

広報まきのはら MAKINOHARA

ふれあいビタミンあいのまち
うみ・そら・みどりと共に生きる

初夏の訪れを告げる砂上の熱き戦い



第36回さがら草競馬大会

特集 大規模災害を乗り越えるために
あの日を忘れない

特集 地区自治推進協議会を結成
課題解決に向けて連携・協力を強化

May
2012
NO.128

5

あの日を忘れない



自助

地震に対する知識と備えがいざといふ時に役に立つ

非常持ち出し品などをチェック

非常持ち出し品は地震発生直後、避難する際にすぐ持ち出せるように、日ごろからの準備や点検をしておくことが大切です。避難の際に動きやすいよう、量は必要最低限にひとまとめにしておきましょう。

*沿岸部に住んでいる人は、まずは逃げることを最優先にしてください。

発災後、電気、ガス、水道などのライフラインが止まつたとき、支援物資が届くまでの期間をしのぐための備蓄品も備えておきましょう。飲料水や食料品は、定期的に賞味期限を確認するようにしましょう。

- 非常持ち出し品
 - 飲料水 □ 非常食(3日分)
 - ラジオ □ 携帯電灯 □ 予備の乾電池
 - 笛 □ マツチ・ライター □ ティッシュ
 - 下着・靴下 □ 生理用品
 - ベーパー □ タオル □ 軍手
 - ヘルメット □ マスク
 - 雨具 □ ビニール袋 □ 応急医薬品
 - 現金(硬貨も) □ 保険証・運転免許証など
 - 備蓄品
 - 飲料水(1人1日3リットルの水を最低3日分)
 - 食料品(7日分のうち調理不要の非常食3日分)、乳幼児用や高齢者用も忘れずに
 - 衣類(季節に応じて)など
 - ミルク □ 哺乳瓶
 - 食べ物 □ オムツ □ おぶいひも
 - ガーゼ □ バスタオルなど

携帯電話用「災害用伝言ダイヤル」「171」

震度6以上の地震発生時にNTTがサービスを開設。家族や友人などの安否確認に有効です。一般加入電話や公衆電話、携帯電話から利用することができます。保存時間はおよそ48時間で最大10件まで登録できます。

登録方法 「171」にダイヤル→【1】→「自宅の電話番号など」→30秒以内で伝言を登録

再生方法 「171」にダイヤル→【2】→「自宅の電話番号など」→再生される

震度6以上の地震発生時にNTTがサービスを開設。家族や友人などの安否確認に有効です。一般加入電話や公衆電話、携帯電話から利用することができます。保存時間はおよそ48時間で最大10件まで登録できます。

携帯電話用「災害用伝言ダイヤル」「171」

家具の転倒・落下防止対策

地震の際の激しい揺れは、固定されていない家具などを凶器にします。たんすや戸棚などは必ず固定し、中の物が飛び出さないように対策を取りましょう。

・背の高い家具は鴨居に「レ」字型金具、低い家具は布製のベルトなどで固定

・開き戸の家具は中の物が飛び出さないようにする

・ガラスに飛散防止フィルムを貼る

木造住宅耐震補強

市では、予想される東海地震から一人でも多くの市民の生命や財産を守るために、国や県とともに木造住宅の耐震化に問い合わせください。

登録された情報はインターネット、携帯電話などで確認可能。詳細は、携帯電話各社に問い合わせください。

携帯電話のウェブ機能に、「災害用伝言板」が追加されます。

木造住宅耐震補強

市では、予想される東海地震から一人でも多くの市民の生命や財産を守るために、国や県とともに木造住宅の耐震化に問い合わせください。

登録された情報はインターネット、携帯電話などで確認可能。詳細は、携帯電話各社に問い合わせください。

携帯電話のウェブ機能に、「災害用伝言板」が追加されます。



を図るプロジェクト「TOU KA I(東海・倒壊)-10(ゼロ)」を推進しています。電話一本で専門家による無料の耐震診断が受けられ、設計費用や工事費用の一部が補助されます。

対象 ▼昭和56年5月以前の耐震工事未実施の木造住宅▼申請前に専門家の無料診断と補強計画作成済みの住宅のみで更正される世帯などは55万円)

申請方法 電話で確認してください。
問い合わせ 都市計画課
前田 ☎ (53) 2633



防風林のはるか上を越えて、襲ってくる津波(提供:福島県南相馬市)

Proud!
東日本大震災の復興を支援しよう
Japan

東北地方を中心に、わが国に甚大な被害をもたらした東日本大震災から1年以上が経過しました。被災地の人々やその家族は、多くの悲しみや苦悩を乗り越えて復興に向かい前進しています。一方、時間の経過とともに、私たちの記憶は少しづつ薄らいでいるのではないでしょうか。数多くの人命やかけがいのないものを奪った大震災。今後30年以内に、約88%の確率で東海地震の発生が予測されている地域に住む私たちに必要なことは、あの出来事を決して忘れず、教訓にして今に生かすことではないでしょうか。この1年で本市が実施してきた支援や取り組みとともに、私たちにできることを今一度考えてみましょう。

問い合わせ 防災課 余田 ☎ 0056

大規模災害を乗り越えるために

巨大地震がまちを襲う

いつ発生してもおかしくないと言われている東海地震。最近では、国の中防災会議が「東海」「東南海」「南海」の3つの巨大地震が連動して発生する可能性を指摘しています。さらに、同会議は3つの地震が連動して発生した場合、死者は約2万4700人、震度7の激しい揺れや10メートルを超える津波により、約96万棟の住宅などが全壊する想定しています。東海地震で予想される津波の第1波は、地震発生後約5分以内に市内沿岸部に到達すると言られています。大きな揺れに襲われた後の短い時間の中で、自分の身を守るためにはどうしたらよいのでしょうか。

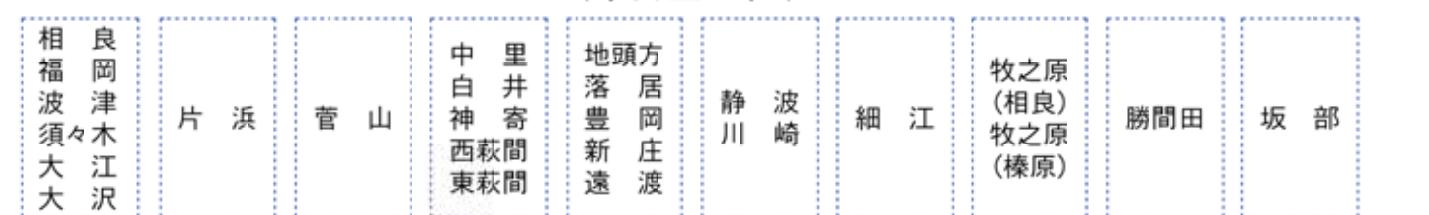


津波の被害にあった南相馬市鹿島区

近な人同士で助け合う「共助」、自治体や行政機関などが支援、救援などを行う「公助」の3つが基本となります。しかし、昨年3月11日に発生した東日本大震災において、現実として行政にできることはわずかだということを痛感させられました。そこで、この教訓を基に市では「自助」「公助」のそれぞれの分野において、新たな防災対策に取り組んでいます。自然災害に対して、これら取り組みをどのように活用し、生かしていくのか、市民の皆さん一人一人に今一度考えてもらう必要があります。

今後の自治推進組織のイメージ

〈市内全25区〉



市内10の小学校区ごとに置く「地区自治推進協議会」

- 各区の区長など役員で組織することを基本とします。
 - 必要に応じて協議などに関わる者の出席を求めることができるものとします。



■各地区自治推進協議会の代表者10人で組織します。

全地区自治推進協議会代表者会議

(この代表者会議を「地区長会」と呼ぶものとします)

■平成24年度 地区長・区長・区長代理名簿 (敬称略)

〔地区長会副会長：小林正徳（細江区長）、福田 稔（牧之原（相良）区長）〕

No.	地区名	地区長	区名	区長名
1	相 良	みずの 水野 隆	相 良	西尾仁男
			福 岡	大石小二
			波 津	水野 隆
			須々木	植田 清
			大 沢	渡辺都夫
			大 江	寺尾 清
2	片 浜	もりた 森田良晴	片 浜	森田良晴
3	菅 山	はすいげむち 朝	菅 山	蓮池睦男
4	萩 間	ふじの 藤野勝裕	中 里	藤野勝裕
			白 井	藤野昌孝
			神 寄	南城広安
			西萩間	秋原昭文
			東萩間	永田康弘

No.	地区名	地区長	区 名	区長名	区長代理氏名
5	牧之原	福田 稔	牧之原(相良)	福田 稔	—
			牧之原(榛原)	後藤育廣	石田明雄
6	地頭方	櫻井 実	地頭方	櫻井 実	—
			落居	小塙保裕	—
			豊岡	植田英樹	—
			新庄	原口隆志	—
			遠渡	鷲坂和男	—
7	川崎	榛葉輝一	静波	池田 司	内藤利春
			川崎	榛葉輝一	池田幹男
					野田猪三美
8	細江	小林正徳	細江	小林正徳	桑田順弘
9	勝間田	鈴木勇次	勝間田	鈴木勇次	木下勝朗
10	坂部	板倉小右衛門	坂部	板倉小右衛門	*選任中

地区の課題解決に向けて 連携・協力を強化

市内10の小学校区ごとに「地区自治推進協議会」を結成し、区域内の自治会や学校、各種団体などが連携・協力する体制づくりを進めていきます。

問い合わせ 地域政策課 飯塚 ☎ 0053



平成17年の合併時、相良地域と榛原地域の自治会組織には、数や構成などに大きな違いがありました。そのため、19年4月に相良6地区、榛原6地区の代表者で構成する「牧之原市自治会地区長会(以下「地区長会」といいます)」が発足し、市との連絡調整組織として活動してきました。

しかし、月日が経過するにつれて「各区への情報が円滑に伝わりにくい」「相良、榛原の一体感や連携が不十分」といった課題が生じてきました。

自治会組織のあり方を検討

この課題を解決するには、「本市の自治会組織の枠組みや役割などはどうあるべきか」をあらためて検討し直す必要があるとして、22年11月地区長会で検討方法などが決定され、本格的な自治会組織のあり方検討が始まりました。

市内全25区の区長から推薦された市民約40人ほどが参加し、計10回の勉強会や意見交換会を開催するとともに、地区長会や25区長が参加する「行政連絡会」などで17回に及ぶ協議を重ね、地域における課題や問題点などの整理、検討を進めてきました。

心・安全」を最重要視すると
「小学校区」が最も適した地域の枠組みであり、さらには「その範囲内の自治会、学校、各種団体、個人が連携・協力することが必要」ということで、想定される地震の規模は三連動地震の可能性が指摘され、マグニチュード8・0以上、津波は早いところで数分で到達すると言われています。地震発生の際には被害を最小限にとどめるとともに、発生後の困難を乗り越えていかなければなりません。そのためには、日ごろから自治会を中心とした地域の連携、協力を強めておくことが必要です。

今後、こうした方針を踏まえ、市内10校の小学校の区域ごとに「地区自治推進協議会」を結成し、この組織を最大限に生かし、困難も乗り越えられる新しい地域自治の仕組みづくりを進めていきたいと考えています。

- ① 小学校区を単位として、区内に共通する課題の克服について、多くの住民の主体的参加を進める
- ② 地域に共通する課題の克服について、多くの住民の主体的参加を進める
- ③ 住民の意見を調整し、合意を形成する
- ④ 住民の意見を市政へ反映する仕組みづくりを進める

「対話の場」テーマ（案）と地域団体などの関係者イメージ

テーマ（案）	地域団体など	市役所		対象地区
		主管課	主な関係課	
地域の見守り、支え合いネットワークの構築について	社会福祉協議会、民生児童委員、老人会、サロン協力員（地区社協）、自治会、消防団、地域リーダー（社協）、福祉ボランティア、赤十字奉仕団、介護事業所、企業 など	高齢者福祉課	社会福祉課 健康推進課 地域政策課	坂部地区
津波防災まちづくりについて	自主防災会、消防団、防災指導員、民生・児童委員、学校、社会福祉協議会、企業、医療機関 など	防災課	全課	*

*…相良地区、片浜地区、地頭方地区、川崎地区、細江地区

基準月額は 4,400円

65歳以上の皆さんへ
平成24年～26年度の介護保険料が決まりました

問い合わせ 高齢者福祉課 中西 ☎0076

ついては、合計所得金額の基に段階の所得区分を継続していきます。ただし、7段階と8段階との軽減を図り、前回と同じ段階の所得区分について、所得の低い人に過重な負担とならないよう、保険料負担を減らすため、第1号被保険者と第2号被保険者の保険料負担割合が上がります。

■所得段階区分について
費用負担割合
▼ 第1号被保険者 20% ↓ 21% (1%増加)
▼ 第2号被保険者 30% ↓ 29% (1%減少)

介護保険制度は、国・県・市の交付金(50%の税金)と、皆さんに納めていただきたい保険料(50%)で運営されています。今回、第1号被保険者(65歳以上)と第2号被保険者(40歳以上)の人口比率が変わったため、第1号被保険者の保険料負担割合が上がっています。

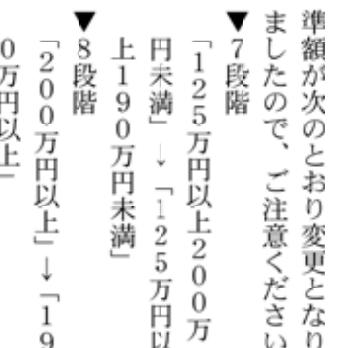
満65歳以上の人には納めているだけ介護保険料は、要介護者の人数や市に必要な介護サービスの総額に応じて、3年ごとに基準額を見直します。このたび、平成24年度から26年度までの介護保険料基準額が表のとおり、決しましたのでお知らせします。

■市の介護保険料基準額: (月額) 4,400円 (年額) 52,800円

$$\text{基準額(年額)} = \frac{\text{市に必要な介護サービスにかかる総額}}{\text{65歳以上の人の負担率(21%)}} \times \text{市の65歳以上の人数}$$

■県内市町の介護保険料

県内市町の介護保険料の平均月額は、前回と比較すると738円増の4,714円。最も高い市町で5,300円、最も低い市町で4,000円となりました。35市町のうち保険料を据え置いたのは1市町のみで、残りの34市町では引き上げとなりました。本市は、県内では低い方から12番目となりました。



平成24年度～平成26年度までの介護保険料

所得段階	対象	計算方法	保険料
1段階	生活保護を受けている人 世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金(*1)を受けている人	基準額×0.50	月額 2,200円 年額 26,400円
2段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額(*2)+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.50	月額 2,200円 年額 26,400円
3段階	世帯全員が住民税非課税で、第2段階以外の人	基準額×0.75	月額 3,300円 年額 39,600円
4段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.88	月額 3,872円 年額 46,464円
5段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で第4段階以外の人	基準額	月額 4,400円 年額 52,800円
6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が125万円未満の人	基準額×1.13	月額 4,972円 年額 59,664円
7段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が125万円以上190万円未満の人	基準額×1.25	月額 5,500円 年額 66,000円
8段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上の人	基準額×1.50	月額 6,600円 年額 79,200円

*1 老齢福祉年金…明治44年4月1日以前に生まれた人、または大正5年4月1日以前に生まれた人が受けている年金です。

*2 合計所得金額…地方税法に規定する前年の繰越損失控除前の総所得金額(給与所得・雑所得など)、長・短期譲渡所得などの合計額です。

みんなで築く健康・長寿のまち

～高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(平成24～26年度)が策定されました～

市では、高齢者一人ひとりができる限り健康で生き生きと、介護が必要になっても安心して住み慣れたまちで暮らし続けられるように、取り組むべき事業を推進するための計画を策定しました。

「いつまでも健康で楽しく過ごそう」「趣味や生きがいを持って自分らしく生きよう」「家族や地域で認め合い共に支え合おう」「住みなれた地域で安心した生活を送ろう」の4つを基本目標に掲げ、市民、地域、民間、行政などが連携して力を合わせ、高齢者を支える体制づくりを目指していきます。

(下記は、計画を原文のまま掲載しています)

問い合わせ 高齢者福祉課 植田 ☎0076

① いつまでも健康で楽しく過ごそう

高齢者が自ら心身の健康づくりや介護予防に取り組むことを目指します。また、元気な高齢期を迎えるため、若い頃からの生活习惯病の予防や疾病の早期発見などを推進します。

市民の皆さんを取り組み

- みんなで声を掛け合い検診を受けて健康な生活を続けましょう。
- 自分に合った運動を仲間と一緒に楽しく続けましょう。
- 生活活動に見合った食事を楽しく食べましょう。



公共機関の取り組み

- ▶受けやすい検診の体制をつくり、皆さんの健康を守る支援に取り組みます。
- ▶体力に適した運動やスポーツが続けられるように支援します。
- ▶各種がん検診を1日で受けられるような体制づくりを進めます。



③ 家族や地域で認め合い共に支え合おう

高齢者が家庭や地域の中で、孤立せず安心した生活を送ることを目指します。市民一人ひとり「お互い様」の気持ちで、共に助け合い支え合って暮らしていく地域での仕組みづくりを推進します。

市民の皆さんを取り組み

- 家族との会話や過ごす機会を心掛けて増やすなど、日頃から家族の結びつきを大切にしましょう。
- あいさつや声かけなど、近所と顔の見える関係づくりを進め、地縁・地域とつながりを大切にしましょう。



公共機関の取り組み

- ▶市民、自治会、民生委員、社会福祉協議会等との連携を強化し、地域による見守り体制を充実するとともに、地域の主体的な取り組みを支援します。
- ▶地域住民の「つながり」を見つめ直し、家庭や地域で共に支え合う体制づくりを支援します。
- ▶社会福祉協議会を中心とした地域での見守り・支え合いネットワークの体制づくりを進めます。

② 趣味や生きがいを持って自分らしく生きよう

高齢者が生きがいを感じ、活き活きと自分らしく充実した生活を送ることを目指します。就労や社会参加活動、趣味などに積極的に取り組み、家庭や地域社会を支える一員として地域に貢献することを推進します。

市民の皆さんを取り組み

- 若い頃から趣味を持ち、仲間と一緒に楽しく続けましょう。
- 家庭や地域の中でできるだけ自分の役割を持ち、お互いにその役割を認め合い、感謝の気持ちを持ちましょう。



公共機関の取り組み

- ▶自分の特技や知識を活かせる場をコーディネートする仕組みをつくり、ボランティア活動や就労を通じて地域に貢献することを支援します。
- ▶趣味を持つことの大切さを伝え、趣味を発表する場や高齢者が参加できる行事、高齢者が気軽に集まる場を提供し、生きがいづくりを支援します。
- ▶社会福祉法人や社会福祉協議会と連携し、介護支援ボランティア制度の体制づくりを検討します。

④ 住みなれた地域で安心した生活を送ろう

高齢者とその家族が、必要な時に適切な介護・福祉・医療サービスを利用できることを目指します。また、生活の不安や悩みなど市民からのさまざまな相談に対応するため、民生委員・ケアマネジャー・地域包括支援センターなどの関係機関がお互いに連携を強めることで、相談しやすい環境づくりを推進します。

市民の皆さんを取り組み

- 日頃から、生活の中で自分ができることは行って、生活力を高めておきましょう。
- 高齢や病気などで日常生活に不自由がでてきた時に備え、相談先を把握しておきましょう。
- みんなが幸せに生活できるよう、介護保険制度を理解しましょう。

公共機関の取り組み

- ▶介護を必要とする高齢者の自立支援とサービスの普及、質の向上に努めます。
- ▶認知症に対する理解を深め、予防から早期発見・ケアまでの体制を整えます。
- ▶介護保険事業を円滑に実施できるよう努めます。

日程

時間 午後7時20分～午後8時50分

対象地区（区）以外の会場にも参加することができます。

期 日	対象地区（区）	会 場
6月27日水	細江（細江）	細江コミュニティセンター
7月3日火	地頭方（地頭方・落居・豊岡・新庄・遠渡）	トーキ地頭方
6日金	川崎（静波・川崎）	総合健康福祉センター さざんか
10日火	相良（相良・福岡・波津・須々木・大沢・大江）	史料館（旧相良史料館）
11日水	勝間田（勝間田）	勝間田会館
17日火	片浜（片浜）	片浜コミュニティ防災センター
20日金	坂部（坂部）	坂部区民センター
24日火	菅山（菅山）	菅山農業就業改善センター
27日金	牧之原（牧之原<相良地域・棚原地域>）	牧之原コミュニティセンター
31日火	萩間（中里・白井・神寄・西萩間・東萩間）	萩間公民館

*地区自治推進協議会の単位で開催します。（7ページを参照）

対話

今年度は10会場で開催します

問い合わせ 秘書広報課 西川 ☎ (23) 0052

市の現状や取り組み、課題などについて市民にお知らせし、情報を共有するため、「市役所のおでかけトーク」を開催します。おでかけトークでは、市長はじめとする市職員が各地区を訪問し、主な事業や地震・津波対策、地域の課題などについて説明する

税金

年金所得のある65歳以上の皆さんへ

問い合わせ 税務課 吉添 ☎ (23) 0035

【24年4月1日現在 65歳の方】
今年の10月振り込みの支給年金分から、年金所得分の住民税の引き落としが始まります。
【24年4月1日現在 65歳以上の方】
前年に引き続き、4月に支給された年金分から年金所得分の住民税の引き落としが行われます。
▼4月1日現在で65歳になつてない方
次の方は、公的年金からの住民税の引き落としを行いません。
▼年金収入はあるものの年金所得が発生しない方（公的年金など）

■年金からの引き落としの例 (24年4月1日現在、65歳の方の年税額が6万円の場合)

	口座振替または納付書	年金から引き落とし
納期	6月 8月 10月 12月 2月	年金から引き落とし
税額	1万5千円 1万5千円 1万円 1万円 1万円	年金から引き落とし
割合	1/4 1/4 1/6 1/6 1/6	年金から引き落とし

6月と8月は、年税額の1/4ずつをこれまでどおり口座振替または納付書で納めていただきます。
10月・12月・2月は、年税額の1/6ずつを引き落とします。

公的年金からの住民税の引き落とし制度について

問い合わせ 税務課 吉添 ☎ (23) 0035

対象は65歳以上の皆さん
公的年金からの住民税の引き落とし制度は、平成21年度から始まりました。年金所得分の住民税は年金から引き落としをさせていたただきますが、年金所得以外に給与や事業所得がある方は、その分については今までどおり給与からの引き落としや口座振替、納付書により納めています。新たな税負担が生じるものではなく、1年間の税額に変わりはありません。

の収入金額が120万円以下の方
▼介護保険料が年金から引き落とされない方
▼亡くなられた方
▼介護保険料の引き落としが中止された方
次の方は、引き落としが中止されます。
引き落としが中止される方

【24年度牧之原市一般会計予算】
23年度第4回目の補正で、9683万8千円を増額し、補正後の総額を177億3869万7千円としました。各事業の決算見込みによる減額分を財政調整基金と債基への積立てに計上しました。

【24年度牧之原市一般会計予算】
24年度の一般会計の歳入歳出予算は175億6000万円で、23年度当初予算と比較すると、1億3000万円の増額となりました。消防広域化に対応するための消防庁舎の建設、消防車両の購入などその他、生活保護費や障害者自立支援給付費などの社会保障費の増加に対応しました。また、こども医療費助成を拡充し、10月から中学生の通院まで助成の範囲を拡大するよう予算措置をしました。

【牧之原市自治基本条例推進会議設置条例の制定】
この条例は、昨年施行された牧

之原市国民健康保険税条例の一
部を改正する条例
國民健康保険税の基礎課税額、後期高齢者支援金等課税額などの課税限度額を国が示している額に引き上げる改正を行いました。

【牧之原市水道事業給水条例の一部を改正する条例】
水道事業の経営の健全化と、料金体系の統一化を図るため、水道料金の改定を行いました。

この他、特別会計と水道事業会計に関する23年度補正予算および24年度予算、税条例、介護保険条例、市営住宅管理条例、小集落改良住宅管理条例、公民館条例、相良史料館条例、相良民俗資料館条例および文化財保護審議会条例の一部改正、人権擁護委員の候補者の推薦、駿遠学園管理組合と棚原総合病院組合の規約の変更、字の区域の変更、市道路線の廃止および認定について可決、認定されました。

自分自身の口臭が気になり、恋人や家族から口臭を指摘されたことはありませんか。口臭は人間関係に影響する非常にデリケートな問題ですが、嗅覚には同じ臭いを長時間嗅いでいる順応反応があるため、自分自身の口臭には気付きにくいものです。

自分自身の口臭が気になったり、恋人や家族から口臭を指摘されたことはありませんか。口臭は人間関係に影響する非常にデリケートな問題ですが、嗅覚には同じ臭いを長時間嗅いでいる順応反応があるため、自分自身の口臭には気付きにくいものです。

自分自身の口臭が気になったり、恋人や家族から口臭を指摘されたことはありませんか。口臭は人間関係に影響する非常にデリケートな問題ですが、嗅覚には同じ臭いを長時間嗅いでいる順応反応があるため、自分自身の口臭には気付きにくいものです。

議会

市議会2月定例会報告

問い合わせ 管理課 山本 ☎ (23) 0055

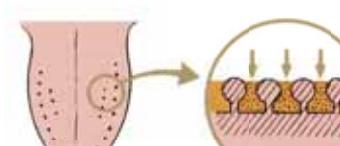
健康

口臭を予防して「きれいな息」を目指しましょう

問い合わせ 健康推進課 増田 ☎ (23) 0024

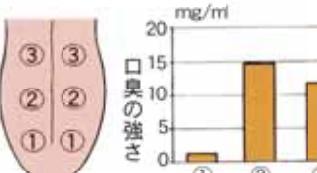
6月4日はむし歯予防デーです。この機会に、自分と家族の口の中をきれいにして、「きれいな息」をめざすことを報告されているので、ストレスや緊張時に口臭が強くなることも報告されているので、食事や睡眠時間など規則正しい生活を送り、リラックスした気持ちには大切です。

6月4日はむし歯予防デーです。この機会に、自分と家族の口の中をきれいにして、「きれいな息」をめざすことを報告されているので、ストレスや緊張時に口臭が強くなることも報告されているので、食事や睡眠時間など規則正しい生活を送り、リラックスした気持ちには大切です。



舌の表面は凸凹している、へこんだ部分にも舌苔が入りこんでいます。(右図参照)

舌の中央から奥にかけて(右図の②、③の部位)口臭を出す舌苔が多く付着しています。





少し緊張した表情で入学式に臨む中西さん（中央）

決意を胸に第一歩**■静岡県中部看護専門学校入学式**

本市と藤枝市、焼津市、吉田町が運営する県中部看護専門学校の入学式は4月10日、同校講堂で行われました。

原宏介校長は「初心を忘れず、思いやりのある温かな心と強い精神力を養ってください」と激励。

今年度の入学者は40人で、本市からは中西晴香さん（川崎区）が入学。「祖母や叔母のように、技術だけでなく思いやりの心を持った看護師になって、榛原病院で働きたい」と語ってくれました。生徒は3年間、看護の理念や技術を学びます。

初夏の香りを一足先に楽しむ**■お茶摘み体験／坂部保育園**

農事組合法人さかぐち青年部（大関博丈部長）が主催するお茶摘み体験が4月20日、坂部地区の茶畑で坂部保育園の4・5歳児園児22人を迎えて行われました。

新茶時季を迎え、地域の基幹産業であるお茶の摘み採りを通して子どもたちに農業の楽しさを知ってもらおうと青年部が企画。同部員から手摘みの手ほどきを受けた後、茶娘などの姿に扮した園児らは、みずみずしいもえぎ色の新芽を丁寧に摘み採りました。



かすりの着物姿で楽しそうに茶摘みをする園児ら

満開の桜を満喫**■勝間田川さくらまつり**

約1,500本のソメイヨシノが両岸を彩る勝間田川沿いで、4月7日・8日、「さくらまつり」が開催されました。

会場には、地元町内会有志の皆さんによる恒例の模擬店や静岡牧之原茶を振る舞う「お茶カフェ」が並んだほか、はいばら太鼓保存会による和太鼓の演奏やカラオケ愛好家による歌声が披露されるなど、祭り気分を盛り上げました。

市内外から訪れた大勢の見物客は、満開の桜のトンネルの下を散策しながら花見を楽しみました。



大勢の花見客で賑わう会場

**赤紫色の花に負けない我らの舞****■勝間田公園つつじ祭り**

勝間田区主催の勝間田公園つつじ祭りが4月15日、県天然記念物「コバノミツバツツジ」が群生する同公園で開かれました。

「ミヤマツツジ」の名称で住民に親しまれているコバノミツバツツジは、同公園にある三栗山に約1万本が自生。山頂付近では赤紫色の小さな花が咲き、散策する人の目を楽しませました。会場では、神事の後に勝間田小5・6年生児童有志による侍ソーランや市内ダンスグループによる踊りなどが披露され、大勢の家族連れで賑わいました。

広報担当がどこにでも取材に行きます。

あなたの身近なホットで楽しい話題やイベントなどの情報をお待ちしています。

秘書広報課 ☎ (23) 0052 ✉ seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp

**相良地域の安全安心を守る拠点に****■市相良消防庁舎建設工事起工式**

市は4月23日、波津の（仮称）相良消防署建設予定地で相良消防庁舎建設工事の起工式を行いました。

静岡地域消防救急業務の広域化に伴い、平成25年4月からの運用開始を予定している同庁舎は、鉄筋コンクリート造2階建て、車庫棟や鉄骨造5階建ての訓練棟などのほか、消防団が夜間にも訓練可能なように、訓練スペースも整備されます。

式には、市長や市議会議員、各区長、地権者や近隣住民、工事関係者など約80人が出席。神事の後、出席者全員で静岡牧之原茶による乾杯を行い、工事の安全を祈りました。

同庁舎は今年の12月に完成する予定です。



厳かに神事が執り行なわれ、出席者全員で施設の無事完成を祈願した

世界レベルの技を肌で実感**■中国企業とのバドミントン交流／榛原高等学校**

榛原高等学校バドミントン部は4月7日、同校講堂で中国浙江省から訪れた企業の社員とバドミントン親善交流会を行いました。

訪れたのは、通信部品製造会社のバドミントン同好会員ら12人。昨年の秋に、市が訪中団を同省杭州市に派遣したことを機に来日。同会員の中には元世界王者もあり、高校生は世界レベルの技を肌で感じ取っていました。

交流会には同校の部員のほか、市体育協会会員も参加し、試合を通じて互いに交流を深めました。



試合前に全員で記念撮影

**地域防災へ一致団結****■平成24年度牧之原市消防団辞令交付式**

市消防団辞令交付式が4月1日、静波体育館で行われ、新たに57人が入団しました。

西原市長は「身近な火災や事故、災害などどんな場合でも冷静に対処して、自らがケガなどをせずに人命救助に当たって欲しい」と訓示。新たに団長になった鈴木雅志団長は、「大震災を教訓に、日々の訓練に精進して、市民の安全安心を確保してもらいたい」と呼び掛けました。

式終了後、新入団員らは幹部団員から団員としての心構えを受け、規律訓練を実施しました。

大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
国民健康保険特定健診 長寿健診	21日(木)、22日(金)	13:00~14:00	相良保健センター	国民健康保険課 ☎②0023 健康推進課 ☎②0024
	28日(木)		さざんか	
	29日(金)		細江コミュニティセンター	
胃がん・大腸がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペプシノゲン検査	11日(風)、19日(火)、27日(水)	予約制となるため、予約時間に受診してください	さざんか	樺原総合病院健診センター ☎②6144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎②0024
	12日(火)、26日(火)		細江コミュニティセンター	
	14日(木)、21日(木)		坂部区民センター	
	13日(水)、20日(水)、28日(木)		相良保健センター	
	15日(金)、25日(月)		牧之原区民センター	
	18日(月)		樺原総合病院	
	29日(金)		勝間田会館	
	5日(火)、19日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎②0024
HIV抗体検査	12日(火)、26日(火)		相良保健センター	
	7日(木)	18:00~19:40	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎②054(644)9273
	21日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	7日(木)	17:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎②054(644)9273
	21日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	12日(火)、27日(木)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝市)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター障害福祉課 ☎②054(644)9279

6月の休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時
急病者などの受け入れを目的としていますので、通常の診療を目的に来院できません。
なお、受診前に当番医療機関へ電話連絡をお願いします。

* 棚原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。 ☎ 21131

期日	開業医（棟原・吉田地域）	開業医（相良・御前崎地域）
3日回	川田医院 ☎@0154	渥美医院 ☎@0583
10日回	小田原産婦人科医院 ☎@5773	藤原整形外科 ☎@0431
17日回	赤堀整形外科医院 ☎@0117	廣瀬医院 ☎@0006
24日回	加藤内科医院 ☎@0701	中村医院耳鼻咽喉科 ☎@0434

元気になりました！ NO. 37

■あなたもチェックしてみましょう

チェック項目

- タバコを吸っている、または過去に吸っていた
- 風船を膨らませることができない
- 風邪でもないのに咳、痰が続く
- 痰が粘ついたり、膿が混じったように見える
- 呼吸するとゼイゼイしたり、ヒューヒューいう
- 坂道で息切れがする
- 年齢の割に疲れやすい

①禁煙 COPD患者の90%は、喫煙者です。最大の原因はタバコの煙なので、予防には禁煙が重要です。今からでも遅くありません。今すぐ禁煙を。タバコ代も節約できます。

②定期健診の受診 呼吸の検査は、スパイロメーターという器械を使って簡単にできます。

禁煙と定期健診の受診で、予防と早期発見に努めましょう。

Message

6月から各種がん検診が始まります。自分の健康を守るために年に1度、がん検診を受けましょう。

子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	問
母子健康手帳の交付	4日㈪、18日㈰	9:00~11:00	さ 相	妊婦	妊娠届出書	健
	11日㈪、25日㈰					
1歳児健康相談	14日㈫	9:00~10:00	さ	平成23年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6ヶ月児健診（満年齢）	7日㈭	9:00~10:00	さ	平成22年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	12日㈮	13:00~14:00	さ	平成22年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6ヶ月児歯科健診	19日㈮	13:00~14:00	相	平成21年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診（満年齢）	15日㈯	13:00~14:00	相	平成21年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6ヶ月児歯科相談	20日㈰	8:30~10:00	さ	平成20年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	20日㈰	8:30~10:00	さ	平成20年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	1日㈮	9:00~11:00	相 さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	6日㈬					
三種混合予防接種	7日㈭	13:00~13:45	相 さ	平成23年11月～平成24年1月生まれ！期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	15日㈮					
BCG予防接種	5日㈭	13:00~13:45	さ 相	平成24年2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	8日㈮					
パパママおめでた講座	2日㈯、16日㈯	9:30集合	さ	妊娠5ヶ月から8ヶ月までの定期の人とその夫	母子健康手帳	健
離乳食教室（要予約）	8日㈮	9:30集合	相	4～6ヶ月児の希望者	母子健康手帳	健
家庭児童相談室	月～金曜日 *祝日はお休み	9:00~16:00	さ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	子支
ブックスタート	20日㈰	13:00~13:30 受付時間	さ	平成24年2月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子棟
のびのび子育て井戸端会議	5日㈭	10:00~11:30	海	入園前の子どもとその親	内容：親子体操 参加費：無料	社

* 4月から離乳食教室の開始時間や対象、持ち物などが変わりましたので注意してください。

会場／ 健康福祉センターあざんか 相良総合センターいーら 相良保健センター

子育て支援センター樺原(さざんか)：子育て支援センター相良(いへら)：海浜体育館(波津1555)

問い合わせ／健康推進課 ☎ 0024 子育て支援課 ☎ 0071

社：社会福祉協議会 5187

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。毎日午後6時から翌朝8時まで（年中無休）。
▶#8000……ブッシュ回線の固定電話・携帯電話 ▶☎054(247)9910……ダイヤル回線の固定電話・IP電話

志大檍原地域救急医療センター

▶ 所在地：藤枝市瀬戸新屋362-1（静岡県藤枝総合庁舎構内）

■診療時間（年中無休） 午後7時30分～午後10時 *木・土・日曜日は翌日前7時まで

■診療時間 (平日無休) 上午 8時30分～午後10時
■診療科目 内科 (6月の土曜日は午後10時まで)
■小児科 小児科
■持ち物 保険証、各種受給者証

▶ 診療科目 内科（5月の土曜日は
▶ 開い合わせせ 空054-644-0999

人のうごき（牧之原市の人口）

POPULATION

■人口 48,346人（前月比-93人）
男性 23,848人 女性 24,498人
出生 27人 死亡 54人
転入 126人 転出 196人
そのほか 4人

■世帯数 15,589世帯（前月比+20世帯）

■外国人口 1,331人（前月比+5人）

平成24年4月30日現在（住民基本台帳人口）

忘れないで（税の納付期限など）

TAX etc

6月の納期一覧

市県民税 第1期 7月2日㈪
介護保険料（65歳以上）第2期 7月2日㈪
水道料 4・5月分 7月2日㈪
保育料 6月分 7月2日㈪
市営住宅使用料 6月分 7月2日㈪

トップページ（表紙のお話）

TOP PAGE



4月29日にさがらサンビーチで開かれた第16回さがら草競馬大会。砂浜の周回コースで行われる全国唯一の競馬大会で、県内外から集められたサラブレットなどが人馬一体となり迫力満点のレースを展開。子どもたちの人間草競馬も会場を大いに湧かせた。

待っています（広報紙の感想）
READERS VOICE

読んだ感想や今後取り上げてほしい記事、牧之原市への思いなどを待っています。
〒421-0495 静波447番地1 秘書広報課
E-mail:seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp



もりた あやか
森田 彩夏ちゃん（3歳）
平成20年6月19日生（片浜）
いつも元気な彩夏★お散歩、
ブランコ、外で遊んでいる時
が一番イキイキしているね♪



はしやま こうへい
橋山 煙平くん（2歳）
平成22年5月15日生（細江）
いつもニコニコ★お散歩とイ
チゴがだ~いすき♥元気いっ
ぱい煙ちゃんです♪



いけだ あやか
池田 朱花ちゃん（1歳）
平成23年3月17日生（波津）
みんなから「お兄ちゃんそつ
くりだね♪」と言われます。
イチゴが大好きです。



くわばやし ゆあ
紅林 優愛ちゃん（3歳）
平成20年9月13日生（菅山）
プリキュア大スキ♥弟思いで
優しい優愛ちゃん♪4月から
幼稚園に通い始めたよ！



あおき りゅうじん
青木 隆真くん（2歳）
平成21年5月22日生（静波）
3歳のお誕生日あめでとう★
毎日幼稚園楽しいね♪とても
元気な男の子です。



こはら あとか
小原 乙夏ちゃん（0歳）
平成23年8月11日生（大江）
いつも笑顔で高速ハイハイ！
あんよが出来たら色々な所に
遊びに行こうね♪

元気なKIDS募集中

7・8・9月号の掲載希望のキッズを受け付けます。
申込時間を守って、電話で申し込みをしてください。

申込日時 6月4日㈪ 午前8時15分～

申込資格 掲載時に市内在住の4歳未満の子ども

申込先 秘書広報課 ☎00052

榛原図書館が5月15日から榛原庁舎2階ロビーに移りました。ご来館をお待ちしています！



図解絵本
東京スカイツリー

モリナガ ヨウ著
ボプラ社刊

でんぐりがえし

ビーゲン セン著
絵本塾出版刊



どうぶつむらの仲間たちは、でんぐりがえしが大好き。ウサギのナナちゃん、ヤギのおばあさん…みんなでいっしょにでんぐりがえし。くるくるまわってクルリンパ。みんなじょうずに、でんぐりがえしできるかな。2、3歳から楽しめます！



星に願いを、月に祈りを

中村 航著
小学館刊

朝ラク！べんとう一同時調理で！冷凍で！最速手順で！こうして作れば

学研ライフ＆フーズ編集室【編】
学研パブリッシング刊



家族に！自分に！毎日作りたい、おいしくて栄養バランスがいい、そんなおべんとうが15分すぐできる！毎日家族に食事を作る忙しい女性が求め、ラクラクかんたんなレシピだけを厳選！大充実の全208レシピが掲載されています。

児相	日本の津波災害	伊藤 和明
児榛	やくそくだよ、ミュウ	小手鞠 るい
般相	希望の地図—3・11から始まる物語	重松 清
般榛	逆説の日本史(18) 幕末年代史編1-黒船来航と開国交渉の謎	井沢 元彦
見	児童書 榛	一般書 相

一般書 榛

相良図書館で借りることができます。榛

般相	子連れ防災手帖—被災ママ812人が作った	つながる.com【編】
般榛	新・幸福論—青い鳥の去ったあと	五木 寛之
般相	希望の地図—3・11から始まる物語	重松 清
般榛	「ダラダラ癖」から抜け出すための10の法則	別冊付録付刊
般榛	猫背の虎 動乱始末	真保 裕一

一般書 榛

相良図書館で借りることができます。榛

移動図書館ひまわり号巡回日程－6月

(写真で紹介している図書はひまわり号でも借りることができます)

1コース／6月5日㈫	5コース／6月19日㈫
2コース／6月6日㈬	6コース／6月20日㈬
3コース／6月12日㈫	7コース／6月26日㈫
4コース／6月13日㈬	8コース／6月27日㈬
運行表は広報3月号をご覧ください。図書館にも置いてあります。	

相良図書館(相良保健センター2階) ☎002649
榛原図書館(榛原庁舎2階ロビー) ☎000094

開館時間 午前9時～午後5時

*水曜日は午後7時まで。

休館日 ▶毎週月曜日（祝日は開館）▶年末年始

本の返却 午後7時まで相良・榛原両庁舎の警備室で
返却可能。（年末年始除く）

平成25年度採用の職員を募集します

牧之原市役所・吉田町牧之原市広域施設組合



平成24年度市役所辞令交付式にて宣誓書を読み上げる新規採用職員

牧之原市役所

■職種・採用人数	一般事務 3人程度、保育士 若干名、消防職員 6人程度
■受験資格	共通事項 日本国籍を持ち、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人
一般事務	昭和57年4月2日以降に生まれ、4年制大学を卒業（見込み含む）している人
保育士	昭和57年4月2日以降に生まれ、保育士と幼稚園教諭の両方の資格を取得（見込み含む）している人で、短期大学卒業（見込み含む）以上の人
消防職員	昭和57年4月2日以降に生まれ、次の①、②いずれかに該当する人 ①大学または短期大学を卒業（見込み含む）している人 ②救急救命士の免許を取得（見込み含む）している人 平成4年4月2日以降に生まれ、次の③に該当する人 ③高校を卒業（見込み含む）している人

■1次試験（3次試験までを予定。消防職員は2次試験まで）

期日	一般事務・保育士・消防職員①、②の人 7月22日回 消防職員③の人 9月16日回
----	---

会場 牧之原市史料館2階ホール（予定）

試験内容 一般教養試験（マークシート方式 全職種）
専門筆記試験（保育士）、体力測定試験（消防職員）

■申込方法 市役所で配布している申込書に必要事項を記入し、写真を貼り付け、人事研修課に提出または郵送する。締切日の消印有効。

■受付期間 一般事務・保育士・消防職員①、②の人 5月21日回～6月11日回
消防職員③の人 7月17日回～8月6日回

■問い合わせ 人事研修課 紅林 ☎0548 (23) 0051 ☎421-0495 静波447番地1

吉田町牧之原市広域施設組合

■職種・採用人数	消防職員 2人
■受験資格	昭和59年4月2日から平成5年4月1日までに生まれ、日本国籍を持ち、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人で、短期大学卒業（見込み含む）以上の人
■申込方法	吉田町牧之原市広域施設組合事務局または消防本部にある申込書と市販の履歴書に必要事項を記入し、受験者本人が提出する。

■1次試験

一般教養試験 マークシート方式による一般的知識の択一試験

会場：片岡会館（吉田町片岡2488番地の1）

体力測定試験 握力、懸垂、上体起こし、反復横跳び、274.3メートル疾走

会場：吉田町総合体育館（吉田町住吉180番地の1）

■2次試験 一次試験合格者について、作文および面接を実施（8月を予定）

■受付期間 5月21日回～6月11日回

■問い合わせ 吉田町牧之原市広域施設組合事務局 ☎0548 (24) 1000
☎421-0421 細江6664番地3

「食育」とは

平成17年6月に公布された「食育基本法」では、食育について「生きる上での基本であつて、知育、德育および体育の基礎となるべきもの」とした上で、「さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とあります。

なぜ食育が必要なの？

近年、私たちの食生活には栄養の偏りや不規則な食事、家族と食卓を開む機会の減少など、改善すべき多くの課題が生じています。また、さまざまなおいしい食べ物がいつでも好きになると食べられるようになります。また、さまざまなおいしい食べ物が失われる機会や優れた食文化が失われつつあります。さらに、食料自給率が低迷する一方で、食品安全・安心への関心が

高まっています。

これらの食をめぐるさまざまな問題解決を図るには、食育が必要なのです。食育への関心を深めていくため、国の食育推進基本計画では6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。

牧之原市食育推進計画

市では20年3月、「牧之原市食育推進計画」を策定。23年3月には、26年度までの4年間を計画期間とする見直しを行いました。「わたし」とみんなでつなげる「食育」を基本姿勢に囲む▼家族や仲間と楽しく食卓を囲む▼食べ物と健康への関心を持つ▼地域の産物がわかり食卓に並べる▼もつたない気持ちを持つつの4つの目標を掲げ、さまざまな活動に取り組んでいます。

地域でつなげる食育

市では、学校や幼稚園・保育園、生産者団体や食品関係業者、地域の団体の皆さんなど連携し、事業を協働で開催するなど、さまざまな場所や場面で食育推進活動を進めています。

料理を通して親子が触れ合い、食育について学ぶ「親子クッキング」では、健康づくりの協力をいただき、地元の食材についての話を聞いたり、魚のおろし方を学んだりしています。幼稚園や保育園では、JAハイナンや市茶業振興協議会は「牧之原市のおすすめレシピ」と題して、学校給食センターや保育園、健康推進課の栄養士がそれぞれの分野の専門性を生かし、若い世代や仕事に忙しい世代の皆さんに活用していただけるような季節ごとのメニュー、健康アドバイスを掲載しています。

「朝食を食べる習慣をつくる」「お店に出掛けたときに地元の食材を探してみる」「急須でお茶を入れて飲む」「好き嫌いなく残さず食べる」といった皆さんの中頃の行動が、自然と食育につながっています。子どもの健やかな成長のためにも、ます家庭でできる食育を進めていきましょう。

こんな取り組みを進めています

お茶の入れ方教室（細江保育園）

お母さんと一緒に楽しく料理作り

親子クッキングで相良魚協の職員から魚のおろし方を学ぶ

大根やお茶、地頭方小で収穫した黒米など地元の食材を使った給食

問い合わせ
健康推進課 伊藤
☎0548 20024

牧之原市の食育



輝け!未来

今村 夢香さん

細江小6年 細江区

いまむら・ゆめか

明るい笑顔で細江小学校のみんなを引っ張り 勉強も新体操も頑張りたい

私は、憧れの選手を目指して新体操に取り組んでいます。その選手は、新体操だけでなく勉強も一生懸命頑張っている選手です。今年度、私は児童会の運営委員長になりました。細江小学校のみんなが、今よりもっと笑顔になりスマイルハートいっぱいの学校になれるように、私も明るい笑顔でみんなを引っ張り、勉強も新体操も頑張りたいです。

▼先日、家中を整理していたところ、戸棚の奥から、ワイヤーとジエルマットを用いた「テレビ固定セット」を発見▼平成21年8月の「静岡沖地震」を受け、地震対策にと当時購入したもの。約3年が経過し、大震災を経験してもまだそのままの状態▼人の記憶は、徐々に風化していきますが、「公助」「公助」も「自助」なくしてはあり得ません。有事の際、自分が生き残るために何ができるのか、何をやらなくてはならないのか。今一度考えてみましょ

ペンを置いて――編集後記

【訂正とお詫び】

前号裏表紙「輝け!未来」の記事で誤りがありましたので、訂正しお詫びします。

●訂正箇所 学校名（誤）＊萩間山小（正）＊萩間小

