

# MAKINOHARA

広報まきのほら

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

まぶしい笑顔の季節

海水浴場海開き

特集 静岡県第4次地震被害想定が公表されました

ピンチをチャンスに

特集 メタボリックシンドロームと特定健診

そうだ 健診に行こう。

July  
2013  
NO.142

7

# ピンチを チャンスに

県は6月27日、南海トラフ巨大地震発生時に予想される被害を想定した「静岡県第4次地震被害想定（第一次報告）」を公表しました。これによると、最悪の事態の場合、死者数は県内で最大約10万2千人、市内では約1万4千人。しかし、施設整備や市民一人一人の防災意識の向上、災害への準備や対策などによって、大幅に被害を抑えることができます。被害想定概要と今後の防災対策についてお知らせします。

問い合わせ 危機管理室 森田 ☎(23) 0058

## 第4次地震被害想定

県は、6月27日に県庁で開かれた静岡県防災会議において、「静岡県第4次地震被害想定（以降、4次想定という）」を公表しました。

地震被害想定とは、大きな被害が予想される地震について、「どれぐらいの強さの揺れが発生するのか」「津波の高さは最大でどれぐらいになるのか」「どれぐらいの人的被害や物的被害が発生するのか」など、より実態に合った効果的な地震対策をするた

め、社会環境の変化に応じた分析や被害予測を行い、事前対策の参考にしているものです。昭和51年の東海地震説の発表以来、県では、東海地震が起きた場合の危険度の試算として、昭和53年の第1次から、平成13年に想定された第3次までの地震被害想定を公表し、地震対策を効果的に進めるための基礎資料として活用してきました。今回の4次想定では、国の「南海トラフの巨大地震モデル検討会」の結果を踏まえ、駿河・南海トラフ沿いで考えられる最大級

の地震・津波を考慮した想定も加えられ、12年ぶりの改定となりました。

## 4次想定の特徴

4次想定では、①マグニチュード8程度で、おおむね100年から150年の発生間隔の地震・津波である「レベル1」と、②マグニチュード9程度で、千年から数千年に一度、発生するかどうかの最大クラスの地震・津波を「レベル2」とする2つの想定が盛り込まれており、レベル1

より、レベル2の方がより震源域が大きく、甚大な被害をもたらすと考えられています。（3ページ表1、2）

## 市内死者数1万4千人

市内で予想される最大震度は7。最大の津波高はレベル1で11m、レベル2で14mと想定され、レベル1の11mは、県内でもっとも高い津波高となつていきます。

揺れや津波、火災などで全壊、焼失する建物は、最悪の場合で県内約30万4千棟、市

内では、約1万千棟。死者数は、もっとも被害が大きいとされる冬の深夜に発生した場合、県内で最大約10万2千人。市内では、県の13・7%にあたる約1万4千人。このうち、約93%にあたる約1万3千人が津波によるものと見込まれました。

これまでの第3次想定（市内の被害）では、津波高が3・5mから7・9m、全壊建物は約3千200棟、死者は、約1300人だったため、今回の想定では大幅に被害が増えることになりました。

（表1）最大津波高と津波到達時間

	最大津波高	津波到達時間(海岸線まで)	
		50cm津波(膝)	1m津波(腰)
レベル1	県	11m	最短で1分
	市	11m *県下で1番目	8分 *県下で12番目
レベル2	県	33m	最短で2分
	市	14m *県下で8番目	4分 *県下で8番目

\*避難開始時間 レベル1…発災後3分 レベル2…発災後5分  
夜間の場合は、+5分

## 事前対策で減災が可能

しかし、想定される被害に対して、国や県、市などが防潮堤や避難路、避難タワーなどの施設整備を計画的に行い、私たち一人一人が防災訓練に参加したり、住宅の耐震化や非常持ち出し品の準備、防災に関する情報収集など事前に対策をすれば、被害を大幅に抑えることができます。

## 本市を重点的に整備

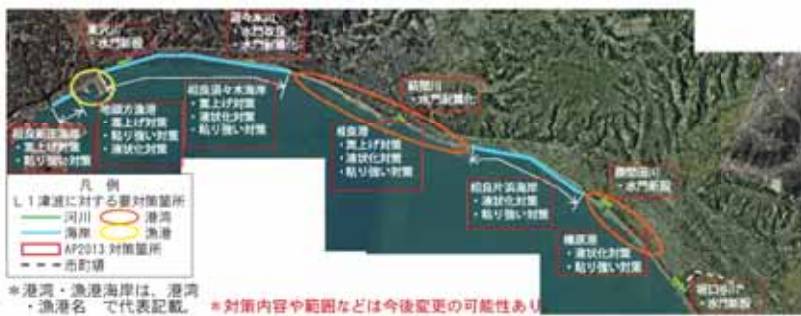
県は、4次想定報告に合わせ、「減災」を基本理念に、今後10年間に取り組む151項目の被害軽減策をまとめた「地震・津波対策アクションプログラム(行動計画)2013」を決定しました。全項目の概算事業費は総額4千億円。うち、約2千億円を津波対策の施設整備に充てる計画で、本市は、被害の大きい重点地域として優先的に整備される予定です(図1)。

（表2）家屋被害と死者数

	家屋被害	死者数
レベル1	県	約16,000人
	市	約400人 *県の2.5%
レベル2	県	約102,000人
	市	約14,000人 *県の13.7%

\*最大の被害の場合

（図1）市内の津波対策施設の整備内容(予定)



県知事に津波対策を要望する西原市長

## 災害に強いまちづくりのために

6月27日、東日本大震災を受けて、県が進めてきた「第4次被害想定」の第一次報告が公表されました。津波や家屋の倒壊などによる犠牲者が、最悪の場合、市民の3分の1弱にあたる1万4千人に上るという結果を、非常に重く受け止めております。



西原茂樹牧之原市長

しかし、この想定はあくまでも最悪の事態を想定したものであり、事前に予防的な対策を講じることにより、被害を大幅に減らすことが出来るものとの見解も示されています。

今後、想定結果を市としてもさらに分析し、ハード・ソフト両面における対策をしっかりと取り組み、市民の不安を軽減できるよう努

力してまいります。具体的には、これまで取り組んできた市民との協働による「津波防災まちづくり計画」の取り組みをスピード感を持って進めていくとともに、津波避難の迅速化を図られるようさらなる地域防災力向上のため、市民の学びの場や防災活動への支援を行ってまいります。

# 減災に 向けて

## 地区津波防災まちづくり計画を策定

いつ発生するか分からない、大規模災害に対しては、住民一人一人が「自分の命は自分で守る」を原則として考え、行動することが重要です。東日本大震災を受けて、昨年7月から、市内沿岸部5地区で住民と行政、関係機関と一緒に話し合いを進めてきた「地区津波防災まちづくり計画」が平成25年3月に策定され、市に計画書が提出されました。

## 地区津波防災まちづくり計画

最大級の津波が到来しても、住民全員が助かるために、市内沿岸部5地区（相良・片浜・地頭方・川崎・細江地区）の地域住民が県や市、関係機関とともにワークショップ形式で意見交換を行い、その地区の実情や課題に沿って作り上げた計画。各地区における避難場所や避難路などの施設整備や地域防災力向上のための対策などをまとめたもの。

牧之原市  
5小学校区 相良 片浜 地頭方 川崎 細江 の

## 津波防災 まちづくり計画書



この計画は、各地区の住民が主体となり、地区の実情に沿って検討されたもので、地区ごとに3回の策定委員会と7回の男女協働サロンによって、検討、策定されました。

## 計画の具体的な考え方

計画では、想定される津波に備え、地域全体が一つになって減災に取り組むため、各地区のまちづくり全体のテーマと、次の5つの項目に基づく個別テーマが定められました。

- 「5つの項目」
- 1 避難場所の確保
- 2 避難路の整備
- 3 サインや情報提供
- 4 日ごろの意識や避難訓練
- 5 災害弱者対策

また、それぞれのテーマごとの具体的な取り組みとして、地区の課題を解決するために出されたさまざまな考えを事業としてまとめた「主要事業」が示されました。さら

高く、波及効果が大きいなどの理由で、優先的に進めたいという意見が多かった事業を「先導プロジェクト」として取りまとめました。これにより、実効性がさらに高められました。

- 「先導プロジェクトの一部」
- ・避難タワー、いのち山の整備
- ・国道150号のかさ上げ
- ・避難場所、避難路へのソーラー型照明灯の設置
- ・防災倉庫の整備



避難訓練に参加して防災意識を高めよう

この計画を根幹として、各地区と市や関係機関などは、今後、津波防災対策を進めていきます。

## 計画の推進のために

この計画の策定を受け、事業化に向けた、①「プロジェクトチーム」、②「牧之原市津波防災事業化策定委員会」、③「地区津波防災まちづくり推進委員会」の3つの組織を立ち上げ、相互に支援や連携を図りながら、減災に取り組みんでいきます（下図）。

### ①プロジェクトチーム

市の全部長と関係課長で構成され、各委員会の推進体制や津波避難タワーなどの事業化に向けた具体的な素案要綱（制度）などを検討します。6月3日の第一回の会議では、津波避難タワー整備やいのち山、津波避難ビル整備補助金、防災倉庫整備、照明灯整備などの具体的な話し合いが行われました。



地図を見ながら検討する関係課長

### ②牧之原市津波防災事業化策定委員会

5地区長、プロジェクトチーム関係部長、地区津波防災まちづくり推進委員会会長、有識者が集まり、プロジェクトチームから提出された基本方針について審議し、素案要綱（制度）などの決定を行います。この組織は、事業の検証機関も兼ねています。

### ③地区津波防災まちづくり推進委員会

津波対策を進めるために、各5地区に置く組織で、メンバーは地区長により選ばれます。この組織では、②の委員会で決定された素案要綱（制度）などにより、各地区個別の実施計画を策定します。具体的には、津波避難タワーの位置や避難路などを検討します。検討された制度などについては、地区と行政が連携、合意を図ったうえで、今年の11月末までに、地区ごとに具体的な津波対策を盛り込んだ「個別実施計画」を策定していただく予定です。

ここでまとめられた各地区の個別実施計画は、12月をめどに「牧之原市津波防災戦略プラン」として位置付けられ、津波防災施設の整備に取り組み

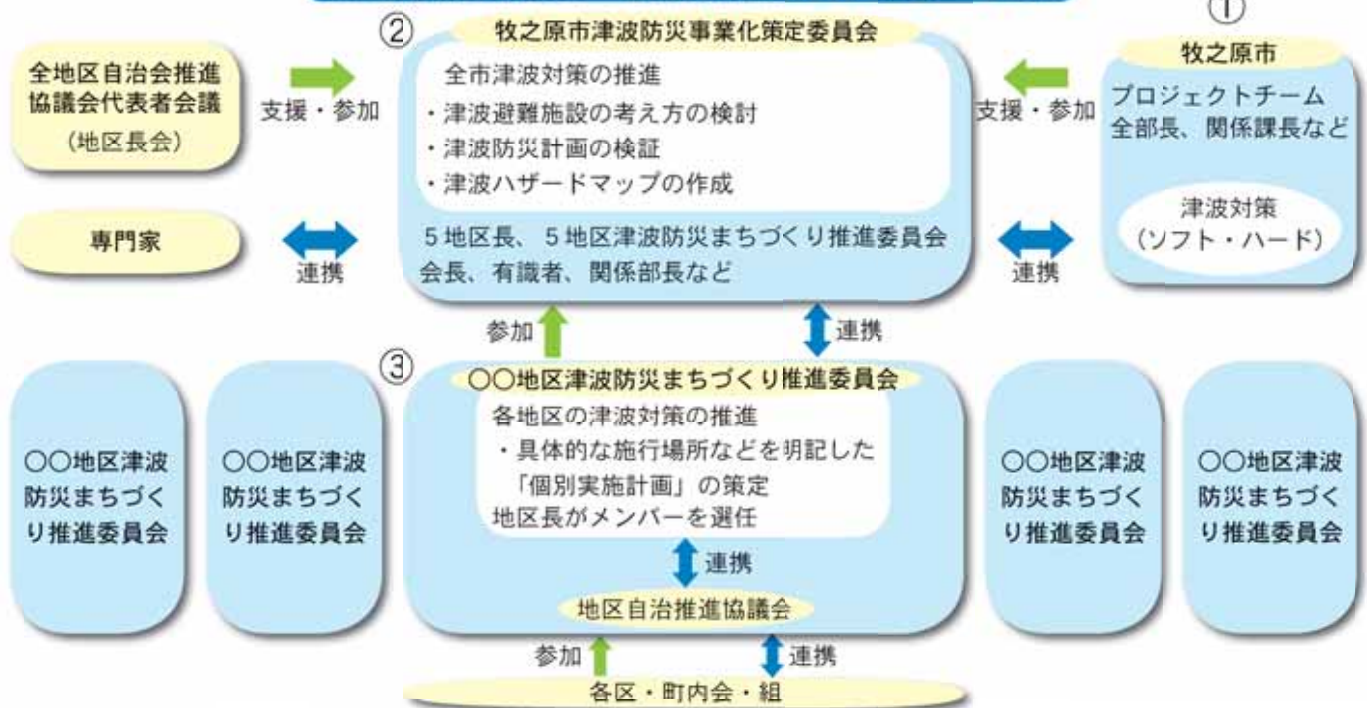
## 自助、共助、公助を

巨大地震や津波に備えるためには、自分の命は自分で守る「自助」、地域で助け合う「共助」、行政機関が支援する「公助」の3つが一体となることで、減災につながります。

今年度は、津波避難タワー2基の発注、防災公園の設計、防災ハザードマップの作成を計画しています。

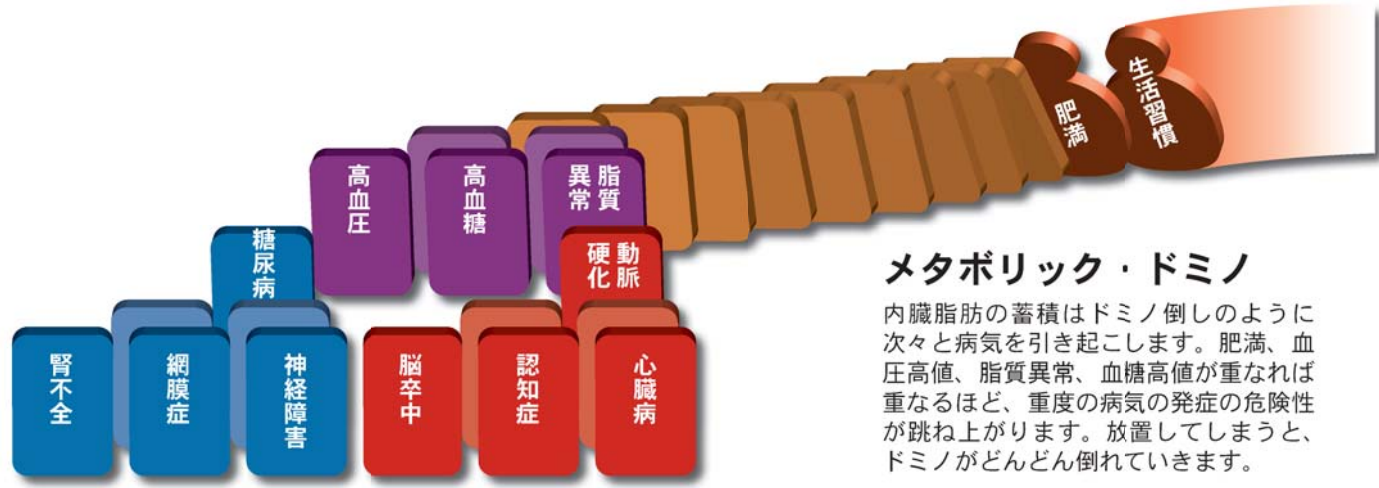
- 「自助」
- ・地震が発生したら、まずは高い所へ逃げてください。
- ・家族で避難場所や避難経路の確認、約7日間の備蓄食料の準備、自宅の耐震補強など、平時から備えてください。
- 「共助」
- ・日ごろから地域のつながりを持ち、互いに助け合い、協力して生活しましょう。
- 「公助」
- ・津波避難タワーや避難路などの整備に取り組みます。
- ・レベル1の津波に対応した海岸堤防のかさ上げや構造改良、水門整備などを県と共に進め、国道150号のかさ上げについても、国や県に働き掛けをしていきます。

## 地区津波防災まちづくり計画推進体制（イメージ図）



相良地区自治推進  
片浜地区自治推進  
地頭方地区自治推進  
川崎地区自治推進  
細江地区自治推進

平成25年3月



### メタボリック・ドミノ

内臓脂肪の蓄積はドミノ倒しのように次々と病気を引き起こします。肥満、血圧高値、脂質異常、血糖高値が重なれば重なるほど、重度の病気の発症の危険性が跳ね上がります。放置してしまうと、ドミノがどんどん倒れていきます。

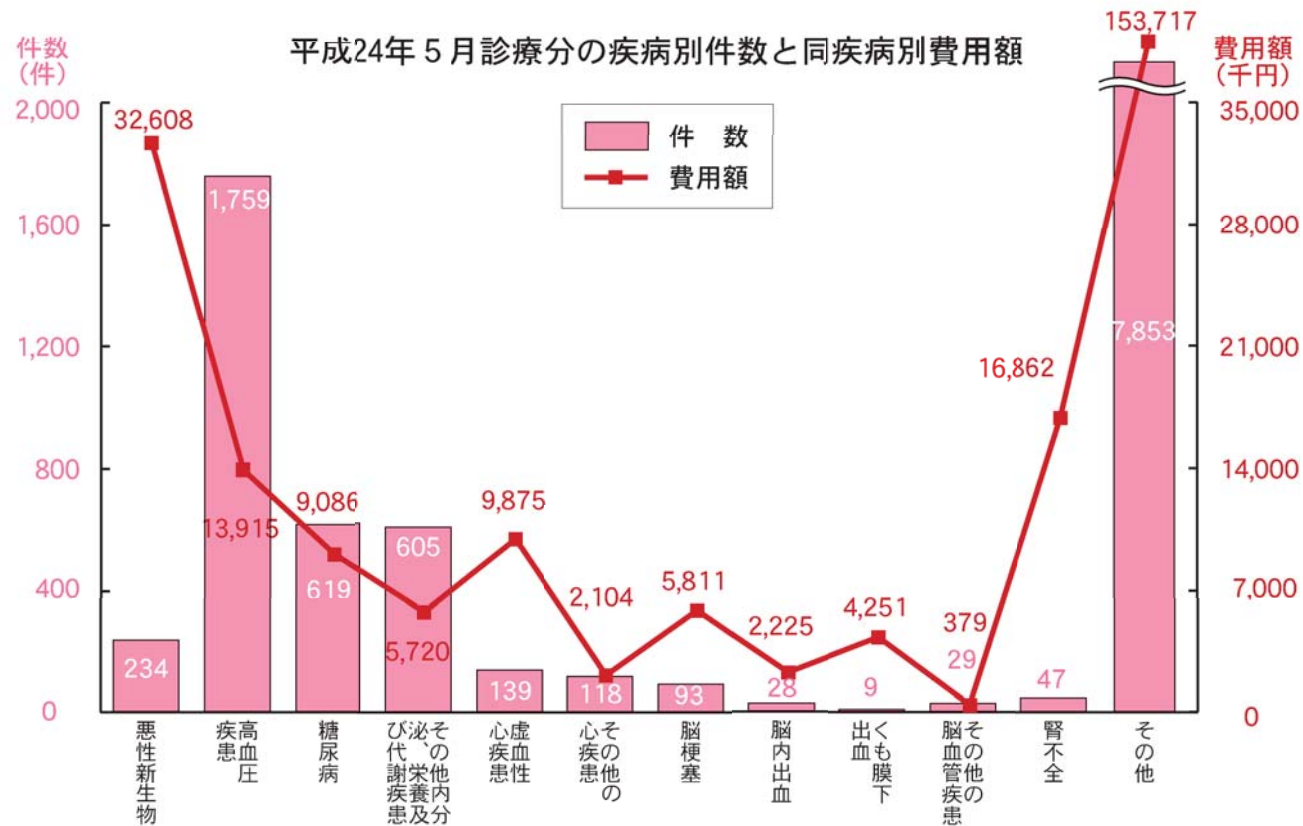
**内臓脂肪型肥満とは**  
 メタボの危険因子一つ一つが、まだ病気でなく軽い状態であっても、それらが重なることで、命にかかわる心疾患（主に心筋梗塞）や脳血管疾患（主に脳梗塞）を引き起こす可能性が高くなります。食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙といった生活習慣を続けていると、おなかがぼっこり出た内臓脂肪型肥満になってしまいます。内臓脂肪が増えすぎると、内臓脂肪から悪玉物質が多く分泌されます。すると、血管の中ではインスリン抵抗性が高まり、インスリン抵抗性とは、血糖値などを下げる働きを弱めるインスリンの働きが悪くなること。その結果、すい臓ではインスリン不足が起こり、高血糖や糖尿病に、肝臓では脂肪の合成が高まるため、中性脂肪が増えHDL（善玉）コレステロール値が低下します。また、腎臓では、血液循環量が増えるため、血圧が上がる原因になります。これらは、重なり合って進んでいき、放っておくと血管が痛み、動脈硬化を進行させてしまいます。そして行き着くところは、死につながる心筋梗塞や脳梗塞なのです。

**市の国保医療費の約4割**  
 このことは、ドミノ倒しのように次々と病気を引き起こすことから、上の図のように表されます。ドミノ倒しを起こさないためにも、食事や運動に気を付けて、メタボを予防することが大切です。

**生活習慣病と医療費**  
 下の図のように生活習慣病の中でも腎不全は、重症化すると透析治療が必要となるため、1件当たりの費用額が高額となります。次に、腎不全を例に病気の進行と医療費との関係を見てください。



\*実際の測定方法とは異なります。



### メタボリックシンドローム



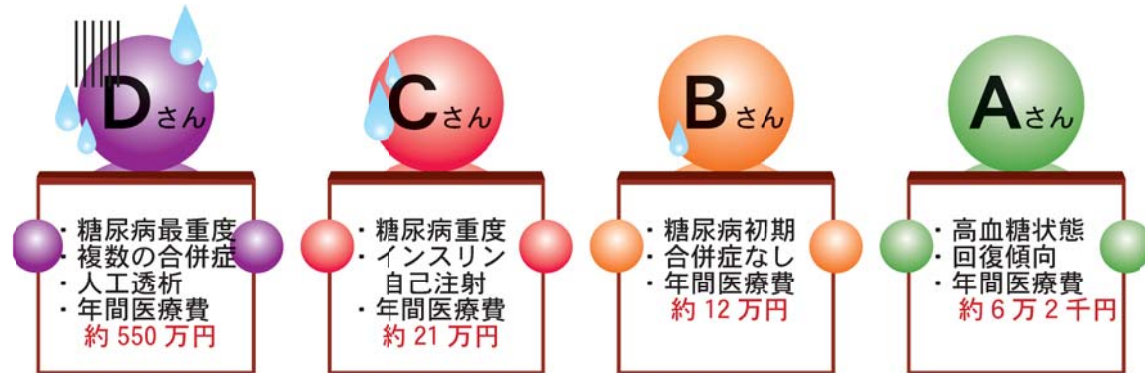
**生活習慣病**  
 毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気。

- ・糖尿病
- ・心臓病
- ・高血圧
- ・脳卒中
- ・脂質異常症
- ・肥満

**メタボと健診**  
 日本人の死因の約3分の2を占めている生活習慣病を防ぐことは、これからの私たちの健康づくりには欠かせません。生活習慣病予防を徹底するために、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した特定健診が、40歳から74歳を対象に行われています。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、①血圧高値②脂質異常③血糖高値のうち、2つ以上を併せ持った状態をいいます（図1）。

市では、国民健康保険の加入者を対象に、毎年6月から12月まで、各地区の公民館などで特定健診を行なっています。

Q 病気の進行によって、生活とお金はどう変化するの？



\*ここでの医療費は、実際にかかった額で自己負担額ではありません。

高血糖状態から腎不全に進行するまでを例に見ます。Aさんは高血糖状態。服薬なしで3カ月に一回の検査で、医療費は年間約6万2千円。努力次第で健康を取り戻すことができる段階です。Bさんは糖尿病初期段階で合併症はなく、服薬と毎月の検査があり、医療費は年間約12万円。生活習慣の改善により、薬を減らすことも可能です。Cさんは重度の糖尿病で、インスリン自己注射をしており、糖尿病性網膜症を発症しています。2カ月に一度通院し、医療費は年間約21万円。元の状態に戻ることは難しいものの、何とか現状を維持することができています。Dさんは糖尿病最重度、糖尿病性腎症による慢性腎不全や糖尿病性網膜症など複数の合併症を起こし、2日に一回の人工透析が必要になりました。医療費は年間約55万円でした。症状が進行すると、身体的にも経済的にも大きな負担がかかることが分かります。

Q 健診ってどういうものがあるの？



国民健康保険課 野田主任

A 特定健診がありますよ！

特定健診でメタボ予防

40歳から74歳までの市国民健康保険や会社の健康保険組合、共済組合などの医療保険に加入している全員を対象に、年1回、実施されている健康診査（健診）が「特定健診」です。特定健診では、身体測定や血液検査、尿検査、血圧測定などを行い、メタボの可能性を洗い出します。特定健診は特定保健指導と対になっていて、メタボの可能性の高い人に積極的な保健指導で生活改善を促し、すでに生活習慣病になっている人は改善を、今後なる可能性がある人は予防をしようというものです。市国民健康保険加入者を対象とした特定健診は、毎年6月から12月まで、各地区の公民館などで行われており、料金は一人千円です（有料でオプション検査あり・15ページ「健康ひろば」参照）。対象者には、榛原医師会から黄色の封筒に入った受診のお知らせを郵送しています。

年に一回は健診へ

市の特定健診の受診率は、周辺市町と比べると低く、23年度は31・8%でした。生活習慣病の多くは、かなり進行しても自覚症状が無いことから、毎年、健診を受け、自分の体を知ることが重要になります。気付いたときには「手遅れだった」とならないように、年に一回は健診を受けてください。また、健診結果が届いたら開封し、きちんと確認をしましょう。

Q 受診結果が届いたらどうすればいいの？

該当者には特定保健指導

特定健診の結果によって、保健師や管理栄養士の指導のもと、生活改善などが必要な人には、個別通知が届きます。そして、保健師や管理栄養士から生活習慣改善のための「特定保健指導」を受けます。特定保健指導は、個別面接を行い、生活習慣を振り返り、自分に行える行動目標を立てます。その後、保健師や管理栄養士から一定期間支援を受けながら、

生活習慣を改善していきま。そして半年後、電話や面談などで健康状態や生活習慣の確認を行います。

6割の人が状態改善

平成24年度までの特定保健指導の結果では、保健指導を実施した人のうち約6割の人が、内臓脂肪レベル（\*）が減少しています。\*内臓脂肪レベルとは、体組成計によるレベル表示。9以下は標準、10以上では内臓脂肪が過剰に

ある状態と判断される。

内臓脂肪レベルだけでなく、血圧や血液検査の結果が改善されている人もいます。

もしあなたが、特定保健指導の対象になりましたら、積極的に活用してください。また、健診結果通知の見方が分からない人のために「健診結果見える会」を8月から月2回、開催しますので、こちらもご活用ください。

A 特定保健指導がおすすめ！



健康推進課 加藤保健師

特定保健指導を受けて

私はこれでメタボを脱出しました！！



かわしまはつえ 川嶋初江 さん (勝間田)

半年で、体重は4.8kg減、内臓脂肪レベルは9が6に減少しました。過去に、減量に失敗した経験があります。保健師さんとの面談時に「よく噛んでゆっくり食べる」「休日にも5千歩以上歩く」という目標を立て、「減る脂一倶楽部」にも参加しました。よく噛むことを意識し、ほぼ毎日1時間のウォーキングを行った結果かなと思います。

終わりに...

特定健診・特定保健指導は、生活習慣病の予防や早期発見、早期治療により、皆さんの健康な生活を守るためのものです。万が一、病気になった場合でも、比較的初期の段階で発見すれば、治療などその後の対応を早くすることが可能です。まずは、一人一人が健診を受け、自分の体を知ることが大切です。

もし、周りに健診を受けたことのない人や健診を受けるのをためらっている人がいたら、ぜひ誘い合って受けましょう。

これからもずっと、趣味や余暇を楽しむために、大切な人と楽しく過ごせるために、このまちで元気に毎日を過ごすために。

図書

スポンサーの名称と事業広告が掲載できる制度  
 雑誌スポンサーを募集します

お問い合わせ 社会教育課 赤堀 ☎(53) 2646

市立図書館では、雑誌コーナーの充実を図るため「雑誌スポンサー制度」を導入しています。これは、民間企業などに雑誌の購入費用を負担していただき、その雑誌の最新号カバー表面にスポンサー名称を、裏面に事業広告を掲載させていただく制度です。現在、4社(5タイトル)に利用いただいています。

応募対象

企業・商店・事業者・団体など  
**雑誌提供(広報紙掲載)期間**  
 雑誌の提供開始月から12カ月以上  
**雑誌提供先**  
 相良・榛原の両図書館(どちらか一方でも構いません)

対象となる雑誌

図書館が作成した雑誌リスト(約60種)の中から選定していただきます。ただし、リスト以外の雑誌提供を希望する場合は、お申し出ください。

応募手続き

お申し込みは随時、受け付けています。両図書館の受付にある申込書に必要事項を記入の上、掲載を希望する事業広告案を添えて、図書館または社会教育課に提出し

てください。(郵送可)

申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

スポンサーの決定

申込順に広告内容などを審査し、決定します。審査結果は「掲載(非掲載)決定通知書」を送付してお知らせします。

雑誌購入代金の負担

スポンサーが雑誌を購入する業者(書店など)に、直接代金をお支払いいただきます。雑誌配達先として図書館を指定してください。



↑カバーの表面にスポンサー名称を掲載 ↑裏面にスポンサーの事業広告を掲載

道路

ご迷惑をお掛けしますがご理解とご協力を  
 道路工事による交通規制のお知らせ

問い合わせ 建設課 中島 ☎(53) 2628

次の道路の一部区間について、工事による交通規制を行います。期間中、迂回や交通規制など、

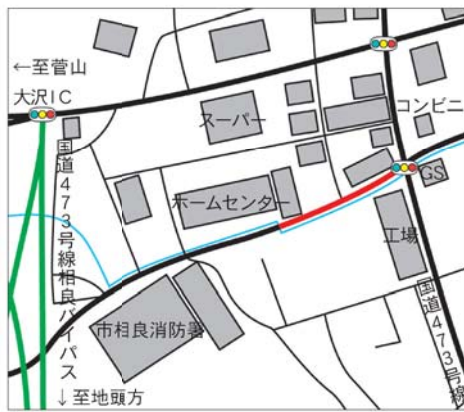
広域農道榛南線

**工事箇所・規制内容**  
 ▼中公民館北側の交差点(A)付近東側区間(区内①1275m)  
 \*実施時は、区内A B区間が1カ月程度全面通行止め。  
 ▼同西側区間(区内②1225m)片側交互通行  
**工事内容** 白井工業団地北側(220m)片側交互通行  
**工事期間** 7月下旬〜11月下旬(予定) \*土日含む。



市道大原朝比奈線

**工事箇所・規制内容**  
 ▼波津地区の国道473号線コンビニエンスストア交差点〜ホームセンター南側付近(120m)片側交互通行  
**工事内容** 片側水路にコンクリート製の箱型構造物を入れて歩道に改修し、避難路を整備。アスファルト舗装工事。  
**工事期間** 7月中旬〜平成26年2月末 \*土日、年末年始を含む。



助成

県と市がサポート  
 特定不妊治療に要した費用の一部を助成します

お問い合わせ 健康推進課 榛葉 ☎(23) 0027

県と市では、指定の医療機関において、特定不妊治療(体外受精および顕微授精)を受けている夫

婦に対し、治療費の一部を助成しています。詳細はお問い合わせください。

県と市の特定不妊治療に係る補助内容

	静岡県	牧之原市
助成金額	最大15万円(採卵を伴わない凍結胚移植などについては、7.5万円)	最大10万円 * (治療費一県の補助金) × 2分の1
対象範囲	・1年度あたり2回まで(1年目のみ3回まで) ・通算5年で、最大10回まで	・1年度あたり2回まで ・通算5年間
対象者	・県内に住所を有する夫婦 ・夫婦の前年度所得が730万円未満	・市内に1年以上住所を有する夫婦 ・夫婦の前年度所得が730万円未満
申請時期	治療終了日の属する年度内 * 1月から3月は終了後90日以内	治療終了日から1年以内 * 県の補助金交付決定後
申請書類	①補助金交付申請書(県) ②受診等証明書 ③請求書 ④夫婦の住民票、戸籍謄本、所得証明書(最新のもの) ⑤領収書の原本・印鑑 *①〜③は、県ホームページからダウンロードできます。	①補助金交付申請書(市) ②受診等証明書(県の写しでも可) ③夫婦の戸籍謄本、所得証明書(市で確認できる場合は不要) ④領収書の原本・印鑑・預金通帳 ⑤県の補助金交付決定通知書の写し *①と②は、市ホームページからダウンロードできます。
申請先	県中部健康福祉センター榛原分庁舎(榛原庁舎西側) ☎②1151	健康推進課 ☎③0027
相談窓口	県不妊・不育専門相談センター ☎055(991)2006 「不妊・不育専門電話相談」 毎週火・金曜日 午前10時〜午後3時	

\*治療費の全額が県から助成された場合、市からの助成はありませんのでご注意ください。

景観

あなただけしか知らない市内の景観をみんなに知らせませんか  
 第3回まきのほら景観写真募集します

問い合わせ 都市計画課 戸塚 ☎(53) 2633

市内には、豊かな自然景観や伝統を感じる歴史景観などが豊富にあります。市民が景観への意識を高め、関

心を持ってもらうために、第3回まきのほら景観写真募集します。市内の四季折々の景観写真をお待ちしています。

**応募テーマ** 市内の自然景観や都市景観、歴史景観など、自由  
**募集部門** ▶デジタルカメラ部門=カラープリントA4サイズ  
 ▶フィルムカメラ部門=カラープリント四つ切りサイズ  
**募集方法** 両庁舎や市内の公共施設にある応募用紙に、必要事項を記入の上、作品と共に郵送または持参し、提出する。  
**募集期間** 平成25年8月1日(木)〜平成25年11月30日(土) \*当日消印有効  
**注意事項**  
 ・応募は1人3点までです。  
 ・平成25年1月1日以降に撮影した、未発表の作品に限ります。  
 ・デジタルカメラ部門は、A4サイズの現像写真と電子データを、フィルムカメラ部門は、4切サイズの現像写真とネガ・ポジフィルムを提出してください。  
 ・応募作品の著作権は主催者に帰属します。  
 ・応募作品や書類は返却しません。  
 ・合成や画像処理された作品は、失格とします。  
 \*詳細は、両庁舎や公共施設にある募集チラシを確認ください。  
**受賞**  
 ▶景観賞 1点 ▶準景観賞 3点以内  
 \*副賞として、賞状と記念品が進呈されます。  
 \*入賞作品は、平成26年1月末ごろに申込者に通知します。また、ホームページへの掲載や市内公共施設での募集作品の展示会を行う予定です。  
**応募先** まきのほら景観写真事務局(都市計画課)  
 〒421-0592 牧之原市相良275番地

受賞

応募先



色とりどりのアジサイを眺める園児

**アジサイのように笑顔も満開**

■秋葉公園アジサイ鑑賞／静波保育園

静波保育園の3・4・5歳児93人は6月14日、秋葉公園にアジサイを見に訪れました。公園には、8種類約4,000株のアジサイが群生し、梅雨時期の5月下旬から6月下旬にかけて、色とりどりの花を咲かせ、来場者を楽しませています。期間中は、夜間のライトアップも行われています。梅雨の晴れ間となった同日、園児らは満開となったアジサイを眺め、「いろいろな色できれい」「花の傘みたいで大きい」と歓声を上げ、鑑賞を楽しんでいました。

**水をいつまでも大切に**

■市管工事協働組合が水道週間にボランティア

市管工事協働組合に加盟する水道事業所23社が6月5日、市内の小中学校のトイレや水飲み場などをボランティアで点検しました。これは6月1日からの水道週間に併せて毎年行われているもので、2人ずつのグループに分かれて、13校を確認して回りました。細江小では、校庭の水飲み場やトイレの手洗い場などを点検し、パッキンの交換などを実施。池田憲治組合長は、「週に一度は水を大切にするよう気配りをしてほしい」と話しました。



細江小の校庭で水道の蛇口を点検する水道事業者

**静岡牧之原茶っておいしいやん**

■「静岡牧之原茶」大阪新茶キャンペーン

「静岡牧之原茶」大阪新茶キャンペーンが6月22日と23日、大阪市内の百貨店で行われました。静岡牧之原茶の消費拡大を目指し、開かれているキャンペーンは今年で4回目。市出身で「静岡まきのはら大使」の貝井保さんが創業した茶卸問屋「榛原」の店頭で、もえぎ色の法被を着た市長や茶娘姿の職員が買い物客に新茶を振る舞いました。試飲した買い物客からは、「こんな色が出るのは凄い」「おいしい」と好評。市内の観光施設やメロンなど市特産品もPRしました。



買い物客に静岡牧之原茶をPRする市長（中央）



代表で式に参加する鈴木涼太さん(左)と松浦菜奈さん(右)

**増築工事の安全を願う**

■細江小学校校舎増築工事起工式

細江小学校校舎増築工事の起工式が6月21日、同校で行われました。今後の学級編成による教室不足や狭い図書室拡充のため、増築を決定。既存校舎西南に建設される、平成26年2月完成予定の校舎は、鉄骨2階建て、延べ床面積約529㎡で、1階は図書室や資料室、2階はパソコン室などを設置し、既存校舎の特別教室は普通教室として利用します。津波対策として、既存校舎とを結ぶ外階段を設置し、3階建ての既存校舎屋上への避難を可能にします。



くす玉を割って入館者200万人達成を喜ぶ富原さんら（左）

**開館から7年半で200万人達成**

■さがら子生まれ温泉会館入館者200万人達成

さがら子生まれ温泉会館の入館者が200万人を達成し、6月1日に記念セレモニーが開かれました。同温泉は、ナトリウム塩化物泉で神経痛や関節痛、冷え性などに効くとされ、平成17年12月の開館以来、1日平均750人が利用し7年半で200万人を達成。セレモニーでは、同会館の山崎善道社長が菊川市から訪れた200万人目の富原初枝さん、安松静江さん、安松いさみさんに地場産品の詰め合わせや入館券などの記念品を贈呈しました。富原さんは、「自宅から近いので週1回は利用している。温泉が日々の楽しみになっているので、今後も利用したい」と話しました。

**さらなる「上昇」に期待**

■富士山静岡空港開港4周年記念式典

開港4周年を迎えた富士山静岡空港で、開港日の6月4日に記念式典が開かれ、県知事など関係者約50人が出席しました。式では、各航空会社のスタッフが就航先を紹介。県知事は富士山を模したケーキに立てられた4本のろうそくを消して、4周年を祝いました。式典後、関係者は出発ロビーや到着ロビーで、搭乗客へ記念品を配布。空港を利用した県内の50代男性は「もっと便数が増えて、便利になってほしい」と、さらなる空港の発展に期待しました。



到着ロビーで記念品を手渡す田久副市長（左）



整備されたテレビ、冷蔵庫、エアコンなどの備品

**宝くじ助成金で公民館の備品を整備**

■財団法人自治総合センターコミュニティ助成事業

仁田町内会では5月、宝くじの社会貢献拡大事業として、財団法人自治総合センターが行う「コミュニティ助成事業」を活用して、公民館で使用する備品を整備しました。整備した備品は、パッケージエアコンやエアコン、冷蔵庫、コピー機、テレビ、ブルーレイレコーダーなどの10品目。これにより、子どもからお年寄りまでより便利で快適に公民館を使用することができ、地域コミュニティ活動の活性化が期待されます。



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 ☎0052 ✉seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp

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 長寿検診 (オプション検査あり)	1日(木)	12:45~14:00	坂部区民センター	国民健康保険課 ☎0023 オプション検査料金 尿酸検査:100円、前立腺がん検査: 1,600円、心電図:1,500円、貧血検査:200円
	5日(月)		秋間公民館	
	8日(木)		さざんか	
	9日(金)		勝間田会館	
胃がん・大腸がん・肺がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペプシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	1日(木)	8:30~11:00	相良公民館	榛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)
	2日(金)		勝間田会館	
	3日(土)		榛原総合病院	
	5日(月)、6日(火)		相良保健センター	
	7日(水)、16日(金)		細江コミュニティセンター	
	8日(木)		牧之原区民センター	
9日(金)、12日(月)	さざんか	※実施医療機関により、オプション検査料金が異なりますので、ご確認ください。		
結核・肺がん検診 大腸がん検診	2日(金)	12:30~14:00	朝生公民館	榛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)
	7日(水)		西福田公民館	
	9日(金)		静波コミュニティ防災センター	
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診)	21日(水)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20 (原則①②、24日 のみ①)	い〜ら	健康推進課 ☎0024
	22日(木)		トーク地頭方	
	23日(金)、24日(土)		相良保健センター	
	25日(日)		相良保健センター	
総合健康相談・もの忘れ相談	6日(水)、20日(火) 13日(水)、27日(火)	9:00~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
HIV抗体検査	1日(木)	18:00~19:40	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-地域医療課 ☎054 (644) 9273
	15日(水)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	1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 ☎054 (644) 9273
	15日(水)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	6日(水)、21日(火)	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-福祉こども課 ☎054 (644) 9281
不妊・不育専門電話相談	毎週(水)(祝日休み)	10:00~15:00	県総合健康センター(三島市)	県不妊・不育専門相談センター ☎055 (991) 2006

8月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時  
\*榛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(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
4日(木)	佐故医院 ☎27010	あかほりクリニック ☎5555
11日(木)	徳山整形外科 ☎0666	小田医院 ☎0426
18日(木)	岡野内科医院 ☎1266	永尾内科循環器科医院 ☎6611
25日(木)	えんどうこどもクリニック ☎7373	廣瀬医院 ☎0006

**アルコール依存症**

近年、ストレスや好奇心などからアルコールや薬物に依存する人が増えていっています。それらに異常なほど執着し、それなしでは日常生活を送ることができない状態を依存症といいます。

アルコール依存症は、飲酒のコントロールが難しくなる病気で、単なるお酒好きとは違います。依存症になると、暴力や飲酒運転などができず、家族や職場を巻き込み、問題を引き起こすことになりがちです。しかし、依存症に陥っても、本人はなかなかその事実を認めようとしません。また、飲酒のトラブルは中年男性ばかりと思われがちですが、最近は、女性や高齢者の患者も急増しています。

アルコール依存症は、自分から治療を求めない典型的な病気です。家族などが早期に気づき、治療に結びつけることが重要です。

**元気がないかな？！**

NO. 51

**薬物依存症**

近年、薬物問題は全国各地に広がっています。従来からの大麻や覚せい剤、シンナーに加え、MDMA(錠剤型合成麻薬)などの乱用が増え、特に10代、20代の若者に広がっていると言われています。

このような薬物は、たった一度使用しただけでも、心と体にさまざまな問題を引き起こします。薬物依存症からの回復には、本人だけでなく、家族や周りの精神的、経済的な支えがとても必要になります。

**まずは専門家に相談**

アルコール依存症も薬物依存症も、ご自身やご家族だけで悩まずに、まず専門家に相談しましょう。

静岡県精神保健福祉センター(☎0544128619 245 静岡市駿河区)では、アルコール依存、薬物依存それぞれの相談日があり、専門の相談員が対応します。ご家族のみの相談でも結構ですので、まずは電話してみましよう。

保健師 植田春美

Message | 暑い季節になりました。一日の気温が35度を超える予報が出た場合、同報無線で熱中症警報が出ます。熱中症予防に水分と栄養補給をしましょう。

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 (妊婦健康相談)	5日(月)、19日(月) 12日(月)、26日(月)	9:00~11:00	さ 相	妊婦	妊娠届出書	健
1歳児健康相談	29日(木)	9:00~10:00	さ	平成24年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6か月児健診(満年齢)	8日(木)	9:00~10:00	さ	平成23年12月、24年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	28日(水)	13:00~14:00	さ	平成23年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6か月児歯科健診	20日(火)	13:00~14:00	相	平成23年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	30日(金)	13:00~14:00	相	平成22年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6か月児歯科相談	21日(水)	8:30~10:00	さ	平成22年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	21日(水)	8:30~10:00	さ	平成21年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	2日(金)	9:00~10:30	相 さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	7日(木)					
4種混合予防接種	2日(金)	13:00~13:45	さ 相	平成25年2~4月生	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	5日(木)					
3種混合予防接種	21日(水)	13:00~13:45	相 さ	平成24年5月以前に生まれ、 3種混合または不活化ポリオを1回以上接種した方 (7歳6か月未満)	母子健康手帳 予診票、体温計	健
不活化ポリオ予防接種	19日(月)					
BCG予防接種	27日(火)	13:00~13:45	さ 相	平成25年2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	29日(木)					
パパママおめでた講座	10日(土)、24日(土)	9:30集合	さ	妊娠5か月から8か月までの安定期の人とその夫	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	9日(金)	10:00開始	相	4~6か月児の保護者	母子健康手帳	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日は休み	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(水)	13:00~13:30 受付時間	さ	平成25年4月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛
のびのび子育て井戸端会議	7日(水)	10:00~11:30	老 い	入園前の子どもとその親	内容:中高生と遊ぼう・絵の 具で遊ぼう 要申し込み・定員30組 内容:中高生と遊ぼう・小麦 粉粘土作り 参加費、申し込み不要	社
	20日(水)					

\*1歳6か月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。

会場/☎:健康福祉センターさざんか ☎:相良総合センターい〜ら ☎:相良保健センター ☎G:相良B&G海洋センター  
☎子:子育て支援センター榛原(さざんか) ☎子相:子育て支援センター相良(い〜ら) ☎老:老人福祉センター龍眼荘

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子支:子育て支援課 ☎0071 子榛:子育て支援センター榛原 ☎0174  
社:社会福祉協議会 ☎25187

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……プ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

志太榛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横)  
▶診療時間(年中無休) 午後7時30分~午後10時 \*金・土・日曜日は翌日午前7時まで。  
▶診療科目 内科(8月の金曜日は午後10時まで)、小児科 ▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬  
▶問い合わせ ☎054(644)0099



8月の相談日です。  
 日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っ  
 ていたり疑問に感じていることはありませんか。  
 そんなあなたからの声に応えるための各種無  
 料相談窓口を紹介します。  
 秘密は厳守されますので、ひとりで解決し  
 ようとせず、まずは相談してみてもいいか  
 がですか。



\*市民相談センターは、市役所榛原庁舎北側の就業改善センター2階にあります。

一般相談

日常生活の中での困りごとや悩み、分  
 からないことなどの相談を受け付けま  
 す。困ったらまずは相談を。

期日 月曜日～金曜日  
 時間 9:00～16:00  
 会場 市民相談センター  
 市民相談センター ☎0088

心配ごと相談

日常生活から起こる家庭問題や金  
 銭貸借などの紛争を解決。司法書  
 士と民生委員が対応します。

期日 8月14日(金)・28日(金)  
 時間 9:00～11:30  
 会場 市民相談センター  
 市民相談センター ☎0088

介護相談

高齢者の介護では、一緒に暮らす  
 家族や周りの人の負担も大きく、さ  
 まざまな問題や悩みが生じることも  
 あります。  
 「足腰が弱くなりお風呂に入れな  
 くなった」「最近もの忘れが気にな  
 る」など、気になることがあれば  
 一人で抱え込まず、一度相談して  
 みませんか。  
 市では、介護する人たちを支える  
 ため、相談・支援体制を整えてい  
 ます。

期日 月曜日～金曜日  
 \*祝日を除く  
 時間 9:00～17:00  
 (水曜日は19時まで)  
 会場 榛原庁舎2階相談室  
 相良保健センター  
 高齢者福祉課 ☎0076

消費生活相談

訪問販売や通信販売などの契約ト  
 ラブル、振り込み詐欺、消費者金融  
 ・多重債務、クーリングオフの手  
 続き、製品事故など消費生活にお  
 ける相談を専門の相談員が対応  
 します。  
 契約トラブルの解決のコツは、あ  
 きらめないことです。まずは相談  
 してください。

【最近多い相談事例】  
 健康食品や出版物の代金引換の送  
 り付け、ふとんの点検商法、携帯  
 電話やスマートフォンへのなりす  
 ましメール  
 期日 月曜日～金曜日  
 時間 9:00～16:00  
 会場 市民相談センター  
 市民相談センター ☎0088

法律相談(先着8人)

相続や遺産分割、離婚、多重債務  
 や債務整理などの法律解釈や手続  
 き、人権に関する相談などを無料  
 で受け付けます。弁護士、行政相  
 談員、人権擁護委員が1回30分  
 で対応します。  
 相談時には、参考となる書類など  
 を持参してください。  
 相談を受けるには、当日電話予約  
 が必要です。

期日 8月7日(金)・21日(金)  
 時間 10:00～12:00  
 13:00～15:00  
 会場 市民相談センター  
 予約 8:30～  
 当日電話予約のみ

市民相談センター ☎0088

行政相談

行政相談員が、行政に対する苦情  
 や要望などの相談を受け付けます。

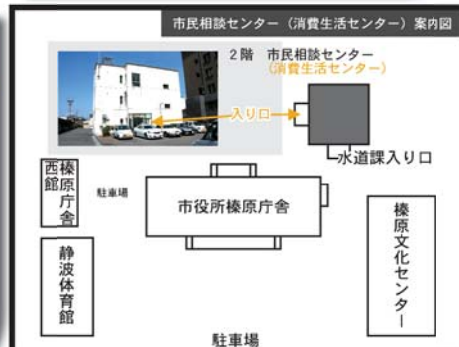
期日 8月7日(金)・21日(金)  
 時間 10:00～12:00  
 会場 市民相談センター

市民相談センター ☎0088

税の無料相談

税務・会計など税に関するあらゆる  
 相談に無料で応じます。  
 事前予約が必要となります。

期日 8月21日(金)  
 時間 13:30～15:30  
 会場 市民相談センター  
 東海税理士会島田支部 ☎0547-6575



\*職員や来庁者など、他人に会うことなく入ることができます

FOR THE PATIENTS

今日は  
**榛原総合病院  
 ボランティア連絡協議会**  
 の活動を紹介します

榛原総合病院ボランティア  
 連絡協議会も、平成23年  
 3月の発足から2年が経過  
 し、活動範囲を広め、頑張  
 っていたいております。

環境整備

連絡協議会に参加してい  
 るさまざまな団体が、それ  
 ぞれ清掃する担当場所を受  
 け持っています。構内駐車  
 場や周辺の駐車場、点在す  
 る植え込みなどを、互いに  
 協力しながら管理していま  
 す。  
 6月に、正面玄関の植え  
 込みにさまざまな花を植え  
 ました。また、南館3階の  
 屋上庭園は、同階のデイ  
 ルームから見ることができ  
 ます。来院された際は、ぜ  
 ひご覧ください。  
 病院の顔でもある中庭は、



南3病棟の庭園を手入れする会員

単に草刈りをするだけでな  
 く、木々の剪定も含め、抜  
 本的な整備を行っています。  
 来院者が多い平日ではなく、  
 日曜日に実施しています。  
 また、病院の南側を流れる  
 沢垂川の土手も、大規模な  
 伐採を行い、整備しました。  
 また、入院病棟などで使  
 うビニール袋を折り畳む手  
 伝いもしています。既製品  
 のままだと、外袋にびつた  
 りと入っており、使用する  
 時になかなか取りにくい  
 めです。これを外袋から取  
 り出し、口を広げ、棒状に  
 折り畳み直します。作業は  
 南5病棟のデイルームで行  
 いますが、数人の仲間がデ  
 イルルームに寄って作業す  
 る場合と、袋を持ち帰って家  
 庭で作業する場合があります。  
 デイルームで行う時は、  
 皆でワイワイガヤガヤやっ  
 ています。

病院との連携

4月10日に、連絡協議会  
 長ほか役員の方々と、病院  
 からは院長や看護部長、事  
 務長などが出席し、南館7  
 階展望レストランで意見交  
 換会が開催されました。  
 患者さんの医療が行われ  
 ている中でボランティア活  
 動は、安全面に最善の注意  
 をはらう必要があります。  
 そのためには、日ごろから  
 ボランティアの方々と病院  
 が情報交換を密にして、協  
 働することが重要です。同  
 日、院長からは感謝状、看  
 護部長からは花束が贈呈さ  
 れ、日ごろの感謝を伝えま  
 した。

患者さんへの支援

患者さんの話し相手、七  
 夕飾りやクリスマスツリー、  
 門松の設置や図書コーナー  
 の設置、病棟の拭き掃除、  
 玄関ロビーへの写真作品掲  
 示などを行っています。  
 今年も、7月1日から1  
 週間、玄関ロビーに七夕飾  
 りを設置しました。患者さ  
 ん、お見舞いの方、職員ら  
 が、患者さんたちの治癒を  
 始め、それぞれの願いを短  
 冊に書き込み、笹に結び付  
 けました。

今後の活動

連絡協議会の設立以降、  
 活動は大きく広がりました  
 が、人手不足の状況は変  
 わっていません。会員を増  
 やして、より良い活動にし



のぼり旗と腕章



総会の様子

6月4日には、恒例の総  
 会が開催され、牧之原市長  
 吉田町長らをお迎えし、活  
 動報告のほか、院長による  
 医療講演が行われました。  
 また、活動していることを  
 示すために新たに作成した  
 のぼり旗と腕章が披露され  
 ました。

「問い合わせ」  
 榛原総合病院総務課 澤入  
 ☎(22) 1131



中庭の整備を終えた会員

ていきたいと考えています。  
 年に一回は、徳洲会の病  
 院や病院ボランティアの先  
 進地を視察し、見聞や交流  
 を広める予定です。また、  
 会員相互の話し合いの場を  
 設け、活動についての意見  
 やアイデアを出し合うこと  
 も計画しています。  
 同協議会は、利用者であ  
 る住民自身が病院を守ると  
 いう考えで活動に取り組ん  
 でいます。興味のある方  
 は、ぜひ声を掛けてくださ  
 い。まずは、施設見学も含  
 め、活動の場所をご案内し  
 ます。  
 会員の皆さんと一緒に、  
 病院運営のお手伝いをして  
 くれる方をお待ちしていま  
 す。

人のうごき（牧之原市の人口）  
POPULATION

■人口 48,819人（前月比-78人）  
（内外国人 1,215人）  
男性 24,037人 女性 24,782人  
出生 27人 死亡 37人  
転入 90人 転出 124人  
そのほか -34人  
■世帯数 16,245世帯（前月比-20世帯）  
\*平成24年7月の住民基本台帳法の改正以降、外国人が含まれます。  
平成25年6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

8月の納期一覧  
市県民税 第2期 9月2日  
国民健康保険税 第2期 9月2日  
後期高齢者医療保険料 第1期 9月2日  
介護保険料(65歳以上) 第3期 9月2日  
水道料 6・7月分 9月2日  
保育料 8月分 9月2日  
市営住宅使用料 8月分 9月2日

トップページ（表紙のお話）  
TOP PAGE



6月30日に静波海水浴場、7月1日にさながらサンビーチの海開きが行われた。静波海水浴場では、神事後、榛原ふたば幼稚園の園児25人が初泳ぎ。園児らは、歓声を上げ、来た波をジャンプするなど、待ちに待った海を満喫した。

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  
Email:seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp



くほ ちあき  
久保 千秋くん(1歳)  
平成23年9月29日生(大江)  
おさんぽ★あんばんまん  
水あそび★ねえねとにいに  
ボクはみーんな大スキだよ♡



うえ た る い  
植田 琉生くん(0歳)  
平成24年8月5日生(西萩間)  
いつもやんちゃなるいくん♪  
みんなるいが大好きだよ  
毎日元気★に成長してね



くればやし がく  
紅林 楽くん(2歳)  
平成23年6月7日生(菅山)  
★毎日笑顔をありがとう★  
お父さんとおそろいの樂の  
たれた眉毛がだいすきだよ♡



ら ち たいせい  
良知 泰誠くん(2歳)  
平成23年1月18日生(相良)  
おしゃべり上手なたいせい♡  
1日1日を大切に！喜びいっ  
ぱいの毎日を過ごそうね★



わたなべ かずや  
渡邊 一矢くん(3歳)  
平成22年3月21日生(波津)  
幼稚園に入って1人で出来る  
事が増えて頑張ってるね☆☆  
いるんな事を沢山経験してね



ますだ そら  
増田 空くん(1歳)  
平成24年7月13日生(細江)  
♡♡1歳おめでとう♡♡  
いっぴいの笑顔  
いつもありがとう♡

元気なKIDS募集中

10・11・12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 9月2日(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 ☎230052

図書館では、今年も夏休み学習室を開放します！日程は各図書館にてご確認ください。

アイデアいっぱい！！  
子どもの工作



寺西恵子著  
成美堂出版刊

封筒パペット、貝殻フォトフレーム、粘土の箸置き…。リサイクル工作やカード工作など、幼稚園・保育園の子どもでも、自分で作って遊べる作品を写真で紹介。全作品の作り方&型紙も収録。一年中使える充実の一冊です。

聖なる怠け者の冒険



森見登美彦著  
朝日新聞出版刊

旧制高校のマントに身を包み、狸のお面をつけ、困っている人を助ける「ぼんぼこ仮面」。彼が跡継ぎに目を付けたのが、「何もしない、動かない」がモットーの小和田君で…。「朝日新聞」連載を全面改稿し単行本化！

なるほど伊勢神宮と  
出雲大社のすべて



三橋健/監修  
学研パブリッシング刊

史上初となる伊勢神宮・出雲大社の「同時遷宮」を記念し、両社の知られざる姿を紹介する。遷宮の謎、両社で執り行される祭の謎を中心に、両社周辺の聖地を探訪。観光スポットや神話の謎にも迫り、二大神社がまるごと分かる！

医心方（いしんほう）  
全訳精解 全33冊



横佐知子/訳  
筑摩書房刊

市出身の横佐知子さんが医心方の現代語訳を手掛け40年、ついに完結。日本最古の医学全書の全貌が初めて蘇る。現在、相良図書館で特別展示中。7月23日から榛原図書館にて同様に展示後、1人2冊まで一般貸出予定。

児 両	まほうのでんしレンジ	さいとうしのぶ	般 両	雑談力が上がる話し方	齋藤 孝
児 両	色わけいきものずかん	アンドレ・ボス/絵	般 全	わりなき恋	岸 恵子
児 両	おならゴリラ	もりやしげやす	般 全	心	姜尚中
般 両	国循の美味しい！かるしおレシピ	国立循環器病研究センター	般 両	ときぐすり	畠中 恵

児……児童書 般……一般書 両……相良・榛原両図書館で借りることができます。全……両図書館・ひまわり号で借りることができます。

相良図書館(相良保健センター2階) ☎532649  
榛原図書館(榛原庁舎2階ロビー) ☎230094

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)

移動図書館ひまわり号巡回日程-8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/7月30日(火) 5コース/8月20日(火)  
2コース/7月31日(水) 6コース/8月21日(水)  
3コース/8月6日(火) 7コース/8月27日(火)  
4コース/8月7日(水) 8コース/8月28日(水)  
運行表は図書館に置いてあります。



**募 集**

市の将来像について意見を聞かせてください

第2次総合計画の策定に当たり、ワークショップ形式での意見交換会を行います。

開催日時・会場 ▼9月11日(日) 午後7時〜相良庁舎4階大会議室 ▼9月19日(日) 午後1時30分〜棟原庁舎4階会議室

対象 市内在住または在勤の16歳以上の人

申込方法 電話または直接申し込み。

申込期限 8月30日(金)

申込先 企画課 本間

☎(23) 0040

体験型夏休み親子歯つばいクラブ参加者募集

日時 8月10日(土) 午後1時30分〜午後3時30分 ▼8月17日(土) 午前9時30分〜正午

会場 さざんか2階会議室

対象 小学3〜6年生と保護者

申込方法 電話または直接申し込み。

申込期限 8月6日(火)

申込先 健康推進課 大塚

☎(23) 0024

後期高齢者医療制度の保険証を切り替えます

後期高齢者医療制度の保険証は、毎年8月1日に新しい保険証に切り替わります。

7月下旬にオレンジ色の新しい保険証を送りますので、届いたら住所、氏名、一部負担金の割合(1割または3割)を確認してください。

すでに減額認定証を交付されている人も自動更新され、保険証と一緒に認定書を同封します。

また、25年度の保険料の通知書を8月中旬に郵送します。納付書での支払いとなる人もいますので、必ず確認してください。

問い合わせ 国民健康保険課

吉園 ☎(23) 0023

平成26年牧之原市成人式案内状を送付します

11月上旬に、市内に住居登録のある人(10月1日現在)に成人式の案内状を郵送します。

住民登録がなく出席を希望する人は、11月29日までに電話で申し込んでください。

日時 平成26年1月12日(日) ▼受付 午前9時〜▼式典 午前9時30分〜

会場 いづら

対象 平成5年4月2日〜平成6年4月1日に生まれた人

問い合わせ 社会教育課 水野 ☎(53) 2646

**「いきいき脳トレ学習塾」参加者募集します**

期間 9月4日(土)〜平成26年3月5日(日) \*毎週水曜日開催

時間 午前中 1時間30分程度

会場 相良B&G海洋センター

対象 65歳以上の市民

申込方法 電話または直接申し込み。

参加費 1カ月2000円

定員 先着30人(新規優先)

申込期限 7月31日(日)

申込先 相良B&G海洋センター

☎(52) 4600

「市民のつどい」釜石の奇跡に学ぶ津波防災

日時 8月3日(土) 午前9時〜正午(午前8時30分開場)

会場 いづら

内容 ▼第一部 中学生の主張作文の表彰・発表など ▼第二部 講演「想定外を生き抜く力」(講師 群馬大学大学院 教授 片田敏孝氏)

入場整理券 社会教育課や棟原文化センター、相良公民館で先着500人に配布中。

問い合わせ 社会教育課 西藤

☎(53) 2646

**イベント**

世界の恒久平和を願って「平和学習展」を開催

「牧之原市核兵器のない世界を目指す平和都市宣言」を広く平和の大切さを考えます。

期間 8月8日(土)〜8月15日(日)

時間 午前9時〜午後4時

会場 さざんか

内容 ▼原爆被害や平和の大切さを伝えるパネル展示 ▼ポラントニアによる読み聞かせ、朗読会(8月9日(土)〜8月15日(日) \*午後2時〜午後3時) ▼アニメや記録映像の上映 など

問い合わせ 秘書広報課 西川

☎(23) 0052

さがら・夏・夢舞台2013

ストリートパフォーマンスや大道芸、緑日、フリーマーケットなどが行われます。

「さがら・夏・夢舞台2013 in ミルキーウェイ」

日時 8月2日(金) 午後5時〜午後9時

会場 大沢公園

「さがら・夏・夢舞台2013 in 本通り」  
日時 8月3日(土) 午後5時〜

**初心者硬式テニス教室参加者募集しています**

開催日 9月21日、10月12日、11月9日、12月7日、1月18日、2月15日 \*毎週土曜日開催

時間 午前9時30分〜正午

会場 相良保健センターほか

対象 市内在住40歳以上の男性

申込方法 電話または直接申し込み。

参加費 無料(内容により材料費基金あり)

定員 先着20人

申込期限 9月10日(日)

申込先 社会教育課 水野

☎(53) 2646

**防衛省が国の平和や安全を守る自衛官を募集**

募集職種・試験日(一次)

午後9時

会場 相良本通り商店街

問い合わせ さがら・夏・夢舞台2013 in 本通り実行委員会

伊藤 ☎(52) 1152

**さがら灯ろう流しと手筒花火で東北復興支援**

先祖や東日本大震災犠牲者の供養のため、「さがら灯ろう流し」を行います。

日時 8月15日(日) ▼供養祭 午後6時20分〜▼灯ろう流し 午後7時〜▼手筒花火 午後8時〜 \*荒天時 8月17日(日)

会場 萩間川河口 湊橋〜新橋

問い合わせ さがら灯ろう流しの会 伊藤

☎090(3151)1286

**子育て・保健**

児童扶養手当の受給者は、現在は現況届をお忘れなく

児童扶養手当の受給者は、毎年8月に現況届を提出することが義務付けられています。

未提出の場合は、手当を受けられなくなる可能性がありますので、必ず手続きをしてください。受給者には、事前に案内通知を送ります。

受付日 8月5日(月)〜8月7日(水)

問い合わせ 子育て支援課

川嶋 ☎(23) 0071

**大雨などの警報に「特別警報」が加わります**

8月から、現行の警報より危険度の高い場合に「特別警報」が発表されます。発表された場合には、市から同報やメールなどでお知らせします。

該当現象 大雨、土砂災害、暴風、高潮、津波・地震動など

問い合わせ 危機管理室 森田

☎(23) 0058

**国民健康保険の高齢受給者証を切り替えます**

国民健康保険で70歳から74歳までの人に、高齢受給者証が交付されています。

受給者証は毎年8月1日に新しいものに切り替わります。

7月下旬までにうぐいす色の新しいものを送りますので、届いたら住所、氏名、一部負担金の割合を確認してください。

問い合わせ 国民健康保険課 田村 ☎(23) 0023

**「夏休みおはなし会」で絵本や工作を楽しもう**

開催日・会場 ▼8月1日(日) 8月7日(土) 相良図書館 ▼8月6日(金) 棟原図書館

時間 午前10時〜午前11時

\*8月7日(土)は相良高校科学部の生徒が特別講師。

問い合わせ 社会教育課 赤堀

☎(53) 2646

**世界恒久平和の実現を祈念しサイレンを吹鳴**

市では、原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念し、同報無線のサイレンを吹鳴。黙祷にご協力をお願いします。

日時 ▼8月6日(日) 午前8時15分 ▼8月9日(水) 午前11時2分 ▼8月15日(日) 正午

問い合わせ 社会福祉課 鈴木

☎(23) 0070

**入札結果の公表—5月**

工事・委託名	予定価格(税抜)	落札価格(税抜)	落札率	落札業者
防 牧之原市防災行政無線施設(260MHz帯デジタル無線)機器購入	194,000,000円	192,500,000円	99.23%	(株)門田電話工業所
管 棟原庁舎印刷機購入	1,010,000円	930,000円	92.08%	静和事務機株
管 選挙ポスター掲出設置撤去業務委託	7,590,000円	6,852,400円	90.28%	静和事務機株
管 電算機購入(一般事務用ノートパソコン1台単価)	76,200円	69,100円	90.68%	(株)トツカ
管 電算機購入(一般事務用デスクトップパソコン1台単価)	112,000円	94,800円	84.64%	(株)ブンテン
管 棟原庁舎自動火災報知設備改修工事	1,680,000円	1,470,000円	87.50%	(株)第一防災
福 牧之原市地域福祉計画策定業務委託	2,700,000円	1,889,000円	69.96%	株ジャパンインターナショナル総合研究所
茶 仁田地区災害復旧測量設計業務委託	1,617,000円	1,500,000円	92.76%	(有)二葉測量設計事務所
茶 谷田地区災害復旧測量設計業務委託	1,675,000円	1,550,000円	92.54%	(株)フジヤマ
茶 新戸地区災害復旧測量設計業務委託	1,666,000円	1,550,000円	93.04%	不二総合コンサルタント株島田営業所
茶 中地区災害復旧測量設計業務委託	1,577,000円	1,470,000円	93.21%	大鐘測量設計株
茶 橋柄水路災害復旧測量設計業務委託	796,000円	680,000円	85.43%	(有)伸記測量設計事務所
観 さがらサンビーチ警備本部建築及び解体工事	2,810,000円	2,650,000円	94.31%	野ヶ本建設株
観 静波海水浴場警備本部建築及び解体工事	3,150,000円	2,750,000円	87.30%	曾根建工株
観 シーサイドプール地頭方監視業務委託	2,380,000円	2,250,000円	94.54%	(株)ユアーズ静岡
観 牧之原市海水浴場警備本部等電気放送設備設置撤去工事	1,670,000円	1,500,000円	89.82%	東洋電設株
建 市道須々木56号線新設工事	16,671,000円	16,300,000円	97.77%	共和建設株
建 市道須々木49号線測量設計業務委託	2,700,000円	2,600,000円	96.30%	(株)共和コンサルタント
建 市道波津28号線測量設計調査業務委託	1,540,000円	1,500,000円	97.40%	(有)二葉測量設計事務所
水 国道150号バイパス(棟原幹線)配水管布設替工事	13,000,000円	12,300,000円	94.62%	(有)山本水道工業
社 小島蕉園先生の墓法面復旧工事	5,918,000円	5,600,000円	94.63%	相良建設株

# あなたの税金が 牧之原市を支えています

皆さんの税金は、教育や福祉の充実、道路、河川、公園などの整備、防災、消防、救急活動、ごみの収集、処理などさまざまな場面で使われ、私たちの暮らしを支え、安心して暮らせるまちづくりを進めるための最も重要な財源です。市税の納期限内の納付に、ご協力をお願いします。

問い合わせ 納税課 松井 ☎0022

## 市税の納期限と納付方法

- 市税の納期限  
納期限は税金の種類ごとに定められて、納期日は納期月の末日になります。(12月は28日、月末が土日祭日の場合は次の平日)
- 市税の納付方法  
市税の納付方法は、事前に登録した口座から自動的に引き落としする「口座振替」と、指定金融機関窓口などで直接納付書で納める「現金納付」の二つです。

## 市税の納付は便利な口座振替を

口座振替は、納期限に指定口座から自動的に引き落としされます。納め忘れがなく安心ですので、ぜひご利用ください。また、市税だけでなく、介護保険料や後期保険料、水道料、保育料の納付にもご利用できます。

口座振替を利用される場合は、市納税課や相良窓口課、市内の指定金融機関窓口にて「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、口座の届出印を押印して、事前にお申し込みください。

## 納付が困難な場合は早めのご相談を

納期限までに納付がなかった場合は、督促状や催告状で納付を促していますが、事情により納められない場合は、そのまま放置せず必ずご相談ください。

病気や失業など一時的に納付が困難になった場合には、事情により納税相談に応じています。

相談では、現在の収入状況や生活の様子などを聞き、今後の納付計画を立てるなど納付の手助けをしています。納税相談は随時、市役所榛原庁舎の納税課で行っています。毎週水曜日は午後7時まで窓口が開いていますので、仕事などで平日の昼間に来れない方は、ご利用ください。

## 滞納をそのままにしていると…

督促や催告をしても、何の連絡もなく滞納したままですと納税に誠意がないとみなされ、税の公平性を保つため、厳正な滞納処分を行います。

- 所得や資産があるにもかかわらず、督促、納付催告などに応じない。
- 常習的に滞納する。
- 収入に応じた納税をせずに、少額納付を繰り返す。

などの場合は、預貯金や給与、生命保険などの財産調査を行い、差し押さえなどの滞納処分をします。滞納調査や差し押さえなどは行政処分であり、事前にお知らせすることはありません。差し押さえられた財産は、換価して滞納分に充当されます。

## 税負担の公平を保つため

- 口座振替の推進
  - 納税者の利便性を向上させるための検討(コンビニ収納 など)
  - 納税者の状況に応じた納付計画を考える納税相談の実施
  - 厳正な滞納整理の実施
- などの取り組みを今まで以上に推進していきます。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 市税の種類と納期限

5月	軽自動車税 固定資産税	1期	10月	市県民税 国民健康保険税	3期 4期
6月	市県民税	1期	11月	国民健康保険税	5期
7月	固定資産税 国民健康保険税	2期 1期	12月	固定資産税 国民健康保険税	3期 6期
8月	市県民税 国民健康保険税	2期 2期	1月	市県民税 国民健康保険税	4期 7期
9月	国民健康保険税	3期	2月	固定資産税 国民健康保険税	4期 8期

ぜひ「いいね!」を  
公式フェイスブックページは、「マキコム」と「ビタミンらぼ」の2つ。「マキコム」では、地域の行事や市内で活躍する団体、市政情報などをお知らせしています。「ビタミンらぼ」では、海開きなどの観光情報や特産品、世界農業遺産認定の話題など、市の魅力を発信しています。

ぜひ、「いいね!」を押して情報を受けたり、コメントをしたりして、コミュニケーションに参加してください。



# フェイスブック 始めました。

市では、地域の話題や暮らしに関する情報、市の魅力やイベント情報などを発信する2つの「公式フェイスブックページ」を7月1日に開設しました。

問い合わせ 秘書広報課 大石 ☎(23) 0052

## フェイスブックを見るためには

- ①公式フェイスブックに直接アクセス  
マキコム <http://www.facebook.com/makicom.makinohara>  
ビタミンらぼ <http://www.facebook.com/vitamin.makinohara>
- ②市ホームページからアクセス  
市ホームページトップページ「牧之原市公式 facebook 2013年7月1日OPEN」から各ページのロゴを押して、ご覧いただけます。



## フェイスブック市民講座日程

	開催日	時間	会場
第1回	8月26日(月)	19:00~21:00	い〜ら
第2回	9月14日(土)	10:00~12:00	榛原文化センター
第3回	9月25日(水)	19:00~21:00	榛原文化センター
第4回	10月12日(土)	10:00~12:00	市史料館

**フェイスブック  
市民講座を開催します**

フェイスブックを使ったことのない人にも、「公式フェイスブックページ」を利用していただくため、市民講座を開催します。

日時・会場 左表のとおり  
対象 市内在住・在勤の方  
申込方法 電話で申し込む。  
定員 各回30人  
持ち物 スマートフォンやタブレット端末、ノートパソコンなど(持参可能な方)

申込期限 8月21日(水)  
申込先 秘書広報課



輝け!未来



むらた・けんしん

# 村田 拳神さん

細江小6年 細江区

## 夢はバスケットボールのNBA選手 練習を重ね、強いセンターになりたい

僕は将来、バスケットボールのNBA選手になりたいと思っています。バスケットボールは3年生から続け、今はセンターのポジションで主将をしています。チームをまとめるために、みんなに大きな声で指示を出すことが自分の大切な役割だと思っています。これからも、シュートやドリブルの練習を続けて、相手に力負けしないような強いセンターになりたいです。

ペンを置いてー編集幸記

▼県が公表した「第4次地震被害想定」の数字に驚かれた方も多いと思います。「数千年に一回程度発生するかどうか」の巨大地震が発生した場合、市内の死者数は約1万4千人との試算されました。あくまでも最悪の事態を想定したものです。備えあれば憂いなし

▼8月3日の「市民のつどい」で講演される、片田敏孝群馬大学大学院教授が防災教育を指導した、岩手県釜石市内の小中学生の生存率99・8%の「釜石の奇跡」に見られるように、自分の命は自分で守るために、防災意識を高めることで被害をゼロに近づけることができます▼7月から開設された「マキコム」と「ピタミンらぼ」の2つの公式フェイスブックには、多くの方から「いいね!」をいただき、ありがとうございます▼普段は一つの広報手段としてさまざまな情報を発信し、多くの方を巻き込み、災害時には、人と人を結び、減災に取り組みます▼広報紙も、皆さんから「いいね!」をいただけるような紙面を目指して、これからも頑張りますので、さらなるご愛読をお願いします

