

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

木こいの積み木ランド

ここつあね

特集 東日本大震災から4年

福島県南相馬市の現状

巻末 ロコモティブシンドローム

ロコモ予防で元気な生活

March
2015
NO.162

3



1 除染作業を行う作業員 2 山積みになっている仮置き場の除染廃棄物 3 常磐自動車道の開通式の様子(27年3月1日に全線開通) 4 太陽光で発電しドーム内で栽培する植物工場(ドーム型水耕栽培施設) 5 災害防止機能や津波エネルギーの減衰効果を持たせた海岸防災林 6 被災者が安心して生活するための災害公営住宅



福島県 南相馬市の現状 の現状

東日本大震災から4年が経ちました。市では平成24年度から毎年、被災地の福島県南相馬市に職員を派遣し、復旧・復興を支援しています。本年度派遣している職員が、南相馬市の現状についてお伝えします。

問い合わせ 総務課 大石 ☎230050

南相馬市の現状や課題

私は、南相馬市農林整備課整備係で、農業関係の災害復旧業務を行っています。東日本大震災では、津波によって南相馬市内の耕地面積のうち、約3割が流失、湛水しました。県内有数の米産地であった南相馬市ですが、復旧工事や福島第一原発事故で拡散した放射性物質の除染が

進まず、多くの田が耕作されないままの状態です。

復旧工事については、膨大な事業量があるにもかかわらず、施工業者や建設資材、人材の不足などで、なかなか進んでいません。放射性物質の除染については、1軒の家の除染に10人ほどの作業員で約2週間かかります。また、除染によって発生した廃棄物は、仮置き場に

派遣職員

池田 武

主幹 46歳

復旧・復興支援として、平成26年4月から27年3月まで福島県南相馬市に派遣。農業関係の災害復旧業務を担当。



運びられています。本来の保管場所とされる中間貯蔵施設が整備中で、仮置き場に山積みになっています。

復旧・復興に向けた取り組み

こうした厳しい状況にありますが、高速幹線道路の常磐自動車道が、3月1日に全線開通しました。沿岸地域でも、植物工場やメガソーラーの建設、防災林の造成などが進んでいます。また、いまだに仮設住宅での生活を余儀なくされている人たちのために、防災集団移転地の造成や災害公営住宅の整備が、着々と進められています。

まだまだ道半ばですが、市民も市役所も、全力で復旧・復興に取り組んでいます。

今回は、写真や文章で現状をお知らせしましたが、全てをお伝えすることはできません。市民の皆さんも南相馬市をはじめ被災地を訪れ、東日本大震災から4年が経過した「今」を肌で感じてください。きっと、災害や防災に対する意識が高まることと思います。

原発はもうやめよう

南相馬市長が牧之原市で講演

- 原子力防災学習会 -



西原市長と対談する桜井勝延南相馬市長

子どもたちのために

講演後には、西原市長との対談も行われました。桜井市長は、東日本大震災後も、千年を超える歴史を持つ「相馬野馬追」を絶やさないことについて、「文化伝承のためにも防災を徹底していくことが大事。その結果、子どもたちが、地域を受け継ぐことにつながる」と話しました。

また、「世界的な災害を受けたからこそ、地域を再生しなければならぬ。原発に代わるものをみんなで知恵を出し合い生み出して、子どもたちが安心して暮らせる地域にしていくことが重要」とし、最後に、「日本人の暮らし方が世界遺産になるようにしよう」と会場に呼び掛けました。

平成27年1月29日、原子力防災学習会がいくついで開催され、市民ら約500人が参加しました。学習会では、福島県南相馬市の桜井勝延市長が、福島第一原発事故の影響を受けている南相馬市の現状や課題について語りました。

進まぬ心の再生

桜井市長は、復旧・復興に向けた災害公営住宅の建設や

除染作業が進む一方、東日本大震災で激減した市内の15歳から64歳までの生産年齢人口が高齢者に比べて回復しない、深刻な状況であると説明。「636人が津波の犠牲になり、まだ111人が家族と会えていない。自殺する被災者もたくさんおられ、生活の賠償はされつつあるが、心の再生は全くできていない」と話しました。また、「事故が一度でも起きて



27年度からは、地域の将来に向かって計画を実践していきます
25年度にまちづくり基本計画を策定し、26年度は実行委員会で実践計画を作りました。



牧之原地区【牧之原(相良)・牧之原(榛原)区】



萩間地区【中里・白井・神青・西萩間・東萩間区】



相良地区【相良・福岡・波津・須々木・大沢・大江区】

実践計画の内容を紹介します

- 相良地区：お茶会でギネスに挑戦、海を使ったギネスを選定、職人さんにプロの技を教わる。
「地域で子どもを育てる」、「地域コミュニティの絆を深める」ことを目的に、具体的な事業を考えました。
- 萩間地区：特産品を使ったコンテスト、茶畑迷路、そば打ち道場、ペットとウォーキング、乗り合いサポート、桜を見ながらウォーキング。
「みんなが楽しい地域にする」、「誰にでも安全で安心な地域をつくる」などを目的に、さまざまな取り組みを検討しました。
- 牧之原地区：茶の実ずもう大会、新緑のじゅうたんウォーキング、庭先花博、牧之原台地を調査する。
「コミュニケーション」、「健康増進」、「教養・文化」、「美しいまちづくり」を目的に、実際の活動を話し合いました。



若い世代を中心に実践計画を作ります
26年度は、まちづくり実践計画に向けた準備会議(茶々若会)を、若い世代の皆さんを中心に5回開催しました。



準備会議での様子



相良地区
坂口 真奈さん(大江)

みんなの笑顔が増える

絆づくりをやってみて、みんな持っている意見が違うので、いろいろな意見が聞けてすごく良かったです。
みんなで考えたことが実行できたらもっと良いまちになり、みんなの笑顔が増えると思います。

安心して暮らせる地域づくり

地域を一番よく知っている、地域のみなさんの考えと力によって進めてきました。
さらに、「一人でも安心して暮らせる地域づくりへの仲間意識の醸成」を目指し、居場所づくりの活動をしていきます。



坂部地区
杉本 正さん(坂部)

対話でつながる地域の絆



これまで以上に地域内での連携を強め支援し合えるよう、平成24年度に10の小学校区ごとに地区自治推進協議会が発足し、同時に「地域の絆づくり事業」が始まりました。27年度には、地域の将来に向けてどんな取り組みが必要か、計画の策定やその実践に向けて絆づくり事業がすべての地区で動き出します。皆さんも課題解決や自分の地域をより良くするために、一緒になってこの場に参加してみましょう。

問い合わせ 地域政策課 石神 ☎0053

地域の絆づくり事業とは？

地域の課題の発見や解決に向け、地域と行政が一緒になって、みんなで対話をしながらまちづくりを進めるものです。
また、この取り組みを通じて、地域のさまざまなことを学ぶとともに、協働のまちづくりを進める人を育成することも目的としています。



坂部地区での高齢者の居場所づくりの活動



先進地区として他の地区の見本となっています

24年度に作成された「坂部地区まちづくり計画」に基づき、25年度に4つの実行委員会を立ち上げ、次の通り住民が主体となって、さまざまな活動を実行しています。

- ゆるキャラ・よいとこ祭実行委員会
坂部のゆるキャラ「さかべっち」を誕生させ、坂部区のさまざまな催しを盛り上げています。
- 高齢者・きずな塾・きらっとさん実行委員会
6つの町内会ごとに、子どもから高齢者まで世代を超えて楽しく集まることができる居場所を設けて、運営しています。
- マップづくり・道の駅・オーナー制度実行委員会
区内の危険な場所をマップに落とし込み、「危険マップ」を作成しました。
- ホームページ実行委員会
坂部区公式ホームページ「坂部まちづくりネット」やフェイスブックを運営し、まちづくりをはじめ、地区内のさまざまな情報を随時発信しています。



坂部のゆるキャラ「さかべっち」誕生

ロコモ

予防で 元気な生活

皆さんは、「ロコモティブシンドローム」、略称ロコモという言葉を知っていますか。ロコモは身体を動かす運動器が衰えている状態で、放っておくと将来、介護が必要になる可能性が高まります。予防方法をしっかり学び、実践し、いつまでも健康で元気な生活を送りましょう。

問い合わせ 健康推進課 池谷 ☎(23)0024

寝たきりや要介護の主な原因

ロコモ(運動器症候群)は、身体を動かす仕組みである骨・関節・筋肉・神経系などの運動器が、加齢の影響や変形性関節症、骨粗鬆症などの運動器疾患により衰えている、または衰え始めている状態のことです。

運動器の衰えは、歩く、立つといった日常生活に必要な移動能力の低下を招きます。

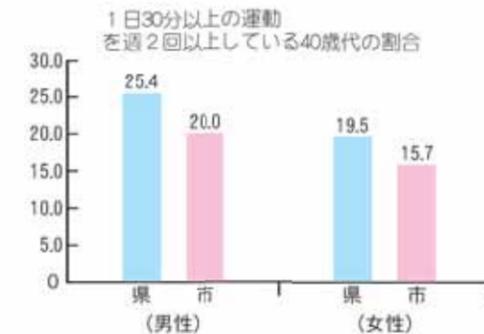
ロコモによる「運動器の障害(関節疾患・骨折転倒)」は、「脳血管疾患」に次ぎ要介護・要支援となる原因の第2位と

なっています。

40歳代から始まる人もあり、放っておくと寝たきりなどの介護が必要な状態になる可能性が高まるなど、若いころからの運動習慣や食生活が大きく影響しています。

元気で健康に過ごすためには、生活習慣病予防やロコモ予防を、高齢期になつてからではなく、子どもや青年・壮年期から始めていくことがとても大切です。

右下には「簡単にできる! 7つのロコモチェック」を掲載しました。自分の状態がロコモでないかを確認してください。



ちょっとした運動でロコモ予防

筋力やバランス力、持久力などは、誰もが加齢とともに衰えていきます。そこに運動不足が加わることで、これらの機能低下のスピードをさらに速め、ロコモになる危険性を高めます。ロコモ予防には、運動がとても効果的です。

①運動不足と感じている皆さん

平成25年度に市が実施した健康と食育に関するアンケート調査によると、「40歳代で1日30分以上の運動を週2回以上している人」の割合は、男性20.0%(県25.4%)、女性15.7%(県19.5%)となっています。いずれも県の平均

簡単にできる!
7つのロコモ
チェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難
- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目のうち、1つでも当てはまれば「ロコモ」が疑われます。腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、医師の診察を受けることをお勧めします。

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」①

「片脚立ち」でバランス能力アップ

*左右1分ずつ、1日3回行いましょう。



床につかない程度に片脚を上げます。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分に注意して、机に両手をついて行います。



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」②

「スクワット」で下肢筋力アップ

*深呼吸をするペースで、5から6回繰り返します。1日3回行いましょう。



肩幅よりやや広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももや後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意をして、机に手をつけておこないます。



スクワットができないときはイスに腰をかけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



生きがいリーダーハッピーによる貯金体操

65歳以上で運動を始めたい人のために、表1の通り4月以降、新たに参加者を募集する教室があります。各種教室に参加された人からは「肩こりや腰痛が楽になった」や「運動が楽しい」、「教室以外でも運動する習慣が身についた」などの声が聞かれています。参加を希望される人は、表1の問い合わせ先までご連絡ください。



若がえり体操教室

食事でロコモ予防

食事におけるロコモ対策のポイントは、1日3回の食事をバランス良く取り、「骨を守る・強くする」や「筋肉を維持・強くする」ことです。

①骨を強くする食生活

骨をつくる材料で最も重要な栄養素は、カルシウムです。カルシウムを多く含む代表的な食材は、牛乳や乳製品、小魚ですが、緑黄色野菜や海藻類、大豆製品などにも多く含まれます。また、ビタミンD(魚・きのこ類)は腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、ビタミンK(納豆・青菜)は骨の形成や骨質の維持に働きます。

②筋肉を強くする食生活

筋肉の量を増やし、筋力を高めるために重要な栄養素は、たんぱく質です。たんぱく質を多く含む代表的な食材は、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品です。たんぱく質は、骨の大切な材料にもなります。運動と食事どちらも大切としたことを意識し、バランス良く取り組むことがロコモ予防につながります。

表1 65歳からの運動教室

教室名	内容	平成27年度開校予定	問い合わせ
若がえり体操教室	ストレッチ、ボール・ダンベル体操など。「ロコモ度テスト」を教室の前後行い効果を図ります。(全12回)	時期未定	健康推進課 ☎0024
かるやかバランス教室	運動測定結果から個々に合う運動メニューを提供します。(全12回)	5月開校	
生きがいリーダーによる貯金体操	転倒予防のための体操を地域の公民館などを会場に実施します。	通年実施	市体育協会 ☎8899
歩友ウォーキング教室	市内のウォーキングコースを歩きます。月2回、年間を通じて実施	4月開校	

施設

4月11日から利用できます
ぐりんぱるフィットネスジムが開館します
問い合わせ 健康推進課 須藤 ☎(23) 0025

4月11日から、榛原総合運動公園ぐりんぱるにフィットネスジムが開館します。
市体育協会では、細江コミュニティセンターのトレーニング室の終了に伴い、機器の一部を引継ぎ、新たに、ぐりんぱる管理事務所内にフィットネスジムを設置します。健康維持や筋力アップ、ダイエット、競技スポーツのレベルアップなどに利用してください。

オープニングイベント

▼日時 4月11日(日)、12日(月) 午前9時〜午後3時

▼内容 トレーニング機器講習会(会員証発行)、トレーニング機器体験会、ミニトランポウオーキック体験、ノルディックウォーキング体験。
*参加費は無料です。

施設利用について

▼営業時間 午前9時〜午後9時(第3日曜日は午後5時まで)
▼休館日 祝日以外の毎週月曜日、年末年始(12月28日〜1月4日)
▼利用方法 窓口にて会員証を提示

し、月・年会員以外には料金を支払い、入場となります。
▼利用料金 1回200円、月会費2000円、年会員2万円、運動プログラム作成相談500円、シャワー10分100円
*シャワーはフィットネスジム利用者以外でも使用できます。
▼利用条件 18歳以上(ただし、高校生は指導者または保護者の付き添いが必要)、会員証発行済みの人

初回取り扱い講習会

トレーニング機器を安全に使用するため、45分程度の講習を受けていただきます。会員証を発行します。
[講習予約可能日]
午前9時から午後5時の火・木曜日または土・日曜日の午前中(祝日、年末年始休館日を除く)
※指導員の都合上、予約制のため、問い合わせください。
▼問い合わせ NPO法人牧之原市体育協会 ☎(22) 8899

詳しくはホームページをご覧ください。
(<http://www.matsui.ne.jp/maki/ai/kyo/index.htm>)

相談

相談員が解決方法を一緒に考えます
ひとりで悩まずに相談してください
問い合わせ 市民相談センター 藤田 ☎(23) 0088

市民相談センターには、毎日さまざまな相談が寄せられています。相談方法は、電話または市民相談センター(消費生活センター)に直接お越しください。
場所は、市役所榛原庁舎北側にある建物の2階です。受付時間は、午前9時から午後4時までとなります。相談者の秘密は守られます。

購入した商品が届かない

インターネットで商品注文。支払い方法が前払いだったため、指定された口座に代金を振り込んだが、いつまでたっても商品が届かず、業者とも連絡がとれません。

アドバイス

出品者と落札者の双方が個人の場合の取引は、自己責任になります。ネット通販を含め、通信販売はクーリング・オフ出来ません。じっくり考えてから申し込みをしましょう。
また、支払う前に販売者などの連絡先や申し込み画面をプリント

アウトしておきましょう。支払い方法が前払いだけでなく、代金引き換えや第3者預託(エスクローサービス)を用意しているショップを選ぶことも大切です。正規販売店の価格よりも極端に安い場合は、要注意です。

年齢承認したら、会員登録されてしまった

スマートフォンでサイトを閲覧しているときに、誤って18歳以上の年齢承認をクリックすると、会員登録画面になり、請求画面が張りついてしまいました。慌てて業者に連絡すると、「登録が完了している」と言われてしまいました。

アドバイス

サイトのサービスを利用しようとして接続したのでなければ、支払いの義務は生じません。また、業者に連絡することで個人情報漏れが止まり、さらなる被害につながることもありません。不審なサイトや身に覚えのないメールのURLには興味本位で接続しないことが第一です。

平成27年度 移動図書館ひまわり号 運行表

移動図書館ひまわり号は、図書館まで出掛けることが難しい子どもやお年寄りにも本に親んでもらおうと、市内8コース・53ステーションを毎月1回巡回しています。
問い合わせ 社会教育課 赤堀 ☎52646

コース	4月	5月	4月	5月	4月	5月	4月	5月	
1	4月7日 6月2日 7月28日 9月29日 11月24日 2月2日	5月7日 6月30日 9月1日 10月27日 1月5日 3月1日	4月8日 6月3日 7月29日 9月30日 11月25日 2月3日	5月8日 7月1日 9月2日 10月28日 1月6日 3月2日	4月14日 6月9日 8月4日 10月6日 12月1日 2月9日	5月12日 7月7日 9月8日 11月5日 1月12日 3月8日	鬼女新田公民館 菅山原公民館 養護老人ホーム相寿園 萩岡小学校 相良R&G海洋センター 片浜小学校	9:15~9:35 9:55~10:15 10:40~11:20 12:40~13:30 14:05~14:25 14:50~15:30	*11月5日は木曜日になります。
2	4月7日 6月2日 7月28日 9月29日 11月24日 2月2日	5月7日 6月30日 9月1日 10月27日 1月5日 3月1日	4月8日 6月3日 7月29日 9月30日 11月25日 2月3日	5月8日 7月1日 9月2日 10月28日 1月6日 3月2日	4月14日 6月9日 8月4日 10月6日 12月1日 2月9日	5月12日 7月7日 9月8日 11月5日 1月12日 3月8日	相良公民館 笠名公民館 トーク地頭方 遠渡公民館 地頭方小学校 落居公民館	9:05~9:30 9:50~10:10 10:30~10:50 11:10~11:30 12:45~13:35 14:00~14:30	*5月8日は金曜日になります。
3	4月15日 6月10日 8月5日 10月7日 12月2日 2月10日	5月13日 7月8日 9月9日 11月4日 1月13日 3月9日	4月21日 6月16日 8月18日 10月13日 12月8日 2月16日	5月19日 7月14日 9月15日 11月10日 1月19日 3月15日	4月22日 6月17日 8月19日 10月14日 12月9日 2月17日	5月20日 7月15日 9月16日 11月11日 1月20日 3月16日	白井公民館 中西集会所 さがら子生れ温泉会館 東萩岡公民館 牧之原小学校 相良いきいきセンター	9:05~9:25 9:40~10:00 10:20~10:45 11:00~11:20 12:45~13:35 14:20~15:00	
4	4月15日 6月10日 8月5日 10月7日 12月2日 2月10日	5月13日 7月8日 9月9日 11月4日 1月13日 3月9日	4月21日 6月16日 8月18日 10月13日 12月8日 2月16日	5月19日 7月14日 9月15日 11月10日 1月19日 3月15日	4月22日 6月17日 8月19日 10月14日 12月9日 2月17日	5月20日 7月15日 9月16日 11月11日 1月20日 3月16日	鹿島神社 細江コミュニティセンター 榛原児童館 坂部第2農業センター 坂部小学校 切山下農業研修センター 中地区公民館	9:00~9:20 9:40~10:00 10:15~10:45 11:10~11:30 12:50~13:40 14:10~14:30 14:50~15:10	
5	4月15日 6月10日 8月5日 10月7日 12月2日 2月10日	5月13日 7月8日 9月9日 11月4日 1月13日 3月9日	4月21日 6月16日 8月18日 10月13日 12月8日 2月16日	5月19日 7月14日 9月15日 11月10日 1月19日 3月15日	4月22日 6月17日 8月19日 10月14日 12月9日 2月17日	5月20日 7月15日 9月16日 11月11日 1月20日 3月16日	はいばら総合観光センター 神明神社 スーパーカネハチ 細江小学校 久翁寺駐車場 うえるびー(元JA坂口支店) JAハイナン本店	9:15~9:45 10:10~10:30 10:50~11:20 12:45~13:35 14:05~14:25 14:40~15:00 15:30~15:50	
6	4月15日 6月10日 8月5日 10月7日 12月2日 2月10日	5月13日 7月8日 9月9日 11月4日 1月13日 3月9日	4月21日 6月16日 8月18日 10月13日 12月8日 2月16日	5月19日 7月14日 9月15日 11月10日 1月19日 3月15日	4月22日 6月17日 8月19日 10月14日 12月9日 2月17日	5月20日 7月15日 9月16日 11月11日 1月20日 3月16日	ひまわり号には、大人から子どもまで楽しめる小説や趣味の本、絵本、児童書など約3,200冊の本を用意しています。		
7	4月28日 6月23日 8月25日 10月20日 12月15日 2月23日	5月26日 7月21日 9月25日 11月17日 1月26日 3月22日	4月28日 6月23日 8月25日 10月20日 12月15日 2月23日	5月26日 7月21日 9月25日 11月17日 1月26日 3月22日	4月30日 6月24日 8月26日 10月21日 12月16日 2月24日	5月27日 7月22日 9月24日 11月18日 1月27日 3月23日	堀之内研修会館 東慶林公園 特別養護老人ホームうたしあ 川崎小学校 橋向公民館 旧静波西保育園 静波コミュニティセンター	9:15~9:35 9:55~10:15 10:40~11:25 12:50~13:40 13:55~14:15 14:35~14:55 15:10~15:30	*9月25日は金曜日になります。 *旧静波西保育園は津波避難タワーの工事完了まで園東側に停車します。
8	4月28日 6月23日 8月25日 10月20日 12月15日 2月23日	5月26日 7月21日 9月25日 11月17日 1月26日 3月22日	4月28日 6月23日 8月25日 10月20日 12月15日 2月23日	5月26日 7月21日 9月25日 11月17日 1月26日 3月22日	4月30日 6月24日 8月26日 10月21日 12月16日 2月24日	5月27日 7月22日 9月24日 11月18日 1月27日 3月23日	たきび塾 大江八幡神社 大寄地区公民館 女神公民館 菅山小学校 介護老人保健施設はるかぜ 相良小学校	9:05~9:45 10:00~10:20 10:40~11:00 11:10~11:30 12:50~13:40 14:00~14:30 14:50~15:40	*4月30日と9月24日は木曜日になります。



毎年4月・5月・6月は「狂犬病予防注射月間」です。飼い犬への年1回の狂犬病予防注射は、法律により飼い主に義務付けられています。飼い主の皆さんは、予防注射を下記の日程で行われる会場か、6月末日までに動物病院で受けさせてください。高齢や病氣中の飼い犬については、動物病院に相談してください。

期日	時間	会場
4月9日(日)	9:00~11:00	牧之原区民センター
	13:00~14:30	トーク地頭方
4月10日(月)	9:00~11:00	勝間田会館
	13:00~14:30	坂部区民センター
4月13日(木)	9:00~12:00	榛原庁舎北側駐車場
4月14日(金)	9:00~12:00	相良庁舎史料館前駐車場

持ち物

- ① 予防注射の案内はがき
- ② 愛犬手帳
- ③ 料金3,400円(注射料2,850円+注射済票交付手数料550円)おつりのないようお願いします。

動物

「注射」は大切な決まりごと
忘れないで！狂犬病予防注射

問い合わせ 環境課 遠藤 ☎(53) 2609

募集

市制施行10周年記念「市の魅力発信と郷土愛を高める」
原付(こ)当地ナンバーのデザインを募集します

問い合わせ 税務課 榎葉 ☎(23) 0035

市では、平成27年10月11日に市制施行10周年を迎えることを記念して、市の魅力である特産品や観光のPRと、市民が地域に愛着を持てるような、「原付(こ)当地ナンバー」のデザインを募集します。

▼応募資格
 どなたでも応募できます。

▼応募期間
 3月16日(日)~5月8日(金)

▼応募規定

- ① デザインは、市の魅力をPRし、市をイメージできるようなデザインとしてください。
- ② デザインは、自作の未発表作品で、他者の著作権を侵害しないものに限りません。

▼応募方法

① 指定の応募用紙により、応募してください。手書き、パソコンで作成のどちらでも構いません。応募用紙は、ホームページからダウンロードできます。また、市役所(税務課・相良窓口課)、さざんか、い〜らにて配付しています。

デザインの規格

大きさ	縦100mm×横200mm この枠内に収まれば形状変更も可能ですが、安全性を確保してください。
文字	上部に漢字で「牧之原市」、下部に、アルファベット1文字と数字4桁が、濃紺色で入ります。
色	下地の色は、50cc以下が白色、90cc以下が薄黄色、125cc以下が薄桃色となります。(デザインは白色の下地で作成)
その他	自賠責保険のシールの貼り付けスペース(縦35mm・横35mm)と、ビス留め用穴(2カ所)を確保してください。

- ② 直接持参していただくか、郵送またはメールにて提出してください。
- ③ メールの場合は、ファイル形式をワード形式、PDF形式または、JPEG形式としてください。ファイルのサイズは、4MB以下であることとします。
- ④ 応募は、1人何点でもできます。

▼規格
 デザインは、左表の基準にあつたものとします。

▼選考方法・賞金

- ① 選考委員会で最優秀賞1点採用作品、優秀賞3点を決定し、ホームページなどで発表します。採用作品の発表は、6月頃を予定しています。
- ② 最優秀賞受賞者には、賞金5万円、優秀賞受賞者には賞金1万円を進呈します。高校生以下が入賞した場合は、賞金相当額の図書カードを差し上げます。

▼その他

- ① 採用作品について、デザインの電子データの提供をお願いする場合があります。
- ② 採用作品はナンバープレートとして使用するにあたり、若干の変更や修正を加えさせていただきます。場合があります。
- ③ 応募作品は、返却しません。
- ④ 応募作品に関する著作権その他一切の権利は市に帰属します。
- ⑤ 応募にかかる費用は、応募者が負担してください。

▼応募先

〒421-0495 静岡県牧之原市静波447番地1-1 牧之原市役所榛原庁舎3階 税務

組織

第2次総合計画の着実な実行を目指す
平成27年度市役所組織・機構について

問い合わせ 総務課 下村 ☎(23) 0050

第2次総合計画や新たな制度改正などに着実に対応していくため、4月1日から、市役所の執行体制を一部見直します。

第2次総合計画や市の重点施策を推進する体制づくり

・地域創生課地域創生係の新設

・専門職員の配置

防災や協働まちづくり、高台開発など総合計画や市の重点施策などを着実に実施するために必要部署に専門職員を配置します。

制度改正などに伴う新たな取り組みへの体制づくり

・高齢者福祉課医療介護総合推進係の新設

事業に合わせた名称変更

・都市計画課の公園係が公園緑化係に変更

所管事務の見直し

- ① 環境緑化、花づくりに関すること。
- ② さがら子生れ温泉に関すること。
- ③ シーサイドプール地頭方に関すること。
- ④ ふるさと納税に関すること。

【政策協働部】	
[旧] 地域政策課	[新] 地域創生課(名称変更)
[旧] 地域政策課	地域政策係
	地域創生係(新設)
【健康福祉部】	
[旧] 高齢者福祉課	[新] 高齢者福祉課
長寿支援係	長寿支援係
介護支援係	介護支援係
	医療介護総合推進係(新設)
【建設部】	
[旧] 都市計画課	[新] 都市計画課
都市建築係	都市建築係
公園係	公園緑化係(名称変更)
[旧] 環境課	⇒ [新] 都市計画課
[旧] 健康推進課	⇒ [新] 商工観光課
[旧] 商工観光課	⇒ [新] 健康推進課
[旧] 財政課	⇒ [新] 商工観光課



- 市名・ナンバー5文字・ビス留め2カ所と自賠責シールの位置をあけてください。
- 形状を変更することも可能です。
- 下地の色が50%程度見えるようにしてください。

▼交付開始日
 平成27年10月1日(日)

課資産税係 軽自動車税担当
 メール(zeimugi ty.makinohara.shizuoka.jp)
 ホームページ(<http://www.city.makinohara.shizuoka.jp/>)



自家用車での避難手順を確認する訓練参加者

原子力災害時の避難行動を確認

■原子力防災訓練

原子力防災訓練が2月15日、地頭方漁港、JAハイナン地頭方支店駐車場で行われ、各区の役員をはじめ市民約100人が参加しました。

訓練は、浜岡原子力発電所の事故によって、国が予防的防護措置を準備する区域(PAZ)の市民約14,000人に避難指示を発令したとの想定で実施。

地頭方区の代表約20人がモデルとなって、組ごとにまとめて自家用車で避難する手順や、区、地区、市単位で置かれるポイントでの避難住民の把握などの行動を確認しました。

真っ白な雪に大喜び!

■マキティー雪山大作戦2015

2月8日、マキティー雪山大作戦2015が市役所棟原庁舎駐車場で行われました。

市商工会青年部が、普段雪に触れることがない子どもたちのために、裾野市から雪を運んで、高さ約5メートルの雪山を設置。当日は雨にもかかわらず、防寒着を着た多くの親子連れが訪れ、ソリすべりをしたり、雪だるまを作ったりして、一日限定のゲレンデを楽しみました。

参加者は「なかなか雪を見ることがないので、とても楽しかった」と喜んでいました。



突然現れた雪山で楽しそうに遊ぶ子どもたち

静岡牧之原茶を楽しむ

■お茶カフェ大集合まきのはら協奏曲/石雲院

市内のお茶とお菓子が楽しめるお茶カフェ大集合「まきのはら協奏曲」が2月22日、高尾山石雲院(坂部区)で開かれました。

静岡牧之原茶を多くの人に知ってもらおうと、静岡牧之原茶宣伝隊が初めて企画。会場には市内のお茶生産農家や茶問屋など10ブースが並び、大勢の来場者で賑わいました。

訪れた人は、牧之原市特産の深蒸し茶だけでなく、紅茶や烏龍茶、釜炒り茶など、さまざまなお茶や地域の銘菓を思う存分に味わっていました。



説明を受けながらさまざまなお茶を堪能する来場者



ガーベラ部会から贈呈されたガーベラのアレンジメント

男女が互いに愛や感謝を伝えあう日

■フラワーバレンタイン

男性から女性に花を贈る「フラワーバレンタイン」を広めるため、ハイナングーベラ部会は2月10日、約100本のガーベラを市役所両庁舎に飾ってくださいと贈呈してくれました。

欧米では、2月14日に男性から女性に花を贈る習慣があり、部会では市特産のガーベラのPRとともに、この普及に取り組んでいます。

八木広之会長は、「女性に花を贈ることが照れくさいと感じる男性が多い。花を贈ることが習慣になればうれしい」と話してくれました。



本通りを元気にスタートする2キロの部の選手たち

早春の市内を舞台に900人が力走

■第58回田沼意次牧之原市マラソン大会

第58回田沼意次牧之原市マラソン大会が2月8日に開かれ、地元をはじめ姉妹都市の長野県松川町、沖縄県などから約900人が出場し健脚を競いました。

大会は本通り商店街をスタート、ゴールとする2キロ・5キロ・10キロの3つのコースで、男女・年代別の計21部門に分かれて行われました。

大会の運営には、市民や学生ら約300人がボランティアとして参加したほか、地元事業所の協賛により市の特産品のお茶やみかんなどが賞品として贈られました。

あいにくの雨模様でしたが、参加者は郷土色豊かな大会を楽しんでいました。

片浜小が環境美化で全国の優良校に

■第15回環境美化教育優良校等表彰

片浜小学校が「第15回環境美化教育優良校等表彰」(公益財団法人食品容器環境美化協会主催)で優良校に選ばれ、2月6日、同校で表彰伝達式が行われました。

片浜小が長年続けている海岸清掃をはじめ、資源ごみ回収や大鐘家での草取りなど、盛んな環境美化活動が評価され、県内唯一の受賞となりました。

6年生の池村直樹さんは、「ずっと続けてきた活動が表彰されてうれしい。もっと自然が豊かになるようにしていきたい」と話してくれました。



協会担当者から表彰状を受け取る大石百華さんと池村直樹さん



先進事例として取り組みを紹介する村松英祐さん

誰もが住み続けたいまちを目指して

■対話による協働の地域づくりフォーラム

対話による協働の地域づくりフォーラムが2月5日と6日、坂部区民センターで開かれ、全国の自治体職員など約200人が参加しました。

牧之原・島田・焼津・菊川市でつくるまちづくり研究会が主催し、協働の地域づくりに取り組む先進事例発表や事業手法などを学びました。

市民ファシリテーターの村松英祐さん(牧之原区)が牧之原市の男女協働サロンの実践事例などを説明した他、早稲田大学マニフェスト研究所所長の北川正恭氏による講演などが行われました。

ズームイン!
カシャ!!



広報担当がどこにでも取材に行きます。
あなたの身近にある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

4月の大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
総合健康相談(心や健康のこと)もの忘れ相談	7日(火)、21日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)、28日(火)		相良保健センター	
体組成測定会	7日(火)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	9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 ☎054(644)9273
	23日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	9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
	23日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	7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課 ☎054(644)9281
	15日(火)	14:30~	島田市健康福祉センターはなみぎ	
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

4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に電話連絡をお願いします。

*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。 ☎01131

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
5日(日)	マスタクリニック ☎0555	田形内科医院 ☎5320
12日(日)	岡野内科医院 ☎1266	あかほりクリニック ☎5555
19日(日)	えんどうこどもクリニック ☎7373	小田医院 ☎0426
26日(日)	徳山整形外科 ☎0666	永尾内科循環器科医院 ☎6611
29日(水)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818	藤原整形外科 ☎0431

Message 平成27年4月から予防接種の受付時間が「午後1時から午後1時30分」、番号札の出る時間が「午後0時45分から」に変更になります。時間に気をつけてお越しください。

4月の子どもの相談・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)	6日(月)、20日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書 都合がつかない人はご連絡ください	健
	13日(月)、27日(月)		相			
赤ちゃん相談	1日(火)	9:00~10:30	さ	生後2か月~7か月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7か月児健康相談	13日(月)	9:00~9:15	さ	平成26年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	23日(木)	9:00~9:15	さ	平成26年3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)	2日(木)	9:00~9:30	さ	平成25年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	14日(火)	13:00~13:30	さ	平成25年3月、4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	21日(火)	13:00~13:30	相	平成24年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	17日(金)	13:00~13:30	相	平成24年2月、3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	15日(水)	8:30~10:00	さ	平成23年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	15日(水)	8:30~10:00	さ	平成23年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	3日(金)	10:00集合	さ	平成27年2月生まれの子の保護者	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
BCG予防接種	20日(月)	13:00~13:30	さ	平成26年10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	24日(金)		相			
日本脳炎	16日(木)	13:00~13:30	さ	平成24年2月、3月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	28日(火)		相			
パパママおめでとう講座(要予約)	18日(土)	9:15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		
離乳食教室(要予約)	10日(金)	9:50集合	相	4~6か月児の保護者	母子健康手帳、アンケート	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	22日(水)	13:00~13:30 受付	さ	平成26年12月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子株

*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/さ:健康福祉センターさざんか 相:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター 相: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:子育て支援センター相良(い〜ら)

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子:子ども子育て課 ☎0071 子株:子育て支援センター榛原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎3540

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(4月の日曜日は午後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(544)0095

元気にかをあげよう! NO. 71
ウォーキングを始めよう
厳しい寒さが少しずつ緩み、外出しやすい季節となりました。運動不足解消にウォーキングを始めてみませんか?
生活習慣病予防のためには、一日8千歩から1万歩以上の身体活動が必要とされています。
しかし、平成25年の国の調査によると、20歳以上の人の一日平均歩数は、男性で7099歩、女性は6249歩でした。この10年間で、男性は減少傾向にあります。女性はほとんど変化がありません。
そこで、国では全年齢層において「現在の活動量を少しでも増やす。例えば、今日より毎日10分ずつ長く歩くようにする」という方向性を打ち出しています。
広報紙の特集記事「10分予防で元気な生活」でも紹介した、「+10プラステン」あと10分体を動かそう。という合言葉で、健康づくりのための運動を普

及させています。忙しい毎日、まとまった時間をとるのが難しい人でも、ウォーキングはすぐに始められる手軽な運動です。10分歩くと、約千歩。少しづつ時間を増やし、何回か積み重ね、一日1万歩を目指しましょう。
ウォーキングを続けていくことで、体を動かすことの気持ち良さ、体が少しずつ健康になっていく変化を感じる事ができます。実際に歩くことの楽しさを知りましょう。
市では27年度に向けて、2日間かけて市内を歩く「ツーデイウォーク」の開催を予定しています。運動習慣のない人でも今からウォーキングを始めて、ぜひイベントに参加しましょう。



健康推進課 植田 歩友ウォーキング教室



とみた よしみち

●1984年(昭和59年)9月22日生まれの30歳。茶・玉ねぎ・大根・かぶ・しめじを生産する専業農家。JAハイナン青壮年部相良支部の副支部長として活躍中。趣味は映画鑑賞やカラオケなど。大沢区在住。

副支部長 富田 佳通 さん



幸福の種を蒔き、地域の元気を育む

まきびと No.10

JAハイナン青壮年部相良支部

自慢のお茶と野菜を皆さんに届けたい

JA青年組織活動実績発表全国大会が2月19日と20日の両日、東京都などで開かれ、JAハイナン青壮年部の富田佳通さんが、東海北陸地区代表として出場しました。富田さんは、「茶育大作戦！お茶で伝える、食と農とおもてなし」と題して、子ども、若者、地域にお茶の文化を伝える活動を発表し、見事、全国農協青年組織協議会会長賞に輝きました。発表では、青壮年部が市内全ての小学5年生を対象に開催している開茶大会「TEA HERO 選手権」などを紹介。「子どもたちにお茶の良さを伝えれば、親になって子どもにも教えてくれる。そうすれば農業を続けていくことができる」と主張しました。受賞について、「西谷部長、太田支部長、JAハイナン職員の方々が指導してくれたおかげ。満足だし、良い経験ができた」と話しました。

富田さんは、6代続くお茶農家に生まれました。相良高校を卒業後、お茶問屋で修行するなどして、24歳で就農。現在は、お茶の栽培、製造のほか、大根やかぶ、玉ねぎ、シメジなどを作っています。最近、青壮年部の仲間と共に、スーパーに地産地消コーナーとして新鮮な野菜を置いたり、飲食店に安心な農作物を提供したりするなどの地域の農業を守っていくための取り組みも始めました。富田さんは、今回の経験を通過して「農業への思い、意識が深まった。人の口に入るものを作ることはいささか安全・安心なものでないと決して提供できない。誇りと自信を持って農作物を作りたい」と話してくれました。子どもには農業に就く父親を格好良いと思ってほしいと笑う富田さん。将来、新緑あふれる茶畑で、七代目と一緒に汗を流す姿が見られるに違いないと話してくれました。



県大会でスピーチする富田さん



4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ですか。

Grid of consultation services including: 一般相談 (General), 消費生活相談 (Consumer Affairs), 法律相談 (Legal), 心配ごと相談 (Worry), 介護相談 (Nursing), 税の無料相談 (Tax), 行政相談 (Administrative), 高齢者虐待予防相談 (Elder Abuse Prevention).



※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

人のうごき（牧之原市の人口）
POPULATION

■人口 47,585人（前月比-66人）
（内外国人 1,114人）
男性 23,464人 女性 24,121人
出生 23人 死亡 64人
転入 103人 転出 121人
そのほか -7人
■世帯数 16,148世帯（前月比+10世帯）
平成27年2月28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

4月の納期一覧
国民健康保険税 随期 4月30日(日)
後期高齢者医療保険料 随期 4月30日(日)
介護保険料(65歳以上) 第1期 4月30日(日)
水道料 2・3月分 4月30日(日)
保育料 4月分 4月30日(日)
市営住宅使用料 4月分 4月30日(日)

トップページ（表紙のお話）
TOP PAGE



2月10日、地頭方幼稚園と地頭方保育園の園児126人が地頭方区公民館で1万個の積み木を使い遊びました。いくつもの積み木を仲間と協力して積み上げ、高い棟や長い電車などが完成。年代ごとに幼稚園と保育園の園児たちが交流を深めました。

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



いとう あつき
伊藤 温来くん(2歳)
平成24年6月23日生(細江)
もうすぐ3歳！好奇心旺盛で毎日元気いっぱいです。
新幹線と和太鼓が大好き♪



あらい にな
新井 似愛ちゃん(1歳)
平成25年12月9日生(細江)
毎日ここに元気な似愛♡
ひでくんといいばい遊んで
すくすく育ってね♡大好き♡



いけだ れみ
池田 怜未ちゃん(3歳)
平成23年11月30日生(細江)
楽しいおしゃべり・笑顔でみんなを癒してくれるれみ。
4月から幼稚園楽しもうね♪



さくらい せいな
櫻井 清生くん(3歳)
平成23年12月11日生(新庄)
仮面ライダー大好き！
お風呂大好き！
サッカー練習始めだよ！



あだち らんと
足立 菜都くん(0歳)
平成26年3月30日生(中里)
笑顔で幸せに満ちた一年間♪
菜都は、パパとママの宝物！
1歳♡お誕生日おめでとう☆



いとう せれん
伊藤 星恋ちゃん(2歳)
平成24年9月8日生(大沢)
毎日笑わせてくれるせれん♪
せれんと一緒にいると毎日
HAPPY♪大好きだよー！

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(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

毎週水曜日は19時まで延長開館しています。仕事の帰りにぜひ利用してください。

ありがとうさん



こんのひとみ著
金の星社刊

怒りんぼうのかわうそじいちゃんの話も、泣き虫のうさぎばあちゃんの話も、いつも優しく聞いていたねこばあちゃん。ねこばあちゃんが亡くなったあと、みんなはねこばあちゃんのことを何も知らなかったことに気づき…。心温まる絵本です。

九年前の祈り



小野正嗣著
講談社刊

35歳になるシングルマザーのさなえは、幼い息子の希敏をつれてこの海岸の小さな集落に戻ってきた。息子を持って余しながら、さなえが懐かしく思い出したのは、9年前の「みっちゃん姉」の言葉だった…。痛みと優しさに満ちた母と子の物語。

大津波のあとの生きものたち



永幡嘉之/写真・文
少年写真新聞社刊

3.11東日本大震災から4年。大津波をくぐりぬけた生きものたちは、なぜ消えたのか？未来に残すべき自然の「豊かさ」とは何だろうか？大津波のあとの海岸を歩き続けた著者が出会った、生きものたちの数奇な物語。

神さまたちの遊ぶ庭



宮下奈都著
光文社刊

北海道を愛する夫の希望で、福井からトムラウシに移住した宮下家。TSUTAYAまで60キロ、最寄りのスーパーまで37キロ。誰が晩ご飯の買い物をするの？毎日が冒険、行事は盛り沢山。大人も子どもも本気の本気、思い切り楽しむ山での暮らし。

児 両	ぼく、おおきくなるからね！	くすのきしげり
児 両	仏教の日 花まつり	あらしやまはじめ
児 両	夢と努力で世界を変えた17人	有吉 忠行
般 両	気持ちよく暮らせる片づけ	オノジペーヅ/監

児……児童書 図……一般書

黄……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。

般 両	日本の大和言葉を美しく話す	高橋こうじ
般 両	サーカスナイト	よしもとばなな
般 全	悲嘆の門 上下	宮部みゆき
般 両	ゆるい生活	群 ようこ

相良図書館(相良保健センター2階) ☎532649
榛原図書館(榛原文化センター2階) ☎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時まで相良庁舎当直室または、榛原文化センターで返却可能。(年末年始除く)

移動図書館ひまわり号巡回日程ー4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/4月7日(火) 5コース/4月21日(火)
2コース/4月8日(水) 6コース/4月22日(水)
3コース/4月14日(火) 7コース/4月28日(火)
4コース/4月15日(水) 8コース/4月30日(木)
運行表は図書館に置いてあります。



募集

平成27年度中央セミナー
1学級生を募集します
時間 平日 午前9時30分～
(月1回、2時間程度)
内容 学級生自ら学習計画(講話、調理実習など)を立て、楽しく学ぶ。(定員60人)
会場 榛原文化センター、さざんかなど
対象 市内在住の20歳以上の人
申込方法 電話または直接
参加費 無料 *教材費などは自己負担
申込期限 4月30日(木)
申込先 社会教育課 田中
☎(23) 00002

「いきいき脳トレ学習塾」参加者募集します
期日 5月20日(木)～11月11日(木)
(祝日を除く毎週水曜日開催)
時間 午前中 1時間30分程度
会場 たきび塾
対象 介護認定を受けていない65歳以上の市民
内容 くもん式の脳トレプログラム(定員30人、新規優先)
申込方法 電話または直接
参加費 2300円(月謝)
申込期間 4月20日(金)
申込先 市体育協会(くりんぼろ) ☎(22) 88999

「無理なく・楽しく・健康」いこい体操教室
期日 4月14日(火)～6月23日(火)
(祝日を除く毎週火曜日開催)
時間 午前10時～午前11時
会場 くりんぼろ 会議室
内容 ポールやいすを使った運動や簡単な運動中心の教室
申込方法 電話または直接
参加費 3500円(全10回)
申込期限 定員になり次第締切
申込先 市体育協会(くりんぼろ) ☎(22) 88999

歩友ウォーキング教室の参加者を募集します
期間 4月から翌年3月まで
会場 市内各地
内容 ウォーキングコース(健脚コース6～7キロメートル、健歩コース4～5キロメートル)を月2回歩きます。(定員100人)
対象 市内在住で年間を通して参加できる60歳以上の人
申込方法 電話または直接
参加費 年間15000円
申込期限 4月15日(日)
申込先 市体育協会(くりんぼろ) ☎(22) 88999

フィットネスジム元氣アップシニア体操教室
期日 4月21日(火)～(祝日を除く毎週火曜日) 午前10時～午前11時
▼筋力UP・転倒予防 4月23日(木)～(祝日を除く毎週木曜日) 午後1時30分～午後2時30分
会場 くりんぼろ
対象 60歳以上の人(定員10人)
参加費 月謝(回数×5000円)
申込方法 電話または直接
申込期限 定員になり次第締切
申込先 市体育協会(くりんぼろ) ☎(22) 88999

平成27年度要約筆記者養成講座の参加者募集
期日 5月13日(日)～12月13日(日)
会場 静岡県総合社会福祉会館
対象 ①県内在住・在勤の18歳以上の人 ②終了後登録試験を経て、地域での活動ができる人 ③パソコンコースはタッチタイピングができる、80字/分以上の入力が可能で、自己所有のウィンドウズ7または8のパソコンを持参できる人(①、②必須)
内容 聴覚障がい者に対し、会話を文字で伝え、通訳支援していただける人を養成する。
申込方法 電話で申し込む
参加費 34000円(テキスト) 定員 20人(各コース10人)
申込期限 4月15日(日)
申込先 県聴覚障害者情報センター ☎054(221)1257

第26回すこやか長寿祭スポーツ大会参加募集
期間 4月25日(土)～6月7日(日)
会場 県草薙総合運動場など
種目 卓球、テニス、ゲートボール、囲碁、将棋など29種目
対象 県内在住の60歳以上の人
参加費 種目により異なります
申込期間 3月初旬から(締切は種目により異なります)
問い合わせ (財)しずおか健康長寿財団 ☎054(253)4221

防衛省が国の平和や安全を守る自衛官を募集
【一般幹部候補生(大卒程度試験)】
一次試験 5月16日(土)・17日(日)
(17日は飛行要員ののみ)
試験資格 20歳以上26歳未満の人(院卒者28歳未満)
受付期間 3月1日(日)～5月1日(金)

花見ウォーキングの参加者を募集しています
日時 3月30日(日) 午前9時集合(雨天中止)
コース 子生れ温泉→大奇秋間川堤防→蛭ヶ谷農産物販売所→子生れ温泉(7.3キロメートル)
参加費 10000円(1日入館券、昼食、タオル、傷害保険など)
申込方法 さがら子生れ温泉会館のフロントにある申込書に記入し、提出。(定員20人)
問い合わせ さがら子生れ温泉会館 今村 ☎(54)1126

平成27年度児童館小学生事業参加者募集
【子どもアート教室】(絵画・工作)
回数 年10回(定員30人)
会場 榛原児童館
年会費 10000円
【二輪車教室】
回数 年10回(定員20人)
会場 川崎小学校なかよし広場
年会費 10000円
【チャレンジキッズ】(卓球・パドミントンなど)
回数 年5回(定員15人)
会場 相良B&G海洋センター
年会費 5000円
【キッズクラブ】(お茶作法・生け花)
回数 年5回(定員15人)
会場 相良児童館
年会費 10000円(材料費)
【親子ふれあいクッキング】
回数 年4回(定員各児童館親子6組、合計12組、新規優先)
会場 さざんか栄養指導室

第5回富士山静岡空港ウオーキング2015開催
新たに空港法面を解放。復元の森コースを築きましょう。
(小雨決行)
日時 5月10日(日) ▼受付11時前9時～ウオーキング11時前10時
▼午後3時(集合場所は富士山静岡空港西側展望広場です)
コース ▼5キロメートル▼15キロメートル
参加費 小学生以上5000円(当日集金)
申込期限 4月20日(日)(当日の受け付けもできます)
申込方法 申込書に記入しFAXで申し込む
☎(24)1005(さざんか)
問い合わせ 空港ウオーキング事務局 ☎090(6082)9560

相良交番の移転する先は相良消防署の隣です
業務開始 平成27年3月末予定
移転先 牧之原市波津227番地11 ☎(52)0052
*緊急の場合は110番通報してください。
問い合わせ 牧之原警察署地域課 ☎(22)0110

民生委員児童委員が調査のために訪問します
【災害時要援護者の個別計画調査】
調査期間 3月下旬～5月末日
調査内容 災害時に一人での避難が困難で、同居する家族などの援助を受けることができない

吉田町水道の水質検査結果をお知らせします
吉田町では、水道法の基準に基づき毎月水質検査を実施し、細江地区と坂部地区に、安全な水道水を供給するよう努めています。水道水の濁りや味、臭気、水質に関する疑問などはお問い合わせください。

相続登記などの登記に関する無料相談の実施
法務局では、島田出張所の統合・廃止後の行政サービスとして、委託を受けた司法書士による登記相談(無料)を開設します。
日時 4月10日(日) 午後1時～午後4時まで
会場 市民相談センター
予約・問い合わせ 静岡地方法務局総務課 ☎054(254)3555

軽自動車税の減免の制度を利用してください
障がいのある人は、軽自動車税の減免制度が利用できます。
期間 4月15日(日)～5月25日(日)
会場 税務課、相良窓口課
持ち物 身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳、軽自動車所有者の印鑑
その他 ▼障がい等級によつては適用されない場合があります。▼減免は1人につき車両1台となります。▼自動車税(県税)と重複しての減免はできません。
問い合わせ 税務課 榛葉 ☎(23)0035

お知らせ
4月12日は「静岡県議会議員選挙」の投票日
告示日 4月3日(金)
【期日前投票】
期間 4月4日(土)～4月11日(土) 午前8時30分～午後8時
会場 榛原庁舎、相良庁舎
*期日前投票は、入場券が届いていなくても行えます。
問い合わせ 総務課 瀬井 ☎(23)0050

所有している固定資産について確認できます
前年度中に固定資産の売買や相続した人などは、新年度の資産の内容を確認しましょう。
【土地・家屋価格等縦覧帳簿】
縦覧期間 4月1日(火)～6月1日(日) 午前8時15分～午後5時(土・日・祝日を除く)
会場 税務課
縦覧内容 ▼土地納税者土地価格等縦覧帳簿(所在、地番、地目、面積、価格) ▼家屋納税者家屋価格等縦覧帳簿(所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格) 縦覧対象 市内の土地または家屋に関する固定資産税の納税者持ち物 本人確認ができるもの(運転免許証など)、印鑑
縦覧標準額など
縦覧対象 本人または本人から委任された人、借地、借家人など(関係する場所のみ)
手数料 1回3000円(4月1日から6月1日までは無料)
*台帳の写しは1枚10円必要
持ち物 本人確認ができるもの(運転免許証など)、印鑑、所有者以外の人は代理人選任届または委任状、借地、借家人はその場所が分かる契約書など
問い合わせ 税務課 森田 ☎(23)0035

人間ドックや脳ドックの補助申請を受け付け
受付期間・会場 4月10日(金)～4月13日(日) 相良庁舎3階会議室
▼相良会場 相良庁舎3階会議室、4月13日(日)～4月24日(金) 市市民課
▼相良会場 相良庁舎3階会議室
時間 午前8時15分～午後5時
補助条件 ▼国民健康保険補助ドック 市国民健康保険の資格取得日からドック受診日まで継続して1年以上加入し、国民健康保険税を滞納していない人 ▼長寿補助ドック 市内在住で後期高齢者医療制度に加入し、保険料を滞納していない人
補助額 上限2万円(予定)
持ち物 保険証、世帯主の印鑑(後期高齢者医療制度の人は本人の印鑑)
問い合わせ 市民課 野田 ☎(23)0023

子ども医療費の助成制度を活用してください
対象 市内在住で健康保険に加入している中学3年生までの子どもに対する入院、通院に係る医療費
自己負担額 ▼通院 1回500円 ▼入院 1日5000円
助成方法 医療機関窓口で自己負担額をお支払いください。注意 県外の医療機関で受診したときは、子ども子育て課または相良窓口へ払い戻しの申請をしてください。
問い合わせ 子ども子育て課 田村 ☎(23)0071

第5回富士山静岡空港ウオーキング2015開催
新たに空港法面を解放。復元の森コースを築きましょう。
(小雨決行)
日時 5月10日(日) ▼受付11時前9時～ウオーキング11時前10時
▼午後3時(集合場所は富士山静岡空港西側展望広場です)
コース ▼5キロメートル▼15キロメートル
参加費 小学生以上5000円(当日集金)
申込期限 4月20日(日)(当日の受け付けもできます)
申込方法 申込書に記入しFAXで申し込む
☎(24)1005(さざんか)
問い合わせ 空港ウオーキング事務局 ☎090(6082)9560

入札結果の公表(1月)
企:企画課 市:市民課 福:社会福祉課 健:健康推進課 農:農政課
建:建設課 都:都市計画課 社:社会教育課 問:管理情報課 浅井 ☎230055

工事・委託名	予定価格(税抜)	落札価格(税抜)	落札率	落札業者
企 第2次牧之原市総合計画子作成業務委託	1,590,000円	980,000円	61.64%	松本印刷株式会社
市 戸籍総合情報システム機器など賃貸借	680,200円	607,800円	89.36%	NECキャピタルソリューション株式会社
福 旧第2こづつみ作業所など解体工事	9,321,000円	9,000,000円	96.56%	野ヶ本建設株式会社
健 相良保健センター空調設置工事	2,210,000円	2,086,000円	94.39%	株牧之原電気株式会社
農 薬師池災害復旧工事	2,170,000円	2,150,000円	99.08%	若杉建設株式会社 *不調随契
農 蛭ヶ谷農道災害復旧工事	1,650,000円	1,600,000円	96.97%	南山下組
建 準用河川白井川災害復旧工事	1,596,000円	1,570,000円	98.37%	南山下組
建 準用河川須々木川災害復旧工事	2,981,000円	2,850,000円	95.61%	株名波土建設株式会社
建 市道福岡天王森線側溝修繕工事	3,215,000円	2,770,000円	86.16%	若杉建設株式会社
都 榛原公園ハイオイトイレ新築工事	6,840,000円	6,690,000円	97.81%	南松浦工務店
都 油田の里公園茅葺手摺り小屋改修工事	5,355,000円	5,100,000円	95.24%	矢部工務店
社 宮下遺跡(若宮地内)発掘調査支援業務委託	21,540,000円	20,000,000円	92.85%	株イビソク
社 宮下遺跡(若宮地内)発掘調査に伴うコンテナハウス・仮設電源など賃貸借業務	1,398,000円	1,398,000円	100.00%	株村松商会 *不調随契

*不調随契…入札不調による随意契約。

蛭ヶ谷の田遊び

蛭ヶ谷地区の蛭見神社で2月14日、鎌倉時代から伝承されている国指定重要無形民俗文化財「蛭ヶ谷の田遊び」が執り行われました。

神事では、五穀豊穡と子孫繁栄を願い、「はた引き」「田打ち」など農耕の様子を模した計16演目が、燃えさかるかがり火の前で演じられました。

天地と四方の悪霊を追放する結界の作法とされる本刀振り・もどき・長本刀振り・木長刀振り・杵振りと続く呪師芸で始まる神事は、夕刻から深夜12時ごろまで約5時間にわたり奉納されました。

番外の「矢納め」から「蓬莱山」までの18演目を持つ「蛭ヶ谷の田遊び」は東海地方の多彩な田遊びの中でも、ここだけの特異な演目がいくつもあります。

凍てつく寒さの中、蛭ヶ谷地区の青年15人は、代々受け継がれてきた神事芸能を厳かに演じ切りました。音曲のない静寂の中、白い息を吐きながら黙々と演じる姿に、集まった観衆はすっかり魅了されていました。

県指定無形民俗文化財

一幡神社の御神神事

菅ヶ谷地区の一幡神社に伝わる御神神事が、2月6日から8日までの3日間にわたり行われました。

この神事は、毎年2月に五穀豊穡を願われる古例祭の別名で、二十八名と呼ばれる28軒の家が主催者となり執り行われる宮座行事です。

28軒が2軒1組となり1番目から14番目までに分かれ、14年に1回、その組みが年番となり「本名」と「柑名」の役割が当てられます。

今年の神事では、1年間本名を務めた高塚友希さん宅から、神事の従事者たちが御神様、御本飯、神事の道具を担ぎ、神の葉をくわえて一幡神社へ向かいました。

神社では、菅山小学校の児童が「お神の舞」を披露するとともに、式典が執り行われました。

この後、高塚さんから新たに本名となる逸見敬一さんに御神体の餅が渡され、一幡神社の境内に設けられた御飯屋に祭られました。



本名を務めた高塚 友希さん



本名を引継いだ逸見 敬一さん

1年間を通じて大変貴重な経験をさせていただきました。御神様を大事に守りながら、1年無病で過ごせたことに感謝します。

仕事で県外に出ているですが、決められている儀式を怠らずに頑張ります。来年、きれいな御神体のお餅を披露できるように、一生懸命役を努めていきます。

大切な御神体に息を吹きかけないようにするため神の葉を口にくわえ、一幡神社へ向かう。

音曲のない静寂の中、燃えさかるかがり火の前で地元青年がそれぞれの役を演じた。



輝け!未来



はらさき・しょう
原崎

翔さん
御前崎中3年 地頭方区

両親の仕事をしている姿に憧れた 僕は将来、両親の仕事である家具屋を継ぎたい

僕は、自営業で家具屋をやっている両親、祖父母の働いている姿を幼少の頃より見てきました。いかにお客さんに喜んでもらえるかと、工夫して仕事をしている親の姿を見ているうちに、両親の仕事に憧れていました。僕は将来、両親の仕事を継ぎたいと思っています。そのために、さまざまな事を意欲的に全力で取り組みたいと思います。

▼梅や河津桜を見てみると、あともう少しで春がくるなど感じさせてくれます。気候も少しずつ温かくなってきました。今年花粉が多いということなので、花粉症の皆さんには嫌なつらい季節がきました▼2月8日は田沼意次牧之原市マラソンがあり、昨年と同様に雨が降ってしまい、残念な天候でした。そんな中、びしょ濡れになりながらも、親子一緒に楽しそうに走る子どもの姿が、とても印象的で心が温まりました。大会を支えたくれた、多くのボランティアやスタッフ、企業の皆さん、本当にありがとうございました。来年も多くの皆さんの参加をお待ちしています▼4月から進学や就職、仕事の異動などで、多くの人が新生活を迎えます。新しい生活には期待や不安でいっぱいかと思えます。周りの人の支えに感謝し、楽しみながら頑張ってくださいませよう。



ペンを置いてー編集後記