

# MAKINOHARA

広報まきのほら

絆と元気が創る 幸せあふれみんなが集う  
NEXTまきのほら

泥んこなんて  
ヘッチャラだ!

特集 ごみの減量

みんなで一緒に始めよう!ごみダイエット

特集 アルコール依存症

それって依存症?アルコールの怖〜い話

June  
2017  
NO.189

6



資源回収で雑誌・雑紙や新聞紙、アルミ缶などを集めリサイクル（細江小学校PTA）

# みんなで一緒に始めよう！

# ごみダイエット

## 守ってほしい 「ごみ出し5カ条」

ごみの分別徹底とあわせて特に守ってほしい5つのごみ出しルール「5カ条」にも皆さん取り組みましょう。

その① 決められた日に決められたごみを

ごみステーションは、地域やアパート管理者などが維持管理をしています。決められた日に決められた場所へ決められたごみを出しましょう。

その② 午前8時までにごみステーションへ

ごみステーションへのごみの持ち込みは収集日の当日の朝（午前8時まで）に行ってください。午前8時以降に出されたごみは回収できません。その③ 金属や金具がついていれば「金物類」

おもちゃなどの金属や金具がついているものは「プラスチック類」ではなく「金物類」で出しましょう。

その④ プラスチック類で出さずにはいけないもの

乾電池やライター、プラス

チック製のカミソリは、プラスチック類に出さないでください。

乾電池は回収協力店（電気店など）や公共施設にある回収ボックスへ、ライターはガス抜きして金物類、プラスチック製のカミソリは金物類に出しましょう。

その⑤ 会社や商店は直接搬入か許可業者に依頼

会社や商店から出たごみはごみステーションには出せません。ごみ処理施設に直接搬入するか、市の許可を受けている業者に回収を依頼してください。

## 食品ロスを減らし 環境や家計にやさしく

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。国内の食品ロスは、年間約63.2万トン。これは、世界

市のごみ処理には、一人当たり約1万5800円（平成28年度）の費用が掛かっています。ごみ収集量と処理費用負担の減少に向け、ごみ分別の徹底や食品ロスの抑制など、「ごみの減量「ごみダイエット」」を皆さんと一緒に始めましょう。

問い合わせ 環境課 増田 ☎(53)2609

## 「ごみ・資源」の 収集量と処理費用

平成28年度の市のごみ収集量は1万3532トン（\*1）で、ごみ処理に掛かった総額は7億3317万円でした。総額を市の人口4万6413人（\*2）で割ると、一人当たり約1万5800円を負担していることになります。このように、ごみの処理には皆さんの費用を必要とします。

- \*1 吉田町牧之原市広域施設組合（榛原地域）と牧之原市御前崎市広域施設組合（相良地域）の合計。
- \*2 平成29年3月末現在の人口。
- \*3 平成28年度の資源回収実績総重量は、69万56キログラム（紙類、古布「衣類」、アルミ）

雑紙減量大作戦など、ごみの分別の徹底がごみを減量させるダイエツトや、皆さんの費用負担の軽減につながります。また、地域や学校などで行われる資源回収（\*3）への協力もごみダイエツトにつながります。

限りある資源を有効に使うため、リデュース（減らす）・リユース（繰り返し使う）・リサイクル（再資源化する）の3Rを実践しましょう。



市役所（両庁舎ロビー）に設置されている衣類回収ボックス

の食糧援助量の約2倍に相当します。また、食品廃棄物は水分が多いため、削減することで焼却エネルギーや二酸化炭素の削減など、環境負荷の軽減につながります。家計にもやさしい食品ロスを減らすための日常生活でのポイントを紹介します。

- ▼使い切れる分だけ購入する
- ▼本当に必要なか検討する（特売などで買わずに済ませない）
- ▼ポイント②「冷蔵庫の収納」
- ▼冷蔵庫の収納位置を決める（段によって置くものを分けるなど）
- ▼賞味期限・消費期限の近いものから手前に置く
- ▼透明な容器に食品を入れて外から中身がわかるようにする

▼ポイント①「買い物」

▼買い物に行く前に冷蔵庫の中のものをももしておく

## ふじのくに食べきりやっただね！キャンペーン

[期間：平成29年7月17日～平成30年1月31日]

食品ロス、食品廃棄をできるだけ少なくしたい！「もったいない」を実践するために、静岡県では「食べきり（完食）」をテーマにしたキャンペーンをスタートします。残さず食べて、お得な割引や豪華景品をゲットしよう！詳しくは、専用ホームページをご覧ください。

ふじのくに 食べきり で 検索



「ふじのくに食べきりやっただね！キャンペーン」ホームページトップ

# それって依存症？ アルコール の怖～い話



皆さんや皆さんの周りの方で、「飲み始めると止められない」「飲酒した翌朝に迎え酒」「飲まなければ良かったと後悔」「飲酒したときのことを思い出せない」「飲酒の心配をされる量を控えると言われる」などに該当があれば、アルコール依存症かもしれません。  
問い合わせ 健康推進課 吉永 ☎0024

① 認知症の原因にも  
リスクが高まります。また、飲酒は身体への悪影響や社会的問題をも引き起こします。

飲酒の状態では注意力が散漫になり、転倒や転落によるケガにつながります。また、飲酒時に食事をしないことで、栄養障害にもつながります。

② 社会的に信用を失う  
飲酒では、肝臓だけではなく、すい臓や胃腸、心臓、脳など、ほぼ全身に負担がかかります。これらの負担により脳神経に影響を受けると、感覚が鈍くなる症状や記憶障害などが起こり、それが認知症につながる可能性があります。また、小脳に影響を受けると、手足の動作がぎこちなくなり、歩行障害になる場合もあります。

飲酒によって、「翌日体調が悪く仕事に行けない」「大切な約束を守れない」などが度重なる、社会的信用をなくします。それが原因で本人が落ち込むと、さらに飲酒に逃げ込み、突発的に自ら命を絶つことも起こります。それに加え、問題となつて

いるのが飲酒運転です。飲酒運転は、本人だけでなく他人にも被害を及ぼす危険があります。「少しだけなら」「いつもの道なら」という油断から事故を起こします。さらに、飲酒を隠すために逃げてしまうと刑事事件となり、社会的に大きな責任を負うこととなります。

アルコールの問題があると思つたら、まずは、パソコンやスマートフォンからインターネットを使い、「アルコール依存症のチェックリスト」と検索し、それを実施し、自分の現状を確認しましょう。チェックリスト実施後、アルコール依存症と判断された場合、「病気がもれない」「治すことが大切」と結果を受け入れ、治療に踏み出すことが第一歩です。

## アルコールの問題があると思つたら

「恥ずかしい。嫌だ」と問題を先送りし、状況が深刻になってしまわぬよう、早期発見・治療に努めましょう。治療には、病院や医院など

日本のアルコール問題の現状

問題事項	男性	女性	合計
アルコール依存症者・予備群 (2013年厚生労働省研究班)	257万人	37万人	294万人
アルコール関連年間死亡者数 [★] (2008年厚生労働省研究班)	2万3583人	1万1405人	3万4988人

[★] 総死亡者数に占める割合は3.1%。2016年の交通事故死亡者数3,904人（アルコール関連死亡者数の9分の1）

## アルコール依存症とは

アルコール依存症は、お酒を「ほどほどに飲む」ことができない、つまり自分で飲む量を調整できない状態で、病気のひとつです。

決して、本人の意志が弱いわけでも、道徳的に問題があるわけでもありません。多くの人がアルコール依存症について良い印象を持っておらず、それら世間体を気にするあまり、自分から治療を受けようとする人が少ない現状があります。

さらに、家庭などでは「お酒を飲まなければ、優しくして良い人なので大丈夫」と思つてしまうことで、周りに相談もできず、家族で抱え込んでしまうことがあります。また、家族が無理に飲酒をとめようとすると、けんかによる暴力事件になることもあります。

## 飲酒の目安は約20グラム

アルコール依存症を予防するため、まずは飲酒の適量と飲酒による問題点を把握しましょう。

飲酒の適量について厚生労働省によると、男性の節度あ

る適度な飲酒は、純アルコールにして約20グラム（個人差や体調により異なる）。女性と高齢者は、その半分が適量とされています。男性が40グラム、女性が20グラム以上のアルコールを飲酒すると、生活習慣病になる

への受診が必要です。治療に行く前に、気になることがありましたら、保健所や市役所（健康推進課）などの窓口ま

で、気軽に相談してください。最後にアルコール健康医学協会が定めた、正しいお酒の飲み方「適正飲酒の10か条」

を紹介し、以上のことをご参考にして、いつまでも健康な生活を送りましょう。

## やってみよう！ 適正飲酒の10か条

- ① 談笑し楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

酒類別のアルコール約20グラムを含む量	
ビール	(アルコール度数5度)：中びん1本 (500ミリリットル)
日本酒	(アルコール度数15度)：1合 (180ミリリットル)
焼酎	(アルコール度数25度)：0.6合 (約110ミリリットル)
ウイスキー	(アルコール度数43度)：ダブル1杯 (60ミリリットル)
ワイン	(アルコール度数14度)：4分の1杯 (約180ミリリットル)
缶チューハイ	(アルコール度数5度)：1.5杯 (約520ミリリットル)

平成29年度の検診日程

日程	会場
6月13日(木)	相良保健センター
6月14日(金)	細江コミュニティセンター
6月15日(土)	トーク地頭方
6月16日(日)	秋間公民館
6月17日(月)	相良保健センター
6月19日(水)	相良保健センター
6月20日(木)	勝間田会館
6月21日(金)	牧之原区民センター
6月22日(土)	さざんか
6月23日(日)	さざんか
6月26日(水)	さざんか
6月27日(木)	相良保健センター
6月28日(金)	細江コミュニティセンター
6月29日(土)	坂部区民センター
6月30日(日)	菅山農業就業改善センター
7月1日(月)	さざんか
7月3日(水)	牧之原コミュニティセンター
7月4日(木)	細江コミュニティセンター
7月5日(金)	相良保健センター
7月7日(日)	勝間田会館
7月10日(水)	坂部区民センター
7月11日(木)	細江コミュニティセンター
7月12日(金)	さざんか
7月13日(土)	トーク地頭方
7月14日(日)	相良保健センター
8月4日(木)	秋間公民館
8月5日(金)	榛原総合病院
8月7日(日)	牧之原区民センター
8月8日(月)	相良保健センター
8月9日(火)	トーク地頭方
8月10日(水)	菅山農業就業改善センター
8月16日(土)	さざんか
8月17日(日)	さざんか
8月18日(月)	細江コミュニティセンター
8月21日(木)	相良保健センター
9月2日(土)	相良保健センター
9月5日(火)	相良保健センター
9月8日(金)	さざんか
9月11日(日)	さざんか
9月29日(土)	秋間公民館
10月19日(土)	トーク地頭方
10月20日(日)	さざんか
10月21日(月)	さざんか
10月24日(木)	相良保健センター
10月25日(金)	勝間田会館
10月26日(土)	坂部区民センター
10月27日(日)	細江コミュニティセンター
10月31日(木)	牧之原コミュニティセンター
11月1日(金)	さざんか
11月2日(土)	相良保健センター
11月8日(土)	細江コミュニティセンター
11月9日(日)	相良保健センター
11月10日(月)	さざんか

\*一部、午後にも検診があります。詳しくは受診券をご覧になるか健康推進課(☎0024)にお問い合わせください。

胃・大腸・肺がん、肝炎ウイルスの検診内容

検診項目	対象年齢	料金	検査内容
胃がん検診	35歳以上	1,900円	バリウムを飲んで胃のレントゲンを撮影
ペプシノゲン検査	胃がん検診受診者	2,620円	血液中のペプシノゲン測定を行い、萎縮性胃炎の程度を調べる
ヘリコバクター・ピロリ菌検査	胃がん検診受診者	1,080円	血液中のヘリコバクター・ピロリ菌抗体の有無を調べる
大腸がん検診	40歳以上	1,000円	2日分の便を取り潜血反応を検査
肺がん検診	40歳以上	無料	胸部の直接レントゲン撮影
喀痰検診	肺がん検診受診者で50歳以上の喫煙指数600以上	1,000円	3日分の痰を取って検査
前立腺がん検査	50歳以上の男性	1,750円	血液中のPSA(マーカーで前立腺特異抗原)を測定
B型・C型肝炎ウイルス検査	過去に市の同様の検査を受けたことがない40歳・45歳・50歳・55歳・60歳	無料	血液中のB型・C型肝炎ウイルスの抗原や抗体を検査
	過去に市の同様の検査を受けたことがない上記以外の40歳以上	1,300円	

\*年齢は平成29年3月31日を基準としています。  
\*市の人間ドックを受診される人は、市のがん検診を受診できません。

検診の流れ

「平成29年度牧之原市がん検診等申込調査票」で複合がん検診(胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検査)を希望された人には、受診券が送られます。受診券に記載された日にお越しください。(変更可能)

- ① 検診がある日の午前8時15分から午前11時までに会場へ
- ② 受け付けで検診項目の確認やオプション検査の追加、料金の支払いを行う
- ③ 順番に検診が開始
- ④ 検診の終了(検診結果は検診日から約3週間後に自宅へ郵送)

\*受診券が手元になくても、会場で記入をすれば受診可能です。

検診の注意事項

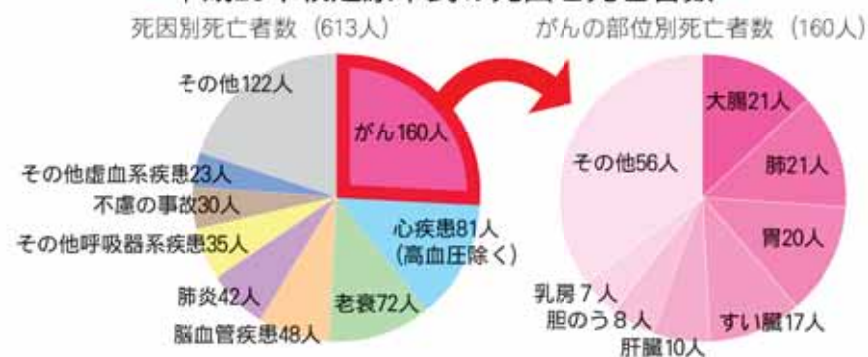
スムーズに検診を受けるためにも、以下のことに注意してください。

検診項目	注意事項
胃がん検診	▶検査前日の夜9時以降は食べ物・固形物を口にしない▶飲水は当日検査開始2時間前まで(200ミリリットル程度の水・白湯に限る)▶内服薬のある人は、検査開始2時間前までに200ミリリットル程度の水・白湯で飲む▶金具のない動きやすい服装(検査用着衣の用意あり)
大腸がん検診	▶検体を提出(容器を持っていない場合、当日は容器の受け渡しのみで後日、榛原総合病院健診センター、さざんか、相良保健センターに提出)▶検診を取りやめる場合には、「未開封容器」をさざんか、相良保健センター、各検診会場に受診券と共に返却
肺がん検診	▶上半身薄い肌着一枚で撮影▶湿布や磁気パンソウコウは外す▶ボタンや刺しゅう、プリント柄の肌着は着衣のまま撮影できない(検査用着衣の用意あり)▶胃がん検診を同日に受診する人は、必ず先に胸部レントゲンを撮影
その他	検診当日に天候不良などによる警報が発令されたときには、安全のため検診を中止する場合あり

症状がないから受けよう **がん検診**



平成26年牧之原市民の死因と死亡者数



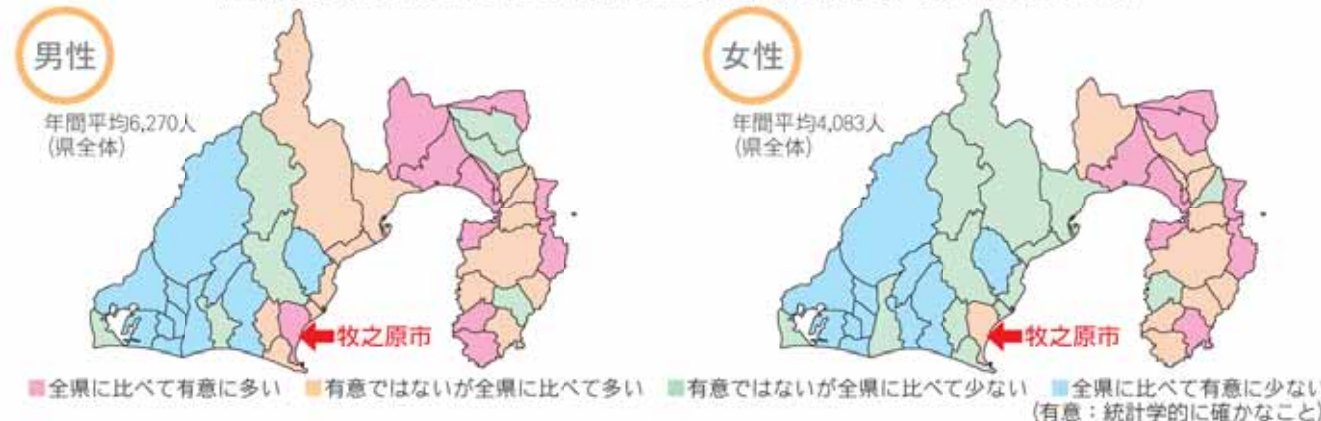
日本では2人に1人が生涯のうちに「がん」にかかり、男性は4人に1人、女性では6人に1人が、がんが原因で死亡するといわれています。

また、平成27年の日本では約37万人が、がんで亡くなっており、日本人の死亡原因の第1位であり、今や国民病とされています。

問い合わせ 健康推進課 長谷川 ☎0024

静岡県のがん標準化死亡比 (平成22年~平成26年)

市町間で適切な比較を行うため、高齢化など年齢構成を調査し、そろえた死亡率です。



死因の一番は「がん」

平成26年において、市の死亡者数は613人。そのうち160人(約25%)が、がんで亡くなっています。

がんの部位別死亡者数では、一番多いのが大腸がん、続いて肺がん、胃がんとなっています。

全国的にも大腸・肺・胃の3つのがんの死亡者数が多く、このがんを予防することは、自分の健康を守る上でとても大切です。

静岡県の平均値からみると牧之原市は、県内で男女ともにがんになっていく人が、多い状況になっています。

がんがなくなる人を減らすためにまず大切なのは、「がん検診」の受診です。

「早期発見と治療」が命を救う大事なこと

市の平成26年度から平成28年度の検診受診率は、胃がんが6%台、大腸がんが11%前後、肺がんが17%から18%と、決して高いとはいえません。

特に平成28年度の受診率は、3つすべての検診について下がりました。医療の進歩により、がんの

がん検診対象者の受診率 (牧之原市)

検診項目	平成26年度	平成27年度	平成28年度
胃がん検診	6.5%	6.7%	6.4%
大腸がん検診	10.8%	11.8%	11.7%
肺がん検診	18.6%	18.3%	16.9%

完治する確率は高まったといわれていますが、がんが進行してしまいうほど、治療が困難になります。

早く完治するには、がんが進行する前に治療を始めることが重要です。

命を守るためにも、自覚症状がないうちから検診を受診し、がんの早期発見や早期治療をしていくことが大切です。「自分は絶対に大丈夫」と思ってしまうと、家族や友人で「身体の状態が心配だな」と思った人がいたら、やさしく声を掛け受診を勧めあげることが大切です。

7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  
ていることや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。



\*市民相談センターは、市役所棟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

消費生活相談

契約トラブルや多重債務、通販、  
インターネット関連など、消費や  
契約に係る相談を受け付けます。

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 7月5日(金)・19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

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 7月12日(金)・26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

暮らしなんでも無料相談

日常生活でのトラブルや悩みごと、  
困ったことなどの相談を受け付け  
ています。

期日 月曜日～金曜日  
時間 9:00～17:00  
相談ダイヤル ☎054(646)6055

巡回交通事故相談

県交通事故相談所の専門相談員が、  
交通事故に関する相談に応じます。  
事前予約が必要となります。

期日 7月13日(金)  
時間 10:00～15:00  
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 7月19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

行政相談

行政相談委員が、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 7月5日(金)・19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

介護相談

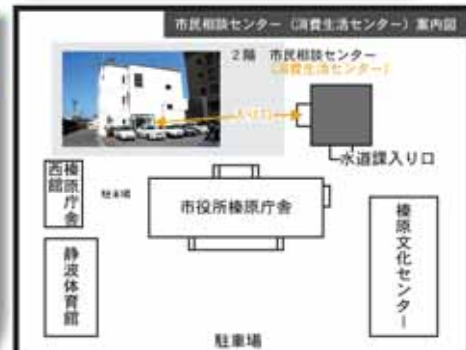
期日 月曜日～金曜日  
\*祝日を除く  
時間 9:00～17:00  
(水曜日は19時まで)  
会場 棟原庁舎2階相談室  
相良保健センター

高齢者福祉課 ☎0076

高齢者虐待予防相談

「高齢者に関する虐待かな」と思っ  
たときの相談です。事前に問い合  
わせをして、気軽に相談ください。

期日 7月21日(金)  
時間 13:30～16:00  
会場 相良保健センター  
地域包括センターさがら ☎1900



\*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



住所：牧之原市波津852番地1 電話：☎0199



皆さんが安心して仕事と子育てを両立できるよ  
うに、平成29年4月から小規模保育施設「木華保育園」  
が牧之原市波津(小堤山公園付近)に開園しました。  
問い合わせ 子ども子育て課 板倉 ☎0075

小規模保育施設  
このはな  
木華保育園  
開園

木華保育園ってどんなところ?

乳幼児(0歳～2歳児)のための施設で、一人一人の  
発達や個性に合わせたきめ細やかな保育を行います。  
少人数制のため、子どもだけではなく、職員と保護者  
との間でも密接な関係を築きやすいのが特徴です。  
子育て中の悩みなど気軽に相談することもでき、子  
どもはもとより保護者も安心して仕事と子育てを両立す  
ることができます。

生活の流れ

- 7:00 随時登園
- 9:00 おやつ
- 9:30 発達に合わせた遊び(散歩・戸外遊びなど)
- 11:15 給食
- 12:30 お昼寝
- 15:00 おやつ
- 16:00～18:00 随時降園

増田栄美子園長からのメッセージ「笑顔あふれる温かい保育園に」

乳児の大切な時期に、保育士が子ども一人一人と丁寧  
に関わりながら、その子らしさを受け止め大切にす  
ること、子どもは「自分は愛されている」という自己  
肯定感を育みます。  
それが自信へとつながり、信頼できる大人に見守られ  
ながらさまざまな体験を重ねることで、自主性や主体

性が育ちます。  
そんな子どもたちの成長を、保護者と共に喜び見守っ  
ていけたらと思います。  
子どもと保護者、そして保育士の笑顔があふれ、ふと  
肩の力を抜いて子育てが楽しめる保育園でありたいと  
思っています。

保護者の疑問にお答え

- Q 保育園との違いは?  
A 職員数や保育室の面積基準などは認可保育園と同  
じです。給食は自園調理で提供し、保育時間は最  
長午前7時から午後6時までお預かり可能です。
- Q 入所の手続きは?  
A 子ども子育て課(さざんか)で受け付けます。入  
所希望の場合は窓口までお越しください。
- Q 運営はどこですか?  
A 学校法人青山学園の運営です。
- Q どんな子どもが対象なの?  
A 生後8カ月児から3歳未満児まで。定員は18人です。  
\*3歳の誕生日を迎えた年度末(3月31日)まで。3歳  
児以降は他の保育園や幼稚園、こども園などへ転園とな  
ります。
- Q 保育料は?  
A 市民税などによって決まります。保育料は認可保育園と  
同じ金額(世帯収入に応じた応能負担)が適用されます。  
保育所や幼稚園、こども園などを兄弟で同時に利用して  
いる場合、第2子は半額、第3子は無料となります。

営業期間	7月28日(金)～8月26日(日)
営業時間	午前10時～午後4時 休憩時間(正午～午後1時)
利用料金	高校生以上=300円、中学生以下=200円、 小学生未満=無料
施設概要	・流れるプール(幅5m、長さ85m、深さ0.9m) ・ウォータースライダー(高さ5m、長さ30m) ・幼児プール(直径4m)
場所など	新庄3035番地(下記参照)

\*オープン当日(7月28日)と県民の日(8月21日)は無料です。  
 \*営業期間中の問い合わせは ☎1782まで。



流れるプールやウォータースライダーを楽しもう

## 遊び

いよいよ夏本番。みんなでプールに行こう！  
**シーサイドプール地頭方が7月28日にオープン**  
 問い合わせ 健康推進課 政野 ☎(23) 0025

開設期間	静波海水浴場 6月30日(金)～8月31日(日)	さがらサンビーチ 7月1日(土)～8月31日(日)
駐車場整理料金 徴収期間	静波海水浴場 7月15日(土)～8月20日(日)	さがらサンビーチ 7月22日(土)～8月20日(日)
駐車場整理料金 (軽・普通自動車)	静波海水浴場 800円	さがらサンビーチ 600円
無料利用券 使用方法	このページにある無料利用券にお住まいの郵便番号を記入し、点線に沿って切り取り、駐車場整理料金徴収員(整理員)に渡す	

\*期間中は、ライフセイバーが常駐しています。  
 \*料金徴収期間以外は駐車場整理料金が掛かりません。  
 \*料金徴収期間中の徴収時間は、午前7時から午後3時までです。  
 \*平成28年度以前の無料利用券は使用できませんのでご注意ください。

## 海水浴場駐車場市民無料利用券

平成29年度

静波海水浴場・さがらサンビーチ駐車場  
 ～ 牧之原市民無料利用券 ～  
 利用期間：駐車場整理料金徴収期間

〒421-□□□□

\*郵便番号の記入をお願いします。

[注意]

- ・この券は1枚につき1台利用できます。
- ・利用の際は整理員に渡してください。
- ・駐車時は整理員の指示に従ってください。
- \*静波海岸駐車場は夜間閉鎖しますので、午後7時以降の駐車できません。
- \*本券をコピーしたものは利用できません。

(きりとり)

平成29年度

静波海水浴場・さがらサンビーチ駐車場  
 ～ 牧之原市民無料利用券 ～  
 利用期間：駐車場整理料金徴収期間

〒421-□□□□

\*郵便番号の記入をお願いします。

[注意]

- ・この券は1枚につき1台利用できます。
- ・利用の際は整理員に渡してください。
- ・駐車時は整理員の指示に従ってください。
- \*静波海岸駐車場は夜間閉鎖しますので、午後7時以降の駐車できません。
- \*本券をコピーしたものは利用できません。

市内には、全国有数の「静波海水浴場」と「さがらサンビーチ」があります。  
 今年も市民の皆さんに、海水浴を家族みんなで楽しんでもらえるよう「海水浴場駐車場市民無料利用券」を発行します。  
 下記「無料利用券」を切り取って、市内のクールスポットである海水浴場で夏を満喫しましょう。

## 観光

静波海水浴場・さがらサンビーチ  
**今年の夏も海水浴に行こう**  
 問い合わせ 観光交流課 藤田 ☎(53) 2623

## 叙勲

高齢者叙勲および第28回危険業務従事者叙勲  
 ささまざまな分野で功績があった方々です

高齢者叙勲および第28回危険業務従事者叙勲において、本市からは山本辰治さん(元榛原町議会議員)が地方自治功労で旭日単光章、千葉國武さん(元静岡県警部)が警察功労で瑞宝双光章、有田義雄さん(元准海尉)が防衛功労で瑞宝単光章、神谷好一さん(元静岡県警部補)が警察功労で瑞宝単光章を受章されました。

### 高齢者叙勲

～地方自治や農業振興に功績～



旭日単光章を受章した山本さん

山本辰治さんは、平成3年から榛原町議会議員として12年にわたりまちづくりに尽力されました。平成9年からは副議長を2年務めました。また、牧之原畑総事業では、牧之原畑地総合整備土地改良区の理事や副理事長を務め、農道整備や畑かん整備など奮励し、地方自治や地域の農業振興の発展に貢献されました。山本さんは「身に余る光栄であり、皆さんのご支援ご協力の賜物です。心から感謝いたします。我が家の家宝として、子々孫々に伝えていきます」と話しました。

### 第28回危険業務従事者叙勲

～住民の防犯や安全な暮らしのために～

千葉國武さんは昭和39年に警察官となり、以後41年にわたり藤枝警察署など県内の警察署に配属され、容疑者の捜索や交通事故の対応など、住民の防犯や安全のために尽力されました。交番勤務に従事した際には、地域で密着な関係を築きながら任務を遂行しました。千葉さんは「私一人の力ではなく、地域の皆さんのお力添えがあったからこそこの受章と感謝しています。皆さんのために働けたことをうれしく思います」と話しました。



瑞宝双光章を受章した千葉さん

～海の安全を守る～

有田義雄さんは昭和52年に海上自衛隊に入隊し、以後32年にわたり掃海艇や防衛大学校などに配属され、ディーゼルエンジン部門を専門に担当。機雷の対処や船の整備、後輩への指導などの任務を遂行し、海上の安全確保に尽力されました。有田さんは「先輩から指導を受けたことを継承し後輩に伝えてきました。海上自衛隊の精神『危険を危険としないような技術を身につけよ!』を築いてきた方々を代表しての受章だと感謝しています」と話しました。



瑞宝単光章を受章した有田さん

～事件・事故の迅速な解決に～

神谷好一さんは昭和40年に警察官となり、以後40年にわたり通信指令室(110番センター)や高速道路交通警察隊などに配属され、事件や事故、相談などへの迅速な問題解決に尽力されました。また、自分の経験を生かし若手警察官への指導にも熱心に取り組みました。神谷さんは「無事に元気で職務を終えられたのも、職場の方々がサポートしてくださったおかげです。生まれ変わっても警察官をやりたいなという思いです」と話しました。



瑞宝単光章を受章した神谷さん

問い合わせ 秘書広報課 森田 ☎(23) 0052

公開

セイルドリル披露や船内一般公開、ライトアップが行われます  
**海の貴婦人・帆船「海王丸」が御前崎港に寄港**

問い合わせ 商工企業課 加藤 ☎(53) 2647

独立行政法人航海訓練所の大型練習帆船「海王丸」が御前崎港に寄港します。純白の船体と帆を広げた優雅な姿は「海の貴婦人」と呼ばれ、世界中の人々から親しまれています。  
 停泊期間中にはセイルドリル披露や船内一般公開、さらには日没から午後10時までライトアップが行われます。  
**■期間・会場** 7月28日(金)〜8月1日(火) 御前崎港中央埠頭

日時	内容	
7月28日(金) 午前10時	入港・着岸(御前崎港中央埠頭)	
29日(土) 午後1時	セイルドリル(岸壁に停泊した状態で帆船の帆を張る作業)披露	
30日(日)	午前9時	船内一般公開(受付時間:11時まで)
	午後1時	船内一般公開(受付時間:午後3時30分まで)
31日(月) -	乗組員休養日(埠頭からの見学可能)	
8月1日(火) 午前10時	登艦礼(出航時に船員をヤードなどに配置し、見送りに意味する儀式)・出港	



海の貴婦人と呼ばれる帆船「海王丸」

子育て

地域で地域の子育てを支える  
**「ファミリー・サポート・センター」会員募集**  
 問い合わせ 子ども子育て課 加藤 ☎(23) 0077

ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)は、地域で育児の援助を受けたい人で行いたい人があらかじめ登録し、援助が必要な時に利用できる会員組織です。  
**●お願い会員(援助を受けたい)**  
 牧之原市に住んでいる育児の援助を必要とする会員。0歳(おむね生後4ヶ月)から小学校6年生までの子どもがいる人が利用できます。一度利用したことがある子どもであれば、急な預かりやお迎えにも対応できます。  
**▼入会金や年会費、保険加入の負担金なし**▼利用料は600円から(児童扶養手当を受給されている人には助成あり)  
**●任せて会員(援助を行いたい)**  
 近隣市町に住んでいる20歳以上の人で、育児の援助をする会員。地域や子育て支援に理解と熱意のある人であれば、資格や経験は問いません。登録前の任せて会員研修(10時間程度)受講により、安心して活動できます。  
**▼入会金や年会費、保険加入の負担金なし**▼報酬は600円から  
**●両方会員**  
 お願い・任せて会員の両方に登録することができます。

＜任せて会員研修(前期)日程表＞

①6月1日(日) 午前	絵本の話・イヤイヤ期の対応
②6月23日(金) 午前	子どもの栄養と食生活・乳幼児の病気と事故予防
③7月28日(日) 午前	発達障がい理解
④8月4日(日) 午前	乳幼児のふれあい遊びと製作
⑤8月31日(日) 午前	普通救命講習3

[会場] さざんか \*⑤は吉田消防署(前号の広報まきは4月号時)から、「さざんか」に変更。  
 研修時間などの詳細は、市ファミリー・サポート・センター(☎0077)まで問い合わせください。

\*まきははら子育て総合サイト「まきははら」にも、ファミサポの仕組みや料金などに関する内容が紹介されています。

相談

相談員が解決方法を一緒に考えます  
**ひとりで悩まず相談してください**  
 問い合わせ 市民相談センター 杉山 ☎(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。秘密は守られますので、一人で悩まずに相談してください。  
**トラブルに遭ったら、あなたはどうしますか?**  
 「前から欲しかったブランドのバックが、インターネット通販で半額になっていたので購入したら、届いた商品が偽物だった」、「事業者に押し切られて家のリフォーム工事を契約したが、一般より高額なようだ」。こんなとき、あなたはどうしますか?  
 ①市民相談センターに相談する  
 ②事業者(販売者または製造元)に申し出る  
 ③友人や家族に相談する  
 ④仕方がないのであきらめる  
 「不安だな」「だまされたかも」などと感じたときは、決断しあきらめないで、速やかに事業者に申し出ましょう。  
 事業者が悪質である場合や事業者が対応してくれない場合は、市民相談センター内の消費生活相談窓口にご相談ください。早めの  
**相談するときのポイント**  
 ①契約書や領収書、パンフレットなどの関係書類を手元にそろえておく  
 ②なぜ契約したのか、どうしたいのか、今商品(サービス)はどうなっているのか、なぜ断れなかったのか、などをメモして整理してから相談すると、相談がスムーズに進む  
 身近な人から相談を受けた場合は、消費生活相談窓口「消費者ホットライン188(いやや)」を覚えてあげましょう。また、高齢者であるなど、一人では相談することが困難な場合は、相談する際にそばについてあげましょう。  
 市民相談センター内の消費生活相談窓口にご相談し、トラブルの情報を提供することで、市から市民の皆さんへ注意喚起を行ったり、悪質な場合には法的措置をとったりすることにつながります。また、相談することで、自らの被害の回復や、他の人への被害拡大を防ぐことにもつながります。

子育て

子育て中の皆さんを応援  
**子育て支援センターで一緒に子育てを楽しもう!**  
 問い合わせ 子ども子育て課 河村 ☎(23) 0071

**子育て支援センター**  
 子どもとゆったり過ごしたいとき、同年齢の子どもを持つ仲間がほしいとき、子育てにちょっと疲れたときなどに、子どもと一緒に静岡県認定「子育て未来マイルス」



親子で楽しい行事に参加すると、友達との交流も深まります。また、子育ての情報交換もできます。

**移動子育て支援センター**  
 勝間田(団一勝間田会館)、坂部(団二坂部区民センター)、牧之原(団三牧之原コミュニティセンター)、地頭方(団四トクク地頭方)、萩間(団五萩間公民館)の5地区で、毎週9時30分から11時30分まで開所しており、どなたでも参加できます。  
**ちやちやっこ広場**  
 子育て支援センター「だより」(ちやちやっこ広場)を毎月発行。子育て支援センター(榛原・相良)や児童館、保健センター、市役所にあります。また、市のホームページやまきははらでも見られます。

手続

マイナンバー  
 自動証明写真機からマイナンバーカードの申請ができます  
 問い合わせ 相良窓口課 神谷 ☎(53) 2604



相良庁舎1階ロビーに設置されている自動証明写真機

【利用可能時間】

平日 午前8時15分から午後7時まで、土・日・祝祭日 午前8時15分から午後5時まで  
 \*12月29日から1月3日までの間は休止します。

【申請方法】

① 個人番号カード申請書に記載されたQRコードをかざす



② 案内に沿って撮影する（撮影料金は有料）

③ 撮影した写真と申請内容を確認する

④ 受付証がプリントされると申請は完了（写真は印刷されません）

【注意事項】

- ① 自動証明写真機による個人番号カードの申請手続きには、QRコードが必要
- ② 申請した個人番号カードの受け取りは後日、ハガキ（郵送）でお知らせ
- \*通常の証明用写真機としても利用できません。

相良庁舎に設置されている自動証明写真機は、マイナンバーカード（個人番号カード）の申請手続きができます。オンライン対応の自動証明写真機であるため、証明写真の撮影からカード申請までが、その場からダイレクトに行えます。ただし個人番号カード交付申請書を紛失した場合や、転居などにより申請書に記載されている内容に変更がある場合には、自動証明写真機による申請手続きができませんので窓口にお申し出ください。

【持ち物】  
 個人番号カード交付申請書（QRコードの部分）、撮影料金（仕上げ方法により800円または1000円）

【設置場所】  
 相良庁舎1階ロビー

商工

商工会女性部オリジナル  
 「マキティーカレー」がレトルト商品化しました  
 問い合わせ 商工企業課 中田 ☎(53) 2647

商工会女性部が試行錯誤のうえ開発し、イベントなどで販売してきた「マキティーカレー」のレトルト商品が完成しました。一番の特徴である牧之原産の美味しい「榛南大根」、「遠州黒豚」に加え、新たに牧之原市を代表する「お茶」を仕込んだカレーとなっています。

【商工会窓口で販売】

- ▼販売場所  
 牧之原市商工会  
 （相良事務所・榛原事務所）
- ▼販売価格  
 1箱1食入り 500円  
 （税込み）
- ▼問い合わせ  
 牧之原市商工会相良事務所  
 ☎0640



募集

農業委員会等に関する法律の一部改正による委員の選出  
 牧之原市農業委員会委員と牧之原市農地利用最適化推進委員の推薦と募集を実施します  
 問い合わせ 牧之原市農業委員会事務局（農政課） 森田 ☎(53) 2618

農業委員会委員

農業委員会等に関する法律の一部が改正され、農業委員の選出方法が選挙制から市議会の同意を要件とする市長の任命制になりました。これにより、市長が地区や農業者または農業者が組織する団体その他の関係者に推薦を求めるとともに、一般募集により候補者を募ります。

▼推薦・募集期間 6月12日（月）～7月10日（日）

▼定数 17人

▼推薦および募集の方法 ①地区または農業者からの推薦、②農業者の組織する団体その他の関係者からの推薦、③一般募集

▼資格 農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる者

\*ただし、次のいずれかに該当する者は除く。①破産手続きの開始の決定を受けて復権を得ない者、②禁錮以上の刑に処せられその執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの者、③牧之原市暴力団排

除条例に規定する暴力団員または暴力団密接関係者、④推薦を求めおよび募集を始める月の初日において20歳未満の者、⑤法令等上兼務が禁止されている職についている者

▼任期 平成29年12月1日から平成32年11月30日までの3年間

▼職務内容 農地法などに基づく許認可業務（総会への出席や現地調査など）や、農地利用の最適化推進業務（担い手への農地集積・集約化の推進活動や耕作放棄地の発生防止・解消の推進活動、農業への新規参入の支援など）、農地利用最適化推進委員との連携など

▼報酬 会長 月額2万6千円、副会長 月額2万2千円、委員 月額2万円

農地利用最適化推進委員

農業委員会等に関する法律の一部が改正され、農地等の利用の最適化を推進するための農地利用最適化推進員を、農業委員会の委嘱により設置します。これにより、

農業委員会が地区、農業者または農業者が組織する団体その他の関係者に推薦を求めるとともに、一般募集により候補者を募ります。

▼推薦・募集期間 6月12日（月）～7月10日（日）

▼定数 20人

▼推薦および募集の方法 ①地区または農業者からの推薦、②農業者の組織する団体その他の関係者からの推薦、③一般募集

▼資格 農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有する者

\*ただし、前段に記載されている「農業委員会委員資格のただし書き」のいずれかに該当する者は除く。

▼任期 農業委員会が委嘱した日から平成32年11月30日まで

▼職務内容 担当する区域において農地利用の最適化推進業務（担い手への農地集積・集約化の推進、耕作放棄地の発生防止・解消の推進、農業への新規参入の支援など）や、農業委員と連携し担当する区域の許認可業務補佐など

情報の公表  
 農業委員会等に関する法律施行規則の規定により、推薦・募集期間の中間および期間終了後に市ホームページなどで情報を公表。（「推薦を受ける者または募集に応募した者の氏名、職業、年齢、性別、農業経営の状況」「推薦をする者の氏名、職業、年齢、性別」「推薦または応募の理由」など）  
 \*詳細は市ホームページに掲載。

身分や手続き方法、選考などの詳細については、市ホームページをご覧ください

申し込み方法・提出先  
 窓口に備える様式に必要事項を記入のうえ、添付書類とともに期限までに郵送（必着）または持参（平日午前8時15分～午後5時）により提出。  
 \*推薦および応募に係る書類は返却しません。様式などは市ホームページからもダウンロードできます。  
 〒421-0592 牧之原市相良275  
 牧之原市役所 牧之原市農業委員会事務局

問い合わせ 牧之原市農業委員会事務局（農政課） 森田 ☎(53) 2618





献花をする相良こども園の園児

**次世代の子どもたちへ語り継ぐ**

■牧之原市戦没者追悼式・慰霊大祭

5月19日、牧之原市戦没者追悼式と慰霊法要がい〜らで行われました。

遺族の会をはじめ、多くの関係者の皆さんが戦没者の御霊を敬い、平和の大切さやありがたさを改めて考えました。

遺族会会長の石神齋さんは「終戦から72年、戦争の悲惨さや平和の大切さを、次世代の子どもたちに語り継いでいきたい」と話しました。

式典では、遺族会や相良こども園の園児たちが、祭壇に献灯や献花を行いました。

**本を読む習慣を身につけて**

■特別授業「歴史から学ぼう 家康の読書術」

相良小学校で5月9日、小和田哲男静岡大学名誉教授による特別授業「歴史から学ぼう 家康の読書術」が行われ、5・6年生約200人と保護者、住民らが参加しました。

小和田名誉教授は、家康が好んで読んだとされる歴史書や兵法書、歌集などを紹介。また、家康が夕力狩りを楽しむために、相良の地を訪れていたことなども話しました。

講演終了後、児童たちは思い思いの質問を積極的に投げかけました。



約200人の児童や保護者、住民らに講話する小和田氏

**私たちが手摘みした新茶をどうぞ**

■「学園茶」の販売と呈茶サービス

牧之原中学校3年生32人が5月21日、新茶の販売と呈茶サービスを東名高速道路の牧之原サービスエリアで行いました。

学校茶園で手摘みした茶葉を近隣の施設で製茶し、生徒たちが1袋50グラムずつ袋詰めにしたものを販売しました。

「私たちが手摘みした新茶です」と生徒らがPRし、用意した200袋は次々と売れました。

生徒は「自分たちが一生懸命摘んで作った新茶を買ってもらえて嬉しい」と話しました。



茶娘や茶息子姿で新茶販売や呈茶サービスをした生徒たち



買い物客に静岡牧之原茶を宣伝

**牧之原のお茶はおいしいよ〜**

■「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5月20日と21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的に行われたキャンペーンでは、静岡牧之原のブランド茶「望」の宣伝と、夏の需要拡大に向けて新茶の水出し煎茶(ティーバック)の試飲や、「望」の一煎パックを配布しました。

多くの人から「濃い緑色がとてもきれい」、「苦みがなくて甘い」と好評を得るなど、会場は大勢のお客さんでにぎわいました。

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

ズームイン！  
カシャ！！



楽しみながら1本1本丁寧に苗を植えていく児童たち

**おいしいお米に育ってね**

■田植え体験

坂部小学校では5月31日、学校田で田植え体験が行われ、5年生15人が田植えに挑戦しました。

4班に分かれた児童たちは、榛原里山の会メンバーの指導を受けながら、長さ15センチほどに育った苗を、1本1本丁寧に植えていきました。

今後、PTAボランティアが田んぼの肥料まきや草取りを行い、9月頃の収穫時期になると児童たちが稲刈りを体験します。

田植えをした児童は「始めは泥が冷たくてびっくりしたけど、とても楽しかったです。おいしいお米ができてほしい」と笑顔で話しました。

**安全安心な海水浴場を守るために**

■サーフカーニバル in さがらサンビーチ

「静岡サーフカーニバル2017 in さがらサンビーチ」が5月7日、さがらサンビーチで開催されました。

この大会は、ライフセーバーの日ごろの訓練成果の把握やチームワークの強化と、市内にある海水浴場のにぎわいづくりの一環として実施されたものです。

競技は、水難救助を想定した3人制ボードリレーやタップリンリレーなど、その技能や体力、速さを競い合いました。



日ごろの訓練成果を競い合うライフセーバー



起震車の揺れに素早く机の下にもぐる園児たち

**地震が来たら冷静に素早く行動**

■地震体験学習

みのり幼稚園で5月2日、地震体験学習が行われ、園児96人が起震車で揺れを体験しました。

この学習は、市の防災課職員が起震車を操作し、実際の震度5強から震度7の揺れを園児らに体験してもらい、地震発生時の対応を学んでもらおうと毎年行われています。

森川道晃園長は「実際の地震発生時に、園児たちがパニックを起こさないように、素早く机の下にもぐることや頭を守ることの大切さを肌で感じてほしい」と子どもたちを見守っていました。

7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
国民健康保険特定健診 長寿健診 (オプション検査あり)	4日(金)、5日(土)、11日(金) 6日(土)、7日(日) 13日(土)	12:45~14:00	さざんか 坂部区民センター 勝間田会館 菅山農業就業改善センター	市民課 国保年金係 ☎230023 [オプション検査] 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
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 ペブシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	1日(土)、12日(金) 3日(日) 4日(火)、11日(水) 5日(木)、14日(金) 7日(土) 10日(月) 13日(木)	8:15~11:00	さざんか 牧之原コミュニティセンター 細江コミュニティセンター 相良保健センター 勝間田会館 坂部区民センター トーク地頭方	健康推進課 ☎230024 胃がん検診:1,900円、大腸がん検診:1,000円、肺がん 検診:無料、喀痰検査:1,000円 [オプション検査] 前立腺がん検査:1,750円、ABC検 診(ペブシノゲン検査+ヘリコバクター・ピロリ菌検 査):3,700円 *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、確認してください。
結核・肺がん検診 大腸がん検診	5日(土) 7日(日) 11日(水) 12日(木) 13日(金)	12:30~14:00	大江区民会館 朝生公民館 寄子公民館 川崎コミュニティ防災センター 遠渡公民館	健康推進課 ☎230024
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	4日(火)、18日(水) 11日(水)、25日(木)	9:00~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎230024
体組成測定会	4日(火) 11日(水)	10:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
HIV抗体検査	6日(土) 20日(土)	18:00~19:40 9:00~11:00	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
肝炎ウイルス検査	6日(土) 20日(土)	17:30~ 11:20~	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
精神保健福祉総合相談	4日(火) 19日(水)	13:30~ 14:30~	中部健康福祉センター (藤枝市) 島田市保健福祉センター はなみぎ	費用無料、予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281
不妊・不育専門電話相談	毎週(土、日、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

Message  
お知らせ

食中毒防止のために、手洗いや正しい食品管理を心がけましょう。

7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)	3日(月)、31日(月) 10日(月)、24日(月)	9:00~11:00	さ 相	妊婦	妊娠届出書、個人番号カード または通知カード 都合がつかない人はご連絡 ください	健
赤ちゃん相談	5日(土)	9:00~10:30	相	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7カ月児健康相談	4日(水)	9:00~9:30	さ	平成28年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	11日(水)	9:00~9:30	さ	平成28年6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6カ月児健診(満年齢)	10日(月)	13:00~13:30	相	平成27年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	21日(水)	13:00~13:30	相	平成27年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	14日(金)	13:00~13:30	さ	平成26年12月、平成27年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	13日(土)	13:00~13:30	さ	平成26年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6カ月児歯科相談	19日(水)	8:30~10:00	相	平成25年12月、平成26年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	19日(水)	8:30~10:00	相	平成25年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	7日(土)	10:00集合	さ	平成29年5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	11日(水) 24日(月)	13:00~13:30	相 さ	平成29年1月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
日本脳炎予防接種	「日本脳炎1期」予防接種は個別接種となります。各医療機関に予約してお出掛けください。					健
離乳食教室(要予約)	7日(土)	9:50集合	さ	4カ月~6カ月の保護者	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
ブックスタート	20日(水)	13:00~13:30 受付	子相	平成29年3月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子橋

\*1歳6カ月健康診査および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G:相良B&G海洋センター  
子相:子育て支援センター椋原(さざんか) 子相:子育て支援センター相良(い〜ら)  
問い合わせ/健:健康推進課 ☎230024 子:子ども子育て課 ☎230071 子橋:子育て支援センター椋原 ☎20174  
社:社会福祉協議会 ☎35500

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

志太椋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)  
▶診療科目 内科・小児科 ▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬  
▶診療時間 月曜日~木曜日…午後7時30分~午後10時 金曜日~日曜  
日…午後7時30分~翌朝7時 \*金曜日から日曜日の午後10時以降は、  
小児科のみとなる日があります。受診する前にご確認ください。  
▶問い合わせ ☎054(644)0099

7月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

\*椋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。 ☎1131

期日	開業医(椋原西部地区)	開業医(椋原東部地区)
2日(日)	堀口外科医院 ☎5858	川田医院 ☎20154
9日(日)	サガラ眼科 ☎2222	田崎クリニック ☎8585
16日(日)	佐故医院 ☎7010	徳山整形外科 ☎30666
17日(月)	酒井内科医院 ☎1100	はいばら泌尿器科クリニック ☎80887
23日(日)	渥美医院 ☎50583	岡野内科医院 ☎31266
30日(日)	廣瀬医院 ☎0006	えんどうこどもクリニック ☎7373

**元気にいかを煮る!** NO.98

今月は、レシピ紹介です。

【材料4人分】  
米……………2合  
しょうゆ……………適宜  
バター……………小さじ1  
酒……………小さじ1  
かつおぶし……………中1/2本

【作り方】  
①米を研ぎ炊飯器に研いだ米と必要量の水を入れる  
②炊飯器にしょうゆ、バター、酒を入れ、よく混ぜる  
③かつおぶしを包丁で削ぎ、②に入れ、平らにならす  
④炊飯器で炊く

【アクセス方法】  
①まずは総合サイトへアクセス  
(http://kosodateak.hagunet/)  
②サイト内の「知りたい」(画像の黄色矢印で示したところ)をクリック

管理栄養士 渡辺貴菜




人のうごき（牧之原市の人口）  
POPULATION

■人口 46,396人（前月比+104人）  
（内外国人 1,384人）  
男性 23,056人 女性 23,340人  
出生 19人 死亡 46人  
転入 145人 転出 202人  
そのほか -20人  
■世帯数 16,550世帯（前月比-75世帯）  
平成29年5月31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

7月の納期一覧  
固定資産税 第2期 7月31日(月)  
国民健康保険税 第1期 7月31日(月)  
後期高齢者医療保険料 随期 7月31日(月)  
保育料 7月分 7月31日(月)  
市営住宅使用料 7月分 7月31日(月)

トップページ（表紙のお話）  
TOP PAGE



すずき幼稚園の園児が5月15日、園近くの田んぼで泥こ遊びを行いました。園児らは「キャー」と大声を上げながら、泥の中を走り回ったり、泥をかけ合ったりして楽しみました。

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



うえだ たいち  
植田 太智くん(1歳)  
平成27年11月11日生(牧之原)  
お兄ちゃんとのライダーごっこ、いつも一生懸命なたいちちゃんの姿がたまりません♪



ながた のぞみ  
永田 希ちゃん(1歳)  
平成27年6月20日生(細江)  
イタズラ大好き♡食べるの大好き♡これからもお姉ちゃんとなかよくね♪



おひさわ ほな  
大澤 花優ちゃん(2歳)  
平成27年4月24日生(細江)  
絵本とイタズラと食べることが大好き。早く髪が伸びますように…☆



みちだ れんと  
道田 蓮斗くん(3歳)  
平成26年6月4日生(細江)  
いつも元気で大暴れな蓮斗☆お祭り大好き食べることも大好き☆

**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1日(金) 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

夏休み課題図書の貸出しは7月20日～8月31日の期間中、1人1冊です。ぜひ利用してください。

<p><b>アランの歯はでっかいぞこわーいぞ</b></p>  <p>ジャーヴィス作 青山南訳 BL出版刊</p> <p>アランはこわーいワニの一族。ジャングルのみんなはアランをこわがるけど、それはアランの努力のたまもの。うろこを磨き、爪をとがらせ、歯を1本につき、最低10分磨いて、ジャングルに出かけます。でもアランの歯は…</p>	<p><b>転んでも、大丈夫 ぼくが義足を作る理由</b></p>  <p>臼井二美男著 ポプラ社刊</p> <p>「あきらめない」を手助けしたい。足を失い、心に傷を負った人々を心身ともに支え続ける。患者のどんな願いにも真摯に向きあい、前向きに挑戦するよろこびを伝え続けてきた著者が、人のいのち・生活を支える仕事のやりがいを語る。</p>
<p><b>くろねこのどん</b></p>  <p>岡野かおる子作 上路ナオ子絵 理論社刊</p> <p>えみちゃんが留守番している時、遊びに来るくろねこのどん。一びきて来たり、ねこ仲間を連れて遊びに来たり、雨や雪がふると来たり…来たい時に来る、自由なねこと女の子の関係を描いた連作童話。</p>	<p><b>月はぼくらの宇宙港</b></p>  <p>佐伯和人著 新日本出版社刊</p> <p>いま月は、人類が太陽系へフロンティアを広げるための宇宙港として、注目を集め始めています。そんな「熱い」月を大解剖。最新の月科学、人類と月の新しい関わり方を紹介します。ミニ実験コーナーも収録！</p>

児 両	あっぱは	川之上美子/川之上健	般 両	絶対おいしいキャンプごはん前日の晩単仕込みで当日ゆっくり楽しめる!	ワタナベマキ
児 両	つかまるわけないだろ!	チモシー・マクス/ワナナチカ	般 両	御徒の女	中島 要
児 両	雲をつかむはなし	あべ 弘士	般 全	素敵な日本人	東野 圭吾
般 両	関東近県花のハイキング12ヵ月いつでもどこかへ花あるき80コース	関根 茂子	般 全	か「」く「」し「」ご「」と「	住野 よる

児……児童書 両……一般書 西……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） ☎232649  
榛原図書館（榛原文化センター2階） ☎230094

移動図書館ひまわり号巡回日程ー7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4日(火)	5コース/7月18日(火)
2コース/7月5日(水)	6コース/7月19日(水)
3コース/7月11日(火)	7コース/7月25日(火)
4コース/7月12日(水)	8コース/7月26日(水)

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 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)

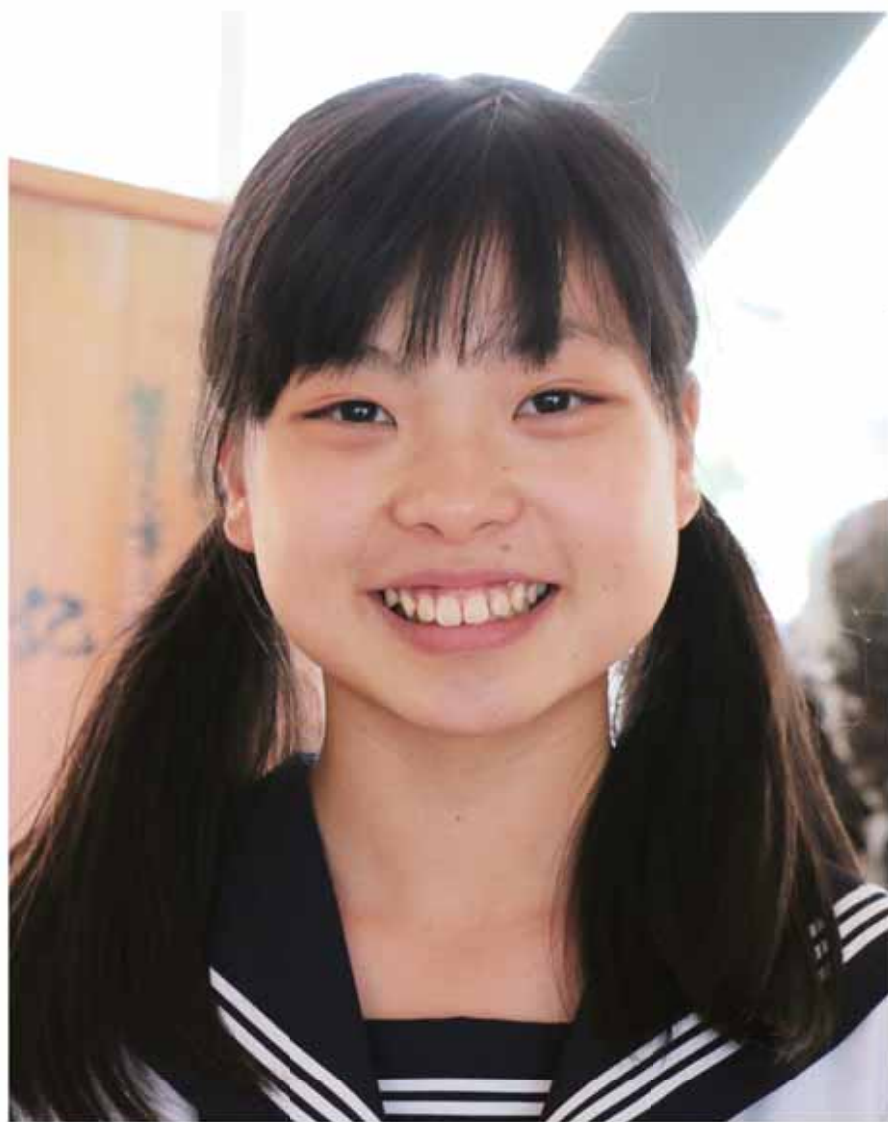
運行表は図書館に置いてあります。





輝け!未来

とづか・なな  
**戸塚 奈那さん**  
牧之原中3年 牧之原区



**私の夢は書道の先生になること  
たくさんの人に書道を教えていきたい**

私の夢は、書道の先生になることです。私は小学1年生から大好きな書道が続けています。私は小学生の頃から、書道教室の先生に憧れていて、「私もあの先生みたいになりたい」とずっと思っていました。また、人に何かを教えることや人と関わることが好きなので、将来は自分の書道教室を開いてたくさんの人に書道を教えていきたいと思います。

ペンを置いてー編集書記

▼「今回は汚れないぞ」と意気込んで、すすき幼稚園の泥んこ遊びの取材に挑みました。しばらく写真撮っていると、お尻に何か当たる感じがし、後ろから子どもたちの笑い声が……。シャッターチャンスを逃さないよう集中するあまり、背後から忍び寄る園児にまったく気づきませんでした。保護者や先生の「カメラマンさんには泥をかけちゃだめだよ」という声もむなし、ほぼ全身が泥まみれに。カメラとメガネだけは何とか死守しました▼第10期マイナビ女子オープン5番勝負第3局が、5月16日に愛知県蒲郡市で行われ、牧之原市出身で「静岡まさのほら大使」の加藤桃子女王が上田初美女流三段に勝利。3連勝でタイトルを防御し、見事に4連覇を達成しました。おめでとうございます。

