

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

波乗り成功したよー!

キッズサーフィンスクール
in 静波

特集 療養生活をバックアップしています
訪問看護ステーション

特集 いのち支える牧之原市自殺対策計画
市民一人ひとりの「生きる」を支援

July
2019
NO.214

7

市内2カ所の訪問看護ステーション



訪問看護ステーションわかば

【住所】 牧之原市細江2887-1 (榛原総合病院内)
【問い合わせ】 ☎29692

平成31年4月に榛原総合病院内に開設され、5人の看護師が24時間体制で対応しています。



訪問看護ステーション榛南

【住所】 牧之原市細江3205-1
【問い合わせ】 ☎240113

(株)オール看護榛南が14年前に開設し、4人の看護師が24時間体制で対応しています。

介護サービス事業者と訪問看護がつながる例

“デイサービス利用者が、医師からの指示範囲以上の血圧だったケース”



デイサービス

利用者のAさんですが、入浴前に血圧を測ったところ160以上ありました。入浴は可能でしょうか。

一度横になって休んでもらって、1時間後に血圧を再測定してみてください。



訪問看護

～1時間後～



デイサービス

血圧を測定しました。普段の血圧くらいに下がっています。入浴はできますか？

はい、大丈夫です。よろしくお願ひします。



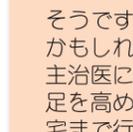
訪問看護

“ショートステイ利用者の体調が帰宅予定日に悪化したケース”



ショートステイ

家ででの看取りを希望している利用者のBさんが、滞在中ほとんど食事をとっていません。今朝からずっと横になっていて、会話もしたがりません。血圧も70くらいの状態です。今日は帰宅予定日なのですが、家に帰る途中で何かあったら…と不安です。どうしたらよいでしょうか。



訪問看護

そうですね。看取りが近いかもしれません。こちらから主治医に連絡しておきます。足を高めに上げながら、ご自宅まで行けますか？ 私たちも今から向かいますので、ご自宅で合流しましょう。



ショートステイ

安心しました。ありがとうございます。

このように、介護保険サービスを利用中の人が、医療的な判断が必要になったり、急変したりすることもあります。訪問看護は、24時間体制で対応しており、医師とのパイプ役を担っています。また、電話だけでは充分伝えることが難しい、在宅での介護と医療の連携情報を、ICT（情報通信技術）を活用して連携・共有する取り組みも進んでいます。

療養生活をバツクアップしています
訪問看護ステーション

在宅療養生活を送る上で必要なのが、介護サービスと医療サービスの連携です。訪問看護サービスは、その中でも医師とのパイプ役となる位置づけであり、在宅療養生活を送るための要となる存在です。訪問看護サービスとはどのようなサービスなのか、具体的な例や利用者・スタッフなどの声を交えながらお知らせします。

問い合わせ 長寿介護課 加藤 ☎(23)0076

どのようなサービス？

訪問看護とは、看護師などが自宅を訪問して、主治医の指示や連携により行う看護（療養上の世話または必要な診療の補助）です。病気や障がいがあっても、医療機器を使用しながらでも、自宅で最期まで暮らせるように、療養生活を支援します。

どのような事をしてくれるの？

訪問看護では、看護の知識や技術を持つ看護職やリハビリテーション専門職が、必要に応じて自宅を訪問しています。また、心身の状態に応じて、身体的・精神的な看護や入院についての相談、必要に応じた在宅サービスへの紹介を行います。

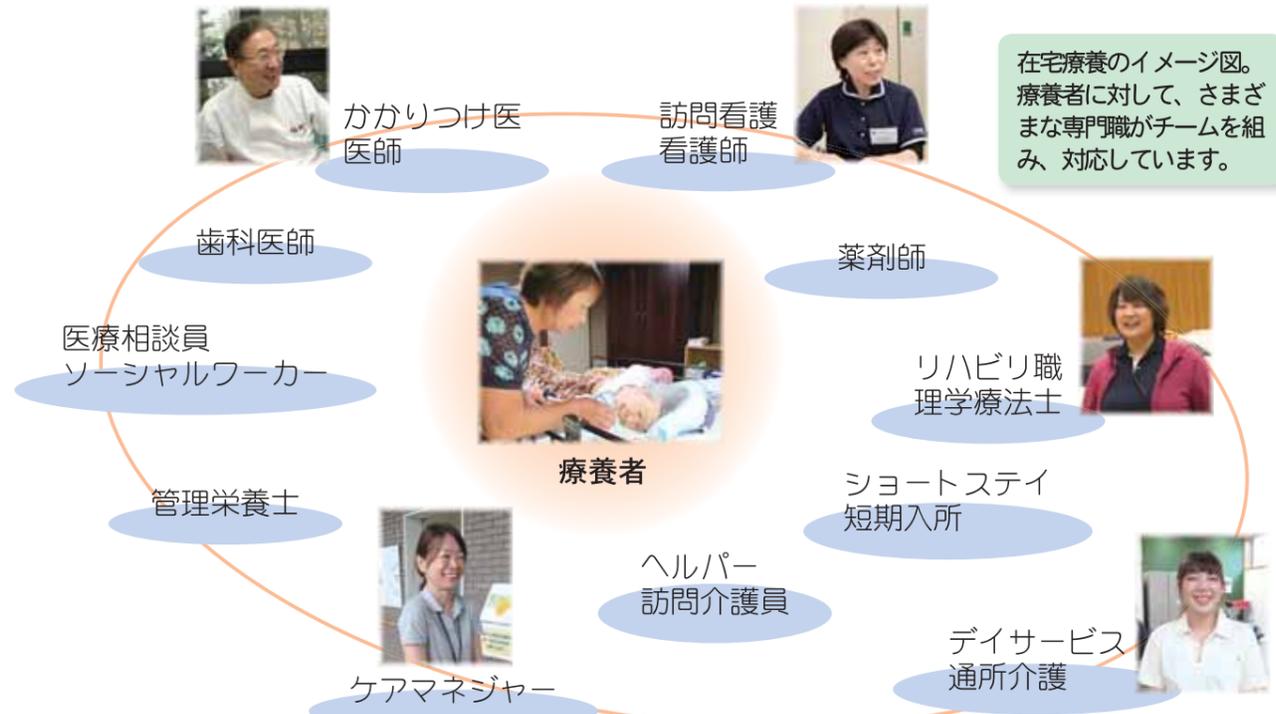
どのような人が利用できるの？

疾病や障がいなどがあり、自宅で療養をしながら生活をしている人で、主治医が訪問看護を必要と認めた人が対象です。小児から高齢者まで、年齢は問いません。要介護者（要支援者）は原則、介護保険が適用されますが、医療保険の適用となる場合もあります。

訪問看護だけでなく、在宅療養生活は送れるの？

訪問看護師は、保健・医療・福祉などの多職種と連携して在宅療養を支えています。状況に応じたサービスを受けるために、さまざまな専門職が力を合わせ、在宅療養者を支えています。医療の専門職と介護の専門職は、ひとつのチームで活動しているのです。

じた在宅サービスの紹介により、療養生活を送る人やその家族の希望に沿った生活を実現するための、医療に関する支援や調整を行います。また、急変時などにも、24時間体制で対応しています。





今、要介護4の母を在宅で介護していて、ヘルパーと訪問看護を利用中です。

訪問看護を利用しているご家族

以前は、母が周りとの関わりを拒否していたため、介護サービスを利用せず、自己流で介護をしていました。たまたま、父の介護で訪問看護を利用した時に、母への対応を訪問看護師に相談しました。するとその看護師は、大きい声を出す母をさりげない言葉かけでいなしながら、必要な処置をしてくれたのです。このことがきっかけで、母も訪問看護の利用を始めました。他にも、床ずれを痛がる母の処置の仕方について悩んでいた時、「痛いことをするのはなく、治すことをしているんです」という看護師の言葉に、気持ち救われたこともありま

同居 居していた義母が「がは、検査するまで気付くことができませんでした。入院中、手にはめられたミトンを見て「本人も家に帰りたいのではないか」と思い、看護師に相談したところ「帰れるよ」との答え。そこから家族で相談し、在宅療養を決めると、とんとん拍子に話が進みました。嫁として、義母をしつかり見られるか不安はありましたが、でも「仕事もある。自分

分が不在の時に何かあったらしようがない」と覚悟を決めました。**実際**は、訪問看護やヘルパーが来てくれたり、デイサービスの利用や家族の協力もあったため、あまり大変さは感じませんでした。夜中に点滴トラブルがあった時にも、訪問看護師に電話をし、その場で指示をいただいていた安心したことを覚えています。また、在宅療養中は、ケアに関するノートで情報の共有をしていました。ノートを見ると、看護師やヘルパーは、飲み物を上手に飲ませてくれていて「やはりすごいな」と感じました。正直なところ、訪問看護師がここまで一生懸命にやってくれるとは思っていませんでした。私たち家族も、義母を良い環境で看取ることができ、達成感を感じています。



在宅で義母を看取ったご家族

以前よりも訪問看護が浸透し意識が変わってきた



石井内科皮膚科医院
榛原医師会
会長 **石井 英正** さん

高 齢化などにより、訪問診療や往診ができる開業医が減っています。その分、榛原総合病院の先生や訪問看護も入っています。私自身は、月に15人ほど、訪問診療の患者さんを受け持っており、そのうち訪問看護を使っている人は半数くらいです。以前は、夜中に家族から直接連絡がくることも多かったのですが、今はだいぶ減って、翌朝に訪問看護から連絡が来ることが多いです。以前よりも訪問看護が浸透し、市民の意識も変わってきているように感じます。**が** ん末期の人や高齢者が多いため、在宅療養をする家族は、ある程度覚悟はできていますが、やはり不安も大きいものです。そのため、「土日や夜間に発熱したら、この薬を服用し、翌朝もよくななければこうする」など、本人や家族に丁寧にも説明することで、少しでも不安を減らすことを心がけています。

訪 問看護の良さは、患者さんと一対一で接することができることです。病院では専門職が24時間対応していますが、在宅ではそうはいきません。訪問看護は、1時間前後の短い時間ですが、患者さんの家で、生活を共有することができず。

やりがいにつながっています。**訪** 問看護ステーションは、必ずしも具合が悪くなつてから利用するものではありません。元気なうちから看護師が長く関わることで、患者さんへの理解が深まり、その後のケアにも生かすことができます。この榛南地域は、ほかの地域に比べて看護師が不足している状況です。しかし、「訪問看護ステーションわかば」さんと連携し、在宅療養を支えていきますので、気軽に声をかけてください。

訪問看護ステーションをもっと気軽に頼ってほしい



株式会社オール看護榛南
訪問看護ステーション榛南
管理者 **森下 律子** さん

元気なうちから、自分の最期についてしっかり話し合つて



医療法人 沖縄徳洲会
訪問看護ステーションわかば
所長 **大井 陽江** さん

在 宅療養を選択すると、「家族は24時間見ている」といえない。考える人も多いかもしれない。しかし、実際はそのようなことはできないし、できたとしても長続きしません。在宅療養では、患者さんが痛くないように、楽なようにケアをしますが、病気を根本的に治すわけではありませぬ。いつ最期の瞬間がくるかわからないため、家族は不安に思つかもしれません。たとえ、その瞬間に家族が

そばにいたことができなくても、患者さんにとって、住みなれた我が家で家族とともに過ごせた時間は、かけがえのないものです。家族は、無理のないように、自分の生活と患者さんの療養を共存させながら、暮らせばよいのだと思います。その日々が「在宅療養をしてよかった」という気持ちにつながるように、私たちは介護者に対する支援も大切に行っています。**ア** ドバンスケアプランニング（人生会議）とい

う言葉があります。これは、「将来の医療・ケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合い、患者さんの意志決定を支援するプロセス」のことです。このプロセスには、患者さん本人の意見は欠かせません。例えば、「ショックを受けるから」と、病気の告知を本人にしない選択をする家族もいます。でも、そのために本人が最期の選択をすることができず、家族が後悔することもあります。さまざまな患者さんに関わる中で、私は「人はそんなに弱くないこと」を教えられました。本人が「自分の人生が終わりに近づいている」ということを認識した上で、最期をどこで、どのように迎えるかを考えることが大切です。いざその時になり、本人が意思決定をすることは難しい場合もあります。元気なうちから、家族とともに、残りの人生についてしっかり話し合っておくことが大切です。私たちは、その意志決定を専門職のチームで支えています。本人・家族の覚悟が整えば、在宅看取りは実現します。

【基本理念】 「支え」「支えられ」その人らしく生活することができるまち

【基本姿勢】 一人ひとりの「生きる」を支える

この計画では、5つの基本施策（地域で自殺対策を進める上で、欠かすことのできない基盤的な取り組み）と4つの重点対策（市が当面、早急に進めるべき対策）によって、計画を推進していきます。



市民一人ひとりの「生きる」を支援 ～いのち支える牧之原市自殺対策計画～

本市では、県全体と比べて自殺死亡率が高い状況が続いています。これを受け、市では「いのち支える牧之原市自殺対策計画」を策定しました。市が進める自殺対策の取り組みについてお知らせします。
問い合わせ 健康推進課 山本 ☎230024

基本施策

①市におけるネットワークの強化

医療機関や福祉サービス事業所、企業などとの連携により、自殺対策の強化を進めます。



ネットワーク会議で連携を深める

②自殺対策を支える人材の育成

身近な人の変化に「気付き」「声を掛け」「話を聴き」「つなぎ」「見守る」人材を幅広く育成します。

③市民への情報発信

市民の自殺対策への理解を深めるため、自殺予防週間（9月10日～16日）や自殺対策強化月間（3月）に自殺対策に関する情報を周知します。



「共食」で孤立を防ぐ

④「生きる」を支える支援

自殺対策の基本である「生きる」を支えるために、うつ予防に関する対策の強化や「孤立」予防に視点を当てて、取り組みを推進します。



⑤SOSを出せる人づくり

悩んだときに一人で抱え込まず、大人も子どもも周りに相談する力を持つことができるよう、取り組みを進めます。

重点対策

- ① 就労問題を持つ人に対する自殺対策の推進
- ② 生活困窮者自立支援と自殺対策の連動
- ③ 高齢者に対する自殺対策の推進
- ④ 子ども・未成年・若年層に対する自殺対策の推進



こころとねむりの健康相談カード

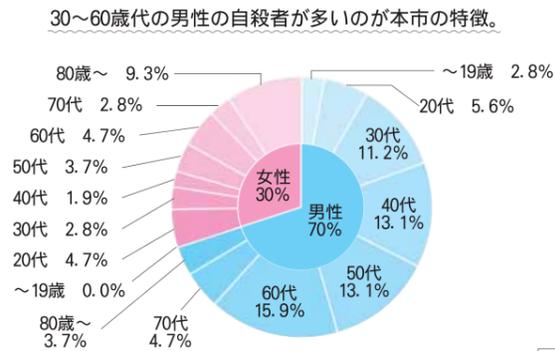
カード裏面に記載されているように【牧之原市 こころとねむり】で検索すると、健康推進課で実施している「こころとねむりの健康相談会」のほか、さまざまな悩みの相談先が掲載された市のホームページが出てきます。このカードは、公共施設をはじめ市内医療機関やヘルシーメニュー加盟店に置いてあります。まずは、健康推進課まで気軽に連絡してください。



自殺対策の考え方
自殺対策という「自殺は本人の決断だから止めようがない」「自殺をする人は『うつ病』や『特別な人』だから仕方がない」などと思ったりするかもしれません。しかし、実際は図3のとおり、複数の要因が連鎖した結果、「死ぬしかない」と思い詰めて実行するパターンが多いといわれています。対策としては、複雑に絡む要因があることを意識し、自分でも他人でも、不安な要素があったときに、一人で抱え込まないことが必要です。このことから、自殺対策には、市民一人ひとりの「生きる」ことを支えることが重要だと考え、本計画の基本理念と基本姿勢を次ページの通りとしました。

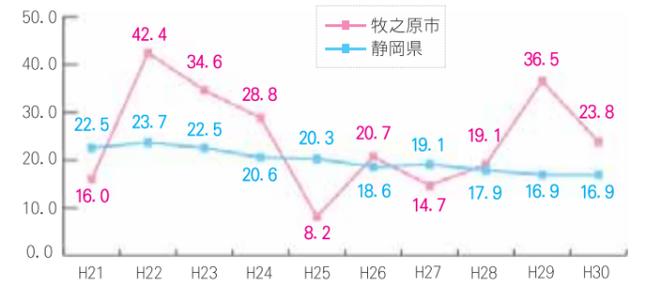
自殺者数の現状
全国の自殺者数は、平成30年の1年間で2万8400人でした。これは、同じ年の交通事故死者数（3532人）の約6倍の数になります。自殺者数は減少傾向にありますが、まだまだ多いのが現状です（本市の現状は図1・2参照）。

【図2】牧之原市の性別年代別自殺者割合（H21～H29）



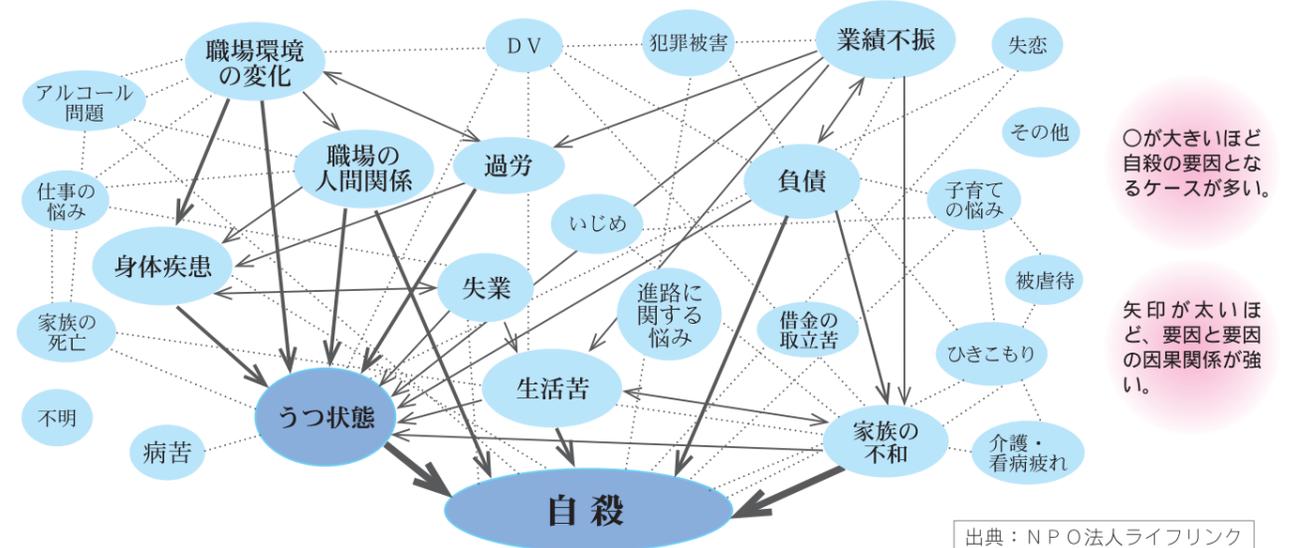
【図1】自殺死亡率の推移

本市の自殺死亡率は、静岡県全体と比較して高い状況が続いている。



出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省・自殺統計） *図1・2とも

【図3】「1000人実態調査」から見てきた自殺の危機経路



合併槽への転換で 美しい水環境を後世に

川や海の水環境を保全し、生活環境を守るため、市では合併処理浄化槽への転換を推進しています。また、日ごろから浄化槽の適正な維持管理を行い、本来の性能を維持するよう心がけましょう。

問い合わせ 環境課 森田 ☎(53)2609

浄化槽と生活排水

浄化槽は、微生物を利用してトイレや台所などから出る生活排水をきれいな水に浄化する装置で、合併処理浄化槽（合併槽）と単独処理浄化槽（単独槽）があります。

合併槽は、家庭から出る排水全てを浄化します。一方、単独槽は、トイレからの排水のみを浄化する装置で、台所やお風呂からの排水は、直接河川や海へ流出しています。したがって、単独槽は合併槽に比べて、8倍もの汚れを公共用水域に排出しています。

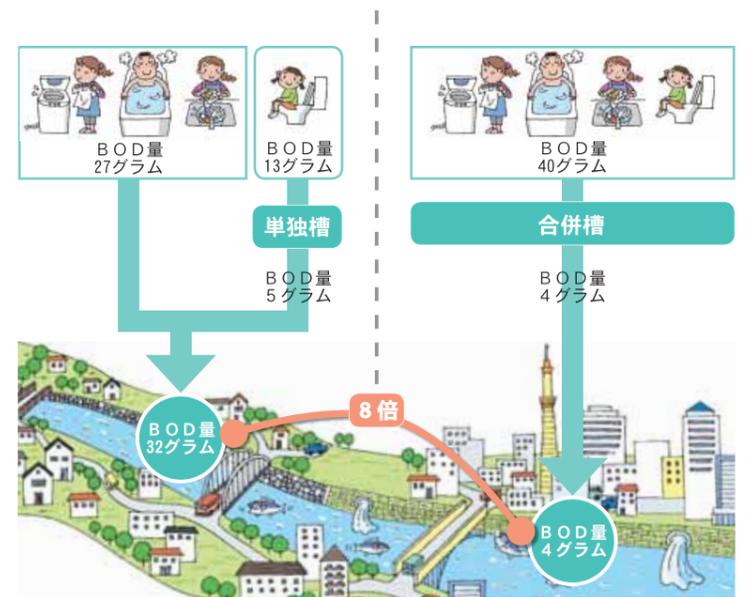
次世代の子どもたちにきれいな川や海を引き継ぐために、合併槽への転換を進める必要があります。

老朽化した単独槽は
破損や漏水の恐れも

単独槽は、平成13年4月以降、新設が禁止されています。このため、最も新しいものでも設置から20年近くが経ち、老朽化による破損や漏水も懸念されています。しかし、市内に設置されている浄化槽のうち、いまだに約半数が単独槽となっています。

合併槽で生活排水をきれいに

例えば、水を1人1日200リットル使った場合に出る汚れ（BOD [★]）の量は、40グラムです。この汚れを処理する合併槽（風呂や洗濯、水洗トイレなど全体を処理）と単独槽（水洗トイレのみを処理）とを比較すると、最終的に排出される汚れのBOD量に「8倍」もの差が出ます。多くの皆さんが合併槽にすることで、水の汚れが減り、水環境が守られます。



[★] BODとは、水の汚れ具合を表す指標の一つで、この値が大きいほど汚れが著しいことを示します。

合併槽への転換には 補助金額を増額

市では、浄化槽設置工事に対して補助金を交付しています。合併槽への転換をさらに推進するため、このたび、汲み取り便槽から合併槽に転換する場合の補助金額を増額しました。

また、単独槽から合併槽に転換する場合は、「既存の単独槽の撤去に係る工事費」と「新たに排水管などを敷設するための宅内配管工事費」に対して、新たに補助金を交付することとしました（詳細は次ページ上部を参照）。

これらの補助制度は、国からの補助を原資として運用しています。今回の補助金増額は、国の動向により、数年間の期限付きとなる可能性があります。汲み取り便槽や単独槽を使用している皆さんは、この機会にぜひ、合併槽への転換をご検討ください。

浄化槽設置事業補助金について

■申請の時期：施工前

■申請する人：施主

*申請には、浄化槽に関する専門的な書類が必要となるため、浄化槽施工業者に委任することができます。

■補助内容

①設置工事費に対する補助

人槽	新增築に伴う合併槽設置の場合の補助額	汲み取り便槽・単独槽から合併槽に転換する場合（新增築は除く）の補助額
5人槽	19万9,000円	33万2,000円
7人槽	24万8,000円	41万4,000円
10人槽	32万8,000円	54万8,000円

【補助金増額ポイント】

汲み取り便槽から合併槽に転換する場合、これまでは「新增築に伴う合併槽設置の場合」に該当していましたが、補助が手厚くなりました。

②新增築を伴わず、単独槽または汲み取り便槽から合併槽に転換する場合

補助対象となる工事費	補助額（上限）	対象
既存の単独槽撤去費	9万円	単独槽から合併槽に転換する場合のみ
宅内配管工事費	30万円	単独槽から合併槽に転換する場合のみ（汲み取り便槽からの転換は対象外）

【補助金増額ポイント】

上記の工事費を新たに補助対象としました。

単独槽から合併槽に転換する場合、例えば5人槽では最大72万2,000円の補助を受けることができます（従来は最大36万5,000円）。

具体的な補助金額や申請手続きについては、浄化槽施工業者または市環境課にお問い合わせください。

適正な維持管理を実施しましょう

合併槽・単独槽ともに、設置した後は、以下の4つの点検・清掃が法律で義務付けられています。定期的なメンテナンスを怠ると、浄化槽本来の性能が発揮できないばかりか、不要な点検・清掃の費用がかかり、維持管理費の負担増につながります。最悪の場合、浄化槽が故障する恐れもあります。

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 保守点検 | 年3回以上 |
| 2 清掃 | 年1回 |
| 3 法定点検
(第7条) | 設置後1回のみ |
| 4 法定点検
(第11条) | ③の1年後から
毎年1回 |

浄化槽の清掃料金は、**汚泥の量と浄化槽内の汚れ具合により変動します**。毎年清掃することで、清掃料金が抑えられる可能性もあります。**年1回、必ず清掃を実施**しましょう。

防災

令和元年度の実施日は9月1日(日)
牧之原市総合防災訓練を実施します

問い合わせ 防災課 今村 ☎(23) 0056

今年の総合防災訓練は、大規模地震が突然発生し、津波による浸水や土砂災害などの被害が生じたことを想定し実施します。
 市民一人一人が、訓練を通じて「自らの命は自ら守る(自助)。自らの地域は皆で守る(共助)」という防災意識を持ち、災害時の対応能力を高めるために、積極的に訓練に参加しましょう。

日ごろからの災害対策

- ・住まいの耐震化
- ・備蓄品や非常持出品の点検
- ・家具などの転倒防止の確認
- ・避難場所、避難経路の確認
- ・家族間での安否確認や連絡方法の確認

サイレン吹鳴や緊急速報メールの送信

地震発生や津波襲来を想定した同報無線のサイレン吹鳴や、情報伝達訓練として携帯電話への緊急速報メールの一斉送信を計画しています。
 携帯電話の緊急速報メールは、端末の設定によっては「マナーモード設定中でも音が鳴りますので、注意してください。」

総合防災訓練 9月1日(日) 午前9時訓練開始

●訓練事前広報 8月31日(土)

午後7時30分 同報無線で訓練事前広報を放送します

●訓練実施日 9月1日(日)

午前6時50分	同報無線で訓練実施(中止)のお知らせ
午前9時	訓練地震発生・訓練開始「サイレン1分間吹鳴」
午前9時5分ごろ	訓練大津波警報 同報無線・緊急速報メール配信で訓練警報発表のお知らせ
正午ごろ	同報無線で訓練終了のお知らせ

広報

「まきのはらTeaメール」が新サービスへ
メール配信サービスを変更します

問い合わせ 情報交流課 大石 ☎(23) 0040

現在、市では携帯メール配信サービス「まきのはらTeaメール」により、市内のイベント情報から災害情報まで、さまざまな情報を配信しています。
 このたび、防災情報システムの導入に伴い、8月1日(日)から、新しいメール配信サービスに移行することになりました。今まで登録していなかった人も、この機会にぜひ登録をお願いします。

「まきのはらTeaメール」に登録済みの人

7月10日時点で「まきのはらTeaメール」に登録済みの人については、自動的に新システムに移行しています。
 7月17日(日)に、新システムから試験配信を行います。受信できた場合は、引き続き「まきのはらTeaメール」を利用できます。受信できなかった場合は、以下の手順で新規登録をお願いします。
 なお、新規登録および変更・削除の受け付けは、8月1日(日)から開始します。

【新規登録の流れ(8月1日(日)～)】

①右のQRコードを読み取るか、次のアドレスを直接入力し、空メールを送信してください。
bousai.makinohara-city@raid2n2.ktaiwork.jp



②次のアドレスから仮登録完了メールが配信されますので、メール本文末尾のURLから本登録をしてください。
makinohara-city@raid2n2.ktaiwork.jp

仮登録完了メールが受信できない場合は、受信設定をしてください。設定方法については、購入元の携帯電話会社、ショップなどに問い合わせください。

③本登録完了後は、②のアドレスから随時情報が配信されます。

介護

全国のコンビニエンスストアで納付可能に
介護保険料のコンビニ収納が始まります

問い合わせ 長寿介護課 野田 ☎(23) 0076

65歳以上の人が、介護保険料を普通徴収により納付書で納める場合、8月から、全国のコンビニエンスストアで休日・夜間を問わず、手数料不要で納めることができます。

コンビニ納付に対応するため、市が発行する納付書をバーコードが印字されたものに変更します。納付書の様式は変わりますが、今まで通り、金融機関でも納めることができます。

介護保険料の納め方

納め方は特別徴収と普通徴収の2種類があります。特別徴収は年金から天引きされ、普通徴収は口座振替や納付書で個別に納めます。

特別徴収と普通徴収の対象者は介護保険法で定められており、ご自身で納付方法を選ぶことができます。

コンビニで納付できない場合

- ▼特別徴収の人、普通徴収のうち口座振替の人
- ▼令和元年8月1日より前に発行



- ▼された、バーコード印字のない納付書
- ▼コンビニ納付利用可能期限を過ぎていたもの
- ▼破れたり汚れたりしてバーコードが読み取れないもの
- ▼金額を訂正したもの

注意事項

コンビニで納付した際には、領収印が押された「領収証書」と「レシート」の両方を必ず受け取り、大切に保管してください。「レシート」は、コンビニ店舗のレジを利用した証明になります。

税金

「迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いします」
榛原庁舎の手続き・問い合わせ窓口が一部変更

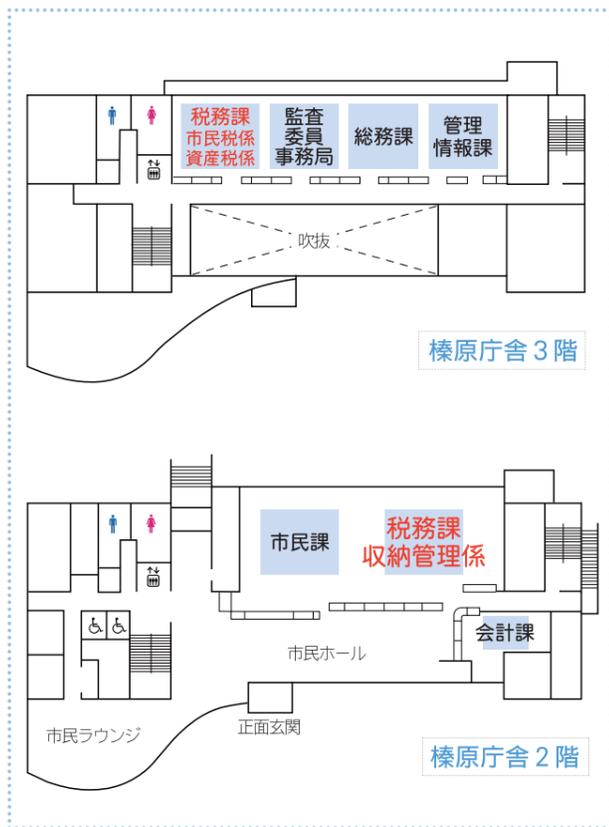
問い合わせ 税務課 大石 ☎(23) 0022

これまで通りのもの

- ▼課税に関する問い合わせ 榛原庁舎3階 税務課
- ▼税に関する各種証明書の発行 榛原庁舎2階 市民課、相良庁舎1階 相良窓口課
- ▼税務課の電話番号 課税に関する問い合わせ ☎(23) 0035
- ▼納税に関する問い合わせ ☎(23) 0022

窓口が榛原庁舎3階から2階に変わったもの

- ▼原付などの登録、廃車、名義変更に関する手続き
- ▼軽自動車税の問い合わせ窓口
- ▼納税に関する問い合わせ窓口



榛原庁舎3階

榛原庁舎2階

子育て

児童扶養手当受給者の皆さまへ
 手当の支払回数が変更となります

問い合わせ 子育て課 鈴木 ☎(23) 0071

児童扶養手当とは

児童扶養手当は、ひとり親家庭などの子ども（18歳年度末まで）を養育するために支給される手当です。

原則的には、養育する父または母が請求者となり申請します。請求者および請求者と同居している扶養義務者（18歳以上、世帯分離も含む）の前年所得により、支給額が減額あるいは支給停止となってしまう場合もあります。

また、支給開始月から5年または手当の支給要件に該当するに至った日の属する月から7年を経過したときに、就業などをしていない場合、減額されることになっていきます。

資格がなくなる場合

下記に該当する場合は、資格がなくなりますので、必ず「資格喪失届」を提出してください。資格喪失手続きをせず、受給を続けた場合、手当を返還していただくことになります。

▼ 手当を受けている母または父が婚姻したとき（事実婚、同居なども含む）

「事実婚とは」

婚姻や住民票（同居）の届け出をしていない、また、常に同居をしていない場合でも、事実上、婚姻関係と同様の事情にあることをいいます。

▼ 対象児童を養育・監護しなくなったとき（児童の施設入所、里親委託、婚姻を含む）

▼ 子育てを放棄していた父または母が帰ってきたとき（安否を気遣う電話・手紙など連絡があった場合を含む）

▼ 児童が父または母と生計を同じくするようになったとき

▼ その他受給要件に該当しなくなったとき

子育て

子どもたちの安全を守る
 散歩コース安全点検を実施
 問い合わせ 子育て課 絹村 ☎(23) 0075

滋賀県大津市で保育園児らの列に車が突っ込み、16人が死傷した事故を受け、市では、5月から7月にかけて市立保育園、幼稚園、こども園全園で散歩コースの安全点検を実施しました。

相良こども園では、県交通安全協会指導員や市建設管理課の担当者が、保育士や園児ら約30人と一緒に散歩コースを歩きました。見通しの悪い交差点や歩道が狭くなっている場所、舗装がはがれて歩きにくい箇所など危険な場所を確認し、園児にも注意を呼び掛けていました。今回見つけた危険箇所については、関係機関と連携しながら、改善を図っていきます。



県交通安全協会指導員と一緒に散歩コースを歩いて点検

支払スケジュール(平成30年4月～令和3年3月)

3回支払	平成30年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成31年	1月	2月	3月
	支払				支払					支払				
5回支払	平成31年(令和元年)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和2年	1月	2月	3月
	支払					支払			支払		支払		支払	
6回支払	令和2年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和3年	1月	2月	3月
			支払		支払		支払		支払		支払		支払	

物件

登録された物件情報は市ホームページなどで閲覧できます
移住定住促進「空き家・空き地バンク」
 問い合わせ 都市計画課 遠藤 ☎(53) 2633

市では、市内への移住や定住を促進するため、平成28年1月から「空き家・空き地バンク」を開設しています。

移住定住促進「空き家・空き地バンク」は、適切に管理された空き家・空き地の物件情報を市が提供する仕組みです。

物件登録は都市計画課で

物件登録は、随時行っています。市内に一戸建ての住宅や宅地として利用できる土地を所有している、賃貸または売却を希望する人は「空き家・空き地バンク」への登録をお願いします。

物件情報を閲覧できます

物件情報は、情報交流課（榛原庁舎5階）や都市計画課（相良庁舎2階）のほか、市ホームページでも閲覧できます。「牧之原市空き家・空き地バンク」で検索してください。

登録・利用状況
 (平成28年1月～令和元年5月17日時点)

内容	空き家	空き地
①延べ登録件数	35件	18件
②契約件数(①の内)	14件	1件

【注意事項】

- ▼ 市は情報提供のみを行います。物件の売買・賃貸借の仲介、交渉、契約などには関与しません。また、物件の管理も行いません。
- ▼ 物件の仲介は、市と協定を締結した協会（★）の会員である宅建業者に依頼します。
- （★）公益社団法人静岡県宅地建物取引業協会、公益社団法人日本不動産協会静岡県本部
- ▼ 登録の対象となる空き家は、良好な管理状態で、現状で居住可能な物件に限ります。
- ▼ 登録の対象となる空き地は、宅地または雑種地に限ります。農地や山林などは対象外です。
- ▼ 事業用物件（店舗や工場、倉庫、用地など）は対象外です。
- ▼ 空き家・空き地バンクへの登録は無料ですが、契約が成立した場合、仲介業者に対し法律で定められた仲介手数料の支払いが必要となります。
- * 詳細は、市ホームページに掲載しています。

住宅

市営住宅に空き部屋があります
入居希望者を随時募集しています
 問い合わせ 建設管理課 八木 ☎(53) 2627

現在、市営住宅に空き部屋があるため、入居者を随時募集しています。

所得要件などがありますので、入居を希望する人は建設管理課まで問い合わせてください。

期間限定の入居要件

ハイツ地頭方団地・牧之原団地のみ、単身者や市外在住者も入居可能。* 試行期間1年。平成30年10月2日～令和元年9月30日までに入居申し込みをした人が対象。

全ての団地共通の入居要件

- ① 住宅に困っている
 - ② 入居を希望する世帯員全員の収入合計が基準以内である
 - ③ 市税に滞納がない
 - ④ 連帯保証人がいる
 - ⑤ 健康保険に加入している
 - ⑥ 団地・自治会の行事に参加可能
 - ⑦ 暴力団員でない
 - ⑧ 日本語が分かる（外国籍の人）
- ハイツ地頭方団地・牧之原団地以外の入居要件
- ⑨ 市内に在住または在勤である
 - ⑩ 同居する親族がいる

市営住宅一覧

(令和元年7月1日時点)

団地名	所在地	建築年	間取り	家賃(世帯収入により決定)	空き戸数
黒子団地	黒子62番地	昭和47年	2DK(3畳和・6畳和)	8,100円～1万3,800円	1戸(全10戸)
菅ヶ谷団地	菅ヶ谷218番地1	昭和63年～平成元年	3DK(6畳和・6畳和・6畳洋)	2万円～3万9,900円	13戸(全52戸)
ハイツ地頭方団地	地頭方473番地	平成7年～平成9年	3LDK(6畳和・6畳洋・6畳洋)	2万2,200円～4万4,500円	27戸(全54戸)
静波団地	静波75番地1	昭和53年	3DK(6畳和・6畳和・4.5畳和)	1万3,900円～2万7,300円	6戸(全24戸)
三栗団地	静谷762番地1	昭和61年	3DK(6畳和・6畳和・6畳和)	1万5,400円～3万3,000円	3戸(全12戸)
湊団地	勝俣2061番地1	平成2年	3DK(6畳和・6畳和・6畳洋)	1万8,000円～3万6,500円	5戸(全24戸)
牧之原団地	布引原270番地	平成8年	2LDK(6畳和・6畳和)	2万3,600円～4万8,200円	10戸(全28戸)

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ください。



8月の相談

静岡牧之原茶マスコット
チャーフィン

*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 ☎030088

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 ☎030088

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(困)・21日(困)
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 ☎030088

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
士が対応します。

期日 8月14日(困)・28日(困)
時間 9:00～11:30
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎030088

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

女性相談

女性の抱えるさまざまな悩みを、
女性相談員と一緒に考え、解決の
糸口を探すお手伝いを電話や面接
にて対応します。

期日 月・火・水・金曜日
時間 9:15～16:00
会場 さざんか
家庭児童相談室 ☎030083

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(困)
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 ☎054766575

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 8月7日(困)・21日(困)
時間 10:00～12:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎030088

介護相談

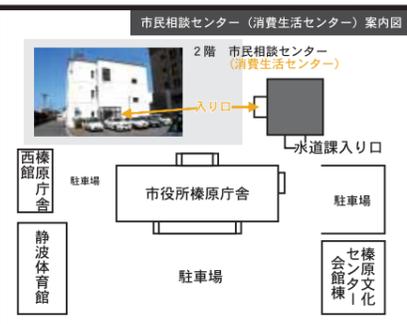
介護する人たちを支えるため、相
談・支援体制を整えています。

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 さざんか
長寿介護課 ☎030076

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 8月16日(金)
時間 13:30～16:00
会場 さざんか
地域包括支援センターオーブ ☎028822



*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



父・意行の死去と
七曜紋の由来

享保17(1719)年7月、
8代將軍徳川吉宗に初めてお
目見えした意次侯は、その優
れた能力を評価され、父・意
行の跡継ぎとして認められま
す。

さらに、享保19年3月には、
吉宗の嫡男である家重付きの
小姓(西丸小姓)に登用され
ました。世代交代を進める吉
宗にとって、意次侯は、次代
の將軍を支える期待の人材の
一人だったのでしよう。

ところが、それからわずか
9カ月後の12月18日、意行
が突然、この世を去ります。
意次侯、時に16歳(数え年)。
『相良海老』によれば、意行
は亡くなる前、次のように遺
言したと伝えられています。

「専ら衛門しばらく有て申
けるは、(中略)何くらから
ず身なりしが一子無き事をか
なしみ、七面大明神へ誓をか
け丹誠をこらし祈りしかば、
思はずも一子をさづかりけり
さすれば汝は七面大明神の
申子也、此事を忘れず生涯の
内は七面大明神を信心すべし、
此事をわするべからず、是よ

り改めて七面の七を取、七耀
星を定め一の字を付けしは是
を替紋とす、…」

この記述に従えば、意行に
とって、意次侯は七面大明神
に祈願してやっと授かった待
望の子どもであり、七面大明
神の申し子といえる存在でし
た。そのため、意次侯に今後
も七面大明神を信仰するよう
伝えるとともに、七面の七に
あやかっ、田沼家の家紋を
「七曜紋」とし、それまでの
「丸に一紋」を替紋(公式以
外の家紋)にするよう遺言し
た、と記されています。

この逸話が事実か否かは、
よくわかっていません。ただ
し、当時の史料から、田沼家
は七曜紋を定紋(公式の家紋)
とし、丸に一紋を替紋とした
ことは明らかです。



替紋「丸に一紋」 定紋「七曜紋」

ぶらり田沼の旅 in 東京
の参加者を募集します

田沼意次侯生誕300年記念
ぶらり田沼の旅 in 東京
| 意次侯のお墓参りと
美術館・博物館めぐり |

日時 9月23日(祝) 午前7時
～午後7時30分(予定)
*バス出発時間 相良庁舎
午前7時、榛原庁舎 午前7
時15分

見学場所 勝林寺(田沼家菩
提寺)、江戸東京博物館、貨
幣博物館
対象者 牧之原市内に在住ま
たは在勤する人 *未就学児
童の参加はできません。
申込方法 電話または市役所
相良庁舎3階の社会教育課窓
口に直接申し込んでください。
なお、申込人数は、本人を含
めて2人までとします。

参加費 2980円(昼食代・
入館料) *当日集金
募集人員 40人(先着順)
申込期間 9月3日(祝) 午前
8時30分～
申し込み・問い合わせ 社会
教育課 長谷川
(53) 2646



勝林寺 (田沼家菩提寺)



田沼意次侯墓碑



一斉に海へ走り出し、初泳ぎを楽しんだ「まきっず」たち

待ちに待った夏の海！

■市内海水浴場で海開き

6月30日に静波海水浴場、7月1日にさがらサンビーチで、海開きが行われました。

県内で一番早い海開きとなった静波海水浴場では、シーズン中の安全を祈願する神事が行われた後、静波ライフセービングクラブ「まきっず（ジュニアライフセービング）」のメンバーたちが初泳ぎを楽しみました。

さがらサンビーチでは、海難供養祭と安全祈願神事後、相良サーフライフセービングクラブによるデモンストレーションが行われました。

災害時に迅速な相互支援を実施

■千葉県山武市と災害時協定を締結

大規模な自然災害で被災した場合に相互に迅速な支援を行うことを目的に、千葉県山武市と本市は6月20日、「災害時における相互応援に関する協定」を締結しました。

県外の自治体との災害協定締結は11市町目で、関東圏の自治体との締結は初めてです。

松下浩明山武市長は「牧之原市は、防災に関する準備をしっかりとおり、多くの自治体と協定を結んでいる。私たちもさまざまなノウハウをいただきながら、交流を進めたい」と話しました。



山武市役所で協定を締結した松下山武市長（左）と杉本市長

宝くじ助成で消火活動の資機材整備

■自治総合センター 地域防災組織育成助成事業

牧之原南自主防災会では6月、宝くじの社会貢献広報事業として一般財団法人自治総合センターが行う「地域防災組織育成助成事業」を活用し、消火活動で使用する資機材を整備しました。

整備した資機材は、可搬ポンプ（C-1級）やポンプ用台車、吸管、管鎗、消防ホースです。

この事業により、自主防災会活動の充実や強化が図られるとともに、災害時の初期消火活動など地域の安心・安全を守る活動において、資機材が有効に活用されます。



整備された可搬ポンプなどの消防資機材



消防署員や女性消防隊の指導を受けながら花火を楽しむ園児

正しい知識で安全に花火を楽しんで

■花火教室

勝間田保育園で6月20日、花火教室が行われ、3歳から5歳児が参加しました。

この教室は、各家庭で安全に楽しく花火ができるようにと消防署員や市消防団、女性消防隊が講師となって行われたものです。園児らは、DVD鑑賞や花火に関するクイズ、自分に火がついてしまった時の対処法「Stop drop & roll」などを体験しながら楽しく学びました。

また園庭では、消防署員らの指導のもと、実際に手持ち花火を使い、正しい遊び方も学びました。



特設ステージで地元のPRをするさかべっち（左）とチャーフィン（右）

開港10周年をみんなでお祝い

■富士山静岡空港開港10周年記念イベント

6月4日に開港から10年を迎えた富士山静岡空港で、10周年を記念したイベントが6月8日・9日と15日・16日の4日間行われました。

会場では、各航空会社の子ども制服撮影会やプロのカメラマンによる撮影体験「フォトセラ」、ラジオ番組のトークショーが行われたほか、管制塔や消防庁舎、格納庫といった普段見ることができない場所の見学や航空教室、工作教室なども実施されました。

また、特設ステージでは、近隣市町のご当地キャラが大集合して、各地域のPRやクイズ、ジャンケン大会などが行われ、市内外から訪れた多くの家族連れや空港利用者などにぎわいました。

ラグビーの楽しさを体験

■ラグビー重点校選手訪問

6月18日、ラグビーのヤマハ発動機ジュビロの選手が川崎小学校を訪問し、5年生74人が体験や講話を通して選手と触れ合いました。

この日訪れたのは、植木悠治選手と高部大志選手です。児童はラグビーボールを使い、パスやタックルなどを体験した後、質問タイムでは「どうしたら筋肉がつくのか」「ラグビーで大事なことは」などたくさんの質問をしていました。高部選手は「今年はワールドカップの年。もっとラグビーに注目して、応援して」と呼びかけました。



タックル体験で選手に全力で向かっていく児童



歯科衛生士の増田さんの指導のもと歯の磨き方を学ぶ園児

正しく磨いて歯を大切に

■歯の健康指導

6月17日、菅山保育園で歯の健康指導が行われ、4歳児12人が参加しました。

園児らは歯磨きの大切さを学んだあと、実際にブラッシングしながら正しい歯の磨き方を学んだり、音楽を流しながら、水でフッ素うがいの練習を楽しく行いました。

講師の増田浩子さん（在宅歯科衛生士）は「フッ素うがいがはじまる4歳児のタイミングで、歯や口について関心を持ち、これからは歯を大事にしてもらいたいです」と話しました。

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。

情報交流課 ☎0040 ✉seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp

8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)	1日(困)、2日(金)	12:45~14:00	牧之原コミュニティセンター	市民課 国保年金係 ☎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
	7日(金)、20日(金)		さざんか	
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)	3日(土)	8:15~11:00	榛原総合病院	健康推進課 ☎0024 胃がん検診:1,900円、大腸がん検診:1,000円、 肺がん検診:無料 *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。
	5日(日)		坂部区民センター	
	6日(金)、21日(金)		細江コミュニティセンター	
	7日(金)、16日(金)、19日(金)		相良保健センター	
	8日(金)、15日(金)、20日(金)		さざんか	
9日(金)	萩間公民館			
結核・肺がん検診 大腸がん検診	7日(金)	12:30~14:00	片浜防災コミュニティセンター	榛原総合病院健診センター ☎06144 (予約はこちらで受け付けます)
	8日(金)		仁田公民館	
	9日(金)		白井公民館	
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗 鬆症検診)	13日(金)、26日(金)、 28日(金)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024 子宮頸がん検診:1,900円、乳がん検診:2,000円、骨粗鬆症検 診:1,300円* *平成31年3月31日時点で、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・ 65歳・70歳の人が対象です。
	14日(金)、17日(土) (①)、27日(金)		相良保健センター	
	15日(金)		トーク地頭方	
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	6日(金)、20日(金)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	13日(金)、27日(金)		さざんか	
体組成測定会	6日(金)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	13日(金)		さざんか	
こころとねむりの相談会	21日(金)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	7日(金) 21日(金)	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター 御殿場健康福祉センター(御殿場市)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	17日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
HIV抗体検査	1日(金)	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
	15日(金)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	1日(金)	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
	15日(金)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	20日(金)、28日(金)	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
不妊・不育専門電話相談	毎週(金)、(土) (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... 暑い日が続きますね。
お知らせ... こまめに水分補給をして、熱中症に気を付けましょう。

8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)	5日(金)、19日(金)	9:00~11:00	さ	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連絡ください	健
	26日(金)		相			
赤ちゃん相談	14日(金)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7か月児健康相談	7日(金)	9:00~9:30	さ	平成30年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	27日(金)	9:00~9:30	さ	平成30年7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(金)	13:00~13:30	さ	平成29年12月、平成30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	21日(金)	13:00~13:30	さ	平成29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	9日(金)	13:00~13:30	相	平成29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)	20日(金)	13:00~13:30	相	平成28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	23日(金)	8:30~10:00	さ	平成28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	23日(金)	8:30~10:00	さ	平成27年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	1日(金)	10:00集合	さ	令和元年6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	5日(金)	13:00~13:30	相	平成31年2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	23日(金)		さ			
離乳食教室(要予約)	16日(金)	9:50集合	さ	4~6カ月児の保護者	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
ブックスタート	19日(金)	13:00~13:30 受付	さ	平成31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

*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 ☎:相良B&G海洋センター
☎:子育て支援センター榛原(さざんか) ☎:子育て支援センター相良(い〜ら) ☎:榛原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子:子ども子育て課 ☎0071 子榛:子育て支援センター榛原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎3500

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月の土曜日は午後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月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
4日(回)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	玉井整形外科医院 ☎6667
11日(回)	永尾内科循環器科医院 ☎6611	千内科クリニック ☎1001
12日(祝)	渡辺内科医院 ☎5232	いしだ眼科 ☎1400
18日(回)	座光寺医院 ☎3206	かわしりこどもクリニック ☎0555
25日(回)	あかほりクリニック ☎5555	田崎クリニック ☎8585

*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。 ☎1131

元気がないか？ NO. 123
熱中症を予防しましょう
●熱中症は室内でも多く発生
室内だから安全、ということはありません。外気温が高くなるにつれて、室温も上昇します。熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。
●高齢者は特に注意が必要
高齢者は次のような特徴があります。
①体内の水分が不足しがちです。
②暑さに対する感覚機能が低下しています。
③暑さに対する体の調節機能が低下しています。
これらのことから、「暑い」と感じていなくても熱中症にかかる危険があります。また、重症化しやすいので特に注意が必要です。
●熱中症は予防が大切
熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日、風が弱い日などは注意が必要です。急に暑くなった日は、体が慣れていないため、体温調節がうまくいかず、熱中症になる人が多くなっています。
●熱中症を予防するポイント
①こまめに水分補給をする
喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。入浴の前後や就寝前の水分補給も忘れずに！
②エアコンや扇風機を上手に使う
エアコンや扇風機は、温度や風向きを調整することで、体が冷えずに快適に使うことができます。これらが使えない場合は、冷たいタオルなどで体を冷やすことも効果的です。
③十分な睡眠をとる
通気性や吸水性の良い寝具を使用したり、エアコンのタイマーを活用したりして睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐとともに、質のよい睡眠で体調を整えましょう。
熱中症を予防し、元気に夏を乗り切りましょう！

保健師 山村真理恵

人のうごき（牧之原市の人口）
POPULATION

■人口 45,863人（前月比-35人）
（内外国人 2,106人）
男性 22,812人 女性 23,051人
出生 9人 死亡 45人
転入 164人 転出 166人
そのほか +3人
■世帯数 17,010世帯（前月比+32世帯）
令和元年6月30日現在（住民基本台帳人口）

*「そのほか」とは、転出を取りやめた人や、外国人で在留期限が切れたため住民票が削除された人などを数えています。

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

トップページ（表紙のお話）
TOP PAGE



静波海水浴場で6月29日、(一社)日本サーフィン連盟(NSA)主催のキッズサーフィンスクールが開催され、市内外の小学生約30人が参加しました。NSAの指導員や地元サーファーらの指導の下、子どもたちはサーフィンを基礎から楽しく学びました。

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 情報交流課
☎0040 Email:seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp

図書館へ行こうよ

市立図書館の新书推荐

〔一般書〕

マジカルグランマ

柚木麻子 著
朝日新聞出版 刊



75歳を目前に再デビューした元女優の正子。しかし、夫の死により仮面夫婦であることがバレてしまい、さらに夫は多額の借金が…。正子の姿を痛快に描く老境エンターテインメント。

〔児童書〕

中西進の万葉みらい塾
初めての『万葉集』

中西 進 著
朝日新聞出版 刊



言葉、自然、美、命、親と子。感動する心、生きる力を「万葉集」を通して学ぼう！日本各地の小中学校で開催された「中西進の万葉みらい塾」10校分を収録。

相良図書館

〔一般書〕

元号と日本人

宮瀧交二 監修
プレジデント社 刊

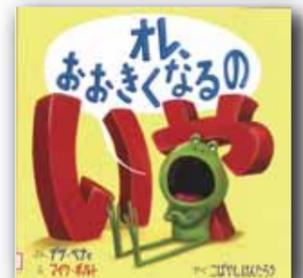


元号とは何か。最初の元号「大化」から「平成」まで全247の元号を掲載し、大化の改新、応仁の乱、明治維新など元号が付いた事件・出来事を通して日本の歴史を総ざらいする。

〔児童書〕

オレ、おおきくなるのいや

デヴ・ペティ ぶん
マイク・ボルト え
こばやしけんたろう やく
マイクロマガジン 刊



カエルが大きくなりたくないと言いつつ、足は伸ばせないし、頭もつかえちゃうし、かくれんぼだって負けちゃう。でもホントは違う理由があって…。生意気なかわいいカエルの物語第2弾。

榛原図書館

〔一般書〕

疲れない大百科

工藤孝文 著
ワニブックス 刊



「朝一杯の牛乳」で疲れない！「一回死んだふり」でストレス減！女性専門の疲労外来ドクターが、忙しい女性に向け、すぐに実践できて気力・体力がアップする習慣を多数紹介する。

移動図書館ひまわり号

図書館からのお知らせ

なつやすみおはなし会を開催します
楽しいおはなし会に参加して、一緒に工作をしよう！夏休みの思い出づくりにぜひ、図書館に遊びに来てください。詳しくは社会教育課に問い合わせてください。

【相良図書館】
日 時：8月8日(日) 午後1時30分～午後2時30分
テーマ：厚紙を使ってハンドスピナーを作ろう！
【榛原図書館】
日 時：8月9日(日) 午前10時～午前11時
テーマ：コマを使って目の錯覚にだまされよう！

▶相良図書館(相良保健センター2階) ☎02649
▶榛原図書館(榛原文化センター2階) ☎00094

開館時間 午前9時～午後5時
*水曜日は午後7時(祝日は午後5時)まで
休館日 毎週月曜日(祝日は開館)、年末年始
*休館中は、相良庁舎当直室または榛原文化センターで本を返却できます。

ひまわり号巡回日程 — 8月

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 コース / 7月30日(日) | 5 コース / 8月20日(日) |
| 2 コース / 7月31日(日) | 6 コース / 8月21日(日) |
| 3 コース / 8月6日(日) | 7 コース / 8月27日(日) |
| 4 コース / 8月7日(日) | 8 コース / 8月28日(日) |

*運行表は図書館に置いてあります。

元気なKIDS募集中

10・11・12月号に掲載希望のキッズを受け付けます。
申込時間を守って、電話で申し込んでください。

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 情報交流課 ☎0040

子育て世代に役立つ情報発信中！

フェイスブック Instagram



お知らせ

市の財政や事務の監査結果を公表しています

市では、財政や事務が適正に執行されているかなどについて監査を実施しています。監査結果などは、市のホームページや情報公開コーナー（榛原庁舎2階市民ラウンジ、相良庁舎1階ロビー）で閲覧できます。
お問い合わせ 監査委員事務局 大石 ☎(23) 0043

後期高齢者医療保険証は8月1日切替えです

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・限度額証が交付されている人には、審査の上、保険証と一緒に減額認定証・限度額証も同封します。
また、本年度の保険料の通知書を8月中旬に郵送しますので、必ず開封して確認してください。
お問い合わせ 市民課 菅沼 ☎(23) 0023

国民健康保険の高齢受給者証を切り替えます

国民健康保険に加入している70歳から74歳の人に交付されている「高齢受給者証」は、毎年8月1日に新しい受給者証に切り替わります。
7月下旬までに、うぐいす色

一人一人の農業者を応援する農業者年金制度

農業者年金は、農業者の老後の生活をサポートする年金制度です。老後の安心の一助として加入を検討しませんか。
保険料は、月額を自由に増減させることができ、いつでも任意に脱退できます。また、支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、税制上のメリットもあります。
対象 年間60日以上農業に従事する60歳未満の国民年金第1号被保険者
*農地を所有しない農業者や経営主ではない家族従事者も加入できます。
申込方法 事前に農林水産課に相談の上、申請書を提出。
申込期間 随時
問い合わせ 農林水産課 澤入 ☎(53) 2618

さがら・夏・夢舞台2019が開催されます

商店街の利用者に日ごろの感謝を表すとともに、商店街を広くPRすることを目的に、今年も「さがら・夏・夢舞台」を開催します。
当日は、ストリートパフォーマンス、大道芸、縁日、フリーマーケットなどが行われます。
「夏・夢舞台2019 in ミルキーウェイ」
日時・会場 8月2日(金) 午後5時30分～午後9時 大沢公園
問い合わせ ミルキーウェイ実行委員会 小山 ☎(52) 0007
「さがら・夏・夢舞台2019 in 本通り」

「薄緑色」の受給者証を郵送します。受給者証が届いたら、住所、氏名、一部負担金の割合（医療機関などでの窓口負担割合）を確認してください。
お問い合わせ 市民課 笠井 ☎(23) 0023

「家屋調査」の実施への協力をお願いします

新築または増改築された家屋を対象に、税務課職員が訪問調査を行います。
この調査は、固定資産税の算定の基礎となる評価額を計算するためのもので、訪問する職員は固定資産税評価補助員証を携行します。対象者には、事前に調査の日程などを記載した通知を送りますので、ご協力をお願いします。
お問い合わせ 税務課 大石 ☎(23) 0035

フードドライブ事業への協力をお願いします

市では、フードバンク事業に参加し、フードドライブを実施します。期間中、「ご家庭に眠っている食料をお持ちください。寄贈された食料は、認定特定非営利活動法人「フードバンクふじのくに」を通じて、生活に困窮し、食の支援を望む人に提供されます。
条件 次の全てを満たすもの。
*賞味期限が2カ月以上あるもの
*賞味期限が明記されているもの
*未開封であるもの
*破損で中身が出ないもの
*お米は常識の範囲で古くないもの
*常温で保存できるもの
希望食料 米、保存食品（缶詰・

消費税の軽減税率制度の説明会を開催します

軽減税率制度は、多くの事業者の皆さんに関係があります。税務署では、「消費税軽減税率制度等説明会」を開催しています。説明会の日程など詳しい内容については、国税庁ホームページを確認してください。
問い合わせ 島田税務署 ☎0547(37) 8272

悩みを抱える子ども若者のための合同相談会

不登校、ニート、ひきこもり、発達障害などの相談に、関係団体などが個別に対応します。
日時 8月24日(土) 午後0時30分～午後3時30分
会場 静岡市教育センター（静岡市葵区与一6-17-10）
問い合わせ 県教育委員会 社会教育課 ☎054(221) 3305

第21回大井川「川まつり」に遊びに行こう!

大井川について遊びながら学べるイベント。入場無料。予約不要です。
日時 8月22日(木) 午前10時～午後3時30分
午後3時～午後3時受付終了
会場 島田市民総合施設 プラザおおのり
お問い合わせ 静岡県島田土木事務所 企画検査課 ☎0547(37) 5272

瓶詰など）、インスタント食品、調味料など。
*酒類はお断りしています。
受付期間 8月1日(木)～31日(土)
収集場所 榛原庁舎2階ロビー、相良庁舎1階ロビー、ささんかロビー
問い合わせ 社会福祉課 鈴木 ☎(23) 0070

慰霊友好親善事業の参加者を募集しています

日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。
同事業は戦没者遺児を対象として、父などの戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、現地の住民と友好親善をはかることを目的としています。
参加費 10万円
申し込み・問い合わせ ▼日程詳細▶日本遺族会事務局 ☎03(3261) 5521
▼申し込み▶静岡県遺族会 ☎054(261) 7796

世界恒久平和の実現を祈念しサイレンを吹鳴

8月6日と8月9日に、広島市と長崎市に原子爆弾が投下されてから74年を迎え、両市では原爆被爆の慰霊並びに平和祈念の式典が実施されます。
また、8月15日の終戦記念日には、政府主催による全国戦没者追悼式が執り行われます。
市では、両市における原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、次の通り同報無線のサイレンを吹鳴しますので、1分間の黙とうにご協力をお願いします。

「まきのほら健康マイレージ」が始まります

市民の皆さんが、健康づくりに取り組むことで、心も体も健康になれることを応援するための健康ポイント制度です。運動や食事などの日々の健康づくり活動をすることでポイントがたまり、たまったポイントでお得な特典がもらえます。
お問い合わせ 子ども子育て課 鈴木 ☎(23) 0071

「出張がんよろず相談」に相談してみませんか

医師・看護師・ソーシャルワーカーなど静岡がんセンターの2〜3人のチームが、患者や家族からのがんに関する疑問や不安、悩みについてお話をうかがい、一緒に考え、問題を解決するお手伝いをします。
日時 8月27日(火) 午後1時～午後4時
会場 ささんか
定員 5組(先着)
申込方法 電話で申し込み。
申込期間 8月5日(月)～8月16日(金)
申込先・問い合わせ 静岡県・静岡がんセンター よろず相談(予約専用ダイヤル) ☎055(989) 5392
*受付時間 午前8時30分～午後5時(土日祝日を除く)

勝間田夏祭り2019にぜひ来てください!

日時 8月10日(土) 午後5時30分～午後7時30分 *雨天の場合は11日(日)に順延
会場 ゆうゆうらんど
対象 どなたでも
内容 盆踊り、榛原太鼓演奏、物品販売、竹あかり
問い合わせ 勝間田区夏祭り実行委員会 加藤正直 ☎090(5639) 0600

入札結果の公表—5月
防:防災課 管:管理情報課 総:総務課 社:社会福祉課 健:健康推進課 観:観光課
建:建設課 水:水道課 教:教育総務課 問い合わせ 管理情報課 原口 ☎0055

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 消防用ホース購入	2,925,000円	2,610,000円	89.23%	㈱アライ
防 消防団防災資機材整備 消防団活動服購入	1,280,000円	1,152,000円	90.00%	平和産業㈱
管 コミュニティ施設等自動体外式除細動器(AED) 賃貸借	3,000円	2,200円	73.33%	総合警備保障㈱ 静岡支社 *月額
管 市長車購入	3,254,000円	2,890,000円	88.81%	(有)ナカジマ自動車
総 参議院議員通常選挙ポスター掲示場設置撤去業務委託	2,560,400円	2,220,000円	86.71%	静和事務機㈱
社 牧之原市老人会館解体工事	36,690,000円	34,000,000円	92.67%	野ヶ本建設㈱
健 BCGワクチン購入	893,200円	867,100円	97.08%	㈱はいやく
観 静波海水浴場保安業務委託	1,188,000円	1,135,000円	95.54%	セーフティガード㈱
観 静波海水浴場警備本部建築工事	2,674,000円	2,600,000円	97.23%	(有)松浦工務店
観 さがらサンビーチ警備本部建築工事	2,158,000円	2,117,000円	98.10%	㈱竹内鉄工
建 (準) 沢垂川物件調査業務委託	1,132,000円	1,070,000円	94.52%	服部エンジニア㈱ 島田事務所
建 (準) 沢垂川用地測量業務委託	8,170,000円	7,770,000円	95.10%	服部エンジニア㈱ 島田事務所
建 (準) 沢垂川設計業務委託	9,070,000円	8,600,000円	94.82%	服部エンジニア㈱ 島田事務所
建 市道並木外之久保線測量設計用地物件調査業務委託	21,809,000円	20,200,000円	92.62%	大鐘測量設計㈱
建 市道八ツ枝毛ヶ谷線測量設計業務委託	5,670,000円	4,950,000円	87.30%	㈱フジヤマ 島田営業所
建 市道大江東中線道路概略設計業務委託	4,260,000円	4,050,000円	95.07%	㈱建設コンサルタント 島田営業所
水 牧之原市給水区域内漏水調査業務委託	1,940,000円	1,900,000円	97.94%	フジ地中情報㈱ 静岡営業所
水 量水器購入	6,027,300円	3,900,500円	64.71%	アズビル金門㈱ 静岡営業所
水 市道静波105号線配水管布設替工事設計業務委託	3,720,000円	3,500,000円	94.09%	㈱大場上下水道設計
教 学校給食センター 和え物室パスルー冷蔵庫購入	2,200,000円	1,720,000円	78.18%	㈱厨林堂 浜松営業所
教 牧之原中学校 下処理室冷蔵庫購入	800,000円	525,000円	65.63%	㈱厨林堂 浜松営業所

日時 ▼広島原爆の日 8月6日(日) 午前8時15分
▼長崎原爆の日 8月9日(金) 午前11時2分
▼終戦記念日 8月15日(日) 正午
問い合わせ 社会福祉課 鈴木 ☎(23) 0070

児童扶養手当の受給者は現況届をお忘れなく

児童扶養手当(ひとり親家庭等に支給される手当)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。この届出は、引き続き、手当を受けることができるかを決定する大切なものです。未提出の場合は、手当を受けることができなくなる場合がありますので、必ず手続きをしてください。
受給者の皆さんには、事前に案内通知を郵送します。
また、期間中、集中受付日をお知らせします。詳細については、対象者に別途通知します。
集中受付日・時間 ▼8月9日(土) 午前9時～午後7時
▼10日(日) 午前9時～午後5時
会場 ささんか
問い合わせ 子ども子育て課 鈴木 ☎(23) 0071

「出張がんよろず相談」に相談してみませんか

医師・看護師・ソーシャルワーカーなど静岡がんセンターの2〜3人のチームが、患者や家族からのがんに関する疑問や不安、悩みについてお話をうかがい、一緒に考え、問題を解決するお手伝いをします。
日時 8月27日(火) 午後1時～午後4時
会場 ささんか
定員 5組(先着)
申込方法 電話で申し込み。
申込期間 8月5日(月)～8月16日(金)
申込先・問い合わせ 静岡県・静岡がんセンター よろず相談(予約専用ダイヤル) ☎055(989) 5392
*受付時間 午前8時30分～午後5時(土日祝日を除く)

勝間田夏祭り2019にぜひ来てください!

日時 8月10日(土) 午後5時30分～午後7時30分 *雨天の場合は11日(日)に順延
会場 ゆうゆうらんど
対象 どなたでも
内容 盆踊り、榛原太鼓演奏、物品販売、竹あかり
問い合わせ 勝間田区夏祭り実行委員会 加藤正直 ☎090(5639) 0600

【訂正とお詫び】
前号21ページの「新茶寄贈」の記事の写真の説明に誤りがありました。訂正しお詫びいたします。
【誤】山本会長(中央)と鈴木茶業部会長(右) 【正】山本会長(右)と鈴木茶業部会長(中央)
25 MAKINOHARA 2019.07 2019.07 MAKINOHARA 24



8



8



1



2



9



10

2020東京五輪・パラリンピックに向け、中国ナショナルサーフィンチームが5月から6月にかけて、市内で38日間の強化合宿を行いました。選手やコーチ、政府関係者ら計38人が来市し、県内では最大規模の事前合宿となりました。

滞在中、選手たちは練習に汗を流すだけでなく、地元の高校生との交流、「ビーチクリーン」活動や「東京五輪音頭」の練習に参加するなど、積極的に市民との交流を図りました。また寮生活では、ごみの分別や食事の配膳など、自分たちでできることは自分たちで行い、日本の生活を学びました。

本市は、2020東京五輪・パラリンピックのサーフィン競技について、米国および中国のホストタウンに登録されています。

お問い合わせ 情報交流課 桑田
☎(23)0040



3

中国ナショナルサーフィンチーム 強化合宿 in 牧之原

鍛錬と交流、



11



12



13



14



4

①②市内の旧社員寮を貸し切って共同生活。掃除など自分たちでできることは自分たちで行う ③専属のシェフが帯同し本格中華を振る舞う ④静波海岸のビーチクリーン活動に参加 ⑤地元高校生との交流会 ⑥「東京五輪音頭」を練習 ⑦⑧⑨⑩静波海岸を拠点に、楽しく真剣にトレーニング ⑪市内外への観光でトレーニングの息抜き ⑫市から中国チームにプレゼントしたTシャツ ⑬中国チームからプレゼントされた寄せ書き ⑭熱い友情も生まれる ⑮高松神社（御前崎市）で波乗り祈願 ⑯練習の成果を発揮し「東京五輪音頭」をみんなで踊る

友好の38日間。



15



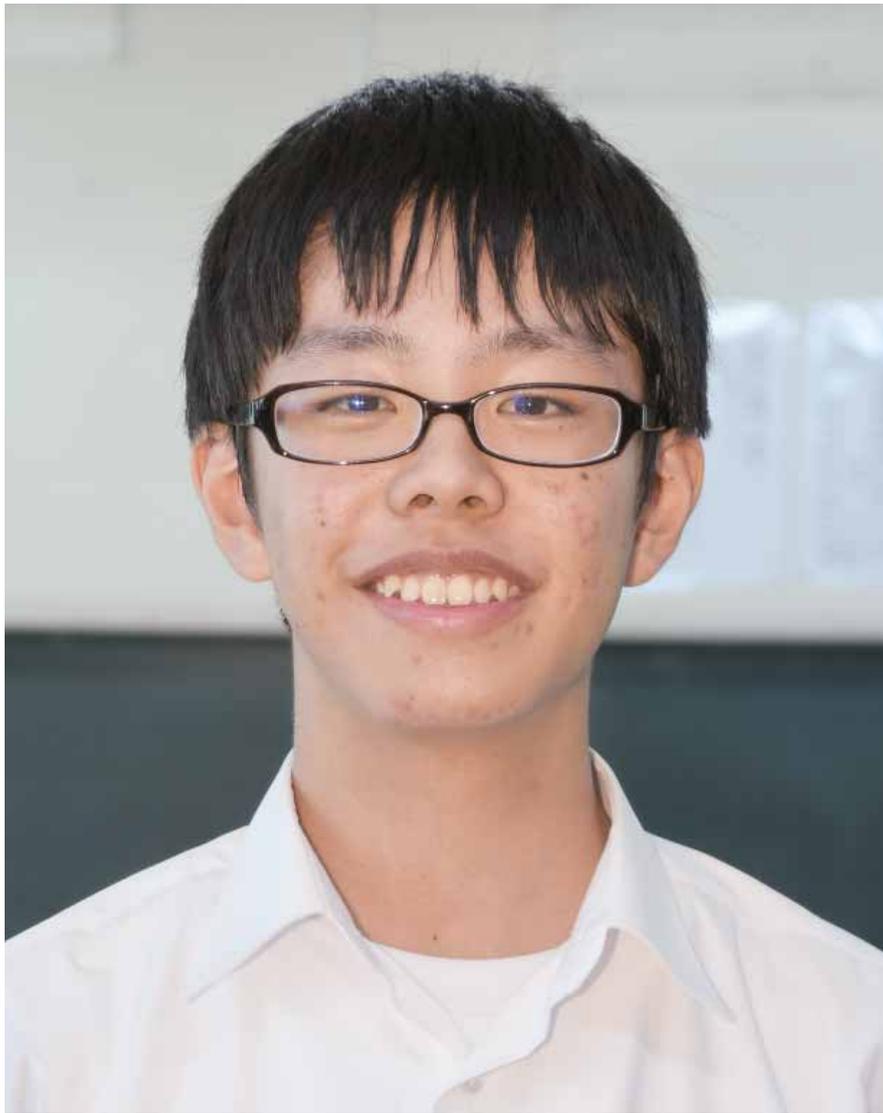
16



5



6



輝け!未来

すずき・はると
鈴木

陽斗さん
榛原中3年 細江区

僕は研究という道を選びたい 自分の人間としての幅を広げたい

自分の将来を考えると、たくさんの選択肢がありますが、僕は研究という道を選びたいと思います。大学や研究所で物理の勉強をし、人の生活に役立つような発見をしたいです。その発見が、一人でも多くの人の生活を快適にすることにつながればと思います。そのために、勉強はもちろんですが、いろいろなことに挑戦し、自分の人間としての幅を広げたいです。

▼訪問看護の記事の取材では、長寿介護課の担当に同行し、紙面に掲載しきれないほど多くの貴重なお話を聞かせていただきました。家族の数だけ事情はありますが、一人でも多くの人が、少しでも穏やかな最期を迎えることができるようになれば、と心から感じました。今号の記事が、取り組みを知ってもらおうきっかけになればと思います▼昨年は台風の影響で中止となったキッズサーフィンスクール。今年は小雨の降る時間もありましたが無事に開催され、たくさんの笑顔を見ることができました。楽しそうに海と触れ合う子どもたちの姿を撮影しながら、こんなに遠浅で広く穏やかな海がすぐそこにあるということ、すごく恵まれた環境だな、と改めて感じました▼今年も海水浴のシーズンがやってきました。皆さんもぜひ、海に遊びに行ってみてください。



ペンを置いてー編集幸記