

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

春
爛漫

坂口谷川沿いの河津桜(坂部区)

特集 髪を切るだけのボランティア
ヘアドネーション

特集 SOSを出そう! 受け止めよう!
ゲートキーパー

March
2020
NO.222

3

髪を切るだけのボランティア ヘアドネーション

自分の髪の毛を寄付して医療用ウィッグなどに活用する「ヘアドネーション」。寄付の方法や実際に寄付した皆さんの体験談をお伝えします。

ヘアドネーションとは

ヘアドネーションとは、小児がんや先天性脱毛症などの病気や事故などによって、頭髪を失った子どもたちのために、寄付された髪の毛で作った完全オーダーメイドの人工毛の医療用ウィッグ（かつら）を無償で提供する活動です。

この活動はアメリカで始まり、欧米を中心に普及しています。日本では、2009（平成21）年に特定非営利活動法人 Japan Hair Donation & Charity (JHD&C / ジャーダック) が設立されて以降、同様の活動をする団体が増えていきます。その後、有名人が髪を寄付したことで話題となり、徐々に広がってきています。

団体によって寄付する髪に求められる状態や条件などは異なりますが、性別や年齢を問わず、誰でも参加できます。

寄付された髪は、団体によって選別・加工され、医療用ウィッグとして子どもたちに提供されます。

「活動を行っている日本の団体」

- ▼特定非営利活動法人 Japan Hair Donation & Charity
- ▼特定非営利活動法人 HERO 株式会社 グローウィング
- ▼「つな髪」プロジェクト

この活動の意義

病気やけがなどで髪を失った子ども、特に思春期の子どものもとで、髪の毛はとてもデリケートな問題です。市販のウィッグでは自分の頭のサイズに合わないことが多く、友だちに指摘されたりすることで、周囲の目を気にするようになります。

髪の毛の問題で悩んでいる子どもたちが少しでも自信を

持つて日常生活を送ることができるよう、そして少しでも笑顔や元気を取り戻してもらえよう、前向きになれるように応援する、とても意義の深い活動といえます。

髪の毛を寄付するときの注意点

- ① 31センチメートル以上の長さがあること
- ② パーマやくせ毛の場合は、伸ばした状態で計測。
- ③ 引つ張ると切れてしまうほどのダメージを受けていないこと
- ④ カラーやパーマ、白髪などは問題ない。
- ⑤ 髪の毛が完全に乾いている状態であること
- ⑥ 髪の毛が湿っていると、移動中に繊維が傷みやすくなる。カビなどが繁殖すると周囲の髪の毛もまとめてダメージを受けるので注意。
- ⑦ 切り口を輪ゴムでしっかりとめておくこと
- ⑧ 毛束は根元をゴムでしっかりと結ぶ。紐などで結ぶと途中でほどけてしまう。
- ⑨ 髪の毛の束は同一人物ごとにまとめること
- ⑩ 複数人の髪の毛を一度に送る場合、全員分をまとめて束ねず、個人ごとに束ねる。

ヘアドネーションを経験した皆さんにお話を伺いました



やましあさこ 山下朝子さん(白井区)

仕事でさまざまな会社さんを回る中で出会った人から、ヘアドネーションのことを教わりました。詳しく調べてみると、あと少し髪を伸ばせば自分も簡単に髪の毛を寄付できるとわかり、やってみることにしました。

寄付のために髪の毛を切った時は、自分の髪の毛が誰かの役に立つんだ、とうれしくなりました。せっかくのロングヘアでも、ただカットするだけの人が多く、もったいないと感じます。ヘアドネーションは誰でも簡単にできます。みんなが無理することなく、自然に支え合うことができればいいですね。



おおいわ ゆい 大岩由依さん(白井区)

2歳上のお姉ちゃんがヘアドネーションをした時に、私もやりたいと思いました。ずっと髪が長くて、あんまり短くしたことがなかったのでも心配だったけど、やってよかったです。髪の毛を切った後に友だちからいろいろ聞かれたので、ヘアドネーションのことを教えてあげました。

今も髪を伸ばしていて、今度2回目の寄付をするつもりです。周りには、まだ他にヘアドネーションをした人はいません。もっとテレビとか新聞など、みんなが見るもので宣伝すれば、ヘアドネーションを知ってもらえると思います。



さきむらな 杉村菜々さん(福岡区)

2年前の1月に1回目、昨年11月に2回目のヘアドネーションをしました。もともと髪が長く、親戚がヘアドネーションをした時に興味を持ち「私の髪の毛が役立つなら」と軽い気持ちでやってみました。ちょうど新しい学校に入るタイミングでもあり、心機一転したいという気持ちもあつたかもしれません。

ちょうど髪の毛を切るタイミングでヘアドネーションを知れば、やる人は増えるのではないかと思います。髪の毛が短くなるとすごく楽だし、気持ちも軽くなります。これからもずっと続けていきたいです。

ヘアドネーション豆知識

31センチの長さが必要な理由

一般的なウィッグは、頭の上から襟足まで、約30人分もの髪の毛をバランスを見ながら植毛することで、やっと1人分ができあがります。その際、髪の毛をV字に折り、ベースに植毛していきます。つまり、31センチの髪の毛で、約15センチの長さのウィッグができます。15センチというのは、植毛した時に髪の毛が寝る最短の長さ。そのため、31センチ以上の長さが必要なのです。

15センチから寄付を受け付けている団体もありますが、フルウィッグの製作はできません。シャンプーやカラー材の評価毛やカットマネキンの素材のほか、特殊なウィッグなどに使用されるようです。

医療用ウィッグ助成事業

市では、がん患者への医療用ウィッグの助成事業を実施しています。本市に在住し、がんと診断されて治療を受け、脱毛した人に対し、上限2万円（1回限り）を助成します。詳細は問い合わせてください。

▶問い合わせ 健康推進課 ☎230024

団体によって、寄付できる髪の毛の条件が異なります。インターネットなどで、寄付する団体の条件を確認の上、準備してください。また、団体の都合などにより受け付けを一時休止している場合もありますので、必ず事前に確認をお願いします。

ヘアドネーションの手順



- ① 髪の毛を切る前。3年ほど伸ばしていたそう。
- ② だいたい同じ量で毛束を作りゴムで束ねる。毛束が31センチ以上の長さがあるかしっかり確認。
- ③ 束ねた位置の少し上あたりにハサミを入れる。
- ④ カットはあっという間に完了。この後は、自分の好きなスタイルに仕上げてもらう。切った髪の毛は、束ねて郵送する。

【ご注意】
美容院がヘアドネーションに対応しているかどうか、郵送方法はどうか（美容院によっては郵送してくれる場合もあります）など、必ず事前に相談するようにしてください。

ゲートキーパーの役割

1
きづく

家族や仲間の変化に気付く
「いつもと違う」がポイント。

3
つなぐ

早めに専門家に相談するよう
に促す

場合により「一緒に行きましょ
うか?」もあり。

2
声をかける
聴く

勇気を出して声をかける
「眠れてますか?」
「最近元気ないけど大丈夫?」

4
見守る

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

悩みはすぐには解決できない。
悩みを抱えている人に付き合う
ことも大切。

本人の気持ちを尊重し、耳
を傾ける
アドバイスはせず、あいづちを
打ちながら。

SOSを出そう！ 受け止めよう！

ゲートキーパー

3月は自殺対策強化月間です。そこで、自殺対策に大きな
役割を果たす「ゲートキーパー」や養成講座を紹介します。

問い合わせ 健康推進課 山村 ☎0024

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーは、①悩ん
でいる人に気付く、②声をか
け、話を聴いて、③必要な支
援につなぐ、④見守る、とい
う4つの役割を持っています
(次ページ上図参照)。

身近な人の悩みに気付いた
場合、どのように声をかけれ
ば良いのか、本人に状況を確
認していいのか、悩むことも
多いと思います。また、声を
かけることで「何か起きる
のではないか」「相手を傷つ
けてしまうのではないか」と
気になり、腫れ物に触るよう
な対応になってしまうことは
家族や知人などの近い間柄で
あっても珍しいことではあり
ません。

そこで、声をかけたり、聴
いたりするコツを学ぶことが
できるのが、市が実施してい



けて、その人からちょっとし
た声をかけてもらうだけで
「もうだめかもしれない」と
思っていた気持ちがほぐれる
こともあります。

そのきっかけとして、市で
は「こころとねむりの相談
カード」を店舗などに配置し
ていただいたり、「こころと
ねむりの相談会」を開いたり、
相談先の一覧を作成したりし
ています。



こころとねむりの健康相談カード

SOSを出すことは「強み」

悩みを抱えている人が「何
とかしたい」という思いを持
つことは、すでに悩みを解消
するスタートラインに立って
いる状態だといえます。

実際に悩みを抱えた時、そ
の悩みを他人に理解してもら
えないと、孤立感を持つてし
まいます。しかし、周りの人
に悩みを理解されていると感
じると、孤立感は減ります。

る「ゲートキーパー養成講座」
です。これらのコツを知るこ
とで、SOSを出す大切さも
理解することが出来ます。

市では、声をかける、聴く
というコツを知っている人を
増やすことで、牧之原市が「S
OSを出しやすい環境」にな
ることを目指しています。

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパー養成講座は
次のような流れで進めます。

1 自殺の現状

- 自殺の背景にはさまざまな
要因が存在する
- 多くの自殺は、個人の自由
な意思や選択の結果ではな
く、心理的に「追い込まれ
た末の死」
- 日本は先進国の中では自殺
率が高い
- 本市の自殺者の内訳は、男
性7割、女性3割で、特に
働き盛りの男性が多い
- 自殺で亡くなる人の数は、
交通事故で亡くなる人の数
の約3倍
- 自殺対策の取り組みにより、
全体の自殺率は減少してい
るが、若年層の自殺率は減
少していない
- キーワードは「孤立」

また、悩みを一人で抱え込
んで「何とかしなきゃ」とい
う思いで頭がいっぱいにな
ると、判断力が落ちてしまいま
す。しかし、周りの人に話を
聴いてもらうことで、気持ち
が楽になったり、自分の考え
を整理して冷静な判断ができ
るようになったりします。

もちろん、悩みを打ち明け
たからといって、解消に至る
ことばかりではありません。
それでも、抱えている問題と
客観的に向き合うきっかけに
なります。

このように、周りの人に悩
みを打ち明けるなど「SOS
を出すこと、出す力があるこ
と」は「強み」です。

SOSを受け止める方法

一方で、悩みを打ち明けら
れたときの対応方法は難しく、
迷う人が多いです。上の図の
第2のステップ「声をかける・
聴く」の部分です。

悩みを打ち明けたらと
き「何とかしてあげたい」「解
決したい」という思いがわい
てきて、「何かアドバイスし
てあげなければ」と考えてし
まいがちです。しかし、まず
は「話を聴く」ことが大切で、
そこで「本人自らが悩みを整

2 「きづく」ためのサイン

- うつ状態の症状として「こ
ころのサイン」と「からだ
のサイン」がある。本人は
「こころのサイン」よりも
「からだのサイン」で受診
することが多い
- 飲酒量が増す
- 家族・友人・仕事・健康な
ど、本人にとって価値のあ
るものを失う など

3 悩みを抱えている人の対 応方法や心得

ここから「声をかける・聴
く」「つなぐ」「見守る」のス
テップへと続きます。段階を
踏まえて、悩みを抱えている
人が「孤立」をしないような
対応方法を学んでいきます。

悩みとの付き合い方

自殺対策のポイントの一つ
は、悩みとの付き合い方です。
悩みを一人で抱え込み、「死
ぬしかない」と自殺に傾いて
しまう前に、誰かに悩みを伝
えることが大切です。しかし、
それには勇気が必要で、「そ
んなことで悩んでいるのか
と思われそう」「恥ずかしい」
と考えがちです。

ただ、誰かに悩みを打ち明



理していく手伝いをする」と
いう視点を持つことが大切で
す。

ゲートキーパー養成出前 講座も開催しています

話を良く聴き、一緒に考え
るゲートキーパーの存在は、
悩んでいる人の孤立の防止や
安心につながります。

市では、全てのの人にゲート
キーパーになっていただき
たいと考えています。そこ
で、市内企業、地区、町内会、
各種団体など複数人の集まり
の場へ講師が出張し、ゲート
キーパー養成講座を開催して
います。また、事前に打ち合
わせをすることで、より効果
的なオーダーメイドの講座を
行うことができます。

関心がある人は、健康推進
課まで連絡してください。

令和2年度 移動図書館ひまわり号 運行表

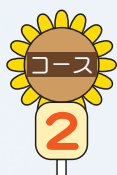
移動図書館ひまわり号は、図書館から遠いところに住んでいる子どもやお年寄りにも本に親しんでもらおうと、市内8コース・53ステーションを毎月1回巡回しています。

問い合わせ 社会教育課 浅原 ☎2646



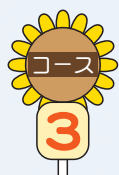
4月7日 5月12日
6月9日 7月7日
8月4日 9月8日
10月6日 11月5日
12月1日 1月5日
2月2日 3月2日

牧之原第6町内会公民館	9:15~9:35
牧之原中央町内会集会所	9:55~10:15
牧之原コミュニティセンター	10:25~10:45
三栗農業研修会館	11:10~11:30
勝間田小学校	12:30~13:20
朝生公民館	14:10~14:30
ピアゴ	15:00~15:20



4月8日 5月13日
6月10日 7月8日
8月5日 9月9日
10月7日 11月4日
12月2日 1月6日
2月3日 3月3日

相良公民館駐車場	9:05~9:30
笠名公民館	9:50~10:10
トーク地頭方	10:30~10:50
遠渡公民館	11:10~11:30
地頭方小学校	12:45~13:35
落居公民館	14:00~14:30
相良いきいきセンター	14:50~15:20



4月14日 5月19日
6月16日 7月14日
8月18日 9月15日
10月13日 11月10日
12月8日 1月12日
2月9日 3月9日

鬼女新田公民館	9:15~9:35
菅山原公民館	9:55~10:15
養護老人ホーム相寿園	10:40~11:20
萩間小学校	12:40~13:30
白井公民館	13:45~14:05
B & G海洋センター	14:25~14:55
片浜体育館前	15:15~15:45



4月15日 5月20日
6月17日 7月15日
8月19日 9月16日
10月14日 11月11日
12月9日 1月13日
2月10日 3月10日

鹿島神社	9:00~9:20
細江コミュニティセンター	9:40~10:00
榛原児童館	10:15~10:45
坂部第2農業センター	11:10~11:30
坂部小学校	12:35~13:25
切山下農業研修センター	14:10~14:30
中地区公民館	14:50~15:10



4月21日 5月26日
6月23日 7月21日
8月25日 9月24日
10月20日 11月17日
12月15日 1月19日
2月16日 3月16日

市総合観光センター	9:15~9:45
神明神社	10:10~10:30
スーパーカネハチ	10:50~11:20
細江小学校	12:35~13:25
久翁寺駐車場	14:05~14:25
元JA坂口支店倉庫側	14:40~15:00
JAハイナン本店	15:30~15:50



4月22日 5月27日
6月24日 7月22日
8月26日 9月23日
10月21日 11月18日
12月16日 1月20日
2月17日 3月17日

相良小学校	9:30~10:50
牧之原小学校	12:45~13:35
東萩間公会堂	14:00~14:20
さがら子生れ温泉会館	14:40~15:05
中西集会所	15:25~15:45



4月28日 6月2日
6月30日 7月28日
9月1日 9月29日
10月27日 11月24日
12月22日 1月26日
2月25日 3月23日

堀之内公民館	9:15~9:35
東慶公園	9:55~10:15
特別養護老人ホームうたしあ	10:40~11:25
川崎小学校	12:50~13:40
橋向公民館	13:55~14:15
Bブロック津波避難タワー	14:35~14:55
静波コミュニティ防災センター	15:10~15:30

* Bブロック津波避難タワーは、旧静波西保育園です。



4月30日 6月3日
7月1日 7月29日
9月2日 9月30日
10月28日 11月25日
12月23日 1月27日
2月24日 3月24日

たきび塾	9:05~9:45
大江八幡神社	10:00~10:20
大寄地区公民館	10:40~11:00
女神公民館	11:10~11:30
菅山小学校	12:40~13:30
介護老人保健施設はるかぜ	14:00~14:30

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3,000冊の本を用意しています。

貸出冊数 1回の最高貸出数
▶中学生以上 5冊
▶小学生以下 3冊

貸出期間 次回運行日まで(約1カ月)
借 り 方 利用者登録(その場で登録可能。運転免許証などの身分証を持参してください)

返 却 先 ひまわり号のほか、相良・榛原両図書館(午後5時まで)や相良庁舎警備員室・榛原文化センター1階でも返却できます。

新緑の季節は自転車で出かけよう



いよいよ春本番。市内では春に向け、お茶畑がもえぎ色に色づきはじめ、さまざまな花が見ごろを迎えます。これからの季節は、心地よい風を感じながらサイクリングしてみたい方が多いです。

問い合わせ 観光課 水嶋 ☎2623

テーマを決めて市内を巡りたい人にオススメ! 「牧ポタ」のルートを通る

本年度、市とスルガ銀行によるサイクリングプロジェクト「牧之原ポタリング(牧ポタ)」を実施しました。毎回テーマを決めて、のんびりマイペースに市内のきれいなところを自転車で巡りました。「牧ポタ」の様子は「スルガ銀行サイクリングプロジェクト」のフェイスブックやツイッター、スルガ銀行 d-labo のページで見ることができます。



スルガ銀行 d-labo
サイクルジャーナル

牧ポタしながら自転車でバター作りしてみよう



静岡牧之原茶のキャラクター「チャーフィン」の生みの親で、市内在住のイラストレーター岩本陽子さんと一緒に、おすすめスポットを巡りました。

田沼意次と勝間田 ゆかりの地を巡る



郷土の偉人「田沼意次」と、平安時代後期に勝間田川流域を治めた「勝間田氏」のゆかりの地を巡りました。

牧之原ロケ地巡り



「ウォーターボーイズ」をはじめ、数多くの映画やドラマ、CMなどのロケ地や撮影に関係のあるお店などを巡りました。

「まきのはらサイクリングまっぷ」完全制覇



「まきのはらサイクリングまっぷ」掲載の「サイクルスタンド設置場所」や「まきのはらサイクルパートナー」などを巡りました。

まきのはらサイクルピット巡り



「まきのはらサイクリングまっぷ」掲載の「まきのはらサイクルピット」を巡りました。

市内を周遊したい人にオススメ! 「まきのはらサイクリングまっぷ」掲載のコースを巡る

「まきのはらサイクリングまっぷ」は、静岡県サイクリング協会推奨コース2コースとプラスαのコースを掲載しています。このコースを巡ると、市内の海岸線や山間部などのさまざまな景色を目いっぱい楽しむことができます。サイクリスト向けの情報がたくさん詰まっていますので、ぜひ活用してください。

掲載している情報

- ▶コースマップ▶まきのはらサイクルピット▶まきのはらサイクルパートナー
- ▶サイクルスタンド設置箇所▶安全なサイクリングのためのチェック事項

* 「まきのはらサイクリングまっぷ」は、観光課とさがら子生れ温泉会館で配布しています。データは、さがら子生れ温泉のホームページからダウンロードできます。
* パンフレットの情報は、平成30年3月時点のものです。



さがら子生れ温泉 検索

健康

第3回まきののはら健康大学
8020コンクール表彰式と講演会を開催
 問い合わせ 健康推進課 都築 ☎(23) 0024

市では2月1日、第3回まきののはら健康大学を総合健康福祉センターさざんかで開催しました。

8020コンクール

本年度は、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020」を17人が達成しました。

中でも特に優秀と認められた3人が県のコンクールに推薦され、横山眞一さん（細江区）が「8020財団理事長賞」を、米山忠男さん（大沢区）と小塚靖郎さん（落居区）が「静岡県歯科医師会長賞」を受賞したことから、表彰式が行われました。



賞状を持っている3人が県コンクールで受賞した皆さん。右から、小塚さん、米山さん、横山さん

口腔機能向上講演会

表彰式の後には、静岡県歯科衛生士会監事の小宮山ひろみ先生を講師に迎え、「元気で長生きするための口腔ケア」実践できる！磨き方のコツ」と題した講演会が行われました。

小宮山先生は、自分の口で噛んで食べることの重要性や、口腔環境が全身の疾患と深い関係があることを解説。また、参加者に歯ブラシや洗口液などを配布し、歯ブラシの当て方や動かし方、歯間ブラシの使い方など、口腔ケア・粘膜ケアの実習を行いました。



歯ブラシの当て方を指導する小宮山先生

安全

交通安全対策協議会優良市表彰
交通死亡事故ゼロ連続800日を達成
 問い合わせ 防災課 西藤 ☎(23) 0056

本市は、1月24日をもって「交通死亡事故ゼロ連続800日」を達成しました。2月7日には、市役所榛原庁舎で表彰状伝達式が行われ、県交通安全対策協議会（会長・川勝平太知事）から表彰状が伝達されました。

過去最長記録を更新中

本市は、平成30年12月に「連続400日」を達成し、表彰されています。それ以降も交通死亡事故が発生せず、今回「連続800日」となりました。これは、旧榛原町・旧相良町の時代も含め最長となりました。



表彰状を受け取る杉本市長

ており、県内の同規模の市町の中でも最長となります。県くらし交通安全課の大村彦彰課長から表彰状を受け取った杉本市長は「交通指導員会や交通安全協会、安全運転管理協会などの皆さんの努力のおかげ。4万5千人の市民の交通安全意識の高まりを感じる」と感謝と喜びの気持ちを述べました。また、高齢者の運転免許証返納やデマンド乗合タクシーについても触れ、「市内各地にデマンドタクシーを普及させ、高齢者などの交通弱者が安心して過ごせるまちにしていきたい」と話しました。



交通安全を推進する関係者の皆さんと記念撮影

交通

鬼女新田地域と菅山区を走るバス
市営バス「鬼女・菅山線」の運行を開始します
 問い合わせ 地域振興課 増田 ☎(23) 0041



昨年まで運行していた自主運行バス「鬼女新田線」が、4月から経路を菅山区内まで延長し、新たに市営バス「鬼女・菅山線」として運行を開始します。

このバスは、鬼女新田の相良小学校通学児童と菅山原などの菅山小学校通学児童（合計約20人）を主な利用対象として運行しますが、誰でも利用できるバスです。

多くの皆さまのご利用をお待ちしています。

「鬼女・菅山線」の概要

運行開始日 4月7日(日)～
 運行日 相良小学校、菅山小学校の開校日（令和2年度は205日）
 運行本数 朝1便、午後2便 日3便
 運行経路 菅山原⇄相良庁舎（バス停 12箇所）
 普通運賃 大人200円、小人100円（定期券あり）
 車両 市所有のマイクロバス（29人乗り）

時刻表

バス停	1便(朝)	2便(夕)	3便(夕)
菅山原	7:00	15:19	16:14
菅山小学校(はるかぜ前)	7:24	14:55	15:50
相良庁舎	7:34	14:45	15:40

* 起点の菅山原と菅山小学校、相良小学校乗降場所の相良庁舎のみ掲載しています。

交通

利用者増加を図り、持続可能なバス路線とするために
自主運行バス「萩間線」の経路を変更します
 問い合わせ 地域振興課 増田 ☎(23) 0041

市が運行する自主運行バス「萩間線」は、相良営業所と金谷駅を結ぶバス路線です。

4月から、牧之原区の水呑、大久保地域の牧之原小学校通学児童の利用を主な目的に、牧之原区内に「水呑バス停」を新規設置するため、一部の便で経路変更を行います。

金谷駅系統（路線図の赤線）はこれまでと変更ありませんが、金谷小学校系統（路線図の黄色線）のみ変更します。出発時刻、到着時刻ともに最大4分の変更となりますので、注意してください。

時刻表については、市ホームページを確認してください。

「萩間線」経路変更の概要

変更日 4月1日(日)～
 変更系統 金谷小学校系統（平日のみ運行、全21便のうち5便）
 運行経路
 [現在] 東萩間バス停
 ⇄ 牧之原SA入口バス停
 [变更后] 東萩間バス停
 ⇄ 水呑バス停（新規）
 ⇄ 牧之原SA入口バス停
 運賃 変更なし（水呑バス停は東萩間バス停と同じ金額です）

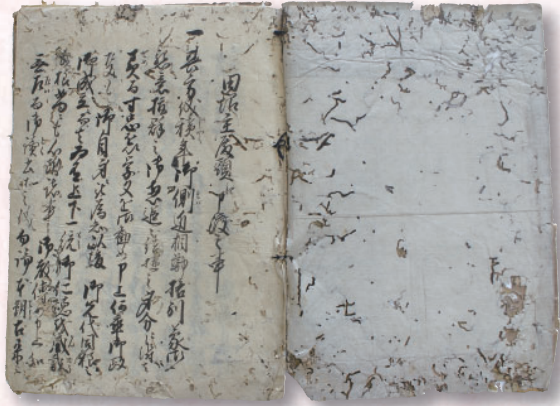
牧之原市ホームページ
 自主運行バス萩間線の経路と時刻を変更します(4月1日から)

QRコード

牧之原市 検索

HP <https://www.city.makinohara.shizuoka.jp/soshiki/6/32563.html>





田沼主殿頭江申渡之事（個人蔵）

**批判される田沼政治
—家治の死去と老中辞職—**

天明の大飢饉、続く田沼意知の非業の死によって、意次に対する批判はとどまることを知りませんでした。では、どのような批判が行われたのでしょうか。

『田沼主殿頭江申渡之事』という史料には、意次へ申し渡すという体裁で、二十四カ条の批判が記されています。その中に、意次が「吝嗇」、つまり「けち」だったという記述があります。

もちろん、この記述は脚色

されたものですが、意次が財政難を理由に倅約令を出し、支出抑制を図ったことは事実です。特に明和8（1771）年のものは、幕府の予算額を削減するだけでなく、拝借金（幕府が大名へ貸与する無利子の財政支援金）も一時中止する異例の内容でした。こうした従来より厳しい倅約の実施は、一部の幕府役人や諸大名から反感を買うことになりました。

また、意次の政策も全て上手くいったわけではありません。例えば、南鐐二朱銀は、実用性の高きで商品経済の発展に貢献しましたが、大量に流通し過ぎたため「金安銀高」を招き、物価を高騰させていました。

意次は、旧来の方法に縛られず、幕府の利益を「律義」に追求しました。しかし、それらの政策は、ときに諸大名や民衆の利益と衝突し、対立を生み出しました。こうして積み重ねられた批判や不満は、天明の大飢饉の発生によって大きな潮流となり、意次を飲み込んでいったのです。

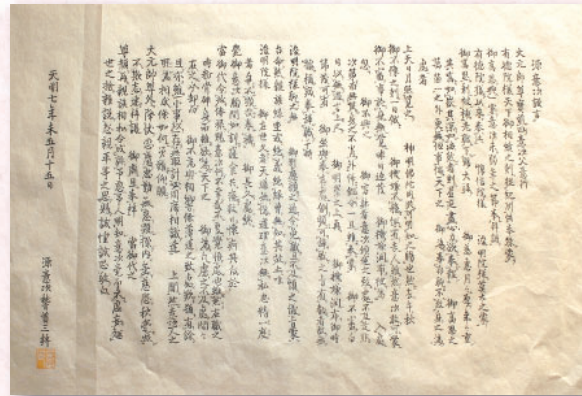
意次への批判が高まる中、天明6（1786）年8月初めごろから、十代将軍家治に水腫（むくみ）の症状が見られるようになりました。

家治は療養に努めましたが、一向に快復しないため、意次は若林敬順と日向陶庵という知人の町医者を用い、家治の治療を任せました。

ところが、8月19日、彼らが調合した薬を服用したところ、家治の病状がにわか悪化し、次の日には重体に陥りました。

この緊急事態に対し、意次は22日以降、なぜか自身の屋敷に引き込もって出仕せず、27日には、病気を理由に老中辞職を願い出て認められました。そして、それから数日後の9月9日、家治は死去しました。意次は、これによって、名実ともに権力者の地位を退くことになったのです。

なぜ、意次は急に辞職したのでしょうか。『田沼意次上奏文』という史料には、このときの裏事情がわかる意次自



田沼意次上奏文（複製）
（市史料館所蔵・原本は個人蔵）

身の貴重な証言が記されています。すなわち、家治の勘気を蒙った（＝怒りを買ってしまった）と告げる者がいたことが、しきりに辞職を勧める者がいたこと。そのため、やむなく病気を理由に辞職を願い出たといえます。

実は、家治の本当の命日は、8月25日だと考えられています。つまり、意次が辞職を認められた27日には、既に家治が死去していたことになりました。このことから、意次の辞職は、田沼政治に反対する勢力の陰謀であるという説が唱えられています。



注射は大切なルールです
忘れないで！「狂犬病予防注射」

問い合わせ

環境課 荻

☎（53）2609

毎年4月から6月は「狂犬病予防注射月間」です。
年1回の飼い犬への予防注射は、法律で義務付けられています。
飼い主の皆さんは、以下の日程で各会場で注射を受けさせるか、6月末までに動物病院で受けさせてください。高齢や病気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2日(木)	9:00～10:00	牧之原区民センター (島田掛川信用金庫横)
	10:30～11:30	トーク地頭方（地頭方公民館）
4月3日(金)	9:00～10:00	勝間田会館
	10:30～11:30	坂部区民センター
4月6日(月)	9:00～11:30	榛原庁舎北側駐車場
4月7日(火)	9:00～11:30	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（登録のある犬に送付されます）
②愛犬手帳
③料金3,500円（注射料金2,950円＋注射済票交付手数料550円）
*消費増税により、注射料金が100円値上がりしました。
*会場での注射が困難な犬（嘔み癖など）は動物病院で注射を受けさせてください。
*新しく犬を飼い始めた人は登録料3,000円が別途必要です。
*おつりのないようお願いします。



牧之原市シルバー人材センター
会員になって働いてみませんか

問い合わせ

企業立地室 増井

☎（53）2647

あなたができる仕事を
しませんか

シルバー人材センターは、行政や民間企業、一般家庭などから、臨時的・短期的な仕事を引き受け、これを会員の希望に応じて提供しています。また、さまざまな活動を通して、会員同士の交流を図っています。

入会条件

60歳以上の人で、センターの趣旨に賛同する人

主な仕事内容

家事援助、施設の補助作業（洗濯・掃除・受付・管理）、運転業務、事業所・工場などでの軽作業、除草、空き家・空地管理など

詳しいセンターの情報や仕事の内容などは、ホームページ（「牧之原市シルバー人材センター」で検索）を確認するか、お気軽に電話で問い合わせてください。

HP <http://webc.sjc.ne.jp/makinohara/index>

問い合わせ

牧之原市シルバー人材センター
富田 ☎（52）5080



奉仕作業（静波海岸）



市役所の庁舎玄関に門松を寄贈



市内の茶店舗・茶業者による「お茶カフェ」ブース

市内の美味しいお茶とお菓子を堪能

■まきのはら協奏曲～第6章～

市内のお茶とスイーツが楽しめる、お茶カフェ大集合「まきのはら協奏曲」が2月9日、い～らで開催され、多くの来場者でにぎわいました。

このイベントは、多くの人に静岡牧之原茶を知ってもらい、楽しんでもらおうと静岡牧之原茶宣伝隊が企画し、本年度6回目。会場には、市内の茶店舗や茶業者、和洋菓子店などのブースが並んだほか、ミニ闘茶会や榛原・相良高校茶華道部によるお抹茶体験なども行われ、来場者は、各ブースでお気に入りのお茶やお菓子を堪能しました。

ハンターたちから逃げ延びろ！

■逃げるが勝ち in ゆうゆうらんど

勝間田地区絆づくり事業の一環として、2月11日に「逃げるが勝ち in ゆうゆうらんど」が開催され、約200人の小学生が参加しました。

今回で4回目の開催となるこのイベントは、小学生が鬼（ハンター）から逃げながら、公園内の各所にいる「キング」が持つスタンプを集める大規模な鬼ごっこゲームです。ハンター役には地区内外の中学生以上の大人が多数参加し、小学生は、起伏に富んだ広い公園内でハンターから逃げ回りゲームを楽しみました。



背後から近づくスーツ姿のハンターから逃げる小学生

全国の舞台での健闘を誓う

■「菊川ボーイズ」の2選手が市長を表敬訪問

3月に東京都で開催される「第50回記念大会日本少年野球春季全国大会」に出場する森田藍さんと加藤虎鉄さん（ともに榛原中学校2年）が2月6日、杉本市長のもとを訪れ抱負を語りました。

2人は、硬式野球クラブ「菊川ボーイズ」（菊川市）に所属。昨年12月に開催された静岡県支部予選で優勝し、全国大会に出場することになりました。森田さんは「投げたときは必ず抑えたい」、加藤さんは「必ずヒットを打って、チームに貢献したい」と意気込みを語りました。



杉本市長に健闘を誓った加藤さん（左）と森田さん（右）



榊の葉を口にくわえて御神体を運ぶ行列

御神体を守り五穀豊穡を願う

■県指定無形民俗文化財「一幡神社の御神事」

一幡神社に伝わる県指定無形民俗文化財「御神事」が2月8日から9日にかけて行われました。

この神事は、名（苗）と呼ばれる28戸（現在20戸）に引き継がれており、輪番で1戸が「本名」として祭典を仕切ります。神事の従事者たちは、準備した御神酒や御神体である御榊様、御本飯を一幡神社へと運び、新しい本名に引き渡しました。

この後、さいの目状にした御本飯を榊の葉に包んだ御神体「御榊様」が作られ、神社の境内にある御飯屋にまつて翌年の豊作を願いました。

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。

情報交流課 ☎030040 ✉seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp

ズームイン！
カシャ！！



太刀を使い空間を結界する「本刀振り」の様子

豊作を願い厳かに舞う

■国指定重要無形民俗文化財「蛭ヶ谷の田遊び」

蛭ヶ谷地区の蛭児神社で2月8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」が行われました。

神事では、五穀豊穡と子孫繁栄を願い、燃えさかるかがり火の前で「ほた引き」や「本刀振り」「長本刀振り」などの儀式や「田打ち」「麦つき」「田植え」「稲刈り」など農作業の様子を模した計16演目が、約5時間かけて奉納されました。凍てつく寒さの中、綾笠をかぶった青年が刀や鎌などの道具を用いて舞を奉納すると、見物客は厳かな舞を静かに見守りました。最後には、「ほた小僧」と呼ばれる杉の束で作られた人形が本殿脇の桜の木に結わえられました。

色鮮やかな梅の花を楽しむ

■相良梅園

2月4日から3月上旬まで、相良梅園が開園し、多くの来場者でにぎわいました。

開園日には、静波保育園の園児約60人がお花見に訪れ、約1.5ヘクタールの敷地に咲く寒紅梅や白加賀、南高、しだれ梅など20品種、約700本の色鮮やかな梅の花を楽しみました。

また同園では、地元産のとれたて大根や芋切り干しなどの地場産品、焼き芋、おでんが販売されたほか、入場者にはお土産として、自家製の梅干しがプレゼントされました。



色鮮やかに咲く梅のトンネルを歩く静波保育園の園児



関係者に見送られて出発するはぎま号

萩間地区の足を支える乗合タクシー

■デマンド乗合タクシー「はぎま号」出発式

利用者の予約に応じて目的地まで運行するデマンド（予約型）乗合タクシー「はぎま号」の出発式が2月4日、中西公民館で行われました。市内では4地区目の導入となります。

はぎま号の運行は毎週火・金曜日の週2回で、会員登録した人の自宅と、病院やスーパーマーケット、公共施設などを結びます。

萩間地区の森田淳地区長（神寄区）は「皆さんに積極的に登録をして使ってもらいたい」と呼びかけました。

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)の忘れ相談	7日☒、21日☒	9:00～11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎☎0024
	14日☒、28日☒		さざんか	
体組成測定会	7日☒	10:00～11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎☎0024
	14日☒		さざんか	
こころとねむりの相談会	15日☒	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」	8日☒	13:00～16:00	静岡県精神保健福祉センター	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
	15日☒		東部健康福祉センター(沼津市)	
自死遺族のつどい(東部わかちあい すみれの会)	18日☒	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
精神保健福祉総合相談	7日☒	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☒	14:30～	島田市健康福祉センター(はなみずき)	
不妊・不育専門電話相談	毎週☒、☒(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

*都合により、休日当番医が変更となる場合があります。榛原医師会のホームページからも情報の確認ができます。(http://www.haibara-med.or.jp/)

*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

期日	開業医 (榛南西部地区)	開業医 (榛南東部地区)
5日☒	石井内科皮膚科医院 ☎☎20013	三輪クリニック ☎☎7300
12日☒	あかほりクリニック ☎☎5555	玉井整形外科医院 ☎☎6667
19日☒	田形内科医院 ☎☎5320	千内科クリニック ☎☎1001
26日☒	座光寺医院 ☎☎3206	いしだ眼科 ☎☎1400
29日☒	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎☎0434	はいばら泌尿器科クリニック ☎☎0887

元気にいかをあ！
NO.131

徐々に増加している
糖尿病予備群の恐怖

糖尿病予備群とは、血糖値が糖尿病と診断されるまで高くないものの、正常値より高い状態のことです。実は、本市は静岡県全体と比較して見ても「糖尿病予備群」の人がとても多くなっています。

糖尿病予備群と言われても、自覚症状はほぼないため「糖尿病ではないから大丈夫」と考えがちです。しかし、糖尿病予備群の場合、健康な人の6～20倍も糖尿病を発症しやすいといわれており、将来糖尿病になる確率が高いです。

糖尿病は、年単位の時間をかけて徐々に血糖値のコントロールが悪くなり、進行すると神経障害(手足の痛み、しびれ)や網膜症(視力障害)、糖尿病性腎症(透析導入の原疾患第一位)など、全身に重篤な合併症を引き起こします。

早期発見のために、まずは特定健診を受診しましょう

う。また、次の通り生活習慣を見直してみよう。

●運動でインスリンを活性化
血糖値を下げる「インスリン」というホルモンは、運動によって働きが高まります。

●よく噛みゆっくり食べる
よく噛んで食べると、血糖値が上がりにくくなる上、少ない量でも満腹感が得られます。

●糖分をとりすぎない
砂糖や果糖(果物)は血糖値を急激に上昇させます。間食や夜食、ジュース類は控えましょう。果物は間食や食前よりも食後に摂るのがお勧めです。

●食物繊維をたっぷり取る
野菜や海藻に含まれる食物繊維は血糖の急激な上昇を抑えることができます。食事の始めに野菜や海藻を取るのがお勧めです。

保健師 大隅麻由

一日の野菜摂取量 350g
(生ものなら両手いっぱい)

これで120グラム
1日三杯分が理想

Message お知らせ 年度末の忙しい時期ですね。休日には休養をしっかりと取り、健康管理に気を配りましょう。

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)、13日(月)、 20日(月)、27日(月)	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し てください	健
赤ちゃん相談	16日(木)	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	10日(金)	9:00～9:30	さ	令和元年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	28日(火)	9:00～9:30	さ	平成31年3月、4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)	9日(木)	13:00～13:30	さ	平成30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30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	24日(金)	13:00～13:30	相	平成29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)	21日(火)	13:00～13:30	相	平成29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	17日(金)	8:30～10:00	さ	平成28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	17日(金)	8:30～10:00	さ	平成28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	7日(火)	10:00集合	さ	令和2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	7日(火)	13:00～13:30	相	令和元年10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	23日(木)		さ			
子宮頸がんワクチン	現在は積極的勧奨が差し控ええとなつて いますが、定期接種として可能です			中学一年～高校一年の女子	接種を希望する人は、 問い合わせてください。	健
まきたまクラブ～産前サポート事業～	18日(土)	9:15～9:30	さ	妊娠5ヵ月から8ヵ月ま 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)	23日(木)	9:50集合	さ	4～6ヵ月児の保護者	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	8:15～17:00	さ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	こ
ブックスタート	20日(月)	13:00～13:30 受付	子相	令和元年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
子榛: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) ☒:榛原文化センター
問い合わせ/健:健康推進課 ☎☎0024 こ:こどもセンター ☎☎0083 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 月～金曜日 午後7時30分～午後10時(年中無休)
*土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶診療科目 [月～金] 内科・小児科 [土・日] 内科・小児科(第1土曜、第2・3・4日曜の午後10時～翌日午前7時まででは小児科のみ)
▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099

集まれ！まきのはらKIDS

Kids

人のうごき（牧之原市の人口） POPULATION

■人口 45,507人（前月比－64人）
（内外国人 2,282人）
男性 22,604人 女性 22,903人
出生 13人 死亡 50人
転入 126人 転出 151人
そのほか －2人
■世帯数 17,073世帯（前月比±0世帯）
令和2年2月29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

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



坂口谷川沿いに植えられている約50本の河津桜が、2月中旬から見ごろを迎えました。2月15日・16日と22日～24日には、「JAハイナンみかん選果場（坂口区）で「坂口谷川河津桜祭2020」が開催され、多くの人でにぎわいました。

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
☎③0040 Email:seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp

よしおら けいせい
芳村 慧生くん（1歳）
平成30年12月10日生（静波）
ご飯をたくさん食べて元気な
慧ちゃん★にいとと一緒に
大きくなあれ♪

のなか まな
野中 舞奈ちゃん（2歳）
平成30年1月12日生（静波）
アンパンマンとねえねが大好きな
舞奈ちゃん★これからも
健康に元気に育ってね！

みうら しおり
三浦 詩織ちゃん（2歳）
平成29年8月31日生（細江）
食べることがだーい好き♪
笑顔いっぱいなしーちゃん♥
これからも元気に育ってね★

にしした おと
西下 音ちゃん（1歳）
平成30年11月3日生（勝間田）
歌を歌うのが大好きなおと
ちゃん♥4姉妹の中で一番の
甘えん坊+のんびり屋さん♪

元気なKIDS募集中

7・8・9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 6月1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 ☎③0040

マキココ
マキノハラコドモコンダナビ



フェイスブック

子育て世代に
役立つ情報
発信中！



インスタグラム

図書館へ行こうよ

Library Information

市立図書館の新作本

〔一般書〕

梅と水仙

植松三十里 著
PHP研究所 刊



わずか6歳の娘をアメリカに送り込んだ父、17歳で帰国後、父との葛藤、周囲とのあつれきに悩む娘…。女子教育の先駆けとなった津田梅子とその父の生涯を描いた、書き下ろし歴史小説。

相良図書館

〔児童書〕

きほんの木

姉崎一馬 写真
姉崎エミリー 文
アリス館 刊



日本の野山に生える野生の木、1000種類の中から、サクラ、シイ、ツツジ、ネムノキなど、花がきれいで目立つ木10種類を取り上げ、写真とともに紹介する。

〔一般書〕

マンガでわかる ドローン

ドローン大学校 編
オーム社 刊



ドローンは可能性の宝庫！ ドローンを飛ばすための基礎知識からビジネスへの展開までを、マンガで一からわかりやすく説明する。

榛原図書館

〔児童書〕

いらっしゃい

せなけいこ 著
童心社 刊



いらっしゃい、いらっしゃい。なに屋さん？八百屋さん！にんじん、りんご、きゅうり。いろいろあるよ。どれがいい？まいどあり！あかちゃんの好きなものがいっぱい！赤ちゃんが思わず手をのばす絵本。

図書館からのお知らせ

図書館では、おすすめ本 紹介コーナーを設置しています

相良・榛原図書館では、毎月「おすすめ本紹介コーナー」を設置しています。1月はお正月、4月は入学式など、季節や行事に合わせて、図書館職員が本を集めて紹介しています。市ホームページでも見ることができます。さまざまな本の触れ合いに、ぜひ図書館へ足をお運びください！

▶相良図書館（相良保健センター2階） ☎③2649
▶榛原図書館（榛原文化センター2階） ☎③0094

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 — 4月

1コース／4月7日（日）	5コース／4月21日（日）
2コース／4月8日（日）	6コース／4月22日（日）
3コース／4月14日（日）	7コース／4月28日（日）
4コース／4月15日（日）	8コース／4月30日（日）

＊運行表は図書館に置いてあります。

移動図書館ひまわり号



募集

市ホームページの
イド写真を募集します

1月27日に大幅リニューアルした市HPは、トップページのデザインが大きく変わり、従来のホームページよりも視覚的に市の魅力をPRできるものとなっています。
その中でも、ひときわ目を引く最上部のスライド写真を募集します。

受付期間 随時
応募資格 どなたでも
応募方法 氏名、住所、電話番号を明記の上、メールで情報交換課に写真を送信。
※送付の際、件名に「HP写真希望」と記載してください。
注意 写真には応募者本人が市内で撮影したものとし、「JPEG形式・10MB以内・横版」とします。▼HPのトップページで使用する場合には、写真サイズが「横1400ピクセル×縦620ピクセル」となります。▼HPへの掲載可能枚数には上限があり、応募多数の場合、応募いただいた写真が必ず掲載されるとは限りません。▼応募いただいた写真は、HP掲載のほか、市のPRや各種印刷物などに利用させていただく場合があります。▼人物が入る場合は、プライバシーに十分配慮し、応募について必ず承諾を得てください。
申込先 情報交流課 森
☎(23) 004040
✉seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp

Eコアクション21無料
セミナーを開催します

「E.A.21」の取得を目指す企業を対象に、無料セミナーを開

軽自動車税の減免制度
の手続きを忘れずに！

障がいのある人は、所有する軽自動車税の減免制度が利用できます。

更新の人には、4月下旬に通知を送付します。新規に申請する人は、税務課・相良窓口課の窓口またはホームページにある申請書を利用してください。申請期限を過ぎると受付できませんので、忘れずに手続きをしてください。

期間 4月27日(金)～5月25日(月)
窓口 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、自動車検査証、運転免許証、軽自動車所有者の印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード
＊障がいの等級によつては、適用されない場合があります。わからない場合は事前に相談してください。
＊減免は、1人につき車両1台です。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 収納管理係 ☎(23) 00222

民生委員児童委員が調査のために訪問します

「避難行動要支援者の個別計画調査」
期間 3月下旬～5月末日
内容 災害時に1人での避難が困難で、家族などの支援を受けられない人を対象に、地域で避難支援をする際に必要な情報を調査
問い合わせ 社会福祉課 鈴木 ☎(23) 0070
「高齢者福祉行政基礎調査」
期間 3月下旬～4月中旬
内容 市内の65歳以上で在宅の人を対象に、身体や世帯、要援

催します。この機会に、経費削減・環境貢献につながるE.A.21を取得しませんか。
日時 5月14日(木) 午後1時30分～(3時間程度)
＊その後も受講する場合は、毎月1回、合計5回程度のセミナーを受講し、E.A.21取得までお手伝いします。

会場 研修センター(御前崎市池新田5585番地)
＊会場は回によって変更します(市内で開催する場合もあり)。
対象 市内事業者
申込方法 電話で申し込む。
参加費 無料
申込期限 5月8日(金)
問い合わせ 環境課 知久 ☎(53) 2609

子育て支援セミナーの
託児スタッフを募集

市では子育て中のお母さんたちの仲間づくりの場の提供や、子育てに必要な知識を習得するための講座を開催しています。受講するお母さんたちが安心して講座を受けるためには、その間子どもをみてる託児スタッフが必要です。託児スタッフとして登録してみませんか。興味のある人は、ぜひ問い合わせてください。

託児時間 平日午前中の2時間程度(謝礼あり)
募集期間 随時募集
申込方法 問い合わせください。
申込先 こどもセンター 田中 ☎(23) 0083

令和2年度児童館小学
生事業教室参加者募集

「こどもアート教室(絵画・工作)」
▼年9回(定員30人)▼会場Ⅱ 榛原児童館▼年会費1000円
「二輪車教室」

護状況などを調査
問い合わせ 社会福祉課 寺田 ☎(23) 0074

「文芸まきのはら」第14
号の販売を開始します

3月末から「文芸まきのはら」第14号(令和元年度版)の販売を開始します。
小説・随筆・紀行文・郷土研究・短歌・俳句・川柳など、市内在住・在勤および市出身の皆さまから寄せられた作品が掲載されます。

価格 500円
販売場所 相良庁舎3階社会教育課、市史料館、布書店(ツタヤ相良店含む)、榛原文化センター
問い合わせ 社会教育課 長谷川 ☎(23) 0002

特別の理由による任意
予防接種の費用を助成

4月1日から、小児の定期予防接種について、要件を満たしている場合、医療機関で接種した接種費用の一部を助成します。接種を希望する人は、問い合わせてください。
対象 予防接種を行う日において、牧之原市民であり、次の全ての要件に該当すること
①骨髄移植手術その他の理由により、接種済みの定期予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断されていること。
②接種済みの定期予防接種が、予防接種実施規則で定める実施方法で接種していること。
③接種者が20歳未満であること。
申込方法 申請書を健康推進課に提出する。
申込期限 接種後1年以内
問い合わせ 健康推進課 中村 ☎(23) 0027

▼年10回(定員20人)▼会場Ⅱ 榛原児童館・片浜体育館▼年会費1000円
「体験教室」
①年8回(定員10人)▼会場Ⅱ 榛原児童館▼年会費1000円
「材料費」②年9回(定員10人)▼会場Ⅱ 相良児童館▼年会費1000円(材料費)
「おやつ教室」
▼年4回(定員10人)▼会場Ⅱ 榛原児童館▼年会費400円(材料費)
「卓球教室」
▼年10回(定員15人)▼会場Ⅱ 相良B&G海洋センター▼年会費1000円
「親子ふれあいクッキング」
▼年4回(定員各児童館親子6組、合計12組)▼会場Ⅱ さまんか栄養指導室▼年会費2000円(材料費)

対象 市内の小学生
申込方法 各児童館へ直接申し込む。＊先着順
申込期限 4月4日(土)～18日(土)
問い合わせ 榛原児童館Ⅱ ☎(22) 6975 ▼相良児童館Ⅱ ☎(52) 1535

脳トレ学習塾で楽しく
脳を活性化しませんか

脳をいきいきと保ち、脳機能を維持改善することを目的に「いきいき脳トレ学習塾」を実施します。
「学習」「座談」「運動」の3つのプログラムで、脳全体の効果的なトレーニングを行います。新しい仲間に出会い、楽しく脳を活性化させましょう。
日時 5月7日(木)～9月24日(木) 午前中(毎週木曜日)
会場 相良保健センター
申込方法 電話または直接
定員 24人(65歳以上の市民)

男性風しんの追加的対
策対象者へのお知らせ

3月末に、風しん抗体価検査・予防接種のクーポン券を対象者に発送します。
特定健診、職場の健診、医療機関で受けることができますので、クーポン券を持って検査を受けてください。
期間 4月1日(金)～令和3年3月31日(木)まで
会場 特定健診・職場の健診・医療機関
対象 昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの人
問い合わせ 健康推進課 中村 ☎(23) 0027

好評につき田沼意次み
なと祭2020を開催

意次侯が相良湊を整備し、城下町を発展させたことにちなんで昨年実施された「田沼意次みなと祭」が、好評につき本年も開催されます。
当日は、海鮮大バーベキューや販売・展示ブースが出店するほか、漁船乗船体験、各種団体によるダンスなどパフォーマンスを実施します。
また、本年は「さがら草競馬」と同日開催されます。ぜひご来場ください。
日時 4月26日(日) 午前9時～午後2時(雨天中止)
会場 相良港周辺
問い合わせ 牧之原市商工会 ☎(52) 0640

市ビジネスサポートデ
スク「まきサポ」報告会

牧之原市ビジネスサポートデスク「まきサポ」が開設されてから、まもなく1年が経過します。専門相談員である大石徹氏か

参加費 月2400円
申込期限 4月15日(木)
申込先 健康推進課 山村 ☎(23) 0024

勤労者共済会
入事業所を募集

榛南地区勤労者共済会は、中小企業や商店などで働く人たちの福利厚生を支援しています。会員になると、さまざまな特典を受けることができます。
対象 榛南地区にある事業所
業主と従業員
会費 月額800円(入会金1000円)
特典 お祝金、弔慰金などの給付金交付、契約施設の料金割引、人間ドックや予防接種などの補助、映画やテーマパークの優待など
申込先 榛南地区勤労者共済会 ☎(22) 9671
HP <http://www.hainan-ki.jp>

国税専門官採用試験受
験希望者を募集

職種 国税専門官(大学卒業程度)
試験日 ▼第1次試験Ⅱ 6月7日(日)▼第2次試験Ⅱ 7月8日(日)▼7月17日(金)の指定日
受験資格 ①平成2年4月2日～平成11年4月1日生まれの人
②平成11年4月2日以降生まれの人で次に当てはまる人▼大学を卒業または令和3年3月までに卒業見込みの人▼大学卒業と同等の資格があると認めた人
申込方法 人事院ホームページから申し込む。
受付期間 3月27日(金) 午前9時～4月8日(木)(受信有効)
＊インターネット申し込みができない環境にある場合は、問い合わせください。
問い合わせ 名古屋国税局 人

ら、この1年を振り返り「まきサポ」の現状と課題について報告いただくとともに、本サポートデスクの有効な利用方法と実際の活用事例を紹介いたします。
日時 3月24日(日) 午後3時30分～午後4時30分
会場 いくら 福祉団体活動室
対象 中小企業・小規模企業事業者
問い合わせ 商工企業課 ☎(53) 2647

富士山静岡空港運用時
間の臨時延長について

航空機が、悪天候などによって運用時間を延長した件数(10月～12月)をお知らせします。
件数 ▼10月Ⅱ 813便のうち0件▼11月Ⅱ 833便のうち0件▼12月Ⅱ 835便のうち0件
問い合わせ 地域振興課 増田 ☎(23) 0041

静岡県すこやか長寿祭
交流大会の参加者募集

「競技」
日時 4月～6月(競技ごとに開催日・申込期限が異なります)
会場 草薙総合運動場ほか県内各地
資格 原則60歳以上(昭和36年4月1日以前に生まれた人)の県内在住者
種目 ▼スポーツ交流大会(卓球、テニス、剣道、弓道、水泳、マラソンなど)▼文化交流大会(囲碁、将棋、健康マージャン、俳句など)合計36種目(予定)
＊今回からスポーツ吹矢、ディスクゴルフが新規種目として加わります。
その他 一部競技でねりんピック岐阜2020の代表選手選考を兼ねます。
競技参加は事前に申し込みが

お知らせ

所有している固定資産
について確認できます

昨年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・家屋評価等総覧帳簿」
縦覧期間 4月1日(日)～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(榛原庁舎)
内容 ▼土地納税者Ⅱ土地価格等縦覧帳簿(所在、地番、地目、面積、価格)▼家屋納税者Ⅱ家屋価格等縦覧帳簿(所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格)
対象 市内の土地または家屋に係る固定資産税の納税者
持ち物 本人が確認できるもの(運転免許証など)、印鑑
「令和2年度固定資産課税台帳」
縦覧期間 4月1日(日)～令和3年3月31日(日) 午前8時15分～午後5時(土・日・祝日を除く)
会場 税務課(榛原庁舎) または相良窓口課(相良庁舎)
内容 固定資産(土地・家屋・償却資産)の所有者、価格、課税標準額など
対象 本人または本人から委任された人、借地・借家人など(関係する場所のみ閲覧可能)
手数料 1回300円(4月1日(日)～6月1日(日)までは無料)
持ち物 本人が確認できるもの(運転免許証など)、印鑑、所有者以外の人には委任状(代理人選任届)、借地・借家人はその場所がわかる契約書など
問い合わせ 税務課 清水 ☎(23) 0035

必要です。詳細は問い合わせください。
「総会開会式 健康・生きがい講演会」
日時 4月23日(日) 午後1時～午後3時30分
会場 グランシップ大ホール海
対象 どなたでも(要事前申込、先着順)＊参加費無料
内容 選手宣誓、アトラクション、熱年メッセージ優秀作品発表、ねりんピック入賞競技演技、講演会(講師Ⅱ東海大学体育学部教授 高野進氏)
問い合わせ 公益財団法人しずおか健康長寿財団 ☎054(253) 4221
HP <http://www.shukyoa.or.jp>

吉田町水道の水質検査
結果をお知らせ

吉田町上下水道課では、水道法の基準に基づいて毎月水質検査を実施し、細江地区、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があれば、問い合わせください。
検査結果 国が定める基準値に適合
検査機関 一般財団法人静岡県生活科学検査センター
問い合わせ 吉田町上下水道課水道工務部門 ☎(33) 2128
吉田特別支援学校小学校部・中学校学校見学会
日程 ▼小学部Ⅱ 6月4日(木) 5日(金)▼中学部Ⅱ 5月26日(日)
対象 小学部・中学部に転入学を考えている保護者
問い合わせ 吉田特別支援学校小・中学部主事 ☎(23) 9872

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はいかがでしょうか。



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 ☎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 4月1日(木)・15日(木)
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 4月8日(木)・22日(木)
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 4月15日(木)
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 ☎0547376575

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 4月1日(木)・15日(木)
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

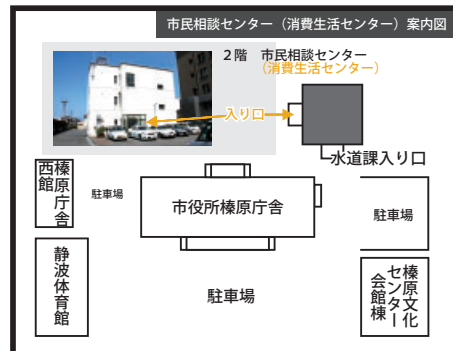
介護する人たちを支えるため、相談・支援体制を整えています。

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 4月17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リーブ ☎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

入札結果の公表－1月

防：防災課 子：子ども子育て課 茶：お茶振興課 建管：建設管理課
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	牧之原市消防団第10分団落居詰所解体工事	2,160,000円	1,900,000円	87.96%	小塚建設㈱
防	地頭方地区放射線防護対策施設机・椅子購入	1,356,000円	1,314,000円	96.90%	㈱トツカ
防	地頭方地区放射線防護対策施設机・椅子等購入	3,775,000円	3,657,000円	96.87%	㈱トツカ
子	相良こども園給水管改修工事	2,546,000円	2,404,000円	94.42%	(有)赤堀水道
茶	千頭ヶ谷池西側法面測量業務委託	1,510,000円	1,450,000円	96.03%	㈱ソルタコンサルタント 西部営業所
茶	宮下水路災害復旧工事	650,000円	650,000円	100.00%	(有)大石建材
茶	農道勝田3号線災害復旧工事	1,490,000円	1,248,000円	83.76%	釘ヶ浦建設㈱
茶	市沢排水路災害復旧工事	1,950,000円	1,830,000円	93.85%	(有)木下組
茶	小山田排水路災害復旧工事	1,300,000円	1,281,000円	98.54%	㈱東亜建設
茶	馬込農道災害復旧工事	800,000円	800,000円	100.00%	(有)大石建材
茶	東萩間大沢排水路災害復旧工事	2,260,000円	2,057,000円	91.02%	小塚建設㈱
茶	裏越農道災害復旧工事	3,130,000円	3,050,000円	97.44%	若杉建設㈱
茶	西ノ沢農道災害復旧工事	2,670,000円	2,650,000円	99.25%	(有)山下組
茶	大欠排水路災害復旧工事	2,930,000円	2,850,000円	97.27%	若杉建設㈱
茶	部ヶ谷排水路災害復旧工事	9,110,000円	8,900,000円	97.69%	㈱明建
茶	菅ヶ谷大沢1排水路災害復旧工事	760,000円	720,000円	94.74%	若杉建設㈱
茶	桃原排水路災害復旧工事	820,000円	800,000円	97.56%	(有)木下組
茶	庵原排水路災害復旧工事	1,190,000円	1,170,000円	98.32%	(有)マル美改植建設
茶	菅ヶ谷大沢2排水路災害復旧工事	1,920,000円	1,870,000円	97.40%	㈱名波土建
茶	坂口谷川右岸地区漂着堆積稲わら等処理工事	7,425,000円	6,730,000円	90.64%	増井建設㈱
茶	坂口谷川左岸地区漂着堆積稲わら等処理工事	2,360,000円	2,350,000円	99.58%	㈱松浦組
茶	勝間田・坂部地区(東名以北)漂着堆積稲わら等処理工事	2,410,000円	2,350,000円	97.51%	(有)田中組
茶	庄内・中・新戸地区漂着堆積稲わら等処理工事	1,740,000円	1,710,000円	98.28%	㈱東亜建設
茶	藤沢排水路災害復旧工事	1,020,000円	1,000,000円	98.04%	(有)桑田建設
建管	市道静波97号線(秋葉橋)橋梁補修工事	20,424,000円	19,800,000円	96.94%	㈱木村組
建	(準)部ヶ谷川災害復旧工事その1	2,780,000円	2,750,000円	98.92%	野ヶ本建設㈱
建	(準)部ヶ谷川災害復旧工事その2	1,541,000円	1,480,000円	96.04%	野ヶ本建設㈱
建	(準)須々木川災害復旧工事	2,202,000円	2,100,000円	95.37%	㈱名波土建
建	(準)荒川災害復旧工事その1	4,658,000円	4,600,000円	98.75%	㈱鈴木土建
建	(準)荒川災害復旧工事その2	5,251,000円	5,050,000円	96.17%	相良建設㈱
建	(準)荒川災害復旧工事その3	4,600,000円	4,450,000円	96.74%	㈱名波土建
建	(準)沢川災害復旧工事	3,162,000円	3,060,000円	96.77%	増井建設㈱
建	(準)南ノ谷川災害復旧工事その1	1,896,000円	1,820,000円	95.99%	増井建設㈱
建	(準)南ノ谷川災害復旧工事その2	2,769,000円	2,680,000円	96.79%	増井建設㈱
建	(準)中条川災害復旧工事その1	32,536,000円	31,500,000円	96.82%	㈱木村組
建	(準)中条川災害復旧工事その2	16,319,000円	15,800,000円	96.82%	㈱川崎建設
建	(準)山田川災害復旧工事	1,999,000円	1,900,000円	95.05%	釘ヶ浦建設㈱
建	(昔)中槍川災害復旧工事	7,548,000円	7,300,000円	96.71%	㈱加藤組
建	市道落居13号線災害復旧工事	2,290,000円	2,250,000円	98.25%	(有)原崎工務店
建	市道女神4号線災害復旧工事(応急仮工事)	6,070,000円	5,850,000円	96.38%	相良建設㈱
建	市道女神4号線災害復旧工事	34,702,000円	33,700,000円	97.11%	相良建設㈱
建	市道須々木49号線災害復旧工事	11,104,000円	10,800,000円	97.26%	㈱鈴木土建
建	市道西萩間本線災害復旧工事	16,906,000円	16,400,000円	97.01%	㈱明建
建	市道勝間14号線災害復旧工事	1,943,000円	1,900,000円	97.79%	(有)木下組
建	市道切山59号線災害復旧工事	13,783,000円	13,200,000円	95.77%	釘ヶ浦建設㈱
建	市道坂部33号線災害復旧工事	3,750,000円	3,580,000円	95.47%	㈱松浦組
水	市道西萩間大寄線配水管布設替工事に伴う舗装復旧工事	8,930,000円	8,700,000円	97.42%	共和建設㈱
教	牧之原市スクールバス等運行管理業務委託	360,000円	329,600円	91.56%	武州総合サービス静岡㈱ 静岡事業所 *単価



田沼意次侯生誕300年記念事業

第63回田沼意次牧之原市マラソン大会



スズキ浜松
飛瀬貴子さん
スズキ浜松
湯澤ほのかさん
スズキ浜松
高田翔二さん



奇跡の復活ランナー ～ 杉山 輔さん(三島市) ～

杉山さんは、昨年の第62回大会で10キロコースに出場するも、レース途中に急病により倒れ、緊急搬送されました。大会の待機医・看護師らの迅速な処置、そして当時一緒に出場し、のちにご結婚された純子さんのサポートと懸命なりハビリを乗り越え、今大会で復活を遂げました。タイムは1時間2分と目標の1時間10分を大幅に切り、見事に完走をしました。無事走り終えた杉山さんは「昨年は、ご迷惑をお掛けしてしまいましたが、いろんな方に助けていただいていた本当に助かりました。体力的にキツかったですけど、今年はなんとか完走したいと思い、頑張って走りきることができました」と話しました。

One story



大会の様子や杉山さんのコメントなどダイジェスト版をYouTubeで公開しています。ぜひご覧ください。

Check!

Congratulations

[10kmの部 1位]	〈女子 39 歳以下〉 衛藤 菜々子さん (袋井市)	〈中学生男子〉 大村 祐史さん (島田市)
〈男子 29 歳以下〉 森島 寛人さん (袋井市)	〈女子 40 歳以上〉 平野 真里さん (浜松市)	〈中学生女子〉 清水 陽南さん (菊川市)
〈男子 30 歳代〉 西原 哲也さん (御前崎市)	[5kmの部 1位]	[2.2kmの部 1位]
〈男子 40 歳代〉 神谷 彰吾さん (掛川市)	〈男子 29 歳以下〉 落合 優和さん (菊川市)	〈小学校男子〉 鈴木 照基さん (菊川市)
〈男子 50 歳代〉 吉村 友孝さん (焼津市)	〈男子 40 歳以上〉 近藤 泉さん (清水町)	〈小学校女子〉 藤田 祐咲さん (御前崎市)
〈男子 60 歳代〉 萩原 一彦さん (静岡市)	〈女子 39 歳以下〉 細谷 奈津子さん (静岡市)	〈中学校男子〉 馬込 航成さん (菊川市)
〈男子 70 歳以上〉 伊藤 勘次さん (愛知県)	〈女子 40 歳以上〉 丸尾 ミカさん (御前崎市)	〈中学校女子〉 吉場 深月さん (牧之原市)

田沼意次侯生誕300年記念事業として行われた大会コースは、2.2キロ、5キロ、10キロの3部門のほか、順位やタイムなどを気にせず参加できるエンジョイランニング(2.2キロ)が用意され、参加者は自分に適したコースで健脚を競い合いました。

また、今大会には、ゲストランナーとしてスズキ浜松アスリートクラブから飛瀬貴子さん、湯澤ほのかさん、高田翔二さんの3人が参加し、一般ランナーと一緒に汗を流しました。

第63回田沼意次牧之原市マラソン大会が2月9日、市役所相良庁舎周辺を舞台に開催され、市民をはじめ、市外県外の小学生から高齢者まで過去最高となる1414人のランナーがエントリーしました。





輝け!未来

岸田 万穂さん
きしだ・まほ
萩間小6年 中里区

私にも社会のためにできることがある これからも、気づいて、考え、行動していく

「子育て応援し隊まきのほらパピー」に所属する祖母から、「万穂にも手伝えることがあるよ」と言われ、託児ボランティアをする機会がありました。子育てをしているお母さんやお父さんにとって、大変なことが多いと思っていましたが、同じくらい嬉しいことや楽しいことがあることを知りました。そして、私にも社会のためにできることがあると気づきました。これからも、気づいて、考え、行動していこうと思います。

▼今号の「へアドネーション」
特集は、市職員がちょうどへアドネーションをするという話をきっかけに、掲載することになりました。インタビューで皆さんがそろって言っていたのは「簡単にできる」ということ。髪が長く、そろそろ切ろうかと思っている皆さん。興味があればぜひ一度調べてみてください▼世界中で猛威をふるう「新型コロナウイルス感染症」。状況は刻々と変わっており、さまざまなイベントの中止や延期、学校の臨時休校など、私たちの生活への影響は、かつてないほど大きく広がっています。状況が変わった日がわかる大きな災害などとは違い、じわじわと大変な状況に陥っていくように、とても不安を感じます▼市では、ホームページなどで新型コロナウイルス関連情報を日々更新しています。デマ情報に惑わされず、正しい情報を得るためにも、ぜひ確認してみてください。



ペンを置いてー編集幸記