

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

プール開き(菅山保育園)

RIDEON
MAKINOHARA

水遊び、気持ちいいね!

特集

「With コロナ」の生活で夏を乗り越えよう!

特集

警戒レベルを理解し風水害に備えましょう

July

2020

NO.226

7

新しい生活様式

「新規感染者やクラスターを出さない」ことや「社会経済活動の両立」を目標として、当面の間「新しい生活様式」に従い、一人一人が感染対策や社会活動に取り組みましょう。

市民の皆さんが取り組む感染対策

1. 健康管理を徹底し、感染したり重症化しにくい健康状態を保ちましょう

- こまめに水分補給をする。お茶どころの牧之原市民はお茶を飲もう！
- 早寝、早起き、朝ご飯！ 規則正しい生活を送る。
- 毎朝、体温を測定し、倦怠感や咳、息苦しさなどの健康チェックを行う。
発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養し、仕事や学校は休む。
*高齢者や持病があるなどの重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

2. 感染防止の3つの基本（①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い）を実行しましょう

- 人混みを避ける。遊びに行くなら屋内より屋外へ。
- 人との距離は、できるだけ2メートル（最低1メートル）あける。
- 3密（密閉、密集、密接）を避ける。
- こまめにうがい、手洗い、手指消毒をする。
付着したウイルスを除去するために、家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて、水とせっけんで丁寧に洗う。手指消毒液の使用も可。



身体的距離の確保



手洗い



マスクの着用

3. 仮に自分が感染していたとしても他人に感染させない対策をとりましょう

- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、布マスク、不織布マスク問わず、症状がなくてもマスクを着用する。
- 咳エチケットを守って、飛沫を飛ばさない。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

4. 外出自粛は要請しませんが、県外に移動するときは注意しましょう

- 県外に移動するときは、県が発表する「ふじのくに警戒レベル(*)」を参考に、「新しい生活様式」の徹底や行き先に応じた自衛措置など注意を払う。
*最新の情報は静岡県ホームページで確認してください。
- 万一の場合に感染経路を特定するため、誰とどこで会ったかを記録する。
スマートフォンを持っている人は、厚生労働省が提供する接触確認アプリ「COCOA」を活用する(右のQRコードからダウンロードできます)。
- 国内や地域の感染状況に注意する(テレビや新聞の報道、国や県、市のホームページを参照)。



Google Play



App Store

5. さまざまな日常の場面で新たな生活様式を実行しましょう

【公共交通機関】



- ▶会話は控えめに
- ▶混んでいる時間帯は避けて

【娯楽・スポーツなど】



- ▶公園はすいた時間帯・場所を選ぶ
- ▶ジョギングは少人数で

【食事】



- ▶大皿は避け、料理は個々に
- ▶持ち帰りや出前、デリバリーを利用

【冠婚葬祭など】



- ▶多人数での会食を避ける
- ▶発熱や風邪症状があるときは欠席

【働き方】



- ▶テレワークやローテーション勤務
- ▶オンライン会議

© 静岡県

「With コロナ」 の生活で

夏

を乗り越えよう！

緊急事態宣言が解除されてから、しばらく経過した今日この頃。しかし、「コロナ」という単語を聞かない日はなく、そろそろ今後のコロナとのお付き合いを考えなくてはならない時期になってきました。

表題の「Withコロナ」は、「コロナと共に生きていくこと」を意味します。例えば、毎年多くの人が季節性インフルエンザに感染し、亡くなってしまっている人もいますが、インフルエンザに感染しても、人はそれほど驚きません。これは、私たちが「インフルエンザと共に生きること」を受け入れているからです。

感染症の専門家は「コロナを完全に終息させることは難しい」「今後、第2波、第3波が来る」などと予測しています。「Afterコロナ（コロナ終息後）」の時代は来ないかもしれませんが、だからこそ、コロナを身近な感染症として受け入れて、「Withコロナ」の生活を考えることが大切になってきます。

そこで、皆さんにコロナと上手に付き合うためのノウハウ（新しい生活様式）をもっと知ってもらいたいと考え、特集記事を作成しました。6月19日に市が示した「牧之原市新しい生活様式のガイドライン」をもとに、解説していきます。

問い合わせ 健康推進課 ☎(23) 0024

この記事では、新型コロナウイルス感染症を「コロナ」と略して表記しています。

「With 水」で熱中症予防

これからの季節は、熱中症の危険が高まります。体の調子が悪く「コロナかもしれない」と不安で受診したら、実は熱中症だった、ということも起きかねません。医療現場の混乱を避けるためにも、一人一人が熱中症対策に取り組みましょう。特に、高齢者や子ども、障がい者は熱中症に気づきにくいので、周囲の人からも積極的な声掛けをお願いします。

熱中症分類と症状

I度（熱失神・熱けいれん）	めまい、立ちくらみ、こむら返り、ボーっとする
II度（熱疲労）	頭痛、吐き気、だるさ（倦怠感、虚脱感）
III度（熱射病）	意識がない、ひきつけ、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない、体温が高い

熱中症予防のポイント

①暑さを避ける
こまめに換気し、冷房器具で温度や湿度を調整する。

②状況に応じてマスクを外す
屋外で人と十分な距離（2メートル）を確保できる時は、マスクを外す。負荷のかかる作業や運動をしたときは、周囲の人と距離を十分に取った上でマスクを外す。

③コップ1杯1日8回
いつもはお茶や水で、大量に汗をかいた時は、塩分と一緒に経口補水液で水分補給を。こまめな水分補給が効果的！

④日頃からの健康管理
1日3食しっかり食べて、睡眠で疲れをとる。

⑤暑さに備えた体づくり
体操や散歩で汗をかきやすい体をつくり、暑さに備える。

熱中症クイズに挑戦！

*答えは下にあります。

- 【第1問】熱中症予防で間違っているものは？**
- ①睡眠で疲れをとる
 - ②寝る時も冷房を使う
 - ③冷えたビールで涼む

- 【第2問】最も効率よく体を冷やす方法は？**
- ①おでこに冷却シートを貼る
 - ②脇の下や足の付け根に保冷剤をはさむ
 - ③全身に水をスプレーし、扇風機などで風を当てる

【熱中症クイズの答え】
第1問 ③（ビールは、利尿作用による脱水の危険があります）
第2問 ③（①は気持ちいいですが、体は冷やせません。②も効果はありますが、③が最も効果的です）

「With マスク」で感染予防

マスクは、感染予防という面で大変重要な役割を持つ「防護具」です。しかし、口のまわりは感覚神経が密集しており、体の他の部分より暑さを感じやすいため、これからの暑い季節にマスクを着用するのはとてもつらいものです。「With コロナ」の生活では、コロナの感染を過剰に恐れ過ぎず、状況に応じてマスクを外すなど、柔軟に対応することが大切です。

マスクを着用すると起こりうるリスク

▶体内に熱がこもりやすく、熱中症になりやすい（運動時の着用は特に危険）▶マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくい（脱水のおそれ）▶高齢者は口呼吸になりやすく、水分が蒸発する など

不織布マスクと布マスク

不織布マスクは、咳やくしゃみによる飛沫のほか、それらに含まれるウイルスなどの病原体の飛散を防ぐ上で、高い効果を持ちます。布マスクは、ウイルスなどは通すものの、せきやくしゃみによる飛沫の飛散を防ぎ、手指で口や鼻に触れるのを防ぐことから、感染拡大を防止する効果があります。また、のどや鼻を潤し、風邪などにかかりにくくなります。感染が流行していない時は布マスクを着用し、風邪症状などがある時には不織布マスク（2層よりも3層のもの）を着用するなど、使い分けをしてみましょう。また、不織布マスクが市場に出回っている今こそ、第2波、第3波に備えて備蓄をしておきましょう。

2歳未満の子どもにマスクは不要、むしろ危険！

小児科の専門医の団体は本年5月25日、2歳未満の子どもがマスクを着用することについて、以下の通り「危険だ」としてやめるよう呼びかけました。

- （公益社団法人 日本小児科医会ホームページより）
- ▶乳児の空気の通り道は狭く、マスクが呼吸をしにくくさせ、肺や心臓に負担がかかる
- ▶マスクそのものや、吐しゃ物による窒息のリスクが高まる
- ▶マスクによって熱がこもり、熱中症のリスクが高まる



また、アメリカのCDC（疾病予防管理センター）も、2歳未満のマスク着用について「窒息するおそれがあるため着用すべきでない」としています。

コロナかな？と思ったときの相談・連絡先

1. 静岡県帰国者・接触者相談センター
☎ 050 (5371) 0562（平日午前8時30分～午後5時15分）
☎ 050 (5371) 0561（土日祝日を含む上記以外の時間）
2. かかりつけ医
必ず電話をしてから受診してください。

相談の目安

- ①息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ②発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある人で、次の条件に当てはまる場合 ▶高齢者▶糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD など）などの基礎疾患がある人▶透析を受けている人▶免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人▶妊娠している人
- ③それ以外の人で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ず相談してください）

* 「37.5℃以上の発熱」の要件はなくなりました。

「With コロナ」のまちの様子



1時間おきに店内を消毒



乾杯は「寸止め乾杯」で

飲食店

スタッフはマスク・ゴム手袋を着用。全ての席にアルコールスプレーを設置し、1時間に1回、ドアノブなどのアルコール消毒や換気を実施。盛り合わせ料理のコースは個別料理に変更している。グラスを付けない「寸止め乾杯」を推奨中。

協力：和ダイニングすけろく（波津区）



お客さんのマスクを固定（GIRL's HAIR）



フェイスシールドで感染予防（FORTE）

美容院

GIRL's HAIRでは施術中、お客さんのマスクのひもを内側に入れ、テープで顔に固定している。FORTEでは、スタッフがフェイスシールドを着用。また受付時、マスク着用の有無や使い捨て手袋、貸し出し用消毒液などの使用希望を聞き取っている。

協力：GIRL's HAIR（大沢区）
FORTE 横原バームス店（細江区）



適度に間隔を開けてトレーニング



手指の消毒を徹底

スポーツ施設

予約の際、同じ時間に5人以上入室しないよう調整し、来場時の検温や手指消毒を徹底。器具の使用後は、使用者自身に使い捨て除菌シートで消毒してもらい、スタッフも施設内を随時消毒している。窓の開放や大型扇風機などにより換気を徹底。

協力：ぐりんばる フィットネスジム



セミナーはビデオ通話を活用して開催



キャンペーンのチラシ

宿泊施設

6月25日、市内の宿泊業者を対象にセミナーを開催。和倉温泉加賀屋（石川県）総支配人などによる講話や質疑応答を通して、コロナ禍におけるおもてなしを学んだ。また、山梨県および静岡県民を対象に宿泊助成などを行うキャンペーンを実施した（予算に達したため終了）。

小中学校

市内の小中学校では、学校ごとに「3密」を避ける工夫をしながら、ほぼ通常の学校生活を送っている。6月から再開した給食の時間には、空き教室や廊下で配膳し、向かい合わないよう前を向いて食べるなど、学校全体で工夫をしている。

協力：川崎小学校



空き教室で順番に並んで給食を受け取る



向かい合わずに前を向いて食べる

子育て支援センター

子育て支援センターは、当面の間、市内在住の人を対象に、予約制で人数を制限しながら開催している。入室する際には、名簿への名前記入、検温、消毒液による手指の消毒、せっけんでの手洗いを徹底している。

協力：子育て支援センター横原



消毒と手洗いは帰るときにもしっかり行う



介護施設

密接してさまざまな介助などを行うため、職員は日常生活から感染予防を徹底。入居者と家族の面会は原則お断りし、面会する場合はガラス越しに携帯電話で会話する。施設内のイベントは、楽しみにしている利用者のため可能な限り開催している。

協力：特別養護老人ホーム 海山荘



ガラス越しの面会




職員有志による「石田座」は利用者にも人気

警戒レベルを理解し 風水害に備えましょう

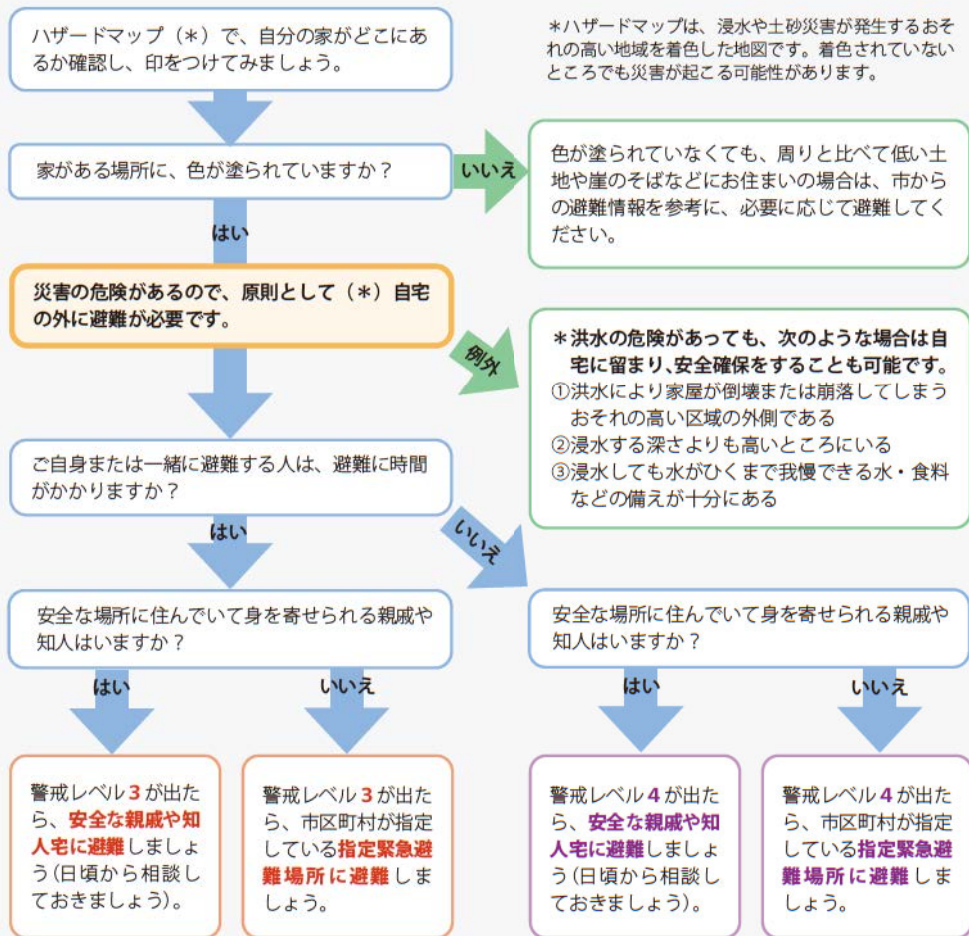
台風・豪雨時に備えて、ハザードマップと一緒に以下の「避難行動判定フロー」を確認しましょう。「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクと取るべき行動を確認しましょう。

牧之原市洪水ハザードマップ
(市ホームページ)

牧之原市 ハザードマップ 検索



避難行動判定フロー ～あなたがとるべき行動は？～



気象庁ホームページで、「洪水警報の危険度分布」を見ることが出来ます。お住まいの地域の状況を確認しましょう。

気象庁 危険度分布 検索



令和元年6月から、水害・土砂災害に関して避難情報が発令される際、皆さんが情報をより理解しやすいように、5段階表記の「警戒レベル」による情報伝達が運用されています。氾濫や土砂災害の危険が高まった場合、市から「警戒レベル」に応じた避難情報が発令されます。日頃から「ハザードマップ」や「避難行動判定フロー」による避難行動の確認や非常持出品の準備などを十分にしておきましょう。

問い合わせ 防災課 西原 ☎0056

警戒レベル	避難行動など	避難情報など
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令(牧之原市が発令)
警戒レベル4 全員避難	速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急) 地域の状況に応じて、緊急的または重ねて避難を促す場合などに発令(牧之原市が発令)
警戒レベル3 高齢者などは避難	避難に時間を要する人(高齢の人、障がいのある人、乳幼児など)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 (牧之原市が発令)
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの 避難行動を確認 しましょう。	洪水注意報 大雨注意報 など(気象庁が発表)
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)

- ▶警戒レベル3や4が出たら、危険な場所から避難しましょう。
- ▶「避難」とは、「難」を「避」けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。
- ▶避難先は小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅への避難も考えてみましょう。

警戒レベル5は、すでに災害が発生している状況です。まだ避難できていない場合は、自宅の少しでも安全な部屋に移動したり、すぐ近くに安全な建物があればそこに移動したりするなど、命を守るための最善の行動をとってください。警戒レベル5災害発生情報は、市が災害発生を把握できた場合に、可能な範囲で出される情報であり、必ず出される情報ではありません。



同報系防災行政無線（同報無線）は、災害時などの緊急情報発信や行政からの生活に必要な情報発信など、さまざまな役割を果たしています。
同報無線のデジタル化整備完了により、放送内容をメールやLINEアプリなどで確認できるようになりました。
問い合わせ 防災課 西原 ☎(23)0056

「まきのはら Tea メール」や「LINE」に登録しておけば、戸別受信機や防災ラジオがなくても、電波の届く範囲であればどこにいても、**放送内容と同じ内容**を、スマートフォンや携帯電話で確認できます。ぜひ、登録をお願いします。

▶まきのはら Tea メール

右のQRコードを読み取るか、次のアドレスを入力して空メールを送信し、画面に従って登録手続きをしてください。



☑ bousai.makinohara-city@raidan2.ktaiwork.jp

▶牧之原市 LINE 公式アカウント

ホーム画面でID(makinohara_city)を検索するか、右のQRコードを読み取って「友だち追加」してください。



放送内容が聞き取りにくかった場合や聞き逃してしまったときなど、専用の電話番号に電話をかけることにより、**放送内容を確認**できます。

▶同報無線テレフォンサービス ☎0999

別途通話料がかかります。また、回線が混み合っている場合、つながりにくいことがあります。

*火災情報は、消防テレフォンガイド ☎018(099)5678) で確認できます。

同報無線のデジタル化整備が完了しました

電波法関係法令の改正により、令和4年11月末以降、アナログ方式の同報無線設備は使用できなくなります。また市の無線設備は、導入から25年以上が経過して老朽化し、更新時期を迎えています。こうした理由から、市では無線設備のデジタル化整備を進め、このたび整備が完了しました。

今回、市民の皆さんに災害情報などを迅速に伝達するため親局設備を更新し、中継局や再送信子局を設置することで、電波の伝わりやすさを改善しました。また、屋外拡声子局（屋外スピーカー）は、スピーカーの種類や個数などを見直し、より広範囲に伝わるようにしました。

市ではすでに、アナログ方式からデジタル方式へ移行し、運用を始めています。ただし、併用移行期間として、令和4年11月末までは、デジタルとアナログの2つの方式で放送します。

【デジタル方式】

デジタル方式では、市内全域110カ所に設置した屋外スピーカーから、緊急情報をはじめ、さまざまな情報を放送します。

最新設備に更新し、雑音が低減された音声合成システムを導入したことにより、音質が改善され、聞き取りやすい明瞭な音声での放送が可能になりました。

【アナログ方式】

現在、アナログ方式による放送は、戸別受信機や防災ラジオからのみ聞くことができます。ただし、現在使用しているアナログ方式の戸別受信機や防災ラジオは、令和4年11月末以降は放送が流れなくなります（防災ラジオを通常のラジオとして使用することは可能）。

	デジタル方式	アナログ方式(*)
放送機器	屋外スピーカー（市内110カ所に設置） 屋内戸別受信機（避難施設などに配置）	屋内戸別受信機 防災ラジオ
放送内容	【緊急放送】 防災・災害情報、Jアラート、行方不明者情報、詐欺被害注意喚起情報、市政情報など 【定時放送】 毎日午前7時、正午、午後5時	

*令和4年11月末まで。ただし、アナログ方式の機器が故障した場合は、その時点で放送を終了します。

相良藩主・本多家三代

— 郷土の礎を築いた人々 —

問い合わせ 社会教育課 長谷川 ☎(53)2646

本多家三代の功績と顕彰

田沼意次侯生誕300年記念に沸いた令和元(2019)年。相良城の築城や城下町の整備、産業の振興など、田沼家の郷土に対する功績は非常に大きく、今後も忘れずに顕彰していく必要があります。

しかし、そうした田沼家の功績も、それ以前に郷土を治めた「本多家三代」がいなければ、成し遂げられなかったのではないのでしょうか。

本多家三代とは、意次侯以前に相良藩主をつとめた5人の藩主のうち、本多忠晴侯(初代)、忠通侯(2代)、忠如侯(3代)の3人の藩主を示す用語です。当地を本拠地とする大名家は、この本多家(1忠以系本多家)が初めてでした。初代忠晴侯は、徳川四代

王(徳川家康に仕えた4人の有力武将)の一人で名槍蜻蛉切で有名な、本多忠勝のひ孫に当たる人物です。寛永18(1641)年、当時掛川藩主だった本多忠義の四男に生まれました。寛文4(1664)年、兄・忠以の死去によって陸奥・浅川藩一万石を相続すると、三河伊保藩を経て、宝永7(1710)年に相良藩を立藩しました。棟原および城東郡を中心に一万五千石の領地を有し、相良陣屋や宝泉寺を建築したり、村々に法度を発布したりして、領内の整備に尽力しました。正徳5(1715)年、75歳で亡くなりました。

2代忠通侯は、宝永2(1705)年、忠晴侯の子・忠直の長男に生まれました。正徳5年、忠晴侯が死去したため、遺領を継いで相

良藩主となりました。享保6(1721)年、わずか17歳で亡くなりますが、般若寺に鐘を寄進したり、大江八幡宮の本殿を再建したりするなど、一定の功績を残しました。来年の令和3(2021)年は、忠通侯の没後300年に当たります。

3代忠如侯は、正徳2(1712)年に忠直の三男(忠通侯の弟)に生まれました。忠通侯の死去に伴い、わずか10歳で相良藩主に就任すると、延享3(1746)年に陸奥泉藩へ移封されるまで、約25年間に渡って当地を治めました。特にかんがい事業に熱心で、海老江村や徳村に溜池を造成しました。

こうした本多家三代の積み重ねによって、郷土の基盤が整えられていったのです。

本多家三代の史跡・文化財



①本多忠晴侯の墓(★) 初代忠晴侯の墓所は、小堤山公園(波津区)内にある。兄・忠以や家臣の墓も同じ敷地内にある。この地には、かつて宝泉寺という寺院が存在した。②田宝泉寺の宝物(★) 宝泉寺(廃寺)は、初代忠晴侯を開基とする黄檗宗の寺院で、小堤山公園が寺地の一部だった。本年10月、市史料館で寺宝の一部を公開予定である。③宝泉寺位牌堂 現在、波津区公会堂の南裏に位牌堂が建立され、本尊や本多家一族の位牌が祭られている。波津区の人々によって供養念仏や供養祭が行われている。④本多忠通侯の墓(★) 2代忠通侯の供養碑。東中橋を大江側へ渡って、そのまま進んだ先の小高い丘にある。亀が石碑を背負うという珍しい形状を持つ。⑤大江八幡宮本殿(★) 享保3(1718)年、2代忠通侯を大権那として建立された市内最古の神社本殿建築である。★=市指定文化財



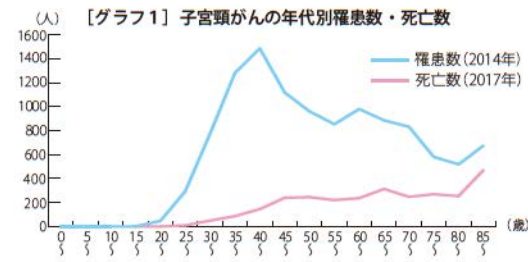
近年、若い女性に多い「乳がん」と「子宮頸がん」 女性の検診を受けましょう

20代後半以降から増える「子宮頸がん」

近年、39歳以下の日本人女性で、子宮頸がんの罹患や死亡が増えています（グラフ1）。20〜30歳代の若い女性では、乳がんに次いで多いがんです。

子宮頸がんの罹患には、その多くにヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連していると考えられています。HPVはごくありふれたウイルスで、性交渉の経験がある女性の50〜80%はHPVに感染している可能性があり、子宮頸がんに罹患する危険性があります。早期のうち、ほとんど自覚症状がないため、2年に1度、検診を受けることがとても大切です。

子宮頸がんは、早期発見・治療で90%以上が治ります（*1）。

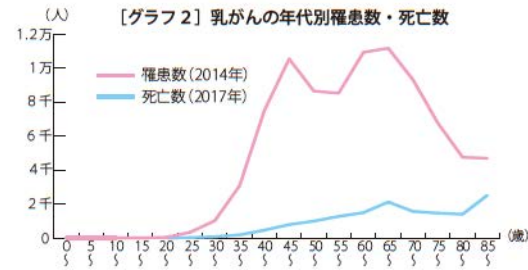


11人に1人がかかるという「乳がん」

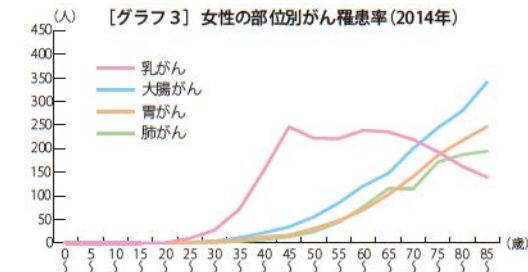
乳がんは、女性に一番多いがんで、40〜50歳代をピークに罹患や死亡が増加しています。日本人女性の約11人に1人が乳がんにかかる危険性があり、子育てや介護、仕事など女性として一番忙しい時期にかかりやすい病気です（グラフ2）。

乳がんは、乳房に固いしこりを感じる病気です。しこりを感じなくても、乳頭から血液が出てきて見つかることもあります。月に1回以上、入浴をする際などに自己触診をする習慣をつけ、異常が見られたらすぐに「乳腺科」を受診しましょう。また異常が見られなくても、2年に1度は必ず検診を受けましょう。

乳がんは早期発見・治療で95%以上が治ります（*2）。



*1:2 ここていご治るとは、診断時から5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値です。



【出典】クラファード 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

がんの多くは、高齢になるほど罹患しやすくなります。そのため、若い女性にはあまり関係のない病気だと思われがちですが、女性特有のがんは若年層化が進み、20〜40歳代で罹患するケースが増えています。

異常がなくても、2年に1度は必ず検診を受けましょう。問い合わせ 健康推進課 大隅 ☎(23) 0024

女性の検診が変わります

①生まれ年に関係なく受診が可能になります
本年度から、乳がん検診・子宮頸がん検診は、生まれ年に関係なく、ご自身にとって2年に1度の検診に変更します。例えば、令和元年度に受診できなかった場合、令和2年度に受診できます。

- ▶子宮頸がん 20歳以上は2年に1度
- ▶乳がん 40歳以上は2年に1度（マンモグラフィ検査）



②無料クーポン券を配布します
20歳の人には子宮頸がん無料クーポン、40歳の人には乳がん検診無料クーポンを受診券に同封して送付します。

- 【令和2年度無料クーポン対象者】
- ▶子宮頸がん 平成11年4月2日〜平成12年4月1日生まれ
 - ▶乳がん 昭和54年4月2日〜昭和55年4月1日生まれ

③託児を利用できる日があります
婦人科集団（乳がん、子宮頸がん）検診の際に、託児を利用できます。利用人数には限りがありますので、希望する場合は、早めに予約をお願いします。

- 【託児利用できる日（いずれの日も午前・午後）】
- ▶8月11日(金)（相良保健センター）▶9月16日(金)（総合健康福祉センターさざんか）

④女性の総合がん検診が始まります
婦人科集団検診とは別に、がん検診と婦人科検診を同日で受診することができます。完全予約制のため、約1時間で、すべての検診を受診することができます。

- 【日程（いずれも午前・午後）】
- ▶8月13日(金)（相良総合センターい〜ら）▶8月15日(日)（榛原文化センター）
 - ▶9月23日(金)（地頭方原子力防災センター「ジーボ」 *トーク地頭方向かい）
- 【検診内容】

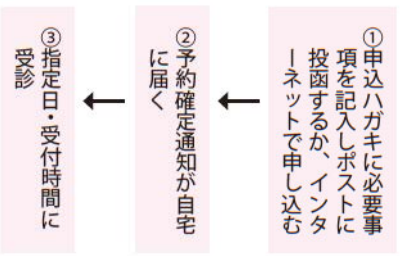
	検診名	対象年齢（令和2年3月31日時点）	自己負担金
がん検診	胃がん検診（午前のみ）	35歳以上	1,900円
	結核・肺がん検診	40歳以上	無料
	大腸がん検診	40歳以上	1,000円
婦人科検診	乳がん検診（マンモグラフィ検査）	40歳以上で前年度に受診していない人	2,000円
	子宮頸がん検診	20歳以上で前年度に受診していない人	1,900円
	骨粗しょう症検診	40歳以上	1,300円（*）

* 40、50、55、60、65、70歳の方は、1,300円で受診可能です。それ以外の方は、2,750円です。

女性の総合がん検診・婦人科集団検診の予約方法

婦人科検診の受診券に同封されている申込ハガキまたはインターネットで申し込んだください。受診券が手元にならない人は、健康推進課まで問い合わせてください。

受診までの流れ



* 新型コロナウイルス感染症の影響により、今後の検診の日程などが変更になる可能性があります。変更があった場合は、個別通知やホームページなどでお知らせします。

防災

令和2年度の実施日は8月30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 西原 ☎(23) 0056

本年の総合防災訓練は、新型コロナウイルスの感染予防対策を講じながら実施します。また、大規模地震が発生し、市内全域で著しい被害を受けたことを想定します。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、訓練を実施しましょう。

日頃から災害対策

- ・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

サイレンの吹鳴をします

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を計画しています。

新型コロナウイルス感染防止対策

- ・できる限りマスクを着用して参加してください。
- ・風邪症状などがある人は参加を控えてください。

総合防災訓練 8月30日(日) 午前9時訓練開始

●訓練事前広報 8月29日(土)

午後7時30分	同報無線で訓練事前広報
---------	-------------

●訓練実施日 8月30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

・参加者同士が過度に密集することがないようにしてください。
・流行の状況によっては、内容を変更する場合があります。

情報

令和元年度の運用状況をお知らせします
情報公開制度および個人情報保護制度について

問い合わせ 総務課 神野 ☎(23) 0050

情報公開制度

市民の皆さんの市政についての「知る権利」を尊重し、市が保有する情報を公開する制度です。この制度により、市政の公正な執行と市民の皆さんの市政への信頼を確保し、市民参加による開かれた市政を推進することを目的としています。

個人情報保護制度

市民の皆さんの個人情報を適正に管理し、市政の適正かつ円滑な運営を図るとともに、個人の権利利益を保護することを目的とする制度です。この制度により、市民の皆さんに信頼される市政を実現することを目的としています。

個人情報の取り扱いや管理

市では、さまざまな事務の執行に当たり取り扱う個人情報を「個人情報取扱事務登録簿」に登録するとともに、適正な管理に努めています。この登録簿は、情報公開コーナー(棟原庁舎2階市民ラウンジ、相良庁舎1階ロビー)で誰でも見ることが出来ます。

●牧之原市個人情報保護条例に基づく実施状況
保有個人情報開示実施状況(令和元年度)

開示請求延べ人数	9人	
実人数	7人	
開示請求件数	9件	
開示・非開示 決定件数	全部開示	4件
	部分開示	4件
	非開示	1件

●牧之原市情報公開条例に基づく実施状況
(令和元年度)

開示請求延べ人数	37人	
実人数	22人	
開示請求件数	37件	
開示・非開示 決定件数	全部開示	28件
	部分開示	7件
	非開示	2件

統計

国内に住んでいる全ての人が対象です
国勢調査にご協力をお願いします

問い合わせ 秘書政策課 渥美 ☎(23) 0052

国勢調査は、国内に住んでいる全ての人を対象とし、人口、世帯の実態を明らかにする最も基本的で重要な調査です。5年ごとに実施され、今回が21回目となります。調査結果は、社会福祉、労働雇用、生活環境の充実など私たちの暮らしのために役立てられます。よりよい地域づくりのために、調査へのご協力をお願いします。

調査員

調査員は、総務大臣の任命による非常勤の国家公務員です。

調査方法

9月上旬から調査員が各世帯を訪問し、調査票、記入のしかた、インターネット回答用の個人識別

番号や利用案内、郵送返信用封筒などを配布します。

今回の調査では、▼スマートフォンやパソコンを使用してインターネットで回答する方法▼紙の調査票へ記入し返信用封筒で郵送提出する方法▼紙の調査票を調査員に提出する方法があります。

インターネットでの回答は記入項目が自動で表示され、短時間での回答が可能です。また、24時間いつでも好きな時に回答ができ、返信用封筒を投函する手間や調査員の回収を待つ必要もなく、とても便利です。ぜひインターネットによる回答を利用してください。

調査項目

調査項目は、氏名や世帯員の出生年月、配偶者の有無、就業状態、仕事の種類などです。

情報の保護

回答された内容は、国により厳重に管理され、国勢調査の結果作成以外には使用されません。

政策

申請期限は8月17日(日)まで
特別定額給付金の申請はお済みですか

問い合わせ 秘書政策課 飯田 ☎(23) 0052

5月から受付を開始した特別定額給付金(10万円)の申請期限が近づいています。申請期限は8月17日(日)(オンライン・郵送とも)となりますので、お忘れのないようご注意ください。不明な点がございましたら、相談窓口ご連絡してください。
▶相談窓口 ☎230066

[ポルトガル語]
já se inscreveu ao auxílio de \100.000 do governo?
Está quase encerrando as Inscrições que iniciamos em maio.
Informamos atentamente que o prazo final será até dia 17 de agosto,segunda-feira(via online e correio)Em casos de dúvidas entre em contato conosco pelo número 0548-23-0066

看護

組合立静岡岡県中部看護専門学校
学校見学会の参加者を募集します

問い合わせ 棟原総合病院組合 木下 ☎(22) 9510

将来看護師を目指している皆さんや看護職について関心を持っていらっしゃる皆さん、実際に学校に来てわかることはたくさんあります。

本年度は新型コロナウイルス感染防止対策のため、オープンキャンパスは中止し、学校見学会のみ実施します。

対象 中学生以上(保護者同伴可)
日程 9月9日(日)・9月18日(日)・11月12日(日)
時間 いずれも午後5時〜午後6時30分(受付開始10分前)

内容 学校説明、受験案内、校内見学、個別相談など
持ち物 スリッパ、靴入れ
定員 各回25人(申込順)
申込方法 学校ホームページから申し込む。
その他 車での来校を希望する人は申込時に登録してください。
参加問い合わせ
組合立静岡岡県中部看護専門学校
☎054(6229) 4311
☎054(6229) 4313



学校ホームページQRコード

国勢調査 2020



国勢調査のポイント

- ①5年ごと10月1日が基準日
- ②国籍や住民登録に関係なく国内に住む全ての人、世帯が対象
- ③調査への回答は皆さんの義務
- ④個人情報厳重に管理
- ⑤誰でも利用できる調査結果

地域や国の現在のすがたを知るためにも、日本に住む全ての人からの回答が必要です。

子育て

ひとり親のご家庭へ、大切なお知らせ
 ひとり親世帯臨時給付金が支給されます
 問い合わせ 子育て支援係 ☎(23) 0071

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担う低所得のひとり親世帯の心身に特に大きな困難が生じていることを踏まえ、こうした世帯を支援するため「ひとり親世帯臨時特別給付金」を支給します。

基本給付・追加給付ともに、申請期限は令和3年2月26日(日)です。申請書の様式、必要書類などの詳細については、市ホームページを確認してください。

基本給付

支給額
 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円を加算

対象
 ①②③のいずれかに該当する人
 ①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される人(※1)
 ②公的年金給付(※2)を受けており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される人(※3)
 ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準になった人

追加給付

支給額
 1世帯5万円

対象
 基本給付の対象①、②に該当する人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した人

申請方法
 申請書に記入の上、必要書類を添付して、子ども子育て課窓口へ直接または郵送で申請してください。

介護

新型コロナウイルス感染症の影響で収入減少が見込まれる人など
 介護保険料の減免が受けられます
 問い合わせ 長寿介護課 河原崎・赤堀 ☎(23) 0076

新型コロナウイルス感染症の影響により収入の減少が見込まれる場合など、65歳以上の被保険者の介護保険料の減免が受けられます。次の要件に該当し、減免を希望する人は申請してください。

対象期間

令和2年度および令和元年度(納期限が令和2年2月以降分)
 対象者
 次の①または②にあてはまる世帯に属する65歳以上の被保険者

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入等(※)の減少が見込まれ、次のaとbの両方に該当する場合

a

事業収入等のいずれかの減少額(保険金・損害賠償金など)により補填されるべき金額を控除後の額)が、前年の当該事業収入等の額の3割以上

b

減少見込みの事業収入等に係る所得以外の前年の所得合計額が400万円以下
 *「事業収入等」とは、事業収入、

不動産収入・山林収入または給与収入のこと。

申請方法

減免対象となる65歳以上の被保険者と同じ世帯の主たる生計維持者が、長寿介護課窓口へ直接または郵送で申請してください。

「3密」対策などのため、申請する場合は事前に連絡してください。申請書などは市ホームページからもダウンロードできます。

申請期限
 令和3年3月31日(日)まで

必要書類
 ①申請者の本人確認書類(運転免許証など。郵送の場合は写し)

②介護保険料減免申請書

③各申請要件に該当することが確認できる書類

【例】

▼事業収入等報告書

▼主たる生計維持者の令和元年度および令和2年度の収入状況がわかる書類(給与明細、帳簿など)

▼事業廃止または失業したことがわかる書類

▼新型コロナウイルス感染症に罹患したことがわかる医師の診断書、入院勧告書など

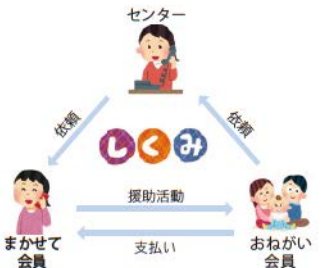
子育て

ファミリー・サポート・センター
 まかせて会員を募集しています!
 問い合わせ 子育て支援係 ☎(23) 0071

ファミリー・サポート

ファミリー・サポートとは、地域の中で、育児の援助を頼みたい人(おねがひ会員)と援助ができる人(まかせて会員)が会員となり、育児を助け合う仕組みです。ファミリー・サポート・センター(通称「ファミサポ」)では、おねがひ生後4カ月から小学校6年生までのお子さんの託児や送迎活動を行う、まかせて会員を募集しています。

あなたも私も楽しく暮らせる「まきのはら」を目指して、できることから始めてみませんか。



まかせて会員(育児の援助ができる人)

- ★会員の条件
 - ・市内および近隣市町に住む20歳以上の人
 - ・地域の子育て支援に理解と熱意がある人
 - ・「まかせて会員研修」に参加できる人
- ★次回研修
 令和3年1月下旬ごろを予定

- ★預かり場所
 まかせて会員宅、支援センター、児童館など
- ★主な活動例
 - ・保護者の健診、通院時の子どもの預かり
 - ・保育園や児童クラブ、習い事の送迎
 - ・保護者の外出やリフレッシュ時の子どもの預かり

*会員登録後「まかせて会員研修」(10時間程度)を受講するため、安心して活動に参加できます。

福祉

生活に困窮し、食の支援を望む人に提供されます
フードドライブ事業へのご協力をお願いします
 問い合わせ 社会福祉課 鈴木 ☎(23) 0070

市では、フードバンク事業に参加し、毎年フードドライブを実施しています。

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。ぜひ、ご家庭に眠っている食料を提供してください。

実施期間
 8月1日(日)〜31日(日)

BOX設置場所
 ▼榛原庁舎▼相良庁舎▼さざんか▼地頭方幼稚園▼地頭方保育

その他
 令和元年10月に「食品ロスの削減の推進に関する法律(食品ロス削減推進法)」が施行されました。それに伴い、市でもフードバンク活動の支援を積極的に実施しています。



さざんかに設置されたBOX(以前の様子)

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。秘密は厳守されますので、ひとりで解決しようとせず、まずは各種無料相談窓口にご相談してみたいかがですか。

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用と体温測定の実施にご理解、ご協力をお願いします。お出かけ前に、ご自宅で体温を測定し、37.5℃以上ある場合のほか、咳症状や倦怠感などがある場合は、相談を見合わせてください。相談会場でも体温測定を行い、37.5℃以上ある場合や咳症状がある場合などは、電話相談への切り替えや相談の延期などをさせていただきます場合があります。



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分に対応します。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。司法書士が対応します。

期日 8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

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 ☎0083

税の無料相談

税に関するあらゆる相談に無料で応じます。事前予約が必要です。

期日 8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 8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

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 ☎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 8月21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 ☎00822



*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

観光

田沼意次侯生誕300年記念事業
『牧之原市と田沼街道 相良から藤枝を結ぶ道』を発売
問い合わせ 観光課 石川 ☎53 2623



報告書の表紙

報告書の代金(1冊500円)と郵送料(*)を、現金書留で市観光課に送付してください。後日、報告書と領収書を郵送します。
*郵送料 ▼1冊1250円 ▼2冊1390円 ▼3冊1580円
送付先 〒421-0592 牧之原市相良275番地 牧之原市役所 観光課

田沼意次侯生誕300年記念事業 実行委員会では、地元における意次侯の功績の一つである「田沼街道」(東海道藤枝宿から相良を結ぶ約28キロメートル)について、意次侯の生誕300年を記念し、あらためて道程を辿るとともに、街道の整備・成立に至る社会的な背景などを考察し、報告書にまとめました。
報告書は、実行委員会関係者や近隣市町、市内の小中学校などに呈し、一般の皆さんには1冊500円(税込)で販売します。

田沼意次侯生誕300年記念事業 田沼街道の成立に関する一考察 *江戸時代の古地図や明治時代の測量図・地租改正絵図、田沼街道に関する古文書を資料として掲載しています。
報告書の仕様など A4判、カラー印刷、42ページ
購入方法 「窓口購入」 「郵便購入」
市史料館の窓口で代金(1冊500円)を支払って購入してください。
開館時間は午前9時～午後4時 休館日は月曜日(祝日の場合は開館)です。
報告書の代金(1冊500円)と郵送料(*)を、現金書留で市観光課に送付してください。後日、報告書と領収書を郵送します。
*郵送料 ▼1冊1250円 ▼2冊1390円 ▼3冊1580円
送付先 〒421-0592 牧之原市相良275番地 牧之原市役所 観光課

新型コロナウイルス感染症に伴う各種支援のご案内

(令和2年7月1日現在)

新型コロナウイルス感染症拡大により生活が困窮している個人の皆さんを支援する制度などを紹介します。

困りごと	支援内容			
	項目	対象者	支給額など	問い合わせ先
収入が減少して生活費に困っている	特別定額給付金	全市民	1人当たり10万円	秘書政策課 ☎0066
	子育て世帯臨時特別給付金	児童手当の受給世帯	児童1人につき1万円	子ども子育て課 ☎0071
		ひとり親世帯臨時特別給付金	児童扶養手当の受給世帯 ほか	1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円の加算
	住居確保給付金	収入減により家賃が払えない人	家賃相当額(最大9カ月間)	社会福祉課 ☎0078
	貸付	緊急小口資金 特別貸付	収入減により生活が苦しい人	1世帯10万円(上限20万円)
税金・料金の納付に困っている	市税の猶予	前年と比較して20%程度収入減の人	最大1年間納付猶予	税務課 ☎0022
	国保税・後期保険料の減免	前年と比較して30%以上収入減の人	最大全額免除	国保年金課 ☎0023 長寿介護課 ☎0076
	水道料金	納付が困難な人	納付猶予(期間は個々の状況による)	水道課 ☎0081



CSDの鈴木さんの指導を受け勝間田川の水質を調査する児童

ふるさとの川の水質をみんなで調査

■「身近な水環境の全国一斉調査」に参加

勝間田小学校の4年生20人が6月29日、勝間田川の水環境調査を実施しました。

これは総合的な学習「ふるさと勝間田」の一環で行われたもので、児童はコミュニティスクールディレクター（CSD）の鈴木一弘さんの指導のもと勝間田川の上・中・下流の水を採取し、それぞれの水質を専用キットを使って調べました。

参加した児童は「勝間田川はきれいな水だったので、汚したくない」と話しました。調査結果は、全国的な水環境調査をしている団体に提出します。

おいしいお米が育ちますように

■田植え体験

萩間小学校は6月16日、学校裏の田んぼで田植え体験を行い、5年生20人が挑戦しました。

この田植えは、子どもたちに自然の恵みの大切さを学んでもらおうと、毎年行われています。

児童たちは、コミュニティスクールディレクター（CSD）の坪池芳子さんと学校支援員の指導を受け、縦横がまっすぐになるよう確認しながら、1本1本丁寧に苗を植えていきました。

今後、田んぼの管理を行いながら、9月ごろに児童たちが稲刈り体験を行う予定です。



指導を受けながら丁寧に苗を植え付けていく児童

宝くじ助成で公民館備品を整備

■自治総合センター コミュニティ助成事業

東萩間区では5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「コミュニティ助成事業」を活用し、公民館の会議用備品などを整備しました。

整備した備品は、折り畳みテーブル、折り畳み椅子、放送設備、プロジェクターなどです。

この事業により、地域住民が快適に公民館を利用できるようになり、コミュニティ活動の効率化や新たな活動の試みなどにつながる事が期待されます。



整備した折り畳みテーブルや椅子、放送設備など



疑問を積極的に聞きながら勉強に取り組む子どもたち

疑問も苦手もスッキリ解決

■土曜自習室

市教育委員会は6月20日、新型コロナウイルス感染拡大による休校期間に、自宅での勉強で疑問を解決できなかった小中学生を支援し、学習の軌道に乗せることを目的として、い〜らで「土曜自習室」を開催しました。

参加者は各自で準備した課題に取り組み、指導員やサポーターの市内大学生に積極的に質問し疑問を解消しました。参加した中学生は「わかりやすく教えてくれたので参加してよかった」と話しました。この教室は、今後も開催されます。



「ヨゲンノトリ？」クッキーを手にコロナ終息を願う作業所メンバー

疫病終息を願うクッキー

■疫病退散・安寧祈願クッキー「ヨゲンノトリ？」

NPO法人こころが運営する市内の就労継続支援B型事業所「さがら作業所」が、新型コロナウイルスの終息を願い、新商品のクッキー「ヨゲンノトリ？」を販売しています。

「ヨゲンノトリ」とは、江戸時代末期に加賀国（現石川県）に現れたという白と黒の二つの頭を持つ鳥で、翌年のコレラを予言し「我らの姿を朝夕拝めば難を逃れることができる」と言ったとされています。

このクッキーは、コロナ禍の大変な状況が早く終息してほしいとの思いから、作業所のメンバーが企画しました。売り上げの一部は、コロナ対策を支援するために赤い羽根共同募金などを通じて寄付されます。

正しい知識で安全に花火を楽しんで

■花火教室

牧之原保育園で6月16日、花火教室が行われました。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、消防署員や女性消防隊が講師となって行われたものです。

園児は、女性消防隊が出題する花火に関する〇×クイズで安全な花火の遊び方などについて学んだ後、消防署員や女性消防隊らの指導のもと、実際に手持ち花火を1人1本体験。園児は少し緊張しながら、花火の正しい持ち方や終わった後の捨て方などを学びました。



消防署員や女性消防隊と一緒に手持ち花火を楽しむ園児



杉本市長に新茶を手渡す山本会長（中央）と石川部長（右）

おいしい一番茶で被災地支援

■福島県南相馬市へ新茶を寄贈

坂部茶業委員会（山本昌史会長）とJAハイナン女性部坂部支部（石川桂子部長）が6月4日、市役所棟原庁舎を訪れ、静岡牧之原茶の新茶を寄贈しました。

これは、東日本大震災で被災した福島県南相馬市の皆さんに、本年生産された一番茶を飲んでいただくことで、被災地支援をしようといわれているもので、今回で9回目となります。今回寄贈された静岡牧之原茶は30グラム入り新茶100袋で、市から南相馬市に届けられます。

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 ☎30040 ✉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
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	6日(金)、7日(土) 19日(金)	12:45~14:00	牧之原コミュニティセンター さざんか	国保年金課 ☎0023 オプション検査料金 尿酸検査:100円、前立腺がん検査:1,600円、心電図:1,500円、貧血検査:200円
胃がん・大腸がん・肺がん検診 前立腺がん検査 過年ウイルス検査 ペプシンゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	1日(土) 3日(日)、12日(日) 4日(月) 5日(火)、7日(水) 6日(木)、11日(金)、13日(土) 24日(日) 31日(日)	8:30~11:00	標原総合病院 相良保健センター 勝岡田会館 細江コミュニティセンター さざんか 坂部区民センター 牧之原区民センター	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。
結核・肺がん検診 大腸がん検診	3日(日) 4日(月) 5日(火) 7日(水) 24日(日)	12:30~14:00	片瀬防災コミュニティセンター 朝生公民館 仁田公民館 女神公民館 坂部第六公民館	標原病院健診センター ☎6144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗鬆症検診)	7日(日) 午前のみ 7日(日) 午後のみ 11日(金)、19日(土) 18日(金) 20日(土)	完全予約制	勝岡田会館 細江コミュニティセンター 相良保健センター さざんか 牧之原コミュニティセンター	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* *令和2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。 ●11日(金)は託児があります(完全予約制)。
女性の総合がん検診 (婦人科検診+大腸がん+肺がん検診+胃がん検診)	13日(日) 15日(月)	完全予約制	い〜ら 標原文化センター	健康推進課 ☎0024 大腸がん検診:1,000円、肺がん検診:無料 *胃がん検診:1,900円 *午前のみ
総合健康相談(心や健康のこと)の忘れ相談	4日(日)、18日(土) 11日(金)、25日(土)	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	4日(日) 11日(土)	10:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとむむりの相談会	19日(日)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024

Message. 日差しが厳しい季節になりましたね。
お知らせ 熱中症予防のために、こまめに水分補給をしましょう!

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)	3日(日)、17日(日) 24日(日)、31日(日)	9:00~11:00	☎	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	14日(日)	9:00~10:30	☎	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(日)	9:00~9:30	☎	令和2年1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(日)	9:00~9:30	☎	令和元年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6か月児健診(満年齢)	6日(日)	13:00~13:30	☎	平成30年12月、平成31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	4日(日)	13:00~13:30	☎	平成30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	25日(日)	13:00~13:30	相	平成30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)	21日(日)	13:00~13:30	相	平成29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	27日(日)	8:30~10:00	☎	平成29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	27日(日)	8:30~10:00	☎	平成28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	4日(日)	10:00集合	☎	令和2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
B C G 予防接種	7日(日) 20日(日)	13:00~13:30	相 ☎	令和2年2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
子宮頸がんワクチン	現在各種の動向が差し控えとなっておりますが、定期接種として可能です			中学1年~高校1年の女子	接種を希望する人は、問い合わせください。	健
離乳食教室(要予約)	27日(日)	9:50集合	☎	4~5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	☎	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	こ

*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。
*新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期する場合があります。その際は「まきはぐメール」でお知らせします。

会場/☎:健康福祉センターさざんか ☎:相良総合センターい〜ら ☎:相良保健センター ☎G:相良B&G海洋センター
子接:子育て支援センター標原(さざんか) 子接:子育て支援センター相良(い〜ら) ☎:標原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 こ:こどもセンター ☎0083 子接:子育て支援センター標原 ☎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

志太標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

8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。標原医師会のホームページからも情報の確認ができます。
*標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(標南西部地区)	開業医(標南東部地区)
2日(日)	田形内科医院 ☎5320	徳山整形外科 ☎0666
9日(日)	高木内科医院 ☎0003	えんどうこどもクリニック ☎7373
10日(日)	堀口外科医院 ☎5858	岡野内科医院 ☎1266
16日(日)	サガラ眼科 ☎2222	佐故医院 ☎7010
23日(日)	御前崎市家庭医療センターしるわりクリニック ☎3211	川田医院 ☎0154
30日(日)	酒井内科医院 ☎1100	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818

食事は、栄養の偏りや食欲

と示されています。感染症予防のためにはやむを得ないことですが、なんとなく気疲れしてしまいますよね。食事を楽しむことは、心の栄養につながります。孤食(一人の食事、孤食)は、栄養の偏りや食欲

元気な
いかにあ!

NO. 175

新型コロナウイルスの影響で、以前と同じように食事を楽しむ機会が減っています。緊急事態宣言が解除された友でも、自宅外での食事や友人と集まる会食などをしづらいのが現状ではないでしょうか。私もその一人です。

「新しい生活様式」の食事における実践例では、

- ☐持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐屋外空間で気持ちよく
- ☐大皿は避けて、料理は個々に
- ☐対面ではなく横並びで座ろう
- ☐料理に集中、おしゃべりは控える

今までは、食の支援を目的に活動している「健康づくり食生活推進協議会」(「ちよとサポーター」と一緒に、高齢者の会食をきっかけにしたいの場づくりを支援しています。参加者からは「栄養バランスが整った食事が食べられる」「いつもよりお箸が進む」「一人暮らしだから、月に1度の集まりが待ち遠しい」「いつも聞かれます。」「鯛も一人はうまからず」ということわざにもあるように、食事の雰囲気は大事ですね。

今までは、食の支援を目的に活動している「健康づくり食生活推進協議会」(「ちよとサポーター」と一緒に、高齢者の会食をきっかけにしたいの場づくりを支援しています。参加者からは「栄養バランスが整った食事が食べられる」「いつもよりお箸が進む」「一人暮らしだから、月に1度の集まりが待ち遠しい」「いつも聞かれます。」「鯛も一人はうまからず」ということわざにもあるように、食事の雰囲気は大事ですね。

今までは、食の支援を目的に活動している「健康づくり食生活推進協議会」(「ちよとサポーター」と一緒に、高齢者の会食をきっかけにしたいの場づくりを支援しています。参加者からは「栄養バランスが整った食事が食べられる」「いつもよりお箸が進む」「一人暮らしだから、月に1度の集まりが待ち遠しい」「いつも聞かれます。」「鯛も一人はうまからず」ということわざにもあるように、食事の雰囲気は大事ですね。

保健師 山名友紀乃

人のうごき (牧之原市の人口)
POPULATION

■人口 45,117人 (前月比-114人)
(内外国人 2,207人)
男性 22,410人 女性 22,707人
出生 15人 死亡 41人
転入 119人 転出 205人
そのほか -2人
■世帯数 17,092世帯 (前月比-42世帯)
令和2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 8月31日
国民健康保険税 第2期 8月31日
後期高齢者医療保険料 第1期 8月31日
介護保険料(65歳以上) 第3期 8月31日
水道料 6・7月分 8月31日
保育料 8月分 8月31日
市営住宅使用料 8月分 8月31日

トップページ (表紙のお話)
TOP PAGE



普山保育園で7月2日、プール開きが行われ、3歳～5歳児39人が参加しました。園児はクラスごとに、先生からプールで遊ぶ時の注意点などを教わった後、園内のプールに移動。今年初めてのプールで、水遊びを存分に楽しみました。

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



はらぐち せいご
原口 聖樹くん(2歳)
平成29年9月17日生(豊岡)

歌・踊りが大好きなせな♪♪
ここに笑顔が癒やしだよ♡
元気いっぱい大きくなあれ☆



わたなべ いちる
若田部 一琉くん(2歳)
平成30年4月13日生(牧之原)

かけっこ大好き一琉くん♡
これからいっぱい遊ぼうね☆
いちについてーよーいどん♪



まつした れんげ
松下 蓮華ちゃん(2歳)
平成30年7月9日生(波津)

くるりんヘアが可愛い運ちゃん☆
1日1日大切にいっぱい
笑って大きくなあれ♡大好き



わか あいのしん
若尾 一ノ心くん(0歳)
令和元年12月11日生(細江)

かわいい笑顔でみんなを癒や
してくれるイチくん♡
元気にスクスク成長中です♪

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 ☎0040

子育て世代に役立つ情報発信中！

マキココ
マキノハラドコモツダテナビ

フェイスブック

インスタグラム

市立図書館の新着本

〔一般書〕

カケラ

淡かなえ 著
集英社 刊

相良図書館

あの子は死んだ。大量のドーナツに囲まれて。他人の視線と自分の理想。少女の心を追いつめたものとは？「美容整形」をテーマに、容姿をめぐる固定観念をあぶりだす心理ミステリー。

〔児童書〕

じごくにアイス

ナカオマサトシ 作
澤野秋文 絵
ひさかたチャイルド 刊

アイス屋のこたろうが、バナナの皮ですべてすってんころりん。目を覚ますと、そこは見たこともない川のそば。鬼に案内されるまま、閻魔さまのところにいくと、なにやら大騒ぎで…。こたろうがああ世に行って、かえってくる話。

〔一般書〕

図解 新型コロナウイルス 職場の対策マニュアル

亀田高志 著
エクスナレッジ 刊

相良図書館

社員が感染したら？ 風評被害を避けるには？ オフィスの感染危険度は？ 労働衛生コンサルタント医師が、新型コロナウイルス感染症の基礎知識や、社員と職場の対策をQ&A形式で解説する。

〔児童書〕

小学生の究極の自学ノート図鑑

森川正樹 著
小学館 刊

相良図書館

自分の好きなことをノート見開きでまとめる「自学」。個性豊かな小学1～6年生の自学ノートをカラーで紹介！それぞれの自学ノートの解説付き！

〔一般書〕

のりものなぞなぞ

斉藤洋 著
こわせもりやす 絵
講談社 刊

移動図書館ひまわり号

絵の中にあるたくさんの乗り物の中からなぞなぞの正解を見つけよう！ 町の中、工事現場、空の上などさまざまな場面で、たくさんの乗り物が名前つきで登場する。

ひまわり号巡回日程 - 8月

1コース/8月4日(日)	5コース/8月25日(日)
2コース/8月5日(日)	6コース/8月26日(日)
3コース/8月18日(日)	7コース/9月1日(日)
4コース/8月19日(日)	8コース/9月2日(日)

*運行表は図書館に置いてあります。

図書館からのお知らせ

感染症予防対策にご協力ください

マスクの着用や手洗い・手指の消毒、咳エチケットなどを心がけ、感染症予防にご協力をお願いします。
発熱など体調が悪い場合は、来館を控えてください。

▶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) ☎0094

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。
その他 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、サービス内容が変更となる場合があります。詳しくは、電話でお問い合わせいただくか、市ホームページを確認してください。



募集

健康づくりリーダー養成講座の受講生を募集
健康づくり活動を推進するためのボランティア養成講座を開催します。特に高齢者と楽しく過ごしやすいエクササイズの方法や認知症予防、低栄養予防などを実践を通して学びます。日程は9月12日(全9回)です。会場はマキコム。申し込みは8月31日まで。お問い合わせは024-0024。

脳トレ教室のサポートを募集しています！

脳トレ教室は、65歳以上の人を対象に簡単な読み書き・計算の学習とコミュニケーション(座談会)を行う認知症予防教室です。学習のついでに座談会のサポートを募集しています。託児もありませんので、子育て世代の方もぜひ参加してください。日程は10月6日(金)と10月13日(金)の2回です。会場はマキコム。申し込みは8月20日まで。お問い合わせは024-0024。

アノラのコンサートに音響反響板を設置したステージを弾いてみよう！

9月11日(日)にアノラのコンサートを開催します。音響反響板を設置したステージでピアノを弾いてみましょう。日程は9月11日(日)午後4時～5時。会場はマキコム。申し込みは8月31日まで。お問い合わせは024-0024。

文芸まきのはら第15号作品を募集しています

小説、手記、随筆、短歌ほか。*規定枚数あり。作品は「文芸まきのはら」原稿用紙(400字詰、20x20)を使用してください。原稿用紙は、マキコムで配布しています。応募資格は、市内在住・在勤・在学(高校生以上)の人です。申し込みは9月25日まで。お問い合わせは024-0024。

地域生涯学習セミナーの参加者を募集します

地域生涯学習セミナーで、みんなで学ぶ楽しさを見てみてください。日程は8月9日(日)午前11時～正午。会場はマキコム。申し込みは8月15日まで。お問い合わせは024-0024。

さがら・夏・夢舞台2020の中止について

商店街の利用者へ日頃の感謝を表すとともに、商店街を広くPRすることを目的に毎年開催されていた「さがら・夏・夢舞台」ですが、本年は新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、中止となりました。お問い合わせは024-0024。

勤労者住宅資金利子補助制度利用しませんか

市では、勤労者の住宅建設を促進するために、住宅資金の借入に対して利子補助金を交付します。対象は、市内に居住する住宅を建築し購入した勤労者です。申し込みは8月26日まで。お問い合わせは024-0024。

令和3年度牧之原市成人式案内状を交付します

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

まきのはらから2月までの月1回(全6回)主に土日の午前中会場(公民館など)市内施設対象 市内在住・在勤の30歳以上の人

市体育協会は教室参加者を募集しています。ミニトランポリンやボールなどを活用して体を動かす、ボールの発達を促すための運動プログラムです。日程は7月7日(祝日を除く)午後6時～7時。会場はマキコム。申し込みは8月14日まで。お問い合わせは024-0024。

7月は静岡県愛の血液助け合い運動月間です

毎年7月の1カ月間は静岡県愛の血液助け合い運動月間です。本年は新型コロナウイルス感染症の影響により、必要量の血液確保が危うい状況です。ぜひ献血にご協力をお願いします。お問い合わせは024-0024。

海のももは118番へ電話をお願いします

海上保安庁は、海上における事件・事故の緊急通報用電話として「118」を運用しています。海で事件事故が起きたら、「118」をダイヤルしてください。お問い合わせは024-0024。

入札結果の公表 - 5月
議：議会事務局 防：防災課 社：社会福祉課 子：子ども子育て課 企：企業立地推進課 観：観光課
茶：お茶振興課 建管：建設管理課 建：建設課 教：教育総務課 問い合わせ：管理情報課 荒川 ☎0055

Table with 5 columns: 工事・委託名, 予定価格(税抜), 落札価格(税抜), 落札率, 落札業者. It lists various construction and service contracts with their respective prices and winners.

「なりたい自分になれる道」自衛官を募集します

入隊後2年9カ月経過以降、選考により曹に昇任。幹部への道も十分開かれたコース。対象は18歳以上33歳未満の人です。第1次試験は9月16日(日)～20日(木)のうちに指定する1日。自衛官候補生。お問い合わせは024-0024。

後期高齢者医療保険証は8月1日切替えます

後期高齢者医療制度の保険証は、毎年8月1日に新しい保険証に切り替わります。7月下旬に「青色」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。お問い合わせは024-0024。

家屋の調査を実施します

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す。訪問する職員は固定資産税評価補助員証を携帯します。お問い合わせは024-0024。

令和2年度甲種防火管理新規講習受講者募集

10月1日(日)・2日(月)午前10時～午後4時(1日とも)会場 静岡市牧之原消防署 2 ☎054-(643)-6391



輝け!未来

やべ・ひかり
矢部

相良中3年 大江区

ひかりさん

心のケアを専門とする職業に就きたい 人の痛みや気持ちがわかる人間に成長したい

私は将来、心のケアを専門とする職業（医師）に就きたいと考えています。ストレス社会と言われる日本社会の中で、心の病気を抱えている人が年々増加しているというニュースを耳にするからです。その目標を達成するために、毎日の勉強を真剣に取り組むとともに、多くの人との関わりを大切にし、人の痛みや気持ちがわかる人間に成長したいと思います。

ペンを置いてー編集幸記

▼6〜7ページの記事作成に当たり、お忙しい中多くの皆さんにご協力いただきました。それぞれの立場でできる限りのコロナ対策をされている様子に「市内のコロナ感染者数ゼロは、市民の皆さんの努力のおかげで続いている」ということを改めて感じました▼先月から、徐々に子どもたちの行事の取材に行かせてもらう機会が増え、毎回元気をもらっています。表紙のプール開きの取材では、晴天の下、保育士さんと子どもたちが一緒に水遊びを楽しむ様子を撮影しながら「夏が来たなあ」と実感▼2〜5ページには、この暑い夏を「コロナ感染者数ゼロ」で乗り切るためのポイントが書かれています。特に、コロナと同じく気を付けなければいけないのが熱中症。今年は、いつもの夏とは状況が違います。掲載している内容をぜひ実践してみてください。

