



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

# MAKINOHARA

春の香り

相良梅園  
(片浜区)

RIDEON  
MAKINOHARA

3

特集

地域包括ケアが目指すもの

特集

発達障がいを知ろう

March  
2022  
NO.246



## こんなことに取り組んでいます！

### サービスの精度を上げる

ケアマネジャーの視点を多様化できるよう、介護サービス計画の点検を通して振り返り、計画作成への支援を実施しています。



### あるものを上手に使う

薬の飲み忘れが多い人や自己調整している人など、薬の管理が難しい人に、薬局での指導、主治医への報告や薬の変更、一包化の提案をしています。



以前は「在宅療養者がいつの間にか入院し、知らない間に退院していた」ということが多くありました。現在は、入院時と退院時にケアマネジャーと医療機関で情報を共有し、病院と自宅とをスムーズにつなぐことができています。

### サービスの量を増やす

以前は、要支援認定者が理学療法士による機能訓練を受ける機会があまりありませんでしたが、現在は、市外のリハビリ専門職の協力により、短期集中の機能訓練教室を開催しています。



### 生活の基盤である地域を肥やす

一人暮らしや認知症の人に対する日中の見守り活動を行い、支え合い（コミュニティ力）を発揮しています。  
[例]

- ▶ 「電気が消えたまま」「本人から困ったと相談がある」など、心配な人の見守りの実施
- ▶ 朝夕のあいさつなどの声掛け、近況の確認や副食の差し入れ、必要な物の買い足しなどの実施
- ▶ ボランティアグループに加入し、集まる場の開設や自宅訪問支援の実施



# 地域包括ケアが目指すもの

市では、要介護認定などを受けても、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、さまざまな取り組みをしています。介護・医療・保健のサービスや市民の皆さんからの支援（ボランティアなど）を上手に組み合わせながら、今までの取り組みの精度を上げ、サービス量を増やすなど、「地域包括ケアシステム」を充実させています。これまでの取り組みやこれからの課題などについて紹介します。

問い合わせ 長寿介護課 加藤明香 ☎0076

## 地域包括ケアシステムを充実させるために重点的に取り組んだこと

以前	令和2年度	評価
要介護の認定者数が増えると推計した	高齢化率は上がっているが、要介護などの認定を受ける人の割合は増えていない	◎
ケアマネジャーが医療機関に対して苦手意識を持ち、必要な情報のやりとりが難しかった	担当ケアマネジャーによる医療機関への情報提供や毎年の意見交換会により、顔の見える関係づくりが進み、双方向のやりとりがスムーズになった	◎
認知症専門医のいる医療機関はあったが、関わりがなかった	認知症専門医への紹介件数が増え、認知症の相談会などに協力していただくことができています	◎
地域包括支援センターの認知度 24.8% (H29・市民アンケート)	地域包括支援センターの認知度 40.4% (R2・市民アンケート) ⇒相談に応じる機関が分かり、相談しやすくなった	◎
各地区において、サロンやシニアクラブ活動が活発に行われていた	支援者の高齢化、コロナ禍により従来からの地域活動（サロンやシニアクラブ）の集まりが減少している	△
「助け合っていると感じる」人の割合 69.9% (H29・市民アンケート)	「助け合っていると感じる」人の割合 62.7% (R2・市民アンケート) ⇒助け合いの意欲が高い人は、ボランティア活動を実施している。もっと多くの人に関心を持ってもらえるような取り組みが必要	△

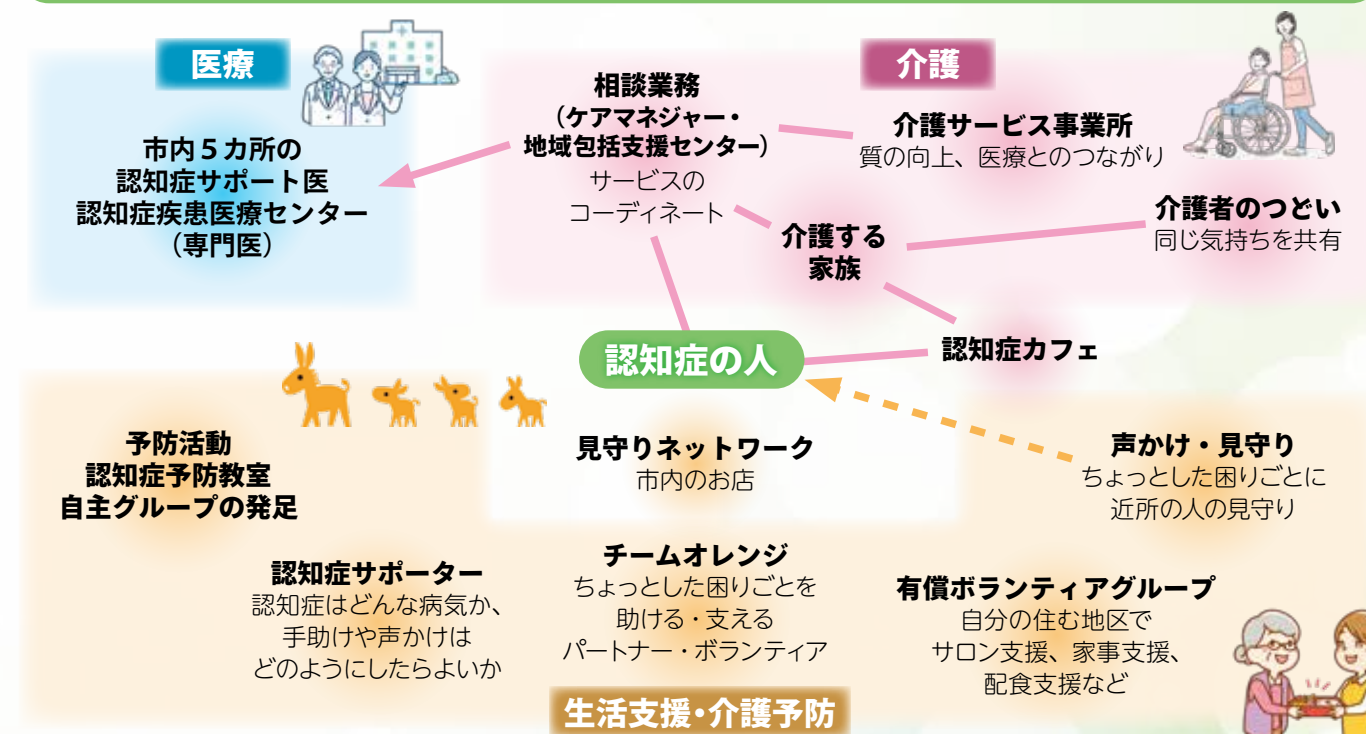
課題

華々しい活動の開始、新しい事業所の開設といったものはありませんが、国の制度改定をきっかけに**牧之原市の地域包括ケアシステムの底上げ**を目指しています。

## 「地域包括ケア」をもっと推進するために、皆さんと一緒に取り組むこと

「地域包括ケア」は、その地域に住んでいる人がみんなで作り上げる仕組みのことです。介護や医療などの専門的なことや、ボランティア活動だけが地域への貢献ではありません。「あいさつをする」「困っている人に声をかける」「気持ちに歩み寄り」一。あなたができること、あなたの好きなこと、あなたの思いはどのようなものですか？子どもとの同居世帯から高齢者世帯へ、そして高齢者の一人暮らし世帯へ。労働（元気）者から虚弱者へ、そして支援を必要とする立場へ。自身の環境や身体の変化により、必要な支援は変わります。それぞれの立場でできることをし、「地域包括ケアシステムの構築」に一緒に取り組んでいきましょう。

## 認知症の人を取り巻く本市のサポート体制(例)





## 令和4年度「介護者のつどい」スケジュール（予定）

3月1日時点の企画内容です。新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または延期となる場合があります。

### 対象者（市内在住の人）

- ▶在宅で介護をしている人 ▶これまでに介護を経験した人
- ▶今は介護をしていないが、将来的に介護に不安を感じている人

- ★一回のみの参加もOK！年間予約もOK！
- ★座談会も設けています！
- ★参加を希望する場合は、各問い合わせ先にお申し込みください。（送迎を希望する場合は、申し込みの際に担当にお伝えください。）



年間の実施計画は、地域包括支援センターのチラシ「ええあんばい」にも掲載されます。

	日時	内容	会場・定員	問い合わせ
第1回	5月25日(水) 午前9時30分～ 午前11時30分	姿勢を整え、若返ろう (介護予防体操)	総合健康福祉センターさざんか (静波991番地1) 定員=20人	まるに デイサービス ☎22102
第2回	7月10日(日) 午前10時～正午	口の中を知ること 健康に過ごそう	相良清風園 (西萩間695番地6) 定員=15人	相良清風園 ☎50550
第3回	9月28日(水) 午前9時30分～ 午前11時30分	毎日続けて、元気に過ごそう (介護予防体操)	総合健康福祉センターさざんか (静波991番地1) 定員=20人	まるに デイサービス ☎22102
第4回	11月20日(日) 午前9時30分～ 午前11時30分	季節のお花を素敵にアレンジ	デイサービスセンター真菜 定員=20人	デイサービス センター真菜 ☎20054
第5回	12月18日(日) 午前9時30分～ 正午	しめ縄のお飾り作りで リフレッシュ	相良清風園 (西萩間695番地6) 定員=15人	相良清風園 ☎50550
第6回	2月25日(土) 午前9時30分～ 午前11時30分	おいしい和菓子作り	聖ルカホーム カフェこむぎ (坂口2766番地1) 定員=20人	デイサービス センター真菜 ☎20054

デイサービスセンター真菜は、5月に聖ルカホーム（坂部区）敷地内に移転するため、電話番号が変わります。決定次第、「ええあんばい」などでお知らせします。

### 地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターは、高齢者やその家族の困りごとや悩みごとを相談できる窓口です。介護・福祉・医療などさまざまな面から総合的に支援を行っており、市内に3カ所設置されています。

- ▶受付＝月曜日～金曜日 午前8時15分から午後5時まで
- \*オリーブ・さがらは、水曜日のみ午後7時まで受付

地域包括支援センター オリーブ (川崎・細江・坂部小学校区)	総合健康福祉センターさざんか1階(静波991番地1) ☎28822
地域包括支援センター さがら (相良・菅山・地頭方小学校区)	市役所相良庁舎1階(相良257番地) ☎31900
地域包括支援センター さんいく (萩間・勝間田・牧之原小学校区)	株式会社笠原産業本社ビル1階(東萩間2831番地1) ☎33600

## 介護の不安や悩みはありませんか ～介護者に寄り添う「つどいの場」があります～

市では、定期的に介護者教室（介護者のつどい）を開催しています。在宅介護の悩みやストレスを抱えている人は、教室に参加して、同じ悩みを抱えている人、経験した人同士で交流してみませんか。

問い合わせ 長寿介護課 小川弘美 ☎20076

## 令和3年度「介護者のつどい」実施内容

令和3年度の「介護者のつどい」は新型コロナウイルス感染症の影響により、2回の実施となりました。

### 【第1回】

#### 楽しく・おいしくリラックス

令和3年6月12日 @相良いきいきセンター

肩こり・膝痛予防体操の後、おいしいコーヒーの淹れ方を教わりました。



### 【第4回】

#### 疲れを癒す楽々★セルフマッサージ

令和3年12月12日 @デイサービスセンター真菜

自宅でも簡単にできる体操やアロマオイルを使用したセルフマッサージで、日頃の疲れを癒やしました。



### 参加者の声

- 介護者のつどいは、私の元気の源になっています。
- 介護者同士お話ができて、晴れ晴れとした気分になりました。
- 介護経験を聞くことで気持ちが楽になりました。
- 本格的なコーヒーを楽しむことができ、新しい体験の機会を持つことができて良かったです。

### 参加者の声

- 一人でいても落ち着かなく、つどいに参加して良かったです。
- 座談会はいろんな方とお話できるので、また参加したいです。
- 身体を動かしてスッキリしました。お家でも身体を動かしていきたいです。



# 発達障がいを知ろう

近年、発達障がいと診断される人は増加傾向にあり、発達障がいに対する関心が高まっています。発達障がいは、周囲にはその特性や困難な状況がわかりにくいいため、本人や家族などが誤解や偏見を受けることがあります。わたしたち一人一人が正しい知識を持ち、みんなが安心して暮らせる社会づくりをしていきましょう。

問い合わせ ことどもセンター 田中ちとせ ☎(23) 0083

## 発達障がいってなんだろう？

発達障がいは、生まれつきの「脳の機能が関係する障がい」と言われています。詳しい原因はまだわかっていません。決して、親のしつけ方や本人の努力不足、性格上の問題ではありません。発達障がいには、いくつかの種類があります。また、1つの特徴を持つ人ばかりでなく、重なり合った特徴を持っている人も多くいます。代表的なものを紹介します。



知的な遅れを伴うこともあります



## ASD (自閉スペクトラム症)

人とのコミュニケーションがうまくできなかったり、特定の物や場所に強いこだわりを示したりするなどの特徴があります。例えば…

- ▶場の空気をよむのが苦手
  - ▶毎日行っている手順が変更されるとパニックを起こす
  - ▶大きな音、人ごみが苦手 など
- \*2013年から、「アスペルガー症候群」「高機能自閉症」というカテゴリーは、ASDに統合されました。



## ADHD (注意欠如多動性障がい)

集中力が長続きせず注意力が散漫(不注意)、落ち着きがなくじっとしてられない(多動性)、衝動に任せて行動を起こしてしまう(衝動性)などの特徴があり、日常生活や学習に支障をきたす状態をいいます。例えば…

- ▶授業中など、席に座ってられない
- ▶忘れ物が多い
- ▶物をなくすことが多い
- ▶人の話を最後まで聞いてられない など



## LD (学習障がい)

知的能力に遅れがないにも関わらず、読む、書く、計算する、推論するなどの特定の分野に障がいがみられることをいいます。例えば…

- ▶文字や行をとばして読んでしまう
  - ▶数を数えることはできるが、計算ができない
  - ▶文字を書くときに枠からはみだしてしまう など
- \*2013年から、医学的な診断では「限局性学習症」という言い方をすることもあります。



\*この他、トゥレット症候群や吃音(症)なども発達障がいに含まれます。

発達障がいは、すぐに診断することは難しいとされています。それは、年齢や環境などのさまざまな要因により、一人一人の状態や目立つ症状が違うからです。大切なことは、「その人」に目を向けて、一人一人に合った支援を継続していくことです。

### 支援ってどんなことがあるの？

支援の方法について、いくつか例を紹介します。**●環境を整える** 発達障がいの人は、環境を調整することで、生活しやすくなったり、学習や仕事しやすくなったりすることがあります。例えば、「相手に注意を向けて最後まで話を聞く」ということが苦手な場合、言葉だけで伝えられるよりも、写真

や絵・文章などを交えて伝えられるほうが理解しやすいということがあります。**●得意なことをみつける、自己理解を促す** 発達障がいの人は、脳の機能により、特定の分野が極端に得意、もしくは極端に苦手なことがあるとあります。どんなことが得意で、どんなことが苦手かを、周りの人や自身で理解することにより、生活しやすくなる場合があります。得意なこと・苦手なことを把握し、困っていることに対してどうすれば上手いかわか、具体的に一緒に考えていくことも、支援の一つといえます。



### 周りや地域の人に理解してほしいこと

**●その人その人で、見え方聞こえ方、感じ方が違います** 例えば、音に敏感な人は、聞きたい音の選択ができず、雑音も全て聞こえてきて必要な音が入ってこないため、話が聞けないことがあります。話しかけるときは短くわかりやすい言葉を使いましょう。**●環境の変化に弱いので、不安になったり疲れやすかったりすることがあります** 例えば、進級の時期や運動会など特別な行事の時期は気持ち不安定になりがちです。事前にスケジュールや見通しを伝えると安心します。**●パニックや混乱している時は、周りを困らせようとしていない訳ではありません** パニックや混乱は、どうしたらよいかわからず困っている時に起こります。落ち着くまで、温かく見守っててください。

## 相談窓口はどんなところがあるの？

- ▶**牧之原市ことどもセンター**  
臨床心理士、保健師などの専門職を配置し、発達障がいに関する相談にも応じています。お気軽にご相談ください。対象は、0歳～18歳未満の子どもとそのご家族です。
- ▶**静岡県中西部発達障害者支援センター CODO**  
発達障がいやその疑いがある人やそのご家族が豊かな地域生活を送ることができるよう、相談に応じ、支援を行う機関です。年齢を問わずどなたでも相談いただけます。

牧之原市静波991番地1 さざんか2階 ☎0083 (受付時間：平日午前8時15分～午後5時)

島田市大川町10番地の1 エフビル3階 ☎0547-3600 (受付時間：平日午前9時～午後5時)





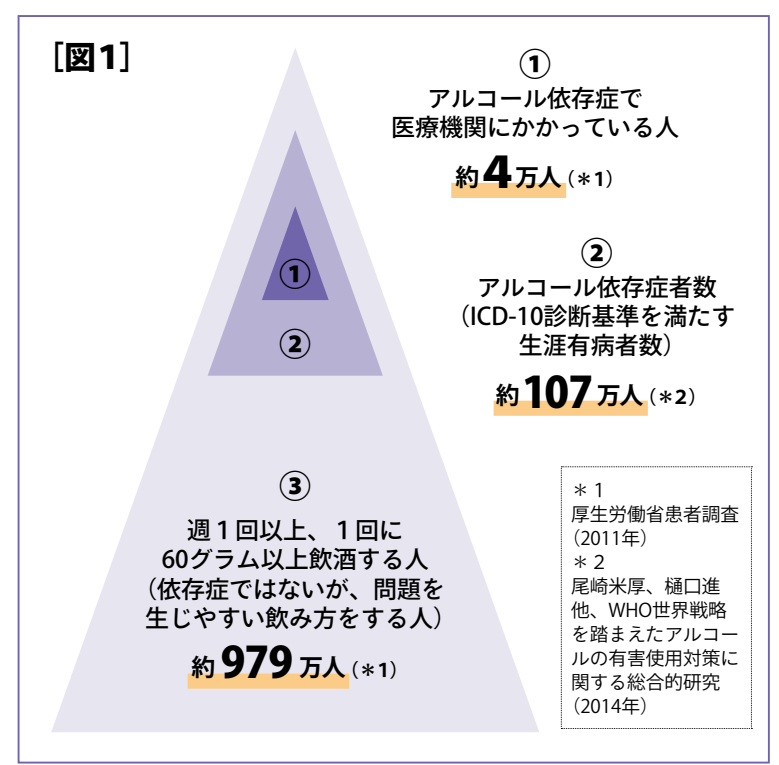


# お酒と上手に付き合うために

日本では約107万人がアルコール依存症であると推計され、そのうち受診をしている人は約4万人という「治療ギャップ」の課題があります。そして、飲みすぎを疑われる人は約979万人とさらに多い状況です【図1】。

治療が必要な人や不安な人は、医療を利用して、健康的にお酒と付き合う方法について考えましょう。

問い合わせ 健康推進課 鈴木沙愛・吉永洋子 ☎(23)0024



## 日本の課題

### 治療ギャップ

「治療ギャップ」とは、治療を必要とする状態にもかかわらず、治療につながらない人が多いことです。アルコール依存症の治療を受けることは「酒を飲みたい、やめたくない」気持ちや「依存症」だらない人間」という偏見があることなどから、抵抗を感じる人が多いため、治療ギャップが生じていると考えられています。

アルコールは、肝臓だけでなく、血管や脳を含む多くの臓器に影響し、量・時間・状況をコントロールできなくなると依存症になります。しか

## アルコール健康障害

### 世界でも、日本でも

アルコール依存症は世界的な課題でもあり、持続可能な開発目標(SDGs)の目標3「すべての人に健康と福祉を」の中で、次の2つの目標設定がされています。

**「3・4」** 非感染症による死亡者を2030年までに3分の1に減らす

**「3・5」** 麻薬を含む薬物やアルコールなどの乱用を防ぎ、治療をすすめる

## アルコール販売業者の取り組み

最近、ビールなどのテレビコマーシャルに「お酒は20歳になってから」などの文字が

### 【図2】 テレビコマーシャルの自主基準(抜粋)

**A. 禁止事項**

- ▶午前5時～午後6時の放送
- ▶飲酒シーンの喉元アップや喉元を通る「ゴクゴク」などの効果音
- ▶25歳未満の広告モデル

**B. 注意表示事項**  
(30秒超のコマーシャルは下記を2秒以上表示)

- ▶未成年の飲酒防止(必須)
- ▶妊産婦の注意表示(必須)
- ▶飲みすぎに注意(必須)
- ▶飲酒運転の禁止(任意)
- ▶空き缶はリサイクル(任意)

(参照) 飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

### 【図3】 ドリンク換算表

\*%表記はアルコール度数

ビール(5%)	日本酒(15%)	缶チューハイ(7%)	泡盛・焼酎(30%)	ワイン(12%)	ウイスキー(40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

### 飲酒と健康の両立

#### 自分の状況を確認しましょう

お酒の適切な量は、種類により異なるため、ドリンクという単位で換算します【図3】。男性2ドリンク、女性1ドリンクが適量となり、65歳以上などの高齢者はその半分になります。

【図1】の③に該当するのは、3ドリンク以上の人です。さらに、男性4ドリンク、女性2ドリンク以上は「生活習慣病のリスクを高める量」、6ドリンク以上だと「多量飲酒」となります。「多量飲酒」の人は、【図4】のように数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる危険があります。

▼不安な場合は相談を  
アルコールを含めた依存症

### 【図4】 このままお酒の飲みすぎが続くと...

お酒を楽しめない生活になってしまいます

**【こんな病気の危険が!】**

- ▶脳出血 ▶脳梗塞 ▶心筋梗塞
- ▶肝硬変 ▶痛風
- ▶アルコール依存症 など

ここでお酒を減らすことで...

健康的な生活を続けてお酒も楽しめます

**【こんな健康効果が!】**

- ▶血圧低下 ▶体重減少
- ▶肝機能改善 ▶血糖値低下
- ▶尿酸値低下 など

他にもいろいろ良いことがあります

は、「量・時間・状況」に応じてのコントロールが難しくなります。「1杯と思っていたのについつい...」「翌日の予定があるのに、時間を超えて飲んでしまった...」などと後悔することが続き、そのことを忘れるためや二日酔いの症状を紛らわすために「迎え酒」をするなど、悪循環に陥ることもあります。

また、周りの人から「飲みすぎ」などの注意を受けて、「前にやめたことがあるからやめられる!」などと反発して、人間関係にも支障が出てくるようになることもあります。

どのような病気や障害でも、その状況を「受け入れる」ことが回復への第一歩です。もしあなたが「自分の飲み方が不安」など感じたなら、それはご自身の状況を受け入れようとしている「強さ」であり、大きな一歩を踏み出していることとなります。

ご自身やご家族でアルコールのコントロールが難しいと思われる人がいたら、相談してください。市健康推進課の「こころとねむりの健康相談」で相談を受け付けています。また、その他の相談先は市ホームページに掲載しています(「牧之原市 こころとねむり」で検索)。

お酒と上手に付き合っ、楽しく健康的な生活を送りましょう。



# 民生委員・児童委員

役割や活動内容を紹介します

民生委員・児童委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれが担当する区域において、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たしています。また、高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認などにも重要な役割を果たしています。

問い合わせ 社会福祉課 鈴木嘉人 ☎(23) 0070

## 民生委員・児童委員

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。給与支給はなく、ボランティアとして活動しています。また、民生委員は児童福祉法に定める児童委員を兼ねることとされています。

民生委員・児童委員は、人格識見高く、広く地域の実情に通じ、社会福祉の増進に熱意のある人など、民生委員法に定める要件を満たす人が委嘱されます。市町村ごとに設置される民生委員推薦会による選考など、公正な手続きを経て推薦・委嘱されています。さらに、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する

民生委員・児童委員を主任児童委員といい、民生委員・児童委員と連携しながら、子育て支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。

### 基本姿勢と活動

民生委員・児童委員の活動は、地域住民との信頼関係を基盤として成立します。そのため、民生委員には、民生委員法に基づき守秘義務が課されているとともに、基本的な人権の尊重や政治的中立性などをとくに重視しています。現在、市内では99人の民生委員・児童委員が、それぞれの担当地域で活躍しています。代表的な活動としては、担当地域のお宅を訪ねて、安全

安心に生活できているか確認したり、要配慮者(※)の生活支援ニーズを平常時から直接に把握し、地域住民の互助活動を促進したりしています。また、登下校の時間に通学路に立ち、子どもたちが安全に登下校できるよう見守り活動なども行っています。

### 相談したい場合は？

「相談したいけど、地域の民生委員が誰か分からない」という場合には、社会福祉課にお問い合わせください。民生委員・児童委員には、守秘義務があります。相談内容や個人の秘密が外部に漏れることはありませんので、安心してご相談ください。

※要配慮者＝高齢者、障害のある人、乳幼児、妊産婦、傷病者および外国人など

01

## 住民の様子や福祉ニーズを知る

(例)

委員Aさんは、高齢者Bさんの様子を気にして、定期的に自宅訪問、声掛けなどの見守り活動をしています。

## 民生委員・児童委員の7つのはたらき

02

## 住民の立場に立ち、相談に乗る

(例)

委員Aさんは、子育て中のCさんから「子育てについて、不安ごとがある」との相談を受け、親身になって話を聞きました。

03

## 福祉の制度やサービスの情報を提供する

(例)

委員Aさんは、子育て中のCさんへ、子育てに関する市の制度やサービスについて、知っている情報を伝えました。

05

## 適切なサービスが利用できるよう調整する

(例)

委員Aさんは、介護保険制度にない大掃除や布団の洗濯などのサービスについて、関係機関へ利用できるサービスがないか相談し、調整を行いました。

06

## 生活支援活動を行い、助け合いの体制をつくる

(例)

近所のDさんに対して、家族が不在の時は、近所の方と協力して見守りを行い、地域の助け合いにつなげました。

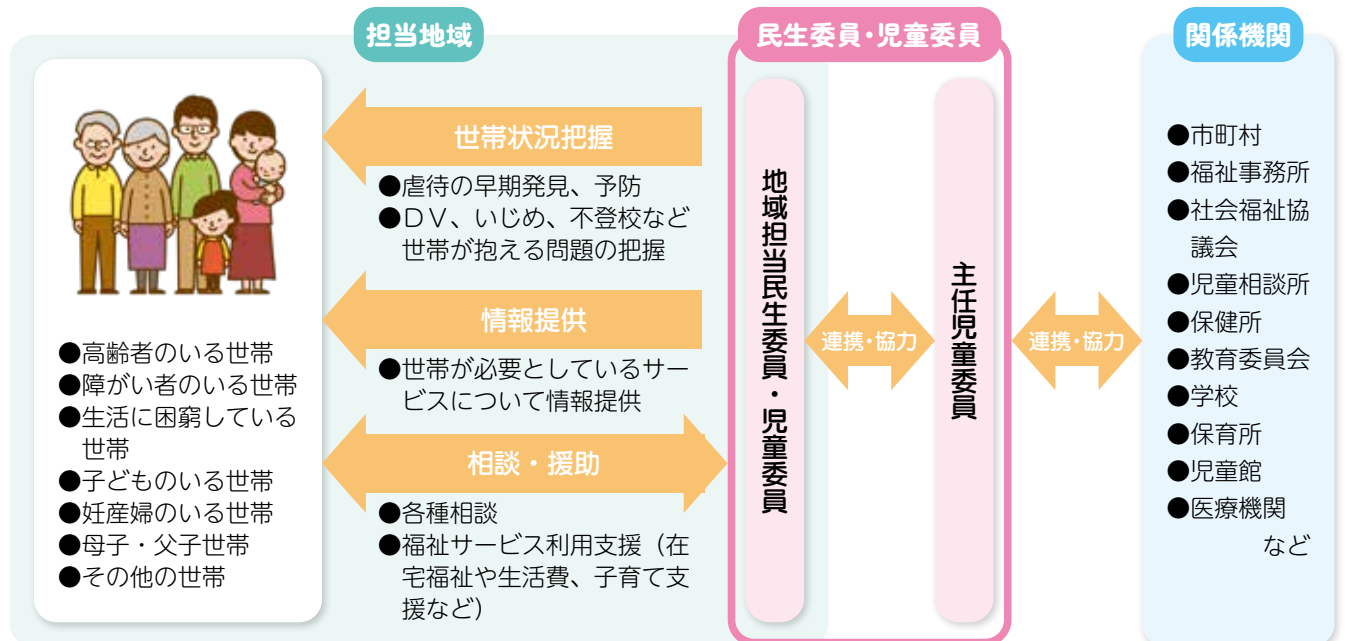
07

## 活動の中で感じた問題点や改善策を、必要に応じて関係機関などに提案する

(例)

委員Aさんは、訪問活動を通じて、介護をしている家族への支援の必要性を感じたため、問題点をとりまとめて市に伝えました。

## 民生委員・児童委員、主任児童委員の活動





# 成年年齢引き下げでここが変わります

民法が定める「成年年齢」には、①一人で有効な契約をすることができる年齢、②父母の親権に服さなくなる年齢、の2つの意味があります。

4月1日から、成年年齢が18歳に引き下げられ、18歳に達すると、①親の同意を得ずに、携帯電話の購入やアパートを借りるなどの契約を一人でできるようになります。また、②自分の住む場所や進学・就職などの進路について、自分の意思で決めることができるようになります。

問い合わせ 市民相談センター 杉山通明 ☎0088

## 飲酒や喫煙、ギャンブルは、20歳以上でないと認められません

健康面への影響や非行防止、青少年保護などの観点から、**飲酒や喫煙、ギャンブルは20歳以上**にならないと認められないままです。



## 成年に達すると、未成年者取消権が行使できなくなります

未成年者が親の同意を得ずにした契約は原則として、未成年者取消権により取り消すことができます。

この制度は、未成年者を保護し、消費者被害を抑止する役割を果たしています。

**成年に達すると、未成年者取消権は行使できなくなるので、18・19歳の人は注意が必要です。**

今までの18歳

これからの18歳

### 契約には親の同意が必要

親の同意を得ずに契約した場合、未成年者取消権により契約を取り消すことができます

成年年齢  
引き下げにより  
18歳で成年に!

### 親の同意を得ずに、自分で契約ができる

未成年者取消権によって、契約を取り消すことができない

## 4月になったら変わる? 変わらない? ○×クイズ

成年年齢引き下げ後、18歳から（親の同意なしでも）**できることに○、できないことに×**をつけてみよう!

① 飲酒・喫煙をすることができる	⑥ ローンを組むことができる
② 自分名義のクレジットカードを作成できる	⑦ 一人暮らしの部屋を借りることができる
③ 性別変更の申し立てを行うことができる	⑧ 公認会計士や司法書士などの国家資格を取得できる
④ 結婚できる	⑨ 10年有効のパスポートを取得できる
⑤ 競馬や競輪などの投票権（馬券など）を買うことができる	⑩ 国民年金の加入義務が生じる

×① ○⑥ ○⑧ ○④ ○⑨ ×⑤ ○⑦ ○③ ○② ×⑩ [景観とノリ×○]

# 市民後見人候補者が誕生!!

市民後見人とは、弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門職ではなく、講座を修了した一般市民で、家庭裁判所から成年後見人として選任された人のことです。

市では、令和2年度から市民後見人の養成を開始し、本年3月に4人の市民後見人候補者が誕生しました。

問い合わせ 社会福祉課 寺田実央 ☎0078

## 成年後見制度の実情

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な人が、財産管理、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約締結、遺産分割などを行う場合に、その人の権利を守り、支援する制度です。

市内では、90人程度が成年後見制度を利用しており、その多くを弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門職が担当しています。制度を利用する人は増加していますが、専門職の受け皿は不足しているため、市民後見人の活躍が期待されています。

## 市民後見人になるまでのあゆみ

市では、吉田町と各市町社会福祉協議会との合同で「市民後見人養成講座」を開催し、市民後見人の養成に取り組んできました。

この講座では、4人の皆さんが、令和2年度に基礎研修、令和3年度に実務研修を行い、2年かけて成年後見人に求められる資質を学びました。



養成講座の様子

## 市民後見人のこれから

市民後見人候補者の4人は、現在、牧之原市社会福祉協議会が法人として成年後見人を務める法人後見の支援員や、日常生活自立支援事業の生活支援員として支援活動に従事しており、これからは、市民後見人として活動をしていきます。

また市では、令和4年度に「第2期市民後見人養成講座」を開催する予定です。詳細が決まり次第、広報まきのほらや市ホームページなどでお知らせします。

## 市民後見人候補者のTさんにインタビュー!

### —なぜ、市民後見人になろうと思ったのですか?

知的障がいの人と関わる仕事をするなかで、「知的障がいのある人は、親亡き後はどうなってしまうんだろう。サポートができればいいな」と思うようになりました。そんな時、市民後見人養成講座のことを知り、受けてみたいと思いました。

### —活動していて「やりがい」を感じる時はいつですか?

やはり、相手の笑顔を見たときですね!  
お宅訪問をすると、時には、相手が私に怒りをぶつけてくることもあります。そんなときも、傾聴していると徐々に落ち着き、私が帰るころには「Tさん! 今日ありがとう!」とにっこり笑ってくれます。



インタビューを受けるTさん(右)





## 走る図書館 移動図書館 ひまわり号

移動図書館は、図書館から遠くにお住まいの人や、図書館に行くのが不便な人のもとに、図書館の本を届けるサービスです。世界には、自動車や船、ラクダなどを利用した移動図書館も存在しています。牧之原市では、旧榛原町の頃から移動図書館車「ひまわり号」が運行しており、今のひまわり号は2代目です。ひまわり号は、31ステーションを8コースに分けて、毎月1回巡回しており、どなたでも無料で利用できます。ぜひご来館ください！

\*各コースの巡回日は、本紙「図書館へ行こうよ」に毎月掲載しています。

問い合わせ 社会教育課 元木香代 ☎237007

### ひまわり号を利用するにはどうしたらいいの？

はじめに図書館利用者カードを作ります。利用者カードは、図書交流館いこっと・榛原図書館・ひまわり号のどこでも無料で作ることができます。利用者カードがあれば、3館のすべての本を借りることができます(氏名・住所が確認できる身分証をお持ちください)。また返却期限内であれば、図書交流館いこっとや榛原図書館で借りた本を、ひまわり号で返却することもできます。



### ひまわり号ではどんなことができるの？

ひまわり号には一般書・児童書合わせて約3千冊の本が搭載されており、大人は5冊、子どもは3冊まで借りることができます。読みたい本が見つからなかったり、興味のあるジャンルの本がひまわり号にないときは、担当職員にリクエストしてください。用意ができ次第、巡回時にお持ちします。また、図書交流館いこっとや榛原図書館と同じように、毎月、本の特集展示やイベントも開催しています。ぜひお楽しみください！



## B&G海洋センタープールがリニューアル!

相良B&G海洋センターは、機械設備の老朽化と新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年度と3年度のプール営業を休止していました。令和3年度には、皆さんに安心してご利用いただくために、公益財団法人B&G財団(東京都)から修繕助成金を交付いただき、老朽化した機械設備の更新とプールサイドなどの塗り替え工事を行い、全体的なリニューアルを図りました。

令和4年度からプール営業を再開する予定となっています。プールオープンの際はリニューアルイベントなどを計画しています。ぜひ、夏のB&Gプールへお越しください。お待ちしております！

\*新型コロナウイルスの感染状況により、プール営業を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

問い合わせ スポーツ推進課 政野隆輔 ☎2643

### ■全景



リニューアル前



リニューアル後

### ■幼児プール



リニューアル前



リニューアル後

### ■機械室



リニューアル前



リニューアル後





選挙運動費用の公費負担制度の利用状況  
 (令和3年10月24日執行の牧之原市長選挙・牧之原市議会議員選挙)

利用内容	限度額(A)	利用額(B)	利用割合(B/A)	利用人数
選挙運動用自動車の借入れ	2,322,600円 (15,800円×7日×21人)	1,433,615円	61.7%	21人中 17人
選挙運動用自動車の燃料代	755,580円 (5,140円×7日×21人)	302,165円	40.0%	21人中 17人
運転手の雇用	1,837,500円 (12,500円×7日×21人)	1,486,000円	80.9%	21人中 18人
ポスターの作成	4,724,160円 (1,520円×148枚×21人)	3,523,584円	74.6%	21人中 20人
ビラ作成 (市長選挙)	120,160円 (7.51円×16,000枚×1人)	120,160円	100.0%	1人中 1人
ビラ作成 (市議会議員選挙)	600,800円 (7.51円×4,000枚×20人)	340,225円	56.6%	20人中 12人
合計	10,360,800円	7,205,749円	69.5%	—

**選挙**  
 牧之原市長・牧之原市議会議員選挙  
 選挙運動費用の公費負担制度の利用状況について  
 問い合わせ 総務課 瀧口恵 ☎(23) 0050

令和3年10月24日執行の牧之原市長選挙および牧之原市議会議員選挙における、選挙運動費用の公費負担制度の利用状況について、次のとおりお知らせします。  
 立候補者は21人(市長選挙1人、市議会議員選挙20人)で、利用状況は左表のとおりです。  
 なお、この公費負担制度の利用は任意となっています。



**環境**  
 毎年4月から6月は「狂犬病予防注射月間」です  
 忘れないうで！ 狂犬病予防注射  
 問い合わせ 環境課 増田太一 ☎(53) 2609

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。飼い主の皆さまは、事前に動物病院の空き状況などを確認し、密集を避けながら予防注射を受けるようご協力をお願いいたします。  
 また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和4年度の狂犬病予防集合注射は中止となりました。ご不便をおかけしますが、お近くの動物病院の利用をお願いします。  
 なお、病気や高齢などの理由により、獣医師に予防注射を打てないと診断された場合は、獣医師に狂犬病予防注射実施猶予証を発行してもらい、環境課へ届け出てください。猶予証が発行された年度に限り、注射が猶予されます。



**持ち物**  
 ①愛犬手帳  
 ②料金3500円  
 (注射料金2950円・注射済票交付手数料550円)

\*新しく犬を飼い始めた人は、30日以内に登録が必要です。登録料(3千円)を持参し、環境課(相良庁舎1階)または市民課(榛原庁舎2階)窓口へ申請をしてください。  
 \*生後90日未満の犬は登録できません。90日経過後に申請をしてください。

5歳～11歳までのお子さんの新型コロナワクチンについて

厚生労働省は、5歳から11歳までの人に接種する新型コロナワクチンとして、ファイザー社のワクチンを薬事承認しました。市では、3月から接種を開始しています。

小児の新型コロナワクチン接種は努力義務ではありません

まだ受けていない人は、接種券に同封される『新型コロナワクチン接種についてのお知らせ』をご確認いただき、接種をご検討ください。



接種対象

▶接種時に5歳～11歳までの人  
 \*特に、慢性呼吸器疾患、先天性心疾患など、重症化リスクの高い基礎疾患を有するお子さんは接種をおすすめしています。あらかじめかかりつけ医などとよく相談してください。

接種券の発送

4月以降に発送します。

実施期間

9月30日迄まで(実施期間中に2回接種可能であること)

接種ワクチン

ファイザー社製の5～11歳用のワクチンを使用します。通常、3週間の間隔を空けて、合計2回接種します。

接種場所

静波体育館(静波447番地3) \*その他の会場については決まり次第お知らせします。

予約方法

接種券が届き次第、予約をすることができます。

【Web予約】新型コロナワクチン接種予約サイト(24時間受付)

<https://vaccines.sciseed.jp/makinohara>

\*市LINE公式アカウントからもアクセスできます。

【電話予約】牧之原市新型コロナワクチン予約相談センター

☎ 050-5210-8729 (平日午前8時15分～午後5時)

\*つながりにくい時は、時間や日を改めておかけ直してください。



予約サイト

18歳以上の人の追加接種(3回目接種)について

国の方針に基づき、市でも追加接種を実施しています。追加接種は「18歳以上」で「2回目接種を完了した日から6カ月以上経過した人」が対象です。接種券は順次発送していますので、接種券が届きましたら中身をご確認いただき、予約をお願いします。

当日の予約キャンセルは必ず電話連絡をお願いします

お子さんの接種やご自身の3回目接種のため集団接種を予約した人で、当日予約時間に遅れる場合や来ることができなくなった場合は、必ず電話連絡をお願いします。

【集団接種を予約した人の当日連絡先】 ☎ 070-5464-6672

\*個別接種を予約している人は、接種を予定している医療機関へ連絡をお願いします。



5歳～11歳のお子さんの接種について / 18歳以上の人の追加接種(3回目接種)について  
 新型コロナワクチンについてお知らせします

問い合わせ 健康推進課 ☎(23) 0024



日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っ... 秘密は厳守されますので、ひとりで解決しよう... 各種無料相談窓口にご相談しては... 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。



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 9:00～12:00 13:00～16:00
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 9:00～12:00 13:00～16:00
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 4月6日(木)・20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。事前予約可。
期日 4月13日(木)・27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
市民ライフサポートセンターしずおか
しずおか事務所 ☎054(646)6055
市民相談センター ☎030088

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6日(木)・20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

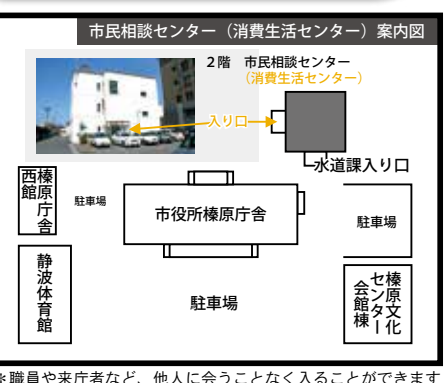
女性相談
女性の抱えるさまざまな悩みを、女性相談員と一緒に考え、解決の糸口を探すお手伝いを電話や面接にて対応します。
期日 月曜日～金曜日
時間 9:15～16:00
会場 さざんか
家庭児童相談室 ☎030083

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 4月20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 ☎054736575

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6日(木)・20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15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



白旗保則代表取締役(左)と杉本市長

市は2月28日、グローバルデザイン株式会社(本社〓静岡市)と「デジタル技術を活用した行政窓口のDX推進協力に関する協定」を締結しました。
市は現在、同社へ窓口業務を委託しています。同社はデジタルコンテンツの構築やグラフィックデザインの知見を有しており、窓口業務のデジタル化やシティブロモーションに対する提案があったため、協定の締結に至りました。
今後は、窓口業務のサービスの向上のほか、市ホームページの改善や職員向けの情報発信研修の実施

協定
「デジタル技術を活用した行政窓口のDX推進協力に関する協定」を締結しました
問い合わせ デジタル推進課 渡辺雅彦 ☎(23) 0033

キオスク端末を設置しました
この協定の一環として、市は3月1日、市内に住所がある人がマイナンバーカードを使って住民票の写しと印鑑登録証明書を発行できる「キオスク端末」を、榛原・相良両庁舎に導入しました。
ご利用の際には、マイナンバーカード交付時に設定していただいた4桁の利用者証明用暗証番号が必要で、まだマイナンバーカードをお持ちでない人は、申請方法などをご確認の上、申請をお願いします。
利用可能時間 平日(庁舎開庁日)
午前8時15分～午後5時(水曜日のみ午後7時まで)

協定内容
▼窓口業務のデジタル化に関する
こと
▼デジタルデバイス(情報格差)対策に関する
こと
▼情報発信に関する
こと
▼その他市のDX推進に必要なと認められる事項



白尾卓也代表取締役社長(左)と杉本市長

市は2月28日、トキワホールディングス株式会社(本社〓浜松市)と「地方創生に係る相互協力及び連携に関する協定」を締結しました。
市では、若者や女性の減少に対応するため、「日本一女性にやさしいまち」の実現に向け、子育てをする母親目線で各施策の充実を取り組む方針です。その具体的な方向性は、令和5年度から始まる第3次総合計画の中で示すよう、策定を進めています。
その先導的な取り組みとして、

協定
「地方創生に係る相互協力と連携に関する協定」を締結しました
問い合わせ 秘書政策課 太田侑甫 ☎(23) 0052

協定内容
▼女性の活躍や働き方に関する
こと
▼若者や女性が暮らしやすいまちづくりの推進に関する
こと
▼市内産業の振興および持続性の確保に関する
こと
▼SDGsの推進に関する
こと
▼他の自治体との情報交換、交流による連携に関する
こと
▼その他相互に協力することが認められる事項に関する
こと

杉本市長は「日本一女性にやさしいまち」という目標は設定したが、さまざまな政策が考えられる中で、どのようなことをすればよいか、ぜひご提案いただきたい。目標実現のため、連携して取り組んでいきたい」と期待の言葉を述べました。
今後は、女性の活躍や働き方暮らしやすいまちづくりなどを中心に、大学と連携するなど、具体的な取り組みを行っていきます。





巧みな話術で会場を笑いで包んだ笑福亭学光さん

**笑いでコミュニケーションづくり**

■男と女のフォーラム

相良総合センターい〜らで2月27日、「男と女のフォーラム」が開催され、落語家の笑福亭学光さんが「女と男〜笑いでコミュニケーションづくり」と題して講演しました。

講演では、学光さん自身の経験をユーモアたっぷりに紹介したほか、落語や腹話術を披露。また、自分の言葉が知らないうちに相手を傷つけることがあること、人と会うことや笑うことなどは認知症予防にもなることなどを話し、参加者は楽しみながらコミュニケーションの大切さを学びました。

**市内のスポットを「び少女」と巡ろう**

■島田商業高校生徒が恋愛ノベルゲームアプリを作成

県立島田商業高等学校情報ビジネス科3年生の中西健太さん、山内柔磨さん、森大樹さんが、謎の「び少女」と一緒に市内のさまざまなスポットをストーリーに沿って巡る恋愛ノベルゲームアプリ『び少女』を授業の一環で作成し、2月24日、杉本市長に完成を報告しました。

3人は、「牧之原市を知らない人にも気軽にプレイしてもらえるよう工夫した」「牧之原市に少しでも興味を持ってもらい、実際に足を運んでもらいたい」と話しました。



杉本市長にゲームのプレイ方法を説明する生徒

**鮮やかなピンク色の桜が川沿いを彩る**

■坂口谷川沿いの河津桜が見頃

坂口谷川（坂部区）沿いの約60本の河津桜が、2月末に見頃を迎えました。

河津桜は、2月中旬から下旬にかけて開花する「早咲き桜」の一種で、開花期間が約1カ月と長く、通常の桜として知られるソメイヨシノよりも濃いピンク色が特徴です。強い寒波の影響で例年より開花が1週間ほど遅れましたが、見頃を迎えた川沿いの道には多くの人が訪れ、鮮やかな桜の花を堪能しました。また、3月6日まで夜間ライトアップも実施されました。



満開の河津桜を堪能する人々



キャッシュレス決済について解説する藤田さん（左奥）

**キャッシュレス決済の基本を学ぶ**

■いこっと 大人の学び講座

ミルキーウェイスクエア（波津区）で2月26日、「いこっと 大人の学び講座『キャッシュレス決済の基本と安全な使い方』」が開催され、市内外から20人が参加しました。

講座では、講師の藤田すづ枝さん（静岡県金融広報アドバイザー）が、現金を使わないキャッシュレス決済の仕組みのほか、安全な使い方や注意点、メリット・デメリットなどを丁寧に解説しました。

参加者からは「初心者でもわかりやすかった」「今後に生かしたい」などの声が聞かれました。

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 ☎0040 ✉seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp

ズームイン！  
カシャ！！



10万人達成を祝う垂れ幕の前で記念撮影する漆畑さん一家ら

**9カ月で年間目標の2倍の来館者**

■図書交流館いこっと 来館者数10万人達成

前年4月17日に開館した図書交流館いこっと（波津区）は2月5日、来館者数10万人を達成し、記念セレモニーを開催しました。

10万人目の来館者となったのは漆畑美穂さん（川崎区）で、夫の進さん、娘の千穂さんとともに、絵本『11びきのねこ』やぬいぐるみ、図書カードなどの記念品を受け取りました。

美穂さんは「いこっとは子どもの絵本がいっぱいあってよく利用している。急で驚いたが、とてもうれしい」と顔をほころばせました。

杉本市長は「当初の目標である年間5万人を大きく上回ったのはすごいこと。これから中身をどんどん充実させるので、さらに多くの皆さんに利用していただきたい」と話しました。

**大河ドラマ誘致活動が本格的に始動**

■「田沼意次侯大河ドラマ誘致推進協議会」設立

2月21日、田沼家ゆかりの平田寺（大江区）で「田沼意次侯大河ドラマ誘致推進協議会」（今野朝子会長）の設立会議が開催されました。

同協議会は、田沼意次侯の功績をあらためて顕彰し、全国へ発信するとともに、市民の誇りの醸成や地域の活性化につなげるため、田沼意次侯を題材とした大河ドラマ放映の実現を目指します。

当日は、今後の誘致活動の基本方針や基本計画などが話し合われ、3月から署名活動を開始することなどが承認されました。



平田寺本堂前で氣勢を上げる協議会メンバーら



応急給水用仮設スタンドの前で感謝状を手にする大石理事長（左）ら

**緊急時のライフライン確保のために**

■牧之原市管工事協同組合から応急給水用仮設スタンド寄贈

2月18日、牧之原市管工事協同組合（大石智弘理事長）から本市に対し、応急給水用仮設スタンド（給水口3カ所）5台が寄贈されたため、お披露目と市からの感謝状贈呈を行いました。

これは、断水時の応急的な給水活動で使用するもので、市保有の1トン給水タンクに接続し、給水用ポリ袋などに補給することができます。災害が発生した時などには、同組合と市が協力し、給水拠点でのスピーディーな給水活動に大きな役割を果たします。



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	随時 ※要予約	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
体組成測定会	5日(火)	9:30~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
こころとねむりの相談	随時 *要予約	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	6日(火) 20日(火)	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター 東部健康福祉センター(沼津市)	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)	23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	21日(火)	9:15~11:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
肝炎ウイルス検査	21日(火)	9:15~11:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
精神保健福祉総合相談	5日(火) 27日(火)	13:30~ 14:30~	中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎) 島田市保健福祉センターはなみずき	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
不妊・不育専門電話相談	毎週(火) (年末年始祝日休み) 毎週(木、土) (年末年始祝日休み)	10:00~19:00 10:00~15:00	静岡県不妊・不育専門相談センター	静岡県不妊・不育専門相談センター ☎080(3636)3229

Message | 季節の変わり目は体調を崩しやすいです。お知らせ | しっかりと休養と睡眠をとるようにしましょう！

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)	4日(月)、11日(月) 18日(月)、25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	28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	22日(金)	9:00~9:30	さ	令和3年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	8日(金)	9:00~9:30	さ	令和3年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)	14日(木)	12:50~13:30	さ	令和2年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	19日(火)	12:50~13:30	さ	令和2年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	26日(火)	12:50~13:30	相	平成31年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	6日(火)	10:00~11:00	さ	令和4年2月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
子宮頸がんワクチン	令和4年4月から、積極的勧奨が再開されました。 対象者には個別にお知らせします。			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
まさたまクラブ(要予約)	16日(土)	9:30~12:00	さ	妊婦とその夫または家族	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	28日(木)	9:50集合	さ	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	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(要予約)	13日(火) 20日(火)	13:30~14:30	子 相	令和3年12月生まれ	母子健康手帳、パスポート、 参加費:100円(本代)	子 相

\*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/さ:健康福祉センターさざんか 相:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター B G:相良B & G海洋センター  
子:子育て支援センター榛原(さざんか) 子相:子育て支援センター相良(い〜ら) 榛:榛原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎030024 こ:こどもセンター ☎030083 子:子育て支援センター榛原 ☎020174  
社:社会福祉協議会 ☎033500

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。  
毎日午後6時から翌朝8時まで。(年中無休)  
▶#8000……ブッシュ回線の固定電話、携帯電話  
▶☎054(247)9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太榛原地域救急医療センター

▶所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)  
▶診療時間 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

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。  
\*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。 ☎021131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
3日(日)	座光寺医院 ☎033206	えんどうこどもクリニック ☎027373
10日(日)	田形内科医院 ☎025320	かわしりこどもクリニック ☎030555
17日(日)	高木内科医院 ☎020003	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎041818
24日(日)	あかほりクリニック ☎025555	佐故医院 ☎027010
29日(金)	廣瀬医院 ☎020006	玉井整形外科医院 ☎026667

**元気にいかをあ！ NO. 155**

3月は「自殺対策強化月間」です。春は、学校生活や仕事などの変化があり、慣れない環境や将来への不安などから、精神状態が不安定になりがちです。国は、例年自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、国や県、市町村、関係団体などが連携して「生きる支援」を推進することとしています。

自殺は複数の要因が複雑に重なり、連鎖する中で、本人は「生きたい」、けれど「死ぬしかない」と追い込まれている場合が多いです。

●**家族や仲間の変化に気付く**  
悩んでいる時は、次のように「いつもと違う」ポイントがあります。気付いて、声をかけて、話を聴くことが、生きる支援につながります。

▼気分が沈む  
▼決断ができない  
▼不眠が続く  
▼体の不調が長引く

●**牧之原市のキャンペーン**  
市では、自殺予防月間に合わせて、図書交流館いこつと・榛原図書館にて、3月1日(火)~31日(木)まで特集展示を開催します。関連図書の展示、リーフレットや啓発グッズなどの配布を行います。ぜひお立ち寄りください。

健康推進課 鈴木沙愛



人のうごき（牧之原市の人口）  
POPULATION

■人口 43,812人（前月比-101人）  
（内外国人 1,969人）  
男性 21,780人 女性 22,032人  
出生 14人 死亡 57人  
転入 90人 転出 145人  
そのほか -3人  
■世帯数 16,976世帯（前月比-36世帯）  
令和4年2月28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(土)  
後期高齢者医療保険料 随期 4月30日(土)  
介護保険料(65歳以上) 第1期 4月30日(土)  
水道料 2・3月分 4月30日(土)  
保育料 4月分 4月30日(土)  
市営住宅使用料 4月分 4月30日(土)

トップページ（表紙のお話）  
TOP PAGE



相良梅園（片浜区）が2月5日に開園し、2月下旬ごろから見頃を迎えました。この梅園では、約1.5ヘクタールの敷地に白加賀や南高梅、寒紅梅など、20品種・700本ほどの梅が咲き誇ります。期間中は、自家製梅干しや芋切り干しなど地場産品も販売され、市内外からの来園者でにぎわいました。

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  
☎0040 Email:seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp

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(水) 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  

マキココ 



きおら しんば  
木村 信葉くん(1歳)  
令和2年7月9日生(大沢)

恐竜と車が大好きな信葉♪これからもたくさん笑ってたくさん食べて元気に育ってね♪



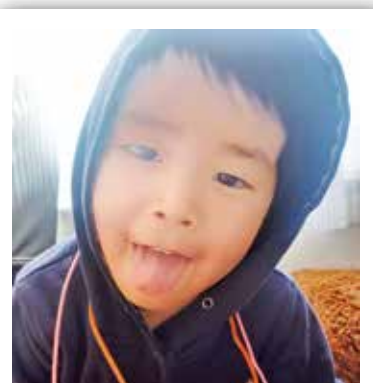
もり た  
森田 れいちゃん(1歳)  
令和2年9月2日生(静波)

三姉妹の末っ子のれいちゃん☆いつもニコニコ笑顔♪これからも元気いっぱい遊ぼうね



ましゃど カトウ マテウスくん(3歳)  
平成30年4月28日生(静波)

Crescer em boa saúde e boa educação. 元気に、そして礼儀正しく育ってね。



まつした ぜん  
松下 善くん(3歳)  
平成30年12月31日生(波津)

いつも楽しいぜんくん☆これからも自由に毎日楽しく過ごそうね♪

問い合わせ 社会教育課図書係 元木香代 ☎007007 ☎007008  
✉tosyo@city.makinohara.shizuoka.jp



ありがとうございます！ 図書交流館いこっとは来館者10万人を達成しました

前年4月17日に開館した図書交流館いこっとは、2月5日午前、来館者数10万人を達成し、記念セレモニーを実施しました。たくさんの皆さまにご来館いただきまして、誠にありがとうございます！これからも、皆さまのご来館をお待ちしております。  
\*記念セレモニーの様子は、本紙20ページをご覧ください。

児童書68冊と交換！ たくさんのベルマークをありがとうございます

市立図書館では、ベルマークや使用済みのインク・トナーカートリッジを集めて、年に1回、児童書と交換しています。本年度は、図書交流館・榛原図書館・移動図書館合わせて68冊の児童書と交換することができ、各図書館で交換した児童書の特集展示を開催中です。ベルマークなどは常時集めていますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



榛原図書館

図書交流館いこっと開館1周年感謝イベント

本を借りてお楽しみ抽選会に参加しよう！

図書交流館いこっとは、4月17日で開館1周年を迎えるため、皆さまへの感謝の気持ちを込めて、本を借りていただいた人を対象にお楽しみ抽選会を開催し、プレゼントを差し上げます(数量限定)。プレゼントは雑誌の付録などで、何がもらえるかはお楽しみ！ \*大人向け・子ども向けがあります

日時 4月17日(日) 午前10時～(なくなり次第終了)

場所 図書交流館いこっと 受付カウンター前

参加方法 貸出レシートを抽選場所でお見せください。ご自身でくじを引いていただきます。

4月17日(日) 午前10時～午後2時30分に、ミルクウェイスクエア温室前に移動図書館ひまわり号がやってきます！見学や乗車体験(随時)のほか、「おはなし会」(午前11時～午前11時20分)も開催します。

いこっとうさぎからの挑戦状！

いこっとうさぎでエッグハント♪

いたずらが大好きな「いこっとうさぎ」が、いこっこの中に10個のたまごをかくしちゃった！たまごを見つけてメッセージを完成させよう♪いこっこのには、たまご以外にも「はずれうさぎ」がかくれているから気をつけてね！メッセージを完成させると、「いこっとうさぎ」からプレゼントがもらえるかも?!

期間 3月23日(日)～4月30日(日)  
場所 図書交流館いこっと  
対象 どなたでも(自由参加、無料)



いこっとうさぎ

エッグハントは、キリスト教のイースター(復活祭、今年は4月17日)の遊びの一つで、たまごを隠して、宝探しのように見つけるゲームだよ♪

特集展示「世界自閉症啓発デー」「発達障害啓発週間」

4月2日の「世界自閉症啓発デー」と4月2日～8日の「発達障害啓発週間」に合わせて、関連図書の特集展示とリーフレットなどの配布を行います。

期間 3月19日(日)～4月14日(日)  
場所 図書交流館いこっと、榛原図書館 共催 こどもセンター、社会福祉課



ひまわり号巡回日程 4月

巡回コースの詳細は、図書館ホームページをご覧ください。  
[1コース] 4月5日(日) [2コース] 4月6日(日) [3コース] 4月12日(日) [4コース] 4月13日(日)  
[5コース] 4月19日(日) [6コース] 4月20日(日) [7コース] 4月26日(日) [8コース] 4月27日(日)



図書館 HP

\*2コースのステーション「地頭方公民館」は、4月から「ジーボ」に変更になります。





募集

卓球が上達するための基本を学びませんか？

開催日 5月11日、18日、25日、6月1日、8日、15日、22日、29日(水曜日)
会場 相良B&G海洋センター
【学生の部】
時間 午後6時～午後7時30分
対象 学生(小4～中1)
【一般の部】
時間 午後7時30分～午後9時30分
対象 一般(学生除く)
【共通】
申込方法 電話または窓口で申し込む。
参加費 千円/8回
定員 各10人
申込期限 先着順
申込先 牧之原市スポーツ協会
☎(52) 46000 \*受付時間 平日8時30分～午後5時

「海山荘」「すいせんの郷」職員を募集します

【介護】
全室個室のユニット型の特別養護老人ホーム海山荘および地域密着型特別養護老人ホームすいせんの郷で介護業務(入居者の日常生活のお世話)をしていただきます。
研修や資格取得支援など福利厚生が充実しているので、安心して働ける職場です。
履歴書なしで見学できます。お気軽にご相談ください。

「文芸まきのほら」第16号の販売を開始します

3月末から、「文芸まきのほら」第16号(令和3年度版)の販売を開始します。
小説・手記・随筆・紀行文・郷土研究・読書感想文・短歌・俳句・川柳など、市内在住・在勤および牧之原市出身の皆さんから寄せられた作品のほか、今号は、市内小中学生や高校生の読書感想文、随筆、絵本などの優秀作品を掲載しています。
金額 1冊500円
販売場所 相良庁舎3階社会教育課、市史料館、布施書店(T-SUTAYA相良店含む)、ファミリーマート相良海岸店、榛原文化センター
問い合わせ 社会教育課 鈴木 ☎(53) 2625

4月2日～8日までは発達障害啓発週間です

毎年4月2日は国連で定められた世界自閉症啓発デーです。近年、発達障がいと診断される人が増加傾向にあり、発達障がいに対する関心が高まっています。私たち一人一人が正しい知識をもち、みんなが安心して暮らせる社会づくりをしていきましょう。
市では、3月19日田から4月14日まで、図書交流館いこつと・榛原図書館・さざんか内に自閉症や発達障がいについての展示パネルを設置し、啓発と理解の促進を図ります。

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)を行う認知症予防教室です。学習の丸つけ、座談のサポートなど、教室をお手伝いしていただけるサポーターを募集します。
日時 5月12日～9月15日 毎週木曜日の午前中
会場 相良保健センター
対象者 ▼64歳以下の人▼事前研修に参加できる人(4月14日

吉田町水道の水質検査結果をお知らせします

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、問い合わせてください。
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

吉田町水道の水質検査結果をお知らせします

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、問い合わせてください。
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

教育資金を「国の教育ローン」がサポート！

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学などに入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。詳しくは、ホームページをご覧ください(「国の教育ローン」で検索)。
融資額 お子さま1人につき350万円以内
金利 年1.65% \*母子家庭の人などは年1.25%(令和3年11月1日現在)
返済期間 15年以内 \*母子家

2022年度国家公務員採用試験を行います

申込方法や受験案内などは、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAV」(https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html)で確認ください。
また、各試験にはインターネットから申し込んでください。
【総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)】
申込受付期間 3月18日～4月4日
第1次試験日 4月24日
【一般職試験(大卒程度試験)】
申込受付期間 3月18日～4月4日
第1次試験日 6月12日
【一般職試験(高卒者試験・社会人試験(係員級)、公務員採用試験)】
受験案内などは、5月6日～人事院ホームページに掲載します。

県営住宅の入居希望者を随時募集しています

募集の詳細は、ホームページまたは県内の公営住宅関係窓口で配付している「県営住宅のご案内」をご確認ください。
問い合わせ 静岡県住宅供給公社 住宅サービス課 ☎054(255)4824
HP http://www.sjkk.or.jp/

静岡県立吉田特別支援学校中学校見学会

実際に学校の様子を見てみませんか。詳しくはお問い合わせください。
日程 6月実施予定
\*5月上旬に各小学校に案内を送付します。
対象 吉田特別支援学校中学校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 中学部主事 ☎(23) 9872

入札結果の公表 - 1月

地：地域振興課
農：農林水産課
建：建設課
学：学校教育課

問い合わせ
管理検査課 荒川 ☎02602

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. Rows include bus route management, agricultural spraying, road paving, and school display purchases.

市役所相良庁舎内1階ATMが廃止されます

市役所相良庁舎1階に設置されているATM(現金自動預払機)は、5月6日をもって廃止されます。
今後は、各金融機関およびコンビニエンスストアのATMコーナーをご利用ください。
問い合わせ 管理検査課 須藤 ☎(23) 0055

所有している固定資産について確認できます

前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。
縦覧期間 4月1日～5月31日
日 午前8時15分～午後5時(土日祝を除く)
会場 榛原庁舎2階 市民課
または相良庁舎1階 市民課
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)
手数料 1回300円(4月1日～5月31日間は無料)
持ち物 本人確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)
▼所有者以外の人
委任状・借地・借家人のその場所がわかる契約書など
問い合わせ 税務課 長谷川 ☎(23) 0035

令和4年度固定資産税台帳の縦覧

縦覧期間 4月1日～令和5年3月31日
午後5時(土日祝を除く)
会場 榛原庁舎2階 市民課
または相良庁舎1階 市民課
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)
手数料 1回300円(4月1日～5月31日間は無料)
持ち物 本人確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)





輝け!未来

くればやし・みゆう

樽林

未侑さん

菅山小6年 菅山区



## 私の将来の夢は動物看護師です 飼っている犬に優しく接していきたい

私の将来の夢は、動物看護師です。私は、犬を飼っていて、その犬の体調が悪くなった時、母と動物病院に行きました。その時、そこにいた動物看護師さんが、動物に優しく接したり、獣医師さんをサポートしたりする姿を見て、カッコいいなと思ったからです。私もそのような動物看護師になれるように、まずは飼っている犬に今まで以上に優しく接していきたいです。

ペンを置いてー編集幸記

▼寒かった冬もようやく増えてきた3月初めのある日、21ページに掲載した坂口谷川沿いの河津桜と表紙に掲載した相良梅園に取材へ。どちらの花もほほ満開で見頃を迎えており、訪れた皆さんは笑顔で花を楽しみ、一足早い春を満喫していました▼戦争やコロナなど、気が滅入るようなニュースばかりで、心が荒みがちな日々が続いています。目の前に広がる平和で美しい光景に「ずっとここで花を眺めていたい...」と思わず現実逃避してしまいました▼市内ではこれから初夏にかけて、桜やミヤマツツジ、長藤、アジサイなど、さまざまな花の名所が見頃を迎えます。ぜひお出掛けしてみたいかがでしょうか。その頃には、気兼ねなく出掛けられるようになっていくことを、心から願います。

