

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

35年ぶりの
プロ野球選手が
誕生！



RIDEON
MAKINOHARA

特集 中日ドラゴンズ入団決定！

村松開人選手が市長に入団を報告

特集 謹賀新年

2023年 年頭のごあいさつ

January
2023
NO.256

1

中日ドラゴンズ
入団決定！

村松開人選手が市長に入団を報告



杉本市長（以下「市」）
牧之原市では35年ぶりのプロ野球選手の誕生。市民の皆さんも本当に喜んでいきます。おめでとございます。

村松開人選手（以下「村」）
ありがとうございます。

市 私が副市長だったとき、村松さんが中学3年生で、当時所属していた「島田ボーイズ」の全国大会出場が決まり、あいさつに来てくれました。その年にお兄さんが静岡高校のピッチャーとして甲子園へ行ったので、私が「お兄さん、甲子園に行つてすごいな」と言ったら、村松さんが「僕のほうが野球のセンスは上ですから、見ていてください」と言ってくれたんですよ。私はびっくりして「期待しているよ」と言っただけですが、見事に有言実行してくれました。

村 はい。

市 エンゼルスの大谷翔平選手のように、中学生だったあの時に、すでに夢や目標を叶えるための方程式ができていたんだらうと思います。その姿を見て「これは大物になるな」と思いました。

村 ちよつと恥ずかしいですね（笑）。

市 今年一年間は、相当大変だったんじゃないですか？

市 プロのスカウトの人たちは、野球のセンスやスキルなどは横並びでも、ハートの部分やチームをまとめる力など「人間性」の部分を見ていると聞いたことがあります。それは本人としてはどう感じていますか？

村 それは間違いなくあります。周りの皆さんを見てもそうですし、いろいろな方の話を聞く中でも、「人間性が重要」ということは言われてきました。

市 今年の明治大学は、春と秋に優勝して、明治神宮大会も6年ぶりに優勝しましたよね。それを4年生でキャプテンとして成し遂げたということとは、本当にすごいことだと思います。

村 周りの力を借りて、成し遂げることができました。

市 それがまさに「人間性」だと思いますよ。もちろん監督の力もありますけど、やはり

目標は「開幕一軍」「ゴールデングラブ賞」 自分自身が目標とされるような選手になりたい

り、チームをまとめ上げるキャプテンの力は大きいと思います。

キャプテンの村松さんが、日頃の練習から率先して準備や片づけなどをやっていたという新聞記事を見ましたが、それは前からやっていたことなんですか？

て、「何か変えない」という思いがありました。ほんの少しのことですけど、行動を変えたら結果がついてきたので、やってよかったのかなと思います。

市 目標は何ですか？

村 開幕一軍と、ゴールデングラブ賞をとることです。

まずは自分の中で、一年間どれだけできるかを知りたいです。ケガをしないように気を付けて、プロがどういうと

村 今のところ特にいません。自分自身が目標としてもらえるような選手になれるよう頑張りたいです。

市 今まで野球をやっている、一番つらかったこと、うれしかったことは何ですか？

村 練習がきつくてつらい、ということはありませんが、やはりケガで野球ができない期間が一番つらかったです。ただ、その期間は「この後自分がどうなりたいか」という選手像を明確にして、練習に活かしました。その後に、結果が出た時が一番うれしかったですね。今回優勝できて、ドラフトで指名をしていただけたのは、春先にケガをして、それを乗り越えて来れた結果だと思います。

市 小学校2年生で野球を始めたきっかけは何ですか？

村 3つ上の兄が野球をやっているところにたまたまついて行きました。自分から野球

をやるという気持ちはなくて、気付いたらやっていた感じです。もともと運動は好きだったので、楽しくなったんだと思います。

市 今はサッカー熱が高く、野球人口が減っています。榛原中・相良中・牧之原中の3校を合わせないと野球チームができない状況で、とても悔しく思います。村松さんがプロになったことで、牧之原市の子どもたちがまた野球をやり、野球人口が増えることを期待しています。

最後に、市民の皆さんにメッセージをお願いします。

村 中日ドラゴンズは隣の愛知県のバンテリンドームが本拠地です。市民の皆さんに見に来ていただけるように、一軍で少しでも長く活躍できるよう頑張ります。応援よろしくお願いします！

市 開幕一軍目指して頑張ってください。牧之原市民みんなで応援しています。



プロフィール 村松開人（むらまつ かいと）

2001（平成13）年1月6日生まれ。牧之原市菊川市学校組合立牧之原小学校2年の時に野球を始める。組合立牧之原中学校在籍時には、硬式野球のクラブチーム「島田ボーイズ」に所属。中学卒業後は静岡高校へ進学し、2・3年時に春の選抜高等学校野球大会に出場。

高校卒業後は明治大学に進学し、4年時には主将として、東京六大学春季リーグ戦と秋季リーグ戦の連覇に貢献。二塁手としてベストナインに二度（3年時の春季リーグ戦、4年時の秋季リーグ戦）選出されるなど、走攻守を兼ね備えたプレイヤーとして高い評価を受けている。

昨年10月のドラフト会議で2位指名を受け、中日ドラゴンズに入団。背番号「5」。171cm・80kg、右投左打。



牧之原市議会議員
植田博巳

次世代につながる持続可能な
まちづくりの実現に向けて

謹賀新年

2023年 年頭のごあいさつ



牧之原市長
杉本基久雄

牧之原市の輝く未来に向け
全力で取り組む

明けましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのこととお喜び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症により停滞していたムードも少しずつ戻り、地域の祭りや社会経済が動き始めました。

一方では、円安の進行やロシアによるウクライナ侵攻の長期化の影響により、電気料金や生活物価の高騰などが生じ、厳しい生活が強いられています。

また、昨年9月には台風15号の豪雨による河川の溢水や越水、突風などの甚大な被害が発生し、地球温暖化による異常気象への対策が急務となっています。

市議会におきましては、ウィズコ

ロナ・アフターコロナを見据えた各種活動を再開し、10月には、会場や参加人数の制限を設けた形ではあります。対面式の議会報告会を3年ぶりに開催しました。さらに、会場に参加できない皆様に議会の活動を知っていただくため、ウェブ配信も行いました。

また、「持続可能なまちづくりについて」「高齢化社会対策について」の政策提言を行ったほか、牧之原市の将来のまちづくりに向け策定中である「第3次総合計画」に関する特別委員会を設置し、市長に対して意見書および提言書を提出しました。

9月に発生した通園バス置き去り事故につきましても、二度と悲劇を起さないため再発防止を求める要請書を提出するなど、市政の諸課題

に対し、積極的に取り組んでまいりました。

喫緊の課題である河川氾濫や土砂災害などの対策においては、市とともに国、県へ要請活動を行うなど、市民の皆様の安心・安全を確保するため活動してきました。

今後も市議会は、学校再編や、地震、津波、風水害などの災害対策など、山積する課題の解決に向け議会一丸となり、次世代につながる持続可能なまちづくりを実現するため、市民の皆様の声を市政に反映させてまいります。

結びに、2023年が明るく希望に満ちた年になりますように、牧之原市民の皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

昨年は、将棋のタイトル戦「おいお茶杯第63期王位戦第5局」が市内で初めて開催されました。また、牧之原地区出身で明治大学の村松開人さんが中日ドラゴンズから2位指名され、当市にとっては35年ぶりのプロ野球選手になるなど、大変喜ばしい出来事がありました。

一方、通園バスで起きた悲惨な事故につきましては、「命を預かる、命を育む」という本来の幼児教育・保育に立ち返り、子どもたちが安心して過ごせる環境づくりを、市を挙げて進めていきます。

本年、市では「第3次総合計画」

がスタートします。前期基本計画に5つの重点戦略・プロジェクトを位置付け、当市の大きな課題である若者の減少に対応し、住む魅力を高める取り組みを進めてまいります。

高台・榛原・相良の各エリアの魅力ある土地利用の推進と連携を強化し「富士山型ネットワークの充実」を進めます。また、農地再生や製造業の設備転換、発展支援とともに、公共施設や各家庭への再生可能エネルギーの導入などを促進し、「ゼロカーボンと経済成長の好循環の実現」に向けて取り組みます。

出産や育児に係る経済的支援の充実や、子育てと仕事を両立できる働き方の支援、保育サービスの充実などによる「日本一女性にやさしいまちの推進」に取り組むとともに、魅

力ある教育環境の実現に向けた「次代を切り拓く力を育む新たな学校づくり」を進めます。

「DX（*）の推進」による生産性や利便性向上についても進め、これらの取り組みにより若者を中心とした定住促進を図り、持続性のあるまちづくりを実現してまいります。

長引くコロナによる経済停滞、円安進行や物価高騰の中で、交流人口や関係人口の増加、地域経済の活性化に向けた取り組みとの両立が重要です。直面する課題に迅速かつ柔軟に対応するとともに、牧之原市の輝く未来に向け全力で取り組んでまいります。

結びに、市民の皆様のご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

*DX=デジタルトランスフォーメーション

静波海岸の初日の出

さあ 自宅で e-Tax！ 確定申告書等作成コーナー

- 自動計算** ▶画面の案内に沿って入力だけで作成・送信♪
- 自動入力** ▶マイナポータル連携でデータをまとめて入力♪
- 自宅から** ▶確定申告はご自宅で！ スマホで申告できます♪

確定申告書等作成コーナーの便利な機能

- ▶カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取り自動入力！
- ▶スマートフォン*がICカードリーダーライタの代わりにマイナンバーカード情報を読み取り！
*マイナンバーカード読取対応のスマートフォンで、マイナポータルアプリのインストールが必要。
- ▶青色申告決算書・収支内訳書がスマートフォンで作成可能に！
パソコンの画面もリニューアル！

確定申告書等作成コーナー



作成コーナー

検索

入力方法は動画でチェック！



確定申告 動画

検索

確定申告の市役所相談会場は事前予約制になります

問い合わせ 税務課市民税係 ☎0035

市役所相談会場（史料館ホール、榛原庁舎）では、令和4年分の所得税等の確定申告・市県民税申告から、事前予約制を導入します。**申告相談の際は、必ず事前予約の上、ご来場ください。**

【申告期間】 2月16日(木)～3月15日(水)

事前予約は、次のいずれかの方法で受け付けます。

【インターネット予約】

2月1日(水) 午前9時～ 受付開始

【電話予約】

2月8日(水) 午前8時30分～ 受付開始

詳しくは、広報まきのほら12月号、または市ホームページをご覧ください。



牧之原市 確定申告 相談会場

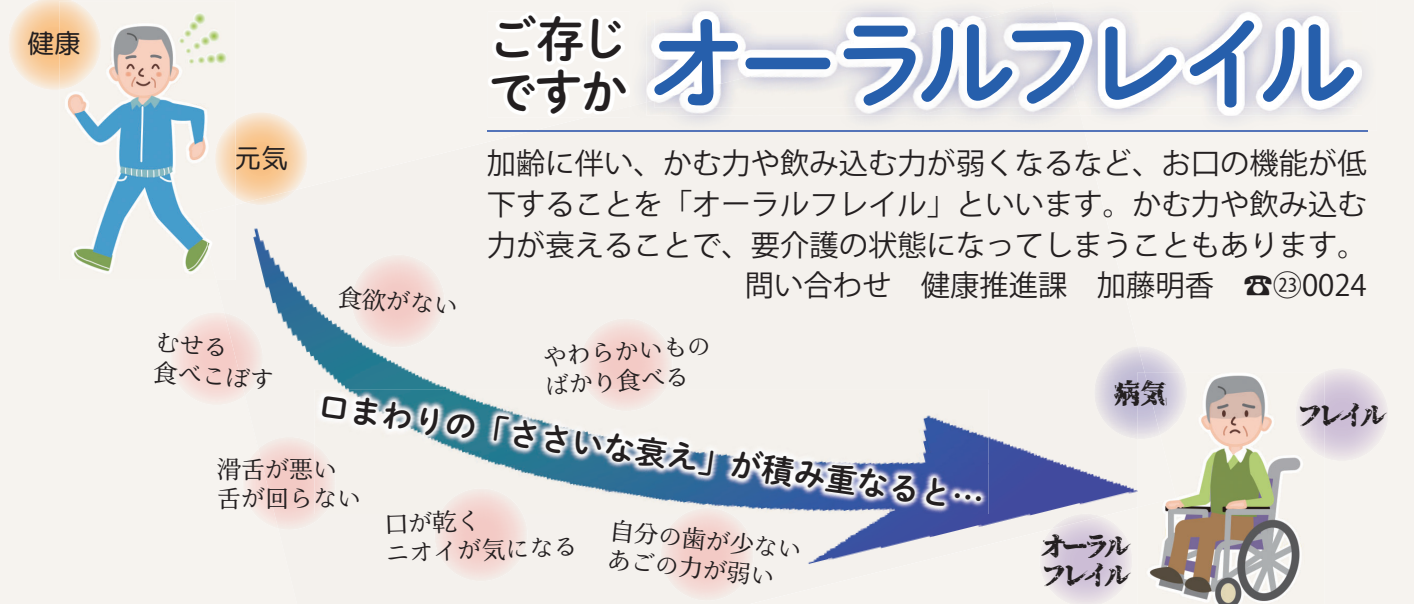
検索

市ホームページ

電話予約は混み合うことが予想されます。**受付期間中は24時間いつでも予約可能な、インターネット予約が便利です！**
予約の入力は**5分程度**で終わります。

	インターネット予約	電話予約
アクセス先・電話番号	パソコンやスマートフォン、タブレットから予約可能です。  予約フォーム	予約受付専用ダイヤル ☎ 050 (3184) 4185
事前予約受付締切	申告相談希望日の3日前の午後11時59分 (例) 希望日が2月16日(水)の場合、2月13日(日)午後11時59分（電話予約は午後5時）まで受け付け * 3月13日(月)～15日(水)分の受付締切は、インターネット予約・電話予約ともに3月10日(金)午後5時	申告相談希望日の3日前の午後5時 (3日前が土・日曜日の場合は、その直前の金曜日の午後5時)

* 通送料・通話料は予約者負担です。



自分の口の健康状態を知って オーラルフレイル対策を

オーラルフレイルは、自分では気づきにくいものです。右の表でチェックしてみましょう。点数が高いほど、口の健康状態が心配されます。1点でもついた人には「口腔体操」をおすすめします。口腔体操で口の周りの筋肉を動かすことにより、口や舌の動きが滑らかになり、オーラルフレイルを予防することができます。

口腔体操でコロナ禍を乗り切りましょう

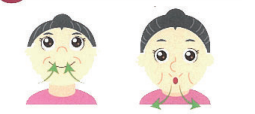
口の周りの筋肉は「表情筋」ともいわれ、コミュニケーション上も大切な役割を果たしています。しかし、コロナ禍でマスクをする生活が長引いている現在、顔が隠れている安心感から表情筋を動かさなくなり、おしゃべりをする機会も減っています。その結果、口角が下がり、頬のたるみやしわ、ほうれい線が目立ってきたり、口の機能低下が進んだりすることが心配されます。口の健康は、全身の健康につながります。オーラルフレイルを高齢者だけの問題と捉えず、若い世代の皆さんにも、オーラルフレイルの予防のため、口腔体操の実践をおすすめします。

質 問	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいのかたさの物をかむことができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

【オーラルフレイルの危険性】

▶合計0～2点＝低い ▶合計3点＝あり ▶合計4点以上＝高い

① 深呼吸



鼻から大きく息を吸って
ちょっと止めて口をすぼめて吐く

④ ほほの運動（お口まわりの筋力アップ）



片方ずつほほを
膨らませる

両方ほほを膨らませて
「ブツ」とつぶす

⑦ 舌の運動（「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ）



前に出す 左右に動かす 唇をゆっくり一周なめる

口腔体操でフレイル予防！

食事前など、毎日時間を決めて取り組みましょう。

【出典】まきトレ

お口のいきいきチェック会

仲よしグループでお口の健康について学び、オーラルフレイルを予防しませんか。

【対象者】 65歳以上の市民グループ
【会 場】 市内の集会場など
【申込先】 健康推進課 ☎0024

【1回目】

- ▶オーラルフレイルチェック
- ▶講話（お口の健康について、口腔体操）
- ▶寸劇（オーラルフレイルを知ろう）

【2回目】

- ▶オーラルフレイルチェック
- ▶歯科衛生士講話（かむことの効能・口腔体操継続の確認）
- ▶栄養士講話（かむ食材メニューの提案）

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思わず、まずは各種無料相談窓口にご相談してみたいはいかがでしょうか。

*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。

*市民相談センターの間違い電話が多くなっています。
番号をよくお確かめの上、お電話いただきますようお願いいたします。



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 9：00～12：00
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 2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。事前予約可。

期日 2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
☎ライフサポートセンターしずおか
しだはい事務所 ☎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 2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 2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

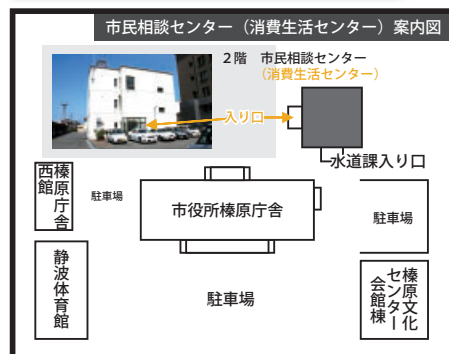
介護する人たちを支えるため、相談・支援体制を整えています。

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 2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

市が実施する新型コロナワクチン接種

対象年齢	回次	ワクチンの種類	接種方法	予約方法
5～11歳	1～3回目	小児用ファイザー	集団接種	Webまたは電話
12歳以上	1・2回目	従来型ファイザー	集団接種	[予約枠がある場合] ▶Webまたは電話 [予約枠がない場合・2回目接種のみご希望の場合] ▶健康推進課に電話
		ノババックス		
	3～5回目	オミクロン株対応2価(ファイザー) オミクロン株対応2価(モデルナ) ノババックス(最終接種から6カ月以上経過した18歳以上の人)	個別接種 集団接種	Webまたは電話

予約方法(接種券が届き次第、予約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



市が実施する新型コロナワクチン接種
希望する人は早めの予約をお願いします

問い合わせ 健康推進課 ☎(23) 0024

設置施設(11月30日現在)

市役所様原庁舎
市役所相良庁舎
相良保健センター
総合健康福祉センター さざんか
地頭方原子力防災センター ジーボ
相良原子力防災センター サーボ
防災研修センター(市商工会)
榛原総合運動公園 ぐりんぱる 管理棟
物産センター よってけ市
史料館
萩間公民館
相良総合センター い～ら
図書交流館 いこっと(ミルキーウェイクエア)
榛原文化センター
カタショーワンラボ

利用上のお願い

市では、疾病などにより尿漏れパッドを使用する人が、安心して外出時のトイレをお使いいただけるよう、市役所庁舎を始めとする市内各施設の男性用トイレにサニタリーボックスを設置しています。設置場所は左表のとおりです。



▲設置されているサニタリーボックス

◀トイレドアに貼られた案内表示



市内各施設の男性トイレ
サニタリーボックスを設置しています

問い合わせ 健康推進課 清水明日香 ☎(23) 0024



交通安全ポスターコンクールで受賞した児童

安全・安心を体感できるまちの実現へ

■榛南一市一町住民安全大会

「榛南一市一町住民安全大会」が12月17日、相良総合センター「い〜ら」で開催されました。

この催しは、本市と吉田町の関係者らが一堂に会し、防犯まちづくりや交通安全対策に連携して取り組むことにより、「犯罪や交通事故のない、安全・安心を体感できるまち」を実現しようと毎年開催されています。

大会では、交通安全や防犯の功労者の表彰式のほか、交通安全ポスターコンクールの表彰式、交通安全に関する講演などが行われました。

いくつになっても自分の歯で

■8020コンクール表彰式

市内では本年度、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020」を21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で受賞したことから、このたび、ミルキーウェイクエアで開催された「マキノ歯フェスタ」において表彰式が行われました。

表彰を受けたのは、「8020推進財団理事長賞」を受賞した中村勝治さん（細江区）、「静岡県歯科医師会長賞」を受賞した池田ひとみさん（静波区）と谷下義久さん（勝間田区）の3人です。



県コンクールで受賞した中村さん（左）と池田さん（右）

ジェンダー平等のためにできることは

■男女共同参画セミナー

市総合健康福祉センターさざんかで12月13日、男女共同参画セミナー「思いを言葉に〜ジェンダーバイアスに気付こう〜」が開催され、高校生や市民、市職員など44人が参加しました。

セミナーでは、御前崎市を中心に男女格差のない社会を目指して活動する「フリージア」のメンバーと市の男女共同参画担当によるパネルディスカッションの後、ワークショップを実施。ジェンダー平等の社会のために、自分でできることや社会に望むことについて考えを深めました。



グループでの話し合いの成果を発表する参加者



端末を使ってメッセージを確認する児童

「プログラミング的思考」を学ぼう

■プログラミング教室

12月8日と15日の2日間に渡り、牧之原小学校6年生29人を対象にプログラミング教室が行われました。この講座は、株式会社マキノハラボによる出前授業として、子どもたちに「筋道を立てて考える力（プログラミング的思考）」を学んでほしいと企画されました。

児童は、事前にパソコンでプログラミングしたマイクロビットといわれる端末（教育用マイコンボード）を使って、お互いにメッセージのやりとりを楽しみながら学びました。

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！！



「さがら ひがし号」出発式の様子

市内全域への導入が実現

■デマンド乗合タクシー出発式

市では、高齢者や障がい者、自動車の運転免許証を持っていない人などを対象に、会員制の予約型（デマンド）乗合タクシーを運行しています。12月2日から相良区・福岡区・大沢区・大江区・片浜区で「さがら ひがし号」が、12月5日からは波津区・須々木区で「さがら にし号」が運行を開始しました。これにより、市内全域にデマンド乗合タクシーが導入されたことになります。

それぞれの運行開始日に行われた出発式では、杉本市長や地元議員、地元区長や区役員が見守る中、運行事業者である御前崎タクシー株式会社によるタクシーの体験乗車も行われました。

日頃の感謝を込めてお茶を振る舞う

■相良小学校「6の1のお茶屋さん」

相良小学校6年1組では、ふるさと科（総合的な学習の時間）にお茶について学び、その成果を発表する場として、校内で「6の1のお茶屋さん」を開きました。

12月13日には、日頃から児童の活動にボランティアで協力している地域の皆さんを招待。「牧之原茶」「川根茶」「鹿児島茶」「宮崎茶」を振る舞ったほか、市内企業とのコラボで商品化し、パッケージに児童のイラストを使った「オリジナルレモングラスティー」の販売も行いました。



地域の皆さんに各地のお茶の特徴を説明する児童



黒米の上に具材をのせて丼にする地頭方小学校の児童

ビタミンのことをもっと知って

■「鈴木梅太郎丼」が給食に登場

鈴木梅太郎博士（地頭方小学校の卒業生）が「ビタミンB1」を発表した日にちなんで「ビタミンの日」である12月13日、相良地域の小中学校と幼稚園の給食に「鈴木梅太郎丼」が登場しました。

これは、梅太郎博士が教授を務めた東京大学農学部の学生食堂の名物丼を参考に作られたもので、ビタミン豊富な豚肉と玉ねぎ、刻んだ梅干しが入っています。丼を考案した鈴木奏美栄養教諭は「この丼をきっかけに、梅太郎博士のことや栄養のことを知ってもらいたい」と話しました。

2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	予約制 健康推進課 ☎0024
			さざんか	
体組成測定会	7日(火)	9:30～11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	—	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」	1日(火)	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(火)		熱海健康福祉センター(熱海市)	
自死遺族のつどい(東部わかちあい すみれの会)	18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
H I V抗体検査	①2日(木) ②16日(木)	①18:00～19:30 ②9:15～11:00	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	①2日(木) ②16日(木)	①18:00～19:30 ②9:15～11:00	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	7日(火)	13:30 ～	中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎)	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	15日(火)			
	2日(木)	14:30 ～	中部健康福祉センター(榛原分庁舎)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(火) (年末年始祝日休み)	13:00～17:00	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
	毎週(木)・(土) (年末年始祝日休み)	10:00～15:00		

元気にかをあん！

NO. 165

お塩をとりすぎていませんか？

牧之原市を含む志太榛原地域では、脳血管疾患で亡くなる人が多いです。予防のためには、血圧のコントロールが重要です。

高血圧は、肥満、お酒の飲み過ぎ、運動不足などが関係しますが、高血圧予防として第一にあげられるのが「食塩の摂取を減らすこと」です。

2020年に食塩摂取の目標量が改訂され、一日の食塩摂取目標量は男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満となりましたが、静岡県民の食塩摂取量は目標を上回っています。

将来のためにも、できることから始めましょう。

減塩のポイント

①味見する

調味料をかける前に味を確認して、本当に味付けが足りないのか考える習慣をつけましょう。調理の際も、味見をすることで、味付けが濃くなることを防ぐことが

加工品には食塩が多く含まれているものもあります。パッケージ裏などの栄養成分表示でその食品の食塩相当量が分かります。加工品や総菜などを買うときはチェックしてみてください。

③栄養成分表示をチェックする

野菜や果物を取り入れる野菜や果物に含まれるカリウムには、ナトリウムの排泄を促し血圧を下げる働きがあります。カリウムは水に溶ける性質があるので、野菜からとる場合はスープなどで溶け込んだカリウムごと食べると良いです。

ただし、腎機能低下を指摘されている人は医師の指示に従ってください。

健康推進課

Message お知らせ 明けましておめでとうございます。睡眠と栄養を十分に取り、体調を崩さないように気をつけましょう。

2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	17日(金)	9:00～10:30	さ	生後2カ月～7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7か月児健康相談	22日(火)	9:00～9:30	さ	令和4年7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(火)	9:00～9:30	さ	令和4年2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)	12:50～13:30	さ	令和3年7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	3日(金)	12:50～13:30	相	令和3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)	15日(火)	12:50～13:30	相	令和元年12月、令和2年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	1日(火)	10:00～11:00	さ	令和4年12月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
離乳食教室(要予約)	17日(金)	9:50集合	さ	令和4年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
まきひよクラブ(要予約)	16日(木)	9:30～12:00	さ	産後12か月までの産婦 (6か月までがオススメ！)	母子健康手帳	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)	15日(火)	10:00～11:00	子相	令和4年10月生まれ	母子健康手帳、パスタオル、 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。
*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／(火)：健康福祉センターさざんか (木)：相良総合センターい〜ら (金)：相良保健センター (土)：相良B&G海洋センター (日)：子育て支援センター榛原(さざんか) (月)：子育て支援センター相良(い〜ら) (火)：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

*受診を希望する場合は、事前に電話をお願いします。
▶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(2月4日(土)・12日(日)・18日(土)・26日(日)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

2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。 ☎1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
5日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	千内科クリニック ☎1001
11日(火)	御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎3211	いしだ眼科 ☎1400
12日(日)	座光寺医院 ☎3206	田崎クリニック ☎8585
19日(日)	あかほりクリニック ☎5555	徳山整形外科 ☎0666
23日(火)	高木内科医院 ☎0003	かわしりこどもクリニック ☎0555
26日(日)	田形内科医院 ☎5320	はやかわ内科医院 ☎1266

集まれ！まきのほらKIDS

Kids

人のうごき（牧之原市の人口） POPULATION

■人口 43,497人（前月比－107人）
（内外国人 2,263人）
男性 21,631人 女性 21,866人
出生 20人 死亡 59人
転入 143人 転出 200人
そのほか － 11人
■世帯数 17,170世帯（前月比－57世帯）
令和4年12月31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

2月の納期一覧
固定資産税 第4期 2月28日☑
国民健康保険税 第8期 2月28日☑
後期高齢者医療保険料 第7期 2月28日☑
介護保険料(65歳以上) 第6期 2月28日☑
水道料 12・1月分 2月28日☑
保育料 2月分 2月28日☑
市営住宅使用料 2月分 2月28日☑

トップページ（表紙のお話） TOP PAGE



昨年10月のプロ野球ドラフト会議で中日ドラゴンズから2位指名を受け、入団が決定した村松開人選手が12月6日、市役所に入団報告に訪れました。
杉本市長との対談の様子は2～3ページに掲載していますので、ご覧ください。

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
☎03040 Email:seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp

いとう りい
伊東 莉唯ちゃん(2歳)
令和2年10月17日生(静波)

歌ったり、絵本見たりするのが大好きなりいちゃん。
毎日、癒しをありがとう♪

なかじま りんたろう
中嶋 倫太良くん(6歳)
平成29年1月9日生(川崎)

男三兄弟の長男BOYくん♪
サッカーをしている時の笑顔がステキだねっ☆



くほしま ゆうしん
久保嶋 優心くん(0歳)
令和4年1月21日生(片浜)

誰にもニコニコで癒しを与えてくれる優心♡まつ毛が長いねってよく褒められます



ちばな
知花 ゆうなちゃん(1歳)
令和3年12月7日生(細江)

一歳のお誕生日おめでとう！
これからも毎日元気な笑顔でいてね！

元気なKIDS募集中！

LoGoフォームで随時受付中です。

【対象となる子ども】

- ▶市内在住 ▶応募時点で6歳未満
- ▶過去に「まきのほらKIDS」に掲載されていない



LoGoフォーム

マキココ
マキノハラコドモコンダナビ



市ホームページ

子育て世代に
役立つ情報
発信中！



Instagram

図書館へ行こうよ

Library Information

問い合わせ 社会教育課図書係 元木香代 ☎037007 ☎037008
✉tosyo@city.makinohara.shizuoka.jp

臨時休館のお知らせ

- 蔵書点検（所蔵資料の一斉点検）のため、図書交流館・榛原図書館は臨時休館します。
- ▶蔵書点検前に借りた本の返却期限は、臨時休館後の日付に調整しています。
 - ▶休館中は、ブックポストを利用して返却することができます。大型絵本は、図書館の開館中にカウンターに返してください。
 - ▶移動図書館は通常どおり巡回します。

【休館する期間】

2月20日☑

2月28日☑

ご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。

新着本紹介

～本の作品賞あれこれ～

第35回(2022)三島由紀夫賞



ブロッコリー・レボリューション
岡田利規／著 新潮社
図書交流館所蔵

泣いてるのはたぶん、自分の無力さに対してだと思う、わかんないけど。どうしてもなくこんがらがっていく世界を生きるわたしたちの姿を演劇界の気鋭が描きだす、15年ぶり待望の第二小説。

2022年 Yahoo!ニュース本屋大賞 ノンフィクション本大賞



目の見えない白鳥さんとアートを見にいく
川内有緒／著
集英社インターナショナル
榛原図書館所蔵

見えない人と一緒にアートを見る旅は、私たちをどこに連れていってくれるのか。軽やかで明るい文章で、美術館めぐりの追体験を楽しみながら、社会を考え、人間を考え、自分自身を見つめ直すことができる、まったく新しいノンフィクション！

第9回(2022)料理レシピ本大賞 in JAPAN 料理部門大賞



リュウジ式 至高のレシピ
人生でいちばん美味しい！
基本の料理100
リュウジ／著 ライツ社
図書交流館所蔵

邪道にして、至高。プロや専門家から見たら「ありえない」作り方。なのに、食べたら「これ世界でいちばんウマイわ」ってなるレシピを形にしました。

第24回(2021)文化庁メディア芸術祭 マンガ部門大賞



3月のライオン
羽海野チカ／著
先崎学／将棋監修 白泉社
図書交流館所蔵

15歳で将棋のプロ棋士になった主人公が、周囲の人々と関わり合いながら棋士として成長していく様子を描いたコミックです。

他にもたくさん新着本があります。
詳しくはホームページの「あたらしく
入った本」をご覧ください。

移動図書館ひまわり号 巡回日程 2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] 2月7日☑ [2コース] 2月8日☑ [3コース] 2月14日☑ [4コース] 2月15日☑
[5コース] 2月21日☑ [6コース] 2月22日☑ [7コース] 2月28日☑ [8コース] 3月1日☑



図書館
HP



募集

まきのはら塾で生き生きと学んでみませんか

令和5年度からスタートするまきのはら塾は、「生きがい」や「好き」を見つける講座が盛りだくさん！申込方法などの詳細は、各戸配布される受講生募集冊子や市ホームページをご確認ください。

募集期間 2月1日(金)～28日(火) 問い合わせ 社会教育課 竹内(53) 2646

男と女のフォーラムに参加してみませんか？

女流棋士を講師にお招きし、将棋の魅力を語っていただきます。将棋の楽しさ、面白さについて聴いてみませんか。

日時 2月26日(日) 午後1時30分～午後3時(開場11時) 会場 いづら 村田智穂・女流二段 講師 参加費 無料(事前申込制) 定員 300人(先着順) 申込方法 申込フォームまたは電話で申し込む。 申込期間 1月16日(金)～2月10日(金) 申込先・問い合わせ 社会教育課 山本(53) 2646

健康運動教室の参加者を随時募集しています

「ぶりんばるで開催」▼フィットネス教室(成人男女対象・火曜午後7時～午後8時30分)▼キッズトランポ(年長・小学3年生対象・火曜午後4時30分～午後5時30分)▼トリプルチャレンジ教室(成人男女

妊娠期から出産・子育てに寄り添いサポート

妊娠から出産・子育てまでを支援するために、困りごとの面談をする伴走型支援と、出産・子育てで応援ギフト(10万円相当)による経済的支援を、2月から開始します。

対象 令和4年4月1日以降に産出した人
「妊娠届出時の面談+出産応援ギフト」
妊娠届出時の面談後に申請。5万円を振込により現金支給。

「妊娠8カ月ごろの面談」
困りごと相談や妊娠8カ月以降の見通しを立てるための支援。出産後の面談+子育て応援ギフト。

出生届出後から新生児訪問までの間の面談後に申請。5万円を振込により現金支給。

過去に遡って適用となる人(通知などで連絡します)

令和4年4月1日から令和5年1月31日までに出産した人▼令和5年2月1日時点で妊娠届出にあり、令和4年度中に産出した人▼令和4年度中に妊娠届出をし、令和5年度に出産した人 問い合わせ 健康推進課 池田(23) 0027

「田沼塾」はりはら塾の発表会を開催します

詳細は、各戸配布または新聞折込されるチラシをご確認ください。

「田沼塾発表会」
受講生の1年間の学習成果を展示やステージで発表します。

日時 2月4日(土)・5日(日) 午前9時30分～午後4時(5日は午後2時まで)

対象・水曜午前10時～午前11時「静波体育館2階で開催」▼ミニトランポウォーク教室(成人男女対象・水曜午前10時～午前11時)▼いきいき体操教室(65歳以上男女対象・火曜午前10時～午前11時)

「相良B&G海洋センターで開催」▼健康・美・筋教室(成人男女対象・水曜午前10時～午前11時)▼いきいき体操教室(65歳以上男女対象・木曜午前10時～午前11時)▼いきいき体操(50歳以上対象・木曜午後1時30分～午後2時30分)▼ウォーキング教室(成人男女対象・金曜午前10時～午前11時15分)

参加費 1回500円(月謝11回450円、回数券11回分5千円)

申込先・問い合わせ NPO法人牧之原市スポーツ協会(平日午前8時30分～午後5時) 電話 8899

介護者のついで「おいしい和菓子を作るう」

健康と美容に効果的な和菓子を作って、食べて、アンチエイジングを目指してみませんか。参加者・介護職員との座談会もあります。

日時 2月25日(土) 午前9時30分～午前11時30分 会場 聖ルカホーム カフェこむぎ(坂口276番地1) 対象 牧之原市在住で、在宅で介護をしている人やこれまで介護を経験した人、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 参加費 無料 定員 20人

「はりはら塾発表会」

受講生作品展示、舞台発表、講師による体験教室が行われます。

日時 2月18日(土)・19日(日) 午前10時～午後4時(19日は午後3時まで)

会場 いづら 問い合わせ 田沼塾・はりはら塾運営委員会事務局 電話(23) 0002

水道管の凍結を未然に防ぐ準備をしましょう

気温が0度以下になると、屋外にある防寒対策が不完全な水道管は凍って破裂する恐れがあります。凍結を未然に防ぐには、次のような準備をしましょう。

▼水道管に布などの保温材を巻く▼保温材が濡れないようにビニールなどで覆う▼メーターボックスの中にも、ビニールなどで包んだ布などを詰める

*凍ってしまった水が出ないときは、水道管にタオルをかけ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけて溶かしてください。熱湯をかけてしまうと、水道管が破裂する恐れがあります。

*水道管が破裂してしまったらメーターボックス内のバルブを閉め、市指定の工事に修理を依頼してください。

問い合わせ 水道課 工務係 電話(23) 0082

司法書士による相続登記などの相談会を開催

相続・遺言・不動産登記などのお悩みに、静岡県司法書士会志太榛原地区の会員がお答えします。相談方法は3つです。

日時 2月23日(火) 午後1時30分～午後4時

申込方法 電話で申し込む。*送迎が必要な人は申込時にご相談ください。

申込期限 2月11日(土) 申込先・問い合わせ デイサービスセンター真菜 吉田・大石(23) 3220

長島ダム植栽体験&アドベンチャーウォーク
私たちの大切な水源地である長島ダムの役割と周辺地域の魅力を、楽しみながら学びます。

日時 3月4日(日) 午前10時～午後3時 *少雨決行、雨天の場合は順延

会場 長島ダム駅前駐車場(現地集合・現地解散)

対象 牧之原市在住の小学生以上の参加者 500円 定員 60人 申込方法 ホームページから申し込む(応募者多数の場合は抽選)。

申込期限 2月15日(火) 問い合わせ 一般社団法人エコティカわね 電話 0547(58) 7000

航空自衛隊静浜基地のモニターを募集します

航空祭などの行事や基地研修を通じて、静浜基地に対する意見や提言を行う基地モニターを募集します。

対象 焼津市・藤枝市・島田市・牧之原市・静岡市・吉田町に在住で、月1回程度の活動(平日を含む)に参加できる人 *公務員、基地球託業者、入札業者、高校生以下は除く。

活動期間 令和5年4月～翌年3月まで

市民公開講座「もつと知ろう！肝臓病を配信」

浜松医科大学オンデマンドにて、肝臓病に関する講座をWEB配信します。

期間 2月11日(土)～3月12日(日) 内容 ①ウイルス性肝炎について②脂肪肝について③肝がんについて④肝臓助成制度の紹介

視聴方法 期間中に2次元コードからアクセスする

(または「肝疾患相談室」市民講座 浜松医科大学で検索) 問い合わせ 浜松医科大学医学部附属病院・肝疾患連携相談室 電話 053(435) 2476(午前9時～午後4時 土日祝日除く)

予約先(担当 見城) 080(5166) 3995

ほつとTimeなコンサート「音楽の宝箱」
日時 3月5日(日) 午後2時～午後1時45分(開場)

募集人員 10人(選考の上決定)

申込方法 住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、職業、電話番号、応募動機を記入の上、メールで申し込む。

申込期限 2月10日(金) 選考者発表 3月中旬ごろ 申込先・問い合わせ 航空自衛隊静浜基地渉外室 広報係 電話 054(622) 12334 問い合わせ 11wa-adm016@netadft.mos.go.jp

軽自動車等の手続きを忘れずに行いましょう

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在、軽自動車や原動機付自転車などを所有している人に対し、その主たる置場所の市町村で課税されます。車両を廃車・譲渡したり、住所変更をしたにもかかわらず手続きを済ませずにいると、旧所有者に課税されたり、納税通知書が届かないなどのトラブルになることがあります。

軽自動車の登録内容が変わる場合は、車検証の変更が必要です。手続きは3月31日(金)までに済ませましょう。モーターなどの代行業者に委託することもできます。

問い合わせ・届出先 ▼原動機付自転車・小型特殊自動車 牧之原市税務課・市民課 相良窓口係 電話(23) 0022 ▼二輪車(125cc超) 中部運輸局静岡運輸支局 電話 050(5540) 2050 ▼軽自動車(静岡ナンバー) 軽自動車検査協会静岡事務所 電話 050(3816) 1776

国保傷病手当金の対象期間が3月末まで延長

新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱などの症状があり感染が疑われ、業務に服することができず給与を受けられなかった人で、牧之原市国民健康保険の被保険者(雇用されている人に限る)である場合、傷病手当金が支給されます。

対象期間 3月31日(金)まで *申請方法などの詳細は、市のホームページで確認するかお問い合わせください。

問い合わせ 国保年金課 田村 電話(23) 0023

会場 いづら 福祉団体活動室 内容 ①器楽演奏②リコーダーアンサンブル③オペラアリア 入場料 千円(チケットは事前

にお求めください) チケット販売・問い合わせ 優音の会 増田 電話 0990(8737) 9572

入札結果の公表ー11月				
管：管理検査課 危：危機管理課 環：環境課 こ：こどもセンター 農：農林水産課 茶：お茶振興課 建：建設課 教：教育総務課 社：社会教育課 問い合わせ 管理検査課 荒川 ☎02602				
工事・委託名	予定価格(税抜)	落札価格(税抜)	落札率	落札業者
管 学校跡地利活用可能性調査業務委託	2,552,000円	2,320,000円	90.91%	㈱CSA不動産
管 片浜コミュニティ防災センター2階空調機更新工事	1,936,000円	1,930,000円	99.69%	太洋電設㈱
危 消防団使用小型動力ポンプ購入	5,700,000円	4,986,000円	87.47%	旭産業㈱
危 放射線測定機器校正点検業務委託	570,000円	513,000円	90.00%	㈱千代田テクノル 浜岡営業所
こ 子育て支援センター相良等移設改修工事	10,070,000円	9,900,000円	98.31%	若杉建設㈱
農 波津地区保安林伐採工事	2,210,000円	1,950,000円	88.24%	㈱明建
農 「道の駅(仮)さかべ」地域振興施設新築工事基本・実施設計業務委託	7,868,000円	7,600,000円	96.59%	㈱高橋茂弥建築設計事務所
茶 梨子ヶ谷排水路災害復旧工事	5,710,000円	5,650,000円	98.95%	㈱木下組
茶 花平農道災害復旧工事	1,910,000円	1,910,000円	100.00%	㈱山下組
茶 藤作谷農道災害復旧工事	1,170,000円	1,170,000円	100.00%	㈱原崎工務店
茶 渡り瀬排水路災害復旧工事	1,280,000円	1,200,000円	93.75%	野ヶ本建設㈱
建 市道菅ヶ谷4号線災害復旧工事	1,960,000円	1,880,000円	95.92%	若杉建設㈱
建 橋梁及びトンネル定期点検業務委託	29,650,000円	28,200,000円	95.11%	㈱フジヤマ 島田営業所
建 市道女神4号線舗装修繕工事	21,730,000円	20,700,000円	95.26%	共和建設㈱
建 市道黒子静波線舗装修繕工事	14,320,000円	13,600,000円	94.97%	㈱加藤組
建 市道大倉三栗線舗装修繕工事	16,380,000円	15,600,000円	95.24%	㈱加藤組
建 市道坂部細江線舗装修繕工事	9,710,000円	9,300,000円	95.78%	㈱木下組
教 財務会計システムサーバ等賃貸借(月額)	82,000円	81,200円	99.02%	静和事務機㈱
社 勝間田城跡周辺森林整備工事	6,325,000円	6,280,000円	99.29%	㈱ガーデンプラン季風庭

コンビニ交付の証明書手数料を値下げします

マイナンバーカードを利用して、コンビニエンスストアなどで「住民票の写し」と「印鑑登録証明書」を取得できる「コンビニ交付サービス」。この証明書手数料を、2月1日から100円値下げし「200円」とします。

このサービスは、毎日午前6時30分から午後11時まで(12月29日～1月3日およびメンテナンス日を除く)利用可能で、待ち時間なく、いつでも簡単に利用できます。

また、市役所榛原・相良両庁舎に設置している「キオスク端末」の手数料も同時に値下げします。操作がわからない人は、市民課窓口で操作案内をします。 *コンビニ交付での「住民票の写し」には、マイナンバーや住民票コードは表示できません。

問い合わせ 市民課 紅林 電話(23) 0021

出場選手



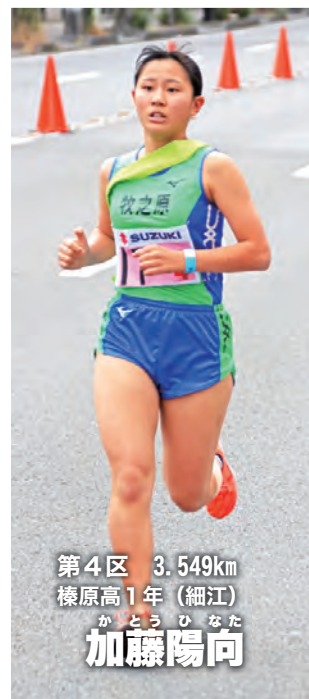
第1区 3.673km
榛原中2年(細江)
かとうりつみ
加藤睦



第2区 1.903km
川崎小6年(静波)
たさきひろむ
田崎大夢



第3区 1.715km
地頭方小5年(豊岡)
さいとうりんか
齋藤凜花



第4区 3.549km
榛原高1年(細江)
かとうひなた
加藤陽向



第5区 6.855km
藤枝明誠高2年(坂部)
おおせきまひろ
大関真宙



第6区 3.911km
会社員(細江)
おおさわともひろ
大澤友裕



第7区 3.564km
相良中3年(波津)
いしかわれん
石川蓮



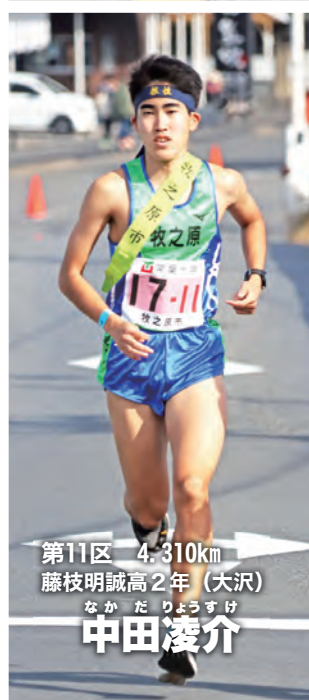
第8区 3.020km
榛原中1年(細江)
おおさわまき
大澤茉緒



第9区 1.619km
地頭方小6年(豊岡)
さいとうあおい
齋藤葵



第10区 3.051km
会社員(神奇)
おかばやしりか
岡林路代



第11区 4.310km
藤枝明誠高2年(大沢)
なかたりょうすけ
中田凌介



第12区 5.025km
麗澤大3年(千葉県)
おおさわこうし
大澤巧使



小学生女子1500m
川崎小5年(川崎)
ますだちさと
増田千里

第23回静岡県市町対抗駅伝競走大会が令和4年12月3日、静岡市内を舞台に開催されました。大会には県内全35市町から、市の部に23市25チーム、町の部に12町12チームが出場。選手たちは、県庁前から草薙陸上競技場までの12区間、42・195キロメートルのコースで、郷土の誇りを胸にたすきをつなぎました。

今大会は前年に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、スタート・ゴール地点への立ち入りが制限されたほか、沿道での応援自粛が呼びかけられました。そのような中、大会公式ホームページには、37チーム中8番目に多い、たくさんの熱い応援メッセージが寄せられました。

前大会終了直後から、厳冬や酷暑の中で練習を積み重ねてきた市代表チーム。今大会では、最終12区の大澤選手が区間5位の走りを見せるなど健闘しましたが、市の部24位、2時間29分44秒と、前回に続き悔しい結果となりました。

次回大会でのリベンジを胸に、チームは再び始動します。

第23回 しずおか 市町対抗 駅伝

撮影協力：県内市町広報担当の皆さま

代表チームの過去の順位とタイム

第6回(2005年)＝㉔・2時間31分18秒
第7回(2006年)＝㉔・2時間29分30秒
第8回(2007年)＝㉔・2時間32分17秒
第9回(2008年)＝㉔・2時間28分25秒
第10回(2009年)＝㉔・2時間27分57秒
第11回(2010年)＝㉔・2時間25分55秒
第12回(2011年)＝㉔・2時間24分22秒

第13回(2012年)＝㉔・2時間24分58秒
第14回(2013年)＝㉔・2時間21分27秒
第15回(2014年)＝㉔・2時間20分35秒
第16回(2015年)＝㉔・2時間19分29秒
第17回(2016年)＝㉔・2時間19分51秒
第18回(2017年)＝㉔・2時間20分17秒
第19回(2018年)＝㉔・2時間22分8秒

第20回(2019年)＝㉔・2時間20分55秒
第21回(2020年)＝㉔・2時間24分24秒
第22回(2021年)＝㉔・2時間29分40秒
第23回(2022年)＝㉔・2時間29分44秒

＊第6回(2005年)大会から牧之原市で出場。○内の数字が順位。

スタートの様子(写真提供：静岡新聞社)





輝け!未来

はしば・ひであき

羽柴 秀昭さん
坂部小学校6年 坂部区



仲間の役に立てるよう努力を続け どんなボールでも拾えるリベロになりたい

僕は、小学1年生からバレーボールチームに所属しています。身長は小さいですが、チームではレシーバーというポジションを頑張っています。将来、ボールを追いつけ決して諦めず、勇気を持ってレシーブしセッターにつなげるリベロになりたいと思っています。仲間の役に立つプレーができるよう努力を続け、どんなボールでも拾える選手になりたいです。

ペンを置いてー編集幸記

▼明けておめでとうござ
います。本年も広報まきのほ
らをよろしく願います▼
感染防止対策を徹底してい
つもりでしたが、昨年末、つ
いに新型コロナウイルスに感
染。家族にも広がりましたが、
全員軽症で済んだのが不幸中
の幸いでした。しかし、7日
間の自宅療養期間は何もでき
ず、解除された時には健康で
自由に動けるありがたさが身
に沁みました▼今年は静波海
岸の初日の出で1年がスター
ト。毎年、朝起きるのがつら
いのですが、太陽が顔を出し
た瞬間の温かさを感じると
「来てよかった」と思います
▼今年は風も穏やかで、はい
ばら太鼓の勇壮な音色が響き
渡る中、清々しい新年を迎え
ることができました。何かと
大変なことが多いですが、ま
ずは健康で一年を過
せすように。

