

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

お茶の手もみ体験
（まきのほら協奏曲）
コンチエルト

RIDE ON
MAKINOHARA

特集 令和5年牧之原市表彰式
市の発展に貢献

特集 牧之原市IC北側土地区画整理組合が設立

February
2023
NO.257

2

令和5年牧之原市表彰受賞者

ボランティア等善行功労



はぎわら だいすけ
萩原大介さん(西萩間区)

9年以上にわたり萩間保育園の環境整備や、園児の食育事業の支援に尽力し、園児の豊かな心の育成に大きく貢献されています。

交通防災功労



おおいし しんや
大石慎弥さん(牧之原区)

消防団員として22年にわたり尽力し、令和2年からは副団長として市民の生命、財産の安全確保に大きく貢献されました。

地方自治功労



あかほり としろう
赤堀敏郎さん(勝間田区)

選挙管理委員会委員として12年にわたり地方選挙の公平、公正な執行に尽力し、地域発展に大きく貢献されました。

感謝状



大興金属株式会社

市の移住定住の促進のため有効に活用することを目的に、多額のご寄付をされました。

ボランティア等善行功労



茶っこクラブ(静波区)

14年以上にわたり静波区の環境美化活動と児童の見守り活動に尽力し、美しく安全な地域づくりに大きく貢献されています。

ボランティア等善行功労

*氏名と功績のみ
ご紹介します

すずき よしろう
鈴木由郎さん(地頭方区)

20年以上にわたり地頭方小学校の交通街頭指導やあいさつ運動に尽力し、次代を担う子供たちの安全確保に大きく貢献されています。

感謝状



サンコー防災株式会社

市の移住定住の促進のため有効に活用することを目的に、多額のご寄付をされました。

感謝状



東武トップツアーズ株式会社

市の移住定住の促進のため有効に活用することを目的に、多額のご寄付をされました。

感謝状



株式会社創喜

市の防災・減災の向上のため、多くの緊急避難用エアベッドおよび関連資機材をご寄贈くださいました。

感謝状



まえざわ ゆうさく
前澤友作さん(千葉県)

市の再生可能エネルギー事業に有効に活用することを目的に、多額のご寄付をされました。

感謝状



ユービーサポート株式会社

市の子育て支援のため有効に活用することを目的に、多額のご寄付をされました。

感謝状



トーシン産業株式会社

市の移住定住の促進のため有効に活用することを目的に、多額のご寄付をされました。

令和5年 牧之原市新春初顔合わせ会



市の発展に貢献

1月4日に、市の発展に寄与された功労者に対し、その功績をたたえ表彰式を執り行いました。市表彰条例に基づき、地方自治や交通防災、ボランティアなどの分野で多年にわたり活躍された皆さまに、市の表彰状を授与したほか、市に対し多額のご寄付などをされた法人、個人に感謝状を贈呈しました。また併せて、県知事褒章の伝達式も執り行いました。皆さまのご活躍は、市民の模範となるものであり、その献身的なご尽力に対しまして、心から敬意を表します。

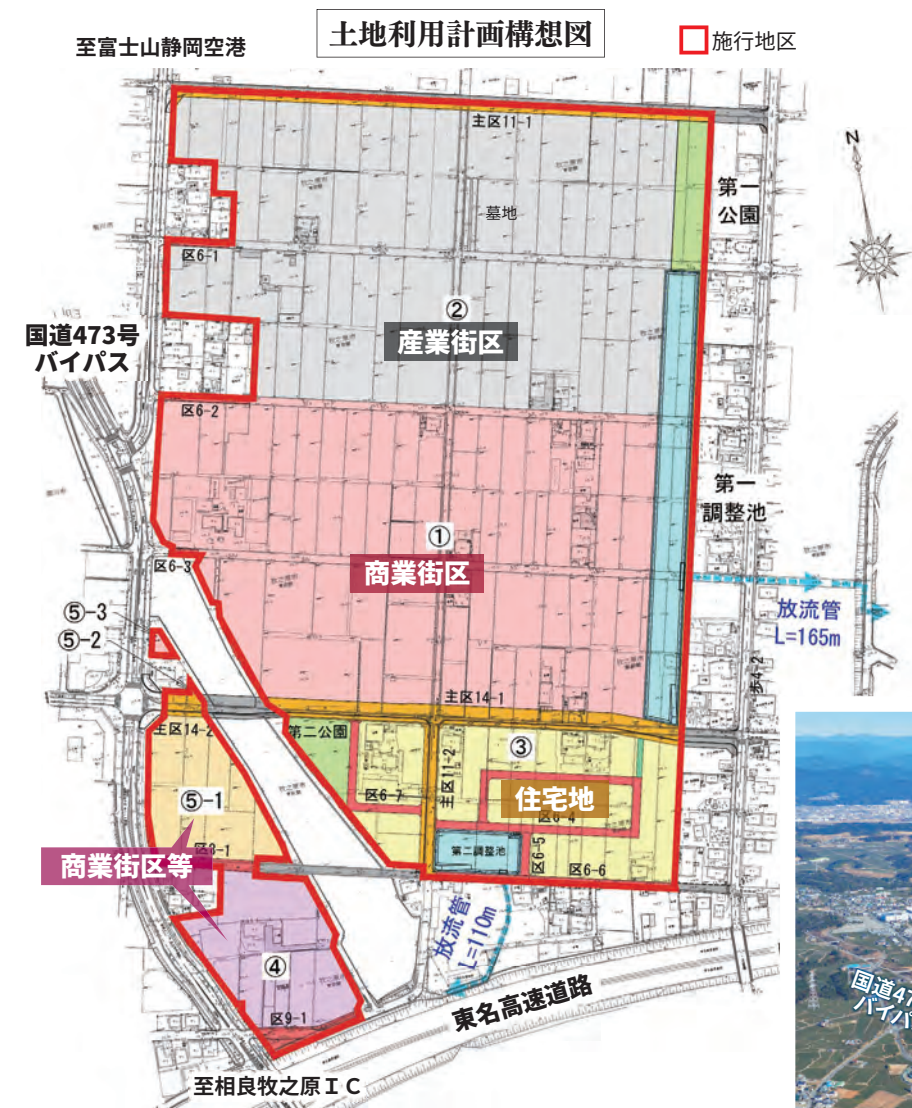
問い合わせ 秘書政策課 増井麻奈美 ☎030052

静岡県地域防災活動 知事褒章



おおさきの ぶひろ
大崎信博さん(牧之原区)

大崎さんは、令和3年5月1日に発生した「牧之原市竜巻等災害」において、発災直後から、夜間における停電で周囲の状況の把握が困難であり、市においても状況の把握に苦慮する中、地域内で連携して迅速な初期対応を行い、被害状況の把握に貢献されました。発災翌日以降においては、地域の役員や住民と協力し瓦礫処理などの現場対応を行いました。また、地元や関係機関と緊密に連携して情報共有や連絡調整を行い、早急な災害復旧に努めました。被災地に駆けつけた市内ボランティアの総括も行い、現場の混乱を抑制し、効率的で素早い災害対応ができるよう行動し、牧之原市竜巻等災害への対応において、大きな功績を残されました。以上のことから、令和4年度静岡県地域防災活動知事褒章を受賞され、1月4日の市表彰式にて、表彰状の伝達を行いました。



土地地区画整理事業の概要

[事業名称]
牧之原市IC北側土地地区画整理事業

[施行者]
牧之原市IC北側土地地区画整理組合

[施行地区面積]
22.59ha (225,900.06㎡)

[権利者数]
113人

[設立認可日]
令和5年1月10日

[事業施行期間]
令和5年1月10日～令和9年3月31日

[概算事業費]
29億7,600万円

＊土地地区画整理事業とは…土地所有者の皆さんから土地の一部を提供いただき、公共施設と宅地を一体で整備する事業



理事長ごあいさつ

牧之原市IC北側土地地区画整理事業は、東名相良牧之原IC北側地区におきまして、「陸・海・空」の広域交通結節点にふさわしい、新たなまちづくりを展開することを目的としています。事業が進めば、地区だけではなく、市全体、さらには県中部地域における活性化や産業振興、移住・定住人口の拡大などに大いに貢献できるものと確信しております。

無事に組合としての第一歩を踏み出すことができましたが、これからが事業としての本当のスタートです。組合役員が中心となり、組合員一丸となって進んでいきますので、子どもや孫たちが住み続けたいと思う「魅力あるまちづくり」に向けまして、引き続き、関係する皆さまのご理解とご協力を賜りますよう、何卒、よろしくお願い申し上げます。



牧之原市IC北側土地地区画整理組合
鈴木芳明 理事長

牧之原市IC北側土地地区画整理組合役員

	役職	氏名	区
1	理事長	鈴木芳明	牧之原 (相良地区)
2	副理事長	永田 武	牧之原 (相良地区)
3	副理事長	水野勝也	牧之原 (相良地区)
4	理事	赤堀清司	牧之原 (相良地区)
5	理事	秋山治幸	牧之原 (相良地区)
6	理事	笠原活彦	牧之原 (相良地区)
7	理事	栗田雅昭	牧之原 (相良地区)
8	理事	中嶋雄一	牧之原 (相良地区)
9	理事	村松耕一	牧之原 (相良地区)
10	理事	山本義澄	牧之原 (相良地区)
11	監事	杉浦 貴	西萩間
12	監事	長尾竜一	牧之原 (相良地区)
13	監事	中島廣美	牧之原 (榛原地区)

組合役員
＊左から名簿順(13番欠席)

牧之原市IC北側土地地区画整理組合 第1回(設立)総会



牧之原市IC北側土地地区画整理組合が設立し、土地地区画整理事業が始まります。

問い合わせ 新拠点整備室 横山泰広 ☎3333



設立総会の様子

牧之原市IC北側土地地区画整理組合が設立
東名相良牧之原IC北側の開発は、第2次市総合計画に「高台開発プロジェクト」として位置付けられており、にぎわいの創出や雇用の場の確保、移住定住の促進、安全安心なまちづくりなどを目的として、地域の皆さんと共に取り組んでいます。

平成29年2月、事業検討区域の土地・建物所有者の皆さんによって「牧之原市IC北側土地地区画整理準備組合(鈴木芳明会長)」が設立され、これまで約6年間にわたり、土地地区画整理事業の実施に向けた測量・設計、調査や事業計画作成などの準備が進められてきました。

組合設立までの取り組み

平成29年	2月	牧之原市IC北側土地地区画整理準備組合設立
	4月	市への技術的援助申請 市IC北側整備事務所開設
	9月	準備組合第2回総会
平成30年	7月～9月	一括業務代行予定者募集・決定
令和2年	1月	準備組合、大和ハウス工業株式会社、市の3者による業務協定の締結
	4月	準備組合第3回総会
令和3年	3月	準備組合第4回総会・全体説明会
	4月～	個別説明会(同意書の取得)
令和4年	9月	準備組合第5回総会
	10月	静岡県への組合設立認可の申請
令和5年	1月	県から組合設立認可 準備組合第6回(解散)総会 組合第1回(設立)総会

令和4年10月、静岡県知事に対し、土地地区画整理組合設立の認可申請を行い、本年1月10日付けで「牧之原市IC北側土地地区画整理組合」設立の認可を受けました。

新たな魅力あるまちづくりに向けて

1月29日に、組合の第1回(設立)総会が牧之原中学校で開かれ、組合員、来賓など約90人が出席しました。

総会では、鈴木芳明理事長をはじめ、13人の役員が選任されるとともに、保留地処分先や事業代行先の決定など、組合や土地地区画整理事業の組

織体制が決められました。来賓の杉本市長は、「地域の皆さんの努力により、ここまで来ることができたのは感慨深い。第3次市総合計画にも位置付け、市も全力で支援を行い、新たな拠点整備による持続可能な市の実現を目指していく」と祝辞を述べました。

組合では今後、地区内の道路や調整池、宅地、公園などの整備を進め、令和8年度末の事業完了を見込んでいます。また、市、組合、関係企業などが協力し、商業・産業施設の誘致や快適な住宅地の整備など、新たな魅力あるまちづくりに取り組んでいきます。



目指すは 次代を切り拓く力 を育む教育環境

次代を切り拓く力 とは？

1. 主体的にたくましく生き抜くことができる人間力
2. 新たな価値を創造し、よりよい将来を創り出すことができる力



中学生が小学生にオンラインで
中学校を紹介（小中連携事業）

研究終了後～

分離型小中一貫教育の推進

学校施設は離れた状態であっても、9年間で子どもを育む教育を実施する。牧之原小・中学校は、隣接する利点を活かし、小中一貫校を意識した教育を行う。

子どもたちの未来のために 9年間の学びと新しい学校

小中学校時代は、「予測困難な社会でも自分らしく生きていくために必要な力」の基礎をつける時期です。子どもたちは、多くの人が自分たちの学びと育ちに関わること、さまざまなことにチャレンジする経験を積むことで、将来自分に必要な力をつけていきます。その取り組みを、より効果的で充実したものにしていくために、市では、「キャリア教育を軸とした小中一貫教育」と「社会全体で子どもを育てる仕組みづくり」を進めています。その取り組みを支えるハード面の教育環境として、「9年間で学ぶクラス替えのできる規模の義務教育学校」を整備することを並行して進めていきます。

問い合わせ 学校再編推進室 石川奈美 ☎③2640

義務教育学校開校

設計・建設

開校4年前～

開校準備

校名、校章、PTA組織などを検討。

開校4年前～

新しい学校のコミュニティ・スクールの形

コミュニティ・スクールの学校運営協議会を中心に新しい義務教育学校のコミュニティ・スクールについて検討予定。

R4年度～

新しい学校づくり検討

令和4・5年度に榛原地域・相良地域の新しい義務教育学校の施設について検討。検討は、専門家、保護者、教職員、自治会、CSD、企業の代表で構成された委員で行うが、アンケートやワークショップなどで多くの人の意見を聞きながら進める。

*CSD=コミュニティ・スクール・ディレクター

R4年度～

起郷家教育3

テーマ「仕事と価値創造」（中学生）
将来働くときに必要な力を、職業体験や起業体験を通して身につける。
テーマ「命と防災」（小中学生）
現在プログラム作成中。

R2年度～

起郷家教育2

「地域の再発見」がテーマの「アースランチプロジェクト」（小学生）
地域の資源を再発見し、料理の考案・創作・プレゼンテーションを通して、創造的思考を高める取り組み。静岡大学と協働で実施。

R元年度～

コミュニティ・スクールの設置

令和元年、モデル校3校にコミュニティ・スクールを設置するとともに、教職員とコミュニティ・スクールを研究。令和3年度に全校にコミュニティ・スクールが設置された。

R2年度～

小中一貫教育の研究

各中学校区で、小中一貫を目指した研究を実施中。中学校区の育みたい子ども像を共有し、9年間の学びと育ちをつなぐ取り組みを考え、試行。

R元年度～

9年間のカリキュラム作成

9年間の系統立てた学びを推進するために、各教科のカリキュラムを作成。令和5年度までに全教科作成予定。

R元年度～

牧之原市版キャリア教育「起郷家教育」（郷に学び、将来を見通し、自ら行動を起こす人を育む教育）1

- ① 9年間の力の系統図作成
- ② 教育プログラム検討

キャリア教育

新しい学校のプログラムへの接続を意識し、全小中学校で実施する教育プログラムを作成する。

小中一貫教育

9年間の系統的・連続的な教育。9年間の学びのカリキュラムの作成や中学校区での一貫教育を研究・推進する。

R4年度～

中学校区で連携

中学校区の学校のコミュニティ・スクール同士の交流や連携事業を実施。

R3年度

学校再編計画の策定

2030年度を開校目標に、榛原地域に1つ、相良地域に1つの義務教育学校（小中一貫校）を設置することを決定。5つの方針とソフト・ハードの内容を計画に盛り込んでいる。

R元年度～

学校再編計画（素案）の作成

専門家、保護者、教職員、自治会代表、公募の市民からなる審議会で検討。地域でのワークショップや小中学生・保護者を対象としたアンケートなどで多様な意見を集約し、まとめた。

コミュニティ・スクール

もっと学校と地域が近くなり、同じ目的のもと、学校の運営に地域の人も関わり、活動を通して子どもと一緒に育む仕組みをつくる。

学校再編

9年間の教育を支える土台として、ハード面の教育環境を整備する。



望ましい教育環境のあり方に関する方針（H29～30年度検討、H31年3月策定）

【教育内容】

- ▶ 目標「次代を切り拓く力の育成」
- ▶ キャリア教育の推進
- ▶ 小中一貫教育の推進
- ▶ コミュニティ・スクール

【教育環境】

- ▶ クラス替えができる規模の小中一貫校をつくる

新しい義務教育学校の候補地が決まりました

令和4年8月から学校用地候補地選定委員会で検討をしていた新しい学校の候補地が、12月15日の教育委員会において決定しました。これからの新しい学校施設の検討は、この候補地を基本に考えていきます。

榛原地域の候補地

榛原中学校 および周辺

【付帯意見】 ▶必要な調査や被害想定をして、建築計画や造成計画に反映させること ▶工事の際に中学校の教育活動を妨げないこと

2030（令和13）年開校予定

▶各区からの中央にあるためアクセスしやすい ▶教育活動がしやすい ▶十分な広さがある ▶費用を抑えることができる ▶河川浸水想定区域内だが、過去に後者への浸水被害がなく、建築計画や学校運用を工夫することで、安全・安心な施設にできる ▶現在の中学校の教育活動をしながらの建設が可能

相良地域の候補地

大沢インター 北側周辺

【付帯意見】 ▶農地調整の関係で開校時期が遅れる見込みだが、さまざまな調整や工夫をして早期開校できるようにすること

2033（令和15）年開校予定

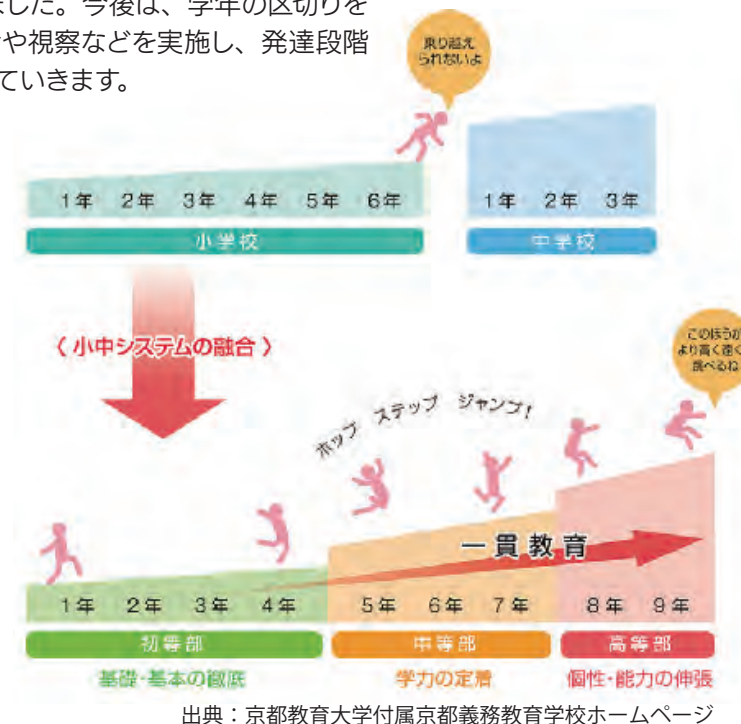
▶市街地の近接地で、周囲に公共施設や商店、山や畑があり、幅広い教育活動がしやすい ▶候補地の中で最も平場面積が広い ▶候補地の中で最も建設費が抑えられる ▶大沢インターチェンジが近いので、アクセスが良く、利便性が良い

新しい義務教育学校の学年の区切りは 4・3・2 制

現在は、小学校6年間、中学校3年間で区切りとしています。新しい学校では、9年間で子どもを育みます。子どもたちにとってどこに節目をつけることがよいのか、市校長会で検討し、令和4年7月15日に、節目とする学年の区切りが市教育委員会に提案されました。今後は、学年の区切りを「4・3・2制」とすることを前提に、研修会や視察などを実施し、発達段階に応じた資質・能力の育成について研究をしていきます。

市校長会の提案内容

- 1 子どもの発達段階や年齢の特性に応じた意図的な教育活動を行うため「4・3・2制」を基本とする。
ただし、子どもの実態・教育活動の内容に応じ、弾力的運用も可能とする。
- 2 義務教育学校により9年間を通して子どもを育てていくという教職員の意識改革が何より重要であり、教職員一人一人が、施設整備も含め「今までにない全く新しい学校を作る」という意識を常に持つことができるようにする。



新しい学校をみんなの思いがあふれる学校に



子どもワークショップ ▶

◀ 地頭方小学校での出前授業



新しい学校づくり検討会の他、子どもたちを対象にワークショップを開催したり、小中学校で新しい学校のデザインを考える授業を行ったりしています。今後は、保護者や地域の皆さんの意見を聞く機会も作り、多くの人が「通いたい・通わせたい」と思う学校にしていきます。

コミュニティ・スクールの連携が始まりました

令和3年度に全校設置したコミュニティ・スクールでは、学校が目指していることを地域の人たちと共有し、一緒に考え、人をつなげてくれています。また、授業の支援や校外活動の見守りなど、子どもたちに直接関わる活動をしてきています。本年度からは、中学校区の他の学校と交流をしながら、中学校区で学びと育ちを考えています。

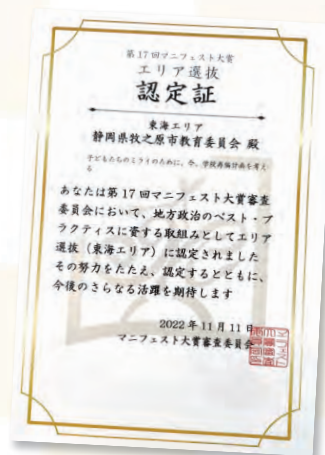


◀ 中学校区のCSDの意見交換

ボランティアからミシンの使い方を学ぶ ▶

学校再編の取り組みが「マニフェスト大賞2022」東海エリア選抜に認定

学校再編計画の検討は、自治基本条例や市民参加条例に基づき、「望ましい教育環境のあり方の検討」から6年の歳月をかけ、審議会や意見交換会、アンケート、説明会などさまざまな方法で市民意見を集約して進めてきました。そのプロセスが認められ、「マニフェスト大賞2022」への応募総数3,133件のうち、東海エリア選抜31件の1つに選ばれました。



▲ 授賞式の様子

▶ アースランチフェスティバル

キャリア教育の取り組みが「文部科学大臣表彰」受賞

本市の「起郷家教育」の取り組みが、キャリア教育の充実・発展に関し顕著な功績が認められる教育委員会などに送られる「文部科学大臣表彰」を受賞しました。これからも、子どもたちにとってより良い学びが提供できるよう、取り組みを進めていきます。





ーネット依存・ゲーム障害にならないためにー 今から始められる対策

日常生活に支障がない段階でも、スマホやネットを使用する時には、次の対策をとってみましょう。

- ☐ 1日の使用時間や時間帯、場所など、ネットやゲームの使用ルールを決める（特に子どもの場合は家族と一緒に決め、親もルールを守る）
- ☐ 子どもには「フィルタリング」や「ペアレンタルコントロール」のソフトやアプリを使う
- ☐ ネット以外の楽しみや趣味を見つける
- ☐ SNSのやり取りに義務感を抱いたり、反応を気にしすぎたりしない
- ☐ 利用時間を記録する



ルールを守れない時も、無理に取り上げることは逆効果

スマホやゲームを取り上げられることは、それまで積み重ねたことやオンライン上での人間関係が崩れることにつながり、ダメージを受け、かえって執着したり、暴言や暴力につながったりします。依存している本人にとっては大切なものであることを認めながら、改めて使用時間や方法について話し合しましょう。家族だけで難しい場合は相談してください。



大人のスマホの使い方が、赤ちゃんに影響します

ぐずったり泣いたりしている赤ちゃんにスマホを渡すと、途端に静かになるー。そんな経験はありませんか。いわゆる「スマホ子守り」ばかりされている赤ちゃんに、絵本や積み木など他のおもちゃを渡すと、スマホのように音や画像が出る反応がないため興味を失い、スマホを欲しがようになります。また、大人がスマホに夢中になっていて、赤ちゃんからの発信に対して「心ここにあらず」の対応をしていると、愛着形成にも問題が生じかねません。

インターネット・ゲーム障害のさまざまな影響

- ① からだへの影響
 - ▼ 食生活の乱れや運動不足による体力の低下
 - ▼ 慢性的な頭痛・めまい・吐き気・肩こり
 - ▼ 長時間画面を見続けることでの視力の低下
- ② こころへの影響
 - ▼ 感情のコントロールができず、注意されると暴言や暴力をふるう
- ③ 社会生活への影響
 - ▼ ネット環境がないと、イライラしたり、無気力になったりする
 - ▼ うつ病などのこころの病気になる
 - ▼ 社会生活への影響
 - ▼ 朝起きられず、遅刻や欠席、欠勤が増え、学校や職場に行けなくなる
 - ▼ 家族や友人、職場などの人間関係よりスマホやゲームを優先し、関係性が崩れる
 - ▼ 多額の課金や買い物による金銭トラブル
- ④ その他の影響
 - ▼ 「ながらスマホ」による交通事故
 - ▼ ワンクリック詐欺などの詐欺被害
 - ▼ SNSを介した性犯罪被害
 - ▼ SNSによる誹謗中傷被害

気になったら相談を

ネット依存やゲーム障害は本人が自覚しにくいいため、周りの人の気づきが大切です。「決めたルールが守れない」「SNSが気になる」など、

「もしかしてネット依存？ゲーム障害？」と思ったら、早いうちに相談しましょう。専門の医療機関などで治療を受けることで、回復を早めることができるかもしれません。

「相談先」

- ▼ 静岡県 精神保健福祉センター
054(286)9245
- ▼ 牧之原市 健康推進課
☎(23) 0024

防ごう！

インターネット・ゲーム障害

～スマートフォンやゲームとの正しい付き合い方～

インターネット・ゲーム障害は依存症の一つ

インターネット・ゲーム障害とは、インターネットやゲームに熱中し、時間などをコントロールできなくなる病気で、「ゲーム依存（ゲーム障害）」や「ネット依存」ともいわれる、いわゆる依存症の一つです。2019（令和元）年にWHO（世界保健機関）で新たな依存症として認定されました。依存症は脳の病気であり、「やめよう」と思ってもやめられません。日本における推計では、成人は421万人（厚生労働省研究班・2013年）、中高生は93万人（同・2017年）が「ネット依存」であるとされています。また、ネット依存の人の90%が「ゲーム障害」（久里浜医療センター・2016～17年）であるとされています。

ネットやゲームへの依存は、次のような過程で進んでいきます。

【正常】

スマホやゲームを使って楽しく時間を過ごせる

- 趣味程度にゲームやSNSを楽しむ
- 予定していたり、家族などと決めていたりした時間内でやめられる
- 勉強や仕事などと優先順位をつけられる

【ちょっと危険】

スマホやゲームにのめりこみ始めているが、まだコントロールできる

- △ 手が空いたらすぐスマホやゲームに触る
- △ 予定していたり、家族などと決めていたりした時間以上に使ってしまう
- △ 日常生活に支障は出ていない

【ネット依存・ゲーム障害】

スマホやゲームを優先させて、生活に支障・影響が出る

- × スマホやゲームがやめられない
- × 食事や勉強、仕事よりスマホやゲームを優先する
- × 注意されたり、ネットにつながらない環境だったりするとイライラする
- × 日常生活や学校、仕事に支障が出る

「スマートフォン（以下、スマホ）やゲームをしていて、いつの間にか時間が過ぎている」「やめようと思ってもついつい見てしまう」ー。ご自身や身近な人に、そんな経験はありませんか？

インターネットと上手に付き合っていくためには、「ネット依存」の危険性について正しく理解しておくことが大切です。子どもも大人も、スマホやゲームとの付き合い方を振り返ってみましょう。

問い合わせ 健康推進課 鈴木沙愛・吉永洋子 ☎(23) 0024

研修を実施しています

令和元年度から令和2年度にかけて、「入門的研修」を3回、「生活援助研修」を1回実施し、43人が修了しました。これまでに24人が就労し、見守りや食事準備、食器洗い、レクリエーション、清掃、シーツ交換などに従事しています。



令和5年度も実施を予定しています。興味のある人には個別にご案内しますので、担当までご連絡ください!

読んでみて!

介護現場で働く人の声

「やりがい」や「苦勞している点」、「大変だと感じる点」、「印象に残ったエピソード」などを、市内のケアマネジャーの皆さんにインタビューしました。



市ホームページ「ケアマネジャー」介護保険サービス利用者と家族の強い味方!



食事の準備、片づけ、掃除、洗濯、買い物、話し相手、送迎、などなど

生活援助サービスへの助っ人、求む!

介護の現場には、普段生活する上で身につけた力を発揮できる業務がたくさんあります。これまでの市の取り組みと高校生による介護への活動を紹介します。

問い合わせ 長寿介護課 宮崎真菜 ☎0076

歳を重ねると、大きい物や重い物を運んだり、高いところに手を伸ばすなどの場面で「つらい(怖い)」といった体への負担(不安)を実感することが増え、これまでよりも手助けを求めたくなります。こうしたことを感じやすくなる高齢者の数は年々増加が見込まれる一方、働き盛りの人は減少しています。

介護の現場は人を求めています

介護の現場には、大きく分けて、身体維持を支援する「身体介護」と、家事などを行い生活の維持を支援する「生活援助(家事援助)」の2つの業務があります。

例えば、介護サービスの1つに、高齢者の自宅に訪問介護員(ヘルパー)が訪問し、入浴、排せつ、食事の介助などの日常生活上の援助を行う「訪問介護」があります。

ヘルパーは「身体介護」はもちろん「生活援助(家事援助)」も行い、掃除や洗濯、買い物、調理といった日常生活の一部分をサービスとして提供しています。

しかし、ヘルパーの高齢化による退職や新たなスタッフの確保が難しいなどの理由から、提供できるサービス量にも限度があります。資格取得を要する身体介護サービスの提供を確保するため、生活援助サービス



普段の生活力が生きる「生活援助」の内容(一部)

- ▶食事の準備、片付け▶清掃
 - ▶シーツ交換▶レクリエーション
 - ▶送迎▶買物▶電球の交換
 - ▶ゴミ出し▶草とり▶話し相手
- などたくさん!

の提供を縮小している傾向がみられます。特別養護老人ホームやグループホームなどの施設系サービスは、高齢者の生活と介護を1つの施設内で行います。そのため、介護に連動する「生活援助」もたくさんあります。現状では、24時間体制の中で働く体力を維持し、体を動かすコツを学んだスタッフが活躍しています。しかし、利用者に対して必要なスタッフの配置はできていても、「もう少し負担を軽くできるように人手が欲しい」と望む施設もあります。

あなたの「家でやっていること」や「身の回りの好き・得意なこと」が大きな力になります

市では、「好きなことやできることを活かして働きたい」「誰かの役に立ちたい」「介護技術や知識を身につけて家族の介護に役立てたい」と思っている人が、人手を必要としている介護サービス事業所で働けるような環境整備を実施しています。皆さんが、普段の生活で行っている手仕事をサービスとして持ち寄っていたら、必要としている高齢者に届けることができます。介護の資格や技術はなくても、皆さんの日々の力をそのまま発揮いただければ活躍できます。そして、高齢者の生活はもちろん、施設にとっても大きな支えになります。

高齢者の生活支援は、市内にある介護サービス事業所や、市社会福祉協議会が窓口となっている有償訪問ボランティア「あるたす」、市シルバー人材センターでも提供しています。各事業所のホームページからも求人情報を確認できます。興味のある人はお問い合わせください。

問い合わせ

有償訪問ボランティア「あるたす」
☎(52) 3500
牧之原市シルバー人材センター
☎(52) 5080

／ 榛原高校グローバル部がデイサービスの利用者に聞いて考えました ／ 年を取るってどういうこと?

県立榛原高等学校のグローバル部では、市役所と協力し、自分たちで地域の魅力や課題などを見つけ、部活動として探究活動を進めています。

今回は、介護に興味を持っている生徒の皆さんが、「年を取るってどういうこと?」というテーマで、デイサービスの利用者の皆さんにインタビューを実施しました。

以前と楽しみは変わった?



変わらない!今も昔も、外出したり人と話したりすることが楽しみの1つだよ

普段の生活で困ることは?



段差の昇り降り、風呂での移動や浴槽のまたぎ。それと若者の略語を理解することが大変

これからやってみたいことは?



体操して、元気で長生きがしたい!

インタビューを終えて... 今日から私たちにできること

“道で高齢者にお会いしたら 元気よくあいさつし、少し話しかけてみる。”

“楽しく話すために、高齢者と話す際には略語を使わない。お互いに理解できる言葉を使う。”

インタビューで高齢者の皆さんが楽しそうに話す様子を見て、「年を取るの悪いことばかりではない」と実感しました。高齢者と若者とで会話し、交流が増えることで、高齢者の孤独感が減っていけば良いと思います。

【インタビュー実施者】

写真左から、三堂大地さん(1年生)、山田こころさん(1年生)、澤入百花さん(2年生)、松林あやさん(2年生)



健康

早めの申請をお願いします
転入・転出に伴う新型コロナウイルスワクチン関係手続きのお知らせ

春は移動の多い季節です。転入・転出があった場合は早めに申請をお願いします。

牧之原市に転入してきた人へ

【新型コロナワクチン接種券】

前住所で交付された接種券は使えません。また、過去の接種履歴は本市にないため、接種希望の人は手続きが必要です（追加接種の接種券は、手続きがないと送られません）。健康推進課（総合健康福祉センターさざんか内）窓口で申請してください。

■申請に必要な書類

- 接種券発行申請書
- 以下のいずれかの書類の写し（ない場合は、マイナンバーカードをご持参ください）
 - ▶新型コロナワクチン接種済み証 ▶接種記録書 ▶接種証明書（ワクチンパスポート）
 - ▶転入前の自治体で発行された接種券

【接種記録書（接種済証）の再発行、ワクチンパスポートの申請】

転入前の接種済証は、牧之原市では発行することができません。転出元の自治体での発行が必要になります。必要に応じて転出元のワクチン接種担当部署へお問い合わせください。発行まで時間がかかる場合がありますので、余裕をもってお問い合わせください。

*接種記録書、ワクチンパスポート（国内用・海外用）は、マイナンバーカードをお持ちであれば、接種証明書のアプリで発行可能です。

牧之原市から転出する人へ

【新型コロナワクチン接種券】

牧之原市が発行した接種券は使えません。転出先の自治体での発行が必要になります。必要に応じて転出先のワクチン接種担当部署へお問い合わせください。

【接種記録書（接種済証）の再発行、ワクチンパスポートの申請】

接種日に牧之原市に住んでいた人（住民登録があった人）は発行できます。

■電子版の交付

マイナンバーカードを使用し、スマートフォンの専用アプリから申請・取得することで、スマートフォン上で表示できるようになります。詳しくはデジタル庁ホームページをご確認ください。

*接種証明書の内容は自動で更新されません。接種証明書発行後のワクチン接種の記録を反映するためには、アプリ内で再発行の操作が必要です（例：2回目接種後に接種証明書を発行→3回目接種後に証明書を取得するには再発行の操作が必要）。

■書面での交付

下表の必要書類などを用意し、郵送するか、健康推進課窓口に提出してください。

必要書類	備考
1. 申請書	
2. 本人確認書類（運転免許証など）の写し	
ワクチンパスポートの場合は、以下の3～5が必要です	
3. 海外渡航時に有効な旅券（パスポート）の写し	海外用の場合のみ。ローマ字氏名、旅券番号を鮮明にコピーしてください。
4. 「接種券」と「接種済証または接種記録書の写し」	
5. 返信用封筒	宛名を記入し、切手を貼付してください。

*旅券に旧姓・別姓・別名の記載がある場合は、旧姓・別姓・別名が確認できる書類が必要です。
*代理人による請求の場合は、上記書類のほか「委任状」と「代理人の本人確認書類」が必要となります。
*申請前に、旅券の有効期間を確認してください。旅券を更新すると、再度証明書を取得する必要があります。旅券の更新予定の人は、更新後に証明書の申請をしてください。

○ワクチンパスポート交付上の注意点

- ▶証明書は返信用封筒に記載された住所に郵送します。
- ▶交付には1週間程度かかりますので、余裕をもって申請してください。
- ▶申請が集中した場合、書類に不備・不足がある場合は、より多くの時間がかかります。



防災

地震だ、津波だ、すぐ避難！く少しでも早く、少しでも高くく
牧之原市地震・津波夜間避難訓練を実施します
問い合わせ 危機管理課 小杉山佳 ☎(23) 0056

市では、夜間における地震の発生と大津波警報の発表を想定した避難訓練を実施します。訓練には、新型コロナウイルス感染症への感染予防対策を十分に行い、各自自治会の訓練に参加しましょう。

訓練での確認事項

次のことを確認しましょう。

- 避難場所と避難経路
- 避難場所までの所要時間
- 津波浸水想定区域や土砂災害危険箇所など
- 夜間における危険箇所
- 懐中電灯などの非常持出品
- 家族の安否確認伝達方法 など

サイレンの吹鳴、緊急速報メールを送信します

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や情報伝達訓練として携帯電話への緊急速報メールの一斉送信を計画しています。

携帯電話の緊急速報メールは、端末の設定によってはマナーモード設定中でも音が鳴りますので、注意してください。

【地震・津波夜間避難訓練】 3月11日(土) 午後7時～午後8時15分ごろ

■訓練事前広報 3月10日(金)

午後7時30分	同報無線で訓練事前広報
■訓練実施日 3月11日(土)	
午後6時30分	同報無線で訓練実施（中止）のお知らせ
午後7時〇〇分（＊１）	「訓練」地震発生・訓練開始「サイレン吹鳴」
午後7時〇〇分（＊２）	「訓練」大津波警報 同報無線・緊急速報メール配信で訓練警報発表のお知らせ
午後7時30分ごろ	同報無線で訓練終了のお知らせ

（＊１・２） 地震発生および大津波警報発表の時間は、午後7時～午後7時15分までの間

防災

地域の防災力向上へ
牧之原市防災指導員を認定しました
問い合わせ 危機管理課 小杉山佳 ☎(23) 0056

市では、地域における防災知識の普及や自主防災組織の育成など地域防災力向上のため、防災指導員養成講習会を開催しました。一般コース（全4回受講）では、牧之原市の防災体制、原子力災害、ペットの避難、避難所運営、災害ボランティアについて学んでいた

さまざまな分野について学んでいた

だき、41人の皆さんを防災指導員に認定しました。

現在、市では一般コース303人、マスターコース55人が認定されています。認定された皆さんには、自主防災組織と連携協力し、自助・共助の面で、地域における防災意識の向上に努めていただきます。

マスターコース（全4回受講）では、災害想像力ゲーム、災害時救護活動、災害時判断ゲーム、自主防災組織災害対応訓練など、さ

市では、令和5年度以降もこの講習会を開催し、地域防災対策を推進していきます。いつ発生してもおかしくない大地震や毎年のように各地を襲う台風から自分の身を守るためにも、防災の知識を深めましょう。皆さんのご参加をお待ちしています。



防災指導員（マスター）に認定された皆さん

令和4年度マスターコース認定者（敬称略）

八木昇（波津）萩原正志（大江）増田治（須々木）松本隆好（菅山）杉浦克尚（西萩間）鈴木弘之（東萩間）加藤隆弘（静波）加藤初孔（静波）紅林康雄（細江）枝村八郎（細江）由代文晴（細江）大石道則（細江）河守将（勝間田）根上茂治（牧之原）福代清（坂部）

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相談してみてもいいでしょうか。

*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 ☎230088

消費生活相談

契約トラブルや消費者金融、多重債務、商品苦情など、消費や契約に関す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 ☎230088

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 3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 ☎230088

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 3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 ☎230088

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 3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 ☎230088

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 ☎230083

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

巡回交通事故相談

県交通事故相談所の専門相談員が、交通事故に関する相談に応じます。事前予約が必要となります。

期日 3月14日(木)
時間 10:00～15:00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎230088

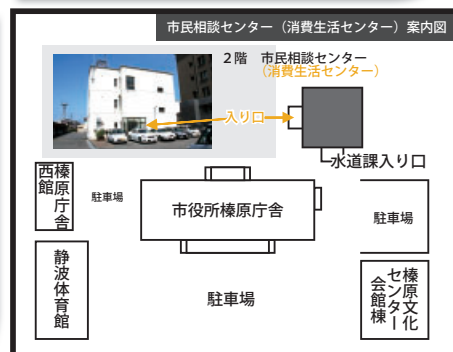
介護相談

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 ☎230076

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 3月17日(金)
時間 13:30～16:00
会場 相良保健センター
☎地域包括支援センターさがら ☎31900



*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



11月28日から12月20日までの会期
市議会11月定例会の主な内容をお知らせします

問い合わせ 総務課 瀧口恵 ☎230050

一般会計補正予算(第8号)

令和4年度の8回目の補正で、2億256万円を増額し、補正後の総額を221億2632万2千円としました。

今回の補正予算では、台風15号による豪雨災害に対して緊急に対応すべき経費について予算措置を行いました。

一般会計補正予算(第9号)

令和4年度の9回目の補正で、5億2371万1千円を増額し、補正後の総額を226億5003万3千円としました。

今回の補正予算では、「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」を活用した子育て世帯臨時特別給付金給付事業などの物価高騰に対する支援、各施設の光熱水費の高騰による増額、令和3年度事業に係る生活保護費などの国県支出金の精算金、台風15号により被災した農業用施設や公共土木施設の災害復旧費、災害対応に係る手当の増額による人件費の組替えなどに要する経費について予算措置を行いました。

一般会計補正予算(第10号)

令和4年度の10回目の補正で、

3625万2千円を増額し、補正後の総額を226億8628万5千円としました。

今回の補正予算では、国の補正予算に計上された、妊娠時から出産・子育てまでの伴走型相談支援と一体的に実施する経済的支援に要する経費、電力・ガス・食料品などの価格高騰に伴い実施する、住民税非課税世帯等への「価格高騰緊急支援給付金」の対象見込み世帯増加に伴う経費について予算措置を行いました。

この他、▼人権擁護委員の候補者の推薦について▼牧之原市職員の給与に関する条例の一部を改正する条例▼牧之原市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例▼地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴う関係条例の整備に関する条例の制定について▼牧之原市個人情報保護の保護に関する法律施行条例の制定について▼牧之原市個人情報保護審査会条例の制定について▼牧之原市手数料条例の一部を改正する条例▼静岡県市町村総合事務組合を組織する地方公共団体の数の減少及び規約の変更について―が可決されました。



お気軽にご相談ください
看護師を目指す皆さんを奨学金で応援します

問い合わせ 榛原総合病院組合 ☎229510

看護師になり、地域の医療を通じて地元貢献しませんか。看護師を目指す皆さんが、専門学校や大学での勉学に専念できるよう奨学金制度を設けて支援をしています。

榛原総合病院への就職希望者は、榛原総合病院組合と医療法人徳洲会榛原総合病院の奨学金制度を併用することができ、その場合、最大で月額10万円の貸与を受けることが可能です。

令和4年度は、組合立中部看護専門学校、常葉大学などの学生10人が奨学金制度を利用し、入職をしました。これまでも多くの学生がこの奨学金制度を利用し、榛原総合病院で看護師として活躍をしています。

病院見学後の申し込みも可能です。まずは、お気軽にご相談ください。

「学校区分」

大学、短期大学、専門学校などの区分は問いません。

「貸付限度額」

月額10万円(榛原総合病院組合と医療法人徳洲会の奨学金を併用した場合、どちらか一方、

月額5万円の対応も可能)

「貸与期間」

正規の修学期間

「免除について」

看護師の免許取得後に常勤の看護師として貸与の期間と同じ期間を榛原総合病院で勤務すると、奨学金の返還が全額免除されます。

「申請について」

「榛原総合病院組合看護師等修学資金制度」と「徳洲会奨学金制度」の2つの奨学金を希望する場合は、2カ所への申請手続が必要となります。

榛原総合病院では職員を募集しています

医療法人徳洲会榛原総合病院では、一緒に働ける仲間を募集しています。

あなたの温かい手を、地域のために活かしませんか。

募集職種など詳細については、榛原総合病院のホームページを参照ください。



ホームページ

広報担当が取材に行きます。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。カシャ！！
情報交流課 ☎30040 ✉seisaku@city.makinohara.shizuoka.jp



表彰状を手にする大井会長（中央）ら

交通事故の防止に顕著な功績

■静波区交通安全会が市長を表敬訪問

静波区交通安全会が「第63回交通安全国民運動中央大会」で「交通安全優良団体」として県内で唯一表彰され、1月26日、杉本市長に受賞を報告しました。この表彰は、地域における交通安全活動を積極的に推進し、交通事故の防止に顕著な功績があった団体に贈られます。

杉本市長は「静波区の活動は40年近く継続していてまとまりがある。今後も引き続きご尽力願いたい」と話し、大井和正会長は「今後もさまざまな活動に取り組みたい」と決意を述べました。

好きなことを続けて「夢中」になろう

■夢講話

相良小学校体育館で1月24日、「夢講話」の授業が行われ、5・6年生約150人が参加しました。

この授業は、各分野で活躍している本市出身者から話を聞き、自分の夢について考えてもらおうと、毎年行われているものです。本年は細江区出身の漫画家、^{くめた 晃宏}桑田晃宏さんを講師にお招きし、「夢を見つけよう！」をテーマに、自身が漫画に夢中になった経緯などの話を聞きました。また、会場には桑田さんの作品のネームや原稿などが展示され、児童らは目を輝かせて鑑賞していました。



自身の経験談を話す桑田さん



「今後もサッカーを頑張りたい」と抱負を話した団員ら

地域スポーツの振興と発展に貢献

■細江サッカースポーツ少年団が市長を表敬訪問

1月18日、地域のスポーツ振興に著しく成果を上げたスポーツ団体として「生涯スポーツ優良団体文部科学大臣賞」を受賞した細江サッカースポーツ少年団が、杉本市長を表敬訪問しました。

櫻井美紀雄代表は「団員数は減少しているが、サッカーの底辺拡大に今後も取り組んでいきたい」と抱負を語りました。杉本市長は子どもたちに「練習や試合ができる環境を整えてくれる周りの人たちに感謝を忘れずに、今後もサッカーを続けて」とエールを送りました。

魅力と活気にあふれた牧之原市へ

■新春初顔合わせ会

市新春初顔合わせ会が1月4日、相良総合センターい〜らで開かれ、市内企業や団体の代表者、行政・教育関係者ら約250人が出席しました。

表彰式（2・3頁掲載）の後、杉本市長は「魅力と活気にあふれた牧之原市が花開き、本年が新たな始まりの年となるよう、全力でまちづくりにまい進していく」と新年のあいさつを述べました。また、中日ドラゴンズの村松開人選手、東京五輪女子サーフィン金メダリストのカリッサ・ムーア選手からのビデオメッセージも上映されました。



村松開人選手のビデオメッセージを鑑賞する参加者

市の防災力のさらなる向上を

■防災拠点の設置、災害時相互支援体制の構築などの協定締結

本市と公益財団法人ブルーシー・アンド・グリーンランド財団（B&G財団）は2月1日、「防災拠点の設置および災害時相互支援体制構築」事業に関する協定書を県内で初めて締結しました。

市では前年度に同事業の助成決定を受けており、すでに重機や防災倉庫などを整備。重機の実験研修などを実施しているほか、前年9月の台風の際には被災した周辺自治体に重機の貸出も行いました。杉本市長は「関係機関と連携を図り、防災力の向上を図っていきたい」と決意を述べました。



協定を締結した菅原理事長（右）と杉本市長



盲導犬を伴って歩く川口さんのサポートを体験する生徒

補助犬の活動を通して福祉を考える

■福祉体験学習会

県立榛原高等学校で1月25日、総合学習の時間の一環として「福祉体験学習会」が行われ、3年生約30人が参加しました。

講師の川口綾さん（NP0法人静岡県補助犬支援センター理事長）は盲導犬のユーザーとして、実際の生活の様子や日頃から愛用している道具などを紹介したほか、補助犬支援センターの活動などについて話しました。川口さんは「今日の話がすぐに役立つかはわからないが、この先何かあった時のヒントになれば」と話しました。

関係機関の連携を確認

■文化財防火訓練

1月22日、釣月院（地頭方区）で文化財防火訓練が行われました。

この訓練は、1月26日の「文化財防火デー」を前に、県の指定文化財である釣月院の本堂東側住宅部分で火災が発生し、本堂に延焼する恐れがある想定で行われ、静岡市牧之原消防署や市消防団など関係者65人が連携を取り合いながら、本堂に向かって一斉放水しました。静岡市牧之原消防署の池田暢章署長は「今回の防火訓練を通じて改善点を見直していきたい」と話しました。



釣月院本堂に向けて6方向から放水する参加者



正月飾りを燃やす参加者ら

願いを込めて縁起物を燃やす

■どんど焼き

NP0法人勝間田塾が1月7日、どんど焼きを行い、市内の小学生や保護者など約20人が参加しました。どんど焼きは、正月飾りや書き初めなどを燃やし、煙に当たることでさまざまなご利益があるとされるほか、その火で焼いた餅を食べることで健康に一年を過ごせるなど、多くの縁起の良い言い伝えのある正月行事です。

参加者は、火の中に正月飾りなどを入れて燃やした後、年末に餅つきをした餅を焼き、みんなで味わいました。

3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)もの忘れ相談	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㊟	9:30～11:00	さざんか	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㊟	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㊟		中部健康福祉センター(藤枝市)	
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
H I V抗体検査	①2日㊟ ②16日㊟	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㊟ ②16日㊟	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㊟	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
高次脳機能障害医療等総合相談	6日㊟	13:00～17:00	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
不妊・不育専門電話相談	毎週㊟ (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㊟、㊟ (年末年始祝日休み)	10:00～15:00		

【加齢に伴う集中力・分配力の移り変わり】

【出典】エイジングライフ研究所

脳の健康に気を使っていますか？

「人生100年時代」と言われる現在、体だけでなく、脳の健康づくりも重要です。脳は体の司令塔です。脳が衰えてしまうと、身体活動がスムーズに行えなくなります。自分の脳の状態をチェックし、脳にとってよい生活を送ることが大切です。

●脳にも正常な老化があります

前頭葉（脳の司令塔で、判断・分析・決断をする器官）機能のうち、意欲、集中力、注意分配力の加齢に伴う変化は、20歳代をピークにその後は緩やかに低下していきます。

元気にいかをあん！ NO. 166

さらに脳を使わない生活が続くと、この低下スピードが加速し、最終的に認知症を発症してしまうのです。

●突然始まる認知症はありません！

「人や物の名前が出てこない」「2階に上がったのに何をするか忘れた」「鍵やメガネを置き忘れて探し回る」。何か思い当たりますか？

失敗の自覚があり、工夫や機転が利く場合は、前頭葉の注意分配力が老化しているためにおきる物忘れですが、認知症の場合は、困惑したり言い訳したりします。認知症の始まりを見落とさないためにも、定期的なチェックが必要です。

●脳の健康のために

定期的な運動やバランスのよい食事、社会とのかわり、趣味や好奇心を持つ、禁煙などの習慣が、脳の健康度を上げる可能性があります。市では、もの忘れ相談や講演会を無料で実施しています。ご活用ください。

▼もの忘れ相談Ⅱ随時・要予約(本ページ上段に掲載)

▼笑いヨガ講演・脳チェック会(24ページに掲載)

健康推進課

Message お知らせ 厳しい寒さが続きますね。寒い冬こそ脂肪は燃えやすいです。外に出て体を温める運動をしてみましょう。

3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㊟、13日㊟ 20日㊟、27日㊟	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㊟	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	23日㊟	9:00～9:30	さ	令和4年8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㊟	9:00～9:30	さ	令和4年3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㊟	12:50～13:30	相	令和3年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	2日㊟	12:50～13:30	さ	令和2年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	9日㊟	12:50～13:30	さ	令和2年1月、2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	16日㊟	8:30～9:30	さ	令和元年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	16日㊟	8:30～9:30	さ	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	1日㊟	10:00～11:00	さ	令和5年1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㊟	9:50集合	さ	令和4年10月、11月生まれ	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)	8日㊟	13:30～14:30	子榛	令和4年11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。
*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 ㊟㊟：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……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(4日㊟、12日㊟、18日㊟、26日㊟の午後10時～翌日午前7時まで(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

3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㊟	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎㊟3211	えんどうこどもクリニック ☎㊟7373
12日㊟	サガラ眼科 ☎㊟2222	佐故医院 ☎㊟7010
19日㊟	酒井内科医院 ☎㊟1100	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎㊟1818
21日㊟	堀口外科医院 ☎㊟5858	はいばらクリニック ☎㊟5677
26日㊟	渥美医院 ☎㊟0583	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎㊟6789

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 43,493人（前月比－4人）
（内外国人 2,285人）
男性 21,642人 女性 21,851人
出生 18人 死亡 79人
転入 156人 転出 95人
そのほか －4人
■世帯数 17,221世帯（前月比＋51世帯）
令和5年1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

3月の納期一覧
後期高齢者医療保険料 第8期 3月31日金
保育料 3月分 3月31日金
市営住宅使用料 3月分 3月31日金

トップページ（表紙のお話） TOP PAGE



相良総合センターい〜らで1月29日、お茶カフェイベント「まきのほら協奏曲～第7章」が開催されました。会場では、茶生産者や茶専門店が自慢のお茶でおもてなしをしたほか、市内菓子店などによる物販やミニ闘茶会（写真）、手もみ茶体験、高校茶華道部によるお抹茶体験などが行われ、来場者は静岡牧之原茶の魅力を存分に味わいました。

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！

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



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

申込先・問い合わせ 社会教育課図書係 元木香代 ☎007007 FAX007008
✉tosyo@city.makinohara.shizuoka.jp

牧之原市立図書交流館／静岡福祉大学地域連携推進センター連携事業

戦後77年企画 キンダーブックと昭和の子ども展

『キンダーブック』は昭和2（1927）年、日本で初めての保育絵本としてフレーベル館より創刊されました。『キンダーブック』と戦後日本との関わりを振り返る展示を行うほか、『キンダーブック』の複製本を実際に手に取ってご覧いただけます。

【期間】 3月1日（金）～30日（木）

【場所】 ミルキーウェイスクエア
（図書交流館いこっとカウンター前）

展示初日は、**進藤令子さん**
（静岡福祉大学 地域連携推進センター専門官）
による展示解説を実施！

【日時】 3月1日（金） 午前10時30分～
（15分程度）

【対象】 どなたでも（申込不要、無料）
*参加を希望する人は、午前10時25分
までにいこっと受付カウンター前集合

みんなで楽しむキンダーブック講座 ～挿絵と童謡でふりかえる子どもの世界～

『キンダーブック』は、たくさんの方の創作童謡にすばらしい童画を添えて子どもたちに届けていました。昭和の童謡を楽しみながら、当時は振り返ってみませんか。

【日時】 3月11日（土） 午前10時30分～午前11時30分

【場所】 ミルキーウェイスクエア 芝スペース

【対象】 中学生以上（要事前申込、参加無料） *先着20人

【講師】 解説：進藤令子さん 実演：山本敬子さん（布絵本作家）

【申込方法】 図書交流館いこっと・榛原図書館の受付カウンター、電話、FAX、メールで申し込む。

【協力】 株式会社フレーベル館／株式会社フレーベル静岡／メリーランド大学 ゴードン W. プラング文庫（米国）・株式会社スーパーラック



特集展示 牧之原市民の「ところ」を支える

心配ごと、困りごとがあるとき、本やリーフレットを手にとって、自分の心、家族の心を一緒に考えてみませんか。

【期間】 3月1日（金）～31日（金）

【場所】 図書交流館いこっと、榛原図書館

【共催】 健康推進課



新着本紹介

他にもたくさんの新着本があります。
詳しくはホームページの「あたらしく入った本」を確認してください。



絶筆

石原慎太郎／著 文藝春秋
図書交流館所蔵

2022年2月1日に死去した石原慎太郎氏。その最後の文学的結晶。限りなくピュアな初恋の記憶を描いた「遠い夢」、死後公開された「死への道程」など、単行本未収録のまま残された作品を収録。



四季を感じる毎朝音読

寺田理恵子／著 さくら舎
榛原図書館所蔵

元日から大晦日まで季節感のある名作を音読！ 朝に音読することを習慣にすれば毎日続けられる。音読が脳トレにもいいことはもちろん、会話のネタにもなる。

移動図書館ひまわり号 巡回日程 3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】 3月7日（金） 【2コース】 3月8日（土） 【3コース】 3月14日（金） 【4コース】 3月15日（土）
【5コース】 3月23日（金） 【6コース】 3月24日（土） 【7コース】 3月28日（金） 【8コース】 3月29日（土）



図書館
HP

曜日の変更があります。ご注意ください。



募集

牧之原・菊川・御前崎
市合同職員採用説明会

各市の求める人材や採用試験の説明のほか、勤務条件や仕事の内容などについてお話しします。ぜひ参加して、市役所の仕事の魅力を感じてください。詳細はホームページをご覧ください。
日時 3月23日(金) 午後2時～
会場 菊川市役所東館3階 E301・302会議室(オンラインでも視聴可)
対象 市役所の仕事や職員採用に興味のある人
申込方法 申込フォームから申し込む。
問い合わせ 総務課 石神 (23) 0051



ホームページ

地域公共交通会議の
委員を募集しています

地域公共交通会議では、地域の実情に即した輸送サービス実現のための協議や地域公共交通計画の推進に向けた事業実施などを行います。
対象 満20歳以上で市内に住所を有する人、本市の附属機関などの委員でない人
任期 委嘱の日から2年(委嘱は令和5年4月を予定)
会議日程 平日昼間開催予定(不定期/年3回程度)
募集人員 2人
報酬 1回3500円
申込方法 「地域公共交通会議委員応募申込書」に必要事項を記載し、「持続可能な公共交通に必要なこと」をテーマとした小論文を添付して、榛原庁舎5階地域振興課まで提出(持参、

郵送、FAXまたは電子メール)
申込期限 3月15日(火)
問い合わせ 地域振興課 西原 (23) 0053

脳トレ教室をお手伝い
するサポーターを募集

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、座談のサポーター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11日～9月14日の毎週木曜日の午前中
会場 相良保健センター
対象 ▼64歳以下の人▼事前研修(4月13日(金)午前中、4月20日(金)午前中)に参加できる人▼月2回程度教室にご協力いただける人 *託児も行いますので、子育て世代の人もぜひサポーターとしてご参加ください。
謝礼 1回千円(託児利用の場合合は1回5000円)
申込方法 電話または直接窓口申し込む。
申込期限 4月5日(水)
問い合わせ 健康推進課 加藤 (23) 0024

脳活も笑いから? 「笑いヨガ」で認知症予防!

笑いは脳を活性化することが分かっています。笑いヨガで脳をいきいきさせ、認知症を予防しましょう。
ゲーム感覚でできる「脳チェック」を講演の前後1時間を実施します(先着30人、1人15分程度)。ご自身の脳年齢など、認知機能をチェックしてみませんか。

牧之原市子育て家族定
住奨励金が変わります

市内に住宅を新築または購入した子育て世帯を支援する「子育て家族定住奨励金」が、4月1日以降変更されます。
主な変更点 ▼子ども加算「1人10万円」から「1人目10万円・2人目20万円・3人目30万円・4人目以降一律10万円」に変更▼転入加算「10万円」から「30万円」に増額▼「自動車加算」廃止、新たに「空き家・空き地バンク加算」追加▼基礎額「20万円」から「10万円」に減額 *変更内容は、令和5年度予算の成立をもって確定となります。 *条件や申請方法などの詳細はお問い合わせください。
対象 住宅の引渡日の属する年度の4月1日時点で「いづれも40歳未満の夫婦」または「父または母が養育する中学生以下の子がいる家族など(母子手帳の交付を受けている家族も含む)」
申込期間 住宅の引渡日から2カ月以内
問い合わせ 都市住宅課 池田 (53) 2633

王位戦第五局の封じ手
と対局会場を同時公開

昨年9月5日・6日に行われた「お〜いお茶杯第63期王位戦七番勝負」第五局の封じ手(※)を、対局会場となった平田寺院で展示します。封じ手展示に併せて、通常非公開の書院の室内も特別に公開します。また、藤井聡太王位や豊島将之九段のサイン色紙なども展示します。
*封じ手とは? 対局1日目の終了後、翌日先に指す人が次の一手を紙に書き、封筒に入れて

里親制度などに関心が
ある人の相談会を開催

さまざまな事情で家族と暮らせない子どもたちを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と理解で成長をサポートする人が「里親」です。「里親ってどうやって詳しく知りたい」「里親になりたい」という人を対象に里親相談会を開催し、制度や申請など里親に関するさまざまな相談を受け付けます。
日時 ①2月23日(金) 午後1時30分～午後3時30分
②3月14日(火) 午後1時30分～午後3時30分
会場 ①児童家庭支援センターはるかぜ(焼津市田尻58番地)
②さざんか 相談室4
対象 里親制度に興味のある人、里親を希望する人
問い合わせ 児童家庭支援センターはるかぜ
☎054(656) 3456

警察官がどんな仕事を
しているのか学ぼう!

会場では、パトカーや白バイの展示、警察官による職業体験ブースなどを設置予定です。一緒に写真を撮ってみたい人や警察官の仕事に興味がある人、将来警察官を目指している人など、たくさんの方のご来場をお待ちしています。

日時 3月12日(日) 午後1時30分～午後3時(脳チェックは午後0時30分～午後1時30分、午後3時～午後4時)
会場 さざんか 2階会議室
講師 山下直氏(笑いヨガインストラクター)
対象 市民
定員 80人
参加費 無料
申込方法 電話または直接窓口申し込む。
申込期限 3月3日(金)
問い合わせ 健康推進課 野澤 (23) 0024

給食調理業務を行う会
計年度任用職員を募集

吉田榛原学校給食共同調理場では、会計年度任用職員を募集しています。
募集人員 若干名
業務内容 小・中学校の給食調理業務
勤務時間 午前8時～午後4時(応相談 休日は土日祝日など)
資格 特になし
時給 970円(賞与あり)
申込方法 「会計年度任用職員登録申請書兼登録票」を吉田町牧之原市広域施設組合事務局(細江6664番地3)へ提出してください。「申請書兼登録票」は、当組合ホームページからダウンロードできます。
問い合わせ 吉田榛原学校給食共同調理場 ☎(32) 1750

令和5年度歩友ウォー
キングの会員を募集!

期間 4月～令和6年3月まで
*第1回目は4月10日(日)に開催(開校式&ウォーキング)。午前8時45分～受付、相良B&G海

待ちしています。
日時・会場 ▼第1回 3月5日(日) 午前9時～正午・牧之原警察署 ▼第2回 3月18日(土) 午前10時～午後3時・ミルキウエイスクエア
問い合わせ 牧之原警察署 ☎(22) 0110

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。詳細は「国の教育ローン」で検索してください。
融資額 お子さま1人につき350万円以内
金利 年1・95% *母子家庭などは年1・55%(令和4年11月1日現在)
返済期間 18年以内
問い合わせ 教育ローンコールセンター
☎0570(008656)(ナビダイヤル)または
☎03(5321) 8656

静岡県パートナリーシ
ップ宣誓制度が運用開始

静岡県では、3月1日から「静岡県パートナリーシップ宣誓制度」の運用を開始します。これは、お互いを人生のパートナーとして認め合った二人が協力して共同生活を行うことを宣誓し、県がその宣誓書を受領したことを証明する制度です。
宣誓手続には事前の日程調整が必要です。詳しくはホームページをご覧ください。
ホームページ



洋センター集合。
*その他開催日は不定期のため、問い合わせください。
対象 年間を通して参加できる成人男女
参加費 ▼オールコース 3500円/全24回(近隣市町を含む全てのコース) ▼ベーシックコース 3300円/全18回(市内を主とするコース)
*市内および市外コース(4km～6kmの他、県内外郊外ウォーク、番外編ウォークあり(オール・ベーシック共通、別途料金徴収))
申込方法 電話または直接申し込む。
申込先 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) ▼べりんぼる (23) 8899
▼B&G海洋センター (52) 4600

国立清水海上技術短期
大学校 Web説明会

国立清水海上技術短期大学校は船の学校です。船員を目指してみませんか。
日時 3月24日(金) ▼午前の部 11時～12時 午前11時40分
▼午後の部 12時～午後3時40分
会場 オンライン(ZOOM)
対象 高校生以上
申込方法 ホームページまたは電話で申し込む。
申込期限 3月16日(日) 午後5時
費用 無料
問い合わせ 国立清水海上技術短期大学校 教務課 ☎054(334) 0922



ホームページ



お知らせ

市議会2月定例会開催
誰でも傍聴ができます

傍聴の際は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用などの対策へのご理解とご協力をお願いします。
日程 ▼2月27日(月)提案説明
▼3月6日(日)II通告質疑・委員会付託 ▼7日(月)II補正予算連合審査会・常任委員会(付託議案審査) ▼8日(火)・9日(水)II一般質問 ▼13日(月)・15日(水)II当初予算連合審査会 ▼16日(金)II常任委員会(付託議案審査) ▼22日(火)II採決
会場 相良庁舎4階 議場
問い合わせ 議会事務局 本杉 (53) 2650

令和5年度「青農地除
外・編入」を受け付け

令和5年度における「青農地の除外・編入」の受け付けを行います。
青農地を除外して住宅・店舗・工場など農地以外の利用を計画している人や、土地改良事業実施のために青農地への編入を計画している人は、必要書類を提出してください。
除外には、さまざまな要件がありますので、詳細はお問い合わせください。
なお、農業振興地域の整備に関する法律に基づき審査を行うため、要望にお応えできない場合があります。
受付期間 3月1日(火)～4月28日(土)(土日祝日除く) *相談は随時受け付けます。
問い合わせ 農林水産課 加藤 (53) 2618

問い合わせ 管理検査課 荒川 ☎2602

入札結果の公表ー12月

茶：お茶振興課 建：建設課

工事・委託名	予定価格(税抜)	落札価格(税抜)	落札率	落札業者
茶 地頭方漁港海岸子局被遠方監視制御装置改良工事	66,770,000円	66,000,000円	98.85%	三菱電機プラントエンジニアリング㈱静岡支店
茶 男神揚水機場災害復旧工事	3,640,000円	3,500,000円	96.15%	㈱二和工業商会
茶 細江塩田川浚渫工事	1,540,000円	1,520,000円	98.70%	㈱松浦組
建 市道白井本線法面補修工事	17,460,000円	16,900,000円	96.79%	相良建設㈱
建 市道菅ヶ谷本線(菅ヶ谷(準)藤沢川3号橋) 橋梁補修工事	17,700,000円	17,500,000円	98.87%	㈱名波土建



令和5年1月8日

令和5年牧之原市 はたちの集い

1月8日、相良総合センターいすらで「はたちの集い」が挙行され、市内在住および出身者の337人が出席しました。

前年4月に成年年齢が18歳に引き下げられたことから、今回から式典の名称を「成人式」から変更し、「はたちの集い」として開催することとなりました。

第1部では、杉本基久雄市長の式辞の後、はたちの集い実行委員代表の大石紗矢香さんと植田勝也さんが、「誓いのことば」として周囲への感謝の気持ちや今後の決意などを述べました。

参加者には、市からの記念品として、牧之原茶のティーバックと、牧之原市はたちの集いオリジナルデザインのタンブラーとトートバッグが贈られました（写真①）。

第2部では、中学校時代の恩師が登場し、20歳を迎えた教え子に向けて「お祝いのメッセージ」を送りました。その後の実行委員会記念アトラクションでは、実行委員が恩師へのインタビュールを行いました（写真②）。

式典の最後は、はいばら太鼓の力強い演奏で締めくくられました。



①記念品を紹介する実行委員メンバー



うえだしょうや
植田 勝也さん（牧之原区）

20歳という人生の節目を迎え、大人としてどのように地域へ貢献できるのかを強く考えるようになりました。さまざまな地域が、後継者不足や人手不足、若い世代が自治会の活動に参加しないなどの問題を抱えています。私はこれから、牧之原市の将来を担う一員として、大学でより深く地域の存続や活性化について学び、それを牧之原市の活性化につなげることを胸に誓い、代表のことばとさせていただきます。



おおし さやか
大石 紗矢香さん（勝間田区）

私たちは多くの方々に支えられながら20年を歩んできました。今日という日を迎えることができたのも、そんな皆さまのおかげだと心から感謝しております。私には、人生を通して貫きたい目標があります。それは「空手を続けること」です。私はこれからも牧之原市出身であることを誇りに、周りの方々への感謝の心や思いやりの心を忘れず、これからの人生を歩んでいくことを決意し、誓いのことばとさせていただきます。

誓いのことば（抜粋）



②中学校時代の恩師にインタビューを行う実行委員メンバー



RIDE ON MAKINOHARA
おかえりプロジェクト

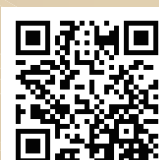
このプロジェクトは、牧之原市で育ったみなさんが、これからもふるさと牧之原市で活躍していただけるよう、支援するプロジェクトです。地元で就職を考えている人、まだまだ考え中の人、ぜひ「おかえりプロジェクト」にご登録ください。

登録はコチラから



式典の様子をYouTubeで配信中

はたちの集いの様子をアーカイブでご覧いただけます。本年は市内の学生13人が、ボランティアとして式の運営に協力してくれました。





輝け!未来

まつむら・ももこ

松村

桃子さん

地頭方小学校6年 地頭方区



私の将来の夢は動物園の飼育員になること 動物もお客さんも幸せにする飼育員になりたい

私の将来の夢は動物園の飼育員になることです。そう思うようになったきっかけは、小さい時に動物園で飼育員の方が頑張っているのを見て、すごいと思ったからです。今は、飼育員になるために、動物に関する本を読んだり、どういう学校に行けばなれるのかを調べたりしています。動物もお客さんも幸せにする飼育員になりたいです。

ペンを置いてー編集幸記

▼相良小学校「夢講話」(19
「掲載」の取材で、漫画家・
桑田晃宏さんの「夢中を見つ
けよう!」という講話を聞き
ました。そこで心に残ったの
が「夢中」と「依存」の違い
に関するお話▼桑田さんいわ
く、何かに「夢中」になつて
いる時は、脳がフル回転して、
何かを生み出そうとしている
クリエイティブな状態。一方、
何かに「依存」している時は、
その対象に寄りかかって思考
が停止してしまい、その対象
がなくなると倒れてしまう。
10・11「掲載」の記事にもある
ように、「依存」するといふ
のは恐ろしいことだと改めて
感じます▼2023年も気付
けば1カ月以上が過ぎてしま
いました。自分には夢中にな
れるようなものがありませ
んが、桑田さんの言うように「ま
ずはやってみる」ことを心掛
けて、いつか夢中になれるも
のを見つけられたらと
思います。

