

MAKINOHARA



広報まきのほら

夢に乗るまち牧之原 豊かな自然を活かした
心豊かでアクティブな暮らしが実現できるまち

RIDE ON
MAKINOHARA

マリンスポーツ体験(地頭方小学校)
カいっっぱい、ぐんぐん進め!

特集 「住み続けたい」「働き続けたい」「訪れたい」を支える
牧之原市地域公共交通計画

特集 市の取組に対する満足度などを調査
令和5年度市民意識調査結果

August
2023
NO.263

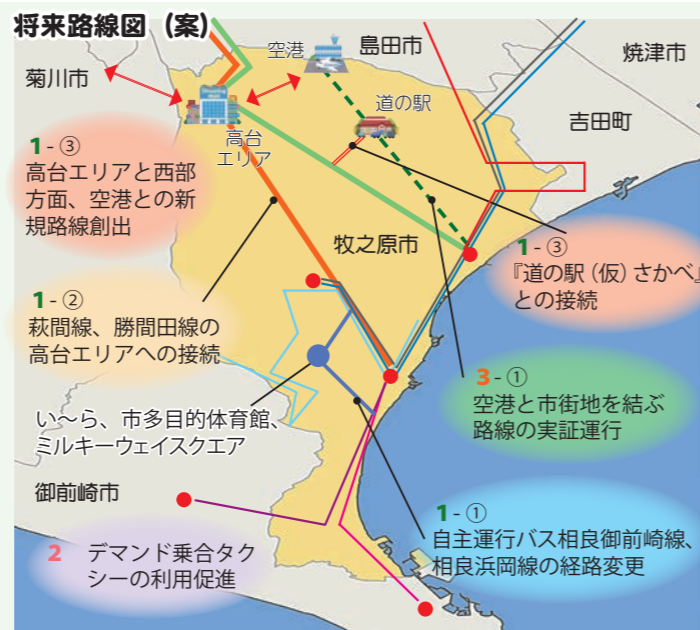
8

基本方針

1 交通ネットワーク

市のまちづくりと同じく、榛原、相良両市街地と高台エリアを結ぶ「富士山型ネットワーク」を基本に、バス路線の再編を計画します。

- ①富士山型沿岸部の路線
 - ・特急静岡相良線：榛原総合病院への乗り入れ時間帯の拡大検討
 - ・相良御前崎線、相良浜岡線：相良総合センター「い〜ら」や建設中の市多目的体育館「Gas One アリーナ 牧之原」へのアクセスが可能な経路の変更
- ②富士山型斜面部の路線
 - ・萩間線、勝間田線：高台エリアへ接続する経路の変更
- ③富士山型山頂部の路線
 - ・高台エリアから西部方面と富士山静岡空港への新規路線の創出
 - ・『道の駅（仮）さかべ』との接続



2 利便性向上、利用促進

基本方針1の「交通ネットワーク」を利用しやすいものとするため、公共交通の利便性向上につながる環境整備や利用促進を図ります。



- ①高齢者などの移動手段
 - ・市内全域を運行するデマンド乗合タクシーの分かりやすい周知と利用促進
- ②拠点バス停の環境整備
 - ・屋根・ベンチ付き待合所、駐輪場の整備
- ③誰もが利用しやすいサービス
 - ・バス利用者のニーズに合わせた路線図や時刻表の作成、時代に即した車両の導入(低床バス、ユニバーサルデザインタクシー、環境に優しいEV車両など)
- ④モビリティマネジメント(自家用車から公共交通への転換や利用促進)
 - ・バスの乗り方教室の開催、公共交通に親しむイベントの実施、環境施策との連携など

3 他分野との連携

本計画は、上位計画である「第3次牧之原市総合計画」との連動を図るため、総合計画の重点・戦略プロジェクトと連携した取り組みを計画しています。

- ①観光分野との連携
 - ・観光イベントとの連携、富士山静岡空港と市街地を直接結ぶ公共交通の実証運行
- ②移住定住、子育て支援との連携
 - ・バス通学の高校生を支援する取り組み
- ③DX(デジタルトランスフォーメーション)との連携
 - ・自動運転車両の運行などの交通分野のデジタル化
- ④市民、企業、交通事業者などとの連携
 - ・意見交換会の開催や運転手確保への協力



「住み続けたい」「働き続けたい」「訪れたい」を支える地域公共交通の構築

牧之原市地域公共交通計画を策定

問い合わせ 地域振興課 増田隆助 ☎0053

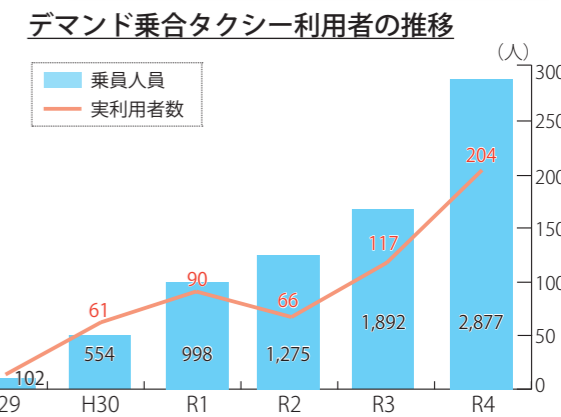
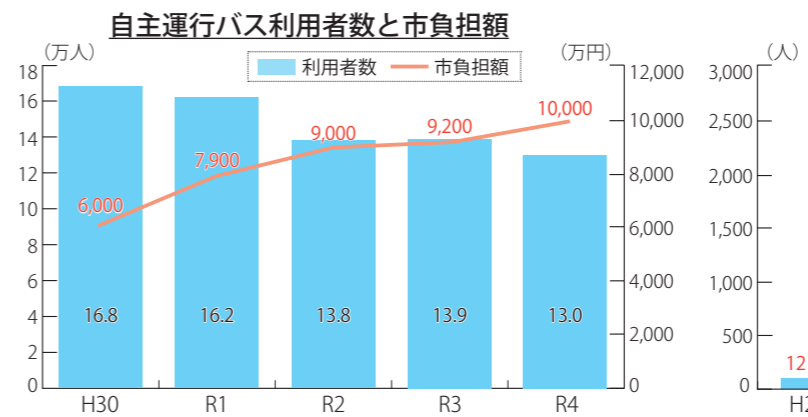
将来にわたって安心して住み続けられる牧之原市の実現に向けては、市民の移動を支える地域公共交通が不可欠です。また、東名相良牧之原IC北側の高台エリアや富士山静岡空港、沿岸部の賑わい施設の整備により、今後、市外からの交流人口の増加も期待される中で、市を訪れる人の公共交通も欠かせません。市では、牧之原市の移動を支える地域公共交通の方針を示す「牧之原市地域公共交通計画」を策定しました。計画の期間は、令和5年度から8年度までの4年間です。今後は、市民の快適な移動や市を訪れる人の移動手段の確保など、この計画に基づく施策を実施し、公共交通の利便性向上を推進していきます。

地域公共交通計画の計画書は、市HP(右の二次元コード)をご覧ください。



持続可能な公共交通を目指して

公共交通の利用者数は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を機に大きく減少しました。現在、働き方などの社会生活の変化により、以前の状態に戻ることは難しい状況です。利用者と運賃収入の減少により、市の負担は年々上昇していることに加え、全国的な問題である運転手不足が進めば、現在の公共交通を維持することは困難となります。一方で、市内全域で導入している会員制のデマンド乗合タクシーの利用は増加しており、高齢者などの通院や買い物などの生活に欠かせない移動手段となっています。今一度、地域の皆さんが支える公共交通であることを認識していただき、公共交通施策の推進に対するご協力をお願いします。



運転手募集

各交通事業者では、市の公共交通を担う運転手を募集しています。興味のある人は、以下にお問い合わせをお願いします。

- [路線バス] しずてつジャストライン(株) 人事部人材支援課 ☎054-267-5153
- [タクシー] ▶東海タクシー(株) ☎0288 ▶御前崎タクシー(株) ☎02655



時刻表や路線図

市内を走るしずてつジャストラインの路線バスや自主運行バス、デマンド乗合タクシーの時刻表などについては各HPをご覧ください。

[しずてつジャストラインHP]



[市HP]



公共施設

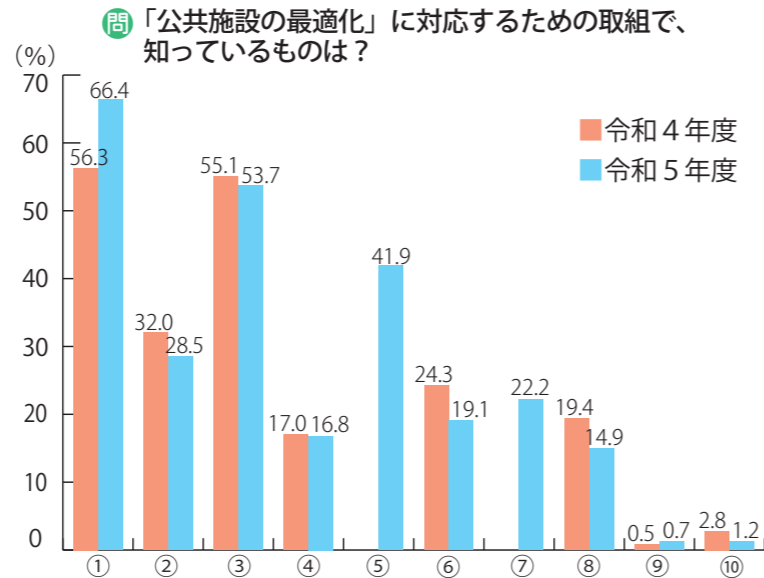
「学校再編の取組」を知っている人が6割を超える

公共施設の最適化に向けた市の取組で知っている項目については、「学校再編の取組」が6割以上で、前年度から10.1%増加しました。

令和5年度は、「図書館の整備」と「多目的体育館の整備」の2項目を追加し、市が新たに行っている取組の認識度について調査を行いました。

【公共施設の最適化とは】

日本では、昭和40～50年代における高度経済成長や都市化の進展に伴い、道路や橋を含めた公共施設を一斉に整備しました。これらの公共施設は、老朽化により、近い将来一斉に作り直さなければいけない時期を迎えます。しかし、人口や経済構造が変化の中で、すべての公共施設を維持・更新していくことは財政的に難しくなるため、市では公共施設の最適化に向け、計画的に取り組んでいきます。



①学校再編の取組、②保育施設の民営化、③片浜小学校の利活用、④消防団詰所の統廃合、⑤図書館の整備、⑥老朽化施設の取り壊し、⑦多目的体育館の整備、⑧知らない、⑨その他、⑩無回答
*⑤、⑦は今回の調査で追加

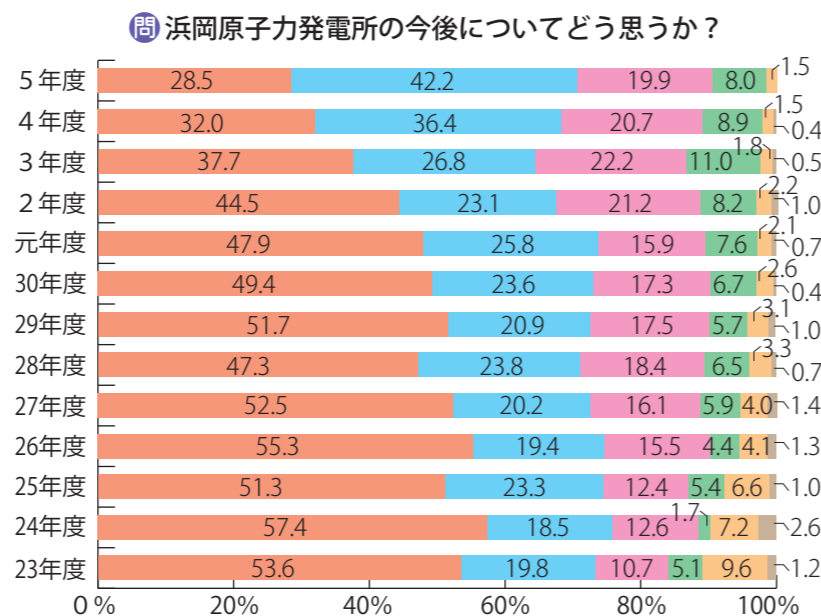
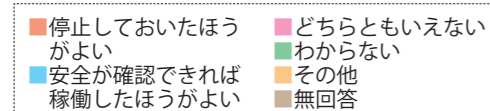
原発

「安全が確認できれば、稼働したほうがよい」が4割を超える

浜岡原子力発電所の今後については、「安全が確認できれば、稼働したほうがよい」が4割以上を占める結果となりました。

次いで「停止しておいたほうがよい」が約3割、「どちらともいえない」が約2割、「わからない」が約1割となりました。

令和4年度に、「安全確認ができれば稼働したほうがよい」が「停止しておいたほうがよい」を上回り、今年度もその傾向が続いています。



市の行政サービス「市の取組に対する満足度・重要度について」

市の行政サービス52項目について「満足しているか(満足度)」、「重要と考えているか(重要度)」を伺いました。

■満足度トップ3

- 第1位 学校や地域で子どもを守る取組
- 第2位 火災・救急などの消防体制への取組
- 第3位 放課後児童クラブや学習支援教室などの取組

■重要度トップ3

- 第1位 震災・水害・浸水対策への取組
- 第2位 火災・救急などの消防体制への取組
- 第2位 学校や地域で子どもを守る取組

令和5年度 市民意識調査結果

市では、市の取組に対する皆さんの満足度や重要度などを確認するため、「市民意識調査」を実施しました。

令和4年度から、インターネットによる回答を導入し、今年度の調査では、回答者の約3割が利用しました。本年度の結果について、一部抜粋して掲載します。結果については、今後の取組に反映していきます。詳細は、市ホームページなどで公表しています。

問い合わせ 秘書政策課 中山成菜 ☎0052

市ホームページは、右の二次元コードを読み取るか検索してご覧ください。

牧之原市 市民意識調査 検索



— 調査の概要 —

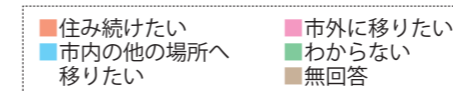
調査対象：市内在住(市内に住民票のある人)の16歳以上の男女
調査方法：無作為抽出による郵送配布・回収
調査期間：4月28日(金)～5月12日(金)
発送数：1,398通
有効回収数：685件(郵送：481件
インターネット：204件)
有効回収率：48.9%(郵送：70.2%
インターネット：29.8%)
*端数処理の都合上、また、複数回答のため、合計が100%にならない場合があります。

居住

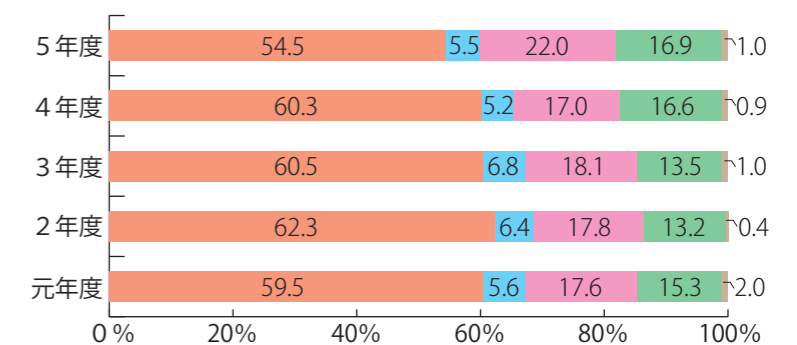
2人に1人以上が、今住んでいる場所に「住み続けたい」

今住んでいる場所に「住み続けたい」という回答が5割以上となり、「市外へ移りたい」という回答が約2割となりました。

「他の場所へ移りたい」と回答した人の理由としては「公共施設や大きな商店がなく生活に不便だから」が5割となり、最も高い結果となっています。



問 今住んでいる場所に今後も住み続けたいか？

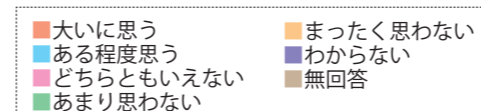


子育て

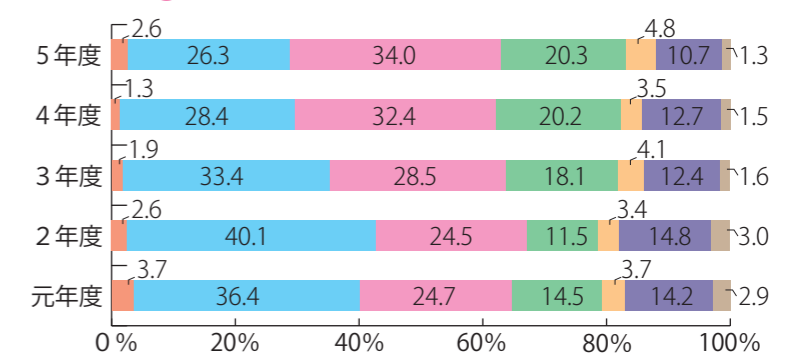
「小児科や産婦人科などの医療機関の充実」に取り組むべきが約6割

「牧之原市は子どもを育てやすい環境か？」との問いに対し、「大いに思う」と「ある程度思う」の合計が約3割という結果になりました。

子どもを育てやすい環境にするため、市が取り組むべきこととして、「小児科医や産婦人科など医療機関の充実」が約6割となり、最も高くなっています。



問 牧之原市は子どもを育てやすい環境か？



問 子どもを育てやすい環境にするため市が取り組むべきことは？

①小児科や産婦人科などの医療機関の充実 (58.4%)、②子育てに関する経済的支援の充実 (50.5%)、③親子で遊べる施設や公園の整備 (45.7%)、④子どもを預かる施設 (38.1%)、⑤地震・津波などの災害対策 (17.1%)、⑥教育・文化水準の向上 (17.1%)、⑦地域で子どもを育てる意識の向上 (13.4%)、⑧悩み事を話せる相談窓口の充実 (10.7%)、⑨子育てについての積極的な情報提供 (6.4%)、⑩家族や地域が育児に参加することの啓発 (4.5%)、⑪その他 (2.3%)、⑫無回答 (1.0%)

令和6年度

新入園児を募集します

問い合わせ 子ども子育て課 藤田麻莉子 ☎0075

認定こども園 (幼稚部)

認定こども園（幼稚部）では、遊びや体験を通して豊かな感性や創造性を育みながら、健やかな成長と「生きる力」の基礎づくりに努めます。

申し込みを取り扱う認定こども園(幼稚部)

区分	園名	募集人数	住所	開園時間	延長保育	電話番号
公立	相良こども園	11人	相良249番地2	8:20~14:30	有り	☎1165
	(予定※)地頭方こども園	15人	地頭方1丁目33番地	8:20~14:30	有り	☎0001

▶「予定※」は、今後の状況により変わる可能性があります。

入園対象 市内在住で、令和2年4月2日から令和3年4月1日までに生まれた幼児（3歳児）
* 4、5歳児は空きがある場合に申し込み可能。
希望がある場合は、入園を希望する園または子ども子育て課に問い合わせ。

申込書類 9月1日缶から配布

配布場所 各認定こども園（地頭方こども園に入園希望の人は、地頭方幼稚園）または子ども子育て課（さざんか）
* 配布は午前8時15分から午後5時まで。（子ども子育て課でのみ、水曜日は午後7時まで。土・日曜日、祝日を除く）

受付期間 10月2日缶～10月13日缶（土・日曜日、祝日を除く）

受付場所 入園を希望する各認定こども園（地頭方こども園に入園希望の人は、地頭方幼稚園）
* 受け付けは午前8時15分から午後5時まで。

提出書類 入園願書・支給認定申請書

その他 ▶令和6年3月までに市内に転入予定のある場合は、あらかじめ子ども子育て課に相談▶認定こども園幼稚部の申し込みは直接園に▶詳細については各園に問い合わせ

私立認定こども園

園名	住所	電話番号
川崎幼稚園（認定こども園）	静波1398番地2	☎0230
認定こども園みのり幼稚園	細江812番地2	☎0606
認定こども園すすき幼稚園	須々木464番地3	☎0567

* 申込期間などが異なるため、詳細は直接各園にお問い合わせください。

保育園などの「育児休業明けの入所予約」ができます

安心した育休取得と円滑な職場復帰ができるよう、育児休業から職場復帰する時期に合わせて、入所を事前に内定します。 * 申し込みにより入所を確定するものではありません。

対象 職場復帰予定者

受付期限 ▶5～7月入所希望者＝10月13日缶まで▶8～9月入所希望者＝12月11日缶まで▶10～11月入所希望者＝令和6年2月13日缶まで▶12～1月入所希望者＝令和6年5月10日缶まで

その他 申込書類、配布資料、提出書類は保育園などと同じ

保育所など

保育所などは、昼間家庭で保育を必要とする乳幼児を保育する施設です。

申し込みを取り扱う保育園・認定こども園(保育部)・小規模保育事業所

区分	園名	募集園児	住所	開所時間	電話番号
公立	細江保育園	0～5歳児	細江3364番地2	7:15~19:00	☎5263
	坂部保育園		坂部468番地1	7:15~18:15	☎0208
	牧之原保育園		東萩間1987番地50	7:15~18:15	☎2223
	相良こども園		相良249番地2	7:15~18:15	☎1165
	(予定※)地頭方こども園		地頭方1丁目33番地	7:15~18:15	☎0001
	菅山保育園		菅ヶ谷3621番地1	7:15~18:15	☎3733
	萩間保育園		西萩間889番地	7:15~18:15	☎1230
社会福祉事業団	勝間田保育園	0～5歳児	勝間567番地3	7:15~18:15	☎0329
	相良保育園		相良262番地20	7:00~18:30	☎0208
	静波保育園(公私連携型)		静波991番地5	7:15~19:00	☎0155
	(予定※)あおぞら保育園(公私連携型)		須々木123番地3	7:15~19:00	☎3141
	川崎幼稚園(認定こども園)		静波1398番地2	7:30~18:30	☎0230
	認定こども園みのり幼稚園		細江812番地2	7:30~18:30	☎0606
	認定こども園すすき幼稚園		須々木464番地3	7:30~19:00	☎0567
私立	mamaはあと	0～2歳児	勝俣1265番地1	7:30~18:30	☎8246
	木華保育園		波津852番地1	7:00~18:00	☎0199

▶「認定こども園」…就学前の子どもに幼児教育と保育の両方を提供するとともに、地域における子育て支援事業を行う施設
▶「予定※」は、今後の状況により変わる可能性があります。

入所対象 市内在住で令和6年4月1日からの入所を希望し、保護者が就労や疾病、家族の介護などにより日中家庭内で保育を受けることのできない乳幼児

申込書類 9月1日缶から配布

配布場所 子ども子育て課（さざんか）または市民課相良窓口係（相良庁舎）

受付期間 10月2日缶～10月13日缶（土・日曜日、祝日を除く）

受付場所 子ども子育て課 * 配布と受け付けは午前8時15分から午後5時まで。（水曜日は午後7時まで。土・日曜日、祝日を除く）

提出書類 支給認定申請書・入所申込書・添付書類

その他 ▶申し込みには、保護者や同居の親族などが保育できない理由について確認できる書類が必要▶先着順ではない▶受付期間を過ぎて提出した場合は、次回の選考▶令和6年3月までに市内に転入予定のある場合は、あらかじめ子ども子育て課に相談▶0歳児の入園については、公立園および川崎幼稚園はおおむね生後10カ月、相良保育園と認定こども園みのり幼稚園、認定こども園すすき幼稚園、木華保育園はおおむね生後8カ月、mamaはあとはおおむね生後4カ月から受け入れ▶0～2歳児の保育料は保護者の所得に応じて市が段階的に設定（3歳児以上は保育料無償）▶保育内容などの詳細については各園に問い合わせ

お知らせ ▶利用者から提出された支給認定申請書により認定証が発行され、その後、保育の必要に応じて入所が決定▶認定こども園の幼稚部については直接各園に申し込み

あなたらしく生きられる社会へ 男女共同参画社会について考えよう

男女共同参画社会とは、性別に関わりなく、全ての人が職場や学校、地域、家庭で、個性や能力を十分に発揮し、誰もが自分らしく生きられる社会のことです。男女共同参画と性の多様性について、考えてみましょう。

問い合わせ 地域振興課 今村優奈 ☎0053

アンコンシャス・バイアスとは

何かを見たり聞いたりした時に、無意識に「こうだ」と思い込むことを「アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)」といいます。これは誰もが持っているもので、それ自体に良い悪いはありません。「男だから」「女だから」といった固定的な思い込みから、役割や性格などを決めつけていませんか。まずは、自分の中にあるアンコンシャス・バイアスに気づき、それにとらわれない、相手に押し付けられないという意識を持つことが大切です。

一人一人の性は多様

性は、その人らしさや生き方に関わる概念であり、多様な要素(右の一覧)があります。個性や違いを受け入れ、認め合うためにそれらを知っておくことが大切です。

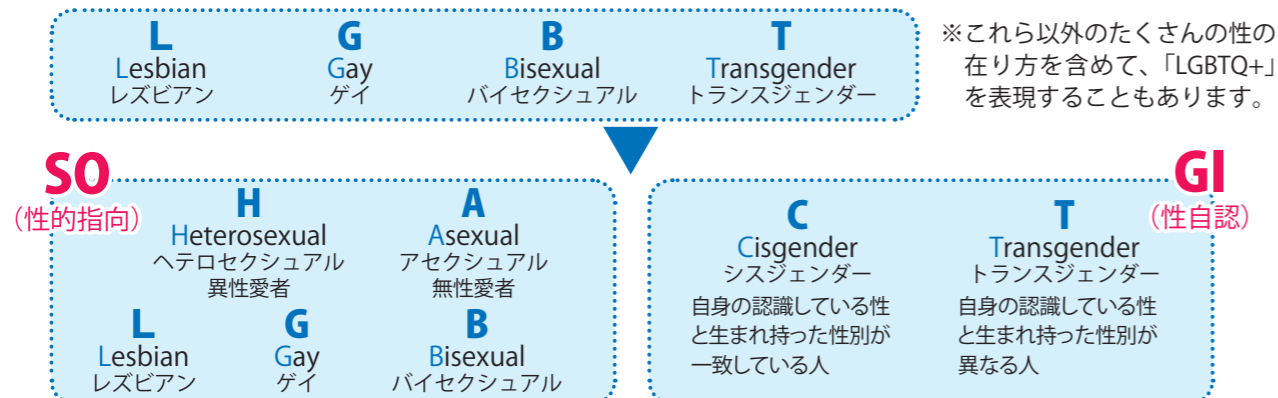
「LGBT」とは

これまでの性の在り方にとらわれない人々(性的マイノリティ)を表す言葉の1つです。これまで、性は身体の特徴から判断される「男」と「女」の2つという考え方が一般的でした。しかし、性の在り方はもっと多様で、グラデーションのように境目がなく、個人によってさまざまといわれています。

今回紹介するもの以外にも、さまざまな性のかたちがあります。大切なことは、多様な性について知り、一人一人の性の在り方を尊重することです。

「SOGI」とは

あらゆる人の性的指向と性自認を尊重するためにつくられた言葉です。LGBTからSOGIへという世界的な流れには、「性的マイノリティを含む全ての人の性の在り方が尊重されるべきである」という考え方が含まれています。



市では、男女共同参画社会の実現に向けて「男女共同参画推進計画」を策定します。お互いの個性を大切に、誰もが活躍できる社会を目指しましょう。

令和6年度 申込受付開始 放課後児童クラブ

共働きや疾病などの事情により、保護者が昼間家庭にいない市内小学校に通う児童に、適切な遊びや生活の場を提供し、児童の健全育成や保護者の仕事と子育ての両立を推進します。

問い合わせ 子ども子育て課 大畑拓也 ☎0071

開設日時	▶平日(登校日) = 下校時～午後6時15分 ▶土曜日 = 午前7時30分～午後6時15分 ▶春・夏・冬休み、振替休校日 = 午前7時30分～午後6時15分 * 祝日、年末年始、お盆期間を除く
利用料	①平日放課後 = 月額7,000円 ②夏休み = 8,000円(8月分として) ③春休み、冬休みのみ利用の場合 = 3,500円 ④土曜日 = 月額1,000円 * ①～③で土曜日利用の場合、それぞれの利用料に1,000円加算 * 令和5年度の市民税非課税世帯または児童扶養手当受給者は、上記の半額
保護者の就労などの条件	保護者には「児童と同居(同一敷地内、隣接地を含む)する65歳未満の祖父母」を含む [勤めの場合] ①平日利用 = 月12日以上かつ就労終了時刻が午後2時以降(新1年)、午後3時以降(新2年以上) ②長期・土曜日利用 = 午前7時30分～午後6時15分のうち5時間以上就労 [自営業・農業・漁業などの場合] ①事業主 = 月140時間以上の就労 ②専従者 = 月100時間以上の就労など [その他] 疾病がある、家族を介護しているなど * 詳しくは配布時に確認
申込書類配布	9月1日(金)～10月13日(金) (土・日曜日、祝日を除く) * 子ども子育て課(さざんか)、市民課相良窓口係(相良庁舎)、各放課後児童クラブで配布。市ホームページでダウンロードも可能。
申込受付期間	10月2日(日)～10月31日(火) (土・日曜日、祝日を除く) 午前8時15分～午後5時 (水曜日のみ午後7時まで)
申込方法	申込書に必要事項を記入し、就労証明書などの必要書類を添えて、子ども子育て課(さざんか内)へ提出
備考	▶企業などが記入した就労証明書が必要 ▶保育園などの入所申し込みで使用する就労証明書を併用可能。必要に応じてコピーを取っておくこと ▶新規利用者は申込受付後、11月末に面接を実施 ▶申込者が定員を超えた場合は、児童の学年や保護者の就労時間、家族構成などを考慮して優先順位を決定(先着順ではない) ▶受付期間以外は、特別な事情(転入、離婚など)がない限り、原則受け付けない

市内の放課後児童クラブ一覧

名称	開設場所	定員
静波放課後児童クラブ	静波1430番地1	60人
川崎放課後児童クラブ	川崎小学校内	60人
細江第1放課後児童クラブ	細江小学校内	50人
細江第2放課後児童クラブ	細江1244番地5	45人
細江第3放課後児童クラブ	細江コミュニティセンター内	30人
勝間田放課後児童クラブ	農村の家(勝間田小学校敷地内)	35人
坂部放課後児童クラブ	坂部小学校内・坂部消防館	50人
相良放課後児童クラブ	相良小学校内	65人
菅山放課後児童クラブ	菅山小学校給食棟内	25人
萩間放課後児童クラブ	萩間小学校内	35人
地頭方放課後児童クラブ	地頭方小学校内	35人
牧之原小学校放課後児童クラブ	牧之原小学校内	50人
榛原土曜日児童クラブ	静波1430番地1	20人
相良土曜日児童クラブ	相良小学校内	20人

*学区内に複数クラスがある場合、クラス分けの希望は受け付けできません。



長寿健診を受けましょう

なぜ、かかりつけ医がいることが多い高齢者も健診を受ける必要があるの？



「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」事業が行われています

今まで、健康保険・介護保険では、それぞれの制度内で、疾病や要介護状態を予防する事業が連携することなく行われてきました。高齢者は病気やけがで入院をすると、それが要介護状態の原因となることが多く、医療と介護は切っても切り離せないものです。そこで「一体的な実施」事業を実施しています。

「一体的な実施」事業って具体的に何をやるの？

長寿健診の受診

健診結果などから、治療や食生活の改善が必要な人に対し
専門職（医療職・栄養士など）の訪問

健診結果などから地域特性を分析し、それに基づく
健康教室・健康体操などを、高齢者の通いの場やサロンなどで開催

事業を実施した結果

[高齢者の目指す姿]
個人の健康状態の維持・改善 ▶▶ **健康寿命の延伸**

さらに
[保険者（市）が目指すもの]
医療費・介護費用の削減 ▶▶ **保険料上昇の抑制**



今年度も長寿健診を実施しています。
この健診は、身体の機能低下の早期予防・早期発見を目的としています。
身体機能の低下を見逃してしまうと、医療機関への受診が増えたり、介護が必要な状態になったりしてしまいます。この機会に、ご自身の身体機能を確認しましょう。

問い合わせ 国保年金課 松井工 ☎0023

■受診対象者

以下の対象者あてに、集団健診の指定日に合わせて受診券が送られます。

- ▶市内在住の75歳～83歳の人（長期入院・施設入所者を除く）
- ▶前年度に長寿健診を受けた人
- ▶上記以外の人で、受診希望の後期高齢者医療被保険者（国保年金課に申し込んでください）

*人間ドックの受診費用の助成を受けている人は対象外



▲受診券は黄色い封筒で届きます

■健診には「集団健診」と「個別健診」があります

- ▶集団健診は、公民館やさざんか、保健センターで、指定された日に受診できます。
- ▶個別健診は、市内（一部市外）の個人医院で受診できます。対象医院は受診券に同封されているチラシで確認できます。
- ▶その他、がん検診と一緒に受けられる「セット検診」があります。希望する人は健康推進課（☎0024）もしくはLOGOフォーム（右の二次元コード）から申し込んでください。
- ▶持病があるなど、受診するかどうかお悩みの人は、一度かかりつけ医に相談してください。



特定セット検診申込フォーム

■長寿健診の検査項目など

検査項目		検査結果から分かる病気など	
基本項目 (全員実施)	問診・診察	既往歴、自覚症状、他覚症状などを確認。	
	身長・体重 BMI	低栄養状態やフレイル（心と身体の動きが弱くなっている状態）の早期発見。	
	血圧	高血圧	自覚症状なく血管を傷め、徐々に動脈硬化をまねき、脳卒中や心臓病などを引き起こす。
	肝機能	肝機能障害	肝臓は症状が出にくく、知らないうちに重症化していることも。肝機能障害を放置すると、肝硬変や肝がんへ進行してしまう。
	血中脂質	脂質異常症	脂が多くドロドロの血液は、動脈硬化を引き起こすとともに、血管を詰まらせ、心筋梗塞や脳梗塞の原因に。
	血糖・尿糖	糖尿病	糖尿病は、自覚症状がないままに全身の毛細血管をボロボロにし、神経障害、腎症、網膜症などの合併症を引き起こす。
	尿蛋白 血清クレアチニン	腎機能障害	腎臓は生活習慣病と関連深い。腎機能は、一度低下すると修復が困難で、重症化すると人工透析が必要になる。
	貧血		めまい・息切れなどの症状が現れる。がんなどの病気が隠れていることも。
	アルブミン		低栄養状態になると筋力の低下、感染症の罹患につながる。
	*項目細	心電図	不整脈、心筋梗塞などの異常を発見。
眼底		網膜を調べて、動脈硬化の程度などを判定。	

*詳細項目は、医師の判断により実施。

健診の結果は、あなたの健康のバロメーターです。受診して、健康な生活を維持していきましょう。

団塊の世代が後期高齢者医療制度に加入し始め、制度や数字上、「超高齢化社会」と言われる時代に突入しています。

ただ、昔に比べ単に高齢者が増えただけではなく、元気な高齢者が多いことも事実です。元気な高齢者は、引き続きその健康を維持するためにも、健診でご自身の体の状態を確認していきましょう。かかりつけ医がいる人で健診を受けるかどうか迷ってしまう人は、届いた受診券をかかりつけ医に提示して相談してみてください。

ご自身だけでなく、近所のお知り合いもお誘い合わせの上、地域みんな健康状態を維持・改善するために、まずは長寿健診を受けましょう。



悩みを抱える人を支えられる人になりませんか 心のSOSを聴くために

9月10日の「世界自殺予防デー」から16日までの1週間は「自殺予防週間」です。自殺は悩みが複雑に絡まった末に起きるといわれています。自殺の実態を知るとともに、悩みを抱える人に寄り添うためには、どのようなことが大切なお伝えします。

問い合わせ 健康推進課 坂見佳香 ☎ (23) 0024

牧之原市の状況

本市の自殺死亡率は、平成29年は県内ワースト2位と高い状況でしたが、国や県、市町村を中心に自殺対策に取り組んできた成果もあり、令和に入ってから県内の平均を下回っていました。しかし、今年4月の時点で既に昨年の3倍となる6人が亡くなっています(グラフ)。

自殺に向かう心理

「自殺は本人が決めたもの」と思う人もいるかもしれませんが、実際には自殺の危機要因イメージ(図1)のように、多くの人がさまざまな悩みの中で死ぬしかないと思いつめて行動を起こすことが多い状況です。一方で、話をすることで「死ぬしかない」と思っている気持ちがほぐれ、「違う方法

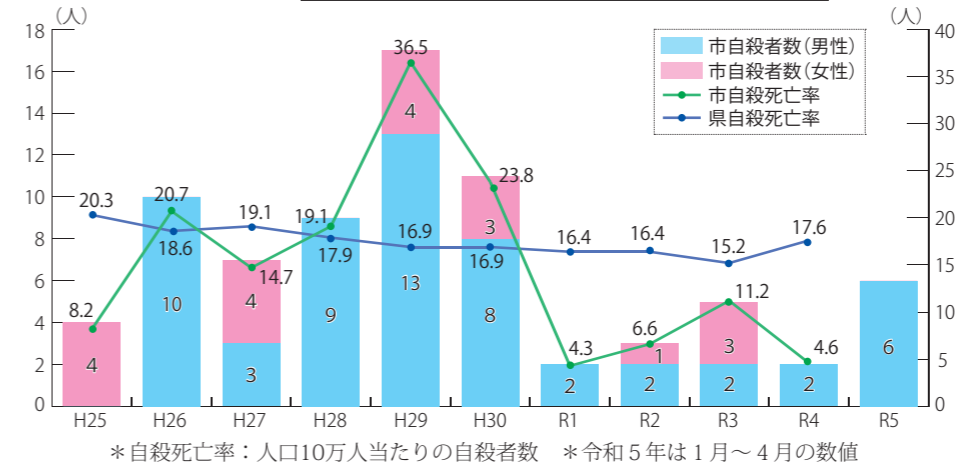
もあるんだ」と気付ける場合もあります。

自殺についての意識調査

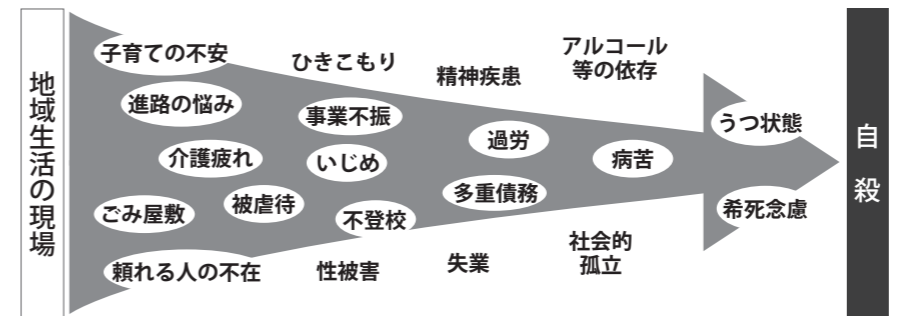
令和3年に厚生労働省が行った「自殺対策に関する意識調査」では、「今までに本気で自殺したいと思ったことがありますか」という問いに対して「自殺したいと思ったことがある」と答えた人が27.2%おり、その中で実際に「自殺未遂をしたことがある」と答えた人は13.3%いました。

一方で、最近1年以内に自殺を考えた人に「どのようにして自殺を思いとどまったか」と聞いた問いでは、「家族や恋人が悲しむと考えた」を選んだ人の割合が40.3%で第1位でした。この調査結果からも、人とのつながりがあったことで、自殺を思いとどまることができたということが分かります。

【グラフ1】本市と県の自殺死亡者数・死亡率の推移



【図1】自殺の危機要因イメージ [厚生労働省資料改変]



●社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
●複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因(問題)が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査(※)もある。
※自殺実態白書2013 (NPO法人ライフリンク)

悩みを抱える人に寄り添うために

人とのつながりに大切な会話は「話す」「聞く」で成り立っています。この「聞く」は、「聞く」と「聴く」の2種類(表1)があります。普段、家族や近所の人、職場の人とのあいさつや日常会話などの話は「聞く」です。人の話をじっくり聴くときは、心も耳も傾けて「聴く」になります。

周囲にSOSを出せる自分になる

「聞く」力を付けるためには、自分のことを知ってもらうための「聞いてもらう」ことが初めのステップになります。自分自身が感じていることや思いを周りに「聞いてもらう」ことで会話が始まり、つながりができます。当然、会話の中では相手の話を聞きます。

SOSをキャッチできる「ゲートキーパー」

心でしっかり聴く力も大切ですが、SOSに気付く力も大切です。市では地域や会社などを対象に「ゲートキーパー養成講座」を行っています。ゲートキーパーとは悩んでいる人に「気付き」「声をかけ、話を聴いて」「必要な支援につなげ」「見守る」人のことです。周囲の人の言葉を聞いて変化に気付くポイントや、その後の接し方などについて紹介しています。受講

【表1】「聞く」と「聴く」の違い

聞く	聴く
声や音が耳から入ってくる(受動的) ⇒変化に気付くために必要な力	耳を傾ける(積極的、能動的) ⇒変化に気付いた後で取る行動

ゲートキーパー養成講座の様子



に関心がある人は、健康推進課(☎(23)0024)へご連絡ください。

■専門家に相談してみる

誰かに悩みを聴いてもらいたくても、周りの人には相談しづらく感じることもあるかもしれません。市では、「こころとねむりの健康相談」として専門職が悩みを聴く場を設けています。また、悩みに応じた「相談先一覧」を作成しています。周りに「実は…」と言ひ出しにくい人は検索してみてください。詳細は、右の二次元コードから検索できます。

各種相談窓口一覧(市)

若者向けメール・LINE相談(静岡県)

SNSなどで相談できる団体一覧(厚生労働省)

▶こころとねむりの相談チラシ

【予約・問合せ先】
牧之原市健康相談センター 2F 202号室
電話 0543-22-0000 FAX 0543-22-1305

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はいかがでしょうか。

マスクの着用は任意としますが、体温測定などの実施については引き続きご理解、ご協力をお願いします。また、体温が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、相談を見合わせていただきます。



静岡牧之原茶マスケットチャーフイン

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 ☎030088

法律相談(先着8人)

弁護士が相談に応じます。期日 9月6日(金)・20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 ☎030088

心配ごと相談

日常生活から起こる家庭問題や金銭貸借などの紛争を解決。司法書士が対応します。期日 9月13日(金)・27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 ☎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 しいはし事務所 ☎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 9月12日(金) 時間 10:00～15:00 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 9月20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 ☎05476575

行政相談

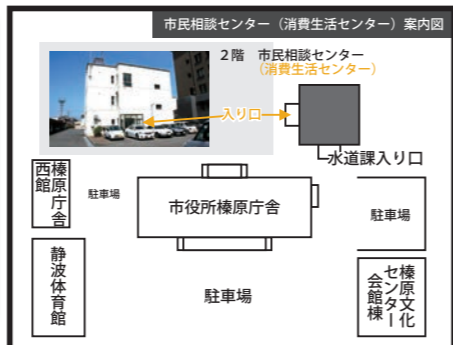
行政相談委員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。期日 9月6日(金)・20日(金) 時間 10:00～12:00 会場 市民相談センター 市民相談センター ☎030088

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 9月15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 ☎031900



*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

地域の身近な相談相手

～市民と関係機関をつなぐ地域のパイプ役～



困ったら民生委員・児童委員に相談してみよう!

民生委員・児童委員(以下民生委員)は、地域の住民が安心して暮らせるように、子どもから高齢者を見守り、住民の立場から生活の心配事の相談などを行い、必要に応じて行政などの関係機関につなぐ地域のパイプの役割を担っています。 民生委員・児童委員とは 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。 民生委員は、市民に直接的に支援を行うのではなく、相談者または関係機関へ必要な情報を提供し、相談者の悩みを解決に結び付けることが役目です。 代表的な活動としては、相談者の自宅を訪ねて、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に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。 民生委員には、守秘義務があります。相談者の身の上に関する秘密を守り、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、障がいのある人、乳幼児、妊産婦、傷病者 および外国人など

民生委員・児童委員の声

牧野英恵さんは、平成13年12月に民生委員の委嘱を受けてから、現在21年間にわたり地域の見守りに寄与されています。長く地域のために活動されている牧野さんにお話を聞きました。



まきの ひでえ 牧野 英恵さん(相良区) 牧之原市民生委員・児童委員協議会 会長

平成13年12月 民生委員・児童委員 委嘱
平成25年12月 市民児協 副会長 就任
令和4年12月 県民児協 理事 就任
市民児協 会長 就任

*民児協＝「民生委員・児童委員協議会」の略

なぜ民生委員になられたのですか。 私が民生委員になった理由は、家族や自分を育ててくれたこの地域へ恩返しをしたいと思ったからです。 私が大切にしているのは、いつも「おかげさまで」という気持ちです。私自身がお世話になったように、この地域に住む人たちのお役に少しでも立てればと思っています。

民生委員になって良かったことはありますか。 良かったことは、さまざまな人が私に会いに来てくれることです。普段の生活では、あまり関わることのできない人たちが多くいます。そのような人たちと会い、信頼関係を築いて、垣根なく交流できること。そして、その一つ一つの関係が私の宝物です。「おかげさまで」という気持ちで、何かできることをしてあげたいと思って活動していますが、いつも私が喜びをいただければ幸いです。

今後民生委員は、地域の中でどのような存在でありたいですか。 「決まり事だからいる」のではなく、「地域に必要なからいる」と思われたいです。民生委員には、秘密を守ることや法的な制限が多くありますが、そのおかげで民生委員だからできることもあります。民生委員としての活動が、みんなが幸せに暮らせる地元を築くための一助になり、少しでもお役に立てればと思っています。

議 会

5月16日、6月1日から6月26日までの会期
市議会5月臨時会・6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 ☎(23) 0050

【5月臨時会】

■専決処分の承認を求めることについて（一般会計補正予算第2号）
令和5年4月21日付けで専決処分した補正予算について承認されました。この補正予算は、令和5年度の2回目の補正で4911万4千円を増額し、補正後の総額を22億8164万4千円としました。
今回の補正では、食費などの物価高騰に直面し、早急に予算措置が必要な低所得の子育て世帯に対する給付金の支給に係る経費について予算措置を行いました。

■監査委員の選任について

市議会議員から、原口康之議員が選任されました。任期は4年間です。



原口康之 議員
(新庄区)

【6月定例会】

■一般会計予算（第3号）
令和5年度の3回目の補正で、3億7538万2千円を増額し、補正後の総額を231億5702万6千円としました。
今回の補正では、「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」を活用した低所得世帯およ

び子育て世帯、福祉施設などへの支援金の給付、茶業関係者を支援するための補助金、誘客キャンペーンに係る経費、地域おこし協力隊の起業支援に係る補助金や雇用に係る経費、東沢川地すべり災害復旧工事の経費などについて予算措置を行いました。

■牧之原市印鑑条例の一部を改正する条例

「電子署名等に係る地方公共団体情報システム機構の認証業務に関する法律」の一部改正に伴い、スマートフォンを介した移動端末設備利用者証明用電子証明書により、多機能端末機による印鑑登録証明書の交付が可能となるよう改正を行いました。

この他、▼人権擁護委員の候補者の推薦について▼後期高齢者医療特別会計補正予算▼牧之原市多目的体育館事務用備品の売買契約について▼牧之原市多目的体育館体育用備品の売買契約について▼多目的体育館放射線防護対策工事の請負契約について、可決されました。

健 康

9月開始を予定しています
令和5年度新型コロナウイルス秋開始接種について
問い合わせ 健康推進課 ☎(23) 0024

国では、初回接種を終了した5歳以上の全ての人を対象に、新型コロナウイルス秋開始接種を実施することが決定しました。
市でも、国の方針に基づき接種の体制を整えています。集団接種は、規模を縮小する予定です。

接種開始時期について

9月からを予定しています。
*予約開始日については調整中。

対象者

初回接種（1・2回目接種）を終了した5歳以上の全ての人

使用ワクチン

XB B・1系統ワクチン
*ワクチン接種にかかる費用は、無料です。

募 集

『あなたの夢を形に』看護への進学を検討している皆さんへ
静岡県中部看護専門学校では学生を募集しています
問い合わせ 榛原総合病院組合 ☎(22) 9510

令和6年度学生募集

志太榛原地域に根ざした看護師養成機関である公立の静岡県中部看護専門学校では、令和6年度入学生を募集しています。

榛原・藤枝・焼津の公立病院で病院実習を実施し、多くが榛原総合病院で勤務し活躍しています。地元で看護師になるという強い気持ちを持ったあなたをお待ちしています。

【推薦入試】

出願期間 9月4日～9月15日
試験日 10月13日
受験資格 高等学校を令和6年3月卒業見込みの人

【一般入試】

出願期間 11月6日～11月17日
試験日 12月14日（学科試験）・15日（面接試験）
受験資格 ▼高等学校を卒業した人▼令和6年3月卒業見込みの人▼高等学校卒業程度認定合格者

【共通】

募集要項請求方法 封筒の表に「募集要項請求」と朱書きして、角2型の返信用封筒（宛名明記、

210円分の切手貼付）を同封し郵送してください。
郵送・問い合わせ
〒425-0035
焼津市東小川1丁目6-9
組合立静岡県中部看護専門学校
庶務課

☎054(629) 4311
☎054(629) 4313

榛原総合病院組合 看護師等修学資金貸与制度

看護師を目指す皆さんを奨学金で応援します。榛原総合病院への就職希望者は、徳洲会奨学金制度と併せて利用できます。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。
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5万円（徳洲会と併用の場合は月額10万円）
貸与期間 正規の修学期間
返還の免除 看護師などの免許取得後に、常勤の看護師として貸与の期間と同じ期間を規定施設（牧之原市や吉田町内の医療施設など）で勤務すると、奨学金の返還が全額免除されます。

相 談

10月から事前予約が可能になります
法律相談の予約方法が変わります
問い合わせ 市民相談センター 杉山通明 ☎(23) 0088

今まで弁護士による無料法律相談は事前予約ができませんでしたが、10月から事前予約が可能になります。
※事前予約が可能となるのは、市内在住者のみです。

【変更前】9月まで
相談日の当日8時30分から、電話予約
【変更後】10月から
直近の相談日翌日から次回相談日まで、電話予約

【例】令和5年10月
相談日9月20日（日）の翌日から、次回相談日の10月4日（日）までを事前予約日とする。
※土・日曜日、祝日は閉庁日のため、予約はできません。

日	月	火	水	木	金	土
9月17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
10月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日

■相談日 ■事前予約可能日

接種券の申し込みおよび発送について

対象者	申し込み	発送
①春開始接種（5～8月）でワクチンを接種した人	不要	接種可能時期になった人から順次発送予定（8月下旬予定）。
②春開始接種用の接種券（ピンクの封筒）が届いたが接種を受けなかった人	不要	お持ちの接種券をご使用いただけます。
③①、②に当てはまらない人	必要	希望する人は、下記フォームから申し込みしてください。

申し込み開始日 8月28日（日）

接種券発送の申し込みについて

申込者には、接種日程が決まり次第順次発送します。

【Web】新型コロナワクチン接種券申し込みサイト（24時間受付）

*「LOGO フォーム」（右の二次元コード）から申し込みできます。



【電話】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）

*つながりにくいときは、時間や日を改めておかけ直してください。



すすき幼稚園園児による初泳ぎ

牧之原の海に一番乗り!

■海水浴場海開き

さがらサンビーチ、静波海水浴場の海開きが7月14日に行われ、両海水浴場でシーズン中の安全を祈願する神事が行われました。

さがらサンビーチでは、安全祈願神事後、すすき幼稚園と相良こども園の園児による初泳ぎが行われ、園児らは一斉に海へと走り出し、波をジャンプしたり海水をかけあったりと、初夏の海を満喫しました。

両海水浴場での遊泳期間は、8月31日までの予定です。

お茶について、いろいろ知ったよ

■第18回一番茶品評会・お茶教室

市認定農業者協議会の一番茶品評会が7月4日、い〜らで開催されました。同会員の茶工場から64点の一番茶が出品。外観や水色、香気、味の4項目について審査されました。最優秀賞には、高塚勝之さん(菅山支部)のお茶が選ばれました。

また、静岡牧之原茶に親しみを持ってもらおうと、市内の小学生を対象にお茶教室を開催。招待された市内8校313人の児童らは、同会員からお茶の入れ方を学んだ後、審査会場を見学したり茶葉に触れたりとお茶について学習しました。



お茶の入れ方を実践する菅山小の児童

全日本選手権でも頂きを目指す

■全日本女子学生剣道選手権大会優勝選手が市長を表敬訪問

全日本女子学生剣道選手権大会で初めて優勝した川合芳奈さん(筑波大学3年、静波出身)が7月20日、市役所榛原庁舎を訪れました。

榛原中学校を卒業後、東海大学付属静岡翔洋高校を経て、大学に進学した川合さんは、5月の関東女子学生剣道選手権大会で優勝した勢いそのままに、初出場ながら大学生の頂点に立ちました。9月の全日本女子剣道選手権大会への出場を控える川合さんは、「得意のメンだけではなく、メンタル面も強化して優勝したい」と意気込みました。



市長に世界大会出場の抱負を語る加藤さん

少しでも上に登りたい

■パラクライミング世界選手権大会出場選手が市長を表敬訪問

パラクライミング世界選手権大会(8月8日~10日、スイス)に出場する加藤あすみさん(勝間田区)が7月7日、市役所相良庁舎を訪れました。

重度の四肢障がいがある加藤さんは、体を動かす機会を持つと、2年ほど前から主に市内施設でボルダーを開始。順調に力を付け、3月のパラクライミングジャパンシリーズで出場クラス第1位となり、今年度の日本代表選手に選ばれました。

加藤さんは「自分でできるクライミングで少しでも上に登りたい」と抱負を話してくれました。

夏はやっぱりマリンスポーツだ!

■市内小学校でのマリンスポーツ体験会

市では7月、本格的なマリンスポーツの時期を前に、地元のサーフィン関係者やマリンスポーツ関係者の協力の下、市内4つの小学校で「マリンスポーツ体験会」を開催しました。

3日には、牧之原小学校のプールで6年生34人を対象に「サーフィン体験」を開催。児童らは、パドリング(手でこぎ動作)やサーフボード上に立ち上がる練習を行いました。ボード上でのバランスに慣れてくると回転したり飛び跳ねたり、自由なスタイルでサーフィンを楽しんでいました。

5日には、勝間田小学校で「サーフィン体験」を開催し、4~6年生74人が参加。事前に4年生はパラサーフィン日本代表選手と交流会を開き、福祉とパラスポーツを学びました。その縁で体験会にパラサーフィン日本代表選手4人が参加。体験会ではプールで選手や地元関係者から直接指導を受けながら、サーフィンを体験しました。

11日には、地頭方小学校のプールで、5年生34人を対象に「SUP(*)体験」を開催しました。児童らは、まずパドルの持ち方やこぎ方、方向転換の仕方、バランスの取り方などを講師から教わった後、レースを行いました。

14日には、坂部小学校5、6年生31人を対象に「サーフィン体験」を開催しました。同校では初めての開催で、児童はサーフボードにうつ伏せで乗り、パドリングやボード上に立ち上がる練習を行いながら、25メートルプールを何回も往復しました。

* SUPとは、「Stand Up Paddleboard(スタンドアップパドルボード)」の頭文字を取った略称。ボードの上に立ち、パドル(オール)をこいで水面を進む、近年人気のアクティビティ。



勝間田小学校「パラサーフィン日本代表選手との交流会&サーフィン体験」



坂部小学校「サーフィン体験」



牧之原小学校「サーフィン体験」



地頭方小学校「SUP体験」



全日本選手権でも優勝を狙う川合さん

9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)	4日(月)	12:45~14:00	相良保健センター	国保年金課 ☎0023 ■オプション検査料金(税別) 尿酸検査:110円、前立腺がん検査:1,760円 心電図:1,650円
	6日(水)		勝間田会館	
	13日(水)、29日(金)		ジーボ	
	20日(水)		坂部区民センター	
	22日(金)		さざんか	
27日(水)、28日(木)	萩間公民館			
胃がん・大腸がん・肺がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペプシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	1日(金)、22日(金)	8:15~11:00	細江コミュニティセンター	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
	4日(月)		牧之原コミュニティセンター	
	5日(水)、6日(木)		相良保健センター	
	20日(水)		さざんか	
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 さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	12日(水)	9:00~11:00	さざんか	
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	-	さざんか	
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	20日(水)	13:30~16:00	熱海健康福祉センター (熱海市)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
	随時 ※要予約	平日 13:30~16:00	静岡県精神保健福祉センター	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	16日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ (沼津市)	
H I V抗体検査	7日(水)	18:00~19:30	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
	21日(水)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	7日(水)	18:00~19:30	中部健康福祉センター	
	21日(水)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	5日(水)	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
	20日(水)	14:30~	島田市保険福祉センター はなみずき	
不妊・不育専門電話相談	毎週(水) (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		

Message... 残暑が厳しい日が続きますね。
お知らせ クーラーなどを活用し、温度調節することで熱中症を予防しましょう。

9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) (要予約)	4日(月)、11日(月) 25日(月)	9:00~11:00	☎	妊婦	妊娠届出書、マイナンバー がわかる書類、通帳、印鑑	健
赤ちゃん相談	21日(水)	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、 バスタオル	健
7か月児健康相談	27日(水)	9:00~9:30	☎	令和5年2月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳児健康相談	8日(金)	9:00~9:30	☎	令和4年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳6か月児健診(満年齢)	19日(水)	12:50~13:30	相	令和4年2月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
2歳6か月児歯科健診	6日(水)	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、 バスタオル	健
3歳児健診(満年齢)	14日(水)	12:50~13:30	☎	令和2年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
3歳6か月児歯科相談	22日(金)	8:30~9:30	☎	令和2年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
4歳児歯科相談	22日(金)	8:30~9:30	☎	令和元年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
予防接種説明会	1日(金)	10:00~11:00	☎	令和5年7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)	21日(水)	9:50集合	☎	令和5年4月、5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	☎	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	福
ブックスタート(要予約)	28日(水)	10:15~11:15	子相	令和5年5月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子様

*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:相良保健センター 子相:子育て支援センター相良(あそぼっと)
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 福:福祉こども相談センター ☎0086 子様:子育て支援センター榛原 ☎0174

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24時間利用いただけます。(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

*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日(水)、10日(水)、16日(水)、24日(水)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
*発熱患者の検査(新型コロナウイルス、インフルエンザ)を開始(再開)します。

9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。 ☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
3日(日)	高木内科医院 ☎0003	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
10日(日)	渥美医院 ☎0583	えんどうこどもクリニック ☎7373
17日(日)	えのきだクリニック ☎3633	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789
18日(月)	廣瀬医院 ☎0006	藤本クリニック ☎1200
23日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	三輪クリニック ☎7300
24日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	玉井整形外科医院 ☎6667

元気に
いかをあ!
NO. 172

イヤイヤ期は
自立への第一歩

イヤイヤ期が始まります。子どもは2歳ごろからイヤイヤ期が始まります。「いやー」と泣いたり怒ったり……。理由が分からず大変な時期です。

イヤイヤ期とは

2歳ごろになると、「自分で」と主張する自我が芽生えてきます。できることが増えてきますが、まだまだ上手にできないこともたくさんあります。「自分でやりたいのにできない」という葛藤が生まれ、かんしゃくなどで自分の気持ちを表現します。

3歳ごろになると少しづつ自分の気持ちを言葉で伝えることができるようになります。イヤイヤ期が落ち着いてきます。

イヤイヤ期の対応

イヤイヤ期は、自分でやりたいという自立性が基盤にあります。この時期に「できた」という体験が、子どもの自立への自信につながります。そのため、子どもの気持ち

ちを否定しないことが大切です。「そっなんだね」と気持ちを認めた上でさり気なく気持ちを切り替えたり、「あれこれどっちがいい?」と子どもに判断を委ねたりしましょう。そして、お母さん・お父さんに心のゆとりがあることが大切です。余裕がない時は無理をせず、誰かに相談したり、気分転換したりしましょう。



相談したいときは

- ・市では2~3歳の時期に
- ・2歳児歯科健診
- ・3歳児健診
- ・3歳児健診

を実施しています。健診では、イヤイヤ期を含め、子育ての悩みやお子さんの成長発達を相談できます。また、電話相談も実施していますので、1人で悩まず、お気軽に相談してください。

健康推進課 保健師

人のうごき（牧之原市の人口）
POPULATION

■人口 43,273人（前月比-3人）
（内外国人 2,494人）
男性 21,502人 女性 21,771人
出生 21人 死亡 46人
転入 178人 転出 153人
そのほか -3人
■世帯数 17,340世帯（前月比+14世帯）
令和5年7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

9月の納期一覧
国民健康保険税 第3期 10月2日
後期高齢者医療保険料 2期 10月2日
保育料 9月分 10月2日
市営住宅使用料 9月分 10月2日

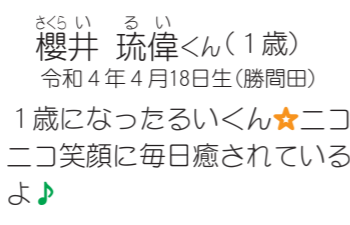
トップページ（表紙のお話）
TOP PAGE



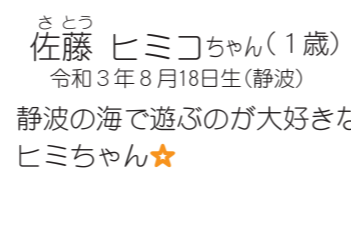
マリンスポーツ体験会の1つとして行われた地頭方小学校の「SUP体験」。体験の最後には、参加者全員が一緒にレースを行い、応援の声やハイタッチする姿などとても白熱しました。橋口流摩くんは「最初は少し怖かったけど、最後のレースではスピードも出せて楽しかった」と感想を楽しそうに話しました。（関連記事18頁）

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:koho@city.makinohara.lg.jp



さくらい りゅう
櫻井 琉偉くん(1歳)
令和4年4月18日生(勝間田)
1歳になったるいくん★ニコニコ笑顔に毎日癒されているよ♪



さとう ひみこ
佐藤 ヒミコちゃん(1歳)
令和3年8月18日生(静波)
静波の海で遊ぶのが大好きなヒミちゃん★



もとすぎ りつ
本杉 莉都ちゃん(3歳)
令和2年6月17日生(勝間田)
いつも元気がりっちゃん★笑顔のりっちゃんが大好きだよ♪



せがわ ゆづき
瀬川 結月ちゃん(1歳)
令和4年6月1日生(静波)
ゆづちゃん、1歳のお誕生日おめでとう！ここに笑顔のゆづちゃんがだいすきだよ♡

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】

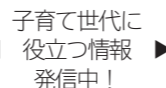
- ▶市内在住 ▶応募時点で6歳未満
- ▶過去に「まきのほらKIDS」に掲載されていない



LoGoフォーム



市ホームページ



Instagram

問い合わせ 社会教育課図書係 望月安里 ☎007007 FAX007008
lib@city.makinohara.lg.jp

新着本紹介

他にもたくさんの新着本があります。詳しくは図書館ホームページの「あたらしく入った本」を確認してください。
*榛原図書館臨時窓口（移動図書館ひまわり号）に取り寄せて借りることができます。



新装改訂版 染司よしおかに学ぶ はじめての植物染め
吉岡更紗／著・文
紫紅社 図書交流館所蔵

古から伝わる植物染めの技法により、美しい自然の色を表現する「染司よしおか」。染司よしおかの工房から学んだ植物染めの技法、化学染料を使わずに家庭でできる植物染めの工程を写真で詳しく解説します。



水族館めぐり シーズン2
G.B./発行
図書交流館所蔵

前刊「水族館めぐり」の発売から2年半。各館では多くの魚達が代替わり、そして新たな子が入館しています。同書は大ヒットした前刊を全面改訂し、新たな魚や海に住む哺乳類も含めた豊富な写真による新たな全国の水族館ガイド書です。



マンガでわかる落語
古典落語のあらすじ、寄席の楽しみ方が一目瞭然！
春風亭昇吉／著・文
誠文堂新光社 図書交流館所蔵

東大出身落語家が解説！この本を読んでから寄席に行けば、落語が120%楽しめる！寄席の楽しみ方、古典落語のあらすじなど、初めて落語を聞く予習に最適な「落語の楽しみ方」を春風亭昇吉さんが解説。



読んで旅する海外文学
24の国と地域の旅行記
×77冊の読書ノート
重松理恵／著・文
大月書店 図書交流館所蔵

海外旅行好きであり大学生協職員として多数の本に触れてきた著者の、10年以上にわたる旅行記と訪れた国にまつわる本を紹介するブックガイド。文芸、エッセイ、レシピ本など、70タイトル以上を掲載。



電車の窓に映った自分が死んだ父に見えた日、スキンケアはじめました。
伊藤聡／著・文
平凡社 図書交流館所蔵

「男がスキンケアなんて恥ずかしい」そう思っていたアラフィフ会社員があれよあれよと美容沼にハマっていき…？男性美容とセルフケアをめぐる、笑い感動の体験記。



防災室の日曜日
はんにんをつかまえる
村上しいこ／著・文
田中六大／著・文
講談社 図書交流館所蔵

最近、町のポストの口がふさがれる事件がおきているらしい。肉屋のおばちゃんは犯人を見たという。なんとそれは、ダンボールのロボット！ほんとうの犯人はだれ？

移動図書館ひまわり号 巡回日程 9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] 9月5日 函 [2コース] 9月6日 函 [3コース] 9月12日 函 [4コース] 9月13日 函
 - [5コース] 9月20日 函 [6コース] 9月21日 函 [7コース] 9月26日 函 [8コース] 9月27日 函
- 曜日の変更があります。ご注意ください。

*榛原図書館が休館の間、ひまわり号が次のとおり、榛原図書館の臨時窓口になります。
巡回時間：午後3時15分～午後4時15分 場所：榛原文化センター駐車場



図書館
ホームページ

図書交流館やひまわり号では、お子さんや大人に向けたイベントや講座を計画しています。市公式LINEでお知らせしていますので、登録をお願いします。



募集

エコアクション21無料セミナー参加者を募集

経費削減と環境貢献につながるエコアクション21(EA21)の取得を無料で支援します。日時 9月26日(木) 午後1時30分(3時間程度) 会場 牧之原市役所相良庁舎3階 第1・2会議室

まきのはらフジカル検定の参加者を募集!

体組成計測定、柔軟性、反復横跳び、バランス能力などを測定し、体力年齢を算出します。希望者は骨密度測定や血管年齢も一緒に測定できます。日時 9月21日(金) 午後1時30分~午後3時30分 会場 相良保健センター

脂肪燃やして筋力アップ教室を開催します!

毎日の運動・食事記録を基に、筋力アップのための食事、運動に対するアドバイスや実技指導を行います。日時 9月26日(木) 午後1時30分~午後3時30分(全12回) 会場 さざんか

大人の公文式「脳活塾」説明会を開催します!

脳をいきいきと保ち、脳機能の維持改善を目的としています。市の現状や脳全体の効果的なトレーニング方法を説明した後、参加希望の確認を行います。日時 10月3日(日) 午前9時30分~午前11時 会場 さざんか 2階会議室

認知症の方や介護体験の家族の手記を募集

認知症本人の声や本人を支える家族の体験(介護)を伝える手記を募集します。対象 市内在住の1人1点に限る。申込先 長寿介護課 中村

「はたちの集い」の実行委員会を募集

10月から5月2回程度の会議を行い、はたちの集いの司会、代表あいさつ、特別企画をプロデュースしていただきます。日時 9月23日(日) 午前9時30分~正午 会場 細江コミュニティセンター

「なりたい自分になれる道」自衛官を募集します 「防衛大学校学生」 対象 高卒(見込含む)で21歳未満の人

お知らせ

市議会9月定例会開催 誰でも傍聴ができます

9月1日(金)提案説明 11日(金)通告質疑・委員会付託 14日(金)15日(金)一般質問 20日(金)22日(金)決算連合審査 25日(金)補正予算連合審査 常任委員会(付託議案審査) 29日(金)採決

証明書のコンビニ交付 サービスが停止します

証明書コンビニ交付サービスのメンテナンス作業を実施するため、全ての証明書のコンビニ

11月に「はたちの集い」の案内状を送付します

11月上旬に、市内に住居登録がある人(10月1日現在)には「はたちの集い」の案内状を郵送します。現在、市内に住居登録がなく出席を希望される場合は、11月30日(木)までに電話でお申し

収穫後の稲わらの適正な管理をお願いします

台風襲来時に、水稲収穫後の水田に稲わらが残されている場合、下流側の水田、道路および水路に流出、堆積し、大きな影響が出ます。引き続き、稲わらの流出防止対策を徹底していただき、流出が確認された際には、上流側および下流側の水田管理者が協力して片付け作業にあたってください。

「第46回中央公民館まつり」にお出かけください

市内各区の作品展示や舞台発表、子ども縁日、大抽選会、参加協力団体による販売など、楽しい催しがいっぱいあります。ぜひ、家族でご来場ください。日時 9月10日(日) 午前9時30分~午後3時 会場 いづら

台風対策(停電予防・感電災害防止)のお願い

強風によりビニールシートや看板が飛来すると、電柱や電線に引っかかり、停電の原因となります。台風接近前には、不要なビニールシートを片付け、老朽化した看板などを撤去するなどの対策にご協力をお願いします。

交付サービスおよびキオスク端末が停止となります。なお、市役所の窓口では通常どおり交付が可能です。停止日 9月13日(金) 午前6時30分~午後11時 停止する業務 マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービス(住民票の写し、印鑑登録証明書) 問い合わせ 市民課 相良窓口係 ☎(23) 0021 相良窓口 ☎(53) 2604

文芸まきのはら第18号 作品を募集

応募作品 小説、手記、随筆、郷土研究、紀行文、詩、俳句、短歌ほか *規定枚数あり。 *様式は市史料館、榛原文化センター、市ホームページにある「文芸まきのはら原稿用紙」(400字詰・20x20)を使用してください。

第34回静岡県すこやか長寿祭への参加者募集

第34回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会(兼ねんりんピックはばたけ鳥取2024代表選考会)の参加者を募集します。日時 9月(令和6年)3月 *競技ごとに開催日・申込期限が異なります。

慰霊友好親善事業の参加者を募集

日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。対象 戦没者遺児 内容 父等の戦没した旧戦域を訪れ慰霊追悼を行うとともに、現地の住民と友好親善を図る。

駿遠学園管理組合では職員を募集

募集職種 一般事務・児童支援員勤務条件 島田市職員に準ずる対象 30歳以下で大学または短期大学を卒業した人(見込み含む) 普通自動車運転免許証を所有している人 試験日時 10月21日(日) 午前8時30分~ 会場 駿遠学園

「はたちの集い」 開催日 令和6年1月7日(日) 会場 いづら 対象 平成15年4月2日~平成16年4月1日に生まれた人 問い合わせ 社会教育課 山本 ☎(53) 2624

入札結果の公表 - 6月

管:管理検査課 福:福祉こども相談センター 長:長寿介護課 商:商工観光課 建:建設課 公:公園公共建築課 教:教育総務課 学:学校教育課 ス:スポーツ推進課 問い合わせ 管理検査課 道田 ☎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. Contains 20 rows of bid results.

「はたちの集い」の案内状を送付

11月上旬に、市内に住居登録がある人(10月1日現在)には「はたちの集い」の案内状を郵送します。現在、市内に住居登録がなく出席を希望される場合は、11月30日(木)までに電話でお申し

「はたちの集い」の実行委員会を募集

10月から5月2回程度の会議を行い、はたちの集いの司会、代表あいさつ、特別企画をプロデュースしていただきます。日時 9月23日(日) 午前9時30分~正午 会場 細江コミュニティセンター

文芸まきのはら第18号 作品を募集

応募作品 小説、手記、随筆、郷土研究、紀行文、詩、俳句、短歌ほか *規定枚数あり。 *様式は市史料館、榛原文化センター、市ホームページにある「文芸まきのはら原稿用紙」(400字詰・20x20)を使用してください。

第34回静岡県すこやか長寿祭への参加者募集

第34回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会(兼ねんりんピックはばたけ鳥取2024代表選考会)の参加者を募集します。日時 9月(令和6年)3月 *競技ごとに開催日・申込期限が異なります。

慰霊友好親善事業の参加者を募集

日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。対象 戦没者遺児 内容 父等の戦没した旧戦域を訪れ慰霊追悼を行うとともに、現地の住民と友好親善を図る。

駿遠学園管理組合では職員を募集

募集職種 一般事務・児童支援員勤務条件 島田市職員に準ずる対象 30歳以下で大学または短期大学を卒業した人(見込み含む) 普通自動車運転免許証を所有している人 試験日時 10月21日(日) 午前8時30分~ 会場 駿遠学園

「はたちの集い」 開催日 令和6年1月7日(日) 会場 いづら 対象 平成15年4月2日~平成16年4月1日に生まれた人 問い合わせ 社会教育課 山本 ☎(53) 2624



思い出②

RIDE ON MAKINOHARA キッズサーフィンスクール

7月8日、静波海岸でキッズサーフィンスクールが開催されました。この教室は小学生を対象に、サーフィン人口の拡大と沿岸部の活性化を図るために企画され、(一社)日本サーフィン連盟(NSA)主催で毎年開催されているもの。参加した約80人の児童らは、NSAインストラクターの指導の下、波乗りのコツや注意点を一生懸命学び、波に乗る練習を繰り返し行いました。参加した児童は「初めて参加したけど、サーフボードに立てて嬉しかった」「海が好きになった。またサーフィンにチャレンジしたい」と楽しそうに話しました。



思い出①

マリンスポーツフェスタ

7月16日、御前崎港マリーナで「マリンスポーツフェスタ」が開催されました。これは海に面した地域の特性を生かし、地域密着型の海洋スポーツ事業を開催することで、家族や友人が海に集い、海に

対する理解を深めてもらうことを目的に当市と御前崎市が連携して毎年開催しています。当日は照りつける暑さの下、市内外から約600人の来場者で大いに賑わい、①SUP、②水上バイク、③バナナボート、④クルーザー、⑤カヌーなど、さまざまなマリンスポーツを体験し、子どもから大人までが夏の海を満喫しました。(番号は写真に対応しています)



思い出④

キッズ(初心者)向け サーフィン教室

7月29日、静波サーフスタジアムでキッズ向けサーフィン教室が行われました。約80人の児童らは波に乗る楽しさを満喫しました。



思い出③

静波海岸ビーチサッカー

7月8日～9日、静波海岸でビーチサッカー大会が開催されました。市内外から9チームが参加し、砂浜で熱戦が繰り広げられました。



⑤

④



輝け!未来

ななみ・かほ

名波

相良小学校6年 須々木区

華歩さん

私の夢はホテルスタッフになること 大好きな英語で周りの人たちを笑顔にしたい

家族でホテルに行った時、海外から来たお客様がいました。フロントの人が外国語で丁寧に接客している姿を見て、「自分もやってみたい!」と思いました。私は、小さい頃から習っている英語が大好きで、今でも毎日英語に触れるよう心がけています。いつか、自分の好きな英語を生かし、たくさんのお客様に笑顔になってもらえるホテルスタッフになりたいです。

▼今年は、4年ぶりに規制なしで海水浴場が開設されました。皆さん、海へ遊びに行きましたか▼海開きやマリンスポーツ体験会など、水辺で撮影する機会が多かったです▼子どもたちや親子連れなど楽しそうな声と暑い日差しに、カメラを置いて水浴びしたいと何度思ったことか▼顔がヒリヒリとして悲しかったですが良い写真をお届けしようと撮りましたので、ぜひ写真も見てください。



▼今年、4年ぶりに規制なしで海水浴場が開設されました。皆さん、海へ遊びに行きましたか▼海開きやマリンスポーツ体験会など、水辺で撮影する機会が多かったです▼子どもたちや親子連れなど楽しそうな声と暑い日差しに、カメラを置いて水浴びしたいと何度思ったことか▼顔がヒリヒリとして悲しかったですが良い写真をお届けしようと撮りましたので、ぜひ写真も見てください。



▼小堤山公園頂上から



▼今号編集中最も苦しい花火の撮影を3度実施▼ただでさえ難しい花火の10年ぶりの撮影は散々な結果に…。ただ、諦めずに挑戦すれば少しずつ上達(写真)▼9月2日、「さながら海上花火大会」という好機があります▼花火は消えても挑戦の火は消えません。もっと大きく、きれいに掲載できるよう精進します。

ペンを置いてー編集幸記