



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

MAKINOHARA

王位と夢の対局

藤井聡太王位が本市を訪問
(萩間小学校との交流)

RIDE ON
MAKINOHARA

特集 全ての指標が健全です
令和4年度 決算報告

特集 榛原図書館が令和6年4月にリニューアルオープン
愛称は「いろ葉」に決定

October
2023
NO.265

10

令和4年度 決算報告

令和4年度決算状況から見る市の財政状況は「健全」です。国が自治体の財政状況把握のための指標を設けており、その指標に合わせ毎年、財政の健全性を確認しています。その状況を見てみましょう。

① 実質赤字比率



黒字

普通会計（一般会計と土地取得特別会計の計）の赤字の程度を示す比率で、財政運営の悪化の度合いを示します。牧之原市は、収入総額が支出総額を上回っているため、黒字です。

② 連結実質赤字比率



黒字

牧之原市の全ての会計を合計した収支の赤字比率です。①の実質赤字比率と同様に、特別会計や水道事業会計を加えても黒字の運営をしています。

③ 実質公債費比率



5.5%

市（一部事務組合などを含む）の借金の返済額の大きさを示す指標で、この比率が高いほど返済負担が重くなります。借金をするために県の許可が必要となる基準18%を平成25年度に下回り、令和4年度は5.5%になりました。（県下平均値5.5%（※） ※指定都市を除く。）

④ 将来負担比率



— %

借金返済や将来も支払わなければならない負担金などの残高を指標化したものです。この比率が高いほど、将来、財政が圧迫される可能性が高いこととなります。* 充当可能な財源が将来負担額を上回っているため「—」と表示しています。

⑤ 資金不足比率



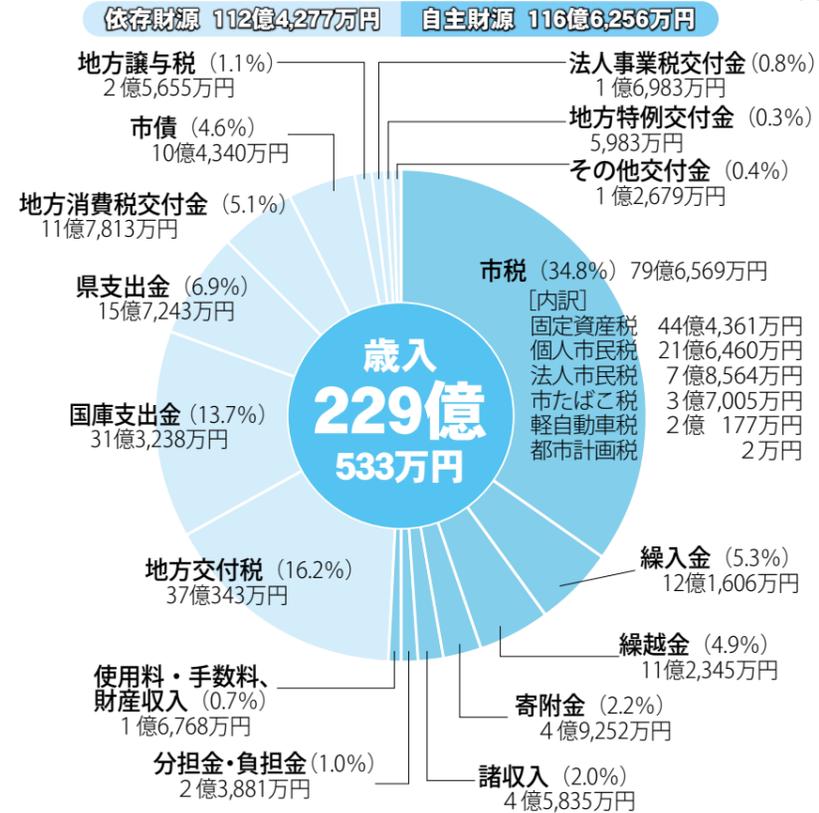
黒字 (資金不足なし)

事業会計の料金収入に対する資金不足（赤字額）の比率で、経営状況の深刻度を示します。市の水道事業と農業集落排水事業については、資金不足はありません。

「コロナ対策」、「物価高騰対策」、「脱炭素化」を推進

令和3年度に引き続き、新型コロナワクチン接種事業などの「コロナ対策」を実施しました。「物価高騰対策」では、住民税非課税世帯などへの給付事業やプレミアム商品券・デジタルクーポン事業などを実施。「脱炭素化」社会の実現に向け、再生可能エネルギー利活用のための補助金交付やZEB Readyの認証取得を目指す多目的体育館整備事業などに取り組みました。

問い合わせ 財政課 松下幸弘 ☎0054

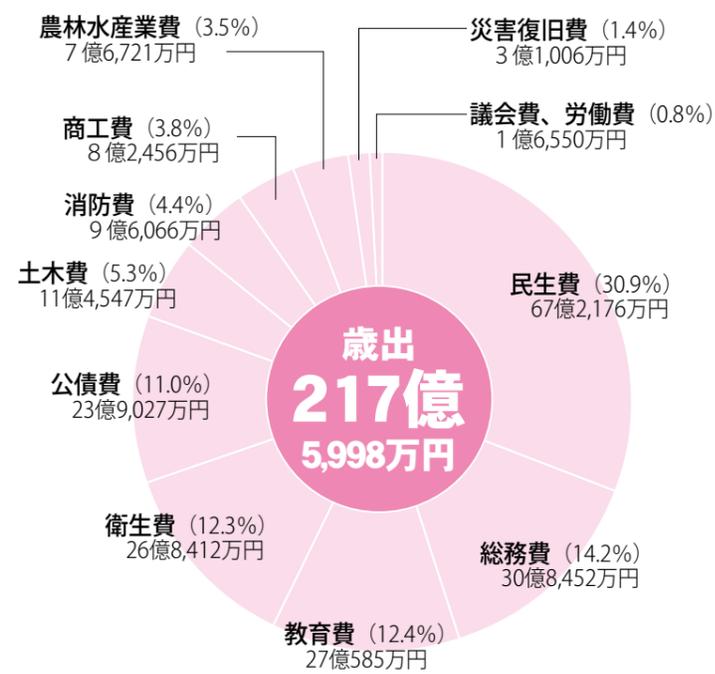


歳入 (収入)
令和4年度一般会計の歳入は229億533万円（前年度比△1.9%）で、市税は前年度比6億6974万円（前年度比9.2%）の増額となりました。特に法人市民税は、コロナ禍からの経済回復により前年度比7329万円（前年度比90.5%）の増、固定資産税も市内主要法人の設備投資

資などにより昨年度を上回りました。また、繰入金は多目的体育館整備事業に基金を活用したことから前年度比11億841万円の増額となりました。一方で、臨時財政対策債の大幅な減少により市債の借入額は前年度比16億1690万円（前年度比△60.8%）の減額、県支出金は放射線防護施設整備事業などの完了により前年度比6億4927万円

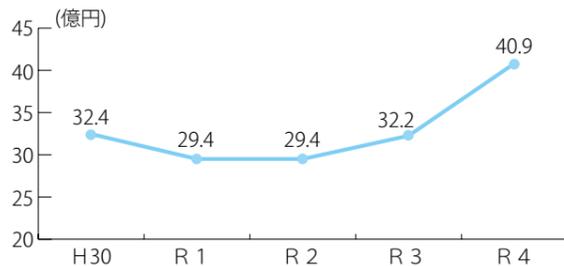
歳出 (支出)
歳出は、217億5998万円（前年度比△2.0%）となりました。そのほか、国庫支出金や地方特例交付金などの減額もあり、歳入全体では昨年度を下回りました。

や遠隔窓口支援システムの構築などICT化を推進、保育園施設マネジメント計画に基づいた公立保育園の民営化や環境にやさしい農業を目指すオーガニックまきのほら推進事業に取り組んだほか、台風15号による災害復旧事業や勝間田消防館建築予定地の用地買収の実施、学校再編へ向け本計画の策定などに着手しました。



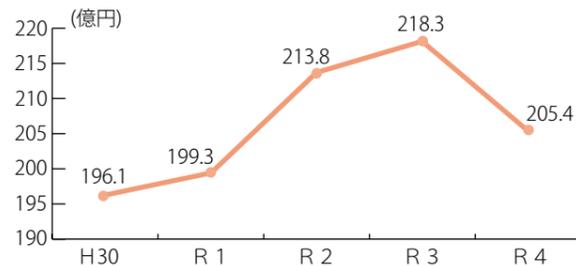
財政調整基金（貯金）の推移

昨年度と比較すると、8億7千万円の増額となりました。事業費の年度間の調整財源として活用しています。



市債残高（借金）の推移 (普通会計)

借入額が昨年度と比較すると大幅に減額となりました。借入額が返済額より少なかったため、前年度より市債残高が減少しました。



水道事業会計（企業会計）

区分	収入	支出
収益的収支	9億9,721万円	9億8,013万円
資本的収支	9,543万円	3億3,929万円

収益的収支 = 水道事業を運営するための収支を表したものの
資本的収支 = 配水池の建設や管路の整備など、資産の整備と企業債償還金などの支出、その財源となる収入の収支を表したもの

水道事業会計（企業会計）は、地方公営企業法に基づき設けた水道事業を行う特別会計で、民間企業と同様の経理や決算を行います。

特別会計

特別会計名	歳入	歳出
国民健康保険	52億4,400万円	49億5,679万円
後期高齢者医療	5億5,904万円	5億5,786万円
介護保険	45億1,690万円	43億7,430万円
土地取得	3,554万円	3,554万円
農業集落排水事業	1,334万円	1,084万円

特別会計は、市が特定の事業を行うために、一般会計と区別して設けるもので、特別会計ごとに決算を行います。

令和4年度に実施した主な事業

健康福祉

- ▼**こども医療費助成事業**（1億6459万円）**民生費** 子育て世帯の経済的負担の軽減と早期受診による子どもの健全な育成のため、高校生までの医療費を助成。
- ▼**公立保育園等の民営化事業**（4257万円）**民生費** 保育園施設マネジメント計画管理事業に基づき菅山保育園、萩園保育園、勝間田保育園の3園について牧之原市社会福祉事業団への移管を実施。
- ▼**地域医療振興事業**（4703万円）**衛生費** 市内に診療所を開設する医師に対し開設費用の一部を助成し、地域医療サービスの充実を推進。
- ▼**予防接種事業**（1億988万円）**衛生費** 各種ワクチンなどの定期予防接種の実施や接種機会を逃した子宮頸がんワクチン未接種者への接種勧奨を実施。
- ▼**新型コロナウイルスワクチン接種事業**（2億2298万円）**衛生費** 円滑に接種を実施するために市内総合病院および医師会などと連携し、ワクチン接種体制の整備を行い、集団および個別接種を実施。
- ▼**妊産婦疾患治療費助成事業**（98万円）**衛生費** 母子保健の向上と胎児の健全育成を図るため、妊娠に起因する疾病の治療費を助成。
- ▼**価格高騰緊急支援給付事業**（1億6478万円）**民生費** 物価高騰対策として家計への負担の大きい非課税世帯に対し給付を実施。

生活基盤

- ▼**光熱費高騰対策事業**（766万円）**農林水産業費** 光熱費高騰により影響を受けた茶工場への支援を目的に、茶業振興協議会へ補助金を交付。
- ▼**道路ストック補修支援事業**（1億1990万円）**土木費** 道路ストック修繕計画に基づき、市道の舗装補修5路線および法面補修1路線の補修工事を実施。
- ▼**道路メンテナンス事業**（9064万円）**土木費** 橋梁およびトンネルの長寿命化計画に基づき、市内51橋およびトンネル2カ所の点検を実施。
- ▼**空港隣接事業**（1億6329万円）**土木費** 空港隣接地域の主要幹線道路・生活道路の整備、河川改良事業を実施。市道八ツ枝毛ヶ谷線改良（8268万円）、市道坂部細江線改良（5661万円）、準用河川辻川改修（2400万円）など。
- ▼**相良牧之原IC北側地域整備事業**（1億7128万円）**土木費** IC北側地域の道路整備事業や排水路整備事業を実施。
- ▼**道の駅（仮）さかべ整備事業**（764万円）**土木費** 道の駅（仮）さかべ整備事業の基本設計および測量を実施。
- ▼**創エネ・省エネ・畜エネ設備設置補助事業**（258万円）**衛生費** 一般家庭における再生可能エネルギー活用推進のために補助金を交付。

教育文化

- ▼**学校再編計画策定事業**（990万円）**教育費** 新しい学校づくりのための「学校施設整備基本構想・基本計画」の検討およびシンポジウムなどによる広報を実施。
- ▼**英語力サポート事業**（2026万円）**教育費** グローバル化する国際化社会に対応するため、語学力の向上を目的に外国人英語指導助手の配置やイングリッシュキャンプなどを実施。
- ▼**ICT活用推進事業**（4212万円）**教育費** 校内にICT支援員を配置し、機器の使い方のサポートや管理を行うことで授業や校務で効果的な活用を促す支援を実施。
- ▼**小学校特別教室空調機器設置事業**（2716万円）**教育費** 児童・教職員の体調管理および学習意欲向上を目的とした教育環境の改善のため空調機器を設置。
- ▼**榛原図書館整備事業**（482万円）**教育費** 読書環境の整備と図書館機能の拡充を目的とした榛原図書館整備事業を実施。

産業経済

- ▼**新規点開発推進事業**（170万円）**土木費** 牧之原市IC北側土地区画整理組合を設立し、賑わいと雇用の場の創出、移住・定住人口の拡大などに寄与する新たな拠点づくりを推進。

防災

- ▼**多目的体育館整備事業**（11億6765万円）**教育費** 多目的に利用できる機能を有し、災害時には市の防災拠点となる施設として、多目的体育館整備事業の工事を実施。
- ▼**農村地域防災減災事業**（8717万円）**農林水産業費** 耐震性が不足している農業用ため池の改修工事を実施。
- ▼**津波高潮防災ステーション更新事業**（4540万円）**農林水産業費** 津波高潮防災ステーションが設置から18年経過し、機器類に故障が多発しているため、全面的な設備更新を実施。
- ▼**地頭方漁港海岸保全施設整備事業**（4875万円）**農林水産業費** レベル1津波から住民の生命・財産などを守るため、地頭方漁港海岸保全施設の護岸・胸壁・陸間の高上改良工事を実施。
- ▼**静岡地域消防広域化事業**（6億8941万円）**消防費** 災害時における管轄区を超えた消防・救急活動が展開できるように、地域消防の広域化を継続。
- ▼**勝間田消防館建設事業**（3969万円）**消防費** 第5分団勝間田消防館建設に向けた実施設計・用地の買収を実施。

市政経営

- ▼**定住促進奨励事業**（5116万円）**総務費** 子育て家族定住奨励金、結婚新生活支援助成金、移住就業支援事業補助金

- ▼**商工業振興支援事業**（1億2971万円）**商工費** 地域経済の活性化のためにスタートアップ支援事業「まきチャレ」の開催や、地産地消支援事業として「勝負メシ」プロジェクトを実施。緊急経済対策としてプレミアム商品券、デジタルクーポン、デジタルスタンプラリー事業などを実施。
- ▼**茶業緊急支援事業**（1345万円）**農林水産業費** 静岡牧之原茶の普及拡大のため販路拡大の支援や、低炭素社会実現のため荒廃農地の収益化とオーガニックまきのはら推進事業の業務委託を実施。
- ▼**海水浴場開設及び海岸整備事業**（4529万円）**商工費** 安心・快適に海水浴を楽しめるようにするため、ライフセーバーの常駐、海水浴場および駐車場の運営管理を実施。また、年間を通じてマリンスポーツ環境を提供することで、観光交流の活性化を推進。



牧之原市チャレンジビジネスコンテスト（まきチャレ）表彰式



スマホ講座（基礎編）

- ▼**行政サービスICT化推進事業**（3362万円）**総務費** 行政サービスの向上を目的とした行政手続きのオンライン化や遠隔窓口支援システムの構築などによる業務改革を実施。
- ▼**若者に魅力あるサービス等創出支援事業**（492万円）**総務費** 若者が魅力を感じるライフスタイルやサービスの創出について、公民連携による事業推進や事業モデルの検討を実施。
- ▼**マイナンバー制度推進事業**（1143万円）**総務費** マイナンバー制度普及のためにマイナンバーカードおよびマイナンバーに関連する手続きについて特設ブースの設置や出張申請受付などで市民のサポートを実施。

GasOne アリーナ牧之原 (多目的体育館) 施設予約システムの運用を開始します

令和6年度に開館予定の GasOne アリーナ牧之原 (多目的体育館) は、施設予約をより手軽に行えるよう施設予約システムを導入します。システムの利用方法についてお知らせします。



問い合わせ
スポーツ推進課 政野隆輔 ☎③2643

予約システムの特徴

- パソコンから予約状況の確認、利用申請・抽選申込が可能。
- お持ちのスマートフォン・タブレットからも利用可能。
- さまざまな通知をメールで受信できます。



予約システムの操作イメージ

※運用開始は12月を予定しています。現在はアクセスできない状態になっていますので、ご了承ください。

専用ホームページにアクセスし、「施設予約システム」のボタンをクリック。

施設予約サービス

予約状況確認画面
施設の予約状況が確認できます。

施設の予約申請ができます。(申請には、サイト登録が必要)

予約システムについて

Q. いつから予約ができるの？

A. 大会など年間行事として詳細(要綱など)が決まっているものについては、12月中旬頃からの予約を予定しています。定期的な教室やスポーツ少年団などの活動については、令和6年5月分の予約を3月初旬に受け付ける予定です。

Q. 利用料は現金で支払えるの？

A. 現金やキャッシュレス決済に対応します。(詳細は協議中)

Q. 紙での申し込みはできるの？

A. 紙での申し込みにも対応します。供用開始後、直接体育館へお越しください。



Q. どのくらい先まで予約できるの？

A. 通常、2カ月先の予約を2カ月前の初旬に申し込みできます。重複の場合は抽選となります。

【例】令和6年5月に利用する場合、同年3月初旬から予約開始

Q. 詳しい使い方は教えてくれるの？

A. 説明会の開催を予定しています。開催日はホームページなどでお知らせします。また、個別でも対応しますので、お問い合わせください。

詳しい内容、利用については GasOne アリーナ牧之原専用ホームページからご確認いただけます。また、現在の建設状況も確認できますので、ぜひご覧ください。



GasOneアリーナ牧之原
専用ホームページ
<https://makinohara-sports.info>

榛原図書館は、リニューアルオープンに合わせて「文化の森図書館」に名称変更します

愛称は **いろ葉** に決定

今回、図書館の愛称を募集したところ、169件ものご応募をいただきました。応募いただいた作品の中から5作品を選出し、8月1日(火)から8月21日(日)の期間に市民投票を行いました。1,150件もの投票をいただき、その結果「いろ葉」に決定しました。多くの皆さんにご協力いただき、ありがとうございました。

問い合わせ 社会教育課 望月安里 ☎③7007



牧之原市立文化の森図書館「いろ葉」は、令和6年4月にリニューアルオープンします。現在工事を進めていますので、オープンまでお待ちください。



愛称考案者
萩間小学校 2年生
中田唯愛さん(白井区)

愛称に込められた思い

「イロハニホトを勉強する場所！！
イロイロな人が交わる図書館！！」
—いろ葉の「いろ」はやさしいひらがなで、「葉」は牧之原の名産、お茶の葉をイメージして漢字にしました。





食文化を未来へつなぐ

家庭でも行事にまつわる料理を作ってみませんか

問い合わせ 健康推進課 柳原佳奈 ☎0024

「第3次牧之原市食育推進計画」では、和食など地域の伝統食や特産品でもあるお茶の文化など豊かな食文化の継承に取り組むことを推進しており、▼和食についての学習▼給食などを通じて行事食の提供▼お茶の淹れ方教室の開催などを行っています。

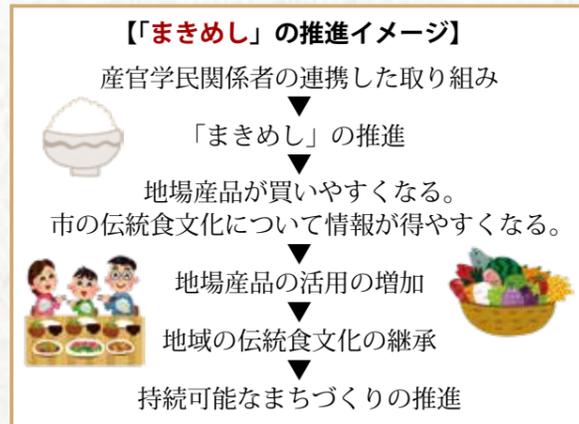
市の取り組みを紹介

■和食についての学習

和食や、だしの良いところを伝え、理解を深めてもらうため、市内保育園などで5歳児に対して和食教室を実施しました。

料理のイラストを用いて和食か洋食かというクイズを行い、和食のだし（かつお節、昆布、煮干し、しいたけ）を見たり、匂いを嗅ぐ体験を行いました。（写真参照）

毎年11月24日は「和食の日」です。今年も11月に実施予定です。（開催日未定）



「まきめし」として、まきの「はら」伝統めしと、まきの「まきめし」を総称して、

「まきめし」の推進 市の伝統的な料理や食文化を推進するための定義と総称が決定しました。今後は地域や飲食店などで幅広く活用し、伝統食文化の継承や特産品の周知・活用を目指します。

【定義】

牧之原市の気候や風土・産業・文化・歴史に培われた料理で、季節の行事にちなんだ料理 ↓まきの「はら」伝統めし 牧之原の地域の特産物を生かした、家庭で食べ続けられてきた料理 ↓まきの「まき」特産めし

紅白なます

【材料】
大根……200g 人参……40g
塩……少々 ハム……50g(2~3枚)
砂糖……大さじ2 酢……大さじ1・小さじ2

【作り方】
①大根と人参は、幅4cmくらいの千切りにする
②ハムも千切りにする
③①を1つのボールに入れ、軽く塩を振り、和える
*時間があれば、30分~半日程度冷蔵庫に入れておくと味がなじんでおいしくなります。
④酢と砂糖をよく混ぜ合わせたものを②の中に入れ、よく混ぜる
⑤ハムを加えて、器に盛り付ける

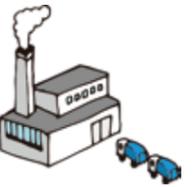


家庭で作る行事食はどんなものがありますか 「まきめし」の一つとして、「紅白なます」があります。市では、地の神様やえびす講など行事の際に「なます」を作る習慣があります。えびす講(10~11月)では、一年の無事の感謝や五穀豊穡、大漁を願って、地元でとれた魚や野菜などの供物を供えます。材料に使う大根は市の特産品であり、保育園などの給食では、ハムを入れることで、子どもでも食べやすくして行事食として提供しています。

ごみの分別・減量に協力をお願いします

10月は3R推進月間・食品ロス削減月間です

環境省では、循環型社会の構築を目指し、毎年10月を「3R」(リデュース=ごみの減量、リユース=再利用、リサイクル=再資源化)の取り組みを強化する月間としています。市では、この3Rに「リフューズ=(使い捨てるものなどを)断る」を加えた「4R」を推進しています。徹底したごみの分別や、減量に関する取り組みにご協力をお願いします。



問い合わせ 環境課 太田侑甫 ☎02609

市のごみの排出状況

市の1年間のごみ排出量は、14,409トン(榛原地区=7,322トン、相良地区=7,087トン)です。
*市民1人当たりで換算すると、1年間の排出量は326キログラム(1日あたり893グラム)、処理費用は15,649円です。

ごみ処理を行う組合	吉田町牧之原市広域施設組合		牧之原市御前崎市広域施設組合		
	組合構成市町	吉田町	牧之原市(榛原地区)	牧之原市(相良地区)	御前崎市
総排出量		9,053トン	7,322トン	7,087トン	10,393トン
1人1日当たりの排出量		844グラム	885グラム	902グラム	911グラム

出典：令和4年度一般廃棄物処理事業実態調査

「4R」でごみを減らしましょう

市では、ごみを減らすために次の4つの「R」をお願いしています。できることから実践しましょう。

リデュース Reduce=減らす
ごみそのものを減らす
▶物を使い切る
▶詰め替え商品の利用
▶賞味期限切れなどによる食品の無駄の防止

リサイクル Recycle=再資源化
ごみを資源に変え再利用
▶ごみカレンダーを見て分別
▶地域の資源回収の利用
▶市役所の廃食用油回収の利用

リユース Reuse=再利用する
繰り返し使う
▶まだ使えるものは人に譲る
▶市役所の衣類回収の利用
▶使い捨てではなく、何度も使える商品を選ぶ

リフューズ Refuse=断る
不要なものは断る
▶マイバッグを持参し、レジ袋は断る
▶過剰な包装は断る
▶不要なものはもらわない

【衣類回収事業】

不要になった衣類を資源物として、市役所の両庁舎で回収しています。回収された衣類は、国内外で再利用され、ごみの減量や資源の有効活用となります。



衣類回収について市HP

【植物性の食用油回収事業】

台所などから流されて水環境の汚染原因となっていたり可燃ごみとして処理されたりしていた食用油を回収し、再利用しています。(※事業活動(飲食店など)から出る廃食用油は回収できません。)



食用油回収について市HP

*この他、インクカートリッジや乾電池、水銀含有の体温計なども市役所で回収しています。

食品ロスを減らしましょう

食べ残し、売れ残りや賞味期限が近いことなど、さまざまな理由で、まだ食べることができるのに捨てられてしまう「食品ロス」。国内の食品ロス量は年間500万トンを超え、このうち半分近くが家庭から出ているといわれています。この量を国民1人当たりで計算すると、毎日お茶わん1杯分の食料を捨てていることになります。

食品ロスを減らすためにできること

お買物編		
- 01 - 買物前に食材チェック 出かける前に冷蔵庫を確認してから買物へ	- 02 - 必要な分だけ買う 使う分・食べきれる量だけ買う	- 03 - 期限表示を知って賢く買う すぐ使う食品は棚の手前から取る
ご家庭編		
- 01 - 適切に保存する 食品に記載された保存方法に従って保存する	- 02 - 食材を上手に使いきる 残った料理や食材はリメイクレシピなどを活用	- 03 - 食べきれる量を作る 体調や健康、家族の予定も配慮する

どうしても使い切れない食品は「フードドライブ」を活用しましょう。

家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている地域の子どもの食卓や福祉施設、フードバンクなどの生活困窮者支援団体などに寄付する活動のこと。市では、市役所両庁舎・さざんかに食料回収ボックスを設置していますので、ぜひご協力ください。

目頃からできる効果的な予防方法



かかりつけ歯科医で定期的な歯科受診

下の前歯が生えてきた頃から「かかりつけ歯科医」を決めて、半年に1回程度、受診することがおすすめです。

歯科健診では、虫歯などの治療以外にも、歯磨きの仕方や食事指導、歯垢除去・歯面清掃（歯のクリーニング）やフッ素塗布など、子どもの歯の状態に合ったきめ細かいアドバイスと予防処置を受けることができます。また、子どもと一緒に保護者の皆さんも定期的に歯科健診を受診して、虫歯予防をしていきましょう。



市内医療機関
一覧（市HP）
* 歯科医院は
ページ下部



フッ素（フッ化物）を使う

フッ素は歯を丈夫にし、初期虫歯の進行を抑え、細菌の活動を抑制します。

市では、乳幼児健診や園・学校でのフッ素塗布・洗口を実施していますが、自宅でのケアとしても、対象年齢に応じたフッ素配合のハミガキ剤の使用がおすすめです。ハミガキ剤を歯全体に広げるように歯磨きをして、その後は少量の水を口に含み、1回すすぐと効果的です。



仕上げ磨きは寝かせて行う

子どもの虫歯予防の決め手は、保護者の仕上げ磨きです。特に、就寝前は丁寧に磨いてあげてください。効果的な仕上げ磨きをするためのポイントを4つ紹介します。

① 歯磨きの姿勢

保護者が膝を少し広げて正座し、子どもを仰向けの状態で寝かせて歯磨きを行ってください。

子どもが動いてしまう場合は、保護者が足を開き、その間に子どもを寝かせて、太ももと膝で子どもの体を挟んで、固定してみてください。

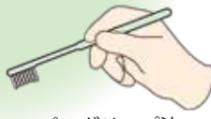


寝かせ磨き

② 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように（ペンブリップ法）、少し短めに握ります。

力を入れながら磨くと、歯や歯ぐきを傷つけてしまいますので、歯ブラシの柄を握りしめ過ぎないことに気をつけましょう。



ペンブリップ法

③ 歯ブラシの動かし方

歯の表面は、歯ブラシを直角（90度）に当てて磨きます。歯と歯ぐきの境目は、斜め45度に当てるとしっかり磨くことができます。

また、歯ブラシは小刻み（約5～10mm）に動かし、軽い力（約150g）で磨きます。



歯の表面

歯と歯ぐきの境目

軽い力で磨く

④ 歯ブラシの交換

歯ブラシは毛先が開くと、歯垢除去率が下がるため、1カ月に1回交換するのが目安です。

「毎月8日（歯の日）は歯ブラシ交換の日」など、カレンダーに書いておくのはいかがでしょうか。



背面から見るなどしてチェック

市では、平成27年に「牧之原市歯や口の健康づくり条例」を制定しました。市民の皆さんを始め、各関係機関と連携し、生涯にわたる歯と口の健康を目指し、今後も取り組みを続けていきます。

はじめよう 子どもの予防歯科

歯と口は、「話す」「食事を楽しむ」「表情を作る」など、心豊かで健康な生活を送るために欠かせない器官です。そのため、生涯を通じて健康でいるための予防歯科に注目が集まっています。

予防歯科は、歯が生え始めた時から取り組むことが大切です。また、子どもの虫歯は他の疾患に比べて有病率が高いため、乳幼児期からかかりつけ歯科医で定期的な受診することや、自宅で適切にケアを行うことが重要になります。

子どもの歯に起こりやすい問題や、その予防に効果的な方法などを紹介します。

問い合わせ 健康推進課 飯田奈々子 ☎0027



妊娠期～産褥期 さんじよく：妊娠期の歯科健診受診率が低く、令和4年度の受診率は24.1%でした。



気を付けないと...

- ▶ つわりやホルモンバランスの変化により、口の中の清潔を保ちにくく、虫歯や歯周病になりやすい
- ▶ 歯周病が進行すると、早産や低出生体重児の頻度が高くなる

市の取り組み

- ▶ 母子手帳交付時や産前の両親学級時に、歯周病についてのリスクを説明し、歯科健診の受診を勧奨しています



乳幼児期（0～5歳）：虫歯のある子どもの数が県平均よりも高く、令和4年度における5歳児虫歯有病率は県22.7%に対し、本市は28.4%でした。



気を付けないと...

- ▶ 乳歯と永久歯が混在するため虫歯になりやすい
- ▶ 乳歯は繊細で虫歯になりやすく、永久歯にも影響が出やすくなる
- ▶ 幼少期の虫歯の発生率は、大人になってからの虫歯の発生率を上昇させる

市の取り組み

- ▶ 1～4歳まで、半年に1回の乳幼児健診で、歯科医師による歯科健診と歯科衛生士によるフッ素塗布を実施しています
- ▶ 市内の保育園・幼稚園で毎日フッ素洗口を実施しています。また、フッ素洗口の開始時には、歯科医師による保護者向けの説明会を実施しています
- ▶ 市内保育園・幼稚園の4歳児（年中）を対象に、歯科衛生士による歯磨き指導やフッ素洗口に関する健康教育を実施しています



学童・思春期 6～18歳：虫歯のある子どもの数が県平均よりも高く、歯肉炎のある児童が多いです。令和4年度における小学6年生の歯肉炎罹患率は県3.1%に対し、本市は6.5%でした。



気を付けないと...

- ▶ 保護者による仕上げ磨きの機会が少なくなり、しっかり歯磨きできていない児童が多い
- ▶ 生活習慣やホルモンバランスの変化により虫歯や歯肉炎などの口腔トラブルを起こしやすい

市の取り組み

- ▶ 市内小中学校で、週に1回フッ素洗口を実施しています
- ▶ 希望する市内小中学校で歯科衛生士による歯肉炎対策の講話やブラッシング指導を実施しています



募集

令和7年度に開業予定
「道の駅」の名称を募集します

問い合わせ 建設課 山口実央 ☎(53) 2628

坂部区内に整備している「道の駅」は、地元農作物の市場規模拡大による地域農業の活性化、市の魅力を発信することによる交流人口の増加など、賑わいの場となることが期待されている施設です。市内外から人が集まり、親しみのある施設となるよう、名称を募集します。

「道の駅」概要

場所 坂部582番地1 ほか（JAハイナン旧坂部支店跡地）
敷地面積 約6,700㎡
施設内容 駐車場、休憩施設、情報発信施設、地域振興施設

応募資格 日本国内在住の人
選考基準 ▼覚えやすく親しみやすいもの ▼自作の未発表作品であるもの ▼他施設や商標などと混同されないもの ▼道の駅のコンセプト、市のイメージにあつたもの
応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、持参あるいは郵送、または市ホームページから応募
持参 「相良庁舎」建設課
「榛原庁舎」市民課
*午前8時15分～午後5時
(土日、祝日を除く)
郵送 〒421-0592
牧之原市相良275番地
牧之原市建設部建設課
宛て *締切日必着



「道の駅」完成イメージ図

募集要項・応募用紙配布場所
▼市ホームページ▼建設課▼各庁舎市民課窓口▼い〜ら▼さざんか▼富士山静岡空港▼図書交流館いこつと
応募期間 11月1日～30日
選考方法 市で選考の上、投票で最優秀賞を1点決定
発表 令和6年3月(予定)
*最優秀賞受賞者に直接通知するほか、市ホームページにて発表。また、図書カード(2万円分)の贈呈を予定。

税金

11月と12月は「滞納整理強化月間」です
税金は納期限までに納めましょう

11月と12月は「滞納整理強化月間」です。県と市町は、財源確保に加え、納期内納付を促している。また、納付の公平性を確保するため、一丸となり徴収の強化に取り組む。納税の推進を図ります。

税金は社会を支えるための財源

皆さんが納めた税金は、福祉や保険などの社会保障のほか、教育、ごみ処理、道路整備など、皆さんが行政サービスを受けるための貴重な財源となります。

「納税」は、「教育」「労働」とともに国民の三大義務の一つとして憲法に定められています。多くの納税者の皆さんは、納期限までに税金を納めています。税金は期限内に自主的に納めましょう。納付は、市役所・金融機関・コンビニエンスストアのほか、スマホ決済や「eLTAx」地方税お支払いサイト」でのクレジットカード払いなどできます。

確実に便利な口座振替がおススメ

金融機関などに行かなくても、

納期限内に指定の口座から自動的に振替納付をすることが出来ます。市税だけでなく、介護・後期保険料や水道料、保育料など、市の各種納付金の納付もできますので、ぜひご利用ください。
市内の金融機関支店窓口へ備え付けの依頼書に必要事項を記入し、口座の届出印を押印してお申し込みください。

税金を滞納すると

期限内に納付がない場合は、納期限から20日以内に督促状(手数料100円加算)を送付します。また、納期限を過ぎると、納期限の翌日から納付日までの日数に応じた延滞金が発生し、納付が遅れるほど金額が増加します。

納付や納税相談がない場合には、金融機関や勤務先、取引先などへの財産調査を行います。その調査結果に基づき財産を差し押さ

令和4年度 差押件数

預貯金	給与	年金	保険	不動産	動産	その他	合計
121件	429件	293件	29件	9件	0件	39件	920件

子育て

10月は「里親月間」です
里親になりませんか
問い合わせ 福祉子ども相談センター 小久保実央 ☎(23) 0086

さまざまな事情によって家庭で養育されることが難しい子どもを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育する人のことを「里親」といいます。

里親になるには

子どもの養育について、理解と熱意を持ち、豊かな愛情をもっていることが何よりも大切です。また、県が実施する研修を修了すること、経済的に困窮していないこと、などの要件を満たす必要があります。

里親の種類

- ▼養育里親 家庭に戻れるまで、または自立できるまで子どもを養育する里親
- ▼専門里親 虐待を受けた子どもや障害のある子どもを、経験と専門知識を生かし養育する里親
- ▼親族里親 子どもの扶養義務者で、親の死亡や行方不明などの事情により養育できなくなった場合に、里親としての認定を受けて養育する里親
- ▼養子縁組里親 養子縁組により養親となることを希望する里親

里親になったら

- ▼児童相談所が面会や交流を繰り返した上で、養育をお願いする子どもを決定します。
- ▼子どもの養育をお願いしている間は、養育に必要な経費(生活費や教育費など)が公費で支給されます。
- ▼子育ての悩みや不安には、児童相談所や児童家庭支援センターなどが相談に応じます。

子どもたちは、温かい家庭生活を提供してくれる里親を求めています。子どもたちの明るい未来のため、里親に興味がある人はぜひご連絡ください。

- 「里親の申し込み」
市福祉子ども相談センター(子ども家庭係) ☎(23) 0086
- 静岡県中央児童相談所 ☎054(646) 3570
- 静岡県子ども家庭課 ☎054(221) 2922
- 静岡県中央児童相談所 ☎054(646) 3570
- 児童家庭支援センターはるかぜ ☎054(656) 3456

早めの納税相談を

病気や失業、事業不振など、やむを得ない理由で納期限までに税金の納付が困難な場合には、完納に向け、納税相談を行っていますのでご相談ください。
また、市税を一時的に納付できず一定の要件に該当する場合には、納税の猶予制度がありますので、そのまま放置せずに納税相談にお越しください。

税に関する作品展を開催

市では、滞納整理強化月間に合わせ、市内の小中学生から「税に関する作品」の募集をしました。これは、次代を担う小中学生の税意識を高め、税務行政への理解を深めてもらうために毎年行っているものです。
11月には、応募のあつたポスター、習字、作文などを展示した「税に関する作品展」を開催します。力作ぞろいの作品をぜひご覧ください。

日時

11月中旬予定(詳細は市ホームページや市LINEなどでお知らせします)

会場(予定)

市役所榛原庁舎2階市民ラウンジ・相良庁舎1階玄関ホール

展示内容

「榛原庁舎」川崎小・細江小・勝間田小・坂部小・榛原中の応募作品
「相良庁舎」相良小・菅山小・萩間小・地頭方小・牧之原小・相良中の応募作品



問い合わせ 税務課 収納管理係 ☎(23) 0022

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。



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 ①11月1日(金)・②15日(金)
時間 10:00～12:00
13:00～15:00
会場 市民相談センター
予約 下記期間に電話で受け付け
①10月19日(金)～10月31日(金)
②11月2日(金)～11月14日(金)
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 11月8日(金)・22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
市民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 11月14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 ☎030086

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。東海税理士会へ相談者による事前予約が必要です。

期日 11月15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 11月1日(金)・15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

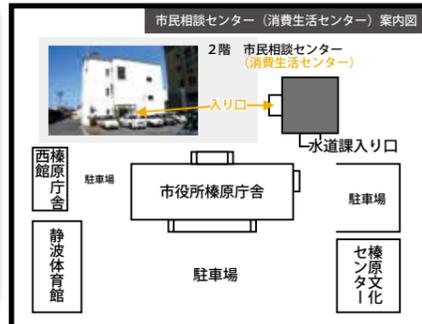
介護する人たちを支えるため、相談・支援体制を整えています。

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 11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 ☎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

情報

令和2年2月に運用を開始した市LINE公式アカウントは、友達登録者数が24,000人を超え(9月末現在)、市の情報発信になくてはならない手段になっています。市からイベント情報や災害情報などをお届けするほか、子育て情報やゴミの情報など、ホームページや「まきはぐ」でよく見るページへのリンク集としても使うことができます。LINEで情報を受け取るには、「友だち追加」をしていただく必要があります。以下の2次元コードを読み取るか、LINE ID「**makinohara_city**」を検索して、ぜひ「友だち」になってください。なお、ほしい情報を受信する場合、受信設定をする必要があります。受信設定をしていない場合、イベント情報などの市のお知らせは届きませんので、ぜひ受信設定をお願いします。

牧之原市LINE公式アカウントを活用してください
市内のさまざまな情報を随時発信しています
問い合わせ 情報交流課 横山泰広 ☎(23)0040

相談

20代が狙われています
アプリを悪用して借金をさせる副業や投資の勧誘に注意
問い合わせ 市民相談センター 杉山通明 ☎(23)0088

【トラブルの流れ】

- ①副業サイトやSNS広告を見て登録
- ②数千円程度の情報商材を購入
- ③説明に必要ななどと言われて資料共有のために遠隔操作アプリをインストール
- ④遠隔操作をされながらプランを勧められ、断ると消費者金融から借りるように言われる
- ⑤指示を受けてオンラインで消費者金融から借金させられ、事業者が勝手に引き出す
- ⑥もうからず、借金だけが残る

副業や投資に関する情報商材のトラブルで、20代の若者が支払いのために借金をさせられるケースが多くみられます。また、副業や投資に関する情報商材を購入後、高額なサポート契約を勧誘され、断った消費者に対して遠隔操作アプリを悪用して借金させる手口が目立っています。

「簡単に稼げる」「もうかる」とを強調する広告をうのみにしないようにしましょう。借金してまで契約しないようにしましょう。

遠隔操作アプリは安易にインストールししないようにしましょう。遠隔操作などで貸金業者サイトに登録してしまったら、IDやパスワードを変更するなど悪用されないために対策しましょう。不安に思った場合やトラブルに遭った場合は、消費生活センターなどに相談しましょう。

困ったときには、市民相談センターへ早めに相談しましょう。相談員が解決の方法を一緒に考えます。

▼消費者ホットライン「188」番
最寄りの市区町村や都道府県の消費生活センターなどを案内する全国共通の3桁の電話番号です。

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 ☎0040 ✉koho@city.makinohara.lg.jp



国際線到着口で空港関係者から歓迎を受ける第1便の乗客

上海便が3年7カ月ぶりに運航再開

■中国東方航空(静岡-上海便)が運航再開

富士山静岡空港で中国東方航空の上海便が9月24日に運航再開され、記念式典や運航再開第1便到着の出迎え、上海への出発便の見送りが行われました。

富士山静岡空港では、新型コロナウイルスの影響で令和2年2月から中国便の全便を運休していましたが、今回上海便が再開され、金曜日と日曜日の週2便が運航されています。

到着の第1便では、乗客69人が降り立ち、空港関係者などが記念品を手渡して祝いました。

芸術の秋、市民の力作ズラリ

■第46回中央公民館まつり

第46回中央公民館まつりが9月10日、い〜らで開催されました。

会場には、市内各地区から出展された絵画や工芸、写真、書道、盆栽などが展示されました。また、舞台発表では個人・団体による日本舞踊やフラダンス、歌などが披露されました。

この他、輪投げやオリジナル缶バッジづくり、各協力団体の展示・販売、おたのしみ抽選会など、4年ぶりの開催に子どもから大人まで多くの人を楽しみました。



展示作品をじっくり見る来場者



簡易ベッド組み立て訓練(相良区)

地震と津波による災害に備えて

■令和5年度総合防災訓練

防災意識や災害時の対応能力を高める総合防災訓練が9月3日、市内各地で実施され、1万3,410人の市民が参加しました。

午前9時のサイレンとともに、市民は一齐に避難場所へ避難を開始。その後は自主防災会などが中心になり、自助や共助を確認し、地域ごとの災害特性を踏まえた訓練が行われました。庁舎内においては、避難所対策班などによる避難所運営ゲーム(HUG)や福祉班による福祉避難所設置・運営訓練などが実施されました。

お茶を活用して地方創生を

■株式会社伊藤園とお茶を活用した地方創生に関する協定締結式

株式会社伊藤園と本市は8月30日、お茶を活用した地方創生に関する協定を締結しました。

市内に同社の工場や中央研究所が立地し、将棋タイトル戦の誘致などを協力してきたことを契機に、今後お茶を活用した地域づくりや健康推進、資源の再生などにおいて連携していくために締結したものです。

同社の山本亨執行役員は、「お茶を通じて、これまで以上に市と連携して市民の皆さんに貢献できるようにしたい」とあいさつしました。



協定書を手記念撮影する山本執行役員と杉本市長

家内安全や世界平和を願って

■さがら灯ろう流し

さがら灯ろう流しが9月30日、萩間川河口の湊橋付近で行われました。

4年ぶりの開催となったこの催しは、地域の有志「さがら灯ろう流しの会」が、先祖の霊を供養するとともに、子どもたちに相良の景色を残し、地域を元気にしたいとの思いから平成23年に復活させたもので、今年で10回目となります。

「家内安全」や「世界平和」など、思い思いの願いが書かれた約350個の灯ろうが萩間川に流されると、幻想的な光が川面に浮かびました。



川を流れるそれぞれの願いが書かれた灯ろう



大江八幡宮、飯津佐和乃神社の御船神事

4年ぶりに帆が揚がる

■大江八幡宮、飯津佐和乃神社祭典(御船神事)

9月17日、国指定無形民俗文化財「大江八幡宮の御船神事」が大江地区で、県指定重要無形民俗文化財「飯津佐和乃神社の御船神事」が波津・相良地区で4年ぶりに営まれました。

この神事は、江戸時代の相良湊の廻船問屋が海上安全や商売繁盛を祈願したのが起源とされ、菱垣廻船と樽廻船の模型船である長さ2メートルほどの「御船」を操り、神輿の先供をする行事です。

浴衣姿の「船若」と呼ばれる青年が、柱起こし、帆揚げの後、御船を担ぎ区内を練り歩きました。

新たなビジネスが生まれる場所

■まきのはらインキュベーションセンター開所

まきのはらインキュベーションセンターが9月、布引原に開所し9日にお披露目式が開かれました。

インキュベーションとは卵などが孵化することを指し、同センターは新たなビジネスを育てるためにオフィススペースの貸出や専門家による助言、金融機関への相談など、経営に必要な支援を受けることができる市内で初めての施設です。式には関係者約80人が参加。テープカット後、センターの運営事務局である出縄良人氏(牧之原区(榛原))から施設概要を聞き、施設内を見学しました。



施設前でテープカットを行う関係者(左から3番目が出縄氏)



夜店とともに夜空を彩った大輪の花火

大輪の花火が夜空を彩る

■いい波に乗ろう!さがら海上花火大会

さがら海上花火大会が9月2日、さがらサンビーチで開催されました。

当日は天候に恵まれ、海上花火や水中スターマインをメインに、市のスローガン「RIDE ON MAKINOHARA」にちなみ、「いい波に乗ろう」として、1,173発の花火が晩夏の夜空を彩りました。

会場では、よさこいなどのイベントも開催されたほか、約100店舗の夜店が出店し、約1万5千人の来場客でにぎわいました。来場者は砂浜などに腰を下ろし、相良の夏の風物詩を楽しみました。

11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)	13日(日)	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(税別) 尿酸検査:110円、前立腺がん検査:1,760円 心電図:1,650円
	16日(木)		坂部区民センター	
	30日(木)		さざんか	
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(木)	8:15~11:00	さざんか	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
	20日(日)		相良保健センター	
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	14日(木)	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」	15日(木)	13:30~16:00	中部健康福祉センター	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)	18日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	
H I V抗体検査	1日(木)	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
	16日(木)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	1日(木)	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福祉課 ☎054 (644) 9281
	16日(木)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	7日(木) 15日(木)	13:30~	中部健康福祉センター	
不妊・不育専門電話相談	毎週(木) (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... だんだんと肌寒くなってきましたね。
お知らせ 冬場は乾燥しやすいので、部屋を加湿し、風邪を予防しましょう。

11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)	6日(日)、13日(日) 20日(日)、27日(日)	9:00~11:00	さ	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	8日(木)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
7か月児健康相談	29日(木)	9:00~9:30	さ	令和5年4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	16日(木)	9:00~9:30	さ	令和4年10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)	17日(金)	12:50~13:30	相	令和4年4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	22日(木)	12:50~13:30	さ	令和3年3月、4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)	9日(木)	12:50~13:30	さ	令和2年9月、10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	15日(木)	8:30~9:30	相	令和2年4月、5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	15日(木)	8:30~9:30	相	令和元年10月、11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	2日(木)	10:00~11:00	さ	令和5年9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)	8日(木)	9:50集合	さ	令和5年6月、7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)	10日(金)	9:30~12:00	さ	産後12カ月までの産婦 (6カ月までがオススメ!)	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	福
ブックスタート(要予約)	30日(木)	10:15~11:15	子相	令和5年7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/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 子榛: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(4日(日)、12日(日)、18日(日)、26日(日)
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。

11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)	御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎03211	えんどうこどもクリニック ☎07373
5日(日)	サガラ眼科 ☎02222	佐故医院 ☎07010
12日(日)	酒井内科医院 ☎01100	千内科クリニック ☎01001
19日(日)	堀口外科医院 ☎05858	かわしりこどもクリニック ☎05555
23日(日)	えのきだクリニック ☎03633	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789
26日(日)	廣瀬医院 ☎00006	藤本クリニック ☎01200

元気に
いかにあ!!
NO. 174

寒い季節も食事と運動で
病気が知らず

そろそろ冬がやってきかすね。寒さに加え乾燥して
いて体調を崩しやすいので
免疫力を高めて、この冬を
元気に過ごしましょう。

免疫とは、人間の体の中
に入ってくるウイルスや細
菌から体を守る防御機能の
ことです。

●免疫力を上げるには

① バランスの良い食事

栄養素は体の中でそれぞ
れ違う働きをしています。
たんぱく質は免疫細胞を
作っているため、不足する
と免疫力が低下します。炭
水化物は主要なエネルギー
なので、ウイルスや細菌と
戦うときにも重要です。ビ
タミンは体の調子を整えま
す。特に、ビタミンCは免
疫力を強化してウイルスを
攻撃する効果があります。

② 適度な運動

適度な運動(息切れしな
い程度の運動)をすること
で代謝が良くなり、免疫力
アップします。また、肥満

① 食事

たんぱく質やビタミンを
意識して組み合わせましょ
う。品数を増やせないとき
は、鍋や具たくさん汁物、
野菜サラダにサラダチキン
やカニカマを足すと、一皿
でもいろいろな栄養素を取
ることができます。

② 運動

運動は無理なく、自分が
続けられるものを選びま
しょう。ウォーキングや家
の中でもできる踏み台昇降
などもおすすめです。運動
の前でストレッチをして
体をほぐすと、気持ちのリ
フレッシュができ、免疫
アップにつながりますよ。

健康推進課 保健師



人のうごき（牧之原市の人口）
POPULATION

■人口 43,228人（前月比-41人）
（内外国人 2,517人）
男性 21,481人 女性 21,747人
出生 10人 死亡 42人
転入 135人 転出 144人
そのほか 0人
■世帯数 17,379世帯（前月比+13世帯）
令和5年9月30日現在（住民基本台帳人口）

*「そのほか」とは、転出を取りやめた人や、外国人で在留期限が切れたため住民票が削除された人などを数えています。

忘れないで（税の納付期限など）
TAX etc

11月の納期一覧
国民健康保険税 第5期 11月30日困
後期高齢者医療保険料 第5期 11月30日困
保育料 11月分 11月30日困
市営住宅使用料 11月分 11月30日困

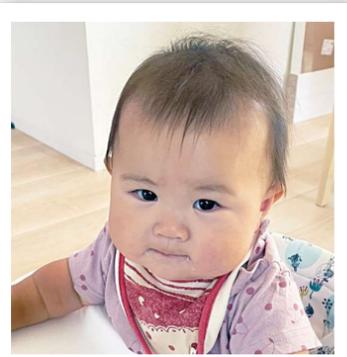
トップページ（表紙のお話）
TOP PAGE



将棋の「伊藤園お〜いお茶杯第64期王位戦」でタイトルを防御し、四連覇した藤井聡太王位が9月6日に当市を訪れました。藤井王位は、杉本市長への表敬訪問や萩間小で将棋クラブ所属の児童らと指導対局を行い、い〜らでトークショーを行いました。

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:koho@city.makinohara.lg.jp



おおしま つむぎちゃん(1歳)
令和4年8月8日生(静波)

可愛いつむちゃん★家族みんなの宝物♪これからいっぱい思い出作っていこうね！



もりた 森田 いろりちゃん(1歳)
令和4年4月1日生(片浜)

小さくて可愛いいろりちゃん★たくさん遊んで大きくなーれ♪



おおしま あやと 大嶋 彪斗くん(0歳)
令和5年2月1日生(勝間田)

たくさん笑ってくれるあやくん♡2人のお兄ちゃんに負けず元気に大きくなってね



かとう あや 加藤 采ちゃん(0歳)
令和5年1月25日生(細江)

いつも皆を笑顔にしてくれてありがとう。采が可愛くて食べちゃいたい位だいすき♡

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

問い合わせ 社会教育課図書係 望月安里 ☎037007 ☎037008
✉ lib@city.makinohara.lg.jp



新着本
紹介

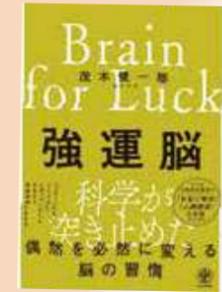
他にもたくさんの新着本があります。詳しくは図書館ホームページの「あたらしく入った本」を確認してください。
*榛原図書館臨時窓口（移動図書館ひまわり号）に取り寄せて借りることができます。



88歳ひとり暮らしの元気をつくる台所

多良美智子/著・文
すばる舎 移動図書館所蔵

12万部のベストセラー「87歳、古い団地で楽しむひとりの暮らし」の著者、待望の2作目。米寿にしてはつらつと元気な美智子さんの秘密は。ベテラン主婦の知恵とアイデアが凝縮された1冊。



強運脳 偶然を必然に変える脳の習慣

茂木健一郎/著・文・その他
かんき出版 図書交流館所蔵

強運の持ち主になる方法とはいったい何か。「5つの行動特性」で金運、人間関係運がアップする。「うまくいかない」「ついてない」と思ったときに読んでみたい本です。

いこっと イベント紹介



いこっとハロウィンイベント

- いこっとかぼちゃをさがせ！
いこっと内に、かぼちゃのボードが隠れているので探してみましょ。
- ハロウィンのステッキづくり
いこっとのカウンターの前で、かわいいハロウィンのステッキを作ることができます。



いこっと de おはなし会

いこっとの読み聞かせコーナーで、毎月第2土曜日の午後2時から20分程度おはなし会を行います。大型絵本や紙芝居、手遊びをする楽しいおはなし会です。ぜひ聞きに来てください。

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。

移動図書館ひまわり号 巡回日程 11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]11月28日困 [2コース]11月1日困 [3コース]11月8日困 [4コース]11月9日困
- [5コース]11月14日困 [6コース]11月15日困 [7コース]11月21日困 [8コース]11月22日困

★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



募集

「なりたい自分になれる道」自衛官を募集します

「陸上自衛隊高等工学校」 対象 中卒(見込含む)で17歳未満(令和6年4月1日時点)の男子

第1次試験 推薦 令和6年1月6日(土) 8日(日)のうち指定する1日

勝間田城址547年祭 徳川家康と牧之原の城



お小和田哲男先生

NHK大河ドラマ「どうする家康」の時代考証を手がける小和田哲男氏(静岡大学名誉教授)による特別講演

スマホの悩みすぐ解決 講師が丁寧に答えます

スマホに悩んでいませんか。年配の人でも安心して参加できます。



申込フォーム

日時 受講する講座によるため、問い合わせください。 会場 カタショー・ワンラボ

県行政書士会榛原支部による無料相談会開催

県行政書士会榛原支部が官公署に提出する書類作成に関することなど、無料相談会を開催します。

看護職のみんな集まれ！ ナースのお仕事フェア

日時 11月19日(日) 午後1時30分〜午後3時30分 会場 静岡県看護協会 研修室(静岡市駿河区南町)

載された標識が付いています。標識がある場合は近づかないでください。 県内における今年度の狩猟期間

「その他の狩猟鳥獣」 11月15日(金)〜令和6年2月15日(金)

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間 夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性の権利でお困りの人は、お電話ください。

職場のトラブルでお悩みではありませんか？ 県民生活センターの労働相談窓口では、職場のトラブルに関する相談を受けています。

相談日時 同(金) 午前9時〜正午、午後1時〜午後4時 相談場所 中部県民生活センター

対象 看護の仕事をしていない人、転職を考えている看護職免許の保有者、看護学生

保育のお仕事をしませんか「保育出張相談会」 保育職のためのミニセミナー、保育施設説明会、就職相談を行います。

ひとり親家庭のための個別相談会などの開催 日時 11月23日(日) 午前9時30分〜午後4時

怖い怪談会「石雲院百怪談」に参加しませんか 「今、もっともチケットの取れない怪談師」といわれる人気怪談師の城谷歩氏による怪談を行います。

吉田特別支援学校の学校祭に来てみませんか 吉田特別支援学校学校祭「もえぎまつり」を開催します。

焼津青少年の家まつり「フエスタ石津浜」開催 地域の関係機関・団体や体験の風をおこそう運動推進委員会との連携、協力の下、「みんなが集う焼津青少年の家」づくりを目指し、来場者の皆さんに多様な体験を提供します。

問い合わせ 中部県民生活センター ☎054(286)3208

就活学生を持つ「保護者向けセミナー」を開催！ 「親として、就職活動を控える子どもとどう向き合ったら良いか」「学生の本音は「最近の就職事業」など、オンラインでセミナーを開催します。

対象 就職活動を控える学生などの保護者 内容 現在の大学生などの就職事情・静岡県の就職市場について

申し込み 11月23日(日) 申し込みから申し込み 申込方法 申込フォームから申し込み

申し込み 11月23日(日) 申し込みから申し込み 申込方法 申込フォームから申し込み

申し込み 11月23日(日) 申し込みから申し込み 申込方法 申込フォームから申し込み

申込方法 チケット購入サイトから購入、または当日券を購入してください。

お問い合わせ NPO法人ソラノワ ☎0547(30)0357

4年ぶりにまきのはら産業フェア2023開催 まきのはら産業フェアを4年ぶりに開催します。

すいせんの郷地域交流室を利用してください 特別養護老人ホームすいせんの郷では、地域交流室「かたくり」を併設しています。

申し込み 11月19日(日) 申し込みから申し込み 申込方法 電話で申し込み

入札結果の公表ー8月

Table with 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. Includes items like 放射線防護用消耗品購入, 放射線防護施設用放射線測定器購入, etc.



輝け!未来

増田
ますだ・こなつ

小夏さん
相良中学校3年 白井区

人に頼りにされるような人間になりたい 何事にも全力で取り組んでいきたいと思う

私は、人に頼りにされるような人間になりたいと思っています。自分を伸ばすために、学級委員や専門委員長も引き受け、人前に出て活動することも積極的にやってきました。そして将来は医療系の仕事に就きたいと思っています。この目標が実現できるように、何事にも全力で取り組んでいきたいと思っています。

ペンを置いてー編集幸記

▼藤井王位が本市を来訪▼急遽の来訪に市民は大満足▼萩間小児童の「市の良い所はどこか」に対して、「一面に茶畑が広がる光景が素晴らしい。何度でも訪れたい」と丁寧に答えた様子から誠実さを感じました▼児童との指導対局を10面指し8枚落ちで実施。対局した児童の中から未来の棋士の誕生を願い、写真を撮りました。前人未到である八冠制覇の偉業を心待ちにしております。



▼大江八幡宮と飯津佐和乃神社祭典の御船神事が4年ぶりに営まれました▼練り歌や御船を担いで歩く姿は迫力満点▼暑い日でしたが、神社や治道には老若男女問わず多くの人が詰めかけました。見物する皆さんも歓声を上げたりカメラで撮影したりと熱気に溢れていました▼その他にも4年ぶりに開催されたイベントが多く、コロナ前のように市に活気が戻りつつあると嬉しくなりました。

