

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

RIDEON
MAKINOHARA



ミス・ユニバース日本代表

世界に羽ばたく

『2023 ミス・ユニバース 日本代表』
みやざきお
宮崎莉緒
(細江区出身)

11

November
2023
NO.266

特集 みんなで支え合い、誰もが暮らしやすいまちのために
障がいのある人への差別をなくしましょう

巻末 第24回しずおか市町対抗駅伝
駅伝チーム選手紹介

障がいのある人への差別をなくしましょう

— みんなで支え合い、誰もが暮らしやすいまちのために —

問い合わせ 社会福祉課 佐藤彩水 ☎(23) 0072

◆障害者差別解消法について知っていますか

私たちの住むまちには、子ども、お年寄り、外国人、障がいのある人などさまざまな人がいます。誰もが同じように学び働き、暮らす権利を持っています。しかし、障がいのある人が社会参加するには、利用しにくい施設や制度、偏見などさまざまな障壁があります。

「障害者差別解消法」は、障がいを理由とする差別をなくし、個人を尊重しあう「共生社会」の実現のために定められました。同法では、「不当な差別的取扱い」の禁止と「合理的配慮」の提供について定めています。

◆不当な差別的取扱いの禁止とは

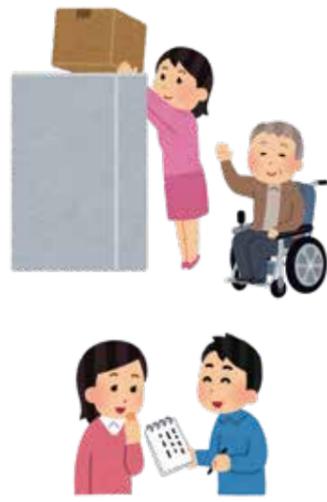
【具体例】

- ・車いすを利用していることを理由に、飲食店への入店を断る。
- ・障がいがあることを理由に、アパートやマンションの入居を断る。
- ・本人を無視して、介助者や付き添いの人だけに話しかける。

◆合理的配慮の提供とは

【具体例】

- ・車いすを利用する人に、高い所に陳列された商品を取って渡す。
- ・視覚障がいのある人に書類などの内容を読み上げながら説明する。
- ・聴覚障がいのある人に筆談など音声とは別の方法で情報を伝える。



■ポイント

安全の確保が難しい場合や、事業者に過重な負担がかかる場合には、差別には当たらない場合があります。障がい者からの申し入れを断る場合には、その理由をきちんと説明し、別の方法を探すなどの対応が求められます。

■「障害者差別解消法」行政機関および民間事業者の義務について

	不当な差別的取扱い (障がいを理由にサービスを拒否したり、制限したりすること)	障がいのある人への合理的配慮 (障がいのある人が日常生活や社会生活を送るうえで壁となるものを取り除くこと)
行政機関 (国や市区町村など)	禁止	法的義務 合理的配慮を行わなければなりません
民間事業者 (会社・店舗など)	不当な差別的取扱いを禁止します	努力義務 合理的配慮を行うよう努めなければなりません (令和6年4月から義務化)



毎年12月3日から12月9日までは障害者週間

市では昨年、障害者週間にあわせて各庁舎で特別支援学校の生徒の美術作品を展示しました。今年も11月下旬から12月中旬に各庁舎にて障がいに関する展示を行います。ぜひお立ち寄りください。

◆市の現状と取り組み

市では、令和6年度から策定する「第4次障がい者計画」の基礎資料とするため、令和4年度に、市民の皆さんの障がい福祉に関する意識や障がい者の実態把握と意向を伺うアンケート調査を実施しました。

調査のうち、障がい者570人から得た回答を見ると、およそ10人に1人がこれまで差別や虐待を受けたことがあることが分かっています(問1)。また、障がいのある人に対する市民の理解について、理解があると感じている人よりも理解がないと感じている人の方が多い結果になっています(問2)。

市では、研修の実施や障害者週間を活用し、障がいのある人への理解増進や啓発のための活動に取り組んでいます。今年1月には、NPO法人静岡県補助犬支援センターの川口綾(かみぐちあや)さんを招き、県立榛原高等学校で補助犬の啓発活動を通して、障がい者福祉への理解を深めました。



川口さんと補助犬による講話

同法についてもっと知りたい人や研修を受けたい人は、社会福祉課までご相談ください。

◆皆さんもできることから始めてみませんか

豊かな共生社会を実現するために、みんなが助け合うことは大切なことです。次のような具体例を参考にして助け合いましょう。

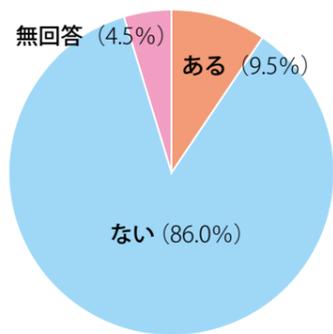
「ゆずりあい駐車場」など歩行が困難な方のための駐車スペースには、必要のない人は駐車しないようにしましょう。



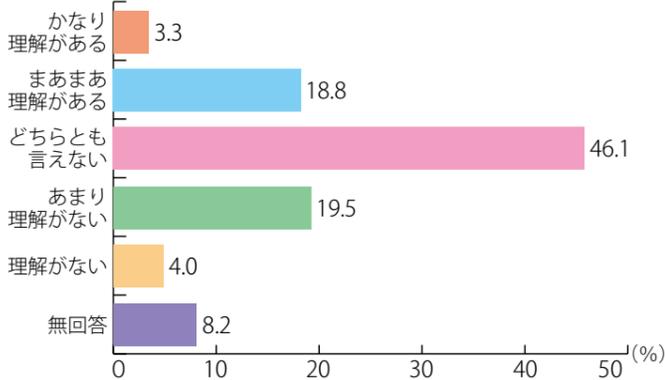
視覚障がいのある人を誘導する点字ブロックの上に、自転車などの障害物を置かないようにしましょう。

市の障がい者へのアンケート調査結果

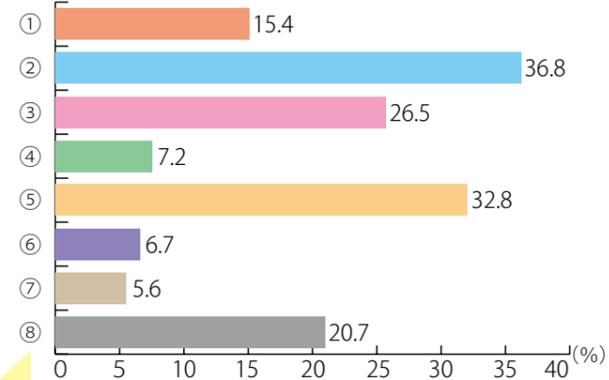
【問1】生活している中で、差別や虐待を受けたことはありますか



【問2】障がいのある人に対する市民の理解についてどのように感じていますか



【問3】障がいのある人に対する理解が進むためには、どのような活動が重要だと思いますか



①障害者差別解消法等の研修会の実施、②福祉教育の充実、③障がいのある人との交流機会の充実、④障害者週間の充実・啓発、⑤広報紙・ふくしだよりなどを通じた広報の充実、⑥老朽化施設の取り壊し、⑦当事者活動の発信、⑧その他、⑨無回答

障がいを理由とする差別で困ったときには相談窓口にご相談ください

- ▶ 牧之原市社会福祉課 障害者支援係 ☎③0072
- ▶ 生活支援センターやまばと ☎②0223
- ▶ 相談室こころ ☎②5529
- ▶ 静岡県障害者差別解消相談窓口 ☎054(252) 9800
- ▶ 生活支援センターつばさ ☎③2610

職員給与

給与費 (令和4年度)

職員数 (A)	給与費				1人当たりの給与費 (B/A)
	給料	職員手当	期末勤勉手当	計 (B)	
358人	1,261,393,819円	231,382,765円	471,147,162円	1,963,923,746円	5,485,820円

*職員手当には退職手当および退職手当負担金を含みません。

平均年齢と平均給料・給与月額 (一般行政職、令和4年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額 (基本給)	平均給与月額 (基本給+諸手当)	平均給与月額 (国ベース)	*「平均給与月額」とは、給料月額と全ての諸手当を合計したものです。 「平均給与月額(国ベース)」とは、国家公務員の平均給与月額には時間外手当、特殊勤務手当などの手当が含まれていないことから、比較のために同じベースで再計算したものです。
牧之原市	41.4歳	306,373円	363,172円	333,816円	
静岡県	42.6歳	331,200円	432,321円	368,926円	
国	41.8歳	323,711円	-	405,049円	

初任給 (令和5年4月1日現在)

区分	大学卒	短大卒	高校卒
牧之原市	185,200円	167,100円	154,600円
静岡県	195,323円	-	161,903円
国	185,200円	-	154,600円

期末手当・勤勉手当 (令和5年4月1日現在)

区分	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.200カ月	1.00カ月	2.200カ月
12月期	1.200カ月	1.00カ月	2.200カ月
計	2.400カ月	2.00カ月	4.400カ月

*期末手当…民間の期末一時金に相当。
*勤勉手当…民間の成績査定分に相当。
*職務の級などによる加算措置があります。

退職手当 (令和5年4月1日現在)

区分	自己都合など	早期退職・定年
勤続20年	19.6695カ月	24.586875カ月
勤続25年	28.0395カ月	33.270750カ月
勤続30年	34.7355カ月	40.803750カ月
勤続35年	39.7575カ月	47.709000カ月
最高限度	47.7090カ月	47.709000カ月

管理職手当 (令和5年4月1日現在)

区分	月額
部長	77,400円
参事兼課長	72,700円
参事以外の課長	66,400円
園長	41,600円

扶養手当 (令和5年4月1日現在)

区分	月額
配偶者	6,500円
父母・祖父母	6,500円
子(15歳以上22歳未満)	15,000円
子(15歳未満)・孫	10,000円

給与水準 (令和4年度)

区分	指数
ラスパイレス指数	96.8

*ラスパイレス指数は、国家公務員の給与を100とした場合の市職員の給与水準。

特別職の給料および市議会議員の報酬など (令和5年4月1日現在)

区分	給料月額 など	期末手当 支給割合	退職手当		支給方法
			支給額		
給料	市長	810,000円	6月分	2.200カ月	任期ごと
	副市長	640,000円	12月分	2.200カ月	
	教育長	590,000円	計	4.400カ月	
報酬	議長	360,000円	6月分	1.750カ月	*期末手当は、職務による加算措置があります。
	副議長	290,000円	12月分	1.750カ月	
	議員	270,000円	計	3.500カ月	

職員の勤務状況を公表します

市役所の職員数や勤務時間、給与などの状況について、市民の皆さんにお知らせします。
問い合わせ 総務課 中村貴志 ☎0051

*特に記載のない場合は、水道事業を含む一般職員を対象としています。(一般会計と水道事業会計)

職員数

部門別職員数 (令和5年4月1日現在)

部門	一般行政									特別行政			公営企業会計			合計
	議会	総務	税務	民生	衛生	農林水産	商工	土木	小計	教育	消防	小計	水道	国保介護	小計	
4年度	5	84	20	80	32	18	17	32	288	37	0	37	8	25	33	358
5年度	5	84	20	78	32	19	15	34	287	38	0	38	8	26	34	359
増減数	0	0	0	▲2	0	1	▲2	2	▲1	1	0	1	0	1	1	1

*市長、副市長、教育長は含まれていません。

勤務時間や休暇など

一般職員の勤務時間 (令和5年4月1日現在)

区分	時間
勤務時間	7時間45分
開始時刻	午前8時15分
終了時刻	午後5時
休憩時間	正午～午後1時

*毎週水曜日は午後7時まで開庁。

時間外勤務 (年間、令和4年度)

区分	対象318人	
	時間数	手当額
総数	46,602時間	105,179,072円
1人当たり	147時間	330,752円

年次有給休暇の取得状況 (一般行政職)

区分	取得日数 (令和4年1月～12月)
1人当たりの平均	8.2日

*年次有給休暇は1年に20日。繰り越し含め最高40日。

育児休業の取得人数 (令和4年度)

育児休業	部分休業など
7人	4人

*令和4年度中に新たに取得した人数。

プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

女性用

- 適正体重を保つ。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスの良い食事を心がける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取する。
- 週2時間半の運動をする。心も体も活発に。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチンを接種する。(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーと一緒に健康管理する。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックする。(血圧・糖尿病・検尿など)
- 医師への受診や自己検診でがんの確認をする。(乳がん・子宮頸がんなど)
- 子宮頸がんワクチンを若いうちに打つ。
- かかりつけの婦人科医をつくる。
- 持病と妊娠について知る。(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知る。
- 歯のケアをする。
- 将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみる。

男性用

- バランスの良い食事を心がけ、適正体重を保つ。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめる。
- ストレスをためこまない。
- 生活習慣病やがんのチェックをする。
- パートナーと一緒に健康管理をする。
- 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチンを接種する。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- 自分と家族の病気を知る。
- 将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考える。

[参考] 国立成育医療研究センター プレコンセプションセンターホームページ

プレコンセプションケア参考ホームページ



◀プレコンセプションケアセンター
(国立成育医療研究センター)

若者の性や妊娠などの健康相談支援サイト
「スマート保健相談室」(こども家庭庁)



10代、20代
のうちから

～「今」の健康は「未来」の健康につながる～

プレコンセプションケアを始めましょう

問い合わせ 健康推進課 折田藍 ☎0027

プレコンセプションケアとは

「若い世代が男女問わず、将来の妊娠を意識した健康づくりを行うこと」で、今注目されている新しいヘルスケアです。目的は、▼若い世代の男女の健康を増進し、より質の高い生活を送ること▼若い世代の男女が将来より健康になること▼より健全な妊娠出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすることなどがあげられます。

なぜ今、注目されているのか

▼不妊の増加
女性だけでなく、男性に起因する不妊も増えていきます。男女共に健康的な体づくりをすること、正しい知識を得ることで、将来の不妊のリスクを減らすことができます。

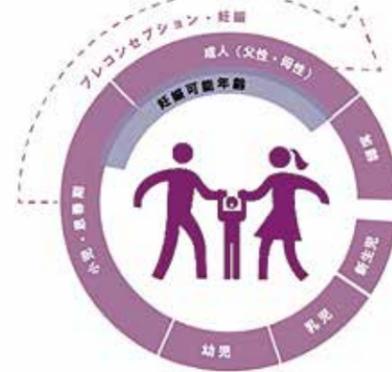
▼リスクのある妊娠の増加

若い女性の痩せや肥満の増加、高齢出産の増加は、妊娠合併症や生まれてくる子どもの肥満、低出生体重児、先天性の病気などのリスクが高まります。これらのリスクを妊娠前から減らし、健やかな妊娠出産につながります。
最近では、こういったリスクを未然に防ぐため、医療機関でプレコンセプションケア健診や結婚前の男女を対象にした検診なども増えていきます。子どもを持つか否かに関わらず、プレコンセプションケアに取り組むことで今の自分も健康になり、より良い人生の実現につながります。

がります。元気で満ち足りた体と心づくりを目指しましょう。

生涯のうちのプレコンセプションケアの位置づけ

海外では、米国疾病予防センター(CDC)や世界保健機関(WHO)などが、10年以上前からプレコンセプションケアを提唱しています。



市の取り組み

市では、「日本一女性にやさしいまちの推進」の一環として、プレコンセプションケアの推進を行っており、幼少期からの積み重ねが大切です。各ライフステージ(年齢に伴って変化する生活環境の段階)での取り組みの検討や、中学生を中心とした包括的性教育やライフデザイン(人生設計)事業など、さまざまな年代へのアプローチをしていきます。プレコンセプションケアで、生涯を通じた健康管理を目指しています。

イメージ図(出典:国立成育医療研究センタープレコンセプションセンターホームページ)



助産師によるライフデザイン講座



思春期検討会



産婦人科医による思春期講座

備蓄品を **おいしく** 食べられるレシピ

市では、災害時に備え1週間分の水・食料の備蓄を勧めています。食料の家庭備蓄を非日常のものとするのではなく、日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れることが大切です。そこで、ローリングストックで備蓄した食品を、おいしく食べられるレシピを紹介します。ぜひ家庭で作ってみてください。

また、備蓄品を賞味期限内に食べ切ることで、「食品ロスの削減」につながります。

問い合わせ 健康推進課 大岩仁美 ☎0027

乾パンのチョコランチ



[1人当たりの栄養成分]
 エネルギー 135 kcal
 たんぱく質 2.4 g
 脂質 5.8 g
 食塩相当量 0.4 g

材料（作りやすい分量）★=備蓄品

- 乾パン★ …… 100 g
- レーズン★ …… 20 g
- ミックスナッツ★ …… 20 g
- 板チョコ★ …… 2枚

[ポイント]
 乾パンを砕くことで食べやすくなります。

作り方

- ① 乾パンを厚手のビニール袋に入れて砕く。
※ビニール袋を2重にすると安心です。
- ② チョコレートは湯せんで溶かす。
- ③ チョコレートの入ったボールに乾パンを入れて混ぜる。
※ポロポロしていても冷やすと固まります。
- ④ パットにクッキングシートを敷いて冷蔵庫で冷やし固める。固まったら好みの大きさに切る。

切り干し大根のサラダ



[1人当たりの栄養成分]
 エネルギー 82 kcal
 たんぱく質 3.9 g
 脂質 4.4 g
 食塩相当量 0.6 g

材料（4人分）★=備蓄品

- 切り干し大根 …… 20 g
- 乾燥わかめ★ …… 3 g
- コーン★ …… 1缶(85 g)
- ツナ缶★ …… 1缶
- ポン酢 …… 大さじ1
- ごま油 …… 少々

[ポイント]
 震災時に不足しがちなミネラルや食物繊維を摂取できます。

作り方

- ① ポリ袋に切り干し大根と乾燥わかめ、200cc程度の水を加える。軽く袋をもんで乾物を戻す。
- ② ポリ袋から水を出し、ポン酢を加えて軽くもむ。
- ③ ツナ缶、コーン、ごま油を加える。

災害時にも自宅で生活できるように準備しましょう



備蓄食料のイメージ

災害はいつ起こるか分かりません。災害時に備え自宅で生活できるように、1週間分の食料や水、生活用品を備蓄しておきましょう。

問い合わせ 危機管理課 大石稜斗 ☎0056

【家庭内での備蓄品の一例】

- ▶飲料水（1人1日3ℓを目安に）▶食料品（ごはん、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、7日分）▶下着、衣類、靴下
- ▶トイレトイレットペーパー、ティッシュペーパー▶マッチ、ろうそく、カセットコンロ▶携帯トイレ、簡易トイレ（1人1日5回を目安に）▶ビニールシート、ロープ、ガムテープ など

【いざという時の持出品一例】

- ▶飲料水▶食料品（カップ麺、缶詰など）▶貴重品（通帳、現金、保険証など）▶救急用品（ばんそうこう、常備薬など）▶懐中電灯、乾電池、携帯充電器▶マスク、軍手、タオル▶雨具、毛布▶生理用品 など



おすすめの備蓄方法は **ローリングストック法**

ローリングストック法は、日頃から食料や飲料水などを少し多めに買って自宅に保存しておき、定期的に消費しながら、消費した分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料などを備蓄しておく方法です。

この方法により、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

ローリングストックのポイントは、「**日常生活で消費しながら備蓄すること**」です。

備蓄品に特別な食品を用意する必要もなく、また、食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで循環させ続けるため、常に新しいものを備蓄しておくことができます。



注意点

01.古いものから使う

備蓄する食料が古くなってしまわないように、必ず1番古いものから使うようにしましょう。それぞれの食料に合った備蓄方法で上手に循環させていくことが大切です。例えば「新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使っていく」などの方法を試してみましょう。

02.使った分は必ず補充する

備蓄品として保存しているものは、いつ消費しても構いません。ただし、消費した分は必ずすぐに補充するようにしましょう。

生活用品への応用

ローリングストックは、食料だけでなく生活用品にも応用することができます。いざという時のために、乾電池やウエットタオルなど生活用品の備蓄も日頃から習慣づけていきましょう。





委員長（相良分団長）
やぎ きみよ
八木 公代 さん

減災セミナーや救急法短期講習でAEDの使用方法を学び、地域のAED設置箇所を意識するようになりました。また、段ボールによるトイレの作り方や非常食の必要数など、災害に関する情報が手に入りやすいです。赤十字奉仕団としての活動は、地域の安全と人々の命を守るため、非常に重要な役割を果たしています。今後ご理解とご協力をお願いいたします。



副委員長（榛原分団長）
おおいし
大石 マリアネラ さん

私は家族の勧めで入団しました。入団してからは、福祉施設での草とりや減災セミナーなどの研修会に参加しています。福祉施設内での活動を通じ、施設のことを知ることができました。また、赤十字奉仕団の活動を通じ、他の地区の団員と交流し、知り合いが増えました。赤十字奉仕団の活動は地域の安全と人々の支援に貢献する素晴らしい機会です。一緒に地域を守り、災害に備えませんか。



牧之原市赤十字奉仕団では団員を募集しています

牧之原市赤十字奉仕団は、相良分団187人、榛原分団119人の計306人で構成・活動していますが、近年、奉仕団員数は減少傾向にあります。赤十字奉仕団に入団して、地域のために活動してみませんか。興味のある人は、気軽に事務局までお問い合わせください。

▶事務局

社会福祉課（総合健康福祉センターさざんか内）
若杉 ☎0070



地域の安全と福祉のために

～牧之原市赤十字奉仕団の活動～

赤十字奉仕団は、「奉仕」の精神の下、赤十字の使命とする人道的な活動の実施を目的として結成された奉仕者組織です。地域と協力しての炊き出しや救急法の訓練、災害時に安全な日常生活を送るための講習会、赤十字会費の募集などの活動を通じて、支え合い、助け合う温かなコミュニティづくりを目指したボランティア活動を進めています。

問い合わせ 社会福祉課 若杉弥生 ☎0070

[1年間の主な活動内容]

- ・市内福祉施設奉仕活動
- ・救急法短期講習
- ・減災セミナー
- ・榛原総合病院奉仕活動
- ・市内福祉施設慰問
- ・地域赤十字奉仕団基礎研修会

講習普及活動

救急法短期講習と減災セミナーを毎年実施しています。講習では、被災時に個人が取る行動、急病人や怪我人への処置など、非常時における対処法を学んでいます。

赤十字ボランティア

奉仕団員の皆さんにご協力いただきながら、市内社会福祉施設での奉仕活動や清掃活動など、地域に根差した活動を進めています。



- 1 救急法短期講習でAEDの使用方法を学ぶ団員 2 減災セミナーにて、赤十字講習指導員から緊急時の対策などを学ぶ団員 3 榛原中学校での防災教育で行った、包装食袋を使用した炊き出し指導 4 さがらサンビーチの清掃活動は、静岡県青少年赤十字高校生メンバーや地域の皆さんと活動 5 榛原総合病院での奉仕作業 6 市内福祉施設へ慰問品を寄贈

認知症フェスタ2023が開催されました

毎年9月は「世界アルツハイマー月間」、9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。市は、9月23日に細江コミュニティセンターで、認知症への理解を呼びかける「認知症フェスタ2023」を開催しました。認知症地域支援推進員や保健師による相談、認知症の人やその家族(介護者)の手記展示など、認知症に関する知識と理解を深めるコーナーを設けました。

「静岡県希望大使」と語ろう

認知症への関心と理解を深めるための普及・啓発を行う「静岡県希望大使」の三浦繁雄さんと、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」を題材に、来場者と語り合いました。



静岡県希望大使
三浦繁雄さん



希望大使との語らいの場

ハンドケアコーナー

認知症ご本人や高齢者向けに、認知症予防や感染症対策に有効といわれるハンドケアを実施しました。認知症キャラバン・メイトや認知症カフェの支援者が効果的なハンドクリームの塗り方を丁寧に説明しました。



認知症についての相談コーナー

来場者は、認知症地域支援推進員に充実した日々を過ごすための相談をしました。フレイル健康相談では、握力測定により数字を確認したことで「運動機能への意識が変わった」などの感想が聞けました。



◀フレイル健康相談



▲相談コーナー

地域で認知症に関わる活動をしたいという思いがある人は、長寿介護課までご連絡ください。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症に関する正しい知識を持ち、理解して、手助けをする人のことです。学校・企業・地域などのグループ単位で開催できます。開催内容もご希望に沿わせることができます。

認知症キャラバン・メイト

「認知症キャラバン・メイト」とは、「認知症サポーター養成講座」の講師のことで、福祉の専門職のみならず、主婦や地域の人もいます。



チームオレンジ

認知症の人を支えたり、認知症ご本人と一緒に活動する「チームオレンジ」を作りませんか。認知症カフェなどあなたのやりたい事を教えてください。

認知症など生活の困り事の相談窓口

- ▶ 地域包括支援センターオリーブ (川崎・細江・坂部小学校区の人) ☎②8822 (さざんか1階)
- ▶ 地域包括支援センターさがら (相良・地頭方・菅山小学校区の人) ☎③1900 (相良庁舎1階)
- ▶ 地域包括支援センターさんいく (萩間・牧之原・勝間田小学校区の人) ☎③3600 (㈱笠原産業本社ビル1階(牧之原区(相良)))

認知症 になっても 自分らしく生活出来る社会へ



国では、今年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立、令和6年6月までに施行し、効果を発揮できるようにすることが決まりました。認知症の本人が自分らしく暮らせるように、認知症の本人と共に私たち一人一人が考えていく必要があります。

問い合わせ 長寿介護課 小林優梨 ☎③0076



認知症という病気と歴史

認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気です。令和7年には、高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。

認知症は、平成12年に施行された介護保険法に記されています。この内容を基にして、認知症の本人がいつまでも自分らしく生活していくために、さまざまな認知症施策が行われてきました(下表)。このように、認知症をとりまく社会は少しずつ変わってきており、私たちの認識も変えていく時が来ています。「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立されたことにより、

現在、そしてこれからの施策の追い風になることが期待されます。認知症基本法の全文は、市ホームページから確認できます(右の二次元コードを読み取り)。下表にある施策なども掲載しています。



市ホームページ

認知症に関する施策と市の取り組み

年次	国の施策などの内容	市の取り組み例
平成12年	介護保険法が施行	・認知症サポーター養成講座 ・認知症フェスタ ・介護者のつどい ・チームオレンジ ・認知症ご本人との話し合い など
平成16年	「痴呆」から「認知症」に名称変更	
平成17年	新オレンジプラン 「認知症の人の意思が尊重され、出来る限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らしを続けることが出来る社会を実現する」ことができるよう、7つの柱が立てられました。 ①普及・啓発 ②医療・介護等 ③若年性認知症 ④介護者支援 ⑤認知症など高齢者にやさしい地域づくり ⑥研究開発 ⑦認知症の人やご家族の視点の重視	
平成20年	認知症推進大綱 認知症の人や家族の視点を重視しながら『共生』し、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味の『予防』に取り組む両輪の内容となりました。	
令和5年6月	共生社会の実現を推進するための認知症基本法 認知症の人を含めた一人一人が、相互に個人を尊重しつつ支え合いながら共生する社会を目指すことを目的としました。	

認知症に関するアンケート

認知症についての皆さんの認識などを教えてください。



アンケートフォーム

介護に関するなんでも箱

介護に対するあなたの思いをそのまま聞かせてください。※頂いた内容は、無断で公表することはありません。



意見フォーム

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。

市民相談センターの間違い電話が多くなっています。特に「市内局番」をよくお確かめの上、☎23-0088にお電話いただきますようお願いいたします。



静岡牧之原茶マスコット
チャーフィン

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 ☎230088

消費生活相談

契約トラブルや多重債務、通販、インターネット関連など、消費や契約に係る相談を受け付けます。
期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～12:00
13:00～16:00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎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。
また、10月分から事前予約が可能になります。

期日 ①12月6日(木) ②20日(木)
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
①11月16日(木)～12月5日(木)
②12月7日(木)～12月19日(木)

☎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。事前予約可。

期日 12月13日(木)・27日(木)
時間 9:00～11:30
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎230088

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

☎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 ☎230086

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 12月20日(木)
時間 13:30～15:30
会場 市民相談センター
☎東海税理士会島田支部 ☎0547(6)6575

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 12月6日(木)・20日(木)
時間 10:00～12:00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎230088

介護相談

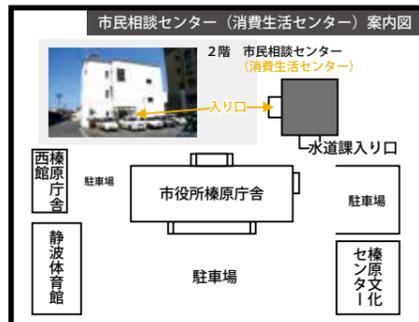
介護する人たちを支えるため、相談・支援体制を整えています。

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 12月15日(金)
時間 13:30～16:00
会場 さざんか
☎地域包括支援センターオリーブ ☎238822



*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

高齢者と障がい者を虐待から守る

高齢者や障がい者への虐待は、大きな社会問題になっています。虐待を早期に発見し、また地域全体で見守り支援することができれば、高齢者や障がい者は健やかに暮らすことができ、万が一の虐待からも救うことができます。

問い合わせ 福祉こども相談センター 良知久靖 ☎230078

こんなことが虐待になります

【身体的虐待】

暴力を振るい体に傷や痛みを負わせること、身動きがとれない状態にすること



【心理的虐待】

侮辱や拒絶の言葉・態度で精神的な苦痛を与えること



【性的虐待】

無理やり(または同意と見せかけ)わいせつなことをしたり、させたりすること



【経済的虐待】

本人の同意なしに財産や年金、賃金などを使うこと。また、理由なく金銭を与えないこと



【ネグレクト】

(介護や世話の放棄)

食事や入浴、洗濯、排せつなどの世話や介助をほとんどせず、心身を衰弱させること



虐待となる要因

家庭内のストレスや経済的な困難、精神的問題など、さまざまな要因があります。特に認知症や精神疾患を抱える人々に対して、その病状や行動の背景にある理由を理解しないことにより、介護者は適切な対応ができずストレスが生じて、虐待行為につながる可能性があります。介護している人は、悩みや心配事を一人で抱えこまないでください。専門機関や相談窓口を上手に活用しましょう。

周囲の気づきと通報がみんなを救います

虐待を防ぐには周囲の早期発見が重要です。地域ぐるみの見守りが、虐待されている人だけでなく虐待をしている家族などが抱える問題の解決にもつながります。守秘義務により通報者名とその内容は守られますので、虐待を発見した時や虐待かもという疑いを持った時にはすぐに通報してください。

高齢者・障がい者の介護に関する相談・虐待の通報先

▶ 牧之原市福祉こども相談センター ☎230078

高齢者の介護に関する相談

▶ 地域包括支援センターさがら ☎231900

▶ 地域包括支援センターオリーブ ☎238822

▶ 地域包括支援センターさんいく ☎233600

議 会

9月1日から9月29日までの会期
市議会9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

令和4年度牧之原市一般会計歳入歳出決算の認定

令和4年度牧之原市一般会計歳入歳出決算の認定が行われました。歳入は229億533万2636円、歳出は217億5997万8420円で、翌年度へ繰り越すべき財源を差し引いた歳入歳出差引残額は9億7288万216円となりました。

一般会計補正予算（第4号）

令和5年度の4回目の補正で、5373万7千円を増額し、補正後の総額を232億1076万3千円としました。

今回の補正予算では、静波1号幹線の全体事業費が増加したことによる市負担金の増額や、第31回全国花のまちづくり牧之原大会開催に伴う経費の計上、普通交付税等の決定による財政調整基金の繰入金金の減額などについて予算措置を行いました。

固定資産評価審査委員会委員の選任
令和5年11月15日の任期満了に伴い、次の3人が委員に選任されました。任期は3年間で。



松本 周治さん (坂部区) *再任
加藤 俊夫さん (川崎区) *再任
植田 伸子さん (菅山区) *新任

教育委員会委員の任命

4人の委員のうち1人の任期が令和5年12月8日をもって満了となるため、本目弘昇さんが任命されました。任期は4年間で。



本目 弘昇さん (地頭方区) *新任

この他、特別会計および水道事業会計の令和4年度歳入歳出決算が認定されました。

また、▼農業委員会委員の任命について▼牧之原市多目的体育館の指定について▼指定管理者の指定について（牧之原市多目的体育館）▼特別会計の令和5年度補正予算などが可決されました。

防 災

防災力 明日は我が身の 意識と備え
地域防災訓練に積極的に参加しましょう
問い合わせ 危機管理課 徳原大介 ☎(23) 0056

12月3日の「地域防災の日」に、市内各地区で地域防災訓練を実施します。近年、激甚化している風水害や発生が予想されている大規模地震などに備え、被害を最小限にするためには、いざという時に

的確な行動を取ることが重要です。自分と家族の命は自ら守る「自助」と、地域の皆で助け支えあう「共助」の取組を実践し、日頃から地域の防災力を高めるため、積極的に訓練に参加しましょう。

緊急速報メール

訓練当日の午前9時5分ごろに、携帯電話またはスマートフォンに緊急速報メールを配信します。

「緊急速報メールとは」

気象庁や県、市町などが発表する「災害・避難情報」を、特定区域の携帯電話などに一斉配信する携帯電話会社のサービスです。

【注意】

- ①メール受信（鳴動）により都合がある人は、事前に携帯電話などの電源を切ってください。設定によっては、マナーモードでも着信音が鳴ります。
- ②受信の可否、鳴動音などは個々の受信端末の機種や設定により異なります。詳細は各携帯電話会社に確認してください。
- ③本市からの緊急速報メールは、他市町の区域にいると受信できません。他市町にいる場合には、他市町のメールを受信します。

●訓練事前広報 12月2日土

午後7時30分	同報無線(*)で訓練事前広報
---------	----------------

●訓練実施日 12月3日日

午前6時50分	同報無線(*)で訓練実施(中止)のお知らせ
午前9時	訓練地震発生・訓練開始「サイレン1分間吹鳴」
午前9時5分ごろ	訓練大津波警報 同報無線と緊急速報メールで訓練警報発表のお知らせ
正午ごろ	同報無線(*)で訓練終了のお知らせ

*同時に「まきのはらTeaメール」および「市LINE公式アカウント」で配信

健 康

冬はウイルス性の感染症が流行しやすくなる時期
年末年始の医療機関の受診について
問い合わせ 健康推進課 ☎(23) 0024

冬は空気が乾燥し気温が低くなるため、ウイルス性の感染症が流行しやすくなります。また、年末年始は医療機関などが休診になりますので、自宅で安心して過ごすための準備を今から始めましょう。

準備しておくもの

- ▼新型コロナウイルス抗原定性検査キット(薬局などで購入可能)
- ▼解熱鎮痛剤などの薬
- ▼食べ物・飲み物(5日分程度)

発熱などの症状が出たときの対応

夜間や休日は受診可能な医療機関に限られ、待ち時間も長く患者に負担となります。

発熱、風邪症状に加えて、次の状態に該当する場合は、速やかに医療機関を受診を相談しましょう。該当しない場合は、平日昼間の受診相談をご検討ください。

- 受診相談をした方がよい状態
 - ①患者が1歳未満、もしくは65歳以上
 - ②通院中の病気がある
 - ③ぐったりしている
 - ④下痢や嘔吐があり、おしっこが少ない

医療費の自己負担割合が変更

10月から新型コロナウイルス感染症の医療費の自己負担が変更されています。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

子 育

毎年11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」
ひとりで抱え込まず、連絡・相談してください
問い合わせ 福祉子ども相談センター 鈴木寿人 ☎(23) 0086

子ども家庭庁では、毎年11月を「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」と定め、社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、期間中に広報・啓発活動などさまざまな取り組みを集中的に実施します。



オレンジリボンは「児童虐待防止」のシンボルマークです。オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表しています。

市における取り組み

「ポスターなどによる啓発」

「児童虐待防止ポスター」を各自治会、公共機関や医療機関をはじめとした関係機関に掲示し、児童虐待の早期発見、通報、見守りに関して周知します。

「市内商店での街頭啓発」

市民の皆さんに児童虐待防止についての理解を深めてもらうため、市内商店4カ所で街頭啓発を実施します。

こんな時にご連絡ください

「心配な子がいるけど、連絡して

いいのかわからない…」
子どもが自らSOSを出すことはとても勇気のいることです。連絡することは、保護者を通報することではなく、子どもと保護者の支援の第一歩となります。

虐待でなかったとしても、相談者に責任はありません。相談者が誰であるのかを教えることはなく、連絡は匿名でも構いません。相談内容に関する秘密は守られます。

「子育てに悩みを抱えているけれど、誰にも相談してない…」
子育てに悩んだり、ときには子どもに対し、ネガティブな感情を抱えてしまったり…。それは決して恥ずかしいことではありません。大切なのは、その気持ちに気づいて誰かに助けを求めることです。

ひとりで抱え込まず、児童相談所や市の窓口で連絡、相談してください。

連絡・相談先

- ▼虐待対応ダイヤル ☎189 (通話料無料)
- ▼牧之原市福祉子ども相談センター ☎(23) 0086
- ▼静岡県中央児童相談所 ☎054(646) 3570

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



ファイナリストと審査員などの記念撮影

地域課題を市の資源でビジネスに

■第2回牧之原市チャレンジビジネスコンテスト表彰式
 「第2回牧之原市チャレンジビジネスコンテスト」表彰式が10月27日、い〜らで開催されました。地域課題に対して本市の産業資源などを活用し、自らの事業を地域と共に発展させるビジネスプランを募集したところ、国内外から133社(うち海外25社)が応募。書類審査などを通過したファイナリスト13社が10月17日にオンラインでのプレゼン審査に臨み、表彰式で各賞が発表されました。大賞には、結婚式を通して地域経済の活性化を目指す「株式会社ParaLux」(福岡県)が選ばれました。

宝くじ助成で祭典用品などを整備

■自治総合センター助成事業
 遠渡区では8月、宝くじの社会貢献広報事業として一般財団法人自治総合センターが実施する「一般コミュニティ助成事業」を活用し、祭典などで使用する提灯や大太鼓などを整備。白井区と坂部第5町内会では、「地域防災組織育成助成事業」を活用し、消火活動で使用する可搬ポンプや吸管、管鎗、消防ホースなどを整備しました。これらの事業により、地域のつながりが深まり、コミュニティ活動が活発になることや、地域の安全安心を守るため、有効に資機材が活用されます。



遠渡区で整備した提灯や大太鼓、発電機、草刈り機など

自分と地域が喜ぶ仕事づくりを

■わたしたちの月3万円ビジネスin牧之原 プレゼン大会
 「わたしたちの月3万円ビジネスin牧之原 プレゼン大会」が10月6日、榛原庁舎で開催されました。月3万円ビジネスとは、女性が自分のやりたいことや子育てなどを両立できるよう、趣味や特技を生かして、月2日程度の働きで3万円程度を稼ぐちょっとしたビジネス。今年度から第1期生である受講生16人が全6回の講座を受講しており、今回はビジネス内容の中間発表を実施しました。受講生は、各自の事業内容や収支計画、今後の計画などについて発表しました。



各自のビジネス内容について発表する受講生



雨の中、勇壮に御船を担ぐ船若ら

海運興隆と海上安全を祈願

■神明神社の御船神事
 市指定無形文化財「神明神社の御船神事」(細江区)が10月8日に行われました。神事は、江戸時代後期から続いている、海運興隆と海上安全を祈願する伝統行事。船若と呼ばれる地域の青年が、長さ約2.6メートルの御船を担ぎ、「ヤッサー、コラサー」の掛け声に合わせて、御船を激しく前後に傾け、荒波を超えていくように神社の敷地内を練り歩きました。あいにくの雨の中でしたが、訪れた地域の人や観客は、神事に大きな歓声と拍手を送りました。



クラシック車の展示を楽しむ来場者

カルチャーつなぐ出会いの海へ

■BEACHNIC(ビーチニック)
 海に関するさまざまな文化や活動が集い、世代を超えて楽しめるイベント「BEACHNIC」が10月1日、静波サーフスタジアムで開催されました。これは、サーフィンとフォルクスワーゲンのクラシック車を中心に、サーフィンイベントやカーショー、ヨガ、ワークショップなど、さまざまなビーチカルチャーの交流を行うために初めて実施。ミュージシャンによるライブや市の特産品を販売する物販などが行われ、沿岸部の新たな情報発信、交流の場として多くの人で賑わいました。

国際メジャー大会出場を目指して

■ゴセンカップ・スウィングビーチ牧之原国際レディースオープンテニス2023
 国際テニス連盟公認「ゴセンカップ・スウィングビーチ牧之原国際レディースオープンテニス2023」が10月2日から8日まで、静波リゾート・スウィングビーチと榛原総合運動公園ぐりんぱるで開催されました。シングルス決勝では、斎藤咲良選手がThasaporn NAKLÖ選手(タイ)を下し優勝。ダブルス決勝では、阿部宏美・永田杏里組ペアが、茜郷里奈・茜郷幸奈選手ペアとファイナルセットのタイブレークまで持ち込んだ結果、接戦を制し優勝しました。



ダブルスの熱戦を制し見事優勝した阿部選手@・永田選手@

牧之原市と徳川家康のつながりを知る

■企画展「まきのはらを築いた人々Ⅳ～徳川家とまきのはら～」
 企画展「まきのはらを築いた人々Ⅳ～徳川家とまきのはら～」が9月30日から令和6年2月27日まで、市史料館で開催されています。9月30日から10月29日までの第1期は、市内の徳川家康ゆかりの古文書や史跡、文化財に関する資料や写真などを展示。市内外から訪れた来場者は、その歴史や功績を学びました。この企画展は、約1カ月ごとに展示内容が変わる予定で、一度入場券を購入すれば、開催中は何度でも入場することができます。



徳川家や戦国時代の文化財を鑑賞する来場者



国内外で活躍するアーティストの作品などを展示する「美術館」

「泊まれる美術館」で非日常空間を

■泊まれる現代アート美術館「Villa Revo」がオープン
 泊まれる現代アート美術館「Villa Revo(ヴィラレボ)」が9月30日、市内にオープンしました。市内でアパレルブランドを手がける本杉圭吾氏が自宅を改装し、主に1階は美術館、2階に宿泊機能を備えた施設です。宿泊予約がない場合は通常の来館が可能。国内外で活躍するアーティストの作品や、同氏がこれまでに集めたコレクションに囲まれた空間で、ゆったりと滞在しながら非日常空間を体感できます。来館は予約制で、「Villa Revo」公式サイトから受け付けています。

12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)、5日(火)	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)		さざんか	
	13日(火)		勝間田会館	
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(火)	9:00~11:00	相良保健センター	
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(火)	13:30~16:00	西部健康福祉センター (磐田市)	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	
H I V抗体検査	3日(日)	13:00~15:00	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
	21日(金)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	3日(日)	13:00~15:00	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
	21日(金)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	5日(火)、20日(火)	13:30 ~	中部健康福祉センター	中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	7日(木)	14:00 ~	中部健康福祉センター 榛原分行舎	
不妊・不育専門電話相談	毎週(火) (年末年始祝日休み)	13:00~17:00	静岡県不妊・不育専門 相談センター	静岡県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229
	毎週(木、土) (年末年始祝日休み)	10:00~15:00		

Message... 風邪やインフルエンザなどの病気にならないように、
お知らせ うがいや手洗いをしっかりしましょう。

12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) 18日(月)、25日(月)	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	22日(金)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
7か月児健康相談	20日(火)	9:00~9:30	さ	令和5年5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	15日(金)	9:00~9:30	さ	令和4年11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)	14日(木)	12:50~13:30	さ	令和4年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
2歳児歯科健診	7日(木)	12:50~13:30	さ	令和3年11月、12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)	19日(火)	12:50~13:30	相	令和2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	1日(金)	10:00~11:00	さ	令和5年10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)	22日(金)	9:50集合	さ	令和5年7月、8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	福
ブックスタート(要予約)	19日(火)	10:15~11:15	子榛	令和5年8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 子榛:子育て支援センター榛原
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(2日(土)、10日(日)、16日(日)、24日(日)、30日(日)の
午後10時~翌日午前7時まででは小児科のみ)
▶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。

12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)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	三輪クリニック ☎7300
10日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	いしだ眼科 ☎1400
17日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
24日(日)	座光寺医院 ☎3206	玉井整形外科医院 ☎6667
29日(金)	廣瀬医院 ☎0006	いしだ眼科 ☎1400
30日(土)	田形内科医院 ☎5320	三輪クリニック ☎7300
31日(日)	堀口外科医院 ☎5858	藤本クリニック ☎1200

元気に いかであ!! NO. 175

11月24日は、いい日本食『和食の日』です

今年、「和食」が日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されてから10年の節目です。和食の基本となるのが「だし」のうま味です。おいしいだしの取り方を覚えて、家庭でも和食を楽しみませんか。

● **基本の一番だし(混合だし汁)の取り方**
だしの黄金比は「水1Lに、だし素材30g」です。

《材料》
○だし用昆布 10g
○だし用かつお節 20g
○水 1L

《作り方》
①水と昆布を鍋に入れて30分くらい浸しておく。
②鍋を火にかけて、沸騰直前で昆布を取り出す。
③沸騰したら、かつお節を入れて弱火で約2分煮て火を止める。かつお節が沈むまでそのまま置く。
④ざるやペーパータオルでこして出来上がり。

● **さらさら簡単取り方**
水、昆布、かつお節をクーパーポットに入れて、3時間以上そのまま置くだけでだしが取れます。

● **一番だしとは**
豊かな香りが特徴で、吸い物や茶わん蒸し、みそ汁などにおすすめです。

《だしがらの活用法》
昆布は細切りにして煮物に、かつお節はごま・ちりめんじゃこなどとフライパンでいり、しょうゆと砂糖などで味付けしてふりかけにするなど、だしがらも有効活用してみましょう。

料理にだしを使うことは、うま味を感じることで調味料を減らしてもおいしさを感じ、減塩につながります。ぜひ家庭でお試しください。

健康推進課 栄養士

人のうごき（牧之原市の人口）
POPULATION

■人口 43,265人（前月比+37人）
（内外国人 2,573人）
男性 21,545人 女性 21,720人
出生 22人 死亡 60人
転入 217人 転出 142人
そのほか 0人
■世帯数 17,467世帯（前月比+88世帯）
令和5年10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

12月の納期一覧
固定資産税 第3期 1月4日(日)
国民健康保険税 第6期 12月28日(日)
後期高齢者医療保険料 第5期 1月4日(日)
介護保険料(65歳以上) 第5期 12月28日(日)
水道料 10・11月分 12月28日(日)
保育料 12月分 12月28日(日)
市営住宅使用料 12月分 12月28日(日)

トップページ（表紙のお話）
TOP PAGE



©MY_group Co.,Ltd

「2023 ミス・ユニバース®ジャパン ファイナル」が8月末に行われ、「2023 ミス・ユニバース 日本代表」に大学3年生の宮崎莉緒さん（細江区出身）が選ばれました。宮崎さんは小学1年生からチアダンスを始めました。11月18日に中南米のエルサルバドルで開催される「第72回ミス・ユニバース」に日本代表として出場されます。

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

さぎさか あんず
鷺坂 杏ちゃん(1歳)
令和4年9月11日生(新庄)
食べることが大好き！



さぎさか かえで
鷺坂 楓くん(5歳)
平成30年9月10日生(新庄)
最近ダンスを始めたよ～！



なかの しんばち
中野 新八くん(1歳)
令和4年5月28日生(勝間田)
そのくしゃくしゃな笑顔が大好きだよ♪これからも一緒に笑って元気に過ごそうね



いまい じゅら
今井 樹良くん(5歳)
平成30年6月30日生(静波)
ぼくの弟にゃん！

元気なKIDS募集中！

オンラインで随時受付中です。

【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



申込フォーム

マキココ マキノハラコドモコンソダテナビ
子育て世代に役立つ情報発信中！
市ホームページ インスタグラム

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



英国女王が伝授する70歳からの品格
多賀幹子／著・文
KADOKAWA 図書交流館所蔵

「開かれた王室」を目指した女王の名言はユーモア溢れ、周囲の人を和ませたり機転が利く言葉が多い。TPOに合わせた女王の色鮮やかなファッションと人柄を感じられる一冊。



おおきくなったリス
伊佐久美／著・文・その他
講談社 図書交流館所蔵

朝、目が覚めると体が大きくなっていました。ジャンプをすると簡単に山を飛び越えることができます。体が大きくなったリスがどんな1日を過ごすのか、読んでいてワクワクする1冊です。

いこっと イベント紹介

いこっとクリスマスイベント



ステッキづくりのイベント開催や、クリスマスの絵本やサンタクロースが登場する本を展示します。絵本を読んでクリスマスを楽しんでみませんか。

●クリスマスステッキづくり

いこっとのカウンターの前に、かわいいクリスマスのステッキ作りのコーナーをご用意します。

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会です。小さなお子さん大歓迎です。

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 12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] 1月10日(日) [2コース] 1月11日(日) [3コース] 12月5日(日) [4コース] 12月6日(日)
- [5コース] 12月12日(日) [6コース] 12月13日(日) [7コース] 12月19日(日) [8コース] 12月20日(日)

★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

成年後見制度啓発講演 会参加者を募集します

老後のもっとその先に備えるために必要なことについて、死の前後の取り組みなどを交えながら講師からお話をいただきます。

日時 12月23日(土) 午後1時30分～午後3時(開場/午後1時) 会場 吉田町学習ホール(吉田町住吉1567)

まきのはらフイジカル 検定の参加者を募集!

体組成計測定、柔軟性、前後ステップ、持久力などを測定し、体力年齢を算出します。結果を今後の生き生きとした生活に活かしませんか。

参加費 無料 申込先 健康推進課 加藤 ☎(23) 00024

いっらのコンサートピアノを弾いてみよう!

音響反響版を設置したステージでピアノを弾いてみませんか。前9時～午後5時

ティーヒーロー選手権の参加小中学生を募集

J Aハイナン青壮年部では、食農教育活動の一環として、茶葉の色や淹れたお茶の味などから種類を当てる「闘茶会」を子どもたちも楽しめる内容にした「ティーヒーロー選手権」を開催します。

申込先 JAハイナン 組合員 相談課 ☎(22) 9527

介護者のつどい「寒さに負けない体力づくり」

理学療法士、作業療法士と一緒に、自宅でもできる体操など楽しみながら体を動かして体力維持と向上に努めましょう。

「陸上自衛隊高等工学校」道「自衛官を募集します」

自衛隊の技術部門における陸曹を養成するコースです。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

受付期間 ▼推薦 12月1日(金) ▼一般 11月5日(金)

「自衛官候補生」

自衛官として最も一般的で、曹および幹部への道も開かれたコース。2～3年を一任期として勤務します。

島田樟誠高校「冬のオーブンスクール」を開催

日時 12月9日(土)、17日(日) 午前9時～午前11時20分、午後1時～午後3時20分

プー出展 申込方法 直接会場にお越しください。

お知らせ

市議会11月定例会開催 誰でも傍聴ができます 日程 ▼11月29日(木)提案説明 ▼12月8日(金)通告質疑・委員

家を壊し壊した時は 届け出をしてください

今年中に、住宅や物置、店舗など家屋の一部または全部を取り壊した場合は、必ず年内に届け出てください。

事業用資産をお持ちの人は償却資産の申告を

法人や個人で事業を行っている場合、所有している事業用資産(構築物、機械、備品など)は償却資産の対象となります。

避難行動要支援者名簿提供への同意のお願い

市では、災害時に自ら避難することが困難な人の避難支援などの基礎となる「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

棟原総合病院の無料相談会「まきの保健室」

保健師が、健診結果や住民検診に関する相談を無料で受け付けます。

日時 12月16日(日) 午前8時15分～午前11時

大井川土地改良区の総代選挙を執り行います

令和6年1月8日の任期満了に伴い、総代選挙を実施することとなりました。

「静岡県の最低賃金」が時間額984円に改正

県内の事業場で働く全ての労働者(パート、アルバイトを含む)に適用される「静岡県最低賃金」が改正され、「時間額984円」となりました。

司法書士による「年末困りごと無料相談会」開催

令和6年11月24日(土) 10時～12時 会場 静岡労働局賃金室

年を越す前に相談をして、安心して年越しをしませんか。司法書士が、全国各地からのお困りごとの相談に無料でお応えします。

令和6年4月から相続登記申請が義務化されます

令和6年4月から、土地と建物の相続登記の申請が義務化されます。相続の際に遺産分割を済ませましょう。

令和6年4月からの相続登記申請が義務化されます

令和6年4月からの、土地と建物の相続登記の申請が義務化されます。相続の際に遺産分割を済ませましょう。

入札結果の公表 - 9月

管:管理検査課 社:社会福祉課 茶:お茶振興課 建:建設課 公:公園公共建築課 都:都市住宅課 水:水道課

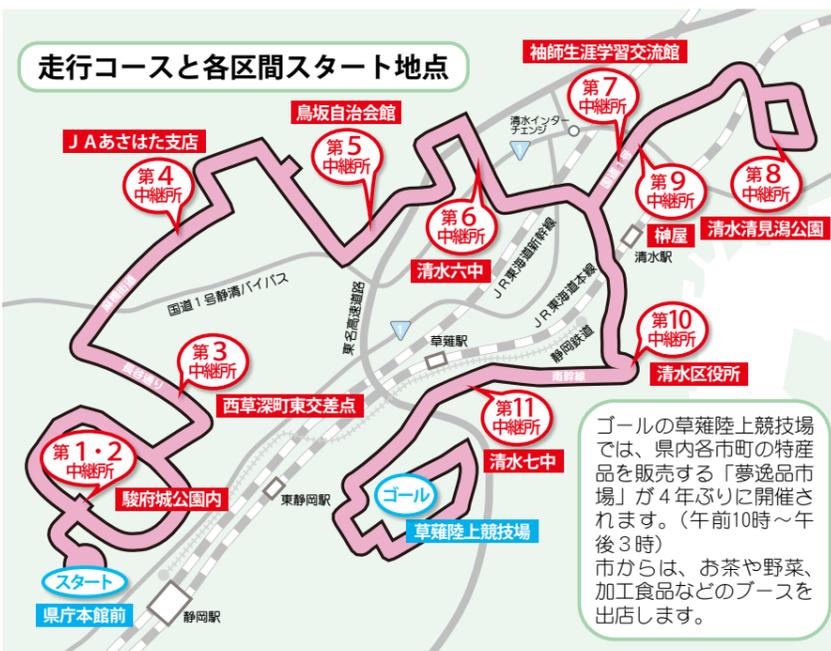
Table with columns: 工事・委託名, 予定価格(税抜), 落札価格(税抜), 落札率, 落札業者. Lists various construction and maintenance projects and their results.

12月2日(土) 午前10時スタート

生中継 SBSテレビ(午前9時30分〜午後0時50分)・SBSラジオ(午前9時45分〜午後1時)
問い合わせ スポーツ推進課 政野隆輔 ☎(53) 2643



厳しい練習を重ねる市駅伝チーム



区間ごとの部門と距離

区間	選手区分	距離
第1区	中学・高校生女子	3.673km
第2区	小学生男子	1.903km
第3区	小学生女子	1.715km
第4区	中学・高校生女子	3.549km
第5区	高校生男子	6.855km
第6区	40歳以上	3.911km
第7区	中学生男子	3.564km
第8区	中学生女子	3.020km
第9区	小学生	1.619km
第10区	一般女子	3.051km
第11区	中学・高校生男子	4.310km
第12区	一般男子	5.025km



駅伝チーム選手紹介 (敬称略)



大澤力輝
細江小6年(細江)
叔父と共に全力で走り、チームに貢献します。

原口大和
地頭方小6年(新庄)
自分を高めるチャンス! 笑顔でタスキを渡します。

岡林優心
秋間小5年(神宮)
「ありがとう」の気持ちを込めて一生懸命頑張ります。

齋藤凜花
地頭方小6年(豊岡)
去年の悔しい気持ちを忘れず全力で走ります。

増田千里
川崎小6年(川崎)
あこがれの大会。最後まで一生懸命走ります。

池谷月楓
榛原中3年(細江)
自分の限界に挑戦! バスケで培ったメンタルでチームに貢献します。

原侑希
相良中3年(大江)
チームのために全力を尽くすのみ!!

古里理恭
相良中2年(大沢)
最高の走りでチームに貢献できるよう頑張ります。

加藤睦
榛原中3年(細江)
県内トップレベルの選手たちに全力で挑みます。

大石優姫
常葉菊川中3年(勝岡田)
チームのために全力で走り、タスキをつなぎます!

紅林夏帆
相良中2年(菅山)
これまでの努力の成果を発揮できるように頑張ります。

大石莉音奈
榛原中2年(坂部)
順位を一つでも押し上げ、チームに貢献します。

大関真宙
藤枝明誠高3年(坂部)
最後の市町駅伝。全力で楽しみます!

近藤駿多
藤枝東高2年(波津)
自分の持つ力を100%発揮し、チームに貢献します。

吉場深月
東海大翔洋高3年(静波)
自分自身が成長できるこの大会。最後まで精一杯走ります。

岡林路代
会社員(神宮)
昨年より1秒でも速く。チームのためにベストを尽くします。

齋藤美奈
会社員(豊岡)
毎年楽しみな大会。チーム一丸となって全力で走り切ります。

片瀬祐樹
公務員(神奈川県)
今年も戻って参りました。全力で頑張ります。

大澤巧使
麗澤大4年(千葉県)
区間上位を目標にチームの順位を一つでも押し上げます。

大澤友裕
会社員(細江)
応援してくれる方々に感謝し、笑顔でタスキをつなぎます。

チームは、一昨年最下位の悔しさを糧に日々、練習に励んでいます。課題であった選手層についても、記録会の開催や積極的な呼びかけなどにより練習参加者も徐々に増え、ステップアップへの明るい光が見え始めています。戦力的にはまだまだ十分と言える状況ではありませんが、今回は「No Speed Limit ~速さに限界はない!~」を合言葉の一つでも前を目指しますので、市民の皆様のご声援よろしくお願いたします。

監督 大石佳伸 (坂部)

前田明人 (坂部) 飯田賢悟 (細江) 村田良明 (静波) 野ヶ本好剛 (神宮) 片瀬徹 (川崎) 山村茂 (細江) (川崎) 鈴木力雄 (勝岡田) 水嶋久之 (細江) 岩辺広伸 (細江) 大澤友裕 (細江) (波津) 大澤慶子 (細江) 佐々木竜 (大沢) 西谷稔 (細江) 桑田優 (細江) 大原一真 (静波) (東萩間) 大澤裕翔 (細江)

充実のコーチ陣

紅林裕也
会社員(大江)
One for all, All for one!!

*片瀬祐樹選手、大澤巧使選手は市内出身者として参加資格を有しています。



輝け!未来

おおくま・たいき
大熊

泰紀さん
榛原中学校3年 細江区

僕は、将来薬剤師になりたい 夢に向け勉強の量、質を上げて頑張りたい

僕は、将来薬剤師になりたいです。小学5年生のときに足に病気を患い、僕は病院に行きました。そのとき、病院の薬剤師の方が親身になって僕の話の聴き、丁寧に病気についての説明をして薬を処方して下さいました。そして、僕もそのように人を助けることができる薬剤師になりたいと感じました。夢に近づけるよう勉強の量、質を上げて頑張りたいです。

ペンを置いてー編集幸記

▼「田沼意次侯が念願の大河ドラマに」

▼2025年NHK大河ドラマ「べらぼう」の主要人物の一人として、田沼意次侯(配役・渡辺謙さん)が出演決定

▼郷土の偉人に対し、これまで多くの関係者の努力や4年前の田沼意次侯生誕300年を契機に「田沼再考」とした顕彰活動などが実を結んだと非常に嬉しく思います▼田沼さん、三百年後の御城下でも注目的ですよ。

▼読書の秋、芸術の秋、食欲の秋と秋にはいろいろな楽しみがありますね。私は見る専門ですが、スポーツの秋になる予感がします▼「GOS ENCUP」では間近で観戦し、選手の集中力と迫力に圧倒されました▼12月の「しずおか市町対抗駅伝」もテレビ放送では見たことがあります、初めて現地で疾走する選手を見ます。選手や関係者の皆さん、全力を尽くして頑張ってください。

田沼意次侯 PRキャラクター「意次くん」

