

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

笑顔と産業で交流の輪復活

4年ぶりの「まきのほら産業フェア2023」

RIDEON
MAKINOHARA

特集 まきのほら2023

振り返る この一年

特集 2023 ▶▶ 2024

年末年始の市の業務など

December
2023
NO.267

12

振り返る

この一年



10



7



11



8



12



©MY group Co.,Ltd 9



4



1



5



2



6



3

Calendar table with 12 columns (months) and 31 rows (days). Each cell contains a date and a brief description of an event or activity.

主な出来事など(令和5年1月〜12月) ※11月末現在

■各施設の営業状況 (○:営業日、△:一部営業など、-:休業日)

施設	問い合わせ	12月							1月					備考
		25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月	1月	2月	3月	4月	5月	
相良総合センター い〜ら	☎5544	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○	○	
榛原文化センター	☎0002	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○	○	
萩間公民館	☎2646	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	
図書交流館 いこっと	☎7007	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	
市史料館	☎2625	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	
地頭方原子力防災センター ジーボ	☎3338	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○	○	
相良原子力防災センター サーボ	☎6450	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○	○	
水道課 (就業改善センター1階)	☎0001 榛原地域 ☎2600 相良地域	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○	○	漏水や濁りなどについては休業日も対応
市民相談センター (就業改善センター2階)	☎0088	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	12月29日(金)～1月3日(月)は、消費者ホットライン「188(いやや)」利用停止
生活支援センター やまばと	☎0073	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	
生活支援センター つばさ	☎2610	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	
相談室 こころ	☎5529	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	
地域包括支援センター オリーブ	☎8822	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	
地域包括支援センター さがら	☎1900	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	休業日も緊急時は対応可
地域包括支援センター さんいく	☎3600	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	
子育て支援センター 榛原	☎0174	○	○	○	△	-	-	-	-	-	-	○	○	△:午前のみ開館
子育て支援センター 相良 あそぼっと	☎5808	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	
保育園の一時預かり事業	*	△	△	△	△	-	-	-	-	-	-	△	△	△:状況により受け入れできない場合あり
榛原児童館	☎6975	-	△	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	△:午後のみ開館
相良B&G海洋センター	☎4600	-	○	△	-	-	-	-	-	-	-	-	○	△:窓口受付のみ(午後5時まで)
相良総合グラウンド	☎4600 相良B&G海洋センター	-	○	△	-	-	-	-	-	-	-	-	○	△:窓口受付のみ(午後5時まで)
片浜体育館・地頭方体育館		○	○	△	-	-	-	-	-	-	-	-	○	△:午後5時まで使用可
ぐりんぱる		-	○	△	-	-	-	-	-	-	-	-	○	△:窓口受付のみ(午後5時まで)
フィットネスジム	☎8899	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	
静波グラウンド・仁田体育館 仁田アーチェリー場	☎8899 ぐりんぱる	○	○	△	-	-	-	-	-	-	-	-	○	△:午後5時まで使用可
静波体育館		○	○	△	-	-	-	-	-	-	-	-	○	△:午後5時まで使用可
謝恩閣(火葬場)	☎1000 吉田町牧之原市 広域施設組合	○	○	○	-	○	○	○	-	○	-	○	○	
南遠地区聖苑(火葬場)	☎0044 環境保全センター	○	○	○	-	○	○	○	-	△	-	○	○	△:午後のみ開場
農村の家	☎2618 農林水産課	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	
相良油田資料館	☎2525	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	
物産センター	☎2710	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	
さがら子生温泉会館	☎1126	○	○	○	○	○	○	-	-	○	○	○	○	

*問い合わせは各一時預かり実施園(牧之原保育園・あおぞら保育園・静波保育園・細江保育園)へお願いします。

2023 ▶▶2024 | 年末年始の市の業務など

■市役所の業務

休業期間
12月29日(金)～1月3日(月)

休業期間中の問い合わせ
榛原庁舎 ☎(23)0001
相良庁舎 ☎(53)2600

「戸籍の届け出など」
休業中の戸籍の届け出
出生や婚姻などの届け出は、当直職員または警備員が預かります。
受付場所は、榛原庁舎西側と相良庁舎東側です。
死亡届の受付時間は、午前8時15分から午後5時までです。

証明書等コンビニ交付サービス
マイナンバーカードを利用した住民票・印鑑登録証明書のコンビニ交付サービスは、12月29日(金)から1月3日(月)まで利用できません。

問い合わせ
市民課 ☎(23)0021
社会福祉課 ☎(23)0070

■ごみの収集と搬入 (○:営業日 -:休業日 △:可燃ごみのみ)

施設	問い合わせ	ごみ	12月							1月					備考
			25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月	1月	2月	3月	4月	5月	
環境保全センター(相良地域)	☎580044	収集	○	○	○	○	△	△	-	-	-	-	○	○	お住まいの地区の収集日は「家庭ごみ収集カレンダー」参照 搬入時間:午前8時30分～正午、午後1時～午後4時30分
		搬入	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	
清掃センターさんあーる・リサイクルセンター(榛原地域)	☎240530	収集	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	お住まいの地区の収集日は「ごみ収集カレンダー」参照 搬入時間:午前8時30分～正午、午後1時～午後4時
		搬入	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○	

■休日当番医 (診療時間) 内科:午前9時～午後5時 歯科:午前9時～正午
▶急病者のみ受け付けます。通常の受診はご遠慮ください▶やむを得ず変更する場合や、対応できない診療科があります

診療	期日	開業医(榛南西部地区)		開業医(榛南東部地区)	
内科	12月29日(金)	廣瀬医院	☎50006	いしだ眼科(吉田町)	☎341400
	12月30日(土)	田形内科医院	☎53220	三輪クリニック(吉田町)	☎37300
	12月31日(日)	堀口外科医院	☎5858	藤本クリニック	☎241200
	1月1日(祝)	あかほりクリニック	☎5555	千内科クリニック(吉田町)	☎341001
	1月2日(月)	渡辺内科医院	☎5232	こどもクリニックおおかわ小児科(吉田町)	☎36789
	1月3日(火)	石井内科皮膚科医院	☎20013	かわしりこどもクリニック(吉田町)	☎330555
歯科	12月31日(日)	おおい歯科クリニック		☎221129	
		又平歯科医院(川根町)		☎054754055	
	1月1日(祝)	川田歯科医院		☎520147	
	1月2日(月)	柴田歯科医院(島田市金谷)		☎0547453708	
	1月3日(火)	中島歯科医院(吉田町)		☎321058	

■バス・デマンド乗合タクシーなどの運行
▶バスの時刻表などは静鉄バスホームページをご覧ください。 [問い合わせ] 静鉄バスコールセンター ☎054(252)0505

デマンド乗合タクシーなど	令和5年運行最終日	～	令和6年運行開始日	問い合わせ	
さかべ号(火・木曜日運行)	12月28日(火)	運休	1月4日(火)	東海タクシー株式会社 ☎20288	
かつまた号(水・金曜日運行)	12月27日(火)		1月5日(水)		
しずなみ・かわさき号(月・金曜日運行)	12月25日(月)		1月5日(水)		
ほそえ号(火・木曜日運行)	12月28日(火)		1月4日(火)		
すげやま・はぎま号(火・金曜日運行)	12月26日(火)		1月5日(水)		
じとうがた号(月・木曜日運行)	12月28日(火)		1月4日(火)		
さがらひがし号(火・金曜日運行)	12月26日(火)		1月5日(水)	御前崎タクシー株式会社 ☎28776	
さがらにし号(月・水曜日運行)	12月27日(火)		1月10日(火)		
まきのはら号(月・火・木・金曜日運行)	12月28日(火)		1月4日(火)		
市営バス「鬼女・菅山線」	12月22日(金)			1月5日(水)	地域振興課 ☎230053

申告相談には事前予約が必要です

次のいずれかの方法で申告相談希望日の相談時間帯（1時間単位）を予約します（各時間帯には定員があります）。

	インターネット予約	電話予約
アクセス先 電話番号	パソコンやスマートフォン、タブレットから予約可能です。 牧之原市 確定申告 相談会場 検索 予約フォーム	予約受付専用ダイヤル ☎050 (3665) 8131
受付期間	2月1日 日 午前9時～3月12日 日 午後5時 (期間中は24時間、土・日曜日、祝日も受付可能)	2月8日 日 午前8時15分～午後5時 (土・日曜日、祝日は受付休止)
事前予約 受付締切	申告相談希望日の3日前の午後11時59分 (例) 申告相談希望日が 2月16日 日 の場合、2月13日 日 午後11時59分（電話予約は午後5時）まで受付可能 3月13日 日 の場合、3月8日 日 午後11時59分（電話予約は午後5時）まで受付可能 3月15日 日 の場合、3月12日 日 午後5時（インターネット、電話どちらも午後5時）	申告相談希望日の3日前の午後5時 (3日前が土・日曜日の場合は、その直前の金曜日の午後5時)

※通信料・通話料は予約者負担です。

事前予約に関する注意事項

- ▶令和6年1月1日現在、牧之原市に住所のある人のみ予約することができます。
- ▶必ず申告相談者本人の氏名で予約してください（申告相談者の代理人が会場に来場する場合でも、申告相談者本人の氏名で予約する）。
- ▶事前予約は、申告相談者1人につき1件とします。同一人物名義による複数件の予約が判明した場合は、その人の全ての予約を無効とします。
- ▶税理士による無料相談（2月16日～22日）を希望する場合は、予約受付専用ダイヤル（電話予約）でのみ受け付けます（インターネットでは予約できません）。
- ▶予約受付専用ダイヤルでは、申告相談に関する個別のご質問（例：この収入で確定申告する必要があるか？）や税制に関するご質問にはお答えできません。島田税務署または税務課へお尋ねください。
- ▶新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、急きょ、申告相談会を中止・短縮する場合があります。

事前予約の変更・キャンセル

最初の予約を行った方法と同じ方法で手続きしてください（例：最初の予約が[電話]の人は[電話]で手続き）。

最初の予約方法	変更・キャンセルの手続き	受付締切
インターネット予約	最初の予約時に送信されたメールにあるリンクから、予約をキャンセルしてください。変更の場合は、予約をキャンセル後、再度予約フォームから予約を入れ直してください。なお、予約後の自動返信メールが来ない場合は、予約受付専用ダイヤルにご連絡ください。（一度、迷惑メールフォルダ内をご確認ください）	最初の予約または変更希望日のいずれか早い日の3日前の午後5時まで ※
電話予約	予約受付専用ダイヤル（☎050-3665-8131）へお電話ください。変更の場合は、事前に変更希望日時候補を数件ご用意ください。	

※インターネット予約・電話予約の受け付けは、3月12日 日 午後5時までです。これ以降に変更・キャンセルする場合は、税務課へご連絡ください（☎0035 受付日時：3月13日 日 以降の午前8時15分～午後5時）。

税理士による無料相談

2月16日 日 から22日 日 まで、税理士による無料相談を行います（午前9時30分～/定員あり）。相談対象者は次のとおりです。

- ①前年分の所得金額が300万円以下の事業所得者、不動産所得者、雑所得者（年金受給者を除く）
- ②①の人で消費税の課税事業者の場合、本年分の基準期間の課税売上高が3,000万円以下の人
- ③給与所得者および年金受給者（ただし、所得金額が高額な人や相談内容が複雑な人を除く）

【重要】所得税確定申告書などの提出のみの場合

確定申告書などは「名古屋国税局業務センター浜松西分室」へ郵送にて提出をお願いします。

【宛先】〒430-8584 浜松市中区中央一丁目12番4号 浜松合同庁舎 名古屋国税局業務センター浜松西分室
※税務署の内部事務のセンター化により、業務センターが集約処理を行っています。

令和5年分

確定申告（市役所相談会場）のご案内

申告期間

2月16日 金

▶▶ 3月15日 金

問い合わせ

- ▶所得税など申告 = 島田税務署 ☎0547(7)3121
※所得税などに関する一般的な相談は電話相談センターへ。（自動音声案内「0」を選択）
- ▶市・県民税申告 = 税務課 市民税係 ☎0035

申告相談期間・会場

	相良会場	榛原会場	
期間	2月16日 日 ～3月1日 日	3月4日 日 ～3月15日 日	※土・日曜日、祝日は相談受け付けを行いません。 ※国税庁から、申告所得税および復興特別所得税の申告期限延長が発表された場合でも、市役所での申告相談や申告書の提出は3月15日までです。
会場	市史料館ホール	榛原庁舎4階会議室	
相談時間	午前9時～午後4時 (午前8時50分開場、正午～午後1時は相談休止)		

【重要】申告相談に必要な持ち物・事前準備

- ▶申告相談者本人のマイナンバーカード（持っていない場合は、通知カード+運転免許証など身分証明書の写し）▶申告相談者本人名義の口座番号が分かるもの▶収入を証明するもの（給与や年金の源泉徴収票、収支内訳書* など）▶控除証明書（保険料控除証明書など）▶前年の確定申告書の控え▶税務署から郵送されたお知らせハガキなど▶医療費控除明細書（該当者のみ）*▶準確定申告書付表（該当者のみ）*
- *申告相談までに必要事項を記入し、完成させておいてください。様式は国税庁ホームページからダウンロードできます。榛原庁舎税務課、相良庁舎市民課相良窓口で配布もしています。

【重要】会場へお越しになる際の注意事項

- ▶会場には、予約した時間帯の開始10分前から入場できます（入場時間順守にご協力ください）。
- ▶ご来場の際は、できる限りマスクの着用をお願いします。
- ▶入場の際には、予約確認のため、申告相談者本人の身分証明書（マイナンバーカードなど）をご提示いただきます（代理の人が来場する場合も申告相談者本人の身分証明書（写しでも可）が必要）。ご提示いただけない場合、当日の申告相談をお受けできませんので、忘れずにお持ちください。
- ▶申告相談に必要な持ち物や事前準備に不足があった場合（医療費控除明細書の未作成など）は、当日の申告相談をお受けできません。別日に再来場となる場合は、改めてご自身で新規予約を取る必要があります。
- ▶会場における申告相談の開始順は、内容などにより、前後する場合があります。

市役所の相談会場で申告相談できない申告

島田税務署の確定申告会場で対応します。

- ▶分離課税の申告（土地・建物や株式の譲渡など/公共事業への提供を除く）▶1年目の住宅借入金等特別控除の申告▶消費税の申告▶令和4年分以前の申告▶青色申告▶贈与税の申告▶災害により事業用資産に損害を受けた場合の申告

※上記以外でも、専門性の高い申告などについては、島田税務署の確定申告会場で申告をお願いする場合があります。

【注意点】▶入場整理券（LINEアプリによる事前発行分・当日配布分）が必要です（詳しくは国税庁ホームページをご覧ください）▶会場では、ご自身のスマートフォンで申告を行いますので、事前に「マイナポータル」アプリのインストールをお願いします▶源泉徴収票などの必要書類、スマホ、マイナンバーカード、マイナンバーカード発行時に設定したパスワード（署名用電子証明書・利用者証明用電子証明書）の準備をお願いします▶税務署から郵送された確定申告書やハガキなどを持参してください

島田税務署の確定申告会場

【会場】地域交流センター歩歩路
【所在地】島田市本通3丁目6番の1
【開設期間】2月16日 日 ～3月15日 日（土日祝除く）
【開設時間】午前9時～午後5時（午後4時受付終了）
※期間中は、島田税務署での確定申告相談は行いません。
※公共交通機関を利用してご来場ください。

※「住宅借入金等特別控除説明会」は2月9日 日、13日 日～15日 日 午前9時～午後5時に「歩歩路」で行います。上記注意点を確認の上、なるべく13日 日 の牧之原市民指定日にお越しください。

地域計画の策定に向けて

農業委員会の改選

12月1日、市役所相良庁舎において、牧之原市農業委員会の改選に伴い、農業委員会臨時総会が開催されました。

17人の新農業委員は、6月に地区や団体からの推薦を受け、9月に市議会の同意を得たもので、総会において市長から一人一人に任命書が手渡されました。

また、農業委員の互選により西谷光夫委員が会長に選任され、その後に行った農地利用最適化推進会議で、会長から20人の農地利用最適化推進委員に委嘱状が交付されました。

問い合わせ 農林水産課 福代学 ☎(53) 2618

新しい農業委員の皆さん

職務内容：農地法などに基づく許認可業務（総会への出席や現地調査）、農地利用の最適化推進業務（担い手への農地集積・集約化の推進活動や荒廃農地の発生防止・解消の推進活動、農業への新規参入の支援）、農地利用最適化推進委員との連携など

新会長あいさつ



西谷光夫（大江）

地域計画の策定に向けて

農業者の皆さまをはじめ、地域の皆さまには、日頃から農業委員会の活動に対し、格別なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたびの農業委員会の改選に伴い、12月1日に開催されました臨時総会において、農業委員全員の信任をいただき、前期に引き続き会長職を拝命し、改めて重責に身の引き締まる思いです。

担い手・後継者不足、遊休農

地の増加など、多くの課題を抱える中、ここ数年間のコロナ禍による経済活動の縮小、燃料・資材の高騰、異常気象による猛暑など、農業を取り巻く状況は大変厳しい状況にあります。

そうした中、今年度から「人・農地プラン」が「地域計画」として法定化され、将来に向けて更なる農地の保全、農業者の確保、農地の集積などが求められております。

農業委員会としましても、従来の許認可などの業務に加え、「地域計画」策定における協議の場への参加、将来の農地の保全のための「目標地図」の素案作りに取り組み、地域農業の持続的な発展に寄与してまいりたいと思っております。

今後とも皆さまのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

*法律により利害関係のない者（非農家）を1人以上、女性や青年を登用。紹介は50音順・敬称略。



加藤臣得（静波） 大関 進（坂口） 赤堀明弘（菅ヶ谷）



河村 充（波津） 大高喜恵子（大江） 浅野精一（中）



戸塚康夫（白井） 五野上唯（布引原）



永田好孝（勝俣） 櫻井隆光（勝間）



広畑克巳（新庄） 杉田素之（和田）



八木千帆（細江） 鈴木宏幸（東萩間）



山本義澄（東萩間） 辻 敏宏（勝田）

農地利用最適化推進委員の役割について

- 農地利用最適化推進委員の役割は次のとおりです。
- ▶農地などの利用の最適化の推進に関する指針の策定や変更などについて意見を述べる
 - ▶農地などの最適化の推進について、指針を踏まえて現場活動を行う（農地利用の荒廃化の防止、新規参入の促進）

- 具体的には担当地区において次のような仕事を行います。
- ▶「人・農地プラン」など地域農業者の話し合いを推進
 - ▶農地の集積・集約化を推進
 - ▶荒廃農地の発生防止や解消を促進
 - ▶農業委員と共に農地中間管理機構と密接に連携

農地利用最適化推進委員名簿（敬称略）

担当区	氏名	住所
相良・福岡・波津・須々木	鈴木昌男	須々木
大江	今村幸博	大江
片浜	太田宜孝	片浜
大沢	長野昌功	大沢
菅山	増田浩二	菅ヶ谷
白井・中里	鈴木秀明	和田
神奇・西萩間・東萩間	源間 泰	東萩間
牧之原（相良）	河原崎宏年	西萩間
地頭方・落居・豊岡・新庄・遠渡	宮川義久	地頭方
	小杉井指	堀野新田
静波	加藤雅也	静波
細江	西谷敏広	細江
	鈴木啓司	細江
川崎	植田 初	勝俣
	中島伸二	仁田
勝間田	大石明宏	勝田
	飯塚圭悟	静谷
牧之原（榛原）	木下伸孝	勝田
坂部	水嶋浩喜	坂部
	井根和之	坂口

特定保健指導の対象者は…

ステップ1 内臓脂肪蓄積リスク のチェック

【腹囲】
男性：85cm以上
女性：90cm以上

または

【BMI】 25以上
※BMI＝
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

ステップ2 生活習慣病のリスク 要因の数のチェック

- ①血圧 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
- ②血糖値 HbA1c5.6%以上 または 空腹時血糖100mg/dl以上
- ③脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
- ④現在、喫煙をしている

ステップ1に該当し、ステップ2の①～④のどれか1つ以上でも当てはまったらメタボ予備群もしくはメタボに該当します。

**特定保健指導
の対象**

対象となった人には、市から特定保健指導の案内と利用券を送付し、お知らせします。

無料で / 特定保健指導の対象になった人は、健康づくりのプロ（保健師、管理栄養士）があなたをサポートします

個別で面談

保健師や管理栄養士があなたの生活習慣病のリスクを踏まえた生活の改善点を一緒に考え、3カ月ほどで達成可能な目標を立てます。



継続的にサポート

目標が達成できるように、面接や電話、メールなどで継続的にサポートします。

目標の振り返り

3カ月後、目標が達成されたかどうか振り返ります。



早めに生活改善するほどメリットがあります

発病してしまってから後悔するのを防げる
病気になってからでは、治療をしても後遺症が残ってしまうこともあります。後悔しないよう、病気になる前に特定保健指導を有効活用しましょう。

早ければ早いほど安上がり

検査結果の異常をいち早く発見して生活改善すれば、生活習慣病になって治療費がかかるのを抑えることができ、家計にも安心です。

健診結果や生活習慣が改善したという「うれしい声」が届いています

VOICE



無理なく続けられた

無理のない目標を一緒に考えることができたため、頑張れた。続けたら体重が減っていた。(60歳女性)

150/100mmHg 超えていた血圧が正常値になった

体重が減り、血圧が正常値まで下がった。体が軽くなり気分も良くなった。(40歳男性)

特定保健指導の対象にならない人でも、「健診結果で心配な項目がある」「食生活や運動についてアドバイスが欲しい」という人は、「総合健康相談」を無料で利用することができます。保健師や管理栄養士が対応しますので、気軽にご参加ください。詳しい日時、会場などは毎月の健康ひろば(本紙22、23ページ)で掲載しています。

健康な
未来の
ために

必ず受けてたい 特定保健指導

生活習慣病（心臓病、脳卒中、糖尿病合併症など）は、進行していても自覚症状がありません。突然死や要介護の原因となるこうした病気の予防と早期発見のため、40歳を過ぎたら「特定健康診査（特定健診）」の受診を推奨しています。特定健診では、前兆となるメタボリックシンドロームに着目し、健康維持・増進に役立つアドバイスや生活習慣の改善支援（特定保健指導）を行っています。

問い合わせ 健康推進課 大隅麻由 ☎0024

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上を併せ持つ状態を「メタボリックシンドローム」(以下メタボ)と言います。メタボの状態になると血管の老化である動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの深刻な病気を引き起こす可能性が高くなります。

生活の悪習慣

食べ過ぎ・
飲み過ぎ



運動不足



喫煙



血管が傷ついていく

内臓脂肪の蓄積 ⊕ 高血圧、高血糖、脂質異常 ⊖ メタボ

(この内2つ以上)

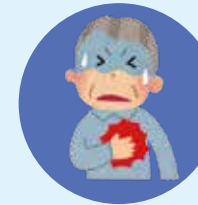


自覚症状のないこの段階で、生活習慣を改善すれば命に関わる病気を予防できます

STOP

命に関わる深刻な病気を発症

心臓病
(狭心症・
心筋梗塞)



脳卒中
(脳出血・
脳梗塞)



腎臓病
(腎不全→
人工透析)



自覚症状が出たときはすでに病気が進行していることがほとんどです。予防のためには生活習慣の改善が必要ですが、「具体的に何をしたら良いか分からない」「継続するのが難しい」という人も多いと思います。そんな人のために、特定保健指導は、専門職がその人に合った改善方法を一緒に考えます。



牧之原市消防団 新入団員募集!

牧之原市消防団は、現在439人で活動しています。市民の安全安心のため、地域防災の中核を担っています。

「消防団Q&A」

Q 消防団はどんなことをするの？

A 消火活動、風水害対応、花火大会警備、防災訓練などの地域活動のほか、さまざまな行事に参加します。

Q 消防団に入るためには？

A 市内に居住、勤務、在学する人で、年齢が18歳以上なら、誰

でも入ることができません。

Q 仕事で忙しい場合は？

A もちろん仕事や学業を優先してください。団員は、仕事や学業と両立し、家庭の協力を得ながら、空いた時間で活動していきます。

Q 消防団はボランティアなの？

A 消防団員は非常勤特別職の地方公務員です。活動に必要な資機材は無償で貸与され、活動年数に応じた退職報奨金が支給されます。公務災害補償など福利厚生も充実しています。

Q 消防団に入って良かったことは？



出初め式での放水(前年の様子)



認定こども園すき幼稚園での花火教室

A 地域や仲間とのつながりができます。学生時代の同級生や先輩・後輩と再会したり、消防団を通じて新しい仲間ができました。

女性消防隊

牧之原市消防団女性消防隊を知っていますか。

女性消防隊は、火災現場へ向かう男性消防団員とは違い、女性ならではの視点から地域に貢献する活動をしています。女性消防隊では、新入団員を随時募集しています。ぜひ入隊して、私たちと一緒に活動してみませんか。

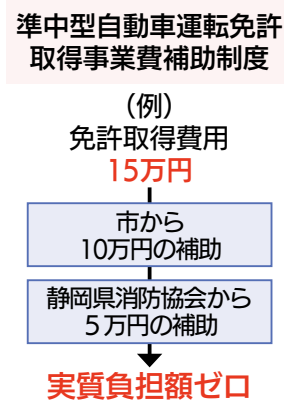
「具体的な活動例」

- 応急手当普及員の資格を取得し、地域で応急救護普及活動を実施
- 幼稚園、保育園をまわり、子どもたちへ花火の安全な遊び方を教える花火教室を実施
- 全国女性消防団員活性化大会への参加
- 辞令交付式や出初め式など、消防団式典への参加
- その他、夜警巡視など啓発活動や広報活動を実施

準中型自動車運転免許の取得費用を補助します

平成29年3月12日の法律改正により、普通免許で運転可能な車両総重量が3.5トンに変更されました。そのため、法改正後に取得した普通免許では、市消防団で所有する3.5トン以上の消防車両を運転することができなくなりました。

そこで市では、消防団員を対象として、準中型自動車運転免許取得費用の補助制度を創設し、運用しています。その他、静岡県消防協会の補助制度も併せて利用できます。



準中型自動車運転免許

平成29年3月12日に新たに施行された、「普通免許」と「中型免許」の間に当たる新しい運転免許の種類。この免許を取得することで、車両総重量7.5トン未満、最大積載量4.5トン未満の車両を運転することができます。

消防団からのお知らせ

①災害情報テレフォンガイド

市内で発生した火災などによる消防署の出動情報を入力できます。

☎054(204)0119

※通話料金が発生します。

※一部の電話では利用できない場合があります。

②まきのはらTeaメール・LINE公式アカウント

建物・山林火災情報については、メールとLINEで配信しています。

▼まきのはらTeaメール

左のアドレスを直接入力するか、下記二次元コードを読み取り、空メールを送って登録してください。

✉bousai.makinohara-city@aiden2.ktaiwork.jp

▼LINE公式アカウント

(アカウント名「牧之原市」ホーム画面で「牧之原市」と検索するか、下記二次元コードを読み取り、友だち登録してください。



まきのはらTeaメール



LINE公式アカウント

③夜警巡視にご協力を

消防団では、夜警巡視を12月から2月末まで実施し、火災の発生予防および早期発見に取り組んでいます。夜間に警鐘を鳴らした消防車輦で巡回しますので、ご理解とご協力をお願いします。巡視期間や時間帯は、地域により異なります。

④新春出初め式

令和6年牧之原市消防団出初め式を執り行います。

1年の無火災・無災害を祈願します。また、日ごろの訓練の成果を發揮する消防操法を披露します。

どなたでも観覧いただけます。ぜひお越しください。

日時 1月7日(日)

午後1時～(予定)

場所 相良中学校

メッセージ

第10分団から (地頭方区)

まつばやし ひさ と 松林 久斗 分団長



私たち第10分団は、地頭方地区を管轄しており、49人で「自らの地域は、自ら守る」を胸に、消防団活動を行っております。

最近では火災だけでなく、竜巻災害や大雨災害などが記憶に残っており、消防団が必要とされることが多くなっていると感じています。

市民の生命財産を守るため、私たちと生まれ育った地域を守っていきませんか。

第5分団新入団員から

おおいし しゅんぺい 大石 峻平 団員 (勝間田区)



入団のきっかけは、社会人になり地域に貢献できることがしたいと考えたことです。入団前は「自分にできるだろうか」と不安もありましたが、実際に入団してみると分団長をはじめ先輩団員の方々はとても優しく、楽しく活動しております。消防団員として責任感を持ち、地域に貢献できるよう一生懸命活動していきます。

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った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キャラクター

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 ☎230088

消費生活相談

契約トラブルや消費者金融、多重債務、商品苦情など、消費や契約に関する相談を受け付けます。期日 月曜日～金曜日 時間 9:00～12:00 13:00～16:00 会場 市民相談センター ☎230088

法律相談(先着8人)

弁護士が相談に応じます。期日 ①1月17日(金)・②31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 ①1月4日(金)～1月16日(金) ②1月18日(金)～1月30日(金) ☎230088

心配ごと相談

日常生活から起こる家庭問題や金銭貸借などの紛争を解決。司法書士が対応します。期日 1月10日(金)・24日(金) 時間 9:00～11:30 会場 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 会場 ライフサポートセンターしずおか しいだい事務所 ☎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 1月9日(金) 時間 10:00～15:00 会場 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 ☎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 1月17日(金) 時間 13:30～15:30 会場 市民相談センター ☎0547@6575

行政相談

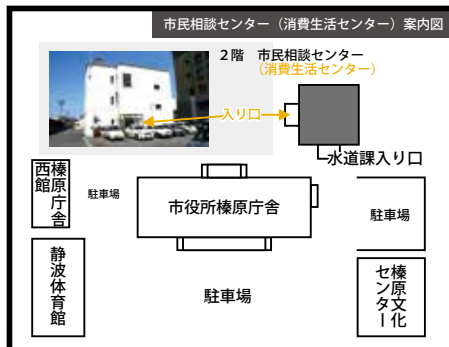
行政相談委員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。期日 1月17日(金)・31日(金) 時間 10:00～12:00 会場 市民相談センター ☎230088

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 ☎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 1月19日(金) 時間 13:30～16:00 会場 相良保健センター ☎1900



*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



消防団協力事業所制度を知っていますか

市では、牧之原市消防団に積極的に協力している事業所や団体に對して、「消防団協力事業所表示証」を交付しています。

消防団協力事業所になるには

次の要件を1つ以上満たすことで、協力事業所になることができます。

- ▼従業員が消防団員として、1人以上入団している。
▼従業員の消防団活動への配慮に積極的に取り組んでいる。
▼災害時などに事業所の資機材などを消防団に提供するなど協力をしている。
▼事業所に機能別分団などを設置している。
▼その他、消防団活動に協力することにより、地域の消防防災体制の充実強化に寄与している。
※申請時に消防関係法令遵守状況について消防署の立入検査あり(2年ごとに更新が必要)。

消防団協力事業所になると

「消防団の活動に協力する事業所等を応援する県税の特例に関する条例(消防団応援条例)」による

り、消防団活動に協力する事業所は、事業税の軽減措置を受けることができます。
▼控除内容
各事業年度の事業税の2分の1に相当する額を控除(100万円を限度)

▼対象

次の要件を満たす、知事の認定を受けた法人(資本金もしくは出資金の額が1億円以下の法人または出資金の額が1億円を超える特別法人に限る)または個人
(1) 県内に事業所などを有し、かつ当該事業所などの全てが県内市町の「消防団協力事業所表示制度」の認定を受けていること。
(2) 県内の事業所などにおける使用人などのうち、消防団員が1人以上(出資金の額が1億円を超える特別法人にあつては3人以上)いること。
(3) 消防団活動に配慮した規程(就業規則など)を整備していること。
※出資金が1億円を超える特別法人は、地方税法に規定する特別法人であつて、平成28年4月1日以後に事業年度を開始する事業所から対象になります。

■牧之原市消防団の活動に協力している消防団協力事業所

Table with 2 columns: 事業所名 (Company Name) and 所在地 (Address). Lists various local businesses like Seicomu, Hainan, and others.

議 会

11月10日金期
令和5年11月市議会臨時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

正副議長の選出について

選挙の結果、議長に村田博英議員、副議長に原口康之議員が選出されました。



議長 村田博英 議員

監査委員の選任について

市議会議員のうちから、監査委員に植田博巳議員が選任されました。



副議長 原口康之 議員



監査委員 植田博巳 議員

栄 典

社会福祉功労者に対する厚生労働大臣表彰（民生委員児童委員）
牧野英恵さんが厚生労働大臣表彰を受賞
問い合わせ 社会福祉課 鈴木嘉人 ☎(23) 0070



市長に受賞の喜びを報告した牧野さん

民生委員の牧野英恵さんが、社会福祉功労者に対する厚生労働大臣表彰を受賞し、11月27日、杉本市長を表敬訪問しました。この表彰は多年にわたって民生委員児童委員として社会福祉の向上に寄与し、その功績が顕著であると認められた人に贈られ、市としては初めての受賞となります。牧野さんは、「先輩たちの指導の下、市民の皆さんの協力なくしては続けられなかった。力の限り、精進していきたい」と、感謝とともに今後の抱負を話しました。

税 金

国民一人一人が森を支えるために
「森林環境税」が令和6年度から導入されます
問い合わせ 税務課 三浦大輔 ☎(23) 0035

森林環境税とは

国土の保全や水源の維持、地球温暖化の防止などを目的に、令和6年度から個人住民税均等割の枠組みを用いて、年額1000円を市町村が賦課徴収する国税です。

森林環境税の仕組み

森林環境税による収収は、森林環境譲与税として、国を通して各都道府県・市町村に配分され、間伐などによる森林整備や木材利用の促進、担い手確保などに活用されています。

このように森林環境を整えることで、地球温暖化の防止、洪水や渇水の抑制を目指します。本市における森林環境譲与税の活用状況は、市ホームページにて公開しています。

個人住民税均等割の税額

個人住民税の均等割は、東日本大震災復興基金法に基づき、県民税、市民税共に年額500円ずつ、合計1000円の引き上げがされていましたが、令和5年度で終了

令和5年度		個人住民税
県民税均等割 (1,900円)	※復興特別税500円を含む	}
市民税均等割 (3,500円)	※復興特別税500円を含む	
合計 5,400円		
令和6年度		国税
森林環境税 (1,000円)		}
県民税均等割 (1,400円)		
市民税均等割 (3,000円)		
合計 5,400円		個人住民税

するため、森林環境税導入後も均等割額に変更はありません。

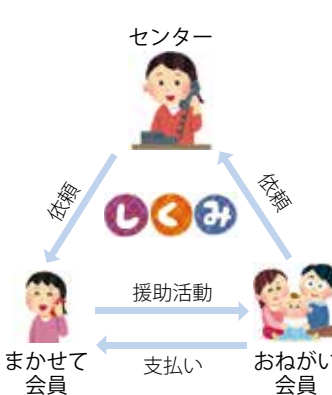
非課税対象者

- 次のいずれかに該当する人には、森林環境税が課税されません。
 - 生活保護法の規定による生活扶助を受けている人
 - その年の1月1日現在の状況が、障がい者、未成年者、寡婦（またはひとり親）のいずれかに該当し、前年中の合計所得金額が135万円以下の人
 - 前年中の合計所得が次の算式で求めた額以下の人
- ▼同一生計配偶者または扶養親族がいない場合…38万円
- ▼同一生計配偶者または扶養親族がいる場合…28万円×（同一生計配偶者＋扶養親族＋1）＋10万円＋16・8万円

子 育

地域で地域の子育てを支え合う
ファミリー・サポート・センター
問い合わせ 子ども子育て課 子育て支援係 ☎(23) 0071

ファミリー・サポート・センター（通称ファミサポ）は、子育て中の家族が安心して働き、育児することができるよう、あらかじめ登録した地域の会員同士が活動するネットワークです。



★おねがい会員（援助を頼みたい）
市内に住所がある人で、0歳（おむね生後4カ月）から小学校6年生までの子どもの保護者が利用できます。

★入会金や年会費、保険加入の負担金なし。利用料は600円から。児童扶養手当などを受給している人には助成あり。

★まかせて会員（援助を行いたい）
市内および近隣市町に住む20歳以上の人で、育児の援助をする会員です。地域や子育て支援に理解と熱意のある人であれば、資格は問いません。会員登録後

税 金

1月1日現在の固定資産所有者に課税されます
固定資産税についてお知らせします
問い合わせ 税務課 木村優斗 ☎(23) 0035

固定資産税とは

固定資産税は、毎年1月1日現在における市内の固定資産（土地、家屋、償却資産）の所有者に課税される地方税です。固定資産税は、年の途中の売買や相続などにより所有権が移転した場合でも、その年度分は1月1日現在の所有者に課税されます。

この税は、市税全体の約半分を占めており、市民サービスや公共事業などを行うための重要な財源となっています。

納税義務者

固定資産税を納めていただく人は、原則として固定資産の所有者となります。

税額の算出方法

固定資産税の税額は「課税標準額×税率」により算出されます。

税率と課税標準額について

本市における固定資産税の税率は1.4%です。

活動内容

▼保育施設・学校が休みの時や急な仕事・学校行事への参加・通院・冠婚葬祭などで保護者が外出した際の託児▼児童クラブや習い事の送迎 など

「まかせて会員研修」

会場 さざんか(4)は吉田消防署
参加費 無料
申込方法 電話で申し込む。
申込期限 開催日の前日

① 1月12日(金) 午前	保護者と子どもに寄り添って(パネルシアターの実演あり)
② 2月9日(金) 午前	子どもの栄養と食生活、調乳実習、起こりやすい事故と予防
③ 2月15日(金) 午前	楽しい!ふれあい遊びと製作
④ 2月22日(金) 午前	救急講習(心肺蘇生法、AEDの使い方、気道異物除去法、通報の仕方)

※講師の都合などにより内容が変更になる場合があります。研修時間など詳細は、市ファミリー・サポート・センター(☎0077)にお問い合わせください。

評価の方法

課税標準額は、原則として固定資産の価格（評価額）と同じになります。ただし、住宅用地のように特例措置が適用される場合や、宅地の税負担の調整措置が適用される場合は、適用後の算定額となります。

総務大臣が定めた基準に基づいて評価を行っています。

【土地】 地価公示価格や不動産鑑定評価価格を基に、宅地や農地、山林や原野、雑種地など地目別に定められた評価方法により行います。



【家屋】 完成した家屋の構造材や外装、内装などに評価を付ける家屋調査に基づいて算定した価格に、経過年数などの補正率を乗じて算出します。



【償却資産】 資産の取得時期や取得価格、耐用年数に基づき、経過年数に応じた減価を考慮して算出します。

募集 同日開催 R6.2.3 (Sat) R6.2.4 (Sun) 牧之原市民の観戦を招待!

【B1リーグ】三遠ネオフェニックス
 VS 島根スサノオマジック
【時間】 各日午後3時5分試合開始
【場所】 浜松アリーナ
【定員】 各日100人限定（先着順／1申込5人まで）

【申込方法】
 右の二次元コードを読み取り、チケットを取得してください。
 ※申し込みには、BリーグIDの取得が必要です。専用フォーム
【申込期間】
 12月26日(日) 正午から試合当日午後4時まで
 ※各日とも招待枠が埋まり次第、受付を終了します。

【問い合わせ】 株式会社フェニックス チケット担当 ☎0532(35)7528

【申込方法】
 ①スマートフォンで右の二次元コードを読み取り、ベルテックス静岡公式LINEに友達登録してください。
 ②登録後に送られてくる応募フォームから必要事項を入力して応募してください。
【申込期限】 1月21日(日)午後11時59分
 ※抽選の場合、結果を1月23日(火)午後6時までにお知らせします。

【B2リーグ】ベルテックス静岡

 VS 熊本ヴォルターズ

【時間】 2月3日(日)午後5時 試合開始
 4日(月)午後3時

【場所】 静岡県立武道館
【定員】 各日50組100人限定（応募多数の場合抽選）

【問い合わせ】 株式会社VELTEXスポーツエンタープライズ チケット担当 ☎054(294)7507

募集

無料で牧之原市民を招待します
 プロバスケットボールクラブ「三遠ネオフェニックス」
 「ベルテックス静岡」公式戦ホームゲーム開催

相談

ひとりで悩まずに相談してください
 インターネットで依頼したロードサービスのトラブルが急増
 問い合わせ 市民相談センター 杉山通明 ☎(23) 0088

相談事例
【事例1】 事前説明のない「緊急対応費」や「祝日対応費」を請求された。
【事例2】 料金について十分な説明がないまま作業され、高額な料金を請求された。
【事例3】 事前説明のないキャンセル料を請求された。
【事例4】 費用を損害保険会社に請求できると言われて契約したが、認められなかった。

アドバイス
 ● 自動車の故障などが生じた場合は、まずは自分が契約している損害保険会社や保険代理店に問い合わせましょう。
 ● サイトなどの表示や電話で説明された料金をうのみにはしないようにしましょう。
 ● 請求された金額や作業内容に納得できない場合は、きちんとした説明を求めましょう。

問題点
 ● サイトや広告とは異なる費用や事前説明のない費用を請求される場合がある。

トラブルに遭ったときや困ったときには、市民相談センター（消費生活センター）へ早めに相談しましょう。相談員が解決の方法と一緒に考えます。
 ▼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。

募集

ちょっとした日常生活の困り事への支援をしてみませんか
「らいふサポーター養成講座の受講生を募集します」

市民の皆さんが、これからも住み慣れた本市で安心した生活を送ることができるよう「ちょっとした日常生活の困り事」などへの支援を行う「らいふサポーター」の養成講座を開催します。
 主に、「グループサポーター」は、通いの場など地域の居場所におけるサポーター、「お宅サポーター」は、ごみ出しなど日常生活のちょっとした困り事について、サポーターをした人に向けた講座です。

会場
 相良総合センターい〜ら
受講料 200円（資料代）
募集期限 1月10日(日)
申込方法
 電話もしくは申込フォームで申し込む。
申込先
 牧之原市社会福祉協議会
 生活支援コーディネーター
 大石亜紀、小川夢加、大石愛莉
 ☎(52) 3500



申込フォーム

問い合わせ 長寿介護課 宮崎玲菜 ☎(23) 0076

講座内容

■グループサポーター・お宅サポーター【共通】

回数	日時	テーマ
第1回	1月15日(日)	・牧之原市の高齢者を知ろう ・介護予防とは
第2回	1月25日(火)	みんなで考えよう！わたしがしてほしいこと、わたしにできること

■グループサポーター

回数	日時	テーマ
第3回-1	2月6日(日)	地域での集いの場で生きがいづくり（体験）
第4回-1	2月13日(日)	集いの場の大切さについて（講義）
第5回-1	2月28日(火)	地域の集いの場ツアー

または

■お宅サポーター

回数	日時	テーマ
第3回-2	2月9日(金)	高齢者宅での生活支援活動について
第4回-2	2月22日(火)	高齢者宅への訪問について
第5回-2	2月下旬	高齢者のお宅訪問実践

■グループサポーター・お宅サポーター【共通】

回数	日時	テーマ
第6回	3月8日(金)	今後の活動について

※講座修了者にサポーター修了証を交付します。



これまでの講座を修了した「らいふサポーター」はこのような活動をしています

■グループサポーター
 通いの場などにおけるレクリエーションの提供や利用者のサポートをしています。
 ※現在は、高齢者が集まる「ちょっくら処」を開設しています。



■お宅サポーター
 主に、65歳以上の人の日常生活におけるちょっとした困り事をサポートする有償ボランティア「あるたす」として活動しています。



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



市内に所在した城についても交えながら講演する小和田氏

勝間田城趾と徳川家康の関わりとは

■勝間田城趾547年祭 小和田哲男氏特別講演会

勝間田城趾547年祭が11月12日、勝間田区内で開催されました。

勝間田城趾では神事などの後、勝間田小学校5・6年生による侍ソーランの披露が行われました。勝間田小学校体育館では「徳川家康と牧之原の城」と題した特別講演会が行われ、市内外から450人が来場。NHK大河ドラマの時代考証を務める小和田哲男氏（静岡大学名誉教授）が、牧之原台地周辺に所在した数々の城と徳川家康との関わりを中心に講話し、来場者は熱心に聞いていました。

海上安全と無病息災を祈って

■鹿島神社の御船神事

市指定無形民俗文化財「鹿島神社の御船神事」（川崎区）が11月5日、4年ぶりに行われました。

この神事は、江戸時代から続く鹿島神社の例祭で、海上安全と無病息災を祈る神事です。また、子どもを菱垣廻船の模型に乗せると、けがや病気をしないとも伝えられています。

鹿島の船若衆は柱おこし、帆揚げを行った後、菱垣廻船の模型を担ぎ、掛け声に合わせて境内や沿道で、威勢良く荒波を越えて航海する様子を表現しました。



神社から200メートル程離れたお休み場まで寝り歩く船若衆

牧之原の波に再び「ライド・オン」

■USAサーフィンジュニア代表「カイ・クシュナー選手」と交流

昨年に続き、USAサーフィンジュニア代表のカイ・クシュナー選手が11月24日から26日まで本市を訪れました。今回はスポーツ、文化交流を図るため、カリフォルニア州チャンピオンで将来有望の同選手を市が招き、再訪したものです。

25日は、まきのはらジュニアズアクションスポーツクラブ会員とサーフィンや日本文化体験（茶道や着付け）を通して交流。カイ選手は「牧之原にまた来ることができてうれしい。今日は一緒に楽しみましょう」と日本語であいさつしました。



静波サーフスタジアムにて、クラブ会員と交流するカイ選手⑥



子どものころとからだについて講演する夏目氏

子どものころとからだの成長のために

■市民のつどい

青少年の健全育成と明るい社会づくりを考える「市民のつどい」が11月11日、い〜らで開催されました。式典では、「私の主張2023」作文コンクール優秀賞受賞生徒の表彰と作文朗読、人権擁護委員による活動紹介などが行われました。

『子どもの「ころ」と「からだ」と題した記念講演会では、発達支援教室じゃんけんぼんの夏目徹也氏が、子どもに身に付けさせたいことや成長に対する大人の向き合い方など、ころとからだを育てる方法について講話しました。



車いすに乗ったり押したりする「新人探偵」の子どもたち

暮らしを支える介護の謎を解け

■介護の仕事体験イベント「ナゾとき・カイゴ」

介護の仕事体験イベント「ナゾとき・カイゴ」が11月3日、さざんかで開かれました。

小学生を対象に楽しみながら介護や福祉の仕事を体験し、将来の介護人材の育成につなげることを目的とした県主催のイベントで、中部地区では初めての開催。市内を中心に14組の親子が参加し、子どもたちは新人探偵という設定で介護に関するクイズを解いたり、介護事業所の職員に仕事内容について聞き込みしたりして、介護について楽しく学びました。

相良中統合50周年～未来へ～

■相良中学校統合50周年記念式典

市立相良中学校（北島克己校長）では10月27日、統合50周年記念式典を執り行いました。

同校は昭和22年に開校し、30年に菅山中、49年に萩間中と統合。統合後、全校生徒は750人程度（1学年240人程度）在籍していたとのことで、現在は約400人（1学年約130人）です。

式には全校生徒や学校関係者、保護者、地域住民約600人が参加。吹奏楽部の演奏や地域のコーラスグループの合唱が華やかに行われ、生徒代表が未来へのメッセージを力強く語りました。



生徒代表の2年の近藤由渚さん⑥と3年の萩原昂成さん⑥

市民の力作で芸術の秋を楽しむ

■第18回牧之原市文化祭

第18回牧之原市文化祭が11月4日と5日、静波体育館などで開催されました。

静波体育館には、市文化協会会員をはじめ、市内の幼稚園・保育園、学校、市民などによる絵画、俳句、写真などの作品803点が展示され、活動の成果の場となりました。

また、榛原文化センター、い〜らでは、茶会や手揉保存会によるお茶の手揉み実演、将棋大会、おはなし会などが行われ、市内外から大勢の来場者で賑わいました。



会場に展示された力作を見る来場者



1万人目の来所者となった松原さん親子と杉本市長

子どもも親も成長できる施設へ

■子育て支援センター相良「あそぼっと」来所者1万人達成

子育て支援センター相良「あそぼっと」の来所者が1万人を達成したことを記念し、10月29日、記念セレモニーを開催しました。

同センターは、5月に相良児童館と集約され、ミルキーウェイクエア内に開所。1万人目の来所者となった松原なつみさん・龍佑くん・光璃ちゃん親子（菅山区）で、杉本市長から記念品が贈られました。松原さんは「オープン当初から毎週訪れている。子どもだけでなく同世代の子を持つ親も一緒に成長できる場」と話しました。

1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)	10日(木)	12:45~14:00	さざんか	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
	11日(木)		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	予約制 健康推進課 ☎0024
			さざんか	
体組成測定会	9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」	17日(木)	13:30~16:00	富士健康福祉センター	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)	20日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	
H I V抗体検査	4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
	18日(木)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	4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
	18日(木)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	17日(木)	14:00~	島田市保健福祉センター はなみずき	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	24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... 年末年始の忙しい季節です。
お知らせ 健康に気を配り、交通事故などにも気をつけましょう。

1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)	15日(月)、22日(日) 29日(日)	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	18日(木)	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	24日(木)	9:00~9:30	☎	令和5年6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	11日(木)	9:00~9:30	☎	令和4年12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(土)	12:50~13:30	相	令和4年6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	29日(日)	12:50~13:30	相	令和3年5月、6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)	25日(木)	12:50~13:30	☎	令和2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6か月児歯科相談	17日(木)	8:30~9:30	☎	令和2年6月、7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	17日(木)	8:30~9:30	☎	令和元年12月、 令和2年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
予防接種説明会	10日(木)	10:00~11:00	☎	令和5年11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)	18日(木)	9:50集合	☎	令和5年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
まきたまクラブ(要予約)	20日(土)	9:30~12:00	☎	妊婦(5~8か月までの安定 期の人)、夫や家族	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	☎	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)	25日(木)	10:15~11:15	子相	令和5年9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(6日(土)、14日(日)、20日(土)、28日(日)
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。

1月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

*都合により、休日当番医が変更となる場合があります。榛原医師会のホームページからも情報の確認ができます。

*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。 ☎1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
1日(日)	あかほりクリニック ☎05555	千内科クリニック ☎1001
2日(月)	渡辺内科医院 ☎5232	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789
3日(火)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	かわしりこどもクリニック ☎0555
7日(土)	サガラ眼科 ☎2222	田崎クリニック ☎8585
8日(日)	高木内科医院 ☎0003	はいばらクリニック ☎5677
14日(日)	田形内科医院 ☎5320	徳山整形外科 ☎0666
21日(日)	渥美医院 ☎0583	はやかわ内科医院 ☎1266
28日(日)	あかほりクリニック ☎5555	えんどうこどもクリニック ☎7373

元気にいかをあ!
NO. 176

年末年始も体重を増やさない。正月太りを防ごう

年末からお正月にかけておいしいものを食べる機会が多くなりますね。食べ過ぎて後悔しないよう、太りにくいライフスタイルを心がけましょう。

●正月太りの原因は

①暴飲暴食
年末年始は飲食を楽しむ機会が多く、間食や飲酒量が増えます。お酒には糖質が多く含まれているものもあり、食欲を増進させる作用があるため、食べる量が増えます。おせち料理には、糖分・塩分が多いメニューがあるため、摂取カロリーが普段より多くなります。

②運動不足
家でまったりする時間が増えたり、寒さで外出や運動をする機会が減ったりして、食べた分のカロリーを消費しにくくなります。

③不規則な生活
夜更かしなどで生活リズムが崩れると、体内時計が乱れて代謝が落ち、太りやすくなります。

④冷え
体が冷えると血液の流れが悪くなり、皮下脂肪をため込みやすくなります。

●予防のポイント

①食事
▼バランスを考えて食事を
する▼たんぱく質をしっかり
取り取る▼寝る2時間前の食
事は控える▼お酒を飲みす
ぎない▼ながら食いや、ガラ
ガラ食べをしない



②こまめに体を動かす
▼年末の大掃除
をしつかりする
▼まきトレや元
気アップ体操を
行う▼ストレッチ
やウォーキン
グをする▼ながら運動をする

③夜更かしをしない
▼十分な睡眠時間を取る▼
質の良い睡眠を取る▼就
寝・起床時間はできるだけ
乱さない

④体を温める
▼湯舟に浸かって入浴する
▼首、手首、足首を温める
▼つま先立ちエクササイズ
をする▼椅子を使ったスワ
ットをする

正月太りの原因や予防方
法を知って、良い年末年始
をお迎えください。

健康推進課 保健師

人のうごき（牧之原市の人口）
POPULATION

■人口 43,131人（前月比-134人）
（内外国人 2,579人）
男性 21,448人 女性 21,683人
出生 12人 死亡 62人
転入 142人 転出 226人
そのほか 0人
■世帯数 17,394世帯（前月比-73世帯）
令和5年11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

1月の納期一覧
市県民税 第4期 1月31日☎
国民健康保険税 第7期 1月31日☎
後期高齢者医療保険料 第6期 1月31日☎
保育料 1月分 1月31日☎
市営住宅使用料 1月分 1月31日☎

トップページ（表紙のお話）
TOP PAGE



市の産業にふれあい、理解を深めることを目的に「まきのほら産業フェア2023」が11月19日、市役所棟原庁舎駐車場で開催されました。会場には市内の企業や団体、友好交流市町など70店舗以上の多彩なブースが集結し、特産品の販売や日頃の活動を紹介します。4年ぶりの開催で、会場は市内外から訪れた大勢の来場者で大いににぎわいました。

待っています（広報紙の感想）
READERS VOICE

読んだ感想や今後取り上げてほしい記事、牧之原市への思いなどを待っています。
〒421-0495 静波447番地1 情報交流課
☎0040 Email:koho@city.makinohara.lg.jp

たなべ しょうへい
田辺 翔平くん(4歳)
平成30年12月30日生(豊岡)

虫、恐竜そして妹大好き！これからも大好きなことで楽しんで大きくなってね！



たなべ ひな
田辺 日菜ちゃん(1歳)
令和4年11月4日生(豊岡)

全部かわいい！お兄ちゃん、お姉ちゃんに囲まれて、優しく元気に大きくなってね！



やまもと えみ
山本 咲心ちゃん(1歳)
令和4年8月7日生(細江)

お出掛け好きの咲心ちゃん☆ニコニコ笑って見せてくれる笑顔に癒されるよ♡



かつやま かなで
勝山 花奏ちゃん(0歳)
令和4年12月21日生(細江)

お転婆な花奏ちゃんは何でも引張って遊ぶの楽しい♪キラキラ大好きベビーです♡

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



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。



リカバリー・カバヒコ

青山美智子／著・文・その他
光文社 図書交流館所蔵

日々の生活から生まれる小さな悩みや心の傷に、やさしく寄り添い、癒してくれるカバヒコ。公園での古びた遊具が人生のリスタートを応援してくれる物語。



私雨邸の殺人に関する各人の視点

渡辺優／著・文
双葉社 移動図書館所蔵

嵐の中、山中に建つ私雨邸に取り残された11人。孤立した館の中、密室でオーナーが殺された。犯人は残った10人の中にはいるはず。三人の視点で語られる、新感覚ミステリー。

いこっと イベント紹介

いこっと新年イベント

1月5日金
～14日回
午前10時
～午後5時

- いこっとで絵馬を飾ろう ●いこっとでおみくじを引こう
いこっとに絵馬やおみくじを用意します。新年の祈願にあなただけのオリジナル絵馬を作ったり、みんなでわくわく、おみくじを引いてみましょう。
- お正月にまつわる絵本の展示
絵本を通してさまざまなお正月を体験してみませんか。

いこっと de おはなし会

1月
13日土

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。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 1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。



図書館
ホームページ

- [1コース] 1月10日☎ [2コース] 1月11日☎
 - [3コース] 1月16日☎ [4コース] 1月17日☎
 - [5コース] 1月23日☎ [6コース] 1月24日☎
 - [7コース] 1月30日☎ [8コース] 1月31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

牧之原市立図書館インスタグラム
始めました

牧之原市立図書館で開催するイベントや図書館の情報を発信し、地域の皆さんに足を運んでもらえるよう市立図書館の公式Instagram (@maki_lib_official) を開設しました。図書交流館いこっとや移動図書館ひまわり号、令和6年4月に生まれ変わる榛原図書館（現在休館中）の様子、お知らせなどを随時掲載していきます。ぜひチェック、フォローをお願いします。



Instagram



募集

知事広聴「平太さんと語ろう」の傍聴者を募集!

県知事が地域の課題について皆さんと共に考える知事広聴を開催します。知事と本市・吉田町で活躍されている4人の方との意見交換に、あなたも会場に参加しませんか。...

第2回狩猟免許試験・講習会の参加者を募集

【狩猟免許試験】 免許種類 わな猟、第一種銃猟、第二種銃猟。日時 2月18日(日) 午前9時〜午後3時。会場 わな猟Ⅱ静岡総合庁舎(静岡市駿河区有明町2-20)...

市の監査結果について 随時公表をしています

市では、財政に関する事務が適正に執行されているかなどについて、監査を実施しています。監査結果などは、市ホームページや情報公開コーナー(榛原庁舎2階市民ラウンジ、相良庁舎1階ロビー)で閲覧できます。

一人一人の農業者を応援する「農業者年金」

農業者年金は、農業者の老後の生活をサポートする年金制度です。老後の安心の一助として加入を検討しませんか。保険料は、月額を自由に増減させることができます。

商工業振興資金利子補給金交付事業のご案内

市では、市や県、政府系金融機関などの公的な融資制度を利用し、事業用の「設備」を購入した中小企業者に、その資金に係る利子相当額を対象として「利子補給金」を交付する制度を設けています。

講習会

「牧之原協奏曲」第8章の「出展者を募集中」

お茶生産者および菓子販売店の出展者を募集します。市内で生産されたお茶であれば、紅茶、釜炒り茶、ウーロン茶など種類は問いません。日時 3月17日(日) 午前9時〜午後3時。会場 いすら

「男と女のフォーラム」に参加してみませんか

日時 2月10日(日) 午後1時30分〜午後3時(開場/午後1時) 会場 いすら。テーマ 「言葉のプロが教える! 差がつく日本語」。講師 小沼みのり氏(フリーアナウンサー)。

相良書道連盟の「書き初め展」を開催します

相良書道連盟に加盟している書塾の生徒の作品を募集します。※個人出品の募集はしません。申込方法 市内関係塾や書道教室に直接申し込む。

り入れて新たに設備を導入し、令和5年12月末日までに返済を開始したを対象に、利子補給金の交付申請を受け付けます。期間 1月4日(日)〜15日(日) 午前8時15分〜午後5時(土日祝日を除く) 会場 相良庁舎2階商工観光課

お茶はがきデザインコンテスト応募作品募集

あなたが茶の香りと共に届けたい「牧之原市のごと」が好きなテーマに、自由にデザインしてください。詳細はホームページをご覧ください。

海で事件・事故があった時は118番に電話を

海上保安庁では、毎年1月18日を「118番の日」と定めています。海で事件・事故があった時は118番に電話を掛け、「いつどこで二何か起きたのか」落ち着いて連絡してください。

相良総合病院の無料相談会「まちの保健室」

保健師が、健診結果や住民検診の相談を無料で受け付けます。日時 1月20日(日) 午前8時15分〜午前11時。会場 さざんか。問い合わせ 相良総合病院 看護部 西村 ☎(22) 1131

お知らせ

令和6年度(5年分)給与支払報告書の提出

毎年1月1日現在において給与の支払いをする者で、給与所得に係る所得税の源泉徴収をする義務のある者は、期限内に総務省で定める給与支払報告書を、給与支払いを受けている人の1月1日現在の住所所在の市町村長に提出しなければなりません。

フードドライブ事業への協力をお願いします

市では、フードバンク事業に参加し、フードドライブを実施しています。寄贈された食料品は、認定特定非営利活動法人「フードバンクふじのくに」を通じて、生活に困窮し、食の支援を望む人に提供されます。

入札結果の公表-10月

危：危機管理課 環：環境課 茶：お茶振興課 企：企業立地推進課 建：建設課 社：社会教育課 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 30 rows of bid results.



輝け!未来

やまうち・はるき

山内

悠輝さん
牧之原中学校3年 牧之原区



私の夢は静岡県庁の職員として働くこと 静岡県をより活気あふれる県にしたい

私の将来の夢は静岡県庁の職員として働くことです。ニュースやホームページで、職員の方が静岡で暮らす人々のために様々な活動に取り組み、貢献されている姿を見て、強く憧れを持ちました。静岡県民の悩みに耳を傾け、より安全で快適な生活づくりに寄り添える県庁職員になりたいです。そして、静岡県をより活気あふれる県に出来るよう貢献したいです。

ペンを置いてー編集幸記

▼今年も御愛読ありがとうございます！
▼コロナ明けの今年にはさまざまな行事が再開。全国や世界を相手に快挙を達成した市関係者や前人未到の偉業を達成した棋士の来市、再来年の大河ドラマ決定など、本当に話題が絶えない年でしたが、私の一番の印象は皆さんの笑顔に再会できたことです。▼来年は「甲辰」という辰年。上昇し、勢いを増しながら成長していく年になることを切に願います。



▼「まきのほら産業フェア」が4年ぶりに開催▼ズラリと並んだお店に、来場者が絶えず訪れる会場は圧巻でワクワクする光景でした▼昼食に総菜やお菓子を購入する家族や、中学生主催の「オモコワイ屋敷」や大工仕事を体験する子どもなど、産業フェアを楽しむ笑顔がたくさん見ることができて心が温かくなりました▼冬らしくなってきたので、健康に気を付けて新年を迎えましょう。

