


# 今年も 始まります まきのほら健康マイレージ

「まきのほら健康マイレージ」とは、市民の皆さんが健康づくりに取り組むことで、心も体も健康になることを応援するための健康ポイント制度です。成人版または親子版に参加し、日々の運動や規則正しい生活などでポイントを貯めて、家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。


問い合わせ 健康推進課 坂見佳香 ☎030024

## まきのほら健康マイレージの流れ



**成人版**  
対象：  
18歳以上の市内在住・  
在勤の人

市ホームページ



**親子版**  
対象：  
市内在住の小学生以下  
の子どもと父母（または  
は祖父母）のペア

市ホームページ

### 1. チャレンジシートを入手

- ①さざんかや相良保健センターなどでチャレンジシートを入手(市ホームページからダウンロードも可)。
- ②目標や取り組みを考える。

### 2. ポイントを貯める

健康づくりを実践したら、チャレンジシートに記入し、30ポイントを貯める。

【実施期間】 7月1日～12月31日

健康づくりを実践したら、チャレンジシートに記入し、20ポイントを貯める。

【実施期間】 7月1日～12月31日

### 3. チャレンジシートを提出し、お得なカードと交換&抽選会に参加

【提出期間】 8月1日～令和7年1月31日

【提出方法】 下記のいずれかの方法でご提出ください。

- ①さざんか（健康推進課）または相良保健センターの窓口へ提出する。
- ②Webで提出する。（チャレンジシートの二次元コードもしくは市ホームページから提出）

- 【特典 1】 達成者全員に「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼント（Web提出の人には郵送）
- 【特典 2】 お得な商品が当たる抽選会に参加（抽選会は令和7年2月を予定）
- 【特典 3】 先着100人にペットボトルドリンクをプレゼント（※窓口提出の人のみ）

## 令和5年成人版 当選者の声



**S・Hさん**  
(ぐりんぱるジム  
利用券当選)  
健康になったうえに  
プレゼントまでもらえて  
嬉しいです。



**Y・Kさん**  
(焼肉食事券当選)  
運動するように気を付けては  
いましたが、健康マイレージで  
目標をもって記録することで  
習慣付けられた気がします。



かいくく ひと  
外国人の  
のための

# はじめての にほんごきょうしつ 日本語教室

まきのほらし にほんご  
牧之原市では、日本語が わからなくて 困っている 外国の  
ひとのために 「はじめての日本語教室」 を はじめます。  
スーパーに いくとき、病院に いくとき、日本語で  
はなすことが できますか？ よくつかう にほんご や にほん  
くらすために 知っておくとよい かんたん な にほんご を べんきょう  
勉強 しましょう。



と あい せ びしょこうほうか よこやますひろ  
問い合わせ 秘書広報課 横山泰広 ☎0548(23)0040

### ■ 時間 (いつ)

2024 ねん 9 がつ 29 日 から 12 月 1 日 の 日曜日 9:30 ~ 11:30  
(12月1日は 13:30 ~ 15:30 です)

### ■ 場所 (どこで)

まきのほらしやくしよはいばらちようしゃ かい かいぎしつ しずなみ  
牧之原市役所榛原庁舎 4階 会議室 (静波 447-1)

### ■ 勉強できる人 (だれ)

①から ③の ぜんぶに あてはまる人

- ① 16歳 以上 の人
- ② 牧之原市に 住んでいる人、牧之原市の 会社で 働いている人
- ③ 日本語が わからなくて 困っている人

(教室の 前に 日本語 レベルチェック テスト(9月22日 の 日曜日)を  
うけて もらって、参加できる 人を 決めます)

### ■ 申し込み

8月24日までに、申し込みフォーム で 申し込む。

### ■ 問い合わせ先

マキノハラボ ☎080(3272)4024 \*ポルトガル語で話せます

かね  
お金は  
いりません  
(¥0)

どこの国の人でも べんきょう  
勉強 できます。  
とも 友だちや 近くに 住んでいる ひと  
で、日本語が わからなくて 困っている人が  
いたら、教室のことを  
おしえてあげて ください。



申し込みフォーム

### スケジュール

○の日に 教室が あります。

September 9 2024							October 10 2024						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9

November 11 2024							December 12 2024						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11

### 日本語サポーターとして参加 してみませんか

外国人との交流をしながら、日本語の学習を支援するサポーターを募集しています。未経験者、外国語が話せない人でも大丈夫です。詳しい内容は、下の二次元コードから確認するか、秘書広報課(☎030040)にお気軽にお問い合わせください。



このページは、日本語に不慣れな人でも読みやすいように一部を除き「やさしい日本語」を用いています。