

観光

安心・安全な海で最高の思い出づくりを
7月17日から海水浴場を開設します

今年もいよいよ、待ちに待った海水浴シーズンがやってきます。皆さんに安心・安全に楽しんでいただけるよう、遊泳基準の遵守や避難経路の確認にご協力お願いします。

開設期間

7月17日（金）～8月31日（日）
「ライフセーバー常駐時間」
午前9時～午後5時
「海の家」の開設場所・軒数
▼さざんかサンビーチ 1軒
▼静波海水浴場 2軒

駐車場整理料金

静波海水浴場は、午前7時から午後3時までに駐車場へ入場する場合、駐車場料金がかります。

市民は、運転免許証など（市内住所が記載されているもの）を駐車場料金徴収員（整理員）に提示していただくと、駐車場整理料金が無料になります。

「徴収期間」
7月18日（土）～8月23日（日）

「料金」
▼二輪車 300円 ▼普通車 80円

0円 ▼大型車 1600円
※午後7時から翌日午前7時までは駐車場が閉鎖されますので、ご注意ください。
なお、さざんかサンビーチの駐車場は無料です。

当日の遊泳状況を確認してください

遊泳状況は、天候や波の状態により変化します。出かける前に、必ず最新の状況を市ホームページなどからご確認ください。



ホームページ

「遊泳基準」

安全に海を楽しんでいただくため、市の海水浴場では遊泳基準を設けています。

- ▼「遊泳可」＝自由に遊泳可能
- ▼「遊泳注意」＝腰まで入水可能
- ▼「遊泳危険」＝足首まで入水可能
- ▼「入水不可」＝遊泳禁止

災害時の避難方法

令和7年度の海水浴場開設期間中には、実際に津波警報が発令される

国保

後期高齢者医療に加入中の皆さまへ
医療機関などの受診にはマイナ保険証または資格確認書の持参を
問い合わせ 国保年金課 石田 ☎(23) 0023

医療機関などの受診時には、マイナ保険証または「資格確認書」をお持ちください

令和7年は、後期高齢者医療に加入されている皆さまに「資格確認書」の交付を行いました。令和8年は、マイナンバーカードへの健康保険証の登録状況によってお届けするものが変わります。

※マイナ保険証での受診が難しくなった場合には、申請いただくことで「資格確認書」が交付できます。

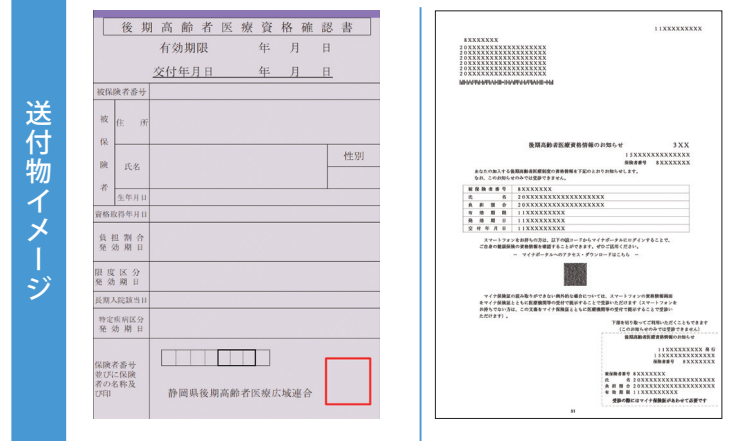
※「資格情報のお知らせ」だけでは、受診ができません。

マイナ保険証の読み取り機がない医療機関などを受診する時に、マイナ保険証と一緒に提示してください。

対象者と送付物 ※令和8年4月1日時点の年齢です。

対象	85歳※以上の人	84歳※以下で、マイナ保険証利用登録がない人	84歳※以下で、マイナ保険証利用登録がある人
送付物	「資格確認書」が届きます。		
受診方法	これまでどおり「マイナ保険証」または「資格確認書」で受診できます。		

（画像はイメージです）



情報

令和7年度の運用状況をお知らせします
情報公開制度・個人情報保護制度について
問い合わせ 総務課 辻 ☎(23) 0050

情報公開制度

市民の皆さんの市政についての「知る権利」を尊重し、市が保有する情報を公開する制度です。

この制度により、市政の公正な執行と市民の皆さんの市政への信頼を確保し、市民参加による開かれた市政を推進することを目的としています。

個人情報保護制度

市民の皆さんの個人情報を適正に管理し、市政の適正かつ円滑な運営を図るとともに、個人の権利利益を保護することを目的とする制度です。

この制度により、市民の皆さんに信頼される市政を実現することを目的としています。

個人情報の取り扱いや管理

地方公共団体は法律に基づき、個人情報保護委員会の共通のルールにより個人情報を一元的に管理・運用しています。

市では個人に関する情報の適正な管理をするため、「個人情報ファイル簿」を作成、公表しています。ファイル簿は、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）で誰でも見ることができます。

●個人情報の保護に関する法律に基づく実施状況（令和7年度）

開示請求延べ人数	19人	
実人数	18人	
開示請求件数	19件	
開示・非開示 決定件数	全部開示	6件
	部分開示	13件
	非開示	0件
審査請求	0件	

●牧之原市情報公開条例に基づく実施状況（令和7年度）

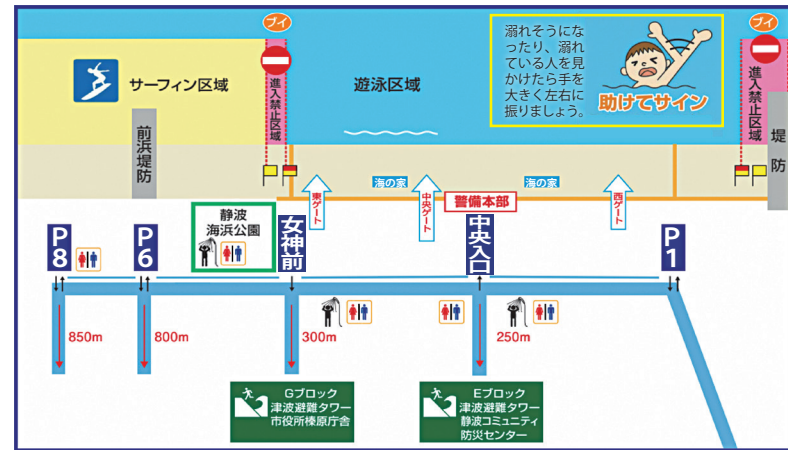
開示請求延べ人数	59人	
実人数	41人	
開示請求件数	58件	
開示・非開示 決定件数	全部開示	25件
	部分開示	28件
	非開示	5件
審査請求	1件	

した。いざという時のために、動きを事前にイメージしておきましょう。
①すぐに海から上がる
「揺れを感じたら・警報が鳴ったら」泳いでいる最中も周囲の様子に注意してください。

②高い場所へ避難
荷物はそのままに、まずは身の安全を最優先してください。
「避難経路の確認」
左の図を参考に、最寄りの避難場所を確認しておきましょう。



静波海水浴場避難経路



問い合わせ 観光課 齋藤 ☎(53) 2623

入門的研修（場所：さざんか）

介護に関心を持つ未経験者が、介護保険や介護の方法、認知症や障がいの理解など基本的な知識を学び、介護現場で働きやすくなる研修です。

① 8月18日(火)	午後1時30分～午後2時30分
② 8月20日(木)	午前9時30分～午後3時30分
③ 8月25日(火)	
④ 8月27日(木)	午前9時30分～午後4時
⑤ 9月1日(火)	

※①は研修全体の説明会のため、必ずご参加ください。

初任者研修（場所：さざんか、榛原文化センター）

基本的な介護業務を行うことができるよう、最低限の知識・技術を身に付けるとともに、資格を取得できる研修です。

① 10月1日(木)	⑥ 10月15日(木)	⑪ 11月10日(火)
② 10月6日(火)	⑦ 10月27日(火)	⑫ 11月12日(木)
③ 10月8日(木)	⑧ 10月28日(火)	⑬ 11月17日(火)
④ 10月13日(火)	⑨ 10月29日(木)	
⑤ 10月14日(水)	⑩ 11月5日(木)	

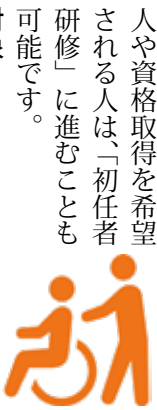
※受講を希望する場合は、必ず「入門的研修」を受講してください。

※資格取得希望者は、全ての回への参加が必要です。参加できない場合は事前にご連絡ください。

※いずれも午前9時30分から開始ですが、回により終了時間が異なります。（おおむね午後5時前後）

介護

資格の取得も応援します
介護に関する研修の参加者を募集します
問い合わせ 長寿介護課 夕下 ☎(23) 0076



介護現場では、食事の準備や洗濯、清掃などの業務があります。このような周辺業務を仕事にしてみませんか。
月に数回、短時間でも大歓迎です。「できることを生かして働きたい」「介護の知識を得たい」という人を募集しています。
研修後は、就労先の紹介から就労までサポートします。介護業界で働くことが初めてで不安という人や勉強だけしたいという人も、気軽にご参加ください。
さらに、介護士として働きたい

人や資格取得を希望される人は、「初任者研修」に進むことも可能です。
対象
▼おおむね65歳以上の市民
▼介護現場で働きたい人
▼勉強や資格取得をしたい人
参加費 無料
※初任者研修を受講する場合のみ、テキスト代として5千円。
申込方法 電話で申し込む。
※相談のみの連絡も歓迎です。
申込期限 8月4日(火)

商工

経営改善や雇用確保に関する悩みなどにご利用ください
牧之原市ビジネスサポートデスク「まきサポ」
問い合わせ 商工企業課 大石 ☎(53) 2647

市では、中小企業者・個人事業主・起業を考えている人などからのさまざまな相談を無料で受け付け、課題解決に向けて支援するサポートデスクを開設しています。
経営改善や創業、事業承継、雇用確保に関する悩みなど、どんなことでも気軽に相談してください。

開催日程

毎月第2・4金曜日 午前9時～午後4時30分

相談時間

※1件につき80分程度
「午前」①午前9時 ②午前10時30分
「午後」③午後1時30分 ④午後3時

会場

市商工会（波津691-2）

※随時の相談は会場を調整します。

対象者

市在住・在勤者、市内で創業を予定している事業者 など

講師

▼中小企業診断士 飯塚淳先生
「担当」毎月第2金曜日・午前
▼社会保険労務士 山本潤平先生
「担当」毎月第2金曜日・午後
▼中小企業診断士 大石幸輝先生
「担当」毎月第4金曜日・午前

令和7年度利用状況

相談件数	102件
------	------

※近年、女性からの相談も増加。

相談区分別件数(上位3項目)

1位	販路開拓・拡大	26件
2位	経営方針	24件
3位	創業	19件

・事前予約に関する注意事項
・利用は、年度につき3回までとなります。
・相談者1人につき1件とします。相談終了後に次回の予約を行うようにしてください。
・やむを得ずキャンセルをする場合は、必ず商工企業課へ連絡をしてください。なお、その場合も1回の利用となります。

▼IT化支援の専門家 加藤裕子先生
「担当」毎月第4金曜日・午後
▼中小企業診断士 小口章治先生
「担当」随時受付
申込方法 申込フォームから申し込む。（事前予約制）
事前予約に関する注意事項



商工

60歳以上の人の「働きたい」を応援します
公益社団法人 牧之原市シルバー人材センター
問い合わせ 商工企業課 今村 ☎(53) 2647

あなたの経験や知識・技能を生かした仕事をしてみませんか

シルバー人材センターでは、行政や民間企業、一般家庭などから仕事を引き受け、会員に対し、臨時的かつ短期的または軽易で高齢者に向けた安全な仕事を紹介しています。

また、講習会やクラブ活動など、さまざまな活動を通じて会員同士の交流を図り、コミュニケーションや生きがいづくりの場としても活用いただいています。

センターの情報や仕事内容などは、ホームページをご覧ください。
ホームページ



入会条件

市内在住のおおむね60歳以上で、センターの趣旨（健康で働く意思のある人など）に賛同する人

主な仕事内容

庭木の剪定、垣根の刈り込み、除草作業、農作業（種まき、間引き、収穫など）、家事援助サービス（洗濯、掃除、買い物など）、空き家の草刈り、ふすまや障子の張り替え、大工工事、スポーツ施設や福祉施設などの管理業務 など
入会などの問い合わせ
シルバー人材センター
相良事務所 小俣 ☎(52) 5080
榛原事務所 田久 ☎(23) 6709



年末に市役所両庁舎に門松を寄贈

募集

あなたの職場や集まりの場に「キャラバン・メイト」が伺います
認知症サポーター養成講座を開催してみませんか
問い合わせ 長寿介護課 亀山 ☎(23) 0076

認知症は、いつ誰にでも起こり得る脳の病気です。また、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。

「認知症サポーター養成講座」とは、家族や友達、近所の人、窓口に来るお客様などの接した相手に対して、「認知症かも」と思った時の接し方を学ぶ場です。

現在、市ではこの講座を開催する団体を募集しています。地域の集まりや職場の研修など、皆さんの活動場所へ講師役の「キャラバン・メイト」が向かい、認知症につ

いて分かりやすく話します。

認知症の基本的な知識を学んでみたい人など、少しでも興味をお持ちでしたら、気軽にご連絡ください。

認知症サポーター養成講座

募集対象

学校・企業・地域などのグループ単位

実施期間

6月～令和9年3月

申込方法

電話で申し込む。



市役所職員を対象とした講座



学校での講座

婚活

ふじのくに出会いサポートセンター
「しずおかマリッジ」の入会登録料を全額負担
問い合わせ 企画政策課 藤巻 ☎(23) 0045

ふじのくに出会いサポートセンター（しずおかマリッジ）とは

県および県内35市町が共同で運営し、出会いがない若者に対して、AIマッチングによる自分に合った相手探しが可能のほか、結婚に関する相談や婚活イベントの実施、結婚後のサポートなど、多岐に渡る取組を行っています。

また、県および市町が運営していることから、安心・安全な出会いが可能であるとともに、民間のマッチングサイトと比較し、登録料・利用料が安価というメリットがあります。



県全体の成婚実績

（令和8年3月末時点）

▼成婚数 116件

▼交際成立 491件

入会登録料を全額負担します

市では、若者の結婚に資する機会の提供につなげるため、結婚希望者が気軽に「ふじのくに出会いサポートセンター」を利用できるように、入会登録料の全額を負担しています。

対象期間 令和9年3月31日（日）

対象金額 次のセンター登録料の全額

▼1年会員（登録から1年間利用可能）1万円 ▼2年会員（登録から2年間利用可能）1万6千円

対象条件 ▼4月1日以降に入会登録（更新登録含む）を行い、申込日において市内に住所を有する人 ▼市税などの滞納がない人

申請方法

①同センターへの入会登録手続きを行う。

②入会手続き時に、「申込兼同意書」を同センターへ提出する。

※「申込兼同意書」は、センターホームページから印刷できます。

※市への申請は不要です。

申請先 ふじのくに出会いサポートセンター

【住所】静岡市葵区御幸町8-1 JADEビル4階

【営業時間】▼月～水曜日 正午～午後8時 ▼土・日曜日、祝日 午前10時～午後6時

詳細は「ふじのくに出会いサポートセンター」ホームページをご覧ください。



ホームページ

相談

70歳以上の高齢者を中心にトラブルが急増
不安をあおって契約させる給湯器の点検商法に注意
問い合わせ 市民相談センター 杉山 ☎(23) 0088

電話や訪問で突然給湯器の点検などを持ち掛けられ、不安をあおって高額な給湯器の交換を迫る手口が多くみられます。中には、電話口で「自治体から委託を受けた」「契約中のガス会社から依頼された」などと身分を偽るケースもありますので注意してください。

相談事例

「ガス給湯器の点検で訪問している」という業者が来て、道路から給湯器を見た様子で「すぐに交換しなければ危ない」と言ってきた。最近交換したばかりなので不審に思ったが、もし不具合があり風呂に入れなくなったら大変だと思い、承諾してしまった。費用は約50万円と高額で、不審なので契約をやめた。

他の相談事例として、「ガス会社だと思い点検を依頼し、給湯器交換の契約をしたが高額だった」「自治体から委託されたという業者から、点検後に温水器の交換が必要と言われた」「今なら割引できると言われ契約したが、不審に思ったので解約したい」「無料点検と言われ依頼したが、新しい給湯器を勧められた」

湯器への交換を勧められた。契約してしまったが解約したい」という相談もあります。

相談事例からみる問題点

▼電話や訪問で話を持ち掛ける。
▼点検後に不安にさせる。
▼契約を急がせる。

アドバイス

▼電話や訪問で点検を持ち掛ける業者には、安易に点検させないようにはしましょう。
▼訪問された場合には、インターホン越しに点検を断りましょう。
▼その場では契約せず、十分に比較・検討しましょう。
▼契約後でも、クーリング・オフなどができる場合もあります。
▼不安な場合やトラブルが生じた場合は、すぐに消費生活センターなどに相談してください。

不安に思った場合やトラブルが生じた場合は、すぐに市民相談センター（消費生活センター）などに相談してください。

▼消費者ホットライン「188」番

病院

榛原総合病院からお知らせ

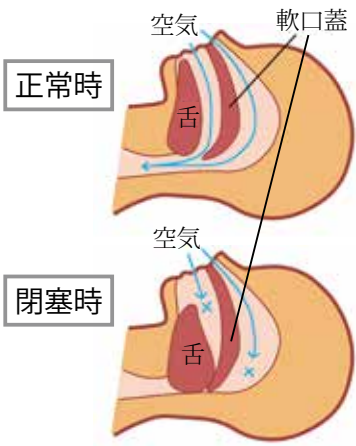
睡眠時無呼吸症候群とCPAP治療について

「いびきが大きい」「夜中に何度も目が覚める」「日中に強い眠気がある」など、このような症状がある人は、「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があります。家族から「寝ているときに呼吸が止まっている」と指摘されて気付くことも多く、決して珍しい病気ではありません。

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が繰り返し止まることで体に負担がかかる病気です。

その結果、日中の眠気や集中力の低下を引き起こします。さらに、高血圧や心臓病、脳卒中のリスクとも関係するため、単なるいびきと見過ごさないことが大切です。



検査方法

検査は段階的に行います。まずは簡易検査として、自宅で一晩、病院から貸し出されたモニターを装着して眠る方法があります。

これで異常が疑われる場合には、病院で一泊入院して行う精密検査（終夜睡眠ポリグラフィ）を行います。夕方に入院し、脳波や心電図など複数のセンサーを装着して睡眠の状態を詳しく調べますが、検査中もトイレに行くことは可能で、翌朝には退院となります。費用は約3万4000円（3割負担の場合）です。

CPAP療法

治療の中心となるのは、CPAP療法です。就寝時にマスクを装着し、空気の圧力で気道を広げることで無呼吸を防ぎます。空気圧の設定は医療機関で行い、マスクのサイズなどは専門業者がサポートします。

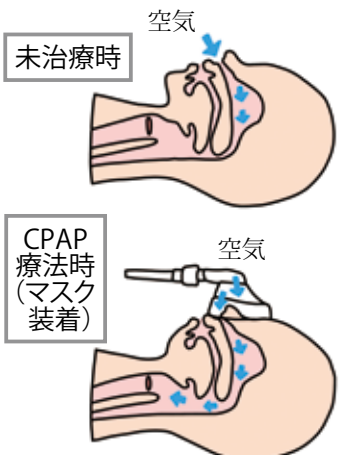
※「Continuous Positive Airway Pressure」の頭文字を取って「CPAP（シーパップ）療法：持続陽圧呼吸療法」

治療を開始すると、まずは1カ月ほどの通院となり、機器が記録した睡眠中の呼吸状態のレポートを確認しながら調整していきます。費用は、月額約4000円（3割負担の場合）です。状態が安定すれば、通院は2～3カ月ごとへと間隔を空けることが可能です。

CPAP療法を継続することで、睡眠の質が改善し、日中の眠気が軽くなるなど生活の変化を実感される人が多く見られます。最初は違和感があっても、徐々に慣れていくケースがほとんどです。

また、クリニックからの紹介による入院精密検査にも対応しています。いびきや眠気が気になる人、家族から指摘を受けた人は、一度ご相談ください。

※費用は一例となります。



【担当医】榛原総合病院 総合内科 高島康秀 医師
1999年、湘南鎌倉総合病院研修医。徳洲会グループ病院勤務を経て、2014年から榛原総合病院に勤務。現在、同病院副院長。日本内科学会 総合内科専門医。臨床現場に立つ傍ら、インスタグラム「静岡こあらの臨床サポート」やブログ「静岡こあらの覚え書き」を通じ、若手医師や医療従事者への情報発信・教育活動にも注力している。



ブログ「静岡こあらの覚え書き」

問い合わせ 榛原総合病院 総務課 ☎(22) 1131