

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

夏を楽しむ花火のおやくそく

花火教室（坂部保育園）

RIDE ON
MAKINOHARA



特集 外国籍住民と共に暮らす
お互いに理解し合おう

特集 牧之原市の「美味しい」を盛り上げよう
まきのほらグルメ

July
2026
NO.298

7

外国人のための

はじめての日本語教室

まきのほらし
牧之原市では、日本語がわからなくて困っている外国人のために「はじめての日本語教室」があります。

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？
よくつかう日本語や日本でくらすために知っておくとよいかんたんな日本語を勉強しましょう。



■時間 (いつ)

2026年9月27日から11月29日の日曜日 9:30～11:30

■場所 (どこで)

まきのほらしやくしよはいばらちようしゃ
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20日の日曜日)を受けてもらって、参加できる人を決めます)

■申し込み

8月31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 (7890) 0388 *ポルトガル語、英語で話せます。
✉ education@makilabo.jp

かね
お金は
いりません
(¥0)

どこの国の人でも勉強できます。
友だちや近くに住んでいる人で、
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。○はテストがあります。

2026年9月 (September)

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

2026年10月 (October)

27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026年11月 (November)

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

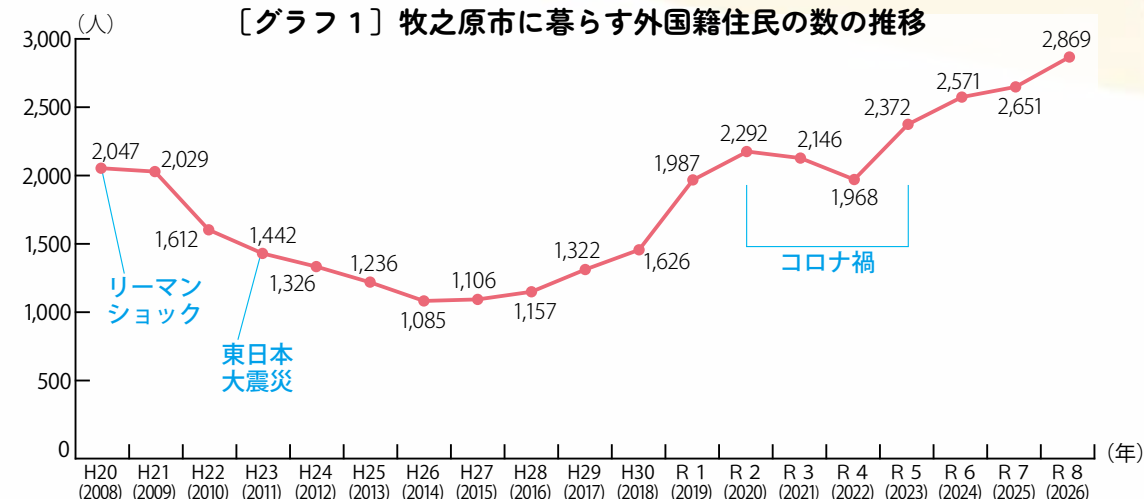
日本語サポーターとして参加してみませんか

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、右の二次元コードから確認するか、秘書広報課(☎230040)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。

〔グラフ1〕 牧之原市に暮らす外国籍住民の数の推移



市で暮らす外国籍住民

市内に暮らす外国籍住民は、令和8年4月1日時点で2869人、国籍数は33カ国で、ブラジル国籍が一番多く約半数を占め、次にフィリピン国籍、ベトナム国籍と続きます。

〔図1〕

外国籍住民数はリーマンショック以降減少していましたが、近年は急激に増えています。〔グラフ1〕

市内では、製造業をはじめとする工場や農業などさまざまな分野で多くの外国籍住民が活躍しています。人手不足が進み、人口減少社会の中で地域を支える大切な担い手です。

これからはどうなるの？

国内の労働人口減少が予測されるこれからの時代には、さらに外国籍住民の力が重要となり、市内で暮らす外国籍住民の数はさらに増えていくと予想されます。

市内の企業では、今後も外国籍従業員を受け入れる意向があり、外国籍住民は、今よりもっと身近な存在になるでしょう。

市の取組

〔外国籍住民相談窓口〕

牧之原市外国籍住民相談窓口(秘書広報課内 ☎(23)0040)では、ポルトガル語対応の相談員を配置し、多言語に対応した通訳タブレット端末で相談業務を行っています。

〔多言語による情報発信〕

相談窓口では、外国籍住民になじみがあるSNSの「フェイスブック」により、ポルトガル語での情報発信をしています。

〔はじめての日本語教室〕

公募のサポーター(日本人ボランティア)の皆さんに協力いただき、日本語を話せない市内在住・在勤の外国籍住民を対象として「はじめての日本語教室」を開催しています。

〔日本語初期支援教室「いっぽ」〕

日本語の理解が不十分で、公立学校での学習やコミュニケーションが困難と思われる外国籍の子どもたちが、学校生活に円滑に適応できるよう、市立小中学校への編入を目指して、日本語や学校でのルール・習慣を学ぶための教室を開設しています。

〔図1〕 牧之原市に暮らす外国籍住民の状況

*令和8年4月1日

〔国籍別〕		〔年齢別〕		〔居住地区別〕	
ブラジル	1,347人 (47.0%)	0～15歳	329人 (11.5%)	細江地区	1,007人 (35.1%)
フィリピン	524人 (18.3%)	16～64歳	2,462人 (85.8%)	川崎地区	606人 (21.1%)
ベトナム	381人 (13.3%)	65歳以上	78人 (2.7%)	相良地区	558人 (19.4%)
インドネシア	190人 (6.6%)			菅山地区	169人 (5.9%)
中国	133人 (4.6%)			牧之原地区	161人 (5.6%)

*上位5カ国

*上位5地区

お互いに理解し合おう

外国籍住民と共に暮らす

市には、多くの外国籍住民が暮らしています。これからの社会を考えると、市内に住む外国籍住民はさらに増えることが予想されます。市の外国籍住民の状況と市の取組についてお知らせします。

問い合わせ 秘書広報課 横山 ☎(23)0040

4月から新たに実施中 こども誰でも通園制度

市では、こどもの育ちを応援し良質な成育環境の整備を目的に、保護者の就労要件を問わず、時間単位で保育施設を利用できる新たな制度を4月から開始しており、利用者が増えています。

同じ年頃のこども同士が触れ合い、家庭とは異なるさまざまな経験を通じて、こどもの健やかな成長を促します。また、保護者にとっては、専門的な知識や技術を持つ人との関わりにより、孤立感や不安感の解消につなげることができますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ 子ども子育て課 大岩・日野 ☎030075

対象

0歳6カ月～満3歳未満で、認可保育施設および企業主導型保育事業所に通園していないこども

時間

1人当たり**10時間**／月（上限）

※1時間未満の利用は、1時間としてみなします。
※未利用時間があっても翌月に繰り越すことはできません。

料金

1時間当たり**300円**程度
（各施設が設定。その他費用が必要な場合あり）

実施施設

- ▶坂部保育園 [坂部468番地1]
- ▶牧之原保育園 [東萩間1987番地50]
- ▶地頭方こども園 [地頭方1丁目33]
- ▶細江保育園 [細江3364番地2]



利用の流れ



利用登録方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

①市ホームページなどにある「こども誰でも通園制度総合支援システムポータルサイト」から、利用申込を行う。

②市から発行されるアカウントに、こどもの情報など基本情報を登録する。

③システムで利用したい施設を検索し、予約の上、事前面談を行う。

④システムで予約し、利用（通園）を開始する。

令和8年度
地産地消
支援事業

～牧之原市の「美味しい」を盛り上げよう～

まきのはらグルメ

地産地消の促進と飲食業界の活性化を支援することで、牧之原市の「食」の魅力を全国に発信します。

「押しグルメ」投票や食べ歩きキャンペーンなどの企画に参加して、みんなで地域と「まきのはらグルメ」を盛り上げていきましょう。

問い合わせ

商工企業課 今村 ☎032647



▲令和7年度に実施した人気投票1位のメニュー

⑤スイーツ部門「静岡牧之原茶 望 緑茶テリーヌ」

⑥ランチ部門「牧之原をドォーンッと挟んだ海老とアボカドのバイン・ミー and... 甘さが突き抜けたベトナムコーヒー」

まきのはらグルメとは

市内飲食店が提供する牧之原市産の食材を使った店舗自慢のグルメ（料理）。

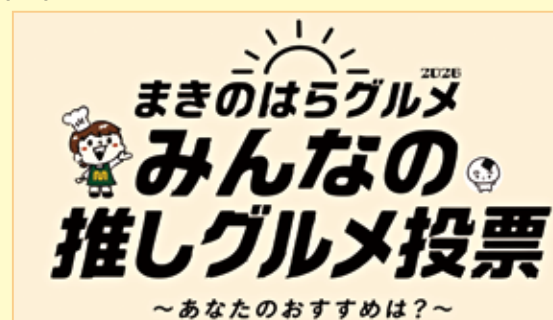
5月25日～6月15日に、参加店舗（グルメ）を募集しました。市ホームページに料理の写真や説明などの一覧、キャンペーン内容など順次更新していきます。



ホーム
ページ

今後のスケジュール

押しグルメ投票



あなたのお気に入りの店舗や誰かに勧めたくなる一品「押しグルメ」を、投票フォームからぜひ投票してください。



投票
フォーム

投票期限 7月27日(月)

試食会

まきのはらグルメを楽しく味わうことができ、投票の結果発表も行います。どなたでも参加可能ですので、ご来場をお待ちしています。

日時 8月6日(日) 午後3時～午後4時

場所 ミルキーウェイスquare (波津3丁目11)



キャンペーン

期間 8月7日(金)～10月31日(土)

まきのはらグルメを、より多くの人に食べていただくため、食べ歩きキャンペーンを実施予定です。まきのはらグルメを食べ歩いて、豪華賞品が当たる抽選に応募しましょう。



自分のために、家族のために

婦人科検診

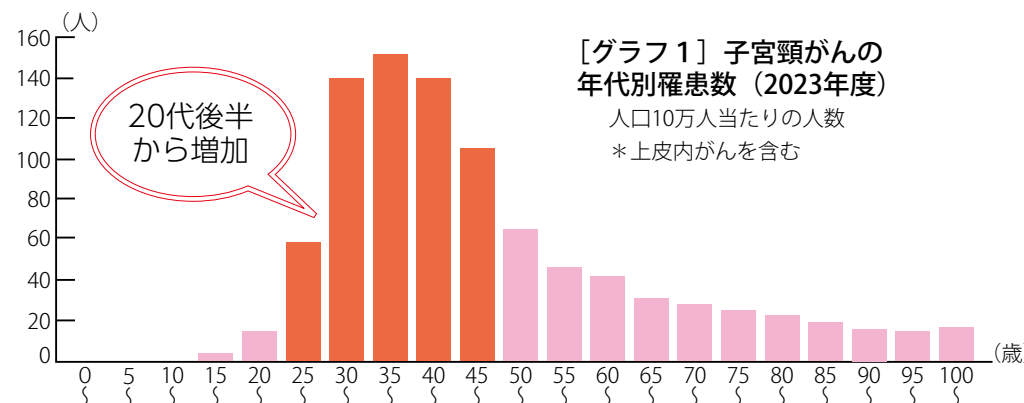
を受けましょう

子宮頸がんとは

子宮頸がんは子宮の入口（子宮頸部）にできるがんです。原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）は、一度でも性交渉の経験があれば感染している可能性があり、生涯に一度は感染するといわれている一般的なウイルスです。ほとんどの場合、感染は一時的で、ウイルスは自然に消えると言われていますが、まれに感染が長く続き、がんになっていきます。

近年、20代後半から40代にかけて発症率が増加傾向です。早期のうちには症状がなく、進行するにつれて不正出血やおりもの変化などが現れます。予防は、ワクチン接種や検診が有効です。

「出典」(グラフィ、2) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)



乳がんとは

乳がんは、日本人女性の9人に1人がなると言われています。女性がかかるがんの中で最も多く、30代後半から増え始めます。30〜64歳の女性では、がんによる死亡原因の第1位です。

乳房を意識した生活(ブレスト・アウェアネス)

早期発見につなげるために、乳房の状態を意識する生活習慣を心がけ、入浴や着替えの時に確認してみましょう。

- ① 自分の乳房の状態、月経周期による変化を知る。
- ② 乳房の変化に気を付ける。
- ③ 変化に気付いたら、すぐ医師（乳腺科）へ相談する。

④ 40歳になったら、自覚症状がなくても2年に1回検診を受ける。

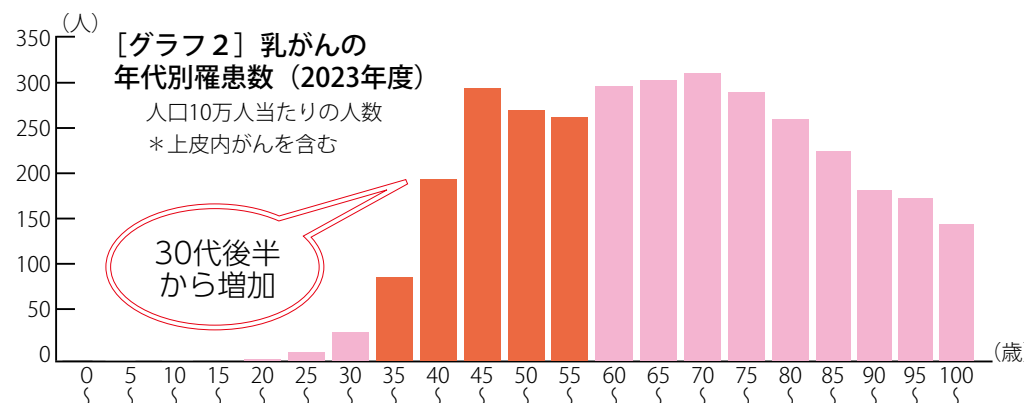
▼見るときのポイント

鏡の前に立ち、両腕を高く上げた後、両腕をまっすぐ下ろしたり、腰に当てたりします。その時、くぼみや引きつれ、ただれの有無を確認します。

▼触るときのポイント

おおむけに寝た姿勢や、せつけんの付いた手で確認しましょう。その時、乳房や脇の下のしこり、乳首からの分泌物の有無を確認します。

- ① 3〜4本の指で「の」の字を描くように、乳房全体をゆっくり触る。
- ② 乳がんが多い乳房外側上部に注意する。
- ③ 脇の下まで広く確認する。
- ④ 乳首をつまんで分泌物がないか確認する。



婦人科検診について

今年は母娘で一緒に検診に行ってみるのもありかも？



受診券の送付について

【対象者】

- ▶令和6年度に市の婦人科検診を受診した人
 - ▶令和8年3月31日時点で20、25、30、35、45、50、55、60、65、70歳の人
 - ▶健康推進課に令和8年度婦人科検診の受診希望の連絡をした人
- ※令和7年度に婦人科検診を受診された人は対象外です。

無料クーポン券の送付について

【令和8年度対象者】

- ▶子宮頸がん＝平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ（20歳）
- ▶乳がん＝昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ（40歳）

受診券が届いていない人で受診を希望する場合は、申請フォームでの申し込み、もしくは健康推進課（☎0024）まで問い合わせください。

検診会場 ※「子」＝子宮頸がん、「乳」＝乳がん（マンモグラフィ検査）、「骨」＝骨粗しょう症

検診の詳しい日程、場所、検査項目は、市ホームページまたは受診券の同封文書をご覧ください。

実施機関	会場	子	乳	骨	受診可能日	予約方法	実施期間	オプション検査料金
聖隷予防検診センター（集団検診）	公民館、さざんか、相良保健センターなど（託児日程あり）	○	○	○	受診券の同封文書を参照	インターネット、ハガキ	8月～11月	▶乳房エコー検査(3,850円) ▶骨粗しょう症検査(*)
榛原総合病院（個別検診）	榛原総合病院 南館 6階 健診センター（細江2887番地1）	○	○	×	病院に問い合わせ（一部土曜日でも受診可能）	榛原総合病院 健診センターへ 電話(☎09309)	12月19日 国まで	▶HPV検査 (4,400円) ▶乳房エコー検査(5,500円) ▶骨粗しょう症検査(4,840円)
あかほりクリニック（個別検診）	あかほりクリニック（片浜873番地2）	○	×	×	月～土曜日（木・土は午前のみ）	診療時間内に直接来院	12月26日 国まで	なし

*骨粗しょう症検診の対象年の人（令和8年3月31日時点で40、45、50、55、60、65、70歳の人）は、1,300円で受診可能です。それ以外の方は、2,750円です。

女性の総合がん検診と特定健診の同時受診可能日について

婦人科集団検診では、がん検診や特定健診を同日で受診できる日程があります。完全予約制で、全ての検診を約1時間で受診することができます。希望される人は早めの予約がお勧めです。

婦人科検診内容

検診名	対象年齢（令和8年3月31日時点）	自己負担金
乳がん検診（マンモグラフィ検査）	40歳以上で前年度未受診の人	2,000円（※1）
子宮頸がん検診（細胞部・内診）	20歳以上で前年度未受診の人	1,900円（※1）
骨粗しょう症検診（レントゲン検査）	40歳以上	1,300円（※2）

- ※1 乳房エコー検査は、オプションのため自己負担になります。対象は、令和8年3月31日時点で30～39歳の人や、40歳以上で前年度マンモグラフィ検査を受診した人、今年度マンモグラフィ検査と併用受診する人です。令和8年3月31日時点で40歳の方は乳がん検診、20歳の方は子宮頸がん検診がそれぞれ無料で受診可能です。自己負担額は、実施機関によって異なります。詳しくは、受診券の同封文書をご確認ください。
- ※2 40、45、50、55、60、65、70歳の方は1,300円で受診可能です。それ以外の方は2,750円になります。

▶「乳がん検診（マンモグラフィ検査）」は、左右の乳房を片方ずつ挟み、圧迫して撮影します。



▶「子宮頸がん検診」は、医師が専用のブラシを用いて、子宮頸部の細胞をこすって採取し、顕微鏡で調べる方法です。



公共施設予約システムの利用案内

公共施設予約システムでは、施設予約だけでなく、予約内容の確認や利用料金の支払い、スマートロックの開錠パスワード確認など、さまざまな機能をご利用いただけます。今回は、主な機能と利用時の注意点を紹介します。

予約内容の確認方法

①システムにログイン後、メニューを選択



②「予約申込一覧」を選択



③月ごとに予約内容を確認

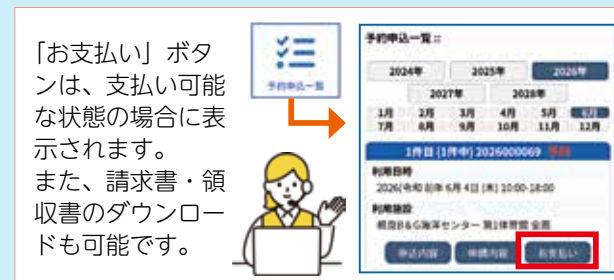


利用料金の支払いや、申請書・許可書のダウンロードも「予約申込一覧」の画面から行えます。



使用料の支払方法

施設管理者が予約を承認し「請求書のお知らせ」メールが通知されると、支払いが可能となります。支払いは、右の表にある方法が可能で、施設予約システムの「予約申込一覧」メニューから「お支払い」画面で選択できます。



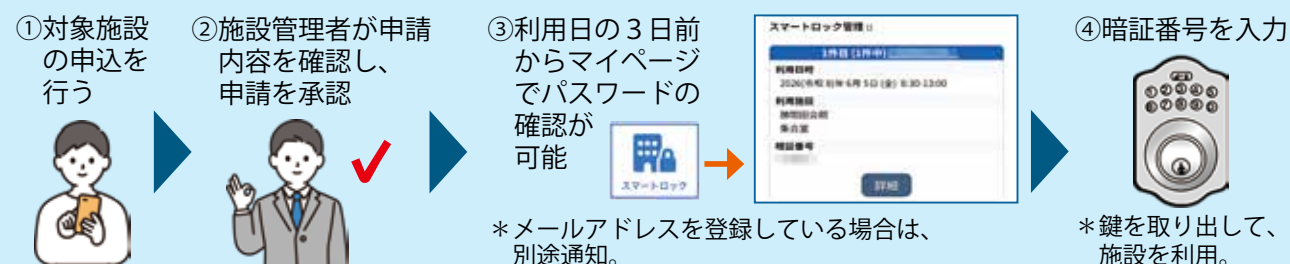
※支払期限を過ぎると、支払処理ができなくなります。施設管理者へお問い合わせください。

選択可能な支払方法

QRコード決済	アプリを起動させて支払い	PayPay
クレジットカード決済	カード情報を入力して支払い *カードによっては、3Dセキュア（本人確認サービス）による本人確認を行う場合があります。	VISA, JCB, Mastercard, American Express, Diners Club International
コンビニ払い	店頭で支払い	ファミリーマート, ローソン, ミニストップ, デイリーヤマザキ, セイコーマート
ページ払い	オンラインバンキング、またはATMで支払い	pay-easy, 対応する金融機関・ATM
現金・納付書払い	施設の支払方法（現金・納付書払い）に合わせて支払い	

スマートロックの利用方法

予約後に発行されるパスワードを使用して、施設入口のキーボックスから鍵を取り出すことができます。



メールに関する注意点

- ▶メールアドレスの登録・変更は、マイページの「メールアドレス変更」からいつでも可能です。
- ▶予約後に同じ施設内で利用場所を変更した場合、スマートロックのパスワードが変更されます。その際のパスワードは、メールではなくマイページをご覧ください。

システムやスマートロックの利用方法、利用者マニュアルなど、詳細は、市ホームページをご覧ください。



もっと便利に!もっと身近に! オンライン手続き

問い合わせ デジタル推進課 増田 ☎0033

オンラインで申請できる手続きが増えています

オンライン申請により市役所へ行かず、時間や場所を選ばず、休日や夜間などでも申請ができる手続きを紹介します。

右記の例以外にも、アンケートやイベントの申し込みなど、オンラインでの申請数が増えています。



▲手続き一覧

申請可能な手続きの例	
水道の開栓・閉栓・変更の届出	母子手帳交付
税・戸籍関係証明の郵送請求	犬の死亡届
デマンド乗合タクシー会員登録	おくやみ窓口予約
職員採用試験申込	国民健康保険喪失手続き
人間ドック補助申請	各種教室の申込
各種健診予約	自動車臨時運行許可申請

マイナンバーカードで手続きが便利に

①コンビニエンスストアで証明書の取得が可能

市役所が閉庁している土日祝日や夜間も取得ができ、窓口よりも手数料が100円お得になります。

【取得場所】

全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ（マルチコピー機設置店舗のみ）

【利用時間】

午前6時30分～午後11時

※12月29日～1月3日およびメンテナンス日（不定期）を除く。

【発行手数料】

200円（市役所窓口：300円）

【発行可能な証明書】

証明書の種類	証明する内容
住民票の写し	住所、氏名、世帯情報、本籍地など
印鑑登録証明書	牧之原市に登録された印鑑の印影
所得・課税（非課税）証明書※	牧之原市の課税状況、収入所得額、所得控除額・税額控除の内訳、扶養の状況

※6月15日から証明書の名称・内容が変更になりました。従来の「所得証明書」「課税証明書」「住民税決定証明書」の内容が1つになった証明書です。

②窓口での手続きが簡単に

各種証明書の交付申請や、引っ越し関連の手続きなど窓口で申請する際に、マイナンバーカードや運転免許証などの提示により、申請書の記入が省略できます。

書類の記入が省略できる手続き例

引っ越し関連の手続き	住民異動届、国保異動届
証明書の交付申請	戸籍・住民票請求、印鑑証明・登録申請、税務証明申請

③マイナポータルで自身の情報が確認可能

行政手続きのオンライン窓口（マイナポータル）は、以下の情報の確認や手続きを行うことができます。

確認できる情報例		電子申請が可能な手続き例	
年金関連	加入履歴、支払い状況	年金・税金関連	確定申告(e-Tax)、年金見込み額の照会
税金関連	所得、住民税情報	住まい関連	引っ越しの申請
医療関連	保険診療にかかった医療費情報	証明書関連	パスポートの申請、健康保険証の登録
雇用保険関連	雇用保険の加入履歴の詳細	雇用保険関連	雇用保険の加入、失業給付の申請



▲マイナポータルサイト

電子証明書の有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は5年間です。有効期限が切れると、医療機関における保険証利用やコンビニ交付、マイナポータルなどの各種サービスが利用できません。

有効期限の2～3カ月前に地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から「有効期限通知書」が送付されますので、案内に従い、更新手続きを行ってください。



市長名の横にある有効期限をチェック

自分のリフレッシュ方法を知ろう

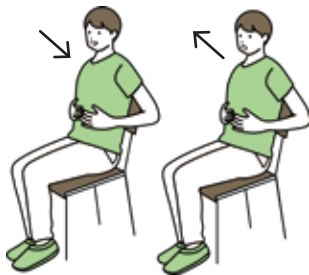
心の不調が続いた時は、自分でできるストレス解消法の実践や、家族や友人、相談機関などで話を聞いてもらい、ストレスや不安を解消しましょう。ここでは、ストレッチなどのリフレッシュ法を紹介します。

■深呼吸 ～体の中に新鮮な酸素を取り込みましょう～

深呼吸を行うことで自律神経が整い、心身の緊張を和らげることができます。

- ①姿勢を正し、肩の力を抜きます。
- ②3～4秒かけて、鼻からお腹が膨らむようにゆっくり息を吸います。
- ③7～8秒かけて、ろうそくの灯を消すように口から細く長く息を吐きます。

※①～③を繰り返して行います。



■筋弛緩法 ～体の筋肉をほぐしましょう～

体の筋肉がほぐれ、寝る前に行うと快眠に効果的です。

**手の
リラックス**
こぶしを力いっぱい握り、10秒数えます。

**肩の
リラックス**
肩に力を入れて両肩をすくめ、10秒数えます。



**上腕の
リラックス**
肘を曲げて力こぶを作り、10秒数えながら力を入れます。

**目の
リラックス**
両まぶたに力を入れて目を閉じ、10秒数えます。

※どのリラックス法も最後に、10秒数えながらゆっくり力を抜きます。楽になるまで、力を入れたり抜いたりを数回繰り返しましょう。

■ストレッチ ～ストレッチや軽い運動をして、体を定期的に動かしましょう～

呼吸をしながらリラックスして行くと効果的です。

**脇腹伸ばしの
リラックス**
①両手を頭の上で組んで、体を右に倒し、左側の脇腹を伸ばします。
②反対側も行いましょう。

からだをひねるリラックス
①椅子の背もたれを持ち、後ろを振り向くように体をひねります。
②反対側も行いましょう。

お尻のリラックス
①両手で右膝を抱え、胸に引き寄せます。
②反対側も行いましょう。

※市のオリジナル体操「まきのはら筋力UP体操『まきトレ』」は、YouTube（右の二次元コード）から視聴できます。



市立図書館で自殺予防週間に 関する図書を展示します

市では、自殺予防週間に合わせて、「図書交流館いっと」「文化の森図書館いろ葉」で関連図書を展示します。先着100人限定の啓発グッズも各館にて配布します。この機会にぜひ、図書館に足を運んでみてください。



◀昨年9月の自殺予防週間の展示
(㊦いっと、㊦いろ葉)

不調な時の サイン

心のサイン

- 気分が沈む、憂うつになる
- 眠れない。寝ても疲れが取れない
- 理由もなく不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする

体のサイン

- お腹が痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- 胸がドキドキする
- 疲れが取れない、だるい
- 食欲がわからない
- 食事が美味しいと感じない

心と体の健康は相互に関係しており、毎日元気に過ごすためには体だけでなく、心の健康を保つことがとても大切です。この機会にご自身や家族、身近な人の「心の健康」について見直してみよう。

心の健康を見直してみよう



気分転換をしたりして、心の健康を保ちましょう。また、症状が長く続く場合は、早めに専門医を受診しましょう。

あなたは眠れていますか

睡眠は、心と体を回復させる働きがあり、食事や運動と同じように健康に深く関わっています。質の良い睡眠を取ると、生活リズムが整い、体内のホルモンバランスも保たれや

不眠症とは

不眠症とは、「入眠障害（寝つきが悪い）」や「中途覚醒（眠りが浅く途中で目が覚める）」、「早朝覚醒（早朝に目が覚めて二度寝できない）」などの睡眠問題があり、そのために日中に意欲や集中力、食欲の低下、倦怠感などの不調が現れる病気です。原因はストレスや心身の病気、薬の副作用などさまざまです。不眠は自然に回復し、再び眠れるようになることが多いですが、症状が長く続くと日常生活に支障が出ることもあり、うつ病などの精神疾患の発症にもつながります。症状が継続するようであれば、専門医に相談しましょう。

すくなるので、生活習慣病や抑うつなどの予防につながります。

一人で悩まずに窓口にご相談してください

市では、「こころとねむりの相談窓口」を開設しています。「眠れない」「気分が落ち込む」「やる気が出ない」などといった症状がある場合には、ご相談ください。

■こころとねむりの相談窓口

「日 時」平日・午前8時15分～午後5時（予約制。1人あたり1時間程度）

「相談員」保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、看護師など
「対象」原則として、精神科で治療を受けていない人

■悩みの相談窓口

相談内容によって、窓口はいろいろあります。下の二次元コードから、一覧を見ることが出来ます。



ホームページ

気付こう！心のサイン

～9月10日から16日は自殺予防週間です～

国は、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」と定め、国および県、市町、関係団体が連携して「一人ひとりの『生きる』を支える支援」について呼びかけています。自殺について正しい知識を持ち、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、危険に気付いたときの対応方法などについて理解を深めましょう。

問い合わせ 健康推進課 都築 ☎（23）0024

8月の相談日です。

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。

そんなあなたからの声に応えるための各種無料相談窓口を紹介します。

秘密は厳守されますので、ひとりで悩まず、まずは相談してみたいかがですか。



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 ☎230088

法律相談(先着8人)

多重債務や債務整理、離婚などの法律解釈や手続きなどに関する相談を無料で受け付けます。弁護士、行政相談委員、人権擁護委員が1回30分に対応します。※同案件については2回までとさせていただきます。

期日 ①8月5日☎・②19日☎
時間 10：00～12：00
13：00～15：00
会場 市民相談センター
予約 市内在住者のみ事前予約可
①7月16日☎～8月4日☎
②8月6日☎～8月18日☎
※いずれも9：00から受付開始

☎市民相談センター ☎230088

心配ごと相談

相続や遺産分割・家庭問題・金銭貸借などの紛争解決に、司法書士が対応します。事前予約が必要です。
期日 8月12日☎・26日☎
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 中部事務所 ☎054(273)3715

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。事前に問い合わせの上、お気軽にご相談ください。
期日 8月21日☎
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 ☎228822

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。東海税理士会島田支部へ相談者による事前予約が必要です。
期日 8月19日☎
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 ☎0547376575

行政相談

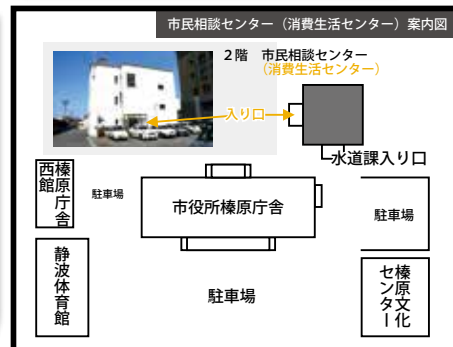
行政相談委員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。
期日 8月5日☎・19日☎
時間 10：00～12：00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎230088

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

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



＊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

～たくさんのご協力ありがとうございます～

図書館雑誌スポンサー制度を紹介します

「図書館雑誌スポンサー制度」とは、図書館で購入している雑誌リストから好きな雑誌を選び、民間企業や事業主、団体などに雑誌の購入費用を負担していただく制度です。購入費用を負担していただいた雑誌は、最新号のカバーにその企業などの広告を載せて、各館の雑誌コーナーに配架しています。現在、市内外の企業や事業主、団体など**36団体**がスポンサーになっていただき、図書館資料の充実に貢献をいただいています。
市立図書館への来館者は、「いこっと」は今年5月に50万人、「いろ葉」は昨年11月に累計10万人を達成し、毎日市内外から幅広い世代の多くの人が訪れています。図書館雑誌スポンサーは随時募集していますので、ぜひご応募ください。詳細については、市ホームページをご覧ください。



ホームページ

問い合わせ 社会教育課 元木 ☎237007

◆協賛企業等一覧(敬称略、順不同)

(7月1日現在)

図書交流館 いこっと			
タイトル	スポンサー名	タイトル	スポンサー名
クーヨン	多目的スペース 凧・百花春	ダイヤモンドZAI	西原塾
こどものとも	株式会社小栗農園	THE21	西原塾
かがくのとも	まきのほらし図書館友の会	健康	岩堀電設株式会社
NHKすてきにハンドメイド	株式会社鈴木建	エル・デコ	大石電設株式会社
ベースボールマガジン	株式会社鈴木建	月刊ゴルフダイジェスト	有限会社光屋
住む。	株式会社鈴木建	vivi	中部電力株式会社 浜岡地域事務所
CARandDRIVER	株式会社鈴木建	たまごクラブ	中部電力株式会社 浜岡地域事務所
Location Japan	株式会社鈴木建	レタスクラブ	有限会社原崎工務店
BRUTUS	株式会社鈴木建	きょうの料理ビギナーズ	ペンションむぎわらぼうし
サンチャイルドピックサイエンス	株式会社鈴木建	たくさんのふしぎ	有限会社ささ屋
月刊Newsがわかる	株式会社鈴木建	日経マネー	株式会社植田木工所
月刊自家用車	株式会社榛南自動車学校	鉄おも!	株式会社神谷鐵工所
子供の科学	株式会社エノテック	ことりっぴマガジン	島田掛川信用金庫
3分クッキング	有限会社リアス	AERA with Kids	島田掛川信用金庫
天然生活	勝間田開拓茶農業協同組合	dancyu	光誠工業株式会社
Hanako	勝間田開拓茶農業協同組合	現代農業	有限会社尾白弁当
ダ・ヴィンチ	三栄メカテック株式会社	BAILA	第一生命保険株式会社 牧之原営業オフィス
ランナーズ	株式会社アールビーズ	婦人公論	第一生命保険株式会社 牧之原営業オフィス
Mono Max	増田工業株式会社	クロワッサン	あかほりクリニック
きょうの健康	株式会社大平薬局	サーフィンライフ	公益財団法人星いきいき社会福祉財団
Kodomoe	やすらぎ工房	猫びより	水野造園
こどものとも012	やすらぎ工房	文藝春秋	水野造園
ニコプチ	やすらぎ工房		

文化の森図書館いろ葉

タイトル	スポンサー名	タイトル	スポンサー名
クーヨン	多目的スペース 凧・百花春	STORY	中部電力株式会社 浜岡地域事務所
オレンジページ	藤浦工業株式会社	日経WOMAN	第一生命保険株式会社 牧之原営業オフィス
ESSE	藤浦工業株式会社	I'm home	スズキアーキテクト株式会社 一級建築士事務所
こどものとも年中向き	まきのほらし図書館友の会	LDK	スズキアーキテクト株式会社 一級建築士事務所
男の隠れ家	株式会社鈴木建	TURNIS	スズキアーキテクト株式会社 一級建築士事務所
かがくのとも	株式会社エノテック	月刊ホビージャパン	平岡木工所
ちいさなかがくのとも	株式会社エノテック	ちゃぐりん	釘ケ浦建設株式会社
きょうの料理	岩堀電設株式会社	安心	釘ケ浦建設株式会社
3分クッキング	有限会社リアス	婦人画報	あかほりクリニック
ランナーズ	株式会社アールビーズ	日経トレンディ	株式会社ブンテン
美的	中部電力株式会社 浜岡地域事務所	THE SURFER's JOURNAL JAPAN	株式会社ジャックオーシャンスポーツ

※広告を載せている雑誌(最新号)は貸出ができません。バックナンバーは、他の本と合わせて10冊まで貸出ができます。

観光

お得に甲州市へ行きませんか
甲州市宿泊キャンペーンが始まります

問い合わせ 観光課 齋藤 ☎(53) 2623

事前に申請すると、山梨県塩山温泉郷の対象宿泊施設の宿泊費助成券3千円分がもらえる「甲州市宿泊キャンペーン」が始まります。詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ

期間

9月1日(金)～(チェックイン)令和9年2月28日(金)～(チェックアウト)

対象

牧之原市民で、山梨県塩山温泉郷の対象施設に宿泊する先着50人※定員に達したら終了。

助成額

1人あたり1泊につき、3千円分の宿泊費助成券を配布。
※1人あたり宿泊費3千円以上が

対象宿泊施設（予定）

塩山温泉郷宿泊事業者の4施設

施設名	住所 (甲州市内)	電話番号
廣友館	塩山上於曾1961	0553 (33)3123
大和旅館	塩山上於曾2	0553 (33)2276
旅館 ゆばた	塩山上於曾42	0553 (33)3530
中村屋旅館	塩山上於曾1225	0553 (33)2078



甲州市では、「ぶどう狩り」が楽しめます



対象。(宿泊費とは、素泊まりや1泊朝食付き、1泊2食付きの基本料金のこと)
※1人あたりの利用限度は、2泊分、または1泊分を2回まで。

利用の流れ

- ①利用者は、対象施設に「キャンペーンの利用」を伝えて、予約を行ってください。
- ②宿泊開始予定日の1週間前までに、牧之原市へ申請書(市ホームページ)または観光課にて入手可能)を提出してください。
- ③牧之原市から利用者に、宿泊費助成券を配布します。
- ④宿泊時に助成券を施設へ提示し、利用料金から助成金額を差し引いた金額を対象施設にお支払いください。

相談

その警告画面・警告音は偽物です
「サポート詐欺」に注意してください

問い合わせ 市民相談センター 杉山 ☎(23) 0088

「サポート詐欺」とは、パソコンやスマートフォンなどでインターネットを使用中に突然「ウイルスに感染している」などの警告画面や音を出現させ、画面に表示された電話番号に電話をかけた後、偽のサポートにより料金をだまし取る手口です。



相談事例

▼広告をクリックしたら、「ウイルス感染」と表示された。電話をしてしまい、ウイルスの除去費用などを請求された。

▼遠隔操作中にインターネットバンキングのパスワードなどを求められ回答したところ、金融機関から不正送金されてしまった。次々に料金の支払いを要求されて、プリペイド型電子マネーで支払ってしまった。

トラブルの特徴と問題点

▼突然警告画面や音が出ると、消費者は不安になり連絡してしまふ。さらに、有償サポートなどの契約を迫られる。
▼「マイクロソフト社」をかたり、信用させて、電話をかけさせる。
▼プリペイド型電子マネーで支払

わたせるケースが急増しており、次々と支払いを迫られる。
▼新たにインターネットバンキングで送金を指示されるケースも発生している。

アドバイス

端末の利用中に警告画面や警告音が突然出ても、画面に表示されている連絡先には絶対に電話をしないでください。まずは慌てずに自分でパソコンなどの状態を確認しましょう。また、相手から求められても端末の遠隔操作をさせたり、ネットバンキングへ容易にアクセスしたりしないようにしましょう。支払い方法がプリペイド型電子マネーの場合は、先に自分のアカウントにチャージするなど、金銭を渡さないようにしたり発行者者に連絡したりと対策しましょう。

自分で判断できない場合は、周りの人に相談しましょう。また、すぐに市民相談センターや警察などに相談してください。
▼消費者ホットライン「188」番
▼警察相談専用電話「9110」番
▼独立行政法人情報処理推進機構情報セキュリティ安心相談窓口 ☎03(5978)7509

健康

7月1日は「AEDの日」です
AED地域貸出協力施設を募集します

問い合わせ 健康推進課 岡村 ☎(23) 0028

AED(自動体外式除細動器)は、仕事中や運動中などに起こる突然の心停止に対し、心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。電源を入れると音声で操作方法を案内してくれるので、どなたでも簡単に使えます。
AED地域貸出協力制度とは

地域住民の皆さんが万が一心肺停止状態に陥ったとき、すぐにAEDを利用できるように、市内で所有している事業所と市が貸出協定を締結する制度です。

緊急時に無償で貸し出ししていただくことで、速やかに救命活動ができる環境を整備しており、現在市内20事業所が登録しています。



市内公共施設などに設置しているAED。傷病者のプライバシー保護のため、被せて使う三角巾を同梱



AED貸出協力事業所はこの看板が目印

※登録事業所のAED貸出によって電極パッドを使用した場合、その交換費用は市が負担します。
AED設置場所について
市内のAED設置場所を、地図上で検索できます。近くにあるAEDの場所をすぐに確認できるので、救急車が到着するまでの間にAEDが使用でき、心肺停止状態からの救命率を上げることが期待できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申込方法

ご協力いただける場合は、事業所名、住所、連絡先を健康推進課へ電話でご連絡ください。



ホームページ

情報

災害時にも市LINEや静岡朝日テレビのデータ放送の活用を
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 秘書広報課 大石 ☎(23) 0040

市公式LINEアカウント

市公式LINEアカウントは、平時はイベントや生活情報、災害時などの有事には、災害情報をお届けしています。市の情報発信に欠かせない手段になっています。

ぜひ、「友だち追加」をしていただき情報を取得してください。なお、欲しい情報のみを受信する場合、受信設定をする必要があります。未設定の場合は緊急情報のみが届きます。ぜひ、受信設定をお願いします。

牧之原市公式LINEアカウント

市公式LINE基本メニュー

友だち追加はこちらから

▼LINEのID検索画面にて検索
makinohara_city 検索

◀二次元コードを読み取り

地上デジタルテレビのデータ放送(dボタン)

「d」ボタンは、テレビの機種によって配置が異なります。

静岡朝日テレビデータ放送

静岡朝日テレビの「自治体広報情報サービス」を活用し、市からのお知らせをデータ放送で発信しています。

①チャンネルを「静岡朝日テレビ」にする。
②リモコンの「データ(d)」ボタンを押すと、「牧之原市の広報情報」を見ることが出来ます。

【訂正とお詫び】 6月号14ページ『市政情報「7月17日から海水浴場を開設します」』内、静波海水浴場の駐車場整理料金に誤りがありました。訂正しお詫びします。
(誤) ▶普通車=600円▶大型車=1200円 → (正) ▶普通車=800円▶大型車=1600円

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。
秘書広報課 ☎0040 ✉koho@city.makinohara.lg.jp



プロ直伝！夢の合同スポーツ教室

■ベルテックス静岡・藤枝MYFC 合同スポーツクリニック

バスケットボールチーム「ベルテックス静岡」とサッカーチーム「藤枝MYFC」による合同スポーツクリニックが6月28日、GasOneアリーナ牧之原で開催されました。

これは市内のタイホーグループ主催による本市への社会貢献活動の一環。次世代を担う子どもたちのスポーツ振興や育成を支援するために継続的な開催を目指しています。当日は小学校高学年62人が参加し、プロスポーツ選手からバスケットとサッカーの基礎技術や楽しさを学びました。



「ベルテックス静岡」選手やコーチによるバスケットボール教室



参加者全員での記念撮影



「藤枝MYFC」選手やコーチによるサッカー教室

お茶×美容！中学生が新たな魅力を探る

■総合学習「お茶を活用した商品開発」／牧之原中学校

牧之原中学校2年生は6月から、総合学習として、市の特産品であるお茶を活用した美容商品の開発に取り組んでいます。

これは本市版キャリア教育の「起郷家教育」の一環で、地元企業である株式会社高柳製茶と株式会社牧之原美容と連携し、令和9年の商品化を目指しています。生徒は、講師である両社の代表からお茶の機能性や美容分野での活用事例などの説明を受けた後、商品名や宣伝方法などについてグループごとに考案し、発表しました。



講師と一緒に商品について考える生徒（6月25日）



弥生時代の土器を興味深く観察する児童

私たちの市の歴史を知る

■古代体験授業／川崎小学校

川崎小学校6年生が6月8日、同校で地域の歴史について学ぶ古代体験授業を実施しました。

体験授業では、弥生時代や古墳時代などに実際に使用されたとされる土器などを展示し、市の学芸員が解説。授業で紹介された遺物は、市内にある天の川遺跡（大沢区）などで出土された物で、児童は興味深く観察していました。

児童は、「土器にもたくさん種類があることを初めて知った」「私たちが住んでいる牧之原市にも古墳や遺跡があるんだ」と驚いた様子でした。

全国から医療従事者が「波に乗るまち」に集結

■第3回徳洲会カップin榛原

医療従事者向けのサーフィン大会「第3回徳洲会カップin榛原」が6月14日、静波サーフスタジアムで開催され、約2,200人が来場しました。

全国から医師や看護師、研修医などの医療従事者123人が出場し、経験別の6クラスに分かれて、サーフィンの技術を競い合いました。

また、医療従事者と地域住民との交流を目的とした「医療・健康フェスタ」も開催。「徳洲会体操クラブ」による体操体験会や、榛原総合病院による医療講演などが行われました。



徳洲会体操クラブによる体操体験会



サーフィンの技を競う、全国から集まった医療従事者



健康チェックブースでは簡単な体力測定も実施

障がいの壁を超えて波乗りに挑戦

■第5回 静波パラサーフィンフェスタ2026

「第5回 静波パラサーフィンフェスタ2026」が6月6日、静波サーフスタジアムにて開催されました。

これは、障がいがあり波に乗ることが初めての人もサーフィンを気軽に楽しめる体験イベント。体験会には市内外から約60人が集まり、タレントの乙武洋匡さんやパラリンピック日本代表選手なども参加しました。他にも、飲食物や物販ブース、さまざまな体験型イベントブースが並び、参加者はイベントを楽しんでいました。



サポートを受けながら、サーフィンを体験する子ども



妊婦ジャケットを着用して、妊婦体験をする生徒

子育て体験で助け合いの心を育む

■家庭科パパママ体験／榛原中学校

家庭科パパママ体験が6月4日などに、榛原中学校3年生の授業で行われました。

授業には、先生として助産師や子育て中の父親と母親が参加し、妊娠時にお腹にいる赤ちゃんの成長を感じたことや、子育て中に大変だったこと、嬉しかったことなどを話してくれました。

また、生徒は重さ8キロ程の妊婦ジャケットを着用し、妊婦体験をしました。体験した生徒は「将来子どもができたときは、精一杯サポートする」と話してくれました。

8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
胃がん検診 大腸がん検診 結核・肺がん検診 肝炎ウイルス検査	1日田	8:15～11:00	さざんか	健康推進課 ☎③0024 ■検査料金 胃がん検診 1,900円 大腸がん検診 1,000円 結核・肺がん検診 無料
	7日畠		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	9:00～11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎③0024
			さざんか	
体組成測定会	4日凶		相良保健センター	
こころとねむりの相談会	随時	8:15～17:00	さざんか	
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	随時	8:30～17:00	静岡県精神保健福祉センター、 各健康福祉センター(西部、中部、 富士、東部、熱海、御殿場、賀茂)	予約制 静岡県精神保健福祉センター ☎054(286)9245
HIV抗体検査	問い合わせ先にご確認ください			予約制 中部健康福祉センター 地域医療課 ☎054(644)9273
肝炎ウイルス検査				
精神保健福祉総合相談	①4日凶 ②27日困	①13:30～ ②14:00～	①中部健康福祉センター ②さざんか	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281
高次脳機能障害医療等総合相談	21日畠	13:00～17:00	中部健康福祉センター	
不妊・不育専門電話相談	毎週凶(年末年始祝日休み)	10:00～19:00	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
	毎週困、田(年末年始祝日休み)	10:00～15:00		
まきトレひろば (からだを動かす通いの場) ※どなたでも参加自由	3日目、10日目、17日目、 24日目、31日目	10:00～11:00	さざんか	健康推進課 ☎③0024
	4日凶、10日目、 18日凶、25日凶		相良保健センター	
	7日畠、14日畠、 21日畠、28日畠		相良いきいきセンター	相良いきいきセンター ☎②5768

元気にかをあん！
NO. 207

子どものスクリーンタイムとの付き合い方

近年、子どものスクリーンタイムが急増しています。「スクリーンタイム」とは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどの画面を見ている時間を指します。

③体への影響

【睡眠】画面から出ているブルーライトが睡眠ホルモンの分泌を抑制するため、寝つきが悪くなります。特に就寝1時間前のスクリーンタイムは、睡眠への影響が大きいです。

【視力】至近距離で画面を視聴すると、発達途中の子ども目のピント調節機能に負担をかけます。

【運動】世界保健機関(WHO)のガイドラインでは、子どもは1日に最低1時間以上の身体活動・運動が必要とされています。運動はスクリーンタイムの悪影響を緩和するため、積極的に取り入れていくことが必要です。

「禁止」ではなく「ルールと関わり方」が大切

「画面を見せてしまった」と罪悪感を感じるのではなく、「どう見せるか／その後どう関わるか」を意識し上手く付き合っていくことが大切です。

健康推進課 保健師

日本小児科医会が示す年齢別ガイドライン

年代	視聴時間
2歳未満	推奨されない
2～4歳	1日1時間未満(少ないほど望ましい)

大切なポイントは、あくまで「目安」です。ガイドラインを知った上で、家庭状況に合わせて調整することが重要です。

スクリーンタイムが与える3つの悪影響

①子どもの脳への影響

脳の灰白色(情報処理部)と白質(伝達部)の脳の体積増加が、ほぼ停止することが確認されています。

②言語発達への影響

1日1時間のスクリーンタイムを発語・発声に換算してみると、約400語の親

Message
お知らせ

日差しが厳しい季節になりましたね。
熱中症予防のために、こまめに水分補給をしましょう。

8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)	3日目、10日目、 17日目、24日目、 31日目	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	健
赤ちゃん相談	14日畠	9:00～10:30	さ	生後2カ月～7カ月児	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	27日困	9:00～9:30	さ	令和8年1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	7日畠	9:00～9:30	さ	令和7年7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)	6日困	12:50～13:30	さ	令和7年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル、フッ素代300円	健
2歳児歯科健診	21日畠	12:50～13:30	さ	令和6年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル、フッ素代300円	健
3歳児健診(満年齢)	18日凶	12:50～13:30	相	令和5年7月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル、フッ素代300円、尿	健
予防接種説明会	5日困	9:30～11:00	さ	令和8年6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)	14日畠	9:50集合	さ	令和8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
まきひよクラブ(要予約)	20日困	9:30～13:00	さ	産後12カ月までの産婦	母子健康手帳、昼食代	健
まきたまクラブ(要予約)	22日田	9:30～12:00	さ	妊婦(5～8カ月までの安定期の方)、パートナーや家族	母子健康手帳	健
ブックスタート	26日困	10:15～11:15	子榛	令和8年4月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんが手に持つおもちゃ	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。

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 ☎③0024 子榛：子育て支援センター榛原 ☎②0174

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 (201) 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

▶ 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(1日目、9日目、15日目、23日目、29日目の午後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

8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。 ☎②1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
2日目	田形内科医院 ☎②5320	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎③1818
9日目	あかほりクリニック ☎②5555	かわしりこどもクリニック ☎③0555
11日畠	堀口外科医院 ☎②5858	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎③6789
16日目	サガラ眼科 ☎③2222	藤本クリニック ☎②1200
23日目	酒井内科医院 ☎⑤1100	玉井整形外科医院 ☎②6667
30日目	渥美医院 ☎②0583	千内科クリニック ☎③1001

19 MAKINOHARA 2026.07

2026.07 MAKINOHARA 18

集まれ！まきのはらKIDS

Kids

人のうごき（牧之原市の人口） POPULATION

■人口 41,221人（前月比－18人）
（内外国人 2,857人）
男性 20,507人 女性 20,714人
出生 15人 死亡 42人
転入 166人 転出 155人
そのほか －2人
■世帯数 17,550世帯（前月比＋4世帯）
令和8年6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

8月の納期一覧
市県民税 第2期 8月31日
国民健康保険税 第2期 8月31日
後期高齢者医療保険料 第1期 8月31日
介護保険料（65才以上の方） 第3期 8月31日
水道料 6・7月分 8月31日
保育料 8月分 8月31日
市営住宅使用料 8月分 8月31日

トップページ（表紙のお話） TOP PAGE



市内の保育園などで花火教室が開かれ、6月17日は勝間田保育園、19日は坂部保育園で行われました。これは夏の花火シーズンを前に、各家庭で安全に楽しく花火ができるよう、消防署員や市消防団女性消防隊員が講師となって毎年実施。園児は、「花火を人に向けない」や「大人と一緒にやる」などの注意点を聞いた後、手持ち花火を使い、正しい持ち方や消火方法を体験しました。

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 秘書広報課
☎0040 Email:koho@city.makinohara.lg.jp

かんだ しょうり
神田 翔李さん（3歳）
令和5年7月6日生

我が家のアイドル翔ちゃん♡
3歳おめでとう！これからも
みんなを笑顔にしていね♪

あざわ ひょうご
小澤 彪吾さん（0歳）
令和7年9月5日生

初節句の撮影はみんなに褒められて上機嫌で撮れました♪
すくすく元気に育ってね！



はせがわ むつき
長谷川 睦季さん（4歳）
令和4年1月18日生

いつも家族に元気をくれる
むっくん！これからもすくすく
大きくなってね。



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「まきのはら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



市ホームページ

子育て世代に
役立つ情報
発信中！



Instagram

図書館へ行こうよ

Library Information

問い合わせ 社会教育課図書係 元木 ☎037007 FAX037008 ✉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。



にっぽんの花地図 47都道府県
で愛される絶景花園

はなまっぷ／著 KADOKAWA
図書交流館所蔵

47都道府県で愛される絶景花園が楽しめます。四季折々の美しい写真と共に、花の見頃や交通手段など、知っておくと便利な情報が載っています。



オレはカナヘビ オレの庭
松橋利光／文・写真 アリス館
文化の森図書館所蔵

春になって暖かくなると、カナヘビたちは動き始めます。庭の中のお気に入りの場所、切れるしっぽの秘密など、カナヘビに詳しくなってみよう。

イベント紹介



夏休みは、図書館でアクアリウム

【日時】7月18日～8月30日

両図書館に、紙で作るアクアリウム（水族館）が誕生します。好きな海の生き物に色を塗って、アクアリウムで泳がせてください。みんなで、たくさんの生き物がいる「図書館アクアリウム」を作りましょう。

各館の読み聞かせコーナーで、どちらも大型絵本や紙芝居、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。



いこっと de おはなし会

【日時】8月8日 午後2時～
（20分程度）

毎月第2土曜日に開催しています。

いろ葉 おはなし会

【日時】8月18日 午後3時15分～（20分程度）

毎月1回、偶数月は第3火曜日の午後3時15分から、奇数月は第3土曜日の午後1時30分から開催しています。

移動図書館ひまわり号 8月の巡回日程

巡回コースの詳細は、図書館ホームページでご覧ください。巡回日時などが変更になる場合は、ホームページなどでお知らせします。

〔勝間田コース〕8月4日 〔地頭方コース〕8月5日
〔萩間コース〕8月18日 〔坂部コース〕8月19日
〔細江コース〕8月25日 〔相良コース〕8月26日
〔川崎コース〕9月1日 〔菅山コース〕9月2日

図書交流館いこっとや文化の森図書館いろ葉、移動図書館ひまわり号では、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や市立図書館Instagramでお知らせしていますので、登録をお願いします。



図書館
ホームページ



公式Instagram
@maki_lib_official



募集

令和9年はたちの集い
実行委員を募集します

実行委員会では、9月から計4回程度の会議を行い、はたちの集いの司会や代表挨拶、特別企画のプロデュースを行っていただきます。

会議はオンラインで参加することもできます。友達との参加も大歓迎です。

対象 平成18年4月2日〜平成19年4月1日に生まれた人で、はたちの集いの企画・運営に興味のある人

定員 10人程度

申込方法 申込フォームまたは電話で申し込む。



申込フォーム

申込期限 8月31日
申込先 社会教育課 只井
☎ 2646

文芸まきのはら第21号
作品を募集しています

募集作品 小説、手記、随筆、郷土研究、紀行文、詩、俳句、短歌ほか *規定枚数あり。

*原稿用紙は、市史料館や榛原文化センター、市ホームページにある「文芸まきのはら原稿用紙」(400字詰・20×20)を使用してください。

対象 ▼市内在住・在勤・在学中(高校生以上)の人 ▼市出身の人または在籍したことのある人 ▼文化協会所属の人 など

申込方法 市史料館や榛原文化センター、社会教育課へ直接または郵送で提出する。

申込期限 9月30日
申込先 市文化協会事務局 (市印有効)

史料館内) 鈴木
☎ 2625

文化祭にあなたの作品
を出展してみませんか

日時 11月7日(土)、8日(日)

会場 静波体育館、榛原文化センター

募集作品 絵画、写真、書道、手工芸など

対象 市内在住・在勤・在学中の人

申込方法 市史料館や榛原文化センター、社会教育課にある「出品申込用紙」を市史料館に直接提出する。

申込期限 9月30日(先着順)
申込先 市文化協会事務局 (市史料館内) 鈴木
☎ 2625

牧之原畑地総合整備士
地改良区の職員を募集

職種・業務内容

事務職員または技術職員(土地改良区運営に関する事務、農業水利施設の維持管理など)

対象 高等学校卒業以上で、令和9年4月1日現在、満30歳以下の人 *簿記、土木、機械、電気、電子、情報を履修または資格取得者は優遇。

定員 1人

申込方法 必要書類を持参または郵送、電子メールで提出する。

*詳細は、ホームページを確認、またはお問い合わせください。



ホームページ

申込期間 9月14日(月)〜10月8日(日)
申込先 牧之原畑地総合整備士地改良区 総務課
☎ 0547 (32) 9903

「なりたい自分になれる
道」自衛官を募集します

「一般曹候補生」

入隊後2年9カ月経過以降選考により曹に昇任、幹部への道も十分開かれたコースです。

対象 18歳以上33歳未満の人

第1次試験 9月16日(日)〜27日

受付期限 9月1日(日)

「2等陸・海・空士(任期制自衛官)」

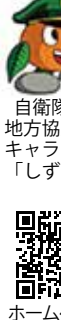
自衛官として、2〜3年を一任期として勤務することになります。

対象 18歳以上33歳未満の人

試験日・受付期間 年間を通じて実施

申込方法 問い合わせください。

問い合わせ 自衛隊藤枝地域事務所
☎ 054 (643) 6391



ホームページ

第37回静岡県すこやか
長寿祭への参加者募集

「第37回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の参加者を募集します。今年度は、「ねんりんピック静岡2006」開催から20周年を記念する節目の大会です。競技ごと日程や申込期間が異なります。

事前申込が必要ですので、お問い合わせください。



ホームページ

申込期間 9月〜令和9年3月
会場 草薙総合運動場ほか県内各地
対象 原則60歳以上(昭和43年4月1日以前に生まれた人)の

令和9年はたちの集い
の案内状を送付します

令和8年11月1日時点で市内に住民票がある人、はたちの集いの案内状を12月上旬頃に郵送します。

現在、市内に住民票がない人や、11月1日以前に住民票の異動を予定している人で、出席を希望される場合は、期限までにお申し込みください。

「はたちの集い」
日時 令和9年1月10日(日)

会場 いづら

対象 平成18年4月2日〜平成19年4月1日に生まれた人

申込方法 申込フォームまたは電話で申し込む。



申込フォーム

申込期限 12月1日(日)

申込先 社会教育課 只井
☎ 2646

台風対策のお願い(停電予防と感電災害防止)

強風により、ビニールシートや看板が飛来すると、電柱や電線に引っかかり、停電の原因となります。台風接近前には、不要なビニールシートの片付けや老朽化した看板などの撤去などの対策にご協力をお願いします。

また、台風通過後、切れて垂れ下がった電線や電柱・電線に巻き付いたハウスなどのビニールシートを見つけたら、触つたり近づいたりせずに、すぐに中部電力パワーグリッドまでご連絡ください。

問い合わせ 中部電力パワーグリッド株式会社 ネットワークコールセンター
☎ 0120 (985) 232

県内在住者
種目 合計50競技(予定)

▼スポーツ交流大会(卓球、テニス、剣道、弓道、水泳、マラソンなど) ▼文化交流大会(囲碁、将棋、健康マージャン、俳句など)

申込方法 問い合わせください。

問い合わせ 公益財団法人しずおか健康長寿財団
☎ 054 (253) 4221

ひとり親家庭のための
出張個別相談会を開催

職業紹介や弁護士・行政職員による各種相談ができます。無料の託児もあります(要予約)。

日時 ①8月14日(金) ②8月18日(火) いずれも午前9時30分〜午後4時(1人30分)

会場 ①さざんか2階 ②静岡市役所 清水庁舎2、3階

対象 ひとり親家庭の人、お子さんがいて離婚を考えている人

定員 各10人(先着順)

申込方法 電話で申し込む。

申込先 ひとり親サポートセンター
☎ 054 (254) 1191

静岡銀行主催「小学生
職場体験講座」を開催

クイズやゲームをとおして、お金の大切さや銀行の役割などを楽しみながら学びましょう。

日時 ①7月28日(火) ②8月4日(日) ③8月5日(月) いずれも午前9時30分開始

会場 静岡銀行 ①御前崎支店 ②榛原支店 ③相良支店

対象 小学4〜6年生と保護者(保護者同伴必須)

定員 各10人
申込方法 ホームページから申し込む。



ホームページ

申込期限 各回前日(先着順)
問い合わせ 静岡銀行相良支店
☎ 1122

「放送大学では10月入
学生を募集しています

幅広い世代の8万6千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなどさまざまな目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。資料請求は無料です。

申込方法 問い合わせください。

申込期限 ▼第1回 8月31日

申込先 放送大学静岡学習センター
☎ 055 (989) 1253



ホームページ

空き家でお困りの人へ
向けてセミナーを開催

売れない空き家でお困りの人や、将来空き家化しそうな不動産をお持ちの人向けに、空き家の手放し方や相続登記、家族信託などの解決策を学ぶことが出来るセミナーです。

日時 8月9日(日) ①午前10時〜午前11時 ②午後2時〜午後3時

会場 榛原文化センター 2階

定員 各24人

申込方法 申込フォームまたは電話で申し込む。



申込フォーム

申込期限 8月8日(土) (当日参加も可能)

申込先 株式会社バリーベスト
☎ 0120 (162) 061

入札結果の公表(5月)

議：議会事務局 管：管理検査課 デ：デジタル推進課 茶：お茶特産課 観：観光課
建：建設課 新：新拠点整備室 問い合わせ 管理検査課 清水 ☎02602

工事・委託名	予定価格 (税抜)	落札価格 (税抜)	落札率	落札業者
議 市議会本会議等会議録作成業務 (月額)	18,000円	13,500円	75.00%	神戸綜合速記(株)
管 相良庁舎屋上防水改修工事	15,660,000円	14,500,000円	92.59%	野ヶ本建設(株)
管 市庁舎宿直機械警備及び就業改善センター機械警備業務委託	15,750,000円	15,300,000円	97.14%	エスピトーム(株) 牧之原営業所
デ NAS機器導入賃貸借(月額)	106,000円	76,000円	71.70%	(株)SBS情報システム
茶 松くい虫被害対策緊急伐倒駆除工事	2,010,000円	1,950,000円	97.01%	(株)明建
観 海水浴場警備本部等電気放送設備設置撤去工事	2,375,000円	2,280,000円	96.00%	(有)YK電気
観 静波海水浴場保安業務委託	1,662,000円	1,379,000円	82.97%	エスピトーム(株) 牧之原営業所
建 市道勝俣12号線路面変状に伴う事前調査業務委託	2,680,000円	2,550,000円	95.15%	不二総合コンサルタント(株) 島田営業所
建 雨垂都市下水路樋門詳細設計地質調査業務委託	23,950,000円	22,700,000円	94.78%	(株)ツルタコンサルタント 西部営業所
新 東名相良牧之原IC周辺地区開発可能性調査業務委託	4,170,000円	4,000,000円	95.92%	不二総合コンサルタント(株) 島田営業所



輝け!未来

いけだ・そうじ
池田

御前崎中学校3年
創偉さん

専門の学校への入学を目指して 夢を叶えるために日々努力

私の夢は、任天堂に就職して、ゲームの開発に携わることです。夢を持つ前の私は、ただの1人のプレイヤーでした。しかし、今ではプレイヤーが何を望んでいるかが重要なのではと考えるようになり、ゲームの開発や運営について学んでいくうちにその難しさを知りました。そのため、今は専門の学校への入学を目指して夢を叶えるために日々努力しています。



お陰さまで**牧之原石材**は、牧之原市で数多くのお墓を建立しております。

年間360基以上の施工実績。培ってきた知識と経験をもとに、一般墓石や樹木葬・合祀墓まで様々な「ご供養のかたち」をご提案いたします。霊園のご紹介や大切なペットの供養に関するご相談も承ります。

代表取締役 影山 晃

お墓の専門店

株式会社 牧之原石材

お墓のこと、ご供養のこと、まずはお電話ください。

0120-148-548

●午前9時から午後6時(土・日・祝日も営業)

マキセキブログ

検索



牧石HP QR

本社・榛原店 墓石展示場 牧之原市細江4309-2(旧榛原町旧道沿い細江小学校近く) 焼津・大井川店 墓石展示場 焼津市下江留1452-3(国道150号線沿いグランリバー東側)