

今日から始める！
元気な脳と体づくり

筋肉は
脳の味方！

認知症予防 講演会

～健康寿命延伸のための筋肉体操～

筋肉をつけることは、転倒・寝たきり予防や生活習慣病の改善だけでなく、
認知機能の維持・向上にもつながります。
今日からできる簡単な筋肉体操を、楽しく学びましょう！

参加費
無料

こんな方におすすめ！



認知症を
予防したい方



いつまでも
自分の足で
歩きたい方



筋力をつけて元気に
過ごしたい方



家族の健康を
支えたい方

日時

令和8年9月19日 土

午後1時30分から3時まで

(健康測定ブース開場：午後0時30分、ホール開場：午後1時)

会場

総合健康福祉センターさざんか
牧之原市静波991-1

定員

100名 (先着順)

対象

牧之原市民

健康測定

午後0時30分から4時まで

▶ 脳年齢・血管年齢など
(協力：杏林堂)



脳活おやつを試食

講演終了後

▶ 栄養士考案の玄米クッキー
(協力：ちょっとサポーター)



講師

谷本道哉 氏

<講師プロフィール>

1972年生まれ、静岡県出身
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授
環境省ナッジユニット連絡会議委員及び
ナッジアンバサダー、がん運動ワーキンググループ
連絡窓口、日本オリンピック委員会医科学スタッフ
専門は筋生理学、トレーニング科学
著書に「スポーツ科学の教科書」ほか多数
NHK「みんなで筋肉体操」「筋肉アワー」、
テレビ朝日「モーニングショー」などでも
運動の効果をわかりやすく解説している

お申込みはこちら！

お電話



下記の電話番号に
おかけください。

0548-23-0024

または

申込フォーム

右の二次元コードから



申込フォーム
二次元コード

主催

牧之原市健康推進課

動きやすい服装でご参加ください！



3年に
一度！

健康づくり ボランティア養成講座 受講生大募集！



健康づくりボランティアとは

自分自身が健康になるための活動とともに、牧之原市民が健康になるための啓発や、介護予防を目的とした集いの場を開催するなど、市民の健康づくり活動を推進するためのボランティアです。リハビリテーションに遊びの要素を加えた「遊びリテーション」で楽しく身体を動かすテクニックや調理実習等の実技を通して実践的な健康づくりを学ぶことができます。

日程

令和8年10月～令和9年1月(全9回)※裏面参照

会場

牧之原市総合健康福祉センターさざんか 他
(牧之原市静波991-1)

参加費

無料

定員

30名

申込締切

9月14日(月) 要申込：電話または申込フォーム

牧之原市の健康づくりボランティア活動(一例)

生きがいリーダー ハッピー



転倒予防のための「貯筋体操教室」や認知症予防教室を地域で実施。手芸部、レクリエーション部などの出前講座も行っている。

ちょっとサポーター



地域の高齢者を対象とした、低栄養予防や口腔ケアを学習する教室などで食事づくりのお手伝いをしている。

歯みんぐ

歯と口の健康づくり活動を実施



まきトレひろばサポート

会場でまきトレDVDを再生・停止「ポチっとな！」

申込先・お問い合わせ

牧之原市健康推進課 電話:0548-23-0024 申込フォーム:



講座日程

回	日時	会場	内容 ※変更となる場合があります
1	10月2日(金) 午後1時30分～	さざんか	◆開講式 講義:介護予防リーダーとは 体験:遊びリテーション
2	10月14日(水) 午後1時30分～	相良保健 センター	◆加齢による身体の変化、 牧之原市の体操紹介 講義:フレイル予防を知ろう 体験:元気アップ体操 他
3	10月30日(金) 午前9時30分～	さざんか	または ◆歯と口の健康づくり 8020推進員研修
4	11月12日(木) 午後1時30分～	相良保健 センター	または ◆認知症予防 講義:認知症予防を知ろう 体験:脳トレ 他
5	11月中旬～12月上旬	市内各地	◆地区活動の見学
6	11月24日(火) 午前9時30分～	さざんか	◆低栄養予防 簡単メニューの調理実習
7	12月9日(水) 午前9時30分～	榛原文化 センター	◆地区活動の企画に挑戦
8	令和9年1月頃	市内各地	◆地区活動の実践 高齢者サロン等でレクリエーション
9	1月29日(金) 午前9時30分～	相良保健 センター	◆閉講式 講座の振り返り、みんなでランチ



5回以上出席された方に、
認定証をお渡しします

牧之原市災害ボランティアセンター からのお知らせ

台風15号竜巻災害発生以降、多くの皆さまにご協力いただき運営してまいりました「牧之原市災害ボランティアセンター」は、被災地域の復旧状況を踏まえ、令和8年9月1日より、通常のボランティアセンターへ移行することとなりました。

延べ1,200名を超える一般ボランティアやNPO及び関連団体の皆さまのご協力により、約500件のニーズへの対応を完了することができました。

これまでボランティアとしてご参加いただいた皆さま、あたたかいご支援をお寄せくださった皆さまに、心より御礼申し上げます。

引き続き 支援活動は継続します!!

- ・飛散物など災害ゴミの片付け
- ・転居の際の家具等の移動 など

※ブルーシートの張り直し、畑及びビニールハウスの
飛来物撤去はNPO団体や農業ボランティアにお繋ぎ
します



災害ボランティアセンターは通常のボランティアセンターに移行します。引き続き、被災された皆さまの困りごとは、牧之原市社会福祉協議会が支援してまいります。ご相談がありましたら下記までご連絡ください。

☎ 0548-22-5187

牧之原市社会福祉協議会 榛原事務所
牧之原市静波172-1 老人福祉センター龍眼荘内

介護の基礎を学べる♪

介護に関する 入門的研修

資格取得もできる！

介護職員 初任者研修

65歳以上大歓迎！

対象者

- ・牧之原市民
- ・介護現場で働いてみたい人
または介護の勉強をしたい人

○入門的研修 参加費無料

介護の方法、認知症など、基本的な知識を学び、介護分野への一步を踏み出す研修です。

開催日程：8/20(木)、8/25(火)、8/27(木)、9/1(火)
おおむね9:30～16:00

○初任者研修 テキスト代5,500円(税込)

介護業務ができるように、知識と技術を身に付け、資格も取得できます。入門的研修を受講いただく必要がございます。

開催日時：10/1(木)～11/17日(火) (うち13日)
おおむね9:30～17:00前後

※詳細な研修時間は、お電話もしくはWEBにてご確認をお願いします。

説明会日程

【要申込】

定員12名

8/18(火)14:00～15:00

会場：さざんか2階ボランティア室
〒421-0422 牧之原市静波991-1



パチアルバイトしてみませんか？

あなたの「できること」「得意なこと」

介護現場で求められています！

お仕事を希望される方には、介護周辺業務・介護業務をご紹介します！まずはお気軽に説明会にご参加ください。



Wワーク
短時間勤務
歓迎！

説明会へのお申込みは電話・WEBにて受付けております。

☎0548-23-0076



詳細は牧之原市HPにも
ございます。

牧之原警察署からのお知らせ

～交番整備方針（案）のお知らせ～

令和8年7月 牧之原警察署地域課

1

榛原交番と勝間駐在所を統合して、新交番の建設を計画しています。

- 交番・駐在所を統合し、新交番に勤務員を集中して、警戒力の強化を図ります。
- 警察官の集中運用により、事件事故の対処能力等が向上します。
- 駐在所が行っていた見守り活動、巡回連絡、地域行事への参加などの警察活動は交番が引き継ぎます。



2

地域住民の皆様が利用しやすく、強靱な庁舎になります。

- 駐車場や来庁者用トイレ、プライバシーに配慮した相談室の整備、バリアフリー化等により、利用者が利用しやすい庁舎になります。
- 災害に強く、警察官の安全対策にも配慮した庁舎の強靱化を図ります。

3

建設場所を選定し、協議を進めています。

- 新交番建設場所は、牧之原市老人福祉センター第2駐車場の一部を選定し、協議を進めています。
- 新交番の完成は、最短で令和10年度を予定しています。

【お問い合わせ】 牧之原警察署 地域課 0548-22-0110



Q&A

Q 統合する理由は？

A 社会情勢の変化に伴い夜間・休日の110番が全体の約6割以上になり、駐在所が原則閉庁している夜間・休日の警戒体制の強化が急務になっています。これに加え、時代のニーズに合った施設整備も推進していく必要から、交番と駐在所の位置（勝間駐在所と榛原交番は約6km）、交番と駐在所の相互関係（駐在所閉庁中は榛原交番が補完）を考慮し、統合が望ましいと総合的に判断しました。

Q メリットは？

A 統合し24時間勤務の警察官を増員・集中運用することにより、夜間・休日の警戒力や事案対処能力、現場執行力が強化されます。

また、新交番の設備は、バリアフリー化など最新のものとなり、住民の皆様の利便性が向上し、災害にも強い庁舎になります。

Q デメリットは？

現施設が廃止となり新交番が遠方になる場合は、各種届出、お手続き等で足をお運びいただかなければならず、ご負担が増えることが見込まれます。

Q 現交番員・駐在所員が行っている活動はどうなるのか？

A 新交番になっても担当の警察官が巡回連絡、広報紙の発行など、これまで通りの活動を継続します。

各種会合への出席、小学生の見守り活動などは、ご要望を踏まえ必要に応じて推進します。

Q 新交番はいつ、どこに建設されるのか。

A 新交番の完成は、最短で令和10年度を予定しています。

建設場所は、牧之原市老人福祉センター第2駐車場の一部を選定し、協議を進めています。

Q 現在の施設はどうなるのか？

A 原則、解体して土地所有者へ更地で返還します。

ご意見、ご質問等は牧之原警察署地域課までご連絡ください。

公益社団法人 教育演劇研究協会



80周年記念公演

きみの町で

原作/重松清 (朝日出版社刊)

絵/ミロコマチコ

脚色・演出/大谷賢治郎

きみの… ころをそつとのぞく ころにそつとふれる きみの…ものがたりたち



2026年 8月29日(土) 開演14時(13時30分開場)

5/9(土) 午前10時より チケット販売開始

会場: 掛川市生涯学習センター ホール

料金: 一般前売 2,500円、当日 3,000円 高校生以下前売 1,500円、当日 2,000円

主催: 公益社団法人教育演劇研究協会(劇団たんぽぽ) 共催: 掛川市生涯学習センター(指定管理者 株式会社SBSプロモーション)

後援: 静岡県、掛川市、掛川市教育委員会、菊川市教育委員会、御前崎市教育委員会、牧之原市教育委員会、島田市教育委員会、藤枝市教育委員会、中日新聞東海本社、静岡新聞社・静岡放送、(株)テレビ静岡、静岡朝日テレビ、(株)静岡第一テレビ、K-MIX、FM Haro!、公益財団法人静岡県文化財団

きみの町で

きみの…ところをそっとのぞく
ところにそっとふれる
きみの…ものがたりたち

よいこと
わるいことって、なに？

いっしょにいきるって、
なに？

きもちって、なに？

自分ってなに？

脚色・演出／大谷賢治郎

演出家。サンフランシスコ州立大学芸術学部演劇学科卒。
児童劇から、古典、現代劇、国際的コラボレーションまで
様々な形態の舞台芸術を演出する。約4年間アシテジ
国際児童青少年演劇協会の世界理事を務め、国際的な児童
青少年のための舞台芸術の発展のために力を注ぐ。

「I, Daniel Blake—わたしは、ダニエルブレイク」で、
第18回小田島雄志・翻訳戯曲賞受賞。
劇団たんぽぽでは『いのちのまつり』『くろいりんどと
きいろいそら』の演出を手がける。

「すべての子どもたちに夢を！」を理念に
児童青少年向け演劇を上演する劇団たんぽぽが
創立80周年を記念して贈る重松清原作の『きみの町で』。

子どもたちの気持ちを描いたお話
「よいこととわるいことって、なに？」「知ってる、なに？」「人生って、なに？」他、
子どもたちを取り囲む大人たちの視点を描いたお話「自由って、なに？」、
震災後を描いたお話「あの町で（春・夏・秋・冬）」等、
8編の短編からなる物語の舞台化。

子どもを描き続ける重松清さんの作品を、戦後間もなく劇団を立ち上げ、
子どもたちに劇を届け続けるたんぽぽのわたげが、きみの町に届けます。

かつて子どもだった大人たちから、今を生きる子どもたちへ、
世代を越えて一緒に観ていただきたい作品です。

原作／重松清（朝日出版社刊）

脚色・演出／大谷賢治郎

美術／池田ともゆき

衣裳／國時誠

照明／坂本義美

音楽／前原本光

ムーブメント／LONTO

音響／株式会社山北舞台音響

制作／久野由美・松下哲子

宣伝美術（ポスター・ちらし表）：前原本光

●チケット〈全席自由〉※5/9(土) 午前10時よりチケット販売開始

窓口販売

掛川市生涯学習センター TEL0537-24-7777
掛川市文化会館シオーネ TEL0537-72-1234
掛川市美感ホール TEL0537-23-6543
菊川文化会館アエル TEL0537-37-3232

オンライン販売

・劇団たんぽぽ

ホームページ
チケット申込フォーム



・しおせんびかん友の会

※事前に「しおせんびかん友の会」の登録（無料）が必要です。
※窓口販売／現金払い、コンビニ発券／コンビニ支払い、または
クレジットカード支払い（発券手数料あり）から選べます。
なお、発券方法により発券手数料が異なります。



しおせんびかん友の会
オンライン販売

・チケットぴあ（Pコード：541525）（発券の際に手数料が必要です）

〈お問い合わせ・電話予約〉



劇団 **たんぽぽ**

TEL053-461-5395

（平日9:00～18:00 土9:00～12:00）

〈劇団創立80周年記念公演日程〉

- 2026年12月27日（日） 浜松市浜北文化センター 大ホール
- 2027年2月11日（木・祝） 富士市文化会館ロゼシアター 中ホール
- 2027年2月21日（日） 浜松市雄踏文化センター 大ホール

●会場

掛川市生涯学習センター ホール

〒436-0068 掛川市御所原17番1号

TEL.0537-24-7777 FAX.0537-24-7772

お車で越し
の場合

東名高速道路:掛川ICより北へ約2.5Km
掛川バイパス:西郷ICより南へ約1.6Km
県道415号線(旧・国道1号線)北池交差点を北に

鉄道で越し
の場合

JR掛川駅より北へ1.3Km、
徒歩約20分、タクシー約5分

