



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

MAKINOHARA

RIDEON
MAKINOHARA

ありがとう

300

号

これからも

9

特集 9月21日は「敬老の日」
人生百年時代 健康でいきいきと

特集 田沼意次侯顕彰展
「意次と定信～海開く相良と陸結ぶ白河～」展

September
2026
NO.300

さあ、出かけよう～人やまちとつながろう～

超高齢化社会の今、住み慣れた地域で健やかに暮らしていくために、さまざまな活動に取り組む高齢者の皆さんがいます。今回、地域の中で生きがいを持ち、自分らしく生き生きと輝いている皆さんに話を聞きました。

シニアクラブやサロンなど、地域には人が集う場があります。いつまでも元気に過ごすために、あなたも一歩外へ出かけてみませんか。

榛原あじさいの会

榛原あじさいの会は、健康づくりを目的に、音楽に合わせた振り付けを覚え、みんなで楽しく踊る活動をしています。

会員は70歳代の細江・静波区民が中心で、月1回程度老人福祉センター龍眼荘で練習を行い、「まきのはら産業フェア」などの場で披露しています。

会員からは、「体を動かすことで気分がリフレッシュでき、振り付けを覚えることで脳のトレーニングになる」という声を聞くことができました。5月からは新しい会員も加わり、より楽しく元気な会となっています。



▲健康づくりとして、音楽に合わせて踊る様子
▲体を動かしてリフレッシュした会員

相良生き生きクラブ

地域の高齢の方々が生き生きとした毎日を過ごせるよう、相良コミュニティ防災センターで月2回活動しています。

さまざまなレクリエーションやお出かけ、小学生との交流などとおして、認知症の予防や参加者の憩いの場となっています。

参加者からは、「クラブの活動をとおして気分が明るくなったり、地域とのつながりを楽しむことができています」という声がありました。

自宅から一歩外に出て、近所の友人たちと交流することが健康長寿の秘訣ではないでしょうか。



▲室内でグラウンドゴルフをして体を動かす
▲スタンプを押してカレンダーを作る会員

人生百年時代 健康でいきいきと

～9月21日は敬老の日～

今年の9月21日は「敬老の日」。敬老の日が国民の休日と定められてから、今年で60年目になります。長年にわたり、社会に貢献してこられた高齢者の皆さんに感謝と敬意を込めて、長寿をお祝いしましょう。

問い合わせ 長寿介護課 前田 ☎0074

何事にもチャレンジ 初心者からでも県代表へ

ながた かずよ 永田 和代さん（69歳 白井区）

令和6年に開催された「ねりんピックはばたけ鳥取大会」のeスポーツ種目（※）において、静岡県代表として出場40チーム中で所属するブロックにて優勝し、全体で5位入賞を果たすという素晴らしい成績を収められた永田さん。

現在では、これまでの経験を生かし、市内各所で60歳以上の方々を対象として開催している「脳トレリズムゲーム教室」の講師として指導に当たり、eスポーツの普及と、高齢の方々の健康づくりやコミュニティづくりにご尽力されています。初めてeスポーツ競技に参加して以来、現在ではライフワークとして自身でも楽しめるとともに、競技の指導や普及に当たる姿はとても輝いています。

「何事にもチャレンジすることを大切にしているが、初心者から始めてこの年齢からでも県の代表として活躍できるなんて思ってもいなかった」と笑顔で話す姿が印象的でした。永田さんのますますの活躍を願っています。

（※）エレクトロニック・スポーツの略。コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技と捉えるもの。



▲令和6年度大会にて入賞



▲太鼓をたたくゲームが得意だと言った永田さん



牧之原市お菓子引き換え券

米寿のお祝い お菓子券
市では、88歳（米寿）のお祝いとして「お菓子引き換え券」を配布しています。
敬老の日に合わせて、昭和13年4月1日から昭和14年3月31日までに生まれた人に郵送します。引き換え券が届いた人は、券の裏面に記載のある店舗で、お菓子と引き換えてください。

令和8年度 市政報告会・ 意見交換会 を開催しました

6月8日に「令和8年度市政報告会・意見交換会」が市内10会場で開催され、432人の皆さんが参加しました。当日、市長から説明した概要について紹介します。

問い合わせ 秘書広報課 中田 ☎(23) 0052

第3次総合計画では、まちづくりの理念を「RIDE ON MAKINOHARA 夢に乗るまち 牧之原」とし、▼富士山型ネットワークの充実▼ゼロカーボンと経済成長の好循環の実現▼日本一女性にやさしいまちの推進▼DX(デジタルトランスフォーメーション)の推進▼次代を切り拓く力を育む新たな学校づくりの5つの重点戦略・プロジェクトを掲げています。

や観光振興、地域経済の活性化につなげています。

開駅1周年を迎えた道の駅「そらつと牧之原」は、新たなにぎわいを創出する拠点として空港周辺地域の活性化につながっています。

移住・定住促進補助事業については、子育て世帯への助成や、本市の特色を生かした移住促進の取組を説明しました。さらに、約15キロメートルの海岸線を生かして沿岸部の活性化を図り、関係人口や交流人口の拡大を通じ、定住人口の増加につなげていきます。

◆戦略1 富士山型ネットワークの充実

相良牧之原IC北側整備事業について、令和10年度のまちびらきを目指した今後の事業計画を説明しました。また、多目的体育館「GasOneアリーナ牧之原」や、一部芝生化した相良総合グラウンドの整備が完了し、大会誘致やスポーツ合宿補助金も活用することで、施設利用者の増加

◆戦略2 ゼロカーボンと経済成長の好循環の実現

荒廃農地の収益化と環境にやさしい農業の推進を目指すオーガニックまきのほら推進事業や、市の地域資源を活用して地域の課題解決を図るスタートアップ企業の誘致と定着の支援に取り組んでいます。新規企業立地は、今年度も2社が稼働予定となっています。

◆戦略3 日本一女性にやさしいまちの推進

子育て世帯の経済的な負担を軽減するため、国が行う子育て支援策に加えて、市独自の入学支援金の支給や、先進的医療分に適用できる不妊治療の助成を行っています。

また、こどもの居場所や子ども食堂を支援するとともに、子育て世代の女性の活躍を支援する「月3万円ビジネス」も引き続き行っています。

◆戦略4 DXの推進

オンラインでの予約・決済やスマートロックにも対応した「公共施設予約システム」を導入し、市民の利便性向上につながっています。

市役所の閉庁日である土日・祝日や夜間でも、マイナンバーカードを利用して各種証明書を取得できる「コンビニ交付サービス」の利用件数も年々増加しています。

◆戦略5 次代を切り拓く力を育む新たな学校づくり

学校再編事業について、榛原地域では義務教育学校の開校に向けた準備を進めています。相良地域では、埋蔵文化財の発掘調査を行っており、両地域とも令和12年度から15年度までの開校を目標に、計画



4月から運用を開始した牧之原警察署榛原出張所

的に準備を進めています。広域行政の1市2制度の解消に向けた取組として、牧之原消防署榛原出張所の開所や老朽化した市内2つの火葬施設の整備、ごみ処理施設の集約化、榛南水道と大井川広域水道の統合について説明しました。

最後に、令和9年度から12年度までの第3次総合計画後期基本計画について、現在の5つの重点戦略・プロジェクトに「安心安全で健康に暮らせる地域づくり」を新たに加え、将来にわたり安心して暮らせるまちづくりを進めていくことを説明しました。



各会場での意見と回答などは市ホームページをご覧ください。

田沼意次 顕彰展

「意次と定信」

海開く相良と陸結ぶ白河」展

問い合わせ

社会教育課 長谷川

☎(53) 2626

市史料館では、8月15日から12月27日まで、田沼意次顕彰展「意次と定信」海開く相良と陸結ぶ白河」展を開催しています。

4月25日から6月7日まで、「かたじけ茄子！田沼意次」展を開催しましたが、今回の展示では、観光文化交流協定を締結した福島県白河市からの協力を得て、意次侯のライバルとされた松平定信公やその居城・小峰城に関する展示を追加し、内容を改良しました。



▲展示している奥州白河城下全図(画像提供:白河市)



▲御城印「相良城と小峰城」顔はめパネル

期 間 8月15日(土)～12月27日(日)
※田沼家ゆかりの名刀「七曜霊光正清」特別公開は9月29日(土)～11月8日(日)
時 間 午前9時～午後4時
会 場 市史料館2階
休館日 月曜日・祝日の翌日



▲顔はめパネルで記念撮影をする来場者

▶再公開する、田沼家ゆかりの名刀「七曜霊光正清」



浄化槽の3つの維持管理をご存じですか

家庭から排出されるし尿や生活雑排水を処理する浄化槽は、適切な維持管理を実施しないと本来の性能が発揮されず、悪臭が発生し、場合によっては壊れてしまうこともあります。

長く使っていただくため、生活雑排水すべてを処理する「合併浄化槽」、し尿のみ処理する「単独浄化槽」とともに、3つの維持管理が法律で義務付けられています。

適切な管理をしているか、この機会に一度確認をしてみてください。

問い合わせ 環境課 坂口 ☎⑤2609

3つの維持管理

1. 法定検査（浄化槽法第11条検査）＝毎年1回実施

法定検査（11条検査）とは、浄化槽の健康診断のようなもので、車に例えると車検に当たる大事なものです。保守点検や清掃が適正に行われ、浄化槽からの排水が本当にきれいになっているかを、外観検査や水質検査、書類検査により確認します。

保守点検や清掃とは検査内容が異なります。

【注意事項～法定検査を装った不審者にご注意ください～】

1. 法定検査には事前の申し込みが必要です。検査員が突然訪問することはありません。
2. 法定検査の検査員は、必ず腕章と身分証明書を携帯し、右のステッカーが貼られた車両で訪問します。
3. 正規の法定検査費用は、一般家庭の10人槽以下で5,800円（非課税）です。

単独浄化槽、合併浄化槽に関わらず、法定検査の受検が確認できない家庭には、県指定の検査機関「一般財団法人 静岡県生活科学検査センター」から受検案内が送付されます。検査を受けない場合には罰則が定められているため、必ず検査を受けてください。

▶問い合わせ（一財）静岡県生活科学検査センター ☎ 054(621)5030



2. 保守点検＝毎年3回以上実施（20人槽以下の場合）

浄化槽の各部分が正しく機能しているかの点検・調整や消毒薬の補充を行うものです。保守点検は、静岡県の登録を受けた業者に依頼してください。

保守点検業者は、右の二次元コードから県ホームページを確認してください。



県ホームページ
（保守点検業者一覧）

3. 清掃＝毎年1回実施

浄化槽内にたまった汚泥などを引き抜き、浄化槽内の清掃をするものです。清掃は、市が許可した次の業者に依頼してください。

▶榛原地域＝有限会社 榛原衛生社 ☎②0839

▶相良地域＝有限会社 東環クリーン ☎②0065



市ホームページ

*牧之原市浄化槽設置事業補助金に関する情報は、右の二次元コードから市ホームページで確認できます。



浄化槽は、維持管理が大切です。
未永く使っていただくため、そして、
きれいな水を川や海に返すため、
浄化槽の適正な維持管理をお願いします。

動物は愛情と責任をもって 最期まで飼いましょう



毎年9月20日から26日までは「動物愛護週間」です。これを機会に、ペットなど私たちの身近にいる動物の愛護と適正な飼養について考えてみましょう。

問い合わせ 環境課 板倉 ☎③2609

大切に正しく飼っていますか？

動物も命あるもので、愛情を持って飼うことはとても大切なことです。一方で、飼い主には、動物が人の生命や身体、財産に害を与えたり、生活環境を損なうなど周囲に迷惑を及ぼしたりすることがないよう、その命を終えるまで適切に飼養する責任があります。

災害時、あなたとペットは大丈夫？

災害時には、飼い主自身の安全を確保するとともに、ペットの安全を守るため、日頃から備えておくことが大切です。

日頃の備え

- 鑑札、注射済票、マイク
- チップ、迷子札の装着
- 鳴き声やトイレ、ケージに慣らすなどのしつけ
- 狂犬病予防接種を受けておく
- ペットフード、トイレシートなど、避難に必要な物資の準備
- 事前に避難場所・経路の確認、避難訓練への参加



犬の登録・変更届・死亡届

犬を飼い始めた30日以内に、犬の所在地の市への登録が必要です。また、次のようなときにも届け出が必要です。市外へ転出した場合には、転出先の市町村に届け出をお願いします。

▼住所や飼い主が変わったとき
▼飼い犬が死亡したとき

狂犬病予防注射

狂犬病の予防注射は、毎年1回受けさせなければならぬとされています。このたび、狂犬病予防法施行規則の一部が改正され、令和9年3月2日から施行されます。

変更点

- ①予防注射を通年で接種できるようになります。
- ②注射済票の交付年度の取り扱いについて、4月1日が基準となります。

令和9年3月2日～3月31日の間に接種した場合は、「令和8年度」の注射済票が交付されますので、ご注意ください。令和9年は、4月1日以降に接種をお願いします。

飼う時のマナー

散歩の際は袋と水を持参し、ふん尿は必ず後始末をしましょう。また、他の犬や人に危害を加えないよう、放し飼いやノリードでの散歩はやめましょう。犬の鳴き声に関する苦情が寄せられているのか、原因を確認し、適切に対処するとともに、しつけを行いましょう。

野良猫への不妊去勢手術費助成事業

市では、飼い主のいない猫（野良猫）の不妊去勢手術費用の助成制度があります。申請方法など詳細は、環境課に問い合わせ、または市ホームページをご覧ください。



ホームページ

▼対象者 市の講習会を受けた市内在住または在勤の人
▼助成額 「手術費（税込）」の6割「または」「メス1万円、オス5千円」のいずれか少ない額
*予算に達し次第、終了します。

猫は室内で飼いましょう
飼い猫を屋外へ放している場合、近隣でのふん尿被害や車を傷つけるなどトラブルの原因と



野良猫に餌を与えている人へ

野良猫に餌を与える場合は、その猫を適切に管理する責任があります。管理する猫を特定し、不妊・去勢手術を実施したうえで、置き餌をしないことや、ふん尿などの始末を行うなど、適正な管理に努めましょう。

これからパパママになる皆さまへ～赤ちゃんを迎える準備を、2人で一緒に始めてみませんか？～
産前サポート教室（両親学級）「まきのほらたまごクラブ」

初めての妊娠や出産、育児は分からないことが多く、不安もあります。「まきたまクラブ」はパパやママたちが不安に思うことについて、専門家（助産師、保健師、管理栄養士）から学べる貴重な場です。男性の育児休暇取得率は、令和7年度に50.9%（厚生労働省「令和6年度雇用均等基本調査」）と年々上昇しています。しかし、育児休暇を取ったパパからは、「育休中何をすれば良いか分からない」という声も聞かれています。出産後のママは自分の体の変化と赤ちゃんの世話で、想像以上に時間が限られます。赤ちゃんが生まれる前から始めることができる子育ての大切な一歩を、ぜひ二人三脚で学んでみましょう。



🐣 第Ⅰ部～育児スキル上達編～

①助産師による講義

妊娠中から産後までの体の変化、パパだからこそできるサポートについて

②人形を使って、沐浴の一連の流れを体験

③妊婦体験ジャケツを着用し、妊娠中のママの大変さを体験



▲沐浴体験
▼パパの妊婦体験

🐣 第Ⅱ部～夫婦仲良し編～

①調理実習

料理が苦手なパパや時間のないママでもできる、簡単で時短、栄養バランスも取れている料理を管理栄養士が教えます。

②先輩パパから産後の生活について聞いてみよう

③夫婦仲良しの秘訣はコミュニケーション ～2人の気持ちや行動を共有～

日 程	【第Ⅰ部】 10月18日(日)、令和9年1月17日(日) 【第Ⅱ部】 11月7日(日)、令和9年2月6日(日) (本紙18ページ参照)
時 間	午前9時30分～正午ごろ (受付：午前9時15分～午前9時25分)
会 場	さざんか 2階栄養指導室、多目的室
対 象	妊婦（妊娠5～8カ月ごろまでの安定期の人）、パートナーや家族 ※妊婦さん1人での参加も可能です。 ※分娩病院などの母親学級や両親学級を受講した人をご参加ください。
定 員	限定12組（先着順）
申込方法	まきはぐホームページ（右の二次元コード）から申し込む。



参加者の声

先輩の体験を聞き、これから自分が求められている役割をイメージできた



体験したことにより産後がイメージができ、自信がついた

想像以上にママの負担があることに気付くことができた

日々の生活の中で、もっと夫婦で支え合うことが大切だと思った

妊娠や出産は新しい命を育てるスタートです。長い育児期間を健康に過ごすためにも、妊娠前からの食生活の改善や適度な運動、十分な睡眠、禁煙が大切になります。このような事業を活用しながら、健康づくりを意識した生活を心がけてみましょう。

第Ⅰ・Ⅱ部ともに参加された人には、出産と育児へ向けた応援の品として、オムツ1パックをプレゼントしています。参加をお待ちしています。



妊娠前 出産前 サポート事業



市と県では、皆さんが安心して妊娠・出産を迎えることができるよう、妊娠を希望する女性や妊婦およびそのパートナー向けの事業を行っています。

問い合わせ 健康推進課 三田 ☎030027

風しん予防に関する事業

風しんとは、飛沫感染により人から人へ感染する感染力が非常に強い疾患です。妊娠初期の女性が風しんに感染すると、おなかの赤ちゃんが「先天性風しん症候群（難聴、先天性疾患、白内障など）」という病気になることがあります。風しんは予防接種で防ぐことができる病気です。



①静岡県風しん抗体検査事業

風しんに対する抗体(免疫)を調べる検査を無料で実施しています。詳細は、県ホームページをご覧ください。

【対象】 県内に住民票があり、妊娠を希望する女性やその同居者、または抗体価の低い妊婦の同居者



県ホームページ

②風しん等ワクチン接種費用助成

先天性風しん症候群予防のため、予防接種の費用を助成しています（上限あり）。詳細は、市ホームページをご覧ください。

【対象】 風しん抗体検査によりワクチンなどの接種が必要であると診断された人で、下記のいずれかに該当する人

- ※妊娠をしている人、妊娠をしている可能性のある人は接種できません。
- (1) 妊娠を希望する女性 (2) 妊娠を予定または希望する女性の配偶者
- (3) 妊娠している女性の配偶者



市ホームページ

葉酸サプリメントの無料配布

葉酸とは、赤ちゃんの脳や神経の元となる神経管をつくるために必要なビタミンです。妊娠初期に葉酸が不足すると、胎児の神経管閉鎖障害など、深刻な先天性疾患のリスクが高まることが知られています。妊娠を計画している女性は、妊娠の数カ月前から葉酸を積極的に摂取しておくことが大切です。市では、妊娠を希望する市内在住の女性を対象に、「葉酸サプリメント」75日分を配布しています。ご希望の人は、健康推進課までお問い合わせください。



【対象】 市内在住で妊娠を希望する女性 【期間】 令和8年度中（年度内1回のみ）

【場所】 健康推進課（さざんか2階）でアンケート回答後、配布する。

葉酸を取るメリット

貧血を予防

葉酸は赤血球をつくるために必須のビタミンです。

赤ちゃんの成長を守る

赤ちゃんの脳や神経をつくるために必要なビタミンです。妊娠に気付いた時には、葉酸が必要な時期を過ぎてしまいます。

サプリメントで効率良く摂取

葉酸は人体では生成できないビタミンであり、熱や酸素に弱く、サプリメントでの摂取がおすすめです。

10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 ①10月7日(金)・②21日(金)
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
①9月17日(金)～10月6日(金)
②10月8日(金)～10月20日(金)
※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 10月14日(金)・28日(金)
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 10月16日(金)
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 10月21日(金)
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。

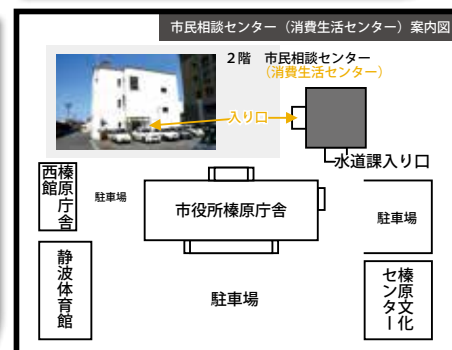
期日 10月7日(金)・21日(金)
時間 10：00～12：00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎230088

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

市の健康課題 「高血圧」について知っていますか



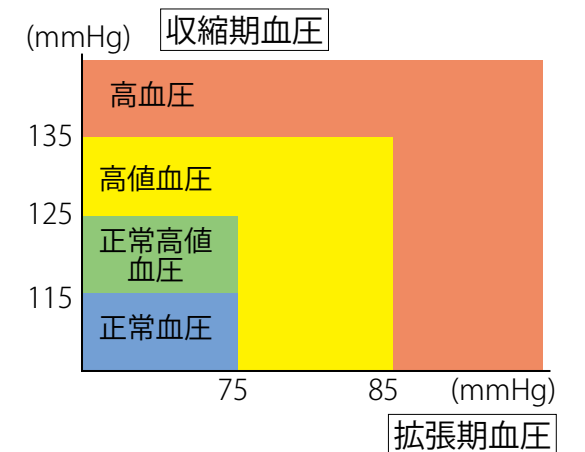
高血圧は、食塩の過剰摂取や肥満、飲酒、喫煙、運動不足、ストレスなど、さまざまな要因が重なって発症すると考えられています。高血圧は「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」とも呼ばれ、自覚症状がないまま進行し、脳血管疾患や心疾患など命に関わる病気を引き起こす危険性があります。本市の高血圧有病者や高血圧予備群（高血圧の手前の人）の割合は、県全体と比べて高い状況であり（令和5年度特定健診結果）、市の健康課題となっています。まずは自分の健康状態を知り、高血圧予防のポイントを日々の生活に取り入れましょう。

問い合わせ 健康推進課 鈴木 ☎230024

高血圧予防のポイント

高血圧は自覚症状がないため、毎年の健診受診や家庭での定期的な血圧測定を行い、自分の血圧を知ることが大切です。家庭血圧の正常値は115/75mmHg未満です。右図の家庭血圧の分類を参考に、自分の血圧を振り返ってみましょう。

また、「食と生活習慣チェック」や「お塩のとりかたチェック」を活用して、自分の食習慣を見直し、改善することも効果的です。減塩を心がけるとともに、野菜を積極的に取り入れ、適度な運動を続けることを意識しましょう。



「食と生活習慣チェック」で自分の食習慣を振り返りましょう

【対象】18歳以上の静岡県民（県内在住者・在勤在学者）

【チェックの流れ】スマートフォンなどで、右の二次元コードを読み取る。

①直近1カ月の食事や生活習慣を回答します。

②栄養素ごとに食習慣の改善策がすぐに分かります。

③40歳以上70歳未満の人については、今後10年のがんや循環器疾患になるリスクも分かります。



▲チェックページ

減塩のポイント

- ▶「だし」のうま味を活用する
- ▶香味野菜や香辛料、酸味を活用する
- ▶栄養成分表示を確認する

◎デジタル塩分計を貸し出し中

濃い味に慣れると味覚が鈍り、さらに濃い味付けになっていきます。自宅のみそ汁やスープの塩分濃度を測定して、適塩を知り、高血圧を予防しましょう。詳しくは、健康推進課にお問い合わせください。

◎お塩のとりかたチェック

「お塩のとりかたチェック」を活用して、食塩の摂取傾向を確認しましょう。



確認済み

野菜摂取のポイント

- ▶1日5皿以上を目標にする（1皿70g×5皿＝350g）
- ▶加熱してかさを減らす
- ▶カット野菜や冷凍野菜を活用する



運動のポイント

- ▶今よりプラス10分の身体活動を目指す
- ▶エレベーターより階段、車より自転車や徒歩を選び、活動量を増やす
- ▶暑い時期は、涼しい室内で「まきトレ」などの体操をする



▲まきトレ動画 (YouTube)

変更

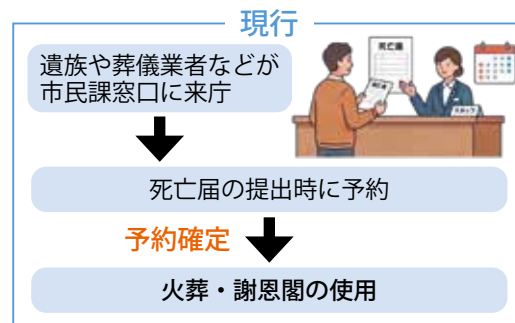
市民の利便性向上と円滑な予約受付のため、10月1日から変更
榛原地区の火葬場「謝恩閣」の予約方法が変わります
問い合わせ 吉田町牧之原市広域施設組合 ☎(24) 10000

10月1日から、市民の利便性向上と火葬場の円滑な予約受付のため、新たに「火葬場予約システム」を導入します。これに伴い、謝恩閣の予約・申請の手続方法が変更となります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

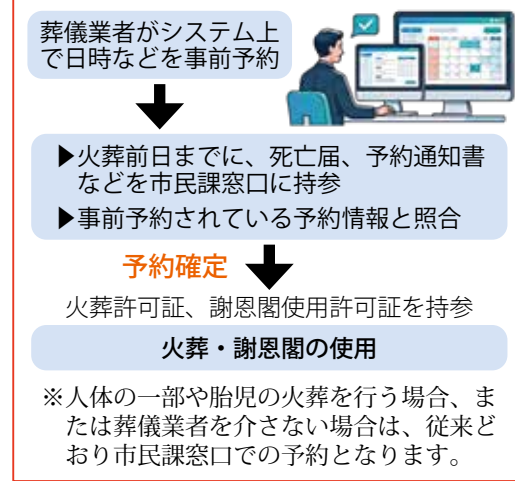
現行の運用

市民課の窓口へ死亡届を提出していただく際に、その場で日時を予約を行う。（事前予約は不可）

10月1日からの新たな運用
変更点…葬儀業者がシステムで事前予約し、窓口で予約情報提示、確定



10月1日からの新たな運用



原則として、葬儀業者が事前にシステム上で火葬日時の予約をします。その後、窓口へ死亡届を提出する際に、システムで発行された予約情報を提示していただくことで、予約が確定となります。なお、市民の皆さんによる予約はできませんが、組合ホームページから空き状況の確認が可能です。

システム導入の主なメリット

窓口の開庁時間を問わず、24時間いつでも、空き状況の確認や予約ができます。

防災

浜岡原発からおおむね5キロメートル圏内に在住の人が対象
安定ヨウ素剤の事前配布と説明会を開催します

安定ヨウ素剤の効果

安定ヨウ素剤は医療用医薬品で、原子力災害が発生した時に服用することで、放射性ヨウ素による内部被ばくの被害を抑えます。外部被ばくは、避難と屋内退避をすることで防ぐことができます。

安定ヨウ素剤は、国や県、市から指示があった場合に服用します。放射性ヨウ素にさらされる24時間以内もしくは放射性ヨウ素にさらされてから4時間以内に安定ヨウ素剤を服用することで、甲状腺の内部被ばくを抑える効果があります。

ただし、安定ヨウ素剤で放射性ヨウ素以外の放射性物質（セシウムなど）による被ばくを抑えることはできません。

安定ヨウ素剤の配布方法

原子力災害が発生し避難する際に、安定ヨウ素剤の服用を速やかに行えるようにするため、国の原子力災害対策指針に基づき事前に配布します。下記の事前配布説明会以外にも、郵送（オンライン申請）や薬局での受け取りも可能です。詳細は、県から郵送されている案内通知やホームページ



ホームページ

県ホームページをご確認ください。

事前配布について

浜岡原発からおおむね5キロメートル圏内（PAZ）の対象区（*）に、安定ヨウ素剤を配布します。

同一世帯の場合は、世帯の代表者が代理で受け取ることができます。

*対象区Ⅱ相良区・福岡区・波津区・須々木区・大沢区・地頭方区・落居区・豊岡区・新庄区・遠渡区

対象者

今回は、令和8年7月9日現在で、市住民基本台帳に記載されている人で、以下の対象者へ個別の案内通知が郵送されます。

▼安定ヨウ素剤をまだ受け取っていない人▼令和9年2月に期限が切れる丸剤または令和8年11月に期限が切れるゼリー剤をお持ちの人▼すでに期限切れの薬剤をお持ちの人（昨年度更新できなかった人）

事前配布の流れ

- ①配布対象者には、個別に案内通知を郵送します。
- ②配布対象者は、チェックシートを記入して説明会に参加します。
- ③初めての人は、説明会で安定ヨウ素剤の効果や副作用について説明を受けます。

病院

榛原総合病院からのお知らせ
地域の皆さまの「安心」を支える病院を目指しています
問い合わせ 榛原総合病院 総務課 ☎(22) 1131

榛原総合病院は、地域に根ざした「ケアミックス型病院」として、地域の皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、切れ目のない医療・看護を提供しています。

健康づくりを支える健診センターをはじめ、外来診療や24時間365日対応の救急医療、専門的な治療を行う急性期病棟・HCU（高度治療室）、在宅復帰を支援する回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟、療養病棟、さらに訪問看護まで、一人ひとりの状態や生活に合わせた医療・看護・支援を提供しています。



榛原総合病院外観



受付ロビーは明るく開放的な雰囲気

看護師をはじめ、医師やリハビリスタッフ、薬剤師、栄養士、医療ソーシャルワーカーなど多職種が連携し、患者や家族の思いに寄り添いながら、退院後の生活まで見据えた支援を行っています。私たちは、困ったときに相談できる病院「安心して任せられる病院」として、地域の皆さまに信頼され、健康と暮らしを支える身近な存在であり続けたいと考えています。これからも地域の皆さまの健康と暮らしを支え、「安心」を届ける病院を目指していきます。

榛原総合病院 看護部

問い合わせ 危機管理課 大石 ☎(23) 0058

④副作用を引き起こすような病歴や薬の服用がないか、薬剤師や保健師が確認します。

⑤服用可能と判定された人には、当日、説明会場で安定ヨウ素剤を配布します。

服用数

安定ヨウ素剤の使用期限を踏まえて、年齢に応じた種類・数を事前に配布します。
▼3歳未満Ⅱゼリー剤1包▼3歳以上13歳未満Ⅱ丸剤1個▼13歳以上Ⅱ丸剤2個

⑥あらかじめ服用した場合



⑤服用しない場合

説明会開催日程 *日程を確認の上、ご来場ください。

日程	時間	対象地区	会場
11月8日(日)	午前10時～正午	相良区・福岡区	相良原子力防災センターサード
	午後1時～午後2時	波津区・須々木区	
	午後2時～午後3時	大沢区	
	午後3時～午後5時30分	地区指定なし	
11月29日(日)	午前10時～正午	新庄区・遠渡区	地頭方原子力防災センタージーボ
	午後1時～午後2時	地頭方区・落居区・豊岡区	
	午後2時～午後5時30分	地区指定なし	

表彰

全国平均を上回る投票率を維持し、円滑な選挙事務の執行が評価
川村勢三さんが総務大臣表彰を受賞

問い合わせ 総務課 原口 ☎(23) 0050

市選挙管理委員会の川村勢三さん（川崎区）が、第51回衆議院議員総選挙における総務大臣表彰を受けました。
川村さんは同委員として約16年、選挙の管理執行に精励し、投票しやすい環境づくりなど多方面において、その職責に尽力されています。今回も積極的な選挙啓発を行い、全国平均を上回る投票率を維持したことが評価されました。
川村さんは、「今後も他の委員とともに、同委員会の理念の下、公平で正確な選挙事務を行う」と話してくれました。



賞状を手にする川村さん

支援

8月から9月にかけて応援職員を派遣
令和8年熊本地震の被災地への支援を行っています

問い合わせ 総務課 大石 ☎(23) 0051

市は令和8年熊本地震の被災地支援で8月から9月にかけて、静岡県が支援する熊本県宇城市に職員2人、同県氷川町からの依頼により、「罹災証明コーディネーター」の職員2人を派遣しました。
宇城市に派遣された新井淳之危機管理課長は、罹災証明書の申請受付・発行業務などを行い、断水時の対策や通信環境の重要性などを市長に報告しました。
市は、今後も被災地に寄り添い、今回得られた知見や課題を今後の市の防災対策や災害対応に生かしていきます。



現地で写真などを示しながら、市長に活動内容を報告する新井危機管理課長

交通

土日祝日は市民の誰でも利用可能
デマンド乗合タクシーの土日祝日運行について実証を開始

問い合わせ 地域振興課 増田 ☎(23) 0053

デマンド乗合タクシーは、令和4年に市内で全域導入し、主に高齢者の移動手段として年間約4200人が利用しています。

現在も、毎年改善を加えながら運行を続けていますが、今年度はデマンド乗合タクシーが運行していない土日祝日の実証運行を実施し、需要の把握や平日の予約集中時間帯の分散化に効果があるかなどを検証します。

また、土日祝日運行は、これまで設定していた年齢制限などを撤廃し、市民の誰でもが利用可能な乗り物となりますので、この機会に部活動や買い物などに利用してみたいかがでしょうか。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



ホームページ

土日祝日運行の概要

運行期間

9月5日（土）～令和9年1月31日（土）
の土・日・祝日（12月29日（土）～1月3日（土）は運休）

利用対象（要会員登録）

市内に住所を有する人

運行便数

1日8便～15便（往路、復路の区

別なし

運行時間（各時間に予約枠あり）

▼榛原地域 午前10時～午後5時（30分ごと・15便）
▼相良地域 午前10時～午後5時（1時間ごと・8便）

目的地（乗降場所）

病院やスーパーマーケットなど、公共施設（現行と同じ）
土日祝日追加乗降場所
榛原高校や相良高校など、土日祝日のみ利用可能な乗降場所があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

片道運賃

300円～1000円

予約方法（事前予約制）

①電話（ナビダイヤル）
☎0570-0000-882

※土日祝日運行は、タクシー会社では予約を受け付けていませんのでご注意ください。
②インターネット
市ホームページにある予約フォームから申し込む。

予約期限

「土曜日」水曜日の午後8時
「日曜日」木曜日の午後8時
「土日以外の祝日」前週の木曜日（9月21、22、23日は9月17日（土））

若者

家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども・若者
ヤングケアラーをご存じですか

問い合わせ 福祉相談課 今村 ☎(23) 0086

ヤングケアラーとは

子ども・若者育成支援推進法は、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」として、ヤングケアラーを、国・地方公共団体などが各種支援に努めるべき対象としています。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が生じることがあります。

どんな人がヤングケアラーなの？

「家族の日常生活上の世話」には、介護のほか、幼いきょうだいの世話、障がいや病気などのある家族に代わって行う家事や労働、目の離せない家族の見守りや声掛けなどの気遣いや心理的な配慮、通訳などが含まれています。



周囲が本人の負担感に気づき、支援につなげることが大切

ヤングケアラーは家庭内のデリケートな問題で、本人や家族にも自覚がないため、表面化しにくい

相談できる場所

- ▼福祉相談課子ども家庭係「土・日・祝日を除く平日午前8時15分～午後5時」 ☎(23) 0086
- ▼学校教育課「土・日・祝日を除く平日午前8時15分～午後5時」 ☎(53) 2645
- ▼静岡県中央児童相談所「土・日・祝日を除く平日午前8時30分～午後5時」 ☎054(646) 3570
- ▼児童相談所相談専用ダイヤル「24時間365日対応」 ☎0120(189) 783
- ▼静岡県LINE相談「しずおかこども・家庭相談」



県LINE相談

招待

2026-27シーズンが9月から開幕
ベルテックス静岡の試合を観戦しませんか

問い合わせ スポーツ推進課 秋山 ☎(53) 2643

応募期限

①12月4日（金） ②12月11日（金）
当選発表日（3回に分けて発表）

①11月11日（土）、11月25日（土）、12月7日（日）

②11月11日（土）、11月25日（土）、12月14日（日）

詳細は、ホームページ（下記の二次元コード）をご覧ください。

対象試合（ホームゲーム）

①12月12日（日）、13日（月） 両日とも午後2時5分試合開始

対アースフレンズ東京Z（浜松アリーナ／浜松市）

②12月19日（日）、20日（月） 両日とも午後2時5分試合開始

対トライフープ岡山（このはなアリーナ／静岡市）

招待人数

各試合50組100人（抽選制）

※座席は2階指定席です。

応募方法

ホームページから詳細を確認の上、申し込む。

※当選後にオンラインでチケットを引き換えの上、ご来場ください。なお、システム利用料として220円／枚が発生します。



ホームページ



昨年の試合の様子（このはなアリーナ）

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



一手一手を考えながら駒を指す児童

夏よりも熱い真剣勝負

■第5回 牧之原市将棋交流大会

「第5回 牧之原市将棋交流大会」が8月16日、い〜らで開催されました。

「杏林堂杯 子ども将棋大会」では、低学年、高学年、初心者の3つの部に分かれ、市内外から参加した児童31人でリーグ戦が実施されました。

また、梶浦宏孝七段、加藤桃子女流四段（細江区出身）による指導対局では、参加者はプロ棋士や女流棋士による指導を熱心に受けていました。指導を受けた児童は、「プロの棋士から学んだことを生かして、今後も頑張りたい」と話しました。

天気の不思議を学んでもっと身近に

■竜巻被災地イベント「夏休みお天気教室」

NPO法人 気象キャスターネットワークは8月9日、竜巻被災地イベント「夏休みお天気教室」をさざんかで開催しました。

同団体は、去年の台風15号による被害が大きかった本市と吉田町の応援と共に、子どもたちに夏休みの思い出を作ってもらいたいとイベントを企画。小学生と保護者約60人が参加し、天気に関する実験や工作などを体験。また、渡部圭吾気象予報士によるクイズや豆知識の話があり、参加者は天気の不思議などについて楽しく学びました。



ペットボトルの中に雲を作る実験をする参加者



竹刀で新聞紙を切る体験をするケルソー高校生(榛原高校剣道部)

日本とアメリカそれぞれの文化を学ぶ

■市国際交流協会「学生交換ホームステイ事業」

市国際交流協会は、本市の姉妹都市である米国ワシントン州ケルソー市との交換ホームステイ交流を行いました。

7月26日に高校生2人がケルソー市に出発し、ケルソー市高校生と共に8月2日に帰国。相良高等学校の姉妹校であるケルソー高校生2人が8月9日まで本市を訪れ、市内の家庭などにホームステイをしました。滞在中、市長表敬訪問や静波海岸でのサーフィン体験、榛原高校生との交流などを行いました。

平和な世界を願って

■第16回牧之原市平和展

第16回牧之原市平和展が7月25日から8月14日まで、い〜らで開催されました。

世界の恒久平和と市民が安全かつ文化的な生活を営める社会の実現を願って毎年開催。期間中、広島・長崎における原爆の惨状を映したパネルを展示しました。

8月8日はイベントを開催し、市民が所属する団体による活動報告や演奏会、朗読を実施。また、第27、28代高校生平和大使による講演では、手話や歌を用いて、平和への決意が述べられました。



高校生平和大使2人による手話をういた歌唱（8月8日）

中学生などが全国の舞台で大活躍

■全国大会出場選手が市長を表敬訪問

各競技で全国大会への出場を決めた市内在住の学生が8月に市役所を訪れ、全国大会への出場決定や結果を報告しました。

本市3中学校と吉田中学校の4校合同で構成される「牧之原市・吉田中学校」チームは「第48回全国中学校軟式野球大会」で第3位、永脇聖奈さん（榛原中3年）は「第66回全国中学校水泳競技大会」で200m・400m個人メドレーとともに第6位、松本衛さん（榛原中3年）は「第56回全国中学校相撲選手権大会」で個人決勝1回戦進出でした。



「決勝でタイムが伸びなかったことは悔しいが、楽しく笑顔で終われて良かった」と話した永脇さん(左から3番目)



「牧之原市・吉田中学校」チームは、市誕生以来初めて全国大会へ出場（写真は父兄や市民などの出迎え時）



東海大会後の表敬訪問で、「相手よりも立ち合いを早くできるよう練習を重ね、全国優勝を目指したい」と話した松本さん④

牧之原市を「食」で盛り上げる

■「まきのはらグルメ」お披露目会・試食会

市は8月6日、「まきのはらグルメ」お披露目会・試食会をミルキーウェイクスクエアで開催しました。

地産地消の促進と飲食業界の活性化支援などを目的としており、市内店舗などから地元の食材を生かした自慢の料理を募集しました。

「ランチ部門」14品と「スイーツ部門」18品の出品があり、総投票数は1,849票。会場では各部門の上位5つの発表のほか、実際のメニューの試食会も行われました。来場者は料理について意見交換し、親子や友人でグルメを楽しんでいました。



さまざまな「まきのはらグルメ」を試食して楽しむ来場者



相良あおぞら保育園の園児に英語のレッスンをする児童

英語で仕事を 英語の楽しさ学ぶ

■English Camp(イングリッシュキャンプ)2026

市内の小学5、6年生20人は7月30、31日の2日間、市役所相良庁舎で開催された「イングリッシュキャンプ」に参加しました。

児童は「『英語で学ぶ』から『英語で仕事をする』」をテーマに、ALT(外国語指導助手)の支援を受けながら活動。市のPR活動動画を制作する「グローバル・マーケティングチーム」と、保育園児を対象とした英語レッスンを実演する「キッズティーチャーチーム」に分かれて、英語を使う楽しさや伝わる喜びを体験しました。

10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	6日 ☒	8:15～11:00	細江コミュニティセンター	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 ☒		萩間コミュニティセンター	
	8日 ☒		菅山農業研修センター	
	9日 ☒ 、17日 ☒		相良保健センター	
	13日 ☒		坂部区民センター	
	15日 ☒		勝間田会館	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	16日 ☒		牧之原コミュニティセンター	※…特定健診の実施あり
	8日 ☒ ※	12:45～14:00	萩間コミュニティセンター	
	9日 ☒	12:30～13:30	大江区民会館	
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
体組成測定会			さざんか	
こころとねむりの相談会	随時	8:15～17:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎③0024
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)	
自死遺族のつどい 「わかちあい すみれの会」	28日 ☒	14:00～15:30	静岡県精神保健福祉センター	予約制 静岡県精神保健福祉センター ☎054(286)9245
HIV抗体検査	問合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	①6日 ☒ ②21日 ☒	①13:30～ ②14:30～	①中部健康福祉センター ②島田市保健福祉センター	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281
不妊・不育専門電話相談	毎週 ☒ (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 ☒ 、 ☒ (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	2日 ☒ 、13日 ☒ 、 16日 ☒ 、26日 ☒	10:00～11:00	さざんか	健康推進課 ☎③0024
	6日 ☒ 、13日 ☒ 、 20日 ☒ 、27日 ☒		相良保健センター	
	2日 ☒ 、9日 ☒ 、 16日 ☒ 、23日 ☒ 、30日 ☒		相良いきいきセンター	相良いきいきセンター ☎②5768

Message... 秋が近付いてきましたね。
お知らせ 睡眠・食事と適度な運動で、夏の疲れをリフレッシュしましょう。

10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)	5日 ☒ 、19日 ☒ 、 26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	健
赤ちゃん相談	16日 ☒	9:00～10:30	☒	生後2ヵ月～7ヵ月児	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
7ヵ月児健康相談	29日 ☒	9:00～9:30	☒	令和8年3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	2日 ☒	9:00～9:30	☒	令和7年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳6ヵ月児健診(満年齢)	15日 ☒	12:50～13:30	☒	令和7年3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	6日 ☒	12:50～13:30	☒	令和6年9月、10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)	9日 ☒	12:50～13:30	☒	令和5年9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	1日 ☒	9:30～11:00	☒	令和8年8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)	16日 ☒	9:50集合	☒	令和8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
まきたまクラブ(要予約)	18日 ☒	9:30～12:00	☒	妊婦(5～8ヵ月までの安定 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	22日 ☒	10:15～11:15	☒	令和8年6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ヵ月健康診査および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／☒：健康福祉センターさざんか ☒：相良保健センター ☒：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(3日☒、11日☒、17日☒、25日☒、31日☒の
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

10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)
4日 ☒	堀口外科医院 ☎②5858	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎③1818
11日 ☒	酒井内科医院 ☎⑤1100	かわしりこどもクリニック ☎③0555
12日 ☒	おなか堂 ☎②6577	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎②6789
18日 ☒	サガラ眼科 ☎③2222	藤本クリニック ☎②1200
25日 ☒	渥美医院 ☎②0583	玉井整形外科医院 ☎②6667

元気にかをあん！
NO.209

免疫力を上げて感染症予防
私たちの体には、細菌や
ウイルスなどの病原体から
体を守る「免疫機能」が備わ
っています。免疫力が下が
ると感染症にかかりやす
くなり、高齢になると重症
化につながりやすくなります。
免疫を上げる「健康管理」
①食事 偏りなく多様な食
材を組み合わせた食事を
3食バランス良く食べま
しょう。おすすめ食材は、
たんぱく質の多い食材や、
緑黄色野菜、発酵食品で
す。②体温を上げる 湯
船に浸かって体を温め
ることで適度な筋トレで
筋肉を付けるなどして、
基礎代謝を上げましょう。
③規則正しい睡眠 睡
眠中に免疫機能を整え
るためのさまざまな働き
が行われます。起床・就
寝時間を一定にして、朝
起きたら日差しを浴びま
しょう。④ストレスとの
付き合い方 ストレスは免
疫機能を低下させます。
前向きな気持ちや笑顔は、
免疫力を上げ

健康推進課
保健師

助成を行っている予防接種

種類	対象	実施期間	自己負担金(回数)
インフルエンザ	(ア)接種日に65歳以上の人(イ)※	10月1日～令和9年1月31日 予診票は、近隣の契約医療機関にあり ます。個別通知はしていません。	1,800円(1回)
新型コロナウイルス	(ア)65歳の人(イ)※	66歳の誕生日の前日まで 65歳を迎えた人に個別通知しています。	12,100円(1回)
肺炎球菌ワクチン(20価)	(ア)令和8年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳の人(イ)※	令和9年3月31日まで 対象者には、令和8年3月に郵送済み です。	5,800円(1回)
带状疱疹(ほうしん)			①生ワクチン4,800円(1回) ②組換えワクチン12,000円(1回)(2ヵ月の間隔を 空けて2回接種が必要)

※60歳以上65歳未満で日常生活が不可能な程度の障がい

ると言われています。
予防接種を受ける
はじめにつけ、感染症の発
症や重症化を防ぐことが
できます。市では65歳以上
の人を対象に、次の予防接
種の助成を行っています。

人のうごき（牧之原市の人口）
POPULATION

■人口 41,054人（前月比－58人）
（内外国人 2,827人）
男性 20,434人 女性 20,620人
出生 15人 死亡 46人
転入 105人 転出 129人
そのほか －3人
■世帯数 17,504世帯（前月比－3世帯）
令和8年8月31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

10月の納期一覧
市県民税 第3期 11月2日
国民健康保険税 第4期 11月2日
後期高齢者医療保険料 第3期 11月2日
介護保険料（65才以上の方） 第4期 11月2日
水道料 8・9月分 11月2日
保育料 10月分 11月2日
市営住宅使用料 10月分 11月2日

トップページ（表紙のお話）
TOP PAGE



平成17年11月5日に創刊した広報まきのはらは300号を迎えました。特集やインタビュー、イベントの掲載など、さまざまな場面で皆さんの御協力をいただき、ありがとうございます。今後も皆さんの生活に役立つ情報などを掲載できるよう努めていきますので、ますますの御愛読をお願いします。

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
☎③0040 Email:koho@city.makinohara.lg.jp

かわむら みさ
河村 美紗さん(6歳)
令和2年6月30日生

お喋りだけど恥ずかしがり屋さん★残り少ない大好きな幼稚園生活楽しんでね♪

まつした あいさ
松下 愛桜さん(2歳)
令和6年1月11日生

プリンセスが大好きなあいちゃん♥これからますます大きくなーれっ♪



おおいし ゆわ
大石 結禾さん(2歳)
令和6年8月25日生

歌と散歩が大好き♪いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう。★2歳おめでとう★



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】

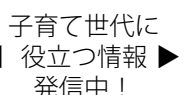
- ▶市内在住 ▶応募時点で6歳未満
- ▶過去に「まきのはらKIDS」に掲載されていない



申込フォーム



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 ☎③7007 FAX③7008 ✉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。



ねこいる！いる！

たなかひかる／作 ポプラ社
図書交流館所蔵

同作者による「ねこいる！」の第2弾。勢いとテンポの良さがクセになり、大人でも思わず笑ってしまう一冊です。最後まで読み進めるともう一度はじめるから読み返したくなる仕掛けも…。



昭和な暮らし方 楽しく心地よく毎日をエシカルに過ごす

小泉和子／著 河出書房新社
文化の森図書館所蔵

電気に頼らず、捨てず、買わず、始末良く。シンプルでミニマルな昭和な暮らし方は、令和の私たちにも大きなヒントになります。「丁寧な暮らし」を取り入れてみませんか。

イベント紹介

★図書館ぬいぐるみおとまり会

ぬいぐるみと一緒におはなし会に参加した後、ぬいぐるみは図書館に泊まって、夜の図書館で冒険したり、お子さんへの絵本を選んでくれます。

【日時】10月12日(木) 午後1時30分～午後2時30分 【場所】いろ葉

【対象】ぬいぐるみと一緒に参加できる子ども（3歳～7歳）

【定員】12組(先着順) 【参加費】無料 【申込方法】申込フォームで申し込む。(事前申込制)



申込フォーム



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】10月10日(土) 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】10月20日(木) 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 10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。日時など変更の場合は、ホームページなどでお知らせします。

【勝間田コース】10月15日(木) ※1 【地頭方コース】10月14日(木)
【萩間コース】10月20日(木) 【坂部コース】10月21日(木)
【細江コース】10月27日(木) 【相良コース】10月28日(木)
【川崎コース】11月5日(木) ※1,2 【菅山コース】11月6日(金) ※1

※1 通常と曜日が異なりますのでご注意ください。
※2 川崎小学校への巡回はありません。

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

「ジェンダーバイアス」
について楽しく学ぼう

キャリアコンサルタントの橋本恵子さんを講師に迎え、自分や社会が持つ性別による無意識の思い込み「ジェンダーバイアス」について、カードゲームで楽しく学んでみませんか。(託児あり)

日時 10月24日(土) 午前10時～正午
会場 市役所棟原庁舎 4階会議室
対象 中学生以上
定員 30人
参加費 無料
申込方法 電話または申込フォームで申し込む。
申込期限 10月19日(日)
申込先 地域振興課 河原崎 ☎ 0053

申込フォーム

障がい者交流イベント
のボランティアを募集

障がい者交流イベント「まきのはら一祭会祭」あそんDE！まなんDE！たのしんDE！の当日の準備や片付け、受付・審判補助などを行っていただけるボランティアを募集します。詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ

対象 15歳以上の人
＊ボランティア保険に加入していただきます。
定員 30人
申込方法 電話またはホームページの申込フォームで申し込む。
申込期限 10月30日(金)ALWF福祉とくらし
のセミナーを開きますインフルエンサーのひかりんちよさんを講師に迎え、自分らしく一歩を踏み出すためのヒントを聞きます。
日時 11月24日(火) 午後6時30分～午後8時(開場：午後6時)
会場 吉田町学習ホール
定員 348人
参加費 無料
申込方法 次の場所へ、入場整理券を取得する。
▼志太榛原地域労働者福祉協議会 11月24日午前10時～午後4時
▼静岡県労働金庫 藤枝・焼津・島田・榛南支店 11月24日午前9時～午後3時
申込期間 10月1日(土)～定員になり次第(先着順)
問い合わせ 志太榛原地域労働者福祉協議会 (平日午前10時～午後4時)
☎ 054 (639) 9030

お知らせ

12月1日から、開庁時間の変更を試行します

市では、コンビニエンスストアでの各種証明書発行や行政手続のオンライン化により、市民サービスの向上に努め、時間を問わず申請ができる環境を整備してきました。
こうした状況を踏まえ、窓口の来庁者が少ない時間帯の対応を見直し、開庁時間の変更を試行します。
実施期間 12月1日(火)～
変更後の開庁時間 午前9時～午後4時 ＊水曜日の夜間延長窓口は引き続き、午後7時まで。
＊電話受付時間についても、開

申込先 社会福祉課 米倉 ☎ 0072

いっらのコンサートピアノを弾いてみよう！

音響反響板を設置したステージで、コンサートピアノを弾いてみませんか。
日時 11月22日(日)、23日(火) 午前9時～午後5時
会場 いっら
対象 どなたでも ＊小学生以下は保護者の付き添いが必要。
＊商業利用・発表会は不可。
参加費 ▼1台11500円 ▼2台11000円 ＊1時間単位。申込1件ごとに連続2時間まで。
申込方法 電話または申込フォームで申し込む。
申込期間 9月24日(火) 午前8時30分～10月21日(火) 午後5時(先着順)
申込先 社会教育課 森田 ☎ 2626

申込フォーム

まきのはら塾で新たな
チャレンジしませんか令和9年度まきのはら塾にて、音楽や手工芸、料理、語学、健康・スポーツなど楽しく学べる幅広い講座を開催できる講師を募集します。
詳細は、市ホームページやまきのはら塾イン스타그램、公民施設などにある講師募集チラシをご覧ください。
対象 生涯学習の機会を提供できる成人
申込方法 概要説明を受けた後、「講座開設計画書」に必要事項を記入し、直接申し込む。
申込期間 10月1日(火)～30日(金)

イン스타그램

申込先 まきのはら塾事務局 川口 ☎ 2646

こんちゅうクンがやってくる！講演会を開催

「いっら葉アサギマダラプロジェクト」として、旅するチョウ「アサギマダラ」の話や、いろいろな昆虫の楽しい話を聞きます。
日時 10月31日(土) 午後1時30分～午後3時
会場 榛原文化センター 3階大会議室
対象 昆虫に興味がある人
＊未就学児は保護者の同伴必須。
定員 80人(先着順)
参加費 無料
申込方法 電話または申込フォームで申し込む。
申込期間 9月17日(火) 午前10時～定員になり次第
申込先 文化の森図書館いっら池ヶ谷 ☎ 0094

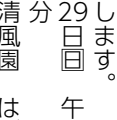
申込フォーム

図書交流館「いっこ」
大人の学び講座を開催僧侶・思想家の松浪龍源師を講師に迎え、さまざまな社会の変化を仏教思考の視点から読み解き、冷静にしながらに生きるヒントを導き出します。(託児あり)
テーマ 「現代社会の事象を仏教思考で読み解く ～常に冷静でしなやかに生きるために～」
日時 11月29日(日) 午後2時～午後4時
会場 いっら 福祉活動団体室
対象 中学生以上
定員 70人(先着順)
参加費 無料
申込方法 図書館力ウンターまたは申込フォームで申し込む。
申込先 文化の森図書館いっら池ヶ谷 ☎ 0094

申込フォーム

フォームで申し込む。
申込期間 10月1日(火) 午前10時～定員になり次第
申込先 図書交流館いっこと相原 ☎ 7007

介護者のつどい「クリスマスリースづくり」開催

好きな材料を選び、楽しみながら世界に一つだけのクリスマスリースに仕上げます。クリスマスを彩るすてきな作品と一緒に作りましょう。
＊送迎が必要な人は申込時にご相談ください。＊感染対策として、当日の検温実施とマスク着用をお願いします。
日時 11月29日(日) 午前10時～午前11時30分
会場 相良清風園 はぎまデイスービスセンター
対象 市内在住で、▼在宅で介護をされている人▼これまで介護を経験された人▼今は介護をしていないが将来的に介護に不安を感じている人
定員 15人
参加費 無料
申込方法 電話で申し込む。
申込期限 11月6日(金)
申込先 居宅介護支援事業所たんぽぽ 増田 ☎ 3300

申込フォーム

夢のあるまちを描く
画コンクールを開催！明日を担う子どもたちが静岡への愛着を持つきっかけとなることを期待し、「わたしの未来のまち」はこんなまち、図画コンクール2026」を開催しています。詳細は、県ホームページをご覧ください。
テーマ 「わたしは」
申込先 居宅介護支援事業所たんぽぽ 増田 ☎ 3300

ホームページ

相続・遺言など書類作成に関する無料相談会

相続・遺言、農地転用、建設業許可など、書類作成に関することなどの無料相談会を行います。
日時 10月6日(火) 午前9時～正午
会場 市役所棟原庁舎 2階ロビー
対象 牧之原市、吉田町、御前崎市在住の人
参加費 無料
申込方法 直接会場にお越しください。
問い合わせ 県行政書士会 榛原支部 増田 ☎ 4691

自筆証書遺言書保管制度・相続登記の説明会

自筆証書遺言書保管制度や利用方法、相続登記の義務化についての説明会、遺言書の作成体験会を開催します。
日時 10月27日(火)、12月17日(火) 令和9年2月19日(金) 約2時間
会場 静岡地方法務局 各局
参加費 無料
申込方法 参加先の法務局へ電話で申し込む。
問い合わせ 静岡地方法務局 藤枝支局 (音声案内3番) ☎ 054 (641) 1158

ホームページ

入札結果の公表ー7月

危：危機管理課 農：農林水産課 茶：お茶特産課 観：観光課 建：建設課 都：都市住宅課
水：水道課 教：教育総務課 社：社会教育課 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
危 災害対策用テント購入	4,499,000円	3,120,000円	69.35%	ハイナンススポーツ(株)
農 朝生相良谷排水路改修工事	17,140,000円	16,950,000円	98.89%	増井建設(株)
茶 保安林予防伐採工事	2,330,000円	2,300,000円	98.71%	(株)ガーデンプラン季風庭
観 静波地区沿岸部活性化事業に係る自然環境調査業務委託	4,070,000円	1,380,000円	33.91%	(株)静環検査センター
建 道路付属物長寿命化修繕計画策定業務委託	2,710,000円	2,350,000円	86.72%	(株)フジヤマ 島田営業所
建 準用河川沢垂川改修工事	76,240,000円	72,800,000円	95.49%	(株)木村組
都 都市計画基礎調査に係る建物利用現況調査業務委託	6,370,000円	5,500,000円	86.34%	(株)フジヤマ 島田営業所
水 国道150号他配水管布設替工事設計業務委託	8,960,000円	8,650,000円	96.54%	(株)大場上下水道設計 焼津営業所
教 市立小学校カラー印刷機賃貸借 (月額)	177,000円	170,400円	96.27%	(株)ツツカ
教 市立小中学校モノクロ複合機賃貸借 (月額)	165,200円	141,400円	85.59%	五大産業(有)
社 相良地域義務教育学校建設工事に伴う天の川遺跡・園横六群発掘調査支援業務委託	355,180,000円	317,000,000円	89.25%	(株)イビソク 静岡営業所



輝け!未来

大石
おいしい・こころめ

小羽芽さん
榛原高等学校3年

災害時に一人でも多くの命を救い、 地域に安心を届けられる看護師を目指す

私の将来の夢は、災害医療に関わりDMATの一員として地域の人々の命を守ることです。南海トラフ地震の危険性が高いこの地域で暮らしてきたからこそ、「大好きな地元を自分の力で守りたい。」という思いを強く抱くようになりました。災害時に一人でも多く命を救い、地域に安心を届けられる看護師を目指しています。



霊園開発・管理(シーサイドメモリアル)



支店 大井川店



本社 榛原店

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



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)

牧石HP QR