

まちの元気応援マガジン 広報おまえざき No.101

2012  
9

# MAEZAKI

第9回 市長杯グラウンドゴルフ大会  
まだまだ若いもんには負けないぞ

特集  
楽しいから健康



## 特集

# 楽しいから健康

介護予防のために通い始めた教室が楽しくて、参加されている皆さんは、その日が待ち遠しいといいます。どこの会場も笑顔が絶えません。住み慣れた地域で高齢者が元気に暮らすための取り組みが、今、進んでいます。

## 加速する高齢化の波

2011年の日本人の平均寿命は、男性が79・44歳、女性は85・90歳。日本は世界有数の長寿国です。医療技術の進歩などによって平均寿命が延びる一方で、病気で健康が損なわれ生活機能低下により健康寿命自体は短くなる傾向にあるといわれています。つまり世界トップレベルの長寿国でありながら、寝たきり者も多いという矛盾を抱えているのです。日本は、世界的にも例をみないスピードで高齢化が進んでおり、2015年には4人に1人が65歳以上となる本格的な高齢社会の到来が目前に迫っています。御前崎市でも、近い将来、総人口の減少と高齢人口（65歳以上）の増加に伴う高齢化率の上昇が予測されています。とりわけ、2025年ころには、いわゆる団塊の世代がおおむね75歳を迎え、介護ニーズの本格的な増大が予測されます。

## 求められる介護予防

介護保険制度の開始から12年

が経過し、全国的には、要支援レベルおよび要介護1レベルの要介護認定者は2倍以上にも増加しています。国民一人一人が介護予防に取り組み、またその活動を支援できるような地域の基盤づくりが早急に求められています。介護予防とは、要介護状態になることをできる限り防ぐこと、そして要介護状態であっても、状態がそれ以上に悪化しないようにすることです。体力が落ちたり、身の回りのことをするのに時間がかかるようになってくると、年のせいだと思いがちですが、体を動かさないと、いざとならに体力が落ちて生活機能が低下していくことがあります。身の回りのことは、できるだけ自分で行い、町内会や老人クラブなどの活動に積極的に参加し、活発な生活を送ることも大切です。高齢者に起こる体力の低下により、ちょっとしたことでつまづき転倒したり、ケガをきっかけに歩けなくなったり寝たきりになってしまうケースが少なくありません。御前崎市の要介護認定率は、平成22年度が13・4割であり、全国平均の17・2割を下回っています。



転倒予防教室 シャンデリア



にこにこサロン

市は、平成18年度から介護予防事業に積極的に取り組んでいます。高齢者が健康で生きがいを持って暮らせる環境をつくるため、地域のボランティアや元気な高齢者など市民の積極的な参加を促し、互いに支え合って暮らせる基盤づくりに努めています。

各地区の公民館などで開催されているさまざまな教室は、どの地域もボランティアと参加者の笑顔が溢れています。皆さんが本当に楽しそうにしている姿を見ると健康でいることの大切さがよくわかります。



転倒予防教室 まつぼっくりグループ

**介護予防の取り組みの1つとして生きがい活動支援があります。**  
**高齢者の皆さんが毎日の生活の中で、張り合いや楽しみを持ち続けるために、**  
**いろいろな教室、サロン活動があります。** 問い合わせ 高齢者支援課 0537⑤1118

事業名	会場	日程
御前崎市運動指導士養成講座	前半：高松公民館 後半：池新田公民館	5月～10月 13時30分～16時
運動習慣健康づくり教室	佐倉公民館	1月～3月 13時30分～15時
転倒予防教室 まつぼっくりグループ シャンデリア かがやきサロンのぞみサークル ひかりサークル かかしクラブ 灯台サークル	高松公民館 池新田公民館 西側やすらぎセンター 朝比奈体育館 佐倉公民館 新野体育館 御前崎公民館	毎週火曜日 13時30分～ 毎週水曜日 13時30分～ 毎週水曜日 13時30分～ 毎週木曜日 13時30分～ 毎週木曜日 13時30分～ 毎週金曜日 13時30分～ 毎月第2・4金曜日 13時30分～
おたっしや教室	合戸北公民館 比木公民館 朝比奈公民館 新野公民館	毎月第3火曜日 9時30分～ 毎月第1火曜日 9時30分～ 毎月第2火曜日 9時30分～ 毎月第4火曜日 9時30分～
はつらつサロン	朝比奈公民館 朝比奈原公民館 佐倉公民館 高松公民館 新野公民館	毎月第3金曜日 毎月第3金曜日 毎月第2・4木曜日 毎月第2火曜日 毎月第3火曜日
ふれあいサロンさざんか	浜岡福祉会館	毎月第2木曜日 9時30分～12時
にこにこサロン	薄原いきいきセンター	毎週金曜日 9時30分～14時
いきいきサロンおおやま	大山区民館	毎月第4金曜日 13時30分～16時
いきいきサロンしらはま	白浜コミュニティ防災センター	毎月第1月曜日 13時30分～16時

# 介護予防の教室などに参加されている皆さんに聞きました



転倒予防教室シャンデリア  
あけほの  
揚張かくさん 85 (大山)

体操することで気分もスッキリします。毎週楽しみで前日の夜は、教室のことで頭がいっぱいです。この教室は、私にとって「元気の源」です。

転倒予防教室シャンデリア  
みやもとよしえ  
宮本芳江さん 80 (中町)



ここに来ることが張り合いになっています。時々、市立病院の先生が来て話をしてくれるのもいいですね。教室に通ってからは良いことばかりです。

転倒予防教室まつぼっくり  
なかしまのぶえ  
中嶋宣江さん 70 (中町)

教室に通う前はできなかったことが、今はできるようになりました。1週間に1回やるだけでも全然違います。この頃は、夜もよく眠れます。



転倒予防教室まつぼっくり  
まつしたかつよ  
松下勝代さん 70 (合戸)



始めて体操をやったときは、結構きつかったんですが、今では随分、体が軽くなりました。教室の雰囲気もいいし、来ていて本当に楽しいです。

転倒予防教室ひかりサークル  
まつした  
松下てるさん 80 (佐倉2区)



皆さんとやるゲームが楽しみで、つい、むきになってしまいます。たわいないことで負けん気を出したりして、子どもに戻った気がします。

新野おたっしや教室  
すずき  
鈴木きぬさん 85 (新野東)



ここに来て皆さんと絵を描いたりゲームをやったりすることは楽しいですね。健康に気をつけて、これからもお世話になりたいです。

転倒予防教室ひかりサークル  
みずのまみ  
水野喜美さん 76 (佐倉2区)

運動すると気持ちがいいし、集まって話をすることも楽しいですよ。いろいろな情報が入ってくるので勉強にもなります。



転倒予防教室シャンデリア  
かなざわ  
金沢いとさん 83 (大山)



毎回来るのが楽しみで、この2年間で休んだのは1回だけです。指導してくれるボランティアの人たちには本当に感謝しています。

にこにこサロン  
たかつか  
高塚とめさん 85 (薄原区)



1週間に1回では寂しいくらいです。ここに来るのが楽しみだから、用事があっても何とかして来たいと思います。皆さんとお話することは楽しいですよ。

にこにこサロン  
そねとみお  
曾根東海夫さん 89 (新神子区)



ボランティアの人たちが親切で優しいんです。3年前から通っていますが、休んだことはほとんどありません。達者な限りは来たいと思っています。

はつらつサロン  
みずのあやこ  
水野綾子さん 83 (佐倉3区)

佐倉には芸人のような人もいるから集まれば盛り上がりますよ。皆さんと歌ったり踊ったりすれば、気持ちはいつまでも若くいられます。



はつらつサロン  
しみず みさお  
清水 操さん 86 (佐倉3区)



すごく楽しいですよ。体が丈夫ならマレットゴルフなどもやりたいのですが腰が痛くて着いていけない私にとっては、ここが一番いいんです。

新野おたっしや教室  
まつしたみちこ  
松下道子さん 86 (新野南)



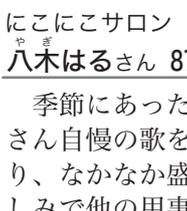
主人も生前はここに通ってハーモニカを吹いたりしていました。私も琴を弾くので、それに合わせて皆さんが歌ってくださるのが楽しみです。

にこにこサロン  
たかしはひさゆき  
高柴久往さん 77 (薄原区)



スタッフの皆さんが素晴らしいし、来ている人もいい人ばかりです。規則正しい生活に心掛けて健康でずっと来させてあげたいと思います。

にこにこサロン  
や  
八木はるさん 87 (中原区)



季節にあった催しが楽しいです。皆さん自慢の歌を歌ったり、劇をやったり、なかなか盛大ですよ。来るのが楽しみで他の用事は入れられません。



にこにこサロン  
ほしのふくじ  
星野福司さん 87 (薄原区)



毎週欠かさず来ています。いろいろなことに参加することは良いことです。知らない人とも仲良くなれるし、気晴らしにもなりますよ。

# 地域で支えてくれるボランティアの皆さん

～私たちと一緒に楽しみましょう～



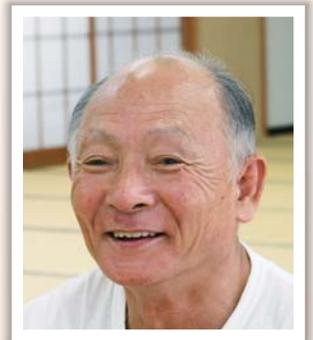
転倒予防教室まつぼっくり  
ますだ  
増田よしさん (佐倉1区)  
全身を使った体操が効果的です。レクリエーションを考えるのは大変ですが、参加者の皆さんが喜んでくれるし、楽しみにして来てくれます。指導してくれる西下先生の教え方も上手だからやりやすいです。



新野おたっしや教室  
ごとうかずえ  
五島一江さん (新野東)  
最初は民生委員さんだけでやっていた教室を、お手伝いさせていただくようになって5年になります。参加者の皆さんが喜んで来てくれるし、帰るときに「今日も良かったよ」と言われると嬉しくなります。



転倒予防教室ひかりサークル  
ますだ みよこ  
増田三代子さん (佐倉1区)  
参加者の年齢にも幅があるので、その都度、来た人の顔ぶれを見て考えながらやっています。手作りの輪投げや玉入れで楽しく体を動かしています。みんなで一緒にやるのが健康につながるんだと思います。



転倒予防教室シャンデリア  
うすい ひさお  
臼井久夫さん (大山)  
この教室は5年前に始めましたが、参加者も徐々に増えてきているので、いまさらやめるわけにはいきませんね。「シャンデリア」という名称は、高齢者の前途を明るく照らしてほしいとの願いが込められています。

あなたがいるから、安心できます  
あなたがいるから、元気になれる  
あなたがいるから、またここに来たくなります



にこにこサロン  
くりばやし え  
栗林はる江さん (薄原区)  
参加者の皆さんは、1週間が待ち遠しいと言います。休むとすごく損した気持ちになるという人もいます。皆さんが、にこにこしているの、その笑顔に私たちも元気づけられます。頑張ってやらなければならないと思います。



にこにこサロン  
やぎ  
八木すなをさん (白羽区)  
1週間に1回ですが、参加者の顔色が明るくなって効果が現れているのが目に見えてわかります。皆さん良く動いて、大声で笑って、良いことばかりです。こうして暮らせば、元気でいられるんだと実感できます。



はつらつサロン  
みずの ふみこ  
水野富美子さん (上朝比奈)  
高齢者が地域と関わりを持ちながらいつまでも元気に活躍できるように皆さんと一緒に話し合っ進めています。誰もが口ずさめる童謡や唱歌、そしてゲームとリハビリを兼ねた遊びリレーションを取り入れています。



新野おたっしや教室  
むらまつようこ  
村松洋子さん (新野南)  
ご高齢の皆さんが和室で運動会をやったりして喜んでますよ。皆さん声を掛け合って忘れずに来てくれるのは、ありがたいことです。ここへ来て歌を歌ったりするだけでも介護予防には十分効果があると思います。

## 地域で支える体制づくり

介護予防を運動機能の面から指導している「通所リハビリテーションはまおか」の秦野吉徳所長に聞きました。

「以前は、年2回ほど地域の公民館で30〜40人の高齢者を対象に座学と運動の教室を実施していましたが、運動継続率は思うように上がりませんでした。高齢者の筋力向上トレーニング事業をやったときも、それによって一時的には歩行スピードと筋力が向上するのですが、継続しないので、すぐに元に戻ってしまうのです。事業終了後、地域に受け皿がないので、せっかく頑

張って良くなっても再び家に閉じこもってしまうケースが非常に多いのです。

従来の介護予防は、医師や保健師がある程度の公的な支援をすれば、あとは個人の問題と考へ、健康であり続けるためには、高齢者自身が頑張らなければならぬと考えていたのです。

健康を維持するために運動や予防が大切であるということは誰も分かっているのですが、続けられません。高齢者の健康行動が続かないのであれば、地域で支える体制を作ってみるなど健康になろうと考へ方を変えました。一人でできなければみんなで支え合う体制を作るしかありません。その受け皿を公的

サービスが担うことは人的、予算的に困難です。そこで、市は、自助・共助・公助のまちづくりという視点から介護予防に取り組むことにしたのです。要するに個人の力と地域の力が一つになって、その上で行政から質的・量的な援助をすることにより、みんなで一人一人の健康を支え合つて豊かな人生をつくつていくというものです。その一翼を担うのが介護予防運動指導士という人たちです。介護予防運動指導士の養成講座を3カ月間受講したボランティアが、各公民館で週1回地域の高齢者を集めて介護予防の指導をしています。現在、活動してくれている指導士は約50人います。この効果は、着実に出ています。

要支援認定率から見ると平成23年度、65歳以上で要支援の認定を受けている人が御前崎市は1・2割で、県内23市の中で最も低い数値となっています。介護保険全体の認定率を見ても、平成17年度に県内23市中15位だったものが、平成23年度には6位まで良くなってきました。他の市町は高齢者の増加とともに介護認定者が増加していますが、御前崎市は認定者数が横ばいを維持しているため認定率は下が

る傾向にあります。介護予防事業が最終的に目指すところは、いかに元気に生活できる高齢者を増やすかということです。転倒予防教室は、現在、市内9箇所で行われていますが、15箇所程度に増やすことが目標です。実際に動くことができる指導士も150人まで増やし、この教室を市内全域に広げることと高齢者が楽しく生活できれば地域全体が元気になります」と秦野所長は期待しています。

## 現場で指導して思うこと

教室の運営を現場で指導する西下卓美 理学療法士は、「教室に参加して集団で運動などを行うことの良い点は、なかなか続けられない運動が、仲間ができたことよって継続できることや、共通意識を持った仲間がい

ること、それが励みになることとなんです。運動効果だけでなく精神的な面での効果も大きいので、このような教室は絶対必要です。病は気からといいますが、こういう教室をやっていると、それがよくわかります」と言います。

今年度の介護予防運動指導士養成講座を受講している鈴木早苗さん(新野東)は「自分が70歳になった時、転倒し立てなくなると想像したら、まずは自分のためにやろうと思いました。この講座を終了したら自分の住む地区で皆さんと一緒に運動ができればいいと思います」と、受講の理由を話してくれました。



養成講座に参加する鈴木早苗さん(中央)



通所リハビリテーションはまおか

はたのよしのり  
秦野吉徳 所長



# 私たちが支援します

## 地域包括支援センター

を活用してください

お気軽に相談ください

高齢者が住み慣れた地域で安心していつまでも自分らしい生活ができるように、保健、医療福祉、介護サービスが総合的に受けられるよう関係機関と連絡調整し支援するのが地域包括支援センターです。高齢者を対象としたさまざまな相談に応じる総合相談窓口として平成18年4月に設置されました。場所は、市役所1階の正面玄関を入った左側です。地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士がチーム一丸となつて皆さんと一緒にさまざまな問題の解決策を考えます。

センター長の鈴木主任ケアマネジャーは「高齢者の皆さんが生きがいをもって暮らせるよう職員がサポートします。介護予防で大切なことは、できないといつて諦めないで、できること、できそうなことを見つけて伸ばしていくことです。老化のサインを早い段階で捉え、介護が必要な状態とならないように、予防策を早めに講じるることによって、日々の生活に必要な健康と身体機能を維持することができ

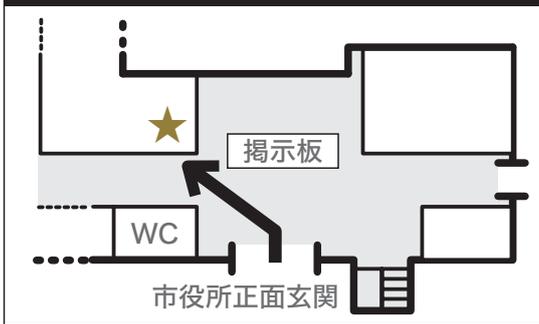


高齢者にとつても、日々の生活の質を損なわれないようにするために非常に大切なことです。

介護サービスだけでは十分なサポートができないのも現実です。そのために家族の協力と地域の人たちの支援が欠かせません」と地域全体で支え合うことの必要性を訴えます。

相談は、直接窓口へお越しいただくか電話でお願いします。月曜日～金曜日の8時15分～17時 電話0537(85)1167

### 地域包括支援センター位置図



取材を終えて

長年、家族を支え、地域社会に貢献されてこられた高齢者の皆さん。できれば、ゆつくり休んでいただきたいと思うのですが、そうばかりも言っていられない現実があります。核家族化が進む中で高齢者世帯は急激に増え、最後の生活に不安を抱く人もいます。働くことに意欲をもつて今も現役で働く高齢者の皆さんや、グラウンドゴルフやマレットゴルフで毎日汗を流し、体力・気力も充実している高齢者の皆さんが大勢いる一方で、家に閉じこもりがちなたちがいることも事実です。

誰もが、いつまでも健康で暮らせることを願っています。難しく考える必要はないのかもしれませんが、体が動くうちに、思い切つて外に出てみれば、身近なところに気付かなかつた楽しみや生きがいを見つかることができるのかもしれない。

今回の取材では、それぞれの教室に参加されている皆さんの本当に楽しそうな表情が印象的でした。無理せず何事も楽しんで続けることが健康な暮らしへの一番の近道のようなのです。

特集 楽しいから健康 終



## 飯塚選手を市民会館で応援

8/7

ロンドンオリンピック陸上男子200メートルに出場した御前崎市出身の飯塚翔太選手を応援するパブリックビューイングが市民会館で開催されました。

飯塚選手を応援しようと約400人が市民会館に詰め掛ました。この日の200メートルでは、準決勝進出は逃したものの、4×100メートルリレーでは5位入賞を果たしました。

◀大勢の市民が飯塚選手に熱い声援を送った



## みんな笑顔ブドウ狩り体験

8/10

松林久次さん(上岬区)のブドウ園で、白羽保育園と御前崎保育園の年長園児28人がブドウ狩りを体験しました。子どもたちに、市内でブドウ狩りを体験してもらおうという思いで実施されたもの。園児は、大人たちに手伝ってもらいながら、大きな巨峰をハサミで切り、おいしそうに食べていました。

◀ブドウ狩りを体験し笑顔を見せる園児



## いつまでも川を守り続ける

7/25

平成24年度河川愛護団体等への静岡県袋井土木事務所長表彰授与式が執り行われ、朝比奈地区の「朝比奈川をきれいにする会」(杉浦謙二会長)が表彰されました。

この表彰は、継続的に河川などの清掃をしている団体などを表彰するもので、市内では「新野ながて河川愛護の会」、「比木みどり会」に次ぐ表彰となりました。

◀表彰授与式に出席した杉浦会長(左から3番目)



## 大会での健闘誓う御中生徒

8/1

今年の夏、中体連で全国・東海大会に出場した御前崎中学校の生徒17人が8月1日市役所を訪れ石原市長に健闘を誓いました。石原市長は「スポーツを励みにさらに成長してください」と激励しました。

8月末までに各大会が終了し、東海大会に出場した御前崎中女子剣道部が準優勝を果たしました。

◀全国大会や東海大会に出場した生徒たち



## 市のさらなる発展に向けて

8/5

荷役効率の向上と安全性に配慮したコンテナクレーン1号機が御前崎港に完成し、記念式典が開かれました。また、「金谷御前崎連絡道路」大沢インターチェンジの立体交差化も完成し、交通基盤の充実と地域振興に大きな期待が持てます。式典では石原市長の合図で新1号機が稼働を開始しました。

◀コンテナクレーン1号機の完成を祝い、くす玉が割られた



## 灯台村塾で自分の感性磨く

8/7

興味をもっている分野で学ぶ楽しさを知り、才能をより磨くことを目的に「第4回灯台村塾」が文化会館などで開催されました。市内の小学4年生から中学2年生まで193人が参加し、それぞれ著名な講師からの指導を受けていました。今年は新たに写真村が開設され、環境をテーマにした作品を熱心につけていました。

◀写真村に参加した子どもたち



## 温かさ伝わる手作り創作劇

8/18

新神子集落センターで開かれた新神子区の納涼祭で、劇団「神子」が「御前崎の伝説創作劇」を披露し、納涼祭に華を添えました。この創作劇は、地域の皆さんが企画・運営・出演し、人づくりの輪を広げることを目的としています。当日は多くの皆さんが創作劇を楽しみ、会場は大いに盛り上がりました。

◀劇の最後に出演者全員で歌を披露



## 市立病院に車椅子など寄贈

8/1

御前崎ライオンズクラブ(高塚伸会長)は、地域貢献の活動の一環として、市立御前崎総合病院に車椅子4台と手押し車3台を寄贈しました。

寄贈は昨年に引き続き2回目で、寄贈品は1年間の会員の寄付で購入されたものです。大橋弘幸院長は「大切に使っていきたい」と感謝の言葉を述べていました。

◀大橋院長に目録を手渡す増田剛巳前会長(右)

▼横穴B群の全景



▲B群3号群正面



▲B群発掘作業風景



## 埋蔵文化財包蔵地 中西横穴群

# History

キラリを再発見

## 新野地区最大の横穴群

新野地区で最大の横穴は、新野中西と菊川市高橋の境にある佐栗谷トンネル入口北側の丘陵の南側斜面にある中西横穴群です。この横穴群は3段に分かれていて、上段をA群、中段をB群、下段をC群と呼びます。平成15年にB群の調査をした結果、B群は今まで知られていた5基以外に2基の存在が確認されたことから7基となり、中西横穴群全体では、9基以上の横穴の存在が判明し、新野地区最大の横穴群であることが分かりました。

B群については、7基の内6基の横穴の発掘調査を実施しました。盗掘にあったものと思われる出土遺物はありませんでしたが、近くの墓から古墳時代後期の須恵器と奈良時代の赤色顔料を塗られた土師器杯の破片が出土していることから、奈良時代まで追葬されていたことが分かりました。

# Atomic

暮らしと原子力

## 津波対策工事の延長について

中部電力は、平成24年12月までに浜岡原子力発電所の津波対策を完了させる予定で工事を進めてきましたが、3月に見直された対策の一部において、工事量が大幅に増加したことに伴い、1年間程度の工期延長が必要と公表しました。

この見直しでは、安全性を一層高める観点から、緊急時に原子炉や使用済燃料プールに「冷やす」機能をより確実に確保するための電源設備対策の強化が図られます。具体的には、高台に設置するガスタービン発電機の台数増加や、同発電機の専用免震建屋の設置などが実施されます。なお、防波壁の設置や、建屋への津波の浸入を防止する対策、「建屋外壁の防水構造の信頼性強化」は、当初の予定どおり進められています。



▲緊急時ガスタービン発電機建屋(完成予定図)

また、内閣府が公表した「南海トラフ沿いの巨大地震による震度分布や津波高等の推計」に関するデータ提供を受けた上で、浜岡原子力発電所において想定すべき地震動および津波について検討し、平成24年12月をめどに同発電所への影響に関する評価を進めることとしています。

# 文芸 おまえぎき

## 俳句 おまえぎき俳句会

花びらが一枚一枚広がっていくよな孫ら成長  
 やわらかな夕日 歩調やさしくなる 小野田重代  
 折り込みチラシ 何も欲しくない事に気づく 松井宏子  
 失敗した手編みの様に思いきりほどこきたい心 山本英子  
 夜明け 体内時計が動き出す 増森きく江  
 枯れ木のなすに花咲かじいさんやって来た 増田葉子  
 遺影のあなたが微笑んで何でも聞いてくれ 栗林純子  
 呼べば飛んで来る孫の足音がうれしい 藤田 操  
 手のひらがざらつく 私も大人になったか 増田絵里  
 洪水被害 おとぎ話も流されて 鈴木喜夫

## 短歌 志留波短歌会

いつしらに群生したる藤袴花思ひつつ下草をひく 伊村時代  
 空地に咲き絮毛わたげとなりしタンポポは優しき風に飛びゆくを待つ 大澤正江  
 どくだみの庭にはびこる根を辿り抜く手に残る強き匂ひは 大澤正江  
 桧扇の蜜吸ひに來し黄揚羽はひらひら舞ひつくと消ゆ 齋藤まつえ  
 淡き色のスカーフ結ぶ胸元はせめて明るき吾でいたしと 澤入千鶴  
 信号を待つ横にして停まりたる自転車よもぎの荷台蓬の匂いす 澤部芳枝  
 庭先の茂る樹木の反映に老後養ふわが部屋青し 澤部芳枝  
 買わなくても一枚一枚かざし見る温泉宿のシースルーの服 鈴木益代  
 野菜小屋の前に据え置く椅子二つ散歩の友ら話置きゆく 松井和紗  
 絵手紙をNHKで放映す自分ながらも胸がときめく 松林美咲江

# Books

## 図書館情報

### PICK\_01 一般

#### 天命の扉



遠藤健文 / 角川書店

長野県議会中に起こった前代未聞の議員暗殺。残された紙片には「善光寺を開帳せよ」とのメッセージが。やがて明らかになる19年前の冤罪事件とのつながり。哀しみを背負った刑事の執念が顔の見えない犯人を追いつめていく。渾身の社会派密室ミステリー。

### PICK\_02 子ども用

#### きょうりゅう、えらいぞ



クリス・ゴール / イソップ社

木や石ころを押しよけて進むブルドーザートプス、どこでも掘り返すショベルサウルス、おなががごろごろしているセメントサウルス。子どもたちが大好きな恐竜と働くクルマが合体した、大昔の地球探検に出かけてみよう!とても楽しい話題の恐竜絵本。

## 今月の新着図書

### ●一般

- 球界消滅 (著者/本城雅人)
- 百年法 上・下 (著者/山田宗樹)
- 石川遼自伝一僕の歩いてきた道 (著者/石川遼)
- 鴉浄土—公事宿事件書留帳 (著者/澤田ふじ子)
- 日本の伝統色 (編者/コロナ・ブックス編集部)
- 自殺、なぜ? どうして! (著者/エリック・マーカス)
- いつも「本番に強い人」の心と体の習慣 (著者/小松裕)
- 最強母乳外来—ママをたすける実践編! (著者/SOLANIN)
- 社長、商標登録はお済ですか?—あなたの知らない®の凄いチカラ (著者/平野泰弘)

### ●子ども

- ハンナの記憶 (著者/長江優子)
  - りゅうのぼうや (作/富安陽子)
  - 魂を追う者たち (著者/廣嶋玲子)
  - おかめ列車 嫁にいく (作/いぬんこ)
  - カビのふしぎ 実験しよう (著者/伊沢尚子)
  - 100回目のお引越 (著者/後藤みわこ)
  - 100%ガールズ—1st season (著者/吉野万理子)
  - ゴリラ—動物大せっきん (著者/マイケル・ニコルズ)
  - くまさんのおたすけえんぴつ (作/アンソニー・ブラウン)
- ※この他にもたくさんのが、図書館に入っています。



新しい農業のスタイルを確立したい

くりもと

栗本めぐみさん



**PROFILE** くりもと・めぐみ (35・塩原新田)

静岡市出身。東京農業大学卒業後、7年間の民間企業勤務を経て、新規就農を決意。市内のイチゴ生産農家で1年間の実践研修を受け、平成21年に独立。

### ゼロからの農業経営を

今日もビニールハウスの中で農作業に汗を流す栗本めぐみさん。県の『がんばる新農業人支援制度』を活用し、高松地区合戸でイチゴ作りを始めて3年になる。

実家が非農家にも関わらず高校生の頃から将来は農業に従事したいと考えていたという栗本さんは、大学卒業後、東京の青果物卸売り市場や食品会社へ勤務した経験を生かし、現在、市内で一人暮らしをしながら、新しい農業の方向性を見い出そうとしている。「学生の時から農作業は数多く経験していますが、イチゴは始めて。とにかく3年間は1人でやってみようと思ってここまで来ました。台風の時などは多少の不安もあります。研修でお世話になった農家も近いし、一緒に研修を受けた仲間もたくさんいます。今はまわりの農家さんとも親しくなっています。経営勉強会などにも参加しているので県西部地区の異業種の人たちとも交流があるので毎日、楽しくやらせてもらっています。

### 何事も実体験から学ぶ

非農家出身だから出来る農業のスタイルを作りたいと思っています。今年は、規模拡大しハウス4棟を増築する予定です。裕福とまではいきませんが生活も普通にできていますよ。農業は楽しいし、やり方によっては非常に魅力的な職業です。これから本気で農業を志す若い人が見て、こういうやり方もあるんだと思ってくれればいいと思っています」と話す栗本さん。

農作業の合間をぬって震災後の東北地方へボランティア活動に出掛けたこともあるという。たった一人で軽自動車を運転し、向かった先は、宮城県南三陸町。明朝8時から作業に参加し、被災地の現状を目に焼き付けてきた。「実学主義というのか現場主義なんです。ボランティアとはどういうものか体験してきましたかったんです。今年も苗の定植が終わって時間的な余裕があればいろんなところに出掛けたいと思っています」と笑顔で話す栗本さん。がんばれ新農業人。



南海トラフ巨大地震の被害想定を受けて

# 津波から 逃げ延びるためには



内閣府から南海トラフ巨大地震の津波高・浸水域の推計と被害想定が公表されました。あらためて、市民一人一人が津波から身を守るための手段と方法を考えます。

## 最大では19層の可能性も

内閣府は8月末に、御前崎市に到達する津波高の最大値を19層と公表しました。3月の第1次報告より最大値が2層低くなりましたが、これは、地形の微細な変化をより正確に反映したため、津波高の精度がより高くなったことによるものです。

被害想定は最悪の場合、県内の死者数は10万9千人に上るといわれています。この想定は、多くの人が自宅で就寝中に被災し、津波からの避難が遅れる可能性が高い冬の深夜を想定しています。迅速な避難と効果的な呼びかけ、津波避難ビルが活用された場合には、津波による死者数は、最大で約8割減少するといわれています。

## 助からないと諦めないで

この地震・津波の発生頻度は極めて低いため、心配しすぎることは問題です。最大クラスの津波に襲われた場合、実際に避難することは難しいといつて避難をはじめから諦めることは最も避けなければなりません。なぜなら、最大クラスの津波に比べて規模の小さい津波が発生す

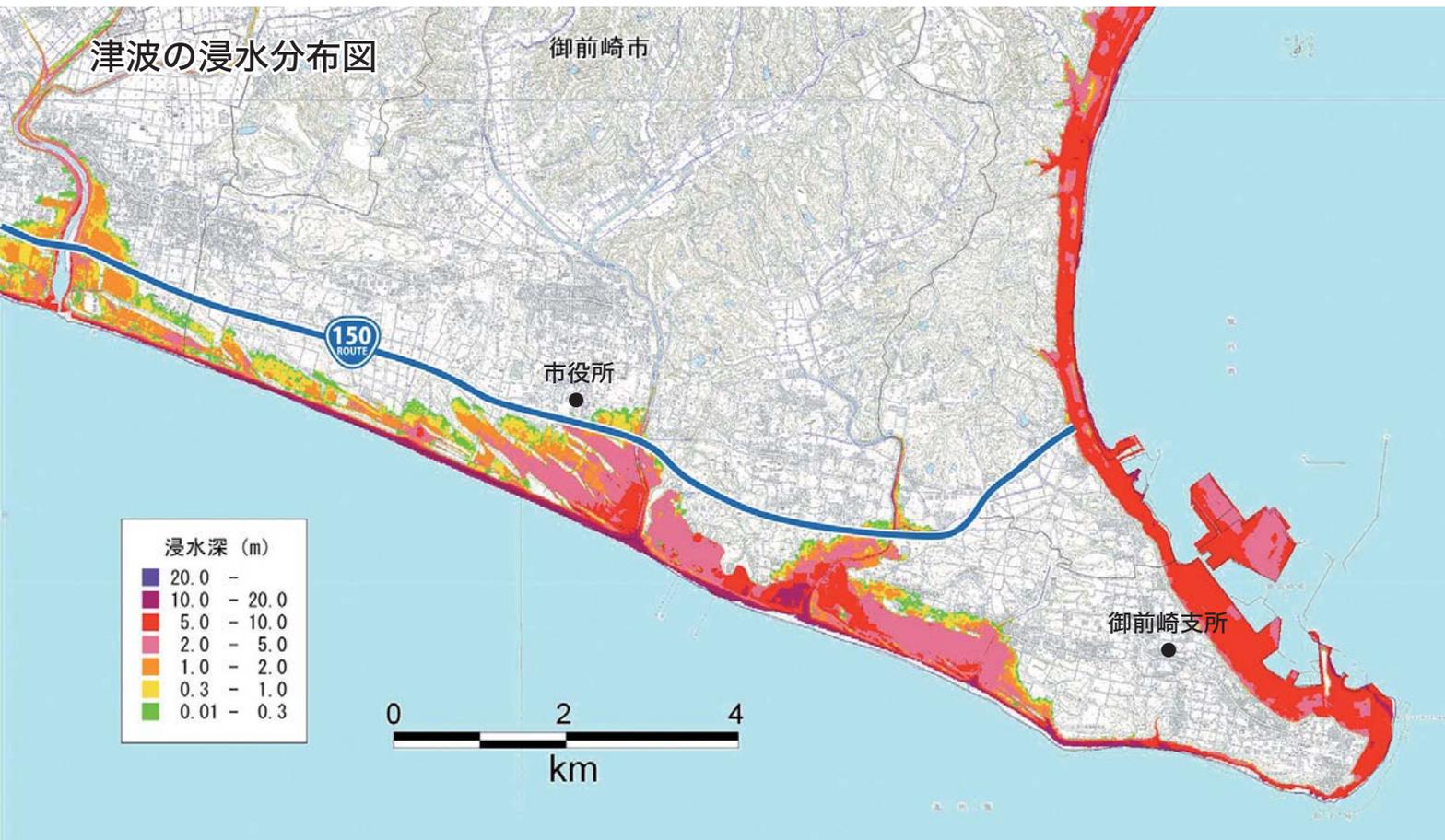
る可能性が高いにもかかわらず、避難を諦めることで助かる命を落としかねないからです。

## より早く、より高く避難

東日本大震災の教訓から、命を守ることを最優先とすることは言うまでもありません。津波から身を守るためにはいち早く避難することが大切です。

津波注意報や津波警報を聞いたら、ただちに避難してください。津波の速度はとても速いので、数分の差で命を落とすケースもあります。1分でも早く、1層でも高い場所に避難することが大切です。貴重品を取りに戻ったりせず、迅速な避難を徹底してください。

同報無線、防災メール、防災ブ로그、フェイスブック、ツイッターなどで津波警報などを確認することも大切です。避難する場所は海岸や川から離れた高い場所や鉄筋コンクリート造りなどの堅固な建物の3階以上が目安です。予想される津波の高さやハザードマップの浸水区域を過信しないでください。想定にとらわれず各自で最善をつくすことが生き延びることにつながるのです。



# Information

全ての不動産登記事務は、静岡地方  
方法務局掛川支局で取り扱うこと  
になります。

照会 静岡地方方法務局掛川支局  
☎0537②5538

## 子ども医療費助成制 度は中学生も対象に

10月診察分から、中学生の通院  
も助成対象になります。

申請書の提出があった中学生に  
は、9月下旬に「子ども医療費受  
給者証」を郵送します。10月以降  
に受診するときは、保険証と一緒  
に医療機関および薬局の窓口に掲  
示してください。

照会 福祉課 子育て支援室  
☎0537⑤1120

## こころの病への対応 自殺予防対策講演会

日時 9月27日(木) 18時30分～  
会場 原子力広報研修センター  
定員 先着100人

申し込み・照会 福祉課  
☎0537⑤1121

## ひとり親家庭の就業 と養育費のセミナー

### 開催会場

- ・静岡会場 10月27日(土)  
県総合社会福祉会館
- ・浜松会場 12月2日(日)  
クリエート浜松

入場 無料(託児あり・要予約)  
申し込み・照会 母子家庭等就業・  
自立支援センター  
☎054-254-1191

10月15日は児童手当の支給日です

平成24年10月1日現在で  
就業構造基本調査を実施します

## 募集 invite information

### 来年度入園希望の保 育園・幼稚園児募集

#### ▶保育園

入園条件 保護者が就労などによ  
り家庭で保育ができない乳幼児

募集人員 市内各園とも若干名

0～5歳児 佐倉保育園・浜岡保  
育園・御前崎保育園・白羽保育  
園・高松保育園(私立)

3～5歳児 北こども園(長時間部)  
※入園児は保育に欠ける度合いの  
高い世帯から決定します。

申し込み 教育会館1階教育総務  
課または福祉課に設置してある  
申込書に必要書類を添付して、  
照会先に提出してください。

受付期間 10月15日(月)～11月16日(金)

#### ▶幼稚園

対象

3歳児 年少(21年4月2日生～  
22年4月1日生)

4歳児 年中(20年4月2日生～  
21年4月1日生)

5歳児 年長(19年4月2日生～  
20年4月1日生)

申し込み 入園申込書を記入の上、  
入園先または、教育会館1階教  
育総務課へ提出してください。

受付期間 10月15日(月)～10月31日(木)  
※受付期間はどちらも土・日・祝日を除く

照会 教育総務課幼児教育係  
☎0548③1128

## 自衛官になって安心 して暮らせるまちに

防衛省では、防衛医科大、防衛  
大看護学生を募集しています。

※詳しくは照会先までお問い合わせください。

照会 静岡地方協力本部 袋井  
地域事務所

☎0538④3717

## 人の動き

(平成24年8月末日現在の速報値)

	(前月比)
人口	35,221 (+16)
男	17,809 (+38)
女	17,412 (-22)
世帯数	11,933 (+35)

### 広報 今月の表紙



第9回市長杯グラウンドゴルフ大会が開催され、市内各地区から約300人が参加し、個人、団体の優勝を目指しました。当日は、厳しい暑さとなりましたが、参加者は日ごろの練習の成果を発揮し、笑顔でプレーを楽しんでいる姿が印象的でした。

### Loss time

残暑厳しい8月下旬。夏バテなのか、高熱が続き数日間寝込んでしまいました。冬でもないのに、体は震え散々でした。「自己管理が甘い」と今までの生活を省みる自分。少し寂しい夏の終わりでした。

「治療よりも予防」とはよく言ったもので、病気になってから治療に一生懸命になるようでは、まだまだ社会人としての自覚が足りないと実感しました。夏から秋になり、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。体調管理には十分注意しましょう。 K

## お知らせ information

### 行政の意見や要望は 行政相談員へ話そう

行政機関への苦情、意見、要望などを聴き、解決するのが、総務大臣から委嘱を受けた「行政相談委員」です。

秘密は厳守されますのでお気軽にご相談ください。

#### 行政相談委員

- ▶大澤幸子（西側区）  
☎0548③2141
- ▶山本節子（佐倉三区）  
☎0537⑥4525

#### 特設相談日

- ①10月15日(月) 13時30分～15時  
御前崎ふれあい福祉センター  
「なごみ」
- ②10月16日(火) 13時30分～15時  
浜岡福祉会館

#### 照会 総務課

☎0537⑤1111

### 病院祭とコスモス摘 み&コンサート開催

日時 10月27日(土)10時～14時  
場所 市立御前崎総合病院  
照会 市立御前崎総合病院  
☎0537⑥8511

### 10月1日から新しい 保険証で受診しよう

国民健康保険被保険者証（保険証）が新しくなります。新しい保険証は9月中旬に世帯の加入者分をまとめて世帯主宛に郵送します。

古い保険証を処分する場合は、住所、氏名などが知られないように、十分注意しましょう。

#### 照会 国保健康課

☎0537⑤1171

### 里親になりませんか 10月は里親月間です

研修に参加し、認定を受けた人が、里親名簿に登録されます。希望を聞き、児童を決定します。養育期間に応じた経費が支払われ、子育ての悩みは、児童相談所が応じます。

#### 照会 静岡県子ども家庭課

☎054(221)2922

#### 西部児童相談所

☎0538⑦2852

### 行政書士が1日無料 相談所を開設します

県行政書士会榛原支部・掛川支部による無料相談所を開設します。

#### 日時

- ・榛原支部 10月13日(土)9時～12時
- ・掛川支部 10月20日(土)13時～16時

#### 会場

- ・榛原支部 牧之原市総合健康福祉センターさざんか2階会議室2
- ・掛川支部 原子力広報研修センター（御前崎市役所西隣）

内容 農地転用、営業許可、道水路占用、相続、遺産分割、成年後見人など

#### 照会 静岡県行政書士会

榛原支部 ☎0548③3808

掛川支部 ☎0120②5801

### 重度障害者医療費助 成対象を拡大します

10月1日(月)から重度の精神障害のある人が医療費の助成を受けることができます。事前に福祉課へ申請する必要があります。

#### 対象者 精神障害者保健福祉手帳

1級を所持し、前年度の所得が市の定める基準を下回る人。

#### 照会 福祉課

☎0537⑤1121

### 市立病院の採用に関 する相談はお気軽に

市立御前崎総合病院では、看護師、薬剤師を募集しています。

採用時期、勤務形態などについては、相談に応じますので、お気軽お問い合わせください。

#### 照会 市立御前崎総合病院

☎0537⑥8511

### 風しんが流行中です 気を付けてください

風しん患者の8割近くが男性で、その多くが、子どものころ予防接種対象外だった20代から40代です。妊婦・子どもへの感染を防ぐため、以下の人は医療機関での風しんの予防接種(任意)を受けることをお勧めします。

- ・免疫(抗体)のない妊婦の夫や、その他の同居家族
- ・10代後半～40代女性(特に妊娠希望者や妊娠する可能性が高い人)
- ・産後2カ月以内の女性

#### 照会 国保健康課

☎0537⑤1171

### 司法書士が無料で法 律の相談に応じます

日時 10月13日(土) 13時～15時  
会場 浜岡福祉会館  
内容 登記、供託、訴訟書類作成など

#### 照会 県司法書士会掛川支部

☎0537②7128

### 不動産管轄登記所が 10月9日(火)から変更

10月9日(火)から旧御前崎町の不動産(土地・建物)管轄登記所が変更になります。

この変更によって、御前崎市内

# 「かわいい」おまえぎのたから 9月 生まれの元気な子



ますだゆづき  
増田結月ちゃん1歳  
(大山区)



なかやまこうき  
中山晃希くん1歳  
(東町)



あさりもか  
浅利萌花ちゃん1歳  
(中町)



みるかわそら  
古川蒼来ちゃん1歳  
(西側区)



おおさわさんた  
大澤珊太くん2歳  
(西側区)



あかほりなるみ  
赤堀鳴海ちゃん2歳  
(下朝比奈)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。11月に誕生日を迎える1歳～3歳児で本コーナーへ掲載されたことのないお子さんを募集します。広報課へ電話でお申し込みください。(先着順)受け付けは10月15日(月)8時15分～となります。☎0537⑩1132



すぎやまみか  
杉山未華ちゃん2歳  
(大山)



ますだえいと  
増田瑛人くん3歳  
(中町)

## 集まれ！おやつ時間だよ



### サツマイモのアイス

材料(4人分)

牛乳…………… 100cc  
生クリーム…………… 220cc  
砂糖…………… 60g

以上A

サツマイモ…………… 150g

※お好みの果物を添えてお召し上がりください。

▶ 1個 345kcal

- ① サツマイモは皮つきのまま厚さ1センチの輪切りにして、水に浸す。
  - ② ①のサツマイモを袋に入れ、電子レンジで約2分30秒加熱し粗くつぶす。
  - ③ 鍋にAの材料を入れ、弱火で加熱し砂糖を溶かす。
  - ④ ③にサツマイモを加え混ぜ、バットに入れて冷凍庫で冷やす。
  - ⑤ 1～2時間ごとに2回くらいかき混ぜる。
- 〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉