

広報

# ふくろい 9.1

人も自然も美しく 活力あふれる 日本一健康文化都市

No 126



## 今月の内容

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 市民と行政のパートナーシップによる地震対策③    | 2  |
| 「はいかいSOSネットワーク」10月1日スタート  | 4  |
| 安心できる地域医療体制のために           | 6  |
| ふくろい日記帳                   | 8  |
| 袋井の人／グループ紹介               | 10 |
| 街の写真館／市政Q&A               | 11 |
| 魅力発見伝／ふくろいの仏像たち／健康ガイド     | 12 |
| 「消費生活センター」をご利用ください        | 13 |
| フクロインフォ                   | 14 |
| 市民編集員がお伝えます Citizens' Eye | 18 |
| 市長の散歩道／季節の健康レシピ           | 24 |

## 「菜種油をしぼったよ」

### 菜の花エコプロジェクト

### 菜の花サポーター学習会(浅羽南公民館)

# 全24回開催、延べ1,100人が参加

# 地震対策地域意見交換会を終えて

4月24日の浅羽南地区を皮切りに、地震対策地域意見交換会が市災害対策本部の各支部19地区で開催され、24回の開催で延べ1,100人余りの皆さんに参加いただきました。

今回は、各地区の意見交換会へ出された「地震に対する不安や課題」「行政に対する要望」を紹介いたします。

☎ 防災課防災係 44-3108 市民協働課協働推進室 44-3158

東日本大震災での津波被害の大きさから津波対策への注目度が高まっていますが、津波の前に地震が発生するため、「まずは地震から自分の身を自分で守ること」を意識して、地震による被害を最小限にする対策を考える必要があります。

今後の地域防災対策会議では、意見交換会で挙げられた意見をもとに、個人で取り組むこと(自助)・地域で取り組むこと(共助)・行政で取り組むこと(公助)の役割分担を整理していきます。

市民と地域、行政が一体となり、地震対策に取り組んでいきます。

## 地震対策地域意見交換会

4月から7月にかけて実施。市災害対策本部の各支部19地区で、地震に対する不安や地域の課題、その対応策などについて意見交換を行いました。

## パートナーシップによる地域防災対策会議

「地震対策地域意見交換会」で挙げられた意見をもとに、各地域の地震対策の課題や具体的な対応方法を検討し、課題解決に取り組めます。

## 意見交換会を終えて

### 地震に対する不安や課題

地震対策地域意見交換会では、地震に対する不安や課題として、市民の皆さんから次のような意見が挙げられました。

- ① 東海・東南海・南海連動型地震による被害(震度・津波・液状化など)の規模に対する不安
  - ② 災害弱者(子どもや要援護者など)の把握や地震発生時の対応
  - ③ 地震発生時の安否確認方法や避難方法が決まっていない
  - ④ 浜岡原子力発電所の被災や爆発などによる被害への不安
- 地域別特色のあった意見としては、市北部地域では「大型店舗への来店者対応」や「橋や高架道路の倒壊による交通網の寸断」、市南部地域では「津波に対する避難」についての不安と対応策検討の必要性が挙げられました。以下、各地域で挙げられた意見を紹介します。

### 中央北地域

(袋井、川井、田原、袋井北、袋井東支部)

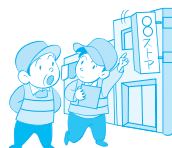
- ◇ 住宅地の開発などが進んでいる中で、現在の指定避難所の位置や収容人数の規模が適正か不安。
- ◇ 若い人たちが働きにしている時間帯に地震があった場合、残った人たちが対応できるか不安。
- ◇ 液状化現象による被害規模や状況が、どの程度になるか想像がつかない。



### 北部地域

(今井、三川、上山梨、下山梨、宇刈支部)

- ◇ 高齢者や幼児、要援護者の情報が一元化できていない。個人情報の問題もあるが、台帳の整備が必要。
- ◇ ショッピングセンターや一般店舗への来店者など、地域住民以外の対応をどうすればよいか検討する必要がある。
- ◇ 橋や高架道路の崩落などで、避難所・救護所に行けない可能性がある。



### 南部地域

(浅羽東、浅羽南支部)

- ◇ 津波に対する避難場所が地区内に無く、避難場所の高台までは遠い。
- ◇ 津波対策は、浅羽南地域だけの問題ではなく、浅羽地域全体の問題として検討していくべき。
- ◇ 地盤沈下や液状化、橋の崩落などで、避難所へ行けない可能性がある。



### 中央南地域

(笠原、浅羽北、浅羽西支部)

- ◇ 橋の崩壊や液状化現象で、避難路が確保できるか心配。う回路を検討しておく必要がある。
- ◇ 昼間に地震があった場合、世帯の主たる人たちが不在の可能性が高い。
- ◇ 地震発生後の、避難する車の渋滞や車両の放置が心配。



### 中央地域

(駅前、高尾、高南、豊沢・愛野支部)

- ◇ 住宅が密集している地域が多く、家屋の倒壊や火災による被害が心配。
- ◇ 液状化現象による被害やその対応の仕方がわからない。
- ◇ 昼間の地震発生時など、少ない人数で子どもや要援護者の避難誘導・救出ができるか心配。
- ◇ 地震発生時に携帯電話などがどこまで使用できるか心配。



# 各地域からの行政要望についてのQ&A

## 要望

今後予想される東海・東南海・南海三連動地震の被害想定（震度・津波・液状化など）を、具体的に示していただけますか？

## 回答

地震による様々な被害想定は、専門知識を持った方々の意見や科学的根拠をもとに想定する必要があり、袋井市だけで被害想定を策定することは困難なため、現時点では詳細な被害想定をお知らせできない状況です。  
現在、国では、東日本大震災を踏まえた被害想定の見直し作業が進められています。国の防災基本計画の見直しを受け、平成24年度には、県が「第4次地震被害想定」を発表する予定ですので、発表され次第、皆さんにお知らせしていきます。

## 要望

津波対策として、高層の避難所確保や津波タワーなどを設置していただけますか？

## 回答

市では、海岸地域の地上3階建て相当以上の建物調査を行うとともに、海岸に最も近い浅羽南小学校の校舎に、外付けの階段や屋上フェンスなどを設置し、津波からの避難施設として整備することを検討しています。  
また、地域の代表者や学識経験者らで構成する「袋井市津波被害軽減対策検討会」で、津波避難行動マニュアルの策定など、津波による被害を軽減するための対策を検討しています。

## 要望

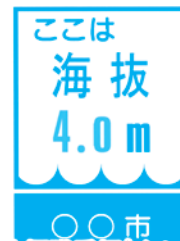
津波に対する意識を高めるために、市内に海拔の標識を設置していただけますか？

## 回答

市内各小学校には、学習目的を兼ねて、海拔や緯度経度が表示された標識が設置されていますが、今後は津波に対する意識を高めもらうため、海岸地域などへの海拔標識看板の設置を検討していきます。



海拔・緯度経度標識(袋井西小学校)



海拔標識看板(イメージ)

## 要望

浜岡原子力発電所に関する情報の共有化と避難方法の確立を図っていただけますか？

## 回答

現在、市では、国や県に対し、EPZ(緊急時計画区域…原子力防災対策を重点的に充実すべき地域の範囲)を10kmから30kmに拡大するよう要望しています。  
また、「袋井市地域防災計画」の見直しを行う中で、情報の共有化などの内容を盛り込んだ「原子力防災対策計画」の改定を進めていきます。

## 要望

日ごろからの食糧・燃料の備蓄、地震発生時の非常食の配給体制を整備していただけますか？

## 回答

市では、各地区の災害対策支部に食糧・燃料の備蓄を行っています。また、地震発生後には、国や県など外部からの救援物資の受け入れも行うこととしています。しかし、市で備蓄できる物資の量には限界があり、外部からの救援物資が届くまでにも数日から数週間が必要となるため、各家庭や地域でも食糧(非常食は3日分)・燃料などの備蓄をお願いします。



## 要望

地域で実施する防災対策に、市から財政支援を行っていただけますか？

## 回答

市では、「自主防災対策事業補助金制度」を実施し、自治会などで実施する防災対策の支援を行っています。詳しくは、防災課(☎44-3108)までお問い合わせください。

## 要望

情報伝達手段の確立や強化、同報無線が聞き取りにくい場所への対策を講じていただけますか？

## 回答

市では、同報無線や市ホームページ、市メール配信サービス「メローねっと」など、いろいろな情報伝達手段を使って、迅速で正確な情報をお届けするよう体制を整えています。また、来年度から実施を予定している同報無線のデジタル化により、聞き取りにくい場所がなくなるよう整備を行います。

## 認知症は、だれにでも起こりうる

認知症は、様々な原因によって脳の働きが衰える病気で、だれにでも起こりうるものです。85歳以上の4人に1人は、認知症を発症するといわれています。

認知症の症状により、場所・時間・季節・人・自分の状況が分からなくなり、家に帰れなくなる場合があります。

周囲から見ると、あてもなく歩きまわっているように見えることから、このような行動は、「徘徊」といわれます。

## いち早く発見し、保護する

警察庁が行った全国調査によると、警察に通報があった徘徊高齢者が自力で帰宅できたのは21%、保護された方は75%、死亡や行方不明の方の合計は4%となっています(平成17年調査)。

屋外での徘徊は、時間の経過とともに行動範囲が広がることから、発見が困難になります。脱水症状や事故などにより、生命を落とすことがあるため、いち早く発見し、保護することが大切です。



# 10月1日スタート! 命と暮らしを守る 「はいかいSOSネットワーク」

高齢化が進む中、増え続ける認知症高齢者。

認知症のため、徘徊し、自宅に帰れなくなる高齢者が増えています。

皆さんの命と暮らしを守るため、10月1日から「はいかいSOSネットワーク」がスタートします。

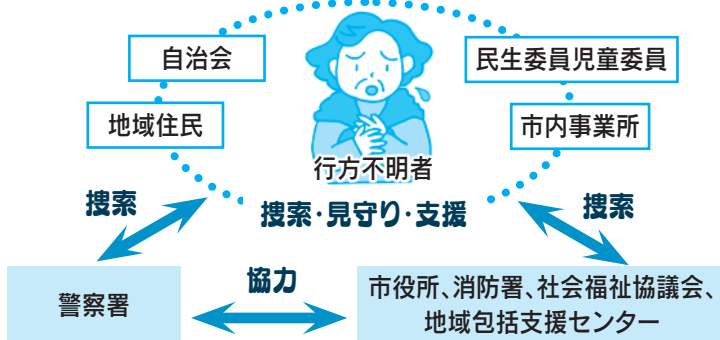
☎️☎️いきいき長寿課長寿福祉係 ☎️44-3121

## 「はいかいSOSネットワーク」がスタートします

「はいかいSOSネットワーク」は、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、認知症が原因で家に帰れなくなる高齢者などを、市や警察署、消防署をはじめ、地域包括支援センターや社会福祉協議会、市内事業所、地域の人々が協力して、すみやかに発見・保護するためのシステムです。

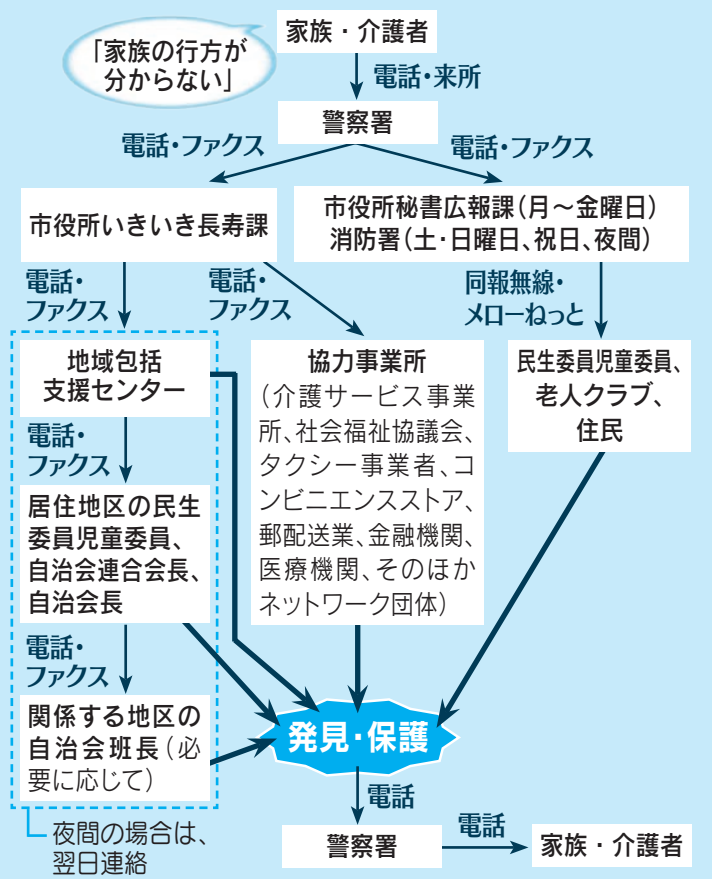
市内事業所などの協力を得て、10月1日(土)から、スタートします。

### 「はいかいSOSネットワーク」の体制イメージ



# 「はいかいSOSネットワーク」10月1日スタート!

## 「はいかいSOSネットワーク」を利用した場合の 行方不明者発見・保護までの流れ



### 高齢者情報に詳しい 地域包括支援センターを活用

地域包括支援センターは、市からの委託により、地域に暮らす高齢者の様々な相談を受け付けている機関で、市内に4か所設置されています(名称や担当地域、連絡先などは、本紙27ページをご覧ください)。

「はいかいSOSネットワーク」においても、市と地域(家族)を結ぶ重要な役割を果たしています。



### 事前登録で、スムーズな検索

徘徊するおそれのある方の特徴などを事前に市へ登録することで、関係機関へ必要な情報を提供でき、捜索しやすくなるため、早期発見・保護につながります(登録された情報は、行方不明の捜索時のみに使用し、市と関係機関などで適切に管理します)。

介護認定を受けている方は、担当ケアマネジャーを通じて、申請・登録することができます。また、介護認定の有無にかかわらず、市に直接申請・登録することもできます。

### 協力事業所を募集しています

市では、市内事業所などと連携し、認知症になっても安心して暮らし続けることができるまちづくりを目指しています。「はいかいSOSネットワーク」に協力していただける市内の事業所を募集しています。市いきいき長寿課にご連絡ください。行方不明者の捜索時には、協力事業所へ、電話やファクスなどで情報を提供しますので、可能な範囲で、捜索に協力をお願いします。

### 認知症の方やその家族を支えよう

認知症を正しく理解し、認知症の方の支援やその家族の身体的・精神的負担の軽減を目的に、応援者を養成する「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

## 「はいかいSOSネットワーク」 模擬訓練を行いました



行方不明者役(右)に声を掛ける住民

地域包括支援センターの職員が、行方不明者役となって実際に市内を徘徊し、捜索と情報伝達の訓練を実施しました。訓練は、家族

役の職員が実際に警察署に向くことから始まり、市内全域に同報無線を流したり、市メール配信サービス「メモーねっと」で情報を送ったりするとともに、新聞配達業やガソリンスタンド、コンビニなど約90か所の市内協力事業所や地区の自治会長、民生委員児童委員へ捜索を依頼しました。

行方不明者役の職員は、徒歩で浅羽支所を出発し、袋井市役所に向かいました。捜索を開始してから約25分で、福祉施設の職員から声を掛けられましたが、訓練であることを告げて、徘徊を継続。その後、散歩中の女性や自治会長などから発見・保護の連絡を受けるなど、発見者が袋井警察署に通報し、保護するまでの連携を確認しました。

**対象** 市内在住の方、市内事業所

**時間** 1回1時間30分程度(相談に応じます)

**場所** 公会堂や市内事業所(講師が出向いて講座を行います)

**受講料** 無料

**内容** 認知症の正しい知識、認知症の方との接し方など

**講師** 認知症に関する研修を受けたボランティア

**申込方法** 希望日のおおむね1か月前までに、電話で希望日時、対象人数などをお申し込みください(日程の調整をお願いする場合があります)。

◇少人数でも対応します。

地域や市内事業所の皆さん、是非、ご活用ください。

# 安心できる

## 地域医療体制のために

「住民の健康を地域を挙げて支援する」地域医療。

健康で豊かな生活を守るためには、医師や医療機関だけでなく、

市民の皆さんと行政が連携・協働して医療体制を維持していく必要があります。

救急診療や医療機関の受診は、診療体制を理解し、正しく利用しましょう。

健康づくり政策課地域医療推進係 ☎44-3138

### ■救急当番医をご利用ください

市民病院では、月曜日から金曜日の午

後5時から10時までは、緊急を要する手

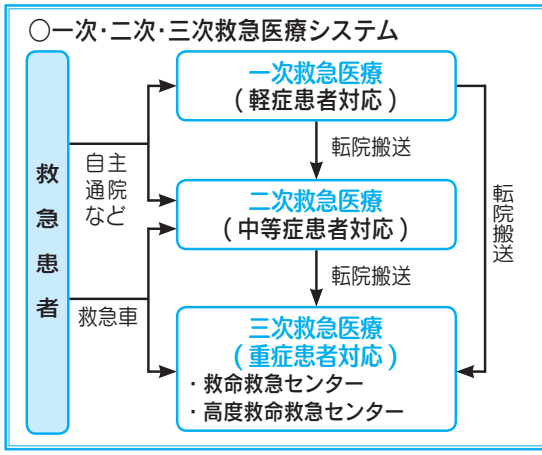
術や入院治療などの二次救急医療に専念

するため、急な発熱や腹痛、軽度のけが

などの日常的な疾病を治療する一次救急

医療は、救急当番医の利用をお願いして

います。



### ○夜間・休日の救急対応時間(内科系・外科系)

| 曜日・時 | ～9時 | 9時～13時 | 13時～17時 | 17時～22時 | 22時～8時30分 |
|------|-----|--------|---------|---------|-----------|
| 月～金  |     |        |         | 救急当番医   | 市民病院      |
| 土    |     |        | 救急当番医   |         | 市民病院      |
| 日・祝日 |     | 救急当番医  |         |         | 市民病院      |

市ホームページ <http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/>

テレホンサービス ☎42-7151(通話料は、利用者負担)

▽月～金曜日…17:00～翌朝8:30

▽土・日曜日、祝日…8:30～翌朝8:30

ください。

電話で症状などを連絡してから受診して

ください。

救急当番医を利用する場合は、必ず、

電話で確認できます。

救急当番医は、袋井市医師会に加入す

る内科系医院と外科系医院の2医院が毎

日、当番制で診療しています。

当番表は、毎月15日発行の「お知らせ

ふくろい」、市ホームページ、市メール配

信サービス「メローねっと」、テレホンサー

ビスで確認できます。

### 静岡こども救急電話相談

相談日 毎日(年中無休)

相談時間 午後6時～翌朝午前8時

電話番号 ▽プッシュ回線の固定電話、携帯電話から…局番なしの「#8000」

▽ダイヤル回線の固定電話、IP電話から…054-247-9910

対象 おおむね15歳までの子どもの保護者

相談料 無料(通話料は、利用者負担)

◇育児相談はご遠慮ください。

す。

「話相談」をご利用ください。看護師や小

児科医のアドバイスが電話で受けられま

す。

夜間や休日の子どもの急な発熱・けが

などでお困りの時や救急病院に受診させ

るべきか迷った時は、「静岡こども救急電

話相談」をご利用ください。

看護師や小児科医のアドバイスが電話で受けられま

す。



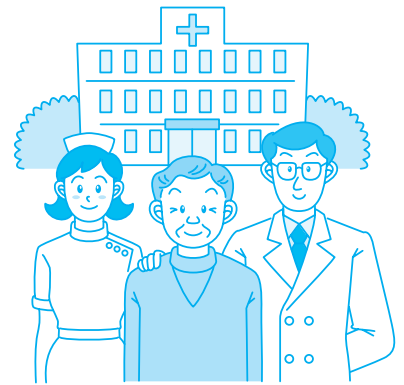
### ■子どもを病院に連れて行くか迷った時には

県では、子どもの急病

に対し、医師や看護師な

どによる電話相談窓口を

設けています。



### ■救急当番医の受診者数と袋井市の医師数

救急当番医の医師は、1日平均10～12人の救急患者を診療しています。

袋井市の人口に対する医師の数は、全国平均や県平均よりも低く、この地域で医療を担っている医師は、少ない人数で地域医療を守るために、日々、診療を続けています。

### ○救急当番医 従事医師数(延べ人数)

| 平成20年度 | 平成21年度 | 平成22年度 |
|--------|--------|--------|
| 730人   | 711人   | 665人   |

### ○救急当番医 受入救急患者数(人)

|     | 内科系   | 外科系   | 合計    |
|-----|-------|-------|-------|
| H20 | 5,690 | 1,910 | 7,600 |
| H21 | 6,454 | 1,764 | 8,218 |
| H22 | 5,540 | 1,325 | 6,865 |

### ○人口10万人あたりの医療施設従事医師数

| 区域  | 医師数(人) | 備考    |
|-----|--------|-------|
| 全国  | 212.9  |       |
| 静岡県 | 176.4  | 全国42位 |
| 中東遠 | 113.5  | 県下最下位 |
| 袋井市 | 103.9  |       |

(平成20年度 医師・歯科医師・薬剤師調査より)

◇袋井市は、全国42位の県内で最下位の中東遠地域の数値も下回るほど、医師数が少ない状況です。

〜医師の立場から  
市民の皆さんへ望むこと〜  
袋井市医師会会長 三橋孝さん

■良い医療は  
信頼関係から生まれます

市民の皆さんが病気になる時に、安心して掛かることができる医療機関や救急医療があるということは、地域社会にとつて必須です。

良い医療は、まず、患者さんと医師との信頼関係を築くことから始まります。お互いの努力がなければ、良好な信頼関係はつくれません。

医療機関にかかる時・病気になったときに  
気を付けたいこと

1 自分の身体や病気に関心を持つ

過剰な心配は医療の障害でもあり、病気を自分でつくることにもなります。逆に無関心は、手遅れの事態を招く危険があります。

2 医師や医療従事者との会話が一方通行にならないように

問診では、自分の症状をなるべく正確に伝えましょう。また、医師の質問を良く聞き、的確に答える努力をしましょう。自分勝手に症状を話すのは、診療の妨げとなることがあります。



3 疑問や不明な点はそのままにしない

診療の中で疑問や不明な点がある場合は、そのままにしないで、納得いくまで質問しましょう。

4 故意に複数の医療機関にかからない

同一の疾病で、故意に複数の医療機関にかかるのは、薬の重複投与の原因となります。まずは信頼できる医療機関（かかりつけ医）を持ち、受診しましょう。

5 処方された薬はきちんと飲む

薬の効果や副作用を知るために、服用の状況を伝え、もし飲めなかった場合は正直に伝えましょう。また、薬の飲み合わせや重複を避けるため、飲んでいる薬がある場合は、隠さずすべて伝えましょう。お薬手帳を持参すると確実です。



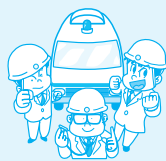
6 病気に負けない気力を持つ

「病は気から」ということわざがありますが、気持ちが弱くなると身体も弱ってしまいます。病気に負けない強い意志で治療にのぞみましょう。

救急車の適正利用をお願いします

救急車の出動件数は年々増加傾向にあります。出動要請の中には、かすり傷など軽症での要請や、「病院で待たずに診察してもらえ」「どこの病院に行けば良いかわからないので、案内してもらうために救急車を呼ぶ」といった安易な要請が増えています。

市民の皆さんの大切な命を救うために、救急車の適正な利用に、ご理解とご協力をお願いします。



医師、医療従事者が市民の皆さんに信頼されるためには、患者さんの立場に立った医療を行うよう努力することが必要ですが、一方で、患者さんにも協力していただきたいポイントがいくつかあります（左表参照）。医療にかかわる一人ひとりの努力が、良い地域医療を育てることにつながります。

■地域医療を守るために  
ご協力ください

中東遠地域は、全国的に見ても医師が少ない地域です。限られた医師数で地域医療を守るため、夜間や休日の一次救急にも取り組んでいます。

こうした状況の中で、地域医療体制を存続させ、充実させるためには、医療機関・行政側の努力はもちろんですが、市民の皆さんの協力が欠かせません。「コンビニ受診（緊急性がない軽症で、夜間・休日に救急外来を受診すること）をしない」「救急車の適正利用を心掛ける」など、小さな心掛けの積み重ねが、地域医療体制を守ることにつながります。

市民の皆さんと医療機関・行政が、互いに信頼し協力しあって、「地域医療は自分たちが守る！」という努力を重ねていきましょう。

「安心できる地域医療体制」を守るのは、一人ひとりの心掛け

NPO法人プライツでは、平成22年度から「安心できる地域医療体制をめざす啓発活動」として、袋井市協働まちづくり推進事業を実施しています。今年度、救急医療・地域医療の実情を知ってもらうための冊子「しゃべり場救急隊」を発行しました。

市民・医療従事者・行政が、互いの考えや実情を知り、一人ひとりが「地域医療をみんなで育てる」という認識を持って、この地域の救急医療や地域医療を守り育てていきましょう。

◆私たちができる5つの心掛け

- ①かかりつけ医を持とう ②コンビニ受診を控えよう
- ③救急車をタクシー代わりに使うのをやめよう
- ④医療関係者の方たちに感謝の気持ちを持とう
- ⑤たすけあいネットワークを広げよう



「しゃべり場救急座談会」の様子



「しゃべり場救急隊」第1号



7月12日から19日まで、袋井市と姉妹都市提携を結ぶアメリカ・ヒルズボロ市の学生訪問団(中・高校生9人、指導員2人)が袋井市を訪問しました。

訪問団の皆さんは、ホームステイしながら市内の施設見学や中学校一日体験を行い、青少年の交流を通じて相互理解と友好親善を深めていました。



色とりどりの花火が次々と打ち上がりました

## 夜 ふくろい遠州の花火 2011 空を彩る、希望の大輪

8月6日、原野谷川親水公園で「全国花火名人選抜競技会 ふくろい遠州の花火2011」が開催されました。

今年は「がんばろう東北『届けよう希望のメッセージ』」をテーマに掲げ、東北応援花火や全国の花火師による競技花火など、2万5千発が打ち上げられ、訪れた観客を魅了しました。

翌朝には、クリーンアップ作戦が実施され、小・中学生や市民の皆さん、市内企業・事業所のボランティアなど4,742人が参加し、会場周辺のごみ拾いや分別作業を行いました。



クリーンアップ作戦の様子



元気に、「1・2・3!!」

## ラ 市民健康ラジオ体操の集い ラジオ体操で、からだリフレッシュ!

7月16日、原野谷川親水公園東側広場で「市民健康ラジオ体操の集い」が開催されました。

13回目となる今回は、ラジオ放送に合わせてラジオ体操第1・第2を実施。放送終了後には、静岡大学教育学部教授の中野美恵子さんによる「手や足の伸ばし方、止め方」などの解説に合わせて、ラジオ体操の正しいやり方を学びました。

参加した約150人の皆さんは、どの部分を伸ばしているのかを意識しながら体を動かすことの大切さを感じながら、さわやかな汗を流しました。

## 今 袋井東公民館 親子クッキング 日はパパが料理長だね!

7月24日、普段はあまり料理をする機会のないお父さんにも、家事に参加してもらうきっかけづくりと、親子のふれあいを目的に、袋井東公民館小学校家庭教育学級で「親子クッキング」が行われました。

親子で協力して、大きさまざまな大きさのハンバーグをにぎり、フライパンでこんがり焼くと、おいしそうな香りが広がりました。参加したお父さんは、「週末などに、また子どもと一緒に料理を楽しみたいです」と話していました。



パパと一緒にハンバーグづくり





トリアージと応急処置の模擬授業

## 夢 東海アクシス看護専門学校オープンキャンパス への一步、学校生活を実体験



在校生との懇談会

7月24日と8月1日、東海アクシス看護専門学校で「オープンキャンパス」が行われ、看護師を目指す高校生や社会人など270人が学校生活の魅力に触れました。

参加した皆さんは、人形を使った赤ちゃんの着替え・洗髪体験やトリアージと応急処置の実習など看護学校の模擬授業を体験。在校生の体験発表や教員・在校生との懇談会も行われ、看護師への思いと看護学校への関心を深めていました。

## 今 市民病院・高校生1日体験ナース 日は、私も看護師

7月27日、高校生を対象としたふれあい看護体験「高校生1日体験ナース」が市民病院で開催され、市内外の高校生19人が参加しました。

看護師としての接遇の基本を学んだ後、グループに分かれて、リハビリ室への送迎補助や車いす体験などの看護実習が行われ、看護の楽しさに触れた参加者は「将来、看護師を目指すための良い経験になった」と話していました。



足の洗浄を体験



シャンプー実習。患者さんもうれしそうでした



たくさんの人でにぎわう西通り

## 届 2011 袋井夏まつり歩行者天国 け、袋井の元気！夏まつり大盛況

7月30日、袋井駅前商店街で「2011袋井夏まつり歩行者天国」が開催され、家族連れや浴衣姿の市民など、たくさんの人でにぎわいました。

東日本大震災の復興を支援しようと、「届けよう希望の歌声」をテーマに行われた今回は、3つのステージで大合唱やダンス、よさこい踊りなどが披露され、袋井の元気を届けようとして盛り上がりを見せました。

会場には、市キャラクターフッピーをはじめ市内のゆるキャラも勢ぞろいし、訪れた人たちとふれあいました。



ふくろい楽舞による「流星乱舞」踊り



市内ゆるキャラ大集合！  
左から「どまんニヤカ」「フッピー」「グーグー」「ロイッピー」

# 袋井の

【ひと】



ダンベルを使った体操を指導する名倉さん

「自分だけ元気ならいいってわけじゃない。みんなが元気で生活できることが大切です。一緒に楽しみながら体力づくりをしましょう！」  
 そう話してくれたのは、市が行っている「公会堂健康教室」で指導者として講師を務める名倉美智江さん、84歳です。15年ほど前から、市の運動指導者として活躍しています。

公会堂健康教室とは、市民の皆さんが身近な場所でできる健康づくりの機会を提供するため、地域から選ばれた健康推進委員が中心となって、地域の公会堂や集会所などで行う教室です。レクリエーションを交えながら、ストレッチや「ながら運動」など、家庭でも簡単に楽しく体を動かすことができる方法を指導しています。

「若い」は必ずやってくる

あきらめずに年齢と向き合い生きていく

公会堂・出前健康教室運動指導者 名倉美智江さん(栄町)

## 自分自身がモデル

### 自分がどこまで動けるか挑戦

「実は、私自身が『メタボ(メタボリックシンドローム)』だったんですよ」

名倉さんは、永年、小中学校などで養護教諭として勤めた後、市教育委員会や社会教育指導員を務め、生涯学習事業に携わりました。

中でも、高齢者と関わるが多かった名倉さんは、高齢でも自立して生活するためには、「体力づくり」が必要だと気付き、ダンベルを使った健康体操に着目。平成11年には、ダンベル健康体操指導協会が認定する最高認定資格「A級ダンベラー」の資格を全国で7番目に取得しました。

## 男性にも大人気！その理由は…

名倉さんが講師を務める、月2回定期的に開催している湊西公会堂での健康教室には、地域に住む約25人が参加。そのうち10人ほどが男性です。

「高齢になると、前立腺肥大や尿失禁などの症状をはじめ、関節などに痛みを感じるようになって



湊西公会堂での健康教室には、男性が多数参加

てきますよね。教室では、年齢や性別に応じた運動を取り入れていきます」と、研究を欠かさない名倉さん。参加者からは「経験談も織り交ぜながら楽しく運動を指導してくれる」「退職後、運動する機会が減って、新たに始める勇気もなかったけど、気心が知れた近所のみんなと一緒に楽しみながら運動できるのがいいですね」などの感想が聞かれ、教室は大好評です。

※公会堂健康教室の詳細は、市健康づくり政策課(☎44-3138)へお問い合わせください。

袋井で活動中

## グループ紹介

### ストレス発散で楽しく歌いましょう

私たちは、浅羽東公民館で活動しているコーラス・女性合唱グループ「バイオレットコール」です。来年6月のコンサートに向けて、先生の指導のもと、歌う喜び・歌える幸せを感じながら日々頑張っています。

ひとつの曲が美しいハーモニーとなり、みんなの気持ちがまとまった時は気分そう快！舞台上上がった時には、聴いてくれる方たちに、表情豊かなメリハリのある歌声を届けることで、聴いてくれる方の心がなごみ元気が出るようなコンサートを心掛けています。

基礎から練習できるので、初心者の方でも大丈夫です。歌に興味がある方は、気軽に見学してみてください。

## バイオレットコール



先生とメンバーの皆さん



練習の様子



メンバー 16人 活動日 毎月第1・3土曜日 会費 1,500円/月 〇バイオレットコール ちぎょうようこ 地行洋子さん(松原) ☎23-6881



### 緑のカーテンが涼しさと癒しを演出!

「本年度、初めてグリーンカーテンに挑戦。省エネはもちろん、緑の葉と色あざやかなアサガオの花が来場者に好評です」 山名公民館



### 体を動かしてリフレッシュ! 子どもと一緒に参加もOKです!

「フラメンコを通じて、運動不足の解消、ママや子ども同士の交流に参加してみませんか? 未経験者も大歓迎です」

ママフラメンコ「カラパーサ」 新村利紗映さん

✉ risakokoyua@yahoo.co.jp

## 街の写真館

地域やサークルの行事、お気に入りの写真や子どもの写真などを郵送してください。写真には、タイトル、住所、氏名(ふりがな)、年齢(生年月日)、電話番号、自治会名を書き添えてください。

送り先

〒437-8666

袋井市役所 秘書広報課  
広報広聴係



### 「浮き絵浮き字展」を開催しました

「竹や板にステンレス線を使って切り込みを入れ、絵や文字を浮き上がらせる浮き絵浮き字工芸。七福神の浮き絵や般若心経の浮き字など、19人の作品35点を展示しました」 浅羽図書館

## 教えてフッピー

# 市政Q&A



**Q** 広報ふくろい最新号が市内のスーパーやコンビニに置いてあると聞きました。どのお店に置いてありますか?

**A** 広報ふくろいは、希望する市内のスーパーやコンビニに最新号の広報紙を置いてあります(店舗は、右表のとおり)。

各店舗10部程度配布していますが、お店に無い場合は、お手数ですが、市役所や支所、公民館などの各公共施設へお越しください。

広報紙の発行・送付は、毎月1日・15日の2回です。各店舗へは、郵送しているため、発行日から少し遅れて届くこともあります。

☎ 秘書広報課広報広聴係 ☎ 44-3104

### 広報ふくろい配布場所

| 店舗名 (住所)                | 店舗名 (住所)               |
|-------------------------|------------------------|
| イオン袋井店(上山梨4-1-1)        | セブンイレブン袋井国本店(国本808-3)  |
| (株)遠鉄ストア浅羽店(浅岡350)      | セブンイレブン袋井方丈店(方丈4-3-19) |
| (株)スーパーラック愛野店(愛野2045)   | デイリーヤマザキ袋井方丈店(方丈3-2-2) |
| ピアゴ袋井店(新池1158-1)        | ファミリーマート袋井浅名店(浅名933-2) |
| マックスバリュ袋井豊沢店(豊沢1142)    | ファミリーマート袋井久能店(葵町3-1-5) |
| サークルK栄町店(栄町12-20)       | ミニストップ袋井久能店(久能1985-1)  |
| サークルK袋井愛野駅北店(愛野東1-15-5) | ミニストップ袋井堀越店(堀越932-2)   |
| サークルK袋井新池店(新池382-1)     | ローソン袋井駅前通店(高尾町12-23)   |
| セブンイレブン袋井川井店(川井990-1)   | (8月15日現在の登録です)         |

# ひと・まち・魅力発見伝

## ●袋井市観光案内所 来場者2万人達成!

8月4日、JR袋井駅前にある市観光案内所で、「来場者2万人達成記念セレモニー」が行われました。2万人目の来場者は、千葉県の根古谷真澄さん(写真左から2人目)です。根古谷さんは、職場の同僚の林幸恵さんと一緒に、前日から可睡斎へ1泊2日での禅体験に訪れていました。

2人を出迎えた市長、市観光協会長と一緒にくす玉を割って祝福。市から、クラウンメロンや袋井茶をプレゼントされると「可睡斎からの帰りに、お勧めの食事処を聞きに寄りました。偶然でビックリです」と笑顔で話しました。



記念のくす玉を割った根古谷さんと林さん

市観光案内所は、平成20年4月にオープン。市観光協会と市が連携し、遠州三山やエコパなどの観光名所や季節イベントの情報提供をはじめ、特産品の紹介などを行うなど、来場者に袋井市の魅力を紹介しています。

皆さんも気軽に立ち寄りください。

問 市観光案内所 ☎43-10006  
産業振興課観光振興係 ☎44-3156

# ふくろいの仏像

## ●西楽寺・不動明王(市指定文化財)

今月は、袋井市春岡にある安養山西楽寺の「不動明王立像」をご紹介します。

本像は、平成18年に西楽寺と檀家の皆さんの協力によって修復が行われました。その作業中に明らかとなったことを中心にご紹介します。



西楽寺不動明王 (写真:大久保治さん)

像の高さは129cmで、岩をかたどった台座の上に立つています。

青銅で造られていますが、最も特徴的なのは、両腕・両脚が、木彫の仏像のように「ホゾ孔」を造って、接合していることです。胸部も、背中側と腹側で別々に造って接合をしています。小さな部品にすることで、大きな鑄型をつくる高度な技術を選んだとも考えられます。

また、台座の一番下の部分には、江戸時代の宝永7(1710)年に、京都堀川の常味という鑄物師によって造られたことが、はっきりと記されています。

製作の年や、作者がはっきりしていること、青銅製であるにもかかわらず、木彫の仏像のような特徴を示すなど、江戸時代の仏像彫刻の中で、構造が明らかとなった数少ない事例であることから、平成22年に、新市第一号の市指定文化財となりました。

『西楽寺不動明王修復報告書』(2009年)『古美術修理すぎもと・袋井市教育委員会より』

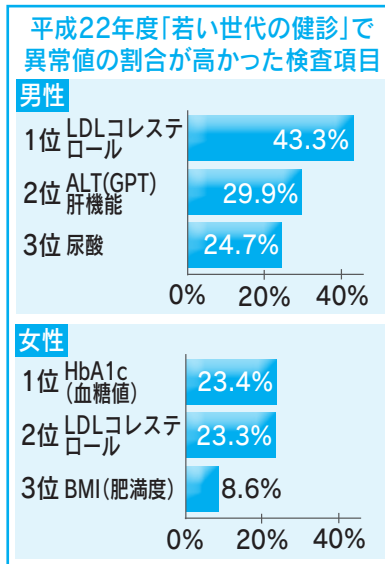
問 浅羽郷土資料館 ☎23-8511 (月曜休館)

# 健康ガイド

## ●若いころから、健診を受けましょう

平成22年度は、約9000人の方が若い世代の健診(18~39歳の方)を受診しました。

その結果、男性では、LDL(悪玉)コレステロール、女性では血糖値(HbA1c)過去1~2カ月の平均の血糖状態)やLDLコレステロールの数値で異常が見られました。



LDLコレステロールや血糖値は、値が少し高めで、痛みなどの自覚症状は出にくいいため、自覚症状が無いから大丈夫だと思つて、異常値のまま放っておくと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因となります。

健診で早めに気づき、生活習慣の見直しができれば、病気を予防することができます。

また、健診を継続して受けている方ほど、健康状態が改善しています。健診は、毎年受けましょう。

### 健康状態を知ることができる健診

- ◆18~39歳の方…市の若い世代の健診(10月末まで市内で実施)
- ◆40~74歳の方…特定健診(加入している医療保険者ごとに実施しています。詳しくは、各医療保険者へお問い合わせください)

問 健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-17275

# 高齢者をねらった悪質商法に注意！ 「消費生活センター」をご利用ください



「断り切れず高価な布団を契約してしまった」  
「無料で点検してくれるという話だったのに、次々に修理費を請求された」  
日ごろの消費生活でのトラブルや悩みごとを解決するため、  
市消費生活センターでは、消費生活に関する様々な苦情や相談を受け付けています。  
問市消費生活センター ☎ 44-3174

## ■ 増え続ける消費者トラブル

近年、巧妙な手口を使った悪質商法や多重債務など、消費者を取り巻く多くの問題が発生しています。

市消費生活センターに寄せられた平成22年度の消費生活に関する相談件数は、340件で、前年に比べて23件増えました（内訳は下図参照）。

このうち65歳以上の方からの相談は83件、被害額は2,082万円に上り、高齢者を狙った悪質商法などが増加しています。

## ■ こんな事例にご注意ください

### 1 布団を点検すると電話がかかってきて…

「布団を点検する」と電話があり、販売員が家にやってきました。「いい布団に寝て、長生きしましょう」とやさしく言われ、高額な



羽毛布団を契約してしまいました。

それから何度も販売員がやってきて、そのたびに布団を勧められ、断り切れずに契約。最近では別の業者も来るようになりま

した。  
↓ 同じものを大量に買わされたときは、訪問販売で1年以内の契約であれば、契約を解除できる場合があります。すぐに相談してください。

また、業者の間で名簿がやりとりされることもあります。必要がない商品を勧められた場合は、きっぱりと断りましょう。

### 2 雰囲気になされて手をあげたら…

「新しくできる店の宣伝をしたい」と販売員に頼まれ、自宅を貸すことになりました。

近所の人が集まり、話が盛り上がりすぎてきたところで、手をあげた人にはパンや調理器具などの景品がプレゼントされましたが、最後に高額な健康器具が出てきて、「これ持っていける人」という販売員の言葉に思わず手をあげてしまいました。

自宅だったため、そのまま販売員に囲まれ、健康器具の代金として30万円を支払うことになりました。



↓ これは、催眠商法と呼ばれる手法で、参加者の気分を高揚させるため、無料で配布物を配る際に「ハイ、ハイ」と大声で拳手させることから、ハイハイ商法とも呼ばれています。

この事例では、購入後8日以内であれば「クーリングオフ」で解約することができます。

## 1人で悩まず相談を!

被害に遭わないために、「何か変だな」「納得いかないな」と思ったら、すぐに市消費生活センターにご相談ください。

消費生活出前講座も行っています。詳しくは、お問い合わせください。

日 月～金曜日(祝日は休み)  
時 午前9時30分～午後4時  
所 市役所3階産業振興課内  
専用回線 ☎44-3174

図 消費生活センターに寄せられた相談内容内訳

|                | 多重債務         | 投資          | 店舗販売         | 住宅関連         | 訪問販売         | 架空請求        | 有料サイト        | 通信販売        | 電話勧誘販売       | その他          |
|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 平成21年度<br>317件 | 39件<br>(12%) | 12件<br>(4%) | 60件<br>(19%) | 34件<br>(11%) | 32件<br>(10%) | 26件<br>(8%) | 26件<br>(8%)  | 23件<br>(7%) | 23件<br>(7%)  | 42件<br>(14%) |
| 平成22年度<br>340件 | 41件<br>(12%) | 20件<br>(6%) | 70件<br>(20%) | 15件<br>(4%)  | 43件<br>(13%) | 4件<br>(1%)  | 52件<br>(15%) | 26件<br>(8%) | 32件<br>(10%) | 37件<br>(11%) |

## バスで行く市民訪問

### 友好都市「山梨県北杜市」コース・姉妹都市「長野県塩尻市」コース

#### ～北杜市コース～

日 11月3日(木)文化の日  
 時 午前6時30分～午後7時30分  
 内容 浅尾だいてんまつり会場自由散策など

#### ～塩尻市コース～

日 11月18日(金)  
 時 午前6時30分～午後7時30分  
 内容 奈良井宿自由散策など

対象 市内在住の20歳以上の方 ※平成20～23年度の姉妹都市・友好都市市民訪問に参加した方は申し込みできません。

参加料 各コース2,000円(昼食代など)

定員 各コース30人(申込多数の場合は、抽選)

申込方法 往復はがきに希望コース、参加する1人または、2人の住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、1人または、2人1組でお申し込みください(申し込みはどちらか1コースで、1組1通に限ります。コースや参加者を重複して申し込みした場合、記入漏れがあった場合は、無効です)。

申込締切 9月22日(木)必着

☎☎秘書広報課秘書係 ☎44-3103 〒437-8666 袋井市役所



## 催し

### ● 高齢者体力測定会 ～体力年齢を測定しよう～

◇瞬発力、持久力、全身持久性、敏しょう性、柔軟性を測定します。

日 10月2日(日)  
 時 午前9時30分～11時30分(開始10分前までにお越しください)

所 市民体育館  
 対象 市内在住、在勤で65歳～79歳の健康な方

内容 ①握力②上体起こし③長座体前屈④開眼片足立ち⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行

定員 50人程度

参加料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、年齢、性別、電話番号をお申し込みください。

申込締切 9月25日(日)

持ち物 体育館シューズ、タオル、水筒

☎☎市民体育館(午前9時～午後5時、月曜休館) ☎42-1920



### 【協働まちづくり事業】

#### ● 幸せを呼ぶ7つの習慣! ～心理学を学ぼう～

日 9月24日(土)、10月29日(土)、11月11日(金)、12月3日(土)、平成24年1月20日(金)、2月4日(土) 全6回

時 午後2時～4時

所 袋井北公民館

対象 身体に障害のある方や高齢の方、心理学に興味のある方

定員 20人(先着順)

参加料 3,000円(テキスト代ほか)

申込方法 9月20日(火)までに、電話または、ファクスで住所、氏名、年齢、性別、電話番号をお申し込みください。

☎☎喜楽会 竹内好江さん

☎・FAX43-6094

### ● 「ふらっと祭」

日 9月23日(金)秋分の日

時 午前9時30分～午後3時

所 協働まちづくりセンター「ふらっと」

内容 復興支援東北物産展、フリーマーケット、市民活動団体の活動紹介の展示など

☎☎協働まちづくりセンター「ふらっと」

☎43-6315



### ● サンライフ袋井 あっ!とホーム祭

◇サンライフ袋井で活動しているクラブや講座の受講生の作品展示・発表会や各種体験コーナーを開催。皆様のご来場をお待ちしています。

日 9月25日(日)

時 午前9時30分～午後3時30分

所 サンライフ袋井

内容 作品展示、無料講座体験(午前9時50分～11時50分、午後1時～2時30分ほか)、各講座などの発表会、喫茶コーナーなど

☎☎サンライフ袋井 ☎43-5051

### ● 体力測定会 ～体力年齢を測定してみよう～

日時 9月30日(金) 午後7時～9時

場所 袋井体育センター

対象 市内在住、在勤で20歳以上65歳未満の方

内容 ①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横とび⑤立ち幅とび⑥急歩(男性1,500m、女性1,000m)

定員 50人(先着順)

参加料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、年齢、性別、電話番号をお申し込みください。

申込締切 9月20日(火)

持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物

◇後日、個人分析結果表を郵送します。

☎☎スポーツ推進課スポーツ振興係

☎44-3129



### ● ストレス解消&気分転換 「フーバ体験会」

◇「フーバ」は、ビニールボールを使った4人制のバレーボールです。

日 9月16日(金)、10月21日(金)

時 午後7時30分～9時

所 袋井体育センター

対象 市内在住、在勤、在学の方

参加料 100円/回

持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物

◇申し込みは、不要です。直接会場へお越しください。

◇用具は、市で用意します。

☎☎スポーツ推進課スポーツ振興係

☎44-3129

### 福祉チャリティーバザー

日時 9月23日(金)秋分の日 午前9時30分～午後3時(※バザー品の状況により、終了時間が早くなる場合があります)

場所 市役所東分庁舎「コスモス館」 駐車場 市役所北側駐車場

☎☎市社会福祉協議会 ☎42-7914





### 街角かがく倶楽部・袋井「水の表面」

◇水に関する実験をたくさん体験し、水に親しみながら、「水の力学」を楽しく学びましょう。

日 9月25日(日)

時 午後1時30分～4時30分

所 高南公民館

対象 小学5年生以上の方

定員 20人(先着順)

受講料 1,000円/家族(当日集金)

申込方法 9月22日(木)までに、電話または、ファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

⑧⑨街角かがく倶楽部 名倉和弘さん

☎090-3254-5480 FAX42-5947

✉kasetu2010@gmail.com

### 救命講習(普通・上級) ~もしもの時に備えて~

◇講習修了者には修了証を交付します。

日程・定員・講習の種類

| 日      | 所      | 定員(先着順) | 講習の種類 |    |
|--------|--------|---------|-------|----|
| 10月    | 2日(日)  | 森分署     | 20人   |    |
|        | 21日(金) | 浅羽分署    | 20人   |    |
|        | 28日(金) | 袋井消防署   | 20人   | 普通 |
| 11月    | 16日(水) | 袋井消防署   | 20人   |    |
|        | 17日(木) | 森分署     | 20人   |    |
|        | 19日(土) | 袋井消防署   | 20人   |    |
|        | 24日(木) | 袋井消防署   | 16人   | 上級 |
| 12月    | 27日(日) | 浅羽分署    | 20人   |    |
|        | 7日(水)  | 袋井消防署   | 20人   | 普通 |
|        | 11日(日) | 森分署     | 20人   |    |
| 18日(日) | 浅羽分署   | 20人     |       |    |

時 午前9時～正午(10月28日は、午後6時30分～9時30分、11月24日は、午前8時30分～午後5時30分)

対象 市内在住、在勤、在学の中学生以上の方



内容 心肺蘇生法成人(上級は、成人・幼児・乳児)、AEDの使用  
方法、異物除去法など

申込方法 袋井消防署または、浅羽分署へ来所し、直接お申し込みください。

持ち物 昼食(上級受講者のみ)

◇団体による申し込みは、1回の受講につき、5人まで可能です。

⑧⑨袋井消防署 ☎44-5119

浅羽分署 ☎23-0119

### 「絆を力に!がんばろう日本!」講演会&東北物産展

日時 9月23日(金)秋分の日 午前10時～午後5時

場所 市役所南側芝生広場、総合センター3階・4階

内容 中村文昭さん講演会「『絆』今私達に出来ること」(午後4時～)、東北物産展など

⑧袋井青年会議所「絆を力に!がんばろう日本!」実行委員長 寺田さん ☎090-6098-1596

入場無料  
申込不要

### 「中遠広域都市計画道路の変更」に関する公聴会を開催します

◇都市計画道路川井山梨線(堀越上地区(整備済))の今後の沿道の土地利用を図るため、都市計画道路の一部となっている山の法面を区域から除外することを計画しています。

◇変更案の作成にあたり、公聴会(公開で意見を述べる公述の場)を開催します。

日時 10月6日(木) 午前10時～

場所 市役所3階301会議室

申込方法 公述を希望する方は、住所、氏名、意見の要旨と理由を記入した書面を、郵送または、持参してください。

申込締切 9月29日(木)午後5時15分必着

◇変更案や公述の申込用紙などは、9月21日(水)から29日(木)まで、都市計画課窓口または、市ホームページ(<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kbn/16100430/16100430.html>)で閲覧・入手できます。

◇公述の申し込みがない場合は、公聴会は行いません。開催の有無は、9月30日(金)以降に直接お問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。

◇公聴会の傍聴は、申込不要です。直接会場へお越しください。

⑧⑨都市計画課計画係 ☎44-3122 〒437-8666 袋井市役所



### 講座

#### 病態別予防講座

あなたが変われば、数値も変わる

◇専門医師が病気の予防や治療についての講演を行います。

#### 1 コレステロールと動脈硬化

日 9月29日(木)

講師 森川修司さん(袋井市民病院循環器内科医師)

#### 2 糖尿病の予防と治療

日 10月6日(木)

講師 小野七生さん(小野クリニック院長)

時 午後1時30分～3時(受付午後1時10分～)

所 袋井保健センター

申込方法 各講座とも、開催日の2日前までに、電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

◇受講料無料。どなたでも参加できます。

⑧⑨健康づくり政策課健康指導1係(袋井保健センター) ☎42-7275

#### 婚活支援!

#### 秋の収穫+スイーツ調理体験&試食会

◇リラックスして楽しめる婚活イベントを開催します。豊かな自然の中で、和気あいあいと楽しく過ごしながら、素敵な相手を見つけませんか。



日時 10月2日(日)午前9時～午後4時

集合場所 月見の里学遊館駐車場

場所 三川地区、月見の里学遊館

対象 20歳以上の方

定員 男女各20人(先着順)

参加料 2,000円(食材、会場費ほか)

申込方法 前日までに、電話または、Eメールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号をお申し込みください。

持ち物 帽子、タオル、着替え、運動靴  
◇収穫作業のしやすい服装でお越しください。

◇雨天の場合は、屋内でできる内容に変更して行います。

⑧⑨「わんすてつぷ」遠州婚活支援実行委員会事務局 門名さん

☎090-1983-2961

✉onestep.konkatsu@gmail.com

開学  
20周年  
記念事業

～平成23年度後期～

## 静岡理科大学公開講座

年間共通テーマ  
「輝く未来」

### 電気がクルマを変える

日 9月24日(土)  
時 午後1時30分～4時30分

- 1**次世代自動車におけるモータと制御技術  
講師 高橋久さん(雇用・能力開発機構職業能力開発総合大学校准教授)
- 2**小型電動車両の開発状況と展望  
講師 村松恭行さん(ヤマハ発動機株式会社)

### 脳からのメッセージ

日 10月8日(土)  
時 午後1時30分～4時30分

- 1**錯視・錯聴・錯触  
～人間はなぜ錯覚するのか～  
講師 宮岡徹さん(静岡理科大学教授)
- 2**脳機能イメージング研究から分かること  
講師 北田亮さん(自然科学研究機構生理学研究所助教)

### ITは人を幸せにする?～21世紀の幸福論～

日 10月22日(土)  
時 午後1時30分～3時10分  
講師 志村史夫さん(静岡理科大学教授)

所 静岡理科大学学生ホール3階  
300講義室(袋井市豊沢2200-2)  
◇入場無料。申し込みは、不要です。  
直接会場へお越しください。

☎静岡理科大学事務局総務課 ☎45-0111(代表) <http://www.sist.ac.jp>

### 浅羽南公民館「プリザーブド フラワーアレンジメント講座」

◇生花のような、美しさが長期間楽しめるプリザーブドフラワーに挑戦してみませんか。

日 10月4日(火)・11日(火)・25日(火)  
全3回

時 午後1時30分～3時30分

所 浅羽南公民館

講師 勝田智子さん

対象 プリザーブドフラワー初心者

定員 15人(先着順)

受講料 1,000円(材料費が別に掛かります)

申込方法 電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込開始 9月15日(木)午前9時～

持ち物 花きりばさみ、そうぎん

☎☎浅羽南公民館 ☎・FAX23-7205

### 農業経営塾 (受講料無料)

◇新しい農業経営、農業の新たな産業創出を考えます(全3回開催の1回目)。

日時 9月29日(木) 午後7時～9時

場所 市役所3階301会議室

講師 荻原克夫さん(荻原製茶)、渡辺俊幸さん(静岡理科大学大学院非常勤講師)

内容 農産物のプライベートブランド化と情報発信

対象 農業者、農業を始めたい方や興味のある方、農業参入を考える企業の方

定員 50人(先着順)

申込方法 9月22日(木)までに電話または、ファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

☎☎産業振興課産業立育成室

☎44-3155 FAX44-3179

✉sangyou@city.fukuroi.shizuoka.jp

### 浅羽南公民館「楽しい水墨画入門講座」

日時 11月2日(水)・9日(水)・16日(水)・30日(水)、12月7日(水)全5回 午前10時～正午

場所 浅羽南公民館

講師 佐々木寛直さん(東洋水墨美術協会事務局長)

定員 15人(先着順)

受講料 1,000円(材料費が別に掛かります)

申込方法 10月4日(火)から、電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

持ち物 書道道具など(受講者に直接連絡します)

☎☎浅羽南公民館 ☎・FAX23-7205



## 講座・募集

### 素肌をいきいき保つための 薬膳講座

◇毎日の食事で体質を改善し、自分の体を守りましょう。

日 10月5日(水)

時 午前9時30分～午後1時

所 月見の里学遊館食のワークショップ

対象 市内在住の方

内容 体質の改善や向上を促す薬膳の講義と調理実習

定員 35人(先着順)

受講料 500円(当日集金)

申込方法 電話または、ファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込期間 9月15日(木)～28日(水)

持ち物 エプロン、三角きん、手ふき、筆記用具

◇託児(無料)を行います。申し込み時に併せてお申し込みください。

☎☎健康づくり政策課健康指導1係

(袋井保健センター) ☎42-7275

FAX42-7276

✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

### スリム新体操 短期講座 ～新体操で美しく筋力アップ～

日 10月～12月の毎週金曜日 全9回

時 午後8時15分～9時15分

所 袋井体育センターほか市内体育施設

対象 市内在住で健康に興味のある女性

内容 リボンやフープを使った体操

定員 20人(先着順)

受講料 3,500円(受付時に集金)

◇運動のできる服装でお越しください。用具は、こちらで用意します。

申込日時 9月17日(土)午前9時～正午

申込場所 市役所1階市民ホール

◇スポーツ保険加入希望の場合は、別に1,600円が掛かります。

☎☎NPO法人袋井スポーツコミュニケーションるんな新体操教室(火～金曜日…午前10時30分～午後2時)

☎090-4193-8205





## 「袋井B&G海洋センター」スポーツプログラム受講者募集

●キッズプールプログラム 期間 10月24日(月)～平成24年3月10日(土) 全18回(月曜日は全15回)

| プログラム名       | 対象                           | 曜日 | 時間          | 定員          | 受講料(円) | 内容                                       |
|--------------|------------------------------|----|-------------|-------------|--------|--|
| ①幼児          | 年少・年中・年長                     | 月  | 15:55～16:55 | 40人         | 10,000 | 水慣れと泳ぎの基本を覚えます。                          |
| ②年少(水)       | 平成19年4月～<br>平成20年3月生まれ       | 水  | 14:50～15:50 | 30人         | 11,000 | 楽しく遊びながら水慣れします。                          |
| ③年少(木)       |                              | 木  | 15:55～16:55 | 25人         | 11,000 |  |
| ④年少(土)       |                              | 土  | 11:30～12:30 | 25人         | 11,000 |  |
| ⑤年中(月)       | 平成18年4月～<br>平成19年3月生まれ       | 月  | 14:50～15:50 | 40人         | 10,000 | 楽しく遊びながら水慣れし、泳ぎの基本を覚えます。                 |
| ⑥年中(金)       |                              | 金  |             | 40人         | 11,000 |  |
| ⑦年中(土)       |                              | 土  |             | 10:25～11:25 | 40人    |  |
| ⑧年長(木)       | 平成17年4月～                     | 木  | 14:50～15:50 | 50人         | 11,000 |  |
| ⑨年長(土)       | 平成18年3月生まれ                   | 土  | 12:35～13:35 | 50人         | 11,000 |  |
| ⑩キッズアクアA     | 年少・年中                        | 火  | 14:50～15:35 | 25人         | 11,000 | 小プールで音楽を使って楽しくリズム遊びをしたり、遊びを通して水慣れしたりします。 |
| ⑪キッズアクアB     |                              |    | 15:40～16:25 | 25人         | 11,000 |  |
| ⑫小学生A(土)     | 小学生の初心者                      | 土  | 9:20～10:20  | 50人         | 11,000 | 水慣れや泳ぎの基本を教えます。                          |
| ⑬小学生A(月)     |                              | 月  | 17:00～18:00 | 20人         | 10,000 |  |
| ⑭小学生B        | 面かぶりクロールができる小学生              | 土  | 11:30～12:30 | 30人         | 11,000 | クロールの息つき、背泳ぎを覚えます。                       |
| ⑮ベビースイミング(火) | 平成21年4月～平成23年                | 火  | 10:30～11:15 | 20組         | 13,000 | 赤ちゃんの発育・発達やママの運動不足解消に、親子で楽しく水遊びをします。     |
| ⑯ベビースイミング(木) | 3月生の子どもと保護者                  | 木  | 11:30～12:15 | 20組         | 13,000 |  |
| ⑰親子スイム       | 平成20年4月～平成21年<br>3月生の子どもと保護者 | 金  | 10:15～11:15 | 20組         | 14,000 | 親子で楽しく水遊びをします。                           |

●成人プールプログラム 期間 10月24日(月)～平成24年3月9日(金) 全18回(月曜日は全15回)

| プログラム名           | 対象       | 曜日 | 時間          | 定員  | 受講料(円) | 内容                                 |
|------------------|----------|----|-------------|-----|--------|------------------------------------|
| ⑱ビギナースイム(月)      | 中学生以上の方  | 月  | 19:30～20:30 | 10人 | 10,000 | 初心者・基本を学びたい方を対象に水慣れや泳ぎの基本を覚えます。    |
| ⑲ファーストステップスイム(木) | 20歳以上の方  | 木  | 9:30～10:30  | 20人 | 11,000 | クロール、背泳ぎで25m完泳を目指し、平泳ぎの基礎を覚えます。    |
| ⑳ファーストステップスイム(金) | 20歳以上の方  | 金  | 19:30～20:30 | 20人 | 11,000 |                                    |
| ㉑いきいきレディーススイム(水) | 20歳以上の女性 | 水  | 10:35～11:35 | 20人 | 11,000 | 4泳法の完泳を目標に、泳力の向上を目指します。            |
| ㉒エンジョイスイム        | 20歳以上の方  | 木  | 19:30～20:30 | 25人 | 11,000 |                                    |
| ㉓水中運動&スイム(木)     | 20歳以上の方  | 木  | 10:35～11:35 | 20人 | 11,000 | 1時間のうち、前半は水中歩行・水中運動、後半は泳ぎの基礎を覚えます。 |
| ㉔水中運動&スイム(金)     | 20歳以上の方  | 金  | 13:45～14:45 | 20人 | 11,000 |                                    |

●成人プールプログラム 期間 10月26日(水)～平成24年3月9日(金) 全36回

| プログラム名    | 対象      | 曜日  | 時間         | 定員  | 受講料(円) | 内容                                     |
|-----------|---------|-----|------------|-----|--------|--|
| ㉕10歳若返り教室 | 20歳以上の方 | 水・金 | 9:10～ 9:55 | 20人 | 16,000 | 水中運動(ストレッチ・筋力トレーニング)などを行い、健康づくりを目指します。 |

申込方法 袋井B&G海洋センターにある申込用紙に必要事項を記入して、お申し込みください。申込用紙は、袋井B&G海洋センターのホームページ (<http://fukuroi-bg.jp/>) からダウンロードできます。

申込受付 9月10日(土)午前9時～17日(土)午後8時まで

◇申し込み多数の場合は、抽選会を行います(定員に満たない場合は、市外の方も参加できます)。

抽選会 日時 9月18日(日)午後1時～ 場所 袋井B&G海洋センター

◇受講料には、いずれもプール使用料、保険料を含みます。

問(申)袋井B&G海洋センター ☎43-1523 袋井市上田町267-32 (午前9時～午後9時、毎月第3月曜日休館)



## 袋井市スポーツ協会水泳教室(後期) 受講者募集

◇基礎から泳法を習得します。

| コース名    | 定員  | 日             | 時             | 受講料     |
|---------|-----|---------------|---------------|---------|
| J1火曜コース | 20人 | 10月4日(火)～全20回 | 午後2時50分～3時50分 | 15,300円 |
| J1水曜コース | 5人  | 10月5日(水)～全19回 | 午後2時50分～3時50分 | 14,565円 |
| J2火曜コース | 5人  | 10月4日(火)～全20回 | 午後3時55分～4時55分 | 15,300円 |

対象 J1…5歳児(平成17年4月～平成18年3月生まれ) J2…小学生

※いずれも市内在住で、健康で継続して参加できること

|      |  |     |            |
|------|--|-----|------------|
| 練習場所 | 袋井B&G海洋センター(袋井市上田町267-32)  | 抽選会 |            |
| 申込日時 | 9月25日(日)午前10時～正午   | 日   | 9月25日(日)   |
| 申込場所 | 市役所1階市民ホール   | 時   | 正午～        |
| 申込方法 | 袋井B&G海洋センターまたは、市民体育館、当日申込窓口にある申込用紙に必要事項を記入して、提出してください(1人1コースのみ)。いずれのコースも申し込み多数の場合、抽選となります。 | 所   | 市役所1階市民ホール |

◇受講料には、いずれもスポーツ保険料、プール使用料を含みます。

☎①市スポーツ協会水泳部(火～金曜日…午前10時～午後2時) ☎090-4217-1771

### ● 頼りにされる祖父母のための「今どきの孫育て講座」

日時 9月26日(月)・27日(火)・29日(木) 全3回 午後7時～8時30分

場所 市役所3階302会議室

対象 1歳未満のお孫さんを持つ方、近いうちに祖父母になる予定の方、今どきの子育てに関心のある方

| 内容   | 講師                  | 定員           |
|--|---------------------|--------------|
| 9月26日 母乳育児と離乳食など<br>◇赤ちゃんの成長に合わせた離乳食や、望ましい食事・おやつとの与え方について学びます。 | 向山貴子さん<br>(栄養士)     | 50組<br>(先着順) |
| 9月27日 望ましい育児のため、何が大切かを学ぶ<br>◇現在の育児について理解を深め、孫育てに上手に関わる方法を学びます。 | 大石明利さん<br>(発達臨床心理士) |              |
| 9月29日 子育て支援の社会資源紹介<br>◇子育て支援センター、保育所など子育て支援サービスを紹介いたします。       | 市すこやか子ども課職員など       |              |

受講料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

☎①すこやか子ども課子育て支援係 ☎44-3147

### ● 訪問看護師就業セミナー

◇訪問看護のやりがいや楽しさを知り、訪問看護師として働きませんか。

日 ▽平日コース…10月5日(水)・6日(木)～18日(火)の1日(実習)・19日(水)

▽土曜日コース…10月22日(土)、24日(月)～28日(金)の1日(実習)、29日(土)

時 午前9時30分～午後0時30分(実習日は、3時間程度)

所 浜松市子育て情報センター第1研修室

対象 看護職免許のある方

受講料 無料

申込方法 各コース初日の10日前までに電話または、ファクスでお申し込みください。

☎①県訪問看護ステーション協議会事務局 ☎054-202-1752 FAX054-202-1753



## 講座・募集

### ● 浅羽西公民館 「パン&みそづくり講座」

◇ちょっとこだわったパンづくりと、地元大豆を利用したみそづくりに挑戦します(会場は、いずれも浅羽西公民館です)。

#### 1 パンづくり

日 10月15日(土)、11月20日(日)、12月10日(土)、1月21日(土)、2月19日(日) 全5回

時 午前9時～正午

講師 江川唯姫子さん

#### 2 みそづくり

日時 11月16日(水)～18日(金)

全3日間 午前9時～正午

講師 寺下恵美子さん

対象 みそづくりが初めての方を優先

定員 各講座12人(先着順)

受講料 各講座3,500円(材料費含む)

申込方法 電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込開始 9月21日(水)～

持ち物 エプロン、三角きん、持ち帰り用の容器

☎①浅羽西公民館 ☎・FAX23-2364

### ● いきいき運動教室 楽しく、美しく、健康に

日 9月30日(金)～11月18日(金)の毎週金曜日 全8回

時 午前9時30分～11時

所 静岡産業大学磐田キャンパス(磐田市大原1572-1)

内容 歩き方、リズム運動、骨盤エクササイズ、運動セルフチェックなど

定員 30人(先着順)

受講料 4,200円(テキスト代ほか)

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

☎①県総合健康センター

☎055-973-7000

<http://www.sukoyaka.or.jp/>



## サンライフ袋井 後期講座 受講者募集

| 曜日       | 講座名            | 期間             | 時間             | 定員     | 受講料     | 講師            |
|----------|----------------|----------------|----------------|--------|---------|---------------|
| 月        | 社交ダンス入門        | 10月 3日(月)～全10回 | 午後7時～9時        | 20人    | 5,000円  | 小出幸夫さん・あけみさん  |
|          | バドミントン         | 10月 3日(月)～全18回 | 午後7時15分～9時15分  | 30人    | 8,000円  | 山田剛さんほか       |
|          | 花(松月堂古流)       | 10月17日(月)～全7回  | 午前9時30分～11時30分 | 12人    | 7,000円  | 飯田せつ子さん       |
|          | ラテンエアロ&ヨガ      | 10月17日(月)～全15回 | 午前10時～11時30分   | 20人    | 4,500円  | 鈴木洋子さん        |
|          | スマイル体操(骨盤体操)   | 10月17日(月)～全10回 | 午後1時30分～3時     | 20人    | 5,000円  | 山下たみ子さん       |
|          | 茶道(表千家)        | 10月17日(月)～全15回 | 午後1時30分～3時15分  | 10人    | 7,500円  | 鈴木紀子さん        |
|          |                | 10月17日(月)～全15回 | 午後7時30分～9時15分  | 10人    | 7,500円  |               |
|          | 陶芸             | 10月17日(月)～全10回 | 午後7時～8時45分     | 12人    | 18,000円 | 松井孝憲さん        |
|          | 基礎から学ぶ書道       | 10月17日(月)～全15回 | 午後7時～8時45分     | 10人    | 6,000円  | 見城敬子さん        |
| スクラップブック | 10月17日(月)～全8回  | 午後7時～9時        | 10人            | 4,000円 | 松浦愛矢子さん |               |
| 火        | スマイル体操(骨盤体操)   | 10月18日(火)～全10回 | 午後1時30分～3時     | 20人    | 5,000円  | 山下たみ子さん       |
|          | 家庭料理           | 10月18日(火)～全15回 | 午後7時～8時45分     | 20人    | 15,000円 | 伊能良子さん        |
|          | 花(松月堂古流)       | 10月18日(火)～全7回  | 午後7時15分～9時     | 12人    | 7,000円  | 飯田せつ子さん       |
|          | ダンス&ピラティス      | 10月18日(火)～全15回 | 午後7時30分～8時45分  | 20人    | 4,500円  | 荒内幸代さん        |
|          | パソコン           | 10月18日(火)～全10回 | 午後1時15分～3時15分  | 10人    | 7,000円  | (株)アイ・エス・エス   |
| 水        | 楽しいフラ(フラダンス)   | 10月12日(水)～全15回 | 午前10時～11時30分   | 15人    | 4,500円  | 伊奈加也子さん       |
|          | エアロビック         | 10月12日(水)～全15回 | 午後1時30分～3時     | 15人    | 4,500円  | 西村良子さん        |
|          | やさしい墨絵入門       | 10月12日(水)～全12回 | 午後1時30分～3時30分  | 10人    | 6,000円  | 鈴木誠真さん        |
|          | ムービングストレッチ     | 10月12日(水)～全15回 | 午後7時30分～9時     | 15人    | 4,500円  | 山田真吾さん        |
|          | 楽しい絵手紙         | 10月12日(水)～全10回 | 午後7時30分～9時     | 10人    | 5,000円  | 松浦愛矢子さん       |
|          | 英会話初級          | 10月12日(水)～全15回 | 午後7時30分～9時     | 12人    | 9,000円  | 山下バトリシアさん     |
|          | パソコン           | 10月12日(水)～全10回 | 午後1時15分～3時15分  | 10人    | 7,000円  | (株)アイ・エス・エス   |
|          | プリザーブドフラワー     | 10月19日(水)～全5回  | 午後7時～8時45分     | 12人    | 15,000円 | 林絹代さん         |
| 木        | お弁当作りシリーズ      | 10月13日(木)～全5回  | 午前9時30分～11時30分 | 20人    | 5,000円  | 伊能良子さん        |
|          | ZUMBA(ズンバ)     | 10月13日(木)～全15回 | 午前10時～11時      | 15人    | 4,500円  | 熊切千晶さん        |
|          | 小原流華道          | 10月13日(木)～全15回 | 午後7時～8時45分     | 10人    | 15,000円 | 山田景子さん        |
|          | ペン字            | 10月13日(木)～全15回 | 午後7時～8時45分     | 12人    | 6,000円  | 見城敬子さん        |
|          | かんたん和装         | 10月13日(木)～全12回 | 午後7時～8時45分     | 10人    | 5,000円  | 鈴木弥生さん        |
|          | エアロビック         | 10月13日(木)～全15回 | 午後7時30分～8時45分  | 15人    | 4,500円  | 今村真由美さん       |
| 金        | 楽しい花作り         | 10月 7日(金)～全8回  | 午前10時～11時30分   | 12人    | 4,000円  | 尾白進哉さん・藤江秀行さん |
|          | ZUMBA(ズンバ)     | 10月 7日(金)～全10回 | 午後7時30分～8時30分  | 15人    | 3,000円  | 鈴木洋子さん        |
|          | ラッピング&ペーパークラフト | 10月 7日(金)～全8回  | 午後7時30分～9時     | 8人     | 4,000円  | 西尾その子さん       |
|          | リンパストレッチエクササイズ | 10月14日(金)～全10回 | 午前10時～11時      | 15人    | 3,000円  | 熊切千晶さん        |
|          | ハーモニカ入門        | 10月14日(金)～全10回 | 午後1時30分～3時30分  | 12人    | 3,000円  | 大場節郎さん        |
|          | 詩吟             | 10月14日(金)～全6回  | 午後1時30分～3時30分  | 10人    | 1,500円  | 紅林敏子さん        |
|          | 手作りスイーツ教室      | 10月14日(金)～全10回 | 午後6時30分～8時45分  | 15人    | 10,000円 | 高橋美鈴さん        |
|          | ピーズアクセサリー      | 10月14日(金)～全6回  | 午後7時～8時45分     | 10人    | 6,000円  | 伊藤由恵さん        |
| 土        | ピラティス          | 10月14日(金)～全10回 | 午後7時30分～8時30分  | 20人    | 3,000円  | 西村良子さん        |
|          | 茶道(表千家)        | 10月15日(土)～全15回 | 午前9時30分～11時30分 | 10人    | 7,500円  | 熊切紀代子さん       |
|          | ネイルアート         | 10月15日(土)～全6回  | 午前9時30分～11時15分 | 10人    | 6,000円  | 西尾由美子さん       |
|          | 水中エクササイズ       | 10月15日(土)～全10回 | 午後7時30分～8時20分  | 10人    | 5,000円  | 袋井B&G海洋センター   |
|          | パソコン(午前)       | 10月15日(土)～全10回 | 午前10時～正午       | 10人    | 7,000円  | (株)アイ・エス・エス   |
| パソコン(夜間) | 10月15日(土)～全10回 | 午後7時～9時        | 10人            | 7,000円 |         |               |
| 火金       | パソコン(週2回コース)   | 10月14日(金)～全10回 | 午前10時～正午       | 10人    | 7,000円  | (株)アイ・エス・エス   |

**対象** 市内在住または、近隣市町に在住・在勤の18歳以上の方(高校生は除く)  
**申込方法** サンライフ袋井にある申込用紙に必要事項を記入して、受講料を添えてお申し込みください。電話での申し込みはできません。  
**申込締切** 9月8日(木)～24日(土)午前9時～午後9時(日曜日を除く)(先着順)  
 ◇申し込み少数の場合は、中止になることがあります。  
 ㊟㊟サンライフ袋井 ☎43-5051 袋井市上田町267-5

◇遠州ライフサポートセンター文化  
 教養講座受講料補助金交付制度が  
 受けられます(ただし、受講料の2分  
 1で、7,000円が限度)。  
 ◇詳しくは、お問い合わせください。

## ●「市民との意見交換会」の市民委員を募集します

◇市が行っている事業について、市民の目線から意見や評価をいただき、事業をより効果的に行う方法などを公開の場で議論する「意見交換会」の市民委員を募集します。



昨年の意見交換会の様子

### 意見交換会

日 10月23日(日)

時 ▽午前部…午前9時15分～正午

▽午後部…午後1時15分～4時30分

所 市役所3階301・302会議室、市役所東分庁舎「コスモス館」

### 市民委員募集

募集人数 10人程度(応募多数の場合は、提出書類などにより選考)

応募資格 市内に在住または、通勤、通学している20歳以上の方

応募方法 ①住所②氏名③年齢④性別⑤職業⑥電話番号⑦参加可能日(午前・午後の半日単位)⑧自己PR(地域活動や社会経験など、PRしたいことがある場合)を明記し、郵送または、ファクス、Eメール、直接提出により応募してください。様式は問いません。

応募締切 9月26日(月)必着

問申 総務課行政係 ☎44-3100 FAX43-2131

箱 soumu@city.fukuroi.shizuoka.jp 〒437-8666 袋井市役所



## 講座・募集

### ●障害児放課後児童クラブ「つばめの家」看護師募集

◇障害のある3～18歳のお子さんを支援するスタッフを募集します。年齢は不問です。

勤務日 月～金曜日のうち、週3日(木・金曜日は、必ず勤務)

勤務時間 午後1時～5時30分

勤務場所 浅羽北小学校敷地内専用室

募集人員 1人

資格 看護師免許

給与 時給930円

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。随時、面接します。

問申 障害児放課後児童クラブ

「つばめの家」 永田さん

☎090-9265-7145



## キッズ「水玉プール」プール・フィットネス プログラム受講者募集

●プールプログラム 期間 11月1日(火)～平成24年3月5日(月) 全15回 定員各曜日30人

| プログラム名 | 対象        | 曜日  | 時間            | 内容  |
|--------|-----------|-----|---------------|---|
| キッズ    | 年中児～小学2年生 | 月・火 | 午後3時30分～4時20分 | 水の心地よさ、楽しさを感じながら水に親しみ、水泳の基礎から泳法の習得を目指します。           |
| ジュニア   | 小学1～6年生   | 水・金 | 午後4時30分～5時30分 | 水慣れから、泳法の基礎を学びます。クロールや背泳ぎの初級の知識・技術の向上と25mの完泳を目指します。 |

受講料 各プログラム9,600円(プール使用料、保険料を含む)

●フィットネスプログラム 期間 11月1日(火)～平成24年3月5日(月) 全15回

| プログラム名      | 対象      | 曜日 | 時間            | 定員  | 内容                  |
|-------------|---------|----|---------------|-----|---------------------|
| 速く走ろう(低学年)① | 小学1年生   | 月  | 午後3時30分～4時15分 | 15人 | 短距離走が速くなることを目指し、正しい |
| 速く走ろう(低学年)② | 小学2・3年生 |    | 午後4時20分～5時05分 | 15人 | 動作やバランスなどの技術向上や基礎体力 |
| 速く走ろう(高学年)  | 小学4～6年生 |    | 午後5時10分～6時    | 20人 | として必要な瞬発力・柔軟性を高めます。 |

受講料 各プログラム5,600円(フィットネスルーム使用料、保険料を含む)

申込方法 月見の里学遊館水玉プールにある申込用紙に必要事項を記入して、お申し込みください(各プログラムにつき1人1プログラムのみ。プールプログラムとフィットネスプログラムは、申込用紙を2枚提出してください)。

申込期間 9月16日(金)午前9時～23日(金)午後6時

◇健康状態により、医師の運動許可証を提出していただくことがあります。

◇申し込み多数の場合は、抽選を行います。

◇受講料は、抽選終了時(抽選になった場合)から10月16日(日)午後6時までにご入金ください。

問申 月見の里学遊館水玉プール ☎49-3201 袋井市上山梨4-3-7

### 抽選会

日 10月2日(日)

時 午後2時～

所 月見の里学遊館



一般 「水玉プール」 プール・フィットネスプログラム受講者募集

●プールプログラム 期間 11月1日(火)～平成24年3月5日(月) 全15回

| プログラム名      | 曜日 | 時間              | 定員  | 内容   |
|-------------|----|-----------------|-----|--|
| 上級スイミング     | 月  | 午前11時～正午        | 15人 | 平泳ぎとバタフライの知識や技術、25mの折り返しが出来るターンや持久力を身に付けます。          |
| ウォーターエクササイズ | 火  | 午前10時30分～11時15分 | 15人 | 泳げない方でも気軽に楽しく水中で全身を動かし、コンディショニングを整えながらシェイプアップを目指します。 |
| 中級スイミング     | 水  | 午前11時～正午        | 15人 | クロールと背泳ぎを中心に知識や技術を学びます。                              |
| ウォーターエクササイズ | 水  | 午後1時30分～2時15分   | 15人 | 泳げない方でも気軽に楽しく水中で全身を動かし、コンディショニングを整えながらシェイプアップを目指します。 |
| やさしい水泳      | 金  | 午前11時～正午        | 15人 | 初心者を対象に、水の特性を知る・もぐる・浮く・足を動かすなどの基本を学びます。              |

受講料 各プログラム10,600円(プール使用料、保険料を含む)

●フィットネスプログラム 期間 11月1日(火)～平成24年3月5日(月) 全15回

| プログラム名          | 曜日 | 時間               | 定員  | 内容  |
|-----------------|----|------------------|-----|---|
| ママ・フラメンコ        | 月  | 午前10時20分～11時10分  | 15人 | 運動不足を感じているママを対象にフラメンコで体を楽しく動かして運動不足を解消。お子さんの同伴も可(託児はありません)。                     |
| ボディコンディショニング    | 月  | 午後1時30分～2時30分    | 30人 | ダンベル体操やチューブ体操、エアロビックにより脂肪を燃焼させ、身体を引き締めます。                                       |
| ダンベルダイエット       | 月  | 午後7時30分～8時30分    | 30人 | ダンベル体操を中心に、エアロビックとストレッチ運動で筋肉をつけ、太りにくい体質や活動的な元気な身体をつくります。                        |
| ベーシックエアロ        | 火  | 午前10時30分～11時30分  | 30人 | エアロビックの基本動作を中心に、たつぷり身体を動かし脂肪燃焼を目指します。   |
| ラテンエアロ          | 火  | 午後1時30分～2時30分    | 30人 | ラテン系の音楽と体の動きをエアロビックの要素に取り入れ、軽快なリズムにより運動不足とストレスを解消します。                           |
| エアロビック&ストレッチヨガ  | 火  | 午後7時30分～8時30分    | 30人 | エアロビックとストレッチ運動により持久力の向上、脂肪燃焼、下半身の引き締めや柔軟性の向上を目指します。                             |
| キックボクシング&エクササイズ | 水  | 午前10時30分～11時30分  | 30人 | エアロビックとボクシングの動作をミックスさせ、運動不足やストレスを解消し、心身のシェイプアップを目指します。                          |
| エアロビック&ストレッチヨガ  | 水  | 午後1時30分～2時30分    | 30人 | エアロビックとストレッチ運動により持久力の向上、脂肪燃焼、下半身の引き締めや柔軟性の向上を目指します。                             |
| ピラティス(夜)        | 水  | 午後6時30分～7時20分    | 30人 | ピラティス独特の運動により体幹部の筋力強化や身体バランスのとれた、総合的な体力づくりを目指します(金曜日の講座では、専用のチューブを購入する必要があります)。 |
| ピラティス(朝)        | 金  | 午前11時20分～午後0時10分 | 30人 |   |
| 太極拳             | 金  | 午後1時30分～2時30分    | 30人 | 陳氏太極拳を基本から学びます。太極拳の呼吸法を交え、ゆっくりとした動作で全身を使い、心身のバランスを整えます。                         |
| ヒップホップ          | 金  | 午後7時30分～8時30分    | 30人 | 簡単なダンスステップをもとにヒップホップの振り付けを楽しみます。体の動かし方やリズムのとり方などの基礎を学び運動不足解消を目指します。             |

受講料 各プログラム6,600円(会場使用料、トレーニングルーム使用料、保険料を含む)

申込方法 月見の里学遊館水玉プールにある申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて、お申し込みください(1人1プログラムずつ受け付けます。複数のプログラムを希望する方は、改めて受け付けしてください)。

申込開始 9月18日(日)午後2時～(先着順)

◇健康状態により、医師の運動許可証を提出していただくことがあります。

問(申)月見の里学遊館水玉プール ☎49-3201 袋井市上山梨4-3-7



## 「市民体育館」「浅羽体育センター」スポーツプログラム受講生募集

●一般向け 各プログラム全15回 場所 ①～⑤…市民体育館 ⑥…浅羽体育センター ⑦…愛野公園

| プログラム名         | 対象             | 曜日 | 期間・時間                             | 定員  | 受講料    | 内容                                   |
|----------------|----------------|----|-----------------------------------|-----|--------|--------------------------------------|
| ①はつらつ元気        | おおむね65歳以上の健康な方 | 火  | 10月25日(火)～全15回<br>午前8時50分～9時50分   | 25人 | 3,000円 | 頭と身体と心を動かして、健康の維持と増進を目指します。          |
| ②ソフトエアロビック     | 20歳以上の方        | 火  | 10月25日(火)～全15回<br>午前10時10分～11時10分 | 70人 | 3,000円 | ウォーキング中心の衝撃の少ない動作で行うソフトエアロビックです。     |
| ③ボクササイズ&エアロビック | 20歳以上の方        | 水  | 11月2日(水)～全15回<br>午後8時～9時          | 30人 | 3,000円 | 消費カロリーが高く、ダイエットにもうれしい運動です。           |
| ④ピラティス         | 20歳以上の方        | 金  | 10月28日(金)～全15回<br>午前10時～11時       | 50人 | 3,000円 | 呼吸を意識しながら心を安定させ筋肉をバランスよく鍛えるトレーニングです。 |
| ⑤シェイプアップ教室     | 20歳以上の方        | 土  | 11月5日(土)～全15回<br>午後1時30分～2時30分    | 25人 | 3,000円 | エアロビックで脂肪を燃焼し、筋肉を付ける運動で身体を引き締めます。    |
| ⑥ソフトエアロビック&ヨガ  | 20歳以上の方        | 水  | 11月2日(水)～全15回<br>午前10時～11時        | 50人 | 3,000円 | 簡単に楽しめるソフトエアロビックとヨガで心と体の健康を保ちます。     |
| ⑦テニススクール       | 中学生以上の方        | 木  | 9月29日(木)～全10回<br>午後7時30分～9時       | 30人 | 6,000円 | 初心者から経験者まで、楽しくレッスンします。               |

●キッズ向け 各プログラム全15回 場所 全プログラム市民体育館

| プログラム名          | 対象                     | 曜日 | 時間                              | 定員   | 受講料    | 内容   |
|-----------------|------------------------|----|---------------------------------|------|--------|--|
| ⑧ちびっこスポーツランド    | 就園前の幼児と保護者(ひとり歩きできる幼児) | 水  | 11月2日(水)～全15回<br>午前9時30分～11時    | 120組 | 3,000円 | 集団遊びなどを通して、就園前の集団活動に慣れます。                            |
| ⑨幼児体育教室(4歳児クラス) | 年中幼児                   | 木  | 10月27日(木)～全15回<br>午後2時45分～3時45分 | 25人  | 3,000円 | マットを使った運動やリズムに合わせた動きにより、楽しみながらジュニア・エアロビックの基礎を身に付けます。 |
| ⑩幼児体育教室(5歳児クラス) | 年長幼児                   | 木  | 10月27日(木)～全15回<br>午後3時50分～4時50分 | 25人  | 3,000円 |  |

申込方法 市民体育館または、浅羽体育センター、愛野公園(⑦のみ)にある申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて受講するプログラムを開催する場所へお申し込みください。

申込受付 9月17日(土)～24日(土)午前9時～午後5時(先着順)

問市民体育館 ☎42-1920 袋井市泉町2-7(月曜日休館)  
浅羽体育センター ☎23-4812 袋井市東同笠1611-5(火曜日休館)  
愛野公園(⑦のみ) ☎43-1900 袋井市豊沢1727(月曜日休館)

◇受講料には、施設使用料、保険料を含みます。  
◇定員に満たないプログラムは、9月30日(金)午後5時まで申し込みを受け付けます。  
◇教室開始後の取り止めは、受講料の返金ができませんので、ご了承ください。

## 平成24年度 市立幼稚園入園児を募集します

対象幼稚園 袋井東①・袋井西②・田原③・袋井南④・若草⑤・若葉⑥・三川⑦・今井⑧・笠原⑨・山梨⑩・高南⑪・浅羽東⑫⑬・浅羽西⑭⑮・浅羽南⑯⑰・浅羽北幼稚園⑱⑲(⑳は給食実施園、㉑は預かり保育実施園)

対象 平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれの幼児

保育時間 午前8時30分(登園)～午後2時(降園)

保育料 5,500円/月(教材費、PTA会費・給食費などは別途必要)

申込方法 各幼稚園にある申込用紙に記入して、入園を希望する幼稚園に直接お申し込みください。

申込受付 10月4日(火)～17日(月)(土・日曜日、祝日は除く)

◇小学校区に準じた園区での入園が基本です。特別な理由で園区外の入園を希望する場合は、入園希望の幼稚園へご確認ください。

◇申し込み人数が各園の定員を超えた場合は、居住地域や兄弟姉妹の在園の有無などを考慮して、入園児を決定します(抽選を行う場合があります)。

◇市から保育料の減免が受けられる場合があります。

問すこやか子ども課子ども保育係 ☎44-3157 申各幼稚園

### ～ 預かり保育も行っています ～

預かり保育実施園 左記の㊦マークのある幼稚園

平成24年度から、新たに袋井西幼稚園でも開始します。

預かり保育時間 午後2時～5時

預かり保育料 ▽年間預かり…5,000円/月 ▽一時預かり…500円/回 (いずれも別途おやつ代が必要)

申込方法 預かり保育は、実施園への入園が必要です。

預かり保育実施園にある申込用紙に必要事項を記入して、入園を希望する幼稚園にお申し込みください。

◇申込人数が定員を超えた場合は、後日、抽選を行う場合があります。

◇長期休業中も市内3園で、センター方式により預かり保育を実施します。





## 「袋井体育センター」スポーツプログラム受講者募集

●一般向け(20歳以上の方) 成人スポーツ教室 期間 11月2日(水)～平成24年3月22日(木) 全15回

| プログラム名         | 曜日 | 時間             | 定員  | 内容                                     |
|----------------|----|----------------|-----|--|
| さわやかエアロビック(夜間) | 火  | 午後7時30分～8時30分  | 50人 | 簡単なリズムステップの組み合わせで行うエアロビックです。           |
| かんたんエアロビック     | 水  | 午前9時30分～10時30分 | 50人 | 分かりやすい動作を中心に行うエアロビックです。                |
| 楽しい健康体操        | 水  | 午後1時30分～3時     | 40人 | ゲーム、基礎運動、球技などで仲間づくりをしながら無理なく運動します。     |
| お手軽シェイプ        | 木  | 午前9時30分～10時30分 | 50人 | ダンベル体操、リズムステップ、ストレッチを中心に全身運動を行います。     |
| よくばり体力(夜間)     | 木  | 午後7時30分～8時30分  | 50人 | エアロビックやヨガ、ストレッチ、ダンベル体操などで体を引き締め、ほぐします。 |
| いきいきボディづくり     | 金  | 午後1時30分～2時30分  | 50人 | リズム体操やボールなどを使って全身を引き締めます。              |

●キッズ向け 各プログラム全15回

| プログラム名       | 対象                     | 曜日 | 期間・時間                                    | 定員   | 内容  |
|--------------|------------------------|----|--|------|---|
| ちびっこスポーツランド  | 就園前の幼児と保護者(ひとり歩きできる幼児) | 金  | 11月4日(金)～平成24年3月16日(金)<br>午前9時30分～11時    | 120組 | 家庭では経験できない集団遊びなどを通して、就園前の集団活動に慣れることを目的としています。 |
| キッズダンスエアロビック | 小学1～6年生の児童(男女)         | 土  | 11月5日(土)～平成24年3月17日(土)<br>午前9時30分～10時30分 | 30人  | エアロビックを中心に体力づくりをします。                          |

受講料 各プログラム3,000円 (いずれも施設使用料、保険料を含む)

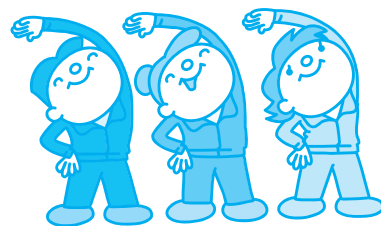
申込方法 袋井体育センターまたは、各公民館にある申込用紙に必要事項を記入して、受講料を添えて袋井体育センターへお申し込みください。

申込受付 9月24日(土)午前9時～10月1日(土)午後8時(先着順)

◇定員に満たないプログラムは、10月7日(金)午後4時まで申し込みを受け付けます。

◇教室開始後の取り止めの場合、受講料の返金はできません。ご了承ください。

☎袋井体育センター ☎43-1790 袋井市上田町267-19



## 保育園の入園児を募集します

| 園名    | 申込み・問合せ         | 対象                                | 保育可能時間など   |
|-------|-----------------|-----------------------------------|--|
| 認証保育所 | すまいる保育園         | 上山梨1583-2<br>☎48-6635             | 生後6か月～<br>月～土曜日…午前7時30分～午後6時(延長可)<br>◇一時保育あり <a href="http://sumairuhoikuen.hamazo.tv/">http://sumairuhoikuen.hamazo.tv/</a>       |
|       | MOE保育園<br>やまなし園 | 上山梨3-5-1<br>☎48-8854              | 生後2か月～<br>月～金曜日…午前7時30分～午後7時<br>土曜日…午前8時～午後6時  |
|       | ひよこ幼児園          | 小山196-5<br>☎42-4390               | 生後10か月～<br>月～金曜日…午前7時30分～午後6時30分(半日コースあり)<br>◇一時保育・送迎バス・幼稚園コースあり <a href="http://www.aiei-hiyoko.jp">http://www.aiei-hiyoko.jp</a> |
|       | MOE保育園<br>てんじん園 | 天神町3-2-6<br>☎43-1813              | 生後2か月～<br>月～金曜日…午前7時30分～午後7時<br>土曜日…午前8時～午後6時  |
|       | どんぐり保育園         | 旭町2-13-5<br>☎44-2277              | 3歳児～<br>月～金曜日…午前7時30分～午後6時<br>◇土・日曜日、祝日も行います。  |
|       | どんぐり保育園<br>ベビー  | 高尾町15-4<br>☎45-0800               | 生後6か月～<br>土・日曜日、祝日の保育場所は、どんぐり保育園ベビーです。<br><a href="http://www.at-ml.jp/53706/">http://www.at-ml.jp/53706/</a>                      |
|       | ちびっこランド<br>川井東園 | 川井538-13<br>☎43-9701              | 生後6か月～<br>月～土曜日…午前7時30分～午後6時30分(延長可)<br>◇一時保育あり  |
| 認証以外  | エスコーラ<br>コニエセール | 広岡2516-1、<br>愛野東1-6-5<br>☎45-3533 | 1歳児～<br>(ブラジル人)<br>月～土曜日…午前8時～午後5時30分(延長可)<br>◇送迎バスあり  |

◇保育料、保育内容など詳しくは各保育園にお問い合わせください。

◇認証保育所は、市が定めた基準を満たした保育園で、所得によっては、保育料の補助があります。

☎各保育園 ☎すこやか子ども課子ども保育係 ☎44-3157



## お知らせ

### タクシー運賃の運転免許証返納割引が受けられます

◇静岡県タクシー協会加盟会社では、平成23年4月1日からタクシー運賃を割引するサービスを始めています。

◇運転免許証返納の際の交通手段として、公共交通であるタクシーもご利用ください。

**対象** 運転免許証を返納した65歳以上の方

**内容** タクシー運賃から1割引

**利用方法** タクシー利用時に「運転経歴証明書」を提示してください。

※運転経歴証明書は、免許証返納の際に、警察署でお申し込みください(手数料1,000円)。

### 運転免許を返納された方へ

#### 高齢者 運転免許証返納割引

65歳以上の、運転免許を返納

された方は、運賃1割引!

ご利用の際は「運転経歴証明書」

を提示して下さい。

交通事故を抑制し、社会貢献に寄与します。



静岡県タクシー協会

↑このステッカーが目印。タクシーには貼ってあります。

問 県タクシー協会 ㊚054-261-1401

### 屋外広告物の掲出ルールを守り 美しい景観を創りましょう

◇屋外広告物には、「袋井市屋外広告物条例」によって、ルールが定められています。

◇無秩序に掲出をすると、まちや自然の景観を損ねたり、古くて倒れそうな看板などは、公衆に危害を及ぼすこともあります。

#### 【屋外広告物の設置には許可が必要です】

◇屋外広告物の規制地域内では、設置場所や高さ、大きさなどが基準に適合しているかチェックを受け、市の許可を受けなければなりません(内容や表示面積などにより、許可が不要のものもあります)。

※詳しくは、お問い合わせください。

問 都市計画課計画係 ㊚44-3122



### 社会的ひきこもり 家族相談

◇社会的ひきこもりに対する理解を深め、かわり方を学びましょう。

日 9月21日(水)

時 午前9時30分～正午

所 中遠総合庁舎2階相談室(磐田市見付3599-4)

内容 県精神保健福祉センターと西部健康福祉センターの職員による相談

対象 おおむね16～29歳の社会的ひきこもり状態の方の家族(両親など)

費用 無料

申込方法 事前に電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

問 県西部健康福祉センター障害福祉課 ㊚37-2252

### 検察審査会を ご利用ください

◇「交通事故や詐欺などの被害にあったけれど、検察官が事件を起訴してくれない」。このような場合には、検察審査会にご相談ください。

◇相談や申し立ての費用は無料です。秘密は、厳守します。気軽にご相談ください。

問 浜松検察審査会(静岡地方裁判所浜松支部内) ㊚053-453-7155

### 公証役場をご利用ください (10月1日～7日は公証週間)

◇公正証書は、公証人が当事者の依頼を受けて作成する公文書で、強い証拠力をもっています。

◇金銭や土地建物の賃借など、大切な契約を公正証書にしておくことで権利の争いを防ぎ、大切な財産を守ることができます。

◇遺言や協議離婚での養育費・慰謝料の支払いの約束など、公正証書は様々な場面で利用されています。

◇相談は無料で、秘密も守られます。お気軽にご相談ください。

問 袋井公証役場 ㊚42-8412  
袋井市新屋1-2-1(袋井商工会議所2階)



## 講座・募集

### 体脂肪が気になるお子さん 検査をしてみませんか

◇静岡産業大学と浜松ホトニクス(株)が協力して、子どものメタボリックシンドロームの検査を行っています。

日 10月8日(土)

時 午前8時30分～11時30分

検査場所 浜松ホトニクス(株)スポーツホトニクス研究所(磐田市岩井2150-1 磐田グランドホテル敷地内)

検査内容 体脂肪率、MRIによる腹部脂肪面積、血液・血圧検査、体質検査

対象 体脂肪の多さが気になる小学生  
定員 10人(申し込み多数の場合は、選考)

検査料 無料

申込方法 ファクスまたは、Eメールで検査を受ける子どもの住所、氏名、電話番号、年齢、性別、身長、体重と保護者の氏名を記入して、お申し込みください。

◇申し込みは随時受け付けます。

問 静岡産業大学経営学部准教授 小栗さん ㊚36-8972

FAX36-8800 ㊚oguri@ssu.ac.jp



## 相談

### 全国一斉 司法書士無料相談

日 10月1日(土)

時 午後1時～3時

所 総合センター3階B会議室

内容 登記(不動産の相続や売買)、供託、訴訟書類の作成など

◇申し込みは、不要です。直接、会場へお越しください。

問 県司法書士会掛川支部 ㊚0537-22-7128





## 10月1日(土)から 国民健康保険(国保)保険証が新しくなります

- ◇現在お使いの国保保険証(うぐいす色)の有効期限は、9月30日(金)です。新しい保険証(クリーム色)を9月末日までに世帯主あてに郵送します。
- ◇保険税の滞納がなければ、保険証は自動的に更新され、市から新しい保険証を郵送します。

### 保険証が届いたら .....

- ◇新しい保険証は、1人1枚です。お手元に届いたら記載されている内容を確認してください。誤りがある場合は、市役所1階市民課または、支所1階市民サービス課へご連絡ください。
- ◇既にほかの健康保険に加入されている方は、国保を脱退する届出が必要です。

☎市民課保険年金係 ☎44-3113 市民サービス課市民サービス係 ☎23-9212

### 保険証裏面に 臓器提供意思表示欄が設けられました

- ◇臓器の移植に関する法律が改正され、臓器提供の意思を保険証に記載できるように、保険証の様式が改正されました。
  - ◇意思表示欄の記入は、任意で、義務付けるものではありません。
- ☎(社)日本臓器移植ネットワーク  
☎0120-78-1069

### ● 大井川農業用水の 断水のお知らせ

◇国と県が行う幹線水路の改修工事に伴い、大井川農業用水の断水を行います。

**断水期間** 10月3日(月)～平成24年3月下旬

**断水内容** 期間中は、完全断水します。

☎大井川右岸土地改良区

☎0537-35-2413

農政課農地利用係 ☎44-3167

### ● 献血にご協力ください

**日** 10月13日(木)

**時** 午前9時30分～11時50分、午後1時～4時

**所** 市役所駐車場献血バス(受付は、市役所1階ロビーで行います)

**対象** 16～69歳の健康な方

**献血の種類** 全血献血400ml

◇献血時に本人確認を行います。運転免許証や保険証などをお持ちください。

☎しあわせ推進課社会福祉係

☎44-3119

### 編集後記

「ふくろい遠州の花火」の翌日に行われた「クリーンアップ作戦」取材●クリーンアップ作戦には、市内の中学生も多数参加。その中学生が一生涯懸命ごみ拾いをしてくれる姿を見ると「ごみを捨てるなんて大人としてみっともない!!」そんな感情がこみあげてきました●マナーも日本一すばらしい「ふくろい遠州の花火」になるといいな。 [山]

### ● 秋の農作業安全運動 農作業事故ゼロを目指して

◇9月1日(木)～10月31日(月)は、県下全域「秋の農作業安全月間」です。

◇秋は、水稲の収穫作業や野菜栽培に伴う事故が発生しやすい時期です。農作業事故の多くが、単純なミスによるものであり、十分注意すれば防ぐことができます。

◇基本的な注意事項を確認し、事故の原因を一つひとつ取り除きましょう。

#### チェックポイント

- ①農業機械の管理・利用は、適切に行いましょう。
- ②適度な休息を取りましょう。
- ③小型の機械でも十分注意した操作を心掛けましょう。
- ④農業機械以外にも注意して農作業を行いましょう。

☎農政課農業振興係 ☎44-3133



### ● 子育てサポートキャラバン 「くるくる」が巡回中です

#### 日程

| 日        | 所              |
|----------|----------------|
| 9月16日(金) | 浅羽東公民館         |
| 21日(水)   | 袋井東公民館         |
| 22日(木)   | 高南公民館          |
| 26日(月)   | 明和第二保育園(午後は休み) |
| 27日(火)   | 今井公民館          |
| 28日(水)   | 三川公民館          |
| 29日(木)   | 浅羽西公民館         |
| 30日(金)   | 浅羽南公民館         |

◇19日・20日・23日は休み

**時** 午前10時～午後4時

**対象** 0歳～就学前のお子さんとその保護者

**費用** 無料

☎子育てサポートキャラバン「くるくる」

☎090-1565-3487



### ● 秋の全国交通安全運動 が始まります

◇9月21日(水)～30日(金)は、「秋の全国交通安全運動」期間です。

#### 今回の重点目標

◇夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に、反射材用品などの着用の推進と自転車前照灯の点灯の徹底)

◇全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

◇飲酒運転の根絶

◇防ごう!高齢者の交通事故～進めよう!交通安全対策～

◇秋口は日没時間の急激な早まりにより、事故が多発する傾向にあります。ドライバーの皆さんは、早めのライトの点灯を心掛けましょう。

☎市民協働課交通政策係 ☎44-3125



# 40歳からの介護保険入門

皆さんは、介護保険をご存知ですか。

介護保険制度は、40歳以上の方が納める保険料を財源の2分の1として、市町村ごとにさまざまな事業を実施しています。

直接介護にかかわることにとどまらず、

私たちが健康で自立した生活を送るためにもひと役かっています。

## ■袋井市の介護保険事業

袋井市は、高齢化率が18.6%と県内で最も低く若い市です(平成23年4月1日現在)。しかしこの先、少子高齢化が進めば、働く人が少なくなるだけでなく、介護をするために働き方を変えざるを得なくなる人が増える可能性も出てきます。

働く人と企業が多様な働き方を考えるとともに、介護を受ける人と介護する人の双方を社会全体で支えていけるように、介護保険制度を充実させることが大切です。



袋井北公民館のはつらつ運動教室で運動する参加者

高齢者を対象に行った市の調査では、介護する側も受ける側も、約6割の人が在宅での介護を望んでいます。

市では、その環境を整えるため在宅介護サービスを充実するとともに、介護が必要にならないための予防事業も行っています。

また、「はいかいSOSネットワーク(本紙4.5ページで紹介)」や県下唯一の介護支援ボランティア制度など、地域で支え合うための事業の取り組みを進めています。

## ■ころばぬ先の杖。でも杖に頼らなくて良ければいいことなし

介護予防事業の一つとして、市では介護認定を受けていない65歳以上の人を対象に、筋力アップを目的とした「はつらつ運動教室」を開催しています。教室が始まった昨年度は、月1回の開催でしたが、体を動かすことをより習慣付けるため、今年度からは、月2回開催しています。

7月21日、袋井北公民館のはつらつ運動教室を取材しました。この日の参加者は12人。血圧測定、問診



の後、椅子に腰掛けての筋力アップ運動やストレッチ、頭の体操などを行います。問診は、よらず相談のようついで、気軽に話ができる雰囲気でした。

会場は、始終笑いに包まれ、参加した皆さんは、講師の「自分の体は自分で動かす、自分が思うように動かなきゃね」という声掛けに、うなずきながら体を動かしていました。

### ☆取材を終えて

単なる運動だけの場ではなく、コミュニケーションの場でもあるなと思いました。

はつらつと自分らしく生きることに意識を向けるきっかけとなりました。

## 「はつらつ運動教室」の皆さんの参加のきっかけと感想

回覧板や社協だよりを見たのがきっかけでした。テレビばかり見ているより健康にいいですよ。

体を動かすことを意識するようになりました。

外へ出掛けるのに筋肉をつけたり、友達をつくりたいです。

健康相談の時に勧められて始めました。できなくてもいいよって言うってくれるから、気軽に参加できます。

65歳で退職したのをきっかけに参加しました。動きについていくのにどきまざるのもまた一層楽しさを増します。

☆ミニミニズ 市内に小学校はいくつあるのでしょうか? ①15校 ②12校 ③21校 答えは26ページ下

### 介護保険のしくみ

#### 被保険者

- ◇保険料を納めます。 ◇要介護認定を受けて、サービスを利用します。
- ◇サービスを利用したときには、費用の1割を負担します。

65歳以上の方  
(第1号被保険者)

サービスを利用できるのは、介護が必要と認定された方

40歳～64歳の方  
(第2号被保険者)

サービスを利用できるのは特定疾病(\*)が原因となって介護が必要であると認定された方

※特定疾病…がんや脳血管疾患をはじめ、全部で16種の疾病が該当します。詳しくは、主治医または、いきいき長寿課介護保険係(☎44-3152)にお問い合わせください。

#### 袋井市(保険者)

- ◇介護保険制度を運営し、介護サービスを整備します。
- ◇保険料を徴収し、保険証を交付します。
- ◇要介護認定を行います。

#### サービス事業者

- ◇指定を受けた民間企業、NPO法人、社会福祉法人、医療法人などが、在宅サービスや施設サービス、地域密着型サービスなどを提供します。

### 介護を受ける方、する方へ

#### 介護マークの配布

- ◇介護認定を受けている方などの介護をしている方が、介護中だと分かるように身に付けるカードです。
- ◇市役所や支所、市社会福祉協議会、地域包括支援センターで無料配布しています。

☎いきいき長寿課  
長寿福祉係  
☎44-3121



#### 通院や外出支援サービス

- ◇ふくろいファミリーサポートセンターでは、車いす対応車両で、歩行が困難な高齢者の通院介助や外出支援をサポートしています(有料です)。
- ◇まずは、お問い合わせください。



☎ファミリーサポートセンター介護部門  
☎44-3149(第2・4水曜日は休み)

### 地域包括支援センター

- ◇袋井市には、4か所の地域包括支援センターがあります。
- ◇主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者に関する総合的な支援をしています。
- ◇介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療など、高齢の方に関する色々な相談ができます。



| 名称                 | 担当地区                           | 電話番号                       |
|--------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 袋井北部<br>地域包括支援センター | 今井・三川・山梨・宇刈<br>袋井東二(村松)        | 特別養護老人ホーム明和苑内<br>☎48-5335  |
| 袋井中部<br>地域包括支援センター | 袋井・川井・袋井西・方丈<br>袋井北・袋井北四町・袋井東一 | 特別養護老人ホーム萬松の里内<br>☎49-5022 |
| 袋井南部<br>地域包括支援センター | 駅前・高尾・高南・豊沢<br>愛野・田原           | 袋井市総合センター内(2階)<br>☎42-7939 |
| 浅羽<br>地域包括支援センター   | 笠原・浅羽北・浅羽西<br>浅羽東・浅羽南          | 浅羽デイサービスセンター内<br>☎23-0780  |

### 市民編集員のひとこと

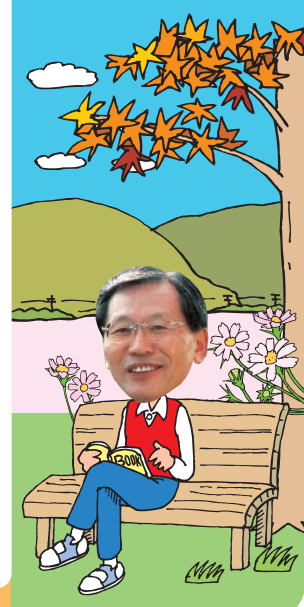


市役所市民ロビー南側のグリーンカーテン。  
こんなに生きましたよ!

こせきゆうこ たにぐちふみえ  
小関裕子、谷口史恵

# 原田市長の

# 散歩道



東日本大震災から5か月余りが過ぎたが、復旧・復興がなかなか進まない被災地の様子をテレビで見ると胸が痛み、何としても被災者支援を続けなければならないと思っ

今度の災害では、津波と共に、原子力発電所事故の被害も大きい。

地震発生で止まった福島第一原子力発電所は、冷却水の不足から高温になり、水素爆発が起こり、今でも危険な状態が続いている。

この爆発によって放射性物質が飛散し、周辺20km以内の3万人を超える人々が避難生活を余儀なくされている。この避難対象区域は、部分的には、30kmにまで及んでいる。

日常生活に加えて、農業の被害も甚大だ。農家の人々が丹精込めて育てた家畜や野菜・果物が出荷停止となり、農地も当然使えないので、事態は深刻である。風評被害も広がっている。袋井産は、すべて安全だが、先日、市内の茶農家の方から、今年よりも昨年のお茶を希望するお客さんがいたと聞いて驚いた。浜岡原子力発電所は、5月の政府要請によって、運転が停止しているが、中部電力

## 「原子力発電」

では、防波壁を高さ18mにする工事が終わり次第、再稼働したい意向だ。

しかし、福島第一原子力発電所の状況を目の当たりにすると、対策は津波だけにとどまるものでなく、直下で起こる可能性がある大規模地震に対して、想定をはるかに上回る対応が求められる。原子力発電を停止している今、電力の供給が日常生活に大きな支障がないことを考えると、再稼働する必要性があるとは思えない。

現在の制度では、原子力発電所の稼働や安全性についての意見を述べる機会が、発電所から10km以内の市にのみ与えられている。この範囲を30kmまで広げ、袋井市もその機会を持つようにするため、磐田市や藤枝市などと共に、国や県に働き掛けている。

7月に面談した細野担当大臣からは、国においても、範囲の拡大を検討しているという回答を得た。

安全と思っていた原子力発電が、必ずしも安全でないことが分かった今、私たちは今後のエネルギー問題について、原点に戻っての議論と判断が求められている。



### 暑い時期のおやつにぴったり ブドウのゼリー



『毎月19日は、  
食育の日』

- 材料(5人分)
  - ブドウジュース(100%) ..... 2カップ
  - 種なしブドウ ..... 20粒
  - ゼラチン ..... 10g
  - 水 ..... 1カップ
  - 砂糖 ..... 18g

- 作り方
  - ①ゼラチンを水に浸しておく。
  - ②鍋にブドウジュースを入れ、人肌くらいに温めたら、①と砂糖を入れる。
  - ③器に皮をむいた種なしブドウと、あら熱を取った②を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

●栄養価(1人分) エネルギー64kcal/たんぱく質1.8g/脂質0.2g/カルシウム5mg/鉄0.2mg/ビタミンC 1mg/食物繊維0.2g/塩分 0g  
●薬膳まめ知識 ブドウは体力をつけるフルーツ。口の渇きをいやす働きもあり、暑さが残るこの季節にぴったりのデザートです。

### 袋井市の木・花・鳥のイメージデザイン



市の木:キンモクセイ



市の花:コスモス



市の鳥:フクロウ

市の木・花・鳥それぞれの特徴を見やすくシンプルに表現し、「FUKURŌ」の「F」を図案化しました。



天ぶら、おいしいね

表紙のことは  
7月31日、バイオマス利活用推進事業菜の花エコプロジェクトの第1回の催しとして、菜の花サポーター学習会が開催されました。  
学習会では、プロジェクトの取り組み内容や年間スケジュールについての説明や講話が行われた後、サポーターの皆さんで菜種油の搾油体験や菜種油で揚げた天ぶらを試食しました。  
参加者の皆さんは、楽しみながら資源循環に関する環境学習への意識を高めていました。

■市民の動き(平成23年8月1日現在)  
人口/86,963人(前月比+48人) 世帯数/31,050世帯(前月比-3)