

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 150



「花火きれいだったね！」
 「きれいな公園に
 戻さないとね！」
 ふくろい遠州の花火・クリーンアップ作戦

今月の内容

ベトナムとの交流が進んでいます	2
地域を守る消防団	4
知っていますか？受動喫煙	6
ふくろい日記帳	8
袋井の人／グループ紹介	10
THE対談・特別編「袋井市の防災対策」	11
街の写真館	12
読んでみませんか？こんな本／ 災害時の健康ガイド／防犯のまちづくり	13
更生保護を支える保護司	14
フクロインフォ	15
市民編集員がお伝えます Citizens' Eye	30
市長の散歩道／季節の健康レシピ	32

ベトナムとの交流が進んでいます



ベトナムは、新たな可能性を秘めた国として、世界中から注目されています。2013年(平成25年)の「日本ベトナム友好年」を契機として、両国の良好な関係がますます発展していくことが期待されています。本特集では、袋井市とベトナムのつながりと交流の状況をお知らせします。

◎市民協働課協働推進室 ☎44-3107

袋井市とベトナムのかかわり

今年は、日本とベトナムとの間で1973年(昭和48年)に外交関係が樹立されてから40周年にあたります。

これまで、袋井市とベトナムの間には、どのような関係があったのでしょうか。

◎浅羽佐喜太郎とファン・ボイ・チャウ

話は100年以上前にさかのぼります。1905年(明治38年)、当時フランスの植民地であったベトナムから、独立運動の指導者「ファン・ボイ・チャウ」が来日し、日本にベトナムの青年を留学させ、独立運動の人材を育成する東遊運動(トンズー運動)を興しました。しかし、このような動きに植民地支配への危機感を抱いたフランスは、日本政府に働きかけて、ベトナム人留学生への圧力を強めました。

困り果てたファン・ボイ・チャウは、東浅羽村梅山(現在の袋井市梅山)出身の医師で、神奈川県で病院を開業していた浅羽佐喜太郎に援助を求めます。佐喜太郎は、この申し出を快く受け入れ、物心両面からファン・ボイ・チャウを支援しました。

その後、佐喜太郎は、ファン・ボイ・チャウが日本を去った翌年に病气のため43歳で亡くなりますが、その死を知ったファン・ボイ・チャウは、感謝の気持ちを表すために、1918年(大正7年)に東浅羽村を訪れ、村人の力を借りて梅山の常林寺境内に「浅羽佐喜太郎公記念碑」を建てました。袋井市とベトナムを結ぶ義侠の精神は、今も語り継がれています。



浅羽佐喜太郎



ファン・ボイ・チャウ

◎近年の袋井市とベトナムの交流

平成13年、「浅羽佐喜太郎公記念碑」建立85周年記念事業が開催され、21世紀の新たな日越交流の芽が生まれました。

これをきっかけに有志により結成された「浅羽ベトナム会」は、浅羽佐喜太郎公記念碑の歴史を広く内外に伝える活動として、ファン・ボイ・チャウが晩年を過ごしたベトナム・フエ市や生地であるゲアン省へ写真や記念碑を寄贈したり、佐喜太郎とファン・ボイ・チャウの関わりについての講演会や展示会を開催したりするなど、幅広い草の根活動を行っています。

◎ベトナム大使来袋

平成19年9月、平成22年9月の2度にわたり、ゲエン・フォー・ピン前駐日ベトナム特命全権大使が袋井市を訪れ、常林寺の浅羽佐喜太郎公記念碑などを見学されました。



浅羽佐喜太郎公記念碑(常林寺境内)とファン・ボイ・チャウ(前列右から2人目)

日本ベトナム友好年を迎えて

これまでの交流を踏まえ、様々な分野でベトナムとの交流が始まろうとしています。

1 袋井市ベトナム訪問団

これまでの郷土の偉人顕彰に加え、産業視察や現地行政機関との交流など相互理解と友好関係を深めるため、市民62人による国際親善訪問団が結成され、平成24年4月15日から19日までの5日間にわたり、フエ市、ハノイ市の2都市を訪問しました。



1 袋井ベトナム訪問団
フエ市のファン・ボイ・チャウ像訪問

2013 国交樹立40周年交流事業

(フエ市、ゲアン省)

平成25年6月には、日本ベトナム友好年交流行事として講演会や展示会、ドキュメンタリービデオの上映会などがフエ市とゲアン省ウイン市で、浅羽ベトナム会と現地の関係団体との共催により行われました。また、7月には、これまでの活動に対して、公益社団法人ベトナム協会から日越友好功労賞が、浅羽ベトナム会代表の安間幸甫さん(太郎助)に送られました。



2 浅羽ベトナム会主催によるベトナム訪問(ゲアン省図書館での展示会の様子)

交流活動の様子をまとめた写真展を開催します。

- 月見の里学遊館 10月19日(土)~29日(火)
- メロープラザ 11月11日(月)~20日(水)

3 ワンコイン・スクールプロジェクトへの参加

袋井市では、日本ベトナム外交関係樹立40周年にあたる今年度、市内全ての小・中学校で、郷土の偉人「浅羽佐喜太郎」について学ぶ時間を設けるとともに、ベトナムに関する国際理解教育を進めています。

また、浅羽南小学校と高南小学校の2校では、認定NPO法人アジア教育友好協会(AEFA)が進める「ワンコイン・スクー

ルプロジェクト」への参加を通じて、ベトナムの学校との交流を計画しています。さらに、浅羽南小学校と高南小学校を中心に、ベトナムの山岳地帯に校舎を建設する事業に協力する取り組みも進めています。



3 AEFA講師による事業説明(高南小学校)

4 共同製作ドラマ放送

日本とベトナムの外交関係樹立40周年を記念して、2つの国のテレビ局(日本: TBSテレビ、ベトナム: ベトナム国営テレビ(VTV))が共同製作するドラマ「パートナー」愛しき百年の友へ」が、放送されます。

放送日時 平成25年9月29日(日)午後9時

出演者 東山紀之(浅羽佐喜太郎役)、武井咲、芦田愛菜、ファン・フィン・ドン(ファン・ポイ・チャウ役)、グエン・ラン・フォン ほか

内容 現代の日本とベトナムのビジネスや国際結婚、さらに100年前の日本とベトナムの知られざる史実「浅羽佐喜太郎とファン・ポイ・チャウの絆」を描き、国と国・人と人の交流を通して今後の日本とベトナムの関係をより良いものにするヒントを提案する、珠玉のヒューマンドラマ。(TBSホームページより)

5 産業交流

袋井市内の企業では、ベトナムの人材育成制度の趣旨に協力して研修生を受け入れている企業があります。

また、袋井商工会議所では、袋井市に訪れるベトナム商工会議所などの視察を受け入れるとともに、成長著しいベトナム経済に注目し、平成24年に引き続きベトナムの現地視察を計画しています。

市内企業による研修生受入(平成24年11月)(株)サンワネッツ(1人)、(株)覚堂(4人)ベトナム国際ビジネスセミナーの開催(平成23年11月)ベトナム経済の現状と展望、日越経済協力について

ベトナムからの視察受入(平成24年11月)ベトナム商工会議所、ベトナム国クアンニン省

現地視察計画 袋井商工会議所アジア産業交流委員会では、ベトナム産業経済の交流について、平成25年10月下旬に視察を計画しています。



5 ベトナム商工会議所によるエコパ視察



6 静岡国際言語学院で学ぶ留学生

6 留学生

現在、袋井市内では、静岡理工科大学で4人、静岡国際言語学院諸井で27人のベトナム人留学生が勉強しています。

また、浅羽南公民館でも、ベトナム人実習生が日本語を学び、日本語能力検定に合格しています。

このほか、ベトナムからの留学生たちへの袋井生活体験の短期ホームステイ事業も、国際交流協会と浅羽ベトナム会の共催事業として行われており、今年は5回目となります。

袋井市とベトナムの今後

経済のグローバル化と東アジア各国の急速な経済成長の影響は、衣類や食料品など私たちの日常生活の身近なところにも現われています。これからは、「モノ」だけではなく、「ヒト」「情報」「文化」などへ交流の幅が広がっていくと予想されます。

袋井市ではこれまで、100年前の浅羽佐喜太郎とファン・ポイ・チャウのつながりから、市民団体による偉人顕彰交流が進められてきました。

今後は、日本ベトナム友好年を一つの契機として、市民レベルでの交流のほか、産学官それぞれの分野での交流のネットワークをいかに広げ、友好関係の持続と新たな交流機会を創出していくことが大切になります。

市では、関係する団体と連携し、多くの市民の皆さんに参加いただきながら、今後の社会・経済情勢を踏まえた国際交流を進めていきます。

住んでいるまち・大切な家族を守るために

地域を守る消防団

消防団とは？

消防団は、本業を持ちながら「自分たちのまちは自分たちで守る」という郷土愛に基づいて組織されている、市区町村の消防機関の一つです。

どんな活動をしているの？

火災が発生したときは、消防車で火災現場に駆けつけ、消防署と連携して消火活動を行っています。

また、火災発生時の消火活動だけでなく、台風などによる風水害や地震発生時の避難誘導・警戒活動、行方不明者の捜索などにも出動しています。

平常時には、いざという時に迅速に活動できるように消火活動の訓練や資機材の点検整備、消火栓や防火水槽の点検・清掃を行っているほか、防火パトロールや火災予防の広報活動、9月・12月の防災訓練での可搬ポンプや消火器の取扱い指導などを行っています。

消防団は、普段あまり目立つことはありませんが、地域防災の要として、皆さんのために様々な活動をしています。



▲水防演習…水害に備え、土のう作りや避難誘導などの水防技術を学んでいます。



▲放水訓練…火災出動に備え、実際の火災を想定した訓練を行っています。

団員確保が課題となっています！

袋井市消防団の団員数は、平成25年4月1日現在、635人(男性：624人、女性：11人)。就業形態別にみると、被雇用者(会社員・公務員など)が87%となっており、勤務形態も2交代や3交代など多様化しています。また、職業構成別にも、製造業が約半数を占めています。

このような就業環境の変化により、月々金曜日の日に火災や災害が発生した場合、出動できる消防団員は年々減少傾向にあります。地域防災力の確保のためにも、各地域(各分団)での継続的な団員確保が重要な課題となっています。

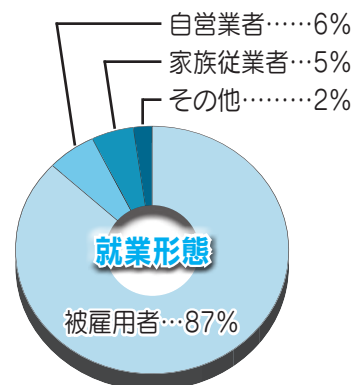
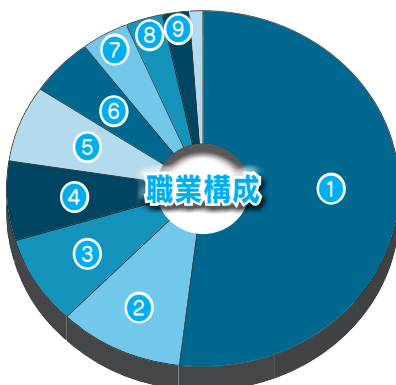
袋井市消防団は、団員の平均年齢が31.1歳と、全国的にみても非常に若い消防団です(全国平均39.1歳(平成23年度))。

団員は、地域の安全・安心と市民の皆さんの生命・財産を守るため、昼夜を問わずがんばっています。

これからも、消防団活動・団員確保へのご支援とご協力をよろしくお願い致します。

☎ 防災課消防団担当 44-6092

- ① 製造業…51.3%
- ② サービス業…9.8%
- ③ 建設業…8.0%
- ④ 運輸・通信業…7.2%
- ⑤ 卸売・小売業・飲食店…4.7%
- ⑥ 農業…3.9%
- ⑦ 公務員…2.5%
- ⑧ 金融・保険業…2.4%
- ⑨ 電気・ガス・熱供給・水道業…1.9%
- その他…8.3%



団員の就業形態と職業構成



消防団は、こんな活動も行っています！

1 防火水槽点検…迅速に消火活動を行うため、防火水槽や消火栓を定期的に点検しています。**2** 地域へのPR活動…地域の皆さんと消防団の連携をより強固なものとするため、公民館まつりや地区の納涼祭などに参加しています。**3** 幼稚園などでの花火教室…女性消防隊は、幼稚園などでの花火教室のほか、高齢者世帯への防火訪問、応急手当法の習得などを行っています。**4** 街頭広報活動…春季(3月)・秋季(11月)火災予防週間には、消防車による夜間防火広報や街頭での広報などを行っています。また、消防車による管内防火パトロールを毎月行っています。



より良い消防団を目指して

『袋井市消防団活性化検討会』

市では、袋井市消防団が「より入団しやすい」「より活動しやすい」消防団となるよう、平成24年度から『袋井市消防団活性化検討会』を実施しています。

検討会では、平成24年度に実施した現役消防団員へのアンケート調査の結果に基づき、活動内容の改善などについて協議しています。また、市長と消防団長の面談を定期的に行い、消防団のより良いあり方について検討しています。

◎袋井市消防団活性化検討会とは…

委員 自治会連合会長、浅羽地区地域審議会委員、消防団OB、消防職員、消防団役員ら11人

主な検討課題

- 1** 消防団員へのアンケート調査結果に基づく課題の洗い出し、対応策について
- 2** 各種行事や、大会とそれに伴う訓練などの実施方法について
- 3** 団員定数、報酬、分団区分の見直しなどに ilişkin

消防団への入団をお待ちしています！

袋井市消防団は、18歳以上、35歳未満（女性は年齢の上限なし）で市内在住・在勤・在学の方が入団できます。団員には、被服などの貸与、報酬・手当の支給、公務災害補償などの制度があります。

分団ごとに入団要件が異なりますが、興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

消防課消防団担当 ☎44-60092

知っていますか？

受動喫煙

①健康づくり政策課健康支援1係
(袋井保健センター) ☎4217275



最近よく耳にするようになった「受動喫煙」ですが、実際はどのようなことを示すのか皆さんはご存知ですか？

受動喫煙とは、「室内やそのほかの場所で、自分の意思に関係なく他人のたばこの煙を吸わされること」とされています。

受動喫煙について学び、自分だけでなく周りの人に影響を与えてしまう喫煙・受動喫煙について考えてみましょう。

発がん性の高い3大有害物質

たばこの煙には、約200種類もの有害物質が含まれていて、そのうち約40種類は発がん性の高い物質だと言われています。その中でも特に有害性が高い物が次の3つです。

タール

いわゆるヤニと言われる粘り気のある黒褐色の物質。数十種類の発がん性物質や発がん補助物質が含まれています。肺に付着して黒くさせ、動きを低下させます。

ニコチン

血管を収縮させ、胃腸の機能を低下させたり、血圧上昇を引き起こしたりして、心臓に負担をかけます。ニコチン依存症をもたらします。

一酸化炭素

通常の200倍もの強い力で赤血球に結び付き、酸素の運搬を阻害します。そのため、運動能力の低下や動脈硬化・心臓病などを引き起こしやすくします。

●たばこの影響

「たばこ＝肺がん」というイメージがありますが、喫煙は、がんだけではなく呼吸器・循環器・心疾患・脳卒中など様々な病気のリスクを高めます。また、たとえ自分は喫煙していなくても受動喫煙によって、心疾患・肺がんのリスクが1.3倍になります。

さらに身近な体への影響では、血行が悪くなるため、しわ・シミ・抜け毛が増えています。

◆子どもへの影響

たばこの煙は、子どもの体へも影響を及ぼします。注意欠陥多動性障害、知能低下、耳疾患(中耳炎)、呼吸器症状(痰・咳など)、急性呼吸器感染症の発症率の上昇、より頻回でより重症度の高い喘息発作、肺の発達遅れ、乳幼児突然死症候群などのリスクが高くなっています。

◆妊婦や胎児への影響

妊娠中の喫煙や受動喫煙は、低体重児の出産率の上昇や乳幼児の場合は乳幼児突然死症候群の発生率が上昇するなどの影響が明らかになっています。



●袋井市の取り組み

袋井市は、日本一健康文化都市の実現を目指して、多くの市民に喫煙による健康への影響について正しい知識を広め、希望者に対する禁煙指導など、受動喫煙を含めた喫煙の害を受けることのない環境づくりに向けて、次の1〜3回の取り組みを行っています。

①平成27年度までに公共施設の敷地内禁煙100%を目指しています。また、住民が利用し地域に密着している公会堂・集会所の禁煙・分煙への取り組みを進めています。

②市内の公共施設や公会堂に敷地内禁煙アピールステッカーの配布を実施しています。

③市民の皆さんに向けてチラシを作成し、禁煙外来実施医療機関をお知らせしています。

④市内の企業に禁煙講話を実施しています。

⑤妊婦さんとその家族を対象に、禁煙グッズを配付しています。

●国の取り組み

平成15年、健康増進法25条で「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要

な措置を講ずるよう努めなければならない」と定められました。

そして平成22年2月には、「多くの人が利用する公共的な空間では、全面禁煙であるべき」という通達もされました。このように、喫煙・受動喫煙への規制が全国的に広まっています。

禁煙外来チェックリスト

禁煙外来では、次の4つのチェックが全て当てはまる場合は、保険が適用され禁煙治療を受けることができます。

- ニコチン依存症スクリーニングテスト(※1)で、ニコチン依存症(5点以上)と判断されていること。
- ブリクマン指数(※2)(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること。
- 前回の保険を使った禁煙治療初回から、1年が経過していること。
- ただちに禁煙を希望していて、治療方法に関して文章を読み、治療に関する承諾書にサインができること。

(※1)ニコチン依存症スクリーニングテスト…ニコチン依存症であるかを診断するテスト

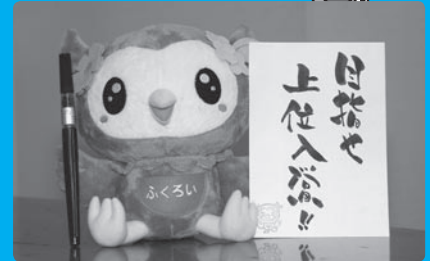
(※2)ブリクマン指数…喫煙が人体に与える影響を調べるために用いる指数

市内の禁煙外来実施医療機関を紹介します！

医療機関名	電話番号	診療日	診療時間	休診日		予約
				1日	午後	
げんま内科・呼吸器内科 クリニック (豊沢1289-41)	41-0055	月・火・水・金曜日	8:30~12:30 15:15~18:00	日曜日、祝日	木・土曜日	必要
		木・土曜日	8:30~12:30			
永田内科・消化器 科医院 (川井856-9)	43-2355	月・火・木・金曜日	8:30~12:00 15:30~18:30	第2・最終土曜日 日曜日、祝日	水・土曜日	不要
		水・土曜日	8:30~12:00			
みつはし医院 (西田20-1)	43-1231	月・火・水・金曜日	9:30~12:00 15:30~18:00	木・日曜日、祝日	土曜日	必要
		土曜日	12:00~15:00			

ふくろい 日記帳

フッピー日記



9月17日(火)から開催される「ゆるキャラグランプリ2013」に、フッピーもエントリー予定です！

投票方法などの詳細は、後日、広報ふくろいや市ホームページ、フッピーのtwitterやFacebookページでお知らせします。

応援、よろしくお願ひいたします！

7/31

ジュビロ磐田「袋井デー」 熱戦に大歓声！



アイラブエコパ
「I LOVE ECOPA」によるフェイスペイント



エスコートキッズ
(写真提供・ジュビロ磐田)



袋井デー



「South Winds」の演奏

7月31日、エコパスタジアムで、J1リーグ ジュビロ磐田×浦和レッズ戦(ジュビロ磐田ホームゲーム)が、初めて「袋井デー」として開催され、市内の小・中学生が試合に招待されたほか、袋井南小学校マーチングバンド「South Winds」の演奏や袋井にちなんだB級グルメの販売、「フッピー」の登場など、各種催しが行われました。

平日の夜の開催にもかかわらず、スタジアムでは約2万人の入場者が試合を観戦。エントランス広場でも多くの来場者がイベントを楽しみました。

市民公募のエスコートキッズやフラッグアトラクションでは、抽選で選ばれた子どもたちもセレモニーに参加し、夏休みの思い出の1ページを刻んでいました。

7/30

はじめよう おうちで野菜づくり講座 旬の野菜の調理に挑戦

7月30日、月見の里学遊館で、「はじめよう おうちで野菜づくり講座(旬の野菜を食べよう【夏】編)」が開催されました。

参加者は、最初に野菜ソムリエの上久保節代さんから野菜の栄養価やバランス良く食物を摂取することの大切さについて講義を受けた後、麻婆トマトやナスのポタージュなど全5品の調理に挑戦。交替で味見をするなどして、約1時間で完成させました。

講師を囲んでの試食では、味付けや保存方法などのポイントも聞きながら美味しくいただき、この夏、家族への献立が増えたことを喜んでいました。



講師のアドバイスをいただきながら、好みの味付けに

7/26

近藤記念館「けいべんおはなし会」 読み聞かせや工作を楽しんだよ



絵本の読み聞かせ

7月26日、近藤記念館で、「けいべんおはなし会」が開催されました。この催しは、子どもへの読書推進や図書館利用促進と併せ、浅羽記念公園や近藤記念館、市郷土資料館を市民の皆さんに広く知っていただき、足を運んでいただくきっかけになればと浅羽図書館が企画したものです。

当日は親子39人が参加し、市学芸員から昔の袋井市の様子を聞いた後、軽便にちなんで電車の絵本などの読み聞かせや手遊びをしたり、紙コップロケットを作成したりして楽しい時間を過ごしました。

8

4

【協働まちづくり事業】ジュニア防災士養成講座

目指せ！地域で活躍できるジュニア防災士！

タウンウォッチングで、消防団による
消火栓の定期点検を見学

8月4日、将来の防災の担い手を育てることを目的に、市内の小学生から中学生を対象とした「ジュニア防災士養成講座」が、市とNPO法人静岡県災害支援隊との協働により開催されました。

講座には、小学生9人、中学生1人、保護者8人の計18人が参加。全3回講座の第1回目となる今回は、「防災サバイバル教室」として、市内を歩いて危険な場所などがないか探索するタウンウォッチングや地図を利用したハザードマップの作成を行ったほか、救急法の実習や防災クイズなどが行われました。

参加者からは、「この講座で防災のことを学んで、『静岡県ふじのくにジュニア防災士』を目指します」と力強い声が聞かれました。

8

6・18

中部学校給食センター 落成式・内覧会

全国のモデルとなるような給食センターを目指して

8月6日、市内豊沢に建設が進められていた中部学校給食センターの完成に伴い、落成式が行われました。

中部学校給食センターは、市内第3の学校給食センターとして平成22年度から建設計画が進められてきた施設で、1日最大6,000食の調理能力を持ち、アレルギー対応食を調理する専用施設や地産地消と手作り給食を推進するための施設が設置されています。同センターの完成により、9月からは市内すべての小・中学校と公立幼稚園での給食が始まります。

また、8月18日には、市民向け内覧会が行われ、普段は入ることのできない厨房内などが一般公開されました。

【施設概要】

▽建物構造…鉄骨造2階建て ▽敷地面積…13,935㎡

▽主要施設…調理室、洗浄室、下処理室、事務室、会議室ほか



落成式・テープカット

8

17・18

アドベンチャースクール2013 ～輝け！このまちの未来～

未来を担うたくましい人材への成長を願って



「友情の木」の植樹



笑顔があふれる2日間でした

8月17日・18日、袋井青年会議所主催による「アドベンチャースクール2013」が法多山尊永寺を中心に開催されました。今年、「復興支援を視野に入れた、地域の皆様と共に行う青少年育成事業」として、東日本大震災の被災地である宮城県岩沼市の小学生20人を招いて実施され、袋井市・森町の小学生と合わせ総勢65人が参加しました。

参加者たちは、チームディスカッションや「ワクワク大冒険INふくろい」と題したウォークラリー、自炊・宿泊体験などを通して、楽しみながらも協力して活動することにより、友情を深めていました。2日間の最後には、お互いに向けたメッセージを色紙に寄せ書き。今回の事業の中だけで終わらない友情を培った証として「友情の木」の植樹も行い、いつの日か再会することを誓い合いました。



デフリンピックで

金メダルを目指して

第22回夏季デフリンピック競技大会(ソフィア2013)
ビーチバレー日本代表

武内晴香さん(中町)



デフリンピックとは

4年に1度、世界規模で行われる聴覚障害者のための総合スポーツ競技大会。1924年から始まった歴史ある国際競技大会です。

デフリンピックホームページ

<http://www.jfd.or.jp/deaflympics/>

大会結果もご覧いただけます。

7月26日から8月4日まで、ブルガリアのソフィアで開催された第22回夏季デフリンピック競技大会。この大会のビーチバレー部門・日本代表として出場したのが、武内晴香さん(30歳)です。



デフリンピックで対戦したアメリカ選手と(中央左)武内さん(右)ペアの小林さん

デフリンピックに出たい

その気持ちが私を強くした

武内さんがビーチバレーを始めたきっかけは、24歳の時に台北で行われた「第21回夏季デフリンピック」のビーチバレー出場選手募集を見て、やってみようという強い思いが湧き起り応募したからです。

それまでビーチバレーの経験がなかったため、砂に慣れること・技術を身につけることに加えて、毎日約2時間ジムトレーニングを積んだことがとても大変だったと振り返る武内さん。台北大会のデフリンピック日本代表には選ばれなかったものの、いつかビーチバレーでデフリンピックに出場したいという気持ちがあったから、辛い練習も乗り越え、続けてこれたそうです。

今回の大会では、リーグ戦でアメリカ・ロシア・ギリシャ・ブラジルと戦い、2勝2敗で決勝トーナメントに出場。決勝トーナメントでは、一回戦で敗退してしまい、18チーム中9位という成績でした。「勝てる試合だったのに接戦の末負けてしまったアメリカ戦は、本当に悔しかったです」と、印象に残っている試合について

話してくれました。

「大会を通して、学ぶことが多くありました。今大会では、全ての力を出し切ることが出来なかったけれども、新しい目標を見つかることができたことが大きな収穫ですね」と、次に向けて気持ちが切り替わっていた武内さん。ここまで頑張ってきたのは、練習が終わって、夜11時に帰宅しても、必ず食事を用意して待っていてくれた家族のおかげと、照れくさそうに話してくれました。

攻撃力を強化して

4年後のデフリンピックを目指す

「スポーツの『戦い』や『やっつけて楽しむ』というところに魅力を感じています。」

今回のデフリンピックでは、自分たちの守備の堅さが世界に通用するということとが分かりました。これから多くの試合を重ねて経験値を上げていきたい。4年後のデフリンピックでも、日本代表として金メダルを目指したいですねと、力強くそして満面の笑みで話してくれました。4年後のデフリンピックで、笑顔で輝いている武内さんの姿が見られることを期待しています。

袋井で活動中

グループ紹介

私たち「浅羽おっかさの会」は、浅羽町商工会の会員で構成するグループです。地域活性化のため、地元の地場産品を使用した特産品の開発や会員の行う各種イベントの販売補助を実施するなどの盛り上げ活動を行っています。

今回、「平成の命山」にちなんだお土産・特産品の開発に取り組み、『平成の命山 浅羽きなどら』を開発しました。

原材料には、地場産品の豆乳・浅羽産小麦・地豆のきな粉を使用し、きな粉味の餡を増量することで見た目も命山を連想させています。9月1日(日)から、「どんどこあさば」と「菓子司 富士屋」(袋井市大門)で販売を開始します。価格は1個157円(税込)。是非、ご賞味ください。

浅羽おっかさの会



平成の命山 浅羽きなどら



浅羽おっかさの会 代表 藤井さだ子さん
浅羽町商工会 担当 館石京子さん ☎23-2440

THE 対談

「静岡県第4次 地震被害想定」とは

6月27日、静岡県第4次地震被害想定第1次報告が発表されました。

この想定は、現在の科学的知見に基づき、発生すれば甚大な被害をもたらす、あらゆる可能性を考慮した最大級の巨大地震を想定したもので、地震・津波被害ともに、これまでの想定をはるかに上回る数値が発表されています。

静岡県第4次地震被害想定の数値などにつきましては、本紙8月1日号「静岡県第4次地震被害想定が発表されました」をご覧ください。

発表された被害想定から、被害を軽減するためにどうすれば良いのかを、全国各地でのワークショップや災害情報学を専門とし、袋井市の防災対策に対して指導・助言をいただいている「袋井市津波被害軽減対策検討会会長」の牛山素行さんに伺いました。

今回は、静岡県第4次地震被害想定を踏まえて

「袋井市の防災対策」について対談しました。

「地震被害想定から考える

地震に強いまち・袋井市に！」

袋井市の被害想定は？

市長：第4次地震被害想定が発表されましたが、牛山さんから見た「袋井で注意すべき点」を教えてください。

牛山：被害想定では、津波が注目されますが、津波から避難するためにも、まずは自身の安全を確保することが重要です。そのためには、住宅の耐震化がとても大切。旧来の木造家屋を優先に、市内全体で耐震化を進める必要があると思います。

住宅の耐震化や家具固定で災害に強いまちづくりを



袋井市長 原田英之

市長：津波対策はもちろんのこと、住宅の耐震化や家具固定も戸別訪問を行うなど積極的に進めてまいります。それ以外にも注意しなければならぬことはありますか。

牛山：見落としがちですが、ブロック塀の倒壊対策も、人的被害の防止や避難路の確保の面でもとても重要です。ブロック塀の撤去や生け垣への変更に補助制度があることを周知するなど、より強力に広報活動を推進してほしいですね。

災害時に備えた備蓄品やライフラインについて

市長：災害時には、食糧や水などの備蓄が大切だと思いますが、備蓄についてはどう思いますか？

牛山：一般的には、災害時に備えて7日間分の備蓄が必要と言われていますが、なかなか大変です。非常用と限定せずに、普段購入するものを少し余裕をもって買いためておくことで、災害時の備蓄品として代用できると思います。

市長：被災した傷病者の搬送や支援助物資・支援者の移動などを行うための輸送路や輸送手段といったライフラインについて、

袋井市の状況をどうお考えになりますか？



牛山素行さん
静岡大学防災総合センター
副センター長 准教授

「重要度」に応じた順位付けで1人でも多くの人を救いたい

牛山：袋井市には、輸送道路として、東名高速道路・新東名高速道路・国道1号など東西を結ぶ交通網が整っている強みがあります。しかし、現状では南北を結ぶラインが弱いので強化が必要です。陸路だけでなく、空路を受け入れる体制づくりも進める必要があると思います。

市長：空路の受け入れについては、原野谷川親水公園やヤマハのテストコースなどをヘリポートとして利用していく体制を整えています。今後は、道路の耐震化を研究するなど、災害に負けないライフラインの整備を考えてまいります。

災害時のボランティアについて

市長：東日本大震災でもボランティアの活躍が目撃されましたが、受け入れ側として考えるべきことは？

牛山：計画的に受け入れていくことが大切だと感じます。ボランティアを必要としているところに必要な支援がしっかりと行き届くようにしなければなりません。そのためには、窓口を一本化したり、行政と社会福祉協議会などが連携を強化したりしていく必要がありますね。

防災対策で最も大切なことは？

市長：大地震が起きた時に、行政として最も心掛けなければならぬことはどのようなことでしょうか。

牛山：防災対策に投じることができる人材や資源は限られます。重要度に応じた順位付けにより対応をしていくことがとても大切になると思います。

今回の第4次地震被害想定は、どのような対策を講ずれば、どういった効果が期待できるのかといった、対策の優先度を見極める判断材料となるのではないのでしょうか。

市長：市民の命を守るためにこれからも「防災対策」に積極的に取り組んでいきます。今後、袋井市の防災対策に、ご指導よろしくおねがいします。ありがとうございました。



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



お兄ちゃんになったよ

弟が泣いていると、おもちゃのガラガラを持って駆け付け、一生懸命あやしてくれる優しいお兄ちゃん。自分で「仲良し兄弟♪」というほど、弟をかわいがってくれています。

伊藤唯人くん(3歳)、^{ふうま}楓馬くん(0歳) 大門



1歳の誕生日

袋井産のメロンにろうそくを立てて、家族でお祝いをしました。入沢秀梧くん(1歳2か月) 葵町



不思議なキュウリを見つけました

自宅の畑で見つけました。2本のキュウリが1つにくっついたのかな? 佐藤幸男さん 村松西



どまん中茶屋でハスの花が咲きました

7月18日、どまん中茶屋で大切に育てているハスが、白い花を咲かせました。

どまん中茶屋は、歌川広重の東海道五十三次・袋井出茶屋の図をもとに、市が平成11年に設置。訪れる皆さんに湯茶の接待をしています。

是非、お立ち寄りください。 荒木良明さん 南町



トラックシミュレーターを導入しました

運転時に、様々な場面に潜む危険を予知する力を体感できる「安全運転講習用 トラックシミュレーター」を導入しました。トラックの実車キャビンを使用した教育用シミュレーターは日本初・業界初です。より一層、安全運転に力を入れていきます。また、地域の安全教室なども実施いたします。詳しくは、下記にお問い合わせください。

☎遠州トラック株式会社 業務管理部

石野さん・鈴木さん ☎42-1115



ベトナムについて、本で知ろう!



読んでみませんか?
こんな本

「日本をめざしたベトナムの英雄と皇子」

ファン・ボイ・チャウとクオン・デ

白石昌也著 彩流社刊

ホー・チ・ミン出現前夜のもうひとつのベトナム独立運動史。浅羽佐喜太郎とファン・ボイ・チャウとの出会いをはじめとした日露戦争後の日本の姿が描かれています。巻末に関連年表も掲載しています。

「はじめのベトナム料理」

ふだんのごはんとおつまみ、デザート

足立由美子ほか著 柴田書店刊

ベトナム料理に精通する著者3人によるレシピ集。生春巻やフオーなど日本でもポピュラーな定番料理から、普段のおかず・おつまみ・デザートまで初めてでもできる本格レシピを紹介しています。

「現代ベトナムを知るための60章」

今井昭夫ほか著 明石書店刊

ベトナムを多面的に捉えて、「等身大のベトナム」の人たちを描写。ベトナムの成り立ちからムラとマチ、グローバル化する文化と民族文化、ドイモイ下における政治の諸相、工業化・現代化への道までを解説します。



問袋井図書館 ☎42-5325



災害時の健康ガイド

●災害時の心のケアについて

大きな災害に遭つと、私たちは死の恐怖を感じたり、大切な人やものを失うなどの様々なストレスにさらされます。そして余裕がなくなつて自分の気持ちを上手く出せなくなり、様々なストレス反応が現れます。今回は、災害時に現れる反応やストレス反応がある人にご接すれば良いのかを学んでいきましょう。

どんなストレス反応が現れるの?

- ①夜中に目が覚めてしまう
- ②食欲がない
- ③頭痛や腹痛など不定愁訴
- ④喜怒哀楽を出しにくい・コントロールがしにくい
- ⑤自分を責める など

ストレス反応がある人へ

どんな風に接したら良いの?

「弱音を吐くな」「頑張り」「早く忘れろ」などの叱咤激励は、辛い気持ちを表しにくくなり、ストレス反応が長引きます。また、無理に気持ちを聞き出そうとするのも逆効果です。

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを受け止めると、気持ちを受け止めてもらえたという安心感が増し、ストレス反応が落ち着いてきます。ストレス反応が1か月程度続く場合には、医療機関に相談するように伝えましょう。

さらには、遅れてストレス反応が出たり、1年後などの節目となるタイミングでストレス反応がぶり返したりすることがあります。数年単位で経過を見ていく視点も必要です。

災害時には、専門家と連携を図りながら、こころのケアに努めていくようにしましょう。

問健康づくり政策課健康支援2係 ☎23-9222



防犯のまちづくり

◇市内で自転車やオートバイの盗難被害が発生しています!

盗難被害が発生しています!

被害の多くは、JR袋井駅・愛野駅や、ショッピングセンターなど大型店舗の駐輪場・駐車場で多く発生しています。自転車盗の被害は、ほとんどが無施設です。また、オートバイ盗の被害で1番多いのは、ハンドルロックがされていない車両です。

▽被害に遭わないためのポイント

- ①必ず鍵をかけましょう。
- ②オートバイは鍵穴ロックを活用しましょう。
- ③自転車・オートバイのどちらも、U字ロックなどの補助鍵を活用し、車輪を固定しましょう。

◇県内で車上狙い、部品狙いの被害が発生しています!

被害が発生しています!

被害の多くは、車内のバックや現金・金品などを狙った犯行です。袋井警察署管内では、部品狙い(カーナビゲーションなど)の被害が、32件発生しており、昨年と比較すると18件も多くなっています。(平成25年1月から6月までの上半期暫定値)

▽被害に遭わないためのポイント

- ①「自動車盗難警報機」などの盗難防止機器を活用しましょう。
- ②短い間でもエンジンキーは必ず抜きましょう。
- ③窓は完全に閉め、ドアロックは必ずしましょう。
- ④バックや現金などを車内に置いたままにしないようにしましょう。
- ⑤管理された駐車場や明るい駐車を避けましょう。
- ⑥スペアキーをタッシュボードや車内の小物入れなどに保管しないようにしましょう。

問袋井警察署生活安全課 ☎41-0110(代表)
市民協働課協働推進室 ☎44-3107

犯罪や非行のない明るい社会へ！ 更生保護を支える 保護司

☎しあわせ推進課社会福祉係 ☎44-3119

◎保護司とは

犯罪や非行をした人が、地域社会において、健全な社会人として立ち直るよう支えていく「更生保護」の活動の一部を担っているのが保護司です。

保護司は、法務大臣から委嘱された非常勤の一般職国家公務員で、無給で活動しています。任期は2年で、全国に約5万人弱、袋井市では23人の保護司が活動しています。

◎保護司の仕事について

保護司は、主に次の3つの活動をしています。

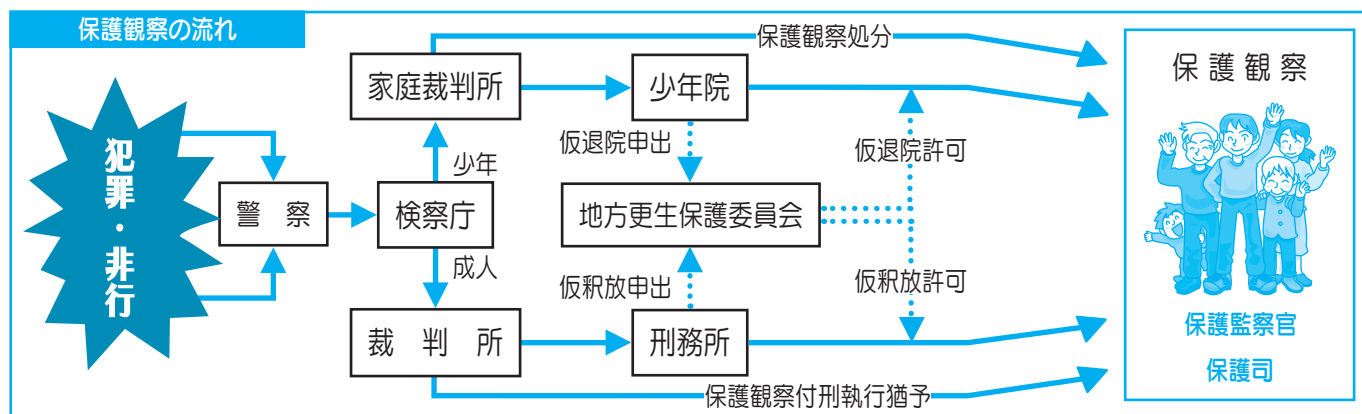
- ① 保護観察を受けている人と定期的に面接をして、指導・援助を行うこと。
- ② 刑務所や少年院に入っている人の受け入れ先や生活環境を調整すること。必要に応じて刑務所や少年院に收容されている人に面会に行くこと。
- ③ 地域や学校などで、犯罪や非行防止のための講演などの活動を行うこと。

◎保護観察とは

保護観察は、犯罪や非行をした人に実社会で生活を送りながら、決められた約束事を守るよう指導・助言を行なうことや必要な援助をして立ち直りを促進しようとする制度で、更生保護の中心的な仕事です。

◎保護観察までの流れ

犯罪や非行をすると、警察に逮捕され、送検、裁判となります。裁判で保護観察に関する処分を受けた人や刑務所や少年院を仮出所した人が、保護観察の対象者となります(下図)。



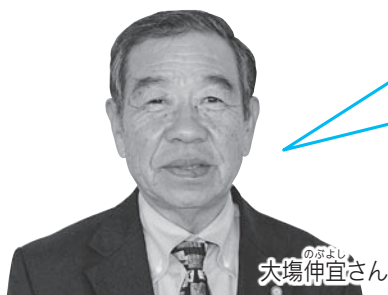
◆南磐田地区保護司会袋井地区の保護司のみなさんを紹介します(平成25年8月現在・敬称略)

名前(役職)	地区名
大場伸宜 (南磐田地区副会長)	川会
廣岡宥樹(袋井地区長)	愛野
大場重夫(袋井副地区長)	川井
榛原俊孝(袋井支部長)	上山梨
近藤芙左子(浅羽支部長)	東同笠
鈴木秀典	高尾
竹野美恵子	砂本町
戸塚文彦	豊沢

名前	地区名
桑原 定	愛野南
高橋有治	鷲巣
永井昭美	堀越
鈴木あさ子	旭町
小栗常夫	国本
山本ちづ子	深見
鈴木基之	岡崎
石川隆次	下山梨

名前	地区名
丸山照範	春岡
飯田せつ子	諸井
浅田二郎	浅羽
川上政年	浅名
浅原哲則	富里
原 一世	松原
小島たみ代	湊

保護司を務めて



大場伸宜さん

私は保護司を21年ほど務めています、その中で印象に残っている少年のことを紹介します。

少年は、好きな女性ができ母親や自分と別居した父親に反発し、シンナーを吸引して保護観察処分となりました。家出をしたりバイクを乗り回したりと非行を繰り返し、対応に困った母親が、私のところに相談に来ました。時には、夜中に母親と一緒に少年を探し歩いたこともあります。

そして、先輩とバイク絡みの問題が発生し、少年から「助けて」という電話がきた時、少年が私に心を寄せてきているなど感じ、彼なら立ち直れると思い指導・助言をしました。

数日後、一升ピンを持ってきて「おじさん、一杯やって」と、我が家を訪問してくれました。うれしかったですね。



**地域医療シンポジウム
in きくがわ**

◇県では、9月を「地域医療を考える月間」と制定し、医療従事者と県民が協働して地域医療を支えていく社会をつくるための事業を展開します。

日 9月28日(土)

時 午後2時～4時(開場午後1時30分)

所 菊川文化会館「アエル」小ホール
(菊川市本所2488-2)

内容 **1** 基調講演「築こう住民・行政・医療者の輪」 講師 村田英之さん(菊川市立総合病院院長)

2 パネルディスカッション「地域医療を育むための住民活動」

定員 300人(先着順)

参加料 無料

申込方法 9月20日(金)までに、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。

⑨NPO法人ブライツ FAX44-4712

⑨⑩地域医療推進課推進係

☎43-7640 FAX43-7641

**サンライフ袋井
あっ！とホーム祭**

日 9月29日(日)

時 午前10時～午後2時

所 サンライフ袋井(袋井市上田町267-5)

内容 ▽作品展示…華道、墨絵、ピースアクセサリー、書道、ペン字

▽発表会…フラダンス、ハーモニカ演奏、ダンスエアロ

▽体験会…(有料)茶道、陶芸、華道、ピースアクセサリー
(無料)書道、ペン字、墨絵

▽販売…手作りパン、スイーツ、花の苗、野菜

▽催し物…ヨーヨー釣り、ギター弾き語り、バルーンアート

対象 どなたでも(先着100人に、花の苗をプレゼント)

◇駐車場に限りがあるため、徒歩や自転車、公共交通機関でお越しください(遠鉄バス法多線・青木町バス停)。

⑨ サンライフ袋井 ☎43-5051

**笑点・三遊亭好楽&鳳笑
浅羽寄席**

◇笑点でおなじみの三遊亭好楽と、袋井市出身の三遊亭鳳笑による二人会です。

日 9月21日(土)

時 ▽開場…午後2時 ▽開演…午後2時30分

所 メロープラザ多機能ホール

入場料(チケット料金) ▽前売り券…2,500円 ▽当日券…2,800円(いずれも全席自由)

チケット取扱い場所 市観光協会浅羽支部、浅羽町商工会、月見の里学遊館、どんどこあさば、おやさい市場(浅羽パティ内)、浅羽町サービス店 会加盟店

⑨ 浅羽まちおこしクラブ(市観光協会浅羽支部) ☎30-4050
浅羽町商工会 ☎23-2440

**げんさいカフェ
～楽しく高める減災意識～**

**メロープラザ発!!地域が元気になり
笑顔があふれる提案事業**

◇お茶を飲みながら気軽に参加できるおしゃべり会と減災講座です。

日 9月26日(木)

時 午前10時～11時30分

所 メロープラザ会議室2

内容 「安心できる部屋づくり～整理術により家の中の危険を減らす～」

講師 整理収納アドバイザー 暮らしごと舎

対象 どなたでも

定員 16人(先着順)

参加料 500円

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

持ち物 筆記用具

⑨⑩暮らしごと舎 秦さん

☎090-1825-1294

✉ kurashigotosha@gmail.com



催し

福祉チャリティバザー

◇市民の皆さんから寄贈いただいた品物が盛りだくさんのバザーです。

◇収益金は、市民の皆さんへの地域福祉事業に使用させていただきます。

日 9月21日(土)

時 午前9時30分～午後3時

所 市役所東分庁舎「コスモス館」

◇駐車場は、市役所駐車場をご利用ください。

◇バザー品の状況により、終了時刻が予定より早まる場合があります。

⑨ 市社会福祉協議会 ☎42-7914

**災害時に役立つ!動物の
しつけ方講演会**

日時 9月22日(日) 午後1時～2時

場所 磐田市立豊田図書館 2階AVホール(磐田市上新屋304)

演題 「愛犬と同行避難するために、今からできる準備」

内容 災害時、ペットと一緒に避難した場合に役立つ動物のしつけ方

講師 利岡裕子さん(JAHA認定家庭犬しつけインストラクター)

対象 どなたでも

◇参加無料。申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

⑨ 環境政策課環境衛生係 ☎44-3115

**浅羽地区地域審議会を
開催します**

◇浅羽地区の皆さんの声を市政に反映させるため、審議会を開催します。

◇どなたでも傍聴できます。

日時 9月24日(火) 午後2時～

場所 メロープラザ会議室1・2

◇申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

⑨ 市民サービス課地域支援室

☎23-9211

竹のパワーで生ごみ減量！ 無料講習会を開催します

◎ 竹パウダー生ごみたい肥化講習会・竹粉砕機操作講習会

◇粉砕機を使って竹を粉末状にし、発酵の仕方や生ごみと混ぜてたい肥化する方法を学びます(竹パウダー生ごみたい肥化講習会)。

◇市で貸し出しをしている竹粉砕機を安全に操作する方法を学びます(竹粉砕機操作講習会)。

◇講習を受けた団体には、竹粉砕機を無償で貸し出します。

内容 竹パウダーと生ごみによるたい肥づくり、竹粉砕機の走行・車両積み込み・竹の粉砕など操作の実技や貸出手順の説明 など

用意するもの 軍手、小型シャベル、米のとぎ汁(2ℓ程度)、バケツ(生ごみをたい肥化させる容器として使用)、古布(バケツの口を覆える大きさのもの)1枚、作業のできる服装、飲み物

日 9月27日(金)、10月25日(金)

◇いずれの開催日も同じ内容です。都合の良い日でお申し込みください。

時 いずれも午後2時～3時30分

集合場所 中遠クリーンセンター東側駐車場(袋井市岡崎6635-192)

対象 市内在住の20歳以上の方

定員 各10人(先着順)

申込方法 電話または、ファクス、Eメールで住所、氏名、性別、年齢、電話番号、希望する開催日をお申し込みください。

申込締切 ▽9月27日受講…9月20日(金) ▽10月25日受講…10月18日(金)

問申 環境政策課環境衛生係 ☎44-3115 FAX44-3185

㊚ kankyout@city.fukuroi.shizuoka.jp

●一緒に学んでみませんか？ 無料手話講習会

◇初めての方も大歓迎です。

日 10月1日(火)～11月12日(火)の
毎週火曜日 全7回

時 午後7時30分～9時

所 メロープラザ会議室2

内容 手話の基本、テキスト学習

講師 手話サークル「あゆみの会」

対象 市内在住・在勤・在学の高校生
以上の方

定員 15人(先着順)

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。

申込受付 9月9日(月)～

問申 市社会福祉協議会

☎43-3020 FAX43-6305

●AED心肺蘇生講習会

日 9月28日(土)

時 午前10時～午後3時

所 メロープラザ2階会議室3

内容 救急法講習として、AED心肺
蘇生講習や応急手当訓練など

対象 15歳以上の方

定員 24人(先着順)

受講料 無料

申込方法 9月13日(金)までに、電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

問申 袋井市赤十字奉仕団 紅林さん

☎090-6353-6550

しあわせ推進課社会福祉係

☎44-3119



講座

●街角かがく倶楽部・袋井 「生物と細胞 第2部」

◇「すべての生物は、細胞からできている」という細胞説。今回は、細胞の働きについてみていきます。

※最初に第1部のおさらいをするので第2部からの参加でも大丈夫です。

日 9月22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)

参加料 1,000円/人(家族内であれば、2人目からは半額)

申込方法 9月19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。

問申 街角かがく倶楽部・袋井 名倉さん

☎090-3254-5480 FAX42-5947

㊚ kasetu2010@gmail.com

ママプラス mama+ 9月講座 ●「わらべうた ベビーマッサージ」

日 9月26日(木)

時 ▽講座…午前10時30分～11時
30分 ▽ランチ…午前11時30分～
午後1時

所 袋井南公民館・和室

講師 戸倉ゆかりさん

対象 2か月～1歳前後のお子さん
とその保護者

定員 15組(先着順)

受講料 1,000円(ランチ代含む)

申込方法 9月19日(木)までに、電話または、Eメールで保護者の氏名、お子さんの氏名と年齢、電話番号、お住まいの地区をお申し込みください。

問申 mama+代表 坂本さん

☎090-7315-9173

㊚ koko-yui@vc.tnc.ne.jp



【地域元気いきいき講座】

● 浅羽北公民館
「ガーデニング教室」

◇作って楽しい・観て楽しい！寄せ植えのワンポイントアドバイスを学んでみませんか！

日 9月26日(木)、10月31日(木)、11月28日(木)、12月26日(木)、1月23日(木)、2月27日(木) 全6回

時 午前10時～正午

所 浅羽北公民館

講師 落合道乃さん

対象 ガーデニング
初心者の方

定員 15人(先着順)

受講料 500円(6回分。材料費は別途必要)

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。

申込受付 9月14日(土) 午前9時～
☎浅羽北公民館 ☎・FAX23-6099
(月曜日休館)



【地域元気いきいき講座】

● 浅羽西公民館
「太極舞(たいきょくまい)」

◇太極拳や中国の伝統舞踊、中国拳法の動きをミックスさせた舞踊エクササイズです。年齢や性別を問わずご参加いただけます。

日 10月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)、11月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金) 全8回

時 午前10時～11時

所 浅羽西公民館

講師 米山彰子さん

対象 20歳以上の方

定員 20人(先着順)

受講料 500円(8回分)

申込方法 電話または、浅羽西公民館窓口で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込受付 9月13日(金) 午前9時～
持ち物 汗ふきタオル、水分補給用の飲み物

☎浅羽西公民館 ☎23-2364
(月曜日休館)

【地域元気いきいき講座】

● 笠原公民館
「パン作り講座」

◇手軽に家庭で作るパン講座です。

日 9月28日(土)、10月19日(土)、11月30日(土)、12月15日(日)、1月25日(土)、2月15日(土) 全6回

時 午後1時～

所 笠原公民館・調理室

講師 江川唯姫子さん

対象 市内在住で、全6回参加できる方

定員 10人(先着順)

受講料 4,000円(6回分。12月は別途費用が必要となる場合あり)

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。

申込受付 9月13日(金) 午前9時～

持ち物 エプロン、三角きん、持ち帰り用容器

☎☎笠原公民館 ☎23-2283
(月曜日休館)



はじめよう

● おうちで野菜づくり
(第6回・農場見学編)

◇県立農林大学校(磐田市富丘678-1)で、研修生が実習している畑を見学します。また、秋野菜の作り方についても学びます。

日 10月4日(金)

集合時間 午前8時45分(正午過ぎに解散予定)

集合場所 市役所1階市民ホール

対象 市内在住で農業に興味のある方

定員 30人(先着順)

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。

申込受付 9月17日(火)午前9時～

◇目的地へは、市の車で移動します。

◇畑での見学となるため、汚れてもよい靴でお越しください。

☎☎農政課農業振興係 ☎44-3133

【地域元気いきいき講座】

● 浅羽東公民館「地域コミュニティ講座」

◇元気と安心を地域に広めよう！

日時	テーマ	講師
9月22日(日) 10:00～11:30	袋井市津波シミュレーション 静岡県の被害想定	市防災課職員
10月27日(日) 10:00～11:30	ニュースポーツを地域に広めよう	宮本義和さん
11月10日(日) 10:00～11:30	自分らしい終活 <small>しゅうかつ</small> を考えよう	居宅介護支援事業所 トータルケアひかり 主任介護支援専門員 戸田美也子さん
12月 3日(火) 10:00～11:30	NPO法人やくわり 障害者福祉サービス施設訪問	NPO法人やくわり 理事長 園田郁太郎さん

場所 浅羽東公民館 ほか

対象 どなたでも

定員 20人(申込多数の場合は、抽選)

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。

申込締切 9月18日(水)必着

☎☎浅羽東公民館 ☎23-7470(月曜日休館)



●平成26年度 保育ママ利用児童を募集します

◎**保育ママ事業とは?**…保護者が就労などで子どもを保育することができないとき、保育者(保育ママ)の自宅で子どもをお預かりする家庭的な保育事業です。少人数保育のため、子ども1人ひとりの成長に沿って興味や関心、体調などに対応し、きめ細やかな保育を行うことができます。

対象・利用条件 平成26年4月1日現在の年齢が生後6か月～2歳で、家族が就労などのために保育できない家庭の児童

保育時間 月～金曜日の午前7時30分～午後6時30分の間の原則8時間。保育時間の延長は、保育ママとの相談によります。

保育料 保護者の所得税額や市民税額の有無、認可保育所・幼稚園などに入園している子どもの人数によって異なります。詳しくは、お問い合わせください。

申込方法 市役所2階すこやか子ども課子ども保育係にある申込書に、必要事項を記入してお申し込みください。

申込締切 11月8日(金)

問申すこやか子ども課子ども保育係 ☎44-3157

●「ふらっと祭」出展者募集 (団体・個人)

日 10月20日(日) ※雨天決行

時 午前10時～午後1時

所 市協働まちづくりセンター「ふらっと」(袋井市方丈3-5-11)

募集内容

①フリーマーケット部門(車7台分)

軽トラックやミニバン車、手持ち出店などで、物品の販売をする方

②パフォーマンス部門

活動紹介の展示や実演、演奏などを行う方

◇そのほかの出展内容も相談に応じます。

応募資格 市民活動団体または、個人(非営利活動に限る)(先着順)

出展料 500円(当日集金します)

申込方法 電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号、出展内容をお申し込みください。

申込締切 9月30日(月)

◇出展者の選考結果は、別途、連絡します。

◇詳しくは、お問い合わせください。

問申市協働まちづくりセンター「ふらっと」
☎・FAX43-6315(電話は、月～金曜日の午前9時～午後1時)

●スリム新体操 短期講座 受講者募集

◇リボンやフープを使って体の奥にある小さな筋肉を動かし、スリムで美しいプロポーションを目指しましょう。

日 10月4日(金)～ 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

対象 健康と美容に興味のある女性

定員 20人(先着順)

受講料 3,500円

◇1回目の講座で集金します。スポーツ安全保険加入希望の方は、別途1,850円で加入いただけます。

申込方法 電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号、保険加入希望の有無をお申し込みください。

申込受付 9月15日(日)～

◇運動のできる服装でお越しください。

◇リボンなどの手具は主催者で用意しますので、購入の必要はありません。

◇講座を欠席した場合は、一部参加費を最終回に返金します。

◇詳しくは、ホームページをご覧ください。

問申NPO法人袋井アートスポーツ(市スポーツ協会新体操部) 竹尾さん
☎090-4193-8205 FAX30-6109
ホームページ <http://art-s.org>



募集

●普通・上級救命講習の受講者を募集します

日	所	定員 (先着順)	講習の種類
10月	7日(月)	袋井消防署 20人	
	26日(土)	浅羽分署 20人	普通
	31日(木)	森分署 20人	
11月	11日(月)	袋井消防署 16人	上級
	16日(土)	浅羽分署 20人	
	28日(木)	袋井消防署 20人	
	30日(土)	森分署 20人	普通
12月	8日(日)	森分署 20人	
	21日(土)	浅羽分署 20人	
	22日(日)	袋井消防署 20人	

※都合により、日程などを変更させていただく場合があります。

時 ▽普通救命講習…午前9時～正午
▽上級救命講習…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、AEDの使用法、異物除去法など

受講料 無料

申込方法 袋井消防署または、浅羽分署、森分署へ来署し、直接お申し込みください(先着順)。

持ち物 修了証郵送用の封筒(受取人住所・氏名を記入して、切手を貼った封筒)、昼食(上級受講者のみ)

◇団体で受講される場合、1講習につき1団体5人まで受講可能です。

◇講習修了者には、修了証を交付します。

問申袋井消防署 ☎44-5119
浅羽分署 ☎23-0119
森分署 ☎85-0119



平成26年度市立幼稚園入園児を募集します

対象幼稚園 袋井東㊦、袋井西㊦、田原㊦、袋井南、若草㊦、若葉㊦、今井㊦、三川、笠原、山梨㊦、高南㊦、浅羽東㊦、浅羽西㊦、浅羽南㊦、浅羽北幼稚園㊦（※平成25年9月から、全ての市立幼稚園で給食が始まりました）

対象 平成20年4月2日～平成23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1日（火）～11日（金）（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となります。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。申込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。

◎預かり保育を行っています

預かり保育実施園 上記の㊦マークのある幼稚園 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、おやつ代が別途必要）

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な事項を記入し、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（預かり保育料1,000円/回。おやつ代が別途必要）。

☎すこやか子ども課子ども保育係 ☎44-3157 ㊦各幼稚園

● 万葉食を食べてみよう！ 食の見直しツアー

◇万葉集が詠まれた時代の食事を体験して、私たちの食生活を見直してみませんか。

日 10月27日（日）

時 午前9時30分～午後4時

集合場所 市役所1階市民ホール

コース 袋井市役所～万葉の森公園（浜松市浜北区平口・万葉食の体験）～浜松酒蔵天神蔵（浜松市中区天神町・工場見学）～袋井市役所

対象 市内在住の小学3年生以上の方（小学生は、保護者同伴での参加）

定員 30人（申込多数の場合は、抽選）

参加料 1,200円/人（昼食代）

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号、学生の場合は学校名と学年をお申し込みください。

申込期間 9月17日（火）～30日（月）

㊦㊧袋井市消費者グループ連絡会（事務局：産業振興課商業労政係）☎44-3136

● 浅羽体育センター テニススクール（硬式） 受講者募集

◇初心者から少しボールを打てる程度の方まで、楽しくテニスを学びましょう。

日 9月30日（月）～ 全10回

時 午後7時30分～9時15分

所 浅羽体育センター「浅羽テニスコート」

対象 高校生以上の方

定員 20人（先着順）

受講料 6,000円

申込方法 浅羽体育センターまたは、市民体育館にある申込用紙に必要な事項を記入し、受講料を添えてお申し込みください。

申込期間 9月15日（日）午前9時～22日（日）午後5時

◇定員に満たない場合は、随時申し込みを受け付けます。また、定員に満たない場合は、開催を中止する場合があります。

◇教室開始後のキャンセルの場合、受講料の返金はできません。

㊦㊧浅羽体育センター ☎23-4812
市民体育館 ☎42-1920

● テニス大会 参加者募集

大会名 第33回袋井市秋季テニス大会（A、Bクラスの部）

日 9月22日（日）

予備日 9月29日（日）

時 午前8時30分～

所 静岡理科大学テニスコートほか
◇オープン募集ですが、初心者の方でも楽しめるA、Bクラス別で行います。

対象 どなたでも（高校2年生以上はAクラスでの参加となります）

参加料 ▽テニス協会会員…2,000円
▽会員外…2,500円 ▽高校生…1,500円

申込方法 双葉スポーツ袋井店にある申込書に必要な事項を記入して、お申し込みください。

申込締切 9月13日（金）午後5時

㊦市テニス協会 諸井さん

☎42-4604

㊧双葉スポーツ袋井店

☎43-4189



メロープラザ「10月開講！メローカレッジ(入門編)」受講者募集

講座名	日	時	受講料	講師	内容
②リセットピラティス「隔週コース」 全10回	10月7日(月) ～3月3日(月)	13:30～ 14:30	5,000円	熊切千晶さん	気持ちの良いゆっくりとした動きで、体のゆがみを改善していきます。
③リセットピラティス「毎週コース」 全17回	10月7日(月) ～3月3日(月)	13:30～ 14:30	8,500円		
④プレーンアフガン編みのマフラー 全6回	10月7日(月) ～12月16日(月)	19:00～ 21:00	5,800円 (材料費含む)	岩本紀世子さん	アフガン針を使って、長さ100cmのマフラーを作ります。
⑤カフェ飯とプチスイーツ 全4回	10月21日(月) ～1月20日(月)	19:00～ 21:00	6,000円 (材料費含む)	川上栄子さん	食材と料理法の工夫で、簡単でおいしい料理に仕上げます。
⑥アンパンマンとばいきんまんの あみぐるみ 全4回	10月28日(月) ～12月9日(月)	19:00～ 21:00	3,000円 (材料費含む)	埋田信子さん	かぎ針編みで、全長17cmのアンパンマンとばいきんまんを作ります。
⑦上品な輝き オルネ 全3回	10月8日(火) ～12月10日(火)	19:00～ 21:00	6,000円 (材料費含む)	落合久美子さん	極細ワイヤーとスワロフスキーなどで、サンキャッチャー、アクセサリ、クリスマスツリーを作ります。
⑧花屋さんから学ぶ フラワーアレンジメント 全6回	10月15日(火) ～3月18日(火)	19:00～ 21:00	3,000円	Flower Design Studio 花歩 永田武成さん	毎月、季節のイベントに合わせたフラワーアレンジメントを作ります。(材料費:2,000円程度/作品)
⑨一日の終わりの癒し ヨーガ 全10回	10月15日(火) ～3月4日(火)	19:30～ 20:30	5,000円	永井理恵子さん	心身をリラックスさせ、自分を内観。呼吸法で免疫力を向上させます。
⑩10月のスイーツ倶楽部「火曜日コース」 キュービット 全1回	10月22日(火)	9:30～ 12:00	2,000円 (材料費含む)	江川唯姫子さん	小さな四角いスポンジケーキで作る小型のショートケーキを、1人4個ずつ持ち帰ります。
⑪米麴作りから始める味噌づくり 全3回	①10月3日(木) 19:00～21:00 ②10月4日(金) 19:00～20:00 ③10月5日(土) 9:00～10:00 18:00～21:00		4,500円 (材料費含む)	寺下恵美子さん	麴にこだわった手づくりみそを、1人10kg持ち帰ります。
⑫美文字を習得 かな書道とペン字 全10回	10月10日(木) ～2月27日(木)	13:30～ 14:30	5,000円	清葉さん	かな書道とペン字を両方習います。年賀状の練習もします。(別途、教材費が必要です)
⑬手づくりパン教室「午前コース」 全6回	10月4日(金) ～12月20日(金)	9:30～ 12:30	6,000円 (材料費含む)	江川唯姫子さん	食パン・菓子パン・惣菜パンなど、毎回違う種類のパン作りに挑戦します。
⑭手づくりパン教室「夜間コース」 全6回	10月4日(金) ～12月20日(金)	18:30～ 21:30			
⑮陶芸 ぐらしの器づくり 全7回	10月11日(金) ～1月10日(金)	9:00～ 12:00	6,500円 (材料費含む)	名倉菊代さん	自宅でおしゃれに使える器を6作品作ります。
⑯調整ストレッチ&筋トレ 全10回	10月11日(金) ～3月14日(金)	10:00～ 11:00	5,000円	岡本千夏さん	ストレッチと筋力トレーニングで体のバランスを整えます。
⑰職人さんから学ぶ木工教室 全10回	10月25日(金) ～3月14日(金)	19:00～ 21:00	5,000円	TOBITA CRAFT 飛田孝さん	引き出し付きの飾り棚と花の額を作ります。仕上げの色は、選べます。(材料費:2,500円/作品)
⑱10月のスイーツ倶楽部「土曜日コース」 キュービット 全1回	10月26日(土)	9:30～ 12:00	2,000円 (材料費含む)	江川唯姫子さん	小さな四角いスポンジケーキで作る小型のショートケーキを、1人4個ずつ持ち帰ります。

対象 どなたでも 定員 各12人(先着順。ただし、④「米麴作りから始める味噌づくり」は、6人)

申込方法 電話で希望講座番号、住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込受付 9月14日(土)午前9時～

◇希望者が少ない場合は、講座を開催しないことがあります。

◇詳しい内容は、メロープラザホームページ (<http://www.mellowplaza.com/>) をご覧ください。

☎④メロープラザ ☎30-4555(午前9時～午後10時、水曜日休館)



公民館講座「平成25年度 市民企画型講座」受講者募集

●市民や各種団体が企画運営し、講師などを務める公民館講座に参加しませんか。

講座名	日時	場所	受講料	内容
①視覚障害者サポート福祉講座 全6回・定員10人(先着順)	10月12日(土)・19日(土)、11月9日(土)・30日(土)、12月7日(土)・14日(土) 13:30~15:30	高南公民館 ☎42-4224	1,000円 (全6回分)	視覚障害者の生活環境の現状を知り、より安全で暮らしやすい地域社会環境整備支援を考えます。
②紙バンド手芸 全6回・定員10人(先着順)	11月8日(金)・15日(金)・29日(金)、12月6日(金)・13日(金)・20日(金) 13:30~15:30	山名公民館 ☎49-3401	1,000円 (全6回分)	エコクラフトバンド(紙テープ)を使って、小物入れなどを作ります。
③英語で楽しむ子どもの異文化交流 全3回・定員30人(先着順)	10月5日(土)、12月14日(土)、2月1日(土) 10:00~11:30	袋井南公民館 ☎43-3386	2,500円 (全3回分)	ハロウィンなどの異文化に触れ、言葉や文化の違いを楽しく遊びながら体験します。(対象:4歳~10歳)
④シルクアート 全6回・定員15人(先着順)	10月19日(土)・26日(土)、11月9日(土)・16日(土)・30日(土)、12月14日(土) 9:30~11:30	袋井北公民館 ☎43-3387	1,000円 (別途材料費1,000円/回)	絹糸を使って、シルクアートのものづくりを体験します。
⑤初心者のためのハーモニカ講座 全7回・定員15人(先着順)	10月8日(火)・22日(火)・29日(火)、11月12日(火)・26日(火)、12月10日(火)・17日(火) 13:30~15:30	袋井西公民館 ☎43-3304	1,500円 (テキスト代・全7回分)	複音ハーモニカで楽しく合奏するための初歩的な練習をします。
⑥手編み講座 全6回・定員10人(先着順)	10月3日(木)・17日(木)・31日(木)、11月14日(木)・28日(木)、12月12日(木) 19:00~21:00	山名公民館 ☎49-3401	2,000円 (全6回分)	かぎ針でスヌード(マフラー)とコースージュを編み、1つのものを仕上げている楽しさを実感します。
⑦楽しく踊ろう! はじめてのフラダンス 全5回・定員20人(先着順)	10月2日(水)・16日(水)・30日(水)、11月6日(水)・20日(水) 9:30~11:00	浅羽西公民館 ☎23-2364	500円 (全5回分)	年齢を問わず無理なく踊れるフラダンスを、気軽に楽しみます。
⑧楽しくバードウォッチング 全6回・定員10人(先着順)	10月6日(日)・27日(日)、11月30日(土)、12月22日(日)、1月26日(日)、2月23日(日) 9:00~12:00	高南公民館 ☎42-4224	1,500円 (全6回分)	知的で健康的なバードウォッチングの楽しみ方とマナーを学びます。
⑨プリザーブドフラワーアレンジ教室 全4回・定員10人(先着順)	10月6日(日)・20日(日)、11月17日(日)・24日(日) 14:00~16:00	浅羽南公民館 ☎23-7205	8,500円 (全4回分)	プリザーブドフラワーの美しさのアレンジの楽しさを体験します。
⑩リーズナブルにラッピング&プチフラワーアレンジ 全6回・定員10人(先着順)	10月18日(金)、11月15日(金)、12月6日(金)・20日(金)、1月17日(金)、2月7日(金) 14:00~16:00	今井公民館 ☎43-3388	3,000円 (全6回分)	身近な材料でラッピングとフラワーアレンジメント。初心者でも楽しめます。
⑪『徳・得』講座 全4回・定員20人(抽選)	9月18日(水)、10月16日(水)、11月20日(水)、12月18日(水) 19:00~20:30	浅羽東公民館 ☎23-7470	無料	地域の文化・スポーツ・健康・福祉・国際交流を通して、地域活性化を図ります。
⑫小笠山の自然を知ろう、見よう、育てよう 全3回・定員20人(先着順)	10月19日(土) 19:00~21:00 11月 3日(日) 9:00~14:00 11月24日(日) 19:00~21:00	笠原公民館 ☎23-2283	500円 (全3回分)	小笠山に生息する蝶「アサギマダラ」などの動植物・昆虫の生態を観察します。
⑬昔から地域に伝わる技術の伝承 全4回・定員10人(先着順)	12月8日(日)、1月19日(日)、2月9日(日)、3月9日(日) 19:00~21:00	笠原公民館 ☎23-2283	無料	障子はりや刃物研ぎ、縄の結び方など、昔ながらの技術や技能を伝承します。
⑭『美術を身近に』講座 全3回・定員20人(先着順)	10月18日(金)、11月1日(金)・15日(金) 13:30~15:00	三川公民館 ☎49-0393	400円 (入館料)	県立美術館の「ふくろい移動美術展」を鑑賞し、初心者でも美術を楽しめる講座を開催します。
⑮手ごねのパン作り講座 全5回・定員8人(先着順)	10月20日(日)、11月17日(日)、12月15日(日)、1月19日(日)、2月16日(日) 9:30~12:00	浅羽西公民館 ☎23-2364	2,000円 (全5回分)	初心者でも気軽に参加できるパン作り講座です。
⑯ウォーキング講座 全5回・定員10人(先着順)	10月3日(木)・17日(木)・31日(木)、11月7日(木)・21日(木) 10:00~12:00	浅羽北公民館 ☎23-6099	500円 (全5回分)	浅羽北地区の恵まれた自然を舞台に、新しいスロウウォーキングの形を提供します。
⑰地球まるまる体操 全6回・定員20人(先着順)	10月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)、11月7日(木)・14日(木) 10:00~11:30	袋井東公民館 ☎43-3389	300円 (全6回分)	笑ヨガ(ラフターヨガ)、音楽療法、リズム体操などをミックスさせた新しいエクササイズです。

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。

申込受付 ③④⑤⑥⑨⑪…9月15日(日)~ ①⑦⑧⑩⑫⑬⑯⑰…9月18日(水)~ ②⑭…10月1日(火)~ ⑬…10月15日(火)~

◇講座内容の詳細は、直接、各公民館へお問い合わせください。 ⑩⑪各公民館(午前9時~午後5時、月曜日休館)

風見の丘「プール&フィットネス教室」受講者募集

◎プールプログラム 期間：11月25日(月)～平成26年2月24日(月) 全10回

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	内容
①キッズスイミング(年少初心者)	月	15:00～ 16:00	平成21年4月～ 平成22年3生まれ	20人	楽しく遊びながら水に慣れていきます。水が苦手な子も大歓迎！
②キッズスイミング(年少初心者)	金			20人	
③キッズスイミング(年中初心者)	水	15:00～ 16:00	平成20年4月～ 平成21年3生まれ	20人	泳力別に少数の班に分かれ、泳力に合わせて水慣れや泳ぎの基礎を学びます。
④キッズスイミング(年中初心者)	木			20人	
⑤キッズスイミング(年長初心者)	水	16:10～ 17:10	平成19年4月～ 平成20年3生まれ	20人	泳力別に少数の班に分かれ、泳力に合わせて泳ぎの基礎を学びます。
⑥キッズスイミング(年長初心者)	金			20人	

受講料 6,000円(プール室使用料を含む)

◎フィットネスプログラム 期間：11月25日(月)～平成26年2月24日(月) 全10回

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	内容
⑦お腹&ウエストシェイプ	月	10:00～ 11:00	18歳以上の女性	20人	音楽に合わせて楽しく体を動かします。
⑧キレイになるヨガ	月	13:30～ 14:30	18歳以上の女性	20人	腹筋・背筋を使い、きれいなボディラインをつくります。
⑨キッズダンス(年長)	月	15:00～ 16:00	平成19年4月～ 平成20年3生まれ	20人	ダンスの基礎からリズム感を学びます。
⑩ヒップホップ	月	19:30～ 20:30	中学生以上	20人	ヒップホップの音楽に合わせて、楽しく体を動かします。
⑪ピラティス	水	10:00～ 11:00	18歳以上	20人	呼吸を意識しながら、体幹部を鍛えます。
⑫キッズダンス(年少)	水	15:00～ 16:00	平成21年4月～ 平成22年3生まれ	20人	ダンスの基礎からリズム感を学びます。
⑬ZUMBA(ズンバ)	水	19:30～ 20:30	18歳以上	20人	ラテンのリズムに乗って、楽しくエクササイズ。
⑭肩・腰リラックス体操	木	13:30～ 14:30	18歳以上	20人	痛みなく骨の並びを整え、疲れにくい体づくりを目指します。
⑮エアロビック&ストレッチ	金	10:00～ 11:00	18歳以上の女性	20人	有酸素運動エアロビックで汗を流し、ゆったりストレッチ。
⑯お腹&ウエストシェイプ	金	13:30～ 14:30	18歳以上の女性	20人	音楽に合わせて楽しく体を動かします。
⑰キッズダンス(年中)	金	15:00～ 16:00	平成20年4月～ 平成21年3生まれ	20人	ダンスの基礎からリズム感を学びます。
⑱ストレッチ&リラクゼーション	金	19:30～ 20:30	18歳以上	20人	全身をストレッチしてほぐします。心と体をリフレッシュ。
⑲ボクササイズ	土	10:00～ 11:00	18歳以上	20人	パンチ・キック・ディフェンスを使った有酸素運動です。
⑳親子運動あそび	日	9:30～ 10:30	満2歳～3歳までの 幼児と保護者	10組	子どもと向き合いながら、親子で遊びを通してふれあいます。
㉑マシンを使って体力アップ教室	日	11:00～ 12:00	18歳以上	8人	ストレッチポールや認知動作型トレーニングマシンを使って、正しい姿勢と歩き方を身に付けます。

受講料 4,000円(フィットネス室使用料を含む)

申込方法 風見の丘、市役所2階スポーツ推進課、浅羽支所、メロープラザにある申込用紙に必要事項を記入して、風見の丘へ直接お申し込みください。申込用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。

申込期間 10月2日(水)午前9時～28日(月)正午まで

◇申込多数の場合は、抽選を行い、結果は郵便でお知らせします(※抽選の場合は、市内在住の方が優先となります)。

◇申込者が少数の場合、開催を中止する場合があります。 ◇傷害などの保険は、市が加入している保険で対応します。

問申風見の丘 ☎24-0345 袋井市岡崎6635-8(午前9時～午後9時30分開館、火曜日休館)



「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22日(火)～平成26年3月10日(月) 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21年4月～ 平成22年3月生まれ	水	14:50～15:50	30人	11,000	楽しく遊びながら、段階を踏んで水慣れしていきます。
③年少(木)		木	15:55～16:55	30人	11,000	
④年少(土)		土	11:30～12:30	15人	11,000	
⑤年中(月)	平成20年4月～ 平成21年3月生まれ	月	14:50～15:50	40人	10,000	水慣れの様子からクラス分けをして、楽しく遊びながら泳ぎの基本を覚えます。また、集団でのルールを身に付けます。
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19年4月～ 平成20年3月生まれ	木	14:50～15:50	40人	11,000	
⑨年長(土)		土	12:35～13:35	40人	11,000	
⑩幼児初心者	年少・年中・年長	火	14:50～15:50	15人	11,000	水が怖い・苦手な子どもを対象に、小プールで楽しく遊びながら水に慣れていくクラスです。
⑪小学生A(土)	小学生の初心者	土	9:20～10:20	40人	11,000	初心者向けのクラスです。水慣れや泳ぎの基本を教えます。
⑫小学生A(月)		月	17:00～18:00	30人	10,000	
⑬小学生B	面かぶりクロールが12.5m以上できる小学2年生以上	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(泳力によっては、小学生Aクラスへ移動していただく場合があります)。
⑭ベビースイミング(火)	平成23年4月～平成25年3月生の子どもと保護者	火	10:30～11:15	20組	13,000	赤ちゃんの発育・発達や水慣れのために、親子で楽しく水遊びをします。
⑮ベビースイミング(木)		木	10:40～11:25	20組	13,000	
⑯親子スイム	平成22年4月～平成23年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22日(火)～平成26年3月10日(月) 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
⑰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。
⑱ファーストステップスイム(木)	20歳以上の方	木	9:30～10:30	25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。
⑲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	
⑳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。
㉑エンジョイスイム	20歳以上の方	木	19:30～20:30	20人	11,000	レッスン前半は水中歩行・水中運動、後半は泳いで体をリフレッシュします。
㉒リフレッシュスイム(木)	20歳以上の方	木	10:40～11:40	20人	11,000	
㉓リフレッシュスイム(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23日(水)～平成26年3月7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
㉔10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/>)からもダウンロードできます。

申込受付 9月14日(土)午前9時～21日(土)午後8時まで(9月17日(火)は休館)

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

公開抽選会 日時 9月22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)

月見の里学遊館「水玉プール」 プール・フィットネス プログラム受講者募集

一般

●プールプログラム 期間：11月1日(金)～平成26年3月11日(火) 全15回 定員：各15人(先着順)

プログラム名	曜日	時間	内容
上級スイミング	月	11:00～12:00	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。
	水	14:00～15:00	
ウォーターエクササイズ	火	10:30～11:15	泳げない方でも気軽に楽しく水中で全身を動かし、コンディション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	11:00～12:00	クロールと背泳ぎを中心に知識や技術を学びます。
やさしい水泳	金	11:00～12:00	初心者を対象に、水の特性を知る・潜る・浮く・足を動かすなどの基本を学びます。

受講料 9,500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(金)～平成26年3月11日(火) 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	10:20～11:10	15人	運動不足を感じているママを対象にフラメンコの音楽とステップで運動不足を解消。子どもの同伴も可能です(託児は無し)。
ボディコンディショニング	月	13:30～14:30	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	19:30～20:30	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体をつくります。
ベーシックエアロ	火	10:30～11:30	30人	エアロビックの基本動作を中心に、たっぷり体を動かし脂肪燃焼を目指します。
ラテンエアロ	火	13:30～14:30	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	19:30～20:30	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	10:30～11:30	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	13:30～14:30	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	18:30～19:20	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。(朝)コース受講者には、専用チューブ(1,575円)を購入していただけます。
ピラティス(朝)	金	11:20～12:10	30人	
太極拳	金	13:30～14:30	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、ゆつくり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	19:30～20:30	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 5,500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。

申込期間 9月22日(日)午後2時～

◇各プログラムとも、先着順での受付となります。

◇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④月見の里学遊館水玉プール ☎49-3201 袋井市上山梨4-3-7





月見の里学遊館「水玉プール」プール・フィットネス プログラム受講者募集 **キッズ**

●キッズプールプログラム 期間：11月1日(金)～平成26年3月11日(火) 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～ 小学2年生	月 火 水 金	午後3時30分～4時20分	水慣れから、水泳の楽しさや水の事故防止、安全を通して泳法の基礎を学びます。
ジュニア	小学生		午後4時30分～5時30分	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 9,500円(プール使用料、保険料を含む)

●キッズフィットネスプログラム 期間：11月1日(金)～平成26年3月11日(火) 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	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、正しい動作やバランスなどの技術向上や基礎体力として必要な瞬発力・柔軟性を高めます。
	小学2～3年生		午後4時20分～5時 5分	20人	
速く走ろう高学年	小学4～6年生		午後5時10分～6時	20人	

受講料 5,500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(プールプログラムとフィットネスプログラムは、それぞれ1人1プログラムのみ受講可能)。

◇プールプログラムとフィットネスプログラムを両方申し込みする場合は、申込用紙を2枚出してください。

申込期間 9月15日(日)午前9時～21日(土)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。

◇申込多数の場合は、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6日(日)午後6時までにご入金ください。

抽選会 日時 9月29日(日)午後2時～ 場所 月見の里学遊館

☎☎月見の里学遊館水玉プール ☎49-3201 袋井市上山梨4-3-7



●市民トレッキング教室
参加者募集

日 11月2日(土) ※雨天中止

時 午前6時30分～午後6時30分

行き先 箱根方面、矢倉岳(神奈川県南足柄市、標高870m)

◇歩行時間5時間程度のコースです。

対象 市内または、近隣市町在住で中学生以上の健康な方

定員 30人(先着順)

参加料 4,000円(バス代、保険料など)

申込方法 ファクスまたは、はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、血液型を記入してお申し込みください。

申込期間 9月15日(日)～30日(月)

☎☎市スポーツ教会袋井山の会

根津幸久さん ☎・FAX48-7635

〒437-0123 袋井市可睡の杜3-1

月見の里学遊館 講座受講者募集

手ぶらで書道

◇初心者対象の書道体験講座です。

日 10月29日(火)、11月5日(火)・12日(火)・19日(火)

時 午後7時30分～9時

所 月見の里学遊館・集会室B

対象 書道初心者の方

定員 15人(先着順)

受講料 2,000円(4回分)

◇書道用具をお持ちでない方は、レンタル(500円/全4回分)を利用いただけます。

◇申し込みの際に、書道用具レンタル希望の有無をお伝えください。

持ち物 書道用具(筆、硯、下敷、文鎮、新聞紙)

申込方法 電話または、月見の里学遊館窓口で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。申し込みは、9月15日(日)午前9時から受け付けます。

☎☎月見の里学遊館 ☎49-3400(午前9時～午後5時、木曜日休館)

シェフのご自慢レシピ

「秋の夜長にカフェディナー」

◇プロと一緒に作る、おいしくてちょっとおしゃれなcaféごはん。

日 10月23日(水)

時 午前10時～午後1時

所 月見の里学遊館・食のワークショップルーム

講師 高橋真二さん(MOON FOREST オーナーシェフ)

対象 どなたでも

定員 24人(先着順)

受講料 1,500円

持ち物 エプロン、三角きん、布きん

袋井体育センター「スポーツプログラム」受講者募集

◎成人スポーツ教室 一般向け(20歳以上の方) 期間：11月6日(水)～平成26年3月25日(火) 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	19:30～20:30	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や、今の筋力を維持するための筋力トレーニングをします。
かんたんエアロビック	水	9:30～10:30	50人	エクササイズやストレッチなどを組み合わせ、わかりやすい動作を中心に行う有酸素運動です。
楽しい健康体操	水	13:30～15:00	40人	ゲームや基礎運動、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	9:30～10:30	50人	ダンベル体操やリズムステップ、ストレッチを中心とした全身運動をします。
よくばり体力(夜間)	木	19:30～20:30	50人	エアロビックやストレッチ、ヨガ、ダンベル体操などで、体を引き締めます。
いきいきボディづくり	金	13:30～14:30	50人	リズム体操やボール・ダンベルなどを使って、全身を引き締めます。

◎キッズ向けプログラム 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	ひとり歩きできる 就園前の幼児と 保護者	金	11月8日(金)～ 3月21日(金) 9:30～11:00	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 (男女)	土	11月2日(土)～ 3月15日(土) 9:30～10:30	30人	運動する楽しさを感じられる音楽に合わせて、格好良く 踊りながら体力作りをします。

受講料 ▽成人スポーツ教室、キッズダンスエアロビック…3,500円 ▽ちびっこスポーツランド…4,000円(いずれも施設使用料、保険料などを含む) ※教室開始後のキャンセルの場合、受講料の返金はできません。ご了承ください。

申込受付 9月21日(土)午前9時～28日(土)午後8時(先着順)

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

☎①袋井体育センター ☎43-1790 袋井市上田町267-19

市スポーツ協会水泳部「アスリートクラブ」受講者募集

◎幼児クラス(4～5歳児(年中・年長)) 全21回(週1回コース)または、全42回(週2回コース)

コース名	定員	日	時	所
火曜コース	10人	9月3日(火)～通年	午後3時00分～3時50分	市民体育館
水曜コース	10人	9月4日(水)～通年	午後3時15分～4時05分	袋井体育センター
木曜コース	10人	9月5日(木)～通年	午後3時00分～3時50分	袋井体育センター
金曜コース	10人	9月6日(金)～通年		浅羽体育館

◎小学生1～3年生クラス 全21回(週1回コース)または、全42回(週2回コース)

コース名	定員	日	時	所
火曜コース	15人	9月3日(火)～通年	午後4時00分～4時50分	市民体育館
水曜コース	15人	9月4日(水)～通年	午後4時05分～5時00分	袋井体育センター
木曜コース	15人	9月5日(木)～通年	午後4時00分～4時55分	袋井体育センター
金曜コース	15人	9月6日(金)～通年		浅羽体育館

対象 健康で継続して参加できる市内在住の4・5歳児(平成20年4月～平成22年3月生まれ)または、小学1～3年生(学年は平成26年度)

入会金 1,000円(スポーツ保険料、事務手数料を含む) ※申し込みの際にお持ちください。

受講料 ▽週1回コース(年間21回)…3,450円/月 ▽週2回コース(年間42回)…5,000円/月

申込日時 9月22日(日)午前10時～正午 申込場所 市役所1階市民ホール

申込方法 当日申込窓口または、ホームページ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。いずれのコースも、申込多数の場合は抽選を行い、結果は9月23日(月・秋分の日)にホームページと袋井B&G海洋センターに掲示します。

◇定員に空きがある場合は、9月23日以降に、ファクスまたはメールにて先着順で申込受付します。

☎①市スポーツ協会水泳部・袋井スイミングクラブ ☎41-1771 (火～金曜日…午前10時30分～教室開始時まで)

<http://www.fsc-net.jp>



相談

● 無料巡回交通事故相談

◇県交通事故相談所専門相談員が、交通事故に関する様々な相談に応じます(事前にご予約ください)。

日 10月2日(水)

時 午前10時～午後3時

所 市役所3階303会議室

相談時間 1人当たり1時間

定員 4人(先着順)

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。

予約受付 9月17日(火)～27日(金)
(受付時間 午前8時30分～午後5時15分。土・日曜日、祝日は除く)

☎④市民協働課交通政策係

☎44-3125

◇県交通事故相談所では、電話による相談にも応じています。お気軽にご相談ください。

☎④県交通事故相談所(電話相談)

☎054-202-6000



● 地域若者サポートステーションはままつ

◇働きたいけれど一歩を踏み出せない若者の職業的自立を支援しています。

支援内容

▽キャリアコンサルティング…専門の相談員が1人ひとりの状況に合わせて相談に応じます。

▽支援プログラム…ソーシャル・スキル・トレーニングや職場見学などで就職に向けて具体的な準備を行います。

対象 就労を目指している15歳～39歳までの若者とその家族

☎④地域若者サポートステーションはままつ(浜松市立勤労青少年ホーム内)

☎・FAX053-581-8707

浜松市中区船越町11-11

● ふじの国スポーツ文化コミッション クラブ受講者募集

● プリパシオンクラブ

コース	曜日・時間	場所	定員	内容
ミニトランポリンコース	月曜日 14:00～14:50	サンライフ袋井	20人	関節に負担が少ないので、幅広い年齢層にお勧めのミニトランポリンウオーク教室です。
くびれメイキングコース	木曜日 14:00～14:50	袋井体育センター	30人	体の軸を整え柔軟性と筋肉の反応を高める運動「パリトン」&骨盤矯正エクササイズでウエストのくびれを目指します。

対象 健康で継続して参加できる市内在住の市内在住の20歳以上の方

受講料 ▽週1回(月3回)コース…2,100円 ▽週2回(月6回)コース…3,600円

● ヒップホップ Hip-Hopクラブ

コース	曜日	時間	対象	定員	内容
小学生コース	月	17:00～17:50	健康で継続して参加できる小学生	20人	体力・能力に合わせ、初級から中級を目指します。
	金			20人	
中学生コース	月	17:55～18:45	健康で継続して参加できる中学生	25人	体力・能力に合わせ、初級から中級を目指します。
	金			25人	
成人・高校生コース	月	18:50～19:40	健康で継続して参加できる高校生以上の方	25人	体力・能力に合わせ、初級から中級、上級を目指します。
	金			25人	

場所 サンライフ袋井

受講料 ▽週1回(月3回)コース…3,450円 ▽週2回(月6回)コース…5,600円

【共通事項】

入会金 1,000円(スポーツ保険料、事務手数料を含む)

※申し込みの際にお持ちください。新規入会の方は、郵便局(郵貯銀行)の口座が必要です。

※保険の事務手続き終了後に受講をキャンセルされた場合、入会金の返金はできません。

受講料支払い 申込手続き終了後、9月30日(月)までに、2か月分を郵貯銀行指定口座にお振り込みください。3か月後分からは、毎月、郵貯銀行口座からの引き落としとなります。

申込日時 9月22日(日)午前10時～正午 申込場所 市役所1階市民ホール

申込方法 当日申込窓口または、ホームページ(<http://www.fsc-net.jp>)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。いずれのコースも、申込多数の場合は抽選を行い、結果は9月23日(月)にホームページと各練習会場に掲示します。

◇定員に空きがある場合は、9月23日(月)以降に、ファクスまたはメールにて先着順で申込受付します。詳しくは、お問い合わせください。

☎④NPO法人ふじの国スポーツ文化コミッション

☎41-1771 FAX84-9636 ✉npo.fsbcc.of@gmail.com <http://www.fsc-net.jp>

● 10月1日(火)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(藤色)の有効期限は、9月30日(月)です。新しい保険証(うぐいす色)は、9月末日までに世帯主あてに郵送します。

◇国保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…

◇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。記載内容に誤りがある場合は、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。

◇すでに、ほかの健康保険に加入されている方は、速やかに国保を脱退する届け出をしてください。

◇今回、保険証と一緒に「ジェネリック医薬品希望シール」を郵送します。薬の処方の際にジェネリック医薬品を希望する場合は、シールを保険証やお薬手帳などに貼ってご利用ください。

●ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは？

◇最初に作られた薬(先発医薬品：新薬)の特許が切れてから作られた薬で、新薬と効き目や安全性などが同等であると厚生労働省により認められた医薬品のことです。ジェネリック医薬品は、元となる新薬よりも開発費を抑えられるため、価格が安くなります。

●「ジェネリック医薬品希望シール」利用時の留意点

◇「ジェネリック医薬品希望シール」は、病院に通院などした際に支払う医療費のうち、薬代の負担を少しでも軽減するために役立てていただくものですが、ご利用の際に気を付けていただくことがあります。

1 ジェネリック医薬品に変更しても、薬代の差額が少ない場合や薬代のほかに技術料や管理料が加わることによって、窓口での自己負担額があまり変わらないこともあります。

2 病院や薬局によっては、ジェネリック医薬品を取り扱っていないことや取り寄せとなることがあります。また、医薬品によってはジェネリック医薬品が存在しない場合や、医師の判断によりジェネリック医薬品への変更ができない場合もあります。利用については、医師・歯科医師・薬剤師にご相談ください。

問 市民課国保年金係 ☎44-3113 市民サービス課市民サービス係 ☎23-9212

● 住宅用火災警報器、自動消火器、電磁調理器の購入費を助成します

対象 市内在住の75歳以上の高齢者のみの世帯で、市民税非課税世帯の方

助成額 ▼住宅用火災警報器…5,000円/台(2台まで)

▼自動消火器…購入費の2分の1以内(上限14,000円)

▼電磁調理器…購入費の2分の1以内(上限20,000円)

◇詳しくは、お問い合わせください。

問 いきいき長寿課長寿福祉係 ☎44-3121



お知らせ

● 聖隷袋井市民病院で健診・検診が始まります

◇袋井市立聖隷袋井市民病院で、特定健康診査、若い世代の健康診査、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、後期高齢者の健康診査が受診できるようになりました。

◇市が発行する各種健診・検診受診票をお持ちの上、受診してください。受診票をお持ちでない方は、お問い合わせください。

実施期間 ▼特定健康診査、若い世代の健康診査、後期高齢者の健康診査…10月31日(木)まで

▼肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診…平成26年1月31日(金)まで

申込方法 聖隷袋井市民病院へ、電話でお申し込みください。

④ 聖隷袋井市民病院 ☎41-2771 (月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～11時、午後1時～3時)

⑤ 健康づくり政策課検診推進係(袋井保健センター) ☎42-7275

● 宝くじの助成金で祭典用備品や公会堂用備品を整備しました

◇(財)自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業として、上町自治会の祭典や公会堂で使用する備品(ポータブルワイヤレスアンプ、マイク、マイクスタンド、収納アルミケース、テレビ、DVDプレーヤーなど)を整備しました。

問 市民協働課協働推進室 ☎44-3107





9月10日は「下水道の日」

きれいな川や海を守るため、公共下水道をご利用ください

◇市では、快適で衛生的な生活環境と河川や海の水質保全のため、公共下水道を推進しています。しかし、公共下水道が整備された地域の皆さんの協力がなければ、下水道の効果は十分に発揮できません。

◇公共下水道に接続できる地域の皆さんは、できるだけ早く公共下水道への接続をお願いします。

◇公共下水道への排水設備工事は、市の指定を受けた「下水道事業排水設備指定工事店」で行うことが、条例により定められています。排水設備指定工事店の最新指定状況は、浅羽支所2階下水道課または、ホームページ(<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/>)でご確認ください。

☎下水道課管理係 ☎23-9219

子育てサポートキャラバン「くるクル」が巡回中です

日	所
9月17日(火)	方丈ふれあい会館
18日(水)	三川公民館
19日(木)	宇刈いきいきセンター
20日(金)	浅羽東公民館
24日(火)	春岡公会堂
25日(水)	袋井東公民館
26日(木)	浅羽西公民館
27日(金)	浅羽南公民館 (午後は休み)
30日(月)	方丈ふれあい会館

時 午前10時～午後4時

…駐車場が少ないため、できるだけ徒歩や自転車でお越しください。

対象 0歳～就学前の子どもとその保護者

☎子育てサポートキャラバン「くるクル」☎090-1565-3487

編集後記

今回の特集で紹介している市消防団●火災だけではなく、地震や台風などの自然災害に備えた訓練と事前の備えにも積極的に取り組んで来ています●平成24年度からは、女性消防隊も創設され、女性ならではの視点や感性を活かした活動を行っています●地域防災の要として活動する消防団を市民全体で応援していきたいですね 「は」

住宅・土地統計調査にご協力ください

◇住宅・土地統計調査は、住宅や土地の所有状況や世帯の居住状況などを把握するための調査です。

◇調査した内容は、住まいに関する行政施策やまちづくりの資料として利用されます。

調査基準日 10月1日(火)

調査対象 総務大臣が指定した調査区から無作為に抽出した約3,000世帯

調査方法 調査員証を携帯した統計調査員が、9月下旬から調査対象世帯に調査票の記入をお願いし、10月上旬に回収に伺います。

☎企画政策課企画係 ☎44-3105

秋の全国交通安全運動が始まります

◇9月21日(土)～30日(月)は、「秋の全国交通安全運動」期間です。

こんな点に注意しましょう

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

◇すべ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

◇高齢者の交通事故防止

☎市民協働課交通政策係 ☎44-3125

平成24年度の 情報公開制度利用状況

◇情報公開制度は、市の仕事や仕組みを知っていただくため、市民の皆さんからの請求に基づいて市が持っている公文書を公開する制度です。

●平成24年度利用状況

利用状況 ▽請求人数…63人

▽請求件数…171件

主な請求内容 工事設計図書、各種審議会・委員会の会議資料・会議録など

決定内容

公開・非公開などの結果		件数
内容	公開	97件
	部分公開	32件
	非公開	1件
	却下	41件
	請求取り下げ	0件
合計		171件

※部分公開は、個人情報の保護などのため。却下は、公文書が存在しないなどのため。

◇公文書を読みたい時や写しの交付を受けたい時は、市役所4階総務課へお問い合わせください。

☎総務課行政係 ☎44-3100

タクシー運賃の運転免許証返納割引が受けられます

◇県タクシー協会加盟会社では、運転免許証を返納した高齢者を対象に、タクシー運賃を割引するサービスを実施しています。

◇運転免許証返納後の交通手段として、公共交通であるタクシーをご利用ください。

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、警察署へお申し込みください(手数料1,000円)。

☎県タクシー協会 ☎054-261-1401

自分の健康、自分で守ろう

毎朝、鏡の前でにっこり笑ってみると、なんだか元気が出る。
日常のちょっとした気付きが、健康への第一歩につながります。
自分の心と体に毎日少しだけ意識を向けてみませんか？

健康って何ですか？

「日本一健康文化都市宣言」を掲げる袋井市。健康への意識を市民文化として定着させることを目指しています。公益社団法人日本WHO（世界保健機関）協会によれば、健康とは「病気でなく、弱っていないとかいうことではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」であるといいます。これは、心も体も元気であり、安心して生活できる社会の中で、社会や他人とよい関係を築いていけることでもあるでしょう。

健康のバロメーターは人それぞれですが、まずは自分の心と体を大切に思うことで、自分の状態を知る意識を持つよう心掛けたいものです。

公民館や地域の公会堂など市内の施設では、健康に関する様々な講座を開催。定期的なものや、出前講座なども実施しています。皆さんも一度出掛けてみませんか？

運動で心のスイッチが切り替わる！ 毎日やろう、心と体のメンテナンス

7月27日、浅羽東公民館で行われた「若返り教室・ボディワーク」講座。ボディワークとは、「車の整備」という意味のほかに「整体」という意味があります。講師は、健康運動指導士の中野直子さん。全8回の講座を通して、姿勢を改善して動きやすい体をつくっていきます。

この講座は、参加者の安間まゆみさんが中野さんの講座を偶然見学し、いい体



畳の部屋で和やかに膝メンテ！



「体に弱りを感じ、これではいけないと。使っていない筋肉を使って若さを目覚めさせたいです」と安間さん。

操だなど思ったことがきつかけで、公民館での開催に至ったそうです。

この日のテーマは「膝・メンテ」。参加者15人が、フットケアから開始。「気になるところは触ってみて。体の状態を感じながらやってみて」と講師の中野さん。「足首を回して機能を呼び戻しましょう。人が歩く時使っているのは、足首の可動域の30%だけなんです」と

途中、両足の長さを比べ、動かした足のほうが長くなっていることがわかったと、参加者から歓声があがります。

「体の声を聴きましょう。脳から指令を出して体を動かす、心地よさを脳に返しついでに」



自分の体の状態をチェック



講師の中野直子さん

体の軸が整っていると、足踏みしても同じ場所から動かないそうです。揺らぎながら軸を見つけ、「耐震性の高いビル」のような体を目指します。「へらへらししても大丈夫。筋肉が目覚めます。どんどんへらへらしして」と、中野さんの言葉巧みな声掛けに、皆さん笑顔がこぼれます。

「レッスンで大切にしていることは運動を『好き』のフィルターを感じ、脳も心地よく感動させること。笑顔は心の鏡です」

動きの効果が実感でき、自宅でも続けられそうです。

超高齢社会を地域で支え合うために

「認知症サポーター養成講座」

日本は超高齢社会を迎えています。長寿は喜ばしいことで、自分自身の健康を維持し、健康寿命を延ばすことはとても大切なことです。しかしその一方で、地域でも、認知症への理解や支援が課題となっています。

認知症は誰もがなり得るもので、85歳以上の4人に1人は認知症の疾患があるともいわれています。

市では、平成18年から、認知症の人やその家族への支援方法を学ぶ「認知症サポーター養成講座」を各地で開催しています。今年3月末までに、およそ3千人の市民の方が受講しています。

子どもと高齢者の交流会で学ぶ

7月28日、神長自治会館で行われた認知症サポーター養成講座には、地域の小学生と保護者、高齢者の30人ほどが参加しました。

講師を務めた袋井南部地域包括支援センターの職員の方々は、「住み慣れた地域で、安心して生活していくためには、あらゆる世代の方たちに認知症の症

状や、正しい接し方について知ってもらうことが必要」と話します。そのため地域包括支援センターでは、自治会や公民館などに講座のPRを積極的に行っていて、今回の講座は神長やわらぎの会の協力で実現しました。

講座では認知症の方に接するときの心構えとして、子どもたちに簡単な質問をし、1問目では、同居するおばあちゃんにご飯を食べたあと「まだご飯をもらっていない」と言い出した場合どうするかを一緒に考えました。



「健康な脳とアルツハイマー病の脳を比べてみよう」脳の模型は職員の手作り

職員は、認知症の症状には物事を忘れやすい特徴があり、おばあちゃんほうそをついているわけではないこと、困っている気持ちをくむことなどを説明。それを受けて2問目では、おばあちゃんが「財布を盗まれた」と言った場合に、全員が「財布を一緒に捜してあげる」と答えたそうです。

わずかな時間でも、認知症の人に接するときの方法を理解した子どもたち。受講後には、「自分がもし認知症になったら優しくしてほしいから、優しくしてあ



認知症サポーター養成講座を受講した子どもたち



「がたい」との感想も聞かれ、参加者には、認知症サポーターの証となる「オレンジリング」が贈られました。

皆さんも身近なことから、認知症について考えてみませんか。

◇認知症サポーター養成講座の

お問い合わせ先

問い合わせ長寿課長寿福祉係
☎44-3121

きになるコトバ

遠州弁

参考「遠州の方言考」浅井昂著

くしゅう

あとは
若い衆らで
どござ

く人たち。方言ではないかもしれませんが、当地方では多用する。



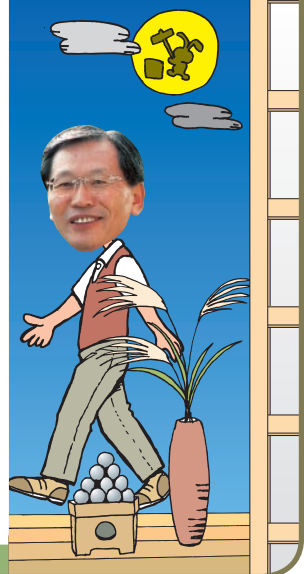
市民編集員のひとこと

「健康のために運動する」だけではなく、自分が心地いかどうかも大切なんだなと思いました(小)

自立しながら楽しく生活するために、できることがいろいろあると考えさせられました(谷)

こせきゆうこ たにぐちふみえ
小関裕子、谷口史恵

散歩道



8月初旬に新しい学校給食センターが完成し、2学期からは市内全ての小・中学校と公立幼稚園で給食が始まる。

また、来年1月からは、市内全域で最大115食のアレルギー対応給食の提供も始まる。

今までの袋井市(浅羽地域以外)の幼稚園では、「就学前の幼児期には、親の愛情がこもった手弁当を食べることに、子どももその愛情を感じながら成長するし、親も子育てについての責任を感じる」という理由で、給食を

「新給食センター」

この考え方も正しいあり方の一つだが、近年、共働き家庭が増えてきたことにより「朝忙しくて、とても弁当を作る時間がなく」という声を数多く聞いたので、実際にどんな弁当を持ってきているのかを教育委員会で調査した。

結果は、店で売っている食品を詰め合わせた、いわば「出来合いの弁当」も多いことが分かった。

こうしたことから、市では「子どもの成長に必要とされる栄養を十分に与えることが、最も大切である」と考え、方針を変更して、市内全ての幼稚園での給食を始めることにした。

なお、親子のきずなを深めていくことも必要なので、週1回は家庭の手作り弁当の日としている。

今後、給食で使用する食材は、出来る限り市内で生産されるものにし、と考えている。給食の食材を地産地消とすることで、安全で安心な給食の提供が可能になると同時に、市内の農業者にとっては販路拡大の機会を得ることになる。

現在、すでに米は全て袋井産のものを使用しているが、野菜などはなかなか賄えていない。1日1万食を越す量の供給体制が整っていないからであるが、必要とされる量や種類を生産できる農業者と求められる日に合わせて調達をするための調整役が「解決」される。

さらに、食べる側の価値観を変えることも大切である。例えば、ニンジンも細くても太くても、真っすぐでも曲がっていても、同じ重さなら良いとするような考え方で、見た目ではなく本質的な内容で判断することにより、供給量も増やせるし、価格を下げることにもつながる。

今回の新しい学校給食センターの完成が、袋井市の子育て・教育・農業に大きな前進をもたらすことを期待している。

●食推協からのコメント

甘酒は日本の伝統的な甘味飲料の一種で、栄養豊富なので夏バテを防ぎ、「夏の栄養ドリンク」や「飲む点滴」といわれています。

豆乳と甘酒のアイスクリーム

- 材料(4人分)
- 豆乳 …………… 200ml
 - てんさい糖 … 大さじ1
 - メープルシロップ … 大さじ1
 - A 米粉 …………… 大さじ1/2
 - 粉寒天 …………… 0.5g
 - 塩 …………… 少々
 - 甘酒 …………… 100ml
 - タマネギチップス …………… 少々

- 作り方
- ①鍋に豆乳(100ml)とAを入れて、とろみがつくまでよく混ぜながら弱火で煮、ふつふつしてから1~2分程度練る。
 - ②①に残りの豆乳と甘酒を加えて混ぜる。あればミキサーにかけ、なめらかにする。
 - ③②をバットに流し入れ、粗熱が取れたら冷凍庫へ入れる。
 - ④③の表面が固まったら、フォークでかき混ぜる。
 - ⑤④を器に盛り、タマネギチップスをトッピングする。



- 栄養価 (1人分) エネルギー…77kcal / たんぱく質…2.3g / 脂質…1.0g / カルシウム…12mg / 鉄…0.7mg / ビタミンC…0mg / 食物繊維…0.2g / 塩分相当量…0.5g



毎月19日は「食育の日」



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、「FUKUROI」の「F」を図案化しました。

表紙のことは



8月10日、原野谷川親水公園で、「絆から夢に「今、希望の花は咲く」」をテーマに「全国花火名人選抜競技大会 ふくろい遠州の花火2013」が開催され、訪れた多くの観客が2万5千発の花火を楽しみました。

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約4,700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。