

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.162



大念珠を回して 世界平和や無病息災を祈願

医王山油山寺

ひゃくまんべん だいねんじゆさい
「百万遍大祭 大念珠祭」

今月の特集

- 9月は地域医療を考える月間です 2
- こころの健康について考えてみませんか? 4

9月は地域医療を考える月間です

地域医療は、皆さんの健康増進や病気の予防・治療のためにとても重要ですが、近年、地域医療を取り巻く環境は大きく変化し、医療体制の維持は非常に大きな課題となっています。

市民の皆さんの健康を支える地域医療を守るためには、行政や医療機関だけでなく、1人ひとりの理解や協力が不可欠です。

今月は「地域医療を考える月間」です。皆さんもこの機会に、地域医療について考えてみませんか。

☎地域医療推進課推進係 ☎43-7640

地域医療を守るために

救急医療や医療機関を受診するとき、診療体制を正しく理解しながら、ご利用ください。

1人ひとりができることは小さなことかもしれませんが、みなで取り組みれば大きな動きになり、地域医療を守ることができます。

◎「コンビニ受診はやめましょう」

「コンビニ受診」とは、『平日の昼間は仕事や予定があつて休めない。病院も混んでいる』などの理由で、本来重症者や急病の方の受け入れを対象とする夜間や休日の救急外来を、軽症にもかかわらず「コンビニに行く感覚で受診すること」です。

夜間や休日は、医療機関の人員体制も整っておらず、多数の患者の診療は困難です。また、「コンビニ受診」される患者さんの中には、専門医による高度な診療やその場で結論が出るように精密検査を要求することもあり、対応に苦慮する場面もあります。

「コンビニ受診」が増えると、重症な患者への対応が困難になることや医師が休養をとれず翌日以降の診療に支障を来たしてしまつたなどの恐れがあります。

本当に必要な方が、必要な時に適切な医療を受けられるように、症状に応じて受診し、軽症の方は、より重症な方に診療の機会を譲っていただけるようお願いいたします。

◎「かかりつけ医を持ちましょう」

「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理などを行つてくれる身近なお医者さんの事です。ちょっとした風邪などの病気だけでなく、健康全般に関する最初の相談役として「かかりつけ医」を決めておきましょう。

「かかりつけ医」に、今かかっている病気やこれまでにかかった病気、体質、服用中の薬などについて、日ごろから相談していれば、何かあつたときに各症状にあわせた適切な診療を受けることができます。

また、同じ症状で、安易に複数の医療機関にかかるとなく、「かかりつけ医」で受診すれば、同一の検査を繰り返し受けることや薬の重複投与を防ぐこともできます。

病気になった時だけでなく、健康に対する普段の心掛けや病気予防も非常に大切です。「かかりつけ医」から、病気につながる生活習慣の改善のアドバイスを受けることで、健康維持につなげることができます。

◎医療従事者の負担が増大しています

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、少ない人数で皆さんの健康を守るために、日夜懸命に診療を行っています。

普段から医療機関に通院している方だけでなく、健康な方も含めて、医療従事者がいるからこそ、万が一のときも大丈夫

夫だと、日々を安心して生活できるのではないのでしょうか。

是非、皆さんも、使命感を持って医療に携わっている医師や薬剤師、看護師、技師に対して、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

医療施設従事医師数

平成24年12月時点

区域	医療施設従事医師実数	医療施設従事医師数※	備考
全国	288,850人	226.5人	—
静岡県	6,967人	186.5人	41位/47都道府県
中東遠地域	605人	129.7人	最下位/8地域
袋井市	85人	100.0人	25位/34市町

※人口10万人あたりの計算

◎救急車の適正利用を心掛けましょう

最近、救急車の出動要請の中には、かすり傷など軽傷での要請や「病院で待たずに診察してもらえ」「この病院に行けば良いか分からないので、案内してもらつた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。



安易な要請は、本当に救急車が必要な方に対して、影響を及ぼします。ただし、移動の手段がなく、緊急に医療機関などにかかる必要がある場合は、迷わず救急車を要請してください。市民の皆さんの大切な命を救うために、救急車を適正に利用してください。

**袋井市休日急患診療室を
ご利用ください**

平成26年4月6日から、日曜日、祝日・年末年始の日中における、急な発熱・腹痛・軽度のけがといった一次救急医療を「袋井市休日急患診療室」で行っています。救急診療を受診される場合は、必ず電話で氏名、年齢、症状などを連絡し、健康保険証・お薬手帳・使用している薬を持参してください。

診療科目 内科・小児科・外科

診療日 日曜日、祝日・年末年始

時 ▽日曜日、祝日：午前9時～午後5時
▽年末年始：午前10時～午後4時

※受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります。

所 袋井市立聖隷袋井市民病院横（袋井市久能2515-1-1）

※建物西側の専用玄関をご利用ください。

☎袋井市休日急患診療室
08419131

救急当番医・袋井市休日急患診療室・中東遠総合医療センター 診療受付時間

◇救急当番医（開業医）や袋井市休日急患診療室は、一般的な診療を時間外に行うものではなく、急な病気やけがについて診察する一次救急医療を行っています。入院や手術が必要な重症な方には、中東遠総合医療センター（☎0537-21-5555）などの二次救急病院を紹介します。

◎月～金曜日

	8時30分～17時	17時～22時	22時～8時30分
受付病院	各開業医通常診療（かかりつけ医）	救急当番医（内科系のみ）	中東遠総合医療センター

※救急当番医の外科系は休診です。

◇夜間の外科系一次救急は、中東遠総合医療センターで受診してください。

◎土曜日

	24時～9時	9時～17時	17時～24時
受付病院		各開業医通常診療（かかりつけ医）	中東遠総合医療センター
	中東遠総合医療センター		

※救急当番医の内科系・外科系ともに休診です。

◇午後は、通常診療を行っている開業医または、中東遠総合医療センターで受診してください。

◎日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

	24時～9時	9時～17時	17時～24時
受付病院		袋井市休日急患診療室 （内科・小児科・外科）	中東遠総合医療センター
	中東遠総合医療センター		

※袋井市休日急患診療室の年末年始の診療時間は、午前10時～午後4時となります。

◎「地域医療シンポジウム in ふくろい」を開催します

◇地域医療を考える月間の一環として、みんなで育む地域医療について共に考える「地域医療シンポジウム in ふくろい」を開催します。是非、ご参加ください。

日時 9月20日（土） 開場…午後1時30分～ 開演…午後2時～ **場所** 月見の里学遊館・うさぎホール

内容 基調講演「地域が守る医療～兵庫県丹波市の住民の取組から～」(講師 足立智和さん(丹波新聞社編集部記者))、
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」

対象 どなたでも **定員** 300人(先着順) **参加料** 無料

申込方法 9月12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。

☎☎ 地域医療推進課推進係 ☎43-7640 FAX43-7641

☎ NPO法人プライツ FAX86-5113(午前8時～午後10時)

こころの健康について 考えてみませんか？

健康づくり政策課健康支援1係 ☎42-7275

ストレス社会といわれる現代では、身の健康を損ない、こころの病にかかることは決して珍しいことでなく、年々増加傾向にあります。

今回は、そんなこころの病気の原因の1つである「ストレス」と、その解消方法についてご紹介します。

◎ストレスについて知りましょう

ストレスとは、「刺激を受けたときに生じるこころや体のゆがみ」のことをいいます。体に良くないもののように捉えがちですが、実は、日ごろから私たちは大小様々なストレスを受けており、それに負けない心身を養っています。つまり、「適度なストレス」であれば、心身を強くするための大切な役割を果たしているのです。

ところが、ストレスが大き過ぎたりたまり過ぎたりすると、心身は耐えきれずに押しつぶされてしまいます。

また、同じストレスでも人によって受け止め方はそれぞれ異なりますが、体に起こる現象は同じです。

こころの病にかからないようにするには、ストレスに押しつぶされてしまう前に早めに対処することが大切です。

ストレスの原因はなに？

ストレスには様々な原因があり、その主なものとして次の3つがあります。

- 1 生理的ストレス(過労・睡眠不足など)
- 2 心理・社会的ストレス(不況・職場環境の変化、家庭内の問題など)
- 3 物理・化学的ストレス(温度・騒音など)

◎これってストレス？

一見、元気に過ごしていても、心身に疲れがたまっていることもあります。

ここ1か月を振り返って、次の①～②の症状に思い当たるものがあるかどうかチェックしてみましょう。

症状	
1 家庭内で様々な問題があった	<input checked="" type="checkbox"/>
2 仕事で多くの変化があった	<input type="checkbox"/>
3 楽しみにしている趣味がない	<input type="checkbox"/>
4 継続して行っている運動がない	<input type="checkbox"/>
5 気分が沈みがちで、憂鬱である	<input type="checkbox"/>
6 ささいなことでも腹が立ち、イライラする	<input type="checkbox"/>
7 仕事のやる気がなくなり、疲れやすい	<input type="checkbox"/>
8 人に会うのが嫌で、面倒に感じる	<input type="checkbox"/>
9 前日の疲れがとれず、朝方がだるい	<input type="checkbox"/>
10 寝つきが悪く、夢を見ることが多い	<input type="checkbox"/>
11 朝気持ち良く起きられず、気分が悪い	<input type="checkbox"/>
12 頭がすっきりせず、頭重感がある	<input type="checkbox"/>
13 肩こりや背中・腰が痛くなることもある	<input type="checkbox"/>
14 食欲がなくなり、体重が減ってきた	<input type="checkbox"/>
15 腹が張り、下痢や便秘を繰り返す	<input type="checkbox"/>
16 目の疲れやめまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>
17 急に息苦しくなったり、胸が痛くなったりする	<input type="checkbox"/>
18 手足が冷たく感じ、汗をかきやすい	<input type="checkbox"/>
19 風邪をひいたら、治りにくく長引いた	<input type="checkbox"/>
20 医者診察を受けたら、気のせいと言われた	<input type="checkbox"/>

チェックした数で確認しましょう

- ▽5個以下…特に心配ありません。
- ▽6個～10個…ストレスの蓄積が心配です。上手に解消しましょう。
- ▽11個～15個…ストレスがたまっているので、休養が必要です。
- ▽16個以上…少し危険な状態なので、医師に相談しましょう。

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう！

ストレスと上手につきあっていくには、できればストレスを感じたその日のうちに解消したいものです。ストレスの受け方・感じ方などは個人差があります。次の1～6の中で、自分にあった効果的な解消法を見つけて実践してみましょう。

1 質の高い睡眠をとりましょう

適切な睡眠時間は個人差がありますが、大切なのは、「いっぱい眠る」ことではなく、「ぐっすり眠る」ことです。年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。

ぐっすり眠るためには、規則正しい生活をするとともに、眠る前にリラックスしたり、午後の眠気は短い昼寝(20～30分)をしたりするように工夫しましょう。睡眠薬代わりの寝酒は、睡眠の質を悪くするので、注意してください。

2週間以上にわたり、眠れない・すぐに起きてしまうなどの睡眠障害が続く場合は、体やこころの病気のサインの可能性があるので、専門医(精神科・心療内科)に診てもらいましょう。



2 入浴で疲れを癒やしましょう

入浴は、体を暖めることで血液循環が活発になり新陳代謝を促進するほか、水の浮力により筋肉や関節の緊張をほぐす効果、水圧によるマッサージ効果があります。

また、夜眠る前には、ぬるめの湯(37～40℃)に、みぞおちから下だけつける「半身浴」が効果的です。



3 規則正しい食生活がストレス解消に大切

栄養バランスの良い規則正しい食事はストレスに強い体をつくれます。

ストレスを防いだり、こころと体の疲労回復に役立つものに「たんぱく質」、「ビタミン」、「ミネラル」があります。毎日の食事に取り入れて、ストレスに負けない体をつくりましょう。



4 体を動かしてストレス解消

運動には、「気分転換」、「リラックス」、「人との交流で視野が広がる」、「不眠解消」の効果があります。

ウォーキング、ストレッチ、ながら運動(テレビを見ながら体を動かすなど)を行うなど、身近な生活のなかで運動量を増やしましょう。



5 休養でリラックス

休養とは何もしないでゴロゴロしていることではありません。心身を十分に休ませながら、同時に心と体をリフレッシュさせて英気を養うことです。

音楽を楽しむ、自然とふれあう、植物を育てる、動物とふれあうなど、楽しめる趣味を持つことで、気分転換を図り、リラックスするようにしましょう。



6 考え方を変えてみましょう

困ったり苦しかったりすると、どうしても一方向からの見方しかできなくなってしまいます。物事は様々な角度から眺めてみると違った面が見えてくることがあり、精神的な負担を軽くすることができます。

家族や友人、職場の上司・同僚・部下など周囲の方に意見や手助けを求めてみましょう。



◎こころの病を理解し、支えてあげましょう！

SOSを感じたら、声を掛けてください

身近な人が「いつもと少し様子が違う」と感じたら、早めに声をかけてみてください。こころのSOSに気づき、ゆっくり話を聞いたら、その方の悩みやつらさを受け入れて理解しましょう。

こころの相談窓口

自分で支えきれない場合は、無理せず相談機関に相談しましょう(太字の相談窓口は、予約制です)。

相談窓口	日	時	問い合わせ先	相談窓口	日	時	問い合わせ先
袋井保健センター しあわせ推進課	月～金曜日 (祝日は除く)	8:30～ 17:15	☎42-7275 ☎44-3114	西部健康福祉センター (磐田市見付)	第3木曜日 (祝日は除く)	13:00～ 14:30	☎37-2252
社会福祉協議会	第2木曜日 (祝日は変更)	13:00～ 16:00	☎43-3020	精神保健 福祉センター	月～金曜日 (祝日は除く)	8:30～ 17:00	☎37-5560
生活支援センター 袋井いろいろ	月～土曜日	9:00～ 19:00	☎45-1650	浜松いのちの電話	▽月・火・日曜日、祝日…10:00～21:30 ▽水～土曜日…10:00～24:00 ▽第2・4土曜日…24時間		☎053-473-6222
				自殺予防 いのちの電話	毎月10日	8:00～ 翌朝 8:00	☎0120-738-556

※詳しくは、各相談窓口へお問い合わせください。



「高校・一般男子の部」決勝
水谷隼選手(日本)×王殿陽選手(中国)



「高校・一般女子の部」決勝
平田有貴選手(日本)×孫雯蕾選手(中国)

静岡県・浙江省友好交流卓球大会 ラリーでつなく友情の絆

8月10日、エコパアリーナで、「静岡県・浙江省友好交流卓球大会」が開催され、両国の選手約290人が男女12部門で熱戦を繰り広げるとともに、試合後には互いの実力を認め、友好を深める姿が見られました。また、試合後の交流会には一般市民も加わり、招待選手とのラリーを楽しみました。

最も注目の集まった「高校・一般の部」決勝では、男女ともに日中両国の招待選手同士の対戦となり、白熱した試合展開に観客席から大きな拍手と歓声が送られました。



招待選手とのラリー交流会



招待選手がサインに応じるシーンも

- ①最優秀賞：鶴池香苗さん
「CROWN JEWEL」
- ②優秀賞：鈴木渉さん
「クラウンメロントリオ」
- ③優秀賞：安井豊さん
「ブリオッシュクラウンメロン」



①



③



②

第1回クラウンメロンパンコンテスト表彰式・試食会 最高のクラウンメロンパンが決定！

7月30日、県温室農業協同組合クラウンメロン支所で、「第1回クラウンメロンパンコンテスト表彰式」が行われ、最優秀賞と優秀賞に選ばれた3点が表彰されました。

このコンテストは、クラウンメロンを使ったクリームを全国の菓子メーカーなどに販売する友栄食品興業(大阪市)が、クラウンメロンをさらに多くの人に伝えたいと企画したもので、全国のパンメーカーなどから62作品の応募が寄せられました。

当日は、一般応募で招待された市民の皆さんも表彰式・試食会に参加し、受賞作品やクラウンメロンを味わいました。

浅羽西幼稚園 手洗い指導

しっかり手洗いで、ばい菌バイバイ！

7月9日、浅羽西幼稚園で、8月の「食中毒防止月間」に先駆け正しい手洗いの仕方を覚えてもらおうと、市食品衛生協会浅羽支部の食品衛生指導員による手洗い指導が年中・年長児を対象に行われました。

子どもたちは、ばい菌に見立てた液体を手につけ、手洗い前後の状態をブラックライトで照らして確認。想像以上に残っているばい菌に驚きながらも食品衛生指導員に正しい手の洗い方を教えてもらい、もう一度丁寧に手を洗い直しました。きれいになった手を確認した子どもたちは、「ばい菌いなくなっちゃったよ！」と笑顔を見せていました。



しっかり手洗ってきたか、ブラックライトで確認



いろいろな種類の化石を見せてもらいました

浅羽図書館 化石講座

化石の不思議に興味津々！

8月2日、浅羽図書館で「化石講座」が開催され、市内の小学3～5年生30人とその保護者が参加しました。

化石収集家の田邊積さんが保有する掛川層群から発見された貝類やカニなどのコレクションを元に、袋井付近の大昔からの大地の変遷やそれぞれの化石についての説明を受けた後、化石のクリーニングの仕方についても体験。

参加者からは、「海からずっと離れた袋井市の山の方で、海の生き物の化石がとれるのはすごいと思った」などの感想が聞かれ、化石への興味を強めていました。

映画制作ワークショップ「映画をつくろう2014」

僕もわたしも、気分は映画監督！

7月28日～30日の3日間、月見の里学遊館で、県内各地から集まった小学生30人が短編映画の制作に挑戦するワークショップ「映画をつくろう」が開催されました。

参加した子どもたちは、袋井市湊出身の映画監督・池田千尋さんの指導のもと、5つのグループに分かれて映画を制作。暑さにも負けず、初めて会った仲間たちと協力して脚本から演出、撮影、PR用のポスター作りを体験しました。

完成した作品は子どもたちの感性あふれる仕上がりで、8月31日に月見の里学遊館・うさぎホールで行われた上映会で披露されました。



池田さん(写真左)のアドバイスを受けながら撮影うまく撮れてるかな？



収穫したカボチャは、市場へ出荷するほか、施設でスイーツとして加工販売されます

NPO法人やくわり 宙飛ぶカボチャ収穫体験

カボチャトンネルで楽しく収穫

8月6日、袋井市大野の障害福祉サービス事業所 NPO 法人やくわりの自主農園で、施設利用者による「宙飛ぶカボチャ収穫体験」が実施されました。

今回収穫したカボチャは、車椅子を利用されている方や歩行の難しい方が足元のつるや根を気にせず空を見上げながら思い切り楽しくカボチャを収穫できるようにと、ブドウ棚のような立体栽培により育てられてきたものです。

自分の頭の上にもカボチャが実っている不思議な景色の中で収穫を行った施設利用者の皆さんは、「こんなにたくさん実ってくれてうれしい」と収穫を楽しんでいました。

袋井茶産地ツアー

お茶産地・袋井の歴史と文化を学ぶ

8月2日、茶処・ふくろいについてもっとよく知っていたらこうと、「袋井お茶の駅」を巡るツアーが開催されました。

袋井茶文化促進会のお茶の専門家をつらガイドとし、専門家と一緒にバスで市内の茶産地などを見学しながら、各地のお茶にまつわる歴史や製茶方法を学習しました。

参加者は、製茶工場見学で茶の製造について学んだほか、農園でのお茶摘み体験と摘みたて茶葉の天ぷらの試食やお茶を題材にしたクイズなどで、楽しみながら地元袋井のお茶に関する知識を深めていました。



農園でのお茶摘み体験



自分たちで

設計する・製作する・走らせる

全日本学生フォーミュラ大会出場

静岡理科大学「SIST Formula Project」部長

宮野公美子さん(静岡理科大学4年)

9月2日(火)から6日(土)まで、小笠山総合運動公園エコーパで開催される「第12回全日本学生フォーミュラ大会」。

学生たちが自ら構想・設計・製作した小型レーシングカーの性能を競うこの大会に、静岡理科大学から出場するチーム「SIST Formula Project」メンバーをまとめるのが、宮野公美子さん(21歳)です。

1つの目標に向かって

メンバーをまとめる管理職

昨年9月の大会後に、新部長に就任した宮野さん。以前にも部長に就任した女性はいたそですが、年間を通して部長を務めるのは宮野さんが初めてだそうです。



宮野公美子さん

静岡理科大学 理工学部機械工学科

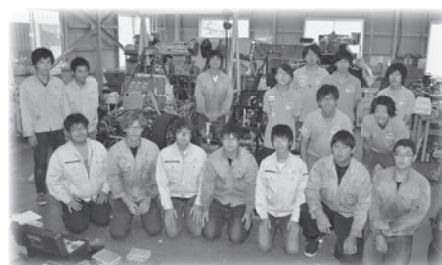
「大会の出場には、車両の設計や製作はもちろんですが、出場にあたっての審査書類作成やスポンサー活動、PR活動も必要となります。」

4年生は自分ともう1人(男性)だけなので、昨年の大会後の話し合いで、彼には製作に専念してもらい、渉外活動なども担当する部長には私が就任することに決まりました。」

自分でも部長をやってみたくったという宮野さん。1つの目標に向かって活動する大勢のメンバーをまとめるために、心掛けていることがあります。

「みんなが進める作業なので、誰か1人の作業の遅れやミスが、チーム全体に影響してしまうことがあります。」

そうならないために、作業の内容やスケジュールを何度も確認したり、相手のモチベーションが上がるように励ましたり、ときには各担当に仕事を任せてみたりと、部長として『自分ではなく誰かにやってもらう・責任を持つってもらう』ためにどうすればいいかを常に意識しています。」



大会に向けて製作中のマシンを囲んで

チーム全体が「いま、自分は何をする結果につながるはず。その言葉には、部長としての責任感とメンバーへの思いやりが感じられました。」

大会での上位入賞、

将来の夢の実現を目指して

「SIST Formula Project」は、大会会場がエコーパに移転した2006年に発足。以来、毎年大会に参加していて、昨年の大会ではEV(電気自動車)部門で総合優秀賞を獲得しました。」

「今年の大会では、昨年に続いてのEV部門制覇、ICV(エンジン車)部門での上位入賞を目指します。そのために、まずは出場する2台の全種目完走が絶対条件です」と力強く語ってくれた宮野さん。

将来は、このチームでの経験を活かして、自動車の安全技術開発などの仕事に携わりたいと、大会の先にある将来の夢も話してくれました。

袋井で活動中

グループ紹介

フラッシュライト 袋井 FLASH LIGHT

ビートにのって体を弾ませれば、心も体も元気いっぱい！

子ども競技エアロビッククラブ「袋井 FLASH LIGHT」は、月4回土曜日に、月見の里学遊館・水玉プールフィットネスルームで、幼稚園児から小学生が仲良くエアロビックの練習をしています。

チーム目標である「思いやり・挑戦」のもと、エアロビックを通して基礎体力(筋力・持久力)や柔軟性を身につけながら、礼儀やマナーも学び、発表会や検定会、競技会にチャレンジしています。

私たちと一緒にエアロビックを始めてみませんか？ 随時、練習見学や体験練習を行っています。初心者コースも新設したので、興味のある方は、お気軽にご連絡ください。



クラブの皆さん

活動時間 午後3時30分～4時30分 会費 4,000円/月
指導者 西村良子さん ☎090-2181-6337



塩尻市の情報詳細は、塩尻市ホームページ (<http://www.city.shiojiri.nagano.jp/>)

をご覧ください。塩尻市ブランド観光課 (☎0263-52-0280) までお問い合わせください。



姉妹都市塩尻見聞録

●塩尻の伝統野菜「羽淵キウリ」

塩尻市榑川地区の山の緑に囲まれた山間には、赤いトタン屋根が並ぶ「羽淵集落」があります。そこでは、昭和初期から自家用野菜として「羽淵キウリ」が栽培されています。

「羽淵キウリ」は、一般的なキュウリに比べ色が薄く、ずんべりとした形と、種が多いのが特徴です。

平成22年9月には、その独特の品種や特性が認められ、長野県の信州伝統野菜認定委員会から「信州の伝統野菜」に選ばれました。

羽淵集落内のわずかな家で栽培されてきた「羽淵キウリ」は、栽培が難しいうえ、集落内の高齢化が進み生産者が減るなど、存続が危ぶまれたことがありました。

しかし、「羽淵キウリ」を後世に伝えようと、羽淵集落のほかには榑川地区内の鷺川集落でも栽培ができるようになり、近年では、「榑川地域おこし農家組合」の組合員の皆さんが生産に力を入れています。

また、現在では、塩尻市農村生活マイスター会議を中心にレシピア集の発行や試食会を行うなどの普及活動により、「羽淵キウリ」をテーマとした取り組みが市内に広まっています。

伝統に新たな風が吹き込まれたことにより、すしやお菓子など活用方法やバラエティが豊富になり、進化している「羽淵キウリ」に注目ください。



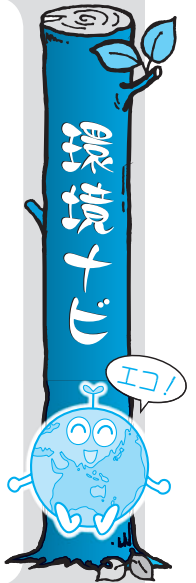
パウンドケーキ



三角ずし

◎塩尻市農林課

☎0263-52-0280



●野焼き・不法投棄は法律で禁止されています

野焼きはやめましょう！
法律で禁止されています

廃棄物を屋外で焼却処分する「野焼き」は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」(廃棄物処理法)により禁止されており、違反すると5年以下の懲役や1千万円以下の罰金または、その両方が科せられます。

例外的に認められる野焼きとして同法では、農業などのやむを得ず行われる稲わらの焼却や風俗慣習上・宗教上の行事を行うための焼却などがあります。

しかし、認められる野焼きであっても、天候や場所によっては、煙や臭いなどが周辺住民の迷惑となる場合がありますので、十分注意が必要です。

◆不法投棄は「犯罪」です！

山林や河川敷、道路敷などにゴミを捨てることはもちろん、自分の土地であっても環境に悪影響を及ぼす廃棄物を埋めることは「不法投棄」にあたり、「廃棄物処理法」により禁止されており、野焼きと同様の刑罰・罰金が科せられます。

市では、定期的に不法投棄防止パトロールの実施や袋井警察署との連携を強化するなどの防止対策を行っています。不法投棄の防止には、地域の皆さんの監視の目が大きな力になります。

不法投棄の現場を見かけたら市環境政策課環境衛生係(☎44-3115)または、袋井警察署(☎410110)へ連絡してください。

ただし、不法投棄を行っている人に注意をしたり、不審車両を追跡したりすることは、危険を伴う場合がありますのでおやめください。

◎環境政策課環境衛生係

☎44-3115



防犯のまちづくり

●自転車盗対策に心掛けましょう

県内では、自転車盗難被害軽減の啓発として「ロック・オン」しずおかしでもロック 自ら防く自転車盗くを、11月30日(日)まで実施しています。

この取り組みに合わせて、今月は自転車盗の現状や対策について紹介します。

平成26年1月～6月までの袋井警察管内の刑法犯認知件数は341件報告され、そのうち自転車盗は、45件と全体の約13%を占めています。

なお、45件のうち約7割の被害は所有者の無施錠によるものです。

また、被害者の約5割が中学生・高校生で、場所は、JR袋井駅周辺の駐輪場やスーパーマーケット、アパートの駐輪場で多発しています。

◆被害に遭わないために必ず鍵をかけましょう

普段の生活の中で、皆さんは鍵をかける習慣が身に付いていますか。次のチェック項目で改めて確認してみましょう。

チェック項目	
自転車に鍵を備えていますか？	<input type="checkbox"/>
スーパーマーケットやコンビニでの、わずかな買い物の時間でも鍵を掛けていますか？	<input type="checkbox"/>
自宅敷地内であっても鍵を掛けていますか？	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>

◆自転車盗は「犯罪」です！

他人の自転車を盗むことは「窃盗罪」にあたり、10年以下の懲役または、50万円以下の罰金が科せられます。軽い気持ちで罪を犯すことは、絶対にやめましょう。

◎袋井警察署生活安全課

☎410110(代表)

市民協働課協働推進室

☎44-3107

● 体力年齢を測定しよう！ 「体力測定会」

◇これから運動を始めようと思っている方や、これまでのトレーニング成果を試したい方など、体力年齢を知る絶好の機会です。

日時 9月26日(金) 午後7時～9時
場所 袋井体育センター
内容 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横跳び ⑤立ち幅跳び ⑥急歩(男性1,500m、女性1,000m)

対象 市内在住・在勤で20歳～64歳の方

定員 20人(申込多数の場合、抽選)

参加料 無料

申込方法 9月19日(金)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、市内在勤の方は勤務先をお申し込みください。

持ち物 運動ができる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

◇後日、測定値や体力年齢、おすすめの運動方法などをまとめた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

㊚ sports@city.fukuroi.shizuoka.jp

● 市指定文化財「白山権現社」 保存修理事業 現場説明会

◇普段は見ることのできない市指定文化財建造物の修理の様子を、解説付きで公開します。この機会に、地域の文化財に親しんでみませんか。

日 9月27日(土)
時 午後1時30分～3時30分
所 あかおしぶなれこおりべ 赤尾澁垂郡辺神社境内・「白山権現社」保存修理現場(袋井市高尾193)

対象 文化財建造物に興味のある方

参加料 無料

◇申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

㊚ 生涯学習課文化財係 ☎23-9264

● 第10回 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20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。

㊚ 市社会福祉協議会総務企画係
☎42-7914

● 【協働まちづくり事業】 お笑い歌広場

◇昭和初期から後期のヒット曲を、みんなでお歌いましょう。

日 9月24日(水)
時 午前10時～正午
所 袋井北公民館・ホール
対象 おおむね60歳以上の方
定員 50人(先着順)

参加料 無料

申込方法 9月19日(金)までに、電話または、ファクスで氏名、電話番号をお申し込みください。

㊚㊚ いきいき長寿課長寿福祉係
☎44-3121 FAX43-6285

● 遠州灘沿岸保全対策促進 期成同盟会講演会

日 9月24日(水)
時 開場午後1時 開演午後1時30分
所 御前崎市佐倉公民館・ホールさくらんぼ(御前崎市佐倉3617-1)

内容 「遠州灘海岸の保全と土砂管理」
講師 青木伸一さん(国立大阪大学大学院工学研究科地球総合工学専攻教授)

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。

㊚ 御前崎市役所農林水産課
☎0537-85-1125

催し

● 親子で楽しくリトミック

◇「リトミック」は、音楽で楽しく遊びながら、子どもたちの持つ能力を引き出す教育手法です。

◇発達に心配のあるお子さんをお持ちの方、早期療育への一歩として、まずはお気軽に参加ください。親子で楽しく体を動かしましょう。

日時 9月7日(日) 午前10時～11時
場所 袋井南公民館1階・和室

内容 専門講師によるリトミック指導
対象 発達に心配のあるお子さんと保護者

定員 10人程度

参加料 200円

◇申し込みは不要です。開始時刻の15分前までに、直接、会場へお越しください。

㊚ 袋井市手をつなぐ育成会 高橋さん
☎42-0902

㊚ あわせ推進課障害者福祉係
☎44-3114

● 「色でわかる本当の子ども の心」講演会

◇どうして色で心が分かるのか。そのからくりをお伝えします。

日 1 9月17日(水) 2 9月27日(土)
(1・2とも同じ内容です)

時 午前10時～11時30分
所 月見の里学遊館・集会室

対象 どなたでも

定員 各30人(先着順)

受講料 500円

申込方法 各開催日の5日前までに、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。

㊚㊚ 色彩心理診断士協会 松井さん
☎86-3486 FAX86-3487

㊚ info@npo-compas.com



**地域健康づくり指導者
研修会**

◇健康づくりの指導方法や指導者としての知識を学びます。

日 9月28日(日)

時 午前10時～11時30分

所 メロープラザ・多機能ホール

テーマ 「健康長寿を目指した運動指導法」

講師 長野茂さん(市健康親善大使、日常ながら運動推進協議会代表)

対象 運動指導者や介護施設スタッフなど健康づくり活動に関わる方

定員 100人(先着順)

参加料 無料

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。

☎健康づくり政策課健康企画室
☎44-3138 FAX44-3117

**袋井市総合計画審議会の
傍聴してみませんか**

日 10月1日(水)

時 午後6時30分～8時30分

所 総合センター4階・大会議室

内容 新総合計画「基本構想(素案)」について

対象 どなたでも(入退室自由)

◇申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

☎企画政策課総合企画室 ☎44-3105

**県市町対抗駅競走大会
第3回 選手選考対象記録会
(小学生選手決定戦)**

日時 10月4日(土) 集合午後6時

場所 エコバスタジアム補助競技場

種目 ▼小学生女子…1,500m ▼小学生男子…2,000m ▼中学生男女・高校生男女・一般男女…3,000m

参加料 無料

申込方法 9月26日(金)午後5時までに、電話で住所、氏名、年齢、電話番号、種目をお申し込みください。

☎市スポーツ協会 ☎42-1920

**袋井体育センター、袋井B&G海洋センター、サンライフ袋井
風見の丘 合同イベントを開催します**

◇袋井体育センターをメイン会場に、発表会や展示会・体験会を開催します。風見の丘でも体験会や各種出店が開催されます。

日時 9月28日(日) 午前10時～午後2時

場所 袋井体育センター、袋井B&G海洋センター、サンライフ袋井、風見の丘

内容 ▼作品展示…華道、墨絵、書道、ペン字 ▼発表会…キッズダンス、ハーモニカ、フラダンスほか ▼体験会…華道、茶道、陶芸、墨絵、書道、ペン字、フィットネス、スイミング ▼販売…パン、スイーツ、野菜ほか ▼催し物…笑大夢マジック

◇申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

◇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。

☎合同イベント実行委員会事務局(サンライフ袋井) ☎43-5051

【協働まちづくり事業】

**Smart Life Project(厚生労働省)×袋井市×F-natural club袋井
「元気フェスタ2014」**

◇9月は、「健康増進普及月間」です。いつまでもいきいきと自立して生活するための健康づくりについて学びましょう。

日時 9月28日(日) 午後1時30分～5時 場所 メロープラザ・多機能ホール

内容 **1健康づくり講演会「いつまでも自立して生きぬくための運動法」**

講師 長野茂さん(市健康親善大使、日常ながら運動推進協議会代表)

2健康教室「こころと身体の回復力・休養」

講師 布澤寛治さん(NPO法人日本民間療法普及協会理事長)

3健康体験教室 講師 F-natural club袋井

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。

☎F-natural club 鈴木さん ☎23-4878 ✉ayano@ryusouin.com

☎健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138

✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

子どもアートサークル Tette

「クレヨンでお絵かき&メッセージカードを作ろう！」

◇安全性の高いみつろうクレヨンで、ぐるぐるお絵かきをしてメッセージカードを作ります。

日時 9月30日(火) 午前10時30分～11時30分

場所 月見の里学遊館2階・子ども室

対象 おおむね1歳以上の未就園児とその保護者

定員 20組(先着順) 参加料 300円

申込方法 9月27日(土)までに、電話または、Eメールでお子さんと保護者の氏名、お子さんの年齢、電話番号をお申し込みください。

◇終了後にランチタイムを設けます。参加希望の方は、昼食をお持ちください。

☎子どもアートサークルTette 鈴木さん ☎090-8233-9518

✉suzuki.sachiko0406@gmail.com

ブログ <http://s.ameblo.jp/kodomo-art-tette>

自然観察教室
●「水生生物観察会」
「化石教室」

1水生生物観察会

◇田んぼに住む生き物や揚水機場の仕組みについて学びます。

日 10月19日(日)
時 午前9時～11時30分
所 浅羽揚水機場

講師 磐田用水東部土地改良区職員
対象 市内の小学生

2化石教室

◇地層の見学や化石のクリーニング作業を体験し、大昔の袋井について学びます。

日 11月1日(土)
時 午前10時～正午
所 宇刈里山公園

講師 田邊積さん(化石収集家)
対象 市内の小学3～6年生

定員 各30人(いずれも先着順)

参加料 無料

申込方法 電話で参加希望の教室、住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込受付 9月16日(火) 午前9時～

問申生涯学習課生涯学習係

☎44-3197

【協働まちづくり事業】
●農業体験サークル☆
あぐりい de 婚活

日 10月19日(日) 雨天決行

時 午前9時～午後4時

集合場所 袋井市役所西側駐車場

内容 秋の味覚・サツマイモ収穫、レストランで地元野菜を使ったピュッフェランチ(フィオレンティーナ)、グループトーク、ゲーム など

対象 ▽男性…28歳～39歳で独身の方(市内在住・在勤の方を優先)

▽女性…居住地・勤務地を問わず25歳～36歳で独身の方

定員 男女各15人(先着順)

参加料 ▽男性…4,000円 ▽女性…3,000円

申込方法 9月16日(火)までに、電話または、Eメールで住所、氏名、電話番号、性別、年齢をお申し込みください。

◇ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

問申あぐりい実行委員会事務局

☎070-5645-7357

㊚ agry.369@gmail.com

http://agry.hamazo.tv/

● ～もっと自分らしく輝きたい女性のために～
輝く女性支援セミナー

日時	演題・講師
1 10月23日(木) 午後7時～9時	「ハッピーキャリアの法則～会社で働き続けるために～」 ふもと 麗 幸子さん(日経BPヒット総合研究所長、日経ウーマン前編集長)
2 11月20日(木) 午後7時～9時	「睡眠と食でインナービューティ～ぐっすり眠る人はキレイな人～」 友野なおさん(インナービューティアドバイザー)
3 12月18日(木) 午後7時～9時	「仕事と家庭のバランス～一人ひとりが輝く働き方～」 平松きよ子さん((株)たご満相談役)

場所 スイート&グレース プライベートガーデン(袋井市堀越518-1)

対象 市内在住・在勤の女性で、全3回参加できる方

定員 50人(申込多数の場合、抽選) 受講料 1,500円(3回分)

申込方法 9月25日(木)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。

◇託児あり(先着10人)。詳しくは、申し込みの際にお問い合わせください。

問申市民協働課協働推進室 ☎44-3107 FAX43-2132



催し

● **高齢者体力測定会(無料)**

◇筋力・持久力・全身持久性・柔軟性を測定します。

日 10月5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

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

対象 市内在住・在勤で65歳以上の健康な方

定員 50人程度

申込方法 10月1日(水)までに、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。

持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物

問申市民体育館 ☎42-1920

(午前9時～午後5時、月曜日休館)

● **【協働まちづくり事業】**
「可睡齋と家康」勉強会

◇NHK大河ドラマ「軍師官兵衛」などの時代考証を行った小和田哲男さんから、可睡齋と徳川家康の関わりについて学びます。

日 10月15日(水)

時 午後7時～9時

所 月見の里学遊館・うさぎホール

講師 小和田哲男さん(静岡大学名誉教授)

対象 可睡齋と徳川家康の関わりについて興味のある方

定員 300人(先着順)

受講料 無料

申込方法 10月9日(木)までに、電話または、Eメールで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

問申秋葉総本殿 可睡齋 ☎42-2121

㊚ fukuroi-machi@mbr.nifty.com



● 高齢者サポーター養成講座

◇高齢者の外出支援や話し相手などの援助活動を行う「高齢者サポーター」の養成講座です。

日	時	演題・講師
1 9月19日(金)	13:30~15:45	開講式、講座「袋井市の現状といきいきとお元気で過ごすために」
2 9月25日(木)	9:30~11:30	講座「高齢者の特徴と接し方」
3 9月28日(日)	13:30~15:30	講座「高齢者疾患とその特徴、介護予防運動」
4 10月7日(火)	9:30~13:00	実習「簡単便利な食事作り実習」、閉講式

※いずれか1日のみの参加も可能です。

所 高南公民館 対象 どなたでも

定員 30人程度 受講料 無料

申込方法 9月16日(火)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。

☎☎ふくろいファミリー・サポート・センター ☎・FAX44-3149

● 新体操で楽しく美しく♪ 親子新体操レッスン

日 9月20日(土)

時 1 午前10時~正午

2 午後1時~3時

※どちらかを選択受講となります。

所 月見の里学遊館・水玉プール フィットネスルーム

講師 竹尾さやかさん(日本体育協会 公認新体操コーチ)

対象 3歳~4歳のお子さんとその保護者

※内容は女子新体操ですが、親子のうちどちらかが女性であれば参加可能です。

定員 各7組(先着順)

受講料 2,000円(保険料含む)

申込方法 電話で氏名、お子さんの年齢、電話番号をお申し込みください。

申込受付 9月17日(水) 午前9時~

持ち物 運動のできる服装、飲み物、バスタオル

◇講座で使用する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。

☎☎NPO法人袋井アートスポーツ (市スポーツ協会 新体操部) 石井さん ☎080-4345-8205 http://art-s.org

● 市民多文化共生講座

日 9月20日(土)

時 午後2時~3時30分

所 総合センター3階・会議室A

内容 講演「フィリピン人の背景~なぜ浜松で生活しているのか?~」、質疑応答

講師 中村グレイスさん(浜松国際交流協会相談員)

対象 市内在住・在勤の方

定員 30人(先着順)

受講料 無料

申込方法 9月16日(火)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。

☎☎NPO法人国際教育文化協会

☎・FAX30-6466

✉ f-east@cyber.ocn.ne.jp



講座

● 中東遠総合医療センター 第7回 医療市民講座

日 9月13日(土)

時 午前10時~正午

所 中東遠総合医療センター・3階大会議室(掛川市菖蒲ヶ池1-1)

演題・講師

1 「高齢者の排尿障害 ~前立腺肥大症と過活動膀胱を中心に~」

蟹本雄石医師(副院長兼泌尿器科診療部長)

2 「高血圧症のお話」

紅林伸丈医師(循環器内科部長)

対象 どなたでも

受講料 無料

◇申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

☎中東遠総合医療センター経営戦略室 ☎0537-21-5555

● 高齢者介護講座

◇知識・技術の普及と支援の輪の広がりを目指す講座です。

日 1 9月14日(日)

2 11月28日(金)

※片方みの受講も可能です。

時 1 午前10時~午後2時15分

2 午後1時~2時30分

所 浅羽西公民館

内容 1 紙おむつのあて方講座、介護相談、現役ヘルパーによる「なんでも相談」

2 紙おむつの選び方・あて方講座、大王製紙株式会社職員による「今どきの紙おむつの使い方、選び方等」

対象 市内在住・在勤の方

受講料 無料

◇申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

☎市社会福祉協議会地域支援係 ☎23-9229

**日本語教室支援員
養成講座(初級)**

日時 10月4日(土)・18日(土)・25日(土)、11月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)
全8回 午前10時～11時
場所 市役所北分庁舎「ギャラリーきんもくせい」・会議室
内容 外国の方への日本語の教え方、文法、ことばと文字の教え方、実践授業 など
講師 白川ひかりさん(国際ことば学院日本語学校講師)
対象 どなたでも(初心者の方)
定員 10人(先着順)
受講料 1,000円(8回分)
申込方法 9月26日(金)までに、電話または、ファクス、Eメール、袋井国際交流協会窓口(市役所北分庁舎内)で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。
㊚㊚袋井国際交流協会 ☎43-8070
FAX43-8068
㊚ fifa25-a@office.tnc.ne.jp

**地域元気いきいき講座
浅羽南公民館
「茶の湯入門講座」**

◇茶の湯の歴史に触れながら、和の暮らしの美しい所作を学びましょう。
日 10月14日(火)・21日(火)、11月11日(火)・18日(火)、12月9日(火)・16日(火) 全6回
時 午前9時30分～11時30分
所 浅羽南公民館
講師 網取順子さん(茶道表千家教授)
対象 どなたでも
定員 15人(先着順)
受講料 1,000円(6回分。和菓子代などとして、別途200円/回)
申込方法 電話または、ファクス、浅羽南公民館窓口で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。
申込受付 9月14日(日) 午前9時～
㊚㊚浅羽南公民館 ☎・FAX23-7205
(月曜日休館)

**mama+ 9月講座
「ママはび」講座**

◇育児をしながら「自分の時間」をつくるアイデアが見つかる講座です。
日 9月25日(木)
時 ▽講座…午前10時30分～11時30分 ▽ランチ・座談会…午前11時30分～午後1時
所 袋井南公民館1階・ホール
講師 中村きょうこさん(あな吉手帳認定講師、自分deカウンセリング講師)
対象 子育てをしているお母さんまたは、興味のある方
定員 20人(先着順)
受講料 1,000円(ランチ代含む)
申込方法 9月20日(土)までに、電話または、Eメールで氏名、電話番号、お住まいの地区、託児(200円/人)希望の方はお子さんの名前と年齢をお申し込みください。
㊚㊚mama+受付担当 柴田さん
☎090-6070-6042
㊚ mamaplus26@yahoo.co.jp

**地域元気いきいき講座
浅羽南公民館
「はじめての絵手紙」**

◇合言葉は、「ヘタでいい、ヘタがいい」。ハラハラ・ドキドキして書きましょう。
日 10月2日(木)・16日(木)・30日(木)、11月6日(木)・20日(木)、12月4日(木) 全6回
時 午前9時30分～11時30分
所 浅羽南公民館
講師 野末けいさん・大石幸代さん(日本絵手紙協会公認講師)
対象 どなたでも
定員 24人(先着順)
受講料 1,000円(6回分。材料費含む)
申込方法 電話または、ファクス、浅羽南公民館窓口で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。
㊚㊚浅羽南公民館 ☎・FAX23-7205
(月曜日休館)

講座

**街角かがく倶楽部・袋井
「見えない気体を
つかまえよう」**

◇触るととても冷たくて、しばらくすると消えてなくなってしまう不思議な固体「ドライアイス」。その正体を実験で探ってみましょう。
日 9月28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25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。
㊚㊚街角かがく倶楽部・袋井 名倉さん
☎090-3254-5480 FAX42-5947
㊚ kasetu2010@gmail.com
Facebook 名倉和弘

糖尿病クッキングスクール

◇秋の食材を使ったヘルシーメニューで、おいしく楽しい食事の時間を過ごしましょう。
日 10月5日(日)
時 午前10時～午後2時
所 掛川市徳育保健センター・食育の部屋(掛川市御所原9-28)
対象 糖尿病患者とその家族
定員 30人(先着順)
参加料 500円(材料費含む)
申込方法 9月30日(火)までに、電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。
◇食後に軽い体操を行いますので、体操のできる服装でお越しください。
㊚㊚中東遠総合医療センター地域連携室 ☎0537-28-8025



**ちびっ子エアロビック
教室**

◇音楽にのって運動や遊びを行う「エアロビック」を通して、人として大切なことを体験し身に付けることを目指します。

◇市内の幼稚園や小学校などで指導実績のある公認指導員が指導します。

日 10月2日(木)～平成27年3月26日(木)の木曜日(月4回) 全24回

時 午後3時～4時

所 豊沢ふれあい会館(袋井市豊沢210-1)

講師 日本エアロビック連盟公認指導員

対象 3歳～就学前の幼児

定員 15人(先着順)

受講料 2,000円/月(月謝制)

申込方法 電話で氏名、電話番号をお申し込みください。

申込受付 9月15日(月・敬老の日) 午前10時～

☎市エアロビック連盟事務局 村松さん ☎090-7604-0684

**地域元気いきいき講座
今井公民館
「おやこリンパヨガ」**

◇子どものリンパケアとママのためのエクササイズがセットになった、心まで元気になるレッスンです。体の中からキレイになりましょう。

日 10月17日(金)・31日(金)、11月7日(金)・21日(金)、12月5日(金)・19日(金)、1月9日(金)・23日(金)、2月6日(金)・20日(金) 全10回

時 午後1時30分～2時30分

所 今井公民館

講師 熊切千晶さん

対象 市内在住で、おおむね2歳未満の乳幼児とその母親

定員 10組(先着順)

受講料 1,000円(10回分)

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17日(水) 午前9時～
☎今井公民館 ☎FAX43-3388 (月曜日休館)

**地域元気いきいき講座
山名公民館
「紙バンド手芸」**

◇紙バンドを使って、オリジナルバッグを作ります。

日 10月7日(火)・21日(火)・28日(火)、11月11日(火)・18日(火) 全5回

時 午後1時30分～3時30分

所 山名公民館

講師 豊田君子さん

対象 市内在住・在勤の方

定員 12人(先着順)

受講料 2,000円(5回分。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。

申込受付 9月17日(水) 午前9時～
☎山名公民館 ☎FAX49-3401 (月曜日休館)

**地域元気いきいき講座
高南公民館
「樹木せん定教室」**

◇庭木・果樹の正しいせん定技術を習得して、元気な樹木の庭づくりをしましょう。

日 10月16日(木)、11月6日(木)・20日(木)、12月4日(木)・18日(木)、1月15日(木) 全6回

時 午後1時30分～4時

所 高南公民館または、各実技会場

講師 岩瀬渉さん(岩瀬庭園)

対象 市内在住・在勤の方

定員 10人(先着順)

受講料 1,500円(6回分。教材費含む)

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

申込受付 10月1日(水) 午前9時～
☎高南公民館 ☎42-4224 (月曜日休館)



10月のマイペース貯筋教室

◇メタボリックシンドロームやロコモティブシンドローム(運動器症候群)、認知症や生活習慣病の予防などのメニューを組み合わせた楽しい運動教室です。

コース(会場)名	日	時
1 月見の里学遊館コース(集会室A)	10月 6日(月)	午前9時30分～10時30分
2 袋井保健センター分室コース	10月15日(水)	
3 浅羽保健センターコース	10月23日(木)	午後1時30分～2時30分

対象 市内在住・在勤で20歳以上の方 定員 各コース25人(先着順)

受講料 無料

申込方法 電話または、市役所2階・健康づくり政策課健康企画室窓口で住所、氏名、電話番号、年齢、性別、希望するコースをお申し込みください。

申込期間 1 9月10日(水)～10月3日(金) 2 9月10日(水)～10月10日(金)

3 9月10日(水)～10月21日(火) ※土・日曜日、祝日は除く

持ち物 飲み物、タオル ※運動のできる服装と靴(2は体育館シューズなど上履き)でご参加ください。

☎健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138

● 中東遠総合医療センターの職員を募集します (平成27年4月採用)

職種(採用人数) ①薬剤師(若干名) ②管理栄養士(若干名)

受験資格 ①昭和54年4月2日以降生まれの方で、薬剤師の資格をお持ちの方

②昭和49年4月2日以降生まれの方で、管理栄養士の資格をお持ちの方

※いずれも平成26年度に実施される国家試験において資格取得見込みの方を含みます。地方公務員法第16条の欠格条項に該当する方は、受験できません。

試験日 10月5日(日)

試験会場 中東遠総合医療センター(掛川市菖蒲ヶ池1-1)

試験科目 作文試験、面接試験

申込書の請求方法 ①中東遠総合医療センター3階・管理課総務係で交付します。

②郵便で請求する場合は、住所、氏名、電話番号、希望職種をお知らせください。③中東遠総合医療センターホームページ(<http://www.chutoen-hp.shizuoka.jp/>)から印刷して使用することもできます。

申込方法 申込用紙に必要書類を添えて、中東遠総合医療センター3階・管理課総務係へ持参または、郵送してください。

申込期間 9月1日(月)~26日(金)(土・日曜日、祝日は除く)

午前8時30分~午後5時 ※郵送などの場合は、9月26日(金)必着

◇詳しくは、お問い合わせください。

問①②中東遠総合医療センター管理課総務係

☎0537-28-9501 FAX0537-28-8971 〒436-8555 掛川市菖蒲ヶ池1-1

● 平成27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①、田原①、袋井南、若草①、若葉①、今井①、三川、笠原、山梨①、高南①、浅羽東①、浅羽西①、浅羽南①、浅羽北①

対象 平成21年4月2日~平成24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)

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(水)~10日(金)(土・日曜日は除く)

◇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①マークのある幼稚園

預かり保育時間 午後2時~5時

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、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。

問①すこやか子ども課子ども保育係 ☎44-3157 ②各幼稚園



募集

● テニス大会参加者募集

大会名 第34回袋井市秋季テニス大会 (A・Bクラスの部)

日 9月21日(日)(予備日 28日(日))

時 午前8時~

所 静岡理工科大学テニスコートほか

内容 オープン募集ですが、初心者の方でも楽しめるようA・Bクラス別で行います(テニス歴が1年以内の方は、Bクラスでの参加)。

対象 どなたでも

※高校生も参加可能ですが、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事項を記入して、お申し込みください。

申込締切 9月12日(金) 午後5時

問①市テニス協会 諸井さん

☎42-4604

②双葉スポーツ袋井店 ☎43-4189

● 市民トレッキング教室 参加者募集

日 10月26日(日) ※雨天中止

時 午前6時~午後6時

行き先 箱根駒ヶ岳(神奈川県足柄下郡箱根町、標高1,356m)

◇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 ファクスで郵便番号、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)~25日(木)

問①市スポーツ協会袋井山の会

根津幸久さん ☎・FAX48-7635



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・回数	時	受講料	講師	内容
㊸手づくりパン教室	10月2日(木)～ 全6回(月1回)	18:30～ 21:30	7,000円 (材料費含む)	江川唯姫子さん	毎回、違う種類のパンづくりに挑戦します。
㊹おなかぺたんこ エクササイズ	10月6日(月)～ 全7回(月1～2回)	9:30～ 10:30	3,500円	熊切千晶さん	簡単な運動でおなかをぺたんこに。姿勢もきれいになります。
㊺10月のスイーツ倶楽部 「パンプキンパイ」	10月18日(土) 全1回	9:30～ 12:30	2,500円 (材料費含む)	江川唯姫子さん	カボチャのクリームをサンドしたパイを1人1台持ち帰ります。
㊻筋トレ&ストレッチ	10月24日(土)～ 全7回(月1～2回)	10:00～ 11:00	3,500円	岡本千夏さん	筋トレとストレッチを組み合わせ、体の機能改善に働きかけます。
㊼職人さんから学ぶ 木工教室	10月24日(金)～ 全2回	9:30～ 12:00	3,000円 (材料費含む)	飛田孝さん	卓上ドレッサーを作ります。

対象 どなたでも(ただし、㊸㊹…20歳以上の方 ㊺…今年度、受講されていない方を優先)

定員 各12人(いずれも先着順)

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号、希望講座番号をお申し込みください。 申込受付 9月20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をご覧ください。

☎㊸㊹メロープラザ ☎30-4555(午前9時～午後10時、水曜日休館) <http://www.mellowplaza.com/>

月見の里学遊館 講座受講者募集

講座名	日・回数	時	受講料	講師	内容
1健康貯筋フィットネス	10月15日(水)～ 全15回	19:45～ 20:45	5,150円 (保険料含む)	西村良子さん	お手軽フィットネスで、健康の土台となる体づくり。
2親子リズムうんどう あそび(月曜日コース)	9月29日(月)～ 全10回	10:00～ 11:00	4,000円/組 (※1)	小井啓子さん	簡単で楽しい運動や手遊びをしながら、親子のコミュニケーションを深める1時間です。
3親子リズムうんどう あそび(金曜日コース)	10月3日(金)～ 全10回	10:00～ 11:00			
4ベビーピクス&ヨガ (はいはいベビー)	10月3日(金)～ 全10回	10:00～ 11:00	4,100円/組 (※1)	山内佳代さん	赤ちゃんの運動発達を促し、お母さんのリラクセスと姿勢改善を目指しながらスキンシップを深めます。
5ベビーピクス&ヨガ (歩き始めベビー)	10月3日(金)～ 全10回	11:00～ 12:00			
6月見の里 フラダンスレッスン	10月7日(火)～ 全10回	13:30～ 15:00	6,000円	山本まゆみさん	初めての方に向けたフラダンスレッスンです。

(※1)お子さんの保険料のみ含む

所 1…水玉プール内・フィットネスルーム 2・3…集会室C 4・5…和のワークショップルーム 6…舞台芸術のワークショップルーム

対象 1・6…20歳以上の方 2…2歳～3歳で、比較的体力のあるお子さんとその保護者 3…2歳～3歳で、比較的体力のないお子さんとその保護者 4…3か月～1歳(9月1日現在)で、はいはいのお子さんとそのお母さん 5…3か月～1歳(9月1日現在)で、歩き始めているお子さんとそのお母さん

定員 1…40人(先着順) 2・3…各20組(先着順) 4・5…各20組(先着順) 6…20人(先着順)

申込方法 月見の里学遊館窓口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。

申込受付 9月15日(月・敬老の日)午前9時～9月22日(月)午後10時

◇詳しくは、お問い合わせください。

☎㊸月見の里学遊館 ☎49-3400(午前9時～午後5時、木曜日休館)

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	花(松月堂古流)	10月20日(月)～全10回	午前9時30分～11時30分	12人	12,400円	飯田せつ子さん
	ラテンエアロ&ヨガ	10月 6日(月)～全15回	午前10時～11時30分	20人	6,300円	鈴木洋子さん
	茶道(表千家)	10月 6日(月)～全15回	午後1時30分～3時15分	12人	9,300円	鈴木紀子さん
	基礎から学ぶ書道	10月 6日(月)～全15回	午後7時～8時45分	15人	7,800円	見城敬子さん
	茶道(表千家)	10月 6日(月)～全15回	午後7時30分～9時15分	12人	9,300円	鈴木紀子さん
	ヨガ(月曜夜間)	10月 6日(月)～全15回	午後8時～9時	20人	6,300円	鈴木洋子さん
火	楽しく作ろう!パンとお菓子	10月21日(火)～全10回	午前9時30分～午後0時30分	12人	12,500円	岡村貴代美さん
	リンバストレッチエクササイズA	10月 7日(火)～全20回	午前10時～11時	20人	8,300円	熊切千晶さん
	ベビーマリンパヨガ	10月 7日(火)～全20回	午前11時15分～午後0時15分	20人	8,300円	
	これから始めるパソコン	11月 4日(火)～全10回	午後1時15分～3時15分	10人	10,300円	(株)アイ・エス・エス
	料理(料理上手になっちゃった)	10月14日(火)～全10回	午後7時～8時45分	20人	11,400円	伊能良子さん
	花(松月堂古流)	10月14日(火)～全10回	午後7時～9時	12人	12,400円	飯田せつ子さん
	パソコン(使えるWord,Excel)	11月 4日(火)～全10回	午後7時～9時	10人	10,300円	(株)アイ・エス・エス
	トラベル英会話	10月14日(火)～全15回	午後7時30分～9時	10人	10,800円	山下パトリシアさん
水	かんたんダンス	10月14日(火)～全20回	午後8時～9時	20人	8,300円	荒内幸代さん
	国産小麦でパンづくり	10月29日(水)～全10回	午前9時30分～午後0時30分	12人	12,500円	岡村貴代美さん
	はじめてのフラ(フラダンス)	10月15日(水)～全15回	午前10時～11時30分	20人	6,300円	村松美どりさん
	ベジフル倶楽部	10月15日(水)～全10回	午前10時～11時30分	10人	6,300円	尾白進哉さん
	バレトン&骨盤矯正エクササイズ	10月15日(水)～全20回	午後1時～2時	20人	8,300円	鈴木紀代美さん
	パソコン(使えるWord,Excel)	11月 5日(水)～全10回	午後1時15分～3時15分	10人	10,300円	(株)アイ・エス・エス
	やさしい墨絵入門	10月15日(水)～全11回	午後2時30分～4時30分	10人	6,800円	鈴木誠真さん
	日常英会話(初級)	10月15日(水)～全15回	午後7時30分～9時	15人	10,800円	山下パトリシアさん
木	韓国語(中級・水曜日)	10月15日(水)～全20回	午後7時30分～9時	12人	12,400円	李顕子さん
	リラクゼーションヨーガ	10月15日(水)～全15回	午前10時～11時	20人	6,300円	永井理恵子さん
	ZUMBA(ズンバ)	10月 9日(木)～全20回	午前10時～11時	20人	8,300円	熊切千晶さん
	ゆるラク!ピラティス	10月 9日(木)～全20回	午前11時15分～午後0時15分	20人	8,300円	
	気分爽快フラダンス	10月 9日(木)～全12回	午後1時30分～3時	20人	5,000円	伊奈加也子さん
	ペン字	10月 9日(木)～全15回	午後7時～8時45分	15人	6,300円	見城敬子さん
	着物着付けレッスン	10月16日(木)～全10回	午後7時～8時45分	10人	6,300円	相川弥生さん
	ダンスエアロ	10月16日(木)～全20回	午後7時30分～8時45分	20人	8,300円	今村真由美さん
金	小原流華道	10月 9日(木)～全15回	午後7時30分～9時15分	10人	18,600円	山田景子さん
	韓国語(中級)	10月17日(金)～全20回	午前9時30分～11時	15人	12,400円	李顕子さん
	韓国語(初級)	10月17日(金)～全20回	午前11時15分～午後0時15分	15人	12,400円	
	リンバストレッチエクササイズB	10月10日(金)～全20回	午前11時15分～午後0時15分	20人	8,300円	熊切千晶さん
	ハーモニカ入門	10月 3日(金)～全10回	午後1時30分～3時30分	20人	4,200円	大場節郎さん
	詩吟	10月17日(金)～全10回	午後1時30分～3時30分	10人	3,100円	紅林敏子さん
	手づくりスイーツ	10月17日(金)～全10回	午後6時30分～8時45分	12人	11,400円	高橋美鈴さん
	ピーズアクセサリー	10月17日(金)～全 6回	午後7時～9時	10人	6,800円	伊藤由恵さん
	ギター(ステップアップ)	10月10日(金)～全10回	午後7時～9時	10人	6,300円	朝倉由則さん
	ZUMBA(ズンバ)	10月17日(金)～全10回	午後8時～9時15分	20人	4,200円	鈴木洋子さん
ヨガ(金曜夜間)	10月 3日(金)～全14回	午後8時～9時	20人	5,800円		
土	茶道(表千家)	10月 4日(土)～全15回	午前9時30分～11時30分	12人	9,300円	熊切紀代子さん
	ヨガ(土曜夜間)	10月18日(土)～全15回	午前10時～11時	20人	6,300円	鈴木洋子さん
	これから始めるパソコン	11月 1日(土)～全10回	午前10時～正午	10人	10,300円	(株)アイ・エス・エス
	陶芸実践入門講座	10月18日(土)～全10回	午後1時30分～3時30分	10人	12,400円	石原忠昭さん
	はじめてのヒップホップ(小学生)	10月 4日(土)～全17回	午後4時～5時	15人	7,000円	平田好美さん
	初心者ギター弾き語り	10月25日(土)～全10回	午後7時～9時	10人	6,300円	朝倉由則さん
	パソコン(使えるWord,Excel)	11月 1日(土)～全10回	午後7時～9時	10人	10,300円	(株)アイ・エス・エス

対象 市内または、近隣市町に在住・在勤で18歳以上の方(高校生は除く)

申込方法 サンライフ袋井窓口または、電話、ファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込期間 9月10日(水)～9月21日(日) 午前9時～午後8時30分

◇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。申込多数の場合は、抽選を行います。

◇勤務先が遠州ライフサポートセンターの会員の場合、文化教養講座受講料補助金交付制度が受けられます。詳しくは、勤務先にご確認ください。

☎①サンライフ袋井 ☎43-5051 FAX43-4594 袋井市上田町267-5



袋井B&G海洋センター「スイミングプログラム」受講者募集

●キッズスイミングプログラム 期間：10月21日(火)～平成27年3月31日(火) 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	内容
①幼児(月曜日)	年少・年中・年長	月	14:50～15:50	40人	11,000円	水慣れから始めて、1人ひとりの能力に合わせて練習するクラスです。
②幼児(火曜日)		火		30人	12,000円	
③幼児(水曜日)		水		30人	12,000円	
④幼児(木曜日)		木		40人	12,000円	
⑤幼児(金曜日)		金		40人	12,000円	
⑥幼児(土曜日)		土	9:20～10:20	40人	12,000円	
⑦幼児・小学生(月曜日)	年中～小学2年生	月	15:55～16:55	50人	11,000円	基礎からクロールの習得を目指すクラスです。
⑧幼児・小学生(土曜日)		土	10:25～11:25	50人	12,000円	
⑨小学生(月曜日)	初心者～中級者	月	17:00～18:00	30人	11,000円	基礎からクロール・背泳ぎの習得を目指すクラスです。
⑩小学生(土曜日)		土	11:30～12:30	50人	12,000円	
⑪小学生(土曜日)	中級者～上級者	土	12:35～13:35	50人	12,000円	平泳ぎ・バタフライを習得し、4泳法の泳力向上を目指すクラスです。
⑫ベビー(火曜日)	平成24年4月～平成26年3月生まれ	火	10:30～11:30	20組	14,500円	お子さんの発育・発達・水慣れのために、楽しく水遊びするクラスです。
⑬ベビー(木曜日)		木		20組	14,500円	
⑭親子	平成23年4月～平成24年3月生まれ	金	10:15～11:15	40組	15,000円	

●成人スイミングプログラム 期間：10月22日(水)～平成27年3月31日(火) 全18回(10歳若返り教室は全36回)

プログラム名	対象	曜日	時間	定員	受講料	内容
①ファーストステップスイム(木曜日)	20歳以上の方	木	9:20～10:20	20人	12,000円	クロール・背泳ぎの25m完泳を目指し、平泳ぎの基礎を覚えます。
②ファーストステップスイム(金曜日)		金	19:30～20:30	10人	12,000円	クロール・背泳ぎの25m完泳を目指し、平泳ぎの基礎を覚えます。
③リフレッシュスイム		木	10:40～11:40	10人	12,000円	レッスン前半は水中歩行・水中運動を行い、後半は泳いで体をリフレッシュさせます。
④エンジョイスイム		木	19:30～20:30	15人	12,000円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライでの25m完泳を目標に、泳力の向上を目指します。
⑤10歳若返り教室		水金	9:10～10:10	20人	17,000円	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。

◇各プログラムとも、申込多数の場合は抽選を行い、結果は郵送でお知らせします。

◇受講料には、いずれもプール使用料、保険料を含みます。

◇⑫・⑬は振替制となります。詳しくは、お問い合わせください。

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。印鑑をご持参の上、ご来館ください。

※電話での申し込みは受け付けていませんので、あらかじめご了承ください。

申込受付 9月15日(月・敬老の日)～9月22日(月) 午前10時～午後7時(9月16日(火)は休館)

☎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)

～新教室も追加！～ 風見の丘「後期教室」受講者募集

●フィットネスプログラム 期間：10月6日(月)～平成27年3月23日(月) 全18回(親子運動遊びは全6回)

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	内容
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、女性らしくしなやかな体を目指します。
	金	13:30～14:30		20人	
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します。
キッズダンス(年長)	月	15:00～16:00	平成20年4月～平成21年3月生まれ	20人	ダンスの基礎からリズム感を学びます。
キッズダンス(年少)	水	15:00～16:00	平成22年4月～平成23年3月生まれ	20人	
キッズダンス(年中)	金	15:00～16:00	平成21年4月～平成22年3月生まれ	20人	
ヒップホップ	月	19:30～20:30	中学生以上の方	20人	音楽に合わせて、楽しく体を動かします。
ピラティス	水	10:00～11:00	18歳以上の方	20人	呼吸を意識しながら、体幹部を鍛えます。
ZUMBA(ズンバ)	水	19:00～19:50	18歳以上の方	20人	ラテンのリズムに乗って、楽しくエクササイズ。
	土	18:30～19:30	18歳以上の方	20人	
リセットピラティス	水	20:00～20:50	18歳以上の方	20人	毎日がんばっている体を、ピラティスでケアしてあげましょう。
くびれメイキング	木	11:30～12:30	18歳以上の女性	20人	音楽に合わせた簡単な運動で、しなやかな女性らしい体を目指しましょう。
小学生ダンス	木	16:30～17:30	小学1～3年生	20人	初心者大歓迎。リズムに乗って楽しく体を動かそう。
	金	17:30～18:30	小学4～6年生	20人	
大人のための初めてのダンス	木	19:00～20:00	18歳以上の方	20人	ストレッチやトレーニング、簡単な振りを楽しく行います。
肩・腰リラックス体操	木	13:30～14:30	18歳以上の方	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。
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。
エアロビクスとプチ筋トレ	金	19:00～19:50	18歳以上の方	20人	音楽に合わせて簡単なステップを踏んだり、少しだけ筋トレを行ったりします。
ストレッチ&リラクゼーション	金	20:00～20:50	18歳以上の方	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。
ボクササイズ	土	10:00～11:00	18歳以上の方	20人	音楽に合わせてキックやパンチ。楽しくストレス発散しましょう。
ダンスエアロ	土	13:00～14:00	18歳以上の方	20人	エアロビクスの動きにダンスの振り付けをプラス。楽しく踊りましょう。
からだ 身体が元気になれるヨガ	土	17:00～18:00	18歳以上の方	20人	パワーヨガをベースに自らの潜在能力に働きかけ、元気にしていくヨガです。
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。
楽しくシェイプアップ	日	11:00～12:00	18歳以上の方	20人	ストレッチポールなどを使って体を整え、コアトレーニングなどでシェイプアップ。

受講料 9,000円(フィットネス室使用料を含む) ※「親子運動あそび」は、3,000円

●英会話・音楽プログラム 期間：10月6日(月)～平成27年3月23日(月) いずれも月曜日開催

プログラム名	時間	対象	内容	定員	回数
子ども英語	15:00～16:00	平成20年4月～平成23年3月生まれ	発達段階に合わせたレッスンで英会話を習得します。	20人	40回
	16:00～17:00	平成17年4月～平成20年3月生まれ		20人	40回
大人トラベル英会話	14:00～15:00	18歳以上の方	トラベル・日常会話など、安心して基礎の英会話を習得できます。	20人	24回
親子おんがく教室	11:20～12:20	平成23年4月～平成25年3月生まれ	リトミックと体育を組み合わせた特別コースです。	25組	40回
うたごえの集い	9:30～10:30	60歳以上の方	うたごえ喫茶のような、好きな曲でリフレッシュできるレッスンです。	25人	24回
いきいき音楽運動	13:00～14:00	60歳以上の方	シニア向けの健康増進レッスンで、音楽に合わせて体を動かします。	25人	24回

受講料 4,320円/月(月謝制。部屋代などを含む)





～新教室も追加！～ 風見の丘「後期教室」受講者募集 **続き**

●プールプログラム 期間：10月6日(月)～平成27年3月23日(月) 全18回

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	内容
キッズスイミング(年少初心者)	月	15:00～	平成22年4月～ 平成23年3月生まれ	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！
	金	16:00		20人	
キッズスイミング(年中初心者)	水	15:00～	平成21年4月～ 平成22年3月生まれ	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。
	木	16:00		20人	
キッズスイミング(年長初心者)	水	16:10～	平成20年4月～ 平成21年3月生まれ	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。
	金	17:10		20人	
ベビースイミング	水	10:00～	平成24年4月～ 平成26年3月生まれ	20組	発育・発達に沿った水遊びをしながら、 月齢に合った水泳技術を身に付けます。
	金	10:50		20組	
成人有料レッスン(初級)	水	13:00～13:45	18歳以上の方	15人	ウォーキングだけでは物足りない方、潜ったり浮いたりしてみたい方、大歓迎。
	木	20:10～20:55		15人	
成人有料レッスン(中級)	水	14:00～14:45		15人	クロール・背泳ぎなど、レベルに合わせて泳法を習得していきます。
				15人	

受講料 11,700円(プール室使用料を含む)

申込方法 風見の丘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、風見の丘ホームページ(<http://kazami-hill.jp/>)からもダウンロードできます。

申込期間 9月17日(水)午前9時～9月28日(日)午後9時まで

◇申込多数の場合は、抽選を行います(※抽選の場合は、市内在住の方が優先となります)。

◇希望者が少ない場合は、教室を開催しないことがあります。

☎☎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(対象：20歳以上の方) 期間：11月3日(月・文化の日)～平成27年3月31日(火) 全17回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
Nakaから美人	月	10:30～11:45	30人	バレトン(ヨガの動作)やルーシーダット(自己整体法)で代謝をアップ!
フィットネスサプリ	火	13:30～14:45	30人	簡単なエアロビック、ストレッチ、筋コンディショニングなど
さわやかエクササイズ(夜間)	火	19:30～20:30	50人	簡単なリズムステップで行うエアロビックと、筋力維持のトレーニング
かんたんエアロビック	水	9:30～10:30	50人	ストレッチなどを組み合わせ、分かりやすい動作を中心に行う有酸素運動
ノルディック・ウォーク	水	9:30～11:00	20人	2本のポールを使って歩行運動を補助する新しい「ウォーキング」
楽しい健康体操	水	13:30～15:00	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
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
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、ダンベル体操などで、体を整える
いきいきボディづくり	金	13:30～14:30	50人	リズム体操や、ポール・ダンベルなどを使った全身の引き締め

●キッズ向けプログラム

プログラム名	曜日	日時・回数	対象	定員	内容
ちびっこ スポーツランド	金	11月7日(金)～3月20日(金) 9:30～11:00 全15回	ひとり歩きできる就園 前の幼児と保護者	120組	家庭では体験できない、集団活動に慣れるための集団遊びなど
キッズダンス エアロビック	土	11月1日(金)～3月28日(土) 9:30～10:30 全17回	小学1～6年生の男女	30人	音楽のリズムに乗って踊り、運動する楽しさを感じられる体力づくり

受講料 各4,000円(いずれも施設使用料・保険料などを含む)

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、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。教室開始後にキャンセルされる場合は、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20日午前9時～9月27日(土)午後8時(先着順)

◇定員に満たないプログラムは、10月3日(金)午後4時まで申し込みを受け付けます。

☎☎袋井体育センター ☎43-1790 袋井市上田町267-19

「市民体育館」・「浅羽体育センター」 スポーツプログラム受講者募集

●市民体育館 期間：10月～平成27年3月 全15回

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	内容
①はつらつ元気	火	8:50～ 9:50	おおむね 65歳以上の方	25人	頭と体と心を動かして、毎日健康で元気に過ごせる体づくりを目指します。
②ソフトエアロビック	火	10:10～ 11:10	20歳以上の方	70人	ウォーキング中心で衝撃の少ないエアロビックで楽しく運動します。
③初級フラダンス	火	9:00～ 10:00	20歳以上の方	25人	ハワイアンのリズムで、心の癒しと体の引き締め効果を目指します。
④ヨガ	水	10:00～ 11:00	20歳以上の方	25人	柔軟性の向上や脂肪燃焼・シェイプアップ効果を目指します。
⑤ダンスエアロ	水	20:00～ 21:00	20歳以上の方	25人	エアロビックに簡単なダンスステップの動きを取り入れ、脂肪燃焼を目指します。
⑥親子スポーツ	木	10:30～ 11:30	ひとり歩きできる就 園前の幼児と保護者	20組	リズム運動などを通して、運動能力の発育をサポートします。
⑦キッズスポーツ(年中)	木	14:45～ 15:45	平成21年4月～ 平成22年3月生まれ	15人	マットや鉄棒を使った運動などを通して、あいさつマナーを身に付けながら体力づくりをします。
⑧キッズスポーツ(年長)	木	15:50～ 16:50	平成20年4月～ 平成21年3月生まれ	20人	
⑨ピラティス&ダンベル	金	10:00～ 11:00	20歳以上の方	50人	呼吸を意識しながら体幹を鍛えるピラティスとダンベルを使った体操を行います。
⑩楽しくシェイプアップ	土	13:30～ 14:30	20歳以上の方	25人	ストレッチやエアロビック、筋トレ運動で、脂肪燃焼と体の引き締めを目指します。
⑪よくばり健康フィットネス	各プログラムの開催曜日・時間・対象をご覧ください。			10人	⑤～⑧を除く各プログラムを、自由に選択して参加するプログラムです。計15回体験できます。

受講料 ①～④・⑥～⑨…4,000円 ⑤・⑩…4,500円 ⑪…5,000円 (いずれも施設利用料・保険料を含む)

●浅羽体育センター 期間：10月～平成27年3月 全15回

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	内容
⑫ソフトエアロビック&ヨガ	水	10:00～ 11:00	20歳以上の方	30人	音楽のリズムにのった簡単な運動とヨガで、運動不足とストレスの解消を目指します。

受講料 4,000円(施設利用料・保険料を含む)

●浅羽テニスコート(オムニ：砂入り人工芝) 期間：10月～平成27年2月 全10回

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	内容
⑬一般硬式テニス	月	19:30～ 21:15	高校生以上の方	25人	初心者から少しボールを打てる中級者までのレッスンを楽しく行います。
⑭ジュニア硬式テニス	金	19:00～ 20:45	小学5年生～ 中学3年生	20人	テニスに興味を持つ初心者から中級者までのレッスンを楽しく行います。

受講料 ⑬…6,500円 ⑭…10,000円 (いずれも施設利用料・保険料を含む)

●マイクロバス送迎教室 期間：10月～平成27年3月 全5回

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	内容
⑮すこやか長寿	水	10:00～ 11:00	65歳以上の方	20人	いきいき元気生活を応援する軽めの運動と受講生の交流を行い、楽しい時間を過ごします。

バス停場所 浅羽支所(9:00発)→袋井体育センター→袋井市役所→聖隷袋井市民病院→イオン袋井店→市民体育館(9:50着予定)

受講料 2,500円(施設利用料・保険料・バス代を含む)

申込方法 プログラムを開催する各施設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。

◇複数のプログラムを受講することもできます。

申込受付 9月6日(土)～9月14日(日)午前9時～午後5時(先着順)

◇希望者が少ない場合は、プログラムを開催しないことがあります。

☎④市民体育館 ☎42-1920 袋井市泉町2-7(月曜日休館)

☎④浅羽体育センター ☎23-4812 袋井市東同笠1611-5(火曜日休館)



**被災地での
災害ボランティア活動に
参加しませんか？**

日時 11月6日(木)午後7時～11月9日(日)午後10時

活動場所 ▽7日…岩手県山田町

▽8日…岩手県釜石市

内容 草刈り、サロン活動 ほか

※現地の状況により、活動内容が変更となる場合があります。

対象 10月14日(火)午後7時から総合センターで開催される事前説明会に参加可能で、市内在住・在勤・在学の方

定員 30人(申込多数の場合、初めての方を優先)

参加料 15,000円(食事代は、別途個人負担)

申込方法 9月30日(火)までに、電話で住所、氏名、電話番号、年齢をお申し込みください。

☎市社会福祉協議会地域福祉係
☎43-3020

**クラフトフェア in
月見の里 出展者募集**

開催日時 12月6日(土)・7日(日)

※どちらか1日のみの出展も可

場所 月見の里学遊館

出展(募集)作品 手芸、木工、金工、陶芸などの手作り作品(食品は不可)

出展資格 次の①～③すべてに該当する方
①市内または、近隣市町在住
②出展作品が、すべて出展者のオリジナル作品である
③制作者が会場の出展に当たること

出展スペース ①…約2m×約2.5m

②…約3m×約2.5m

出展料(1日1スペースにつき)

①…1,000円 ②…1,500円

申込方法 「開催概要・募集要項」を請求いただき、申込用紙に必要事項を記入して、月見の里学遊館窓口でお申し込みください。

申込受付 9月6日(土)～10月19日(日) 午前9時～午後5時

☎市社会福祉協議会地域福祉係

☎49-3400(木曜日休館)

**ふじの国スポーツ文化コミッション
クラブ受講者募集**

①袋井スイミングクラブ 期間：通年 全36回

◇水泳の基礎から泳法を学びます。

会場	曜日	時間	対象	定員
袋井B&G海洋センター	火・水曜日	14:50～15:50	年少～小学3年生	10人
	金曜日	15:55～16:55	年長～小学3年生	5人
	土曜日	16:00～17:00	小・中学生(上級者)	5人

受講料 ▽週1回コース…3,250円/月 ▽週2回コース…5,150円/月

②アスリートクラブ 期間：通年(月3回) 全36回

◇競技に必要なアスリートとしての基礎を学びます。

会場	曜日	時間	対象	定員
市民体育館	火曜日	15:00～15:50	年少～年長	10人
		16:00～16:55	小学1～3年生	10人
袋井体育センター	水曜日 木曜日	15:15～16:05	年少～年長	10人
		16:05～17:00	小学1～3年生	10人
		15:00～15:50	年少～年長	10人
		16:00～16:55	小学1～3年生	10人
宇刈いきいきセンター	水曜日	15:00～15:50	年少～年長	10人
		16:00～16:55	小学1～3年生	20人
浅羽体育館	金曜日	15:00～15:50	年少～年長	10人
		16:00～16:55	小学1～3年生	10人

受講料 ▽週1回コース…3,550円/月 ▽週2回コース…5,150円/月

③HIP-HOPクラブ 期間：通年(月3回) 全36回

◇リズムの取り方など、基本から上級者を目指します。

会場	曜日	時間	対象	定員
サンライフ袋井	月曜日	16:10～16:50	年中・年長	10人
		17:00～17:50	小学生	5人
		18:00～18:50	小・中学生	5人
	金曜日	16:10～16:50	年中・年長	10人
		17:00～17:50	小学生	5人
		18:00～18:50	小・中学生	5人

受講料 ▽週1回コース…3,550円/月 ▽週2回コース…5,150円/月

④袋井茶道クラブ 期間：通年(月2回) 全24回

◇茶道を通じて、子どものしつけやお茶への理解を深めます。

会場	曜日	時間	対象	定員
サンライフ袋井	第2・第4 土曜日	14:30～15:20	年長児～大人	5人
		15:30～16:20		5人

受講料 ▽①～③のクラブ受講者…150円/回 ▽受講者外…250円/回

申込方法 クラブを開催する各施設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、ホームページ(<http://www.fsc-net.jp>)からもダウンロードできます。

◇詳しくは、お問い合わせください。

☎NPO法人ふじの国スポーツ文化コミッション ☎41-1771 FAX84-9636

✉npo.fsbc.of@gmail.com

平成25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25年度利用状況

利用状況 ▽請求人数…232人

▽請求件数…283件

主な請求内容 工事設計図書、指定管理施設に関する資料 など

決定内容

公開・非公開などの結果		件数
内容	公開	100件
	部分公開	33件
	非公開	21件
	却下	126件
	請求取り下げ	3件
合計		283件

※部分公開・非公開は、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

屋外広告物の掲出ルールを 守り、美しい景観をつくり 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。

㊚都市計画課まちづくり計画室

☎44-3122

見えない方・ 見えにくい方の入学相談

◇県立浜松視覚特別支援学校では、「見えない・見えにくい」ために、就職や進学・仕事でお悩みの方に、専攻科への入学相談を行っています。

対象 高校卒業資格(見込み)をお持ちの方で、次のいずれかに該当する方

- ①矯正視力が0.3未満の方
- ②矯正視力が0.3以上であっても、視野異常など高度の障害のある方
- ③進行性の目の疾患などで、将来、視覚障害になる可能性のある方

就学内容 3年間で、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師になるための国家試験受験資格が取得できます。

入学願書配布 1月中旬

入学試験 3月上旬

◇詳しくは、お問い合わせください。

㊚㊚県立浜松視覚特別支援学校

高等部専攻科 入学相談係

☎053-436-1261

FAX 053-438-2876



お知らせ

●平成27年度の保育所(園) 入所申し込みについて

◇平成27年4月から「子ども・子育て支援新制度」がスタートするため、保育所(園)の申込方法が変更となります。

◇例年、9月に入所申し込みの受け付けを行っていましたが、制度変更に伴い、平成27年度の入所申し込みは10月6日(月)から受け付けます。

◇詳しくは、広報ふくろい10月1日号でお知らせします。

㊚すこやか子ども課子ども保育係

☎44-3157



相談

●不動産鑑定士による 無料相談会

日 10月3日(金)

時 午前10時～午後4時

所 浜松市役所本館6階・61会議室
(浜松市中区元城町103-2)

相談内容 鑑定評価、価格、賃料、売買、交換、借地、相続、贈与など不動産に関すること

◇事前の申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。受付締切時間は、午後3時30分となります。

㊚(公社)静岡県不動産鑑定士協会

☎054-253-6715

●全国一斉！ 法務局休日相談所(無料)

日 10月5日(日)

時 午前10時～午後4時

所 掛川商工会議所・会議室(掛川市掛川551-2)

相談内容 土地や建物の登記、遺言書、公正証書、戸籍・国籍、地代家賃の供託、いじめなどの人権問題

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。

◇事前予約なしの当日受付も行いますが、事前予約の方を優先するため、お待ちいただく場合があります。

㊚㊚静岡地方方法務局袋井支局

☎42-3545

●静岡U・Iターン就職 サポートセンター

◇首都圏からのU・Iターン就職を支援するサポートセンターが開設されました。

利用時間 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

所 東京都品川区上大崎2-25-2 新目黒東急ビル6階

㊚㊚静岡U・Iターン就職サポートセンター

☎0800-800-6617



10月1日(水)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(火)です。新しい保険証(クリーム色)は、国保税の滞納がなければ9月末日までに世帯主あてに郵送します。
- ◇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。
- ❶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。
- ❷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。

☎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

～骨粗しょう症を予防しよう!～ 骨密度検診を行います

- 日 11月21日(金)・26日(水)・28日(金)、12月3日(水)・5日(金)・10日(水)・12日(金)・17日(水)
- 受付時間 ①午後2時～ ②午後2時30分～ ③午後3時～ ④午後3時30分～
- 所 中東遠総合医療センター(掛川市菖蒲ヶ池1-1)
- 対象 市内在住で指定された年齢(40・45・50・55・60・65・70歳)の女性(年齢は、平成27年3月31日現在)
- ※指定年齢以外の方でも、市の骨密度検診を一度も受診していない40～70歳の女性は受診できます。詳しくは、お問い合わせください。
- 検査内容 ▽40歳～49歳の女性…腰椎骨密度検査(測定台に仰向けに数分寝ているだけの状態でのX線検査)
▽50歳以上の女性…腰椎骨密度検査、腰椎レントゲン検査(腰の骨の状態を見るX線検査)
- 定員 各日20人、計160人まで(先着順) 料金 1,300円
- ◎市民税非課税世帯の方・後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は無料です
- ▽市民税非課税世帯の方…無料券をお持ちでない方は、検診の1週間前までに、電話で氏名、生年月日、電話番号をお申し込みください。「無料券」を郵送します。
- ▽後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方…検診当日、「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちください。
- 持ち物 受診票(申し込み後に郵送)、後期高齢者医療被保険者証(お持ちの方)、無料券(お持ちの方)、中東遠総合医療センターの診察券(お持ちの方)
- 申込受付 9月29日(月) 午後5時～8時 ※9月30日(火)以降は、午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く)
- 申込方法 電話で住所、氏名、生年月日、電話番号、受診希望日、受付時間を袋井保健センターへお申し込みください。


検査結果説明会 ◇検診の結果は、結果説明会でお渡しします。

- 日時 ▽11月21日(金)～12月3日(水)に受診した方…12月17日(水) ▽12月5日(金)～12月17日(水)に受診した方…平成27年1月15日(木) 各日午後1:30～
- 場所 袋井保健センター 内容 検査結果の説明、骨を丈夫にする食事と運動について

☎健康づくり政策課検診推進係(袋井保健センター) ☎42-7275

**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16日(火)	方丈ふれあい会館 
17日(水)	三川公民館
18日(木)	宇刈いきいきセンター
19日(金)	浅羽東公民館
22日(月)	方丈ふれあい会館 
24日(水)	袋井東公民館
25日(木)	浅羽西公民館
26日(金)	浅羽南公民館(午後は休み)
29日(月)	春岡公会堂 
30日(火)	今井公民館

 …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。

時 午前10時～午後4時

対象 就学前(0歳～年長児)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「くるクル」

☎090-1565-3487

**秋の全国交通安全運動が
始まります**

◇9月21日(日)～30日(火)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

◇追突・出会い頭の交通事故防止

㊚市民協働課交通政策係 ☎44-3125

**袋井市キャラクター「フッピー」
ゆるキャラグランプリ2014
皆さんの応援をお願いします!**

◇今年のグランプリ投票期間は、9月2日(火)午前10時～10月20日(月)午前10時です!

◇投票方法は、公式サイト(<http://www.yurugp.jp>)をご覧ください。下の二次元コードからもアクセスいただけます。



**「臨時福祉給付金」・「子育て世帯臨時福祉給付金」
申請受付は10月1日(水)までです!**

◇「臨時福祉給付金」・「子育て世帯臨時福祉給付金」の対象となる方には、すでに申請書を送付しています。該当となる方は、お手元の申請書類に従い、受付期間内に申請手続きをお済ませください。

◇対象となると思われる方で、申請書が届いていない場合は、しあわせ推進課給付金担当までお問い合わせください。

受付期限 10月1日(水)

※申請は、原則として専用返信封筒による郵送受付となりますが、受付期間中は、下記のとおり申請受付窓口を開設しています。

申請受付窓口 市役所1階・しあわせ推進課給付金担当窓口

申請受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く)

㊚しあわせ推進課社会福祉係(給付金担当)

☎44-2771 FAX43-6285

㊚ shiawase@city.fukuroi.shizuoka.jp

※混雑時は、電話がつながりにくい場合があります。



**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

9月20日～26日は「動物愛護週間」です

◎動物を飼われている方・これから飼われる方へ

◇平成25年9月、新しい「動物の愛護及び管理に関する法律」(動物愛護管理法)が施行されました。この法律の中で、飼い主には動物が命を終えるまで適切に飼養する「終生飼養」の責任があることが明確にされました。

◇事情があつて飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。

◎猫を飼われている方・これから飼われる方へ

◇猫を自由に外へ出させることで、交通事故や感染症の危険が高まります。また、飼い主が気付かなくても、ほかの家の敷地にフンをしたり庭や畑を荒らしたりするなど迷惑を掛けていることがあります。

◇猫は、上下に移動できる場所や隠れることができる場所があれば、室内で飼うことができます。地域の皆さんが気持ち良く暮らせるよう、きちんとしつけましょう。また、適切な時期に不妊・去勢手術を行い、必要以上に個体数を増やさないようにしましょう。

㊚西部保健所衛生業務課 ☎37-2245 環境政策課環境衛生係 ☎44-3115



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(写真撮影時)、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

初めての帽子でーす!

りょう 凌くん、初めての帽子で買い物へ。おじちゃんに買ってもらううれしいふたりでーす。

永田悠寿香ちゃん・凌くん 旭町



ゲートボール競技大会で優勝しました

6月3日に「第21回県民スポーツレクリエーション祭ゲートボール競技大会」が行われ、28チーム参加の中で袋井チームが優勝しました。私たちは楽しんでゲートボールをすることを心掛けています。皆さんもやってみませんか? 袋井ゲートボール協会 高橋辰夫さん



初めてのひとりブランコ!

「初めは怖かったけど、すごく楽しかったよ!」

寺澤莉玖くん 諸井里山



生まれてから今までの顔!

いろいろできることが増えてきて毎日わくわく♪いつもママを成長させてくれてありがとう! これからも元気に育ってね! 園田来寿くん 南区



JC青年の船「とうかい号」乗船のご報告!

JC青年の船「とうかい号」が、無事1週間の研修を終えて帰って参りました。礼節を重んじ他を思いやる精神、地域や自国の文化に自信と誇りを持つ心を勉強してきました。今後は、研修で学んだことを地域社会に対して貢献していきます。来年の「とうかい号」、皆様の乗船を心よりお待ち申し上げます。

連絡先 金原康夫さん 090-8739-5593



市民編集員がお伝えします

企画・編集：市民編集員(小関裕子)

シチズンズアイ Citizen's Eye

ふくろいの公共交通

あなたのおでかけの足は？

用事があって外出したいのに、移動手段がなくて困ったことはありませんか？
自家用車を運転しない人にも、気軽に利用できる公共交通。
身近にあると便利ですよね。

市内のバスに乗ったことは
ありますか？



昭和40年前後に、路面電車の秋葉線や
軽便鉄道の駿遠線に代わって登場したバ
スは、市内の公共交通の重要な役割を
担ってきました。その後、マイカーの増
加によりバスの乗客数が減っていくと、
バスの路線数や1日の便数も少なくな
り、現在、市内の路線バスは自主運行バ
スを含めて18路線のみとなっています。

路線バスを補う目的で開始された自主
運行バスですが、目的地までの運行時間
が長い、便数が少ないなどの課題を抱え
利用は伸び悩んでいるのが現状です。

中東遠総合医療センターの開院に合わ
せた、自主運行バスと民間バス合計3路
線の 신설、市内2地域での地域協働運行
バスの運行開始など、市民の移動手段確
保への模索は続いています。

市内公共交通のこれから

市では、市内公共交通について、民間
バス路線・自主運行バス・協働運行バ
ス・デマンドタクシーを、地域に合わせ
て組み合わせなければと検討している
そうです。平成26年度からは、静岡理工
科大学と協力した、市内公共交通の最適
化研究事業も始まっています。

今秋には袋井駅南北自由通路が完成予
定で、駅周辺の道路整備も進められてい
くようです。おでかけの機会が広がる、
利用者目線の公共交通(移動手段)が育っ
ていきたいと思います。

その地域にあったやり方で 地域協働運行バス

市内2地域で協働運行バスが走っています。運賃は無料、運転は地域の人がボランティアで担当しています。

浅羽東地区を走る「めだか号」

●浅羽東公民館でお話を聞きました。

浅羽東地区は民間バス路線が廃止となり、高齢者や自家用車を運転しない人が買い物や通院するための移動手段が必要でした。この地区は、住宅地がまとまっていて、公民館を中心に「めだか号」を運行しやすかったそうです。10人乗りのワゴン車で平成22年から運行が開始され、月々金曜日、1時間ごとに浅羽東地区を中心に走行しています。

利用したい場合はあらかじめ会員登録をし、原則前日の昼までに公民館へ電話で予約します。各自治会に数か所あるバス停で乗降し、利用者の希望に応じてルートを決めて運行しています。本地区の生活圏は磐田方面への移動も多く、磐田市内へ行く路線のバス停やホームセンターへの希望にも対応しているそうです。「利用者の希望が重なった時や時間が決まっているバスへの乗り換えなど、調整が大変ですが、日常の手助けを目的に臨機応変に対応しています」と原幹雄館長。小さなお子さん連れでも、ちょっと車を置いて出掛けた時でも、気軽に利用してもらって認知度をアップし、「めだか号」をかわいがってもらうことを大事にしていきたいですね。

「かわせみ」の運転手ボランティアチームの名前は、「Mkv25」。年2回会員同士の交流会を行い、コミュニケーションを大切にしています！



左から鈴木勇男さん、寺田進彦さん、山崎幸夫さん



乗降しやすい「かわせみ」。寺田太一さんはいつも玄関前まで来てもらうそうです



めだか号は、ドアが開くと乗降に便利なステップがでます



停留所で「めだか号」を待っていたお2人



「めだか号」停留所

●「めだか号」に体験乗車しました。乗り合わせた利用者のお2人は「週1回程買い物などで利用しています。運転手さんが親切にしてくれます」と話してくれました。乗り心地良く、快適でしたよ。

三川地区の見守り隊「かわせみ」

三川地区では平成25年2月から、「かわせみ」の運行を始めました。

●三川地域協働バス運行委員会の皆さん

(寺田進彦さん、鈴木勇男さん、山崎幸夫さん)にお話を聞きました。

市民病院の移転の話をきっかけに、協働バスの運行について地域で話し合い、三川の地形条件などから考え、ドアツードアをコンセプトに運行しています。

高齢で移動手段の確保が難しい人が事前に会員登録をし、月々金曜日、2方面の運行時間を設定して会員の自宅と目的地との送迎をします。

利用したい場合は、利用日の前週の土曜日午前中までに、公民館へ電話予約をします。

高齢世帯が多く、約8割が通院のために利用しているとのこと。単なる送迎だけでなく、地域福祉全体を考える状況にもなってきたそうです。

「地域の足だけでは終われない覚悟で取り組んでいます。長く続けるために、どこまで利用者本位でいくかという課題はありますが、次の世代には自分たちが後部座席に乗せてもらえる、そんな息の長い事業になれば」と運行委員の皆さん。

月に数回、通院などで利用しているという寺田太一さんは、「いいことをやってくれてありがたいです」とうれしそうでした。

市民の足を守る

静岡理工科大学との 包括連携協定締結とは？

地域課題の解決や地域産業の活性化をはじめ、様々な分野において協力し、地域社会の発展と人材育成に寄与することを目的としています。

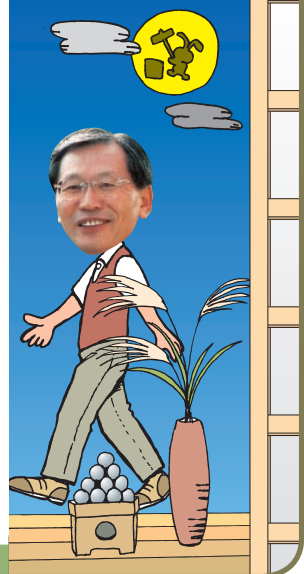
市は静岡理工科大学と包括連携協定を結び、平成26年度から、市内公共交通最適化事業が始動。大学の情報技術の資源を活かし、利用者需要に合わせた交通の研究を行っています。地元の大学が一緒になって地域の課題に関わっていくということに、心強さを感じました。

同じ市内でも、住む地域によってバスを利用する必要性がなかったり、バス停が近所にあたり、状況は様々です。今は大丈夫でも、いつか直面するかもしれない「自分ごと」の課題として、地域みんなで考える機会を持てていきたいですね。

市民編集員のひとこと

自家用車以外の移動手段が必要になった時、頼りになるのは公共交通ですね。少しずつでも路線バスを利用するなど、できることから応援していきたいと思いました。(小)

散歩道



8月6日に行われた「広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式」へ、袋井市長として、市民を代表して公式に出席した。出席にあたって、市内の小学生在が中心

になって6,800羽の折り鶴を作ってくれて、それを新日本婦人の会袋井支部の皆さんが千羽鶴として整えてくださったので、式典の前日に平和記念公園内にある「原爆の子の像」隣に設けられた奉納所に奉納した。

奉納の際、私の後ろにいた人が袋井市の名札を見て、「遠いところから苦勞さん。鶴を折った子どもたちの気持ちを、しっかり受け止めなければいけませんね」と声を掛けてくれたが、まさしくその通りであると思った。

「原爆・平和」

式典当日は、午前6時15分にホテルを出て、7時ごろに会場へ到着した。早めに着いたため、全国から集った顔見知りの市長同士で、核兵器や集団的自衛権について意見交換をした。

「原爆は、戦闘員(兵士)だけでなく一般市民まで殺傷することを前提とした兵器であるから、明らかに国際法違反であり、しかも、生き残った被ばく者は後遺症によって長期間苦しむこと」、「集団的

自衛権の行使は、国際的な紛争解決に武力を使わないことをうたった日本国憲法のもとでの、平和国家の基盤をゆるがせかねないこと」などから、いずれも反対である旨の私の意見を言った。

午前8時からの式典は雨の中で行われ、安倍総理もケネディ駐日米国大使も全員同じビニール合羽を着て参列した。

広島市長や総理大臣らのあいさつの中にあつて、祖父母から伝え聞いた当時の惨状について述べ、「今の広島市の景色からは、とても信じられない」と話した2人の小学生の言葉が最も印象的であった。

広島・長崎と、2度にわたる原爆投下による悲惨な状況は、世界中で日本のみが体験したことである。

だから私たちは、この爆弾がいかに反人道的なものであるかを、世界の人々に知らせる責務があるといえる。

そのためにも、悲惨な状況から目をそらすずに直視し、「こんな事が起こったのかを語り継いでいかなければならないし、次代を担う子どもたちにも、実際に広島や長崎へ行って、当時どのような状況だったのかを直接感じてもらうことが必要であると思う。」



毎月19日は「食育の日」



満月蒸し

●食推協からのコメント

皮をむいた大和(やまと)イモは、酢水に漬けることでかゆみを抑え、変色も防ぎます。

- 材料(2人分)
- 大和イモ …………… 200g
 - 酢 …………… 適量
 - 片栗粉 …………… 大さじ1
 - 小麦粉 …………… 大さじ1/2
 - 豚ひき肉 …………… 60g
 - ゆでタケノコ …………… 30g
 - 生シイタケ …………… 2枚
 - 酒 …………… 大さじ1
 - しょう油 …………… 小さじ1
 - 砂糖 …………… 小さじ1/2

●作り方

- ①大和イモは皮をむいて酢水にさらした後、ラップにくるみ、電子レンジで5~6分加熱する。ボールに移してすりこぎでつぶし、片栗粉と小麦粉を加えて混ぜる。
- ②タケノコ・生シイタケはみじん切りにし、肉あんの材料(A)と一緒に鍋に入れ、中火にかけて菜箸で混ぜながら炒める。
- ③①でできたものと②のあんを半分ずつにし、ラップに①を広げてあんをのせて包みしぼる。この団子を2つ作り、電子レンジで4~5分加熱する。
- ④鍋に調味料(だし汁…100ml、みりん…45ml、塩…小さじ2/3、薄口しょう油…適量、片栗粉…小さじ1)を煮立て、団子にかけておろしショウガとざく切りの三つ葉を添える。



●栄養価 (1人分) エネルギー…296kcal / たんぱく質…20.3g / 脂質…18.6g / カルシウム…386g / 鉄…5.0mg / ビタミンC…101mg / 食物繊維…6.6g / 塩分相当量…3.6g

2016年は、東海道五十三次・袋井宿が開設して400年目の節目の年!



現在、袋井宿開設四〇〇年記念事業を企画中です。みんなで盛り上げよう!

表紙のことは



約40分かけて大念珠運びました

8月3日、医王山油山寺で「百万遍大祭・大念珠祭」が行われました。

3年に1度の大会となる今年は、全長120m・重さ250kgの大念珠を、全国各地から集まった参拝者が石段を登って薬師本堂まで運びました。

午前と午後の2回行われた大念珠回しでは、老若男女が声を合わせて真言を唱え、家内安全や無病息災、世界平和などを願いました。