

「東海道どまんなか市」フリーマーケット

問 東海道どまんなか市実行委員会 代表 鈴木邦彦  
TEL090-2263-5522 FAX43-0019 ✉ domannaka@a-e.st

時 10月6日(日)午前9時～午後1時 所 市役所西側駐車場

内 フリーマーケット、軽トラ市(新鮮野菜)

◎出店者も募集中です。

甲 出店希望の方は、氏名・電話番号・出店内容を  
ファクス・Eメールで



浜松聴覚特別支援学校(浜松聾学校)学校公開

問 甲 県立浜松聴覚特別支援学校 TEL053-471-8197 FAX053-471-7149  
✉ hamarou.hamamatsu-sd@edu.pref.shizuoka.jp  
〒433-8123 浜松市中区幸3-25-1

時 10月29日(火)午前9時～午後0時15分 内 授業参観、生徒との交流、個別相談など 対 どなたでも 定 70人(先着順) 料 無料 甲 住所・氏名・電話番号・ファクス番号と手

話通訳・駐車場・個別相談の希望有無をファクス、Eメール、郵送で(申込期間…9月17日(火)～10月15日(火) ※郵送の場合、消印有効)



エコパーキングフェスティバル2019

問 エコパーキングフェスティバル実行委員会 TEL090-3444-7611

時 11月9日(土)午後1時～4時30分 所 エコパアリーナ  
内 明和第一保育園、袋井南小学校マーチングバンドSouth Winds、袋井南中学校吹奏楽部 South Dream、袋井商業高校吹奏楽部 The Scarlet Knights など13団体によるマーチングショー 対 どなたでも 料 前売り券…500円～2,000円 当日券…600円～2,500円 ※席種によって異なります

甲 チケット販売開始…9月10日(火)～ チケット販売場所…市役所売店・月見の里学遊館・チケットぴあなど

講座 ◆ 募集

県介護サポーター育成事業 説明会

問 甲 (株)東海道シグマ介護事業部  
TEL054-255-4259 FAX054-272-1130

日	時	所
9月19日(木)	10:00～12:00	シグマカレッジ浜松駅南校 (浜松市中区砂山町353-3大協土地ビル6F)
10月18日(金)		浜松市浜北文化センター・第1会議室 (浜松市浜北区貴布祢291-1)
10月31日(木)		

内 介護の周辺業務を行う「介護サポーター」になるための説明会 対 介護未経験者 料 無料 甲 住所・氏名・電話番号・参加希望日を電話、ファクス、ホームページの申込フォームで(申込期限…開催日当日まで) ※上記日程以外にも個別に対応しますので、お問い合わせください。



催し

眼差しの先JAPANART展

問 村松正之 TEL090-7030-1320

時 9月16日(月・敬老の日)～22日(日)午前10時～午後7時 木曜日休館 所 月見の里学遊館文字・文のワークショップルーム 内 日本・ポーランド国交樹立100周年記念事業として、今年5月9日～6月2日までワルシャワで開催された「眼差しの先JAPANART展」の帰国報告展 展示内容…寺田敬児さん・村松孝記さん・村松正之さんの作品、現地でのワークショップや会場での交流の記録、ポーランドの歴史・文化・街並み・暮らしの紹介 対 どなたでも 料 無料 甲 申込不要。直接会場へ

袋井駅前「百縁笑店街」と「軽トラ市」

問 袋井駅前商店街協同組合 TEL43-4745

時 9月21日(土)午前9時30分～午後2時 ※小雨決行。荒天の場合は、軽トラ市のみ中止 所 袋井駅前西通り ※午前9時～午後2時30分は、交通規制あり 内 軽トラ市(野菜・食品・雑貨)、移動販売車(飲食物)、山名幼稚園園児によるオープニングパレード、ステージイベント、スタンプラリー抽選会、三徳稲荷寿司の販売など ◆百縁笑店街実施店は、のぼり旗を設置します。実施時間はお店によって異なります。

ふくろい野外音楽・芸術フェスタ in 月見の里

問 生涯学習課生涯学習係 TEL44-3197

時 9月21日(土)午前10時～午後4時 所 月見の里学遊館 内 音楽や芸術鑑賞、展示、ワークショップ、ラグビー体験コーナーなど 対 どなたでも 料 無料 甲 申込不要。直接会場へ

みつかわ夢の丘公園秋まつり

問 環境政策課環境衛生係 TEL44-3115

時 9月22日(日)午前10時～午後2時 ※小雨決行 所 みつかわ夢の丘公園 内 地元物産の販売、市内団体によるコンサートやパフォーマンス、社会福祉施設による飲食物の販売、夢の丘墓園の宣伝ブースなど 対 どなたでも 料 無料 甲 申込不要。直接会場へ

メロープラザ子ども作品展

問 メロープラザ TEL30-4555(午前9時～午後10時、水曜日休館)

時 10月6日(日)～10月27日(日) 所 メロープラザ・ガレリア 内 市内保育園(所)児・こども園児・中学生の絵画などの作品の鑑賞 対 どなたでも 料 無料

問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 印…Eメール HP…ホームページ  
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

## サンライフ袋井 短期講座



問申 サンライフ袋井 TEL43-5051(午前9時～午後8時30分、第4月曜日休館)

講座名	日時	定員	受講料	内容
クラウンメロンを使ったタルト作り	9月27日(金) 9:30～11:30	10人 (先着順)	2,300円 (材料費を含む)	袋井産クラウンメロンを使ってメロンタルトを作る。 (講師…久保田和江さん) 持ち物…エプロン、三角巾、上履き、ふきん、持ち帰り用容器

対市内または近隣市町に在住、在勤の18歳以上の方(高校生を除く) 申住所・氏名・電話番号を窓口、電話で(申込受付…9月14日(土)～) ◆希望者が少ない場合は、開講しないことがあります。 ◆勤務先が遠州ライフサポートセンター会員の場合、文化教養講座受講料補助金交付制度が利用できます。詳しくは、勤務先にご確認ください。

## 街角かがく倶楽部「トルクと重心②」

問申 街角かがく倶楽部・袋井 名倉和弘 TEL090-3254-5480  
 FAX42-5947 印 kasetu2010@gmail.com

時10月27日(日)午後1時30分～4時 所山名コミュニティセンター 内物体が回転する仕組みを考え、トルクや重心の便利さを学ぶ。 対どなたでも 定15人(先着順) 料1,000円(家族内2人目から半額・テキスト代含む) 申住所・氏名・電話番号をファクス、Eメールで(申込期間…9月14日(土)～10月25日(金))

## 看護師等再就業準備講習会

問申 県ナースセンター西部支所  
 TEL053-454-4335 FAX053-401-3510

時10月1日(火)・2日(水)・3日(木) 午前9時30分～午後3時30分 所磐田市立総合病院(磐田市大久保512-3) 内最近の看護の動向と看護基礎技術の演習 対看護職の資格をお持ちで看護の仕事をしていない方 定20人(申込多数の場合、抽選) 料無料 申住所・氏名を電話、ファクスで(申込期限…9月24日(火)まで) ※託児施設を利用する場合、託児費の補助があります。申し込みの際にお問い合わせください。

## Cafe de Midwife～助産師とママの交流会～

問申 いのちの神秘を伝える助産師の会事務局 お茶畑助産院 高橋美穂 TEL090-8457-5480

時10月3日、11月21日、12月5日、令和2年1月16日(全て木曜日) 午前10時～正午 所お茶畑助産院(豊沢2158-3) 内お産や育児への思いを共有する交流会 対妊娠・育児中の方や家族 定各回10人(先着順) 料500円 申ホームページの申込フォームで(申込期間…9月14日(土)～開催日の3日前)



## ヨガ体験

問申 市民体育館 TEL42-1920

時10月4日(金)午後1時15分～2時15分 所市民体育館 内簡単なポーズから始める初心者向けのヨガ 対どなたでも 定10人(先着順) 料400円 申住所・氏名・電話番号を窓口、電話で(申込受付…9月21日(土)～)

## 肝臓病講演会・交流会

問申 浜松医科大学医学部附属病院・肝疾患連携相談室  
 TEL053-435-2476(午前9時～午後4時 土・日曜日、祝日休み)

時9月21日(土)午前10時～正午 所中遠総合庁舎西館2階・204会議室(磐田市見付3599-4) 内第1部市民講座…①ウイルス性肝炎について(講師…笹田雄三さん(磐田市立総合病院・消化器内科部長兼健診センター長兼肝臓疾患センター副センター長)) ②肝がんについて(講師…川田一仁さん(浜松医科大学医学部附属病院肝臓内科診療科長兼肝疾患連携相談室長)) 第2部交流会…患者サロン(患者や家族の交流・情報交換会) ※市民講座、交流会のどちらか一方の参加も可 対どなたでも 定70人程度(先着順) 料無料 申住所・氏名・電話番号を電話で(申込期間…9月13日(金)～20日(金))

## 中東遠総合医療センター「第27回医療市民講座」

問 中東遠総合医療センター経営戦略室 TEL0537-21-5555

時9月21日(土)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) 内①脳神経内科から見た認知症(講師…若井正一さん(副院長兼神経内科診療部長)) ②当院における新生児スクリーニングエコーについて(講師…岩島覚さん(小児科統括診療部長)) 対どなたでも 定200人(先着順) 料無料 申申込不要。直接会場へ

## 介護支援ボランティア登録事前研修会

問申 地域包括ケア推進課介護ケア相談係  
 TEL84-7534 FAX84-7582

時①9月27日(金)午後1時30分～3時30分 ②10月3日(木)午前9時30分～11時30分 所①袋井北コミュニティセンター ②浅羽北コミュニティセンター 内介護支援ボランティア活動に必要な基礎知識(「傾聴」や「認知症」など)や制度を学び、地域包括支援センター職員との顔合わせを行う。 ◆介護支援ボランティアの活動開始には、本研修の受講が必要です。 ◆活動時間に応じてポイントが付与されます(1ポイント=100円、年間上限8,000円)。 対市内在住で65歳以上の方 定各回15人程度(申込多数の場合、抽選) 料無料 申住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、電話、ファクスで(申込期限…①9月25日(水)まで ②10月1日(火)まで)

### 撮影テクニック講座

問 市文化協会写真部事務局 浅羽 TEL・FAX43-2845  
〒437-0023 高尾1559-25

回	時	所	内容
1	10月17日(木) 6:30~19:00 (集合時間…6:20)	奈良市 (集合場所…月見の 里学遊館・駐車場)	風景・スナップ などの撮影指導 と実習
2	11月30日(土) 9:00~12:00	高南コミュニティ センターきぼう館	撮影実習の講評、作 品の講評、優秀作品 表彰(講師…すずき隆行 さん(浜松・とよはし中 日文化センター講師))

対 市内在住・在勤で、カメラをお持ちの方。カメラの基本操作ができる方 定35人(先着順) 料7,000円(バス代・保険料。当日支払い) 申住所・氏名・電話番号・勤務地(市外在住の方)をファクス、郵送で(申込期間…9月1日(日)~9月25日(水) ※郵送の場合、消印有効)

### 令和2年度市立幼稚園・認定こども園(幼児部)入園児

問 すこやか子ども課子ども保育係 TEL44-3157

対 平成26年4月2日~平成29年4月1日生まれの幼児  
対象幼稚園…袋井東、袋井西、田原、袋井南、若草、今井、三川、山梨、高南、若葉、浅羽東、浅羽西、浅羽南、浅羽北  
対象こども園…笠原こども園 定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。 申各幼稚園・こども園にある申込用紙を、入園を希望する園へ(申込期間…10月1日(火)~10月10日(木) ※土・日曜日、祝日は除く)

#### ●市立幼稚園・こども園(幼児部)の預かり保育

時 月~金曜日 預かり保育(全市立幼稚園・こども園)…午後2時~5時(午前保育の場合は保育終了後~午後5時) 延長預かり保育(若草幼稚園・浅羽北幼稚園)…上記時間に加え、午前7時30分~8時30分、午後5時~6時 申延長預かり保育を希望する場合は、住所地に限らず延長預かり保育実施園に申し込みができますが、保育園の利用と同等の要件を満たす必要があります。詳しくは、入園希望の園へお問い合わせください。



### 60歳以上の方に「電動アシスト付自転車」を無料で貸し出します

問 協働まちづくり課交通政策係 TEL44-3125 〒437-8666

貸出期間…10月後半~令和2年1月後半(最大3か月) 対市内  
在住で60歳以上の方 定24台(申込多数の場合、抽選)  
申窓口にある申請書に本人確認書類(運転免許証や保険証の  
写し)を添えて、窓口または郵送で。申請書は、市ホームページからダウンロードもできます(申込期間…9月2日(月)~9月25日(水)。 ※郵送の場合、消印有効)。

◆貸出前に、市の交通安全講習会の受講が必要です。詳しくは、貸出決定者に後日連絡します。



### 訪問看護師就業セミナー

問 (一社)静岡県訪問看護ステーション協議会事務局  
TEL054-275-3339 FAX054-275-3338

時 1日目…10月8日(火)午前9時45分~11時45分、2日目…  
1日目と3日目の間の希望日(3時間程度)、3日目…10月17日  
(木)午前9時45分~11時45分 所 浜松市子育て情報セン  
ター・研修室1(浜松市中区中央3-4-18) 内 訪問看護の仕事  
内容、現場の様子を学ぶ。 対 看護職の資格をお持ちの方  
料 無料 申住所・氏名・電話番号を電話、ファクスで(申込  
期限…10月7日(月)まで) ※託児が必要な方は開催10日前  
までに申し込み

### 市内に生息している外来種のカメを知ろう!

問 環境政策課環境企画係 TEL44-3135 FAX44-3185  
✉ kankyout@city.fukuroi.shizuoka.jp

時 10月26日(土)午前10時~11時30分(受付…午前9時30分  
~) 所 メロープラザ東側・浅羽遊水池 内 生態系を壊す外  
来生物について学ぶ。カメの取り扱いや大きさの測定などを  
行う。 対 市内在住の小中学生(保護者同伴) 定10組(申込多  
数の場合、抽選) 料 無料 申参加者全員の氏名・学年と代  
表者の住所・電話番号を窓口、電話、ファクス、Eメールで  
(申込期限…9月30日(月)まで)

### 第2回心理学講座

問 遠州アカデミー 戸田孝 TEL090-4861-9206  
✉ takashi.t@hw.tnc.ne.jp

時 10月26日(土)午後1時30分~3時30分 所 山名コミュニ  
ティセンター 内 自分の心の「ウラ」「オモテ」を探り、心の力  
を見る化し、心を解き放す術を身に着ける心理学講座(講  
師…三浦正人さん(NPO法人日本交流分析協会理事・認定交  
流分析士准教授)) 対 どなたでも 定20人(先着順)  
料 300円(資料代) 申住所・氏名を電話、Eメールで(申込  
期間…10月1日(火)~10月20日(日))

### 令和元年度実施 袋井市職員採用試験(追加募集)

問 総務課人事研修係 TEL44-3101

募集職種…一般事務員(外国籍・任期付)、土木技術員、建築  
技術員、保健師、保育士・幼稚園教員

試験日程等

試験	試験日・試験会場
第1次試験	時 11月2日(土)…保育士・幼稚園教員のみ 11月3日(日)…全職種 所 袋井市役所ほか
最終試験	時 12月20日(金)または23日(月)…全職種

申 応募方法、採用予定人員などの詳細は、市ホームページなどでお知らせします(申込期間…9月17日(火)~10月11日(金))。



問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 印…Eメール HP…ホームページ  
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

令和元年度甲種防火管理再講習

問申 袋井消防本部予防課予防係 TEL44-5114  
 (午前9時～午後5時 土・日曜日、祝日休み)

時 11月19日(火)午後1時～4時 所 月見の里学遊館  
 対 甲種防火管理新規講習修了者で、一定規模以上の防火対象物の防火管理者に選任されている方 定 50人(先着順)  
 料 1,600円(テキスト代含む) 申 受講料・写真1枚(無帽・無背景、縦4センチメートル×横3センチメートル)・直近の防火管理講習修了証の写しを持参し、窓口へ(申込期間…9月30日(月)～10月25日(金))



ちびっ子エアロビック教室募集

問申 市エアロビック連盟 村松 TEL090-7604-0684  
 FAX55-3893 印 mura.0910@uv.tnc.ne.jp

時 10月3日(木)～令和2年3月26日(木) 毎週木曜日(4回/月) 午後3時～4時 所 豊沢ふれあい会館 内 エアロビックを主体とした運動あそびを通じて、幼児期の体づくり・心づくり・仲間づくりを目指す。 対 3～6歳 定 15人(先着順)  
 料 2,000円/月 ※要スポーツ保険加入(800円/年)  
 申 氏名・年齢・電話番号を電話、ファクス、Eメールで(随時受付)

メロープラザ「10月開講！メローカレッジ(入門編)」

問申 メロープラザ TEL30-4555(午前9時～午後10時、水曜日休館)



講座名	期間	時	受講料	講師	内容
④⑨陶芸	10月1日(火)～全4回	19:00～21:30	2,800円(材料費含む)	松本紗也佳さん	大皿・フリーカップ・茶碗を作る。
⑤⑩手づくりパン教室(夜コース)	10月4日(金)～全6回	18:30～21:30	9,000円(材料費含む)	江川唯姫子さん	毎月1回、2種類のパンを作る。
⑤⑩手づくりパン教室(午前コース)	10月5日(土)～全6回	9:30～12:30			
⑫初めてのパンづくり	10月5日(土)～全6回	13:30～16:30			
⑬10月のスイーツ倶楽部	10月6日(日)全1回	9:30～12:30	2,000円(材料費含む)	江川唯姫子さん	「パンブキンパイ」を作る
⑭10月のたのしいばんづくり	10月6日(日)全1回	13:30～16:30	1,300円(材料費含む)	岩倉恵美子さん	生地を手ごねし「グラタンパン」を作る
⑮一日の終わりの癒しヨガ	10月8日(火)～全9回	19:30～20:30	4,500円	永井理恵子さん	心と体をリラックスさせ、ストレス対処能力を向上させる。
⑯中国語講座	10月8日(火)～全8回	19:30～21:00	4,000円	金英玉さん	基本的なあいさつや発音方法、文法などを基礎から学ぶ。
⑰チャレンジyoga	10月10日(木)～全8回	19:20～20:20	4,000円	神谷美早さん	ヨガで筋力・体幹力の強化を目指す。
⑱癒しの空間茶道(裏千家)	10月10日(木)～全8回	18:30～21:30	6,400円(材料費含む)	後藤宗智さん	和やかな雰囲気の中で稽古を楽しむ(椅子に座っての受講も可)。
⑲職人さんから学ぶ木工教室	10月11日(金)～全5回	19:00～21:00	8,500円(材料費含む)	TOBITA CRAFT 飛田孝さん	「折りたたみ文机」を作る
⑳やさしいヨガ	10月15日(火)～全9回	9:30～10:30	4,500円	永井理恵子さん	緊張した身体を緩め、心穏やかにし健康をサポート。
㉑スローエアロビック&エクササイズ	10月17日(木)～全8回	10:00～11:00	4,000円	西山貴子さん	筋肉をつける運動と代謝をよくするエアロビックを合わせた健康づくりの教室。
㉒第4回 米麴づくりから始める味噌づくり	10月17日(木)19:00～21:00 10月18日(金)19:00～20:00 10月19日(土)9:00～10:00、16:00～19:00(3日間全4回)		4,500円(材料費含む)	寺下恵美子さん	米麴にこだわったみそを手作りし、一人10キログラム持ち帰る。
㉓伸び伸びストレッチ	10月18日(金)～全8回	9:30～10:45	4,000円	辻美代子さん	脳と体に効果のあるストレッチを行う。
㉔笑い♡ヨガ	10月19日(土)～全7回	10:00～11:00	3,500円	有川陽大さん	心と体の疲れを癒すバランスのとれたエクササイズを行う。
㉕美文字を習得 かな書道とペン字	10月21日(月)～全6回	13:30～14:30	3,000円(材料費含む)	清葉さん	細筆とボールペンを使って、季節の手紙・宛名書き・かな書道を学ぶ。

対 どなたでも(お子様連れはご遠慮ください)。ただし、⑤⑩・⑤⑩・⑫・⑬・⑭は20歳以上の方 定 各12人(先着順)。ただし④⑨は10人、⑫は6人 申 氏名・電話番号・希望講座番号を電話で(申込受付…④⑨～⑯9月14日(土)～ ⑰～⑱9月15日(日)～)  
 ◆希望者が少ない場合は、開講しないことがあります。 ◆各講座開講日の前日までに、受講料をお支払いください。講座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。

## 地域元いきいき講座



問④ 下表のとおり(午前9時～午後5時 月曜日、祝日休館)

講座名	日時	内容	定員	受講料	申込先・会場
①ロコモ予防対策と正しい歩き方教室	10月1日、11月5日、12月3日(全て火曜日)19:00～20:00	身体の運動機能の低下を予防するための対策と自分の歩き方の改善を行う(講師…石井緑さん)	15人(先着順)	無料	三川コミュニティセンター TEL49-0393
②可愛いお菓子作り	10月8日・29日、11月26日、12月17日、1月28日(全て火曜日)10:00～12:00	基礎から学んでかわいいアイシングクッキーを作る(講師…西脇麻奈美さん)	10人(先着順)	2,000円(材料費含む)	山名コミュニティセンター TEL49-3401
③親子で楽しむ季節のイベント	10月19日、11月23日(勤労感謝の日)、12月21日、令和2年2月1日(全て土曜日)9:30～12:00	イベントごとに親子で工作や料理を楽しむ(講師…鈴木恵子さん、藤田順子さん、加藤弘之さん、窪野清美さん)	15組(先着順)	1,000円	袋井南コミュニティセンター TEL43-3386
④アクリルたわしの編み方講座	10月31日、11月14・28日、12月5日(全て木曜日)13:30～15:30	洗剤いらずのエコで可愛いアクリルたわしの編み方を学ぶ(講師…鈴木しげ子さん)	10人(先着順)	500円(材料費別途)	笠原コミュニティセンター TEL23-2283
⑤元気にベップトーク	10月10日、11月14日、12月12日、令和2年1月16日(全て木曜日)10:00～11:00	力が湧き出る言葉・話術とポジティブな考え方を学ぶ(講師…熊切千晶さん)	20人(先着順)	500円	浅羽北コミュニティセンター TEL23-6099
⑥防災講座 南海トラフ巨大地震に備えて	10月27日(日)9:30～11:30	南海トラフ巨大地震に備えて、防災力を高め、防災時のリスクに対応する(講師…中野潤一さん)	30人(先着順)	無料	浅羽北コミュニティセンター TEL23-6099
⑦秋からクリスマスの生け花講座(小原流)	10月10・24日、11月7・28日、12月5・19日(全て木曜日)10:00～11:00	基本の3つの型をマスターして、季節の生け花を楽しむ(講師…坂井春美さん)	15人(先着順)	7,500円(材料費含む)	高南コミュニティセンター TEL42-4224
⑧太極拳入門講座	11月19・26日、12月3・10・17日(全て火曜日)10:00～11:30	太極拳を始めてみようという方のための体験講座(講師…飯室秀昭さん)	20人(先着順)	1,000円	袋井北コミュニティセンター TEL43-3387

対市内在住、在勤の方(③は5歳以上の子どもと保護者) ④住所・氏名・電話番号を窓口、電話で(申込受付…①・③9月18日(水)～②9月14日(土)～④・⑤・⑥・⑧9月15日(日)～⑦9月17日(火)～)

## 袋井体育センタースポーツプログラム

問④ 袋井体育センター TEL43-1790(午前8時30分～午後9時30分 月曜日休館)

◎成人スポーツ教室 期間：10月31日(木)～令和2年3月13日(金) 全17回 対20歳以上の方

プログラム名	曜日	時間	定員(先着順)	内容
フィットネスサプリ	火	13:30～14:45	40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
背骨コンディショニング A	火	15:00～16:00	20人	背骨のゆがみを整え、不調を改善する運動
さわやかエクササイズ(夜間)	火	19:30～20:30	40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
リズム&ビューティ	水	9:30～10:30	40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
楽しいフィットネスケア	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	40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	40人	筋力維持のトレーニング、ストレッチ、ダンベル体操など
いきいきボディづくり	金	13:30～14:30	40人	リズム体操や、ボール・ダンベルなどを使った全身の引き締め
背骨コンディショニング B	金	13:10～14:10	20人	背骨のゆがみを整え、不調を改善する運動

◎ちびっこ向けプログラム 期間：11月8日(金)～令和2年3月6日(金) 全15回 対ひとり歩きできる1～2歳児と保護者

プログラム名	曜日	時間	定員(先着順)	内容
ちびっこスポーツランド	金	9:30～11:00	50組	家庭では体験できない、集団活動になれるための集団遊びなど

◎共通事項

料5,000円 ④窓口にある申込書に受講料を添えて窓口へ(申込期間…9月21日(土)～28日(土))

問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 電…Eメール HP…ホームページ  
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

東海道五十三次どまん中ふくろいウォーク



問申 スポーツ政策課スポーツ振興係 TEL44-3129 市スポーツ協会 TEL42-1920(月曜日休み)

時10月19日(土)午前8時15分～午後4時 所エコパスタジアム・チケット売り場前 内ラグビーワールドカップ2019の試合会場、エコパスタジアムを発着点に、秋の風を感じながら遠州三山などを巡る3コースのウォーキングイベント。ロングコース約25キロメートル、ミドルコース約15キロメートル、ショートコース約5キロメートル 知どなたでも(未就学児は保護者、介助が必要な方は介助者の同伴が必要) 定1,000人(先着順) 料一般…事前申込500円、当日800円 高校生年代以下…無料(申込は必要) ※いずれも保険料を含む 申申込者全員分の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号に参加費を添えて、窓口へ(申込期限…10月11日(金)まで) ※当日申込も受け付けますが、参加賞がなくなる場合がありますので、事前にお申し込みください。

市民体育館・愛野公園スポーツプログラム

問申 市民体育館 TEL42-1920(午前8時30分～午後9時30分(日曜日・祝日は午後5時まで) 月曜日休館)

●市民体育館(一般) 期間：10月～令和2年3月 全15回 料①・②…5,000円 ③・④・⑤…4,500円(施設使用料、保険料含む)

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
①はつらつ元気 (おおむね65歳以上)	火	8:50～9:50	25人	頭と身体と心を動かすことで、健康を維持・増進し、毎日健康で元気で過ごせる身体づくりを目指します。
②ソフトエアロビック		10:15～11:15	70人	ウォーキングを中心とした衝撃の少ないエアロビックで、年齢問わず初心者でも楽しく運動できます。
③背骨コンディショニング	火	13:30～14:30	20人	背骨のゆがみを整え、不調の改善を目指します。
④ゆがみ矯正楽々体操	木	13:30～14:30	20人	背骨コンディショニングで身体のゆがみを整えて、腰痛・肩こり・頭痛などの不調の改善を目指します。
⑤はじめてのヨガ	金	13:15～14:15	20人	簡単なポーズから始める初心者向けのヨガでリラックス。

●市民体育館(一般) 期間：10月～令和2年3月 全16回 料⑥～⑧…5,000円 ⑨…6,000円(施設使用料、保険料含む)

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
⑥初級フラダンス	火	9:15～10:15	25人	ハワイアンのリズムで、心をいやしリラックス。腰回り、おなか、二の腕の引き締め効果があります。
⑦ヨガ	水	9:30～10:30	20人	自分の内面と見つめ合い、柔軟性がアップし、脂肪燃焼&シェイプアップ効果、冷えが改善します。
		10:40～11:40	20人	
⑧ダンベル健康体操	金	10:00～11:00	25人	脂肪燃焼はもちろん、基礎代謝をあげる体操で、骨粗しょう症予防、転倒防止に役立ちます。年齢・性別関係なく楽しめます。
⑨よくばり健康フィットネス		各教室参考	10人	上記①～⑧の教室を計16回体験できます。

●市民体育館(キッズ) 期間：10月～令和2年3月 ⑩・⑫・⑬全14回 ⑪・⑭全13回 料5,000円(施設使用料、保険料含む)

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
⑩親子スポーツ (2～3歳児と保護者)	木	10:00～11:00	20組	リズム運動や操作遊びを通じて体の動かし方やリズムの取り方を学び、運動能力の発育をサポートします。親子で楽しめます。
⑪キッズスポーツ (3歳児)	火	14:45～15:45	15人	マット運動を中心に、リズム運動など行い体力づくりを行います。
⑫キッズスポーツ (4歳児)	木	14:45～15:45	15人	マットやボール、鉄棒などを使った運動やリズムに合わせた動き、あいさつまナーを身につけながら体力づくりを行います。
⑬キッズスポーツ (5歳児)		15:50～16:50	20人	
⑭キッズダンス (3～5歳児)	金	14:45～15:45	15人	音感を養っていくために、いろいろなジャンルのリズムに合わせたダンスを楽しみます。

●愛野公園 期間：9月～令和2年2月 全14回 料11,000円(施設使用料・保険料含む)

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
⑮一般硬式テニス	木	19:30～21:15	15人	初心者から少しボールを打てる方までの楽しめるレッスンをを行います。

●愛野公園 期間：4月～令和2年3月 料チケット制(1枚/回) チケット料金…10枚1組10,000円(施設使用料・保険料含む)

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
⑯ランニングキッズJr(小学1年～3年)	火	16:00～17:00	15人	ランニングフォームの指導を行います。
⑰ジュニアソフトテニス(中学生)	水	19:45～21:15	15人	基本はもちろん、上達のサポートもしていきます。

申窓口にある申込用紙に受講料を添えて窓口へ(申込期間…9月14日(土)～9月29日(日) 受付時間…午前9時～午後5時(先着順)) ◆複数の教室を受講することも可能です。 ◆希望者が少ない場合は、開講しないことがあります。

## 袋井B&G海洋センター スイミングプログラム

☎ 袋井体育センター TEL43-1790(午前8時30分～午後5時 月曜日休館 ※9月16日(月)は開館、9月17日(火)に振替休館)

### ●キッズスイミングプログラム

クラス名	曜日	期間	時間	対象	定員	受講料	内容
幼児	月	10月14日(月)～ 全15回	14:50～ 15:50	年少～年長	40名	12,000円	水慣れから始め、1人1人能力に合わせて練習する。
幼児・小学生			15:55～ 16:55	年中～小学2年生	50名	12,000円	基礎からクロールの習得を目指す。
小学生			17:00～ 18:00	初心者～中級者	40名	12,000円	基礎からクロール・背泳ぎの習得を目指す。
親子	金	10月18日(金)～ 全18回	10:15～ 11:15	平成28年4月～ 平成29年3月生まれ	20組	17,500円	子どもの発育・発達・水慣れのため、親子で楽しく水遊びをする。
幼児	土	10月19日(土)～ 全18回	9:20～ 10:20	年少～年長	30名	14,500円	水慣れから始め1人1人能力に合わせて練習する。
幼児・小学生			10:25～ 11:25	年中～小学2年生	40名	14,500円	基礎からクロールの習得を目指す。
小学生			11:30～ 12:30	初心者～中級者	40名	14,500円	基礎からクロール・背泳ぎの習得を目指す。
小学生			12:35～ 13:35	中級者～上級者	40名	14,500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。

### ●成人スイミングプログラム 対20歳以上の方

クラス名	曜日	期間	時間	定員	受講料	内容
エンジョイスイム	月	10月14日(月)～ 全15回	19:30～ 20:30	15人	12,000円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライでの完泳を目標に泳力の向上を目指す。
ボディデザインウォーキング	水	10月16日(水)～ 全18回	9:10～ 9:55	10人	14,500円	腰痛・膝関節痛の改善など、水中運動を通じて体のケアを行う。
いきいきレディースイム			10:35～ 11:35	20人		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライでの完泳を目標に、泳力向上を目指す。
ファーストステップスイム	木	10月17日(木)～ 全18回	9:20～ 10:20	20人		クロール・背泳ぎ25メートル完泳を目指し平泳ぎの基礎を覚える。
ビギナースイム			10:30～ 11:30	10人		初めて泳ぎを覚える方、体力に自信がない方を対象としたクラス。
エイジレスボディ	金	10月18日(金)～ 全18回	9:10～ 9:55	10人		スローエクササイズを中心とした、体力に自信がない方でも安心して参加できるクラス。

### ●ベビースイミングプログラム 対平成29年4月～平成31年3月生まれ

クラス名	曜日	期間	時間	定員	受講料(回数制)	内容
ベビースイミング	火・木	10月15日(火)～ 令和2年 3月5日(木)	10:30～ 11:15	20組	18回…17,000円 36回…20,000円	子どもの発育・発達・水慣れのため、親子で楽しく水遊びをする。

### ●共通事項

☎ 窓口にある申込用紙と印鑑をもって窓口へ。申込用紙はホームページからダウンロードもできます。(申込期間…9月16日(月)～9月22日(日)) ◆申込多数の場合、抽選。結果は郵送でお知らせします。



問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 印…Eメール HP…ホームページ  
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

**NPO法人ふじの国スポーツ文化コミッション 各種運動教室**



問申 NPO法人ふじの国スポーツ文化コミッション TEL41-1771(月・土・日曜日休み)

◎袋井スイミングクラブ

場所	曜日	対象・時間			
袋井B&G海洋センター	火	4歳児以上 15:00~15:50	小学生以上 15:55~16:55	小学生以上 17:00~18:00	
	水		5歳児以上 15:55~16:55		
	木				
	土	5歳児以上 14:00~14:50	小学生以上 14:55~15:55	小学生以上 16:00~17:00	
風見の丘	月	4歳児以上 14:45~15:30	5歳児以上 15:35~16:30	小学生以上 16:35~17:30	小学生以上 17:35~18:30
	木				
	金				

◎アスリートクラブ

場所	曜日	対象・時間		内容
市民体育館	火	就園前児童 15:00~15:50	小学生 16:00~16:55	跳び箱、縄跳び、ボール遊びなどを通じ て、運動の基礎を楽しく習得
宇刈いきいきセンター	水			
袋井体育センター	木			
南部健康プラザ	金			
袋井体育センター	水	就園前児童 15:15~16:05	小学生 16:05~17:00	

◎ボーカルクラブ

場所	曜日	対象・時間		内容
(株)ハーティ静岡 (浅羽213-1)	月	小中学~ 18:30~19:20	小中学~ 19:30~20:20	大人も在籍中の歌唱レッスン
	水			
	金			

◆申込方法、料金などの詳細はホームページをご覧ください。

**風見の丘体験会**

問申 風見の丘 TEL24-0345(午前9時30分~午後9時30分 火曜日休館)

プログラム名	日時	対象	定員(先着順)	講師
ゆるヨガ	9月26日(木)18:40~19:40	高校生年代以上	20人	中村江美さん
ストレッチポール&ピラティス	9月27日(金)19:30~20:30	高校生年代以上の男性	20人	田口智華さん
簡単エアロ&ストレッチ	10月 5日(土)11:10~12:00	高校生年代以上	20人	松本 智さん
一緒にサーキット&コア	10月 6日(日)11:00~12:00	高校生年代以上	10人	松本 智さん

料500円(保険料含む) 申住所・氏名・年齢・電話番号を窓口で(申込受付…9月14日(土)午前9時~)

**自動車事故に伴う損害賠償問題でお困りの方へ**

問申 (公財)交通事故紛争処理センター静岡相談室  
 TEL054-255-5528(午前9時~正午、午後1時~午後5時  
 土・日曜日、祝日、12月29日~1月3日休み)

自動車事故の被害に遭い、示談をめぐる損害賠償の問題でお困りの方に対して、弁護士が当事者間の紛争解決のお手伝いをします。 ※損害賠償額が確定できる状況になってから予約してください。 料無料 申住所・氏名・事故にあった場所を電話で(随時受付中)

**相 談**

**専門相談員による交通事故相談会**

問申 協働まちづくり課交通政策係 TEL44-3125

時10月1日(火)午前10時~午後3時 所市役所3階・303会議室 内専門相談員による交通事故についての相談 対どなたでも 定4人(先着順・市民優先) 料無料 申住所・氏名・電話番号を電話で(申込期間…9月17日(火)~9月30日(月)) ◆県交通事故相談所(TEL054-202-6000)でも、常時電話相談を行っています。





### 笠原児童館臨時休館

☎ 笠原児童館 TEL23-2361(午前9時～午後5時 日曜日、祝日休館)

笠原地区の祭典のため、臨時休館します。🕒10月12日(土)

### 市役所本庁舎天井改修工事を行います

☎ 財政課管財係 TEL44-3102

11月1日から令和2年1月31日まで正面玄関を封鎖し、1階市民ホールの使用はできません。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いします。

### 10月以降の市民ギャラリー展示

☎ 企画政策課シティプロモーション室 TEL44-3104

市役所本庁舎天井改修工事により、令和2年3月末までの展示は行いません。令和2年4月からの展示募集につきましては、広報ふくろい12月号フクロインフォでお知らせします。

### 9月市議会定例会閉会日の会場を変更します

☎ 議会事務局議事調査係 TEL44-3143

議場工事のため、9月市議会定例会の閉会日(9月26日(木))は市役所5階・第1委員会室へ会場を変更します。これに伴い、インターネット中継は中止します。

### 10月1日から年金生活者支援給付金制度がはじまります

☎ 年金生活者支援給付金専用ダイヤル  
TEL0570-05-4092(ナビダイヤル)  
☎ 市民課国保年金係 TEL44-3113

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

☎①障害基礎年金・遺族基礎年金を受給しており、前年の所得額が約462万円以下の方 ②老齢基礎年金を受給しており、次の①～③全てに該当する方 ①65歳以上 ②世帯員全員が市町村民税を非課税 ③年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下 甲平成31年4月1日以前から年金を受給している方…給付金の対象となる方には、日本年金機構から手続きの案内が9月上旬から順次届きます。同封の専用はがき(年金生活者支援給付金請求書)へ必要事項を記入し送付してください 平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方…新たに受給し始める方は、年金の請求手続きと併せて、年金事務所または市役所1階・市民課で手続きしてください。既に年金の請求手続きを行った方は、手続き不要です。

### 行政書士会・土地家屋調査士会・宅地建物取引業協会3会合同無料相談会

☎ 行政書士会中遠支部 TEL37-9699  
土地家屋調査士会中遠支部 TEL34-6011  
宅建協会西部支部 TEL 053-475-0081

🕒10月26日(土)午前9時～11時30分 所市役所東分庁舎「コスモス館」 内行政書士会…相続遺言、成年後見、農地転用、建設業、産廃、車・運輸、入国関係、その他許認可申請など 土地家屋調査士会…土地の境界、土地・建物の登記、地目変更、土地の合筆など 宅地建物取引業協会…不動産売買・賃貸借など 対どなたでも 料無料 甲申込不要。直接会場へ

## お知らせ

### 男女共同参画社会づくり活動に関する県知事褒賞おめでとうございます

☎ 協働まちづくり課協働推進室 TEL44-3107

石黒加奈さん(川井東)(有)モンヤ電気  
女性の参画が稀な電気工事の業界にありながら、3児の出産・育児を経て、約20年にわたって就業。県勢として初めて「電気工事技能競技全国大会女性部門」へ出場し、県電気工事工業組合の青年部掛川支部長を務めるなど、性別にとらわれず職業選択し、積極的に活動している功績が認められ、知事褒賞を受賞されました。



石黒加奈さん

### 人権擁護委員が決まりました

☎ しあわせ推進課社会福祉係 TEL44-3121

任期満了に伴い、次の方が人権擁護委員に任命されました。

委員…名倉哲良さん(下新池) 立石泰広さん(新堀)  
中島圓さん(浅羽)

任期…7月1日から3年間

### 風見の丘臨時休館

☎ 風見の丘 TEL24-0345(午前9時30分～午後9時30分 火曜日休館)

施設点検のため、臨時休館します。施設ごとに休館期間が異なりますので、注意してください。

施設	時
プール室	10月11日(金)～10月30日(水)
浴室、トレーニング室、フィットネス室、多目的室	10月11日(金)～10月17日(木)

問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 電…Eメール HP…ホームページ  
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

**下水道へ接続し、正しく使いましょう  
 ~9月10日は下水道の日です~**

問 下水道課管理係 TEL23-9219

市の公共下水道は、家庭や事業所から出る全ての排水(汚水)を浄化センターまで運び、きれいに処理してから河川に放流します。公共下水道は、私たちの生活環境を安全で快適にするために、重要な役割を担っています。

下水道に接続しないと、台所やお風呂の排水がそのまま側溝に流れ、悪臭や虫の発生など、生活環境に悪影響をおよぼします。供用地域の皆さんは、早めの接続をお願いします。下水道への接続工事を行うときは、市の指定工事店へご依頼ください。

排水時の注意点…油や野菜くず、水に溶けないものを流さないでください。下水道管の詰まりや機器の故障の原因となります。安全で快適な生活環境を維持するため、公共下水道を正しく使用しましょう。



**愛野駅前南駐車場の利用を休止します**

問 協働まちづくり課交通政策係 TEL44-3125

ラグビーワールドカップ2019のおもてなしエリアとして使用するため、愛野駅前南駐車場の利用を休止します。近隣の駐車場情報や利用休止期間の利用料還付の手続き等は、お問い合わせください。 時9月24日(火) ~終期末定



**10月 ふくろい健康保健室**

問 健康づくり課地域健康推進係 TEL42-7340



日時	所	日時	所
10月 8日(火) 9:30~11:30	袋井西コミュニティセンター	10月19日(土)10:30~12:00	浅羽西コミュニティセンター
10月10日(木)13:30~15:30	豊沢ふれあい会館	10月23日(水) 9:30~11:30	浅羽東コミュニティセンター
10月16日(水) 9:30~11:30	三川コミュニティセンター-さんさん会館	10月24日(木)10:00~11:30	今井コミュニティセンター
10月16日(水)13:30~15:30	高南コミュニティセンター-きぼう館	10月27日(日)10:00~14:00	袋井南コミュニティセンター
10月16日(水)13:30~15:30	浅羽北コミュニティセンター	10月27日(日) 9:00~12:00	笠原コミュニティセンター
10月17日(木) 9:30~11:30	山名コミュニティセンター	10月29日(火) 9:30~11:30	袋井北コミュニティセンター
10月18日(金) 9:30~11:30	袋井東コミュニティセンター	10月30日(水) 9:30~11:30	幸浦(浅羽南)コミュニティセンター

内市の保健師・栄養士が毎月1回、コミュニティセンターへ出向き、楽しく若返るための運動や体にいい食事の講座、健康相談などを実施 対どなたでも(途中入室、退室可) 料無料 申申込不要。直接会場へ

**ひとり親家庭自立支援給付金事業**

問申 しあわせ推進課家庭福祉係 TEL44-3184



区分	支給対象者 (全てに該当する方)	内容	支給額
自立支援教育訓練給付金事業	①事前相談で必要性が認められた方 ②児童扶養手当支給水準の所得の方	厚生労働省が指定する職業能力開発のための講座を受講した場合、修了後に受講料の一部を支給する。	対象講座の受講料の6割相当額 上限 200,000円 下限 12,000円 ※雇用保険法による一般教育訓練給付金の支給を受けることができる方は、上記の額から、雇用保険法による一般教育訓練給付金の額を差し引いた額
高等職業訓練促進給付金等事業	①事前相談で必要性が認められた方 ②児童扶養手当支給水準の所得の方 ③看護師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、保育士等の資格を取得しようとしている方	看護師等の資格を取得するために1年以上修業する場合、生活費の負担を軽減するために支給する。	高等職業訓練促進給付金 支給期間：修業期間の全期間(上限3年) ・市民税非課税世帯(同居の扶養義務者を含む) 月額 100,000円 ・市民税課税世帯 月額 70,500円 高等職業訓練修了支援給付金 支給期間：修業修了後 ・市民税非課税世帯(同居の扶養義務者を含む) 50,000円 ・市民税課税世帯 25,000円

対母子家庭の母または父子家庭の父で、児童扶養手当を受けている方または同様の所得水準にある方 申受講・申請前に相談が必要ですので、窓口までお問い合わせください

### 私立幼稚園の保育料の一部を補助します

問 すこやか子ども課子ども保育係 TEL44-3157

内 園児1人あたり、年額308,000円以内を補助します(令和元年度市民税所得割課税額や子どもの数により異なります)。対 次の①・②のいずれかに該当する世帯(認定こども園(1号認定)の入園児を除く) ①市内在住で、令和元年度市民税所得割課税額(住宅借入金等特別税額控除前の額)が、171,600円に次の①・②の合計を加えた額以下の世帯

①16歳未満の扶養親族の数×19,800円 ②16歳以上19歳未満の扶養親族の数×7,200円 ③幼稚園に2人以上就園している世帯または小学1～3年生の兄弟がいる世帯(市民税所得割課税額77,100円以下の世帯は、兄弟の年齢制限なし)

甲 申請書を在園する幼稚園へ ※申請書をお持ちでない方は、9月30日(月)までにお問い合わせください。



## はーとふるプラザ袋井

(総合健康センター) 久能2515-1

### 健康度測定

～あなたの健康を数字で「見える化」します～

問 健康づくり課健康企画室 TEL84-6127

時 10月16日(水)午後1時30分～3時 所 はーとふるプラザ袋井2階・健康運動ルーム 内 体脂肪率、BMI、筋肉量、バランス能力、長座体前屈、下肢筋力、全身反応、肺年齢などの測定、評価 対 市内在住、在勤の18歳以上の方 定 15人(先着順) 料 無料 甲 住所・氏名・年齢・電話番号を電話で(申込期間…9月13日(金)～30日(月))



### 介護予防筋トレマシン教室

問 健康づくり課地域健康推進係 TEL42-7340

時 体験コース…10月7日(月)午前9時30分～11時 トレーニングコース…10月17日(木)、21日(月)、31日(木)①午前9時30分～10時30分 ②午前10時40分～11時40分 開放日…10月10日(木)午前9時～正午、17日(木)午後1時～4時、24日(木)午前9時～正午、28日(月)午前9時～正午

所 はーとふるプラザ袋井2階・健康運動ルーム 内 介護予防のための、マシンを使ったやさしい筋力づくり 対 体験コース…市内在住65歳以上で筋トレマシン初めての方 トレーニングコース…市内在住65歳以上で体験コースに参加したことがある方 開放日…市内在住65歳以上でトレーニングコースに10回以上参加したことがある方 定 体験コース、トレーニングコース…各回10人(先着順) 料 体験コース、トレーニングコース…200円/回 開放日…300円/回 甲 住所・氏名・年齢・電話番号・希望する日程を電話で(申込受付…9月13日(金)～) ※トレーニングコースの申し込みは月3回まで。開放日は申込不要



### 10月1日から国民健康保険(国保)保険証が新しくなります

問 市民課国保年金係 TEL44-3113  
市民課保険サービス係 TEL44-3191  
市民サービス課市民サービス係 TEL23-9211

◆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、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。なお、新しい保険証は、高齢受給者証との一体化に伴い、有効期限が「令和2年7月31日」となっています。◆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、窓口へご連絡ください。◆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(後発医薬品)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。◆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手続きをしてください。

### 成人用(高齢者)肺炎球菌の予防接種はお済みですか

問 健康づくり課予防接種係 TEL42-7410

所 市が委託契約した医療機関 内 令和2年3月31日(火)までに接種する場合は、市が接種費用の一部を負担します。この機会に、予防接種を受けましょう 対 接種日現在、市内在住で過去に肺炎球菌(ニューモバックス)の予防接種を受けたことがなく、次の①～③のいずれかに該当する方 ①平成31年4月2日～令和2年4月1日の間に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上となる方 ②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある方 ③接種日の年齢が75歳以上で、上記の節目年齢を待たずに接種を希望する方 料 ①・②の方…3,000円(自己負担額) ※生活保護受給世帯の方は、予防接種券(無料券)を発行しますので、事前に窓口へ申請してください ③の方…5,000円(自己負担額) 甲 ②・③の方で接種を希望する方は、窓口または電話で ※①の方には、4月に予診票と案内を送付しています。

◆各自で医療機関を予約し、予診票を持って受診してください。

### 献血にご協力ください

問 しあわせ推進課社会福祉係 TEL44-3121

時 10月11日(金)午前9時30分～11時15分、午後0時30分～2時 所 市役所駐車場・献血バス(受付…市役所1階・ロビー) 内 輸血に使用する血液は、人工的に造ることができず、長期保存することもできません。病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの生命を救うため、献血にご協力ください 対 16～69歳までの健康な方(献血基準を満たさない場合、献血をご遠慮いただく場合があります) 甲 申込不要。直接会場へ

問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 印…Eメール HP…ホームページ  
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

各種運動講座

◎月見の里うんどうあそび

コース	日
月曜コース (2歳～3歳半向け)	10月21・28日、11月11・18・25日、12月2・23日、令和2年1月20・27日、2月3・24日(振替休日)、3月2日(全て月曜日)
金曜コース (1歳半～2歳向け)	10月25日、11月1・8・15・22・29日、12月6・13・20日、令和2年1月17・24・31日(全て金曜日)

時 午前10時～11時 所 月見の里学遊館・集会室C 内 運動と遊びをミックスした親子で楽しむフィットネス(講師…小井啓子さん(親子うんどうあそびインストラクター)) 対 1歳半～3歳半の子どもと保護者 定 各20組(先着順) 料 4,500円 ※キャンセル料…初回の1週間前から3,000円発生

申 住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、電話で(申込期間…9月13日(金)午前9時(電話受付…午後1時)～10月20日(日))

◎月見の里ベビーピクス&ヨガ

コース	日
ねんねコース (水曜日)	11月6・13・20・27日、12月4・11・18日、令和2年1月8・15・22日、2月5・12日
はいはい&あんだよコース (金曜日)	11月8・15・22・29日、12月6・13・20日、令和2年1月10・17・24日、2月7・14日

時 午前10時～11時 所 月見の里学遊館・和室 内 ベビーピクス&ヨガで親子のコミュニケーションを深める。ママリフレッシュできる人気講座(講師…山内佳代子さん(ベビーピクスインストラクター)) 対 1歳半ぐらゐまでの子どもと母親 定 各20組(先着順) 料 4,500円 ※キャンセル料…初回の1週間前から3,000円が発生 申 住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、電話で(申込受付…9月18日(水)午前9時(電話受付…午後1時)～)

◎月見の里HIPHOPダンス入門

時 11月9・16・23日(勤労感謝の日)、12月21日、令和2年1月11・18日、2月1・22・29日、3月7日(全て土曜日) 午後5時30分～6時30分 所 月見の里学遊館・舞台芸術のワークショップルーム 内 HIPHOPダンスレッスン入門講座(講師…SINJIさん(プロバックダンサー)) 対 4歳～中学生 定 20人(先着順) 料 6,000円 ※キャンセル料…11月3日(日)から3,000円発生 申 住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、電話で(申込期間…9月14日(土)午前9時(電話受付…午後1時)～11月8日(金))



問 申 TEL49-3400 FAX49-3405(午前9時～午後5時 木曜日休館) 〒437-0125 上山梨4-3-7  
 印 info@tsukiminosato.com

2020年第九を歌おう後期参加者

時 男性…10月16日(水)午後7時～9時 女性…10月19日(土)午前10時～正午 ほか各14回(初回に案内をします)  
 所 月見の里学遊館・舞台芸術ワークショップルームほか  
 内 令和2年2月2日(日)に開催する第九コンサートの合唱団の募集 対 中学生以上で、7回以上練習に参加できる方  
 定 男女あわせて70人程度(先着順) 料 一般…10,000円 中学生～大学生…3,000円 申 窓口にある参加申込書を窓口、ファクス、郵送、Eメールで(申込期間…9月17日(火)～10月15日(火) ※郵送の場合、必着)

SPACリーディングカフェ

時 11月3日(日・文化の日)午後1時30分～午後3時30分  
 所 月見の里学遊館 文字・文ワークショップルーム  
 内 SPAC(静岡県舞台芸術センター)の俳優と一緒にお茶を飲みながら、戯曲を声に出して読む 対 18歳以上 定 20人程度(先着順) 料 1,000円(お茶代含む) 申 住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、電話、ファクス、郵送、Eメールで(申込期間…9月17日(火)～10月30日(水) ※郵送の場合、必着)

みんなで楽しむクリスマスコンサート  
うさぎオーケストラ&合唱

時 12月7日(土)午後2時～4時(開場…午後1時30分)  
 所 月見の里学遊館・うさぎホール 内 「うさぎオーケストラ」と地元合唱団がお送りするクリスマスコンサート。初めてクラシック音楽に触れる人も気軽に楽しめます。第一部…うさぎオーケストラ 第二部…合唱団ふくろう 月見の里こらうさぎ合唱団ほか 第三部…オーケストラと合唱の共演(指揮者…島野泰史さん 合唱指導・指揮者…雪嶋恵美子さん) 対 4歳以上 定 363人(全席自由) 料 前売り券…一般2,000円、高校生年代以下1,000円、親子ペア2,500円 当日券…一般2,200円、高校生年代以下1,200円、親子ペア2,700円 チケット販売場所…月見の里学遊館 チケット販売期間…9月14日(土)～12月7日(土)

クラフトフェア in 月見の里2019出展者募集

所 月見の里学遊館・文字・文/ものづくりワークショップルーム 内 12月14日(土)・15日(日)に開催する「クリスマスクラフトマーケット」でのオリジナル作品の販売、ワークショップ出展者を募集します。 定 30店程度(申込多数の場合、選考) 料 1,000円/日 申 窓口にある出展申込書を窓口、ファクス、郵送、Eメールで(申込期間…9月14日(土)～10月2日(水) ※郵送の場合、必着)

## 水玉プールプログラム

☎ 月見の里学遊館 水玉プール TEL49-3201 (6月～9月…午前9時～午後9時、10月～5月…午前10時～午後9時 木曜日休館)

### ●一般プールプログラム 期間：11月1日(金)～令和2年3月6日(金) 全15回

☎ 対高校生年代以上 料各9,750円(保険料・プール使用料含む)

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
上級スイミング	月	11:00～12:00	各15人	平泳ぎとバタフライの知識や技術、ターンや持久力を身につける
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する
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ぶ
上級スイミング		14:00～15:00		平泳ぎとバタフライの知識や技術、ターンや持久力を身につける
初級スイミング	金	14:00～15:00		初心者の方を対象に、水の特性を知り、もぐることから浮く、足を動かすなどの基本を学ぶ

### ●一般プールプログラム 期間：11月1日(金)～令和2年3月6日(金) 全15回

☎ 対高校生年代以上 料各5,800円(保険料・施設使用料含む)

プログラム名	曜日	時間	定員	内容	
やさしいエアロ&ストレッチボール	月	10:30～11:20	15人	エアロビクスで脂肪燃焼を図り、ストレッチボールでのエクササイズで正しい姿勢づくりを目指す	
やさしいエアロ&ミニボール運動		13:30～14:30	各30人	ミニボールやチューブ、エアロビクスにより脂肪燃焼を図り、身体の引き締めと健康づくりを目指す	
ダンベルダイエット		19:30～20:30		ダンベル体操を中心に軽度のエアロビクス、ストレッチ運動で筋肉をつけ、太りにくい体質づくりや活動的で元気な体づくりを目指す	
ベーシックエアロ	火	10:30～11:30		エアロビクスの基本動作を中心に、たっぶり身体を動かし脂肪を燃焼させる	
バレトン&ストレッチ		13:30～14:30		バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を行い、筋肉の調子を整える	
ラテンエアロ		19:30～20:30		ラテン系の音楽と体の動きをエアロビクスの要素に取り入れ、軽快なラテンのリズムにより運動不足とストレスを解消させる	
キックボクシング&エクササイズ	水	10:30～11:30	各30人	簡単なステップを中心としたエアロビクスとボクシングの動作をミックスさせ、日頃の運動不足やストレスを解消し、心身をシェイプアップする	
エアロビック&ストレッチヨガ		13:30～14:30		エアロビクス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す	
ピラティス(夜)		18:30～19:20		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取れた、総合的な体づくりを目指す	
ピラティス(朝)	金	10:20～11:10		各30人	陳氏太極拳を基本から学ぶ。太極拳の呼吸法を交え、ゆっくりとした動作で全身を使い、心身のバランスを整える
太極拳		13:30～14:30			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む。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を解消する
HIPHOP		19:30～20:30			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む。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を解消する

### ●キッズ プールプログラム 期間：11月1日(金)～令和2年3月6日(金) 全15回 料各10,000円(保険料・プール使用料含む)

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	内容
キッズ	月 火 水 金	15:30～16:20	4歳児～小学2年生	各曜日 30人	水の心地よさ、楽しさを感じながら水に親しみ、水泳の基礎から泳法の習得を目指す。水の事故防止や安全を学ぶ
ジュニア		16:30～17:30	小学1～6年生		初心者から初級者まで、水を通して心身を鍛えながら、クロール、背泳ぎの基本の習得と25メートル以上泳げる力を身につける

### ●キッズ フィットネスプログラム 期間：11月1日(金)～令和2年3月6日(金) 全15回 料各5,800円(保険料・施設使用料含む)

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	内容
速く走ろう 低学年	月	15:30～16:15	小学1年生	15人	正しい走り方やバランスを学ぶことで、短距離走の走行技術を向上させる。基礎体力として必要な瞬発力、柔軟性を高めることを目指す
		16:20～17:05	小学2～3年生	20人	
速く走ろう 高学年		17:10～18:00	小学4～6年生	20人	

☎ 9月1日(日)午前9時～20日(金)午後6時

◆定員を超えた場合は、9月29日(日)午後2時から公開抽選 ◆登録手続きは、抽選終了時から10月9日(水)午後6時まで