

**ワンコインコンサート
「春風に箏の音を添えて～箏・三弦コンサート」**

問 ① メロープラザ TEL30-4555 FAX23-8000
(午前9時～午後10時 水曜日休館)
✉ mellow-plaza@asahi-net.email.ne.jp

時 3月6日(土)午後2時～3時 所 メロープラザ・ガレリア
内 気鋭の若手箏曲演奏家、日吉章吾さんによる春を感じる
コンサート 演奏曲…箏独奏による主題と変奏=さくら(藤
井凡太作曲)、春の雪(池上眞悟作曲)、数え歌変奏曲(宮城道
雄作曲)ほか 対 どなたでも 定 20人(先着順) 料 500円
甲 住所・氏名・電話番号を窓口、電話、ファク
ス、Eメールで(申込期間…2月14日(日)～3月4
日(木))



「東海道どまんなか市」フリーマーケット

問 ① 東海道どまんなか市実行委員会 代表 鈴木邦彦
TEL090-2263-5522

時 3月7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
ショートメールで



こころの健康講演会

問 ① 健康づくり課健康企画室 TEL84-6127 FAX42-7276
✉ kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

時 3月13日(土)午前10時～正午 所 教育会館4階・大会議室
内 こころの健康についての講話(講師…丹澤潔さん(静岡こ
ころのサポートセンター理事)) 対 どなたでも 定 80人(先着
順) 料 無料 甲 住所・氏名・電話番号を窓口、電話、ファ
クス、Eメールで(申込期間…2月15日(月)～3月5日(金))



**新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う
イベント等の中止・延期について**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本紙でお知らせ
したイベント等が急きょ中止・延期となる場合があります。
イベント等の開催予定などについては、
ホームページをご覧ください。各問い合わせ
先へご確認ください。



第28回三遠南信サミット2021 in 遠州(オンライン)

問 三遠南信地域連携ビジョン推進会議(SENA)事務局
TEL053-457-2242

時 2月15日(月)午後2時～4時 内 テーマ…「ウイズコロナ時
代における県境連携の再価値化～逆境からの挑戦～」
SENA(三遠南信地域連携ビジョン推進会議)構成員からのビ
デオメッセージやSENA正副会長によるパネルディスカッ
ションなどをホームページでライブ配信 ※三遠南信…愛知
県東部の東三河地域を「三」、静岡県遠州地域を
「遠」、長野県南部の南信州地域を「南信」とした3
県の県境をまたがる地域 対 どなたでも 料 無料



肝臓病オンライン講演会

問 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 2月15日(月)～3月14日(日) 内 演題①「ウイルス性肝炎
について」(講師…伊藤潤さん(肝臓内科診療助教)) 演題②
「脂肪肝について」(講師…則武秀尚さん(肝臓内科助教)) 演
題③「肝がんについて」(講師…川田一仁さん(肝臓
内科診療科長)) ※ホームページで動画を配信
対 どなたでも 料 無料



市役所2階・市民ギャラリー3月の展示内容

問 企画政策課シティプロモーション室 TEL44-3104

時 午前8時30分～午後5時15分 ※最終日は展示入れ替えの
ため午後3時まで 所 市役所2階・市民ギャラリー 内 ①1日
(月)～10日(水)第18回陶養会作品展(内容…陶芸) ②21日
(日)～31日(水)アトリエ・ノン子ども絵画展覧
会(内容…絵画) 対 どなたでも 料 無料 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 E…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)

男女共同参画・ワークライフバランスセミナー

問申 協働まちづくり課コミュニティ推進室 TEL44-3107
 FAX43-2132 申 shimin-kyodo@city.fukuroi.shizuoka.jp

時 3月20日(土・春分の日)午後1時30分～3時 所 メロープラザ・多機能ホール 内 男女共同参画やワークライフバランスについて学ぶ。演題…「笑って考えるワーク・ライフ・バランス」(講師…瀬地山角さん(東京大学大学院総合文化研究科教授)) 対 どなたでも 定 100人(先着順) 料 無料 託児…100円/人 申 住所・氏名・電話番号・託児利用の有無を電話、ファクス、Eメールで(申込受付…2月15日(月)～)



新体操体験教室

問申 NPO法人袋井アーツスポーツ(市スポーツ協会 新体操部) 竹尾 TEL090-4193-8205

時 ①2月27日(土)午前10時～11時30分 ②3月14日(日)午前10時15分～11時45分 所 ①さわやかアリーナ2階・武道場 ②月見の里学遊館・フィットネスルーム 内 新体操のレッスン体験、模範演技 持ち物…体操服の上下または動きやすい服装、飲み物、タオル 対 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ 定 ①25人(先着順) ②10人(先着順) 料 無料 申 氏名・生年月日・電話番号を電話で(申込受付…2月22日(月)午前10時～)



メロープラザ「3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・回数	時間	内容	定員(先着順)	受講料(材料費含む)
⑩BOXフラワーを作ろう	3月 9日(火)	10:00～11:00	箱の中に生花を詰めて、かわいいアレンジメントを作る(講師…伊藤依里さん)	12組	2,500円
⑩93月のスイーツ倶楽部	3月13日(土)	9:30～12:30	サクサクしたシュー皮のイチゴのシュークリームを作る(講師…江川唯姫子さん)	12人	2,000円
⑩103月のたのしいぱんづくり	3月13日(土)	13:30～16:30	アーモンドパウダーを生地に入れた菓子パンを作る(講師…岩倉恵美子さん)	12人	1,500円
⑩11「牛乳ってすごい！」牛乳から「アイスクリーム」を作ってみよう	3月14日(日)	14:00～16:00	牛乳のお話(クイズ形式)と、アイスクリーム、イチゴパフェを作る(講師…川上栄子さん)	12組	1,000円

対 ⑩は親子での参加も可。⑩9、⑩10は18歳以上の方(高校生は除く。お子様連れはご遠慮ください)。⑩11は小学3年生以上。小学生は保護者同伴。 申 氏名・電話番号・希望講座番号を電話で(申込受付…2月20日(土)～) ◆希望者が少ない場合は、講座を開講しないことがあります。 ◆各講座開講日の当日(開始時間前)までに、受講料をお支払いください。 ※キャンセル料…開講日1週間前から材料費のみ発生。当日キャンセルは受講料全て。



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	時間	定員(先着順)	受講料(材料費含む)	内容
春のハーバリウム	3月5日(金)	10:00～11:30	8人	2,500円	本物のお花や植物などをピンに入れてオイルに浸すハーバリウムを春の花で作る。(講師…薩川香織さん)

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…2月15日(月)～) ◆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。



令和3年度前期 さわやかアリーナスポーツプログラム(令和3年4月～10月)

問 市スポーツ協会(さわやかアリーナ内) TEL42-1920(月曜日休み)

プログラム名	曜日	時間・回数	内容	定員 (先着順)
①はつらつ元気 (おおむね65歳以上)	火	9:00～10:00	頭と身体を動かすことで、健康を維持・増進し、毎日健康で元気に過ごせる身体づくりを目指す(講師…公認指導員)	25人
②ソフトエアロビク		10:15～11:15	ウォーキング中心の激しい動きの少ないエアロビクで初心者でも楽しく運動不足の解消を図る(講師…公認指導員)	60人
③初級フラダンス		9:15～10:15	ハワイアンのリズムで、心と体をリラックスさせ、フラダンスの動きで腰回り、おなか、二の腕の引き締めを図る(講師…山本まゆみさん)	25人
④背骨コンディショニング		13:20～14:20	背骨のゆがみを整えて、肩こり、頭痛、腰痛、関節痛、内臓疾患等症状の改善・緩和を目指す(講師…鈴木恵さん)	20人
⑤スペシャルレッスンリトリート		19:00～20:00	ダンベル、チューブ、ミニボールなどを週替わりで使うエクササイズで、心と身体の調子を整える(講師…水野かよさん)	15人
⑥キレイになるヨガ	水	9:30～10:30	脂肪の燃焼とシェイプアップで冷え性などの改善を目指す(講師…鈴木洋子さん)	20人
⑦キレイになるヨガ		10:40～11:40		20人
⑧真向法	第2・4週木	14:30～16:30	股関節を中心としたストレッチで、体調不良、腰痛、肩こり、血液循環などの改善を目指す(講師…高橋洋子さん)	20人
⑨ノルディック・ウォーク (3～4キロメートル歩行可能な方)	木	10:00～11:30	2本のポールを使い方と正しい歩き方を習得し、効果的な全身運動を行う(講師…宇田正邦さん)	20人
⑩背骨コンディショニング		13:20～14:20	身体のゆがみを整えて、腰痛、肩こり、頭痛などの改善を目指す(講師…西山貴子さん)	20人
⑪バレトン		19:00～20:00	体の左右のバランス、骨盤のゆがみを整え良い姿勢づくりを目指す(講師…荒内幸代さん)	20人
⑫ヨガ		20:10～21:10	筋力強化・柔軟性の向上を目指す(講師…鈴木洋子さん)	20人
⑬ダンベル健康体操	金	10:00～11:00	脂肪燃焼や骨粗しょう症予防、転倒防止に役立つ筋力の向上を目指す(講師…西村良子さん)	25人
⑭アロマヨガ		13:15～14:15	ゆったりとヨガのポーズを行いながら季節ごとの香りを楽しむ(講師…木村憂子さん)	20人
⑮キッズスポーツ	火	14:45～15:45	マット、ボール、鉄棒などを使用した運動やリズムに合わせた動きで体力をつける(講師…小井啓子さん)	20人
⑯キッズスポーツ	木			20人
⑰親子スポーツ	金	10:00～11:00	リズム運動や操作遊びを親子で楽しく行い、体の動かし方やリズムの取り方を学び、運動能力の発達をサポートする(講師…木村憂子さん)	20組
⑱キッズダンス		15:00～16:00	ジャズ・ヒップホップなどのリズムでダンスを楽しむ(講師…水野かよさん)	20人
⑲幼児運動遊び教室	第1・3・5週金	15:15～16:15	マット、とび箱、鉄棒、縄跳びなどを使用した運動遊び(講師…木村憂子さん)	20人

所 さわやかアリーナ 対 ①～⑭…18歳以上 ⑮3歳児 ⑯4～5歳児 ⑰2～3歳児と保護者 ⑱3～5歳児 ⑲3～4歳児 料 ①～⑦・⑩～⑭6,000円(全15回) ⑧3,000円(全6回) ⑨3,500円(全8回) ⑮～⑱6,000円(全13回) ⑲3,500円(全8回)

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…2月20日(土)～3月7日(日) 受付時間…午前9時～午後5時) ◆複数のプログラムを受講することができます。 ◆希望者が少ない場合は、開講しないことがあります。



令和3年度前期 愛野公園スポーツプログラム

問 市スポーツ協会(さわやかアリーナ内) TEL42-1920(月曜日休み) ⑳ 愛野公園 TEL43-1900(月曜日休み)

プログラム名	曜日	時間	内容	定員 (先着順)
⑳ランニングキッズJr	火	16:30～17:30	走る楽しさとランニングフォームを学ぶ(講師…太田由美さん)	20人
㉑一般硬式テニス	木	19:30～21:15	初心者向けで、楽しくテニスの基礎を学ぶ(講師…鈴木猛也さん)	15人
㉒キッズ硬式テニス	土	9:00～10:30	テニスの楽しさと基本を学び、上達を目指す(講師…鈴木猛也さん)	15人
㉓ジュニアソフトテニス	水	19:45～21:15	基本を学び、上達を目指す(講師…尾上雅巳さん、北島幸忠さん)	20人

所 愛野公園 対 ㉑…小学1～3年生 ㉒…高校生年代以上 ㉓…小学4～6年生 ㉔…中学生 料 ㉑…6,000円(全10回) 令和3年4月～10月 ㉒…8,000円(全10回) 令和3年4月～10月 ㉓…10,000円/10回分(令和3年4月～令和4年3月)

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…2月20日(土)～3月7日(日) 受付時間…午前9時～午後5時) ◆複数の教室を受講することができます。 ◆希望者が少ない場合は、開講しないことがあります。



サンライフ袋井 令和3年度前期講座

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	曜日	期間	時間	定員	受講料(材料費込み)	講師
ラテンエアロ&ヨガ	月	4月12日～全17回	10:00～11:30	15人	7,100円	鈴木洋子さん
茶道(表千家)		4月12日～全15回	13:30～15:15	6人	13,500円	鈴木紀子さん
基礎から学ぶ書道		4月12日～全15回	19:00～20:45	8人	7,000円	見城敬子さん
茶道(表千家)		4月12日～全15回	19:30～21:15	6人	13,500円	鈴木紀子さん
ヨガ A		4月12日～全17回	19:15～20:15	15人	7,100円	鈴木洋子さん
ヨガ B		4月12日～全17回	20:20～21:20	15人	7,100円	鈴木洋子さん
花(松月堂古流)	火	4月13日～全10回	9:30～11:30	8人	16,000円	飯田せつ子さん
体にやさしいパン作り		4月13日～全10回	9:30～12:30	10人	13,000円	岡村貴代美さん
ホームベーカリーを使って気軽にパン作り		4月13日～全10回	13:30～16:00	10人	13,000円	岡村貴代美さん
インターネット(初級)オンラインコミュニケーション等		5月11日～全8回	13:15～15:15	5人	8,300円	(株)テクノウェアシंक
これから始めるパソコン(初級)ワードとエクセル		5月11日～全10回	19:00～21:00	5人	10,300円	(株)テクノウェアシंक
花(松月堂古流)		4月20日～全10回	19:15～21:00	8人	16,000円	飯田せつ子さん
エアロビク&ストレッチ		4月13日～全10回	20:00～21:00	15人	4,200円	荒内幸代さん
ピラティス		4月20日～全10回	20:00～21:00	15人	4,200円	荒内幸代さん
体にやさしいパン作り		4月14日～全10回	9:30～12:30	10人	13,000円	岡村貴代美さん
色鉛筆画		4月14日～全12回	9:30～11:30	8人	6,000円	高橋和子さん
アロハフラ	水	4月14日～全15回	10:00～11:30	15人	6,300円	村松美どりさん
バレトン&ピラティス		4月14日～全15回	13:00～14:00	15人	6,300円	鈴木紀代美さん
リンパストレッチで不調予防		4月 7日～全15回	13:30～14:30	15人	6,300円	吉田由美さん
着物着付けレッスン		4月14日～全10回	19:00～20:45	8人	9,000円	相川弥生さん
日常英会話(初級)		4月14日～全15回	19:30～21:00	8人	9,300円	山下パトリシアさん
色鉛筆画		4月15日～全12回	9:30～11:30	8人	6,000円	高橋和子さん
ロコモ体操	木	4月15日～全15回	10:00～11:00	15人	6,300円	鈴木洋子さん
ZUMBA(ズンバ)		4月15日～全15回	13:00～14:00	15人	6,300円	加茂衣未さん
ペン字		4月15日～全15回	19:00～20:45	8人	7,000円	見城敬子さん
小原流華道		4月15日～全12回	19:30～21:15	6人	19,200円	山田景子さん
一日の終わりの癒しヨガ		4月15日～全11回	19:30～20:30	12人	4,700円	永井理恵子さん
ヨガ(午前)C		金	4月16日～全20回	9:30～10:30	15人	8,400円
ヨガ(午前)D	4月16日～全20回		10:40～11:40	15人	8,400円	鈴木洋子さん
詩吟	4月23日～全10回		14:00～16:00	8人	6,000円	紅林敏子さん
ビーズアクセサリ	4月16日～全8回		19:00～21:00	8人	9,100円	伊藤由恵さん
ヨガ(夜間)E	4月 2日～全12回		19:15～20:15	15人	5,000円	鈴木洋子さん
美ボディトレーニング	4月 9日～全11回		20:00～21:00	15人	4,600円	堀浩二さん
ズンバ	土	4月 2日～全12回	20:25～21:15	15人	5,000円	鈴木洋子さん
茶道(表千家)		4月17日～全15回	9:30～11:30	6人	13,500円	熊切紀代子さん
ヨガ		4月17日～全20回	9:30～10:30	15人	8,400円	鈴木洋子さん
日常英会話(初級)		4月17日～全15回	10:40～12:10	8人	9,300円	山下パトリシアさん
初心者のギター弾き語り		4月17日～全10回	13:30～15:30	8人	6,300円	朝倉由則さん
ギター弾き語り(中級)		4月17日～全10回	16:00～18:00	8人	6,300円	朝倉由則さん
キッズ HIP HOP(小学生対象)	4月17日～全15回	16:00～17:00	15人	6,300円	平田好美さん	

対 市内または、近隣市町に在住・在勤の18歳以上の方(高校生は除く。ただし、キッズヒップホップは小学生対象) 申 住所・氏名・電話番号・希望講座を電話、窓口で(申込多数の場合、抽選)(申込期限…2月25日(木)まで) ◆希望者が少ない場合は、開講しないことがあります。 ◆抽選に外れた方や、希望した講座が開講しないことになった方へは、2月27日(土)までに連絡します。 ◆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。



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 (月曜日休館)

●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	4月5日(月)～ 全15回	14:50～ 15:50	平成27年4月～ 平成30年3月生まれ	40人	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	平成26年4月～ 平成28年3月生まれ	50人	12,000円	子どもの泳力に合わせ、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人	12,000円	子どもの泳力に合わせ、基礎からクロール・背泳ぎの習得を目指す
親子	金	4月9日(金)～ 全18回	10:15～ 11:15	平成30年4月～ 平成31年3月生まれ	20組	17,500円	子どもの発育・発達・水慣れのために親子で楽しく水遊びをする
幼児	土	4月10日(土)～ 全18回	9:20～ 10:20	平成27年4月～ 平成30年3月生まれ	30人	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	平成26年4月～ 平成28年3月生まれ	40人	14,500円	子どもの泳力に合わせ、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人	14,500円	子どもの泳力に合わせ、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人	14,500円	平泳ぎ・バタフライの習得をし、4泳法の泳力向上を目指す

●成人スイミングプログラム

クラス名	曜日	期間	時間	対象	定員	受講料	内容
エンジョイスイム	月	4月5日(月)～ 全15回	19:30～ 20:30	20歳 以上	15人	12,000円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライでの25メートル完泳を目標に、泳力向上を目指す
いきいき レディースイム	水	4月7日(水)～ 全18回	10:35～ 11:35		20人	14,500円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライでの25メートル完泳を目標に、泳力向上を目指す
ボディデザイン ウォーキング			9:10～ 9:55		10人	14,500円	水中運動を通じて腰痛、膝関節痛などの改善などを図る
ファースト ステップスイム	木	4月8日(木)～ 全18回	9:20～ 10:20		20人	14,500円	クロール・背泳ぎでの25メートル完泳を目指し平泳ぎの基礎習得を目指す
ビギナーズイム			10:30～ 11:30		10人	14,500円	初めて泳ぎを覚える方、体力に自信がない方向けに基礎から学ぶ
エイジレスボディ	金	4月9日(金)～ 全18回	9:10～ 9:55		10人	14,500円	スローエクササイズを中心とし、年齢を感じさせない体づくりを目指す

●ベビースイミングプログラム(回数制)

クラス名	曜日	期間	時間	対象	定員	受講料	内容
ベビースイミング	火・木	18回(回数制)	10:30～ 11:15	令和元年4月～ 令和2年9月生まれ	20組	17,000円	子どもの発育、発達、水慣れのために親子で楽しく水遊びをする
		36回(回数制)				20,000円	

☎ 窓口にある申込用紙に受講料を添えて窓口へ。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…2月23日(火・天皇誕生日)～3月6日(土) 受付時間…午前8時30分～午後5時) ※電話での申し込みは受け付けていません。

◆申込多数の場合抽選。結果は郵送でお知らせします。 ◆受講料は、プール使用料、保険料を含みます。



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)

第2回ひとり親家庭や一人暮らし高齢者の方に手づくりのみそとパンを無料配布

問申 メロープラザ TEL30-4555 FAX23-8000

時2月28日(日)午前10時～正午 所メロープラザ 内メロープラザと地域をつなげる活動を行う「NPO法人メロープラザサポータークラブ」の会員が作ったみそ(0.5キログラム/袋)とパン(6個/袋)を無料で配布します。対ひとり親家庭(母子家庭・父子家庭)、一人暮らしの高齢者(65才以上) 定50人(申込多数の場合、抽選) 料無料 申住所・氏名・年齢・電話番号を電話、ファクスで(申込期限…2月20日(土)まで)



エアロビックフェスティバル参加チーム

問申 スポーツ政策課スポーツ推進室 TEL44-3139

時2月28日(日)午前10時～正午 所さわやかアリーナ 内1チーム約2分30秒の曲で、エアロビック・スローエアロビックの発表 ※手具などは使用不可 対袋井・磐田・掛川・浜松市、森町在住の方 定20チーム程度(申込多数の場合、抽選 ※市内活動チームを優先) 料無料 申窓口にある申込書を窓口へ。申込書は市ホームページからダウンロードもできます(申込期限…2月19日(金)まで)



My Dreamプロジェクト21～知ってみよう医療職～

問申 溝口ファミリークリニック TEL23-8300

時3月27日(土)午後2時～4時30分 所溝口ファミリークリニック(浅岡45-1) 内①医療者に必要なコミュニケーション「コーチングについて」(ワークショップ形式) ②職業説明(医師・看護師・医療事務・管理栄養士) ③職業別質問会 対袋井・磐田・掛川市に在住、在学の中学生・高校生年代の方 定20人(申込多数の場合、抽選) 料無料 申住所・氏名・電話番号・メールアドレス・学校名・学年を電話、ホームページの申込フォームで(申込期限…3月15日(月)まで)



3月ふくろい健康保健室

問申 健康づくり課地域健康推進係 TEL42-7340 FAX42-7276

時	所	時	所
3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日(水) 9:30～11:30	高南コミュニティセンター
3日(水) 10:00～12:00	浅羽北コミュニティセンター	11日(木) 13:30～15:30	豊沢ふれあい会館
5日(金) 9:30～11:30	袋井東コミュニティセンター	12日(金) 9:30～11:30	袋井西コミュニティセンター
7日(日) 9:30～11:30	浅羽東コミュニティセンター	17日(水) 9:30～11:30	袋井北コミュニティセンター
9日(火) 9:30～11:30	幸浦コミュニティセンター	18日(木) 9:30～11:30	山名コミュニティセンター
9日(火) 9:30～11:30	袋井南コミュニティセンター	19日(金) 9:30～11:30	笠原コミュニティセンター
10日(水) 9:30～11:30	今井コミュニティセンター	23日(火) 9:30～11:30	浅羽西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 定各15人(先着順) 料無料 申住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、電話、ファクスで(申込期間…2月15日(月)～開催日前日)



mama+「年中～小3向け親子おこづかい教室」

問申 mama+佐々木 印 mamaplus26@yahoo.co.jp

時3月26日(金)午前10時～正午(受付…9時45分～) 所お茶畑助産院(豊沢2158-3) 内4歳でもわかる「お金を大切に使う方法」をゲームなどを通して親子で楽しく学ぶ(講師…しばやさちこさん(FPmamaFriends認定講師)) 対4歳児～小学3年生の親子 定10組(先着順) 料1,000円/1組(保護者1人と子ども1人) ※追加料金子ども1人500円 託児…200円/人お弁当…500円(要予約。持ち帰り可) 申住所・氏名(親子)・子どもの年齢・電話番号・メールアドレス・託児利用の有無(子どもの氏名・年齢)・お弁当注文の有無をホームページの申込フォームで(申込期間…2月14日(日)～3月23日(火))



募 集

地域で消防団を応援しよう！袋井市消防団応援の店

問申 危機管理課災害対策係(消防団事務局) TEL86-5577 FAX86-5522 印 bousai@city.fukuroi.shizuoka.jp 〒437-0012 国本2907

内地域防災の要である消防団員を応援するとともに、地元の事業者にとってもメリットが生まれる仕組みとして「消防団応援の店」事業を開始しました。消防団員と団員を支える家族に対して優遇サービスを提供する「消防団応援の店」登録事業者を募集しています。事業者メリット…袋井市消防団員とその家族の集客効果、市ホームページへの掲載等によるPR効果、イメージアップ効果など 優遇サービス例…代金の〇%割引、お子さまに〇〇プレゼント、ポイント〇倍など 申窓口にある申込書を窓口、ファクス、Eメール、郵便で。申込書は市ホームページからダウンロードもできます(随時受付)



お知らせ

「第9回健康寿命をのぼそう！アワード」受賞おめでとうございます

☎ 地域包括ケア推進課介護ケア相談係 TEL84-7534

とれたて食楽部、Honey！ハニー！！

高齢者のいきがづくりや健康寿命の延伸に効果がある優れた取り組みとして認められ、厚生労働大臣優秀賞を受賞されました。 ※とれたて食楽部とHoney！ハニー！！は、共同で市内各所の公会堂で行われている介護予防体操や高齢者の居場所などを移動販売車で訪問しています。地場野菜や惣菜等を販売することで、介護予防体操などへの参加意欲の向上や地産地消による健康づくり、遠出しにくい方への買い物支援などの相乗効果が生まれています。



とれたて食楽部、Honey！ハニー！！スタッフほか生産者等のみなさん

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請は2月26日まで

☎☎ しあわせ推進課家庭福祉係 TEL44-3184
☎ 市民サービス課市民サービス係 TEL23-9211

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請期限が近づいています。お早めにお申込みください。 ☎新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯に大きな負担が生じているため、令和2年8月から「ひとり親世帯臨時特別給付金」を支給しています。また、12月には、ひとり親世帯の生活実態が依然として厳しい状況に直面していることから、2回目の給付金を支給しています。今回、申請をすると2回分合わせて支給します。 ※申請期間内に、ひとり親世帯になる場合も対象です。支給対象者…①公的年金を受け取っているため、児童扶養手当を申請・受給されていない方 ②所得超過などにより児童扶養手当を申請・受給されていない方で新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方 金額…1世帯50,000円/回、第2子以降1人につき30,000円/回 ※令和2年6月の児童手当受給者または、①の方で新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方は、別に1世帯50,000円支給します(1回のみ支給)。



アマチュアバンドフェスティバル inメロープラザ2021出演者

☎☎ メロープラザ TEL30-4555 FAX23-8000
✉ mellow-plaza@asahi-net.email.ne.jp 〒437-1102 浅名1027

☎6月13日(日)午後1時30分～5時 ☎メロープラザ・多機能ホール ☎バンド演奏を披露する(ジャンル不問) 演奏時間…35分(転換時間込み)/1グループ ☎市内外で活動するアマチュアバンド ☎5グループ(申込多数の場合、抽選)
☎12,000円(会場使用料・音響機材費など) ☎住所・氏名・電話番号・ファクス・メールアドレス・グループ名・ジャンル・活動場所を窓口、電話、ファクス、Eメール、郵送で(申込期間…2月16日(火)～3月20日(土・春分の日)必着)



遠州ライフサポートセンター加入事業所

☎☎ 遠州ライフサポートセンター TEL48-8522

遠州ライフサポートセンターは、袋井市・森町地区を対象とした、中小企業で働く皆さんに福利厚生サービスを提供する組織で、450事業所、約2,500の方が加入しています。サービス内容…①人間ドック、健康診断受診補助 ②慶弔給付(結婚、出生、入学、還暦、勤続、傷病など) ③宿泊、レジャー施設の利用補助 ④バスツアーなどの実施 ⑤各種チケット(映画、食事券など)のあっせん ☎入会金…1,000円/人(入会時のみ。事業主負担) 会費…月額800円/人(50パーセント以上は事業主負担) ☎電話で(随時受付)

相談

見え方が気になる乳幼児から大人の方の相談

☎☎ 県立浜松視覚特別支援学校教育支援相談課 TEL053-436-1261

☎月～金曜日(祝日は休み)午前8時20分～午後4時50分 ※0～2歳の子供についての相談は火～金曜日 午前9時～午後3時 ☎県立浜松視覚特別支援学校(浜松市中区葵西5-9-1) ☎眼に疾患のある子どもの子育てや眼に疾患などがある方の日常生活や学校生活や将来への不安など、見え方による悩みを来校または電話で相談 ☎眼に疾患などがある方やその家族 ☎無料 ☎来校相談の場合は住所・氏名・電話番号を電話で(申込期限…相談日の前日まで ※電話相談は随時受付)

「新エネルギー機器導入促進奨励金」の申請はお早めに！

問 環境政策課環境企画係 TEL44-3135

地球温暖化防止やエネルギーの有効利用、資源の再利用促進を図るため「新エネルギー機器導入促進奨励金」を交付しています。令和元年度(平成31年4月1日～令和2年3月31日)に購入した機器の奨励金申請期限は3月31日(水)までです。奨励金の対象となる機器を導入された方は、お早めに申請をお願いします。 対 市内在住で市税を完納していて、次の①～⑦のいずれかの機器を購入した方(①は事業者または自治会で導入したものも対象。⑥・⑦は非営利目的で購入したものが対象)

対象機器	令和元年度購入分の奨励金額
①太陽光発電システム(電力会社と余剰電力買取制度による契約を締結したもの)	太陽光電池モジュールの最大出力1キロワットあたり1.5万円で上限6万円
②家庭用蓄電池	購入額の2分の1以内、上限6万円
③HEMS(Home Energy Management System) <small>ホーム エネルギー マネジメント システム</small>	購入額の2分の1以内、上限2万円
④太陽熱利用システム、太陽熱温水器	購入額の2分の1以内、上限3万円
⑤家庭用コージェネレーションシステム(エネファーム、エコウィル)	購入額の2分の1以内、上限6万円
⑥新車で購入したクリーンエネルギー自動車(電気、プラグインハイブリッドのみ)	購入額の2分の1以内、上限2万円
⑦新車で購入した電動の原動機付自転車	購入額の2分の1以内、上限5千円

申 窓口にある申請書に添付書類を添えて窓口へ。申請書は市ホームページからダウンロードもできます。(申込期限…3月31日(水)まで) ※添付書類は機器によって異なりますので、お問い合わせください。 ※申請は、1つの対象機器につき、1世帯1回限りです(⑥・⑦のみ1人1回限り)。



澤野医院記念館開館20周年の記念品配布

問 澤野医院記念館 TEL44-2324
(土・日曜日、祝日 午前10時～午後4時)

時 2月14日(日)～ 所 澤野医院記念館(川井444-1) 内 平成13年1月20日にオープンした澤野医院記念館は、令和3年1月に開館20周年を迎えました。江戸末期から昭和にかけての地域医療の姿を良好に残した旧医院の建物の寄贈を受け、現在は、展示・公開施設として澤野医院世話人会が管理・運営をしています。開館20周年を記念して、来館者へ感謝の気持ちを込め、先着500人に記念品(澤野医院オリジナル薬袋(復刻)・記念缶バッジ・不織布マスク各1点をセット)を配布します。



農業振興地域整備計画の見直し

問 農政課農地利用係 TEL44-3167

令和3年度～令和4年度に袋井市農業振興地域整備計画の見直しを行います。市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、概ね5年ごとに農業振興地域整備計画の定期見直しを行っています。次回の見直しを令和3年度～4年度に予定しており、見直し期間中は農用地利用計画の変更申出(農振除外等)の受付を停止します。 受付停止期間…3月1日～令和4年7月31日(3月末、8月末および令和4年3月末を期限とする変更申出の受付停止予定) なお、農用地区域外での農地転用については、上記期間中も通常通り受付します。

電柱の上にカラスの巣を見つけたらご連絡を！

問 中部電力パワーグリッド(株)掛川営業所 TEL0120-977-230

春が近くなると、カラスが産卵のために電柱に巣を作ります。巣の中には針金などの金属も入っており、停電の原因となります。電柱の上にカラスの巣を見つけたら、中部電力パワーグリッドへご連絡をお願いします。

風しん抗体検査と風しん第5期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

風しんの流行を防ぐため、過去に風しんの予防接種を受ける機会がなかった男性を対象に、風しんの抗体検査と予防接種が受けられるクーポン券を郵送しています。令和2年度のクーポン券の期限は、3月31日(水)までです。対象の方は、お早めに検査と接種をお願いします。 所 風しん抗体検査・予防接種委託医療機関 対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ※対象の方へは、令和2年4月にクーポン券を郵送しています。 料 無料(クーポン券を利用する場合)



市長選挙・市議会議員選挙立候補予定者説明会

問 市選挙管理委員会(総務課行政係) TEL44-3100

時 3月5日(金)午後1時30分～ 所 教育会館4階・大会議室
 内 任期満了に伴い、4月18日(日)に執行が予定されている袋井市長選挙・袋井市議会議員選挙の立候補予定者説明会 定 立候補予定者1人につき2人まで
 申 申込不要。直接会場へ



児童手当の振り込みをご確認ください

問 しあわせ推進課家庭福祉係 TEL44-3184

2月は児童手当の支給月です。10～1月分の児童手当を指定の口座に振り込みます。振込日…2月10日(水) 手当の額(月額)子ども1人につき ①3歳未満児・第3子以降の3歳～小学生…15,000円 ②第1子・2子の3歳～小学生と中学生…10,000円 ③特例給付対象者…一律5,000円



身近な植物で染める手ぬぐいワークショップ

時4月3日(土) ①午前9時30分～午後0時30分 ②午後1時30分～4時30分 所 月見の里学遊館 文字・文/ものづくりのワークショップルーム、食のワークショップルーム 内 染料になる身近な植物(玉ねぎの皮とよもぎの葉)を使って、お家でもできる草木染めで知多木綿の手ぬぐい2枚を染める。簡単な模様をつける手法(板締めなど)も学ぶ。制作物は5月8・9日に月見の里学遊館・月見の里公園で開催するイベントで展示後、返却。(講師…泉奈穂さん(染緒 -samio- 主宰)) 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 各回20人(先着順) 料 3,000円(材料費含む) ※キャンセル料…3月27日(土)から3,000円発生 申 住所・氏名・電話番号を窓口、電話で(申込受付…2月16日(火)～)

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 (2～3歳半向け)	4月12・19日、5月10・17・24・31日、 6月7・14・21・28日、7月5・12日
金曜コース (1歳半～2歳向け)	4月9・16・23日、5月14・21・28日、 6月4・11・18・25日、7月2・9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 平成29年10月31日～令和元年10月31日生まれの子どもと保護者 定 各15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(申込受付…2月19日(金)～) ※電話予約も同日午後1時から受付開始

◎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)	4月14・21日、5月12・19・26日、 6月2・9・16・23・30日、7月7・14日
はいはい& あんよコース (金曜日)	4月9・16・23日、5月14・21・28日、 6月4・11・18・25日、7月2・9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(講師…山内佳代さん(ベビーピクスインストラクター)) 対 令和元年11月1日～令和3年1月1日生まれの子どもと保護者 定 各15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(申込受付…2月17日(水)～) ※電話予約も同日午後1時から受付開始

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 3月17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、などの測定、評価 対 市内在住・在勤の18歳以上の方 定 8人(先着順) 料 無料 申 住所・氏名・年齢・電話番号を電話で(申込期間…2月15日(月)～26日(金))



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…3月1日(月) 午前9時30分～11時 トレーニングコース…3月8日(月)、15日(月)、22日(月) 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…3月11日(木) 午前9時～正午、22日(月) 午後1時～4時 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15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8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 申 住所・氏名・年齢・電話番号・希望する日程を電話で(申込受付…2月15日(月)～) ※トレーニングコースの申込は月3回まで。開放日は申込不要

月見の里学遊館



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

鈴木翼コンサート+忍たま乱太郎ショー

時 5月23日(日) 午後2時～4時 所 月見の里学遊館・うさぎホール 内 親子コンサートなどで活躍している鈴木翼さん(あそび歌作家)のコンサートと忍たま乱太郎のキャラクターショー。環境問題を勉強しながら、笑いと歌と踊りがいっぱいのエコミュージカル。 対 どなたでも 定 188人(先着順) 料 前売り券…1,800円 当日券…2,000円(3歳児以下は膝上無料) チケット販売場所…月見の里学遊館、兵藤楽器全店、磐田情報館など チケット販売開始…2月15日(月) 午前9時～ ※電話予約も同日午後1時から受付開始

問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 E…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)

水玉プールプログラム 期間：4月12日(月)～9月28日(火) 全15回

問申 月見の里学遊館 水玉プール TEL49-3201

プールプログラム

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目指す
中級スイミング	水	11:00～12:00	クロールと背泳ぎを中心に練習して技術を身につける
上級スイミング		14:00～15:00	平泳ぎとバタフライの技術、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	もぐる、浮く、足を動かすなどの基本を学ぶ

対 高校生年代以上 定 15人(先着順) 料 各10,000円(保険料・プール使用料を含む) 申 窓口で(申込受付…3月27日(土)午前10時～)

フィットネスプログラム

プログラム名	曜日	時間	内容
やさしいエアロ&ストレッチボール	月	10:30～11:20	エアロピクスにより脂肪燃焼を図り、ストレッチボールを使った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	ミニボールやチューブを使った運動やエアロピ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ピクス、ストレッチ運動で体力の向上を目指す
ベーシックエアロ	火	10:30～11:30	エアロピクスの基本動作を中心に、たっぷり身体を動かし脂肪燃焼を図る
バレトン&ストレッチ		13:30～14:30	バレエの基礎レッスンを取り入れたストレッチや筋肉トレーニングで筋力・柔軟性の向上を図る
ラテンエアロ		19:30～20:30	ラテン系の音楽に合わせ、エアロピクスの要素を取り入れた動きで運動不足とストレスの解消を図る
脂肪燃焼キック&パンチ	水	10:30～11:30	簡単なステップを中心としたエアロピクスとボクシングの動作をあわせ、運動不足やストレスの解消を図る
エアロビック&ストレッチヨガ		13:30～14:30	エアロピクスとストレッチ運動により脂肪燃焼や柔軟性の向上を目指す
ピラティス(夜)		18:30～19:20	ピラティス独特の動きにより、キレイな姿勢を維持するために必要な筋力の向上を目指す
ピラティス(朝)	金	10:20～11:10	ピラティス独特の動きにより、キレイな姿勢を維持するために必要な筋力の向上を目指す
太極拳		13:30～14:30	太極拳の呼吸法を交え、ゆっくりした動作で全身を使い、心身のバランスを整えることを目指す陳氏太極拳を基本から学ぶ
HIP HOP		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みながら基礎から学ぶ

対 高校生年代以上 定 20人(先着順) 料 各5,800円(保険料・施設使用料を含む) 申 窓口で(申込受付…3月27日(土)午前10時～)

キッズプールプログラム

プログラム名	曜日	時間	内容	対象
キッズ	月 火	15:30～16:20	水の心地よさ、楽しさを感じながら水に親しみ、水泳の基礎や水の事故防止や安全を学ぶ	平成25年4月2日～平成29年4月1日生まれ
ジュニア	水 金	16:30～17:30	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	小学1～6年生

定 30人(先着順) 料 各10,000円(保険料・プール使用料を含む) 申 窓口で(申込受付…3月6日(土)午前10時～)

キッズフィットネスプログラム

プログラム名	曜日	時間	内容	対象
①速く走ろう 低学年	月	15:30～16:15	正しい走り方やバランスを学ぶことで、短距離走の技術を向上させる。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	小学1年生
②速く走ろう 低学年		16:20～17:05		小学2～3年生
③速く走ろう 高学年		17:10～18:00		小学4～6年生

定 ①15人 ②・③20人(先着順) 料 各5,800円(保険料・施設使用料を含む) 申 窓口で(申込受付…3月6日(土)午前10時～)