



かわいい水族館ができた！ 夏休みの思い出になったよ

地域元気いきいき講座 水中花で作る小さな水族館



血圧を測っていますか？

～高血圧の予防・改善に努めましょう～

■測定タイミング(1日2回)

朝	・起床後1時間以内 ・トイレに行った後 ・朝食の前 ・薬を飲む前
夜	・寝る直前 ・入浴や飲酒の直後は控える

■家庭血圧の目標値(成人)

収縮期(※1)	拡張期(※2)
135未満	85未満

(単位:mmHg)

椅子に座って1～2分経ってリラックスしてから測定する

カフ(※)は心臓と同じ高さで測定する

※血圧測定時に上腕に巻く細長い袋状の布

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

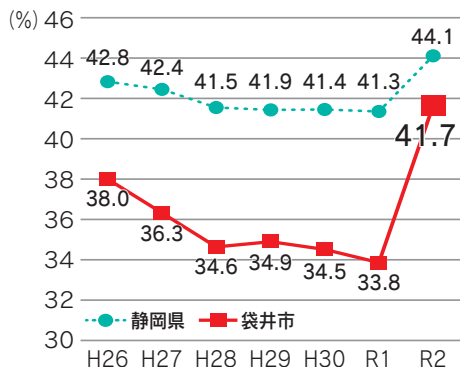
上腕タイプの血圧計がお勧め！

血圧の正しい測り方(参考:日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019年版」)

成人血圧(単位:mmHg)

収縮期血圧	拡張期血圧
Ⅱ～Ⅲ度高血圧 ≥160	かつまたは ≥100
Ⅰ度高血圧 140～159	かつまたは 90～99
高値血圧 130～139	かつまたは 85～89
正常高値血圧 120～129	かつまたは 80～84
正常血圧 <120	かつまたは <80

「正常高値血圧～Ⅰ度高血圧」該当者の割合



静岡県国民健康保険団体連合会「特定健康診査・特定保健指導法定報告」より市作成

皆さんは、自分の血圧がだいたいどのくらいか把握していますか？
左のグラフは、袋井市国民健康保険に加入する40～74歳の方を対象に毎年実施している特定健康診査の結果で、血圧が正常高値血圧からⅠ度高血圧に該当する方の割合を示したものです。
令和2年度は前年度までの値に比べて大きな増加が見られました。

血圧高めの方が急増中？

血圧が高いままの状態を放置していると、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気につながります。高血圧の原因や危険性を知り、日々の生活の中でその予防・改善に努めていきましょう。

健康づくり課検診指導係 TEL 427275

高血圧になる主な原因と危険性

高血圧の原因には、肥満や塩分の摂り過ぎ、ストレス、喫煙などの生活習慣があげられます。血圧が上がる主な原因の仕組みは次のとおりです。

肥満…大きな体の隅々まで血液を行き渡らせる必要があり、心臓から一度に送り出される血液量が増えるため

塩分の過剰摂取…血液中の塩分濃度を下げようと水分を体に溜め込むことで、結果的に血液量が増えるため

ストレス…自律神経のうちの交感神経が刺激されて血管が収縮するため

喫煙…タバコに含まれるニコチンにより末梢血管が収縮するため

高血圧は自覚症状がほとんどありません。血圧が高いままの状態を放置していると、血管に負担がかかり、血管の壁が傷ついたり、柔軟性が失われて硬くなった状態が「動脈硬化」です。傷ついた

正常な血管
↓
早期動脈硬化
↓
進行した動脈硬化
危険

(※1)収縮期血圧…心臓が収縮したときに血管に加わる力(いわゆる「上の血圧」)

(※2)拡張期血圧…心臓が拡張したときに血管に加わる力(いわゆる「下の血圧」)

血圧記録手帳を配付中です



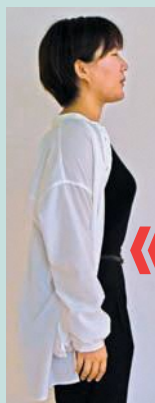
日々の血圧を記録できる「血圧記録手帳」を、はーとふるプラザ袋井2階・袋井保健センターの窓口で、希望者に配布しています。ぜひご利用ください。

家庭に血圧計がない場合は…

日々の血圧測定のためには、家庭に1台血圧計を用意することをお勧めしますが、ない場合は次の施設に血圧計が設置されていますのでご利用ください。

- はーとふるプラザ袋井2階(東側)
- 浅羽保健センター
- 各地区のコミュニティセンター

日常ながら運動「お腹ひっこめ」



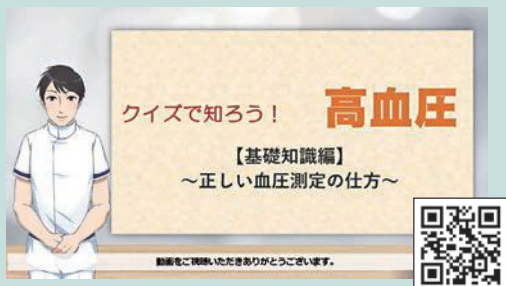
お腹を思いっきりへこませて30秒キープするだけ。1日5～10回、慣れてきたら20回を目標に継続して取り組みましょう。

- 《—— ポイント ——》
- ・背筋はまっすぐ伸ばす
 - ・お腹と背中をくっつけるように
 - ・息は止めない

クイズで知ろう! 高血圧

健康づくり課では、クイズを通して高血圧の原因や危険性、正しい血圧の測定方法などを学ぶことができる視聴者参加型クイズ動画を作成しました。

どのくらい高血圧のことを理解しているか、確認も含め、ぜひ挑戦してください。



血管の壁にコレステロールなどが溜まると血管が詰まりやすくなり、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞につながる可能性が高くなるため、日頃からの血圧コントロールと早めの予防が重要となります。

1 日々の血圧測定

血圧の値は1回の測定では判断できません。医療機関や健診で測る血圧は、緊張でいつもより高くなることがある一方、家庭で測る血圧(家庭血圧)は、リラックスした状態で測るため、より正確な値に近いとされています。

また、血圧の値は1日の中で時間帯によっても変動しています。そのため、朝と夜の2回測定することで、より正確な自分の血圧を把握しましょう。

2 適度な運動

適度な運動の継続は高血圧の予防に効果的です。

お勧めの運動として、いつでもどこでも実施できる「日常ながら運動」の「お腹ひっこめ」を紹介します。

また、ウォーキングなどの有酸素運動も効果的です。目標は1日30分以上で連続していなくても大丈夫。日常生活でこまめに動くようにするだけでも、高血圧の予防に効果があります。

日々の測定と記録は、高血圧の方に限らず大切です。週に5日以上測定し、その値が「家庭血圧の目標値」を超える場合は、内科や循環器科のある医療機関を早めに受診してください。また、その際は継続して血圧測定した記録を主治医にお見せください。

生活習慣病予防のための1日の食塩摂取の目標値は、男性7.5g未満、女性6.5g未満。高血圧症の予防・治療のためには、1日6gが推奨されています。まずは、いつもの食事の作り方、食べ方にひと工夫して減塩を心掛けていきましょう。

3 食事(減塩)

生活習慣病予防のための1日の食塩摂取の目標値は、男性7.5g未満、女性6.5g未満。高血圧症の予防・治療のためには、1日6gが推奨されています。まずは、いつもの食事の作り方、食べ方にひと工夫して減塩を心掛けていきましょう。

【減塩の取組例】

- 香辛料や香味野菜、酢などを使って味付けすることで、塩の使用量を抑える
- 練り製品やハム等の加工製品を買う際は、食塩相当量の少ないものを選ぶ
- おかずにかけるソース等の調味料は、「かける」から「つける」に変える



健診・検診を受けましょう

- ラーメン等の麺類のスープは飲み干さずに残す



市では国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象に、血圧を含め、身長・体重の測定や血液検査などを行う「特定健診」を実施しています。今年度は、がん検診と併せて受診できる「総合検診」も復活しました(袋井市国民健康保険加入者、協会けんぽの被扶養者が対象)。

受診を希望される方で、特定健診やがん検診の案内がお手元にならない方は、健康づくり課検診指導係(TEL 42-7275)までお問合せください。



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ぎょ中止・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。



市役所2階・市民ギャラリー10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 ※最終日は午後3時まで
所 市役所2階・市民ギャラリー 内①1日(土)～10日(月・
スポーツの日)Yukiko展(絵画の展示) ②11日(火)～20日
(木)色鉛筆画展 ③21日(金)～31日(月)鉛筆画
展 対 どなたでも 料 無料 申 申込不要。直接
会場へ



「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
TEL090-1987-5522

時 10月2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

申 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



10月図書館おはなし会

問 袋井図書館 TEL42-5325(午前9時30分～午後
5時30分(水・木曜日は午後7時まで)月曜日休み)



図書館では毎月、0歳児から小学3年生とその保護者を対象
におはなし会を行っています。

対象	日時	所
0～1歳児	12日(水) 10:30～11:00	月見の里学遊館 2階・こども室
	14日(金) 10:30～11:00	浅羽図書館2階・ 視聴覚室
	26日(水) 10:30～11:00	袋井図書館2階・ 視聴覚室
2～3歳児	12日(水) 10:30～11:00	袋井図書館2階・ 視聴覚室
	19日(水) 10:30～11:00	月見の里学遊館 2階・こども室
	21日(金) 10:30～11:00	浅羽図書館2階・ 視聴覚室
3歳児くらい～ 小学3年生	毎週日曜日 14:00～14:30 ※2日(袋井図書館)はス トーリーテリングの会、9 日(袋井図書館)は開催なし	袋井図書館1階・ おはなしのへや、 浅羽図書館1階・ 児童コーナー
	22日(土) 10:30～11:00	月見の里学遊館 2階・集会室B

申 申込不要。直接会場へ

催

↓

コンポスト作りで530をめざそう!

問 申 NPO法人ふぁみりあネット TEL43-2288
FAX31-5211 申 familiar-net@cy.tnc.ne.jp
(午前9時～午後4時 土・日曜日、祝日休み)

時 10月24日(月)午前8時45分～午後3時 所 ねぎや会館(愛
野東1-10-3) 内 焼却・リサイクル施設見学、段ボールを
使ったコンポスト作り 対 どなたでも 定 30人(先着順)
料 500円(材料費・お弁当代) 申 住所・氏名・電話番号を電
話、ファクス、Eメールで(申込期間…9月14日(水)～10月7
日(金))

アルコール問題を抱える家族への講演会

問 申 県精神保健福祉センター TEL054-286-9245
FAX054-286-9249 申 mental@pref.shizuoka.lg.jp

時 10月31日(月)午後1時30分～4時30分 所 県中遠総合庁
舎4階 404・405会議室(磐田市見付3599-4) 内 ①講演(講
師…長坂和則さん(静岡福祉大学社会福祉学部教授) ②体
験談(講師…小泉登資さん(静岡県断酒会理事長)、小泉京子
さん(静岡県断酒会家族) ③分かち合い(参加者たちが自ら
の体験を「言いつばなし」「聴きつばなし」で語り合い、気持ち
を分かち合う場です) 対 家族などのアルコール問題でお悩
みの方 定 50人(先着順) 料 無料 申 住所・氏名・電話番
号を電話、ファクス、Eメールで(申込期間…9月15日(木)～
10月17日(月))

第2回ふくろい未来大使・浦野博司記念野球大会 (4年生大会)&ティーボール体験

問 県野球連盟袋井支部 TEL090-1627-7489

時 9月17日(土)・18日(日)(予備日…9月24日(土))午前9時
30分～午後3時 所 浅羽北多目的運動広場、浅羽東小学校グ
ラウンド 内 笠原地区出身の元プロ野球選手・浦野博司さん
の軌跡を次代の子どもたちへ継承し、新たなトップアスリー
トの発掘に繋げることを目的とした小学4年生以下が対象の
野球大会。市内チームを中心に8チームが参加予定。会場で
は、浦野さんに関する展示を行います。 対 どなたでも
料 無料 申 申込不要。直接会場へ

●ティーボール体験(初心者向け)

時 9月17日(土)午前11時～正午 所 浅羽北多目的運動広場
内 5歳児～小学4年生の子どもと保護者 対 どなたでも
料 無料 申 申込不要。直接会場へ

たのしく健康づくり「3B体操」無料体験会

問 ① さわやかアリーナ TEL31-2070(第3月曜日休館)

時 9月14日(水)午前10時～11時 所 さわやかアリーナ・メインアリーナ 内 運動が苦手な方もできる、生活習慣病予防のための有酸素運動、ロコモ予防のためのバランス機能改善運動、心身のリラックスと認知機能改善のための脳トレあそび運動など
 持ち物…動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル 対 どなたでも 定 20人(先着順) 申 申込不要。直接会場へ

講

座

防災講座

問 ① 遠州アカデミー 戸田孝 TEL090-4861-9206 ② takashi-t@hw.tnc.ne.jp

時 9月25日(日)午後1時30分～3時30分 所 袋井東コミュニティーセンター・ホール 内 演題①…考古学から見た太田川平野の巨大地震の痕跡(講師…加藤理文さん(県教育委員会発掘調査担当)) 演題②…地震発生時避難に関して(講師…戸田孝さん(防災士)) 演題③…避難所の運営に関して(講師…田中克周さん(防災士)) 演題④…袋井東地区まちづくり協議会の防災活動(講師…山本正昭さん(袋井東一自治会連合会長)) 対 どなたでも 定 50人(先着順) 料 500円(高校生以下は無料) 申 氏名・電話番号を電話、Eメールで(申込期間…9月14日(水)～21日(水))

市スポーツ協会水泳部主催教室無料体験会(10月)

問 ① 市スポーツ協会水泳部(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) ② npo.fsbc.of@gmail.com

◎アスリートクラブ(子ども運動教室)

所	日	時間	対象	定員(先着順)
さわやかアリーナ	4・18・25日 (全て火曜日)	15:30～16:20	平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	各4人
		16:30～17:25	小学生	
袋井体育センター	5・19日 (全て水曜日)	15:40～16:30	平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	
		16:30～17:25	小学生	
宇刈いきいきセンター	5・19日 (全て水曜日)	15:00～15:50	平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	
		16:00～16:55	小学生	
さわやかアリーナ	6・13・27日 (全て木曜日)	15:15～16:05	平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	
		16:15～17:10	小学生	
笠原コミュニティセンター	14・21・28日 (全て金曜日)	15:00～15:50	平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	
		16:00～16:55	小学生	

内 かけっこ・マット運動・鉄棒・跳び箱・縄跳び・ボール遊びなどを通して、楽しく運動の基礎を習得する

◎袋井スイミングクラブ

所	日	時間	対象	定員(先着順)
袋井B&G海洋センター	18・25日 (全て火曜日)	15:00～15:50	平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	各4人
		15:55～16:55	小学1～3年生	各4人
		17:00～18:00	小学3～6年生	各3人
	19・26日 (全て水曜日)	15:00～15:50	平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	各4人
		15:55～16:55	小学1～3年生	各4人
		17:00～18:00	小学3～6年生	各3人
	13・20・27日 (全て木曜日)	15:00～15:50	平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	各4人
		15:55～16:55	小学1～3年生	各4人
		17:00～18:00	小学3～6年生	各3人
	14・21・28日 (全て金曜日)	15:00～15:50	平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	各4人
		15:55～16:55	小学1～3年生	各3人

内 ベテランコーチが初心者から上級者までレベルごとに指導し、技術の向上を目指す

◎共通事項

① 氏名・年齢・学年・電話番号・希望の場所・希望日時をEメールまたはホームページのお問い合わせフォームで(申込受付…9月14日(水)～) ◆申込みは各クラブ1回まで。 ◆詳しくは、ホームページをご確認ください。



さわやかアリーナ第3期(10~12月)教室・全10回



問 ④ さわやかアリーナ TEL31-2070(第3月曜日休館)

教室名	曜日	時間	対象	内容
親子deリトミック「テクテクコース」	火	9:30~10:15	2歳半~3歳児	先生や保護者、友だちと一緒に音楽に合わせて体を動かしたり、走ったりする(講師…重本里美さん)
親子deリトミック「よちよちコース」		10:30~11:15	1歳半~	親子でスキンシップをとりながら、音楽に合わせて楽しく遊ぶ(講師…重本里美さん)
初めてのやさしい朝ヨガ		10:30~11:30	高校生年代以上	朝、呼吸とともに体を動かすことで血流を良くし、リラックス効果を得る(講師…ゆりかさん)
デトックス&アクティブヨガ		14:00~15:00	高校生年代以上	体をほぐし、ゆがみを修正した後、様々なポーズを取り入れたシークエンスをして、心身を健やかにする(講師…石田絵美さん)
元プロ直伝! バスケットボール教室		①16:15~17:15 ②17:20~18:20	①満5歳児~ ②小学生	楽しみながら基礎を身に付け、技術の習得を目指す 参加目安…①満5歳児~小学2年生程度の初心者 ②小学生の経験者(講師…杉山直也さん)
Let's フットサル		①17:45~18:45 ②18:55~19:55	①小学1~3年生 ②小学4~6年生	みんなで楽しくボールを蹴りながらテクニックを身に付けレベルアップを目指す(講師…アグレミーナ浜松現役選手)
ファイドウ		19:00~20:00	中学生以上	シンプルかつダイナミックに構成された格闘技プログラム。楽しくストレスを解消し、脂肪燃焼を図る(講師…YUKIさん)
リンパ&コンディショニング		20:00~21:00	中学生以上	頭や顔から足裏までリンパの流れを促進し、疲労や冷えなどのトラブルの改善と理想の体を目指す(講師…まどかさん)
暗闇☆ダンスフィットネス		20:15~21:15	中学生以上	ミラーボールが回る空間で流行の音楽に合わせて体を動かし、ストレスの解消を図る(講師…清水由希子さん)
(NEW) たのしく健康づくり「3B体操」	水	10:00~11:00	高校生年代以上	生活習慣病予防のための有酸素運動、ロコモ予防のためのバランス機能改善運動、認知機能改善のための運動等を楽し行う(講師…鈴木真紀子さん)
ストレッチ&体幹トレーニング		10:00~11:00	高校生年代以上	前半は体をほぐしてゆがみを正し、後半はやさしく体幹を鍛える(講師…松本奈美さん)
STRONG NATION (ストロングネーション)		11:15~12:00	高校生年代以上	音とリズムに合わせて短時間で効果的な高強度インターバルトレーニングを行う。全身の引き締めやダイエットに効果的なプログラム(講師…加茂衣未さん)
子づれOK! 産後シェイプ		13:00~14:00	産後2か月以上の方	ピラティスと高強度インターバルトレーニングを組み合わせる筋力の強化を図り、プロポーションや姿勢の改善を目指す(講師…EMIさん)
にこにこ親子体操教室		①15:00~16:00 ②16:05~17:05 ③17:10~18:10	①3~5歳と保護者 ②4~7歳と保護者 ③5歳~小学2年生と保護者	親子で楽しく触れ合いながら基礎体力の向上を図り、それぞれのレベルでマット・跳び箱・鉄棒・器械体操等の動きの習得を目指す(講師…ゆうきさん)
(NEW)ファイドウ45~3期限定美尻トレ~		14:30~15:30	高校生年代以上	消費エネルギーの高い格闘技プログラム「ファイドウ」と3期限定で「美尻」に特化したトレーニングを行う(講師…YUKIさん)
スッキリ! 姿勢改善		15:00~16:00	高校生年代以上	セルフリンパマッサージで張り・凝り・むくみを解消し、姿勢を保持する筋力を付け、若々しく健康的な体を目指す(講師…まどかさん)
楽しくバスケット!! コーチと一緒に上手になろう!		17:00~18:00	小学生	WingRaise/バスケットスクールコーチによる直接指導で、上達する練習のコツを学ぶ(講師…松浦竜士さん)
エアロ! 筋トレ! ストレッチ!		19:00~20:00	中学生以上	音楽に合わせた有酸素運動、自重での筋トレ・ストレッチを行い、効果的に全身のシェイプアップを目指す(講師…フィットネスインストラクター)
ZUMBA(A)		20:15~21:15	中学生以上	世界中の音楽を使って簡単な振付で体を動かし、楽しみながら汗をかくダンスエクササイズ(講師…NORIYOさん)
ボディーメイク教室	木	20:15~21:15	中学生以上	機能的に体を動かすことでメリハリボディを目指し、心身ともにリフレッシュする(講師…ボディーメイクトレーナー)
タイ式ヨガ(ルーシーダットン)		9:15~10:15	高校生年代以上	深い呼吸とポーズを組み合わせることで血流を良くし、代謝アップやリラックス効果などを得る(講師…佐藤めぐみさん)
おとなの卓球教室(初級)		9:30~10:30	高校生年代以上	基礎から始め、上達のポイントを学ぶ(講師…ゆうみさん)

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)

教室名	曜日	時間	対象	内容
おとなの卓球教室 (中級者以上)	木	10:45~11:45	高校生年代以上	技術の向上を図り、ゲームを楽しめるようになることを目指す (講師…ゆうみさん)
はじめての ピラティス		10:30~11:30	高校生年代以上	体の内側の筋肉を鍛え、しなやかなスタイルづくりを目指す (講師…藤澤節子さん)
リズム運動& コンディショニング		13:00~14:00	高校生年代以上	前半は音楽に合わせて簡単な動作で動き、後半はバランス・調整の要素を組み合わせて動く(講師…松本智さん)
空手キッズ		15:30~16:30	3歳児~ 小学2年生	武道の礼儀作法を学び、幼児期に必要な運動能力と感覚神経の発達を促す(講師…岩崎真大さん)
たのしい バドミントン		①17:30~18:30 ②18:40~19:40 ③19:50~20:50	①小学1~4年生 ②小学5~6年生 ③中学生以上	基礎やいろいろな打ち方を覚えバドミントンを楽しむ (講師…かずさん)
やさしい有酸素& ストレッチ		19:00~20:00	中学生以上	音楽に合わせて楽しく全身運動をし、体を伸ばしてスッキリ、リラックスする(講師…フィットネスインストラクター)
踊ろう♪ ダンスミックス		20:15~21:15	中学生以上	様々なジャンルの音楽に合わせて簡単な振付で踊る (講師…スタジオMJ講師)
見つめるハタヨガ	金	10:00~11:00	高校生年代以上	呼吸に意識を向け、ゆっくりと1つひとつのポーズを丁寧にいき、体全体を使うことで、柔軟性の向上やリラックス効果を得る(講師…tomomiさん)
太極拳(初級)		13:30~14:30	高校生年代以上	呼吸に集中しゆっくりと動作をすることで、気を強くし、脚力・バランス力・持久力の向上を図る【24式】(講師…小山陽子さん)
太極拳扇(上級)		14:45~15:45	高校生年代以上	24式と扇を使用した太極拳 ※別途道具代2,200円 (講師…小山陽子さん)
ZUMBA(B)		13:30~14:30	高校生年代以上	ラテン系の音楽を中心に使い、楽しみながら体を動かすダンスエクササイズ(講師…山本さおりさん)
背骨コンディショ ニング		15:30~16:30	高校生年代以上	背骨のゆがみを整え全身の不調の改善を目指す(講師…加藤末緒さん) 持ち物…フェイスタオル2本、バスタオル1本
TaeBoインパクト		19:30~20:15	中学生以上	テコンドーとボクシングの要素を取り入れ、テンポの速い音楽に合わせてキックやパンチを行うエクササイズ。基礎を重点的に行う(講師…兵永拓也さん) 持ち物…軍手1セット
TaeBo		20:30~21:15	中学生以上	テコンドーとボクシングの要素を取り入れ、「TaeBoインパクト」に比べ、よりテンポの速い音楽に合わせてキックやパンチを行うエクササイズ(講師…兵永拓也さん) 持ち物…軍手1セット
ZUMBA(C)	土	10:00~11:00	中学生以上	世界中の音楽を使って簡単な振付で体を動かし、楽しみながら汗をかくダンスエクササイズ(講師…NORIYOさん)
KIDS☆HIP HOP (幼児)		14:00~14:45	4~5歳児	リズムトレーニングを中心に、音に合わせて体を動かして楽しさを味わう(講師…村松久美さん)
HIP-HOP (小学生)入門		15:00~15:45	小学生	基本のステップを習得し、リズムトレーニングを行いダンスを楽しむ(講師…村松久美さん)

所…さわやかアリーナ 定…各20~30人(先着順) 料…各6,000円/講座 申…窓口にある申込書を窓口へ(申込受付…9月14日(水)午後1時~)。

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	内容
全粒粉で作る カレーキッシュ	10月2日(日)	13:00~ 16:30	10人	3,500円 (材料費含む)	ベーコン・ナス・ホウレンソウなどの野菜を使ったカレー味のキッシュを作る。16センチメートルのキッシュ型容器付き (講師…江川唯姫子さん) 持ち物…エプロン、三角巾、ふきん、スリッパ

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(申込期間…9月14日(水)~) ◆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。

袋井体育センタースポーツプログラム(11月～令和5年3月)

☎ 袋井体育センター TEL43-1790 ✉ tais@fukuroi-bg.jp(午前8時30分～午後9時30分 月曜日休み)

プログラム名	曜日	時間	定員 (先着順)	内容
①フィットネスサブリ	火	13:35～14:50	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を行う
②さわやかエアロ&背骨コンディショニング(夜間)		19:35～20:35	40人	簡単なリズムステップで行うエアロビックと、筋力維持を目指すトレーニングを行う
③リズム&ビューティ	水	9:30～10:30	40人	ストレッチなど分かりやすい動作を中心に有酸素運動を行う
④楽しいフィットネスケア		13:35～15:05	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する
⑤お手軽シェイプ	木	9:30～10:30	40人	ダンベル体操・リズムステップ・ストレッチを中心とした全身運動を行う
⑥よくばり体力(夜間)		19:35～20:35	40人	トレーニング・ストレッチ・ダンベル体操などで筋肉を鍛える
⑦ちびっこスポーツランド	金	9:30～11:00	50組	体操・集団遊び・工作・水遊び・散歩・季節の行事など
⑧いきいきボディづくり		13:35～14:45	40人	リズム体操やボール・ダンベルなどを使った運動で全身の引き締めを目指す

時11月4日(金)～令和5年3月17日(金) 所袋井体育センター 対①～⑥・⑧20歳以上 ⑦ひとり歩きできる就園前の子どもと保護者 料6,000円(①～⑥・⑧全17回 ⑦全15回) 申住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、Eメールで(申込期間…9月17日(土)～23日(金・秋分の日))

地域元気いきいき講座

☎ 下表のとおり(受付時間…午前9時～午後5時 月曜日、祝日休館)

講座名	日時	内容	定員 (先着順)	受講料	申込先・会場
①心のパワーアップ講座	10月16・30日、11月6日 (全て日曜日) 13:30～15:00	心理テストやワークショップを通して、心のトレーニングをする (講師…三浦正人さん)	10人	500円	袋井東コミュニティセンター TEL43-3389
②初心者俳句講座	10月4・18日、11月1・15・29日(全て火曜日) 9:30～11:30	俳句の基礎を学ぶ(講師…久留米脩二さん)	15人	500円	袋井北コミュニティセンター TEL43-3387
③ガーデニング講座	10月19日、11月30日、12月7日(全て水曜日) 9:30～11:00	公園の花壇でガーデニングを学ぶ。最終日には寄せ植えを行い持ち帰る (講師…片桐篤子さん)	15人	500円 (材料費含む)	三川コミュニティセンター TEL49-0393
④笠原わくわく体験講座①	10月2日(日) 9:30～12:00	製茶工場の見学、おいしいお茶のいれ方講座、ミカンの収穫体験 (講師…荻原克夫さん)	5組	500円/組	笠原コミュニティセンター TEL23-2283
⑤笠原わくわく体験講座②	10月22日(土) 13:30～15:00	羊毛フェルトを使った羊のマスコット作り、デンマーク牧場のアイスクリームを味わう(講師…井上友希さん)	8組	1,000円/組	笠原コミュニティセンター TEL23-2283
⑥お手軽料理講座(秋の献立編)	10月29日、11月26日 (全て土曜日) 10:00～12:00	旬の食材を使った料理と簡単な和菓子を作る(講師…鈴木直代さん)	9人	800円 (材料費含む)	高南コミュニティセンター TEL42-4224
⑦ストーリーハーバリウム	10月15日(土) 10:00～11:30	人魚や妖精などのシールを使って絵本の世界のようなハーバリウムを作る (講師…家田千春さん)	10人	1,500円 (材料費含む)	浅羽東コミュニティセンター TEL23-7470
⑧レースウッドプレートリース作り	10月16日(日) 13:00～15:00	ドライフラワーやリボンなどを、レース模様が施された木の板にグルーガンで貼り付けてリースを作る (講師…松永令子さん)	10人	2,000円 (材料費含む)	浅羽西コミュニティセンター TEL23-2364

対市内在住、在勤の方。ただし、④・⑤は小学生と保護者(1組あたり小学生と保護者各1人)

申住所・氏名・電話番号を窓口、電話で(申込受付…9月15日(木)～)

託児・高齢者サポーター養成講座

問申 ふくろいファミリー・サポート・センター
 TEL・FAX44-3149 E famisapofukuroi@gmail.com

日時	内容
①10月 6日(木) 9:30~11:45	〈合同〉ファミリー・サポート・センターの役割と仕組み
②10月14日(金) 9:30~11:30	〈託児〉子ども食堂の現状/災害時の食事
③10月18日(火) 9:30~11:30	〈合同〉救急法(実習)
④10月21日(金) 9:30~11:30	〈託児〉子どもの特性に応じた配慮
⑤10月28日(金) 9:30~11:30	〈高齢者〉サポートのマナーと補助具の使い方
⑥11月 4日(金) 9:30~11:30	〈託児〉見直してみよう 私の運転
⑦11月11日(金) 9:30~11:45	〈合同〉コミュニケーションについて

所①~②・④・⑥~⑦袋井西コミュニティセンター・大ホールB ③袋井消防庁舎・袋井市防災センター3階・研修室
 ⑤袋井西コミュニティセンター・大ホールA 対どなたでも定20人程度(申込多数の場合、抽選) 料無料 申住所・氏名・電話番号を電話、ファクス、Eメールで(申込期限…9月30日(金)まで) ◆託児または高齢者の講座のみの受講も可能 ◆受講後、希望により会員登録を行いサポーターとして活動できます(入会金…1,000円)。 ◆無料の託児あり(5人程度)

訪問看護師就業セミナー

問申 (一社)県訪問看護ステーション協議会
 TEL054-297-3311 FAX054-297-3312

時①1日目…10月5日(水)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19日(水)午前9時45分~11時45分 ②1日目…10月6日(木)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20日(木)午前9時45分~11時45分 所①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) ②掛川市中部地域健康医療支援センター「中部ふくしあ」(掛川市杉谷南1-1-30) 内訪問看護の仕事内容と現場の様子をセミナーや実習で学ぶ。希望者に無料の託児もあり(要事前申込) 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・希望の日程を電話、ファクスで(申込期限…開催日前日まで)

手話講習会

問申 市社会福祉協議会 TEL43-3020 FAX43-6305
 E csw-fukur@fukuroi-shakyo.or.jp

時10月11日~11月15日(毎週火曜日)午後7時30分~9時(全6回) 所はーとふるプラザ袋井1階・ボランティアセンター 内テキストを用いて手話の基本について学ぶ(講師…手話サークル「ふれあい」) 対市内在住、在勤または在学の方(小学生は保護者同伴、中学生・高校生は保護者送迎) 定10人(先着順) 料無料 申住所・氏名・年齢・電話番号を電話、ファクス、Eメールで(申込受付…9月14日(水)~)

mama+「胎内記憶のお話会」

問申 mama+佐々木 E mamaplus26@yahoo.co.jp

時10月20日(木)午前10時~正午(受付…午前9時30分)
 所お茶畑助産院(豊沢2158-3) 内子どもの胎内記憶について学び、胎児や新生児への接し方を深く理解する(講師…渥美陽子さん((一社)日本胎内記憶教育協会認定講師、産科医)) 対どなたでも 定20人(先着順) 料1,500円/人 託児…200円/人 お弁当…500円/個(要予約。持ち帰り可) キャンセル料…体調不良の場合はかかりません。当日の無断キャンセルのみ参加費全て 申住所・氏名・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…9月14日(水)~10月17日(月))



令和4年度甲種防火管理再講習

問申 (一財)日本防火・防災協会 TEL03-6263-9903
 FAX03-6274-6977(午前9時~午後4時 土・日曜日、祝日休み)

時11月9日(水)午後1時~4時 所袋井南コミュニティセンター 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7,000円 申ホームページにある申込用紙をファクス、またはホームページの申込フォームで(申込期間…9月20日(火)~27日(火))



令和4年度第2回甲種防火管理新規講習

問申 (一財)日本防火・防災協会 TEL03-6263-9903
 FAX03-6274-6977(午前9時~午後4時 土・日曜日、祝日休み)

時11月16日(水)午前9時50分~午後4時50分、11月17日(木)午前9時50分~午後3時55分(受付(両日)…午前9時20分~) 所袋井南コミュニティセンター 内「防火管理者」の資格を取得する講習 対どなたでも 定70人(先着順) 料8,000円 申ホームページにある申込用紙をファクス、またはホームページの申込フォームで(申込期間…9月29日(木)~10月6日(木))



読み聞かせ勉強会

問 袋井図書館 TEL42-5325(午前9時30分～午後5時30分(水・木曜日は午後7時まで)月曜日休み)

時 10月20日(木)午後5時30分～7時 所 袋井図書館2階・視聴覚室 内 多人数の子どもへの読み聞かせの方法や本の選び方を学ぶ ※実際に読み聞かせをしていただきますので、読む本をお持ちください。 対 幼稚園や学校などで多人数を対象に読み聞かせを行う方や今後行いたい方 料 無料 申 申込不要。直接会場へ



募 集

10月ふくろい健康保健室

問 健康づくり課地域健康係 TEL84-7811 FAX42-7276

時	所	時	所
4日(火) 9:30～11:00	浅羽北コミュニティセンター	20日(木) 10:00～11:30	山名コミュニティセンター
11日(火) 10:00～11:30	浅羽東コミュニティセンター	20日(木) 13:30～15:00	幸浦コミュニティセンター
13日(木) 9:30～11:00	袋井北コミュニティセンター	24日(月) 10:00～11:30	長溝公会堂
14日(金) 9:30～11:00	袋井南コミュニティセンター	30日(日) 9:00～11:00	笠原コミュニティセンター
14日(金) 10:00～11:30	袋井東コミュニティセンター	30日(日) 9:30～11:30	三川コミュニティセンター
18日(火) 9:30～11:00	袋井西コミュニティセンター	30日(日) 9:30～14:00	豊沢ふれあい会館

内 市の保健師や管理栄養士などが、市内コミュニティセンター等へ出向き、運動や食の講座・体力測定・健康相談などを実施 対 市内在住の方 定 各15人(先着順) 料 無料 申 氏名・年齢・電話番号を窓口、電話、ファクスで(申込期間…9月14日(水)～開催日の前日) ◆希望者が少ない場合は、開催しないことがあります。



雑誌スポンサー

問 袋井図書館 TEL42-5325(午前9時30分～午後5時30分(水・木曜日は午後7時まで)月曜日休み)

✉ fukuroitosyokan@city.fukuroi.shizuoka.jp ☎ 437-0027 高尾町19-1

図書館では、利用者の多い雑誌コーナーの充実を図るため「雑誌スポンサー制度」を制定しています。この制度は、雑誌の購入費用を負担していただき、その雑誌カバーや配架棚にスポンサーの名称や広告を掲載する制度です。

対象雑誌…図書館で作成した「雑誌リスト」から協議のうえ選定 広告掲載方法…雑誌の最新号のカバー表面にスポンサー名称、裏面と配架棚にスポンサー広告を掲載 スポンサー期間…原則として1年以上 対 企業・商店・団体など(個人は除く) 申 袋井図書館または浅羽図書館にある申込書・掲載する広告を窓口、Eメール、郵送で(随時受付)。申込書はホームページからダウンロードもできます。



うちエコ診断会 ～高騰する電気料金見直しませんか?～

問 環境政策課環境企画係 TEL44-3135

時 10月18日(火) 午前10時～午後5時(各40～45分/回)
所 袋井市役所1階・市民ホール 内 家庭の省エネのプロ「うちエコ診断士」が家庭の光熱費のムダを分析し、省エネ・節約のポイントを分かりやすくアドバイス。参加者には環境にやさしいグッズをプレゼント。 対 市内在住、在勤の方 定 5人程度(申込多数の場合、抽選) 料 無料 申 住所・氏名・電話番号・メールアドレスを電話、市ホームページの申込フォームで(申込期限…9月22日(木)午後5時まで)



シニア面接会

問 しずおかジョブステーション TEL053-454-2523

時 10月19日(水)午後2時～4時 所 袋井北コミュニティセンター・ホール 内 市内企業との面接会、セカンドライフプランに関するミニセミナー、シルバー人材センターの事業案内 対 市内在住で再就職・転職を希望している55歳以上の方 定 30人(申込多数の場合、抽選) 料 無料 申 住所・氏名・電話番号を電話、ホームページの申込フォームで(申込期間…9月15日(木)～10月14日(金))



静岡県立工科短期大学校入校生

問申 県立工科短期大学校教務課 TEL054-345-2033 〒424-0881 静岡市清水区楠160 (午前9時～午後5時 土・日曜日休み)



募集日程

区分	出願期間	試験日	試験科目
第1回 学校長推薦選抜・事業主推薦選抜	9月21日(水)～10月5日(水)	10月15日(土)	数学Ⅰ 面接
第2回 学校長推薦選抜・事業主推薦選抜・一般選抜	11月22日(火)～12月6日(火)	12月17日(土)	
第3回 一般選抜	令和5年 1月18日(水)～2月1日(水)	令和5年 2月11日(土・建国記念の日)	

所 県立工科短期大学校静岡キャンパス(静岡市清水区楠160) 料 18,000円(入校検定料) 申 出願書類を窓口または郵送(簡易書留郵便)で。郵送の場合、出願受付期間最終日必着。

小学生のお仕事体験参加店

問申 産業政策課産業労政係 TEL44-3136

お店の仕事を体験してもらい、子どもならではの視点からお店の魅力を発信してもらいませんか？

時 令和5年1月7日(土) 所 各店舗 内 市内の小学4～6年生
 にお店の仕事を体験する場を提供する 対 市内の店舗(事業所)
 定 10事業者(申込多数の場合、選考) 料 無料 申 店舗(事業所)名・住所・電話番号・メールアドレスを市ホームページの申込フォームで(申込期限…9月30日(金)まで) ※ホームページを利用できない方は、ご連絡ください。



令和5年度放課後児童クラブ(学童保育)入所児童

問申 すこやか子ども課子育て支援係 TEL86-3330
 申 市民サービス課市民サービス係 TEL23-9211

親の就労などにより日中保護者が家庭にいない小学生児童に、支援員等が遊びを中心とした健全育成を行います。放課後児童クラブの開所時間や保護者負担金、入所条件などの詳細は募集案内をご確認ください。 対 保護者が就労等の理由により家庭での保育が困難な小学生 定 申込期間内の申込者で利用調整(入所選考)します。 申 申込書に保護者の就労証明書などを添付して受付場所へ 受付場所…現在通っている市内認可保育所・認定こども園・市立幼稚園・利用している市内各放課後児童クラブ。初めて利用する小学生および市内認証保育所・私立幼稚園、市外の保育所等に通っている方は窓口へ(申込期間…10月3日(月)～31日(月)) 募集案内は9月22日(木)から窓口および現在通っている市内認可保育所・認定こども園・市立幼稚園・放課後児童クラブで配布するほか、市ホームページからダウンロードもできます。スマートフォン、パソコンから電子申請も可能です。申請方法は募集案内をご確認ください。 ◆現在利用中の方や長期休業期間のみ利用する方も申し込みが必要です。



県市町対抗駅伝競走大会 第3回選手選考記録会

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

時 10月1日(土)午後6時30分～ 集合…午後6時 所 工コパ補助競技場 内 小学5・6年生男女…2,000メートル 中学生男女・高校生年代女子・一般女子…3,000メートル 高校生年代男子・一般男子・40歳以上…5,000メートル 対 市内在住、在勤で小学5年生以上の方 料 無料 申 住所・氏名・年齢・学年・電話番号を窓口、電話、ホームページの申込フォームで(申込期限…9月25日(日)午後5時まで)



令和5年度市立幼稚園・こども園(幼児部)入園児

問申 すこやか子ども課子ども保育係 TEL86-3332

対 平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれの幼児 対象幼稚園…袋井東・袋井西・田原・今井・三川・浅羽西・浅羽南・浅羽北 対象こども園…笠原・若草・浅羽東・山梨・若葉 定 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。 申 各園にある申込用紙を、入園を希望する園へ(申込期間…10月3日(月)～11日(火)) ※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、延長預かり保育 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(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 各園にある申込書を、入園を希望する園へ ※延長預かり保育を希望する場合は、住所地に限らず浅羽北幼稚園に申し込みをすることができますが、保育園の利用と同等の要件を満たす必要があります。

お知らせ

市選挙管理委員会が新しい体制になりました
(敬称略)

問 選挙管理委員会(総務課行政係) TEL44-3100

委員長…太田浩(春岡) 委員長職務代理…小林節子(諸井)
委員…溝口文康(浅岡下) 委員…諸井泰(下貫名)

人権擁護委員が決まりました

問 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…中嶋^{まどか}圓さん(浅羽) 田中美佐子さん(方丈南)、
鈴木孝子さん(松原)
任期…令和4年7月1日から3年間

宝くじ助成金を活用して
コミュニティ広場の遊具などを整備しました

問 協働まちづくり課コミュニティ推進室 TEL44-3107

(一財)自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業として、
宝くじ助成金を活用し、上新池自治会がコミュニティ広場の遊具
(滑り台など)や公会堂で使用する備品(ワイヤレスアンプ・ワイヤ
レスマイクなど)を整備しました。



西遠都市圏パーソントリップ調査を実施します

問 都市計画課まちづくり計画室 TEL44-3122
西遠都市圏パーソントリップ調査サポートセンター
TEL0120-989-168

この調査は、浜松市・磐田市・掛川市・袋井市・湖西市・菊
川市・森町在住の方が日頃の生活の中で、どのような人が・
どのような目的で・どこからどこへ・どのような交通手段で
移動したかなど「人の1日の動き」を調べるものです。調査結
果は、今後の都市と交通のあり方やまちづくりの検討に活用
する貴重な資料となりますので、ご協力をお願いします。
回答方法…9～11月の間に郵送予定の調査依頼状に掲載され
ているQRコードからインターネットまたは調査依頼状に同
封されている調査票を窓口、郵送で(回答期限…調査依頼状
に記載の日まで) 対無作為に抽出された世帯

市役所本庁舎電気設備・給水管等更新工事を
行います

問 財政課資産経営係 TEL44-3102

9月から令和5年9月(予定)までの工事期間中、一部通行制限
を行う場合があります。ご不便をおかけしますが、ご理解・
ご協力をお願いします。

相談

里親相談会

問 県西部児童相談所 TEL37-2852

里親制度は、さまざまな理由で親と離れて暮らす子どもたち
をあたたかい愛情と正しい理解をもった家庭環境で養育する
制度です。長期間の里親委託だけではなく、短期間の里親委
託もあります。子どもの養育に必要な経費は公費で支給され
ます。まずは、里親制度について知ってみませんか？

時 9月28日(水)午後2時～4時 所 市役所1階・市民ホール

対 どなたでも 申 申込不要。直接会場へ

◎夜間里親相談会

時 10月5日(水)午後5時30分～7時30分 所 県西部児童相談
所(磐田市見付3599-4) 対 どなたでも 申 住所・氏名・電
話番号を電話で(申込期限…10月4日(火)まで)

精神保健福祉総合相談会

問 県西部健康福祉センター福祉課 TEL37-2252

時 10月20日(木)午後1時～3時30分(各30分/回) 所 県中遠
総合庁舎(磐田市見付3599-4) 内 精神的な不調に関するこ
とや飲酒に関する問題、思春期における問題、老人性認知症
などについて専門医による個別相談 定 4人(先着順) 料 無
料 申 住所・氏名・年齢・電話番号を電話で(申込期限…10
月13日(木)まで)

全国一斉司法書士による
手続き支援のための養育費相談会

問 片岡司法書士事務所 TEL054-631-5175

時 9月25日(日)午前10時～午後4時 内 養育費でお悩みの方
の相談会。司法書士による養育費に関する無料電話相談
電話番号…0120-567-301(フリーダイヤル：通話料無料)

料 無料 申 申込不要。直接電話

禁煙相談

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

時 11月19日(土)午前10時～午後1時30分(受付…午後1時
まで) 所 杏林堂薬局袋井下山梨店(下山梨1952-4) 内 (株)杏
林堂薬局の管理栄養士が皆さんに合った禁煙チャレンジ方法
をご提案します。 対 市内在住、在勤で禁煙外来を受診され
ていない方 定 7人(先着順) 料 無料 ※2回目以降の相談
や、禁煙サポート用品の使用を希望する場合は有料となりま
す。詳しくは、面談時にスタッフにお尋ねください。 申 住
所・氏名・年齢・電話番号・勤務先住所(市外在
住の方)・相談希望時間を窓口、電話、ファクス、
Eメールで(受付期間…10月1日(土)～31日(月))



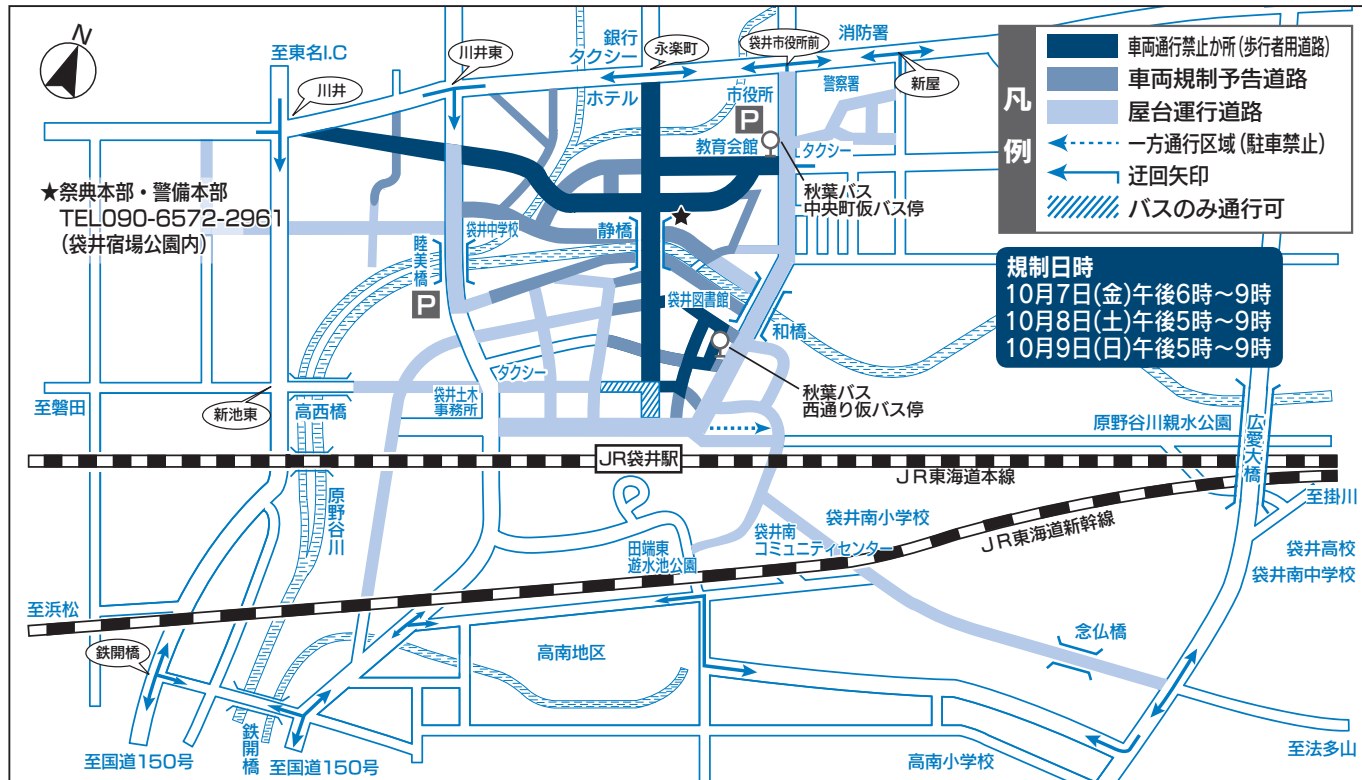
問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 E…Eメール HP…ホームページ
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

袋井まつり・袋井北祭り 交通規制

祭典期間中は現地の案内看板や交通誘導等に従い、通行をお願いします。新型コロナウイルス感染防止拡大の観点から、参加者・関係者以外の屋台引き回しの観覧はご遠慮ください。状況に応じて中止、もしくは縮小開催となることがあります。

●袋井まつり

祭典期間中の問い合わせ先…袋井15町祭典統一委員会 祭典本部・警備本部 TEL090-6572-2961 (仮設) 大當番/同楽舎(新屋)



祭典に伴う交通規制のため、路線バスの迂回運転が行われます。詳しくは、秋葉バスサービス(TEL85-2141)までお問い合わせください。

●袋井北祭り

祭典期間中の問い合わせ先…袋井北地区祭典本部(袋井北地区祭典委員会) TEL080-9730-6303 大當番/賀茂社(山科上)



図書館の視聴覚室の貸出

問 ④ 袋井図書館 TEL42-5325(午前9時30分～午後5時30分
(水・木曜日は午後7時まで)月曜日休み)
✉ fukuroitosyokan@city.fukuroi.shizuoka.jp
〒437-0027 高尾町19-1
浅羽図書館 TEL23-6801(午前9時30分～午後5時30分
(金曜日は午後7時まで)月曜日休み)
✉ asabatosyokan@city.fukuroi.shizuoka.jp
〒437-1102 浅名976-1

袋井図書館・浅羽図書館では、市民に活動の場を提供することを目的に、視聴覚室を有料で貸し出しています。詳しくは図書館にお問い合わせください。利用時間…図書館の開館時間内 料 袋井図書館…380円/時間 浅羽図書館…480円/時間 ※公共の団体等は、免除または減額となる場合があります。 ④ 電話で予約のうえ、窓口にある申請書を窓口、Eメール、郵送で(申込期間…利用日の6か月前～利用日前日)。申込書はホームページからダウンロードもできます。



スマートフォンで身分証明書・独身証明書の取り寄せができます

問 市民課戸籍住民係 TEL44-3112
ICT政策課DX推進室 TEL44-3106

9月1日(木)から、証明書オンライン交付請求サービスで、身分証明書・独身証明書の請求ができるようになりました。証明書は郵送でお送りします。 ※ご利用の際は、マイナンバーカードとクレジットカードが必要です。 ④ 袋井市に本籍がある方 料 手数料…300円/通 郵便料金…重量により変動 ◆ 身分証明書…破産宣告および後見登記の通知などを受けていないことを証明するもの ◆ 独身証明書…独身であることを証明するもの



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
県赤十字血液センター浜松事業所 TEL053-421-3151

時 10月7日(金)午前9時30分～11時15分、午後0時30分～4時 所 市役所駐車場・献血バス(受付…市役所駐車場・マイクバス) ④ 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。 ④ 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。新型コロナウイルスワクチンを接種された方は、ファイザー・モデルナ社製は接種後48時間、アストラゼネカ社製は6週間経てば献血が可能です)。 ④ 申込不要。直接会場へ

中東遠総合医療センター特定初診料の金額変更

問 中東遠総合医療センター医事課 TEL 0537-21-5555

10月1日(土)から、国(厚生労働省)が進める「初期治療は医院・診療所で、高度・専門医療は病院で行う」という医療機関の機能分担を更に推進するための制度変更に伴い、紹介状をお持ちにならずに初診で受診する場合にご負担いただく「特定初診料」の金額を次のとおり変更します。

9月30日まで	10月1日から
5,500円(税込)	7,700円(税込)

※症状が安定し、当院が他の医療機関への逆紹介を申し出たに関わらず、引き続き当院を受診される場合は、10月1日から、特定再診料3,300円(税込)でご負担いただきます。

袋井体育センターの臨時休館

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

施設の修繕を行うため、臨時休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願いします。 ④ 10月11日(火)～17日(月)

図書館の臨時休館

問 袋井図書館 TEL42-5325(午前9時30分～午後5時30分
(水・木曜日は午後7時まで)月曜日休み)

蔵書点検のため、臨時休館します。本・雑誌は返却ポストへ、CD・DVDは開館している館へご返却ください。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願いします。



所	期間
月見の里学遊館図書館分室	9月14日(水)～16日(金)
浅羽図書館	9月17日(土)～21日(水)
袋井図書館	9月22日(木)～27日(火)

ボランティア活動指導者賠償責任保険の申込受付

問 ④ 生涯学習課生涯学習係 TEL86-3191
✉ syougai@city.fukuroi.shizuoka.jp
〒437-0013 袋井市新屋1-2-1

④ ボランティア活動での指導中に起きた事故の賠償に対して補償が受けられます。 加入期間…11月1日(火)から令和5年11月1日(水)まで ④ 市内の社会教育およびボランティア団体の指導者 料 無料 ④ 窓口にある申請書・団体の規約や年間活動計画等の活動目的や内容がわかる資料を窓口、Eメール、郵送で(申込期限…10月4日(火)まで。以降は随時受付)。申請書は市ホームページからダウンロードもできます。



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)

児童扶養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

9月はひとり親家庭(母子家庭・父子家庭)などを対象とした児童扶養手当の支給月です。7～8月分の児童扶養手当を指定の口座に振り込みます。振込日…9月9日(金)
支給額…4月に通知された額 ◆新しく児童扶養手当の受給対象となった方は申請してください。



はーとふるプラザ袋井

(総合健康センター) 久能 2515-1

介護予防筋トレマシン教室

問申 健康づくり課地域健康係 TEL84-7811

時 ①筋トレマシン教室(全5回)

日	時	内容
10月3日(月)	9:30～11:00	体組成測定、握力測定、筋トレマシンの説明・体験
10月13・27日、 11月17日(全て木曜日)、 11月28日(月)	9:30～10:30	ストレッチ体操、 筋トレマシン

②開放日…10月6日(木)午前9時～正午、24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 いずれも市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の方 ①…初めて筋トレマシンを利用する方 ②…教室(全5回)を受講した方 定①…10人(先着順) 料①…1,000円(10月3日(月)に支払い) ②…300円/回(当日支払い)
申住所・氏名・年齢・電話番号を電話で(申込受付…9月15日(木)～)※開放日は申込不要

健康度測定

～あなたの健康を数字で「見える化」します～

問申 健康づくり課健康企画室 TEL84-6127

kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

時 10月19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 体組成、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10人(先着順) 料無
申住所・氏名・年齢・電話番号を電話、Eメールで(申込期間…9月15日(木)～30日(金))



補助制度を利用して家具固定をしましょう

問申 危機管理課災害対策係 TEL86-3701 FAX86-5522
申 市民サービス課市民サービス係 TEL23-9211
各コミュニティセンター

地震が起こると、固定されていない家具は凶器となります。地震による災害から身を守るため、市の補助制度を利用して家具を固定しましょう。市が委託した事業者が取付支援を行います。補助額…取付費用の6分の5(自己負担額…1,700円～)。申請者負担額満70歳以上の方のみで構成されている世帯など、一定の要件を満たす世帯は全額補助。詳しくは、市ホームページをご確認ください ※1世帯あたり10年間で2～6台まで申請可能(1台のみは不可) 対市の住民基本台帳に記録されている世帯で、居住している世帯 定予算の範囲内(先着順) 申窓口にある申込書を窓口、ファクス(危機管理課のみ)、または住所・氏名・生年月日・電話を市ホームページの申込フォームで。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)。



袋井市省エネルギー設備導入支援事業費補助金

問申 袋井市省エネルギー設備導入支援事業事務局
TEL053-456-3150(午前9時～午後5時30分 土・日曜日、祝日休み)
〒430-0927 浜松市中区旭町11-1
プレスタワー11階・(株)SBSプロモーション内

市では、既存の事業用設備の省エネ設備への更新に取り組む法人や個人事業主等に対し、「袋井市省エネルギー設備導入支援事業費補助金」を交付しています。対象経費…設計費、設備費、工事費、処分・撤去費 補助額…補助対象経費の2分の1以内(上限…20万円) 対次の①～③の全てに該当する法人(中小企業・学校法人・社会福祉法人等)・個人事業主
①市内に所在する事業所等を有する ②市税を完納している
③対象設備を省エネ設備に更新する 対象設備…照明設備(LED等)・空調設備・冷凍冷蔵設備等 申市ホームページにある申請書を郵送、ホームページの申込フォームで(申請期限…10月31日(月)まで)



9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間です 屋外広告物の適切な設置・管理をお願いします

問 都市計画課まちづくり計画室 TEL44-3122

市では、屋外広告物条例により、適切に屋外広告物を設置するための基準を設けています。営利・非営利に関係なく、高さや大きさなどの基準があり、設置には原則許可が必要です。

●屋外広告物とは

次の①～④の全ての要件を満たしているものです。

①常時または一定の期間継続して表示される ②屋外で表示される ③公衆に表示される ④看板・立看板・はり紙・はり札・広告塔・広告板・建物その他の工作物などに表示・設置されたものやこれらに類する ◆すでに設置されている屋外広告物についても今一度、許可の状況をご確認いただき、適切な管理をお願いします。



月見の里親子すこやかひろば・秋冬

コース	①ベビーピクス&ヨガ	②知りたい！ はじめての絵本	③手形アート	④うごうごコンサート
水曜コース	11月9・16・30日、12月7・14日、 令和5年1月11・18・25日、2月8・15日(全て水曜日)	12月21日(水)	令和5年 2月1日(水)	11月23日 (水・勤労感謝の日)
金曜コース	11月11・18日、12月2・9・16日、 令和5年1月13・20・27日、2月10・17日(全て金曜日)	12月23日(金)	令和5年 2月3日(金)	11月25日(金)

内コースごとに、①～④全てのプログラムを受講 ①親子で触れ合いながら、やさしいマッサージや産後ストレッチを行う(講師…山内佳代さん(ベビーピクスインストラクター)) ②赤ちゃんに読み聞かせをするコツを学ぶ(講師…市立図書館職員) ③手形を取り色々な形にデザインする ④体を動かして音楽を楽しむミニコンサート(出演…リトミックみゅーじっくらんど)

●共通事項

時 午前10時～11時 所 月見の里学遊館・和室 対 令和3年5月1日～令和4年8月生まれの子どもと保護者 定 各15組(先着順)
料 7,000円 ※キャンセル料…初回の1週間前から5,000円発生 申 住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、電話で(申込受付…9月14日(水)～(電話受付…午後1時～))

月見の里親子のびのびひろば・秋冬

コース	①うんどうあそび	②アートワークショップ	③うごうごコンサート
月曜コース	10月31日、11月7・21・28日、12月5・12日、 令和5年1月9・16・30日、2月6日(全て月曜日)	12月19日、 令和5年1月23日(全て月曜日)	11月14日(月)
金曜コース	11月4・11・25日、12月2・9・16日、 令和5年1月13・20日、2月3・10日(全て金曜日)	12月23日、 令和5年1月27日(全て金曜日)	11月18日(金)

内コースごとに、①～③全てのプログラムを受講 ①親子で一緒に遊びながら、身体の発達を育む(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)) ②子どものためのアートワークショップ(講師…スズキサチコさん(こどもアトリエ Tette主宰)) ③体を動かして音楽を楽しむミニコンサート(出演…リトミックみゅーじっくらんど)

●共通事項

時 午前10時～11時 所 月見の里学遊館・集会室C 対 令和元年5月1日～令和3年5月生まれの子どもと保護者(月曜コース…2～3歳半向け、金曜コース…1歳半～2歳向け) 定 各15組(先着順) 料 7,000円 ※キャンセル料…初回の1週間前から5,000円発生 申 住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、電話で(申込受付…9月16日(金)～(電話受付…午後1時～))

こどもワイワイ体験ワールド in 月見の里

時 11月27日(日)午前10時～午後4時 所 月見の里学遊館 全館 内 ①子どもを対象にしたワークショップ(ものづくり・自然学習・日本文化体験など) ②鉄道模型展 ③プールの無料開放 対 ①4歳～中学生 ②どなたでも ③3歳～高校生年代(一般は有料) 定 ①ワークショップにより異なります(先着順)。②・③なし 料 ①各500～2,000円(ワークショップにより異なります)。②・③無料 申 ①住所・氏名・年齢・保護者氏名・電話番号・参加を希望するワークショップを窓口、電話で(申込受付…10月8日(土)～)。②・③申込不要。直接会場へ 詳しくは、ホームページをご確認ください。

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18日(日)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 プロオーケストラ「月見の里うさぎオーケストラ」と地元の合唱団が送るクリスマスコンサート。演奏曲は誰もが知るクラシックの名曲や合唱曲で、初めてクラシック音楽に触れる人で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・月見の里こうさぎ合唱団 第三部…オーケストラと合唱の共演 対 4歳以上 定 340人(先着順) 料 チケット(全席自由) 前売り 一般…2,000円 高校生年代以下…1,000円 親子ペア券…2,500円 当日券 一般…2,200円 高校生年代以下…1,200円 親子ペア券…2,700円 チケット販売開始…9月17日(土)～ チケット販売場所…月見の里学遊館 ※電話予約も同日午前9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 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)



問申 TEL30-4555 FAX23-8000(午前9時～午後10時 水曜日休館)
 〒437-1102 浅名1027 印 mellow-plaza@asahi-net.email.ne.jp

メロープラザ「11月開講！メローカレッジ(安心して学べる少人数講座)」

講座名	期間・回数	時間	内容	定員 (先着順)	受講料 (材料費含む)
㊹竹細工	11月6日(日)	9:30～11:30	よろずかごを作る(講師…戸塚理光さん)	10人	1,100円
㊺陶芸	11月8日(火)～ 全4回	19:00～21:30	箸置き・小皿のセットとスーパークップを作る (講師…松本紗也佳さん)	8人	3,200円
㊻こんにゃく作り	11月7日(月)	13:30～16:30	こんにゃく芋からこんにゃくを作る (講師…埴田信子さん)	10人	1,100円
㊼11月のスイーツ 倶楽部	11月20日(日)	9:30～12:30	4種の味(抹茶・ココア・サツマイモ・プレーン)の米粉のクッキーを作り、缶に詰め合わせる (講師…江川唯姫子さん)	10人	3,100円
㊽11月のたのしい ぱんづくり	11月20日(日)	13:30～17:00	ハチミツ・牛乳・レーズン・クルミを入れた生地を三つ編みにして焼く「アニーズブレッド」を作る(講師…岩倉恵美子さん)	10人	1,500円

対…どなたでも(お子様連れはご遠慮ください)。㊹～㊽は18歳以上(高校生は除く) 申…氏名・電話番号・希望講座番号を電話で(申込受付…9月24日(土)～) ◆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。 ◆各講座開講日の当日(開催時間前)に受講料をお支払いください。 ※キャンセル料…開講日1週間前から材料費分のみ発生。当日キャンセルは受講料全て

フルコンサートグランドピアノ試奏会

時…9月23日(金・秋分の日)午前10時～午後4時(1組60分)
 所…メロープラザ・多機能ホール 内…今年6月に多機能ホールに設置されたフルコンサートグランドピアノの試奏ができます。このピアノはNPO法人メロープラザサポータークラブが「メロープラザピアノ基金」に寄せられた寄附金と当該NPO法人からの寄附金で購入し、市へ寄附したものです。
 対…どなたでも 定…6組(申込多数の場合、抽選) 料…1,100円
 申…氏名・電話番号・学年(学生の場合)を窓口・電話・ファクス・Eメールで(申込期限…9月18日(日)まで)

コスモスまつり2022

時…10月16日(日)午前10時～午後4時 所…メロープラザ・多機能ホールなど 内…コスモス300鉢の展示、大道芸(午前10時30分～正午、午後1時30分～3時)、市民手づくり品バザール、コスモスフォトコンテスト写真展、パン・軽食の販売など 対…どなたでも 定…大道芸は100人/回(先着順)
 料…無料 申…申込不要。直接会場へ

袋井市情報配信サービス

「メローねっと」をご利用ください

問 企画政策課シティプロモーション室 TEL44-3104

「メローねっと」は、メールやLINEで生活に役立つ情報や新型コロナウイルス感染症に関する最新情報、防災情報などを配信する、市の情報配信サービスです。まだ登録されていない方は、ぜひ登録ください。

◎主な配信内容

- ▼緊急・災害情報…緊急時や災害時などに市から重要なお知らせを配信
- ▼地震情報…袋井市で震度3以上が観測された場合等に配信
- ▼気象情報…各種気象警報や土砂災害警戒情報の発表・解除時に配信
- ▼雷注意情報…雷注意報の発表・解除時に配信
- ▼津波情報…津波の注意報・警報の発表・解除時に配信
- ▼同報無線情報…同報無線で放送された内容を配信
- ▼市政情報…市の施策や取組などの情報を配信
- ▼火災情報…各地区で発生した火災発生・鎮火の情報を配信

◎登録方法

【メール】登録用メールアドレス「t-fukuroi@sg-p.jp」へ空メールを送信し、返信される案内に従って登録

【LINE】袋井市を友だち追加し、返信される案内に従って登録
 袋井市 LINE ID…@fukuroicity





10月 市民相談窓口

相談日が祝日の場合は、お問い合わせのうえ、お出掛けください。
 ◆…要予約 相談日の1週間前の午後5時まで ★…要予約 相談日の1週間前の午前8時30分から。電話可。市内在住の方で、1人年度内1回

区分	時	所	問
市民法律相談 (弁護士) ★	5日(水)・ 19日(水)	13:30~16:30 (1回30分)	市役所1階・ 第1相談室 市民課 TEL44-3112
	12日(水)		支所1階・ 応接室 市民サービス課 TEL23-9211
司法書士相談 ★	26日(水)	15:00~17:00 (1回30分)	市役所1階・ 第1相談室 市民課 TEL44-3112
行政相談	20日(木)	13:30~15:30 (受付時間)	市役所1階・ 第1相談室 市民課 TEL44-3112
社協法律相談 (弁護士) ★	26日(水)	13:30~16:30 (1回30分)	はーとふる プラザ袋井 1階・相談室 社会福祉協議会 TEL43-3020
こころの相談 ◆	13日(木)	13:00~16:00	
心配ごと相談	5日(水)・ 12日(水)・ 16日(日)・ 19日(水)	13:00~16:00	支所1階・ 応接室 社会福祉協議会 浅羽支所 TEL23-9229
	26日(水)		
結婚相談	2日(日)・ 11日(火)・ 16日(日)	13:00~16:00	はーとふる プラザ袋井 社会福祉協議会 TEL43-3020
家庭児童相談	月・水・金…9:00~16:00 火・木…12:00~18:00 (第2・4水曜日、10日は休み)	10:00~13:00	カンガルーの ぼっけ 家庭児童相談室 TEL44-3161
	3日(月)・ 17日(月)		親子交流広場・ 相談室 (Xロ-プラザ内)
暮らし 何でも相談 ダイヤル	月~金曜日 (10日は休み)	9:00~17:00	(電話のみ) ライフサポ ートセンター 相談ダイヤル TEL33-3715
消費生活相談	月・火・ 木・金曜日 (10日は休み)	9:15~17:15	市役所2階・ 産業政策課内 市消費生活 センター TEL44-3174
内職・ 職業相談	火・水・ 木曜日	9:00~12:00、 13:00~16:00	シルバーワ ークプラザ1階 内職・ 職業相談室 TEL44-5551
補聴器相談	11日(火)	10:00~12:00	市役所3階・ 303会議室 しあわせ推進課 TEL44-3114 FAX43-6285
身体障害者 定例相談	11日(火)	13:30~15:30	しあわせ推進課 TEL44-3114 FAX43-6285

Q 袋井・森地域シルバー人材センター入会説明会

会員登録の方法、仕事の受け方、実施、終了までの手順などを説明 時 毎月第3水曜日 午後1時30分~
 所 シルバーワークプラザ2階・会議室(久能1287-1)
 問 袋井事務所 TEL43-1314



9月15日(木)~10月15日(土) 救急診療

※救急診療を受けるときは、必ず電話で症状などを連絡してから受診してください

救急当番医

日・曜日	医療機関名	電話番号
9/15 木	徳永医院(内、小児、皮膚、リハビリテーション)	23-2017
16 金	志村内科医院(内、呼吸器内、小児)	44-1159
17 土	通常診療中の開業医または、中東遠総合医療センター	
18 日	袋井市休日急患診療室(内、小児、外)	84-9131
19 月	袋井市休日急患診療室(内、小児、外)	84-9131
20 火	山名診療所(内、リウマチ、循環器内、消化器内)	49-1331
21 水	ひろクリニック(内)	48-5200
22 木	三木小児科医院(小児)	43-3797
23 金	袋井市休日急患診療室(内、小児、外)	84-9131
24 土	通常診療中の開業医または、中東遠総合医療センター	
25 日	袋井市休日急患診療室(内、小児、外)	84-9131
26 月	溝口ファミリークリニック(内、小児)	23-8300
27 火	青葉こどもクリニック(小児、アレルギー)	41-0852
28 水	白木内科循環器クリニック(内、循環器内)	43-9555
29 木	上杉内科クリニック(内、循環器内)	41-3000
30 金	志村内科医院(内、呼吸器内、小児)	44-1159
10/ 1 土	通常診療中の開業医または、中東遠総合医療センター	
2 日	袋井市休日急患診療室(内、小児、外)	84-9131
3 月	徳永医院(内、小児、皮膚、リハビリテーション)	23-2017
4 火	山名診療所(内、リウマチ、循環器内、消化器内)	49-1331
5 水	からし種診療所(内、腎臓内)	30-7080
6 木	永田内科・消化器科医院(内、消化器内)	43-2355
7 金	たなか循環器内科クリニック(内、循環器内)	41-0810
8 土	通常診療中の開業医または、中東遠総合医療センター	
9 日	袋井市休日急患診療室(内、小児、外)	84-9131
10 月	袋井市休日急患診療室(内、小児、外)	84-9131
11 火	青葉こどもクリニック(小児、アレルギー)	41-0852
12 水	ひろクリニック(内)	48-5200
13 木	上杉内科クリニック(内、循環器内)	41-3000
14 金	三木小児科医院(小児)	43-3797
15 土	通常診療中の開業医または、中東遠総合医療センター	

救急当番医(市内開業医) 診療受付時間

【内科系】 月~金曜日(祝日を除く)…午後5時~午後10時

袋井市休日急患診療室 診療受付時間(TEL84-9131)

【内科系・外科系】 日曜日、祝日…午前9時~午後5時(受付は午後4時30分まで)

年末年始(12/29~1/3)…午前9時~午後4時(受付は午後3時30分まで)

※上記以外の時間帯は中東遠総合医療センターまで

中東遠総合医療センター 診療受付時間(TEL0537-21-5555)

月~金曜日…午後10時~翌朝8時30分 土・日曜日、祝日…終日

※重症患者さんの診療が優先されますのでご承知ください。

救急当番医は次の①~⑤の方法で確認いただけます

①市ホームページ ②火災・当直医テレホンガイド(TEL42-7151)

③市役所直直(TEL43-2111) ④支所直直(TEL23-9211) ⑤Xロ-ねっと

⑥地域包括ケア推進課地域医療推進係 TEL43-7640



10月 めいわ可睡子育て支援センター出張ひろば

問 ① めいわ可睡子育て支援センター出張ひろば TEL090-1565-3487

◇支援センターの職員が、月6回、コミュニティセンターなどに出向き、子育て支援や育児相談などを行います。

日	時間	所
4日(火)	10:00~16:00	袋井東コミュニティセンター
7日(金)	10:00~16:00	袋井北コミュニティセンター※
14日(金)	10:00~15:30	宇刈いきいきセンター※
19日(水)	10:00~16:00	浅羽東コミュニティセンター
21日(金)	10:00~16:00	袋井東コミュニティセンター※
26日(水)	10:00~16:00	今井コミュニティセンター

対 就学前(0~5歳児)の子どもと保護者 ① 申込不要。直接会場へ ※7日(金)・21日(金)午前11時~正午、14日(金)午後2時30分~3時30分は要予約

10月 健康伝言板

◇0~3歳児までの健診や相談のご案内です。

問 健康づくり課および健康係 TEL42-7340				
7か月 児相談	令和 4年 2月前半生	6日(木)	受付…8:30～9:30	
	令和 4年 2月後半生	25日(火)	相談開始…9:00	
1歳6か月 児健診	令和 3年 3月前半生	7日(金)	受付…12:30～13:30	
	令和 3年 3月後半生	21日(金)	健診開始…13:00	
2歳児 フッ素塗布	令和 2年 9月前半生	4日(火)	受付…8:30～9:30	
	令和 2年 9月後半生	18日(火)	開始…9:00	
2歳6か月 児相談	令和 2年 3月前半生	13日(木)	受付…8:30～9:30	
	令和 2年 3月後半生	27日(木)	相談開始…9:00	
3歳児 健診	令和 元年 9月前半生	11日(火)	受付…12:30～13:30	
	令和 元年 9月後半生	28日(金)	健診開始…13:00	
持ち物…母子健康手帳、健診・相談アンケート、タオル、尿（3歳児健診のみ） 番号…受付開始後に配付				
すこやか ガイド 交付	令和 4年 8月後半生	3日(月)	受付時間は、個別に 通知します	
	令和 4年 9月前半生	17日(月)		
	令和 4年 9月後半生	31日(月)		
問 健康づくり課地域健康係 TEL84-7811				
離乳食 教室 ※要予約 (9月20日～)	令和4年 5月生の 子どもの保護者	20日(木)	受付… 1回目 9:10～ 9:25 2回目 10:10～10:25	
	持ち物…母子健康手帳、おんぶひも			
1歳幼児 食教室 ※要予約	令和3年 9月生の 子どもの保護者	26日(水)	対象者には個別にハ ガキを送付します	
	持ち物…母子健康手帳			

所 はーとふるプラザ袋井

子育て支援アプリ

「ふくろい子育て応援ナビ フッピーのぼけ」



施設マップやイベント情報を確認できます。
また、利用者の情報を登録すると、お子さん
や保護者の方に応じた情報を配信します。

iOS用 Android用

問 すこやか子ども課子育て支援係 TEL86-3330

子どもを受診させる前に、相談したいときは…

◇静岡子ども救急電話相談

月~金曜日…午後6時~翌朝午前8時
土曜日…午後1時~翌朝午前8時
日曜日・祝日…午前8時~翌朝午前8時

プッシュ回線の方

TEL#8000

上記がご利用いただけない方
TEL054-247-9910

10月 子育て支援センター行事予定

◇子育て中の誰もが利用できる常設の支援センターです。詳しくは、各センターにお問い合わせください。 ※…要予約
◇全センターで、電話子育て相談を受けられます。

カンガルーのぼけ (TEL45-0085) 高尾町5-22			
開館日時 毎日(12・26日は休み) 9:00~18:00			
わくわく2歳	7日(金)	親子リズム遊び※	10:30~11:15
ぼけのフェスティバル	19日(水)	ぼけの運動会※	10:00~10:50
にこにこ赤ちゃん	27日(木)	親子ヨガ※	10:30~11:15
オータムコンサート	28日(金)	マリンバなどの演奏※	10:30~11:00
らんらん広場	11日(火)・25日(火)	親子で運動あそび	11:00~11:25

親子交流広場(メロープラザ内・TEL30-4520)浅名1027			
開館日時 毎日(水曜日は休み) 10:00~16:00			
のびのび広場	4日(火)・18日(火)	親子で体力づくり	11:00~11:30
ベビーピクス	14日(金)	親子体操※	10:15~11:00~
リトミックを楽しもう	20日(木)	リズム遊び※	10:30~11:00~
ベビーマッサージ	25日(火)	オイルを使用したマッサージ※	10:30~11:30

すくすく(ルンビニ第二保育園内・TEL23-0370)浅羽1248			
開館日時 月~金曜日(10日は休み) 9:30~16:00			
赤ちゃんクラブ	13日(木)	ベビーマッサージ※	10:30~11:30
1・2歳児クラブ	6日(木)	さつまいもの収穫体験※	10:30~11:30
親子で英語デビュー	11日(火)	親子で英語にふれて 楽しみましょう※	11:30~12:00
赤ちゃんタイム	11日(火)・25日(火)	わらべうたベビーマッサージ	14:00~14:30

チューリップ(たんぼほ保育園内・TEL43-1865)愛野東2-1-11			
開館日時 月~金曜日(10日は休み) 9:30~16:00			
たんぼほわくわくタイム	4日(火)	親子のふれあい遊び※	11:00~11:30
あつまって	12日(水)・13日(木)	ミニ運動会※	10:30~11:30
誕生会・ほのほのタイム	19日(水)	10月生まれの誕生会をしよう!※	10:30~11:00
秋の音楽会	28日(金)	ママさん音楽サークル「トウツティモ」のコンサート※	10:30~11:30

めいわ可睡保育園内 (TEL43-5899) 久能2991-1			
開館日時 月~金曜日(10日は休み) 9:30~16:00			
ママピヨクラブ	6日(木)	防災講座※	10:30~11:30
赤ちゃんクラブ	20日(木)	しげちゃん先生の親子体操遊び※	10:30~11:30
1・2歳児クラブ	13日(木)	リトミック※	10:30~11:30
英語で歌遊び	18日(火)	英語にふれながら親子でふれあい遊びを楽しむ※	11:00~11:30

袋井ハローこども園内 (TEL49-3398) 下山梨559-1			
開館日時 月~金曜日(10日は休み) 9:15~15:45			
赤ちゃんクラブ	5日(水)	親子でリトミック※	10:00~11:00
1歳児クラブ	12日(水)	親子体操※	10:00~11:00
2歳児クラブ	19日(水)	親子でリトミック※	10:00~11:00
2歳児運動遊び	27日(木)	しげちゃん先生と遊ぼう※	10:00~11:00

子育て支援センターにじいろ (TEL67-8822) 上田町267-31			
開館日時 月~金曜日(10日は休み) 9:30~15:30			
ころころ0歳	4日(火)	散歩※	10:00~10:30
よちよち1歳	11日(火)		
とことこ2歳	25日(火)		
作って遊ぼう	17日(月)~21日(金)	手形を使っておばけかぼちゃ作り※	10:30~11:30

●公式ホームページ



過去に開催した講座・イベントのレポートを掲載

●公式LINE



開催予定の講座・イベントの案内を配信

★講座の様子を22ページの「ふくろい日記帳」でも紹介しています。



※エスディー・ジーズ
SDGs

※SDGsでより良い未来を考える新たな「コミュニティ」

ろいこSDGs 代表 杉井弥生さん(豊沢)

「ろいこ」は「ふくろいこ」の略。でもろいこSDGsは子どもだけでなく、周りの大人にも次の世代が生きていくやかな未来について考えてもらいたいと願って活動しています。

そう話すのは、杉井弥生さん・47歳。5つの子どもの英語サークルで講師を務めながら、親子を対象にSDGsに関連する講座などを主催する市民団体「ろいこSDGs」の代表を務めています。

若者たちにもっと

未来のことを考えてもらいたい

外国語に興味があった杉井さんは、東京外国語大学でタイ語・ラオス語を専攻。語学や社会情勢を学ぶうちに、発展途上国の経済開発について興味がわき、その現状を勉強する中で、気掛かりになったことがあったといいます。

「世界各地の人々の暮らしが便利で豊かになっていく期待の一方で、交通量の増加や開発のための大規模な森林伐採が深刻な環境問題をもたらすのではないか。これは発展途上国だけの問題ではなく、先進国を含めた世界的な課題となっていくのではないかと思いました」

以来、環境保全に関心を持ち、家庭の生ごみは堆肥化して園芸に使用、子育てでは自然に親しむことを心掛けるな

ど、普段からできる「活動」を積極的に行ってきたいです。

そんな杉井さんの大きな転機となったのは、ごみの減量化のために令和3年度に市が各「ミニコミュニティセンター」等で開催した、ごみ処理有料化についての市民説明会でした。

「様々な世代の意見を聞きたくて、3つの会場に足を運びましたが、どこも若者の姿が少なかつたんです。環境保全のためにも、ごみの減量化は大切な取り組み。未来を担う若者たちにもっと環境問題に興味を持ってもらうための活動をしよう」と決めました。

小学校の英語講師や学習支援の場など、教育現場での勤務経験もあった杉井さんは、教育分野にも関心があり、環境と教育の両方をテーマに活動したいと考えた結果、たどり着いたのがSDGsだったといいます。

「自分のやりたいことを改めて整理してみたら、SDGsの考えに沿っていると気づいたんです」

そして今年4月にろいこSDGsを設立。6月には市の「協働まちづくり事業」に採択されました。

子育て世代への配慮も大切

現在、ろいこSDGsの活動には

杉井さん主催の子ども英語サークルの参加者を始め、多くの親子が参加。今年度は小学生とその保護者を対象に環境保全に焦点を当て、生ごみの堆肥化体験や温暖化対策についての学習講座を行うほか、ごみ処理関連施設の見学や他の団体が主催の環境美化活動への参加など、幅広い活動を予定しています。

積極的に活動するろいこSDGsですが、杉井さんが意識しているのは「ゆるい「コミュニティ」」です。

「日々子育てに追われる保護者にとつて、団体との密接なつながりが負担にならないよう、参加したい日だけ参加してもらい、気軽にお手伝いいただけそうなことをお願いしながら、この「コミュニティ」を維持できればと思います」

将来の目標を実現するために

子どもたちの学習支援活動や市の特別支援教育を知るための保護者向けの勉強会など、教育に関する活動も展開していきたいという杉井さん。

「今は、SDGsの17の目標のうち、主に環境や教育に関連するものに注目していますが、全ての目標は相互に関連していると思います。最終的には、これからの未来についてみんなで全ての目標の視点から考え、具体的なアクションにつなげていきたいですね」

多くの人にSDGsに親しみをもってもらえるよう、杉井さんは今後も様々な企画に挑戦していきます。

2030年度までに可燃ごみ 30%削減



運動

第六回

問ごみ減量推進課
TEL 84-6057
問環境政策課環境衛生係
TEL 44-3115

不用品のリユース活動推進に向け、
地域情報サイト「ジモティー」と連携

中遠クリーンセンターに持ち込まれるごみの中には、まだ使えるのに捨てられてしまうものがあります。

同センターを運営する袋井市森町広域行政組合と袋井市・森町では、**不用品取引などの地域情報サイトを運営する「株式会社ジモティー」と提携し、ごみとして持ち込まれた木製家具などのうち、まだ使用可能なものを、持ち込み者の許可を得た上でリユース（再利用）品としてジモティーに出品し、希望者に無償で譲渡する取組を7月から始めました。**

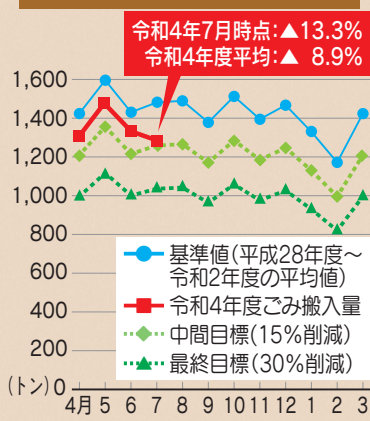
●ジモティーのサイト、またはアプリで「中遠クリーンセンター」と検索

対象のリユース品は、椅子や机、棚などの木製家具が主で、ジモティーのサイトやアプリで「中遠クリーンセンター」と検索することで確認できます。

不用品をリユースすること、市全体のごみ削減につながっています。



現在のごみ削減状況※



リユース品の例



ジモティーアプリでの画面

知って欲しいな

問袋井市立聖隷袋井市民病院
TEL 41-2777

聖隷袋井市民病院 6



3つの委員会設置で「看護」と「リハビリ」の協働を促進

当院では「利用者の『その人らしさ』を実現するため、療養と生活場面で質の高い支援をする」をスローガンに、今年4月から「安全」「感染」「教育」の3つの委員会を立ち上げました。各委員会の活動を通じて看護とリハビリの協働を強化し、医療サービスの質の向上や業務の効率化を進めています。

【教育委員会】

利用者の皆さんに向けた質の高い支援ができるよう、看護とリハビリの専門性を活かして、職員の協働精神の育成とその基盤となる教育システムの構築・運営を展開。現在は、次年度に向けた座学や実技を織り交ぜた研修を企画し、最高のチーム医療を提供するための準備を行っています。

共同から協同を経て、協働となっていくよう(※)、段階を踏みながら、未来を見据えた取組を行っています。

また、転倒・転落に対する取組を紹介する動画の作成も行っています。

【感染委員会】

新型コロナウイルス感染症により、病院での感染対策も日々変化しています。

病院にいる全ての人の感染の危険から守り、安全を確保するため、利用者と接する機会が多い看護・リハビリの



利用者さんを第一に考え、意見交換中

(※) 共同…複数の者が一緒にすること 協同…複数のものが力をあわせること
協働…同じ目的のために力をあわせて働くこと

オリンピック・パラリンピアンがバスケの技術と魅力を伝授

7月23日、さわやかアリーナで「実感!オリパラ!体験&トークショー」が開催されました。

東京2020オリンピック・パラリンピック1周年を記念して開催されたもので、ゲストに東京2020パラリンピック車いすバスケットボール日本代表の北間優衣さんと2016年リオデジャネイロオリンピック女子バスケットボール日本代表の大崎佑圭さんを招き、午前の部では、小学生約60人が各競技の体験教室に参加。



競技用車いすの操作に悪戦苦闘

楽しみながらトップアスリートの直接指導を受け、初めて乗車する競技用車いすでは、操作に苦戦しながら競技の魅力を実感しました。

午後の部のトークショーでは、ゲスト2人の競技との出会いから東京2020オリンピック・パラリンピックの振り返りまで様々なトークを展開。大舞台を経験した2人ならではの貴重な話に、特に子どもたちがメモを取るなど真剣に耳を傾けていました。



シュートの打ち方のコツを
教えてもらう参加者

ゼロ 二酸化炭素の排出0! EVってすごい

7月26日、月見の里学遊館で出前ECO教室が開催され、親子約40人が参加しました。

市民団体「ろいこSDGs」(20ページで紹介)が市協働まちづくり事業として実施したもので、参加者は日産自動車の社員より電気自動車(EV)について説明を受けた後、手回し発電機を回して発電した電力で同社の電気自動車「リーフ」のモデルカー(模型)を走らせました。

体験を通じてEVの仕組みを知り、環境保全の知識を深める機会となりました。



手回し発電機をグルグル...

新しい公園で元気にラジオ体操

7月23日、田端東遊水池公園で「市民健康ラジオ体操の集い」が開催されました。

市民の健康増進と正しいラジオ体操のやり方を伝え、地域で開催されるラジオ体操の手本となってもらうことを目的に毎年開催しており、晴天の下、朝日に反射して輝く池を見ながら、約150人の市民が爽やかな汗を流しました。



ラジオの音楽に合わせて
のびのびと体を動かす皆さん



法多山大好き!

法多山は、いつも違った彩りを楽しめる大好きなお散歩コースです。
りっちゃん、ちいちゃんもいつも笑顔です(^^)



ゆりに囲まれて

今年もゆり園に行ってきました。とてもきれいだったね♪

高橋 美桜ちゃん



心と身体を鍛え夢を叶える力をつける!

山名小・周南中で活動をスタート! 興味ある方は気軽にご相談ください

袋井空手道 飛翔会
受付 TEL090-4153-6503



平和への願い 広島で心に刻む

8月5～6日、市内4中学校の代表生徒15人が、広島平和記念式典中学生派遣団として広島市を訪れました。

5日には原爆ドームや広島平和記念資料館などを見学したほか、市民が折った千羽鶴を「原爆の子の像」に奉納。6日には広島平和記念式典に臨み、核兵器の悲惨さと平和の尊さを考えました。



記念式典に臨む生徒たち



原爆ドームの前で説明を聞く

見て涼しむ、小さな水族館づくり

表紙

8月10日、袋井南コミュニティーセンターで水中花を作る講座が行われ、親子5組が参加しました。

水中花とは、造花などを入れた容器に水を注いだもので、参加した皆さんは、用意された金魚鉢の中に造花のほか、タコやカメなどのミニフィギュアなどを入れて、水族館

のように見立てました。



先生はとても手先が器用！

金魚鉢が鮮やかに彩られました



ロープブリッジ救出種目で県大会2位 関東大会で技を競う

7月14日、静岡県消防救助技術大会「ロープブリッジ救出」の部で2位に入賞した袋井消防本部特別救助隊が、都内で行われた関東大会（関東地区指導会）に出場し、日頃の訓練の成果を披露しました。

ロープブリッジ救出は、隊員が4人1組で救助ロープを使って要救助者を救出する種目で、袋井



要救助者をけん引

消防本部からは、鈴木豊大消防副士長、宇田崇真消防副士長、山田勘太消防士、山崎真杜消防士のチームが出場。救出までの時間や技術の安全・正確性を競いました。



渡過ロープを素早く渡り切ります



県大会2位を市長に報告



要救助者にけん引用のロープを結ぶ様子

街の写真館

続き



仲良くおうちプール！

2人で初めての水遊びを楽しんだよ。これからも仲良く遊ぼうね！

かい 權くん(左)、きづき 稀月くん(右)



初めての遠出

みんなで遠出。3匹ともお利口なカートで過ごせました。お家に帰ってきたら、みんなグッタリ……お疲れ様でした！



我が家の風物詩

今年も風物詩のバイナップルリリーが咲きました。

長谷川 仁さん



文化・芸術の交流・連携・相互理解の試み 月見の里学遊館「市民音楽劇プロジェクト」

月見の里学遊館開館20周年(令和3年度)の記念事業として昨秋からスタートした「市民音楽劇プロジェクト」。大人から子どもまでの、音楽・ダンス、ものづくりなど様々な分野のワークショップ(WS)参加者や同館で活動や公演を行う合唱・器楽のグループが、来年2月の音楽劇上演に向けて鋭意準備や練習を進めています。

プロジェクトを通じ、文化・芸術の向上や地域活性化を目指す取組です。 月見の里学遊館 TEL49-3400

●上演に向けて準備・活動中の6つのWSと3つの団体

【ものづくり】①衣装制作(裁縫系)、②舞台美術・衣装制作(工作系)、③ダンボールアート 【演劇】④市民音楽劇演技 【ダンス】⑤市民音楽劇ダンス 【音楽】⑥効果音、
1月見の里こうさぎ合唱団、2月見の里ゴスペルクワイヤ、
3アンサンブルムジーク浜松



音楽劇の題材となるお話「月のうさぎ～月見の里物語～」は、仏教説話をベースに書き下ろされたオリジナル作品。YouTubeで一足先に原作のオンライン絵本を見ることができます。上演前に、ぜひご覧ください。



活動ジャンルや世代を超えて、1つの舞台を創り上げます



効果音WS

効果音の出し方も自分たちで模索



ダンスWS

劇を盛り上げる躍動的なダンス



ダンボールアートWS

物語の動物をダンボールで制作

街の写真館

地域やサークルの行事、お気に入りの1枚、お子さんの写真等をお寄せください。
送り先 〒437-8666 袋井市役所企画政策課 ☐ kikaku@city.fukuroi.shizuoka.jp
住所・氏名(ふりがな)・電話番号・タイトル・コメント(50字程度)を書き添えてください。



今月は、この裏のページにもう6枚写真があるよ!



フクロイエキマチフェスタで踊ったよ!

はじめてステージに立った子どもたちもニコニコ。みんながんばりました!

dance place mimosa
Instagram: mimosa.dp2021



全国大会で準優勝

スポーツ協会相撲部でがんばって稽古しています。初めての全国大会でメダルをもらえました。市スポーツ協会のホームページで部員募集中!



はじめてのひまわり畑

7か月になったよ!
ひまわりと一緒にニコニコ^^

松浦 柚季ちゃん

