



## 旬菜食材講座 ～梅雨の食養生～

日 5月9日(土)  
 時 午前9時30分～午後1時  
 所 月見の里学遊館  
 講師 荻原由枝さん(国際薬膳調理師)  
 内容 体のバランスを保つ食事についての講義と調理実習  
 定員 35人(先着順)  
 受講料 500円  
 申込方法 電話または、ファクス、Eメールで氏名、住所、電話番号をお申し込みください。  
 申込期間 4月10日(金)～30日(木)  
 持ち物 エプロン、三角きん、手ふき、筆記用具  
 ㊟㊟健康づくり政策課健康企画室  
 ☎44-3138 FAX44-3117  
 ✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka

## 俳句入門講座

◇俳句は、わずか17音の短詩です。日々の暮らしや自然の中から生まれる喜怒哀楽を詠んでみませんか。  
 日 4月22日(水)、5月6日(水)・13日(水)・27日(水) 全4回  
 時 午後1時30分～3時30分  
 所 袋井南公民館  
 講師 笹瀬節子さん  
 対象 市内在住・在勤の方  
 定員 25人(先着順)  
 受講料 1,000円(4回分)  
 申込方法 はがきに住所、氏名、電話番号を記入のうえ、お申し込みください。  
 申込締切 4月20日(月)  
 ㊟㊟市文化協会 ☎43-2273  
 〒437-0023 袋井市高尾783-4

## 親教育講座 「完ぺきな親なんていない」

日 5月11日(月)・18日(月)・25日(月)、6月1日(月)・8日(月)・15日(月) 全6回  
 時 午前9時30分～11時30分  
 所 中央子育て支援センター「カンガルーのぼっけ」  
 内容 カナダ政府発行の育児テキスト「Nobody's Perfect (完ぺきな親なんていない)」を用いての子育て支援講座  
 対象 0～3歳の第一子がいる方で、全日程参加できる方  
 定員 15人(先着順)  
 受講料 2,000円  
 申込方法 電話または、来館して住所、氏名、電話番号をお申し込みください。  
 申込受付 4月15日(水)午前9時～30日(木)午後5時  
 ◇託児(無料)が必要な方は、併せてお申し込みください。  
 ㊟㊟市中央子育て支援センター「カンガルーのぼっけ」 ☎45-0085



## ピンピンコロリの健康講座～予防医学健康法～受講者募集

◇一度限りの人生を健康で楽しく過ごす方法を学んでみませんか。

<おためしコース(定員30人)>

日	所	時	受講料
4月16日(木)・23日(木)	三川公民館	午後1時30分～3時30分	無料
5月21日(木)・28日(木)	浅羽南公民館		
5月23日(土)・30日(土)	袋井東公民館	午前9時45分～11時45分	
6月18日(木)・25日(木)	袋井西公民館		
平成22年1月21日(木)・28日(木)	山名公民館	午後1時30分～3時30分	
2月13日(土)・27日(土)	浅羽西公民館		

<じっくりコース(定員40人)>

日 9月10日(木)・24日(木)、10月8日(木)・22日(木)、11月5日(木)・19日(木)、12月3日(木)・17日(木) 全8回  
 時 午後1時30分～3時30分  
 所 浅羽会館  
 受講料 1,500円  
 内容 自然治癒力・免疫力を高め、こころとからだを健康に保つための講話や実技  
 講師 寺田護<sup>まもる</sup>さん(市健康づくりアドバイザー)  
 申込方法 電話または、ファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号、受講コース(お試しコースの場合は、希望会場)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  
 ✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

## ボランティア養成講座

◇障害を持つ子どものボランティア活動に参加してみませんか。  
 日 4月25日(土)～平成22年1月23日(土)の土曜日(毎月1回)  
 時 午前9時30分～11時30分  
 所 袋井特別支援学校  
 対象 高校生以上の方  
 定員 30人  
 受講料 500円(保険料、通信費など)  
 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。  
 申込締切 4月17日(金)  
 ㊟㊟袋井特別支援学校 ☎43-6611  
 FAX43-6789

☎は問い合わせ先

☑は申し込み先

✉はEメール



## 相談

### 市民相談をご利用ください 4月から相談日が変わります

◇家庭生活での心配ごと、行政に関する相談に、行政相談委員や人権擁護委員がお答します。

#### <市役所>

日 偶数月の第2木曜日（祝日は除く）

時 午後1時～4時

所 市役所1階第1相談室

#### <支所>

日 奇数月の第2木曜日（祝日は除く）

時 午後1時～4時

所 浅羽会館2階3号会議室

◇申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

☎市民課市民サービス係 ☎44-3125

市民サービス課市民サービス係

☎23-9212



### 県民相談・労働相談 弁護士相談

日 毎月第2・4火曜日（9月のみ第2・5火曜日）

時 ▽県民相談…午前9時～正午、午後1時～4時  
▽労働相談…午前10時～正午、午後1時～4時

▽弁護士相談…午後1時～3時

所 中遠総合庁舎（磐田市見付3599-4）

◇労働相談・弁護士相談は、事前に予約が必要です。

◇弁護士相談は、1人30分間です。

☎☑県西部県民生活センター

☎37-2199

### 暮らしの中の何でも 無料相談

◇4月1日にライフサポートセンター中東遠事務所が開設します。

◇法律、消費生活、労働問題、年金、介護、子育て、家庭問題など日常生活で悩みや困ったことがあればお気軽にお電話ください。

日 月～金曜日（祝日は除く）

時 午前9時～午後5時

☎ライフサポートセンター中東遠事務所（磐田） ☎33-3715



## 募集

### ファミリーバドミントン リーグ戦参加チーム募集

◇練習では味わえない緊張感、リーグ戦ならではの楽しさを感じてみませんか。

日 5月～平成22年2月の第3金曜日  
5月15日(金)、6月19日(金)、7月17日(金)、8月21日(金)、9月18日(金)、10月16日(金)、11月20日(金)、12月18日(金)、平成22年1月15日(金)、2月19日(金) 全10回

時 午後7時30分～9時

所 袋井体育センター

対象 市内在住・在勤・在学の方で構成したチーム（経験者）

募集チーム 12チーム（申し込み多数の場合は、抽選）1チーム3人以上  
参加料 1回100円/人（施設使用料含む）

申込方法 市役所2階スポーツ推進課または、市民体育館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。申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

申込締切 5月1日(金)

持ち物 体育館シューズ

◇用具は、市で用意します。

◇試合をしていないチームに審判、線審などをお願いします。

☎☑スポーツ推進課スポーツ振興係

☎44-3129 FAX44-3117

### 防衛省採用試験

#### <一般・技術・飛行>

対象 20歳以上26歳未満で大学を卒業または、卒業見込みの方（大学院修士課程修了または、修了見込みの方は、28歳未満）

#### <歯科・薬剤科>

対象 20歳以上30歳未満で専門の大学を卒業または、卒業見込みの方（薬剤要員は26歳未満の方）

◇年齢は、平成22年4月1日現在です。

試験日 5月16日(土)・17日(日)

（5月17日(日)は、飛行要員のみ）

#### 受付締切

5月12日(火)

◇詳しくはホームページ(<http://www.mod.go.jp/pco/sizuoka/>)をご覧ください。

☎☑自衛隊袋井地域事務所

☎43-3717

### 子育て支援センターの ボランティアを募集します

◇子育て支援センターの運営に協力してくれる、小さなお子さんとふれあうことが好きな方を募集します。

対象 中学生以上（個人、団体は問いません）

募集内容 ①絵本の読み聞かせや歌②工作やゲームなど遊びの指導③子どもの見守り④玩具などの手入れなど

申込方法 電話または、来館により住所、氏名、電話番号、希望する募集内容などを各支援センターにお申し込みください。

☎☑中央子育て支援センター「カンガルーのぼっけ」 ☎45-0085

めいわ可睡子育て支援センター ☎43-5899

袋井ハロー保育園子育て支援センター ☎49-3398

たんぼ保育園子育て支援センター「チューリップ」 ☎43-1865

ルンビニ第二保育園子育て支援センター「すくすく」 ☎23-0370

