

「まちづくり活動」は区域を越えて

「昭和100年」新たな展開を目指して続ける活動

会長 波多野千津子

浜松市の区再編から1年が経過し、「中央区」と「浜名区」に居住地を持つ私たち「浜松北地域まちづくり協議会」の会員は、区域を越えた活動を続けています。三方原協働センターの業務委託で管内地域の皆様との関りを深め、都田協働センターを会場に開催した「源氏物語 桐壺の巻」や「災害実録」の講演会は、たくさんの方に来館いただきました。

都田小学校の資料室に保管されている、昭和2年に溺れた教え子を救って殉職した「河西訓導関連資料」の経年劣化が長年気にかかり、都田協働センターの地域課題解決事業を受託して、写真のデータ化や資料を中性紙の袋に入れて劣化を防ぐ措置を施しました。その資料整理から新しい事実が判明し、冊子にまとめました。

市内の小学校や図書館に配布して、当時の防災安全対策や教員の危機管理意識等を今日の防災にも活かしていただこうと思っています。

令和7年度は、昭和から数えて100年目、「昭和100年」に関連した事業を計画・実施しますのでよろしくお願いいたします。



「昭和2年」の河西先生が溺れた教え子を救って殉職したという事実が判明し、冊子にまとめました。



HPはこちらから

HP「まちづくり Web ひろば」は、下記の皆様のご支援をいただき「浜松北地域まちづくり協議会」が運営しています。

「株式会社都田建設」「株式会社時之栖」「遠州信用金庫」「浜松啓陽高等学校」「中村建設株式会社」

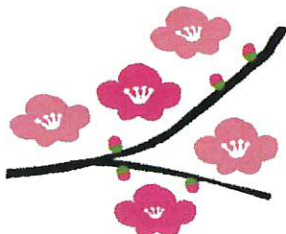
「特定非営利活動法人トータルケアセンター」「浜松北商工振興会」「有限会社アルメニ」

「積水ハウス株式会社浜松支社」「常葉大学浜松キャンパス後援会」

総務部会

今年もフルーツパークで開催される「イルミュージアム」に出展しました。今回のテーマは大河ドラマに因んだ「源氏物語」。後姿のミステリアスな紫式部と平安時代の雅な世界観をイルミネーションで表現しました。

会員が心を込めて作ったこの作品は、昨年に引き続き「最優秀賞」に輝きました。



事業部会

小学生対象の椎茸栽培

本年度も6月に都田小の5年生、都田南小の4年生と本伏せ作業をしました。また、2月には都田南小の3年生と菌打ち、仮伏せ作業をしました。講師は引佐町渋川の椎茸栽培農家山本栄さんです。ドリルで原木に穴をあけ、椎茸の菌を打ち込み、校庭横の林の一角に原木をまとめました。

この作業は、児童にとっては椎茸栽培の中で一番楽しみであり、緊張する作業です。来年度、4年生になった6月に本伏せ作業を行ないます。5年生になる頃にはたくさんの椎茸が顔を出すことでしょう。それまで水やり、観察等を頑張ってもらいたいです。



地域遺産を巡るウォーキング

6月1日(土)「三方原の認定文化財巡り～幕末から太平洋戦争の頃～」と称してウォーキングを実施しました。現在、三方原地区内で地域遺産に認定された文化財は、24ヶ所あります。

その内の4ヶ所、「豊岡町掩体壕(えんたいごう)」「お立ち台」「馬頭観音」「東三方神社境内の道標」を巡りました。案内、解説は、当まちづくり協議会の鈴木康之さんをお願いしました。浜松北地域まちづくり協議会のウォーキングは解説者が同行しますので毎回好評です。

新都田には周りの景色に溶け込む修景彫刻が18基あります。昨年、一昨年と「都田テクノポリス修景彫刻をめぐるウォーキング」を3回に分けて実施しました。これまでに17基を巡りましたので、この春、残りの1基を巡るウォーキングを実施する予定です。今回も元浜松美術館館長、中村邦明さんを講師に迎え、解説していただきます。桜の花を愛でながらのウォーキングは格別なものになると思います。

研修部会

「浜医ちゃん地域活性化プロジェクト」では、避難所運営研修とはままつ北フェスで体験を行いました。昨年の能登半島地震以来、各地での小規模地震もあり、防災に対する意識は高まっていると思われます。その中での HUG を中心とした研修は有意義でした。もっと地域に広めたい行事です。

研修会「大河ドラマ関連企画 源氏物語『桐壺の巻』」は、源氏物語 54 帖全体の概略から要点の説明もあり、源氏物語を読んでいる方にも興味が沸く内容でした。当時の用語や役職名も難しく、人間関係が複雑に絡み合い、第 1 帖『桐壺の巻』だけでも理解するには大変です。要望があれば続けてみたい研修会のテーマではあります。

楽しく学べる研修・講座を志向していきたいものです。

※浜松医大 Luce による AED 体験(はままつ北フェスにて)



広報部会

地域づくりに関わる多様な組織が会する「パートナーシップミーティング 2024」に参加しました。まちづくり協議会のブースでは、三方原協働センター委託事業である「子ども講座」「地域づくり講座」「大河関連の研修会」のパネルを展示しました。

1月には、このイベントで知り合った NPO 法人ちえぶらを講師に迎え、「ライフスタイルに合わせた体調管理 40 歳からのセルフケア講座」を開催しました。



三方原協働センター委託事業

- センター施設管理業務
- 大学連携事業
- 子どもフェスタ、奉仕作業、グラウンドゴルフ大会（決勝大会）、センターまつり
- 子ども講座、アクティブシニア講座、女性学級、子育て講座、地域文化セミナー、地域づくり講座



都田図書館関連

都田図書館開館以来の特色になった展示コーナーが来館者を温かく迎えてくれています。毎月変わる展示内容に多くの方が立ち止まって見てくれるようになりました。

本年度は特に 8 月の戦時中の子どもの漫画による戦争と出版、1 月の市博物館による浜北地域の遺跡出土の勾玉や浜北原人の骨のレプリカの展示が好評でした。

こうした多彩で充実した内容の展示ができるのは図書館関連部会の会員が常に地域に目を向けて題材を集め、度々部会を開催して研究し合っている成果なのです。情報交流の場としていっそう充実する展示コーナーになるように、皆様からの地域に眠るホットな話題提供をお待ちしております。



令和 7 年度の展示計画

月	展示内容	協力者・協力団体
4 月	ライドシェア 三方原地区社会福祉協議会の活動	北地域まちづくり協議会 三方原地区社会福祉協議会
5 月	「14 匹のシリーズ」 いわむらかずお複製画展	都田図書館
6 月	蚕 佐久間と都田の養蚕作業工程紹介	佐久間町 都田図書館
7 月	「乙女の本棚」 リッター社 原画展	都田図書館
8 月	エシカル消費啓発事業 夏休み児童調べ講座に合わせて実施	都田図書館
9 月	災害実録 水難の教え子を救った 都田小学校の先生	北地域まちづくり協議会
10 月	障がい者アートの展示	静岡県障害者文化芸術活動 支援センター みらーと
11 月	浜松が舞台の小説 井上靖「満ちてくる潮」	北地域まちづくり協議会 都田図書館
12 月	美しい水石（仮）	都田図書館 三ヶ日水石会
1 月	出版と検閲 「出版の歴史」	都田図書館
2 月	名のついた社会 都田編	都田図書館 都田郷土史の会
3 月	80 年前の東南海地震	北地域まちづくり協議会 都田図書館

- ・全ての展示は都田図書館とご協力者または団体との共催になります。
- ・展示タイトルは仮になります。
- ・展示内容は変更になる可能性があります。

お知らせ

〈令和7年度の主な事業〉

- ☆ノルディックやウォーキング 劇団たんぽぽ(小百合葉子)のふる里を訪ねる(滝沢町)など
 - ☆昭和 100 年企画 小説から読み取る世相「二俣事件」など
 - ☆浜松医大ボランティアサークルとの協働事業(防災研修)など
- ※詳しくは HP・募集チラシをご覧ください

三方原協働センターだより

令和7年4月5日 発行 No. 11
浜松市中央区三方原町 1179-5
三方原協働センター TEL 437-6522
講座専用 TEL 080-9481-7066

市委託
中央区中
第11号

回 覧

職員の異動がありましたのでお知らせします。

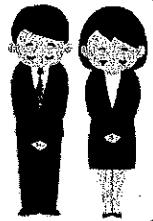
「お世話になりました。」

(会計年度職員) 高田 典子

「よろしくお願いします。」

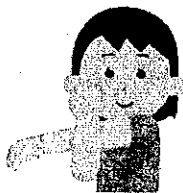
(コミュニティ担当職員) 夏目 聖

(会計年度職員) 藤原 悦代



第155回 2025年 前期

浜松ヒューマンセミナー



リンパ改善体操 受講生募集!

～ 全身のリンパを流して スッキリ デトックス! ～

【日時】 令和7年6月4日～9月3日 (水曜日・全8回) 午後1:00～3:00

6/4	6/18	7/2	7/16	7/30	8/6	8/20	9/3
-----	------	-----	------	------	-----	------	-----

【講師】 天野 妙子 先生 (MCI マスター コンディショニング インストラクター)

【場所】 三方原協働センター 1階 ホール

【定員】 25名 (15歳以上の市内在住・在勤の社会人)

【持ち物】 ヨガマット、バスタオル(1～2枚)、フェイスタオル (1枚)、水分補給用飲料
(ヨガマットのない方はバスタオルを余分にお持ちください。)

【受講料】 基本受講料500円 (基本受講料は、開講日6/4の受付時にお支払いください。
なお、支払い後の基本受講料は返金できません。)

【その他】 服装は膝上までまくれるズボンを着用してください。基本は裸足で行います。
手・足の除菌用品は各自で持参してください。



ヒューマンセミナーの申し込み方法と受講者の決定

★申込期間 令和7年4月15日(火) ～ 5月7日(水)

★申込方法 次の①または②の方法でお申し込みください。

① 三方原協働センター窓口で直接、または、電話で (8:30～17:15)

※申込できない日 日曜日と祝日 (4/20, 27, 29, 5/3, 4, 5, 6)

② オンラインで【市ホームページ】内「ヒューマンセミナー」または、右の
QRコードから (4/15-8:30～5/7-17:15)

★受講者の決定

希望者が定員を超えた場合は抽選になります。受講の可否は、5/16(金)以降(土、日、祝を除く
8:30～17:15)に、電話でご確認ください。【三方原協働センターTEL 053-437-6522】

※オンライン申込みの方にはメールでお知らせします。



令和7年度

学習成果活用事業



自分で講座の講師をしてみたい。

講座や教室を企画・運営してみたい方を募集します！

「学習成果活用事業」とは、市民の皆さんが主体となって講座や教室を企画・運営する事業です。ご自身の知識や技術・技能等を周りの人に伝えたり、地域の課題解決のために生かしたりすることができます。

浜松市は、学びの成果を自立的・持続的に生かす仕組みをつくり、市民の皆さんの夢や学びを育てるお手伝いをします。

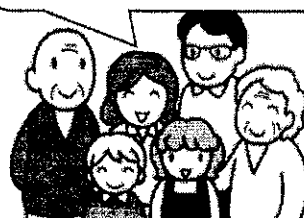
自分が学んだ
知識を伝えたい



地域の伝統を
子どもに伝えたい



世代間交流のできる
講座を企画・運営し
たい



上手な読み聞かせを
学ぶために講座を企
画・運営したい



申込期間：令和7年4月15日(火)～5月21日(水)

応募資格

○浜松市の生涯学習活動の担い手を育成するため、以下を対象とします。
(本事業は生涯学習の担い手を育成するための入門編であり、より多くの皆さんに経験を積んでいただくため、個人及び団体の本事業を通じての開講は2回までとしますのでご了承ください。)

- ・市内で活動する個人及び団体
- ・今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体

○同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき一回に限ります。

※営利活動（宣伝等を含む）を目的とした提案はご遠慮ください。

応募方法

「学習成果活用事業申請書」、「事業提案書兼申込書」に記入し、実施を希望する生涯学習施設の窓口へ提出してください。提出時に、必要経費等について職員がヒアリングさせていただきます。

※学習成果活用事業申請書及び事業提案書兼申込書は、市ホームページからダウンロードするか、生涯学習施設の窓口でお受け取りください。

お問合せ

浜松市 市民部 創造都市・文化振興課

〒430-8652 浜松市中央区元城町 103 番地の 2

浜松市中央区まちづくり推進課 三方原協働センター

〒433-8105 浜松市中央区三方原町 1179-5

電話 (053) 457-2413

電話 (053) 437-6522

地域文化セミナー

ヘアケア講座

健やかな髪を保つために Part 2

「最近、髪が細くなってボリューム感がなくなった」ということはありませんか？気づいたら早めのケアが大切です。今回は、髪の細さや抜け毛などの育毛ケアについて、理・美容師からアドバイスをいただきます。



●日 時 令和7年6月10日（火） 19：00～20：30

●場 所 三方原協働センター 2F 講座室

●定 員 15名（先着順 ※定員に満たない場合は、直前まで受付ます）

●講 師 疋田和也さん（ヘアデザインスペース リプル代表）

●受講料 無料

●受 付 5月16日（金）午前8時45分～ 三方原協働センター窓口で受付ます。

午前9時の時点で応募者多数の場合はその場で抽選を実施し、定員に満たない場合は10時から電話とメールでも受付ます。●講座専用ダイヤル：080-9481-7066

メールでお申し込みの場合 ①件名「ヘアケア講座 申込み」、②氏名、③氏名ふりがな、④性別、⑤住所、⑥電話番号、⑦年代をお知らせください。



地域文化セミナー

元気な今、

“電動カート”を体験しよう

今はまだ大丈夫だけれど、いつか車の運転ができなくなったり、歩行が困難になったりするかも…。その時のために、自分の足代わりになってくれる「電動カート」を体験してみませんか？転倒の不安がなく乗れる「電動アシスト付き3輪・4輪自転車」の運転も体験できます。



●日 時 令和7年5月26日（月）13：30～15：30

●場 所 JAとぴあ浜松 三方原支店研修センター

●定 員 20名（先着順 ※定員に満たない場合は、直前まで受付ます）

●講 師 電動モビリティ セリオ 中村洋一さん

●受講料 無料

●受 付 5月7日（水）午前8時45分～ 三方原協働センター窓口で受付ます。

午前9時の時点で応募者多数の場合はその場で抽選を実施し、定員に満たない場合は10時から電話とメールでも受付ます。●講座専用ダイヤル：080-9481-7066

メールでお申し込みの場合 ①件名「電動カート 申込み」、②氏名、③氏名ふりがな、④性別、⑤住所、⑥電話番号、⑦年代をお知らせください。



★子ども講座のご案内もご覧ください。

親子でLet's 工作!

手づくりうちわを作ろう



白いうちわに描いたり貼ったり…素敵なオリジナルうちわを作ってみよう!

- 日 時 令和7年6月7日(土) 9:30~11:30
- 場 所 三方原協働センター 1階講座室
- 定 員 1~3年生と保護者 15組
- 講 師 ネットワークもくれん
- 受講料 無料
- 材料費 ・親子で一つのうちわを作る 100円 ・親子別々のうちわを作る 200円
- 持ち物 筆記用具 マジック 水分補給の飲み物

※見本は三方原協働センター
でご覧になれます。

申込締切日 5月26日(月)

参加者へは6月3日(火)までに連絡します。

子ども講座

夏休み自由研究のための

「三方原開拓地めぐり」(2回講座)

1回目は、説明を聞きながら、三方原開拓の地を歩きます。

そして2回目の講座で、自由研究として仕上げていきます。

見学コース：三幸神社⇒防風林⇒円筒分水⇒堀野さん水田⇒開拓の碑⇒中川木工⇒三幸神社

- 日 時 1回目 令和7年5月17日(土) 9:30~12:00 (保護者の参加も可能です。)
- 2回目 令和7年7月12日(土) 9:30~11:30
- 場 所 1回目 三幸神社駐車場(集合場所)
- 2回目 三方原協働センター 2F 講座室
- 定 員 4~6年生 10名
- 講 師 柴田宏祐さん
- 受講料 無料
- 持ち物 筆記用具 水分補給の飲み物 帽子

申込締切日 5月8日(木)

参加者へは5月12日(月)までに連絡します。

申込みについて 下記のいずれかの方法でお申込み下さい。

①メール(①~⑧の必要事項を入力し、下記の宛先へお申込み下さい。)

①件名「手づくりうちわ」「三方原開拓地めぐり」、②氏名、③ふりがな、④性別、⑤小学校名、⑥学年、⑦参加保護者名、

⑧連絡先、⑨連絡のつきやすい時間帯

宛先アドレス machikyou.koudou@outlook.jp

(右の二次元コードからお申込みできます)



②電話(080-9481-7066)

※電話での対応は、日曜・祝日を除く8:30~17:15

③三方原協働センター窓口

※窓口にある申込用紙に記入し、受付箱へ投函下さい。

- (1)先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選を行います。管内の小学校児童を優先します。
- (2)当選者にのみ、電話またはメールで順次連絡します。(連絡のなかった方は参加できません)
- (3)都合で欠席される場合は、必ず連絡をお願いします。
- (4)発熱や体調不良がある場合は、参加をご遠慮くださるようご協力をお願いします。
- (5)講座の写真をホームページ等に掲載させていただくことがありますので、ご了承の上お申込み下さい。

問い合わせ先

三方原協働センター 業務受託者：浜松北地域まちづくり協議会

講座専用ダイヤル 080-9481-7066 (抽選結果もこの番号から連絡します)

★地域文化セミナーのご案内もご覧ください。

回覧

シニア健康セミナー

健康
浜松

21

やらまいが
元気はつくり

今日も
元気はつらつ

シニア皆様のための
健康に役立つセミナーです

浜松グランドボウル

初生地区体育振興会

三方原地区体育振興会

豊岡地区体育振興会

三方原地区自治会連合会

積志地区自治会連合会

主催

後援

後援

後援

協賛

協賛

《浜松グランドボウルは、健康はままつ21推進協力団体として市民の健康づくりに取り組んでいます。》

次回の
テーマ

「姿勢を良くして体の不調を取り除く」
～10年前のカラダを取り戻す!!～

2025年4月17日(木)10:00～11:30

会場：浜松グランドボウル ミーティングルーム

浜松市中央区半田山5-36-1アロマ半田（鑑定団さん・ドンキさん建物地階）

講師：椿カイロプラクティック 代表 太田 智子先生

浜松市中央区鹿谷町にて骨盤・姿勢の専門サロンを経営。

身体の不調でストレスを抱える方の悩みを改善したい。

そんな思いからカイロプラクティック&エステサロンを開業。

美容カイロエステシャン

美容カイロプラクター・健康管理士一般指導員

対象:シニアの皆様他どなたでも参加無料

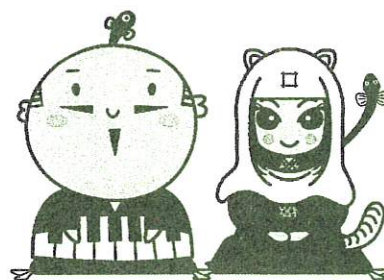
持ち物:ヨガマット、または大きめのタオル

申込期間:3/10～4/16(申込先着25名)

申込はFAXまたは直接フロントでお申込みを。

申込FAX番号：053-420-2193

※FAXの場合、氏名・住所・電話と「セミナー希望」とお書きください。



©浜松市

出世犬も 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

《これまでに開催したシニア健康セミナーの一部》

第47回R5年6月『頭と体を同時に動かし、認知症予防をしよう!!』講師:元ケアマネジャー 藤田将行先生

第48回R5年9月『おうちでかんたん健康体操』講師:エアロビクスダンスインストラクター 青山澄代先生

第49回R6年1月『やさしいヨガ』講師:健康運動指導士 日原範子先生

第50回R6年4月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

第51回R6年6月『シニア皆様のための椅子に座ってタップダンス』講師:HIROタップダンスシティ 杉浦ヒロ先生

第52回R6年9月『おうちでかんたん健康体操』講師:エアロビクスダンスインストラクター 青山澄代先生

第53回R6年11月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

第54回R7年2月『その痛み最後にしませんか?』講師:柔道整復師 水野雄介先生

浜松グランドボウル シニア健康セミナー受付

浜松市中央区半田山5-36-1 アロマ半田(浜北鑑定団さん・ドンキさんの地階)

TEL 053-420-2191 FAX 053-420-2193

裏面に健康ホウリング教室ご案内

回覧 健康ボウリング教室4月生募集

50歳越えたら楽しみながら健康づくり 健康ボウリング教室初めての方へ

浜松グランドボウル	主催
初生地区体育振興会	後援
三方原地区体育振興会	後援
豊岡地区体育振興会	後援
三方原地区自治会連合会	協賛
積志地区自治会連合会	協賛



50歳超えた方、ボウリング教室初めての方、
昔やったなという方、ボウリングはじめてだという方、
楽しみながら健康のために何か始めたいという方...

ボウリングは、シニアの健康づくりに最適です。
浜松グランドボウルでは、60代～80代生涯青春！
皆様が、楽しく健康づくりに励んでいます!!

《浜松グランドボウルは、健康はままつ21推進協力団体として市民の健康づくりに取り組んでいます。》

- 入会金1,200円(年/月100円) 以外無料。

教室は全て無料。貸靴代も無料です。

- 教室は、1回2時間程度行なわれ全5回で修了、先着14名です。
- 4月教室【木曜組】は、下記木曜 午後13時30分～15時30分、申込締切4/3です。

①4/10(木)、②4/17(木)、③4/24(木)、④5/8(木)、⑤5/15(木)

- 対象となる方は、(※原則全5回出席可能な方)

50才以上の方で、健康ボウリング教室に参加したことがない方なら、
どなたでも参加出来ます。但しお1人1回初心者の方とさせていただきます。

- 教室は、プロボウラーが講師となり、
実際に投げながらやさしく教えてくれます。 **私たちが教室を担当させていただきます**

※ お申込は、電話又はFAXで
「教室希望」とお申出ください。

※ お1人様でも仲間が出来ますご安心ください。
ご夫婦でも、グループでも、気軽にお申込を。

◎ お申し込み・お問合せは、

浜松グランドボウル 健康ボウリング教室受付

TEL(053)420-2191 FAX(053)420-2193



プロボウラー
大宮亜津志

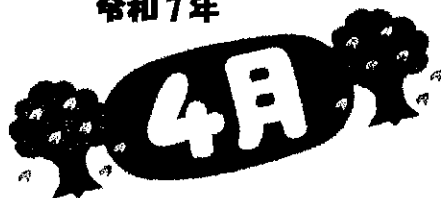


プロボウラー
児玉侑樹

浜北鑑定団さん・ドンキさん地階
浜松市中央区半田山5丁目36-1

裏面に健康セミナーご案内

令和7年



萩原だより

ふれあい交流センター萩原

開館時間：午前9時～午後4時30分

休館日：毎週月曜日（こどもの日及び敬老の日を除く）12月29日～1月3日

場所：浜松市中央区初生町1番地 ☎053-439-4178

職員異動のお知らせ

4月1日付職員の異動がありましたので、お知らせします。

新	旧
鈴木 由美子（事務員） よろしくお願いします。（浜北地区センター 光の園より）	刑部 哲司（退職） 大変お世話になりました。
鈴木 好世（元気はつらつ教室 生活指導員） よろしくお願いします。（地域支援課より）	

<受講者募集> <申込方法> ・お電話かFAXまたは直接窓口 ☎053-439-4178

♪ 親子でわくわく音楽遊び

日時：5月13日・6月10日・7月8日 10:00～11:00（火曜日）全3回

場所：ふれあい交流センター萩原大広間 費用：無料 定員：15組

申込期間：4月12日（土）～4月26日（土）



♪ 旬の食材を使った料理講座

日時：5月21日（水）or 6月4日（水）10:00～12:00

～希望する日を選んでください～

場所：ふれあい交流センター萩原 1階栄養指導室

定員：7人（市内在住60歳以上の方）

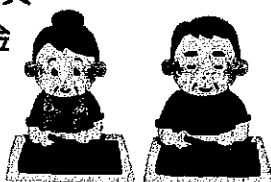
持ち物：エプロン・三角巾（バンダナ）・手拭きタオル・

布ふきん2枚・筆記用具

費用：各750円（材料費）当日集金

申込期間：4月19日（土）

～5月10日（土）



♪ 初歩からのスマホ教室

日時：5月18日・25日・6月1日

13:00～15:00（日曜日）全3回

場所：ふれあい交流センター萩原 2階第1講座室

費用：無料 定員：15人（市内在住60歳以上の方）

持ち物：ご自分の携帯電話、筆記用具

申込期間：4月12日（土）～5月3日（土）



★木の感触りや香りをまなび・たのしむ オリジナルペン立て作り講座

～主催 大東建託グループ～

日時：5月17日（土）10:00～11:30

場所：ふれあい交流センター萩原 1階 工作室

費用：無料 定員：20人（先着順）

対象：幼稚園～小学生低学年位迄

保護者も参加いただけます！

【申込方法】お電話かFAXまたは直接窓口

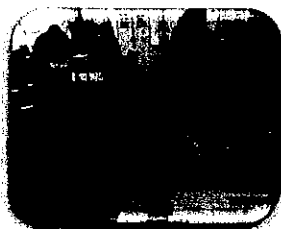
☎ 053-439-4178

<講座開催報告>

★「親子でわくわく音楽遊び」

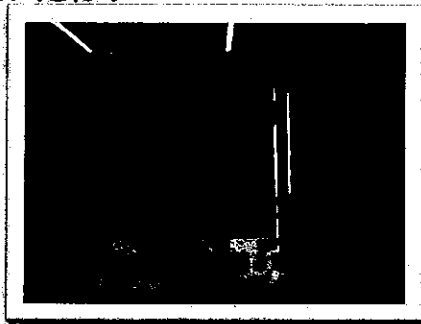
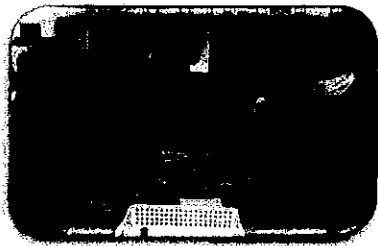


「雪あそび」、「春をみつけたよ」をテーマに、音楽遊びで元気いっぱい盛り上がりました ♪

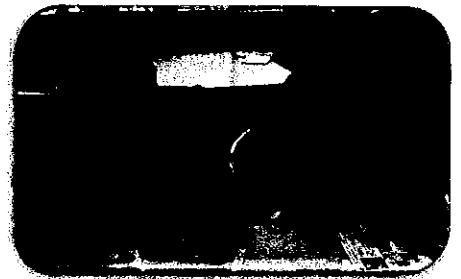


春の壁画を
作ったね！
梅と菜の花、
きれいだね！

はつらつも満開です



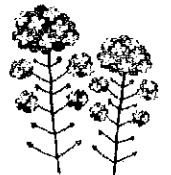
月脳トレしながら歌を歌いました。



みんなで調理 豚汁とプチケーキ、きんかんジャム、おいしかったね！！



桜は満開、はつらつも満開です！ 暖かな陽気に心が躍りますね♡



同好会紹介

★ふれあい交流センター萩原では 29 団体の同好会が活動しています。
良い季節になり、新しい事に挑戦のチャンスです！お仲間になりませんか？
①開催曜日、②開催時間、③開催場所と、「ひとことPR」を提示します！

♪ ゆうすげ会(大正琴)

- ① 第 2.3.4 木曜日 ②10:00~12:00
② 第 1 講座室 ~和気あいあいと大正琴の演奏
を楽しんでいます♪



♪ 仲よし体操(リズム体操等)

- ① 第 1.3 土曜日 ②10:00~11:30 ③和室(全室)
~体力に不安のある
方もできる運動メニュー
になっています。
ぜひ一度体験に来て
下さいね。



♪ 折り紙で頭の体操

- ① 第 1.3.4 火曜日 ②13:00~15:00 ③工作室
~初心者大歓迎です！お気軽に見学に来て下さいね！



♪ 骨盤底筋体操

- ① 第 2.4 火曜日 ②13:30~15:00 ③大広間
~骨盤底筋という筋肉を鍛える体操です。
ぜひお気軽に見学に来て下さいね！





みらいひろば

2025. 4月 発行

社会福祉法人 公友会

こども園みらい

〒433-8101

浜松市中央区三幸町 159-1

Tel 053-439-3060

やわらかな春の日差しの中今年度もスタートしました。さまざまな草木が花をさかせ、お散歩が楽しい季節となりました。お散歩の際は是非お気軽にお立ち寄りください。月に1度室内で遊ぶ日を設けており、園庭開放は毎日行っています。お子さまとご家族の楽しいひと時になれば幸いです。今年度も沢山の方との出会いを楽しみにしております。どうぞよろしくお願い致します。

親子ひろば

日時 : 4月23日 (第4水曜日)
10:00~11:30

対象 : 未就園児のお子さん
若干名 (事前にお申し込みをお願いします。)
053-439-3060

持ち物 : お茶(水分補給) お子様に必要と思われるもの

内容 : 【イースターエッグハント】
お部屋の中に隠してある卵を親子で探して楽しみましょう！
卵の中もお楽しみに♪



園庭開放

開放日 : 月曜日～金曜日
時間 : 10:00～11:30
持ち物 : 帽子・お茶(水分補給)
タオル・着替え・その他必要な物

ご予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。



園見学

日時 : 4月23日 (水)
時間 : 10:00～

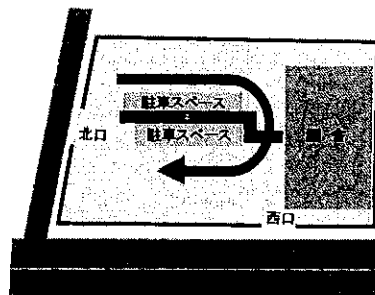
ご希望の方は園までご連絡ください。

※ご都合の合わない方は園まで
お問合せください。

Tel 053-439-3060

駐車場について

- ・駐車場内は、北出入口から入り一方通行でお願いします。
- ・西口は出口専用ですので、進入できません。
- ・園舎の前に一旦停止がありますので、1回必ず止まりましょう。
- ・駐車場から出る際は、西口と北口とありますが西口は左折のみ可能です。



QRコード



こども園みらい HP

地域包括支援センター

三方原／サテライト都田・新都田

2025年2月の相談件数 延べ 312件
(内訳 三方原 234件 / サテライト都田・新都田 78件)

相談事例1 認知症・介護・健康のこと

退職後、生きがいがなくなった。どこかで運動したい。

→ロコトレサロンでの介護予防活動(運動・社会交流)を紹介した。

相談事例2 権利を守ること

家電修理業者と契約をしたが詐欺が心配になった。

→クーリングオフ制度を説明、浜松市消費相談センターへの相談を勧めた。

相談事例3 いろいろな心配ごと

知人がひとり暮らしで買い物が大変になってきたようだ。

→訪問介護で買い物、地区社協でゴミ捨てを頼むこととした。

お気軽に、ご相談ください！

地域包括支援センター三方原

担当地区：大原町・豊岡町・根洗町・初生町
東三方町・三方原町・三幸町

TEL(053)439-5000

浜松市中央区東三方町 239 番地 ケアホーム三方原内

地域包括支援センター三方原

サテライト都田・新都田

担当地区：滝沢町・都田町・鷺沢町・新都田

TEL(053)428-6333

浜松市浜名区新都田 5 丁目 12-21

見守り 新鮮情報

事例1

夜、自宅の鍵を紛失したことに気がつき、**ネットで見つけた**鍵交換業者に連絡すると「通常**5千円～3万円**。最高で5万円」と言われた。作業前に料金を確認したが返事がないまま作業され、作業後約**10万円**の**高額な請求**を受けた。(70歳代)

鍵の出張作業を頼んだら 想定外の料金に!



事例2

自宅の鍵を紛失し、**ネットで探した**事業者に開錠を**依頼**した。サイトには開錠費用が「**3千円～8千円**」と記載されていた。作業前に費用の説明があったかもしれないが、聴覚などの障がいがあるので**うまく聞こえず**、早く開けてほしい**焦り**もあって返事をしてしまったかもしれない。請求額は約**6万円**で**高額**だ。(30歳代)

ひとこと助言

焦らず
納得できるまで!



- 鍵の紛失等に気づいたら、まずは慌てず、家族や周りの人に相談しましょう。
- 時間帯や現場の状況により、ネットの広告に表示された料金で依頼できるとは限りません。焦らず、作業してもらう前に納得できるまで説明を求め、作業内容と料金は必ず書面で確認しましょう。
- 料金や作業内容に納得できない場合は、後日納得した金額で支払う意思があることを示しつつ、その場での支払いは断りましょう。
- 緊急時に備え、所有する鍵の種類やメーカーなどを確認し、信頼のおける事業者の情報を調べておくとう安心です。賃貸住宅の場合は大家や管理会社に対応方法を確認しておきましょう。
- 広告などの表示額と実際の請求額が大きく異なる場合など、事業者とトラブルになった場合は、早めにお住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

地域安全ニュース

はまゆう

令和7年3月発行
浜松中央地区防犯協会連合会
☎053-475-0110

「自分も詐欺にあいそうになったことがあってね・・・」

「詐欺に気を付けてくださいね」、と、お買い物にきたお客さんに声をかけると、こんな風に答えてくれる方が毎回いらっしゃいます。

どんな日でも、どこにでも、犯人は様々な言葉であなたの事をだましてきます。あなたの大事な資産を犯人にだましとられることなんてあってはなりません。防犯機能付き電話を購入するなど、詐欺電話に出ないための対策をぜひお願いします。

いろいろな文言で
あなたを惑わす犯人に
だまされないで！！

電話で詐欺をたくらむ犯人もいれば、突然訪問してきてあなたの個人情報や生活スタイルを盗んで強盗をたくらむ犯人もいます。

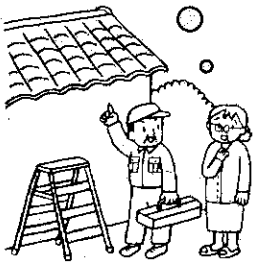
見知らぬ人を絶対に家の中に入れないでください！！

玄関に並んだ靴で家族構成を判断されたりしてしまいます。万が一对応するとしても、

- ・インターホン越しで対応する
 - ・身分証を確認する
 - ・家族構成、不在時間帯、お金に関する話は絶対にしない
- じゅうぶんに気を付けてください。

不審に感じたら、警察署へ連絡してください。

必要だったら
自分でお願
いしに行く
わよ・・・



各地域で



特殊詐欺防止



啓発活動



やっています！！



厚生労働省の職員を名乗り、「保険証が不正利用されている」「保険証が廃止され、使用できなくなってしまうので、音声案内に従って手続きが必要」などと、個人情報を聞き出そうとする事案や、厚生労働省を名乗る音声ガイダンスが流れ、ダイヤル操作を促す事案が全国的に発生しています。

また、警察官を名乗り、「あなたの口座が犯罪に使われている」「あなたの携帯電話が不正に契約された」などと理由をつけて「資産を保護する」「口座を調査する」などと言って、現金をだましとったり、振り込ませたりする詐欺の手口が増加しています。

繰り返しますが、不審に感じたらご家族へ相談・警察署へ連絡をして、自分を守ってください。