

三方原協働センターだより

令和8年2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

業務受託者：浜松北地域まちづくり協議会

回 覧

地域文化セミナー

(全2回講座)

一人暮らし応援講座 簡単料理教室



春から一人暮らしを始める人のために、簡単でおいしいメニューをご紹介します。
一人暮らしの料理のヒントも満載です。

●日 時 令和8年3月11日(水)・18日(水) 9:30~12:30

1回目	3月11日(水)	基本のご飯を作りましょう♪ ☆鍋で炊くご飯(ツナそばと炒り卵の二色丼) ・簡単味噌汁・肉野菜炒め
2回目	3月18日(水)	電子レンジを活用しましょう♪ ☆蒸し鶏・かぼちゃのピーナッツバター和え ・もやしと小松菜のナムル風(ご飯付き)

●場 所 三方原協働センター 2F 料理教室

●定 員 12名(先着順 ※定員に満たない場合は、直前まで受付ます)

●講 師 山本裕子さん(パンとお菓子、料理の教室 Petit Copain 主宰)

●受講料 無料

●材料代 全2回講座で2,000円(3月11日に集金します)

●持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、ふきん(2~3枚)、筆記用具

●受 付 2月10日(火)午前8時45分~ 三方原協働センター窓口で受付ます。

定員に満たない場合は、10:00から電話・メールでも前日まで受付します。(次頁の上部枠内を参照)

地域文化セミナー

ポールを持って軽快に歩こう (雨天中止) 春のノルディック・ウォーク体験会



中根金作が作庭した浜松工業高校の庭や門、長池の桜、信玄街道を学びながら歩きます。

約4kmの行程なので、ノルディック・ウォーク初心者でも安心です。

●日 時 令和8年3月28日(土) 9:30~12:00 ※雨天の場合は中止

※当日が桜の見頃でない場合もあります。

●集合場所 初南コミュニティホール駐車場 (初生町 1056-1)

●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 増田幸雄さん(元浜松市美術館長) 浜松北地域まちづくり協議会

●受講料 無料

●持ち物 ノルディックポール (※ポールレンタル 200円:必要な方はお申込み下さい)

●受 付 3月4日(水)午前8時45分~ 三方原協働センター窓口で受付ます。

定員に満たない場合は、10:00から電話・メールでも前日まで受付します。(次頁の上部枠内を参照)

「はたちの集い」を開催しました! もご覧ください



申込コード

お電話でお申込みの場合 講座専用ダイヤル：080-9481-7066

※受付時間は、日曜、祝日を除く9:00~17:15

メールでお申込みの場合 メール：machikyou.koudou@outlook.jp

①件名「簡単料理教室 申込み」「春のノルディックウォーク体験会 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（●●代）

⑧<ノルディックの場合>ボールレンタルの有無をお知らせください。

令和8年「はたちの集い」を開催しました！

令和8年1月11日(日)、三方原中学校区は浜松市教育会館で、北星中学校区は北部協働センターで「はたちの集い」を開催しました。

式典では、来賓の皆様方からは温かな励ましや期待の言葉をいただき、代表の二人からは感謝と力強い決意の言葉が述べられました。交流会では和やかな雰囲気の中、恩師や同級生との久しぶりの再会を楽しまれていました。はたちの集い実行委員及び各種団体のご協力により、新たな門出にふさわしい集いとなりました。

浜松市教育会館の様子



北部協働センターの様子



三方原協働センターでは、 使用済みインクカートリッジ回収しています

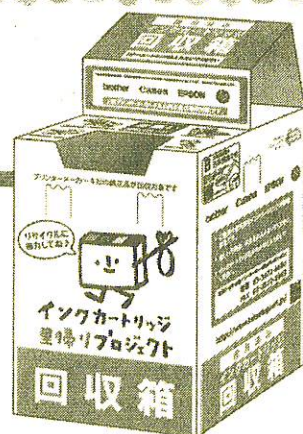
使用済みインクカートリッジの回収をしています。
インクカートリッジ回収箱は、協働センター1階エレベーター東側に設置してありますので、ご利用ください。

回収対象メーカー（純正品が対象です）

brother

Canon

EPSON



「一人暮らし応援講座」もご覧ください

令和8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

ご利用できる方

：浜松市内に居住する60歳以上の方、中学生以下の子どもとその保護者
及び前記のものを支援する活動にかかわる人

●お知らせ

ふれあい交流センター萩原まつりのご案内

作品展：開催日 2月7日（土）・8日（日）（8日は午後3時終了）

カラオケ：開催日 2月7日（土）午前9時30分から

演奏会：開催日 2月8日（日）午前9時30分から

●受講者募集

＜申込方法＞ お電話、FAX、QRコードまたは直接窓口へ ☎053-439-4178

♪ 初めてのやさしいヨガ

～普段使わない筋肉を伸ばし、慢性的な痛みや疲労感の緩和、基礎体力の向上を目指しましょう。～

日時：3月4日・18日（水） 10:00～11:30（全2回）

場所：ふれあい交流センター萩原 1階 大広間

講師：デビカ 先生（イケダミカ）

定員：30名（浜松市内在住の60歳以上の方）

※応募者多数の場合、抽選になります。

参加費：無料

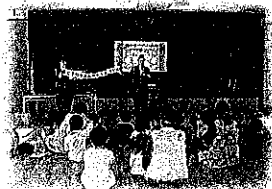
申込期間：2月3日（火）～2月21日（土）



●講座開催報告

★「親子でわくわく音楽あそび」

12/16（火）に開催した講座では、「みんなで楽しくクリスマス」をテーマに楽器で遊んだり、クリスマスツリーづくりの工作を行いました。



★「交通安全教室」

12/23（火）たんぽぽ保育園の園児さんや来館者の方々が参加し、交通安全教室を開催しました。

同好会紹介

★ふれあい交流センター萩原では 30 団体の同好会が活動しています。
① 開催曜日 ② 開催時間 ③ 開催場所 ④ ひとこと PR を提示します！
興味のあるかたは、ぜひ一度見学にお越しください。

♪ 萩原陶芸同好会

- ① 第 1・3 水曜日 ② 9:30~12:00
- ③ 工作室
- ④ 新年の顔合わせでは自作の抹茶茶碗によりおいしいお菓子とお茶を頂きました。一年の反省と今年度の予定等々を話し楽しいひとときを過ごしました。次回からは土と遊びます。ぜひ一緒にいかがですか？



♪ 筋膜ケア

- ① 第 1・3 火曜日
- ② 9:30~11:00
- ③ 和室
- ④ 筋膜から動けるカラダ、疲れにくいカラダを目指す運動です。



♪ リバー

- ① 第 1・3 火曜日
- ② 13:00~16:00
- ③ 第3講座室
- ④ カラオケでランクアップして楽しく歌いましょう。歌が上手になります。



♪ サンキュウ会（気功）

- ① 第 1・2・3 金曜日 ② 13:00~16:00
- ③ 大広間
- ④ いつまでも若々しく楽しくすごしましょう。やさしく音楽にあわせて体をゆるめて延ばします。腰痛、肩こり等改善されます。萩原のメンバーはいつもお話ししながら楽しく活動しています。



赤い羽根共同募金のご協力について（お礼）

多くの方のご協力をいただきありがとうございました。

