

令和7年度 三方原地区自治会対象

聖隷予防検診センターによる 巡回健康診断のご案内

【健診会場】三方原協働センター

皆様の町へお伺いして特定健診・がん検診を行います。

浜松市発行の受診券をお持ちの方が申し込みいただけます。

昨年度受診された方には、直接ご自宅に健診キットを郵送します。(2025年12月中旬予定) ※事前予約不要



日程

日程	受付時間	健診会場
2026年2月12日(木)	9:00~11:00	三方原協働センター

受診券見本



項目・料金

対象年齢基準は2026年3月31日時点の年齢になります。

項目	対象者	自己負担金
特定健康診査 (国保加入者)	40歳・50歳	無料
	41~49歳・51~69歳	1,500円
	70歳以上	500円
結核・肺がん検診	40歳以上	500円
大腸がん検診	40歳以上	300円
胃がん検診	35歳以上	3,100円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	900円
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去未受診の方	1,800円
腹部超音波検査	希望者	4,950円

※70歳以上はがん検診が無料です。

受診の際は
浜松市発行の受診券が
必要です。

【ご予約・健診に関するお問い合わせ】

浜松市住民健診予約センター

0120-491-009

(平日 9:00~17:00 ※祝日は除く)

お電話で
お申込みください。

申込み〆切は

2026年1月13日

(火)です。





三方原神社だより

【令和8年 元旦行事のお知らせ】

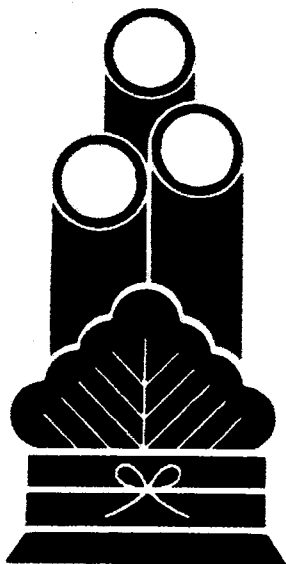
山々が色づきはじめ、紅葉狩りが楽しめる季節となり、霜月の冷たい風が冬の訪れを感じさせる季節となりました。氏子の皆様に於かれましては、ますますご清栄の事とお喜び申し上げます。

三方原地域の氏神様である当三方原神社は、大正12年に原野開墾に尽力した先人により浜松城跡地の東照宮を地域住民の寄り処にしようと村民の努力によりこの地に遷座いたしました。

このように長い歴史と由緒ある三方原神社に対し、護持運営と奉賛につきまして、格別のご尽力ご厚情を賜り心より感謝申し上げます。

〔令和8年新年を迎えるにあたり元旦行事を下記の通り執り行います。〕

氏子の皆様のご健勝をご祈念申し上げます事と併せて、ご家族様おそろいで一年の安寧を願いご祈願、ご参拝くださる様ご案内申し上げます。



～記～

- ◇ 場 所 三方原神社
- ◇ 除夜祭神事 令和7年12月31日(水) 午後11時50分より
- ◇ 初詣 令和8年1月1日(木) 午前0時より
(カウントダウン太鼓の合図により参拝をお願いします。)
- ◇ 甘酒接待 午前0時より甘酒の会4町よる甘酒接待(4町の味比べ)
※三方原南：三方原：百園：百里園4町夙あけ会の協力による。
- ◇ 元旦祭神事 令和8年1月1日(木) 午前10時30分より



三方原神社だより

【焼納祭のお知らせ】

本年度も、旧年御神符・正月飾りなどを御焚き上げする。『焼納祭』を下記の通り執り行います。皆様の焼納祭へのご来社をお待ちしております。

記

- ◇ 場 所 三方原神社
- ◇ 日 時 令和8年1月18日（日）午前9時～午後3時迄（雨天決行）
- ◇ 料 金 焼納料 300円 （大きさ・数量問わず）
- ◇ 福豆販売 節分用福豆（御祈祷済み）1袋200円（500袋限定販売）
- ◇ 厄除け餅 御祈祷済み、焼餅のサービス（先着400個）

【焼納品についての注意事項】

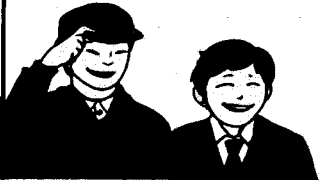
プラスチック製品・ダイダイなどの柑橘類・その他不燃物などは、事前に取り外してお持ちください。

お納め出来るもの ○	お納め出来ないもの ×	
御神符 ○	人形 ×	お餅 ×
御守り ○	のし袋 ×	みかん ×
破魔矢 ○	仏具 ×	結納品 ×
注連縄 ○	位牌 ×	不燃物 ×
おみくじ ○	年賀状 ×	日用雑貨 ×
神棚 ○	衣類 ×	金属類 ×
松飾り ○	写真 ×	その他 ×

不審な訪問・マーキングに注意！

家族構成、資産、留守にする時間等を把握するために訪問し、強盗、窃盗、詐欺等の下見をしている可能性があります。

不審な訪問例

買取業者	点検業者	電力会社	警備会社
家に入れたら貴金属の保管場所を勝手に物色して撮影した	点検とは関係のない部屋にまで入ろうとした 	口座の暗証番号を聞いてきた 	名刺を求めたら怒り出した警備会社に問い合わせると「訪問していない」と言われた

不審マーキング例

- ・インターフォンに「19:00×」「C1 A2」と書かれていた
- ・ポストを開けたら、石が落ちるように仕掛けられていた
- ・電気メーターに見覚えのないシールが貼られていた
- ・車のワイパーに実在しない会社のチラシが挟まれていた



突然、知らない人が訪問してきたら
家の中に入れない！玄関も要注意！

名刺・社員証の提示を求める！

家で不審なマーキングを見つけたら

取る！はがす！消す！

玄関の様子だけで、家族構成等を知られる可能性があります。

提示を拒む、ほとんど見せないような場合は要注意です。

消す前にマーキングの写真を撮って警察に通報してください。

同じく

**国際電話を利用した
詐欺にも
気を付けて！！**

**国際電話の利用休止を
申込みましょう！**

利用休止に興味がある方は浜松中央警察署 生活安全課

☎053-475-0110

までご相談ください。

愛の家通信

今月のベストショット！



『薄・芒・尾花』なんて読む？

全部ススキと読みます。オギ・ヨシ・カヤもススキの仲間です。お月見でススキを飾るのは、ススキの茎の空洞に神様が宿ると考え、稲穂に見立てて飾る、稲作文化と八百万信仰の融合と云えるものだと思います。縁日でフクロウのつるし飾りを買った事を思い出します。

斑入り ススキ オギ パンパスグラス



～外国人からみた「ここがすごいよ！日本人」～

11月3日は文化の日！そこで外国人スタッフ数名に日本のすごい所を聞いてみました。約1年前に来日したネパール国籍のスタッフから

「ルールや時間をしっかり守っている」

「町がきれい、ゴミが落ちていない」

「仕事に真面目に取り組んでいる」

「落としたものが戻ってくる」

などなど日本人特有の集団行動や協調性を重視する姿が外国の方からしたら素晴らしいと感じるようです

まだまだたくさん【日本】のすばらしい事が

世界に伝わるといいですね！



木々の葉も見事に色づく季節となりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。さて10月末には運動会を開催させていただきました。皆様、競技が始まりますと童心にかえられ意欲的にご参加され、活発な時間をお過ごしいただき、皆様の表情から充実したお時間となった様子が窺えました。

また近頃、遠州の空々風などの乾燥によりインフルエンザ等の感染症も心配な時期です。感染症予防対策など実施していきたいと思っています。今回の愛の家通信はそんな11月のスポットをメインに作成してみました。楽しんで頂ければと思います。

ホーム長 袴田

【O-157の原因となる食品は？】

調理する際に気をつけるべきことも解説

O-157の原因となる食品について知りたい方もいらっしゃるのではないのでしょうか。本記事では、O-157の原因となる食品について以下の点を中心に詳しく解説します。

Ⅰ：原因となる具体的な食品

・肉魚・生野菜・漬物・井戸水

肉魚は、O-157のもっとも代表的な感染源のひとつで、生肉や十分に加熱できていない肉の加工品などに注意する必要があります。

①肉を調理する際は中心部までしっかりと火を通したり、焼くときと食べるときで箸を使い分けたりするなどの心がけが大切です。また、バーベキューなど屋外で肉を調理する場合は、風の影響で火力の調整が難しいこともありますが、生焼けで食べないようにしましょう。

②野菜を育てる畑や農場には、さまざまな微生物が存在しており、なんらかの細菌がついていると考えられます。

過去には、きゅうりの和え物が原因でO-157が発生し、死亡者が出る事故もありました。生野菜を食べる際は、十分に洗い、目に見えない汚れや細菌を流しましょう。たとえば、トマトのヘタやきゅうりのトゲの周りは汚れが溜まりやすく、レタスやキャベツなどは葉と葉の間にも細菌がいる可能性があります。

また、生野菜を調理する際は、清潔な器具を使うことが大切です。

Ⅱ：症状

O-157の症状は、激しい腹痛ではじまり、数時間後に水様性下痢を起こす場合が多く、血便が見られることもあります。

また、O-157に感染すると溶血性尿毒症候群や脳症などの重症な合併症を起こす恐れがあるため、免疫力の低い子どもや高齢者などはとくに注意が必要です。なお、O-157の潜伏期間は一般的に3～8日とされていますが、最短で1日、最長で10日程のケースもあります。

詳しくはQRコードから記事をご覧ください

健達ねっと 家族の介護と健康を支える学研の情報サイト



【乾燥対策におすすめの方法。寝るときに感じる喉のイガイガを防ごう】

- 濡れタオルや洗濯物を干す・振る・霧吹きで水を空気中に含ませる
- 浴室のドアを開けておく・部屋でお湯を沸かす・水・お湯を容器に入れる・床・窓を水拭きする・アロマディフューザーを活用する
- 植物を置く

部屋の乾燥対策と聞いてまず浮かぶのが加湿器でしょう。しかし、実は加湿器がなくても以下の方法で簡単に乾燥を防ぐことができます。加湿をすることで風邪の予防にも繋がりますし、肌荒れ予防にも効果的です。

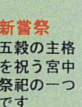
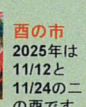


【11月は神社がお勧め！】

11月は神社で色んなイベントが開催されます。有名どころでは「七五三」「酉の市」「新嘗祭」などなど！

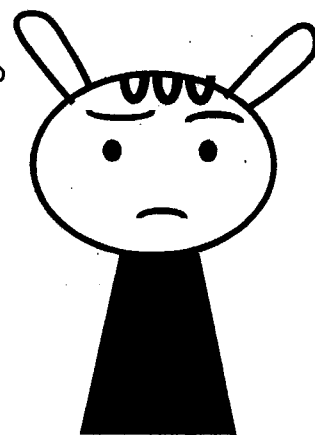
場所によっては菊祭りや紅葉祭りも開催されるようです。

昨今御朱印巡りも話題になりましたが、天気の良い日に神社巡りはいかがでしょうか？



ふれあい相談室

困ったなあ...



そろそろ遺言・相続のことを
相談してみようかなあ

1月13日(火) 3月10日(火)

「遺言サポートセンター」が対応します
予約制となります

ひとりで悩まず
お気軽にご相談ください。

老後の健康不安・障がい
認知症など、暮らしの心配事

1月10日(土) 1月24日(土)

2月14日(土) 2月28日(土)

3月14日(土) 3月28日(土)

予約制となります

電話 面談による 相談	13時30分～16時 (受付は15時まで) TEL 053-439-0865
会場	三方原協働センター ボランティアコーナーふれあい
予約 お問合せ	TEL 090-1479-9926 (田中)

認知症のこと もっと知ろう！

～最新治療と脳活性化トレーニング～

【日時】 令和8年2月24日(火) 
13:30～15:00 (受付13:00～)

【会場】 パルモホール東三方
(浜松市中央区東三方町23-15)

【内容】 認知症の最新治療と脳を活性化するためのトレーニングを紹介します。

【講師】 浜北さくら台病院 
もの忘れ外来・認知症サポート医
大村久美子 理事長

参加無料
要予約
先着30名様



【お申込み・お問い合わせ】

地域包括支援センター三方原

TEL:439-5000 FAX:439-5008

愛の家通信

今月のベストショット！



『薄・芒・尾花』なんて読む？

全部ススキと読みます。オギ・ヨシ・カヤもススキの仲間です。お月見でススキを飾るのは、ススキの茎の空洞に神様が宿ると考え、稲穂に見立てて飾る、稲作文化と八百万信仰の融合と云えるものだと思います。緑日でフクロウのつるし飾りを買った事を思い出します。

斑入り ススキ オギ パンバグラス



～外国人からみた「ここがすごい！日本人」～

11月3日は文化の日！そこで外国人スタッフ数名に日本のすごい所を聞いてみました。約1年前に来日したネパール国籍のスタッフから「ルールや時間をしっかり守っている」「町がきれい、ゴミが落ちていない」「仕事に真面目に取り組んでいる」「落としたものが戻ってくる」などなど日本人特有の集団行動や協調性を重視する姿が外国の方からしたら素晴らしいと感じるようです。まだまだたくさん【日本】のすばらしい事が世界に伝わるといいですね(^.^)



木々の葉も見事に色づく季節となりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。さて10月末には運動会を開催させていただきました。皆様、競技が始まりますと童心にかえられ意欲的にご参加され、活発な時間をお過ごしいただき、皆様の表情から充実したお時間となった様子が窺えました。また近頃、遠州の空々風などの乾燥によりインフルエンザ等の感染症も心配な時期です。感染症予防対策など実施していきたいと思ひます。今回の愛の家通信はそんな11月のスポットをメインに作成してみました。楽しんで頂ければと思います。 ホーム長 袴田

【O-157の原因となる食品は？】

調理する際に気をつけるべきことも解説

O-157の原因となる食品について知りたい方もいらっしゃるのではないのでしょうか。本記事では、O-157の原因となる食品について以下の点を中心に詳しく解説します。

I：原因となる具体的な食品

・肉魚・生野菜・漬物・井戸水

肉魚は、O-157のもっとも代表的な感染源のひとつで、生肉や十分に加熱できていない肉の加工品などに注意する必要があります。

①肉を調理する際は中心部までしっかりと火を通したり、焼くときと食べるとき箸を使い分けたりするなどの心がけが大切です。また、バーベキューなど屋外で肉を調理する場合は、風の影響で火力の調整が難しいこともありますが、生焼けで食べないようにしましょう。

②野菜を育てる畑や農場には、さまざまな微生物が存在しており、なんらかの細菌がついていると考えられます。

過去には、きゅうりの和え物が原因でO-157が発生し、死亡者が出る事故もありました。生野菜を食べる際は、十分に洗い、目に見えない汚れや細菌を流しましょう。たとえば、トマトのヘタやきゅうりのトゲの周りは汚れが溜まりやすく、レタスやキャベツなどは葉と葉の間にも細菌がいる可能性があります。

また、生野菜を調理する際は、清潔な器具を使うことが大切です。

II：症状

O-157の症状は、激しい腹痛ではじまり、数時間後に水様性下痢を起こす場合が多く、血便が見られることもあります。

また、O-157に感染すると溶血性尿毒症症候群や脳症などの重症な合併症を起こす恐れがあるため、免疫力の低い子どもや高齢者などとはくに注意が必要です。なお、O-157の潜伏期間は一般的に3～8日とされていますが、最短で1日、最長で10日程のケースもあります。

詳しくはQRコードから記事をご覧ください

健康ねっと
家族の介護と健康を支える学研の情報サイト



【乾燥対策におすすめの方法。寝るときに感じる喉のイガイガを防ぐ】

- 濡れタオルや洗濯物を干す・振る・霧吹きで水を空気中に含ませる
- 浴室のドアを開けておく・部屋でお湯を沸かす・水・お湯を容器に入れる・床・窓を水拭きする・アロマディフューザーを活用する
- 植物を置く

部屋の乾燥対策と聞いてまず浮かぶのが加湿器でしょう。しかし、実は加湿器がなくても以下の方法で簡単に乾燥を防ぐことができます。加湿をすることで風邪の予防にも繋がりますし、肌荒れ予防にも効果的です。



【11月は神社がお勧め！】

11月は神社で色んなイベントが開催されます。有名どころでは「七五三」「酉の市」「新嘗祭」など(^.^)場所によっては菊祭りや紅葉祭りも開催されるようです。昨今御朱印巡りも話題になりましたが、天気の良い日に神社巡りはいかがでしょうか？

