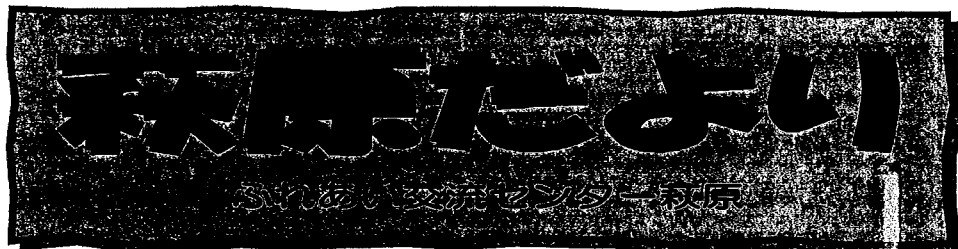


令和7年



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

●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

※いずれの講座も応募者多数の場合は、抽選になります。

♪ 歌とリズムとやさしいエクササイズ

～音楽に合わせて楽しく体を動かしたり歌ったりすることで健康維持を目指します。～

日時：1月20日・2月3日・10日(火)（全3回）10:00～11:30

場所：ふれあい交流センター秋原 1階 大広間

講師：たなか あつこ 先生

定員：30人（浜松市内在住 60歳以上の方）

参加費：無 料

申込期間：12月9日(火)～12月26日(金)



♪ 己書（おのれしょ）筆ペン講座

日時：1月30日・2月13日・27日(金)（全3回）10:00～11:30

場所：ふれあい交流センター秋原 2階 第2講座室

講師：山口 美江 先生

定員：10名（浜松市内在住 60歳以上の方）

参加費：1,700円（教材代）

※筆ペンをお持ちでない方は、申込み時にお申し出ください。

申込期間：12月20日(土)～1月17日(土)



♪ 親子でお花の工作

～プリザーブドフラワーを使ったフラワーケーキを作ります～

日時：1月31日(土) 10:00～12:00

場所：ふれあい交流センター秋原 1階 工作室

講師：菊池 あゆみ 先生

定員：10組（浜松市内在住 3歳～小学生とその保護者）

参加費：800円（材料費）

申込期間：12月20日(土)～1月17日(土)



●講座開催報告

★「園児と高齢者 ふれあい交流会」

11/7（金）ゆすらうめ保育園さんと大正琴の同好会「ゆうすげ会」さんとの交流会を行いました。大正琴でリズム練習をし、園児たちは初めて触れる大正琴に大喜びでした。



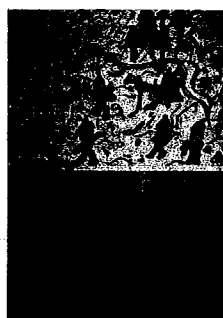
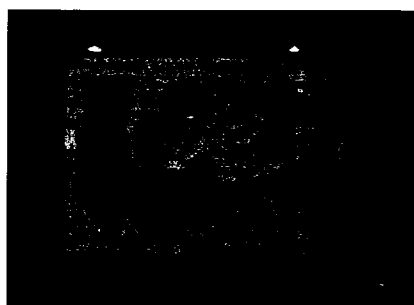
★「スマホ教室」

スマホ教室 応用編（2回コース）では、LINE、インターネット、カメラなどスマホをもっと使いこなせるよう、講師の先生に丁寧に解説していただきました。



●萩原アート展

【第17回】10月30日(木)～11月15日(土) 郊外まなびの教室「おれんち教室」さん



次回予定 12月5日(金)～1月4日(日) 静岡県立浜松聴覚特別支援学校 さん

同好会紹介

★ふれあい交流センター萩原では32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。

♪ スローエアロビック

- ① 第1・3 木曜日 ② 13:30～15:00 ③ 大広間
④ 音楽に合わせて、開く、伸ばす、ひねるなどのシンプルな動きで身体をほぐし、整えるやさしいエクササイズです。椅子に座ったままでもOK。時にはおなじみの歌を口ずさみながら身体を動かします。楽しいですよ。ぜひ、あなたもいかがですか。



♪ ハーモニカクラブ

- ① 第2・3・4 金曜日 ② 13:00～15:30 ③ 第1講座室
④ 初心者の方 大歓迎です。皆さんで楽しく練習してます。



三方原協働センターだより

令和7年12月5日 発行 No9
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3回講座

初めての韓国語 ハングルの読み方入門

韓国の歴史や文化を含めて

～やさしく楽しく、文字の仕組みを学びます～

●日 時と内 容 令和8年1月17日(土)・1月31日(土)・2月14日(土) 9:30～11:30

1回目	1月17日(土)	ハングルってどんな文字? 母音を覚えよう
2回目	1月31日(土)	子音と母音を組み合わせて読んでみよう
3回目	2月14日(土)	これであなたもハングルが読める

●場 所 三方原協働センター 2階 講座室

●講 師 内山眸さん(韓国語講師)

●受講料 無料

●定 員 10名(先着順)

●受 付 12月24日(水) 9:00～三方原協働センター窓口で受付します。

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。(下の枠内を参照)



地域文化セミナー 全2回講座

「台所に立つ男性応援講座」

簡単に作っておいしく食べる!!栄養バランスのよい料理づくりに挑戦。

●日 時と内 容 令和8年2月5日(木)・2月26日(木) 9:30～12:30

1回目	2月 5日(木)	野菜たっぷりの料理を作りましょう♪ 簡単野菜炒め・豚汁・炊き込みご飯
2回目	2月26日(木)	肉団子を作って、アレンジも楽しみましょう♪ 肉団子・照り焼きソース・甘酢だれ・肉団子と白菜の煮込み

●場 所 三方原協働センター 2F 料理教室

●定 員 12名(男性限定の講座です)

●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 2回講座で2,000円(2月5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 1月7日(水) 9:00～三方原協働センター窓口で受付します。

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。(下の枠内を参照)



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「初めての韓国語 申込み」または「台所に立つ男性応援講座 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(●●代)をお知らせください。

★三方原地区はたちの集いのご案内もご覧ください。

グラウンドゴルフ大会 決勝大会

11月23日(日)初生小学校グラウンドで開催した決勝大会は、11チーム66人の選手が集いました。団体優勝チームは三方原校区の百寿会A、個人1位は小学生の部が豊岡校区の足立瑛太郎さん、一般の部が高木芳秋さんでした。詳しくはセンターだより1月号でお知らせします。

施設清掃のご協力ありがとうございました！

11月15日(土)に、地域活動団体の皆様に三方原協働センターの清掃をしていただきました。

ご協力いただいた皆様の丁寧な作業のおかげで館内・館外ともとてもきれいになり、気持ちよくご利用いただけるようになりました。この場をお借りして心よりお礼申し上げます。



令和8年『三方原地区はたちの集い』ご案内

11月に、三方原地区はたちの集い実行委員会から、三方原中学校区の20歳を迎える人を対象に、「はたちの集い」の案内状を発送しました。

※初生地区は北星中学校区のため、北部協働センターから案内状が届きます。

案内状が届かない方は、各協働センターへご連絡ください。



	三方原地区 はたちの集い	葵西・初生地区 はたちの集い
主な対象	三方原中学校区に住所を有する 20歳を迎える人	北星中学校区に住所を有する 20歳を迎える人
日 時	令和8年1月11日(日)午前10時00分～ (受付:午前9時30分～)	令和8年1月11日(日)午前10時00分～ (受付:午前9時30分～)
会 場	浜松市教育会館 1階大会議室 (浜松市中央区東三方町 149-2)	北部協働センター ホール
事務局	三方原協働センター ☎437-6522	北部協働センター ☎436-5931

【感染症対策等について】

感染症の拡大等により、式典が中止となる場合があります。

その場合は、浜松市のホームページ等でご案内いたします。

【市ホームページはたちの集い 出欠確認フォーム】



★地域文化セミナー講座のご案内もご覧ください。

回覧

シニア健康セミナー



やらまいが
元気な人づくり

21

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。》

次の
テーマ

「やさしい ヨガ」
大好評！ ～呼吸を整えて心身ともにリフレッシュ!!～

2026年2月4日(水)13:30～14:30

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:健康運動指導士 日原 範子先生

介護予防指導員、浜松市地域スポーツ指導員、
浜松アリーナ・浜松市武道館・浜松市四ツ池球場にて
市体育協会主催の健康教室の担当講師ほか、
サーラスポーツ・くらしときめきアカデミー・スマイルフィット・マガロススポーツクラブ・
ライフウェル浜松など多くの会場でヨガ、ピラティス等の教室を担当されています。

対象:シニアの皆様他どなたでも参加無料

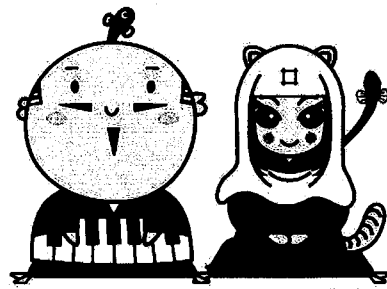
持ち物:ヨガマット、または大きめのタオル

申込期間:12/1～2/3(申込先着20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

出身大名 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55回R7年6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56回R7年10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

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1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。
- 1月教室【火曜組】は、下記火曜 午後1時30分～3時30分、申込締切1/7です。

①1/13(火)、②1/20(火)、③1/27(火)、④2/3(火)、⑤2/17(火)

- 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。



プロボウラー
大宮亜津志

プロボウラー
児玉侑樹

◎ 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

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

CIRCUS



あけましておめでとうございます。令和7年度も、残すところあと3ヶ月となりました。皆さんにとって、この1年はどんな年でしたか？新しい命が生まれ、喜びいっぱいの中、お子さんはすくすく成長されてきたことでしょう。寝ているだけだった我が子が、寝返りをし、ハイハイをし、つかまり立ちを経て1人歩きをする……。あんなに小さかったのに、今ではこんなことができるようになったり、ことばを話そうとする♡たくさん愛情をかけた分、喜びは一入ですよ(*^-^*)この先もお子さんは、いろいろな『初めて』を経験し、自分のものにしていきます。そばで見ている大人は、時にハラハラすることもあるでしょう。お子さんが新しいことに挑戦しようとする時、きっと大好きなパパやママに振り返ります。そんな時は、お子さんが安心して1歩踏み出せるよう「大丈夫だよ。やってごらん。」と優しく背中を押してあげて下さい。私たちスタッフも、一緒に応援していきたいと思います。2026年も、よろしくお願い致します♡



子育て支援ひろば「なごみ CIRCUS(サーカス)」ってどんなところ？

- ・同じように子育てをするお母さん同士、気軽に何でも話し合えるところ。
- ・親子でゆったりとくつろぎながらトイレトレーニング・食事・スプーンの進め方など…。お子さんの成長に寄り添った子育てを、一緒にしてみることができます。

・こども園で行っている『わらべうた』を紹介し、お子さんと楽しくふれあえます♡

＊CIRCUSは「妊婦さんや子育て中の親子(おおむね3歳未満の乳幼児とその保護者)」が対象となりますのでご了承下さい。(入場無料です)

＊事故防止の為、出入りの際には、玄関内側の扉の鍵をかけるようにして下さい。

＊体調不良や風邪症状が見られる方はご利用をお控えください。

＊毎月1回避難訓練を実施しています。ひろばに遊びに来ている時に訓練になりましたら、一緒にご参加くださいますようお願いいたします。

< 育児相談について > 育児について、なんでもお気軽にご相談ください。

毎週月～金曜日 (AM.9:30～PM.4:00)

TEL 420-8701 担当 宮澤

Eメール miyazawa@wakoukai-net.com (24時間受付)

なごみこども園 浜松市中央区三方原町 1367-1

なごみ CIRCUS 浜松市中央区三方原町 1364-5



Facebook 始めました。『なごみこども園』で検索してみてください。

URL : <http://www.wakoukai-net.com/nagomi/>

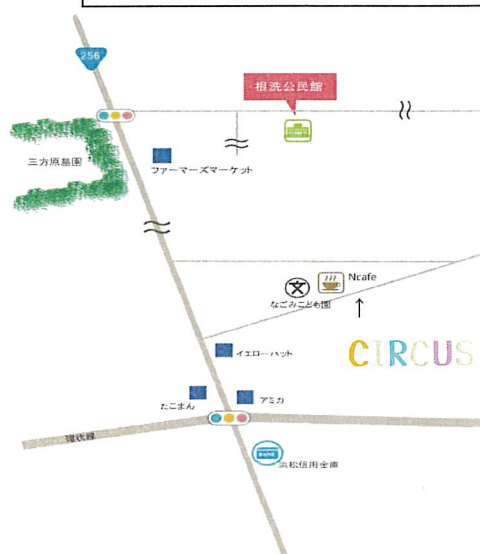
<お知らせ>

なごみ CIRCUS では一時預かりをしています。火・木・金曜日に実施します。

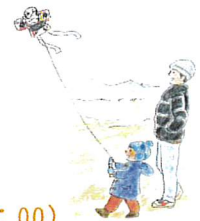
利用には事前予約が必要です。詳しくは、ひろばスタッフや、浜松市子育て情報サイトぴっぴでご確認ください。

駐車場案内

CIRCUSはNcafeと同じ建物内にあります。駐車場はNcafe前に停めて下さい。空いていない場合は、なごみこども園駐車場をお使いください。場内は一方通行です。



1月の予定



<1月の予定> *支援ひろば専用 Tel: 420 - 8701 (電話受付時間 9:30~16:00)

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5 ○☆ ほっこり Time	6 ○*	7 ○● 終日 自由開放	8 ○□* 外国人支援	9 ○◇ プレママ講座 お産の話	10 ○
12 成人の日	13 ○*	14 ○● 大きくなっ たかな?	15 ○*	16 ○*	17 ○◇ プレママ講座 授乳の話
19 ○☆ 発達相談 10時~12時	20 ○* リトミック	21 ○● 卒乳の話	22 ○□* 外国人支援	23 ○*	24 ○★ 性教育の話 (多世代支援)
26 ○☆ ほっこり Time	27 ○*	28 ○● 離乳食の話	29 ○*	30 ○★* 多世代支援 (孫育て)	31 ○

○ 常設ひろば・・・9:30~16:00

親子でゆっくり関わって遊べる時間です。

*園庭開放は 9:30~14:00 です。

*受付を済ませてから園庭で遊んでください

● 出張ひろば・・・(水)10:00~15:00

*予約以外でも遊んでいただけます。

場所 根洗町公民館(2F 和室)

住所 浜松市中央区根洗町 1099-1

(出張ひろばの日も、なごみこども園での
支援ひろばは行っています)

◇ 妊婦さんと家族のための講座・・・10:00~12:00

□ 外国人支援・・・10:00~12:00

中国語の通訳の方が来てくれます(^_^*)

★ 多世代支援・・・10:00~12:00

☆ 発達支援(ほっこりTime)・・・10:00~12:00

*一時預かり開催日(預かり時間 9:30~16:00)

*予約は 15:30~電話又はひろばで直接予約してください。

✿ 出張ひろばの予定 ✿

ひろばでの予約が優先となりますので、ご了承ください。

実施日時	内容	予約開始
14日 10:00~	赤ちゃんとのふれ合い遊び、あらべうたを紹介し、身体測定や育児相談などしていきます。測定できる体重は10Kgまで。(親子健康手帳(母子健康手帳)やはまずくファイル・ノートを持ってくると、育児の参考になります。) 手形をとって、持ち物…フェイスタオル (予約8組)	1/7(水) 15:30~
21日 10:00~	おっぱいって、いつまであげたらいいんだろう?などと思うことはありませんか?卒乳や断乳の違いも含めて、助産師の宮崎さんがお話ししてくれます。参考にしてみませんか? (予約8組)	1/14(水) 15:30~
28日 10:00~	離乳食を始めてみると、なかなか食べてくれなかったり、量が分からなかったり・・・と、悩んだりしませんか?栄養士が分かりやすく進め方をお話しします。(予約8組)	1/21(水) 15:30~

✿ 常設ひろばの予定 ✿

実施日時	内容	
9日 17日 10:00~	プレママ講座では、助産師さんがお産や授乳の話をしてくれます。 * 親子健康手帳(母子健康手帳)やはまずくファイル・ノートがある人は、持ってきてください	
20日 10:00~	ピアノや歌のリズムに合わせて、親子で楽しく体を動かしてみませんか?持ち物:水筒、タオル ※電話予約ではありません。ひろばで予約します。10組まで 対象:1歳半以上で歩行が出来る子	12/15(月) 15:30~
24日 10:00~	助産師宮崎さんによる「ママのための性教育講座」性教育…え?乳幼児から?びっくりしますよね。暮らしの中でできること、始めませんか? ちょっと意識すると未来が変わるかも…。(予約:5組) (対象…就学前の親子)(託児…対象…1歳以上2歳児まで・先着2名まで)	1/5(月) 15:30~

*30日の多世代支援では、祖父母が孫育てをする際に知っておくとよい点、孫や両親との関わり方などみんなで話し合いませんか?

*今年度も発達支援(ほっこりTime)を行います。内容は『絵本の読み聞かせとふれ合い遊びの紹介』はまずくファイル・ノート記入会も行っています。お子さんを育てていく中で発達について心配なことがありましたら、相談日も設けていますので、お気軽にご相談ください。

夜の冒険パークイルミネーション

Illumination Map

A ウェルカム広場

大きなシンボルツリーがお出迎え！
キラキラ動く光とともに、みなさま
を光の森にいざないます♪

B ムーンライトツリー

月のモチーフが冒険のはじまりです！



C フルーツトンネル

眩い光の中は、果汁あふれる
フルーツのトンネル★



D アニマルオーケストラ

魔法の動物たちに出会える場所。
ファンタジーな音楽会によこそ♪



E 冒険の森 ときどきダイナソーキャンプ

危険な恐竜たちが潜む森。
DANGER ゲートをくぐった先には多くの恐竜たちが・・・

第2駐車場
2nd Parking

至 新東名
上り口

星の降る夜

こどもたちは光の森に誘われて

至フルーツ
パーク駅

第1駐車場
1st Parking



光の文化祭

はじまりの
広場

正門

チケット販売

噴水チケット販売

有料会場

有料会場

噴水ショー会場

有料会場

F ファウンテンイルミネーションショー

日本最大級の噴水レーザーショー♪七色に照らされた噴水
がまるで生きているかのように、音楽に合わせて華麗に
踊ります。壮大で幻想的なショーをご体感ください。

入 場 料

一般(中学生以上)¥1,300 小学生 ¥1,000 3歳～未就学児 ¥500
※別途入園料がかかります。セット券の販売もございます。

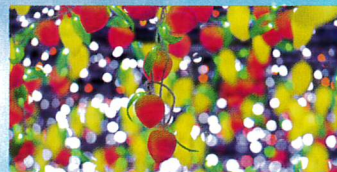
噴水ショー上映時刻 (1/13より、19:30が最終)

17:30 / 18:00 / 18:30 / 19:00 / 19:30 / 20:15

※天候や状況、シーズンにより、急遽中止や変更となる場合もございます。

G 魔法のポカポカの森

水音と暖かさ、癒しの
魔法がかけられた熱
帯果樹温室。イルミ
ネーションのクライ
マックスに、どうぞ☆



イルミネーション期間中 各施設営業時間

① フルーツマルシェ (売店)
9:15～20:45

② ワインカーヴ (水・木曜定休日)
月火金 9:15～16:45
土日祝 9:15～20:45

③ PIZZA 工房

平日 11:00～17:00
(L.O16:30)

土日祝 11:00～20:30
(L.O20:00)

金 11:00～20:00
(L.O19:30)

2025/12/22(月)～2026/1/4(日)は、
11:00～20:30(L.O20:00)にて営業

2025/12/24(水)～2026/1/4(日)は、9:15～20:45にて営業

2025-2026
はままつフルーツパーク時之栖

トンネルをくぐると
その先は…

夜の冒険パーク Illumination

イルミネーション

2025 10/25 sat ▶ 2026 2/1 sun

点灯時間

17:00 頃 ~ 21:00 まで ※1/13(火)以降、点灯時間20:00まで

イルミネーション料金
(噴水ショー+入園料)

一般 ¥1,800 小学生 ¥1,200 3歳~未就学児 ¥500

※17:00以降は、一律上記価格になります。



令和7年11月吉日

回 覧

地域の皆様へ

浜松市土木部
中央土木整備事務所

市道 根洗74号線歩道整備工事に伴う交通規制のお知らせ

日ごろ、土木行政に対し、格別のご配慮を賜り誠にありがとうございます。

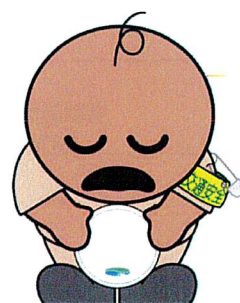
さて、市道根洗74号線の歩道整備工事に伴い、交通規制を下記のとおり実施いたします。

工事期間中は、何かとご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、安全第一で工事を行いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

記

1. 工 事 場 所 : 浜松市中央区根洗町 地内
・ 詳細は裏面の工事箇所位置図をご覧ください。
2. 工 事 内 容 : 墓園敷地内の歩道を交差点まで繋げます。
3. 工 事 期 間 : 令和7年12月上旬 ～ 令和8年2月中旬（このうち道路規制は1日程度です。）
・ 天候等により、日程を変更する場合がありますので、ご了承ください。
4. 規 制 内 容 : 車両通行止め（工事箇所位置図をご覧ください。）
※安全のため、規制中は交通誘導員の指示に従ってください。
※沿線の方の出入りについては、直接施工業者が調整させていただきます。
5. 規 制 時 間 : 午前8時30分 ～ 午後5時00分
・ 作業状況により、時間を変更する場合がありますのでご了承ください。
6. 施 工 業 者 : 株式会社 浜建
連絡先：053-486-0110 担当：山本 信好
7. 発 注 者 : 浜松市土木部中央土木整備事務所 道路整備第二グループ
連絡先：053-457-1019 担当：松浦 俊亮

ご協力をお願いします。



※裏面もあります。

■工事箇所位置図

迂回にご協力ください。

