



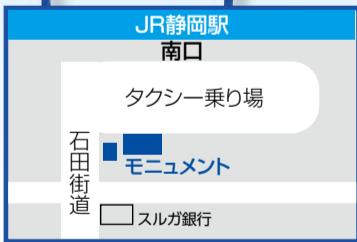
JR 静岡 駅



白い服の子どもが持っているプラモデル © MODERHYTHM/Kazushi Kobayashi

静岡市のプラモデルを世界に発信

静岡駅南口に プラモニュメント完成!



静岡市では、家康公の時代に全国から優れた職人が集められ、優れた技術と「ものづくりの精神」が受け継がれてきました。その技術が代々伝わり、模型産業が発展し、今や「模型の世界首都・静岡」といわれるまでになっています。このことから、世界に誇る地域資源に対する愛着と誇り「プラモデル・プライド」を醸成していくとともに、これを活かした

シティプロモーションを推進していきます。このキックオフとして、組み立て前のプラモデルをイメージしたプラモニュメントを市内3か所に設置しました。SNSで「模型のまちっぽくていいですね」などのコメントを多数いただきました。あなたもプラモニュメントで楽しい写真を撮って、SNSなどにアップしてみませんか！（関連記事を2ページに掲載）



国内で製造されるプラスチックモデルのおよそ80%が、静岡市で製造されていることを、皆さんはご存じですか。プラモデルは、静岡市がナンバーワン、内外に誇れる財産、グローバルな資源です。

今年度の市の重点的な取組として、シチズンカレッジ こ・こ・にの講座に「ものづくりプラモデル大学」を開講したり、「ものづくりキャリア教育」として小学校で出前授業を行うなど、子どもたちをはじめ、市民の皆さんがプラモデルに触れる機会を増やすことで、「プラモデルのまち静岡市」への誇りを持っていただくとともに、ものづくりを担う人財づくりにもつなげていきたいと思ひます。

プラモデルは観光資源として交流人口の拡大にも貢献してくれます。さらに他の業界と結びついて新たなコンテンツ・価値を生み出すことで、産業の発展にもつながるものと期待しています。

静岡市長 田辺信宏

ツインメッセ静岡にも設置



- ビジネスプランコンテスト・健康診査 ほか 02～03
- 新型コロナワクチン接種・食推さん募集 ほか 04～05
- 相談機関一覧 ほか 06～07
- 健康ひろば・お知らせ ほか 08～14
- きらっと/しずおか推し ほか 15

プラモデルのさらなる活用の第一歩

問合せ

産業振興課
☎354-2058

「遊び心」で楽しむ

設置されたプラモニュメントは、自分自身があたかもプラモデルのパーツとして収まることのできたり、プラモデルのパーツとなっている郵便ポストに、実際に手紙を投函できたりするなど「遊び心」がいっぱいです。

今回の設置を皮切りに、今後、プラモデルデザインを活用した「まちづくり」に向け、企業や団体等が設置・作成する工作物や広報物に対し、経費の一部を助成していきます。

詳しくは、お問い合わせください。

プラモデルみたいなポストです。手紙を投函するのが楽しいね～



(市役所静岡庁舎青葉通り側)

ものづくりのこころを育む

市では、ものづくりのこころを育むため、小学校で、プラモデルをテーマにもものづくり体験の授業を実施し、これまでに延べ31校2,050人の児童が授業を受けました。児童から「プラモデル産業が盛んな静岡市を誇りに思った」などの感想をいただきました。



出前授業の様子
みんな一生懸命!



完成作品
スゴイ!みんな上手

静岡ならではのプラモデル作り!

プラモデル「登呂遺跡」をつくる

登呂博物館
(駿河区登呂五丁目)
☎285-0476



時 5/15(土)、10:00～15:00

人 小学4年生以上5人

費 1,200円

申 電話[5/1(土)～・申込順]



あなたのアイデアをカタチに!

～「第20回しずおかビジネスプランコンテスト」参加者募集～

問合せ

産業振興課
☎354-2232

市では、起業家精神の高揚と柔軟な発想力・独創性に富む人材を発掘するため、また、中小企業における新製品、新サービス開発促進の後押しをすることを目的に、「しずおかビジネスプランコンテスト」を開催しています。このコンテストは、県内で最も歴史あるコンテストで、毎年様々な視点やアイデアが盛り込まれたプランが発表され、受賞者のプランが事業化されています。

あなたが心に温めているアイデアを応募してみませんか? 参加をお待ちしています。

1 対象 静岡県内で新規に事業展開を目指す学生、社会人、中小企業経営者

2 スケジュール

●募集期間 6月中旬～10/20(水) ●書類審査 11月中旬

●プレゼン審査 12/3(金)、4(土) ●最終審査会 来年2/15(火)

※10月・来年2月にコンテスト参加者向けのブラッシュアップセミナーも開催予定

3 募集部門

(1)一般部門 県内での創業準備中の人、新たな事業に挑戦中の人

①最優秀賞 20万円(1人) ②優秀賞 10万円(1人) ③奨励賞

(2)学生部門 ビジネス的視野を広げたい、将来県内での起業を考えている学生

①最優秀賞 10万円(1人) ②静岡新聞社賞 5万円(1人) ※地域の課題解決・静岡の地域活性に関係したプランを表彰

③アイデア賞 3万円(1人) ④奨励賞 1万円

(3)学生・一般部門

①第20回記念大会特別賞(新設) 10万円(1人)

※一般、学生部門の中で特に優れたプランを表彰、最優秀賞とのダブル受賞あり

ダブル受賞で最高30万円

4 コンテストの特色

(1)充実した特典 一般部門最優秀賞受賞者は、以下が無料になります。

●B-nest登録専門家派遣による相談 ●有料セミナー(1年間) ●有料会議室の貸与

(2)充実したサポート(ブラッシュアップセミナー等)

ビジネスプランの実現に向けたサポートを実施。

●メール添削サービス ●プラン作成集中講座 ●プレゼンスキルアップ研修 等

第20回の応募シートのダウンロード等、詳しくは、しずおかビジネスプランコンテストHPをご覧ください。(6月上旬～)



第19回 学生部門最優秀賞

「静岡の名産『茶』×『蜜柑』で新たな価値を作り出す [SHIZUO柑]」

廃棄される摘果みかんの中をくり抜いて静岡産和紅茶を詰め込んで作る新感覚フレーバーティの商品化について発表

「コンテストに出場したのは初めてでしたが、発表だけでなく、他の出場者の方との交流なども大変良い経験となりました。これからもお茶で更にしなやかにユニークなアイデアを作っていきたいと思っています。」

▲静岡大学農学部お茶サークル「一煎」の(左から)本間駿一さん、山本悠馬さん、星野孝太さん

5月は自転車月間です

～ 交差点では一時停止し、安全確認を忘れずに! ～

問合せ

交通政策課
☎221-1570

自転車は、環境に優しく、健康増進にもつながる交通手段です。ほかにも維持費があまりからず経済的、乗るだけで楽しい、手軽で使いやすいなどのメリットもあります。また、自転車は3密(密閉・密集・密接)を避ける交通手段としても注目されています。

あなたも、普段の生活に自転車を取り入れてみませんか!

守っていますか? 自転車安全運転のルール!

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道の左側を通行
- ③ 歩道を通行する場合は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る

飲酒運転・二人乗り・並進は禁止です。違反すると罰金または料金が科されます。また、交差点では必ず一時停止しましょう。

⑤ 子どもはヘルメットを着用

15歳以下の子どもは、ヘルメットの着用をお願いします。

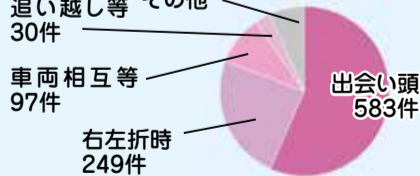
詳しくはこちら → [自転車安全利用五則](#) 検索

※自転車は、駐輪場に停めましょう!



知っていますか? 自転車事故の原因!

<令和元年度の事故件数と原因>



市内の自転車事故で最も多いのは、出会い頭事故です! 交差点では、徐行、一時停止をして、他者に優しい運転をしましょう。

加入していますか? 自転車損害賠償保険!

一昨年10月1日から県の自転車条例で、自転車損害賠償保険の加入が義務化されています。歩行者等との接触事故により加害者になる場合があります。必ず加入しましょう。

坂道を自転車で下って来た小学生が、歩行中の女性と正面衝突。被害者は意識不明に... 賠償金 9,500万円

自転車保険に関する問合せ:生活安心安全課☎221-1058

これだけは知って欲しい! 自転車ルールをCMにしました。

(協力:TOKAIケーブルネットワーク・清水エスパルス)

パルちゃんと一緒に自転車ルールを学ぼう!



～ コロナ禍だからこそ定期的な健診で健康チェックをしましょう～

健康診査・がん検診 などのお知らせ

※各対象の年齢は、令和4年3月31日現在です(ただし30代の健康診査は平成4年4月1日生まれも含む)。

問合せ 健康づくり推進課 ☎221-1579

※健診機関では感染症対策を実施しています。

静岡市 健康診査

検索

◎国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の健康診査

健診の種類	対象	検査内容	自己負担金	注意事項
国民健康保険 特定健康診査	40～74歳で、4月1日現在、国保に加入している人(75歳になる誕生日の前日まで)	●基本項目 問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能)、尿検査	無料	●受診券は4月下旬以降順次発送 ●心電図は実施できない場合がありますので、申込時に確認を ●静岡市国民健康保険以外の方は、勤務先などにお問い合わせを
国民健康保険 健康診査 (30代と途中加入者)	30～39歳で国保に加入している人	●追加項目 貧血検査(全員)、心電図(希望者) ※詳細な健診(眼底検査)は、国の基準に該当し医師が必要と判断した場合に実施	1,500円	●受診券は事前に各区保険年金課、井川支所、長田支所、蒲原支所で交付を受けてください ●30～39歳の人で保険料を滞納している場合は、受診券は交付されません
	40～74歳で、4月2日以降から国保に加入している人		無料	●30～39歳の非課税世帯の方は、自己負担金が500円になります(受診券に表示されますので証明は不要) ●受診券は4月下旬以降順次発送 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、受診券の送付時期が変更になる場合があります
後期高齢者 医療制度 健康診査	75歳以上の人(65歳以上で一定の障がいがあり、制度に加入している人含む)	特定健康診査の基本項目と同様 ※詳細な健診(心電図、眼底検査、貧血検査)は、国の基準に該当し、医師が必要と判断した場合に実施	無料	

歯周病検診の無料受診券を受け取るチャンス！ 禁煙外来の治療にかかる費用を助成します！

4/1(木)から11/30(火)までに特定健康診査と市の大腸がん検診の両方を受けた人を対象に随時「歯周病検診無料受診券」を送付します。この機会に各健診を受け、歯と口の健康も含め、自身の健康状態をチェックしましょう。

※大腸がん検診は勤務先等で受診機会のない人が対象

受診券利用方法▶市内の歯周病検診実施機関へ予約の上、受診時に窓口へ提出
※実施機関は、受診券か成人健診まるわかりガイドなどをご覧ください。

対象年齢▶41～69歳の人(来年3/31時点)

利用期限▶来年3/31(木)

問合せ▶口腔保健支援センター ☎249-3175



時 申込開始日▶7/1(木)～ 人 以下の①～③の要件をすべて満たす人

- ①市内に住居登録がある20歳以上の人(現在治療中の人除く)
- ②初診から起算して12週間以内に、5回以上禁煙外来治療を受診し、治療が終了した人
- ③市が実施するアンケート調査および広報活動に協力できる人

助成額▶上限1万円 ※予算額に達し次第終了
治療開始前の登録申請が必要です。申込方法など詳しくは、お問い合わせください。申込書は同課、市HPなどにあります。

問合せ▶健康づくり推進課

静岡市 禁煙外来助成

検索

◎がん検診など

静岡市 がん検診

検索

※検診は完璧ではありません。自覚症状がある場合は、早めに医療機関に相談してください。

検診名	対象	検査内容	自己負担金	申込み	注意事項
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)	問診、内診、細胞診	個別検診 1,100円 集団検診 800円	●個別検診：電話で、開業医など市内の個別検診実施医療機関へ ●集団検診：電話で、総合病院や健診センター、検診車などの集団検診実施医療機関へ ※検診車の日程は、自治会・町内会の回覧板などでお知らせします	●勤務先などで受診機会のない人が対象 ●受診券なし。直接、検診実施医療機関へ「静岡市の〇〇検診希望」とお申し込みください ●受診の際は、保険証と自己負担金をお持ちください ●次の(1)～(4)のいずれかに該当する人は自己負担金が免除されます (1)70歳以上の人(2)後期高齢者医療保険証を持っている人(3)生活保護受給世帯の人(4)市民税非課税世帯の人 ※(3)の人は生活保護を証明する書類、(4)の人は市民税課税証明書(1通300円・主たる生計者のもの)を医療機関窓口で提示してください 問合せ▶健康づくり推進課
乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)	問診、視触診、マンモグラフィ	2,000円		
胃がん検診	35歳以上の人	問診、X線撮影(バリウム)か内視鏡検査(胃カメラ)を選択	X線撮影(バリウム) 個別検診 1,900円 集団検診 500円 内視鏡検査(胃カメラ) 3,000円	●個別検診：電話で、静岡・清水の各歯科医師会所属の検診実施歯科診療所へ ●集団検診：日程・申込方法は自治会・町内会の回覧板などでお知らせします	●歯ピカ検診は要受診券(対象者に5月上旬頃発送予定) 問合せ▶口腔保健支援センター ☎249-3175
大腸がん検診	40歳以上の人	問診、便の潜血反応検査(2日間採取)	個別検診 400円 集団検診 200円	電話で、市内の肝炎ウイルス検査実施医療機関へ	●受診券なし。受診時に保険証をお持ちください 問合せ▶保健予防課 ☎249-3172
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査	1,000円		
骨粗しょう症検診	30歳以上の女性	問診、骨塩量測定	500円	検診車の日程は、自治会・町内会の回覧板などでお知らせします その他、城東保健福祉エリア(葵区城東町)でも実施しています ※当日、直接会場へ	●勤務先などで受診機会のない人が対象 ●65歳以上の人には、地域の検診日程に合わせて受診票を郵送します。40～64歳の人には、受診票は発行しませんが、健康保険証など住所と生年月日が確認できるものをお持ちください 問合せ▶保健予防課 ☎249-3172
歯周病検診	41歳以上の人	問診、口腔内診査、歯科保健指導	個別検診 600円 集団検診 500円		
歯ピカ検診・歯周病検診・歯のクリーニング	40歳の人	問診、口腔内診査、歯科保健指導、歯のクリーニング	歯周病検診 無料 歯のクリーニング(個別検診のみ)300円		
肝炎ウイルス検査	過去に受けたことのない人	血液検査	無料		
結核・肺がん検診	40歳以上の人	胸部レントゲン	無料 ※喀痰検査(肺がん用)を希望する場合は、300円		

健診実施医療機関など、詳しい内容は

『成人健診まるわかりガイド』をご覧ください!

4月初旬、自治会・町内会を通じて配布しました。各区総合案内、各保健福祉センター、各生涯学習施設などにもあります。

※市HPにも掲載しています。

がん検診無料クーポン券を郵送します!

6月初旬に、下記無料クーポン券を対象者へ郵送します。

①子宮頸がん検診 対象 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの女性

②乳がん検診 対象 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれの女性

※勤務先などで受診機会のある人は、そちらの受診を優先してください。



知っておきたい、 新型コロナワクチン接種について

市では、新型コロナワクチンの接種にあたり、模擬接種者、医療従事者及び市職員によるシミュレーションを実施しました。ワクチン接種の流れや課題の洗い出しを行い、より安全安心で効率的な接種方法となるように準備を進めています。また、高齢者が容易にワクチン接種を受けられるようタクシー運賃の一部を助成します。

今後、接種券が届いたら、予約ダイヤルまたは市HP内のウェブ予約システム(5月中旬公開予定)からワクチン接種等の予約をお願いします。

接種の流れ ※接種券と本人確認書類がないとワクチン接種ができません。必ずお持ちください。



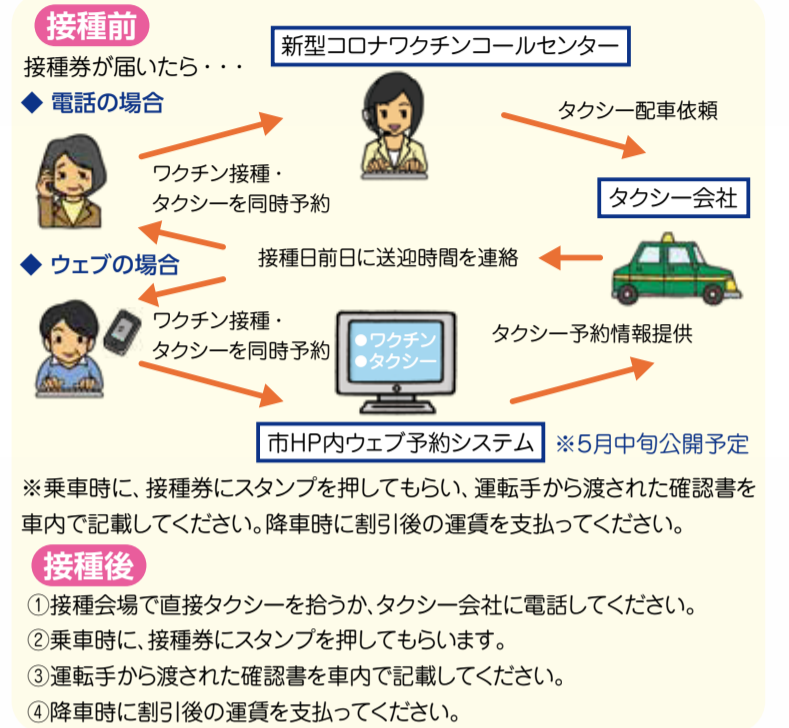
※接種場所によっては流れ等が異なる場合があります。

新型コロナワクチンコールセンター(予約ダイヤル)
☎0120-113-394
開設時間▶平日 8:30～20:30
▶土日祝日 9:00～17:00

※ワクチン接種等に関する情報は、4月1日時点のものです。国からのワクチン供給状況等によって変更する場合があります。

「らくタク」で接種会場まで、らくちんタクシー移動

来年3/31時点で65歳以上の皆さんに対して、新型コロナワクチンの個別・集団接種会場までのタクシー運賃の一部を助成します。助成額は、1乗車500円、自宅までの往復、接種2回で最大2,000円分です。ワクチン接種券と同封の通知文もご覧ください。



- 接種後**
- ①接種会場で直接タクシーを拾うか、タクシー会社に電話してください。
 - ②乗車時に、接種券にスタンプを押してもらいます。
 - ③運転手から渡された確認書を車内で記載してください。
 - ④降車時に割引後の運賃を支払ってください。
- 注意事項**
- ・助成額は1乗車につき500円です。夫婦など、複数人で乗車しても助成額は500円です。タクシー会社によっては助成が利用できませんので、詳しくは、お問い合わせください。
 - ・乗車時に助成利用を忘れた場合、後日精算は出来ませんのでご注意ください。
- らくタクに関する問合せは▶交通政策課☎221-1471



高齢者福祉サービスをご利用ください

市では、高齢者がいつまでも住み慣れた自宅で安心して暮らせるよう、さまざまなサービスを用意しています。ご自身にあったサービスをご活用ください。申込みは、持ち物をご確認のうえ、それぞれの申込窓口へどうぞ。

問合せ

- ①高齢者福祉課(静岡庁舎14階) ☎221-1201・FAX221-1090
- ②葵区 高齢介護課(静岡庁舎新館2階) ☎221-1089・FAX221-1079
- ③駿河区 高齢介護課(駿河区役所2階) ☎287-8678・FAX287-8708
- ④清水区 高齢介護課(清水庁舎1階) ☎354-2162・FAX354-3131
- ⑤蒲原出張所(福祉係) ☎385-7790・FAX385-3110
- ⑥長田支所 ☎259-5522・FAX259-5563

区分	サービス	対象者	回数・利用料など	持ち物	申込窓口
要介護認定を受けている人	紙おむつ支給(紙おむつと交換できる引換券の支給)	在宅で生活している65歳以上で、要介護4以上の人または特に排泄機能に支障があり紙おむつが必要な要介護1～3の人(所得制限あり・各区の障害者支援課から紙おむつ券を受給している人除く) ※1	おむつ券支給額(月額) 要介護5…6,500円 要介護4…6,000円 要介護3…5,500円 要介護1、2…1,500円	対象者の本人確認書類(介護保険証など・コピー不可)、認め印(スタンプ印不可)	上記問合せ②～⑤
	理容・美容	在宅で生活している65歳以上かつ要介護3以上で外出が困難な人	1回500円負担(年度内2回まで利用可)		
ひとり暮らしの人や高齢者世帯などの人	緊急通報システム設置	65歳以上のひとり暮らしの人や寝たきりの人がいる高齢者の2人暮らし世帯など(借家の場合は要問合せ) ※1	1日10円程度(回線使用料)	対象者の本人確認書類(介護保険証など・コピー不可)	上記問合せ②～⑤へお問い合わせください。
	自動消火器設置		1世帯1台(無料)		
	配食型見守り(配食を通じた安否確認)	65歳以上のひとり暮らしの人や寝たきりの人がいる高齢者の2人暮らしなどの世帯で、日常的に食事の準備に支障がある要介護状態などの人 ※2	週5回以内(平日の昼食が夕食・1日1回) ※食事は自己負担(提供事業者により金額は異なる)		
介護を受けている家族	S救セット配付	65歳以上のみの世帯や日中または夜間に高齢者だけの状態になる世帯など	無料	なし	上記問合せ②～⑥
	家族介護慰労金	要介護4以上の認定を1年以上受けている65歳以上の人を、過去1年間介護保険サービスを利用せずに市内の自宅で同居して介護している家族 ※1	年額10万円	申請者本人確認書類(保険証など・コピー不可)	上記問合せ②～⑤

※1 生活保護世帯かすべての世帯員が市民税非課税である世帯に属する人

※2 基本チェックリストの実施結果により、生活機能の低下がみられた人(事業対象者)及び要介護認定において要支援以上の人(2号被保険者含む)が対象です。

70歳以上の人にシルバーカードを配付しています

市の施設の入場料が無料・割引料金となるカードです。
※保険証等、年齢が確認できるものを提示すれば、同様のサービスを受けられます。
内 対象施設▶日本平動物園、登呂博物館、芹沢銈介美術館、文化財資料館、駿府城東御門・巽櫓・紅葉山庭園・坤櫓、る・く・る、東海道広重美術館、静岡市美術館 ※静岡市美術館は、展覧会によって特別料金で観覧できる場合があります。
持 本人確認書類(保険証など・コピー不可)
問 上記問合せ②～⑥、井川支所☎260-2211

S救セットは、自宅で救急車を呼んだ場合に備え、筒状の容器の中に、緊急連絡先、かかりつけ医、服薬等の情報を記した連絡カードを入れ、冷蔵庫内に保管しておくものです。緊急時の医療機関への引き継ぎなどに役立ちます。



「食推さん」になって活躍してみませんか?

食推さんは、「食生活改善推進員」の愛称です。料理教室や講話などを通じて、市民の皆さんに食についての幅広い知識を伝えていく食のスペシャリストです。

市が主催する養成講座を受講すると修了証が交付され、「食推さん」として認定されます。お住まいの最寄りの地区を拠点に活動することができ、現在、市内9つ(城東、東部、北部、藁科、南部、大里、清水西、清水南、由比)の地区で、約130人が活動しています。

養成講座(無料)の日程と内容
 日程▶7/27(火)~来年2/14(月)
 内容▶食品衛生、生活習慣病や運動習慣、離乳食・マタニティ・高齢者向け料理教室など

募集対象
 市内に住むか通勤通学している18歳~おおむね70歳までの人15人(高校生除く) ※藁科・由比・蒲原地区に住んでいる人を重点的に募集
 講座修了後は市食生活改善推進協議会に入会(年会費1,500円、エプロン代2,000円)し、「食推さん」としてボランティア活動をしていただきます。

申込方法
 電話で、市コールセンター☎200-4894へ[5/18(火)~・申込順]

問合せ 健康づくり推進課☎221-1571

フレイルサポーター になりませんか?

フレイルとは?
 年をとって心身の活力が低下した状態のことです。フレイルの兆候に早く気づき、「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」の3つをバランスよく取り組むことで、健康な状態に回復することが期待できます。
 市では、自分のちょっとした体や心、生活の変化など、フレイルの兆候に早く気づくことを目的に、市内の生涯学習施設等でフレイルチェックを行っています。ぜひ、参加してください。

フレイルサポーターとは?
 市民の健康寿命の延伸に向けた「フレイル予防事業」を住民主体の取組として推進していくため、市のパートナーとして活動する市民ボランティアです。
 フレイルチェックの各会場に出向き、会場設営や講義、フレイルチェックの測定補助など、自分のできる範囲で活動に携わっていただきます。現在、約40人が活動中。

どうしたらなるの?
 市内に住むか通勤している人で、養成研修を受講していただければ、どなたでもなることができます。フレイルサポーターになって、楽しく「社会参加」してみませんか?
 研修日程や会場などは、お問い合わせください。

問合せ 地域包括ケア推進本部☎221-1576

気軽に立ち寄り♪ 認知症ケア推進センター かけこまち七間町

昨年10月に開設した「かけこまち七間町」は、認知症に関する相談や困りごとに対応するほか、専門機関と連携する拠点として、産学による研究や市民への情報発信を行い、全世代の誰もが駆け込み、立ち寄ることができます。

無料 イベント も開催しています♪

- ▲認知症VR(疑似)体験
- ▲eスポーツ健康ゲーム講座
- ▲おいしいお茶講座
- ▲認知症サポーター養成講座

その他、ミニコンサート、歩き方講座、お口の健康講座、クラフト講座、お花アレンジメントなどもあります。

静岡市健康長寿のまち専用Webサイト **まるけあ**

問合せ▶ 地域包括ケア推進本部☎221-1576

健康長寿 世界一!

しぞ~か でん伝体操 ● **しぞ~か ちゃきちゃき体操** で

市では、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、介護予防事業に取り組んでいます。その取組のひとつとして、手軽に始められる介護予防体操の普及を進めています。これからも健康な心と身体を保てるよう、皆さんも一緒に楽しみながら介護予防体操に取り組みましょう。

しぞ~か でん伝体操 しぞ~か でん伝体操の動画はこちら▶

ゆっくりとした動きの6つの体操を行います。転倒予防に効果的で、誰でも無理なく簡単に取り組みます。

しぞ~か ちゃきちゃき体操 しぞ~か ちゃきちゃき体操の動画はこちら▶

指の運動、口の運動、手足同時運動の3種類で構成され、楽しんで手足を使うことで脳の活性化を促すことを目的とした体操です。

問合せ 地域リハビリテーション推進センター (葵区城東町)☎249-3182

しぞ~か でん伝体操 検索

◆DVDを貸し出しています
 市では、「しぞ~か でん伝体操」や「しぞ~か ちゃきちゃき体操」を手軽に取り組むためにDVDを作成し、各市立図書館などで貸し出しています。また、当センターでは、長期間(2週間以上)の貸出も行っています。詳しくは、お問い合わせください。
 ※市HPにも情報を掲載しています。

◆動画視聴で体操に取り組もう!
 自宅でも気軽に、安全に介護予防に取り組み、健康長寿を推進していくため、65歳以上の市民を対象に、6月以降、介護予防体操動画の定期配信を開始する予定です。動画視聴希望の人は、お問い合わせください。

※しぞ~か でん伝体操の教室を、老人福祉センター等で開催しています!(13ページに掲載)

市民の皆さんのさまざまな相談に応じるため、市内の公共機関に相談窓口を設けています。
お気軽にご利用ください！

- 葵区市民相談室**
(市役所静岡庁舎新館1階☎221-1053)
- 駿河区市民相談室**
(駿河区役所3階☎287-8698)
- 清水区市民相談室**
(市役所清水庁舎4階☎354-2036)



種類	相談内容	とき(祝休日除く)	ところ・問合せ	種類	相談内容	とき(祝休日除く)	ところ・問合せ			
一般相談	市民相談	月～金曜日、8:30～17:15	葵区市民相談室 駿河区市民相談室 清水区市民相談室	消費生活相談	商品やサービスについての苦情・契約などの消費者問題や多重債務問題	月～金曜日、9:00～16:00	消費生活センター (市役所静岡庁舎新館1階・清水庁舎4階☎221-1056) 県中部県民生活センター (駿河区南町☎202-6006)			
	県民相談	月～金曜日、9:00～16:00	県中部県民生活センター (駿河区南町☎202-6008)		クレジット・サラ金相談	弁護士、司法書士などによる、返済問題や消費者金融に関する相談	月・水曜日、10:00～12:00、 火・木曜日、13:30～16:00、 金曜日、10:00～12:00、 13:30～16:00	静岡県弁護士会静岡支部 (葵区追手町☎252-0008) ※予約制(受付9:00～17:00★)		
	暮らしなんでも相談	月～金曜日、9:00～17:00	ライフサポートセンター中部 (葵区黒金町☎273-3715)		司法書士相談	司法書士総合相談センターしずおか (駿河区稲川一丁目☎289-3704) ※面接は予約制 (受付9:00～17:00☎289-3700)	月～金曜日、14:00～17:00 ※面接は火・金曜日のみ	日本貸金業協会静岡県支部 (葵区追手町☎0570-051-051) ※予約制		
法律等の相談	行政書士相談	官公署に提出する書類、権利義務、事実証明について【相続(遺言)、契約書、土地の利用、農地転用等】	第4月曜日、13:00～16:00 偶数月第2火曜日、13:30～15:30 第1水曜日、10:00～16:00	葵区市民相談室 清水区市民相談室 県行政書士会 (葵区駿府町☎254-3003)	税金相談	所得税、相続税、贈与税、その他税務一般	第2～4木曜日、13:00～16:00 第2月曜日、13:00～16:00 (3月除く。祝日の場合、第3月曜日) 第3木曜日、13:30～15:30 (2・3月除く)	葵区市民相談室 ※予約制 駿河区市民相談室 ※予約制 清水区市民相談室 ※予約制		
		入国、在留・帰化、相続について	第4火曜日、13:00～16:00	駿河区市民相談室			税務相談	国税全般	月～金曜日、8:30～17:00	静岡税務署(葵区追手町☎252-8111) 清水税務署(清水区江尻東一丁目☎366-4161)
		成年後見に関する相談	奇数月第2火曜日、13:30～15:30	清水区市民相談室					交通事故相談	示談の進め方、損害賠償の請求など交通事故に関する諸問題
		不動産登記、商業登記、相続、売買、債務整理等について	第1水曜日、13:00～16:00 (5・11月は第3水曜日) 第3水曜日、13:00～16:00	葵区市民相談室 ※予約制 駿河区市民相談室 ※予約制			交通事故後遺障害認定申請相談	行政書士による相談(相続・遺言等の相談も可)		
	相続・不動産売買などの登記について	第1木曜日、13:30～15:30	清水区市民相談室 ※予約制	メンズホットライン静岡	男性の悩みについての電話相談	第2・4火曜日、19:00～21:00			ほっとライン☎274-0105 ☎男女共同参画課☎221-1349	
	司法書士業務全般	第4木曜日、13:00～15:00	清水区地域福祉推進センター (清水区宮代町・はーとびあ清水☎371-0305) ※予約制			男性相談	男性の生き方、家庭、仕事等についての電話相談	第1・3土曜日、13:00～17:00	あざれあ☎272-7880	
	司法書士による、返済問題や消費者金融に関する相談	第1月曜日、13:30～15:00	県中部県民生活センター (駿河区南町☎202-6008) ※予約制	男女共同参画に関する相談	性別による差別や市の施策に関する相談・要望・苦情			月～金曜日、8:30～17:15	男女共同参画課 (市役所静岡庁舎15階☎221-1349)	
	弁護士法律相談	法律問題全般	第1・3金曜日、13:30～15:30 第2・4・5金曜日、13:30～15:00 木曜日、13:30～15:30 水曜日、13:30～15:30			葵区市民相談室 ※予約制 駿河区市民相談室 ※予約制 清水区市民相談室 ※予約制	女性の居場所交流スペース	女性のためのほっとスペース ふらり	原則第4土曜日、13:30～16:30	女性会館(葵区東草深町) ☎男女共同参画課☎221-1349
			木曜日、第2または第4月曜日、13:30～15:00	県中部県民生活センター(駿河区南町☎202-6008) ※予約制	女性のための電話相談	女性をとりまく諸問題について			火・水・金曜日、10:00～13:00、14:00～18:00 木曜日、14:00～20:00 土曜日、10:00～13:00	女性会館(葵区東草深町) ☎248-1234 ※希望や必要に応じて面接相談あり
			社会保険労務士相談	労災、賃金、年金、パワハラ、健康保険その他労働問題について			第1月曜日、13:00～16:00 ※10月は20日(水)も実施 第3金曜日、13:00～16:00 ※10月は22日(金)も実施	葵区市民相談室 駿河区市民相談室	女性のための法律相談	女性の法律問題に関する弁護士相談(面談)
			公証人相談	遺言や契約等の公正証書について	第2月曜日、13:00～16:00 (8・1月は第3月曜日) 第4水曜日、13:30～15:00 第3金曜日、13:30～15:30	葵区市民相談室 ※予約制 駿河区市民相談室 ※予約制 清水区市民相談室 ※予約制	DV相談	配偶者や恋人等からの暴力について		
	法テラス相談	法律全般			第1・3木曜日、13:00～15:00 第2・4木曜日、13:00～15:00 第2・4火曜日、13:00～15:00	葵区地域福祉推進センター(葵区城東町☎249-3210) ※予約制 駿河区地域福祉推進センター(駿河区南八幡町☎286-9550) ※予約制 清水区地域福祉推進センター(清水区宮代町・はーとびあ清水☎371-0305) ※予約制			DV相談	女性のDV・その他暴力について(面談)
法律相談	第2・4水曜日、13:00～15:00	清水区地域福祉推進センター(清水区宮代町・はーとびあ清水☎371-0305) ※予約制			行政相談	国、県、市政に対する意見・要望・苦情	月曜日、10:00～12:00 水曜日、10:00～12:00 金曜日、10:00～12:00	葵区市民相談室 駿河区市民相談室 清水区市民相談室		
行政相談	国、県、市政に対する意見・要望・苦情	第3木曜日、10:00～12:00	蒲原支所	行政相談			国、県、市政に対する意見・要望・苦情	18日、10:00～12:00(土日祝休日の場合、翌開庁日)	清水保健福祉センター由比分館(清水区由比北田) ☎清水区市民相談室	
		総務省の行政相談	国、特殊法人の業務などについての意見・要望・苦情		月～金曜日、8:30～17:15 ※時間外は留守番電話	静岡行政監視行政相談センター(葵区追手町・静岡地方合同庁舎内)行政苦情110番☎0570-090110				

◆健康に関する相談

※各保健福祉センターの所在地・電話番号は、市HPが「しずおか生活ガイドブック2020」等をご覧ください。

種類	とき(祝休日除く)	ところ・問合せ
妊産婦健康相談、育児相談、成人・高齢者健康相談	月～金曜日、8:30～17:00	各保健福祉センター
栄養相談 ※予約制	月～金曜日	各区健康支援課 葵区▶城東保健福祉センター内☎249-3196 駿河区▶南部保健福祉センター内☎285-8377 清水区▶清水保健福祉センター内☎348-7981
		蒲原保健福祉センター 清水区健康支援課 清水保健福祉センター由比分館 ☎348-7981
歯科相談 ※予約制	月～金曜日	☎口腔保健支援センター(葵区城東町)☎249-3175

◆医療と薬の相談 医療や薬に関するさまざまな相談に専門家がご答えします。

種類	とき(祝休日除く)	ところ・問合せ
健康や医療に関する電話相談	月～金曜日、9:00～16:00 ★	ほっとはあと(☎209-0311) ※面談希望の場合は要予約
くすり相談	昼間	月・水・金曜日、9:00～16:30 ★
	夜間	毎日 19:00～23:00 ※土日祝休日含む
		市薬剤師会 (駿河区小黒一丁目☎283-7294)

◆子ども・若者の相談

種類	とき(祝休日除く)	ところ・問合せ	
不登校、学校生活等の相談 ※30代まで	月～金曜日、8:30～17:15	子ども若者相談センター(市役所静岡庁舎本館1階☎221-1314)	
ひきこもりの相談	火～土曜日、9:00～17:00	DanDanしずおか (駿河区南八幡町☎260-7755)	
こころのホットライン(友達関係、学校生活などの相談) ※30代まで	月～金曜日、9:00～17:00	☎0120-783-370 (フリーダイヤル)	
24時間いじめ電話相談	毎日24時間 (土日祝休日含む)	☎254-6811	
家庭児童相談	18歳未満の子どもと子どもを取りまく家庭の相談	月～金曜日、8:30～17:15	各区子育て支援課 葵区▶静岡庁舎新館2階☎221-1096 駿河区▶駿河区役所2階☎287-8675 清水区▶清水庁舎1階☎354-2429
		子ども・家庭110番	月～金曜日、9:00～20:00 (土日は17:00まで)

ご相談ください!

相談無料

- ◆★印…昼休み(12:00~13:00)除く
- ◆市役所の業務に関する相談は、それぞれの担当課で受け付けています。
- ◆年末年始・祝休日の場合や各相談機関の都合により、相談日程が変わる場合があります。予約制でないものも、事前に各問合せ先へ電話で確認してください。



種類	相談内容	とき(祝休日除く)	ところ・問合せ	種類	相談内容	とき(祝休日除く)	ところ・問合せ	
労働相談	解雇・賃金未払い等の労使間トラブルなど	原則 ①第2水曜日②第3水曜日 ③第4水曜日、 18:00~21:00 ※日程は、要問合せ	①清水テルサ(清水区島崎町) ②ペガサート(葵区御幸町) ③来・て・こ(駿河区小鹿二丁目) 問 商業労政課 ☎354-2430 ※予約制	保護司相談	青少年の非行防止や更生、家庭問題など	第2水曜日、 13:00~15:00	葵区市民相談室 問 葵区保護司会更生保護サポートセンター ☎209-0170	
	働く人の人間関係・仕事の悩み、メンタルヘルス不調など	原則第3水曜日、 18:00~21:00 ※日程は、要問合せ	清水テルサ(清水区島崎町)か来・て・こ(駿河区小鹿二丁目) 問 商業労政課 ☎354-2430 ※予約制		第3水曜日、 10:00~15:00	みなくる(駿河区南八幡町) 問 駿河区保護司会事務局 ☎284-6135		
	就職活動の悩み、応募書類の書き方など	月~金曜日、 9:00~16:00★	県中部中小企業労働相談所(駿河区南町・県中部県民生活センター内) ☎0120-9-39610(フリーダイヤル)		火曜日、10:00~12:00 (第5火曜日除く)	清水区保護司会事務局 (清水区宮代町・はーとびあ清水) ☎366-3932		
職場のメンタルヘルス相談	働く人の人間関係・仕事の悩み、メンタルヘルス不調など	原則第3水曜日、 18:00~21:00 ※日程は、要問合せ	清水テルサ(清水区島崎町)か来・て・こ(駿河区小鹿二丁目) 問 商業労政課 ☎354-2430 ※予約制	不動産相談	不動産の売買や賃貸借など	第2火、第2・4水曜日、 13:00~16:00	葵区市民相談室	
	就職活動の悩み、応募書類の書き方など	月~金曜日、 9:00~17:00	しずおかジョブステーション中部(駿河区南町・県中部県民生活センター内 ☎284-0027)		第1金、第3火曜日、 13:00~16:00	駿河区市民相談室		
	10日、10:00~12:00(土日祝休日の場合、前か後の開庁日)	第2火曜日、10:00~12:00	清水区市民相談室		第4火、第2・4木曜日、 13:30~15:30	清水区市民相談室		
人権相談	差別やいじめなどの人権侵害について	月~金曜日、 8:30~17:15	静岡地方法務局人権擁護課「みんなの人権110番」 ☎0570-003-110 「子どもの人権110番」 ☎0120-007-110(フリーダイヤル) 「女性の人権ホットライン」 ☎0570-070-810	不動産・建築相談	登記、測量、境界問題など	第1・3木曜日、13:00~16:00 第2水曜日、13:00~16:00 第3火曜日、10:00~12:00 (8月除く)	葵区市民相談室 駿河区市民相談室 清水区市民相談室	
	障がいのある人や家族の悩み、困りごとについて	月~金曜日、 9:00~17:00	市障害者相談支援推進センター(葵区城内町・市中央福祉センター内) ☎275-1816・FAX254-6880)		土地境界に関する相談	土地境界問題など	第2火曜日、 13:30~16:30	静岡境界紛争解決センター(駿河区曲金六丁目・県土地家屋調査士会館内 ☎282-0910) ※予約制
	発達障がいのある人や家族の日常生活など	月~金曜日、 8:30~17:00	市発達障害者支援センターきらり(駿河区曲金五丁目・静岡医療福祉センター内 ☎285-1124・FAX285-1125)		住リフォーム相談	耐震補強、介護住宅など住宅の増改築や修繕について	第4火曜日、 13:00~16:00	葵区市民相談室 ※予約制
障害者110番相談	障がい者虐待や権利擁護について	毎日24時間 (土日祝休日含む)	障害者虐待防止センター(葵区城内町・市中央福祉センター内) ☎266-7719・FAX254-6880)	建築設計相談	住宅の新築や建替えの設計、施工、契約など	第1・3火曜日、13:00~16:00 第1火曜日、13:30~15:30	清水区市民相談室 ※予約制	
	知的障がい児者相談	生活上の悩みの相談や福祉サービス紹介など	月曜日、 9:30~12:00 第1・3水曜日、 10:00~15:00★		マンション管理相談	マンション管理組合の運営や紛争解決など	第4月曜日、13:00~16:00	駿河区市民相談室
	こころはればれ相談	精神障がいに伴う生活上の悩みや、ひきこもりについて	第2・4金曜日、 13:00~15:00		建設工事紛争相談	建設工事の請負契約について	月~木曜日、9:00~16:00★ 金曜日、9:00~15:00★	県建設業課(県庁舎内 ☎221-3057) ※来課は予約制
福祉関連相談	介護よろず相談	介護経験者による、介護の悩みや不安に関する相談	第2木曜日、 10:00~12:00 第2・4月曜日、 10:00~14:00★	不動産取引に関する紛争相談	不動産業者の売買・仲介業務に関する紛争(宅地建物取引業法に関するもの)	月~金曜日、 8:30~17:00★	県住まいづくり課(県庁舎内 ☎221-3072)	
	認知症よろず相談	労働環境・労働問題について	第1・3火曜日、 13:00~15:00	県警ふれあい相談室	事件事故や犯罪被害に関する相談・要望・意見	毎日24時間 (土日祝休日含む)	県警ふれあい相談室(警察本部内) ☎254-9110か#9110(プッシュ回線。一部のIP電話等不可)	
	労働に関する相談	成年後見制度についての専門相談	原則 ①第2木曜日②第3水曜日 ③第4火曜日、 13:00~16:40	①はーとびあ清水(清水区宮代町) ②みなくる(駿河区南八幡町) ③城東保健福祉エリア(葵区城東町) 問 市成年後見支援センター ☎275-0955 ※予約制	少年の非行・被害相談	少年の非行・被害について	月~金曜日、 8:30~17:15	静岡地区少年サポートセンター ☎0120-783-410(フリーダイヤル) 静岡 ☎250-0110、静岡南分室 ☎288-0110、清水分室 ☎366-0110
生活困窮者自立相談	生活困窮状態からの自立について	月~金曜日、 9:00~17:00	暮らし・しごと相談支援センター(葵区城東町 ☎249-3210、駿河区南八幡町 ☎286-9550、清水区宮代町 ☎371-0305)	性暴力被害相談	性暴力・性被害について	毎日24時間 (土日祝休日含む)	県性暴力被害者支援センター-SORA(そら) ☎255-8710	
	リハビリ介護相談	リハビリ、福祉用具、住宅改修について	月~金曜日、 8:30~17:15	外国人のための生活相談	生活全般について(14言語で対応)	月~金曜日、 8:30~17:15 ※外国語相談員の勤務時間は、お問い合わせください。	生活安心安全課(市役所静岡庁舎新館1階 ☎221-1272)	
	にじいろ電話相談	セクシュアリティや性別違和について	第2土曜日、 14:00~17:00	ひとり親相談	ひとり親家庭等の就職、養育費、生活相談など	月~金曜日、 9:00~17:00	多文化共生総合相談センター 市国際交流協会清水支部(市役所清水庁舎2階 ☎354-2009) 本部(市役所静岡庁舎17階 ☎273-5931)駿河区役所3階(月曜日のみ)	
にじいろカフェ	性的少数者やそうかもしれない人の交流会	原則第4日曜日、 13:30~16:00	精神保健福祉相談	うつ病、アルコール・薬物問題など、こころの健康について	月・水・金曜日、 9:00~12:00	こころの健康センター(葵区柚木 ☎262-3011) ※予約制		
にじいろ電話相談	メンタルヘルスに関する電話相談	月~金曜日、 13:00~16:00	こころの健康電話相談	メンタルヘルスに関する電話相談	月~金曜日、 13:00~16:00	てるてる・ハート ☎262-3033		
にじいろ電話相談	アイセル21 ☎248-2216 ※家族からの相談も可	第2土曜日、 14:00~17:00	にじいろ電話相談	セクシュアリティや性別違和について	第2土曜日、 14:00~17:00	アイセル21 ☎248-2216 ※家族からの相談も可		
にじいろカフェ	性的少数者やそうかもしれない人の交流会	原則第4日曜日、 13:30~16:00	にじいろカフェ	性的少数者やそうかもしれない人の交流会	原則第4日曜日、 13:30~16:00	番町市民活動センター(葵区一番町)等 問 男女共同参画課 ☎221-1349		

しずおか防犯パトロール

緑の腕章が目印!

参加者募集! 市内で約1,000人が活動中!!

犯罪の被害に遭いやすい人々を犯罪から守るためには、市民一人ひとりが犯罪から身を守るための知識をつけるとともに、地域全体での見守り活動を行うことが必要です。そこで、市では日常生活の中で「ながら見守り」活動※を行う市民ボランティアを募集します。

※日常生活の中で、子ども・女性・高齢者などに不審者が接近しないよう見守りを行い、犯罪や不審者を目撃した場合は警察署への通報などを行う活動。

募集期間 ▶ 5/1(土)~来年3/31(木)

- 活動開始までの流れ ▶ ①市HPから登録 ②市役所静岡庁舎で説明を受ける ③グッズを受け取り活動開始!

問合せ 生活安心安全課 ☎221-1058



静岡市多文化共生総合相談センターをご利用ください

Free 無料

とき 月~金曜日 8:30~17:15 清水区 市国際交流協会清水支部内(市役所清水庁舎2階)

葵区 市国際交流協会内(市役所静岡庁舎17階) 駿河区 駿河区役所3階市民相談室(月曜のみ)

相談員による7言語(中国語、フィリピン語、ポルトガル語、スペイン語、英語、ベトナム語、ネパール語)での相談が可能です。その他タイ語等の6言語は通訳タブレットを使用して対応します。窓口、電話、メール、Facebookメッセンジャーでの相談が可能です。外国人住民や外国人に関わる日本人も利用できます。また、生活に役立つ情報を協会HPなどに7言語で掲載中!



外国人住民のための生活相談会 とき 6/5(土)、13:00~16:00

弁護士・行政書士による生活相談 ところ しずおか焼津信用金庫追手町ビル(葵区追手町)

中国語、フィリピン語、ポルトガル語、スペイン語、英語、ベトナム語、ネパール語の通訳があります。申込方法など詳しくは、市国際交流協会清水支部へお問い合わせください。

問合せ 市国際交流協会清水支部 ☎354-2009



わたしの、あなたの、みんなの いのちを大切に Lifeも大切に

市では、イベント等を開催するにあたり、3つの密(密閉・密集・密接)を避けるよう、人数や内容、実施方法などを考慮し、衛生管理を徹底して行います。ご不便をおかけすることもございますが、ご理解ご協力をお願いします。

なお、イベントには、マスク着用等の感染防止対策を行った上で、ご参加ください。また、体調がすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。

生涯学習センター・交流館

★印の講座・イベントについて詳しくは、各施設へお問い合わせください。

葵 区

西部生涯学習センター ☎255-3960 〒420-0068 田町三丁目46-5

●フレイルにならないために
時 5/25(火)、6/8(火)、22(火)の9:30～11:30(全3回)

内 常葉大学共催講座。フレイルについて座学で学び、手軽にできるフレイル予防の運動療法を実技で学ぶ
人 成人30人
費 1,200円
申 電話[5/6(木)、14:00～・申込順]



●パソコンボランティアを体験しよう！
時 6/5(土)、13:30～15:30、12(土)、12:45～16:30(全2回)

内 パソコンの操作方法や、ボランティア活動について学び、「西部パソコンサロンへようこそ」でパソコンボランティアを体験する
人 高校生以上15人(パソコンのメールで連絡が取れる人・無料)
申 電話[5/7(金)、14:00～・申込順]

★西部ジャズコンサート
★はじめての色えんぴつ画
★はじめてのベリーダンス

東部生涯学習センター ☎263-0338 〒420-0803 千代田七丁目8-15

●文化財で知る葵区東部の歴史
時 6/11(金)、18(金)、25(金)、7/2(金)の14:00～15:30(全4回) 内 遺跡、置物、石塔などの文化財をもとに、地域の歴史を考える
人 20人 費 500円
申 往復ハガキ[5/24(月)必着、1枚1人・多数抽選]
※HP申込可

●親子で地産地消メニューを楽しもう！
時 6/12(土)、10:00～13:00
内 食推さんの地産地消メニューを親子で調理する
人 小学生と保護者4組 費 1組1,500円
申 電話[5/9(日)、10:00～・申込順]

葵生涯学習センター ☎246-6191 〒420-0865 東草深町3-18(アイセル21)

●初心者向け資産運用講座
時 6/16(水)、10:00～11:30
内 NISAやiDeCoなどの金融商品の紹介と資産運用について学ぶ
人 成人20人(無料)
申 電話[5/12(水)、10:00～・申込順]

北部生涯学習センター ☎271-5111 〒420-0871 昭府二丁目14-1

●初めてのベビーマッサージ
時 7/2(金)、9(金)、16(金)、30(金)、8/6(金)の13:30～14:30(全5回)
内 ベビーマッサージの体験と子育てに関する情報交換
人 生後2～6か月の第1子と母親10組
費 1組1,000円
申 往復ハガキ [6/7(月)必着・子の生年月日も記入・1枚1組・多数抽選] ※HP申込可

●親子でつくろう！紋切りうちわ
時 6/13(日)、10:00～12:00
内 伝統的な型紙で作った紋切りでオリジナルうちわを作る
人 小学生と保護者10組
費 1組900円
申 電話[5/14(金)、10:00～・申込順]



薬科生涯学習センター ☎278-4141 〒421-1217 羽島本町5-9

●ダンゴムシのおうちを作ろう
時 6/12(土)、10:00～11:30
内 ダンゴムシの生態について学ぶ
人 未就学児と保護者20組(無料)
申 電話[5/15(土)、10:00～・申込順]

●はじめての和太鼓教室
時 6/15～8/17の火曜日、19:00～20:00、8/22(日)、12:00～15:30(全9回)
内 和太鼓の課題曲を練習し、最終日に発表会を行う
人 成人10人 費 2,000円
申 電話[5/18(火)、14:00～・申込順]

西奈生涯学習センター ☎265-2468 〒420-0911 瀬名二丁目32-43(リンク西奈)

●夏バテ防止に睡眠習慣を見直そう
時 6/1(火)、22(火)、7/6(火)の14:00～15:30(全3回)
内 睡眠習慣の見直しや、よく眠れる方法を学ぶ
人 成人20人 費 500円
申 電話[5/11(火)、14:00～・申込順]

●婚活コミュニケーション講座
時 6/10(木)、17(木)、24(木)の19:00～20:30(全3回)
内 SNS等での自己紹介文を書くテクニックや婚活に役立つコミュニケーション術
人 1～3年以内に結婚を考える男女20人
費 1,000円
申 HPからどうぞ[5/31(月)まで・多数抽選]

美和分館 ☎296-7122 〒421-2113 安倍口団地5-1(アカデ美和)

●絵手紙で暑中見舞いを描こう
時 6/3(木)、10(木)、17(木)の13:30～15:30(全3回)
内 初心者向けの絵手紙講座
人 15人 費 500円
申 電話[5/6(木)、13:30～・申込順]

●親子で体験！リトミック
時 6/10(木)、24(木)、7/8(木)の10:00～11:30(全3回)
内 親子でリトミックや簡単な工作を体験する
人 1歳半～3歳の子と保護者10組
費 1組500円
申 電話[5/13(木)、10:00～・申込順]

★美和農業体験

駿 河 区

長田生涯学習センター ☎257-0780 〒421-0137 寺田131-1

●3～4年生向け電子工作 & プログラミング
時 6/20(日)、13:30～15:30
人 小学3～4年生と保護者10組
費 1組3,500円
申 往復ハガキ[5/24(月)必着・学年も記入・多数抽選] ※HP申込可

●睡眠から考える健康 睡眠と運動習慣
時 6/29(火)、7/20(火)の13:30～15:00(全2回)
内 睡眠と運動の関係や安定した睡眠のとり方を学ぶ 人 20人(無料)
申 電話[5/11(火)、13:30～・申込順]

★おさだの桃でスープづくり
★初夏の親子でリトミックあそび

大里生涯学習センター ☎283-1698 〒422-8051 中野新田57-5

●大里ファミリーコンサート
時 5/29(土)、13:30～15:30
内 地元のアーティストによる二胡の演奏会
人 小学生以上100人 費 全自由500円
※家族で申し込むと1組500円
申 電話[5/1(土)、10:00～・申込順]

●ハーブを楽しもう
時 5/30(日)、13:30～15:30
内 ハーブの寄せ植えを製作し、ハーブの歴史や楽しみ方についても学ぶ
人 20人 費 3,500円
申 電話[5/6(木)、10:00～・申込順]

清 水 区

辻生涯学習交流館 ☎364-0234 〒424-0807 宮代町5-75

●初めてのハワイアンキルト
時 6/23(水)、30(水)の9:30～11:30(全2回)
内 ハワイアンキルトのランチョンマットを作る
人 10人 費 1,200円
申 電話[5/19(水)、9:30～・申込順]

江尻生涯学習交流館 ☎367-3321 〒424-0812 小芝町3-35

●リフレッシュカレッジ
時 6/16(水)、7/21(水)、9/15(水)、10/20(水)、11/17(水)、12/15(水)の19:00～21:00(全6回)
内 健康・運動・教養・趣味などを学ぶ
人 女性25人 費 2,000円
申 電話が窓口[5/19(水)、10:00～・申込順]

●家庭教育学級「すまいるママクラブ」
時 6/18(金)、7/16(金)、9/17(金)、10/15(金)、11/19(金)の10:00～11:30(全5回)
内 親子の触れ合い講座など子育て中のママに役立つ講座
人 6か月～3歳の子の保護者15人 費 600円
申 電話が窓口[5/20(木)、10:00～・申込順]

★エコテープで作る素敵なたて編みバッグ
入江生涯学習交流館 ☎363-2802
〒424-0831 入江三丁目8-12

●子育て応援！若葉クラブ
時 6/10～11/18のおおむね毎月第2木曜日、10:00～11:30(8月除く・全5回)
内 虫よけジェル作りや防災講座、ストレッチなど
人 小学生以下の子の母親15人(無料)
申 電話[5/7(金)、9:30～・申込順]

●年中・年長！ただち先生の運動遊び
時 6/26(土)、7/10(土)、9/11(土)、10/9(土)、11/6(土)の10:00～11:30(全5回)
人 年中・年長(4～5歳)の子20人 費 700円
申 往復ハガキ[6/12(土)必着・多数抽選]

浜田生涯学習交流館 ☎351-3030 〒424-0834 浜田町4-4

●子育てポケット
時 6/11(金)、25(金)、7/9(金)、9/10(金)、10/8(金)、12/10(金)の10:00～12:00(全6回)
内 子育て心理学、物作り、料理、運動など、子育て中のママたちが楽しく学べるセミナー
人 小学生以下の子の保護者12人(無料)
申 電話が窓口[5/14(金)、9:30～・申込順]

●はまだレディースセミナー
時 6/17(木)、7/15(木)、9/16(木)、10/21(木)、11/18(木)の19:00～21:00(全5回)
内 文化・生活・健康などを学ぶ
人 成人女性25人 費 500円
申 電話が窓口[5/13(木)、9:30～・申込順]

「無料」をうたう 契約をするときの注意点

動画見放題が「1か月無料」というキャンペーンに登録しようと思っています。どんなことに注意したらよいですか。

動画や音楽配信サービスなどの無料キャンペーンに登録したところ、2か月目から視聴の有無に関らず料金が発生していたという相談が後を絶ちません。登録前に無料期間や条件、解約方法などの契約内容を十分確認しましょう。無料期間終了前に解約しないと自動的に有料会員となり、支払いが発生することもあります。また、ログインに必要なパスワードを忘れると解約が困難になることもあるため、パスワードの管理にも気を付けましょう。無料期間中に、サービス利用の必要性を検討し、必要のない時には速やかに解約の手続きを行うことが大切です。困った時は消費生活センターにご相談ください。

問合せ 生活安心安全課 消費生活センター ☎221-1056 FAX221-1291

ゴールデンウィーク中の消費生活相談は、消費者ホットライン☎188(10:00～16:00)をご利用ください。

5月は水防月間です 水害に対する備えをしましょう

梅雨や台風等による水害から身を守るため、洪水ひなん地図や浸水ひなん地図等を活用し、あらかじめ浸水被害想定など身の回りの危険性を確認し、事前からの準備、気象・河川水位情報の収集、早めの避難行動を心がけましょう。

— 浸水被害への備えなど —

- 雨どいや排水溝の清掃
- 備蓄品、非常持ち出し品の準備
- 防災メール、テレビ、ラジオ、インターネット等での情報収集
- 建物の2階以上に避難するなどの避難行動

静岡市防災情報マップ▶

問合せ▶危機管理課☎221-1241

企画展 三保松原コレクション 小さな花

5/15(土)～7/4(日) 無料 9:00～16:30

会場▶みほしるべ(清水区三保)

三保松原に咲く小さな花々のうち、令和元年以降に確認することができた約70種類について、解説とともに写真を展示し紹介します。

◆当日、直接会場へ◆

問合せ▶みほしるべ☎340-2100



あつみ けいすけ
渥美 慶祐さん

静岡茶商工業協同組合
「喫茶一茶」委員長



「しずチカ」の社会実験第2弾(下記)と共に実施する「一茶」の委員長 渥美さんにお話を伺いました。

「一茶」とはどのような施設ですか？

「JR静岡駅北口地下にある、静岡茶のカフェです。市内約50社の自慢のお茶が揃っています。店内では、本格的なお茶とお菓子を味わえます。お茶は、仕上げ方によって本当に味が変わるんです。様々な製品を一堂に楽しめる施設は、他になかなかありません。ぜひ一茶で、その違いをお楽しみください。」

静岡のお茶の魅力を教えてください。

「茶問屋の多さとその技術力の高さです。茶問屋同士、技術を教え合うなど、横のつながりを持って互いを高め合っています。ですから、静岡のお茶は、どれも高品質で美味しいんです。」

これから新茶シーズンを迎えます。例えば、本山茶は、香りが豊かで旨味が強い

「しずチカ」の社会実験第2弾(下記)と共に実施する「一茶」の委員長 渥美さんにお話を伺いました。

「一茶」とはどのような施設ですか？

「JR静岡駅北口地下にある、静岡茶のカフェです。市内約50社の自慢のお茶が揃っています。店内では、本格的なお茶とお菓子を味わえます。お茶は、仕上げ方によって本当に味が変わるんです。様々な製品を一堂に楽しめる施設は、他になかなかありません。ぜひ一茶で、その違いをお楽しみください。」

静岡のお茶の魅力を教えてください。

「茶問屋の多さとその技術力の高さです。茶問屋同士、技術を教え合うなど、横のつながりを持って互いを高め合っています。ですから、静岡のお茶は、どれも高品質で美味しいんです。」

これから新茶シーズンを迎えます。例えば、本山茶は、香りが豊かで旨味が強い

「しずチカ」の社会実験第2弾(下記)と共に実施する「一茶」の委員長 渥美さんにお話を伺いました。

「一茶」とはどのような施設ですか？

「JR静岡駅北口地下にある、静岡茶のカフェです。市内約50社の自慢のお茶が揃っています。店内では、本格的なお茶とお菓子を味わえます。お茶は、仕上げ方によって本当に味が変わるんです。様々な製品を一堂に楽しめる施設は、他になかなかありません。ぜひ一茶で、その違いをお楽しみください。」

静岡のお茶の魅力を教えてください。

「茶問屋の多さとその技術力の高さです。茶問屋同士、技術を教え合うなど、横のつながりを持って互いを高め合っています。ですから、静岡のお茶は、どれも高品質で美味しいんです。」

これから新茶シーズンを迎えます。例えば、本山茶は、香りが豊かで旨味が強い

「しずチカ」の社会実験第2弾(下記)と共に実施する「一茶」の委員長 渥美さんにお話を伺いました。

「一茶」とはどのような施設ですか？

「JR静岡駅北口地下にある、静岡茶のカフェです。市内約50社の自慢のお茶が揃っています。店内では、本格的なお茶とお菓子を味わえます。お茶は、仕上げ方によって本当に味が変わるんです。様々な製品を一堂に楽しめる施設は、他になかなかありません。ぜひ一茶で、その違いをお楽しみください。」

静岡のお茶の魅力を教えてください。

「茶問屋の多さとその技術力の高さです。茶問屋同士、技術を教え合うなど、横のつながりを持って互いを高め合っています。ですから、静岡のお茶は、どれも高品質で美味しいんです。」

これから新茶シーズンを迎えます。例えば、本山茶は、香りが豊かで旨味が強い

「しずチカ」の社会実験第2弾(下記)と共に実施する「一茶」の委員長 渥美さんにお話を伺いました。

「一茶」とはどのような施設ですか？

「JR静岡駅北口地下にある、静岡茶のカフェです。市内約50社の自慢のお茶が揃っています。店内では、本格的なお茶とお菓子を味わえます。お茶は、仕上げ方によって本当に味が変わるんです。様々な製品を一堂に楽しめる施設は、他になかなかありません。ぜひ一茶で、その違いをお楽しみください。」

静岡のお茶の魅力を教えてください。

「茶問屋の多さとその技術力の高さです。茶問屋同士、技術を教え合うなど、横のつながりを持って互いを高め合っています。ですから、静岡のお茶は、どれも高品質で美味しいんです。」

これから新茶シーズンを迎えます。例えば、本山茶は、香りが豊かで旨味が強い

「しずチカ」の社会実験第2弾(下記)と共に実施する「一茶」の委員長 渥美さんにお話を伺いました。

「一茶」とはどのような施設ですか？

「JR静岡駅北口地下にある、静岡茶のカフェです。市内約50社の自慢のお茶が揃っています。店内では、本格的なお茶とお菓子を味わえます。お茶は、仕上げ方によって本当に味が変わるんです。様々な製品を一堂に楽しめる施設は、他になかなかありません。ぜひ一茶で、その違いをお楽しみください。」

静岡のお茶の魅力を教えてください。

「茶問屋の多さとその技術力の高さです。茶問屋同士、技術を教え合うなど、横のつながりを持って互いを高め合っています。ですから、静岡のお茶は、どれも高品質で美味しいんです。」

これから新茶シーズンを迎えます。例えば、本山茶は、香りが豊かで旨味が強い



◀人気の上生菓子セット(700円)

ストリートシアターフェス

ストリートシアターフェス 静岡

演劇とダンスで、いつもの街が劇場に変わる。
見たことのない街を、見つけよう。

ゲキ的発見!!

#演劇 #メディアアート #ダンス #パフォーマンス

駿府城公園 静岡市役所 葵区役所

静岡市民文化会館

当日、直接会場へ!

5.2・5

観覧無料

会場 駿府城公園内各所、静岡市役所・葵区役所前、静岡市民文化会館前

問合せ: SPACチケットセンター ☎202-3399

担当: まちは劇場推進課 ☎221-1229(平日のみ)

ON STAGE SHIZUOKA

しずおか推し SHIZUOKA

vol. 21

新たな「しずチカ」像を探る、社会実験スタート!

市の情報発信拠点である「しずチカ」は、多くの人が行き交う JR 静岡駅北口地下にあります。そんな最高の立地を活かし、効果的な情報発信をしていくには、今後何が必要か? 新たな「しずチカ」像を探る社会実験が、4月から本格的にスタートしました。来年1月までに全4回予定しており、各回でテーマを変えて実施します。

第1弾は、新茶の時期に合わせ、静岡茶が飲めるカフェを展開します。同時開催の「まちお茶キャンペーン」(9ページに掲載)とコラボして、「1日3回お茶を飲もう」というメッセージを発信しながら、朝昼晩のタイミングでお茶とお茶に合う食べ物を販売。期間中は、オクシズ材でつくった椅子を配置し、飲食可能なカフェスペースを設けます。静岡のお茶の美味

しさを皆さんに再認識してもらうことを目指します。6/1(火)まで開催していますので、ぜひ、お越しください。

第2弾以降は、観光案内所機能や地元産品を扱うアンテナショップ機能などをテーマに、現在企画中です。昨年大好評だった「静岡市はいいねえ。スタンプラリー」との連携など、すべての回において、来場者が楽しみながら静岡らしさを体感できる仕掛けを考えていますので、ご期待ください。



▲昨年度の社会実験の様子

未来の「しずチカ」をみんなで創る

広報課の山崎尚人です。

昨年「しずチカ」で、実験的に「一茶」のテイクアウトメニューの拡充や、静岡市銘菓の紹介などを行いました。コロナ禍で不安もありましたが、感染対策を講じて実施した結果、市内外の多くの人にご来場いただきました。アンケートからは「静岡のお茶がこんなに美味しいとは知らなかった」「こういう場所がはしかつた」「ずっと続けてほしい」などの声がたくさん聞かれました。思い切って動いたからこそ知り得た感想やニーズであり、利用者の皆さんにとっても新たな発見の機会になったようでうれしく思いました。

このような利用者の反応や、関係する皆さんの姿勢から、工夫を凝らして挑み続けることの大切さを学ぶことができました。状況の変化が激しい昨今ですが、今後も柔



軟な発想を持って、新たな「しずチカ」像を求め挑戦を続けたいと思います。

皆さんもぜひこの機会に「しずチカ」に訪れていただき、ご意見をお聞かせください。

問合せ 広報課 ☎221-1219

静岡気分

発行日 / 令和3年5月1日 広報課 ☎(054)221-1021・FAX(054)252-2675

困ったときは コールセンターへ ☎(054)200-4894・FAX(054)200-4895
年中無休・8:00~20:00 Eメール info@call.city.shizuoka.jp

市役所への郵便物は、郵便番号とあて名(静岡市役所・担当課名)で届きます。

静岡庁舎(葵区役所) ☎420-8602
駿河区役所 ☎422-8550
清水庁舎(清水区役所) ☎424-8701

市役所代表電話番号 ※平日 8:30~17:15 市外局番(054)
静岡庁舎 ☎254-2111 駿河区役所 ☎202-5811 清水庁舎 ☎354-2111

救急診療の問い合わせは、県救急医療情報センターへ (24時間 ☎0800-222-1199)

★AED設置場所検索 → (QRコード)

★静岡市道路通行規制情報しずみちInfo (QRコード) →

新型コロナウイルス・ワクチン接種に関する問合せ
・新型コロナワクチンコールセンター(予約ダイヤル) ☎0120-113-394
※平日8:30~20:30 土日祝9:00~17:00
・新型コロナなんでも相談ダイヤル ☎0570-08-0567 ※毎日9:00~20:00

静岡市HP 静岡市 検索

広報しずおかは電子ブックでも配信中!

静岡市の人口・世帯数
※()は前年同月との比較
R3.3月末日現在
男 337,532人(-2,102人)
女 354,842人(-1,891人)
合計 692,374人(-3,993人)
世帯数 320,916戸(+2,184戸)
※数字は住民基本台帳に基づく