

5月は 自転車月間!!

自転車
大好き!

いらぶるな
伊良部 琉椰
選手(BMX)

BMX
(バイシクルモトクロス)

自転車ライフを楽しもう♪



しみず かずき
清水 一輝
選手(MTB)



わくわく!

キックバイク

MTB
(マウンテンバイク)



タンDEM自転車



子ども乗せ自転車



ロードバイク



電動アシスト自転車
シェアサイクルPULCLE

健康に、環境に、いいこといっぱい自転車♪

通勤や買い物など日常生活での利用はもちろん、自転車で散歩することを“散走”と呼んで楽しむ人も増えています。

自転車は「スローモビリティ」に分類され、自動車移動では感じられない季節の空気、におい、景色をゆったりと味わうことができ、かつ徒歩よりもぐっと活動範囲を広げられます。

あなたも自転車ライフを満喫しませんか？

★自転車ライフのメリット

エコ 燃料いらずで環境に優しい♪

健康 消費カロリーはランニングや水泳と同等
(成人男性なら20分で約おにぎり1個分の消費)

自転車保険加入は
義務です!
保険内容を要チェック

出かける前に、ルールを確認! 自転車の安全利用五則

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を走行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る
絶対ダメ ▶ 飲酒運転、2人乗り、並進、
無灯火、信号・一時停止無視
- ⑤子どもはヘルメットを着用

サイクルドリーム Cycle Dream @HINODE

5/29日 10:00-16:00

清水港日の出倉庫街
(清水区日の出町) ※荒天中止

日の出地区に用意した、周回1kmの自転車専用特設コースで楽しむ特別な一日。自転車のルール・マナーを学び、体験しよう!自転車の楽しさを再発見!

- ◆ 子ども自転車教室 **初心者OK!**
- ◆ キックバイクパイロンスラローム
- ◆ 走行体験・タイムトライアル (ロードレーサー・BMX・マウンテンバイク・E-bikeなど)

キッチンカーも並ぶよ♪

イベント内容など詳しくは、HPをご覧ください▶



静岡市は、「世界水準の自転車都市“しずおか”」を目指して、ハード・ソフト・マインドの側面からさまざまな取組を進めています。令和2年にスタートした「シェアサイクルPULCLE」は、多くの皆さんに利用していただき、ポート数は160か所を超えました。これからの季節は、サイクリングに最適です。昨年度「ナショナルサイクルルート」に指定された太平洋岸自転車道をサイクリングしてみるのも気持ちがいいですよ!自転車のまち静岡を一緒に盛り上げていきましょう!



静岡市長 田辺信宏

- 新型コロナウイルスワクチン接種/高齢者虐待防止 ほか … 02~03
- 暮らしの情報/静岡市のお茶を楽しもう ほか … 04~05
- 相談機関一覧/健康診査・がん検診 ほか … 06~08
- 健康ひろば/お知らせ ほか … 09~15
- きらっとしずおか推し ほか … 16

16ページ「きらっと」に関連記事を掲載しています。

問合せ 交通政策課 ☎221-1570

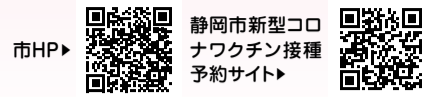


新型コロナウイルスワクチンの接種を実施しています。

接種区分	備考
小児(5～11歳) 1,2回目接種	市内の小児科などの医療機関で接種を実施しています。新たに5歳になる子どもには、誕生月の翌月上旬に接種券が届きます。詳しくは、静岡市新型コロナワクチン接種予約サイトをご覧ください。接種を希望する人は、市HPをご確認いただくか、新型コロナワクチンコールセンターまでお問い合わせください。
12歳以上	1,2回目接種 3回目接種
	予約方法や接種会場など詳しくは、静岡市新型コロナワクチン接種予約サイトをご覧ください。3月から新たに12～17歳を対象とする3回目接種を始めました。 ※12～17歳を対象に承認されたワクチンはファイザー社製のみのため、モデルナ社製は接種できません。

※3回目の接種券は、2回目の接種日の順にお送りしており、接種券が届いた人から予約できます。また、2回目の接種日から6か月経過するまでは3回目の接種ができませんので、ご注意ください。

問合せ 新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-113-394
受付時間▶毎日 8:30～20:30



※予約・接種には接種券が必要となりますので、紛失されないようご注意ください。
接種の詳細と予約方法は、接種券の同封チラシ等をご確認ください。

接種券が届いたらすぐ予約

タイミングを「待つ」よりも早く「打つ」ことを勧めています。

3回目のワクチン接種により感染や重症化を予防する効果が市内の調査でも明らかとなっています。

大型連休も感染予防対策の徹底をお願いします。

大型連休は、人の往来が活発になることで感染拡大のおそれがあります。外出の際は、より一層の感染予防に努めましょう。ワクチン接種ができない子どもの感染が増えています。子どもを感染から守りましょう。

※掲載情報は、4月5日時点のものです。

高齢者を介護・保健・医療・福祉の面からまるごと支援(ケア)!

地域包括支援センター「まるけあ」



問合せ 地域包括ケア推進本部 ☎221-1203



まるけあ 検索

地域包括支援センターとは…

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでも安心して生活していただけるよう、市が設置する相談窓口です。主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士などの専門職員がチームで総合的に支援します。利用は**無料**です。

利用者の声

- 80代男性●
コロナ禍で人と会うことが減り、誰にも相談できず不安でしたが、丁寧に話を聞き、制度などのアドバイスをくれました。今は安心して生活できています。
- 50代女性●
近所に暮らす高齢者のことが心配で相談しました。相談の結果、介護予防サービスの利用につながり、本人の表情も明るくなりました。

こんなこと、心当たりはありませんか?

ひとり暮らしだけど、買い物や掃除が大変になってきたなあ。



家にいることが多くなったから、外に出て何かしたいわ。



両親が高齢になって財産管理が心配だな。



★は窓口機能のみ

センター名	所在地	問合せ	センター名	所在地	問合せ	センター名	所在地	問合せ
城西	駒形通四丁目	☎204-3335	小鹿豊田	小鹿一丁目	☎284-0284	港北	本郷町	☎371-0296
安西番町	安西三丁目	☎204-2626	八幡山	有東二丁目	☎202-6677	興津川	承元寺町	☎369-3482
城東	安東二丁目	☎295-9993	大谷久能	大谷二丁目	☎236-0778	両河内	和田島	☎343-1515
井川	井川★	☎260-2227	大里中島	中野新田	☎280-4970	港南	渋川三丁目	☎625-6663
伝馬町横内	音羽町	☎207-8111	大里高松	登呂五丁目	☎203-3385	岡船越	船越一丁目	☎376-6651
城北	竜南二丁目	☎292-6450	長田	みずほ二丁目	☎268-5080	高部	柏尾	☎347-5271
千代田	沓谷六丁目	☎207-8602	丸子	丸子二丁目	☎270-8720	飯田庵原	石川本町	☎364-6631
長尾川	瀬名一丁目	☎265-9511				松原	宮加三	☎337-0500
美和	与左衛門新田	☎296-1100				有度	長崎新田	☎344-7721
賤機	昭府二丁目	☎251-7772				蒲原由比	蒲原	☎385-5595
安倍	俵沢	☎294-8400					由比北田★	☎376-0417
服織	羽鳥六丁目	☎659-8585						
藁科	富沢	☎270-1804						



◆1人で悩まず、お気軽に各センターへご相談ください。

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ある高齢者の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 ②～⑥
	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や寝たきりの人がある高齢者の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(平日の昼食か夕食・1日1回) ※食事代は自己負担(提供事業者により金額は異なる)	上記問合せ②～⑤へお問い合わせください。	
介護を要する家族	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	申請者の本人確認書類(保険証など・コピー不可)	

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、駿府城東御門・異櫓・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。

気が動転した時、S救セットが役立ちます!



※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。

すこやかな老後を迎えるために 高齢者の虐待を防ぎましょう



介護は長期にわたるもので、高齢者の自立が低下すると、食事、洗濯、排泄の世話、認知症の症状への対応などの全ての負担が介護者にかかってきます。やがて、疲れがたまり、精神的にも追いつめられ、気づかぬうちに虐待を起こすことがあります。

あなたは大丈夫？ 虐待のサイン

- 体に痣や外傷を与えるほどの暴力をふるうなどの身体的虐待
- 食事を与えない、不衛生にするなどの介護放棄
- 著しい暴言や無視を続けるなどの心理的虐待
- 合意なしに本人の金銭を使用したり、制限する経済的虐待
- 性的な嫌がらせや裸にさせるなどの性的虐待

Check

虐待を防ぐために...

● 普段から相談できるかかりつけ医を持ちましょう

身近に、身体や介護について相談できるかかりつけ医を持ちましょう。「介護に困ったときにどうしたらいいの？」など、気軽に話せるよう普段から関係を築いておきましょう。



問合せ

地域包括ケア推進本部 ☎221-1203
FAX221-1577

● 元気な今から「介活」(将来の介護に備えた活動)をしましょう

普段から気軽に話し合える家族関係づくりを心がけ、介護が始まる前から、介護される側とする側の考え方について話しておきましょう。70歳頃には、今後の介護保険制度や介護のあり方を真剣に考える「介活」をするとよいでしょう。

● 地域みんなで支え合しましょう

ご近所からの何気ないあいさつや励ましが救いになったり、高齢者の徘徊なども周囲の助けでおさまったりすることもあります。地域の皆さんの温かい見守りが介護者の助けになります。



虐待?と思ったら、ご相談ください

- ▶ 地域包括支援センター「まるけあ」 ※2ページ参照
- ▶ 葵区高齢介護課 ☎221-1089・FAX221-1079
- ▶ 駿河区高齢介護課 ☎287-8678・FAX287-8708
- ▶ 清水区高齢介護課 ☎354-2019・FAX354-3131

守秘義務を厳守していますので、安心してご相談ください。

しぞ〜か でん伝体操

しぞ〜か ちゃきちゃき体操

で目指せ! 健康長寿のまち静岡

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

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

ゆっくりとした動きで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。椅子使用編と立位編の2種類の体操があり、続けることで、足腰や肩の筋力を強くし、転びにくい体づくりにつながります。



椅子使用編の動画はこちらから▶



～ 椅子使用編 ～ ※一部抜粋

第1の運動



肩の筋力を強くします

腕を前に上げる運動

第3の運動



足腰の強化に

椅子から立ち上がる運動

第4の運動



膝を伸ばす運動

～ 立位編 ～ ※一部抜粋

立位編の動画はこちらから▶



第2の運動



腕を横に上げる運動

第3の運動



転びにくい体づくり

スクワットとつま先上げ運動

第6の運動



しこ四股踏み運動

○ しぞ〜かちゃきちゃき体操

指の運動、口の運動、手足同時運動の3種類で構成され、楽しみながら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。各運動を通して、脳内の血液循環や注意力・記憶力を高めます。



動画はこちらから▶

① 指の運動



◆ 鼻つまみ

顔の前で手を叩いたら、右手で鼻、左手で右耳をつまみます。次に手を叩いたら、左手で鼻、右手で左耳をつまみます。3～5回繰り返してみよう。

② 口の運動

集中力・注意力・滑舌力を高めます。それぞれ2回唱えてみましょう。

- ・生麦 生米 生卵
- ・新人歌手 新春 シャンソンショー
- ・庭には2羽 にわとりがいる 裏庭にも2羽 にわとりがいる

③ 手足同時運動



椅子に座って、1分間足踏みをしながら、「か」から始まる言葉をできるだけたくさん口に出してみましょう。

足踏みのリズムを「駆け足」や「ゆっくり」に変えたり、思い出す言葉を他の文字に変えたりして取り組むとより効果的です。

● DVDの貸出

当センターでは、「しぞ〜かでん伝体操」や「しぞ〜かちゃきちゃき体操」に手軽に取り組むためにDVDを制作し、「介護予防体操トレーニングDVD」として長期間の貸出を行っています。各保健福祉センター、市立図書館などでも貸し出していますので、詳しくは各施設へお問い合わせください。

※市HPにも情報を掲載しています。

● LINE公式アカウント友だち募集中

自宅で一人でも取り組める体操や介護講座の紹介など、介護予防や介護に有効な情報を随時発信しています。



LINEの友だち登録はこちらから▶



※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(14ページに掲載)。

くらしの情報

問合せ

生活安心安全課

食品表示について▶☎221-1054

特殊詐欺について▶☎221-1058

食品表示は、消費者と食品をつなぐ重要な情報源です!

今年4月から、加工食品の「原料原産地表示制度」が完全義務化されました。「原料原産地表示制度」とは、国内で作られた加工食品の原材料の産地を商品に表示する制度です。これまで、一部の加工食品にのみ義務付けられていましたが、**今後はすべての加工食品の重量割合上位1位の原材料について、原料原産地の表示が必要になります。**食品表示を正しく読み取り、食品を選びましょう!



●加工食品の一番多い原材料の産地が表示されます。

1.一番多い原材料が生鮮食品の場合は、その産地が表示されます。(例:ウインナーソーセージの豚肉)

名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉(国産、アメリカ産、その他)、脂肪酸...
内容量

原材料の産地が3か国以上ある場合、製品に占める重量割合が多い順に2か国を記載し、3か国目以降は、「その他」とまとめて表示されることもあります。



2か国以上の産地の原材料を混ぜて使用している場合は、製品に占める重量割合が多い順に国名が表示されます。この表示方法を「**国別重量順表示**」といいます。

2.一番多い原材料が加工食品の場合は、その製造地が表示されます。(例:チョコレートケーキのチョコレート)

名称	チョコレートケーキ
原材料名	チョコレート(ベルギー製造)、小麦粉...
内容量

チョコレートがベルギーで作られたことを意味します。ベルギー産のカカオを使用しているという意味ではありません。



※令和4年4月以降に製造し、販売されるすべての加工食品が対象になります。

※外食、容器包装に入れずに販売する場合、作ったその場で販売する場合、及び輸入品は対象外です。

マネー・ロンダリング対策を装った特殊詐欺に気をつけましょう!

マネー・ロンダリングとは、犯罪で得られたお金を仮装・隠匿する(多数の金融機関を転々とさせることで、資金の出所をわからなくする等)ことです。金融機関では、マネー・ロンダリング対策として郵送などによる顧客情報の確認を行っています。

金融機関が行う調査で確認する項目は、住所・氏名・生年月日・職業・利用目的などです。不明な点は、取引金融機関へお問い合わせください。



▲金融庁HP

金融機関の職員が・・・

- ・暗証番号を尋ねること
 - ・窓口以外でキャッシュカードを預かること
- は、ありません!**



注意

このような場合は、**特殊詐欺を疑いましょう!**



問合せ

葵区・駿河区▶

下水道維持課☎270-9235

清水区▶

下水道事務所☎354-2744

雨水貯留浸透施設設置の補助金をご利用ください

住宅などの敷地に雨水貯留タンク等を設置したり、下水道の整備により不用となった浄化槽を雨水貯留浸透施設に転用したりする場合、費用の一部を助成します。ぜひ、ご利用ください。申請については設置・購入等のご相談ください。

※詳しくは、市HPをご覧ください▶



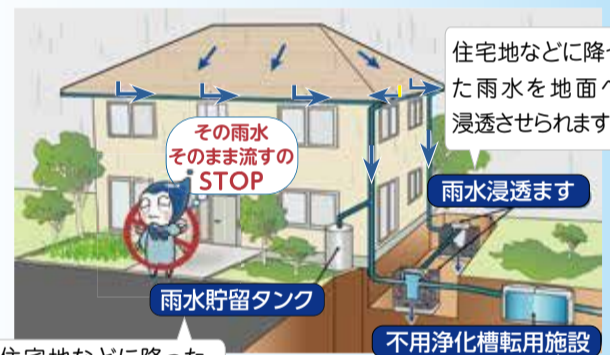
●対象区域

市公共下水道全体計画区域内(利用できない区域もあります)

●助成額

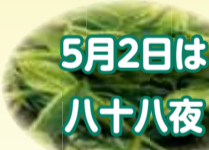
設置費の3分の2(限度額あり)

雨水貯留浸透施設



住宅地などに降った雨水を貯めておくことができ、晴天日に有効活用できます。

公共下水道への切替により不用となった浄化槽に雨水を貯めておくことができ、晴天日に有効活用できます。



5月2日は 八十八夜

新茶シーズン到来!!

静岡市のお茶を楽しもう!



毎月1日は「お茶に親しむ日」です

毎月1日は、家族や友人とお茶を飲んで、ホッとした時間を楽しみましょう。この日は、市内の「お茶に親しむ日」参加店舗で、様々な特典が受けられます。詳しくは、「お茶のまち静岡市」のHPをご覧ください。

問合せ 農業政策課

清水庁舎6階☎354-2089

お茶のまち静岡市

検索



お茶にちなんだイベントを開催します

静岡市の「山のお茶」を楽しめるイベント

当日、直接会場へ

ちゃえん × ごふくちゃう 茶縁 × 呉服茶w

5.14(土)・15(日) 12:00~16:00

会場▶呉服町名店街(葵区呉服町一丁目ほか)

呉服町名店街と一緒に新茶シーズンを盛り上げます! 茶産地ごとの摘みたての新茶をお買い求めいただけるほか、ワークショップ(有料)も開催します。

駿府本山お茶壺道中行列

「茶詰めの儀」

5.28(土) 11:00~

会場▶JR静岡駅北口地下広場

※当日、直接会場へ(無料)。

徳川家康公の故事にならって、「茶詰めから口切り」までの一連のイベントの始まりとなる「茶詰めの儀」を行います。

※詳しくは、駿府本山お茶まつり委員会(JA静岡市営農課内)☎288-8440へ



「静岡市お茶の学校」の受講生を募集します!

お茶の歴史や生産現場見学など、お茶の様々な分野を総合的に学びます。ぜひ、ご応募ください。

時 6~12月の期間中、おおむね毎月土曜日の午後(全7回)

所 市内公共施設ほか

人 市内に住むか通勤通学する18歳以上の人(4/1時点)20人

費 3,500円

申 申込書を郵送かFAXまたは直接、農業政策課へ[5/25(水)必着・選考あり]

※申込書は、同課、各区市政情報コーナー、市HPにあります。



シズオカ×カンヌウィーク

静岡とカンヌと映画!?

フランス・カンヌ市の姉妹都市 静岡市で、カンヌ国際映画祭の時期にあわせて開催される、映画とマルシェのイベント。「街角」「海辺」などの異なるエリアで、オシャレなマルシェでの食事や買い物、野外での映画鑑賞など、フランスの気分を味わいながら、「まち」が劇場となる企画をお楽しみください。 **2022 5/14(土)-5/29(日)**



● アニュアール・タカジョー・アート

5/14(土)、15(日) 11:00~17:30
鷹匠エリア(葵区鷹匠)

☑ 若手作家の短編映画上映 ほか

● 海辺のマルシェ

5/28(土)、29(日) 11:00~21:00
清水マリンパーク(清水区港町一丁目)

☑ 野外上映「バック・トゥ・ザ・フューチャーPART2」「フジコ・ヘミングの時間」(予定)・マルシェ ほか

● 街角のマルシェ

5/21(土)、22(日) 12:00~17:30
七間町名店街(葵区七間町)

☑ ろう映画上映・マルシェ ほか



問合せ

静岡×カンヌ×映画プロジェクト実行委員会
☎255-5230
(平日13:00~17:00 開催日9:00~19:00)

シズカン

検索

トリコロールシネマ



～市立図書館で映画を観よう!～

※当日、直接会場へ(無料・先着順・南部は要事前申込み)。図書館駐車場の利用はご遠慮ください。

図書館	とき(5月)	上映作品	対象	
中央 葵区大岩本町 ☎247-6711	1(日)	シラノ・ド・ベルジュラック 138分	各 35人	
	8(日)	イゴールの約束 90分		
	15(日)	誓いの休暇 88分		
	22(日)	みじかくも美しく燃え 87分		
	29(日)	ひと月の夏 92分		
清水中央 清水区入江岡町 ☎354-1331	22(日)	萌の朱雀 95分	各 36人	
	13:30~	そして父になる 125分		
南部 駿河区南八幡町 ☎288-2151	5(祝)	14:00~	各 45人	
	7(土)			ふしぎ駄菓子屋銭天堂 一巻 90分
	12(木)	北極のナヌー 84分		
	14(土)	生きる 132分		
	19(木)	おとう 桜桃の味 99分		
	21(土)	永遠と一日 128分		
	26(木)	天使の詩 104分		
	28(土)	炎のアンダルシア 135分		
	☑ 窓口 [各上映日の1週間前~申込順]	13:30~		スクエアカロウ 112分

第73回

清水みなと祭り 8/5(金)~7(日)

問合せ

清水みなと祭り実行委員会 ☎354-2189・FAX351-2124
清水産業・情報プラザ1階(〒424-0821清水区相生町6-17)

※詳しくは、HPをご覧ください。

清水みなと祭り

検索

一緒に祭りを盛り上げてくれる人大募集!

◆総おどり・ゆかた踊り講習会

とき	練習曲
5/15(日)、6/12(日)	かっぱれ佞武彦
5/21(土)	活惚レゲエ
5/27(金)	かっぱれエイサー
6/4(土)、25(土)	かっぱれ・フラメンコ
6/18(土)	港かっぱれ/かっぱれエイサー
7/2(土)、16(土)	地踊り全般

☑ 清水総合運動場体育館(清水区清開二丁目)

☑ 室内用シューズ

※当日、直接会場へ(無料)。駐車場には限りがあります。入場時、氏名・連絡先等の記帳にご協力ください。

◆次部長道中 後者等募集

☑ ハガキかFAXで、同実行委員会へ[5/31(火)消印有効・住所、氏名、性別、年齢、電話番号、役者がスタッフの別も記入・多数抽選] ※17歳以下の人は保護者の承諾が必要。事前説明会あり(6/3(金)、18:00~、市役所清水庁舎3階)

●役者(出演者)募集 8/6(土)、7(日)

☑ 清水の次部長ほか28人衆に扮し、道中の練り歩きや手踊り・口上などを披露

※6月中旬から15回程度の練習会等あり

☑ 2日間とも参加できる健康な人32人(無料。草鞋等用意が必要)

●スタッフ募集 8/6(土)、7(日)

☑ 設営、音響、整理誘導など ☑ 10人程度(無料)

◆出店募集

☑ 8/7(日)、①④10:00~21:00②③10:00~14:00(予定)

☑ 日の出ふ頭(清水区日の出町)▶①4号上屋、5号上屋跡裏道路沿い②③4号上屋、5号上屋跡前エプロン

④清水マリンパーク

☑ ①飲食物販売など②③農産物、雑貨、企業PRなど④キッチンカーによる飲食販売 ※①④は実行委員会が電源を用意①は実行委員会がテントを用意③は軽自動車(小型貨物可)販売(軽トラ市)

☑ 出店料▶①④各6万円②③各5,000円 ☑ 申込期間▶6/6(月)~24(金)

☑ 申込方法などは、日の出委員会(静岡商工会議所清水事務所内 ☎353-3401)へ ※詳しくは、HPをご覧ください。

◆かっぱれ in 日の出

清水みなと祭り「港かっぱれ総おどり」と「ゆかた踊り」で踊る曲を流します。練習会場として、ぜひご利用ください。

☑ 7/8(金)、9(土)、15(金)、16(土)、19(日) 19:00~20:40

※雨天中止(開催可否はHPをご覧ください。)

☑ 清水マリンパーク(清水区港町一丁目)

※当日、直接会場へ(無料)。公共交通機関が近隣の有料駐車場をご利用ください。

初めてでも大丈夫!

◆和太鼓体験教室

☑ 8/6(土)、10:00~11:30(受付9:30~)

☑ 清水マリンビル(清水区日の出町)

☑ パチの持ち方、腕の振り方、構え方、簡単なリズム打ちなど

※8/7(日)に発表会を予定

☑ 小学1~4年生10人(要保護者同伴) ☑ 1,000円

☑ 往復ハガキで、同実行委員会へ[7/1(金)必着・催事名、住所、子と保護者の氏名(ふりがな)、子の学校名、学年、性別、返信用あて名を記入・多数抽選]



名勝指定100周年記念・令和4年度企画展 I

三保松原コレクション

クセのある生き物

5/21(土)~7/18(祝) 観覧無料

三保松原には、独特な個性を持った生き物が多く生息しています。その中から27種類の昆虫や植物、菌類について、解説つきの写真パネルを展示します。

- 関連イベント - 松原の植物観察会

☑ 7/3(日)、10:00~12:00

※みほしるべ集合。雨天時室内講演会

☑ 羽衣の松周辺(清水区三保)

☑ 早川宗志氏(ふじのくに地球環境史ミュージアム准教授)

☑ 15人(無料) ※小学3年生以下保護者同伴

☑ 電話で、市コールセンター ☎200-4894へ [6/2(木)~申込順]

みほしるべ 清水区三保 ☎340-2100

「静岡市二十歳の記念式典」

実行委員を募集します

令和4年4月施行の民法改正により成年年齢が18歳に引き下げられたため、「静岡市成人式」は、「静岡市二十歳の記念式典」に名称を変更し、今までどおり20歳になる人を対象として開催します。

来年1月に開催予定のこの式典の企画検討・運営などをしてみませんか。申込方法など詳しくは、市HPをご覧ください。

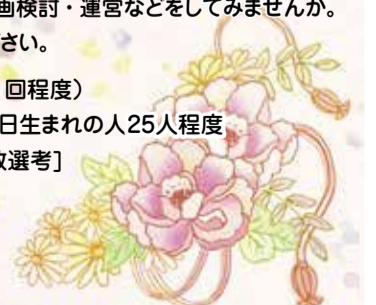
☑ 任期▶来年3月まで(全体会議は月1回程度)

☑ 平成14年4月2日~平成16年4月1日生まれの人25人程度

☑ 市HPからどうぞ[5/31(火)まで・多数選考]

問合せ

青少年育成課 ☎354-2614



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。「ところ・問合せ」が各区市民相談室でないものは、記載されている問合せ先にご連絡ください。

- 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	月～金曜日、14:00～17:00 ※面接は火・金曜日のみ	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)	
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 葵区市民相談室 偶数月第2火曜日、13:30～15:30 清水区市民相談室 第1水曜日、10:00～16:00 県行政書士会(葵区駿府町 ☎254-3003)	消費生活相談	貸金業務相談 苦情紛争解決	月～金曜日、9:00～17:00	日本貸金業協会静岡県支部(葵区追手町 ☎0570-051-051) ※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					
		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					
		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月は第3水曜日) 葵区市民相談室 ※予約制 第3水曜日、13:00～16:00 駿河区市民相談室 ※予約制 第1木曜日、13:30～15:30 清水区市民相談室 ※予約制					
	司法書士相談	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	税務相談	所得税、相続税、贈与税、その他税務一般	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) ※5/23月に移転。詳しくは、15ページをご覧ください。	
		司法書士業務全般	第4木曜日、13:00～15:00 清水区暮らし・しごと相談支援センター(清水区宮代町・はーとびあ清水内 ☎371-0305)					
	弁護士法律相談	法律問題全般	月1回、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	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	月～金曜日、9:00～16:00	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
			第1・3金曜日、13:30～15:30	葵区市民相談室 ※予約制				
			第2・4金曜日、13:30～15:00	駿河区市民相談室 ※予約制				
			水曜日、13:30～15:30	清水区市民相談室 ※予約制				
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19日(水)も実施	葵区市民相談室	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)	第1月曜日、13:00～16:00	葵区市民相談室	
		第3金曜日、13:00～16:00 ※10月は28日(金)も実施	駿河区市民相談室					
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 (10・1月は第3月曜日)	葵区市民相談室 ※予約制	男性相談	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・人権政策課 ☎221-1349	
		第4水曜日、13:30～15:00	駿河区市民相談室 ※予約制					
		第3金曜日、13:30～15:30	清水区市民相談室 ※予約制					
法テラス相談	法律全般	第1・3木曜日、13:00～15:00	葵区暮らし・しごと相談支援センター(葵区城東町 ☎249-3210) ※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・人権政策課(市役所静岡庁舎15階 ☎221-1349)	
		第2・4木曜日、13:00～15:00	駿河区暮らし・しごと相談支援センター(駿河区南八幡町 ☎286-9550) ※予約制					
		第2・4火曜日、13:00～15:00	清水区暮らし・しごと相談支援センター(清水区宮代町・はーとびあ清水内 ☎371-0305) ※予約制					
行政相談	行政相談委員による行政相談	月曜日、10:00～12:00	葵区市民相談室	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、10:00～16:00	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	
		水曜日、10:00～12:00	駿河区市民相談室					
		金曜日、10:00～12:00	清水区市民相談室					
		第3木曜日、10:00～12:00	蒲原支所					
	毎月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) ☎348-7981	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)	原則第1土・第3木曜日、14:00～17:00(1回30分)	女性会館(葵区東草深町) ☎248-1234 ※予約制		
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					DV相談	配偶者や恋人等からの暴力について
総務省の行政相談	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	女性のDV・その他暴力について(面談)	月・木曜日、10:00～15:00 水曜日、14:00～19:00	あざれあ女性相談 ☎272-7879 ※予約制			

◆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などをご覧ください。

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
歯科相談 ※予約制	月～金曜日	蒲原保健福祉センター ☎348-7981
		清水区健康支援課 清水保健福祉センター由比分館 ☎348-7981
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お答えします。

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、10:00～15:30 ★
	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、学校生活などの相談 ※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
子ども・家庭110番	月～金曜日、9:00～20:00(土日は17:00まで)	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
		☎273-4152

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	労働相談	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) ☎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 ☎葵区保護司会更生保護サポートセンター葵☎209-0170	
	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	清水テルサ(清水区島崎町)か来・て・こ(駿河区小鹿二丁目) ☎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) ☎駿河区保護司会事務局☎284-6135		
	就職相談	就職活動の悩み、応募書類の書き方など	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)		火曜日、10:00~12:00 (第5火曜日除く)	更生保護サポートセンター清水(清水区宮代町・はーとびあ清水内)☎366-3932)		
人権相談	人権相談	差別やいじめなどの人権侵害について	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	不動産・建築相談	不動産の売買や賃貸など	第2火、第2・4水曜日、 13:00~16:00	葵区市民相談室	
	障害者110番相談	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		土地家屋調査士	登記、測量、境界問題など	第1金、第3火曜日、 13:00~16:00	駿河区市民相談室
	発達障がいに関する相談	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		土地境界に関する相談	土地境界問題など	第4火、第2・4木曜日、 13:30~15:30	清水区市民相談室
福祉関連相談	障がい者虐待相談	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)	住宅リフォーム相談	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	
	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、 10:00~12:00 第1・3水曜日、 10:00~15:00★	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4火曜日、 13:00~16:00	葵区市民相談室 ※予約制	
	こころはれはれ相談	精神障がいに伴う悩みや、ひきこもりについて	第2・4金曜日、 13:00~15:00	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1火曜日、13:30~15:30	清水区市民相談室 ※予約制	
	介護よろず相談	介護経験者による介護の悩み・不安や、認知症に関する相談	第2木曜日、 10:00~12:00 第2・4月曜日、 10:00~14:00★	建設工事紛争相談	建設工事の請負契約について	第4月曜日、13:00~16:00	駿河区市民相談室	
	労働に関する相談	労働環境・労働問題について	第1・3火曜日、 13:00~15:00	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~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)	
	成年後見相談会	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	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)	
	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	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(固定電話のみ)静岡☎250-0110、静岡南分室☎288-0110、清水分室☎366-0110	
	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	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	
					犯罪被害者等支援総合案内	支援の案内、各種窓口の紹介	月~金曜日、 9:00~17:00	生活安心安全課(市役所静岡庁舎新館1階)☎221-1272)
					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。	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)

木造住宅の耐震対策補助制度をご利用ください

問合せ▶建築指導課☎221-1124

平成28年に発生した熊本地震などの過去の地震では、古い木造住宅が大きな被害を受け、多くの方が帰る家を失い、避難生活を余儀なくされました。避難所にはたくさんの方が集まるため、プライバシーの確保が難しく、また、新型コロナウイルス感染のリスクも高くなります。

「避難の必要のない生活」のためにも、耐震対策補助制度を利用して、木造住宅の補強工事などを行い、減災対策を進めましょう。

対象▶昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅

まずは自宅の診断を! わが家の専門家診断(調査)

お住まいの住宅の耐震性能を無料で診断する現状調査です。市から「静岡県耐震診断補強相談士」を派遣し、調査を行います。電話が直接、建築指導課(静岡庁舎5階)へお申し込みください。



必要に応じて補強計画+補強工事を!

静岡県耐震診断補強相談士が詳細な耐震診断を行い、生活スタイルなどの要望を聞きながら「補強計画」を作成し、その計画に基づいて「補強工事」を行います。計画費と工事費の合算額の8割、上限100万円までを助成します。また、条件によっては、上限115万円までを助成します。 ※令和3年度補助事業申請分の計画費と工事費の合算額の平均は約250万円でした。

その他の補助事業

- ブロック塀等耐震化促進事業
- 非木造住宅耐震診断事業
- 耐震シェルター整備事業
- 家具等固定推進事業

対象

耐震評点(建物の耐震性を表す数値)が1.0未満のものを0.3以上向上させ、かつ1.0以上にする工事



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5年3月31日現在です(ただし30代の健康診査は平成5年4月1日生まれも含む)。
 ※健診機関では、感染症対策を実施しています。

問合せ 健康づくり推進課 ☎221-1579

◎国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の健康診査

静岡市 健康診査 検索

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人は、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。 ●30～39歳の非課税世帯の人は、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)。
	40～74歳で、4月2日以降か ら国保に加入している人		無料	●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		

◎がん検診など

静岡市 がん検診 検索

※自覚症状がある場合は、検診ではなく、医療機関を受診してください。

検診名	対象	検査内容	自己負担金	申込み	注意事項
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		●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。 ●受診時に保険証と自己負担金をお持ちください。 ●大腸がん検診については、国保加入者で、特定検診と同時受診の場合、無料となります。 ●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 ☎健康づくり推進課 ☎221-1579
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	●乳がん検診：電話で、マンモグラフィ実施医療機関へ ●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。	
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		
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		
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		
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	●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、広報紙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) ☎口腔保健支援センター ☎249-3175
歯ピカ検診 ・歯周病検診 ・歯のフリーニング	40歳の人	問診、口腔内診査、 歯科保健指導、歯の フリーニング	歯周病検診 無料 歯のフリーニング (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	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。 ☎保健予防課 ☎249-3172
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	検診車の日程は、市のHP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。 ☎保健予防課 ☎249-3172



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13年4月2日～平成14年4月1日生まれの女性
 - ②乳がん検診 対象 昭和56年4月2日～昭和57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。

歯周病検診の無料受診券を受け取るチャンス！

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「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となります。

☑受診券利用方法▶市内の歯周病検診実施機関へ予約のうえ、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。

👤 41～69歳の人(来年3/31時点)

☎口腔保健支援センター ☎249-3175 静岡市 歯周病検診 検索

禁煙外来の治療にかかる費用を補助します！

👤 以下の①～③の要件をすべて満たす人

- ①市内に住所がある20歳以上の人(現在治療中の人除く)
- ②初診から起算して、禁煙外来治療を5回受診し、治療が完了した人
- 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

☑治療開始前に申請が必要です。申込方法など詳しくは、お問い合わせください。申込書は健康づくり推進課、市HPなどにあります。

☎健康づくり推進課 ☎221-1579

静岡市 禁煙外来助成 検索

健康ひろば		いずれも原則として無料・申込順。 問合せ先に電話予約を。		タイトル	とき	対象(申込日)	ところ(問合せ)	
フレッシュ マタニティ教室 (各全2回)	6月①8日(水) ②17日(金) ①13:30~15:30 ②13:15~15:30	会場かオンラインで開催します。対象・申込方法などは、市HPをご覧ください。詳しくは、各保健福祉センターにお問い合わせください。	大里保健福祉センター (☎288-1111) 清水保健福祉センター (☎348-7711)	離乳食の作り方教室	6月①2日(水) ②8日(水) ③17日(金) ④27日(月) 13:30~15:00	①③5~6か月頃②④8~11か月頃の乳児の保育者各10人程度 (①②5月10日(火)~③④5月16日(月)~)	①④城東保健福祉センター ②北部生涯学習センター ③東部生涯学習センター (葵区健康支援課☎249-3196)	
プレママ育児講座	6月20日(月) 13:30~15:30			大里保健福祉センター (☎288-1111)	スタート編▶5~6か月頃 ステップアップ編▶8~11か月頃	6月①2日(水) ②9日(水) ③22日(水) ④24日(金) 13:30~15:00	①③④5~6か月頃②8~11か月頃の乳児の保育者各10人程度 (①②5月10日(火)~③④5月16日(月)~)	①②南部保健福祉センター ③長田保健福祉センター ④大里生涯学習センター (駿河区健康支援課☎285-8377)
両親教室 (はじめてのパパママへ)	6月①11日(土) ②18日(土) ③25日(土) 9:30~11:30			①清水保健福祉センター (☎348-7711) ②城東保健福祉センター (☎249-3180) ③南部保健福祉センター (☎285-8111)		6月①6日(月) ②13日(月) ③16日(木) ④27日(月) 13:30~15:00	①④5~6か月頃②8~11か月頃③5~11か月頃の乳児の保育者①②④各10人③5人程度 (5月12日(木)~)	①②④清水保健福祉センター ③蒲原保健福祉センター (清水区健康支援課☎348-7981)
元気で長生き 栄養講座	6月①8日(水) ②20日(月) 13:30~15:00			65歳以上の各10人程度(5月12日(木)~)	①長田生涯学習センター (駿河区健康支援課☎285-8377) ②城東保健福祉センター (葵区健康支援課☎249-3196)	風しん抗体検査	申込み後、発送される案内に記載された医療機関にお問い合わせください。	妊娠を希望する女性やその配偶者、妊婦の同居家族、昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性
おやこ食育教室	6月①24日(金) ②29日(水) 10:00~11:30	1歳半~3歳の幼児と保育者各6組程度 (5月12日(木)~)	①東部生涯学習センター (葵区健康支援課☎249-3196) ②長田保健福祉センター (駿河区健康支援課☎285-8377)	エイズと肝炎 検査相談	6月1日(水) 9:00~11:30	どなたでも ※匿名検査。当日予約 (は保健予防課へ)	保健所 (☎市コールセンター☎200-4894 問 保健予防課☎249-3172)	

5/31は世界禁煙デー

5/31~6/6は禁煙週間です!

令和2年4月から改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙防止のために全国的に取組が進められています。

タバコは吸う人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。特に子どもや妊婦、病気を持った人は受動喫煙による健康への悪影響が大きいと言われています。新型コロナウイルス感染症においても、喫煙は重症化リスクが高いことがわかっています。喫煙している人は自身や周りの人の健康づくりのためにぜひ、「禁煙」にチャレンジしましょう。

禁煙週間パネル展示 当日、直接会場へ(無料)
 時 5/23(月)~6/6(月) ※静岡庁舎は6/2(木)まで
 所 市役所静岡庁舎新館1階・清水庁舎1階
 問合せ▶健康づくり推進課☎221-1376

児童手当の制度改正と母子家庭等医療費助成について

令和4年6月から児童手当の制度が一部変更になります

問合せ▶各区子育て支援課

1 令和4年6月分から所得上限が設けられます

扶養親族等の数	所得額	収入額の目安
0人	858万円	1,071万円
1人	896万円	1,124万円
2人	934万円	1,162万円
3人	972万円	1,200万円

※令和3年1月1日~12月31日の所得

※「収入額の目安」は、受給者の給与収入のみで計算しています。あくまで目安であり、実際は給与所得控除や医療費控除、雑損控除等を控除した後の「所得額」で確認します。

※扶養親族等の数は、年末調整や確定申告等で税法上申告した人数等です。

※扶養親族等の数が4人以上の場合は、1人増えるごと、所得の限度額に38万円を加算します。

2 母子家庭などの医療費助成

問合せ▶各区子育て支援課 蒲原出張所

母子・父子家庭や両親のいない児童がいる家庭で、令和3年分の所得税が非課税の世帯に、保険診療による医療費を助成します。

助成を受けるには申請が必要です。また、扶養している子の人数や年齢等によっては、課税世帯であっても助成対象となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

※ただし、一部受給者については引き続き現況届の提出が必要です。
 ※提出が必要な人へのみ、市から提出案内を送付します。

各子育て支援課(葵区☎221-1093 駿河区☎287-8674 清水区☎354-2120) 蒲原出張所☎385-7790

5月 専門家の無料相談		相談名	区	とき(祝休日除く)	相談名	とき(祝休日除く)	ところ(問合せ)
●葵区役所1階(静岡庁舎新館) ☎221-1053 ●駿河区役所3階 ☎287-8698 ●清水区役所4階(清水庁舎) ☎354-2036 ※区を問わず利用できます。問合せは各市民相談室へ ※通常は面談が基本ですが、電話相談になる場合があります。予約制でないものも、事前に電話連絡が市HPで確認してください。	●税務・法律などに関する相談	交通事故相談	葵	17日(火) 9:00~17:15	0歳児の育児相談	2日(月) 9日(月) 13日(金) 20日(金) 25日(水) 12日(木) 26日(木)	各保健福祉センター ※予約制
		弁護士による交通事故相談	駿河	10日(火)、24日(火) 9:00~17:15	禁煙相談	19日(木) 10:00~12:00、14:00~17:00	ウエルネスパーク静岡(健康づくり推進課☎221-1376) ※本人以外・19歳以下の人も可
		行政書士による交通事故後遺障害認定申請相談	清水	毎週月・水・金曜 8:30~17:15	リハビリ・介護相談	毎週月~金曜 8:30~17:15	地域リハビリテーション推進センター(☎249-3182・予約制) ※理学療法士・作業療法士が対応します。
		不動産取引相談	清水	17日(火) 13:30~15:30	健康や医療に関する電話相談	毎週月~金曜 9:00~12:00、13:00~16:00	ほっとはあと(☎209-0311) ※面談希望の場合は要予約
		土地家屋調査士相談	葵	10日(火)、11日(水)、25日(水) 13:00~16:00	職場のメンタルヘルス相談	18日(水) 18:00~21:00	来・て・こ(商業労政課☎354-2430) ※16日(月)までに予約
		住宅相談	駿河	6日(金)、17日(火) 13:00~16:00	労働相談	①11日(水)②18日(水)③25日(水) 18:00~21:00	①清水テルサ②ペガサート③来・て・こ(商業労政課☎354-2430・予約制)
		建築設計相談	清水	12日(木)、24日(火)、26日(木) 13:30~15:30	若者と家族の就労相談	17日(火) 13:30~16:30	ラベック静岡(静岡地域若者サポートステーション☎351-7555・予約制)
		リフォーム相談	葵	19日(木) 13:00~16:00	女性の電話相談	毎週火・水・金曜 9:00~13:00、14:00~17:00 木曜、14:00~20:00 土曜、10:00~13:00	女性会館(アイセル21) (☎248-1234) ※女性相談員対応。希望や必要に応じて面接相談を行います。
		マンション管理相談	駿河	11日(水) 13:00~16:00	総合的相談	7日(土)、19日(木)、14:00~17:00	(☎248-1234・予約制) ※女性弁護士対応
		行政相談	清水	17日(火) 13:00~16:00	就職・転職・キャリア	18日(水)、20日(金)、21日(土) 10:30~11:20、13:30~14:20	(☎248-7330・予約制 2日(月)、12:30~) ※おおむね40代以下の女性、HP申込可
社会保険労務士相談	葵	17日(火) 10:00~12:00	居場所・交流スペース	28日(土) 10:00~16:00	女性のためのほっとスペース ふうり(男女共同参画・人権政策課☎221-1349)		
公証人相談	駿河	17日(火) 13:00~16:00	セクシュアリティに関する相談	①電話▶14日(出)、14:00~17:00 ②交流会▶22日(日)、9:30~11:30	①にじいろ電話相談(☎248-2216)②番町市民活動センター(男女共同参画・人権政策課☎221-1349)		
公証人相談	清水	17日(火) 10:00~12:00	男性電話相談	10日(火)、24日(火) 19:00~21:00	メンズほっとライン静岡(☎274-0105) ※男性相談員対応		
公証人相談	葵	17日(火) 13:00~16:00	精神保健相談	10日(火)、13:30~15:45 17日(火)、13:30~15:45 25日(水)、14:00~16:15	※予約制 保健所(葵区障害者支援課☎221-1589) 各区障害者支援課 駿河(☎287-8690) 清水(☎354-2168)		
公証人相談	清水	17日(火) 10:00~12:00	酒害相談	27日(金)、13:30~15:45	保健所(精神保健福祉課☎249-3174・予約制)		
公証人相談	葵	17日(火) 13:00~16:00	聴覚障がい者相談	16日(月) 25日(水) 17日(火)	各区障害者支援課 ※7日(月)までに予約 葵(☎221-1099・FAX254-6322) 駿河(☎287-8690・FAX287-8660) 清水(☎354-2106・FAX352-0323)		
公証人相談	清水	17日(火) 10:00~12:00	保護司相談	11日(水)、13:00~15:00 18日(水)、10:00~15:00 毎週火曜、10:00~12:00	葵区市民相談室(サポートセンター葵☎209-0170) みなぐる(駿河区保護司会☎284-6135) はーとびあ清水(清水区保護司会☎366-3932)		

わたしの、あなたの、みんなの
いのち **Life** 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
●葵・駿河区 静岡市生涯学習センター 検索
●清水区 静岡市生涯学習交流館 検索

葵 区

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

●将来に備えるライフプランセミナー
時 6/12(日)、9:30～12:30
人 20～49歳の社会人20人 費 300円
申 電話[5/12(木)、10:00～・申込順]

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

●巴川治水の歴史を考える
時 6/24(金)、7/1(金)、8(金)の13:30～15:00(全3回) 人 20人 費 500円
申 往復ハガキ [5/23(月)必着・1枚1人・多数抽選] ※HP申込可

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

●夏を楽しむ! 紋切りうちわ
時 6/12(日)、10:00～12:00
人 18歳以上の人12人 費 900円
申 電話[5/20(金)、10:00～・申込順]

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

●型絵染でうちわを作ろう
時 6/3(金)、10(金)の10:00～15:00、17(金)、24(金)の10:00～12:00(全4回)
人 18歳以上の人10人 費 3,000円
申 電話[5/13(金)、10:00～・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)

●おりがみでバラのリース作り
時 6/7(火)、21(火)、7/5(火)の14:00～16:00(全3回) 人 18歳以上の人15人 費 400円
申 電話[5/10(火)、14:00～・申込順]

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

●カラムカリのおしゃれコースターづくり
時 6/18(土)、10:00～12:00
人 18歳以上の人15人 費 500円
申 電話[5/21(土)、14:00～・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)

●新社会人のためのメイク&カラー講座
時 6/11(土)、18(土)の10:00～12:00(全2回)
人 18～29歳の女性15人 費 500円
申 往復ハガキ[5/28(土)必着・年齢も記入・多数抽選] ※HP申込可

駿 河 区

南部生涯学習センター ☎281-2184
〒422-8074 南八幡町25-21

●講演会「絵本の絵を読む」
時 6/4(土)、10:00～11:30
人 20人(無料)
申 電話[5/7(土)、10:00～・申込順]

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

●手づくり梅干しに挑戦!
時 6/4(土)、25(土)、7/23(土)の10:00～12:00(全3回)
人 18歳以上の人12人
費 2,500円 申 往復ハガキ[5/16(月)必着・多数抽選] ※HP申込可

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 5/28(土)、13:30～15:00
人 70人 費 1家族500円
申 電話[5/6(金)、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

●筆跡診断
時 6/9(木)、13:30～15:30
人 15人 費 200円
申 電話[5/9(月)、9:30～・申込順]

江尻生涯学習交流館 ☎367-3321
〒424-0812 小芝町3-35

●すまいるママクラブ
時 6/17(金)、7/15(金)、9/16(金)、10/21(金)、11/18(金)、12/16(金)の10:00～11:30(全6回)
人 6か月～3歳の子の保護者16人
費 1,000円
申 電話か窓口[5/12(木)、10:00～・申込順]

入江生涯学習交流館 ☎363-2802
〒424-0831 入江三丁目8-12

●キャンドル作ってキャンドルナイト
時 6/18(土)、10:00～12:00
人 16人 費 1,000円
申 電話[5/27(金)、10:00～・申込順]

浜田生涯学習交流館 ☎351-3030
〒424-0834 浜田町4-4

●はまだレディースセミナー
時 6/16(木)、7/21(木)、9/15(木)、10/20(木)、11/17(木)の19:00～21:00(全5回)
人 18歳以上の女性25人 費 500円
申 電話か窓口[5/19(木)、9:30～・申込順]

岡生涯学習交流館 ☎354-1350
〒424-0836 桜が丘町7-1

●家庭教育学級 さくらが岡ママクラブ
時 6/14～11/8の毎月1回火曜日、10:00～11:30(8月除く・全5回)
人 小学生以下の子の母親16人(無料)
申 電話か窓口[5/18(水)、10:00～・申込順]

船越生涯学習交流館 ☎351-3121
〒424-0874 今泉40-1(仮事務所)

●英語絵本の読み聞かせ
時 6/15(水)、22(水)、29(水)、7/6(水)の10:00～11:30(全4回)
人 18歳以上の人20人
費 600円
申 電話[5/13(金)、9:30～・申込順]

清水生涯学習交流館 ☎352-7755
〒424-0921 松井町7-22

●ベトナム料理を作ろう
時 6/1(水)、9:30～11:30
人 16人 費 1,000円
申 電話か窓口[5/14(土)、17:00まで・多数抽選]

不二見生涯学習交流館 ☎335-6211
〒424-0926 村松534-2

●心に届く絵手紙講座
時 6/23(木)、30(木)の13:00～15:00(全2回)
人 20人 費 500円
申 電話か窓口[6/2(木)、10:00～・申込順]

駒越生涯学習交流館 ☎335-6171
〒424-0913 迎山町1-7

●「駒越の歴史」第5編
時 6/15(水)、22(水)、29(水)の13:30～15:30(全3回)
人 30人 費 300円
申 電話か窓口[5/17(火)、9:30～・申込順]

折戸生涯学習交流館 ☎335-6470
〒424-0902 折戸四丁目8-60

●シニアスマホ教室
時 6/2(木)、9(木)の9:30～11:30(全2回)
人 60歳以上の人16人
費 600円
申 電話か窓口[5/10(火)、10:30～・申込順]

三保生涯学習交流館 ☎334-2230
〒424-0908 三保松原町39-5

●ハッピー子育て講座 のびのび三保
時 6/23(木)、7/7(木)、21(木)、8/18(木)、9/1(木)の10:00～12:00(全5回)
人 未就学児の保護者15人(無料)
※託児あり(無料)
申 電話か窓口[5/17(火)、9:30～・申込順]

飯田生涯学習交流館 ☎364-0911
〒424-0028 下野東9-1

●はじめまして パパママ講座
時 6/4(土)、11(土)の13:30～15:00(全2回)
人 妊娠中の人とパートナー10組
費 1組1,200円
申 電話[5/20(金)、17:00まで・多数抽選]

高部生涯学習交流館 ☎346-0828
〒424-0008 押切1086-2

●女性将棋教室
時 6/8(水)、15(水)、22(水)の13:30～15:30(全3回)
人 女性20人(無料)
申 電話か窓口[5/11(水)、9:30～・申込順]

有度生涯学習交流館 ☎345-4886
〒424-0884 草薙一里山3-1

●初めての行書
時 6/22(水)、29(水)の13:30～15:30(全2回)
人 16人 費 400円
申 電話か窓口[5/20(金)、10:00～・申込順]

袖師生涯学習交流館 ☎367-1138
〒424-0037 袖師町1092-1

●ベビーだっこダンス
時 5/25(水)、6/8(水)、22(水)の10:00～11:30(全3回)
人 4か月～1歳半(5/25時点)の首の座った乳幼児と保護者15組
費 1組600円
申 電話か窓口[5/6(金)、9:30～・申込順]

庵原生涯学習交流館 ☎366-7564
〒424-0114 庵原町68-1

●いはら・ママ・カレッジ
時 6/16(木)、7/21(木)、9/15(木)、10/27(木)、11/17(木)の10:00～11:30(全5回)
人 1歳～小学生の子の保護者16人
※託児あり(無料・要予約)
費 1,000円
申 電話か窓口[5/11(水)、9:30～・申込順]

興津生涯学習交流館 ☎369-1111
〒424-0205 興津本町829

●わくわく子育て学級
時 6/3(金)、7/8(金)、9/9(金)、10/21(金)、11/4(金)、12/9(金)の10:00～12:00(全6回)
人 3歳以下の子の保護者20人(無料)
申 電話か窓口[5/6(金)、11:00～・申込順]

小島生涯学習交流館 ☎393-2053
〒424-0303 但沼町284-1

●大人のパン作り 小島のお茶編
時 6/6(月)、9:30～12:30
人 18歳以上の人16人 費 1,000円
申 往復ハガキ[5/20(金)必着・多数抽選]

両河内生涯学習交流館 ☎395-2311
〒424-0403 和田島171-1

●田んぼに行こう
時 6/4(土)、7/30(土)、10/8(土)、15(土)、12/3(土)の9:30～11:30(全5回)
人 親子40人 費 1,000円
申 往復ハガキ[5/19(木)必着・年齢も記入・多数抽選]

ハガキやFAXで申し込む際は、上段の必要記載事項を必ず記載してください。多数抽選の場合、原則1人1枚です。

「未成年者取消権」ってなに?

Q 4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられましたが、「契約」に関してどのような影響がありますか。また、「未成年者取消権」とは何か教えてください。

A 未成年者には、親の同意を得ずに契約した場合、原則としてその契約を取り消すことができる「未成年者取消権」があります。18歳から親の同意を得ずに一人で様々な契約ができるようになった反面、未成年者取消権の保護対象外となる18歳・19歳の消費者トラブルの増加が懸念されています。

「契約」にあたっては、必ずしも書面を作成する必要はなく、原則として「口約束」でも成立し、一方の都合だけで契約を取り消すことはできません。

新成人を迎える皆さんは、契約内容をしっかりと確認する習慣をつけて、慎重に判断しましょう。困ったときは、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(平日9:00～16:00)・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。

模型の世界首都へようこそ

第60回 静岡ホビーショー

一般公開日 第31回モデラーズクラブ合同作品展 各社ブースにて大即売会

5/14(土)・15(日)

入場無料 9:00～17:00 9:00～16:00

会場: ツインメッセ静岡
問合せ: 静岡模型教材協同組合☎287-5931
担当: 産業振興課☎354-2188

来場には、事前登録が必要です。詳しくは、HPをご覧ください。

ハガキ・FAXなどで申込みの際は、必ず次の事項を記載してください。 <必要記載事項>…●催事名 ●住所 ●全員の氏名(ふりがな) ●電話番号 ●返信用あて名(往復ハガキの場合)

東部勤労者福祉センター 清水テルサ

清水区島崎町☎355-3111
 ④ 申込方法など詳しくは、清水テルサへ
◆知って損はない！女性のための護身術
 時 6/8(水)、18:30～20:30
 内 座学と実践を交えて学ぶ
 講 県清水警察署員
 人 18歳以上の女性20人程度
 費 500円
◆季節のお花を自由に生けよう
 時 6/19(日)、10:00～12:00
 人 20人程度
 ※小・中学生保護者同伴
 費 2,500円
◆6月開講 フィットネス 1か月講座

講座名(各全4回)	とき	会費
① 脱!メタボスクール	日・午前	各 2,500円
② くびれメイク	水・夜間	
③ ヒップメイク	木・夜間	
④ 目指せ!10分間泳	土・午後	

人 19歳以上の人各15人
 限 5/10(火)必着
 ※上記のほか、すいすいマタニティ、日商PC検定、パソコン講座、文化教養講座、フィットネス3か月講座があります。詳しくは、HPをご覧ください。

健康文化交流館 来・て・こ

駿河区小鹿二丁目☎202-4300
◆iPhone基礎講座 7月
 時 7/6(水)、20(水)、27(水)、8/3(水)、10(水)、17(水)の10:00～12:00(全6回)
 人 市内に住む60歳以上で、iPhoneを持参できる人6人 ※要入館者カード(運転免許証か身分証明書提示で無料作成)
 費 3,000円
 申 電話[5/18(水)、10:00～・申込順]

女性会館(アイセル21)

葵区東草深町☎248-7330
◆ジェンダー川柳作品募集
 内 性別に関係なく、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画をテーマにしたもの
 ※応募は無料。優秀作品には賞品あり
 申 申込書を郵送が窓口[5/25(水)、17:00必着]
 ※申込書は、同施設、男女共同参画・人権政策課(静岡庁舎15階)にあります。HP申込可
◆子育てママのリフレッシュヨガ
 時 5/27(金)、9:45～11:15
 人 1～2歳の子の母親10人(無料)
 ※託児あり(要予約)
 申 HPからどうぞ [5/10(火)、12:00まで・多数抽選]

資源循環体験プラザ しずもーる西ヶ谷

葵区西ヶ谷☎294-7451
 ※下記のほか、再生ガラスで吹きガラス体験やサンドブラスト体験もあります。詳しくは、HPをご覧ください。
◆新講座スタート!ビーズリメイク講座
 時 5/1(日)、20(金)、6/3(金)、4(土)、10:00～12:00
 内 ペンダント、マスクチャーム、プレスレットなどから好きなものを選んで作る
 人 小学生以上の人各10人
 ※小学3年生以下保護者同伴
 費 各1,040円(材料費別途)
 申 申込方法などは、HPをご覧ください。
◆ガラスで作る、ネームプレートセット
 時 5/8(日)、14(土)、22(日)、28(土)、10:00～12:00
 人 各6人 ※小学4年生以下保護者同伴
 費 各1,330円
 申 電話[5/1(日)～・申込順]
◆ガラスモザイクで小物を作ろう
 時 5/22(日)、10:00～12:00
 人 小学生以上の人5人 ※小学4年生以下は1人につき大人1人の補助が必要
 費 1,020円 申 電話[5/3(水)～・申込順]
◆シルバーとガラスのアクセサリ
 時 5/28(土)、10:00～12:00
 人 小学生以上の人5人
 ※小学3年生以下保護者同伴
 費 2,340円 申 電話[5/3(水)～・申込順]
◆しずもーる ミニフリマ
 時 5/29(日)、9:00～12:00
 ※当日、直接会場へ。雨天中止
◆6月子ども服リユースマーケット
 100～120cmの子ども服・服飾雑貨を1人10点以内で譲渡します。
 時 6/18(土)、10:00～14:30
 人 市内に住む人30人(無料)
 ※1家族につき大人1人で参加
 申 申込方法などは、HPをご覧ください。



ふれあい健康増進館 ゆ・ら・ら

〒420-0905 葵区南沼上1379-1 ☎263-3456
 申 往復ハガキ[各申込期限必着・生年月日も記入・多数抽選]
 ※HP申込可
◆親子仲良しアクア 3歳児クラス
 時 5/15(日)、11:00～11:45
 内 水慣れやけのびにつながる運動
 人 3歳(開講日時点)と保護者15組(1組2人)
 費 1組750円 限 5/8(日)
◆水中ウォーキング無料体験会
 時 5/21(土)、18:30～20:00
 人 20人 限 5/13(金)

◆親子仲良しアクア 満1歳・2歳児クラス
 時 5/26(木)、6/2(木)、9(木)、16(木)、23(木)の11:00～11:40、5/27(金)、6/3(金)、10(金)、17(金)、24(金)の11:00～11:40(各全5回)
 内 アクア遊具で遊びながら水に慣れる
 人 1～2歳(開講日時点)の子と保護者各15組(1組2人)
 費 各1組3,000円 限 5/17(火)
◆スポーツテスト
 時 5/28(土)、17:00～18:00
 内 握力・長座体前屈・上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳び・全身反応時間の測定
 人 15～64歳の人10人(中学生除く)
 費 300円 限 5/19(木)
◆梅ってすごい!ゆららで作る梅ジュース
 時 5/29(日)、10:30～13:00
 内 地元で収穫した梅を使ってジュースを作る
 人 10組(1組5人まで)
 費 1,000円、3歳～中学生500円
 ※材料費1組1,500円別途(容量が4リットル以上の瓶持参の場合は1,000円)
 限 5/20(金)
◆体力測定会
 時 6/3(金)、17:45～18:45
 内 握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行の測定
 人 65歳以上の人10人
 費 300円 限 5/25(水)
◆フレイル予防 TRXエクササイズ
 時 6/10(金)、15:00～16:00
 人 60歳以上の人6人 費 300円
 限 5/31(火)

静岡科学館 る・くる

駿河区南町☎284-6960
◆予約のいない催し
 ※当日、直接会場へ(無料・要入館料)
<くるくる るくるん・カンちゃん>
 時 5/8(日)、29(日)、13:00～15:30受付(1回20分程度)
 内 声の振動で動くおもちゃを工作する
<あれもこれもグルグルまわせ!回転の科学>
 時 5/14(土)、15(日)、11:00、14:00(各30分程度)
<る・くる展示トーク>
 時 5/14～来年3/25の毎週土曜日
 内 科学館スタッフが実験を通して、来館者に展示物の解説をする新規イベント
<テーブルサイエンス 超低温の世界>
 時 5/21(土)、12:00、13:00、14:00、15:00(各20分程度)
 内 液体窒素でいろいろなものを凍らせる実験



<る・くる×ラボ オノマトペで遊ぼう>
 時 5/22(日)、13:30～15:30受付(1回20分程度)
 内 「オノマトペ」を使った新しい遊びを体験する
 講 静岡文化芸術大学デザイン学部デザイン学科
<めばえのかがかく 種ってなに?>
 時 5/28(土)、10:30～12:00受付(1回20分程度)
 内 いろいろな種の形や色を観察する
 人 未就学児とその保護者
◆予約の必要な催し
 申 HPからどうぞ[各申込期限まで・多数抽選]
<オトナときめくサイエンス>
 時 6/3(金)、18:00～19:15
 内 石や化石の磨き方の紹介と実践
 人 18歳以上の人36人
 費 1,000円(入館料別途)
 限 5/14(土)
<いろいろアサガオ 色と模様と遺伝子と>
 時 6/12(日)、13:00～15:00
 内 幻の黄色のアサガオを再現した研究者から研究最前線の話聞く
 講 星野敦氏(基礎生物学研究所助教)
 人 30人(無料・要入館料)
 ※小学5年生以上におすすめ
 限 5/27(金)
<科学教室 植物のかたちを観察してみよう>
 時 6/25(土)、10:00～12:00、14:00～16:00
 人 小学校1～2年生と保護者各10組
 費 各1組300円(入館料別途)
 限 6/10(金)

睦機都市山村交流センター 安倍ごころ

〒421-2106 葵区牛妻2352 ☎294-2501
 申 往復ハガキ[各申込期限必着・1枚1人(組)・多数抽選]
◆親子で作ろう流木のキーフック
 時 6/5(日)、10:00～13:00
 人 小学生以上の子と保護者4組 費 1組1,800円
 限 5/25(水)
◆山葵の収穫と苗植え
 時 6/18(土)、9:00～12:00
 ※車で安倍ごころ集合後、有東木へ移動。荒天中止
 人 20歳以上の人8人(初めての人優先)
 費 2,500円 限 6/1(水)
◆親子で作ろう 初めての折り紙工作
 時 6/19(日)、13:30～15:30
 人 小学生以上の子と保護者5組
 費 1組200円 限 6/3(金)



ハガキやFAXで申込みの際は、上段の必要記載事項を必ず記載してください。

梅雨・台風の季節がやってきます!!

<問合せ>危機管理総室☎221-1241 (市役所静岡庁舎新館3階)

皆さん1人ひとりに水防の重要性を理解していただくため、毎年5月は「水防月間」と定められています。梅雨・台風の時期が来る前に、風水害時の避難について確認しておきましょう!

風水害時の避難行動
 風水害時の避難行動は、①「避難行動判定フロー」②「ハザードマップ」③「マイ・タイムライン」などを使用すると簡単に確認することができます。

水防演習の実施
 水防団では、市内の河川水害等から地域を守るため、9つの分団において、約1,700人の水防団員が活動しています。演習の中で行われる実践的な訓練によって技術を身につけ、風水害に備えます。

6月上旬に行う予定です。 ※水防団の活動について▶

5/30日～6/5日は ごみ不法投棄監視ウイークです

問合せ▶ 廃棄物対策課☎221-1364

市ではごみの不法投棄を防ぐため、山間地等廃棄物不法投棄監視員によるパトロール等を実施しています。

<土地所有者・管理者の皆さんへ> 所有地・管理地に不法投棄され投棄者が不明な場合は、自ら不法投棄物を処理しなければなりません。廃棄物を投棄されないよう防止対策をしましょう。

<野焼きは禁止されています> たき火のようなものであっても、近所からの苦情があれば指導の対象になります。お互いの生活環境には十分配慮しましょう。

不法投棄・不法焼却は、5年以下の懲役か1,000万円以下の罰金、またはこれらを併科されることがあります。

山間地等廃棄物不法投棄監視員 寺尾公三さん
 近年は日本夜景遺産にも選ばれ、県内外から多くの人々が訪れる日本平ですが、パトロールを行う中で、心無い人による不法投棄を発見することも少なくありません。日本平を守るためにも、監視活動に努めたいと思います。

河川・海岸への不法投棄はやめよう!
河川・海岸美化運動参加者募集
 時 5/29(日)、8:00～9:00
 ※雨天中止
 所 安倍川・藁川スポーツ広場とその周辺、駿河区の海岸、富士川緑地公園
 持 ゴミ袋、軍手、火ばさみなど
 ※当日、直接会場へ(無料)
 問合せ 河川課☎221-1131

豊科都市山村 交流センター **わらびこ**

〒421-1314 葵区大原1834 ☎270-1501

◆**わらびこ初級パソコン**

時 6/8(水)、22(水)、7/13(水)、27(水)、8/10(水)、24(水)の①9:30～12:30②13:30～16:30 (各全6回) 内 コースワードがエクセル

※受講済みコースは参加不可。希望によりインターネット操作の指導あり

人 パソコン初心者各10人

費 各1,000円(テキスト代別途)

申 往復ハガキ[5/25(水)必着・①②の別、パソコン持込みの有無も記入・1枚1人・多数抽選]

由比本陣公園

清水区由比

問 東海道由比宿交流館 ☎375-5166

◆**ストローでできた桜えび釣り**

時 5/3(祝)、10:00～15:30

※当日、直接会場へ(無料)。3匹まで持ち帰り可

◆**御幸亭お抹茶DAYを開催!**

抹茶(菓子付き)を楽しみながら、素敵な庭を鑑賞できます。

時 5/3(祝)、10:00～15:30

※菓子がなくなり次第終了

費 250円(入館料別途)

※当日、直接会場へ

文化・クリエイティブ 産業振興センター **CCC**

葵区七間町 ☎205-4750

◆**静岡の造形作家 展覧会**

時 5/14(土)～6/12(日)、10:00～21:00

※2階展示のみ最終日は17:00まで

内 1階▶富田貴智氏の地域の素材を活かした造形作品 2階▶磯崎えり奈氏の金属素材の造形作品 ※当日、直接会場へ(無料)

◆**デザイン相談・デザイナー紹介受付中!**

商品やサービス、企業のPRやブランディングなどに欠かせないデザインについて、事業者の相談を無料で受け付けています。デザイナーの紹介もできます。

申 HPからどうぞ

静岡音楽館 AOI

葵区黒金町 ☎251-2200

※未就学児入場不可

問 申込方法などは、お問い合わせください。

◆**梯剛之・プレイズ・ゴルトベルク変奏曲**

時 5/26(木)、11:30開演

内 ピアノ 曲目▶J.S.バッハ:ゴルトベルク変奏曲 BWV988

費 全指定1,800円(22歳以下1,000円)

◆**講演会 作曲家入門**

時 5/20(金)、19:00～20:30

内 C.フランクについての講演会

人 20人(無料)

◆**フランス音楽の色彩**

<講演会 フランス音楽の魅力の秘密>

時 6/4(土)、14:00～15:30

講 野平多美氏(作曲家、音楽評論家)

人 90人(無料)

<オーケストラを聴こう>

時 6/26(日)、16:00開演

内 セザール・フランク生誕200年を祝うオーケストラ・コンサート

出演▶沼尻竜典(指揮)、カミーユ・トマ(チェロ)、石井楓子(ピアノ)、京都市交響楽団(管弦楽)

曲目▶O.メシアン:七つの俳諧、C.サン・サーンス:チェロ協奏曲第1番 イ短調op.33、C.フランク:交響曲 二短調FWV48

費 全指定6,000円(22歳以下1,000円)

静岡市立体育館

※詳しくは、市スポーツ協会HPをご覧ください。

◆**東部体育館の教室**

葵区東千代田二丁目 ☎264-8485

<火曜ヨガ教室>

時 6/14(火)、21(火)、28(火)、7/5(火)、12(火)の19:00～20:00(全5回)

人 18歳以上の女性25人

費 3,500円

申 窓口[5/17(火)、10:30～]・会費持参・申込順]

◆**南部体育館の教室**

駿河区曲金三丁目 ☎285-1133

申 窓口[各申込開始日～]・会費持参・申込順]

※申込開始時点で定員を超える場合は、その場で抽選

<シニア男性ヨガ教室>

時 5/18(水)、25(水)、6/1(水)、8(水)、15(水)の13:30～14:30(全5回)

人 60歳以上の男性20人

費 2,500円

※申込開始日▶5/11(水)、13:30～

<やさしい女性ヨガ教室>

時 5/19～7/21の毎週木曜日、19:00～20:00(全10回)

人 18歳以上の女性20人

費 5,000円

※申込開始日▶5/12(水)、18:30～

◆**中央体育館の教室**

葵区駿府町 ☎255-1010

<水中運動教室>

時 6/2(木)、9(木)、16(木)、23(木)、30(木)、7/7(木)の14:00～14:50(全6回)

人 18歳以上の人20人 費 3,600円

申 窓口[5/12(水)、10:00～]・会費持参・申込順]

<幼児水泳教室>

時 6/3～7/15の毎週火・金曜日、15:35～16:40 (6/7除く・全12回)

人 来年4月に小学校へ入学する子30人 ※初めての人優先

費 4,200円

申 窓口[5/12(水)、15:20～15:30]・会費持参・多数抽選]

<男性ヨガ&ストレッチ教室>

時 6/10(金)、17(金)、24(金)の19:00～20:00(全3回)

人 18歳以上の男性10人

費 2,100円

申 電話か窓口[5/11(水)、10:30～]・申込順]

※窓口優先

◆**北部体育館の教室**

葵区松富四丁目 ☎255-6262

教室名	とき
① かけっこ教室	5/13(金)、20(金)、25(水)、6/3(金)・午後(全4回)
② 5・6歳の運動	5/12～26の木・午後(全3回)
③	6/10～24の金・午後(全3回)
④ やさしいエアロ	6/9～30の木・午後(全4回)
⑤ 男性レーニング	5/31(水)、6/28(火)、7/19(水)・午前

人 ①小学1～3年生20人②③4～5歳(4/1時点)の子各15人④18歳以上の人30人⑤18歳以上の男性各20人

費 ①3,000円 ②③各1,500円 ④2,000円 ⑤各500円

申 ①～④窓口[①②5/9(月)③④23(月)～]・会費持参・申込順]⑤当日、直接会場へ(先着順)

※①～④申込開始時点で定員に達した場合は、その場で抽選

清水長崎新田スポーツ広場

清水区長崎新田 ☎344-3055

申 窓口[各申込開始日、10:00～]・申込順]

◆**テニス ワンポイントレッスン**

時 6/7(火)、14(火)、21(火)、9:20～10:20、10:30～11:30

人 18歳以上の人各10人

費 各800円

※申込開始日▶5/24(火)

◆**ジュニアテニス教室**

時 6/2(木)、9(木)、16(木)、23(木)、17:00～18:00

人 9～12歳の子各10人

費 各1,000円

※申込開始日▶5/26(木)

◆**かんたんキッズテニス Play&Stay**

時 6/6(月)、13(月)、20(月)、27(月)の16:45～17:45(全4回)

人 5～10歳の子18人

費 4,000円

※申込開始日▶5/30(月)

清水蛇塚スポーツグラウンド

清水区蛇塚 ☎336-3015

申 申込書をFAXか窓口[各申込期限、17:00必着・多数抽選]

※申込書は同施設・HPにあります。HP申込可

◆**遊びながら上手に体を動かそう!**

時 6/8(水)、15(水)、22(水)の10:30～11:30(全3回) 講きのいい羊達

人 1歳6か月～3歳(4/2時点)の未就園児と保護者15組(1組2人) 費 1組1,500円

※1回のみ受講も可(1回700円)

限 5/25(水)

◆**蛇塚キッズクラブ**

時 6/12～10/30の月2回日曜日(全10回)

※時間は申込書参照。別会場の日あり

内 サッカー、陸上、テニス、レクリエーションなど

人 4～6歳(4/2時点)の未就学児20人程度

費 6,000円 限 5/20(金)

◆**ズンバGOLD教室**

時 5/10(火)と24(火)、6/14(火)と28(火)、7/12(火)と26(火)の14:30～15:30(各全2回)

人 各15人 費 各1,500円

限 5/15(日)

清水ナショナル トレーニングセンター **J-STEP**

清水区山切 ☎371-9000

※窓口申込可

◆**スタジオイベント**

時 5/22(日)、14:00～14:50

内 最新の楽曲に合わせて楽しく踊る

人 中学生以上の人20人 費 1,000円

申 HPからどうぞ[5/2(月)、9:00～]・申込順]

◆**クアプール 無料体験**

時 5/25(水)～29(日)、10:00～19:00の間で都合の良い時間

人 高校生以上の人10人

申 HPからどうぞ[5/2(月)、9:00～]・申込順]

◆**フットサルミックス大会参加チーム募集**

時 5/29(日)、9:00～16:00

人 女性が小学生が常時2人以上出場できる初級者チーム8チーム

費 1チーム8,000円

申 HPからどうぞ[5/20(金)まで]・多数抽選]

清水清見湯公園スポーツセンター

清水区横砂 ☎367-9780

人 18歳以上の人各50人程度 費 各500円

※当日、直接会場へ(先着順)

◆**鍛えて緩めてすっきりヨガ教室**

時 5/11～7/13の毎週水曜日、9:15～10:15

◆**身体ほぐしヨガ教室**

時 5/16～7/25の毎週月曜日、9:15～10:15 (6/6、7/4、18除く)

特定外来生物について、または野鳥に関する通報・相談は…環境創造課 ☎221-1319へ

そうかな?と思ったら即通報! 特定外来生物に関する情報を大募集!

人間により持ち込まれた外来種の中でも**特定外来生物**は、人の生命・財産や地域の生態系に特に悪影響を与えます。これまで、市内でも数多くの特定外来生物が確認され、被害が生じています。市内の発見情報を集めています!発見した場合はお知らせください。

こんな特徴の生きものを見かけたら、

カミツキガメ

- ・甲羅は20～30cmくらい
- ・首が長く、素早く咬みつく
- ・甲羅の後ろ側がギザギザしている



①写真を撮ってください。(できるだけ特徴がわかるように撮ってください。)

セアカゴケグモ

- ・1円玉くらいの大きさ
- ・真っ黒な体に赤い模様
- ・有毒、咬まれると痛み



②発見場所をメモしてください。⇒発見場所の住所や具体的な場所(例:○○公園のベンチ裏で発見)

オオキンケイギク

- ・5月～7月に黄色い花
- ・人の腰くらいの背丈
- ・ほかの植物をおいやってしまう



③メールで①、②を環境創造課へ送信 ※メールが難しい場合は、電話等でお知らせください。



知っていますか?野鳥との正しい接し方

ヒナが一羽でいたとしても、拾わないで!



ヒナは迷子になっていたり、弱っているわけではありません。上手く飛べずに休んでいたり、親鳥が運んでくるエサを待っています。ヒナは親鳥からエサのとり方や敵からの守り方等、自然界での生き方をこの時期に学びます。ヒナを誤って保護することは、親鳥とヒナを引き離し、子育ての妨げとなってしまいます。

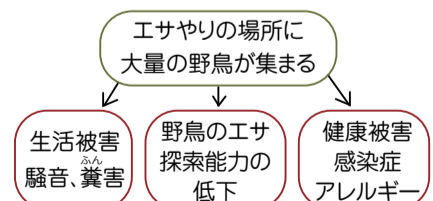
野鳥のヒナを見かけた場合は?

- ・近くに親鳥がいなくても、必ず親鳥はヒナのもとへ帰ってきます。人がそばにいますと、かえって親鳥がヒナに近づけません。そっとしておきましょう。
- ・※猫等に襲われたり、自動車にひかれたりする危険がある場合は、近くの茂みや木の上などの安全な場所にやさしく移してあげてください。

野鳥にエサを与えないで!

エサやりは、野鳥にも人にも被害を及ぼす行為です。

エサを与えてしまうと…



静岡市環境総合ウェブサイト **せとたのちゅう**

これを見て、自然にもっと詳しくなろう!

ハガキ・FAXなどで申込みの際は、必ず次の事項を記載してください。 <必要記載事項>…●催事名 ●住所 ●全員の氏名(ふりがな) ●電話番号 ●返信用あて名(往復ハガキの場合)

スポーツ

※医師に運動を止められている人はご遠慮ください。

R&Rの教室
所 駿府城公園周辺
問 市スポーツ協会 ☎654-5151



◆**駿府城公園で親子自然体験教室**
時 5/28(土)、10:00～12:00
※雨天時6/4(土)
人 小学生と保護者10組(1組3人まで)
費 1組1,000円
申 市スポーツ協会HPからどうぞ[5/10(火)、12:00～・申込順]

◆**初心者ジョギング教室**
時 6/2(木)、9(木)の19:00～20:30(全2回)
※予備日6/16(木)
人 18歳以上のジョギング初心者10人
費 1,000円
申 電話で、同協会へ[5/19(木)～・申込順]



◆**体幹トレーニング**
時 6/14(火)、19:00～20:30
※雨天時は中央体育館(葵区駿府町)
人 18～65歳の人15人
費 500円
申 同協会HPからどうぞ[5/24(火)、10:00～・申込順]

工 **スパルス バランスボール de やさしい運動教室**
時 6/2(木)、9(木)、14(火)、24(金)、28(火)、7/6(水)、12(火)、22(金)、26(火)、19:15～20:30
所 清水日本平運動公園園球技場(清水区村松)
人 中学生以上各10人
費 各600円
申 FAXが直接、清水日本平運動公園園球技場 ☎335-5111・FAX335-5022へ[5/8(日)～・申込順] ※窓口申込は16:00まで。HP申込可

静岡市民鮎釣り大会・シニア鮎釣り大会
時 ①シニア鮎釣り大会▶6/8(水)②市民鮎釣り大会▶12(日)、7:00～13:00
※富厚里橋上流駐車場(葵区富厚里)集合。競技終了は12:00。荒天時①6/15(水)②19(日)
所 藁科川(葵区富厚里)
人 ①60歳以上の健康な人で友釣りか石川釣り経験者②中学生以上の人
費 友釣り▶1,000円(おとり鮎含む)、石川釣り▶500円
申 電話で、安倍藁科川漁業協同組合 ☎272-3111へ[①5/27(金)～6/6(月) ②5/27(金)～6/9(木)、9:00～17:00]
問 市スポーツ協会 ☎654-5151

ターゲットバードゴルフ エンジョイDAY
時 5/7(土)、14(土)、21(土)、10:00～12:00
所 有度山総合公園運動施設(駿河区小鹿)
費 各250円(中学生以下無料)
※当日、直接会場へ
問 有度山総合公園運動施設 ☎264-2722

清水区民デー！スタジアムで清 エスパルスを応援しよう！
時 6/18(土)、18:00～
所 IAIスタジアム日本平(清水区村松)
内 対戦相手▶アビスパ福岡
人 清水区に住む人1,000人 ※葵・駿河区民向けの同イベントは、8～9月に開催予定です。
費 1,000円、高校生以下500円
※未就学児膝上観戦無料(保護者1人につき1人まで)
申 HPからどうぞ[5/17(火)まで・多数抽選]
※要ID取得。1IDにつき2枚まで
問 エスパルスホームタウン営業部 ☎050-9002-5918(平日9:30～18:00)
担 スポーツ交流課 ☎221-1072



イベント

葵トラベラー 清沢編
所 きよさわりの駅(葵区相俣)ほか
申 ハガキかFAXで、葵区地域総務課(〒420-8602 ☎221-1051・FAX221-1104)へ [各申込期限必着・生年月日も記入・多数抽選] ※HP申込可

◆**お茶感謝祭 & 地域散策**
時 5/22(日)、8:00～15:00
※市役所静岡庁舎前集合解散。バス代無料
内 地域散策、地場産品販売など
人 40人(ガイド付き地域散策希望者は500円別途)
限 5/11(水) ※地域散策希望の有無も記入

◆**棚田でホタルと生き物鑑賞会**
時 6/11(土)、18:00～20:30
※現地集合解散
内 ホタルや水辺の生き物観賞、地域住民との交流など
人 20人(無料) 限 5/31(火)



2台ピアノコンサート 牛田智大 & 松田華音
時 7/18(祝)、14:00開演
所 静岡市民文化会館
内 曲目▶プロコフィエフ/プレトニョフ編:バレエ組曲《シンデレラ》ほか
費 4,000円、学生1,000円
※未就学児入場不可
問 申込方法などは、静岡市民文化会館 ☎251-3751へお問い合わせください。

匠宿のイベント
所 駿府匠宿(駿河区丸子)

◆**工房「空と森」にガチャの森が登場！**
ガチャガチャを回して、染めものや陶芸、木工で作られた小物をゲットしよう！
時 4/29(祝)～
費 1回200円～2,000円
※当日、直接会場へ
問 匠宿 ☎050-3647-4893

◆**職人と竹とんぼ作り**
時 5/3(祝)、4(祝)、5(祝)、①10:00～18:00受付(1回30分程度)②10:15～11:15、13:00～14:00、15:00～16:00
内 使用工具▶①ボール盤②小刀
できあがる作品▶①飛ばない②飛ぶ竹とんぼ
人 ①40人②各5人
費 ①1,000円②各2,300円
問 申込方法などは、匠宿 ☎050-3647-4890へ

◆**5～6月開講 伝統工芸体験教室**

教室名	とき	教室名	とき
① 駿河竹千筋細工	火午前	⑦ とんぼ	木曜1 木午前
② 茶染	火午前	⑧ 玉	木曜2 木午後
③ 和染	型染 土午後	⑨ 指物	火午前
④ 口ウケツ染	土午前	⑩ 漆芸	水曜 水午後
⑤ 陶芸	木曜 木午後	⑪ 漆芸	金曜 金午前
⑥ 金曜 金午前			

※各全5～8回
費 ①～③各2万500円④⑦～⑪各2万2,000円
⑤⑥各2万1,000円
問 日時など詳しくは、匠宿①～④ ☎050-3647-4890⑤⑥ ☎050-3647-4892⑦～⑪ ☎050-3647-4891へ

静岡市民文化祭を開催します
時 5/11(水)～6/26(日)
所 静岡市民ギャラリー(市役所静岡庁舎本館1階)、静岡市民文化会館、静岡音楽館AOI(葵区黒金町)、マリナート
内 ホール部門(演奏会・演劇など)、展示部門(写真・華道など)、大会部門(川柳)
※当日、直接会場へ
問 各料金・展示の時間などは、市文化協会 ☎204-8811へお問い合わせください。
※市HPもご覧ください。
担 文化振興課 ☎221-1040



登呂の田んぼで田植え体験
時 5/21(土)、22(日)、28(土)、29(日)、6/4(土)、5(日)、11(土)、12(日)、18(土)、19(日)、10:00～15:00受付(1回15分程度)
※植えるところがなくなり次第終了
所 登呂遺跡(駿河区登呂五丁目)
費 100円 ※当日、直接会場へ
問 登呂博物館 ☎285-0476

Art@東静岡 第5回企画展 「みんなで横一列」
時 6/4(土)～19(日)、11:00～18:00
所 東静岡アート&スポーツ/ヒロバ(葵区東静岡一丁目) 内 県内出身の柴田美千里氏によるユーモラスで不思議な立体造形作品展
※当日、直接会場へ(無料)
問 企画課 ☎221-1020

江戸名所四日めぐり 江～南・西・北・東 日帰りたび～
時 7/10(日)まで
所 東海道広重美術館(清水区由比)
内 「江戸見物四日めぐり」を参考に、江戸の町をめぐる四日間の旅を浮世絵で紹介
費 520円(市内に住む70歳以上は無料)、大高生310円、小・中学生130円(子どもカート提示で無料) ※当日、直接会場へ
問 東海道広重美術館 ☎375-4454

◁ IAIスタジアム日本平 ▷
清水エスパルスホームゲーム
●5/7(土) vs. 川崎 ●5/21(土) vs. 名古屋
●5/18(水) vs. 広島 ●5/25(水) vs. FC東京

納期
●国民年金保険料 4月分 5/31(火)
●軽自動車税種別割 定期 5/31(火)

駿府楽市
JR静岡駅アステイ静岡内
●5/12(木)～24(火) 駿河の下駄祭り 職人展
●5/26(木)～6/7(火) 初夏の駿河竹千筋細工展

ハガキやFAXで申し込みの際は、上段の必要記載事項を必ず記載してください。

早期発見！早期駆除！
スズメバチの巣を見つけたら、早めの駆除が重要です!!
7月以降(最盛期)
スズメバチは住宅地にも生息しています。社会生活を営むスズメバチは巣を守ろうとする防衛本能が強く、人が刺されるといふ被害が発生します。スズメバチの習性をよく知って、刺傷被害を未然に防ぎましょう。
個人住宅にある、活動中のスズメバチの巣に限り、市の委託業者が駆除します。 ※事業所・集合住宅・田畑などは対象外です。また、営巣場所などにより駆除ができない場合や依頼者に追加料金を負担していただく場合があります。
家の周囲を確認してみましょう。
軒下・木の枝・生け垣の中など雨や風に当たらない場所を好んで巣を作ります。
4～6月に駆除しましょう。
この時期、女王バチは、1匹で巣を作っています。女王バチは、攻撃性がほとんどないので、巣を駆除しやすいです。
駆除 市コールセンター ☎200-4894
問合せ 生活衛生課 ☎249-3155 保健所清水支所 ☎354-2214

住宅の建築・改修等を検討中の人必見！
補助金を使って、賢く省エネ住宅を建てませんか？
静岡市版ZEHの建築・購入・改修に補助金最大30万円がでます！
ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)とは、どんな家ですか？
高断熱・高气密な建物に高効率機器を導入することで、エネルギーの使用を減らし、太陽光発電システム等でエネルギーを自給自足する、今注目の省エネ住宅です。
静岡市版ZEHとは、市内に本社等を有する工務店が建築し、かつBELSの評価においてZEH(またはゼロエネ相当)と表示された戸建て住宅です。
※BELS(ベルス)…建築物の省エネ性能を表示する第三者認証制度です。申請方法については、工務店にも相談できます。
対象
右記①②いずれかの要件を満たす、①市内に静岡市版ZEHを新たに建築または購入市税を滞納していない個人 ②市内の既存の戸建住宅を静岡市版ZEHに改修
対象設備
【省エネ】照明・空調・給湯器・換気設備 【蓄エネ】蓄電システム・V2H
【創エネ】太陽光発電システム・燃料電池システム 【エネルギー計測装置】HEMS
※新築・改修の際、太陽光発電システムの導入は必須です。 【その他】断熱材、高断熱サッシ
補助額
補助対象設備の設置または改修に要する経費の2分の1(上限30万円)
申請期限 令和4年度の申請受付中!
来年2/28(火)
申込方法 申込方法など詳しくは、こちら▶
まずはお気軽に、環境創造課☎221-1077へお問い合わせください!

お知らせ

児童扶養手当のお知らせ

3～4月分の児童扶養手当を5/11(水)に振り込みます。現況届が未提出の人など、支給が決定していない人には支給できません。(一部支給停止適用除外事由届出書が未提出の人は、支給額の2分の1が支給停止になる場合あり)

問 各区子育て支援課(葵 ☎221-1093 駿河 ☎287-8674 清水 ☎354-2120)、蒲原出張所 ☎385-7790

4月からエキパの最大利用料金を値下げしました

所 静岡駅北口地下駐車場(エキパ・葵区黒金町)

費 最大利用料金(6:00～24:00)

	変更前	変更後	※時間あたりの料金は変更なし。泊まり料金は別途
平日	2,200円	1,400円	泊まり料金は別途
土日祝日	3,900円	2,000円	

問 エキパ管理事務所 ☎653-0353

担 交通政策課 ☎221-1412

5月5日(こどもの日)～11日は「児童福祉週間」です!

子どもたちの未来のため、健やかな成長のために私たちにできることを考えてみませんか。県子育てポータルサイト「ふじさんっ☆子育てナビ」では、さまざまな相談窓口を紹介しています。



問 県子ども未来課 ☎221-3546

担 市子ども未来課 ☎354-2603

国民生活基礎調査実施のお知らせ

世帯の保健・医療・福祉・年金・所得など国民生活の基礎的事項(6/2時点)を調査します。事前準備として4月中旬から、調査員が対象となる市内60地区(約3,000世帯)を訪問し、世帯主の氏名や住所などを確認していますので、ご協力をお願いします。

問 生活衛生課 ☎249-3159

青少年研修センターの利用団体を随時募集しています

青少年研修センターは、青少年の健全育成を目的とした青少年団体、グループおよびサークルなどが事業実施のため無料で利用できる施設です(会議室5室)。利用するためには団体登録が必要です(要申請書・規約・名簿等)。

所 中央体育館3階(葵区駿府町)

人 市内に住むか通勤する人による団体

問 詳しくは、青少年育成課 ☎354-2614

製菓衛生師試験 願書受付のお知らせ

時 願書受付 ▶ 5/16(月)～20(金) 試験日 ▶ 7/26(火)

所 試験会場 ▶ グランシップ

人 都道府県知事指定の製菓衛生師養成施設で1年以上知識・技能を習得した人が義務教育課程を修了し、菓子製造業に2年以上従事した経験のある人

費 受験料 ▶ 9,400円

申 願書を直接、食品衛生課(葵区城東町 ☎249-3161)か保健所清水支所(清水庁舎2階 ☎354-2384)へ

※願書は、同課、同保健所にあります。

国道150号 新日本坂トンネル 点検作業に伴う夜間交通規制

上下線2トンネルの点検作業側を全面通行止めにし、もう一方を対面通行にします。ご理解ご協力をお願いします。

時 6/6(月)～12(日)、22:00～翌6:00

問 駿河道路整備課 ☎221-1443(平日のみ)、土木施設監視センター ☎221-1227(平日17:15以降・土日祝日)

視能訓練士を募集します

内 3歳児健診における眼屈折検査機器による視覚検査等の実施 任期 ▶ 来年3/31(金)まで勤務地 ▶ 各保健福祉センター

人 視能訓練士免許を有する人

問 申込方法などは、子ども家庭課 ☎354-2647へ ※募集案内は、同課、各保健福祉センター、市HPにあります。

三二情報

●しずおか市消費者協会による自主上映会
エンカル消費(人・社会・環境に配慮した消費行動)へ関心を持ちましょう。今回は、「食の安全」に関わる映画を上映します。

時 5/20(金)、10:00～12:00、21(土)、14:00～16:00 所 葵生涯学習センター(葵区東草深町) 人 各50人 ※託児あり(要予約)

費 各1,000円(当日券は200円増) 問 申込方法などは、しずおか市消費者協会 ☎221-1174(平日9:00～12:00)へ

●清水税務署庁舎移転のお知らせ
清水税務署は、5/23(月)から下記住所へ移転します。 ※電話は自動音声案内です。移転先 ▶ 〒424-8751清水区松原町2番15号 清水合同庁舎5階 ☎355-2360

問 清水税務署総務課(清水区江尻東一丁目 ☎366-4161・5/22(日)まで)

●看護師等再就業研修のお知らせ
時 5/25(水)、26(木)、27(金)の9:30～15:30(全3回)

所 静岡県看護協会(駿河区南町)

内 看護の動向、感染管理、高齢者の看護等についての講義と演習。再就業者との交流会

人 未就業看護職20人程度(無料・託児費一部補助あり) 問 申込方法などは、静岡県ナースセンター ☎202-1761へ

●大浜ビーチフェスタ2022 浜ゆき

時 6/5(日)、9:00～15:30 ※荒天中止

所 大浜公園・大浜海岸(駿河区西島)

※公共交通機関をご利用ください。

内 砂浜でのいろいろな遊び、ステージイベント、体験ブース等の出展 ※当日、直接会場へ

問 大浜ビーチフェスタ実行委員会 ☎090-3453-2569(河村方)

●盲ろう者向け通訳介助者養成講座

時 7/17(日)、30(土)、8/14(日)、9/4(日)、18(日)、10/2(日)、16(日)、30(日)、11/6(日)、26(土)の10:00～16:00(全10回)

所 県総合社会福祉会館

人 講座修了後、盲ろう者の通訳介助者として活動でき、全日程出席できる人20人(無料・要テキスト代)

申 電話かハガキまたはFAXで、県聴覚障害者情報センター(〒420-0856葵区駿府町1-70 ☎221-1257・FAX221-1258)へ [5/21(土)必着・FAX番号も記入・選考あり]

●県営住宅の入居者募集

詳しくは、県住宅供給公社HPが県内公営住宅関係窓口で配布している「県営住宅のご案内」をご覧ください。

問 県住宅供給公社住宅サービス課(葵区追手町静岡中央ビル9階 ☎255-4824)

●就職に役立つ職業訓練説明会

時 ①5/20(金)②27(金)、13:30～14:00

所 高齢・障害・求職者雇用支援機構静岡支部(駿河区登呂三丁目・ポリテクセンター静岡内)

内 IT、医療事務等の知識や技能が学べる求職者支援訓練の説明会

人 求職中の各20人(無料)

申 電話で、高齢・障害・求職者雇用支援機構 ☎285-7152へ [①5/19(木)②26(木)まで・多数抽選]

●掘り出し物フェスタ(旧ゴミゼロフェスタ)

時 5/21(土)、持ち込み ▶ 9:30～11:00

持ち帰り ▶ 12:00～14:00 ※雨天決行

所 リバティールゾート久能山(駿河区古宿)

内 びん・缶・古紙等資源の回収、家庭内不用品(衣料品・日用品・雑貨等)の持ち込みと持ち帰り ※食料・危険物等除く

※当日、直接会場へ(無料)

問 実行委員会事務局 ☎207-8171



市民文化会館・静岡音楽館・マリナートなどのイベント情報がご覧になっています!

静岡市文化振興財団 イベントニュース

ぜひ、ご利用ください! 検索

ハガキやFAXで申し込む際は、上段の必要記載事項を必ず記載してください。

「広報しずおか」の内容について、電話でのお問い合わせが困難な場合は、FAXで、市コールセンターFAX200-4895へどうぞ(○月号○ページ、記事のタイトル、問い合わせ内容、返信先FAX番号を記入してください)。

戦没者等のご遺族の皆さまへ 第十一回特別弔慰金の手続きは 来年3月31日までです。

戦没者等の亡くなった当時の遺族(妻・子・当時生まれていた兄弟姉妹等 ※甥姪等三親等内親族は戦没者と1年以上の生計関係が必要)で、令和2年4月1日現在ご存命の人がいて、遺族の中でどなたも手続きをしていないと思われる場合は、ご相談ください。なお、請求権のある人が令和2年4月1日以降に亡くなった場合は、相続人が代わりに請求できます。

支給内容 25万円(5年償還の記名国債)を最先順位の代表者1人に支給

※令和2年4月1日現在、「恩給法」の公務扶助料や「戦傷病者戦没者遺族等援護法」の遺族年金などを受けている人がいないことが要件になります。

問合せ 葵区・駿河区 市民自治推進課 ☎221-1439(静岡庁舎15階)

清水区 清水区地域総務課 ☎354-2361(清水区役所4階)

静岡シチズンカレッジ ここ・こ・に

※「静岡市お茶の学校」も4ページにあります。 そのほかの講座は、市HPをご覧ください。



“学校・地域 ひとつなぎ” コーディネーター養成講座 無料

地域全体で子どもたちの成長を支えるために、学校と地域をつなぐ役割を担います。また、学校の教育活動へ参画し、学校の支援や放課後の居場所づくり等の活動を推進していきます。

時 7～12月の毎月平日、おおむね13:30～16:30(全6回)

所 地域福祉共生センターみなく(駿河区南八幡町)ほか

内 学校と地域の連携のあり方や広報、活動プログラム立案のスキルを学ぶ ※活動現場の見学等あり

人 市内に住む人30人 限 申込期限 ▶ 6/16(木)

問 申込方法などは、教育総務課 ☎354-2369へ

市民生きもの調査員養成講座 無料

時 5/29～10/1の土・日曜日、おおむね10:00～14:30(全6回)

所 あさはた緑地(葵区赤松)

内 生きものを見分け方や調査について学ぶ

人 生きものに興味がある高校生以上の人20人

申 申込書を郵送かFAXまたは直接、環境創造課(静岡庁舎13階 ☎221-1319)へ [5/12(木)必着・選考あり] ※申込書は同課、各生涯学習施設、市HPにあります。HP申込可

「市民後見人養成研修」事前説明会

研修(8月～来年1月・全11回・7,500円)への参加には、説明会への出席が必要です。

時 ①6/18(土)②24(金)③27(日)月、※①②13:30～③10:00～(各2時間)

所 ①はとびあ清水(清水区宮代町)②みなく(駿河区南八幡町)③市中央福祉センター(葵区城内町)

人 おおむね30～70歳の人各50人(無料)

申 電話で、市コールセンター ☎200-4894 [5/11(水)～6/16(木)・申込順] ※6/17(金)以降は直接、市成年後見支援センター(☎275-0955・中央福祉センター内)へ

問 福祉総務課 ☎221-1366 ※市HPもご覧ください

市内で約1,200人が活動中!! 「しずおか防犯パトロール」 参加者募集!

募集期間 5/1(日)～ 来年3/31(金)

犯罪の被害に遭いやすい人たち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意識や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大切です。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。

○ながら見守りとは?

日常生活の中で、犯罪の被害に遭いやすい子ども・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。

○どうしたら活動に参加できますか?

市HPから登録 ▶ 生活安心安全課(静岡庁舎新館1階)窓口または郵送でグッズを受け取る ▶ 活動開始!

問合せ ▶ 生活安心安全課 ☎221-1058



もりみさえ
森美佐枝さん

ボランティアグループ
さくらの架け橋会
代表



「もともと視覚障がい者を支援するボランティア活動をしていて、その一環としてはじめてました。タンデム自転車に出会

「もともと視覚障がい者を支援するボランティア活動をしていて、その一環としてはじめてました。タンデム自転車に出会

「タンデム自転車は、前後に並んで乗る人が同時にペダルをこいで動かし、後席に乗る人はハンドル操作がいらぬため、目が不自由な人も楽しむことができます。私たちは、タンデム自転車を募金で購入し、乗り方や交通ルールを市内のイベントなどを通じて広めています。平成28年12月からは、静岡県内の公道でもタンデム自転車の走行が可能となり、より多くの人に楽しんでもらえるようになりました。」

「もともと視覚障がい者を支援するボランティア活動をしていて、その一環としてはじめてました。タンデム自転車に出会

「もともと視覚障がい者を支援するボランティア活動をしていて、その一環としてはじめてました。タンデム自転車に出会

「公道など、自転車で走ることができる範囲は広がっています。特におすすめは、三保半島の太平洋岸自転車道で、天気が良ければ富士山を見ながら海沿いを気持ちよく走ることができます。」

障がいのある人にも 自転車を楽しんでほしい

ストリートシアターフェス
ストレンジシード静岡
Street Theatre Festival "STRANGE SEED SHIZUOKA"

演劇とダンスで、いつもの街が劇場に変わる。
静岡発! 野外ストリートシアターフェス!
5/3祝 ▶ 5祝 ※観覧無料

会場 駿府城公園、市役所静岡庁舎周辺、静岡市民文化会館(野外ステージ)

※観劇には、公式HPまたは当日会場にて来場者登録が必要です。一部雨天中止・予約制の場合あり

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

ON STAGE SHIZUOKA

しずおか特産品まつり **春の市**
5/7(土) - 8日
10:00 - 16:00

青葉シンボルロード(葵区呉服町二丁目ほか)
※荒天中止。当日、直接会場へ

工芸品制作ワークショップ
小物入れやお菓子入れに使える駿河竹千筋細工の盛籠が作れます!
時 10:00 ~ 15:30受付 (1回30分程度)
費 500円

漆器、下駄、挽物、雑貨など静岡市自慢の「工芸品」が一堂に会する物販イベントです。職人による直売で、作り手との交流を楽しめます。アウトレット商品もあります。

問合せ▶静岡特産工業協会 ☎281-2999
担当▶産業政策課 ☎281-2100

しずおか 推し SHIZUOKA

「プラモデル」で地方創生!

皆さんは「静岡市」と聞いて思い浮かべるものは何ですか?お茶、桜えび、富士山...。市では、その一つとして誰もが「プラモデル」を思い浮かべ、さらには、市民の皆さんが誇りと愛着=プラモデル・プライドを持って、行政や模型業界と一緒にこのまちを盛り上げていくことを目指しています。

プラモデル産業が集積し、その出荷額が全国の8割以上を占め、海外からも注目される製品が生み出される静岡市は、まさに「模型の世界首都」です。

この世界に誇る地域資源「プラモデル」を活用し、まちの賑わいや地域への愛着を育む地方創生プロジェクトとして「静岡市プラモデル化計画に基づくプラモデルプライドプロジェクト」がスタートしました。

本プロジェクトは、地元企業や市民の皆さんと公民連携で取り組む事業です。昨年3月に、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に設置したことを皮切りに、プラモデルの廃材を活用したアート作品をつくる取組や市内小学校等でのプラモデルをテーマにした授業や講座等を行っています。今年3月にはNTT西日本静岡支店がJR静岡駅にプラモニュメントを設置しました。

今後も、様々な取組を展開していきますので、皆さんもSNSで「#模型の世界首都」を発信するなど、一緒に盛り上げていきましょう。



推し 過去から未来へつなぐものづくり精神

産業振興課の佐野正貴です。

当課では、静岡市プラモデル化計画として、様々な取組を行っていますが、その中でも私は「人材づくり」に関する取組への重要性を感じています。

これまで、静岡大学の教授やプラモデルメーカーの皆さんとともに市内の小学校を回り、「静岡市のプラモデル産業の歴史的背景」と「プラモデルメーカーの仕事」についての学習や「プラモデル工作体験」の出前授業を行ってきました。どの学校でも、誰もが真剣に話を聞く様子、キットを前にして目を輝かせ、夢中になってつくる様子を見ることができ、子どもたちのものづくりへの関心の高まりを感じています。

この出前授業を通して、ものづくりを担う人の思いとその面白さを知ってもらいたいです。それが「ものづくり精神」に触れるきっかけに



なればと考えています。そして、今川・徳川時代から、先人たちによって脈々と受け継がれ、静岡市のものづくり産業の発展に大きく寄与した「ものづくり精神」が次世代へと継承されていくことを願っています。

市では「全ての子どもがプラモデルを作ったことがあり、子どもたちが大人になって、ものづくり精神を活かし、活躍する。」そんな未来を目指しています。

ひと、まち、輝く **静岡気分** 発行日/令和4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
Eメール info@call.city.shizuoka.jp
年中無休 平日8:00~20:00 土日祝日・年末年始8:00~17:00

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

静岡県道通行規制情報しずみちinfo

新型コロナウイルスに関する問合せ
・新型コロナなんでも相談ダイヤル ☎0570-08-0567 ※毎日9:00~20:00
・FMラジオで防災情報を放送します ※放送日時が変更する場合あり
・マリンパル 76.3MHz ※毎週日曜日 12:55~
・FM-Hi! 76.9MHz ※毎月第1日曜日 13:10頃~

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
R4.3月末日現在
男 334,464人(-3,068人)
女 352,282人(-2,560人)
合計 686,746人(-5,628人)
世帯数 321,840戸(+924戸)
※数字は住民基本台帳に基づく