



高齢者を 介護 保健 医療 福祉 の面からまるごと支援

## 地域包括支援センター

# 「まるけあ」 (愛称)

主任ケア  
マネジャー

社会  
福祉士

保健師・  
看護師

私たち専門職員がチームで総合的に支援します!

介護保険の利用に関する相談に応じます。自宅でも安心・安全な生活が続けられるよう、ケアマネジャーやサービス事業所あるいは医療機関や近隣の皆さんと協力して支える「支援チーム」を作る手伝いをします。

【蒲原由比】とみざわおる  
センター長 富沢薫さん

「まるけあ」の保健師として、地域の集まりなどで健康相談等にのりながら、認知症やフレイルを予防する生活習慣のポイントなどを伝えています。

【職機】かわむらたくるう  
保健師 河村拓郎さん

認知症などで金銭管理が難しくなった人への成年後見制度等の提案や、介護負担が大きくなりすぎてしまう人が一人で悩みを抱え込まないよう相談に応じています。

【大里高松】ひらまつかすみ  
センター長 平松香澄さん

## 「まるけあ」 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できるように市が設置する相談窓口です。(市内29か所)



### 支援内容

#### 介護・保健・医療・福祉などの総合的な相談

「まるけあ」の利用は、高齢者本人に限られません。高齢者の家族、近隣に暮らす人の介護や介護予防に関する悩みなどにも対応します。

#### 自立して生活できるような支援

要支援1・2と認定された人への支援や、介護予防が必要な人への支援を行います。利用者と一緒に、介護予防ケアプランなどを作成します。

#### 高齢者の権利を守るための相談・支援

高齢者の人権や財産を守るための成年後見制度の紹介や、虐待の早期発見と防止、消費者被害の防止などに対応します。

#### 高齢者が住みやすい地域づくり

地域のケアマネジャーの指導・支援のほか、さまざまな機関とのネットワークづくりに力を入れ、多方面から高齢者の皆さんを支えます。

## こんな悩み・困りごとはありませんか? ～ 相談者から寄せられた声～

膝の手術後、入浴時の不安があり相談しました。介護保険制度の申請やサービスの導入について素早く対応してくれて、とても助かりました。おかげで、安心して生活できています。(70代女性)

近所の一人暮らしの高齢者が心配で相談しました。介護保険サービスの利用や地域とのつながりができたことで、今も自宅で安心して生活されています。(60代女性)

お気軽に「まるけあ」へご相談ください!

相談無料 秘密厳守

- 高齢者福祉サービス / 新型コロナワクチン接種 ほかに 02～03
- 静岡市のお茶を楽しもう / シズオカメカニクスウィーク ほかに 04～05
- 相談窓口一覧 / 健康診査・がん検診 ほかに 06～08
- 健康ひろば / お知らせ ほかに 09～15
- きらっと / しずおか推し ほかに 16

高齢者の皆さんにとってより暮らしやすい地域にするために積極的にご利用ください。

※「まるけあ」の所在地など詳しくは、2ページをご覧ください。健康長寿に関する情報が盛りだくさんのHP「まるけあネット」もご覧ください▶



問合せ 地域包括ケア・誰もが活躍推進本部 ☎221-1203

～もしもに備えて～  
静岡市からの  
防災情報は…

● 防災情報ポータルサイト  
災害時に、市が発信する避難や気象などに関する情報を確認できます。



● 防災メール  
空メールを送信し登録すると、緊急情報などが送信されます。



● 市LINE公式アカウント  
トップページの「静岡市の防災情報」から、市内の緊急情報などを確認できます。



こちらは…  
「こうほうしずおか」です

● 同報無線  
放送内容を市HPや電話で、確認できます。  
☎0180-99-5656  
(通話料がかかります)



〈問合せ〉危機管理総室 ☎221-1243



## 地域包括支援センター「まるけあ」をご利用ください

お住まいの地域を担当する「まるけあ」にご相談ください。

※地域別の担当は、右記二次元コードでご確認いただくか、お問い合わせください。



※表中★印は、窓口機能のみ

センター名	所在地	問合せ
城西	駒形通四丁目	☎204-3335
安西番町	安西三丁目	☎204-2626
城東	安東二丁目	☎295-9993
井川	井川★	☎260-2227
伝馬町横内	音羽町	☎207-8111
城北	竜南二丁目	☎292-6450
千代田	沓谷六丁目	☎207-8602
長尾川	瀬名一丁目	☎265-9511
美和	与左衛門新田	☎296-1100
賤機	昭府二丁目	☎251-7772
安倍	俵沢	☎294-8400
服織	羽鳥六丁目	☎659-8585
藁科	富沢	☎270-1804

問合せ 地域包括ケア・誰もが活躍推進本部 ☎221-1203

センター名	所在地	問合せ
小鹿豊田	小鹿一丁目	☎284-0284
八幡山	有東二丁目	☎202-6677
大谷久能	大谷二丁目	☎236-0778
大里中島	中野新田	☎280-4970
大里高松	登呂五丁目	☎203-3385
長田	みずほ二丁目	☎268-5080
丸子	丸子二丁目	☎270-8720
港北	本郷町	☎371-0296
興津川	承元寺町	☎369-3482
両河内	和田島	☎343-1515
港南	渋川三丁目	☎625-6663
岡船越	船越一丁目	☎376-6651
高部	柏尾	☎347-5271
飯田庵原	石川本町	☎364-6631
松原	宮加三	☎337-0500
有度	長崎新田	☎344-7721
蒲原	蒲原	☎385-5595
蒲原由比	由比北田★	☎376-0417

## しぞ〜か 健康長寿を目指しましょう!

市では、高齢者が要介護状態とならないよう身近な地域で主体的に取り組む介護予防として、静岡市版介護予防体操の普及を進めています。(関連記事を12ページに掲載)



**しぞ〜かでん伝体操**  
ゆっくりと6つの運動を行うことで、筋力強化や転倒予防に効果のある体操です。基礎的な体力づくりとなる「椅子使用編」と、脚力やバランス力を重視した「立位編」があります。

**しぞ〜かちやきちやき体操**  
「指」「口」「手足同時」運動の3種類で構成され、楽しく手足を動かして脳の活性化を促します。初級・中級・上級・最上級編に分かれているので、レベルに合わせて取り組みます。

体操動画をオンラインで視聴できます

地域リハビリテーション推進センター LINE公式アカウントを友だち登録すると、介護予防体操を視聴できるほか、介護

予防や介護に有用な情報も受け取ることができます。

☎LINE友だち登録はこちらから

体操DVDを無料で貸し出しています

体操を自宅等で行えるよう、各市立図書館などで貸し出しています。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 地域リハビリテーション推進センター ☎249-3182

## 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

問合せ 地域包括ケア・誰もが活躍推進本部 ☎221-1203

高齢者への日常生活の世話や認知症等の介護は、長期にわたるため、介護者には疲れがたまり、精神的にも追いつめられ、気づかないうちに虐待につながる可能性があります。

こんなことしだり・おぼろりしていませんか?

- 体に痣や外傷を与えるなどの暴力をふるう身体的虐待
- 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するなどの性的虐待

虐待を防ぐために...

普段から相談できる主治医を持ちましょう

身体や介護について相談できるかかりつけ医を持ち、介護に困ったとき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。

介護をひとりで抱え込まないようにしましょう

心身ともに余裕をもって介護を続けるためには、高齢者福祉や介護保険などのサービス・制度を利用することも大切です。地域包括支援センター「まるけあ」にご相談ください。

元気な今から「介活」をしましょう

「介活」とは、将来の介護に備えた活動のことで、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とよいでしょう。また、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。

地域みんなで支え合いましょう

何気ないあいさつや励ましなど、地域の皆さんからの温かい見守りが、介護者の助けになります。近所の助けで、高齢者の徘徊などが治まることもあります。

秘密厳守

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」

※表紙および左上記事参照

▶ 各区高齢介護課

薬区 ☎221-1089・FAX221-1079  
駿河区 ☎287-8678・FAX287-8708  
清水区 ☎354-2019・FAX354-3131

## 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、持ち物をご確認の上、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 薬区 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(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歳以上で要介護3以上の外出が困難な人	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(平日の昼食か夕食・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)		
	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
介護を家族で	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)	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が対象です。

※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布しています

市の施設の入場料が無料または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。

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・翼櫓・紅葉山庭園・坤櫓、る・く・る、東海道広重美術館、静岡市美術館、静岡市歴史博物館 ※サービス内容について詳しくは、各施設へお問い合わせください。

配布場所 上記問合せ②~⑥、井川支所 ☎260-2211

持ち物 本人確認書類(保険証など・コピー不可)

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。





※掲載情報は、4/7時点のものです。最新情報は、市HPをご覧ください。

# 「新型コロナワクチン接種」について

## ◆ 令和5年春開始接種が始まります (追加接種・オミクロン株対応ワクチン)

5月8日～8月31日の期間、高齢者等を対象とした追加接種(令和5年春開始接種)を行います。期間中、令和5年春開始接種の対象者以外の皆さんは接種できませんので、ご注意ください。9月以降の接種(令和5年秋開始接種)については、詳細が決まり次第、市HP等でご案内します。

接種名	期間	対象	ワクチン種類
令和4年秋開始接種	～5/7(日)	12歳以上	追加接種(オミクロン株)
令和5年春開始接種	～8/31(木)	5～11歳	追加接種(オミクロン株)
令和5年秋開始接種	5/8(月)～8/31(木)	65歳以上の高齢者、5～64歳で基礎疾患を有する人、医療従事者等	追加接種(オミクロン株)
令和5年秋開始接種	9月以降	未定	追加接種(種類は未定)

※令和4年秋開始接種は、12歳以上の人は5月7日で終了しますが、未接種の5～11歳(小児接種)の子は、8月31日まで接種可能です。

※従来株ワクチンを使用した初回接種は、すべての年齢を対象に、令和6年3月末まで引き続き実施します。

## ◆ 接種券を発送します

高齢者から順次すべての対象者に発送しています。

※未使用の接種券がある人には、新しい接種券は送付されません。お手持ちの接種券をご使用ください。

※令和5年春開始接種の対象外の方は、接種券が届いても、5月8日～8月31日の期間は接種できません。

令和5年秋開始接種まで **大切に保管**してください。

## 問合せ

新型コロナワクチンコールセンター  
☎0120-113-394

市HP▶



## 予約方法

- ◎ **ワクチン接種予約専用ダイヤル**  
☎0120-116-489 ☎0120-202-489  
☎0120-308-489
- ◎ **新型コロナワクチン接種予約サイト**

予約・接種には接種券が必要です。紛失した場合は、**接種券再発行専用ダイヤル☎0120-373-185**か**新型コロナワクチン接種予約サイト**から手続きしてください。

予約サイト▶



電話受付は**いずれも月曜日～土曜日、9:00～18:00(祝日除く)**

## ◆ 予約支援について ◆

市内各所の会場で、スタッフがWEB予約のサポートをします。  
※当日、直接会場へ。接種券を必ず持参してください。

会場	城東保健福祉エリア、アピタ静岡店、みずほ公民館、清水テルサ、興津生涯学習交流館、蒲原生涯学習交流館
実施日	5/11(木)、12(金)、16(火)、23(火)、30(火)
時間	10:00～15:00

## ● 冊子版

各ハザードマップ冊子配布場所  
各区地域総務課、各生涯学習施設など

### ☑ 内水ハザードマップ

これまでに市内で観測した最大の雨(時間雨量112mm)が降った場合の内水による浸水状況を想定し、浸水区域や浸水深、避難場所等の情報を記載

### ☑ 洪水ハザードマップ

一定規模以上の河川が想定される最大規模の雨によって増水し、堤防が決壊した場合の洪水による浸水状況を想定し、浸水区域や浸水深、避難場所等の情報を記載



水のキャラクター「しずみい」

## 内水・洪水ハザードマップをご活用ください

令和4年9月台風第15号のような大雨に対して、河川や下水道の施設を整備するだけでは浸水被害を抑えることが難しくなっていることから、想定される浸水区域や浸水深を把握し、日頃から大雨への備えに活用してください。

### ● Web版 静岡市防災情報マップ(Web GIS)



<問合せ>内水ハザードマップについて▶下水道計画課☎270-9215 洪水ハザードマップについて▶危機管理総室☎221-1241

## 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する場合、費用の一部を助成します。ぜひ、ご利用ください。

【対象区域】市公共下水道全体計画区域内(利用できない区域あり)

【補助金】設置費の3分の2(限度額あり)



## <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

助成制度を利用する際は、設置・購入等の前に申請が必要です。詳しくは、こちらをご覧ください▶



# 水害に対する備えをしましょう!

問合せ▶危機管理総室☎221-1241

## ◆ 5月は水防月間

梅雨や台風の時期を迎えるにあたり、皆さん一人ひとりに水防の重要性を理解していただくために、国土交通省では毎年5月を「水防月間」に定めています。

### 水防演習の実施

時 6/4(日)、8:30～

所 安倍川左岸河川敷(葵区与一六丁目)

水防団は、安倍川、長尾川など、葵区・駿河区の5河川とその支流を9つの分団が管轄し、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。見学は自由です。水防団の活動をぜひ見に来てください。

水防団の活動について▶



### 水防団員の募集

災害から地域を守るのは、行政や自治会だけではありません。大雨や台風などの水害時には、水防団や消防団が活躍しています。水防団は地域の人などで構成され、女性や若い人も活躍しています。皆さんも自分たちのまちを守るため、水防団員として活動してみませんか?

水防団員の募集について▶



水防演習の様子(水防工法の実演)

## 5/30(火)～6/5(月)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などを実施しています。

### <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・不法焼却の罰則>

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 塚本寛さん



パトロールを行うなかで、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。皆さんが楽しむハイキングコースも近くにあるため、不法投棄のない住みよい地域になるよう、引き続き監視活動に力を入れていきます。



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」



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



忙しい毎日ですが、そんな時こそお茶を飲んでホッとしませんか?  
毎月1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。

## お茶にちなんだイベントを開催

ちゃえん × ごふくちやう  
**茶縁 × 呉服茶**

5/13(土) 14(日) 12:00 ~ 16:00

会場 ▶ 静岡呉服町名店街(葵区呉服町一丁目ほか)

※当日、直接会場へ

静岡呉服町名店街と連携し、新茶シーズンを盛り上げます! 市内各産地の新茶の販売のほか、静岡市の「山のお茶」を五感で楽しめるイベントを開催します。



会場は、礼の辻  
交差点近くだよ!



駿府本山お茶壺道中行列

## 「茶詰めの儀」

5/27(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」 受講生を募集します!

お茶の歴史や生産現場見学など、お茶のさまざまな分野を総合的に学び、「静岡市のお茶」の魅力などを発信する方法を身につけます。

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[5/1(月) ~ 24(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。

## 4/28(金) 展示リニューアル

# どうする家康 静岡 大河ドラマ館

大河ドラマ館では、駿府(静岡市)が舞台となったシーンの撮影で使用された衣装や小道具の展示、ここでしか見られない出演者インタビューやメイキング映像などが楽しめます。今回、展示の一部を変更し、今川氏真をはじめとする今川氏に関する展示が充実します。

開館期間 ▶ 来年1/28(日)まで

開館時間 ▶ 9:00 ~ 18:00(最終入場17:30)

ところ ▶ 静岡浅間神社境内(葵区宮ヶ崎町)

入館料 ▶ 400円、小中高生200円

未就学児

市民割 200円、小中高生は無料

無料

※市民割の適用には、本人確認書類(運転免許証や保険証、子どもカードなど)の提示が必要です。

※静岡浅間神社内の駐車場は利用できません。周辺駐車場を利用するか公共交通機関でお越しください。



問合せ どうする家康 静岡 大河ドラマ館 運営センター ☎297-5111

担当 観光・MICE推進課 ☎221-1310

## 4/1(土) 溝端淳平さんが大河ドラマ館を訪問!

大河ドラマ「どうする家康」(NHK)で、今川氏真役を演じる溝端淳平さんが大河ドラマ館に来てくれました! 溝端さんの来館を記念し、ドラマの中で氏真が手にしていた「采配」を新たな展示品として特別に取り寄せました。ご本人が撮影で使用した貴重な品を、ぜひ大河ドラマ館でご覧ください。



問合せ ▶ 観光・MICE推進課 ☎221-1310

## しずおか東海道ご縁めぐりスタンプラリー

### 「家康公スタンプ」登場

日本遺産に認定された市内2つの峠と6つの宿場を巡るスタンプラリーに、期間限定スタンプが登場! 静岡浅間神社境内の「家康公初恋の地しずおかギフトショップ」だけで、来年1/28(日)まで押せます。

※専用のハンカチ(500円)が必要です。詳しくは、HPをご覧ください。

問合せ ▶ 東海道歴史街道観光推進協議会(観光・MICE推進課内) ☎221-1310



## アグリチャレンジパーク蒲原 農業体験広場(清水区蒲原堰沢)

### ひまわりの苗 を植えてみませんか

5/20(土) 9:30 ~ 12:30 ※荒天時21(日)

今年も、アグリチャレンジパーク蒲原「農業体験広場」をひまわりでいっぱいになります! 家族や友だちを誘って、ぜひご参加ください!

- 人 60組(無料)
- 申 電話で、市コールセンター ☎200-4894へ [4/25(火) ~ 5/10(水)・多数抽選]



問合せ 農業政策課 ☎354-2085  
FAX354-2482

## しずまえ 満喫の春 用宗漁港まつり

5/20(土) 8:30 ~ 14:00

※当日、直接会場へ。荒天時21(日)

用宗漁港(駿河区用宗二丁目)

内 生しらすの即売、釜揚げしらすの試食、出店、体験乗船など ※体験乗船は有料・先着1,000人(天候により中止あり)

開催可否は電話で、用宗漁港まつり実行委員会(前日9:00 ~ 12:00、当日8:00以降)が市コールセンター ☎200-4894へ



問合せ 用宗漁港まつり実行委員会(清水漁協用宗支所内) ☎259-2111

担当 水産漁港課 ☎354-2337

## しずおか特産品まつり ~ 春の市 ~

5/20(土)、21(日) 10:00 ~ 16:00

青葉シンボルロード(葵区呉服町三丁目ほか)  
※当日、直接会場へ。荒天中止

漆器や挽物、下駄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、使い方やお手入れの方法なども詳しく聞くことができます。

### 駿河竹千筋細工の盛籠を作ってみませんか

小物入れやお菓子入れに使えます。

時 10:00 ~ 15:30 受付  
(1回30分程度・材料がなくなり次第終了) 費 500円



問合せ ▶ 静岡特産工業協会 ☎281-2999  
担当 ▶ 産業振興課 ☎281-2100



# シズオカ×カンヌウィーク

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」と「海辺」での3つのエリアがあります。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」が劇場となるのをお楽しみください。

## シズカンマルシェ

### ① 七間町ガーデン・ロゼマルシェ

フランス料理、ワイン、雑貨など、さまざまなジャンルの店が軒を連ねます。

時 5/6(土)、7日 12:00~17:30

所 七間町名店街(葵区七間町)



### ② 夕陽のマルシェ・ミホ野外上映

海風を感じながら、おいしい料理や映画が楽しめます。

時 5/13(土)、14日 11:00~21:00

所 三保海岸・内浜(清水区三保)

### ③ 街角のマルシェ・七間町&人宿町シネマテーク

映画上映や監督のトークショーなどを開催します(一部要予約)。

時 5/20(土)、21日 12:00~17:30

※20(土)の一部イベントは21:00まで

所 七間町名店街(葵区七間町)、人宿町人情通り(葵区人宿町二丁目)ほか



## 問合せ

静岡×カンヌ×映画プロジェクト実行委員会  
☎273-0510(平日13:00~17:00 開催日9:00~19:00)

## 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)。図書館駐車場の利用はご遠慮ください。

図書館	とき(5月)	作品名(上映時間)	対象
中央 葵区大岩本町 ☎247-6711	7(日)	アーティスト(101分) エル・スール(95分) フレンチアルプスで起きたこと(120分)	各 56人
	14(日)		
	21(日)		
南部 駿河区南八幡町 ☎288-2151	4(祝)	汚れなき悪戯(87分) 地獄門(89分) ノー・マンズ・ランド(98分) 男と女(104分)	各 100人
	11(木)		
	18(木)		
	25(木)		
清水中央 清水区入江岡町 ☎354-1331	10:00~	若い女(97分) 夏をゆく人々(111分)	各 36人
	13:30~		

## 第74回

# 清水みなと祭り

## 8/4(金)~6(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)

一緒に祭りを盛り上げてくれる人募集!!

※詳しくは、HPをご覧ください。



### ◆ 総おどり・ゆかた踊り講習会

とき	練習曲
5/5(祝)	港かっぱれ・地踊り3曲
5/14(日)	
5/19(金)	かっぱれ倭武多
5/28(日)、6/11(日)	
6/3(土)、25(日)	かっぱれエイサー
6/18(日)	
7/9(日)、16(日)	地踊り6曲

所 清水総合運動場体育館(清水区清開二丁目)

持 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。

### ◆ 次郎長道中(8/5(土)、6(日)) 役者等募集

① ハガキがFAXで、同実行委員会へ[5/31(水)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を記入・多数抽選] ※17歳以下の人は保護者の承諾が必要。要事前説明会参加(6/2(金)、19:00~、市役所清水庁舎3階)

#### ● 役者(出演者)

② 清水の次郎長ほか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回程度の練習会あり

③ 本番両日とも参加できる健康な人32人(草鞋、足袋等の用意が必要)

#### ● ボランティアスタッフ

④ 設営、音響、整理誘導など ⑤ 10人程度

### ◆ 出店募集

時 8/5(土)、①10:00~15:30

6(日)、②⑤10:00~21:00③④10:00~14:00(予定)

所 日の出ふ頭(清水区日の出町)▶①エプロン近辺②4号上屋、5号上屋跡地裏道路沿い③④4号上屋、5号上屋跡地裏道路前エプロン⑤清水マリナーパーク

⑥ ①④土産物の販売など②飲食物の販売など③農産物・雑貨の販売、企業PRなど⑤キッチンカーによる飲食販売 ※②は実行委員会がテント・電源を用意③は軽自動車(小型貨物可)での販売(軽トラ市)⑤は実行委員会が電源を用意

費 出店料▶①③④各5,000円②⑤各6万円

申 申込期間▶6/5(月)~23(金)

問 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 ☎353-3402)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、どなたでも利用できます。

時 7/7(金)、8(土)、21(金)、22(土)、19:00~20:40

※雨天中止(開催可否はHPをご覧ください。)

所 清水マリナーパーク(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。



### ◆ 和太鼓体験教室

時 8/5(土)、10:00~11:30(受付9:30~)

所 清水マリナービル(清水区日の出町)

⑥ パチの持ち方、腕の振り方・構え方、簡単なリズム打ちなど ※8/6(日)に発表会を予定

⑦ 小学1~4年生20人(要保護者同伴) ⑧ 1,000円

⑨ 往復ハガキで、同実行委員会へ[6/30(金)必着・教室名、参加者と保護者の氏名(ふりがな)、住所、性別、学校名、学年を記入・多数抽選]

シズラ▶



# DAIDOGEI WORLD CUP IN SHIZUOKA

## 11/2(木)~5(日)

## ボランティアスタッフ募集!

### 問合せ

大道芸ワールドカップ実行委員会  
葵区常磐町一丁目 ☎205-9840

○原則、開催期間中2日以上参加でき、事前に研修や全体説明会(9/30(土)、10/3(火)のいずれか)に参加できる人

○下記の募集人数は1日当たり(大道芸カレッジのみ3日間の人数)

○小中高生の参加は保護者の承諾が必要。対象が18歳以上の場合、高校生の申込不可

① 大道芸ワールドカップHPからどうぞ [8/31(木)まで(一部先行締切あり)・選考あり]

※募集内容は変更になる可能性があります。その他のスタッフもあります。詳しくは、HPをご確認ください。



#### ●ポイントリーダー

① 演技ポイントの運営・進行  
② 18歳以上の人60人 ③ 6/30(金)

#### ●パフォーマンススタッフ

④ パフォーマンスの運営サポート・会場整理・来場者誘導  
⑤ 18歳以上の人120人

#### ●通訳(通訳以外の業務あり)

⑥ 外国人アーティストとスタッフの通訳など  
⑦ 語学検定上級程度の外国語(主に英語・スペイン語)ができる18歳以上の人若干名  
⑧ 7/31(月)

#### ●ノーマライゼーション運営サポート

⑨ エスコート・FM実況スタッフの活動サポート・事前準備 ⑩ 高校生以上の人5人

#### ●インフォメーション

⑪ 会場案内や来場者からの問合せ対応  
⑫ 高校生以上の人60人 ※日常会話程度の手話、外国語ができる人大大歓迎!

#### ●迷子

⑬ 迷子の保護・捜索、迷子シール「みつけ」の運用  
⑭ 高校生以上の人30人

#### ●キッズガーデン

⑮ 子ども向けイベントスペースの運営  
⑯ 中学生以上の人20人

#### ●防災準備

⑰ 防災マニュアルの作成・会場見回り  
⑱ 18歳以上の人5人  
⑲ 7/31(月)



#### ●エスコート

⑲ 高齢者や障がいのある来場者の誘導や移動の手伝い  
⑳ 高校生以上の人30人

#### ●広報

㉑ パフォーマンスや会場の取材・記事の執筆  
㉒ パソコンが操作できる高校生以上の人10人

#### ●天使の羽

㉓ 天使の羽をつけてマナーアップの呼びかけ・会場清掃  
㉔ 中学生以上の人30人

#### ●サポート

㉕ 事前準備、スタッフ休憩所の運営  
㉖ 18歳以上の人5人  
㉗ 7/31(月)

#### ●ストア

㉘ 公式グッズ販売所などで関連グッズの販売・両替ほか ㉙ 高校生以上の人40人

#### ●クラウンサポート

㉚ 市民クラウンのサポート  
㉛ 高校生以上の人10人

#### ●市民クラウン

㉜ 市民クラウンとして会場の盛り上げ  
㉝ 大道芸カレッジに参加したことがある18歳以上の人60人

#### ●市民クラウン(大道芸カレッジ)

㉞ 市民クラウンの基礎を学ぶ(9/16(土)、17(日)、18(祝)の3日間) ※大道芸期間中も従事  
㉟ 初めてクラウンになる18歳以上の人25人  
㊱ 1万2,000円 ⑳ 7/31(月)





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	弁済士、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 ※面談は火・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) ※面談は予約制 (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 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)	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) ※面談は予約制	
		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		税理士相談	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 (8月は第1月曜日。10、1、2月は第3月曜日。3月除く) 第3木曜日、13:30～15:30 (2・3月除く)
		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	税務相談		国税全般	月～金曜日、8:30～17:00
		司法書士相談	不動産・商業登記、相続、売買、遺言等について	第1水曜日、13:00～16:00 第3水曜日、13:00～16:00 第1木曜日、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	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
	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)	交通事故 後遺障害認定申請相談	弁護士による相談		月～金曜日、9:00～16:00
	不動産・商業登記、相続、売買、債務整理等について		原則第1木曜日、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		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
	弁護士法律相談	法律問題全般	金曜日、13:30～15:30	葵区市民相談室 ※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・人権政策課 ☎221-1349
			木曜日、13:30～15:30 水曜日、13:30～15:30 木曜日、13:30～15:00 (第1木曜日除く)	駿河区市民相談室 ※予約制 清水区市民相談室 ※予約制 県中部県民生活センター(駿河区南町 ☎202-6008) ※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
	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18時実施	葵区市民相談室	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
			第3金曜日、13:00～16:00 ※10月は27時実施	駿河区市民相談室		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	①偶数月第4土、10:00～16:00 ②奇数月第4火、10:00～13:00 ③日程は、要問合せ
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・2月は第3月曜日)	葵区市民相談室 ※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、9:00～13:00、14:00～17:00 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
		第4水曜日、13:30～15:00 第3金曜日、13:30～15:30	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)	あざれあ女性相談 ☎272-7879 ☎県男女共同参画課 ☎221-2824
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	DV相談		配偶者や恋人等からの暴力について	月～金曜日、8:30～17:15	市配偶者暴力相談支援センター (葵区 ☎221-1274、駿河区 ☎201-9126、清水区 ☎354-2335) ☎福祉総務課 ☎221-1370
		第2・4木曜日、13:00～15:00 第2・4火曜日、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 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		総務省の行政相談	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 ☎県男女共同参画課 ☎221-2824
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	葵区市民相談室	行政相談委員による行政相談		家庭、日常生活、職場など女性の悩みについて	月・火・木・金曜日、9:00～16:00 水曜日、14:00～20:00 第2土曜日、13:00～18:00	あざれあ女性相談 ☎272-7879 ☎県男女共同参画課 ☎221-2824
		水曜日、10:00～12:00 (5月は第5水曜日除く)	駿河区市民相談室		女性相談	女性に関する相談	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
		金曜日、10:00～12:00	清水区市民相談室			DV相談	配偶者や恋人等からの暴力について	月～金曜日、8:30～17:15
		第3木曜日、10:00～12:00	蒲原支所		清水区市民相談室		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
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	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)	清水区市民相談室	不登校、ヤングケアラー、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)	
		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		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)	

◆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 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

◆医療と薬の相談

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	月・水・金曜日、10:00～15:30 ★	市薬剤師会(駿河区小黒一丁目)
昼間	毎日 19:00～23:00 ※土日祝休日含む	昼間 ☎283-9989 夜間 ☎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、ヤングケアラー、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(友人関係、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(駿河区小島二丁目) ☎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 ⑩ 葵区保護司会更生保護サポートセンター葵☎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(駿河区小島二丁目) ☎商業労政課☎354-2430 ※予約制		不動産取引相談	不動産の売買や賃貸借など	第3水曜日、 10:00～15:00	みなくる(駿河区南八幡町) ⑩ 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、9:00～17:00	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		土地家屋調査士相談	登記、測量、境界問題など	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	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	葵区市民相談室	不動産・建築相談	土地境界問題など	第2火、第2・4水曜日、 13:00～16:00	葵区市民相談室	
	障がい者虐待や権利擁護について	月～金曜日、 8:30～17:15	静岡地方司法局人権擁護課「みんなの人権110番」☎0570-003-110 「こどもの人権110番」☎0120-007-110 「女性の人権ホットライン」☎0570-070-810		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1金、第3火曜日、 13:00～16:00	駿河区市民相談室
	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★		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)	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
福祉関連相談	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	市発達障害者支援センター(駿河区曲金五丁目・静岡医療福祉センター内)☎285-1124・FAX285-1125)	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・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
	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)	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
	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★	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)☎367-5130)	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)
	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	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)	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)
	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	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) ☎市成年後見支援センター☎275-0955 ※予約制	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	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)	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	県警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	地域リハビリテーション推進センター(葵区城東町)☎249-3182) ※予約制	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)☎#8891
	多言語での生活相談	生活全般について(14言語とやさしい日本語で対応)	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)	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	生活安全安心課(市役所静岡庁舎新館1階)☎221-1272)
	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	ひとり親サポートセンター中部支所(駿河区南町)☎284-0008)	その他の相談	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・木・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
	にじいろ個別相談	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	女性会館(葵区東草深町)☎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	女性会館(葵区東草深町) ⑩ 男女共同参画・人権政策課☎221-1349

**静岡シズンカレッジ** ※「アイボランティア入門講座」も14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。

**ここに**

“学校・地域 ひとつなぎ”  
コーディネーター養成講座

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 清水マリニビル(清水区日の出町)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(無料)  
限 6/15(木)  
問 申込方法などは、教育総務課☎354-2369へ

**しずおか防犯パトロール**

**参加者募集!** 市内で約1,300人が活動中!!

問合せ 生活安全安心課 ☎221-1058

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。

※通勤や散歩、買い物などをしながら、子ども・女性・高齢者などの見守りを個人やグループで行い、犯罪や不審な声かけなどを目撃した場合は、警察への通報などを行う活動

募集期間▶5/1(月)～来年3/31(日)  
活動開始までの流れ▶①市HPから登録②同課窓口か郵送でグッズを受け取る

緑の腕章が目印!



今まで受診したことがない人も、1度受診してみませんか？

※自覚症状がある場合は、**検診ではなく、診療で**医療機関を受診してください。

令和5年度  
(4/1～来年3/31)

健康診査・がん検診などのお知らせ

問合せ

健康づくり推進課  
静岡庁舎12階 ☎221-1579

◆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▶



※各対象の年齢は、令和6年3月31日現在です(30代の健康診査は平成6年4月1日生まれ含む)。  
※健診機関では、感染症対策を実施しています。

◎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 健康検診

検索

申込み▶電話か直接、健診実施医療機関へ

健診の種類	対象	自己負担金	検査内容	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)	無料	●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	●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 ●受診券は4月下旬以降順次発送
国民健康保険 健康診査	30～39歳で、国保に加入している人	1,500円	●追加項目 貧血検査(全員)、心電図(希望者) ※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	●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歳の人で申込時に保険料を滞納している場合は受診券は交付されません(納付した場合は納付を証明できるものをお持ちください)。 ●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(受診券に表示されるので証明は不要)。
	40～74歳で、4月2日以降から国保に加入している人	無料	●特定健康診査の基本項目と同様 ※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	●受診券は4月下旬以降順次発送 ※ <b>年度の途中で75歳になる人</b> は、後期高齢健診の受診券の申込みが必要です。申込みは電話で、健康づくり推進課へ
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)	無料	●特定健康診査の基本項目と同様 ※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	●受診券は4月下旬以降順次発送 ※ <b>年度の途中で75歳になる人</b> は、後期高齢健診の受診券の申込みが必要です。申込みは電話で、健康づくり推進課へ

◎がん検診など

静岡市 がん検診

検索

受診時の持ちもの▶保険証、自己負担金

下記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。

- ①70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

★は、検診車があります。検診車の日程は、自治会・町内会の回覧板や市のHPでお知らせします。

対象▶加入する保険組合に検診制度がない人

※申込み時に「市の〇〇検診を受診したい」とお伝えください。

検診名	対象	自己負担金	検査内容	申込方法など	問合せ
★乳がん検診	隔年(偶数年齢に なる年度) 40歳以上の女性	2,000円	問診、視触診、マンモグラフィ	電話で、マンモグラフィ実施医療機関へ	健康づくり推進課 ☎221-1579
★子宮頸がん検診		1,000円	問診、内診、細胞診	電話か直接、検診実施医療機関へ	
胃がん検診	50歳以上の人	★X線撮影 1,200円 内視鏡検査 3,000円	問診、X線撮影か内視鏡検査を選択	電話か直接、検診実施医療機関へ	※受診券なし
-新規- 胃がんリスク検診	35～49歳の人 (期間中1回のみ)	4,000円	問診、ABC分類、内視鏡検査	電話で、健康づくり推進課へ(過去にピロリ菌を除菌したことがない等の受診条件あり)	※ <b>要受診券</b>
★大腸がん検診	40歳以上の人	300円 ※国保加入者で特定健康診査と同時受診の場合は <b>無料</b>	問診、便の潜血反応検査(2日間採取)	電話か直接、検診実施医療機関へ	※受診券なし
★前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円	血液検査	電話か直接、検診実施医療機関へ	※受診券なし
★骨粗しょう症検診	30歳以上の女性	500円	問診、骨塩量測定	電話か直接、検診実施医療機関へ	※ <b>要受診券</b> (対象者に5月上旬郵送予定)
歯周病検診	41歳以上の人	600円	問診、口腔内診査、歯科保健指導	電話か直接、検診実施医療機関へ	※ <b>要受診券</b> (対象者に5月上旬郵送予定)
歯ピカ検診 ・歯周病検診 ・歯のクリーニング	40歳の人	歯周病検診 無料 歯のクリーニング 300円	問診、口腔内診査、歯科保健指導、歯のクリーニング	電話か直接、検診実施医療機関へ	※ <b>要受診券</b> (対象者に5月上旬郵送予定)
肝炎ウイルス検査	初めて検査を受ける人	無料	血液検査	電話か直接、検査実施医療機関へ	※受診券なし
★結核・肺がん検診	40歳以上の人 ※喀痰検査(肺がん用)は50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人	無料 ※喀痰検査300円	胸部レントゲン	直接、検診実施医療機関へ (40～64歳の人▶受診票なし。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。 65歳以上の人▶ <b>要受診票</b> 。地域の検診日程に合わせて郵送予定。)	保健予防課 ☎249-3172



「成人健診まるわかりガイド」

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

乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を6月初旬に対象者へ郵送します

行ってみようかな

検診名	対象
乳がん検診	加入する保険組合に今年度41歳になる人
子宮頸がん検診	検診制度がない人 今年度21歳になる人

- クーポン券の対象者は、奇数年齢でも受診できます。
- 加入する保険組合に検診制度がある人は、クーポン券が届いても利用できません。

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」を郵送します。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。

内 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

人 41～69歳の人(来年3/31時点)

※受診券が届かない場合など詳しくは、こちらからどうぞ▶



問合せ▶口腔保健支援センター☎249-3175

禁煙外来の治療にかかる費用を補助します!

内 助成額▶上限1万円 ※予算額に達し次第終了

人 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

※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。

問合せ▶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					教室・講座名	対象	とき(6月)	ところ	申込み・問合せ	
教室・講座名	とき(6月)	対象	申込み	ところ(問合せ)						
元氣アップ講演会 転ばん塾 つまづかない・転ばない・元気に長生き	14(水) 13:30~15:30	65歳以上の人 30人程度	電話 [5/10(水)~]	安倍ごころ (北部保健福祉センター ☎271-5131)	離乳食の作り方教室 スタート編 ▶満5~6か月頃	乳児の保育者各10~20人程度	①1(木) ②5(月) ③8(木) ④14(木) ⑤16(金) ⑥21(水) ⑦26(月) ⑧28(水)	13:30~15:00	①南部保健福祉センター ②清水保健福祉センター ③城東保健福祉センター ④大里生涯学習センター ⑤東部生涯学習センター ⑥北部生涯学習センター ⑧長田保健福祉センター ⑨南部保健福祉センター ⑩清水保健福祉センター ⑪城東保健福祉センター	申こちらからどうぞ▼ [5/9(水)~] 問 各区健康支援課 ③⑤⑥⑪ 葵区 ☎249-3196
フレッシュマタニティ教室(全2回)	23(金)、29(木) 13:30~15:00	開催日時点で、妊娠16~35週6日までの初産の妊婦15人	電話 [5/10(水)~]	清水保健福祉センター (☎348-7711)	ステップアップ編 ▶8~11か月頃		⑨8(木) ⑩12(月) ⑪27(火)		①④⑧⑨ 駿河区 ☎285-8377 ②⑦⑩ 清水区 ☎348-7981	
プレママ育児講座	①19(月) ②20(火) 13:30~15:30	妊婦各20人	電話 [5/10(水)~]	①大里保健福祉センター (☎288-1111) ②城東保健福祉センター (☎249-3180)	おやご食育教室	1歳半~3歳の幼児と保育者各6組程度	23(金)	10:00~11:30	①東部生涯学習センター ②長田保健福祉センター	申電話[5/9(水)~] ① 葵区健康支援課 ☎249-3196 ② 駿河区健康支援課 ☎285-8377
両親教室(はじめてのパパ・ママへ)	①10(土) 9:20~12:00 ②17(土) 9:00~11:00 ③24(土) 9:30~11:30	開催日時点で、妊娠35週6日までの初めて親になる夫婦 ①30組②16組③20組	電話 [5/10(水)~]	①清水保健福祉センター (☎348-7711) ②南部保健福祉センター (☎285-8111) ③城東保健福祉センター (☎249-3180)	教室・講座名	とき(6月)	対象	申込み	ところ(問合せ)	
元気で長生き栄養講座	①12(月) ②29(木) 13:30~15:00	65歳以上の人 各10人程度	電話 [5/9(水)~]	①城東保健福祉センター (葵区健康支援課☎249-3196) ②南部保健福祉センター (駿河区健康支援課☎285-8377)	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	電話で、市コールセンター ☎200-4894へ	各医療機関(保健予防課) ☎249-3172	
					エイズと肝炎検査相談	7(水) 9:30~11:30	どなたでも ※匿名検査。当日予約は保健予防課へ		保健所(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(加熱式・電子タバコ含む)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、受動喫煙による悪影響が大きいと言われています。また、乳幼児による誤飲事故の原因としてもタバコは大きな割合を占めています。

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。

**!** 受動喫煙による赤ちゃん・子どもへの影響

- ・乳幼児の突然死(SIDS)
- ・母乳への影響(乳児のニコチン中毒)
- ・気管支ぜんそく
- ・中耳炎やむし歯

子どもの周囲は禁煙に!  
日本小児科学会 日本小児保健協会 日本小児科医会

**<禁煙週間パネル展示> 5/22(月)~6/6(火)**  
ところ: 市役所静岡庁舎新館1階・清水庁舎1階  
タバコの健康面への影響や禁煙相談のご案内など、役立つ情報満載です。

問 健康づくり推進課 ☎221-1376

## 国民健康保険の出産育児一時金が増額されました

国民健康保険に加入している人が出産したときに支給される出産育児一時金が、**42万円**から**50万円**に増額されました。

支給額が50万円となるのは、4月1日以後の出産が対象です。

※詳しくはこちら▼

各区保険年金課  
**葵区 ☎221-1070**  
**駿河区 ☎287-8621**  
**清水区 ☎354-2141**

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)	
区を問わず利用できます。問合せは、各市民相談室へ ● 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 ※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、事前に電話連絡か市HPで確認してください。	<b>交通事故相談</b> 専門相談員による交通事故相談 ※12:00~13:00除く ※葵・駿河区は予約制 ※清水区は8月除く 弁護士による交通事故相談 ※予約制 行政書士による交通事故後遺障害認定申請相談 ※相続相談も可 <b>不動産・建築などに関する相談</b> 不動産取引相談 土地家屋調査士相談 住宅相談 建築設計相談 ※予約制 リフォーム相談 マンション管理相談 <b>行政相談</b> ※駿河区は31(水)除く 清原支所2階 清水保健福祉センター 由比分館2階(由比北田) <b>その他</b> 人権相談	税理士相談	葵	11(木)、18(木)、25(木) 13:00~16:00	0歳児の育児相談	1(月) 8(月) 12(金) 17(水) 19(金) 11(木) 25(木)	大里(☎288-1111) 東部(☎261-3311) 城東(☎249-3180) 長田(☎259-5112) 蒲原(☎385-5670) 北部(☎271-5131) 薬科(☎277-6712) 南部(☎285-8111) 清水(☎348-7711)	
		※予約制	駿河	8(月) 13:00~16:00	禁煙相談	1(月) 14:00~16:00	保健所(健康づくり推進課☎221-1376・予約制) ※本人以外・未成年者も可。別日対応も可	
		清水	18(木) 13:30~15:30	リハビリ・介護相談	葵	9(水)、10(木)、24(水) 13:00~16:00	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	
		行政書士相談	葵	22(月) 13:00~16:00	健康や医療に関する電話相談	葵	9(水)、10(木)、24(水) 13:00~16:00	ほっとはあと(☎209-0311) ※面談希望の場合は要予約
		※駿河区は入国、在留・帰化、相続、清水区は成年後見に関する相談のみ	駿河	23(火) 13:00~16:00	職場のメンタルヘルス相談	駿河	16(水) 13:00~16:00	来・て・こ(商業労政課☎354-2430) ※15月までに要予約
		清水	9(水) 13:30~15:30	労働相談	清水	11(木)、23(水)、25(木) 13:30~15:30	①10(水)②17(水)③24(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)
		司法書士相談	葵	17(水) 13:00~16:00	若者と家族の就労相談	葵	18(木) 13:00~16:00	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	駿河	17(水) 13:00~16:00	女性電話の総合的相談	駿河	10(水) 13:00~16:00	(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。
		清水	今日はありません	法律相談	清水	16(水) 10:00~12:00	6(土)、18(木)、14:00~17:00 17(水)、19(金)、20(土) 10:30~11:20、13:30~14:20	(☎248-1234・予約制) ※女性弁護士対応 (☎248-7330・予約制 1(月)、12:30~) ※おおむね40代以下の女性。HP申込可
		弁護士法律相談	葵	毎週金曜 13:30~15:30	居場所・交流スペース	清水	2(水) 13:30~15:30	①17(水)、10:00~13:00 ②23(水)、10:00~13:00
※予約制	駿河	毎週木曜 13:30~15:30	セクシュアリティに関する相談	葵	23(水) 13:00~16:00	①電話▶13(土)、14:00~17:00 ②交流会▶28(日)、13:30~16:00	①にしいる電話相談(☎248-2216) ②女性会館(男女共同参画・人権政策課☎221-1349)	
清水	毎週水曜 13:30~15:30	男性電話相談	葵	毎週月曜	葵	毎週水曜	①10(水)、10:00~12:00 ②10(水)、13:00~15:00 ③17(水)、10:00~15:00	メンズほっとライン静岡(☎274-0105) ※男性相談員対応
社会保険労務士相談	葵	1(月) 13:00~16:00	精神保健相談	駿河	毎週水曜	10:00~12:00	※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)	
駿河	19(金) 13:00~16:00	酒害相談	清水	毎週金曜	18(木)	18(木)	保健所(精神保健福祉課☎249-3174・予約制)	
葵	8(月) 13:00~16:00	睡眠障がい者相談	清水	18(木)	18(木)	18(木)	清水区障害者支援課(☎354-2106・FAX352-0323) ※16(水)までに予約	
※予約制	駿河	24(水) 13:30~15:00	保護司相談	葵	10(水) 10:00~12:00	10(水) 10:00~12:00	葵区市民相談室(サポートセンター・葵☎209-0170) みなくる(駿河区保護司会☎284-6135)	
清水	19(金) 13:30~15:30	除く	清水	9(水) 10:00~12:00	9(水) 10:00~12:00	9(水) 10:00~12:00	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

感染予防にご配慮いただき、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

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

●しずおか人形劇フェスティバル  
市内で活躍する劇団が一堂に会し、人形劇や影絵、紙芝居の公演をします。  
時 6/18(日)、13:00～16:00  
人 どなたでも(無料・一部年齢制限あり)  
※申込方法などは、お問い合わせください。

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

●夏を涼しく！漆塗りのうちわ作り  
時 6/7(水)、14(水)の18:30～20:30(全2回)  
人 15人  
費 1,500円  
申 電話[5/10(水)、14:00～・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

●地名から考える葵区東部の歴史  
時 6/2(金)、9(金)、16(金)、23(金)の14:00～15:30(全4回)  
人 30人 費 500円  
申 往復ハガキ[5/12(金)必着・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

●初夏を彩る寄せ植えづくり  
時 6/20(火)、10:00～12:00  
人 18歳以上の人15人 費 3,500円  
申 電話[5/30(火)、10:00～・申込順]

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

●講演会 円空上人と静岡 作仏聖の系譜  
時 5/25(木)、9:30～11:15  
内 みのみり大学藁科学級の公開講座。地元建穂寺観音堂(葵区建穂)にある阿弥陀如来坐像などについて ※講師はリモート出演  
人 60歳以上の人20人(無料)  
申 電話[5/9(火)、10:00～・申込順]

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

●男性料理教室「昭和のモダン洋食」  
時 6/13(火)、27(火)の9:00～12:00(全2回)  
人 男性12人 費 1,500円  
申 往復ハガキ[5/15(月)必着・年齢も記入・1枚1人・多数抽選]

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)

●SPAC俳優による「宮沢賢治」朗読会  
時 6/17(土)、14:00～15:30  
人 60人 費 1,000円  
申 電話[5/20(土)、10:00～・申込順]

駿河区

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

●しずび出前講座「絵本の絵を読む」  
時 6/24(土)、10:00～11:30  
人 20人(無料)  
申 電話[5/27(土)、10:00～・申込順]

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

●ボードゲームで脳トレ & 認知症予防  
時 6/22(木)、29(木)、7/6(木)、13(木)、20(木)の10:30～12:00(全5回)  
人 60歳以上の人20人(無料)  
申 電話[5/11(木)、10:00～・申込順]

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

●静岡市の新茶を味わう  
時 6/24(土)、14:00～15:30  
人 10人 費 1,000円  
申 電話[5/23(火)、10:00～・申込順]

清水区

江尻生涯学習交流館 ☎367-3321  
〒424-0812 小芝町3-35

●栄養から学ぶフレイル予防  
時 6/1(木)、10:00～11:30  
人 18歳以上の人16人(無料)  
申 電話が窓口[5/9(火)、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

●子育て応援！若葉クラブ  
時 6/22(木)、7/13(木)、9/14(木)、10/12(木)、11/16(木)の10:00～12:00(全5回)  
内 子育てトークやヨガ  
人 小学生以下の子の母親15人(無料)  
申 電話が窓口[5/17(水)、10:00～・申込順]

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 6/9(金)、7/14(金)、9/8(金)、10/13(金)、12/8(金)の10:00～11:30(全5回)  
内 子育て相談やお菓子作りなど  
人 小学生以下の子の保護者12人  
費 1,000円  
申 電話が窓口[5/12(金)、9:30～・申込順]

飯田生涯学習交流館 ☎364-0911  
〒424-0028 下野東9-1

●おうちでできる健康体操  
時 6/20(火)、27(火)、7/4(火)の10:00～11:30(全3回)  
人 18歳以上の人16人 費 600円  
申 往復ハガキ[5/22(月)必着・多数抽選]

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

●椅子ヨガで心も体もリラックス  
時 6/29(木)、10:00～12:00 人 20人  
費 200円 申 電話[5/31(水)、9:30～・申込順]

清水生涯学習交流館 ☎352-7755  
〒424-0921 松井町7-22

●子育てに役立つ心理学  
時 6/8(木)、15(木)の10:00～11:30(全2回)  
人 18歳以上の人12人 費 500円  
申 電話[5/11(木)、9:30～・申込順]

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

●子どもの発達障害ってな～に？  
時 6/14(水)、13:30～15:30  
人 22人 費 100円  
申 電話が窓口[5/17(水)、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6編  
時 6/14(水)、21(水)、28(水)の10:00～12:00(全3回) 人 30人(無料)  
申 電話が窓口[5/16(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

●学んでみよう！子育てボランティア  
時 5/22(月)、29(月)、6/5(月)の13:30～15:30(全3回) 人 18歳以上の人20人(無料)  
申 電話が窓口[5/6(土)、10:30～・申込順]

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

●親子ですくすく教室  
時 6/2～11/17の金曜日の10:00～11:30(全5回) 内 ものづくりや運動など  
人 未就学児の保護者15人 費 1,000円  
申 電話が窓口[5/12(金)、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

●ハザードマップから考える防災講座  
時 6/15(木)、22(木)の9:30～11:30(全2回)  
人 20人 費 600円  
申 電話が窓口[5/19(金)、10:00～・申込順]

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

●女性将棋教室  
時 6/6(火)、13(火)、20(火)、27(火)、7/4(火)の13:30～15:30(全5回)  
人 女性20人(無料)  
申 電話が窓口[5/9(火)、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 6/13(火)、7/11(火)、9/12(火)、10/17(火)、11/14(火)の10:00～11:30(全5回)  
内 子育てに役立つ話やものづくりなど  
人 小学生以下の子の母親16人(無料)  
申 電話が窓口[5/16(火)、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 6/7(水)、21(水)、7/5(水)の10:00～11:30(全3回) 人 4か月～1歳半(6/7時点)の首の座った乳幼児と保護者15組 費 1組600円  
申 電話が窓口[5/17(水)、9:30～・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 6/15(木)、7/13(木)、8/24(木)、9/14(木)、10/5(木)の10:00～12:00(全5回)  
内 子育て自己肯定力、ヨガ、お菓子作りなど  
人 未就学児の保護者15人(無料)  
※託児あり(無料)  
申 電話が窓口[5/10(水)、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 6/15(木)、7/20(木)、9/21(木)、10/19(木)、11/16(木)の10:00～11:30(全5回)  
内 ストレッチ、動物パン作り、寄せ植えなど  
人 小学生以下の子の保護者16人 ※子どもも同伴可。託児あり(無料) 費 1,500円  
申 電話が窓口[5/17(水)、9:30～・申込順]

興津生涯学習交流館 ☎369-1111  
〒424-0205 興津本町829

●役に立つ介護講座  
時 6/14(水)、28(水)、7/12(水)の10:00～11:30(全3回)  
人 18歳以上の人17人(無料)  
申 電話[5/15(月)、11:00～・申込順]

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

●アフリカ布で作ろう！巾着ポーチ  
時 6/6(火)、13(火)の13:30～15:30(全2回)  
人 10人 費 1,000円  
申 電話が窓口[5/8(月)、9:30～・申込順]

由比生涯学習交流館 ☎376-0511  
〒421-3104 由比北田457-1

●由比のしらすで！夏野菜パウンドケーキ  
時 6/17(土)、9:30～12:00  
人 16人 費 1,000円  
申 電話[5/10(水)、9:30～・申込順]

蒲原生涯学習交流館 ☎385-4331  
〒421-3211 蒲原新田一丁目21-1

●かんばら子育てクラブ  
時 6～10月の毎月おおむね第4土曜日、10:00～11:30(全5回)  
内 子育てに関する情報交換など  
人 未就学児の保護者15人(無料)  
※託児あり(無料・要予約)  
申 電話が窓口[5/25(木)、9:30～・申込順]

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。多数抽選の場合、原則1人1枚です。

企業の皆さんへ  
トライアルパーク蒲原への寄附を募集しています  
募集期限 来年3/31 目標金額 200万円  
ライトアップ設備・メインゲートのサイン設置など、訪れた皆さんがより満足できる空間づくりに賛同していただける企業の寄附を募っています。寄附していただいた企業の社名は、トライアルパーク蒲原内で紹介します。また、寄附額は税制上の優遇措置の対象となります。  
問 道路計画課 ☎221-1239

国記録選択 無形民俗文化財 「由比北田の天王船流し」調査報告会を開催します！  
天王船流しとは、天王船と呼ばれる4mほどの麦わら船を担いで町内を巡行しながら、各戸の前に並んでいる人にお祓いをし、最後に災厄を託し天王船を海へ流す清水区由比北田に伝わる民俗行事です。  
平成26年に国記録選択無形民俗文化財に選択されたことを受け、市では令和3・4年度に行事の特徴や歴史などの調査を行いました。今回、調査報告書完成記念として、調査委員による調査報告やパネルディスカッションを行います。  
時 5/27(土)、13:30～15:30  
所 由比生涯学習交流館(清水区由比北田)  
人 100人  
※当日、直接会場へ(無料・先着順)  
問 文化財課 ☎221-1066



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)

### 健康文化 交流館 来・て・こ

駿河区小鹿二丁目☎202-4300

#### ◆パンチキックエクササイズ

時 5/6(土)、13(土)、20(土)、27(土)、11:45～12:30  
人 19歳以上の人か勤労者各10人  
費 各300円(施設使用料別途)  
※当日、直接会場へ(先着順)

#### ◆初心者対象パソコン相談室

時 6/9(金)、23(金)、13:30～14:30、14:45～15:45  
人 各2人(無料・要施設使用料)  
申 電話[5/12(金)、10:00～・申込順]

#### ◆お産が楽しみになる! マタニティヨガ

時 6/17(土)、10:00～11:30  
人 妊娠16週以上で医師から許可を得た人8人  
費 500円  
申 電話[5/20(土)、13:00～・申込順]

#### ◆生活に活かすマネープランを学ぼう

時 6/20(火)、10:00～12:00  
人 10人(無料)  
申 電話[5/9(火)、10:00～・申込順]

#### ◆ママモリフレッシュできる親子身体遊び

時 6/22(木)、7/6(木)、20(木)の10:00～11:30(全3回)  
人 1～2歳の子と母親10組  
費 1組1,000円  
申 電話[5/18(木)、10:00～・申込順]

### 東部勤労者 福祉センター 清水テルサ

〒424-0823清水区島崎町223☎355-3111

※HP申込可。下記のほか、マタニティピラティス、すいすいマタニティ、6～7月開講フィットネススクール講座、7～9月開講パソコン講座、目指せ! 姿勢美人、絵手紙体験、7月開講文化教養講座、健康相談day、日商PC検定、ワークショップ(苔テラリウム・苔玉・ミニ盆栽)もあります。

#### ◆小さな生け花体験

時 5/14(日)、13:00～15:00  
人 18歳以上の人20人程度  
費 1,100円  
申 窓口[5/5(祝)まで・多数抽選]

#### ◆春から始める投資のいろは

時 5/19(金)、6/2(金)、9(金)、30(金)の18:30～20:00(全4回)  
人 18歳以上の人20人程度 費 5,500円  
申 ハガキが窓口[5/10(水)必着・多数抽選]

#### ◆簿記3級講座(うさぎ・かめコース)

時 ①うさぎ▶6/4～9/10の日曜日、13:30～16:00(全14回)②かめ▶6/3～来年1/27の土曜日、13:30～15:30(全30回)  
人 18歳以上の簿記3級取得を目指す人各12人程度  
費 ①1万円②3万円(テキスト代別途)  
申 往復ハガキが窓口[5/7(日)必着・多数抽選]



### 有度山総合公園運動施設

駿河区小鹿☎264-2722

#### ◆テニスワンポイントレッスン

時 5/1(月)、8(月)、15(月)、22(月)、29(月)、13:30～14:30 人 18歳以上の人各16人  
費 各900円 ※当日、直接会場へ(先着順)

#### ◆ターゲットバードゴルフエンジョイDAY

時 5/6(土)、13(土)、20(土)、10:00～12:00  
費 各250円(中学生以下無料)  
※当日、直接会場へ

#### ◆ターゲットバードゴルフ大会

時 5/27(土)、9:00～13:00  
人 小学生以上の人90人 費 1,000円  
申 窓口[5/1(月)～・会費持参・申込順]

### 清水長崎新田スポーツ広場

清水区長崎新田☎344-3055

#### ◆木曜うんどう遊び教室

時 6/1～29の毎週木曜日、①15:30～16:30②16:45～17:45(各全5回)  
人 ①5～7歳②8～11歳の子各20人  
費 各6,250円  
申 窓口[5/25(木)、10:00～・申込順]

#### ◆100歳ミックスダブルス硬式テニス大会

時 6/3(土)、9:00～17:00  
人 合計年齢が100歳以上になる男女2人組のテニス初級者12組 費 1組3,000円  
申 窓口[5/13(土)、10:00～・申込順]

#### ◆月曜うんどう遊び教室

時 6/5～26の毎週月曜日、15:20～16:20(全4回)  
人 5～7歳の子25人 費 5,000円  
申 窓口[5/29(月)、10:00～・申込順]

### 清水蛇塚スポーツグラウンド

〒424-0916清水区蛇塚30-5☎336-3015

#### ◆芝生で運動遊び

時 5/27(土)、10:00～11:30 講きのいい羊達  
人 3歳(4/2時点)～小学3年生の子と保護者60組(1組2人) 費 1組1,000円  
申 HPからどうぞ[5/2(火)、9:00～・申込順]

#### ◆ジュニアラグビー教室

時 5/27(土)、13:30～15:00  
講 静岡ブルーレヴズスクールコーチ  
人 5歳(4/2時点)～小学生50人程度  
費 500円  
申 HPからどうぞ[5/2(火)、9:00～・申込順]

#### ◆遊びながら上手に体を動かそう!

時 6/6(火)、13(火)、20(火)の10:00～11:00(全3回) 講きのいい羊達  
人 1歳6か月以上(4/2時点)の未就園児と保護者15組程度(1組2人)  
費 1組2,000円 申 申込書をFAXか窓口[5/20(土)、17:00まで・多数抽選]  
※申込書は、同施設にあります。HP申込可

#### ◆骨盤調整教室

時 ①6/7～28の毎週水曜日、10:30～11:30(全4回)②7/5(水)、12(水)の10:30～11:30(全2回) 人 18歳以上の人各15人  
費 ①2,800円②1,400円  
申 往復ハガキ [5/26(金)必着・生年月日も記入・多数抽選] ※HP申込可

### 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。

#### ◆中央体育館の教室

葵区駿府町☎255-1010

#### <プール教室>

時 ①6/2～7/14の毎週火・金曜日、15:35～16:40(6/6除く・全12回)②6/1～7/6の毎週木曜日、14:00～14:50(全6回)  
内 ①幼児水泳②水中運動(筋トレ編)  
人 ①来年少学校へ入学する子30人(初めての子優先)②18歳以上の人20人  
費 ①4,200円②3,600円  
申 窓口[①5/16(火)、12:30～・会費持参・多数抽選②5/11(木)、10:00～・会費持参・申込順]

#### <キッズ運動教室>

時 6/12(月)、26(月)、7/10(月)、24(月)の16:30～17:30(全4回)  
人 小学1～3年生25人 費 2,000円  
申 窓口[5/15(月)、15:00～・会費持参・申込順]

#### ◆北部体育館の教室

葵区松富四丁目☎255-6262

申 窓口[①5/8(月)②22(月)、10:00～・会費持参・申込順]

#### <やさしい女性YOGA>

時 ①5/10(水)、17(水)、24(水)②6/14(水)、21(水)、28(水)の19:00～20:00(各全3回)  
人 20歳以上の女性各20人 費 各2,100円

#### <ストレッチヨガ教室>

時 ①5/11(木)、18(木)、25(木)②6/8(木)、15(木)、22(木)の9:30～10:30(各全3回)  
人 18歳以上の人各35人 費 各1,500円

#### <5・6歳の運動教室>

時 ①5/11(木)、18(木)、25(木)②6/1(木)、8(木)、22(木)の15:30～16:30(各全3回)  
人 4～5歳(4/1時点)の子各15人  
費 各1,500円

#### ◆南部体育館の教室

駿河区曲金三丁目☎285-1133

時 ①5/25～7/27の毎週木曜日、19:00～20:00②5/24～7/26の毎週水曜日、13:30～14:30(各全10回)  
内 やさしいヨガ  
人 ①18歳以上の女性35人  
②18歳以上の人30人  
費 ①7,000円②5,000円  
申 窓口[①5/18(木)、19:00～②17(水)、13:30～・会費持参・申込順] ※申込開始時点で定員に達した場合は、その場で抽選



#### ◆蒲原体育館の教室

清水区蒲原新田一丁目☎385-7501

時 5/31(水)、13:30～14:30  
内 やさしいヨガ  
人 18歳以上の人30人 費 500円  
※当日、直接会場へ(先着順)

#### ◆長田体育館の教室

駿河区鎌田☎257-3411

時 ①6/2～7/7の毎週金曜日、19:00～20:00(6/30除く・全5回)②6/22～7/27の毎週木曜日、16:00～17:00(全6回)  
内 ①男性ヨガ②幼児うんどうあそび  
人 ①18歳以上の男性20人②4～5歳(4/1時点)の子30人 費 ①3,500円②3,000円  
申 窓口[①5/12(金)②25(木)、9:30～・会費持参・申込順] ※申込開始時点で定員に達した場合は、その場で抽選

### 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

※HP申込可

#### ◆クアプール無料体験!

時 5/27(土)～31(水)、10:00～19:00(1人60分程度)  
内 InBody測定データを基に、運動アドバイスやクアプールを体験  
人 15歳以上の人10人(中学生除く)  
申 窓口[5/17(水)まで・多数抽選]

#### ◆フットサルミックス大会

時 6/11(日)、8:30～16:00 ※雨天時18(日)  
内 男女混合ミックスカテゴリのフットサル大会  
人 女性が小学生が常時2人出場できる初級者チーム10チーム程度  
費 1チーム8,000円  
申 窓口[5/17(水)まで・多数抽選]

#### ◆スタジオイベント

時 6/25(日)、14:00～14:50  
内 夏に向けてシェイプアップ! 最新の楽曲に合わせて楽しく動く脂肪燃焼系プログラム  
人 中学生以上の人20人程度  
費 1,000円 申 窓口[5/2(火)～・申込順]

駿府楽市 JR静岡駅アスティ静岡内  
●5/11(木)～23(火) 駿河の下駄祭り 職人展  
●5/25(木)～31(水) 安らぎの家具

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

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。

### 「格安」に注意! 通販サイトの落とし穴!?

Q and A

先日、インターネット広告の「格安セール」という言葉にひかれて、クレジットカード決済で洋服を注文しました。しかし、商品が届かず、販売業者にも連絡がつかず。どうしたら良いでしょうか。

A 販売価格が大幅に値引きされた広告から偽サイトに誘導し、個人情報や金銭をだまし取る手口があります。また、「注文した商品が届かない」、「販売業者と連絡が取れない」などの相談も寄せられています。「偽サイト」を見分けるには、サイトのURLに不自然な点がないか、日本語の字体や文章表現に乱れはないか、支払方法が一つに限定されていないかなどに注意する必要があります。

通信販売はクーリング・オフが適用されないため、慎重な判断が大切です。もし、偽サイト等で注文してしまったことに気付いたら、支払方法に応じて素早く対応しなければなりません。困ったときは、消費生活センターまでご相談ください。

問合せ 生活安全安心課 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61回 静岡ホビーショー

5/13(土) 9:00～17:00 5/14(日) 9:00～16:00 入場無料

会場/ツインメッセ静岡(駿河区曲金三丁目)

プラモデルや鉄道模型、RCモデル等、日本が世界に誇る模型ブランドが一堂に会し、発表・展示を行う日本最大級の展示会です。「第32回モデラーズクラブ合同作品展」も同時開催!

さらに、隣の南部体育館では、RCカー(ラジオコントロールカー)の体験走行会や白熱のレース、RC組み立て教室もあります。ぜひ、お越しください。

静岡模型教材協同組合☎287-5931 産業振興課☎354-2188

※入場には、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)

**賤機都市山村 交流センター 安倍ごころ**  
〒421-2106 葵区牛妻2352 ☎294-2501

◆初歩の腹話術 人形とおはなししよう  
時 6/6(火)、20(水)、7/4(水)の13:30～15:30(全3回)  
内 靴下で簡単な人形をつくり、発声の仕方などを学ぶ  
人 18歳以上の人10人  
費 500円 申 電話[5/11(木)～・申込順]

◆親子で作ろう 流木のスパイスラック  
時 6/11(日)、10:00～13:00  
人 小学生以上の子と保護者6組  
費 1組1,300円  
申 往復ハガキ[5/26(金)必着・1枚1組・多数抽選]

◆わさびの収穫と苗植え  
時 6/17(土)、9:00～12:00  
※安倍ごころで受付後、各自車で有東木へ移動。荒天中止  
人 18歳以上の人10人(初めての人優先)  
費 2,500円(わさび漬け作り体験あり)  
申 往復ハガキ[6/1(木)必着・1枚1人・多数抽選]

**静岡科学館 るくる**  
駿河区南町 ☎284-6960

◆予約がいない催し  
※当日、直接会場へ(無料・要入館料)  
<GW特別体験企画 光る?スライム祭り!>  
時 5/3(祝)～7(日)、13:00～15:30受付(1回20分程度)  
<わくわく科学工作 トリックボックス>  
時 5/14(日)、28(日)、13:00～15:30受付(1回20分程度) 内 錯覚を利用した工作  
<めばえのかかく 色々な葉っぱでなかまわけ>  
時 5/20(土)、10:30～12:00受付(1回20分程度) 人 未就学児と保護者  
<オトナ楽しむカガクカン>  
時 5/20(土)、17:15～19:30(最終入館19:00)  
人 18歳以上の人 ※17歳以下の同伴不可  
<るくる×ラボ 電気を使わず物を動かす>  
時 5/21(日)、13:30～15:30受付  
調 SUS株式会社

◆予約が必要な催し  
申 HPからどうぞ[各申込期限まで・多数抽選]  
<科学茶房 安心安全な除菌 オゾン水>  
時 5/28(日)、13:00～15:00  
調 内藤博敬氏(県立農林環境専門職大学准教授) 人 30人(無料・要入館料)  
※小学5年生以上におすすぬ 限 5/10(水)  
<科学教室 写すヒミツを探ってみよう>  
時 6/3(土)、10:00～12:00、14:00～16:00  
人 小学3～6年生と保護者各9組(1組2人)  
費 各1組300円(入館料別途) 限 5/17(水)

**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  
◆水中ウォーキング無料体験会  
時 5/20(土)、18:30～20:00  
内 体組成計測定および運動指導を実施後、水中ウォーキングの基礎講習  
人 15歳以上の人12人(中学生除く)  
限 5/11(木)

◆梅ってすごい! 梅ジュース教室  
時 5/21(日)、10:00～13:00  
内 地元の農園で梅を収穫後、加工して梅ジュースをつくる 人 10組(1組5人まで)  
費 1,000円、3歳～中学生500円  
※材料費1セット1,500円(容量が4L以上の瓶持参の場合は1,000円) 限 5/12(金)

◆親子仲良しアクア満1歳・2歳  
時 5/25～6/22の毎週木曜日、5/26～6/23の毎週金曜日、11:00～11:40(各全5回)  
内 レクリエーションや遊具で楽しく水慣れ  
人 1～2歳(開講日時点)の子と保護者各20組(1組2人)  
費 各1組3,000円 限 5/14(日)  
※上記のほか、アクティブストレスン、ニュースポーツ・ペタンク大会、健康・元気いきいき教室もあります。

**清水総合運動場**  
清水区清開二丁目 ☎334-5049

◆ふれあいスポーツday  
時 5/5(祝)、10:00～13:00  
内 トランポリン・ストラックアウト・ミニトランポリンなど 持 体育館シューズ  
※当日、直接会場へ(無料)。詳しくは、市スポーツ協会HPをご覧ください。

◆はじめての運動教室  
時 6/1～7/6の毎週木曜日、15:00～16:00(全6回) 人 3歳(4/1時点)の子25人  
費 3,000円 申 窓口[5/11(木)、9:00～9:10・会費持参・多数抽選]

**清水日本平公園球技場**  
清水区村松 ☎335-5111

申 窓口[5/8(月)～・申込順] ※HP申込可  
◆ストレッチ&機能改善 体リセット教室  
時 6/5～7/31の毎週月曜日、19:30～20:30(7/17除く・全8回)  
人 中学生以上の人14人 費 6,300円

◆バランスボール de やさしい運動教室  
時 6/8(木)、13(火)、21(水)、29(木)、7/5(水)、11(火)、19(水)、25(火)、19:15～20:30  
人 中学生以上の人各10人 費 各600円

**資源循環体験プラザ しずもーる西ヶ谷**  
葵区西ヶ谷 ☎294-7451

※再生ガラスで吹きガラス体験、サンドブラスト体験 ガラスの小鉢もあります。詳しくは、HPをご覧ください。  
◆ガラスで作る リボン型ペンダント  
時 5/13(土)、18(木)、21(日)、27(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[5/3(祝)～・申込順]

◆シルバーで作る 貝がらのチャーム  
時 5/27(土)、10:00～12:30  
人 小学生以上の人5人 ※小学3年生以下保護者同伴 費 2,740円  
申 電話[5/5(祝)～・申込順] ※HP申込可

◆ガラスモザイクで小物を作ろう  
時 5/28(日)、10:00～12:00  
人 7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[5/5(祝)～・申込順] ※HP申込可

◆6月 子ども服リユース会  
時 6/10(土)、10:00～14:00  
内 95cm以下の子ども服・靴・服飾雑貨を1人15点以内で譲渡  
人 市内に住む18歳以上の人30人(無料)  
※申込者(1家族1人)のみ参加可  
申 HPからどうぞ[5/14(日)～24(水)・多数抽選]

◆クラブバンドで作る カジュアルバッグ  
時 6/17(土)、7/1(土)の10:00～12:00(全2回)  
人 18歳以上の人5人 費 6,480円  
申 電話[5/18(水)～・申込順]

**イベント**

**静岡市民文化祭を開催します!**  
時 5/10(水)～7/2(日)  
所 静岡市民ギャラリー(市役所静岡庁舎本館1階)、静岡音楽館AOI、静岡市民文化会館、マリナートほか  
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(茶会・川柳など)  
※当日、直接会場へ  
問 各料金・展示の時間など詳しくは、市文化協会 ☎204-8811へお問い合わせください。  
担 文化振興課 ☎221-1040

**ミュージカル ザ・ミュージック・マン**  
時 5/20(土)、12:00、17:00、21(日)、13:00開演  
所 マリナート  
内 1957年に初演し、トニー賞を独占したブロードウェイ・ミュージカル 出演 ▶坂本昌行ほか  
費 全指定S席1万4,000円、A席1万2,000円  
※未就学児入場不可  
問 申込方法などは、マリナート ☎353-8885へ

**ミュージカル落語 徳川家康**  
時 5/13(土)、14:00開演  
所 静岡市民文化会館 内 出演 ▶三遊亭究斗  
人 どなたでも(無料)  
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。

**筋肉量をチェックしてみませんか**  
時 5/19(金)、10:00～17:00(1回15分・12:00～14:00除く)  
所 ウェルネスパーク静岡(葵区呉服町一丁目静岡伊勢丹7階)  
内 体組成計を用いた体の筋肉量や脂肪量等の測定、栄養士による相談受付  
人 各回2人(無料) ※ペースメーカー使用中の人は、測定をご遠慮ください。  
申 電話で、市コールセンター ☎200-4894へ[5/9(火)～・申込順]  
問 健康づくり推進課 ☎221-1376

**さわやかな季節に 婚活始めませんか**

◆市主催  
<親対親の代理婚活>  
時 6/25(日)、10:00～12:00  
所 グランディエール プクレーカイ(葵区紺屋町)  
内 子のプロフィールを持ち寄り、親同士との交流を行う 人 25～39歳の独身男女の親各8人程度(無料) ※親は市内在住。子は市内に住んでいなくても可  
申 ジュノール ☎205-4122のHPからどうぞ[5/1(月)～・申込順]  
問 青少年育成課 ☎354-2614

◆ジュノール主催  
所 ジュノール(葵区常磐町一丁目)  
問 ジュノール ☎205-4122  
担 青少年育成課 ☎354-2614

<婚活フェ>  
時 ①5/21(日)②6/4(日)、14:00～16:00  
内 自己紹介、マッチング  
人 ①30代の独身男性、26～45歳の独身女性各5人 ②26～35歳のアニメ好きの独身男女各5人 費 男性各3,000円、女性各2,500円  
申 HPからどうぞ[5/1(月)～①5/12(金)②26(金)まで・多数抽選]

<婚活お悩み相談会>  
時 5/28(日)、10:30～16:00(1人60分程度)  
人 20～50代の独身の人 費 1,000円  
申 HPからどうぞ[5/1(月)～・申込順]

<ジュノール見学会>  
時 6/11(日)、10:30～16:00(1人40分程度)  
内 施設見学、お見合いまでの流れ、質疑応答  
人 20～40代の独身の人(無料)  
申 HPからどうぞ[5/1(月)～・申込順]

**7月～9月 老人福祉センター等教室生募集** 担当 高齢者福祉課 ☎221-1201

人 市内に住む60歳以上の人(無料・要教材費) 申 電話かFAXまたは窓口[6/3(土)まで・生年月日も記入・1人2教室まで・多数抽選] ※初めて受講する人優先 ◆人数が少ない場合は、開催しないことがあります。

※1 12月までの講座  
※2 当日、直接会場へ(定員なし)

教室名	とき	定員
能面づくり	金・終日	5人
ピリヤード(初級)	金・午前	10人
歴史秘話	第2木・午前	35人
コーラス	第2、4金・午前	30人
3B体操	第1、3火・午後	20人
初めての太極拳	第1、3木・午後	各
オカリナ	第2、4火・午前	15人
ストレッチ体操	第2、4木・午前	30人
初めての卓球	第2、4木・午前	10人
布草履	第2、4金・午後	15人
ミュージックベル ※1	第1、3火・午前	15人
メンズヨガ ※1	第1、3水・午後	10人
トレーニングスクール 60介護予防運動	火～金・午後の各日	各日10人

教室名	とき	定員
スローエアロビ	第1、3金・午後	各15人
男の体操	第2、4金・午後	各15人
体操で脳トレ(コグニサイズ)	7/11(火) 8/ 8(火)・午後 9/12(火)	20人
大人のめり絵	第2金・午後	10人
カラオケ体操	金・午後	※2
ニュースポーツ	第1、3木・午後	※2
レディースヨガ	第2金・午後	30人
メンズヨガ	第2、4金・午後	各日30人
ステップで脳トレ(ふまねっと運動)	第4木・午前	30人
モルック	第3金・午後	各日20人
男の運動	7/11(火) 8/ 8(火)・午前 9/14(木)	各日30人

**スマホ教室**

会場	とき	定員
★スマホ持参		
鯨ヶ池	7/13、27 各全2回	木・午前 各10人
鯨ヶ池	9/14、28	木・午前 各10人
蒲原	7/18 7/19	火、水・午後 各12人
蒲原	8/15 8/16	火、水・午後 各12人
蒲原	9/19 9/20	火、水・午後 各12人
★貸出スマホあり		
用宗	7/5、19、8/2、16、9/6、20 全6回	水・午前 20人

このほか、すべての施設で、スマホ教室・しぞ〜か〜でん伝体操を開催中!日程など詳しくは、各施設へお問い合わせください。

**老人福祉センター**  
長尾川: 葵区長尾 ☎265-1415・FAX265-1410  
鯨ヶ池: 葵区下 ☎294-9778・FAX294-9196  
用宗: 駿河区用宗五丁目 ☎257-2022・FAX257-1496  
蒲原: 清水区蒲原神沢 ☎388-3186・FAX388-9223  
清水船越: 清水区船越二丁目 ☎352-5505・FAX352-5507  
清水折戸: 清水区折戸四丁目 ☎336-3117・FAX388-9663

**世代間交流センター**  
清水北部: 清水区八坂町 ☎364-8902・FAX388-9721  
由比: 清水区由比北田 ☎376-0435・FAX376-0528  
清水南部: 清水区駒越南町 ☎335-0609・FAX376-6718

◆世代間交流センターは年齢不問です。  
◆老人憩の家(清水東部 ☎369-5513、清開きらく荘 ☎334-1241)でも各種教室を開催しています!



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)

### フルーツとピアノの調べ

時 5/17(水)、11:30～12:30  
所 静岡音楽館AOI  
内 出演▶高木綾子(フルーツ)、須岡裕子(ピアノ)  
曲目▶山田耕筰「この道」の主題による変奏曲ほか  
費 全指定1,800円、22歳以下1,000円  
※未就学児入場不可  
問 申込方法などは、静岡音楽館AOI ☎251-2200へお問い合わせください。

### 葵トラベラー清沢編でお出かけしよう

所 きよさわ里の駅(葵区相俣)ほか  
申 電話で、市コールセンター ☎200-4894へ  
[各申込期限まで・多数抽選] ※HP申込可  
問 葵区地域総務課 ☎221-1051

#### ◆お茶感謝祭 & 地域散策

時 5/21(日)、8:00～14:00  
※駿府城跡観光バス駐車場(葵区追手町)集合解散。バス代無料  
内 地域散策、地場産品販売など  
人 20人(無料・地域散策希望者は要500円)  
限 5/8(月)

#### ◆棚田でホタルと生き物観賞会

時 6/10(土)、17:30～21:00  
※現地集合解散  
人 20人 費 500円(お土産付き)  
限 5/29(月)



### 小島陣屋跡 特別現場見学会 江戸時代のたてものを知ろう!

時 5/20(土)、9:00～、10:30～  
所 史跡小島陣屋跡(清水区小島本町)  
内 書院移築現場見学会、瓦下地材にメッセージ記入など  
人 各25人 費 各500円  
申 電話で、市コールセンター ☎200-4894へ  
[5/2(水)～・申込順]  
※市HPもご覧ください。  
問 文化財課 ☎221-1069

### 井川 de アウトドアクッキング入門

時 6/24(土)～25(日)(1泊2日・4食付き)  
所 井川自然の家(葵区井川)  
人 家族9組  
※会費等は、市HPをご覧ください。  
申 市HPからどうぞ[5/21(日)まで・多数抽選]  
問 井川自然の家 ☎260-2761

### まちかどコンサート

時 ①5/7(日)②23(火)、12:10～12:50③21(日)、14:00～14:30 所 JR静岡駅北口地下広場  
内 出演▶①②富士山静岡交響楽団(①管弦三重奏②弦楽三重奏)③misato & shin(アコースティックユニット)  
※当日、直接会場へ(無料)。公共交通機関をご利用ください。

問 ①②富士山静岡交響楽団 ☎203-6578  
③市文化振興財団 ☎255-4746  
担 まちは劇場推進課 ☎221-1229

### 御宿場印発売記念 東海道宇津ノ谷峠～丸子宿を歩こう

時 5/20(土)、13:00～17:00 ※荒天中止  
所 坂下バス停(藤枝市岡部町岡部)～宇津ノ谷峠～丸子宿・西見附(丁子屋前・駿河区丸子七丁目) 内 東海道を歩きながら、江戸時代の「駿州の旅」を体感する  
人 小学4年生以上の人70人 費 500円  
申 FAXで、駿府ウエイブ ☎204-6655・FAX 204-6656へ[5/1(月)、10:00～・申込順]  
※同団体HP申込可  
担 観光・MICE推進課 ☎221-1310

### 静岡市民鮎釣り大会 シニア鮎釣り大会

時 ①シニア大会▶6/7(水)、7:00～13:00  
②市民大会▶6/11(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①14(水)②18(日)  
所 葦科川(葵区富厚里)  
人 ①市内に住む60歳以上の健康で友釣りか石川釣り経験者②市内に住むか通勤通学する中学生以上の人  
費 友釣り▶各1,000円(おとり鮎含む) 石川釣り▶各500円  
申 電話で、安倍葦科川漁業協同組合 ☎272-3111へ[5/26(金)～①6/5(月)②8(木)]  
問 市スポーツ協会 ☎654-5151

### JAF ウォーキングイベント in 三保半島

時 6/10(土)、8:30～9:00受付  
※2時間30分程度。荒天中止  
所 市役所清水庁舎～三保 人 150人  
費 500円(遊覧船乗船代別途)  
問 申込方法など詳しくは、JAF ☎654-1515のHPをご覧ください。  
担 観光・MICE推進課 ☎221-1454

### 保育のしごと出張相談会

時 5/17(水)、13:30～15:30  
所 ハローワーク静岡(駿河区西島)  
内 保育施設説明会、就職相談、保育職のためのミニセミナー  
人 保育の仕事を探している人、保育の仕事に興味がある人  
※当日、直接会場へ(無料・子連れ可)  
問 しずおか保育士・保育所支援センター(県社会福祉人材センター内) ☎271-2110  
担 幼保支援課 ☎354-2622

### 静岡市美術館学芸員による 静スライドトーク

時 5/20(土)、14:00～14:40  
所 静岡市美術館(葵区紺屋町)  
内 「英国キュー王立植物園 おいしいポタニカル・アート 食を彩る植物のものがたり」の見どころを解説する  
人 60人(無料) ※当日、直接会場へ[10:30～・整理券配布・先着順]  
問 静岡市美術館 ☎273-1515

### だしを楽しむ & 心地よい生き方

時 5/27(土)、9:30～12:00  
所 女性会館(葵区東草深町)  
内 老舗昆布専門店店主から、だしの取り方を学ぶ。SDGsを通して固定観念に捉われない生き方を探る  
人 男性10人  
費 1,000円  
申 電話[5/15(月)、17:00まで・多数抽選]  
※同館HP申込可  
問 女性会館 ☎248-7330

### 0歳から入れるクラシックコンサート♪

時 6/10(土)、10:30、13:00開演  
所 静岡市民文化会館  
内 なじみのある童謡を交えたクラシックコンサート  
出演▶松川智哉(指揮)、富士山静岡交響楽団(管弦楽)  
人 未就学児と保護者各1,800人(無料)  
※小学生の兄・姉も入場可  
申 電話で、市コールセンター ☎200-4894へ[5/10(水)まで・多数抽選]  
※右記申込フォームからも申込可  
問 文化振興課 ☎221-1040



### アースデイあさはた2023 ～あさはたから世界へ～

4/22のアースデイを記念して、みんなで地球について考え、行動するイベントです。あさはたから世界や地球に目を向けて一緒に未来のことについて考えてみませんか。  
時 5/13(土)、14(日)、10:00～15:00  
所 あさはた緑地センターハウス(葵区赤松)  
内 地球環境に関する展示、オーガニックのマルシェやフリーマーケットなど  
※当日、直接会場へ。詳しくは、あさはた緑地 ☎295-5165のHPをご覧ください。  
問 緑地政策課 ☎221-1251

### 紅葉山庭園茶室(葵区駿府城公園)のイベント

申 往復ハガキで、駿府城公園坤櫓管理事務所(〒420-0855葵区駿府城公園1-1 ☎266-7205)へ[各申込期限必着・1枚2人まで・多数抽選] ※同公園HP申込可  
◆季節を彩る 絵手紙教室  
時 5/18(木)、6/15(木)、7/20(木)の10:00～12:00(全3回)  
講 田中栄子氏(日本絵手紙協会公認講師)  
人 15人 費 3,600円(材料費別途)  
限 5/11(木)

### ◆歴史カフェ 徳川家康ゆかりの地を学ぶ

時 5/26(金)、6/23(金)、7/28(金)の14:00～15:00(全3回) 内 歴史を学び、呈茶を楽しむ  
人 15人 費 3,600円  
限 5/19(金)

### 登呂の田んぼで 登田植え体験

時 5/20(土)～6/18(日)の毎週土・日曜日、10:00～15:00  
所 登呂遺跡復元水田(駿河区登呂五丁目)  
※当日、直接会場へ(無料)。植えるところがなくなり次第終了 問 登呂博物館 ☎285-0476



◀ IAIスタジアム日本平 ▶  
**清水エスパルスホームゲーム**

- 5/7(日)、14:00～ vs.いわき
- 5/13(土)、14:00～ vs.藤枝
- 5/24(水)、19:00～ vs.湘南
- 5/28(日)、14:00～ vs.金沢

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。

## エスパルスSDGs健康増進プログラム

**無料** 問合せ エスパルス教育事業部 ☎050-9002-5919 (平日9:30～18:00)

申込み エスパルス公式HPからどうぞ[各開催日の3週間前から10日前まで①②多数抽選③申込順] ※③は、エスパルス教育事業部への電話申込可

① 親子でチャレンジ運動教室  
所 エスパルスドリームフィールド清水  
人 18歳以上の人各20人程度 ※④は女性のみ

コース(各全2回)	とき(7:30～8:30)
① 腰痛・肩こり改善	5/27、6/10
② フィットネス	7/8、22
③ ピラティス	8/5、26
④ ウーマンズヘルス	9/9、23
⑤ エンジョイ運動	10/7、21
⑥ ソフトマッジョ	11/11、25

② 朝活!健康プログラム  
所 エスパルスドリームフィールド清水  
人 18歳以上の人各20人程度 ※④は女性のみ

ところ	とき(10:00～11:00)
エスパルスドリームフィールド静岡(駿河区恩田原)	木 5/11、7/6、9/7、28、11/2、3/7
エスパルスドリームフィールド清水(清水区袖町)	月 6/26、8/28、9/11、12/11、2/26

③ ハッピーシニアプロジェクト  
所 エスパルスドリームフィールド清水  
人 60歳以上の人各25人程度

ところ	とき(10:00～11:00)
エスパルスドリームフィールド清水	金 5/19、6/2、23、7/21、9/1、22、10/20、11/17、12/1、2/2、3/1

④ 健康フェスタ ※当日、直接会場へ(一部予約制)未就学児からシニアまで、年代別の運動教室を開催!誰でも楽しめるスポーツ種目の体験や健康に関する様々なブースの出展もあります。  
時 5/13(土)、10:00～14:00  
所 IAIスタジアム日本平(清水区村松)

担当 ①②④スポーツ交流課 ☎221-1072 ③高齢者福祉課 ☎221-1586

ROUTE日本海-太平洋パートナー都市 山梨県南アルプス市からのお知らせ

## 南アルプス市で さくらんぼ狩り

山梨県の西側、南アルプス山麓に位置する南アルプス市は、美しい自然に囲まれた地域です。果樹栽培が盛んに営まれ、春から冬まで一年中、さまざまなフルーツが実ります。初夏の訪れとともに可愛らしい実をつけるさくらんぼ。赤いルビーと呼ばれ、一粒一粒が宝石のように美しく、みずみずしい食感と甘味と酸味のバランスが絶妙です。ぜひ、新鮮なさくらんぼを味わいに来てください!

ハウス:5月上旬～中旬  
露地栽培:6月上旬～中旬

問合せ 南アルプス市観光協会 ☎055-284-4204  
担当▶観光・MICE推進課 ☎221-1454



## 市民参画

### 市民委員を募集します

#### ◆自然の家運営協議会

内 任期▶7/22(土)から2年間  
人 市内に住むか通勤通学する18歳以上の人3人 ※書類選考・面接試験あり  
申 申込書と小論文を郵送か直接、井川自然の家(葵区井川☎260-2761)へ[5/31(水)必着]  
※申込書は、各区市政情報コーナー、市HPにあります。

#### ◆情報公開・個人情報保護審議会

内 情報公開に関する重要事項や静岡市個人情報の保護に関する法律施行条例に基づく諮問に関する審議  
任期▶7月から2年間(年2回程度)  
人 市内に住むか通勤通学する18歳以上の人2人 ※書類選考あり  
申 申込書を郵送か直接、総務課(静岡庁舎9階☎221-1792)へ[5/31(水)必着]  
※申込書は、同課、各区市政情報コーナー、市HPなどにあります。

#### ◆農業振興協議会

内 静岡市農業振興計画の進捗管理や見直し等 任期▶7月から2年間(年2回程度)  
人 市内に住むか通勤通学する18歳以上の人1人 ※書類選考・面接試験あり  
申 申込書等を郵送か直接、農業政策課(清水庁舎6階☎354-2190)へ[5/19(金)必着]  
※申込書等は同課、各区市政情報コーナー、市HPにあります。

#### ◆芹沢銈介美術館協議会

内 任期▶8月から2年間(年2回程度)  
人 市内に住むか通勤通学する18歳以上の人2人 ※書類選考・面接試験あり  
申 申込書と小論文を郵送か直接、芹沢銈介美術館(駿河区登呂五丁目☎282-5522)へ[5/26(金)必着] ※申込書は同館、文化振興課(静岡庁舎16階)にあります。

## 講座・教室

### 清水中央図書館古文書講座(前期)受講者募集

時 5/30～8/1の毎週火曜日、13:30～15:30(6/13、7/18除く・全8回)  
所 清水中央図書館  
内 「よみがえる江戸時代の清水」をテーマに古文書を読み解く基礎力を高める  
人 18人(無料)  
※公共交通機関をご利用ください。  
申 往復ハガキで、清水中央図書館(〒424-0839清水区入江岡町15-23☎354-1331)へ[5/15(月)必着・多数抽選]

### 食品の栄養表示に役立つ管理栄養士による栄養計算相談

時 5/19(金)、6/21(水)、9:00、10:30、13:30、15:00(各1時間程度)  
所 食品衛生課(葵区城東町)  
内 食品成分表やパソコン、スマホ等を活用した栄養計算方法  
人 市内の飲食店・そうざい・パン・菓子店・スーパー等に従事している人各1組(無料)  
申 電話か直接、食品衛生課☎249-3167へ[5/1(月)～・申込順]

### 環境教育人形劇 くじらの9ちゃん

時 5/20(土)、10:00～12:00  
所 あさはた緑地(葵区赤松) 人 20人  
費 500円(くじらの9ちゃんマスコット付き)  
申 あさはた緑地管理事務所☎295-5165のHPからどうぞ[5/1(月)～・申込順]  
担 緑地政策課☎221-1251

### 葵区でフレイルチェックを受けてみませんか?

時 6/2(金)、14:15～16:15  
所 県教育会館(葵区駿府町)  
人 65歳以上の人25人(無料)  
申 電話で、地域包括ケア・誰もが活躍推進本部☎221-1623へ[5/10(水)～・申込順]

### ハローベビー 赤ちゃんのための読み聞かせ講座(6月)

とき	ところ(図書館)
6(水)	清水中央(清水区入江岡町☎354-1331)
9(金)	北部(葵区与一六丁目☎653-1817)
11(日)	御幸町(葵区御幸町☎251-1868)
14(水)	美和分館(葵区安倍口団地☎296-6501)

※いずれも時間は10:30～11:30  
人 各館5組程度(無料)  
申 電話か窓口[5/10(水)～・申込順]

### アイボランティア入門講座 受講生を募集します!

時 6/14(水)、21(水)、7/1(土)、5(水)、12(水)、22(土)、26(水)の10:00～12:00(全7回)  
所 は一とびあ清水(清水区宮代町)  
内 点訳・音訳・ガイドヘルプの体験などを通して、視覚障がい者への理解を深める  
人 20人(無料) 限 6/9(金)必着  
問 申込方法は、ボランティアセンター清水☎371-0290へお問い合わせください。  
担 障害福祉企画課☎221-1198

### 工コアクション21 取得サポートセミナーの事前説明会

時 6/30(金)、13:30～15:30  
所 静岡商工会議所(葵区黒金町)  
人 30人(無料) 限 6/23(金)必着  
問 申込方法などは、環境創造課☎221-1077へ。市HPもご覧ください。

### 駿府匠宿(駿河区丸子) 6月開講 伝統工芸体験教室

教室名	内容	とき
① 蒔絵	本格的蒔絵(全8回)	金午前
② 型染	タペストリー(全5回)	土午後
③ ロウケツ染	草木染トートバッグ(全6回)	金午後
④ お茶染め	染直しから作品づくり(全6回)	火午前

人 ①5人②8人③10人④6人  
費 ①②③2万2,000円④2万5,000円  
※①は装飾品代別途  
申 電話か直接、駿府匠宿①☎050-3647-4891②③④☎050-3647-4890へ[5/2(火)～・申込順]

### HACCP(ハサップ)の考え方を取り入れた衛生管理講習会

時 6/1(木)、14:00～15:30  
所 静岡労政会館(葵区黒金町)  
内 衛生管理の見える化の方法など  
人 飲食店営業者40人(無料)  
申 電話で、市食品衛生協会☎209-0300へ[5/1(月)～・申込順]  
担 食品衛生課☎249-3161

### わらびこ 初級パソコン

時 6～8月の第1・3水曜日、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 往復ハガキで、わらびこ(〒421-1314葵区大原1834☎270-1501)へ[5/24(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]

### 認知症サポーター養成講座

時 5/25(木)、14:30～16:00  
所 かけこまち七間町(葵区七間町)  
人 20人(無料)  
問 申込方法などは、地域包括ケア・誰もが活躍推進本部☎221-1576へ

## スポーツ

### 山本育史(やまもとやすふみ)プロ 無料テニスクリニック

時 5/20(土)①9:30～12:00②13:15～14:30③15:15～16:30 ※雨天時27(土)  
所 城北運動場(葵区大岩町)  
人 ①18歳以上の人48人(高校生除く)②③小学3年生～高校生各24人  
申 申込書を直接、城北運動場☎248-9416へ[5/7(日)、20:00まで・多数抽選]  
※申込書は、同施設にあります。

### 市スポーツ協会のイベント

問 市スポーツ協会☎654-5151  
◆初心者ジョギング教室  
時 6/1(木)、8(木)の19:00～20:30(全2回)  
※駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション(葵区駿府町)集合。荒天時6/15(木)  
所 駿府城公園内  
内 初心者のための正しい走り方  
人 18歳以上の人30人  
費 1,000円  
申 HPからどうぞ[5/18(木)、12:00～・申込順]  
◆ナイトヨガ教室  
時 6/9(金)、19:00～20:30  
所 駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション  
※雨天時中央体育館(葵区駿府町)  
人 18歳以上の人15人(学生除く)  
費 500円  
申 HPからどうぞ[5/26(金)、12:00～・申込順]  
◆わくわく親子体操教室  
時 6/10(土)①9:30～10:30②11:00～12:00  
所 南部体育館(駿河区曲金三丁目)  
人 ①3～6歳②小学1～3年生の子と保護者各50組(1組3人まで)  
費 各1組1,000円  
申 HPからどうぞ[5/26(金)まで・多数抽選]

### わかふじスポーツ大会 出場者を募集中!

静岡県障害者スポーツ大会の出場者を募集しています。  
時 9/3(日)～来年1/21(日)  
所 草薙総合運動場(駿河区栗原)ほか  
人 障がいのある12歳以上(4/1現在)の人 限 5/15(月)  
※参加資格、競技日程、申込方法などは、市HPをご覧ください。  
問 障害福祉企画課☎221-1197・FAX221-1494

## お知らせ

### 清水モデラーズハウスが4月にオープンしました

アマチュア模型クラブの作品が一堂に! 模型の歴史に触れ、作品を見て、作ってみて、動かして遊べる企画もある模型展示場です。プラモデルのほか紙や木片の作品もあり、中でもボトルシップは見ごたえがあります。  
時 開館時間▶9:00～21:00 ※年末年始休館  
所 清水マリニビル7階(清水区日の出町)  
※当日、直接会場へ(無料)  
問 清水マリニビル☎353-2311  
担 海洋文化都市政策課☎354-2345

## 特定外来生物について、または野鳥に関する通報・相談は…環境共生課☎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。市内で発見した場合はお知らせください!

### もし、見かけたら・・・

①できるだけ特徴がわかるように写真を撮ってください。 ②住所や場所の名前など具体的な発見場所をメモしてください。 ③メールで①、②をメールへ送信してください。(例:○○公園のベンチ裏で発見) ※電話等での連絡も可

<b>カミツキガメ</b> WANTED ・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	<b>セアカゴケグモ</b> WANTED ・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	<b>オオキンケイギク</b> WANTED ・5～7月に咲く黄色い花 ・人の腰くらいの背丈 ・ほかの植物をおいやる
--	---	--

### 知っていますか?野鳥との正しい接し方

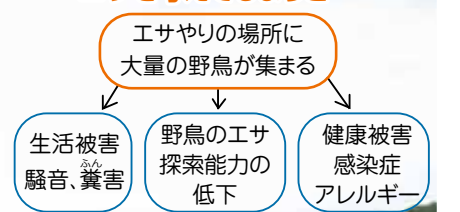
#### ヒナが一羽でいたとしても、拾わないで!

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身の守り方など、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・・・



### もし、見かけたら・・・

親鳥は、近くにいなくても必ずヒナのもとへ帰ってきます。人がいると、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、安全な場所にやさしく移してあげてください。

静岡県環境共生課ウェブサイト  
ぜひこの機会に  
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)

### 青少年研修センターの利用団体を随時募集しています

青少年の健全育成を目的とした青年団体・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)。利用には団体登録が必要です。

- 所 中央体育館3階(葵区駿府町)
- 人 市内に住むか勤務する人で構成される団体
- 問 青少年育成課 ☎354-2614

### 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(木)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

### 製菓衛生師試験 願書受付のお知らせ

- 時 受付▶5/15(月)～19(金) 試験日▶7/25(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、各保健所にあります。

### 令和4年台風第15号農地等災害復旧事業補助金の受付期間を延長

- 内 令和4年台風第15号により被害を受けた農地及び農業用施設(水路、農道等)を復旧して農業を継続する場合、費用の一部を補助 ※補助率2分の1以内。上限及び諸条件あり
- 人 市内で営農する令和3年または直近事業年度の農産物販売金額が50万円以上の農業経営体 ※詳しくは、市HPをご覧ください。
- 申 電話で、農業政策課 ☎354-2097へ[5/31(水)まで]

### 5月5日～11日は 児童福祉週間です!

子どもの健やかな成長、子どもや家庭を取り巻く環境について国民全体で考えることを目的としています。未来の担い手である子どもたちが、夢と希望をもって健やかに育つために、私たちにできることを考えてみませんか。

「ふじさんっ☆子育てナビ」では、子育てに関する情報や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・所得等、国民生活の基礎的事項(6/1現在)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6地区(約350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

### 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 6/5(月)～11(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)

### 日本平動物園(駿河区池田) ボランティアを募集します

- 標本などを使って説明したり、ウサギなどの小動物と子どもがふれあう催しを手伝います。
- 時 研修▶6/4(日)、11(日)の10:00～15:00(全2回)
- 人 土日祝日に月2日程度活動できる小学4年生以上の人40人
- ※小学生は要保護者同伴(一部制限のある活動があります)。中高生は要保護者同意
- 申 ハガキかFAXで、市動物園協会(T422-8005駿河区池田1767-6 ☎262-3252・FAX262-7135)へ[5/19(金)必着・年齢も記載・多数抽選]



### 葦科保健福祉センター(葵区羽鳥本町)の出入口が変わります

- 葦科図書館・生涯学習センターの改修に伴い、駐車場出入口が変わります。葦科街道(国道362号線)側出入口をご利用ください。
- 時 6月～来年3月末(予定)
- 問 葵区健康支援課 ☎249-3196

### 火災情報等問合せ(消防テレホンガイド)の電話番号が変わりました

4/1(土)から電話番号が☎204-0119に変わりました。なお、引き続き通話料金はかかりません。ご理解ご協力をお願いします。

問 指令課 ☎280-0120

### 三二情報

- 掘り出し物フェスタ開催!
- 時 5/20(土)、①9:30～11:00②12:00～14:00
- 所 リバティリゾート久能山(駿河区古宿)
- 内 缶・古紙等資源の回収、使える品物の①持ち込み②持ち帰り ※当日、直接会場へ(無料)
- 問 実行委員会事務局インブル ☎090-5869-0060

### ●県営住宅の入居者募集

連帯保証人は、家賃債務保証会社も利用できます。また新たに、隣接する2戸の空家をセットで募集する2戸募集を開始しました。詳しくは、県住宅供給公社HPか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)

### ●21世紀の朝鮮通信使 日韓友情ウォーク

- 江戸時代の朝鮮通信使が歩いた旧東海道を、韓国の人々と一緒に歩きます。
- 時 5/17(水)、7:30～17:30予定
- 所 JR清水駅西口～富士市吉原(約31km)
- 費 500円 持 昼食、飲み物
- ※当日、直接会場へ
- 問 静岡歩こう会 ☎090-7600-5387(上木方)

### ●三保松原で謡う「羽衣」のうたいびと募集

- 時 稽古▶5/27(土)、18:00～、6/10(土)、13:00～ほか月1回程度 発表会(羽衣まつり)▶10/7(土)
- 所 稽古▶静岡音楽館AOI
- 発表会▶三保松原(清水区三保)
- 講 佐野登氏(宝生流能楽師シテ方)
- 人 発表会に参加できる人30人程度
- 費 1,000円
- 問 申込方法などは、日本能楽謡隊協会 ☎090-2576-9897(佐藤方)へ。同協会HPもご覧ください

### ●静岡ユネスコ講座「地球暦について」

- 時 5/27(土)、14:00～15:30
- 所 アイセル21(葵区東草深町)
- 内 私たちは今どこにいるのか、カレンダーの概念が変わる「地球暦」を学ぶ
- 講 杉山開知氏(地球暦考案者)
- 人 300人 ※当日、直接会場へ(無料・先着順)
- 問 静岡ユネスコ協会 ☎090-7957-0591(柴田方)

### ●大浜ビーチフェスタ2023 浜ゆき

- 時 6/4(日)、9:00～15:30 ※荒天中止
- 所 大浜公園・大浜海岸(駿河区西島)
- 内 砂浜でいろいろな遊び、ステージイベントや体験ブースなど
- ※当日、直接会場へ。公共交通機関をご利用ください。
- 問 大浜ビーチフェスタ実行委員会 ☎090-3453-2569(河村方)

### ●看護師等再就業研修

- 時 5/24(水)、25(木)、26(金)の9:30～15:30(全3回)
- 所 静岡県看護協会(駿河区南町)
- 内 最近の看護動向・再就業者との交流会など
- 人 未就業看護職20人程度(無料)
- ※託児あり
- 問 申込方法などは、県ナースセンター ☎202-1761へ

### ●県失語症者向け意思疎通支援者養成講座

- 時 6/17(土)～12/16(土)の9:00～16:00(全7回)
- ※要全日程出席
- 所 アクトシティ浜松研修交流センター(浜松市中区中央三丁目)ほか
- 人 県内に住むか通勤し、講座修了後、地域で活動できる18歳以上の人20人(無料・要テキスト代) 限 5/22(月)必着
- 問 申込方法は、県障害福祉課 ☎221-2367へ

### ●県盲ろう者向け通訳介助者養成講座

- 時 7/2(日)、16(日)、8/5(土)、20(日)、9/10(日)、17(日)、30(土)、10/8(日)、29(日)、11/19(日)の10:00～16:00(全10回) ※要全日程出席
- 所 県総合社会福祉会館(葵区駿府町)
- 人 講座修了後、コミュニケーションと移動の支援が必要な盲ろう者の通訳介助者として活動できる人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(T420-0856葵区駿府町1-70 ☎221-1257・FAX221-1258)へ[5/20(土)必着・FAX番号も記入・選考あり]

SHIZUOKA KEIRIN 本場開催  
FII♥ 5/12(金)～14(日) CTC杯

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一覧になっています!  
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で申し込みの際は、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(〇月号〇ページ、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)。

写真は7月以降(最盛期)

## スズメバチの巣を見つけたら、早めの駆除が重要です!!

### 4～6月に駆除しましょう

最初は女王バチが1匹で巣作りをします! 巣が小さいうちに除去しましょう。

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、営業場所などにより駆除ができない場合や依頼者に費用負担が発生する場合があります。

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。

注意! ※アシナガバチ・ミツバチ等の巣は、駆除対象外です。また、必ず巣を発見してから、ご連絡ください。飛んでいるハチは、市では駆除できません。

アシナガバチの巣  
ミツバチの巣

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30万円がです!

## Net Zero Energy House

ネット・ゼロ・エネルギー・ハウスとは…  
高断熱・高气密な建物に高効率機器を導入することで、なるべくエネルギーを使わないようにし、太陽光発電システム等で電気を自給自足する、今注目の省エネ住宅です。

補助申請ができる静岡市版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  
② 市内の既存の戸建住宅を静岡市版ZEHに改修

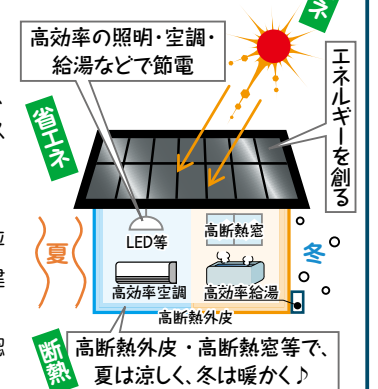
対象設備 【省エネ】照明・空調・給湯器・換気設備 【蓄エネ】蓄電システム・V2H  
【創エネ】太陽光発電システム・燃料電池システム 【エネルギー計測装置】HEMS  
※新築・改修の際、太陽光発電システムの導入は必須です。 【その他】断熱材、高断熱サッシ

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5年度 申請受付中  
来年2/28(水) ※予算に達し次第、終了

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!







さわだ かずこ  
澤田 和子さん

葵区北部地区  
民生委員・児童委員



「地域住民の立場に立って相談に応じ、適切な関係機関による支援へのつなぎ役を担っています。例えば、高齢者に気になる変化などがあれば、まるけあ(※表紙、2ページを参照)につなぎ、そこから各専門機関にバトンをつないでいます。また、地域の子どもを見守り、妊婦や子育て中の方の相談・支援などを行う児童委員も兼ねています。」

「民生委員になったきっかけは?」  
「地元である井宮北地区の社会福祉協議会事務局で、ボランティアとして長年広報を担当している中で、地域活動に積極的なイメージがあったのか、自治会役員の方から推薦を受けました。生まれ育った地域の役に立てるなら引き受け、6年目になります。」

誰もが安心して暮らせるまちづくりの一助になれば

「誰もが安心して暮らせるまちづくりには、地域のつながりが欠かせません。皆さんも、まずは地域の行事に参加することから始めてみませんか?」



▲「おじぞーさん」に集う地域のみなさんと澤田さん(中央)

「民生委員になったきっかけは?」  
「地元である井宮北地区の社会福祉協議会事務局で、ボランティアとして長年広報を担当している中で、地域活動に積極的なイメージがあったのか、自治会役員の方から推薦を受けました。生まれ育った地域の役に立てるなら引き受け、6年目になります。」

「市の取組として、年に一度、高齢者実態調査を実施していますが、井宮北地区では、年末にも75歳以上のひとり暮らしの方を訪問し、見守っています。縁起物の黒豆甘納豆をお渡ししている、とても好評です。ほかにも、地域の皆さんの居場所づくりを目的に、毎週土曜日の午前に、おじぞーさんと題した集いの場を設けるなどしています。活動を通して地域の皆さんに顔を覚えてもらい、声をかけてもらうことが増えました。協力的な仲間にも恵まれ、楽しくやっています。」

最後に、市民の皆さんに一言お願いします。

日時 7/17(祝)  
[昼の部]12:30 [夜の部]17:00 開演  
会場 静岡市民文化会館(中ホール)  
演目 一、鬼一法眼三略巻 菊畑  
二、新古演劇十種の内 土蜘蛛  
料金 1階席8,000円、2階席5,000円、高校生以下(2階席のみ)2,000円、車椅子席2,000円(介助者1人無料)  
申込み 「チケットぴあ」(Pコード:518-661)か「チケットWeb松竹」のHPからどうぞ [5/6(土)、10:00~] ※車椅子席の申込みは電話で、静岡市民文化会館へ

華やかな一幕「菊畑」、重厚でありながら変化に富んだ舞台「土蜘蛛」。本花道が組まれる劇場で、ぜひご覧ください。

# 松竹大歌舞伎



プレセミナー  
時 6/10(土)、14:00開演  
所 静岡市民文化会館(大会議室)  
講 葛西聖司氏(古典芸能解説者)  
人 100人(無料)  
申 電話で、静岡市民文化会館へ [5/10(水)、10:00~・申込順]

問合せ 静岡市民文化会館 ☎251-3751

## しずおか推し SHIZUOKA vol.39

### ごみ減量は、一人ひとりがキーパーソン

ごみ減量推進課では、市内の中小中高生向けに、コンビニやスーパー、コーヒーチェーン店といった日常生活に身近な企業と協働で、「プラスチックごみ」や「食品ロス」、「SDGs」をテーマとした出前授業を実施しています。授業では、プラスチックごみの現状、企業のごみ減量のための取組などを紹介し、現状や課題から「今ある地球環境を守るために自分たちにできること」を一緒に考えていきます。また、ただ話を聴くだけでなく、発展的な学習として、昨年度はごみ減量に向けた啓発ポスターの作成や海岸の清掃も行いました。作成したポスターは、市内のコンビニや金融機関などに掲示し、より多くの人に関心を高めてもらうことを意識しています。グループや団体であれば、同じ内容で職員が地域の学習会などで説明や情報提供を

行う、市政出前講座を開くこともできます。子どもから高齢者まで、対象に合わせて実施していますので、お気軽にお問い合わせください。

6月は「環境月間」です。これを機に環境について考えてみませんか? 「誰かがやるから自分はやらなくてもいい」ではなく、「自分がやらなくては」の気持ち大切です。まずは、ごみ減量に向けてマイバッグやマイボトルの利用など、自分ができるところから始めてみましょう!



### ごみ減量推進課 ☎221-1361



### 楽しみながらのごみ減量

ごみ減量推進課の星崎裕美です。私は、ごみ減量などをテーマとした出前授業や市政出前講座を担当しています。授業や講座を実施する目的は、「ごみの排出量を減らすことを通じて、世界中の人々が地球に暮らし続けられるために、自分たちができることを考えるきっかけ作り」だと私は考えています。出前授業での児童・生徒の皆さんの反応はとても素直で、興味のある話、理解できたことなど、一目見てすぐにわかります。どうしたら興味を持って、楽しんで授業を受けてもらえるか、話し方や板書の書き方など、毎回試行錯誤しながら臨んでいます。事後のアンケートでは、「ペットボトルをリサイクルするようになった」「買い物に、マイバッグを持って行くようになった」な



ど、授業を通じて考え方や行動が変わったという声がたくさん寄せられています。「自分たちができることから始めてほしい」という思いが伝わっていると感じられ、とてもうれしく思います。また、ごみ減量の意識を高めるため、ゴールデンウィークには、オリジナルのドギーバッグやマイバッグを作るワークショップを駿府城公園で開催します。お気に入りのグッズを使って、ごみ減量に取り組みしましょう!

できることから始めましょう

## 静岡気分 発行日/令和5年5月1日 広報課 ☎(054)221-1021・FAX(054)221-1487

困ったときは ☎(054)200-4894・FAX(054)200-4895  
コールセンターへ 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)

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  
R5.3月末日現在  
男 331,527人(-2,937人)  
女 349,386人(-2,896人)  
合計 680,913人(-5,833人)  
世帯数 323,246戸(+1,406戸)  
※数字は住民基本台帳に基づく

同報無線  
こちらは「こうほうしずおか」です。  
内容の確認は、電話 ☎0180-99-5656(※)、または市HPで確認できます。  
※IP電話、ひかり電話、PHSからは利用できません。

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~

★静岡市道路通行規制情報しずみちinfo