



防災特集 あなたの家は大丈夫？ 命を守るための備えを

9/1日は「防災の日」です。近年、全国で大きな災害が起こっていますが、私たちの静岡市も例外ではありません。市では、施設の耐震化や津波避難施設の整備、災害情報の伝達、避難所等の確保、訓練の実施など、災害への備えを行っています。しかし、いざという時に、自分や家族の命を守るためには、自らの備えが大切です。身の回りの防災対策の見直しをしましょう。

いつ起きてもおかしくはないと言われている南海トラフ地震では、本市を含む非常に広い地域で甚大な被害が発生することが想定されています。



しかし、どれほど大規模な地震であっても、地震発生の瞬間に皆さんの生命や財産を守るためには、まず、普段からの皆さん自身の備えが大切であることは変わりません。そこから時間の経過とともに「共助」や「公助」が担う役割が大きくなります。

市民一人ひとりが取り組む「自助」、地域が協力して取り組む「共助」、行政機関が対応する「公助」。この3つの力を高め、一丸となって防災対策に取り組むことで、皆さんが安心安全に暮らせるまちを実現していきましょう。

静岡市長 田辺 信宏

チェックしよう!

自宅の耐震化や水、食料、携帯トイレ、日用品の備蓄を確認して対策を!!

あなたの防災対策度判定

- 1 自宅の耐震化が済んでいる
- 2 家具の固定が済んでいる
- 3 飲料水(1人、3リットル/日)を7日以上備蓄している
- 4 食料を7日以上備蓄している(卓上コンロ等があると便利です)
- 5 携帯トイレ(1人、5回/日)を7日以上備蓄している
- 6 懐中電灯やランタンなどの明かりを用意している
- 7 衛生用品(ウェットティッシュ、タオル、ドライシャンプー、洗面具、トイレトイレットペーパー、生理用品など)を備蓄している
- 8 ラジオなどの情報入手手段を用意している
- 9 医薬品類(常備薬、鎮痛剤、胃腸薬など)を備蓄している
- 10 その他、災害時の生活に必要なものを備蓄している(例:乾電池、乾電池式携帯電話充電器など)



これも大事!

●ローリングストック
飲料水や食料などの備蓄には、日用品を多めにストックして備蓄として活用するローリングストックが有効です。その他、車のガソリンをこまめに補充することも有効!

●携帯トイレ
携帯トイレの備蓄はとても重要です。被災時、トイレを我慢することで健康被害につながる可能性があります。この機会に携帯トイレ等の備蓄にも目を向けてください。



5個だったね。すぐに足りない分を補充しよう!

あなたはいくつチェックが入りましたか?

- 10個 …… すばらしい! 対策に完ぺきはありません。今後も対策継続を!
- 7~9個 …… 惜しい! 不足分を備えましょう。
- 4~6個 …… もう少し! できるものから備えましょう。**
- 3個以下 …… 今すぐ、備えましょう。



感震ブレーカーを設置しましょう

地震を感知するとブレーカーを自動的に落として電気を遮断し、電気火災を防止する感震ブレーカー設置の助成をしています。詳しくは、危機管理課 ☎221-1012 までお問い合わせください。



9/3(火)は正午まで市の各庁舎等で防災訓練を行います。来庁者の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

- 防災特集 ほか …… 02~03
- 認定こども園・保育園・幼稚園等入園受付 ほか …… 04~05
- しずおか葵プレミアムAWARD投票実施 ほか …… 06~07
- お知らせ/消費税率引き上げについて ほか …… 08~15
- きらっと/しずおか特産品まつり ほか …… 16

防災特集 「攻めの防災拠点」

新清水庁舎の建設は、災害に負けない強靱なまちづくりの第一歩!

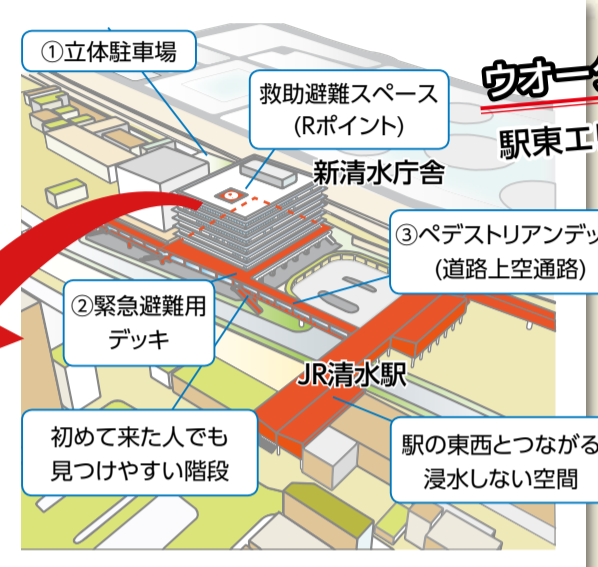
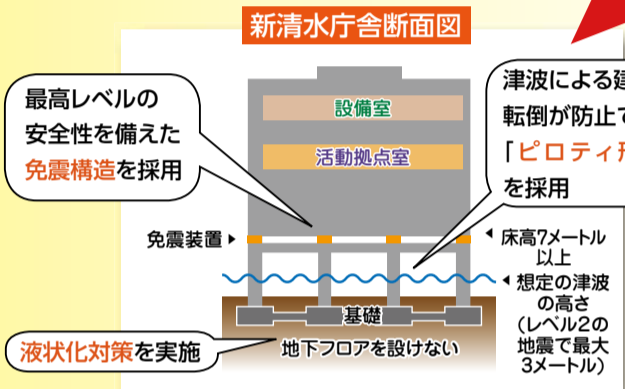


新清水庁舎建設地

市役所清水庁舎は、令和4年度にJR清水駅東口公園へ移転を予定しています。今回は、防災特集に合わせ、新清水庁舎が目指す防災機能について、ご紹介します。

問合せ アセットマネジメント推進課
☎221-1167

最大クラスの地震や津波に耐えられる建物
最大級の地震・津波(レベル2 ※)が起こった際、新庁舎周辺で予想される被害を考慮し、下図の対策で、災害に備えます。
※ 静岡県第4次被害想定で定義された「発生頻度は極めて低いが、発生すれば甚大な被害をもたらす、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震・津波」のこと



ウォーターフロント地域の防災力が向上
駅東エリアに、約1万2,800人が緊急避難できます!

①～③の施設に約1万人、庁舎の内部に約2,800人が緊急避難できると想定しています。

地域の安心・安全を支える希望

平成29・30年度 新清水庁舎建設検討委員
東京大学生産技術研究所 教授
東京大学社会科学研究所 特任教授
加藤孝明氏



江尻・日の出地区は、市の各種計画で未来を拓く核として位置づけられています。津波浸水リスクを単に避けるのではなく、リスクを理解した上で、浸水しても大丈夫な建物や空間を創りながら街を発展させていくという考え方は、「攻めの防災」と呼べる特徴あるものです。
その第一弾が新清水庁舎の建設です。単に災害時に機能するだけでなく、周辺地域の安全性を高め、地域の安心・安全を支える希望になることが意図されています。世界に誇れる新庁舎を期待します。

大地震発生時にも災害拠点として業務継続が可能

- 災害対策本部などの活動拠点室や重要な設備室は津波浸水被害を受けない上層フロアに設置
- 設備機器の耐震対策を実施
- 電気、ガス、飲料水、通信などが途絶えないように備えるほか、燃料や食料なども備蓄

津波発生時も孤立を回避

- 周辺にあるJR清水駅、マリナート等とペDESTリアンデッキでつながっていることで、孤立せず浸水しない建物同士を結びます。
- 屋上に救助避難スペース(Rポイント)を設置することにより、ヘリコプターでの物資供給が可能です。

Q 「ピロティ形式」とは?
1階部分を柱だけの開放的な空間とすることで、津波が通り抜けていく構造です。

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
FAX221-1135

熊本地震などの過去の地震では、昭和56年5月以前に建てられた木造住宅が大きな被害を受けました。古い木造住宅は、補強工事が必要です。耐震対策補助制度等を活用して、減災対策を進めましょう。
※対象は、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅です。

①まずは、自宅の診断を! わが家の専門家診断(調査) ※無料
お住まいの住宅の耐震性能を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。電話か直接、建築指導課(静岡庁舎5階)へお申し込みください。

②必要に応じて、補強計画+補強工事を! 耐震対策補助制度
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」を作成します。その計画に基づいて行われた「補強工事」に対し、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。※工事費の平均は、約200万円です。

対象 耐震評点(建物の強さを表す数値)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

- その他の補助制度**
- 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



災害時、水はとっても重要なんです!

ご存知ですか? 上下水道局 **くらしと水**

もしものときの「水」のこと

web版はこちら

●水の備蓄をしましょう
災害時には、1人1日3リットル、7日分の水の備えが必要です。

●給水拠点を確認しましょう!
災害時等、給水拠点で水をくむことができます。容器をご持参ください。
静岡市 給水拠点 検索

●災害時等の下水道の使用について
大規模な地震が発生すると、下水道管の破損やマンホールの浮き上がりにより下水が流れなくなることがあります。市からお知らせをするまで、なるべく流さないようにご協力をお願いします。この時、トイレも使用できなくなります。各家庭で携帯トイレを準備しましょう。

水道企画課☎270-9125 下水道総務課☎270-9203

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施設に転用する場合、費用の一部を助成します。申請については事前にご相談ください。

●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)
※詳しくは、市HPをご覧ください。

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

大規模災害時、けが人・病人はまず救護所へ

災害時には、地域の医療機関・クリニックは閉鎖されます

問合せ

保健医療課 ☎ 221-1549
FAX221-1162

静岡市 災害 救護所

検索

災害時、地域の病院の医師や看護師などは、公共施設に開設される救護所で医療活動に従事するため、地域の医療機関・クリニックは閉鎖されます。

けがや病気をした人は、お近くの救護所で応急的な手当を受けてください。

救護所はどこにあるの？

市内の小中学校などに開設されます。

詳しくは、HPをご覧ください。



どんな手当が受けられるの？

体の状態確認(トリアージ)を行い、応急処置をします。手術が必要な重症者などには、市立病院などの総合病院で対応します。

お願い! 看護師資格をお持ちの人は

医療活動にご協力ください。

災害時の救護所では、自宅や交通網の被災により、活動できる看護師が不足が見込まれます。一人でも多くの命を救うため、看護師資格を持つ人の力が必要になります。地域の防災訓練では救護所の開設訓練が行われます。自主防災組織の役員などに、自分が地域に住んでいる看護師であることを伝え、訓練や災害時の活動への積極的な参加をお願いします。

救急医療を上手に使いましょう!

問合せ

保健医療課 ☎ 221-1332
FAX221-1162

市では、夜間や土日祝日の急病などに対応するため、市急病センターや当番医などの救急医療機関を整備しています。診療時間外で困った時は、救急案内などをご活用ください。

●当番医などの調べ方

- ① 一部新聞の朝刊
- ② 静岡県救急医療情報センター
☎0800-222-1199
※24時間、年中無休の電話案内(自動音声)です。
- ③ ホームページ「医療ネットしずおか」
所在地や診療科目別に今受診できる診療所や当番医を検索できます。

医療ネットしずおか

検索



●静岡子ども救急電話相談

プッシュ回線 # 8000 か ☎ 247-9910
平日▶18:00 ~ 土▶13:00 ~
日・祝・年末年始(12/29 ~ 1/3)▶8:00 ~
※すべて翌8:00まで。年中無休

◆市急病センター

市急病センターは、夜間に急に身体の調子が悪くなった人の応急処置を行う施設です。

- ① 診療時間▶19:00 ~ 22:00(年中無休)
- ② 診療科目▶内科・小児科・外科
- ③ 問合せ▶市急病センター(葵区柚木1014・国道1号沿い)
☎261-1111

◆救急歯科センター

休日の口の中のトラブルに対応する施設です。

- ① 診療日▶日・祝・年末年始(12/29 ~ 1/3)
- ② 受付時間▶9:00 ~ 15:30
- ③ 問合せ▶救急歯科センター(葵区城東町24-1)
☎249-1199

※受診の際は、健康保険証、高齢受給者証、子ども医療費受給者証などを持参してください。

日常の医療の受け方を考えましょう!

◆救急医療の適正利用について◆

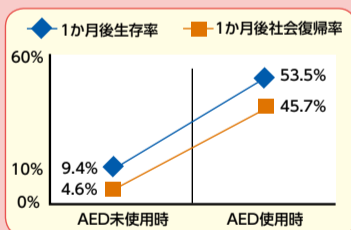
救急医療は、主として軽症患者・外来医療を担う「初期救急医療」、入院や手術が必要な患者に対する「第二次救急医療」、脳卒中・心筋梗塞等の病状の重い患者を受け持つ「第三次救急医療」の段階に分かれています。

その中で、「第二次救急医療」は、毎夜間、土曜日の午後及び日曜日等において、市内の公的病院が順番に、患者の受け入れをしています。市では、今後も救急医療の体制づくりに努めていきます。

◆身近な「かかりつけ医」を持ちましょう◆

かかりつけ医は、あなたの今までの病歴や現在の健康状態を把握しているため、的確な治療が受けられます。また、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれるなど心強い存在です。日頃から健康管理に努め、「かかりつけ医」を持ち、早めの受診を心掛けましょう。

あなたの前の救える命のために! ~AEDと救命講習~



AED使用の有無別の生存率
※平成30年 救命救助の現況

AEDの有効性

119番通報をしてから救急車が到着するまで平均約8分です。救急隊が到着するまでにAEDを使うことで、命を救うことに繋がります。

また、AEDを使った1か月後の生存率は、未使用時の9.4%に比べ、使用時53.5%、1か月後の社会復帰率も未使用時の4.6%に比べ、使用時は45.7%と効果がわかっています。

AEDの普及啓発に関することは
保健医療課☎221-1332

救命講習・AEDの使用方法是
救急課☎280-0199

静岡市 救急課

検索

救命講習を行っています!!

●子どもを救う!「救命講習」を開催

小児、乳児、新生児を対象とした、救命に必要な応急手当を受講できる普通救命講習Ⅲを定期に開催しています。家族や友人、サークル仲間などでの受講をお待ちしています。詳しくは、救急課HPをご覧ください。

●学校の授業における救命講習

市立の小学5年生、中学2年生を対象にした講習会を開催しています。昨年度は1万1,205人が受講しました。将来の救命効果の向上のため、普及啓発を図っていきます。

9月9日は救急の日 ~救急車の適正利用をお願いします!!~

問合せ

救急課☎280-0199
FAX280-0189

救急フェア2019

9/8 (日)

10:00 ~ 16:00

ところ エスパルスドリームプラザ (清水区入船町)

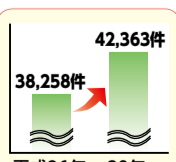
※当日、直接会場へ(無料)



心肺蘇生法とAEDの取り扱いや応急手当講習、消防車・救急車などの展示、起震車による地震体験のほか、楽しいイベント盛りだくさん!

●救急出動件数は増加傾向

静岡市消防局では、27隊の救急隊を配備し救急要請に対応しています。救急車以外でも、重症傷病者などで、搬送に時間がかかる場合は、消防ヘリコプターでの救急搬送を行っています。



救急出動件数

昨年は、計42,363件、1日平均116件、約12分に1件の割合で救急出動があり、全国的にも依然として増加傾向にあります。

●救急車の正しい利用を

昨年、救急搬送者の半数近くが軽症者でした。軽症者の中には緊急性を要しない人からの要請もあり、出動件数の増加要因の一つとして考えられます。



救急車は市民の皆さんの大切な命を救うために利用するものです。必要な時に迅速な体制を整えるため、救急車は正しく利用しましょう。

10月から子ども医療費助成制度の対象が「高校生年代まで」に拡大!

対象が「中学校卒業まで」から「高校生年代まで」に拡大します。

《子ども医療費受給者証の発送について》

- 【対象】入院・通院ともに0歳～高校生年代(18歳に達する日以後、最初の3月31日)まで
 【負担金等】入院▶負担金なし。(保険診療のみ)
 通院▶0～1歳誕生月の末日までは、負担金なし。
 ▶1歳～高校生年代までは1回500円を負担。(500円未満の場合はその額)

- 6月に子ども医療費受給者証交付申請書を発送しました。提出期限までに交付申請書を提出した人には、9月中旬に子ども医療費受給者証を発送します。期限を過ぎて提出した人は、提出時期によって10月1日以降に受給者証を発送する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
- 現在、中学校卒業までの受給者証を持っている人には、11月頃新しい受給者証を発送します。

※制度について詳しくは、市HPまたは子ども医療費受給者証に同封する案内をご覧ください。

問合せ 各区子育て支援課(葵区☎221-1093・駿河区☎287-8674・清水区☎354-2120) 子ども家庭課☎354-2649



10月から幼児教育・保育の無償化がスタート!

～幼稚園、保育所、認定こども園などの利用が無償化されます～

①幼稚園、保育所、認定こども園等

- 3～5歳までのすべての子どもたちの利用が無償
- 0～2歳までの住民税非課税世帯の子どもたちの利用が無償
- ※幼稚園については、月額2万5,700円まで無償

②幼稚園の預かり保育(認定こども園【認定区分1号】を含む)

- 3～5歳までは、月額1万1,300円まで無償
- 満3歳で住民税非課税世帯は、月額1万6,300円まで無償

※就学前児童がいる世帯には、認定申請等、必要な手続きについて別途お知らせを配付しています。

③認可外保育施設等

- 3～5歳までの子どもたちは月額3万7,000円まで無償
- 0～2歳までの住民税非課税世帯の子どもたちは月額4万2,000円まで無償

④就学前の障害児発達支援

- 3～5歳までの利用が無償

●②③については、お住まいの市町村から「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。



問合せ

無償化全般……幼保支援課☎354-2626 障害児の発達支援(入所について)……児童相談所☎275-2874
 障害児の発達支援(通所について)……障害者支援推進課☎221-1098

2020年4月 認定こども園・保育園・幼稚園等 入園受付

●認定区分

認定こども園・保育園・小規模保育施設などに入園を希望する場合には、各施設への利用申込みとは別に、子どもの年齢と保育の必要性に応じた認定の申請が必要です。

認定区分	対象年齢	利用の時間・形態	利用できる施設
1号	満3歳以上	4時間程度(教育標準時間)	認定こども園
2号	満3歳未満	保育標準時間(最長11時間)	認定こども園・保育園
3号		または保育短時間(最長8時間)	認定こども園・保育園・小規模保育施設など

※2号、3号の認定を受けるには、**保育を必要とする事由**に該当する必要があります。

保育を必要とする事由▶保護者のいずれもが、①～⑧のいずれかに該当し、子どもを家庭で保育できない場合、2号または3号の認定となり、認定こども園・保育園等を利用することができます。

- ①月60時間以上の就労(フルタイムのほか、パートタイム、居宅内の労働など、基本的に全ての就労を含む)
- ②妊娠・出産 ③保護者の疾病・障がい
- ④同居または長期入院等している親族の常時介護・看護
- ⑤災害復旧 ⑥求職活動(起業準備を含む)
- ⑦就学(職業訓練校等における職業訓練を含む) ⑧虐待・DV防止

●子育て広場

私立幼稚園では、乳幼児と保護者が気軽に参加して楽しめる「子育て広場」を実施しています。子育ての相談や仲間づくりができる場としてぜひご利用ください(無料)。詳しくは、各幼稚園へお問い合わせください。

●幼児教育相談

面接相談▶毎週水曜日、10:00～14:00 電話相談▶毎週月・水・金曜日、10:00～15:00
 ※8/10～15、12/28～来年1/5、3/28～31はお休みです。

問 静岡市私立幼稚園連合会(事務局 静岡豊田幼稚園☎281-0666)

●募集要項の配付・受付時期

認定こども園・保育園・小規模保育施設等

施設種別	募集要項配付	申込受付	配付・受付場所
私立認定こども園	1号	10/1(火)～園指定日	希望する園
市立認定こども園		園指定日は、希望園に確認	
私立認定こども園	2号 または 3号	10/1(火)～4(金)	第一希望の園 または 各区子育て支援課
市立認定こども園		9/17(火)～	
私立保育園、 小規模保育施設等		第一次選考: 10/1(火)～31(木) ▶第一希望の園が各区子育て支援課へどうぞ ※1	

※1 面接の日程上、なるべく10/15(火)までに提出してください。期限後の申込みもできますが、各園の状況によっては、第一次選考で定員枠に達する場合があります。

従来どおりの幼稚園 ※2

施設種別	募集要項配付	申込受付	配付・受付場所
私立幼稚園	9/17(火)～	10/1(火)～園指定日	希望する園
		園指定日は、希望園に確認	

※2 静岡大学教育学部附属幼稚園の申込みは終了しました。

●障がい児保育

満3歳以上の障がいのある子どもで、集団保育が可能と判定された場合には、全ての市立こども園と私立園で受け入れ可能な範囲で入園を受け付けます(市立こども園の受け入れは、各園年齢ごと、1号認定園児数のおおむね15%、2号認定園児数のおおむね10%)。

第一希望の園にご相談の上、市立こども園は1号認定は10/4(金)、2号認定は10/15(火)までにお申し込みください。私立園については、各園にお問い合わせください。

《施設一覧表(5ページ)について……》

- 今年7月現在で作成しています。今後変わる場合があります。
- 開園時間は園により異なりますが、おおむね次のとおりです。(園により延長保育や預かり保育あり)
 ▶認定こども園・保育園・小規模保育施設・事業所内保育施設(利用時間は子どもにより異なる)…7:00～18:00
 ▶幼稚園…8:30～14:00



ラグビーワールドカップ2019™日本大会

9/20(金) いよいよ開幕! イタリア代表がやってくる!!

問合せ スポーツ交流課 ☎221-1037



オリンピック、サッカーワールドカップに並ぶ、世界3大スポーツイベントの1つであるラグビーワールドカップ。アジアで初めての大会が9月~11月に日本で開催されます。

下記日程で、大会に出場するイタリア代表チームが静岡県会場での試合に向け、本市でキャンプを行います。

イタリア代表試合日程

対戦相手	とき	ところ(開催都市)
ナミビア	9/22(日)、14:15	東大阪市花園ラグビー場(大阪府・東大阪市)
カナダ	26(木)、16:45	東平尾公園博多の森球技場(福岡県・福岡市)
南アフリカ	10/4(金)、18:45	小笠山総合運動公園エコパスタジアム(静岡県)
ニュージーランド	12(土)、13:45	豊田スタジアム(愛知県・豊田市)

イタリア代表チームの紹介

「アズーリ」のニックネームで呼ばれるチームは、青色のジャージでパワフルなプレーを見せる。南アフリカには過去12戦全敗していたが、2016年に初勝利し金星を挙げている。狙うは初のベスト8!!



駿府城ラグビーパーク 入場無料

ラグビーワールドカップ2019™ ファンゾーン in 静岡県(駿府城公園)



9/20(金) 21(土) 22(日) 28(土) 29(日)
10/4(金) 5(土) 9(水) 11(金) 13(日)の10日間

所 駿府城公園(紅葉山庭園前広場・東御門前広場)
※当日、直接会場へ

- 大型スクリーンによる日本代表戦などのパブリックビューイング
- 大道芸パフォーマンスなどステージイベント
- ラグビーワールドカップ2019出場国の料理、ラグビー体験コーナー など



※詳しくは、HPをご覧ください。

ラグビーファンゾーン静岡 検索

ラグビーのルールをおぼえよう!

動画でルールを解説しています。これを見て詳しくなろう!

(公財)日本ラグビーフットボール協会公式HP▶



ラグビー観戦行きま〜す!

各国の代表選手の真剣勝負を目の前で見られるので楽しみです。観戦に訪れるいろいろな国の人に声をかけてみたいです。



井川川中学校 中学3年 滝浪 茉莉奈さん

TM © Rugby World Cup Limited 2015

2年に1度の市民投票!!

「100年先まで大切に残していきたい」と思う商品に投票を!
市民が選ぶ静岡市逸品

問合せ 産業振興課 ☎354-2407



しずおか 葵 プレミアムAWARD 2019

【投票期限】10/31(木)まで!

※投票で選ばれた上位6品目が認証されます。

市民投票 実施中

「しずおか葵プレミアムAWARD」は、本市の優れた商品を市内外に情報発信し、本市のイメージ向上、地域経済活性化を目的としています。「品質性」「地元性」「独自性」「積極性」「魅力性」を専門家が審査・評価し、2部門計17品(食品部門10品・プロダクト部門7品)が1次審査を通過しました。あなたが「100年先まで残していきたい」と思う逸品に、ぜひ投票をしてください!

しずおか葵プレミアムAWARD

検索

※詳しくは、HPをご覧ください。

あなたの一票を投票してね!

投票場所▶ 各区役所、しずチカ、駿府匠宿、ホビースクエアなど



▲投票はこちらからもできます。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ~ 健康寿命の延伸 ~

9月は「健康増進普及月間!」

あなたと家族の健康を見直して

健康寿命をのばそう!

問合せ 健康づくり推進課 ☎221-1376 FAX251-0035

食事、運動、タバコなどの生活習慣を見直すことが、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの予防につながります。自分の生活習慣を見直し、周りの人も誘って、みんなで健康づくりに取り組んでみませんか。

今よりプラス10分 からだを動かそう!

生活習慣病やうつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

- 歩数計をつけて、いつもより多く歩いてみよう
〔目標〕64歳までの人は1日60分 8,000歩
65歳以上の人は1日40分 6,000歩
- 汗をかく運動を30分間、週2回以上続けよう
- 「元気静岡マイレージ」(6月号掲載)で運動に取り組もう!



「減塩 & 野菜を多く」 とることを心がけよう!

「食事はおいしく、バランスよく」朝ごはんを抜かず1日3食とることが基本です。

- 毎日プラス1皿の野菜
〔野菜の目標量〕1日350g(いつもよりプラス1皿で約70g増)。生野菜は両手で3杯、ゆでたら片手で3杯になります。
- 減塩1日マイナス2g: 汁物は1日1杯、麺類の汁は残しましょう。〔食塩の目標量〕1日: 男性8g未満、女性7g未満



望まない受動喫煙をなくそう!

タバコの煙(加熱式タバコ含む)には有害物質が含まれています。吸う人はもちろん、周囲の人の健康被害も引き起こします。禁煙したい人を応援し、受動喫煙のない環境をつくりましょう。

- 禁煙相談(無料): 7ページに掲載



年に1度、特定健診・がん検診を受けましょう!

●特定健診や特定保健指導は、客観的に健康状態を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとなります。

- 多くのがんは早期なら8~9割が治ります。
- ※詳しくは、「健診まるわかりガイド」をご覧ください。



●健康増進のパネル展示

時 9/2(月)~30(月)、8:30~17:15 所 市役所①静岡庁舎②清水庁舎 ※30(月)は、①15:00まで②10:00まで

●健康づくりイベント ※当日、直接会場へ(無料)

とき	内容	ところ
9/4(水) 14:00~17:00	味覚・咀嚼力チェック	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)
9月 10:00~14:00	内臓脂肪・血管年齢・肺年齢測定、栄養相談ほか	市役所静岡庁舎
12(木) 10:00~12:00	内臓脂肪・血管年齢・肺年齢測定、栄養相談、健康年齢測定ほか	みなくる(駿河区南八幡町)
19(木) 10:00~12:00 14:00~17:00	血管年齢・肺年齢測定	ウェルネスパーク静岡
25(水) 11:00~15:00	食育イベント、塩分チェックほか	市役所静岡庁舎 ウェルネスパーク静岡
30(月) 11:00~15:00	健康年齢測定、塩分・咀嚼力チェック	イオン清水店(清水区上原一丁目)
10/2(水) 14:00~17:00	味覚・咀嚼力チェック	ウェルネスパーク静岡

※詳しくは、HPをご覧ください。

①喫煙防止教室講師養成講座

時 9/19(木)、9:30~11:30 所 市役所静岡庁舎17階
A 70歳くらいまでの人20人(高校生以下不可・無料)

②歯と口の健康づくりに関する講演会

時 11/2(土)、13:00~15:30 所 グランシップ
A おおくぼみつお 舞の海秀平氏の対談ほか A 300人(無料)

申 電話で、市コールセンター☎200-4894へ
[①9/6(金)~②12(木)~・申込順]

健康ひろば
タイトル: 医師講演会, 元気な長生き 栄養講座, フレッシュマタニティ教室(全3回), 元氣アップ講演会, 離乳食の作り方教室, 両親教室, 食生活サポート クッキング
とき: 10月3日(木), 10月8日(火), 10月①21日(月)②24日(木)③11月③18日(月), 10月①9日(水)②10日(木)③15日(火)④23日(水)⑤30日(水), 10月①25日(水)②10月②30日(水)①14:00~15:30②13:30~15:30, 10月①30日(水)②11月②8日(金)
対象(申込日): どなたでも40人(9月9日(月)~), 健康的な食生活を知りたい65歳以上18人(9月12日(木)~), 妊娠16~35週6日(開催日時点)までの初産の妊婦25人(9月9日(月)~), 65歳以上50人(9月9日(月)~), ①65歳以上かその家族50人②65歳以上30人(①9月2日(月)~②9月26日(木)~), 65歳以上やその家族、介護支援活動にかかわる人各100人(9月9日(月)~), ①②③⑤~6か月頃④8~11か月頃の乳児の保育者各20人程度(①②9月9日(月)~③④9月20日(金)~), ②③⑤~6か月頃④8~11か月頃の乳児の保育者各20人程度(①②9月9日(月)~③④9月20日(金)~), ①④⑤~6か月②⑤か月以降③⑧~11か月頃の乳児の保育者①③④各25人②⑤人(9月10日(火)~), 妊娠35週6日までの初めて親になる夫婦各35組(9月10日(火)~), コレステロールが気になる74歳以下かその家族①②各16人③20人(①②9月12日(木)~③9月10日(火)~)

10/1(火)から保険証が新しくなります!

新しい保険証(静岡県国民健康保険被保険者証)は、9月中旬以降に世帯主あてに送付します(世帯主が国保に加入していない場合も、送付先は世帯主です)。新しい保険証が届いたら、記載内容の確認をし、誤りがある場合は各区保険年金課に届け出てください。

新しい保険証は、3色が変わります!
⇒ 藤色 から うぐいす色 になります。
⇒ 来年8月から、これまで70~74歳の被保険者に交付していた「高齢受給者証」と一体化するため、有効期限が、原則9/30から7/31に変わります。
問合せ
各区保険年金課
葵区 ☎221-1070
駿河区 ☎287-8621
清水区 ☎354-2141

該当する人は、ご注意ください!
◆来年7月までに75歳になり、後期高齢者医療制度へ加入する人
◆保険証の右上に(返)と表記のある保険証が届いた人



9月 専門家の無料相談

●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
※原則として、面談にて行います。
※電話が混み合う場合もあります。ご了承ください。
※詳しくは、市HPをご覧ください。

Table with columns: 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). Rows include: 交通事故相談, 弁護士による交通事故相談, 行政書士による交通事故後遺障害認定申請相談, 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, リフォーム相談, 建築全般相談, マンション管理相談, 行政相談, 白銀すこやかセンター, 清水保健福祉センター, 公証人相談, 人権相談, エイズと肝炎検査・相談, 0歳児の育児相談, 医師による禁煙相談, リハビリ・介護相談, 職場のメンタルヘルス相談, 労働相談, 女性のための法律就職・転職・キャリア, セクシュアリティや性別の違和に関する相談, 男性電話相談, 精神保健相談, 酒害相談, 聴覚障がい者相談, 保護司相談

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)

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

- 藍染めストール作り
時 10/17(木)、10:00～12:00
人 15人 費 1,500円
申 電話[9/26(木)、9:30～・申込順]
●アロマスプレー作りとヘッドマッサージ
時 10/25(金)、19:00～20:30
人 16人 費 600円
申 電話[9/27(金)、9:30～・申込順]
★骨盤底筋群を鍛えよう(腰痛予防)

船越生涯学習交流館 ☎351-3121 〒424-0866 船越三丁目12-74

- 入園準備のお教室① ひとりできる?
時 9/26(木)、10/10(木)、24(木)、11/14(木)の10:00～11:00(全4回)
内 入園前に、できるようになっていれば安心な日常生活の基本を学ぶ
人 2～3歳の子と保護者20組
費 1組400円
申 往復ハガキ[9/14(出)必着・子の年齢、性別も記入・1枚1組・多数抽選]
●こんちゅうクワンと一緒に 親子で船越公園
時 10/5(出)、10:00～12:00
人 小学生と保護者15組 費 1組200円
申 往復ハガキ[9/20(金)必着・多数抽選]
★歌っていきいき健康ボイストレーニング
★英語絵本の読み聞かせ方を学んでみよう
★応急手当(AED)講座

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

- ピンの中の小さな森・テラリウム
時 10/3(木)、9:30～11:30
人 16人 費 1,000円
申 電話か窓口[9/11(水)、9:30～・申込順]
●食で旅する中国飲茶料理
時 10/30(水)、9:30～12:00
人 16人 費 1,000円
申 電話か窓口[9/30(月)、9:30～・申込順]
★魚のさばき方教室

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

- サバ缶を使った料理教室
時 10/3(木)、9:00～12:00
人 16人 費 800円
申 電話か窓口[9/11(水)、9:30～・申込順]
●ハロウィーンのアイスシングクッキー作り
時 10/12(出)、9:30～11:30
人 小学生25人 費 500円
申 電話か窓口[9/12(水)、9:30～・申込順]
★初めてのエコテープでかごバッグ

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

- 海の大学 海の研究室プチ体験ツアー③
時 10/19(出)、10:00～12:00
内 東海大学海洋学部の施設 見学と講義体験
人 小学生20人(無料)
申 電話[9/5(木)、10:30～・申込順]
●暮らしに役立つWord入門
時 10/17～11/7の毎週木曜日、13:30～15:30(全4回)
内 フォトアルバムと年賀状を作る
人 成人12人 費 2,000円
申 電話か窓口[9/18(水)、9:30～・申込順]

興津生涯学習交流館 ☎369-1111 〒424-0205 興津本町829

- 自分で作ろう フェルトでマスク
時 10/5(出)、13:30～15:30
人 小学5～6年生16人 費 500円
申 電話[9/6(金)、10:00～・申込順]
●劇「誠信の交わり」～朝鮮通信使～
時 10/19(出)、14:00～15:30
内 朝鮮通信使にまつわる歴史劇
人 200人(無料)
申 電話[9/28(出)、10:00～・申込順]
★栄養満点 いわし料理講座
★黒着物リメイクでお洒落なコート

江尻生涯学習交流館 ☎367-3321 〒424-0812 小芝町3-35

- 調理実習と座学で学ぶ脂質異常
時 10/9(水)の10:00～11:30、16(水)の10:00～12:30(全2回) 人 16人 費 300円
申 電話か窓口[9/6(金)、10:00～・申込順]
●その食品大丈夫?
時 10/29(火)、10:00～11:30
人 25人 費 100円
申 電話か窓口[9/24(火)、10:00～・申込順]
★季節を感じる秋の和菓子
★初心者向けNIS&tiDeCo
★ハロウィーンメイクで江尻散歩

飯田生涯学習交流館 ☎364-0911 〒424-0012 下野西3-19

- 秋の金山寺づくり
時 9/26(木)、9:30～11:30
※清水北部交流センター(清水区八坂町)集合解散
人 成人20人 費 1,000円
申 電話[9/4(水)、9:30～・申込順]

駒越生涯学習交流館 ☎335-6171 〒424-0913 迎山町1-7

- 万葉集を学ぶ
時 10/16(水)、23(水)、30(水)の9:30～11:30(全3回) 人 20人 費 900円
申 電話か窓口[9/11(水)、9:30～・申込順]
●駒越のこだわりチーズとペルーのお話
時 10/19(出)、10:00～12:00
人 16人 費 200円
申 電話か窓口[9/12(水)、9:30～・申込順]
★和布で作る千支(子)のお正月飾り

岡生涯学習交流館 ☎354-1350 〒424-0836 桜が丘町7-1

- お話付き親子コンサート
時 10/1(火)、10:00～11:30
人 3歳以下の子と保護者80人(無料)
申 電話か窓口[9/5(木)、10:00～・申込順]
●心理学で自分らしい子育てを見つけよう
時 10/9(水)、16(水)、23(水)の10:00～11:30(全3回) 人 2歳～小学2年生の子の保護者18人 ※託児あり(要予約) 費 500円
申 電話か窓口[9/11(水)、10:00～・申込順]
★コミュニケーション心理学
★スマホの安心安全初心者講座

庵原生涯学習交流館 ☎366-7564 〒424-0114 庵原町68-1

- 健康講座 生活習慣病知っていますか
時 9/17(火)、19:00～20:30
人 50人 ※当日、直接会場へ(無料・先着順)
●捨てては損! お茶の葉使い切り講座
時 10/23(水)、30(水)の9:30～11:30(全2回)
内 お茶の淹れ方や種類、お茶を使った料理を学ぶ 人 16人 費 1,000円
申 電話か窓口[9/26(木)、9:30～・申込順]
★ママと一緒に英語で遊ぼう

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

- 防災講座
時 9/26(木)の19:30～21:30、11/7(木)、28(木)の19:00～21:00(全3回)
人 成人30人(無料)
申 電話か窓口[9/10(火)、9:30～・申込順]
●写真をとろう! デジタルカメラ教室
時 10/5(出)、10:00～12:00
人 16人 費 200円
申 電話[9/18(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

- 大人も絵本を楽しもう
時 10/19(出)、13:30～15:30
人 成人20人 費 200円
申 電話か窓口[9/25(水)、9:30～・申込順]

ふれあい健康増進館 ゆ・ら・ら

- 〒420-0905 葵区南沼上1379-1 ☎263-3456
◆ゆらら健康まつり
時 9/15(日)、9:00～16:00
内 各種健康相談・測定コーナーなど
※当日、直接会場へ(要入館料)
◆予約が必要な催し
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
<ニュースポーツクラブ>
時 ①9/13(金)②10/11(金)、10:30～12:00
内 ①ペタンク②カローリング
人 60歳以上各12人
費 各600円(施設利用料含む) 限 9/5(木)
<トンボを探して麻機沼を歩こう!>
時 9/22(日)、10:30～12:00
所 麻機沼(葵区南沼上)
人 30人 費 高校生以上1,000円、3歳～中学生500円(施設利用料含む) 限 9/11(水)
<かんたん水中ウォーキング無料体験>
時 9/26(木)、14:00～16:00
人 20人(無料) 限 9/18(水)
<手作りうどん教室>
時 10/6(日)、10:30～14:00
人 15組(1組5人まで)
費 高校生以上1,000円、3歳～中学生500円
※材料費1,000円別途(1セット5人前・施設利用料含む) 限 9/25(水)

駿府楽市
JR静岡駅アスティ静岡内
●9/12(木)～23(祝) 匠の技展
●9/25(水)～10/1(火) 駿河の指物 木工芸品展

納期
●下水道事業受益者負担金 2期 9/25(水)
●介護保険料 3期 9/25(水)
●後期高齢者医療保険料 2期 9/30(月)
●国民健康保険料 4期 9/30(月)
●国民年金保険料 8月分 9/30(月)

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。

里親のこと、10月は里親月間
もっと知ってください!
問合せ 児童相談所 ☎275-2877
Q 里親制度ってどんなもの?
A 親の病気や離別、虐待などによって家庭で暮らすことができない子ども達を、里親が愛情と理解を持って、一定期間養育する制度です。
Q どうしたら里親になれるの?
A 書類申込後、所定の研修を受講し、審査を受けます。その後、市長に適当と認められると、里親として登録されます。
Q 養育費の負担はどうなるの?
A 教育費、医療費など生活費の一部と里親手当が公費から支給されます(里親の種類、子どもの年齢等によって金額は異なります)。
皆さんは「里親制度」を知っていますか? 「聞いたことはあるけど、よく知らない」「自分には関係ない」と思っている人が多いのではないのでしょうか。里親月間に合わせ、里親制度について理解を深めてください!
Q 里親制度のことをもっと知るには?
A イベントや講座を開催しています。ぜひ、ご参加ください!
※申込方法など詳しくは、里親家庭支援センター(児童相談所内) ☎275-2252へお問い合わせください。
●里親月間記念講演会
時 10/20(日)、13:00～16:00
所 アイセル21(葵区東草深町)
●一日里親体験会「ふれあいみかん狩り」
時 11/2(出)、9:00～15:00 ※雨天中止
●里親出前講座
里子の養育経験のある里親が、里親家庭ならではの養育体験談について、地域の集会所などでお話します。

地域の高齢者を地域のみなさんでお祝いして
健康長寿のまちづくりを進めよう!
敬老行事について
今年度の対象は、4/2～来年4/1に
該当の年齢になる人です!
問合せ 高齢者福祉課 ☎221-1086
静岡市 敬老事業 検索
敬老お祝い制度
お祝い金・お祝いを、賀寿対象年齢を迎える人に贈呈します。
傘寿(80歳) お祝い金5,000円
米寿(88歳) お祝い金1万円
百寿(100歳) 肖像画か地場産品
茶寿(108歳) お祝い金20万円、長寿のお茶
※傘寿、米寿の対象者には、原則、お住まいの自治会・町内会等を通じて9～10月頃に祝い金を贈呈します。その他の対象者には、順次市から直接ご案内します。
敬老行事補助金制度
補助金は、敬老行事の開催実績に基づき、自治会・町内会、老人福祉施設等に交付されます。
補助金上限額
▶80歳以上の人数×2,500円
※記念品贈呈のみ行う自治会・町内会、入居者相互の懇談や記念品贈呈のみ行う施設の補助金上限額は、[80歳以上の人数×1,500円]です。

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)

しずおかビジネスプラン コンテストを開催
最優秀賞は一般部門20万円、学生部門10万円です。
●最近起業した人や起業を考えている人など(学生可)
●申込書を郵送で、産学交流センターへ[10/23(木)必着・選考あり]
※申込書は同センター窓口かHPにあります。
●産学交流センター ☎653-8800

まちかどで音楽を♪
まちかどコンサート
時 ①9/11(木)、12:20～13:00 ②12(木)、13:20～14:00 ③14(土)、13:20～14:00 ④27(金)、16:00～16:30
所 ①④JR静岡駅北口地下広場②新静岡セノバけやき通り口(葵区鷹匠一丁目)③上下水道局庁舎前(葵区七間町)
内 出演▶①②③静岡交響楽団④和楽器演奏ユニット 信響 海野雅夫(篠笛・津軽三味線)
※当日、直接会場へ(無料)。公共交通機関をご利用ください。
問 ①②③静岡交響楽団 ☎203-6578④文化振興財団 ☎255-4746

駿府九十六ヶ町 町名碑めぐり & 歴史講話
時 9/16(祝)、9:00～12:15(受付8:30～)
※市役所本館1階集合 所 葵区宮ヶ崎町周辺、札の辻クロスホール(葵区呉服町一丁目)
人 ウオーキング(3km程度)が可能な人96人
費 1,000円(町名手ぬぐい付き)
●電話で、市コールセンター ☎200-4894へ[9/5(木)～・申込順]
●文化財課 ☎221-1066

文化財サポーター入門講座を開催します
時 ①10/19(土)②11/2(土)③12/15(日)④来年1/18(土)の13:30～16:30⑤2/15(土)の13:00～16:00(全5回)
所 静岡浅間神社、文化財資料館(葵区宮ヶ崎町)ほか 人 20人
●申込書を文化財課(静岡庁舎17階 ☎221-1066)へ[9/27(金)まで・多数選考] ※申込書は、同課、各生涯学習施設などにあります。

と きめきの秋
素敵な恋が始まる♥
◆市主催
●青少年育成課 ☎354-2614
<トーキョー女子と行く婚活バスツアー>
時 10/19(土)、10:30～17:10
所 三保松原(清水区三保)、日本平夢テラス(清水区草薙)など
人 24～45歳(開催日時点)の独身男性23人
内 自己紹介、昼食交流、観光交流、マッチング
費 8,000円
●ハピネスツアー ☎050-3651-5511のHPからどうぞ[9/1(日)～・申込順]

<駿河湾フェリー婚活>
時 11/16(土)、12:00～19:30
所 マリンターミナル(清水区日の出町)・駿河湾フェリー 人 20～39歳の独身男女各20人
費 5,000円
●電話で、市コールセンター ☎200-4894へ[9/13(金)～・申込順]
※市HPもご覧ください。

◆ジュニオール主催
しずおか出会いサポートセンターHPをご覧ください。
●しずおか出会いサポートセンター ☎205-4122 ●青少年育成課 ☎354-2614

新鮮な水産加工品や農産物を販売
用宗港なぎさ市開催!
時 9/22(日)、8:00～11:30
所 用宗漁港西岸壁多目的広場(駿河区用宗二丁目)
●用宗港なぎさ市実行委員会(清水漁協用宗支所内 ☎259-2111)
●水産漁港課 ☎354-2337

しずまえ漁業見学ツアー
船に乗って定置網漁を見学!
時 10/5(土)、6:00～9:30 ※由比漁港(清水区由比今宿)集合解散。荒天時19(土)
人 小学生と保護者18組(無料) ※1組2人
●往復ハガキで、水産漁港課(〒424-8701 ☎354-2337)へ[9/20(金)必着・年齢、当日連絡のつく電話番号も記入・多数抽選]

治水施設へ探検に!
巴川バスツアー
時 10/12(土)、9:00～15:15
※JR静岡駅南口集合解散
所 かわなび(駿河区大谷二丁目)ほか
人 親子20組(無料・昼食各自)
●電話で、かわなび ☎237-1322へ[9/1(日)～・申込順]

講座・教室

フアシリテーション
グラフィック講座
時 9/15(日)、13:30～15:30
所 番町市民活動センター(葵区一番町)
内 会議などで問題解決や合意形成を促進する技術を学ぶ 人 40人 費 300円
●電話で、番町市民活動センター ☎273-1212へ[9/1(日)～・申込順]

次郎長巷談(こうだん)
～清水次郎長をめぐる人々～
時 9/18(水)、10/16(水)、11/20(水)、12/18(水)、13:30～15:00
所 清水港船宿記念館「末廣」(清水区港町一丁目) 人 各30人
費 各500円(ゆび饅頭セット付き)
●電話で、末廣 ☎351-6070へ [9/16(祝)まで・多数抽選]
●するが企画観光局 ☎388-9181

らしの出張教室
「悪質商法啓発ハナミン劇団」
市消費者協会の寸劇を見て、悪質商法の事例を楽しく学ぶ講座です。
時 平日10:00～15:30(1回35～90分程度)
内 「母さん助けて詐欺」「SF商法」など、1公演につき2～3演目
※会場は、申込団体で用意してください。
人 10人以上の参加が見込めるグループ・団体(無料) ●電話で、生活安心安全課 ☎221-1054へ[希望日の2か月前まで]

治水交流資料館 かわなび 講座
「有度丘陵の成り立ちについて」
時 9/21(土)、14:00～15:30
所 かわなび(駿河区大谷二丁目)
人 30人(無料)
●電話で、かわなび ☎237-1322へ[9/1(日)、10:00～・申込順]

女子きらっ☆
メンターカフェ
時 9/26(木)、19:00～20:30
所 長八珈琲店(葵区駿府町)
内 副業や兼業で働いている女性から経験談を聞く
人 市内に住むか、通勤通学している10～40代の女性10人 費 1,000円
●電話で、Jo-shizuメンターバンク事務局 ☎207-9001へ[9/2(月)、10:00～・申込順]
※事務局HP申込可
●男女参画・多文化共生課 ☎221-1349

初秋の散歩観察会
@麻機
時 9/28(土)、9:30～11:00
所 麻機遊水地第3工区(葵区諏訪)
内 ミズアオイ、サクラタデなどの希少植物の観察会 人 30人(無料)
●電話で、緑地政策課 ☎221-1251へ[9/2(月)～・申込順]

続・チャレンジ!
教科書では学べない英会話
時 10/1～11/5の毎週火曜日、10:00～11:00(全5回・10/22除く)
所 市役所清水庁舎3階
人 15人程度(最少催行人数6人)
費 5,000円
●電話で、市国際交流協会清水支部 ☎354-2009へ[9/24(火)、17:00まで・多数抽選]
※HP申込可

わらびこ
10月の田舎そば打ち
時 10/19(土)、13:00～15:00
人 成人10人(初めての人優先)
費 1,200円
●往復ハガキで、わらびこ(〒421-1314 葵区大原1834 ☎270-1501)へ[10/9(木)必着・1枚1人・多数抽選]

小学生向け
手話講習会
時 10/12～11/23の隔週土曜日、13:30～15:00(全4回)
所 地域福祉共生センターみなくる(駿河区南八幡町)
人 小学4～6年生40人(無料)
●電話で、障害福祉企画課(〒420-8602 ☎221-1198・FAX221-1494)へ[9/20(金)必着・学年、FAX番号も記入・多数抽選]

認知症市民公開講座
認知症を地域で支える
時 10/13(日)、13:30～16:00
所 グランシップ
人 200人(無料)
●電話で、市コールセンター ☎200-4894へ[9/3(火)～・申込順]
●地域包括ケア推進本部 ☎221-1576

子育て講演会「育てにくい子と悩んでいませんか」
時 10/18(金)、10:00～12:00(開場9:30)
所 アイセル21(葵区東草深町)
講 明橋大二氏(心療内科医師)
人 中学生以下の子の保護者50人(無料)
●電話で、市コールセンター ☎200-4894へ[9/25(水)～・申込順]
●生涯学習推進課 ☎221-1207

マと子どものコアトレーニング & 親子運動教室
時 ①10/19(土)、13:00～14:00 ②11/2(土)、10:30～11:30
内 コアトレーニングと①走り方②ボール
所 静岡大学体育館(駿河区大谷)
人 4歳～小学2年生(10/1時点)の子と母親各15組 費 各1組500円
●申込方法などは、ピュアスポーツクラブ ☎090-6615-1789(内川方)へ
※同クラブHP申込可
●スポーツ振興課 ☎221-1038

求職者のための「介護職員初任者研修講座」受講生募集
時 10/28(月)～12/26(木)
所 特別養護老人ホーム「まごころタウン*静岡」(駿河区弥生町)
人 市内に住み、介護職への早期就職・転職を目指す人20人(無料・テキスト代別途)
※全過程修了で資格取得可
●申込書を郵送かFAXまたは直接、商業労政課(清水庁舎5階 ☎354-2430)へ[9/30(月)必着・選考あり]
※申込書は、各区市政情報コーナー等にあります。市HPもご覧ください。

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。

くらしの Q and A パソコンに偽の警告表示
インターネットを使用中、突然大きな警告音が鳴り、「パソコンがウイルスに感染し、危険な状態です。」と表示されました。窓口に電話するように書かれています。どうすれば良いですか。
パソコン上で、警告音を鳴らす・警告表示をするなどして、利用者の不安をおおひ、電話をかけた後、セキュリティソフトやサポートの契約を勧めるトラブルが発生しています。これらは、本当の不具合による警告ではない可能性があるため、慌てて電話をしないでください。
自分で判断できない場合には、独立行政法人情報処理推進機構(IPA)の情報セキュリティ安心相談窓口 ☎03-5978-7509に相談してください。偽の表示と気付かず契約をしまったり、相手にクレジットカード番号を伝えてしまったりした場合、すぐに消費生活センターに相談しましょう。
問合せ 生活安心安全課 消費生活センター ☎221-1056 FAX221-1291

10月～来年3月 移動図書館巡回日程表
市立図書館のカードで貸出をします。各種読書相談、調べもの相談などもお気軽にどうぞ! (赤字の日: 午後の巡回はありません)
問合せ 中央図書館 ☎247-6711
静岡市立図書館 検索
●初めて利用する人は、現住所・生年月日の確認できる身分証明書が必要です。
●各市立図書館の資料も貸出(要予約)・返却できます。
●移動図書館に積まれていない本や雑誌、CDの予約も受け付けます。
●市内で大規模な震災が発生した場合は休館します。当日の急激な天候の悪化で、開館時間に変更になる場合や、休館になる場合もあります。



ひがしやま ひろこ
東山 浩子さん

防災士
自然体験活動インストラクター

※関連記事については表紙に、
AEDについては3ページに掲載



大切な命は、自分で守る

防災士の資格を持ち、市内の生涯学習施設の防災講座などで活躍される東山さんに、お話を伺いました。

防災の活動を始められたきっかけを教えてください。

「5年前に偶然、男性が意識を失ったところに居合わせ、AEDで救助をしたことがきっかけです。どのようにしたら命を守れるのか、多くの人に伝えたいと思い、すぐに防災士の資格をとりました。父が山男だったおかげで、幼いころから自然体験を重ねてきたので、その体験を通じて防災の大切さを伝えていこうと決めました。」

「どのような活動をされていますか？」

「講座では、火起こし体験をよく行います。木や葉っぱを集めた後、マッチ一本で火をつけ大きな火に育てます。女性でも自分で火起こしできたということ、自信へとつながるんですね。防災では、

自分で考え、判断し、行動することが求められます。自然と親しみながら、防災力をアップしてもらえればと思います。」

防災で、大切なことは何ですか？

「大切な命を、人任せにしないということ。家族を守るには、まず自分の命を守らなくてはなりません。いつ災害に遭遇するかわかりません。普段から意識して行動しましょう。事前のハザードマップによる災害予測の確認、自宅の耐震診断、家具の固定が重要です。日頃から近所とあいさつを交わすことも防災につながります。いざという時、地域の助け合いの輪の中に自然と入ることが出来ます。また、各家庭でお子さんから火やナイフを危険だと遠ざけず、付き合い方を教えてあげて欲しいです。」

防災は、決して難しいことではありません。みんなで気軽に楽しみながら防災力を高めていきましょう。」

～秋の市～
しずおか特産品まつり

漆器や蒔絵など、静岡市の伝統工芸品を、職人が展示・販売します(体験コーナーもあります)。ほかにも、オクシズ、しずまの秋の味覚も勢ぞろい! ぜひお越しください!

9/28(土)、29(日)、10:00～17:00
ところ:青葉シンボルロード

写真提供:市民カメラマン 田中 浩さん
※雨天決行。当日開催可否は、静岡特産工業協会HPが電話で、市コールセンター☎200-4894へ
問合せ:静岡特産工業協会☎281-2999・産業振興課☎281-2100

10/5(土)
13:00～19:00(予定)
※当日、直接会場へ(無料)。
雨天時6日
ところ:静岡浅間神社
(葵区宮ヶ崎町)

大神楽祭 2019

演目
●神楽
●SPAによる演劇など

同時開催予定
「平成安倍の市」
「オクシズ縁劇祭」&「オクシズマルシェ」

問合せ:文化財課☎221-1066

しずおか推し vol.03
SHIZUOKA

大発見!
歴史文化施設建設予定地から
戦国時代の静岡現る!!

(仮称)静岡市歴史文化施設※建設予定地(旧青葉小跡地)から、戦国時代末期の駿府のまちが姿を現しました。見つかったのは、当時の道と武家屋敷の石垣です。



発掘された戦国時代の道と石垣

当時の駿府のまちの史料は、文献に記録されておらず、絵図でも描かれたものは残っていません。まさに唯一無二の駿府のまちの歴史を語るものが土の中に埋まっていたのです。

この大発見により、歴史文化施設で歴史を楽しむための“本物”がまた一つ加わりました。そのためにも出土した遺構を保存し、施設で公開・活用していきたいと考えています。

この貴重な歴史資源を、ぜひ一緒に後世へと伝えていきましょう。

※(仮称)静岡市歴史文化施設・・・

市では、徳川家康、今川氏を中心とした本市の歴史や文化に関する資料を後世へ継承する博物館機能と、その魅力を広く国内外に発信し、交流とにぎわいを創出する歴史観光ガイド機能とを併せ持つ歴史文化施設の整備を進めています。

問合せ 歴史文化課☎221-1569



「歴史文化の香るまち静岡」

過去から現在、そして未来へ! 人々の想いと歴史をつなぐ

歴史文化課の稲森幹大です。

私は中学生の頃、社会科の先生の影響で、遺跡や文化財に興味を持ち、大学で学芸員資格を取得しました。これまでに登呂博物館のリニューアルなどに携わり、現在は歴史文化施設の建設を担当しています。

静岡市には、今回見つかった遺構のように、過去のまちの姿や人々の暮らしがわかる歴史資源がたくさん残っています。例えばこの教導石(県庁前交差点付近)は、右側に知りたいことを書いた紙を貼っておくと、左側に知っている人が答えを書く、という明治時代の知恵袋です。

住む人や訪れる人が、たくさんの文化財に触れ、過去から現在へと受け継がれた人々の想いを感じながら、未来のまちの姿や自分の将来の生き方につなげていく、そんなまちを目指していきます。

静岡市指定文化財
「教導石」(山岡鉄舟筆)



ひと、まち、輝く

静岡気分

発行日 / 令和元年9月1日 広報課 ☎(054)221-1021・FAX(054)252-2675

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

市役所代表電話番号 ※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

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

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

★AED設置場所検索→
(QRコード)

静岡市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
R1.7月末日現在

男 341,386人(-1,854人)
女 358,277人(-2,364人)
合計 699,663人(-4,218人)

世帯数 317,606戸(+2,037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。

市のお知らせを放送します
ラジオ
・SBSラジオ/毎週土曜日、7:48～
・K-MIX(FM静岡)/毎週火曜日、13:53～
※その他FM-Hi!, マリンパルでも放送中

テレビ
民放4局/毎週金曜日、18時台
トコちゃんねる静岡で静岡インフォメーションを放送中!