



9月12日、北村市長が本年度100歳を迎える島田イネさんを訪問し、花束や記念品を贈呈しました。島田さんは「毎日、新聞を読み、ラジオ体操などで体を動かしている」と元気の秘訣を語ってくれました。市内では、本年度54人が100歳を迎えます。





# 市の取り組み

## 藤ロコ体操



↑こちらから動画を視聴できます

藤ロコ体操では「ロコモティブシンドローム（ロコモ）※」や「口腔機能」「認知機能」に対する運動を取り入れています。ここでは、藤ロコ体操の一部を紹介します。

※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと

### キーパーの構え運動

スクワット運動

1.腰をおとす  
4カウントで膝を曲げ腰をおとす。

2.元に戻る  
4カウントで膝を伸ばして戻る。



8カウント  
×10回

### リフティング運動

もも上げ運動

片足を上下に動かす  
※反対側も同様に行う

30回  
左右行う



## アクティブシニア大学

いつまでもいきいきとした健康長寿を目指すために介護予防教室を開催しています。これから開催する教室を紹介します。

### 総合学部健康学科

藤ロコ体操などの運動に取り組むほか、栄養に関する講座、歯科・口腔に関する講座など、介護予防のポイントを取り入れた教室です。

対象／市内に住んでいる65歳以上の人  
(要支援・要介護または総合事業対象の認定者を除く)  
申し込み／お住まいの地区担当の安心すこやかセンターへ  
★の教室は送迎可能 (別途料金が必要)

教室名	ところ	とき	受講料
藤美園教室	老人福祉センター藤美園	10/20(金)～3/1(金) 10:00～11:30	5,850円
かるやか教室★	グリーンヒルズ藤枝かるやかリハ	11/21(火)～3/5(火) 10:30～11:45	5,550円
葉梨地区交流センター教室★	葉梨地区交流センター	11/22(水)～3/13(水) 13:30～15:00	5,250円
高洲地区交流センター教室★	高洲地区交流センター	11/22(水)～3/27(水) 10:00～11:30	5,250円

### マスターズ運動学部マシン運動学科

器具やマシンを使った筋力トレーニングを指導員と行います。〈男性限定〉

教室名	ところ	とき	受講料
マシン運動藤枝教室(2期)	カーブス藤枝 蓮華寺店	11/9(木)～3/7(木) 13:30～14:30	3,300円

### 参加者の声

総合学部健康学科参加  
70代 池田 禮子さん



歩行力をつけたいと思い参加しました。教室に通ってから歩幅が広がり、家の周りを3周歩いていたのが、今では5周歩けるようになりました。体力がつくのでおすすめです。

マスターズ運動学部マシン運動学科参加  
80代 青島 昂さん



体力をつけたくて参加しました。体力の維持はもちろん、終了後は体が軽くなりました。同年代の人が集まり、参加しやすかったです。

## ふじえだアクティブクラブ ～地域のみんで介護予防に取り組む通いの場～

住民主体の介護予防の輪を広げるため、ふじえだアクティブクラブ(以下アクティブクラブ)の団体認定と、活動を支援しています。住民有志や地域ぐるみで活動する団体の新規開設や認定の申請、活動への参加など、地域包括ケア推進課へお気軽にご相談ください。

### 団体代表者の声

アクティブクラブ認定団体「元気人」代表  
70代 朝比奈 和子さん



五平公会堂で毎週水曜日の午前中に、ラジオ体操や藤ロコ体操などに10人程度で取り組んでいます。運動を通じて、いつまでも動く身体を大切にすることのほか、地域のつながりや、人との交流の場になることを心がけて活動しています。

現在、  
26団体が認定を受けています。



いつまでも自分らしく生活するために

# フレイル予防で健康長寿を実現しましょう

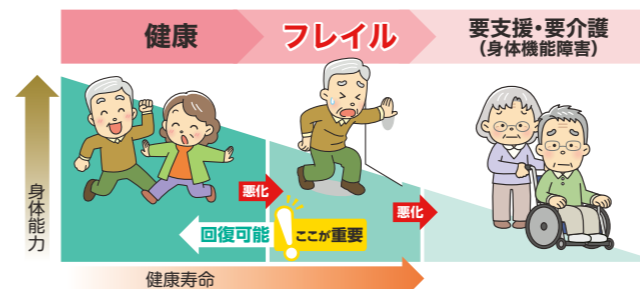
本市では、年齢を重ねても生活の質を高めるため、介護予防に取り組むことができるまちづくりを進めています。

日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といいます。健康寿命を延ばし、いつまでも自分らしい生活を送りましょう。

◎地域包括ケア推進課 ☎643・3225

**超高齢社会の現状と将来**  
団塊の世代(第1次ベビーブームに生まれた世代)は、令和7年に75歳を迎え、本市の高齢化率は31.9%に達し、市民の約3人に1人が65歳以上の高齢者となるが見込まれています。誰もがいつまでも自分らしく生活を送ることができるよう、自分の状態を知り、自分に合った介護予防の取り組みを進めていくことが大切です。今回は「介護予防のポイント」と併せて、本市の取り組みの一部をご紹介します。

**フレイルに気づき、早期に予防**  
健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」をフレイルといいます。高齢になれば、ある程度の衰えは自然のことですが、運動不足や栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは普段の心がけで健康な状態に改善することがあります。フレイル状態に早く気づき、予防に取り組むことが大切です。



### 自分の状態を確認してみましょう

- 最近体重が減った
- 握力が無くなってきた
- わけもなく疲れたような感じがする
- 歩くのが遅くなり大変だ
- 週1回以上の運動習慣がない

半分以上  があると、フレイルのおそれがあります



本市の加齢によるリスク傾向 後期高齢者に対する健康診査では、「運動・転倒」と「口腔機能」のリスクが高くなっています。

## 予防のポイント ～日々の生活でバランスよく実践していきましょう～

### ■ 社会参加 (人との交流)

就労・ボランティア・地域活動から何気ない交流まで、「人と関わる」ということが大切です。社会参加が少なくなり、閉じこもりがちになることでフレイルが始まるともいわれています。

### ■ 栄養

加齢により、エネルギー摂取量やたんぱく質、脂質などの栄養素の摂取量が減少するといわれています。しっかり食べるために、「口腔ケア」でお口の健康を保つことも大切です。

### ～口腔ケアのポイント～

- ・毎食後の歯みがきと定期的な歯科健診
- ・かかりつけ歯科医で、適切な歯みがき指導を受ける
- ・口腔体操 など

### ■ 運動

運動の強さは楽ではないと感じる程度から、ややきつと感じる程度の運動が適切とされています。自分の状態に合わせた運動負荷や頻度に気をつけることで、安全で効果的に運動を実施することができます。



### ～主な運動の種類～

- ・ウォーキングや水泳などの「全身運動」
- ・関節の動きの改善を促す「筋肉の柔軟」や、筋肉量の増加を図る「筋力トレーニング」など



### 市政情報や地域話題の効果的な発信を推進



9月12日、本市と(株)藤枝江崎新聞店(株)静岡新聞社、静岡放送(株)の4者で「市民向け情報発信の推進に関する連携協定」を締結しました。これは、さまざまな情報発信媒体を持つ企業と本市が協力し、市民にとって分かりやすく生活に役立つ情報の発信に取り組むものです。

市では今後、協定を締結した企業と協力して、各種媒体を有効活用し、市民に迅速かつ的確に市政情報や地域情報を届け、地域コミュニティの活性化と市民サービスの向上を目指します。

◎広報課  
☎643・3108



### 藤枝茶を飲んでいつまでもお元気に

9月14日、敬老の日を前に、藤枝市茶商工業協同組合とJ.A大井川が、市内の高齢者施設利用者の皆さんに、緑茶や玄米茶などを寄贈しました。これは、長年社会に尽力された皆さんに感謝の意を表すため、毎年行われているものです。

お茶を受け取った北村市長は、「藤枝のおいしいお茶を皆さんに飲んでいただき、心と体を癒し、いつまでも元気に過ごしていただくよう、有効に利用させていただき「ます」とお礼を述べました。

◎お茶のまち推進室  
☎643・3266



### スポーツを活かしたまちづくり・人づくりを推進

9月25日、本市とバスケットボールBリーグB2に参戦するベルテックス静岡の運営会社(株)VELTEXスポーツエンタープライズ、藤枝商工会議所、岡部町商工会、市スポーツ協会、市観光協会の6者で「ふじえだドリームタウン協定」を締結しました。これは、スポーツを活かしたまちづくり・人づくりのため社会貢献活動を官民協働で推進するものです。市は今後も、市民の誰もが生き生き健康やかに暮らすまちの実現に取り組みしていきます。

◎スポーツ振興課  
☎643・3126



### 長年の食・健康づくり活動が高く評価

9月21日、藤枝市健康づくり食生活推進協議会が「第53回南・賀屋賞」を受賞し、是永ふみ代会長ら4人が、市長を表敬訪問しました。

これは、食生活改善の普及や健康づくり活動を積極的に展開し、地域の健康づくりの推進に貢献した団体に与えられるものです。長年にわたり、自分や家族、地域の健康を守るため、本市が抱える健康課題改善に向けた活動が高く評価されました。

◎健康推進課  
☎645・1111



### まちづくりの現場を間近に見学

9月15日、稲葉小学校の6年生を対象に、まちをつくり、支える建設業の魅力を伝える「まちづくり講座」を開催しました。児童たちは、開通に向けて工事が進む藤枝バイパスの潮トンネルの中に入り、トンネル工事の現場を間近で見学。工事現場の職員に「トンネル工事でやりがいを感じるの、どんな時ですか？」と質問するなど、まちづくりの現場を熱心に学んでいました。



### 仲間と繋いだ4時間耐久リレー

9月24日、総合運動公園で4時間耐久リレーマラソンが行われました。この大会は昨年に続き2回目の開催で、総合運動公園を周遊するコースを4時間走り続ける競技です。チームで参加するリレーの部とソロの部で競い、計1,088人が参加。リレーの部に参加した選手たちは仲間と協力してたすきを繋ぎ、チームの絆を深めていました。



### 美しい積み木の魅力発見

9月24日、文学館で積み木ショーを開催しました。これは、おもちゃデザイナー・相沢康夫さんが考案した独創的な積み木ショーで、積み方によって次々に変化するパフォーマンスに、大きな拍手が送られていました。ショーの後には、子どもたちが美しくデザインされた積み木に触れ、楽しんでいました。



### 全力疾走のティラノたちに大声援

9月16日、藤枝駅南通りで「LOVE LOCAL FUJIEDA」のイベントを行いました。このイベントは、中心市街地のさらなる賑わい創出と魅力発信を目指し、駅周辺道路や広場で開催しています。今回は、全国的に人気を博しているティラノレースを初開催。参加者はティラノサウルスの着ぐるみで全力疾走し、ゴールを目指しました。沿道の見物客からは、大きな声援が送られていました。



柏屋の竹あかり (10月29日(日)まで開催)





藤枝市役所

## お知らせ

### 教育委員に福與さんが就任



福與 繁太郎さん

教育委員の牧田伸明さんが任期満了により退任。福與繁太郎さんが10月1日付で就任しました。

◎環境政策課

☎643・3045

### 間違えて119番通報をしてしまったら...

間違えて119番通報をしてしまい救急車や消防車が不要な場合は、通報先へ必ずお伝えください。電話に回答がなく通報者の安

全が確認できない場合は、通報があった付近に救急車や消防車が向かうことがあります。緊急を要するとき現場への出動が遅れてしまうため、誤って119番通報をしないようご協力をお願いいたします。



志太消防本部ホームページ

### 甲種防火管理新規講習

◎対象 藤枝市・焼津市の甲種防火管理者の選任が必要な事業所または住んでいる人

◎とき 12月14日(木)・15日(金)午前9時～午後4時

◎会場 焼津市消防防災センター(焼津市石津)

◎申し込み 11月1日(水)～15日(水)に、メールまたは備え付けの申請書(ホームページからダウンロード可)に記入し、直接、予防課(焼津市石津)または消防総務課(稲川)へ



◎志太消防本部予防課

☎623・0119

### ひとり親家庭のための個別相談会・就業支援セミナー

◎対象 ひとり親家庭の子どもがいて離婚を考えている人

◎会場 11月23日(祝)個別相談会：午前9時30分～午後4時、②就業支援セミナー：午前10時～正午

9時30分～午後4時、②就業支援セミナー：午前10時～正午

◎会場 県総合社会福祉会館(静岡市葵区)

◎内容 ①法律・生活・就業の個別相談、②人間関係を円滑にするコミュニケーション

◎定員 ①各10人、②15人(先着順)

◎参加料 無料

◎申し込み 前日までに、電話でひとり親サポートセンター(☎254・191)へ

◎託児無料(要予約)。

◎会場 若者支援課

☎643・3241

### 瀬戸谷温泉ゆらぐの源泉について

源泉を汲み上げるポンプが故障しております。復旧までの間、伊豆市より運搬した源泉を利用します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

◎期間 10月～12月中旬(予定)

◎会場 瀬戸谷温泉ゆらく

☎639・1126

### 10月は食品ロス削減推進月間

まだ食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品(食品ロス)が大量に発生し、大きな問題となっています。食品ロスの半分は家庭から発生しています。「無駄なものを買わない」、「賞味期限や消

費期限を確認する」など、もっとしたいことをしなない賢い行動を始め、食品ロスを削減しましょう。



◎環境政策課

☎643・3183

### 地球温暖化対策アプリ「グローバルキャンペーン」

「グローバル」とは、県が実施する温暖化対策アプリです。脱炭素アクション(環境に配慮した行動)に取り組むとポイントが貯まり、ポイントを使ってお食事券や商品券などが当たる抽選に参加できます。10月はキャンペーン実施中です。



◎ふじのくにCOOチャレンジ事務局

☎271・8806

◎環境政策課

☎643・3183

### 地域コミュニティ活動を促進する社会貢献広報事業

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域のコミュニティ活動に必要な備品の整備に対して助成を行っ



ています。このほど、上川町内会がこの宝くじ助成を受け、棚や机など町内会館の備品を整備しました。

◎協働政策課

☎643・3189

### 「ごま」登録キャンペーン

県と市町が運営する結婚支援拠点「しずおかマリッジ」では、多くの女性に登録いただけるよう、先着300人限定で女性の登録料を通常料金の半額にします。

◎対象 結婚を希望する女性

◎登録料 通常料金：1万円/1年間、1万6千円/2年間

◎詳しくは、ホームページをご覧ください。

◎会場 広域連携課

☎643・3229



### ともフェス2023

共生社会の実現を目指し、障害について学び、体験してみませんか。

◎日時 10月22日(日)午前9時30分～午後1時

◎会場 生涯学習センター

◎内容 自主製品の販売・展示、障害者スポーツ体験、ダン

ス・合唱などのステージ発表など

◎入場料 無料 ※直接会場へ

◎障害福祉課

☎643・3149

### 子どもカフェステイブル

子どもからお年寄りまで楽しめるお祭りは、10月15日(日)午前10時～午後3時

◎会場 生涯学習センター

◎内容 体験コーナー(小学4年生以上)：競技用紙ヒコキ・親子ヨガ・陶芸、チャレンジコーナー：バルーンアート・モルック・救急体験・ブレイクダンス・プラ板作り・ゴム鉄砲づくり・ビーズ細工・ぬり絵など

◎会場 生涯学習課

☎643・3047



### おしゃべりカフェ

◎対象 がん患者やがんを患ったことのある人とその家族

◎日時 10月17日(火)午後1時30分～3時

◎会場 市立総合病院

◎内容 講堂 ※参加料 無料 ※直接会場へ



◎市立総合病院患者相談室

☎646・1111

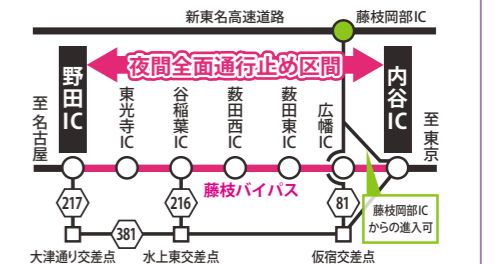
### 藤枝バイパス 夜間集中工事に伴う内容IC～野田IC間 全面通行止め

◎静岡国道事務所管理第2課 ☎250・8907  
◎静岡国道維持出張所 ☎278・5181

道路付属物の復旧や舗装工事などの維持修繕工事、橋梁・トンネルの点検を実施するため、藤枝バイパスの内容IC～野田IC間が全面通行止めとなります。

◎期間 11月6日(月)午後9時～25日(土)午前6時(土日除く。23日(祝)は工事を行います)

◎規制時間 午後9時～翌午前6時



### 藤枝市Uターン・地元就職応援プロジェクト参加者募集

◎産業政策課 ☎643・3165

県内外に進学した学生の地元企業への就職と定住を促進する「藤枝市Uターン・地元就職応援プロジェクト」の参加者を募集します。

#### 募集要件

- ・高校3年生で、住所が市内または市内の高校に進学している
- ・高校卒業後、大学、短期大学、専修学校、高等専門学校(いずれも2年以上)に進学する
- ・大学など卒業後、1年以内に就職し、本市に生活の本拠をおく意向がある
- ・市Uターン・地元就職応援情報サイト「C'mon wakamon」のLINE友達登録をする

#### 参加特典

- ・提携する金融機関の特別な奨学ローンの申し込みができます。
- ・大学など卒業後、地元企業などに就職し、本市に1年間居住した場合、就職奨励金50万円を支給します。

#### 制度説明会 (YouTube配信)

◎日時 10月17日(火)午後6時30分～7時30分

◎詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 10月は里親月間 里親相談会

◎子ども・若者支援課 ☎643・7227

さまざまな事情によって家庭で養育されることが難しい子どもを迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育する「里親」になりませんか。里親になるには、県が実施する研修を修了すること、経済的に困窮していないことなどの要件を満たすことが必要です。

#### 里親相談会を実施します

◎日時 10月24日(火)午後1時30分～3時30分

◎会場 市役所4階 子ども・若者支援課相談室

◎申し込み 10月18日(木)までに、電話で児童家庭支援センターはるかぜ(☎656・3456)へ

#### 里親についての問い合わせ先

県子ども家庭課	☎221・2922
中央児童相談所	☎646・3570
児童家庭支援センターはるかぜ	☎656・3456
子ども・若者支援課	☎643・7227

### ふじえだ元気大賞募集

◎秘書課 ☎643・3162 ㊟643・3604  
☒hisho@city.fujieda.shizuoka.jp

郷土である藤枝に対する市民の誇りの醸成と、市の一層のイメージアップを目的として、元気いっぱいの人や団体を募集します。

◎対象 市民に元気や活力を与え、市および市内地域の知名度アップやイメージの向上、活力の向上に貢献する取り組みを行っている元気いっぱいの個人または団体

◎申し込み 11月6日(月)までに、市役所受付・秘書課・岡部支所・文化センター・各地区交流センターなどに備え付けの応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接または郵送・ファクス・Eメールで〒426-8722市内岡出山1-11-1秘書課へ

◎選考後、令和6年1月下旬にホームページなどで公表します。

◎受賞者には、表彰状と記念品を贈呈します。





催しの続き...

### するが文化の散歩道 スタンプリアリ

藤枝市・静岡市・焼津市の静岡の文学に大きな足跡を残した偉人たちの記念館をめぐるスタンプリアリです。スタンプリを集めると、オリジナル缶バッジとトバックをプレゼントします。



**対象** 10月7日(土)～令和6年1月12日(日) **会場** 郷土博物館・文学館、中助助文学記念館(静岡市葵区)、静岡市立芹沢銈介美術館(静岡市駿河区)、焼津小泉八雲記念館(焼津市) **文化財課**

☎645・1100

### 田中城下屋敷の催し

**藤枝菊花展**  
美しく仕立てた菊の展示や販売を行います。



**下屋敷朗読会**  
菊が彩る秋の史跡を眺めなが

ら、家康と田中城に関連する話や、藤枝の伝説を朗読します。

**対象** 11月11日(土)午前10時30分～11時10分、午前11時20分～正午 **会場** 田中城下屋敷茶室 **出演** 葵朗読会 **定員** 各15人(先着順) **参加料** 無料 **※** 直接会場へ **文化財課**

☎645・1100

### 子ども体づくりフェスタ inふじえだ

**対象** 年中～小学3年生の子とその保護者 **とき** 11月12日(日)午前9時～10時30分、午前11時～午後0時30分、午後1時30分～3時 **会場** れんげじスマイルホール **定員** 各15組(申込順) **参加料** 無料 **申し込み** 10月11日(水)～20日(金)に、申し込みフォームからスポーツ振興課へ **☎** 643・3126



### 花と緑のフェスタ inふじえだ 第84回植木まつり

**とき** 10月28日(土)午前9時～午後3時(小雨決行) **会場** 蓮華寺池公園 博物館前イベント広場 **内容** 植木・花苗の展示販売、モデル庭園の展示、寄せ植え体験、地場産品の販売、ハンギングバ

スケットの展示、募金活動など **※** 直接会場へ **☎** 花と緑の課 **☎** 643・3487

### エスプリ小品展

水彩画やアクリル画など、約20点を展示します。



**とき** 10月31日(火)～11月12日(日) **会場** 岡部宿大旅館柏屋ギャラリーなまこ壁 **入場料** 無料 **※** 直接会場へ **☎** 岡部宿大旅館柏屋 **☎** 667・0018

### 金子三勇士トーク& ピアノ名曲コンサート

**対象** 小学生以上 **会場** 令和6年1月8日(祝)午後2時～4時 **会場** 市民会館 **定員** 700人(先着順) **入場料** 3千円(高校生以下1500円) **※** 全席指定です。 **※** 当日券は500円増しで販売します。



**※** チケットは市民会館窓口、チケットぴあなどで販売します。詳しくは市民会館ホームページを



### なつかし回想法 「藤枝おもしろサロン」

**対象** 60歳以上の人 **会場** 10月12日(水)・21日(土) 午前10時～11時 **会場** 文学館2階 資料閲覧室 **定員** 各20人(先着順) **参加料** 無料 **☎** 郷土博物館・文学館 **☎** 645・1100

### 募集

### Aオンデマンド交通を 利用してみませんか

11月から、効率的にエリア内を回遊し、乗合で運行するタクシー「Aオンデマンド交通『Goor』」の実証運行を静鉄タクシー㈱が主体となり行います。アプリをダウンロードして利用してみませんか。



※イメージ

**対象** 11月1日(水)～12月31日(日) **会場** JR 藤枝駅周辺 **利用料** 30日間乗り放題パス：大人6千円、回数券：5千円/20回など

### 市長と「未来の藤枝を語り合う会」

こどもの意見を聞き、市政に反映するため参加者を募集します。

**対象** 小学生～高校生 **とき** 12月10日(日)午前10時～11時 **会場** 市役所 **定員** 小学生・中学生・高校生各4人程度(選考) **申し込み** 10月30日(月)までに、直接またはファクス・Eメール **☎** 643・3260 **✉** jido@city.fujieda.lg.jp



### 朝比奈和紙手漉き体験

朝比奈和紙や手漉き和紙を学び、はがきを作ります。

**対象** 市内に住んでいるか、通勤・通学している人 **会場** 11月18日(土)・25日(土)、12月16日(土) **申し込み** 11月18日(土)午前9時30分～正午 **☎** 644・6080

### ふれあい0歳こどもミニツ

**対象** 0歳児とその保護者 **会場** 11月2日(水)午前10時～11時 **会場** 大洲地区交流センター **定員** 15組(申込順) **参加料** 無料 **申し込み** 10月17日(火)～24日(火)に、申し込みフォームで大洲地区交流センターへ **☎** 636・0059 **※** 託児あり



### 秋のふれあい親子サッカー教室

**対象** 市内に住んでいる小学1～3年生とその保護者 **会場** 11月19日(日)午前9時30分～11時30分 **会場** 市民ホール **講師** MAKOTO HASBE サッカー教室コーチ **定員** 30人(申込順) **参加料** 無料 **申し込み** 10月10日(火)午後8時から、QRコードで市民テニス場へ **☎** 644・6080



### デジタル活用支援講習会を開催します

☎情報デジタル推進課 ☎643・3259

スマートフォンの基本的な操作について、わかりやすく解説します。

**主催** ㈱藤枝江崎新聞店 ☎641・2140

とき	ところ	とき	ところ
12月6日(水)	藤枝地区交流センター	1月19日(金)	稲葉地区交流センター
12月13日(水)	瀬戸谷地区交流センター	1月25日(木)	大洲地区交流センター
12月14日(木)	葉梨地区交流センター	2月2日(金)	西益津地区交流センター
1月9日(火)	広幡地区交流センター	2月8日(木)	青島南地区交流センター
1月12日(金)	高洲地区交流センター	2月13日(火)	青島北地区交流センター

**時間** ①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～2時30分(各日2回開催)

**定員** 各回8人(申込順) **参加料** 無料

**持ち物** スマートフォン

**申し込み** 各開催日までに、電話または申し込みフォームで㈱藤枝江崎新聞店へ



申し込みフォーム

**主催** 静清信用金庫 ☎0120・0988・57

とき	ところ
①11月22日(水)	e~RA BASE (駅前3)
②12月8日(金)	フジキチ (駅前一)

**時間** 午後3時30分～4時30分

**内容** ①SNS (LINE) の使い方、②地図アプリの利用方法

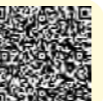
**定員** 各回5人(申込順) **参加料** 無料

**持ち物** スマートフォン **申し込み** 各開催日までに、直接または電話・ホームページから静清信用金庫本支店へ



静清信用金庫ホームページ

※各回の内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



### 瀬戸谷地区交流センターの催し

☎瀬戸谷地区交流センター ☎639・0120

### せとやまるとクッキングⅣ

**とき** ①11月4日(土)午前9時～正午、②11月22日(水)午前9時～正午、③12月2日(土)午後3時～4時30分

**内容** ①秋の野菜で毎日のごはん、②瀬戸谷野菜の季節のスパイスカレー、③麴と野菜の手作り調味料

**定員** 各12人(申込順) **参加料** 400円(別途材料費)

**持ち物** エプロン、三角巾、ふきん

### スポーツバイクメンテナンス入門

自分でできるスポーツバイクの日常メンテナンスを学びます。

**とき** 11月26日(日)午前10時～正午

**定員** 15人(申込順) **参加料** 400円

**持ち物** スポーツバイク、汚れてもよい服装

### 共通

**対象** 市内に住んでいるか、通勤・通学している人

**ところ** 藤の瀬会館

**申し込み** 10月12日(水)午前9時から、直接または電話で瀬戸谷地区交流センターへ



### 「藤枝市まちをきれいにする条例」に対する 意見の募集

☎生活環境課 ☎643・3681

野鳥への餌やりによる迷惑行為を市内全域で禁止し、違反をした者に対しては、掃除を行うことの指導、勧告、命令、立入調査、3万円以下の過料等を行うことができるよう、条例を一部改正します。この条例改正についての意見(パブリックコメント)を募集します。

**対象** 市内に住んでいるか、通勤・通学している人、藤枝市に納税義務がある人、市内に事務所または事業所を有する人、本事業に利害関係を有する人

**公表場所** 生活環境課、行政情報コーナー、岡部支所、文化センター、各地区交流センター、市ホームページ

**意見提出方法** 10月6日(金)～31日(火)に、各公表場所に備え付けの意見書に住所・氏名・電話番号・条例(案)に対する意見を記入し、直接またはファクス・Eメール・申し込みフォーム・郵送で〒426-0026 市内岡山2-15-25生活環境課へ

☎631・9083 **✉** kankyo@city.fujieda.shizuoka.jp





募集の続き...

### 第4回市民糖尿病教室 『検査と薬について』

**とき** 11月29日(水)午後4時～5時  
**ところ** 市立総合病院講堂  
**定員** 40人(申込順) **参加料** 無  
**料** 申し込み 前日までに、電話または申し込み  
フォームで市立総合病院地域医療連携室へ  
☎646・1193



### 陶器で作ろう！ クリスマスリース

**とき** 11月5日(日)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分  
**ところ** 陶芸センター  
**定員** 各15人(申込順) **参加料** 2800円  
**申し込み** 11月3日(祝)までに、電話で陶芸センターへ  
☎639・0148



### 市立病院薬剤師正規職員

**対象** 薬剤師免許をすでに取得済の人または令和6年3月31日(日)までに取得見込の人 **申し込み** 履歴書一通を、郵送で〒426-8677市内駿河台4-1-11市立総合病院  
☎643・3345

病院人事課へ

☎646・1111

※会計年度任用職員としての採用も可能です。詳しくは、ホームページをご覧ください。(勤務時間は応相談)



### 藤枝MYFC 観戦モニターツアー

JR藤枝駅からの便利な送迎と選手を間近で見ることができ、特典がセットになっています。  
**とき** ①10月22日(日)大宮アルディージャ戦、②10月28日(日)水戸ホーリーホック戦 **定員** 各回20人(抽選) **参加料** 千円  
(観戦チケット代は参加者負担)  
**申し込み** 各開催日1週間前までに、専用申し込みフォームからサッカーのまち推進課へ  
☎643・3138



### プロから学ぶ 「終活の心得」講座

**対象** 市内に住んでいる人  
**とき** 11月13日(月)午後1時30分～3時  
**ところ** 市役所大会議室 **定員** 60人(申込順) **参加料** 無料  
**申し込み** 11月1日(祝)までに、電話で市民相談センターへ  
☎643・3345

### ママもリフレッシュ・ヨガ

**対象** 子育て中のママ **ところ** 稲葉地区交流センター  
**定員** 各15人(申込順) **参加料** 各400円  
**申し込み** 各開催日5日前までに、直接または電話・申し込み  
フォームで稲葉地区交流センターへ  
☎643・5005



### 協栄杯グラウンドゴルフ大会

※託児無料(生後6カ月以上)  
**とき** 12月12日(火)午前8時30分～午後3時(雨天時は19日(火)に延期)  
**ところ** 市民グラウンドサッカー場 **参加料** 600円 **申し込み** 10月10日(火)～20日(金)に、参加料を添えて、直接、市民アニス場へ  
☎644・6080

### 第3期スポーツ・文化教室

**ところ** 市民体育館・市武道館  
**申し込み** 11月1日(祝)～30日(休)に、往復ハガキに教室名・氏名・生年月日・年齢・性別・住所・

電話番号を記入し、〒426-0034市内駅前3-21-1市民体育館へ  
☎641・1112

### 親子農業体験

**対象** 市内に住んでいる小学生以下の子とその保護者 **ところ** ①11月11日(土)午前10時～11時、②令和6年1月20日(土)午前9時30分～正午(全2回) **ところ** ①寺島、②岡部町内谷  
**内容** ①みかん収穫体験(1家族3袋)、②自然薯収穫体験(1家族2本) **定員** 30家族(抽選)  
**参加料** 1家族あたり1500円 **申し込み** 10月10日(火)～17日(火)に、電話または申し込みフォームで農業振興課へ  
☎643・3266

### 白ふじの里体験教室

**プリザーブドフラワー教室**  
**とき** 11月4日(土)午前10時～正午 **定員** 5人(申込順)  
**参加料** 千円(別途材料費)  
**フラダンス教室**  
**とき** 11月10日(金)午前10時～11時30分 **定員** 5人(申込順)

### ポーセラーツ講座

白い磁器に好きな転写シールを貼り、マイブランチの食器を作りませんか。  
**対象** どなたでも(未就学児は保護者同伴) **とき** 11月25日(土)午前10時～正午 **ところ** 稲葉地区交流センター **定員** 20人(抽選) **参加料** 1600円(材料費含む) **申し込み** 11月11日(土)までに、直接または電話、申し込みフォームで稲葉地区交流センターへ  
☎643・5005



### マタニティ・ファーストブック講座

**対象** 妊娠中のママおよびパパ

### ぱりて健康長寿講座 (講座と体操)

QRコードの読み取り方などを学ぶ、デジタルサポート講座を開催します。  
**とき** 11月6日(月)午前10時～11時30分 **ところ** 文化センター  
**定員** 30人(申込順) **参加料** 無料  
**申し込み** 11月1日(祝)までに、電話またはファックスで「ぱりて」会議(受付時間:月・水・金の午前10時～4時)へ  
☎641・7777

### 野生鳥獣(サル)による農作物被害対策研修会

野生鳥獣の特徴や農作物被害対策のポイントなどを学びます。  
**とき** 11月2日(木)午後2時～4時30分 **ところ** 生涯学習センター **定員** 25人(申込順)  
**受講料** 無料 **申し込み** 10月25日(火)までに、電話またはEメールで農林基盤整備課へ  
☎643・3350

## 文化財課からのお知らせ

☎文化財課 ☎645・1100

### 昭和レトロ写真展

日本中の昭和を写した写真や絵葉書約60点と、藤枝市内に残る昭和レトロな光景の写真を展示します。

**とき** 10月7日(土)～11月26日(日) 午前9時～午後5時

**ところ** 郷土博物館・文学館(月曜休館、10月9日(祝)は開館、翌日は休館)

**見学科** 無料



### 昭展映画講演会「映像の中に残る昭和レトロモダン」

懐かしい昭和のシーンを映画で振り返ります。

**とき** 10月29日(日)午後2時～3時30分

**ところ** 文学館講座学習室

**講師** 小澤正人さん(映画解説者)

**定員** 80人(先着順)

**入館料** 500円(中学生以下無料) ※直接会場へ



### 昭展イベント「昭和の遊び体験広場」

こま・けん玉・お手玉など、懐かしい遊びが体験できます。

**とき** 11月4日(土)午前10時～正午、午後1時～3時

**ところ** 文学館・講座学習室

**入館料** 500円(中学生以下無料) ※直接会場へ



### 16ミリ映写機による昭和アニメ上映会

懐かしい昭和のアニメを多数上映します。

**とき** 11月25日(土)午前10時～正午、午後1時～3時30分(入退室自由)

**ところ** 文学館 講座学習室

**講師** ミツ沢グッチさん

**定員** 80人(先着順)

**入館料** 500円(中学生以下無料) ※直接会場へ



## 図書館からのお知らせ

☎駅南図書館 ☎636・4800 / 岡出山図書館 ☎643・3489 / 岡部図書館 ☎637・9400

### 読書週間3館合同イベント『よむゾーくんスタンプラリー』

次の各期間に来館し、よむゾーくんスタンプを押すと、スタンプ2個でしおりを、3個でオリジナルペーパークラフトをプレゼントします。

**対象** 小学生以下

**とき** ①10月20日(金)～31日(火)、②11月1日(水)～12日(日)、③11月13日(月)～23日(祝) いずれも午前9時30分～午後5時30分(休館日は除く。駅南図書館のみ平日は午後8時まで)

### 浦田周社木版画展～ふるさとの風景～

静岡産業大学藤枝キャンパスにある浦田周社木版画美術館の作品を駅南図書館で展示します。

**とき** 10月31日(火)～11月12日(日) いずれも午前9時30分～午後8時(土・日曜日、祝日は午



後5時30分まで。月曜休館)

**ところ** 駅南図書館 **入場料** 無料 ※直接会場へ

### 図書館リサイクル市

図書館で不用になった本などを1人10点まで無償配布します。無くなり次第終了です。持ち帰り用の袋をお持ちください。



### 駅南図書館

**とき** 11月3日(祝)午前10時～午後4時10分

**整理券** 当日午前9時30分から先着300人に配布 ※各回20人、20分ごとの入れ替え制

### 岡出山図書館

**とき** 11月5日(日)午前10時～午後3時

**整理券** 10月29日(日)午前9時30分から先着135人に配布 ※各回15人、15分ごとの入れ替え制で実施。午後1時からは整理券不要です。





入場無料

Fujieda Challenge Marche  
第7回

# フジエダ チャレンジ マルシェ

10月22日 日

午前10時～午後3時 (雨天決行)

「女性のための小さな起業講座」  
受講生によるイベント開催!!

女性のライフプランに合わせた起業のサポートとして、7月より開催してきた「女性のための小さな起業講座」。その集大成として、実際に模擬出店をし、起業のイメージをつかみます。ハンドメイド雑貨の販売や各種ワークショップなどさまざまなブースが出店します!  
◎創業支援室 ☎643・3239 ✉sougyou@city.fujieda.shizuoka.jp

会場 **BiVi 藤枝1階** 藤枝駅南口より  
徒歩3分  
藤枝市産学官連携推進センター  
(住所 / 市内前島 1-7-10)  
※駐車場は周辺の有料駐車場をご利用ください。

「女性のための小さな起業講座」とは・・・  
起業したい女性や起業して間もない女性を対象に、価格設定や集客方法、チラシ作成などのノウハウを学ぶ講座です。これまで座学で学んできたことを実践としてブースを出店します。



詳しくはこちら  
※一部、予約制のブースがあります。10月20日午後5時までに、電話またはEメールで創業支援室へ  
※10月21日(土)に予約する場合は、ホームページ内に記載されているブース毎のホームページなどから、直接、お問い合わせください。

## 食がつくる人の未来を 食がつむぐ人の絆を 食がつなぐ人の笑顔を

# フード!スマイルフェスティバル in 富士

第6回  
\*時間\* 午前9時30分～午後3時  
(開会式 午前9時) 雨天決行  
\*ところ\* 市民体育館

**おいしいもの大集合**  
国内外、友好・交流都市(白山市、恵那市、深谷市、宮古島市、恵庭市)の自慢の  
おいしいものが大集合!  
\*ところ\* 市民体育館 駐車場

**体験展示**  
・バウムクーヘン作り体験  
・安全手軽「コネコネせっけん」作り体験  
・お茶の組合ブレンド体験  
・体験型「食育SATシステム」であなたの食事をチェック

**スタンプラリー大抽選会**  
フード!スマイルフェスティバル・駅北で～しゃばストリート・フジエダミキネの各会場内に設置されたポイントを回って、全てのスタンプを集めよう。  
抽選で豪華賞品が当たる。

**楽しく体験! 親子でICT in フジキチ**  
◎ふじえだICTソサエティ事務局 ☎639・7164  
\*時間\* 午前9時30分～午後3時  
\*ところ\* フジキチ (FUJIEDA mikine内)  
親子でICTの世界を冒険!楽しい体験があなたを待っている!  
●手のひらあてて「ベジチェック」  
●SNSプロモーション体験 ●謎解きラリー ほか

**スペシャルLIVEステージ**  
・オープニング「歌と食で静岡を元気に!!」プロジェクトのテーマソングからららバクバク 藤枝市バージョン  
・ハンバーグマのグーゲーによるゲーム大会  
・キッズDanceパフォーマンス (FLAPPER)  
・MUSÉライブ

令和5年度「ふじのくに」スポーツ食育プロジェクト  
**スポーツ食育セミナー**  
今日からできる!スポーツをする成長期の発育、パフォーマンス向上のコツ!  
講師がプロデュースした特製のお弁当つき。  
講師 / 中野ヤスコさん (公認スポーツ栄養士)  
時間 / ①午前11時～、②午後1時～  
定員 / 各50人 (申込順)  
参加料 / 500円  
申し込みはQRコードから

同時開催  
**10月29日 日**

**駅北で～しゃばストリート**  
◎(株)まちづくり藤枝 ☎645・1555  
\*時間\* 午前10時～午後3時  
(交通規制:午前9時～午後4時) 雨天中止  
\*ところ\* 文化センター通り

- ショベルカー操作体験
- レンガと砂のアーチ橋制作体験
- 生コンミキサー車の排水体験
- 建設車両の展示など
- バスの展示
- バスの乗り方教室
- mobi実証実験車両の展示
- バスのぬり絵体験など

藤枝 DOBO Fes! 喜多町タマちゃん 招き猫まつり 街へくりだせ文化祭 バスストリート 駅北 フェスタ

- 掘り出し市
- 猫のぬりえ
- あそびの広場
- ダンス部門のステージ発表  
※雨天の場合は、サンライフ藤枝で開催
- おいしいグルメ
- ワークショップ

**Fujieda ワールドフェスタ**  
◎男女共同参画・多文化共生課 ☎643・3198  
\*時間\* 午前9時30分～午後3時  
\*ところ\* 市武道館

**お楽しみイベント**  
●ハロウィンビンゴゲーム (午前10時～)  
●台湾like!like!  
・台湾クイズ (午前9時30分～、午後1時～)  
・台湾夜市のゲーム体験

**留学生との交流会**  
静岡産業大学の留学生が母国のお茶とお菓子でおもてなし  
●フィリピン・ベトナムなどの物販  
●フェアトレード商品の販売

**ハロウィンパレード**  
駅北で～しゃばストリートを仮装して行進します。  
時間 / 午前11時30分～  
申し込みはQRコードから



街ガチャ **MACHIGACYA**

# in 藤枝 朝ラーメンガチャ



本市固有の食文化である「朝ラーメン」を全国に発信するまちおこしプロジェクト「街ガチャin藤枝」が10月6日(金)よりはじまります。各店自慢の朝ラーメン(朝ラーメン10種+シークレット1種)をモチーフにしたキーホルダーの街ガチャで、市民や観光客に愛される新しい土産商品として地域の活性化に繋がります。

観光交流政策課 ☎643-3078



**販売場所** 観光案内所、朝ラー各店舗ほか(※フード!スマイルフェスティバルイベント会場等にも設置)

※イベント時は設置場所が変更となる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。

**販売金額** 300円/1回



## Project 「The Forest — 鎮守の杜」

Fujieda city Artist-in Residence Program



人間と森林の関わり、社会生活による自然環境の変化をテーマにした「Tree People」などさまざまなプロジェクトで国際的に活躍するフィンランドの写真家Ritva Kovalainen氏、Sanni Seppo氏を招き、1カ月の滞在期間中に、巨樹のりサーチ、撮影、展覧会、講演会などを実施するアーティスト・イン・レジデンスプログラム(滞在制作)を行います。

中山間地域活性化推進課 ☎639-0120 / 藤枝市地域おこし協力隊ネットワーク「HOME」 ☎050-5359-0293

とき **11月4日(土)~26日(日)**

午前10時~午後4時(展覧会は会期中の木・金・土・日曜日)

ところ **市之瀬交流ヴィレッジ「おかえり」**

(市内瀬戸ノ谷7509-3)

おかえりな祭市之瀬へ2023秋

フィンランドにちなんだ緑側カフェやワークショップを行います。

とき **11月12日(日)**  
午前10時~午後3時



### 関連イベント

とき 11月4日(土)午後1時~3時  
内容 ●アーティスト・トーク I  
「Tree People-木の民」  
●ウェルカムパーティ  
入場料 無料 ※直接会場へ

とき 11月11日(土)午後1時~4時30分  
内容 ①講演「山の母源力」  
講師: 八木洋行さん(民俗学者)  
②アーティスト・トーク II  
「Spirit of Island-魂の島」  
講師: Ritva Kovalainenさん、  
榎木令子さん  
入場料 800円  
参加料 500円

とき 11月12日(日)午前10時~11時30分  
内容 小学生対象ワークショップ  
「Living Forest」  
講師 Ritva Kovalainenさん、  
榎木令子さん  
参加料 500円

とき 11月26日(日)正午~午後0時20分  
(開場: 午前11時50分)  
内容 SPAC((公財)静岡県舞台芸術センター)の俳優と子どもたちによるミニシアター  
入場料 無料 ※直接会場へ

申し込み 10月31日(火)までに、必要事項(①参加プログラム名、②氏名、③年齢、④電話番号)を入力しEメールで地域おこし協力隊(榎木宛)へ  
☑kodomonon.jikan2010@gmail.com



対象エリアを巡って写真を撮って  
豪華商品をゲットしよう!

# ふじえだ つながる 商店街

FUJITSUNA 2023

周遊フォトラリー

12月3日(日)まで

市内の商店街を周遊し、新たな魅力を発見していただくためのフォトラリーを開催します。撮影するテーマを選び、「岡部宿周辺」「藤枝宿周辺」「藤枝駅周辺」の対象エリアで撮影した写真をInstagramへ投稿してください。

商店街活性化推進室 ☎643-5250



### 参加方法

#### STEP1

イベント公式アカウントをフォロー  
Instagramで、  
「@fujitsuna2023」  
をフォローする。



#### STEP2

撮影する  
テーマを選ぶ  
下記のテーマから  
1つを選ぶ。

グルメ

歴史

#### STEP3

対象エリアを巡って  
写真を撮影!  
対象エリアでテーマに  
沿った写真を撮影。

1.岡部宿周辺

2.藤枝宿周辺

3.藤枝駅周辺

#### STEP4

#(ハッシュタグ)をつけて  
Instagramに写真を投稿すれば応募完了!  
撮影した写真をInstagramで応募用のハッシュタグ  
をつけて投稿。応募期間中であれば、何回でも投稿  
(参加)できます。



投稿例  
歴史のテーマで  
3エリア投稿  
された場合

### 賞品

入賞した人には、豪華賞品プレゼント!  
さらに本市の魅力が詰まったフォトブックへ掲載します!  
魅力的な写真を投稿してください。\*

3エリア投稿  
入賞の6人  
QUOカード10,000円  
+藤枝特産品詰め合わせセット

2エリア投稿  
入賞の12人  
QUOカード5,000円  
+藤枝特産品詰め合わせセット

1エリア投稿  
入賞の18人  
QUOカード3,000円  
+藤枝特産品詰め合わせセット

\*入賞者には、Instagramのダイレクトメッセージで連絡します。

### 投稿のポイント(ハッシュタグの詳細)

- 1テーマ1エリアから投稿(参加)が可能です。
- 3エリア投稿の場合 #ふじえだ(グルメor歴史)でつながる商店街 #フォトラリー3エリア エリアの異なる写真3枚を投稿してください。
- 2エリア投稿の場合 #ふじえだ(グルメor歴史)でつながる商店街 #フォトラリー2エリア エリアの異なる写真2枚を投稿してください。
- 1エリア投稿の場合 #ふじえだ(グルメor歴史)でつながる商店街 #フォトラリー1エリア エリアの異なる写真1枚を投稿してください。

\*Instagramを利用されていない方はアプリをダウンロードしてご参加ください。



詳しくはInstagram内イベント公式アカウント、またはホームページをご覧ください。

※各種注意事項については、ホームページからイベント開催規程および参加規約を必ずご確認ください。



第19回 LINEで回答！  
**広報クイズ**  
 10月20日配信！  
 抽選で10人に当たる！  
 アスリートのために開発した「藤枝ジェラート」3個と、藤枝産の素材を使ったジェラート（クリ・カボチャ・イチジク）3個を、6個セットでプレゼント

**問題**

本市では、100歳を迎える皆さんの祝賀訪問を行っています。今年度、市内で100歳を迎える人は何人でしょうか。



※イメージ

応募期間／10月20日(金)～22日(日)

応募方法／藤枝市LINE公式アカウントの友だち登録が完了している人に、10月20日(金)午後0時30分に広報クイズを配信。回答して抽選に参加してください。



プレゼントの受け取り（当選者のみ）

とき／10月20日(金)～29日(日) 午前10時～午後6時  
 ところ／ジェラトウツティ（市内若王子1-2-12（蓮華寺池公園前））☎641・4778

※詳しくはクーポン画面をご覧ください。

※ジェラートの組み合わせは変更となる場合があります。

徳川家康と藤枝 藤枝

文化財課 ☎645・1100

家康、健康長寿の秘訣は  
 お手製の漢方薬にあり！

当時の平均寿命と比べ、75歳という大変な長寿を保った家康は、中国の医学書『和劑局方』や薬草事典『本草綱目』を愛読し、自ら調製していた健康マニアでした。

家康は、植物の葉・実・樹皮など各種の生薬を薬研ですりつぶして粉末にし、漢方薬を調合し服用していました。久能山東照宮には調薬のときに用いた乳鉢・乳棒が、円光院（静岡市）には家康から賜った葵の御紋入りの薬研が伝来しています。家康お手製の漢方薬は、薬たんすの八段目に保管していたことから「八之字」とも呼ばれ、滋養強壮・老化防止の効能があったようです。

家康が鷹狩りで最後に田中城を訪れた際、夕食後に激しい腹痛を起こし体調を崩しました。側近の日記によれば、万病円30粒・銀液丹10粒ほどを服用して、気分が良くなったと家康が語ったそうです。万病円は万病に効くとされた丸薬で、家康自ら調合し愛飲しただけでなく、諸大名や家臣たちの健康を案じて分け与えていたほどです。



円光院（静岡市）に残る家康から賜った薬研

大御所家康講座 第3回  
**「家康公長寿秘伝の漢方薬と養生法」**  
 とき 10月28日(土)午後1時30分～3時  
 ところ 郷土博物館・文学館

アプリで巡る  
**第2弾 東海道藤枝宿**  
**家康と藤枝**  
 ゆかりの世巡り

徳川家康がたびたび訪れ、鷹狩りを楽しんだ地として知られる田中城周辺を舞台に、スマートフォンの位置情報ゲームアプリを使ったデジタルスタンプラリーを開催します。家康や東海道、藤枝の歴史などにまつわるクイズに挑戦しながら、家康ゆかりのスポットを巡り、たくさんの豆知識と美味しい藤枝の名産品をゲットしよう！  
 開催期間 10.2(月)▶12.3(日)  
 参加料/無料  
 申し込み/不要（各自アプリをダウンロードしてご参加ください）  
 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

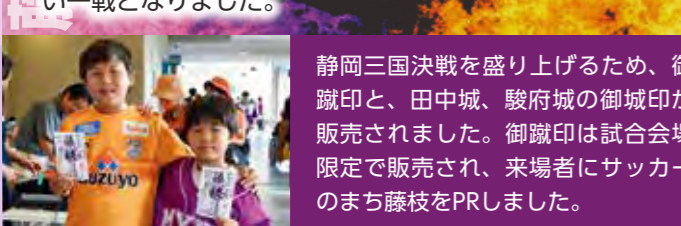
**蹴都球** **頑張り！ 藤枝MYFC**

藤枝MYFCはJ2リーグで10月1日現在、第12位。躍進を目指す藤枝MYFCに熱い声援をお願いします。  
 文化財課 ☎643・3138

9月30日 清水エスパルス戦  
**ホームゲームの静岡三国決戦（静岡ダービー）第2戦！**



藤枝MYFC史上最多の6,288人の観客が来場し、清水エスパルスとの熱戦に大歓声を送られました。試合は2-0と藤枝MYFCが勝利。藤枝らしい攻撃が随所に見られる、熱い一戦となりました。



静岡三国決戦を盛り上げるため、御蹴印と、田中城、駿府城の御城印が販売されました。御蹴印は試合会場限定で販売され、来場者にサッカーのまち藤枝をPRしました。

**現役選手による真剣指導**

9月20日、藤枝小学校グラウンドで藤枝MYFC選手によるサッカー巡回指導が行われました。藤枝サッカースポーツ少年団の子どもたちは、金浦選手からアドバイスももらいながら懸命に練習に取り組んでいました。



**直近のホーム戦スケジュール**

とき	対戦相手	ところ
10月14日(土) 午後5時～7時	VS ザスパクサツ群馬	藤枝総合運動公園
※8月26日(土)に雷雨により中止となった群馬戦の代替開催		
10月22日(日) 午後2時～4時	VS 大宮アルディージャ	
10月28日(土) 午後2時～4時	VS 水戸ホーリーホック	

※詳しくは、藤枝MYFCホームページをご覧ください。

**他にも家康に関連したイベントを開催します！**

**大御所家康講座**

- 徳川将軍と大御所家康の鷹狩  
 とき 11月3日(木)午後1時30分～3時  
 講師 岡崎寛徳さん（半蔵門ミュージアム学芸員）
- 家康が愛した鷹狩りの民俗文化  
 とき 11月12日(日)午後1時30分～3時  
 講師 八木洋行さん（環境民俗学者）

**共通**  
 ところ 文学館講座学習室  
 定員 各80人（申込順）  
 参加料 300円（中学生以下100円）  
 申し込み 各開催日前日までに、電話またはファクス・Eメールで郷土博物館・文学館へ  
 ☎645・1100 ☎644・8514  
 ✉muse@city.fujieda.shizuoka.jp

**徳川家と十石坂観音堂 ～岡部宿に残る徳川家との縁～**

とき 11月1日(水)～12日(日) 午前9時～午後5時  
 ところ 岡部宿大旅籠柏屋 入館料 300円（中学生以下無料）  
 岡部宿大旅籠柏屋 ☎667・0018

**読書週間特別講座「徳川家康が救った氏真～今川氏真の生涯～」**

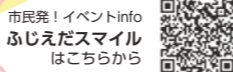
とき 11月12日(日)午後2時～3時30分  
 ところ 岡出山図書館 参加料 無料  
 申し込み 10月28日(土)～11月5日(日)に、直接または電話で岡出山図書館へ  
 岡出山図書館 ☎643・3489

**家康公田中御鷹野 実演イベント**

家康が愛した鷹狩りの習俗・作法を、本物の鷹で実演します。家康ゆかりの銘菓や名物の販売もあります。

とき 11月23日(日)午前10時～11時、午後2時～3時（小雨決行。雨天12月2日(土)に延期）  
 ところ 蓮華寺池公園 野外音楽堂 ※直接会場へ  
 出演 駿府鷹狩協会  
 文化財課 ☎645・1100





内容は変更する場合があります。各記事の問い合わせ先にご確認ください。

## 催し

### 手話朗読劇

**対象** 志太地区に住んでいる人 **とき** 11月5日(日)午後2時～3時30分(開場:午後1時30分) **ところ** 静岡福祉大学 **定員** 100人(申込順) **参加料** 無料 **申し込み** 11月3日(木)までに、申し込みフォームから静岡福祉大学へ



☎631・5200

### 志太マンドリン・ギターアンサンブル 第36回定期演奏会

**とき** 11月5日(日)午後2時～4時(開場:午後1時20分) **ところ** 焼津市大井川文化会館ミュージコ **曲目** 麦の唄、365日の紙飛行機、愛の讃歌、行進曲「威風堂々」第一番 **定員** 800人(先着順) **入場料** 無料 ※直接会場へ **志太マンドリン・ギターアンサンブル** (鷲山宅) ☎643・7586

### 家事家計講習会

**とき** 11月14日(火)・19日(日) 午前10時～正午 **ところ** 文化センター **定員** 各15人(申込順) **参加料** 350円 **申し込み** 前日までに、電話で静岡友の会(久木野宅)へ ☎644・3113

### NEW IMPRESSIONS JAZZ ORCHESTRA コンサート

**とき** 12月3日(日)午後1時30分～4時 **ところ** 市民ホールおかべ **定員** 300人(申込順) **入場料** 無料 **申し込み** 前日までに、電話でNEW IMPRESSIONS JAZZ ORCHESTRA(長田宛)へ ☎070・1678・7710

### 第34回静岡矯正展

**とき** 10月28日(土)午前9時30分～午後3時30分 **ところ** 静岡刑務所(静岡市葵区) **内容** 刑務所作業製品展示即売会、野菜販売、ちびっ子刑務官制服着用体験など **入場料** 無料 ※直接会場へ **静岡刑務所** ☎261・2886

### 子育てサロン はないく

**対象** 2歳児～小学1年生の子とその保護者 **とき** 10月28日(土)午前9時～

10時 **ところ** 高柳市清町内会館 **内容** クリスマスリースづくり、子育て相談 **定員** 8組(申込順) **参加料** 500円(材料費) **申し込み** 10月21日(土)までに、ファクスで花育推進プロジェクト実行委員会へ ☎090・1726・8439 ☎637・2675

### 子育てサロン ほっとパパ&ママ

子育て中のパパ&ママちょっとゆっくりしませんか。リラックスできる一人の時間を作って、足湯やティータイム、おしゃべりなどを楽しみましょう。

**対象** 未就学児(乳幼児)の親子 **とき** 第2木曜日、第4水曜日 いずれも午前10時～正午 **ところ** ほっとパパ&ママ(茶町一) **定員** 4組(申込順) **参加料** 200円 **申し込み** 各開催日3日前までに、電話でほっとパパ&ママ(水野宛)へ ☎090・2938・2243

### 藤枝順心中学校・高等学校しらうめ祭

楽しい文化祭です。小・中学生もぜひ参加してください。

**とき** 10月22日(日)午前9時30分～午後2時30分 **ところ** 藤枝順心中学校・高等学校 **持ち物** 上靴またはスリッパ ※直接会場へ **藤枝順心中学校・高等学校** ☎635・1311

### 親子リトミック教室

**対象** 年少～年中児 **とき** ①10月22日(日)、11月26日(日) いずれも午前9時30分～10時30分、②11月12日(日)午前10時～11時 **ところ** ①大洲地区交流センター、②サンライフ藤枝 **内容** ①リトミック、②運動あそび **定員** 各15組(申込順) ※詳しくはホームページをご覧ください。 **つむぎいと親子会(水野宛)** ☎090・3352・4235

### 憲法に学ぶ集い

**とき** 11月4日(土)午後1時30分～4時 **ところ** 青島北地区交流センター **演題** 「戦争できる国」から「戦争する国」へ **講師** 石井暁さん(共同通信編集委員) **定員** 150人(先着順) **参加料** 無料 **志太・憲法を大切にしよう会(池田宅)** ☎643・2394

### 盆踊りでリフレッシュ

月2回、一緒に踊りませんか。  
**とき** 10月26日(木)、11月8日(水)・16日(木)、12月7日(水)・21日(木)、令和6年1月11日(水)・25日(木)、2月9日(金)・21日(水) いずれも午後1時30分～3時30分 **ところ** 生涯学習センターホール **参加料** 1回100円(エアコン使用時200円) **持ち物** 飲み物、うちわ、手ぬぐい ※直接会場へ **盆踊りの集い(八木宅)** ☎646・6818

## 募集

### シルバー人材センター入会説明会

**対象** 市内に住んでいる働く意欲のある60歳以上の人 **とき** 11月27日(月)、12月13日(水)、令和6年1月22日(月)、2月26日(月)、3月13日(水) いずれも午後1時30分～3時 **ところ** 市シルバー人材センター(藤枝五) **定員** 各15人(申込順) **申し込み** 電話で市シルバー人材センターへ ☎641・5565

### 島田樟誠高校 秋のオープンスクール

**対象** 中学生とその保護者 **とき** 10月28日(土)・29日(日) 午前9時～11時15分、午後1時～3時15分(29日は午前11時15分まで) **ところ** 島田樟誠高校 **申し込み** 10月28日(土)までに、申し込みフォームから島田樟誠高校へ ☎0547・37・3116

### 藤枝マスタース陸上クラブ

一緒にランニングを楽しみましょう。  
**対象** 社会人でランニングに興味のある人 **とき** 毎月第1土曜日・第3日曜日 **ところ** 蓮華寺池公園ほか **内容** レベルアップ練習会 **参加料** 年2千円 **申し込み** 電話で藤枝マスタース陸上クラブ(鈴木宛)へ ☎090・4866・2687

### 合気道教室

**対象** どなたでも **とき** 11月11日(土)・26日(日) 午後1時30分～3時 **ところ** 市民武道館 **内容** 合気道体験、演武の見学 **持ち物** 運動のできる服装 ※直接会場へ **藤枝市合気道連盟(古市宛)** ☎090・4465・4100

## サンライフ藤枝

### 3期カルチャースクール 12月～3月受講生募集

☎サンライフ藤枝 ☎644・3012

教室名	曜日	回	時間	定員	受講料
初めてエクササイズ★	火	12	10:00～11:15	35	7,500円
リラクゼーション&ストレッチヨガ(1)★	火	12	10:40～11:50	20	8,000円
リラクゼーション&ストレッチヨガ(2)★	火	12	13:15～14:25	20	8,000円
やさしい気功教室	火	12	13:00～14:30	30	7,500円
脂肪燃焼ヨガ(1)★	火	12	19:30～20:30	20	8,000円
気がするに太極拳	火	12	19:00～20:30	30	7,500円
交流を楽しむ卓球教室	水	12	9:00～10:30	25	8,000円
脂肪燃焼バレトン★	水	12	10:00～11:15	15	7,500円
シニア体操(60歳以上)	水	12	11:00～12:00	35	8,000円
脂肪燃焼ヨガ(2)★	水	12	19:30～20:30	20	8,000円
DISCO WORLD	木	12	19:15～20:15	30	7,500円
骨盤修正&ダイエットヨガ(1)★	木	12	18:15～19:15	25	8,000円
骨盤修正&ダイエットヨガ(2)★	木	12	19:30～20:30	25	8,000円
シェイプボディ★	金	12	10:00～11:15	35	7,500円
ZUMBA(ズンバ)★	金	12	15:20～16:20	35	7,500円
Q-ren セルフリンパマッサージ&ピラティス★	金	12	19:30～20:30	25	8,000円
筋膜リリース&ヨガ(1)★	土	8	9:00～10:15	14	7,500円
筋膜リリース&ヨガ(2)★	土	8	10:45～12:00	14	7,500円

対象/市内に住んでいるか、通勤している人

持ち物/★はヨガマット

申し込み/10月31日(火)までに(必着)、ハガキまたはファクス・Eメール・申し込みフォームで〒426-0033 市内小石川町4-1-11 サンライフ藤枝へ ☎644・7931 [info@sunlife-fujieda.com](mailto:info@sunlife-fujieda.com)



申し込みフォーム

### 注意事項

- ・申し込み多数の場合は抽選となります。
- ・人数が少ない場合は開講しない場合があります。
- ・申し込み後の受講料の返還や受講生の変更はできません。
- ・子ども連れの受講はできません。

教室名	曜日	回	時間	定員	受講料
体幹バランストレーニング	日	4	9:30～11:00	25	5,500円
はじめての英会話教室(初級)	火	10	9:15～10:30	20	7,500円
楽しい英会話教室(中級)	火	10	10:45～12:00	20	7,500円
楽しい韓国語(初級)	水	10	18:00～19:00	20	8,000円
楽しい韓国語(会話編)	水	10	19:10～20:10	20	8,000円
大人の習字(細筆)	木	8	9:30～11:30	15	7,000円
自分で着る着付教室(1)	木	8	10:00～12:00	25	6,000円
自分で着る着付教室(2)	木	8	13:00～15:00	25	6,000円
大人の習字(ペン)	金	8	9:30～11:30	15	7,000円
楽しい囲碁・初段を目指して	金	10	13:00～15:00	20	6,000円
プリザーブドフラワー教室	金	4	9:30～11:30	20	5,500円

## 新型コロナウイルス情報

プラス



感染症対策課 ☎645・1112

令和5年秋接種が始まりました 令和6年3月31日まで 1人1回 無料

**対象** 初回接種※を終了した生後6カ月以上のすべての人

※5歳以上は1・2回目  
6カ月～4歳は1～3回目

オミクロン XBB.1.5 ワクチン



モデルナも接種できるようになりました。

ワクチン説明書

接種券が送られた人

(10月5日までに発送済)

- 65歳以上の人
- 6カ月～64歳の基礎疾患のある人
- 医療従事者など

- 春接種を受けた人は、接種した日から3カ月経過後に送付します。

接種券が届かない人

接種を希望する人はこちら

接種券発行申請フォーム



秋接種はレモン色の接種券です

※他の色の接種券は使えません。

接種券が届いたら、ご予約ください。

● 初回接種も引き続き生後6カ月以上の人は受けられます。

接種券がない人はこちらからお申し込みください。



静岡県指定無形民俗文化財

# 朝比奈大龍勢

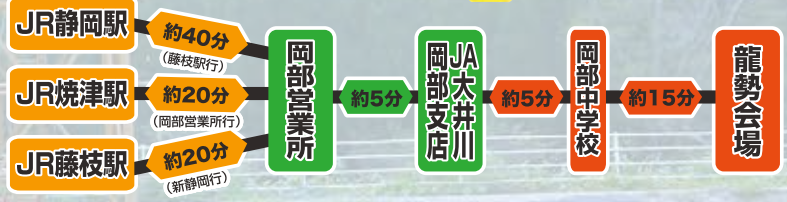
# 10月21日(土)

午後1時～8時30分  
会場 藤枝市岡部町殿との  
小雨決行・荒天中止

●打上本数  
昼の部 14本  
夜の部 12本



### 会場までの交通



- 当日は交通規制があります。
- 龍勢会場付近には駐車場がありません。
- 岡部中学校に駐車場をご用意しています。
- JA大井川岡部支店～岡部中学校～会場間のシャトルバス(有料)を運行します。  
(往路)11:00～18:30 (復路)13:00～21:00  
片道大人600円、小人300円
- ドローンの持込み、使用は禁止させていただきます。
- ゴミは各自お持ち帰りください。

■お問い合わせ  
 ●市観光案内所 ☎647・1144  
 ●岡部総合案内所 ☎667・6060

好評につき販売期間延長! 残数席販売  
 販売期間/売り切れ次第終了  
 料 金/1席(90センチ×90センチ)2千円  
 申し込みフォーム、または電話で市観光協会(☎645・2500)へ

