



11月4日、西益津小学校で亀城祭が開催されました。徳川家康が通ったと伝わる御成街道で、同校6年生が江戸時代の田中藩の参勤交代を再現しようと大名行列を披露。児童たちは「よれー、よれ」の掛け声とともに堂々と練り歩きました。



藤枝市
Fujieda City



Fujieda
Local
SDGs

シェア(相乗り)で移動する新しいスタイルを実証運行



11月1日、「ふじえだmobi」の実証運行の開始に際し、開業式典を開催しました。「ふじえだmobi」は、静鉄タクシー(株)とコミュニティ・モビリティ(株)が中心となって市内の商業者などと連携し、AIを活用して運行経路を設定するオンデマンド型の乗合タクシーで、11月から2カ月間、JR藤枝駅を中心とするエリアで実施します。交通課題への対応や新たな交通需要の掘り起こしを行い、地域経済の活性化や地域課題の解決を図るなど、市もバックアップをしていきます。

☎地域交通課 631・4169

老人福祉センター藤美園が来園者100万人達成

10月31日、老人福祉センター藤美園の来園者が100万人を達成したことを記念して、セレモニーを開催しました。記念すべき100万人目となったのは、沼野れい子さん(下青島)。北村市長とくす玉を割り、記念品が贈呈されました。藤美園は60歳以上の人を対象とした施設で、昭和50年4月に開園。市内の高齢者の生きがいと健康づくり、憩いの場および活動拠点となっています。今後も、高齢者にとって地域の身近な施設として各種事業を実施していきます。

☎地域包括ケア推進課 643・3225



令和5年度 藤枝市表彰

11月3日(祝)、市役所で市表彰式を行い、市政の発展に多大な貢献をされた、5個人1団体を表彰しました。
☎秘書課 643・3162



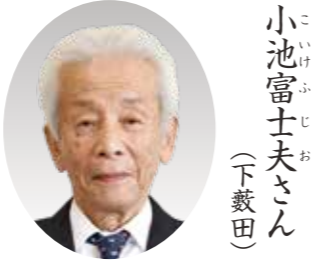
自治振興功労
多年にわたり、藤枝市議会議員を務め、副議長をはじめとする要職を歴任するなど、円滑な議会運営の推進などに尽力され、議会の活性化と市政の発展に大きく貢献されました。



教育学術文化スポーツ功労
多年にわたり、藤枝市スポーツ推進委員を務め、副委員長をはじめとする要職を歴任し、各種競技の普及に尽力され、市民の健康増進や交流・親交を図るなど、スポーツを核とした地域振興に大きく貢献されています。



産業振興功労
多年にわたり、藤枝商工会議所において、副会長をはじめとする要職を歴任し、会議所運営の充実・強化や地域産業の活性化に尽力され、商工業の振興および地域経済の発展に大きく貢献されました。



社会福祉功労
多年にわたり、民生委員・児童委員を務め、藤枝市民生委員・児童委員協議会会長をはじめとする要職を歴任し、社会奉仕の精神をもって地域福祉の担い手として尽力され、社会福祉の向上に大きく貢献されました。



保健衛生功労
多年にわたり、歯科医として従事し、藤枝歯科医師会会長をはじめとする要職を歴任し、地域医療を牽引するとともに、学校歯科医として児童の歯の健康管理に尽力されるなど、保健衛生の向上に大きく貢献されました。



教育学術文化スポーツ功労
多年にわたり、本市独自の祭事の保全と運営はもちろんのこと、魅力発信や地域の活性化に向けた取り組みにおいて中心的な役割を果たすなど、伝統文化の継承と文化の振興に大きく貢献されています。

藤枝プロジェクト

岡部地区に新たな子育て支援拠点 新築工事に着手



岡部みわ保育園は、老朽化や水害からの安全確保への対応などのため、近隣の用地への移転新築が決まり、11月4日に現地で安全祈願祭を行いました。新たな施設は木造平屋建てで、内装にも木材をふんだんに使用し、現代の保育ニーズに応えられる十分な面積を確保するとともに、子どもの健やかな成長を支える食育・体づくりの推進や発達支援機能を充実・強化させた新たな子育て支援拠点になります。今後は令和7年4月からの開園に向けて工事を進めていきます。

☎こども課 643・3246

花と憩いの空間「岡出山小路」が着工



日本遺産である旧東海道藤枝宿などの歴史文化資源が集積する藤枝旧市街地エリアでは、「歩きたくなるまち」「住みたくなるまち」をテーマとした新たなまちづくりが進んでいます。その取り組みのひとつとして、蓮華寺池公園と岡出山公園を結ぶ回遊ルートとなる「岡出山小路」の整備が11月から始まりました。四季折々の花が楽しめる空間づくりで新たな人の流れとともに地域の憩いとコミュニティの場を創出します。小路は令和6年3月供用開始予定です。

☎花と緑の課 643・3487

『税に関する作品(作文の部)』 入賞者

中学生を対象に作品を募集し、入賞者が決定しました。(敬称略)

☎納税課 643・3332

- 日本税理士会連合会会長賞 鈴木 光莉 (広幡中)
- 藤枝税務署長賞 佐野 友思 (藤枝中) 猪澤 真子 (岡部中)
- 静岡県藤枝財務事務所長賞 萩原 杏心 (広幡中)
- 静岡県納税貯蓄組合連合会会長賞 中村 彩七 (藤枝明誠中)
- 東海税理士会藤枝支部長賞 秋元 菜那 (西益津中) 大塚 菜月 (葉梨中)
- 藤枝税務署管内青色申告会連合会会長賞 片山 聖菜 (青島北中) 倉沢 茉希 (葉梨中)
- 藤枝税務署管内納税貯蓄組合連合会会長賞 川村 穂華 (青島北中) 北川 実咲 (瀬戸谷中) 井口 真初 (西益津中) 園田 悠真 (藤枝中) 長谷川 紗子 (岡部中) 松村 典奈 (藤枝順心中) 今井 柚月 (藤枝明誠中)



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

Fujieda
ワールドフェスタ

絵に仮装!

JR藤枝駅北エリアで、大人も子どもも大盛り上がり!

10月29日、JR藤枝駅北エリアで3つのイベントを同時開催しました。「フード!スマイルフェスティバル」では、本市や交流都市などから、特産品販売など食にまつわるブースが多数出展。「駅北で~しゃばストリート」では、ショベルカーの操作体験や、藤枝市民文化祭のダンス部門などが行われました。また、「Fujiedaワールドフェスタ」では、ハロウィンにちなみ、仮装した200人もの参加者がパレード。歩行者天国となった文化センター通りを華やかに盛り上げました。

高根白山神社で古代神楽を奉納

10月29日、高根白山神社で、古代神楽が奉納されました。保存会の皆さんにより、古くから伝承されてきた神楽は、県無形民俗文化財にも指定されています。厳粛な雰囲気の中、太鼓と笛にあわせて、4年ぶりに全ての演目の舞が行われました。



藤枝菊花展 (田中城下屋敷)



友だち登録をしていない人は
こちらから



アカウント名: 藤枝市
LINE ID: @fujiedacity

藤枝市 LINE 公式アカウントが リニューアル!

本市では、LINE公式アカウントを活用し、市の情報の迅速な配信に努めてきました。12月から、市民の皆さんがより簡単に、知りたい情報へ素早くアクセスできるように、公式アカウントに新機能を加えてリニューアルします。引き続き、防災情報や市政情報、各種イベント情報など、さまざまな情報を発信していきます。
◎広報課 ☎643・3108

リニューアル: 12月1日(金)

\\ もっと便利に、新しくなります! //

新しくタブを追加!
必要な情報にスムーズに
たどり着けます。

新しいリッチメニュー

リッチメニューとは、トーク画面下部に、右記のように表示されるタイル状のメニューです。防災や子育て・教育、観光情報など多岐にわたるメニューを用意し、市ホームページとの連携を強化します。



3つのメニューの切り替えができます!



自分が欲しい情報だけ、
選択して受信できます。

カテゴリ別配信

リッチメニュー「受信設定」から、興味のある分野などを登録することで、必要な情報だけを受け取ることができます。(複数選択可)

※11月27日(月)~30日(木)は、システム移行期間中のため、配信カテゴリの新規登録や変更はできません。

次の配信カテゴリから選択できます。

- 火災情報
- 同報無線放送内容
- 防災情報
- 防災・犯罪発生情報 (バス&シャトルメール)
- 産業・ビジネス・事業者向け情報
- 暮らし
- 子育て・教育・健康・福祉
- 文化・スポーツ・観光
- 都市整備・環境
- 市政情報

※デザインは変更になる場合があります。

お願い

すでに友だち登録をしている人も、リニューアルに伴い、再度配信カテゴリの登録が必要です。12月1日以降、受信設定をしてください。

スポーツ & 健康フェスタ

in ふじえだ 2023

各種スポーツ体験や健康チェックなど、スポーツを楽しみながら、健康の大切さを実感できるイベントです。

◎スポーツ&健康フェスタ実行委員会事務局
(スポーツ振興課内) ☎643・3126

とき 12月9日(土)
午前9時30分～午後3時(午前9時15分開場)
ところ 静岡県武道館 持ち物 体育館シューズ
入場料 無料 ※直接会場へ
※駐車場に限りがあります。会場周辺の有料駐車場または公共交通機関をご利用ください。

藤枝明誠中学校・高等学校 チアリーディング部

パフォーマンス
①午前9時30分～
②午後1時～

チア体験
①午前10時～10時30分
②午前11時～11時30分
③午後1時30分～2時



スポーツ体験コーナー

- ビームライフル
- ダーツ
- NEW タスポニー etc...

- NEW 体組成測定
- NEW 歯の健康チェック
- NEW ミニ救急講習 etc...

健康コーナー

障害者スポーツ体験コーナー

- ボッチャ
- 車イス体験 etc...

- NEW ブラインドサッカー
- NEW アンプティサッカー
- NEW キックダーツ
- NEW スヌークボール

蹴球都市ふじえだサッカーコーナー

まちかどファイル

市民から市民への情報コーナーです。
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。

市民発！イベントinfo
ふじえだスマイル
はこちらから

催し

令和5年乾しいたけフェア
国産乾しいたけの販売を行います。
とき 12月10日(日)午前9時～正午 ところ 日本椎茸農業協同組合連合会(岡部町岡部) ※直接会場へ
◎日本椎茸農業協同組合連合会 ☎667・3121

シャルウィダンス

社交ダンス教室
12月から元A級競技選手の講師によるレッスンが始まります。
とき 12月14日(木)・21日(木)・28日(木) 午後6時～8時30分
クリスマスは生バンドで踊ろう
とき 12月3日(日)・28日(木) 午後6時～8時30分、23日(土)午後1時～4時
共通
ところ 生涯学習センター 定員 30人(先着順) 参加料 1回千円 持ち物 ダ

ンスシューズ ※直接会場へ
◎シャルウィダンス(小関宅) ☎636・3581

ジャズ・サクソファンアンサンブル「ディソナンシア」第10回コンサート
クラシックのピアノトリオ演奏もあります。
とき 12月16日(土)午後2時～4時 ところ 青島北地区交流センター 定員 50人(申込順) 入場料 無料 申し込み 電話でディソナンシア(松浦宛)へ ☎080・3635・4060

募集

放置竹林整備ボランティア
とき 月2～3回、午前中(タケノコ収穫期の2～4月は月4～8回) ところ 谷稲葉地区 内容 竹の伐採作業、タケノコ収穫作業など 定員 2～3人(申込順) 会費 無料 申し込み 12月31日(日)までに、電話で藤枝竹林の会(高橋宛)へ ☎090・3309・4539

混声コーラス藤の華
とき 毎月第2・4水曜日 午後7時～9時 ところ 藤枝地区交流センター 参加料 月2千円 申し込み 電話で混声コーラス藤の華(鈴木宛)へ ☎090・2575・5323

とびうお水泳スポーツ少年団
対象 年長～小学生 とき 毎週月・木曜日午後6時30分～8時 ところ 西益津温水プール 会費 月3千円 申し込み 平日の午後6時以降に、電話でとびうお水泳スポーツ少年団(津島宅)へ ☎646・1612

藤枝男声合唱団団員
来年1月から新しい活動が始まります。
とき 月曜日(月3回) 午後7時～9時 ところ 生涯学習センター 会費 月2千円(別途入団費：千円) 申し込み 電話で藤枝男声合唱団(栃本宅)へ ☎641・9780



「ノボリフジ(ルピナス)が華やきを添えて」
橋本 紀美子(東町)



「満開のツルコザクラ」
岸 節子(堀之内)



「ドリームガーデン」
福世 美津子(清里2)

「バラと宿根草の庭」
廣瀬 静子(音羽町6)



「ハッピースマイルガーデン2023春」
増田 千登世(稲川)



「駿河台ナチュラルガーデン」
駿河台コミセン花壇の会



「紫陽花と色とりどりの花壇」
いながわ花の会



「みんなのナチュラルガーデン」
みんなの居場所
かいらハウス花だん



「駅南円形花壇」
駅南花の会



「受付南マド外の景色 4月」
青島南地区
交流センター花の会

個人の部

企業・団体の部

グリーンカーテンコンテスト入賞作品

植物の成長や収穫などを楽しみながら、気軽に取り組むことができるグリーンカーテン。省エネにもつながり、地球に優しい生活の実践の1つとして、この夏取り組まれた皆さんの応募作品の中から入賞者を決定しました。(敬称略。順不同)
◎環境政策課 ☎643・3183



久保 悦子



西益津中学校

家庭部門 優秀賞

戸塚 稔春 小関 武
浅原 則子 阿加井 明

団体部門 優秀賞

モスパーガー水守店
青島南地区交流センター花の会
小林製菓店



藤枝市役所

お知らせ

大洲温水プール駐車場 一部利用制限について

周辺地域での送電線張替工事のため、駐車場の一部が使用できなくなります。

【**とき**】12月4日(月)～25日(月)

◎大洲温水プール

☎636・8899

安心してこやかセンターの 高齢者お宅訪問

安心してこやかセンターの職員が、後期高齢者の健診アンケート結果をもとにお宅を訪問し、介護予防事業などを紹介していきます。なお、健診を受診していない人のお宅を訪問する場合



もありません。
◎地域包括ケア推進課
☎643・3225

特定計量器(はかり)の 法定定期検査

取引や証明に使う「はかり」は、定期検査を受けることが法律により義務付けられており、2年に1度必ず検査を受けなければなりません。検査を受けないと罰せられることがあります。

【**対象**】市内の商店や工場などで取引・証明のために、はかりを使用している人や事業者
※日程など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



◎商業振興課
☎643・5250

郷土博物館・文学館 臨時休館

収蔵庫の資料燻蒸と展示入れ替えに伴い全館休館します。

【**とき**】11月28日(火)～12月3日(日)

◎郷土博物館・文学館
☎645・1100

個人宅でもマイナンバーカードを 申請できるようにします

ご自宅に市職員が訪問し、申請を受け付けます。

【**対象**】次の全てに該当する人

①はじめて申請する人、②市に住民登録がある人、③市役所への来庁が困難な人(65歳以上の人、障害者手帳や療育手帳を持っている人、要介護・要支援認定を受けている人など)【**とき**】11月27日(月)～令和6年3月22日(金) 午前9時30分～正午、午後1時～3時 【**申し込み**】希望日の1週間前までに、電話で市民課へ ☎643・3128

12月3日～9日は障害者週間

パネル展示

【**とき**】12月1日(金)～12日(火)

【**ところ**】市役所1階ロビー

ロビショップ

障害者就労支援施設が日替わりで自主製品の販売を行っています。障害者週間の期間中は、購入者に記念品をプレゼントします。(無くなり次第終了)【**とき**】12月4日(月)～8日(金)

【**ところ**】市役所1階ロビー

◎障害福祉課
☎643・3149

建物の取り壊しや新築などが ある場合はお知らせください

固定資産税の課税対象になっている建物を今年中に取り壊した場合は新築・増築がある場合はご連絡ください。正しく課税す

年金生活者支援給付金の 手続きをお忘れなく!

年金生活者支援給付金は、所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されます。新規対象者には8月下旬から順次、請求書を送付しています。請求書が届いた人は日本年金機構へ提出してください。また、請求書が届いていない場合も令和5年4月以降、世帯構成などが変わりが支給要件をすべて満たした場合は受給できる可能性があります。詳しくは、給付金専用ダイヤル(☎0570・05・4092)へお問い合わせください。



◎課税課 ☎643・3279

旧車ミーティング

往年の名車が集結。旧車オーナーと交流しませんか。

【**日時**】11月25日(土)・26日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止)

【**会場**】蓮華寺池公園イベント広場
◎地域おこし協力隊(川島)☎050・5359・0293



「武士のめし」パネル展

家康ゆかりの食文化、食文化にまつわる物語を紹介します。

【**日時**】11月23日(祝)～12月27日(祝) いずれも午前9時～午後5時

【**期間**】11月27日(月)～12月4日(月)は休館

【**会場**】郷土博物館 入館料 500円(中学生以下無料)

◎直接会場へ
◎郷土博物館・文学館
☎645・1100

☎645・1100

トレイルランナーズカップ 藤枝2023参加者 募集

◎スポーツ振興課 ☎643・3126

【**とき**】12月17日(日)午前8時～午後3時30分

【**ところ**】旧びく石ふれあい広場周辺

【**コース**】東海自然歩道バイパスコース、びく石ハイキングコースなど

【**種目・対象**】ショート4kmの部…3歳以上、ロング8kmの部…独力で走破できる中学生以上の人

【**参加料**】小学生以下:1,500円、中学生:2,000円、高校生:3,000円、一般:4,500円

【**申し込み**】12月1日(金)までに、イベントホームページからイー・モシコムへ



たいへんだ! こんな相談ありました!

◎消費生活センター ☎643・3305

簡単に稼げる副業??

SNS広告の「0円スタート」「毎日〇万円の報酬」という副業に興味をもち、試しにやってみることにした。電話で詳しい話を聞くとFXの投資で「必ず儲かる」と勧められ、数回にわたって合計180万円を振り込んだ。その後、順調に利益が上がりに、出金しようとしたら「手数料として70万円を支払う必要がある」と言われ出金できない。このような手口の詐欺が、増加しています。

アドバイス

「簡単に稼げる」という、うまい話はありません。利益が上がっているようでも偽物の画面の可能性があり、だまされてしまったお金の回収は非常に困難です。また、SNSやマッチングアプリで知り合った人から勧誘されるケースもありますので、SNSや広告をうのみにしないでいきましょう。電話で勧誘を受けて契約をした場合、クーリング・オフ(契約解除)ができることがあります。

トラブルに巻き込まれた時は、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

藤枝市子ども基本条例(案)に対する 意見の募集

◎子ども課 ☎643・3246

市全体で子どもの成長を支援、権利を保障するなど、子どもが安全・安心で健やかに成長するための条例(案)に対する意見(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、通学・通勤している人、本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、本事案に利害関係を有する人

【**公表場所**】子ども課、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

【**提出方法**】11月21日(火)～12月15日(金)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〒426-8722市内岡山1-11-1子ども課へ

FAX643-3260

☐jido@city.fujieda.lg.jp



白ふじの里 体験教室

◎白ふじの里 ☎638・4155

プリザーブドフラワー教室

【**とき**】12月2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**】12月8日(金)・22日(金) 午前10時～11時30分

【**定員**】5人(申込順) 【**参加料**】千円

己書体験教室

【**とき**】12月9日(土)午前10時～正午

【**定員**】6人(申込順) 【**参加料**】千円(別途材料費)

味噌作り教室

【**とき**】12月10日(日)午前9時～、午前10時～

【**定員**】各10人(申込順) 【**参加料**】3,500円(材料費込)

そば打ち教室

【**とき**】12月16日(土)午後1時30分～3時

【**定員**】10人(申込順) 【**参加料**】1,800円(材料費込)

共通

【**ところ**】白ふじの里

【**申し込み**】各開催日2日前までに、電話で白ふじの里へ

11月5日号14ページの「AI特殊詐欺対策サービス補助金」に誤りがありました。お詫びして訂正します。

- ①特殊詐欺対策機器(アダプタ) 取付工事費 誤:上限12,100円 正:上限12,100円(※11月末までの工事は8,800円)
 - ②「ナンバー・ディスプレイサービス」利用開始工事費 誤:2,200円 正:3,300円/回線(※11月末までの工事は2,200円)
- ◎交通安全・地域安全課 ☎631・5553



お知らせの続き...

たんぽおはなし会&れんげ池
子どもひろばクリスマススペシャル!

人気イベントがコラボし、絵本の読み聞かせや手袋人形、簡単な工作など親子で楽しめるひとときをお届けします。



【日時】12月9日(土)午前11時〜正午
【会場】文学館講座学習室
【定員】40人(先着順) 【入館料】無
※直接会場へ

◎郷土博物館・文学館
☎645・1100

募集

せとや山塾⑤ 瀬戸谷ハイキングⅢ

烏帽子形山から花倉城跡をめぐる約5時間の周回コースです。
【対象】市内に住んでいるか、通学・通学している人 【とき】12月17日(日)午前8時30分〜午後3時(雨天中止) 【定員】20人(申込順)
【参加料】400円 【申し込み】11月28日(火)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 ☎639・0120



肉まん作り講座

つまみたっぷりの肉まんを10個作って持ち帰ります。

【日時】12月16日(土)午前9時30分〜正午
【会場】大洲地区交流センター
【定員】16人(申込順)
【参加料】1500円 【申し込み】11月24日(金)〜30日(木)に、直接または電話で大洲地区交流センターへ ☎636・0059

楽しい小学生ソフトテニス教室

【対象】テニス歴のある小学3〜6年生 【とき】12月11日(月)〜令和6年3月4日(月) いずれも午後6時〜7時20分(全10回)
【会場】市民テニス場 【定員】5人(申込順) 【参加料】1万2千円 【申し込み】11月25日(土)午前9時から受講者氏名(フリガナ)、保護者氏名、連絡先、学年を入力し、Eメールで市民テニス場へ ☎644・6080

fujieda-sports@k.com.jp

ひだまり農業体験 「三門松づくし」と餅つき

【対象】どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 【日時】12月17日(日)午前9時〜正午 【会場】古民家「ひだまり」(助宗) 【定員】30人

(抽選) 【参加料】1500円(小学生以下500円) 【申し込み】12月4日(月)までに、ファクスまたは申し込みフォームで中山間地域活性化推進課へ

☎639・0120
☎648・2755

ハッピーシニアプロジェクト 引退ゼロ宣言

エスパルスサッカースクールコーチ陣による、身体にも脳にも刺激を与える運動を行います。
【日時】12月7日(日)午前10時〜11時
【会場】エスパルスドリームフィールド藤枝 【定員】20人(申込順) 【参加料】無料 【申し込み】12月1日(金)までに、電話またはファクスでスポーツ振興課へ
☎643・3126
☎643・3327

「ママシネマ」参加者募集

【対象】3歳のお誕生日前の子とママ 【日時】12月19日(火)午前9時40分〜正午
【会場】藤枝シネ・プレーゴ(BiVi藤枝4階) 【上映作品】ウィッシュ 【定員】50組(申込順) 【参加料】1組2100円 【申し込み】11月27日(月)午前10時〜12月12日(火)に、申し込み



生涯学習センターからのお知らせ

フォームから(株)まちづくり藤枝へ ☎645・1555
※シネ・プレーゴ内で使えるお買物券500円と駄菓子詰め合わせ付き。

大人のための初めてのバルーンアート作り〜花とクリスマスリース〜



【対象】市内に住んでいるか通勤・通学している人
【日時】12月21日(火)午後1時30分〜3時30分 【定員】15人
(抽選) 【参加料】千円(教材費込)



親子で楽しく紙ひこうきを作って飛ばそう!

【対象】市内に住んでいる小学4〜6年生とその保護者
【日時】12月27日(水)午前9時30分〜11時30分 【定員】15組(抽選)
【参加料】500円(教材費込)
親子で星座キーホルダーを作ろう!
星座のお話を聞いて自分の星座が入ったオリジナルキーホルダーを作ろう!



食メディアラボ12月特別レッスン

【対象】小学校4年生以上かつ身

精神保健福祉講座

【対象】市内に住んでいるか、通勤・通学している人 【日時】12月14日(月)午後2時〜4時
【会場】生涯学習センター
【内容】精神障害に関する基本的な知識と、精神障害を抱えながら暮らす人々の現状など 【定員】100人(申込順) 【受講料】無料 【申し込み】12月12日(火)までに、電話またはファクス・Eメールで障害福祉課へ ☎643・3149

お楽しみ野球教室

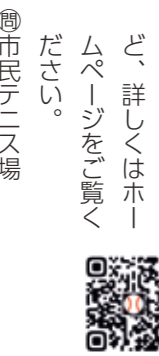
オリックスバファローズズ林弘太郎選手を講師に迎えます。
【対象】市内に住んでいる年中〜小学3年生の野球未経験者
【日時】令和6年1月6日(土)午前9時〜10時30分
【会場】藤枝市民グラウンド野球場 【定員】30人(申込順) 【参加料】無料
※申し込み方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

shougai@city.fujieda.lg.jp
☎644・2941



「ママシネマ」参加者募集

【対象】3歳のお誕生日前の子とママ 【日時】12月19日(火)午前9時40分〜正午
【会場】藤枝シネ・プレーゴ(BiVi藤枝4階) 【上映作品】ウィッシュ 【定員】50組(申込順) 【参加料】1組2100円 【申し込み】11月27日(月)午前10時〜12月12日(火)に、申し込み



☎644・6080

テニス教室

◎市民テニス場 ☎644・6080

教室名	とき	回数	対象	定員	受講料
① 火曜硬式ジュニア(初級)	令和6年1月16日〜3月5日 18:00〜19:20	8	小学3〜6年生	10人	8,500円
② 日曜硬式ジュニア(初級)	令和6年1月14日〜3月10日 18:00〜19:20	8	中学生	10人	8,800円
③ 月曜硬式ナイター(初・中級)	令和6年1月15日〜3月11日 19:30〜20:50	8	18歳以上(高校生除く)	各10人	8,800円
④ 火曜硬式ナイター(初・中級)	令和6年1月16日〜3月5日 19:30〜20:50	8		各10人	8,800円
⑤ 日曜硬式ナイター(中上級)	令和6年1月14日〜3月10日 18:00〜19:20	8		8人	9,200円
⑥ 水曜硬式(基礎・初級)	令和6年1月10日〜2月28日 12:20〜13:50	8		各8人	8,500円
⑦ 火曜硬式(初級〜中上級)	令和6年1月16日〜3月5日 8:40〜/10:20〜	8		各12人	7,000円
⑧ 木曜硬式(初級〜中上級)	令和6年1月11日〜2月29日 8:40〜/10:20〜	8		各12人	7,000円

【申し込み】①〜⑤：12月1日(金)午後6時〜8日(金)に、QRコードで市民テニス場へ
⑥〜⑧：12月6日(火)午前9時から、受講料を持参し、直接テニス場へ



“どう志太”家康 ミニパネル展・講座

◎岡部宿大旅籠柏屋 ☎667・0018

“どう志太”家康 志太地区の案内人が贈るミニパネル展
藤枝、焼津、岡部の観光案内人による、志太地区に関する家康関連のパネルを展示します。

【日時】12月12日(火)〜24日(日)午前9時〜午後5時
【会場】岡部宿大旅籠柏屋ギャラリーなまこ壁
【入場料】無料 ※直接会場へ

“どう志太”家康講座

【日時】①12月16日(土)、②12月17日(日)、③12月21日(木) いずれも午前9時30分〜11時30分

【会場】岡部宿大旅籠柏屋展示研修棟2階

【内容】①家康と焼津、②家康と岡部一族の活躍、③朝鮮通信使と藤枝宿

【定員】各20人(申込順)

【受講料】無料

【申し込み】11月25日(土)〜12月3日(日)に、電話で岡部宿大旅籠柏屋へ



藤枝地区交流センターからのお知らせ

◎藤枝地区交流センター ☎631・6451

花で彩る新春！お正月の寄せ植え講座

【対象】市内に住んでいるか通勤している人
【日時】12月16日(土)午後1時30分〜3時30分
【定員】15人(抽選)
【参加料】3,400円(材料費込)



小学生親子バルーンアート講座〜バルーンでクリスマス飾りを作ろう!〜

【対象】市内に通学している小学生とその保護者
【日時】12月23日(土)午後1時30分〜3時30分
【定員】15組(子ども1人につき保護者1人。抽選)
【参加料】500円(材料費込)



【共通】

【会場】藤枝地区交流センター

【申し込み】11月21日(火)午前9時〜30日(木)に、申し込みフォームまたは63円ハガキを持って直接、藤枝地区交流センターへ



12月のすこやか情報箱


※相談料は無料。☎は要予約。祝・休日はお休みです。

保健センターでの相談など		
健康推進課	☎645・1111	
乳幼児健康相談	月・木曜日	9:00~11:20
一般健康相談	月・木曜日	9:00~11:30
	金曜日	13:00~15:00
	木曜日	13:00~15:00
管理栄養士の食生活相談	金曜日	9:00~11:00
歯科衛生士の歯科相談	詳しくはお問い合わせください。	

母子健康手帳の交付

とき 月～金曜日

※QRコードからお申し込みください。




- 4カ月児健康診査 (無料) 対象 令和5年8月生まれ
 - 10カ月児健康診査 (無料) 対象 令和5年2月生まれ
- ※日時は、令和5年度健康カレンダーに記載されている医療機関にご確認ください。

- 6カ月児すこやか相談 (無料) 持ち物 母子健康手帳、アンケート、バスタオル
- 1歳6カ月児健康診査 (無料) 持ち物 母子健康手帳、アンケート、オムツ、バスタオル
- 3歳児健康診査 (無料) 持ち物 母子健康手帳、アンケート、早朝尿

※対象者には受診日を記載した通知を送付します。

フッ素塗布

とき 6日(水)・20日(水) 持ち物 母子健康手帳、フェイスタオル 料金 400円(初回のみ。PayPay・LINE Pay可)




もぐもぐごっくん 赤ちゃん教室 離乳食の話 前編(5カ月児)

対象 令和5年7月生まれ とき 11日(月)

もぐもぐごっくん 赤ちゃん教室 離乳食の話 後編(8カ月児)

対象 令和5年4月生まれ とき 18日(月)

※動画の配信(申し込み制)も行っています。



今月のおすすめレシピ

栄養士が考えたおいしいレシピをご紹介します!

さば缶豆腐ハンバーグ / フーリチー(麩チャンプルー)

さばの水煮缶を使ったアレンジレシピです。カルシウムをたっぷり摂ることができます。災害備蓄品のローリングストックレシピとしてもおすすめです!


作り方はこちら



12月の図書館とぴくくす

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

図書館ホームページから蔵書検索・予約ができます



図書館の情報	
休館日	駅南図書館・岡部図書館 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・29日(金)・30日(土)・31日(日) 岡出山図書館 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)・29日(金)・30日(土)・31日(日)
大人のための「おはなし会」	14日(木)午前10時30分～11時30分 ところ 岡部支所3階議場ホール
赤ちゃんタイム	27日(水)午前10時～正午 ところ 岡出山図書館2階児童室 ※午前10時30分から赤ちゃん向けの読み聞かせがあります。


移動図書館車「ふじのはな」巡回先			
時間：午後2時～4時			
1日(金)	高洲小学校	13日(水)	青島北小学校
4日(月)	清里カリヨン公園(10:00~11:00)	15日(金)	岡部小学校
	大洲小学校	18日(月)	朝比奈第一小学校
5日(火)	平島第2公園(10:00~11:00)	19日(火)	藤枝小学校
	稲葉小学校	20日(水)	藤枝中央小学校
6日(水)	円月荘(10:00~11:00)	22日(金)	西益津小学校
	瀬戸谷小学校	25日(月)	青島小学校
8日(金)	広幡小学校	26日(火)	青島東小学校
11日(月)	藤岡小学校	27日(水)	葉梨小学校
12日(火)	高洲南小学校	※豪雨などの場合は運休します。	

今月の本

岡山図書館 新刊ピックアップ

『大人のための政治経済入門』

清水 雅博 / 著 徳間書店 / 出版



アベノミクスは本当に成功したのか？コロナショックで日本経済はどのような影響を受けたのか？社会生活を営むうえで絶対に必要な政治・経済・社会問題を幅広く取り上げ、その本質を図やキーワードとともにわかりやすく解説しています。

子育てひろば 12月

- くるるん(前島保育園内) ☎636・7780
- ひよこ(ひよこ保育園隣) ☎625・8898
- ひまわり(ふじの花保育園内) ☎636・7760
- めだかつこ(藤枝保育園内) ☎270・7381
- エンジェルルーム(藤枝聖マリア保育園内) ☎638・2941
- 光の子広場(青木橋保育園内) ☎641・1262
- ふれあいルーム(たちな保育園内) ☎090・6617・3824
- ぐるんぱの広場(ガゼルの森内) ☎631・5360
- あさひな(岡部あさひな保育園内) ☎668・0200
- ちびっこルーム(福祉センターきずみれ内) ☎667・7051
- 藤枝子ども広場(藤枝地区交流センター内) ☎631・6452

- 高洲子ども広場(高洲地区交流センター内) ☎635・1477
- にこにこ広場(青島北地区交流センター内) ☎645・2525
- 葉梨わくわく広場(葉梨地区交流センター内) ☎638・5500
- ぽかぽか(岡部聖母保育園内) ☎667・0232
- めばえキッズ(わかば保育園内) ☎636・6303
- (わかばみや保育園内) ☎635・8902
- おひさま(岡部みわ保育園内) ☎667・0901
- 藤枝おやこ広場(BiVi藤枝内) ☎631・5780
- れんげじスマイルホール ☎641・7715
- まちの保健室 ☎643・6611

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
子育て支援センター 藤枝おやこ館 れんげじスマイルホール						
3 藤枝 クリスマスウィーク	4 おひさま広場 公園で遊ぼう 出張健康相談・えだっこルーム 藤枝 クリスマスウィーク	5 ひまわりひろば 出張健康相談・えだっこルーム コンサート きのこ① 園庭開放 クリスマスウィーク “おはなしびよび”のお話会	6 ふれあいひろば ふれあいひろば 作って遊ぼう わくわくタイム 園庭開放 あかちゃんとおそぼう 【まちの保健室】 午前9時30分～正午 高洲子ども広場	7 ひまわりひろば 赤ちゃん遊ぼうと手遊び ペーリンパマッサージ おたのしみたいむ 園庭開放 クリスマスウィーク	8 めだかつこ広場 出張健康相談・えだっこルーム すみれおはなし会 わくわく製作	9 わくわく製作
10 わくわく製作 こどもカウンセリング予約週間	11 きのこ③ 年齢別遊び こどもカウンセリング予約週間	12 こんには赤ちゃん まっちゃんとおそぼう ひまわりひろば 室内遊び 星の子A・B 赤ちゃん遊ぼう① びよびよルーム きのこ②③ わくわく製作 こどもカウンセリング予約週間 食育サロン～にこにこほっぺ～ にこにこおはなし会	13 すくすく赤ちゃん わくわく広場 うたってあそぼう わくわく広場 ちびっこあつまれ わくわくタイム わくわく製作	14 赤ちゃん遊ぼうA ひまわりひろば 星の子A・B 元気に1・2 わらべうた おたのしみたいむ わくわく製作 こどもカウンセリング予約週間	15 赤ちゃん遊ぼう 読み読み会 ひかりのお話会 似顔絵を塗ってもらおう こどもカウンセリング予約週間	16 こどもカウンセリング予約週間
17 こどもカウンセリング予約週間	18 ひまわりひろば 室内遊び 誕生会・測定日 出張健康相談・えだっこルーム こどもカウンセリング予約週間 ママのしゃべり場～子育てはってサロン～	19 赤ちゃん遊ぼうB ひまわりひろば 赤ちゃん遊ぼうと手遊び ペーリンパマッサージ 赤ちゃん遊ぼう② あかちゃん遊ぼう 藤枝市ふたごちゃんの会 園庭開放 こどもカウンセリング予約週間	20 すくすく赤ちゃん 親子リトミック めだかつこ広場 うたってあそぼう 作って遊ぼう 母の詩 わくわくタイム 園庭開放 にこにこおはなし会	21 ひまわりひろば ママと赤ちゃん エンジェル広場 一緒に遊ぼう 赤ちゃん集まれ 大きくなあれ 園庭開放 こどもカウンセリング予約週間	22 読み読み会 クリスマス会 こどもカウンセリング予約週間 健康出張相談・えだっこルーム	23
24 スマイルスタンプとあそぼう	25 出張健康相談・えだっこルーム パルーンアート おはなしのとびら	26 ひかりのこいどばた会 お正月飾りを作ろう すみれおはなし会 出張健康相談・えだっこルーム やってみよう運動あそび	27 わくわくタイム キッズパークデビューをしよう!	28	29 年末年始の休みについては、各支援センターに	30



12月の相談窓口など

市役所での相談		
☎市民相談センター ☎643-3318 ※電話で事前にご相談ください。		
一般	月～金曜日	9:00～16:00
よろず ※ポルトガル語、通訳者有	13日(水)	(受付13:30～15:00) 13:30～16:00
	6日(水)	13:00～16:00
☎法律 ※予約時、内容確認有	13日(水) 20日(水) 27日(水)	9:00～12:00 13:00～16:00
☎税務 ※7日(水)までに要予約	12日(火)	13:00～15:30
☎相続	1日(金)	9:00～12:00 13:00～16:00
☎測量 ※14日(木)までに要予約	15日(金)	13:00～16:00
☎労働	11日(月)	13:30～16:00

☎消費生活センター ☎643-3305 ※電話で事前にご相談ください。		
消費生活	月～金曜日	9:00～16:00
☎多重債務	8日(金)・22日(金)	13:00～15:00

☎建築住宅課 ☎643-3481		
木造住宅よろず	詳しくはお問い合わせください。	

☎男女共同参画・多文化共生課 ☎643-3198		
☎女性	火・木曜日	13:30～16:15
男性	第1・2・4水曜日	13:30～16:15
※電話のみ ※第3水曜日以外は事前予約が可能です	第3水曜日	17:00～20:00

☎納税課 ☎643-3122		
夜間納税・相談 (市税・国保税)	木曜日	17:15～19:00

☎こども・若者支援課 ☎643-7227		
家庭児童・若者・女性 相談 (DVなど)	月～金曜日	8:30～17:00

☎こども発達支援センター ☎643-3343		
発達	月～金曜日	8:30～17:00

その他の施設での相談		
☎ハローワークプラザ藤枝 (BiVi藤枝内) ☎636-2126		
求人求職	月～金曜日	10:00～18:00
☎静岡県認知症コールセンター ☎0120-123-921		
認知症	月・木・土・日曜日	10:00～15:00
☎教育相談室 ☎644-7867		
不登校など	月～金曜日	13:30～16:30

※相談料は無料。☎は要予約。祝・休日はお休みです。
※市役所での相談で、手話通訳を希望する人は、事前にご相談ください。

中部健康福祉センターでの相談			
☎福祉課 ☎644-9281			
☎精神・酒害 (アルコール、ギャンブル)	5日(火)・20日(水)	13:15～16:00	
☎ひきこもり	月・水曜日	9:00～15:00	
	金曜日	9:00～12:00	
☎地域医療課 ☎644-9273			
☎エイズ即日検査	3日(日)	13:00～15:00	
	21日(水)	9:15～11:00	
☎骨髄ドナー登録	21日(水)	9:15～11:00	
☎肝炎ウイルス検査	3日(日)	13:00～15:00	
	21日(水)	9:15～11:00	

12月の水道休日当番店			
☎上水道課 ☎646-4112			
2日(土)	藤枝市水道組合	☎643-7308	
3日(日)	(有)スギモト設備	☎636-2678	
9日(土)	中村住宅設備	☎641-6775	
10日(日)	秋山設備	☎667-3002	
16日(土)	藤枝市水道組合	☎643-7308	
17日(日)	(株)エクスワタナベ	☎643-7707	
23日(土)	(株)坂田設備	☎641-6467	
24日(日)	養栄設備工業(株)	☎635-0983	
29日(金)	(有)カネコ住設	☎667-1406	
30日(土)	藤枝市水道組合	☎643-7308	
31日(日)	協和設備	☎667-0570	

グラウンドゴルフ場の休場日	
☎総合運動公園 ☎646-6100	休場日 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・28日(木)～31日(日)
☎大井川河川敷スポーツ広場 ☎090-1286-1475	休場日 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・28日(木)～31日(日)

※専用使用日は、個人使用ができない場合があるため、事前にご連絡ください。

市税の納付期限	
☎納税課 ☎643-3332	
国民健康保険税第5期	
納付期限日	12月5日(火)(口座再振替:12月15日(金))
スマホアプリ決済、クレジット決済についてはこちら▶	

人のうごき 令和5年10月末日現在

人口	141,247人 (前月比: -66人) 男: 69,064人 女: 72,183人
世帯数	61,507世帯 (前月比: +41世帯)

保健センターからのお知らせ

がん検診など (市の助成があり、お得に受けられます) ☎健康推進課 ☎645-1111

本年度の子宮がん・乳がん・胃がん検診は11月末で終了します。
ピロリ菌胃がんリスク判定は12月14日(木)まで (今年度ピロリA判定だった人の内視鏡検査は3月末まで)、肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、ヘルスアップ健診は1月19日(金)までです。
ヘルスアップ健診の申し込み受付期間は1月12日(金)までです。
来年度の申し込みは健康推進課で受け付けています。

受け付けている健(検)診 (対象年齢は令和5年4月1日時点での年齢です)	対象年齢
子宮がん検診	19歳以上
乳がん検診	39歳以上
前立腺がん検診	49歳以上
ピロリ菌胃がんリスク判定	39歳以上で過去に受診したことがない人
ヘルスアップ健診	17～38歳
肺・大腸がん検診	39歳以上

※胃がん検診を希望する人で、胃の切除を受けたことがある人、ピロリ菌の除菌を受けたことがある人、腎不全または透析を受けている人はご相談ください。

12月の休日当番医
☎志太医師会 (☎641-3385) 藤枝歯科医師会 (☎646-2270)
診療時間/午前9時～午後5時(焼津市の耳鼻科は午前8時30分から、歯科は午後3時まで)
変更となる場合がありますので、ホームページまたは各医療機関にご確認のうえ、受診してください。
※休日当番薬局は、市ホームページをご覧ください。



	3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
外科	高松整形外科 (岡出山三) ☎643-2378	しまづ整形外科 (高柳二) ☎634-0888	田沼脳神経クリニック (田沼二) ☎634-2274	はまべ整形外科 (上藪田) ☎648-1500	※通常の診療を行っている診療所もありません。直接、各診療所にお問い合わせください。	いわしたクリニック (上青島) ☎631-6660	花岡医院 (岡部町内谷) ☎667-3323
内科・小児科	内・小 櫻井医院 (焼津市上新田) ☎622-0122	小 高洲早川クリニック (与左衛門) ☎636-0021	内 水上内科クリニック (高柳二) ☎634-1200	内 鈴木循環器クリニック (高柳四) ☎634-3131		小 小林小児科 (前島一) ☎635-2620	内・小 みやはら内科クリニック (小石川町一) ☎647-5670
	内 高橋医院 (下青島) ☎647-0370	内 だいちニューロンクリニック (下藪田) ☎631-7891	内 田沼脳神経クリニック (田沼二) ☎634-2274	内・小 板倉医院 (田沼四) ☎636-0881		内 まつおか内科循環器クリニック (瀬戸新屋) ☎631-7603	内 すみや脳神経クリニック (本町二) ☎647-5511
	小 むらまつファミリークリニック (藤枝五) ☎641-5318	内 ほしのクリニック (岡部町内谷) ☎667-0100	内・小 入交医院 (大手二) ☎641-0135	内・小 柴田医院 (藤枝四) ☎641-0127		内 いわしたクリニック (上青島) ☎631-6660	内 花岡医院 (岡部町内谷) ☎667-3323
眼科	ながわ眼科クリニック (高洲) ☎631-5571	—	—	—		発熱や咳などの風邪症状がある場合は、受診方法などについて受診前に必ずその日の休日当番医まで電話でご確認ください。	
耳鼻科	—	藤枝おおば耳鼻咽喉科 (末広一) ☎634-1331	たなか耳鼻科 (焼津市小柳津) ☎621-5888	藤枝診療所 (高洲) ☎635-8749		—	ふじえだ耳鼻科 (上藪田) ☎648-1000
その他	皮 みやけ皮膚科 (前島二) ☎634-4112	—	—	精・心 藤枝メンタルクリニック (瀬戸新屋) ☎631-6841		泌 はた医院 (田中三) ☎645-2077	—

	3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
歯科	そのだ歯科口腔外科クリニック (瀬戸新屋) ☎647-6006	いのまた歯科医院 (仮宿) ☎646-8110	岸村歯科医院 (郡) ☎644-2501	河野歯科医院 (与左衛門) ☎636-5568	はっとり歯科・矯正歯科 (首羽町三) ☎644-2256	緑の森歯科 (岡出山一) ☎646-2121	れんげじ歯科クリニック (若王子三) ☎646-4182
	—	—	—	—	浅井歯科医院 (高岡一) ☎636-8241	若林歯科医院 (水上) ☎644-4646	井口歯科駅南 (前島三) ☎636-7600

志太・榛原地域救急医療センター (市内瀬戸新屋362-1) ☎644-0099 ※受診前に、必ず電話で連絡してください。

診療時間 月～金曜日…午後7時30分～10時 土・日曜日…午後7時30分～翌日午前7時
診療科目 内科・小児科
※12月2日(土)・10日(日)・16日(土)・24日(日)・30日(土)の午後10時～翌日午前7時は、小児科のみ。



第24回 しずおか市町対抗駅伝

とき／12月2日(土) 午前10時 県庁本館前スタート

第24回しずおか市町対抗駅伝に出場する本市の代表選手が決定しました。上位入賞を目指し、県庁前から草薙陸上競技場までの12区間を、選手たちが駆け抜けます。郷土愛を胸にタスキをつなぐ選手たちへ藤枝から声援を送りましょう。

☎スポーツ振興課 ☎643・3126



あさひ
長島 旦陽さん
(岡部小6年)



ひなた
小宮山陽向さん
(高洲小6年)



はつた
小澤 颯太さん
(葉梨小5年)



めぐみ
竹下 愛さん
(岡部小6年)



かな
向島 花奈さん
(藤枝中央小6年)



おうすけ
美澤 央佑さん
(広幡中2年)



たいら
市川 太羅さん
(葉梨中3年)



あい
向島 愛衣さん
(藤枝中2年)

主将



さや
田中 沙弥さん
(常葉大菊川中3年)



しょうご
杉山 翔梧さん
(御殿場西高3年)



たいむ
石丸 大夢さん
(東海大静岡翔洋高3年)



うた
大村 詩さん
(東海大静岡翔洋高3年)



なな
増田 七菜さん
(常葉大菊川高2年)



みづき
清水 美月さん
(東海大静岡翔洋高3年)



さやか
富田 紗也加さん
(藤枝東高2年)



ゆうと
片山 優人さん
(葉梨中出身)

監督



あやと
遠入 綾杜さん
(高洲中出身)



たまき
鈴木 珠恵さん
(西益津中出身)



わえ
宮川 和江さん
(市内在勤)



まご
石上 真吾さん
(清里)



ゆうと
榎田 勇人さん
(兵太夫)



じゆん
佐原 潤さん
(青葉町)



のぶ
中村 信二さん
(城南)

※詳しくは、大会ホームページをご覧ください。



藤枝市のゼッケンナンバーは「15」

主将コメント

藤枝市代表チームは、2年続く9位入賞を超えたいという強い気持ちで練習に取り組んできました。チームみんなが藤枝市の代表としての誇りを持ち、たくさんの人に駅伝の楽しさを伝えたいという想いで襷を繋いでいきます。前回大会では順位を上げることができなかった悔しさを糧に、昨年よりも力強い走りができるよう精一杯頑張ります。応援よろしくお祈いします。



区間	選手区分	距離
第1区	中学生・高校生女子	3.673km
第2区	小学生男子	1.903km
第3区	小学生女子	1.715km
第4区	中学生・高校生女子	3.549km
第5区	高校生男子	6.855km
第6区	40歳以上	3.911km

区間	選手区分	距離
第7区	中学生男子	3.564km
第8区	中学生女子	3.020km
第9区	小学生	1.619km
第10区	一般女子	3.051km
第11区	中学生・高校生男子	4.310km
第12区	一般男子	5.025km
全区間合計		42.195km