

広報 ふじえだ

3/20

No.1387



3月3日、第31回ふじえだマラソンを開催し、約1,500人のランナーが瀬戸谷地区に集まりました。小学1年生から参加できる3kmコースには多くの子どもたちも参加。早春の訪れを感じながら、マラソンを楽しみました。

元気なまちの未来は、市民の健康づくりから

みんなできり組もう「健康経営」

市では、誰もが健康でいきいきと過ごせるまちを目指して、市民の健康づくりを推進しています。特に、働き盛り世代は、仕事や子育てなどで日々忙しく、自身の健康づくりはおろそかになりがちです。そこで本市では、市内事業所の健康経営の取り組みを支援しています。

健康企画課 ☎645・1113



1 健康経営とは…

少子高齢化で労働人口が減少していく中で、従業員が元気で働き続けられるように組織ぐるみで従業員の健康課題に取り組み、働く人の健康管理を経営的な視点で実践する手法のことです。

2 健康経営がもたらすメリット

①従業員のメリット
生活習慣病をはじめとする疾病リスクの減少や心身のコンディションが良好になるなど、健康に対する意識の向上が期待されます。



②事業所のメリット
従業員の健康づくりと仕事の両立をサポートすることで、従業員の仕事満足度の向上や離職率の低減につ

3 ストレッチや食生活指導で企業全体を健康に

ながります。また、心身の不調による欠勤や休職、疲労による事故のリスクが低下し、生産性の低下を防ぐことができます。健康経営の取り組みを社内外に発信することで、企業イメージの向上にもつながります。



市内事業所を対象に、従業員の健康意識向上と健康的な生活習慣の定着化を図るため、6カ月間、「運動」「食事」「睡眠」「歯や口の健康」を指導する「健康経営実践プログラム」を提供し、従業員の健康づくりを支援しています。今年度も、市内2事業所が参加しました。企業ごとにそれぞれが抱える健康課題に応じた講座を提供しています。

①1日の大半をデスクで過ごす人：肩や首、腰のストレッチの例

4 ニーズに合わせた健康づくり支援を行っています

②パソコン業務で目の疲労が気になる人：簡単なマツリッジの指導
③血圧の高い従業員が多い事業所：減塩食の実食やヘルシーメニューの紹介

健康経営を支援する取り組みは、事業所ごとに求められるものが異なります。そのため、事業所ごとのニーズに合わせて、保健師などの専門家を派遣する「健幸プロ派遣事業」を行い、従業員の健康づくりを支援しています。

今後も、地域ぐるみで健康経営の普及を図り、誰もが健康でいきいきと過ごせるまちを目指して取り組んでいきます。

実践事例

①株式会社ロジテムツムラ

業種：運送・倉庫・人材派遣業・保険代理店業

取り組みによる成果

健康経営実践プログラムを受けた後、仕事のパフォーマンスが向上しました。個人単位でなく、チームで目標を定め、その目標が自身の習慣になっています。参加した従業員からは、健康づくりへの意識が高まったとの意見が多くありました。

背骨を伸ばすストレッチを紹介！



従業員同士で参加することで、一体感と健康への意識が高まりました。

②株式会社松田商店

業種：製造直売

取り組みによる成果

共通の目的を持つことができ、社内でのコミュニケーションが向上しました。また、健康への意識が向上し、行動の変化につながりました。従業員の中には、自転車通勤に変更するなど、運動習慣の定着化につながっています。

健康作りに向けて、できることからチャレンジ！



ストレッチで自分の体の状態をチェックしました。



▲(株)育喜家ハイホームス（建設業）の要請に応じて、「高血圧予防」についての健康講座を開催しました。（健幸プロ派遣事業）

回を重ねることに、参加する人の健康への意識が高くなっているのを感じます。参加者の皆さんと一緒に、身体の状態を把握することで、日ごろから自分の健康と向き合う時間が多くあると思います。

健康づくりにおいて、運動にまさる薬はありません。病气やケガをして後悔しないためにも、日常のちょっとした運動の積み重ねが健康寿命の延伸や、企業の生産性向上につながると考えています。



岡田 守さん
（健康運動指導士）

原子力防災訓練を実施



3月9日、県や中部電力(株)、藤枝警察署と連携し、原子力防災訓練を実施しました。これは、令和4年に策定した「藤枝市原子力災害広域避難計画」に基づき、原子力発電所の単独災害発生によるUPZ(緊急防護措置を準備する区域)外の市内公共施設への避難を想定。市民32人が参加し、避難地域時検査場所や市避難経路所の運営訓練など、実践しながらの訓練を行いました。今後も、訓練の検証と避難先施設の受け入れ体制を確認し、計画の実効性向上を図ります。

◎企画政策課
☎643・3119



女子学生が地域の価値を高める取り組みを市長に提言

3月10日、女子学生で組織する「ふじえだガールズミーティング」の第8期メンバーによる活動発表会が行われました。本年度は「ものづくりビジネス体験」として、メンバー自ら発見した本市の魅力ある資源を活用し、商品の企画から宣伝・販売まで一貫して取り組みました。発表会では、活動を通して考えた地域産業の価値向上や多様性を重視したビジネスの環境づくりなどを市長に提言しました。市長は「若者目線の素晴らしい提案をいただいた。速やかに実行していく」と述べました。

◎企画政策課
☎643・2055



県内大学生が地域課題の解決策を研究し市長に提言

2月29日、本市と包括連携協定を結ぶ県内6大学の学生が本市の抱える課題を研究し、解決策を探る「地域政策研究」の発表会が行われました。学生たちは、歴史・文化を活かしたツーリズムや安心な子育て環境など、学生ならではの視点から、有効な施策を市長へ提言しました。最優秀賞として、本市岡部町の歴史・文化や、地域の魅力を体験できる散策プランを提案した常葉大学造形学部が選ばれ、市長賞が授与されました。

◎企画政策課
☎643・2055



生涯学習講座
受講生募集

対象 市内に住んでいるか、通勤・通学している人

申し込み 4月1日(月)午前9時～9日(火)午後9時に、講座が開催される各地区交流センター・岡部支所分館の申し込みフォームからお申し込みください。窓口でのお申し込みは、4月2日(火)～9日(火)(休館日を除く)の午前9時～午後9時に、講座が開催される各地区交流センター・岡部支所分館に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、郵便はがきを添えて、直接ご提出ください。

※月曜日は交流センター・岡部支所分館の休館日です。

注意事項

- 直接提出する場合、郵便はがきは講座ごとに1枚必要です。
- 申し込みフォームから申請した人には、Eメールで結果を送付します。
- 受講料は初回の開講日に集金します。講座によって教材費・資料代などが必要な場合があります。なお、受講料などは欠席しても返金されません。
- 初めての人を優先します。応募者が定員を超えた場合は抽選となります。
- 応募者が定員の半数に満たない場合は、開講しないことがあります。
- ★印は託児があります。
- 詳しくは、講座を開講する各地区交流センター・岡部支所分館へお問い合わせください。

申し込みフォームはこちら→
ところ/本郷876 ☎639・0120



瀬戸谷地区交流センター

| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|---------------|---------------------|-----------------|----------------------------|----|------|------------|
| 1 | 新 瀬戸谷の庶民列伝 | 南條 忠義 | 5月30日、6月27日 | 9:30~11:00 | 2 | 20人 | 800円 |
| 2 | 新 はじめてのウクレレ | 霞 宅治 | 6月15日、7月6日、8月3日 | 13:30~15:00 | 3 | 8人 | 1,200円 |
| 3 | 四季を楽しむ絵手紙 | 戸田 麻理子 | 5月11日~第2土曜日 | 14:00~16:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 4 | 親子ペーパーライダー作り | 黄前 征夫 | 5月18日 | 9:30~11:30 | 1 | 20組 | 無料 |
| 5 | たのしい オカリナ | こさわ もも | 5月31日~第3金曜日ほか | 13:30~15:00 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 6 | ゆったりヨガ | 本間 ひろみ | 6月1日~第1・3土曜日 | 10:00~12:00 | 8 | 10人 | 3,200円 |
| 7 | せとや山塾①・② | 藤枝山岳会ほか | 6月9日~土・日曜日 | 9:00~12:00 8:30~15:00 | 5 | 各20人 | 1回 400円 |
| 8 | エンジョイ フラダンス | 今村 イザベリタ 藤田 栄子 | 6月12日~第2・4水曜日 | 13:30~15:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 9 | わくわく理科体験教室 | SCIENTIA 高橋 政宏ほか | 6月22日~土曜日 | 10:00~12:00 18:30~20:30 | 6 | 15人 | 無料 |
| 10 | 瀬戸谷まるごとクッキングI | 毎回変わります | 6月29日~土・日曜日 | 9:00~12:00 15:00~16:30 | 8 | 12人 | 1回 400円 |

申し込みフォームはこちら→
ところ/寺島851 ☎643・5005



稲葉地区交流センター

| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|----------------------|--------------|---------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | 仲間と楽しく作る手ごねパン | 関口 やち代 | 5月7日~第1火曜日 | 9:30~12:00 | 8 | 16人 | 3,200円 |
| 2 | DISCOとZUMBAでストレス発散! | 鈴木 未来 | 5月8日~第2水曜日ほか | 19:00~20:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 3 | 楽しくフラダンス | 松下 恵美子 | 5月8日~第2水曜日ほか | 13:30~15:00 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 4 | ラムーヴわくわく体操 | 池谷 多幾江 | 5月11日~第1土曜日ほか | 9:30~11:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 5 | 料理の知恵袋 | 塩澤 春美 | 5月12日~第2日曜日ほか | 9:30~12:00 | 8 | 16人 | 3,200円 |
| 6 | 暮らしの生け花 | 辻 節子 | 5月16日~第3木曜日 | 9:30~11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 7 | 四季を楽しむ 和洋菓子づくり | 齊藤 篤範 | 5月18日~第3土曜日ほか | 13:30~16:00 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 8 | リメイクを楽しもう | 新美 弘美 | 5月18日~第3土曜日 | 9:00~12:00 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 9 | 気軽に着付け 気軽に着物を着てみませんか | 大塚 倫枝 | 5月18日~第3土曜日ほか | 13:30~15:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 10 | ツボ押しリンパマッサージと太極舞 | 鈴木 未来 | 5月22日~第4水曜日ほか | 19:00~20:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 11 | らくらく ミニトランポウォーク | 岡村 龍行 | 5月24日~第2・4金曜日 | 19:00~20:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 12 | アダムと英語で楽しくあそぼう (幼児) | ホーガン・アダム・ジョン | 6月23日~第4日曜日ほか | 10:00~11:00 | 8 | 15人 | 無料 |

観光まちづくりなどを推進

3月12日、本市と静鉄グループは、包括連携協定を締結しました。同グループは、これまで公共交通の運用や市街地再開発など、長年にわたり本市と関わりが深く、幅広い分野で連携しています。このたびの協定締結により、相互のノウハウや資源、仕組みを活かした連携・協力を強化します。

市は今後も、安全・安心で利便性の高い暮らしの実現、観光誘導による交流・関係人口の拡大に取り組んでいきます。

◎企画政策課
☎643・2055



西益津地区交流センター

申し込みフォームはこちら→
ところ/立花2-6-8 ☎641・8862



| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | 新 はじめての一閑張り | 青木 郁子 | 6月4日～第1火曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 2 | 新 ボールペン字講座入門 | 富山 裕美 | 5月10日～第2金曜日 | 9:30～11:00 | 8 | 10人 | 3,200円 |
| 3 | 新 はじめての己書 | 落合 圭子 | 5月14日～第2火曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 4 | 新 初心者向けかしこいスマホの使い方 | 高橋 史郎 | 5月7日～第1火曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 5 | 新 みんなでウォーキングエクササイズ | 合月 なお子 | 5月18日～第4土曜日ほか | 9:30～11:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 6 | 新 歪み・コリ改善 やさしいマットエクササイズ | 星景 友綺 | 5月28日～第4火曜日 | 9:30～11:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 7 | 新 美味しいパンと簡単スイーツ | 村田 敏子 | 5月8日～第2水曜日 | 9:30～12:00 | 8 | 16人 | 3,200円 |
| 8 | 百人一首の歌(15番～30番)・人物・時代背景を読む(2) | 半田 勝良 | 5月24日～第4金曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 9 | もう一度学び日本の歴史と藤枝(古代～中世編) | 志村 益司 | 5月11日～第2土曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 10 | 和裁・小物教室 | 山口 梢 | 5月28日～第4火曜日 | 9:30～12:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 11 | かんたんフラワー工房 | 望月 義乃 | 6月13日～第2木曜日 | 19:00～20:30 | 6 | 10人 | 2,400円 |
| 12 | シニア向け楽しく脳活アップ(65歳以上) | 村松 晶子 | 5月14日～第2火曜日 | 9:30～11:00 | 8 | 20人 | 無料 |
| 13 | 寿大学 亀寿和教室(西益津地区在住65歳以上) | 毎回変わります | 5月16日～第3木曜日 | 10:00～11:30 | 7 | 30人 | 無料 |
| 14 | 新 キッズイングリッシュ(小学4～6年生) | ホーガン・アダム・ジョン | 5月12日～第2日曜日 | 9:30～11:00 | 7 | 20人 | 無料 |
| 15 | 新 こども科学あそび(小学3～6年生) | 佐野 陽子 | 6月2日～第4日曜日ほか | 9:30～11:00 | 8 | 20人 | 無料 |
| 16 | 新 親子で楽しくリトミック(2歳～未就園児の子とその保護者) | 森川 恭子 | 5月21日～第3火曜日 | 10:00～11:30 | 4 | 20組 | 無料 |

藤枝地区交流センター(五十海)

申し込みフォームはこちら→
ところ/五十海3-12-1 ☎631・6451



| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|------------------------------------|-----------------------|----------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | 新 百人一首の歌と人物～紫式部(57番)とその前後～ | 半田 勝良 | 5月8日～第2水曜日ほか | 13:30～15:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 2 | 新 わくわく!楽しい 脳トレ&ストレッチ | 大沼 華奈子 | 6月7日～第1・3金曜日ほか | 9:30～11:00 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 3 | 新 楽しく作ろう!夕食メニュー | 高野 麻衣 | 5月25日～第4土曜日ほか | 13:30～16:00 | 8 | 16人 | 3,200円 |
| 4 | 藤枝の歴史～藤枝のあけぼのから軽便と米騒動まで～ | 志村 益司 | 6月6日～第1木曜日ほか | 10:00～12:00 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 5 | 大人の楽しい折り紙教室 | 渡部 美子 | 6月14日～第2金曜日ほか | 13:30～15:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 6 | 水彩スケッチ～蓮華寺池の四季～ | 山本 宗平 | 6月5日～第1・3水曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 7 | アンチエイジングヨガ | フィジカルヨガ普及協会 安本 理津子 | 5月23日～第2・4木曜日 | 13:30～14:40 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 8 | 男性のためのストレッチヨガ | 磯村 朱音 | 5月17日～第1・3金曜日 | 13:15～14:45 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 9 | らくらく体操 | 小池 幸子 | 5月14日～第2火曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 10 | 音楽で愉しむ脳トレ | 森川 恭子 | 5月23日～第4木曜日ほか | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 11 | 笑顔になるパン作り | 原崎 啓子 | 5月21日～第3火曜日 | 9:30～12:00 | 8 | 16人 | 3,200円 |
| 12 | ★リトルキッズハッピーイングリッシュ(年少～年長児の子とその保護者) | 北川 エレイン | 6月1日～第1土曜日ほか | 9:30～11:00 | 8 | 20組 | 無料 |
| 13 | 英語でLET'S PARTY!(小学1～4年生) | ABC KIDS CLUB | 6月15日～第3土曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 無料 |
| 14 | 親子料理教室(小学生1人と保護者1人) | 高野 麻衣 | 5月25日～第4土曜日ほか | 9:30～12:00 | 8 | 8組 | 無料 |
| 15 | 新 おしゃれなレザークラフト | 杉原 和子 | 5月25日～第4土曜日 | 9:00～10:45 | 4 | 10人 | 1,600円 |
| 16 | 新 やさしい やさしい マジックをあなたに!～マジック初心者講座～ | ふじみ太郎 | 5月18日～第1・3土曜日 | 10:00～11:30 | 3 | 10人 | 1,200円 |



男性のためのストレッチヨガ
(藤枝地区交流センター)



大人のおしゃれなビーズアクセサリー作り(入門編)
(藤枝地区交流センター西館)

葉梨地区交流センター

申し込みフォームはこちら→
ところ/上藪田759 ☎638・1376



| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|-----------------------------------|--------------|---------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | 新 シルエットアート ☆光と陰を楽しむ切り絵☆ | 井上 寿子 | 6月13日～第2木曜日ほか | 9:30～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 2 | 音楽 de リフレッシュ脳トレ | 森川 恭子 | 6月13日～第2木曜日ほか | 10:00～11:30 | 6 | 15人 | 2,400円 |
| 3 | エゴスキュー体操 | 落合 圭子 | 6月5日～第1水曜日 | 13:30～15:00 | 6 | 15人 | 2,400円 |
| 4 | 理学療法士が教える健活 | 三浦 良継 | 5月16日～第3木曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 5 | 己書 心む筆文字アート幸座 | 岩井 裕美 | 6月18日～第3火曜日ほか | 9:30～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 6 | 入門 基礎からの英会話 | 富山 裕美 | 6月11日～第2・4火曜日 | 9:30～11:00 | 8 | 10人 | 3,200円 |
| 7 | スマートフォンの活用講座(初心者) | 藤枝シニアパソコンクラブ | 6月4日～第1・3火曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 8 | 紙バンドでバッグを作ろう! | 北川鈴子・浦田真理子 | 5月15日～第3水曜日 | 9:30～11:30 | 6 | 15人 | 2,400円 |
| 9 | 正しいラジオ体操・みんなの体操 | 小林 和子 | 5月14日～第2火曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 10 | いきいきチャレンジスクール | 毎回変わります | 5月17日～第3金曜日ほか | 9:30～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 11 | 料理講座 健康長寿と食事 | 塩澤 春美 | 6月5日～第1水曜日ほか | 9:30～12:00 | 8 | 16人 | 3,200円 |
| 12 | ★からだリセットYOGA | 牧野 智美 | 5月24日～第4金曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 13 | パッチワークのある暮らし | 杉浦 ひとみ | 6月6日～第1木曜日ほか | 9:30～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 14 | ★親子で楽しむパルンアート教室(小学生とその保護者) | 大畑 光江 | 6月9日～第2日曜日 | 9:30～11:30 | 6 | 10組 | 無料 |
| 15 | ペタンクを楽しもう!(小学生) | 三浦 通広 | 6月23日～第4日曜日ほか | 9:30～11:30 | 6 | 18人 | 無料 |
| 16 | 楽しく作ろう!親子でクッキング(小学生とその保護者) | 高野 麻衣 | 6月23日～第4日曜日ほか | 9:30～12:00 | 8 | 8組 | 無料 |
| 17 | ★親子でEnjoy イングリッシュ(年少～年長児の子とその保護者) | 北川 エレイン | 6月22日～第4土曜日ほか | 9:30～11:00 | 8 | 15組 | 無料 |
| 18 | アダムのキッズ英語(小学3～4年生) | ホーガン・アダム・ジョン | 6月2日～第1日曜日ほか | 9:30～11:00 | 8 | 12人 | 無料 |

広幡地区交流センター

申し込みフォームはこちら→
ところ/鬼島387 ☎643・1766



| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|-----------------------------------|------------|-----------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | 新 健康ウォーキング | 広幡スポーツクラブ | 5月11日～第2土曜日 | 9:00～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 2 | 新 自分でできるリンパ体操と骨盤矯正 | 増田 有紀 | 5月10日～第1金曜日ほか | 13:30～15:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 3 | 新 井原西鶴と太宰治 | 澤田 洋一 | 5月9日～第1木曜日ほか | 13:30～15:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 4 | 新 かんたんデコパージュ小物作り | 青木 郁子 | 5月24日～第4金曜日ほか | 9:30～12:00 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 5 | 新 気軽に楽しむ音楽脳トレ | 森川 恭子 | 5月9日～第1木曜日ほか | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 6 | 新 マニキュア特別レッスン～キレイに塗れて長持ちする方法を伝授!～ | ネイルアーティストJ | 5月17日～第1・3金曜日ほか | 13:30～15:30 | 8 | 10人 | 3,200円 |
| 7 | 初心者向け、素敵にスマホ活用教室 | 高橋 史郎 | 5月14日～第2・4火曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 8 | はじめてみよう太極拳 | 岡本 良子 | 5月14日～第2・4火曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 9 | 季節にあわせてパルンアートを楽しもう | 大畑 光江 | 5月14日～第2火曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 10 | シニアの得トク体験(65歳以上) | 毎回変わります | 5月21日～第3火曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 20人 | 無料 |
| 11 | 楽しむ折り紙 頭の体操!! | 山口 慶子 | 5月9日～第2木曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 12 | 書いて楽しむ筆ペン | 富山 裕美 | 5月8日～第2・4水曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 10人 | 3,200円 |
| 13 | ほんのり幸せパン工房 | 大畑 志げ子 | 5月10日～第2金曜日 | 9:00～12:00 | 8 | 16人 | 3,200円 |
| 14 | ヘルシー楽しいクッキング | 塩澤 春美 | 5月17日～第3金曜日 | 9:30～12:00 | 8 | 16人 | 3,200円 |
| 15 | ★スポーツ親子体操①(2～3歳の未就園児の子とその保護者) | ヤマスポーツクラブ | 5月10日～第2・4金曜日 | 10:00～11:00 | 7 | 20組 | 無料 |



チリメン細工講座
(青島北地区交流センター)



かんたんデコパージュ小物作り
(広幡地区交流センター)



楽しくフラダンス
(稲葉地区交流センター)

申し込みフォームはこちら→



ところ/茶町1-5-5 ☎646・3211

藤枝地区交流センター西館

| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|--|-----------------|------------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | 新 太極舞とフィットネスベリーで体幹を整えよう! | 鈴木 未来 | 6月12日～第2・4水曜日ほか | 13:30～15:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 2 | 新 イキイキ元気体操! | 小池 幸子 | 5月10日～第2金曜日ほか | 10:00～11:30 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 3 | 新 楽しく学ぶ! 韓国文化と日常会話 | 釜 順子 | 6月4日～第1火曜日 | 13:30～15:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 4 | Aloha! 楽しく踊るフラダンス | 岩瀬 真理子 東頭 元美 | 5月14日～第2・4火曜日ほか | 13:00～14:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 5 | 大人のおしゃれなビーズアクセサリー作り(入門編) | 山本 智世 | 6月9日～第2日曜日ほか | 9:30～11:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 6 | 現代語訳で楽しく読む『源氏物語』 | 鈴木 直樹 | 6月15日～第2土曜日ほか | 9:30～11:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 7 | 始めてみよう! 未経験者のための音楽で"リズムダンス" | 大沼 華奈子 | 5月2日～第1・2・5木曜日ほか | 9:30～11:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 8 | 和小物講座～和小物で暮らしを楽しく!～ | 杉山 さえ子 青陰 悦子 | 6月11日～第2火曜日ほか | 13:30～15:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 9 | バリ舞踊から学ぶ日常ゆるゆるストレッチ | 倉澤 智世美 | 5月18日～第1・3土曜日ほか | 10:00～11:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 10 | 身体の中から美しく! ヨガで免疫力UP術! | 磯村 朱音 | 5月16日～第1・3木曜日ほか | 13:30～14:40 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 11 | 音楽で楽しく脳トレーニング | 原川 洋子 | 6月12日～第2水曜日ほか | 10:00～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 12 | 簡単! おしゃれなおもてなし料理 | 高野 麻衣 | 5月12日～第2日曜日ほか | 9:30～12:00 | 8 | 16人 | 3,200円 |
| 13 | 水彩スケッチ～郷土の彩りを切り取ろう～ | 山本 宗平 | 6月26日～第2・4水曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 14 | ★リトルキッズイングリッシュフジエダ (年少～年長児の子とその保護者) | 北川 エレイン | 5月11日～第2土曜日ほか | 9:30～11:00 | 8 | 20組 | 無料 |

申し込みフォームはこちら→



ところ/南新屋14-1 ☎645・2300

青島北地区交流センター

| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|-----------------------------|---------------|---------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | 新 心も身体もぽっかぽか運動 | 大沼 華奈子 | 5月24日～第2・4金曜日 | 9:30～11:00 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 2 | 新 チリメン細工講座 | 榛葉 京子 | 5月10日～第2金曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 3 | 簡単おうちごはん～献立を増やしましょう～ | 高野 麻衣 | 5月11日～第2土曜日 | 9:30～12:00 | 8 | 14人 | 3,200円 |
| 4 | 藤枝の歴史発見の旅に出よう | 小嶋 良之 | 5月18日～第3土曜日 | 13:30～15:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 5 | 季節の陶芸を楽しむ講座 | 安藤 早恵子 | 5月22日～第4水曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 6 | 体が硬いひとのためのヨガ | 磯村 朱音 | 5月9日～第2・4木曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 7 | 楽しく創る一閑張 | 萩原 照代 | 5月8日～第2水曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 8 | 楽しい脳活アップ講座 | 村松 晶子 | 5月22日～第4水曜日 | 9:30～11:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 9 | 食卓をかざる手作りパン教室 | 関口 やち代 | 5月12日～第2日曜日 | 9:30～12:00 | 8 | 14人 | 3,200円 |
| 10 | 古典文学講座「平家物語の世界」 | 沢田 正子 | 5月22日～第4水曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 11 | 花めぐり基本の絵手紙 | 甲斐 紗都呼 | 5月28日～第4火曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 18人 | 3,200円 |
| 12 | 「笑って、きたえて、若返り」 | 秋本 峰子 | 5月7日～第1火曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 13 | 心も体もらくらくストレッチ | 櫻井 芙美 | 5月14日～第2・4火曜日 | 13:30～14:30 | 16 | 35人 | 3,200円 |
| 14 | 英語で! LET'S PARTY! (小学1～3年生) | ABC KIDS CLUB | 6月1日～第1土曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 無料 |
| 15 | 青北うきうきカレッジ(青島地区在住の65歳以上) | 毎回変わります | 5月15日～第3水曜日 | 9:30～11:00 | 8 | 30人 | 無料 |

申し込みフォームはこちら→



ところ/青葉町3-7-30 ☎636・3765

青島南地区交流センター

| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|------------------------|-----------------|-----------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | スマートフォンの活用講座 (初心者) | 藤枝シニアパソコンクラブ | 5月10日～第2・4金曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 13人 | 3,200円 |
| 2 | Enjoy Daily英会話 | 北川 エレイン | 5月10日～第2金曜日 | 9:30～11:00 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 3 | 世界の裏側をえぐる (時事解説編) | 高塚 年明 | 5月12日～第1日曜日ほか | 13:30～15:00 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 4 | ひとことフランス語 (I) | 川村 浩一 | 5月12日～毎週日曜日ほか | 13:30～15:30 | 5 | 15人 | 2,000円 |
| 5 | 話題の俳句入門講座 | 間島 章 | 5月12日～第2日曜日ほか | 13:30～15:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 6 | 新 内側からデトックス! アーユルヴェーダ | 石原 みほ | 5月8日～第2水曜日 | 13:30～15:30 | 3 | 12人 | 1,200円 |
| 7 | 新 初めてのシャドーボックス | 渡辺 延江 | 5月14日～第2・4火曜日 | 9:30～11:30 | 6 | 10人 | 2,400円 |
| 8 | 男の腕まくりキッチン | 下村 佳菜子 | 5月15日～第3水曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 9 | 新 ミニランポウォーク入門編 | 中田 朋子 | 5月15日～第1・3水曜日 | 19:00～20:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 10 | 暮らしの中の筆ペン講座 (初心者編) | 富山 裕美 | 5月16日～第1・3木曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 10人 | 3,200円 |
| 11 | 新 セルフネイラー向けジェルネイル上達編 | ネイルアーティストJ | 5月25日～第2・4土曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 10人 | 3,200円 |
| 12 | 初めてのミニランポウォーク | 岡村 龍行 | 5月28日～第2・4火曜日ほか | 13:30～15:00 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 13 | 初心者の楽しい簡単ヨガ | 磯村 朱音 | 5月28日～第2・4火曜日 | 13:00～14:20 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 14 | 小学生の楽しいお菓子作り (小学3～6年生) | 関口 やち代 | 6月1日～第1土曜日ほか | 9:30～11:30 | 8 | 12人 | 無料 |
| 15 | 英語で遊んでHappy小学生 | 北川 エレイン | 6月8日～第2土曜日ほか | 13:30～15:00 | 8 | 11人 | 無料 |
| 16 | 新 脳トレ・やさしいマジック (65歳以上) | コメディ マジシャンなかちゃん | 6月13日～第2木曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 12人 | 無料 |
| 17 | 青島いきいきスクール (65歳以上) | 毎回変わります | 6月28日～第4金曜日ほか | 9:30～11:30 | 7 | 30人 | 無料 |

申し込みフォームはこちら→



ところ/高柳4-9-13 ☎635・1458

高洲地区交流センター

| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|-------------------------------------|---------------|---------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | 新 古典文学講座～紫式部日記～ | 澤田 洋一 | 5月9日～第2木曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 30人 | 3,200円 |
| 2 | 新 手作りこうじで美肌に! 免疫力アップのこうじ料理 | 萩原美子・小林麻佐子 | 5月14日～第2火曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 3 | ★怒らない・褒めない! 勇気づけの子育て 12のコツ | 星景 友綺 | 5月14日～第2火曜日 | 10:00～11:30 | 6 | 15人 | 2,400円 |
| 4 | 後悔しないための人生 ～軽やかに、しなやかに～ | 小澤 正人 | 5月9日～第2木曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 5 | 初歩からの筆ペン | 富山 裕美 | 6月5日～第1水曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 10人 | 3,200円 |
| 6 | スマホ活用講座 (初心者) | 藤枝シニアパソコンクラブ | 5月16日～隔週木曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 7 | フレイル予防ヨガ | 磯村 朱音 | 5月10日～第2・4金曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 8 | ランポウォークで楽しく体を整えよう! | 八木 恵美 | 5月28日～第4火曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 9 | フットセラピー | 片山 ひとみ | 5月15日～第3水曜日 | 19:00～20:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 10 | 手作りパンのある暮らし㊤ | 石谷 あき子 | 5月8日～第2水曜日 | 9:00～12:00 | 8 | 8人 | 3,200円 |
| 11 | 手作りパンのある暮らし㊦ | 石谷 あき子 | 5月8日～第2水曜日 | 13:30～16:30 | 8 | 8人 | 3,200円 |
| 12 | 笑顔一番! 楽しく歌って脳トレ! | 小澤康恵・高杉陽子 | 5月15日～第3水曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 50人 | 3,200円 |
| 13 | ハンドメイドフラワー | 望月義乃・田村由美 | 5月15日～第3水曜日 | 10:00～12:00 | 6 | 16人 | 2,400円 |
| 14 | 時短・簡単 健康づくりのバランス料理 | 加藤 扶美 | 5月10日～第2金曜日 | 9:30～12:00 | 8 | 8人 | 3,200円 |
| 15 | シルエットアート ～切り絵の世界を身近に楽しむ～ | 井上 寿子 | 5月10日～第1金曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 10人 | 3,200円 |
| 16 | ★ハロー! おやこ英語たいそう (2～3歳の子とその保護者) | ABC KIDS CLUB | 5月8日～第2水曜日 | 13:30～14:30 | 8 | 15組 | 無料 |
| 17 | Let's Enjoy English! (4～5歳の子とその保護者) | ABC KIDS CLUB | 5月16日～第3木曜日 | 15:30～16:30 | 8 | 20組 | 無料 |

申し込みフォームはこちら→



ところ/大洲3-17-12 ☎636・0059

大洲地区交流センター

| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|--------------------|--------|---------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | 新 台湾の家庭料理を楽しもう | 安藤 悠子 | 5月18日～第3土曜日 | 9:30～12:00 | 8 | 16人 | 3,200円 |
| 2 | 新 初心者向け、基本と災害スマホ講座 | 高橋 史郎 | 5月7日～第1火曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 15人 | 無料 |
| 3 | 新 演歌を唄おう | あかね 舞子 | 5月21日～第3火曜日 | 13:30～15:00 | 6 | 20人 | 2,400円 |
| 4 | 身体と心が喜ぶナチュラルエクササイズ | 片山 ひとみ | 5月9日～第2木曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 5 | 脚・足を動かそう! | 中野 元恵 | 5月14日～第2・4火曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 6 | 笑って、きたえて、若返り | 秋本 峰子 | 5月16日～第1木曜日ほか | 9:30～11:00 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 7 | リラックス・ヨガ | 榎田 光枝 | 5月17日～第1・3金曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 8 | 音楽を愉しみながら脳トレ | 森川 恭子 | 5月7日～第1火曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 9 | 楽しいパン・スイーツ工房 | 大畑 志げ子 | 5月11日～第2土曜日 | 9:30～12:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 10 | 蜻蛉日記の世界 | 沢田 正子 | 5月10日～第2金曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 11 | 細筆講座 (くらしの中に書を) | 大石 ひろみ | 5月8日～第2水曜日ほか | 9:30～11:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 12 | 歴史めぐり楽しい絵手紙 | 甲斐 紗都呼 | 5月17日～第3金曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 12人 | 3,200円 |

申し込みフォームはこちら→



ところ/岡部町内谷601-3 ☎667・3755

市民ホールおかべ(岡部支所分館)

| No. | 講座名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 |
|-----|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|----|-----|--------|
| 1 | 新 百人一首の歌と人物～紫式部57番とその前後～ | 半田 勝良 | 5月18日～第3土曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 2 | 新 おとなスイーツ部 | 村田 敏子 | 5月18日～第3土曜日 | 9:30～12:00 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 3 | 新 靴を使った健康料理 | 萩原 美子 | 5月22日～第4水曜日 | 9:30～12:00 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 4 | 若さを保つヨガ | フィジカルヨガ普及協会 主宰 田辺 直恵 | 5月10日～第2金曜日 | 10:00～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 5 | スマートフォンを使って楽しもう (初心者) | 藤枝シニアパソコンクラブ | 5月10日～第2・4金曜日 | 9:30～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 6 | 基礎から学ぶレザークラフト | 竹下 都美江 | 5月11日～第1土曜日ほか | 9:30～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 7 | やさしい紙バンド | 上田 悦子 | 5月11日～第2土曜日ほか | 13:30～16:00 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 8 | 岡部の史跡探訪ツアー | 岡部町観光ボランティアの会 | 5月11日～第2土曜日ほか | 9:30～11:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 9 | おかべパン焼き部 | 古澤 真澄 | 5月11日～第2土曜日ほか | 9:30～12:00 | 8 | 12人 | 3,200円 |
| 10 | 映画が最も輝いていたころ | 小澤 正人 | 5月18日～第3土曜日 | 13:30～15:30 | 8 | 20人 | 3,200円 |
| 11 | 健康のためのヨガ | フィジカルヨガ普及協会 望月 幸代 | 5月24日～第4金曜日ほか | 19:00～20:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |
| 12 | 楽しくフラワーレッスン | 原 恵美子 | 5月25日～第4土曜日ほか | 10:00～11:30 | 8 | 15人 | 3,200円 |



藤枝市役所

お知らせ

ドライブレコーダー設置費補助金の申請をお早めに

令和4年4月1日から令和6年3月31日までにドライブレコーダーを購入・設置した人で、本補助金を受けたことのない人は、補助対象になりません。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



交通安全・地域安全課

☎631・5553

経営所得安定対策等交付金

農家の経営安定や食料自給率の維持向上を目的として、農作物を生産・販売する農家に交付金（水田活用の直接支払交付金を

投稿してください。春らんまんの藤枝を共有しませんか。



☎643・3108

催し

蓮華寺池公園風景画展

大橋忍さん（アクリル画家）が描いた四季折々の蓮華寺池公園の風景画20点を展示します。



4月6日(土)～5月6日(休) 午前9時～午後5時

☎645・1100

食メディアラボ 4月特別レッスン

対象 満4歳～小学6年生までの子1人と20歳以上の保護者1人



☎631・5553

含む)を交付する国の制度です。申し込み 新規で申請を希望する人は、5月24日(金)までに、直接または電話で農業振興課へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市長選挙および市議会議員補欠選挙の立候補予定者説明会

対象 各選挙の立候補予定者、統括責任者、出納責任者など

☎643・3818

春の全国交通安全運動 藤枝市見守り・あいさつ運動

交通安全ルールとマナーを守り、明るく元気なあいさつをしましょう。

運動の重点 ①子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践

通ルールの遵守 ①中高生の交通マナーの向上

②追突・出会い頭交通事故防止

コンビニ交付サービスの一時休止について

システムの更新作業のため、証明書交付サービスを休止します。

3月31日(日)午後5時～9時

☎643・3123

土地・家屋価格などの帳簿の縦覧

縦覧期間 4月1日(月)～6月5日(水)

☎643・3279

藤枝市公式インスタグラム

藤枝で撮影した皆さんの投稿を紹介しています。ハッシュタグ「#藤枝Pr隊」を付けて写真を

第5回伴野幽霊作品展「未来 THE FUTURE IS TODAY」

濃墨・青墨を使って、漢字多字数・小字数・漢字かな交じり文でかいた作品を展示します。



4月3日(水)～14日(日) 午前9時～午後5時

☎667・0018

募集

楽しい親子関係作りのための『ペアレント・プログラム』

子どもの「行動」の理解の仕方や関わり方を学びます。

対象 おおむね3歳～就学前の子がいて全6回の講座に参加できる人

☎638・4155

白ふじの里 体験教室

※託児あり(4月24日(水)までに要予約)

プリザーブドフラワー教室

4月6日(土)午前10時～正午

フラダンス教室

4月12日(金)・26日(金) 午前10時～11時30分

己書体験教室

4月13日(土)午前10時～正午

そば打ち教室

4月20日(土)午後1時30分～3時

白ふじの里 申し込み

4月20日(土)午前10時～11時30分

☎638・4155

市長選挙および市議会議員補欠選挙の投票事務従事者募集

対象 令和6年5月26日時点で市内に住んでいる高校生、短大生、大学生、専門学校生



たいへんだ! こんな相談ありました!



新入生!新社会人!初めて部屋を借りる人へ! 【事例】スマホで部屋を内見してネットで契約したが、住んでみると①隣の焼肉店から客の騒ぎ声や煙の臭いが部屋に入ってくる。

令和7年度採用看護師・薬剤師正規職員募集

看護師 対象 昭和48年4月2日以降に生まれた人で、令和7年3月末日までに免許取得の見込みの人



努力義務化から1年 自転車用ヘルメットを被っていますか?

市内では、令和5年中(1月～12月)に141件の自転車事故が発生しました。警察庁の統計では、自転車での交通事故で亡くなられた人の約6割が頭部に致命傷を受けています。





犬・猫と ルールを守った生活を

生活環境課 ☎643・3681



4月～6月は狂犬病予防注射期間です

🐾 狂犬病の予防注射を忘れずに

生後90日を経過した犬は、年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。4月～6月は予防注射の接種時期になっているため、必ず動物病院で飼い犬に予防注射を受けさせましょう。

動物病院には、愛犬手帳、もしくは市から送付される狂犬病予防注射の案内はがきのどちらかを持参してください。マイクロチップの登録が済んでおり、愛犬手帳の発行を希望する場合は、マイクロチップ登録証明書を持参のうえ生活環境課へお越しください。

料金などについては、各動物病院にお問い合わせください。

犬の飼い主さんへおねがい

🐾 放し飼いは禁止

「藤枝市飼い犬条例」に基づき、犬の放し飼いを禁止しています。散歩のときも必ずリードをつけ、犬を制御できる人が散歩をさせてください。

🐾 フン・尿の後始末は飼い主の責任

「藤枝市まちをきれいにする条例」に基づき、犬のフンの放置を禁止しています。散歩のときは、フンや尿を処理するための用具を必ず携帯してください。道路脇や田畑、側溝、川に捨てる行為も禁止です。

🐾 無駄ばえ防止も飼い主の責任

近年、夜中や飼い主不在時の犬の無駄ばえについての相談が増えています。しつけや犬の居場所などを検討してください。しつけ方がわからない場合は、獣医師や保健所にご相談ください。

※飼い犬に関する鳴き声や散歩中のマナーに関する苦情が増えています。ご近所全ての方が、犬好きとは限りません。犬好きではない人からも理解が得られるよう、最低限のルールとマナーを守りましょう。

犬や猫へのマイクロチップ装着と登録を！

マイクロチップは小さな情報機器ですが、犬や猫に装着させると、迷子の際などに飼い主の元へ戻りやすくなります。マイクロチップを装着させた場合は、「犬と猫のマイクロチップ情報登録」(環境省)へ必ず登録しましょう。登録が済んだ犬は、市への届け出を省略できる場合もあります。



猫の飼い主さんへおねがい

🐾 猫は室内飼いを！

飼い猫の外への出入りを自由に行っていると、交通事故や病気をうつされる危険性が高くなります。また、飼い猫が原因で野良猫が増えてしまうこともあります。飼い猫は室内飼いとし、猫のみで外に出ることがないようにしましょう。

「室内飼い」とは、一日中家の中におり、外に出る時にはキャリーケースやリードなどを用いて、飼い主が常に一緒にいる状態のことをいいます。昼もしくは夜の間だけ外に出すという飼い方もやめてください。



地域猫活動について

🐾 地域猫活動とは

地域猫活動は、不妊・去勢した野良猫たちを、その命を全うするまで、猫のエサやりやフンの掃除などのルールを決めて、その地域で協力して管理をする活動のことです。

本市では、野良猫が多数発生している地域で地域猫活動を開始する際の相談を受け付けています。不妊・去勢手術の助成制度、地域内への説明や活動の周知など、地域猫活動の支援も行っています。

地域猫にエサの寄付をしていただき、ありがとうございます。引き続き消費期限内、未開封の猫のエサを受け付けています。



募集の続き...

「ママシネマ」参加者

対象 3歳の誕生日前の子とママ
とぎ 4月25日(木)午前9時40分～正午
とぎ 藤枝シネ・プレীগ(ビー・ヴィー藤枝4階) **上映作品** きかんしゃトーマス 大冒険！



ルックアウトマウンテンとひみつ
のトンネル **定員** 50組(申込順) **参加料** 1組2100円
申し込み 3月26日(火)午前10時から、申し込みフォームで(株)まちづくり藤枝へ

ソフトテニス教室

前期小学生ソフトテニス教室

対象 新小学3～6年生 **とぎ** 4月23日(火)～7月9日(火)午後6時10分～7時20分(全12回) **参加料** 1万1400円

前期キッズソフトテニス教室

対象 新年長児～新小学2年生 **とぎ** 4月23日(火)～7月9日(火)午後5時～5時50分(全12回) **参加料** 8700円

共同 市民テニス場 **定員** 各

20人(抽選) **申し込み** 3月24日(日)～4月5日(金)に、ホームページから市民テニス場へ

※ラケット貸出あり
☎644・6080

藤枝市大学リスニング講座受講生

とぎ B・V・キャン **講座** 生

成A-1のビジネス活用基礎講座(夜)ほか13講座 **申し込み** 4月1日(月)から、申し込みフォームまたは申請書(ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接またはファクス・郵送で〒426-0067市内前島1-7-10 B・V・キャンへ
☎639・7164

茶器作りと手揉み茶体験



※詳しくは、ホームページをご覧ください。

対象 中学生以上 **とぎ** ①電動ろくろで茶器作り：4月21日(日)午前9時～正午、午後1時～4時、②手揉み茶永世名人に教わる手揉み茶体験：6月2日(日)午前9時～正午、午後1時～4時
とぎ ①陶芸センター、②

とんがりぼう(蓮華寺池公園内)

定員 各6人(申込順) **参加料** 6千円 **申し込み** 4月19日(金)までに、電話で陶芸センターへ
☎639・0148

観葉植物の「ルーティンブーケ」作り



士を使わず衛生的で、成長の過程を楽しむブーケです。
対象 高校生以上 **とぎ** 4月27日(土)午前10時～正午
とぎ 岡部宿大旅館柏屋 **定員** 10人(申込順) **参加料** 2千円 **申し込み** 3月30日(土)～4月5日(金)に、電話で岡部宿大旅館柏屋へ
☎667・0018

噛むカムケア8020コンクール

対象 市内に住んでいる満80歳以上(昭和19年4月1日以前に生まれた人)で、自分の歯が20本以上ある人(既に表彰を受けた人は除く) **申し込み** 4月1日(月)～5月8日(火)に、最寄りの藤枝歯科医師会所属の歯科医院に予約し、無料審査を受けてください。
藤枝歯科医師会
☎646・2270

後期高齢者医療制度の保険料が変わります

国保年金課 ☎643・3307

後期高齢者医療保険料率は県内一律で2年に一度改定されます。令和6年度の所得割率などは下表のとおりです。

| | 令和5年度まで | 令和6年度 | 令和7年度 |
|-------|---------|----------------|-------|
| 所得割率 | 8.29% | 9.49%(※1 8.8%) | 9.49% |
| 均等割額 | 42,500円 | 47,000円 | |
| 賦課限度額 | 66万円 | 80万円(※2 73万円) | 80万円 |

※1 旧ただし書き所得(=前年の総所得金額等-43万円)が58万円以下の人
※2 令和5年度末時点で後期高齢者医療制度の被保険者

保険料の計算方法

$$\frac{\text{所得割額}}{\text{(前年の総所得金額等-43万円)} \times \text{所得割率}} + \text{均等割額} = \text{年間保険料}$$

均等割額の軽減判定所得の見直し(軽減対象者の拡充)

均等割額の軽減対象となる所得(世帯主およびすべての被保険者の総所得金額等の合計)は下表のとおりです。

| 軽減割合 | 令和5年度まで | 令和6年度から |
|------|----------------------|----------------------|
| 5割 | 43万円+29万円×世帯の被保険者数 | 43万円+29.5万円×世帯の被保険者数 |
| 2割 | 43万円+53.5万円×世帯の被保険者数 | 43万円+54.5万円×世帯の被保険者数 |

藤枝市Uターン・地元就職 応援プロジェクト

産業政策課 ☎643・3165

- 対象**
- 令和6年3月に高校を卒業した人で、住所が市内、または市内高校に通学していた人
 - 令和6年4月に、大学、短期大学、専修学校、高等専門学校(いずれも2年制以上)に進学する人
 - 大学などを卒業後、1年以内にUターン就職する意思がある人

申し込み 6月30日(日)までに、Uターン・地元就職サイト内の申し込みフォームから産業政策課へ

参加特典

- Uターン・地元就職サイトによる情報提供。
- 提携する金融機関の特別就学ローンの申し込みが可能。
- 大学などを卒業後、Uターン就職など要件を満たした場合に就職奨励金50万円を支給。



★ ギャラリートーク ★

石井美千子さんの長女が、作品に込めた母の思いをもとに、作品の見どころを解説します。
 とき／4月6日(土)午前11時～11時45分、午後1時～1時45分
 ところ／郷土博物館展示室
 講師／笹野透恵さん(アトリエみちこ代表)
 定員／各80人(先着順)
 入館料／500円(中学生以下無料)
 ※直接会場へ

★ 昭和の童謡・唱歌コンサート ★

昭和の時代に口ずさんだ懐かしい唱歌や叙情歌などをピアノで弾き語ります。参加者と一緒に歌いましょう。
 とき／4月14日(日)午前11時～正午、午後2時～3時
 ところ／文学館・講座学習室
 出演／川島智子さん(ジャズシンガー)、五條博子さん(シャンソン歌手・ピアニスト)
 定員／各80人(先着順)
 入館料／500円(中学生以下無料)
 ※直接会場へ(特別展「昭和のこどもたち展」入館者対象)

とき／4月6日(土)～6月9日(日)
 午前9時～午後5時
 休館日：月曜日(5月6日は開館)・5月7日(火)

※藤まつり期間中(4月20日～5月5日)は無休

ところ／郷土博物館・文学館
 入館料／500円(中学生以下無料)



昭和30年代の子どもたちの世界や家族の姿を、桐壺人形とジオラマで生き生きと表現した石井美千子(1953-2023)の創作人形を展示します。作家没後初めての遺作展となる本展では、主要40作品を展示し、懐かしい昭和の風景や、自然の中で生命が輝いていた子どもたちの遊びの世界を振り返ります。
 ◎郷土博物館・文学館 ☎645・1100



学校帰り(1995)



とっくみあい(1997)

石井美千子 創作人形の世界
 昭和のこどもたち展

あの子の自分に会いに行こう！



市立総合病院の人間ドックに
 新プランが加わります

◎市立総合病院健診推進室 ☎646・1117

日本人の死因のおよそ50%を占める、がん・心疾患・脳血管疾患。三大疾病と呼ばれるこれらの病気が、40代以降にかかる人が増える傾向にあります。そこで、市立総合病院では令和6年4月から人間ドックの新プランをスタートします。

新プランは三大疾病に係るおすめのオプション検査をセットにし、肺がん、胃がん、脳血管疾患の検査をセットにした「ビジネスプラン」と、心臓検査、動脈硬化検査、脳血管疾患の検査をセットにした「シニアプラン」の2種類を用意。この機会にぜひ、人間ドックを受診して、疾患の早期発見につなげましょう。

| | ビジネスプラン | シニアプラン |
|------------|--|--|
| 内容 | 人間ドック基本コース+肺CT+ピロリ菌検査+脳血管健診など | 人間ドック基本コース+心臓CT+動脈硬化検査+脳血管健診など |
| 開始 | 4月1日(月)～ ※土・日曜日、祝日を除く | |
| 料金(税込) | 58,300円(基本コース:40,700円、オプション検査:17,600円) ※セットプランでは、通常よりも7,740円安く受診することができます | |
| こんな人に特にお勧め | ・40代～50代の働き盛りの人 ・喫煙する人 ・飲酒量が多い人 | ・50代以上の人 ・動脈硬化が心配な人 ・血圧が高くなってきた人 |
| 申し込み | 受診希望日の15日前までに、電話で市立総合病院健診センターへ ☎646・1117(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時まで) | |



CT検査のイメージ



頭部MRA検査のイメージ

まちかどファイル

募集

葉梨ファイターズ野球団員募集

男子も女子も元気に活動しています。体験参加も可能です。
 対象 小学1～5年生 とき 毎週土・日曜日、祝日 いずれも午前8時～午後4時 ところ 葉梨西北小学校グラウンド 会費 月3千円 申し込み 電話で葉梨ファイターズ野球少年団(岸宛)へ ☎090・8153・7014

空手教室

対象 年長児～小学4年生 とき 毎週月・木曜日 午後7時～9時 ところ 青島北中学校武道館 定員 10人(申込順) 参加料 無料 申し込み 4月30日(火)までに、電話で日本空手協会藤枝支部(望月宅)へ ☎643・4886

藤美園の催し

体操教室 とき 4月10日～9月11日のいずれも水曜日午後1時30分～3時(全10回) 定員 30人(申込順)

ヨガ教室 とき 4月17日～9月18日のいずれも水曜日午前10時～11時30分(全

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



10回) 定員 25人(申込順)

共通

対象 市内に住んでいる60歳以上の人
 ところ 藤美園 受講料 3千円(全10回)
 申し込み 3月26日(火)～4月2日(火)に、電話で藤美園へ ☎643・9655

伝統文化こども茶道教室(裏千家)

対象 小学2～6年生 とき 4月20日(土)から、月1回 原則土曜日午前9時30分～11時30分 ところ 生涯学習センター和室 定員 35人(申込順) 参加料 1回350円(別途諸経費年2千円)
 申し込み 4月7日(日)までに、電話またはファクスで伝統文化こども茶道教室(青島宅)へ ☎635・0189 ☎636・8520

合気道無料体験教室

対象 小学生以上 とき 4月7日(日)午後1時30分～3時 ところ 藤枝市民武道館柔道場 持ち物 運動のできる服装 参加料 無料 ※直接会場へ

※毎週月曜日午後7時から稽古も行っています。
 ◎藤枝市合気道連盟(古市宛) ☎090・4465・4100

大笑いしたい人集まれ!

ゲームや脳トレ、ストレッチなどを行

い、笑って免疫力を上げます。

対象 65歳～80歳の人 とき 第2・4水曜日 いずれも午後1時20分～2時30分 ところ 藤枝地区交流センター 参加料 500円(見学無料) 申し込み 電話でハイカラクラブ(杉山宅)へ ☎646・6130

生活に役立つパソコン講座

講師2人で丁寧に指導します。数名募集します。

対象 ワードの基本操作ができる人 とき 第1・3土曜日 いずれも午後1時30分～3時30分 ところ 青島北地区交流センター 会費 月千円程度 申し込み 4月30日(火)までに、電話でビューティフルA(大石宛)へ ☎090・9898・3343

催し

高洲盆栽山野草愛好会展示会

チャリティー即売も行います。
 とき 4月6日(土)・7日(日)午前9時～午後4時(7日は午後3時30分まで)
 ところ 高洲地区交流センター ※直接会場へ

◎高洲盆栽山野草愛好会(森宅) ☎643・5001

第1期 / 市民健康運動教室 受講生募集

◎勤労者体育館 ☎635・7225

対象 / 18歳以上の人

受講料 / 5千円(全10回)

申し込み / 4月4日(木)午前9時から 受講料を持参し、直接、勤労者体育館へ

※いずれも6人以下の場合は開講しません。



| 教室名 | とき | 曜日 | 時間 | 定員 |
|-------------------------|-----------|----|-------------------------------|------|
| ズンバ | 4/9～6/25 | 火 | 10:30～11:20 | 15人 |
| 初めてのエアロ+ピラティス | 4/9～6/25 | 火 | 10:00～11:00 | 20人 |
| エンジョイエアロ+ピラティス | 4/11～6/27 | 木 | 9:20～10:20 | 20人 |
| 健康はつらつ体操(シニア向き) | 4/10～6/26 | 水 | 10:00～10:50 | 25人 |
| バランスボール | 4/10～6/26 | 水 | 11:00～11:50 | 15人 |
| バランスボールエクササイズ | 4/12～6/28 | 金 | 11:00～11:50 | 15人 |
| パドミントン基礎力向上 | 4/10～6/26 | 水 | 9:00～10:30 | 20人 |
| パドミントンゲーム力向上 | 4/10～6/26 | 水 | 10:40～12:10 | 20人 |
| 初めてのパドミントン ①入門編、②中級編 | 4/11～6/27 | 木 | ① 9:00～10:30 ② 10:40～12:10 | 各20人 |
| 太極拳 | 4/13～6/29 | 土 | 10:00～11:30 | 18人 |
| トランポウォーク(初心者向き) | 4/10～6/26 | 水 | 13:30～15:00 | 20人 |
| トランポウォーク | 4/12～6/28 | 金 | 9:30～11:00 | 20人 |

| 教室名 | とき | 曜日 | 時間 | 定員 |
|-----------------|-----------|----|--------------------------------|------|
| ボディメイクピラティス | 4/9～6/25 | 火 | 9:30～10:20 | 13人 |
| 基本のピラティスA | 4/9～6/25 | 火 | 10:30～11:20 | 12人 |
| 基本のピラティスB | 4/10～6/26 | 水 | 11:15～12:05 | 12人 |
| セルフコンディショニングA・B | 4/10～6/26 | 水 | A 9:00～9:50 B 10:00～10:50 | 各13人 |
| アロマヨガ | 4/10～6/26 | 水 | 13:45～14:35 | 12人 |
| 午後のゆったりピラティス | 4/11～6/27 | 木 | 13:45～14:35 | 12人 |
| しなやか背骨のピラティス | 4/9～6/25 | 火 | 13:45～14:35 | 12人 |
| ストレッチヨガ | 4/11～6/27 | 木 | 9:30～10:20 | 12人 |
| 安全・安心椅子体操 | 4/12～6/28 | 金 | 9:30～10:20 | 12人 |
| やさしいヨガ | 4/9～6/25 | 火 | 19:00～19:50 | 12人 |
| スタイルアップ&ボディメンテ | 4/12～6/28 | 金 | 13:45～14:35 | 15人 |
| 体幹コンディショニング | 4/12～6/28 | 金 | 10:30～11:20 | 12人 |
| スローストレッチ | 4/13～6/29 | 土 | 9:30～10:20 | 12人 |
| 心身バランスヨガA・B | 4/13～6/29 | 土 | A 10:30～11:20 B 11:30～12:20 | 各12人 |

4月のすこやか情報箱


※相談・健康診査は無料。📞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 | 9:30~11:30 |
| 一般健康相談 | 月・木曜日 | 9:30~11:30 |
| | 金曜日 | 13:00~15:00 |
| 管理栄養士の食生活相談 | 木曜日 | 13:00~15:00 |
| | 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

📅 月～金曜日

※こちらからお申し込みください。




- 📞 4カ月児健康診査 対象 令和5年12月生まれ
 - 📞 10カ月児健康診査 対象 令和5年6月生まれ
- ※日時、医療機関にご確認ください。

- 📞 6カ月児すこやか相談 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 持ち物 母子健康手帳、アンケート、バスタオル
 - 📞 3歳児健康診査 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

📅 10日(水)・17日(水)・24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11月生まれ とき 15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8月生まれ とき 22日(月)

📎 詳しくは市ホームページへ

※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!



📎 色鮮やか シーフードオムレット

📎 シーフードミックスを使用した食べ応えたっぷりのオムレット。好きな具材に変えて、簡単にアレンジすることができます。

📎 作り方はこちら



4月の図書館とぴくす

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

| 図書館の情報 | |
|---------------|--|
| 休館日 | 駅前図書館・岡部図書館 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・30日(火) |
| | 岡出山図書館 4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) |
| 大人のための「おはなし会」 | 11日(水)午前10時30分～11時30分 📍 岡部支所3階議場ホール |
| 赤ちゃんタイム | 24日(水)午前10時～正午 📍 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(月) | 清里カリヨン公園(10:00～11:00) | 17日(水) | 藤枝中央小学校 |
| 2日(火) | 平島第2公園(10:00～11:00) | 19日(金) | 藤枝小学校 |
| 3日(水) | 円月荘(10:00～11:00) | 22日(月) | 青島小学校 |
| 8日(月) | 高洲南小学校 | 23日(火) | 青島東小学校 |
| 9日(火) | 藤岡小学校 | 24日(水) | 朝比奈第一小学校 |
| 10日(水) | 岡部小学校 | 26日(金) | 葉梨西北小学校 |
| 12日(金) | 青島北小学校 | 30日(火) | 高洲小学校 |
| 15日(月) | 葉梨小学校 | | |
| 16日(火) | 西益津小学校 | | |


※豪雨などの場合は休休します。

📅 今月の本

📍 岡出山図書館 新刊ピックアップ

『日本の地理・歴史・公民 オトナのための教養が身につく!』

伊藤賀一/監修 玄光社/出版



日本に豪雨が多いのはなぜ? 家康はどうやって日本を治めた? 比例代表制ってどんな仕組み? 世界や国内の情勢を正しく見極めるために知っておきたい日本の地理・歴史・公民の知識を、カラーのイラストや図版とともに解説しています。

子育てひろば 4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
- 📍 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(たおばな保育園内) ☎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
- 📍 高洲こども広場(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(アメリナリコこども園内) ☎636・6303 ☎635・8902
- 📍 おおひさま(岡部みわ保育園内) ☎667・0901
- 📍 藤枝おやこ館(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
- 📍 郷土博物館・文学館 ☎645・1100

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|--|---|---|--|---|--|
| 31 | 1 あ 出張健康相談・えだっこルーム | 2 工 公園で遊ぼう 高 出張健康相談・えだっこルーム 藤 "おはなしびよびよ"のお話会 | 3 葉 わくわくタイム れ あかちゃんとおそぼう | 4 赤 赤ちゃん遊ぼうA 赤 赤ちゃん遊ぼう 藤 出張健康相談・えだっこルーム に わらべうたあそび | 5 ピヨピヨお話し会 高 読み読み会 に 出張健康相談・えだっこルーム | 6 |
| 7 | 8  | 9 えだっこルーム 園庭で遊ぼう 赤 赤ちゃん遊ぼうと手遊び ペーリンパマッサージュ 光 赤ちゃん遊ぼう① おはなしのとびら あ びよびよルーム ち きのこと① め 園庭開放 れ にこにこおはなし会 | 10 ふれあいひろば すくすく赤ちゃん ふれあいひろば 光 作って遊ぼう 高 うたってあそぼう 葉 わくわくタイム れ キッズパークデビューしよう! | 11 エンジェルルーム広場 藤 みんなでよーい・ドン め 園庭開放 | 12 めだかつこパーク 工 ぽかぽか広場 光 公園で遊ぼう ふ 田んぼで遊ぼう あ かつまれ広場 高 読み読み会 葉 ママ友作ろう | 13 |
| 14 | 15 きのこと③ ふ 誕生会・測定日 ち 出張健康相談・えだっこルーム | 16 こんには赤ちゃん め 室内遊び 工 星の子A 光 赤ちゃん遊ぼう② ち きのこと② に 藤枝市ふたごちゃんのおやってみよう運動あそび れ やってみよう運動あそび | 17 すくすく赤ちゃん ふ あかちゃん遊ぼう あ 母の詩 高 うたってあそぼう 葉 わくわくタイム ぼ 園庭開放 | 18 赤 赤ちゃん遊ぼうB め めだかつこ広場 工 星の子B 光 元気に1・2 あ かつまれ広場 ち げんきっこ | 19 ママと赤ちゃん 光 ひかりのお話し会 ふ こいのぼりを作ろう 高 読み読み会 | 20 [たんぼおはなし会] 午前10時15分～10時45分 文学館こども学習室 [れんげじ池こどもひろば] 午前11時～正午 博物館講座視聴覚室 |
| 21 | 22 れ にこにこおはなし会 | 23 おひさま広場 め 園庭で遊ぼう 工 エンジェル広場 光 ひかりのこいどばた会 ち きのこと③ 藤 すみれおはなし会 葉 出張健康相談・えだっこルーム め 園庭開放 | 24 めだかつこ広場 光 作って遊ぼう・誕生会 あ 製作遊び 葉 わくわくタイム お 園庭開放 | 25 おしゃべりサロン め わくわく広場 工 赤ちゃん遊ぼうと手遊び ペーリンパマッサージュ 光 一緒に遊ぼう ふ わくわく広場 赤 赤ちゃん集まれ あ 製作遊び ち ちびっこ運動会 藤 サンサンクラブ に ぽこぽこぼんだ め 園庭開放 | 26  | 27 |
| 28 れ マイルスタフとあそぼう | 29 昭和の日 | 30 め 室内遊び ふ 公園で遊ぼう 【まちの保健室】 午前9時30分～正午 子育て支援センターにこにこ広場 葉 わくわく製作 | 1 | 2 | 3 | 4 |

📎 時間や内容など、詳しくはホームページをご覧ください

📍 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



掲載しているイベントなどは変更する場合があります。最新の情報は各子育て支援施設までお問い合わせください。

4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。※☎ 予約時、内容確認あり | | |
| 一般 | 月～金曜日 | 9:00～16:00 |
| よろず ※ポルトガル語、通訳者有 | 10日(水) | (受付13:30～15:00) 13:30～16:00 |
| | 3日(水) | 13:00～16:00 |
| ☎法律 | 10日(水)・17日(水) 24日(水) | 9:00～12:00 13:00～16:00 |
| ☎税務 | 9日(火) | 13:00～15:30 |
| ☎相続 | 5日(金) | 9:00～12:00 13:00～16:00 |
| ☎測量 ※17日(水)までに要予約 | 18日(水) | 13:00～16:00 |
| ☎労働 | 8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 | 12日(金) 26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 ※電話のみ | 水曜日 | 15:00～18:45 |

| ☎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 (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 (藤の子教室内) ☎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 ☎644-9281 | | |
|---------------------------|---------|-------------|
| ☎精神・酒害 (アルコール、ギャンブル) | 2日(火) | 13:15～16:00 |
| ☎ひきこもり | 月・水・金曜日 | 9:00～15:00 |
| ☎地域医療課 ☎644-9273 | | |
| ☎エイズ即日検査 | 18日(水) | 9:15～11:00 |
| ☎骨髄ドナー登録 | 18日(水) | 9:15～11:00 |
| ☎肝炎ウイルス検査 | 18日(水) | 9:15～11:00 |

| 4月の水道休日当番店 | | |
|-----------------|-------------|-----------|
| ☎上水道課 ☎646-4112 | | |
| 6日(土) | 藤枝市水道組合 | ☎643-7308 |
| 7日(日) | 秋山設備 | ☎667-3002 |
| 13日(土) | 中村住宅設備 | ☎641-6775 |
| 14日(日) | (株)エクノスワタナベ | ☎643-7707 |
| 20日(土) | 藤枝市水道組合 | ☎643-7308 |
| 21日(日) | (株)坂田設備 | ☎641-6467 |
| 27日(土) | 賛栄設備工業(株) | ☎635-0983 |
| 28日(日) | (有)カネコ住設 | ☎667-1406 |
| 29日(祝) | (株)青島工業 | ☎641-2785 |

| グラウンドゴルフ場の休場日 | | |
|------------------------------|----------------------------------|--|
| ☎総合運動公園 ☎646-6100 | | |
| 休場日 | ～12日(金)養生期間、15日(月)・22日(月)・30日(火) | |
| ☎大井川河川敷スポーツ広場 ☎090-1286-1475 | | |
| 休場日 | ～30日(火)養生期間 | |

人のうごき 令和6年2月末日現在

人口 140,689人 (前月比: -77人)
男: 68,753人 女: 71,936人

世帯数 61,420世帯 (前月比: +28世帯)



保健センターからのお知らせ


がん検診を受けましょう! ☎健康推進課 ☎645-1111

**いまやがんは早期発見すれば
90%が治る時代になりました。**

コロナ禍における検診控えで、早期に見つかるはずの“がん”を見逃してしまい、見つかった時には“がん”がかなり進行しているというケースが多数出てくるのではないかと専門家たちが危惧しています。

令和6年度の子宮がん検診 (19歳以上)・乳がん検診 (39歳以上) は4月1日(月)から、肺・大腸がん検診 (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) は5月16日(水)から開始します。詳しくは、健康カレンダー (広報ふじえだ3月5日号と同時配布) または市ホームページをご確認のうえ、健康推進課へお申し込みください。

※年齢は、令和6年4月1日時点での年齢です。
※実施日は機関ごとに異なります。ご注意ください。



健康カレンダー
はこちら

4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。


| | 7日(日) | 14日(日) | 21日(日) | 28日(日) | 29日(祝) |
|-----------|--|---|-------------------------------------|--|---|
| 外科 | よしだ整形形成外科医院 (小石川町四) ☎645-9200 | やまもと内視鏡クリニック (志太一) ☎641-2625 | 錦野クリニック (青葉町二) ☎636-5000 | 匡ペインクリニック (駅前一) ☎646-7261 | 田沼脳神経クリニック (田沼二) ☎634-2274 |
| 内科 小児科 | 小 すずき小児科医院 (青葉町五) ☎636-3360 | 内・小 たきいクリニック (焼津市相川) ☎622-8525 | 内 錦野クリニック (青葉町二) ☎636-5000 | 内 あべ循環器内科クリニック (未広一) ☎635-1111 | 内・小 横山消化器内科 (焼津市下小杉) ☎622-0045 |
| | 内 ひろせクリニック (駅前二) ☎641-0689 | 内 やまもと内視鏡クリニック (志太一) ☎641-2625 | 内 瀬古クリニック (瀬古三) ☎639-7373 | 内 高橋医院 (下青島) ☎647-0370 | 内 田沼脳神経クリニック (田沼二) ☎634-2274 |
| | 内 聖隷リハビリテーション病院 (宮原) ☎639-0112 | 内・小 すげがやファミリークリニック (堀之内) ☎641-2903 | 内・小 三輪医院 (岡部町内谷) ☎667-3000 | 内・小 川口内科 (八幡) ☎644-3366 | 内 ゆみ内科クリニック (茶町三) ☎641-7700 |
| 眼科 | なか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 | 藤枝あおば耳鼻咽喉科 (未広一) ☎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 (上敷田) ☎648-1000 |
| その他 | 婦・産 あかほり女性クリニック (前島一) ☎625-8668 | — | — | 皮 奥皮フ科医院 (駅前三) ☎646-0934 | — |

| | 7日(日) | 14日(日) | 21日(日) | 28日(日) | 29日(祝) |
|----|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 歯科 | 井口歯科 (駅前三) ☎645-4182 | スマート・デンタル・オフィス (音羽町二) ☎644-0264 | いのくま歯科・矯正歯科 (青木二) ☎646-5618 | ホワイト歯科クリニック (築地) ☎644-8148 | NPデンタルクリニック (田沼一) ☎631-5666 |

志太・榛原地域救急医療センター (市内瀬戸新屋362-1) ☎644-0099

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
※4月6日(土)・14日(日)・20日(土)・28日(日)の午後10時～翌日午前7時は、小児科のみ。



志太・榛原地域
救急医療センター

まちなかを舞台に 演劇で魅力発信

3月2日・3日、蓮華寺池公園や旧東海道藤枝宿などで藤枝ノ演劇祭3が開催されました。複数箇所
で演劇が上演されたほか、地域おこし協力隊がアート&マルシェを共同開催。ひなまつりにちなみ、段ボールのおひなさまに絵を描くワークショップなど
を行い、子どもから大人までまちあるきをしながら演劇やアートに触れ合いました。



動物の絵を描いてみよう!

3月2日、市之瀬交流ビレッジ“おかえり”で動物の絵を描く
ワークショップを行いました。絵本「あらしのよるに」などの作
者である、あべ弘士さんを講師に招き、旭山動物園での飼育員の
経験などをお話いただきました。参加者はウサギとサルの絵を
それぞれ描いた後、あべさんによる動物の生態や特徴などの解説
を聞きながら再チャレンジ。本物さながらの生き生きとした絵を
描くことができました。



ミニこだま号が颯爽とデビュー!

3月3日、郷土博物館前広場でミニ列車乗車会を開催しました。今
年は東海道新幹線開業50周年にあたることから、今回より新たに「特
急こだま号」が登場。新幹線実現の布石となった「こだま高速試験」
で使用された車両がモデルとなっています。乗車した子どもたちは、
歓声をあげながら楽しんでいました。今後も、6月まで月2回程
度、日曜日に開催する予定です。



リビングストーンデイジー（蓮華寺池公園）