

# 広報 ふじえだ

# 10/5

No.1400



9月19日、北村市長が本年度100歳を迎える秋山和江さんを訪問し、花束や記念品を贈呈しました。秋山さんは「家族に支えられて過ごすことができ、感謝しています。今が最高に幸せです。」と喜びを語ってくれました。市内では本年度、47人が100歳を迎えます。

# 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。

## 総合学部健康学科

藤ロコ体操などで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揃えた教室です。

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
市武道館教室★	藤枝市武道館	10/17(木)～1/30(木) 10:00～11:30	5,700円
かろやか教室★	グリーンヒルズ藤枝かろやかリハ	11/12(木)～3/11(木) 10:30～11:45	5,550円
藤枝地区交流センター教室★	藤枝地区交流センター	11/13(木)～2/26(木) 10:00～11:30	5,550円
高洲地区交流センター教室★	高洲地区交流センター	11/20(木)～3/19(木) 13:30～15:00	5,550円

## マスターズ運動学部マシン運動学科 指導員と、器具やマシンを使った筋力トレーニングを行います。(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)	カープス藤枝 蓮華寺店	11/7(木)～2/20(木) 13:30～14:30	3,450円

## 講師の声



運動習慣を身につけるためには、小さな課題から取り組み、継続する自信をつけることが大切です。運動や栄養・口腔などの各専門家から介護予防に関する知識を学び、前向きに日々の生活を過ごすきっかけとなるような講座ですので、ぜひご参加ください。

総合学部健康学科担当 聖隷リハビリテーション病院  
理学療法士 山本 卓さん



# ふじえだアクティブクラブ ～地域みんな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の団体認定と活動の支援をしています。アクティブクラブとして、現在32団体が住民有志や地域ぐるみで活動しています。

- 主な認定要件**
- 介護予防に効果があると認められる活動
  - 1週間につき、おおむね1回以上の活動
  - 参加者数が10人程度
  - 新たな参加希望者の受け入れが可能

## アクティブクラブについてお気軽にご相談ください

- 地元のアクティブクラブに参加(見学)してみたい
- アクティブクラブを立ち上げたいがどうすればよいか
- 自分たちの活動をアクティブクラブとして認定してほしい など



## アクティブクラブに認定されると、市からのサポートが受けられます



✓ **専門職のサポート**  
年2回(活動1年目は年4回)、理学療法士などを派遣。介護予防の助言や相談対応をします。



✓ **補助金**  
活動立ち上げの経費(活動1年目)と、活動に使う会場の使用料を毎年補助します。



✓ **情報共有・周知**  
研修・交流会を開催し、活動に役立つ情報共有やクラブ同士の交流の機会を設けています。

# 元気な今こそ介護予防

## ～転倒予防編～



高齢になると筋力やバランス機能などの身体機能が低下し、たった一度の転倒が原因で介護が必要な状態になってしまうことがあります。元気な時から、転倒予防に取り組みましょう。

◎地域包括ケア推進課 ☎643・3225

## まずはセルフチェック!

質問項目	回答
① 過去1年に転んだことがある	はい(5点) いいえ(0点)
② 背中が丸くなってきた	はい(2点) いいえ(0点)
③ 歩く速度が遅くなってきた	はい(2点) いいえ(0点)
④ 杖を使っている	はい(2点) いいえ(0点)
⑤ 毎日5種類以上の薬を飲んでいる	はい(2点) いいえ(0点)

※参考：転倒リスク予測のための「転倒スコア」の開発と妥当性の検証/日老医誌42.346-352.2005



合計6点以上の人は要注意!  
次ページで紹介しているアクティブシニア大学、ふじえだアクティブクラブにぜひご参加ください。



65歳以上の3人に1人は、年間1回以上転倒するといわれ、また後期高齢者の約70%の人が転倒リスクを抱えているとの調査結果があります。  
転倒を防ぐためには、日常的な運動習慣を身に付けることに加え、バランスの良い食事が必要な栄養をしっかりと摂取することが重要です。  
転倒予防は介護予防です。いくつになっても住み慣れた地域で自分らしい生活を送り、日々の生活をより長く楽しめるよう、転倒予防を意識した生活を送りましょう。

## 転倒を防ぐ3つのポイント

① **バランスの良い食事**  
運動効果を高めて強い身体を作るために、以下の10食品群から1日7種類の摂取を目指しましょう。

② **自宅内の整理整頓**  
自宅内で転倒する人が多い傾向にあります。整理整頓を心がけましょう。

**食べる10食品群**

さ あ に ぎ や か  
さかな あぶら にく 牛乳・乳製品 やさい 海藻  
い た だ く  
いも たまご 大豆製品 くだもの

① 電気コードは壁に沿うようにするなど、つまづかないようにする。

② 床に物を置きっぱなしにしない。

③ ラグマットや座布団はつまづき原因となるため、なるべく使わない。

③ **適度な運動**  
バランス能力や筋力をつけるため、適度な運動を取り入れましょう。市オリジナルの介護予防体操・藤ロコ体操にも、無理のない範囲で取り組んでみましょう。

# 藤ロコ体操

～藤枝ロコモ蹴とばし体操～



**キーパーの構え運動**  
スクワット運動

8カウント×10回

背もたれを持つ

(1) 腰をおとす  
4カウントで膝を曲げ腰をおとす。

(2) 背筋を伸ばす  
4カウントで膝を伸ばして戻る。

足を肩幅に広げる

膝をつま先より前に出さない

**リフティング運動**  
もも上げ運動

30回 左右行う

背もたれを持つ

ももを上げ下げする

※反対側も同様に行う

背もたれ側の足を上げる

県内初！デジタル経営診断で事業者のDXを推進



市内事業者の経営基盤強化を目的とした、デジタル経営診断事業がスタートしました。これは、デジタル経営診断ツールを用いた診断・分析を行うことで、現状のデジタル化の進捗や課題を可視化するもの。9月24日には、(有)佐野石材が受診し、30の質問に回答すると、人事・経理など5項目ごとにスコアと分析結果が表示されました。今後は、各事業者の診断結果を基に、地域のDXを推進する藤枝ICTコンソーシアムがデジタルツール導入などの提案を行い、事業者のデジタル化を支援します。

◎情報デジタル推進課

☎643・3259



地域おこし協力隊ネットワーク会議を開催



9月11日、えくらBASEで「地域おこし協力隊ネットワーク会議」を開催しました。これは、地域おこし協力隊員の活動支援や定着促進に向け、本市の隊員が一堂に会したものです。地域おこし協力隊に加えて、企業から自治体に派遣された、地域活性化に取り組む「地域活性化起業人」も参加しました。

今回は、藤枝市の歴史や文化を学びながらお茶の飲み比べを行い、隊員同士の交流を深めるとともに、茶業関係者との人脈形成を図りました。今後も隊員活動の幅を広げるための支援を行います。

◎広域連携課

☎643・3229



長年の功績をたたえて健康福祉大会で表彰

9月28日、市民会館で健康福祉大会を開催しました。これは、福祉功労者を表彰するとともに、福祉活動の紹介などを通して、一人一人が地域福祉や健康の増進について考えることを目的とするものです。

表彰式で、北村市長は「長年にわたり、市民の皆さんの健康づくりや、地域福祉の向上に寄与されている皆さんに、心からお祝いと感謝の意を表します」と述べました。表彰者は次のとおりです。(順不同、敬称略)

大会会長表彰

- ・芳賀京子(民生委員・児童委員)
- ・前嶋久(民生委員・児童委員)
- ・岸俊子(NPO法人役員)
- ・鈴木裕子(NPO法人障害者活動支援団体げんきむら役員)
- ・多々良むつ江(社会福祉事業協力者)
- ・いっぽの会(社会福祉事業等協力)

市社会福祉協議会会長表彰

- ・長田るみ子(保護司)
- ・村松裕子(藤枝市手をつなぐ育成会)
- ・佐藤順子(藤枝市重症心身障害児(者)を守る会)
- ・種子島智美(藤枝市重症心身障害児(者)を守る会)
- ・工藤道夫(藤枝地区社会福祉協議会)
- ・子育てサロンちろりん村(地域社会)

先進事例をまとめたDX事例集を発行

市内事業者のDXを推進するため、「藤枝市DX事例集」を発行しました。これは、国と本市のIT導入補助金を活用し、先進的な取り組みを行っている事業者を紹介したもの。導入したITツールやその効果などを掲載し、急進するデジタル社会に対応するためのヒントとなる情報を掲載しています。

◎産業政策課

☎643・3165



秋の全国交通安全運動および藤枝市見守り・あいさつ運動を実施



9月20日、市役所で秋の全国交通安全運動および藤枝市見守り・あいさつ運動の開始式を行いました。本市では交通安全運動とともに、地域や組織のコミュニケーションを育み、あいさつの輪を広げることを目的とした見守り・あいさつ運動も実施しています。

式では高校生が交通安全宣言をした後、ヘルメットを着用し、自転車交通安全パレードに参加しました。市では今後も安全・安心なまちづくりのため啓発活動を続けていきます。

◎交通安全・地域安全課

☎631・5553



認知症の人とともに語り、理解を深める



9月15日、生涯学習センターで「映画『オレンジ・ランプ』上映会×アフタートーク」を開催しました。これは、若年性アルツハイマー型認知症と診断された主人公とその家族の実話を元にした映画を鑑賞し、認知症の人への理解を深めることを目的としたものです。

アフタートークでは、認知症の人が当事者としての思いを伝え、参加者と映画の感想を語り合いました。

市では今後も、安心して認知症とともに暮らすまちの実現に向けた取り組みを進めていきます。

◎地域包括ケア推進課

☎643・3225



福祉活動団体

- 市社会福祉協議会会長感謝状
- ・(株)杏林薬局
  - ・(株)リアン
  - ・大畑すす江
  - ・ポップライフ家族の会

◎福祉政策課

☎643・3148



元氣はつらつシニア大賞

- ・山崎昇(瀬戸谷)
- ・田中晃一(稲葉)
- ・吉永利夫(葉梨)
- ・手島美智代(広幡)
- ・秋山一雄(西益津)
- ・伊藤和美(藤枝)
- ・鍵山賢司(青島)
- ・楠元喜太郎(青島)
- ・杉本哲男(高洲)
- ・河井光明(大洲)
- ・八木兼次(岡部)

◎地域包括ケア推進課

☎643・3225





### ふじえだ元氣大賞

**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元  
気いっぱいの個人または団体



**申し込み** 11月5日(火)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)に必要な事項を記入し、直接またはファクス・Eメール・郵送で〒426-8722 市内岡部 1-11-1 秘書課へ



☎ 643・3162  
☎ 643・3604

✉ hisho@city.fujieda.shizuoka.jp  
※選考後、令和7年1月下旬に市ホームページなどで公表します。

### サンライフ藤枝カルチャースクール

フィットネスから文化系講座まで、全31講座を開講します。施設

にて講座一覧を配布しています。

**対象** 勤労者または18歳以上の

**とき** 12月〜令和7年3月  
**ところ** サンライフ藤枝  
**申し込み** 10月31日(木)までに、ファクス・Eメール・申し込みフォームまたはハガキに必要な事項を記入し、〒426-0033 市内小石川町4-1-11 サンライフ藤枝へ  
☎ 644・3012  
☎ 644・7931



✉ info@sunlife-fujieda.com

### マタニティ・ファーストブック講座

**対象** 妊娠中のママ・パパ

**とき** 11月24日(日)午前10時〜11時10分  
**ところ** 岡出山図書館  
**定員** 12人(申込順)  
**参加費** 無料  
**申し込み** 10月9日(水)〜11月22日(金)に、直接または電話・申し込みフォームで岡出山図書館へ  
☎ 643・3489



### ママモリレッシュュ・ヨガ

**対象** 市内に住んでいるか、通勤している子育て中のママ

**とき** 11月13日(水)・27日(水) 午前10時〜11時30分  
**ところ** 稲葉地区交流センター  
**定員** 各15人(抽選)  
**受講料** 400円  
**申し込み**



### 手・足の指ストレッチと楽しいシニアヨガ

**対象** 勤労者または18歳以上の

**とき** 10月31日(木)午前10時〜11時10分  
**ところ** サンライフ藤枝  
**定員** 25人(申込順)  
**参加費** 700円  
**申し込み** 直接または電話でサンライフ藤枝へ  
☎ 644・3012

### 楽しく作るうかゴバック

クラフトバンドを編んで大きめのかゴバックを作ります。



**対象** 中学生以上  
**とき** 11月17日(日) 午前9時30分〜正午  
**ところ** 岡部宿大旅籠柏屋(申込順)  
**参加費** 1800円  
**申し込み** 10月11日(金)〜26日(土)に、電話で岡部宿大旅籠柏屋へ  
☎ 667・0018

### 介護者交流会「しゃべり場」

**対象** 市内に住んでいて、要支援・要介護認定を受けた人を介護している家族  
**とき** 11月7日(木)①午前10時〜11時30分

### 働きやすい職場づくり応援フェアin藤枝

**とき** 11月14日(木)午後1時15分〜4時30分  
**ところ** 市産学官連携推進センター  
**内容** 基調講演、シヨートセミナー、ブース



出展  
**申し込み** 11月11日(月)までに、申し込みフォームで男女共同参画・多文化共生課へ  
☎ 643・3198

### 特別講座 親子ふれあい体操

**対象** エアトランポリンを使って遊ぶ。2〜3歳の子とその保護者

**とき** 11月6日(水)午前10時〜11時  
**ところ** 大洲地区交流センター  
**定員** 12組(抽選)  
**参加費** 無料  
**申し込み** 10月22日(火)〜29日(火)に、直接または電話・申し込みフォームで大洲地区交流センターへ  
☎ 636・0059



### 子育てママ応援企画! Karateフィットネス

日常に追われて忙しいママたちへ、気軽に体を動かしてストレス発散しませんか。  
**対象** 子育て中のママ、リフレッシュしたい女性  
**とき** 11月2日(土)午前10時〜11時30分

分、②午後1時30分〜3時30分

**ところ** 生涯学習センター  
**内容** ①各種相談(口腔・栄養・介護)、ハンドマッサージ、カラダ元気度チェック、藤口コ体操など、②介護者同士の交流会、講演会  
**参加費** 無料  
**申し込み** 10月31日(木)までに、電話で地域包括ケア推進課へ  
☎ 643・3225

### 駿河国の中世城跡探訪

**とき** ①11月20日(水)、②12月11日(水) 午前8時45分〜午後4時(全2回。雨天中止)  
**ところ** ①葛山氏館、葛山城(裾野市)、②興国寺城(沼津市)、蒲原城(静岡市)  
**集合場所** 藤の瀬会館(静岡市)  
**定員** 25人(申込順)  
**参加費** 800円  
**持ち物** 山歩きできる装備、弁当、飲み物  
**申し込み** 10月15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



### 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  
**とき** ①11月16日(土)午前9時〜正午、②令和7年1月25日(土)午前9時〜正午(全2回)  
**ところ** ①潮、②岡部町内容  
**内容** ①ヤギの搾乳体験(ソフトクリーム

### 陶器で作ろう! クリスマスリース

**とき** 11月3日(祝)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)  
**参加費** 2800円  
**申し込み** 11



付き)、②自然薯収穫体験(1家族2本)  
**定員** 20家族(抽選)  
**参加費** 1家族あたり2千円  
**申し込み** 10月15日(火)〜22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

### 難聴者へ文字で伝える「要約筆記」ミニ講座

**対象** 市内に住んでいるか通勤している人  
**とき** 11月10日(日)午後1時15分〜3時30分  
**ところ** 生涯学習センター  
**内容** 難聴者の体験談、要約筆記、筆談体験など  
**定員** 15人(申込順)  
**受講料** 無料  
**申し込み** 10月21日(月)〜11月5日(火)に、電話またはファクスで障害福祉課へ  
☎ 643・3294  
☎ 644・2941



**ところ** 青木中央公園  
**講師** 多田野彩香さん(空手元日本代表)  
**定員** 40人(申込順)  
**参加費** 千円(特典:スイーツプレゼント、無料託児サービス)  
**申し込み** 10月15日(火)〜25日(金)に、申し込みフォームで中心市街地活性化推進課へ  
☎ 641・3366



### 春まで楽しめるお正月の寄せ植えづくり

**対象** 市内に住んでいるか、通勤・通学している人  
**とき** 12月21日(土)午前10時〜11時  
**ところ** 広幡地区交流センター  
**定員** 15人(申込順)  
**参加費** 340円



### ふれあいのこどもミツク

**対象** 0歳児の子とその保護者  
**とき** 11月8日(金)午前10時〜11時  
**ところ** 大洲地区交流センター  
**定員** 15組(申込順)  
**参加費** 無料  
**申し込み** 10月15日(火)〜22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



**藤枝バイパス 夜間集中工事に伴う 内谷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

**期間** 11月11日(月)午後9時〜30日(土)午前6時(土日除く)  
**規制時間** 午後9時〜翌午前6時

新東名高速道路 藤枝岡部IC  
内谷IC 至東京  
野田IC 至名古屋  
夜間全面通行止め区間  
迂回路

大津通り交差点 水上新交差点 仮宿交差点  
東光寺IC 谷福業IC 藤枝バイパス 藤枝岡部ICからの進入可

# 2024 ふじえだ産業祭

つなぐ藤色物語 未来へのキックオフ  
70●100  
藤枝市制施行70周年・サッカーのまち100周年



## 産業ゆめみらい

産業政策課 ☎643-3165 スタジアムinふじえだ

to the next 100years 新たなるキックオフ!

**10/26・27** SAT SUN 午前9時30分～午後3時  
(オープニングセレモニー: 26日午前9時10分～)

ところ 県武道館

宮古島を描く映画  
「ばんたが島」  
上映会開催!

上映会&三線ライブ

とき/10月26日(土)午後1時30分～4時  
ところ/藤枝シネプレコ  
(BiVi藤枝4階)  
定員/50人(申込順)  
参加費/無料



### 体験展示

- 寝具職人による座布団づくり体験
- オリジナル熊手づくり体験
- 陶芸体験
- お茶の合組ブレンド体験
- ドローン展示および操縦体験



### キッチンカーエリア新設

人気キッチンカーが集合!  
藤枝市の食材と廻り武蔵のスペシャルコラボ  
1日100食限定!ここでしか味わえない美味しさがある。



藤枝の名産大集合!  
**藤枝の逸品**  
白山市、深谷市、蕨庭市、宮古島市  
**交流都市の逸品**  
中部横断道沿線都市  
**山梨・長野の逸品**  
ふじえだ健やか弁当第4弾  
**藤枝市制70周年記念バージョン販売開始**

### サテライト会場

- 藤枝市のサッカー特別展示
  - eスポーツ体験
- 藤枝東高校サッカー部・藤枝順心高校サッカー部・藤枝市役所サッカー部・藤枝MYFCのユニフォームやパネルの特別展示。eスポーツの体験も行います。

### LIVE STAGE

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 10/26e 藤枝太鼓              | 10/27e 藤枝呂字津(フェローズ) |
| 10/26e 志太マンドリン・ギターアンサンブル | 10/27e 藤枝市民吹奏楽団     |
| 10/26e 宮古島の三線ライブ         | 10/27e フラッパーダンススタジオ |
|                          | 10/27e 浦山飛鳥         |

同時開催



サテライト会場



入場無料

イベント専用の駐車場はありません。  
公共交通機関または会場周辺の有料駐車場をご利用ください。

## て~しゃばストリート

㈱まちづくり藤枝 ☎645-1555

とき/ **10月27日(日)**

午前10時～午後3時(交通規制:午前9時～午後4時)

ところ/ 藤枝駅南通り・BiVi藤枝前



27日のみ

### フジエダチャレンジマルシェ

BiVi藤枝1F

内容/ハンドメイド雑貨や焼き菓子など飲食物の販売、ワークショップ体験など



駅南通り



バスストリート  
内容/バス、mobi実証実験の車両、タクシーの車両の展示、バスの乗り方教室、バスのめり絵体験など

駅南通り

### 市民文化祭

街へくりだせ文化祭  
内容/ダンス部門のステージ発表、フラダンス・ストリートダンスなど ※出店あり  
※雨天時は文化センターで発表を行います。

▲朝比奈信置所用の薙刀(複製) 江戸時代(一乗寺所蔵、静岡市指定文化財)



▲岡部長盛所用の丸子槍(複製) 戦国時代(岡部家蔵) 画像提供・刀剣圖報編集部 撮影・羽田洋

文化財課 ☎645-1100 ☎644-8514

☐muse@city.fujieda.shizuoka.jp

藤枝・岡部を発祥の地とする中世豪族、岡部氏と朝比奈氏の両氏の歴史を紹介します。本展では、戦国乱世を生き抜いた両氏の軌跡や興亡を、貴重な歴史資料でたどります。見どころは、約百年ぶりに大阪府岸和田から藤枝へ里帰りする、岡部氏菩提寺「万福寺」(廃寺・市内仮宿)の本尊・阿彌陀如来坐像「大阪府指定文化財」が展示されます。

▲岡部常慶奉納の鍔金経筒(複製) 戦国時代(個人蔵、下呂市指定文化財)



戦国大名今川氏・武田氏を支えた藤枝・岡部発祥の武士団

## 朝比奈氏

## 岡部氏

戦国武将

博物館特別展

旧万福寺(藤枝市仮宿)本尊 木造阿彌陀如来坐像 平安時代後期(岸和田市教育委員会所蔵) 大阪府指定文化財



とき/ **10月26日(土)～12月8日(日)**  
午前9時～午後5時

休館日/月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)

ところ/郷土博物館・文学館

入館料/400円(中学生以下無料)

### 歴史講演会「戦国期の岡部氏と朝比奈氏」

長年、駿河の国衆である岡部氏・朝比奈氏を研究してきた歴史研究者が解説します。

とき/①11月3日(木)、②11月17日(日)、③11月24日(日)、④12月1日(日) いずれも午後2時～3時30分

対象/小学4年生以上

内容/①戦国大名今川氏の家臣団～駿河の岡部氏・朝比奈氏～、②武田氏の駿河先方衆・朝比奈駿河守信置

③駿河岡部一族と岡部家文書、④霊山寺仁王門の建立と朝比奈氏

講師/①大石泰史さん(静岡市文化財保護審議会委員)、②関口宏行さん(藤枝市文化財保護審議会委員)

③前田利久さん(県地域史研究会)、④渡邊康弘さん(地域史研究家)

定員/各80人(申込順) 受講料/300円(中学生以下無料)

申し込み/電話またはファクス・Eメールで郷土博物館・文学館へ



大石泰史さん

### 岡部・朝比奈両氏ゆかりの史跡めぐり

対象/小学4年生以上 ※荒天時館内ガイドに変更

とき/12月7日(土)午前9時～午後4時

集合場所/郷土博物館 定員/25人(申込順)

申し込み/10月25日(金)から前日までに、電話またはファクス・Eメールで郷土博物館・文学館へ

参加費/500円(中学生以下200円)

### 特別展「戦国武将 岡部氏と朝比奈氏」ギャラリートーク

特別展の展示資料や見どころを解説します。

※高校生以上は特別展入館料が必要です。

とき/10月27日(日)、11月30日(土) いずれも午後1時～1時45分

ところ/郷土博物館・文学館展示室

定員/各30人(先着順)

### 郷土の歴史歌劇「オオカミ様～岡部の郷の物語」

とき/12月8日(日)午前10時30分～正午、午後2時～3時30分

ところ/文学館講座学習室 定員/各80人(申込順)

申し込み/10月18日(金)から、電話またはファクス・Eメール

で郷土博物館・文学館へ

参加費/800円(中学生以下400円)

※予約後、博物館でチケットをご購入ください。

### 岡部氏・朝比奈氏展オープニング「郷土の歴史を彩る太鼓の演奏」

花蔵の乱・田中城の攻防・朝比奈大龍勢をイメージしたオリジナル曲を演奏します。

とき/10月27日(日)午前11時～

正午、午後2時～3時(雨天の場合は11月4日(休)に延期)

ところ/郷土博物館前広場

出演/藤枝太鼓、岡部東雲太鼓



**給与の状況** (令和6年4月1日現在)

人事院勧告に準拠し、適正な給与水準を維持

**1 平均給料月額 (一般行政職)**

区分	平均給料月額	平均年齢
藤枝市	317,959円	39.9歳
国	323,823円	42.1歳

**2 初任給月額 (一般行政職)**

区分	大学卒	高校卒
藤枝市	202,400円	176,100円
国	196,200円	166,600円

**3 経年数別・学歴別の平均給料月額**

区分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
経年数10年	259,221円	—
// 20年	360,892円	327,670円
// 25年	398,540円	364,400円
// 30年	425,450円	394,200円

**4 期末・勤勉手当**

区分	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.225月	1.025月	2.250月
12月期	1.225月	1.025月	2.250月
合計	2.450月	2.050月	4.500月

今後全職員が一丸となり「幸せになるまち、ふじえだ」の実現に向け、これまで以上に質の高い市民サービスを提供するとともに、魅力的な施策を推し進めてまいります。

多様な市民のニーズに対応するため、予算・組織が連動した職員配置を実施。一般会計部門では、将来を見据えた実効性ある施策の展開に向け、体制確保による増員などを行い、22人の増員となりました。

また、特別会計部門では、市立総合病院の医療体制の充実のため、医療スタッフ11人の増員。市職員の全体では、昨年度と比較して33人の増員の1766人となりました。

**部門別の職員数**

(各年度4月1日現在)

部門	区分	職員数		
		令和5年度	令和6年度	前年度比
一般会計	市長部局など	595人	615人	20人
	教育関係	107人	109人	2人
	小計	702人	724人	22人
特別会計	病院	956人	967人	11人
	水道・下水道など	75人	75人	0人
	小計	1,031人	1,042人	11人
合計		1,733人	1,766人	33人

**職員数の状況**

多様な市民のニーズに対応するため、予算・組織が連動した職員配置を実施

市職員は、より質の高いサービスを市民の皆さんに提供するため、日々業務に取り組んでいます。ここでは、「藤枝市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の数や給与の概要をお知らせします。

人事課 ☎643・3704

**市の職員数と職員給与を公表します**

※職員の給与は、国家公務員の給与を決める人事院の給与勧告や、他の地方公共団体の職員給与などを考慮し、市議会での審議を経て、条例で定めています。



**第18回 藤枝リバティ 駅伝大会 参加者募集**

足に優しいマラソン専用コースで子どもから大人まで楽しむことができる大会です。この冬、仲間とともに大井川沿いを駆け抜け、最高の思い出を作りませんか。

とき/令和7年1月19日(日) 午前7時30分～午後1時

ところ/大井川マラソンコースリバティ (スタート・中継所・ゴール 大井川河川敷陸上トラック)

**ファンラン種目 ファミリーペアマラソン**

小学生と保護者の2人1組で一緒に走ります。タイム計測や表彰などは行わず、走ることを楽しむクラスです。

※駅伝種目ではなく、ペアで2kmを完走したら終了です。



**参加クラス**

- 駅伝種目
  - 小学生 (男女混合可) ……全5区10km
  - 中学生 (男子・女子)、一般男子・高校生男子、一般女子・高校生女子、一般男女混合 ……全5区15km
- ファンラン種目
  - ファミリーペアマラソン ……2km

**受付時間・スタート時間**

- 【小学生クラス、ファミリーペアマラソン】
  - 受付：午前7時30分～8時/スタート：午前8時50分
- 【中学生クラス、一般・高校生クラス】
  - 受付：午前8時50分～9時15分/スタート：午前9時55分
- 【一般男女混合クラス】
  - 受付：午前9時30分～10時/スタート：午前11時20分

**表彰**

各部門1～3位…賞状・賞品 (※ファミリーペアマラソンを除く)

**参加費**

- 小学生・中学生 ……1チーム5,000円
- 高校生・一般 ……1チーム7,500円
- ファミリーペアマラソン ……1ペア1,000円

**募集チーム数**

駅伝種目…150チーム (各部門定員あり、申込順)  
ファンラン種目…30組 (申込順)

**申し込み**

11月24日(日)までに、ランネットによる申し込み



**藤枝市Uターン・ 地元就職応援 プロジェクト**

**C'mon Wakamon カモンワカモン**



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ため、プロジェクト登録者に対してさまざまな支援を行っています。

産業政策課 ☎643・3165

**プロジェクト参加者特典①**  
進学に利用できる 奨学ローン

**プロジェクト参加者特典②**  
条件を満たすと 就職奨励金50万円

**プロジェクト参加者特典③**  
就活に役立つ地元企業の情報が LINEなどで入手可能

**登録のための必須条件**

- 市内在住または市内の高校に通学
- 大学、短期大学、専修学校、高等専門学校など (いずれも2年以上) に進学する
- 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



**既に大学などに進学している人も登録できるよう、登録期間を延長しました!**

令和4年3月～令和6年3月に高校を卒業した人のうち、就職に対する考え方や経済的な事情が変わった学生も登録できるよう、登録期間を延長しました。

登録期間：令和6年10月1日～大学などの卒業・修了年度の5月末日



**市民体育館スポーツ & 文化教室**

期間/令和7年1月～3月

申し込み/11月1日(金)～30日(土) (必着) に、Eメールまたは往復ハガキに教室名・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別・郵便番号・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 ✉sports-class@f-sports.jp

教室名	対象	回数	スタート日	時間	受講料
親子ふれあい遊び	2歳～3歳と保護者1人	8	1/14(火)	10:50～11:50	4,000円
幼児スポーツB	年長児	8	1/14(火)	15:15～16:15	4,000円
ジュニアスポーツA	小学生	8	1/14(火)	16:45～17:45	4,000円
はじめてのHIPHOPダンス教室	小学生(初心者)	8	1/14(火)	16:30～17:30	5,600円
女性体操B	一般女性	8	1/14(火)	9:30～10:30	4,000円
DISCO WORLD	一般男女	8	1/14(火)	9:30～10:30	4,000円
ボディメンテナス骨盤体操	一般男女	8	1/14(火)	10:45～11:45	4,000円
太極拳	一般男女	8	1/14(火)	10:00～11:30	4,400円
ZUMBA GOLD(初級)	一般男女	8	1/14(火)	13:30～14:30	4,000円
ZUMBA GOLD(中級)	一般男女	8	1/14(火)	14:30～15:30	4,000円
卓球(夜)	一般男女(中学生以上)	8	1/14(火)	19:15～20:45	4,000円
フィットネスベリー&タイチーダンス	一般男女	8	1/14(火)	19:30～20:30	4,000円
空手道(初心者)	小学生以上	10	1/14(火)	19:00～20:30	中学生以下5,000円 高校生以上5,500円
クラシックバレエA	年少～小学2年生	8	1/15(水)	15:30～16:30	6,800円
クラシックバレエB	小学3年～6年生	8	1/15(水)	16:30～17:30	6,800円
卓球B(初級者)	一般男女	8	1/15(水)	10:00～11:30	4,000円
ストレッチヨガ	一般男女	8	1/15(水)	10:00～11:30	4,400円
バドミントン	一般男女(中学生以上)	8	1/15(水)	19:30～20:50	4,000円
ダンススポーツ 入門・初級(社交ダンス)	一般男女	8	1/15(水)	18:45～19:45	4,000円
ダンススポーツ 中級(社交ダンス)				19:50～20:50	4,000円

教室名	対象	回数	スタート日	時間	受講料
幼児スポーツC	年中児	8	1/16(木)	15:00～16:00	4,000円
ジュニアスポーツB	小学生(運動の苦手な子も可)	8	1/16(木)	16:45～17:45	4,000円
バレーボール教室	小学3年生～中学生	8	1/16(木)	19:00～20:30	4,000円
楽トレ	一般男女	8	1/16(木)	9:30～10:30	4,000円
ZUMBA	一般男女	8	1/16(木)	10:45～11:45	4,000円
フラダンスA	一般男女	8	1/16(木)	13:15～14:15	4,000円
フラダンスB	一般男女	8	1/16(木)	14:30～15:30	4,000円
剣道(初心者)	小・中学生	10	1/16(木)	18:00～19:00	中学生以下5,000円 高校生以上5,500円
柔道(初心者)	小学生以上	10	1/16(木)	18:30～20:30	5,500円
バレーボール教室	一般女性	8	1/16(木)	19:00～20:30	4,000円
さわやか体操	60歳以上の男女	8	1/16(木)	13:30～14:30	4,000円
英語であそぼ	2歳～3歳と保護者1人	8	1/17(金)	10:30～11:30	4,000円
ダンススポーツ 入門・初級(社交ダンス)	一般男女	8	1/17(金)	13:15～14:15	4,000円
ダンススポーツ 中級(社交ダンス)				14:30～15:30	4,000円
ゆるヨガ&ダイエット	一般男女	8	1/17(金)	13:30～15:00	4,400円
幼児スポーツA	年少～年中児	8	1/20(月)	14:50～15:50	4,000円
幼児スポーツD	年長児	8	1/20(月)	16:00～17:00	4,000円
女性体操A	一般女性	8	1/20(月)	9:30～10:30	4,000円
卓球A(中級者)	一般男女	8	1/20(月)	10:00～11:30	4,000円
ピラティス	一般男女	8	1/20(月)	10:00～11:30	4,400円
柔軟ヨガ	一般男女	8	1/20(月)	10:30～12:00	4,400円
ソフトテニス	一般男女(中学生以上)	8	1/20(月)	19:30～20:50	4,000円

※申込多数の場合は抽選。

第31回 LINEで回答！  
10月18日 配信！  
抽選で20人に当たる！  
藤枝セレクション  
2024認定！  
玉露娘8個入りを  
プレゼント

# 広報クイズ

◎広報課 ☎643・3108

## 問題

健康長寿を目指す  
ための介護予防  
教室の名称は  
何でしょうか？



応募期間／10月18日(金)～20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18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18日(金)～31日(日) 午前9時～午後6時

※月曜日を除く

ところ／御菓子屋 桜屋(市内岡部町内谷943-1) ☎667・0115

※詳しくは、クーポン画面をご確認ください。

つなぐ歴史物語 未来へのキックオフ  
70 100  
藤枝市制施行70周年・サッカーのまち100周年  
日本遺産 JAPAN HERITAGE  
市制施行70周年・  
サッカーのまち100周年  
記念コラム  
第9回 旧東海道 藤枝宿と岡部宿

鎌倉時代以降、重要な街道として発達してきた東海道。江戸時代の初めに徳川家康により整備され、国内第一の幹線道路となりました。東海道には旅人などの宿泊や休憩の拠点となった宿場があり、本市にも藤枝宿と岡部宿がありました。藤枝宿はかつて全長2kmにわたって人馬の継立を行う問屋場や、大名・公家などが泊まる本陣、商家など約670軒が並んでいました。藤枝の街道名物といえば「染飯」。蒸した餅米をクチナシの実で黄色く染めて干したもので、足腰の疲れを取る食べ物として評判だったようです。一方、岡部宿は全長1.5kmの宿場町で、旅籠や茶室などが建ち並んでいました。天保7年(1836年)に建てられた岡部宿大旅籠柏屋(国登録有形文化財)は現在も残っており、今では資料館として江戸時代の人々の生活を紹介しています。令和2年度には、旧東海道沿いに点在する文化財を含め、日本遺産に認定されました。今なお市内に現存する貴重な遺産を巡り、歴史を体感してみませんか。



### 直近の周年事業スケジュール

- 10月26日(土)・27日(日) 2024ふじえだ産業祭
  - 11月2日(土)～6日(水) フラワーアートフェス  
「INFIORATA 花でつながる華の祭典」  
市制施行70周年記念式典
  - 11月3日(祝)
- 周年事業スケジュールはこちら



# 頑張れ！ 藤枝MYFC

藤枝MYFCはJ2リーグで第33節を終え、第11位。躍進を目指す藤枝MYFCに熱い声援をお願いします。  
◎サッカーのまち推進課 ☎643・3138



## 9月22日 清水エスパルス戦 ホームでの県内対決！史上最多の観客数を動員！

藤枝MYFCはホームで清水エスパルスと対戦しました。2-3で惜敗しましたが、この日、ホームゲーム史上最多の10,667人が来場。エース・矢村選手が先制点を決め、浅倉選手が今シーズン初得点をするなど、MYFCらしい攻撃サッカーを展開し、会場を盛り上げました。



## タクシーを活用して移動を支援！

試合会場となった藤枝総合運動公園とJR藤枝駅間の輸送のため、静岡地区のタクシーが応援運行を行いました。多くの観戦客が訪れることから、混雑緩和が課題となっていた中、輸送車両の確保と複数の利用者による乗り合わせにより、運行効率や供給力のさらなる向上を図りました。



### 直近のホーム戦スケジュール

とき	対戦相手	ホーム最終節	ところ
10月26日(土) 午後2時～4時	vs ジェフユナイテッド千葉		藤枝総合運動公園

※詳しくは、藤枝MYFCホームページをご覧ください。

## ルミスタ☆ふじえだ ～ファンタジックイルミネーション～

今年のテーマは「歩くのが楽しくなる！笑顔が増える光のまち」です。  
◎榎まちづくり藤枝 ☎645・1555

とき／11月9日(土)～令和7年2月16日(日)  
午後5時～10時  
ところ／JR藤枝駅周辺

とき／11月9日(土)  
午後4時～7時  
ところ／JR藤枝駅北口広  
場・南口広場  
入場料／無料

※特別観覧席は要申し込み。※立ち見での観覧もできます。  
南口広場ではスペシャルゲストにMay J.さんを迎え、点灯  
セレモニーとスペシャルライブを行います

特別観覧席(南口広場)  
定員／80組(抽選) ※1組3人まで  
入場料／無料  
申し込み／10月20日(日)までに、右記  
二次元コードからお申し込みください

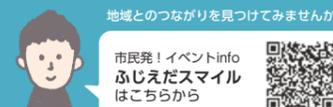


## 蓮華寺池公園花回廊 イルミネーション

今年のテーマは「花の回廊・光のプロムナード」。  
シャンパンゴールドの優美で暖かな灯りと光の花  
が織りなす空間。愛でる、遊べる場所で、誰もが  
楽しめる特別なひとときをお過ごしください。  
◎花と緑の課 ☎643・3487

とき／11月15日(金)～令和7年1月13日(祝)  
午後5時～8時30分  
ところ／蓮華寺池公園

とき／11月15日(金)  
午後5時30分～  
ところ／プロムナード  
(蓮華寺池公園内)



## 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。

### 催し

#### 似顔絵を描きます！

とき 10月12日(土)～14日(祝) いずれも  
午前9時30分～午後3時 ところ 蓮華  
寺池公園第2駐車場内 スマイル広場  
料金 1人300円 ※直接会場へ  
◎似顔絵・ウフフ(市川宛) ☎090・7919・2496

#### 子どもの権利条約を学ぼう

とき 10月27日(日)午後1時30分～4時  
ところ 青島北地区交流センター 講師  
斎藤史夫さん(元東京家政学園大学  
准教授) 定員 40人(先着順) 参加費  
無料 ※直接会場へ  
※託児あり(10月20日(日)まで要申込)  
◎新日本婦人の会藤枝支部(山川宛) ☎641・9891

#### 志太マンドリン・ギターアンサンブル 第37回定期演奏会

とき 11月4日(日)午後2時～(開場：  
午後1時20分) ところ 大井川文化会  
館ミュージコ 曲目 枯葉、シェルブー

ルの雨傘など 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

#### 藤枝写友会 第7回写真展

とき 10月25日(金)～27日(日) 午前9  
時～午後5時(25日は午前10時から、  
27日は午後4時まで) ところ 生涯学  
習センター ※直接会場へ  
◎藤枝写友会(花崎宅) ☎643・3965

#### NEW IMPRESSIONS JAZZ ORCHESTRAコンサート

とき 12月15日(日)午後1時30分～(開場：  
午後1時) ところ 市民ホールおかべ  
入場料 無料 ※要整理券(入手は下記まで)  
◎NEW IMPRESSIONS JAZZ  
ORCHESTRA(長田宛) ☎070・1678・7710

### 募集

#### 盆踊りでリフレッシュ

一緒に踊りませんか。  
とき 10月10日(木)・23日(水)、11月9日(土)・

30日(土)、12月11日(水)・16日(月)、令和7年  
1月4日(土)・23日(水)、2月6日(土)・20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 参加費 1回100円  
(エアコン使用時は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

#### 定住外国人向けかいご科職業訓練

対象 県内の定住外国人 とき 11月26  
日(火)～令和7年2月25日(火) いずれ  
も午前10時～午後3時50分(全53回)  
ところ 静岡労政会館(静岡市) 参加費  
無料(別途テキスト代・保険料9,620円)  
申し込み 10月31日(木)までに、  
直接、ハローワーク焼津(☎  
628・5155)へ  
◎静岡県立工科短期大学校 ☎345・3098

#### フレイル予防教室

とき 10月30日(水)、11月15日(金)、12月3日  
(火)・19日(水) 午前10時～11時30分(全4  
回) ところ 藤美園 定員 15人(申込順)  
参加費 1,200円 申し込み 10月10日(木)～  
17日(水)に、電話またはファクスで藤  
美園へ ☎643・9655 ☎646・5373



## 夜空を彩る色とりどりのスカイランタン®

9月15日、青島北小学校PTA有志の会が同校グラウンドでスカイランタン®を飛ばすイベントを開催しました。これは、地域と子どもたちの交流を深めようと企画されたもの。約100組の親子が参加し、ヘリウムガスで膨らませた風船にLED電球で灯りをともし、紐で結んで空に飛ばしました。

子どもたちの願い事やイラストが書き込まれ、それぞれの思いを乗せた色とりどりのスカイランタン®が浮かぶと、その幻想的な光景に参加者から歓声が上がっていました。

(協力：日本スカイランタン協会®)



## 自然を感じて藤枝茶を楽しむお茶会を開催

9月14日、蓮華寺池公園のイベント広場で、お月見茶会を開催しました。

9月17日の中秋の名月にあわせ、藤枝茶を学んできた「藤枝ジュニアお茶大使」の中学生が、藤枝茶をPRしようと、日本茶インストラクター協会志太支部の協力のもと、散歩などで蓮華寺池公園を訪れた人たちに、急須で丁寧に淹れた藤枝茶を振る舞いました。

藤枝ジュニアお茶大使からお茶を受け取った人たちは、蓮華寺池公園の自然を眺めながら、香り高い藤枝茶を味わっていました。

## 地域特産のお茶摘みなどを体験

9月17日、岡部小学校の3年生に地域の基幹作物であるお茶について学んでもらおうと、地元の茶農家や岡部町茶手揉保存会、岡部茶商の皆さんが講師となり、子どもたちに茶摘みや手揉み体験のほか、美味しいお茶の淹れ方を教えました。

子どもたちは、学校近くの茶園で丁寧に茶を手摘みしたあと学校へ持ち帰り、ホイロを使ったお茶の手揉みに挑戦。その後、日本三大玉露の一つ朝比奈玉露や煎茶、玄米茶の飲み比べも行い、茶業への理解を深めていました。



続々更新中!

