

## けんこう



### こころの健康相談

障害保健福祉課 ☎457-2213

**市HP**▶ こころの健康相談 検索

こころの健康相談



開催日	時間	場所	申込
6月6日(木)	13:00	水窪保健福祉センター	【電話】5月15日(水) 8:30から(先着順)
6月12日(水)	↓	障害保健福祉課	
6月27日(木)	15:00	(市役所本館2階)	

### 精神保健福祉センター

(中央区中央一丁目) ☎457-2709

**市HP**▶ 精神保健福祉センター 検索

精神保健福祉センター



依存のお悩みを抱える女性のつどい(オンライン開催)

日時: 6月6日(木)15:00~16:10 ◆申込: 【ホームページ】5月15日(水) 9:00から

自死遺族わかちあいの会

日時: 6月8日(土)14:00~16:30 ◆申込: 【電話】6月7日(金)締切

依存の問題を抱える家族のための勉強会(全4回)

日時: 6月13日、7月11日、8月8日、9月5日(全て木曜日) 14:00 ~ 16:00 ◆申込: 【電話】5月15日(水)9:00から(先着順)

10代の不登校・ひきこもりに悩んでいる

ご家族のための教室(全3回)

日時: 6月28日、7月26日、8月30日(全て金曜日) 9:30 ~ 11:45 ◆

申込: 【電話】5月15日(水)9:00から(先着順)

### 大人のための食育講座

あなたの野菜摂取状況を「見える化!!」  
~食生活から将来の健康について考えてみよう~

中央保健福祉センター ☎413-5577

**市HP**▶ 大人のための食育講座 検索

食育講座



日時: 6月20日(木)9:30~11:30 ◆場所: 高台協働センター(中央区和合町) ◆申込: 【電話】5月15日(水)から(先着順)

### 浜松医療センター第40回市民公開講座

「よくわかる! 膵臓がん」 直

浜松医療センター ☎453-7111

**市HP**▶ 浜松医療センター 市民公開講座 検索

市民公開講座



日時: 6月1日(土)14:00~16:30(13:15 開場) ◆場所: アクティシティ  
コンgresセンター 31会議室(中央区板屋町)

## こそだて



### 口腔保健医療センター

☎453-6129

2歳児歯科健康診査

**市HP**▶ 2歳児歯科健康診査 検索

2歳児歯科健康診査



※日程など詳細はホームページで確認

楽しく口を育てる教室 あっぷぷぷ

**市HP**▶ 楽しく口を育てる教室 検索

楽しく口を育てる教室



※日程など詳細はホームページで確認

## おしらせ



### 「みんなの水道・下水道絵画コンクール」の作品募集

上下水道総務課 ☎474-7011

下水道工事課 ☎474-7524

**市HP**▶ みんなの水道・下水道 検索

申込: 【窓口・郵送】6月21日(金)締切

絵画コンクール



## けんこう



### 成人健康相談(6月) 直

問い合わせは下記参照

**市HP**▶ 成人健康相談 検索

**市HP**▶ オンライン相談 検索

成人健康相談



オンライン相談



区	場所	日時	問合 (★は健康づくりセンター)
中央	中央保健福祉センター	3日(月)・10日(月)・24日(月) 9:00~11:00	☎413-5577
	東行政センター	4日(火)・11日(火)・18日(火)・ 25日(火) 9:30 ~ 11:30	☎424-0122★
	舞阪保健センター	11日(火)13:30~15:00	☎597-1174★
	西部保健センター	25日(火)9:30~11:30	
	南行政センター	21日(金)13:30~15:00	☎425-1590★
浜名	浜名区役所	12日(水)・26日(水) 9:00~11:30	☎585-1120★
	細江健康センター	3日(月)9:00~11:30	
	三ヶ日保健センター	予約制(電話申込)	☎523-3121★ (細江健康センター内)
	引佐健康センター		
天竜	天竜保健福祉センター	10日(月)9:30~11:30	☎922-0075★
	龍山保健センター	予約制(電話申込)	
	春野支所	19日(水)9:30~11:30	☎983-0006
	水窪保健福祉センター	7日(金)9:30~11:30	☎982-0004
	保健師・管理栄養士による オンライン相談 (1週間前までに、市ホームページから要予約)	4日(火)	9:30~10:00 10:30~11:00 ☎453-6125 (健康増進課)
		17日(月)	9:30~10:00 10:30~11:00

### 健康増進課

① ☎453-6116 / ② ☎453-6117

#### ① 血液系難病医療相談会

**市HP**▶ 難病医療相談会 検索

日時: 6月8日(土)9:30~11:30 ◆場所: 保健所(中央区鴨江二丁目) ◆  
申込: 【電話】5月16日(木)から(先着順)

#### ② 医師による不妊相談(オンライン面談も可)

**市HP**▶ 不妊に関する相談 検索

日時: 6月20日(木)13:30~16:30 ◆場所: 保健所(中央区鴨江二丁目)  
◆問合・申込: 【電話・ホームページ】女性の健康相談ダイヤル(☎453-6188)へ。5月15日(水)13:00から(先着順)

難病医療



不妊相談



マークの説明: 直 当日、直接会場またはウェブサイトへ

## こそだて



### 子育て支援課

☎457-2793

赤ちゃんとのふれあい体験事業  
親子ボランティア募集

HP▶赤ちゃんとのふれあい体験事業 検索



開催日	時間	場所
6月3日(月)	10:00 ↓ 12:00	中郡小学校(中央区中郡町)
6月13日(木)		春野中学校(天竜区春野町気田)
6月21日(金)		蒲小学校(中央区神立町)
6月24日(月)		
6月26日(水)		浜松中部学園(中央区松城町)
問合: ふれあいサポートネット「ふわっと」(榊原・☎090-1569-3608) ◆申込: 【ホームページ】5月15日(水)9:00から(先着順)		

### ママの働くための出張講座(託児あり)

HP▶びっぴ ママの働くための出張講座 検索



開催日	時間	場所	申込締切日
6月6日(木)	10:00 ↓ 12:00	浜名区役所	5月27日(月)
6月20日(木)		南行政センター	6月10日(月)
7月11日(木)		西行政センター	7月1日(月)
7月25日(木)		北行政センター	7月15日(月)

〈共通項目〉◆問合・申込: 【電話・ホームページ】NPO法人はままつ子育てネットワークびっぴ(☎457-3418) ※応募者多数の場合、抽選

### パパ応援講座「おうちでできる 親子あそび」

HP▶びっぴ 子育て教室 検索

日時: 7月13日(土)10:00~12:00 ◆場所・問合・申込: 【窓口・電話・ホームページ】子育て情報センター(中央区中央三丁目 ☎457-3415)へ。7月2日(火)締切 ※応募者多数の場合、抽選



### 健康増進課

☎453-6117

未熟児医療と育児の相談交流会

HP▶びっぴ 未熟児交流会 検索

対象: 出生時の体重が1,500グラム未満の未就園の子供と保護者※子供が入院中の人も参加可 ◆日時: 6月5日(水)9:30 ~ 11:00 ◆場所: 西部保健センター(中央区雄踏一丁目) ◆申込: 【ホームページ】5月29日(水)締切

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

HP▶びっぴ 1歳6カ月児健康診査 検索

HP▶びっぴ 3歳児健康診査 検索



身体計測、診察、歯の健診、育児に関する相談など

※対象者には個別に通知を郵送。市外からの転入や市内転居などで通知が届かない場合は、お近くのセンターへ問い合わせてください

【健康診査】問い合わせ先  
※お近くのセンターへ問い合わせてください

中央健康づくりセンター	☎457-2890
中央健康づくりセンター(東)	☎424-0122
中央健康づくりセンター(西)	☎597-1174
中央健康づくりセンター(南)	☎425-1590
浜名健康づくりセンター	☎585-1120
浜名健康づくりセンター(北)	☎523-3121
天竜健康づくりセンター	☎922-0075

## こそだて



### 離乳食教室

問い合わせは下記参照

HP▶びっぴ 離乳食教室 検索

対象: 2024(令和6)年1月生まれの子供の保護者(オンラインのみ 2023(令和5)年12月・2024(令和6)年2月生まれも受講可) ◆時間: ①13:30~14:25、②14:50~15:45 (オンラインは13:30~14:00) ◆申込: 【ホームページ・LINE】5月15日(水)12:30から(先着順) ※どこの会場でも受けられます

場所	開催日	問合
アイミティ浜松	6月5日(水)	下表の問い合わせ先へ
東部協働センター	6月13日(木)	
積志協働センター	6月10日(月)	
入野協働センター	6月6日(木)	
三方原協働センター	6月14日(金)	
鹿玉協働センター	6月21日(金)	引佐健康センター
オンライン	6月28日(金)	



### もぐもぐ元気っ教室

問い合わせは下記参照

HP▶びっぴ もぐもぐ元気っ教室 検索

対象: 2023(令和5)年10・11月生まれの子供と保護者 ◆時間: 10:00 ~ 11:15 ◆申込: 【ホームページ・LINE】5月15日(水)12:30から(先着順) ※どこの会場でも受けられます。天竜保健福祉センターは隔月、そのほかの会場は毎月開催

場所	開催日	問合
中央保健福祉センター	6月13日(木)	下表の問い合わせ先へ
東部保健福祉センター	6月20日(木)	
西部保健センター	6月19日(水)	
南行政センター	6月6日(木)	
浜北保健センター	6月7日(金)	
引佐健康センター	6月6日(木)	



【離乳食教室・もぐもぐ元気っ教室】問い合わせ先	
※お住まいの地域に関係なく、どのセンターでも問い合わせ可能です	
中央健康づくりセンター	☎413-5577
中央健康づくりセンター(東)	☎424-0122
中央健康づくりセンター(西)	☎597-1174
中央健康づくりセンター(南)	☎425-1590
浜名健康づくりセンター	☎585-1120
引佐健康センター	☎542-0857
天竜健康づくりセンター	☎922-0075

### 2024親子ふれあい子育てフェスティバル 直

幼保支援課 ☎457-2118

HP▶浜松市私立幼稚園協会 検索

日時: 6月29日(土)10:00 ~ 14:00 ◆場所: アクティビティ 展示イベントホール(中央区中央三丁目) ◆問合: 浜松市私立幼稚園協会(☎456-3777)



マークの説明: ■ 当日、直接会場またはウェブサイトへ

## イベント

### 動物園ドリームイブニング

動物園 ☎487-1122

動物園



**HP**▶ わくわく はまZOO 検索

日時: 6月8日(土)17:00 ~ 19:00 ◆申込: 【電話・ファクス・Eメール】6月7日(金)締切

### 第1回かわな家族ふれあいデー

かわな野外活動センター ☎544-0219

かわな野外活動センター



**HP**▶ かわな野外活動センター 検索

日時: 7月13日(土)13:00 ~ 14日(日)13:30 ◆申込: 【はがき・ファクス・Eメール】5月22日(水) ~ 31日(金)必着 (抽選)

### 青少年の家

(中央区住吉四丁目) ☎471-4725

青少年の家



**HP**▶ 浜松市立青少年の家 検索

内容	日時
① 自然体験フェスタ <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	5月19日(日)10:00 ~ 15:00
② NATSUキャン!!	7月6日(土)13:00 ~ 7日(日)15:00
③ 集まれ元気な3・4年生 ~ 夏 ~	7月21日(日)9:30 ~ 15:00

申込: 【ホームページ】②5月25日(土) ~ 6月8日(土)締切、③6月16日(日) ~ 30日(日)締切※応募者多数の場合、抽選

### 雄踏文化センター

(中央区雄踏町字布見) ☎596-1100

雄踏文化センター



**HP**▶ 浜松市雄踏文化センター 検索

内容	日時
① さつき展 <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	5月18日(土)・19日(日)9:00 ~ 17:00
② テレビ寺子屋	6月22日(土)12:30 ~ 15:00

申込: ②【窓口・電話・ファクス】5月15日(水)9:00から(先着順)

### 第46回浜名湖クリーン作戦 直

環境政策課 ☎453-6149

浜名湖クリーン作戦



**市HP**▶ 浜名湖クリーン作戦 検索

日時: 6月2日(日)8:00 ~ 9:00(小雨決行) ◆場所: 浜名湖岸(舘山寺サンビーチ、村瀬海岸、雄踏総合公園ほか)※団体参加の場合は、西行政センターまちづくり推進担当(☎597-1117)または北行政センターまちづくり推進担当(☎523-3120)に要事前連絡

### はままつ歯と口の健康フェスタ2024 直

健康増進課 ☎453-6129

浜松市歯科医師会



**HP**▶ 浜松市歯科医師会 検索

日時: 6月9日(日)9:30 ~ 12:00 ◆場所: クリエイト浜松(中央区早馬町)、みをつくし文化センター(浜名区細江町気賀)、二俣ふれあいセンター(天竜区二俣町二俣) ◆問合: はままつ歯と口の健康週間実行委員会(浜松市歯科医師会・☎453-8847)

令和6年度男女共同参画フェスタ「男女共同参画センターにおける大人の学びについて ~ 学んで楽しい「私」を更新する! ~」(託児無料)

あいホール ☎412-0351

あいホール



**HP**▶ あいホール 検索

日時: 6月23日(日)13:00 ~ 15:00 ◆申込: 【電話・ホームページ】5月15日(水)10:00から(先着順)

## こそだて

### 浜松こども館

(中央区鍛冶町) ☎450-9111

こども館



**HP**▶ 浜松こども館 検索

※申込開始日など詳細はホームページへ

内容【★印は要申込】	日時(全て6月)
みんなでくるくる~!!こまあそび <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	1日(土)14:00 ~ 15:00
いっしょにあそぼ! <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span> ① ハイハイ赤ちゃん ② トコトコちゃんと ③ ヨチヨチちゃんと&ぐっすりねんねのお話会	① 4日(火) ② 19日(水) ③ 25日(火) 各日10:30 ~ 11:30
親子でおやつ ~ウインナーチーズ蒸しパン~ ★	5日(水)11:00 ~ 11:45
楽器でこんにちわ ~ピアノ・うた・よみきかせ~ <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	6日(木)11:00 ~ 11:30
助産師さんのベビーマッサージ <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	7日(金)・21日(金) 10:30 ~ 11:30
しょうぎに挑戦 ~初心者から上級者まで~ <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	8日(土)・22日(土) 13:00 ~ 15:00
よみかたりさん <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	9日(日)10:50 ~ 11:20
おやつ作り ~ウインナーチーズ蒸しパン~ ★	9日(日)11:00 ~ 11:45
音と遊ぼうリトミック <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	10日(月)・24日(月) ①10:30 ~ 11:10 ②11:20 ~ 12:00
ハーモニカと鍵盤ハーモニカのコンサート <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	11日(火)11:00 ~ 11:30
ちっちゃな森あそびinこども館 <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	13日(木)10:30 ~ 11:30
助産師さんのベビーマッサージ in 青少年の家 <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	14日(金)10:30 ~ 11:30
出張こども館 in 篠原協働センター ★	18日(火)・27日(木) 10:30 ~ 11:30
はじめてのパン作り ★	20日(木)11:30 ~ 12:00
パン作り~2色パン~★	23日(日)11:30 ~ 12:15
ハロー!みんなでABC <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	26日(水)10:30 ~ 11:15
ここみのおしゃべりサロン~ゆらゆら ボトルであかちゃんごきげん~ ★	28日(金)13:30 ~ 15:00
〈MOCOBO〉輪ゴム鉄砲を作ろう! <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	29日(土)10:15 ~ 15:15
お父さんと遊ぼう <span style="background-color: #008000; color: white;">直</span>	29日(土)10:30 ~ 11:30

## イベント

浜松市水防団による水防演習を見学しよう 直

河川課 ☎457-2452

水防演習



**市HP**▶ 水防演習 検索

日時: 6月2日(日)8:30 ~ 11:00※小雨決行 ◆場所: 天竜川河川敷(中央区豊町)



マークの説明: **直** 当日、直接会場またはウェブサイトへ

## イベント

### 第34回遠州はまきた飛竜まつり **直**

浜名区まちづくり推進課 ☎585-1116

**HP**▶[遠州はまきた飛竜まつり](#) **検索**

**日時**: 5月25日(土)10:00~21:00 ◆**場所**: 天竜川中瀬緑地(浜名区中瀬) ◆**問合せ**: 遠州はまきた飛竜まつり実行委員会事務局(☎585-1116)

### 科学館(みらいーら)

(中央区北寺島町) ☎454-0178

**HP**▶[浜松科学館](#) **検索**

内容	日時
① 大型映像「すみっこぐらし ひろい宇宙とオーロラのひかり」 <b>直</b>	~2025(令和7)年3月31日(月)13:15~13:55(土・日曜日、祝日、長期休暇期間のみ上映)
② みらいーら自由に研究ラボ(電子顕微鏡)	6月8日(土)~7月7日(日) ①10:00~、②11:30~ ③14:00~、④15:30~ (土・日曜日のみ開催)
③ 夜の科学館(6月テーマ:時) <b>直</b>	6月14日(金)17:01~20:00
<b>申込</b> : ②【ホームページ】5月25日(土)締切(抽選)	

### 天文台(五島協働センター 3階)

(中央区福島町) ☎425-9158

**市HP**▶[天文台](#) **検索**

内容	開催日	時間	申込開始日
天文講座「わたしは宇宙から何を学んだか」	5月25日(土)	15:00~16:30	5月8日(水)
星空観望会	5月25日(土)	19:30~21:00	5月22日(水)
	6月1日(土)		5月29日(水)
	6月8日(土)		6月5日(水)
	6月15日(土)		6月12日(水)
太陽・昼間の星観望会	6月2日(日)	14:00~16:00	5月29日(水)
めざせ!望遠鏡マスター	6月15日(土)	18:30~19:30	6月12日(水)
<b>申込</b> : 【ホームページ】各日13:00から(先着順)			

### 木下恵介作品上映会『破れ太鼓』 **直**

木下恵介記念館 ☎457-3450

**HP**▶[木下恵介記念館](#) **検索**

**日時**: 6月16日(日) ①10:00~、②14:00~(上映30分前に開場)

### 鴨江アートセンター

(中央区鴨江町) ☎458-5360

**HP**▶[鴨江アートセンター](#) **検索**

制作場所提供事業 アーティスト・イン・レジデンス

前期 制作スタート **直**

**期間**: 5月8日(水)~8月31日(土) ◆**内容**: 絵画・インスタレーション、染色、音楽※オープンアトリエの日は見学可

染色のワークショップ

**日時**: 6月22日(土)10:00~15:30 ◆**申込**: 【窓口・電話・Eメール】5月15日(水)9:00から(先着順)

## イベント

### フラワーパーク

(中央区館山寺町) ☎487-0511

**HP**▶[はままつフラワーパーク](#) **検索**

内容	日時
① 花のウォーキング <b>直</b>	6月8日(土)10:00~12:00
② バラの育て方教室(夏編)	6月20日(木)10:15~11:45
③ アジサイの育て方教室	6月22日(土)10:00~11:30
④ 新緑から夏 <sup>ばし</sup> まのころの自然観察会 <b>直</b>	6月22日(土)13:30~15:00
⑤ 小さなフラワードレス作り	6月23日(日)13:30~15:00
⑥ 名前入りヒョウタンプレゼント(収穫日)	8月24日(土)10:00~11:30
<b>申込</b> : 【ファクス・ホームページ・Eメール】②6月3日(月)、③6月17日(月)、⑤6月10日(日)、⑥5月31日(金)16:00必着(抽選)	

### 緑化推進センター(みどり~な)

(中央区大塚町) ☎426-2300

**HP**▶[みどり~な](#) **検索**

内容	日時
① 樹守り隊育成講座(全4回)	6月2日、7月7日、10月6日、2025(令和7)年1月5日(全て日曜日)9:30~12:00
② みどりと花 <sup>はな</sup> を愉しむノルディック・ウォーク <b>直</b>	6月3日(月)・6日(木)・17日(月)・20日(木)・27日(木)10:00~11:30
③ ナチュラルハーブ講座(ドクダミの化粧水)	6月9日(日)10:00~12:00
④ バラ農家から学ぶバラ管理講座【6月の管理】	6月13日(木)14:00~15:30
⑤ 山野草 <sup>さんやそう</sup> 初心者講座 ①土の選び方と苗の相性	6月15日(土)10:00~12:00
⑥ 樹木医が教える樹木の見分け方 ①広葉樹・落葉樹	6月16日(日)9:30~12:00
⑦ 失敗しない緑のカーテン(オキナフスズメウリ)	6月22日(土)10:00~12:00
⑧ 季節のプリザーブドフラワーアレンジメント講座	6月25日(火)10:00~12:00
<b>申込</b> : ①・③~⑧【窓口・電話】5月15日(水)9:00から(先着順)	

### 万葉の森公園

(浜名区平口) ☎586-8700

**HP**▶[万葉の森公園](#) **検索**

内容	開催日	時間
① 万葉植物等を描く絵手紙体験 <b>直</b>	5月26日(日)	10:00~14:30
② 季節の公園散策(解説付き) <b>直</b>	6月2日・9日・16日・23日・30日(全て日曜日)	11:00~(40分程度)
③ 万葉食講座「作って楽しむ究極の健康食万葉食(万葉時代の貴族の食事体験:春メニュー)」	6月9日(日)	9:30~13:00
④ 万葉草木染め体験「アセビ」	6月16日(日)	10:00~12:00
<b>申込</b> : 【窓口・電話】③5月16日(木)、④5月15日(水)9:00から(先着順)		



マークの説明: 当日、直接会場またはウェブサイトへ

## スポーツ

### スポーツ教室

浜松市スポーツ協会 ☎411-8686

HP▶ [浜松市スポーツ協会](#)

検索

スポーツ協会



内容	初回日	申込	内容	初回日	申込
サイクリング	6月2日(日)	不要	背骨コンディショニング	7月12日(金)	A
ジョギング	6月9日(日)	不要	シェイプヨガ	7月12日(金)	A
器械体操(リトル・キッズ)	6月7日(金)	HP	骨盤調整エクササイズ	7月12日(金)	A
ラグビー	6月16日(日)	HP	かんたんステップ	7月13日(土)	A
前期小学生陸上②	6月22日(土)	HP	すっきりヨガ(土)	7月13日(土)	A
一輪車	6月30日(日)	HP	ピラティス&骨盤体操	7月13日(土)	A
いやしの乗馬	7月1日(月)	HP	キッズフィールドスポーツ(年中・年長)	6月5日(水)	B
合気道	7月1日(月)	HP	キッズフィールドスポーツ(小学1年~3年生)	6月5日(水)	B
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	7月1日(月)	HP	ウェービングdeストレッチ	6月6日(木)	B
空手道(新津協働センター)	7月2日(火)	HP	フィットネスヨガ	6月6日(木)	B
少林寺拳法(雄踏)	7月3日(水)	HP	エアロビクス	6月6日(木)	B
レスリング	7月5日(金)	HP	親子でハッピー(1歳4ヶ月~2歳)	6月6日(木)	B
親子ボクシング	7月6日(土)	HP	親子でハッピー(2歳~3歳)	6月6日(木)	B
相撲	7月6日(土)	HP	キッズ硬式テニス体験会	6月13日(木)	B
空手道(浜松アリーナ)	7月7日(日)	HP	キッズソフトテニス体験会	6月13日(木)	B
ヨット	7月13日(土)	HP	はじめてのキッズバレエ(木曜/前半・後半)	7月4日(木)	B
太極拳	6月22日(土)	A	バレエエクササイズ(木曜/初級・中級)	7月4日(木)	B
脂肪燃焼&ひきしめ	7月1日(月)	A	はじめてのキッズバレエ(土曜/前半・後半)	7月6日(土)	B
すっきりヨガ(月)	7月1日(月)	A	バレエエクササイズ(土曜/中級)	7月6日(土)	B
やさしいピラティス(昼・夜)	7月2日(火)	A	エアロ&ちょいトレ	6月12日(水)	C
キッズダンス(4歳~8歳)	7月2日(火)	A	ストレッチ&プチ筋トレ	6月12日(水)	C
キッズダンス(7歳~12歳)	7月2日(火)	A	ミセスのかんたんエクササイズ	7月2日(火)	C
ヨガ&ピラティス	7月10日(水)	A	はじめてのエアロビクス(浜北体育館)	7月5日(金)	C
やさしいエアロ	7月10日(水)	A	からだ引き締めヨガ	7月5日(金)	C
ZUMBA	7月10日(水)	A			
かんたんダンス	7月10日(水)	A			
らくらくヨガ	7月10日(水)	A			
リズムエアロ	7月11日(木)	A			
サルセッション	7月12日(金)	A			
すっきりヨガ(金)	7月12日(金)	A			

申込: [HP] ホームページ申込フォーム、[A] 浜松アリーナ(☎461-1111)、[B] サラグリーンアリーナ(☎585-1222)、[C] 浜北体育館(☎585-1173)

## おんがく

### 福祉総務課

☎457-2326

市HP▶ [福祉交流センター オルガン](#)

検索

オルガン



### 福祉交流センター開館40周年記念

#### 第177回オルガン定期演奏会(無料)

日時: 5月22日(水) 19:00 ~ 20:30(開場は18:30) ◆場所: 福祉交流センター(中央区成子町) ◆出演: 米山浩子 ◆曲目: D. ブクステフーデ: トッカータ 二短調、J.S. バッハ: 主よ 人の望みの喜びよ、F. メンデルスゾーン: アレグロ コラルとフーガ 二短調 ほか

### 福祉交流センター開館40周年記念

#### オルガンレクチャー受講生募集(対象: 中学生以上)

日時: 6月12日(水) ①16:00 ~、②18:30 ~ ◆場所: 福祉交流センター(中央区成子町) ◆申込: 【電話・Eメール】5月31日(金)締切 ※応募者多数の場合、抽選

## スポーツ

### 健康教室

舞阪総合体育館(舞臺夢) ☎597-2800

HP▶ [教室・イベント 舞阪総合体育館](#)

検索

教室  
イベント



内容	初回日	時間
健康太極拳教室無料体験(全1回)	6月5日(水)	19:30~21:00
産後の体型もどし教室(全6回)	6月5日(水)	10:15~11:30
健康太極拳教室(全8回)	6月12日(水)	19:30~21:00
キッズ運動教室(全6回)	6月20日(木)	15:45~16:45
ゆがみ改善ストレッチ教室(全6回)	6月24日(月)	9:10~10:10

申込: 【窓口・電話】5月15日(水)9:00から(先着順)

### サラグリーンアリーナ

(浜名区平口) ☎585-1222

HP▶ [サラグリーンアリーナ](#)

検索

サラグリーン  
アリーナ



### アリーナ・スポーツ広場の一般開放(6月)

内容	開催日	時間	場所
バウンドテニス	5日(水)		アリーナ
バドミントン・インディアカ・ファミリーバドミントン	12日(水)	9:00 ~ 12:00	
卓球	19日(水)		
バスケットボール	26日(水)		
陸上	1日(土) 9日(日) 15日(土) 23日(日)	19:00 ~ 21:00	スポーツ 広場

### ダブルステニス大会(夏)

日時: 7月13日(土) 15:30 ~ 20:30(雨天中止の場合、予備日は7月20日(土)) ◆場所: 明神池運動公園(浜名区宮口) ◆申込: 【Eメール】6月1日(土)から(先着順)





マークの説明: ■ 当日、直接会場またはウェブサイトへ

## 講座・教室



応急手当の方法を学ぼう

警防課 ☎475-7562

応急手当



**市HP**▶[救急講習](#) [検索](#)

内容/場所	防災学習センター (中央区山下町)	北消防署 (浜名区細江町三和)
普通救命講習Ⅰ	6月14日(金) 10:00~13:00 14:00~17:00 7月18日(木) 10:00~13:00 7月26日(金) 13:30~16:30	6月18日(火) 9:00~12:00 7月25日(木) 9:00~12:00 13:30~16:30
普通救命講習Ⅲ	6月27日(木) 13:30~16:30	7月31日(水) 9:00~12:00
上級救命講習	7月30日(火) 10:00~19:00	6月28日(金) 8:30~17:30

**申込:**【ホームページ・窓口・郵送・ファクス】開催月1日の正午~開催日前日の正午必着(土・日曜日、祝日を除く)  
※消防署・出張所の窓口への申し込みも可  
※救命講習受講申請書はホームページからダウンロード可

## 農村環境改善センター

(中央区伊左地町) ☎486-1122

農村環境  
改善センター



**市HP**▶[浜松市農村センター](#) [検索](#)

内容	日時	申込締切日
歴史講座「戦後昭和史を 歩く~音楽の街浜松・歌 は世につれ~」(全4回)	7月3日・10日・17日・24日 (毎週水曜日) 10:00~12:00	6月19日(水)
てふて 伝筆講座(全2回)	7月5日(金)・12日(金) 10:00~12:00	6月21日(金)
夏のジュニア初心者 硬式テニス教室(全6回)	7月21日~8月25日 (毎週日曜日)9:00~11:00	7月5日(金)
リハビリ職と始める 転倒予防体操	7月29日(月) 10:00~12:00	7月15日(月)

**【共通項目】申込:**【往復はがき・Eメール】必着(抽選)

## 外国人学習支援センター(U-ToC)

(中央区雄踏町宇布見) ☎592-1117

HAMAPO



**市HP**▶[HAMAPO](#) [検索](#)

- ① 日本語教室 ひらがな・カタカナ・漢字クラス(全12回・浜松南)  
日時:5月18日~8月3日の毎週土曜日13:30~15:30◆場所:白脇  
協働センター(中央区寺脇町)
- ② 第1期日本語ボランティア養成講座(全16回・中央区)  
日時:5月31日~9月27日の原則毎週金曜日13:30~15:00
- ③ U-ToC 日本語教室 ゼロレベルクラス(全20回)  
日時:6月3日~28日の毎週月~金曜日10:30~12:00◆申込:【窓  
口】5月15日(水)から(先着順)※事前テストあり。申し込み前に電話して  
ください
- ④ 日本語ボランティア養成講座(全15回・浜名区)  
日時:6月15日~9月28日の毎週土曜日10:00~11:30◆場所:浜  
北地域活動・研修センター(浜名区於呂)

**【①・②・④共通項目】申込:**【窓口・電話】5月15日(水)から(先着順)

## スポーツ



テニス教室

浜松新電力テニスコート ☎437-0605

花川運動公園



**市HP**▶[花川運動公園 スクール](#) [検索](#)

内容	初回目	申込開始日
中高生硬式テニス教室(全4回)	6月3日(月)	5月15日(水)
ジュニア硬式テニス教室(全4回)	6月4日(火)	
ジュニアソフトテニス教室(全4回)	6月5日(水)	
一般硬式テニス教室(全8回)	7月1日(月)	6月1日(土)

**申込:**【窓口・電話】各日10:00から(先着順)

スポーツ健康相談講演会「股関節を鍛える!  
スポーツ動作に共通する股関節の使い方」(実技)

浜松アリーナ ☎461-1111

浜松アリーナ



**市HP**▶[浜松アリーナ](#) [検索](#)

日時:7月27日(土)15:00 ~ 16:30◆申込:【電話・ファクス・Eメール】  
6月3日(月)から(先着順)

## 講座・教室



はまきた食育の会

浜名健康づくりセンター ☎585-1171

ママさん  
クッキング



シニア  
料理教室



**市HP**▶[健康づくり お知らせ・イベント](#) [検索](#)

内容	日時	場所
ママさんクッキング	6月6日(木) 9:30~13:00	浜名協働センター
シニア料理教室	6月11日(火) 9:30~13:00	ふれあい交流センター浜北 (浜名区小林)

**申込:**【窓口・電話】5月15日(水)から(先着順)

簿記3級対策講座

浜北地域活動・研修センター ☎588-2740

簿記講座



**市HP**▶[浜北地域活動・研修センター 簿記](#) [検索](#)

日時:7月17日~10月23日(全て水曜日)19:00~21:00◆申込:  
【窓口・ホームページ】6月8日(土)9:00~19日(水)17:00締切(抽選)

西部清掃工場・えこはま

(中央区篠原町) ☎440-0150

えこはま



**市HP**▶[えこはま](#) [検索](#)

内容	日時
生物多様性講座「ヤゴ(トンボの幼虫) を育ててみよう」	5月25日(土) 10:00~11:30
公園型ビオトープ池で環境自然学習 「メダカを観察しよう」	5月26日(日) 10:00~12:00
漂着物の調査	6月15日(土)10:00~12:00

**申込:**【電話・Eメール】5月15日(水)9:00から(先着順)



マークの説明: **直** 当日、直接会場またはウェブサイトへ

## 講座・教室

### 夢創造人(ドリームクリエイター)養成講座

はまこら(市民協働センター) ☎457-2616

**HP**▶ [はまこら 浜松市市民協働センター](#) **検索**

内容	初回日
はまこらさんに学ぶ社会貢献講座 (小学4年～6年生対象)	6月16日(日)13:00～16:00 ※2回目以降の日程については 参加者に別途連絡(全5回程度)
ボランティアクエスト2024 (中学生・高校生対象)	6月16日(日)13:00～16:00 ※2回目以降の日程については 参加者に別途連絡(月2回程度)
<b>申込:</b> 【窓口・電話・ファクス・ホームページ・Eメール】5月15日(木)から (先着順)	

はまこら



### 中央図書館

(中央区松城町) ☎401-2445

**HP**▶ [浜松市立中央図書館 調べ学習講座](#) **検索**

“調べる”っておもしろい調べ学習講座

期間:6月23日(日)～8月11日(日)①10:00～11:30もしくは②14:00～15:30(時間は開催場所による)◆**場所:**各市立図書館

調べ学習コンクール作品相談会

期間:8月12日(月)・13日(火)・15日(木)・16日(金)①10:00～、②11:00～、③14:00～、④15:00～(各回50分)

〈共通項目〉**申込:**【ホームページ】6月15日(土)9:00から(先着順)

調べ学習講座



### パードピア浜北(県立森林公園内)

(浜名区尾野/根堅) ☎583-0443

**HP**▶ [パードピア浜北](#) **検索**

内容	日時
① 夕涼み縁台を作ろう (土曜コース・全4回、 木曜コース・全4回)	【土曜コース】 6月1日～22日10:00～15:00 【木曜コース】 6月6日～27日10:00～15:00
② 初心者パード カーピング教室	6月6日～2025(令和7)年2月27日 (6月以降の偶数月の木曜日※月4回) 10:00～15:00
③ キッズ 親子でアリ観察 道具を作ろう	7月20日(土)9:00～12:00
<b>申込:</b> 【窓口・電話・ファクス・ホームページ】①5月23日(木)締切(抽選)、 ②5月21日(火)締切(抽選)、③【ホームページ】5月20日(月)9:00から(先着順)	

県立森林公園



### 親と子のウミガメ教室(全3回)

南行政センター ☎425-1382

**市HP**▶ [ウミガメ教室](#) **検索**

日時	場所
7月6日(土)10:00～11:00	可美公園総合センター(中央区増楽町)
8月3日(土)6:15～8:00	白羽海岸(中央区白羽町・風揚げ広場 西側駐車場)
8月31日(土)10:00～11:00	
<b>問合せ:</b> サンクチュアリーエヌピーオー(☎475-6535)◆ <b>申込:</b> 【Eメール】 5月31日(金)必着(抽選)	

ウミガメ教室



## 講座・教室

### 高齢者福祉課

① ☎457-2789 / ② ☎457-2105

① **シルバーサポーター養成講座(全4回)**

**市HP**▶ [シルバーサポート](#) **検索**

**日時:**6月6日・13日・20日・27日(全て木曜日)13:30～15:30◆**場所・問合せ・申込:**【電話】シルバー人材センター(中央区鴨江三丁目・☎454-2031)へ

② **認知症サポーター養成講座**

**市HP**▶ [認知症サポーター](#) **検索**

日時	場所	問合せ・申込
6月19日(水) 10:00～12:00	クリエート浜松 (中央区早馬町)	中央福祉事業所(中央区役所) 長寿支援課(☎457-2062)
6月27日(木) 14:00～16:00	北行政センター (浜名区細江町気賀)	浜名福祉事業所(北行政センター) 長寿保険課(☎523-1144)
<b>申込:</b> 【電話】5月15日(木)から(先着順)		

シルバー  
サポーター



認知症サポーター



### 成年後見制度無料相談会

福祉総務課 ☎457-2326

**市HP**▶ [成年後見 無料相談](#) **検索**

**日時:**6月13日、7月11日、8月8日、9月12日(全て木曜日)13:00～17:00◆**場所:**福祉交流センター(中央区成子町)◆**問合せ・申込:**【電話】浜松市社会福祉協議会権利擁護支援センター(☎450-7151)へ。5月15日(木)から(先着順)

成年後見  
無料相談



### ふれあい交流センター

問い合わせは下記参照

- ① **HP**▶ [ふれあい交流センター竜西](#) **検索**
- ②・③ **HP**▶ [浜松市社会福祉協議会](#) **検索**
- ④ **HP**▶ [ふれあい交流センター浜北](#) **検索**

**申込:**直マークのない講座は申し込みが必要。詳細はホームページまたは施設に確認(受講対象年齢が設けられている講座あり)

①・④  
竜西・浜北



②・③  
可美・萩原



場所/問合せ	内容	開催日・初回日
① 竜西 (中央区中郡町) ☎433-9045	第9回竜西まつり出演者募集	5月19日(日)
	親子であそぼう「ははは広場」直	5月19日(日)
	こどものための読み聞かせ 直	5月26日(日)
	パネルシアター 直	5月26日(日)
	第9回竜西まつり 直	6月2日(日)
② 可美 (中央区増楽町) ☎440-0571	親子ベビーマッサージ	6月25日(火)
	料理教室(全3回)	6月28日(金)
	春の寄せ植え講座	6月7日(金)
③ 萩原 (中央区初生町) ☎439-4178	夏食材を使った料理講座(全2回)	6月11日(火)
	親子であそぼう「ははは広場」直	6月2日(日)
④ 浜北 (浜名区小林) ☎587-4830	子どものための読み聞かせ 直	6月16日(日)
	パネルシアター 直	6月16日(日)
	赤十字幼児安全法 AEDなど含む	7月10日(水)





マークの説明: ■ 当日、直接会場またはウェブサイトへ

## そうだん

人権擁護委員による特設相談 ■  
(偏見や差別、ハラスメントなど)

人権啓発センター ☎457-2031

**市HP**▶人権啓発センター ■ 検索

人権啓発  
センター



場所	日時(受付は終了時間の30分前まで)
中央区役所	6月6日(木)13:00~16:00 7月4日(木)13:00~16:00
東行政センター	6月6日(木)13:00~16:00
南行政センター	6月6日(木)13:00~16:00
引佐支所	6月3日(月)13:30~15:30
三ヶ日支所	6月3日(月)13:30~15:30
雄踏文化センター	6月6日(木)13:30~15:30
三方原協働センター	6月3日(月)13:30~15:30
みをつくし文化センター	6月3日(月)13:30~15:30
ふれあい交流センター浜北	6月20日(木)10:00~12:00
天竜区役所	6月3日(月)10:00~12:00
春野支所	6月6日(木)9:00~11:00
佐久間支所	6月3日(月)13:00~15:00
龍山支所	6月12日(水)13:30~15:00
問合せ:静岡地方方法務局浜松支局(☎454-1396)	

外国人のための相談会(無料)

多文化共生センター ☎458-2170

**HP**▶HAMAPO ■ 検索

HAMAPO  
イベント



内容	開催日	時間
行政書士相談・外国人と日本人との間のトラブルの調停(行政書士ADR)	6月8日(土)	13:00 ↓ 16:00
弁護士相談	6月15日(土)・27日(木)	
社労士相談	6月20日(木)	
在留資格に関する相談	7月4日(木)	
〈共通項目〉場所: クリエイト浜松(中央区早馬町) ◆申込: 【窓口・電話】5月15日(水)から(先着順)		

不動産無料相談会

くらしのセンター ☎457-2635

**HP**▶全日しずおか ■ 検索

全日  
しずおか



日時:6月13日(木)14:00~16:30◆場所:市役所北館101・102会議室(中央区元城町)◆問合せ・申込:【電話】全日本不動産協会静岡県本部(☎054-285-1208)へ。5月15日(水)10:00から(先着順)

働くことに踏み出したい人の無料相談窓口  
(15~49歳の学生を除く無業の人とその保護者)

産業振興課 ☎457-2115

**HP**▶サポステはままつ ■ 検索

サポステ  
はままつ



日時:月~金曜日(祝日、年末年始を除く)9:00~18:00◆場所・問合せ・申込:【電話】地域若者サポートステーションはままつ(中央区中央一丁目 市民協働センター3階・☎453-8743)へ

## 講座・教室

防災学習センター

(中央区山下町) ☎474-8555

**HP**▶防災学習センター ■ 検索

防災学習  
センター



内容	日時
① 夏フェスタ2024	6月16日(日)13:00~16:00
② 一般向け学習講座「大規模災害、必要な葉は手に入るのか?」	6月22日(土)10:00~11:30
申込:①【ホームページ】6月7日(金)締切、②【往復はがき・ホームページ】6月14日(金)必着※応募者多数の場合、抽選	

第27回リフレッシュ理科教室  
「防災・減災を考えよう!」

クリエート浜松 ☎453-5311

**HP**▶クリエート浜松 ■ 検索

クリエート浜松



日時:6月22日(土)①10:30~12:00、②13:30~15:00◆申込:【ホームページ】5月31日(金)締切(抽選)

賀茂真淵記念館

(中央区東伊場一丁目) ☎456-8050

**HP**▶賀茂真淵記念館 ■ 検索

賀茂真淵記念館



開館40周年記念 令和6年度平常展(前期) ■

期間:5月23日(木)~9月23日(日)9:30~17:00※月曜日休館(ただし祝日・振替休日の場合は開館、翌火曜日休館)、7月1日(月)は市制記念日のため開館、5月21日(火)・22日(水)は展示替えのため臨時休館

令和6年度 賀茂真淵記念館「夏期講座」

番号	内容	初回日	時間
夏1	「遠江国風土記伝」と家康伝説	6月25日(火)	13:30
夏2	小田原北条氏の城/遠江南朝の戦いと城	7月17日(水)	↓
夏3	戦国武将の手紙を読む	7月19日(金)	15:30
場所:地域情報センター(中央区中央一丁目) ◆申込:【ファクス・往復はがき・ホームページ・Eメール】6月3日(月)必着※応募者多数の場合、抽選			

## そうだん

行政相談委員による行政相談 ■

問い合わせは下記参照

**HP**▶行政相談 受付窓口 ■ 検索

行政相談



場所	日時	問合せ
中央区役所	5月16日(月)9:00~12:00	☎457-2121
東行政センター	6月4日(火)9:00~12:00	☎424-0153
西行政センター	5月28日(火)、6月11日(火) 10:00~12:00	☎597-1115
南行政センター	6月12日(水)9:00~12:00	☎425-1382
浜名区役所	5月16日(木)9:00~11:30	☎585-1112
新都田市民サービスセンター	5月15日(水)9:00~12:00	☎523-1116 (北行政センター)
天竜区役所	6月12日(水)13:30~15:30	☎922-0019
春野支所	6月6日(木)9:00~11:00	☎983-0001
佐久間支所	6月12日(水)13:00~15:00	☎966-0002
龍山支所	6月12日(水)13:30~15:00	☎966-2113

マークの説明: 当日、直接会場またはウェブサイトへ

## 浜松市広報TV

浜松市広報TV(#推しはま!～みんなの推しはままつ～)は、浜松市政にまつわる身近な話題を、分かりやすくお届けする20分の市政情報番組です。

浜松ケーブルテレビで  
毎日放送中!!



### 〈5月号 番組構成〉

・#推しはま!～みんなの推しはままつ～  
「浜名湖花博2024特集!」

今月からスタートする「#推しはま!」。第1回はジョイマンの2人が会場の一つであるはままつフラワーパークから花博の魅力をたっぷりと紹介します!

・浜松市長のイチ押し!

「カーボンニュートラルの実現を目指して」

ケーブルテレビ「チャンネル・ウィンディ(地デジ12CH)」内で市政情報番組「NEW浜松ふかぼり部」を放送しています。

#### 放送時間帯(毎日)

- ①11:00～11:20、②17:00～17:20  
③21:00～21:20(③は月～金曜日のみ放送)

問合:広聴広報課 ☎457-2021

市HP▶[推しはま](#)

市ホームページからも  
見ることができます!



市の人口 と世帯数	男	女	総数	世帯数
	392,312人 (-778)	394,480人 (-630)	786,792人 (-1,408)	356,064 (+578)
中央区	302,532人 (-705)	303,406人 (-552)	605,938人 (-1,257)	280,631 (+375)
浜名区	77,415人 (-38)	78,143人 (-35)	155,558人 (-73)	63,592 (+209)
天竜区	12,365人 (-35)	12,931人 (-43)	25,296人 (-78)	11,841 (-6)

【住民基本台帳による】 2024(令和6)年4月1日現在 / ( )内は前月比

## 今月のプレゼント

応募はがきに

- 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
- 広報はままつに関するご意見、ご感想、取り上げてほしいテーマ

を記入し、下記宛先に送ってください。

### 【宛先】

〒430-8652 広聴広報課 プレゼント係  
(郵便番号と課係名のみで届きます)

### 5月31日(金)締切(消印有効)

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます

市ホームページからも応募できます!

応募期間:5月5日(日)～31日(金)

市HP▶[広報はままつ](#)



## 「7人のミューズ展 ～日本の切り絵～」招待券

(抽選で5組10人)

会期 6月22日(土)～ 9月15日(日)

「切り絵」は、紙という素材の特性を生かしながら、切ることで生まれる独特の美しい切り口を見せる表現です。作品のもつ圧倒的な力やメッセージは、見る人を感動の渦に巻き込んでいきます。

本展では、日本を代表する7人の女性切り絵作家“7人のミューズ”に焦点を当て、代表作や新作を含む100点以上を展示します。繊細で華麗な切り絵の力を通して、日本のさまざまな伝統文化に関わりをもつ「切り絵」美術の素晴らしさを紹介します。

7人のミューズの一人で静岡県出身作家 福井利佐が本展のために制作した新作「浜松」を初公開。

### 浜松市美術館

中央区松城町100-1 ☎454-6801

9:30～17:00(最終入館は16:30)

※月曜日は休館(祝日の場合は翌日)

※8月は無休



## 浜名湖花博2024

LAKE HAMANA HANAHAKU 2024

### 浜名湖ガーデンパーク会場

4月6日(土)～6月2日(日) 9:30～17:00

著名な庭園デザイナーである石原和さんが監修する記念庭園や、ローズガーデンなどが誕生!愛犬を連れて入場することもできます。

### はままつフラワーパーク会場

3月23日(土)～ 6月16日(日) 9:00 ～ 17:00

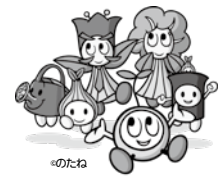
3つの新しい庭園「フラワーフォレスト」「はなのほら」「ウェルカムガーデン」が誕生。360度映像を体験できる特設シアターなど、今回の花博ならではのテクノロジーを生かした特別演出も必見!

### ■入場券

ガーデンパーク	当日
大人	800円
小・中学生	400円

フラワーパーク	当日
大人	1,000円
小・中学生	500円

2会場のセット入場券	当日
大人	1,700円
小・中学生	850円



HP▶

浜名湖花博2024



### 《入場券販売所》

コンビニ、フラワーパーク正面ゲート窓口、一部のスーパーなど。スマホでも購入可能。詳しくはホームページで確認。

