

マークの説明: 直 当日、直接会場またはウェブサイトへ

けんこう



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~

食育講座



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

日時: 7月18日(木)9:30~11:30 ◆場所: 北部協働センター(中央区葵東一丁目) ◆申込: 【電話】6月17日(月)から(先着順)

はまきた食育の会

浜名健康づくりセンター ☎585-1171

市HP ▶ 健康づくり お知らせ 検索

親子料理教室(年中~小学3年生とその保護者)

親子料理教室



日時: 7月6日(土)9:30~13:00 ◆場所: 鹿玉協働センター(浜名区宮口) ◆申込: 【電話】6月17日(月)8:30から(先着順)

食育ボランティア養成講座

食育ボランティア



日時: 7月25日(木)~2025(令和7)年2月20日(木)9:30~11:30 ◆場所: 浜名区役所および浜名協働センター ◆申込: 【窓口・電話】6月17日(月)8:30から(先着順)

成人健康相談(7月) 直

問い合わせは下記参照

成人健康相談



オンライン相談



市HP ▶ 成人健康相談 検索

市HP ▶ オンライン相談 検索

区	場所	日時	問合せ (★は健康づくりセンター)
中央	中央保健福祉センター	1日(月)・8日(月)・22日(月)・29日(月) 9:00~11:00	☎413-5577
	東行政センター	2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火) 9:30~11:30	☎424-0122★
	舞阪保健センター	9日(火)13:30~15:00	☎597-1174★
	西部保健センター	23日(火)9:30~11:30	☎425-1590★
	南行政センター	19日(金)13:30~15:00	☎425-1590★
浜名	浜名区役所	10日(水)・24日(水) 9:00~11:30	☎585-1120★
	細江健康センター	1日(月)9:00~11:30	☎523-3121★ (細江健康センター内)
	三ヶ日保健センター	予約制(電話申込)	
	引佐健康センター	予約制(電話申込)	
天竜	天竜保健福祉センター	8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	17日(水)9:30~11:30	☎983-0006
	佐久間保健センター	9日(火)9:30~11:30	☎966-0005
	水窪保健福祉センター	5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)	1日(月) 9:00~9:30 10:00~10:30 19日(金) 14:00~14:30 15:00~15:30	☎453-6125 (健康増進課)

おしらせ



里親制度説明会

児童相談所 ☎457-2705

里親



市HP ▶ 里親 検索

日時: 7月2日(火)19:00~20:30 ◆申込: 【電話・Eメール】7月1日(月)締切

第1回 看護専門学校説明会2024

看護専門学校 ☎455-0891

看護専門学校



市HP ▶ 学校説明会 検索

日時: 7月27日(土) ①9:30~10:30、②11:00~12:00、③13:00~14:00、④14:30~15:30 ◆申込: 【ホームページ】6月15日(土)から(先着順) ※ホームページの申請フォームから申し込み

けんこう



精神保健福祉センター

(中央区中央一丁目) ☎457-2709

精神保健福祉センター



市HP ▶ 精神保健福祉センター 検索

お酒を卒業したい人のつどい

日時: 7月2日(火)13:30~15:00 ◆申込: 【電話】7月1日(月)17:15締切

自死遺族わかちあいの会

日時: 7月13日(土)14:00~16:30 ◆申込: 【電話】7月12日(金)17:15締切

こころのサポーター講座(全4回)

日時: 7月22日、8月5日・26日、9月9日(全て月曜日)9:30~11:30

◆申込: 【ホームページ】7月1日(月)から(先着順)

がんでご家族を亡くされた方のつどい

日時: 7月23日(火)13:30~15:30 ◆申込: 【電話】7月23日(火)12:00締切

摂食障害家族サロンひまわり

日時: 7月27日(土)13:30~15:30 ◆場所: 市民協働センター(中央区中央一丁目) ◆申込: 【電話】7月26日(金)締切

認知症相談会

高齢者福祉課 ☎457-2105

認知症相談会



市HP ▶ 認知症相談 検索

日時: 6月27日(木)、7月25日(木)14:00~17:00 ◆場所: 聖隷三方原病院よろず相談地域支援室(中央区三方原町) ◆問合せ・申込: 【電話】浜松市認知症疾患医療センター(☎439-0006)へ。6月17日(月)から(先着順)

障害保健福祉課

☎457-2213

こころの健康相談



こころの健康相談

市HP ▶ こころの健康相談 検索

開催日	時間	場所
7月8日(月)・31日(水)	13:00	障害保健福祉課(市役所本館2階)
7月25日(木)	15:00	
		浜名区役所
申込: 【電話】6月17日(月)8:30から(先着順)		

統合失調症の家族教室(全4回)

市HP ▶ 統合失調症 教室 検索

統合失調症家族教室



日時: 7月30日(火)、8月28日(水)、9月24日(火)、10月22日(火)13:30~15:30 ◆申込: 【電話】6月21日(金)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

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2月生まれの子供の保護者(オンラインのみ2024(令和6)年1月、3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】6月15日(土)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	7月3日(水)	下表の問い合わせ先へ
東部協働センター	7月11日(木)	
積志協働センター	7月8日(月)	
入野協働センター	7月4日(木)	
三方原協働センター	7月12日(金)	
鹿玉協働センター	7月19日(金)	中央保健福祉センター
オンライン	7月26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11・12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】6月15日(土)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	7月11日(木)	下表の問い合わせ先へ
東部保健福祉センター	7月18日(木)	
西部保健センター	7月10日(水)	
南行政センター	7月4日(木)	
浜北保健センター	7月5日(金)	
引佐健康センター	7月4日(木)	
天竜保健福祉センター	7月2日(火)	

【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

発達相談



健康増進課 ☎453-6117

HP▶ [びっぴ 発達相談](#) **検索**

開催日:7月18日(木) ◆場所:中央保健福祉センター(中央区板屋町) ◆申込:【電話】7月4日(木)締切

けんこう

出張がんよろず相談



健康増進課 ☎453-6119

HP▶ [がん相談 よろず相談](#) **検索**

日時:7月23日(火)13:00~16:00 ◆場所:口腔保健医療センター(中央区鴨江二丁目) ◆問合・申込:【電話】静岡県立静岡がんセンターよろず相談(☎055-989-5392)へ。7月1日(月)9:00から(先着順)

こそだて

浜松こども館



(中央区鍛冶町) ☎450-9111

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7月)
いっしょにあそぼう! 直	① 2日(火)
① ハイハイ赤ちゃんと	② 4日(木)
② トコトコちゃんと	③ 11日(木)
③ ヨチヨチちゃんと&命のバトン浜松	④ 16日(火)
④ ねんね・ごろんの赤ちゃんと&ぐっすりねんねのお話会	各日10:30~11:30
親子でおやつ ~スコーン(いちごソース)~ ★	3日(水)11:00~11:45
助産師さんのベビーマッサージ 直	5日(金)・19日(金) 10:30~11:30
つくってあそぼう ベビー&こどもじゃず 直	6日(土)11:00~11:30
おやつ作り ~スコーン(チョコレート)~ ★	7日(日)11:00~11:45
音と遊ぼうリトミック 直	8日(月) ①10:30~11:10 ②11:20~12:00
コントラバスとピアノのコンサート 直	9日(火)11:00~11:30
はじめてのこおりあそび 直	10日(水)10:30~11:30
助産師さんのベビーマッサージ in 青少年の家 直	12日(金)10:30~11:30
ここみのおしゃべりサロン~妊婦さんもOK!親子にやさしいだっこ~ ★	12日(金)13:30~15:00
しょうぎに挑戦 ~初心者から上級者まで~ 直	13日(土)・27日(土) 13:00~15:00
よみかたりさん 直	14日(日)10:50~11:20
パン作り~チーズ入りパン~ ★	14日(日)11:30~12:15
はじめてのパン作り ★	18日(木)11:30~12:00
お父さんと遊ぼう 直	20日(土)10:30~11:30
HONDAのダンボールクラフト ~ワゴン車をつくろう~ ★	21日(日) ①10:30~12:00 ②13:00~14:30
親子でエクササイズ&おはなしかい~ママになってもきれいでいたいから~ 直	26日(金)10:30~11:30
〈MOCOBO〉輪ゴム鉄砲を作ろう! 直	27日(土)10:15~15:15

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

青少年の家 (中央区住吉四丁目) ☎471-4725

青少年の家



HP▶

内容	日時(複数回の場合は初回日時のみ)
① 親子で楽しむ絵本とあそび(前期) 	6月28日(金)10:30~11:00
② 目指せ未来の夢仕事(①小学1年~3年生、②小学4年~6年生)	7月26日(金) ①9:00~11:00 ②13:00~15:00
③ 青少年の家・寺子屋(小学1年~6年生)	7月29日(月)・30日(火) 9:30~15:00
④ アウトドアクッキング①(小学4年~6年生)	8月3日(土)9:30~15:00
⑤ チャレンジキャンプ(3泊4日・小学4年~中学生3年生)	8月15日(木)11:00~18日(日)15:00 (保護者説明会 8月4日(日))
⑥ わんぱくひのつき一隊(全5回・小学4年~6年生)	9月8日(日)9:30~15:00 (2回目以降の日程については青少年の家に問合せ)
⑦ のんびり自然あそび(特別支援学校小学部~高等部・特別支援学級の児童・生徒とその家族)	9月23日(月)9:30~15:00
申込:【ホームページ】②6月20日(木)~7月4日(木)締切、③6月23日(日)~7月7日(日)締切、④6月29日(土)~7月13日(土)締切、⑤7月4日(木)~18日(木)締切、⑥7月1日(月)~15日(月)締切、⑦7月7日(日)~21日(日)締切(全て抽選)	

産業振興課 ① ☎457-2285 / ②・③☎457-2319

ふれあいデイ



① **アクト通りふれあいデイ** 
市HP▶

日時:6月16日(日)9:00~12:00※雨天中止 ◆場所:アクト通り

② **注染・ゆかた・和装展** 
HP▶

静岡県繊維協会



日時:7月6日(土)・7日(日)10:00~18:00(7日は16:00まで) ◆場所:ギャラリーモール ソラモ(中央区砂山町) ◆問合せ:静岡県繊維協会(☎456-7222)

③ **ゆかたを着て浜松を歩こうキャンペーン** 
HP▶

ゆかた



日時:7月1日(月)~9月30日(月)

フラワーパーク (中央区館山寺町) ☎487-0511

フラワーパーク



HP▶

内容	日時
① フジの夏剪定教室	7月6日(土)13:20~14:20
② 花のウォーキング 	7月13日(土)10:00~12:00
③ 暮らしに活かす和ハーブ~夏編~ドクダミ活用法	7月20日(土)10:00~12:00
④ コケのテラリウム作り	7月20日(土) ①13:30~14:30、②15:00~16:00
⑤ 植物のたたき染め	7月24日(水)10:30~11:30
⑥ 食虫植物教室	7月27日(土)・28日(日) ①10:00~10:50、②13:30~14:20
申込:【ファクス・ホームページ・Eメール】①・⑤6月24日(月)16:00必着(抽選)、③7月1日(月)16:00必着(抽選)、④7月8日(月)16:00必着(抽選)、⑥【電話】7月6日(土)9:00から(先着順)	

こそだて

子育て支援課 ☎457-2793

出張講座



ママの働くための出張講座(託児あり)

HP▶

開催日	時間	場所	申込締切日
8月29日(木)	10:00	中央区役所	8月19日(月)
9月12日(木)	12:00	天竜保健福祉センター	9月2日(月)

<共通項目>◆問合せ・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ぴっぴ(☎457-3418)※応募者多数の場合、抽選

中央図書館 (中央区松城町) ☎456-0234

あかちゃん絵本講座



あかちゃんのための絵本講座
(2023(令和5)年4月以降に生まれた子の保護者、妊娠中の人)

HP▶

開催日	時間	場所
7月7日(日)	10:30	はまゆう図書館(中央区大人見町)
7月9日(火)		中央図書館(中央区松城町)
7月11日(木)	11:30	浜北図書館(浜名区貴布祢)
7月12日(金)		城北図書館(中央区和地山二丁目)

申込:【ホームページ】6月15日(土)9:00から(先着順)

ブックスタート(7月~9月) **HP**▶

ブックスタート



読み聞かせやわらべうたの体験とアドバイス、おすすめの本1冊プレゼント◆対象:6カ月~満1歳(誕生日当月まで)の赤ちゃんとその保護者◆申込:【窓口・電話】各開催月の前月21日から(先着順)※日時、申込先など詳細はホームページで確認

2歳児歯科健康診査 口腔保健医療センター ☎453-6129

2歳児歯科健康診査



HP▶

※日程など詳細はホームページで確認

児童手当 問い合わせは下記参照

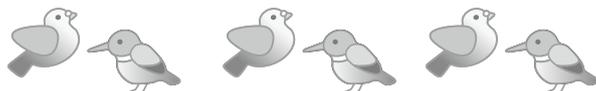
児童手当



HP▶

6月期分の手当[2月~5月分]を6月14日(金)に指定の口座に支払います◆問合せ:下表の問い合わせ先へ

問い合わせ先	
中央こども家庭センター	☎457-2035
東こども家庭センター	☎424-0175
西こども家庭センター	☎597-1157
南こども家庭センター	☎425-1463
浜名こども家庭センター	☎585-1121
北こども家庭センター	☎523-2893
天竜こども家庭センター	☎922-0023



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

フルーツパーク時之栖
(浜名区都田町) ☎428-5211



HP▶

内容	日時
くだもの収穫体験	【モモ】:6月上旬~7月中旬 【スモモ】:6月中旬~7月上旬 【温室ブドウ】:6月中旬~下旬 【温室ナシ】:7月上旬
カキ栽培教室	6月23日(日)①10:00~12:00 ②13:30~15:30
ブルーベリー栽培教室	7月7日(日)①10:00~12:00 ②13:30~15:30
水遊びひろば ※雨天中止	7月13日(土)~9月16日(月) 10:00~16:00
都田川の水遊び ※雨天、都田川増水時は中止	7月13日(土)~9月16日(月)の土・日曜 日、祝日(8月3日(土)~18日(日)は毎日) 10:00~15:00

申込:【ホームページ・電話】※詳細はフルーツパークに問い合わせ

万葉の森公園
(浜名区平口) ☎586-8700



HP▶

内容	日時
① 万葉植物等を描く絵手紙体験	6月23日(日)10:00~14:30
② 季節の公園散策(解説付き)	7月7日(日)・14日(日) 11:00~(40分程度)
③ 麻紐づくり	7月13日(土) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00
④ 花の風車づくり(クレマチス)	7月19日(金)9:30~12:00
⑤ そめであそぼう「アイ」	7月20日(土)9:30~11:50
⑥ 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:夏メニュー)」	7月21日(日)9:30~13:00
⑦ 舟橋弘子の万葉コンサート	7月27日(土) ①11:00~11:30 ②13:30~14:00

申込:【窓口・電話】③・⑤6月15日(土)9:00から(先着順)、④・⑥6月16日(日)9:00から(先着順)

科学館(みらいーら)
(中央区北寺島町) ☎454-0178



HP▶

内容	日時
① 静岡大学グリーンサイエンスカフェ「生成AIってなに?~その仕組みとできること、できないこと~」	7月6日(土) 13:30~15:00
② Hamamatsu Micro Maker Faire 2024	7月7日(日) 13:00~17:00
③ 夜の科学館 7月テーマ「波」	7月12日(金) 17:01~20:00
④ 「むし」を捕まえて観察しよう	7月13日(土)・15日(月) 10:00~11:30

申込:【ホームページ】①6月30日(日)締切、④6月29日(土)締切(全て抽選)

イベント

朝市「かもえあさいち」と
食文化のワークショップ
鴨江アートセンター ☎458-5360



HP▶

日時:7月20日(土)9:00~13:00(ワークショップは10:00~12:00)
◆申込:【窓口・電話・Eメール】6月15日(土)9:00から(先着順)※ワークショップのみ要申込

木下恵介作品上映会『夕やけ雲』
木下恵介記念館 ☎457-3450



HP▶

日時:7月21日(日)①10:00~、②14:00~(上映30分前に開場)

夏休み親子せり見学会
(小学3年~6年生までの子供と保護者)
中央卸売市場 ☎427-7406



市HP▶

日時:8月3日(土)・24日(土)5:00~8:00◆申込:【郵送・Eメール】7月12日(金)必着(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▶

内容	開催日	時間	申込開始日
天文ミニ講座	6月22日(土)	18:30~19:20	6月19日(水)
天文講座「太陽と地球史」	6月29日(土)	15:00~16:30	6月15日(土)
星空観望会	6月22日(土)	19:30~21:00	6月19日(水)
	6月29日(土)		6月26日(水)
	7月6日(土)		7月3日(水)
	7月13日(土)		7月10日(水)
太陽・昼間の星観望会	7月7日(日)	14:00~16:00	7月3日(水)
望遠鏡を作ろう	7月19日(金)	19:00~21:00	7月10日(水)
天文講座「広がる宇宙へはじめの一歩」	7月27日(土)	15:00~16:30	7月10日(水)

申込:【ホームページ】各日13:00から(先着順)

テーマ展「天竜川西岸の古墳時代」
博物館 ☎456-2208



市HP▶

日時:6月22日(土)~9月16日(月)9:00~17:00

7人のミュージズ展 ~日本の切り絵~
美術館 ☎454-6801



市HP▶

日時:6月22日(土)~9月15日(日)9:30~17:00(入館は16:30まで)
※月曜日は休館(月曜日が祝日の場合は翌日)、8月は無休

第30回 はままつ友愛のさとまつり
はままつ友愛のさと ☎586-8800



HP▶

日時:7月6日(土)10:30~15:30

マークの説明:  当日、直接会場またはウェブサイトへ

おんがく 

雄踏文化センター
(中央区雄踏町宇布見) ☎596-1100

雄踏文化センター



HP▶

内容	日時(複数回の場合は初回日時のみ)
0歳児のための音楽教室(全5回)	7月5日(金) ①10:00~10:45 ②11:00~11:45
大ホールピアノ開放	7月7日(日)9:00~17:00

共通項目申込:【窓口・電話・ファクス】6月15日(土)9:00から(先着順)

アクトシティ(文化振興財団)
☎451-1151

① 市民オペラ



②・③ はまかる



① **HP**▶

②・③ **HP**▶

① 第8回浜松市民オペラ「音詩劇 かぐや」

日時:9月28日(土)18:00 ~、29日(日)14:00 ~ ◆場所:大ホール

※詳細についての問い合わせは第8回浜松市民オペラ実行委員会事務局(☎090-2484-4349)へ

② プロムナードコンサート(雨天中止) 

日時	出演	場所
6月22日(土) 16:00 ~	南陽中学校、篠原中学校&開成中学校、積志中学校、浜松商業高等学校	JR浜松駅北口広場「ギター」
7月6日(土) 16:00 ~	中郡中学校&笠井中学校、浜商OBOG吹奏楽団、引佐吹奏楽団	
7月13日(土) 17:00 ~	サザン★クロス、ハンドレッド・ドアーズ、ドルチェウインドオーケストラ	

③ 市制記念プロムナードコンサート(雨天中止) 

日時	出演	場所
7月7日(日) 16:00 ~	北浜中学校、浜松聖星高等学校、浜松市消防音楽隊	JR浜松駅北口広場「ギター」

スポーツ 

Challenge to インクルーシブ in 浜松2024 
スポーツ振興課 ☎457-2421

インクルーシブ



市HP▶

日時:6月23日(日)9:00~16:30 ◆場所:サラグリーンアリーナ(浜名区平口)

浜松アリーナ
(中央区和田町) ☎461-1111

浜松アリーナ



HP▶

内容	開催日	時間
① バスケットボールクリニック(経験1年以上の小学3年~6年生)	7月26日(金)	10:00 ~ 12:00
② スポーツ塾【陸上・ラグビー】(全2回・小学1年~4年生)	7月29日(月)・30日(火)	
③ スポーツ塾【器械体操・コーディネーション】(全2回・小学1年~4年生)	8月22日(木)・23日(金)	

申込:①【ホームページ】6月18日(火)、②6月19日(水)、③7月2日(火)、全て12:00から(先着順)

イベント 

かなな野外活動センター
(浜名区引佐町川名) ☎544-0219

かなな野外活動センター



HP▶

内容	日時
① ネイチャーワールド☆夏(1泊2日)	8月24日(土)10:30~25日(日)14:00
② かなな宇宙教室☆夏(1泊2日)	8月10日(土)14:30~11日(日)9:00

申込:①【ホームページ】6月26日(水)から(先着順)、②【ファクス・郵送・Eメール】6月26日(水)~7月5日(金)必着(抽選)

緑化推進センター(みどり~な)
(中央区大塚町) ☎426-2300

みどり~な



HP▶

内容	日時
① みどりと花を愉しむノルディック・ウォーク 	7月1日(月)・4日(木)・18日(木) 25日(木)・29日(月) 10:00~11:30
② 押し花でつくる夏のカレンダー	7月6日(土)10:00~12:00
③ ナチュラルハーブ講座(フラワーバスボム)	7月9日(火)10:00~12:00
④ 樹木医が教える樹木の見分け方 ②葉の付き方	7月21日(日)9:30~12:00
⑤ 季節のプリザーブドフラワーアレンジメント講座	7月23日(火)10:00~12:00
⑥ みどり~な環境教室「自由研究対策!水辺のかんきょう教室」 	7月27日(土)9:30~12:00

申込:②~⑤【窓口・電話】6月15日(土)9:00から(先着順)

おんがく 

楽器博物館
(中央区中央三丁目) ☎451-1128

楽器博物館



HP▶

内容	日時
① 特別展「フォルテピアノの芸術 音楽の都 ウィーンの19世紀」 	7月13日(土)~12月10日(火) 9:30~17:00
② 特別展関連プログラム ギャラリートーク「中身はどう違う?ウィーンのピアノ大解剖!」 	9月22日(日) ①10:30~11:15 ②14:00~14:45
③ 特別展関連プログラム ワークショップ「演奏はどう違う?ウィーンのピアノ(復元)を弾いてみよう」(対象:小学4年~高校生)	9月22日(日) ①11:30~12:30 ②15:00~16:30

申込:③【ホームページ】6月17日(月)~7月31日(水)締切
※事前審査で参加者が決まります

福祉交流センター開館40周年記念「オルガンにふれてみよう」
福祉総務課 ☎457-2326

オルガン



市HP▶

日時:7月20日(土)14:00 ~ 17:00 ◆場所:福祉交流センター(中央区成子町) ◆申込:【復縁はがき・Eメール】6月28日(金)締切 ※対象は鍵盤楽器の演奏経験のある小学生以上の人 ※応募者多数の場合、抽選



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

健康教室
舞阪総合体育館(舞童夢) ☎597-2800



HP▶

内容	初回目	時間
楽しい筋骨体操教室(全6回)	7月10日(水)	13:30~14:30
骨盤底筋トレーニングヨガ無料体験(全1回)	7月18日(木)	9:30~10:30
ビューティピラティス教室無料体験(全1回)	7月18日(木)	10:45~11:45
すっきり体操(全10回)	7月19日(金)	10:15~11:15
身体ひきしめエクササイズ教室無料体験(全1回)	7月18日(木)	13:30~14:30
骨盤底筋トレーニングヨガ(全6回)	7月25日(木)	9:30~10:30
ビューティピラティス教室(全6回)	7月25日(木)	10:45~11:45
身体ひきしめエクササイズ教室(全6回)	7月25日(木)	13:30~14:30
足を速くする教室	7月27日(土)	10:00~12:00
シェイプアップエアロ教室無料体験(全1回)	7月30日(火)	10:10~11:10

〈共通項目〉申込: [窓口・電話] 6月15日(土)9:00から(先着順)

健康教室
雄踏総合体育館 ☎597-3500



HP▶

内容	初回目	内容	初回目
キッズテニス	7月1日(月)	バドミントン①	7月3日(水)
こどもジャズダンス	7月4日(木)	バランスヨガ①・②・③	7月3日(水)
シェイプエアロピクス	7月4日(木)	リセットヨガ&ピラティス	7月2日(火)
ジャンピング器械体操②	7月3日(水)	快眠ストレッチ	7月19日(金)
ズンバ	7月4日(木)	金曜体育①・②	7月5日(金)
ソフトエアロピクス	7月3日(水)	室内サッカー①	7月2日(火)
のんびり健康	7月4日(木)	新体操①・②・③	7月3日(水)
はじめてのヨガ(金曜)①・②	7月5日(金)	木曜体育①・②	7月4日(木)
はじめての大人ジャズダンス	7月19日(金)	申込: [窓口] 6月15日(土)9:00から(先着順)	

北部水泳場
(中央区高丘西四丁目) ☎438-0220



HP▶

屋外プールオープン
期間: 6月29日(土)~9月1日(日)9:30~17:00
※臨時休場: 6月26日(水)・27日(木)・28日(金)(設備保守点検のため)
2024年度第2期(9月~12月)プールプログラム

内容	期間
① 成人プログラム、親子スイム	9月9日(月)~12月23日(月)
② 幼児・ジュニアスイム	

申込: ① [窓口] 6月21日(金)から(先着順)、② [窓口・往復はがき] 6月21日(金)必着(抽選)

スポーツ

スポーツ教室
浜松市スポーツ協会 ☎411-8686



HP▶

内容	初回目	申込	内容	初回目	申込
リズムフィットネス	6月30日(日)	不要	吟詠	7月21日(日)	A
ラジオ体操子どもリーダー講習会	7月13日(土)	不要	エンジョイテニス	7月3日(水)	B
ジョギング	7月14日(日)	不要	キッズ硬式テニス	7月4日(木)	B
剣道	7月29日(月)	HP	キッズソフトテニス	7月4日(木)	B
いやしの乗馬	8月1日(木)	HP	夏休みキッズフィールド	7月26日(金)	B
空手道(曳馬協働センター)	8月1日(木)	HP	夏休みキッズ球技	7月25日(木)	B
少林寺拳法(湖東)	8月1日(木)	HP	武道体験(少林寺拳法)	8月2日(金)	B
合気道	8月1日(木)	HP	武道体験(空手道)	8月6日(火)	B
ちびっこ体操	8月3日(土)	HP	リズムトレーニング	7月6日(土)	C
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	8月5日(月)	HP	親子テニス	7月6日(土)	D
ボウリング	8月10日(土)	HP	ジュニアテニス	7月23日(火)	D

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] サーラグリーンアリーナ(☎585-1222)、[C] 浜北体育館(☎585-1173)、[D] 浜松市スポーツ協会天竜支部(☎925-8061)

アリーナ・スポーツ広場の一般開放(7月) 直
サーラグリーンアリーナ ☎585-1222



HP▶

内容	開催日	時間	場所
バウンドテニス	3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	10日(水)	9:00 ↓ 12:00	
卓球	17日(水)	12:00	
バスケットボール	24日(水)		
陸上	6日(土) 14日(日) 20日(土) 28日(日)	19:00 ↓ 21:00	スポーツ広場

くるくるスポーツ教室
問い合わせは下記参照



HP▶

内容	初回目	時間・問合・申込
体育(幼児・児童)	7月1日(月)	[窓口] サーラグリーンアリーナ (浜名区平口・☎585-1222) 6月21日(金)10:00から(先着順)
新体操	7月1日(月)	
ジュニアバドミントン	7月2日(火)	
チアダンス	7月4日(木)	
サッカー	7月3日(水)	[窓口] 浜北体育館 (浜名区西美園・☎585-1173)
バドミントン	7月3日(水)	6月21日(金)10:00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

講座・教室



一般向け学習講座「避難を伝える」

防災学習センター ☎474-8555

防災学習センター



市HP▶[防災学習センター](#) [検索](#)

日時:7月20日(土)10:00~11:30◆**申込**:【往復はがき・ホームページ】7月12日(金)必着※応募者多数の場合、抽選

U-ToC 日本語教室

子育てのための日本語クラス(全12回)

外国人学習支援センター(U-ToC) ☎592-1117

HAMAPO



市HP▶[HAMAPO](#) [検索](#)

日時:7月3日~9月25日の毎週水曜日10:00~11:30◆**申込**:【窓口】6月15日(土)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

分譲マンション管理セミナー

「マンション管理組合運営の再点検
~緊急時に活躍、名簿整備の必要性を考える~」

住宅課 ☎457-2457

管理セミナー



市HP▶[マンション管理セミナー](#) [検索](#)

日時:7月27日(土)13:30~16:30◆**場所**:可美公園総合センター(中央区増楽町)◆**申込**:【窓口・電話・ファクス・郵送・ホームページ・Eメール】6月17日(月)から(先着順)※申込書はホームページまたは住宅課で配布※応募者多数の場合は管理組合の人を優先

障がいのある人のための講座

はままつ友愛のさと ☎586-8800

友愛のさと



市HP▶[はままつ友愛のさと 講座](#) [検索](#)

内容	日程	時間
① 書道講座A(全8回)	7月26日~10月25日の金曜日	9:30~11:30
② 書道講座B(全8回)	7月26日~10月25日の金曜日	13:00~15:00
③ 親子かき方(全4回)	7月30日~8月27日の火曜日	10:00~11:00
④ パソコン(全8回)	8月8日~10月24日の木曜日	10:30~12:00
申込 :【窓口・電話】①~③7月11日(木)締切、④7月18日(木)締切(全て抽選)		

働きたい女性のための再就職応援講座

「見つけよう、私らしい働き方」(託児無料)

あいホール ☎412-0351

再就職
応援講座



市HP▶[あいホール](#) [検索](#)

日時:8月3日(土)10:00~12:00◆**申込**:【電話・ホームページ】6月15日(土)10:00から(先着順)

わかりやすい源泉所得税実務研修会

税務総務課 ☎457-2141

青色申告会



市HP▶[浜松西青色申告会](#) [検索](#)

日時:6月21日(金)14:00~15:00◆**場所**:地域情報センター(中央区中央一丁目)◆**問合・申込**:【電話】浜松西青色申告会事務局(☎454-2101)へ。6月17日(月)から(先着順)

講座・教室



看護師等再就業研修

健康医療課 ☎453-6178

ナースセンター



市HP▶[静岡県ナースセンター](#) [検索](#)

日時:7月3日(水)~5日(金)9:30~15:30◆**場所**:聖隷研修センター(中央区和合町)◆**問合・申込**:【電話・ファクス】静岡県ナースセンター西部支所(☎454-4335)へ。6月20日(木)締切

UD・男女共同参画課

☎457-2364

UD絵本



UD絵本ワークショップ

市HP▶[UD絵本](#) [検索](#)

日時:7月27日(土)13:00~16:00◆**場所**:静岡文化芸術大学(中央区中央二丁目)◆**申込**:【窓口・電話・ファクス・ホームページ・Eメール】6月17日(月)9:00から(先着順)

ユニバーサルマナーセミナー

市HP▶[マナーセミナー](#) [検索](#)

日時:7月20日(土)13:30~15:30◆**場所**:市役所北館101・102会議室◆**申込**:【電話・ファクス・ホームページ・Eメール】6月17日(月)9:00から(先着順)

セミナー



環境政策課

☎453-6149

環境学習
指導者



環境学習指導者養成講座(全7回)

市HP▶[環境学習指導者](#) [検索](#)

日時:7月8日(月)~11月18日(月)※時間は講座より異なる◆**場所**:鴨江分庁舎(中央区鴨江三丁目)※他市内各所◆**申込**:【窓口・ファクス・ホームページ・Eメール】6月26日(水)必着(抽選)

※申込書はホームページからダウンロードできます

環境教育イベント

市HP▶[環境教育イベント](#) [検索](#)

環境
イベント



内容	日時	場所
① 中田島砂丘で生きもの調査! ~カワラハンミョウをみつけよう~ ※雨天の場合は中止	7月20日(土) 9:00~11:00	中田島砂丘
② アマモ場で生きもの観察! ※荒天延期の場合は、8月4日(日) 同時刻へ延期	8月3日(土) 13:00~16:00	南海荘 (中央区村楸町)
申込 :【ファクス・ホームページ・Eメール】① 6月30日(日)締切(抽選)、② 7月3日(水)締切(抽選)		

シニア向けスマートフォン教室

~スマートフォン(アンドロイド)の基本操作と
安全な使い方~

情報システム課 ☎457-2722

スマートフォン
教室



市HP▶[シニア向けスマホ教室](#) [検索](#)

日時:7月24日(水)13:30~15:30◆**場所**:地域情報センター(中央区中央一丁目)◆**対象**:スマートフォンの基本操作を学びたい初心者・未経験者(おおむね50歳以上の人)◆**申込**:【往復はがき・ホームページ】7月2日(水)必着(抽選)※往復はがきの場合「住所・氏名・年齢・電話番号・返信用の宛名」を書いて、〒430-0929 浜松市中央区中央一丁目12-7 情報システム課「スマートフォン教室係」へ



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

ふれあい交流センター

問い合わせは下記参照

- ①・③・④・⑤・⑥ **HP**▶ 浜西市社会福祉協議会 **検索**
- ② **HP**▶ ふれあい交流センター竜西 **検索**
- ⑦ **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)

場所/問合	内容	開催日・初回日
① いたや (中央区板屋町) ☎413-5570	親子パルーンアート講座	6月30日(日)
	大人と子どものふれあい体操教室	7月27日(土)
	親子ダンス体操	7月28日(日)
	歴史講座	8月4日(日)
② 竜西 (中央区中郡町) ☎433-9045	親子であそぼう「ははは広場」 直	6月16日(日)
	こどものための読み聞かせ 直	6月23日(日)
	パネルシアター 直	6月23日(日)
	たつのご教室ボランティア登録説明会 直	7月9日(火)
	キッズエアロビクスダンス教室	7月27日(土)
	学習支援たつのご教室	8月1日(木)
③ 湖東 (中央区和地町) ☎486-0650	姿勢改善ヨガ講座	7月9日(火)
④ 可美 (中央区増楽町) ☎440-0571	親子でかわいいグミを作ってみましょう!	7月28日(日)
⑤ 萩原 (中央区初生町) ☎439-4178	世界のダンス体操(全2回)	7月11日(木)
⑥ 青龍 (中央区青屋町) ☎422-2161	親子リトミック【1歳児】(全3回)	7月26日(金)
	親子リトミック【2歳児】(全3回)	7月26日(金)
⑦ 浜北 (浜名区小林) ☎587-4830	親子であそぼう「ははは広場」 直	7月7日(日)
	こどものための読み聞かせ 直	7月21日(日)

西部清掃工場・えこはま

(中央区篠原町) ☎440-0150

- HP**▶ えこはま **検索**

内容	日時
雑がみ活用ワークショップ ゲーム「ソリティア」を作ろう	7月27日(土) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00
生物多様性講座「昆虫に触ってみよう!」	7月30日(火) 10:00~11:30
生物多様性講座「昆虫の不思議と実践 【鱗粉転写(蝶の模様を写し取る)】」	7月30日(火) 13:00~14:30
包丁とき講座	6月30日(日)、7月7日(日) 10:00~12:00
未来のエネルギー 『水素をつくって発電しよう!!』	7月20日(土) 10:00~12:00

申込:【電話・Eメール】6月15日(土)9:00から(先着順)

講座・教室

浜松文芸館(クリエート浜松 5階)

(中央区早馬町) ☎453-3933

- HP**▶ 浜松文芸館 **検索**

特別収蔵展「劇団たんぼぼ創設者 小百合葉子・児童文学作家 那須田稔 回顧展」**直**

日時:7月1日(月)~10月14日(月)

夏休み子供講座

内容	日時
夏休み絵本づくり講座(小学3年~6年生)	7月27日(土)9:00~11:30
夏休み読書感想文講座(小学4年~6年生)	[A] 7月27日(土)、 [B] 8月4日(日) 13:00~16:00
楽しいお話づくり講座(小学1年~3年生)	8月4日(日)9:00~11:00

申込:【ホームページ・往復はがき】6月20日(木)~7月10日(水)必着(抽選)

中央図書館

(中央区松城町) ☎456-0234

音訳ボランティア養成講座

- HP**▶ 浜松 図書館 イベント情報一覧 **検索**

日時:7月8日~2025(令和7)年2月17日の毎週月曜日(祝日、年末年始を除く)13:30~15:30◆場所:城北図書館(中央区和地山二丁目)

※事前説明会(7月1日(月))への参加必須※講座参加希望者多数の場合、説明会終了後に抽選◆説明会申込:【電話】6月17日(月)から

郷土研究講座

「浜名高等学校史学部郷土研究報告会」

- HP**▶ 浜松 図書館 イベント情報一覧 **検索**

日時:6月29日(土)14:00~16:00◆申込:【ホームページ・往復はがき】6月20日(木)必着※応募者多数の場合、抽選

動物愛護教育センター

(中央区館山寺町) ☎487-1616

- HP**▶ 浜西市動物愛護教育センター **検索**

内容	日時	申込締切日
ワンニャン飼い方相談会	7月17日(水)10:00~11:30	7月10日(水)
夏休み愛犬のしつけ方教室(親子向け)	7月28日(日)10:30~11:30	7月21日(日)
	8月11日(日)10:30~11:30	8月4日(日)
愛犬のしつけ方教室	8月18日(日)10:30~11:30	8月11日(日)
愛犬のしつけ方講習会(全2回)	7月25日(木)・26日(金) 13:00~15:00 ※26日(金)は13:00~14:00	7月18日(木)

〈共通項目〉申込:【窓口・ファクス・郵送・Eメール】必着(抽選)

農村環境改善センター

(中央区伊左地町) ☎486-1122

- HP**▶ 浜西市農村センター **検索**

内容	日時	申込締切日
楽しいけん玉教室(全3回)	8月7日・14日・21日 (全て水曜日) 13:30~15:30	7月24日(水)
親子パン作り講座	8月11日(日) 10:00~13:00	7月28日(日)
音楽を使って脳リフレッシュ! 認知症予防講座	8月25日(日) 10:00~12:00	8月10日(土)

〈共通項目〉申込:【往復はがき・Eメール】必着(抽選)

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**

就職氷河期世代向け就職相談会
 (おおむね38歳～53歳とご家族)
 産業振興課 ☎457-2115



HP▶

日時:7月26日(金)12:00～20:00◆場所:福祉交流センター(中央区成子町)◆問合・申込:【電話・ホームページ】(株)東海道シグマ(☎424-5121)へ。6月17日(月)から(先着順)

く**ら****し****の****セ****ン****タ****ー**

(中央区海老塚町) ☎457-2635

税理士による無料税務相談(予約制)



市HP▶

問合・申込:【電話】東海税理士会浜松西支部(☎453-1621)へ(先着順)※受付時間:平日9:00～15:00

開催日	時間	申込開始日
7月4日(木)	13:30～16:30	6月17日(月)
8月1日(木)		7月16日(火)
9月5日(木)		8月20日(火)

登記関連相談会(予約制)



HP▶

問合・申込:【電話】二会合同事務局(☎474-4848)へ(先着順)※受付時間:平日9:30～16:00

開催日	時間	場所	申込開始日
7月4日(木)	13:30～16:30	くらしのセンター	6月24日(月)
8月1日(木)			7月22日(月)
9月5日(木)			8月26日(月)
8月6日(火)	9:30～11:30	浜名区役所	7月22日(月)

行政相談委員による行政相談 



問い合わせは下記参照

HP▶

場所	日時	問合
中央区役所	6月20日(木)9:00～12:00	☎457-2121
東行政センター	7月2日(火)9:00～12:00	☎424-0153
西行政センター	6月25日(火)、7月9日(火) 10:00～12:00	☎597-1115
南行政センター	7月10日(水)9:00～12:00	☎425-1382
浜名区役所	6月20日(木)9:00～11:30	☎585-1112
北行政センター	6月19日(水)9:00～12:00	☎523-1116
三ヶ日総合福祉センター	6月19日(水)9:00～12:00	☎523-1116 (北行政センター)
水窪支所	6月19日(水)13:00～15:30	☎982-0002



講**座****・****教****室**

パードピア浜北(県立森林公園内)
 (浜名区尾野/根堅) ☎583-0443



HP▶

内容	日時
① キッズ用テーブル&イスを作ろう(全4回)	7月6日～27日の土曜日 10:00～15:00
② 自然講座 ヤマカガシとヒキガエルの毒の不思議	8月12日(月)10:00～11:30
③ 秋の虫の音鑑賞	8月31日(土)16:30～21:00

申込:①【窓口・電話・ファクス・ホームページ】6月21(金)締切(抽選)、②【ホームページ】6月17日(月)9:00から(先着順)、③【ホームページ】6月15日(土)9:00から(先着順)

親子てならい教室



賀茂真淵記念館 ☎456-8050

HP▶

日時:7月27日(土)・28日(日)13:30～15:30◆申込:【ホームページ】6月30日(日)17:00締切(抽選)

市民茶道教室～煎茶3回～



松韻亭 ☎473-4310

HP▶

日時:7月9日・16日・23日(全て火曜日)10:00～12:00◆申込:【窓口・電話・ファクス・郵送・ホームページ・Eメール】6月15日(土)9:00から(先着順)

市民公開講座
 「もっと知ろう!肝臓病」



生活衛生課 ☎453-6118

HP▶

日時:7月6日(土)14:30～16:00◆場所:えんてつホール(中央区旭町)◆申込:【電話】7月5日(金)16:00締切※応募者多数の場合、抽選

そう**だ****ん**

外国人のための相談会(無料)
 多文化共生センター ☎458-2170



HP▶

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)	7月6日(土)	
弁護士相談	7月13日(土)・25日(木)	13:00 ↓ 16:00
社労士相談	7月18日(木)	
在留資格に関する相談	8月1日(木)	

場所:クリエート浜松(中央区早馬町)◆申込:【窓口・電話】6月15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

浜松市広報TV

浜松ケーブルテレビで
毎日放送中!!

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。



《6月号 番組構成》

- #推しはま! ~みんなの推しはままつ~
【新消防指令管制システム特集!】
ジョイマン、うるとらブギーズが“推したくなる”浜松の情報を
たっぷりとお届けする市政情報番組!
第2回の放送は、消防局が新たに運用を開始したシステムをジョイ
マンが紹介します!
- なつかしの市政映画

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)

問合せ:広聴広報課 ☎457-2021 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
	392,486人 (+174)	394,484人 (+4)	786,970人 (+178)	357,183 (+1,119)
中央区	302,835人 (+303)	303,481人 (+75)	606,316人 (+378)	281,684 (+1,053)
浜名区	77,306人 (-109)	78,102人 (-41)	155,408人 (-150)	63,660 (+68)
天竜区	12,345人 (-20)	12,901人 (-30)	25,246人 (-50)	11,839 (-2)

【住民基本台帳による】 2024(令和6)年5月1日現在 / ()内は前月比



広報プラスはままつをAndroidスマート
フォン・タブレットで読んでいる人へ

現在の「広報プラスはままつ」アプリは2024
(令和6)年7月号をもって使えなくなります。
新アプリのダウンロードをお願いします。
※iOSアプリ(iPhone、iPad)はそのまま利用できます

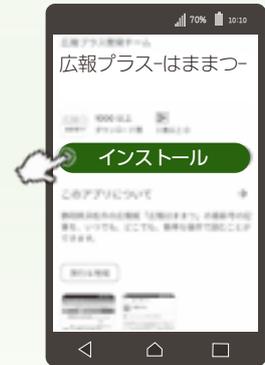
《ダウンロード方法》

① Androidスマート
フォン・タブレット
で右のQRコードを
読み込む

新アプリ



② Google Play
Storeの広報プラス
はままつに移動する
ので、「インストール」
をタップ



詳しくは、市公式ホームページを
ご確認ください。

市公式HP



市HP▶ 広報プラス (検索)

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)

6月30日(日)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:6月5日(水)~30日(日)

市HP▶ 広報はままつ (検索)



「第77回全国茶品評会」 出品茶(30g)

(抽選で10名様)

「第78回全国お茶まつり」 11月に浜松市で開催決定

自然豊かな浜松市には、三方原台地を中心とした
地域で栽培されている「浜松茶」と、天竜地区の山
間部で栽培されている「天竜茶」、「春野茶」があり、
「全国茶品評会」で複数回入賞した実績があります。
今年は「第78回全国お茶まつり」が初めて浜松市
で開催されます。全国の茶農家が最高峰の茶の出来
栄えを競う「全国茶品評会」の表彰式が行われる
ほか、おいしいお茶やお菓子の販売、ステージでの
ライブなど、お茶にまつわるイベントが盛りだく
さんとなっています。日程や会場などの詳細は、右
上のQRコードから確認してください。

第78回全国お茶まつり
静岡大会実行委員会 事務局

☎054-271-5271

8:30~17:00(土・日曜日、祝日を除く)

