

五島 協働センターだより

令和 6 年 7 月 5 日 号
浜 松 市 五 島 協 働 セ ン タ ー
浜松市中央区福島町242-1
TEL 053-425-9147
No. 5

回 覧
市委託 中央区 南第4号

地域文化セミナー

夏を乗り切る養生食

はじめての薬膳講座

養生食とは、健康を維持・増進するために飲食することをいいます。

心と身体に気を配った食事で暑い夏を乗り切りませんか？

日 時: 7月31日(水) 10:00~13:00

場 所: 五島協働センター 2階 料理教室

対 象: 成人の方 定 員: 12名

材料費: 1,800円

講 師: 鈴木 奈賀子先生 (中医营养学薬膳研究 枸杞の会)

持ち物: 台ふき、布きん(3枚程度)、手拭きタオル、

エプロン、マスク、三角巾、筆記用具、

水分補給用飲み物 など

当日メニュー

前半は、薬膳の基礎知識
の説明と夏に良い食材の
性質・味・作用効能などの
説明。

後半は、実際に夏の暑さに
対応した養生食薬膳を
作って試食します。

申し込み方法

※いずれかの方法で「氏名」「住所」「電話番号」を教えてください

- ① 電話(425-9147)又は窓口 月~土 8:30~17:15 日・祝日除く
- ② QRからお申し込みください

受付期間 7月5日(金) 9時から7月22日(月) 16時まで

締切後当落の確認をお願いいたします。確認期間 7/23(火)~7/25(木)の間



※定員を超えた時は
抽選になります。

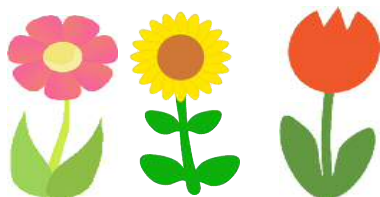




★ 新しい仲間づくりに！！



興味のある方は協働センターまで連絡してください。TEL：425-9147



薫風

毎週木曜日 19:00～21:00

◆よさこい踊り◆

新しい自分と仲間に出会えますよ。
男性、女性、年齢問わず、
初心者の方大歓迎：



アロハレディース

毎週木曜日 10:00～12:00

◆フラダンス◆

フラの音楽にのり楽しく踊ります。
健康（脚、腰）とボケ防止・
ストレス解消に最適です。
いつでも見学に
来てください。



五島スローエアロビック

毎週月曜日 14:00～15:30

◆スローエアロビック◆

脳トレリズムダンスで体を動かし
筋力低下予防、簡単なスローエアロ
ビックです。
いつでも見学に
来てください。



わかば
毎月第2・4木曜日
10:00～12:00

◆リズム体操◆

いくつになっても自分の足で動け
る体力づくりをしませんか？
いつでも見学に来てください。
初心者の方大歓迎：
※R5.9より活動日が変更

五島チューリップぐみ

毎週金曜日 9:00～12:00

◆自然の中の遊び、ボール遊び、
歌やリズム遊び絵本その他◆

先生や友達と一緒に、親子で楽しい
時間を過ごしませんか。
一歳前後（抱っこやベビーカーでの
参加もOK）～幼稚園入園までのお
子さん。



らくらく体操クラブ

毎月第1・3水曜日

13:00～15:00

◆健康体操◆

筋力トレーニングと持久力を
プラスした
体幹運動です。
初心者大歓迎：



五島三味線同好会

毎月第2・4火曜日

19:00～21:00

◆三味線の練習◆

三味線にふれてみませんか？
初心者の方大歓迎です。
いつでも
見学にきてください。



はまなす江之島

毎月第1・3水曜日

10:00～12:00

◆健康体操◆

年齢を忘れ軽やかなリズムにのっ
て心地よい汗を流してストレス解
消しませんか？
初心者の方大歓迎です：



ヨーガでリラックス

毎週月曜日 10:00～12:00

◆ヨーガ◆

無理なく、自分のペースで
ヨーガを楽しみましょう。
お気軽に見学にいらしてください。
初心者大歓迎：



五島協働センターだより

令和 6 年 7 月 5 日 号
浜松市五島協働センター
浜松市中央区福島町242-1
TEL 053-425-9147
No. 6

回覧
市委託 中央区 南第4号

浜松ヒューマンセミナー2024 年後期

ブレッドベイクングクラスII

楽しみながら、パンづくりを学べます！

●日時と内容

- | | |
|---------------|------------------------------|
| ① 9 / 12 (木) | くるみが顔を出す
「くるみベーグル」 |
| ② 9 / 26 (木) | 見た目が毛糸玉
「ウールロールパン」 |
| ③ 10 / 10 (木) | チョコがちょこっと
「チョコメロンパン」 |
| ④ 10 / 24 (木) | コロ助も大好き？
「コロッケパン」 |
| ⑤ 11 / 7 (木) | あんこじゃないよ
「チーズクリームパン」 |
| ⑥ 11 / 21 (木) | アレンジいろいろ
「コッペパン (お惣菜サンド)」 |

ご家庭で自家製の
パンを作ってみませんか？



- 講師 柴原 明子 先生 助手 山本 悦子 先生
- 定員 8 人 (応募者多数の場合は抽選)
- 費用 6,500 円 (基本受講料 500 円 + 材料費 6,000 円)
- 持物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具、布巾 3 枚、三角巾

申込について

①《抽選申込受付》7月19日(金)～8月2日(金)8:30～17:15

【方法】◎協働センター窓口及び電話 (TEL:425-9147) ◎市ホームページ ◎QR
※7月21日(日)・28日(日)は、職員不在のため窓口・電話での受付はできませんので
ご注意ください。

②《受講当選者発表日と受講料支払》8月7日(水)～15日(木)17:15

【方法】◎協働センター窓口及び電話 (TEL:425-9147)
※市ホームページ及びQR申込みの方はメールでお知らせします。8月7日(水)中
にメールが届かない場合は、お手数ですが協働センターにお問い合わせください。

※8月11日(日)・12日(月・祝)は、職員不在のため窓口・電話での確認はできませんので
ご注意ください。

※費用のお支払は、第1回の講座日の9月12日(木)にお支払ください。



申込用QR

裏面もご覧ください。

二十歳のみなさまへ

※成人年齢が18歳となったため、
はたちの集いに名称が変更となりました。

江南地区はたちの集い※を自分たちの手で自分色に！

令和7年1月12日（日）に開催される江南地区はたちの集いの企画・運営をしていただけるはたちの人を募集しています。

浜松市のはたちの集いは、一部「式典」と二部「交流会」の構成で行われます。はたちの集いの交流会を、どんな内容や演出をしたら自分たちらしさが出るのか、みんなで意見を出し合い、一生に一度の思い出を創ってみませんか！

参加していただける方は、下記の事務局までご連絡をお待ちしています。

なお、地域の代表と一緒に立ち上げるはたちの集い実行委員会は、五島協働センターで、令和6年8月16日（金）午後7時を予定しています。

江南地区はたちの集い実行委員会
お問い合わせ

事務局 五島協働センター Tel 425-9147
平日・土曜日 午前8時30分から午後5時15分まで



【お礼】令和6年度第1回ふれあい清掃 ありがとうございました

6月1日（土）、協働センターを利用する団体の皆様でセンターの草刈り清掃を行いました。

お陰で雑草が伸び放題になっていた建物裏手や、駐車場がきれいになりました。ありがとうございました。

第2回ふれあい清掃を11月30日（土）に予定しておりますので、ご協力よろしくお願いします。



【募集中！】協働センター花の会ボランティア 花の会はまゆう

『花の会はまゆう』さんでは、花づくりの好きな方、ご興味のある方、お手伝いしていただける方を募集しています。

花いっぱいのもちづくりを推進するために、協働センターまつりなどの行事へも協力してくれています。



活動内容 苗のポットへの移植 花壇への植え替え 花壇の草取り 水まき など

活動日 随時（都合の良い日に参加していただければ結構です。）

ご興味のある方は、五島協働センター職員までお問い合わせください。（電話：425-9147）

五島 協働センターだより

令和 6 年 7 月 5 日 号
浜 松 市 五 島 協 働 セ ン タ ー
浜 松 市 中 央 区 福 島 町 2 4 2-1
TEL 053-425-9147
No. 7

回 覧
市 委 託 中 央 区 南 第 4 号



石人の星公園



からのお知らせ！！

スウェーデンの遊び クップを体験しよう

～～ クップ体験 / 普及指導員講習会 ～～



「クップ」は、スウェーデン語で薪（まき）を意味しています。スウェーデンで薪を使って遊ぶ競技になったと言われています。カストピンナと呼ばれる木片（薪の代わり）でクップとキングと呼ばれる木片を倒していきます。クップを倒した時の音が喜びを感じます。子どもから大人まで楽しめますよ。野外でおもいっきりスウェーデンの遊びを楽しみましょう。

日時： 2024 年 7 月 21 日（日） 9:30～16:00

場所： 遠州灘海浜公園 石人の星公園
静岡県浜松市中央区江之島町 1706

集合： 会議室 9:15～9:30

講師： 鈴木輝久

日本クップ協会公認認定員 静岡県クップ協会

対象： 18 歳以上 / 当会に入会してくれる人歓迎

定員： 15 名程度

服装： 野外活動ができる服装

持ち物： 飲み物・昼食・敷物・筆記用具

申し込み： 事前受付（7 月 18 日ごろまで）

参加費： 3,500 円（普及指導員登録料は別料金 3,000 円）

申し込み先： 静岡県クップ協会 事務局

申し込み方法： WEB フォームから申し込みください

URL: <https://kubbshizuoka.wordpress.com/workshop/>

QR コード



* やむを得ず中止が決定の場合は、前日までに連絡します。

* （一財）日本クップ協会 公認普及指導員の資格取得もできます。

主催： 静岡県クップ協会 <https://kubbshizuoka.wordpress.com>

裏面もご覧ください。

コミ担 つうしん 第2回

五島協働センターだよりのコミ担通信で紹介した『小林巧弥（こばやしたくや）』さん（砲丸投げ）と『奥澤真（おくざわまこと）』さん（走り幅跳び）が、高校3年最後の大会で、見事全国大会出場資格を得ました！おめでとうございます。

7月28日から始まる全国高等学校総合体育大会福岡大会でも、高校生活の集大成としてこれまでの練習の成果を思う存分発揮してください。

《令和4年1月5日号》

《令和5年6月5日号》

第5回 五島協働センター コミ担 つうしん

五島協働センターのコミュニティ担当職員の石井です。
コミ担とはコミュニティ担当職員の略です。地域の皆様へ、
地域で頑張っている人をご紹介します！



コミ担：小林さん、こんにちは。
今回のコミ担つうしんは、地域で頑張っている方を紹介したいと思
っているんです。自己紹介してもらってもいいですか？



小林巧弥（以下、小林）
小林：分かりました。簡単な自己紹介をしますね。私は遠州浜に住
んでいる東陽中学校3年生の小林巧弥（こばやし たくや）
です。部活で陸上競技の砲丸投げをしています。



コミ担：ありがとうございます。小林さんは先日、大きな大会で
優秀な成績をおさめたんですね。これまでの経歴を含め
是非教えてください。



小林：そうですね。市内大会、
西部大会、県大会は2年生の時
からずっと優勝しています。
先日の第67回全日本中学校通
信陸上競技大会男子砲丸投では
全国11位（2021/8/13）、
ジュニアオリンピックU16陸上
2021男子砲丸投では16位
でした。



コミ担：2年生からずっと活躍
していたんですね！これからも
頑張ってください！応援します！
では、最後に地域の皆さんに向け
てメッセージをお願いします。



小林：高校でも陸上競技は続けていくつもりです。
これからも頑張りますので是非応援してください！

コミ担は地域で頑張っている人を応援します！

第2回 五島協働センター コミ担 つうしん

五島協働センターのコミュニティ担当職員の吉田です。
コミ担とはコミュニティ担当職員の略です。地域の皆様へ、
地域で頑張っている人をご紹介します！



コミ担：奥澤さん、こんにちは。
今回のコミ担つうしんは、地域で頑張っている方を紹介したいと思
っているんです。自己紹介してもらってもいいですか？



奥澤 真（以下、奥澤）
奥澤：分かりました。簡単な自己紹介をします。私は遠州浜に住んで
いる浜松高等学校2年の奥澤真（おくざわ まこと）です。部活で陸
上競技の走り幅跳びをしています。



コミ担：ありがとうございます。奥澤さんが陸上を始めたきっかけと、これ
までの経歴を含め、是非教えてください。



奥澤：分かりました。小学校4年生の頃から浜松河輪アスリートクラブ
で陸上競技を始め、走り幅跳びを主にやってきました。これまで
の主な成績は、2023日本室内陸上競技大阪大会4位、第16
回U18陸上競技大会出場、第25回東海高校新人陸上競技選手
権大会準優勝です。



コミ担：いろいろな大会に出場して活躍しているんですね！今後の目標や抱
負、地域の皆さんに向けてメッセージをお願いします。



奥澤：今年度、東海大会を勝ち抜きインターハイに出て優勝したいです。
大学でも陸上競技を続けたいと思っているため、勉強と部活動を
両立して頑張っています！！
陸上を生業にしようとする人々によって行われるマスターズもあ
り、煮詰りレースといったユニークな種目もあります。みなさんも
よければ、陸上競技を始めてみてください。



コミ担：ありがとうございました。文武両道でとても頑張っていますね！
皆さんも、応援よろしくお願いします。

コミ担は地域で頑張っている人を応援します！