



混雑を避けて手続きをするには？…2

《注目》今の健康、これからの人生。

～プレコンセプションケア～…4

《LOVE SPORTS》今だからこそ、自分にできることがある…5

《市長からのメッセージ》「フィルムコミッションで『まち』を元気に！」…6

《三遠南信ふれあいウォーク》今年も肉の祭典「ニクラバ！」が
やってきます！…6

《わたしのハマライフ》生まれ育った場所は特別な場所…7

浜松
パワーフード



「浜名湖のり」の Pasta
レシピは P.8

【今月の表紙】フルーツパーク時之栖
でイチゴ狩り(浜名区都田町)

市役所のどこへ電話したらよいか分からない場合

浜松市ホームページ



市民コールセンター ☎053-457-2111

浜松市役所 検索

区役所および行政センター総合案内(中央区役所は市民コールセンターと共通)

浜名区役所 ☎587-3111 天竜区役所 ☎926-1111 東行政センター ☎424-0111

西行政センター ☎597-1111 南行政センター ☎425-1111 北行政センター ☎523-1111

浜松市公式 SNS

公式 X (旧ツイッター)
てんこちと浜松



公式フェイスブック
ののり!



LINE公式アカウント
しゃんべえ 情報局



YouTube公式チャンネル
はままつ 動画チャンネル



浜松市の情報を静岡朝日テレビの
データ放送で配信しています!

市からのさまざまなお
知らせや災害情報など
をリアルタイムで配信
しています



押してみよう!
リモコンの
d ボタン