広報はままつ

2025
6

【今月の特集】みんなで育む、こどもの未来

市役所のどこへ電話したらよいか分からない場合

市民コールセンター ☎053-457-2111

浜松市ホームページ

広報プラスはままつ（電子版広報）

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）　公式フェイスブック　LINE公式アカウント　YouTube公式チャンネル

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！

市からのお知らせ、災害情報などを配信

dボタン

浜松パワーフード

アルパラタ（インドのパン料理）

P.12

特集

みんなで育む、こどもの未来

子育ては、こどもの成長を感じられるかけがえのない経験。
無理せず、楽しく、あなたらしく子育てができるよう、市は子育て中の皆さんを支えます。

子育ての幸せ日記

足音が教えてくれた幸せ

ついこの間まで私のお腹をポコポコ蹴っていた足。今では、誇らしげにペタペタ音を鳴らして駆け寄ってくる。この音と笑顔にどれだけの幸せと愛(いと)しさが詰まっているか教えてくれたあなた。私たちをママとパパにしてくれてありがとう。(1 歳児のお母さん)

今年の夏も、プールで感じるこどもの成長

夏になると「お父さ～ん、浜松城のプールへ行こう」とこどもたち。年を重ねるごとに、潜る時間も、泳げる距離も長くなる。成長を感じ目頭にグッとくるものを水中で紛らわす。今年は、プールの長さ足りるかな。(12 歳の中学生と 9 歳の小学生のお父さん)

今月の特集・子育てコラムでは、こども基本法の基本理念を踏まえて、ひらがな表記の「こども」を使用しています

子育てのワンストップ相談窓口「こども家庭センター」

どこに相談したら良いか分からない時は左の連絡先に問い合わせてください。

区	こども家庭センターの名称（こども家庭センターがある建物名／所在地）	妊娠・出産・育児相談電話番号	子育て・児童手当など相談電話番号
中央区	中央こども家庭センター（中央区役所／元城町）	☎457-2835	☎457-2300
	東こども家庭センター（東行政センター／流通元町）	☎424-0122	☎424-0121
	西こども家庭センター（西行政センター／雄踏一丁目）	☎597-1174	☎597-1157
	南こども家庭センター（南行政センター／江之島町）	☎425-1710	☎425-1564
浜名区	浜名こども家庭センター（浜名区役所／貴布祢）	☎585-1120	☎585-1677
	北こども家庭センター（北行政センター／細江町気賀）	☎523-1956	☎523-2893
天竜区	天竜こども家庭センター（天竜区役所／二俣町二俣）	☎925-3155	☎922-0173

こども家庭センター公式LINE

月齢に応じた情報を配信中！
さまざまな事業の予約もできます

HP ▶ 浜松 こども家庭センターLINE 検索

成長に寄り添う！
切れ目のない子育てサポート

市には、こどもの成長をサポートする場所や事業がたくさんあります。保護者にも、こどもたち自身にも、うれしいサポートがきっと見つかるはず！

妊娠

新たな家族を迎える準備

はじめてのパパママレッスン

子育てに伴う心身の変化や夫婦関係の変化、赤ちゃんの抱っこの仕方などを学ぶことができます。

場所：可美公園総合センター、雄踏文化センター、青少年の家、プレ葉ウォーク浜北

問い合わせ：健康増進課（☎ 453-6117）

HP ▶ ぴっぴ はじめてのパパママレッスン 検索

出産

出産後の育児や生活をサポート

産後ケア事業

出産後、赤ちゃんとの生活をスムーズに始められるように、心身のケアや育児のサポートが受けられます。
医療機関や助産院などに宿泊したり、助産師さんなどに自宅を訪問してもらったりすることができます。

対象：産後１年未満の母親と赤ちゃん

内容：産後の母体ケア、育児相談、授乳や沐浴（もくよく）の指導 など

問い合わせ：健康増進課（☎ 453-6117）

HP ▶ ぴっぴ 産後ケア事業 検索

利用者の声

ママの体のケアに専念

産後ケアを利用して病院で２泊３日過ごしました。
自宅に戻ると無理をして体に負担をかけてしまいそうだったので、自分の回復に専念できたことはありがたかったです。授乳がうまくできず悩んでいましたが、産後ケアの期間中も授乳のたびに助産師さんが相談に乗ってくださり、不安が解消されました。
おかげで、安心して退院後の生活をスタートすることができました。
（2 歳児と 0 歳児のお母さん）

家事や育児などを「はますくヘルパー」がサポート

はますくヘルパー利用事業

妊婦や子育て家庭を対象にヘルパーが訪問し、家事の手伝いをしたり、育児相談に乗ったりします。

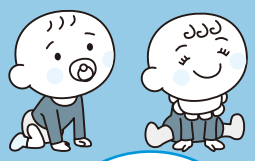
問い合わせ：子育て支援課（☎ 457-2792）

HP ▶ ぴっぴ はますくヘルパー 検索

私たちはますくヘルパーがサポートします！

自分自身が初めて子育てをしたとき、家事に手が回らず「ママってこんなに大変なんだ…」と感じたことがあったので、「今度は私が子育て中の皆さんを支えたい」と思い、はますくヘルパーになりました。
子育てや趣味などについておしゃべりしながら家事のお手伝いをすることが多いです。継続して、はますくヘルパーを利用している保護者の皆さんに余裕が生まれ、前向きな気持ちになっていく姿を見られるのが何よりうれしいです。
子育てはパパやママだけで頑張らなくていいんです。「ちょっと手伝って～」と気軽に頼ってくださいね。
こどもは、パパやママの笑顔が大好きですよ。

株式会社アイケア
北村さん



利用者の声

ヘルパーさんが来てくれる安心感

夫の育休が終わり、１歳差のきょうだい二人の育児を一人でする不安から、はますくヘルパーの利用をはじめました。
自分が家事をしている間にこどもと遊んでもらったり、食事やお風呂を手伝ってもらったりしています。こどもの通院時に付き添ってもらったこともあり、とても助かっています。
夫が単身赴任をしている間も、孤独を感じずに育児ができました。
育児が不安な人、ちょっと人手が欲しい人、はますくヘルパーさんが来てくれるだけで、心がふっと軽くなりますよ。
（1 歳児と 0 歳児のお母さん）

利用者の声

最初の一歩を踏み出すと、楽しい毎日が！

初めて来た時は少し緊張しましたが、3回ほど来てみると、自然となじめました。広々とした場所でこどもを遊ばせたり、イベントに参加したりしています。慣れるまではドキドキするかもしれませんが、ぜひ気軽に来てみてください。（0歳児のお母さん）

親も子も！広がる楽しい交流の輪

子育て支援ひろば

妊婦さんやおよそ3歳未満の乳幼児とその保護者が気軽に集い、交流ができます。育児相談に応じることができる支援員が常駐しています。 HP▶ぴっぴ 子育て支援ひろば 検索

問い合わせ：子育て支援課（☎457-2792）

私たち支援員が相談に応じます！

子育てに関する情報があふれる中で、悩むことはありませんか。他の保護者や支援員と触れ合うことで安心したり、納得できたりすることもあると思います。子育ての不安は一人で抱え込まずに、支援員に相談してみてください。

引佐子育て支援広場の取り組みについて、市公式noteで紹介しています

引佐子育て支援広場 支援員の皆さん

幼稚園・保育園などの雰囲気を感じよう

親子ひろば

家庭で子育てをしている親を支援するため、保育園などが親子の交流の場を提供します。

問い合わせ：幼保支援課（☎457-2118）

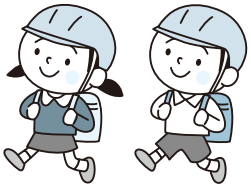
HP▶ぴっぴ 親子ひろば 検索

こども誰でも通園制度

保育園などに通っていない、生後6カ月から満3歳未満のこどもが、1日1回（2時間）、月に10時間まで保育園などを利用できます。

問い合わせ：幼保支援課（☎457-2827）

HP▶ぴっぴ こども誰でも 検索



児童館

こどもと保護者が遊ぶことができる施設

（詳細は11ページへ）

小学生・中学生の学校生活に寄り添う

教育総合支援センター

小学生・中学生の不登校、いじめ、学校生活など学校教育に関する相談を、電話や面談ですることができます（面談の場合、要予約）。 市HP▶教育相談 検索

教育総合支援センター（相談ダイヤル）：☎457-2424

問い合わせ：教育支援課（☎457-2428）

若者一人一人のペースに合わせてサポート

こども若者総合支援センター「わかばプラス」

日常の生活の悩みや不安を抱える若者（およそ15～39歳）や家族の相談（面接・電話・オンライン・訪問）に応じたり、若者の自立に向けたサポートをしたりする総合相談窓口です。

HP▶わかばプラス 検索

場所：ザザシティ浜松中央館5階（中央区鍛冶町100-1）

相談専用ダイヤル：☎454-4848

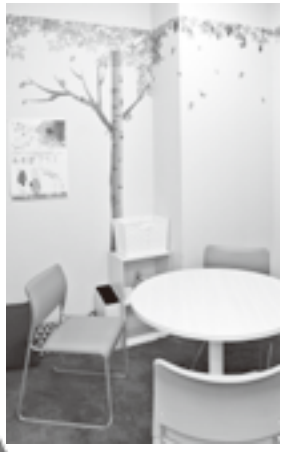
問い合わせ：青少年育成センター（☎457-2418）

私たちスタッフがお待ちしています！

皆さんの不安や悩みを、スタッフが一緒に整理します。悩みに応じた専門窓口の紹介もしています。

若者が気軽に集うことができるイベントも開催予定ですので、悩みがある人はもちろん、「大きな悩みはないけれど、何となくモヤモヤする…」そんな人も、気軽にわかばプラスに来てみてください。

「わかばプラス」スタッフさん



「わかばプラス」相談室

切れ目のない支援

「浜松市こども計画」を策定しました

市は、全てのこども・若者が健やかで幸せに成長できるまちを目指して、2025（令和7）年3月に「浜松市こども計画」を策定しました。こども・若者、そして子育て中の皆さんの声を聴きながら、さまざまな取り組みを進めます。

市HP ▶ 浜松市こども計画 検索

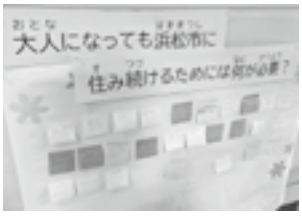
全てのこどもが幸せに育つまちを目指して

「浜松市こども計画」の推進などについて審議を行う「浜松市社会福祉審議会児童福祉専門分科会」会長の泉谷朋子准教授に、「浜松市こども計画」や、浜松市での子育てについて聞きました。

聖隷クリストファー大学
泉谷 朋子 准教授

●こどもの声を聴く

「浜松市こども計画」は、こどもや若者の声を大切にして作られています。意見を集める方法の一つとして、こども館などに設置している自由に意見を書き込むことができるボードがあります。



こどもが意見を書き込めるボード

付箋に意見を書いて、貼り付けてもらうスタイルで、こどもや若者が気軽に意見を書くことができるのがいいところですね。

●浜松ならではの子育て

浜松にはお祭りなどの地域の行事を通じて、地域の人たちと自然に関わりを持つことができる環境があります。こどもは、地域とのつながりの中で、多くのことを学ぶことができます。

また、浜松には外国にルーツを持つこどもも多いため、そうしたこどもへの支援についても、計画に盛り込まれています。

今の日本では子育てが家庭内だけで完結しがちですが、浜松にはこども・若者や子育て中の皆さんを応援してくれる人がたくさんいます。

●市民の皆さんへのメッセージ

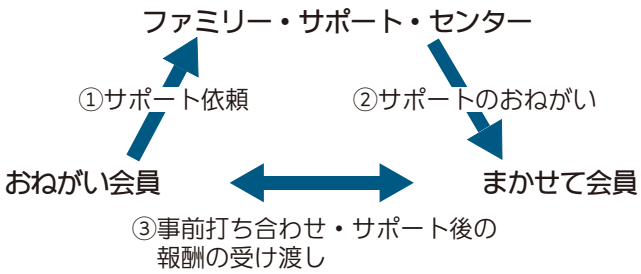
こどもに「おはよう」や「行ってらっしゃい」など、温かい声掛けをいただくことで、子育てしやすい雰囲気が育まれます。地域全体でこどもや子育て中の皆さんを温かく応援しましょう。

こどもの一時預かりなど、地域みんなでサポート

ファミリー・サポート・センター

こどもの預かりや送迎を頼みたい人（おねがい会員）と、サポートする人（まかせて会員）を結ぶお手伝いをしています。利用するそれぞれが会員となり、子育てを助け合っています。（会員登録無料）

問い合わせ：浜松市ファミリー・サポート・センター
（☎ 457-2900） HP ▶ ぴっぴ ファミサポ 検索



私たちまかせて会員がお手伝いします！

まかせて会員として、安全・安心を第一に、大切なお子さんをお預かりしています。「近所のおばちゃん」のような存在として、自分の子育て時代を思い出しつつ、皆さんの子育てをお手伝いしています。

ファミリー・サポート・センター まかせて会員の皆さん

利用者の声

ちょっと助けて欲しいときに助かる！

用事があって、まかせて会員さんのお宅で一時預かりをお願いしました。とても優しく丁寧な人で、こどもと関わることにも慣れていて、こどももすぐに懐いて楽しく過ごせたようです。少し手を借りたい時にとても助かる制度だと感じています。（1歳児のお母さん）

その他にも、たくさんのサポートがあります！

● 浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」で、その他の事業も紹介しています HP ▶ ぴっぴ 検索

● 「ぴっぴ」のLINEアカウントを友だち登録すると、AIチャットボットでの質問や、イベント・施設情報の検索ができます HP ▶ ぴっぴ LINE 検索

◎この特集に関するお問い合わせは、こども若者政策課（☎ 457-2795）へ

チェック注目!!

音楽の都・浜松でサステナブルな社会を目指す！
「休眠楽器」の再生と活用

市内の小学校には、使われずに眠っている管楽器「休眠楽器」があります。市では「休眠楽器」の一部を再生し、誰もが気軽に管楽器に触れ、音楽に親しむ機会を設けるための取り組みを進めています。

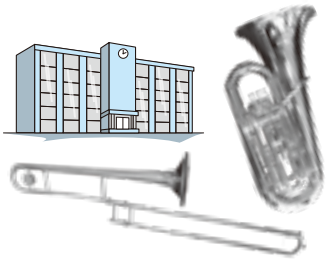
小学校での「休眠楽器」を活用した管楽器の体験教室
チューバの演奏に挑戦！

★「休眠楽器」の活用事業とは？

「休眠楽器」の点検・修理を行い、これまでに72本を修理しました。

修理した管楽器を活用して、2024（令和6）年度から貸し出しや小学校での体験教室を行っています。

「休眠楽器」の中には、損傷が激しく、修理が難しいものもあります。そのような「休眠楽器」を、管楽器の仕組みを生かした素材として活用するワークショップも開催しています。



点検・修理

72本が使える管楽器に！
貸し出し…誰もが対象
体験教室…市内小学校で小学生を対象に開催

修理が難しい管楽器も活用
ワークショップ

コルネットを活用して作った、スマートフォンの音を増幅させる器具

interview

「休眠楽器」の貸し出しや体験教室を請け負っている楽器店に、事業への思いなどを聞きました！

管楽器は休眠させていると傷む

管楽器は使ったり、手入れをしたりしないと半年ほどで「さび」や「カビ」が生じることもあるため、寿命を伸ばすためにも、活用した方が良いと思います。

親子で楽しむ！「休眠楽器」の貸し出し

子供のころに管楽器を吹いたことがある親が、「子供にもやらせたい」「自分も久しぶりに演奏したい」と借りに来ることが多いです。
購入するよりも安く管楽器に触れることができるので、おすすめです。

小学生から管楽器に親しむ！「休眠楽器」を使った体験教室

小学校に出向いて、昼休みに体験教室を開催しました。音が出ると、みんなうれしそうでした。
「管楽器っていいな」と感じてもらえるきっかけになればと思います。

市民の皆さんへメッセージ

楽器に触れる機会が多いのは、『音楽の都』ならではだと思います。楽器は年齢を問わず、一生楽しめるものですので、ぜひ事業を利用してください。

株式会社バルドン楽器
左から 塚本 圭司（けいじ）さん、加納 達史さん

★「休眠楽器」の活用事業を利用するには？

● 貸し出し

30日間管楽器を借りることができます

期間 ～ 2026（令和8）年2月28日㈯ ※
場所 株式会社バルドン楽器（中央区曳馬六丁目）
問い合わせ ☎ 473-0256

※休業日は毎週水曜。8月13日㈬～ 15日㈮と12月29日㈪～ 2026（令和8）年1月4日㈰は休業。
営業時間は10:00 ～ 19:30（日曜日・祝日は～ 19:00）

借りることができる管楽器	30日間の料金（税込）
コルネット	1,100円
トロンボーン	1,650円
アルトホルン	2,200円
ユーフォニアム	3,300円
チューバ	5,500円

● ワークショップ

詳細は決まり次第、市ホームページで案内します。

「休眠楽器」の活用事業についての詳細は市HPで確認

市HP ▶ 管楽器再生・活用事業 検索

第25回

移住者に聞きました

わたしのハマライフ

「浜松は、気持ちを前向きにしてくれるまち」

～渡邉 恵理子 さん～

【アメリカ合衆国→浜松市中央区】

2023(令和5)年にアメリカ合衆国から中央区へ移住し、浜松での暮らし「ハマライフ」を送っている渡邉恵理子さんにお話を伺いました。

ー浜松にUターンしたのですね

関西地方に興味があって、高校卒業とともに兵庫へ引っ越しました。その後、仕事の都合などで大阪、東京、アメリカで生活しましたが、暮らしの環境は土地ごとにさまざまで、良い経験になりました。

アメリカから日本に帰国することになり、日本での暮らしは浜松から始めようと決めました。

ーなぜ、浜松を選んだのですか

実家があることはもちろんですが、自分の趣味を生かせるのが浜松でした。アメリカで覚えた陶芸を続けたいと思い全国を巡ったのですが、市内にとても気に入った工房があったのが一番の決め手でした。

もう一つは気候の良さです。浜松は日照時間も長い！これまで暮らしてきた都市は、マイナス30℃の環境だったり雨ばかりだったりと、振り返ると大変な経験でした。気候は生活にとても大事な要素だと実感しています。浜松の暖かさは、気持ちを前向きにしてくれます。

ー久しぶりの浜松。まちに変化は

これまで、人生の半分が浜松以外での暮らしでした。高校生の頃は、浜松の魅力を実感できていませんでしたが、ここを離れてみて、浜松の良さがいっぱいあることに気付きました。何と言っても「人」。地域の皆さんがとても親身でやさしくて。遠州弁にいつも〝ほっこり〟しています。

以前と比べ、まちには移住者や外国人、イベントなども増え、さまざまなコミュニティがあちらこちらで生まれています。人と人とのいろいろな「つながり」がとても温かく感じています。

ー新たな発見もあったようですね

まちなかを歩いていたら、小さなかわいいお店がいっぱいあるんですね。他都市にはない個性的なお店がたくさんあって、まち歩きは週末の楽しみの一つになっています。

ーイベントを企画・運営していると聞きました

久しぶりに浜松へ戻ったので、友達や知り合いを一から作る必要がありました。気軽に交流できるイベントがあればいいなと思い、市の移住コーディネーターやまちなかの店舗など多くの皆さんに助けていただきながら交流イベントを行っています。移住者や地域の人たちなどいろいろな人たちと出会う機会も増えました。

今後も、自分ができる範囲で、移住者と地域の人たちが気軽に交流できる場所を提供していきたいと思っています。

早朝の馬込川(渡邉さん撮影)

ーお気に入りの場所は

馬込川の風景が好きです。仕事はフルリモートでパソコンに一日中向かう仕事なので、運動不足解消のため、毎朝、馬込川沿いを歩くようになりました。静けさの中にいろいろな音が聞こえてきたり、季節の移り変わりを感じたりしながら、ジョギングや散歩など行き交う人たちと何気ないあいさつを交わすのもちょっとした楽しみです。

ー移住を考えている人へメッセージをお願いします

移住する場所を決めるとき、自分には何があると幸せなのか考えさせられました。浜松には、気候の良さ、人の優しさ、素晴らしいロケーションなど人を幸せにする要素が全てそろっているので、移住先としてお勧めですよ。

※「わたしのハマライフ」のこれまでのインタビュー風景を動画で視聴できます。
詳しくはYouTube「ハマライフチャンネル」をご覧ください

市HP ▶ ハマライフチャンネル 検索

※「わたしのハマライフ」は隔月で掲載します

市長からのメッセージ

皇室ゆかりの地に上皇后さまの御歌碑建立

去る5月11日に浜名区細江町気賀の細江公園で、上皇后陛下御歌碑建立除幕式が執り行われました。

細江公園には、1982(昭和57)年に旧細江町が建立した上皇さま(皇太子時代)の御製碑があり、文学の丘として地域の皆さんの憩いの場として親しまれてきたところですが、2018(平成30)年には、上皇さまの御製碑に寄り添うように上皇后さまの御歌碑を建立したいとの地域の声が寄せられました。

その後、細江地区自治会連合会や細江まちづくり協議会など地域の皆さんが中心となり、関係機関などとの調整を経て御歌碑が建立され、無事に除幕式が執り行われました。

上皇さま(当時の皇太子さま)ご一家と細江町のつながりは1967(昭和42)年にさかのぼります。天皇陛下(当時の浩宮さま)が同町を訪問されたことに始まり、翌年から1983(昭和58)年までの間に9回にわたり同町の五味半島でご一家が静養され、遊泳やホタル狩りなどを楽しまれ、地域住民の方々と交流されました。このことから、ご一家が静養された五味半島はプリンス岬と呼ばれています。また、天皇陛下(当時の浩宮さま)が初めて同町を訪問された際に、選果場の見学やミカン狩りを楽しまれたことから、温州ミカンを1969(昭和44)年以降、白柳ネーブルを1982(昭和57)年以降、皇室に献上しています。

先日、私もご一家が静養された場所から奥浜名湖の景色を見てきました。浜名湖の水は澄み、風も穏やかで日常の喧騒を忘れられる場所でした。また、上皇さまの御製碑と上皇后さまの御歌碑が建立されている細江公園からも奥浜名湖の景色を見渡すことができます。今後も皇室ゆかりの地として、地域の皆さんと共に皇室に寄せる思いを継承していきたいと思います。

市民の皆さんも、ぜひ、細江公園に足を運んでみていただければと思います。

▲上皇さま御製碑(左)　上皇后さま御歌碑(右)

「市長からのメッセージ」は今月号で終了し、7月号からは新たな連載として「市長インタビュー ～浜松の未来地図～」が始まります。掲載は原則隔月(奇数月)となります。

三遠南信 ふれあいウオーク

《遠州地域280》

浜松市×エヴァンゲリオン「シン・ハママツ計画」発動中！

天竜区にある天竜浜名湖鉄道天竜二俣駅は、『シン・エヴァンゲリオン劇場版』(2021年)に登場する「第3村」のモデル地の一つとなり、大きな注目を集めました。そして現在、天竜川・浜名湖地域12市町村合併20周年と『新世紀エヴァンゲリオン』のテレビ放送開始から30周年を記念して、市内各地で「シン・ハママツ計画」を実施しています。天竜エリアはもちろんのこと、浜松の文化や観光の魅力を『エヴァンゲリオン』を通じて再発見してください！

©カラー

▲初号機立像

1 市役所1階ロビーに高さ6mの初号機立像が出現

2 市内21カ所を巡る人類乗車計画2025スタンプラリー

3 遠州鉄道・天竜浜名湖鉄道共通1日フリー切符販売

期間：開催中～ 2026(令和8)年2月28日(土)
場所：浜松市中心市街地、天竜区および天竜浜名湖鉄道、遠州鉄道沿線
問合：観光・シティプロモーション課(☎457-2295)
天竜浜名湖鉄道営業課(☎925-2276)
遠州鉄道株式会社鉄道営業所(☎435-0221)
HP▶シン・ハママツ計画 検索

▶エヴァ 30周年記念デザインの遠州鉄道⇆天竜浜名湖鉄道共通フリー切符

「三遠南信ふれあいウオーク」は、浜松・豊橋・飯田の三市で共同制作しています。

LOVE SPORTS Athlete Interview vol. 26

強い思いと覚悟を持ち挑戦し続ける

ジュビロ磐田

川合（かわい） 徳孟（とくも） 選手

- 2007年生まれ
- 浜松市中央区出身
- 背番号：33
- ポジション：ミッドフィルダー

与進オールFCで小学1年生からサッカーを始める。聖隷JFC、ジュビロ磐田のアカデミーを経てトップチームへ。

2025シーズンからジュビロ磐田に新加入した18歳、川合徳孟選手にお話を伺いました。

サッカーを始めたきっかけは

父が高校までサッカーをしていたことと、3つ上の兄がサッカーをやっていたことがきっかけで小学1年生の時に始めました。最初は純粋に楽しむ気持ちでプレーしていましたが、徐々にサッカーへの情熱が深まっていき、小学3年生の頃から本気でプロを目指すようになりました。家族の影響で始めたサッカーが、今では人生の中心となっています。

ジュビロ磐田への加入が決まった時の気持ちを教えてください

うれしさもありましたが、「ここからがスタート」という気持ちが強かったです。これから自分がどんなキャリアを積んでいくのか、また新たな挑戦が始まったのだと。決して慢心せずに、常に挑戦者の気持ちで日々の練習に取り組んでいきたいです。

今後の目標は

近い目標ではU-20の日本代表に選ばれることです。将来的には海外の大きな舞台で活躍できる選手になりたいです。

注目して欲しいプレーは

足元のテクニックに自信があり、柔らかいボールタッチから多彩なパスで攻撃のチャンスを作れるのが自分の強みです。そんなところにパスを出せるんだ！と見ている人が驚くようなプレーがしたいです。

忘れられない瞬間は

ルヴァンカップ※の1回戦で決めたプロ初ゴールです。自分のゴールでチームの勝利に貢献できたことは思い出にもなりましたし、大きな自信につながりました。自分の可能性を再確認できたと同時に、これからもっと成長していかなければならないという気持ちも強くなりました。

※ルヴァンカップ…Jリーグや天皇杯と並ぶ国内三大タイトルの一つ

緊張する場面で力を出す秘訣（ひけつ）は

緊張するのは自然なことなので、無理にリラックスしようとせず、まずは緊張している自分を受け入れるのが良いと思います。次に、試合の中で自分がやるべきことだけを考えます。プレーに夢中になれば、緊張も和らぎ、本来の実力が出せると思います。

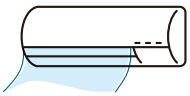
夢をかなえるために大切なことは

夢をかなえたいという強い思いと覚悟を持つことです。夢を実現するためには何をするべきかを逆算して考え、挑戦し続けることが重要だと思います。簡単なことではないかもしれませんが、日々の小さな積み重ねが最終的には大きな成果につながると信じています。

浜松市公式noteでも「LOVE SPORTS」を読むことができます。

梅雨を涼しく過ごそう！ 電気の無駄を防ぎながらエアコンを使うポイント

徐々に蒸し暑くなってくるこの時期は、熱中症対策や洗濯物の乾燥などでエアコンを使う機会が増えてきます。エアコンを適切に使い、**省エネ**と**快適な生活**の両立を目指しましょう。



デコ活
くらしの中のエコろがけ

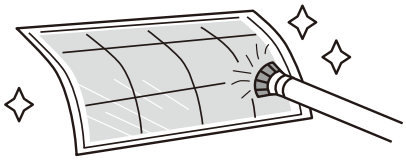
環境省HP

デ カーボンナイゼーション（脱炭素）＋エ コ ＋ 活 動・生活

「掃除」や「日除け」で冷房の効果を上げよう

Q. エアコンのフィルターはどれくらいの頻度で掃除するといいの？

A.使用頻度にもよりますが、目安はおおむね「2週間に一度」です。

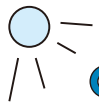


解説

冷房のシーズンを通して掃除をせずにほこりが詰まると、5～10%の電気の無駄遣いになってしまうことも。

Q. 室外機にカバーをかけるのは効果的？

A.日よけになる屋根だけのタイプなら省エネ効果があります。吹き出し口やその周囲に物を置いたり、表面を覆ったりしないようにしましょう。



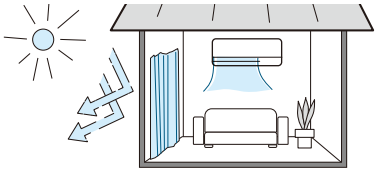
解説

熱を放出する役割をする室外機。周囲に物があると熱がこもりやすくなり、冷房の効果が下がってしまいます。

「カーテン」や「風」をうまく使おう

Q. 冷房するときカーテンは開ける？ 閉める？

A.カーテンを閉めて、窓からの熱を防ぎましょう。

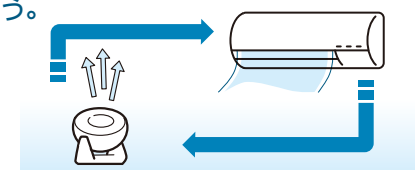


解説

夏の冷房時は、部屋に入り込む熱の73%が、窓や扉などの開口部から入ると言われています。カーテンは日差しを遮り屋外からの熱気も防ぎます。

Q. 効率的に部屋全体を涼しくするには？

A.エアコンの風向きを上方向や水平方向に調整したり、サーキュレーター（または扇風機）の風を天井へ当てたりして、空気を循環させましょう。



解説

空気は、暖かいと上へ、冷たいと下へ行く性質があります。空気を循環させて、室内の「温度むら」を解消しましょう。

カーボンニュートラル推進課（☎457-2502）

参考　環境省「省エネガイドブック」　総務省「政府広報オンライン」

※はじめよう「デコ活」は隔月で掲載します

あなたの子育てを応援します！

子育て応援コラム

児童館は、遊びや体験を通して、こどもが健やかに成長することを目的とした施設です。自由に過ごしたり、さまざまな活動に参加したりできるので、お子さんと一緒に出掛けてみてはいかがでしょうか。

子育て支援課（☎ 457-2793）

児童館へ行こう！

児童館は市内に4カ所あり、18歳未満のこどもと保護者が気軽に遊べる施設で、子育てに関する相談も受けています。小学生以上はこどもだけでも利用できます。

- 北星児童館（中央区花川町）
- 江西児童館（中央区春日町）
- 三ヶ日児童館（浜名区三ヶ日町宇志）
- 天竜児童館（天竜区二俣町鹿島）

児童館をよく利用している澤田さんに、児童館でどのように過ごしているかを聞きました！

▲こいのぼり工作

利用者の声

ブロックや鉄道のおもちゃ、おままごとなどで遊ぶことが多く、第２の家のようにリラックスして過ごしています。わが子にとっては、少し年上の小学生たちと接する良い機会になっています。また県外出身で周りに知り合いの少ない私は、児童館の職員さんが親身に話を聞いてくれるのがとてもありがたいです！

澤田 美由紀さん、茉朋（まほ）ちゃん（6歳）

職員からのメッセージ

児童館では、乳幼児親子や、こどもだけで遊びに来る子たちが安心して安全に遊べる環境を整えています。室内には、小さな子向けのおもちゃや小・中学生向けのボードゲームなどがあり、親子でゆったりと過ごしたり、年齢の違う子と仲良くなって一緒に遊んだりすることができます。屋外にはブランコやすべり台などの遊具もあります。子育てに関する話や相談、ちょっとした不安や疑問など気軽に声を掛けてください。
（北星児童館職員／鈴木ゆかり、新野智子、鈴木朋子）

児童館利用案内

開館時間：月曜～土曜日　9:00 ～ 17:00
休館日：日曜日・祝日・振替休日・12月29日～ 1月3日
利用料：無料

詳細は浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」で確認してください
HP ▶ ぴっぴ　児童館一覧　検索

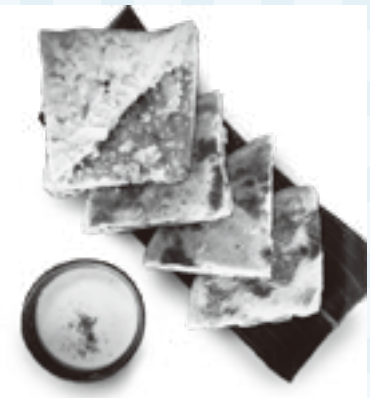
児童館

浜松・浜名湖地域の食材

浜松パワーフードを食べよう！

こちらのレシピは、クックパッドでも見ることができます！（過去のレシピも掲載しています）

第62回　アルパラタ（インドのパン料理）



今月のパワーフード
三方原馬鈴薯（ばれいしょ）

材料（2人分[4枚分]）

【生地】

A
- 薄力粉：300g
- 塩：小さじ1
- サラダ油：小さじ2

水：150ml

【中身】

三方原馬鈴薯：2個（およそ300g）（ジャガイモ）　浜松パワーフード

B
- 青唐辛子：小さじ1（みじん切り）
- 玉ネギ：中サイズ4分の1個（みじん切り／およそ50g）
- ショウガ：小さじ1（すりおろし）
- パクチー：適量（みじん切り）
- クミンパウダー：小さじ2分の1
- 塩：小さじ2分の1
- ガラムマサラ：小さじ2分の1
- レモン汁：小さじ1

サラダ油またはギー（南アジアで広く使われている澄ましバター）：適量

作り方　【調理時間：40分程度】

1.生地を作る

①ボウルにAを入れる。

②少しずつ水を加えながら、滑らかで柔らかい生地になるまでこねる。

③10分ほどこねたら、ボウルにラップをして20分常温で休ませる。

2.中身を作る

④ジャガイモをゆでて、皮をむき、すりつぶす。

⑤Bを加え、よく混ぜる。

3.成形し、焼く

⑥生地を４等分にして丸め、直径10cmほどに伸ばす。

⑦生地に2で作った具材の4分の1の量をのせて包み込み、丸める。

⑧優しく押しながら直径15～18ｃｍほどに伸ばす。

POINT　生地を薄くしすぎないことで、もちもちとした食感が楽しめます。

⑨フライパンを中火で熱し、少量のサラダ油を引いて片面を焼く。

⑩表面に焼き色がついたら裏返し、裏面も焼き色がつくまで4～5分くらい焼く。

⑪両面がしっかり焼けたら完成。

レシピ提供者からひとこと

アルパラタはインドの家庭料理で、朝食や軽食に人気の一品です。農村地域では、労働者のエネルギー源として食べられています。
小麦とジャガイモが豊富な地域ならではの料理で、ギーで焼き上げた香ばしい味わいが特徴です。三方原馬鈴薯は甘みとホクホク感があり、アルパラタにピッタリ！地元の食材を使って異国の味を楽しんでみてください。

～今の仕事に就いたきっかけは？～

食を通じて異文化を届けたいという思いから、静岡県では珍しい南インド料理を提供しています。地元の食材との融合を楽しんでもらえるとうれしいです。

レシピ提供者
南インド料理アイカレー　オーナー
チュウドリ　ザビエル さん

財政事情を公表します！

市債残高や予算執行状況など、2025(令和7)年3月31日現在の市の全会計の財政事情をお知らせします。

財政課 ☎ 457-2273
市HP ▶ 財政事情 検索

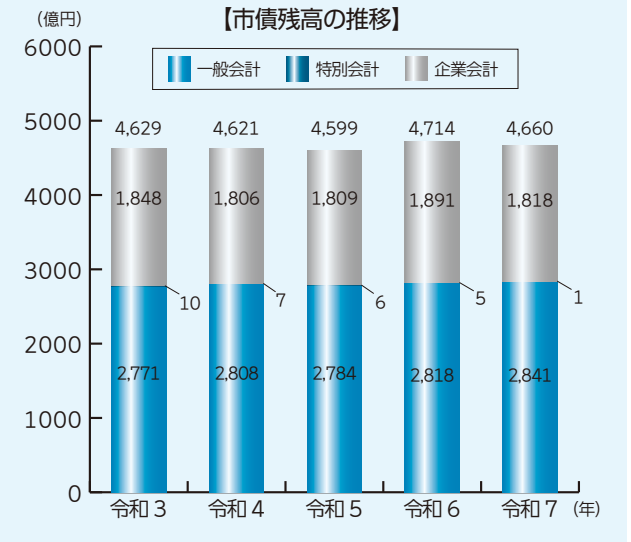
市の財産

今後も財産の適正な活用を図っていきます。

土地(道路・公園など)
2,691万6,949㎡
(前年度 2,693万2,736㎡)
市民1人当たり34.46㎡

建物(市役所・協働センターなど)
287万4,476㎡
(前年度 284万5,348㎡)
市民1人当たり3.68㎡

市債の状況



※ 市債償還のための減債基金への積立額は、償還したものとみなしていません

会計別歳入歳出予算の執行状況

会計別	歳入予算額	収入済額	収入率	歳出予算額	支出済額	支出率
一般会計	4,343億円	3,595億円	82.8%	4,343億円	3,230億円	74.4%
特別会計	2,265億円	2,024億円	89.4%	2,265億円	1,909億円	84.3%
企業会計	560億円	520億円	92.9%	720億円	667億円	92.5%
計	7,168億円	6,139億円	85.7%	7,328億円	5,806億円	79.2%

歳出予算については、執行段階においても経費を節減するための努力をしています。また、歳入予算についても、財源確保のため市税収入率の向上などに取り組んでいます。
※表の数字は、億に満たない金額を端数調整しています

用語の説明

《市　　債》 皆さんが利用する公共施設や道路の建設事業などを目的とした国や銀行などからの借入金
《一般会計》 市税収入を主な財源として、道路や住宅・公園の建設、福祉、教育、保健、消防など、行政運営の基本的な経費を計上する会計
《特別会計》 国民健康保険事業や介護保険事業など、市が特定の事業を行う場合などに設ける会計
《企業会計》 病院事業や上下水道事業といった、独立採算を原則とする事業に設ける会計

市民1人当たりにすると…

1人当たりの市税負担額
19万3,467円 (前年度19万2,554円)

1人当たりに使われたお金※全会計分
74万3,441円 (前年度76万4,169円)

※ 浜松市の財政事情は、市ホームページでもお知らせしています。詳しくは、市ホームページをご覧ください

職員募集

市職員(短大・大学等)

人事委員会事務局
☎457・2201

内容 ①看護師、②臨床検査技師
勤務 佐久間病院
定員 ①6人程度、②若干名
選考 受験の申込受付後に、日時などを決定し通知
採用 随時
申込 郵送で人事委員会事務局へ【随時受付】

⬅詳細は市ホームページで確認
市HP▼職員募集　検索

会計年度任用職員(スクールソーシャルワーカー)

教職員課
☎457・2414

内容 問題を抱える児童生徒が置かれた環境への働き掛けや、関係機関とのネットワークの構築、連携など
定員 若干名
選考 7月29日(火)13時～
任用 10月1日(水)以降(週30時間勤務)
申込 直接または郵送で教職員課へ【6月30日(月)必着】

⬅詳細は市ホームページで確認
市HP▼会計年度任用職員　検索

会計年度任用職員(資格職等)

人事課
☎457・2081

	業務内容		
①	国保年金課での保健師業務	⑦	中央福祉事業所児童家庭課(東)での女性相談業務
②	中央健康づくりセンターでの保健師業務	⑧	中央福祉事業所児童家庭課(西)での家庭児童相談業務
③	浜名健康づくりセンターでの保健師業務	⑨	中央福祉事業所生活福祉第一課(南行政センター)での就労支援相談業務(ポルトガル語の通訳・翻訳業務)
④	健康増進課での心理相談業務		
⑤	口腔保健医療センターでの歯科衛生士業務	⑩	本庁、各区役所・行政センターでの事務、小中学校での学校事務(身体・精神の障害者手帳、療育手帳の交付を受けている人)
⑥	中央福祉事業所生活福祉第一課(東)でのケースワーカー補助業務	⑪	天竜区・佐久間支所での生涯学習業務

定員 若干名
選考 ①～⑧7月2日(水)、⑨7月4日(金)、⑩7月7日(月)、⑪7月9日(水)
任用 8月以降。任期は最長5年(週30時間勤務)
申込 直接または郵送で人事課へ【6月26日(木)消印有効】

⬅詳細は市ホームページで確認
市HP▼会計年度任用職員　検索

会計年度任用職員(介護認定調査員)

介護保険課
☎457・2861

勤務 中央福祉事業所長寿支援課(中央区役所、西行政センター)、浜名福祉事業所長寿保険課(北行政センター)
定員 若干名
選考 7月17日(木)
任用 9月以降
申込 直接または郵送で介護保険課へ【6月27日(金)必着】

⬅詳細は市ホームページで確認
市HP▼会計年度任用職員　検索

社会福祉協議会正規職員(事務・看護・介護職)

社会福祉協議会
☎401・5294

勤務 社会福祉協議会事務局、地区センター、介護事業所など
定員 若干名
選考 8月11日(月)(一次試験)
採用 2026(令和8)年4月1日(水)(予定)
申込 直接または郵送で社会福祉協議会総務課へ【7月4日(金)消印有効】

⬅詳細はホームページで確認
HP▼浜松市社会福祉協議会　検索

医療公社正規職員(事務員・施設管理)

医療センター人事課人事係
☎451・2703

内容 医療センターにおける事務業務・施設管理業務(随時採用)
申込 郵送で医療センターへ【6月30日(月)必着】

⬅詳細はホームページで確認
HP▼浜松医療センター採用情報　検索

おしらせ

ふじのくに出会いサポートセンター利用登録料の助成

こども若者政策課 ☎457・2795

県と県内の自治体が協働で運営する結婚支援サービス「ふじのくに出会いサポートセンター」の登録料（2025［令和7］年4月から2026［令和8］年3月末までの間に支払った分）の半額（5000円または8000円）を助成します。

条件 市民、会員登録または更新時点で39歳以下など

申込 オンライン申請でふじのくに出会いサポートセンターへ【2026（令和8）年3月31日㈫締切】

⬅詳細は市ホームページで確認 市HP▶結婚支援 検索

浜松市役所インターンシップなど

人事委員会事務局 ☎457・2201

期間 ①8～9月、②2026（令和8）年2月

対象 短大・大学・大学院などの学生

※受入期間・日程・人数・対象・内容などは、受入課により異なります。申込方法や詳細は市ホームページに掲載（②は12月1日㈪以降に掲載予定）

⬅詳細は市ホームページで確認 市HP▶インターンシップ 検索

はままつ文化芸術活動助成事業 令和7年度第2回募集

文化振興財団 ☎451・1131

自ら企画運営する創造的な文化活動で、その成果が浜松の文化に還元される活動に対し上限10万円の助成をします。

申込 直接または郵送、メールで文化振興財団へ【7月1日㈫～31日㈭必着】

⬅詳細はホームページで確認 HP▶はままつ文化芸術活動助成事業 検索

市民コールセンターなどにおける通話録音の開始について

広聴広報課 ☎457・2023

業務の公正かつ適正な執行の確保などを目的に、市民コールセンター、広聴広報課、その転送先での通話録音を開始します。

開始日 6月30日㈪～

⬅詳細は市ホームページで確認 市HP▶通話録音 検索

令和7・8年度の入札参加資格審査申請の追加審査

調達課 ☎457・2173

期間 8月1日㈮～15日㈮

時間 9時30分～16時

場所 調達課（市役所北館5階）

対象 市の入札などに参加を希望する者

⬅詳細は市ホームページで確認 市HP▶入札参加資格審査申請情報 検索

防衛省採用試験案内（自衛官募集）

文書行政課 ☎457・2093

種目	受付期間	試験日	応募資格	備考
航空学生	7月1日㈫～8月29日㈮	第1次試験 9月20日㈯	（海自）：18歳以上23歳未満の人【高卒者（見込み含む）】 （空自）：18歳以上24歳未満の人【高卒者（見込み含む）】	海・空自衛隊のパイロットを養成するコース
一般曹候補生	7月1日㈫～9月2日㈫	第1次試験 9月13日㈯～21日㈰のうち指定する1日	18歳以上33歳未満の人	部隊の中核で活躍する自衛官を養成するコース
自衛官候補生	年間を通じて	受付時に通知		自衛官候補生として学んだ後、任期制自衛官として勤務するコース

問合 自衛隊静岡地方協力本部浜松出張所（☎454・4605）浜北募集案内所（☎585・1719）

※自衛官募集はがき送付用に、今年度18歳になる人の宛名ラベルを、市から自衛隊静岡地方協力本部に提供します。提供を希望しない人は市ホームページから除外申出（じょがいもうしで）ができます（6月25日㈬まで）

⬅詳細は市ホームページで確認 市HP▶自衛官募集 検索

天竜川・浜名湖地域12市町村合併20周年記念式典

企画課 ☎457・2241

市勢功労者表彰、記念ロゴマーク発表、記念コンサート（和太鼓、合唱、吹奏楽）を行います。

日時 7月1日㈫13時30分～15時

場所 サーラ音楽ホール（浜名区新都田三丁目）

⬅詳細は市ホームページで確認 市HP▶合併20周年 記念式典 検索

浜松地域遺産（認定文化財）候補の募集

文化財課 ☎457・2466

「指定」や「登録」の制度とは別に、地域で大切にされてきた歴史や文化、自然などの資源を独自に浜松地域遺産として「認定」します。

対象 市内の歴史遺産や文化資源のうち、文化財保護法や静岡県・浜松市の文化財保護条例で指定や登録がされていないもの

条件 所有者の同意が得られること。団体による推薦であること（自薦・他薦は問いません）。1団体5件まで

申込 直接または郵送で文化財課または各区まちづくり推進課、各行政センターへ【8月29日㈮必着】

⬅詳細は市ホームページで確認 市HP▶地域遺産 認定文化財 検索

おしらせ

新増築家屋の調査にご協力を

資産税課 ☎457・2165

家屋を新築・増築された場合は、固定資産税の評価額を決定するため、市が家屋調査を行います。資産税課職員による調査にご協力をお願いします。

詳細は市ホームページで確認
市HP▼家屋を新築・増築したときは　検索

令和8年度奨学金の申請

教育支援課 ☎457・2406

経済的理由により修学困難な学生に学資を無利子貸与しています。来年度の奨学金の貸与を希望する人は、事前に市ホームページなどで募集要項を確認し、申請書類を準備してください。

対象 ①市内に住所を有する人の子で、2026(令和8)年度に大学・専門学校などに入学または在籍する人(貸与月額上限:4万5千円)
②市内に住所を有する人の子で、2026(令和8)年度に高等学校へ入学または在籍し、自宅外から通学する人(貸与月額上限:3万円)

申請期間 7月1日(火)～9月30日(火)

※募集要項は、市ホームページのほかに教育支援課、区役所・行政センター・協働センター、市内図書館、県西部高校・大学で入手できます

詳細は市ホームページで確認
市HP▼浜松市奨学金　検索

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第12回特別弔慰金)が支給されます

福祉総務課 ☎457・2326

戦没者などの死亡当時の遺族で、2025(令和7)年4月1日において、公務扶助料や遺族年金などを受ける人がいない場合に、次の「支給順位」の順番による最も先順位の遺族一人に支給されます。前回(第11回特別弔慰金)の請求を行わなかった人も請求できます。

支給順位	続柄
第1位	戦傷病者戦没者遺族等援護法による「弔慰金」の受給権者
第2位	戦没者などの子
第3位	戦没者などの父母・孫・祖父母・兄弟姉妹の順
第4位	上記1～3以外の三親等内親族(おい、めいなど) ※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人に限ります。

支給額 額面27万5千円　5年償還の記名国債

期限 2028(令和10)年3月31日まで

問い合わせ先(各福祉事業所　社会福祉担当)		
中央		☎457-2051
	東	☎424-0176
	西	☎597-1118
	南	☎425-1485
浜名		☎585-1121
	北	☎523-3111
天竜		☎922-0018

詳細は市ホームページで確認
市HP▼戦没者遺族の人へ　検索

農用地除外申出受付

農地利用課 ☎457・2335

期間 7月22日(火)～8月1日(金)

対象 農業振興地域の整備に関する法律に基づく農用地区域の土地を、緊急に転用する必要があるもの

※土地改良区との事前調整後に受け付け

除外計画地	申出先(※)
中央区	農地利用課　農地活用グループ(市役所本館6階)☎457-2335
浜名区	農地利用課　浜北農地利用グループ(浜名区役所内)☎585-1118
	農地利用課　北部農地利用グループ(北行政センター内)☎523-3106
天竜区	農業振興課　天竜農業グループ(天竜区役所南館)☎922-0030

※旧北区(三方原地区を除く)は北行政センター、旧浜北区は浜名区役所で受け付けします

詳細は市ホームページで確認
市HP▼青地　検索

浜松市外国人材活躍宣言事業所の募集

国際課 ☎457・2359

外国人材の活躍推進に積極的に取り組んでいる事業所を募集し、「浜松市外国人材活躍宣言事業所」として認定・公表します。

申込 直接または郵送で浜松国際交流協会(中央区早馬町)へ【6月30日(月)当日消印有効】

詳細は市ホームページで確認
市HP▼外国人材　検索

浜松市外国人材雇用事業所支援事業費補助金の受け付け

国際課 ☎457・2359

事業所が負担する高度外国人材や介護人材に対する住宅確保や日本で働くにあたって必要な日本の雇用慣習などの研修に要した経費の一部を補助します。

申込 直接または郵送で浜松国際交流協会(中央区早馬町)へ【12月31日(水)必着】

※予算に達し次第終了

詳細は市ホームページで確認
市HP▼外国人材　検索

浜松市外国人材等日本語学習支援事業費補助金の受け付け

国際課 ☎457・2359

事業所が負担する外国人材などの日本語能力試験N3以上の認定取得に要する経費の一部を補助します。

申込 直接または郵送で国際課へ【2026(令和8)年2月28日(土)必着】

※予算に達し次第終了

詳細は市ホームページで確認
市HP▼外国人材　検索

西図書館が7月1日に移転リニューアルオープンします

中央図書館 ☎456・0234

移転先 中央区西伊場町77-8

詳細はホームページで確認
HP▼浜松市立西図書館　移転　オープン　検索

7月1日は市制記念日 次の施設は無料で利用できます

企画課 ☎457・2241

施設名	電話
楽器博物館	☎451-1128
賀茂真淵記念館	☎456-8050
木下惠介記念館（旧浜松銀行協会）	☎457-3450
重要文化財 中村家住宅	☎597-1117（西行政センター）
浜松まつり会館	☎441-6211
気賀関所	☎523-2855
浜松城	☎453-3872
博物館	☎456-2208
浜松科学館	☎454-0178

※常設展以外は有料の場合があります

詳細は市ホームページで確認 市HP▶市制記念日 無料開放 検索

監査結果の閲覧

監査事務局 ☎457・2391

税金が正しく、また効率的に使われているか、予算の執行や契約などの財務に関する事務を中心に、行政事務全般にわたる監査を行っています。5月公表の報告書には、2024（令和6）年11月～2025（令和7）年3月までに行った監査の結果を掲載しています。

※詳しくは、監査事務局（市役所本館8階）へ

※市政情報室（市役所北館2階）、区役所、行政センター、支所、図書館で閲覧可能

詳細は市ホームページで確認 市HP▶監査結果 検索

モノレール整備に対する補助

中山間地域振興課 ☎922・0200

自宅が公的車道から遠く、往来や荷物の運搬などの日常生活が不便な人を対象として、モノレール整備などに対する補助を行います。

対象 中山間地域（天竜区、浜名区引佐町北部［旧鎮玉村・旧伊平村］）に居住する人

補助 補助対象事業費の2分の1以内で、140万円まで

条件 公的車道から自宅までの距離が25メートル以上かつ、公的車道と自宅の高低差が5メートル以上あることなど

申込 直接、地域の各支所へ【6月16日(月)～8月29日(金)締切】

詳細は市ホームページで確認 市HP▶生活支援 モノレール 補助金 検索

盛土規制法の運用開始

盛土対策課 ☎457・2307

宅地造成及び特定盛土等規制法（通称「盛土規制法」）の運用を開始しました。これにより、市内で一定規模以上の盛り土、切り土または土石の堆積を行う場合には、許可が必要となります。

なお、無許可の場合には罰則などがあります。

詳細は市ホームページで確認 市HP▶盛土規制法 検索

帯状疱疹ワクチンの定期予防接種費用一部助成

健康増進課 ☎453・6119

対象者	① 令和7年度内に65歳を迎える人 ② 接種当日60～64歳で免疫機能に重い障がいがあり日常生活がほとんど不可能な人 ③ 令和7年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となる人 ④ 101歳以上となる人（令和7年度のみ対象）
期間	4月1日(火)～
申込	市内委託医療機関へ直接予約
費用	自己負担額：生ワクチン（1回接種）：4,900円 組換えワクチン（2回接種）：18,000円／回 【生活保護受給世帯の人】無料 【世帯全員が市民税非課税の人】無料 ※接種後の払い戻しはできません 医療機関の窓口で、市民税非課税世帯であることが証明できる書面を提示（市への申請は不要）または、各健康づくりセンターで事前申請をし、発行される無料接種券を医療機関に提示
接種時の持ち物	①・③・④ 接種券、本人確認書類（マイナンバーカードなど） ② 障がいの程度を確認できるもの（身体障害者手帳など）、本人確認書類（マイナンバーカードなど）

問合 各健康づくりセンター（18ページ参照）

詳細は市ホームページで確認 市HP▶帯状疱疹 定期予防接種 検索

帯状疱疹ワクチンの任意予防接種費用一部助成

健康増進課 ☎453・6119

対象者	①接種当日50～59歳の人 ※令和7年度に59歳で組換えワクチンの1回目を接種した場合、2回目を60歳で接種する場合も対象 ②接種当日60歳以上の人で、令和6年度に組換えワクチンの1回目を接種した人で、2回目が未接種である人
期間	4月1日(火)～2026（令和8）年3月31日(火)
申込	希望者は市内委託医療機関へ直接予約
費用	市内委託医療機関が定める接種費用から1回あたり3,500円を差し引いた額（生ワクチンは1回、組換えワクチンは2回）。接種費用は医療機関に直接問い合わせてください。
接種時の持ち物	本人確認書類（マイナンバーカードなど）

問合 各健康づくりセンター（18ページ参照）

詳細は市ホームページで確認 市HP▶帯状疱疹 任意予防接種 検索

おしらせ

高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種費用の一部助成

健康増進課 ☎453・6119

対象者	① 接種当日に満65歳の人(65歳の誕生日を迎えた人に予防接種券を送付) ② 60歳以上で、心臓・腎臓・呼吸器または免疫機能に重い障がいがあり、身体障害者手帳などで確認ができる人
期間	4月1日(火)～2026(令和8)年3月31日(火)
申込	市内委託医療機関へ直接予約
費用	自己負担額:4,500円 【生活保護受給世帯の人】無料 【世帯全員が市民税非課税の人】無料 医療機関の窓口で、市民税非課税世帯であることが証明できる書面を提示(市への申請は不要)または、各健康づくりセンターで事前申請をし、発行される無料接種券を医療機関に提示
接種時の持ち物	① 接種券、本人確認書類(マイナンバーカードなど) ② 障がいの程度を確認できるもの(身体障害者手帳など)、本人確認書類(マイナンバーカードなど)

【助成対象外】
・過去に公費助成を受けて、高齢者用肺炎球菌ワクチン(ワクチン名:ニューモバックス)を接種した人
・過去5年以内にこのワクチンを接種した人
・このワクチンを2回以上接種したことがある人

問合 各健康づくりセンター(下記参照)

市HP ▶ 高齢者用肺炎球菌予防接種 検索 ← 詳細は市ホームページで確認

風しんの追加的対策

健康増進課 ☎453・6119

対象 1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性のうち、3月31日までに抗体検査を実施した結果、抗体が不十分であった人(2024[令和6]年度3月下旬にクーポン券送付済み。令和6年度のクーポン券を引き続き利用、風しん抗体検査は利用不可)

※2019(平成31)年3月以降、クーポン券を使用して風しん抗体検査および風しん第5期の定期予防接種を受けた人は対象外

申込 市内委託医療機関へ直接予約

問合 各健康づくりセンター(左記参照)

市HP ▶ 風しん予防接種 検索 ← 詳細は市ホームページで確認

【帯状疱疹・高齢者用肺炎球菌・風しん】問い合わせ先(各健康づくりセンター)

中央		☎457-2891
	東	☎424-0125
	西	☎597-1120
	南	☎425-1590
浜名		☎585-1171
	北	☎523-3121
天竜		☎925-3142

ワクチン接種による副反応

ワクチン接種は、感染予防の効果と副反応のリスクの双方を理解したうえで自らの意思で行うものであり、強制されるものではありません。ワクチン接種後に副反応がみられることがあります。接種後、気になる症状や体調の変化が現れた場合は、すぐに医師に相談してください。

健康増進課 ☎453-6119

HP ▶ 予防接種健康被害救済制度 検索

市民協働推進委員会委員の募集

市民協働・地域政策課 ☎457・2094

内容 年5回程度の会議に参加し、市民協働の推進に関する事項の調査審議を行う

対象 市内に在住する人で、応募資格をすべて満たす人

定員 2人

任期 7月21日(月)～2028(令和10)年7月20日(木)

申込 申請書などを郵送、メール、ホームページの応募フォームで提出または直接、市民協働・地域政策課へ【6月30日(月)必着】

市HP ▶ 市民協働推進委員会委員募集 検索 ← 詳細は市ホームページで確認

かんきょう

コンポスト容器・密封発酵容器の無料配布

一般廃棄物対策課 ☎453・6192

コンポスト容器(縦60cm×横70cm程度)または密封発酵容器(縦45cm×横35cm程度)のどちらか1種類を無料配布します。

※密封発酵容器は、ぼかし(発酵促進剤)の購入や発酵液の取り出しなどの手入れが必要です

件数 市全体でコンポスト容器は750世帯程度、密封発酵容器は150世帯程度(抽選)

対象 市内に住所を有し、容器と、できた堆肥を使うことができ、配布日に容器を会場で受け取ることができる人で、2020(令和2)年度以降に堆肥化容器の無料配布を受けていない世帯

申込 ホームページまたは往復はがきで一般廃棄物対策課(〒432-8023 中央区鴨江三丁目1-10)へ。往復はがきの場合は往信用面に①希望容器(「コンポスト」または「密封発酵容器」)②住所③氏名④電話番号⑤受取希望場所(【A】～【K】の中から一つ選択し、記号で記入)を、返信用の宛名面に氏名・住所を書いてください【7月7日(月)必着】

記号	配布場所	日時	配布物
A	中央区役所	8月9日(土) 9:00～11:00	コンポスト容器または密封発酵容器(どちらか1種類、2個セット)
B	西行政センター		
C	南行政センター		
D	東行政センター	8月23日(土) 9:00～11:00	
E	旧細江し尿処理センター		
F	浜北清掃センター		
G	天竜区役所	8月18日(月)～22日(金) 8:30～17:15	
H	春野支所		
I	佐久間支所		
J	龍山支所		
K	水窪支所		

※抽選結果は7月下旬にお知らせします
※応募は1世帯につき1申し込みまで
※申し込みはホームページまたは往復はがきのみ可
※配布場所・日時などが変更となる場合はメールまたは返信はがきでお知らせします

市HP ▶ 生ごみ堆肥化容器 検索 ← 詳細は市ホームページで確認

マークの説明：直 当日、直接会場へ

けんこう

成人健康相談（7月）直

問い合わせは表内参照

市HP▶成人健康相談 検索　成人健康相談

市HP▶オンライン相談 検索　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	7日(月)・14日(月)・28日(月) 9:00～11:00	☎413-5577★
	東行政センター	10日(木)9:30～11:30	☎424-0122★
	舞阪保健センター	8日(火)13:30～15:00	☎597-1174★
	西部保健センター	15日(火)9:30～11:30	
	南行政センター	18日(金)13:30～15:00	☎425-1590★
浜名	浜名区役所	9日(水)・23日(水) 9:00～11:30	☎585-1120★
	細江健康センター	予約制（電話申込）	☎542-0857（引佐健康センター）
	三ヶ日保健センター		
	引佐健康センター	7日(月)9:00～11:30	
天竜	天竜保健福祉センター	14日(月)9:30～11:30	☎922-0075★
	龍山保健センター	予約制（電話申込）	
	佐久間保健センター	8日(火)9:30～11:30	☎966-0005
	春野支所	16日(水)9:30～11:30	☎983-0006
	水窪保健福祉センター	4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）		7日(月) 9:00～9:30	☎453-6125（健康増進課）
		7日(月) 10:00～10:30	
		24日(木) 9:30～10:00	
		24日(木) 10:30～11:00	

精神保健福祉センター

（中央区中央一丁目）☎457-2709

❶HP▶ひきこもり こだま 検索　❶こだま

❷～❹市HP▶精神保健福祉センター 検索　❷～❹精神保健福祉センター

❶ 浜松市ひきこもり地域支援センターサテライト ゆるりと浜名 家族茶話会（さわ）直

日時：6月28日(土)、7月12日・26日(土)10:00～12:00◆場所：コミュニティスペース和樂（わらく）（浜名区小林）

❷ お酒と上手につきあいたい人のつどい

日時：7月4日(金)13:30～15:00◆申込：【電話・ホームページ】7月3日(木)締切

❸ 自死遺族わかちあいの会

日時：7月12日(土)14:00～16:30◆申込：【電話】7月11日(金)17:15締切

❹ 摂食障害家族サロンひまわり

日時：7月26日(土)13:30～15:30◆申込：【電話】7月18日(金)締切

おしらせ

第1回 看護専門学校説明会2025

看護専門学校 ☎455-0891

市HP▶学校説明会 検索　看護専門学校

日時：7月26日(土) ①9:15～10:30、②10:45～12:00、③12:45～14:00、④14:15～15:30◆申込：【ホームページ】6月15日(日)から（先着順）※ホームページの申請フォームから申し込み

第28回浜松市花と緑のコンクール作品（写真）募集

緑政課 ☎457-2597

市HP▶浜松市花と緑のコンクール 検索　花と緑のコンクール

2024（令和6）年8月27日(火)～2025（令和7）年8月25日(月)に撮影した花壇などの写真を募集します（詳細は募集要項で確認）。◆申込：【窓口・郵送・Eメール】浜松公園緑地協会へ。8月25日(月)必着 ※募集要項は緑政課、各行政センター、協働センター、浜松公園緑地協会、みどり～ななどで配布。ホームページからもダウンロードできます

里親制度説明会

児童相談所（中央区中央一丁目）☎457-2705

市HP▶里親 検索　里親

日時：7月26日(土)10:00～11:30◆申込：【電話・ホームページ】7月25日(金)締切

動物愛護に関する標語コンクール

動物園 ☎487-1122

HP▶わくわく はまZOO 検索　動物園

申込：【動物園内の応募箱・郵送・Eメール】6月15日(日)9:00 ～ 7月15日(火)16:00締切

かんきょう

環境政策課

☎453-6149

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　環境学習指導者

日時：7月10日(木)～11月14日(金)※時間は講座により異なる◆場所：鴨江分庁舎（中央区鴨江三丁目）※他市内各所◆申込：【ホームページ】6月26日(木)締切（抽選）

アマモ場で生きもの観察！（小学生向け浜名湖環境学習会）

市HP▶環境教育イベント情報 検索　環境イベント

日時：7月26日(土)13:00～16:00※荒天の場合7月27日(日)に延期◆場所：南海荘（中央区村櫛町）◆申込：【ホームページ・Eメール】7月2日(水)締切（抽選）

市民税・県民税

納期限 令和7年度 第1期 6/30(月)

納税は便利な口座振替で

市HP▼市税 納期限 検索

【問い合わせ先】
納付について…税務総務課 ☎457-2261
課税内容について…市民税課 ☎457-2145

市HP▶ 検索 は、浜松市ホームページ、HP▶ 検索 は、検索エンジンから検索してください。

マークの説明：直 当日、直接会場へ

こそだて

発達相談

健康増進課 ☎453-6117

HP▶ぴっぴ 発達相談 検索

日時：7月17日㈭◆場所：口腔保健医療センター（中央区鴨江二丁目）◆申込：【電話】7月3日㈭締切

離乳食教室

問い合わせは下記参照

HP▶ぴっぴ 離乳食教室 検索

対象：2025(令和7)年2月生まれの子供の保護者（オンラインのみ2025(令和7)年1月・3月生まれも受講可）◆申込：【ホームページ・LINE】6月15日㈰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	時間
東部協働センター	7月2日㈬	①13:30～14:25 ②14:50～15:45
	7月9日㈬	
長上協働センター	7月14日㈪	
入野協働センター	7月3日㈭	
三方原協働センター	7月11日㈮	
麁玉協働センター	7月18日㈮	
オンライン	7月30日㈬	13:30～14:00

もぐもぐ元気っこ教室

問い合わせは下記参照

HP▶ぴっぴ もぐもぐ元気っこ教室 検索

対象：2024(令和6)年11・12月生まれの子供と保護者◆申込：【ホームページ・LINE】6月15日㈰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	時間
中央保健福祉センター	7月4日㈮	10:00～11:15
東部保健福祉センター	7月31日㈭	
西部保健センター	7月9日㈬	
白脇協働センター	7月17日㈭	
浜北保健センター	7月11日㈮	
引佐健康センター	7月3日㈭	
天竜保健福祉センター	7月1日㈫	

【離乳食教室・もぐもぐ元気っこ教室】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

けんこう

障害保健福祉課

☎457-2213

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	申込
7月7日㈪	13:00～15:00	障害保健福祉課（市役所本館2階）	【電話】6月16日㈪8:30から(先着順)
7月17日㈭			
7月31日㈭		浜名区役所（浜名区貴布祢）	

統合失調症の家族教室（全4回）

市HP▶統合失調症 教室 検索

日時：7月29日㈫、8月29日㈮、9月30日㈫、10月28日㈫13:30～15:30◆申込：【電話】6月20日㈮から（先着順）

認知症相談会

高齢者福祉課 ☎457-2105

市HP▶認知症相談 検索

日時：6月26日㈭、7月24日㈭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・申込：【電話】認知症疾患医療センター（☎439-0006）へ。6月16日㈪から(先着順)

こそだて

予防接種（無料）を受けましょう

健康増進課 ☎453-6119

HP▶ぴっぴ 予防接種 検索

種類	公費対象	期間
麻しん・風しん混合（第1期）	①1歳（2歳の誕生日の前日まで）	①通年
	②2022(令和4)年4月2日～2023(令和5)年4月1日生まれの子	②2027(令和9)年3月31日まで
麻しん・風しん混合（第2期）	①2019(平成31)年4月2日～2020(令和2)年4月1日生まれ	①2026(令和8)年3月31日まで
	②2018(平成30)年4月2日～2019(平成31)年4月1日生まれ	②2027(令和9)年3月31日まで

問い合わせ先	
中央健康づくりセンター	☎457-2891
中央健康づくりセンター（東）	☎424-0125
中央健康づくりセンター（西）	☎597-1120
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	☎585-1171
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	☎925-3142

マークの説明：直 当日、直接会場へ

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

2歳児歯科健康診査

HP▶ぴっぴ 2歳児歯科健康診査 検索

※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 あっぷっぷ

楽しく口を育てる教室

HP▶ぴっぴ 楽しく口を育てる教室 検索

※日程など詳細はホームページで確認

中央図書館

（中央区松城町）☎456-0234

あかちゃんのための絵本講座

（2024[令和6]年4月以降に生まれた子の保護者、妊娠中の人）

あかちゃん絵本講座

HP▶図書館 絵本講座 検索

開催日	時間	場所
7月6日(日)	10:30～11:30	はまゆう図書館（中央区大人見町）
7月10日(木)		浜北図書館（浜名区貴布祢）
7月11日(金)		城北図書館（中央区和地山二丁目）
7月15日(火)		西図書館（中央区西伊場町）
申込：【ホームページ】6月15日(日)9:00から（先着順）		

ブックスタート（7月～9月）

ブックスタート

HP▶浜松 ブックスタート 検索

読み聞かせやわらべうたの体験とアドバイス、おすすめの絵本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20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

児童手当

子育て支援課 ☎457-2792

児童手当

HP▶ぴっぴ 児童手当 検索

6月期分の手当【4月・5月分】を6月13日(金)に指定の口座に支払います◆問合：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

2025親子ふれあい子育てフェスティバル 直

幼保支援課 ☎457-2118

浜松市私立幼稚園協会

HP▶浜松市私立幼稚園協会 検索

日時：6月28日(土)10:00～14:00◆場所：アクトシティ 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）

こそだて

ママの働くための出張講座（託児あり）

子育て支援課 ☎457-2793

出張講座

HP▶ぴっぴ ママの働くための出張講座 検索

日時：7月24日(木)10:00～12:00◆場所：北行政センター◆問合・申込：【電話・ホームページ】認定NPO法人はままつ子育てネットワークぴっぴ（☎457-3418）

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7月）
いっしょにあそぼ！ 直 ❶ ハイハイ赤ちゃんと ❷ トコトコちゃんと ❸ ヨチヨチちゃんと&〈命のバトン教室〉 ❹ ねんね・ごろんの赤ちゃんと&ぐっすりねんねのお話会	❶ 1日(火) ❷ 3日(木) ❸ 10日(木) ❹ 15日(火) 各日10:30～11:30
親子でおやつ～2色クッキー～ ★	2日(水)11:00～11:45
助産師さんのベビーマッサージ 直	4日(金)・18日(金) 10:30～11:30
つくってあそぼうベビー&こどもじゃず 直	5日(土)11:00～11:30
おやつ作り～2色クッキー～ ★	6日(日)11:00～11:45
音と遊ぼうリトミック 直 ❶ 2・3歳クラス ❷ 1歳クラス	7日(月) ❶ 10:20～11:00 ❷ 11:10～11:40
ハープのコンサート 直	8日(火)11:00～11:30
親子でワークショップ 直 ～こおりあそび～	9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	11日(金)10:30～11:30
ここみのおしゃべりサロン ★ ～アロマの香りの中で、産前産後のこころと身体のスタイルアップ～	11日(金)13:30～15:00
しょうぎに挑戦 直 ～初心者から上級者まで～	12日(土)・26日(土) 13:00～15:00
よみかたりさん 直	13日(日)10:50～11:20
パン作り～チーズ入りパン～ ★	13日(日)11:30～12:15
親子でパンづくり ★	17日(木)11:30～12:00
<MOCOBO>輪ゴム鉄砲を作ろう！ 直	19日(土)10:00～15:00
お父さんと遊ぼう 直	19日(土)10:30～11:30
親子でエクササイズ&交流会 直 ～ママになってもきれいでいたいから～	25日(金)10:30～11:30

市HP▶ 検索 は、浜松市ホームページ、HP▶ 検索 は、検索エンジンから検索してください。

マークの説明：直 当日、直接会場へ

イベント

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

科学館

内容	日時
❶ プラネタリウム「七夕まつり」直	6月10日(火)～7月13日(日) 14:30～15:25 ※6月10日～30日の土・日曜日・祝日は11:30～12:25も投映 7月1日～13日の土・日曜日・祝日は13:00～13:55も投映
❷ ワークショップ 直 「虹色レジンキーホルダー」	6月17日(火)～29日(日) 13:00～15:30
❸ ちょこっと体験 直 「いろいろ撥水実験」	6月21日(土)・22日(日) 10:00～12:00
❹ ちょこっと体験 直 「みんなで1台のビーコロ装置を作ろう」	6月28日(土)・29日(日) 10:00～12:00
❺ 綿花ツアー 直	6月28日(土)、7月12日(土)・26日(土) ①11:30～、②15:30～
❻ ワークショップ 直 「爆走!輪ゴムシューター」	7月1日(火)～13日(日) 13:00～15:30
❼ 大人のための健康講座 「Healthy Training & Lunch」	7月4日(金)10:30～12:00
❽ Hamamatsu Micro Maker Faire 2025 直	7月5日(土)9:30～17:00
❾ 夜の科学館「和食」直	7月11日(金)17:01～20:00
❿ ちょこっと体験 直 「浮沈子(ふちんし)を作ろう」	7月12日(土)・13日(日) 10:00～12:00

申込：❼【ホームページ】6月20日(金)締切(抽選)

企画展　大ガラス絵展 -波濤(うみ)をこえ、ガラスにきらめくファンタジア- 直

美術館 ☎454-6801

市HP▶美術館 検索

美術館

日時：7月19日(土)～11月3日(月)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、ただし8月12日(火)は開館)

多文化共生センター

(中央区早馬町) ☎458-2170

ムスリムフレンドリー

セミナー「がんばらないムスリムフレンドリー」

HP▶HAMAPO ムスリムフレンドリー 検索

日時：7月31日(木)14:00 ～ 17:00◆場所：クリエート浜松(中央区早馬町)◆申込：【窓口・電話・ホームページ・Eメール】6月15日(日)から(先着順)

ブリッジビルダー育成講座
「外国ルーツの子・保護者との懸け橋になろう」

育成講座

HP▶HAMAPO ブリッジビルダー 検索

日時：①【概要編】6月28日(土)、②【浜松編】7月12日(土)、③【自分事編】8月23日(土)全て13:30～16:30※3回連続参加が望ましい◆場所：クリエート浜松(中央区早馬町)◆申込：【窓口・電話・ホームページ・Eメール】6月15日(日)から(先着順)

イベント

企画展「はままつの文化財 20年のあゆみ」直

地域遺産センター(浜名区引佐町井伊谷)
☎542-3660

地域遺産センター

市HP▶地域遺産センター 検索

日時：6月11日(水)～2026(令和8)年2月1日(日)9:00～17:00

ともにはたらくフェア 直

障害保健福祉課 ☎457-2864

はたらくフェア

HP▶ともにはたらくフェア 検索

日時：7月12日(土)10:30～15:00◆場所：総合産業展示館(中央区流通元町)

夏休み親子UD企業探検

UD・男女共同参画課 ☎457-2364

企業探検

市HP▶企業探検 検索

対象：小学4年～6年生とその保護者◆申込：【窓口・電話・ホームページ・Eメール】6月16日(月)9:00～30日(月)17:00締切(抽選)※日時、場所など詳細はホームページで確認

産業振興課

❶☎457-2285 /❷・❸☎457-2319

ふれあいデイ

❶アクト通りふれあいデイ 直

市HP▶アクト通りふれあいデイ 検索

日時：6月15日(日)9:00 ～ 12:00※小雨決行◆場所：アクト通り

❷#ゆかたで浜松を歩こう 直

ゆかた

HP▶#ゆかたで浜松を歩こう 検索

開催日：7月1日(火)～ 8月31日(日)

❸注染・ゆかた・和装展 直

静岡県繊維協会

HP▶注染・ゆかた・和装展 検索

日時：7月5日(土)・6日(日)11:00 ～ 19:00(6日は10:00 ～ 16:00)◆場所：ギャラリーモール ソラモ(中央区砂山町)
◆問合：静岡県繊維協会(☎456-7222)

フルーツパーク時之栖

(浜名区都田町) ☎428-5211

フルーツパーク

HP▶はままつフルーツパーク 検索

内容	日時
❶ 吹奏楽演奏 直	6月22日(日) ①11:30～、②13:30
❷ 水遊びひろば 直 ミニプール&スライダー	7月12日(土)～9月15日(月) 10:00～16:00
❸ 都田川の水遊び 直	7月12日(土)～9月15日(月)の土・日曜日・祝日のみ開催 10:00～15:00
❹ ゴールキーパークリニック	7月20日(日) 小学校(1～3年生)：13:30～14:20 小学校(4～6年生)：14:30～15:20 中学生、高校生：15:30～16:20
❺ 温室ぶどう収穫体験 直	6月中旬～6月下旬
❻ すもも収穫体験 直	6月中旬～7月上旬
❼ 温室梨収穫体験 直	6月下旬
❽ 桃収穫体験 直	6月下旬～7月中旬

申込：❹【電話・Eメール】6月15日(日)から(先着順)

マークの説明：直 当日、直接会場へ

イベント

内山真龍資料館展示「真龍の画力」直

内山真龍資料館（天竜区大谷）☎925-4832

市HP▶内山真龍資料館 検索

内山真龍資料館

日時：6月27日(金)～9月7日(日)9:00～17:00(休館日：月曜日、火曜日、祝日)

特別展　京都　大原に生きた画仙人 小松均展 ー自然をまなざすー 直

秋野不矩美術館（天竜区二俣町二俣）☎922-0315

HP▶秋野不矩美術館 検索

秋野不矩美術館

期間：6月14日(土)～7月27日(日)9:30～17:00（入館は16:30まで）

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

鴨江アート

内容	日時
❶ 熊谷隼人個展　巨(おお)きな絵 “はじまりの灯(ひ)” 直	6月28日(土)～30日(月) 9:00～21:30(最終日は20:00まで)
❷ 朝市「かもえのあさいち」直	7月19日(土)9:00～13:00
❸ いきものだもの巨大ポスターワークショップ ～ふじのくに子ども芸術大学～	7月27日(日)10:00～15:00
申込：【窓口・電話・Eメール】❸ 6月20日(金)締切（抽選）	

かわな野外活動センター

（浜名区引佐町川名）☎544-0219

HP▶かわな野外活動センター 検索

かわな野外活動センター

内容	日時
❶ 第2回日帰り天体観望会	7月26日(土)19:00～21:00
❷ ネイチャーワールド☆夏（1泊2日・小学4年～中学3年生）	8月23日(土)10:30～24日(日)14:00
申込：❶【Eメール】7月13日(日)から締切（先着順）、❷【ホームページ】7月2日(水)から締切（先着順）	

夏休み親子せり見学会（小学3年～ 6年生と保護者）

中央卸売市場 ☎427-7406

市HP▶浜松市中央卸売市場 検索

せり見学会

日時：8月2日(土)・23日(土)5:00～8:00◆申込：【郵送・ホームページ】7月10日(木)17:00締切（抽選）

テレビ寺子屋

雄踏文化センター ☎596-1100

HP▶浜松市雄踏文化センター 検索

雄踏文化センター

日時：7月19日(土)12:30～15:00◆申込：【窓口・電話】6月15日(日)9:00から（先着順）

イベント

青少年の家

（中央区住吉四丁目）☎471-4725

HP▶浜松市立青少年の家 検索

青少年の家

内容	日時（複数回の場合は初回日時のみ）
❶ 親子で楽しむ絵本とあそび（午前の部）直	6月27日(金)10:30～11:00
❷ 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25日(金) ①9:00～11:00 ②13:00～15:00
❸ 青少年の家・寺子屋（小学1年～ 6年生）	8月7日(木)・8日(金) 9:30～15:00
❹ チャレンジキャンプ（3泊4日・小学4年～中学3年生）	8月14日(木)11:00～17日(日)15:00（保護者説明会 8月3日(日)）
❺ わんぱくひのっき一隊（全5回・小学4年～6年生）	9月7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）
❻ のんびり自然あそび	9月13日(土)9:30～15:00
申込：【ホームページ】❷6月19日(木)～7月3日(木)締切、❸両日7月2日(水)～16日(水)締切、❹7月3日(木)～17日(木)締切、❺7月1日(火)～15日(火)締切、❻7月8日(火)～22日(火)締切（全て抽選）	

万葉の森公園

（浜名区平口）☎586-8700

HP▶万葉の森公園 検索

万葉の森公園

内容	日時
❶ 万葉植物等を描く絵手紙体験 直	6月22日(日)10:00 ～14:30
❷ 万葉の森公園の季節の公園散策（解説付き）直	7月6日(日)11:00 ～(40分程度)
❸ 染めであそぼう「クズ」	7月12日(土)9:30～12:00
❹ 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19日(土)9:30～13:00
❺ 舟橋弘子の万葉コンサート 直	7月26日(土)11:00～11:30、13:30～14:00
申込：❸・❹【窓口・電話】6月15日(日)9:00から（先着順）	

浜北文化センター

（浜名区貴布祢）☎586-5151

HP▶浜北文化センター 検索

浜北文化センター

内容	日時
❶ 浜松市・市民ミュージアム浜北歴史資料館リニューアルオープン記念 講座×ギャラリートーク「天竜川扇状地の開発～弥生時代を中心に～」	8月10日(日) 10:00～12:00
❷ 浜北文化センターリニューアルオープン記念 親子で体験する夏休みバックステージツアー	8月11日(月) 10:30～11:30 13:30～14:30
❸ 浜北文化センターリニューアルオープン記念 すぱっくおやこ小学校	8月30日(土)・31日(日) 9:30～11:30 14:00～16:00
申込：❶【電話・ホームページ】6月15日(日)13:30から（先着順）、❷【ホームページ】6月19日(木)10:00から（先着順）、❸【ホームページ】6月16日(月)10:00～7月13日(日)18:00締切（抽選）	

市HP▶ 検索 は、浜松市ホームページ、HP▶ 検索 は、検索エンジンから検索してください。

マークの説明：直 当日、直接会場へ

イベント

フラワーパーク
(中央区舘山寺町) ☎487-0511

HP▶はままつフラワーパーク 検索

フラワーパーク

内容	日時
❶ 宝石箱展(在宅心身障がい児者による絵画作品展) 直	6月21日(土)・22日(日) 9:00～16:00
❷ 花のウォーキング 直	7月12日(土)10:00～12:00
❸ 食虫植物教室	7月26日(土)・27日(日) 10:00～10:50、13:30～14:20
❹ ロープワークで遊ぼう	8月2日(土)10:00～11:30
❺ コケのテラリウム作り	8月9日(土)10:00～11:00
❻ 木の動物作り教室	8月10日(日)13:30～15:00

申込:❸【電話】7月5日(土)9:00から(先着順)、【ファクス・ホームページ・Eメール】❹7月21日(月)16:00必着(抽選)、❺・❻7月28日(月)16:00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▶天文台 検索

天文台

内容	開催日	時間	申込開始日
❶ 星空観望会	6月21日(土)	19:30～21:00	6月18日(水)
	6月28日(土)		6月25日(水)
	7月5日(土)		7月2日(水)
	7月12日(土)		7月9日(水)
❷ 天文ミニ講座	6月21日(土)	18:30～19:20	6月18日(水)
❸ 太陽・昼間の星観望会 直	7月6日(日)	14:00～16:00	―
❹ 双眼鏡講座	7月20日(日)	19:30～20:30	7月9日(水)
❺ 天文講座「広がる宇宙へはじめの一歩」	7月26日(土)	15:00～16:30	7月9日(水)

申込:❶・❷・❹・❺【ホームページ】各日13:00から(先着順)

おんがく

楽器博物館
(中央区中央三丁目) ☎451-1128

HP▶楽器博物館 検索

楽器博物館

内容	開催日
音楽の広場ミニコンサート「テューバアンサンブル」 直	6月15日(日) 11:00～11:30、14:00～14:30
特別展「尺八 SHAKUHACHI ～竹がつなぐ和のひびき～」 直	7月12日(土)～11月30日(日) 9:30～17:00

イベント

木下恵介作品上映会 直
『香華(こうげ)(二部　三椏(みつまた)の章)』
木下恵介記念館(旧浜松銀行協会)
(中央区栄町) ☎457-3450

HP▶木下恵介記念館 検索

木下恵介記念館

日時:7月20日(日)①10:00～、②14:00～(上映30分前から開場)

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

えこはま

内容	日時
❶ 手織りでミサンガ作り	7月13日(日)10:00～12:00
❷ 紙パック(牛乳パック)から、はがきをつくろう！	7月20日(日)10:00～12:00
❸ 生物多様性講座「昆虫に触ってみよう！」	7月24日(木)10:00～11:30
❹ 生物多様性講座 昆虫の不思議と実践「鱗粉(りんぷん)転写(蝶の模様を写し取る)」	7月24日(木)13:00～14:30
❺ 第16回 地域企業の環境関連冊子展示とアンケート実施 直	7月25日(金)～9月5日(金) 9:00～16:00
❻ 第15回「浜松市西部清掃工場見学クイズラリー」 直	7月26日(土)～8月24日(日) 9:30～15:30(12:00～13:00を除く)
❼ 未来のエネルギー「水素をつくって発電しよう！！」	7月26日(土)10:00～12:00
❽ 生物多様性講座「チョウの標本を作ってみよう！」	7月31日(木)10:00～11:30
❾ 生物多様性講座「クワガタの標本を作ってみよう！」	7月31日(木)13:00～14:30

申込:❶～❹・❼～❾【電話・Eメール】6月22日(日)9:00から(先着順)

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

みどり～な

内容	日時
❶ みどりと花を愉(たの)しむノルディック・ウォーク 直	7月3日(木)・7日(月)・17日(木)・24日(木)・31日(木) 10:00 ～ 11:30
❷ 押し花でカレンダーづくり	7月5日(土)10:00～12:00
❸ ナチュラルハーブ講座「ドクダミ活用法」	7月8日(火)10:00～12:00
❹ 樹木の観察会	7月13日(日)9:30～12:00
❺ 季節のプリザーブドフラワーアレンジメント講座	7月22日(火)13:30～16:00
❻ みどり～な環境教室 直「自由研究対策！水辺のかんきょう教室」	7月26日(土)9:00～11:30

申込:❷～❺【窓口・電話】6月15日(日)9:00から(先着順)

マークの説明：直 当日、直接会場へ

スポーツ

スポーツ健康相談講演会 スポーツによる腰痛予防（実技あり）

浜松アリーナ（中央区和田町）☎461-1111

市HP▶浜松アリーナ 検索

浜松アリーナ

日時：7月26日(土)15:00～16:30◆申込：【窓口】6月16日(月)9:00から（先着順）

健康教室

雄踏総合体育館（中央区雄踏町宇布見）☎597-3500

HP▶雄踏総合体育館 検索

教室イベント

内容	初回日
室内サッカー	7月1日(火)
リセットヨガ&ピラティス	7月1日(火)
体幹ヨガ	7月1日(火)
ララサーキット・ライト	7月2日(水)
ソフトエアロビクス	7月2日(水)
はじめてのヨガ（水曜）	7月2日(水)
ジャンピング器械体操	7月2日(水)
新体操	7月2日(水)
バドミントン	7月2日(水)
バランスヨガ	7月2日(水)
ズンバ	7月3日(木)
シェイプエアロビクス	7月3日(木)

内容	初回日
心体すっきりピラティス	7月3日(木)
はじめてのヨガ（金曜）	7月4日(金)
健康太極拳	7月4日(金)
金曜体育	7月4日(金)
ワク楽体操	7月7日(月)
キッズテニス	7月7日(月)
はじめての大人ジャズダンス	7月11日(金)
快眠ストレッチ	7月11日(金)

申込：【窓口】6月15日(日)9:00から

スポーツ教室

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
夏季ラジオ体操子どもリーダー講習会	7月12日(土)	不要
レスリング	7月4日(金)	HP
剣道	7月25日(金)	HP
少林寺拳法（神ヶ谷）	8月1日(金)	HP
合気道	8月1日(金)	HP
健康乗馬	8月2日(土)	HP
ちびっこ体操	8月2日(土)	HP
空手道（曳馬協働センター）	8月7日(木)	HP
インラインスケート	8月9日(土)	HP

内容	初回日	申込
ボウリング	8月9日(土)	HP
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	8月4日(月)	HP
太極拳	7月19日(土)	A
エンジョイテニス	7月2日(水)	B
キッズソフトテニス	7月10日(木)	B
キッズ硬式テニス	7月10日(木)	B
夏休みキッズフィールド	7月28日(月)	B
ジュニアテニス	7月22日(火)	C

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】天竜体育館（☎925-8061）

おんがく

アクトシティ（文化振興財団）

（中央区板屋町）

❶～❸☎451-1151／❹・❺☎451-1114

❶～❸ HP▶まちなかコンサート 検索

❹・❺ HP▶はまかる 検索

❶～❸ まちなかコンサート

❹・❺ はまかる

❶ プロムナードコンサート（雨天中止）直

日時	出演	場所
6月21日(土)16:00～18:10	南陽中学校、積志中学校、浜松商業高等学校、浜松修学舎中学校・高等学校	JR浜松駅北口広場「キタラ」
6月28日(土)16:00～17:30	篠原中学校、東部中学校、引佐吹奏楽団	
7月5日(土)17:00～18:50	浜松工業高等学校、浜商OB・OG吹奏楽団、ドルチェウインドオーケストラ	

❷ 市制記念プロムナードコンサート（雨天中止）直

日時	出演	場所
6月22日(日)16:00～17:40	富塚中学校、浜松聖星高等学校、浜松市消防音楽隊	JR浜松駅北口広場「キタラ」

❸ 街かどコンサート（市内の合唱団による屋外コンサート）直

日時：6月29日(日)11:00～◆場所：ギャラリーモール「ソラモ」

❹ アクト・プレミアム・シリーズ2025 Vol.40 ジャン・チャクムル（ピアノ）

日時：9月28日(日)15:00～17:00◆場所：中ホール◆申込：【チケットぴあ、HCFオンラインショップ、アクトシティチケットセンター（10:00～19:00）】6月15日(日)10:00から

❺ 仲道郁代ピアノ・リサイタル Vol.12「ラヴェルの狂気」

日時：10月19日(日)14:00～16:00◆場所：中ホール◆申込：【チケットぴあ、HCFオンラインショップ、アクトシティチケットセンター（10:00～19:00）】6月15日(日)10:00から

天竜壬生ホール

（天竜区二俣町二俣）☎922-3301

HP▶天竜壬生ホール 検索

天竜壬生ホール

内容	開催日
❶ 第9回みぶアーティストステージ 直	6月29日(日) 13:30～16:00
❷ みぶ遠州の和太鼓2025夏編	8月10日(日) 14:30～18:00
❸ シリーズ壬生の響きVol.6 佐藤元洋ピアノリサイタル	9月12日(金) 19:00～20:00

申　込：【HCFオンラインショップ、アクトシティチケットセンター（10:00～19:00）、天竜壬生ホール窓口】❷6月21日(土)10:00から（先着順）、❸6月22日(日)10:00から（先着順）

市HP▶ 検索 は、浜松市ホームページ、HP▶ 検索 は、検索エンジンから検索してください。

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

講座・教室

UD絵本ワークショップ

UD絵本

UD・男女共同参画課 ☎457-2364

市HP ▶ UD絵本 検索

日時:7月20日(日)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16日(月)9:00から(先着順)

夏休み子ども講座 ～浜松偉人伝 ものづくり先駆者の挑戦～

夏休み子ども講座

観光・シティプロモーション課 ☎457-2295

市HP ▶ はままつ案内人 検索

日時:7月27日(日)9:30～11:45◆場所:福祉交流センター(中央区成子町)◆問合:浜松観光ボランティアガイドの会(☎456-1303)◆申込:【ホームページ・Eメール】7月20日(日)締切(抽選)

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～管理費等の滞納について考える～」

マンション管理セミナー

住宅課 ☎457-2457

市HP ▶ マンション管理セミナー 検索

日時:8月2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・ホームページ・Eメール】6月16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

シニア向けスマートフォン教室

スマホ教室

情報システム課 ☎457-2722

市HP ▶ シニア向けスマホ教室 検索

日時:7月29日(火)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60歳以上の人)◆申込:【往復はがき・ホームページ】6月30日(月)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 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

わかりやすい源泉所得税実務研修会

青色申告会

税務総務課 ☎457-2141

HP ▶ 浜松西青色申告会 検索

日時:6月26日(木)14:00～15:00◆場所:浜松青色会館(中央区中央二丁目)◆問合・申込:【電話】浜松西青色申告会 研修会担当(☎454-2101)へ。6月17日(火)から(先着順)

バードピア浜北(県立森林公園内)

県立森林公園

(浜名区尾野／根堅) ☎583-0443

HP ▶ バードピア浜北 検索

内容	日時
❶ 縁台を作ろう(全4回)	7月5日～26日(毎週土曜日) 各日10:00～15:00
❷ キッズ親子でしぜん研究「吸虫管をつくってアリ観察!」	8月2日(土)9:00～12:00
申込:❶【窓口・電話・ファクス・ホームページ】6月20日(金)締切(抽選)、❷【ホームページ】6月16日(月)9:00から(先着順)	

スポーツ

北部水泳場

北部水泳場

(中央区高丘西四丁目)☎438-0220

HP ▶ 浜松市北部水泳場 検索

屋外プールオープン

期間:6月28日(土)～8月31日(日)9:30～17:00※臨時休場:6月25日(水)・26日(木)・27日(金)(設備保守点検のため)

2025年度第2期(9月～12月)プールプログラム

内容	期間
❶ 成人プログラム、親子スイム	9月8日(月)～12月22日(月)
❷ 幼児・ジュニアスイム	
申込:❶【窓口】6月20日(金)から(先着順)、❷【ホームページ】6月20日(金)締切(抽選)	

浜松アリーナ

浜松アリーナ

(中央区和田町) ☎461-1111

HP ▶ 浜松アリーナ 検索

内容	開催日	時間
❶アリーナ健康フェスティバル	7月21日(月)	9:00～15:00
❷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21日(月)	10:00～12:00
❸スポーツ塾(陸上・バレーボール)(小学1年～4年生)	7月28日(月)・29日(火)	10:00～12:00
❹スポーツ塾(ラグビー・器械体操)(小学1年～4年生)	8月25日(月)・26日(火)	
申込:【ホームページ】❶6月20日(金)※定員は種目により異なる、❷6月18日(水)、❸6月19日(木)、❹7月2日(水)。各日12:00から(先着順)		

健康教室

教室イベント

舞阪総合体育館(舞童夢)
(中央区舞阪町舞阪) ☎597-2800

HP ▶ 舞阪総合体育館 教室・イベント 検索

内容	初回日	時間
楽しい筋骨体操(全6回)	7月16日(水)	13:30～14:30
足を速くする教室(全1回)	7月27日(日)	10:00～12:00
申込:【窓口・電話】6月15日(日)9:00から(先着順)		

サーラグリーンアリーナ

サーラグリーンアリーナ

(浜名区平口) ☎585-1222

HP ▶ サーラグリーンアリーナ 検索

アリーナ・スポーツ広場の一般開放(7月) 直

内容	開催日	時間	場所
バウンドテニス	2日(水)	9:00～12:00	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	7日(月)		
卓球	9日(水)		
バスケットボール	14日(月)		
スポーツ広場(陸上利用のみ)	5日(土) 13日(日) 19日(土) 27日(日)	19:00～21:00	スポーツ広場

マークの説明：直 当日、直接会場へ

講座・教室

中央図書館

（中央区松城町）☎456-0234

音訳講座

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7日(月)～2026（令和8）年2月16日(月)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（6月30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16日(月)から

郷土研究講座

郷土研究講座「浜松大空襲と米軍資料」

HP▶浜松 図書館 イベント情報一覧 検索

日時：8月2日(土)14:00～15:30◆申込：【ホームページ・往復はがき】7月15日(火)必着（抽選）

障がいのある人のための講座

はままつ友愛のさと（浜名区高薗）
☎586-8800

友愛のさと

HP▶はままつ友愛のさと 検索

内容	日程	時間
親子ダンスでリズム遊び（全1回）	8月5日(火)	13:30～14:30
親子かき方（全3回）	8月5日～26日の火曜日	10:00～11:00
書道講座A（全8回）	8月15日～11月14日の金曜日	9:30～11:30
書道講座B（全8回）	8月15日～11月14日の金曜日	13:00～15:00
申込：【窓口・電話】7月18日(金)締切（抽選）		

市民茶道教室「抹茶入門」

松韻亭（中央区鹿谷町）☎473-4310

松韻亭

HP▶松韻亭 検索

日時：7月1日・8日・15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(日)9:00から（先着順）

一般向け学習講座　「復興」とは何か ～閖上（ゆりあげ）が見つめた震災14年の軌跡～

防災学習センター（中央区山下町）
☎474-8555

防災学習センター

HP▶防災学習センター 検索

日時：7月26日(土)10:00～11:30◆申込：【郵送・ホームページ】7月18日(金)締切（必着）

浜北地域活動・研修センターのパソコン教室

浜北地域活動・研修センター（浜名区於呂）
☎588-2740

パソコン教室

市HP▶浜北地域活動・研修センターからのお知らせ 検索

日時：8月1日(金)～29日(金)までの毎週水曜・金曜日9:30～11:30※8月13日(水)・15日(金)は除く◆申込：【窓口・電話・ホームページ】6月29日(日)締切（抽選）

講座・教室

ふれあい交流センター

問い合わせは下記参照

❶・❸～❻ いたや・江之島 可美・青龍・萩原

❶・❸～❻ HP▶浜松市社会福祉協議会 検索
❷ HP▶ふれあい交流センター竜西 検索
❼ HP▶ふれあい交流センター浜北 検索

❷・❼ 竜西・浜北

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
❶ いたや（中央区板屋町）☎413-5570	親子バルーンアート講座	6月29日(日)
	はじめてのラテンエアロ（全3回）	7月4日(金)
	パパ・ママのベビーマッサージ教室	7月5日(土)
❷ 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15日(日)
	こどものための読み聞かせ 直	6月22日(日)
	パネルシアター 直	6月22日(日)
	看護教室 直	7月3日(木)
	ボランティア登録説明会 直	7月11日(金)
	学習支援たつのこ教室	7月25日(金)
	キッズエアロビクス教室	7月26日(土)
❸ 江之島（中央区江之島町）☎425-9907	親子講座 からだのトリセツ～遊び編～	6月22日(日)
❹ 可美（中央区増楽町）☎440-0571	親子ふれあい体操	7月6日(日)
❺ 青龍（中央区青屋町）☎422-2161	親子リトミック教室【夏編】（1歳児）	7月25日(金)
	親子リトミック教室【夏編】（2歳児）	7月25日(金)
❻ 萩原（中央区初生町）☎439-4178	夏休みわくわく広場（全3回）	7月29日(火)
❼ 浜北（浜名区小林）☎587-4830	親子であそぼう「ははは広場」直	7月6日(日)
	こどものための読み聞かせ 直	7月20日(日)
	親子ふれあい習字教室	8月3日(日)

文芸館

（中央区早馬町）☎453-3933

文芸館

HP▶浜松文芸館 検索

特別収蔵展「1957 ～ 2024年 浜松百撰の遺（のこ）したもの」展 直

日時：7月1日(火)～10月13日(月)9:00～17:00

夏休み子供講座

内容	初回日
夏休み絵本づくり講座（小学3年～6年生）	7月26日(土)13:30～16:00
楽しいお話づくり講座（小学1年～3年生）	8月3日(日)13:30～15:30
夏休み読書感想文講座（小学4年～6年生）	①8月4日(月)、②8月8日(金) 13:00～16:00
申込：【往復はがき・ホームページ】6月20日(金)～7月10日(木)必着（抽選）	

市HP▶ 検索は、浜松市ホームページ、HP▶ 検索は、検索エンジンから検索してください。

マークの説明：直 当日、直接会場へ

そうだん

くらしのセンター

(中央区海老塚町) ☎457-2635

相談会のお知らせ

税理士による無料税務相談(予約制)

HP▶東海税理士会浜松西支部 検索

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3日㈭	13:30～16:30	6月17日㈫
8月7日㈭		7月17日㈭
9月4日㈭		8月20日㈬

登記関連「相続・境界・農地転用」相談会(予約制)

浜松市民無料相談室

HP▶静岡県土地家屋調査士会西遠支部 検索

問合・申込：【電話】行政書士土地家屋調査士会合同事務局(☎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3日㈭	13:30～16:30	くらしのセンター	6月23日㈪
8月7日㈭			7月28日㈪
9月4日㈭			8月25日㈪
8月19日㈫	9:30～11:30	浜名区役所	7月28日㈪

行政相談委員による行政相談 直

問い合わせは下記参照

行政相談

HP▶行政相談 受付窓口 検索

場所	日時	問合
中央区役所	6月19日㈭9:00～12:00	☎457-2121
東行政センター	7月1日㈫9:00～12:00	☎424-0164
西行政センター	7月8日㈫10:00～12:00	☎597-1115
南行政センター	7月9日㈬9:00～12:00	☎425-1382
浜名区役所	6月19日㈭9:00～11:30	☎585-1112
北行政センター	6月18日㈬9:00～12:00	☎523-1116
三ヶ日支所	6月18日㈬9:00～12:00	☎523-1116(北行政センター)
佐久間支所	6月18日㈬13:00～15:00	☎966-0002
水窪支所	6月18日㈬13:00～15:30	☎982-0002
龍山支所	6月18日㈬14:00～16:00	☎966-2113

広報はままつ編集室のこぼればなし

紙面上では伝えきれなかった情報などを、編集メンバーがWEB記事でお届けします！

HP▶浜松市公式note 検索

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

親子料理教室

親子料理教室(年中～小学3年生とその保護者)

HP▶健康づくり お知らせ・イベント 検索

日時：7月12日㈯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16日㈪8:30から(先着順)

食育ボランティア

食育ボランティア養成講座

HP▶健康づくり お知らせ・イベント 検索

日時：7月24日㈭9:30～11:30◆場所：浜名区役所(浜名区貴布祢)◆申込：【電話】6月16日㈪8:30から(先着順)

高齢者・障がい者権利擁護サポート人材養成講座(基礎講座・全2回)

福祉総務課 ☎457-2326

養成講座

市HP▶高齢者・障がい者権利擁護 養成講座 検索

日時：7月22日㈫、8月5日㈫10:00～15:00◆場所：浜北文化センター(浜名区貴布祢)◆問合・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)6月16日㈪～30日㈪締切 ※電話で申し込み後書類審査あり(書類審査で受講者が決まります)

笑いヨガ体験講座(全3回)

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

HP▶浜松市農村環境改善センター 検索

日時：8月9日・23日、9月6日(土曜日・全3回)10:00～12:00◆申込：【窓口・郵送・ホームページ】7月24日㈭必着(抽選)

親子てならい教室

賀茂真淵記念館(中央区東伊場一丁目)
☎456-8050

賀茂真淵記念館

HP▶賀茂真淵記念館 検索

日時：7月26日㈯・27日㈰13:30～15:30◆申込：【ホームページ】6月30日㈪締切(抽選)

そうだん

福祉職場相談会

福祉総務課 ☎457-2326

福祉人材バンク

HP▶浜松市福祉人材バンクのご案内 検索

内容	開催日	時間	場所
❶ 就職ガイダンス	7月10日㈭	9:15～9:45	福祉交流センター(中央区成子町)
❷ 福祉職場相談会 直		9:45～11:45	
❸ 介護のDVD視聴会 直		10:00～12:00	
❹ 夏・SHIZUOKA福祉の就職相談会	7月19日㈯	13:00～15:30	アクトシティ(中央区板屋町)

〈共通項目〉問合：福祉人材バンク(☎458-9205)◆申込：【窓口・電話・ファクス・Eメール】❶7月9日㈬17:00締切、❹7月18日㈮17:00締切※❶と❸に参加の上、❷にて1カ所以上の事業所と相談した場合求職活動になります

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（#推しはま通～みんなの推しはままつ～）は、浜松市政に関する身近な話題を、楽しく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〉

#推しはま通 ～みんなの推しはままつ～
「シン・ハママツ計画」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、天竜川・浜名湖地域合併20周年と、アニメ「新世紀エヴァンゲリオン」のＴＶ放送開始30周年を記念して実施する地域周遊事業「シン・ハママツ計画」について、ジョイマンが紹介します！

ケーブルテレビ「チャンネル・ウィンディ（地デジ12CH）」内で放送しています。

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 ▶ 推しはま通 検索

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 389,357人（+80）	女 391,537人（−197）	総数 780,894人（−117）	世帯数 359,385（+947）
中央区	300,866人（+185）	301,593人（−41）	602,459人（+144）	283,537（+940）
浜名区	76,521人（−79）	77,364人（−116）	153,885人（−195）	64,107（+7）
天竜区	11,970人（−26）	12,580人（−40）	24,550人（−66）	11,741（±0）

【住民基本台帳による】　2025(令和7)年5月1日現在 ／（ ）内は前月比

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

HAMAPO イベント

HP ▶ HAMAPO 検索

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5日(土)	13:00～16:00
弁護士相談	7月12日(土)・24日(木)	
社労士相談	7月17日(木)	
在留資格に関する相談	8月7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17日(火)から（先着順）

暮らしなんでも無料相談

労働政策課 ☎457-2115

ライフサポートセンター

市HP ▶ ライフサポートセンター西部事務所 検索

日時：～ 2026(令和8)年3月31日(火)9:00～17:00◆問合：ライフサポートセンター西部事務所（☎461-3715）

市長へのご意見箱

市政への建設的なご意見・ご提言をお待ちしています。ぜひご意見をお寄せください。

「市長へのご意見箱」は、郵送または市のホームページから送信できます。

市HP ▶ 市長へのご意見箱 検索

広聴広報課
☎457-2023

今月のプレゼント

- 郵便番号、住所、氏名、年代、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

を記載し、はがき、または市ホームページから応募してください。

【応募期間】
6月5日(木)～30日(月)

【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(月)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

プレゼント応募

大阪・関西万博入場券

（抽選で10人）

※今回のプレゼントは三井住友海上火災保険株式会社浜松支店からの提供によるものです

企画課
☎457-2241

万博公式ＨＰ

大阪・関西万博開催！［～ 10月13日（月・祝）］

大阪・関西万博は「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに大阪市内で開催。日本での大規模万博は2005年の愛知以来20年ぶり6回目。
開催期間中、浜松市も下記の出展を予定していますので、ぜひ万博へご来場ください。

▲EXPOホール
（提供：2025年日本国際博覧会協会）

●9月26日(金)（会場：EXPOホール「シャインハット」）
「音楽の都・浜松」コンサート

※今回プレゼントするのは「チケットID」です。ご利用にあたって、当選者ご自身で大阪・関西万博の公式ホームページにアクセスし、万博IDおよびチケットIDの登録、来場日時とパビリオン観覧予約が必要です

チケットガイド

大阪・関西万博　総合コンタクトセンター ☎0570-200-066（全日9:00～ 22:00）

ありがとう　優しさ溢れる　交通に（令和6年度 高校生による交通安全標語コンクール 優秀賞）