



【今月の表紙】命を守る救急車～必要な時、必要な人の元へ～

市役所のどこへ電話したらよいか分からぬ場合

市民コールセンター ☎ 053-457-2111

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



公式
Facebook



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



浜松
パワーフード



浜名湖のりの
鶏唐揚げ

P.8

命を守る救急車

～必要な時、必要な人の元へ～



急病人や事故現場のところにいち早く駆けつけ、傷病者を医療機関に搬送する救急車。浜松市は、24台の救急車と401人の救急隊員を配備しており、24時間365日出動に備えています。

出動件数が年々増加する中、緊急度の低い119番通報が寄せられることもあります。救急隊員がすぐに現場に駆けつけ、かけがえのない命を救うことができるよう、救急車の適正な利用について考えてみませんか。

命を守るためにの出動体制

浜松市内には7カ所の消防署と18カ所の出張所（以下、消防署）があります。市内から119番通報をすると消防局（中央区下池川町）の消防指令センターにつながり、現場に一番早く到着できる救急車が出動します。

2024（令和6）年に救急車が出動した件数は、およそ4万4千件、1日当たり120回で、救急車が現場に到着するまでの所要時間は平均10分25秒でした。

状況を正確に把握するために、こんなことを聞きます

「火事ですか、救急ですか」
「住所を教えてください」※
「どなたが、どうされましたか」
「あなたのお名前と電話番号を教えてください」

スマホからの119番通報の場合、消防指令センターからビデオ通話ををお願いすることがあります。通話をしながら、応急手当の方法などを伝えします。

市HP▶119番通報 [検索]



※固定電話からの通報の場合、通報場所を瞬時に特定できます
携帯電話からの通報は、位置情報に誤差が生じるため、住所か、近くの建物・バス停・橋・電柱番号などを教えてください

市HP▶映像通報119 [検索]



消防指令センターに

119番
通報



出動指令を受信・出動準備

救急隊員が待機している消防署に、「〇〇区〇〇町、〇〇付近で急病」と放送が流れます。それを聞いた瞬間、救急隊員は待機場所から駆け出し、ヘルメットやマスク、水色の感染防止着を身につけ、救急車に3人一組で乗り込みます。



地点特定・救急車の選定

位置が特定できたら、専用の端末で現場にいち早く到着できる救急車を探します。



日勤救急隊隊員への インタビュー

日勤救急隊の隊員に、救急活動の実態や、仕事のやりがいについて聞きました。



頭

- ・突然の激しい頭痛
- ・突然の高熱
- ・支えなしで立てないくらい急にふらつく

顔

- ・顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- ・ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ・ろれつが回りにくい
- ・視野がかける
- ・周りが二重に見える

胸や背中

- ・突然の激痛
- ・急な息切れ、呼吸困難
- ・胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2~3分続く
- ・痛む場所が移動する

腹

- ・突然の激しい腹痛
- ・持続する激しい腹痛
- ・吐血や下血がある

頭

- ・頭を痛がって、けいれんがある
- ・頭を強くぶつけ出血が止まらない、意識がない、けいれんがある

腹

- ・激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく意識がはっきりしない
- ・激しいお腹の痛みで苦しめられ、嘔吐が止まらない
- ・便に血が混じった

大人

手足

- ・突然のしびれ
- ・突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

子供

顔

- ・唇の色が紫色
- ・顔色が明らかに悪い

手足

- ・手足が硬直している

胸

- ・激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- ・呼吸が弱い

消防署に戻る

戻る途中に、次の出動指令を受けることもあります。



病院に到着

患者の症状や経過を医師に伝えます。必要があれば、院内で患者をCT台に移すなどの手伝いをすることもあります。

必要な処置を行なが
ら搬送



現場に到着

病状や、けがの程度などを見て受け入れ可能な病院を選びます。受け入れ先の病院が決まり次第、迅速に出発します。

通報から、現場到着まで
平均 10分25秒

こんな症状はためらわずに救急車を！

一日勤救急隊の勤務の仕組みは市では、日中の出動要請が特に多いことを受けて、従来の24時間体制の救急隊に加えて、2024(令和6)年度から日勤救急隊を導入しました。日勤救急隊は、日中の119番通報により早く対応することができ

一 現場で心がけていることは

救急車を呼んだ患者さんとそのご家族は、とても不安な気持ちだと思います。現場では、一人一人に寄り添った対応を心がけています。私たちちはヘルメットとマスクで顔が見えにくいため、特に話し方や目線の高さには気をつけています。

一 仕事のやりがいは

患者さんやそのご家族から「ありがとうございます」と言つてもうつた時はうれしいですね。自分の対応が患者さん

一 市民の皆さんへメッセージをお願いします

私たちちは現場へ向かうおよそ10分の間に、通報内容から、搬送する病院や、患者の対応方法を話し合いながら向かっています。救急車が着くまでに余裕があれば、保険証またはマイナ保険証※・お薬手帳の準備や、現場の外で救急車の道案内をしてもらえるとありがとうございます。いざという時は、ためらわずに救急車を呼んでください。私たちが駆けつけます。

消防署に戻る

戻る途中に、次の出動指令を受けることもあります。



病院に到着

患者の症状や経過を医師に伝えます。必要があれば、院内で患者をCT台に移すなどの手伝いをすることもあります。

必要な処置を行なが
ら搬送



現場に到着

病状や、けがの程度などを見て受け入れ可能な病院を選びます。受け入れ先の病院が決まり次第、迅速に出発します。

通報から、現場到着まで
平均 10分25秒

るよう、8時30分から17時15分まで365日活動しています。また、子育てなどで24時間体制の勤務が難しい職員も活躍しています。

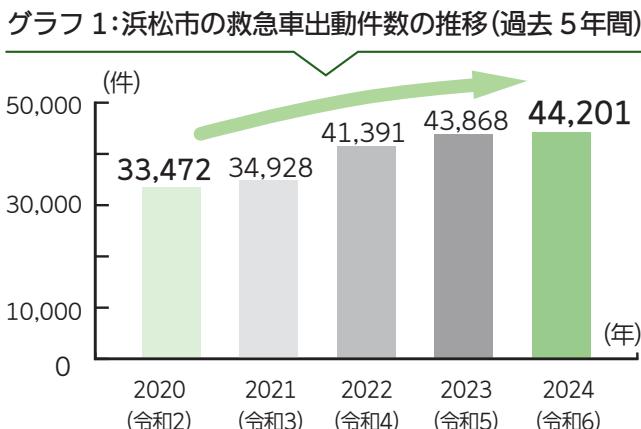
やご家族の安心につながった、適切だったと確信を持つことができます。こういった経験を重ねることで、救急の技術をさらに高められます。

「すぐに救急車が来る」安心感をこれからも

急な病気やけがのとき、すぐに救急車が来てくれるという安心感は心強いもの。出動件数が年々増加する中、真に必要とする人の所へ救急車が駆けつけることができるよう、適切な利用について考えてみましょう。

救急車の出動件数と到着時間の増

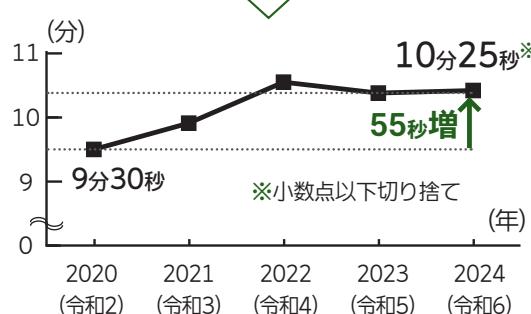
救急車の出動件数は年々増加しています。2024(令和6)年の出動件数は、2020(令和2)年に比べて1万件以上も増えています(グラフ1参照)。



の所要時間が伸びてしまいます。

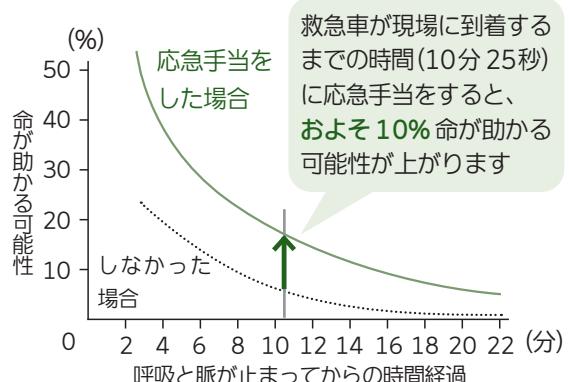
2020(令和2)年は平均9分30秒で現場に到着していましたが、2024(令和6)年は10分25秒で55秒も遅くなっています(グラフ2参照)。

グラフ2:浜松市の119番通報を受けてから救急車が到着するまでの時間(過去5年間)



救急車の到着が遅くなると、必要な処置の開始も遅くなり、救える命を救えなくなることもあります。呼吸と脈が止まった場合、何も処置をしないと、命が助かる可能性が1分ごとに7～10%も下がると言わっています(グラフ3参照)。

グラフ3:呼吸と脈が止った人の救命率



市では、応急救手当の方法を学ぶことができる救命講習を定期的に開催しています。誰かの命を救う方法を学ぶために、参加してみませんか。



市HP▶救命講習

検索



冬は救急車の出動要請が増えます

冬は感染症の流行などの影響で、救急車の出動要請が増える時期です。1年前の年末年始は救急車の出動件数が過去最多となり、市内の救急車が現場に出でっぱりの状況が続きました。

また、搬送先の病院が決まりず、現場で1～2時間待機をしなければならないこともあります。これからも皆さんの命を守るために必要な時に救急車がすぐに駆けつけられるように、救急車の適切な利用へのご協力をお願いします。

冬は救急車の出動要請が増えます

冬は感染症の流行などの影響で、救急車の出動要請が増える時期です。1年前の年末年始は救急車の出動件数が過去最多となり、市内の救急車が現場に出でっぱりの状況が続きました。

しかし、軽いけがや体調不良の場合など、明らかに緊急性が低い119番通報が増えると、命の危険がある人の元に救急車が駆けつけることができなくなってしまう可能性があります。

救急車の適正利用とは、むやみに119番通報を控えることではありません。3ページで紹介したような症状がある時には、ためらわずに119番通報をしてください。

119番通報をすると、命の危険がある人の元に救急車が駆けつけることができなくなってしまう可能性があります。

これからも皆さんの命を守るために必要な時に救急車がすぐに駆けつけられるように、救急車の適切な利用へのご協力をお願いします。

グラフ1 資料:浜松市「令和6年救急・救助統計」、グラフ2 資料:浜松市消防局警防課

グラフ3 出典:Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:59-70,2000. より、一部改変して引用

夜間・休日も私たちの安心を守る 夜間救急室・休日救急当番医

「深夜に子供が急に熱を出した」「休日に運動をしてけがをした」…。緊急で医師の診察を受けたい時は、夜間救急室と休日救急当番医を利用するすることができます。
救急車と同様、必要としている人が安心して診察を受けられるように、適正に利用しましょう。

年末年始も対応

～適切な受診をお願いします～

■応急的な診療を行います

夜間救急室・休日救急当番医では入院や手術を伴わない応急的な診療を行い、翌日以降にかかりつけ医の受診をお願いしています。
体調管理を心がけるとともに、平日の日中に「体調が悪いかもしれない…」と感じた時は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

■年末年始は混み合います～近隣への配慮を！～
冬は空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。さらに、年末年始は多くの診療所が休診するため、夜間救急室や休日救急当番医の混雑が予想されます。

駐車場が満車になる可能性もあるため、近隣の迷惑にならないように配慮をお願いします。

診療案内

■夜間救急室

診療日時:毎日 20:00～翌朝 7:00
※土曜日(年末年始と祝日を除く)は、14:00～18:00
も診療を行います
場所:浜松市医師会館 1階(中央区伝馬町 311-2)
問い合わせ:夜間救急室(☎ 455-0099)
※受診するか迷った時も、上記問い合わせ先に電話をしてください。19:30～翌朝 7:00まで、
相談に応じます

市HP▶夜間救急室 [検索]



■休日救急当番医

当日の新聞(静岡・中日)のほか、市ホームページで確認できます。

市HP▶休日救急当番医 [検索]



○コラム「夜間救急室・休日救急当番医」に関するお問い合わせは、健康医療課(☎ 453-6178)へ

病院？救急車？迷った時の相談窓口

いざという時の判断は難しいもの。迷った時は電話相談窓口やアプリを活用しましょう！

電話相談窓口(静岡県設置)
～#から始まる4桁の数字をダイヤル～

大人は「# 7 1 1 9」…救急安心電話相談窓口
ダイヤル電話、IP 電話からは☎ 054-204-7119

子供※は「# 8 0 0 0」…静岡こども救急電話相談

ダイヤル電話、IP 電話からは☎ 054-201-9910
※ 15歳くらいまで

・24時間 365日相談を受け付け

- ・医療従事者(看護師など)が相談に対応
- ・医療機関や、各種相談窓口の案内も実施

市HP▶#7119 [検索]

HP▶#8000 [検索]

救急受診アプリ「Q 助」(消防庁作成)

症状を選択するだけで、緊急性に応じてどのような対応をするべきか分かれます。そのまま 119番通報を行うことができるほか、医療機関やタクシー事業者の検索もできます。

いざという時のために、事前の
ダウンロードがおすすめです

HP▶Q 助 [検索]



救急車を呼ぶ時、こんな考え方は×

無料だから…



救急車を呼べば、タクシー代がかからないし、優先的に診てもらえるはず！

夜間・休日の診療時間外だから…



どこの病院に行ったら良いか分からぬから救急車を呼んでしまおう！

診療時間外の場合は、夜間救急室・休日救急当番医を利用することも検討してください(詳細は左コラムを参照)。

地域の身近な相談相手として

民生委員・児童委員、主任児童委員がいます

新たな民生委員・児童委員、主任児童委員が決まりました(任期は2025[令和7]年12月からの3年間)。生活の中で気になっていることがあれば、お住まいの地域の委員に相談できます。



民生委員・児童委員、主任児童委員はどんな人?

民生委員・児童委員、主任児童委員は、法律により厚生労働大臣から委嘱される非常勤の地方公務員です。

民生委員・児童委員は、子供や高齢者、障がいのある人、ひとり親世帯の人など生活の中で困りごとのある地域住民の相談に応じ、見守りをしたり支援機関へつなぎたりしています。

主任児童委員は、民生委員・児童委員と連携しながら、子育ての支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。市内には、1,236人の民生委員・児童委員と109人の主任児童委員がいます。

よくある質問

[市HP▶民生委員](#)

検索



例えばこんな困りごとがあるとき頼ってください

高齢者の生活のこと

Q.一人暮らしをしているけれど、高齢になってきて生活のことが心配。何か受けられる支援はありますか?



A.定期的な訪問などを通じて見守りを行います。必要に応じて、行政や支援機関につなぎます。



子育てのこと

Q.子育てに関して不安なことが多いので、身近に相談できる人がいればいいな…



A.何が不安なのか、寄り添いながらお話を聞きます。地域の子育てサロンを紹介するほか、支援機関の情報提供をします。



障がいのある人の生活のこと

Q.障がいがあるが、もっと地域との関わりを持ちたい。どのような機会があるの?



A.障がいのある人の支援機関と相談しながら、地域の行事などを紹介します。

あなたの困りごとに対応してくれる窓口へつなぎます。心配や悩みがあればいつでも気軽にご相談ください。皆さんの隣に民生委員・児童委員、主任児童委員はいます。



秘密は守られます

民生委員・児童委員、主任児童委員には、任期中はもちろん、任期満了後も守秘義務があります。

皆さんから受けた相談内容の秘密は厳守し、個人情報やプライバシーに配慮して活動を行います。



問い合わせ先:各福祉事業所

あなたの地域を担当している委員を知りたい場合は問い合わせてください。

【月～金曜日】
※祝日、年末年始を除く
8:30～17:15

★中央 ☎457-2051
○中央(東) ☎424-0176
○中央(西) ☎597-1159
○中央(南) ☎425-1485
★浜名 ☎585-1121
○浜名(北) ☎523-3111
★天竜 ☎922-0018

(★印は区役所内、○印は行政センター内)

わたしの ハマライフ

地域に雇用を生み出したい

～杉村 剛 さん～

【鹿児島県与論島→浜名区引佐町】



もともと、両親の近くで生活するため浜松にUターンする予定でした。それまで暮らしていた妻の出身地である鹿児島県与論島での生活がとても気に入っていたこと。もあって、浜松に戻つても田舎暮らしをしたいと思い、移住先は中山間地域を検討していました。

引佐地域を選んだ理由は
中山間地域の中でも引佐や春野、佐久間地域などを中心に移住先を検討していたのですが、地域のことや住まいのこと、仕事のことなど何も分からず困っていました。そんなとき、市の移住支援を行う「浜松移住コーディネーター」がいることを知り一緒に地域を案内してくれることでしめたので、早速、頼りました。

実際にその案内でいろいろな地域を行つてみると、どこも雰囲気が良く、何より地域の人たちが「やさしい」のです。いろいろと迷いましたが、最終的には交通の便が良い引佐地域に決めました。

ロスゼロを目指すとともに、地域

2022(令和4)年6月に鹿児島県与論島から浜名区引佐町へ移住し、浜松での暮らし「ハマライフ」を送っている杉村剛さん(中央区出身)にお話を伺いました。

一 移住のきっかけは

もともと、両親の近くで生活するため浜松にUターンする予定でした。それまで暮らしていた妻の出身地である鹿児島県与論島での生活がとても気に入っていたこと。もあって、浜松に戻つても田舎暮らしをしたいと思い、移住先は中山間地域を検討していました。

一 引佐地域を選んだ理由は

中山間地域の中でも引佐や春野、佐久間地域などを中心に移住先を検討していたのですが、地域のことや住まいのこと、仕事のことなど何も分からず困っていました。そんなとき、市の移住支援を行

一 「幸せを感じるときは

仕事に打ち込む時間や自分の趣味の時間などが思い通りに作れることに喜びを感じています。家族と触れ合う時間も多く持つことができ、充実したハマライフを送っています。

一 今後の夢を聞かせてください

ここで起業してもうすぐ2年になります。地域で栽培している次郎柿の規格外品をアップサイクルしようと何度も挑戦・失敗を繰り返し、地域の協力や市の支援などに支えられて、なんとか「柿酢」の商品化にたどり着きました。

きっと、あなたや家族に合った地域が見つかり、豊かな時間を過ごすことができるはずです。

一 引佐地域の魅力を教えてください

ここは三遠南信自動車道や新東名高速道路が走り、インター whence もあります。市中心部からもそれほど遠くない。「ちょうどいい距離感」「ちょうどいい田舎」の表現がピッタリの場所なのです。

また、これまで食べたことがなかつたクリや山菜…そのおいしさに家族で感動しています。調理方法や灰汁の抜き方など、地域の皆さんのが丁寧に教えてくれるので、地域食材の味も堪能しています。

一 移住を考えている人へメッセージ

田舎暮らしは難易度が高いと思っている人もいるかもしれません。ぜひ、一度、引佐地域に来てみてください。きっと、「ちょうどいい感じ」だと思ってくれるはずです。移住に不安なことがあれば、市の移住コーディネーターを頼れば大丈夫! 地域の雰囲気や暮らしに関わることは何でも相談できます。



白樺の棚田からは中心市街地も見渡せます(杉村さん撮影)

●「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

●「わたしのハマライフ」は隔月で掲載します

市HP▶ハマライフチャンネル

検索





浜松・浜名湖地域の食材

浜松パワーフードを食べよう！

農林水産省「あふ食堂」で
提供された料理のレシピを公開！

第68回

浜名湖のりの鶏唐揚げ



今月のパワーフード 浜名湖のり

浜名湖で採れるノリは、鮮やかな緑色と強い磯の香りが特徴の青ノリです。特許庁が地域ブランド保護などを目的に創設した地域団体商標に「浜名湖のり」として登録されています。

食堂シェフから

ひとこと

みそ汁やつくだ煮が定番の生ノリを、今回は鶏肉と合わせて唐揚げに。鶏肉のタンパク質とノリのビタミン、ミネラル、食物繊維と一緒に取れる栄養バランスの良い一品です。

材料(2~3人分)

鶏もも肉:500g(およそ2枚)
おろしショウガ:大さじ2
おろしニンニク:小さじ1
しょうゆ:大さじ2
オイスターソース:小さじ2
ナンプラー:小さじ2
酒:大さじ2
浜名湖のり(生ノリ):100g
片栗粉:適量
揚げ油:適量

A

作り方 【調理時間:45分~1時間程度】

- 鶏もも肉を一口大に切り分ける。
- ボウルに(A)を入れ、①も加えて混ぜる。
- 浜名湖のりを加え、よくもみ込み、冷蔵庫で30分漬け置く。
- ③に片栗粉をまぶし、170°Cの油で4分程度揚げる。

POINT あまり下味を濃くしがちですが、浜名湖のりの風味を生かすことができます。

アレンジ 大根おろしを入れた麺つゆで食べてもおいしいです。磯の風味を加えられるカツオだしの麺つゆがおすすめです。

あふ食堂ってなに？

あふ(aff)=agriculture(農業)、forestry(林業)、fisheries(水産業)

あふ食堂は、2022(令和4)年にオープンした農林水産省(東京都千代田区)の職員食堂です。簡単な手続きをすれば職員以外の人も利用することができます。国産食材の魅力や食文化を伝えるメニュー提供のほか、都道府県などとコラボしたフェアも開催し、生産者を支援しています。今回のレシピは、今年2月に開催された「浜松・浜名湖フェア」で提供されたメニューの1つです。

2026(令和8)年2月にも同フェアを開催予定です！



三遠南信

ふれあいウォーク

《遠州地域286》

ミュージカル白井鐵造物語 市内の子供たちが公演



しらいてつぞう

今年は、宝塚歌劇団の演出家として活躍した白井鐵造さん(天竜区春野町出身)の生誕125周年です。春野町の白井鐵造記念館では、愛用していたグランドピアノや宝塚関係資料などおよそ600点を展示しています。1月には、市内の子供たちによる、白井さんの子供時代から音楽の道を志し浜松を旅立つまでを描いたミュージカルを開催します。

白井さんが作詞した「すみれの花咲く頃」は、宝塚歌劇団の代表曲として歌い継がれています。

天竜川・浜名湖地域12市町村合併20周年記念事業

ミュージカル白井鐵造物語～犬居の風～

開催日 1月18日(日)

会場 アクトシティ 大ホール

入場料 1,000円(全席自由)

発券場所 HCFオンラインショップ

ほか(詳細はホームページで確認)

問合 983-0001(春野支所) 市HP▶白井鐵造物語 検索



ピアノの前の白井鐵造さん

▼白井鐵造記念館
天竜区春野町宮川1768
問合 989-0200

市HP▶白井鐵造記念館 検索



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

浜松から世界へ

テニスプレーヤー

すずき みなみ
鈴木 美波 さん



雄踏総合公園(中央区雄踏町宇布見)での試合後、浜名湖を眺める時間が好きです

昨年、国内ジュニアテニスの主要大会で全国優勝を果たし、硬式テニス界の次世代を担う存在として活躍する、浜松市出身のジュニアアスリート、鈴木美波選手(東陽中学校3年生)にお話を伺いました。

—テニスを始めたきっかけは

父と2人の姉がテニスをしていて、物心ついた頃にはテニスコートで遊んでいました。5歳でテニスクラブに通うようになってからは、テニスが楽しくて楽しくて。もっと練習したい！もっと強くなりたい！という思いでいっぱいでした。練習に行くのが待ちきれなくて、家で素振りをしてから行くくらい、練習が好きでした。

—練習がつらいと感じたことはないですか

ないです。もちろん厳しい練習で体力的に追い込まれることはあります。ですが、練習が嫌だとか、行きたくないと思つたことはありません。毎日5時間くらい練習していますが、テニスが好きで、楽しいという気持ちはずつと変わりません。

—これまでのテニス人生で特に印象に残っている試合は

13歳で出場した全国大会の準々決勝です。スコアは「6-1、5-1」、圧倒的にリードし、あと2点で勝てるところから、逆転負けをしてしまいました。勝ちが目前に見え、まさに「守りに入った」試合でした。悔しくて悔しくて、次の日、涙を流しながら練習したこと覚えてています。

● 鈴木選手の主な戦績

開催年	大会名	カテゴリー	結果
2024 (令和6)	全国選抜ジュニアテニス選手権大会	U14女子シングルス	優勝
	全日本ジュニアテニス選手権	U14女子シングルス	優勝
2025 (令和7)	全日本ジュニアテニス選手権	U16女子シングルス・ダブルス	準優勝
	兵庫国際ジュニアテニストーナメント	女子シングルス・ダブルス	優勝

—目標達成のために必要なことは苦しい場面でも常に「自信」を持つプレーが持ち味なのですが、それに加えて「攻めるテニスができるようになってから、戦績が良くなりました。以前は、大事な場面で守りに入つて負けてしまうことが多かつたのですが、「自分からポイントを取りに行く」プレーを意識することで、接戦に勝ち切れるようになりました。また、相手によって戦術を変えて、「弱点を攻める」ことができるのも自分の強みだと思っています。

—今後の目標はまずはグランドスラム*ジュニアに出場することを目指しています。将来の大きな目標は、グランドスラムで優勝し、世界ランキングで10位以内に入ることです。

*グランドスラム：オーストラリア、フランス、イギリス、アメリカを舞台に行われるテニス四大大会。ジュニア部門には13歳から18歳までの選手が参加できる



年末年始 施設のお休み

市役所・区役所・行政センターは、12月27日から1月4日までお休みします。表中の〔○〕は貸し切りとなりますが、注意ください。

施設名

10

施設名

12月
1月

あいホール

アイミニティ浜松

秋野不矩美術館

アクトシティ浜松(市施設部)

引佐多目的研修センター

内山真龍資料館

えこはま西部清掃工場内

江之島アーチエリーアー場

奥浜名湖田園空間博物館案内所

※午後休館

科学館

楽器博物館

可美公園(総合センターほか)

鴨江アートセンター

賀茂真淵記念館

かわな野外活動センター

観光インフォメーションセンター

気賀関所(※午後休所)

木下恵介記念館

協働センター

国民宿舎奥浜名湖

子育て情報センター

こども館

さ

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

ら

本格的な寒さが到来する季節。電気代が気になりませんか。ちょっとした工夫をすることで、快適さはそのままに節約ができます。

今回は冬の電気代が高くなる理由と、家電の賢い使い方を紹介します。

冬の電気代が高くなる理由

● 暖房使用の増加

外気温と室温の差が大きく、部屋を快適にするためのエネルギーの消費量が夏に比べると大きくなり、光熱費が上がります。

● 日照時間が短い

昼が短く夜が長いため、屋内にいる時間が長くなり、照明や暖房をついている時間が長くなることも理由の一つです。

2人世帯の平均月額電気代は、2024(令和6)年7~9月の10,732円に対して、2025(令和7)年1~3月は14,727円と、冬の方が高くなっています。
出典：総務省 家計調査



環境省HP



デ カーボナライゼーション(脱炭素)+エ コ + 活 動・生活

暖房器具の電気代の目安

家電製品	消費電力	1カ月の電気代の目安 (1日8時間運転)
エアコン	1,200Wh	8,880 円
ファンヒーター (電気式)	1,200Wh	8,880 円
こたつ	500Wh	3,840 円
ホットカーペット (3畳用・温度の設定「中」)	244Wh	1,920 円

出典：カーボン

暖房器具には消費電力が大きいものが多く、冬場の電気代が高くなる原因となっています。暖房器具を賢く使って電気代を抑えましょう。

暖房器具の賢い使い方

エアコン



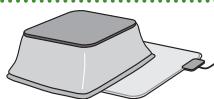
● 設定温度は20°Cを目安にする

暖房の場合、設定温度を1°C下げる
とおよそ10%消費電力の削減になります

● 風向き(吹き出し角度)を下向 きにする

天井付近にたまつた暖かい空気を効率よく循環させるために、サーチュ
レータを天井に向けて回すことも効
果的です

ホットカーペット・こたつ



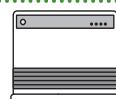
● ホットカーペットは必要なスペー スに合った大きさのものを使用する

分割して暖める機能があるものは人
がいる場所だけを暖めましょう

● こたつ布団に上掛け布団を合わ せて使用する

上掛け布団をしていない場合と比
べて、年間およそ1,000円の節約に
なります(1日5時間使用の場合)

ファンヒーター



● 大きな窓の前など、冷気の入って くる場所に設置する

冷たい空気をヒーターが吸い込み、
暖かい空気に変えて部屋全体に循環
させてくれます

● 電源は早めにオフ

室温は急には下がらないため、お出
かけや就寝の15分くらい前に電源
を切ると節電になります

カーボンニュートラル推進課(☎457-2502)

※はじめよう「デコ活」は隔月で掲載します

参考 経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」、政府広報オンライン

あなたの子育てを応援します！

子育て応援コラム

毎日の子育ての中で、「少し休みたい」「家事が後回しになってしまう」「誰かに手伝ってもらいたいけど、家族は日中仕事で頼れない」と思うことはありませんか。不安を抱えている妊婦さんや子育て家庭にヘルパーが訪問し、家事のサポートや育児相談を行っています。 問合：子育て支援課（☎ 457-2793）

はますぐヘルパー利用事業

どんなことを手伝ってもらえるの？

家事支援

- ・食事の準備、片付け
- ・衣類の洗濯
- ・居室の掃除

育児相談

- ・授乳やおむつ交換、もくよく沐浴などの相談
- ・相談に応じた支援

育児支援

- ・子どもの見守りや遊び相手（居宅内に限る）
- ・乳幼児健診や予防接種の付き添い



いつから使えるの？

親子健康手帳（母子健康手帳）交付後から利用できます

利用の流れ

利用申請

子育て情報サイトぴっぴからオンライン申請、または各子ども家庭センター窓口で申請ができます

※親子健康手帳（母子健康手帳）が必要

申請後、自宅に利用承認通知書が届いたら…

- ① 利用予定の1ヶ月前を目安に連絡
※ただし、緊急で利用したい場合は事業者に相談してください（日程+サービス内容などの打ち合わせ）



利用者

- ② はますぐヘルパー訪問

- ③ 利用料の支払い

受託
事業者

対象

浜松市に住民票があり、妊娠中、または3歳未満の乳幼児を養育している保護者

※日中身近に支援者がおりず、家事や育児に心配がある人

時間・回数

1日2回、1時間単位で最大4時間まで

（7:00～19:00）

合計利用可能時間数…75時間



多胎児（双子・三つ子など）、未熟児養育医療対象児、または障がい児の養育者は合計利用可能時間数の特例があります。

● 中山間地域

合計利用可能時間数…150時間

天竜区に訪問できる事業者が追加され、利用しやすくなりました

利用料金

事業者の設定する利用料から、公費負担（1時間につき1,500円）を引いた金額を自己負担

※市民税非課税世帯の人は、公費負担が1時間につき1,800円

※利用料は事業者によって異なります（基本利用料1,800円～2,750円）

利用者の声

核家族で頼れる親族が近くにいなかったため、利用しようと思いました。ヘルパーさんには洗濯と夕食の準備や、私が家事をしている間の子どもの遊び相手をお願いしました。家事や育児を助けてもらえたことはもちろん、あたたかく声をかけてもらえたことが本当にうれしく、ヘルパーさんの支援で心に余裕ができ、親子ともに笑顔でいる時間が増えました（中央区にお住まいの0歳児の保護者）。

●子育て応援コラムでは、子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



そだん



講座・教室



スポーツ



おんがく



イベント



こそだて



けんこう



かんきょう



おしらせ



職員募集

知つトク情報

職員募集



会計年度任用職員(資格職等)

☎ 457・2081

人事課



内容	
①	国保年金課での保健師業務
②	中央健康づくりセンターでの保健師業務
③	浜名健康づくりセンターでの保健師業務
④	天竜健康づくりセンターでの保健師業務
⑤	天竜健康づくりセンターでの栄養指導業務
⑥	健康増進課での心理相談業務
⑦	口腔保健医療センターでの歯科衛生士業務
⑧	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)

市HP
▼
詳細は市ホームページで確認
会計年度任用職員
検索

申込
選考
①～⑦1月7日(水)、⑧1月9日(金)
2月以降。任期は最長5年(週30時間勤務)
直接または郵送で人事課へ【12月26日(金)消印有効】

会計年度任用職員(看護師)

教育支援課

☎ 457・2428



内容

市立小中学校での医療的ケア児童生徒に対する看護師業務・教育委員会での研修企画、学校巡回、他の看護師不在時の代替対応など

看護師免許を有する人

条件
定員
若干名

申込
任用
4月1日(水)以降(週30時間勤務)
直接または郵送で教育支援課へ

【1月9日(金)必着】

市HP
▼
詳細は市ホームページで確認
会計年度任用職員
検索



会計年度任用職員 (スクールカウンセラー)

教育支援課
☎ 457・2428

内容

市立小中・高等学校での児童生徒および保護者へのカウンセリングなど

条件

臨床心理士・公認心理師の資格取得者または資格取得見込みの人

定員
若干名

申込
任用
4月1日(水)以降
直接または郵送で教育支援課へ

【1月14日(水)必着】

市HP
▼
詳細は市ホームページで確認
会計年度任用職員
検索



会計年度任用職員(心理相談員)

健康増進課

☎ 453・6117



内容

1歳6ヶ月児健診および乳幼児の発達や心理に関する相談業務など

臨床心理士・公認心理師・臨床発達心理学士のいずれかの資格を有する人、または4年制の大学で臨床心理士関連過程を専攻し卒業した人

条件
定員
若干名

申込
任用
4月1日(水)以降(月に数回程度)
直接または郵送で健康増進課へ

【1月9日(金)必着】

市HP
▼
詳細は市ホームページで確認
会計年度任用職員
検索



会計年度任用職員 (保育園・認定こども園調理員)

幼保運営課
☎ 457・25539

内容

市立保育園・認定こども園における調理業務(一部用務業務あり)

定員
若干名

申込
選考
1月11日(日)

申込
任用
4月1日(水)以降
直接または郵送で幼保運営課へ

【12月23日(火)消印有効】

市HP
▼
詳細は市ホームページで確認
会計年度任用職員
検索



◀ 詳細はホームページで確認
市HP▼浜松みんなの文化応援助成事業
検索

和9年2月28日(日)
申込 必要書類をメールまたは郵送で文
化振興財団へ【1月5日(月)～31日
(土)必着】
◆対象事業期間】4月1日(水)～2027(令
和9年2月28日(日)

自ら企画運営する創造的な文化芸術
活動で、その成果が浜松の文化に還元さ
れる活動の会場使用料に対し上限10万
円の助成をします。

浜松みんなの文化応援助成事業
令和8年度第1回募集

文化振興財団
451・1131
QRコード

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
たる監査などを行っています。11月公表
の報告などには、6月、9月に行つた監
査結果などを掲載しています。
※詳しくは監査事務局(市役所本館8階)へ
政センター、支所、図書館で閲覧できます
◀ 詳細は市ホームページで確認
市HP▼監査結果
検索

監査結果の閲覧
監査事務局
☎ 457・2391
QRコード

おしゃらせ



◀ 詳細は市ホームページで確認
市HP▼区協議会
検索

名称	定員	申込締切	問い合わせ先 (区振興課・ 行政センター)
中地域分科会	2人	12月22日(月)	☎ 457-2210
東地域分科会	1人		☎ 424-0115
西地域分科会	1人		☎ 597-1112
南地域分科会	1人		☎ 425-1120
北地域分科会	2人		☎ 523-1168
浜北地域分科会	2人		☎ 585-1143
天竜区協議会	2人		☎ 922-0013

報酬
※会議は月1回程度
5千円(1回)
任期
4月1日(水)～2029(令和11)年
3月31日(土)

条件
応募する区協議会(地域分科会)の
所掌区域に住民登録があり、20
26(令和8)年4月1日現在で満
18歳以上の人。その他各区の募集
要項で定める事項
だきます。

市民協働・地域政策課
☎ 457・2094
QRコード

区協議会委員の募集

◀ 詳細は市ホームページで確認
市HP▼運協公募
検索

任期	介護保険運営協議会委員	地域包括支援センター運営協議会委員	
	担当課	介護保険課	高齢者福祉課
3月31日(土)	内容	平日の夜間に開催する介護保険事業の運営について審議する会議に参加(年2～5回程度)	平日の夜間に開催する地域包括支援センターの運営について審議する会議に参加(年3～5回程度)
4月1日(水)～2029(令和11)年	定員	各2人(書類選考、必要に応じて面接)	地域包括支援センター運営事業に 関心があること
	資格 (条件を全て 満たす人)	介護保険に関心があること ・会議に出席可能な市内に居住する40歳以上の介護保険の被保険者 ・市が設置する他の審議会などの委員に就任している場合、その審議会などの数が1以下であること ・当協議会の委員に現在就任している場合、1期目であること ・市議会議員、市職員でない人	地域包括支援センター運営事業に 関心があること
	小論文の テーマ	あなたと介護の関わりについて	高齢者が住み慣れた地域で暮らし 続けるために

高齢者福祉課
☎ 457・2361
介護保険課
☎ 457・2862
QRコード

運営協議会委員の募集



そうだん



講座・教室



スポーツ



おんがく



イベント



こそだて



けんこう



かんきょう



おしらせ



おしらせ

HP▼
南陽図書館
休館

028(令和10)年1月頃まで休館します。

456-0234



南陽図書館の休館

市HP▼
検索

457-2156



資産税課



資産税課

事業を営む法人や個人は、毎年1月1日現在の償却資産所有状況を申告する必要があります。

《申告が必要な資産》
パソコン、エアコン、ビルハウスマ、共同住宅の外構工事、舗装路面、大型特殊自動車、太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産

持参

元分庁舎資産税課、天竜区役所資産税課天竜税務グループ、北行政センター資産税課北税務グループ、本

府税務総務課、浜名区役所区民生活課行政センター証明・届出担当（東西・南）、支所（引佐・三ヶ日・春



郵送

資産税課へ

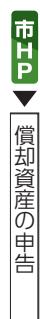


期限

2月2日(月)消印有効



詳細は市ホームページで確認

市HP▼
検索市HP▼
検索

《提出方法》



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



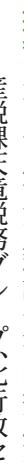
太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



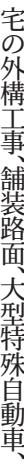
太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



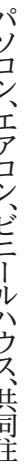
太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産



太陽光発電設備、旋盤などの減価償却資産

**市税は
□座振替**

あんしん!
かくじつ!
べんり!

【しよう!】

市ホームページからも
申し込みできます →

市HP▶市税 口座振替 検索

【問い合わせ】税務総務課 457-2261

市HP▶家屋取り壊し

宅地の用途変更・家屋取り壊しの連絡をしてください

所有する宅地が1月1日(木)現在で、①宅地の用途が、住宅用地(居住部分の床面積割合が4分の1以上ある家屋の敷地)に変わっている場合、②宅地の用途が、住宅用地以外(店舗・事務所・工場などの敷地)に変わっている場合

詳細は市ホームページで確認

宅地用途変更・固定資産税検索

検索

QR code linking to the Hamamatsu City website for land use change and house demolition information.

457・2155 資産税課

457-2155 資産税課



あなたの声 を市政に反映させる パブリック・コメント制度

案件	募集・公表期間	担当課(Eメール)	電話・fax
意見募集 浜松市中心市街地活性化ビジョン(案)	12月19日(金)~1月19日(月)	産業振興課 E-mail shougyo@city.hamamatsu.shizuoka.jp	457-2285 FAX 457-2283

【意見がある場合】意見書(様式不問)に、案件名・住所・氏名または団体名・電話番号・メールアドレス(ある人)を書いて、直接または郵送(消印有効)、fax、Eメールで担当課へ

【閲覧方法と配布場所】意見募集している案件の内容は 市HP▶パブコメ 検索 で閲覧できます。また、担当課、区役所・区振興課、行政センター、支所、協働センター、ふれあいセンター、市政情報室(市役所北館2階)、市民協働センター、中央図書館でも配布または閲覧できます



パブコメ

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	4,193億円	1,870億円	44.6%	4,193億円	1,556億円	37.1%
特別会計	2,300億円	933億円	40.6%	2,300億円	769億円	33.4%
企業会計	667億円	250億円	37.5%	822億円	270億円	32.8%
計	7,160億円	3,053億円	42.6%	7,315億円	2,594億円	35.5%

(金額は億円未満を端数調整しているため、計が合わない部分があります)

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納率の向上などに積極的に取り組んでいます。

*企業会計の歳出予算額、支出済額には減価償却費などの非現金支出を含みます

市民1人当たりの市税負担額 市民1人当たりに使われたお金

20万782円

34万1,444円

財政課 457・2273

市の財産や予算執行状況など、2025(令和7)年9月30日現在での市の全会計の財政事情をお知らせします。

市の財産

土地(公園・道路など)

2,686万9,658m²(前年2,647万6,961m²)
市民1人当たり…34.47m²

建物(市役所・区役所など)

288万5,971m²(前年287万5,702m²)
市民1人当たり…3.7m²

今後も財産の適正な活用を図っていきます。

市HP▶財政事情 検索





そうだん



講座・教室



スポーツ



おんがく



イベント



こそだて



けんこう



かんきょう



おしらせ



職員募集

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

けんこう



成人健康相談(1月) 直

問い合わせは表内参照

市HP▶成人健康相談 市HP▶オンライン相談

成人健康相談

オンライン相談



区	場所	日時	問い合わせ (★は健康づくりセンター)
中央	中央保健福祉センター	5日(月)・19日(月) 9:00～11:00	☎413-5577★
	東行政センター	22日(木)9:30～11:30	☎424-0122★
	舞阪保健センター	13日(火)13:30～15:00	☎597-1174★
	西部保健センター	27日(火)9:30～11:30	☎425-1590★
	南行政センター	16日(金)13:30～15:00	☎585-1120★
浜名	浜名区役所	14日(水)・28日(水) 9:00～11:30	☎542-0857 (引佐健康センター)
	細江健康センター	予約制(電話申込)	
	三ヶ日保健センター	5日(月)9:00～11:30	
天竜	天竜保健福祉センター	19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	21日(水)9:30～11:30	☎983-0006
	佐久間保健センター	13日(火)9:30～11:30	☎966-0005
	水窪保健福祉センター	9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)	15日(木)	9:30～10:00	
		10:30～11:00	☎453-6125 (健康増進課)
	26日(月)	9:30～10:00	
		10:30～11:00	

高齢者福祉課

☎457-2105

市HP▶認知症

認知症



認知症相談会

日時: 12月25日(木)、1月22日(木)14:00～17:00◆場所: 聖隸三方原病院 患者サポートセンター(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。12月15日(月)から(先着順)

認知症当事者交流会(認知症本人ミーティング)

日時: 1月17日(土)10:00～11:30◆場所: 中央図書館(中央区松城町)
◆申込: 【電話】1月16日(金)締切

医師による不妊相談(オンライン面談も可)

健康増進課 ☎453-6117

市HP▶不妊に関する相談

不妊相談



日時: 1月22日(木)13:30～16:30◆場所: 保健所(中央区鴨江二丁目)
◆申込: 【ホームページ】12月15日(月)13:00から(先着順)

おしらせ



天竜川・浜名湖地域合併20周年記念

天竜区Instagram フォトコンテスト

天竜区まちづくり推進課 ☎922-0033

市HP▶天竜フォトコン 天竜フォト
コンテスト

「わたしの好きな天竜」をテーマに実施しています。◆期間: ~1月13日(火)

台北に行ってウェルカムギフトをもらおう

観光・シティプロモーション課 ☎457-2295

市HP▶台北市 ウェルカムギフト ウェルカム
ギフト

友好交流都市である台湾の台北市を訪れた浜松市民が記念品を受け取ることができるキャンペーンを実施しています。◆期間: ~3月31日(火)

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

里親



日時: 1月27日(火)19:00～20:30◆申込: 【電話・ホームページ】1月26日(月)締切

かんきょう

西部清掃工場・えこはま

(中央区篠原町) ☎440-0150

HP▶えこはま

えこはま



内容	日時
布ぞうりづくり講座	1月14日(水)10:00～12:00
子ども版「もったいない市(リユース市)」	1月25日(日)9:30～11:00
包丁とぎ講座	1月31日(土)10:00～12:00
申込: 【窓口・Eメール】12月16日(火)9:00から(先着順)	

けんこう

がん患者就労支援講演会(オンライン)

「がんと仕事の両立をささえるために

~治療しながら働く~」

健康医療課 ☎453-6178

HP▶がん患者就労支援 浜松医科
大学

日時: 2月4日(水)14:00～15:30◆問合: 浜松医科大学医学部附属病院 がん相談支援センター(☎435-2146)◆申込: 【ホームページ】1月18日(日)締切

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 こころの
健康相談

開催日	時間	場所
1月20日(火)	13:00	障害保健福祉課(市役所本館2階)
1月29日(木)	15:00	浜名区役所(浜名区貴布祢)
申込: 【電話】12月15日(月)8:30から(先着順)		

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

こそだて 

離乳食教室

問い合わせは下記参照

HP▶ぴっぴ 離乳食教室 対象: 2025(令和7)年8月生まれの子供の保護者(オンラインのみ)
2025(令和7)年7月・9月生まれも受講可)◆申込: 【ホームページ・LINE】
12月15日(月)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	1月7日(水)	
	1月15日(木)	
長上協働センター	1月19日(月)	①13:30~14:25
入野協働センター	1月8日(木)	②14:50~15:45
三方原協働センター	1月9日(金)	
鹿玉協働センター	1月16日(金)	
オンライン	1月30日(金)	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

対象: 2025(令和7)年5月・6月生まれの子供と保護者◆申込: 【ホームページ・LINE】12月15日(月)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	1月16日(金)	
東部保健福祉センター	1月29日(木)	
西部保健センター	1月21日(水)	
白脇協働センター	1月8日(木)	10:00~11:15
浜北保健センター	1月9日(金)	
引佐健康センター	1月8日(木)	
天竜保健福祉センター	1月13日(火)	

【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

口腔保健医療センター

☎453-6129

2歳児歯科健康診査

HP▶ぴっぴ 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 あっぷっپ

HP▶ぴっな 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

2歳児歯科
健康診査楽しく口を
育てる教室けんこう 

精神保健福祉センター

(中央区中央一丁目) ☎457-2709

1~4・6・7 市HP▶精神保健福祉センター **5 HP▶**ひきこもり こだま ① 浜松市ひきこもり地域支援センター サテライト ゆるりと浜名市民啓発イベント「デンマークのクリスマスとつながりを感じるワークショップ～ヒュッゲな時間をご一緒に～」
日時: 12月20日(土)10:00～12:00◆場所: コミュニティスペース和樂(浜名区小林)② 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 

日時: 12月20日、1月10日・24日(全て土曜日)10:00～12:00◆場所: コミュニティスペース和樂(浜名区小林)

③ 自死遺族わかつあいの会

日時: 1月10日(土)14:00～16:30◆申込: 【電話】1月9日(金)17:00締切

④ 摂食障害家族サロンひまわり

日時: 1月24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】1月16日(金)17:15締切

⑤ ひきこもり講演会

日時: 2月5日(木)13:30～16:00◆問合: ひきこもりサポートセンター こだま(☎453-8744)◆申込: 【電話・ホームページ】12月15日(月)9:00から(先着順)

⑥ お酒と上手につきあいたい人のつどい

日時: 1月16日(金)13:30～15:00◆申込: 【電話】1月16日(金)12:00締切

⑦ グリーフ講演会 「大切な人と死別したあなたへ」

日時: 2月8日(日)14:00～16:00◆申込: 【電話】2月6日(金)17:00締切

食と健康セミナー

「食育のプロから学ぶ! 賢く食べる食卓術～無駄なくおいしく健康に～」

中央健康づくりセンター(東) ☎424-0125

市HP▶食と健康セミナー 食と健康
セミナー

開催日	時間	場所	申込
2月2日(月)	10:00	天竜協働センター (中央区新町)	【電話】12月15日(月) 8:30から(先着順)
2月26日(木)	12:00	可美公園総合センター (中央区増楽町)	

※上記日程からどちらかを選択

こそだて 

雄踏文化センター

(中央区雄踏町宇布見) ☎596-1100

HP▶浜松市雄踏文化センター 雄踏文化
センター

内容	開催日	時間
0歳児のための音楽教室 (全5回)	1月16日(金)・30日(金)、 2月13日(金)、3月6日(金)・ 13日(金)	①10:00～10:45 ②11:00～11:45
おかあさんといっしょに (全4回)	1月15日(木)・23日(金)、 2月6日(金)・27日(金)	10:00～11:00

申込: 【窓口・電話】12月15日(月)9:00から(先着順)



そだん



講座・教室



スポーツ



おんがく



イベント



こそだて



けんこう



かんきょう



おしらせ



職員募集

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

こそだて

中央図書館

(中央区松城町) ☎456-0234

ブックスタート(1月~3月)

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ヶ月~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

絵本講座~おうちで読み聞かせを楽しもう~ (おおむね0~3歳の子の保護者) 直

HP▶図書館 絵本講座

検索

ブック
スタート

絵本講座



場所	開催日	時間
中央図書館	1月14日、2月11日、3月11日 (全て水曜日)	11:00~11:30
浜北図書館 (浜名区貴布祢)	1月21日、2月18日、3月18日 (全て水曜日)	11:10~11:40

児童手当

子育て支援課 ☎457-2792

児童手当



12ヶ月分の手当(10月・11月分)を12月12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

市立小中学校の入学通知書の送付

教育支援課 ☎457-2406

新入学



2026(令和8)年4月に市立小中学校へ入学する子供の保護者宛てに、1月下旬までに「入学通知書」を郵送します。入学通知書は入学式当日に必ず持参してください。※入学通知書が届かない場合や紛失した場合は、2月以降に市ホームページから再交付の申請が可能です

こども版 ばん 市長への いんばこ ご意見箱

みんなの、困っていること、もっとこうなるといいなあと
思うことなどを教えてください。

子供たちからの「浜松市への意見」をお待ちしています。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



こそだて

発達相談

健康増進課 ☎453-6117

HP▶びっぴ 発達相談

発達相談



日時:1月15日(木)◆場所:口腔保健医療センター(中央区鴨江二丁目)
◆申込:【電話】1月5日(月)締切

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1月)
音と遊ぼうリトミック 直	5日(月)・19日(月)
① 2・3歳クラス ② 1歳クラス	① 10:20~11:00 ② 11:10~11:40
いっしょにあそぼ! 直	① 6日(火) ② 8日(木) ③ 15日(木) ④ 27日(火) 各日10:30~11:30
親子でおやつ~ココアバナナマフィン~ ★	7日(水)11:00~11:45
助産師さんのベビーマッサージ 直	9日(金)・16日(金)・30日(金) 10:30~11:30
しようぎに挑戦 直 ~初心者から上級者まで~	10日(土)・24日(土) 13:00~15:00
おやつ作り~三角チョコサンド~ ★	11日(日)11:00~11:45
よみかたりさん 直	11日(日)10:50~11:20
マリンバ&ピアノデュオ「Sola」コンサート 直	13日(火)11:00~11:30
お父さんと遊ぼう 直	17日(土)10:30~11:30
パン作り~チーズ入りパン~ ★	18日(日)11:30~12:15
子どもアドボカシーってなんだろう? 直	18日(日)13:30~15:00
親子でワークショップ~かみびりびり~ 直	20日(火)10:30~11:30
親子でパン作り ★	21日(水)11:30~12:00
ここみのおしゃべりサロン ★ ~歯科衛生士とあかちゃんの歯のこと話そう~	23日(金)13:30~15:00
親子で楽しむ絵本とあそび 直	23日(金)10:30~12:00
ハロー!みんなでABC 直	28日(水)10:30~11:15
<MOCOBO>輪ゴム鉄砲を作ろう! 直	31日(土)10:00~15:00

ファミリー・サポート・センター

おねがい会員土曜出張登録会

こども若者政策課 ☎457-2795



HP▶ぴっぴ ファミサポ

検索

日時:2月14日(土)①10:00~、②10:40~、③11:20~(各回40分程度)
◆場所:子育て情報センター(中央区中央三丁目)
◆問合・申込:【窓口・電話・ホームページ】ファミリー・サポート・センター(☎457-2900)へ。2月2日(月)17:00締切(抽選)

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

イベント



フルーツパーク時之栖

(浜名区都田町) ☎ 428-5211

HP▶はままつフルーツパーク

検索



内容	日時
① いちご狩り 直	12月20日(土)~5月31日(日) 9:30~15:00
② ナイトいちご狩り	12月20日(土)・21日(日) 19:00 ~ 20:00
③ イルミネーション with 大型犬 直	12月20日(土)~1月12日(月) 17:00~21:00
④ ナイトバブルショー 直	12月28日(日)・29日(月) 18:30~19:00
⑤ フルーツパークで瓜をあげよう! 直	1月2日(金)~4日(日) 11:00~15:00
⑥ 柿剪定教室	1月11日(日) ①10:00 ~ 12:00 ②13:30 ~ 15:30
⑦ キウイ剪定教室	1月18日(日)10:00~12:00
⑧ ブルーベリー剪定教室	1月25日(日) ①10:00 ~ 12:00 ②13:30 ~ 15:30
⑨ モモ剪定教室	2月1日(日) ①10:00 ~ 12:00 ②13:30 ~ 15:30
⑩ クリ剪定教室	2月8日(日)10:00 ~ 12:00
⑪ 匂な収穫体験 直	【ミカン】12月上旬~下旬
申込:	②・③~⑩【電話・ホームページ】12月15日(月)から(先着順)

万葉の森公園

(浜名区平口) ☎ 586-8700

万葉の森
公園

HP▶万葉の森公園

検索

内容	日時
① 季節の公園散策(解説付き) 直	1月4日(日)11:00~(40分程度)
② 万葉おたのしみ講座「七草粥を作ろう」	1月7日(水)9:30~13:00
③ 染めであそぼう「ツバキ」	1月17日(土)9:30~12:00
④ 舟橋弘子の万葉コンサート 直	1月24日(土)11:00~11:30、 13:30~14:00
申込:	【窓口・電話】②・③12月16日(火)9:00から(先着順)

生活支援セミナー ひ 人を惹きつける言葉の力
～プロのアナウンサーが教える
コミュニケーションの極意～

労働政策課 ☎ 457-2115

HP▶浜松市労福協 生活支援セミナー

検索



日時: 1月22日(木)18:30 ~ 20:00 ◆ 場所: アクトシティ コングレスセンター(中央区板屋町) ◆ 問合・申込: 【ホームページ・電話】労働者福祉協議会(☎ 465-1155 / 平日10:00~12:00・13:00~16:00) へ。12月15日(月)から(先着順)

イベント



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
① みどりと花を愉しむ ノルディック・ウォーク 直	1月5日(月)・8日(木)・15日(木)・ 19日(月)・22日(木)・29日(木) 10:00 ~ 11:30
② ナチュラルハーブ講座 (色つきリップとハンドクリームづくり)	1月11日(日)10:00~12:00
③ バラ農家から学ぶバラ管理講座 【冬の管理】	1月15日(木)14:00~15:30
④ 季節のプリザーブドフラワー アレンジメント講座	1月27日(火)10:00~12:00
申込:	②~④【窓口・電話】12月15日(月)9:00から(先着順)

フラワーパーク

(中央区館山寺町) ☎ 487-0511

フラワーパーク



HP▶はままつフラワーパーク

検索

内容	日時
① 2026年新春お年玉企画! 直 オリジナルカトラリープレゼント	1月1日(木)~3日(土) 10:00~10:30 ※①と②どちらか1つを選択 ※なくなり次第終了
② 2026年新春お年玉企画! 直 豚汁無料接待	1月7日(水)11:00~12:00 ※なくなり次第終了
③ 七草粥無料接待 直	1月10日(土)10:00~12:00
④ 花のウォーキング 直	1月25日(日)10:15~11:45
⑤ 植物の名前のいろいろ	1月25日(日)10:15~11:45
⑥ 押し花アートフレームを作ろう	2月1日(日)11:00~12:00
申込:	【ファックス・ホームページ・Eメール】⑤1月19日(月)、⑥1月5日(月)、各日16:00必着(抽選)

松韻亭

(中央区鹿谷町) ☎ 473-4310

松韻亭



HP▶茶室 松韻亭

検索

内容	日時
新春茶会	1月31日(土)10:00~15:00
季節の「茶の料理」を学ぶ	2月11日(水)12:00~14:00
申込:	【窓口・電話・ファックス・郵送・ホームページ・Eメール】12月16日(火)9:00から(先着順)

所蔵品展 創造の眼IV ~ 天眼 ~ 直

秋野不矩美術館(天竜区二俣町二俣) ☎ 922-0315

秋野不矩
美術館

HP▶秋野不矩美術館

検索

期間: ~1月12日(月)9:30~17:00 ※入館は16:30まで

天竜川・浜名湖地域合併20周年記念

トーキイベント~5つの山里に竜が舞う~ 直

竜が舞う



天竜区区振興課 ☎ 922-0013

検索

市 HP▶竜が舞う

検索

日時: 12月20日(土)14:00~16:10 (13:30開場) ◆ 場所: 天竜高等学校 体育館(天竜区二俣町二俣)



そだん



講座・教室



スポーツ



おんがく



イベント



こそだて



けんこう



かんきょう



おしらせ



職員募集

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

イベント

こども若者政策課

☎457-2795

市HP▶[婚活イベント](#)婚活
イベント

はままつ餃子づくり婚活

日時:1月18日(日)13:00~16:00◆場所:サーラプラザ浜松(中央区西塚町)◆申込:[ホームページ]1月4日(日)締切(抽選)

婚活初心者向け!ミニセミナー&出会いマッチング

日時:1月25日(日)13:00~16:00◆場所:福祉交流センター(中央区成子町)◆申込:[ホームページ]1月11日(日)締切(抽選)

青少年の家

(中央区住吉四丁目) ☎471-4725

青少年の家

市HP▶[浜松市立青少年の家](#)

検索

内容	日時
① 集まれ元気な3・4年生 ~冬~	1月18日(日)9:30~15:00
② わくわく☆体験ひろば	2月11日(水)12:30~16:00
③ SDGs キャンプ	2月14日(土)13:00~15日(日)15:00
申込:[ホームページ]①12月20日(土)~1月3日(土)締切、②1月7日(水)~21日(水)締切、③1月4日(日)~18日(日)締切(全て抽選)	

天文台(五島協働センター 3階)

(中央区福島町) ☎425-9158

天文台

市HP▶[天文台](#)

検索

内容	開催日	時間	申込開始日
① 星空観望会	12月20日(土)		12月17日(水)
	12月27日(土)	18:30~20:30	12月24日(水)
	1月17日(土)		1月14日(水)
② 太陽・昼間の星観望会	1月4日(日)	14:00~16:00	—
③ メシエウォーキング	1月18日(日)	19:00~21:00	1月7日(水)
申込:①・③【ホームページ】各日13:00から(先着順)			

第71回浜松市芸術祭

はままつ演劇フェスティバル2025

「高校演劇選抜公演」直

アクシティ(文化振興財団) ☎451-1151

演劇
フェスティバル市HP▶[浜松 薬剤](#)

検索

開催日:1月10日(土)・11日(日)◆場所:勤労会館(Uホール)(中央区城北一丁目)※時間、出演校など詳細はホームページで確認

木下恵介記念館映画上映会

「婚約指環(エンゲージ・リング)」直

木下恵介記念館(旧浜松銀行協会)
(中央区栄町) ☎457-3450

木下恵介記念館

市HP▶[木下恵介記念館](#)

検索

日時:1月18日(日)①10:00~、②14:00~(上映30分前から開場)



イベント

親子で楽しむ食育体験プログラム

伝えよう!浜松・浜名湖地域のふるさとの味

農業水産課 ☎457-2334

食育体験
プログラム市HP▶[伝えようふるさとの味](#)

検索

内容	開催日	時間	申込締切日
① いちごを収穫していちごパフェをつくろう!	1月10日(土)		
	1月11日(日)		
	1月12日(月)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12月21日(日)
	1月17日(土)		
	1月18日(日)		
② オリジナル五平餅に挑戦しよう	1月17日(土)		
	1月18日(日)	10:30~12:30	1月5日(月)
	1月24日(土)		
	1月25日(日)		
③ 家康が好きだった浜納豆って知ってる?	1月18日(日)	10:00~12:00	12月28日(日)
④ 大根もち&豚汁とむらさき芋のあんころ餅づくり	1月31日(土)	10:00~13:00	1月10日(土)
⑤ 方広寺の「らかんもなか」でパフェを作ろう!おいしい天竜茶を淹れてパフェタイム!	1月31日(土)	①10:00~11:30 ②14:00~15:30	1月17日(土)
	2月1日(日)		
⑥ こんがり焼いたお餅に搾りたての醤油をつけて食べよう!	1月31日(土)	10:00~11:30	12月26日(金)
	2月7日(土)		
⑦ 「ゆうとう田んぼアート」から収穫したもち米で“おもっこ”を作って食べよう	2月1日(日)	10:00~13:00	1月10日(土)
⑧ バレンタインメニューで1日職業体験♪ asumo cafeキッズアドベンチャー	2月14日(土)	①10:00~12:00 ②13:00~15:00	12月31日(水)
	2月15日(日)		
申込:①~③、⑤~⑧【ホームページ】、④【メール】(全て抽選)※各プログラムの詳細はホームページで確認			

図書館
イベント

冬のキャンドルの会

～ストーリーテリングのおはなし会～ 直

中央図書館 ☎456-0234

市HP▶[浜松 図書館 イベント情報一覧](#)

検索

日時	場所
12月20日(土) 10:30~11:00	都田図書館(浜名区都田町)
12月22日(月) 15:00~15:30	中央図書館(中央区松城町)
12月23日(火) 10:30~11:00	舞阪図書館(中央区舞阪町舞阪)
12月23日(火) 15:00~15:30	浜北図書館(浜名区貴布祢)
12月26日(金) 15:00~15:30	南図書館(中央区海老塚二丁目)

ふれあいデイ



アクト通りふれあいデイ 直

産業振興課 ☎457-2285

市HP▶[アクト通りふれあいデイ](#)

検索

日時:12月21日(日)9:00~12:00※小雨決行◆場所:アクト通り

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

おんがく

アクトシティ(文化振興財団)

(中央区板屋町)①・②☎451-1150

③・④☎451-1114

① HP▶[第25回こども音楽鑑賞教室] 検索

② HP▶[アクトシティ音楽院] 検索

③・④ HP▶[はまかる] 検索

① 第25回こども音楽鑑賞教室

日時:2月4日(水)・5日(木)10:30～11:45、13:30～14:45◆場所:大ホール◆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)]12月15日(月)から(先着順)

② 第25期主催者育成セミナー受講生企画コンサート

[野々村彩乃ソプラノリサイタル～歌姫の甘い響きをあなたに～]

日時:2月14日(土)15:00～16:45◆場所:クリエート浜松(中央区早馬町)◆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)]12月15日(月)から(先着順)

③ アフタヌーン・コンサート2026

上野星矢(フルート)×谷 昂登(ピアノ)

日時:3月4日(水)14:00～16:00◆場所:中ホール◆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)、チケットぴあ]12月21日(日)10:00から

④ アクト・プレミアム・シリーズ2025 Vol.42

ペーテル・ヤプロンスキ(ピアノ)

日時:3月18日(水)19:00～21:00◆場所:中ホール◆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)、チケットぴあ]12月21日(日)10:00から

消防音楽隊第29回定期演奏会

消防総務課 ☎475-7524

市HP▶[消防音楽隊] 検索

日時:2月14日(土)13:30～15:30◆場所:アクトシティ 大ホール(中央区板屋町)◆申込:[郵送・ホームページ]1月9日(金)消印有効(抽選)

スポーツ

Bリーグ 親子で絆ボランティア

浜松アリーナ(中央区和田町)☎461-1111

HP▶[浜松市スポーツ協会] 検索

日時:2月7日(土)・8日(日)10:00～15:30◆申込:[ホームページ]12月15日(月)12:00から(先着順)※1日単位で参加可能

スポーツ広場の一般開放(1月) 直

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

内容	開催日	時間
スポーツ広場 (陸上利用のみ)	11日(日)・17日(土)・25日(日)・ 31日(土)	19:00～21:00



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
① 冬の企画展 「みんなで熱中ものづくり2025」直	12月20日(土)～1月12日(月) ①10:00～12:00 ②14:00～16:30 ※各回30分前に受け付け終了 ※1月7日～9日は閉場
② プラネタリウム 「天竜浜名湖鉄道星空紀行」直	12月26日(金)～3月31日(火) 14:30～15:25 ※土・日曜日、祝日、12月20日(土)～1月6日(火)、3月20日(金)～は13:00～13:55も投映
③ 夜の科学館「音楽」直	1月9日(金)17:01～20:00
④ 親子でバードウォッチング!	1月11日(日)10:00～12:00
⑤ 青色LEDを使った電子楽器PBトーンを作って演奏しよう!	1月25日(日)13:00～16:30
申込:[ホームページ]④12月27日(土)締切、⑤1月12日(月)締切(全て抽選)	

博物館

(中央区蜆塚四丁目)☎456-2208

市HP▶[博物館] 検索

博物館



冬休み体験館 直

日時:12月25日(木)～1月4日(日)9:00～15:30

道具たちの100年 直

日時:～2月23日(月)9:00～17:00

動物園



動物と自然とわたしたち展 直

動物園 ☎487-1122

HP▶[わくわく はまZOO] 検索

日時:12月13日(土)～2月23日(月)9:00～16:30

鴨江アート



村上製本の製本ワークショップ【全2回】

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

日時:1月24日(土)・31日(土)10:00～12:00◆申込:[窓口・電話・Eメール]12月20日(土)9:00から(先着順)

おんがく

ありがとうUホール フィナーレに向けた第2弾!!
「消防音楽隊による演奏会」

勤労会館(Uホール)

(中央区城北一丁目)☎474-3771

HP▶[Uホール] 検索

日時:1月18日(日)14:00～15:30◆申込:[窓口]12月27日(土)13:30から整理券配布(先着順)、【電話】1月5日(月)13:30から(先着順)

Uホール





そ う だ ん



講 座・教室



ス ポ ーツ



お ん が く



イ ベ ン ト



こ そ だ て



け ん こ う



か ん き ょ う



お し ら せ



職 員 募 集

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

スポーツ

健康教室

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
ゆがみ改善ストレッチ(全10回)	1月5日(月)	9:30~10:30
楽しいステップエアロ教室(全6回)	1月6日(火)	10:10~11:10
楽しい筋骨体操(全10回)	1月7日(水)	13:30~14:30
健康太極拳教室(全10回)	1月7日(水)	19:30~21:00
キッズ運動教室(全10回)	1月8日(木)	15:45~16:45
骨盤底筋トレーニングヨガ(全11回)	1月8日(木)	9:30~10:30
ピューティーピラティス教室(全11回)	1月8日(木)	10:45~11:45
身体ひきしめエクササイズ(全11回)	1月8日(木)	13:30~14:30
産後の体型もどし(全4回)	1月14日(水)	10:15~11:30
かんたんスポーツ教室(全10回)	1月16日(金)	10:00~11:30
申込: 【窓口・電話】12月15日(月)9:00から(先着順)		

教室
イベント

スポーツ

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	内容	初回日	申込
ビーチボール	1月25日(日)	HP	キッズソフトテニス	1月8日(木)	B
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	2月2日(月)	HP	キッズ硬式テニス	1月8日(木)	B
合気道	2月2日(月)	HP	バレエエクササイズ(初級・中級)	1月8日(木)	B
健康乗馬	2月7日(土)	HP	キッズフィールドスポーツ(小学1~4年)	1月14日(水)	B
ラグビー	2月8日(日)	HP	はじめてのキッズバレエ(木曜/前半・後半)	1月15日(木)	B
入門、初級太極拳(日)	1月11日(日)	A	はじめてのキッズバレエ(土曜/前半)	1月17日(土)	B
初心者、入門太極拳(土)	1月17日(土)	A	親子でハッピー(1歳4ヶ月~3歳)	1月29日(木)	B
親子ワン・ツー・スリー(よちよち・てくてく)	2月10日(火)	A	エンジョイテニス	1月7日(水)	B
エンジョイテニス	1月7日(水)	B	リズムトレーニング(小学生)	1月10日(土)	C
ウェーブリング deストレッチ	1月8日(木)	B	ピラティス(初級)+ストレッチボール	1月19日(月)	C
フィットネスヨガ	1月8日(木)	B	エアロ&ちょいトレ	2月18日(水)	C
エアロビクス	1月8日(木)	B			

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)

講座・教室

防災学習センター



一般向け学習講座

「見る・聞く・つなぐ」で被災地を支える

防災学習センター(中央区山下町) ☎ 474-8555

HP▶浜松市防災学習センター [検索]

日時: 1月24日(土)10:00~11:30◆申込:【往復はがき・ホームページ】1月13日(火)必着(抽選)

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

県立森林公園



HP▶バードピア浜北 [検索]

内容	日時
糸鋸体験教室 雛飾りを作ろう(全8回)	1月4日~2月22日の日曜日 10:00~15:00
学習椅子を作ろう (木曜コース・土曜コース)	【木曜コース・全4回】1月8日~29日 【土曜コース・全4回】1月10日~31日 各日10:00~15:00

申込:【窓口・電話・ファックス・ホームページ】12月21日(日)締切(抽選)



雄踏総合体育館

(中央区雄踏町宇布見) ☎ 597-3500

教室
イベント

HP▶雄踏総合体育館 [検索]

健康教室

内容	初回日	内容	初回日
新体操	1月7日(水)	金曜体育	1月9日(金)
ソフトエアロビクス	1月7日(水)	はじめての大人ジャズダンス	1月9日(金)
はじめてのヨガ(水曜)	1月7日(水)	快眠ストレッチ	1月9日(金)
バドミントン	1月7日(水)	室内サッカー	1月13日(火)
バランスヨガ	1月7日(水)	リセッショナリティ	1月13日(火)
ズンバ	1月8日(木)	体幹ヨガ	1月13日(火)
シェイプエアロビクス	1月8日(木)	キッズテニス	1月19日(月)
心体すっきりピラティス	1月8日(木)	ワク楽体操	1月19日(月)
はじめてのヨガ(金曜)	1月9日(金)	申込: 【窓口】12月15日(月)9:00から(先着順)	
健康太極拳	1月9日(金)		

ミズノなわとび教室

HP▶浜松市スポーツ協会 [検索]

日時: 1月10日(土)9:30~12:00◆申込:【ホームページ】12月15日(月)9:00から(先着順)
ミズノランニングクリニック~初中級編~
日時: 2月1日(日)10:00~11:30◆申込:【ホームページ】12月15日(月)9:00から(先着順)

スポーツ協会



マークの説明: 直 当日、直接会場へ

講座・教室



動物愛護教育センター

(中央区館山寺町) ☎ 487-1616

HP▶[動物愛護教育センター] 検索

動物愛護
教育センター

内容	開催日	時間	申込締切日
ワンニャン飼い方相談会	1月21日(水)	10:00~11:30	1月14日(水)
	3月18日(水)		3月11日(水)
愛犬のしつけ方教室	2月15日(日)	10:30~11:30	2月8日(日)
申込:【窓口・ファックス・郵送・ホームページ・Eメール】必着(抽選)			

認知症サポーター養成講座

高齢者福祉課 ☎ 457-2105

市HP▶[認知症サポーター] 検索

認知症
サポーター

日時:1月21日(水)10:00~12:00◆場所:クリエート浜松(中央区早馬町)◆問合・申込:【電話】中央福祉事業所長寿支援課(☎457-2062)へ。12月15日(月)から(先着順)

人生これでいいの? 第2弾!

(仕事と、結婚・出産・育児・介護について
考える時間をあなたに)

UD・男女共同参画課 ☎ 457-2561

HP▶[静岡県女性管理職の会 アドバンスクラブ] 検索

アドバンス
クラブ

内容	開催日	時間	場所
講演およびグループディスカッション	2月14日(土)	13:30~16:30	クリエート浜松 (中央区早馬町)
	2月21日(土)	13:30~16:30	
個別カウンセリング ※希望者のみ	2月22日(日)	間で希望の1時間	

問合:静岡県女性管理職の会アドバンスクラブ 新村(☎090-1288-6320)◆申込:【電話・ホームページ・Eメール】12月15日(月)から(先着順)

樹林管理ボランティア(もりメイト)育成講座

緑政課 ☎ 457-2565

市HP▶[樹林管理ボランティア] 検索

樹林管理
ボランティア

開催日	時間	場所	申込締切日
1月17日(土)	9:30~12:30	高林・住吉地区市民の森 (中央区住吉四丁目)	1月3日(土)
1月24日(土)		幸・曳馬地区市民の森 (中央区幸二丁目)	1月10日(土)
申込:【Eメール】(抽選)			

『和泉式部日記』講座 III

男女の知性と感性の応酬をよむ

浜松文芸館 ☎ 453-3933

HP▶[浜松文芸館] 検索

文芸館



日時:2月4日・11日・18日・25日、3月4日・11日(全て水曜日・全6回)
9:30 ~ 11:30◆場所:クリエート浜松(中央区早馬町)◆申込:【往復
はがき】12月20日(土)~ 1月15日(木)必着(抽選)

※年末年始の施設のお休みは10ページを確認してください

講座・教室



初心者向け手話講座(全5回)

障害保健福祉課 ☎ 457-2864

市HP▶[初心者向け手話講座] 検索

手話講座



内容	開催日
午前コース (時間:9:30~11:30)	1月19日・26日、2月2日・9日・16日 (全て月曜日)
夜間コース (時間:19:00~21:00)	1月22日・29日、2月5日・12日・19日 (全て木曜日)
場所:南部協働センター(中央区海老塚二丁目)◆申込:【郵送・ホームページ】12月22日(月)必着(抽選)	

放送大学令和8年度第1学期学生募集中

中央区まちづくり推進課 ☎ 457-2779

HP▶[放送大学] 検索

放送大学

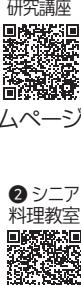


出願期間:<第1回>~ 2月27日(金)必着、<第2回>~ 3月16日(月)必着
◆問合:放送大学浜松サテライトスペース(☎453-3303)◆申込:【郵送】放送大学本部へ※インターネット出願可

郷土研究講座 三遠農学社の歴史的位置

中央図書館(中央区松城町) ☎ 457-2618

HP▶[浜松 図書館 イベント情報一覧] 検索

郷土
研究講座

日時:1月31日(土)14:00~15:30◆申込:【往復はがき・ホームページ】

1月7日(木)必着(抽選)

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 イベント情報] 検索

① 子ども
料理教室② シニア
料理教室

内容	開催日	時間	場所
① 子ども料理教室	1月25日(日)	9:30	浜名協働センター (浜名区小松)
② シニア料理教室	1月27日(火)	13:00	ふれあい交流センター浜北 (浜名区小林)

申込:【電話】12月15日(月)8:30から(先着順)

税務総務課

☎ 457-2141

青色申告会



HP▶[浜松西青色申告会] 検索

内容	開催日	時間	場所
わかりやすい 決算指導会	1月14日(水)・15日(木)・ 16日(金)・21日(水)・22日(木)	①9:00~10:30 ②13:30~15:30	浜松青色会館 (中央区中央二丁目)
パソコン会計・ e-Tax研修会	1月16日(金)	19:00~21:00	

問合・申込:【電話】浜松西青色申告会事務局(☎454-2101)へ。12月
16日(火)から(先着順)

浜松医療センター第43回市民公開講座

「よくわかる! 出張 糖尿病教室」直

市民公開講座



浜松医療センター ☎ 453-7111

HP▶[浜松医療センター 市民公開講座] 検索

日時:1月10日(土)14:00~16:30(13:15開場)◆場所:アクトシティ
コングレスセンター 3階 31会議室(中央区板屋町)

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

どうだん

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▶[相談会のお知らせ]

相談会のお知らせ



問合・申込:[電話]東海税理士会浜松西支部(☎453-1621)

日時	申込開始日(先着順)
1月8日(木)13:30~16:30	12月18日(木) 受付時間
2月5日(木)13:30~16:30	1月20日(火) 平日9:00~15:00

登記関連「相続・境界・農地転用」相談会(予約制)

市HP▶[静岡県土地家屋調査士会西遠支部]

市民無料相談



問合・申込:[電話]行政書士土地家屋調査士会二会合同

事務局(☎474-4848)※受付時間:平日9:30~16:00

日時	場所	申込開始日(先着順)
1月8日(木)13:30~16:30	くらしのセンター	12月22日(月)
2月5日(木)13:30~16:30		1月26日(月)
2月10日(火)9:30~11:30	浜名区役所(浜名区貴布祢)	1月26日(月)

不動産無料相談会(予約制)

市HP▶[全日しづおか]

しづおか



日時:2月3日(火)14:00~16:30◆場所:市役所北館101・

102会議室◆問合・申込:[電話]全日本不動産協会静岡県

本部(☎054-285-1208)へ。1月15日(木)10:00から(先着順)

「広報はままつ」ポルトガル語(português)。
 英語(English)・やさしい日本語版があります

「広報はままつ」の一部をポルトガル語(português)。
 英語(English)・やさしい日本語で読むことができます

●毎月20日に発行しています

●「広報はままつ」の内容の
 一部を翻訳しています

●市役所や区役所、行政セン
 ター、支所、協働センターなど
 にあります

●ホームページで読むことも
 できます



市HP▶[外国語版・やさしい日本語版]

検索

欲しい人は、市役所の広聴広報課に電話をしてください(☎457-2021)

どうだん

行政相談委員による行政相談 直

問い合わせは下記参照

HP▶[行政相談 受付窓口]

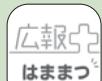
検索

場所	日時	問合
中央区役所	12月18日(木)9:00~12:00	☎457-2121
東行政センター	1月6日(火)9:00~12:00	☎424-0164
西行政センター	1月13日(火)10:00~12:00	☎597-1115
南行政センター	1月14日(水)9:00~12:00	☎425-1382
浜名区役所	12月18日(木)9:00~11:30	☎585-1112
三ヶ日支所	12月24日(水)9:00~12:00	☎523-1116 (北行政センター)
佐久間支所	12月17日(水)13:00~15:00	☎966-0002
水窪支所	12月17日(水)13:00~15:30	☎982-0002
龍山支所	12月17日(水)14:00~16:00	☎966-2113

行政相談



はままつ



を読むことができるアプリ「広報プラスはままつ」

- ・「子育て」や「健康」など、カテゴリーごとに閲覧可能！
- ・キーワード検索で、目的の記事に素早くアクセス！
- ・100以上の言語に自動翻訳可能！
- ・記事の読み上げ機能あり！
- ・過去の記事も読める！



ダウンロードはこちら



iOS版



Android版

詳しくは、市HPをご確認ください

市HP▶[広報プラス]



広聴広報課 ☎457-2021



そうだん



講座・教室



スポーツ



おんがく



イベント



こそだて



けんこう



かんきょう



おしらせ



職員募集

浜松市広報TV

浜松市広報TV（#推しま通～みんなの推しままつ～）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。

浜松ケーブルテレビで
毎日放送中!!



〈12月号 番組構成〉

#推しま通～みんなの推しままつ～

【伊場遺跡群出土品の重要文化財指定について】

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8回の放送は、国の重要文化財に指定された伊場遺跡群の出土品と、浜松市博物館で開催中の特別展について、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 388,702人 (-27)	女 390,593人 (-131)	総数 779,295人 (-158)	世带数 360,410 (+171)
中央区	300,401人 (+50)	300,956人 (-85)	601,357人 (-35)	284,321 (+157)
浜名区	76,405人 (-51)	77,151人 (-34)	153,556人 (-85)	64,359 (+15)
天竜区	11,896人 (-26)	12,486人 (-12)	24,382人 (-38)	11,730 (-1)

【住民基本台帳による】 2025(令和7)年11月1日現在／()内は前月比

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】

12月5日(金)～31日(水)

【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)

12月31日(水)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



「ワンダフル浜名湖わんこ旅」 オリジナルコットンバッグ & 「浜名湖サイクルリフレクター バンド」(抽選で10人)

浜松・浜名湖エリアで愛犬とのお出かけを応援する「ワンダフル浜名湖わんこ旅」のオリジナルコットンバッグ（生地は白色）と、「浜名湖サイクルリフレクターバンド」（リストバンド型反射材）をセットでプレゼント。

浜松市マスコットキャラクター
「出世大名家康くん」「出世法師
直虎ちゃん」の絵はがきセット
も付いてきます♪



▲絵はがきセット

(公財)浜松・浜名湖
ツーリズムビューロー

中央区板屋町596 EAST ITAYA25 1階

☎458-0011

9:00～18:00(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



▲コットンバッグ&
リフレクターバンド