

マークの説明: ■ 当日、直接会場へ

けんこう 

8020コンクール
 口腔保健医療センター ☎453-6129



HP ▶ [浜松市 8020コンクール](#)

対象:1946(昭和21)年4月1日以前生まれで、自分の歯が20本以上あり健康な人 ◆**問合せ**:はままつ歯と口の健康週間実行委員会(浜松市歯科医師会 ☎453-8847) ◆**申込**:4月1日(水)~30日(木)までに浜松市歯科医師会会員のおよそ320カ所の歯科医院へ※歯科医院の一覧はホームページで確認

こそだて 

浜松子ども館
 (中央区鍛冶町) ☎450-9111



HP ▶ [浜松子ども館](#)

※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4月)
音と遊ぼうリトミック ■	6日(月)・20日(月) ① 10:20~11:00 ② 11:10~11:40
いっしょにあそび! ■	① 7日(火) ② 8日(水) ③ 9日(木) ④ 21日(火) 各日10:30~11:30
助産師さんのベビーマッサージ ■	10日(金)10:30~11:30
しょうぎに挑戦 ■ ~初心者から上級者まで~	11日(土)・25日(土) 13:00~15:00
よみかたりさん ■	12日(日)10:50~11:20
マリンパとおもちゃばこのふしぎなコンサート ■	14日(火)11:00~11:30
親子でおやつ~2色クッキー~ ★	16日(木)11:00~11:45
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~ ★	17日(金)13:30~15:00
<MOCOBO>ウッドクラフト ■	18日(土)10:00~15:00
Let's運動あそびマン ■	18日(土)10:30~11:30
おやつ作り~2色クッキー~ ★	19日(日)11:00~11:45
こどもアドボカシーってなんだろう? ■	19日(日)13:30~15:00
親子でパン作り ★	23日(木)11:30~12:00
親子でワークショップ~くれよん~ ■	22日(水)10:30~11:30
親子でエクササイズ&交流会 ■ ~ママになってもきれいでいたいから~	24日(金)10:30~11:30
親子で楽しむ絵本とあそび in 青少年の家 ■	24日(金)15:00~16:30
パン作り~プレーンパン~ ★	26日(日)11:30~12:15

けんこう 

成人健康相談(4月) ■
 問い合わせは表内参照

成人健康相談  オンライン相談 

市HP ▶ [成人健康相談](#)

市HP ▶ [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	13日(月)・20日(月)・27日(月) 9:00~11:00	☎413-5577★
	東行政センター	9日(木)・23日(木) 9:30~11:30	☎424-0122★
	西部保健センター	28日(火)9:30~11:30	☎597-1174★
	南行政センター	17日(金)13:30~15:00	☎425-1590★
浜名	浜名区役所	8日(水)・22日(水) 9:00~11:30	☎585-1120★
	細江健康センター	予約制(電話申込)	
	三ヶ日保健センター	6日(月)9:00~11:30	☎523-3121★
天竜	天竜保健福祉センター	13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	8日(水)9:30~11:30	☎983-0006
	水窪保健福祉センター	2日(木)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)	13日(月) 9:30~10:00 10:30~11:00 28日(火) 9:30~10:00 10:30~11:00	☎453-6125 (健康増進課)

成人健康相談では、プレコンセプションケアに関する相談も受け付けています。また、2025(令和7)年12月に開催したプレコンセプションケア関連イベントの講演(ゲスト:お笑い芸人のパービーさんなど)の動画を、期間限定(3月5日(木)~4月4日(土))で視聴できます。

市HP ▶ [プレコンセプションケア](#)



精神保健福祉センター
 (中央区中央一丁目) ☎457-2709



① **HP** ▶ [ひきこもり こだま](#)

② **市HP** ▶ [自死遺族わかちあいの会](#)

③ **市HP** ▶ [がん つどい](#)

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家族茶話会 ■

日時:4月11日(土)・25日(土)10:00~12:00 ◆**場所**:コミュニティスペース和楽(浜名区小林)

② 自死遺族わかちあいの会

日時:4月11日(土)14:00~16:00 ◆**申込**:【電話】4月10日(金)17:15締切

③ がんでご家族を亡くされた方のつどい

日時:4月28日(火)13:30~15:30 ◆**申込**:【電話】4月28日(火)12:00締切

マークの説明:  当日、直接会場へ

こそだて

『転入ファミリーのための交流会'26』
 子育て政策課 ☎457-2795



HP▶

日時:5月30日(土)10:00~12:00◆場所・問合・申込:【窓口・電話・ホームページ】子育て情報センター(中央区中央三丁目 ☎457-3415)へ。
 5月19日(火)17:00締切(抽選)

口腔保健医療センター
 ☎453-6129



HP▶

※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 あっぷぷ
HP▶

※日程など詳細はホームページで確認

ブックスタート(4月~6月)
 中央図書館 ☎456-0234



HP▶

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15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

イベント

アクト通りふれあいデイ 直
 産業振興課 ☎457-2285



市HP▶

日時:3月15日(日)9:00~12:00※小雨決行◆場所:アクト通り(中央区板屋町)

朝市「かもえのあさいち」と食文化のワークショップ
 鴨江アートセンター(中央区鴨江町)
 ☎458-5360



HP▶

日時:5月16日(土)9:00~13:00(ワークショップは10:00~12:00)
 ◆申込:【窓口・電話・Eメール】3月20日(金)9:00から(先着順)※ワークショップのみ要予約

~茶DAYS~親子で祝う「端午の節供」
 松韻亭(中央区鹿谷町) ☎473-4310



HP▶

日時:5月2日(土)~5日(火)10:00~15:00◆申込:【窓口・電話・ファクス・郵送・ホームページ・Eメール】3月15日(日)9:00から(先着順)

こそだて

離乳食教室
 問い合わせは下記参照



HP▶

対象:2025(令和7)年11月生まれの子供の保護者(オンラインのみ)2025[令和7年10月・12月生まれも受講可]◆申込:【ホームページ・LINE】3月15日(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	4月8日(水)	①13:30~14:25 ②14:50~15:45	
	4月16日(木)		
長上協働センター	4月20日(月)		
入野協働センター	4月2日(木)		
三方原協働センター	4月10日(金)		
浜北文化センター	4月17日(金)		
オンライン	4月23日(木)		13:30~14:00

もぐもぐ元気っ教室
 問い合わせは下記参照



HP▶

対象:2025(令和7)年8月・9月生まれの子供と保護者◆申込:【ホームページ・LINE】3月15日(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	4月17日(金)	10:00~11:15
東部保健福祉センター	4月28日(火)	
西部保健センター	4月8日(水)	
南行政センター	4月2日(木)	
浜北保健センター	4月3日(金)	
引佐健康センター	4月23日(木)	

【離乳食教室・もぐもぐ元気っ教室】問い合わせ先
 ※お住まいの地域に関係なく、どのセンターでも可能です

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
細江健康センター	☎523-3121
天竜健康づくりセンター	☎922-0075

マークの説明: ■ 当日、直接会場へ

イベント

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 アーモンドフェスタ2026 ■	3月20日(金)~22日(日) 10:00~15:00
② らくがきイベント&しゃぼん玉で遊ぼう! ■	3月28日(土)11:00~15:00
③ ゴールキーパーククリニック	4月19日(日) 小学1・2年生:12:30~13:20 小学3・4年生:13:30~14:20 小学5・6年生:14:30~15:20 中学生、高校生:15:30~16:20
④ 柿栽培教室	4月26日(日)10:00~12:00
⑤ ぶどう栽培教室	4月26日(日)13:30~15:30
申込:③-⑤【電話・ホームページ】3月15日(日)から(先着順)	

フルーツパーク春の写生大会 ■
 日時:3月20日(金)~4月5日(日)9:00~17:00
2026年度フルーツパーク年間パスポート販売
 ※詳細はホームページで確認

所蔵品展 創造の眼V~慈眼~ ■
 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
 期間:3月17日(火)9:30~17:00※入館は16:30まで



万葉の森公園
 (浜名区平口) ☎586-8700
HP▶ [万葉の森公園](#) 検索



内容	日時
① 万葉植物等を描く絵手紙体験 ■	3月22日(日)10:00~14:30
② 季節の公園散策(解説付き) ■	4月5日・12日・19日(全て日曜日) 11:00~(40分程度)
③ 万葉花もちの販売 ■	4月5日(日)10:30~ ※売り切れ次第終了
④ 染めであそぼう「たんぼの花」	4月18日(土)9:30~12:00
申込:【窓口・電話】④3月15日(日)9:00から(先着順)	

姫様道中・こども姫様道中 ■
 北行政センター ☎523-2903
HP▶ [浜松市 姫様道中](#) 検索
 日時:3月28日(土)10:00~15:00◆場所:気賀関所・都田川桜堤(浜名区細江町気賀)◆問合せ:【姫様道中】浜松市姫様道中実行委員会(☎070-8578-1335)、【こども姫様道中】北行政センター



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

内容	日時
① ワークショップ「角度で色が変わるレインボーゴマ」 ■	3月10日(火)~22日(日) 13:00~15:30
② 春の特別展「ユニバーサル・ミュージアム“みる”がひろがる みらいーら」 ■	3月20日(金)~5月10日(日) 9:30~17:00
③ 春の特別展ギャラリーツアー(講師 広瀬浩二郎氏) ■	3月20日(金) 10:00~11:00
④ LaQ体験・販売 ■	3月21日(土)・22日(日) 10:00~16:00
⑤ さわる!常設展示ツアー ■	3月28日(土)・29日(日)、4月29日(水)、5月2日(土)・3日(日)
⑥ さわる!サイエンスショー ■	3月28日(土)・29日(日)、4月29日(水)、5月2日(土)・3日(日)
⑦ 1歳の誕生日! 親子で初めての工作	4月25日(土)10:30~11:15
⑧ 夜の科学館 ■	4月25日(土)17:01~20:00
申込:⑦【ホームページ】4月9日(木)締切(抽選)	

木下恵介記念館映画上映会 『わが恋せし乙女』 ■
 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
 日時:4月19日(日)①10:00~、②14:00~(上映30分前から開場)

市場せり見学会
 中央卸売市場(中央区新貝町) ☎427-7406



市HP▶ [浜松市中央卸売市場](#) 検索
 日時:5月16日(土)・30日(土)5:00~8:00◆申込:【郵送・ホームページ】4月10日(金)17:00締切(抽選)

内山真龍資料館展示 ■
 「天竜の文化財~旧家に遺された文書から~」
 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
 日時:3月21日(土)~6月7日(日)9:00~17:00(休館日:月曜日、火曜日、祝日)

動物園 春の写生大会 ■
 動物園(中央区館山寺町) ☎487-1122



HP▶ [わくわく はまZOO](#) 検索
 日時:4月11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)9:00~16:00

イベント

博物館
(中央区蛸塚四丁目) ☎456-2208



市HP▶

春休み体験館

開催日: 3月20日(金)~29日(日)※春休み体験館の銅鐸ワークショップを4ページの「ちょっと注目」で紹介しています

小展示「屏風や襖の下張文書からわかるもの」

日時: 3月20日(金)~5月24日(日)

小展示「5世紀の伊場遺跡」

日時: 3月20日(金)~6月23日(火)

天文台(五島協働センター 3階)
(中央区福島町) ☎425-9158



市HP▶

内容	開催日	時間	申込開始日
① 星空観望会	3月21日(土)	18:30~20:30	3月18日(水)
	3月28日(土)		3月25日(水)
	4月4日(土)	19:30~21:00	4月1日(水)
	4月11日(土)		4月8日(水)
	4月18日(土)		4月15日(水)
② 太陽・星間の星観望会	4月5日(日)	14:00~16:00	—
③ 星と景色の写真講座	4月26日(日)	18:30~21:00	4月15日(水)

申込: ①・③【ホームページ】各日13:00から(先着順)

おんがく

ステージ演奏体験 Vol.32
天竜壬生ホール(天竜区二俣町二俣) ☎922-3301



市HP▶

日時: 4月26日(日)10:00~20:30 ◆申込: 【窓口・電話】3月29日(日)窓口は9:00から、電話は10:00から(先着順)

**第8回定期演奏会「すずめの学校吹奏楽部」
~新たなハーモニー 心に響け~**
あいホール(中央区幸三丁目) ☎412-0350

あいホール

市HP▶

日時: 5月26日(火)19:00~21:00(18:15開場) ◆会場: アクトシティ大ホール(中央区板屋町) ◆申込: 【窓口】3月20日(金)から(先着順)



イベント

フラワーパーク
(中央区館山寺町) ☎487-0511



市HP▶

内容	日時
① ザ・フラ・フェスティバル「さくらイベント2026」	3月29日(日)11:00~13:30
② 花のウォーキング	4月11日(土)10:00~12:00
③ さくらそう展	4月11日(土)~15日(水) 9:00~17:00
④ 春を呼ぶ花「さくらそう」(サクラソウの育て方教室)	4月12日(日)10:00~12:00
⑤ 八重桜を楽しもう	4月19日(日)10:00~11:30
⑥ 塚本こなみの園芸教室「美しいフジの咲かせ方」	4月29日(水)10:00~11:30
⑦ 夜桜ライトアップ	3月下旬以降、開花状況に合わせて2週間程度

申込: 【ファクス・ホームページ・Eメール】④3月30日(月)、⑤4月20日(月)、各日16:00締切(抽選)

浜名湖花フェスタ2026

期間: 3月20日(金)~6月7日(日)

第13回はままつフラワーパーク感動フォトコンテスト作品募集

申込: 【窓口・郵送】3月20日(金)~6月30日(火)16:00必着※浜名湖花フェスタ2026期間中に「フラワーパーク会場」で撮影した作品が対象

緑化推進センター(みどり~な)
(中央区大塚町) ☎426-2300



市HP▶

内容	日時
① オープンガーデンをノルディック・ウォークで見に行こう	4月2日(木)10:00~11:30
② 樹木の観察会	4月4日(土)10:00~12:00
③ 山野草展示会と苗の即売会	4月4日(土)11:00~16:00 4月5日(日)10:00~15:30
④ 初心者のためのバードウォッチング	4月5日(日)8:30~10:30
⑤ みどりと花を愉しむノルディック・ウォーク	4月6日(月)・9日(木) 10:00~11:30
⑥ コンテナde家庭菜園 ミニトマトを育てよう(全2回)	4月11日(土)、6月6日(土) 10:00~12:00
⑦ パラ農家から学ぶパラ管理講座【春の管理】	4月16日(木)14:00~15:30
⑧ プリザーブドフラワーアレンジメント定期講座【前期・全3回】	4月26日(日)・6月21日・8月23日(全て日曜日) 10:00~12:00
⑨ 季節のプリザーブドフラワーアレンジメント講座	4月28日(火)10:00~12:00

申込: ②・⑥~⑨【窓口・電話】3月15日(日)9:00から(先着順)

マークの説明: ■ 当日、直接会場へ

スポーツ 

おんがく 

スポーツ教室
 スポーツ協会 ☎411-8686
HP▶



内容	初回目	申込	内容	初回目	申込
ゆったりヨガ(月曜)	4月13日(月)	HP	介護予防	5月10日(日)	A
リラックス&リセットヨガ(月曜)	4月13日(月)	HP	HIPHOPダンス(年中~中学生)	4月6日(月)	B
リセットヨガ&ピラティス	4月13日(月)	HP	キッズダンス(年少~小学生)	4月7日(火)	B
女性のためのボディケア	4月13日(月)	HP	ジャズダンス(中学生~一般)	4月7日(火)	B
ゆったりヨガ(木曜)	4月16日(木)	HP	テーマパークジャズ(年少~一般)	4月8日(水)	B
背骨コンディショニング	4月16日(木)	HP	マットピラティス	4月10日(金)	B
リラックス&リセットヨガ(金曜)	4月17日(金)	HP	キッズフィールドスポーツ(小学1~4年生)	4月15日(水)	B
やさしいシェイプピラティス(前半・後半)	4月21日(火)	HP	親子でハッピー(1歳4カ月~3歳)	4月16日(木)	B
少林寺拳法(引佐)	5月1日(金)	HP	K-POPダンス(小学生)	4月9日(木)	C
合気道	5月1日(金)	HP	背骨コンディショニング(浜北体育館)	4月10日(金)	C
健康乗馬	5月2日(土)	HP	リズムトレーニング(小学生)	4月11日(土)	C
可美テニス	5月8日(金)	HP	のびのびシニア(水曜)	4月15日(水)	D
インラインスケート	5月9日(土)	HP	午後のストレッチ(水曜)	4月15日(水)	D
前期小学生陸上(短距離・長距離)	5月9日(土)	HP	のびのびシニア(金曜)	4月17日(金)	D
飛込体験	5月12日(火)	HP	午後のストレッチ(金曜)	4月17日(金)	D
ヨット	5月16日(土)	HP			
社交ダンス(木曜)	4月2日(木)	A			
社交ダンス(土曜)	4月4日(土)	A			
社交ダンス(可美)	4月5日(日)	A			

申込: [HP] ホームページ申込フォーム、[A] 浜松アリーナ(☎461-1111)、
 [B] サーラグリーンアリーナ(☎585-1222)、[C] 浜北体育館(☎585-1173)、
 [D] 浜松球場(☎473-3281)

新電力テニスコート
 (中央区西丘町) ☎437-0605
HP▶



内容	初回目	申込開始日
ジュニアソフトテニス教室(全4回)	5月7日(木)	3月15日(日)
ジュニア硬式テニス教室(全4回)		
一般硬式テニス教室(全8回)		4月4日(土)
中学生硬式テニス教室(全4回)	5月11日(月)	3月15日(日)
高校生女子硬式テニス教室(全4回)		
中学生ソフトテニス教室(全8回)	6月1日(月)	5月3日(日)

申込: [窓口・電話] 各日10:00から(先着順)

アクトシティ(文化振興財団)
 (中央区板屋町) ①☎451-1151
 ②・③☎451-1150/④・⑤☎451-1114



- ① **HP**▶
- ②・③ **HP**▶
- ④・⑤ **HP**▶
- ① **プロムナードコンサート(雨天中止)** ■
 日時: 4月11日(土)14:00~15:50 ◆場所: JR浜松駅北口広場「キタラ」
 ◆出演: 細江中学校、富塚中学校、可美中学校&神久呂中学校、北星中学校&西部中学校
- ② **アクトシティ音楽院 吹奏楽指導研究講座**
 日時: 5月10日(日)14:00~16:30 ◆場所: クリエート浜松(中央区早馬町) ◆申込: 【ホームページ】3月15日(日)から(先着順)
- ③ **アクトシティ音楽院 主催者育成セミナー第26期受講生募集**
 期間: 5月23日(土)~2027(令和9)年3月6日(土) ◆場所: クリエート浜松ほか ◆申込: 【ホームページ】5月5日(火)締切(抽選)
- ④ **アクト・ニューアーティスト・シリーズ2026 特別版 No.151 小林海都(ピアノ)**
 日時: 7月4日(土)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】3月15日(日)10:00から
- ⑤ **宇崎竜童 弾き語りLIVE 2026**
 日時: 7月20日(月)15:00~17:00 ◆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、ほか】3月28日(土)10:00から

スポーツ 

くるくるスポーツ教室
 問い合わせは下記参照
HP▶



内容	初回目	場所・問合・申込
サッカー(幼児・小学生)	4月8日(水)	【窓口】浜北体育館(浜名区西美園・☎585-1173) 3月20日(金)10:00から(先着順)
バドミントン(小・中学生)		
新体操(幼児・小学生)	4月13日(月)	
チアダンス(小学生)	4月9日(木)	【窓口】サーラグリーンアリーナ(浜名区平口・☎585-1222) 3月20日(金)10:00から(先着順)
体育(幼児・小学生)	4月13日(月)	

スポーツ広場の一般開放(4月) ■
 サーラグリーンアリーナ(浜名区平口)
 ☎585-1222



HP▶

内容	開催日	時間
スポーツ広場(陸上利用のみ)	4日(土)・12日(日)・18日(土)・26日(日)	19:00~21:00

講座・教室

令和8年度
災害ボランティアコーディネーター養成講座
浜松市社会福祉協議会 ☎457-7011

社会福祉協議会



HP▶

日時: 6月6日(土)・7日(日)9:00~16:30 ◆場所: 福祉交流センター(中央区成子町) ◆申込: 【ホームページ】4月1日(水)から(先着順)

市民公開講座「素敵な老後のために
~早く気づいて! オーラルフレイル~」

歯科医師会



高齢者福祉課 ☎457-2361

HP▶

日時: 4月19日(日)10:00~12:00 ◆場所: 浜北文化センター 大会議室(浜名区貴布祢) ◆問合せ・申込: 【電話・ホームページ・Eメール】浜松市歯科医師会(☎453-8847)へ。4月13日(月)締切

応急手当の方法を学ぼう

応急手当



警防課 ☎475-7562

市HP▶

内容/場所	防災学習センター (中央区山下町)	消防局 (中央区下池川町)	北消防署 (浜名区細江町三和)
普通救命講習Ⅰ	4月17日(金) 10:00~13:00 5月13日(水) 10:00~13:00 5月21日(木) 13:30~16:30	5月26日(火) 10:00~12:00 (ライブ講習)	4月16日(木) 9:00~12:00 5月19日(火) 13:30~16:30
普通救命講習Ⅲ	4月21日(火) 13:30~16:30	—	5月27日(水) 9:00~12:00
上級救命講習	5月15日(金) 10:00~19:00	—	4月24日(金) 8:30~17:30

申込: 【ホームページ・窓口・郵送・ファクス】4月開催分は4月1日(水)12:00から、5月開催分は5月1日(金)12:00から、開催日前々日の12:00必着(土・日曜日、祝日を除く) ※ライブ講習は4月10日(金)12:00からホームページのみ申し込み可(全て先着順)
※消防署・出張所の窓口での申し込み可
※救命講習受講申請書はホームページからダウンロード可

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▶

内容	日時
① 森林公園 自然観察会	4月11日~2027(令和9)年3月27日の毎月第2・4土曜日 10:30~12:00
② キッズ森あそび 森でおやつづくり!	4月29日(水)10:00~14:30
③ はじめてのコケ ~コケに親しむ観察会<春>~	5月18日(月)9:30~12:00

申込: ②【ホームページ】3月29日(日)9:00から、③【窓口・電話・ホームページ】3月30日(月)9:00から(全て先着順)

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

教室イベント



HP▶

内容	初回目	時間
骨盤底筋トレーニングヨガ無料体験	4月2日(木)	9:30~10:30
ビューティピラティス教室無料体験	4月2日(木)	10:45~11:45
はじめての体幹トレーニング無料体験	4月2日(木)	13:30~14:30
かんたんスポーツ教室(全8回)	4月3日(金)	10:00~11:30
ゆがみ改善ストレッチ(全6回)	4月6日(月)	9:10~10:10
楽しいステップエアロ教室無料体験	4月7日(火)	10:10~11:25
産後の体型もどし(全6回)	4月8日(水)	10:15~11:30
楽しい筋骨体操(全10回)	4月8日(水)	13:30~14:30
健康太極拳教室(全6回)	4月8日(水)	19:30~21:00
骨盤底筋トレーニングヨガ(全6回)	4月9日(木)	9:30~10:30
ビューティピラティス教室(全6回)	4月9日(木)	10:45~11:45
はじめての体幹トレーニング(全6回)	4月9日(木)	13:30~14:30
楽しいステップエアロ教室(全6回)	4月14日(火)	10:10~11:25
キッズ運動教室無料体験(全3回)	4月16日(木)	15:45~16:45
産後の体型もどし無料体験	4月29日(水)	10:15~11:30
健康太極拳教室無料体験	4月29日(水)	19:30~21:00

申込: 【窓口・電話】3月15日(日)9:00から(先着順)

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▶

健康教室

内容	初回目	内容	初回目
ワク楽エアロ	4月6日(月)	心体すっきりピラティス	4月9日(木)
キッズテニス	4月6日(月)	はじめてのヨガ(金曜)	4月10日(金)
リセットヨガ&ピラティス	4月7日(火)	健康太極拳	4月10日(金)
体幹ヨガ	4月7日(火)	金曜体育	4月10日(金)
ソフトエアロピクス	4月8日(水)	はじめての大人ジャズダンス	4月10日(金)
はじめてのヨガ(水曜)	4月8日(水)	快眠ストレッチ	4月10日(金)
新体操	4月8日(水)	キッズトレーニング	4月13日(月)
バドミントン	4月8日(水)	室内サッカー	4月14日(火)
バランスヨガ	4月8日(水)	申込: 【窓口】3月15日(日)9:00から(先着順)	
ズンバ	4月9日(木)		
シェイプエアロピクス	4月9日(木)		

ピックルボール

日時: 4月12日(日)・26日(日)19:00~20:30、4月17日(金)10:00~11:30、4月27日(月)13:00~14:30 ◆申込: 【窓口・電話】3月15日(日)9:00から(先着順)

マークの説明: ■ 当日、直接会場へ

講座・教室



文芸館

(中央区早馬町) ☎453-3933

HP▶

文芸館



おりがねのりお
折金紀男講演会「夏目漱石『夢十夜』の魅力」
日時:5月9日(土)13:30~15:30◆申込:【窓口・電話】3月20日(金)から(先着順)

つつみこしかずよ
堤腰和余朗読会「山本周五郎を読む『つゆのひめま』ほか」
日時:5月17日(日)13:30~15:00◆申込:【窓口・電話】3月20日(金)から(先着順)

てんこく
象刻入門講座「方寸の芸術に挑戦」
日時:5月23日(土)~6月27日(土)9:30~11:30◆申込:【往復はがき】4月15日(水)必着(抽選)

2026年度上期カルチャー教室

雄踏文化センター(中央区雄踏町宇布見)

☎596-1100

雄踏文化センター



HP▶

内容	初回日	内容	初回日
骨盤調整ヨガ(B)	4月1日(水)	絵画造形教室「パレット」小学生	4月9日(木)
姿勢改善ヨガピラティス	4月1日(水)	だれにでもできる太極拳	4月9日(木)
絵画造形教室「くればす」幼稚園	4月2日(木)	0歳児のための音楽教室 10:00	4月10日(金)
肩こり・腰痛予防ピラティス	4月3日(金)	0歳児のための音楽教室 11:00	4月10日(金)
ロックドラム講座	4月3日(金)	骨盤調整ヨガ(A)	4月10日(金)
着付け初級講座	4月4日(土)	二胡を弾こう(昼)	4月11日(土)
シニアもヤングも楽しい脳トレ・リハビリ基礎ドラム講座	4月6日(月)	おうちごはん教室	4月11日(土)
歌とリズムとやさしいエクササイズ	4月6日(月)	絵画造形教室「くればす」2歳児	4月13日(月)
ベリーダンス	4月7日(火)	体幹を鍛えて姿勢改善	4月13日(月)
楽しく踊ろうキッズダンス 16:00	4月7日(火)	こども英会話	4月13日(月)
楽しく踊ろうキッズダンス 17:00	4月7日(火)	ひとりでも楽しめる!社交ダンスエクササイズ	4月13日(月)
あなたも弾ける!津軽三味線はじめての一曲講座	4月8日(水)	親子でENGLISH	4月14日(火)
はじめての養生健身気功	4月9日(木)	二胡を弾こう(夜)	4月14日(火)
はじめてみようフラダンス	4月9日(木)	男の料理教室	4月18日(土)
		はじめての編み物	4月21日(火)
		申込:【窓口・電話・ファクス】3月15日(日)9:00から(先着順)	

講座・教室



令和8年度手話奉仕員養成講座

(開講式のほか、実技:全40回・講義:全6回)

障害保健福祉課 ☎457-2864

手話講座



市HP▶

内容	日程	時間	場所
昼の部 ①	開講式	4月16日(木)	9:30~10:30 市役所(北館)
	実技	4月20日~2027(令和9)年3月15日(毎週月曜日) ※数日休みあり	9:30 ↓ 11:30 篠原協働センター(中央区篠原町)
	講義	6月23日、7月28日、8月25日、9月29日、10月27日、11月24日(全て火曜日)	
昼の部 ②	開講式	4月16日(木)	9:30~10:30 市役所(北館)
	実技	4月23日~2027(令和9)年3月4日(毎週木曜日) ※数日休みあり	9:30 ↓ 11:30 積志協働センター(中央区積志町)
	講義	6月3日、7月8日、8月5日、9月2日、10月7日、11月4日(全て水曜日)	
夜の部 ①	開講式	4月15日(水)	19:00~20:00 市役所(北館)
	実技	4月21日~2027(令和9)年3月9日(毎週火曜日) ※数日休みあり	19:00 ↓ 21:00 南部協働センター(中央区海老塚二丁目)
	講義	6月12日、7月10日、8月7日、9月11日、10月9日、11月13日(全て金曜日)	
夜の部 ②	開講式	4月15日(水)	19:00~20:00 市役所(北館)
	実技	4月22日~2027(令和9)年2月24日(毎週水曜日) ※数日休みあり	19:00 ↓ 21:00 浜北地域活動・研修センター(浜名区区呂)
	講義	6月18日、7月16日、8月20日、9月17日、10月15日、11月19日(全て木曜日)	

申込:【ファクス・郵送・ホームページ・Eメール】3月23日(月)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 ☎586-8800

友愛のさと



HP▶

内容	開催日	時間
① パソコン(全8回)	4月9日~6月18日の木曜日	10:30~12:00
② アート・アート(全8回)	4月14日~7月21日の火曜日	10:30~12:00
③ アイパッド(全6回)	4月16日~9月17日の木曜日	13:00~14:45
④ 書道講座A(全8回)	4月17日~7月10日の金曜日	9:30~11:30
⑤ 書道講座B(全8回)	4月17日~7月10日の金曜日	13:00~15:00
⑥ 英会話(全5回)	4月28日~6月30日の火曜日	13:30~15:00
⑦ 親子英会話(全5回)	4月28日~6月30日の火曜日	15:30~16:30
⑧ アロマ(全3回)	5月20日~11月18日の水曜日	13:00~14:15

申込:【窓口・電話】①~⑤4月2日(木)締切、⑥・⑦4月10日(金)締切、⑧4月22日(水)締切(全て抽選)

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

講座・教室

ユネスコ科学教室 (全9回)
 創造都市・文化振興課 ☎457-2413
HP▶ [浜松ユネスコ 科学教室](#) (検索)
 開催日: 4月29日(木)~2027(令和9)年2月20日(土)◆**場所**: 科学館、天竜川河原、佐鳴湖公園、天文台など◆**申込**: [【ホームページ】](#)4月10日(金)締切(抽選)

科学教室



宅建試験対策講座(全13回)
 浜北地域活動・研修センター(浜名区呂呂)
 ☎588-2740
市HP▶ [浜北地域活動・研修センター 宅建](#) (検索)
 期間: 5月17日(日)~8月9日(日)の毎週日曜日13:00~16:30◆**申込**: [【窓口・ホームページ】](#)4月17日(金)17:00締切(抽選)

宅建講座



そうだん

外国人のための相談会(無料)
 多文化共生センター ☎458-2170
HP▶ [HAMAPO](#) (検索)

内容	開催日	時間	場所
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)	4月4日(土)	13:00 ~ 16:00	クリエート浜松(中央区早馬町)
弁護士相談	4月11日(土)・30日(木)		
社労士相談	4月23日(木)		
在留資格に関する相談	5月7日(木)		

申込: [【窓口・電話】](#)3月16日(月)から(先着順)

HAMAPO



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	問合せ
中央区役所	3月19日(木)9:00~12:00	☎457-2121
東行政センター	4月7日(火)9:00~12:00	☎424-0164
西行政センター	4月14日(火)10:00~12:00	☎597-1115
南行政センター	4月8日(水)9:00~12:00	☎425-1382
浜名区役所	3月19日(木)9:00~11:30	☎585-1112
三ヶ日支所	3月18日(水)9:00~12:00	☎523-1116(北行政センター)
佐久間支所	4月8日(水)13:00~15:00	☎966-0002
水窪支所	4月15日(水)13:00~15:30	☎982-0002
龍山森林文化会館	3月18日(水)14:00~16:00	☎968-0331

行政相談



講座・教室

浜松文芸館出張講座 「おくのほそ道」第6期(全6回)
 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)
 日時: 4月22日~9月30日の毎月第4水曜日(9月は第5水曜日)13:30~15:30◆**申込**: [【電話・ホームページ】](#)3月22日(日)10:00から(先着順)

壬生ホール



ふれあい交流センター
 問い合わせは下記参照
① HP▶ [ふれあい交流センター竜西](#) (検索)
② HP▶ [ふれあい交流センター浜北](#) (検索)
申込: 直マークのない講座は申し込みが必要。詳細はホームページまたは施設に確認(受講対象年齢が設けられている講座あり)

①・② 竜西・浜北



場所/問合せ	内容	開催日/初回目
① 竜西(中央区中郡町)☎433-9045	親子であそぼう「ははは広場」 直	3月15日(日)
	こどものための読み聞かせ 直	3月22日(日)
	パネルシアター 直	3月22日(日)
	なかよしリトミック(1歳児コース/2歳児コース)	4月23日(木)
② 浜北(浜名区小林)☎587-4830	歴史講座	5月12日(火)
	親子であそぼう「ははは広場」 直	4月5日(日)
	こどものための読み聞かせ 直	4月19日(日)

鳥獣被害対策基本講座
 農業振興課 ☎457-2332
市HP▶ [鳥獣被害対策](#) (検索)

鳥獣被害対策



場所/問合せ	開催日	時間
北行政センター/①	4月16日(木)、9月3日(木)	10:00 ~ 11:30
浜名区役所/②	5月13日(水)	
天竜区役所/③	6月11日(木)、2027(令和9)年1月26日(火)	
三ヶ日支所/④	7月9日(木)	
春野支所/⑤	8月7日(金)	
引佐支所/⑥	11月26日(木)	
龍山支所/⑦	10月16日(金)	
佐久間歴史と民話の郷会館/⑧	12月8日(火)	
水窪支所/⑨	2027(令和9)年2月12日(金)	

問合せ・申込: [【窓口・電話】](#)各開催日の30日前から(先着順)
① 農業振興課 北部農業グループ(☎523-1113)
② 農業振興課 浜北農業グループ(☎585-1117)
③ 農業振興課 天竜農業グループ(☎922-0030)
④ 春野支所(☎983-0001)
⑤ 龍山支所(☎966-2111)
⑥ 佐久間支所(☎966-0001)
⑦ 水窪支所(☎982-0001)

マークの説明: ■ 当日、直接会場へ

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▶

内容	開催日	時間	場所
① 就職ガイダンス	4月16日(木)	9:15~9:45	福祉交流センター (中央区成子町)
② 福祉職場相談会 ■		9:45~11:45	
③ 介護のDVD視聴会 ■		10:00~12:00	

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] ①4月15日(水)17:00締切※②に参加の人は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。



〈3月号 番組構成〉

- #推しはま通 ~みんなの推しはままつ~
「子育て世代の活躍を応援する企業の取り組み」特集
 ジョイマン、うるとらブギーズが“推し”になる”浜松の情報をたっぷりお届けする市政情報番組!
 第11回の放送は、「はままつ子育て世代活躍企業コンテスト」で大賞を受賞した企業の取り組みについて、うるとらブギーズが紹介します!
- 浜松の未来地図~市長が描く市政ビジョン~
「ユニバーサル農業の推進」

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

市ホームページからも
見ることができます!

市HP▶



市の人口と世帯数	男	女	総数	世帯数
	387,897人 (-353)	389,740人 (-356)	777,637人 (-709)	360,133 (-179)
中央区	299,779人 (-282)	300,350人 (-249)	600,129人 (-531)	284,000 (-179)
浜名区	76,297人 (-54)	76,959人 (-93)	153,256人 (-147)	64,434 (+8)
天竜区	11,821人 (-17)	12,431人 (-14)	24,252人 (-31)	11,699 (-8)

【住民基本台帳による】 2026(令和8)年2月1日現在 / ()内は前月比

そう **だ** **ん**

不動産の無料相談会

土地政策課 ☎457-2365

相談会



HP▶

日時: 4月3日(金)10:00~16:00 ◆場所: 浜松商工会議所(中央区東伊場二丁目) ◆問合・申込: [電話] 静岡県不動産鑑定士協会 (☎054-253-6715)へ。3月16日(月)から(先着順)

くらしのセンター

(中央区海老塚町) ☎457-2635

税務相談



税理士による無料税務相談(予約制)

市HP▶

開催日	時間	申込開始日(先着順)	
4月2日(木)	13:30	3月19日(木)	受付時間 平日9:00 ~ 15:00
5月7日(木)	16:30	4月21日(火)	
6月4日(木)		5月20日(水)	

問合・申込: [電話] 東海税理士会浜松西支部 (☎453-1621)

登記関連「相続・境界・農地転用」相談会(予約制)

登記相談



HP▶

開催日	時間	場所	申込開始日(先着順)
4月2日(木)	13:30~16:30	くらしのセンター	3月23日(月)
5月7日(木)			4月20日(月)
6月4日(木)			5月25日(月)
4月14日(火)	9:30~11:30	浜名区役所 (浜名区貴布祢)	3月23日(月)
6月9日(火)			5月25日(月)

問合・申込: [電話] 行政書士会土地家屋調査士会二会合同事務局 (☎474-4848)へ※受付時間: 平日9:30~16:00

**人権擁護委員による特設相談
(偏見や差別、ハラスメントなど)**

人権啓発センター ☎457-2031

人権啓発
センター



市HP▶

問合: 静岡地方事務局浜松支局 (☎454-1396)

場所 【★印は完全予約制。予約がない場合は開設しません】	開催日	時間
市役所本館 ★	4月2日(木)	13:00 ~ 16:00
	5月14日(木)	
東行政センター ★	4月9日(木)	
西行政センター ★		
南行政センター ★	4月2日(木)	
ふれあい交流センター浜北 ★	4月9日(木)	
佐久間支所	4月8日(水)	13:00 ~ 15:00
水窪支所	4月6日(月)	13:00 ~ 15:00

申込: [電話] 4月開催分は3月21日(土)17:00締切、5月開催分は4月30日(木)17:00締切※佐久間支所、水窪支所は当日受け付け可。受け付けは終了時間の30分前まで



天竜川・浜名湖地域合併20周年

天竜川・浜名湖地域12市町村合併20周年記念

20年、これからもずっと

～12地域を連載で紹介します～

◎地域で活躍する人たちへの取材を通して、12地域の魅力をお届けします～最終回～

〈第11回〉細江

〈第12回〉佐久間



地域の魅力を再認識するきっかけに～細江歩行者天国～

子供のころの楽しかった思い出、今もしっかり覚えているんです。車が通るはずの道路が歩行者専用になって、たくさんの人と店でいっぱいになる「非日常」にワクワクしましたね。

7月第2週の週末、気賀四ツ角交差点付近は一変します。夜店がズラリと立ち並び、2日間で2万人もの人であふれます。

若い人が帰省するきっかけになって、故郷の良さを実感してもらえたら…。若い頃、東京暮らしだった私も、この細江歩行者天国をきっかけに地域の魅力を再認識した一人なんですよ。

50年以上も続くこのお祭りには、100を超える地域の企業や団体、個人の協力があります。夏の風物詩の一つ「細江歩行者天国」を、これからも地域みんなで盛り上げていきたいです。



木俣 契一さん profile

細江歩行者天国実行委員会委員長。市消防団北支団長など地域の数々の役職を務める。休日は家族と過ごす時間を最優先。細江公園展望台からの眺めは「これぞ細江」。大好きな風景の一つです。



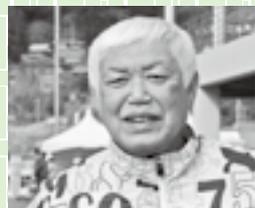
舞を通して、地域の発展を願う～竜神の舞保存会～

戦後復興の象徴とも言われた「佐久間ダム」は、わずか3年という驚異的なスピードで1956（昭和31）年に完成しました。「竜神の舞」は佐久間ダム建設工事の殉職者96人の慰霊と地域の末永い繁栄を祈念し、毎年10月の最終日曜日に開催する「佐久間ダム竜神まつり」で披露しています。

2025（令和7）年10月には、佐久間ダムを管理する電源開発（株）の本店（東京都中央区銀座）にて、太鼓や鐘などのお囃子に合わせ、体長13m、重さ60kgもある竜神を7人で自由自在に操り、大きな拍手をいただきました。三遠南信自動車道の整備が進み活発な交流が期待されるわが町「佐久間」に、多くの人が興味をもってもらえるよう、これからもこの舞を続けていきます。

平賀 隆二さん profile

竜神の舞保存会会長。住民有志15人のメンバーが「フェスタさくま」など町内外のイベントで舞を披露。毎朝の愛犬との散歩で、山の匂いを感じることから1日が始まります。



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】

3月5日(木)～31日(火)

【宛先】

〒430-8652 広報課 広報課 プレゼント係
(郵便番号と課係名のみで届きます)

3月31日(火)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



はままつフラワーパーク 入場券 (抽選で5組10人)

はままつフラワーパーク

中央区館山寺町195

☎487-0511

9:00~17:00

公式HP



YouTube



「浜名湖花フェスタ2026 in はままつフラワーパーク」 3月20日(金)～6月7日(日)

「浜名湖花フェスタ」は、毎春「日本の春は浜名湖から」をキャッチフレーズに開催するイベントです。会場の一つである「はままつフラワーパーク」では、桜とチューリップの競演をはじめフジ、バラ、ハナショウブ、アジサイなどへの花のリレーを楽しむことができます。また、週末を中心に行われる音楽イベントやキッチンカーも魅力の一つとなっています。



▲桜とチューリップ



▲スマイルガーデン