

# 北部協働センターだより

令和8年4月5日号(回覧)

編集・発行 浜松市北部協働センター (市委託 中央区中 第4号)  
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL: 053-436-5931

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせしています。『中央区協働センター通信』で検索してください。

地域文化セミナー

## 春のパンまつり

注  
意  
事  
項

※遅刻・早退等の対応が難しい為、2回とも時間内ご参加いただける方を募集します。  
※オープンを使用するため小さなお子様を連れての参加は、ご遠慮ください。  
※食物アレルギー等には対応しておりません。学習内容をご確認ください。



- 【会場】 北部協働センター 1階 料理教室  
【講師】 柴原 明子先生 (製パン技能士 製菓衛生師)  
【材料費】 2,000円 (一人当たり) 【定員】 8名  
【対象】 萩丘・小豆餅・葵東・葵西・高丘・西丘・花川に在住の成人男女  
【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用の飲み物  
【申込】 電話・窓口・インターネット ※詳細は裏面の講座の申込についてをご覧ください  
申込締切日: 4月25日(土)まで 当選案内: 4月30日(木)までに当選者にのみ連絡します。



回	月日	時間	学習内容
1	5/21(木)	午前9時30分～	ベーコンエピ
2	5/28(木)	12時30分	シナモンロール

### ～学習成果活用事業～

## 生涯学習講座

を開いてみよう!

あなたの知識を生かして

“学習成果活用事業”とは、あなたの知識や技術等を地域や周りの人に伝える機会を提供し、学びの成果を継続して生かす事業です。地域の課題解決のために生涯学習講座を企画・運営してみませんか?

<申込期間> 令和8年4月15日(水)～5月20日(水)

※日曜・祝日・夜間(17時15分以降)は除く



#### <応募資格>

- 浜松市の生涯学習活動の担い手を育成するため、以下を対象とします。
  - ・市内で活動する個人及び団体 ・今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体
- 同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき1回に限ります。
- ☆下記の内容が含まれる場合は申し込みができませんのでご注意ください。
- ×営利活動(宣伝等を含む)を目的とした内容、特定の政党や宗教を支持、宣伝普及することを目的とした内容、公共の秩序や健全な風俗等に反する内容、公共の福祉を害する内容

#### <応募方法>

- ・「学習成果活用事業申請書及び事業提案書兼申込書」に記入し、北部協働センター窓口へ提出してください。提出時に必要経費等について職員がヒアリングさせていただきます。
- ・申請書および申込書は、市ホームページからダウンロードするか、北部協働センターの窓口でお受け取りください。
- ※市内の協働センター等の生涯学習施設で募集をしています。最寄りの協働センターへお問い合わせください。

#### <採択通知>

- ・各生涯学習施設の実態やニーズ、募集の状況に応じて採択する事業を決定します。
- 6月19日(金)までに、応募された個人・団体に採否をご連絡いたします。
- ※採用する事業数や規模等は予算の範囲内となります。予算等の都合上、ご期待に応えられない場合もあります。

応募から開講までの  
流れ



裏面もご覧ください



令和8年度

# 北部ゆうゆう倶楽部



令和8年度「北部ゆうゆう倶楽部」受講生を募集します！

回	日程	学習内容
1	5/13(水)	<b>開講式</b> 太極拳を体験してみよう!!
2	6/10(水)	手作りバスボムを作ろう
3	7/ 8(水)	「睡眠と健康の知恵袋」講座
4	9/ 9(水)	いざという時の身近な防災講座～停電・断水時の水利用術～
5	10/14(水)	「心と体を動かす音楽講座」
6	11/11(水)	羊毛フェルトでお正月飾り作り
7	12/ 9(水)	迎春ミニ門松アレンジ
8	2/10(水)	「終活」講座
9	3/3(水)	<b>閉講式</b> あんこを包んであんぱんを作ってみよう!! (今回は、生地は先生が準備してくれます。)



※日程・内容等は、講師・協働センターの都合により変更または中止する場合がありますのでご了承ください。

【日時】 令和8年5月13日～令和9年3月3日 午前9時30分～11時30分まで  
第2水曜日(全9回) ※8月・1月を除く。※最終回(9回目)は、第1水曜日です。

【会場】 北部協働センター ホール/第2・3講座室等

【対象】 萩丘・小豆餅・葵東・葵西・高丘・花川・西丘にお住まいの成人の方

【定員】 30人

【受講料】 4,000円(材料費) ※当選された方は、5月9日(土)までに受講料のお支払いをお願いいたします。

【その他】 **お申込み時点で、全9回の出席が可能であることを前提にお申込みください。**

※申し込み締切日4月22日(水)まで。当選案内:4月25日(土)までに当選者にのみ連絡します。

## 講座の申込について

下記事項をご了承の上、①②③のいずれかの方法でお申込み下さい

- ご来館の皆様のマスク着用については、国の「マスク着用の考え方の見直し等について」の方針に従い、個人のご判断を尊重することとしております。
- 発熱や風邪の症状等、体調のすぐれない場合は、参加を見合わせてください。
- 講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただくことがあります。

①電話 (☎053-436-5931)

②北部協働センター窓口

※平日・土曜日 午前9時～午後5時まで  
(日曜・祝日・夜間の申込はできません。)

③インターネット

浜松市 HP→北部協働センター「講座・セミナー  
・イベントのお知らせ」からご希望の講座を選択し  
申込フォームよりお申込みください。 ※24H 申込可能



- 先着順ではありません。定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- 結果は当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- 定員に達しない場合は、申込締切後も電話または窓口で受付いたします。空き状況はお問い合わせください。

※講座のお問合せ等の電話・窓口での対応は、平日・土曜日の午前9時～午後5時まで(日曜日・祝日・夜間の申込はできません。)

表面もご覧ください☞

# 北部協働センターだより 令和8年4月5日号(回覧)

編集・発行 浜松市北部協働センター (市委託 中央区中 第4号)  
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL:053-436-5931

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせしています。  
『中央区協働センター通信』で検索してください。



## 地域文化セミナー

ランチやキッチンカーで大人気の、あの「甘酒と発酵の店 麴家」さんが、今回は味噌作りを教えてください。店舗以外では初の「麴家 味噌作り講座」です！！




**カラダ喜ぶ発酵食 麴家フロテュース2本立て！**  
～麴たっぷり♪旨味5倍の味噌作り&仕込んだ味噌で作る発酵味噌づくし御膳～

- 【会場】 北部協働センター 1階 料理教室
- 【講師】 横山 美左人 先生「甘酒と発酵の店 麴家」
- 【材料費】 5,000円 (材料費、資料代、味噌容器代)
- 【対象】 地区にお住まいの成人の方
- 【定員】 12名
- 【持ち物】 エプロン、三角巾 (バンダナ)、手拭きタオル、ふきん、台ふきん、筆記用具、水分補給用の飲み物、【必要な方：持ち帰り用の容器、保冷バッグ (保冷剤)】

回	月日	時間	学習内容
1回目	5月18日(月)	10:00~12:00 	【麴たっぷり♪旨味5倍の味噌作り】 《前半》・味噌の基本、旨味5倍味噌の特徴について (材料の違い、甘味、旨味、発酵のスピードについて) ・保存方法について 《後半》・麴たっぷり♪旨味5倍の味噌作り (お一人様 約1kgの味噌を仕込んで、お持ち帰りいただきます。)
2回目	5月25日(月)	10:00~13:00 	【仕込んだ味噌で作る発酵味噌づくし御膳】 《調理実習メニュー》 ・春野菜のポタージュ ・味噌漬け鶏のグリル ・野菜サラダ (麴5倍味噌を使ったオリジナルドレッシングを添えて) ・発芽酵素玄米ご飯 (講師が炊いて持参：作り方の説明あり) ・米麴甘酒のパンナコッタ 《調理実習後、実食します。》 <div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">麴自家製 季節のぬか漬けのサービス付き！</div>

《講座の申込について》 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

申込方法	申込期間
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	配布日~4月27日(月) ※平日・土曜日の9:00~17:00まで (日曜・祝日・夜間の申込はできません。)
◎インターネット 浜松市 HP→北部協働センター 「講座・セミナー・イベントのお知らせ」 からご希望の講座を選択し、申込 フォームよりお申込みください。 	配布日~4月27日(月) 23:59まで ※24H申込可能

当選案内：5月1日(金)までに当選者にのみ連絡します。

裏面もご覧ください。

# 理学療法士から学ぶ身体のための健康講座

- 【会 場】 北部協働センター 1階 ホール
- 【講 師】 上原 卓也 先生 (きんまくサロン ONE STEP 代表 / 筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト)
- 【受講料】 1,500 円 【基本受講料500円+資料代 1,000 円】
- 【対 象】 市内在住の15歳以上の社会人の方
- 【定 員】 20名
- 【持ち物】 ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
- 【服装等】 動きやすい服装、運動靴
- 【申 込】 電話・窓口・インターネット



回	月日	時間	学習内容
1	5月28日(木)	13時30分 ~15時30分	胸部のための健康教室 姿勢のチェックと猫背予防などの知識とセルフケア
2	6月 4日(木)		腰部のための健康教室 腰痛予防のための知識とセルフケア
3	6月11日(木)		股関節のための健康教室 股関節痛予防のための知識とセルフケア
4	6月18日(木)		膝関節のための健康教室 膝関節痛予防のための知識とセルフケア
5	6月25日(木)		足・趾のための健康教室 足の病気や痛みについて知識とセルフケア
6	7月 2日(木)		肩のための健康教室 四十肩・五十肩予防のための知識とセルフケア
7	7月 9日(木)		肘・手のための健康教室 肘・手の怪我の知識とセルフケア
8	7月16日(木)		首のための健康教室 頸部痛の予防のための知識とセルフケア
9	7月23日(木)		内臓のための健康教室 内部障害に対する知識の共有とセルフケア
10	8月 6日(木)		歩行のための健康教室 100歳まで元気に歩くためのセルフケア

《講座の申込について》 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

申込方法	申込期間
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	4月15日(水)~5月7日(木) ※平日・土曜日の8時30分~17時15分まで (日曜・祝日・夜間の申込はできません。)
◎インターネット 浜松市 HP→北部協働センター 「講座・セミナー・イベントのお知らせ」 からご希望の講座を選択し、申込 フォームよりお申込みください。	4月15日(水)~5月7日(木) 17時15分まで ※24H申込可能



※当選確認期間は5月15日(金)~5月22日(金) 確認時間は8:30~17:15 窓口または電話でご確認ください。

インターネットで申込みをされた方には5月15日(金)に当落のメールが届きます。メールが届かない場合は、お手数ですが窓口または電話でお問い合わせください。

【当選後に受講を辞退される場合は、5月22日(金)17:00までに北部協働センターへ必ずご連絡ください。】

# 北部協働センターだより 令和8年4月5日号(回覧)

編集・発行 浜松市北部協働センター (市委託 中央区中第4号)  
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL: 053-436-5931

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせしています。『中央区協働センター通信』で検索してください。

地域文化セミナー

## 季節の養生食薬膳

<全5回>

～健康のために「家庭でできる薬膳」を学んでみませんか！～

人は自然界の一員として、良くも悪しくとも常に自然の影響を受けながら生活しています。特に自然界の気候は体のダメージになることが少なくないのです。各季節の気候に負けない体づくりをすることは、健康や病予防の基本になります。食による体づくりとして、身近な食材の効能を生かした「家庭でできる薬膳」を学んでみませんか。

回	日時	学習内容	講師(中医營養学薬膳研究 枸杞の会)
1	R8/6/17 (水) 10:00~13:00	梅雨の養生食薬膳 (講義・実習 (試食)) 脾(消化器系)を補養し梅雨の気候(湿気・暑さ)に負けない食事と生活のあり方	講師 廣 かほり先生 (助手 種茂ゆき枝先生)
2	R8/7/22 (水) 10:00~13:00	夏の養生食薬膳 (講義・実習 (試食)) 心を補養し夏の気候(暑さ)に負けない食事と生活のあり方	講師 種茂ゆき枝先生 (助手 鈴木奈賀子先生)
3	R8/10/28 (水) 10:00~13:00	秋の養生食薬膳 (講義・実習 (試食)) 肺を補養し秋の気候(乾燥)に負けない食事と生活のあり方	講師 種茂ゆき枝先生 (助手 廣 かほり先生)
4	R8/12/2 (水) 10:00~13:00	冬の養生食薬膳 (講義・実習 (試食)) 腎を補養し冬の気候(寒冷)に負けない食事と生活のあり方	講師 鈴木奈賀子先生 (助手 廣 かほり先生)
5	R9/3/10 (水) 10:00~13:00	春の養生食薬膳 (講義・実習 (試食)) 肝を補養し春の気候(風)に負けない食事と生活のあり方	講師 廣 かほり先生 (助手 鈴木奈賀子先生)

<会場> 北部協働センター 1階 料理教室

<定員> 16名

<受講料> 9,000円(資料、食材代)

<持ち物> 筆記用具、エプロン、布巾(3枚程度)、三角巾、必要であれば持ち帰り容器(タッパー等)

※ 全5回すべてに参加できる方を募集します。

欠席の場合は、原則として返金はありませんのでご了承ください。

### 講座の申し込みは、こちらから

申し込み期間	
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	配布日～5月12日(火) ※午前9時～午後5時まで(日曜・祝日・夜間を除く)
◎インターネット 浜松市 HP→北部協働センター 「講座・セミナー・イベントのお知らせ」 からご希望の講座を選択し、申込 フォームよりお申込みください。 	配布日～5月12日(火) 午後11時59分まで ※24H申込可能

① 先着順ではありません。 定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。

② 申込結果は5月20日(水)までに当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。

③ 定員に達しない場合は申込締切後も電話または窓口で先着順に受付いたします。

④ 空き状況は、北部協働センター「講座・セミナー・イベントのお知らせ」の各講座のページをご覧ください。インターネット接続環境がない場合は、電話・窓口にて直接お問い合わせください。

裏面もご覧ください☞

## 交通安全情報

知っていますか？

取り締まりの対象年齢は  
16歳以上

# 令和8年4月1日より自転車の交通違反に 青切符が導入されました

こんな違反は、反則金の対象に！

違反内容（一例）	反則金
携帯電話の使用等（保持）	12,000円
車道の右側通行・信号無視（赤色等）	6,000円
一時不停止・無灯火・イヤホンの使用	5,000円
並進・二人乗り	3,000円



自衛隊外周は、ジョギングやウォーキングにも活用されます。

自転車や自動車等を運転される方は、安全確認し、交通マナーを守って走行しましょう

## 同好会会員募集のお知らせ

# 同好会「すかんぼ短歌会」会員募集中

- 初心者歓迎
- 講師が1人1人でいねいに批評
- 気軽に見学に来て下さい

【活動日】	月1回 第2月曜日
【時間】	午前10時00分～12時00分
【場所】	北部協働センター 小会議室
【費用】	入会金:なし 会費:1か月2,000円
【講師】	柚木新先生
【連絡先】	野沢(団体名:浜松すかんぼ短歌会) ☎053-436-1463 ※かけ間違いのないよう、ご注意ください。