

マークの説明: 直 当日、直接会場へ



成人健康相談(6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	1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月) 9:00~11:00	☎413-5577★
	東行政センター	11日(木)9:30~11:30	☎424-0122★
	西部保健センター	23日(火)9:30~11:30	☎597-1174★
	南行政センター	19日(金)13:30~15:00	☎425-1590★
浜名	浜名区役所	10日(水)・24日(水) 9:00~11:30	☎585-1120★
	細江健康センター	予約制(電話申込)	☎523-3121★
	三ヶ日保健センター		
	引佐健康センター	1日(月)9:00~11:30	
天竜	天竜保健福祉センター	8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	10日(水)9:30~11:30	☎983-0006
	水窪保健福祉センター	4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)	8日(月)	9:30~10:00 10:30~11:00
		25日(木)	9:30~10:00 10:30~11:00

精神保健福祉センター

(中央区中央一丁目) ☎457-2709

市HP ▶ 依存症 勉強会

依存の問題を抱える家族のための勉強会

日時:6月11日(木)、7月9日(木)、8月6日(木)14:00~16:00 ◆申込:【電話】5月15日(金)9:00から(先着順)

自死遺族わかちあいの会

市HP ▶ 自死遺族わかちあいの会

日時:6月13日(土)14:00~16:00 ◆申込:【電話】6月12日(金)17:15締切

浜松市ひきこもり地域支援センターサテライト

HP ▶ ひきこもり こだま



内容	日時
ゆるりと浜名 ひきこもり家族交流会 <input type="text"/> <input type="button" value="直"/>	5月23日(土)、6月13日(土) 10:00~12:00
ゆるりと浜名 不登校の子をもつ家族交流会 <input type="text"/> <input type="button" value="直"/>	6月27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)

しずおかマリッジ登録料助成

子ども若者政策課 ☎457-2795

市HP ▶ しずおかマリッジ

条件:①浜松市に住所を有する人、②会員登録日もしくは更新登録日の年齢が39歳以下 ◆申込:【ホームページ】2027(令和9)年3月31日(水)まで

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

日時:6月18日(木)19:00~20:30 ◆申込:【電話・ホームページ】6月17日(水)締切

「みんなの水道・下水道絵画コンクール」の作品募集

水道部門:上下水道総務課 ☎474-7011

下水道部門:下水道工事課 ☎474-7524

市HP ▶ みんなの水道・下水道

申込:【窓口・郵送】6月19日(金)締切



第48回浜名湖クリーン作戦 直

環境政策課 ☎453-6149

市HP ▶ 浜名湖クリーン作戦

日時:6月7日(日)8:00~9:00 ※小雨決行 ◆場所:浜名湖畔(舘山寺サンビーチ、村櫛海岸、雄踏総合公園ほか)

西部清掃工場・えこはま

(中央区篠原町) ☎440-0150

HP ▶ えこはま

内容	日時
海ごみ調査	6月20日(土)10:00~12:00
手織りでミサンガ作り	6月21日(日)10:00~12:00

申込:【電話・Eメール】5月15日(金)9:00から(先着順)



はままつ歯と口の健康フェスタ2026 直

口腔保健医療センター ☎453-6129

HP ▶ 浜松市歯科医師会

日時:6月7日(日)9:00~12:00 ※受付11:30まで ◆場所:クリエート浜松(中央区早馬町) ◆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)

大人のための食育講座

浜名健康づくりセンター ☎585-1171

市HP ▶ 大人のための食育講座

日時:6月17日(水)・18日(木)9:30~11:30 ◆場所:浜北保健センター(浜名区平口) ◆申込:【電話】5月15日(金)から(先着順)



マークの説明: 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▶ [びっぴ 離乳食教室](#)

対象:2026(令和8)年1月生まれの子供の保護者(オンラインのみ)
2025[令和7]年12月・2026[令和8]年2月生まれも受講可) ◆**申込**:
【ホームページ・LINE】5月15日(金)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	6月3日(水)	①13:30~14:25 ②14:50~15:45
	6月18日(木)	
長上協働センター	6月15日(月)	
入野協働センター	6月11日(木)	
三方原協働センター	6月5日(金)	
浜北文化センター	6月19日(金)	
オンライン	6月25日(木)	13:30~14:00

離乳食教室



もぐもぐ元気っ教室

問い合わせは下記参照

HP▶ [びっぴ もぐもぐ元気っ教室](#)

対象:2025(令和7)年10月・11月生まれの子供と保護者 ◆**申込**:【ホームページ・LINE】5月15日(金)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	6月5日(金)	10:00~11:15
東部保健福祉センター	6月23日(火)	
西部保健センター	6月10日(水)	
南行政センター	6月4日(木)	
浜北保健センター	6月12日(金)	
引佐健康センター	6月25日(木)	

もぐもぐ教室



【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
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▶ [びっぴ 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 あっぷっぷ

HP▶ [びっぴ 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

健康増進課

①☎453-6119 / ②☎453-6116
③☎453-6117

健康
フェスタ



① 第14回いきいき健康フェスタ

HP▶ [いきいき健康フェスタ](#)

日時:6月7日(日)12:00~16:00 ◆**場所**:ギャラリーモール(ソラモ)(中央区砂山町)

② 消化器系難病医療相談会

市HP▶ [難病医療相談会](#)

日時:6月13日(土)9:30~11:30 ◆**場所**:保健所(中央区鴨江二丁目) ◆**申込**:【電話】5月20日(水)から(先着順)



③ 医師による不妊相談

市HP▶ [不妊に関する相談](#)

日時:6月25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】5月15日(金)13:00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)

高齢者福祉課 ☎457-2105

市HP▶ [認知症](#)

日時:6月27日(土)10:00~11:30 ◆**対象**:認知症またはMCI(軽度認知障害)の診断を受けた人 ◆**場所**:都田図書館(浜名区都田町) ◆**申込**:【電話】6月26日(金)締切



こころの健康相談

障害者支援課 ☎457-2213

市HP▶ [こころの健康相談](#)

開催日	時間	場所
6月3日(水)	13:00	障害者支援課(市役所本館2階)
6月11日(木)		水窪保健福祉センター(天竜区水窪町奥領家)
6月17日(水)	15:00	障害者支援課(市役所本館2階)

申込:【電話】5月15日(金)8:30から(先着順)

こころの
健康相談



こそだて

赤ちゃんとのふれあい体験事業

親子ボランティア募集

子育て支援課 ☎457-2793

HP▶ [浜松市赤ちゃんとのふれあい体験事業](#)

ふれあい
体験事業



開催日	時間	場所
6月11日(木)	10:00 ↓ 12:00	春野中学校(天竜区春野町気田)
6月16日(火)		南陽中学校(中央区芳川町)
6月19日(金)		神久呂中学校(中央区大久保町)
6月24日(水)・25日(木)・26日(金)		静岡大学附属浜松中学校(中央区布橋三丁目)
6月30日(火)		南部中学校(中央区龍禅寺町)
7月10日(金)		浜松日体中学校(中央区半田山三丁目)
7月22日(水)		江南中学校(中央区江之島町)

問合せ:ふれあいサポートネット「ふわっと」(榑原・☎090-1569-3608)

◆**申込**:【ホームページ】5月15日(金)から(先着順)

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

こ**そ****だ****て**

1歳6カ月児健康診査・
3歳児健康診査

健康増進課 ☎453-6115

1歳6カ月児

3歳児

HP▶ ぴっぴ 1歳6カ月児健康診査 検索

HP▶ ぴっぴ 3歳児健康診査 検索



身体計測、診察、歯の健診、育児に関する相談など

※対象者には個別に通知を郵送。市外からの転入や市内転居などで通知が届かない場合は、近くのセンターへ問い合わせてください

【健康診査】問い合わせ先	
※お近くのセンターへ問い合わせてください	
中央健康づくりセンター	☎457-2890
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
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	☎922-0075

イ**ベ****ン****ト**

良縁をつかむ！お寺deヨガ婚活

子ども若者政策課 ☎457-2795

婚活イベント

市HP▶ 婚活 イベント 検索



日時	対象	場所
6月20日(土)	11:00~14:00	35~45歳
	14:30~17:30	25~35歳
		方広寺 (浜名区引佐町奥山)

問合・申込:【電話・ホームページ】浜松市婚活イベント事務局(運営:株式会社東海道シグマ・☎0120-034-036)へ。6月7日(日)締切(抽選)

天竜川下流連合総合水防演習 直

河川課 ☎457-2452

水防演習

市HP▶ 水防演習 検索



日時:5月31日(日)9:00~11:00※小雨決行◆場所:天竜川右岸かさざぎ大橋上流河川敷

夏フェスタ2026 直

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▶ 浜松市防災学習センター 検索



日時:6月20日(土)13:00~16:00

アクト通りふれあいデイ 直

まちなか政策課 ☎457-2095

ふれあいデイ

市HP▶ アクト通りふれあいデイ 検索



日時:5月17日(日)9:00~12:00※小雨決行◆場所:アクト通り(中央区板屋町)

七夕茶会

松韻亭(中央区鹿谷町) ☎473-4310

松韻亭

HP▶ 茶室 松韻亭 検索



日時:7月7日(火)17:00~20:00◆申込:【窓口・電話・ファクス・郵送・ホームページ・Eメール】5月15日(金)9:00から(先着順)

こ**も****の****こ****の****こ**

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6月)
いっしょにあそび! 直	① 2日(火) ② 10日(水) ③ 23日(火)
① ハイハイ赤ちゃんと ② トコトコちゃんと ③ ヨチヨチちゃんと&ぐずりねんねのお話会	各日10:30~11:30
親子でおやつ~ヨーグルトカップケーキ~ ★	3日(水)11:00~11:45
楽器でこんにちは ~ピアノ・うた・よみかせ~ 直	4日(木)11:00~11:30
助産師さんのベビーマッサージ 直	5日(金)・19日(金) 10:30~11:30
みんなでぐるぐる~!!こまあそび 直	6日(土)14:00~15:00
おやつ作り~ウインナーピザ~ ★	7日(日)11:00~11:45
音と遊ぼうリトミック 直	8日(月)・22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
ハーモニカと鍵盤ハーモニカのコンサート 直	9日(火)11:00~11:30
ちっちゃな森遊び in こども館 直	11日(木)10:30~11:30
助産師さんのベビーマッサージ 直 in 青少年の家	12日(金)10:30~11:30
しょうぎに挑戦 直 ~初心者から上級者まで~	13日(土)13:00~15:00
よみかたりさん 直	14日(日)10:50~11:20
夏の花 植え付け体験 直	14日(日)11:00~11:30
親子でパン作り ★	16日(火)11:30~12:00
出張こども館 in 篠原協働センター ねんね・ごろんの赤ちゃんと 直	18日(木)10:30~11:30
<MOCOBO>ウッドクラフト 直	20日(土)10:00~15:00
ハロー!みんなでABC 直	24日(水)
① 2・3歳クラス ② 1歳クラス	① 10:30~11:00 ② 11:10~11:40
出張こども館 in 篠原協働センター 親子でワークショップ 直	25日(木)10:30~11:30
親子で楽しむ絵本とあそび 直	26日(金)10:30~12:00
ここみのおしゃべりサロン ~妊婦さんもOK!親子にやさしいだっこ~ ★	26日(金)13:30~15:00
Let's運動あそびマン 直	27日(土)10:30~11:30
パン作り~チョコ入りパン~ ★	28日(日)11:30~12:15
こどもアドボカシーってなんだろう? 直	28日(日)13:30~15:00

すくすく教室~小さく生まれたお子さんの
ための育児相談交流会~

健康増進課 ☎453-6117

すくすく
教室



HP▶ ぴっぴ すくすく教室 検索

対象:出生時の体重が1,500グラム未満の未就園の子供と保護者
 ※子供が入院中の人も参加可◆日時:6月24日(水)9:30~11:00
 ◆場所:西部保健センター(中央区雄踏一丁目)◆申込:【ホームページ】6月17日(水)締切

イベント

科学館(みらいーら)
(中央区北寺島町) ☎454-0178



HP▶

内容	日時
① 夜の科学館	5月23日(土)17:01~20:00
② 綿花ツアー2026	5月30日(土)15:30~16:00
③ 大人のための健康講座 Healthy Training & Lunch ①上半身編	6月9日(火)10:30~12:00
④ みらいーら自由に研究ラボ【電子顕微鏡編】	6月13日(土)~7月5日(日)の土・日曜日 ①10:00~、②11:30~、③14:00~、④15:30~
⑤ 1歳誕生日!親子で初めての工作	6月17日(水)10:30~11:15
⑥ 大人のための健康講座 Healthy Training & Lunch ②下半身編	6月23日(火)10:30~12:00
⑦ 教員のための博物館の日	8月20日(木) ①10:00~11:30 ②13:00~14:30

申込:【ホームページ】③5月26日(火)締切、④5月30日(土)締切、⑤6月3日(水)締切、⑥6月9日(火)締切(全て抽選)、⑦6月1日(月)から(先着順)

「みなくるマーケット キッズマーケット」出店者募集
日時:7月23日(木)、8月6日(木)11:00~14:00◆申込:【ホームページ】6月30日(火)締切

木下恵介記念館映画上映会『女の園』
木下恵介記念館(旧浜松銀行協会)
(中央区栄町) ☎457-3450



HP▶

日時:6月21日(日)①10:00~、②14:00~(上映30分前から開場)

動物園ドリームイブニング
(障がいのある人とその家族や介助者対象)
動物園(中央区舘山寺町) ☎487-1122



HP▶

日時:6月7日(日)・13日(土)17:00~19:00◆対象:障がい者とその家族や介助者◆申込:【電話・ファクス・Eメール】開催日前日締切

万葉の森公園
(浜名区平口) ☎586-8700



HP▶

内容	日時
① 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:春メニュー)」	6月6日(土)9:30~13:00
② 季節の公園散策(解説付き)	6月7日(日)・21日(日) 11:00~(40分程度)
③ 万葉の色を掛ける「藍(アイ)」×「紅花(ベニバナ)」	6月28日(日)10:00~15:00
④ 万葉植物等を描く絵手紙体験	6月28日(日)10:00~14:30

申込:【窓口・電話】①・③5月15日(金)9:00から(全て先着順)

イベント

**滝沢キャンプ場でホテル調査!
~ゲンジホテル~**
環境政策課 ☎453-6149



市HP▶

日時:6月5日(金)18:30~20:30※小雨決行◆場所:滝沢キャンプ場(浜名区滝沢町)◆申込:【ホームページ・Eメール】5月25日(月)締切(抽選)

青少年の家
(中央区住吉四丁目) ☎471-4725



HP▶

内容	日時
① 自然体験フェスタ	5月24日(日)10:00~15:00
② NATSUキャン!!	7月4日(土)13:00~5日(日)15:00
③ 生まれ元気な3・4年生~夏~	7月19日(日)9:30~15:00

申込:【ホームページ】②6月6日(土)締切、③6月28日(日)締切(全て抽選)

**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:7月18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】5月20日(水)9:00から(先着順)※ワークショップのみ要予約

かわな野外活動センター
(浜名区引佐町川名) ☎544-0219



HP▶

内容	日時
① 第1回かわな家族ふれあいデー	7月11日(土)13:00~12日(日)13:30
② 第2回かわな家族ふれあいデー	8月1日(土)13:00~2日(日)13:30

申込:【Eメール】①5月20日(水)~29日(金)締切(抽選)、②6月10日(水)~19日(金)締切(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▶

内容	開催日	時間	申込開始日
① 星空観望会	5月23日(土)	19:30~21:00	5月20日(水)
	5月30日(土)		5月27日(水)
	6月6日(土)		6月3日(水)
	6月13日(土)		6月10日(水)
② めざせ!望遠鏡マスターコース	6月6日(土)	18:30~19:30	6月3日(水)
③ 太陽・昼間の星観望会	6月7日(日)	14:00~16:00	—

申込:①・②【ホームページ】各日13:00から(先着順)

マークの説明: ■ 当日、直接会場へ

イベント

地域展「出土品が語る浜松の歴史」 ■
 地域遺産センター(浜名区引佐町井伊谷)
 ☎542-3660



市HP▶地域遺産センター ■ 検索
 日時:5月28日(木)9:00~17:00

フラワーパーク
 (中央区館山寺町) ☎487-0511



HP▶はままつフラワーパーク ■ 検索

内容	日時
① 変なサポテン展 ー変わっているから、面白い。ー ■	5月23日(土)~31日(日) 9:00~17:00※5月31日(日)は 16:30まで
② 浜名湖花フェスタ2026 ファイナルイベント ■	6月6日(土)19:00~20:00 ※雨天時は6月7日(日)に順延
③ 花のウォーキング ■	6月13日(土)10:00~12:00
④ 新緑から夏至のころの 自然観察会 ■	6月20日(土)10:00~11:30 ※雨天中止
⑤ アジサイの育て方教室	6月20日(土)13:00~14:30
⑥ 我が子を可愛く撮る撮影教室	6月28日(日)10:00~12:00
⑦ フジ夏選定教室	7月5日(日)13:20~14:20
⑧ 植物のたたき染め	7月23日(木)10:30~11:30
申込:【ファクス・ホームページ・Eメール】⑤6月15日(月)16:00締切、⑥ 6月18日(木)16:00締切、⑦・⑧6月29日(月)16:00締切(全て抽選)	

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

内容	日時
① みどりと花を愉しむ のルディック・ウォーク ■	6月1日(月)・11日(木)・15日(月)・ 25日(木)・29日(月) 10:00~11:30
② ナチュラルハーブ講座 「ドクダミを有効活用かゆみ止めづくり」	6月7日(日)10:00~12:00
③ バラ農家から学ぶバラ管理講座 【6月の管理】	6月11日(木)14:00~15:30
④ 山野草初心者講座 「ヤマオダマキの育て方その他」	6月13日(土)10:00~12:00
⑤ 押し花で季節のカレンダーづくり	6月17日(水)10:00~12:00
⑥ 初めてでも失敗しない緑のカーテン	6月20日(土)10:00~12:00
⑦ 季節のプリザーブドフラワー アレンジメント講座	6月23日(火)10:00~12:00
⑧ 山野草展示会と苗の即売会 ■	6月27日(土)11:00~16:00 6月28日(日)10:00~15:30
申込:②~⑦【窓口・電話】5月15日(金)9:00から(先着順)	

綿の産地フェア ■
 産業振興課 ☎457-2319



HP▶綿の産地 遠州織物 ■ 検索
 日時:5月30日(土)10:00~16:00◆場所:アミューズ豊田 サブアリーナ
 (磐田市上新屋304)◆問合せ:(一社)静岡県繊維協会(☎456-7222)

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 お土産いちごパック ■	~5月31日(日)9:30~15:00
② 社会人バンド演奏 ■	5月16日(土)・17日(日)10:30~
③ ホタルの夕べ ■	①5月22日(金)~24日(日) ②5月29日(金)~31日(日) ③6月5日(金)~7日(日) ④6月12日(金)~14日(日) 19:30~20:30
④ プロライダー井手川直樹 によるMTBスクール	5月24日(日) ①9:30~10:30、②11:00~12:00 ③13:00~14:00、④14:30~15:30
⑤ モーニングマルシェ ■	6月6日(土)9:00~11:30
⑥ ナイトパブルイベント ■	6月6日(土)19:00~
⑦ ぶどう栽培教室	6月7日(日)10:00~12:00
⑧ 子育て応援DAY ■	6月10日(水)
⑨ ゴールキーパークリニック	6月14日(日) 小学1・2年生:15:00~15:50 小学3・4年生:16:00~16:50 6月21日(日) 小学5・6年生:15:00~15:50 中学生、高校生:16:00~16:50
⑩ 柿栽培教室	6月21日(日)10:00~12:00
⑪ ブルーベリー栽培教室	7月5日(日)10:00~12:00
⑫ 大梅収穫体験 ■	5月下旬~6月中旬
申込:④・⑦・⑩・⑪【電話・ホームページ】、⑨【ホームページ】、全て5月 15日(金)から(先着順)	

はままつフルーツパーク時之栖
 開園30周年記念ロゴ募集
 農業水産課 ☎457-2328



市HP▶フルーツパーク30周年記念ロゴ ■ 検索
 申込:【窓口・郵送】5月29日(金)締切、【ホームページ】5月31日(日)締切

なゆた・浜北
 (浜名区貴布祢) ☎585-0611



HP▶なゆた浜北 ■ 検索

なゆた・浜北25周年記念事業

内容	日時
楽しい手作り講座② バルーンアートづくり	6月20日(土)13:30~15:00
美姿勢講座 猫背・O脚からさようなら	6月27日(土)10:00~12:00
申込:【窓口・電話・ホームページ・Eメール】5月15日(金)~20日(水)締切(抽選)	

令和8年度平常展(前期)“万葉学者 賀茂真淵”の
 万葉研究を巡って~万葉人の「まこと」を追って~ ■



賀茂真淵記念館(中央区東伊場一丁目)
 ☎456-8050
HP▶賀茂真淵記念館 ■ 検索

日時:5月28日(木)~9月27日(日)9:30~17:00※月曜日休館(ただし
 祝日・振替休日の場合は開館、翌火曜日休館)

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

おんがく

アクトシティ音楽院 ジャズ文化講座
アクトシティ浜松(文化振興財団)
☎451-1150

音楽院



HP▶ [アクトシティ音楽院](#) 検索

日時:7月17日・31日、8月21日、9月4日・11日(全て金曜日)18:30~20:15◆**場所:**クリエート浜松(中央区早馬町)◆**申込:**【ホームページ】各日5月15日(金)10:00から(先着順)

第10回みぶアーティストステージ 直

天竜壬生ホール(天竜区二俣町二俣)
☎922-3301

天竜
壬生ホール



HP▶ [天竜壬生ホール](#) 検索

日時:5月23日(土)13:30~16:00

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▶ [サーラグリーンアリーナ](#) 検索

サーラグリーン
アリーナ



内容	初回目	時間・問合・申込
サッカー(幼児・小学生)	7月1日(水)	【窓口】浜北体育館 (浜名区西美園・☎585-1173) 6月12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)	7月6日(月)	
チアダンス(小学生)	7月2日(木)	【窓口】サーラグリーンアリーナ (浜名区平口・☎585-1222) 6月12日(金)10:00から(先着順)
体育(幼児・小学生)	7月6日(月)	

新電力テニスコート

(中央区西丘町) ☎437-0605

花川運動公園



HP▶ [花川運動公園 スクール](#) 検索

内容	初回目	申込開始日
中学生硬式テニス教室(全4回)	6月1日(月)	5月15日(金)
高校生女子硬式テニス教室(全4回)		
ジュニア硬式テニス教室(全4回)	6月2日(火)	
ジュニアソフトテニス教室(全4回)	6月3日(水)	
一般硬式テニス教室(全8回)	7月2日(木)	5月30日(土)
中学生ソフトテニス教室(全8回)	8月3日(月)	7月5日(日)

申込:【窓口・電話】各日10:00から(先着順)

スポーツ健康相談講演会 「肩・肘のスポーツ障害と予防」(実技)

浜松アリーナ ☎461-1111

浜松
アリーナ



HP▶ [浜松アリーナ](#) 検索

日時:7月11日(土)15:00~16:30◆**申込:**【窓口・電話】6月16日(火)9:00から(先着順)

おんがく

アクトシティ浜松(文化振興財団)
(中央区板屋町) ①~③☎451-1151
④☎451-1150/⑤~⑧☎451-1114

①~③まちなか
コンサート



④管アカ
コンサート



⑤~⑧
はまかる
コンサート



①~③ **HP**▶ [まちなかコンサート](#) 検索

④ **HP**▶ [浜松国際管楽器アカデミー](#) 検索

⑤~⑧ **HP**▶ [はまかる](#) 検索

① **プロムナードコンサート(雨天中止)** 直

日時	出演	場所
5月16日(土) 15:30~17:50	笠井中学校、浜松工業高等学校、 天方吹奏楽団、ヤマハ吹奏楽団	JR浜松駅 北口広場 「キタラ」
5月23日(土) 15:00~17:00	中郡中学校、曳馬中学校、三方原 中学校、浜松市消防音楽隊	
5月30日(土) 15:00~16:40	引佐南部中学校、浜名高等学校、 浜松市立高等学校	
6月13日(土) 15:00~16:50	佐久間吹奏楽クラブ、引佐吹奏 楽団、浜松交響吹奏楽団	

② **出張プロムナードコンサート(雨天中止)** 直

日時	出演	場所
5月17日(日) 15:00~16:20	鹿玉中学校、北浜中学校、浜北北 部中学校&北浜東部中学校	なゆた・浜北 駅前広場
5月31日(日) 15:00~16:00	雄踏中学校、浜松いわた信用金 庫吹奏楽団	フラワー パーク

③ **まちなかにぎわいコンサート(雨天中止)** 直

日時	出演	場所
6月7日(日) 15:00~17:00	市内和太鼓団体による和太鼓の コンサート	JR浜松駅 北口広場 「キタラ」

④ **第32回浜松国際管楽器アカデミー&フェスティバル**

内容	開催日	時間	場所
オープニングコンサート	8月3日(月)	19:00~21:00	中ホール
受講生選抜プレミアム コンサート	8月7日(金)	18:30~20:00	クリエート 浜松

※申込方法など詳細はホームページで確認

⑤ **アクトシティ能・狂言イベント**

能・狂言のとおきおきの楽しみ方

日時:8月11日(火)14:00~15:40◆**場所:**コンgresセンター41会議
室◆**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】5月24日(日)10:00から

⑥ **blast プラスト!**

日時:8月26日(木)18:30~20:30◆**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)、チケット
ぴあ、ほか】5月31日(日)10:00から

⑦ **アクト・プレミアム・シリーズ2026**

児玉桃(ピアノ)×セルゲイ・ハチャトゥリアン(ヴァイオリン)
日時:9月7日(月)18:45~20:45◆**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】5月24日(日)10:00から

⑧ **野村萬斎 監修 アクトシティ能・狂言**

日時:9月13日(日)15:00~17:30◆**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)、チケット
ぴあ】5月24日(日)10:00から

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	初回目	時間
ゆがみ改善ストレッチ(全6回)	6月1日(月)	9:30~10:30
かんたんスポーツ教室(全8回)	6月5日(金)	10:00~11:30
楽しいステップエアロ教室(全8回)	6月9日(火)	10:10~11:10
健康太極拳教室(全8回)	6月10日(水)	19:30~21:00
産後の体型もどし(全6回)	6月10日(水)	10:15~11:30
キッズ運動教室(全6回)	6月11日(木)	15:45~16:45

申込:【窓口・電話】5月15日(金)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



HP▶ 雄踏総合体育館 検索

内容	日時
①苦手克服ミズノスポーツ塾	6月13日(土) 小学1年生:9:30~10:30 小学2年生:11:00~12:00 小学3・4年生:13:30~14:30
	6月1日(月)13:00~14:30
	6月12日(金)10:00~11:30 6月20日(土)19:00~20:30 6月22日(月)13:00~14:30
②ピックルボール	

申込:①【ホームページ】、②【窓口・電話】全て5月15日(金)9:00から(先着順)

講座・教室

一般向け学習講座「知っておきたい火災の脅威」

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:6月20日(土)10:00~11:30 ◆申込:【郵送・ホームページ】6月9日(火)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

日時:6月24日(水)14:00~16:00 ◆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(中央区役所)・長寿支援課(☎457-2062)へ。5月15日(金)から(先着順)

第1期日本語ボランティア養成講座

外国人学習支援センター(中央区雄踏町宇布見)
 ☎592-1117



HP▶ HAMAPO 検索

日時:6月12日(金)~10月9日(金)13:30~15:00 ◆申込:【窓口・電話】5月15日(金)から(先着順)

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

内容	初回目	申込	内容	初回目	申込
ジョギング	7月12日(日)	不要	キッズダンス(小学1年~6年生)	7月7日(火)	A
和太鼓体験	6月20日(土)	HP	やさしいピラティス月クラス・星クラス	7月7日(火)	A
少林寺拳法(渡瀬)	7月2日(木)	HP	ストレッチポール調整クラス	7月9日(木)	A
合気道	7月2日(木)	HP	たのしくエアロ&ひきしめ	7月9日(木)	A
健康乗馬	7月4日(土)	HP	得意スイッチ(とび箱)	7月12日(日)	A
飛込体験(7月)	7月7日(火)	HP	脂肪燃焼&ひきしめ	7月13日(月)	A
相撲	7月11日(土)	HP	すっきりヨガ(月)	7月13日(月)	A
ヨット	7月18日(土)	HP	かんたんステップ	7月18日(土)	A
太極拳(土曜)	6月6日(土)	A	すっきりヨガ(土)	7月18日(土)	A
ヨガ&ピラティス	7月1日(水)	A	ピラティス&骨盤体操	7月18日(土)	A
やさしいエアロ(水)	7月1日(水)	A	吟詠大会	7月19日(日)	A
ZUMBA	7月1日(水)	A	太極拳(日曜)	7月19日(日)	A
かんたんダンス	7月1日(水)	A	親子でハッピー1歳4カ月~2歳	6月4日(木)	B
らくらくヨガ	7月1日(水)	A	親子でハッピー2歳~3歳	6月4日(木)	B
サルセッション	7月3日(金)	A	はじめてのキッズバレエ(木曜・前半/後半)	7月2日(木)	B
すっきりヨガ(金)	7月3日(金)	A	はじめてのキッズバレエ(土曜・前半/後半)	7月4日(土)	B
背骨コンディショニング	7月3日(金)	A	はじめてのエアロピクス(浜北体育館)	7月3日(金)	C
シェイプヨガ	7月3日(金)	A	背骨コンディショニング(浜北体育館)	7月3日(金)	C
骨盤調整エクササイズ	7月3日(金)	A	リズムトレーニング(小学4年~6年生)	7月4日(土)	C
リラックスヨガ	7月7日(火)	A			
親子ワン・ツースリー	7月7日(火)	A			
やさしいエアロ(火)	7月7日(火)	A			
やさしいピラティス(昼)	7月7日(火)	A			
キッズダンス(4歳~小学3年生)	7月7日(火)	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)

スポーツ広場の一般開放(6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)	6日(土)・14日(日)・20日(土)・28日(日)	19:00~21:00

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



内容	日時	申込締切日
ワンニャン飼い方相談会	5月27日(水)10:00~11:30	5月20日(水)
	7月15日(水)10:00~11:30	7月8日(水)
愛犬のしつけ方教室	6月21日(日)10:30~11:30	6月14日(日)
愛犬のしつけ方教室 (親子向け)	7月26日(日)10:30~11:30	7月19日(日)

申込:【窓口・ファクス・郵送・ホームページ・Eメール】必着(抽選)

ふれあい交流センター
問い合わせは下記参照

① **HP**▶

②~④ **HP**▶

⑤ **HP**▶

①・⑤
竜西・浜北



②・④
可美・
青龍・萩原



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	5月17日(日)
	第13回竜西まつり 出演者募集	5月17日(日)
	読み聞かせ・パネルシアター 直	5月24日(日)
	第13回竜西まつり 直	6月7日(日)
② 可美 (中央区増楽町) ☎440-0571	栄養教室	6月9日(火)
	折り紙教室	6月10日(水)
③ 青龍 (中央区青屋町) ☎422-2161	親子でリトミック【夏編】(1歳)	6月28日(日)
	親子でリトミック【夏編】(2歳)	6月28日(日)
	親子で足跡アート	7月5日(日)
④ 萩原 (中央区初生町) ☎439-4178	おくちのお話・あそび体験講座	6月23日(火)
	骨ナビ・健康リンパ体操講座(全3回)	6月25日(木)
⑤ 浜北 (浜名区小林) ☎587-4830	親子であそぼう「ははは広場」 直	6月7日(日)
	こどものための読み聞かせ 直	6月21日(日)
	パネルシアター 直	6月21日(日)

農村環境改善センター
(中央区伊左地町) ☎486-1122

HP▶

農村環境
改善センター



内容	日時	申込締切日
初夏のペーパークイリング講座	7月9日(木) 10:00~13:00	6月25日(木)
伝筆講座	7月10日(金)・17日(金) 10:00~12:00	

申込:【窓口・郵送・ホームページ】必着(抽選)

講座・教室

令和8年度静岡県失語症者向け
意思疎通支援者養成講座(全7回)

障害者政策課 ☎457-2864

HP▶

言語聴覚士会



日時:6月20日(土)~12月19日(土)◆問合:静岡県障害福祉課(☎054-221-2351)◆申込:[Eメール]申込書をホームページからダウンロードし、静岡県言語聴覚士会へ。5月18日(月)~5月29日(金)必着

第29回リフレッシュ理科教室
「謎のスクリーンで不思議な光の体験!」

クリエイト浜松(中央区早馬町) ☎453-5311

HP▶

クリエイト浜松



日時:6月20日(土)①10:30~12:00、②13:30~15:00◆申込:【ホームページ】5月22日(金)締切(抽選)

応急手当の方法を学ぼう

警防課 ☎475-7562

市HP▶

応急手当



内容/場所	防災学習センター (中央区山下町)	北消防署 (浜名区細江町三和)
普通救命講習Ⅰ	6月16日(火) 13:30~16:30	6月18日(木) 9:00~12:00
	7月21日(火) 10:00~13:00	7月22日(水) 13:30~16:30
	7月24日(金) 13:30~16:30	
普通救命講習Ⅲ	6月25日(木) 13:30~16:30	7月28日(火) 9:00~12:00
上級救命講習	7月29日(水) 10:00~19:00	6月26日(金) 8:30~17:30

申込:【ホームページ・窓口・郵送・ファクス】開催月1日の正午~開催日前々日の正午必着(土・日曜日、祝日を除く)※消防署・出張所の窓口への申し込みも可※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

夢創造人(ドリームクリエイター)養成講座
~社会貢献活動・ボランティア体験講座~

はまこら(市民協働センター) ☎457-2616

HP▶

はまこら



対象	日時
小学4年~6年生(全6回程度)	6月21日(日)13:00~16:00 ※2回目以降の日程については参加者に別途連絡
中学生・高校生(月2回程度)	
18歳以上29歳以下の人(全4回程度)	

申込:【窓口・電話・ホームページ・Eメール】5月15日(金)から(先着順)

はままつ偉人講演「本田宗一郎物語」

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



日時:7月19日(日)13:30~15:15◆申込:【天竜壬生ホール窓口、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)】5月24日(日)10:00から

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

そうだん

行政相談委員による行政相談 直
問い合わせは下記参照

行政相談



HP▶行政相談 受付窓口 検索

場所	日時	問合せ
中央区役所	5月21日(木)9:00~12:00	☎457-2121
東行政センター	6月2日(火)9:00~12:00	☎424-0164
西行政センター	6月9日(火)10:00~12:00	☎597-1115
南行政センター	6月10日(水)9:00~12:00	☎425-1382
浜名区役所	5月21日(木)9:00~11:30	☎585-1112
北行政センター	5月20日(水)9:00~12:00	☎523-1116
新都田市民サービスセンター	5月20日(水)9:00~12:00	(北行政センター)
天竜区役所	6月10日(水)13:30~15:30	☎922-0019
春野支所	6月4日(木)9:00~11:00	☎983-0001
龍山支所	6月10日(水)14:00~16:00	☎966-2113

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▶人権啓発センター 検索

問合せ: 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 ★	6月4日(木)、7月2日(木)	13:00~16:00
東行政センター ★	6月4日(木)	
南行政センター ★		
引佐支所 ★	6月3日(水)	13:30~15:30
みをつくし文化センター ★		
三ヶ日支所 ★		
雄踏文化センター ★	6月4日(木)	10:00~12:00
ふれあい交流センター浜北 ★	6月11日(木)	
天竜区役所 ★	6月1日(月)	
三方原協働センター	6月1日(月)	13:30~15:30
春野支所	6月4日(木)	9:00~11:00
佐久間支所	6月1日(月)	13:00~15:00
龍山支所	6月10日(水)	14:00~16:00

申込:【電話】5月21日(木)17:00締切(7月2日(木)開催分のみ6月20日(土)17:00締切)※三方原協働センター、春野支所、佐久間支所、龍山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

浜松市広報TV

〈5月号 番組構成〉
•もっと! #推しはま~みんなの推しはまつ~
「救急車の適正利用について」
•浜松の未来地図~市長が描く市政ビジョン~
「中心市街地の活性化」

浜松ケーブルテレビで
毎日放送中!!

問合せ: 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▶推しはま 検索



講座・教室

バードピア浜北(県立森林公園内)
(浜名区尾野/根茎) ☎583-0443

県立森林公園



HP▶バードピア浜北 検索

内容	日時
縁台を作ろう(全4回)	【木曜コース】6月4日・11日・18日・25日 【土曜コース】6月6日・13日・20日・27日 各日10:00~15:00

申込:【窓口・電話・ファクス・ホームページ】5月22日(金)締切(抽選)

簿記3級対策講座(全13回)
浜北地域活動・研修センター(浜名区於呂)
☎588-2740

簿記講座



市HP▶浜北地域活動・研修センター 簿記 検索

日時: 7月15日~10月21日の毎週水曜日19:00~21:00 ◆申込:【窓口・ホームページ】5月7日(木)9:00~6月17日(水)17:00締切(抽選)

令和8年度 賀茂真淵記念館「夏期講座」
~専門分野の講師陣が熱く語る歴史の世界~
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

番号	内容	初回目	時間
夏1	南北朝争乱と遠江(一・二)	6月23日(火)	13:30 ~ 15:30
夏2	大坂城と聚楽第/伏見城と豊臣新城	7月22日(水)	
夏3	天下人秀吉のキャラクター	7月24日(金)	

場所: 地域情報センター(中央区中央一丁目) ◆申込:【ファクス・往復はがき・ホームページ・Eメール】6月1日(月)必着(抽選)

働きたいママ両立応援講座(託児あり)
子育て支援課 ☎457-2793

両立応援講座



HP▶ぴっぴ 働きたいママ両立応援講座 検索

日時	場所	申込締切日
7月16日(木)10:00~12:00	東行政センター (中央区流通元町)	7月6日(月)
7月23日(木)10:00~12:00	北行政センター (浜名区細江町気賀)	7月13日(月)

問合せ・申込:【電話・ホームページ】NPO法人はままつ子育てネットワークぴっぴ(☎457-3418)へ。各日17:00締切(抽選)

そうだん

就職氷河期世代の相談窓口(無料)
労働政策課 ☎457-2115

サポステ




HP▶サポステはままつ 検索

日時: 月~金曜日(祝日、年末年始を除く)9:00~18:00 ◆場所: 若者コミュニティプラザ内(中央区中央一丁目) ◆問合せ: 地域若者サポートステーション(☎453-8743)

そうだん


ふくしの職場相談会
 福祉総務課 ☎457-2326
 HP▶ [浜松市福祉人材バンクのご案内](#) 検索

福祉人材バンク


内容	開催日	時間	場所
① 就職ガイダンス	6月11日(木)	9:15~9:45	福祉交流センター (中央区成子町)
② ふくしの職場相談会 直		9:45~11:45	
③ 介護のDVD視聴会 直		10:00~12:00	

問合せ:福祉人材バンク(☎458-9205) ◆申込:【窓口・電話・ファクス・Eメール】①6月10日(水)17:00締切※②に参加の人は求職活動になります

成年後見制度無料相談会
 福祉総務課 ☎457-2326
 市HP▶ [成年後見 無料相談](#) 検索

成年後見
無料相談


場所	開催日	時間
福祉交流センター (中央区成子町)	6月11日(木)、8月6日(木)	13:00~17:00
浜北文化センター (浜名区貴布祢)	7月9日(木)	

◆問合せ・申込:【電話】社会福祉協議会権利擁護支援センター(☎450-7151)へ。5月15日(金)から(先着順)

表紙写真の話① ~佐久間ダム(天竜区佐久間町)~



戦後復興の象徴とも言われた「佐久間ダム」は、1956(昭和31)年に完成し今年で70年を迎えます。今回は特別に堰堤の下から撮影しました。水力発電所では日本最大級の年間発電量を誇る佐久間発電所(佐久間ダム)。その水は発電のほか、私たちの水道や農業、工業用水などに利用されています。

◎表紙では合併前12市町村の風景を紹介します

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

HAMAPO


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)	6月6日(土)	13:00 ~ 16:00	クリエート浜松 (中央区早馬町)
弁護士相談	6月13日(土)・25日(木)		
社労士相談	6月18日(木)		
在留資格に関する相談	7月2日(木)		

申込:【窓口・電話】5月15日(金)から(先着順)

不動産無料相談会(予約制)
 暮らしのセンター ☎457-2635
 HP▶ [全日しずおか](#) 検索

全日しずおか


日時:6月16日(火)14:00~16:30 ◆場所:市役所北館101・102会議室 ◆問合せ・申込:【電話】全日本不動産協会静岡県本部(☎054-285-1208)へ。5月21日(木)10:00から(先着順)

市の人口と世帯数	男	女	総数	世帯数
	386,734人 (-916)	388,723人 (-766)	775,457人 (-1,682)	360,653 (+469)
中央区	298,848人 (-745)	299,632人 (-543)	598,480人 (-1,288)	284,336 (+288)
浜名区	76,122人 (-128)	76,750人 (-174)	152,872人 (-302)	64,639 (+186)
天竜区	11,764人 (-43)	12,341人 (-49)	24,105人 (-92)	11,678 (-5)

【住民基本台帳による】 2026(令和8)年4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】

5月5日(火)~31日(日)

【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)

5月31日(日)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



浜松科学館 みらいーら 常設展入場引換券(大人)

(抽選で5組10人)

浜松科学館では、5つのゾーンに分かれた体験型展示を通して、子供から大人まで科学の原理を体感的に学べます。サイエンスショーや実験・工作体験(ワークショップ)は毎日開催しており、およそ1億個の満天の星を映し出すプラネタリウムも見どころの一つです。1986(昭和61)年5月1日の開館から今年で40周年を迎えます。これまでの歩みを年表や思い出展示で振り返るとともに、関連イベントや市民参加型の企画を実施します。この機会に、懐かしさや歴史を感じてみませんか?

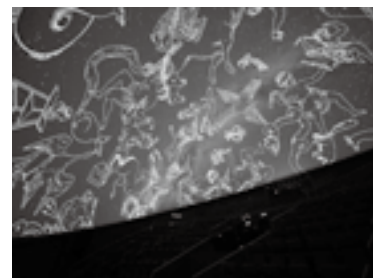
※プラネタリウム観覧は別途料金が必要です

浜松科学館みらいーら

中央区北寺島町256-3 / ☎454-0178

9:00~17:00

休館日:月曜日(祝日の場合は開館)・年末年始
 ほか春季・夏季・冬季休暇期間は月曜日も開館



浜松科学館のイベント情報は21ページで確認できます