

## 清流 7月

発行：浜松市下阿多古ふれあいセンター 編集協力：下阿多古ふれあいセンター活動推進委員会  
〒431-3427 浜松市天竜区上野172番地の3 TEL 053-926-3141

## 世帯数と人口（令和8年6月1日現在）

|      | 世帯数     | 前月比 | 人口      | 前月比  |
|------|---------|-----|---------|------|
| 浜松市  | 361,833 | 137 | 775,238 | -371 |
| 天竜区  | 11,655  | -15 | 23,964  | -53  |
| 下阿多古 | 1,254   | -3  | 2,315   | -7   |

詳細は [浜松市統計](#) [検索](#)

## ひよこ学級にニューフェイス！

5月26日（火）、ひよこ学級で今年度初めての集まりがありました。生まれたての赤ちゃんもきてくれて、恒例の手形、足形アートの制作は賑やかで楽しいものとなりました。

ひよこ学級は、ふれあいセンターで行っている家庭教育学級のひとつで、未就園児と保護者が対象です。同じ年代の子どもとその保護者が交流できる機会を設け、お互いの子育てに役立てることを目的としています。



## 皆さん一緒に踊りましょう♪

6月8日（月）、きずな館で「レッツレクダンス」講座を開催しました。

レクダンスはレクリエーションダンスの略で、歌謡曲や民謡などに振り付けをした誰でもいつでも踊ることができるダンスです。

「ラーメン食べたい体操」では「つるんつるん」というリズムカルなフレーズに合わせ、皆さん楽しそうに体を動かしていました。



## ② 寝ころビクス講座

～体の歪みを整え、痛みや不調を改善します～

【日 時】 8/14、9/4、10/2、11/6

いずれも金曜日 10:00～12:00

【場 所】 下阿多古ふれあいセンター きずな館

【講 師】 松本 美由貴氏

【定 員】 20名（先着順）

【参 加 料】 無料

【持 ち 物】 ヨガマット（バスタオル可）、汗拭きタオル、水分補給の飲み物

【募集期間】 7月8日（水）～7月27日（月）

## ① 絵手紙講座

～下手でいい・下手がいい・楽しくかこう～

【日 時】 8/4 消しゴム印づくり

9/1 おいしい野菜を描こう

10/6 いろいろな道具で線をかこう

いずれも火曜日 13:30～15:30

※講座の内容は変わることがあります。

【場 所】 下阿多古ふれあいセンター 児童室

【講 師】 伊藤 里美氏  
（日本絵手紙協会公認講師）

【定 員】 10名（先着順）

【参 加 料】 500円（材料代）

【持 ち 物】 水分補給の飲み物、筆記用具

【募集期間】 7月8日（水）～7月27日（月）



## ③ 初心者のための健康麻雀講座

～健康麻雀の理念（賭けない、飲まない、吸わない）を共有し、初めての方でも安心して麻雀を学べます～

【日 時】 8/21、8/28、9/4、9/11、9/18

いずれも金曜日 13:30～15:30

【場 所】 下阿多古ふれあいセンター きずな館

【内 容】 ルール解説と対局

【講 師】 野澤 講一氏（天竜健康麻雀会）

【定 員】 12名（先着順）

【参 加 料】 無料

【持 ち 物】 水分補給の飲み物、筆記用具

【募集期間】 7月10日（金）～8月14日（金）

①②③の申込みは、  
下阿多古ふれあいセンターへ電話又は窓口  
でお申込みください。☎926-3141

## 災害時のごみ収集について知っておこう！

災害時は、ゴミの収集方法や分別方法が変わります。発災時のために知識を身につけておきましょう。

- ～災害時の極意～
- ・ごみの収集が一時停止するため、ごみは自宅で保管しよう
  - ・災害時の分別方法を覚えよう
  - ・収集の優先順位を覚えよう
  - ・「片付けごみ」は分別して仮置き場へ自己搬入しよう

＜発生直後＞

＜およそ3日後＞

＜およそ2週間後＞

### 家庭ゴミの収集停止

集積所に出さず、自宅で保管してください。市からの情報※1に注意して下さい。

※1 防災ホットメール、防災無線、SNS、市ホームページ、テレビ、ラジオ等

### もえるごみのうち

#### 「腐敗性ごみ」から収集開始

例：生ごみ・トイレごみ・おむつ

### 仮置き場の開設

地震等で発生した「片付けごみ※2」を集積する仮置き場を開設します。分別した片付けごみを自己搬入して下さい。

※2 瓦やコンクリート片・壊れた家具や家電等

### 災害時のごみの分別方法

燃えるごみ

腐敗性ごみ（生ごみ、トイレごみ、おむつ等）

その他の燃えるごみ（衣服、紙類等）

片付けごみ※2

倒壊した家屋から出たがれき（瓦、コンクリート片、ガラス、木くず等）

壊れた家財（家具、家電、食器等）

### （楽しい）×5の大会！

6月6日（土）、青葉会のグラウンドゴルフ大会が下阿多古小学校で行われました。日頃の練習の成果もあってホールインワンが続出！楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい大会だったそうです。

上位成績者は次の通りです。（敬称略）

#### 〔男性の部〕

- 坪井 宏樹（両 島）
- 鈴木 善治（緑恵台）
- 牧澤 功（上 野）
- 河合 治助（緑恵台）
- 鈴木 隆（石 神）

#### 〔女性の部〕

- 大隅 和子（緑恵台）
- 近藤 多恵子（緑恵台）
- 内園 昌子（緑恵台）
- 和田 幸子（緑恵台）
- 渥美 美恵子（青 谷）

### 第22回天竜芸術祭芸能発表会

【日 時】 令和8年10月25日（日）

9:00開場 9:30開演

【場 所】 天竜壬生ホール

【募集期間】 令和8年7月21日（火）～8月4日（火）  
（先着20団体）

【申 込 先】 天竜区まちづくり推進課  
芸能発表担当

☎ 922-0086 FAX 922-0093

出演者募集

### バス・タクシー券等の 交付について

対象となる等級の障害者手帳を持っている方（全員）に案内（外出支援助成券交付申請書）が送付されています。

まだ申請がお済みでない方は下阿多古ふれあいセンターでも申請することができます。

#### 【問合せ先】

天竜区社会福祉課

☎922-0024

下阿多古ふれあいセンター

☎926-3141

お知らせ

口も心園の女子会大輪し今盛り

坪井良子

五月晴れ眼下の山は萌葱色

松本和子

初夏の庭矢車草が風にゆれ

小林勝子

山女魚煮の甘い香りが珍らしき

二橋かほる

阿多古路は川と木と空あいまつて

水野哥那子

清流歌壇

