



【今月の表紙】新宮池（詳細は31ページ）

市役所のどこへ電話したらよいかわからない場合

市民コールセンター ☎053-457-2111

浜松市
ホームページ



広報プラス
はままつ
(電子版広報)



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
TikTok



公式
フェイスブック



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



旬菜たっぷり豆腐サラダ P.8

あなたの声、私の思い

みんなで語ろう

認知症のこれから。

「忘れっぽくなった?」「年齢を重ねていくと、誰もが感じたことのある不安。認知症は、誰にでも起こりうる身近な病気です。今、浜松市ではおよそ2万6千人※が認知症と向き合い、家族や地域でサポートしています。この特集では、認知症のこと、そして本人や家族の向き合い方を一緒に考えます。

「新しい認知症観を知っていますか？」

2024(令和6)年1月1日に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」に基づき、同年12月に「認知症施策推進基本計画」が示されました。そこで新たに示された認知症の考え方が「新しい認知症観」です。

新しい認知症観とは、認知症になっても何となくできるのではなく、認知症になっても一人が個人としてできること、やり

たいことがあり、住み慣れた地域で仲間などとながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

市では認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるよう、認知症の人や家族などの声に耳を傾け、支援や学びの場、まちの居場所作りに取り組んでいます。

01 認知症本人ミーティング

認知症の人が日々の暮らしの楽しいこと、困りごとを自由に話し合い、よりよい暮らしや地域のあり方を一緒に考える場です。今後の生活を考える手掛かりになります。参加には事前申込が必要です。詳しくは高齢者福祉課まで。

4ページで
詳しい様子を掲載

今年度は11月7日、
1月30日に開催します!

02 認知症サポーター養成講座

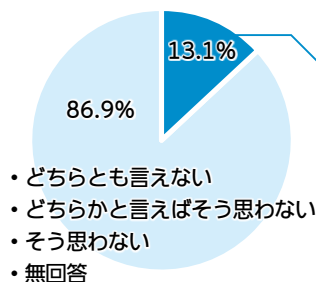
認知症サポーターは、講座で正しい知識と接し方を学んだ応援者です。サポーターを増やし、認知症の人とその家族が安心して暮らせるよう、講座を開催しています。詳しくは26ページ、または市HPをご覧ください。



TOPIC

みんなの認知症へのイメージは？

Q. あなたは今の社会で認知症の人が自分らしく暮らしていると思いますか
(令和7年度高齢者一般調査・在宅要支援認定者調査より)



調査の結果、「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」を合わせた割合は、調査対象者全ての年齢で、2割を下回りました。



TOPIC

「もの忘れ」と 「記憶障害」の違い

●加齢による「もの忘れ」

- ・経験したことが部分的に思い出せない
- ・目の前の人の名前が思い出せない
- ・何を食べたか思い出せない

●認知症による「記憶障害」

- ・経験したこと全体を忘れている
- ・目の前の人が誰だか思い出せない
- ・食べたこと自体を忘れている



認知症とは脳の機能が低下することによって自立した生活が困難になった状態を言います。

その原因として最も有名で、かつ多いのがアルツハイマー病です。アルツハイマー病は脳にアミロイドβという物質がたまることをきっかけとして、脳の機能が徐々に低下する病気です。最初は無症状ですが、徐々に進行して軽度認知障害の段階を経て、アルツハイマー病



聖隷三方原病院 浜松市認知症疾患医療センター長

磯貝 聡 さん

認知症とは

による認知症すなわちアルツハイマー型認知症の状態になります。このほかにもレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。一番多い症状は記憶障害いわゆる「もの忘れ」ですが、日付の感覚が低下したり、活動的でなくなるなどの症状もよくみられます。

認知症の状態になっても、一気にすべてのことが出来なくなるわけではありません。初期では「もの忘れ」はあるけれども、それ以外の多くのことは今まで通りできている人が大半です。認知症だから何もできないという決めつけは禁物です。苦手になったことを自分自身で工夫したり、家族を含め周りの人たちに手伝ってもらいながら、少しでも長くこれまでの生活が続けられるようにしていきましょう。

05 認知症家族介護者教室

「家族が認知症になった」「家族のもの忘れが気になる」など、認知症に関連する悩みや心配事のある家族に向けた教室を、浜松市認知症疾患医療センターが開催しています。申込など詳しくは26ページをご覧ください。



03 認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人やその家族、地域住民などの誰もが気軽に集い、認知症に関する情報交換や相互交流などができる場です。市内には25のカフェが設置されており、主催者によって活動もさまざまです。詳しくは市HPをご覧ください。



06 相談窓口

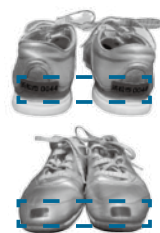
認知症は、早期発見、早期受診・診断がカギです。さまざまな相談窓口の情報をオレンジガイドブックに掲載しています。オレンジガイドブックは、高齢者福祉課や区役所、行政センター、地域包括支援センターなどで配布しています。



詳細はオレンジガイドブックをチェック！

04 オレンジシール・メール

認知症の症状によりひとり歩き（行方不明）の心配がある人を事前登録（オレンジシール交付）し、行方不明となった場合にオレンジメールを配信します。オレンジシールの交付は、地域包括支援センターで行っています。



オレンジシール

浜松市の認知症に関する取り組みや、事業の開催日程を市HPで公開しています。上記の6つの事業についても、紹介しています。

本人と家族

認知症本人ミーティング

6月に開催された今年度1回目のミーティングの様子を紹介します。

参加者 (5人)

- ・Sさん夫婦 (本人と家族)
- ・Iさん夫婦 (本人と家族)
- ・Yさん (本人)



ー参加のきっかけを教えてください
Yさん(本人)

昨年の3月に、図書館で本を借りたことをすっかり忘れていたのですが、「もう返したはずだ」と家族に言い張っている自分に気付きました。その時、「これは間違いない自分の状態に向き合わなければいけない」とハッとさせられ、今回のミーティングに参加しました。

Iさん(本人)

私は脳梗塞を経験してから、数字や時間のことで不安を感じるようになりました。普段からメモをとったり時間を気にする毎日です。少しでも症状が進まないように、今の生活を保ちたいという思いで参加しています。

ー日々の生活の中で、気付きや苦勞はありますか
Sさん(本人)

自分では一生懸命やっているとつもりなんです。周りから「さっき言ったでしょ」と言われても、自分としてはそれを忘れてしまっているの、本当に戸惑っています。

認知症は本人がなかなか気付きにくいものだと言われますが、自分なりにしっかりとしなければという思いはいつも持っています。

Sさん(家族)

本人はまだ自分の中で受け入れられていない部分があって、時々、何も言わず出かけてしまうことがあり、ハラハラすることもあります。

見守る家族としては、本人の「自分でやりたい」という気持ちを大切にしたいですし、どうやって声をかけたらよいか悩むことも多いのが正直なところでは。

Iさん(家族)

年齢を重ねると、耳が少し聞こえにくくなって会話が聞き合えなくなることもありますが、言った言わなかったのすれ違いでギクシャクすることもあります。お互いのために少し諦めたり、穏やかに構えられるようになったのは年を取ったおかげかなとも思っています。

ーリハビリなど前を向くための取り組みを教えてください
Sさん(本人)

病院で運動のシミュレーションや、認知機能を維持するためのペーパーテストを週1回続けています。妻に助手席に乗ってもらい、安全に気を付けて買い物などの外出に車で出かけています。やっぱり、自分の足や車で出かけることは大切だと思います。

Sさん(家族)

リハビリを始めてから、運転の面で以前よりしっかりしているように感じます。できる範囲で夫の自立した生活をサポートしています。

ー自分に合わせて、利用するサービスを工夫されている人もいらっしゃるんですね

Iさん(本人)

以前、デイサービスに通っていたこともありますが、自分により合ったサービスを探し、ケアマネジャーさんに相談したことがあります。自分に合った環境や今回のような集まりを見つけて、参加していくのが一番私には合っているなと感じます。



ー最後に今日の感想を教えてください

Iさん(本人)

皆さんと顔を合わせて、笑顔でお話してきたこと自体が、すごく脳の活性化になりました。笑顔で話せる場所があるのは本当にありがたいですね。

Iさん(家族)

夫が楽しそうに話す姿が見られて楽しかったです。私たち家族にとっても同じ境遇の皆さんと話することができありがたかったです。

Yさん(本人)

皆さんと率直な話しができたことは、これからの自分と前向きに向き合う大きなきっかけになりました。

自分のペースで進んでいきたい(本人)

支え合って一緒に歩もうね(家族)

家族、 若い世代

「きたはま認知症家族会」に参加するMさんと、認知症サポーター養成講座を受講した、静岡医療科学専門学校・作業療法学科で学ぶ天野舞香さん、奥山萌那さんに認知症のこと、向き合い方について聞きました。

悩んだ時間こそが かけがえのない絆に



きたはま認知症家族会
Mさん

―参加のきっかけや思い―

父の介護をきっかけに地域の家族交流会に参加し始めてから、およそ5年の歳月が経ちました。当時は対応が手探り状態の連続で、戸惑うことも多くありました。

そんな時、ケアマネジャーさんに声をかけていただき、同じように認知症の家族を支える仲間が集まる会に参加したことが大きな転機となりました。悩みを率直に話し、お互いの経験を分かち合うことで孤立感が和らぎ、前を向く力をもらいました。

認知症の介護では予期せぬ症状に直面する一方、時には本人の辛さを和らげてくれたように感じられ、救われる思いを抱くこともありました。

―介護の生活について―

介護のなかでは、生活環境の変化や施設入所など、大きな決断を迫られる場面が何度もありました。「早く決めなければ」と焦ることもありましたが、人生の重要な選択をそう簡単に決めることはできません。結論を焦らず、家族にしか分からない本人の気持ちに寄り添って家族でたくさん悩み、迷いながら時間をかけてあげることが大切だと実感しています。

振り返ると、もっと別の選択があったのではと考えることもありますが、迷い、悩んだ、その時間こそが大切なのだと思います。

―一人で抱え込まないで―

当時は一人で抱え込みがちでしたが、専門サービスや相談窓口を積極的に利用し、周囲の力を借りることで心に余裕が生まれました。今、認知症の介護に向き合っている家族の皆さんも、どうか一人で抱え込まず、周囲の力を借りながら、自身のことも大切にして欲しいと思います。皆さんのペースで時間を重ねて欲しいです。きつとその時間がかけがえのない時間になると思います。

授業や認知症サポーター養成講座で学んだことを実習で生かしています。

特に印象的だったのは認知症の人と昔の仕事の話をした時で、話が盛り上がり、生き生きと楽しそうにしてくれている姿が



静岡医療科学専門学校
まいか
天野舞香さん

若い私たちが今できることを探して



静岡医療科学専門学校
もえな
奥山萌那さん

認知症に対しては、最初は何かを忘れてしまった病氣といった印象や、なってしまうたらどうしようもない病氣なんじゃないかというイメージをずっと持っていました。

でも、認知症サポーター養成

印象的でした。

以前は認知症になると行動を抑制する必要があると思っていたのですが、本人の意思や選択を尊重する「新しい認知症観」を知り、驚きました。できないと決め付けず、少しでもできることを探す、工夫をすることの重要性を学びました。

若い世代の皆さんには、若さを生かして明るく接することや、認知症を先のことと考えず、自分事として捉えて欲しいです。

講座を通して、周りがサポートすれば一緒に生活できると学びました。

実際に話しをする際には、長い言葉ではなく短い質問をしたり、頭ごなしに否定せず「そうだよね」と気持ちに寄り添ったりする大切さを実感しました。

高齢者や認知症の人と接する時は、もし覚えていなくても焦らずに、まずは話して相手に優しく寄り添うことが大切だと若い世代の皆さんに伝えたいです。

浜松市美術館の仏像展

「みほとけのキセキ」シリーズの 集大成!

延べおよそ37,000人を動員した「みほとけのキセキ」シリーズの第3弾。遠州、東三河、駿河の3地域から、最新の調査研究で見いだされた新発見のものや新たな情報が明らかになったものを含む30体の仏像・神像を一堂に展示します。

今回は出展予定の作品から、遠州、東三河、駿河の各地域を代表する3体を厳選して紹介します。



遠州地域の代表作

不動明王立像

重要文化財

平安時代(12世紀)
摩訶耶寺(浜松市)蔵

不動明王は大日如来の化身あるいは使者として、厳しさと強い力をもって人々を救う仏です。誇張を抑えた体つきや控えめな動きは平安時代後期に通じるものですが、激しい怒りの表情には次世代の鎌倉彫刻への潮流が垣間見えます。小さい像でありながら見応えのある作品です。



頭と体の大部分を1本の木材から彫り出され、胸部には木材の年輪が表れている

東三河地域の代表作

薬師如来坐像

重要文化財

嘉応3(1171)年
林光寺(新城市)蔵

薬師如来は左手に持つ壺に納められた薬によって、人々を病やけがから救う仏です。林光寺の薬師如来坐像は、像内の墨書で制作年(1171年)と作者(仏師頼与)が分かる仏像としても貴重です。制作に関わったとされる人物名に遠江国側の名字が多いことから、遠江国の人々が関与した可能性があります。



像高140cmを超える巨像

駿河地域の代表作

阿弥陀如来立像

重要文化財

鎌倉時代(13世紀)
新光明寺(静岡市)蔵

阿弥陀如来は死者を極楽浄土へと導くとされる仏です。目に水晶をはめ込んだ理知的な表情、量感がありながらの引き締まった肉体表現に鎌倉彫刻の要素が見て取れます。遠州地域では現状見られない、「安阿弥様」(安阿弥=快慶)を代表する本像は、市内初公開です。



てんね 天衣の掛かり方や衣の表現、造像技法などに快慶の作風と通じる点が多い

「みほとけのキセキⅢ -三・遠・駿 神仏オールスター☆-」 展覧会情報

- 開催期間 10月10日(土)~ 12月6日(日)
- 開館時間 9:30 ~ 17:00(入館は16:30まで)
- 休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)
- 問い合わせ 美術館(☎454-6801)

講演会やギャラリートーク、ワークショップなど多彩なイベントを開催します!
詳細は市ホームページで確認してください。

市HP▶美術館

検索



全カプレーで チームにエナジーを!!

静岡県を拠点に活動するプロバスケットボールクラブ(B.LEAGUE ONE)、ベルテックス静岡。
今回はチーム最年少選手で新加入の、関谷間選手にお話を伺いました。

バスケットボール(以下、バスケ)を始めたきっかけは

小学校2年生の時、兄の練習について行ったのがバスケとの出会いです。練習で自分がどんどんうまくなって「成長を感じられたことがうれしく、楽しい」といつも思っていました。

練習でいつも心掛けていることがあると聞きました

一つは楽しむこと、もう一つは目標を持つことです。練習を一日やったからといってすぐにうまくなるものではありません。とにかく、根気強く、繰り返し、繰り返し練習することで今の課題を克服し、その積み重ねで将来の目標が達成できるものだと思います。

ベルテックス静岡

関谷間 選手

2006年生まれ、背番号00

ポジション PG/SG

身長185cm、足のサイズ29cm

写真提供:ベルテックス静岡

ます。

将来は「日の丸」を胸に掲げて、日本代表として世界で活躍できる選手になれるようがんばります。

チームでどんな役割を期待されていますか

とにかく動くことです。ベテラン選手のようにバスケの知識は多くないかもしれませんが。でも、若さを生かして、全力で動いて大きな声を出して、チームにエナジー(元気、活力)を与え、自分が自分の役目だと思っています。そして、いい意味で相手に嫌がられる選手になりたいです。泥臭いプレーでもいい、ボールを奪取したら前へ進み、ダンクシュートを決めて勝利すること、をいつもイメージしています。

関谷選手のように強く大きな体になるための秘訣を教えてください

よく食べて、よく寝て、よく運動することです。質の良い睡眠は、明日への大事なステップです。寝る前にスマホ見てたらダメですよ。

思い通りのプレーができなかった時の切り替え方法は

うまくいかないとき気分は落ち込みますが、そこでどれだけマインドを前向きにできるか。それと、練習すること。自分のプレーを振り返り、根気強く自分が納得できるまで繰り返し練習する...やっぱりこれに尽きます。それがきつと実力につながります。

浜松アリーナで試合があります。市民の皆さんに一言お願いします

昨シーズン、チームは悔しい思いをしたと思います。でも今は選手もスタッフもチームがやる気に満ち溢れています。必ず勝利をお届けしますので、ぜひ浜松アリーナで声援をお願いします。ダンクシュートも決めたいです。

こんなことも聞きました

Q 応援する時の呼び名は、

「あいまと呼んでください。」

Q 浜松で行ってみたい場所は、

立須の峰です。SNSで見えてびっくり。行ったらきっと感動するんだろうな！

Q 内緒にしていた特技は、

料理が得意です。ジャガイモのガレットは祖母直伝。今度、三方原のジャガイモで作ってみます。

市民特別ご招待！各試合 200組400人

日時 ① 11月21日(土)、22日(日) 14:05 試合開始
VS パンビシャス奈良

② 12月12日(土)、13日(日) 14:05 試合開始
VS アースフレンズ東京Z

会場 浜松アリーナ(中央区和田町)

●申込方法

・下記二次元コードから公式HP(企画案内)で確認してください

●申込締切(抽選)

① 11月13日(金)、② 12月4日(金)



ベルテックス静岡 公式HP →



問合せ:

ベルテックス静岡 チケット担当 ☎ 054-294-7507





第77回

旬菜たっぷり豆腐サラダ



今月のパワーフード
玉ネギ、オクラ、キュウリ、
トマト、ナス



材料(2～4人分)

玉ネギ(中玉):1/2個
オクラ:2本
キュウリ:1/2本
トマト(中玉):1/2個
ナス:1/2本
ミョウガ:1本
豆腐:1/2丁
しょうゆ:大さじ3
酢:大さじ2
みりん:小さじ3
砂糖:小さじ1
おろしショウガ:少々

浜松
パワー
フード

作り方【調理時間:20分程度】

- ① 玉ネギとミョウガはみじん切りにし、軽く水にさらす。
- ② キュウリ、トマトは5mm角に切る。
- ③ オクラとナスはゆでて、冷水中で冷まし、水気を切って荒目のみじん切りにする。

POINT 野菜の水気はしっかりと切ってください

- ④ 切った野菜と調味料を全て合わせて、冷蔵庫で30分程度なじませ、タレ(旬菜ダレ)を作る。
- ⑤ 豆腐を1cm角に切り、④の旬菜ダレと軽く混ぜ合わせ器に盛り付けて完成。

レシピ提供者

「炭と酒 凡猿」 宇野 壽宗 さん

レシピ提供者からひとこと

冷蔵庫にちょっと余っている野菜を入れるのもおすすめです。
暑さの続く時期に旬の野菜をたくさん取り入れた、さっぱりと食べられるレシピを作りました。

～今の仕事に就いたきっかけは？～

子供の頃に親が料理をしているのを手伝っているうちに料理の楽しさや面白さを知り、何より「おいしかったね！」のひと言がうれしくて今の仕事に就きました。

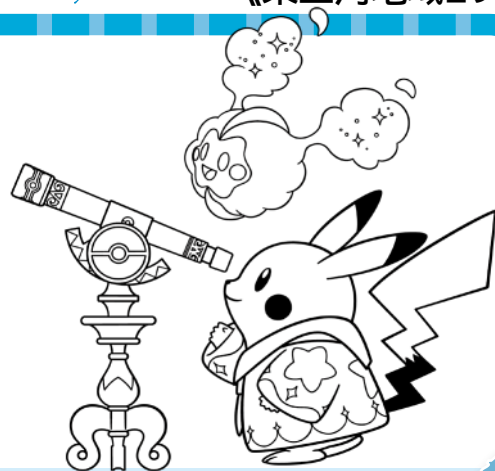
三遠南信

ふれあいウオーク

《東三河地域295》

自然史博物館で特別企画展
「ポケモン天文台」を開催！

多様な「ポケモン」のふしぎな生態と宇宙を照らし合わせ、宇宙のさまざまな不思議を楽しく学べる企画展です。身近な太陽や月から、遠い銀河のかなたまで、「ポケモン」たちと冒険に出るように、謎に満ちた広大な宇宙をのぞいてみましょう！



日時:9月21日(月)～12月6日(日)
場所:豊橋市自然史博物館 特別企画展示室
(豊橋市大岩町字大穴)

休館日:毎週月曜日(祝日の場合は、その翌平日)

開館時間:【通常】9:00～16:30

【ナイトZOO開催日】9:00～16:00、17:00～21:00

【開館延長日】9:00～21:00

※最終入場は閉館30分前

料金:【当日券】大人1,000円、小・中学生300円

【Web前売券】大人840円、小・中学生250円

自然史博物館「ポケモン天文台」
特設ホームページはこちら！



問い合わせ

豊橋市自然史博物館
(☎0532-41-4747)

主催:豊橋市自然史博物館、自然科学研究機構 国立天文台
特別協力:株式会社ポケモン
製作協力:NHKプロモーション
展示制作:NHKアート
監修:自然科学研究機構 国立天文台
協力:宇宙航空研究開発機構(JAXA)

©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・
クリーチャーズ・ゲームフリークの商標です。

南信州
東三河
遠州

豊橋市

「第9回」

はままつで はたらこう

総菜・弁当店 店長

内藤 美帆 さん (30)

「はままつで はたらこう」では、浜松でいきいきと働き、輝いている人を隔月の連載で紹介します。

「食えることが好き」を原動力に

「小さい頃から食えることが大好き。生涯、健康でおいしいものを食べたい!」その思いを胸に大学で食や健康について学んだ内藤さんは、市内のフードビジネスの会社に入社しました。同社の、健康に配慮しつつ、おいしさを追求しているところに魅力を感じたと言います。

「自社商品の中では、国産米と自家製米こうじで作った甘酒が好きです。砂糖を使わず、厳選した材料で作っており、自然な甘さが味わえます」

新卒で配属された店舗では、店長を補佐しながら幅広い業務を経験し、3年目にはその店舗の店長に昇格。「まだまだ自信がなかったのですが、2年間一緒に働いた前店長に『あなたの『できる』がほしい』というのほうそだから、やってみなさい」と背中を押してもらって、とても安心できたんです。温かな店舗スタッフの皆さんにも支えられて、店長として成長できたと話してくれました。

その後、内藤さんは現在の店舗に異動しました。今年で2年目です。

「朝出勤したら、工場で作った冷蔵の総菜を陳列します。そして、午前10時の開店に向けて弁当などをスタッフと共に店内の厨房で作ります」

店長は、その日ごとに弁当などを作る数を決めて指示を出したり、適宜品出しをしたりします。午後は、食

の発注やシフト作成などを行います。「1日の売り上げを次の日に確認して、売れそうだなと思って追加した商品が予想通り売れていた時は、とてもうれしいです。逆に余ってしまったら、どうしたらもっと買ってしまったかを考えます。日々、売れ行きが変わるので、作る数をさまざまにデータから判断していくところにやりがいがあります」

小さい頃から興味のあった食の仕事で活躍している内藤さん。今後の目標を聞くと、「将来は本部で商品開発に携われたらいいなと思っています。塩分を控えたヘルシーな弁当を開発してみたいです」と語ってくれました。

profile

■出身地: 中央区 ■勤務先: 知久屋きらりタウン店(浜名区染地台五丁目) ■就職までの経緯: 高校卒業後、大学で食品栄養科学を学び、管理栄養士資格を取得しました。食に関係する仕事に就きたいと思い、食品関連の企業を探しました ■就活で重視したこと: 地元の浜松で働くこと ■趣味: 3年ほど前からミュージカルを見に行くのが好きです。今までに名古屋や大阪、東京などで観劇しました。同時に観光も楽しんでいます ■浜松でお気に入りの場所: 浜名湖ガーデンパーク(中央区村瀬町)。花を見るのが好きです ■就職を考えている人へ: 本当に合う企業と出会うために、「自分を偽らないこと」「自分を見つめること」が大切だと思います

UIJターン就職*を応援しています!

浜松市UIJターン就職活動応援補助金

市外に住んでいる学生や求職者が、就職活動で市内の中小企業などを訪れた時に支払った交通費などの一部を助成します。

● 補助対象

2026 (令和8)年4月1日～2027 (令和9)年3月31日までに支払った交通費および宿泊費

● 最終受付

2027 (令和9)年3月31日

※ 予算上限に達した時点で受付終了(先着順)

● 補助金額

1回当たり最大1万円

※ 補助率は2分の1(千円未満切り捨て)

※ 期間内に1人4回まで申請可能

※ 宿泊費の補助上限は2,500円

対象者などの詳細はこちら

HP▶ [JOBはま 就職活動応援補助金](#) [検索](#)



労働政策課(☎457-2115)

* UIJターン就職: 都市部から地方への就職の動きを指し、Uターン(出身地就職)、Iターン(出身地以外の地方就職)、Jターン(出身地近くの地方都市就職)を総称する言葉

市長インタビュー
浜松の未来地図



浜松市長
中野 祐介
(中央)
教育長
野秋 愛美
(左)

井川 絵美さん
浜松市在住、タレント

休日部活動の地域展開「はまクル」

●井川絵美さん(以下:井川)

今回は教育長に同席いただきました。まずは、背景や目的について教えてください。

○市長

少子化の影響は中学校の部活動にも及んでいます。生徒数の減少により学校単位での部活動維持が難しくなり、子供たちがスポーツや文化活動に触れる機会そのものが失われてしまう危機に直面しています。

そこで、地域クラブ活動という新たな受け皿を作り、子供たちの活動の場を未来へつないでいくことが「はまクル」の最大の目的です。

●井川

「はまクル」という名称の定義や、これまでの進捗はいかがでしょうか。

○教育長

「はまクル」とは、浜松市が目指す地域クラブ活動の総称として定義しています。平日の部活動は当面の間しっかりと維持しつつ、まずは「休日」の活動から順次移行する方針です。9月のスタート時には250から300ほどのクラブが活動を開始します。また、「はまクル」のポ

ータルサイトも整備し、どなたでも、クラブの情報を閲覧できるようにしていきます。

現在の部活動の受け皿となるクラブのほか、今までの部活動になかった魅力的なクラブも新しく立ち上がっています。

●井川

今後、地域とはどのように連携していくのでしょうか。

○市長

部活動の地域展開は、「新たな地域づくり」でもあると捉えています。学校の先生だけでなく、競技経験のある地域の人なども新しく指導者として立候補してもらえようになりました。

技術指導だけでなく、事務や見守りといった運営面でのサポーターも重要です。さらに地域クラブを応援したいという地元企業から「地域貢献として関わりたい」という声も多くいただいています。子供たちが地元の企業を知り、地域の魅力を感じるきっかけにもつながっていくと期待しています。

●井川

「はまクル」を通じて、どのような未来のビジョンを描いているのでしょうか。

○市長

長年根付いてきた部活動文化を良い意味で再構築していくことになるため、最初はさまざまな試行錯誤があるかと思いますが、学校の枠を越えて、地域全体で子供たちがやりたいことに誇りをもって打ち込める浜松をつくってまいります。

●井川

最後に、市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

○市長

浜松市には、子供たちの可能性を広げる豊かな地域資源と、温かい市民の皆さんの力があります。子供たちが休日いきいきと輝ける場をつくるには、行政だけでなく、地域の皆さんのご理解とご協力が不可欠です。

ぜひ、市民のみなさんも前向きにこの「はまクル」に関わっていただき、未来を担う子供たちの笑顔を、地域みんなで一緒に守り、育てていきましょう。

はままつ動画チャンネル



市長インタビュー



ショートムービー

◎インタビュー全編は、市ホームページ「はままつ動画チャンネル」で見ることができます。市政のトレンドや旬の話題を市長が分かりやすく語ります。

赤ちゃんと一緒に、中学生の特別授業に参加してみませんか ～赤ちゃんとのふれあい体験事業～

対象：0～1歳児の赤ちゃんとお母さん

赤ちゃんとのふれあい体験とは

赤ちゃんとお母さんが市内の中学校を訪れ、生徒と交流する特別な授業です。生徒たちにとって命に向き合い、心の中に優しい宝物を持って大人になっていく大切な時間となっています。

今年度の2学期は10校で実施します。



授業の流れ

1 講話

2 事前学習

3 ふれあい体験

(1時間程度)

4 振り返り

※1,2,4は生徒のみ

生徒たちが、命の誕生や家族の大切さについての講話を聞いたり、赤ちゃんの抱っこの仕方を学んだりします。

赤ちゃんとお父さん・
お母さんが参加

親子1組に生徒2～4人程度のグループで過ごします。生徒たちは次のようなことを教えてもらいます。

- ・こどもの名前に込めた思い
 - ・妊娠が分かった時の気持ち、大変だったこと
 - ・こどもが生まれた時の気持ち
- 生徒たちは、お父さん・お母さんと話しながら、赤ちゃんを抱っこしたり、あやしたりします。

参加したお父さん・お母さんの声

中学生から元気をもらいました。我が子の成長を話していると、あらためてこの子を産んで良かったと思いました。私にとって、「赤ちゃんとのふれあい体験」はとてもいい機会になっており、リピート参加しています！中学生には、自分もこのように親から大切に思われていたんだと感じてほしいです。

ふれあい体験に参加してくれる親子を募集しています。

申し込み・詳細はホームページへ。

[HP▶](#) 浜松市赤ちゃんとのふれあい体験事業 [検索](#)



●子育て応援コラムでは、こ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

【広告】※広告内容に関する一切の責任は、広告主に帰属します。浜松市が推奨するものではありません

職員募集



会計年度任用職員
(スクールソーシャルワーカー)

教職員課
☎457・2414



内容 問題を抱える児童生徒が置かれた環境への働きかけや、関係機関とのネットワークの構築、連携など

定員 若干名

選考 11月12日(木)

任用 2027(令和9)年4月1日以降

申込 (週30時間勤務)

直接または郵送で教職員課へ【10月16日(金)必着】

詳細は市ホームページで確認

検索

会計年度任用職員(図書館司書等)

中央図書館
☎456・0234



内容 図書館サービス業務全般
定員 若干名(勤務地:中央図書館、天竜図書館)

選考 11月12日(木)

任用 2027(令和9)年4月1日以降

(予定)

対象 司書資格を有する人または図書館における職務経験が5年以上ある人

申込 直接または郵送で中央図書館へ

【10月9日(金)消印有効】

詳細は市ホームページで確認

検索

会計年度任用職員(資格職等)

人事課
☎457・2081



業務内容

① 中央健康づくりセンターでの歯科衛生士業務	⑥ 子育て支援課での不登校児童支援業務
② ぐらしのセンターでの消費生活相談業務	⑦ 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)
③ 夜間救急室での看護師業務	⑧ 広報広報課での広報誌編集業務
④ 夜間救急室での医療事務業務	⑨ 本庁、各区役所・行政センターでの事務補助、小中学校での学校事務補助(身体・精神の障害者手帳、療育手帳の交付を受けている人)
⑤ 中央福祉事業所生活福祉第一課でのケースワーカー補助業務	

定員 若干名

選考 ①、⑥10月5日(月)、⑦10月6日(火)、⑧10月7日(水)、⑨10月13日(火)

任用 11月以降。任期は、①、⑧最長5年(週30時間勤務)、⑨最長3年(週20時間勤務)

申込 直接または郵送で人事課へ【9月28日(月)消印有効】

詳細は市ホームページで確認

検索

会計年度任用職員の登録
(非常勤講師・支援員等)

教職員課
☎457・2408



職種	資格など
① 非常勤講師	教員免許(有効なもの)
② 発達支援教室支援員、学習支援員、複式学級等支援員、養護教諭補助員	教員免許を取得したことがある人(未更新可)
③ スクールヘルパー、図書館補助員、校務アシスタント、パート給食員	学校教育に理解があり意欲がある人
④ 理科支援員	理科の知識・技術・経験がある人
⑤ 教頭アシスタント	学校現場の勤務経験がある人
⑥ 校内まなびの教室支援員	教員免許を取得したことがある人または学校教育の知識・経験がある人
⑦ 外国人児童生徒教科指導員	教員免許(有効なもの)

任用 2027(令和9)年4月1日以降

問合 ①、⑤教職員課(☎457・2408)、⑥指導課(☎457・2411)、⑦教育支援課(☎457・2428)

申込 市ホームページ内の登録フォームまたは電話で各問合先へ【9月30日(水)締切】。後日、面接を実施

詳細は市ホームページで確認

検索

【広告】※ 広告内容に関する一切の責任は、広告主に帰属します。浜松市が推奨するものではありません

お知らせ

排水設備工事指定工事人の
申し込み受け付け

お客さまサービス課
☎474・7913



対象 新たに指定を希望する事業者
申込 直接または郵送でお客さまサービス課・北部・天竜上下水道課、三ヶ日・春野・佐久間および水窪上下水道室へ【10月1日(木)～11月2日(月) 締切】

※申込書は申込先で配布。市ホームページからもダウンロードできます

市HP 詳細は市ホームページで確認

検索

令和9・10年度の入札参加資格
審査申請の定期審査

調達課
☎457・2173



対象 市の入札などに参加を希望する者
※令和7・8年度の入札参加資格者名簿登録者も申請が必要

期間 11月4日(木)～30日(月)

時間 9時30分～16時

場所 入札室(市役所北館5階)

市HP 詳細は市ホームページで確認

検索

結婚新生活支援事業補助金

こども若者政策課
☎457・2795



結婚した世帯を対象に、2026(令和8)年4月1日から2027(令和9)年1月31日までに支払った新生活に伴う家賃や引越し費用などを補助します。

- | 補助の上限 | 夫婦ともに29歳以下:60万円
夫婦ともに39歳以下:30万円 |
|-------|--|
| 対象世帯 | ①2026(令和8)年1月1日から2026(令和8)年12月31日までに婚姻届を提出した39歳以下の夫婦
②2025(令和7)年の合計所得が500万円未満の夫婦
③対象となる住宅が浜松市にあり、対象となる住宅と夫婦(または一方)の住民票の住所が同じ
④補助金を受けた日から1年以上、申請に係る住宅に定住する意思がある
⑤夫婦の一方または双方が、過去に同類の補助金の交付を受けていない
⑥夫婦ともに市税を完納している
⑦夫婦ともに該当の講座を受講または医療機関へ妊娠・出産に関する相談をしている(詳細はホームページに記載) |

申請期限 2027(令和9)年1月29日(金)まで

※予約フォームから事前に予約が必要
※予算上限に達し次第受付終了

市HP 詳細は市ホームページで確認

検索

市営墓所の利用者募集

市民生活課
☎457・2026



返還された区画の再貸し付けを行います。今年度は三方原墓園、中沢墓園、舞阪吹上墓地、雄踏墓地、細江高台墓地が対象です。

対象 現在焼骨を持っていて、かつ、市営墓所を利用していない市民

期間 10月5日(月)～22日(木)

申込 次の①から③の方法で

- ①市ホームページから
- ②直接または郵送で三方原墓園管理事務所へ【10月22日(木)消印有効】
- ③直接各区役所区民生活課または各行政センターへ

※申込書・募集案内などは10月1日(木)から市ホームページで公開、三方原墓園管理事務所・各区役所区民生活課・各行政センターで配布

※応募多数の場合は抽選

市HP 詳細は市ホームページで確認

検索

いっせい草刈り旬間

農業委員会事務局
☎457・2481



農地を管理している人は、適正かつ効果的な利用をしなければなりません。雑草が繁茂している農地は草刈りをしてください。

期間 9月12日(土)～21日(月)

市HP 詳細は市ホームページで確認

検索

【広告】※ 広告内容に関する一切の責任は、広告主に帰属します。浜松市が推奨するものではありません



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

不適切な盛り土の通報のお願い

盛土対策課

☎457・2307



市では、不適切な盛り土や既存の盛り土の異常を早期に発見し、迅速かつ適切に対応するため、LINE、電話などによる通報窓口を設けています。

←詳細は市ホームページで確認

市HP

盛土通報



最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付

福祉総務課

☎457・2032



2013(平成25)年の生活扶助基準の見直しに関する最高裁判決を踏まえ、2013(平成25)年8月から2026(令和8)年3月までの間に生活保護を受給していた世帯を対象に、追加給付を行います。

←詳細はホームページで確認

HP

生活保護費 追加給付



大店立地法届出書類の閲覧

産業振興課

☎457・2285



店舗

期間

時間

場所

←詳細は市ホームページで確認

市HP

大店立地法 大規模小売店舗立地法



CSR活動(社会貢献活動)に取り組む事業者の募集

市民協働・地域政策課

☎457・2094



CSR活動(社会貢献活動)に積極的に取り組む事業者を募集し、表彰します。

対象 市内に所在する事業者

募集期間 10月9日(金)

※応募書類の様式はホームページでダウンロード

←詳細は市ホームページで確認

市HP

CSR活動表彰



浜松市政を語る会

市の取り組みについて、市長が報告します。
この機会にまちづくりについて考えてみましょう。

開催日	会場
9月29日(火)	天竜壬生ホール(天竜区二俣町二俣)
10月22日(木)	浜北文化センター 小ホール (浜名区貴布祢)
12月22日(火)	雄踏文化センター 大ホール (中央区雄踏町宇布見)

時間 19:00~20:00(予定)

定員 各日200人

対象 市内に在住、通勤、通学している人

※18:30から開場します

※当日、直接会場へ

※公共交通機関をご利用ください



問い合わせは広聴広報課
(☎ 457-2023)へ

市HP ▶ 浜松市政を語る会



固定資産税・都市計画税

納期限

令和8年度

第3期

9/30水

納税は便利な口座振替で



市HP ▶ 市税 納期限



【問い合わせ先】

納付について…税務総務課 ☎ 457-2261

課税内容について…資産税課 ☎ 457-2155

広告 ※ 広告内容に関する一切の責任は、広告主に帰属します。浜松市が推奨するものではありません

予防接種費用の一部を助成します

感染症対策課 ☎453-6108

内容	高齢者インフルエンザ	新型コロナウイルス	問い合わせ先	
接種期間	10月1日(木)~2027(令和9)年1月31日(日)	10月1日(木)~2027(令和9)年3月31日(木)	中央健康づくりセンター	☎457-2891
助成対象	①接種当日に65歳以上の市民 ②接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器または免疫機能に重い障がいがあり、身体障害者手帳などで確認ができる市民		中央健康づくりセンター(東)	☎424-0125
			中央健康づくりセンター(西)	☎597-1120
申込	市内委託医療機関へ直接予約		中央健康づくりセンター(南)	☎425-1590
費用	自己負担額:1,600円 ※助成は期間中1回限り	自己負担額:8,000円 ※助成は期間中1回限り	浜名健康づくりセンター	☎585-1171
	【生活保護受給世帯の人】9月末ごろに無料接種券を送付 【世帯全員が市民税非課税の人】次の(1)または(2)の方法で無料 (1)市民税非課税世帯であることが証明できる書類を医療機関の窓口で提示(市への申請は不要) (2)各健康づくりセンター(右表参照)で事前申請をし、発行される無料接種券を医療機関の窓口で提示 ※接種後の払い戻しはできません		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	☎925-3142
接種時の持ち物	①・②の人:住所と年齢を確認できるもの(マイナンバーカードなど) ②の人のみ:障がいの程度を確認できるもの(身体障害者手帳など) 無料の対象者:非課税世帯だと分かる書類または無料接種券			
HP	市HP ▼  高齢者インフルエンザ予防接種 	市HP ▼  新型コロナウイルス予防接種 		

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	募集期間	担当課(Eメール)	電話・ファクス
意見募集 第12次浜松市交通安全計画(案)	9月30日(木)~ 10月29日(木)	道路企画課 Eメール kotsuanzen@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎ 457-2232 FAX 050-3737-0045

【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)、ファクス、Eメールで担当課へ

【閲覧方法と配布場所】意見募集の内容は市HP▶パブコメ  で閲覧できます。また、担当課、北部都市整備事務所、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

広報はままつ



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



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



マークの説明:  当日、直接会場へ

けんこう



デジタル機器を活用した糖尿病予防プログラム

健康増進課 ☎453-6125

市HP▶[「糖尿病予防プログラム」](#) 

肌にセンサーを装着し、スマートフォンを用いて血糖値の変化を確認し、生活習慣改善のきっかけを作ってみませんか。

糖尿病予防
プログラム



対象(下記の①～④全てを満たす人)

- ①市内在住の35～60歳
- ②HbA1cが6.4以下(糖尿病未治療)
- ③スマートフォンを使用している
- ④11月6日(金)14:00～15:30または11月7日(土)10:00～11:30に開催する装着説明会に参加できる人

申込:【ホームページ】9月15日(火)12:30から(先着順)

成人健康相談(10月)

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	8日(木)・22日(木) 9:30～11:30	☎424-0122★	
	西部保健センター	27日(火)9:30～11:30	☎597-1174★	
	南行政センター	16日(金)13:30～15:00	☎425-1590★	
浜名	浜名区役所	14日(水)・28日(水) 9:00～11:30	☎585-1120★	
	細江健康センター	5日(月)9:00～11:30	☎523-3121★	
	三ヶ日保健センター	予約制(電話申込)		
	引佐健康センター			
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	14日(水)9:30～11:30	☎983-0006	
	水窪保健福祉センター	1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)		16日(金)	14:00～14:30	☎453-6125 (健康増進課)
			15:00～15:30	
		26日(月)	9:30～10:00	
			10:30～11:00	

大人のための食育講座

健康増進課 ☎453-6125

市HP▶[「大人のための食育講座」](#) 

食育講座



内容	日時	場所
① 食生活から災害に備えよう	10月21日(水) 10:00～11:30	入野協働センター (中央区入野町)
② 毎日の食事で骨活! 骨の健康を保つ食習慣	10月28日(水) 9:30～11:00	引佐支所 (浜名区引佐町井伊谷)

問合せ・申込:【電話】① 中央健康づくりセンター(西)(☎597-1174)、② 引佐健康センター(☎542-0857)へ。9月15日(火)から(先着順)

おしらせ



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:10月23日(金)19:00～20:30◆**申込:**【電話・ホームページ】10月22日(木)締切

里親



《参加者募集》第14回MATHやらまいか
小学生のみなさん、ゲームを通して算数の
能力を競いましょう!

創造都市・文化振興課 ☎457-2413

HP▶[「MATHやらまいか」](#) 

日程:10月1日(木)～31日(土)※インターネットで参加◆**問合せ:**トップガン教育システム協議会事務局(☎456-1331)

MATH
やらまいか



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
第16回 海ごみ調査 ～美しい遠州灘を未来へ! ごみの正体から私たちの暮らしを見つめ直そう～	10月17日(土)10:00～12:00
「見えないごみ」をのぞいてみよう! ＜海から山まで地球をおそうじ中! ダイバー先生と学ぶ環境講座＞	10月24日(土)13:30～15:30
こけ 苔玉作り	10月28日(水) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30

申込:【電話・Eメール】9月16日(火)9:00から(先着順)

けんこう



ひきこもり家族教室

精神保健福祉センター(中央区中央一丁目)

☎457-2709

市HP▶[「ひきこもり家族教室」](#) 

日時:10月23日(金)、11月20日(金)、12月18日(金)9:30～11:45◆**申込:**【電話】9月17日(木)9:00から(先着順)

ひきこもり
家族教室



「がんサロン拡大ひなたぼっこ」

参加型・体験型イベント

医療センター(がん相談支援センター)

(中央区富塚町) ☎451-2715

HP▶[「浜松医療センター 拡大ひなたぼっこ」](#) 

日時:10月3日(土)13:00～16:00◆**問合せ・申込:**【ホームページ】10月3日(土)12:00締切※当日参加も可

ひなたぼっこ



こもだて

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

こども館



内容【★印は要申込】	日時(全て10月)
親子でパン作り ★	1日(木)11:30～12:00
助産師さんのベビーマッサージ 直	2日(金)・9日(金)・30日(金) 10:30～11:30
みんなでくるくる～!!こまあそび 直	3日(土)14:00～15:00
手づくり楽器であそぼう 直	4日(日)11:00～11:30
音と遊ぼうリトミック 直	5日(月)・19日(月) ① 10:20～11:00 ② 11:10～11:40
クラリネットとチューバのコンサート 直	6日(火)11:00～11:30
親子でおやつ ★	7日(水)11:00～11:45
しょうぎに挑戦 ～初心者から上級者まで～ 直	10日(土)・24日(土) 13:00～15:00
よみかたりさん 直	11日(日)10:50～11:20
おやつ作り ★	11日(日)11:00～11:45
いっしょにあそぼ! 直	
① ねんね・ごろうんの赤ちゃんと	① 13日(火)
② ヨチヨチちゃんと	② 15日(木)
③ ハイハイ赤ちゃんと&ぐずりねんねのお話会	③ 20日(火)
④ トコトコちゃんと&知っておきたい救急のお話し	④ 22日(木)
	各日10:30～11:30
親子でエクササイズ 直	16日(金)10:30～11:30
Let's運動あそびマン 直	17日(土)10:30～11:30
パン作り ★	18日(日)11:30～12:15
こどもアドボカシーってなんだろう? 直	18日(日)13:30～15:00
ハロー!みんなでABC 直	21日(水)
① 2・3歳クラス	① 10:30～11:00
② 1歳クラス	② 11:10～11:40
ここみのおしゃべりサロン ★	23日(金)13:30～15:00
親子でワークショップ ～ぶるぶるあそび～ 直	27日(火)10:30～11:30
ウッドクラフト 直	31日(土)10:00～15:00

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 [検索](#)

※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▶ ぴっぴ 楽しく口を育てる教室 [検索](#)

※日程など詳細はホームページで確認

2歳児歯科



楽しく口を
育てる教室



けんこう



医師による不妊相談

健康増進課 ☎453-6117

市HP▶ 不妊に関する相談 [検索](#)

日時:10月20日(火)14:00～17:00 ◆場所:保健所(中央区鴨江二丁目) ◆申込:【ホームページ】9月15日(火)13:00から(先着順)

不妊相談



浜松市医師会PRESENTS

減塩・低カロリープロジェクト2026

健康増進課 ☎453-6125

市HP▶ 減塩 低カロリープロジェクト [検索](#)

日時:11月29日(日)10:30～15:30 ◆場所・問合せ:浜松市医師会館(中央区伝馬町・☎452-0424) ◆申込:【ファクス・郵送・ホームページ】「減塩・低カロリープロジェクト2026」イベント事務局(☎452-0555)へ。10月30日(金)締切(抽選)※①コース(イベントA+C)、②コース(イベントB+C)、③コース(イベントC)から1つを選択し申し込み

減塩・
低カロリー



区分	内容	開催時間
A	推定塩分摂取量測定・尿検査・血糖値・血圧測定、医師によるミニレクチャー	10:30～12:30
B	楽しく美味しくカロリーオフ! ～低カロリー&低糖質スイーツのご紹介～	
C	第1部 「笑いとお口の健康」 (一社)落語協会所属、落語家真打ち 林家 久蔵 氏	13:15～14:15
	第2部 「次世代へつなぐ、食欲とカラダの科学 脳から考える、肥満症になりにくいライフスタイル」 名古屋市立大学 大学院医学研究科 消化器・代謝内科学分野 准教授 田中 智洋 先生	14:30～15:30

高齢者福祉課

① ☎457-2105 / ② ☎457-2338

①認知症当事者交流会(認知症本人ミーティング)

市HP▶ 認知症 [検索](#)

日時:11月7日(土)10:00～11:30 ◆場所:舞阪図書館(中央区舞阪町舞阪) ◆申込:【ホームページ】11月6日(金)締切

②令和8年度介護予防講演会

「今の私にちょうどいい、明日につながる食事の気づき」

市HP▶ 介護予防講演会 [検索](#)

日時:11月12日(木)14:00～15:30 ◆場所:えんてつホール(遠鉄百貨店新館8階)(中央区旭町) ◆申込:【ホームページ】9月15日(火)から(先着順)

認知症



介護予防
講演会



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 [検索](#)

こころの
健康相談



開催日	時間	場所
10月2日(金)	13:00 ↓ 15:00	障害者支援課(市役所本館2階)
10月7日(水)		細江健康センター(浜名区細江町気賀)
10月15日(木)		浜名区役所(浜名区貴布祢)
申込:【電話】9月15日(火)8:30から(先着順)		

イベント

天文台(五島協働センター 3階)

(中央区福島町) ☎425-9158

市HP▶天文台

検索

天文台



内容	開催日	時間	申込開始日
① 星空観望会	9月19日(土)	19:30~21:00	9月16日(水)
	9月26日(土)		9月23日(水)
	10月3日(土)	18:30~20:30	9月30日(水)
	10月10日(土)		10月7日(水)
	10月17日(土)		10月14日(水)
② 天文ミニ講座 ～今夜の星空がもっと楽しくなる～	9月19日(土)	18:30~19:20	9月16日(水)
③ 中秋の名月観望会 ～スマホdeムーン～ 直	9月25日(金)	19:30~21:00	—
④ ソムリエ観望会 ～中秋の名月～	9月27日(日)	19:00~21:00	9月16日(水)
⑤ 太陽・星間の星観望会 直	10月4日(日)	14:00~16:00	—
⑥ 天文工作教室 ～万華鏡を作ろう～	10月4日(日)	18:30~19:30	9月23日(水)
⑦ 十三夜観望会 ～スマホdeムーン～	10月23日(金)	18:30~20:30	10月14日(水)

申込: ①・②・④・⑥・⑦【ホームページ】各日13:00から(先着順)

科学館(みらいーら)

(中央区北寺島町) ☎454-0178

市HP▶浜松科学館

検索

科学館



内容	日時
① ワークショップ 「アントシアニンで色変わりカード」 直	～9月27日(日) 13:30~15:30
② プラネタリウム 「月がきれいな夜に話したい3つのこと」 直	9月19日(土)~10月31日(土) 14:20~15:15 ※土・日曜日、祝日は13:00~13:55、15:40~16:35も投映
③ 特別コラボサイエンスショー 「鉄道サイエンスショー×JR東海踏切安全教室」 直	9月19日(土)・20日(日) ①10:45~②15:30~ (各回40分程度)
④ ちょこっと体験『「浜松の偉人」のミニガイドブックを作ろう!』 直	9月22日(火)・23日(水) 10:00~11:30
⑤ 夜の科学館 直	9月26日(土)17:01~20:00
⑥ 1歳誕生日!親子で初めての工作	10月27日(火)10:30~11:15

申込: ⑥【ホームページ】10月13日(火)締切(抽選)

「みなくるマーケット クリスマスマーケット」出店者募集

日時: 12月20日(日)10:00~15:00 ◆申込: 【ホームページ】10月15日(木)締切

こそだて



2027(令和9)年度市立小中学校入学 学区外就学の申請

教育支援課 ☎457-2406

市HP▶入学 学区外就学

検索

入学
学区外就学



入学する学校は、住民登録されている住所に基づいて指定されます。指定されている学校以外の学校に入学を希望する場合は、学区外就学の申請をしてください。※許可要件や申請期間、通学区域制度の弾力的運用における受入不可校などの詳細はホームページで確認※小中一貫校の申し込みは、9月下旬ごろにホームページで確認◆問合せ: 小中学校入学の場合は教育支援課へ、中学校入学の場合は在籍している小学校または教育支援課へ

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

市HP▶すくすく教室

検索

すくすく教室



日時: 10月14日(水)9:30~11:00 ◆対象: 出生時の体重が1,500g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。情報交換・交流会の間は託児あり◆場所: 浜北保健センター(浜名区平口) ◆申込: 【ホームページ】10月7日(水)締切

ひとり親家庭のための就業等 支援セミナー・個別相談会

子育て支援課 ☎457-2792

市HP▶ひとり親サポートセンター

検索

ひとり親
サポート
センター



内容	開催日	時間
① 法律・生活・就業の個別相談	10月18日(日)	9:30~16:00
② ライフプランセミナー		10:00~12:00

場所: 子育て情報センター(中央区中央三丁目) ◆申込: 【電話】ひとり親サポートセンター(☎054-254-1191)へ。9月15日(火)から(先着順)

イベント

青少年の家

(中央区住吉四丁目) ☎471-4725

市HP▶浜松市立青少年の家

検索

青少年の家



内容	日時
① 家族 Day Camp	10月24日(土)9:30~15:00
② 森の木陰のハーモニー♪ “AUTUMN”~PART I “絵本&フルート+オーボエ”	10月27日(火)10:30~11:00
③ 森の木陰のハーモニー♪ “AUTUMN”~PART II “絵本&ピアノ”	10月30日(金)10:30~11:00

申込: ①【ホームページ】9月19日(土)~10月3日(土)締切(抽選)、②・③【電話】9月15日(火)から(先着順)

マークの説明:  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](#) 

カフェ婚活～2人の物語がカフェから始まる～

	日時	対象	場所
10月4日(日)	11:00～13:20	30～45歳	ristorante ANNIVERSARIO (中央区佐藤三丁目)
	14:00～16:20	20～35歳	

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。9月21日(月)締切(抽選)

秋のBBQ婚活～火を囲んで自然な出会いを～

	日時	対象	場所
11月1日(日)	11:30～14:40	25～40歳	MIYAKODA.BBQ.FIELD(浜名区都田町)

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。10月17日(土)締切(抽選)

やらまいか! 浜松モビリティフェスタ

デジタル・スマートシティ推進課 ☎457-2454

市HP▶ [やらまいか! 浜松モビリティフェスタ](#) 

日時:10月8日(木)11:00～16:00 ◆**場所:**遠鉄自動車学校(中央区小池町)

令和8年度 横尾歌舞伎定期公演

引佐支所 ☎542-1112

市HP▶ [引佐支所 お知らせ](#) 

日時:10月10日(土)・11日(日)16:00～20:00 ◆**場所:**横尾歌舞伎伝承館 開明座(浜名区引佐町横尾)

第13回浜名湖ウォーク・フェスタ

健康増進課 ☎453-6125

市HP▶ [浜名湖ウォーク・フェスタ](#) 

日時:10月25日(日)8:30～13:30 ◆**場所:**浜名湖ガーデンパーク(中央区村岡町) ◆**問合:**浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会(☎578-1501) ◆**申込:**【電話・ホームページ】スポーツエントリ(☎0570-039-846)へ。10月18日(日)締切

はままつ染め織りマーケット

産業振興課 ☎457-2319

市HP▶ [はままつ染め織り](#) 

日時:10月31日(土)・11月1日(日)10:00～17:00 ※1日は16:00まで ◆**場所:**ギャラリーモール ソラモ、はままちプラス(中央区砂山町)

パートナーシップミーティング2026

～つないで広げよう協働のまちづくり～

はまこら(市民協働センター) (中央区中央一丁目)

☎457-2616

市HP▶ [パートナーシップミーティング](#) 

日時:10月3日(土)・4日(日)10:00～16:00 ◆**場所:**3日(土) ときはまスクエア(中央区新津町)、4日(日) はまこら(市民協働センター)



イベント

あいホール

(中央区幸三丁目) ☎412-0350

あいホールカルチャー

「ジュニアヴォイストレーニング」

市HP▶ [あいホール ヴォイストレーニング](#) 

日時:10月3日～2027(令和9)3月27日の土曜日(全10回)9:30～10:30 ◆**申込:**【窓口・ホームページ】9月15日(火)10:00から(先着順)

あいホール親と子で楽しむ秋のコンサート2026

市HP▶ [あいホール 親子コンサート](#) 

日時:11月15日(日)11:00～12:00 ◆**申込:**【窓口・ホームページ】10月1日(木)10:00から(先着順)



UD・男女共同参画課

☎457-2561

今日はココが「あいホール」in ゆめ応援プラザ 

市HP▶ [あいホール 今日はココ](#) 

日時:9月27日(日)10:00～16:00 ◆**場所:**ゆめ応援プラザ(中央区入野町) ◆**問合:**あいホール男女共同参画推進事業担当(☎412-0351)

お父さんといっしょ 絵本で発見!「自分らしさ」って何?

in 北図書館～親子で学ぶ絵本ワークショップ～

市HP▶ [あいホール お父さんといっしょ](#) 

日時:10月18日(日)10:00～11:30 ◆**場所:**北図書館(中央区葵東一丁目) ◆**問合・申込:**【電話・ホームページ】あいホール男女共同参画推進事業担当(☎412-0351)へ。9月15日(火)10:00から(先着順)



万葉の森公園

(浜名区平口) ☎586-8700

市HP▶ [万葉の森公園](#) 

内容	日時
① まこも膳	10月3日(土)12:00～13:30
② 万葉の森公園の季節の公園散策(解説付き) 	10月4日(日)・18日(日)11:00～(40分程度)
③ 染めであそぼう「セイタカアワダチソウの花」	10月10日(土)9:30～12:00

申込:【窓口・電話】①・③9月15日(火)9:00から(先着順)



ウエルネス推進事業本部

☎457-2129

市HP▶ [ウエルネスプロジェクト](#) 

浜松ウエルネスウィークエンド2026 

日時:9月19日(土)10:00～16:00 ◆**場所:**プレ葉ウォーク浜北(浜名区貴布祢)

ウエルネスアップ! 健康フェスティバル2026

日時:10月3日(土)・4日(日)10:00～16:00 ◆**場所:**イオンモール浜松市野(中央区天王町)



アクト通りふれあいデイ

まちなか政策課 ☎457-2095

市HP▶ [アクト通りふれあいデイ](#) 

日時:9月20日(日)9:00～12:00 ※小雨決行 ◆**場所:**アクト通り(中央区板屋町)



マークの説明: 直 当日、直接会場へ

イベント

内山真龍資料館展示「真龍が遺した書籍」直

内山真龍資料館(天竜区大谷) ☎925-4832

市HP▶内山真龍資料館

日時:9月16日(水)~11月29日(日)9:00~17:00(休館日:月曜日、火曜日、祝日)



南地域オータムフェスタ in 中田島2026 直

南行政センター地域振興担当 ☎425-1120

HP▶南地域オータムフェスタ

日時:10月3日(土)10:00~15:00※荒天の場合は中止◆場所:遠州灘海浜公園(風車公園)(中央区中田島町)



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



内容	日時
① 浜松西高等学校・同中部弦楽部演奏 直	9月22日(火)①11:00~、②14:00~
② 浴衣 De Night 直	9月26日(土)16:00~19:00
③ 浜松市立湖東中学校吹奏楽演奏 直	9月27日(日)①11:00~、②14:00~
④ モーニングマルシェ 直	10月3日(土)9:00~11:30
⑤ らくがきイベント&しゃぼん玉で遊ぼう! 直	10月4日(日)11:00~15:00
⑥ 子育て応援DAY	10月7日(水)9:00~17:00
⑦ 第2回わん祭り in フルーツパーク 直	10月12日(月)10:00~16:00
⑧ ゴールキーパークリニック	10月18日(日) 小学1・2年生:15:00~15:50 小学3・4年生:16:00~16:50 10月25日(日) 小学5・6年生:15:00~15:50 中学生・高校生:16:00~16:50
⑨ 干し柿づくり教室	11月8日(日)10:00~11:30
⑩ 柿収穫体験 直	10月上旬~11月中旬

申込:⑥・⑧・⑨【電話・Eメール】9月15日(火)から(先着順)※⑥は日帰りグランピング体験のみ予約が必要

写真パネルとアート作品展

「写真とアートでめぐる天竜」直

天竜区まちづくり推進課 ☎922-0033

市HP▶写真とアートでめぐる天竜

日時:9月22日(火)~26日(土)9:00~17:00◆場所:クリエート浜松(中央区早馬町)



所蔵品展 慈愛の心Ⅲ ~ 喜 ~ 直

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

期間:~9月30日(水)9:30~17:00(入館は16:30まで)



イベント

伊左地のマルシェ 直

農村環境改善センター(中央区伊左地町)

☎486-1122

HP▶浜松市農村環境改善センター 伊左地のマルシェ

日時:11月15日(日)10:00~15:00



かなわ野外活動センター

(浜名区引佐町川名) ☎544-0219

HP▶かなわ野外活動センター



内容	日時
① 第4回かなわ星空観望会	10月24日(土)18:30~20:30
② 第2回キラキラわくわく体験教室(1泊2日)	11月28日(土)13:00~29日(日)13:30
③ 第2回かなわ里山体験(1泊2日)	12月12日(土)13:00~13日(日)13:30

申込:①【Eメール】10月11日(日)6:00から(先着順)、②【Eメール】10月7日(水)~16日(金)締切(抽選)、③【Eメール】10月14日(水)~23日(金)締切(抽選)

第32回はままつ友愛のさとまつり 直

はままつ友愛のさと(浜名区高園) ☎586-8800

HP▶はままつ友愛のさと

日時:10月31日(土)10:00~15:00



第72回浜松市芸術祭 人形劇公演 直

アクトシティ浜松(文化振興財団) ☎451-1151

HP▶浜松市芸術祭人形劇

日時:10月11日(日)13:30~15:00◆場所:浜北文化センター(浜名区貴布祢)



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▶鴨江アートセンター

日時:11月21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】9月20日(日)9:00から(先着順)※ワークショップのみ要申込



茶室 松韻亭

(中央区鹿谷町) ☎473-4310

HP▶茶室 松韻亭



内容	開催日	時間
松韻茶会	11月7日(土)	10:00~15:00
熊倉功夫先生「茶の湯勉強会」	11月15日(日)	15:00~16:30

申込:【窓口・電話・ファクス・郵送・ホームページ・Eメール】9月15日(火)9:00から(先着順)

木下恵介記念館映画上映会

『夕やけ雲』直

木下恵介記念館(中央区栄町) ☎457-3450

HP▶木下恵介記念館

日時:10月18日(日)①10:00~、②14:00~(上映30分前から開場)



マークの説明: 直 当日、直接会場へ

イベント

なゆた・浜北25周年記念事業

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



内容	日時
① 体験講座 日本茶の魅力と飲み比べ	10月7日(水)9:30 ~ 11:30
② 楽しい手作り講座⑥ あんこのお花絞り体験	10月18日(日)13:30 ~ 15:30
③ なゆた映画まつり	11月21日(土)13:00 ~

申込: ①【窓口・電話・ホームページ・Eメール】9月17日(木)~23日(水)締切(抽選)、②【窓口・電話・ホームページ・Eメール】9月18日(金)~24日(木)締切(抽選)、③【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】9月15日(火)9:00から(先着順)

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~な環境教室 「秋の昆虫・植物を観察しよう」 直	10月3日(土)9:30~12:00
② ナチュラルハーブ講座 「リップグロスづくり」	10月4日(日)10:00~12:00
③ エコパックdeイチゴ畑	10月10日(土)10:00~12:00
④ 齋藤雅紀の絵画教室 後期 (全3回)	10月11日(日)・25日(日)・11月8日(日) 13:30~16:00
⑤ 山野草展示会と苗の即売会 直	10月17日(土)11:00~16:00 10月18日(日)10:00~15:30
⑥ 押し花で季節のカレンダーづくり	10月21日(水)10:00~12:00
⑦ 秋の花と植木の展示即売会 直	10月25日(日)9:00~13:00
⑧ 季節のプリザーブドフラワー アレンジメント講座	10月27日(火)10:00~12:00
⑨ みどりと花を愉しむ ノルディック・ウォーク 直	10月1日(木)・5日(月)・15日(木)・ 19日(月)・29日(木) 10:00~11:30

申込: ②~④、⑥・⑧【窓口・電話】9月15日(火)9:00から(先着順)

第31回浜北万葉まつり 直

浜名区まちづくり推進課 ☎586-6201

市HP▶ 浜北万葉まつり

検索

浜北
万葉まつり



日時: 10月24日(土)10:00~15:10※荒天中止(少雨決行)◆場所: 万葉の森公園(浜名区平口)

令和8年度特別展

賀茂真淵が女流門人たちに奨めたもの

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

賀茂真淵
記念館



日時: 10月1日(木)~12月25日(金)9:30~17:00(休館日: 月曜日[ただし祝日・振替休日の場合は開館、翌火曜日休館])

イベント

博物館

(中央区蛸塚四丁目) ☎456-2208

市HP▶ 博物館

検索

博物館



イの字100周年記念展示

「私たちのテレビ史 一笑って泣いて怒って喜んで」 直

日時: 10月6日(火)~11月3日(火)9:00~17:00※ギャラリートークは11月3日(火)10:00~10:40

講演会「テレビは誰のものか 一女性制作者の歩んできた道なき道」

日時: 10月10日(土)10:00~12:00◆申込: 【ホームページ】9月25日(金)締切(抽選)

歴史体感ウォーキング 絵はがきを持ってまちを歩こう

日時: 10月10日(土)13:30~15:00◆申込: 【ホームページ・郵送】9月29日(火)締切(抽選)

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

フラワーパーク



内容	日時
① 全国らんちう品評大会 直	10月4日(日)11:00~14:00
② 花のウォーキング 直	10月10日(土)10:00~12:00
③ 植物の「タネ」を観察しよう	10月25日(日)10:00~11:30
④ 秋リースを作ろう!	11月14日(土)13:30~15:00
⑤ 和ハーブ講座 ^{つばき} 椿、愛でて食す~椿園観察と日本最古の餅菓子「椿餅」作り	12月5日(土)10:00~12:00
⑥ クリスマス・アレンジ教室	12月6日(日)10:15~12:15

申込: ③・④【ファクス・ホームページ・Eメール】9月15日(火)9:00~10月19日(月)16:00締切(抽選)、⑤【ホームページ】9月15日(火)9:00から(先着順)、⑥【ファクス・ホームページ・Eメール】9月15日(火)9:00~11月2日(月)16:00締切(抽選)

浜松花と緑の祭2026 直

緑政課 ☎457-2586

市HP▶ 浜松花と緑の祭

検索

浜松
花と緑の祭



日時: 10月17日(土)10:00~16:00、18日(日)9:00~15:00◆場所: アクト通りおよび東ふれあい公園(中央区中央一丁目)※期間中実施する各講座の詳細はホームページで確認。事前予約が必要

労働政策課

☎457-2115

第41回 はままつ労福協まつり 直

HP▶ 労福協まつり

検索

労福協



日時: 10月18日(日)9:30~15:30◆場所: 浜名湖ガーデンパーク(中央区村瀬町)◆問合せ: 浜松市労働者福祉協議会事務局(☎465-1155)

ALWF 福祉とくらしのセミナー

「ゴルゴ松本氏による命の授業」

HP▶ 静岡県労福協 福祉とくらしのセミナー

検索

労福協



日時: 11月19日(木)18:30~19:30◆場所: アクトシティ浜松 中ホール(中央区板屋町)◆申込: 【ホームページ】9月15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・⑤・⑦ ☎451-1114 / ⑥ ☎451-1150

- ①・③ **HP** ▶ まちなかコンサート [検索](#)
② **HP** ▶ 浜松市民文化フェスティバル [検索](#)
④・⑤・⑦ **HP** ▶ はまかる [検索](#)
⑥ **HP** ▶ アクトシティ音楽院 [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
9月19日(土) 16:00~17:50	浜松湖東高等学校、浜松西高等学校・中等部、浜松市民吹奏楽団	JR浜松駅北口広場「キタラ」
9月26日(土) 15:00~17:30	浜松大平台高等学校、浜松東高等学校、浜松湖南高等学校、浜松シティブラス	
10月3日(土) 15:00~17:00	浜松ジュニアブラス、南陽中学校、浜松湖北高等学校、静岡大学吹奏楽団	

② 市民文化フェスティバル

内容	日時	場所
① 民謡と舞踊の集い 直	9月19日(土)13:30~	大ホール
② 浜松おどり 直	10月4日(日)13:00~	
③ パレエ・ダンスの祭典	10月11日(日)15:00~	

※申込方法など詳細はホームページで確認

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
10月4日(日) 17:00~	市内シンガー、バンドによるライブパフォーマンス	JR浜松駅北口広場「キタラ」

④ ジェイミーのコンサートin浜松

日時: 12月3日(土)13:00 ~ ◆場所: 福祉交流センター(中央区成子町) ◆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)、チケットぴあ】9月20日(日)10:00から

⑤ アクト・ニューアーティスト・シリーズ2026 No.153 宮川春菜(ギター)

日時: 12月6日(日)14:00~16:00 ◆場所: 音楽工房ホール ◆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)】9月20日(日)10:00から

⑥ 合唱セミナー

日時: 2027(令和9)年1月9日(土)10:00~16:35 ◆場所: 音楽工房ホール ◆申込: 【ホームページ】10月1日(木)10:00から(先着順)

⑦ 演奏活動40周年×ベートーヴェン没後200周年 仲道郁代&東京都交響楽団

日時: 2027(令和9)年1月30日(土)16:00~18:00 ◆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】9月20日(日)10:00から

おんがく

音楽の広場 ミニコンサート 直

楽器博物館(中央区中央三丁目) ☎451-1128

HP ▶ 楽器博物館 [検索](#)

内容	開催日	時間
東京リヤム計画	9月19日(土)	①11:00~11:30、②14:00~14:30
ジャワガムラン	9月23日(水)	①13:30~14:00、②15:00~15:30
ライアー	10月4日(日)	①14:00~14:30、②15:30~16:00



第10回静岡国際オペラコンクール

創造都市・文化振興課 ☎457-2301

HP ▶ 静岡国際オペラコンクール [検索](#)

内容	開催日	時間	場所
第一次予選	11月14日(土)	13:30~	アクトシティ浜松大ホール
	11月15日(日)		
	11月16日(月)		
第二次予選	11月18日(水)		
本選・表彰式	11月19日(木)		
	11月22日(日)		

問合・申込: 【窓口・ホームページ】静岡国際オペラコンクール実行委員会事務局(☎457-6446)へ。※申込方法など詳細はホームページで確認



ウィーン交流コンサート 直

佐久間支所 ☎966-0006

市HP ▶ 佐久間 コンサート [検索](#)

日時: 10月4日(日)13:30~16:00 ◆場所: 佐久間歴史と民話の郷会館(天竜区佐久間町佐久間)



ステージ演奏体験 Vol.33

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: 10月12日(月)10:00~20:30 ◆申込: 【窓口・電話】9月19日(土)窓口は9:00から、電話は10:00から(先着順)



第184回オルガン定期演奏会(無料) 直

福祉総務課 ☎457-2326

市HP ▶ 福祉交流センター オルガン [検索](#)

日時: 10月7日(水)19:00~20:30(18:30開場) ◆場所: 福祉交流センター(中央区成子町) ◆出演: 長田真実



ゆるやかコンサート

浜北文化センター(浜名区貴布祢) ☎586-5151

HP ▶ 浜北文化センター [検索](#)

日時: 10月27日(火)10:30~11:20(予定) ◆申込: 【ホームページ】9月15日(火)9:00から(先着順)



マークの説明: 当日、直接会場へ

スポーツ

スポーツ振興課

☎457-2421

浜名湖マリンスポーツフェスティバル2026

HP▶ [浜名湖マリンフェス](#)

日時:9月27日(日)10:00~15:30◆**場所**:三ヶ日青年の家(浜名区三ヶ日町都筑)

第23回浜松シティマラソン出場者・ボランティア募集

HP▶ [浜松シティマラソン](#)

日時:2027(令和9)年2月14日(日)◆**場所**:市役所(中央区元城町)、四ツ池公園陸上競技場(中央区上島六丁目)◆**問**

合:浜松シティマラソン実行委員会事務局(☎090-3839-9096)※申し込み方法など詳細はホームページで確認

マリン
フェス



浜松シティ
マラソン



くるくるスポーツ教室

問い合わせは下記参照

HP▶ [浜松市スポーツ協会](#)

スポーツ協会



内容	初回目	時間・問合・申込
サッカー(幼児・小学生)	10月14日(水)	【窓口】浜北体育館 (浜名区西美園・☎585-1173)
バドミントン(小・中学生)		9月18日(金)10:00から(先着順)
新体操(幼児・小学生)	10月19日(月)	【窓口】サーラグリーンアリーナ (浜名区平口・☎585-1222)
体育(幼児・小学生)		9月18日(金)10:00から(先着順)

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](#)

サーラグリーン
アリーナ



アリーナ・スポーツ広場の一般開放(10月)

内容	開催日	時間	場所
卓球	14日(水)		アリーナ
バドミントン・インディアカ・ファミリーバドミントン	21日(水)	9:00 ↓ 12:00	
バスケットボール	19日(月)		
パウンドテニス	26日(月)		
陸上	3日(土) 11日(日) 17日(土) 25日(日)	19:00 ↓ 21:00	スポーツ 広場

不登校の子が自由に“ホッ”と楽しく過ごせる場

日時:10月23日(金)10:00~12:00◆**申込**:【窓口・Eメール】10月1日(木)9:00から(先着順)

ダブルステニス大会(秋)

日時:10月25日(日)8:00~17:00※雨天順延◆**場所**:明神池運動公園(浜名区宮口)◆**申込**:【Eメール】9月15日(火)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](#)

スポーツ協会



内容	初回目	申込	内容	初回目	申込
ラジオ体操	9月13日(日)	不要	太極拳(土曜)	10月24日(土)	A
ジョギング	10月11日(日)	不要	やさしいヨガ	11月5日(木)	A
リズムフィットネス	10月18日(日)	不要	親子 ワン・ツ・スリー	11月10日(火)	A
サイクリング	11月8日(日)	不要	はつらつ体力アップ	11月10日(火)	A
器械体操(リトル)	10月16日(金)	HP	男のフィットネス	11月28日(土)	A
一輪車	10月25日(日)	HP	キッズ硬式テニス	10月8日(木)	B
合気道	11月2日(月)	HP	キッズソフトテニス	10月8日(木)	B
少林寺拳法(米津)	11月3日(火)	HP	親子でハッピー(1歳4ヶ月~2歳)	10月29日(木)	B
飛込体験(11月)	11月5日(木)	HP	2歳~3歳)		
健康乗馬	11月7日(土)	HP	エアロ&ちょいトレ	10月7日(水)	C
ちびっこ体操	11月7日(土)	HP	リズムトレーニング(小4年~6年生)	10月17日(土)	C
後期小学生陸上教室(短距離・長距離)	11月21日(土)	HP			
ロゲイニング大会	11月22日(日)	HP			

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)

新電力テニスコート

(中央区西丘町) ☎437-0605

HP▶ [花川運動公園 スクール](#)

花川運動公園



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)	10月1日(木)	9月15日(火)
ジュニア硬式テニス教室(全4回)	10月1日(木)	
中学生硬式テニス教室(全4回)	10月5日(月)	
高校生女子硬式テニス教室(全4回)	10月5日(月)	
一般硬式テニス教室(全8回)	11月2日(月)	10月3日(土)
中学生ソフトテニス教室(全8回)	12月2日(水)	11月1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

浜松アリーナ(中央区和田町) ☎461-1111

HP▶ [浜松アリーナ](#)

浜松アリーナ



日時:10月24日(土)14:20~17:00◆**申込**:【窓口】9月15日(火)9:00から(先着順)

講座・教室

高齢者福祉課

☎457-2105

認知症サポーター養成講座

市HP▶[認知症サポーター](#) [検索](#)

日時:10月21日(木)13:30~15:30 ◆場所:天竜区役所(天竜区二俣町二俣) ◆問合せ・申込:【電話】天竜福祉事業所・長寿保険課(☎922-0130)へ。9月15日(火)から(先着順)

認知症家族介護者教室(全5回)

(認知症に関する悩みを抱える家族対象)

市HP▶[認知症 介護](#) [検索](#)

日時:11月14日・21日・28日、12月5日・12日(全て土曜日)10:00~12:00 ◆場所:聖隷三方原病院 地域障がい者総合リハビリテーションセンター(中央区三方原町) ※11月21日のみ聖隷三方原病院 小会議室 ◆問合せ・申込:【電話】聖隷三方原病院(代表☎436-1251)から心理室へ。10月1日(木)から(先着順)

古文書解読会(持参の古文書を解読・解説)

中央図書館(中央区松城町) ☎457-2618

HP▶[浜松 図書館 古文書解読会](#) [検索](#)

日時:10月10日(土)10:00~16:30 ◆申込:【電話】9月18日(金)9:00から(先着順)

女性のための短期集中デジタル講座

労働政策課 ☎457-2115

HP▶[はままつ 女性就労支援](#) [検索](#)

内容	開催日	時間	場所
① 基礎コース	10月22日(木)・23日(金)・26日(月)・27日(火)29日(木)	9:20	浜北文化センター(浜名区貴布祢)
② 活用実践コース	11月5日(木)・6日(金)・10日(火)・11日(水)・13日(金)	14:15	

申込:【電話・ホームページ】①10月9日(金)②10月23日(金) 各日16:00締切(抽選)

UD・男女共同参画課

☎457-2561

企業向け女性活躍推進セミナー(オンライン)

「女性が働きやすい職場づくり
~"当たり前"を見直してみませんか~」

HP▶[東海道シグマ 浜松市女性活躍推進セミナー](#) [検索](#)

日時:10月15日(木)13:30~15:00 ◆問合せ:株式会社東海道シグマ(☎0120-034-036) ◆申込:【ファクス・ホームページ】10月12日(月)締切

働く私のデジタルアップデートプログラム

HP▶[浜松市 デジタルアップデートプログラム](#) [検索](#)

開催日	時間	場所
11月13日(金)	9:00~15:30	浜松アクタタワー3階
11月25日(水)	9:00~16:30	株式会社東海道シグマ浜松支店
12月17日(木)	9:00~16:00	(中央区板屋町)

問合せ:株式会社東海道シグマ(☎054-272-0206) ◆申込:【電話・ホームページ・Eメール】10月16日(金)17:00締切※応募者多数の場合は選考

スポーツ

健康教室

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	初回日	時間
ズンバ	10月1日(木)	10:30~11:30
こどもジャズダンス	10月1日(木)	17:00~18:00
シェイプエアロビクス	10月1日(木)	20:00~21:00
心体すっきりピラティス	10月1日(木)	13:30~14:30
健康太極拳	10月2日(金)	14:30~15:30
はじめての大人ジャズダンス	10月2日(金)	19:00~20:00
快眠ストレッチ	10月2日(金)	20:00~21:00
キッズテニス	10月5日(月)	17:00~18:00
ワク楽エアロ	10月5日(月)	9:30~10:30
ピックルボール	10月5日(月)	13:00~14:30
ソフトエアロビクス	10月7日(水)	10:40~11:40
はじめてのヨガ(水曜)	10月7日(水)	13:30~14:30
バランスヨガ	10月7日(水)	18:30~19:30
はじめてのヨガ(金曜)	10月9日(金)	9:30~10:30
体育	10月9日(金)	15:30~17:30
室内サッカー	10月13日(火)	15:30~16:30
新体操	10月14日(水)	15:30~18:30
バドミントン	10月14日(水)	16:30~18:30

申込:【窓口・電話】9月15日(火)9:00から(先着順)

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
かんたんスポーツ教室(全12回)	10月2日(金)	10:00~11:30
健康太極拳教室(全9回)	10月21日(水)	19:30~21:00
産後の体型もどし(全8回)	10月28日(水)	10:15~11:30
骨盤底筋トレーニングヨガ(全8回)	10月29日(木)	9:30~10:30
ビューティーピラティス(全8回)	10月29日(木)	10:45~11:45
はじめての体幹トレーニング(全8回)	10月29日(木)	13:30~14:30
キッズ運動教室(全8回)	10月29日(木)	15:45~16:45

申込:【窓口・電話】9月15日(火)9:00から(先着順)

マークの説明: ■ 当日、直接会場へ

講座・教室

バードピア浜北(県立森林公園内)

(浜名区尾野/根堅) ☎583-0443

県立森林公園



HP▶ バードピア浜北 検索

内容	日時
① 木のお楽しみイベント2026 森のクイズラリーにちょうせん! ■	10月10日(土)・11日(日) 各日10:00~12:00、13:00~15:00
② 森っ子クラブ (月曜コース・日曜コース)	【月曜コース】 11月9日~2027(令和9)年3月22日 10:00~11:30 【日曜コース】 11月1日~2027(令和9)年3月7日 10:00~11:30
③ キッズ森あそび 秋の森で生きもののさがし	11月3日(火)10:00~12:00
申込: ②【ホームページ】9月1日(火)~30日(水)締切(抽選)、③【ホームページ】9月19日(土)9:00から(先着順)	

応急手当の方法を学ぼう

警防課 ☎475-7562

応急手当



市HP▶ 救急講習 検索

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	10月21日(水) 13:30~16:30 11月18日(水) 10:00~13:00 11月27日(金) 13:30~16:30	11月11日(水) 10:00~12:00 (ライブ講習)	10月20日(火) 9:00~12:00 11月10日(火) 13:30~16:30
普通救命講習Ⅲ	10月23日(金) 13:30~16:30	—	11月20日(金) 9:00~12:00
上級救命講習	11月24日(火) 10:00~19:00	—	10月14日(水) 8:30~17:30
申込:【ホームページ・窓口・郵送・ファクス】10月開催分は10月1日(木)正午から、11月開催分は11月2日(月)正午から開催日前々日の正午必着(土・日曜日、祝日を除く)※ライブ講習は10月15日(水)正午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			

捕獲従事者講習会(対面式)

環境政策課 ☎453-6149

捕獲講習会



市HP▶ 捕獲従事者講習会 検索

対象動物	開催日	時間	場所
クリハリリス	10月6日(火)	9:00～10:00	鴨江分庁舎(中央区鴨江三丁目)
ヌートリア		10:30～11:30	
アライグマ		13:30～14:30	
申込:【窓口・郵送・ホームページ・Eメール】9月24日(木)締切(抽選)			

講座・教室

雄踏文化センター

(中央区雄踏町字布見) ☎596-1100

雄踏文化センター



HP▶ 浜松市雄踏文化センター 検索

内容	初回目	内容	初回目
絵画造形教室 「くればす」2歳児・幼稚園	10月1日(木)	絵画造形教室 「パレット」小学生	10月8日(木)
はじめてみよう フラダンス	10月1日(木)	だれにでもできる 太極拳	10月8日(木)
はじめての養生 健身気功	10月1日(木)	0歳児のための 音楽教室 10:00	10月9日(金)
肩こり・腰痛予防ピ ラティス	10月2日(金)	0歳児のための 音楽教室 11:00	10月9日(金)
ロックドラム講座	10月2日(金)	骨盤調整ヨガ(A)	10月9日(金)
体幹を鍛えて 姿勢改善	10月5日(月)	二胡を弾こう(昼)	10月10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	10月5日(月)	着付け初級講座	10月10日(土)
歌とリズムとやさ しいエクササイズ	10月5日(月)	飾り巻き寿司講座	10月10日(土)
ひとりでも楽しめる! 社交ダンスエクサ サイズ	10月5日(月)	親子でENGLISH	10月13日(火)
楽しく踊ろうキッズ ダンス1・2	10月6日(火)	二胡を弾こう(夜)	10月13日(火)
ベリーダンス	10月6日(火)	あなたも弾ける! 津軽三味線 はじめての一曲講座	10月14日(水)
はじめての編み物	10月6日(火)	みんなで歌って 健康に! 楽しく歌レッスン	10月16日(金)
姿勢改善 ヨガピラティス	10月7日(水)	こども英会話	10月19日(月)
骨盤調整ヨガ(B)	10月7日(水)	男の料理教室	10月24日(土)
		季節の寄せ植え アレンジメント講座	10月29日(木)
		おうちごはん教室	10月31日(土)
		申込:【窓口・電話・ファクス】 9月15日(火)9:00から(先着順)	

一般向け学習講座

「家具で命を落とさないために
~今すぐ取り組む家庭の地震対策~」

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:10月25日(日)10:00~11:30◆申込:【郵送・ホームページ】10月13日(火)必着(抽選)

パソコン教室 Excel基礎講座(全11回)

浜北地域活動・研修センター(浜名区於呂)

☎588-2740

パソコン教室



市HP▶ 浜北地域活動・研修センターからのお知らせ 検索

日時:10月28日(水)~12月2日(水)までの毎週水・金曜日9:30~11:30◆

申込:【窓口・電話・ホームページ】9月30日(水)締切(抽選)

講座・教室

税務総務課

☎457-2141

HP▶公益社団法人浜松西青色申告会 (検索)

青色申告会



内容	日時
個人事業者の記帳と消費税 (インボイス制度等)の個別指導会	10月1日(木)・2日(金)・5日(月)・9日(金)・ 14日(水)・16日(金)・21日(水)・23日(金)・ 26日(月)・28日(水) 9:00～16:00
わかりやすいパソコン会計研修会	10月16日(金)18:30～20:30
場所:浜松青色会館(中央区中央二丁目)◆問合せ・申込:【電話】浜松西 青色申告会事務局(☎454-2101)へ。9月16日(水)から(先着順)	

文芸館

(中央区早馬町) ☎453-3933

HP▶浜松文芸館 (検索)

文芸館



子ども講座 表現の面白さを体験しよう②
日時:11月1日(日)9:30～11:30◆申込:【往復はがき・ホームページ】9
月20日(日)～ 10月15日(木)必着(抽選)
俳句入門講座Ⅳ初冬 俳句をはじめてみよう
日時:11月7日(土)・21日(土)・28日(土)・12月5日(土)13:30～15:30◆申
込:【往復はがき】9月20日(日)～ 10月15日(木)必着(抽選)
高柳克弘講演会「切れ字の効果的な使い方を考えます」
日時:11月14日(土)13:30～15:30◆申込:【窓口・電話】9月20日(日)
から(先着順)

農村環境改善センター

(中央区伊左地町) ☎486-1122

HP▶浜松市農村環境改善センター (検索)

農村環境
改善センター



内容	日時	申込締切日
初心者硬式テニス講座 (全4回)	11月7日・21日・28日、 12月5日(全て土曜日) 13:00～15:00	10月14日(水)
初級硬式テニス講座 (全4回)	11月8日・22日・29日、 12月6日(全て日曜日) 13:00～15:00	10月14日(水)
伝筆講座(全2回)	11月13日(金)・20日(金) 10:00～12:00	10月23日(金)
羊毛フェルト講座	11月27日(金) 13:30～15:30	11月11日(水)
申込:【窓口・郵送・ホームページ】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(浜名区高蘭) ☎586-8800

HP▶はままつ友愛のさと 講座 (検索)

友愛のさと



内容	日程	時間
① アイパッド(全6回)	10月8日～2027(令和9)年 3月4日の木曜日	13:30～14:45
② 書道★初心者向け (全7回)	10月15日～12月24日の木 曜日	13:00～15:00
申込:【窓口・電話】10月1日(木)締切(抽選)		

講座・教室

多文化共生センター

☎458-2170

HP▶HAMAPO (検索)

HAMAPO



新しく浜松で生活を始めた外国人材とその帯同家族のた
めの生活オリエンテーション
日時:10月28日(水)10:00～12:00◆場所:クリエート浜松(中央区早
馬町)◆申込:【窓口・電話・ホームページ・Eメール】9月15日(火)9:00から
(先着順)

浜松市ブリッジビルダー育成講座
「知って友達NIKKI人～令和の日系人事情～」

内容	開催日	時間	場所
日系人とは?歴史と現在	10月17日(土)	13:30～16:30	クリエート浜松 (中央区早馬町)
ブラジルの日系人	11月7日(土)	18:00～20:30	
お隣さんは日系人	12月19日(土)	13:30～16:30	
申込:【窓口・電話・ホームページ・Eメール】9月15日(火)9:00から(先着順)			

ふれあい交流センター

問い合わせは下記参照

- ①・③・⑥ HP▶浜松市社会福祉協議会 (検索)
- ② HP▶ふれあい交流センター竜西 (検索)
- ⑦ 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・③・⑥
いたや・江之島
可美・青龍・萩原



②・⑦
竜西・浜北



場所/問合せ	内容	開催日・初回目
① いたや (中央区板屋町) ☎413-5570	はじめてのピラティス(全3回)	10月8日(木)
	親子リトミック(全3回)	10月9日(金)
	ふくろうずの親子うたあそびライブ &新聞あそび	10月18日(日)
② 竜西 (中央区中郡町) ☎433-9045	親子であそぼう「ははは広場」直	9月20日(日)
	読み聞かせ・パネルシアター 直	9月27日(日)
	第14回竜西まつり 出演者募集	11月15日(日)
③ 江之島 (中央区江之島町) ☎425-9907	ポディームアップメント2	11月1日(日)
④ 可美 (中央区増楽町) ☎440-0571	親子バルーンアート	10月4日(日)
	そば打ち講座	10月11日(日)
	男の料理	10月13日(火)
⑤ 青龍 (中央区青屋町) ☎422-2161	親子陶芸体験教室	10月31日(土)
	小学生陶芸体験教室	11月8日(日)
	コアフェイストレーニング講座	11月17日(火)
⑥ 萩原 (中央区初生町) ☎439-4178	男性の料理教室【冬】	11月19日(木)
	コアフェイス(顔ヨガ)講座(全3回)	10月6日(火)
	おのれしょ 己書筆ペン講座(全3回)	10月8日(木)
⑦ 浜北 (浜名区小林) ☎587-4830	親子であそぼう「ははは広場」直	10月4日(日)
	こどものための読み聞かせ 直	10月18日(日)

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

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

HAMAPO



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)	10月3日(土)	13:00 ~ 16:00	クリエート浜松(中央区早馬町)
弁護士相談	10月10日(土)・29日(木)		
社労士相談	10月22日(木)		
在留資格に関する相談	11月5日(木)		

申込:【窓口・電話】9月15日(火)から(先着順)

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	9月17日(火)9:00~12:00	☎457-2121
東行政センター	10月6日(火)9:00~12:00	☎424-0164
西行政センター	10月20日(火)10:00~15:00	☎597-1115
南行政センター	10月14日(水)9:00~15:00	☎425-1382
浜名区役所	9月17日(火)9:00~11:30	☎585-1112
三ヶ日支所	9月16日(火)9:00~12:00	☎523-1116(北行政センター)
天竜区役所	10月14日(水)13:30~15:30	☎922-0019
春野支所	10月8日(火)9:00~11:00	☎983-0001
佐久間支所	10月7日(火)13:00~15:00	☎966-0002
龍山森林文化会館	9月16日(火)14:00~16:00	☎968-0331

講座・教室

高齢者・障がい者権利擁護サポート
人材養成講座(応用講座・全3回)

福祉総務課 ☎457-2326

養成講座



市HP▶高齢者・障がい者権利擁護 養成講座 検索

日時:10月20日(火)、11月17日(火)、12月15日(火)9:30~16:30◆場所:福祉交流センター(中央区成子町)◆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。10月9日(金)締切

令和8年度 賀茂真淵記念館カレッジ講座

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	開催日	時間
カ1講座	国学者と古代日本語 ~草鹿砥宣隆著作の仮名字体~(全1回)	11月8日(日)	13:30 ~ 15:30
カ2講座	江戸時代の湯治から見る人々の暮らし ~下部温泉から~(全1回)	11月14日(土)	
カ3講座	あらためて、遠州国学の歴史をたどる(全1回)	11月22日(日)	
カ4講座	横須賀造船所長 赤松則良 ~回想 幕臣・小栗上野介忠順と横須賀製鉄所~(全3回)	11月28日(土)、 12月12日(土)、 2027(令和9)年 1月9日(土)	
カ5講座	国学者の見た『万葉集』(全1回)	2027(令和9)年 1月23日(土)	

申込:【ファクス・往復はがき・ホームページ・Eメール】9月28日(月)必着(抽選)※締め切り後も空きがある講座は受付可。随時、問い合わせ

防災用品の備え、十分ですか

熊本地震の被災地では、厳しい暑さの中での避難生活を余儀なくされ、健康被害が懸念されています。

防災用品は、季節ごとの見直しが大切です

夏場は、人が密集する避難所やエアコンが使えない自宅は熱がこもりやすく熱中症に注意が必要です。冬場は、寒さで免疫力が低下し、乾燥や換気不足が重なりと感染症リスクが高まります。季節ごとの必要な対策を知り、備えましょう。



夏場

- ・多めの飲料水、経口補水液、塩分タブレット
- ・冷感タオル、ハンディファン(携帯扇風機)
- ・防臭袋(消臭ポリ袋) など



冬場

- ・使い捨てカイロ、断熱マット
- ・手指消毒用品、手洗い用品
- ・加湿マスク、保湿クリーム など



政府広報
オンライン
「防災特集」



市HP
備蓄について

イラスト出典:
政府広報オンライン
「防災特集」

災害時のトイレ対策、できていますか?

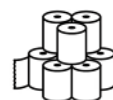
災害で断水すると、トイレが使用できなくなります。その結果、水分や食事を控えがちになり、脱水症状やエコノミークラス症候群など、命に関わる健康被害につながることもあります。家族と一緒に、携帯トイレの保管場所や使用方法を確認しておきましょう。



- ・携帯トイレ(保管用密閉袋・ポリ袋)
5回×人数×7日分(目安)



- ・トイレットペーパー
4人家族で8ロール(30mタイプ)程度



マークの説明: ■ 当日、直接会場へ

そうだん

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

[検索](#)

税務相談



開催日	時間	申込開始日(先着順)	
10月1日(木)	13:30～16:30	9月17日(木)	受付時間 平日9:00～15:00
11月5日(木)		10月20日(火)	
12月3日(木)		11月18日(水)	
問合・申込:【電話】東海税理士会浜松西支部(☎453-1621)			

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)

HP ▶ 静岡県土地家屋調査士会西遠支部

[検索](#)

登記相談



開催日	時間	場所	申込開始日(先着順)
10月1日(木)	13:30~16:30	くらしのセンター	9月18日(金)
11月5日(木)			10月26日(月)
12月3日(木)			11月24日(火)
10月13日(火)	9:30~11:30	浜名区役所 (浜名区貴布祢)	9月18日(金)
12月8日(火)			11月24日(火)
10月18日(日)	13:30~15:30	雄踏文化センター (中央区雄踏町宇布見) みをつくし文化センター (浜名区細江町気賀) 二俣ふれあいセンター (天竜区二俣町二俣)	9月18日(金)

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

くらし・行政の困りごと相談所(予約優先制)

HP ▶ 静岡 行政困りごと

[検索](#)

行政困りごと



日時:10月1日(木)13:00~16:00◆場所:あいホール(中央区幸三丁目)◆問合・申込:【電話】総務省静岡行政監視行政相談センター(☎054-254-6451)へ。9月15日(火)から(先着順)※受付時間:平日9:00~16:00

不動産無料相談会(予約制)

HP ▶ 全日しずおか

[検索](#)

全日しずおか



日時:11月5日(木)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。10月6日(火)10:00から(先着順)

宅建士による定例空き家相談会

市民生活課 ☎457-2231

HP ▶ 静岡県宅建協会 空き家相談

[検索](#)

静岡県宅建協会



日時:10月21日(木)13:30~16:30◆場所:グリエート浜松(中央区早馬町)◆問合:公益社団法人静岡県宅地建物取引業協会(☎054-246-1511)◆申込:【ファクス・Eメール】9月15日(火)9:00から(先着順)

分譲マンションについての無料相談会

住宅課 ☎457-2457

市HP ▶ マンション無料相談会

[検索](#)

マンション無料相談



日時:10月27日(火)10:00~16:00◆場所:市役所本館 51会議室◆申込:【窓口・電話・ファクス・ホームページ・Eメール】9月15日(火)から(先着順)

そうだん

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

市HP ▶ 人権啓発センター

[検索](#)

人権啓発センター



問合:静岡地方法務局浜松支局(☎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
中央区役所 ★	10月1日(木)、 11月5日(木)	13:00～16:00
東行政センター ★	10月1日(木)	
西行政センター ★		
南行政センター ★		
ふれあい交流センター浜北 ★	10月8日(木)	10:00～12:00
天竜区役所 ★	10月1日(木)	
春野支所	10月8日(木)	9:00～11:00
佐久間支所	10月7日(水)	13:00～15:00
水窪支所	10月5日(月)	

申込:【電話】9月24日(木)17:00締切(11月5日(木)開催分のみ10月24日(土)17:00締切)※春野支所、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

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)	10月8日(木)、12月10日(木)	13:00~17:00
みをつくし文化センター (浜名区細江町気賀)	11月12日(木)	

◆問合・申込:【電話】社会福祉協議会権利擁護支援センター(☎450-7151)へ。9月15日(火)9:00から(先着順)

不動産の無料相談会

土地政策課 ☎457-2365

HP ▶ 静岡県不動産鑑定士協会

[検索](#)

相談会



日時:10月2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。9月15日(火)から(先着順)

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	10月15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 ■		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】①10月14日(水)17:00締切※②に参加の人は、求職活動の実績になります



浜松市広報TV

浜松市広報TV（もっと！#推しはま～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。

浜松ケーブルテレビで
毎日放送中!!



〈9月号 番組構成〉

- ・もっと！#推しはま～みんなの推しはままつ～
「開園30周年！はままつフルーツパーク時之栖」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5回の放送は、10月に開園30周年を迎える、はままつフルー
ツパーク時之栖の魅力や楽しみ方について、ジョイマンが紹介
します！
- ・浜松の未来地図～市長が描く市政ビジョン～
「休日部活動の地域展開『はまクル』」

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

問合：広聴広報課 ☎457-2021

市HP▶推しはま

検索

市ホームページからも
見ることができます！



表紙写真の話⑤ ～新宮池（天竜区春野町）～



標高668mの山頂とは思えないほど、豊かな湧き水を
たたえる天然池。周囲500m、スギやヒノキに囲まれ
静寂で神秘的な空間が広がります。毎年7月末、地域
の祭典が盛大に行われ、新宮池には提灯で飾られた舟
屋台が浮かび、花火が水面を彩り、お囃子が鳴り響き
ます。1年でこの時だけは、華やかな池に一変します。

◎表紙では合併前12市町村の風景を紹介します

ちよこつと「はまクル」

これまで中学校で行ってきた休日部活
動が9月から地域クラブ活動に移行し
ました。この取り組み「部活動の地域展
開」の最新情報をこのコラムでお届け
しています。



お知らせ

「はまクル」の活動がスタートしました！
はまクルの活動が9月5日から始まりました。
休日の部活動は原則地域クラブ活動へ移行し、地域の指導
者や指導を希望する学校の先生などによる新しい体制にな
りました。また、ダンスや演劇、マリンスポーツ、茶道など、
これまでの部活動に無かった新しい活動も始まります！



最新情報

- ①はまクル認定申請や指導者の登録申請は随時受け付け！
- ②はまクルポータルサイトで地域クラブ活動だけでなく「は
まクル公認イベント」も随時公開。スポーツ協会や文化振
興財団による体験会の開催や、常葉大学によるマルチス
スポーツ体験会を開催！

ポータルサイトで公開される最新情報に注目

問合：学校・地域連携課 ☎457-2423

HP▶はまクルポータルサイト

ポータルサイト

はこちらから！



市の人口 と世帯数	男 386,409人 (-124)	女 388,229人 (-132)	総数 774,638人 (-256)	世帯数 362,015 (+126)
中央区	298,771人 (-51)	299,377人 (-61)	598,148人 (-112)	285,569 (+142)
浜名区	75,979人 (-54)	76,591人 (-60)	152,570人 (-114)	64,796 (-10)
天竜区	11,659人 (-19)	12,261人 (-11)	23,920人 (-30)	11,650 (-6)

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

今月のプレゼント 第38回いなさ人形劇まつり観劇券

(抽選で5組10人)

いなさ人形劇まつり実行委員会
☎542-1112



人形劇まつり

- 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】 9月5日(土)～30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)

9月30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

プレゼントの応募はこちらから▶



第38回 浜松市いなさ人形劇まつり

全国からプロ14劇団・アマ4劇団が集まる、全
国有数の人形劇の祭典です。
人形たちが繰り広げる、感動とワクワクの物語
をぜひ会場で体感してください。

開催日時 11月14日(土)・15日(日)
9:30～16:00

場所 引佐支所およびその周辺

クラウドファンディングに挑戦中！
ご支援をよろしくお願いします▶

