



地域文化セミナー

「自分でできる足もみ講座」



むくみや冷え、足の重だるさ気になりませんか？

健康は足元から！

足もみには、血流が良くなり老廃物が排出される、自律神経が整い免疫力の向上、細胞の若返りなどいろいろな良い効果があります。

足つぼや足のマッサージ、簡単ストレッチを教えてもらい、自分で足も心も癒してみませんか？



- 【開催日時】 令和7年6月25日（水） 9：30～11：30
【場 所】 曳馬協働センター 2階 和室
【定 員】 10名
【講 師】 鍼灸師・あんまマッサージ指圧師の資格をお持ちの先生（女性）
【参加費】 無料
【持ち物】 ハンドクリーム又はボディクリーム、フェイスタオル、マッサージ棒（お持ちの方）、筆記用具、水分補給用の飲み物 ※動きやすい服装でおこしください

申込方法

申込み期限 6月17日（火）17：00まで

- ① 曳馬協働センター窓口またはお電話で
☎464-2517 《9：00～17：00（日・祝除く）》
② 下記 URL または右記 QR から
QRはこちら → <https://logofom.jp/form/Savd/1008779>



ご当選された方のみに、6月18日（水）10：00以降に電話連絡いたします。

※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

※講座実施風景を撮影し、HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。

※講座内容・日程等は都合により変更・中止になることがあります。



【お問合せ】

曳馬協働センター ☎464-2517 《9：00～17：00（日曜・祝日を除く）》

裏面もご覧ください。



地域文化セミナー

非常食をおいしく食べよう

※
ローリングストック法を活用して、
非常食を日常的においしく食べるレシピや、
非常食のパッククッキングを体験して
みませんか。



※ローリングストックとは、
食材を、普段から少し多めに
ストックしておき、日常的
に消費し、消費した分を
また買い足しておく方法
です。

- 【日 程】 6月19日(木) 9:30~12:30
【場 所】 曳馬協働センター 2階 料理教室
【講 師】 澤田幹代(管理栄養士・静岡県栄養士会 災害支援チームスタッフ)
【受講料】 800円(講座当日にお支払いください)
【定 員】 18名
【持ち物】 エプロン、マスク、三角巾またはバンダナ、布巾、
手拭きタオル、筆記用具、水分補給用飲み物
【メニュー】
①鯖缶のホイル焼き } ローリングストック法活用
②ひじきと大豆のサラダ }
③きのこの炊き込みご飯 } パッククッキング
④カスタードプリン }



【申込期限】 6月4日(水曜日) 17:00まで

【申込方法】 以下のいずれかの方法でお申し込みください。先着順ではありません。

- ①窓口または、お電話 ☎464-2517 9:00~17:00(日・祝を除く)
②右QRまたは下記URLから
URL: <https://logoform.jp/form/Savd/999755>
・定員を超えた場合は抽選となります。

QRはこちら



【当選結果】 当選された方のみに6月5日(木) 14:00以降に電話連絡いたします。

※ 講座内容・日程は都合により変更・中止となることがあります。

※ 講座実施風景を撮影し、HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。

(お問い合わせ) 曳馬協働センター ☎464-2517 (9:00~17:00)

裏面もご覧ください



ひくま協働センターだより

回覧

令和7年5月5日号
市委託中央区中第5号

～曳馬協働センターでは、土のう（砂入り）ステーションを設置しています～
土のうステーションとは？

浜松市では、台風や大雨による浸水被害を軽減するために、市民のみなさんの自助・共助の活動支援として、「土のうステーション」（土のう置場）を設置しています。
水害から我が家を守るために、大雨が予想される時は、ぜひ、土のうをご活用下さい。

※土のうの数には限りがあるため、下記の方法もご活用ください。

～身近にあるもので簡単に止水ができます。～



水のう in ダンボール箱 + シート



板 + 土のう



ポリタンク + シート



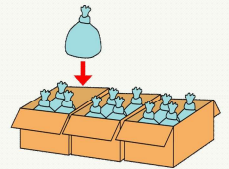
プランター + シート

水のうの作り方



水のう

ごみ袋を重ね、水を入れ、口をしめると「水のう」の完成です。



ご利用時の注意事項

- 【対象者】 浜松市にお住まいの方（事業者の方には配布しておりません）
【配布方法】 利用者が設置箇所まで、車等で自ら取りに来てください。
【配布数】 **一軒あたり10袋まで**（重さ：10kg/袋）
【その他】 ・大雨時などは土のうのストックがない可能性もあるため、大雨が想定される前に事前に取りに来て頂く事をお勧めします。
・水害時の非常用のため、目的以外には使用しないで下さい。
・使用後の回収は行っておりませんので、次の大雨に備えてご自宅で保管して下さい。
・保管の際は袋の劣化を防ぐために、カバー等をかけて下さい。

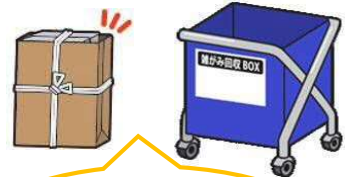
「雑がみ回収ボックス」を設置しています



詳しくは市HPへ

ごみの中でも、大きな容積を占める雑がみを分別して、ごみ袋を小さく！
ごみ減量を試みませんか？雑がみを紙袋に入れてお持ち込みください。
「雑がみ」ってこんなもの！

- ・ティッシュの外箱
- ・トイレトペーパーやラップの芯
- ・お菓子の箱
- ・カレンダー
- ・封筒
- ・紙袋 など



雑がみを紙袋に入れて紐でしばってください。
集めた雑がみはカートへ！

※ビニールや金属等、紙以外のものは取り除いてお出してください。

※雑誌や段ボール、新聞紙等は、民間の拠点などコンテナ回収へお出してください。

裏面もご覧ください

令和7年度 曳馬協働センター 今後の講座・行事予定

令和7年 5 月現在

開催月	一般講座	親子講座	子ども講座	イベント
6 月	・「前期ヒューマンセミナー：からだ作り教室」スタート ・非常食で美味しいレシピ発見 ・自分でできる足もみ講座 			
7 月	・包丁研ぎ講座		・夏休み クラフトバンド作り	
8 月	・「パソコン講座」スタート 		・夏休み 実験料理	
9 月	・「椅子ヨガ」講座 ・遊びと絵本の読み聞かせ	・1歳～2歳児とママのための講座 「ひくまっ子くらぶ」スタート		
10 月	・「後期ヒューマンセミナー：建礼門院右京大夫集②」スタート ・ハンドマッサージ講座		・消防ヘリ見学	
11 月	・ほうじ茶講座 ・季節のフルーツタルト作り			・協働センターまつり
12 月	・クリスマスの寄せ植え作り ・クリスマスリース作り 			
1 月	・賢い節税講座 ・スマホセキュリティ講座			・はたちの集い 
2 月			・バレンタイン♡スイーツ	

※この他、ふれあいコンサート、市民の方が企画する講座(学習成果活用事業)等がございます。

講座やイベントの開催時期、内容等は中止・変更することがあります。詳しくは、各チラシでご確認ください。