

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、健康や病気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(中医栄養学薬膳研究 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願います。

講座の申し込みは、こちらから

申込期間

◎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「すかんぽ短歌会」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:浜松すかんぽ短歌会) ☎053-436-1463 ※かけ間違いのないよう、ご注意ください。