

# 令和元年度第4回東区協議会 次第

日時：令和元年7月25日（木）午後1時30分から

会場：東区役所 3階 31、32会議室

## 1 開会

## 2 会長あいさつ

## 3 議事

### (1) 協議事項について

令和元年度浜松市東区市民活動表彰について

【区振興課】

### (2) 地域課題について

## 4 その他

### (1) 東区の取り組み

### (2) その他

### (3) 8月の開催予定 令和元年8月29日（木）午後1時30分から

会場：東区役所3階 31、32会議室

## 5 閉会

第9号様式

区 分	<input type="checkbox"/> 諮問事項 <input checked="" type="checkbox"/> 協議事項 <input type="checkbox"/> 報告事項				
件 名	令和元年度浜松市東区市民活動表彰について				
事業の概要 (背景、経緯、 現状、課題等)	<p>【市民活動表彰の趣旨】</p> <p>優れた市民活動を行う団体を表彰することで、団体のモチベーションを高めるとともに、多くの市民に市民協働をPRし、市民主体のまちづくりを継続的に推進するもの。</p> <p>【表彰までの流れ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 区長賞受賞団体については、各区の区行政推進会議で審査し、各区協議会に意見を求め、その意見を踏まえ区長が決定する。</li> <li>・ 区長賞受賞団体は原則1団体とする。</li> <li>・ 市長は各区で選出された区長賞受賞団体について、審査を行い、市長賞受賞団体を決定する。</li> </ul>				
対象の区協議会	東区協議会				
内 容	浜松市市民活動表彰（区長賞）の決定について、区協議会に意見を求めるものです。				
備 考 (答申・協議結果を得たい 時期、今後の予定など)	令和元年9月に市長賞受賞団体が決定予定				
担当課	区振興課	担当者	沼野・根本	電話	424-0115

必要に応じて、記入枠の拡大や資料等の添付をしてください。

市民活動団体推薦書

候補者	団体名 (グループ名)		(フリガナ) ハマツヒカシノルディック・ウォークフェユスイソジツコウイソカイ	
			浜松東ノルディック・ウォーク普及推進実行委員会	
	所在地		浜松市東区白鳥町 858 番地	
団体 連絡先	住所	〒 浜松市東区	電話	***-***-****
	メール アドレス		F A X	***-***-****
推薦理由		<p>浜松東ノルディック・ウォーク普及推進実行委員会は、東区内におけるノルディック・ウォークの普及推進とともに、会員および地域住民の健康づくりによる健康寿命延伸とコミュニケーションづくりを目的に活動している。</p> <p>本団体は、平成 29 年度から「地域力向上事業」のうち「市民提案による住みよい地域づくり助成事業」を企画し、東区内でのノルディック・ウォーク体験会や地域の歴史を巡るノルディック・ウォーク大会を実施するなど、活動を通じて、区民の健康意識の高まりや健康増進に寄与するとともに、新たなコミュニケーションづくりや地域の歴史と文化に触れあう機会を提供している。</p> <p>このような活動は、浜松市市民活動表彰要綱第 4 条第 1 項第 4 号「文化・スポーツ・生涯学習の振興に関する事業」及び同第 5 号「健康・福祉の向上に関する事業」に該当するため推薦するもの。</p>		

## 東区長賞選考資料

(ふりがな) 団体名	はままつしがし 浜松東ノルディック・ウォーク ふきゅうすいしんじつこういんかい 普及推進実行委員会	(ふりがな) 代表者氏名	かわしま よしひさ 河島 嘉久
e-mail		電話番号	***-***-****
		FAX 番号	***-***-****
団体設立年月	平成 29 年 3 月 20 日	団体員数	15 名
団体活動目的	東区内におけるノルディック・ウォーキングの普及推進とともに、会員および地域住民の健康づくりによる健康寿命延伸とコミュニケーションづくりを目的とする。		
これまでの 主な活動実績	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平成 29 年度から「東区地域力向上事業」採択</li> <li>・ノルディック・ウォーク体験会の開催とその後の支援活動、東区内の各地区の文化・歴史を巡るノルディック・ウォーク大会の開催 等</li> </ul>		
P R し た い 活 動 実 績 の 概 要	活動名	浜松東ノルディック・ウォーク普及推進事業	
	活動の期間	平成 29 年 3 月から継続中	
	活動財源 該当するもの全 てに○	行政からの補助金・団体会費・寄附・当該活動により得た収益、 その他（民間の助成金、参加費）	
	活 動 の き っ か け	平成 26 年度から平成 28 年度まで、東区健康づくり課事業（地域力向上事業）に協力。地域での「ノルディック・ウォーク」普及のため、平成 29 年 3 月に団体を設立し活動を開始	
	内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・区内各種団体を対象としたノルディック・ウォーク体験会の実施</li> <li>・ノルディック・ウォーク体験会後の支援活動 ※クラブ、サロン等の設立・運営に関する相談支援等</li> <li>・歴史と文化を巡るノルディック・ウォーク大会の実施</li> </ul>	
	成 果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノルディック・ウォークによる軽運動を行うことで、健康意識の高まりや健康増進に貢献。</li> <li>・本活動により、コミュニティづくりの場を提供。</li> <li>・区内の歴史と文化に触れあう機会の提供。</li> </ul>	
	この活動につ いて更に発展 させたいこと	地域にノルディック・ウォークを普及させることで、健康寿命の延伸や健康増進により、医療費の削減につなげたい。	
	活動に協力し た団体等	行政・企業・NPO・学校・市民・その他（浜松 N・W 指導者ゆ うしの会、白鳥ノルディック・ウォーク同好会、有玉南東寿会 NW 部会、笠井ゆづりは、天王 N・W 愛好会、神立町神和会）	
	協力の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行政：補助金や運営に係る協力</li> <li>・市民：自治会協力によるウォーキング大会の実施</li> <li>・その他：体験会運営及び開催に係る協力</li> </ul>	

## 【浜松東ノルディック・ウォーク普及推進実行委員会】の活動紹介



### ノルディック・ウォーク体験会

区内各種団体、高齢者サロン、同好会などを対象としたノルディック・ウォーク体験会を実施。

- 平成 29 年度
  - ・計 11 回 参加者：延 279 名
- 平成 30 年度
  - ・計 8 回 参加者：延 191 名
- 令和元年度
  - ・計 10 回（予定）



体験会では、ウォーキングの実施だけではなく、ノルディック・ウォークが与える効果等についての説明も行っている。

体験会後は、愛好会等の設立・運営に関する相談・支援も行っている。



### 歴史と文化を巡るノルディック・ウォーク大会

地域の歴史と文化を巡るノルディック・ウォーク大会を開催。

- 平成 29 年度
  - ・笠井地区  
(平成 29 年 10 月 24 日開催 74 人参加)
  - ・蒲地区  
(平成 29 年 11 月 4 日開催 74 人参加)
- 平成 30 年度
  - ・中ノ町地区  
(平成 30 年 5 月 12 日開催 124 人参加)
  - ・積志地区  
(平成 30 年 11 月 27 日開催 148 人参加)
- 令和元年度（予定）
  - ・長上地区、和田地区





## 区協議会の開催日程（7月）について

このことについて、次のとおり区協議会が開催されますのでお知らせします。

協議会名	回数	日時	場所	会議内容(予定)	傍聴定員	問合せ先
中区協議会	—	—	—	—	—	中区役所 区振興課 TEL:457-2210
東区協議会	第4回	7月25日 (木) 13:30~	東区役所 3階 31・32会議室	・(協議)令和元年度浜松市東区市民活動表彰について ・地域課題 ・その他	10人程度 (先着順)	東区役所 区振興課 TEL:424-0115
西区協議会	第3回	7月31日 (水) 13:30~	西区役所 3階 大会議室	・(協議)遠州灘海浜公園(篠原地区)基本計画の策定について ・(協議)西区地域力向上事業(助成事業)の提案について ・(協議)令和元年度浜松市西区市民活動表彰について ・その他	5人程度 (先着順)	西区役所 区振興課 TEL:597-1112
南区協議会	第4回	7月23日 (火) 13:30~	南区役所 3階 大会議室	・(協議)令和元年度浜松市市民活動団体表彰について ・(協議)令和元年度地域力向上事業の提案について ・地域課題について ・その他	5人程度 (先着順)	南区役所 区振興課 TEL:425-1120
北区協議会	—	—	—	—	—	北区役所 区振興課 TEL:523-1168
浜北区協議会	第4回	7月25日 (木) 13:30~	浜北区役所 3階 大会議室	・(協議)令和元年度浜松市市民活動表彰区長賞候補団体について ・地域課題について ・その他	10人程度 (先着順)	浜北区役所 区振興課 TEL:585-1141
天竜区協議会	第4回	7月25日 (木) 14:00~	天竜区役所 2階 21・22会議室	・(協議)令和元年度天竜区地域力向上事業(助成事業)の提案について ・地域課題について ・その他	5人程度 (先着順)	天竜区役所 区振興課 TEL:922-0013

市民部 市民協働・地域政策課 担当：増田  
TEL 457-2094

## 第2回交通安全委員会 議事概要

日 時 令和元年7月3日（水）10:00～11:00

会 場 東区役所 31 会議室

出席者 大軒 孝幸、齋藤 國弘、佐藤 公治、高橋 和美、  
(50 音順・敬称略)

事務局 沼野 恵樹、天野 数幸（東区区振興課）

### 1 交通安全講話

○浜松東警察署交通第一課庶務係長 近藤博昭氏

- ・東署管内交通事故発生状況（速報）の説明。  
前年対比で、死亡事故件数は前年同様だが、人身事故件数、けが人数ともに減少している。
- ・東区内で死亡事故が2/19、2/26に連続して2件発生している。
- ・全国的には、保育園児の散歩中の痛ましい事故が発生した。また、高齢者による重大事故が相次いで発生しており社会問題になっている。
- ・東区管内でも高齢者の交通事故は発生している。重大事故につながっていないだけである。
- ・高齢者向けの交通安全教室を随時開催する。参加者に周囲への周知をお願いする。
- ・保育園などの、散歩コースや通園路の危険箇所の点検など、地道な活動を続ける。

<委員からの意見等>

- ・高齢者への交通安全教室など、行政を交えて、啓発に今まで以上力を注ぐべきではないか。
- ・免許証の自己返納について、東区の多くの地域は、買い物や通院などに車が必要であり、簡単には返納できないのが実情である。

<近藤係長>

- ・免許証の自己返納は、「事故が起きてからでは遅い」との認識を持っていただきたい。
- ・浜松市はどこに行くにも車が無いと大変であることは承知している。返納した場合、家族などのバックアップなどのケアが必要になってくる。

### 2 敬老会で配布するチラシについて

- (1) デザイン、素案決定。
- (2) 交通安全標語決定。

※7月25日（木）開催の区協議会の際に委員へ提示し、26日（金）の区長と連合会長との懇談会で配布依頼予定。

### 3 東区交通危険箇所について

- ・笠井で発生した死亡事故現場を視察すればよいのではないかと、警察と土木事務所と日程調整が必要。

### 4 次回開催日

- ・7月25日(木) 第4回東区協議会に合わせる



# 浜松東署管内の交通事故日報

## 1 発生状況

(令和 1年 6月30日分)

区分	当日			当月累計			当年累計		
	件数	死者	傷者	件数	死者	傷者	件数	死者	傷者
当年	4		8	179	1	249	1,180	4	1,552
増減数	-9		-11	-72	-1	-87	-129		-179
増減率	-69.2		-57.9	-28.7	-50.0	-25.9	-9.9	0.0	-10.3

## 2 路線別

区分	当日			当月累計			当年累計			
	件数	死者	傷者	件数	死者	傷者	件数	増減	死者	傷者
国道	2		2	38		49	253	-24		356
主要地方道				9		13	83	-20	1	109
一般県道				23		33	159	2		193
市町村道	1		1	95	1	134	613	-64	3	799
その他	1		5	14		20	72	-23		95

## 3 市区町別

区分	当月累計			当年累計					
	件数	死者	傷者	件数	増減	死者	増減	傷者	増減
浜松市									
中区	11		18	94	-14			129	-4
東区	103		152	706	-70	2	1	943	-77
南区	65	1	79	380	-45	2	-1	480	-98

## 4 当事者別件数 (第1当)

区分	当日	当月	当年	増減数
大型車	1	6	25	3
中型車		1	14	-8
準中型車		6	32	7
普通車	3	158	1,024	-124
二輪車		4	40	-2
自転車		3	38	-2
歩行者		1	1	
その他				

注：不明は除く

## 5 居住地別件数 (第1当)

区分	当日	当月	当年	増減数
管内	1	99	598	-93
管内	2	71	481	-47
管外	1	9	48	-6

注：不明は除く

## 6 年齢別件数 (第1当)

区分	当日	当月	当年	増減数
15歳以下		1	11	1
16～19歳		5	49	
20～24歳	2	19	136	-17
25～29歳	1	16	99	-31
30～39歳		34	212	-8
40～49歳		31	221	-22
50～59歳	1	29	173	-9
60～64歳		14	57	-14
65歳以上		30	216	-26
不明			6	-3

## 7 事故類型別件数

区分	当日	当月	当年	増減数
人対(背)面通行中		3	11	3
人対車両	横断中		2	17
	横断歩道		3	20
その他		4	20	-9
小計		12	68	-6
車両相互	正面衝突		1	4
	追突		69	477
	追越すれ違い時	1	69	385
	追越すれ違い時		2	6
	その他	1	11	108
右左折時		2	12	106
その他				-19
小計	4	164	1,086	-119
車両単独		3	26	-4
踏切				
合計	4	179	1,180	-129

## 8 各種事故別

区分	当日累計			当月累計			当年累計					
	件数	死者	傷者	件数	死者	傷者	件数	増減	死者	増減	傷者	増減
幼児				3		3	18	2			19	3
園児	1		1	3		3	15	-2			16	-5
小学生				7		9	45	-4			51	-7
中学生				1		1	14	-11			14	-11
高校生				5		5	51				49	1
高齢者				49	1	33	327	-54	1	1	195	-28
高齢運転				28		37	205	-32		-1	267	-43
歩行者				12	1	11	68	-6	2	1	66	-8
自転車	1		1	18		18	156	-8			154	-6
原付車				13		13	67	-16	2	2	67	-27
自二車	1		1	12		13	68	3			78	6
ヤング	2		2	23		32	175	-14	1	1	231	-25
若者起因	3		7	39		58	273	-44	1	1	371	-48
初心者				3		6	48	-1			67	1
無免許				1		1	2	-2			4	
飲酒							5	-1		-1	5	-3
交差点	1		1	80	1	110	504	-26	3		638	-66

スッキリ睡眠でいきいきと♪♪

# ～高齢者の睡眠と健康～

年を重ねても、良い睡眠で1日をスッキリと過ごしたいですね。  
良い睡眠は健康の源です。毎日健康でいきいきと暮らせるための秘訣をご紹介します。

## Q. 睡眠の質についてどう感じますか？

- 「睡眠の質に満足している」と回答した方 ..... 9割
- 「日中の眠気がある」と回答した方 ..... 8割
- 「寝つきが悪い」「途中で起きてしまい、睡眠時間が足りない」と回答した方 ..... **4割～5割**

※平成28年度 65歳以上の浜松市東区民225名へのアンケート結果より(抜粋)

**睡眠の質は満足!でも日中の眠気、寝つきは半数に不安が!...**

## 高齢者の睡眠の特徴

高齢になると、からだを使う機会が少なくなる、基礎代謝量が低下する、運動量が減る傾向になるため、深く眠る必要がなくなります。また、家族内や社会での役割の変化や日中の外出が減るなど、日中の過ごし方の変化で体内時計がぼんやりとしてきます。

- 眠りに入るまでに時間がかかる
- 眠りが浅く、早寝早起きに
- 眠った後に中途覚醒することが多くなる



## 睡眠の基礎知識

### どうして眠くなるの？

私たちのからだは、日中起きて活動し、疲れると睡眠物質が蓄積します。睡眠物質が蓄積することで眠気が起こり、眠たくなるのです。睡眠物質は眠ることで減少し、また元気に活動することができます。

### ノンレム睡眠とレム睡眠

寝ている間は、ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返し、からだと頭を整えます。



覚 醒

**あたま**を休ませる、  
成長ホルモン分泌など



ノンレム睡眠

**からだ**を休ませる  
記憶の整理など



レム睡眠

からだはダラリ、  
目はキョロキョロ

## 夜になると眠くなる体内時計

人の本来持つ1日のリズムは25時間といわれています。  
外部環境からの刺激で24時間にリセットしています。

### ●体内時計をリセットするための外部からの刺激

- ① 朝の「太陽の光」
- ② 夜の暗い環境
- ③ 3度の規則的な食事
- ④ 習慣的な運動



良い睡眠には、日中は明るく、  
夜は暗く! 食事と運動も大切!

## スッキリ睡眠でいきいきと過ごすには? 高齢者のよい睡眠のとり方

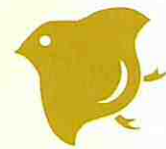
- 朝は決まった時刻に起床し、**太陽の光**を浴びましょう。(朝の光が体内時計を整えます。)
- 1日3回規則正しくバランスのとれた食事をとりましょう。夕食は寝床に入る**3時間以上前**に済ませましょう。
- 昼寝は午後3時までに**30分以内**にしましょう。
- 夕方にウォーキングやストレッチなどの**軽い運動(30分程度)**をすることをお勧めします。(夜遅い時間に激しい運動をすることは、深部体温の上昇や交感神経の高ぶりによって眠気を妨げます。)
- 夕方から就寝までは居眠りをしないようにしましょう。
- お風呂は40℃前後の**ぬるめのお湯**で、就床時刻の**2~3時間前**までに済ませましょう。
- 夕方以降のコーヒー、緑茶などの**カフェイン**は避けましょう。(覚醒作用や利尿作用により、夜中の覚醒が多くなり、睡眠が妨げられます。)
- 寝床では悩み事などの考え事をしないようにしましょう。また、**眠くなってから寝床へ**入りましょう。15~20分眠れなかったら、寝床を離れ気分を変えるのも良いでしょう。
- 眠れず、日中の活動に支障がある場合は**専門家に相談**しましょう。

人と人心ふれあう未来へ東区

第十二回

浜松市東区俳句の里づくり事業

# 十湖賞俳句大会



応募方法等は  
こちらでも確認できます。



《応募締切》 令和元年 9月30日(月) 必着

応募・お問い合わせ先

〒435-8686 浜松市東区流通元町 20 番 3 号 浜松市東区役所区振興課 第十二回「十湖賞」俳句大会係

TEL : 053-424-0115 FAX : 053-424-0131 E-mail : e-shinko@city.hamamatsu.shizuoka.jp

※電話でのお問い合わせ、投句用紙の持参は土日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

■主催 / 浜松市東区俳句の里づくり事業実行委員会、浜松市

■後援 / 静岡県教育委員会、浜松市教育委員会、静岡県俳句協会、中日新聞東海本社、静岡新聞社・静岡放送、FM Haro!、浜松ケーブルテレビ株式会社

# 第十二回 十湖賞 俳句大会

俳人 松島十湖 (まつしま じゅこ)

松島十湖は、嘉永2年(1849年)、遠江国豊田郡中善地村(今の東区豊西町)の生まれ。幼い頃から国学や報徳の道を学ぶとともに、俳諧の道にも進みました。俳句では、生涯約7000に及ぶ多くの俳句を生み、全国に数千の門人を擁し、大正時代には日本俳壇の雄として大いに名を馳せました。



松島十湖翁肖像画  
(水野以文画、源長院所蔵)

## ■句題 句題はありません。 自由に俳句を詠んでください。

自分で感じたこと、思ったことを、五・七・五のリズムにのせてのびのびと表現してください。

- 応募方法 専用の投句用紙、または郵便ハガキ、封書、FAX、Eメール、直接持参にて受付。  
応募の際は、郵便番号・住所・電話番号・氏名・学校名・学年を記入のこと。  
※ ご応募の際にいただきました個人情報は、入賞時の連絡等に使用します。また、入賞された方におかれましては、今後作成する配布物等において、作品とともに、お名前、住所の一部、学校名、学年を公表させていただきますので、あらかじめご了承ください。

■応募作品数 一人2句まで ※未発表の作品に限ります。

- 応募区分
  - 一般の部
  - 高校生の部 (静岡県内の高校生対象)
  - 中学生の部 (静岡県内の中学生対象)
  - 小学生の部 (静岡県内の小学生対象)
  - ※対象以外の方からの投句は「一般の部」扱いとなります。

■投句料 無料

■応募・お問い合わせ先  
〒435-8686 浜松市東区流通元町20番3号  
浜松市東区役所区振興課  
第十二回「十湖賞」俳句大会係  
TEL 053-424-0115  
FAX 053-424-0131  
E-mail e-shinko@city.hamamatsu.shizuoka.jp

■応募締切 令和元年9月30日(月)

■表彰式 令和2年2月11日(火・祝)

■選者 笹瀬節子氏 / 「みづうみ」主宰  
鈴木裕之氏 / 「海坂」主宰  
高柳克弘氏 / 「鷹」編集長  
村松二本氏 / 「椎」次期主宰 (五十音順)

- 賞
  - 十湖大賞 (4部門の十湖賞受賞作品の中から選出) 1句
  - 十湖賞 (各部門) 1句
  - 東区長賞 (一般の部) 1句
  - 県教育長賞 (高校生の部) 1句
  - 市教育長賞 (小・中学生の部) 各1句
  - 特選 (各部門) 2句
  - 佳作 (各部門) 6句
  - 奨励賞 (各部門) 20句程度

→ はがき表面に貼付けてお使いください。

〒435-8686  
浜松市東区流通元町20番3号  
浜松市東区役所区振興課  
第十二回「十湖賞」俳句大会係 行

〒	ふりがな	
	お名前	
電話番号	学校名	学年
区分	<input type="checkbox"/> 一般の部 <input type="checkbox"/> 高校生の部 <input type="checkbox"/> 中学生の部 <input type="checkbox"/> 小学生の部                 ※し点を付けて下さい	

→ 投句用紙(ハガキ裏面)貼付けてお使い下さい。

一人2句まで投句できます。 ※未発表の作品に限ります。

②

ふりがな

①

ふりがな

句題はありません。自由に俳句を詠んでください。  
※文字はマスをつけて楷書で鮮明に書き、難解な文字には「ふりがな」を付けて下さい。

## 東区地域力向上事業

### アグレミーナ浜松とのふれあい交流事業について

区民生活課

#### 1 目的

「プロスポーツ選手になる。」という夢を実現された選手の方々に、直接フットサルを教えていただき、児童の夢を育み、健全育成及び技術の向上を図るため、東区内通学又は居住の小学4年生から6年生を対象に、浜松市東区の浜松アリーナをホームアリーナとするアグレミーナ浜松の選手によるフットサル教室を開催いたします。

#### 2 事業内容

- (1) 名 称…アグレミーナ浜松とのふれあい交流事業（フットサル教室）
- (2) 講 師…アグレミーナ浜松の選手
- (3) 日 時…令和元年8月12日（月・祝） 午後1時30分から午後3時30分まで
- (4) 会 場…浜松アリーナ（メインアリーナ）
- (5) 対 象 者…東区内通学又は居住の小学4年生から6年生（フットサル・サッカー経験不要）
- (6) 参 加 料…無料（事前の申し込みが必要）
- (7) 定 員…40人程度（超えた場合は抽選）
- (8) 申込期間…令和元年7月1日（月）から令和元年7月31日（水）まで  
電話（411-9037）若しくは FAX（443-9216）又はアグレミーナ公式HP内メールフォームにて申し込み。  
①住所 ②氏名 ③学校名・学年 ④生年月日 ⑤連絡先（電話、メールアドレス）

#### 【参考：フットサルとは？】

- (1) コート ⇒ 20～25m(縦) × 38～42m(横)  
※ゴールの大きさは2m(高さ) × 3m(幅)
- (2) ボール ⇒ 大きさ：62～64cm(外周)  
重さ：400～440g
- (3) 競技者 ⇒ 5人（ゴールキーパーを含む。）
- (4) 時 間 ⇒ 前後半それぞれ20分。  
各チームは、前後半1回ずつ1分間のタイムアウトを要求できる。
- (5) ルール（代表的なもの）  
ア タッチラインからのプレー再開は、キックインで行う。  
イ ゴールラインからのプレー再開は、ゴールキーパーのスローイングで行う。  
ウ 交代は審判の承認なく、何人でも可能。  
エ 過度なコンタクト（ショルダーチャージ等）は禁止。  
オ オフサイドは無し。  
カ 4秒ルール（プレーの再開はボールをセットしてから4秒以内に行う。）を採用。

東区地域力向上事業



# フリーク アグレミーナ浜松 東区 フットサル教室

事業名： アグレミーナ浜松とのふれあい交流事業業務

主催： 浜松市東区

主管： 一般社団法人アグレミーナ

日時： 2019年8月12日(月・祝) 午後1時30分～午後3時30分(受付 午後1時～)

場所： 浜松アリーナ・メインアリーナ(東区和田町)

対象： 東区内に居住または通学の小学4～6年生

定員： 40名程度(応募多数の場合は抽選となります)

参加費： 無料

持ち物： 室内用シューズ、飲み物等

◇事前のお申し込みが必要です◇

申込受付期間： ～7月31日(水)

必要事項(氏名、住所、学校名、学年、生年月日、TEL、メールアドレス)をお知らせください。

申込方法① 電話で。TEL 053-411-9037(平日9～16時)

申込方法② FAXで必要事項を書いて送信。FAX 053-443-9216

申込方法③ メールに必要事項を入力。MAIL info@agrey.co.jp

申込方法④ アグレミーナ浜松公式HPメールフォームを使う ▶▶▶

お問合せ先 アグレミーナ浜松事務局 担当：寺田

TEL 053-411-9037 / MAIL info@agrey.co.jp



◆ 毎月 5 日は

# 『東区がん検診の日』

と決めました。

➤ なぜ？

◆ 東区は、がん検診受診率が市内 7 区の中で一番低い  
ため、受診率のアップを目指します。

➤ 毎月 5 日？

◆ 検診に行ってほしいという願いを込めて、「検診に GO！（ゴー）」と毎月 5 日に決めました。

➤ 具体的に何をしますの？

◆ 区役所、協働センターにポスターを掲示し、チラシを配置します。

◆ 健康づくり課職員は、全員名札の上にステッカーを付け、Tシャツを着用して PR します。

◆ 来庁者に「友人へのメッセージカード」を配布し、がん検診を勧めてもらうように依頼します。



# けんしん受けて



# カラダ点検



©浜松市  
出世大名 家康くん

## がんにかかるとは 日本人の2人に1人!

早期発見が大切なのじゃ。  
がん検診をうけるのじゃ!

### 浜松市がん検診

該当年齢の方

無料  
クーポン  
あり

乳がん検診  
(1,600円)

女性：40歳以上の偶数年齢

大腸がん検診  
(300円)

男性/女性：40歳以上

該当年齢の方

無料  
クーポン  
あり

子宮頸がん検診※  
(1,700円)

女性：20歳以上

※妊婦健診として受ける子宮頸がん  
検診は対象とはなりません。

結核・肺がん検診  
(500円)

男性/女性：40歳以上

胃がん検診  
(3,100円)

男性/女性：35歳以上

肝炎ウイルス検診  
(1,800円)

男性/女性：  
40歳以上で受けたことのない方

前立腺がん検診  
(900円)

男性：50歳以上

該当年齢の方

無料  
クーポン  
あり

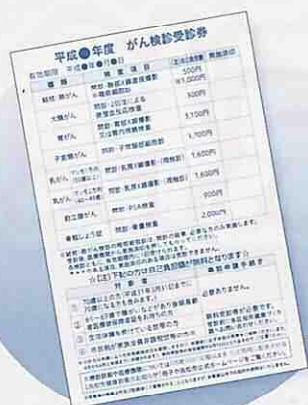
対象年齢は、年度末(3月31日)時点での年齢となります。  
金額は、浜松市がん検診受診券を使用した場合の自己負担額となります。  
受診の結果、精密検査が必要となった場合は、必ず精密検査を受けてください。

# がん検診の受け方はとてもカンタン!

- 浜松市のがん検診を受診するためには **受診券(はがき)** が必要です。

受診券(はがき)がない人は  
各区健康づくり課へ  
電話してください。

がん検診の受診を希望される方で、  
受診券(はがき)をお持ちでない方は、  
各区役所健康づくり課へお申し込みください。



● 中区健康づくり課	TEL. 457-2891
● 東区健康づくり課	TEL. 424-0125
● 西区健康づくり課	TEL. 597-1120
● 南区健康づくり課	TEL. 425-1590
● 北区健康づくり課	TEL. 523-3121
● 浜北区健康づくり課	TEL. 585-1171
● 天竜区健康づくり課	TEL. 925-3142



## ● がん検診の受診の流れ

- ① あなたが受けることができるがん検診をチェックします。
- ② ご希望のがん検診に合わせて医療機関を選びます。  
(ホームページや「浜松市健康診査のお知らせ」に医療機関一覧を掲載しています。)
- ③ 選んだ医療機関へ連絡し「浜松市の〇〇検診希望」と予約します。
- ④ 予約した日時に「受診券・保険証」を持って受診します。

浜松市 がん検診



これ1冊で浜松市のがん検診が分かる!

がん検診内容や料金、医療機関などを分かりやすく解説した冊子。  
4月号の広報はままつと一緒に全戸配布しています。

## がん検診以外にも以下の健診(検診)が受けられます!

**《特定健診》** 特定健診は生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とした、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に着目した健診です。

**対象年齢** 40~74歳

**健診内容** 問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査等

**費用**

- 浜松市国民健康保険に加入している方  
40歳、50歳: 無料、41歳~69歳(50歳を除く): 1,500円、70歳以上: 500円  
⇒ 問い合わせ先: 国保年金課 (TEL. 457-2638)
- 国保組合、健保組合、協会けんぽ等に加入の方  
⇒ 問い合わせ先: 勤務先等

**《骨粗しょう症検診》** X線または超音波により骨量を測定します。

**対象年齢** 女性: 40・45・50・55・60・65・70歳 **費用** 2,000円

⇒ 問い合わせ先: 各区健康づくり課

**《歯周病検診》** 歯周病、むし歯の検診、歯みがき指導が受けられます。

**対象年齢** 30歳以上 **費用** 500円

⇒ 問い合わせ先: 各区健康づくり課

