

安心できるまち、人が集まるまちへ

広
報

I W A T A

いわた

10月号

令和8年 | No.318

特集

——つながりが
まちを強くする——



CONTENTS

目次

3 | 特集

つながりが まちを強くする

10 | 市からのお知らせ

17 | きらりいわた人

ジュビロ磐田キャプテン 藤原 健介さん

18 | 情報BOX / 市民伝言板

25 | 相談窓口&救急医療情報

26 | みんなで子育て / いっしょに読もう

28 | ジュビロ×レヴズ

29 | アスリートのコトバ / 市長コラム

30 | 健幸plus+ / 楽習plus+

31 | いわたで遊ぼう&きょうも♪たのしっぺい

32 | イワタフォトニュース

34 | イワタノゴハン / 広報クイズ

— 今月の表紙 —

今月の表紙は、稲刈りをする磐田南こども園の園児と、この活動に40年以上協力くださっている鈴木隆さんです。こどもたちは収穫の喜び、食べる楽しさを感じました。地域のつながりがこどもたちの健やかな成長を支えています。



変わる

市民課・市民税課の時間外窓口

【市役所本庁舎】

①10月30日(金)まで

毎週木曜日 午後5時15分～7時

毎月第2日曜日 午前8時30分～正午

②11月2日(月)から

毎週木曜日 午後4時30分～7時

毎月第2日曜日 午前9時～正午

※市民課では旅券業務など一部の業務は取り扱いできません。市民税課では一部の証明書発行業務を取り扱っています

☎市民課 ☎ 37-4816 FAX 37-2871

市民税課 ☎ 37-3767 FAX 33-7715

人の動き(8月末現在)

人口 163,130人 (－94人)

男 82,415人 (－16人)

女 80,715人 (－78人)

世帯 72,439世帯 (+18世帯)

※住民基本台帳調べ(外国人市民含む)

※()内は前月比

市税の納期限

【11月30日(月)】

国民健康保険税(第5期)

納付は、口座振替やスマートフォン決済が便利です。

☎収納課 ☎ 37-4810 FAX 36-6310

広報紙をもっと楽しむ

ホームページ連携

ページ番号 1000038

各情報にある「ページ番号」を市ホームページの「ページ番号検索」に入力して検索すると、簡単に目的のページを探すことができます。



広報プラス

ページ番号 1011301

広報いわたをスマートフォンなどで読めるアプリ「広報プラス」をぜひご利用ください。



▲広報プラス

磐田市LINE公式アカウント

防災情報やお知らせ、イベント情報など、さまざまな情報を配信しています。ぜひご登録ください。



▲市公式LINE

地域情報サイト「いーわいわた」

誰でも情報を投稿・発信ができる地域情報サイト「いーわいわた」をぜひご利用ください。



▲いーわいわた

私たちの暮らしは、気付かないところで地域の「つながり」に支えられています。今回は、さまざまな「つながり」の形について話を伺いました。

「向「う三軒両隣」「ご近所にお醤油を借りに行く」…。そんなつながりを聞かなくなった今だからこそ、普段は気付かないその「つながり」に、少しだけ目を向けてみませんか。」

特集 つながりが まちを強くする



暮ら しを 支 え る 地 域 の つ な が り



豊田東小学校の通学路には、暑い日も寒い日も、晴れの日も雨の日も、毎朝まちづくり協議会の皆さんが立ち、こどもたちの安全な通学を見守っています。

活動に参加する皆さんは「みんな孫と同じように思っています」と話し、こどもたちからは「いつも見守ってくれているから安心」という声が聞かれます。毎朝交わす「おはよう」のあいさつも、地域のつながりを育んでいます。

市内には、地域の人たちが力を合わせて活動するさまざまな団体があります。その主なものが「自治会」や「地域づくり協議会」です。現在市内では300の自治会があります。また、おおむね小学校区単位を基本として25の地域づくり協議会が、福祉や防災、交通安全、健全育成などを目的に活動しています。

自治会や地域づくり協議会は、どのような形で地域を支えているのか、その一例を紹介します。

災害への備え



避難所の運営や防災訓練を行うとともに、災害時の安否確認や、支援が必要な方の把握と避難計画の策定に取り組み、地域で支え合い、安心して避難できる体制づくりを進めています。

見守り・福祉



防犯灯の維持管理や、こどもの登下校の見守りを行い、地域の防犯に取り組んでいます。また、高齢者の見守りやサロンの運営などを通じて、孤立予防や健康寿命の延伸にも取り組んでいます。

「お互いさま」が広がる地域を目指して

私は、自治会と地域づくり協議会が両輪となって、地域を支えていると考えています。自治会は、住民の安全・安心な日々の暮らしを支える、最も身近な組織です。一方、地域づくり協議会は、地域の将来的な課題を見据え、それぞれの地域の特色に合わせた仕組みをつくり、未来につなげていく役割を担っています。

長野地域づくり協議会では、令和4年度に実施した中学生以上全住民アンケートで、住民が「高齢者福祉」に課題を感じていることが分かりました。そこで、みんなで話し合い、今年度から「いいじゃん長野お助け隊」という活動を始めました。生活に支援が必要な方を、有志のボランティアが、ごみ出しや買い物代行、話し相手などの形で支援する取り組みです。

活動を始めて5か月、一番うれしかったのは、認知症の母親を一人で介護する方を支援した際、『助けてもらっていいんだ』と初めて思えました』と言っていただけことです。

また、活動が続ける中で、支援者として小学生も参加してくれるようになって

りました。こどもたちが地域に目を向け、支え合う一員になってくれていることは、私たちが目指す姿の一つです。私たちが目指しているのは、「お助け隊」だけが支援するのではなく、近所の人同士が、困ったときに自然に声を掛け合い、支え合える地域です。

一方で、活動を支える担い手の高齢化や経済的な負担など、課題もあります。地域のつながりを大切にしながら、無理なく続けていける仕組みを考えていく必要があります。そのために協議会の地域交流部では、中間世代やこども達が地域づくりに関心をもつて積極的に参画できるような活動を模索し、実施しています。また、防災部ではアンケート結果から「自助」に重点を置き、女性や親子向けの防災講座を実施し、地域づくりに男性だけでなく女性の参画を目指しています。

こうした一つ一つの取り組みが、誰もが安心して暮らせる地域を形作っていくのだと思います。



長野地域づくり協議会 会長
長谷川トキ さん

地域の伝統・交流



こども会の行事や敬老会、お祭など、地域の行事を運営し、幅広い世代の方々が交流できる場をつくっています。

地域の環境づくり



地域の公園や道路などの草刈り、ごみ集積所や公会堂などの維持管理を行うことで、地域の環境美化や快適な暮らしの維持に取り組んでいます。

持続可能なつながり を目指して

暮らしや働き方の変化とともに、地域のつながりのあり方も変わっています。それぞれの新たなスタイルで、地域を支えています。



若手自治会長も活躍

自治会長を引き受けた理由

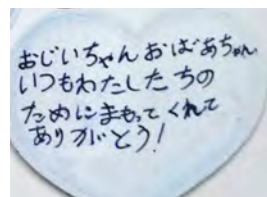
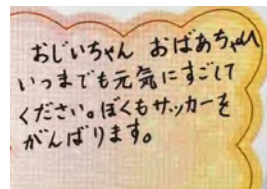
「自治会の運営方法を変えられるのではないか」と思い、会長を引き受けました。

これまでの取り組み

以前は全戸参加で草刈りを行い、参加できない場合は2000円を徴収していましたが、役員を中心に「できる人が、できる範囲で」行いう形に変更し、徴収もなくなりました。

敬老会も、対象者が非常に増え、運営側も対象者となる状況や、参加者が一部に限られていたことから廃止しました。代わりに今年から、対象者全員にこどもたちからのメッセージと商品券をお渡ししています。

どちらの取り組みも好評で、多



▲こどもから高齢者へのメッセージ

くの方から「よかった」と声をかけていただきました。変更に対処する声も予想していましたが、皆さんが協力的で、とてもありがたく感じています。

自治会運営で大切にしていること

これまでの活動や地域のつながりを大切にしながら、ただやめるのではなく、「無理のない形で続ける」ことを目指しています。

私が会長になってから、若い世代の役員も増えました。負担を減らすことで、働く世代も無理なく地域活動に関われるのではないかと考えています。

自治会は、誰か一人が頑張るのではなく、それぞれができることを持ち寄って運営することが大切だと思います。無理なく参加できる仕組みをつくり、みんなで「この町、いいよね」と思える地域をつくっていききたいです。



少ない担い手でも 無理なく続ける

オープンチャットの導入

緑ヶ丘自治会では約4年前、災害発生時に地域の皆さんの安否を速やかに確認できる方法を作るため、LINEオープンチャットを始めました。現在では自治会加入世帯の約9割が参加しています。

だれにでも使いやすい仕組み

高齢の方にも使いやすいLINEを目指しています。8月の災害時安否確認の操作訓練では、操作が難しい方が公会堂に集まり、一緒に操作しながら方法を覚えていただきました。

また、LINEは防災だけではなく、



▲市が開催しているLINEに関する研修の様子



緑ヶ丘自治会長

たけうち ゆうじ
竹内 雄二さん

なく、自治会からのお知らせや、訃報など早急に伝えたい情報の配信にも活用しています。回覧板では間に合わない情報を迅速に共有でき、リマインドにもなるなど、さまざまなメリットを感じています。

無理なく続けられる自治会へ

LINEだけに頼るのではなく、回覧板や災害時には無事を知らせる黄色いタオルも併用しています。それぞれの良さを活かして、「誰も取り残さない自治会」を目指しています。

自治会運営でも、機器の活用や活動の見直しに取り組み、住民や役員の負担を少しでも減らせるよう、工夫を重ねています。「高齢化しても、少ない担い手でも、無理なく続けられる自治会」を目指し、変化を進めています。

つながりが 地域を強くする

災害時にも、地域のつながりは大きな役割を果たしていました。
今回は、記録的な大雨をもたらした、磐田市に大きな被害を与えた令和4年台風第15号の被災者と、支援に携わった方々にお話を伺いました。

令和4年9月23日の23時頃、

消防の方が家を探ねてきてくださり、別の場所へ避難するよう声をかけてくださいました。しかし雨がひどく、周辺も浸水していることが予想されたため、外へ出ることは難しいと判断しました。

翌朝、外へ出てみると、私がいた母屋のすぐそばの長屋から庭にかけて土砂で埋まり、車庫は流されてしまっていました。想像もしていなかった光景に、とても驚きました。

しかしその日から、大変ありがたいことに、地域の方々が土砂を掻き出す作業に来てくださいました。皆さん本当に一生懸命に作業してくださり、とても心強く、嬉しく感じました。

隣近所の付き合いが昔と比べて減ったと感じる今だからこそ、災害を経験したことで、地域とのつながりをもっと大切にしていかなければならない、絆を強くしていきたいと考えさせられました。



自宅が被災した
むらまつ おさむ
村松 修 さん



神増地区の復旧支援に携わった
むらまつ ようじ
村松 庸志 さん

私は当時、神増地区

災害対策本部の立ち上げに協力しました。情報班が各班の状況を吸い上げて情報を把握し、ボランティア班が必要な場所へボランティアを割り当てるなど、それぞれが連携して復旧支援を進めていきました。また、自治会内で普段から使用しているLINEなどのつながりも、スムーズな情報収集に役立ちました。

さらに、普段から祭りの役員として活動している地域の若者たちも、そのつながりを生かしてボランティアとして活動してくれました。こうした世代を超えた絆の強さは、神増地区の大きな魅力だと感じています。

日頃のコミュニケーションや地域のつながりが、いざというときの支えとなり、復旧の早さにもつながることを実感しました。

私は、土砂崩れにより通行でなくなった交差点で交通整理をしていました。さらなる土砂崩れが発生したので、すぐ近くの家々に安否確認しながら避難を呼びかけたり、消防隊が救出した足の不自由な方を、車椅子で公会堂へ移動させたりしました。また、公会堂に約100人が避難していると聞き、食事としてパンやおにぎりを買って届けました。避難を呼びかけたり、助け合ったりした人たちは、普段から顔を合わせている地域の方々でした。特別なことをしているわけではなく、道であいさつをして、少しお話をすると、地域の行事に参加するとか、そういういった何気ないつながりが、人的被害を出さなかったことにつながったのかもしれない。

その後も多くの方にご協力いただき、大変感謝しています。



平松地区の復旧支援に携わった

きんばら よしたか
金原 好孝 さん

このつながりが

支え合う力を育む



今年、台風の被害が大きかった豊岡地区では「敷地夏祭り花火大会」や「おいでよ豊岡祭り」などのお祭りが行われ、多くの笑顔が集まりました。

日頃から顔を合わせ、声を掛け合い、楽しい時間をともに過ごす。何気ない日常の繋がりの中で、地域で支え合う力を育んでいました。

現代は、核家族化や共働き世帯の増加、インターネットの普及により、地域で顔を合わせる機会が減っていると言われています。一方で、世界中では予測できない災害が頻発し、また子育てや病気、日々のちよつとした困りごとなど、誰もが誰かの支えを必要とする場面があります。

そんな今だからこそ、身近な人と声を掛け合い、支え合える地域のつながりについて、今一度考えてみませんか。





ページ番号
1016189

二十歳の集いを 1月10日(日)に開催します

二十歳の節目をお祝い

まなび推進課
(本庁舎2階)

☎ 0538-37-7311
FAX 0538-32-2353

令和9年1月10日(日)に今年度20歳になる方を対象として「二十歳の集い」を開催します。

開催日

令和9年1月10日(日)

午前11時～正午(予定)

式典形式(一部制)

※当日は午前10時からホールを開場し
午後1時30分まで会場を開放します

会場

磐田市民文化会館「かたりあ」

対象

平成18年4月2日～平成19年4月1日
生まれの方

※会場の収容人数の関係で対象者以外は会場内に入場できません



式典のオンライン配信

式典当日は、式典に参加できない対象者の方やご家族、地域の方々も祝福と激励ができるように式典の様子を公式チャンネル「磐田TV」でオンライン配信します。詳細は決まり次第、市ホームページに掲載します。



▲市公式
YouTube
「磐田TV」

式典当日の駐車場について

式典当日は、大変混雑が予想されます。会場内駐車場の他に臨時駐車場も設置しますが、送迎やご友人との乗り合わせでの来場にご協力をお願いします。

会場および敷地内での禁止行為

安全な式典開催のため、施設内および敷地内(駐車場を含む)では、次の行為について禁止します。

その他

市公式LINEを活用した情報発信を行うため、**案内はがきの送付はありません**。詳しくは市ホームページに掲載する情報をご確認ください。



▲ホーム
ページ



▲昨年の様子

参加の事前登録

二十歳の集いは、市公式LINEを活用し事前登録制で実施します

①市公式LINEで事前登録!

二次元コードより事前登録をお願いします。氏名、出身中学校などの項目を入力するだけで簡単に登録できます

※11月末までに登録をお願いします



▲事前登録

②LINEで式典情報をキャッチ!

12月以降に市公式LINEより配信します。市ホームページを随時確認しなくても情報をチェックできます

③式典の受付で二次元コードを提示!

式典当日は、市公式LINEより発行される二次元コードを受付で提示してください。式典のプログラムなどは全てLINEで電子配付します。当日はスマホ1つで気軽に楽しむことができます!



※ご家族の方やご友人の方は登録できません。参加者が登録するように、ご案内をお願いします

減らそう！食品ロス

ごみ資源循環課
(クリーンセンター内)

☎ 0538-37-4812

FAX 0538-36-9797

10月30日は『食品ロス削減の日』です

市は、循環型社会の形成を目指すため、市民団体や事業所21社49店舗（令和8年3月末時点）と「食品ロス及びプラスチックごみの削減に向けた取組みに関する協定」を締結し、食品ロスの削減に取り組んでいます。食品ロスを減らすため、食べ物を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」など、できることから始めましょう。

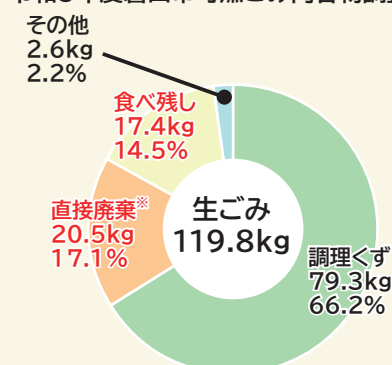
食品ロスってなんだろう？

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまっている食品のことです。日本では、年間で数百万トンもの食品が廃棄されています。日本の人口1人当たりにつき毎日おにぎり1個を捨てている計算です。

3年に1度実施している「磐田市可燃ごみ内容物調査」によると、市内の家庭から排出される食品ロスの量は年間約2310トンで、食べ残しや未開封・未

使用のまま捨てられている食品が生ごみのうち約3割を占めていました。

令和5年度磐田市可燃ごみ内容物調査結果



※全く、またはほとんど手をつけられずに廃棄された食品

買い過ぎを防ぐ

- ・ 買い物前に冷蔵庫の中身を確認しましょう
- ・ 冷蔵庫の中を整理して、賞味期限の近いものから手前に置きましょう
- ・ まとめ買いは慎重に。必要な分だけ購入するのも1つの方法です

食品ロス削減レシピ

【使い切り】クラッカーのキッシュ風

防災用のクラッカーを*ローリングストックで美味しく食べることができないかと考えられました。

材料 (2人分)

- ・ 防災用クラッカー 50グラム
- ・ 水 大さじ2
- ・ ウインナー 1本 (20グラム)
- ・ ブロッコリー (茹でた物) 20グラム
- ・ 卵 1個
- ・ 牛乳 50ミリリットル
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ こしょう 少々
- ・ 溶けるチーズ 15グラム



作り方

- ①クラッカーは、めん棒で叩いて細かくする
- ②グラタン皿に①を入れて水を加えて混ぜ、スプーンで押さえながら広げる
- ③ウインナーは輪切り、ブロッコリーは4ミリメートル角位に切る
- ④ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜる
- ⑤②に③を並べ、④を入れチーズを載せる
- ⑥⑤をオーブントースター220度で10分位焼く

(出典)

消費者庁のキッチン

「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加する東京都江戸川区のレシピ

(考案：料理研究家 行長万里先生)

※ローリングストック：「蓄える」「食べる」「補充する」を繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法

食材を使い切る

- ・ 一度に使い切れない野菜や肉は下処理して乾燥保存や燻製、冷凍などで長持ちさせましょう
- ・ 調理する時は、残っている食材から優先的に使いましょう
- ・ 野菜の皮や茎も工夫次第でおいしく調理できます。ニンジンやダイコンの皮、ブロッコリーの茎、ダイコンの葉やキャベツの芯、カボチャの種なども、調理

食べ切る

- ・ 家族の予定や体調を考慮してメニューを考えるなど、食べ切れる量を調理しましょう
- ・ 作り過ぎて残った料理は、リメイクやアレンジレシピで活用しましょう
- ・ の仕方でもおいしく食べられます。シメジやエノキの石づきは、おがくずの付いた部分以外食べることができます



11月14日は世界糖尿病デー

健康増進課
(i プラザ3階)

☎ 0538-37-2011
FAX 0538-35-4586

20年後の血管は今日の**ひとくち**で守れます

糖尿病の真の恐ろしさ

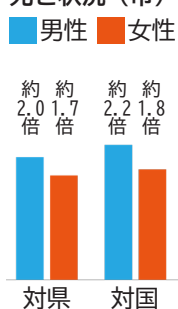
糖尿病で、血糖が高い状態が続くと血液中の糖が全身の血管を傷つけ、動脈硬化の原因になります。生きていくうえで重要な臓器である心臓や脳、腎臓の血管も同様にダメージを受けます。

市の特定健診の結果を見ると、「血糖」が高く、県の約1.5倍という結果でした。

血管を守ることが命を守ること

市の心筋梗塞による死亡は、国・県と比べて高い状況です。心筋梗塞は心臓に栄養や酸素を送る血管が動脈硬化などにより詰まることで起きます。血管を守る手段の一つとして血糖が高くなならないようにすることが重要です。

心筋梗塞による死亡状況(市)



参考：静岡県市町別健康指標 (VOL35)

おいしく食べて血管を守る方法とは？

果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維など健康を支える栄養素が含まれています。しかし果物も食べ過ぎると血管を傷つける原因になります。一日に食べる量を決めてバランスよく食べましょう。

一日の目安量(一日一種類を食べた場合)



早めの健診・治療で、未来も医療費も変わります

糖尿病に関わる該当者数と医療費

市では、国民健康保険加入者の医療費を分析しています。令和7年度は、100人あたり約6人の割合で糖尿病に該当し、糖尿病にかかる年間の医療費は、1人あたり約34万円でした。

該当者の医療費	糖尿病該当者
年間1人あたり 約 34 万円	国保加入者の 約 6 人 100人



医療費分析結果の公開

磐田市国民健康保険の医療費にかかる分析結果から疾病割合や医療費の詳細をホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



▲ホームページ

まさか、わたしが糖尿病？
重症化予防が大切です

国保年金課
(本庁舎1階)

☎ 0538-37-4833
FAX 0538-37-4723

重症化を防ぎましょう

糖尿病は、初期の段階で適切な治療を受け、生活習慣を見直すことで重症化を防ぐことができます。重症化によって人工透析が必要になると、医療費が高額になるだけではなく、日常生活にさまざまな制約が生じるなど、身体的な負担も大きくなります。

年に一度は必ず健康診断を受けて、健康を守りましょう！

健康管理のポイント

- ① バランスの良い食事
(野菜は一日350グラムを目安に)
- ② 適度な運動習慣
- ③ 十分な睡眠・休養
- ④ 口の健康を整えるケア
や歯科健診の受診
- ⑤ 年に一回、特定健診・がん検診の受診
- ⑥ 家庭で血圧や体重などの測定



ページ番号
1008954

みんなで高めよう 中遠の防災力

危機管理課
(防災センター2階)

☎0538-37-2114
FAX 0538-32-0177

令和8年度静岡県・磐田市・袋井市・
森町・総合防災訓練

市では14年ぶりとなる県との合同訓練を実施します。見学できる訓練もありますので、ぜひお越しください。

日時

11月15日(日) 午前8時～正午

見学可能な会場と訓練項目

①磐田中部小学校・第一中学校

- (駐車場:旧市民文化会館跡地)
- ・避難所運営、ペット同行避難、応急給水
 - ・防災備蓄ステーションからの物資受入
 - ・磐田駅帰宅困難者受入などの各種訓練
 - ・自衛隊による各種訓練
 - ・親子やご近所ですべ防災展示・啓発

②渚の交流館・福田漁港

- (駐車場:福田漁港駐車場)
- ・船舶による海上物資輸送
 - ・ヘリによる津波避難タワー滞留者の救出
 - ・ドローンによる避難呼びかけと情報収集
 - ・無人ヘリによる物資輸送

③豊岡中央交流センター

- (駐車場:豊岡体育館北側駐車場)
- ・自衛隊や消防、災害救助犬による救助救出訓練
 - ・ドローンによる情報収集及び道路啓開
 - ・インフラや情報通信に関する啓発展示

④竜洋海洋公園

- (駐車場:竜洋海洋公園)
- ・ペットに関する防災啓発・展示

※市で実施する全訓練についてはホームページをご確認ください



▲ホームページ

ページ番号
1002046

特別史跡遠江国分寺跡 の史跡整備を進めています

文化財課
(埋蔵文化財センター内)

☎0538-32-9699
FAX 0538-32-9764

国分寺の歴史を学ぶ場を目指して

遠江国分寺とは

奈良時代に聖武天皇の命令で全国に建てられた国分寺のひとつです。その跡地は、現在の磐田市役所の北側に位置し、国の特別史跡として大切に保護されています。

整備を進めています。

金堂や塔などの木装基壇きだんの復元に続き、令和8年9月には中門と東回廊の整備が完了しました。整備された史跡は、いつでも見学できます。

今後は、高さ3mの木製燈籠や休憩施設などの整備を進め、令和11年度の史跡公園全体の完成を目指します。



▲遠江国分寺跡 (青字は整備済、赤字は9月に完成、緑字は令和10年度設置予定)

再整備事業

市では平成17年度から、最新の調査・研究成果を踏まえ、遠江国分寺跡の再

第21回 遠江国分寺まつり

日時:11月7日(土)

午前9時～午後3時30分

場所:遠江国分寺跡公園

※雨天・磐田中部小学校 体育館

・磐田第一中学校 体育館

内容:天行列、蹴鞠けあし、餅まきなど

(問) 国分寺まつり実行委員会 (今井)

☎090-90211327



▲ホームページ



ページ番号

1001223

救急車を 上手に使いましょう

救急課
(消防署2階)

☎ 0538-36-9919

FAX 0538-36-0951

令和7年 救急出動件数が

大幅に増加しました

消防本部の現状

救急車の出動件数は、令和7年に過去最多となる7698件（前年比545件増）となり、平均到着時間も8分37秒（前年比16秒増）に延びています。

常時7台の救急車に対応していますが、件数や到着時間が延びると、重症な傷病者への医療介入が遅れるおそれがあります。限りある医療資源を有効に活用しましょう。

生活の中でできること

- ・家庭内の危険を減らしましょう。家庭内を安全な場所に整え、けがを防ぎましょう
- ・健康診断を受けましょう。結果に応じて医療機関を受診しましょう
- ・規則正しい生活を心がけ、からだの基礎を作りましょう

困ったときは、「活用ください」

全国版救急受診アプリ（愛称：Q助）

急な病気やけがの際、画面の症状を選ばだけで、救急車を呼ぶべきか医療機関を受診すべきか目安を教えてください。



▲ホームページ

電話相談窓口（365日・24時間）

#7119（15歳以上）

#8000（15歳未満）

病気やけがで困ったときに電話で相談できます。電話で「#」を押した後、それぞれの番号を押してください。

ページ番号

1001451

ポイ捨て・野焼き はやめてください

環境課
(西庁舎1階)

☎ 0538-37-2702

FAX 0538-37-5565

美しいまちを守りましょう

ポイ捨ては禁止されています

ごみをみだりに捨てる行為は、法律で禁止されており「犯罪」です。
外出時のごみは持ち帰るなど各自が適正に処理することで、不法投棄やポイ捨てごみをなくすることができます。

ポイ捨てを未然に防ぎましょう

不法投棄やごみのポイ捨ては、次のような人の目が届きにくい場所で行われることが多い傾向にあります。

- ① 雑草が繁茂し、見通しが悪い
- ② 柵や囲いが無く侵入しやすい
- ③ 既にゴミが捨てられている

市は私有地の不法投棄ごみを回収できません。所有者や管理者は、草刈りなど適正な管理を行い、ポイ捨てされにくい環境づくりをお願いします。地域での監視にも協力ください。

市の取り組み

市では、不法投棄を抑制するため、パトロールを実施しています。悪質なケー



▲河川敷に不法投棄されたごみ

野焼きは法律で禁止されています

野焼きによる悪臭や煙害の相談が多く寄せられています。

野焼きとは、家庭や事業所などのごみを、適切な焼却設備以外で焼却することです。周辺の生活環境を損なわないよう、ご協力をお願いします。

法律では、一部の例外を除き「廃棄物を焼却してはならない」と規定されています。違反すると、懲役や罰金などが科せられることがあります。

11月25日～12月1日は 犯罪被害者週間です

市民相談センター
(本庁舎1階)

☎0538-37-4746

FAX 0538-39-2262

犯罪の被害を受けた方が

平穏な生活に戻るために

ある日突然、犯罪の被害を受ける、それは誰にでも起こりうることです。生命を奪われる、最愛の家族を失う、心身に傷を負うなどの被害だけでなく、周囲の理解不足や噂話、誹謗中傷などによる二次被害に苦しめられることもあります。

誰もが安心して生活するためには、犯罪の予防はもちろん、犯罪の被害を受けた方に対する適切な支援と人権を尊重した対応が必要です。

被害を受けた方が平穏な生活に戻るよう、市民の理解を深め、社会全体で支えることを目的に犯罪被害者などを支援します。

二次被害とは

被害を受けたことを人に知られる（取材などのプライバシー侵害を含む）と差別や偏見の対象となる場合があります。また、本人の思い込みにより対人関係を遮断することで、好意で行う周囲の

励ましが二次被害の原因となることもあります。

相談窓口

相談内容から必要と思われる情報をお伝えし、ご希望に応じて窓口への橋渡しを行います。

ご相談は電話またはファックス、窓口でお受けします。

犯罪被害者等支援総合案内窓口

(本庁舎1階 市民相談センター内)

☎ 37-4746 FAX 39-2262

午前9時～午後4時30分

(閉庁日を除く)



税金はあなたの暮らしを支える「大切な財源」です

収納課
(本庁舎1階)

☎0538-37-4906

FAX 0538-36-6310

11月と12月は滞納整理強化月間です

市税は納期限までに納めましょう

市税の滞納は、納期内に納めている方との公平性を損なうことになります。

市では、滞納を放置している方や、納付できるのに納付しない方に対して、財産調査や差押えなどの滞納整理を強化します。

延滞金のリスクを減らしましょう

口座振替なら納め忘れがありません。

スマートフォンやパソコンで口座振替の登録ができます。延滞金のリスクを減らすためにも口座振替をご利用ください。

納付が難しいときは、早めにご相談ください

やむを得ない事情により納付が困難な場合は、そのままにせず、早めに収納課へご相談ください。

スマートフォンやパソコンで
口座振替の登録が完了

①市税の納付書などと通帳または
キャッシュカードを用意

②スマートフォンで二次元コードを
読み取る



▲市ホームページ

③画面の案内に従って操作する

<https://x.gd/1AGTY>

▲パソコンの方はこちら



ページ番号
1001638

こどもへの 虐待をなくそう

オレンジリボン児童虐待防止

推進キャンペーン月間

こどもを殴る・蹴る・戸外へ閉め出すなどの**身体的虐待**、こどもへのいせつな行為・性的なものを見せるなどの**性的虐待**、食事を与えない・衣服や住居をひどく不潔にする・病院へ連れて行かないなどの**ネグレクト**、大声で脅す・きょうだい間差別をする・こどもの前での家族に対する暴力などの**心理的虐待**、これらはすべて法律で禁止されています。

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン月間」

多くの方に見る虐待の問題に関心をもち、虐待のない社会を築くことを目指しています。今年度は、本庁舎1階展示ブースに加え、中央図書館でも児童虐待防止啓発コーナーを設置します。

展示期間／11月2(月)～30(月)

展示場所／本庁舎1階展示ブース、中央

図書館



相談窓口	相談方法
児童相談所 虐待対応ダイヤル	いちばやく ☎ 189 365日 24時間対応
児童相談所 相談専用ダイヤル	☎ 0120-189-783 365日 24時間対応
こども若者 家庭センター	☎ 0538-37-2018 月～金 ※祝日除く 8:30～17:15
こども 相談ダイヤル	☎ 0538-35-4317 月～金 ※祝日除く 8:30～17:00



お気軽にご相談ください
子育てや親子関係のお悩みに一緒に向き合います。児童虐待の他、子育てやしつけに関するお悩みなどの相談を受け付けています。相談者に関する秘密は守られます。

こども若者家庭センター
(i プラザ2階)☎0538-37-2018
FAX 0538-37-2812ページ番号
1016826

ひとり親家庭の 就労相談を行っています

あなたの『働きたい』を応援します

ひとり親家庭のお母さん・お父さんが安心して働き、お子さんと一緒に安定した生活を送れるよう、市ではこども未来課に「ひとり親就労相談員」を配置し、就労に関するさまざまな相談に応じています。

こんな悩みはありませんか？

「どんな仕事で自分に合っているのかわからない」「資格を取得してキャリアアップしたい」「一人でハローワークに行くのは不安がある」そんな方はぜひ一度ご相談ください。

仕事探しから就職後まで、一貫してサポートします

希望する働き方などを相談員が丁寧に聞き、就職・転職に関するアドバイスなどの相談対応・情報提供を行うほか、希望する方には、ハローワークへの同行も支援します。また、就職後の

面談などに応じ、ひとり親家庭のお母さん・お父さんが長く働き続けられるようサポートします。

資格取得や生活のことも相談できます

「資格を取りたいけれど、どうすればいいの?」という方には、看護師や介護福祉士などの資格取得を支援する給付金制度をご案内します。

就職・転職のことだけでなく、お子さんのことや生活全般についても、関係機関と連携しながら相談に応じ、解決に向けて一緒に取り組みます。

まずはお問い合わせください

「就職や転職に向けて何から始めればいいのかかわからない」という段階でも大丈夫です。相談は無料で、秘密は厳守します。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

こども未来課
(i プラザ3階)☎0538-37-4896
FAX 0538-37-4631



※1



©JUBILO IWATA

kirari きりり いわた人

ジュビロ磐田キャプテン
ふじわら けんすけ
藤原 健介 さん

磐田市出身。ジュビロ磐田U-15、U-18
出身で、ポジションはMF。期限付き移籍
を経てジュビロ磐田に復帰。はじめての
磐田市出身のキャプテン。2026年8月
に静岡いわたPR大使に就任。

サッカーを始めたきっかけ

バスケットボール好きの家庭に生まれましたが、家族ぐるみでお付き合いのあったジュビロ磐田OBの川口信男さんにサッカーを教えてもらったことが一番のきっかけです。

歩けるようになった頃からボールを蹴っていたようで、いくつか家具を壊したこともあったようです(笑)。

幼稚園からサッカーを始め、小学生でバディFCに入り、中学生からジュビロ磐田のアカデミーに進みました。

期限付き移籍で学んだことは？

ギラヴァンツ北九州、栃木SCへの期限付き移籍は、自分にとって初めて地元を離れる経験だったため不安もありました。しかし現地の皆さんに温かく迎えていただき、サッカー選手としてのあり方を学ぶことができました。

今シーズンの目標は？

自分の夢は、ジュビロ磐田でタイトルを取ることです。まずは今シーズン、J2優勝、そしてJ1昇格を絶対に成し遂げたいです。

試合では、キャプテンとして「自分がジュビロ磐田を勝たせる」という気持ちでプレーしています。

自分の強みはキックの精度だと思っています。セットプレーや試合を決めるパスなど、ぜひ皆さんに見てほしいです。

休日のリフレッシュなどは？

実はとてもインドアですが、ゴルフが大好きで、チームメイトと一緒に行くことがリフレッシュになっています。ゴルフをしない日は家でゆっくりドラマを見ています。

好きな食べ物は果物です。キャンプ中に磐田市からいただいたメロンは、とてもおいしかったです。

市民の皆さんへメッセージ

生まれ育った磐田に恩返ししたいという気持ちがあり「静岡いわたPR大使」に就任しました。自分にできることは、サッカー選手としてこどもたちや多くの人に夢や希望を与えることです。ピッチでのプレーや結果を見せることで、磐田の皆さんに元気を届けていきたいです。

今シーズンもジュビロ磐田への応援をよろしくお願いします！

※1 藤原さんから市民の皆さんにサイン色紙をいただきました。詳細は同号30ページの「広報クイズ」をご覧ください



情報BOX

市外局番「0538」の表記は省略しています

お知らせ

市立総合病院 停電のお知らせ

市立総合病院では、法律に基づく電気設備の点検を行います。点検中は一部の照明やレントゲン撮影などに影響があり、救急業務を制限します。救急患者や入院患者には関係機関と連携して対応しますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼とき／11月1日(日) 午前8時～午後6時 ※悪天候の場合は延期します

☎病院総務課 ☎38-5000(代)

FAX 38-5050

合併処理浄化槽・下水道への切り替え

市では、下水道などの整備予定がない区域で、合併処理浄化槽の新設や、くみ取り便槽・単独処理浄化槽からの切り替え

工事費の一部を補助します。工事前に必ず下水道総務課へご相談ください。

▼対象／下水道などの整備予定がない区域にお住まいの方または住む予定の方(対象区域の確認は下水道総務課まで)

▼補助額・申込／詳しくは市ホームページをご確認ください ▼その他／下水道が整備された地域にお住まいの方は、速やかに下水道への接続をお願いします

☎上下水道総務課 ☎58-3086

FAX 58-3123

ページ番号…1001574

日本赤十字社会費への協力 ありがとうございました

皆さんからお寄せいただいた日赤会費は、災害救護活動や赤十字ボランティア、血液事業、国際救援活動などの赤十字活動に活用させていただくとともに、地域活動に役立てられます。

▼寄付金額／1535万2336円(8月31日現在)

☎福祉政策課 ☎37-4814

FAX 37-6495

宝くじ助成で

コミュニティ活動備品を整備しました

宝くじの社会貢献広報事業として(一財)自治総合センターが行う「コミュニティ助成事業」を活用し、田原地域づくり協議会がワイヤレスアンプや長胴太鼓、

発電機、テント、草刈機などの備品を整備しました。地域住民が快適に協議会活動を行えるようになり、コミュニティ活動の活性化が期待されます。

☎自治デザイン課 ☎37-4811

FAX 32-2353

11月12日(木)～11月25日(水)

「女性に対する暴力をなくす運動」期間

DV(配偶者や交際相手からの暴力)には、身体的な暴力だけでなく、怒鳴る・無視する、交友関係を制限する、生活費を渡さないなども含まれます。「これってDV?」と思ったら、一人で悩まずご相談ください。こどもがDVを見聞きすることも心に大きな傷を残すため、早めの相談が大切です。

▼相談窓口／磐田市女性相談(☎37-4844)、磐田警察署生活安全課(☎37-10110)

☎こども若者家庭センター

☎37-2018 FAX 37-2812

ページ番号…1001639

職場のトラブルで

お悩みではありませんか?

県民生活センターの労働相談窓口では、パワハラや解雇など、職場のトラブルに関する相談を受け付けています。

▼受付／平日の午前9時～正午、午後1時～4時 ▼ところ／西部県民生活セン

ター(浜松市中央区中央1-12-1 浜松総合庁舎3階) ▼費用／無料 ▼その他／固定電話をお持ちの方は、フリーダイヤルの電話相談(☎0120-9139610)も利用できます

☎西部県民生活センター

☎053-45210144



募集

市職員を募集(令和9年4月1日採用)

▼募集職種／①事務職員(経験者) ※行政経験に限る ②土木技術職員(新卒・既卒・経験者) ▼年齢要件／令和9年4月1日時点で ①45歳以下の方 ②50歳以下の方 ▼申込／10月31日(土)までに電子申請で ※エントリーシートは、自筆で記入の上、申請時に画像をアップロード ▼その他／職種別の採用予定人数、受験要件、試験内容、提出書類など詳しくは試験案内(市ホームページからダウンロード可)でご確認ください

☎職員課 ☎37-4807

FAX 37-4829

ページ番号…1002786

日本語ボランティア募集

日本語を学ぶ外国の方をサポートするボランティアを募集します。

納税通知書送付用封筒の広告主募集

令和9年度に使用する市税の納税通知書送付用封筒の裏面に掲載する広告主を募集します。

封筒の名称	広告の 大きさ	広告 枠数	1枠当たり 最低価格
市民税・県民税特別徴収関係書類送付用封筒(小)	1枠 当たり 65cm ²	2枠	21,000円
市民税・県民税特別徴収関係書類送付用封筒(大)		6枠	27,000円
市民税・県民税納税通知書送付用封筒		2枠	56,000円
固定資産税・都市計画税納税通知書送付用封筒		1枠	65,000円
軽自動車税関係書類送付用封筒		2枠	56,000円

▶**申込** / 11月13日(金)までに広告掲載申込書(市ホームページからダウンロード可)に記入の上、必要書類を添えて、直接または郵送で市民税課(〒438-8650 国府台3-1 本庁舎1階)へ ▶**広告主の決定** / 1枠当たりの最低価格を設定し見積り合わせを行います。応募者の中から、広告掲載基準に適合し、かつ最も高額提示をされた方が広告主となります。同額の場合は、市内に事業所を有する方を優先し、同一条件の場合は複数枠を申込んだ方を優先します。決定しない場合は、抽選とします

☎市民税課 ☎ 37-3767 FAX 33-7715 ページ番号: 1006003

キャリアサポートのための日本語教室

▼とき / 毎週火曜日、金曜日 午前10時～11時30分 ▼ところ / 多文化交流センター(こんちには!) ▼対象 / 外国人の支援に関心のある方 ▼定員 / 先着5人程度 ▼申込 / 電話で多文化交流センター(こんちには!)へ ▼その他 / 毎回ではなく、都合に合わせて参加できます

☎多文化交流センター(こんちには!) ☎ FAX 35-2512

日本語教室ボランティア体験会

▼とき / ①11月7日(土) 午後6時30分～8時30分 ②11月21日(土) 午後1時～4時30分 ③12月6日(日) 午後1時～4時30分 ▼ところ / ①オンライン(Zoom) ②福田中央交流センター ③西貝交流セ

ンター ▼対象 / 中学生以上 回先着5人 ▼参加費 / 無料 ▼申込 / 各回4日前までに電子申請で

☎(一社)磐田国際交流協会 ☎ FAX 37-4988



▲電子申請

令和9年度

放課後児童クラブ利用児童を募集

放課後児童クラブでは、保護者が就労などで昼間家庭にいない小学生に、放課後や長期休業期間の遊びや生活の場を提供しています。

▼受付期間 / 11月2日(月)～30日(月) ▼対象 / 令和9年度の市内小学1～6年生

※現在利用中の方が継続して利用を希望する場合も申請が必要です ▼開所時間 / ①授業のある日: 午後1時～6時30分

②学校の振替休日: 午前7時30分～午後6時30分 ③長期休業期間(春・夏・冬

休み) : 午前7時30分～午後6時30分 ④土曜日・祝日(市内4カ所で開催) : 午前7時30分～午後6時30分 ▼申込 / 原則、電子申請とします。申請フォームなど詳しくは、受付開始日から市ホームページにて公開します。なお、電子申請が難しい方は放課後活動課へ別途ご相談ください

☎放課後活動課 ☎ 37-2773 FAX 36-11517

ページ番号: 1016878



あそ防火inららぽーと

火災が発生しやすい冬に備え、ららぽーと磐田で防災イベントを開催します。消防士体験や各種ステージなど、どなたでも楽しく学べる企画を用意しています。 ※土・日曜日で内容が異なります。

▼とき / ①10月31日(土) 午前10時～午後2時 ②11月1日(日) 午前10時～午後3時 ▼ところ / ららぽーと磐田(高見丘1200)

▼内容 / ①消防車両展示 防火衣装着チャレンジ、館内クイズラリー、輪投げ ②救急救命士体験、消防シミュレーション、学ぼう消防設備ツアーなど

③火災調査体験、1日消防長委嘱式、防火ポスター表彰式、こんちゅうクンとのカードゲームなど ▼申込 / 不要。当日、直接会場へ ※一部、申し込みが必要なイベントがあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください

☎予防課 ☎ 59-11718 FAX 59-11766

ページ番号: 1016942

歴史文書館第30回企画展と関連事業

企画展 スポーツのまち磐田「古記録に見る相撲と磐田」

スポーツのまち磐田の「相撲の歴史」を、江戸時代からの古記録をもとにたどりまします。江戸相撲で活躍した力士や地元の奉納相撲、相撲興行の資料、昭和・平成・令和の相撲について展示・紹介します。

▼とき／①企画展：11月4日(水)～12月25日(金) 平日午前9時～午後4時30分(入館は午後4時まで) ※11月29日(日)、12月13日(日)は特別開館 ②展示解説：11月29日(日) 午前10時～、12月13日(日) 午前10時～午後2時／▼ところ／歴史文書館展示室(竜洋支所1・2階) ▼入場料：参加費／①②無料 ▼申込／①②不要 当日、直接会場へ

施設見学バスツアー

企画展をより深く知るため、相撲ゆかりの施設や展示を見学します。

▼とき／12月4日(金) 午前9時～午後3時30分 ▼定員／先着30人 ▼参加費／900円(お弁当とお茶) ▼申込／11月1日(日)から電子申請で



▲電子申請

歴史学習会

企画展で紹介している相撲の歴史や魅力、磐田の相撲に関わる方々の話を通して学びます。

▼とき／11月29日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼定員／先着50人 ▼ところ／

ろ／竜洋支所2階 会議室 ▼参加費／

無料 ▼申込／11月1日(日)から電子申請

▼その他／詳しくは、市ホームページをご確認ください

◎歴史文書館 ☎66-91112

☎66-97222

ページ番号…1016832



▲電子申請

小中学生の税に関する作品展

納税の大切さや税に対する理解を深めることを目的として、市内小中学生から募集した税に関する作文、習字、ポスターなどの作品展示会を開催します。

▼とき／①入選作品：11月5日(木)～25日(水) ※11月9日(月)、16日(月)、24日(火)は休館日 ②全応募作品：12月16日(水)～20日(日) ▼ところ／①ひと・ほんの庭にこっと ②中央図書館

◎収納課 ☎37-4810

☎36-6310

ケアメン講座

介護に対する知識を深め、日頃の悩みなどを共有することが出来る講座や座談会を開催します。

▼とき／11月7日(土) 午後1時30分～3時30分 ▼ところ／特別養護老人ホーム福寿荘(宇兵衛新田187) ▼内容／講義、座談会 ▼対象／市内在住の介護中または介護に関心のある男性 ▼定員／

先着20人 ▼参加費／無料 ▼申込／10

月31日(土)までに電話で福寿荘(☎58-3111)へ ▼その他／介護が必要なお家族と一緒に参加を希望される場合は、申し込み時にお伝えください

◎福寿荘 ☎58-3111

福田地域包括支援センター

☎58-3242

いわたde音楽フェスタ2026

スタンプリヤーや出演者の人気投票も実施します。ロック部門のゲストには、即興演奏を核とした新世代インストバンド「Za SAVAGE」がゲスト出演します。

併催イベントとして「I W A T A キッチンカーフェス」「クリスタルピアノCR-1Mの体験」「アニマルピアノの解体ショー」も開催します。

▼とき／①②11月7日(土) ③④11月8日(日) ▼ところ／磐田市民文化会館「かたりあ」 ※キッチンカーフェスはかたりあ東側駐車場、アミューズ豊田ゆやホール ▼内容／①ジャンルフリー ②ロック ③アコースティック ④吹奏楽 ▼入

場料／無料 ▼その他／会場によって開催時間が異なります。詳しくは、ホームページでご確認ください

◎磐田文化振興会 ☎37-8551

文化振興課 ☎37-8550

☎37-5056(共通)

▲ホームページ

▲QRコード

▲会場

▲静岡地方・家庭裁判所浜松支部

☎053-453-7155

長藤イルミネーション

アミューズ豊田周辺の文化ゾーンを、長藤をイメージした華やかな光で彩ります。点灯式では、こども向けの催しやキッチンカーも出店します。

▼とき／①点灯式：11月7日(土) 午後3時30分～6時30分(予定) ②点灯期間：11月7日(土)～令和9年1月11日(祝) 毎日午後5時～9時30分 ▼ところ／①アミューズ豊田ボケットパーク ②磐田市文化ゾーン構成施設(アミューズ豊田) ひと・ほんの庭にこっと、磐田市民文化会館「かたりあ」、新造形創造館、香りの博物館

◎豊田わくわくフェスタ実行委員会事務局

☎36-9600 ☎35-4859

調停委員による調停手続相談(無料)

裁判所の調停委員が、交通事故・多重債務・土地建物・近隣とのトラブルなどの民事、離婚・親子関係・遺産相続・慰謝料などの家事について、相談に応じます。現在、裁判所において訴訟・調停中の案件や電話相談はできません。

▼とき／11月7日(土) 午前10時～午後2時30分(午後2時受付終了) ▼ところ／iプラザ3階 ▼申込／不要。当日、直接会場へ

◎静岡地方・家庭裁判所浜松支部

☎053-453-7155

年末調整説明会

年末調整に係る所得税の改正点や、年末調整事務についての説明を行います。

▼とき／11月12日(木) 午後2時～3時30分
▼ところ／ワークピア磐田 視聴覚室 ※できる限り公共交通機関または乗り合わせでお越しください
▼対象／磐田税務署管内の法人や個人事業主で源泉徴収を行う方
▼定員／50人程度
▼参加費／無料
▼申込／不要。当日、直接会場へ

☎公益社団法人 磐田法人会
☎37-4577

第16回産業振興フェアinいわた

「次世代技術で産業構造を転換」をテーマに企業、団体、学校など198の出展者が一堂に会し、ビジネスマッチングを行います。

▼とき／11月13日(金) 午前10時～午後5時、11月14日(土) 午前9時30分～午後3時
▼ところ／アミューズ豊田
▼内容／①企業展示・技術交流 ②高校生・大学生のための未来のキャリア発見ツアー！ ※2日目のみ ③討論会「スモールモビリティが拓く社会」 ④講演会「中小企業が支援する次世代医療」
▼入場料／無料
▼申込／②へ参加する学生は電子申請で事前申し込み
☎産業振興フェアinいわた実行委員会



▲電子申請

☎32-2261 FAX 32-2264
産業政策課 ☎37-4904
ページ番号…1015849

磐田の未来を語る会

市長と市民の皆さんで「安心できるまち、共に創ろう魅力ある磐田」をテーマに意見交換を行います。

▼とき／①11月14日(土) 午前10時30分～正午 ②11月16日(月) 午後6時30分～8時
▼ところ／①ワークピア磐田 ②市役所本庁舎4階 第2会議室
▼対象／中学生以上で市内在住・在勤・在学の方
▼定員／各回10人(選考および抽選)
▼参加費／無料
▼申込／詳しくは市ホームページをご覧の上、10月30日(金)までに電子申請または申込書を郵送で秘書課(〒438-8650 国府台3-1)へ
☎秘書課 ☎37-4801
FAX 37-4829
ページ番号…1010907



▲電子申請

パートタイマー就職相談面接会

▼とき／11月14日(土) 午前10時～午後0時30分(最終受付正午)
▼ところ／ワークピア磐田
▼対象／パート勤務希望者
▼参加企業／15社程度
▼参加費／無料
▼持ち物／ハローワーク受付票(ハローワーク登録済みの方)
▼申込／不要。当日、直接会場へ
▼その他／託児あり(要予約)。詳しくはワークピア磐田ホームページをご覧ください
☎ワークピア磐田 ☎36-8381
FAX 36-8383

予約)。詳しくはワークピア磐田ホームページをご覧ください



▲ホームページ

ファミリー・サポート援助者養成講座

地域の子育てをお手伝いする援助者を募集します。養成講座を受講して、子育てを支援してみませんか。

▼とき／①11月16日(月) ②11月17日(火) ③11月18日(水) ④11月19日(木) 午前9時30分～午後3時(④は正午まで)
▼ところ／①②③市急患センター2階 会議室 ④子育て支援総合センター「のびのび」
▼対象／子育てのお手伝いを希望する方
▼定員／先着20人
▼参加費／無料
▼持ち物／筆記用具、飲み物、昼食(①②③のみ)
▼申込／10月31日(土)までに、電話またはFAXで子育て支援総合センターのびのびへ
☎子育て支援総合センターのびのび ☎37-4102 FAX 37-4103

がんサロン「なごみ」

▼とき／11月20日(金) 午後1時30分～3時
▼ところ／市立総合病院周産期センター 講堂
▼対象／がん患者や家族
▼内容／患者さんや家族同士の交流・語り合う場です。がん相談員によるミニレクチャー「クリスマスのものを作ろう！」

▼申込／不要。当日、直接会場へ
☎市立総合病院がん相談支援センター ☎38-5286 FAX 38-5050(代)

磐田モルック大会

▼とき／11月21日(土) 午前9時30分～正午
▼ところ／かぶと塚公園グラウンド
▼対象／市内在住、在勤、在学の小学3年生以上の方
▼内容／家族や友達とモルックを楽しみましょう
▼定員／抽選16チーム(1チーム3～5人)
▼参加費／1チーム500円
▼持ち物／水筒、タオル
▼申込／11月9日(月)午後6時までに市ホームページから電子申請で
☎スポーツのまち推進課 ☎37-4832 FAX 37-5034
ページ番号…1015938

空き家に関するワンストップ相談会

▼とき／11月23日(祝) 午前10時～午後3時
▼ところ／iプラザ ふれあい交流室1-3
▼対象／空き家を所有する県内在住の方
▼内容／空き家に関する相談
▼定員／先着20組
▼参加費／無料
▼申込／11月17日(火)までに電話で事務局へ。具体的な相談内容を伝えてください
▼その他／相談時間は1組30分以内、完全予約制。外国語通訳なし
☎静岡県空き家対策推進協議会事務局 ☎054-247-3823
ページ番号…1012477

磐田市こども・若者育成支援大会

11月の静岡県こども・若者育成支援推進調月間にあわせ、県大会と合同で開催します。SPO☆CUL I WATAクラブによる演奏や、ジュビロ磐田CRO山田大記さんによる基調講演があります。

▼とき／11月23日(祝) 午後1時～4時

▼ところ／磐田市民文化会館「かたりあ」

▼定員／先着600人

▼参加費／無料

▼申込／11月13日(金)までに電子申請で

▼その他／手話通訳あり。要約筆記を利用する方は10月23日(金)までにお申し込みください



▲電子申請

☎まなび推進課 ☎37-7311
FAX 32-2353

働くことに踏み出したい方の就職相談会

働く不安を抱える若者の仕事探しの方
向性など、様々な相談に応じます。

▼とき／11月26日(木) 午後1時30分～4時

▼ところ／ハローワーク磐田3階 会議室

▼対象／15歳～49歳の仕事をしていない方とその家族(学生を除く)

▼費用／無料

▼申込／電話で地域若者サポートステーションはままつへ

▼その他／予約優先。相談時間は1人60分以内



▲ホームページ

☎地域若者サポートステーションはままつ
☎053-453-8743
FAX 053-453-8745

子育て中の方の再就職支援セミナー

再就職に向け、人生設計や面接試験のポイントを学びます。

▼とき／11月27日(金) 午前10時～11時40分

▼ところ／月見の里学遊館集会室A(袋井市上山梨4-3-7)

▼対象／子育て中で再就職を希望される方

▼定員／先着20人

▼参加費／無料

▼申込／10月26日(月)～11月24日(火)に直接または電話でハローワークプラザ袋井へ(土・日、祝日除く)

▼その他／託児あり(先着15人)

☎ハローワークプラザ袋井
☎49-4400

発達支援講演会

障害を「困りごと」ではなく「その子だけの強み」と捉え、社会参加に向けて幼児期・学齢期からできる準備や、家族が笑顔で暮らすためのヒントを学びます。

▼とき／11月28日(土) 午後2時～4時

▼ところ／ワークピア磐田 多目的ホール

▼講師／志賀利一氏

▼定員／先着150人

▼参加費／無料

▼申込／電子申請で

▼その他／託児あり(先着10人)

☎こども未来課 ☎37-2761
FAX 37-4631



▲電子申請

第39回こどもと読書講演会

『まゆとおに』(福音館書店)など、こどもたちに大人気のおはなしを数多く生み

出し続けている作家・富安陽子さんが、今伝えたい思いをお話しします。

▼とき／11月28日(土) 午後1時30分～3時

▼ところ／中央図書館

▼定員／先着130人

▼対象／中学生以上

▼申込／10月27日(火)午前9時～11月20日(金)午後5時に電子申請で

▼その他／託児あり(先着5人)

11月16日(月)までに電子申請で

☎中央図書館 ☎32-5254
FAX 32-5154



▲電子申請

ひとり親家庭おしゃべりカフェ

お茶を飲みながら日頃の悩みや困りごとを気軽に話ししてみませんか。SOMPOひまわり生命保険のライフカウンセラーがお金の基礎講座も行います。

▼とき／11月28日(土) 午後2時～4時

▼ところ／iプラザ2階 健康づくり室

▼対象／市内在住のひとり親家庭の母親

▼定員／10人程度

▼参加費／無料

▼申込／11月20日(金)までに電子申請で

▼その他／託児あり

☎こども未来課 ☎37-4896
FAX 37-4631



▲電子申請

磐田市人権教育講演会

「違いを楽しもう!アフリカ少年の毎日が多様性」をテーマに講演会を開催します。

ページ番号…1015667
FAX 37-4631

▼とき／11月28日(土) 午後2時～3時30分

▼ところ／アミューズ豊田 ゆやホール

▼定員／先着300人

▼講師／星野ルネ氏(タレント、漫画家)

▼参加費／無料

▼申込／11月24日(火)まで電子申請または電話で

▼その他／要約筆記、手話通訳あり。託児あり(先着5人)。

託児を希望の方は、10月30日(金)までに申し込み(保険料100円)

☎福祉政策課 ☎37-4814
FAX 37-6495



▲電子申請

大学共同授業「特別公開講座」

▼とき／11月28日(土) 午前9時30分～午後0時40分

▼ところ／静岡大学浜松キャンパス(浜松市中央区城北3-5-1)

▼参加費／無料

▼定員／先着50人

▼対象／磐田市、浜松市、袋井市に在住・在勤・在学の方

▼内容／「人間と環境」スポーツ・健康と地域がつなぐ未来

▼申込／不要。当日、直接会場へ

▼その他／詳しくは、ホームページを

確認ください

☎静岡文化芸術大学 研究・連携推進室
☎053-457-6105



▲ホームページ

図書館で出会う!

読み聞かせ×大道芸ライブ

大道芸人オマールえびさんによるドラ

マチックな絵本の読み聞かせと、迫力ある大道芸を融合させた、エンターテインメント型よみかせライブです。

▼とき／11月29日(日) 午前10時30分～11時30分、午後2時30分～3時30分 ▼ところ／中央図書館 視聴覚ホール ▼定員／各回先着150人 ▼参加費／無料

▼申込／11月4日(水)午前9時～11月25日(水)午後5時に電子申請で



▲電子申請

中央図書館 ☎32-5254

FAX 32-5154

市民公開講座「ピロリ菌と胃がん」 「知って守ろう 未来の健康」

専門医が解説する講演会を開催します。詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。

▼とき／11月29日(日) 午後2時～4時

▼ところ／ワークピア磐田 多目的ホール ▼内容／「がんの原因には感染症もある」「子宮頸がんの原因はHPVである」「ピロリ菌感染と胃がん」「胃がん予防に向けての施策」 ▼定員／先着150人 ▼参加費／無料

▼申込／11月20日(金)までに電子申請で



▲電子申請

磐田市医師会 ☎35-11188

健康増進課 ☎37-2011

FAX 35-4586

ページ番号…1016947

いわた文化財フェスティバル2026

▼とき／11月29日(日) ①午前9時～11時

②午後1時30分～午後3時30分 ③午後2時30分～ ▼ところ／埋蔵文化財センター ▼対象／①小学校5年生以上

▼定員／①8人程度(申込多数の場合は抽選) ▼参加費／無料 ▼内容／①文化財課職業体験 文化財課の仕事や発掘された遺物について学び、本物の出土品を使った職業体験を行います ②弓矢体験

③展示解説 旧石器時代から近世まで、出土遺物から磐田の歴史を紐解きます ▼申込／①10月28日(水)～11月6日(金)に電子申請で ②③不要。当日受付 ▼持ち物／

①汚れてもよい服装、またはエプロン ▼その他／①小学生以下は保護者同伴

ふるさと歴史たんけん隊

磐田の相撲の歴史を学び、企画展の解説や収蔵庫見学、江戸時代の書状作りなどを体験します。

▼とき／11月29日(日) 午前9時～11時

▼ところ／歴史文書館 ▼対象／市内小学校5・6年生とその保護者 ▼定員／10組程度(こどものみの参加可) ▼参加費／無料 ▼申込／11月19日(木)までに電子申請で ▼その他／参加者には歴史文書館限定記念品をプレゼント



▲電子申請

文化財課 ☎32-9699

FAX 32-9764

不動産に関するワンストップ相談会

土地・空き家・相続など、不動産に関するお悩みについて、各種専門家(弁護士、税理士、司法書士、土地家屋調査士、全日本不動産協会役員)が個別相談に乗ります。

▼とき／12月2日(水) 午後2時～4時30分 ▼ところ／iプラザ2階 ふれあい交流室1・2 ▼定員／先着20人 ▼参加費／無料 ▼持ち物／筆記用具、相談内容に関する資料 ▼申込／11月4日(水)午前10時から電話で(公社)全日本不動産協会静岡県本部へ

☎054-285-1208

図書館郷土史講座

「今川義元の支配を退けた人びと」

中世都市見付を一の谷遺跡、裸祭りや謡曲「舞車」から説き起こし、京都、堺近江堅田、イタリヤ・ドイツの都市との比較を通して、その終焉にも迫ります。

▼とき／12月5日(土) 午前10時～11時30分 ▼ところ／中央図書館 視聴覚ホール ▼対象／市内・在住・在勤・在学の中学生以上の方 ▼講師／松井秀明氏(浜松市立高校非常勤講師) ▼定員／先着50人 ▼参加費／無料

▼申込／11月11日(水)午前9時から電子申請で



▲電子申請

中央図書館 ☎32-5254

FAX 32-5154

ハチの勉強会

ハチの種類や巣の成り立ち、刺されなため知識を学びます。実物のハチや巣も見られます。

▼とき／12月6日(日) 午前9時30分～11時30分 ▼ところ／桶ヶ谷沼ビクターセンター ▼対象／小学生は保護者同伴、未就学児の参加不可 ▼定員／先着20人(保護者含む) ▼参加費／無料 ▼持ち物／作業や観察ができる服装 ▼申込／直接または電話、FAXで桶ヶ谷沼ビクターセンターへ

桶ヶ谷沼ビクターセンター ☎39-3022 FAX 39-3023

やさしい健康教室

▼とき／12月8日(火) 午後1時30分～2時30分 ▼ところ／市立総合病院周産期センター 講堂 ▼対象／成人 ▼内容／人生100年時代を「自力で歩く」ための戦略と、痛みをあきらめない股関節治療 ▼定員／先着50人 ▼受講料／無料

▼持ち物／筆記用具 ▼申込／11月2日(月)から電話または電子申請で



▲電子申請

市立総合病院患者サービス向上委員会事務局(医事課) ☎38-5000(代)

市役所で猫譲渡会

市は、一匹でも多くの猫が幸せに暮らせるよう、公共施設を会場とした猫譲渡会を試行的に開催します。譲渡を希望する方は、市ホームページからお申し込みください。

▼とき／12月12日(出) 午前9時～10時、午前10時30分～11時30分 ▼ところ／市役所防災センター1階 B会議室

▼対象／猫の譲渡を希望し、市ホームページで参加申込いただいた方 ※事前予約制 ▼参加費／無料。ただし、猫の譲渡が決まった場合は、譲渡側に対し、初期医療費や避妊・去勢手術費など、1万円～3万円程度の費用がかかります。※詳しくは譲渡会当日にお問い合わせください ▼申込／10月19日(月)～11月11日(木)に市ホームページから ▼その他／詳しくは、市ホームページをご確認ください

問 環境課 ☎37-2702

FAX 37-5565

ページ番号…1016835

市民 伝言板 催し

見付宿たのしい文化展

10月31日(土)・11月1日(日)、見付宿^{いちえん}一円で。文化財の展示・散策ツアー・歴史講座・登録有形文化財に登録された建造物一般公開などを通じて見付の歴史や文化を学びます。イベントの詳細や申込方法は、ホームページをご確認ください

◎見付宿たのしい文化展 実行委員会・持塚 ☎090-5605-1588



▲ホームページ

年金者組合磐田支部第8回芸能祭

11月8日(日)、富士見町会館で。楽器演奏・踊り・歌・手品などを行います。入場無料、申し込み不要。直接会場へ ◎年金者組合磐田支部・長尾 (☎34-8900)

磐田の未来を考える育ての座談会

11月8日(日)午後1時30分～、ワークピア磐田第3会議室で。フリースクール、プレーパーク、こども食堂の運営者から現状や今後について聞く座談会を開催します。定員は35人。参加費は1,000円。持ち物は筆記用具、名刺。申し込みは、住所・氏名・連絡先を記入し、メール(info@npo-compas.com)またはFAX(86-3487)でNPO法人COMPASへ ◎NPO法人COMPAS ☎86-3486

ソーイング教室「リネンの花」展示会

11月8日(日)・9日(月)午前10時～午後3時、IWATA BASE(市役所西側)で。教室受講者の作品展示を行います。当日、直接会場へ ◎リネンの花・佐野 ☎090-2135-7946

見付の丘フェスタ2026

11月14日(土)午前10時～午後0時30分、袋井特別支援学校磐田見付分校で。作業製品販売や福祉事業所の出店など。参加費は無料。申し込み不要。当日、直接会場へ ◎袋井特別支援学校磐田見付分校 ☎39-1800

精神障がいのある方の家族の交流会

11月19日、令和9年1月21日、3月25日の木曜日午後1時30分～3時30分、iプラザ2階で。対象は精神障がいのある方がいる家族。当事者への対応や思いを体験者家族と話し合い元気になりましょう。参加費は無料。申し込み不要。当日、直接会場へ ◎にじの会・鈴木 ☎35-8774

卓球バレー指導者・審判講習会

11月29日(日)、午後1時～4時30分、磐田南交流センターで。高齢者・障がい者施設などに携わる方に卓球バレーの魅力を伝え、活用できるよう知識を深めます。参加費は2,000円(テキスト代・審判員認定証交付)。持ち物は、上履き・筆記用具・動きやすい服装・ホイッスル。申込方法など詳しくは、ホームページをご確認ください ◎ラリーナース・水谷 ☎090-6572-8504



▲ホームページ

生き生きピンポンクラブ無料体験会

年金者のための卓球クラブです。11月の練習日(毎週金曜日。開催しない

日もあります)にラリーナで無料体験会を行います。経験・未経験は問いません。定員は5人。練習日や申し込みなど詳しくは、生き生きピンポンクラブ・長尾 ☎(34-8900)へ

会員募集

竜洋ボクシングクラブ

11月に5回(週1回)、竜洋ボクシングクラブ練習場で。ボクシング運動を利用した健康体力増進、ダイエットに役立つ運動をします。定員は10人。参加費は1,000円。持ち物は、動きやすい服装、タオル、室内用シューズ。申し込みなど詳しくは、電話(☎090-9179-7510)かメール(kobushi-nolteam@ai.tnc.ne.jp)で竜洋ボクシングクラブ・佐藤へ

ヨーガ会員募集

月曜日(月3回)午後2時～3時30分、ワークピア磐田で。50歳以上の女性対象。会費は1回1,000円。3ヶ月前納の場合1回800円。体験費無料。持ち物はヨーガマット、水筒、ビニール袋 ◎磐田ヨーガ同好会・中村 ☎090-5101-7708(午後5時以降)

やすらぎヨガ

毎週火曜日午後7時30分～8時30分、御厨交流センターで。大人の女性対象。初心者も大歓迎です。体験費無料。持ち物はヨガマット、水筒、タオル。会費や申し込みなど詳しくはメール(yasuraginoyoga@gmail.com)でお問い合わせください ◎やすらぎヨガ・柏原 ☎090-6395-6568

11月の相談窓口 & 救急医療情報

市民の相談・意見などの総合的な窓口として、**市民相談センター**（本庁舎 1 階 ☎0538-37-4746）をご利用ください。
市外局番「0538」の表記は省略しています。★は 12:00 ～ 13:00 を除く ※原則、祝日は休み

市役所での相談			
問 市民相談センター ☎37-4746			
弁護士法律相談	5 日(木) 8 日(日) 19 日(木) 26 日(木)	13:30 ～17:00	
※予約制(予約受付は原則開催日の1週間前の木曜日から。予約は原則電話のみ受付 8:30～17:15)			
司法書士 相続・登記相談 県司法書士会浜松支部主催	10 日(火) 17 日(火)	13:30 ～16:30	
※予約制(10月26日(月)から予約受付。予約は原則電話のみ 受付8:30～17:15)			
公証人 遺言・約束相談	24 日(火)	13:30 ～16:30	
※予約制(11月10日(火)から予約受付。予約は原則電話のみ 受付8:30～17:15)			
行政相談	本庁舎 豊岡支所	9 日(月) 24 日(火)	13:00 ～15:00
問 消費生活センター ☎188 (局番なし)			
消費生活相談(電話可) ※最終受付は 16:00	毎週月 ～金曜日	9:00 ～17:00	
問 交通事故相談室 ☎37-2112			
交通事故相談(電話可) ※最終受付は 16:00	毎週月 ～金曜日	★9:00 ～17:00	
問 浜松東年金事務所 ☎053-421-0192(自動音声案内)			
年金相談 磐田市役所本庁舎	偶数月のみ開催します		
年金相談 浜松市浜名区役所	5 日(木)	★10:00 ～15:00 ※要予約 年金事務所へ電話	
問 外国人情報窓口 ☎37-4785			
外国人情報窓口	毎週月 ～金曜日	9:00 ～16:30	

市立総合病院での相談			
問 市立総合病院 ☎38-5000 ※がん相談は☎38-5286(直通) それ以外は上記へ			
よろず相談 医療相談 医療福祉相談 肝疾患相談 認知症相談 がん相談 各種就労支援相談	毎週月 ～金曜日	8:15 ～17:00	

社会福祉協議会での相談			
問 社会福祉協議会 ☎37-4824			
ボランティア相談 ☎37-6200			
福祉なんでも相談 ☎37-4864	毎週月 ～金曜日	★9:00 ～16:30	
成年後見相談 ☎37-2792			

iプラザでの相談			
問 福祉相談課 ☎37-4919			
くらしと仕事相談 ☎32-8880	毎週月 ～金曜日	8:30 ～17:15	
障がい者生活相談 ☎84-6661			
身体障がい者相談会	次回は12月に開催します		
知的障がい者相談会 ふれあい交流室3	11 日(水)	19:00 ～21:00	
精神障がい者相談会	12 日(木)	13:30 ～15:30	
問 福祉政策課 ☎37-4814			
人権身の上相談 ※10月29日(木)までに予約	5 日(木)	9:00 ～12:00	
問 健康増進課 ☎37-2013またはLINE			
こころの寄り添い相談 相談室3 ※要予約	毎月第2・4 金曜日	10:00 ～12:00	
問 こども若者家庭センター ☎37-2018			
こども相談 ☎35-4317	毎週月 ～金曜日	電話相談時間 8:30 ～17:00 ※面談は要予約	
女性相談 ☎37-4844			
若者相談 ☎37-2752			

ワークピア磐田での相談			
問 ワークピア磐田 ☎36-8381			
外国人総合相談	毎週月・金曜日 ★9:00～16:30		
職業総合相談	毎週火～土曜日 ★9:00～17:00 水曜日 13:00～17:00/ 18:00～21:00 【オンライン相談(要予約)】 水曜日 19:00～20:00～		
内職相談	毎週火・木曜日 ★9:00～16:00		
創業相談 ※要予約 WEB予約のみ	中小企業診断士 2 日(月)・9 日(月)・16 日(月)・30 日(月) 10:00～/11:30～/13:30～/15:00～ 税理士 4 日(水)・11 日(水)・18 日(水)・25 日(水) 13:00～/14:30～ キャリアコンサルタント 17 日(火) 18:00～/19:30～ WEBとSNS 6 日(金)・20 日(金) 9:00～/10:30～		

ひきこもり・不登校相談			
お悩みをご相談ください(予約制)			
▶と き/ 11 月 24 日(火) 午前 10 時～午後 4 時			
▶と ころ/ 磐田サポートハウス「ほっと」 (見付 2386-7)			
▶対 象/ 中学校卒業から 64 歳までの ご本人およびその家族			
▶その他/ 電話相談は随時受付し ています			
問 若者相談ダイヤル ☎37-2752 ▲予約			

その他の機関の相談		
⑦ 磐田地区労福協 ☎32-2706		
弁護士法律相談	28日(土)	9:30 ～12:30
※定員6組。予約受付は毎月1日から月・水・金の9時～13時		
⑧ ライフサポートセンターしずおか ☎33-3715 (転送電話対応)		
暮らしの中の 何でも相談	毎週月 ～金曜日	9:00 ～17:00
⑨ 連合労働相談ホットライン ☎0120-154-052 (電話相談のみ)		
労働相談	毎週月 ～金曜日	10:00 ～17:00
⑩ 県西部健康福祉センター ☎37-2252 ※要予約		
精神保健福祉 総合相談	19日(木)	9:30 ～11:30
高次脳機能障害 医療等総合相談会	次回は12月に開催します	
⑪ 県認知症コールセンター ☎0120-123-921 (電話相談のみ)		
認知症コールセンター	毎週月・木・ 土・日曜日	10:00 ～15:00

夜間・休日急患診療	
電話をしてから磐田市急患センターへ ▶と ころ/ 上大之郷 51	
【夜間(月～土曜日)】	
▶受付時間/ 午後 7 時 15 分～10 時 00 分	
▶診療科目/ 内科・小児科	
【昼間(日曜・祝日のみ)】	
▶受付時間/ 午前 8 時 45 分～11 時 30 分 午後 1 時 45 分～4 時 30 分	
▶診療科目/ 内科・小児科・外科	
※上記の時間以外は市立総合病院へ	
問 磐田市急患センター ☎32-5267	

病気やけがの電話相談	
平日・土曜・日曜・祝日 毎日 24 時間対応	
①こども救急電話相談	
▶固定電話(プッシュ回線)・携帯電話 #8000	
▶IP 電話・固定電話(ダイヤル回線) ☎054-201-9910 へ	
②救急安心電話相談窓口(概ね15歳以上の方)	
▶固定電話(プッシュ回線)・携帯電話 #7119	
▶IP 電話・固定電話(ダイヤル回線) ☎054-204-7119 へ	

いじめ・不登校電話相談	
子どもたち、保護者の方、お気軽に ご相談ください(毎週月～金曜日)	
こども若者家庭センター ☎35-4317	
▶受付時間/ 午前 8 時 30 分～午後 5 時	
児童生徒支援課 ☎37-4923	
▶受付時間/ 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分	
教育支援センター(あすなろ) ☎33-5198	
▶受付時間/ 午前 8 時 30 分～午後 5 時	
※「あすなろ」は不登校相談のみ	

みんなで子育て



子育て支援センター

- 【予約が必要】
 ●「ふれあい遊び」
 ★「計測日」
 ◆「お知らせ」
 ◆「はじめのいっば」
 【保健師相談日】



いわた子育てアプリ

※「はじめのいっば」は市内在住の生後3カ月から5カ月ごろまでの赤ちゃんを保護者対象に、子育て支援センターの紹介や手遊びなどのプログラムを行うものです。保健師も参加し、子育ての相談や計測も行うことができます。予約制で、開催中は貸し切りとなります。

※市外局番「0538」は表記を省略しています

あいあい

吉貫地76-5（豊岡中央交流センター内）
 ☎0539-63-0047
 火・土曜9時～11時45分 13時～16時 ※祝日休

- おいでおいでばあつ！／11時20分
 ★乳児期・幼児期／開館時間内いつでも
 ◆赤ちゃんいっしょい／5日（木）13時30分
 ◆ひらけごまさんのおはなし会／14日（土）11時10分
 ◆おはなし会／17日（火）10時45分
 ◆「予」理学療法士による「よちよち期」のこどもの発達を促す遊び講座②／13日（金）11時
 ◆「保」／27日（金）10時
 ◆「保」／17日（火）10時30分

エンジェル

国府台84-3（うのとり保育園内）
 ☎32-4732
 月・木曜8時30分～13時30分 ※祝日休

- あそぼうエンジェル／11時～11時30分
 ★乳児期・幼児期／10日（火）10時～11時
 ◆園庭あそび／4日（水）・5日（木）・11日（水）・12日（木）9時45分～10時30分
 ◆「予」ハイハイヨチヨチかけっこよいどん！&誕生会／17日（火）10時
 ◆「予」わらべうたベビーマッサージ／18日（水）・26日（木）10時
 ◆「予」エンジェルリトミック／19日（木）小児歯科疾病予防講座／24日（火）10時30分～11時10分
 ◆「保」／9日（月）10時30分～11時30分
 ◆「保」／10日（火）10時～11時

こどもの家

岡783-1（童洋交流センター内）
 ☎66-9000
 火・土曜9時～11時45分 13時～16時 ※祝日休

- ひまわりっこ／11時5分～11時30分
 ★乳児期／開館時間内いつでも
 ★幼児期／4日（水）9時～11時
 ◆お楽しみ会／19日（木）10時50分～11時30分
 ◆「予」ベビーひまわりっこ／26日（木）13時30分
 ◆「保」／17日（火）10時～11時
 ◆「保」／4日（水）9時30分～10時30分

こどもの森

城之崎1丁目2-13
 ☎36-1311
 月・火・木曜10時～15時30分 ※祝日休

- もりもりタイム／11時30分～11時50分

たっち

新貝1丁目28-1
 ☎30-6110
 火・土曜9時～16時 ※祝日休

- たっちヘゴ／11時～15時
 ★乳児期・幼児期／開館時間内いつでも
 ◆「予」0歳児から歯を大切に講座／11日（水）10時～11時30分（0～2歳対象）定員8人 ※詳細はおたよりで
 ◆「保」／13日（金）13時30分
 ◆「保」／17日（火）9時45分

とくとく

見付2353-1（磐田北こども園内）
 ☎37-1888
 月・金曜9時～12時45分 14時～16時 ※祝日休

- とくとくタイム／11時20分～15時45分
 ★乳児期・幼児期／開館時間内いつでも
 ◆とくとくタイムレッツゴー／10日（火）10時
 ◆「保」／17日（火）13時30分
 ◆「保」／24日（火）10時～11時

にっこに

国府台57-7（イプラザ内）
 ☎31-0115
 月・金曜9時～11時45分 13時～16時 ※祝日休

- にっこにぼん／10時30分～14時30分
 ★乳児期・幼児期／9時～11時20分 13時～15時45分
 ◆乳幼児の安全と防災／2日（月）10時30分
 ◆環境整備のため休館／9日（月）午前
 ◆「予」にこママ交流会／17日（火）13時30分

のびのび

上大之郷51（急患センター内）
 ☎37-4102
 毎日9時30分～17時30分 ※木曜休

- おはなしポケット／11時～15時
 ★乳児期・幼児期／開館時間内いつでも
 ◆「予」赤ちゃんといっしょ「冬の感染症」／9日（月）10時50分（先着10組）
 ◆「予」1.7～2.1か月の子「絵本の世界で遊んじゃおう」／25日（水）10時～10時50分（先着6組）
 ◆「保」／27日（金）13時30分～14時30分
 ◆「保」／11日（水）10時～11時
 【であいの広場】
 ◆「予」磐田市総合体育館 小体育館（みんなSMILE）／6日（金）9時45分～11時
 御厨交流センター／13日（金）田原交流センター／18日（水）

はぐはぐ

移動子育て支援センター
 ☎37-2012（こども若者家庭センター）

- 岩田交流センター
 ◆「保」／5日（木）・19日（木）10時～15時
 大藤交流センター
 ◆「保」／12日（木）・26日（木）9時～14時
 ◆「保」／26日（木）9時～10時
 向笠交流センター
 ◆「保」／13日（金）・27日（金）10時～15時
 【毎回共通】
 ●はぐはぐタイム／11時
 ★乳児期／開館時間内いつでも
 ◆手形足形アートを楽しもう／開館時間内いつでも
 ◆フोटスポット／19日（木）・26日（木）・27日（金）※詳細はおたよりで



ふわっと

福田中島55（福田こども園内）
☎5815146
月～金曜9時～11時45分、13時～16時※祝日休

- ふわっとタイム／11時25分～、15時40分
- ★乳児期・幼児期／開館時間内いつでも
- ◆わらべうたあそび／17日（火）11時15分～、15時30分
- ◆あかちゃんこしよこしよこしよ（1歳未満）／27日（金）13時30分

保 是
／27日（金）13時30分
／27日（金）14時～15時

ほのぼの

南島16411（子育てセンターみなみしま内）
☎5516171
月～金曜9時～12時、13時～16時※祝日休

- ほのぼのタイム／10時15分
- ★乳児期・幼児期／4日（水）24日（火）の開館時間内いつでも
- ◆手足型アート／11日（水）12日（木）13日（金）の開館時間内いつでも
- ◆予 食育／18日（水）10時～
- ◆予 救急法講座／25日（水）10時～11時
- ◆誕生会／27日（金）10時30分～

ぽっけ

富丘16211（子育てセンターとみがおか内）
☎3512546
月～金曜9時～12時、13時～16時※祝日休

- ★乳児期・幼児期／10日（火）24日（火）9時～11時
- ◆看護師Q&A「発熱について」／5日（木）10時～
- ◆予 ママさん交流会（ピラティス）／25日（水）14時～

保 是
／13日（金）13時30分～
／10日（火）10時～11時

みちるーむ

前野2575（龍の子幼稚園内）
☎3515144
月～金曜8時30分～14時30分※祝日休

- にぎにぎぎゅっと／11時10分
- ★乳児期・幼児期／開館時間内いつでも
- ◆予 赤ちゃんとおそぼ（だっこ）／4日（水）11日（水）10時～11時
- ◆予 赤ちゃんとおそぼ（わらべ）／6日（金）10時～11時

保 是
※詳細はおたよりで
／16日（月）10時～11時
／16日（月）11時～12時

子育てスポット

多文化交流センター こんにちは

東新町1丁目1-8
☎3512512
月・水・木曜10時30分～11時45分

- 予 くりのかざりを作ろう／2日（月）10時30分～11時30分 定員4組
- 予 まつぼっくりけん玉を作ろう／16日（月）10時30分～11時30分 定員4組

【毎週の催し】

おやこでえいごあそび／毎週水曜10時30分～11時※11時～11時45分は自由に遊べます

体操「音楽に合わせて体をうごかそう」／毎週木曜10時30分～11時（おしやべりタイム11時～11時30分）

ひの・ほの庭 こーじつと

上新屋304
☎3611711
9時30分～18時※月曜・第4木曜休

保健師相談／4日（水）11日（水）25日（水）10時



いっしょに読もう

まゆは元気いっぱい！会ってみたい
『まゆとおに』

富安 陽子／文 降矢 なな／絵（福音館書店）

やまんばの娘のまゆは、ある日、ツノをはやしたとんでもなく大きな人に出会います。まゆはその人が鬼だとわかりません。鬼もまゆがやまんばの娘だとわかりません。鬼はまゆを煮て食べようとしていますが、そうとは知らないまゆは、せっせと鬼の手伝いを始めます。

とてつもなく力持ち、天真爛漫なまゆと、まゆをだまして食べようとする鬼とのちぐはぐなやりとりが、なんとも愉快です。ページからはみ出さんばかりの迫力ある鬼は、表情豊か。まゆの怪力に驚いたり、これから食べるごちそうににんまりしたり、どこか人間くさく、心を寄せたくなります。親子で笑って楽しめる一冊です。4～5歳から。「やまんばのむすめ まゆのおはなし」のシリーズは、ほかに7冊あります。

中央図書館では11月28日（土）に作者の富安陽子さんの講演会を開催します。詳細は情報BOX22ページをご確認ください。

（問）中央図書館 ☎0538-32-5254

- ／11時45分
- 予 ブックスタート／5日（木）21日（土）生後6～8カ月くらいの子の市内の親子対象（引換券持参）
- パパとおはなし会／7日（土）10時30分
- いいない歯のおはなし会／7日（土）15時
- ブレママおはなし会／8日（日）10時30分
- 予 にこつと女性相談／11日（水）9時30分 定員3組
- ちいさなおなべのおはなし会／11日（水）15時
- おはなしボンボリン／13日（金）10時30分
- 予 本とホンモノ昆虫教室／14日（土）14時 定員18組
- 予 心理士にこつと相談／18日（水）9時30分 定員3組
- ミニ講座「イヤイヤ期の対応テクニック」

- ／18日（水）10時45分
- 予 栄養士個別相談／19日（木）9時30分 定員5組
- 予 歯科衛生士にこつと歯相談／19日（木）10時 定員4組
- 外国語おはなし会／22日（日）10時30分
- とことこわらべうたの会／27日（金）10時30分
- 「てで」はなそう」手話講座／28日（土）10時30分
- 【毎週の催し】
- 「にこつと」のおはなし会／毎週水曜10時30分からは0～2歳向け、毎週日曜15時から3～5歳向け
- にこつとハローワーク／毎週水・金曜13時30分～16時
- 予 天体観測／毎週土曜18時30分（曇天・雨天の場合は中止）



Júbilo
IWATA

SOCCER & RUGBY



ジュビロ × レヴズ

SHIZUOKA
BlueReys



© 1993 JUBILO



サッカー

第6節 vs ヴァンフォーレ甲府戦 劇的ゴールで勝利！



©JUBILO IWATA

リーグ戦 2 勝 1 分 2 敗で迎えた甲府戦。ジュビロ磐田はアウェイでヴァンフォーレ甲府と対戦し、劇的なゴールで勝利しました。百年構想リーグで甲府に加入していた太田龍之介選手にとって、今回は古巣との特別な一戦。気合の入ったプレーでチームの攻撃をけん引しました。そして、U-19 日本代表の活動から戻ったばかりの川合徳孟選手がゴールを決め、チームを勝利に導きました。

もっと点を取って、 チームを勝利に導きたい



FW/ # 32

おおた りゅうのすけ
太田 龍之介 選手

皆さんの声援を力に、
勝利をつかみます！

チームとしても個人としても、試合を重ねるごとにどんどん良くなってきています。ホームではサポーターの皆さんの熱い応援をすごく感じていて、本当に力になっています。ここからも厳しい試合が続きますが、もっと点を取ってチームの勝利に貢献したいです。引き続き、熱い応援をお願いします！

10・11月のホームゲーム



節	開催日	キックオフ	対戦相手	会場
12	10/21 (水)	19:00	大分トリニータ	ヤマハ スタジアム
14	10/31 (土)	14:00	サガン鳥栖	
16	11/8 (日)	14:00	湘南ベルマーレ	
18	11/21 (土)	14:00	R B 大宮アルディージャ	
20	11/29 (日)	14:00	栃木シティ	



ラグビー

選手たちが語る 2026-27 シーズンへの思い



スクラムハーフ / #93

きたむら しんたろう
北村 瞬太郎 選手

今年のレヴズは
ちょっと違う！

レヴズのラグビーは、自分の強みを一つ持っている、それをすごく生かします。僕の場合は、ランニングやパスの速さを思い切り出せるので、そういうところが合っていると思います。

僕の直感ですが、今年のレヴズはちょっと違うというか、本当に跳ねる気がしています。みんな試合をしたくてウズウズしているので、今シーズンは爆発するんじゃないかと思っています。

ぜひ磐田市の皆さんと一緒に盛り上がるのができたらうれしいです。



フッカー / #75

さくた しゅんすけ
作田 駿介 選手

スクラムで圧倒して、
チームにチャンスを！

自分の強みはスクラムなので、常にスクラムで圧倒して、スクラムからチームにチャンスを与えられるようなプレーをしたいと思っています。

レヴズは日本で一番地域に根強いファンの方がいらっしゃると思います。どこの会場に行っても、常にレヴズのファンの皆さんが一番大きな声援をくださるので、それが力になっています。

僕たちもその声援に 100 パーセント応えられるよう、一生懸命プレーします。今シーズンも熱い応援をお願いします！

HOME
GAME

＼リーグワン 2026-27/

12月20日(日) ホーム開幕戦



VS 三菱重工相模原ダイナボアーズ
会場：ヤマハスタジアム

◀ 詳しい日程はこちら

スポーツの力 アスリートのコトバ

「勝って^{おご}驕らず、負けて^{くさ}腐らず」



私が大切にしている言葉は「勝って驕らず、負けて腐らず」です。この言葉は、成功しても慢心せず、失敗しても落ち込んで止まらず、結果に一喜一憂し過ぎず、常に前向きに努力し続けることを意味します。

試合に勝った時や自分のプレーがうまくいった時こそ、結果に満足して慢心するのではなく、次に向けて自分に足りないものを見つめること。そして、負けた時や思うようなプレーができなかった時も、下を向いたり投げ出したりせず、その経験から学び、次につなげることを大切にしています。

今シーズンも、目の前の一試合一試合を大切に、「勝って驕らず、負けて腐らず」という言葉を胸に、どんな状況でも平常心を忘れず、良いことも悪いことも全ての出来事を成長の糧にして、最後まで忍耐強く、優勝という目標に向かって、チーム一丸となり戦います。

市では、毎年必要な施策を実施するため、予算を立て、評価を行っています。事業執行に必要な財源の多くは、市民の皆さまからの税金で、適正かつ有効に執行することとは当然のことです。その使い方を決め、評価するうえで、市議会にも、予算の審議や決算の審査という大切な役割を担っていただいております。

この時期、議会では令和7年度事業の決算を審査していただいています。令和7年度予算は「安心できるまち、人が集まる磐田市」を基本目標に掲げ、海岸堤防整備や向陽学府小中一休校整備などの大型事業を含め、1年間で約1500億円の事業を執行してきました。

決算では、当該年度やこれまでの積み上げの「道路を整備した、イベントを開いた」などの事実の評価だけでなく、「暮らしが便利になったのか、不安が減ったのか、新しい挑戦が生まれたのか、まち

は成長しているのか」などさまざまな角度から成果を評価することが大切であり、私も事業報告を振り返り、検証と次への課題の整理を進めることができました。

成果があったものはさらに生かし、改善が必要なものは見直し、さらには災害や老朽化した公共施設の建て替えなどに備えて、将来に必要なお金をどう残すかという視点も含めて、課題や今後の方向性を、議会を通じて市民の皆さまや市役所内部でしっかりと共有していきます。

今年度も上半期が終わり、次年度に向けた動きが始まっています。限られた資源であるお金や人をどう生かし、未来の選択肢をいかに生み出せるか、挑戦と成長につなげられるか、「ここに税金が使われているなら納得できる」と思っていただけの市政を目指し、改善を重ね、説明責任を果たし続けていきます。



大クスの下から

第62回

市民が納得できる税の使い方へ

市長 草地博昭



学校検尿について

小児科 科長

きたがた
北形 綾一
りょういち

学校検尿とは、朝起きて自宅です

学校へ持参するよう指示される、あのイベントです。尿を入れるポリエチレン製容器は「検尿スボイト」と呼ばれます。一方、お弁当に入っている醤油やソースの容器には「ランチャーム」という登録商標があり、「ランチをチャージミングに」という意味だといわれています。同じ素材・似た形であっても、用途が違えば込める思いも変わるものです。

学校検尿の主な目的は、慢性腎炎の早期発見です。尿の見た目は普通でも、検査で蛋白や血液が通常より多く混ざっている場合には、慢性腎炎の可能性があります。慢性腎炎を治療せずに放っておくとダメージがだんだんと蓄積され、10〜20年ほどで腎臓の働きのほとんどが損なわれてしまうと、透析や腎移植などが必要となります。そうならないよう、慢性腎炎を早期に発見して治療を開始し、ダメージを最小限にとどめる

ことが肝要です。

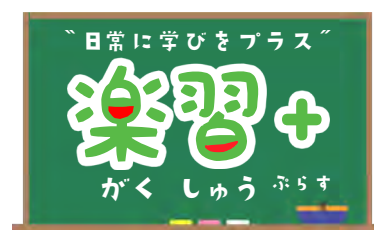
1974年に全国で学校検尿が開始され、慢性腎炎の患者さんが見つけ出されて治療された結果、慢性腎炎での透析導入数は2000年頃から減少してきました。また、学校検尿によって発見されるのは腎臓の病気だけでなく、糖尿病のこともあります。学校から検尿結果の異常を報告されたら、必ず速やかに医療機関を受診してください。

最後にすべての年代の方へ。病気の早期発見が大切であることは、年齢によって変わりありません。特に、職場などでの定期健診を受けられていない方は、年に1回はご自身で医療機関を予約して健診を受けることをおすすめします。

※健康診断について詳しくは市立総合病院健診センターのホームページをご覧ください



▲ホームページ



頭より先に、からだを知る



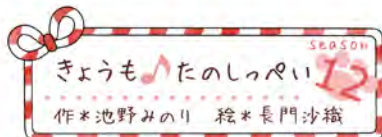
静岡産業大学 スポーツ科学部
講師・博士（スポーツ医学）

わらしな
藁科 侑希
ゆうき

うまくなるには、説明を聞くよりも、まず動くことです。逆説的に聞こえますが、からだの学びには、そうした面があります。自転車に乗れる人も、乗り方を言葉では説明しきれません。それでも、からだは覚えていきます。言葉にしきれない知を「暗黙知」と呼び、そのうち、からだを通して身につくものを「身体知」と言います。

今秋の第20回アジア競技大会（愛知・名古屋）と、10月18日開幕の第5回アジアパラ競技大会では、身体知の結晶のようなプレーが続きます。その動きは、言葉で教え込まれた正解ではなく、膨大な試行錯誤の末にからだが見つけた答えです。その試行錯誤は、誰も見ていない時間にも重ねられています。私が接してきたオリンピックやパラリンピアンは、食事や睡眠を含む24時間をコンディション最優先で設計し、練習と同じ熱量でリカバリー（回復）に向き合っていました。その姿は、才能というより、日々の選択の積み重ねで

した。オリンピックの価値「卓越（エクセレンス）」とは、勝利だけでなく、日常でベストを尽くし続けることです。私はトレーナー・コーチとして、この見えない日常を支えてきました。研究では、「教える」よりも「引き出す」とを追究しています。「一歩目が遅い」と言い続けるのではなく、自然と速く動ける環境を整え、課題を設定します。からだが見つけやすい環境をつくる「エコロジカル・アプローチ」です。観る人にもできることがあります。選手の手動きをまねたり、「押し」に自分を重ねて本気で応援したりすることです。それだけで、からだは動きたくなります。実際に動けば、「こんなふうに動かせるのか」と気がきます。この学びは知識のように貸し借りできず、自分のからだで見つけるしかありません。頭より先に、からだを知る——その瞬間の心地よこそ、日常では得がたい学びです。



#7 服探し再開!



最後の手段って、なに!? つづく

昆虫公園イベント情報

2026年度企画展
わたしたちを つかまえて

第4弾

虫とことば展



名前に由来や別名・英語・ことわざなど、虫にまつわる言葉を虫と共に紹介!

期 11月7日(土)から12月27日(日)まで

所 竜洋昆虫自然観察公園

料 大人 330円

小中学生 110円

問 竜洋昆虫自然観察公園

☎ 0538-66-9900



サイト▲

図書館フェスティバル2026

いわた図書館フェスティバル
IWATA LIBRARY FESTIVAL
READ・CREATE・CELEBRATE・TOGETHER

本の貸し出しはもちろん、人気の図書館&埋文センターナイトツアーや大道芸ライブ、映画会、けん玉・ボードゲーム体験、スタンプラリーなど、盛りだくさんの内容です。キッチンカーも出店します。

これまで足を運んだことのない方も、この機会にぜひ図書館を体験しませんか?

と き

11月28日(土)・29日(日)

午前9時～午後5時

※ナイトツアー・映画会は午後7時終了予定

ところ

中央図書館(見付3599-5)

その他

事前に申し込みが必要なイベントがあります。

詳しくは図書館ホームページをご覧ください



▲ホームページ

☎ 中央図書館 ☎ 0538-32-5254

文化財フェスティバル2026も同日開催!

と き: 11月29日(日)

ところ: 磐田市埋蔵文化財センター

歴史文書館

詳しくは市ホームページをご覧ください



▲ホームページ

第2回 遠しらす州フェス

生しらす販売、しっぺいふわふわ、フリーキック、消防団によるラップ演奏、ミニSL、ステージイベント、E1 グランプリなどを福田漁港で行います。

と き

10月25日(日)

午前10時～午後3時

ところ

福田漁港(豊浜4127)

詳しくは遠州漁業協同組合ホームページをご覧ください



▲ホームページ

☎ 農林水産課 ☎ 0538-37-4813



いわたで遊ぼう

磐田のお楽しみ
スポットを紹介

2026 | 9



8/30 静岡ジェードによる卓球教室



参加者にアドバイスをする石山慎選手（右）

アミューズ豊田で、プロ卓球チーム「静岡ジェード」の選手が直接指導する卓球教室が開催されました。石山慎選手と本間唯斗選手が講師を務め、参加者とラリーやサーブを練習しました。実際にボールを打ちながら、一人一人に丁寧にアドバイスしました。

参加者からは、「球が速くてびっくりしました」「たくさんアドバイスをもらえて勉強になりました」などの感想が聞かれました。

8/29 いわたゆめ工場 2026



お花屋さんのお仕事体験をする小学生たち

ワークピア磐田で、小学生を対象とした「お仕事体験イベント」が開催されました。初めての開催となったこのイベントには、約150人の小学生が参加しました。会場には市内の企業や店舗が出展し、こどもたちは銀行員や美容師、カフェ店員など、普段なかなか体験することのできない仕事に触れました。参加したこどもたちは「また参加したいです」と話しました。

9/9 青葉結衣選手が消防体験



放水体験をする青葉結衣選手（右）

女子サッカーチーム「静岡SSUボニータ（なでしこリーグ1部）」所属の青葉選手が消防体験と消防の女性職員と意見交換を行いました。

青葉選手は「消防の仕事は男性のイメージが強かったですが、女性も活躍していることを知ることができました。また、消防の仕事の中でもサッカーに共通する部分があると感じました」との感想が聞かれました。

8/30 磐田こどもミュージカル修了公演



「虹のかけ橋」を披露した第15期生の団員たち

磐田こどもミュージカル第15期生修了公演「虹のかけ橋」が磐田市民文化会館「かたりあ」で行われ、団員38人が2年間にわたる育成活動の集大成として、これまでの練習の成果を披露しました。

磨き上げた歌やダンス、演技でステージを彩り、仲間と力を合わせながら、息の合ったパフォーマンスを披露しました。会場を訪れた観客を魅了し、団員の成長が感じられる素晴らしい舞台となりました。



9/12 いわたボッチャフェスティバル



デモンストレーションを行う宮原^{りくと}選手（中央）

磐田市総合体育館で「いわたボッチャフェスティバル」が開催され、老若男女問わず16チーム・51人が参加しました。会場には、世界のボッチャ大会で活躍する宮原^{りくと}選手もゲストとして参加し、イベントを盛り上げました。

参加者は「コントロールが難しかったけど、上手に投げれたときは嬉しかったです」「簡単そうでも奥が深いところが楽しいです」と話しました。

9/10 思い思いの模様に草木染め



完成した草木染めを披露する児童たち

向陽小学校で、3年生の児童が草木染めに挑戦しました。農林環境専門職大学の「農山村デザイン演習」の一環で、大学生が岩田故郷の会と協力し、準備や指導を行いました。

こどもたちはタデアイの葉を使い、思い思いの模様に布を染めました。石上^{いしかみ}ふう花さんは「葉を叩くのは難しかったけれど、葉の配置を考えるのが楽しかったです」と話しました。

9/14 市長が100歳をお祝い



花束を受け取る金原^{しろう}士朗さん（中央）

今年100歳を迎えられる金原^{しろう}士朗さんを草地区長が訪問し、長寿をお祝いしました。1926年（大正15年）生まれの金原さんは、旧豊田町長を務められました。

懇談では、戦争体験や政治、ご家族のことなどについてお話しされ、「いくつになっても夢を持つことはできます。くよくよしないことが長生きの秘訣です」と話されました。

9/11 言葉の壁を超えて交流



ウェルカムセレモニーの様子

オーストラリアのパニニョン小学校の5・6年生21人が豊浜小学校を訪れました。今回で35年目となる伝統の交流です。

ウェルカムセレモニーでは、両校の児童が一緒にダンスを踊ったり、学校や地域を紹介し合ったりしました。その後、事前に学習してきた互いの言語で名前や好きなものを紹介し、笑顔いっぱいの交流となりました。



給食大好き！磐田西小学校



1人分当たり【エネルギー95kcal】

たんぱく質 8.1g 脂質 4.9g カルシウム 33mg 鉄 0.6mg 食塩相当量 0.4g

■材料（こども4人分）

玉ねぎ……………中1/2個
葉ねぎ……………2本
しょうが……………適量
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ2/3
米酢……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/3
塩……………少々
豚もも肉……………140g
（薄切り5mm）
ごま油……………小さじ1/2
炒りごま……………小さじ1
すりごま……………小さじ1

■作り方

- ①玉ねぎは5mm幅にスライスする。葉ねぎは1cm幅の小口切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- ②Aの調味料をまぜ合わせておく。
- ③鍋にお湯を沸騰させ、豚肉がくっつかないようにゆらゆらと揺らしながら色が変わるまで茹でて、ザルに取り出しておく。
- ④フライパンにごま油を入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしたらAの調味料を加える。
- ⑤調味料が煮立ったら、茹でた豚肉をフライパンに戻し、さっと炒めて最後に炒りごま、すりごまと葉ねぎを加える。

茹で豚のごまじょうゆ煮
さっぱりしていて食べやすく、こどもたちにも人気のメニューです。

POINT

豚肉が固くなるので、茹ですぎに注意してください。
豚肉を茹でるときに酒やしょうがを入れると、臭み消しや風味付けになります。



イワタノ
ゴハン

IWATA no GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック！



「茹で豚のごまじょうゆ煮」は、余分な脂を落としたさっぱり感とごまの濃厚なコクや風味を楽しめる料理です。

広報クイズ

今月の
プレゼント！

令和9年に予定している
「二十歳の集い」はいつ開催予定？

① 1月10日 ② 1月11日 ③ 1月17日



▲電子申請

8月号の結果 答えは『②中学生』でした。（応募総数173通）当選発表は真品の発送をもって代えさせていただきます。

【応募方法】正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。11月17日(火)までに、はがき（当日消印有効）、FAXまたは電子申請で、クイズの答え、希望するプレゼント、住所、氏名、年齢、電話番号、広報いわたへのご意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課（〒438-8650 国府台3-1 FAX32-3946）へ

A 「山下康介&東京フィルが贈るバレンタインコンサート」チケット ペアチケット 5組10名様

※座席指定はできません。



山下康介氏▲
静岡いわた PR 大使
（磐田市出身）

チケット情報

- 時 2027年2月14日(日)
開場:午後2時15分
開演:午後3時(予定)
- 所 磐田市民文化会館「かたりあ」
- 料 一般:6,000円
高校生以下:4,000円
（税込/全席指定）
- 販 オンラインチケット販売
11月21日(土)10時から
電話販売
11月26日(木)10時から
- 詳 申込方法など詳細は、ホームページをご覧ください。
- 問 磐田文化振興会
☎ 0538-37-8551

磐田市では「かたりあ」開館記念コンサートや、グランシップ出前コンサートでもお馴染み、東京フィルハーモニー交響楽団と、磐田市歌の作曲者山下康介氏が贈る、バレンタインデーを飾る素敵なメロディをお楽しみください。



かたりあホームページ▲

B ジュビロ磐田（静岡いわた PR 大使） 「藤原健介選手 サイン入り色紙」3名様

ジュビロ磐田のJ2優勝、そしてJ1昇格を目指して頑張ります。これからも応援をよろしくお願いします。



©JUBILO



ジュビロ磐田は、皆様に「より親しまれ愛されるクラブ」を目指します。



ジュビロ磐田▲
ホームページ