

自分も元気！地域も元気！ 「いきいき百歳体操」を始めませんか

健康増進課 (i プラザ 3 階) ☎ 0538-37-2013 FAX 0538-35-4586



▲ DVD を見ながら重りを付けて体を動かします

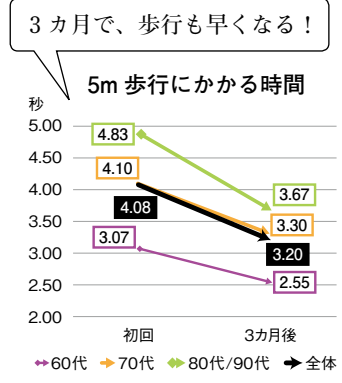
介護予防が大切です
平成25年の静岡県の健康寿命と平均寿命の差は、男性8・24年、女性11・07年です。健康寿命を長くして、寝たきりや介護を予防することが、生活の質の向上につながります。

いきいき百歳体操とは？
DVDの映像に合わせて行う体操で、初めての方でも簡単にできます。調節可能な重りを手首、足首に付けて運動を行います。重りは個人の体力に合わせて増減します。

いきいき百歳体操は参加者みんなで運営し、各地域で週1回行っています。地域の方なら誰でも参加できます。会場は下記実施会場一覧をご覧ください。

ぜひ始めてみませんか
近くで参加できる場所を知りたい、これから体操を始めたいなど、興味のある方は健康増進課へお問い合わせください。

こんなことも楽しみ！
体操を始めることで、友達ができ、定期的に通う場が出てきて気分が明るくなったり、出掛けるのが楽しくなるようになったりといった楽しみもあります。



体操をするとどんな効果があるの？

- 物を持ち上げるのが楽になる
- ベッド(布団)からの起き上がりが楽になる
- 立ち上がりが楽になる
- 早く歩けるようになる
- 転倒しにくくなる
- 骨粗しょう症予防になる

いきいき百歳体操実施会場

地区	会場	地区	会場
中泉	iプラザ1階	福田	福田農村環境改善センター
	まちなかCafe		本田公民館
	坂上町公民館	竜洋	横町公会堂
	旭ヶ丘公民館		敷地公会堂
	中泉交流センター	池田	池田隣保館
ふれあい交流センター	富岡	ケアハウスゆやの里	
住吉町公会堂		加茂西公会堂	
見付	幸町会館	豊田東	原新田公会堂
	西坂町会館		東原西会館
	加茂川会館		広野公会堂
西貝	城之崎公会堂	井通	アミューズ豊田
南御厨	新出公会堂		井通交流センター
	東新町コミュニティ会館		上新屋公会堂
南	北島老人憩いの家	青城	長森公民館
	万正寺公会堂		下本郷公民館
	於保農村婦人の家		気子島公民館
	中大原公会堂		赤池公民館
長野	小島老人憩いの家	豊岡	豊岡東交流センター
大藤	大藤団地公会堂		豊岡中央交流センター
岩田	寺谷坊上公会堂		
	匂坂上公会堂		

(平成29年3月31日現在)

利用者に聞きました!!

体が軽くなった気がします。これからも継続したい。

腕の筋力に自信がないので参加しています。無理がない範囲で継続しています。

床からの立ち上がりが楽になりました。

歩くのが楽になり、転びにくくなりました。

4メートル未満の道路に接して

門・塀・擁壁などを設置する際のルール

ルールを守り安全で

環境の良いまちづくりを

建築基準法は、住民の生命、健康および財産の確保を図り、公共の福祉を増進することを目的として、建築する場合の最低限の基準を定めています。

建築物は、原則として幅員4メートル以上の道路に接しなければ建築できません。しかし、幅員が4メートル未満でも法が適用される前から建築物が立ち並んでいる道（幅員1・8メートル以上4メートル未満）は道路とみなし、建築が可能となります。

この「みなし道路」は、道の中心線から両側にそれぞれ2メートル（道の反対側に河川・がけ地・線路敷地などがある場合は、河川などの境界から敷地側に4メートル）を道路境界（後退線）とし、その区域内に建築物だけでなく、門・塀・擁壁などを造ることも禁止されています。

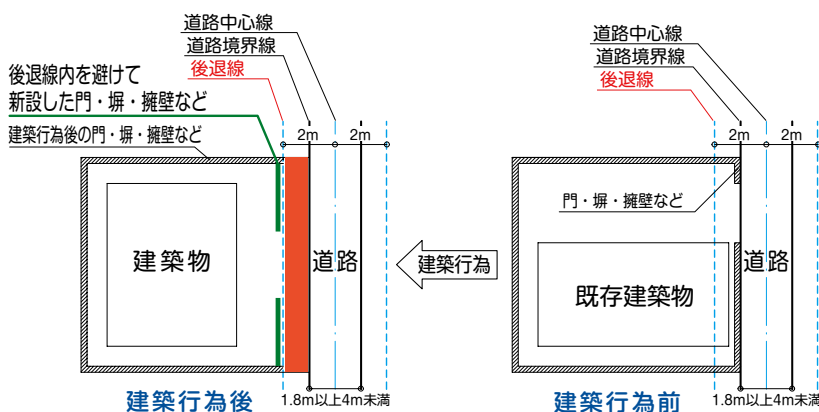
安全で環境の良いまちづくりのため、このルールを守りましょう。

現在、後退線内に

門・塀・擁壁などがある場合

問 建築住宅課（西庁舎2階）

☎ 0538-3714899
0538-3312050
FAX



※道路境界線と後退線の間（後退線内）に門・塀・擁壁などの構造物がある場合は、建築行為を行う際に撤去しなければなりません

減らそう！夏場の可燃ごみ

夏場の可燃ごみは水分が多くなり処理量が増える傾向にあります。生ごみの水切りを3つのポイントで実践して、ごみも臭いもスッキリしませんか。

ポイント① 濡らさない

野菜の皮などは、三角コーナーや排水溝かごへ入れると濡れてしまうため、入れないようにしましょう。



チラシなどで作った紙箱に入れるのもおすすです。

※紙箱の折り方は市ホームページに掲載しています。

ポイント② 絞る

水出しパックなどは、たまった水分を「ギュツ」と絞ってから捨てましょう。



ポイント③ 乾かす

果物の皮などは細かく切った後に、新聞紙やチラシの上に広げて乾かしましょう。



問 ごみ対策課（クリーンセンター内）

☎ 0538-3714812
0538-3619797
FAX

親子エコ・クッキング教室 参加者を募集

ごみを減らしながら地球にやさしくおいしい料理を親子で作ってみませんか。

▼とき

8月19日(土)午前9時～正午

▼ところ

豊浜交流センター調理実習室

▼対象

市内在住の小学生とその保護者

▼定員

先着10組

▼参加費

無料

▼申し込み

7月24日(月)午前9時～
電話でごみ対策課へ



○生ごみ堆肥化容器（コンポスト）の購入費を補助します

生ごみ堆肥化容器の購入費を1基あたりの購入金額の2分の1以内で上限金額3000円まで補助します。申請方法など詳しくは、ごみ対策課までお問い合わせください。

平和への想いを未来へつなぐ

磐田市平和祈念式

問 福祉課 (i プラザ3階)

☎ 0538-374831
FAX 0538-376495

次世代に「平和」をつなぐ

過去の戦争の惨禍に思いを致し、平和を希求する想いを次世代へ継承していくため、磐田市平和祈念式を開催します。

「戦争」を風化させないために

今年の式典では、磐田農業高校の「平和を願う日」にスポットをあて、同校生徒による「あの日の記録」の朗読を行うほか、広島平和記念式典に派遣された中学生代表による発表や、戦時中の磐田の様子を知ることができるパネル展なども行います。



▲小中学生も出席し「平和」を考えます

一緒に平和を考えましょう

平和について改めて考える機会として、多くの市民の皆さんの参加をお待ちしています。

磐田市平和祈念式

▼とき／8月15日(火)

午前10時～11時15分予定

(受付：午前9時～)

▼ところ／磐田市民文化会館

▼内容／

- ・追悼式
- ・磐田農業高校「平和を願う日」
- ・中学生による合唱
- ・パネル展示 など

▼入場／無料

▼申し込み／不要。当日、直接会場へ

▼駐車場／市民文化会館駐車場(100台)または、今之浦市有地をご利用ください。

※自転車、バイクは会館敷地内駐輪場をご利用ください

知っていますか？下水道の秘密

「下水道たんけん2017」参加者を募集

問 下水道課 (福田支所2階)

☎ 0538-5813282
FAX 0538-5813271

夏休みの自由研究はこれで決まり！

今年も磐南浄化センターを会場に「下水道たんけん2017」を開催します。

当日は、普段は入れない地下の管廊を見学することができ、目に見えない下水道を身近に感じることができ

ます。家庭やお店などから排出される汚れた水が、どんな過程をたどってきれいな水になっていくのか、クイズや実験、施設の探検を通して学んでみませんか。

下水道たんけん2017

▼とき／8月5日(土)午前10時～正午

▼ところ／磐南浄化センター

(小中瀬956-1)

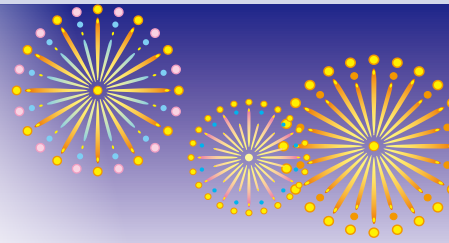
▼対象／小学生以下の子どもとその家族

▼内容／

- ① 下水道ってなあに？
クイズを交えながら楽しく分かりやすく下水道を紹介
- ② 微生物を探せ！
汚れた水をきれいにしてくれる微生物を顕微鏡を使って観察
- ③ 磐南浄化センター地下探検
処理施設をつなぐ地下管廊をゲームを交えて探検
- ▼定員／先着25組(50人)程度
- ▼参加費／無料
- ▼持ち物／ヘルメット・上靴・水分補給のための水筒など
- ▼申し込み／7月25日(火)午前9時から電話で下水道課へ
- ▼当日の連絡先／磐南浄化センター(日本下水道事業団磐田分室)
☎ 0538-6617412



～市内で開催される夏のイベントを紹介～ いわたの夏を楽しもう



☎商工観光課 ☎ 0538-37-4819 FAX 0538-37-5013

いこうか、とよおか とよおか軽トラ市 & 豊岡中央交流センターまつり

軽トラ約40台による軽トラ市のほか、太鼓や紙芝居、音楽の披露など楽しいステージが盛りだくさん。今年は豊岡北小学校児童が授業の一環として企画に参加しています。



■と き／8月5日(土) ※雨天決行
午前9時30分～午後2時

■ところ／豊岡総合センター
(豊岡中央交流センター)

☎とよおか軽トラ市実行委員会
(豊岡中央交流センター内)
☎0539-62-9130 FAX0539-62-9155

いわた夏祭inジュピロード

夕方になって昼間の暑さが和らいだら、さあお出掛け。「ひょうたん池」の湧水を使った「打ち水大作戦」など、全長約500mの歩行者天国で、たくさんの夜店とイベントを楽しみませんか。



■と き／7月22日(土)
※雨天の場合は翌日に延期
午後4時～8時30分
※交通規制は午後3時～9時

■ところ／JR磐田駅前ジュピロード
☎いわた夏祭inジュピロード実行委員会
(磐田商工会議所内)
☎0538-32-2261 FAX0538-32-2264

第7回竜洋海洋フェスタ

ステージイベントでは、なぎの木金管バンドの演奏や盆踊り、掛塚祭屋台囃子、よさこい踊りや沖縄民謡などが行われ、締めくくりには約500発の打ち上げ花火が夜空を彩ります。



■と き／7月29日(土)
※雨天の場合は翌日に延期
午後4時～8時30分

■ところ／竜洋海洋公園内
「しおさい竜洋」周辺

☎竜洋海洋フェスタ実行委員会
(磐田市商工会竜洋支所内)
☎0538-66-2524 FAX0538-66-4731

2017 福田の夜店市

「にぎわい」の創出と心の通った地域の交流をテーマにイベントやゲーム、各種ショーなど約70店舗が夜店市を開催します。



■と き／7月22日(土)
※雨天の場合は翌日に延期
午後4時30分～8時30分
※交通規制は午後4時30分～9時

■ところ／福田本通り(八百嘉東側交差点から福田製パン東側交差点)

☎福田の夜店市実行委員会
(磐田市商工会福田支所内)
☎0538-58-0101 FAX0538-58-0103

2017 いわた夏まつり花火大会

今年の夏を締めくくる約3,000発の花火が磐田の夜空に打ち上げられます。

■と き／8月26日(土)
※少雨決行。荒天の場合は翌日に延期

■ところ／太田川河口特設会場(はまぼう公園)
※詳しくは「いわたであそぼう」(24ページ)参照





プリント写真とインスタグラムで写真募集!! いわた&こまがね フォトコンテスト

①広報広聴・シティプロモーション課 (本庁舎2階)

☎ 0538-3712275
0538-3213946
FAX 0538-3213946

磐田市と長野県駒ヶ根市の友好都市提携50周年を記念し、両市の魅力的な風景写真と笑顔あふれる写真作品を募集します。

テーマ

プリント写真とインスタグラムで募集します。

【A】風景部門

写真を見た人が「駒ヶ根、磐田に行ってみたくなる」風景作品

【B】えがお部門

家族、友人、恋人などの笑顔の写真や、見た人が思わず笑顔になっってしまうような作品

応募条件など

- ▼撮影場所／磐田市、長野県駒ヶ根市
- ▼写真サイズなど／プリント写真は四つ切(ワイド可)または、A4サイズの印画紙プリント。SNS投稿はインスタグラムで投稿。モノクロまたはカラープリント。単写真。加工不可。必ず被写体本人の承諾を得ること

応募方法

▼プリント写真…応募票を1点に付き1枚貼付し、持参または郵送で

広報広聴・シティプロモーション課 (〒438-8650 国府台3-1)へ。応募票は両市ホームページからダウンロード可

▼インスタグラムへ投稿…①各市公式アカウントをフォロー②左のハッシュタグを付けて投稿

#ハッシュタグ (撮影地で区別)
風景部門…#磐田っていいな2017
#駒ヶ根っていいな2017
えがお部門…#にこにこ磐田
#にこにこ駒ヶ根

※詳しい内容は、チラシまたは、磐田市駒ヶ根市のホームページをご覧ください

応募締め切り

10月31日(火) ※当日消印有効

賞など

- ▼賞/優秀賞…各テーマ1点、インスタグラム賞…各テーマ1点、磐田市長・駒ヶ根市長賞…各テーマ1点
- ▼選考/11月中に主催者が選定した審査員が選考し、入賞者へ直接通知するほか、12月中に両市ホームページで発表

※詳しい内容は、チラシまたは、磐田市駒ヶ根市のホームページをご覧ください

いわたこまがね フォトコンテスト

検索

磐田の旬な情報をお届けします 磐田市情報館をご利用ください

①広報広聴・シティプロモーション課 (本庁舎2階)

☎ 0538-3712275
0538-3213946
FAX 0538-3213946

市では、磐田市情報館(ららぽーと磐田内)で、磐田の旬な情報を皆さんにお届けしています。ぜひご利用ください。

■観光情報・しつぺい情報など

市内の観光情報やイベント情報など旬な情報が集まっています。そして、しつぺい情報ならココ!

■チケット情報

「チケットぴあ」をはじめ、サッカー、ライブなど全国公演のチケットを取り扱っています。また、お得に市内店舗を巡ることができ、磐田まちめぐりクーポンもご利用ください!



■子育てクチコミ掲示板

子育て中のパパママから寄せられた「磐田のこんなところが良かった」などの情報を掲示しています。情報提供をお待ちしています。

情報提供はこちらから
情報館で投稿していただいた方にしつぺいシールをプレゼント



ところ	ららぽーと磐田1階 東エントランス付近 (高見丘1200番地)
休館日	年中無休 (ららぽーと磐田の休館日)
開館時間	午前10時～午後9時
連絡先	☎ FAX0538-38-3974



磐田情報局

第2部: 午前11時30分頃～
磐田市情報館にゲストをお招きし、井川絵美キャスターと一緒にホットな話題を提供します。



磐田まちめぐりスクーピー

第1部: 午前10時15分頃～
SBS ラジオカー「スクーピー」が市内の施設やお店などから生中継。最新情報をお届けします。

■ラジオ放送

毎週金曜日、SBSラジオで磐田の情報を2部構成で生放送!