

### 健康文化 交流館 来・て・こ

〒422-8021駿河区小鹿二丁目25-45 ☎202-4300  
※下記のほか、お産が楽しみになる! マタニティヨガもあります。詳しくは、お問い合わせください。

◆パンチキックエクササイズ  
8/5(出)、12(出)、19(出)、26(出)、11:45~12:30  
19歳以上の人か勤労者各10人  
費各300円(施設使用料別途)  
※当日、直接会場へ(先着順)

◆初心者対象パソコン相談室  
8/9(金)、22(金)、13:30~14:30、14:45~15:45  
19歳以上の人か勤労者各2人(無料・要施設使用料)  
☎電話[8/11(祝)、10:00~・申込み]

◆9~10月 パソコン講座

コース名	とき	会費
エクセル入門 (全7回)	木・午前	5,000円
エクセルマクロ/VBA入門 (全8回)	木・夜間	6,000円
パワポ入門 (全5回)	金・夜間	4,000円

※Windows10使用。施設使用料別途  
19歳以上の人か勤労者各6人  
往復ハガキ[8/14(月)必着・年齢も記入・多数抽選] ※HP申込可

◆産後ママの骨盤底筋トレーニング  
9/7(木)、21(木)、10/5(木)、19(木)の10:00~11:30(全4回)

産後の不調改善のためのトレーニング  
0歳の子の母親8人(子連れ可)  
費2,000円  
☎電話[8/3(木)、10:00~・申込み]

◆抱っこやおんぶで子連れのお出掛け!  
9/26、10/3、17、11/7、21の火曜日、10:00~12:00(全5回) ※現地集合解散  
※10/17・静岡市美術館(葵区紺屋町)11/7・遊木の森(駿河区古宿)ほか

美術鑑賞、遊木の森などを散歩して、子連れで静岡を楽しむ秘訣を学ぶ  
0歳の子を歩かす前の子と母親12組  
費1組2,000円  
☎電話[8/8(火)、10:00~・申込み]

◆暮らしを楽しむ季節の手しごと(秋冬)  
9/27(木)、10/4(木)、11/8(木)、12/6(木)、来年1/10(木)、2/7(木)の14:00~16:00(全6回)  
15人 費5,000円  
☎電話[8/2(木)、14:00~・申込み]

◆声のワークショップ  
10/5~11/30の木曜日、14:00~15:30(全5回)  
元気になる発声や表現の基礎を学ぶ  
市内に住む60歳以上の人15人  
※要入館者カード(本人確認書類提示で無料作成) 費500円  
☎電話[9/7(木)、14:00~・申込み]

### ◆10月開講初心者教室

教室名	とき	会費
① 実用パソコン	各 月・午後	2,000円
② はじめてのウクレレ	全12回 木・午前	1,500円
③ すこやか体操	各 月・午後	各
④ はじめての英会話	各 月・午前	1,000円
⑤ ペーパークラフト	全5回 月・午前	2,000円

1市内に住む60歳以上の人①6人②④15人③12人⑤8人  
※要入館者カード。②は、要ウクレレ持参  
往復ハガキ[9/2(出)必着・生年月日も記入・1教室1枚・1人2教室まで・多数抽選]

### 女性会館(アイセル21)

葵区東草深町 ☎248-7330

◆おはなしクインと親子で楽しむ絵本の扉  
「自分らさってなんだろう?」キラキラメイクとドレスを身にまとい、性別の枠を超えたドラッグクインによる絵本の読み聞かせです。

8/27(日)、13:45~15:00  
3~8歳の子と保護者15組(無料)  
※託児あり(1~2歳の子・要予約)  
HPからどうぞ[8/9(木)17:00まで・多数抽選]

◆女性のための支援者養成講座  
9/24~12/17の日曜日(全5回)  
※オンライン開催の回あり

女性支援に必要な知識やスキルを学ぶ  
女性の相談や支援を行っている人30人(無料)  
HPからどうぞ[8/31(木)、17:00まで・多数抽選]

男女共同参画・人権政策課 ☎221-1349

◆パパママ家事分担ワークショップ  
10/7(出)、12/2(出)の14:00~15:30(全2回)  
育児中か出産・育児に向けて準備中の共働き夫婦やカップル等各30人(無料)  
※1人での参加も可  
HPからどうぞ[8/1(火)~・申込み]

男女共同参画・人権政策課 ☎221-1349

◆静岡市歴史博物館

葵区追手町 ☎204-1005  
※当日、直接会場へ(無料)。  
詳しくは、HPをご覧ください。

◆夏休み子ども博物館(8月)

とき	内容
12(出) 11:00~11:45	トーク
13:30~15:30受付	工作
13(日) 10:00~10:45、11:00~11:45	トーク
13:30~15:30受付	工作

子どもたち向けに、とてもわかりやすいトークと楽しい工作

### ◆わかりやすい歴史・地域のおはなし

8/19(出)、26(出)、27(日)、13:30~14:30  
学芸員によるわかりやすいトークイベント

### 北部勤労者福祉センター ラベック静岡

葵区本通七丁目 ☎251-2315  
申込方法など詳しくは、お問い合わせください。HPもご覧ください。  
※下記のほか、アロマ講座、産後ケア講座もあります。

### ◆9~10月 パソコン講座

講座名	とき	講座名	とき
ゆっくり応用ワード	③ 月・午前	MOS検定対策エクセル	木・夜間
実践②	火・午前	LINE	木・午後
実践③	水・午前	Zoom	土・午前
入門	火・夜間	インターネット活用	土・午後
イラストを描いてカレンダー作成	水・午前	親子プログラミング	土・午後
一般エクセル	水・午後	弥生会計講習会	月・午前
	水・夜間		月・午後

※Windows10/Office2019使用  
市内に住むか勤務する19歳以上の人  
2,200円~8,800円(テキスト代別途)  
8/13(日)必着

◆親子で行うカラージュセラピー  
9/3(日)、10:00~12:00  
切り貼り絵の遊びを通して、自己理解や自己受容につなげる

小学生と保護者10組 費1組550円

◆メンタルケア講座  
9/29(金)、10/27(金)、11/16(木)、19:00~20:00  
市内に住むか勤務する19歳以上の人各20人  
費各1,500円(3回セットは4,000円)

### 高山・市民の森

葵区水見色  
※荒天中止  
☎電話で、市コールセンター ☎200-4894へ [各申込期限まで・多数抽選]

中山岡地振興課 ☎294-8807

◆昆虫教室(昆虫採集と解説)  
9/2(出)、10:00~14:00  
親子・グループなど30人程度(無料) 限8/16(木)

◆森の散策と顕微鏡で生き物観察  
9/10(日)、10:00~14:00  
個人か家族・グループなど30人(無料) 限8/24(木)

◆大人のための林業体験教室(初級編)  
9/17(日)、10:00~14:00  
チェーンソーの取扱い講座や玉切り体験

18歳以上の人12人程度(無料) 限8/31(木)

### 駿機都市山村交流センター 安倍ごころ

〒421-2106葵区牛妻2352 ☎294-2501

18歳以上の人各9人(初めての人優先)  
往復ハガキ[各申込期限必着・1枚1人・多数抽選]

◆里山のばあばの味・金山寺味噌作り  
9/6(木)、10:00~12:00  
費1,000円 限8/24(木)

◆災害に役立つ簡単ごはん  
9/13(木)、10:00~12:00  
費500円 限8/30(木)

### 真科都市山村交流センター わらびこ

〒421-1314葵区大原1834 ☎270-1501

◆9月のそば打ち  
9/16(土)、13:00~15:00  
18歳以上の人10人(初めての人優先)  
費1,300円  
往復ハガキ[9/6(木)必着・1枚1人・多数抽選]

### 井川自然の家

葵区井川 ☎260-2761

市HPからどうぞ[各申込期限まで・多数抽選] ※会費など詳しくは、市HPをご覧ください。

◆井川 de 秋体験  
在来作物の調理・試食、クラフト体験などを通して、井川の秋を舌で・目で・肌で味わおう。

9/9(出)~10(日)2日・4食付き  
家族10組程度 限8/14(月)

◆井川 de ファミリーオートムキャンプ  
テント設営・撤収、野外炊飯などを行います。キャンプ初心者大歓迎!!

9/16(出)~17(日)2日・4食付き  
家族14組 ※テント持込み不可 限8/21(月)

◆トム・ソーヤ オートムキャンプ  
秋の井川の自然の中で、新しい友だちと収穫体験やキャンプをしよう!

9/30(出)~10/1(日)2日・4食付き  
所井川自然の家、井川本村(葵区井川)  
小学4年~中学生40人程度 限8/21(月)

### 認知症ケア推進センター かけこまち七間町

葵区七間町 ☎204-1541

◆こどもから見る認知症  
超高齢化社会に適応するために、年を取ること、認知症について寸劇などを交えて学びます。

9/2(出)、10:30~12:00、14:00~15:30  
小学生以上の子と保護者各20人(無料)  
※中学生以上は、子どもだけの参加可

☎電話[8/8(火)~・申込み]

**Q and A** 知らない事業者が、「屋根の無料点検をします」といきなり来訪しました。依頼しても大丈夫でしょうか。

**A** 突然訪れた事業者が「近所で工事をしていたら、お宅の屋根瓦がずれているのが見えました。無料で点検しましょうか」と言われ、点検を依頼したところ「このままにしておくと大変なことになる」と不安をあおられ、高額な屋根工事を契約してしまったという事例が多発しています。屋根は自分で容易に確認することができず、事業者の説明が事実でない場合もあります。無料と言われても安易に点検させないようにしましょう。点検を依頼して不具合の写真を見せられても、本当に必要な工事なのか冷静に確認しましょう。工事の契約をせかされても、その場で契約せず、別の専門家に依頼したり、複数の事業者から見積もりを取り、比較検討して慎重に判断しましょう。訪問販売の契約は、書面受領日から8日間はクーリングオフができます。困ったときはすぐに消費生活センターへご相談ください。

**問合せ** 生活安全安心課 消費生活センター ☎221-1056(平日9:00~16:00)・FAX221-1291

新潟県 山梨県 上越市 甲府市

集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ  
担当▶観光・MICE推進課 ☎221-1454

LORD KENSHIN FESTIVAL

第98回 謙信公祭

8/19(土)、20(日) 前夜祭18回  
春日山城跡(上越市大字中屋敷)  
春日山城史跡広場(上越市大豆)ほか

戦国時代の名将・上杉謙信公の武勇と遺徳を讃え、慰霊祭です。鎧兜に身をつんだ武者達が練り歩く「出陣行列」や「川中島合戦の再現」など戦国時代さながらの迫力です。

問▶謙信公祭協賛会事務局 ☎025-520-5741(上越市観光振興課内)

第5回 小江戸甲府の夏祭り

かつて江戸から学者や文化人が盛んに往来し、「小江戸」と称されるほど、ひととき輝きを見せた当時の賑わいと城下町の雰囲気をお楽しみください。

8/11(祝) 舞鶴城公園(甲府市丸の内一丁目)ほか

問▶小江戸甲府の夏祭り実行委員会 ☎055-237-5702(甲府市観光課内)