

広報こさい

Kosai

2024
5.15号

風を感じて花博会場へ

浜名湖ガーデンパーク会場と湖西市を結ぶ航路が運航中。
湖上からの景色を楽しみながら、お出かけしてみませんか。



小学生まで対象拡大！

問い合わせ先

健康増進課

TEL.053-576-1114

FAX.053-576-1150

コーちゃん健康マイレージ

健康づくりに取り組んでポイントをためて応募すると、すてきな景品が当たる抽選に参加できます。
自分に合った目標を立てて、無理なく健康づくりを始めませんか？

対象 小学生以上の湖西市民と市内通学・在勤者

チャレンジ期間 令和7年1月31日まで

1 ポイントのため方を選ぶ

- ①ポイントカード(紙)
- ②湖西市公式LINEショップカード のどちらでためるか選ぶ。

2 健康づくりの目標を立てる

自分ができる範囲で目標を立てましょう。
【例】1日30分ウォーキングする。1日3食食べる。間食をしない。など

3 ポイントをためる

- 自分で立てた目標を達成…1日1ポイント
 - 指定事業(市が指定したイベント)に参加…1日1回2ポイント
- ※1日にためられるポイントは、自己ポイントまたは指定事業ポイントの、どちらか片方です。

GOAL 25ポイント(満点)たまったら応募

- ①ポイントカード(紙)を応募箱に投函するまたは応募フォームへ入力する。
- ②LINEショップカードは応募フォームへ入力する。

挑戦方法は簡単！
LINEでもポイントを
ためられます▼



対象者拡大記念

小学生の応募者には全員
参加賞をプレゼント



協賛：希望の虹
プロジェクト
静岡社会健康医学
大学院大学
溝田 友里

コーちゃん健康マイレージ
の詳細はウェブサイトから
もご覧いただけます▶



抽選で当たる！

20本

浜名湖パークビレッジ
共通利用券
5,000円分



30本

炭焼きレストランさわやか商品券
5,000円分



20本

伸東ヒラメ旨味シリーズ
詰め合わせセット



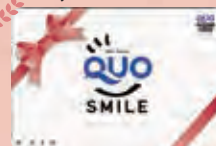
20本

いちご狩り
入園券(ペア)
大倉戸観光農園



60本
以上

QUOカード
1,000円分



他にも素敵な景品を準備しています

希望者へプレゼント！

ふじのくに健康いきいきカード

各店舗のご厚意によりサービス
(特典)が受けられます。

店舗一覧はこちら▶



好評につき今年度も開催！

問い合わせ先 スポーツ・生涯学習課

TEL.053-576-8560

FAX.053-576-1237

ジュニアアスリートのための栄養教室

子どもの健やかな成長には「運動」・「食事」・「睡眠」のバランスが必要です。この教室では、「スポーツをする中学生に必要な食事」に焦点をあて、プロスポーツ選手の栄養指導者を講師に迎えます。

昨年度、小学生向けに開催し好評だった教室を、今年度は中学生アスリート向けに開催します。



と き

【全5回】6月28日、7月26日、
8月23日、9月27日、10月25日

(令和6年6月から10月の第4金曜日)各日19時～20時15分

対 象

次のいずれかに当てはまる人

- ①湖西市内在住のスポーツをする中学生またはその保護者
- ②中学生のスポーツ指導を行う湖西市内在住の指導者

と こ ろ

新居体育館 2階会議室

※子どもの待機場所として別室を用意していますが、託児はありません

申し込み

6月1日(土)～21日(金)に右の二次元コードから申し込み



そ の 他

参加料／無料
定員／20名(先着順)

講 師

まつもと えみこ
松本 恵美子氏

管理栄養士・
公認スポーツ栄養士

シダックスコントラクトフードサービス株式会社 勤務

現在の主な業務

- ▶静岡ブルーレヴズ(静岡県をホストエリアとして「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」に所属しているラグビーチーム)に所属する選手の食事管理および栄養指導
- ▶シダックスコントラクトフードサービス株式会社「スポーツ栄養部会」での資料監修
- ▶スポーツ栄養セミナーの講師

参加者の感想

練習、試合日のメニューを考えるようになりました。

子どもたちとも食事について話をすることができました。

今日からすぐ使えるメニューも教えていただけていろいろ作りました。

試合前の補食について参考になりました。本人の食事への意識も高まったようです。

〈 広告 欄 〉

出前講座をご活用ください！

出前講座とは、市民の皆さんからの依頼を受け、集会などの場に講師(市職員など)を派遣して、市の仕事や制度などを分かりやすく説明するものです。令和5年度は全287回、延べ15,769人の利用がありました。

対象者

市内在住・在勤・在学で10人以上の団体・サークルなど。(10人未満の場合は担当課に相談)

申し込み

①受講したい講座を選び、担当課へ連絡。

②担当課と日程や会場、内容について打ち合わせ。

※開講が可能な時間は9～21時の間で2時間以内。

※会場は市内のみ。個人宅でも可。

③出前講座申込書を開催予定日の1カ月前までに担当課へ提出(出前講座申込書は湖西市ウェブサイトからダウンロードもできます。)

その他

- 本講座は苦情や要望を扱うものではありません。
- 会場の手配、設営は申請者が行ってください。
- 講師料(謝礼、交通費、食事など)は不要です。

講座開講数(令和5年度 トップ3)

- 👑 1位/火災予防教室……………78回
👑 2位/応急手当教室……………42回
👑 3位/大規模地震に備える…29回



健康・福祉			
1	こどもの健康	こども未来課	TEL 576-4794 FAX 576-1220
2	こどもの発達と遊び	こども未来課	TEL 576-4919 FAX 576-1220
3	こども虐待のこと	こども未来課	TEL 576-4874 FAX 576-1220
4	親子で楽しくふれあい遊び	こども未来課 (のびりん)	TEL 594-5922 FAX 594-5923
5	子育て給付制度講座	こども政策課	TEL 576-1813 FAX 576-1220
6	介護保険ってなあに？	高齢者福祉課	TEL 576-1104 FAX 576-1220
7	シニア運動講座	高齢者福祉課	TEL 576-4916 FAX 576-1220
8	シニア栄養講座	高齢者福祉課	TEL 576-4916 FAX 576-1220
9	シニア歯科講座	高齢者福祉課	TEL 576-4916 FAX 576-1220
10	“認知症”とその関わり方について知ろう (認知症サポーター養成講座)	高齢者福祉課	TEL 576-4916 FAX 576-1220
11	地域包括ケアシステムについて (生活支援体制整備事業)	高齢者福祉課	TEL 576-4916 FAX 576-1220
12	成年後見人制度について	高齢者福祉課	TEL 576-1212 FAX 576-1220
13	楽しく学ぼう！ 「健康づくり」	健康増進課	TEL 576-1114 FAX 576-1150
14	ちょっと気になる 食事のはなし	健康増進課	TEL 576-1114 FAX 576-1150
15	ゲートキーパー養成講座	健康増進課	TEL 576-1114 FAX 576-1150
16	知って納得 「特定健診結果の見方」	健康増進課	TEL 576-1114 FAX 576-1150

健康・福祉			
17	禁煙講話	健康増進課	TEL 576-1114 FAX 576-1150
18	へえ～そうなんだ 「国民健康保険」	保険年金課	TEL 576-4585 FAX 576-4880
19	教えて！ 「国民年金」	保険年金課	TEL 576-4585 FAX 576-4880
20	高齢者のための 医療制度です	保険年金課	TEL 576-4530 FAX 576-4880
21	健康長寿をめざして！	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
22	生活習慣病予防と食事 (主にメタボ対策)	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
23	呼吸体操・呼吸法に ついて学ぼう	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
24	こどもの心と発達について	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
25	診療放射線技師の仕事	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
26	病院薬剤師の仕事について	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
27	糖尿病のお薬について	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
28	輸液を中心とする 栄養管理について	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
29	がん治療の実際 ～消化器がんを中心に～	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
30	骨粗しょう症の お薬について	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
31	感染症について	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
32	糖尿病について	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
33	家庭介護について	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119

※ No.25 は中学生、高校生対象

健康・福祉			
34	災害対策について	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
35	緩和について (痛みのアセスメント)	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
36	病気や予防・管理について	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
37	職業講話(看護師)	市立湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119

市民生活			
38	租税教室 (税金の仕組み)	税務課	TEL 576-4536 FAX 576-1896
39	男女共同参画って なあに？	市民課	TEL 576-1213 FAX 576-4880
40	お互いを知ってみよう ～多文化共生の まちづくり～	市民課	TEL 576-1213 FAX 576-4880
41	性の多様性ってなあに？	市民課	TEL 576-1213 FAX 576-4880
42	それ、大丈夫ですか？ ～身近にひそむ悪質商法～	産業振興課	TEL 576-1215 FAX 576-1115
43	くらしに役立つ食品表示 ～安心安全な食品を 選ぶために～	産業振興課	TEL 576-1215 FAX 576-1115
44	コーちゃんバス・コーちゃん タクシーについて	都市計画課	TEL 576-4560 FAX 576-1897
45	空き家について 考えよう	都市計画課	TEL 576-3117 FAX 576-1897

産業・経済			
46	農業委員会について	産業振興課	TEL 576-1216 FAX 576-1115
47	湖西市の産業について	産業振興課	TEL 576-1216 FAX 576-1115

都市・生活基盤			
48	湖西の水道	水道課	TEL 576-4534 FAX 576-1367
49	湖西の下水道	下水道課	TEL 574-2211 FAX 576-3133
50	道路について考えよう	土木課	TEL 576-4545 FAX 576-1897
51	公園へ出かけよう	土木課	TEL 576-4545 FAX 576-1897

防犯・防災・安全			
52	安心安全なまちづくり	危機管理課	TEL 576-4538 FAX 576-2315
53	市の防災体制について	危機管理課	TEL 576-4538 FAX 576-2315
54	 大規模地震に備える	危機管理課	TEL 576-4538 FAX 576-2315
55	豪雨災害・土砂災害に 備える	危機管理課	TEL 576-4538 FAX 576-2315
56	災害図上訓練	危機管理課	TEL 576-4538 FAX 576-2315
57	あなたの家の地震対策は お済みですか	建築住宅課	TEL 576-4549 FAX 576-1897

防犯・防災・安全			
58	消防署の見学	消防総務課	TEL 574-0211 FAX 576-3679
59	 応急手当教室	警防課	TEL 574-0219 FAX 574-0215
60	 火災予防教室	予防課	TEL 574-0212 FAX 574-0215

環境			
61	環境基本計画について	環境課	TEL 576-1141 FAX 576-4880
62	ごみ・資源物の正しい出し方	廃棄物対策課	TEL 577-1280 FAX 577-3253
63	環境センターの施設見学	廃棄物対策課	TEL 577-1280 FAX 577-3253

教育・文化			
64	遠州新居手筒花火	新居支所	TEL 594-1111 FAX 594-1114
65	湖西の歴史を知ろう	文化観光課	TEL 576-1140 FAX 576-4876
66	ふるさと学習室(湖西中学 校内)を見学しよう	文化観光課	TEL 576-1140 FAX 576-4876
※学校の行事等を優先、開催日は要相談			
67	昔の道具を知ろう	文化観光課	TEL 576-1140 FAX 576-4876
※小学生、中学生対象			
68	湖西市のスポーツ施設に ついて	スポーツ・ 生涯学習課	TEL 576-8560 FAX 576-1237
69	アメニティプラザの 施設見学	スポーツ・ 生涯学習課	TEL 576-8560 FAX 576-1237
70	スポーツ推進委員を 活用してみませんか	スポーツ・ 生涯学習課	TEL 576-8560 FAX 576-1237
71	図書館を使いこなそう！	中央図書館	TEL 576-4351 FAX 576-1100

財 務			
72	わかりやすい予算書	財政課	TEL 576-1112 FAX 576-1115

情報・行政運営			
73	選挙について	総務課	TEL 576-1698 FAX 576-1115
74	湖西の未来像を示す 総合計画を知ろう	企画政策課	TEL 576-4521 FAX 576-1139
※個別の施策についてのお話はできません			
75	こんなことに使えます！ マイナンバーカード	D X 推進課	TEL 576-4909 FAX 576-1139
76	「職住近接」による影山市長の まちづくり出前講座	市長・副市長 (秘書広報課)	TEL 576-1155 FAX 576-1139
77	公共施設マネジメント講座 ～これからの公共施設の あり方について～	資産経営課	TEL 576-4875 FAX 576-1184
78	市議会について	議会事務局	TEL 576-4791 FAX 576-0331

No.54～56は組み合わせ受講することも可能です。

令和7年4月採用 湖西市消防職員募集

問い合わせ先

消防総務課

TEL.053-574-0211

FAX.053-576-3679



申し込み

方法 電子申請で申し込み。右下の二次元コードからアクセスまたは「湖西市消防本部 職員採用」で検索。

期間 6月7日(金) 17時まで

試験日程

第1次試験
7月14日(日)



職種・採用予定人員・職務内容

職種	採用予定人員	職務内容
消防吏員(消防隊員)	若干名	消火活動、救急・救助活動、火災予防などの業務
消防吏員(救急救命士)		救急活動のほか、消火活動、救助活動、火災予防などの業務

受験資格

職種	受験資格
消防吏員(消防隊員)	平成11年4月2日以降に生まれた人で、大学、短期大学、高等学校のうちいずれかを卒業または令和7年3月末日までに卒業見込みの人
消防吏員(救急救命士)	- 平成元年4月2日以降に生まれた人で、救急救命士の免許証を有する人 - 平成11年4月2日以降に生まれた人で、令和7年3月までに行われる国家試験により免許証を取得見込みの人

古い消火器の処分に困っていませんか？

消火器は、市のごみ処理施設では処分できません。詳しくはお近くの引き取り窓口へお問い合わせください。

※処分には、リサイクルシール代および運送・保管費用が必要です。

消火器リサイクル推進センターのホームページでは、全国の引き取り窓口を検索できます。

<https://www.ferpc.jp/>
TEL.03-5829-6773

消火器リサイクル推進センター▶



問い合わせ先

消防本部予防課 TEL.053-574-0212 FAX053-574-0215

湖西市内の消火器引き取り窓口

株式会社旭電気工業所

湖西市新居町浜名597番地の3

TEL.053-594-0474

※事前連絡が必要です。

火災事故が多発しています！

電池類・スプレー缶の捨て方に注意！

発火の危険がある電池類、スプレー缶などが「燃やせないごみ」に混入していたことで、ごみ収集車やごみ処理施設での火災が多発しています。

火災事故を防ぐため、正しく分別をしてごみを出しましょう。

●過去の火災事故



(上) ごみ収集中の火災(令和2年4月)
(左) 環境センターでの火災(令和5年5月)



問い合わせ先 廃棄物対策課
TEL.053-577-1280 FAX.053-577-3253
第3日曜日の搬入は3日前までに事前予約を！

これらの火災事故は、燃やせないごみの収集や処理の際に発生しました。

出火場所から、本来は燃やせないごみとして出すことのできないリチウムイオン電池やスプレー缶、ライターなどの発火の危険があるごみが発見されました。

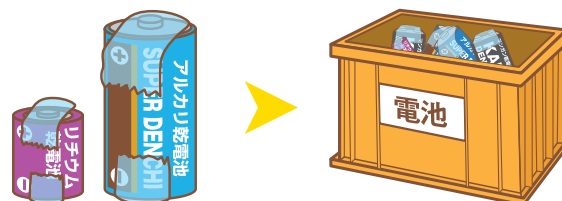
発火の可能性があるごみの出し方

電池類、スプレー缶は必ず決められた日に、決められた方法でごみステーションに出しましょう。回収日はごみカレンダーで確認してください。

乾電池・充電式電池

- 電極にセロハンテープなどを貼り、絶縁して決められた日に出してください。

出す場所 オレンジ色コンテナ

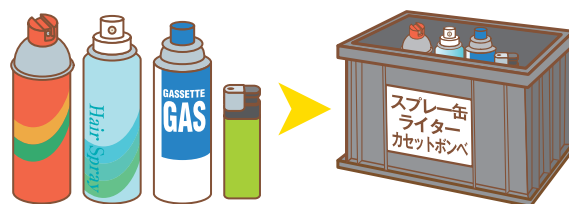


▲両側にセロハンテープを貼る

スプレー缶・カセットボンベ・ライター

- 中身を必ず空にして決められた日に出してください。穴あけは不要です。

出す場所 ねずみ色コンテナ



リチウムイオン充電電池

- 電池を取り外せるものは、外してください。
- 電池が取り外せないものは、メーカーや販売店へお問い合わせください。環境センターに持ち込んで処分することもできます。

取り外した電池は、セロハンテープなどを貼り、絶縁して乾電池の回収日に出してください。

リチウムイオン電池を使用している製品の例



- 充電電池(モバイルバッテリー、リチウムイオン電池、ニッケル水素電池、ニカド電池など)は、市役所、西部地域センター、新居地域センター、環境センターでも回収しています。

「地域包括支援センター」をご存じですか？

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって支援を行います。介護のこと、健康のこと、財産管理のことなど、お気軽にご相談ください。

校区	担当区域(自治会)	地域包括支援センター	
		担当施設	問合せ先
鷺津中学校区	表鷺津、鷺津、河美、古見、川尻、市場、山口、坊瀬	恵翔苑	湖西市新居町中之郷3636-21 (特別養護老人ホーム恵翔苑内) ☎053-595-1114
湖西中学校区 (神座含む)	新所、入出、神座、太田、青平、大知波、利木、横山	湖西白萩	湖西市太田450-1 (特別養護老人ホーム湖西白萩内) ☎053-573-2050
新居中学校区	新居中央、柏原、新居南、橋本、西浜名、内山、住吉、ベイリーフ、郷南郷北、三ツ谷、あけぼの	燦光	湖西市新居町新居1800-1 (特別養護老人ホーム燦光内) ☎053-594-7474
岡崎(神座除く)、 白須賀中学校区	大森、岡崎、南上の原第1～第3、 上ノ原、新所原、梅田、白須賀第 1～第6	光湖苑	湖西市新所・岡崎・梅田入会地17-20 (特別養護老人ホーム光湖苑内) ☎053-577-5455



地域包括支援センター
「恵翔苑」



地域包括支援センター
「湖西白萩」



地域包括支援センター
「燦光」



地域包括支援センター
「光湖苑」



100歳を迎えた皆さんを訪問し、お祝しています。

※許可をいただいた人のみ掲載しています。
写真はウェブサイトをご覧ください。



4月18日生 きん げら み よ し 金原 美代志さん(新居)

5月13日生 かわ むら こう しょう 河村 孝照さん(白須賀)

5月15日生 なか むら こ 中村 とみ子さん(岡崎)

〈 告 白 欄 〉

第1回

景観

近年、人口減少や生活様式の変化などを背景に、地域の貴重な文化財や祭りなどが失われつつあります。市では、有形・無形の文化財をまちづくりに生かし、地域社会総がかりで文化財を継承していく一環として、文化財保存活用地域計画を作成します。6人の文化財保護審議委員が、身近な文化財を紹介します。

【東海道の屈指の景勝地】

湖西市には、未だ文化財として指定されていない重要な名勝・史跡・建造物などが数多くあります。その代表的なものの一つが東海道の潮見坂です。

東海道を西から来れば、潮見坂は初めて太平洋と富士山を眺めることができる東海道の中でも屈指の景勝地であり、古来多くの紀行文や詩歌に詠まれてきました。明治天皇も京都から東京へ行く途中、潮見坂上で休まれたことはよく知られています。江戸時代には東海道交通だけでなく海上交通も発達しましたが、遠州灘沖は海上交通の難所でした。そこで潮見坂途中の潮見観音に六角造りの灯明堂が設けられ、遠州灘を航行する廻船の航路標識としていました。しかしその実態を知る人は多くはありません。

【津波被害の歴史を伝える】

宝永4年(1707)の大地震・津波は、特に市の南部に壊滅的な被害をもたらしました。その結果、潮見坂下にあった白須賀宿は坂上に、新居宿や関所も西方の現在地に総移転しました。潮見坂は、宝永地震による被災の象徴的な場所として語り継いでいきたい場所です。

潮見坂は単なる景勝地というだけではなく、複合的な要素を含む重要な史跡でもあります。ただしその道筋の歴史的な変遷には確証がもてず、江戸時代の灯明堂の場所も特定できていません。

重要な地であっても、未指定の文化財は身近にたくさんあります。(渡辺和敏)



▲浮世絵に描かれた景色を今も見る
ことができます。

市内の文化財を紹介した冊子は市
ウェブサイトで
紹介しています。
詳しくはこちら▶



女性相談室より

問い合わせ先

市民課

TEL.053-576-1213 FAX.053-576-4880

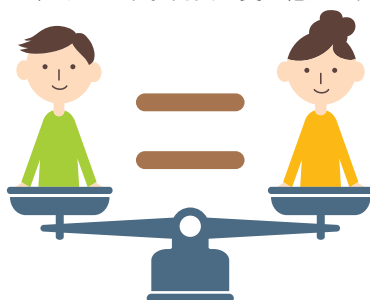
【政治・経済分野にジェンダーギャップあり】

ジェンダーギャップ指数とは、男女の違いで生じている格差を表すものです。日本は2023年度版で146カ国中、過去最低の125位。特に政治138位、経済123位と順位が低迷しています。

【静岡県のジェンダーギャップ】

3月8日の国際女性デーには都道府県別指数も公表されました。行政、教育、経済、政治各分野で分析され、静岡県は特に経済分野で42位と遅れが目立っています。その中で、フルタイムの仕事に従事する男女比の項目は19位であるにもかかわらず、賃金格差の項目となると、41位なのです。男女の賃金格差は、年齢が上がったときの役職の違いが影響すると分析する報告もあります。女性の勤務年数や管理職の少なさがこの差を生むようです。

女性が定着し活躍できる職場がある地域は、男性にとっても魅力的でしょう。経済的ジェンダーギャップを縮めるための方策に注目しましょう。



昨年11月の「KOKOまつり」市民課ブースでは、「各国の国会議員に占める女性の割合」をランキング形式で発表し、来場された方の感想をコメントでいただきました！

アイドル登場



さいとう えな 齋藤 笑那さん
(1歳)

父 ● 達希さん
母 ● 愛さん
(鷺津)

毎日可愛い笑顔を見せてくれて
ありがとう
これからもみんなで
たくさん笑おうね

うち やま しょう た ろう 内山 祥太郎さん
そ 陽 想陽さん(1歳)

父 ● 陽介さん
母 ● 杏子さん
(吉美)

よく寝てよく食べて
仲良くのびのび
元気に育ってね！
2人の笑顔が大好き
だよ！



すず き え れ な 鈴木 瑛令那さん
(1歳)

父 ● 智也さん
母 ● 文香さん
(太田)

いっぱい食べて、
いっぱい寝て、
これからも
すくすく元気に
大きくなってね！

アイドル大募集！

ウェブサイトの専用フォーム(右の二次元コード)から投稿してください。



秘書広報課
☎053-576-4541
FAX053-576-1139
〒431-0492
湖西市吉美3268番地



寄付・寄贈いただき
ありがとうございました

- ◆ 1月11日 浜松磐田信用金庫から、天浜緑花のリレープロジェクトとして実施する緑化事業のため、寄付をいただきました。
- ◆ 4月2日 じゅうえんやから、岡崎小学校へ図書の寄贈していただきました。

〈 広告 欄 〉

4/3-5 市内製造業 合同新入社員研修 “同期”と一緒に社会人の第一歩



市内の中小製造業合同の新入社員研修が湖西地域職業訓練センターで初めて行われ、この春に入社した8社の新入社員12人が参加しました。3日間の講義や実習を通し、社会人としての心構えや製造現場での安全管理、他者とのコミュニケーション方法などを真剣な表情で学び、市長からも激励を受けました。研修を終えた参加者からは「会社は違っても同期の仲間ができて心強い。相手の考え方を学び共感する大切さを学ぶことができた」という声が聞かれました。

4/6 浜名湖花博2024 花と緑と湖を満喫



▲海湖館を出発する乗船客

先行して開幕していたはままつフラワーパーク会場に続き、浜名湖ガーデンパーク会場も開幕しました。園内には数多くの庭園が整備され、訪れるたびに違う花々と出会えます。

開催期間中、海湖館と浜名港から浜名湖ガーデンパークまでを結ぶ航路が運航されており、交通渋滞の心配なく会場に直行できます。普段とは違う目線で浜名湖の景色と潮の香りを楽しめる船旅です。浜名湖ガーデンパーク会場は6月2日まで開催しています。



▲うなぼんは開会式で来場者をお出迎えしました。

4/7 湖西市消防団 入退団式



湖西市消防団は、令和6年度の入退団式を湖西市アメニティプラザで行いました。新入団員17名が辞令を受け、代表者が地域の安全を担う活動に取り組むことを宣誓しました。また、退団者への記念品贈呈や永年勤続功労者などの表彰も行われました。



湖西市では、各地域ごとに分けられた13の分団と、女性分団が置かれており、合計343名の消防団員が日頃から消火や災害時の対応訓練、地域防災のための活動をしています。

4/21 ひまわり広場 春の夜市

鷺津駅前のひまわり広場で、湖西夜市プロジェクトによるキッチンカーや屋台の出店イベントが開催されました。

雨の心配もありましたが、有志のダンスチームによる元気いっぱいのダンスで、広場の観客を巻き込みながら盛り上がりしました。また、この日はJR東海によるウォーキングイベントのゴール地点にもなっており、ウォーキング参加者も足を止め、イベントを楽しみました。



6月 子育て応援情報



こども未来課



詳細や予約はこちら▶

■ 母子保健事業(教室・健康診査など)

問い合わせ先 子育て応援係 TEL.053-576-4794

行事名	対 象	とき	ところ	持ち物	予約
母子手帳交付	妊婦	市役所 開庁日 (平日) 9:00~16:30 ※水は午前のみ	おぼと1階 こども未来課	妊娠届出書、アンケート、顔 写真付き身分証明書、マイナ ンバー・妊婦さん名義の銀行 口座の情報が分かるもの	予約優先
妊娠期 パパママ講座	妊婦とその パートナー	14日(金) 2024.8 予定日 ⑤ 8:50~ 9:00 9:00~11:00	おぼと3階	母子手帳	要
離乳食教室	4カ月児	20日(木) 2024.2生 ⑤ 9:00~ 9:15 9:15~11:00	おぼと2階	バスタオル	要
7~8カ月児教室	7~8カ月児	11日(火) 2023.10生 ⑤ 9:00~ 9:15 9:15~11:30	おぼと2階	母子手帳、バスタオル、 アンケート、おんぶひも	要
1歳の お誕生日教室	1歳児	27日(木) 2023.6生 ⑤ 9:00~ 9:15 9:15~10:30	おぼと2階	バスタオル	不要
1歳6カ月児 健康診査	1歳6カ月児	5日(水) 2022.11生 ⑤13:00~13:20 13:20~	〈受付〉 おぼと1階南口	母子手帳、バスタオル、 アンケート ※歯みがきをしてきてください ★ポルトガル語・スペイン語通訳あり	不要
2歳児教室	2歳児	17日(月)★ 2022.5.6生~ 2022.5.31生 ⑤13:00~13:20 13:20~	おぼと2階		不要
3歳児健康診査	3歳児	19日(水)★ 2021.3生 ⑤13:00~13:20 13:20~	〈受付〉 おぼと1階南口		不要
育児相談	どなたでも (主に0歳~就学前)	25日(火) ⑤ 9:15~11:00	おぼと2階	母子手帳、バスタオル	要

■ 子育ての相談窓口

専門の職員が子育ての悩みを随時お聞きします。ひとりで抱え込まずに、お気軽に相談してください。
対象年齢は目安ですので、どの窓口にご相談いただいてもかまいません。予約は不要です。

行事名	対 象	とき(平日)	内容	問い合わせ先
子育て 電話相談	どなたでも (主に0歳~就学前)	8:30~17:00	◆育児子育てについて相談したいとき お子さんの発達・育児や食事のこと、育児方法など、 保健師、栄養士が相談に応じます。	子育て応援係 TEL.053-576-4794
発達相談	どなたでも (主に2歳~就学前)	8:30~17:00	◆発達について相談したいとき 言葉が遅い、かんしゃくがひどい、集団行動が苦手 など、お子さんの発達に関する心配や困りごとにつ いて、保育士、保健師、心理士が相談に応じます。	地域子育て支援 第1係 TEL.053-576-4919
家庭児童 相談	どなたでも (主に0歳~18歳の こどもとその保護者)	8:30~17:00	◆子育てに悩んだとき こどもの養育や家庭に関すること、その他成長に 伴って生じるさまざまな相談に応じます。	家庭児童相談係 (家庭児童相談室) TEL.053-576-1125、 053-576-4874
静岡県 LINE相談	子育ての不安、家庭や親子関係の悩みなど、こどもや保護者からの相談につ いて無料で気軽に相談できます。		登録はこちら▶	静岡県健康福祉部 こども未来局こども家庭課 TEL.054-221-2307

■ 親子の遊び場

小さなお子さんを連れて、安心して遊べる場所を無料で開放しています。いつでも遊びに来てください♪

行事名	対 象	とき	ところ	内容	問い合わせ先
遊びの広場 「おぼと」	就学前のこども とその保護者	月・火 13:00~16:00 水・木・金 9:00~16:00	おぼと2階	おもちゃやボールプールで親子で自由に 遊べます。身長体重計もあります。 ※開放日は変更になることがあります。	地域子育て支援 第1係 TEL.053-576-4919
遊びの広場 「わくわく」	就学前のこども とその保護者	火~日曜日 9:00~16:45 (月曜、年末年始休館) ※月曜祝日は火曜休館	子育て支援 センター 「のびりん」	小さなお子さんが安心して遊ぶことが できるおもちゃや絵本を用意しています。 スタッフに子育てなどの相談もできます。	地域子育て支援 第2係(のびりん) TEL.053-594-5922
ブック スタート	2023年12月生ま れの子とその保 護者	28日(金) 22日(土) 案内通知をご確 認ください。	中央図書館 新居図書館	【持ち物】 案内通知、貸出登録申込書(貸出カード 作成希望者のみ)	湖西市立 中央図書館 TEL.053-576-4351

6月

今月の相談



お気軽にご相談を！

相談は無料です。秘密は固く守られます。

※生活に役立つ各種相談を実施しています。事前予約などを確認して、お気軽にご利用ください。

相談名	と き		ところ	内 容	問い合わせ先
健康相談	13日木	13:30～16:30	健康福祉センター (おぼと)	生活習慣病などの相談。 直接対面は電話予約。 オンライン相談希望は こちらから▶ 	健康増進課 ☎053-576-1114 FAX053-576-1150
こころの 健康福祉 総合相談 ^②	今月のこころの健康福祉総合相談はお休みです。				
障害者(児) 相談	月～金	8:30～17:00	健康福祉センター (おぼと)相談室	障害者(児)について生活、そのほか幅広く相談に応じます。	障害者相談 支援センターみなづき ☎053-576-4796 FAX053-576-4213
人権面談相談	5日水	13:00～15:50	健康福祉センター (おぼと)医師控室	差別、パワハラ、いじめなど人権に関する相談に応じます。 面談相談は5月31日(金)までに要予約、先着3名。	地域福祉課 ☎053-576-4873 FAX053-576-1220
人権電話相談	月～金	8:30～17:15	☎0570-003-110		
女性相談 (面談 ^②)	6日木 13日木 20日木 27日木	10:00～12:00 (電話相談) 13:00～16:00 (面談)	☎090-3959-4878	女性相談員が、家族の問題やセクシュアリティの悩みなどについて相談に応じます。面談の予約はこちらから▶ 	市民課(予約受け付け) ☎090-3959-4878
ヤングダイアル こさい ※電話相談	月水金 火木土	9:00～16:00 9:00～16:00	☎053-576-0770 ☎053-577-5116	学校・職場・家庭などにおける青少年と家族の悩みごとを匿名で相談できます。	スポーツ・生涯学習課 ☎053-576-4793 FAX053-576-1237
行政相談	5日水 13日木	13:30～15:30	西部地域センター 新居地域センター	国の行政に関する苦情や相談に応じます。	総務課☎053-576-1698 FAX053-576-1115
年金相談 ^②	6日木 25日火	10:00～15:00 10:00～15:00	西部地域センター 健康福祉センター (おぼと)相談室	厚生年金に関する相談のほか、年金に関して幅広く相談に応じます。	浜松西年金事務所 ☎053-456-8511 FAX053-452-8011
多重債務者 相談 ^②	18日火	13:00～15:00	市役所一般相談室	弁護士が住宅ローンやクレジット、サラ金による多重債務などに関する相談に応じます。(前日午前中までに要予約、先着5人まで)	消費生活相談室 ☎053-576-1609 FAX053-576-4876
消費生活相談	月～金	9:00～11:45 12:30～15:00	市役所一般相談室	訪問販売や通信販売などの消費に関する相談や、疑問に答えます。	
内職相談	火	9:30～12:00 13:00～16:30	新居地域センター 1階	内職に関する相談に応じます。あつ旋、企業などからの内職の求人も受け付けます。	ハローワーク浜松 湖西市地域職業相談室 ☎053-594-0855 FAX053-594-0857
暮らしなんでも 無料相談	月～金 (祝日除く)	(相談時間) 9:00～17:00	日常生活で起こるトラブルや悩みごと、家庭問題、介護、法律、年金、消費生活、住まいなどの相談を受け付け、解決方法の提案や相談窓口の紹介をしています。一人で悩まずにお気軽にお電話ください。		ライフサポート センター西部事務所 ☎053-461-3715
シルバー人材センター 入会説明会	10日月 24日月	13:30～	湖西市シルバー人材センター事務所	予約不要です。	湖西市シルバー人材 センター事務所 ☎053-575-0654
法律相談 ^②	8日土 15日土	9:00～12:00	健康福祉センター (おぼと)	弁護士が、専門的な法律の相談に応じます。 (1人20分。先着8人まで)	湖西市社会福祉協議会 ☎053-525-6667
司法書士相談 ^②	11日火	13:00～16:00	健康福祉センター (おぼと)	司法書士が、相続や不動産登記、成年後見などの相談に応じます。 (1人20分。先着8人まで)	湖西市社会福祉協議会 ☎053-525-6667
空き家に関する相談	月～金	8:30～17:15	市役所都市計画課	空き家の維持管理、利活用、処分などの相談に応じます。ウェブ予約ができます▶ 	都市計画課 ☎053-576-3117 FAX053-576-1897

②…予約制



イベント

親子であそぼう! (親子リズム遊び)

親子で楽しいリズム遊びや簡単に作れるおもちゃ作りをしませんか?

とき 6月29日(土) 9時45分~11時15分

ところ 北部多目的センター

対象者 市内在住の2歳以上の未就学児と保護者

参加料 無料 **申し込み** 右の二次元コードから

問い合わせ先 スポーツ・生涯学習課

TEL.053-576-4793



さきおりとでたらめ編みと陣羽織展

作家山田清春さん・真知子さんご夫妻の「さきおり」と「陣羽織」、川原千明さんによる「でたらめ編み」の展示を行います。

とき 5月30日(木)まで

※6日を除く月曜は休館。各日9時00分~17時

※2日(木)は12時開場、30(木)は15時閉場

ところ・問い合わせ先

小松楼まちづくり交流館 TEL.053-594-0540



レク楽のひろばを開催します♪

①はじめてのキャンプ体験講座 テント張りや火起こし、ごはん作りなど親子でキャンプ体験をしてみませんか?

とき 令和6年6月9日(日) 10時00分~15時30分

ところ ヒュッゲ湖西(吉美2571)

持ち物 軍手、タオル、飲み物、カレー皿、食器、包丁、ふきん、マスク

定員 30名程度 **参加料** 大人1,000円

②避難所をつくってみよう 大規模災害を想定して、段ボール間仕切りやベッドなど実際に作って体験してみませんか? 災害に役だつスマホの使い方も体験します。

とき 令和6年6月19日(水) 19時~21時

ところ 湖西高校湖風館

持ち物 上履き、マスク、筆記用具

定員 20名程度 **参加料** 大人500円

その他 ①・②ともに学生以下は無料

申込先・問い合わせ先 レク楽の会 服部隆宏

TEL.090-2774-4239 FAX.053-594-4555



5年ぶりの開催!『おたのしも一会'24』

おたのしみ工作と人形劇団「むすび座」が5年ぶりに開催されます♪

とき 6月16日(日) 9時30分~(開場9時20分)

【第1部】おたのしみ工作 9時30分~

【第2部】人形劇団「むすび座」10時40分~

公演内容 「でっかいのちっちゃいの」、「ねずみのすもう」

参加料 前売り券100円、当日券200円

申し込み 右の二次元コードから

問い合わせ先 新居町かたつむりの会

TEL.050-7120-8055



認知症サポーター養成講座

~認知症になっても、あんきに暮ら住まい~

認知症サポーター養成講座を実施します。認知症の人が安心して暮らせるまちを目指し、認知症と心がまえについて学びます。

とき 6月26日(水) 10時~11時30分

ところ 健康福祉センター(おぼと)

講師 地域包括支援センター白萩

対象者 認知症について知りたい人(定員50名)

申し込み 6月20日(木)までに問い合わせ先へ電話または右の二次元コードから

問い合わせ先 高齢者福祉課 TEL.053-576-4916



ニュースポーツ体験会

ニュースポーツは「いつでも、どこでも、だれでも、簡単に」楽しめるスポーツです♪ ぜひ体験してみませんか?

とき 6月16日(日) 9時~11時30分

ところ アメニティプラザ メインアリーナ

種目 デカスポテニス、ミニテニス

対象者 ニュースポーツに興味のある人

参加料 無料

申し込み 6月13日(木) 17時までに右の二次元コードから

問い合わせ先

スポーツ・生涯学習課 TEL.053-576-8560



女性防災講座に参加しませんか?

女性の視点で考える避難所運営について、女性防災講座を開催します。講座を通して防災を考えてみませんか?

とき 6月22日(土) 9時30分~11時

ところ 湖西市西部地域センター 2階 講座室 1・2

対象者 市内在住の女性(先着10名)

参加料 無料 **申し込み** 右上の二次元コードから

問い合わせ先 市民課

TEL.053-576-1213 FAX.053-576-4880



浜名湖花博2024にあわせた企画展を開催 (新居関所史料館・新居宿旅籠紀伊国屋)

①新居町の草花 絵画と写真展

内容 新居町の春夏の草花を絵画と写真で紹介。月ごとに展示資料が入れ替わります。

とき 7月15日(月)まで ※7月15日を除く月曜休館

ところ 新居宿旅籠紀伊国屋資料館

入館料 大人210円、小中学生100円

②花にまつわる資料展

内容 新居関所史料館で所蔵する「花」に関する館蔵資料を展示します。

とき 5月18日(土)～7月15日(月)

※7月15日を除く月曜休館

ところ 新居関所史料館 2階展示室

入館料 大人400円、小中学生150円

問い合わせ先 新居関所史料館 TEL.053-594-3615



郷土の偉人「夏目襲磨」講座

江戸時代に活躍した白須賀出身の国学者「夏目襲磨」の思想や功績について、専門家の鈴木健多郎氏が詳しく解説します。

とき 6月22日(土) 13時30分～15時30分

ところ 南部地区構造改善センター

申し込み 6月1日(土)～6月20日(木)に

右の二次元コードから申し込み

問い合わせ先 文化観光課 TEL.053-576-1140



みんなの展示会&フリーマーケット

表鷲津周辺にお住まいの作家の作品を展示します。

とき 6月22日(土) 13時～16時、

6月23日(日) 10時～15時

※フリーマーケットは日曜のみの開催

ところ 表鷲津多目的ホール

その他 表鷲津周辺にお住いの人に限り、出展・出店者を募集しています。

問い合わせ先 表鷲津ふれあい企画

TEL.090-7675-2973



「第31回愛LOVEウォークin白須賀」写真展

第31回愛LOVEウォークin白須賀写真コンテストの応募作品を展示します。

とき 6月1日(土)～6月30日(日)

10時～16時 ※月曜休館

ところ・問い合わせ先 おんやど白須賀(入場無料)

TEL.053-579-1777



募集

農林業センサス・統計調査員募集

農林業センサスに従事していただける人を募集します。

業務内容 説明会への出席、調査票配布・記入依頼、調査票の回収(25軒程度)

応募資格 次の①～③を全て満たす人。①年齢が20歳以上である②税務・警察に直接関係がない③暴力団員ではない、暴力団または暴力団員と密接な関係を有しない

期間 令和7年1月～2月 **募集人数** 70名程度

応募方法 7月10日(水)までに右の二次元コードからまたは応募先へ電話

報酬 1万5千円～3万円程度(調査区に応じて異なります)

応募・問い合わせ先 企画政策課

TEL.053-576-4521 FAX.053-576-1139



新居弁天海水浴場監視員募集

新居弁天海水浴場の監視員を募集します。

業務内容 海水浴場での監視員および作業補助

期間・募集人数 7月19日(金)～8月31日(土)

①8時45分～17時15分(7時間30分勤務)3名

②12時15分～17時15分(5時間勤務)1名※シフト制

ところ 新居弁天海水浴場

応募方法 履歴書に必要事項を記入の上、6月10日(月)までに申込先に郵送または持参

その他 社会保険・雇用保険加入なし、通勤手当あり

申込先・問い合わせ先 文化観光課

TEL.053-576-1230 FAX.053-576-4876



児童手当の支払日

児童手当は、「家庭等における生活の安定」および「次代の社会を担う児童の健やかな成長に資すること」を目的に、中学修了前の児童を養育している人に支給されます。今回の定時払いは次のとおりです。

支給日 6月10日(月)

支給該当月 令和6年2月分～5月分

支給方法 受給者の口座へ振り込み

支給額

3歳未満	月額15,000円
3歳以上小学校修了まで(第1子、第2子)	月額10,000円
3歳以上小学校修了まで(第3子以降)	月額15,000円
中学生	月額10,000円
特例給付(所得制限限度額以上所得上限限度額未満)	月額5,000円
所得上限限度額以上	支給なし

現況届 確認が必要な人を除き、令和4年度から現況届の提出は不要です。提出の案内があった人は、6月3日(月)～6月28日(金)に提出してください。

児童手当・特例給付が支給されていない人へ

▶令和6年度所得が所得上限限度額を下回る人は、**所得上限限度額を下回ることを知った日(課税通知書が手元に届いた日など)の翌日から15日以内に認定請求書を提出**すれば、令和6年6月分から支給されます。申請が遅れると、原則、遅れた月分の児童手当・特例給付が支給されなくなりますのでご注意ください。

▶詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

問い合わせ先 こども政策課

TEL.053-576-1813 FAX.053-576-1220

6月は環境月間です 大気汚染(ダイオキシン類)の状況

ダイオキシン類は、主に廃棄物焼却や化学物質製造時に発生し、大気中に放出されます。微量でも毒性が強く、分解されにくい性質を持っています。

静岡県が年2回実施している市内のダイオキシン類の大気測定結果をお知らせします。

ダイオキシン類の過去3年間の測定結果

(単位: pg-TEQ/m³)

調査年度	年平均値	環境基準
令和3年度	0.0117	0.6
令和4年度	0.0193	
令和5年度	0.0445	

その他 詳しくは静岡県ウェブサイトをご覧ください。

問い合わせ先 環境課

TEL.053-576-1141 FAX.053-576-4880

住民税均等割のみ課税世帯対象給付金



令和5年度住民税均等割のみ課税世帯(令和5年12月1日時点)を対象に、1世帯につき10万円の「物価高騰重点支援臨時給付金」を支給します。

申し込み 対象となる世帯主に送付する確認書を同封の返信用封筒にて返送(令和6年7月19日(金)必着)

その他 18歳以下のこどもがいる令和5年度住民税非課税世帯および均等割のみ課税世帯を対象とした給付金(こども1人につき5万円)は、準備が整い次第、対象者へ通知します。

問い合わせ先 給付金受付窓口

TEL.070-4421-1360、090-8834-1530



(夜間)里親相談会

里親制度とは、さまざまな理由で家族と離れて暮らすこども達を家庭環境の下で養育する制度です。

とき 6月14日(金) 17時30分～19時30分

ところ 静岡県西部児童相談所
(中遠総合庁舎西館1階)

対象者 里親制度に興味関心がある人

申し込み 6月13日(木)までに、申込先へ電話

申込先・問い合わせ先 西部児童相談所

TEL.0538-37-2852 FAX.0538-37-2841



特定不妊治療の補助が新しくなりました

保険適用の回数制限により、全額自己負担となってしまう方、治療の内容でやむを得ない全額自己負担となってしまう方に対して補助を行います。

対象者 治療開始日が令和4年4月1日以降の特定不妊治療者または男性不妊治療者で下記①～③に該当する人

①医療機関において不妊症と診断されて実施される特定不妊治療または男性不妊治療を受けた夫婦(事実婚を含む)

②1年以上前から湖西市に住所がある人(夫または妻いずれかでも可)

③治療開始時において女性の年齢が43歳未満である夫婦

補助額 夫婦1回の治療につき、上限10万円

※文書料・個室料等は除く

▶詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

問い合わせ先 こども未来課

TEL.053-576-4794 FAX.053-576-1220



こどもの発達に関わる相談会

発達障害やその疑いがあることによる悩み、疑問・質問などの相談に応じます。

とき 6月20日(木) ①10時～、②13時～、③15時～

ところ 健康福祉センター(おぼと)

対象者 発達障害やその疑いがあるこどもの家族または関係者

申し込み 6月13日(木)までに申込先へ電話または直接申し込み。

申込先・問い合わせ先

こども未来課 TEL.053-576-4919



再就職・転職個別相談会

経験豊富な職業相談員が求職者の皆さんに寄り添い、相談から就職までをサポートします。

とき 6月5日(水) ①9時、②10時、③11時、④13時、⑤14時 ※各回50分程度

ところ 湖西市地域職業訓練センター

対象者 おおむね55歳以上の求職者

申し込み 要事前予約。申込先に電話またはメールで申し込み。



注意事項 参加無料。雇用保険受給対象者

申込先・問い合わせ先 湖西市シニア世代再就職支援無料職業紹介所 TEL.053-575-1255

E-MAIL monodukuri@kosai-center.ac.jp

ひとり親家庭を対象にした 無料弁護士相談

養育費や親子交流、親権などでお困りのひとり親家庭を対象にした無料弁護士相談を実施します。

対象 ひとり親家庭の人またはこどもがいて離婚にお悩みの人

とき 奇数月の第4水曜日 13時～17時(1人30分)

ところ 浜松総合庁舎1階(浜松市中央区)

ひとり親サポートセンター西部支所

その他 事前予約制。託児はありません。

申込先・問い合わせ先

ひとり親サポートセンター TEL.054-254-1191

家具の固定を無料で実施します

地震対策の一環として家具(テレビ・レンジなど家電は対象外)を、3個まで無料で固定します。

対象 ①令和6年3月末時点で65歳以上の人のみで構成される世帯、②令和6年3月末時点で65歳以上の人および18歳未満の人のみで構成される世帯、③身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている人または児童扶養手当を受給している世帯、④自主防災会が推薦する世帯 ※以前この事業を利用した人は対象外

申し込み 令和7年2月28日(金)までに、申込先または市ウェブサイトから取得できる申請書を記入し認印(署名の場合は不要)、手帳など(③に該当する人)を持参の上、窓口または郵送にて申し込み。郵送の場合は、申請書及び手帳などの写しを同封してください。窓口の申請は代理人でも可能です。



申込先・問い合わせ先 危機管理課

TEL.053-576-4538 FAX.053-576-2315

税・その他

市民意識調査にご協力ください

市の取り組みなどに対する市民の意向を把握し、今後の施策の参考とするため、市民意識調査を実施します。

調査期間 6月上旬～6月28日(金)

対象者 4月1日時点の年齢が16歳以上市内在住者1,500人(無作為抽出)

提出方法 同封の返信用封筒にて返送または指定のアンケートフォームから回答

その他 調査結果は、市ウェブサイトなどで公表します。本調査に関して、電話や訪問など個別に調査をすることはありません。

問い合わせ先 企画政策課

TEL.053-576-4521 FAX.053-576-1139



図書館だより

Library
Information

中央図書館 ☎053-576-4351 FAX053-576-1100
新居図書館 ☎053-594-3155 FAX053-594-3604



6月

開館時間

9:30~18:30

中央図書館休館日

3、10、17、24日

新居図書館休館日

4、11、18、25日

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23/30

24

25

26

27

28

29

おはなし会 (10時30分~11時)

ちいさい子向け (3歳ぐらいまで)

中央図書館 6日(木)、20日(木)

新居図書館 13日(木)、27日(木)

幼児、小学生向け

中央図書館 1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)、29日(土)

新居図書館 15日(土)

ブックスタート 「子育て応援情報」(12ページ)をご覧ください。



新着本

湖西市立図書館ウェブ
サイトをご覧ください▶



お知らせ

新居図書館 開館100周年記念イベント

100年前の6月1日に、新居関所内に図書館が設置されたことを記念して、特別イベントを開催します。

とき 6月1日(土) ところ 新居図書館

内容 フルートと箏の演奏会(出演pomecolo)、うなぼん撮影会、図書館のあゆみロビー展示

★100周年記念トートバッグプレゼント!

100周年を記念して、図書館トートバッグを作成しました。応募者の中から抽選でプレゼントします。

応募期間 6月1日(土)から7月16日(火)まで

対象 湖西市立図書館の貸し出し登録をしてある人

※詳しい内容は、館内掲示やウェブサイトをご覧ください。



「大人のための工作教室」参加者募集!

折り紙であさがおや金魚の夏の飾りをつくりましょう。

とき 6月6日(木)、14日(金) 両日とも10:00~11:30

ところ 新居図書館1階 和室

対象 18歳以上の人 定員 両日ともに先着5人

申し込み 5月29日(水) 9:30から新居図書館のカウンターまたは電話で。

毎月1日は「こさい健康の日」

問い合わせ先 健康増進課

TEL.053-576-1114 FAX.053-576-1150

皆さんは良質な睡眠がとれていますか? PartIII

先月号の「眠気度テスト」は試してみましたか? 今回は睡眠の質を改善するポイントを紹介します。

①起床時間を規則的にしよう

平日と週末・休日などの起床時刻に2時間以上差があると睡眠リズムが狂いやすくなります(寝る時間にはこだわりません)。

②朝起きたらまず太陽光を浴びよう

太陽光が目から入ると、脳が「朝だ」と判断(体内時計を調節)し、睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌をストップさせ、スッキリと目覚めることができます。

③日中に適度な活動をしよう

就寝4~6時間前に30~60分の汗ばむ程度の運動は、良質な睡眠のために効果的です。

さらに、首、肩などのストレッチ運動にはリラクゼーション効果があり、寝る前に行うとより快眠につながります。

④昼寝を活用しよう

短時間の昼寝は疲労やストレス軽減などの効果が期待できます。

●時刻 13:00~15:00 ●時間 15~30分 ●姿勢 横にならずに、椅子に座った状態

⑤寝るための環境・習慣を整えよう

室温、布団の中の温度、入浴、照明、寝室環境の見直しをしましょう。

就寝までの行動パターンを決め、「脳の習慣づけ」をするのもよいでしょう。

(例)ストレッチをする→歯みがきをする→トイレに行く→布団に入る。



睡眠に関する講座を行いました。内容はこちらからご覧いただけます。



5月31日は「こさいの日」 6月には初の首都圏交流会も開催！

薫風さわやかな5月。おちばの里親水公園では、沢山の鯉のぼりが気持ち良さそうに泳いでいました。

この時期、この地域でしか食べられない地元の幸、もちがつお。GWの前ぐらいから、毎日のようにお店のぼり旗やSNSでお知らせされていました。地元の春の味覚、皆さんは食べられましたか？

令和4年の湖西市制50周年を契機に制定した、5月31日は「こさいの日」。今年も市表彰に加え、約40の店舗がLINEキャンペーンで割引やオリジナルメニューなど、ありがとうございます。また今年は、子どもたちがふるさと湖西市に愛着を持ち、モノづくりのまちとして、将来に向かって住んで働く意識を醸成していくため、小・中学生に向けたメッセージをお送りします。モノづくりを通じて人づくり、人づくりを通じてまちづくり。湖西市が大好きで、自慢に思うまちであり続けるよう、一緒に盛り上げていきましょう。



さらに湖西市公式コミュニケーションキャラクター・うなぼんのお誕生日会や、今年は公式ソングもお披露目予定！ 沢山の応募の中から、ふるさと大使や音楽、子ども園関係者などに選んでいただきました。子どもたちから幅広い年代の方に愛され、親しまれるものとなりますように！

6月11日に、初のこさい首都圏交流会を開催します。湖西市出身者や勤務経験者、ふるさと大使などゆかりある方々に湖西市の魅力を改めてお伝えし、魅力発信の一翼を担っていただくとともに、湖西市に興味がある方や企業にも湖西市の魅力を伝え、知名度の向上、移住・定住、官民共創や企業版ふるさと納税などに繋がるきっかけとなることを期待しています！



▲公式ソング選考会の様子

湖西市長

影山剛士

■ 6月の休日救急当直医(9:00~17:00)

2日	西湖西整形外科 (整/リハ/リウマチ) ☎ 053-522-7001	23日	あらい眼科 (眼) ☎ 053-594-7104
9日	いしま医院 (内/小/消化器科) ☎ 053-573-0101	30日	長尾クリニック (内/循/小/糖尿病内科) ☎ 053-574-3222
16日	あらい青葉クリニック (内/小) ☎ 053-594-0044		

■市のようす		※外国人を含む		
令和 6 年 4 月末現在の人口など		前年同月末数	令和 6 年 4 月の異動者数	
■ 人口	57,827 人	58,264 人	■ 転入	383人
■ 男	29,836 人	30,013 人	■ 転出	317人
■ 女	27,991 人	28,251 人	■ 出生	22人
■ 世帯数	25,318世帯	25,077世帯	■ 死亡	54人

広報こさいのご感想をお待ちしています

右の二次元コードから入力してください。

※個別に回答はできません。

※匿名での投稿が可能ですが、誹謗中傷などはお控えください。



休日救急当直医についてのお知らせ

- 担当医が変更になる場合があります。受診前に必ず電話をしてから受診しましょう。
- 市立湖西病院および浜名病院では365日24時間体制で救急医療業務を実施しています。
- 最新の情報は、市ウェブサイト(右の二次元コード)でご確認ください。



同報無線 自動放送▶

市内に気象情報が発表された場合や、震度4以上の地震が計測された場合などに、自動的に同報無線が放送されます。

同報無線テレホンサービス▶ ☎0120-331-282

<https://www.city.kosai.shizuoka.jp/>

「同報無線が聞こえなかった」というときは、同報無線テレホンサービスや市ウェブサイトで、同報無線の内容を確認することができます。

編集後記

今月号から新たに広報こさいの編集担当となりました。先輩から受け継いだ重い(物理的にも精神的にも)一眼レフのカメラを持って、日々取材に出かけています。青い腕章のカメラマンを見かけたら暖かく見守ってくださいね。これからも皆さんにとって分かりやすい、手取りやすい広報紙を目指していきます。

T・M

5月31日はこさいの日&うなぼんの誕生日

「こさいの日」とは

問い合わせ先

企画政策課

TEL.053-576-4521
FAX.053-576-1139



●こさいの日とは

令和4年の湖西市市制施行50周年記念式典にて、「ひと・自然・業^{わざ}」がつながり、未来へ続く「こさい」を誰もが愛着を持てるまちにするという思いを込めて、5月31日を「こさいの日」とする宣言を行いました。

令和6年度も「こさいの日」に合わせて様々なイベントなどを開催します。詳しくはウェブサイトをご覧ください。



LINE「こさいの日」キャンペーン

問い合わせ先

産業振興課

TEL.053-576-1215
FAX.053-576-1115

利用期間中に、湖西市公式LINEで配信される電子チケットを市内の協賛店で提示することで、協賛店ごとのサービスを受けることができます。

(例：531円割引や、こさいの日限定メニューの提供など)

利用期間 5月24日(金)から6月2日(日)まで

利用方法 湖西市公式LINE友だち登録済みの人には、5月24日(金)8時30分に電子チケットを配信します。キャンペーン期間中に友だち登録した人には、登録時にメッセージと一緒に配信されます。



キャンペーン詳細・協賛店一覧はこちら▼



うなぼん公式ソング 決定&発表!

全国から寄せられた応募総数41曲から数々の選考を経て、「うなぼん公式ソング」を決定しました。

発表日時 5月31日(金) 12時

視聴方法 湖西市公式YouTubeチャンネルで公開します。

その他 うなぼん公式ソングは、うなぼんのイベント出演時などにBGMとして流れます。うなぼんのイベント出演情報はウェブサイトでお知らせしています。

問い合わせ先

秘書広報課

TEL.053-576-4541
FAX.053-576-1139

湖西市公式
YouTube▶

イベント出演
情報▶



うなぼんのお誕生日をお祝い! LINE&うなぼん公式X同時キャンペーン

うなぼんにお祝いのメッセージを送ってくれた人から抽選でうなぼんグッズをプレゼント! 参加条件など

詳しくは各媒体でお知らせします。ぜひ友だち登録、フォローしてくださいね!

キャンペーン期間 5月17日(金)から5月31日(金)まで

参加方法 ▶LINE 5月17日(金)に配信するメッセージから、専用フォームでお祝いメッセージを送る。▶うなぼん公式X 指定の投稿を引用リポストしてお祝いメッセージを送る。

その他 LINEとXでそれぞれ異なるプレゼントをご用意! ぜひ両方でご参加ください。

問い合わせ先

秘書広報課

TEL.053-576-4541
FAX.053-576-1139



うなぼん公式X
(@unapon531)



湖西市公式
LINE



▲昨年のお誕生日会の様子

