

暮らしのたより

8月-1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

ソフトテニス教室

☎ 温水プール 36-2131

とき 9月22日～10月30日 毎週火・金曜日 10:00～11:30 計12回
 ところ 厚原スポーツ公園庭球場
 対象 一般男女
 定員 30人
 受講料 3,000円(含保険料)
 申し込み 9月9日～16日に受講料を持参して、勤労者体育センター、市立富士体育館、富士文化センターへ

リズム体操教室

☎ 温水プール 36-2131

とき 9月30日～12月2日 毎週水曜日 10:00～11:30 計10回
 ところ 市立富士体育館剣道場
 対象 一般男女
 定員 40人
 受講料 3,000円(含保険料)
 申し込み 9月9日～16日に受講料を持参して、勤労者体育センター、市立富士体育館、富士文化センターへ

軽スポーツ教室

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 9月8日～11月24日 毎週火曜日 10:00～11:30 計10回
 ところ 市立富士体育館
 内容 ニュースポーツ、ストレッチ体操、リズム体操
 定員 60人(先着順)
 参加料 1,000円(含保険料)
 申し込み 8月26日(水)に参加料を持参して体育振興課へ

特別障害者手当等を支給します

☎ 障害福祉課 内線 2322

市は、重度の障害を持っていたり、障害者を常時介護している人に、手当を支給しています。(支給制限あります)

- 特別障害者手当
20歳以上で重度の障害が重複、または障害のため常時特別な介護が必要な人
- 障害児福祉手当
20歳未満で身体障害者手帳1級、2級の一部(常時介護)またはIQ20以下の人
- 特別児童扶養手当
20歳未満の障害児を介護し、生計を維持している父母。または障害児と同居して、介護し生計を維持している養育者
- 交通禍等による遺児
18歳未満の児童で両親が死亡または生死が不明、片親が死亡しもう一方の片親も生死が不明または重度障害者に該当し、その児童を養育している保護者
- 重度心身障害児福祉手当
20歳未満で身体障害者手帳の1・2級、療育手帳Aの人を介護している保護者

さわやか健康体操教室

☎ 体育振興課 内線 2727

内容 ストレッチ体操、リズム体操、レクリエーション
 対象 市内在住の健康な60歳以上の人
 参加料 1,000円(含保険料)
 申し込み 8月25日(火)の10:00～10:30に参加料を持参して各会場へ(中野1丁目公会堂は大淵公民館)

会場	期 間 (計10回)	時 間	定 員
富士体育館	9月4日～11月6日 毎週金曜日	① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	130人
鷹岡公民館	9月7日～11月9日 毎週月曜日	① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	60人
元吉原公民館	9月7日～11月9日 毎週月曜日	① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	50人
富士見台公民館	9月10日～11月12日 毎週木曜日	10:00～11:00	50人
須津公民館	9月10日～11月12日 毎週木曜日	10:00～11:00	30人
田子浦公民館	9月10日～11月12日 毎週木曜日	10:00～11:00	30人
中野1丁目公会堂	9月4日～11月6日 毎週金曜日	10:00～11:00	30人

田子の浦港開港30周年

みなと祭写真展

9月1日(火)～5日(土)
 新富士駅ステーションプラザFUJI
 ☎62-0456

園芸コーナー

お料理づくりを 緑と一緒に

ーキッチンハーブガーデンー

お料理に使うハーブを何種類か集めたミニガーデンです。香りがよく、花も楽しめるハーブは、日の当たるキッチンの出窓に最適。用土や容器を工夫してインテリアを明るく演出できます。

●つくり方

①ハーブの種は一般的に小粒なので、土は種が隠れる程度に薄くかけます。

②種まき後は、乾かないように新聞紙をかけます。発芽したら朝か夕方、または曇天のときに新聞紙を取ります。

③鉢栽培では、1～2週間に1回薄めの液肥をかけてあげます。

④夏場は、風通しがよく直射日光の当たらない場所に移し、乾燥を防ぎます。

●ワンポイント アドバイス

☆キッチンに大切なのは清潔さ。土の

かわりにロックウールを使った水耕栽培なら、よりいっそう清潔に。

☆ハーブはインテリアとしてだけでなく、そのまま料理にも使えます。農薬はなるべく避け、普段から害虫に気をつけて、水で洗い流すなどして、早めに駆除しましょう。

●適している植物

ローズマリー、セイジ、タイム、ペパーミント、ラベンダーなど。

