

古文書特別講座

中央図書館 ☎51-4946
 と き／1月15日(金) 13:30～15:30
 ところ／富士川まちづくりセンター
 講 師／福澤清、石川雅也(中央図書館職員)
 受講料／無料
 申し込み／直接中央図書館または富士川まちづくりセンターへ

アレルギー疾患予防講演会 子どものぜん息と食物アレルギーについて

健康対策課 ☎64-8994
 と き／1月21日(木) 15:20～17:00
 ところ／フィランセ西館4階大ホール
 講 師／赤澤 晃あかさわ あきらさん(国立成育医療センター総合診療部小児期診療科医長)
 申し込み／電話またはFAXでぜん息予防講演会事務局へ
 ☎0120-596-687 ☎0120-596-657
 問い合わせ／健康対策課
 ※託児あり(申し込み時に要予約。応募者多数の場合抽せんで25人)。

共同受信施設の 地上デジタル放送対応 のための経費助成制度

アナログテレビ放送受信のために設置されている共同受信施設(下記①②)を対象に、地上デジタル化改修に対する国の助成制度が始まっています。デジタル化対応の経費負担が一世帯当たり3万5,000円超となる場合は、最大2分の1の助成が受けられます。

- ① 建物などによる受信障害対策として設置された共同受信施設
 - ② 集合住宅など(アパート・マンション)の共同受信施設
- ※国・地方公共団体などが所有する共同受信施設は助成対象とはなりません。

申請締め切り日／①平成21年12月28日 ②平成22年1月15日

問い合わせ／総務省テレビ受信者支援センター助成金相談窓口

☎0570-093-724(平日9:00～18:00)

※助成制度の内容については、総務省テレビ受信者支援センターのウェブサイト(☎<http://digisuppo.jp>)でもごらんになれます。

のびのび子育て支援講座 完璧な親なんていない!

子育て支援課 ☎55-2731
 と き／2月6日～3月13日の毎週土曜日 10:00～12:00 計6回
 ところ／富士常葉大学
 対 象／就園前の子どもを持つ母親(この講座に初めて参加する人)
 定 員／10人(先着順)
 参加費／無料
 申し込み／12月19日(土)の9:00から受け付けます。電話でのびのび応援隊へ ☎090-6596-3856
 ※託児あり(申し込み時要予約)。

妊婦さんだけにおくる超プレミアム講座 プレママ・サロン

鷹岡まちづくりセンター ☎71-3215
 と き／1月12日からの原則毎週火曜日 13:30～15:00 計8回
 ところ／鷹岡まちづくりセンター第1学習室ほか

内 容／マタニティウオーキング・ヨガ、子育て資金講座、調理実習
 対 象／妊娠安定期に入った健康な人
 定 員／20人(応募者多数の場合抽せん)

受講料／300円(材料費は別途)
 申し込み／12月22日(必着)までに、はがきを持参し直接または往復はがき・FAX・Eメールに講座名、住所、氏名ふりがな、年齢、電話番号、出産予定日、FAX番号またはEメールアドレスを記入し、〒419-0204 入山瀬4-9-2 鷹岡まちづくりセンターへ ☎71-3244
 ☎c-takaoka@div.city.fuji.shizuoka.jp

※託児あり(申し込み時に要予約。子どもの氏名と年齢を記入)。

コミュニティFM
 Radio-f
 好評放送中!!



富士市インフォメーション
 【放送時間】月～金曜日 7:30～、15:30～、17:30～ 土曜日 11:30～

講座・教室

わらべうたを楽しもう

中央図書館 ☎51-4946
 と き／2月3日(水) ①10:00～10:30 ②10:40～11:10 ③11:20～11:50
 ところ／中央図書館2階視聴覚室
 講 師／石川道子さん(元幼稚園教諭)
 対 象／市内在住の人で、①②0・1歳児③2・3歳児とその保護者、読み聞かせボランティア
 定 員／各20組、読み聞かせボランティア各10人(先着順)
 受講料／無料
 申し込み／1月8日(金)の9:00から受け付けます。電話で中央図書館へ

外国人に教えるための 「日本語ボランティア入門講座」

国際交流室 ☎55-2704
 と き／1月19日からの毎週火曜日 19:00～20:30 計10回
 ところ／富士市交流プラザ会議室2
 対 象／外国人に日本語を教えたい人
 定 員／15人(応募者多数の場合抽せん)
 受講料／1,000円(テキスト代)
 申し込み／12月22日までに、直接または電話・FAX・Eメールで国際交流ラウンジFILS(富士市交流プラザ内)へ
 ☎64-6400 ☎64-6404
 ☎fils@div.city.fuji.shizuoka.jp

1月の教育委員会会議

1月定例会を次のように開催します(傍聴できます)

と き／1月20日(水) 13:30～
 ところ／市役所6階第3会議室
 教育総務課 ☎55-2865

富士市コールセンター
 おしえてコールふじ
 ☎53-1111

～めざせ!ごみ減量～ スマートだより

スマートショップを活用しましょう

市が認定する「スマートショップ」では、簡易包装やマイバッグ持参運動、食品トレーなど容器包装の店頭回収などに取り組んでいます。スマートショップを活用し、ごみ排出の少ない生活をしましょう。



陶芸歳時器 季節感あふれる陶器の制作

市立博物館 ☎21-3380
と き／①1月9日(土) ②3月13日(土)
各9:30～11:30
ところ／市立博物館工芸棟陶芸室
内 容／①ひな人形 ②こいのぼり
対 象／小学生以上 (小学生は保護
者同伴、大人のみの参加も歓迎)
定 員／30人 (先着順)
参加費／各1,000円 (材料費を含む)
申し込み／①1月5日(火) ②3月6
日(土)の9:00から受け付けます。直
接または電話で市立博物館へ

理想の体を目指そう!! 運動講座

健康対策課 ☎64-8993
と き／1月15日からの毎週金曜日
10:00～11:30 計3回
ところ／フィランセ西館4階ホール
内 容／運動についての講義と実技
対 象／69歳以下の運動習慣がない
人、健診結果の「血圧・脂質・血
糖」が正常値でない人など
定 員／25人
受講料／無料
申し込み／1月5日までに、電話で健
康対策課へ

ビデオ広報「ふじ広報室」

ケーブルテレビ3チャンネルで放送中



【放送時間】月～金曜日
7:00～7:15
11:00～11:15
20:30～20:45

地上デジタル121チャンネルでも放送中

広報広聴課 ☎55-2700

認知症・介護予防情報

………… 「食べることを大切にしましょう! ……………

「食べること」によって、必要なエネルギーとたんぱく質が十分摂取できていると、筋肉や内蔵のたんぱく質が保たれて、身体機能や生活機能が維持されるとともに、感染症などの病気にもかかりにくくなります。

★元気に過ごすための食生活のヒント

- ①主食と主菜・副菜をバランスよく食べ、3食しっかりとりましょう
- ・主食は、ご飯やパン、めん類などで、エネルギー源となります
- ・主菜は、魚、肉、卵、大豆製品な

手作り小物教室 (デコパージュ)

りぶす富士 (富士市交流センター) ☎65-5523
と き／2月5日からの毎週金曜日
10:00～12:00 計4回
ところ／富士市交流プラザ第1会議室
対 象／一般 (高校生以下は除く)
講 師／鈴木和枝さん (アメリカン
ハンディクラフト協会講師会員)
定 員／30人 (応募者多数の場合抽
せん)
受講料／5,000円 (材料費を含む)
申し込み／1月4日～10日(必着)の
8:30～20:30に直接またはFAX・は
がきに住所、^{ふりがな}氏名、年齢、電話番
号、生年月日、教室名を記入し、〒
416-0915 富士町20-1 富士市交流
センターへ ☎65-5538

食生活講座

～生活習慣病予防のための食生活を学びましょう～

健康対策課 ☎64-8993

と き／
①1月21日(木) 10:00～11:30
②2月23日(火) 10:00～12:30
③3月19日(金) 10:00～12:30
ところ／フィランセ西館2階調理室
対 象／市内在住で3回とも出席で
きる人
定 員／30人 (先着順。ただし、応
募者多数の場合、初めての人を優
先)
受講料／②③のみ300円 (材料費)
持ち物／筆記用具、エプロン、三角
巾、ふきん2枚、健康手帳 (持っ
ている人のみ)
申し込み／12月19日～平成22年1月
14日に、電話で健康対策課へ

2か月に一度、掲載しています

- どで、たんぱく質源となります
- ・副菜は、野菜やきのこ類、海藻などで、ビタミンやミネラル、食物繊維のもととなります
- ②脱水を予防するために、水分を十分とりましょう
- ③健康管理のため、1か月に1回、体重をはかりましょう

【問い合わせ】

富士市高齢者地域包括支援センター
(フィランセ東館2階) ☎66-3405

再就職者のための エクセル2007教室

りぶす富士 (ラ・ホール富士) ☎53-4300
と き／2月12日からの毎週水・金
曜日 10:00～12:00 計8回
ところ／ラ・ホール富士7階OALーム
定 員／20人 (応募者多数の場合抽せん)
受講料／3,000円 (教材費を含む)
申し込み／1月11日～17日 (消印有
効)に直接またはFAX・はがきに
教室名、住所、氏名、年齢、生年
月日、電話番号、託児希望の有無
を記入し、〒417-0052 中央町2-7-
11 ラ・ホール富士へ ☎53-2040

クリケット教室

～体験しよう! ワールドスポーツ～

スポーツ振興課 ☎55-2876

と き／2月5日・12日の各金曜日
19:00～21:00 計2回
ところ／市立富士体育館
内 容／基本技術からゲームまで
対 象／市内在住・在勤の小学生以
上の人 (小・中学生は保護者同伴)
定 員／45人 (応募者多数の場合抽せん)
受講料／200円
申し込み／1月15日 (必着) までに、
往復はがきまたはEメールに住所、
氏名、年齢 (学年)、電話番号を記
入し、〒417-8601 富士市教育委員
会スポーツ振興課へ
✉ky-sports@div.city.fuji.shizuoka.jp
※Eメールでの応募はEメールで返信します。

第9回 f-Bizチャレンジセミナー 「若い農力がアグリビジネスを変える!」

工業振興課 ☎55-2779

と き／1月15日(金) 18:30～20:00
ところ／ラ・ホール富士5階研修室
講 師／小出宗昭さん (富士市産業
支援センターf-Bizセンター長)、
藤田志穂さん (実業家)、荻原昌真
さん (農業雑誌「Agrizm」編集長)
対 象／農業者、中小企業経営者など
定 員／80人 (先着順)
受講料／無料
申し込み／事前に、FAXまたはEメー
ルに住所、氏名、会社名 (団体名)、
電話番号、Eメールアドレスを記入
し、富士市産業支援センターf-Bizへ
☎30-6364 ✉info@f-biz.jp
※ラ・ホール富士駐車場が満車の場
合は市役所駐車場をご利用くださ
い。