

## 中央図書館講座 古文書解読講座・セミナー読書会

中央図書館 ☎51-4946

講座名	とき	講師	対象
古文書解読講座	①初級 4月～8月の毎月第1・3金曜日 9月からの毎月第1金曜日 13:30～15:30 計14回	福澤清 (中央図書館 古文書整理員)	初めて古文書を勉強する人
	②中級 5月からの毎月第2金曜日 13:30～15:30 計10回	石川雅也 (中央図書館 古文書整理員)	初級・中級のいずれかを受講した人
③セミナー読書会	5月からの毎月第2木曜日 10:00～12:00 計10回	甲田久恵さん (元小学校教諭)	一般

ところ／中央図書館2階 (①②視聴覚室・③第2会議室)

定員／各20人 (先着順)

受講料／無料

申し込み／4月13日(火)の9:00から受け付けます。直接中央図書館へ

## 腰痛・肩こり解消、カラダ絞リま専科、 お腹まわりのシェイプアップ、コンテナガーデン教室

りぶす富士(富士市交流センター) ☎65-5523

教室名	とき	ところ	定員	受講料
①腰痛・肩こり解消	5月12日からの毎週水曜日 13:30～15:00 計10回	富士市交流プラザ 多目的ホール	各 30人	各 5,000円
②カラダ絞リま専科	5月12日からの毎週水曜日 19:00～20:30 計10回			
③お腹まわりの シェイプアップ	5月13日からの毎週木曜日 10:00～11:30 計10回			
④コンテナガーデン	5月18日 火曜日 13:30～15:00 計1回	富士市交流プラザ 3階テラス(予定)	20人	3,000円 (材料費含む)

対象／一般

申し込み／4月12日～18日(必着)の8:30～20:30に、直接またはFAX・はがきに教室名、住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を記入し、〒416-0915 富士町20-1 富士市交流センターへ ☎65-5538

※応募者多数の場合抽せん。当選者のみに通知します。

## ラ・ホール富士 フラダンス・エクササイズ・リトミック・パソコン教室

りぶす富士(ラ・ホール富士) ☎53-4300

教室名	とき	ところ	定員	受講料
フラダンス	5月11日からの毎週火曜日 19:00～20:30 計20回	ラ・ホール富士2階 多目的ホール	各 30人	1万円 (保険料を含む)
ひびこしにやさしい チェアエクササイズ教室	5月12日からの毎週水曜日 10:00～11:30 計20回			
親子で楽しもう リトミック教室	5月12日からの隔週水曜日 ①9:30～10:15 ②10:20～11:05 ③11:10～11:55 ※時間帯の選択はできません。	ラ・ホール富士6階 音楽室	各 親子 10組	4,000円 (保険料を含む)
エクセル&ワード 2007入門教室	5月6日からの毎週木曜日 10:00～12:00 計20回	ラ・ホール富士7階 OALーム	各 20人	2万円 (テキスト代を含む)
エクセル2007 基礎教室	5月11日からの毎週火曜日 10:00～12:00 計12回			1万2,000円 (テキスト代を含む)
知的障害者 パソコン教室	5月16日～12月19日の毎月1回日曜日 10:00～12:00 計8回			無料

申し込み／4月12日～19日(消印有効)に、直接またはFAX・はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、教室名、生年月日を記入し、〒417-0052 中央町2-7-11 ラ・ホール富士へ ☎53-2040

※応募者多数の場合抽せん。FAXで申し込む場合は、りぶす富士ウェブサイトに掲載してある送信様式も利用できます。☎http://www.fuji-kousya.jp

## 講座・教室

### 明日の女性の健康を考えるシンポジウム ～乳がん・子宮がんの予防～

健康対策課 ☎64-8993

とき／5月8日(土) 13:00～15:30

ところ／ロゼシアター中ホール

内容／講演、座談会・公開質問

講師／中井美穂さん、対馬ルリ子さん、土井卓子さん、増田美加さんほか

対象／小学生以上

定員／700人 参加費／無料

申し込み・問い合わせ／4月15日までに、直接またはFAX・はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、託児(無料)の有無(有の場合、子どもの年齢・月齢)を記入し、〒416-0955 川成新町295 船津クリニックへ ☎65-7272 ☎65-7273

### パソコン講習会 ワード・エクセル入門編

シルバー人材センター ☎53-1150

とき／5月10日～7月12日の毎週

月曜日 ①ビスタコース 13:00～

15:00、②XPコース(各自パソコン持参) 10:00～12:00 各計10回

ところ／①ラ・ホール富士7階OALーム、②シルバー人材センター3

階大研修室

対象／初めてパソコンに触れる人

定員／各20人(先着順)

受講料／8,000円(別途テキスト代ほか①4,000円、②2,000円)

申し込み／4月12日(月)～14日(水)の

9:00～16:00に、電話でシルバー人材センターへ

### 4月の市役所休日開庁日

開庁日 4月4日(日) 9:00～16:00

開庁窓口

★市民課(☎55-2747)

★収納課(☎55-2730)

★国民健康保険課(☎55-2751)

★子育て支援課(☎55-2738)

★廃棄物対策課(☎55-2770)

★学校教育課(☎55-2868)

おしえてヨメルふじ ☎53-1111

**児童扶養手当の振り込みをご確認ください**

児童扶養手当の4月期(12月～3月分)を、4月9日(金)に受給者の口座に振り込みます。ご確認ください。

問い合わせ 子育て支援課 ☎55-2738

**市民れんらく版**

★富士川っ子エコクラブ 8期生募集  
活動日/毎月第3日曜日  
内容/里山観察、野外体験、エコクラブ農園での食農・食育体験  
対象/小学1～6年生(平成22年4月1日時点)  
定員/50人(応募者多数の場合抽せん)  
入会金/2,000円(活動内容により別途参加費が必要)  
申し込み・問い合わせ/4月9日までに、電話で小泉 方へ  
☎090-3442-1437

**チャレンジ!! 陶芸**

市立博物館 ☎21-3380

陶芸を体験してみませんか?  
とき/①4月10日・24日、②6月5日・19日の各土曜日 9:30～11:30  
各月2回で1講座  
ところ/市立博物館工芸棟陶芸室  
内容/1回目に成形、2回目に絵つけ  
対象/小学生以上(小学生は保護者同伴体験)  
定員/30人(先着順)  
参加費/1,000円  
申し込み/①は4月3日(土)、②は5月29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

**陶芸室自由開放日**

とき/4月11日、5月9日、7月11日の各日曜日 9:30～16:00  
申し込み/各開放日の9:00から受け付けます。当日直接会場へ

**外国人のための日本語講座**

国際交流室 ☎55-2704

日本語を勉強しましょう  
Vamos estudiar a lingua japonesa  
Let's study Japanese  
学習日本語吧  
とき/5月12日～10月27日(8月と9月1日・22日は除く)の毎週水曜日  
①10:00～11:30 ②19:00～20:30  
ところ/フィランセ西館3階  
対象/市内在住・在勤の外国人で、簡単な会話ができて自分の名前を日本語で書ける人・講座に続けて出席できる人  
定員/①②各15人(先着順)  
受講料 2,000円(テキスト代)  
申し込み/4月5日～16日(土・日曜日を除く)に、本人が直接市民安全課国際交流室(市役所3階)へ

**広見公園ふるさと村  
パネル展「いまむかし。」**

市立博物館の復元家屋で、市内各所の「いま」と「むかし」の写真パネルを展示します。  
とき/4月3日～6月13日  
9:00～16:00  
休館日/毎週月曜日、雨天時  
市立博物館 ☎21-3380

**「博物館の日」イベント ～毎月第1日曜日は博物館の日～**

市立博物館 ☎21-3380

内容	とき	ところ(市立博物館)	参加料
①手すきハガキづくり	10:00～14:00	実習室	各1枚
②型染しおりづくり		工芸棟染色室	50円
③はたおり体験	10:00～12:30 13:30～15:30	歴史民俗資料館2階	無料
④キューブキャンドル	10:00～、13:00～	会議室	300円
⑤勾玉づくり	10:00～、13:00～	工芸棟陶芸室	200円
⑥七宝ペンダントづくり			300円
⑦いろいろスライム			50円
⑧竹のぶんぶんゼミづくり			100円
⑨新聞紙コサージュづくり			50円
⑩博物館クイズ	開館時間中	展示室	無料(要入館料)

とき/4月4日(日) ①②③④⑩ 5月2日(日) ①②③⑤⑥⑩  
6月6日(日) ①②③⑤⑦⑩ 7月4日(日) ①②③⑧⑨⑩  
申し込み/当日直接会場へ

**認知症・介護予防情報**

2か月に一度、掲載しています

**..... お口の健康を保ちましょう! .....**

最近、「かたいものが食べにくい、むせやすい、口が渇く」などの心当たりはありませんか?口に問題があると、食事がおいしく食べられず、体を動かすことや人との交流に消極的になってしまいます。

**〈毎日口の手入れをしましょう〉**

歯や入れ歯を丁寧に磨き、口全体をきれいにしましょう。手入れをすることで、高齢者に多い「誤嚥性肺炎」を予防できます。

**〈かむ力を鍛えましょう〉**

唇・ほお・舌は筋肉です。よくかむ、口を大きく動かす、大きな声を出すことで、筋肉を鍛え、かむ力や飲み込む力をつけましょう。つばが出やすくなり、口の渇きを改善する効果があります。

【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

**富士警察署管内事件・事故**

乗り物盗難が増加しています  
自転車・オートバイには  
確実な施錠とツーロックを!

**事件情報 <1月末現在>**

	年間累計	前年比
全刑法犯罪	240件	- 63件
自転車盗	66件	+ 7件
オートバイ盗	10件	+ 1件
車上ねらい	17件	- 33件

**事故情報 <2月末現在>**

	年間累計	前年比
件数	390件	- 12件
死者	2人	+ 1人
負傷者	504人	- 18人

安全は 自ら うちから 地域から

コミュニティFM  
Radio-f 84.4FM  
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～