

## ぽっこりお腹に効く運動講座

健康対策課 ☎64-8993

と き／6月17日～7月8日の毎週  
火曜日 19:00～20:30 計4回  
ところ／フィランセ西館4階大ホール  
内 容／ウォーキング、体幹トレーニング、ストレッチ  
対 象／64歳以下で医師による運動制限がなく、全ての回に参加できる人  
定 員／30人(先着順)  
受講料／200円(テキスト代)  
申し込み／5月20日(火)の9:00から受け付けます。電話で健康対策課へ

## ボランティア講座(無料)

ボランティアセンター ☎64-7100

と き／6月14日(土) 10:00～12:00  
ところ／フィランセ西館4階大ホール  
内 容／「自分の気持ちをきちんと伝えよう～伝える力を身につけて上手に自己表現～」  
講 師／谷澤久美子さん(NPO法人アサーティブジャパン)  
定 員／100人(先着順)  
申し込み／5月19日(月)から受け付けます。電話またはFAX・Eメールでボランティアセンターへ  
☎64-9040 ①ve@fujishishakyo.com

## 血糖値を下げたいあなたの糖尿病予防講座

健康対策課 ☎64-8993

と き／6月17日(火) 13:30～15:30、  
7月1日(火) 12:00～15:30、7月17日(木) 9:30～11:30、7月29日(火) 13:30～15:30 計4回  
ところ／フィランセ西館  
内 容／糖尿病について、食事・運動のポイント、個別相談、パランスランチの試食など  
対 象／特定健康診査などの結果、血糖値の改善が必要な40～64歳の人やその家族など(糖尿病治療中の人は、申し込みの際にご相談ください)  
定 員／20人(先着順)  
受講料／500円  
持ち物／健診結果、筆記用具、健康手帳(ある人のみ)、情報提供書(必要な人のみ)  
申し込み／5月19日～6月10日に、電話で健康対策課へ

## かまど飯を食べよう!

市立博物館 ☎21-3380

と き／①6月1日 ②9月7日  
各日曜日 11:00～13:00  
ところ／広見公園内旧稲垣家住宅  
内 容／かまどでの御飯炊きなど  
対 象／一般(小学生以下は保護者同伴)  
定 員／各15人(先着順)  
参加費／100円(材料費含む)  
持ち物／エプロン、軍手、米1合、おかず、箸  
申し込み／5月25日(日)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

## はたらく男女の講座(無料)

商業労政課 ☎55-2778

と き／6月3日(火) 18:30～20:00  
ところ／ラ・ホール富士5階研修室  
内 容／お互いの違いを認め、気持ちよく働くことを目指すコミュニケーション術  
講 師／柳原里枝子さん(株)ハートセラピー代表取締役  
対 象／市内在住・在勤の人  
定 員／100人  
申し込み／5月28日(水)までに、電話またはFAXに住所、氏名、電話番号、託児の希望者は子どもの名前・性別・年齢(○歳○か月)を記入し、商業労政課へ ☎51-1997

## 第1回 市民生活講座 「だまされるな!あんな手口、こんな手口」

市民安全課 ☎55-2750

と き／6月3日(火) 13:30～15:00  
ところ／フィランセ東館2階ふくし体験室・学習室  
内 容／悪質商法の現状と対策  
講 師／渡辺友子さん(富士市消費生活相談員)  
受講料／無料(当日直接会場へ)  
※託児あり(要予約。5月30日(金)までに、FAXに子どもの氏名・年齢(○歳○か月)、保護者の氏名・連絡先を記入し、富士市消費者運動連絡会 ☎61-7840へ)。  
問い合わせ／富士市消費者運動連絡会 中川 方 ☎080-6909-2318  
※今年度5回全ての市民生活講座を受講した人には記念品を進呈します。

## 講座・教室

### 旬とワンポイントの料理教室

福祉総務課 ☎55-2840

と き／6～10月の毎月第2火曜日  
10:00～14:00 計5回  
ところ／地域交流センターみんなの家(南松野2604-1)  
対 象／市内在住の60歳以上の人  
定 員／12人(応募者多数の場合抽せん)  
申し込み／5月20～23日の10:00～16:00に、直接または電話で、地域交流センターみんなの家 斉藤方へ ☎56-1502

### 「子どもの育成」 チェーンソー作業特別講習会

林政課 ☎55-2783

と き／6月19日(木)・20日(金)の2日間  
8:40～17:20 1日目:学科  
2日目:実技  
ところ／県森連富士木材センター(大淵6978-1)  
対 象／市内在住・在勤の人  
定 員／12人(応募者多数の場合抽せん)  
参加費／1万円(受講料1万8,360円のうち8,360円を市が補助)  
持ち物／チェーンソー、目立て工具、筆記用具  
申し込み／5月20～30日の8:30～17:00(土・日曜日は除く)に、直接または電話で林政課へ

### 初級カウンセリング講座

青少年相談所 ☎52-4152

と き／6月11・25日、7月9・23日、8月6日の各水曜日 13:30～15:30 計5回  
ところ／青少年相談所会議室  
講 師／佐野淑江さん(教育カウンセラー)  
対 象／市内在住の20歳以上の人  
定 員／30人(応募者多数の場合抽せん)  
受講料／900円  
申し込み／5月28日(水)の12:00までに、電話またはEメールに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、青少年相談所へ  
☎ky-soudanjo@div.city.fuji.shizuoka.jp

### 富士川自然観察会

りぶす富士(富士川ふれあいホール) ☎81-2333  
 と き/6月7日、7月19日、8月9日  
 の各土曜日 9:30~11:30 計3回  
 ところ/富士川下流域  
 ※現地集合・解散。  
 対 象/一般、親子(中学生以下は保護者同伴)  
 定 員/40人(応募者多数の場合抽せん)  
 参加費/1人500円(保険料含む)  
 ※申込方法など詳しくは、富士川ふれあいホールにお問い合わせください。  
 ☎http://www.fuji-kousya.jp

### 5月の教育委員会会議

5月定例会を開催します  
 (どなたでも傍聴できます)  
 と き/5月19日(月) 13:30~  
 ところ/市役所9階第2委員会室  
 教育総務課 ☎55-2865

### 富士のふもとの大博覧会2014

商業労政課 ☎55-2907  
 と き/5月24日(土)・25日(日)  
 両日とも10:00~16:00  
 ところ/ふじさんめっせ  
 内 容/  
 ①富士のふもとのグルメフェア  
 ・グルメコンテスト(24日)  
 ・コンテスト出展者による逸品販売(25日)  
 ②富士のふもとの厳選食財  
 ③富士のふもとの健康づくり  
 ※公共交通機関または、無料シャトルバスをご利用ください。  
 無料シャトルバス運行内容

乗降場	始発時間	運行間隔
岳南富士地方卸売市場	9:20	20分
富士市役所	9:20	20分
JR富士駅南口	9:30	30分

### 家族介護教室(無料)

高齢者介護支援課 ☎55-2951  
 と き/6月12日、7月10日、8月7日  
 の各木曜日 9:30~11:30 計3回  
 ところ/富士見台まちづくりセンター  
 内 容/介護保険の利用法、ケアマネジャーと上手につき合おう、認知症を理解する、介助法など  
 定 員/20人(先着順)  
 申し込み/5月19日(月)の9:00から受け付けます(土・日曜日は除く)。  
 電話で高齢者介護支援課へ

### 平成26年度 甲種防火管理新規講習

消防本部予防課 ☎55-2859  
 と き/6月25日(水)・26日(木)の2日間  
 10:00~16:00  
 定 員/130人(先着順)  
 受講料/5,000円(富士市防火協会加入事業所は4,000円)  
 ところ/消防防災庁舎7階大会議室  
 申し込み/5月26日~6月13日に、受講申請書(消防本部予防課で配布、市ウェブサイトダウンロード可)に必要事項を記入し、写真1枚(縦4センチメートル×横3センチメートル)と受講料を添えて、消防本部予防課へ

### ♪サロンコンサート♪

りぶす富士(富士市交流プラザ) ☎65-5523  
 と き/5月25日(日) 14:00~  
 ところ/平垣公園(富士市交流プラザ前)  
 内 容/富士見高校吹奏楽部による演奏  
 入場料/無料(当日直接会場へ)

### ラ・ホール富士 各種教室

りぶす富士(ラ・ホール富士) ☎53-4300  
 内 容/①代謝UPトレーニング②エクセル2010基礎③さわやかエアロ&ヨガ④スマート健康体操⑤エアロ&コンディショニング⑥男の筋トレ術⑦初めてのエクセル&ワード2010⑧インターネット活用  
 受付日/6月9~15日  
 ※申込方法・受講料など詳しくは、りぶす富士ウェブサイトをごらんになるか、ラ・ホール富士にお問い合わせください。  
 ☎http://www.fuji-kousya.jp

### パソコン講習会 初心者のためのデジカメ・パソコン講座

シルバー人材センター ☎53-1150  
 と き/6月7日~7月26日 毎週土曜日 13:00~15:00 計8回  
 ところ/ラ・ホール富士7階OALーム  
 対 象/簡単な文字入力ができる人  
 定 員/20人(先着順)  
 受講料/6,000円(別途、施設使用料・資料代として2,000円)  
 持ち物/デジタルカメラ  
 申し込み/5月19~21日の9:00~16:00に、電話でシルバー人材センターへ  
 ※受講生5人に対してアシスタント1人がつきます。

### 6月の市役所休日開庁日

開庁日/6月1日(日) 9:00~16:00  
 開庁窓口/★市民課(☎55-2747)  
 ★収納課(☎55-2730)  
 ★国保年金課(☎55-2751)

### 5月の休日当直医

Available Hospitals in the Holiday  
 Pronto Socorro em atendimento fim de semana e feriados

救急当直医案内  
 ☎51-9999

### 5月の接骨師会 休日当直当番

しゅうどうせいふく Bonsetter  
 柔道整復 Clinica de osteopatia  
 9:00~17:00

と き 産婦人科 Gynecology & Obstetrics  
 Gineco-Obstetrica  
 8:00~翌8:00

眼 科 Ophthalmology  
 Oftalmologia  
 9:00~17:00

じ ゃう び 科 Otorhinolaryngology  
 Otorrinolaringologia  
 8:00~17:00

5日(月) 望月産婦人科医院 34-0445 比 奈  
 6日(火) 武田産婦人科医院 63-5122 宮 島  
 11日(日) ロゼレディースクリニック 60-5747 蓼原町  
 18日(日) 望月産婦人科医院 34-0445 比 奈  
 25日(日) 武田産婦人科医院 63-5122 宮 島

ながわ眼科 (0544) 29-6000 富士宮市  
 朝岡眼科医院 52-0745 今泉3  
 阿部眼科医院 61-5810 柚 木  
 加藤医院 34-0011 比 奈  
 天神眼科医院 (0544) 23-7050 富士宮市

つちや耳鼻咽喉科医院 30-8003 厚 原  
 耳鼻咽喉科崎川医院 (055) 975-9131 清水町  
 田中耳鼻咽喉科医院 (055) 975-0226 三島市  
 沼津市立病院 (055) 924-5100 沼津市  
 しんぶじ耳鼻咽喉科クリニック 65-0600 川成新町

二宮整骨院 53-8833 伝 法  
 佐藤接骨院 71-7396 天 間  
 近藤接骨院 52-5187 今泉3  
 藤原接骨院 21-3309 神 戸  
 駅南望月整骨院 61-3405 横割本町

### 救 急

ない か し ょう に か げ か Internal Medicine/Pediatrics/Surgery  
 Clinica Geral/Pediatrica/Cirurgias

救急医療センター ☎51-0099 津田217-2  
 平日19:00~翌8:00 土曜日14:00~翌8:00 日曜日・祝休日 9:00~翌8:00  
 〈診療上の注意〉必ず保険証を持参してください。緊急性により診察順が変わり、投薬は1日分です。子どもが受診する場合は、早目の時間帯にお越しください。

し ゅ 科 Dentistry  
 Dentistas

歯科医師会館 ☎53-5555  
 伝法2850-3  
 日曜日・祝休日 9:00~12:00  
 13:00~16:00