

夏休みジュニアゴルフ教室

と き／①8月10日(土) 10:30～11:30
 ②8月22日(木) 16:00～17:00
 ところ／①岩本山ゴルフ練習場
 ☎61-6808 ②ヤマキゴルフガーデン
 ☎36-0101
 ※各会場1回のみ体験レッスンです。
 対 象／市内在住の小学3年生～中学3年生
 定 員／各12人(先着順)
 受講料／500円(ボール代、保険料)
 申し込み・問い合わせ／①②とも7月
 20日(土)から受け付けます。電話で各会場へ

ほっとスペース夏休み大会 ～牛乳パックなどで工作(無料)～

と き／8月7日(水) 10:00～11:30
 ところ／フィランセ西館3階会議室1
 対 象／園児・小学生とその保護者
 持ち物／牛乳パック、はさみ、のり
 (会場にも用意がありますが、可能であれば持参してください)
 申し込み／当日直接会場へ
 問い合わせ／多文化・男女共同参画課
 ☎55-2724
 ※何をつくるかは当日のお楽しみ。

おりがみ講座 ムシを折る(無料)

と き／8月10日(土) 10:00～11:30
 ところ／西図書館多目的室
 講 師／寺尾洋子さん(折り紙アーティスト)、池田篤さん(折紙愛好家)
 対 象／市内在住の小学生とその保護者(鶴と風船を折ることができる小学生は1人でも参加可)
 定 員／12組(応募者多数の場合抽せん)
 申し込み・問い合わせ／8月1日(木)までに、直接または電話・FAXに参加する児童の氏名、学年、電話番号を記入し、西図書館へ ☎64-2110 ☎64-3001

水の事故を防止しましょう ～楽しい夏を過ごすために～

消防本部警防課 ☎55-2856

- ◎子どもの遊泳や水遊びには必ず保護者が同伴し、目を離さないようにしましょう。
- ◎釣りや水辺のレジャーには、体に合ったライフジャケットを必ず着用しましょう。
- ◎飲酒後や体調がすぐれないときの遊泳はやめましょう。
- ◎天候の急変による川の増水や高波に注意しましょう。
- ◎富士海岸や流れのある場所など、危険区域や立入禁止区域への立ち入りはやめましょう。

夏休み福祉なんでも学習(無料)

夏休みに福祉について楽しく学んでみませんか。
 と き／8月3日(土) 9:00～12:00
 ところ／フィランセ東館3階
 内 容／ボッチャ(足の不自由な人も楽しめるスポーツ)、サウンドテーブルテニス(目の不自由な人と一緒にできる卓球)、パラスポーツの紹介、点字・手話などの体験、人権の啓発など
 申し込み／当日直接会場へ
 問い合わせ／社会福祉協議会
 ☎64-7100

絵本の中のお菓子作り [タピオカ入りミックスジュースとはちみつボールカステラ]

と き／8月7日(水) 13:30～15:30
 ところ／東図書館
 内 容／絵本の読み聞かせとお菓子づくり
 講 師／鈴木裕紀子さん(パティシエ)
 対 象／市内在住の小学生とその保護者
 定 員／12組(応募者多数の場合抽せん)
 材料費／300円
 持ち物／エプロン、三角巾、布巾
 申し込み・問い合わせ／7月23～28日に、直接または電話で東図書館へ
 ☎38-1550

社会福祉センターのプールを 一般開放します(無料)

と き／7月24日～8月25日 9:00～16:00(12:00～13:00は昼休み)
 ところ／田子浦荘、東部市民プラザ、鷹岡市民プラザ
 休場日／毎週月曜日、第3日曜日、8月11日(日) 山の日
 問い合わせ／田子浦荘 ☎61-0171
 東部市民プラザ ☎34-0500
 鷹岡市民プラザ ☎72-1770
 ※必ず水泳帽を着用してください。
 ※天候により休場する場合がありますので、お問い合わせください。

富士山かぐや姫ミュージアム各種講座

| 内 容 | と き | と ころ | 対 象 | 定 員 | 受講料 |
|------------|-------------------------|-----------------|----------------------|----------|--------|
| ① 戦時中の料理 | 8月9日(金) 10:00～13:00 | 歴史民俗資料館、旧稲垣家住宅 | 小学生(保護者同伴) | 15人(先着順) | 200円 |
| ② 縄文土器作り教室 | 8月10日(土) 9:00～12:00 | 陶芸室 | 小学生(小学4年生以下は保護者同伴) | 12組(先着順) | 1,200円 |
| ③ ナゲダイマツ作り | 8月13日(火) 10:00～12:00 | 富士川民俗資料館(岩淵8-1) | 小学生以上(小学4年生以下は保護者同伴) | 15人(先着順) | 500円 |

申し込み・問い合わせ／①は7月27日(土)、②は7月26日(金)、③は7月28日(日)の各9:00から受け付けます。直接または電話で、富士山かぐや姫ミュージアムへ
 ☎21-3380

なつやすみとくしゅう



公園ポイントラリー(無料)

と き／7月27日～8月31日
 ところ／原田公園、原田湧水池公園、鏡ヶ淵親水公園、かがみ石公園、竹採公園、湧水公園、比奈公園
 内 容／期間中、各公園に設けられたチェックポイントを巡回する(要事前申込)
 ※全てのポイントを巡回した人の中から抽せんして賞品を贈呈。
 定 員／小学校低学年までの児童を含む親子50組
 申し込み・問い合わせ／申込方法など詳しくは、りぶす富士ウェブサイトをごらんになるか、りぶす富士公園事業課へ ☎55-3553 ☎57-0180
 E-mail: park@fuji-kousya.jp
 URL: http://www.fuji-kousya.jp

第31回ふじかわ夏まつり

と き／8月3日(土) 17:00～21:00
 (雨天の場合は8月4日(日))
 ところ／富士川河川敷憩いの広場
 内 容／花火大会(20:00～)、参加自由の総踊り、納涼夜店市(約30店舗)
 問い合わせ／
 富士川まちづくりセンター ☎81-1111
 松野まちづくりセンター ☎56-1055
 富士市商工会富士川事務所 ☎81-1280

募集

「新人音楽家による演奏会」 出演者

ロゼシアター ☎60-2510

と き／12月27日(金)

※夜公演を予定しています。

ところ／ロゼシアター小ホール

募集期間／8月1～23日

※応募方法・資格など詳しくは、ロゼシアターウェブサイトをごらんになるか、直接窓口へ。

☎http://rose-theatre.jp

富士市出会い応援事業

～＃出会い＃富士まつり＃花火大会～

こども未来課 ☎55-2731

風流な和室で景品が当たる謎解きゲームや目の前に上がるダイナミックな打ち上げ花火を楽しもう！

と き／7月28日(日) 18:00～20:40

ところ／ロゼシアター4階和室

対象／市内在住・在勤で20～39歳の独身男女

定員／男女各20人(応募者多数の場合抽せん)

参加費／1,500円(軽食・ソフトドリンク代)

申し込み／7月19日(金)まで(土・日曜日、祝休日は除く)の10:00～19:00に、直接または電話・Eメールでラジオエフへ

※7月19日(金)の受け付けは12:00まで。

※ドレスコードなし。浴衣での参加も可。

☎55-1123 ☎844@radio-f.jp

☎http://radio-f.jp/

令和元年版市民暮らしのガイドブック「私の便利帳」を配布します

シティプロモーション課 ☎55-2700

市役所での各種
手続や地域情報を
掲載した「令和元
年版市民暮らしの
ガイドブック『私
の便利帳』を、民
間業者の(株)サイ
ネックスと協働発行
しました。



※掲載内容は平成31年4月現在の情報です。

配布期間／7月31日(水)まで(予定)

※市内全世帯に配布員が順次配布します(1世帯1部)。配布期間が過ぎても配布されない場合は、下記にお問い合わせください。

問い合わせ／(株)サイネックス静岡支店 ☎053-452-8753

ロゼシアターミュージカル [THE MUSICAL TIME 2019]

ロゼシアター ☎60-2510

と き／10月6日(日)

1回目／11:00～(10:30開場)

2回目／15:00～(14:30開場)

ところ／ロゼシアター中ホール

出演者／市民参加者

入場料／無料(3歳以下は入場不可)

整理券／8月2日(金)の10:00からロゼシアター窓口で配布します(各回1人4枚まで)

※詳しくは、ロゼシアターウェブサイトをごらんください。

☎http://rose-theatre.jp

児童扶養手当の現況届と振り込み

こども家庭課 ☎55-2738

児童扶養手当の受給資格を認定されている人(全部支給停止の人も含む)は、8月1日時点の家庭状況の届け出が必要です。必ず本人が来庁し、手続してください。

と き／8月10～15日 8:45～16:00

※この期間のみ、土・日曜日、祝休日でも手続できます。

ところ／消防防災庁舎7階大会議室

児童扶養手当振り込みのお知らせ

8月期(4～7月分)の児童扶養手当を8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。

未婚の受給者への給付金のお知らせ

児童扶養手当を受給されている人のうち、婚姻歴のない父または母に対し、令和元年度に臨時・特別の措置として1万7,500円の給付金を支給します。該当と思われる人は、現況届の手続とあわせて申請をしてください。

まちづくり協議会の PRラジオを放送しています

まちづくり課 ☎55-2887

市内の26地区には各地区の特色を生かした住民による「まちづくり協議会」が組織されています。福祉・教育・環境・防災・防犯といった地域に密着した組織が情報を共有し合い、歴史や文化を継承しながら、その地域ならではの個性的な活動を展開しています。

市内26地区のまちづくり協議会役員の皆さんがインタビューを通じて、それぞれの地区の紹介やまちづくり活動の告知をRadio-f 84.4FMで放送しています。

放送日／毎月第1・3・5月曜日
17:45～18:00

お知らせ

第13回富士市環境フェア 出展希望者説明会

環境総務課 ☎55-2901

第13回富士市環境フェア(11月30日(土))への出展希望者向けに説明会を開催します。

と き／8月1日(木) 14:00～

ところ／ふじさんめっせ会議室

申し込み／7月26日(金)までに、FAXまたはEメールに団体名、担当者名、電話番号、FAX番号、参加人数を記入し、環境総務課へ

☎51-0522

☎ka-kankyousoumu@div.city.fuji.shizuoka.jp

国民健康保険の一部負担金・ 保険税の減免などについて

国保年金課 ☎55-2751

◆国民健康保険の一部負担金の免除及び猶予

医療機関で受診した際に窓口で支払う一部負担金の免除または猶予を受けられる場合があります。

対象／災害、不作、事業の廃止などにより身体・財産に甚大な被害を受け、一定の要件に該当する世帯に属する人(審査があります)

◆国民健康保険税の減免

国民健康保険税の減免を受けられる場合があります。

対象／貧困、失業、災害、傷病などにより国民健康保険税の納付が困難になった人(審査があります)

水道事業用地を売り払います

上下水道経営課 ☎67-2814

物件／岩淵171-5 31.47平方メートル 第二種中高層住居専用地域 建ぺい率60% 容積率150%

最低売却価格／98万1,900円

入札日時／8月22日(木) 13:30

入札場所／県富士総合庁舎6階第一会議室

申し込み／7月22日～8月5日の

8:30～17:15(土・日曜日は除く)

に、参加要領(上下水道経営課で配付)に記載の必要書類を直接上下水道経営課へ

※詳しくは参加要領または市ウェブサイトをごらんください。

※参加要領を必ず読み、現地を確認の上、お申し込みください。

令和元年度富士市技能者表彰 (技能功労者表彰・優秀技能者表彰) 候補者

商業労政課 ☎55-2778

長く同一の技能職種に従事し、技能の練磨、後進の指導・育成などに功績のあった人を表彰します。

対象／①**技能功労者表彰** 同一職種に30年以上従事し、11月1日時点で60歳以上の技能者②**優秀技能者表彰** 同一職種に20年以上従事し、11月1日時点で40～49歳の技能者
推薦方法／①②とも8月9日(金)までに、候補者の職種に関係する団体などの代表者を通じて、推薦届を商業労政課へ
※詳しくは商業労政課にお問い合わせください。

単親家庭の会 バス交流旅行参加者

社会福祉協議会 ☎64-4649

とき／8月18日(日) 出発5:00 帰着22:30
行き先／東京ディズニーシー
対象／市内在住の母子・父子家庭・両親のいない家庭で、会員登録(年会費1,000円)できる人
定員／40人(応募者多数の場合抽せん)
参加費／3歳以下500円、4歳～小学生4,500円、中学・高校生6,000円、大人7,000円(チケット代含む)
申し込み／7月26日(金)(必着)までに、往復はがき(124円)の往信裏面に住所、参加者全員の氏名、年齢(学年)、電話番号を記入し、〒416-8558 富士市社会福祉協議会へ

第39回市民福祉まつり ポスター図案

社会福祉協議会 ☎64-7100

市民福祉まつりでは、思いやり・助け合いなど、広く福祉をイメージした作品を募集しています。
応募資格／市内在住・在学・在勤の人
規格／四つ切り画用紙、縦向き(縦540ミリメートル×横380ミリメートル)
応募方法／8月16日(金)までに、作品の裏に住所、氏名、学校名と学年または年齢、電話番号、作品への思いを記入し、直接社会福祉協議会(フィランセ東館1階)へ
※作品には、タイトル・日時・会場などの文字、数字は記入しないでください。
※詳しくは社会福祉協議会ホームページをご覧ください。
☎http://fujishishakyo.com

自衛官等

市民課 ☎55-2746

募集種目／①自衛官候補生②一般曹候補生③海上航空学生④航空学生
対象／①②18歳以上33歳未満の人③高卒(見込み含む)で23歳未満の人④高卒(見込み含む)で21歳未満の人
受付期間／9月6日(金)まで
問い合わせ／自衛隊富士地域事務所 ☎51-1719

9月10日は下水道の日 下水道いろいろコンクール作品

上下水道営業課 ☎67-2829

9月10日の下水道の日にちなみ、5つの部門で下水道に関する作品を募集します。
絵画・ポスターの部、作文の部、書道の部、新聞の部(各市内在住の小・中学生)**標語の部**(市内在住の人)
※部門ごとに規格があります。詳しくは、市ウェブサイトをごらんください。
申し込み／9月4日(水)(必着)までに、直接または郵送で、〒416-8686 本市場441-1 県富士総合庁舎6階 上下水道営業課へ(学校を通じての応募も受け付けています)
※直接持参する場合、申込最終日は、19:00まで受け付けます。

ふじ市民文芸第56号作品

文化振興課 ☎55-2874

応募資格／市内在住・在学・在勤または市内の文芸グループに所属する人で、令和元年度中に満16歳以上になる人
応募方法／9月6日(金)(消印有効)までに、募集要項(文化振興課・各地区まちづくりセンターで配布、市ウェブサイトダウンロード可)を確認の上、作品及び出品票を直接または郵送で、〒417-8601 富士市役所文化振興課へ

| 種目 | 出品数 | 原稿枚数 |
|------|---------|-------|
| 小説 | 各1人1編 | 30枚以内 |
| 児童文学 | | 20枚以内 |
| 随筆 | | 10枚以内 |
| 詩 | | 3枚以内 |
| 短歌 | 1人5首まで | 1枚以内 |
| 俳句 | 各1人5句まで | |
| 川柳 | | |

※A4判原稿用紙またはA4判ワープロ打ち原稿(縦書き400字詰め)。
審査・受賞／入選作品を「ふじ市民文芸」に掲載し、特に優秀な作品を市民文芸賞、奨励賞とします

富士っ子トライアスロン教室・大会参加者 (小・中学生対象)

スポーツ振興課 ☎53-6045

とき／教室 8月11日(日) **山の日**
大会 9月15日(日) 各7:45～
ところ／富士総合運動公園
内容／学年に応じた距離の水泳・自転車・ランニングを続けて行う
申し込み・問い合わせ／7月31日(水)までに、富士トライアスロンクラブウェブサイトでも申し込み、りぶす富士各施設・市内スポーツジムで配布する申込書に必要事項を記入し、FAXで富士っ子トライアスロン事務局へ ☎63-7755
☎http://fujitri.com/

水道事業及び公共下水道事業PR冊子 「たっぷり上下水道情報局」広告

上下水道営業課 ☎67-2829

掲載枠数／4枠
規格／縦6.5センチメートル×横9センチメートル(フルカラー)
発行部数／9万3,000部(町内会加入の全世帯に配布)
発行予定日／11月20日(水)
掲載料／1枠3万円(消費税含む)
選定方法／掲載基準に基づき決定(応募者多数の場合、広告内容を審査した上で抽せん)
申し込み／8月9日(金)の17:00(必着)までに、申込書(上下水道営業課で配布、市ウェブサイトダウンロード可)に必要事項を記入し、広告掲載原稿の電子データと紙原稿を添えて、直接または郵送で、〒416-8686 本市場441-1 県富士総合庁舎6階 上下水道営業課へ

市営住宅入居者を募集します

住宅政策課 ☎55-2817

募集は、毎月抽せんで入居者を決める定期募集のほか、随時、募集している住宅もあります。詳しくは住宅政策課へお問い合わせください。

《7月の定期募集のご案内》

募集期間／7月22～31日(土・日曜日は除く)

募集団地／直接住宅政策課へお問い合わせください

※発表は、22日(月)からです。募集団地のうち、高齢者などが優先される住宅は以下の通りです。

●高齢者等対応住宅

募集団地：富士見台団地1戸(1階：3K)
家賃：1万6,600円～3万2,700円

初心者のための卓球・バドミントン・ファミリーバドミントン・新体操教室

スポーツ振興課 ☎53-6045

| 講座名(対象) | と き | ところ | 申込先・問い合わせ |
|------------------------------|--|-------------|---|
| ① 卓球(一般) | 9月4日～11月27日の 毎週水曜日 19:00～21:00 計13回 | 市立富士 体育館 | 市卓球協会事務局 長尾 方 ☎fujitakujimu@ybb.ne.jp ☎090-8549-8274 |
| ② バドミントン (小学生以上) | 9月5日～11月28日の 毎週木曜日 19:00～21:00 計13回 | | 市バドミントン協会事務局 宮崎 方 ☎miyazakitosiol227@yahoo.co.jp ☎090-7867-4634 |
| ③ ファミリー バドミントン (小学生以上) | 9月20日～12月13日の 毎週金曜日 19:00～20:45 計13回 | | 市ファミリーバドミントン協会 事務局 石川 方 ☎takafumi-0411@uv.tnc.ne.jp ☎090-3422-7714 |
| ④ 新体操 (小学生女子) | 10月3～31日の毎週木 曜日 18:00～19:30 計5回 | | 市新体操協会 風間 方 ☎fuj-taikyo@ex.city.fuji.shizuoka.jp ☎080-8263-7631 |

申し込み/Eメールに、住所、氏名、電話番号、教室名を記入し、各申込先へ

さわやか健康体操教室(60歳以上対象) ～ストレッチ体操、リズム体操、レクリエーション～

スポーツ振興課 ☎55-2876

| 会 場 | と き | 曜日 | 開講時間 | 定 員 |
|---------------|--------------|----|-------------------------------|------|
| 鷹岡まちづくりセンター | 9月2日～12月9日 | 月 | 10:00～11:00 | 60人 |
| 大淵まちづくりセンター | | | ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45 | 各40人 |
| 富士北まちづくりセンター | 9月3日～11月12日 | 火 | ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45 | 各40人 |
| 富士見台まちづくりセンター | 9月5日～11月7日 | 木 | ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45 | 各40人 |
| 富士川体育館 | | | 10:00～11:00 | 50人 |
| 天間まちづくりセンター | 9月25日～12月25日 | 水 | ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45 | 各50人 |

※全て計10回、祝休日・休講日を除いて毎週開催。受講料は各1,000円。

対 象/市内在住の60歳以上(令和元年9月1日時点)の人

申し込み/8月2日(金)(必着)までに、往復はがき(124円)の往信裏面に住所、氏名、年齢、性別、電話番号、会場名・曜日・開講時間(①・②)がある会場は、第1希望、第2希望)、交通手段、緊急連絡先を記入し、〒417-8601 富士市役所スポーツ振興課へ

※申し込みは1人1会場。応募者多数の場合抽せん。同じ会場内で人数調整をする場合があります。

子どもたちによる“平和なまち”絵画コンテスト参加者募集

世界7,700を超える都市とともに富士市が加盟している「平和首長会議」は、平和教育がさらに活性化するために絵画コンテストを開催します。最優秀作品は、平和首長会議のクリアファイルのイラストとして採用されます。

応募資格/市内在住の6～15歳の子ども 規 格/B4サイズ

応募方法/9月20日(金)(必着)までに、申込書(平和首長会議ウェブサイトダウンロード可)に必要事項を記入し、作品裏面に貼りつけ、直接または郵送で、〒417-8601 富士市役所シティプロモーション課へ

※応募作品は、シティプロモーション課を通じて平和首長会議に提出します。

なお、応募が20点を超えた場合、シティプロモーション課で選定します。

※1人1点の応募に限ります。そのほかの注意事項については、平和首長会議ウェブサイトをごらんください。☎http://www.mayorsforpeace.org/jp/

7月の水道料金・下水道使用料 上下水道お客様センター ☎67-2873

～納入は便利で確実な口座振替で～

申し込み/直接、市指定金融機関の窓口へ
持 ち 物/通帳・印鑑(届印)・水栓番号(各世帯配付の「使用水量等のお知らせ」に記載)

●納入期限 7月31日(水)
(納入通知書は、7月中旬に郵送します)

●口座振替日 7月29日(月)

※納入は2か月に1度です(地区によって納入月が異なります)。

講座・教室

家族介護教室(無料)

地域保健課 ☎64-8993

と き/8月28日(水)、9月18日(水)、
10月16日(水) 9:30～11:30 計3回

と ころ/吉原まちづくりセンター

内 容/介護保険の利用法、ケアマネジャーとの上手なつきあい方、認知症の理解、腰を痛めない介助法と実技

定 員/20人(先着順)

申し込み/7月22日～8月21日(土・日曜日・祝休日は除く)に、電話で地域保健課へ

自分らしく生きる 男性も女性も ～世界で活躍する人々の姿から～

多文化・男女共同参画課 ☎55-2724

と き/① 8月3日(土) 14:00～16:00
② 8月10日(土) 13:30～15:30

※①②ともに同じ内容。

と ころ/①富士駅南まちづくりセンター小木の里ホール②富士駅北まちづくりセンター大研修室

内 容/JICA海外シニアボランティアによるお話

対 象/市内在住・在勤・在学の中
学生以上

定 員/30人(応募者多数の場合抽せん)

持ち物/筆記用具

申し込み・問い合わせ/① 7月26日(金)

② 8月2日(金)までに、電話またはメールに住所、氏名、電話番号を記入し多文化・男女共同参画課へ

☎si-danjo@div.city.fuji.shizuoka.jp

お詫びと訂正

広報ふじ5月20日号9ページに掲載の富士TMO事務局(富士商工会議所)の電話番号に誤りがありました。
誤) ☎52-0955 正) ☎52-0995

お詫びと訂正

生活支援課 ☎55-2886

広報ふじ6月5日号と一緒に配布したチラシ「相談から始まる仕事さがし」の裏面に誤りがありました。

富士障害者就業・生活支援センターチャレンジ 誤) ☎shuugyou-seikatu@seishinkai.info43

正) ☎shuugyou-seikatu@seishinkai.info

くらし・しごと相談窓口

誤) ☎kurashi-shigoto@fujishishakyo.com3

正) ☎kurashi-shigoto@fujishishakyo.com

初心者タッチラグビー教室
～2019ラグビーワールドカップ日本開催～

スポーツ振興課 ☎55-2876
と き／9月6～27日の毎週金曜日
19:00～21:00 計4回
ところ／市立富士体育館2階体育室内
内 容／タッチラグビーの基本技術の習得とゲーム
対 象／市内在住・在学・在勤の人
※小・中学生は保護者同伴。
定 員／50人(応募者多数の場合抽せん)
受講料／500円
申し込み／8月15日(木) (必着) までに、市ウェブサイトで電子申請するか、往復はがきの往信裏面に住所、^{ふりがな}氏名、年齢(学年)、性別、電話番号、小・中学生は一緒に参加する保護者の^{ふりがな}氏名を記入し、〒417-8601 富士市役所スポーツ振興課へ

夜間納税相談
7月25日(木) 17:15～19:00
収納課 ☎55-2730

パパとママと子どものための子育て支援講座
「親子で作るたのしいパン焼き」

多文化・男女共同参画課 ☎55-2724
と き／①7月27日(出)②8月3日(出)
各9:30～13:00
ところ／富士北まちづくりセンター調理室
内 容／パン4種・サラダの調理
対 象／年長から小学生の子どもとその保護者
定 員／各8組(応募者多数の場合抽せん)
参加費／1組800円(材料費)
持ち物／エプロン、三角巾、布巾、筆記用具
申し込み／①は7月22日(月)、②は7月27日(出)までに、電話またはEメールに住所、参加者全員の^{ふりがな}氏名、子どもの年齢、電話番号、アレルギーなど注意すべき点を記入し、富士友の会へ ☎090-3384-9660
✉pappimama60@yahoo.co.jp
※託児希望者は要相談。
※パパの参加大歓迎。

脳の健康教室

高齢者支援課 ☎55-2951
と き／①8月20日～10月29日の火曜日②8月27日～11月5日の火曜日③9月4日～11月13日の水曜日④9月6日～11月29日の金曜日
各10:00～11:30 計10回
ところ／①天間まちづくりセンター②富士南まちづくりセンター③富士川まちづくりセンター④神戸まちづくりセンター
内 容／脳の健康チェック、脳トレゲーム、音楽療法など
対 象／市内在住の65歳以上の人
定 員／15人程度(応募者多数の場合抽せん)
参加費／300円(別途教材費が必要。スポーツ安全保険の加入希望者は、別途、初回に1,230円)
申し込み／7月19～31日(土・日曜日は除く)の9:00～17:15に、電話で高齢者支援課へ

富士市認知症ケアパス(第2版)
「認知症の人と家族のみちしるべ」ができました!

高齢者支援課 ☎55-2916

市は、認知症になっても、住みなれた地域で穏やかに暮らせる社会の実現を目指しています。
認知症は、早期に診断を受け、早期に適切な治療や介護につなげることが、本人はもとより家族にとっても、とても重要です。
この冊子は、認知症かもしれないと思ったときや認知症と診断を受けたときに、どこに相談すればよいか、どのような制度が利用できるかなどの情報をまとめたものです。高齢者支援課または下記の各地域包括支援センターで配布しています。ぜひご活用ください。



介護予防教室にぜひご参加ください

地域の高齢者が、元気で過ごすことができるように、地域の公会堂などの身近な会場で介護予防教室を開催しています。
開催の会場・日時については、地域包括支援センターにお問い合わせください。また、対象となる町内会(区)でチラシを回覧します。ぜひご参加ください。
内 容／認知症予防、口腔の健康、食事、体操など
申し込み／直接または電話でお近くの地域包括支援センターへ



●富士市地域包括支援センター

| 名 称 | 担当地区 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------|-------------------|------------|---------|
| 東部地域包括支援センター | 須津、浮島、元吉原 | 増川新町12-1 | 39-1300 |
| 吉原中部地域包括支援センター | 神戸、富士見台、原田、吉永、吉永北 | 比奈1481-2 | 39-2700 |
| 北部地域包括支援センター | 大淵、青葉台、広見 | 一色218-10 | 23-0303 |
| 鷹岡地域包括支援センター | 鷹岡、天間、丘 | 久沢475-1 | 30-7062 |
| 吉原西部地域包括支援センター | 今泉、吉原、伝法 | 国久保1-11-36 | 30-8324 |
| 富士北部地域包括支援センター | 岩松、岩松北、富士駅北、富士北 | 本市場新田24-5 | 66-0115 |
| 富士南部地域包括支援センター | 富士駅南、富士南、田子浦 | 横割本町2-17 | 65-8839 |
| 富士川地域包括支援センター | 富士川、松野 | 岩淵137-1 | 81-4820 |

各地区まちづくりセンター講座 受講生募集!

| 講座名 | 学習日・時間など | 対象 | 申込先 (まちづくりセンター) | 内容(受講料など) | 定員 | 募集期間 | |
|----------------------------|--|---|---|--|------------|------------|-----|
| ① 作ろう!ピクセルアート | 8月6・27日、9月10・24日、10月8・15日の各火曜日 19:00~21:00 計6回 | 市内在住・在学・在勤の成人 ※③④はおおむね60歳以上の人。 | 岩松北 〒416-0901 岩本88-1 ☎60-8008 | パソコン・スマホを利用して、流行の最先端を彩るデジタルアートの一つ、ピクセルアートの作品制作を行う(600円) ※ノートパソコンまたはスマートフォン、タブレットなどは各自持参。 | 16人 | 7月3~19日 | |
| ② パソコン講座 ~中級編~ | 9月9・12・19・26・30日、10月3・7・10・17・28日の各月・木曜日 9:30~11:30 計10回 | | | パソコンの操作方法をより多く身につけレベラアップ!ワード、エクセルの復習からワードを使った写真の加工までを行う(1,000円。別途教材費700円) ※ノートパソコン(Windows7、Office2007以降搭載)は各自持参。 | 12人 | | |
| ③ うめ防災大学 ~生きるをより良く~ | 9月11日~10月30日の主に第2・4水曜日 13:30~15:00 計4回 | | | 災害が起きたらどうしたらいい?災害に対する備えや、災害時を乗り越える医療体制・アイデアグッズのつくり方、災害後のまちの復興までを学ぶ(無料) | 30人 | | |
| ④ 懐メロで健康表現 体操(後期) | 9月13日~11月29日の主に第2・4金曜日 13:30~15:30 計6回 | | | 歌謡曲・唱歌など懐かしい曲に乗って、関節の運動・ストレッチ・エアロビクス風・ジャズダンス風などのさまざまな動きを取り入れた体操を行う(500円) ※ヨガマットまたはバスタオル、上履きは各自持参。 | 30人 | | |
| ⑤ 魚さばきま鮮か? | 10月15日~令和2年1月21日の毎月第3火曜日 10:00~12:00 計4回 | 市内在住・在学・在勤の成人 | 田子浦 〒416-0933 中丸232 ☎63-5209 | 魚のさばき方を学び、調理して味わう(400円。別途材料費4,000円) ※包丁・まな板などは各自持参。 | 16人 | 7月12~22日 | |
| ⑥ ベビーHUG | 9月5日~10月31日の主に第1・3木曜日 10:00~11:00 計5回 | 市内在住・在学・在勤の保護者と平成31年2月1日~令和元年5月31日生まれの子ども | 富士駅南 〒416-0944 横割1-4-15 ☎63-2625 | 赤ちゃんとのふれあいを大切にし、学びながらママ仲間と交流の輪を広げる(500円。別途材料費実費負担あり) | 10組 | 7月16~25日 | |
| ⑦ 男の晩飯! | 9月2日~令和2年2月3日の主に第1月曜日 18:30~20:30 計6回 | 市内在住・在学・在勤の成人 ※⑦は男性限定。 | 広見 〒417-0862 石坂470-5 ☎21-3444 | 栄養バランスや彩りを考えた調理法を学ぶ(600円。別途材料費4,200円程度) | 12人 | 7月26日(金)まで | |
| ⑧ シルバー世代の健康クッキング | 9月10日~令和2年2月18日の主に第2火曜日 9:30~12:00 計6回 | 旬の素材で栄養バランスの取れた献立を学ぶ(500円。別途材料費4,800円程度) | | 自分の健康状況を知り、ラジオ体操、ウォーキング、食生活講座などを行う(400円) | | | 35人 |
| ⑨ 広見健康づくり講座 | ①9月19日(木)②10月5日(出)③10月24日(木)④11月9日(出)⑤11月19日(木)⑥12月4日(出)⑦12月18日(木)⑧12月31日(木)⑨1月11日(木)⑩1月25日(木)⑪2月8日(木)⑫2月22日(木)⑬3月7日(木)⑭3月21日(木)⑮4月4日(木)⑯4月18日(木)⑰4月30日(木)⑱5月14日(木)⑲5月28日(木)⑳6月11日(木)㉑6月25日(木)㉒7月9日(木)㉓7月23日(木)㉔7月31日(木)計44回 | ⑧はおおむね60歳以上の人。 | | 妊娠期の食について学んだり、マタニティピクニにチャレンジしたり、仲間との情報交換もしながら、マタニティ期をゆったり豊かに過ごす(500円。別途材料費700円) | | | 15人 |
| ⑩ ハッピー・プリティ・マタニティ | 8月27日~10月1日の毎週火曜日 10:00~12:00 計6回 | 市内在住・在学・在勤の成人 ※⑩は安定期の妊婦。 | 吉永 〒417-0847 比奈1447-1 ☎34-1014 | 切り絵の下絵制作から学び、オリジナルの作品でお部屋を癒やしの空間に(600円。別途材料費1,500円) | 20人 | 7月5日~8月5日 | |
| ⑪ 大人の切り絵時間 | 9月5日~令和2年2月6日の主に第1木曜日 13:30~15:00 計6回 | 市内在住・在学・在勤の成人 ※⑬はExcel未経験者、または初心者。 | 青葉台 〒417-0808 一色288-4 ☎22-0600 | ゆったりとした初心者向けのヨガを学ぶ(800円) ※ヨガマットは各自持参。 | 16人 | 7月5~29日 | |
| ⑫ 癒しのヨガ | 8月30日~12月13日の主に第2・4金曜日 19:00~20:30 計8回 | | | 多肉植物の寄せ植え、コケ玉、味噌づくり、コーヒーの入れ方を学ぶ(400円。別途材料費全3,500円程度) | | | |
| ⑬ 新しい趣味の世界 | 9月4日~12月4日の毎月第1水曜日 13:30~15:30 計4回 | | | 竹工芸の一種である竹かぐやをつくる(300円。別途材料費300円程度) | | | |
| ⑭ 竹かぐやを作ろう | 10月7・21・28日の各月曜日 14:00~16:00 計3回 | | | 筆ペンを使って絵手紙の描き方を学ぶ(800円。別途教材費実費負担あり) | | | |
| ⑮ 筆ペンでかんたん絵てがみ | 10月8日~令和2年1月28日の主に第2・4火曜日 13:30~15:30 計8回 | | | 冬場に向けて、体の温まる料理を学ぶ(500円。別途材料費一回1,000円程度) | | | |
| ⑯ 冬のあったかごはん | 10月10日~12月12日の毎月第2・4木曜日 9:30~12:30 計5回 | | | エクセルの基本的な使い方を学ぶ。初心者向けの講座(1,000円) ※ノートパソコン(Office2010以降搭載)は各自持参。 | | | |
| ⑰ はじめてのエクセル | 10月10・24・31日、11月14・21・28日、12月12・19日、令和2年1月16・23日の各木曜日 19:00~21:00 計10回 | | | 手軽に使える筆ペンで、祝儀袋や年賀状をきれいに書く(900円。別途教材費550円程度) | | | |
| ⑱ 筆ペンで美文字 | 9月3日~11月5日の毎週火曜日 19:00~20:30 計9回 | | | 日常から無理なく取り組める筋力トレーニングやストレッチを学ぶ(1,000円) ※ヨガマットは各自持参。 | | | |
| ⑲ 50代から始める男の筋力アップ | 9月4日~令和2年1月22日の主に第1・3水曜日 13:30~15:00 計10回 | | | ヨガの呼吸法と基本ポーズを学ぶ(1,000円) ※ヨガマットは各自持参。 | | | |
| ⑳ 美マインドヨガ | 9月11日~令和2年1月22日の主に第2・4水曜日 19:00~20:30 計10回 | | | 赤ちゃんとのさまざまなスキンシップ方法を学ぶ(400円。別途材料費200円) | | | |
| ㉑ ママとベビーのハッピータイム | 8月30日、9月13・27日、10月18日の各金曜日 10:00~11:00 計4回 | 薬膳を通して子どもの体調に合った料理を学ぶ(300円。別途材料費1,400円) | | | | | |
| ㉒ 成長期の子どもの健康料理~心とからだの栄養めし~ | 9月24日、10月29日、11月26日の各火曜日 19:00~21:00 計3回 | ミニトランポリンの上でウォーキング。健康づくりの方法を学ぶ(無料) | | | | | |
| ㉓ トランポウォーク入門 | 10月11日~12月20日の隔週金曜日 10:00~11:30 計6回 | 家庭でも実践できる簡単な肉料理を学ぶ(400円。別途材料費2,400円) | | | | | |
| ㉔ 男の肉料理!~元気を作って老けない身体に~ | 10月15・29日、11月12・26日の各火曜日 9:00~12:00 計4回 | 気功を通じて健康な生活を送る(700円) | | | | | |
| ㉕ 気功を学ぼう(後半) | 11月15・29日、12月13日、令和2年1月10・24日、2月7・21日の各金曜日 10:00~11:30 計7回 | 家で簡単にできるおやつづくり方を学ぶ(400円。別途材料費2,600円程度) | | | | | |
| ㉖ 簡単おやつ~私だけに~子どものために~ | 9月10日~12月10日の毎月第2火曜日 10:00~12:00 計4回 | バドミントンの基礎から試合まで行う 会場:神戸小学校体育館(1,300円) | | | | | |
| ㉗ レッツ!バドミントン | 9月12日~12月5日の毎週木曜日 19:00~21:00 計13回 | 身体ゆがみを整えるエクササイズを学び、気になる下半身やお腹回りを引き締める(1,200円) ※ヨガマットは各自持参。 | | | | | |
| ㉘ 骨盤エクササイズ(後期) | 9月30日、10月7・21・28日、11月11・18・25日、12月2・9・16日、令和2年1月6・20日の各月曜日 13:30~15:00 計12回 | 生活の中にヨガを取り入れ、ココロとカラダをゆったりさせる(1,000円) ※ヨガマットは各自持参。 | | | | | |
| ㉙ ゆったりヨガ | 9月13日~令和2年2月28日の主に第2・4金曜日 13:30~15:00 計10回 | 市内在住・在学・在勤の成人 | 原田 〒417-0852 原田485 ☎52-0124 | 30人 | 7月31日(水)まで | | |

←次ページへ続く

| | 講座名 | 学習日・時間など | 対象 | 申込先 (まちづくりセンター) | 内容 (受講料など) | 定員 | 募集期間 |
|----|------------------------------|---|--|--|---|-----|----------------|
| 30 | 華のある暮らし ~プリザーブドフラワー~ | 9月21日~10月19日の第1・3 土曜日 13:30~15:30 計3回 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 | 原田 〒417-0852 原田485 ☎52-0124 | プリザーブドフラワーやハーバリウムなど長期 保存できるお花のインテリアづくりを学ぶ(300 円。別途教材費5,000円程度) | 10人 | 7月31日(水) まで |
| 31 | 初級・中級者のための 囲碁講座 ~ハラの碁~ | 10月2日~12月4日の毎週水 曜日 9:30~11:30 計10回 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 ※31は囲碁のル ールがわかる初級、 中級者(おおむね 棋力5級以下)。 | 鷹岡 〒419-0202 久沢836-1 ☎71-3215 | 囲碁の基本から応用の打ち方を学び、判断力・集 中力などを養う(1,000円。別途教材費1,080円) | 20人 | |
| 32 | ★ベビーとママの エンジョイ子育て | 10月8日~12月16日の主に 火曜日 10:00~11:30 計 6回 | 市内在住・在学・在 勤の保護者と平成30 年4月2日~10月31 日生まれの子ども | 吉原 〒417-0044 高嶺町6-3 ☎53-1580 | 好奇心いっぱいのお子さんとの毎日をもっと好 きになる講座。のびのび子育てをするコツや、 運動、おもちゃづくりなど(500円。別途材料費 実費負担あり) | 20組 | 7月24~31日 |
| 33 | 珈琲倶楽部~1から学 べる!本格コーヒー~ | 9月6日~10月18日の毎月第1・ 3金曜日 19:00~21:00 計4回 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 | 松野 〒421-3303 南松野1792-2 ☎56-1055 | コーヒーについての知識を深めながら、おいしいコーヒーの 入れ方やアレンジを体験し、学ぶ(400円。別途材料費2,500円) | 20人 | 7月19日~ 8月2日 |
| 34 | ★女性限定!骨盤底 筋エクササイズ | 9月20日~12月13日の主に毎週 金曜日 13:30~15:00 計12回 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 ※34は女性限 定。 | 富士川 〒421-3305 岩淵121 ☎81-1111 | 簡単な体操で骨盤底筋を鍛え、加齢などで心配 になる「もれ」を予防する(1,200円) | 30人 | 7月5日~ 8月2日 |
| 35 | かるたで学ぶ松野 の歴史 | 9月10日~11月12日の毎月第 2火曜日 9:00~12:00 計3回 ※初回は10:00~11:30。 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 ※35はおおむ ね60歳以上 の人。 | 元吉原 〒417-0845 大野新田744-2 ☎33-0170 | 松野地区まちづくり協議会で作成した「松野歴 史かるた」に出てくる史跡などを訪ねる(初回 のみ講義)(無料) | 40人 | |
| 36 | ★正しい姿勢と歩き方 講座 | 9月27日~12月13日の主に 金曜日 10:00~11:30 計10 回 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 | 吉永北 〒417-0805 鵜無ヶ淵162-1 ☎21-3559 | ストレッチやコア体操で体幹を鍛え、体のゆが みを減らして正しい姿勢と歩き方を身につける。 転倒予防にも役立つ。室内の講座(500円) ※ヨガマットは各自持参。 | 12人 | 7月26日~ 8月2日 |
| 37 | 異国のキッチンへ ~料理と異文化交流~ | 10月17日~令和2年1月16日の毎月 第3木曜日 10:00~12:00 計4回 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 | 元吉原 〒417-0845 大野新田744-2 ☎33-0170 | 外国の方から外国の家庭料理を教わり、一緒に調理・食事 をして異文化交流をする(400円。別途材料費3,800円程度) | 30人 | |
| 38 | ★筋力アップ!! リズムにのって3B体操 | 9月12日~令和2年1月23日の第 2・4木曜日 9:30~11:00 計10回 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 | 吉永北 〒417-0805 鵜無ヶ淵162-1 ☎21-3559 | 3B(ボール、ベル、バルター)を使って楽しく体操(1,000円) ※3Bはレンタルあり。ヨガマットは各自持参。 | 10組 | 7月5日~ 8月5日 |
| 39 | ★ぶちぶち☆親子教室 | 9月24日~12月10日の第2・4 火曜日 10:00~11:00 計5回 | 市内在住・在学・在 勤の保護者と平成30年 6月2日~平成31年2 月28日生まれの子ども | 伝法 〒417-0061 伝法2743-2 ☎51-4091 | 親子で楽しめるスキンシップや遊びを学ぶ(500 円。別途材料費実費負担あり) | 20人 | |
| 40 | 元吉原 おもしろ郷土塾 | 8月21日~12月18日の毎月 第3水曜日 9:30~11:00 計5回 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 | 富士見台 〒417-0851 富士見台6-1-1 ☎21-7102 | 元吉原地区の歴史や自然などを楽しく学ぶ(500円) | 20人 | 8月19日~ 9月6日 |
| 41 | ★リラクソスヨガ(後期) | 10月4日~令和2年1月17日 の主に第1・3金曜日 10:00~11:30 計8回 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 | 丘 〒419-0201 厚原2099-14 ☎71-3961 | ヨガの基本を身につける(800円) ※ヨガマットは各自持参。 | 20人 | 8月5~16日 |
| 42 | ★ベビーかんがるー クラブ | 9月27日~令和2年2月28日 の主に第4金曜日 10:00~11:30 計6回 | 市内在住・在学・在 勤の保護者と平成30年 12月1日~平成31年4 月1日生まれの子ども | 富士見台 〒417-0851 富士見台6-1-1 ☎21-7102 | ベビー期の子育てに大切なことを学び、ママ友を たくさんつくる。ふれあい遊び・発育相談・離乳 食・産後のママの回復に大切なことなど(500円。 別途材料費実費負担あり) | 20組 | |
| 43 | ★リフレッシュ体幹 エクササイズ(後期) | 10月16日~令和2年2月19日 の主に第1・3水曜日 10:00 ~11:30 計8回 | 市内在住・在学・ 在勤の成人 | 伝法 〒417-0061 伝法2743-2 ☎51-4091 | 初心者向けで、身体のバランスと調子を整えら れる爽快感のあるエクササイズ。体幹を鍛え、 疲れにくく痩せやすい体を目指す(800円) ※ヨガマットまたは大判タオルは各自持参。 | 20人 | 8月19~30日 |
| 44 | ★男性限定ヨガライフ | 10月1日~12月10日の毎週 火曜日 19:00~20:00 計 10回 | 市内在住・在学・在 勤の成人男性 | 丘 〒419-0201 厚原2099-14 ☎71-3961 | ヨガを通して、筋力アップ、柔軟性アップ、ス トレス解消を行う(1,000円) ※ヨガマットは各自持参。 | 25人 | |
| 45 | ★レッツ!朝トレ | 10月10日~令和2年3月12日の主に第 2・4木曜日 10:00~11:30 計10回 | 市内在住・在学・在 勤の50歳以下の人 | 伝法 〒417-0061 伝法2743-2 ☎51-4091 | バレトン・初心者向けのエアロビクスを学ぶ(1,000円) ※ヨガマットは各自持参。 | 20組 | 8月19日~ 9月6日 |
| 46 | ★ハッピースマイル丘 | 10月9日~12月11日の毎月 第2・4水曜日 10:00~ 11:00 計5回 | 市内在住・在学・在 勤の保護者と令和元 年5月1日~7月31 日生まれの子ども | 伝法 〒417-0061 伝法2743-2 ☎51-4091 | ベビータッチや、ベビーピクス、発育相談など (500円。別途材料費実費負担あり) | 20組 | |

申し込み/各募集期間に、市ウェブサイトで電子申請するか、はがきを持参または往復はがき(124円)の住信裏面に講座名、住所、氏名、年齢、性別、地区名、電話番号、市外在住の人は学校名または勤務先、⑥②①③②③⑨④②④⑥は子どもの氏名・性別・生年月日を記入し、申込先の各地区まちづくりセンターへ <http://fujishi.jp/mckouza/>
 ※全て消印有効、全て応募者多数の場合抽せん(応募者多数の場合、★の講座は地区優先や昨年度未受講の人を優先などの条件があるため、詳細は各地区まちづくりセンターにお問い合わせください)。

| | | | |
|---|--|--|--|
| <h2>7月の救急当番医</h2> <p>Emergency Hospitals Available on Holidays Pronto Socorro em atendimento fim de semana e feriados</p> | | <p>救急当番医案内 ☎51-9999</p> | <h2>7月の接骨師会 休日当番</h2> |
| と き | <p>産婦人科 Gynecology & Obstetrics Gineco-Obstetrica 8:00~18:00</p> | <p>眼 科 Ophthalmology Oftalmologia 9:00~17:00</p> | <p>耳鼻科 Otorhinolaryngology Otorrinolaringologia 8:00~17:00</p> |
| 7日 | 富士レディースクリニック 21-1111 富士見台 | 芦川病院(眼科) 52-2480 中央町2 | 耳鼻咽喉科 崎川医院 975-9131 清水町 |
| 14日 | 長谷川産婦人科医院 53-7575 吉原5 | 中西眼科クリニック 36-1800 中野 | 里和耳鼻咽喉科医院 23-1133 伝法 |
| 15日 | 船津クリニック 65-7272 川成新町 | 杉浦眼科 65-8500 川成新町 | 内藤耳鼻咽喉科クリニック 987-1717 長泉町 |
| 21日 | 宮崎クリニック 66-3731 松岡 | 花崎眼科 66-0100 青葉町 | 本橋耳鼻咽喉科医院 972-1133 三島市 |
| 28日 | 池田産婦人科医院 21-2228 松坂 | 富士宮ごとう眼科 21-3100 富士宮市 | なめり山耳鼻咽喉科クリニック 980-4133 長泉町 |
| <p>内科・小児科・外科 Internal Medicine/Pediatrics/Surgery Clinica Geral/Pediatrica/Cirurgias</p> | | <p>歯 科 Dentistry Dentistas</p> | |
| <p>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) 必ず保険証とお薬手帳(ある場合)を持参してください。緊急性により診察順が変わります。 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。 共立蒲原総合病院(主に内科) ☎81-2211 中之郷 2500-1 診療可能な科目や時間帯は日によって異なります。受診の際は、必ず病院へ電話でお問い合わせください。 ※8月4日(日)の救急当番医・接骨師会休日当番は、7月下旬に市ウェブサイトに掲載します。</p> | | <p>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</p> | |