

こころのボランティア講座

障害福祉課 ☎55-2761
と き 11月11日(水)・17日(火)・25日(水)、11月30日(月)～12月11日(金)のうち1日、12月15日(火) 13:30～16:00 計5回
ところ 県富士総合庁舎
内容 講話、グループワーク、施設見学、実習
対象 心の病を持つ人に対するボランティア活動に関心のある人
定員 35人程度(先着順)
受講料 無料
申し込み 10月20日～11月4日に、電話またはFAXで富士健康福祉センターへ
 ☎65-2155 ☎65-2288

第4回 音楽と楽しむ おいしいコーヒーの入れ方教室

りぶす富士(ラ・ホール富士) ☎53-4300
と き 11月24日(火)・25日(水)・26日(木) 19:00～21:00
ところ ラ・ホール富士2階ドリームキッチン「NAGOMI」
講師 加藤強さん(クラシフィカドール [コーヒー鑑定士])
定員 各30人(応募者多数の場合抽せん)
受講料 500円(事前徴収)
申し込み 10月28日～11月9日(必着)に、直接または電話・FAXに教室名(受講希望日)、住所、氏名、生年月日、電話番号、勤務先及びその住所を記入し、ラ・ホール富士へ ☎53-2040

～認知症の家族を介護している人のための～ 介護者教室

介護保険課 ☎55-2767
 認知症への理解を深め、「その人らしさ」を大切にするケアを学んでみませんか?
と き 11月20日から12月18日の毎週金曜日(12月11日を除く) 13:30～15:30 計4回
ところ 富士駅南まちづくりセンター 小木の里ホール
内容 認知症の知識や福祉サービスの講習、マッサージ、交流会など
定員 30人(先着順)
受講料 無料
申し込み 10月20日～11月10日に、電話で介護保険課へ

元気アップ教室 ～介護予防のための講話や実技～

高齢者地域包括支援センター ☎66-3405

とき(各計5回)	ところ	締切日	申し込み・問い合わせ
10月23日からの毎週金曜日 13:30～15:00	神戸まちづくりセンター	10月21日	在宅介護支援センター ぶじみ台 ☎23-1234
11月2日からの原則毎週月曜日 14:00～15:30	青葉台まちづくりセンター	10月31日	社会福祉法人 鑑石園 ☎52-0016
11月2日からの原則毎週月曜日 13:30～15:00	富士北まちづくりセンター		在宅介護支援センター サルビア ☎66-0115

対象 市内在住の65歳以上の人 **定員** 各25人程度
受講料 無料(ただし、スポーツ安全保険に加入を希望する人は600円が必要)

10月の水道料金・下水道使用料 お客様センター ☎55-2846

～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 10月31日(土)
(納入通知書は、今月中旬に郵送します)
- 口座振替日 10月28日(水)



※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)。



市民れんらく版

★ひとり親家庭のための養育費・就業セミナー

と き 11月15日(日)
養育費セミナー 10:00～12:00
 「子どものために養育費を確保しよう」(離婚準備中の人でも参加できます)
就業セミナー 13:30～15:30
 「色のチェンジでチャンスをつかむ」
ところ 東部パレット3階(沼津市)
定員 各20人 **参加費** 無料
申し込み 事前に電話(平日9:00～16:00)で母子家庭等就業・自立支援センターへ(当日受け付け可。予約優先)
 ☎054-254-1191
 ※託児あり(申し込み時に要予約)。

10月の休日当直医

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

ダイヤル当直医案内
 ☎51-9999

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

と き 眼科 Ophthalmology
 Oftalmologia
 9:00～17:00

と き 耳鼻科 Otorhinolaryngology
 Otorrinolaringologia
 8:00～17:00

10月の接骨師会 休日当直当番

と き 柔道整復 Bonesetter
 Clinica de osteopatia
 9:00～17:00

11(日) ロゼ・レディースクリニック 60-5747 蓼原町
 12(月) 望月産婦人科医院 34-0445 比奈
 18(日) 武田産婦人科医院 63-5122 宮島
 25(日) たむらレディースクリニック 65-7777 米之宮町

なかじま眼科 72-0011 入山瀬
 中央眼科クリニック 28-5533 富士宮市
 聖隷富士病院 52-0780 南町
 安藤眼科医院 26-8833 富士宮市

三島中央病院 971-4133 三島市
 沼津市立病院 924-5100 沼津市
 本橋医院 972-1133 三島市
 三島クリニック 935-6681 沼津市

するが接骨院 51-2215 永田北町
 藤島接骨院 81-4732 中之郷
 久保寺接骨院 85-3916 北松野
 佐藤接骨院 71-7396 天間

救急

Emergency Hospitals
 Hospitais de emergencia

内科・小児科・外科 Internal Medicine/Pediatrics/Surgery
 Clinica Geral/Pediatria/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・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。

歯科 Dentistry
 Dentistas

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

講座・教室

ビジネス支援講演会

中央図書館 ☎51-4946

と き 11月10日(火) 13:30~15:30
 ところ 中央図書館 2階視聴覚室
 内容 カード活用術~信用力の問われるカード選び~
 講師 岩田昭男さん(カード評論家)
 定員 60人 受講料 無料
 申し込み 10月24日(土)の9:00から受け付けます。直接または電話で中央図書館へ

篆書入門

市立博物館 ☎21-3380

来年の干支「庚寅(かのえのとら)」を色紙に篆書で書き仕上げます。
 と き 10月30日からの毎週金曜日 13:30~15:30 計3回
 ところ 市立博物館工芸棟染色室ほか
 対象 18歳以上の人
 定員 20人(先着順) 受講料 1,500円
 申し込み 10月23日(金)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

鷹岡まちづくりセンター成人講座「心のこもったおもてなし術入門」

鷹岡まちづくりセンター ☎71-3215

つけナポリタンづくり、おいしいお茶の入れ方、紙バンド作品づくりなど、富士市民ならではのおもてなし法を学びます。
 と き 11月13日からの毎週金曜日 9:30~11:30 計5回
 ところ 鷹岡まちづくりセンター
 対象 市内在住・在勤の成人
 定員 20人(応募者多数の場合抽せん)
 受講料 300円(別途材料費2,500円程度)
 ※申し込み方法など詳しくは、鷹岡まちづくりセンターへ。
 ☎c-takaoka@div.city.fuji.shizuoka.jp

おわびと訂正

広報ふじ9月20日号3ページ「子どもインフルエンザ予防接種実施医療機関一覧」の表中に誤りがありました。おわびするとともに訂正します。
 ・吉見整形外科→D(中学1年生から接種可) ・せきクリニック→A(満1歳から接種可)

文芸あれこれ講座 チャレンジ21 ~文芸についての講義・実践~

文化振興課 ☎55-2874

と き 11月14日からの毎週土曜日 13:30~15:30 計3回
 ところ ロゼシアター 4階会議室ほか
 内容 文芸あれこれの基本、ミニエッセーの実践と指導ほか
 対象 16歳以上の人
 定員 50人(先着順)
 受講料 1,000円(テキスト代など)
 申し込み 10月19日(月)から受け付けます。電話で文化振興課へ

リフレッシュ体操

高齢者地域包括支援センター ☎66-3405

と き 11月2日からの毎週月曜日(祝日、1月4日を除く) 10:30~12:00 計18回
 ところ 富士川地域福祉センター
 内容 転倒予防のための健康体操
 対象 65歳以上の人
 定員 20人程度(先着順)
 受講料 無料(ただし、スポーツ安全保険加入を希望する人は800円)
 申し込み 10月19日(月)から受け付けます。電話で高齢者地域包括支援センターへ

ママ友になって話そう!考えよう! ~ノーバディパーフェクト子育て支援講座~

子育て支援課 ☎55-2763

と き 11月6日からの毎週金曜日 10:00~12:00 計6回
 ところ フィランセ東館育児研修室
 対象 1~3歳の子どもを持ち、子育てが初めての母親(全日程参加できる人)
 定員 12人(応募者多数の場合抽せん)
 受講料 無料
 申し込み 10月19日(月)~23日(金)に、電話で子育て支援課へ
 ※託児あり(申し込み時に要予約)。

ぜん息講演会

保健医療課 ☎55-2739

と き 10月26日(月) 13:30~15:30
 ところ フィランセ東館2階ふくし学習室
 内容 ぜん息の呼吸リハビリテーション~安定期のトレーニングと発作時の対処法~
 講師 宮川哲夫さん(昭和大学大学院保健医療学研究科教授)
 定員 50人
 参加費 無料
 申し込み 10月21日までに、電話で保健医療課へ

パソコン講習会 ワードでつくる年賀状

シルバー人材センター ☎53-1150

と き
 ①月曜日コース 11月2日・9日
 ②土曜日コース 11月7日・14日
 ①②とも13:00~15:00 計2回
 ところ ラ・ホール富士7階OAルーム
 対象 文字入力ができる人
 定員 各20人(先着順)
 受講料 2,500円(資料代を含む)
 申し込み 10月20日(火)~22日(木)の9:00~16:00に、電話でシルバー人材センターへ

理想の体を目指そう!! 運動講座

健康対策課 ☎64-8993

と き 11月2日(月)・9日(月)・16日(月) 19:00~20:30 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 10月19日までに、電話で健康対策課へ

第5回 りぶす富士杯争奪フットサルトーナメント大会 参加チーム募集

りぶす富士(市立富士体育館) ☎53-0900

と き 12月13日(日)
 ところ 市立富士体育館
 対象 中学生以上で、市内在住・在勤・在学の人を含む8人のチーム(控え選手3人を含む)
 定員 32チーム(応募者多数の場合抽せん)
 参加費 1チーム8,000円(保険料含む)
 申し込み 11月8日(日)の8:30~9:00に、参加費を持参し、市立富士体育館へ