



健康カレンダー

すこやか情報箱

4月

☎保健センター ☎645・1111 FAX 645・2122
✉hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp
※場所の記述がない場合、会場は保健センターです。



大人の健康

4月

各種相談



がん検診

いまやがんは早期発見すれば90%が治る時代になりました。しかし、コロナ禍における検診控えで、早期に見つかるはずの「がん」を見逃してしまい、見つかった時には「がん」がかなり進行しているというケースが多数出てくるのではないかと専門家たちが危惧しています。検診は決して「不要不急の外出」ではありません。見つけれられるがんを見逃さないために、コロナ禍においても検診を受けましょう。

令和5年度の子宮がん検診（19歳以上）乳がん検診（39歳以上）は4月1日（土）から、肺・大腸がん検診（39歳以上）・前立腺がん検診（49歳以上）・ピロリ菌胃がんリスク判定（39歳以上）は5月17日（火）から開始します。詳細は、健康カレンダーまたは市ホームページをご確認のうえ、健康推進課へお申し込みください。
※年齢は、令和5年4月1日時点での年齢をさします。
※実施日は機関ごとに違います。ご注意ください。

子ども

母子健康手帳の交付（要予約）

▼とき／月曜～金曜日 ▼持ち物／妊娠届出書、マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カードと顔写真付きの公的身分証明書（運転免許証、旅券など） ※申し込みは下記QRコードへ



委託医療機関での乳児健康診査（無料）

▼持ち物／母子健康手帳、健康診査票、こども医療費受給者証、健康保険証
4カ月児健康診査
▼対象／令和4年12月生まれ
10カ月児健康診査
▼対象／令和4年6月生まれ
※日時は、令和5年度健康カレンダーに記載されている医療機関にご確認ください。

乳幼児健康診査（無料）

※対象者には受診日を記載した通知を送付します。
6カ月児すこやか相談
▼持ち物／母子健康手帳、アンケート、バスタオル
1歳6カ月児健康診査
▼持ち物／母子健康手帳、アンケート、オムツ、バスタオル
3歳児健康診査
▼持ち物／母子健康手帳、アンケート、早朝尿

おとな

フッ素塗布（要予約）

▼とき／12日（火）・19日（火）・26日（火）
▼持ち物／母子健康手帳、フエイスタール ▼料金／400円（初回のみ。paypay・LINE pay可） ※申し込みは下記QRコードへ



もぐもぐぐくぐん 赤ちゃん教室（要予約）

▼内容／離乳食の話と作り方
▼受付時間／午前9時45分～10時
▼終了時間／午前11時10分ごろ
▼持ち物／母子健康手帳、筆記用具、おんぶひも（子ども連れの人のみ） ▼申し込み／電話で健康推進課へ
離乳食の話 前編（5カ月児）
▼対象／令和4年11月生まれ
とき／17日（月）
離乳食の話 後編（8カ月児）
▼対象／令和4年8月生まれ
とき／24日（月）
※動画の配信（申し込み制）も行っています。



出張健康相談

4月から、地域子育て支援センター7力所で、保健師・管理栄養士が出張健康相談を実施します。（予約不要）



4月の休日当番医

☎志太医師会（☎641・3385） 藤枝歯科医師会（☎646・2270） ※休日当番薬局は、市ホームページをご覧ください。
診療時間／午前9時～午後5時（焼津市の耳鼻科は午前8時30分から、歯科は午後3時まで）
変更となる場合がありますので、ホームページまたは各医療機関にご確認のうえ、受診してください。



	2日（日）	9日（日）	16日（日）	23日（日）	29日（祝）	30日（日）
外科	田沼脳神経クリニック（田沼二） ☎634・2274	杉田整形外科（瀬戸新屋） ☎645・8880	いわしたクリニック（上青島） ☎631・6660	花岡医院（岡部町内谷） ☎667・3323	藤枝平成記念病院（水上） ☎643・1230	山崎クリニック（志太二） ☎645・1211
内科・小児科	〈内〉水上内科クリニック（高柳二） ☎634・1200	〈内〉鈴木循環器クリニック（高柳四） ☎634・3131	〈小〉小林小児科（前島一） ☎635・2620	〈内・小〉みやはら内科クリニック（小石川町一） ☎647・5670	〈内〉藤枝クリニック（田沼二） ☎636・8989	〈内〉まつおか内科循環器クリニック（瀬戸新屋） ☎631・7603
	〈内〉田沼脳神経クリニック（田沼二） ☎634・2274	〈内・小〉板倉医院（田沼四） ☎636・0881	〈内〉吉田クリニック（大洲四） ☎634・0006	〈内〉すみや脳神経クリニック（本町二） ☎647・5511	〈小〉小石川町小児科・アレルギー科・皮膚科クリニック（小石川町一） ☎644・8800	〈内〉山崎クリニック（志太二） ☎645・1211
	〈内・小〉入交医院（大手二） ☎641・0135	〈内・小〉柴田医院（藤枝四） ☎641・0127	〈内〉いわしたクリニック（上青島） ☎631・6660	〈内〉花岡医院（岡部町内谷） ☎667・3323	〈内・小〉にわ医院（藤岡一） ☎645・2800	〈内・小〉藤岡クリニック（藤岡二） ☎641・6288
眼科	なかがわ眼科クリニック（高洲） ☎631・5571	—	—	—	—	—
耳鼻科	—	藤枝診療所（高洲） ☎635・8749	たなか耳鼻科（焼津市小柳津） ☎621・5888	ふじえだ耳鼻科（上敷田） ☎648・1000	仲神医院（焼津市中新田） ☎623・0805	まつなが耳鼻咽喉科クリニック（駅前二） ☎645・3387
その他	〈皮〉きたむら皮膚科クリニック（水守一） ☎631・4412	—	—	—	新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、発熱や咳などの風邪症状がある場合は、受診方法などについて受診前に必ずその日の休日当番医まで電話で連絡してください。	

	2日（日）	9日（日）	16日（日）	23日（日）	29日（祝）	30日（日）
歯科	小澤歯科医院（瀬古二） ☎646・0775	れんげじ歯科クリニック（若王子三） ☎646・4182	岡本歯科医院（岡部町内谷） ☎667・3735	松下歯科オーラルクリニック（高岡三） ☎636・1291	そのだ歯科口腔外科クリニック（瀬戸新屋） ☎647・6006	いのまた歯科医院（仮宿） ☎646・8110

志太・榛原地域救急医療センター ☎644・0099 ※受診前に、必ず電話で連絡してください。

ところ／瀬戸新屋362-1 診療時間／月曜～金曜…午後7時30分～10時 土曜・日曜…午後7時30分～翌日午前7時
診療科目／内科・小児科 ※1日（土）・9日（日）・15日（土）・23日（日）・29日（祝）の午後10時～翌日午前7時は、小児科のみ。



市役所での相談		
☎市民相談センター ☎643・3318 ※電話で事前にご相談ください。		
一般	月曜～金曜日	9:00～16:00
よろず ※ポルトガル語、通訳者有	12日（火）	（受付13:30～15:00） 13:30～16:00
法律 ※予約時、内容確認有	5日（火）	13:00～16:00
	12日（火）・19日（火） 26日（火）	9:00～12:00 13:00～16:00
財務 ※予約は6日（木）まで	11日（火）	13:00～15:30
相続	7日（金）	9:00～12:00 13:00～16:00
測量	14日（金）	13:00～16:00
労働相談	10日（月）	13:30～16:00

☎消費生活センター ☎643・3305 ※電話で事前にご相談ください。		
消費生活	月曜～金曜日	9:00～16:00
多重債務	14日（金）・28日（金）	13:00～15:00

☎建築住宅課 ☎643・3481		
木造住宅よろず	詳しくはお問い合わせください。	

☎男女共同参画・多文化共生課 ☎643・3198		
女性	火・木曜日	13:30～16:15
男性 ※電話のみ ※第3水曜日以外は、相談時間の予約ができます	第1・2・4水曜日	13:30～16:15
	第3水曜日	17:00～20:00

☎納税課 ☎643・3122		
夜間納税・相談（市税・国保税）	木曜日	17:15～19:00

☎子ども・若者支援課 ☎643・7227		
家庭児童・若者・女性相談（DVなど）	月曜～金曜日	8:30～17:00

☎こども発達支援センター ☎643・3343		
発達	月曜～金曜日	8:30～17:00

ハローワークプラザ藤枝（BiVi藤枝内） ☎636・2126		
求人求職	月曜～金曜日	10:00～18:00

静岡県認知症コールセンター ☎0120・123・921		
認知症	月・木・土・日曜日	10:00～15:00

教育相談室 ☎644・7867		
不登校など	月曜～金曜日	13:30～16:30

中部健康福祉センターでの相談		
☎福祉課 ☎644・9281		
精神・酒害（アルコール、ギャンブル）	4日（火）	13:15～16:00
ひきこもり	月・水曜日	9:00～15:00
	金曜日	9:00～12:00

☎地域医療課 ☎644・9273		
エイズ即日検査	20日（木）	9:15～11:00
骨髄ドナー登録	20日（木）	9:15～11:00
肝炎ウイルス検査	20日（木）	9:15～11:00

保健センターでの相談 ☎645・1111		
乳幼児健康相談	月・木曜日	午前中
一般健康相談	月・木曜日	9:00～11:30
	金曜日	13:00～15:00
管理栄養士の食生活相談	木曜日	13:00～15:00
	金曜日	9:00～11:00
歯科衛生士の歯科相談	詳しくはお問い合わせください。	

※相談料は無料。☎は要予約。祝・休日はお休みです。
※市役所での相談で、手話通訳を希望する人は、事前にご相談ください。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更などが生じる場合があります。最新の情報は各問い合わせ先にご確認ください。

くるるん(前島保育園)／☎636・7780

〈支援室〉月曜～金曜日
午前9時～正午、午後1時30分～4時
〈こんにちは赤ちゃん〉(予)3月30日(木)
18日(火)午前10時～11時…青島南地区交流センター
※対象は首のすわった子～生後6カ月くらいの子。
〈赤ちゃん遊ぼうA・B〉(予)3月30日(木)
午前10時～11時…大洲地区交流センター
A 6日(休) ※対象は生後7カ月くらい～低い歩きの子。
B 13日(休) ※対象は歩行し始めた子～1歳5カ月の子。
〈きのこ3〉(予)3月30日(木)
10日(月)午前10時～11時…前島保育園
※対象は令和2年度に生まれた子。
〈おひさま広場〉(予)3月30日(休)
25日(火)午前10時～11時…総合運動公園
※対象は1歳6カ月以上の子
〈ふれあいひろば〉(予)3月30日(木)
12日(火)午前10時～11時…生涯学習センター
※対象は就園前の子。
〈おしゃべりサロン〉
予20日(木)午前10時～11時…大洲地区交流センター
※対象は市内に転入してきた未就園児とその親。

ひまわり(ふじの花保育園内)／☎636・7760

〈園庭・テラス開放〉月曜～金曜日
午前9時～正午、午後1時30分～3時30分
〈ひまわりひろば〉午前9時45分～11時
6日(休)…築地上町内会館
17日(月)・26日(火)…ふじの花保育園ホール
18日(火)…兵太夫南町内会館
24日(月)…与左衛門町内会館
※対象は就園前の子、0歳～本年度3歳になるまでの就園している子。
〈パルーンアート〉(予)3月22日(火)～
20日(休)午前10時～11時…与左衛門町内会館
※対象は令和2年度生まれの子。定員6組。

めだかっこ(藤枝保育園内)／☎270・7381

〈園庭で遊ぼう〉(雨天室内)
4日(火)・18日(火) 午前9時30分～11時
〈めだかっこ広場〉午前9時30分～11時
予11日(火)…藤枝保育園(指人形を作って遊ぼう)
予13日(休)…藤の瀬会館(芝生広場で遊ぼう)(雨天中止)
予20日(休)…稲葉地区交流センター(バックを作るう)
予25日(火)…藤枝保育園(こいのぼりを作ろう)
予26日(火)…西益津地区交流センター(ストローとんぼを作って飛ばそう)
〈わくわく合同広場(親子で楽しくリンパ体操)〉
予21日(金)午前9時30分～11時…勤労青少年ホーム
〈赤ちゃん遊ぼう(1歳までの赤ちゃんの活動)〉
予6日(休)午前9時30分～11時 ※バスタオル持参。
〈めだかっこパーク(れんげ畑で遊ぼう)〉(雨天中止)
7日(金)午前9時30分～11時…瀬戸谷にここに公園
〈ママと赤ちゃん(妊婦さんと6カ月までの赤ちゃんの活動)〉
27日(休)午前10時～11時 ※バスタオル持参。

エンジェルルーム(藤枝聖マリア保育園内)／☎638・2941

〈支援室・園庭開放〉月曜～金曜日
午前9時～正午、午後1時30分～3時30分
〈公園で遊ぼう〉午前10時～11時(雨天中止)
予6日(休)…蓮華寺池公園子ども広場
21日(金)…水守中央公園
〈エンジェル広場〉午前10時～11時
予11日(火)…こどもの日のガーランド作ろう

予27日(休)…種まきしよう
〈赤ちゃん遊ぼうと手遊びベビーリンパマッサージ〉
予13日(休)午前10時～11時…生涯学習センター
※対象は生後3カ月～8カ月くらいの子。
予20日(休)午前10時～11時…エンジェルルーム
※対象は生後6カ月～歩行前までの子。
〈星の子広場(こいのぼりをつくろうと誕生会)〉
予星の子A 18日(火)午前9時30分～11時
※対象は生後8カ月～1歳6カ月までの子。
予星の子B 25日(火)午前9時30分～11時
※対象は1歳6カ月以上の子。

光の子広場(青木橋保育園内)／☎641・1262

〈支援室・園庭開放〉月曜～金曜日
午前9時～正午、午後1時30分～午後3時30分
〈作って遊ぼう〉
①午前9時30分～10時10分、②午前10時30分～11時10分
12日(火) (予)3月27日(月)午前9時～
26日(火) (予)13日(休)午前9時～
〈元気に1・2〉(予)6日(休)午前9時～
20日(木)午前10時～11時
〈赤ちゃん遊ぼう(手遊びベビーリンパマッサージ)〉
(予)3月27日(月)午前9時～
11日(火)午前10時～11時30分…青木橋保育園
※対象は生後7カ月～1歳までの子。
18日(火)午前10時～11時30分…南新屋会館
※対象は生後6カ月くらいまでの子。
〈一緒に遊ぼう〉27日(休)午前10時～11時…文化センター
〈ひかりのご話し会〉21日(金)午前10時30分～11時
〈公園で遊ぼう〉(雨天中止)
14日(金)午前10時～11時…青木中央公園

ふれあいルーム(たちばな保育園内)／☎090・6617・3824

〈支援室〉月曜～金曜日
午前9時～正午、午後1時30分～3時30分
〈園庭遊び〉(雨天室内) 10日(月)午前9時30分～11時
〈公園で遊ぼう〉午前10時～11時
7日(金)…水守中央公園(シャボン玉)
〈そだちの広場〉午前9時30分～11時
14日(金)…たちばな保育園(田んぼで遊ぼう)
17日(月)…たちばな保育園(誕生会・測定日)
予19日(火)…西益津地区交流センター(こいのぼりを作ろう)
〈あかちゃん遊ぼう〉
予12日(火)午前10時～11時…広幅地区交流センター
※対象は1歳くらいまでの子。
〈わくわく合同広場・親子で楽しくリンパ体操〉
予21日(金)午前9時30分～11時…勤労青少年ホーム

ぐるんぱの広場(ガゼルの森内)／☎631・5360

〈支援室〉月曜～金曜日
午前9時～正午、午後2時～4時
〈出張ぐるんぱの広場〉(予)3日(月)午前9時～
21日(金)午前10時～11時…西益津地区交流センター
※対象は1歳6カ月～令和2年度生まれの子。定員10組。
〈おはなしのとびら〉11日(火)午前11時～11時30分
〈赤ちゃん集まれ〉(予)3日(月)午前9時～
20日(木)午前10時～11時
※対象は生後7カ月～歩行前までの子。定員6組。
あさひな(岡部あさひな保育園内)／☎668・0200

〈ホール・園庭開放〉月曜～金曜日
午前9時～正午、午後1時30分～4時
〈びよびよルーム〉
予11日(火)午前10時～11時30分
※対象は生後6カ月～1歳6カ月までの子。
〈母の詩(わらべうた・どんぐりころちゃん)〉
予19日(火)午前10時30分～11時…いきいき交流センター

ちびっこルーム(福祉センターきすみれ内)／☎667・7051

〈ルーム開放〉月曜～金曜日 午前9時～午後4時
〈きのこ〉(予)3月20日(月)～ 午前9時45分～10時45分
令和4年度に生まれた子：11日(火)…福祉センターきすみれ
令和3年度に生まれた子：25日(火)…岡部支所分館

令和2年度に生まれた子：18日(火)…岡部支所分館
〈ちびっこあつまれ〉(予)3月20日(月)
予12日(火)午前9時45分～10時45分…福祉センターきすみれ
〈わらべうた〉(予)3月20日(月)
予13日(休)午前10時30分～11時…福祉センターきすみれ

藤枝子ども広場(藤枝地区交流センター内)／☎631・6452

〈遊びの時間〉9日(日)・16日(日)はお休み。
火曜～日曜日 午前9時～午後4時
〈けろちゃんとおそぼう〉
毎週水・金曜日 午前10時30分～10時50分
〈すみれおはなし会〉25日(火)午前10時30分～10時50分

高洲こども広場(高洲地区交流センター内)／☎635・1477

〈遊びの時間〉9日(日)・16日(日)はお休み。
火曜～日曜日 午前9時～午後4時
4日(火)午前9時～11時
〈読み読み会〉(10分ずつ3回)
7日(金)・14日(金)・21日(金) 午前10時30分～11時15分
〈うたってあそぼう〉
12日(火)・19日(火) 午前10時30分～10時50分

にここ広場(青島北地区交流センター内)／☎645・2525

〈遊びの時間〉9日(日)・16日(日)はお休み。
火曜～日曜日 午前9時～午後4時
〈おたのしみたいむ(わらべうたあそび)〉
6日(休)午前11時～11時30分
7日(金)午前9時～11時
〈藤枝市ふたごちゃんの会〉午前10時～11時20分
18日(火)…青島北地区交流センター

葉梨わくわく広場(葉梨地区交流センター内)／☎638・5500

〈遊びの時間〉9日(日)・16日(日)はお休み。
火～日曜日 午前9時～午後4時
〈わくわくタイム〉毎週水曜日
午前10時30分～10時45分、午後2時30分～2時45分
〈すみれおはなし会〉14日(金)午前10時30分～11時
〈わくわく製作〉22日(土)～28日(金)

ぼかぼか(岡部聖母保育園内)／☎667・0232

〈園庭開放〉(雨天中止) 19日(火)午前9時45分～11時

めばえキッズ(わかば保育園内)／☎636・6303
(わかばみや保育園内)／☎635・8902

〈園庭開放(両園共通)〉(雨天中止)
午前9時30分～11時
11日(火)・13日(木)・25日(火)・27日(木)

おひさま(岡部みわ保育園内)／☎667・0901

〈園庭開放〉(雨天中止) 19日(火)午前9時30分～11時

藤枝おやこ館(BiVi藤枝内)／☎631・5780

〈遊びのスペース〉水曜日はお休み
午前10時～午後0時30分、午後1時～4時
〈おはなしびよびよ〉
4日(火)午前10時30分～午前11時
〈お楽しみ会～リトミック～〉(予)11日(火)～
25日(火)午前10時30分～午前11時
※対象は1歳くらいまでの子とその保護者。定員5組。
※子育て相談や各種行事なども行っています。
詳しくは、お問い合わせください。

れんげじスマイルホール／☎641・7715

〈プレイゾーン〉木曜日はお休み
午前10時～10時55分、午前11時～正午、午後0時30分～1時25分、午後1時30分～2時30分、午後3時～3時55分、午後4時～5時
〈あかちゃんとおそぼう〉
5日(火)午後0時40分～1時10分
※対象は0歳～1歳くらいの子とその保護者。
〈やってみよう！運動あそび〉
25日(火)午前11時20分～11時35分
※対象は未就学児とその保護者。
※その他各種イベントを実施しています。
詳しくは、ホームページをご確認ください。

4月

子育てひろば

市ホームページ

アイコンの見方▶左記の支援センター名の頭文字をアイコンにしています。予：予約制

親子で安心して過ごすことができる「子育て支援センター」では、季節に合わせた行事や遊びの教室など、さまざまな催しを行っています。要予約以外は直接、会場にお越しください。

各子育て支援センターで電話・面接相談を受け付けています(原則開館時間内)。
記載の場所は集合場所です。活動場所は違うことがあります。
悪天候などにより事業を中止したり、施設が休館になる場合があります。
利用対象や参加料など、詳しくは各支援センターへお問い合わせください。

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2 えだっこルーム	3 えだっこルーム	4 めだ 園庭で遊ぼう えだっこルーム 藤 ねはなしびよびよ	5 藤 けろちゃんと遊ぼう 葉 わくわくタイム れ あかちゃんとおそぼう	6 赤ちゃん遊ぼうA 予 ひまわりひろば めだ 赤ちゃん遊ぼう 予 工 公園で遊ぼう 予 に おたのしみたいむ	7 ひまわりお話し会 予 めだ めだかっこパーク ふ 公園で遊ぼう 藤 けろちゃんと遊ぼう 高 読み読み会 に おたのしみたいむ に えだっこルーム	1/8
9 きのこと3 予 ふ 園庭遊び	10 きのこと3 予 ふ 園庭遊び	11 めだ めだかっこ広場 予 工 エンジェル広場 予 光 赤ちゃん遊ぼう 予 ぐ おはなしのとびら あ びよびよルーム 予 ち きのこと3 予 め 園庭開放	12 赤 赤ちゃん遊ぼう 予 ひ 赤ちゃん遊ぼう 予 光 作って遊ぼう 予 ふ あかちゃん遊ぼう 予 ち ちびっこあつまれ 予 藤 けろちゃんと遊ぼう 高 うたってあそぼう 葉 わくわくタイム	13 赤 赤ちゃん遊ぼうB 予 めだ めだかっこ広場 予 工 赤ちゃん遊ぼうと手遊びベビーリンパマッサージ 予 ち わらべうた 予 め 園庭開放	14 光 公園で遊ぼう ふ そだちの広場 藤 けろちゃんと遊ぼう 藤 えだっこルーム 高 読み読み会 葉 すみれおはなし会	15
16 ひまわりひろば ふ そだちの広場 ち えだっこルーム	17 ひまわりひろば ふ そだちの広場 ち えだっこルーム	18 ぐ こんにちは赤ちゃん 予 ひ ひまわりひろば めだ 園庭で遊ぼう 工 星の子A 予 光 赤ちゃん遊ぼう 予 ち きのこと3 予 に 藤枝市ふたごちゃんの会	19 ひ 赤ちゃん遊ぼう 予 ふ そだちの広場 予 あ 母の詩 予 藤 けろちゃんと遊ぼう 高 うたってあそぼう 葉 わくわくタイム ほ 園庭開放 お 園庭開放	20 赤 赤ちゃん遊ぼうと手遊びベビーリンパマッサージ 予 光 元気に1・2 予 ぐ 赤ちゃん集まれ 予	21 めだ わくわく合同広場 予 工 公園で遊ぼう ふ わくわく合同広場 予 光 ひかりのご話し会 ぐ ぐるんぱの広場 予 藤 けろちゃんと遊ぼう 高 読み読み会	22
23/30 えだっこルーム ひ ひまわりひろば	24 えだっこルーム ひ ひまわりひろば	25 赤 おひさま広場 予 めだ めだかっこ広場 予 工 星の子B 予 ち きのこと3 予 藤 すみれおはなし会 葉 えだっこルーム め 園庭開放 藤 お楽しみ会 れ やってみよう運動あそび 【まちの保健室】 午前9時30分～正午 子育て支援センターにここ広場	26 ひ ひまわりひろば めだ めだかっこ広場 予 光 作って遊ぼう 予 藤 けろちゃんと遊ぼう 葉 わくわくタイム	27 めだ ママと赤ちゃん 工 エンジェル広場 予 光 一緒に遊ぼう め 園庭開放	28 藤 けろちゃんと遊ぼう	29 昭和の日

掲載しているイベントなどの開催や募集に変更などが生じる場合があります。最新の情報は各子育て支援センターまでお問い合わせください。

わくわく製作

※カレンダーに記載した催しの開催日以外でも、各子育て支援センター（一部を除く）の開所時間内は自由に利用できます。
※地域子育て支援センターは、祝日は休みです。土・日曜日の催しについて詳しくは、市ホームページをご覧ください。