



**2021年10月～12月分 スポーツ教室・イベント等の開催予定**



新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容の変更や開催中止となる場合がございます。



公益財団法人  
藤沢市みらい創造財団

## ■目次■

<b>I 藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課 お知らせ</b>	
・ 指定管理施設一覧	1
・ お客様へお知らせ	2
・ 各スポーツ施設のご案内・交通アクセス	3
<b>II スポーツ教室事業開催予定</b>	
・ 秩父宮記念体育館	4
・ 鶴沼運動施設	7
・ 八部公園プール	9
・ 秋葉台文化体育館	11
・ 秋葉台公園プール	14
・ 石名坂温水プール	16
<b>III スポーツ大会&amp;イベント等開催予定</b>	
・ 秩父宮記念体育館&スポーツ事業担当	20
・ 鶴沼運動施設（八部公園）	20
・ 秋葉台運動施設（秋葉台公園）	21
・ 石名坂温水プール	21
<b>IV 個人使用予定</b>	
・ 秩父宮記念体育館 ◎個人使用日予定表	22
・ 秋葉台文化体育館 ◎個人使用日予定表	23
・ 弓道場利用区分について	24
・ 秩父宮記念体育館 ◎個人使用日予定表	25
・ 秋葉台文化体育館 ◎個人使用日予定表	25

### ※ トレーニング室(ルーム)登録講座日程表

現在、新型コロナウイルスの影響により、日程が流動的になっています。  
詳細は直接施設までお問い合わせください。

## ■利用上の注意■

- (1) **新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容の変更や開催中止となる場合があります。「財団ホームページ」で確認いただくか、各施設へ直接お問い合わせください。**
- (2) 個人使用日のご利用は、個人使用予定の「ご利用について」をご確認ください。
- (3) 各種目に参加される場合は、事故防止のため**スポーツのできる服装**をお願いします。
- (4) スポーツ教室には傷害保険が適用になりますが、有料**個人使用**(体育館・トレーニング・プールの個人利用)には、**市民活動保険やスポーツ傷害保険は適用されません。**利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分注意してご利用ください。
- (5) 利用の際には、各施設の**ルールやマナー**を守り、事故やトラブルのないようご注意ください。

## ■スポーツ教室の申込受付について■

◇受付時間指定の無い教室や講座等の申込受付時間は **8:30~21:00** です。

◇電話申込については回線が混み合い、つながりにくくなるのが予想されますので、あらかじめご了承ください。

◇公開抽選については、その場に立ち会う必要はありません。

当落はホームページで当選番号を確認または電話での問い合わせにより発表します。

◇申込み受付について、不明な点は各施設へお問い合わせください。

## ■各施設のお問合せ■

秩父宮記念体育館	251-0026 藤沢市鶴沼東8-2	TEL:0466-22-5335 FAX:0466-28-5749
鶴沼運動施設事務所 (八部公園プール)	251-0037 藤沢市鶴沼海岸6-12-1	TEL:0466-36-1607 FAX:0466-36-1754
秋葉台文化体育館	252-0816	TEL:0466-88-1111 FAX:0466-88-8687
秋葉台公園プール	藤沢市遠藤2000-1	TEL:0466-88-1811 FAX:0466-88-0081
石名坂温水プール	251-0875 藤沢市本藤沢1-10-1	TEL:0466-82-5131 FAX:0466-82-5132

【ホームページ】 <http://f-mirai.jp/>

【E-mail】 [sports@f-mirai.jp](mailto:sports@f-mirai.jp)

◆この冊子は年間予定です。日程等変更となる場合がございますので、各事業の申込受付日時が近づきましたら「広報ふじさわ」や各施設掲示物、本財団ホームページ等にてご確認ください。

## スポーツ教室事業 開催予定

※新型コロナウイルス感染症の影響により予定されている教室が中止または変更となる場合がございます。

## 【秩父宮記念体育館】

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

## オープン教室

No	教室名	教室内容等	実施日		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	オープン教室 ボディメイク&バランス エクササイズ	様々な有酸素エクササイズと簡単な筋トレーニングを行い、体の筋力&調整力のUPを図ります。フィットネスツール(チューブ、ポールなど)を使用するなど、多彩なプログラムを提供します。	10月	4,18,25	月	9:00-10:30	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			11月	1,15,22								
			12月	6,20,27								
2	オープン教室 リセットヨガ	ヨガは、日常のストレスから解放される時間。深い呼吸に意識を向け、身体の緊張を解放し、生活習慣の様々な原因からくる身体の歪みや心の疲れを、呼吸と身体をつなぎ合わせてポーズをとっていくことで、心身ともにリセットしていきましょう。	10月	4,18,25	月	13:30-14:30	1回	35人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			11月	1,15,22,29								
			12月	6,20,27								
3	オープン教室 健康体操	高齢の方も気軽に参加できる健康維持を目的とした教室です。転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力UPやバランス能力、歩行能力を養います。	10月	5,19,26	火	9:00-11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			11月	2,9,16								
			12月	7,14,21								
4	オープン教室 夜のリフレッシュヨガ	ヨガで心地よく自分の時間を過ごします。今日一日をリセットして、自分にゆったりご褒美を与える気持ちで、体を動かし、心もリフレッシュ。明日の活力へとつながります。	10月	6,13,20	水	19:15-20:30	1回	35人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			11月	10,17								
			12月	1,8,15								
5	オープン教室 ピラティス	全身をバランスよく動かし、体の奥にある筋肉(インナーマッスル)を整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりをしましょう！	10月	7,14,21,28	木	13:30-14:30	1回	35人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			11月	4,11,18,25								
			12月	2,9,16								
6	オープン教室 らくらくエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かします。脂肪燃焼&運動不足解消&ストレス解消にピッタリ。有酸素エクササイズと音楽を楽しもう！	10月	1,8,15,22	金	9:15-10:15	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			11月	5,12,19,26								
			12月	3,10,17,24								
7	オープン教室 らくらくステップ	ステップ台を使用してステップのバリエーションを組み合わせたエクササイズ！有酸素エクササイズと筋力UPで楽しく汗をかけます。気分爽快&ストレス発散！！	10月	1,8,15,22	金	10:45-11:45	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			11月	5,12,19,26								
			12月	3,10,17,24								

## スポーツ大会・イベント等 開催予定

※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容の変更や開催中止となる場合がございます。また、細心の注意を払ったうえで、開催の可否について判断してまいります。

### 【秩父宮記念体育館 & スポーツ事業担当】

※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。秩父宮記念体育館 0466-22-5335

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	ふじさわセーリングフェスタ2021 in江の島	子どもから高齢者、障がい者も船を走らせることができるヨット（ハンザ）を体験できます。	10/23(土)・24(日)	小学生以上 各50人	江の島ヨットハーバー	広報等でお知らせ致します	広報等でお知らせ致します
2	地域感謝祭 in 秩父宮記念体育館	近隣の方々へ日頃の感謝の気持ちを込めて様々なイベントを開催致します。	11/28(日)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	1,000円 (7リマーケット出店料)	広報等でお知らせ致します
3	ふじさわパラスポーツフェスタ2021	様々なユニバーサルスポーツを体験して楽しめます。ユニバーサルスポーツを通じてみんなが笑顔になる共生社会の実現を目指します。	11/28(日)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせ致します
4	ふれあいスポーツ交流会 卓球	卓球を通じて障がい者と健常者のバリアフリーを体験してみてください。	12/18(土) ※詳細は広報等でお知らせ致します	障がいのある卓球プレーヤー及び 市内中学校卓球部員	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせ致します
5	第66回藤沢市駅伝競走大会 ※中止	駅伝競走大会を通じて、藤沢市の陸上競技の普及発展を図ります。	12/26(日) 新型コロナウイルス感染症の影響により中止	一般男子の部 15チーム 一般女子の部 15チーム 市内在住在勤在学の高校生以上の方 で編成されたチーム	慶応義塾大学湘南藤沢キャンパス 及び周辺	無料	広報等でお知らせ致します

### 【鶴沼運動施設】

※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。鶴沼運動施設 0466-36-1607

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	SLまつり	ミニSL乗車会など、SLにちなんだイベントを開催します。フリーマーケットや模擬店、握力選手権、ストライダー、ランバイクの貸出も行います。	10/3 (日)	どなたでも参加できます ※フリーマーケット出店は事前申込	八部公園	1,000円 (フリーマーケット出店料)	フリマ申込:9/12(日) 13:50-14:00来館 定員を超えた場合14:00から抽選
2	藤沢市八部公園 『年末打ちおさめテニスday』	テニスの打ち納めは八部公園で！	12/28(火)～30(木)	テニスコート利用の 個人登録をされている方 ※1人1枠とさせていただきます	八部公園 テニスコート (人工芝/7コート) (ハードコート/11コート)	各1コート 1,200円	12/1(水)～12/7(火) 8:30～23:59 スポーツ施設予約システムにて申込 抽選申込1人1コートまで 抽選結果公開12/8(木)8:30

## 秩父宮記念体育館 個人使用 (有料) 予定表

施設名	場所	開催種目	定員	曜日	実施時間	10月		11月		12月	
メインアリーナ	全面	バドミントン	60	火	9:00~11:00	12	26	9		14	
	全面	卓球	40		11:00~13:00	12	26	9		14	
	全面	バウンドテニス	40		13:00~15:00	12	26	9		14	
	①②	バスケットボール	20		19:00~21:00	12	26	9		14	
	③④	ソフトテニス	16		19:00~21:00	12	26	9		14	
武道室	全面	太極拳	28	火	15:00~17:00	12	26	9		14	
	全面	剣道	28	火	19:00~21:00	12	26	9		14	
サブアリーナ	全面	ローリングバレーボール	18	日	9:00~11:00	10		7		12	

## 《各種目における制限について》

## ○バウンドテニス

- ・感染防止策のため 1 コートで活動できる人数は4人までとします。
- ・不特定の複数人が同じボールを共有することを禁止します。

## ○ソフトテニス

- ・不特定の複数人が同じボールを共有すること禁止します。
- ・利用時間途中での参加者のシャッフルは禁止します。

## ○太極拳

- ・参加者同士の距離は2m四方以上を確保してください。
- ・不特定の複数人が同じ用具を共有することを禁止します。

## ○卓球

- ・日本卓球協会の感染対策則り、不特定の複数人が同じボールを使用することを禁止します。また複数コートでのボール混在も同様とします。

## ○バスケットボール

- ・シューティングのみとします。対人練習は禁止します。
- ・不特定の複数人が同じボールを共有することを禁止します。

## ○バドミントン

- ・日本バドミントン協会の感染防止策に則り、1コートで活動できる人数は4人までとします。
- ・不特定の複数人が同じシャトルを共有することを禁止します。

## ○ローリングバレーボール

- ・プレー間に手洗いもしくは手指消毒を徹底してください。
- ・参加者同士の距離は2m四方以上を確保してください

《参加対象者》 どなたでも参加できます

《利用料金》 大人：200円 小中学生：100円 ※ローリングバレーボール：無料

## 《ご来館時のお願い》

- ・入室時およびプレー中以外はマスク等を着用してください。
  - ・参加時に検温をさせていただきます。37.5℃以上の場合、ご参加をお控えいただきます。
  - ・ラケットやシューズ等の貸出は行っておりません。ご自身でご準備の上ご来館ください。
  - ・冷水器の使用は当面の間、中止させていただきます。
- 飲料水は蓋の閉まる容器で飲料水をご持参ください。
- ・更衣室の混雑緩和のため、ご自宅等で更衣を済ませてからのご来館にご協力ください。

## 《ご利用について》

- ・利用制限（定員制）のため、開始30分前から整理券兼チェックリストを配布させていただきます。（当日のみ有効、1人1枚まで）
- 配布場所については、1階ロビー等でご案内します。
- 開始後5分以降の入場はできません。
- ・利用時間の制限（120分）をさせていただきます。
- ※準備・片付けおよび使用した用具等の消毒時間も含まれます。
- ・参加時には「感染防止策チェックリスト」の項目をご確認いただき、ご署名の上ご提出いただきます。
  - ・その他、種目毎に利用制限がございます。詳細は右枠内をご確認ください。

※個人使用中の怪我等については、ご自身で加入している傷害保険等にてご対応ください。

※上記日程は予定です。今後の感染者状況や大会、工事等により変更や休止になる場合がございます。

★ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。



## 秋葉台文化体育館 個人使用 (有料) 予定表

★有料個人使用予定表 利用料金：大人200円 小中学生100円

施設名	場所	開催種目	曜日	定員	実施時間	10月				11月				12月					
第1 体育室	全面	卓球	金	60	10:00~12:00	1		15				19				3		17	
	A B	バドミントン		32		8				12				10					
	C	ソフトテニス		10															
	A	バドミントン		16					22				26						24
	B C	ソフトテニス	20																
	A B	卓球	金	40	19:00~21:00	1									3				
	C	ソフトテニス		10															
	A	卓球		20					15				19					17	
BC	ソフトテニス	20																	
全面	バドミントン	48				8		22			12		26			10		24	
第2体育室	バスケットボール	金	20	19:00~21:00		8		22			12		26			10		24	



## 《ご来館時のお願い》

- ・入室時およびプレー中以外はマスク等を着用してください。
- ・参加時に検温をさせていただきます。37.5℃以上の場合、ご参加をお控えいただけます。
- ・ラケットやシューズ等の貸出は行っておりません。ご自身でご準備の上ご来館ください。
- ・冷水器の使用は当面の間、中止させていただきます。  
飲料水は蓋の閉まる容器で飲料水をご持参ください。
- ・更衣室の混雑緩和のため、ご自宅等で更衣を済ませてからのご来館にご協力ください。

## 《ご利用について》

- ・利用制限(定員制)のため、開始30分前から整理券を兼ねたチェックリストを配布させていただきます。  
(当日のみ有効、1人1枚まで)  
配布場所については、1階ロビー等でご案内します。  
開始後5分以降の入場はご遠慮ください。
- ・利用時間の制限(120分)をさせていただきます。  
※準備・片付けおよび使用した用具等の消毒時間も含まれます。
- ・参加時には「感染防止策チェックリスト」の項目をご確認いただき、ご署名の上ご提出いただきます。
- ・その他、種目毎に利用制限がございます。詳細は右枠内をご確認ください。

※個人使用中の怪我等については、ご自身で加入している傷害保険等にてご対応ください。

※上記日程は予定です。今後の感染者状況や大会、工事等により変更や休止になる場合がございます。

## 《各種目における制限について》

## ○卓球

- ・日本卓球協会の感染対策則り、不特定の複数人が同じボールを使用することを禁止します。また複数コートでのボール混在も同様とします。

## ○バドミントン

- ・日本バドミントン協会の感染対策に則り、1コートで活動できる人数は6人程度までとします。
- ・不特定の複数人が同じシャトルを共有することを禁止します。

## ○ソフトテニス

- ・感染対策のため1コートで活動できる人数は10人程度(片面5人程度)までとします。
- ・不特定の複数人が同じボールを共有すること禁止します。(利用時間途中での参加者のシャッフルは禁止します)

## ○バスケットボール

- ・感染対策のため1コートで活動できる人数は20人程度(片面10人程度)までとします。
- ・シューティングのみとします。対人練習は禁止します。
- ・不特定の複数人が同じボールを共有することを禁止します。

## 秩父宮記念体育館 弓道場利用区分

曜日 時間	月曜日					火曜日					水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					日曜日																																										
	第1	第2	第3	第4	第5	第1	第2	第3	第4	第5				第1	第2	第3	第4	第5	第1	第2	第3	第4	第5																																						
9:00~11:00	弓道 （団体使用）	（施設 休館日 保守点検日）		（団 体 使 用）		弓道 (団体使用)	弓道 (個人使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (個人使用)	弓道 (団体使用)	保守点検	弓道 (団体使用)	アーチェリー (団体使用)	弓道	アー フェ リ	弓道	アー フェ リ	弓道	弓道	弓道	アー フェ リ	弓道	アー フェ リ	弓道	弓道																																				
11:00~13:00						アーチェリー (団体使用)	アーチェリー (団体使用)	アーチェリー (団体使用)	アーチェリー (団体使用)	アーチェリー (団体使用)																保守点検	弓道 (団体使用)	弓道																																	
13:00~15:00						弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)																																		保守点検	弓道 (団体使用)	弓道															
15:00~17:00						弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)																																																			
17:00~19:00						弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)																保守点検	弓道 (団体使用)	弓道																																	
19:00~21:00	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	保守点検	弓道 (団体使用)	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道																																					

◇注意◇ (土・日曜日は原則「団体使用対象日」です)

※新型コロナウイルス感染防止のため、当面の間、団体使用枠に団体貸切が入らなかった場合には休場とさせていただきます。

※保守点検…室内・器具の点検のため、ご利用できません。(祝日の場合は翌日)

※特別な行事及び工事等により、中止・変更することがあります。

## 秋葉台文化体育館 弓道場利用区分

曜日 時間	月曜日					火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					日曜日																																																					
	第1	第2	第3	第4	第5					第1	第2	第3	第4	第5	第1	第2	第3	第4	第5																																																	
9:00~11:00	弓道 （団体使用）	（施設 休館日 保守点検日）		（団 体 使 用）		アーチェリー (団体使用)	保守点検	弓道 (団体使用)	弓道 (団体使用)	弓道	弓道 (個人使用)	弓道	弓道 (個人使用)	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道																																											
11:00~13:00						弓道 (団体使用)																				保守点検	弓道 (団体使用)	弓道																																								
13:00~15:00						保守点検																																										保守点検	弓道 (団体使用)	弓道																		
15:00~17:00						保守点検																																																														
17:00~19:00						保守点検																				保守点検	弓道 (団体使用)	弓道																																								
19:00~21:00	保守点検	保守点検	弓道 (団体使用)	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道																																												

◇注意◇ (土・日曜日は原則「団体使用対象日」です)

※新型コロナウイルス感染防止のため、当面の間、団体使用枠に団体貸切が入らなかった場合には休場とさせていただきます。

※保守点検…室内・器具の点検のため、ご利用できません。(祝日の場合は翌日)

※特別な行事及び工事等により、中止・変更することがあります。

◆この冊子は年間予定です。日程等変更となる場合がございますので、各事業の申込受付日時が近づきましたら「広報ふじさわ」や各施設掲示物、本財団ホームページ等にてご確認ください。

【ホームページ】 <http://f-mirai.jp/>  
 【E-mail】 [sports@f-mirai.jp](mailto:sports@f-mirai.jp)

## 秩父宮記念体育館 弓道場 有料個人使用予定表

(秩父宮記念体育館 ☎ : 0466-22-5335 📠 : 0466-28-5749)

施設名	場所	開催種目	定員	曜日	実施時間	10月		11月		12月	
弓道場	全面	弓道	20	火	9:30~12:30	12	26	9		14	
	全面	アーチェリー	20	日	13:30~16:30		24				26

## 秋葉台文化体育館 弓道場 有料個人使用予定表

(秋葉台文化体育館 ☎ : 0466-88-1111 📠 : 0466-88-8687)

施設名	場所	開催種目	定員	曜日	実施時間	10月		11月		12月	
弓道場	全面	弓道	15	土	13:30~16:30	9	23	13		11	25
	全面	アーチェリー	15	土	13:30~16:30	2	16	6	20	4	18

《参加対象者》弓道 : 全日本弓道連盟発行の有段者の方  
 アーチェリー : 経験者で一定以上の技術がある方

※初めて利用するにあたっては必ず「事前説明」を受けていただきます。詳細は施設までお問い合わせください。

《利用料金》 大人 : 2000円 小中学生 : 1000円

《ご来館時のお願い》

- ・入室時およびプレー中以外はマスク等を着用してください。
  - ・参加時に検温をさせていただきます。37.5℃以上の場合、ご参加をお控えいただきます。
  - ・用具等の貸出は行っておりません。ご自身でご準備の上ご来館ください。
  - ・冷水器の使用は当面の間、中止させていただきます。
- 飲料水は蓋の閉まる容器で飲料水をご持参ください。
- ・更衣室の混雑緩和のため、ご自宅等で更衣を済ませてからのご来館にご協力ください。

《ご利用について》

- ・利用制限(定員制)のため、開始30分前から整理券兼チェックリストを配布させていただきます。(当日のみ有効、1人1枚まで)
- 配布場所については、1階ロビー等でご案内します。
- 開始後5分以降の入場はできません。
- ・利用時間の制限(180分)をさせていただきます。
- ※準備・片付けおよび使用した用具等の消毒時間も含みます。
- ・参加時には「感染防止策チェックリスト」の項目をご確認いただき、ご署名の上ご提出いただきます。
- ・その他、種目毎に利用制限がございます。詳細は右枠内をご確認ください。

※個人使用中の怪我等については、ご自身で加入している傷害保険等にてご対応ください。

※上記日程は予定です。今後の感染者状況や大会、工事等により変更や休止になる場合がございます。

★ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

## 《各種目における制限について》

## ○弓道

- ・感染防止策のため射場で活動できる人数は5~6人(秩父宮6人、秋葉台5人)までとします。
- ・射場以外の場所においても参加者同士の距離は2m四方以上確保してください。
- ・不特定の複数人が同じ用具を共有することを禁止します。
- ・手洗いもしくは手指消毒を徹底をしてください。
- ※矢拭きタオルは個人で持参してください。

## ○アーチェリー

- ・感染防止策のため射場で活動できる人数は5~6人(秩父宮6人、秋葉台5人)までとします。
- ・射場以外の場所においても参加者同士の距離は2m四方以上確保してください。
- ・不特定の複数人が同じ用具を共有することを禁止します。
- ※当面の間、弓具の貸出も禁止とします。
- ・手洗いもしくは手指消毒を徹底をしてください。

★アーチェリーについては、悪天候の場合は中止となります。  
 微妙な天候の場合は、1時間前に施設へお問い合わせください。