

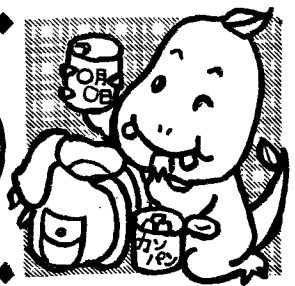


さくらザウルス通信

南区子育ての場

発行元 / NPO法人さくらザウルス

2017
9月号
NO.154



六ツ川
ひろば
避難訓練
& 防災講座

そなえよう! わが家用の

非常
持出袋

9/26
10:30~

避難訓練

10:50~
防災講座

講師: 南消防署
予防課 予防係



名波 巧治さん
(詳しくは中面→)

11:30~
質問タイム

何でもどうぞ...

→ 今年はお物を見て、さわって、実感します →



◆避難の時どこへ行く? 外出中だったら... ◆避難所で支給されるもの (多数の時は入場制限も)
◆避難できない一家の中はどこが安全? ◆備蓄倉庫には何が入ってるの?

※ さくらザウルスは親子で立ち寄り自由にすごせる広場です ※

南区子育ての場
さくらザウルス
薛田ひろば
一時預かり
(併設)
チャリティー
ショップ
*どなたでも
どうぞ...

〒232-0044 横浜市内
横町1-1-5 フレア吉原1階
045 (711) 4666
045 (711) 2665

◀ 住所 ▶
◀ TEL ▶
◀ FAX ▶

〒232-0066 南区六ツ川1-28-7
ザガンズビル南横浜一番館101
045 (711) 4771
045 (711) 6331

南区子育ての場
さくらザウルス
六ツ川ひろば
一時預かり
ミニチャリティーショップ

開館日 ▶ 月曜~金曜 (祝祭日・年末年始などのほか スタッフ会議などによる 特別休館日があります) * 地図は裏面に
開館時間 ▶ 10:00 ~ 16:00 (12:00 ~ 13:30 ランチスペース設けます)
対象 ▶ 0~6歳のお子さんとその家族、マタニティの方、南区在住以外の方も歓迎 利用は無料、登録は不要
E mail ▶ maitahiroba@sakurazaurusu.jp ホームページ ▶ <http://www.sakurazaurusu.jp>

* 南区子育ての場 さくらザウルスは、特定非営利活動法人さくらザウルスが、横浜市こども青少年局の補助を受け運営しています。



絵本の世界へ...



やまこえ のこえ かわこえて

こいでやすこ・作 福音館書店

きつねの きつこが おとうふやさんへ
あぶらあげ かいにおでかけです。「きつ
こちゃん、こんな よる おそく どこへ
いくの？」おつきさまと ふくろうとい
たちがついていきます。夜中のお買いも

の、あぶらあげ 100 枚、帰り道の「こわいぞーこわいぞー」
という声の正体、どの場面もわくわくドキドキ。おつきさま
が照らす明かりがきれいな月夜から、朝焼けがきれいなお
祭りの朝の場面へと変わり、いなりやまの秋まつりです。き
つこのいなりすしを目当てに、たくさんの動物たちがやっ
てきます。最後のページのおちも可愛くて、ほほえましい絵
本です。ぜひ読んでみてください。

藤田ひろばにある「おなべおなべにえたかな？」にもきつ
ねのきつこが登場します。(スタッフ 山根 麻美)

スタッフ紹介

大平 道子
(おおひらみちこ)



私事ですが、秋に長男が結婚
することになりました。娘はす
でに嫁いでいるので、親として肩の荷がスーと降りたよ
うな気分です。◆久しぶりに子供達のアルバムを見ている
と、小さくて可愛くて、楽しい思い出がたくさんあり
ます。でも、『あの時は怒り過ぎたな・・・』なんて反省
することも色々・・・思い出しました。◆独立した子供達
に『いたらぬ育児だったけど、よく育てくれたね!』
と感謝しています。◆子育て中のパパ、ママ、先は長い
けど楽しい事もたくさんありますよ。がんばれ!

7・8月行事より

7/28

歯科相談スペシャル アンコール開催!
手鏡で確認しながら真剣に歯みがき



「こちょこちょみがくよ」と指導中

「もう1回やってほしい」
の声を受けて、今年も歯科相
談スペシャル「じぶんでみ
がけるってかっこいい」を、
下は8か月児から6歳まで
のお子さん9組の参加で行
いました。歯科衛生士の資
格をもつスタッフとそのお
子さん2人が講師となり、
「むし歯はどうしてできる
のか」、「むし歯にならないためにやっていることは?」
「むし歯になりやすいおやつ」を、マンガやクイズで分
かりやすく教えてくれました。お子さんたちは集中して、
静かに聞いていました。

続いて歯みがきの実演。「こちょこちょ細かく動かす」
「みがく順番を決めておく」とみがき忘れがない」と助言
を受けて、手鏡を見ながら「次は右上〜、下もみがくよ」
と掛け声にあわせてみんなでみがきました。真剣な表情

助手をつとめた晃佑くんが
感想を書いてくれました。

ぼくがおもしろいとおも
うのはむし歯にならない
おかしなあてをクイズを
したことです。

です。そんな雰囲気につられて「珍
しく泣かずに歯みがきさせてくれま
した」と1歳児のママが話してくれ
ました。最後は講師から折り紙で作
った歯ブラシのプレゼントも。

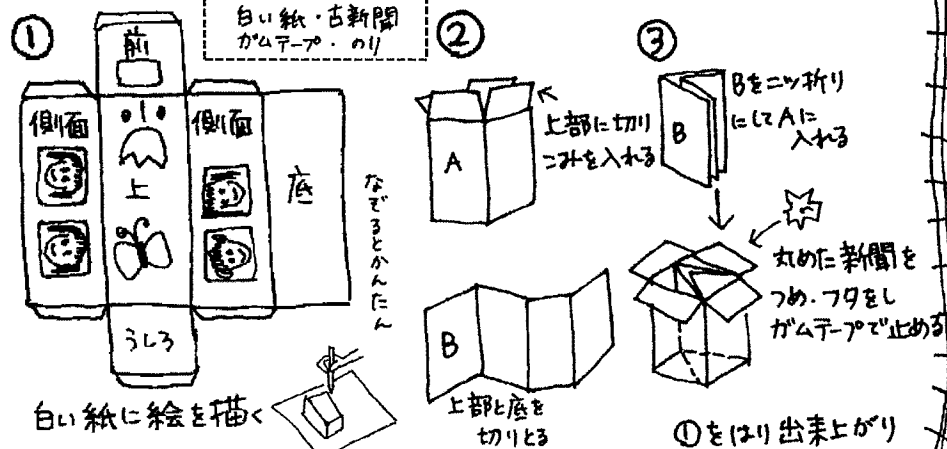
講座の後は個別相談でしたが、「お
すすめの小児歯科は?」の質問に、
講師が参加者に呼びかけて情報交換
で盛り上がりしました。

◆参加者の感想◆

- *6歳の長女のはえかわりの時期、歯みがきを怠りがちな夏休みの入り口にグッドタイミングな講座でした。(はひみさん)
- *娘が3歳半になり、自ら話を聞いて興味を持ち歯みがきしたことに成長を感じました。(K・Yさん)

作り方

用意するもの
牛乳パック2本
白い紙・古新聞
かまてア・のり



8/8

キッズタイムにおもちゃを手作り
自分だけの電車ができたよ

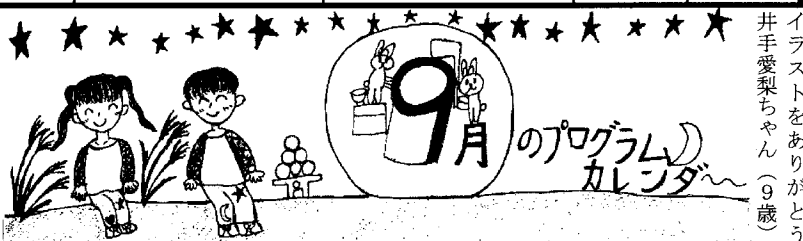
この日は日枝小放課後キッズクラブから、1年生から5年生4名がスタッフ体験に来ていました。小学生は粘土遊びを担当し、にぎやかなキッズタイムになりました。

牛乳パックの電車作りには、9組の親子が参加。一生懸命絵を描き、ていねいにはりつけ仕上げる親子の姿が、ほほえましかったです。この中で4歳の女の子は家族皆の顔を窓に描き、出来上がった電車を手にニコリ。仲よし家族が思い浮かぶすてきな笑顔でした。

月	火	水	木	金	土	日
9月	プログラムは携帯サイトからでもごらんいただけます。 		プログラム中はショップを閉めます。終了後オープンします。他の()も	1 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時 	2 休	3 休
4	5 (月齢の制限はありませんが、0歳児を優先してご利用を...)	6 休 チーム運営会	7 キッズタイム  1時半~3時	8 にこにこサロン+ピラティス 助産師 10時~12時 	9 休	10 休
11 歯科相談日  10時~12時 出張 永田地区センター	12 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時 	13 (年齢の制限はありませんが、2~4歳児が多いです)	14 おはなし会  11:00~	15 (プログラムに参加しない方は12:00~)	16 休	17 休
18 休	19	20 (プログラムに参加しない方は11:00~)	21 おもちゃ病院  10時~12時	22 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時 	23 休	24 休
25 お誕生会  11:00~	26 (お誕生月の方は10:50から写真をとります)	27 休 スタッフ全体会	28 ベビービクス  10時~11時	29 橋本清子 入会 ママシステム説明会  10時~11時	30 休	

ましたひろば

このページの予約 ⇒ TEL 711-4666 (10時から)



イラストをありがとうございます
井手愛梨ちゃん(9歳)

◆「予」は参加予約が必要なプログラム。その他は参加に予約はいりません。直接会場へお越しください。◆

1日(金)、12日(火)、22日(金) 赤ちゃんタイム(13:30~15:00)

特別なプログラムはありませんが、0歳児親子が過ごしやすい時間帯です。同じくらいのお友達を作りたい方におすすめ。0歳児は赤ちゃんタイム以外もご利用になれます。

7日(木) キッズタイム(13:30~15:00)

予約不要・参加費不要
少し大きな活発なお子さんがのびのびと過ごせる時間帯。大きな紙にお絵かきしたり、ねんどで遊ぶようご用意します。

8日(金) にこにこサロン+ピラティス(10:00~12:00)

要予約 8日→受付中 次回 10/13→25日
参加費 500円(メイト 300円) 10組先着順
ベテラン助産師を囲んで子育ての心配事などをみんなで話しましょう。月齢制限なし、妊婦さん歓迎。個別の相談も可能。前半のピラティスはインナーマッスルを鍛える全身運動です。

11日(月) 歯科相談日(10:00~12:00)

予約不要・無料 歯科衛生士の資格を持つスタッフが歯に関する相談を受けます。診断・治療などの医療行為はしません。

21日(木) おもちゃ病院(10:00~12:00)

こわれてしまったおもちゃをお持ちください。ボランティアが子どもたちの目の前で直してくれます。修理代無料。ただし大型の部品が必要な時は、ご相談の上、実費負担をお願いします。

25日(月) お誕生会(11:00~11:30)

予約不要・参加費不要
布製のケーキを囲んでお祝いし、みんなでおはなし会を楽しみましょう。お誕生日のお友達はもちろん、そうでないお友達もご参加ください。

28日(木) ベビービクス(10:00~11:00)

要予約 15日より3か月(首のすわった)~1歳前後(あんよ前)
12組先着順 参加費 500円(メイト 300円) バスタオル、飲み物
ベビーマッサージやリズムに合わせて赤ちゃん体操。親子のコミュニケーションとスキンシップがたっぷり。ママのためのエクササイズも。

29日(金) 子育てサポートシステム入会説明会(10~11時)

参加費不要・電話で事前申し込み 731-2291(専用電話)
「子どもを預かってほしい人」と「預かれる人」が登録して、地域ぐるみで子育てを支援するしくみです。登録を希望する方、関心のある方はご相談ください。この時間、一般の利用もできます。

※プログラムはやむを得ず変更になることがあります。

出張おはなし会

* 中村地区センター出張おはなし会はお休みです。

* 永田地区センター出張おはなし会は裏面参照。





今月の
ハイック

9/26

(火) 10:30~12:00

防災講座 (1面より)

ぞなえよう! わが家用の 非常持出袋

南消防署
予防課 予防係

名波 巧治 さん



(イラスト
白須)

「まずできることから」…今回の講座が少しでもヒントになればうれしいです。

「道案内の話に戻りますが、準備といっても、今から英会話習っても身につくかわかりません。そうやって諦めるのではなく、たとえばスマホのアプリの活用とか自分にある方法を探すこともありますよね。お子さんを守ることは大切ですが、家族全員が助かることが大事です。そのために自分一人で背負わないで、ご家族、ご近所、お友達と協力しあうことも大切です。災害を防ぐことはできません。でも日ごろの準備で被害を軽減することはできます。」

先日、外国人の旅行者の方に道を聞かれました。いざとなると慌てて単語がでてきません。準備の大切さを実感しました。でも、そんなこと度々ないし、準備って何したらいいかわからないし…これって災害対応に、にているませんか?

横浜市の震度6以上の地震発生確率は今後30年で78%って言われても、ほかに安全な場所はあるの?そこには台風はこないの?

準備は何を用意しよう…、どれくらい用意しよう…、子どももいるし…大変だ…

準備は日ごろから (名波さんより)

7/22.23

7月の行事より

「フリマの出会いは一期一会」



「テントの前のにぎわい」

蒔田公園で行われた南まつりに今年もフリマとさかなつりで参加し、たくさんの方にきていただきました。

フリマでは小学5年生の男の子が髪どめを「ママに似合うと思ったからお土産。」とてれくさそうに選んでいました。

また、妹のために木のおもちゃを買い求める、やさしいお兄ちゃんもいました。ガラスケース入りの五月人形も大事にしてくれる人がみつき、自分でひもを使い手際よく梱包。一期一会だなあ…とフリマでの出会いにしみじみ。

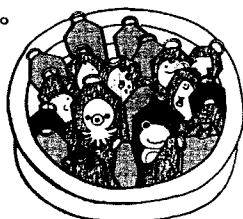
さかなつりコーナーでは、個性あふれる海の生きものがたくさん並びました。「あのタコさんがつりたい」と狙いを定めて挑戦する2歳児。上手いかず目にはちょっぴり涙が。それでも一生懸命輪ゴムの小さな穴を釣りざおで狙い釣り上げると満面の笑みがうかびました。「タコさんヤッター」と抱きしめる様にしていました。さかなつりは大好評で両日とも1時間半ほどで終了。おもちゃコーナーでは「3個10円」という表示をみて「うち4人家族なんですけど…」となやむ5歳の女の子。このコーナー、子どもだけでなく、意外にも大人に人気でした。

【スタッフの感想】

・今年もたくさんの懐かしい親子に再会できました(スタッフ・山根)

収益はひろばの運営費として大切にに使わせていただきます。

※売り上げは2日間で95,140円でした。たくさんの品物の寄付をありがとうございました。



▲スタッフが描いた海の生きもの (イラスト 伊藤)

あね、うちの子なんだよ…

昨年12月に次女が生まれ、年子姉妹の育児がスタートしました。産まれるまでは子どもが1人増える生活が想像できず不安にも思っていたましたが、上の子は割とすんなりと妹を受け入れてくれた様に思います。そして誕生からあっという間に9ヶ月が過ぎました。今では妹の着がえや食事のお世話などを私のまねをして手伝ってくれています。小さく産まれた次女もすり這いで移動する様になり、姉のおもちゃめがけて突進していくことも増えました。ダメー!とはねのけられても負けることなく何度も近付いていく姿に下の子の強さを感じる日々です。

イヤイヤ期も重なり、2人同時に泣いている時は正直うるさいなあと思うこともありますが、1日の終わりに2人そろって同じ寝相で寝ている姿を見ると疲れも吹っ飛んでしまいます。バタバタと過ぎる日々の中でも子どもたちの成長する姿を見逃さず、応援していきたいと思います。

大山友佳さん 穂風(ほのか)さん 2歳5ヶ月
楓花(ふうか)さん 9ヶ月

夏休み・インターン日記 子どもたちと接して

明治学院大学 社会学部
社会福祉学科 秋葉 涼香

私には気がつかないことに気がついたり、思いもつかなかった遊び方で遊んだり、子どもの想像力に驚いた。子どもによって性格が様々でありその性格によって遊び方や話題も変わってきて、とても興味深かった。

帰るときに「ありがとう」と言葉をかけてくれたり、名前を覚えて呼ばれたことがすごく嬉しかった。また、子育て中のお母さんに子育ての話や子どもの話をいろいろ聞くことができ、授業だけでは得られない経験することが出来た。改めて子どもはとてかわいいと思った。自分に子どもが出来たときにこの経験を生かしたい。



大型ブロックで一緒に

月	火	水	木	金	土	日
9月				1	2 休	3 休
4 赤ちゃんタイム 乳児向け 10時～11時半	5 休 チーム・運営会	6 プログラムに参加しない方は11:00～	7 ベビービクス 10時～11時	8 プログラムに参加しない方は12:00～	9 休	10 休
11 年齢の制限はありませんが、2～4歳児が多いです 出張 永田地区センター	12 キッズタイム 1時半～3時	13 おはなし会 11:00～	14 おもちゃ病院 10時～12時	15 にこにこサロン+ピラティス 10時～12時	16 休	17 休
18 休 年齢の制限はありませんが、0歳児を優先したご利用を	19 休 スタッフ全体会	20	21 子育てパートナー相談日 10時～12時	22 保育・教育コンシェルジュ相談 10時～12時	23 休	24 休
25 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半～3時	26 避難訓練&防災講座 10:30～12:00	27 プログラムに参加しない方は12:00～	28 構成員入会サポートシステム説明会 10時～11時	29 お誕生会 11:00～	30 お誕生月の方は10:50から写真をとります	

むつかわひろば

このページの予約 ⇒ TEL 711-4771 (10時から)

イラスト
スタッフ
伊藤智恵美



◆「予」は参加予約が必要なプログラム。その後は参加に予約はいりません。直接会場へお越しください。◆

4日(月) 赤ちゃんタイム (10:00～11:30)

25日(月) 赤ちゃんタイム (13:30～15:00)

特別なプログラムはありませんが、0歳児親子が過ごしやすい時間帯です。同じくらいのお友達を作りたい方におすすめです。

7日(木) ベビービクス (10:00～11:00)

要予約 7日→受付中 次回 10/5→14日より 3か月～1歳前
12組先着順 参加費 500円(メイト 300円) バスタオル、飲み物
ベビーマッサージやリズムに合わせて赤ちゃん体操。親子のコミュニケーションとスキンシップがたっぷり。ママのためのエクササイズも。

12日(火) キッズタイム (13:30～15:00)

予約不要・無料 少し大きな活発なお子さんがのびのび過ごせる時間帯。大きな紙にお絵かきしたり、ねんどで遊ぶようご用意します。

15日(金) にこにこサロン+ピラティス (10:00～12:00)

要予約 1日より 参加費 500円(メイト 300円) 10組先着順
ベテラン助産師を囲んで子育て期の心配事などをみんなで話ししましょう。月齢制限なし。妊婦さん歓迎。個別の相談も可。
前半のピラティスはインナーマッスルを鍛える全身運動です。

21日(木) 子育てパートナー相談日 (10:00～12:00)

予約不要・無料 子育てパートナーが子育て期の悩みや困りごとについてじっくりお話を聞き必要な情報を調べたり、支援機関を紹介します。この日以外での予約希望は 721-8686(専用電話)

22日(金) 保育・教育コンシェルジュ相談 (10:00～12:00)

予約不要・無料 当日先着8名まで ※一般の利用できます。
お一人15分程度の個別相談ができます。預け方や預け先(幼稚園や保育園など)の情報、その他手続きのことなどお気軽に。

26日(火) 避難訓練&防災講座 (10:30～12:00)

予約不要・無料 ひろばにいる人は全員参加
地震を想定し、利用者・スタッフが身を守る行動をとります。
その後、南消防署 名波さんが防災について話しをしてくれます

28日(木) 子育てサポートシステム入会説明会 (10～11時)

参加費不要・電話で事前申し込み 731-2291(専用電話)
「子どもを預かってほしい人」と「預かれる人」が登録をして地域ぐるみで子育てを支援するしくみです。登録を希望する方関心のある方はご参加ください。*この時間一般の利用もできません。

※プログラムはやむを得ず変更になることがあります。

出張おはなし会

11日(月) 永田地区センター (11:00～11:30)

絵本、手遊び、パネルシアターなど、
赤ちゃんから楽しめます。
1F グループ室(体育館横)にて

*中村地区センター出張おはなし会はお休みです



【区民が企画運営する講座】 発達障がい児と共に かがやく未来へ!!

「にじいろ」は
この講座を企画・運営
する団体です。軽度発達障がいまたはその疑い
の子どもを持つお母さんを中心に活動中。
すべて10~12時 会場 フォーラム南太田



南区
子育て応援
マップを
参照してね
あひま
だいすき

鶴巻橋公園
9/14.28 (すべて木曜)
10/5.12.26
11/16.30 12/7
雨天中止
みんなで
外あそび

「てひろば」
10:15~11:30
宿の前公園
9/25 (すべて月曜)
10/2.23.30
11/6.13 12/4
よれても
いい服で
水分補給

10/12(木)	自分を好きになることから始めてみよう	カウンセラー 藤木 由理
10/19(木)	聞かせて先輩ママ!! ~20歳の息子さんとの日々~	warmplace代表 塚原 敦子
10/28(土)	発達障がいのある子のクラス「いいところ」応援計画! 授業	聖隷大学大学院 阿部 利彦
11/9(木)	子どもとの関わり ~子どもの話の聴き方~	元スクールカウンセラー 井上 淑子
11/25(土)	発達障がいの子どもの大きな可能性 ~進学・就職・自立~	明達館高校 校長 日野 公三
12/9(土)	まとめと振り返り	藤木 由理

公開講座
申し込み
100名
10/20



市立井ヶ谷保育園がおこなっています
問合せ 715-0148(育児支援専用)
▶おともだちができます♡
▶赤ちゃんも歓迎

10/1(日) 10:00~14:30
南の
なやみ
よう!
楽し
そう!

連続講座 無料
対象: 発達障がい児
(軽度から疑いを持つ園児~高校生)
の保護者 20名(多数抽選)
しめきり 9/30(土)
◆問合せ 341-1238
南区役所 地域振興課

大岡健康プラザ内 南スポーツセンター 1階体育館 (市営 弘明寺 地下鉄 徒歩5分)

第26回 いきいきふれあい
あそびのひろば

運動会
10:40
11:00
11:20
11:40
12:00
12:20
12:40
13:00
13:20
13:40
14:00
14:20
14:40
15:00
15:20
15:40
16:00
16:20
16:40
17:00
17:20
17:40
18:00
18:20
18:40
19:00
19:20
19:40
20:00
20:20
20:40
21:00
21:20
21:40
22:00
22:20
22:40
23:00
23:20
23:40
24:00
24:20
24:40
25:00
25:20
25:40
26:00
26:20
26:40
27:00
27:20
27:40
28:00
28:20
28:40
29:00
29:20
29:40
30:00
30:20
30:40
31:00
31:20
31:40
32:00
32:20
32:40
33:00
33:20
33:40
34:00
34:20
34:40
35:00
35:20
35:40
36:00
36:20
36:40
37:00
37:20
37:40
38:00
38:20
38:40
39:00
39:20
39:40
40:00
40:20
40:40
41:00
41:20
41:40
42:00
42:20
42:40
43:00
43:20
43:40
44:00
44:20
44:40
45:00
45:20
45:40
46:00
46:20
46:40
47:00
47:20
47:40
48:00
48:20
48:40
49:00
49:20
49:40
50:00
50:20
50:40
51:00
51:20
51:40
52:00
52:20
52:40
53:00
53:20
53:40
54:00
54:20
54:40
55:00
55:20
55:40
56:00
56:20
56:40
57:00
57:20
57:40
58:00
58:20
58:40
59:00
59:20
59:40
60:00
60:20
60:40
61:00
61:20
61:40
62:00
62:20
62:40
63:00
63:20
63:40
64:00
64:20
64:40
65:00
65:20
65:40
66:00
66:20
66:40
67:00
67:20
67:40
68:00
68:20
68:40
69:00
69:20
69:40
70:00
70:20
70:40
71:00
71:20
71:40
72:00
72:20
72:40
73:00
73:20
73:40
74:00
74:20
74:40
75:00
75:20
75:40
76:00
76:20
76:40
77:00
77:20
77:40
78:00
78:20
78:40
79:00
79:20
79:40
80:00
80:20
80:40
81:00
81:20
81:40
82:00
82:20
82:40
83:00
83:20
83:40
84:00
84:20
84:40
85:00
85:20
85:40
86:00
86:20
86:40
87:00
87:20
87:40
88:00
88:20
88:40
89:00
89:20
89:40
90:00
90:20
90:40
91:00
91:20
91:40
92:00
92:20
92:40
93:00
93:20
93:40
94:00
94:20
94:40
95:00
95:20
95:40
96:00
96:20
96:40
97:00
97:20
97:40
98:00
98:20
98:40
99:00
99:20
99:40
100:00
100:20
100:40
101:00
101:20
101:40
102:00
102:20
102:40
103:00
103:20
103:40
104:00
104:20
104:40
105:00
105:20
105:40
106:00
106:20
106:40
107:00
107:20
107:40
108:00
108:20
108:40
109:00
109:20
109:40
110:00
110:20
110:40
111:00
111:20
111:40
112:00
112:20
112:40
113:00
113:20
113:40
114:00
114:20
114:40
115:00
115:20
115:40
116:00
116:20
116:40
117:00
117:20
117:40
118:00
118:20
118:40
119:00
119:20
119:40
120:00
120:20
120:40
121:00
121:20
121:40
122:00
122:20
122:40
123:00
123:20
123:40
124:00
124:20
124:40
125:00
125:20
125:40
126:00
126:20
126:40
127:00
127:20
127:40
128:00
128:20
128:40
129:00
129:20
129:40
130:00
130:20
130:40
131:00
131:20
131:40
132:00
132:20
132:40
133:00
133:20
133:40
134:00
134:20
134:40
135:00
135:20
135:40
136:00
136:20
136:40
137:00
137:20
137:40
138:00
138:20
138:40
139:00
139:20
139:40
140:00
140:20
140:40
141:00
141:20
141:40
142:00
142:20
142:40
143:00
143:20
143:40
144:00
144:20
144:40
145:00
145:20
145:40
146:00
146:20
146:40
147:00
147:20
147:40
148:00
148:20
148:40
149:00
149:20
149:40
150:00
150:20
150:40
151:00
151:20
151:40
152:00
152:20
152:40
153:00
153:20
153:40
154:00
154:20
154:40
155:00
155:20
155:40
156:00
156:20
156:40
157:00
157:20
157:40
158:00
158:20
158:40
159:00
159:20
159:40
160:00
160:20
160:40
161:00
161:20
161:40
162:00
162:20
162:40
163:00
163:20
163:40
164:00
164:20
164:40
165:00
165:20
165:40
166:00
166:20
166:40
167:00
167:20
167:40
168:00
168:20
168:40
169:00
169:20
169:40
170:00
170:20
170:40
171:00
171:20
171:40
172:00
172:20
172:40
173:00
173:20
173:40
174:00
174:20
174:40
175:00
175:20
175:40
176:00
176:20
176:40
177:00
177:20
177:40
178:00
178:20
178:40
179:00
179:20
179:40
180:00
180:20
180:40
181:00
181:20
181:40
182:00
182:20
182:40
183:00
183:20
183:40
184:00
184:20
184:40
185:00
185:20
185:40
186:00
186:20
186:40
187:00
187:20
187:40
188:00
188:20
188:40
189:00
189:20
189:40
190:00
190:20
190:40
191:00
191:20
191:40
192:00
192:20
192:40
193:00
193:20
193:40
194:00
194:20
194:40
195:00
195:20
195:40
196:00
196:20
196:40
197:00
197:20
197:40
198:00
198:20
198:40
199:00
199:20
199:40
200:00
200:20
200:40
201:00
201:20
201:40
202:00
202:20
202:40
203:00
203:20
203:40
204:00
204:20
204:40
205:00
205:20
205:40
206:00
206:20
206:40
207:00
207:20
207:40
208:00
208:20
208:40
209:00
209:20
209:40
210:00
210:20
210:40
211:00
211:20
211:40
212:00
212:20
212:40
213:00
213:20
213:40
214:00
214:20
214:40
215:00
215:20
215:40
216:00
216:20
216:40
217:00
217:20
217:40
218:00
218:20
218:40
219:00
219:20
219:40
220:00
220:20
220:40
221:00
221:20
221:40
222:00
222:20
222:40
223:00
223:20
223:40
224:00
224:20
224:40
225:00
225:20
225:40
226:00
226:20
226:40
227:00
227:20
227:40
228:00
228:20
228:40
229:00
229:20
229:40
230:00
230:20
230:40
231:00
231:20
231:40
232:00
232:20
232:40
233:00
233:20
233:40
234:00
234:20
234:40
235:00
235:20
235:40
236:00
236:20
236:40
237:00
237:20
237:40
238:00
238:20
238:40
239:00
239:20
239:40
240:00
240:20
240:40
241:00
241:20
241:40
242:00
242:20
242:40
243:00
243:20
243:40
244:00
244:20
244:40
245:00
245:20
245:40
246:00
246:20
246:40
247:00
247:20
247:40
248:00
248:20
248:40
249:00
249:20
249:40
250:00
250:20
250:40
251:00
251:20
251:40
252:00
252:20
252:40
253:00
253:20
253:40
254:00
254:20
254:40
255:00
255:20
255:40
256:00
256:20
256:40
257:00
257:20
257:40
258:00
258:20
258:40
259:00
259:20
259:40
260:00
260:20
260:40
261:00
261:20
261:40
262:00
262:20
262:40
263:00
263:20
263:40
264:00
264:20
264:40
265:00
265:20
265:40
266:00
266:20
266:40
267:00
267:20
267:40
268:00
268:20
268:40
269:00
269:20
269:40
270:00
270:20
270:40
271:00
271:20
271:40
272:00
272:20
272:40
273:00
273:20
273:40
274:00
274:20
274:40
275:00
275:20
275:40
276:00
276:20
276:40
277:00
277:20
277:40
278:00
278:20
278:40
279:00
279:20
279:40
280:00
280:20
280:40
281:00
281:20
281:40
282:00
282:20
282:40
283:00
283:20
283:40
284:00
284:20
284:40
285:00
285:20
285:40
286:00
286:20
286:40
287:00
287:20
287:40
288:00
288:20
288:40
289:00
289:20
289:40
290:00
290:20
290:40
291:00
291:20
291:40
292:00
292:20
292:40
293:00
293:20
293:40
294:00
294:20
294:40
295:00
295:20
295:40
296:00
296:20
296:40
297:00
297:20
297:40
298:00
298:20
298:40
299:00
299:20
299:40
300:00
300:20
300:40
301:00
301:20
301:40
302:00
302:20
302:40
303:00
303:20
303:40
304:00
304:20
304:40
305:00
305:20
305:40
306:00
306:20
306:40
307:00
307:20
307:40
308:00
308:20
308:40
309:00
309:20
309:40
310:00
310:20
310:40
311:00
311:20
311:40
312:00
312:20
312:40
313:00
313:20
313:40
314:00
314:20
314:40
315:00
315:20
315:40
316:00
316:20
316:40
317:00
317:20
317:40
318:00
318:20
318:40
319:00
319:20
319:40
320:00
320:20
320:40
321:00
321:20
321:40
322:00
322:20
322:40
323:00
323:20
323:40
324:00
324:20
324:40
325:00
325:20
325:40
326:00
326:20
326:40
327:00
327:20
327:40
328:00
328:20
328:40
329:00
329:20
329:40
330:00
330:20
330:40
331:00
331:20
331:40
332:00
332:20
332:40
333:00
333:20
333:40
334:00
334:20
334:40
335:00
335:20
335:40
336:00
336:20
336:40
337:00
337:20
337:40
338:00
338:20
338:40
339:00
339:20
339:40
340:00
340:20
340:40
341:00
341:20
341:40
342:00
342:20
342:40
343:00
343:20
343:40
344:00
344:20
344:40
345:00
345:20
345:40
346:00
346:20
346:40
347:00
347:20
347:40
348:00
348:20
348:40
349:00
349:20
349:40
350:00
350:20
350:40
351:00
351:20
351:40
352:00
352:20
352:40
353:00
353:20
353:40
354:00
354:20
354:40
355:00
355:20
355:40
356:00
356:20
356:40
357:00
357:20
357:40
358:00
358:20
358:40
359:00
359:20
359:40
360:00
360:20
360:40
361:00
361:20
361:40
362:00
362:20
362:40
363:00
363:20
363:40
364:00
364:20
364:40
365:00
365:20
365:40
366:00
366:20
366:40
367:00
367:20
367:40
368:00
368:20
368:40
369:00
369:20
369:40
370:00
370:20
370:40
371:00
371:20
371:40
372:00
372:20
372:40
373:00
373:20
373:40
374:00
374:20
374:40
375:00
375:20
375:40
376:00
376:20
376:40
377:00
377:20
377:40
378:00
378:20
378:40
379:00
379:20
379:40
380:00
380:20
380:40
381:00
381:20
381:40
382:00
382:20
382:40
383:00
383:20
383:40
384:00
384:20
384:40
385:00
385:20
385:40
386:00
386:20
386:40
387:00
387:20
387:40
388:00
388:20
388:40
389:00
389:20
389:40
390:00
390:20
390:40
391:00
391:20
391:40
392:00
392:20
392:40
393:00
393:20
393:40
394:00
394:20
394:40
395:00
395:20
395:40
396:00
396:20
396:40
397:00
397:20
397:40
398:00
398:20
398:40
399:00
399:20
399:40
400:00
400:20
400:40
401:00
401:20
401:40
402:00
402:20
402:40
403:00
403:20
403:40
404:00
404:20
404:40
405:00
405:20
405:40
406:00
406:20
406:40
407:00
407:20
407:40
408:00
408:20
408:40
409:00
409:20
409:40
410:00
410:20
410:40
411:00
411:20
411:40
412:00
412:20
412:40
413:00
413:20
413:40
414:00
414:20
414:40
415:00
415:20
415:40
416:00
416:20
416:40
417:00
417:20
417:40
418:00
418:20
418:40
419:00
419:20
419:40
420:00
420:20
420:40
421:00
421:20
421:40
422:00
422:20
422:40
423:00
423:20
423:40
424:00
424:20
424:40
425:00
425:20
425:40
426:00
426:20
426:40
427:00
427:20
427:40
428:00
428:20
428:40
429:00
429:20
429:40
430:00
430:20
430:40
431:00
431:20
431:40
432:00
432:20
432:40
433:00
433:20
433:40
434:00
434:20
434:40
435:00
435:20
435:40
436:00
436:20
436:40
437:00
437:20
437:40
438:00
438:20
438:40
439:00
439:20
439:40
440:00
440:20
440:40
441:00
441:20
441:40
442:00
442:20
442:40
443:00
443:20
443:40
444:00
444:20
444:40
445:00
445:20
445:40
446:00
446:20
446:40
447:00
447:20
447:40
448:00
448:20
448:40
449:00
449:20
449:40
450:00
450:20
450:40
451:00
451:20
451:40
452:00
452:20
452:40
453:00
453:20
453:40
454:00
454:20
454:40
455:00
455:20
455:40
456:00
456:20
456:40
457:00
457:20
457:40
458:00
458:20
458:40
459:00
459:20
459:40
460:00
460:20
460:40
461:00
461:20
461:40
462:00
462:20
462:40
463:00
463:20
463:40
464:00
464:20
464:40
465:00
465:20
465:40
466:00
466:20
466:40
467:00
467:20
467:40
468:00
468:20
468:40
469:00
469:20
469:40
470:00
470:20
470:40
471:00
471:20
471:40
472:00
472:20
472:40
473:00
473:20
473:40
474:00
474:20
474:40
475:00
475:20
475:40
476:00
476:20
476:40
477:00
477:20
477:40
478:00
478:20
478:40
479:00
479:20
479:40
480:00
480:20
480:40
481:00
481:20
481:40
482:00
482:20
482:40
483:00
483:20
483:40
484:00
484:20
484:40
485:00
48