

世界一の海づくりプロジェクト

# 下田を遊ぶ・学ぶ 体験講座

市内在学の小中学生とその家族が対象です 2026年7月～9月版

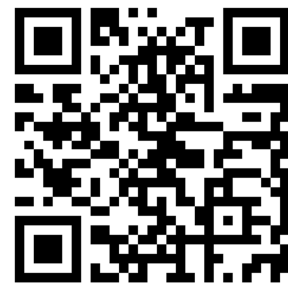
下田には魅力いっぱいの自然体験を楽しむために多くの方が訪れています。実は、住んでいる身近な場所で、と～っても楽しいことが沢山できるんです！市内で体験活動を行っている達人たちが、下田を楽しむ講座を企画しました。是非、気軽に参加して下さい！

## 申込み

6月26日(金)AM9:00  
よりし～もんで受付

講座開催の  
3日前締切  
先着順です！

講座の内容やカレンダーは  
し～もんHPをチェック！



- ※今年度より、全期間市内小中学生が対象となります。
- ※下田市外の小・中学生とその家族も参加できますが、一般料金になります。
- ※この講座は市の補助事業のため、特別料金となっています。参加費と同額を別途市から補助しています。



### 申込・問合せ

し～もん 伊豆下田のアウトドア・自然体験案内所(道の駅開国下田みなと2階)

電話:0558-22-5255 (年中無休 9時～17時)

F A X:0558-22-1533

✕ - IL:info@seamon.info <http://www.seamon.info>



講座番号 ①	あゆ友釣りとエサ釣り ハゼ釣り体験会と食事会
内 容	あゆ釣り・ハゼ釣りを名人の指導で体験。釣った魚は夢釣庵に持ち込んで料理にします。昼食の後解散となります。
日 時	7月4日(土)、11日(土)、18日(土) 各日7:00～10:00 集合時間 7:00 集合場所 稲生沢川(あゆ釣り)の場合:蓮台寺駅前 大賀茂川(ハゼ釣り)の場合:金目亭前
場 所	稲生沢川/大賀茂川 ※釣物は前日までに決定し連絡します。
対 象	小学1年生～ (保護者参加、幼児参加不可)
定 員	4人(最少催行人数2人)
参加費	2,500円
持ち物	飲料水、スポーツシューズ(長靴)、帽子、タオル、 カッパ(雨天の場合)
その他	小雨決行。魚の生育状況が悪く中止となる場合もあります。移動があるので自家用車でお越しください。
主 催	夢釣庵(むちょうあん)

講座番号 ②	足裏で感じる自然 ～自分でオリジナルサンダルをつくろう～
内 容	裸足感覚の独自の装着感と、地面の感触をダイレクトに感じられる軽快な履き心地のマンサンダルを自分自身で作ります。ソールにはVibram社製のものを使用。軽くて耐久性があります。完成したら早速歩いたり走ったりレクチャーもあります。
日 時	7月4日(土)、14日(火) 9月5日(土) 各日14:00～15:30 集合時間 13:50 集合場所 SP△CE 赤根島
場 所	SP△CE 赤根島 (下田市柿崎665-1)
対 象	小学1年生～ (小3以下は保護者同伴、幼児は3才から参加可)
定 員	各6人(最少催行人数3人)
参加費	3,300円
持ち物	動きやすい服装、持ち帰る袋
その他	お子様限定の講座になります。 (保護者は参加できません) 但し同伴される方は制作の補助をお願いします。
主 催	マンサンダル公認®インストラクター 土屋みなみ

講座番号 ③	ファミリーで楽しむ陶芸教室
内 容	自由に作陶して、日常で使える世界で一つだけのマグカップ、湯のみ、茶わんなどの器づくりをしてみよう!
日 時	7月4日(土) 8月1日(土) 9月5日(土) 各日9:30～11:30頃 集合時間 9:30 集合場所:耕心窯工房
場 所	耕心窯(五丁目2-43)
対 象	小学1年生～ (小1以下は保護者同伴、4才から参加可)
定 員	6人(最少催行人数2人)
参加費	1,500円
持ち物	特になし
主 催	耕心窯

講座番号 ④	マイクロプラスチック のレジクラフト
内 容	海岸で集めたマイクロプラスチックを使ってレジクラフト。かわいい形のマグネットやヘアアクセサリをつくります。SDGsのカテゴリー⑭「海の豊かさを守ろう」にまつわるお話で海の事やビーチクリーンで分かる海辺の現実を学び、「アップサイクル」を体験。カラフルなマイクロプラスチックを使って、1人2つの小物を作ります。1つは課題作、1つは事由制作。毎回、デザインや手法を少しずつレベルアップしていきます。
日 時	7月4日(土) 8月13日(木) 9月12日(土) 各日10:00～11:30 (9:50道の駅開国下田みなと2階デッキ集合)
場 所	道の駅開国下田みなと2階 ギャラリー2
対 象	小学1年生～ (小1以下は保護者も参加、5歳から参加可)
定 員	15人(最少催行人数5人)
参加費	1,000円
持ち物	飲み物、マスク、筆記用具
主 催	Gab's Creation

講座番号 ⑤	シーグラスワイヤーアート アクセサリ作り
内 容	海にあるシーグラスや貝をワイヤーアートして、世界でたった一つのデザインのアクセサリを作ります。ネックレスやキーホルダーにしてオリジナルアクセサリを身につけて楽しめます。
日 時	7月4日(土) 8月23日(日) 9月12日(土) 各日13:00～15:00 (13:00集合)
場 所	道の駅開国下田みなと2階ギャラリー2
対 象	小学1年生～ (小3以下は保護者参加、幼児参加不可)
定 員	8人(最低催行人数2人)
参加費	1,500円
持ち物	ご自分のシーグラスを使用する方は持込可
その他	会場の都合上、家族の同席は参加の場合に限ります。
主 催	Purerainbow



講座番号 ⑥	癒しのパステルアート体験会
内容	初めての方、絵が苦手と思ってる方でも簡単に表現できるのがパステルアート。何度でも描き直しができるので気軽にアートを楽しめます。海の生き物や夏のお花をモチーフに表現します。
日時	7月 5日(日) 8月 1日(土) 9月 19日(土) 各日 13:00~15:30 (13:00集合)
場所	道の駅開国下田みなと2階ギャラリー2
対象	小学1年生~ (小2以下は保護者参加、5才から参加可)
定員	12人(最低催行人数2人)
参加費	1,500円
持ち物	ウェットティッシュ
その他	会場の都合上、家族の同席は参加の場合に限ります。
主催	Purerainbow

講座番号 ⑧	流しそうめんて七夕をお祝いしよう (放課後ジオパーク1)
内容	七夕といえばそうめんです。七夕の飾りを作って流しそうめんでお祝いしましょう。伊豆半島ジオパークの楽しさ、素晴らしさを遊びながら学びます。
日時	7月7日(火) 16:00~18:00 集合時間 16:00集合 集合場所 さいとうスクール教室
場所	西中 18-7(さいとうスクール教室 駐車場あり)
対象	小学1年生~ (子供のみの参加で可、幼児参加不可)
定員	8人(最少催行人数4人)
参加費	1,000円
持ち物	飲み物
その他	学校の都合で遅れて参加も大丈夫です。
主催	伊豆ジオスクール

講座番号 ⑩	染め物でサコッシュ作り体験
内容	沖縄の伝統的な技法や道具を使って、生地を華やかに染め上げます。初心者の方でも塗り絵のような感覚で楽しめます。作品は持ち帰り、お出かけバッグとしてお使い下さい。
日時	7月12日(日) 9月27日(日) 10:00~12:00(10:00集合)
場所	白浜 石塚淳アトリエ(白浜100-1) ※狭い路地を上がります (ご心配な時はし~もんにお訊ね下さい)
対象	小学1年生~ (小3以下は保護者同伴、幼児は4才より参加可)
定員	10人(最少催行人数2人) ※1組2名以上でご参加ください
参加費	1,500円
持ち物	特になし
主催	染色家 石塚 淳

講座番号 ⑦	大賀茂川でハマボウカヤック体験!
内容	初夏の花「ハマボウ」や自然をカヤックに乗って楽しもう!自然に囲まれた大賀茂川下流域を、カヤックで上ったり下ったり、楽しんでください。群生するハマボウやカニ・野鳥を観察してみましょう。
日時	7月5日(日) 9:30~10:45 11:00~12:15 13:00~14:15 集合時間 開始15分前 集合場所 舞磯浜駐車場
場所	大賀茂川
対象	小学1年生~ (小4以下は保護者も参加、4才から参加可) ※健康で疾患がない方。妊娠、飲酒されている方は参加できません。
定員	各回10人(最少催行人数2人)
参加費	2,000円
持ち物	お尻もぬれます。寒い時や濡れたくない場合はカッパ上下・ウィンドブレーカー等、風や水を通さないもの・化繊の肌着・水着・マリンシューズ(ぬれてもいい靴)、着替え ※マリンシューズやウェアは数量限定レンタルあり(500円)。申込時に申し出ください。
その他	ハマボウの開花と合わない場合があります。ペット(犬)OKです。申込時に申し出ください(無料、自己責任)。
主催	KAYAK RESORT 南伊豆 ワンダフルワールド

講座番号 ⑨	夏・秋の星座と夜光虫見学
内容	なかなか行く機会がない夜のクルージングです。ピカピカ光る夜光虫が海面を青白い光に染めてとても幻想的です。雲がなければ満天の星も見えちゃいます。普段見ることのできない夜の海。下田の大川端より出港し、夜光虫の海や星空を見学します。(曇り空で星が見えなくても夜光虫見学は行います。)
日時	7月11日(土) 9月12日(土) 19:30~20:15 19:15集合 伊豆下田マリンセンター (下田市1丁目23-12)
場所	下田港内
対象	小学1年生~ (保護者も参加、幼児は4才から参加可)
定員	10人(最少催行人数6人)
参加費	1,000円
持ち物	特になし
主催	伊豆下田マリンセンター



講座番号 ⑪	『シモダワサビ』 親子で楽しむわさび収穫体験
内 容	下田のわさび生産者「シモダワサビ」とコラボし、世界農業遺産にも認定された伊豆のわさび田で、親子で楽しめるわさび収穫体験を開催します。わさびの豆知識や生産者さんが考案されたわさびレシピの実食も。収穫した生わさびのお土産付き！
日 時	7月12日(日) 9:50~11:30 集合時間 9:30 集合場所 須原区民会館(須原1325-4) ※乗り合わせて現地へ行きます
場 所	下田市須原 シモダワサビさんのわさび田
対 象	小学1年生~ (保護者参加、4才から参加可)
定 員	15人(最少催行人数6人)
参加費	1,000円
持ち物	飲み物、帽子、長靴、軍手 長袖長ズボン(汚れても良い服装)
その他	山にはトイレがありません。事前に済ませてからお越し下さい。
主 催	おそーざい CAFE カマヤ

講座番号 ⑬	100%天然精油使用 アロマスプレー作り体験
内 容	アロマの特徴や使い方を説明した後、50種類近くあるアロマの中から好きな香りをベースに選び、さらに心地よいと感じる香りを重ねて「自分だけの香りのレシピ」を作ります。さまざまな天然の香りを嗅いで自分に合った香りを見つけましょう。出来上がった自分だけの香りで「アロマスプレー50ml」をお持ち帰りできます。
日 時	7月19日(日) 9月27日(日) 10:00~11:00 集合時間: 9:55 集合場所: アイランドハーブ伊豆アロマ工房
場 所	アイランドハーブ伊豆アロマ工房(一丁目14-34)
対 象	小学1年生~ (小3以下は保護者同伴、幼児は5才から参加可)
定 員	8人(最少催行人数2人)
参加費	1,000円
持ち物	スリッパ
その他	当日にアロマスプレー50mlをお持ち帰りできます
主 催	株式会社リラッサージ

講座番号 ⑮	はりこの魚や動物に色を塗りましょう
内 容	はりこでできた作品に自由に色ぬりをします。無地のはりこでできていますので、自由にアクリル絵の具で色を塗っていただきます。魚はひもで吊り下げられるようにしてあります。
日 時	7月25日(土) 10:00~11:30 7月26日(日) 10:00~11:30 13:00~14:30 集合場所: Craft A 工房
場 所	Craft A 工房 (下田市四丁目6-4)
対 象	小学1年生~ (小2以下は保護者参加、4才から参加可)
定 員	各4人(最少催行人数2人)
参加費	1,000円
持ち物	エプロンを持っている方はご持参ください
主 催	Craft A

講座番号 ⑫	親子で学べるヘッドスパ教室
内 容	現代の子どもたちも頭痛や不調、朝起きられない、不眠などで悩んでいます。親子が一緒に笑って、一緒に学んで、ふれあうひと時に！楽しく「睡眠の重要性・必要性」を確認していただき、現状を振り返っていただきます。ヘッドスパを体感していただき、毎日お家でできる簡単なケアを学んでいただきます。今後のスキンケアに活用していただけます。
日 時	7月19日(日) 8月16日(日) 9月19日(土) 各日10:00~11:30 (10:00 癒やしのLePont)
場 所	癒やしのLePont (下田市一丁目21-22)
対 象	小学1年生~ (保護者参加、5才から参加可)
定 員	5人(最少催行人数2人)
参加費	1,500円
持ち物	飲み物、タオル
主 催	癒やしのLePont

講座番号 ⑭	海の日スペシャル 下田の海はなぜ青い? (放課後ジオパーク2)
内 容	下田と言えば青い海。なぜ下田の海はこんなに青いのでしょうか。伊豆半島ジオパークの楽しさ、素晴らしさを遊びながら学びます。
日 時	7月21日(火) 16:00~18:00 集合時間 16:00 集合 集合場所 さいとうスクール教室
場 所	西中18-7(さいとうスクール教室 駐車場あり)
対 象	小学1年生~ (子供のみ参加可、幼児参加不可)
定 員	8人(最少催行人数4人)
参加費	1,000円
持ち物	飲み物
その他	学校の都合で遅れて参加も大丈夫です。
主 催	伊豆ジオスクール

講座番号 ⑯	夏の親子ヨガ体験講座
内 容	夏休みに親子でのびのびと身体を動かしてヨガを楽しもう！子どもさんのみの参加もOK。呼吸法やヨガのポーズを学びリラクゼーションを体験しよう。
日 時	7月26日(日) 10:00~11:00 集合場所: スタジオ・マイ
場 所	スタジオ・マイ(下田市東本郷一丁目19-12)
対 象	小学1年生~ (小1以下は保護者同伴、幼児は3才から参加可)
定 員	15人(最低催行人員3人)
参加費	1,500円
持ち物	ヨガマット(あれば)、飲み物、着替え、タオル ※ヨガマットはレンタルもできます。
主 催	スタジオ・マイ

講座番号 ⑰	夏休みスペシャル スイカの解剖 (放課後ジオパーク3)
内 容	スイカを解剖してひみつを探ろう。種はどうなっているのかな？なんであんな模様？最後はおいしく食べましょう。伊豆半島ジオパークの楽しさ、素晴らしさを遊びながら学びます。
日 時	8月4日(火) 16:00～18:00 集合時間 16:00 集合 集合場所 さいとうスクール教室
場 所	西中 18-7 (さいとうスクール教室 駐車場あり)
対 象	小学1年生～ (子供のみの参加で可、幼児参加不可)
定 員	8人 (最少催行人数4人)
参加費	1,000円
持ち物	飲み物
主 催	伊豆ジオスクール

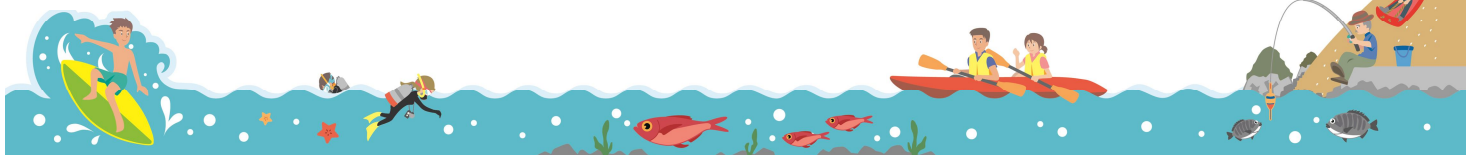
講座番号 ⑱	夏休み貝がら講座！ タカラガイビンゴで標本作り
内 容	下田の海で集めた貝がら(タカラガイ)を使って小物を作ります。お宝貝ビンゴでタカラガイの標本(9種)をつくる事と、コレクションのお値打ち貝殻のオマケ付き！
日 時	8月5日(水) 8月20日(木) 各日 10:00～11:30 集合時間 9:50 集合
場 所	道の駅開国下田みなと2階 ギャラリー2
対 象	小学1年生～ (小1は保護者参加、幼児参加不可)
定 員	10人 (最少催行人数5人)
参加費	1,500円
持ち物	筆記用具、自慢の貝殻をお持ちの方はご持参下さい
主 催	Gab's Creation

講座番号 ⑲	新鮮真アジの干物づくり体験
内 容	真アジ5匹を干物の形に開き、洗います。魚に触って見たり調べたり、楽しい体験です。自分で開いたアジの干物の味は格別です！
日 時	8月8日(土) 8月22日(土) 9月12日(土) 各日 10:00～11:00 集合時間 10:00 集合場所：ほうえい加工場
場 所	ほうえい加工場(須崎973-1)
対 象	小学1年生～ (小1以下は保護者同伴、5才から参加可)
定 員	15人 (最少催行人数2人)
参加費	850円
持ち物	三角巾(頭に被るもの)、マスク、エプロン(任意)
その他	出来上がった干物は、都合に合わせて取りに来ていただけます。
主 催	ひものほうえい

講座番号 ⑳	サザエキャンドル作り (放課後ジオパーク4)
内 容	サザエのからにろうを入れてキャンドルを作ります。伊豆半島ジオパークの楽しさ、素晴らしさを遊びながら学びます。
日 時	8月18日(火) 16:00～18:00 集合時間 16:00 集合 集合場所 さいとうスクール教室
場 所	西中 18-7 (さいとうスクール教室 駐車場あり)
対 象	小学1年生～ (子供のみの参加で可、幼児参加不可)
定 員	8人 (最少催行人数4人)
参加費	1,000円
持ち物	飲み物
その他	学校の都合で遅れて参加も大丈夫です。
主 催	伊豆ジオスクール

講座番号 ㉑	親子でデコ巻き寿司 ～ペンギンを作ってみよう～
内 容	色々な種類があるデコ巻き寿司の中から、今回はペンギンを親子で協力して作ります。切った断面がかわいいペンギンになるように、デコ巻きマイスターの進士さんにちょっとしたコツを教わろう！切ったときの興奮を一緒に体験しましょう！！
日 時	8月23日(日) 10:00～12:00 (9:50 集合)
場 所	おそーざい CAFE カマヤ (二丁目 12-9)
対 象	小学1年生～ (保護者参加、幼児参加不可)
定 員	15人 (最少催行人数6人)
参加費	1,000円
持ち物	エプロン、三角巾又は帽子、お手拭き キッチンばさみ
その他	駐車場は近隣の駐車場をご利用下さい。
主 催	おそーざい CAFE カマヤ

講座番号 ㉒	防災の日スペシャル 紙コップでご飯を炊こう (放課後ジオパーク5)
内 容	紙コップや空き缶でご飯が炊けるかな？おかずもつくってみよう。伊豆半島ジオパークの楽しさ、素晴らしさを遊びながら学びます。
日 時	9月1日(火) 16:00～18:00 集合時間 16:00 集合 集合場所 さいとうスクール教室
場 所	西中 18-7 (さいとうスクール教室 駐車場あり)
対 象	小学1年生～ (子供のみの参加で可、幼児参加不可)
定 員	8人 (最少催行人数4人)
参加費	1,000円
持ち物	飲み物
その他	学校の都合で遅れて参加も大丈夫です。
主 催	伊豆ジオスクール



講座番号 ⑳	火山のスコリアみたいなチョコを作ろう (放課後ジオパーク6)
内 容	火山の噴火でできたスコリア(軽石)のような穴だらけのチョコを作ってみましょう。
日 時	9月15日(火) 16:00～18:00 集合時間 16:00 集合 集合場所 さいとうスクール教室
場 所	西中18-7(さいとうスクール教室 駐車場あり)
対 象	小学1年生～ (子供のみの参加で可、幼児参加不可)
定 員	8人(最少催行人数4人)
参加費	1,000円
持ち物	飲み物
その他	学校の都合で遅れて参加も大丈夫です。
主 催	伊豆ジオスクール

講座番号 ㉑	夜の水族館を探検しよう
内 容	照明を消した夜の水族館へ探検に出かけ、各水槽の生き物の夜の様子を説明しながら案内。水族館で見慣れた伊豆の海の生き物たちも、夜は全く違う姿をご覧ください。各生物の寝方や夜の様子に驚きと感動、それらを通し、生き物に興味を持ち、その生き物が生息する伊豆や海を大好きになってもらいます。
日 時	9月26日(土) 18:30～20:00 集合 18:15 集合 集合場所 下田海中水族館玄関
場 所	下田海中水族館
対 象	小学1年生～ (保護者も参加、4才から参加可)
定 員	15人(最少催行人数5人)
参加費	600円
持ち物	懐中電灯(一人1個)
その他	幼児ご参加の際は1名につき1名以上保護者が付き添って頂けるようお願いいたします。
主 催	下田アクアサービス株式会社

講座番号 ㉒	子供サーフィン講座
内 容	サーフィン&ボディボードを正しくレクチャーします。実践を行いながら風の方向や潮の流れなど自然環境も学びます。また、危険回避方法なども講習します。
日 時	9月27日(日) 10:00～11:30 集合時間 9:30 集合 集合場所 入田浜 旧県職員住宅前 海側駐車場
場 所	吉佐美入田浜
対 象	小学1年生～ (小3以下は保護者同伴、幼児参加不可)
定 員	15人(最少催行人数5人)
参加費	1,500円(レンタル代込)
持ち物	水着、タオル、サンダル、着替え、飲料水など
その他	ウエットスーツを用意しますので、申込時に身長・体重を伝えてください。公衆シャワー室で着替えを行います。参加費はお釣りのないようにご用意ください。
主 催	一般社団法人マリネット下田

## 注意事項

- ・講座毎の申し込みとなります。必ず3日前までに「し～もん」に申込みください。
- ・先着順の受付となります。定員に達し次第、締め切らせていただきます。
- ・児童だけの参加でも、ご家族(親、兄弟、祖父母等)とご一緒でも大丈夫です。
  - ※『保護者同伴』の記載がある場合は、保護者の同伴が必要となりますが、保護者自身の講座への参加・不参加は自由となっております。
  - ※『保護者も参加』と記載のある場合は、保護者も参加してください。
- ・参加申込みの際、必ず参加者全員分の氏名、続柄(小学1年、父、姉中2など)住所、電話番号をお願いいたします。1名でも詳細が分からない場合、受付が出来ませんのでご了承ください。
- ・参加料は当日、主催者にお支払いください。
- ・キャンセルや当日欠席する場合には、必ず電話連絡をお願いします。
- ・当日など直前のキャンセル、連絡なしに不参加などの場合は、キャンセル料が発生することもありますので注意してください。
- ・荒天等で中止、集合場所が変更する際には、「し～もん」または事業者より電話連絡いたします。
- ・保険は主催者にて加入しています。「し～もん」では一切責任を負いません。
- ・集合場所や開催時間は、講座毎に異なります。不明な場合は「し～もん」にお問い合わせください。
- ・子供会、体験授業など、年間行事として予算や補助金が組まれているグループ・団体での参加はご遠慮頂きます。

# ○7月-9月講座 カレンダー

7月 \*講座名の後の「○」は講座番号です。

日	月	火	水	木	金	土
6月26日(金)AM9:00より 受付開始! 講座開始3日前締切 先着順です。			1	2	3	4 あゆ・ハゼ釣り① オリジナルサンダル② 陶芸教室③ Mブラのレジン④ ワイヤーアート⑤
5 パステルアート⑥ ハマボウカヤック⑦	6	7 放課後ジオパーク1⑧	8	9	10	11 あゆ・ハゼ釣り① 星座・夜光虫見学⑨
12 染め物体験⑩ わさび収穫⑪	13	14 オリジナルサンダル②	15	16	17	18 あゆ・ハゼ釣り①
19 ヘッドスパ⑫ アロマスプレー⑬	20	21 放課後ジオパーク2⑭	22	23	24	25 はりこの色ぬり⑯
26 はりこの色ぬり⑯ ヨガ体験⑰	27	28	29	30	31	

8月 \*講座名の後の「○」は講座番号です。

日	月	火	水	木	金	土	
保護者「同伴」となっている講座については 保護者の参加・不参加は自由です。						1 陶芸教室③ パステルアート⑥	
2	3	4 放課後ジオパーク3⑰	5 貝がら講座⑱	6	7	8 干物づくり⑲	
9	10	11	12	13 Mブラのレジン④	14	15	
16 ヘッドスパ⑫	17	18 放課後ジオパーク4⑳	19	20 貝がら講座⑱	21	22 干物づくり⑲	
23 ワイヤーアート⑤ デコ巻き寿司⑳	24	25	26	27	28	29	
30	31	し~もん 伊豆下田のアウトドア・自然体験案内所 (道の駅 開国下田みなと2階)				申込み・問合せ先 電話:0558-22-5255 (年中無休 9時~17時)	

9月 \*講座名の後の「○」は講座番号です。

日	月	火	水	木	金	土
		1 放課後ジオパーク5㉑	2	3	4	5 オリジナルサンダル② 陶芸教室③
6	7	8	9	10	11	12 Mブラのレジン④ ワイヤーアート⑤ 星座・夜光虫見学⑨ 干物づくり⑲
13	14	15 放課後ジオパーク6㉒	16	17	18	19 パステルアート⑥ ヘッドスパ⑫
20	21	22	23	24	25	26 夜の水族館㉓
27 染め物体験⑩ アロマスプレー⑬ サーフィン⑳	28	29	30			