

年齢を感じさせない若々しさ
さわやか健康体操教室

さわやか健康体操教室の一場面。はつらつと楽しそうに体操している人たちは、実は、全員が六十歳以上といえます。

この教室は、超高齢社会に向けて、お年寄りに心と体の健康づくりをしてもらおうと開催。ストレッチ体操やリズム体操、ゲームなどを行っています。今回は、最高八十歳までの五百人余りが、公民館など各会場に分かれて参加しています。

体操には、機能回復訓練の効果もあり、今まで正座ができなかつた人ができるようになったりするなど、効果は抜群です。そのため、参加者の皆さんは、年齢を感じさせないほど若々しく、元気いっぱい体を動かしていました。

- 2～5 特集●成人病健(検)診のすすめ
- 6 **5月のできごと**
市議会議員の繰り上げ当選
- 7 富士まつりのお知らせ
- 8～11 暮らしのたより
- 12 7月のカレンダー



「お父さん、お母さん、

いつまでも若い気でいるみたいだけれど、そろそろ、からだのゆがみが出てくる年齢。定期健(検)診には必ず行って、健康状態をチェックしてきてね。だって、ズーっと元気いっぱい、

太陽みたいに輝いてほしいから。」

「健康」、それは人が楽しく生活していく上でかけがえないもの。しかし、健康のありがたみは、体の異常があつて初めて感じるものです。自覚症状がないから自分は健康だと思つていても、体はひそかにむしばまれていくかもしれません。市では、各種成人病健(検)診を行っています。自覚症状がないときこそ、健(検)診を受けることをお勧めします。

今回は、富士市医師会の清水怜会長と、乳がん体験者の会「楨の会」の竹田喜久代さんに、成人病健(検)診の大切さについてお話を伺いました。

*健診—健康状態を診査すること

検診—特定の疾病(がん、結核など)を発見するために検査すること



自覚症状のない恐ろしい成人病 健(検)診で自分の健康状態をチェック



富士市医師会会長

さとし
清水 怜 さん

死亡原因の六割は三大成人病

富士市における平成五年の死亡原因の六割は、三大成人病と言われる「がん」「心臓病」「脳卒中」でした。昭和三十三年に比べると、三大成人病の死亡率が十四・一%もふえています。これは、富士市だけの傾向ではなく全国的な傾向となっています。この原因は、いわゆる感染症と呼ばれている細菌などによる病気が、抗生物質などにより克服されたからにほかなりません。しかし、この間に食生活が大きく変化してきたことも見過ごすことはできません。

成人病は、生活習慣病とも呼ばれており、長年にわたる誤った生活習慣の積み重ねから発病して行くと言われてます。ですから、四十歳ぐらいから成人病の芽生えが見られ、年齢が高くなるにつれて、成人病にかかる率は高くなってきます。最近の日本は、急速に高齢化が進んでいますから、成人病の問題が深刻化しつつあるのです。

健(検)診で

早期発見、早期治療を

また成人病は、感染症などとは違って、困ったことに多くは無症状のまま病気が進んでしまいます。そして、自覚症状があらわれたときには、かなり進行した状態であることが珍しくありません。無症状の初期の段階で発見され、治療が開始されていたら…と思われれることもしばしばあります。

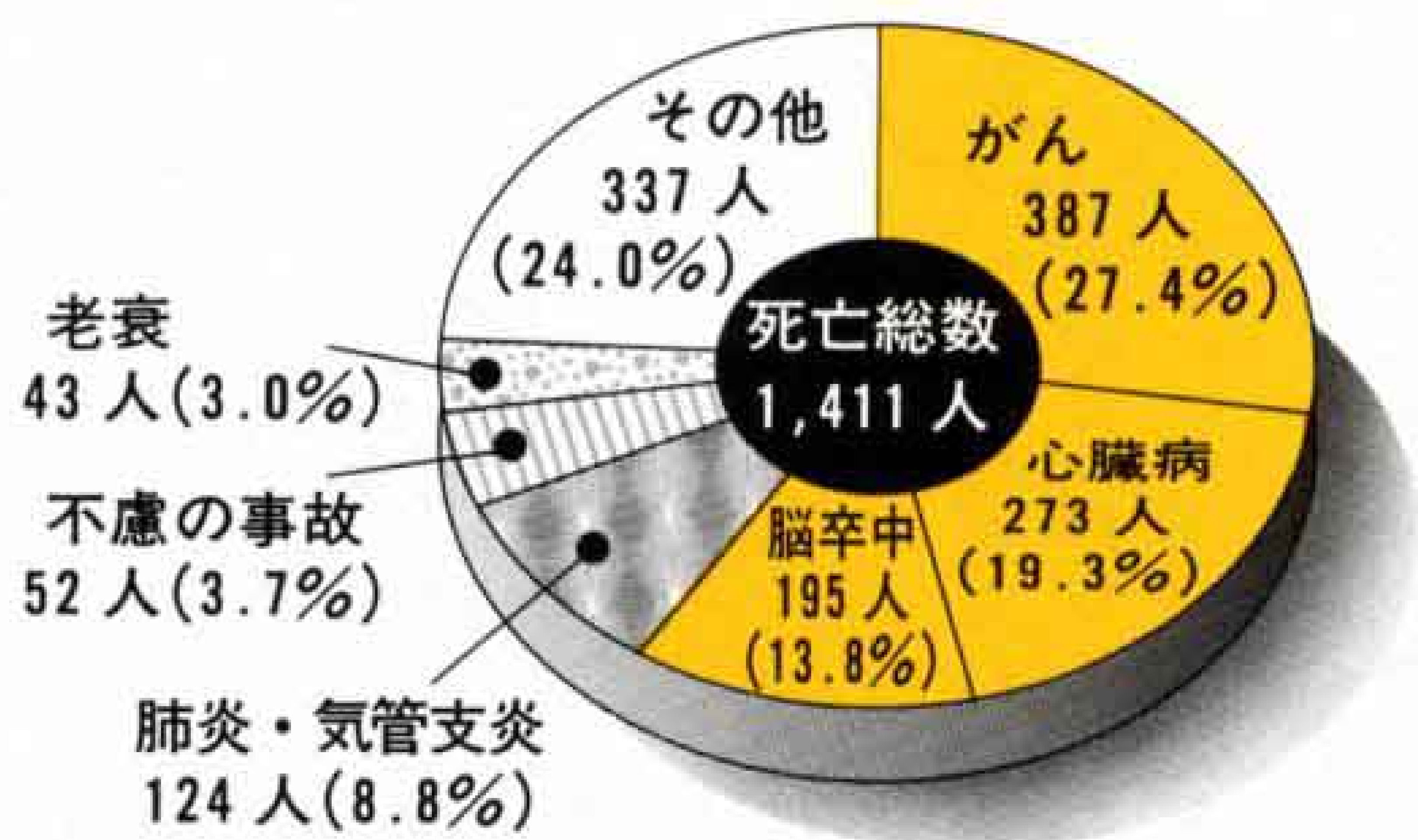
成人病を初期の段階で発見するためには、必ず定期的に健(検)診を受けることが大切です。それは、自覚症状があるから受けるというのではなく、年一回は症状がなくても必ず受ける、という習慣を持つことだと思います。既に何らかの自覚症状のある人は、迷わず医療機関で診察を受けてください。それは、検診というより、精密検査という段階になります。

健(検)診後のフォローが大切

まずは、健(検)診を受けることが大

富士市のデータ

●死因別死亡者数の状況 (平成5年)



●三大成人病の死亡割合の推移

	がん	心臓病	脳卒中	その他
昭和33年	11.5%	10.3%	24.6%	53.6%
昭和50年	16.5%	15.0%	23.3%	45.2%
平成5年	27.4%	19.3%	13.8%	39.5%

若いうちから生活習慣に注意

「まだ若いから大丈夫」あるいは「自分だけは大丈夫」と思いがちですが、決して安心してはいけません。子供のうちからの生活習慣の積み重ねが、成人病を招いているとも言われています。若いうちから生活習慣に気をつけてください。大まかに言えば、次のようなことが基本になります。

切ですが、健(検)診後のフォロー(自己管理)も同様に大切です。健(検)診で何らかの異常が指摘されても、自覚症状がないからといって、放置してしまふ人、あるいは忙しいからといって、先送りしてしまふ人がかなりいます。それでは、成人病が芽生えた時期に適切な治療を受けるせっかくの機会を逃してしまうことになります。ですから、健(検)診後、何らかの異常を指摘された人は、必ず医療機関で診察を受けてください。そうすれば、高血圧または糖尿病などでも、医師の適切な指導、アドバイスで生活習慣を変えたり、適切な運動を取り入れたりするだけで、特に飲み薬などを服用しなくても、コントロールが可能な場合も少なくありません。そして、健(検)診が自分自身の生活習慣を見直すよい機会ともなると思います。

- ①食生活 一日三回バランスのよい食事(一日三十品目)をとる
 - ②運動 体を適度に動かす。車を使わないで歩くことに努める
 - ③休養 ストレスをためないように適度な休養をとる。睡眠時間を不足のないように(七〜八時間)とる
- そして、年一回の定期的な健(検)診を受け、成人病から身を守っていきましよう。

がんに対して無知だったことを後悔。

でも、前向きな気持ちで病気と上手につき合っていきたい

乳がん体験者の会「楨の会」会長

竹田喜久代さん

(鈴川)

まさか自分ががんになるなんて

私が乳がんの手術をしたのは、十六年前のことです。実はその四年前には、しこりがあるのがわかっていたんですね。今から思えば、なぜしこりを発見したときに、病院でしつかりがんかどうか確かめなかったのかと、とても後悔しています。そうすれば、こんなつらい思いをしなくても済んだのに……。

でも、まさか自分ががんになるなんて思ってもいませんでした。家族にも、がんを患った人がいませんでしたから……。がんは、遺伝するものではなく、だれにでも起きる病気だったんですね。とにかく、がんに対して無知だったということなんです。

「病は気から」、気持ちを前向きに

転移を繰り返し、死への恐怖と、治療との壮絶な戦いで、一時は絶望的になりました。でも、死に直面して、このまま死にたくないと思ってきたんです。そうしたら、同じ一生なら楽しく過ごした方がいい、と気持ちを前向きに持っていたことと考えるようになりました。病気だって上手につき合っていけばいいんですね。転移したってまた治せばいいんですから……。病は気から」って言いますけど、今は死への不安とか恐怖とかはありません。とっても元気です。

悩みを分かち合う「楨の会」



「楨の会」は、私と同じく乳がんを患った人たちが悩みなどを話し合い、励まし合う会として、平成元年に発足しました。現在は、二カ月に一回、がんや薬についての勉強会、気功、調理実習などを行っています。乳がんは、場所が場所だけに他人に知られたくないと思っている人も多いのでは……。でも、一人であれこれ悩んでいるよりは、この会に入って情報を交換すれば、きっと気持ちが楽になると思います。

「自分は大丈夫」なんて思わないで

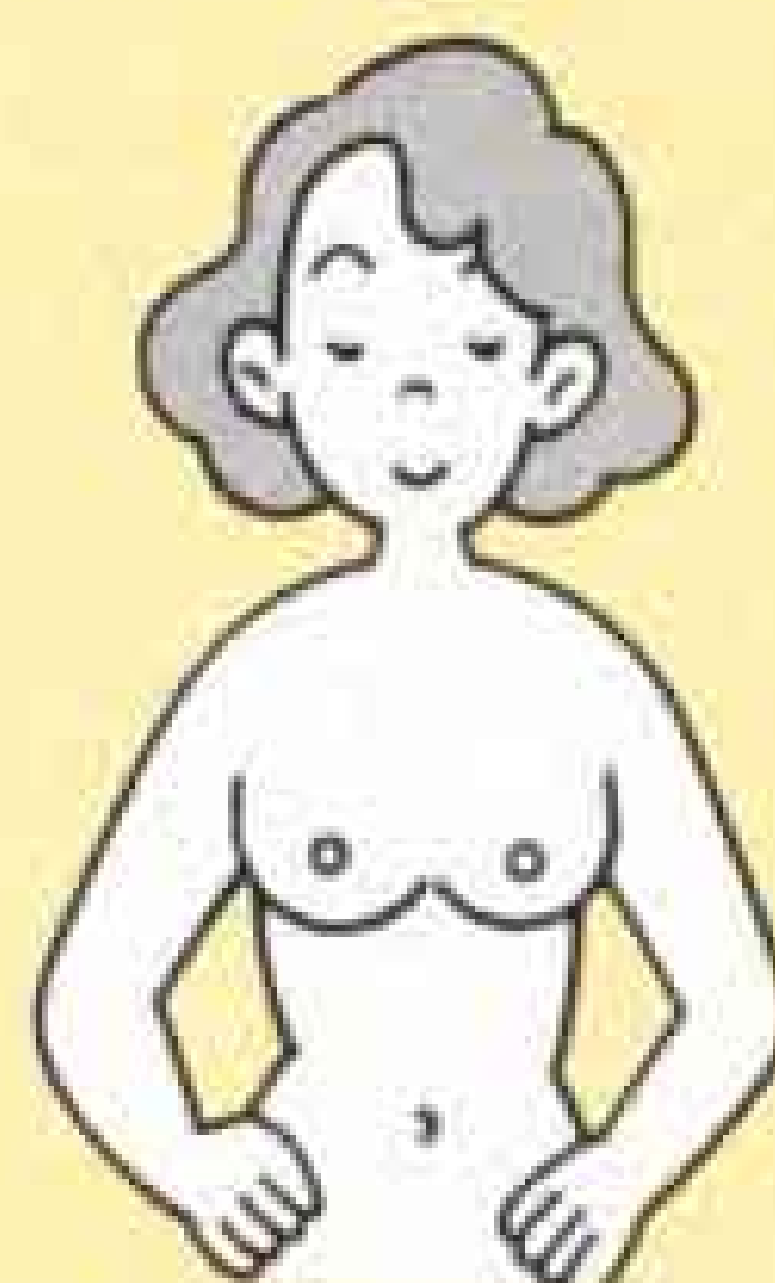
私が乳がんと長年つき合ってきて言えることは、「乳がんは自分で発見できる。そして、早期発見、早期治療できれば確実に治る病気」ということです。「自分は大丈夫」なんて思わないで、月一回の自己検診と年一回のがん検診を受けることをお勧めします。それと同時に、がんに対する知識をしっかりと身につけてほしいですね。

乳がんの自己検診法

＜自己検診のポイント＞
毎月一回、月経が終わって一週間以内、閉経後の人は毎月決まった日にステップ1〜3を行う

ステップ 1

鏡の前で視診 皮膚の凹凸、ひきつれ、ただれ、色の変化、乳頭からの分泌物がないかどうかチェック



1 両腕を下げて真っすぐに立ち、両乳房をよく観察します

2 両手で腰を強く押さえてよく観察します

3 頭の後ろで両手を組み、胸を前方に押し出すようにして、よく観察します



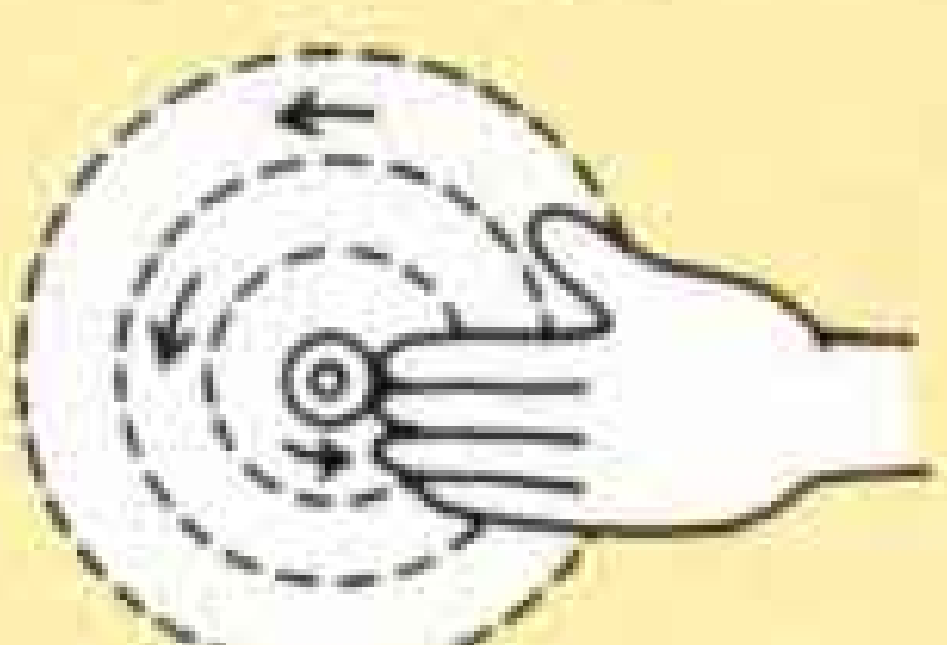
ステップ 2

立つて触診 入浴時に、石けんがついた手で乳房に触れると、小さなしこりまで見つけやすくなります。しこりは、つまんで探すのではなく、指の腹に触れるかどうかです。また、最低四周以上触れること

1 片方の手を上げ、もう一方の手で乳房を探ります



2 4本の指をそろえてよく伸ばし、わきの下から円を描きながら、乳首に向かってゆっくりと進めます



3 軽く乳首をつまみ、血のような液が出ないかどうかチェック

ステップ 3

寝て触診 一方の手を頭の上に置き、肩の下に枕を入れます。ステップ2と同じ方法で乳房をチェック。そして、枕を移動させて反対の乳房も調べます



★自己検診は正しい方法でないと見つけられません。不明な点は、保健女性センターへ。十人以上集まれば出張講座も行います



成人病健(検)診を 受けましょう!

<平成7年度実施一覧表>

健(検)診名	対象	内 容	受診方法、場所、実施期間	受診料
成人病基本健診	40歳以上の人	問診、身体測定、血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査〔脂質検査(総コレステロール、HDL-コレステロール、中性脂肪)、貧血検査、肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)、腎機能検査(クレアチニン)〕、医師による診察(必要により眼底検査、血糖検査)	○個別健診(医療機関) 5月～平成8年2月19日 実施医療機関へ直接申し込んでください ○集団健診(公民館など) 6月～9月、11月～12月 直接会場へ	900円
40歳・50歳 総合健診	今年度40歳・50歳の人	成人病基本健診の内容に加え、血液検査〔肝機能検査(ALP、ZTT、HBs抗原)、膵臓機能検査(血糖、ヘモグロビンA1)、腎機能検査(総たんぱく、尿素窒素、尿酸)〕、眼底検査、胃がん検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診 ※女性…子宮頸がん検診、乳がん検診	○集団健診(保健女性センター) ・40歳総合健診 平成8年1月～2月 ・50歳総合健診 11月 対象者には往復はがきで通知をします。返信用はがきで申し込んでください	男性 6,400円 女性 8,800円
胃がん検診	35歳以上の人	バリウムを飲んで検査する胃部レントゲン間接撮影	○集団検診(公民館など) 4月～12月 直接会場へ	800円
	今年度45歳の人	バリウムを飲んで検査する胃部レントゲン直接撮影	○個別検診(医療機関) 6月～11月 対象者には通知しました。実施医療機関に直接申し込んでください	1,000円
大腸がん検診	40歳以上の人	便の中に血がまじっているかどうかの検査	○個別検診(医療機関) 6月～11月 実施医療機関へ直接申し込んでください	600円
子宮がん検診	30歳以上の女性	子宮の分泌物を検査(頸がん…子宮の入り口、体がん…子宮の奥部分)、内診	○個別検診(医療機関) 5月～平成8年2月19日 実施医療機関へ直接申し込んでください	頸がん 800円
乳がん検診		視診、触診		体がん 1,700円
センター 婦人がん検診		子宮頸がん検診、乳がん検診		300円
30歳 婦人がん検診	今年度30歳の女性	子宮頸がん検診、乳がん検診	○集団検診(保健女性センター) 5月～12月 保健女性センターへ電話で予約してください	1,100円
肺がん検診	40歳以上の人	胸部レントゲン間接撮影、たんの検査(血たんのあった人、たばこを吸う人など)	○集団検診(公民館など) 5月～9月、11月～12月 直接会場へ ※肺がん検診は、結核検診のときに実施します	たん検査 400円
結核検診	16歳以上の人	胸部レントゲン間接撮影		無 料

●詳しい日程、会場については、「健康カレンダー」をごらんください

●70歳以上の人、65歳以上70歳未満で老人医療の対象者、生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は、受診料が無料です

●40歳・50歳総合健診は、すべての健(検)診を一度に受診できます。対象者はぜひ受けてください。ただし、今年度中のほかの健(検)診との重複受診はできません

成人病健(検)診についての
問い合わせ

保健女性センター保健予防係 ☎64-8992



5月のできごと

街のアルバム帳

気持ちはナイチンゲール 「ふれあい看護体験」

5月10日 5月12日の「看護の日」にちなんで、ふれあい看護体験実習が市立中央病院で行われました。この実習は、多くの人に看護のことを理解してもらおうと毎年実施。11人の参加者は、白衣に着がえ、看護についての講話を聞いたり、病棟で看護婦の指導を受けながら患者と接したりして、看護の心を学びました。

参加者の一人は、「父親を4年前に亡くし、もっと見てあげたかったという思いがあり参加しました。この体験は、将来自分のためにもなると思います」と充実感いっぱいのような様子でした。



865人が記録に挑戦 「富士市民陸上競技大会」

5月14日 第29回富士市民陸上競技大会が、富士総合運動公園陸上競技場で行われました。この大会は、市民の体力づくりと選手同士の親睦を図ることを目的に毎年開催。小学生以上なら、だれでも気軽に参加できる陸上競技大会として親しまれています。

今回は、短・中・長距離、走り幅跳び、走り高跳び、砲丸投げの各種目に865人の選手が出場しました。天候に恵まれ、家族や友達などたくさんの応援団が詰めかけた観客席からは、「がんばれ！がんばれ！」の大声援。それを受け、選手たちは力いっぱい記録に挑みました。熱戦の結果、4つの大会新記録が達成されました。



うちだかずよし 内田和義氏

- ・住所 中野
- ・職業 自営業
- ・党派 自由民主党
- ・年齢 50歳

市議会議員の繰り上げ当選

去る4月23日に行われた市議会議員選挙で当選した馬飼野勝彦氏が、一身上の都合により、議員を辞職しました。

そのため、公職選挙法の規定に基づき、6月8日に選挙会を開催。その結果、内田和義氏が繰り上げ当選となりました。

7月22日(土)・23日(日)



サンバのリズムに

心ウキウキ体も揺れる

富

士

ま

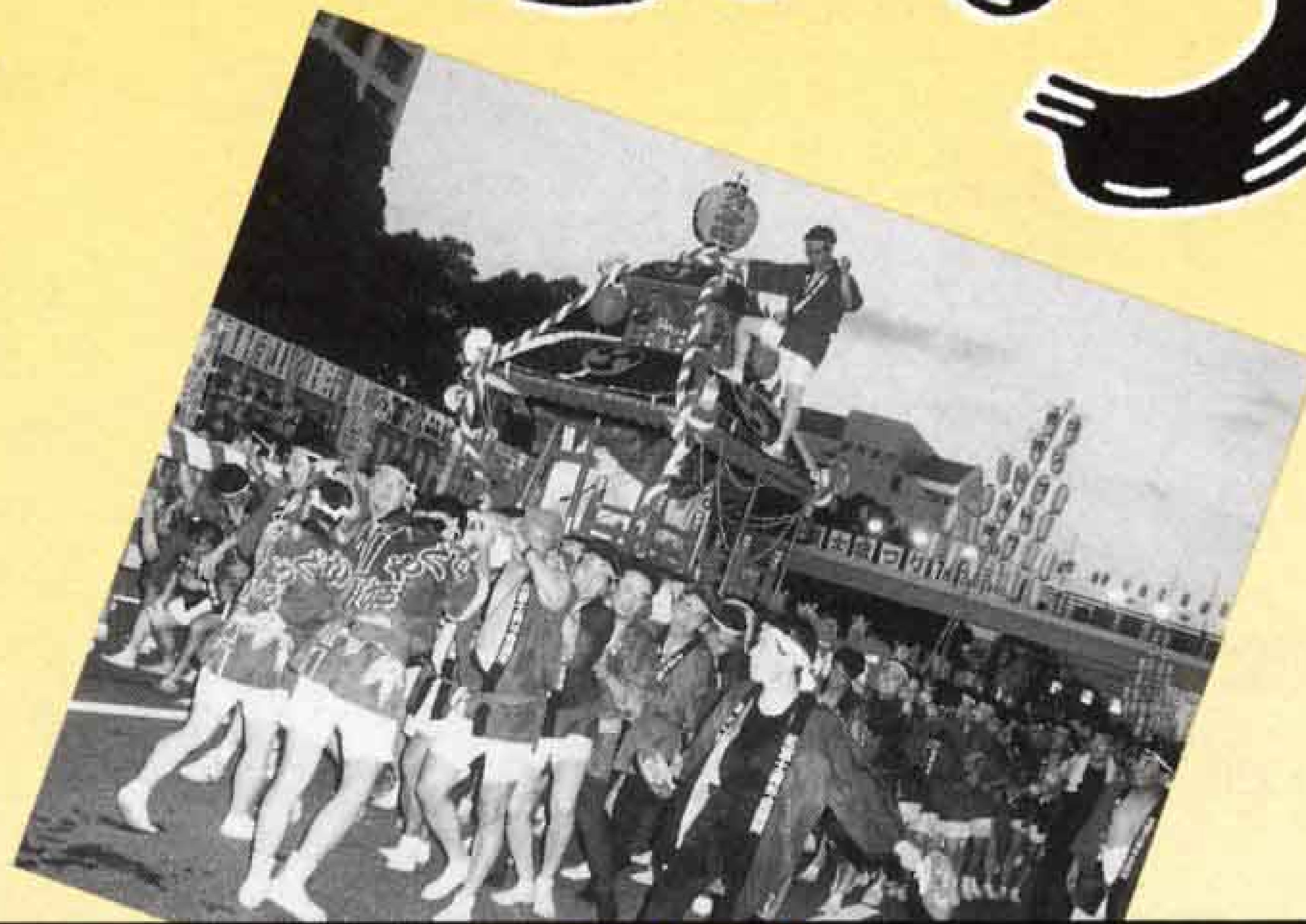
ま

り

22日(土)

ミスかぐや姫コンテスト
9:00~12:00 ロゼシアター

各地区踊り大会
各地区で



23日(日)

ちびっこ広場
(市役所北側駐車場)

ミニSL
10:00~14:00

花火大会
(中央公園西側潤井川堤防)
20:00~21:00

パレード広場
(青葉通り)

まとい行進
14:20~
かぐや姫1,000人綱引き
14:40~
ちびっこ仮装FUJIサンバ
15:40~
市民総おどり
17:00~ FUJIサンバ・富士ばやし
18:15~ FUJIサンバ
19:05~ 富士ばやし
19:50~ FUJIサンバ
音楽パレード
17:20~
みこし・^{かんとう}竿灯・^{きや}木遣り
18:45~・19:30~

ステージ広場
(市役所西側広場)

太鼓の競演
10:00~・11:30~
キャラクターショー「オーレンジャー」
10:45~・14:45~
かぐや姫の披露
12:15~
踊るよ!FUJIサンバ・オンステージ
12:30~・14:00~
^{こち}東風バンド
13:15~
本場ブラジルサンバショー
13:45~・15:30~

★問い合わせ★
商工労政課 内線2594



16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

☐ は閉庁日です。

センター婦人がん検診

☎ 保健女性センター 64-8992

と き 7月31日(月) 13:30~14:15
 ところ 保健女性センター
 対 象 30歳以上の女性
 内 容 子宮頸がん・乳がん検診
 受診料 1,100円
 (70歳以上などは無料)
 申し込み 電話で保健女性センターへ
 予約してください
 *不正出血・子宮筋腫などがある人は
 医療機関での検診をお勧めします

個別健康相談

～赤ちゃんからお年寄りまで～

☎ 保健女性センター 64-8993

健康、育児、食生活に関することなら何でもご相談ください。保健婦と栄養士があなたの話をお聞きします。
 と き 7月13日(木)・27日(木)
 9:00~17:00
 ところ 保健女性センター
 申し込み 電話で保健女性センターへ
 予約してください

エイズの無料相談及び検査

☎ 保健女性センター 64-8990

と き 7月18日(火) 9:00~11:45
 ところ 富士保健所
 申し込み 電話で富士保健所保健予防課へ予約してください
 ☎65-2155
 *検査は原則的に2,600円かかります

ハチマルニイマル いい歯で生き生き8020

☎ 保健女性センター 64-8990

80歳以上で自分の歯が20本以上ある人を検査し、優秀な人を表彰します。
 と き 7月17日(月)~29日(土)
 ところ 市内の歯科診療所
 対 象 平成7年4月1日現在、満80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康なお年寄り
 検査料 無料
 申し込み 電話で市内の歯科診療所へお申し込みください



7月の献血

☎ 社会福祉課 内線 2312

成分献血、400^{ml}献血へのご協力を。

日	場 所	時 間
10(月)	岩 松 公 民 館	9:30~11:30
	ヤオハン八幡町店	13:30~15:30
14(金)	元 吉 原 公 民 館	9:30~11:30
	富士市農協大淵支店	13:30~15:30
20(木)	市 役 所 西 口	9:30~15:30
29(土)	J R 富 士 駅 前	10:00~16:00

児童手当の届け出を

☎ 児童福祉課 内線 2327

児童手当を受給している人は、毎年6月に養育の状況や前年の所得などについて、届け出ることが義務づけられています。郵送されている届け出用紙は6月30日までに児童福祉課へ提出してください。

家庭看護法講習会

☎ 社会福祉課 内線 2312

と き 8月5日(土)・6日(日)・19日(土)・20日(日) 9:30~15:30 計4回
 ところ 静岡県総合社会福祉会館
 対 象 一般男女
 内 容 病人の看護方法、寝たきりにさせない世話の仕方など
 定 員 25人(先着順)
 受講料 300円(資料代)
 申し込み 7月5日から電話で日本赤十字社静岡県支部へ☎054-252-8131

母子家庭等の医療受給者証の更新手続を

☎ 児童福祉課 内線 2327

母子、父子家庭及び配偶者の身体に障害があり、18歳未満の児童を扶養している家庭などで、医療機関などにかかるときに必要な受給者証が7月1日から変わります。
 現在の受給者証は6月30日で期限が切れますので、まだ更新手続をお済みでない人は市役所3階児童福祉課で手続をしてください。初めて受給者証の交付を受けようとする人は、新規の申請手続が必要です。

休日当直医(耳鼻科)の変更

6月25日(日)

崎川病院 → 永倉クリニック
 沼津市☎0559-63-3011

健康コーナー

不 整 脈

心臓は、一日に約10万回拍動していますが、常に一定のリズムで拍動しているわけではありません。呼吸により若干速くなったり遅くなったりを繰り返しています。これが極端になると洞性不整脈といえます。

また、携帯型心電計を24時間つけてみると、健康な人でも期外収縮という不整脈が、数回、時には数百回みられます。これは発生する心臓の部位により心房性期外収縮と心室性期外収縮に分けられます。前者は脈が一つ早く打

つ感じが、後者は逆に脈が一つ抜ける感じがします。アルコール、コーヒー、喫煙、寝不足、ストレスといったことで増強する傾向があります。

これらのほとんどは無害ですが、連発すると発作性頻拍といって、急に脈が速くなったり、時には血圧が下がって失神するなど、早急に治療が必要となる場合があります。

一方、脈がゆっくりになる不整脈を徐脈性不整脈といえます。単に脈が遅い状態を洞性徐脈といい、スポーツ選手など若い人に見られる場合は、特に心配ありません。年をとってあらわれる場合は、洞結節という心臓のリズムをつくり出す機能が低下していること

が多く、治療が必要となることがあります。

また、脈が急にゆっくりになる病気に房室ブロックがあります。心筋梗塞などに伴ってあらわれたり、加齢現象の一つとしてあらわれたりします。進行するとアダムス・ストークスという失神発作を起こすことがあり、ペースメーカー治療が必要となります。

〈富士市医師会〉

レター通信

ことしの春から子供の感染症で水ぼうそうが流行しています。子供では大したことにはないですが、大人になってからは症状が重くなります。かかった覚えのない人は医師に相談してください。

暮らしのたより

7月-1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

**楽しく泳ごう
親子水泳教室**
☎ 体育振興課 内線 2727

と き 7月29日(土)～8月1日(火)
9:30～11:30 計4回

ところ 富士南小学校プール

対 象 泳げない小学生とその親
*親子で参加でき、親もプールに入れる人(特に高学年)

定 員 親子60組(先着順)

受講料 400円(保険料)

申し込み 7月17日～19日に保険料を持参し体育振興課へ

野村生涯教育勉強会
☎ 社会教育課 内線 2718

と き 7月7日(金) 10:00～15:00

ところ 富士宮市中央公民館

内 容 勉強会、グループ討議

テーマ 「人間の本当の価値とは何でしょう どんな可能性があるのでしょうか」

参加費 500円

申し込み 電話で(野村生涯教育センター静岡支部へ)
☎054-257-9111

放送大学学生募集
～学びたい!それが入学資格です～
☎ 社会教育課 内線 2718

入学資格 18歳以上(試験はなし)

入学時期 10月

受講科目 312科目(人文・社会・自然・語学など)から選択

在学期間 1年間または6ヵ月間

学習方法 ビデオテープ、オーディオテープによる学習

学 費 入学料:1年在学 6,000円
6ヵ月在学 4,000円
授業料:1単位 4,000円

受付期間 7月15日～8月15日

問い合わせ 放送大学静岡地域学習センター(〒411 三島市文教町1-3-93)
☎0559-89-1253

初心者卓球教室
☎ 体育振興課 内線 2727

と き 9月6日～11月29日 毎週水曜日 19:00～21:00 計13回

ところ 市立富士体育館

対 象 市内在住・在勤の社会人

定 員 50人

受講料 1ヵ月 1,000円

申し込み 7月31日までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、〒417 富士市三ッ沢597-7 酒井秀次 方へ(電話は不可)

7月の歩く会
☎ 体育振興課 内線 2727

と き 7月16日(日) 雨天は23日(日)

ところ 大棚の滝

集 合 愛鷹登山口バス停前 9:00

コース 登山口→大棚の滝
片道約5.5km

持ち物 弁当、水筒、タオル、雨具

問い合わせ 歩く会事務局(中村方)へ
☎51-2985



**ツベルクリン反応検査
及びBCG接種**
☎ 保健女性センター 62-6311

と き 7月4日(火)～8月4日(金)
(ツベルクリン接種2日後に判定及びBCG接種)

対 象
○平成5年6月1日～平成6年12月31日に生まれた幼児
○満4歳未満でまだ受けていない幼児

*水ぼうそう、おたふく風邪、はしか、風しんにかかって6週間後、またはその予防接種を受けて4週間経っていないと受けられません。

*詳しい日時、会場などは「健康カレンダー」をごらんください

なぎなた教室
☎ 体育振興課 内線 2727

と き 7月8日～9月9日 毎週土曜日 14:00～16:00 計10回

ところ 市立富士体育館剣道場ほか

対 象 小・中・高校生、一般男女

定 員 20人(先着順)

受講料 2,000円

*なぎなたは貸します

内 容 なぎなたの基本と形

申し込み 7月7日までに電話で、大橋方へ ☎35-1737

**学生も国民年金に必ず
加入しなければなりません**
☎ 国民年金課 内線 2346

学生も20歳になると、国民年金に加入することが義務づけられています。これにより将来、満額の老齢基礎年金が受けられます。また、万一在学中に障害者になったときも、障害基礎年金が受けられます。将来のために加入手続はお早めに。

保険料 月額 1万1,700円

*保険料を納めるのが困難なときは、免除の制度があります。

**女性ネットワーク・富士
夏期大学**
☎ 保健女性センター 64-8995

素晴らしい環境に恵まれ、より豊かな生活のために「知」、「遊」、「美」のすてきな時間を過ごしていただこうと開くものです。男性も大歓迎です。

と き 7月30日(日)
13:00～16:00

ところ ロゼシアター 大ホール

内 容
☆フラメンコショー
☆講演 「泣いて、笑って、女の人生」
講師 内海好江さん(漫才師)

*整理券(500円)が必要です。整理券は保健女性センター、各公民館にあります

7月の水道料金納入地区 下水道使用料

(鷹岡(久沢西・南、本町1.2.3、入山瀬全区、天間全区) 広見、田子浦、吉永、須津、駅北、吉原、元吉原、大淵(若松全町、久保町、大久保、三ッ倉南、城山))

納入期限は7月末日まで(納入はお早めに、お忘れなく)
納入は手続が簡単、便利な指定金融機関などの口座振替で


問い合わせ 水道部営業課 内線2534、2535

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 □は閉庁日です。

**テレホンカード
花暦シリーズを発売**
☎ 振興公社事業第二課 35-0685

施設利用振興公社は、テレホンカード花暦シリーズ第9弾として「ヒマワリ」を7月10日から販売します。

販売枚数 450枚（1枚500円、50度数）
販売場所 富士市民センター、市立富士体育館、温水プール、ラ・ホール富士、陸上競技場



**リサイクルフェア
フリーマーケット参加者募集**
☎ 振興公社事業第二課 35-0685

環境保護のためにもみんなで楽しくリサイクル。家庭に不用品が余って困っている人、必要としている人に譲りませんか。

とき 8月6日(日) 雨天は13日(日) 10:00~15:00
ところ 中央公園
対象 市内在住・在勤の人（未成年者だけの場合と業者は不可）
対象商品 家庭にある不用品（衣類・雑貨など）でリサイクルが可能なもの、食品は不可
区画サイズ 2区×3区
募集区画 100区画 参加料 無料
*1区画2人以上で運営のこと
申し込み 申込書に必要事項を記入し7月9日~15日に陸上競技場へ（先着順）
*申込書は6月18日から富士市民センター、市立富士体育館、温水プール、ラ・ホール富士、陸上競技場で配付します

無料住宅相談
☎ 商工労政課 内線 2591

全建建築センターでは「あなたの住まいを快適に」をモットーに富士市住宅相談所を開設して10数年になります。新築、増改築からタイル・壁・雨漏りの補修工事に至るまで、家のことならなんでも相談に応じます。気軽にご相談ください。

とき 毎週第1~第3木曜日 9:00~15:00
ところ 市役所2階市民ロビー

建設業の経営事項審査
☎ 管財課 内線 2786

とき (8:50~15:00)
①8月24日(木)・・・平成6年10月~7年2月決算
②8月31日(木)・・・平成7年3月~4月決算
③10月5日(木)・・・平成7年5月~6月決算
④11月30日(木)・・・平成7年7月~8月決算
⑤12月15日(金)・・・平成7年9月決算

ところ 富士土木事務所
対象 ①法人、個人 ②~⑤法人
⑥この審査を受けないと、富士市の建設工事指名参加願は受け付けることができません。ご注意ください。
問い合わせ 静岡県土木部管理課建設業室許可係へ ☎054-221-3058

☆7月の納税☆

国民健康保険税 第1期
固定資産税 } 第2期
都市計画税 }

納期 7月15日~31日

**新(増・改)築家屋の
評価調査にご協力を**
☎ 資産税課 内線 2386

平成7年中に、新たに建築、増築、改築した建物は、平成8年度の固定資産税、都市計画税の課税対象になります。7月上旬から、資産税課職員が評価調査に伺いますのでご協力ください。なお、調査希望日があれば事前にお知らせください。

また、家屋を取り壊した場合は、必ずご連絡ください。（電話でも可）

●●市民れんらく版●●

★かんぽ健康教室 (14:30~16:00)

月日	種目	定員
7月13日	太極拳	25人
" 20日	エアロビクス	25人
8月3日	気功	25人
" 10日	ステップエアロビクス	20人

ところ A1スポーツクラブ吉原
受講料 無料
申し込み 7月5日から電話で吉原郵便局へ（先着順）☎52-0902

★夏休み親子手話講習会
とき 7月26日(水)~28日(金)・31日(月)、8月1日(火) 10:00~12:00 計5回
ところ 保健女性センター
対象 小・中学生とその親
定員 50人（先着順）受講料 無料
申し込み 電話でボランティアセンターへ ☎64-7100

★ビジネス・時事川柳同好会員募集
とき 7月15日~ 毎月第3土曜日 15:00~17:00
ところ 富士公民館
問い合わせ 富士公民館 ☎63-5211

市営吉原団地(広見東本町)入居者募集 ☆各戸に物置、1台分の駐車場(使用料 月 2,000円)付き
申し込み ☎建設部管理課 内線2494

種別	戸数	構造	家賃(予定)	敷金
1種	18戸	鉄筋コンクリート	4万5,500円	家賃の
2種	24戸	3階建て	3万1,000円	3ヵ月分

入居予定日 **9月1日**

受付 7月20日(木)~31日(月)
資格 ●親族2人以上で入居する人(9月に結婚予定の人も含む)
●市内在住または在勤の人 ●持ち家のない人 ●入居する人の収入が法の基準に該当する人 ●市税を滞納していない人
★収入基準 $\frac{\text{所得金額} - \text{本人を除く同居家族の数} \times 35\text{万円}}{12\text{ヵ月}}$
=第1種11万5,000円~19万8,000円・第2種11万5,000円以下

●第1種



●第2種



暮らしのたより

7月-1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

夏休み親子スペシャル

親と子の文化財めぐり

貴重な文化財を見学し、郷土の歴史に触れてみませんか。

とき 7月26日(水) 8:30~15:30
雨天は8月3日(木)

コース 石水門の碑→浅間古墳→竹採塚→博物館→曾我寺→実相寺→雁堤→沢東A遺跡発掘調査現場

対象 市内在住の小・中学生とその親(子供のみは不可)

定員 100人(先着順)

持ち物 昼食、水筒、タオル、帽子、ビニール袋、雨具など

参加費 大人 1,000円
子供 500円

申し込み 7月12日~14日に参加費を持参し文化振興課へ

問い合わせ 文化振興課 内線2721

親子市政教室

無料

ジュースの糖分チェック、食品の着色料テストと市場の競りなどを見学。

とき 7月27日(木) 6:20~14:30

コース 公設地方卸売市場→環境クリーンセンター→市立博物館、歴史民俗資料館→保健女性センター

対象 市内在住の小学4~6年生とその親(子供のみは不可)

定員 50人(応募多数は抽せん)

持ち物 昼食、水筒、筆記用具、糖分テスト用ジュースなど

申し込み はがきに参加する人の住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を書いて、〒417 富士市永田町1-100 富士市役所広報広聴課「親子市政教室」係へ(7月10日の消印まで)

問い合わせ 広報広聴課 内線2823

個人参加

公共施設見学

☎ 広報広聴課 内線 2823

富士市のことをもっと知りたいあなたのために、一人でも気軽に参加できる施設見学です。

とき 7月25日(火) 9:15~15:00

コース 歴史民俗資料館→湧水公園→東部浄化センター→東部市民プラザ→くすの木学園

対象 市内在住・在勤の人

定員 20人(応募多数は抽せん)

参加費 無料

持ち物 昼食、水筒、雨具など

申し込み はがきに参加する人の住所、氏名、年齢、電話番号(1枚のはがきに2人まで可)を書いて、〒417 富士市永田町1-100 富士市役所広報広聴課「公共施設見学」係へ(7月10日の消印まで)

飼えなくなった

犬・ねこの引き取り日

とき 7月7日・14日・21日・28日
毎週金曜日 9:00~10:00

ところ 静岡県富士総合庁舎駐車場

持ち物 愛犬手帳

問い合わせ 環境衛生課 内線2052

津波対策推進旬間

7月1日~10日

「地震だ!津波だ!すぐ避難」
避難場所、避難方法の確認を行いましょう。

問い合わせ 交通防災課 内線2777

いつせい防疫

☎ 環境衛生課 内線 2052

月日	午前	午後
7月6日(木)	柚木	水戸島中 平垣八幡町
" 7日(金)	松本	富士中島上・下
" 17日(月)	下横割北 大昭和社宅 四丁河原南	上横割 十兵衛南
" 18日(火)	水戸島下・南	森島
" 19日(水)	西宮島 自由ヶ丘	宮下 浜添
" 20日(木)	大富町	鈴川町1~4
" 21日(金)	靖国 江川	助六 宮島新田 富士見ヶ丘

'95 ロゼ イヴニングコンサート

「恋する作曲家たちシリーズ」第2夜・ベートーベン =バイオリンとピアノのデュオコンサート=

8月5日(土) ロゼシアター小ホール 入場料 一般 2,500円 学生 1,500円
開演 19:00 問い合わせ・申し込み ロゼ・チケットセンター ☎60-2500

ロゼシアター友の会

「ロゼ・メンバーズクラブ」会員募集

会員特典 ①チケット優先受付
②チケット割引サービス
③「ロゼイベントニュース」、文化情報誌「ロゼ」の郵送サービス

募集期間 7月1日~8月10日 年会費 2,000円

応募方法 申込書と年会費を直接ロゼ・チケットセンターへ、または申込書を郵送、年会費は郵便局指定口座へ振り込み *申込書はロゼシアター、公民館、プレイガイドにあります

問い合わせ
ロゼ・チケットセンター ☎60-2500



カレンダー

写真募集

平成8年市民暮らしのカレンダーに
あなたの写真を

対象 市内在住・在勤・在学の人

テーマ 私たちの街「富士市の魅力」

募集写真 季節感のある風景や行事、催し物の写真で市内をまたは市外から市内を撮影したもので、ことし、または近年撮影したもの

規格 • 35mm以上のカラーフィルム(スライドまたはネガカラー)
• 印刷のため、スライドフィルムの方が好ましい

応募方法 2Lサイズにプリントして応募してください

締め切り 原則として4月~6月分は7月17日ですが、締め切りの過ぎた10月~3月分も再募集しますのでご応募ください

応募先 写真の裏に、住所、氏名、電話番号、写真のタイトル、撮影場所、何月のカレンダー用かを書いて〒417 富士市永田町1-100 富士市役所広報広聴課「カレンダー写真募集」係へ

問い合わせ 広報広聴課 内線2822

暮らしの カレンダー

7月 JUL
[文月]

- ・ 青少年非行防止強調月間
- ・ 社会を明るくする運動 強調月間
- ・ 河川愛護美化運動期間 (8月31日まで)
- ・ 愛の献血助け合い運動月間

●市役所と中央病院は毎週土・日曜日が休みです

7月の 博物館

富士山写真展 16日まで
クイズラリー 8日、22日
企画展
「お母さんの小さな歴史
～女性の通過儀礼～」
25日～11月5日



岡田紅陽「東海の松並木」

1 土	全国安全週間 ～7日 津波対策推進旬間 →P 11 中学校美術作品展(富士市民センター)～2日
2 日	
3 月	社会を明るくする運動街頭啓発 (富士・吉原・鷹岡商店街)
4 火	ツベルクリン反応検査及びBCG接種 →P 9 3ヵ月・9ヵ月児健康相談(保健女性センター) 離乳食講習会(保健女性センター)
5 水	FUJIサンバ・富士ばやし練習会(ラ・ホール富士) 富士市職員募集受付締め切り 機織り体験(歴史民俗資料館) 結婚相談(吉原公)
6 木	無料住宅相談 →P 10 3ヵ月・9ヵ月児健康相談(須津公) 1歳6ヵ月児健診(保健女性センター)
7 金	犬・ねこの引き取り日 →P 11 3ヵ月・9ヵ月児健康相談(吉永公)
8 土	各地区天王祭
9 日	富士・女と男のフォーラム(保健女性センター) 結婚相談(吉原公)
10 月	献血 →P 8 3ヵ月・9ヵ月児健康相談(保健女性センター)
11 火	離乳食講習会(保健女性センター)
12 水	結婚相談(吉原公)
13 木	1歳6ヵ月児健診(保健女性センター)
14 金	FUJIサンバ・富士ばやし練習会(ラ・ホール富士) 犬・ねこの引き取り日 →P 11 献血 →P 8 3歳児健診(富士保健所)
15 土	総合育精施設夏まつり(総合育精施設) 神戸雨乞い曼陀羅(神戸祖師堂) 機織り体験(歴史民俗資料館)

16 日	水防訓練(かりがね堤) 橋下護所神社祭典
17 月	
18 火	鶴無ヶ淵の観音さん(鶴無ヶ淵観音堂) 3ヵ月・9ヵ月児健康相談(保健女性センター) 離乳食講習会(保健女性センター)
19 水	結婚相談(吉原公)
20 木	富士市展「書道・写真展」(ロゼシアター)～23日 3ヵ月・9ヵ月児健康相談(丘公) 献血 →P 8 1歳6ヵ月児健診(保健女性センター)
21 金	夏の交通安全県民運動 ～30日 自然に親しむ運動 ～8月20日 犬・ねこの引き取り日 →P 11 3歳児健診(富士保健所) 3ヵ月・9ヵ月児健康相談(今泉公)
22 土	富士まつり ～23日 →P 7
23 日	たらい流し川祭り(今泉田宿川)
24 月	市立幼稚園展(市役所2階市民ギャラリー)～28日 夏休み研究相談(市役所10階研修室)～25日
25 火	3ヵ月・9ヵ月児健康相談(広見公) 2歳児むし歯予防教室(保健女性センター)
26 水	機織り体験(歴史民俗資料館) 結婚相談(吉原公) 3ヵ月・9ヵ月児健康相談(富士見台公)
27 木	「少年の主張」東部大会(富士市民センター) 3ヵ月・9ヵ月児健康相談(鷹岡公、保健女性センター)
28 金	曾我八幡さん(厚原曾我八幡宮) 小学校音楽発表会(ロゼシアター) 犬・ねこの引き取り日 →P 11 3歳児健診(富士保健所)
29 土	広見夏まつり(広見商店街)～30日 小木の里まつり(富士第二小) 田子浦夏まつり(田子浦小) 献血 →P 8
30 日	「女性ネットワーク・富士」夏期大学 →P 9
31 月	固定資産税・都市計画税第2期納期限 国民健康保健税第1期納期限

こちら編集室

先日、平成15年に開催される静岡国体で、富士市は夏季大会の総合開会式と水泳のメイン会場に決定。水泳は健康保持に最適と言う。私のように体に脂肪がどっふりたまっている人、そして国体の晴れ舞台で活躍したい人、それぞれの目標に向かって水泳を。

人口 232,935人
男 116,183人 女 116,752人
世帯 73,394世帯 (6月1日現在)
発行・編集 富士市総務部広報広聴課
☎51-0123

