

特集 この秋、始めてみませんか ウォーキング 2～5

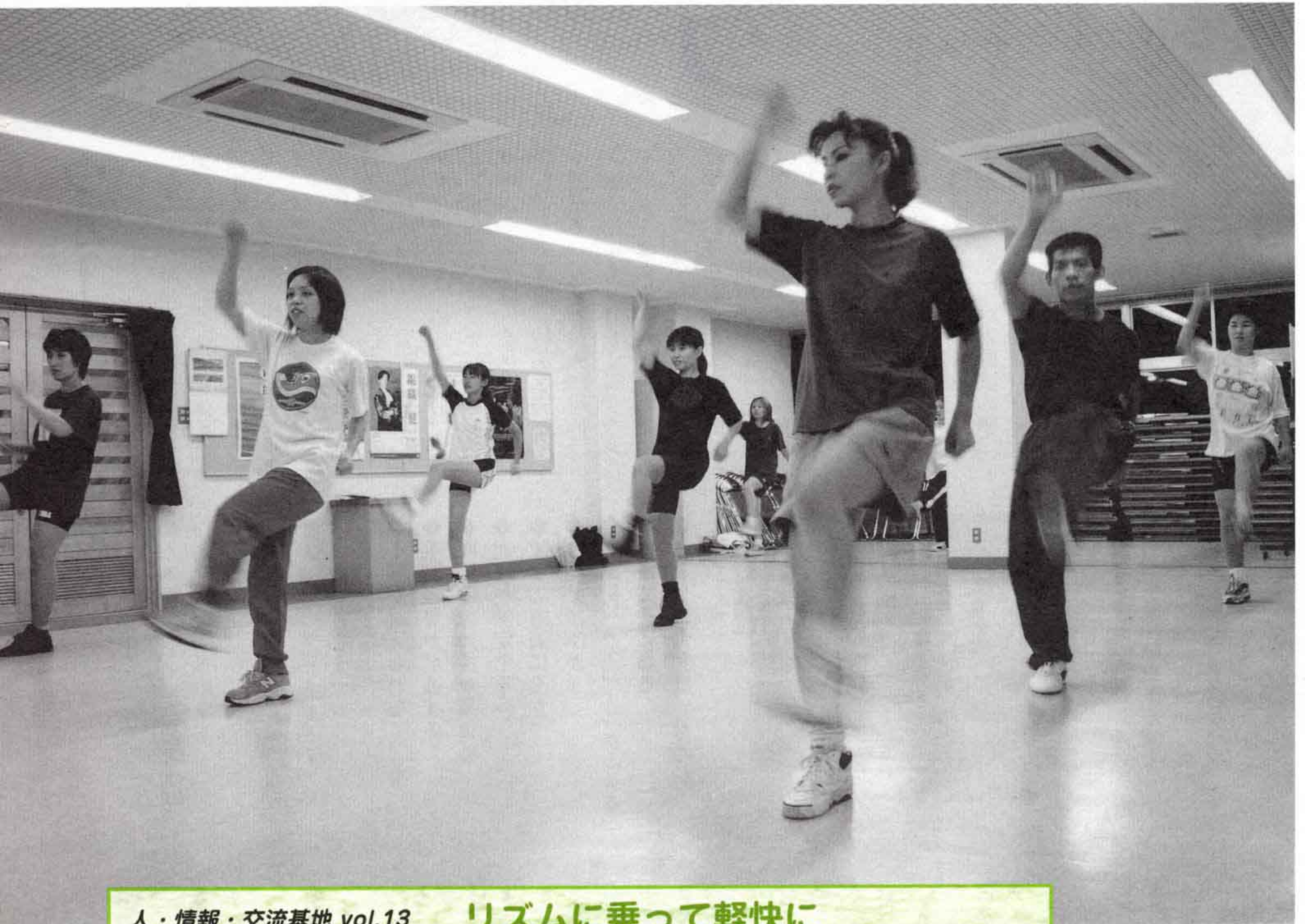
まちかどネットワーク 6・7

富士市はゆとり創造宣言都市です 8

農林水産フェア 9

暮らしのたより 10～13

富士の民話 あれこれ「砂山のお地藏さん」 14

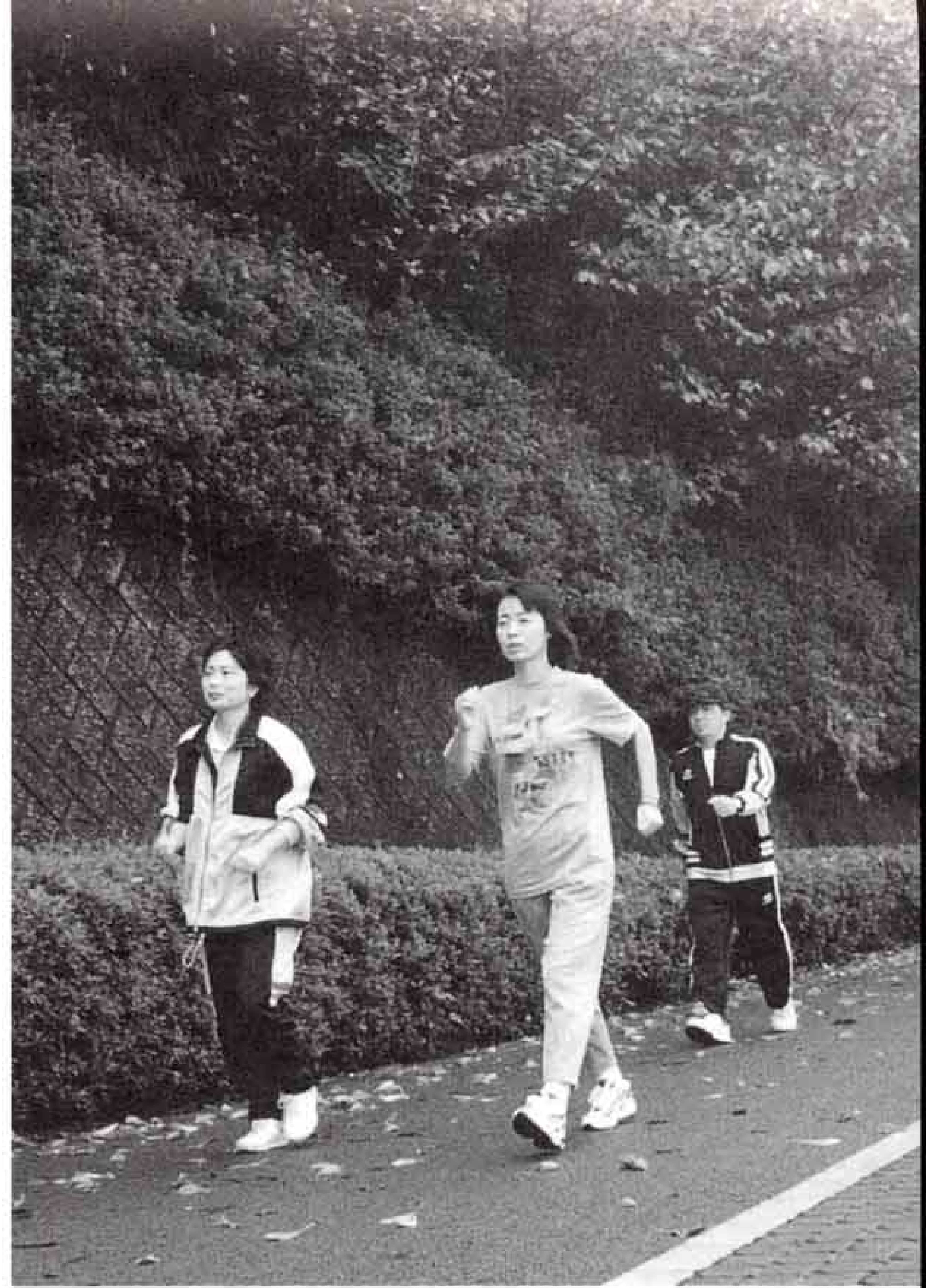


人・情報・交流基地 vol.13 **リズムに乗って軽快に**

青年講座「エアロビクス」 富士南公民館

この講座では20代の青年を中心に30人ほどが受講し、音楽のリズムと講師の先生の動きに合わせ、軽やかに体を動かしています。

受講生の皆さんは、「エアロビクスの動きは思っていたよりも激しく、体力を使いますが、終わった後はその分だけ爽快な気分になれます。音楽だけではなく先生やみんなの乗りにも乗せられて楽しんでいます。これからも続けていきたいですね」と話してくれました。



この秋、始めてみませんか

ウォーキング

暑い夏が過ぎ去り、さわやかで過ごしやすい秋がやってきました。

これからは健康づくり・体力づくりに絶好の季節。特に歩く運動（ウォーキング）は手軽に始められることで、年々愛好者もふえてきています。

この秋、家から一歩外へ踏み出し、おいしい空気を吸って、秋の光を浴びてみませんか。

ウォーキングの効用

私たちの日常生活は、大変便利になってきている反面、体を動かす機会が減ってきています。そのため、運動不足が原因となっている肥満や心臓病、高血圧、糖尿病などの生活習慣病がふえてきています。

それらの病気を予防し、健康を維持するためにも運動はととても大切です。その中でもウォーキングが一番身近で手軽にできる運動。特別な施設や道具もいらず、一人でも仲間と一緒にできます。ジョギングやほかのスポーツのように足腰にそれほど負担をかけず、無理をしなくても長時間続けることができます。

ウォーキングは、エアロビクスや水泳などと同じように酸素を取り込みながら行う有酸素運動の一つです。これは酸素を使いながら長時間続けることのできる全身運動で、運動が長くなるほど酸素の摂取量が多くなり、全身の血液の流れが活発になります。

また、この運動を二十分以上続けると体を動かすエネルギーの主役が糖質から脂肪に変化し、体内の脂肪をエネルギー源として消費します。

さらに、歩くことは、カル

シウムを吸収するための大切な条件になっています。このことから、ウォーキングを続けると、次のような効果があり、生活習慣病の予防につながります。

- ◆心筋が鍛えられる
- ◆毛細血管が発達する
- ◆血管の弾力性が高まる
- ◆血圧が安定する
- ◆肥満の解消に役立つ
- ◆血糖値が下がる
- ◆善玉コレステロールがふえる
- ◆骨が丈夫になる
- ◆ストレスの発散 など



●ふれあいウォークの様子

ウォーキングは続けることが大切。歩く仲間をつくったり、歩け歩け大会に積極的に参加したりするなどして、長続きできるように工夫しましょう。



保健女性センター
渡辺久仁江
上席保健婦

自分に合った歩き方で

より効果的に

ウォーキングは、生活習慣病の予防に役立つほか、肩こり、便秘の改善、老化を防ぐなどいろいろな効果があります。しかし、それぞれの体力に応じた運動量を選ばないと、逆に体に負担をかけてしまいます。特に体力に自信のない人や治療中の病気・既往歴のある人は、主治医に相談してから歩き始めてください。ウォーキングをより効果的にするために、まずは健康チェックをして自分に合ったペースで歩くことをお勧めします。これから歩き始めたいと思っている人は、最初から急に頑張り過ぎず、少しずつステップアップしていくことが長く続ける秘訣。バス停や駅を一步手前で降りて少し遠回りしてみたり、近くへの買い物や用事もできるだけ早足で歩いてみたりするなど、一日十分続けて歩いてみることから始めるのも一つの方法ですね。

ウォーキングを始めの前に

より効果的に気持ちよく歩くためには、歩く前の準備が必要です。まず次のことに注意して歩き始めましょう。

- ポイント**
- 健康チェックを受けて自分の体を知ってから始めましょう
 - 運動前、運動中にも体調をチェックしましょう
 - 準備体操と整理体操を必ずしましょう
 - 運動を行うときは、無理をせず自分のペースで行いましょう
 - 運動の前後には十分水分を補給しましょう
 - 自分の足に合う、歩きやすい靴で歩きましょう

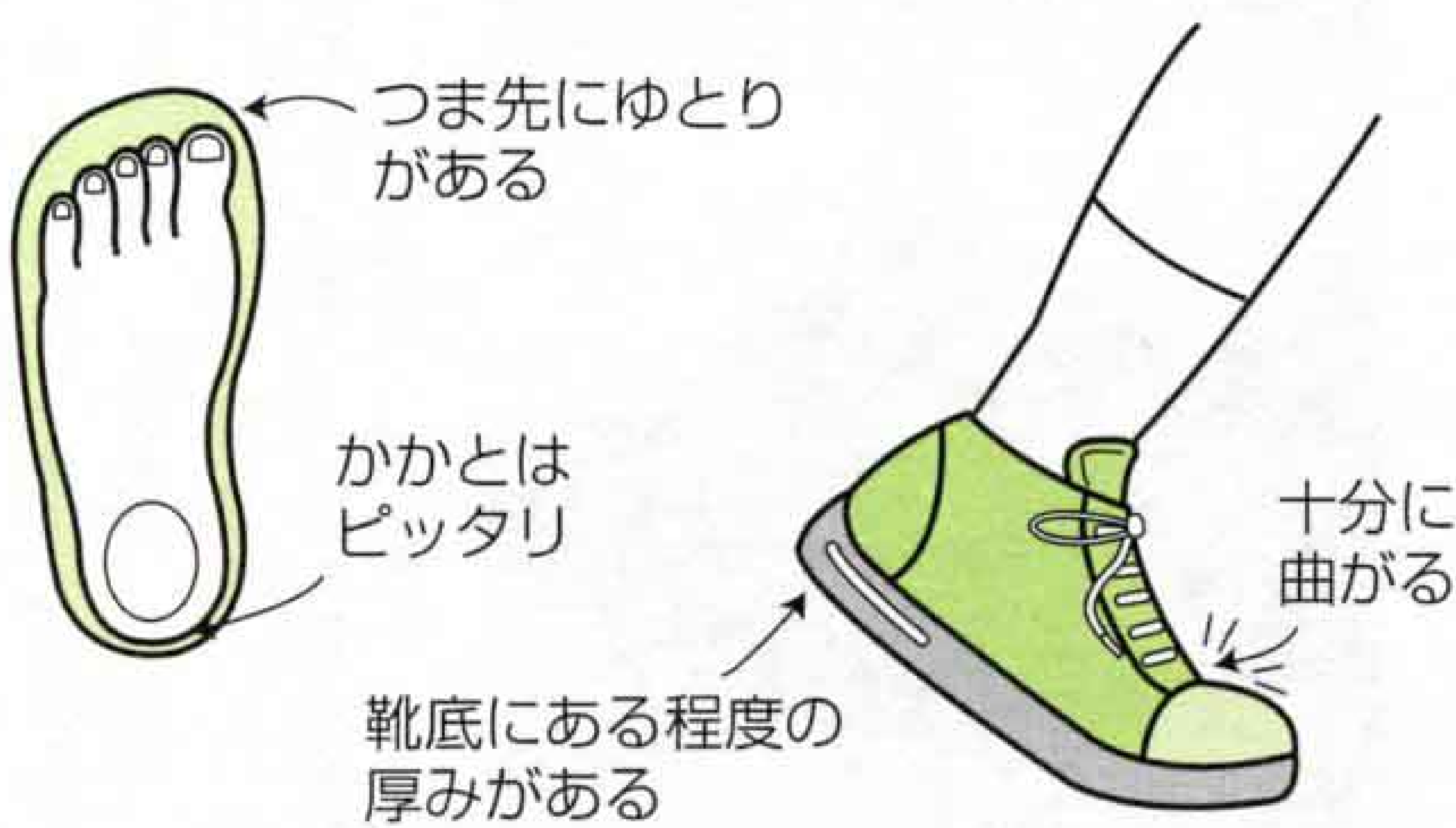
歩く速さの目安は？

歩く速さはそれぞれの人の体力や健康状態によって異なります。歩く速さの目安はしやべりながら歩けるくらい。あまり楽に話せるようではちよつと遅すぎ、逆に息が切れて話にくいようでは速すぎます。具体的には次のことを目安に歩くといいでしょう。

- ・体力に自信のない人
二キロメートルを二十五分
- ・普通の体力の人
二キロメートルを二十分
- ・体力のややある人
二キロメートルを十六分

自分に合う靴とは？

足への負担を軽くするためには、自分に合った歩きやすい靴を履くことが大切です。



このほか、土踏まずにスポンジなどのクッションが入っていると歩きやすくなります。



仲間と一緒に

歩く楽しさを実感

「富士市歩く会」は昭和四十五年に発足し、現在は三百六十人ほどが会員になっています。二十代から八十代の人までが入会しており、年齢の幅もあります。

毎月第二日曜日には、例会を開き、最寄りの駅に集合。そこから市内や県内の名所を訪ねています。例会ではおおよそ片道四〜五キロメートルくらいの距離を歩いていきます。大勢で歩きますから、交通安全や歩くペースには特に気を使います。

私が会に入ったのは十五年ほど前。近所の方に誘われたことがきっかけです。会に入り歩き始めてみて、仲間と一緒に歩く楽しさを味わえました。毎朝家の周辺を三十分程度歩き、足腰を鍛えています。これからもできる限り歩き続けていきたいですね。



富士市歩く会会長
垣野卓爾さん
(依田橋町)

歩いてみよう

一万歩！

人が一日に運動で消費したいエネルギーは、およそ三百キロカロリーで、歩数にすると約一万歩になります。そこで健康づくりのためには、一日一万歩を目標に歩いてみましょう。

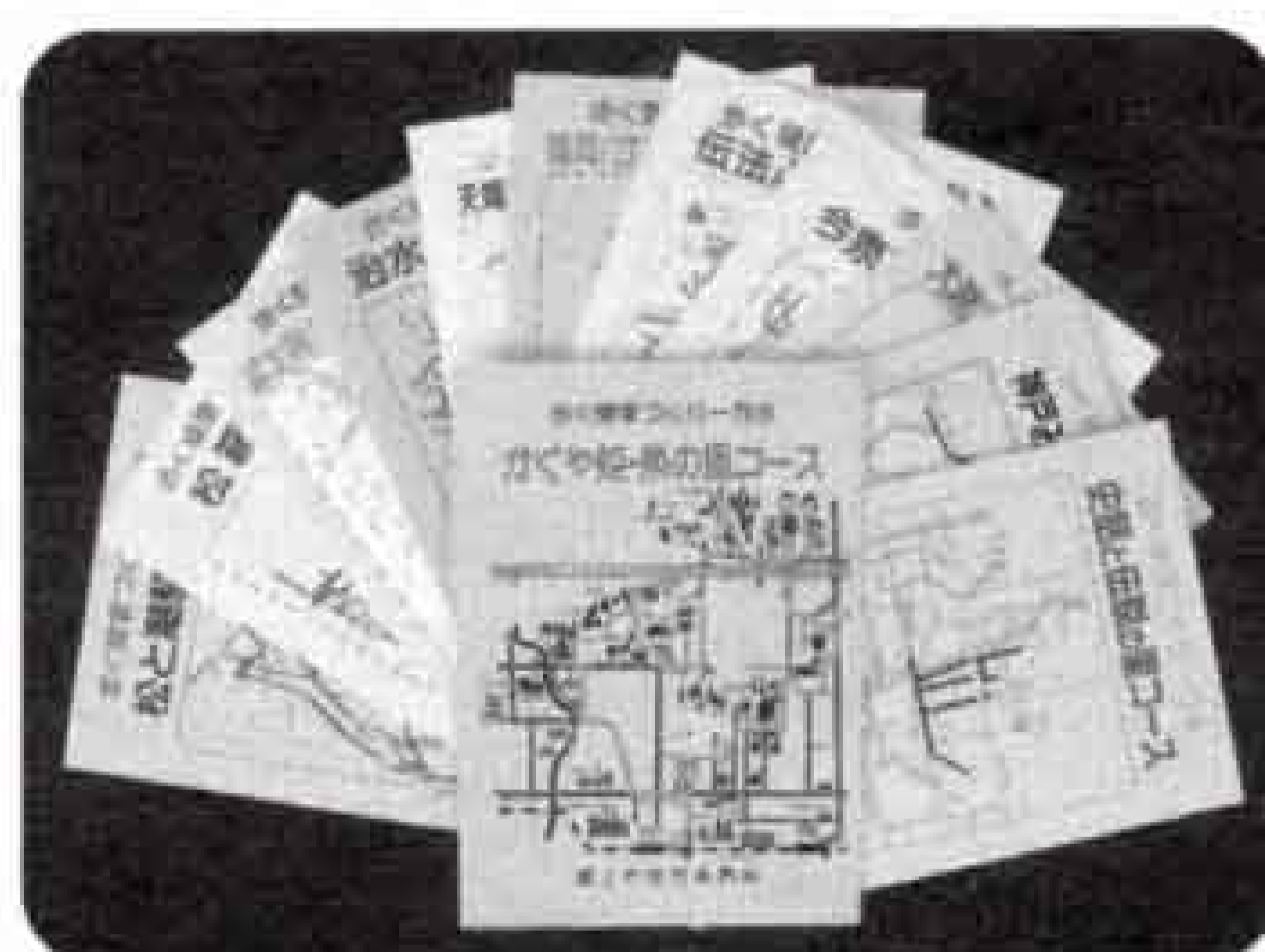
歩くのにどこかよいコースはないかと思っっている皆さんには、次に紹介する市内十二か所に設定した「一万歩コース」から始めてみることをお勧めします。

それぞれのコースの途中には、史跡を中心に、眺めがすばらしいところなど名所がちりばめられています。健康づくりをしながら、それぞれの地区の歴史や見どころにふれることができるコースです。

ウォーキングをすることは、健康づくり・体力づくりにつながるだけでなく、気分をリフレッシュさせてくれることも大きな楽しみの一つ。歩くことになれてきたら近くの公園の周りや川沿い、隣の地区に足を伸ばして自分なりのコースをつくってみてはいかがでしょうか。



●各コースの史跡などには、案内看板が設置してあります。



●詳しいコース案内は、市役所7階体育振興課（内線2727）、または、コースがある各公民館に用意してあります。

一万歩 コース 紹介

史話と伝説の里

須津公民館を起点に、琴平古墳など六か所の史跡を訪ねるAコースと、浅間古墳など五か所の史跡を訪ねるBコースがあります。



浅間古墳

神戸みちしるべ

国のためにと仁藤春耕が建立した道標九基をたどるほか、地区の守護神の今宮浅間神社、石仏などを訪ねるコースです。



道しるべ

かぐや姫・泉の里

吉永・原田公民館を起点に、竹採公園、永明寺、医王寺、かがみ石、いぼとり不動など十三か所の史跡を訪ねるコースです。



竹採公園

大淵「水神と緑の里」

大淵公民館を起点に、水神の碑、八王子神社、法仙寺題目塔など七か所の史跡を訪ねるコースです。



水神の碑

今泉善得寺

今泉公民館を起点に、セギワク、源太坂、善得寺公園、呼子坂など十一か所の史跡を訪ねるコースです。



善得寺公園

伝法ふる里

市役所、伝法公民館を起点に、富知六所浅間神社、保寿寺、虎御前腰掛石、伊勢塚古墳など九か所の史跡を訪ねるコースです。



富知六所浅間神社

ウォーキングしていた皆さんに

インタビューしてみました

歩いていると、道端に咲いている花などを見かけて、季節を感じることが出来ます。歩かないと何となく落ちつかないですね。同じように歩いている皆さんとあいさつを交わすのも楽しみです。

谷津倉千代子さん（松岡）



雨の日以外は毎朝歩いてます。途中で、軽い体操を入れないかから約一万歩を二時間くらいかけて歩いています。歩くと気持ちもすがすがしくなるし、食事もおいしくなりますね。

遠藤勝己さん（伝法）



三年前に大きな病気をしてから歩き始めました。距離を決めて何歩、何分かったのか毎日ノートに記録を取り、健康管理に役立てています。私にとって歩くことは、健康維持のために欠かせないことです。

小林勝男さん（横割本町）

歩くうちにだんだん体調がよくなっていくように感じます。歩くことはストレス解消にもなります。歩かないと一日が終わった気がしないですね。

歩いた後には必ず水分を補給するなどにも気をつけています。仲間と一緒に歩くことで、楽しく続けられているのではないのでしょうか。

秋山恒代さん（石坂・左）、秋山浩美さん（中野・中央）、清水愛子さん（石坂・右）



鷹岡「かみ(神・紙)の里」

鷹岡公民館を起点に、紙の歴史と地区にある神社・史跡などをめぐります。健脚コースと一般コースの二つがあります。



曾我八幡宮内の曾我兄弟像

天間「うめとひょうたん」

天間公民館を起点に、天満宮神社、矢筒石、手無観音など八か所の史跡と伝説を訪ねるコースです。



天満宮神社

治水の歴史

岩松公民館を起点に、実相寺、岩本山公園、かりがね堤など九か所の史跡や治水にかかわった先人の足跡を訪ねるコースです。



かりがね堤

富士南「きぎょうの里」

富士南公民館を起点に、四ヶ郷用水、法田寺、帰郷堤などを訪ね、富士川沿いの眺めが美しいコースです。



富士川水管橋周辺

松籟

田子浦公民館を起点に、日吉神社・春日大明神、赤人万葉歌碑など九か所の史跡を訪ねるコースです。



赤人万葉歌碑

松と潮騒

元吉原公民館、吉原駅を起点に、毘沙門天、葉隠塚、富士と港の見える公園など十二か所の史跡を訪ねる潮の香り漂うコースです。



毘沙門天

お便りください

このコーナーは、皆さんの意見や地域のお話をお届けしています
広報広聴課 ☎51-0123 内線2823へご連絡ください

新しいまちかど ネットワーカーを 紹介します

「まちかどネットワーカー」に、ことしから仲間入りしたのは四人。昨年から活躍している四人を合わせて八人になりました。新しいネットワーカーさんも、富士市に関心があり、好奇心旺盛な人ばかり。

ネットワーカーさんの役目は、「広報ふじ」や「市民暮らしのカレンダー」などに対する意見をいただいたり、身近な出来事や自然、人の話題などを知らせていただいたりすることです。ネットワーカーさんから提供していただいたグループや人、ユニークな話題などの生きた情報は「広報ふじ」でこれからもご紹介します。

街でネットワーカーさんに会ったら、話題の提供や情報の収集に、ご協力をお願いします。



石川公子さん
(平垣)

現在、小規模授産所でボランティアをしていることもあり、富士市の福祉には関心があります。ネットワーカーに応募したのは、活動を通じた人との出会いの中で得られることが多いと感じたからです。仲間と一緒にやって、これからの自分に生かせることを一つでも見つけていきたいですね。

街で会ったら、いろいろな情報を

伝法地区のお母さんたちと一緒に、子供たちに読み聞かせや遊びなど体験の場を提供する活動をしています。いろいろな人に協力していただく中で、富士市には意欲的ですがらしい人材が豊かだなど実感しています。これからもたくさんの人にめぐり会い、その活動を紹介して、富士市のすばらしさを皆さんに伝えたいですね。



須田敦子さん
(伝法)



後藤慶子さん
(原田)

私は生まれてからずっと原田地区に住んでいます。富士市に住んでいてよかったと思うことは水がおいしいことですね。孫も大きくなり自分の時間もふえてきたので、思い切ってネットワーカーに応募しました。これからはネットワーカーとしてさらにアンテナを広くして、いろいろな情報を伝えたいと思っています。

私たちに教えてください

船村直江さん
(長通)

富士市に来て十年になります。富士市の人は明るく温かい人が多いという印象を持っています。現在、絵本の読み聞かせボランティアとしての活動をしたり、小学校のPTAコーラスなどに参加したりして楽しんでいます。これから富士山が間近にある街のすばらしさをキャッチして、皆さんのお役に立ちたいですね。



市長への 手紙から

富士川緑地に水洗トイレの増設を

今回は、国久保二丁目にお住まいの鈴木さんから、富士川緑地のトイレについてお手紙をいただきましたので、ご紹介します。



鈴木尚子さん

「市長への手紙」から

富士川の河川敷にある富士川緑地のくみ取り式のトイレは、大人が入るのにも怖いと思うほど。また、水洗トイレは離れたところにあり、とても不便です。いろいろな公園でトイレが整備されているのに、ここは設備面でも劣っているし、数も不足しているように感じます。どうか早急に水洗トイレを多く設置していただきたいと思えます。

「市長からの回答」

市長への手紙をお寄せいただきありがとうございます。富士川緑地には現在、十か所のくみ取り式トイレと、緑地の中央入り口（堤防の東側）

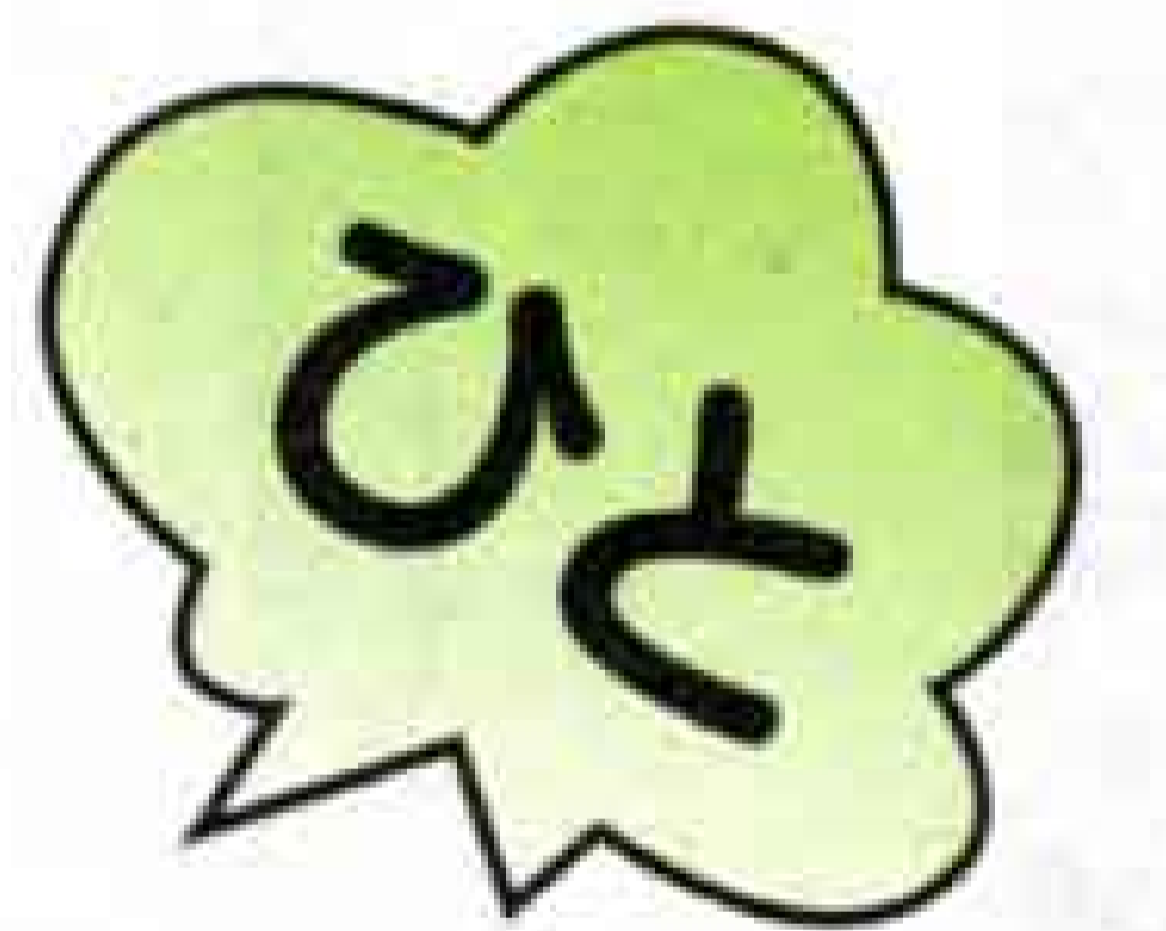
十分な点もあり、ご迷惑をおかけしていますが、トイレの清掃などは常時行っています。また、心ない人によってトイレの扉などが壊されていることもあり、管理には苦慮しているのが現状です。

ご提言にありました水洗トイレの増設要望ですが、当緑地は富士川河川敷地内を建設省から占有使用していることから、トイレやそのほかの構造物の設置に対して制限があります。つまり、洪水時などの防災上の面から、河川法により固定された構造物は認められず、すべて移動式の簡易トイレの設置しか許可されません。

りに水洗トイレ一か所を設置してあります。くみ取り式のトイレについては、土・日曜日の利用者が多く、使用頻度の関係で不

しかしながら、ご指摘のように富士川緑地は多くの皆さんが利用していますので、今後、あらゆる手法・制度を研究し、水洗トイレの設置に向けて努力していきます。お問い合わせ

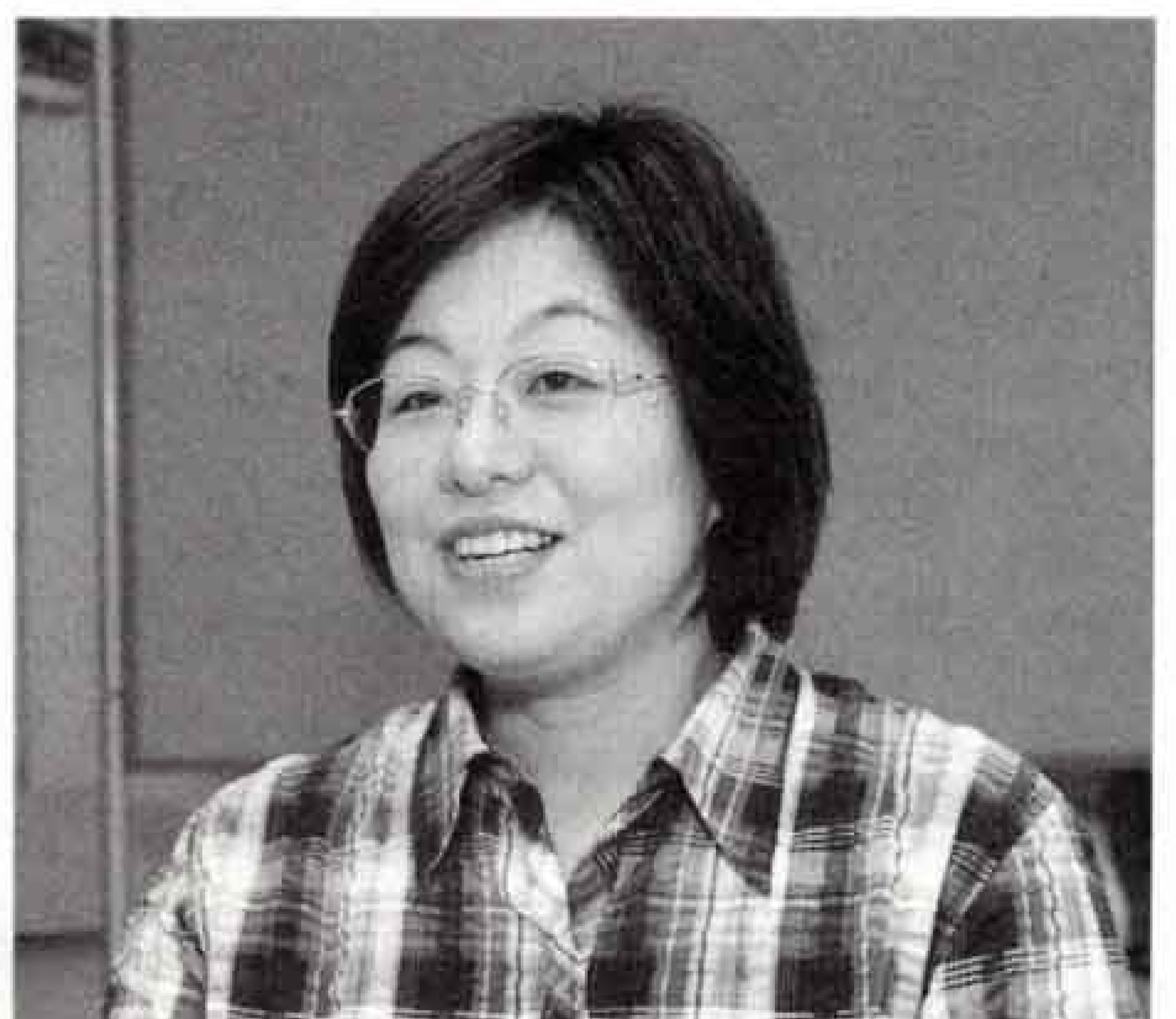
みどりの課 内線二六六一



子育てを通じた仲間づくりを応援する「子育てサークル育成アドバイザー」

金澤 敬子さん

(横割4丁目)



金澤さんは、富士市でただ一人の「子育てサークル育成アドバイザー」。アドバイザーの主な活動は、県から委託を受けて講座を開催したり、子育てサークルからアドバイスの依頼があったとき、県の子育て支援室を通じて対応したり、育成活動をしたりすることです。

二児の母でもある金澤さんは根っからの「子供好き」。アドバイザーになったきっかけは、「二昨年の秋、県の広報紙に載っていた募集記事を見て応募しました。下の子が翌年幼稚園に通い始めるので、子育ての負担も軽くなり、自分の経験を生かすことができそうと思ったことからです。夫も後押ししてくれました」とのことです。

ことしは母親、親子、マタニティーママを対象に、「にこにこサロン」と名づけた講座を開

催。自分自身の子育て、子育てサークルでの活動経験、私立幼稚園教諭の経験、多彩な「遊びの実践術」を生かし、子育ての仲間づくりを応援しています。

金澤さんは、「子育てママがいつもにこにこできる環境は大切です。お母さんの笑顔は子供に安心感を与えてくれます。サークル活動を通じ、母親同士がお互いの気持ちを共有できるとすてきですね」と温かな笑顔で話してくれました。



▲金澤さんが講師を務める富士見台公民館の「家庭教育講座」での一コマ



用頻度の関係で不

ゆとり

創造宣言都市です。

11月はゆとり創造月間

ゆとりを実感していますか？

「人生八十年時代」を豊かに生きるためには、働く時間と自分の時間のバランスがうまくとれていることが大切です。

富士市は、人々が余暇に仕事に生き生きと充実したときを過ごせる社会の実現を目指し、平成六年に「ゆとり創造都市」を宣言し、ゆとりある快適な社会づくりに向けて行動しています。

「文化の日」や「勤労感謝の日」がある十一月は、ゆとり創造月間。ゆとり創造には市だけでなく、市民一人一人、そして、企業や事業所と工夫・協力し合って取り組んでいく必要があります。



ゆとり創造キャンペーン
シンボルマーク

●あなたは自分の時間を

どのように生かしていますか？

平成八年に行われた総務庁統計局による「社会生活基本調査」から、我が国に住んでいる十歳以上の人の週全体を平均した一日の生活時間は、表1のようになりました。前回（平成三年）の調査に比べ、週休二日制の普及など労働時間の短縮により、二次活動に充てる時間は減少し、一次・三次活動が増加しています。

増加した余暇時間の使い方は、表2にあるように、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「休養・くつろぎ」といった在宅型余暇活動が、三次活動時間の約六割を占めています。積極的な余暇活動は、男女とも「趣味・娯楽」に費やす時間が最も長く、男子は「スポーツ」、女子は「学習・研究」がそれに続く結果となっています。

自分の時間を生かしたゆとりある生活をするためには、どうしたらいいのかこの機会に考えてみましょう。

表1 1日の生活時間

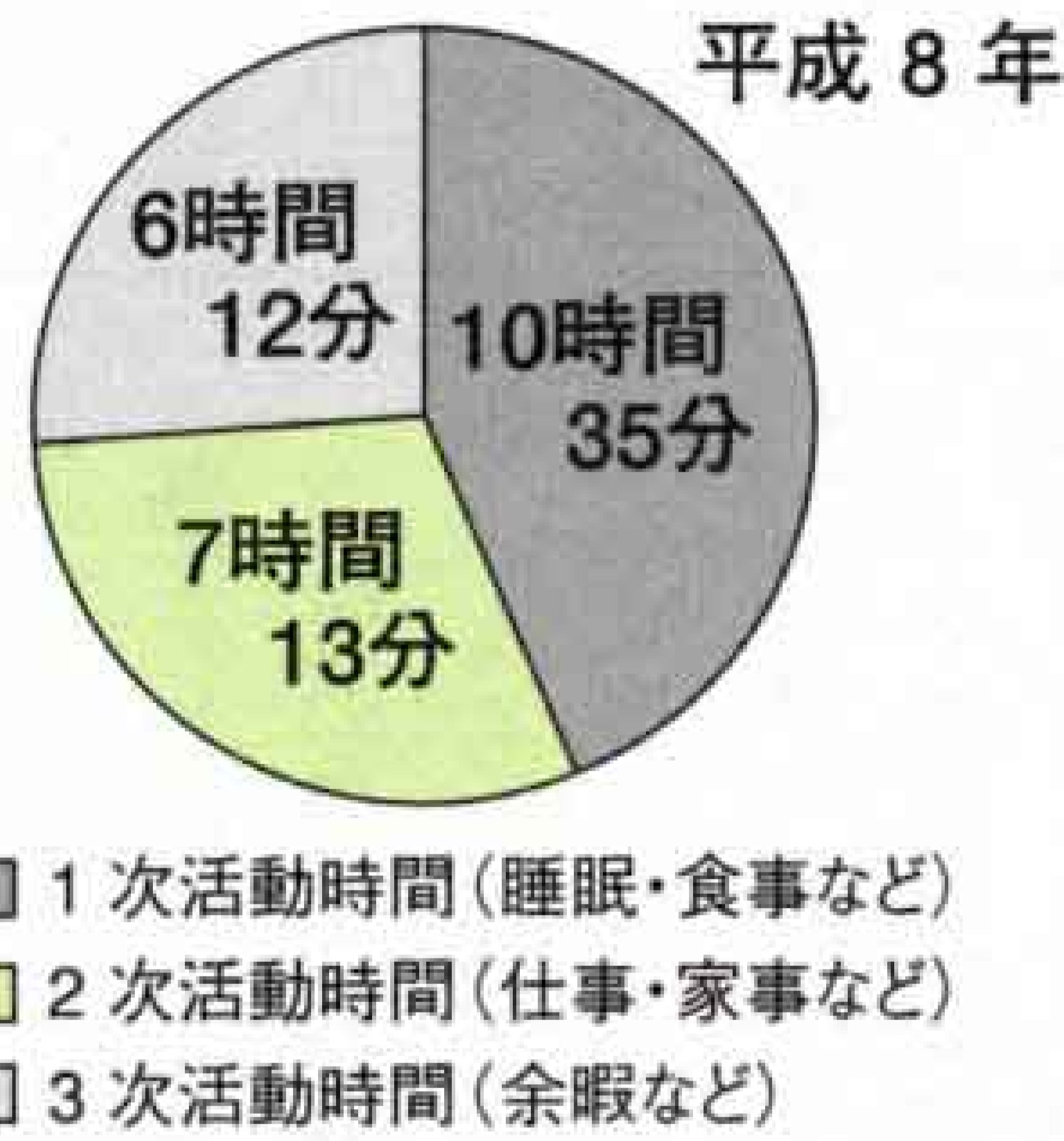
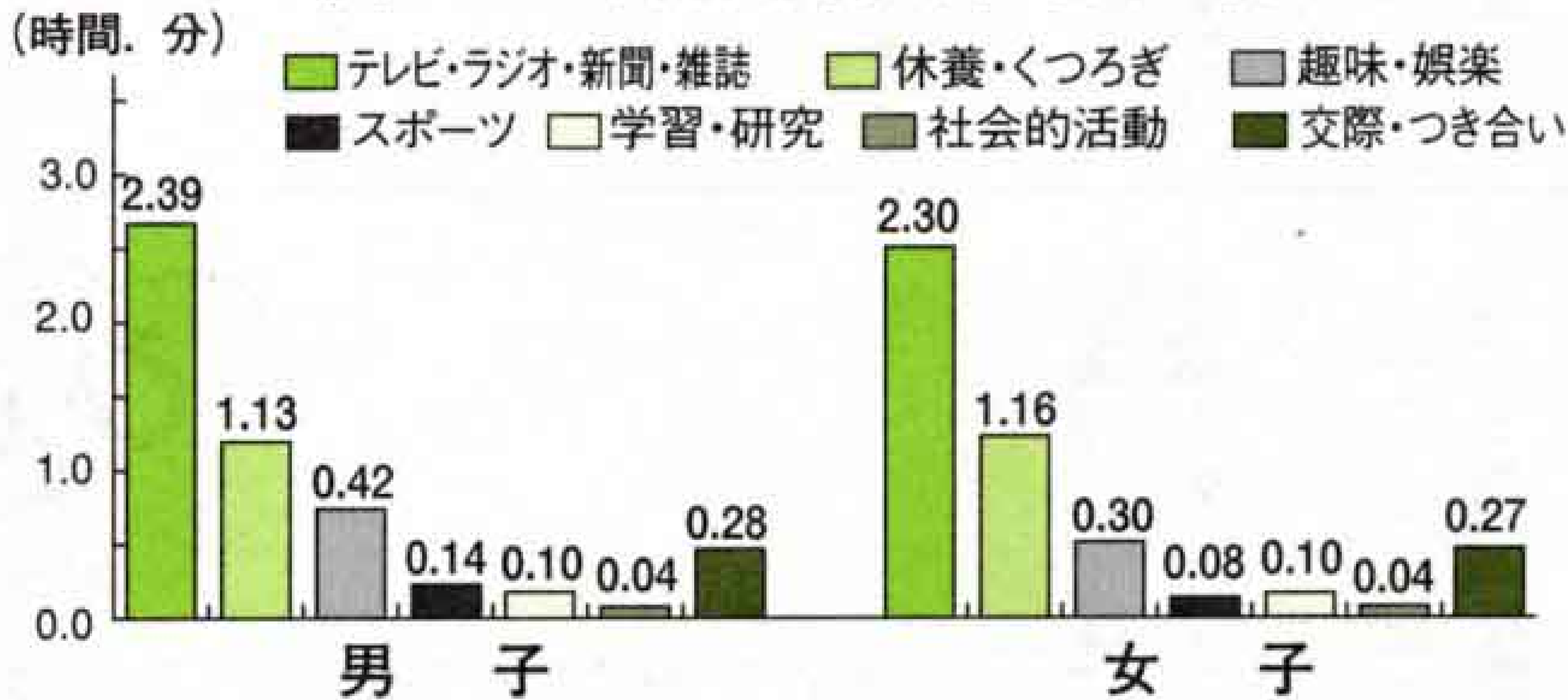


表2 3次活動(余暇)時間の使い方



在宅型余暇活動…「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「休養・くつろぎ」
積極的余暇活動…「趣味・娯楽」、「スポーツ」、「学習・研究」、「社会的活動」

平成11年度ゆとり創造月間記念事業

参加費
無料

ゆとり 遊・徒・里ウオークに参加しませんか

～ふる里(里)を、歩き(徒)、遊び(遊)、人とふれあい快適なゆとりライフを築こう～

家族やグループで協力し合い、公園の中に隠されているポイントを探し、ゲームや遊びを楽しむウオーキング。標準コース(約2キロメートル)と、もう少し歩きたい人のためのコース(約3キロメートル)を設定しました。各ポイントでは、ゆとりの達人たちが皆さんとの楽しい時間を演出します。

とき 11月13日(土) 8:30～13:00

集合場所 富士総合運動公園ゆとり創造宣言都市記念石碑前

対象 市内在住・在勤の親子または家族、グループ

定員 200人(応募者多数の場合は抽せん) ※参加者全員に記念品をプレゼント。

申し込み 希望のコースを決めて、10月20日までに直接または電話で商工労政課へ 内線2591



農林水産フェア

とき：11月7日(日) 8:30~12:30 ※雨天決行

ところ：富士市公設地方卸売市場

市場コーナー

- ◆青果即売・・・果物、野菜
- ◆水産即売・・・マグロ、鮮魚、水産加工物
- ◆近海マグロの解体ショーと試食
- ◆魚のつかみ取り
- ◆協力店による雑貨即売
- ◆バナナのたたき売り
- ◆北海道上富良野ジャガイモ・タマネギ試食販売
- ◆そば道場の実演販売
- ◆鍋の試食（海鮮なべ、富士の巻狩なべ）

お楽しみコーナー

- ◆模擬店
- ◆投げもち 10:00~、12:00~
(バナナセンター東側)

その他コーナー

- ◆乗馬体験など

★親子お魚料理チャレンジ参加者募集

時間 10:00~

定員 親子20組 (先着順)

参加費 無料

申し込み 10月20日から受け付けます。

電話で富士市公設地方卸売市場へ

☎53-5611



農業コーナー

- ◆農産物品評会、表彰
- ◆実演販売・・・茶手もみ、大福もち
- ◆富士の鶏試食販売（鶏肉のみそ漬け、ハンバーグなど）
- ◆茶娘によるお茶の無料サービス
- ◆即売・・・そば、農用刃物、農業用作業服、漬物など（品評会出品物即売は11:00~）
- ◆卵のつかみ取り（1回100円）

林業コーナー

- ◆木工製品販売 ◆農林機材販売
- ◆親子木工教室（無料：先着50組）

農業委員会コーナー

- ◆農業者年金、農地関係相談
- ◆農業委員による野菜即売

施設の中を見ることができる
年に一度のチャンスです



お楽しみ抽せん

抽せんですてきな賞品が当たります。
下の抽せん券を切り取り、当日お持ちください。
(抽せんは、1人1枚1回限り、先着1,000人まで)

農林水産フェア 11月7日(日)
お楽しみ抽せん券
富士市公設地方卸売市場
抽せんは、1人1枚1回限り
先着1,000人まで

問い合わせ 農林水産フェア実行委員会
(富士市公設地方卸売市場) ☎53-5611

センター婦人がん検診

☎ 保健女性センター 64-8992

と き 11月15日(月) 13:30~14:15
 ところ 保健女性センター
 内 容 子宮頸がん・乳がん検診
 対 象 30歳以上の女性
 受診料 1,100円(70歳以上の人などは無料)
 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。

ポリオ生ワクチン(小児マヒ)の追加接種について

☎ 保健女性センター 64-8992

昭和50~52年生まれの人は、ほかの年齢の人と比べてポリオ免疫の保有割合が低いことが、厚生省の調査でわかりました。ポリオウイルス(小児マヒ)常在国(インド、パキスタンなど65か国)に渡航されるときはもう一度ポリオ生ワクチンを接種されることをお勧めします。

また、抗体検査実施後、予防接種を受けることも可能です。この場合の接種は任意接種となり有料です。
 問い合わせ 保健女性センターまたは富士保健所 ☎65-2155

市役所2階市民ホールにカラーコピー機を設置しました

- ★自由にコピーできます。
- ★料金は次の通りです。

白 黒…A3まで1枚 10円
 カラー…B4まで1枚 50円
 A3 1枚 100円

☎ 管財課 内線 2781

糖尿病健康相談

☎ 保健女性センター 64-8993

と き 11月4日(木) 13:30~15:00
 ところ 保健女性センター
 内 容 小松勝利さん(富士市医師会医師)と栄養士による個別健康相談
 対 象 健康診断などで尿に糖が出た人や血糖値の高い人、糖尿病の治療を中断している人など
 定 員 6人(先着順)
 申し込み 10月19日から受け付けます。電話で保健女性センターへ

予防接種のお知らせ

☎ 保健女性センター 64-8990

◆ポリオ生ワクチン予防接種(小児マヒ)
 と き 11月9日(火)~12月8日(水)
 受付時間 13:30~14:15
 持ち物 母子健康手帳、予診票、印鑑
 対 象 生後3か月~18か月の乳幼児(7歳6か月未満まで可)◇2回接種して完了◇激しい下痢をしている場合は不可◇接種前後30分は飲食・指しゃぶりなどを控えてください。
 ◇市内の医療機関では受けられません。

◆個別接種
 ◎三種混合(ジフテリア・百日ぜき・破傷風) 6か月~7歳6か月未満
 ◎麻しん(はしか) 1~7歳6か月未満
 ◎風しん(三日ばしか) ※いずれか1回 1~7歳6か月未満 中学2年生(16歳未満まで可)
 ◎日本脳炎 ◇1期:3~7歳6か月未満◇2期:小学4年生(13歳未満まで可)◇3期:中学2年生(16歳未満まで可)
 ◎二種混合(ジフテリア・破傷風) 小学6年生(13歳未満まで可)
 ※詳しくは健康カレンダーをごらんください。

救急医療センター パート看護婦(士)募集

☎ 保健女性センター 64-8990

救急医療センターでは、パート看護婦(士)を募集します。
 業務内容 土・日曜日、祝日、年末年始(昼・夜)の看護業務
 勤務場所 富士市救急医療センター
 対 象 看護婦(士)または准看護婦(士)の資格を持っている55歳くらいまでの人
 申し込み 10月29日までに電話で富士市救急医療協会へ ☎51-0099

「キラリ輝く女と男の講座」子どもと「性」を語り合うために

☎ 女性施策推進室 64-8995

親子での参加、大歓迎!家庭で「性」について語り合うきっかけづくりに。
 ①と き 10月30日(土)
 テーマ 「受けそこねた“性教育”学び合いませんか?」
 講 師 竹内未希代さん(東海第三高校講師)
 ②と き 11月20日(土)
 テーマ 「生と性。親として何を語るか—女性の相談現場から—」
 講 師 兼松左知子さん(新宿区女性総合相談員)
 ③と き 平成12年1月15日(土)
 テーマ 『21世紀、「愛」と「性」のゆくえ—性的自立と共生』
 講 師 山本直英さん(“人間と性”教育研究所所長)
 …①~③とも…
 時 間 13:30~15:30 受講料 無料
 ところ 保健女性センター
 対 象 中学生以上の男女
 申し込み 随時、受け付けます。電話またはFAXで女性施策推進室へ FAX64-7172
 ※託児あります(要予約)。また、各回ごとの受講もできます。

環境シリーズ No.18 屋外での焼却行為の規制強化

「静岡県生活環境の保全等に関する条例」の改正に伴い、焼却行為の規制が強化されました。規制強化の対象は、ゴム、合成樹脂、油(有機溶剤を含む)、紙、木材(伐採木及び木の枝を含む)、皮革、布、厨芥類です。

〈事業者が屋外で焼却を行うには〉

焼却方法 ①煙突から焼却灰や未燃物を飛散させない②煙突の先端から火炎や黒煙を出さない③煙突の先端以外から燃焼ガスを出さない

設備の構造 ①燃焼に必要な量の空気の通風が行われるもの②空気取り入れ口、煙突の先端以外に外気と接することなく廃棄物を焼却できるもの一般の人、他人に煙や悪臭などで生活環境に被害を与えるような焼却を行ってはけません。
 ※農林業者(園芸サービスを除く)の農作業に伴うもの(ゴム、合成樹脂、油の燃焼を除く)、防災訓練、地域的慣習や宗教上の儀式行為は対象外です。

問い合わせ 環境保全課 内線2072

★★ 農林水産フェア

11月7日(日)

詳しくは裏ページをごらんください

農林水産フェア 11月7日(日)
お楽しみ抽せん券
 富士市公設地方卸売市場
 抽せんは、1人1枚1回限り
 (先着1,000人まで)

年金と健康保険の相談所開設

☎ 国民年金課 内線 2261

11月6日～12日は「年金週間」です。これにちなんで、富士社会保険事務所では、年金と健康保険の相談所を開設します。当日はキャンペーングッズなどの配布も予定していますので、気軽にお立ち寄りください。
 と き 11月8日(月) 10:00～15:00
 ところ 県富士総合庁舎1階
 問い合わせ 富士社会保険事務所 ☎61-1900

手漉和紙によるはがきづくり

☎ 市立博物館 21-3380

と き 11月6日(土)・13日(土)・14日(日) 9:00～12:00 (6日は15:00まで)
 ところ 市立博物館別棟実習室
 内 容 手すき、板張り、天日干し
 対 象 一般 定員 20人(先着順)
 講 師 「富士手漉和紙の会」の皆さん
 受講料 1,000円
 持ち物 エプロン、タオル、弁当(6日のみ)
 申し込み 10月19日から受け付けます。直接または電話で市立博物館へ

ジュニア体操教室

☎ 体育振興課 内線 2726

と き 12月3日～平成12年3月10日 毎週金曜日 19:00～21:00
 ところ ジムナスティック・フジ・オクダ体育館
 対 象 小学1～3年生の男女
 定員 50人 受講料 5,000円
 申し込み 11月8日・9日の19:30～20:00に直接ジムナスティック・フジ・オクダ体育館内富士市体操協会事務局へ(伝法1059-2 ☎51-4723)

国民年金保険料の納付には「口座振替」が便利です!

☎ 国民年金課 内線 2265

- 一度、金融機関に手続をするだけで簡単です。
 - 納期限を気にする必要もなく、納め忘れもありません。
 - 自動引き落としのため、手間も省け確実です。
- 申し込み 納付案内書、預金通帳、通帳届け出印を持参し、市内の金融機関へ(郵便局は除く)

子育て経験を生かしてみませんか 保育サポーター養成講座

☎ 商工労政課 内線 2599

と き 11月26日(金)・30日(火)、12月3日(金)・7日(火) 10:00～16:00
 ところ ラ・ホール富士5階研修室
 内 容 小児科医、保健婦、栄養士、保育士などの講義から保育サポーターとしての心構えや保育技術を学ぶ
 対 象 ◇子育てを終え、保育活動をしたい人◇保育士の資格を持つ実務経験者で保育活動をしたい人
 定員 30人(応募者多数の場合は抽せん)
 申し込み 11月2日までにはがきに住所、氏名、年齢、電話番号、保育士資格の有無、お子さんの年齢を書いて、〒417-8601 富士市役所商工労政課へ

第32回 富士駅伝競走大会

☎ 体育振興課 内線 2726

と き 12月12日(日) 発走9:30
 コース 富士総合運動公園陸上競技場 周辺1～6区(1区間男子約4.1km 女子約3.7km)
 部 門 中学校男子、同女子、高校男子、一般男子、同女子(高校を含む)
 チーム編成 1チーム正選手6人、補欠2人
 参加費 1チーム3,000円(保険料別途)
 申し込み 11月15日までに申込用紙(体育振興課に有り)に必要事項を記入して参加費を持参し、体育振興課へ(現金書留も可。〒417-8601 富士市教育委員会体育振興課)

生け垣づくり補助金制度

☎ みどりの課 内線 2667

市では、美しく安全で安心して住めるまちづくりを進めるため「生け垣づくり補助金制度」を実施しています。
 補助金額
 ●生け垣づくりにかかった費用の1/2で、10万円が限度
 ●生け垣にするためのブロック塀などの撤去費用の1/2で5万円が限度
 ※希望者は工事を着手する前に必ずみどりの課へ申請してください。

富士市クリーン大作戦

きれいなまちづくりのため、積極的に参加しましょう。
 と き 11月14日(日) 8:30～10:00
 ところ ①市内各地区の特定の場所
 ②富士川河川敷(メイン会場)
 ☎ みどりの課 内線 2668

～日曜納税相談～

と き 10月24日(日) 9:00～16:00
 ところ 市役所3階
 ★収 税 課…市・県民税、固定資産税の納付について
 ★国民健康保険課…国民健康保険税の納付について
 問い合わせ 収 税 課 内線2365
 国民健康保険課 内線2343

10月の休日当直医など

内科・小児科・外科
 救急医療センター 51-0099 津田
 ●診療時間
 平日 午後7時～翌朝8時
 土曜日 午後2時～翌朝8時
 日曜祝日 午前9時～翌朝8時

◆10月10日(日)
 産婦人科 長野医院 61-1907 柚木
 眼 科 加藤医院 34-0011 比奈
 耳鼻科 柏木医院 93-4771 裾野
 柔道整復 藤原接骨院 21-3309 神戸
 ◆10月11日(月)
 産婦人科 谷クリニック 61-0039 八幡町

眼 科 吉原中央眼科医院 53-0360 吉原3
 耳鼻科 田中医院 75-0226 三島
 “ 大谷耳鼻科医院 61-1860 水戸島町
 柔道整復 朝岡接骨院 52-2876 今泉1
 ◆10月17日(日)
 産婦人科 中島産婦人科 51-4188 青島町
 眼 科 安藤眼科医院 26-8833 富士宮
 耳鼻科 芹沢クリニック 93-8000 裾野
 柔道整復 望月接骨院 71-8303 厚原
 ◆10月24日(日)
 産婦人科 武田産婦人科医院 63-5122 宮島
 眼 科 中島眼科クリニック 72-0011 入山瀬
 耳鼻科 井上耳鼻科医院 21-8765 沼津
 柔道整復 丸山接骨院 61-4720 森島

◆10月31日(日)
 産婦人科 長谷川産婦人科 53-7575 吉原5
 眼 科 天神眼科医院 23-7050 富士宮
 耳鼻科 千葉医院 62-3315 沼津
 柔道整復 北村接骨院 63-7180 宮島

◎休日救急歯科診療
 診療時間 午前9時～午後4時
 診療場所 歯科医師会館 ☎53-5555

平日の夜間及び休日当直医の
 問い合わせは… ☎51-9999

平成11年度 道路交通センサス

☎ 都市計画課 内線 2412

全国一斉に自動車の利用状況を調べる「自動車起終点調査 (OD調査)」が、10月中旬～11月に行われます。

この調査は、将来の都市計画や道路計画を立てるために大切な基礎資料となるものです。

調査は無作為抽出で市内の約2,100人のご家庭に調査員が伺い、ある1日の車の運行状況についてアンケート調査を行います。皆様のご理解とご協力をお願いします。

1,000人デジタルアニメ チャレンジセミナー

☎ 企画課 内線 2837

優しいパソコンアニメづくりとホームページの発信に挑戦してみませんか。

とき 10月24日(日) 13:00～17:00

ところ ラ・ホール富士5階研修室

申し込み・問い合わせ 10月17日までに(社)静岡県情報化推進協会事務局へ ☎054-248-4222 ㊟054-246-7344

雨水浸透柵まの設置費用 補助制度をご存じですか

☎ 河川課 内線 2461

富士市では、都市化により洪水の原因となる不透水面がふえています。そのため大雨が降ると、市内の河川が氾濫はんらんし、家屋や道路の浸水被害が増加しています。

雨水浸透柵は、屋根に降った雨水を効率よく大地に浸透させるもので、浸水被害の防止、地下水の涵養かんよう、樹木への補水などに効果があります。

市では雨水浸透柵を設置するとき、その費用の一部を補助していますのでご利用ください。

補助金額

○A型 1基につき6万円以内

○B型 1基につき3万円以内

※住宅建築面積により、補助対象施設数が決まっています。

ロゼシアター臨時開館日 のお知らせ

11月1日(月)は文化会館開館記念日、市制記念日のため、開館します。

※平成12年11月度ホールなどの受け付けは、11月2日に行います。

ロゼシアター ☎60-2511

平成11年度建設大臣賞 いきいき下水道賞を受賞しました

☎ 下水道部管理課 内線 2512

目に触れにくく、なかなか理解されない下水道の必要性を「見える下水道」として特に創意工夫している団体として、富士市下水道部が「建設大臣賞(いきいき下水道賞)」を受賞しました。
部門 下水道普及啓発活動部門
事例 富士市下水道PR事業(高校生による戸別訪問キャンペーン、富士市下水道いろいろコンクール、職員による街頭PR、インターネットのホームページ開設など)

第29回 富士市福祉展

☎ 社会福祉課 内線 2312

高齢者、障害児(者)、福祉団体などが丹精込めてつくった作品を展示します。

とき 10月13日(水)～17日(日)

9:00～17:00

ところ ロゼシアター展示室

展示内容 絵画、和歌、手芸品、陶器、毛筆、人形、木工品など

赤十字一般家庭看護法講習会

☎ 社会福祉課 内線 2312

とき 11月22日(月)、24日(水)～26日(金)
9:30～16:00

ところ 静岡赤十字病院(静岡市)

対象 15歳以上で4日間参加できる人

定員 25人(先着順)

参加費 300円(資料代)

申し込み 10月22日から受け付けます。電話で静岡赤十字病院へ ☎054-254-4311

第1回 富土地域畜産まつり

★富士市、富士宮市、芝川町の家畜の共進会(品評会)

★子供と小動物のふれあい広場

★地域特産物の試食即売

とき 10月23日(土) 10:00～15:00
(荒天の場合は中止)

ところ 富士ミルクランド(富士宮市)

☎ 農政課 内線 2563

10月の教育委員会会議

10月定例会を次のように開催します

とき 10月20日(水) 13:30～

ところ 市役所8階政策会議室

☎ 教育委員会管理課 内線 2748

第2回文芸あれこれ入門講座 チャレンジ21

☎ 文化振興課 内線 2723

とき 11月6日～27日 毎週土曜日
13:30～15:30 計4回

ところ ロゼシアター第3会議室

内容 文芸の基本から詩、俳句、随筆、短歌、川柳などの作品づくりまでを学ぶ

対象 市内在住・在勤・在学(高校生以上)でこれから何か書きたい人

定員 60人(先着順)

受講料 1,000円(資料代)

申し込み 10月20日から受け付けます。
電話で文化振興課へ

吉原商業高校 学校開放講座

☎ 吉原商業高校 34-1024

①簿記講座②ワード入門講座③エクセル入門講座④インターネット講座
…①～④とも…

とき 11月16日～12月3日 毎週月・火・木・金曜日(11月23日は除く) 18:30～20:30 計10回

定員 各30人

ところ 吉原商業高校 対象 社会人

受講料 ①～③2,500円、④4,000円(教材費、保険料)

申し込み 10月27日～29日の8:30～19:00に直接吉原商業高校へ(応募者多数の場合は抽せん)

高齢者対象の無料奉仕治療 (はり・きゅう・マッサージ)

☎ 高齢者福祉課 内線 2317

とき 10月31日(日) 9:30～12:30

ところ 社会福祉センター広見荘

対象 市内在住の70歳以上の人

申し込み 当日直接会場へ

問い合わせ 富士鍼灸はりきゅうマッサージ師会(大石 方) ☎61-2327

子犬・子ねこをゆずる会

☎ 環境衛生課 内線 2054

とき 10月20日(水) 13:00～15:00

ところ 富士保健所(県富士総合庁舎内)

対象 愛情と責任を持って飼える人

料金 子犬 2,700円 子ねこ 1,100円

持ち物 印鑑、案内はがき、子犬・子ねこを持ち帰るためのケースなど

申し込み 環境衛生課または富士保健所

にある申込用往復はがきに必要事項を

記入し、静岡県動物管理指導センターへ

問い合わせ 富士保健所 ☎65-2154



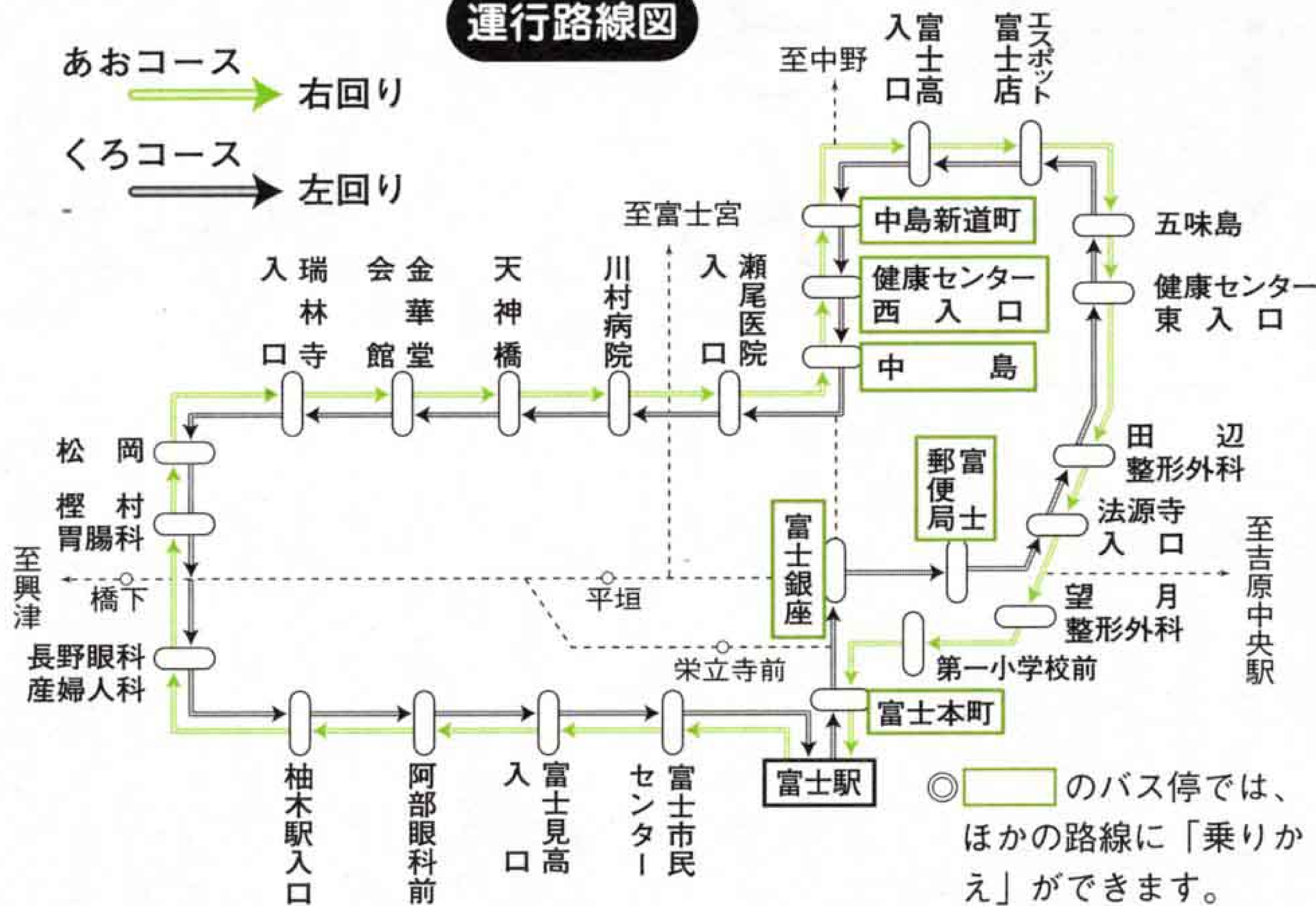
みんなで利用し大きく育てよう ひまわりバス

都市計画課 内線 2414

交通渋滞や二酸化炭素による地球温暖化など、自動車をめぐる問題はみんなで考えていかなければならない重要な問題の一つです。

そこで、たくさんの方が一度に利用できるバスを見直し、だれもが利用しやすい公共交通として新しい試みが始められました。運賃は均一で富士市西部を循環する「ひまわりバス」。10月1日から、次のように運行されています。

運行路線図

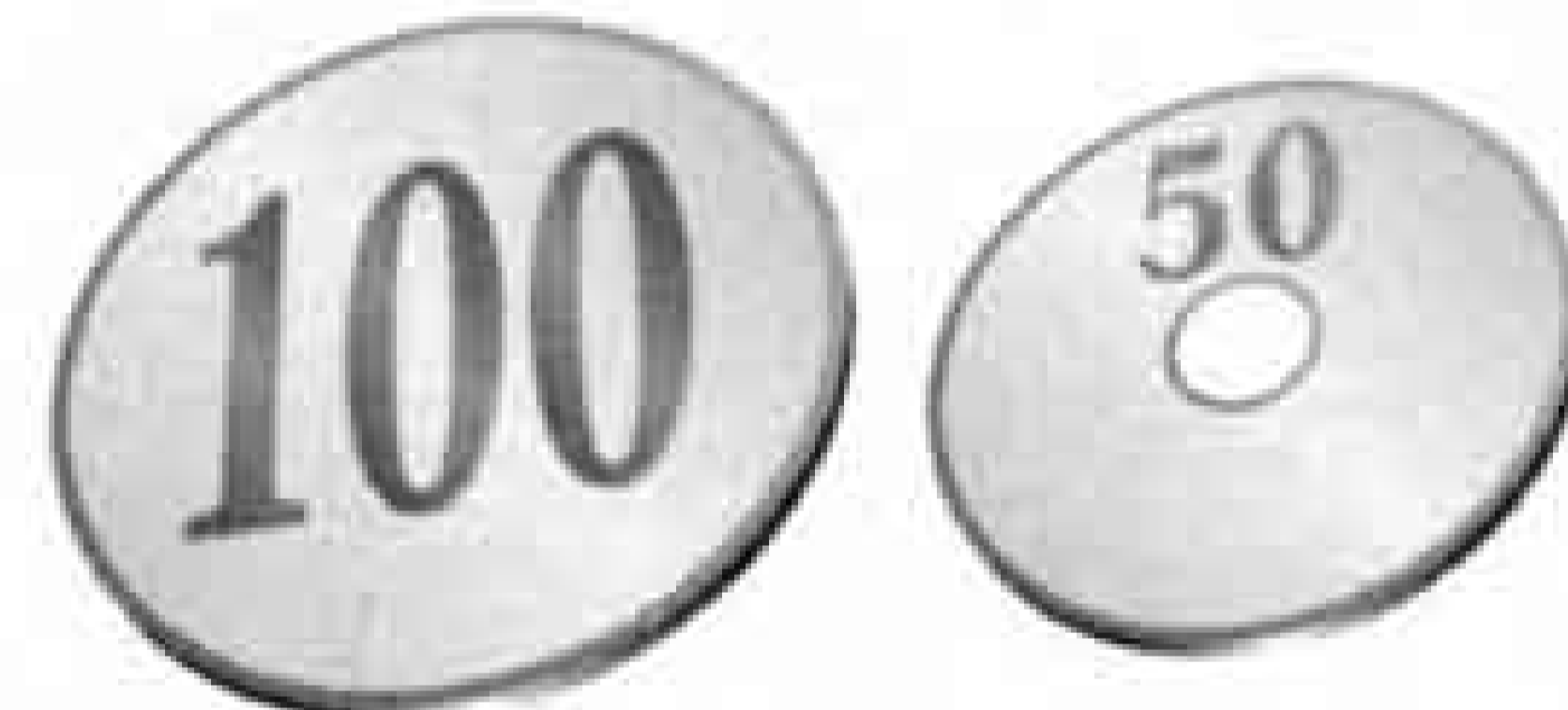


運行本数

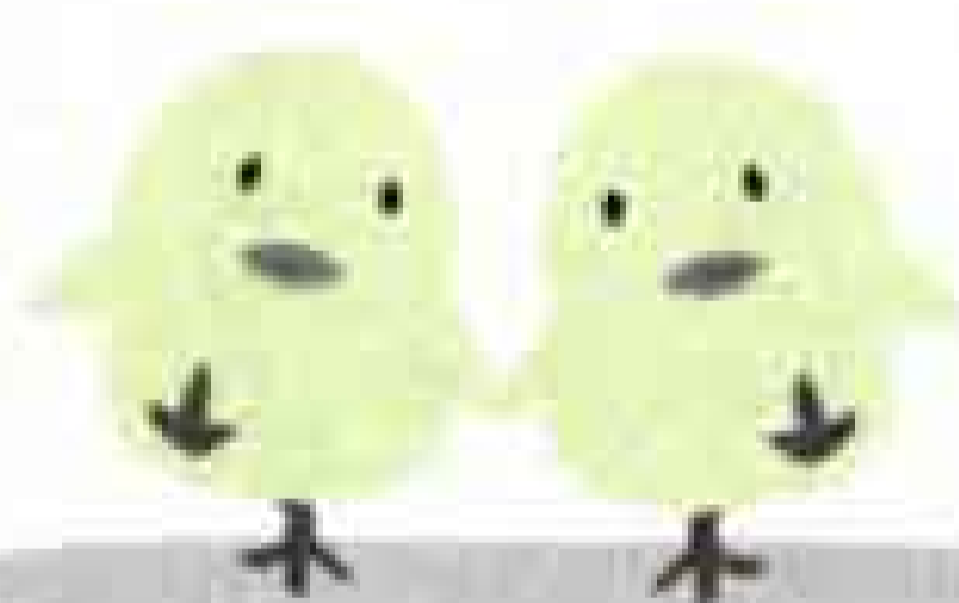
右回り…1日15本
左回り…1日15本
8:30~16:00の間、それぞれ30分間隔（右回り、左回りあわせて1時間に4本）で運行しています。また、コース1周は約30分です。
※日曜日、祝祭日は、運休です。

運賃

大人…100円
子供（小学生以下）…50円
※バスカード、定期券は使用できません。詳しくはお問い合わせください。



問い合わせ 富士急静岡バス株式会社 ☎ 57-4477



我が家のアイドル

応募が多いため掲載がおくれています。しばらくお待ちください。



なごさ 佐野風咲ちゃん H9.2.22生
父・清 母・由佳（神谷）
「大好きなアンパンマンを抱っこして、ポーズ!!」



あやか 三宅彩加ちゃん H10.11.23生
父・正裕 母・弘美（元町）
「カメラに向かって、ハイ、ポーズ!」



ひろき 井口裕稀ちゃん H11.2.13生
父・昭司 母・里美（三ツ沢）
「お兄ちゃんと毎日元気に遊んでいます!!」

「台湾地震救援金」にご協力を

台湾地震の救援金について、日本赤十字社では郵便振替口座で受け付けています。送金の手数料は無料です。振替用紙（郵便局に有ります）の通信欄に「台湾地震」と明記し、郵便局で振り込みをしてください。

郵便振替 00110-2-5606
「日本赤十字社」

※物資の受け付けは行いません。
問い合わせ
社会福祉課 内線2311

10月の水道・下水道料金納入地区

納入期限は10月29日まで（納入はお早目に、お忘れなく）
納入は手続きが簡単、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

吉原（弥生町）、伝法、今泉、神戸、青葉台（木の宮町、西木の宮町、一色、茶の木平・荻の原の一部）、原田（原田町3除く）、富士見台、大淵（大久保町、城山町除く）、富士駅北1・2（十兵衛北、水戸島上）、富士駅南、富士南（森島、宮下）、岩松、岩松北、鷹岡（厚原西、久沢東・北）、丘

富士の民話 あれこれ

砂山の

お地蔵さん

元吉原地区鈴川町の坂の途中に小さなお堂があります。そのお堂の中に、高さ五十センチメートルほどの石のお地蔵さんがおさまっています。地域の人たちから「砂山のお地蔵さん」と呼ばれ親しまれています。今回は、この「砂山のお地蔵さん」についてご紹介します。



お堂と砂山のお地蔵さん



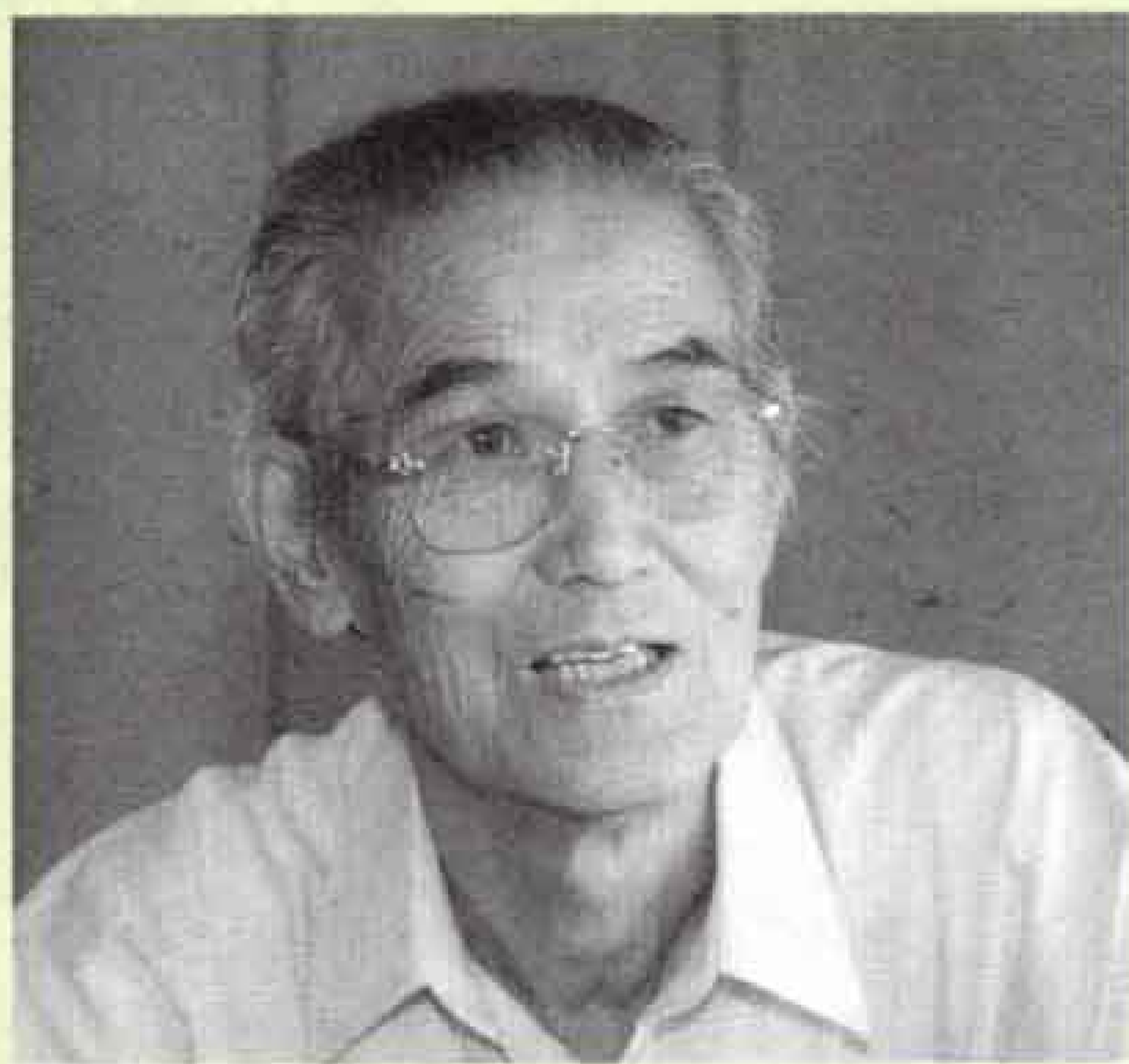
砂山のお地蔵さんは、今ではお堂の中におさまっていますが、昔は雨ざらしで、大きな松の木の根元にひとりぼっちで毎日道を通る人を眺めていました。あるやみの晩のことです。吉原湊へ着いた伊勢船の船頭が二人、元吉原の宿場まで鼻うたまじりで行こうとしましたが、道が暗くて困っていました。すると前の方から紺がすりを着た小僧がやってきて「こっち、こっち」と言うのでその後について行きました。ところが小僧の姿はいつの間にか消えて、二人はアシの生えているどぶの中をザブザブ歩いていました。手足が冷たいのでようやく気がついてどぶの中からはい出した二人は、「あの小僧め、地蔵が化けたに違いない。ちくしょうめ！」と悔しがりましたが後の祭りでした。



こんな人を化かす話も伝えられているお地蔵さんですが、いつのころからか、このお地蔵さんは人の願いをよく聞いてくれるお地蔵さんだといふので、お参りする人が多くなったといふことです。

砂山のお地蔵さんは、願い事を聞いてくれるお地蔵さんとして知られていて、「いいなり地蔵」とも呼ばれています。

私が小学校低学年のころまで行われていたお地蔵さんのお祭りは、「火渡り」の祭りとして有名でした。お堂の前の広場でまきをたき、富士宮市にある本門寺から来た山伏の修行者が、火を治めるよう祈禱してくれました。そして、火の上を村じゅうの人たちがはだしで渡って無病息災を願ったものです。その後戦争などでお祭りは途絶えてしまいましたが、地域の古いお祭りを子供たちに伝えていこうと、平成六年にお堂を修復したのを機に、地域手づくりのお祭りとして復活しました。いつかは火渡りも復活できたらいいなと思っています。



鈴川区管理委員会委員長
鈴木 良平さん (鈴川町)

こちら編集室

市の経理・会計関係の事務処理を効率的に進めるため、最近庁内LAN・財務会計システムが導入された。

先日このためのパソコンが各職場に配置され、システムの試験的操作が始まった。ワープロ専用機からパソコンに切りかえてまだ数

年。何とかパソコン操作になれてきたなと思うとすぐに新しいソフトや機器類が出てきて、また四苦八苦。

情報化の進展の早さについていくのが大変な日々。もう少し若さがあれば楽しくできたららうと、情報化の波を背に感じるこのごろ。

人口 238,429人 (前月比+167)
男 118,672人 (+58)
女 119,757人 (+109)
世帯 78,998世帯 (+99) 9月1日現在
編集・発行 富士市総務部広報広聴課
〒417-8601 静岡県富士市永田町1-100 ☎51-0123

