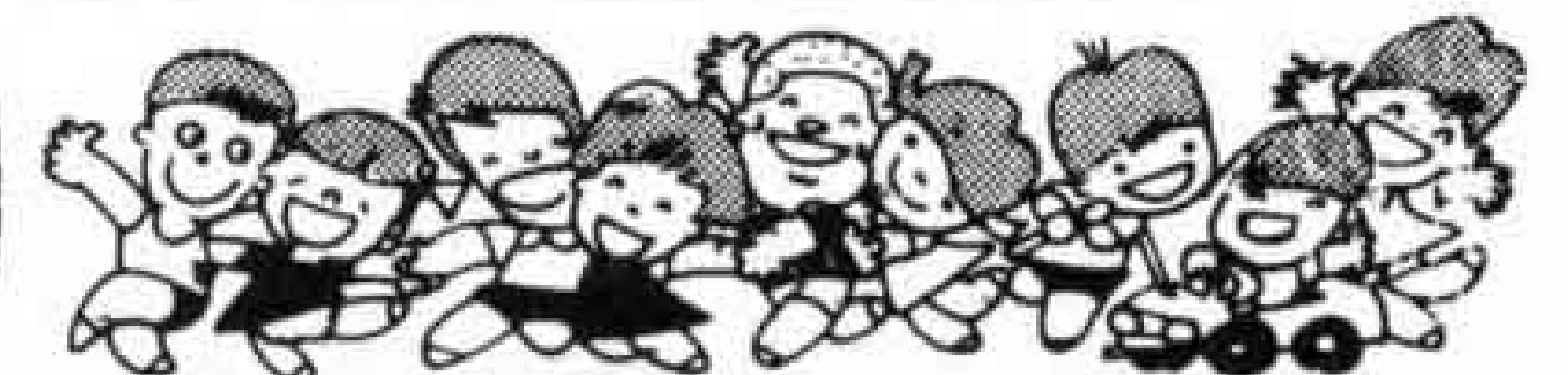


# 暮らしのたより



## 12月の保健だより

◎問い合わせ 保健婦人センター  
☎64-8992・8993

### ☆乳児相談

該当児 平成元年2月と平成元年8月生まれ

### ☆離乳食講習会

該当者 生後2～5カ月の赤ちゃんを持つ母親や祖母

### ☆1歳6ヵ月児健康診査

該当児 63年5月生まれ

### ☆むし歯予防教室

該当児 1歳6ヵ月～3歳の幼児

### ☆3歳児健康診査

該当児 61年11月生まれ

日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

## 犬・猫の引き取り日

飼えなくなった犬、猫の引き取りは各会場15分間です。当日は愛犬手帳をお持ちください。なお、生後2ヵ月以上の猫の場合はダンボール箱は避け、抱いてくるか、麻袋に入れてください。

◇12月1日(金)、15日(金)

田子浦公民館9:00、富士公民館9:30

◇8日(金)、22日(金)

吉永公民館9:00、市立体育館9:30

広見公民館10:00、大淵公民館10:30

鷹岡公民館12:00

問い合わせ 富士保健所 ☎65-2153

## 12月の歩く会

とき 12月17日(日) 雨天は24日(日)

ところ 岩本山公園

集合場所 富士文化センター前 9:00

コース 富士文化センター～岩本山公園 行程約10km

持ち物 弁当、水筒、タオル、雨具

問い合わせ

事務局(桑原方)

☎52-2764

## 障害者のための結婚相談

富士市身体障害者福祉連合会は、障害者の方のために結婚相談を行っています。お気軽にお出かけください。

とき 12月17日(日) 10:00～15:00

ところ 吉原市民会館 第5会議室

問い合わせ

事務局(中村)まで ☎64-2204

## 「サンフランシスコ地震救援金」

### を受け付けます

受付期間 12月28日(木)まで

受付 義援金のみとして義援品の受け付けは行いません。

方法

●現金持参の場合…社会課 内線2312

●送金の場合…郵便振替口座 東京福1-5606 「日本赤十字社」(振替用紙の備考欄または裏面通信欄に「サンフランシスコ地震救援金」と記入してください。手数料はかかりません)

## 健康保険と厚生年金に

### すべての法人事業所は加入を

63年4月から健康保険と厚生年金保険の適用範囲が拡大され、従業員の数を問わず、すべての法人事業所は健康保険と厚生年金保険に加入しなければならなくなりました。該当する事業所は、今すぐ社会保険事務所で加入の届け出をしてください。

問い合わせ

富士社会保険事務所 ☎61-1900

## 12月の献血

日	場所	備考
2日(土)	東公民館	9:30～12:00
21日(木)	富士市役所西口	9:30～15:30
28日(木)	富士駅前	10:00～15:30
30日(土)		10:00～15:30

問い合わせ 社会課 内線2312

## 民話テレホンサービス

### ☎53-1111

12/4～12/17

山王神社の守り神、鮫島四郎宗家

田子浦中

## 健康コーナー

### いびき



いびきは睡眠中の呼吸による空気の乱れによって起こる雑音です。風の強い時に旗がバタバタと音をたてるのと同じように、鼻やのどを通る空気がのどの奥の薄い部分を振動させて起こします。

鼻の炎症や蓄膿症と呼ばれる副鼻腔に炎症のある人、アデノイドや扁桃腺が大きい子供、太っているためにのどが狭い人、のどの奥の膜の様な部分が薄い人がいびきを起こしや

すい人たちです。また過労や酒の飲み過ぎ、深い眠りや老人でのどの筋肉に張りのない場合などいびきは起こります。

これらのいろいろな原因が複合して、隣の部屋まで響くような強大な音が出ることがあります。あおむけに寝ていびきをかいている人を横にしたり、揺り動かしたりするととまるなどの経験があると思います。これは横に寝ると、のどの広さが変わったり、揺り動かされて睡眠が浅くなり筋肉の張りがもどるためと思われます。枕の高さを変えると静かになるのも、のどの広さと空気の流れがスムーズになるためです。

治療は、原因となる疾患を治し、肥満や深酒などに気をつけるようにし、

また寝る姿勢にも注意してみてください。

〈富士市医師会〉

## レター通信

救急医療センターは、夜間や休日に急に発病して困っている市民のために設置されています。しかし、最近昼間からぐあいが悪いのに病院に行かず、夜心配になって来る人の数がふえ、本来の役割に支障を来してきました。できる限りセンターを利用せずに済む方法を事前から考えてくださるようお願いいたします。