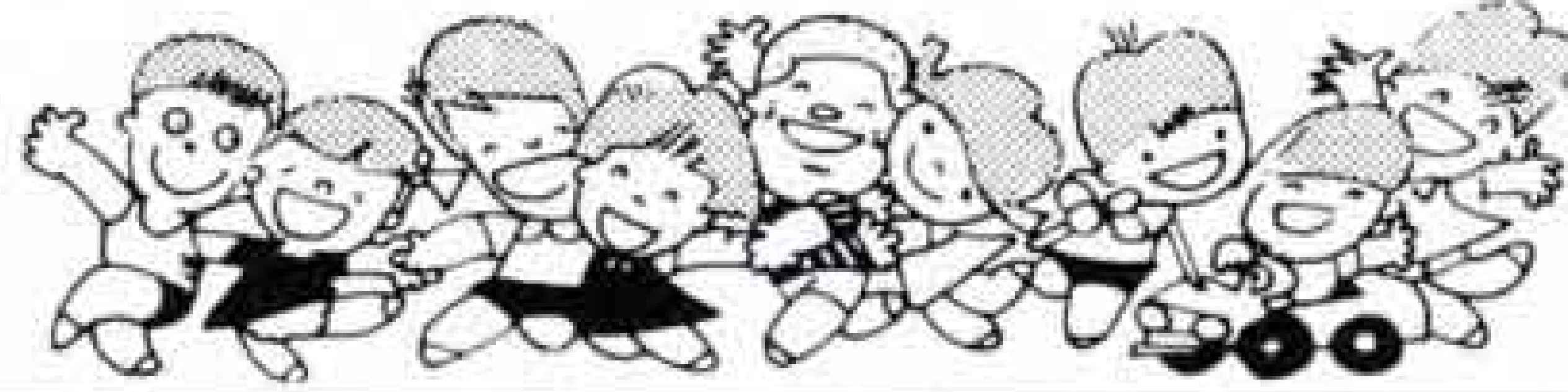


暮らしのたより



ぼしゅう



5月の健康だより

☎ 保健婦人センター 64-8992

☆乳児相談

該当児 平成元年7月と2年1月生まれ (10ヵ月児と4ヵ月児)

☆離乳食講習会

該当者 生後2~5ヵ月の赤ちゃんを持つ母親や祖母

☆1歳6ヵ月児健康審査

該当児 63年10月生まれ

☆むし歯予防教室

該当児 2歳~3歳の幼児

☆3歳児健康診査

該当児 62年4月生まれ

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

成人病予防運動推進講座

☎ 保健婦人センター 64-8992

とき 5月17日~7月26日 毎週木曜日 (計11回) 10:00~11:30

ところ 保健婦人センター

対象 市内在住の40歳以上の人

定員 60人 (先着順)

内容 健康づくりのための運動の必要性についてなど、健康と運動のかかわりを学びます。また、家庭でできる軽体操などを通じて体を動かす習慣を身につけ、肥満や成人病を予防します。

受講料 1,100円 (保険料)

申し込み 5月8日~10日までに電話で申し込んでください。

5月の歩く会

☎ 文化体育課 内線 2723

とき 5月20日(日) 雨天は27日

ところ 五竜の滝 (裾野)

集合 富士駅改札口前 8:30

コース 富士駅■沼津駅■裾野駅ー五竜の滝 行程約8km

持ち物 弁当、水筒、雨具など

問い合わせ

事務局 (桑原方) ☎52-2764

重度身体障害者の皆さんへ 「青い鳥はがき」を配布します

☎ 福祉課 内線 2316

郵便局は、重度身体障害者の皆さんに「青い鳥はがき」を無料で配布します。御利用ください。

対象 市内在住で、1、2級の身体障害者手帳を交付されている人

配布枚数 一人につき20枚

申し込み 5月31日までに市内各郵便局へ申し込んでください。

問い合わせ 富士郵便局 ☎61-6128
吉原郵便局 ☎52-0937 富士北郵便局 ☎71-5847

5月の献血

☎ 社会課 内線 2312

日	場所	時間
12 (土)	元吉原公民館	9:30~12:00
	商工会議所跡地	13:30~15:30
	ひのや鷹岡店	13:30~15:30
17 (木)	富士市庁舎西口	9:30~15:30
26 (土)	J R 富士駅前	10:00~16:00

ニュースポーツ 普及講習会

☎ 文化体育課 内線 2723

とき 5月16日~6月6日 毎週水曜日 (計4回) 19:00~21:00

ところ 勤労者体育センター

定員 50人 (先着順)

受講料 360円 (保険料など)

内容 チャレンジ・ザ・ゲーム、ソフトバレーボール。

申し込み 5月10日までに申し込んでください。

犬、猫の引き取り日

☎ 環境衛生課 内線 2432

飼えなくなった犬、猫の引き取りは各会場15分です。当日は愛犬手帳をお持ちください。なお、飼えなくなって出した犬、猫はお返しできませんので御注意ください。また、野良猫の捕獲、引き取りはいたしません。

◇ 5月18日(金)

田子浦公民館9:00 富士公民館9:30

◇ 5月11日(金)、25日(金)

吉永公民館9:00、市役所西口9:30、
広見公民館10:00、大淵公民館10:30、
鷹岡公民館12:00

ダイヤル 市政案内

☎ 52-1111

健康コーナー

頭痛



頭痛は日常会話で「〇〇を考えると頭が痛い」、「〇〇が頭痛の種」と言われるほどポピュラーな症状ですが、原因から見ると実に多くの頭痛があり薬で軽快するものから緊急に外科的処置を必要とするものまであります。以下、頭痛の分類と症状を示します。

●片頭痛：主に頭の片側に起こる周期性発作性頭痛で女性や若い人に多い。片頭痛には症状が起こる前に眼がチカ

チカし、起こり方が急で時間の短い典型的なもの、前ぶれがあまりなく症状が緩やかな普通型や片方の眼の周囲がズキンズキンと、心臓の拍動とともに痛み、発作を繰り返す群発頭痛などがあります。

●筋収縮制頭痛：頸部・項部の筋肉の緊張を原因とするもので、30歳以上に多く、頭重感を訴えることが特徴です。一日中痛むことが多いですが、特に疲労がたまる夕方に強いようです。

●症候性頭痛：ほかに病気がある、その部分症状としてみられるものです。
・発熱、高血圧、一酸化炭素中毒等。
・頭の病気 (脳腫瘍、血腫、髄膜炎等)

・目、耳、鼻、歯の病気。
・精神的な病気 (心身症、うつ病等)
このように頭痛にはいろいろな原因があり、頭が痛いからと自分勝手に薬を飲み続けることは考えものです。
(富士市医師会)

レター通信

小学校に新一年生が入ってきました。集団生活は麻疹、風疹、おたふく風等の感染症にかかりやすい環境です。予防にはワクチンしかありません。忘れていたものがあるかどうかチェックしてみてください。