

暮らしのたより

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

3月の健康だより

☎ 保健婦人センター 64-8993

☆乳児相談

該当児 生後3ヵ月と9ヵ月に達した赤ちゃん

☆離乳食講習会

対象 前期…生後2～5ヵ月の赤ちゃんを持つ保護者
後期…生後8ヵ月以降の赤ちゃんを持つ保護者

☆1歳6ヵ月児健康診査

該当児 平成2年8月生まれの幼児

☆2歳児むし歯予防教室

該当児 2歳～2歳6ヵ月の幼児

☆3歳児健康診査(会場は富士保健所)

該当児 平成元年2月生まれの幼児

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

婦人がん検診を受けましょう

☎ 保健婦人センター 64-8992

市内の医療機関で、婦人がん検診を行っています。保健婦人センターでも受けられます。

とき 3月11日(水) 13:15～14:15

ところ 保健婦人センター

対象 市内在住の30歳以上の女性

内容 子宮がん検診(生理中は受けられません)・乳がん検診

受診料 子宮がん検診と乳がん検診の両方で1,100円(70歳以上は無料)

申し込み 電話で保健婦人センター成人保健係へ申し込んでください。

飼えなくなった犬、猫の引き取り日

☎ 環境衛生課 内線 2052

飼えなくなった犬、猫の引き取りは各会場15分です。飼えなくなって出した犬、猫はお返しできませんのでご注意ください。また、野良猫の捕獲、引き取りはいたしません。

持ち物 愛犬手帳

◆3月6日(金)、25日(水)

吉永公民館 9:00、市役所西口 9:30、大淵公民館10:10、鷹岡公民館11:40

◆3月13日(金)、27日(金)

田子浦公民館 9:00、富士公民館9:30

消費生活モニターになってみませんか

☎ 保健婦人センター 64-8995

消費生活に関するいろいろな問題について広く意見や実態を把握し、共に考え、学習し「かしこい消費者」になりませんか。

主な活動 ● 主な生活物資の価格調査
● 消費生活の学習会、研修会へ参加
資格 市内に在住の主婦で、日常の買い物を直接行っている人。ただし、生活必需品の販売に関係している人は除きます。

定員 40人(各地域)

委嘱期間 4月1日～平成5年3月31日

申し込み 3月1日～16日にはがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒416 市内本市場432～1 保健婦人センター「婦人消費者係」へ申し込んでください。

3月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 3月15日(日) 雨天は22日

ところ 竹取公園(市内)

集合 吉原公園 8:30

コース 吉原公園～市立博物館～竹取公園 行程約7km

持ち物 弁当、水筒、雨具など

問い合わせ

事務局(桑原 方) ☎52-2764

ふれあい教養セミナー

☎ 東海大学 0543-34-2385

とき 3月28日(土) 14:00～

ところ 東海大学短期大学部(静岡市)

テーマ 「子供の未来を考える」

講師 本田和子さん(児童文学研究者)

定員 400人(先着順)

申し込み 3月20日までに、ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒424 清水市三保2389 東海大学「ふれあい教養セミナー」事務局へ申し込んでください。(電話でも可) ※託児室あり(予約が必要)

大淵マラソンとクイズのフェスティバル

とき 3月8日(日) 9:00～

ところ 建設機械化研究所グラウンド

問い合わせ 大淵公民館 ☎35-0002

健康コーナー

冷え症

冷え症とは、ある一定の温度環境のもとでその人の体の他の部分では、冷たさを感じないが、ある特定部分だけが、不愉快に冷たく感ずる場合があります。

女性に認められることが多く、特に20歳未満のころと、更年期のころに多く起こります。季節的には秋から冬にかけてよく起こるが、春から夏にかけても感ずることもあり、また体質的に

は、やせている人、太っている人に関係なく起こります。

夜、寝てから、なかなか体が温まらず寝つけない、一日中手足が冷たい、腰が冷える、冬はもちろん、夏でも一日中靴下が離せないなどの症状のほか、目まい、肩こり、頭痛、腰痛、のぼせ、いらいら、心臓がドキドキするなどの多くの症状を伴うことが多いようです。

原因は、卵巣の働きが弱くなって卵巣ホルモンの分泌が低下してくることや、自律神経の働きに乱れが生じて、ある特定部位の細い血管にけいれん性の収縮が起こるため、その部位の血行が妨げられて、冷たさを感じます。

治療は、軽いものは放置しておいて

も特に心配ありません。生活習慣や心理的な影響によることが大きいので、貧血や低血圧などの特定の病気がなければ、日常、運動不足や栄養不足にならないように心がけ、特に寒い季節には保温に気をつけることが大切です。

〈富士市医師会〉

レター通信

風邪が流行する季節になりました。風邪のウイルスは、せきばかりでなく物から手へ、手から物へうつる場合がありますので、流行期には手をよく洗うことが大切です。