

暮らしのたより

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

楽しみながらやせる

スマート教室

☎ 保健婦人センター 64-8992

とき 10月9日(金)~平成5年2月19日(金) 9:30~11:30 計9回

ところ 保健婦人センター

対象 65歳未満で、肥満度20%以上の
人

内容 講義・実習・個別相談・検査
受講料 無料

申し込み 9月21日から受け付けます

肥満度

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$

$$\text{肥満度(\%)} = \frac{\text{体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}}{\text{標準体重(kg)}} \times 100$$

体力づくり富士市民大会

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 10月10日(体育の日) 9:00~
ところ 富士総合運動公園

◆家族対抗リレー(陸上競技場)

対象 市内在住の家族4人
(両親と子供2人)

内容 4人×100mのタイムレース
申し込み 9月21日までに保険料
200円を添えて体育振興課へ

◆地区対抗リレー(陸上競技場)

対象 各地区代表チーム

◆スポーツ教室

庭球場 軟式、硬式テニス教室

弓道場 弓道教室

※当日、会場で受け付けます。

「無料開放施設」(9:00~16:00)

- ・市立富士体育館 ・温水プール
- ・勤労者体育センター ・富士柔剣道場
- ・庭球場 ・厚原スポーツ公園

精神保健・ほけ医療相談

☎ 保健婦人センター 64-8991

眠れない、仕事ができない、登校できない、乱暴をするなどストレス・心の病気で悩んだり、お年寄りの心の病気やほけでお困りの人はお気軽にご相談ください。

とき 9月24日(木) 13:30~15:30

ところ 富士保健所

対象 一般

費用 無料

申し込み 予約制ですので、電話で富士保健所(☎65-2155)まで申し込んでください

ポリオ(小児マヒ)生ワクチン予防接種

☎ 保健婦人センター 64-8991

とき 10月1日(木)~6日(火)

予備日 10月9日(金)・14日(水)

対象

★1回目 平成4年1月1日から6月30日までに生まれた乳幼児

★2回目 平成3年7月1日から12月31日までに生まれた乳幼児

★4歳未満で、病気その他の理由で投与を受けていない乳幼児

※問診票のない人は、母子健康手帳のほかに印鑑を持参し、体温を朝と会場へ来る前の2回測ってきてください。この予防接種は市内の医療機関では個人接種できませんのでご注意ください。

詳しい日時、会場等は健康カレンダーをごらんください。母子健康手帳を必ず持参してください。

赤十字

心臓マッサージ講習会

☎ 社会課 内線 2312

呼吸や循環器に障害を起こした人でも、正しい応急手当をすれば尊い命を助けることができます。初心者でも受講できますのでご参加ください。

とき 10月24日(土)・25日(日)
9:00~17:00

ところ 静岡県赤十字会館(静岡市)

対象 18歳以上の男女

定員 20人(先着順)

受講料 2,000円

申し込み 電話で日本赤十字社静岡県支部事業課(☎054-252-8131)へ

硬式テニス教室

☎ 勤労者体育センター 35-0672

(A)硬式テニス(昼間)教室

とき 10月30日~12月4日 毎週
火・金曜日 10:00~11:30
計10回(11月3日は除きます)

ところ 富士総合運動公園庭球場

対象 一般男女(初心者)

受講料 5,000円(含保険料)

(B)硬式テニス(夜間)教室

とき 10月30日~12月2日 毎週
水・金曜日 19:00~20:30 計10回

ところ 富士総合運動公園庭球場

対象 勤労者男女(初心者)

受講料 6,000円(含保険料)

定員 (A)、(B)とも各30人

申し込み (A)、(B)とも10月4日の8:30~9:00に本人が受講料を持参して富士総合運動公園庭球場へ(希望者多数の場合は抽せんとなります)

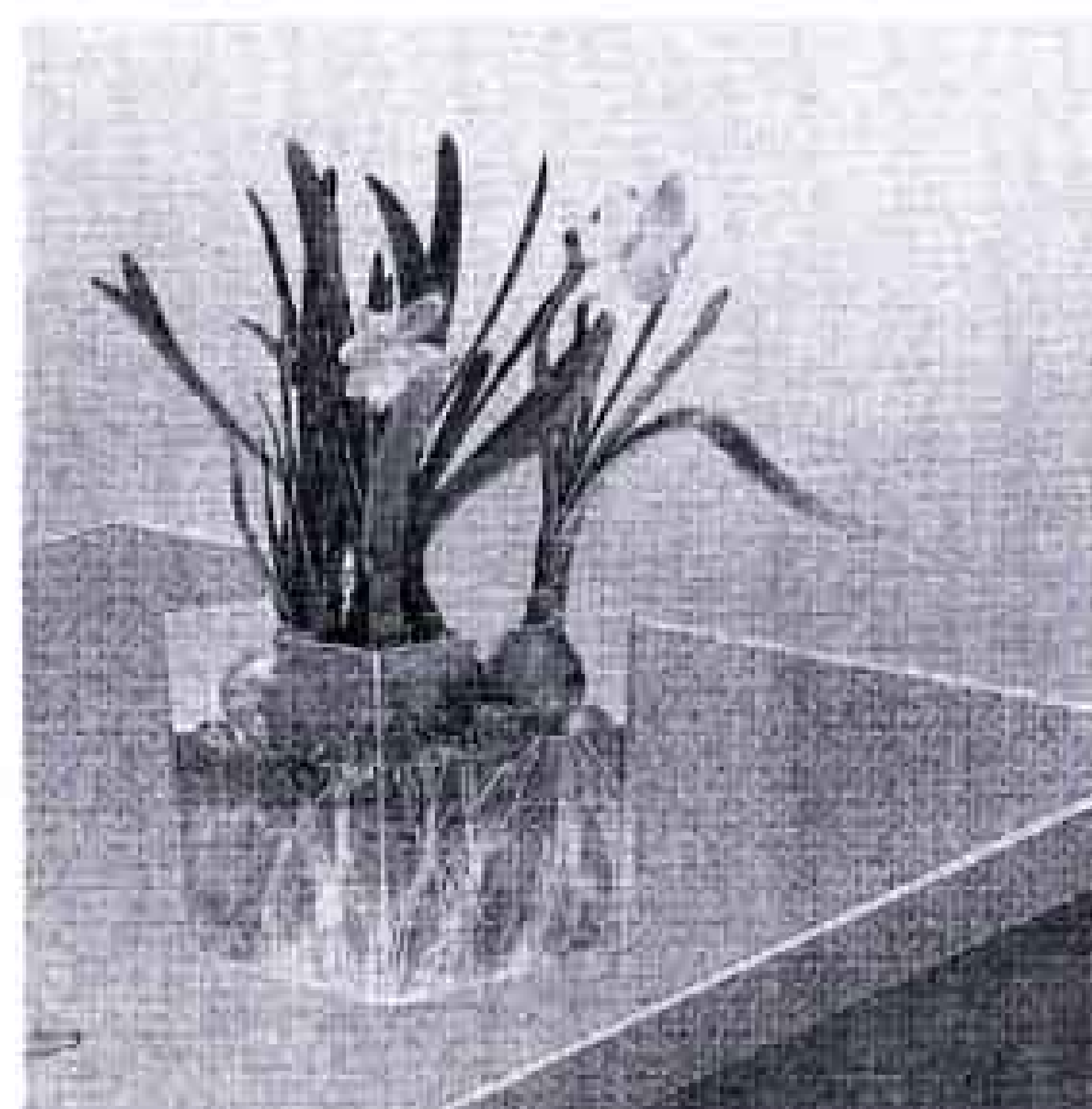
園芸コーナー

観察しながら植物を楽しむ

— 球根の水栽培 —

スイセンやヒヤシンスは、花芽がすでに球根内にできているため春には必ず咲きますので、子供にも楽に育てられます。植物の生育の観察に適しているので子供部屋に置くのもよいでしょう。

また、室内では、戸外で育てるものより早く花と香りが楽しめます。



●つくり方

- ①球根の草丈に合う容器を選び、球根が水の中に沈まないよう、

ビー玉などを満たします。

- ②球根が安定する場所をつくり、等間隔に球根を置きます。
- ③球根の腰あたりまで水を入れます。
- ④球根の根が順調に伸びるまで、黒の

ビニールで全体を覆うか、箱に入れて暗くします。

●ワンポイント アドバイス

☆球根は、大きさの割に重く、シミや虫くいのないきれいなものを選ぶのがコツです。

☆成長に合わせて置き場所を移し、日光や温度に気をつけましょう。特に、芽が出たらよく日光に当てると順調に育ちます。

●適している植物

スイセン、ヒヤシンス、クロッカス、サフラン