

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

☐は閉庁日です。

富士駅伝競走大会

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 12月13日(日) 受付 8:00～
スタート(吉原北中) 9:30～
ところ 富士見台団地周辺道路
部 門 中学校男子・女子、高校男子、
一般男子、一般女子(含高校生)
区 間 1人1区間 4,500円
チーム編成 正選手6人、補欠2人
参加料 無料(スポーツ傷害保険未加
入チームは1,500円必要)
申し込み 11月20日までに体育振興課へ

富士市成人式

☎ 青少年課 21-6129

と き 平成5年1月15日(祝日)
ところ・対象地区
●吉原市民会館(吉原、伝法、今泉、
大淵、広見、富士見台、神戸、原田、
吉永第一・北、須津、浮島地区)
受付 9:30～ 式典 10:00～11:00
●富士文化センター(岩松、富士駅北
・南、富士南、田子浦、鷹岡、天間、
元吉原、丘地区)
受付 10:30～ 式典 11:00～12:00
対 象 昭和47年4月2日～昭和48年
4月1日に生まれた人で
①市内に在住している人
②勤務、通学等の関係で市外に転出
しているが、家族等が市内に居住
し、式典に参加を希望している人
★②の場合は、青少年課へ申し込んで
ください(11月5日から受け付け)

ジュニア体操教室

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 12月4日～3月26日 毎週金
曜日 19:00～21:00
ところ 市立富士体育館
対 象 小学校1～3年生(希望があ
れば6年生まで)
受講料 1人5,000円
説明会・申し込み 11月16日～19日の
19:30～20:00にジムナスティック・
フジ・オクダ体育館(伝法)へ
☎51-4723 ※父母同伴のこと

静岡めぐり愛ウォーク

☎ 青少年課 21-6129

と き 11月7日(土)・8日(日)
※1日だけの参加もできます
ところ 県内各地
コース・スタート時間
50kmコース 7:00 スタート
35kmコース 8:00 スタート
20kmコース 9:00 スタート
10kmコース 10:30 スタート
ナイトウォーク 6km(7日のみ)
17:00スタート
参加料 2日間 大人 1,500円
高校生以下 1,000円
1日 大人 1,000円
高校生以下 500円
申し込み・問い合わせ
11月6日までに静岡めぐり愛ウォ
ーク実行委員会事務局(県社会人体育
文化協会内)へ ☎054-251-2326

富士市土地利用事業の適正化に 関する指導要綱が制定されました

☎ 都市計画課 内線 2413

各種土地利用計画の公平・適正な指
導・誘導を目的とした土地利用指導要
綱の対象になる土地利用事業は、面積
が2,000平方メートル以上で、一般・個別基準
により、利用目的別に規定されていま
す。
なお、土地の利用(特に1,000平方メ
ートル以上)については、都市計画法等い
ろんな法律・条例等が関係してきます
ので、都市計画課へご相談ください。

11月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 11月15日(日) 雨天は22日
ところ 富士霊園
集 合 富士駅改札口前 8:00
コース 富士駅発8:14 ⇨ 沼津8:40 ⇨ 足
柄9:33 ⇨ 富士霊園
片道約9.5km
持ち物 弁当、水筒、雨具など
問い合わせ ☎51-2985(中村 方)へ

講演会

「男女が共に歩む 明日をめざして」

11月7日(土) 13:30～15:30

保健婦人センター

講師 久場嬉子くばよしこさん(東京学芸大教授)
申し込み 保健婦人センター婦人消費
者係へ ☎64-8995

健康コーナー

立ちくらみ

立ちくらみは、いろいろな原因で起
こりますが、中でも起立性低血圧は最
も頻度の高いものです。これは、血圧
を調節する自律神経の働きが乱れたた
めに起こるものです。

起立すると重力の働きで血液は下肢
にたまり、心臓に帰る血液は少なくな
ります。そのため一時的に血圧は下が
りますが、健康な人はすぐに末梢血管
が収縮し、血圧はもとに戻ります。中
学生を中心に思春期の人が、朝礼のと

き気分が悪くなったり、倒れたりする
のは、多くが起立性低血圧のためです。
体の発達が急速に進むのに、自律神経
の発達が追いつけないために起こりま
す。また大人では、脳血管障害、糖尿
病といった病気や、高血圧の薬が原因
で起こることもあります。

血圧は季節によって変動します。特
に暑い夏は血管が開き、また汗をか
くため、体の中のナトリウムや水分が失
われ、血圧は下がりやすくなります。
したがって、起立性低血圧の人は、炎
天下の運動を避けたり、塩分を少し多
めに取るといった工夫が必要です。ま
た、自律神経の働きが悪いために起こ

るので、規則正しい生活をし、皮膚を
鍛えることも予防法の一つです。

このほか、起立性低血圧以外に、貧
血やメニエール病などで起こることが
あります。血液検査や耳鼻科の検査で
分かりますので、内科や耳鼻科に受診
するようにしましょう。

〈富士市医師会〉

レター通信

現代の最先端をいく宇宙飛行士も、
栄養はとれていても筋肉を使わないの
で、狭い宇宙船にいると足腰が弱って
しまいます。スポーツの秋です。大い
に体を動かしましょう。