

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

☐ は閉庁日です。

12月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 12月20日(日) 雨天は27日
 ところ 大柵の滝
 集 合 愛鷹登山口(根方街道) 9:00
 バス……旧道根方登山入口下車
 岳鉄……須津駅下車 約5分
 コース 愛鷹登山口→大柵の滝
 片道約7km
 持ち物 弁当、水筒、雨具など
 問い合わせ ☎52-2764(桑原 方)へ

軽スポーツ教室

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 平成5年1月12日～3月16日
 毎週火曜日 10:00～11:30 計10回
 ところ 市立富士体育館
 内 容 ニュースポーツ、ストレッチ
 体操、リズム体操
 定 員 60人(先着順)
 参加料 1,000円(含保険料)
 申し込み 12月16日(水)に参加料を持参
 して体育振興課へ

エアロビクス教室

☎ 温水プール 36-2131

と き 平成5年1月8日～3月26日
 毎週金曜日 19:00～20:30 計10回
 ところ 富士総合運動公園温水プール
 対 象 一般男女
 定 員 30人
 受講料 3,000円(含保険料)
 申し込み 12月19日～26日に、本人が
 受講料を持参して勤労者体育センタ
 ー、市立富士体育館、富士文化セン
 ターへ

さわやか健康体操教室

☎ 体育振興課 内線 2727

内 容 ストレッチ体操、リズム体操、
 レクリエーション
 対 象 市内在住の健康な60歳以上の
 人
 参加料 1,000円(含保険料)
 申し込み 12月17日の10:00～10:30に
 参加料を持参して各会場へ
 (中野1丁目公会堂は大淵公民館)

会 場	期 間(計10回)	時 間	定 員
市立富士体育館	平成5年 1月8日～3月19日 毎週金曜日	① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	130人
鷹岡公民館	1月11日～3月15日 毎週月曜日	① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	60人
元吉原公民館	1月11日～3月15日 毎週月曜日	① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	50人
富士見台公民館	1月7日～3月18日 毎週木曜日	10:00～11:00	50人
須津公民館	1月7日～3月18日 毎週木曜日	10:00～11:00	30人
田子浦公民館	1月7日～3月18日 毎週木曜日	10:00～11:00	30人
中野1丁目公会堂	1月8日～3月19日 毎週金曜日	10:00～11:00	30人

差押財産の公売

☎ 税務室収税第2担当 内線 2367

市は、富士税務署、富士財務事務所、
 富士宮市、芝川町と合同で、電話加入
 権の公売を行います。
 どなたでも入札に参加できます。
 と き 12月15日(火) 10:40～11:00
 ところ 富士総合庁舎3階会議室
 公売財産 電話加入権
 問い合わせ 富士財務事務所 納税課
 ☎65-2123へ

市長相談

市政全般について

市長が直接お聞きします

と き 12月17日(木) 13:00～14:00
 受 付 市民相談室 内線 2243

健康コーナー

前立腺がん

前立腺は、男性の膀胱の直下にあっ
 て、尿道の始まりの部分の部分を輪状に取り
 巻くようについていて、栗の実の形で
 重さ20gです。したがって前立腺がは
 がれたり、病気になったりすると、尿
 の出が悪くなったり、排尿時に痛んだ
 りします。

前立腺がんは、まれに40歳代に発症
 することもあります。いわゆるがん
 年齢といわれる、60歳以上の高齢者に
 多く、社会の高齢化に伴って増加する

傾向があります。初期には排尿に時間
 がかかったり、尿が細くなったり、放
 尿力が減退したりはしますが、完全に
 尿が出なくなることはまれです。がん
 が進行してくると、強い排尿痛や、膀
 胱や会陰部の自発痛が出てきます。が
 んが骨、肺、肝臓などに転移を起こす
 と、その場所によって腰痛等で発見さ
 れることもあります。

治療は前立腺摘出手術、放射線療法、
 化学療法のほか、抗男性ホルモン療法
 が有効です。状態により、これらの治
 療法を組み合わせで行います。

なお、前立腺がんは前立腺の外腺か
 ら発生するので、専門医が診察すれば、

直腸内触診だけで、90%分かれると言わ
 れています。

自覚症状がなくても、人間ドック等
 に入院のときは泌尿器科の診察も合わ
 せて受診するように心がけてください。
 がんを征服するには、早期発見、早期
 治療が最良の手段です。

〈富士市医師会〉

レター通信

季節に関係なく、家庭、職場におい
 ていろいろなストレスが生じ、私たち
 の健康を脅かしています。これに負け
 ないよう、バランスのとれた心身の強
 化に努めましょう。