市役所 ☎51－0123

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 □は閉庁日です。

楽しく泳ごう 親子水泳教室

☎ 体育振興課 内線 2726

とき 7月29日(木)～8月1日(日) 9:30～11:30（受付9:00～）
ところ 市立吉原小学校プール
対象 泳げない小学生とその親
※親子で4日間参加でき、プールに入れる人
定員 親子60組（先着順）
参加費 無料（ただし保険料400円）
申し込み 7月19日～21日に保険料400円を持参し体育振興課へ

富士市民水泳競技大会

☎ 体育振興課 内線 2726

とき 8月8日(日) 8:00～
ところ 市立今泉小学校プール
参加資格 市内在住・在勤・在学の人
出場制限 1人2種目以内、ただし一般は3種目以内（リレーを除く）
1団体1種目3人以内
種目
★小・中・高校生男女の部
★一般男女の部
・30歳未満
・30～40歳未満
・40～50歳未満
・50～60歳未満
・60歳以上
} 50㍍自由・平泳ぎ・背泳・バタフライ
・事業所対抗200㍍リレー
200㍍メドレーリレー
申し込み 7月19日までに体育振興課へ
※傷害保険未加入者は100円必要

なぎなた教室

☎ 体育振興課 内線 2726

とき 7月10日～9月18日 毎週土曜日 14:00～16:00 計10回
ところ 市立富士体育館剣道場、富士柔剣道場
対象 小・中・高校生、一般男女
定員 20人
参加費 2,000円(含なぎなた貸出料)
申し込み 7月4日までに
大橋 方 ☎35－1737
山口 方 ☎21－4444へ

いい歯のお年寄り 8020コンクール

☎ 保健婦人センター 64－8993

県内にお住まいの、歯の状態が特によいお年寄りを表彰します。
審査日 7月5日(月)～19日(月)
審査会場 最寄りの歯科医院
対象 大正2年4月1日以前に生まれた、80歳以上のお年寄りで、自分の歯が20本以上ある健康な人
申し込み 直接歯科医院へ
問い合わせ 富士保健所 ☎65－2156

けん玉講習会

☎ 市立博物館 21－3380

とき 7月18日(日)・31日(土) 13:30～15:30
ところ 市立博物館
講師 内田初雄さん（静岡県けん玉連盟副会長）
受講料 無料（ただし入館券が必要）
定員 50人（先着順）
申し込み 7月17日までに市立博物館へ直接、または電話で申し込んでください

7月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 7月18日(日) 雨天は25日(日)
ところ 大丸山
集合 富士駅改札口前 8:20
コース 富士駅 8:30 ═ 蒲原駅 8:40 →大丸山 行程約12㌔
持ち物 弁当、水筒、雨具など
問い合わせ 歩く会事務局（桑原方）
☎52－2764

7月の献血

☎ 社会福祉課 内線 2312

日	場所	時間
11(日)	富士公民館	10:00～15:00
15(木)	市役所西口	9:30～15:30
24(土)	岩松公民館	9:30～11:30
	ヤオハン八幡町店	13:00～15:30
31(土)	JR富士駅前	10:00～16:00

健康コーナー

動脈硬化症

人は血管とともに老いると言われていますが、血管とは動脈のこと、老いとは動脈が弾力性を失うことで、20歳ころより始まり加齢とともに著しくなってきます。これは誰でも避けられない生理現象ですが、ある環境や病気になると加速され、致命的な病気になることがあります。つまり血管壁にコレステロールがしみ込んで硬くなるだけでなく、内腔も狭くなりついには詰まってしまうこともあり、この状態を動脈硬化と言います。**動脈硬化症は食事、肥満、ストレス、運動不足、喫煙**等の日常生活に関係あるものから、また**糖尿病、高血圧症等の病気**から発症します。これを危険因子といっていますが、これらの危険因子が長い間続くと動脈硬化が進行してきます。動脈は全身に分布しているので、体のどこにでも動脈硬化は起こります。特に脳、心臓、腎臓、胸部、腹部、四肢の動脈に起こりやすく、めまい、頭痛、失神等の脳貧血症状、胸痛、手足のしびれや痛み等の症状が出てきます。そして最後には脳卒中、心筋梗塞、尿毒症等の致命的な病気になってしまいます。

こうした症状が出るまでには、10年から20年以上かかりますので、子供のころから**危険因子**を除くように努力しなければなりません。**塩分**や**脂肪**をとり過ぎないで**適度な運動**を心がけ、高血圧症や糖尿病等の人は、定期的に医師に受診することが大切です。

〈富士市医師会〉

レーダー通信

高温多湿の梅雨の時期です。この時期に最も**カビ**が発生しやすいと言われています。発生しやすい場所では日ごろから**換気**をよくし、湿度計を置いてチェックしましょう。