

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

☐ は閉庁日です。

### 小学生水泳教室

☎ 温水プール 36-2131

泳げない子は泳げるように  
泳げる子はより上手に泳げるように  
冬の間に挑戦してみませんか

と き 2月19日～3月13日 毎週土・  
日曜日 15:30～17:00 計8回

ところ 富士総合運動公園温水プール

対 象 市内在学の小学3～6年生の  
男女

定 員 30人

受講料 4,000円

申し込み 2月6日(日)の8:30～9:00に  
本人と保護者が受講料と印鑑  
を持参し温水プールへ(応募  
多数の場合は抽せん)



### 婦人水泳教室

☎ 温水プール 36-2131

泳げなくてつまらない。子供と一緒に  
泳ぎたい。そんな風に思っている女  
性の皆さん、温水プールで練習してみ  
ませんか。

と き 2月22日～3月18日 毎週火・  
金曜日 10:00～11:30 計8回

ところ 富士総合運動公園温水プール

対 象 市内在住・在勤の女性

定 員 30人

受講料 5,000円

申し込み 2月6日(日)の8:30～9:00に  
本人が受講料と印鑑を持参し  
温水プールへ(応募多数の場  
合は抽せん)

### 第21回

### 田子の浦マラソン大会

☎ 体育振興課 内線 2726

と き 4月10日(日) 8:00から受け付け  
ところ 柏原海岸(東田子の浦駅南側)

種 目 5㎞・10㎞・20㎞

スタート 5㎞ (10:00)

20㎞ (11:00)

10㎞ (11:10)



対 象 20歳以上の男女

参加料 2,500円(スポーツ傷害保険・  
昼食代など)

申し込み 3月15日までに申込書と参  
加料(現金書留)を〒417 富士市伝  
法2555-13 田子の浦マラソン大会  
事務局 青木靖則 方へ

☎52-3914 (18:00～21:00の間)

### 親子読書講演会 絵本を楽しむ

☎ 西図書館 64-2110

と き 2月25日(金) 10:00～12:00

ところ 西図書館2階会議室

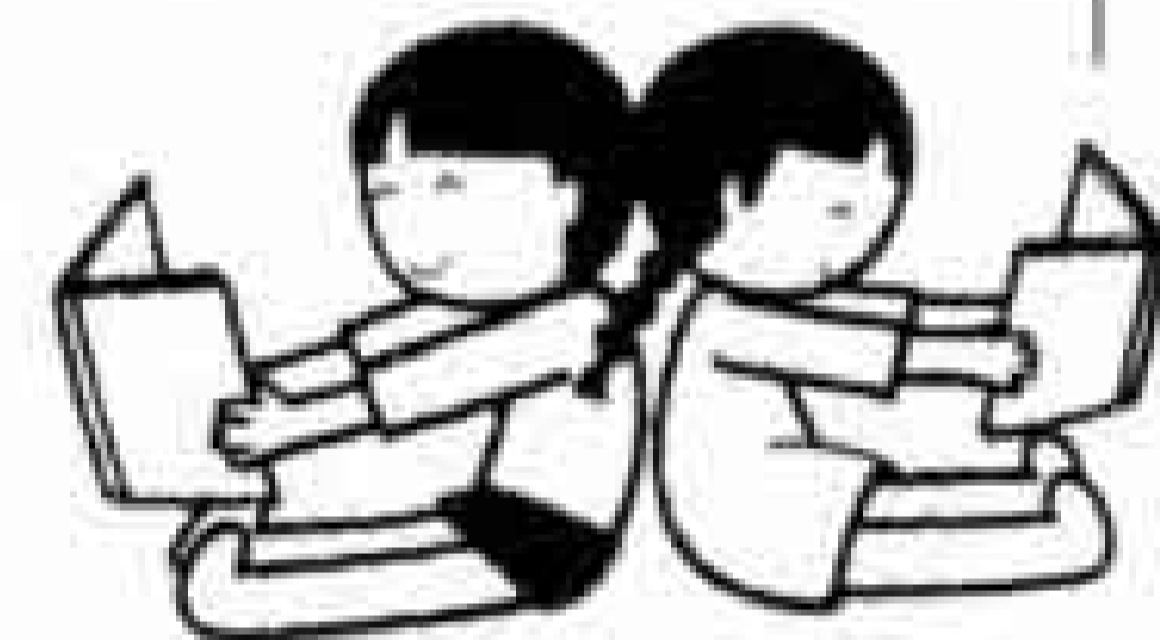
講 師 市村久子さん(子どもの文化研  
究所講師)

定 員 70人(先着順)

対 象 市内在住の人

受講料 無料(整理券が必要)

申し込み 2月12日までに直接西図書  
館へ ※保育を行います



### 2月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 2月20日(日) 雨天は27日

ところ 大仙山(函南)

集 合 富士駅改札口前 8:30

コース 富士駅発8:44 ⇄ 函南駅9:20 →  
大仙山 片道約5㎞

持ち物 弁当、水筒、雨具

問い合わせ 中村方へ ☎51-2985

### 2月の献血

☎ 社会福祉課 内線 2312

日	場 所	時 間
17(木)	市 役 所 西 口	9:30～15:30
26(土)	J R 富 士 駅 前	10:00～16:00
27(日)	ラ・ホール富士(成分献血)	10:00～15:30

### 第19回

### くらしを守る生活展

「くらしスリムに こころ豊かに」

2月18日(金)～20日(日)

☆ユニー吉原店1階催事場

☆消費者運動の活動紹介・パネル展示

・消費者問題クイズ

☎保健婦人センター 64-8995

### ★2月の納税★

国民健康保険税 第8期

納期 2月15日～28日

### ロゼシアターの 臨時休館

2/2日(水)・3日(木)

(法定点検のため休館となります)

ロゼシアター ☎60-2510

### 健康コーナー

## 肉離れ

起こしやすい肉離れは二つありますが、いずれも筋肉の一部が切れることです。

#### (1) ふくらはぎの肉離れ

ふくらはぎの筋肉がアキレス腱に移行する場所の内側に起こることが多く、テニスなどで足首に力を入れて踏み込んだとき起こしやすく、筋肉がたたかれたような感じがして、強い痛みのため歩行が不自由になってしまいます。治療は直ちに冷却、圧迫包帯、局所の安静、きょじょう挙上療法(安静にして足を上げる)

を行います。歩行時は靴の中に綿花やスポンジなどでかかとの部分を1、2㎝高くし、つま先を極端に外側にすると歩行が楽になります。症状が強ければ松葉づえで2、3日局所安静がよいでしょう。そして最低4週間のスポーツ活動中止、完治には4～6週間を要します。皮下出血が以上に多いときは医師に相談してください。

#### (2) 太ももの後部の肉離れ

太ももの後面内側上部によく発生します。ラグビー、野球等、急停止状態から全力疾走に移るスポーツに多く、治療は、急性期にはきょじょう挙上療法を行います。症状によって治療期間と方法が異なります。軽症の場合は、2、3日後

から温熱療法、ストレッチング、1週間でジョギング可能となります。重症の場合で筋肉が大きく切れたときは、腫脹、皮下出血も広範囲に認められ、1～4週間はスポーツ活動ができません。急性期に十分な安静と固定が必要です。重症のときは、専門医に受診してください。

〈富士市医師会〉

### レター通信

もちを食べることが多い時期です。お年寄りも、よくもちがのどにつかえることがあるので気をつけて。またカロリーが高い食品ですから、あまり食べ過ぎにならないようにしましょう。