

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

☐は閉庁日です。

### いきいきリハビリの集い 参加者募集

☎ 高齢者福祉課 内線 2317

と き 4月3日(日) 10:00~15:30  
 ところ ロゼシアターレセプションホール  
 テーマ いきいきリハビリの集い  
 内容 講演と実技教室  
 講師 三好春樹さん(生活とリハビリ  
 研究所主宰)  
 定員 400人  
 受講料 無料(昼食希望者は1,000円)  
 申し込み 3月14日までに電話で高齢  
 者福祉課または湖山病院 ☎36-2000へ

### 陶芸・墨絵・薬草教室

☎ 社会福祉センター広見荘 21-5558

と き  
 ☆陶芸教室☆  
 4月5日~1年間 毎月第1・3の  
 火・水曜日 10:00~12:00  
 ☆墨絵教室☆  
 4月1日~1年間 毎月第1・3の  
 金・土曜日 9:30~11:30  
 ☆薬草教室☆  
 4月9日~1年間 毎月第2・4の  
 土曜日 9:30~11:30  
 ところ 社会福祉センター広見荘  
 定員 陶芸・墨絵は各30人、薬草は  
 制限なし  
 対象 市内在住の60歳以上の人  
 受講料 無料  
 申し込み 3月15日までに社会福祉セ  
 ンター広見荘へ(電話でも可)  
 ※薬草教室は随時受け付けます

### 3月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 3月20日(日) 雨天は27日  
 ところ 葦山史跡散策  
 集合 富士駅改札口前 8:30  
 コース 富士駅発8:53 三島駅9:18  
 乗りかえ三島駅9:29 伊豆長  
 岡駅9:48→反射炉→史料館、  
 江川邸 片道約5 ㎞  
 ※帰りは葦山駅の子定  
 持ち物 弁当、水筒、雨具、タオル  
 問い合わせ 中村 方へ ☎51-2985

### オペレッタ 新竹取物語

#### 「お姫さまの出発」

☎ 文化振興課 内線 2722

竹取物語は富士市の昔話  
 その竹取物語を基にした  
 創作オペレッタ  
 「新竹取物語 お姫さまの出発」が  
 完成し  
 ロゼシアターでいよいよ初演!  
 と き 3月20日(日)  
 開演 1回目 14:00~  
 2回目 18:30~  
 ところ ロゼシアター中ホール  
 出演 富士市少年少女合唱団  
 入場料 1,000円  
 (チケットはロゼ  
 シアターチケット  
 センター、吉原市  
 民会館、富士文化  
 センターでお求め  
 ください)



### 吉原ミニバスケットボール 教室参加者募集

☎ 体育振興課 内線 2726

と き 4月8日~12月16日 毎週金  
 曜日 17:00~19:00  
 ところ 吉原小学校体育館  
 対象 小学4年生以上の男女  
 定員 男子40人、女子40人  
 受講料 1,000円(入会金)  
 申し込み 3月16日(水)の18:00~20:00  
 に保護者が吉原公民館へ  
 問い合わせ 富士市バスケットボール  
 協会 小林泰 方へ ☎51-2350

### 3月の献血

☎ 社会福祉課 内線 2312

日	場 所	時 間
3(木)	富士文化センター	9:30~15:30
7(月)	富士准看護学院	13:30~16:00
17(木)	市役所西口	9:30~15:30
26(土)	J R 富士駅前	10:00~16:00

### 飼えなくなった 犬・ねこの引き取り日

☎ 環境衛生課 内線 2052

飼えなくなった犬、ねこの引き取り  
 は各会場15分です。出した犬、ねこはお  
 返しできませんのでご注意ください。  
 持ち物 愛犬手帳  
 ◇3月11日(金)  
 田子浦公民館9:00、富士公民館9:30  
 ◇3月4日(金)、25日(金)  
 吉永公民館 9:00、市役所西口 9:30  
 大淵公民館10:10、鷹岡公民館11:35

## 健康コーナー

# 口 臭

口の中や、吐く息に多少のにおいはあるものですが、他人に不快感を与える異常なおいを病的口臭と言います。また、本人だけが神経質になって気にしている神経性口臭を『自臭症』と言います。原因として多いのは食事の影響で、ニンニク、ニラなどの野菜を食べれば大変においまずし、酒を飲んでもにおいます。病的口臭には①口の中に原因のあるもの、②口の中以外に原因のあるものがあります。①には、歯磨きが不適切など口の中の手入れが悪

いと、歯に歯垢や歯石がたまることや虫歯、歯槽膿漏、歯髄炎といった歯や歯肉の病気、口内炎等の口腔粘膜の病気、舌苔等があります。②には慢性鼻炎、ちくのう症、のどの病気、食道の病気、慢性胃炎、胃がん、肺がん、糖尿病、においの強い食品を食べる、飲酒、喫煙、常用している薬などが原因として考えられます。

口臭の治療法は、原因となっている病気があれば、その病気を治すことです。においの強い食品や嗜好品をとった後は、熱いお湯でうがいをしたり、歯を磨いた後、うがい薬でうがいをすると効果があります。

一時的に口臭を軽減するには、うがい薬でうがいをするか、芳香性のある口内錠や、口臭除去薬を口に含むのもよいでしょう。

口臭の予防には、常に口の中の清潔を心がけることが大切です。

〈富士市医師会〉

## レター通信

風邪の流行しやすい季節です。過労や睡眠不足にならないように注意する。寒さにさらされないようにする。むやみに人込みの中へ出かけないなどのことを守ることが大切です。