

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

### けん玉教室

☎ 青少年センター 21-5436

とき 5月29日、6月26日、9月25日、10月30日、11月27日、平成7年1月29日、2月26日、3月5日  
日曜日 10:00~11:30

ところ 青少年センター 体育室

対象 小学生以上の初心者

参加費 無料

申し込み 静岡県けん玉連盟富士支部(内田初雄 方)へ ☎32-1696  
※直接参加も受け付けます。

### 5月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 5月15日(日) 雨天は22日  
ところ 五竜の滝(裾野)  
集合 富士駅改札口前 8:30  
コース 富士駅 8:44 ⇨ 沼津駅 9:09  
御殿場線乗りかえ ⇨ 裾野駅  
9:36 → 五竜の滝 片道約4 ㎞  
持ち物 弁当、水筒、雨具など  
問い合わせ 歩く会事務局 ☎51-2985  
(中村 方)へ

### ●●市民れんらく版●●

#### ★魔女の森コンサート

とき 5月15日(日) 14:00~  
ところ 富士市民センター  
入場料 1,500円  
問い合わせ 大石順子方へ ☎64-2707

### 甲種防火管理講習会

☎ 消防本部予防課 内線 3212

とき 6月22日(水)・23日(木)  
9:00~17:00  
ところ 富士市民センター 第一・二  
会議室  
定員 150人(先着順)  
必要書類 受講申請書(消防本部予防  
課で配付)、写真2枚、印鑑  
受講料 3,500円(テキスト代など)  
申し込み・問い合わせ 5月9日~31  
日に消防本部予防課へ

### 富士山(富士山麓) に生きる動植物の写真募集

☎ 博物館 21-3380

第13回「富士山写真名品展」の後期  
に展示する写真を募集します。  
募集写真 富士山(富士山麓)に生きる  
動植物の写真  
募集期間 5月10日~31日  
募集場所 直接博物館に写真をお持ち  
ください

### 求人予定事業主への説明会

☎ 商工労政課 内線 2591

平成7年3月に卒業見込みの学生を  
求人する予定の事業主を対象に、就職  
状況などの説明会を行います。  
とき 5月27日(金) 13:30~16:00  
ところ ロゼシアター 小ホール  
問い合わせ 富士公共職業安定所  
求人係 ☎51-2151

### 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分間です。飼えなくなって  
出した犬、ねこはお返してできません  
のでご注意ください。  
持ち物 愛犬手帳  
◇5月20日(金)  
田子浦公民館 9:00  
◇5月13日(金)・27日(金)  
吉永公民館 9:00、市役所西口 9:30  
大淵公民館10:10

### 不動産(土地・建物)の 表示登記申請はお早めに

☎ 管財課 内線 2782

①地目を変更したとき②地積に変更  
が生じたとき③建物を新築、増築した  
とき④建物の所在、種類、構造を変更  
したとき⑤建物を取り壊したときは、  
1ヵ月以内に表示登記申請してください。  
問い合わせ 静岡地方法務局富士支局  
☎53-1200

### 春の市民美化運動

5月15日(日)  
8:00~9:30

※小雨決行 延期の場合は22日  
問い合わせ みどりと環境美化を推進  
する富士市民の会 内線2667  
(みどりの課内)

## 健康コーナー

# 尿失禁

尿が意志と無関係に漏れる状態を尿失禁と言います。これは、何らかの病的原因によって、尿を出そうとする力(膀胱の内圧と腹圧の和)が、尿を出させまいとする尿道の力よりも大きくなったときに起こります。普通は尿道を通過して出るものを言いますが、尿道以外からも漏れる場合があります。

これらの尿失禁の中には、排尿のコントロールが全くできない**真正尿失禁**と言われるもの、**緊張性尿失禁**といって咳、くしゃみ、笑い、跳びはね、重

いものを持ち上げるときなど腹圧がかかったときに見られる別名**腹圧性尿失禁**と言われるもの、**切迫性尿失禁**と言いつい強い尿意のために抑制が効かず、トイレまで保てないもの、**溢流性尿失禁**と言いつい尿が出る力のほうが、膀胱出口を閉める筋肉の力より強い間だけ尿が漏れ出すものなどがあります。

これらの病型によって、各治療法が異なり、尿道以外からのものは、原因により適当な外科的な治療を考えます。**過緊張型のものは**、神経を抑制するような薬物を使ったり、器具や装具を工夫したりします。**腹圧型のものは**、交感神経興奮薬を使ったり、運動療法を

勧めたりします。尿失禁は、生活の質向上のことでマスコミの話題になっていますが、最近の宇宙医学の進歩のおかげで器具や装具が研究されたり、薬物が進歩開発されたおかげで救われる**患者さんが多くなってきています**ので、専門医にご相談ください。

〈富士市医師会〉

## レター通信

目にしみるような緑の美しい季節になり、体が自然に伸び伸びと運動したくなります。春風とともに**買い物**がてらの散歩も手軽にできる、りっぱな運動の一つと言えましょう。