

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

☐は閉庁日です。

### 静岡県青少年友好使節団

☎ 青少年課 21-6129

と き 8月21日(日)~27日(土) 7日間  
 訪問先 中国(杭州・北京・上海市)  
 対 象 小学生以上  
 (小学4年生以下は保護者同伴です)  
 定 員 100人(先着順)  
 参加費 小学生 18万7,000円  
 中・高・大学生 22万6,000円  
 一 般 23万5,000円  
 申し込み 7月5日までに静岡県日中  
 友好協会へ ☎054-255-5695

### 富士スポーツ医学 シンポジウム

☎ 体育振興課 内線 2727

スポーツをしているときのけがやコン  
 ディションづくりなどの健康上の問  
 題について一緒に考えてみませんか。  
 と き 6月13日(月) 18:30~21:00  
 と ころ ロゼシアター小ホール  
 内 容 意見交換会「スポーツ現場に  
 おける問題点」  
 定 員 300人  
 入 場 料 無料  
 申 込 日 当日直接会場へ

### 市民プールがオープン

☎ 温水プール 36-2131

と き 6月15日~9月15日  
 9:00~18:00  
 お 休 み 毎週木曜日(ただし7月21日  
 ~8月31日は無休、9月15日は営業)  
 料 金 大 人 200円  
 高 校 生 100円  
 小・中 学 生 50円  
 ※幼児は無料(保護者の付き添いが必要  
 です)  
 問 い 合 わ せ 市民プール ☎63-4542

### エアロビクス教室

☎ 温水プール 36-2131

①第5回 エアロビクス教室  
 と き 7月7日~9月8日 毎週木  
 曜日 計10回 10:00~11:30  
 と ころ 市立富士体育館剣道場  
 ②第6回 エアロビクス教室  
 と き 7月11日~9月  
 19日 毎週月曜  
 日 計10回  
 19:00~20:30  
 と ころ 富士総合運動公園温水プール  
 定 員 ①②とも各30人(先着順)  
 対 象 ①②とも一般男女  
 受 講 料 ①②とも3,000円  
 申 込 日 ①②とも6月26日~7月2  
 日に本人が受講料を持って、  
 勤 労 者 体 育 セ ン タ ー ☎35-0672  
 市 立 富 士 体 育 館 ☎53-0900へ



### 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  
 ◇6月3日(金)・17日(金)  
 田子浦公民館 9:00  
 ◇6月10日(金)・24日(金)  
 吉永公民館 9:00、市役所西口 9:30  
 大淵公民館10:10

### ●●市民れんらく版●●

◆ヘンゼルとグレーテル 第10回例会  
 と き 6月4日(土) 13:30~  
 と ころ 鷹岡公民館  
 内 容 フルーツ白玉づくり、大型紙  
 芝居、歌、ゲーム  
 会 費 250円(含保険料)  
 問 い 合 わ せ 渡辺方へ ☎21-4558  
 ◆ケアワーカー養成上級講座  
 と き 6月2日・23日、7月7日・  
 21日、8月4日・25日、9月8日、  
 10月6日・13日、公開講座 計10回  
 木曜日 13:00~15:30  
 と ころ 大東京火災海上保険富士支店  
 定 員 40人  
 受 講 料 1万5,000円  
 (1回だけの聴講は1講座 1,500円)  
 問 い 合 わ せ まごころサービス富士セ  
 ンターへ ☎51-2184

### 35・36局番(大淵)の電話が 一時中断します

と き 6月7日(火)  
 昼 12時10分~約5分間  
 NTT富士営業支店 ☎116(局番なし)

### 健康コーナー

## 子宮内膜症

普通の生理(月経)のときには、子宮内の粘膜が溶けるようになって出血してきます。この粘膜(子宮内膜といいます)と同じものが、子宮の筋肉、卵管、腸や腹膜の表面に散らばってしまったために、生理のときにホルモンの反応を受けて、そこが内出血する病気のことを子宮内膜症といいます。

若い人でもかかりますが、主に35歳を過ぎたころからかかる人が多くなっています。

症状としては、生理のときにだけ強

い下腹痛を感じたりします。また、生理の量も多く、貧血になったり、腰痛、便秘、下痢になったりします。このような状態で日常生活ができなくなれば、子宮内膜症であると一番に考えられるでしょう。

運動療法や痛み止め程度で済む軽症のものから、手術して子宮、卵巣などをすべて取ってしまわなければならない重症のものまで、患者さんによっていろいろな段階があります。ホルモン剤により生理間隔を延ばすようにする方法が以前より行われていました。最近では、逆に女性ホルモンを4~6ヵ月一時的に抑えて、生理も治療期間中はなくなるようにして、少しでも痛み

を軽くし楽にする方法も簡単にできるようになりました。

子宮筋腫を合併していることもあり、近年この病気の人が増加しています。いずれにしろ、生理がなくなる年齢になればおさまりますが、医師と十分話し合って治療方法を決めたいものです。  
 <富士市医師会>

### レター通信

毎年のことですが、市では、5月ころからさまざまな健診が始まります。楽しい人生のためには、病気の予防と健診による早期発見が大切です。自分と家族のために、積極的に健診を受けましょう。