

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

☐ は閉庁日です。

8月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 8月21日(日) 雨天は28日(日)
 ところ 城ヶ崎海岸 (伊東市)
 集合 富士駅改札口前 8:00
 コース 富士駅 8:14⇄熱海駅 8:58
 伊東線乗りかえ
 熱海駅 9:05⇄富戸駅 9:46
 →海洋公園 片道約4.5km
 持ち物 弁当、水筒、雨具、タオル
 問い合わせ 歩く会事務局(中村方)へ
 ☎51-2985

女子サッカー教室

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 9月8日~12月22日
 毎週木曜日 19:00~20:30
 ところ 吉原高校グラウンド
 対象 小学生以上の女子
 定員 50人
 受講料 1,500円
 申し込み 8月31日までに、はがきに
 住所、氏名、年齢、電話番号を記入
 して、〒417 富士市今泉2160 吉原
 高校内 高田稔 方へ



富士市民大学

☎ 社会教育課 内線 2718

とき 9月6日~11月8日 毎週火
 曜日 19:00~20:30 計10回
 ところ ロゼシアター中ホール
 定員 500人 (先着順)
 受講料 7,000円 (資料代含む)
 講師 吉村作治さん (大学助教授)、
 アントン・ウィッキーさん (大学教授)、
 畑正憲さん (作家) など
 申し込み 8月9日・10日に受講料を持
 参し、社会教育課または各公民館へ

さわやか健康体操教室

◀ストレッチ体操、リズム体操、レクリエーション▶

☎ 体育振興課 内線 2727

対象 市内在住で60歳以上の健康な人
 受講料 1,000円 (保険料含む)
 申し込み 8月10日(水)の10:00~10:30に
 受講料を持参し、各会場へ (応募多数
 の場合は抽せん)
 ※申し込みは代理人でもできますが、
 1人で2人以上の申し込みはできま
 せん。また、1人1会場に限ります

会場	期 間 (計10回)	時 間	定 員
市立富士体育館	9月7日~11月9日 毎週水曜日	10:00~11:00	50人
	9月9日~11月18日 毎週金曜日	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	①60人 ②60人
鷹岡公民館	9月5日~11月14日 毎週月曜日	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	①50人 ②50人
元吉原公民館	9月5日~11月14日 毎週月曜日	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	①35人 ②35人
富士見台公民館	9月8日~11月24日 毎週木曜日	10:00~11:00	50人
須津公民館	9月8日~11月24日 毎週木曜日	10:00~11:00	50人
田子浦公民館	9月8日~11月24日 毎週木曜日	10:00~11:00	50人
広見公民館	9月9日~11月18日 毎週金曜日	10:00~11:00	50人

出会い・ふれあい

パーティー

☎ 社会福祉協議会 64-4649

まじめに結婚を考えている人、人生
 のパートナーを見つけてみませんか。
 とき 10月2日(日) 9:30~13:00
 ところ 富士ハイツ
 対象 45歳以下の独身男女
 定員 60人 (応募多数の場合は抽せん)
 参加費 無料
 申し込み 8月31日までに、はがきに
 住所、氏名、年齢、電話番号、職業、
 自己PRを記入して、〒416 富士市
 本市場432-1 社会福祉協議会「出会
 い・ふれあいパーティー係」へ

市・県民税 第2期 国民健康保険税

納期 8月15日~31日

健康コーナー

かかんき 過換気症候群

この病気は、主に小学校高学年から
 中年の女性に起きやすく、呼吸をし過
 ぎることにより、いろいろな症状が起
 くる発作性の病気です。

発作は、人間関係がうまくいって
 いない場合や、極度に緊張したり、興奮
 したりした場合などの精神的なストレ
 スや、体が極度に疲れていたり、おな
 かや頭が痛かったりするなどの体の不
 調が引き金になります。

症状は呼吸困難や胸が締めつけられ
 る感じ、動悸、頭痛、目まい、手足の

しびれ、こわばりなどが発作的に起こ
 り、30分~1時間続きます。

動脈中の炭酸ガスの濃度が減り、血
 液検査をすると、正常値よりアルカリ
 性になっています。

治療は、まず不安を取り除き、呼吸
 をゆっくりするようにさせます。これ
 で治らないときは、適当な大きさの紙
 袋を口と鼻にかぶせて、自分で吐いた
 息をまた吸い込ませます。それでも治
 らない場合には、精神安定剤の注射を
 することもあります。

この病気は繰り返して起こりやすい
 ので、そのような人には自分で発作を
 治す方法を覚えてもらい、やってみて

もらいます。また、不安を取り除くた
 めのカウンセリングを受けてもらったり
 、発作予防の薬を服用してもらったり
 することもあります。繰り返して発
 作を起こす人には、医師の診察をお勧
 めします。

〈富士市医師会〉

レター通信

長かった梅雨が終わると夏本番。海
 に、山にと、身も心も開放的になる季
 節です。食中毒や日射病、虫刺されな
 ど、この時期特有の病気に注意し、楽
 しい夏を過ごしましょう。