

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

☐ は閉庁日です。

11月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 11月20日(日) 雨天は27日(日)
 ところ 島田新大橋、牧ノ原茶園と蓬萊橋 (通行料 20円)
 集 合 富士駅改札口前 8:30
 コース 富士駅発8:48⇄島田駅9:51→島田新大橋→牧ノ原茶園→蓬萊橋→島田駅 約8km
 持ち物 弁当、水筒、タオル、雨具
 問い合わせ 歩く会事務局(中村 方) ☎51-2985

富士駅伝競走大会

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 12月11日(日) 受付 8:00～
 コース 富士総合運動公園陸上競技場、周辺道路
 部 門 中学校男子・女子、高校男子、一般男子、一般女子(高校生を含む)
 区 間 1～6区
 (1区間 男子4km、女子3.6km)
 チーム編成 正選手6人、補欠2人
 参加費 無料(スポーツ傷害保険未加入チームは1,500円必要)
 申し込み 11月18日までに体育振興課へ

'94まちづくり推進のつどい -まちづくり地域リーダー研修-

☎ 総務課 内線 2763

と き 12月3日(土) 13:20～16:00
 ところ ロゼシアター 小ホール
 内 容 ○講演「現代社会におけるコミュニティの必要性」
 講師 角替弘志^{つのがえひろし}さん(静大教授)
 ○地域の振興・コミュニティ活動実践事例発表(鷹岡・大淵・神戸地区)
 入場料 無料(整理券が必要です)
 申し込み 11月15日までに、直接または電話で総務課へ

成人・婦人水泳教室

☎ 温水プール 36-2131

と き ①11月28日～12月20日 毎週月・火曜日 19:00～20:30 計8回
 ②11月29日～12月21日 毎週火・水曜日 10:00～11:30 計8回
 ところ ①②とも温水プール
 対 象 ①一般男女 ②婦人
 定 員 各30人(応募多数の場合は抽せん)
 受講料 ①②とも5,000円
 申し込み 11月20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

富士市成人式

☎ 青少年課 21-6129

と き 平成7年1月15日(日) 10:30～11:30
 ところ ロゼシアター
 対 象 昭和49年4月2日～50年4月1日に生まれた人で
 ①市内に在住している人
 ②通勤、通学などで市外に転出しているが、式典に参加を希望する人
 申し込み ②の場合は電話で青少年課へ(11月1日から受け付けます)

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。
 持ち物 愛犬手帳
 ◇11月11日(金)・25日(金) 田子浦公民館 9:00
 ◇11月4日(金)・18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●●

☆おれんじの会20周年記念コンサート
 と き 11月27日(日) 13:30～
 ところ ロゼシアター 小ホール
 入場料 無料(整理券が必要です)
 問い合わせ おれんじの会(平賀 方) ☎61-2777

シルバー人材センター文化祭

11月23日(水) 9:00～16:00
 (作品展 11月22日(火)～24日(木))
 富士市高齢者就業センター

・チャリティーバザー
 ・囲碁親善試合 など
 (社)富士市シルバー人材センター ☎53-1150

健康コーナー

口内炎

口内炎は、口の中の粘膜の広い範囲の炎症をいいます。特に、歯肉や唇の粘膜や舌の裏の外側に、周りが赤みのある白い潰瘍を認めることがあります。これをアフタといいますが、これをアフタといいますが、原因は、内分泌の異常やウイルス、ビタミンの不足など、いろいろ言われていますが、本当のところはまだわかっていません。

ある種の薬の服用で、口の中の粘膜に、点状の赤い発疹があらわれることがあります。これをアレルギー性口内炎といいますが、薬の服用を中止すれば、

2週間くらいで治りますから心配ありません。

しかし、心配しなければならない口内炎もあります。一つは、全身性疾患の一部の症状として、口の中の粘膜や唇、舌に境界の明らかなえんどう豆大ほどの潰瘍ができるものです。それは、潰瘍の出現と前後して、陰部や目の網膜、虹彩毛様体にも炎症が起こり、約10年間のうちに、その半数は視力低下を起こす病気です。20歳代から30歳代の人に起こりやすく、これをベーチェット病といいますが、

もう一つは、舌に少し厚みのある濁った斑ができるものです。これを、ロイコプラキ(白板症)といいますが、

白斑の中に、ひび割れや潰瘍ができたなら、がん化を考えなければなりません。早急に専門医を受診してください。

最後に、口内炎とは別ですが、舌扁桃がある舌の奥の両側は、舌がんのできやすい場所ですから、虫歯でそこが刺激されているような場合は、虫歯をしっかりと治療しておいてください。

〈富士市医師会〉

レーダ一通信

記録的な猛暑も過ぎ去り、天高く馬肥ゆる秋となりました。季節のしゅんものを味わっていた昔と違い、今は一年じゅうおいしい食べ物が味わえます。食べ過ぎに注意しましょう。