

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

手すき和紙による はがきづくり

☎ 市立博物館 21-3380

と き 12月10日(土)・11日(日)
10:00~15:00 (2回で1コース)
ところ 市立博物館 工芸棟染色室
内 容 手すき作業、板張り作業、乾燥仕上げ(1人につき、はがき15~18枚分)
定 員 20人(先着順)
材料費 500円
申し込み 直接または電話で博物館へ。12月6日から受け付けします

野村生涯教育勉強会

☎ 社会教育課 内線 2718

と き 12月15日(木) 10:00~15:00
ところ 静岡県女性総合センター「あざれあ」(静岡市)
テーマ 「生涯教育の目ざすもの」
内 容 講義、国際フォーラム参加者からの報告、全体会
参加費 1,500円
申し込み・問い合わせ 当日直接会場へ。(助)野村生涯教育センター静岡支部 ☎054-257-9111

危険物取扱者試験

☎ 消防本部予防課 内線 3213

と き 平成7年2月12日(日) 9:30~
ところ 富士市内(会場は未定)ほか
内 容 乙種危険物取扱者(4類)
必要書類 受験願書、写真2枚、払込受付証明書(乙種 3,400円)、50円切手2枚、印鑑など
※受験願書は消防本部予防課で配付します
申し込み 12月14日~16日に必要書類を持参し、消防本部予防課へ

青少年センター利用生募集

☎ 青少年センター 21-6129

◆①ワープロ・②エアロビクス
と き 平成7年1月11日~3月15日
毎週水曜日 19:00~21:00 計10回
定 員 ①8人 ②20人(先着順)
◆英会話(③ビギナー・④中級)
と き 平成7年1月13日~3月10日
毎週金曜日 計9回
③18:30~19:30 ④19:40~20:40
定 員 各15人(応募多数の場合は抽せん)
対 象 ①~④とも市内在住・在勤の15歳~30歳の独身の人(学生も可)
受講料 ①~④とも750円(保険料含む)
申し込み ①②は12月11日~17日、③④は12月11日(日)の9:00~9:20に、受講料を持参し青少年センターへ
※電話による申し込みはできません

12月4日~10日は人権週間

☎ 社会福祉課 内線 2312

「人権週間」とは、世界人権宣言が国連で採択された日を記念して定められたもので、ことしで46回目になります。これを機会に、人間が人間らしく生きていくのに大切な人権について考えてみませんか。

〈特設人権相談〉

- ・12月6日(火) 田子浦荘
 - ・12月7日(水) 東部市民プラザ
 - ・12月8日(木) 広見荘
 - ・12月9日(金) 鷹岡市民プラザ
- ※時間はいずれも10:00~15:00です。
気軽にお出かけください

〈人権ポスター・書道作品展〉

- と き 12月2日(金)~9日(金)
 - ところ 市役所2階市民ギャラリー
- 〈街頭啓発〉
と き 12月5日(月)
ところ JR富士駅前 9:00~9:40
吉原本町通り 10:00~10:30

●12月の納税●

固定資産税 } 第4期
都市計画税 }
国民健康保険税 } 第6期
納期 12月10日~26日

富士市一斉美化活動

12月8日(木)

「めざせ きれいな富士市」

市内の小・中学生が、一斉に学校周辺の空き缶やごみを集めます。
問い合わせ 学校教育課 内線2743

健康コーナー

ぎこつ 坐骨神経痛と腰痛

坐骨神経痛は、腰のあたりの脊椎から両足に出ている坐骨神経が刺激されて起きる症状で、腰から足にかけての痛みやしびれ感などを総称した言葉です。その多くは腰痛と一緒に起きるので、今回は腰痛についてお知らせします。

腰の痛みは、多くの人が経験し、日常生活の上で大変困るものです。その原因には、①ぎっくり腰(物を持ち上げたり、腰をねじったりしたときに起きる)、②椎間軟骨の異常(椎間板ヘル

ニア)、③脊椎骨の変形(変形性脊椎症・脊椎管狭窄症・骨粗しょう症・脊椎分離症・脊椎すべり症)、④まれに、がん・カリエス・内科や婦人科の病気によるものなど、いろいろあります。したがって、初期に医師による適切な指示を受けることが大切です。

治療法は、腰に負担をかけないよう安静にすることが基本です。①初めの4、5日は冷湿布、その後は温湿布、②腰部の固定(コルセット装着)、③柔軟体操(腰痛体操)、④注射や薬を使った治療があります。

一度腰痛を起こすと、続いて再三にわたり起こすものです。その予防法と

して、①物を持ち上げるとき、ひざを曲げて行い、決してひざを伸ばして中腰で行わない、②同じ姿勢を続けない、③腰腹筋の強化訓練、④肥満防止、⑤やわらかいベッドや、かかとの高い靴は避けるようにするなどが大切です。

〈富士市医師会〉

レター通信

10月1日から予防接種の法律が大きく変わりました。今まで予防接種は義務でしたが、親の責任で受けるようになりました。問診の方法や接種年齢も変わっています。ご注意ください。