

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

☐ は閉庁日です。

### 2月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 2月19日(日) 雨天は26日(日)  
 ところ 丸子梅園、滝不動(静岡市)  
 集 合 富士駅改札口前 8:30  
 コース 富士駅発8:46 → 安倍川駅9:27  
 → 滝不動 → 丸子梅園  
 → 安倍川駅  
 片道約5.5㎞  
 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)  
 へ ☎51-2985

### 22周年記念大会 田子の浦マラソン大会

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 4月9日(日) 受付 8:00~  
 ところ 柏原海岸(東田子の浦駅南側)  
 種 目 ・5㎞、10㎞、20㎞  
 ・ウォーク5㎞  
 対 象 20歳以上の男女  
 参加費 2,500円(スポーツ保険料・  
 昼食代など)  
 申し込み 3月15日までに申込書(体  
 育振興課で配付)と参加費(現金書  
 留)を〒417 富士市伝法2555-13 田  
 子の浦マラソン大会事務局 青木靖  
 則 方へ ☎52-3914(18:00~21:00)

### ●2月の納税●

国民健康保険税 第8期

納期 2月15日~28日

### 富士市スキー教室

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 2月17日(金)~19日(日)  
 ところ 菅平高原スキー場(長野県)  
 対 象 市内在住・在勤・在学の人  
 定 員 40人(先着順)  
 参加費 3万円(宿泊・講習料など)  
 ※昼食代、リフト代は自己負担  
 申し込み 2月4日までに申込金1万  
 円を持参し、富士市スキー協会事務  
 局(スポーピアシラトリ富士ジャン  
 ボ店内)へ ☎60-3300

### 成人・婦人・小学生 水泳教室

☎ 温水プール 36-2131

①成人水泳教室  
 と き 2月20日~3月14日 毎週月  
 ・火曜日 19:00~20:30 計8回  
 対 象 一般男女  
 ②婦人水泳教室  
 と き 2月21日~3月15日 毎週火  
 ・水曜日 10:00~11:30 計8回  
 対 象 婦人  
 ③小学生水泳教室  
 と き 2月25日~3月19日 毎週土  
 ・日曜日 15:30~17:00 計8回  
 対 象 市内在住の小学3~6年生の男女  
 ところ ①~③とも温水プール  
 定 員 各30人(応募多数の場合は抽せん)  
 受講料 ①②5,000円 ③4,000円  
 申し込み 2月12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(③は保護者同伴で)

### ふれあい教養セミナー

☎ 社会教育課 内線 2718

と き 2月25日(土) 14:00~  
 ところ 東海大学短期大学部(静岡市)  
 テーマ 「時間をデザインする」  
 講 師 長田 弘<sup>おきたか</sup>さん(詩人)  
 定 員 400人(応募多数の場合は抽せん)  
 受講料 無料(受講券が必要)  
 申し込み 2月17日までに電話かほか  
 きで、〒424 清水市三保2389 東海  
 大学社会教育センター「ふれあい教  
 養セミナー」係へ ☎0543-34-2385

### 親子読書講演会

☎ 市立西図書館 64-2110

と き 2月24日(金) 10:00~11:30  
 ところ 西図書館2階会議室  
 テーマ 「今、子育てに大切なこと一  
 心にひびき合う親子読書をー」  
 講 師 山崎 翠<sup>みやざき</sup>さん(和光大学講師)  
 定 員 70人(先着順)  
 受講料 無料(整理券が必要)  
 申し込み 2月10日までに直接西図書  
 館へ ※託児あります(要予約)

### 新中央図書館開館

(10月4日予定)に向けて

現在の市立中央図書館は  
4月15日に  
閉館します

図書館開設準備室 ☎51-7130

### 健康コーナー

## のう こう そく 脳 梗 塞

脳梗塞は、脳の血管が詰まったり、狭くなったりするなどの原因により、脳への血流が著しく低下し、その部位から先の脳細胞に、酸素や栄養が十分に行き渡らなくなって、脳に障害が起きる病気です。

脳梗塞には、動脈硬化などの原因で起きる脳血管の閉塞による脳血栓と、心臓側の血管または心臓自体から剥離した物質が流れてきて、脳血管を閉塞させる脳塞栓があります。

脳血栓は、完全に閉塞するまでには

時間がかかり、バイパスもできやすく、病状が緩やかに進行する傾向があります。一方、脳塞栓は突然発症し、数分以内に症状が固まってしまうこともあります。塞栓が起きる原因として、心房細動、心弁膜症、心内膜炎などの心臓病があります。

症状は、閉塞血管の部位、閉塞のスピード、梗塞の大きさ、バイパスの程度によりさまざまです。片方の手足の麻痺が最も多く、知覚障害、失語症、運動失調、痴呆、意識障害、記憶障害、精神障害、複視、半盲などがあります。脳梗塞の診断には、CT、MRI、脳血管造影などの検査が行われます。

脳血管障害は、脳梗塞や脳出血、く

も膜下出血があり、脳卒中と呼ばれています。この3つの病気のうち、脳梗塞は、高齢者の50~70歳代によく見られます。痴呆の症状が強く出る脳血管性痴呆では、広い範囲に脳梗塞の症状が認められます。高血圧症、糖尿病、高脂血症、心疾患、多血症などが、脳梗塞の発症や再発の危険因子となります。  
 <富士市医師会>

### レ ー ダ ー 通 信

大分寒い日が続いています。新年と重なるこの時期は、酒とのつき合いが多くなります。酒は自分の容量の中で飲むこと。そして食べながら。特にたんぱく質と一緒にとることを忘れずに。