

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

### バレーボール教室

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 7月5日～9月27日 毎週水曜日 19:00～21:00 計13回

ところ 勤労者体育センター

対象 一般男女 (初心者、中級者)

定員 40人

受講料 1,000円

申し込み 5月29日までに、はがきで富士市今泉5丁目6-45 富士バレーボール協会 小沢進 方へ



### 弓道教室

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 6月6日～9月29日 毎週火・金曜日 19:00～21:00 計32回

ところ 富士総合運動公園弓道場

対象 高校・一般男女

定員 30人

受講料 2,000円

申し込み 5月20日までに、はがきで富士市一色257-8 富士市弓道協会 徳武計助 方へ

### 剣道教室

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 6月5日～8月28日 毎週水曜日 18:00～20:00 計13回

ところ 富士柔剣道場

対象 中学生以上の男女 (初心者)

定員 20人

受講料 1,000円

申し込み 5月31日までに、はがきで富士市森島112-1 富士市剣道連盟 福田善次 方へ



### 5月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 5月21日(日) 雨天は28日(日)

ところ 沼津御用邸記念公園

集合 富士駅改札口前 8:30

コース 富士駅8:43→沼津駅9:02 →沼津御用邸記念公園 片道約4km

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

### パソコン教室

☎ ラ・ホール富士 53-4300

とき ①5月31日～6月16日 毎週水・金曜日 18:30～21:10 計6回

②6月3日～24日 毎週土曜日 13:00～17:00 計4回

ところ ラ・ホール富士

対象 勤労者、一般 (学生は除く)

定員 各8人 (応募者多数の場合は抽せん)

受講料 4,500円

申し込み 5月13日(土)の9:00～17:00に、直接ラ・ホール富士へ

### 外国人のための日本語講座

☎ 社会福祉課 内線 2312

#### 日本語を勉強しましょう

Vamos Estudar A Lingua

Japonesa

Let's Study Japanese

学習 日本語 吧

とき 6月～11月 毎週水曜日

昼の部 10:00～11:30

夜の部 19:00～20:30

ところ 保健女性センター

対象 富士市に住む外国人でひらがなが読めて自分の名前を日本語で書ける人

定員 昼・夜の部 各20人

受講料 無料

申し込み 5月22日～31日に市役所3階社会福祉課へ本人が来てください

### ☆5月の納税☆

固定資産税 } 第1期  
都市計画税 }

納期 5月15日～31日

☎資産税課 内線2387

### 軽自動車税

納期 5月15日～31日

☎市民税課 内線2355

### 自動車税

納期 5月11日～31日

☎富士財務事務所 65-2117

## 健康コーナー

# 関節リウマチ

“リウマチ”とは、筋肉や骨・関節が痛んだりこわばったりする病気の総称で、慢性関節リウマチが最も代表的なものです。現在のところ、病気の原因がわからず、根本的な治療法もなく、完治を到底望めない、いわゆる難病の一つです。日本では、推定でおよそ50万人以上の患者がいます。20歳から70歳、特に30歳から50歳の女性がかかりやすい病気です。

症状は、手指の関節痛や、肩・ひざ・手足の動きにくさが徐々に始まり、

次第に関節のはれ・熱感・運動痛などがあらわれてきます。同時に、微熱・食欲不振・体重減少・疲れやすさなどの全身的な症状もあらわれます。リウマチの特徴的な症状として、朝の手のこわばりと、左右対称的な関節炎があります。病状の進行とともにこわばりは増し、持続時間も長くなります。また、関節の変形も起こり、最終的には手足の機能障害を生じるようになります。

診断のためには、関節のレントゲン撮影や血液検査が必要です。

治療には、痛みやリウマチの活動性を抑える薬物療法、関節が変形し動か

なくなることに對しての理学療法・外科療法・精神療法などがあります。これらの治療は、個別に行うのではなく、患者1人1人の症状に合わせ、うまく組み合わせることが必要です。そのためには、専門医への受診をお勧めします。 <富士市医師会>

## レター通信

桜が咲くころになるとふえるのが、急性アルコール中毒。花見や歓迎会など宴会の席で、お酒の“一気飲み”をすることがありますが大変危険です。お酒の無理強いはやめましょう。