

公民館講座受講生募集

☎ 原田公民館 52-0124

とき 10月21日～11月25日 毎週月曜日 (11月4日は除く) 計5回  
 ところ 原田公民館  
 テーマ 余暇の楽しみ方アレコレ  
 定員 20人  
 受講料 300円  
 講師 楠昌明さん (県余暇プランナー・生涯学習インストラクター)  
 申し込み 10月1日～9日に直接原田公民館へ

子育て講座受講生募集

☎ 保健福祉センター 64-8994

子どもとのかかわり方、遊び方などを学び、親同士で話をしませんか。  
 とき  
 ★1歳児  
 10月11日、11月8日、12月6日、平成15年1月10日、2月14日  
 各金曜日 10:00～12:00 計5回  
 ★2歳児  
 10月25日(金)、11月22日(金)、12月20日(金)、平成15年1月30日(木)、2月28日(金) 10:00～12:00 計5回  
 ところ フィランセ東館4階カスタネットプレイルーム  
 内容 子育てに関する健康講座・親子遊びの紹介と実演・希望者に育児相談と身長体重測定  
 対象 就園前の1歳児・2歳児を持つ親  
 受講料 無料  
 申し込み 当日直接会場へ

センター婦人がん検診

☎ 保健福祉センター 64-8992

とき 10月15日(火)、11月12日(火)、12月18日(水) 13:30～14:15受付  
 ところ フィランセ西館  
 内容 子宮頸がん・乳がん検診  
 対象 30歳以上の女性  
 受診料 1,100円  
 申し込み 電話で保健福祉センターへ予約してください  
 ※不正出血・子宮筋腫などがある人は医療機関での検診をお勧めします。

心の健康づくり講演会の開催

☎ 保健福祉センター 64-8993

～人間関係と心の健康～  
 「引きこもる心理」と「切れる心理」から、現代社会の「人間関係のあり方」について考えてみませんか。  
 とき 11月1日(金) 14:00～15:30  
 ところ フィランセ西館4階ホール  
 定員 150人 (先着順)  
 講師 高塚雄介さん (日本精神衛生学会理事長)  
 申し込み 10月7日から電話で保健福祉センターへ

家族のための精神保健福祉講座

☎ 障害福祉課 55-2761

とき 10月18日、11月1日・15日、12月13日、平成15年1月17日、2月21日 各金曜日 13:30～16:00 (11月15日は9:30～16:30) 計6回  
 ところ 県富士総合庁舎  
 内容 心の病を持つ人の家族の学習会  
 受講料 無料  
 申し込み 10月11日までに、電話で富士健康福祉センターへ ☎65-2155



10月の献血

☎ 社会福祉課 55-2757

献血にご協力をお願いします

●10月の献血

日	場 所	時 間
4日(金)	ザ・コンボ厚原店	10:00～15:30 (昼休み11:30～12:30)
17日(木)	市役所駐車場	9:30～15:30 (昼休み12:00～13:00)

●富士献血会場

とき 6・20日 各日曜日  
 9:30～12:00、13:00～16:30  
 ところ 富士市民センター

第22回 市民福祉まつり ～であい・ふれあい・わかちあい～

10月20日(日) 9:30～15:00 (小雨決行)

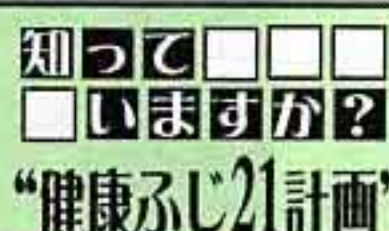
中央公園イベント広場 (ロゼシアター北側)

☆ステージ部門 ☆福祉部門 ☆バザー部門 ☆子ども部門  
 ☆啓発部門 など楽しい内容がいっぱい!

問い合わせ 障害福祉課 55-2759

※駐車場には限りがありますので公共交通機関のご利用をお願いします。

健康づくり・保健コーナー ②



まずは正しい生活習慣!

富士市では、就寝時間と起床時間が遅い・肥満・虫歯がある・朝食を食べない子どもがふえています。

では、これはなぜいけないの?

- ①体づくりや体の働きに重要な成長ホルモンの分泌が少なくなります。
- ②日中の脳の働きが悪くなります。夜8時半までに寝て朝6時半までに起きることで、日中の脳の働きが最大級になります。
- ③睡眠リズムが崩れます。朝太陽の光を浴びることによってきちんとした睡眠リズムがつけられます。
- ④肥満につながります。遅くまで起きていることで、夜食の習慣がつきやすくなります。

- ⑤筋肉や骨の発達が悪くなります。
- ⑥虫歯になりやすくなります。だらだら食べていると、常に口の中が酸性になり、虫歯の発生しやすい環境となります。
- ⑦落ちつきのない子どもになります。朝ごはんを食べないと低血糖になり、人間の秩序をつかさどる脳まで栄養が届かなくなります。

では、どんなことに気をつけたらいいの?

- ☆早寝・早起きの習慣をつけよう!
- ☆規則正しい食習慣を身につけよう!
- ☆外遊びや運動の習慣をつけよう!

子どものころの生活習慣はとても大切です。

就寝時間			起床時間 (資料: H13子育てアンケート)		
区 分	人 数	%	区 分	人 数	%
21:00～22:00	68	32.4	7:00～8:00	59	28.2
22:00～	38	18.1	8:00～	16	7.7

保健福祉センター ☎64-8990