

ばらスクール

☎ みどりの課 55-2793

と き 10月20日、11月17日、12月22日、平成16年2月16日
各月曜日 13:30~15:00 計4回
ところ 市役所6階第3会議室
内 容 パラに関する講義・実技
定 員 30人(応募者多数の場合は抽せん)
受講料 7,000円(材料費込)
応募方法 10月10日までに直接または電話でみどりの課へ

赤い羽根募金にご協力を お願いします

10月1日~12月31日

~地域の福祉、みんなで参加~

事務局 富士市共同募金委員会
(富士市社会福祉協議会)

☎ 64-6600

10月

移動図書館車じ号の巡回日程

☎ 中央図書館 51-4946

日	場所と貸し出し開始時刻
1日・15日(水)	富士見台市営住宅集会所前(15:00)
2日・16日(木)	滝戸団地前(14:00) 湯沢平市営住宅内(15:00)
3日・17日(金)	スーパー吉川中里店駐車場(10:00) すどの杜(11:00) 四丁河原南JA富島駐車場(15:00)
4日・18日(土)	鈴川中町フードコート前(10:00) 自由ヶ丘県営住宅集会所(14:00)
7日・21日(火)	天間田代区公会堂駐車場(10:00) ウイズ川成島店第2駐車場(14:00) 富士緑道野堀広場(15:00)
9日・23日(木)	東芝松岡アパート(10:00) 高山県営住宅団地内(14:00) 歴史民俗資料館駐車場(15:00)
11日・25日(土)	富士信用金庫中丸支店駐車場(10:00) 城山町公会堂(14:00) 広見町静岡ガス社宅駐車場(15:00)

都合により中止・変更する場合があります。

中央図書館の休館日は、6日、13日、14日、20日、24日、27日です。

ぜん息健康相談

☎ 保健福祉センター 64-8991

ぜん息などの呼吸器疾患の悩みについて、医師や保健師、栄養士が相談に応じます。気軽にご相談ください。
と き 10月14日(火)
受付時間 13:15~13:45
ところ フィランセ西館1階診察室
申し込み 電話で保健福祉センターへ

第5回 富士地域畜産まつり

☎ 農政課 55-2781

と き 10月11日(土) 10:00~15:00
(小雨決行)
ところ 富士ミルクランド(富士宮市)
内 容 牛、豚などの共進会・ミニ豚レース、畜産物販売、堆肥の無料配布、キャラクターショーなど
入場料 無料

秋の丸火で オリエンテーリングを楽しもう

☎ 少年自然の家 35-1697

と き 10月26日(日) 8:30~12:00
(小雨決行) 少年自然の家に集合
ところ 丸火自然公園とその周辺
内 容 ポイントオリエンテーリング
対 象 小・中学生、親子、一般
定 員 200人
参加費 1人300円(地図代その他)
持ち物 雨具、タオル、軍手、筆記用具、昼食(必要な人)
申し込み 10月19日までにはがきまたは電話、FAXで、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒417-0801大淵10847-1 少年自然の家へ☎36-2799
野外活動ができる服装で参加してください。

仕事と家庭両立支援セミナー

☎ 商業労政課 55-2778

仕事と家庭の両立について一緒に考えてみませんか。
と き 10月29日(水) 18:30~20:00
ところ ラ・ホール富士5階研修室
内 容 講演「母の情を生命とする」
対 象 市内在住・在勤の人
定 員 150人 受講料 無料
講 師 山田法胤さん(薬師寺副住職)
申し込み 電話で商業労政課へ
託児あり(要予約)

健康づくり・保健コーナー ⑫

知ろうか
健康ふじ21計画

現代生活と心のケア

<ストレス社会に生きる>

私たちは、家族をはじめとして、学校や職場、そして地域の中で生活しています。そのような中で、子どもから大人、高齢者に至るまで、性別に関係なく、ストレスを受けています。(すべてのストレスが悪いわけではありません)
<最近1か月間にストレスを感じた人の割合>

調査時に最近1か月間ストレスなどを感じた人の割合は、富士市では、成人全体で57.5%であり国基準値(54.6%)と比べるとやや高い結果が出ています。

世 代	富士市
中学生	50.6%
高校生	61.0%
青年期(19~29歳)	70.1%
壮年期(30~44歳)	76.9%
中年期(45~64歳)	57.0%
高齢期(65~74歳)	38.6%

(平成13年健康ふじ21市民アンケートより)

<ストレスとからだのしくみ>

私たちは、ストレスを感じると、それを乗り越えるための防御反応が働きます。しかし、ストレスが過度に長く続くと、本来持っている防御システムが上手に働かなくなり、ストレス病(胃かいようやうつ状態など)になってしまいます。

<ストレス解消ワンポイントアドバイス>

- 規則正しい生活が基本
- ストレスを自覚しよう
- コミュニケーションを大切に
- 趣味やスポーツの仲間をつくろう
- アルコールはほどほどに

<相談・医療機関>

- 一人で悩まないで、専門機関に早目に相談しましょう。
- 富士健康福祉センター ☎65-2155
 - こころの電話 ☎054-285-5560
 - 精神科救急情報ダイヤル ☎054-283-9905
 - 精神神経科や心療内科を診療科目としている病院・診療所

☎ 保健福祉センター 64-8993