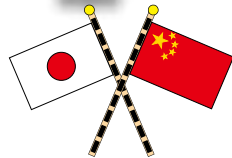


第22回 富士市民友好の翼 参加者募集



「富士市民友好の翼」は、富士市の友好都市である中国・嘉興市に市民訪問団を派遣し、交流を深める国際交流事業です。嘉興市長表敬訪問や家庭訪問、学校見学、企業視察などの交流の後は、上海市内をめぐる予定です。

「中国文化にふれてみたい」「嘉興市の市民と話してみたい」など、国際交流に興味のある皆さん、この秋に嘉興市を訪ねてみませんか。

とき／11月1日(水)～5日(日) 4泊5日

対象／次の全てを満たす人

① 日本国籍を有する市内在住・在学・在勤の人

② 平成30年3月末時点で19歳以上の人

③ 説明会、研修会、報告会に出席できる人

※原則、過去の参加者は除きます。

定員／15人(応募者多数の場合抽せん。最少催行人数10人)

費用／6万6910円

申し込み／8月18日(金)までに、市ウェブサイト

・男女共同参画課国際交流室、各地区まちづくりセンターで配布)に必要事項を記入し、直接多文化・男女共同参画課国際交流室へ(土・日曜日、祝休日を除く8時30分～17時15分)

訪問先紹介



銭塘江の逆流



嘉興市庁(表敬訪問)



嘉興市実験小学校



レトロとモダンが融合するまち・上海

詳しくは、チラシ(国際交流室、各地区まちづくりセンターで配布)または市ウェブサイトをごらんください。

【市ウェブサイト】くらしと市政→まちづくり→国際交流→友好・姉妹都市交流→富士市民友好の翼参加者募集

問い合わせ／多文化・男女共同参画課 国際交流室(市役所3階)

☎(55)2704 ☎(55)2864 📧s-kokusai@div.city.fuji.shizuoka.jp

セカンドライフの顔

第21回 問い合わせ 市民協働課 ☎55-2701

「セカンドライフ」は主に、定年退職後や子育て後など第2の人生を意味します。このコーナーでは、セカンドライフを楽しんでいる還暦世代の人を紹介します。

今回紹介するのは、渡辺数由さん(本市場)。臨床検査技師の経験を生かし、健康食品に関する正しい知識の普及活動を行っています。

健康な身体で何事にも挑戦

健康食品に関する講話は月2回程度、市内の介護施設や社会福祉推進会など主に中高齢者を対象に行っています。健康食品は身体によいと思われがちですが、疾病を患う人にとつては有害な作用をもたらすことや、濃縮された成分の大量摂取により副作用を生じる危険があるので、正しい情報や知識を身につけてもらえるよう活動しています。

また、最近は健康寿命に関する講話も行っています。きっかけは、内臓脂肪の数値が高かったことに危機感を感じ、57歳からウォーキングやランニングを始め、今ではフルマラソンを完走するまでになったという自分自身の経験です。活動を通じて、何歳になってもさまざまなことに挑戦することを忘れず、いつまでも健康に過ごせる人がふえればうれしいですね。



高齢者施設で健康食品に関する講話を行う渡辺さん

セカンドライフについて詳しくはセカンドライフ相談室へ 事務局／(一社)まちな遊民社 ☎(51)1112