

おしえてコゑルふじ  
☎ 53-1111

広報

# ふじ

平成19年

10|5 No.926

## もくじ

- ② 特集 メタボリックシンドローム
- ⑦ 富士市産業まつり
- ⑧ まちかどネットワーク
- ⑩ 暮らしのたより
- ⑭ 富士市写真館

“脱メタボリック” 運動講座  
9月14日 鷹岡公民館

# あなたは知らない。」



「メタボ」って最近、よく耳にしますよね。「メタボ」とは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の略。実はこのメタボリックシンドロームは、命にかかわる病気を招くこともある、とっても怖い体の状態のことなんです。

## メタボリックシンドロームって？

メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまるタイプの肥満の①内臓脂肪型肥満に加えて、②高血糖、③高血圧、④脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせ持っている状態のことを言います。

## メタボリックシンドロームはなぜ怖い？

①～④の危険因子それぞれの異常は軽度でも、相乗効果により、動脈硬化が急速に進んでしまいます。その結果、自覚症状のないまま血管が詰まってしまったり、破れやすくなったりして、心臓病や脳卒中といった深刻な病気を招く恐れがあります。

## 生活習慣を改善しよう!!!

メタボリックシンドロームの予防・改善には、「一に運動、二に食事、しっかりと禁煙」を実行しながら、生活を見直して、内臓脂肪を減らしていくことが重要です。

## 運動する習慣を身につけよう

活発な身体活動は、消費エネルギーをふやすだけでなく、身体機能を活性化させます。また、血糖や脂質が消費され、内臓脂肪を減少させやすくします。その結果、血糖値や高脂質、高血圧が改善されます。



## バランスのよい食生活を心がけよう

内臓脂肪がたまるのを防ぐには、食生活の改善が欠かせません。バランスのよい適切な量の食事を心がけるとともに、食事をする時間や食べ方にも注意しましょう。また、欠食をせず、1日3食規則正しく食べましょう。



※なお、バランスのよい食事のために、厚生労働省と農林水産省が共同で策定した「食事バランスガイド」を参考にすると便利です。

## メタボリックシンドロームの診断基準

①に加え、②～④のうち2項目以上に該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

### ① 腹囲（へそまわり）

男性 ↓ 85センチメートル以上  
女性 ↓ 90センチメートル以上

+

### ② 血糖

空腹時血糖値が  
100mg/dl以上

### ③ 血圧

最高血圧 130mmHg以上  
または  
最低血圧 85mmHg以上

### ④ 脂質異常

中性脂肪 150mg/dl以上  
または  
HDLコレステロール 40mg/dl未満

この中で2項目以上に該当

## メタボリックシンドローム

=

# 「本当の自分を、



肥満は女性に比べ男性の方が多い  
「健康ふじ21計画」中間評価結果より



健康ふじシンボルマーク

肥満度を知らずして、国際的な指標として、BMIが使われています。平成18年度に実施した「健康ふじ21計画」中間評価結果におけるBMI判定では、市内の40～59歳男性の約31%、女性の約12%が肥満と判定されました。男性は3人に1人が肥満ということになります。なお、女性よりも男性の方が肥満の人が多くという状況は、富士市に限ったことではなく、全国的な傾向といえます。

## ※BMI (ボディマスインデックス) の計算式

$$\text{BMI} = \text{体重 (キログラム)} \div \text{身長 (メートル)} \div \text{身長 (メートル)}$$

■18.5未満で「やせ」、18.5以上25.0未満で「標準」、25.0以上で「肥満」と判定されます (理想体重は、BMI=22)。

### 禁煙も重要です

たばこは多くの有害物質を含みます。喫煙はがんの危険性を高めるだけではなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患の危険性も高めてしまいます。吸う本人ばかりか、周りの人も影響を受けます。



### 「食事バランスガイド」って?

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをバランスよくとれるように、それぞれの目安をイラストで示しています。

※詳しくは、食事バランスガイド専用ホームページ (<http://j-balanceguide.com/>) または、健康対策課で配布するリーフレットをごらんください。

### ～測定のポイント～

- ①力を抜いてへその高さで
- ②下着は着用せず直接腹部を
- ③普通の呼吸で息を吐いた後に
- ④食後2時間以上経過後にはかる

広報ふじをメジャーのかわりにして、今すぐ腹囲を測定してみよう!

42センチメートル

**ステップ①**  
広報ふじの見開き左右の長さは約42センチメートル。

**ステップ②**  
その一辺を腹囲に当てる。

**ステップ③**  
ステップ②を2回行くと、合計の長さが約85センチメートルの目安に!

広報ふじが1周しなかったら、2ページ診断基準①の腹囲85センチメートル以上(男性の場合)の可能性が...!!

# きょうからメタボ対策

## コツコツ 運動!



運動をすることは、内臓脂肪型肥満の予防・解消、生活習慣病の予防につながるだけでなく、ストレス解消にもなり、心と体の両方により効果をもたらします。しかし、急に激しい運動をすると、体に負担がかかります。自分に合った運動を見つけ、日常生活の中で体を動かす習慣を身につけましょう。

### 1週間にこれだけは 体を動かそう。

「身体活動」は、「生活活動」と「運動」に分けられます。身体活動量の単位…「エクササイズ (Ex)」(例: 1Ex)

1週間に  
「生活活動」+「運動」  
の合計が  
**23Ex**  
が理想

#### 身体活動



#### 生活活動

生活活動 1Ex 分の例



#### 運動

運動 1Ex 分の例

身体活動23Exのうち、「運動」が  
1週間に**4Ex**  
メタボ改善には  
**10Ex**以上必要

歩行 (普通の早さ)、床掃除、子どもの世話、洗濯、

**20分**

ボウリング、バレーボール、軽い筋力トレーニング

早歩き、自転車に乗る、庭仕事、介護活動、子どもと遊ぶ (歩く・走る)

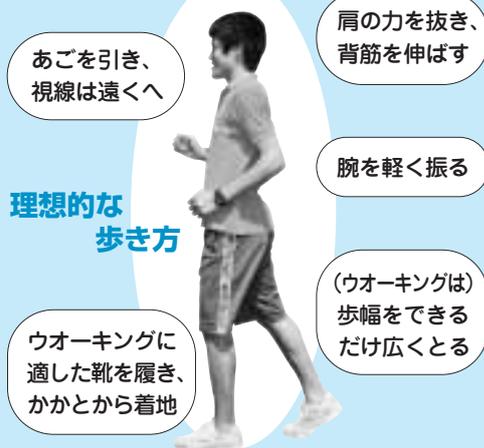
**15分**

早歩き (ウオーキング)、水中運動 (アクアビクス)、卓球、ゴルフ

階段の上りおり、重い荷物の移動・運搬、スコップで雪かき

**10分**

軽いジョギング、水泳 (ゆっくり)、エアロビクス、テニス



#### 理想的な歩き方

ウオーキングに適した靴を履き、かかとから着地

### 大切なのは、自分のペースで続けること



メタボリック講座などで講師を務める健康運動指導士

かわやなぎ 川柳 利人さん (久沢)

まずは、歩くことから始めてみませんか。体によい効果があるのはもちろん、気持ちもすっきりします。景色を見ながら歩くと、季節を肌で感じられて、歩くことが楽しくなりますよ。毎日少しずつでも構いません。決して無理せず、自分のペースで楽しみながら続けましょう。

例

#### 会社員Aさんの1週間スケジュール

目指せ! メタボ解消

**平日** (月~金曜日)  
① 自宅から駅まで歩き 40分 ... **2Ex**  
② 昼休みに散歩 20分 ... **1Ex**  
③ 駅や職場で階段を使う 5分 ... **0.5Ex**

平日の合計 3.5Ex × 5 (日分) = **17.5Ex**

**休日** (土・日曜日)  
① プールで水中ウオーキング 30分 ... **2Ex**※  
② 庭いじり 15分 ... **1Ex**

休日の合計 3Ex × 2 (日分) = **6Ex**

1週間の合計 **23.5Ex** (※運動: 4Ex)



**CLEAR!**

おいしく  
食べる!



# だれでもカンタン!

これぞ富士の健康弁当!

メタボリックシンドロームと向き合うには、ただ食事を我慢して「やせればいい」ではありません! 基本は1日3食、野菜や肉・魚、御飯をバランスよく、適量を食べること。ここでは、富士市の特産物を使って、「おいしくてバランスがよく、しかも簡単!」というメニューを紹介します。

カテキン・緑  
茶ポリフェノ  
ールの宝庫!

## お茶



みその香りに食欲が倍増

## お茶の葉とみそのおにぎり

### 材料 (1回でつくりやすい分量)

- A) せん茶(茶葉)…3g、白みそ…80g、  
砂糖…30g、みりん…1/6カップ  
B) せん茶(茶葉)…3g、赤みそ…80g、  
砂糖…60g、みりん…1/4カップ

### つくり方

- ① AとBはそれぞれ別々になべに入れて火にかけ、かきまぜてみそがトロリとしたら火からおろす
- ② 御飯をおむすびにし、①を塗って、みそに少し焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く

カルシウム・  
良質なタンパク  
質がたっぷり!

## シラス



優しい味でお弁当にぴったり!

## シラスと豆腐の卵焼き

エネルギー(1人分)…143kcal、たんぱく質…13.7g、  
脂質…7.0g、塩分…1.3g、カルシウム…101mg

### 材料 (2人分)

- 卵…2個、豆腐…100g、ゆでシラス…1/2カップ、青ノリまたは葉ネギ…  
大さじ1、砂糖…大さじ1/2、しょうゆ…  
小さじ1/2、片栗粉…小さじ1

### つくり方

- ① ボウルに材料をすべて入れ、泡立て器でよく混ぜる(片栗粉がダマにならないように注意)
  - ② よく熱したフライパンに油を引きながら数回に分けて①を流し焼く
- ※テフロン加工のフライパンを使えば、少量の油で調理できます。

食物繊維・ソ  
ルビトール・  
カリウムを含  
んだ秋の味覚

## 富士梨



さわやかな甘みが野菜と合う

## 富士梨のサラダ

エネルギー(1人分)…101kcal、たんぱく質…  
2.3g、脂質…6.6g、塩分…0.9g

### 材料 (2人分)

- ナシ…1/2個、ニンジン…1/4本、セロリ…1/4本、  
キュウリ…1/2本、ツナ缶(ノンオイル)…1/4缶

### ドレッシング(A)

- ナシのすりおろし…1/8個分、酢…大さじ1、  
オリーブオイル…大さじ1、塩…小さじ1/6、  
こしょう…適量

### つくり方

- ① ナシと野菜は千切りにする。
- ② すりおろして少し水分を切ったナシと残りのAを合わせて①とあえる

# 職場で健康づくりをしましょう！

働き盛りの壮中年期の皆さんは特に、メタボリックシンドロームを含め、心と体の「健康」全般に気を配る機会をふやしましょう。市は、職場での健康づくりを応援します。

仲間と楽しく脱・メタボしてます♪

「ふじ職域健康リーダー」設置事業所

## アステラス東海(株)富士工場の皆さん

保健スタッフを中心に、定期的にウォークラリーなどを企画し、長期的な取り組みで健康数値の変化を記録したところ、半年間で参加者の6割によい変化がありました。

### ▼企画参加者のアンケートから

- ・健康づくりの意識・習慣づけができた。
- ・心身ともに健康になりよく眠れるようになった。
- ・企画に参加して、仲間ができた。…など



### あなたの会社も設置しませんか？ ふじ職域健康リーダー

事業所内で健康推進を呼びかけ、市と事業所の橋渡しをしていただきます。市が、職場での健康づくり講演会や研修を通じてサポートします。応募は健康対策課へ。



病気の早期発見にもつながります  
まずは、健診で

## 自分の体を知ろう

### 中央病院「メタボリック健診」

内容 基本身体情報項目（心電図・身長・体重・腹囲・血圧などの計測）、血液検査、画像検査 ほか

料金 2万3800円

予約・問い合わせ

中央病院 地域連携室 ☎(52) 1131

### フィランセ「基本健康診査」

内容 問診、身体測定、血圧測定、尿検査、心電図検査、医師による診察、血液検査 ほか 対象 40歳以上

料金 個別1300円、集団1100円

予約・問い合わせ

健康対策課 ☎(64) 8992

※医療制度改革により、今年度で終了。  
詳しくは来年2月20日号でお知らせ。

### 事業主が行う「一般定期健康診断」

会社などへお勤めをしている人は、勤務先で行う健診を必ず受けましょう。また、事業主は、必ず労働安全衛生法で定められた健診を実施しましょう。

あっ、ここにも！みーつけた。



### 努力が結果に、結果が励みに

旭化成(株)富士支社  
産業医・労働衛生  
コンサルタント

住吉 健一さん  
(今泉)

働き盛りの壮中年期は、健康面で最も気をつけてほしい世代です。この世代の約半数が、健診の何らかの項目で「所見あり」と診断され、その多くは脂質異常、つまりメタボに該当します。でも実は、内臓脂肪は「たまりやすいけど減らしやすい」のです。少しの努力ですぐ変化が出るので、少しずつ生活を見直せば、検査数値も週単位で改善します。大切なのは継続。年に一度は健診を受け、自分の体と相談しながら、健康な生活を目指しましょう！

問い合わせ

健康対策課 ☎64-9023 FAX 64-7172

HP <http://fujishi.jp/cityhall/fukusi-b/kenkou/>

「お楽しみ抽せん」  
では、整理券引きかえ券  
が必要です。左端の券を切り  
取り、当日お持ちください。  
※抽せんは1人1枚  
1回限りです。

## 農林水産 フェア

と き 11月4日(日)  
8:30~12:30

ところ 公設地方卸売市場  
※雨天決行

### ○農業コーナー

- 農産物品評会出品物展示・販売(11:00~)
- 富士の鶏・お米パン・農業用刃物などの販売
- 富士の茶娘によるお茶の試飲サービス など

### ○林業コーナー

- 親子木工教室(8:30~、先着50組、無料)
- 富士ひのきのペン立て無料配布(先着100人) など

### ○市場コーナー

- マグロの解体ショーと試食・販売
- 青果・水産物の販売
- 「富士の巻狩鍋」の試食、交通遺児援助チャリティ海鮮鍋・そば道場(実演)など

参加者  
募集!!

親子かんたんお魚料理教室(10:00~)

定員 15組(先着順) 受講料 無料  
申し込み 10月19日(金)の9:00から受け  
付けます。電話で公設地方卸売市場へ

### ○お楽しみコーナー

- 投げもち(10:00~、12:00~)
- お楽しみ抽せん(先着1,000人)

### ○その他のコーナー

- 協賛団体による協賛品・授産製品の販売など

### 「農林水産フェア」に関する問い合わせ

- 公設地方卸売市場  
☎53-5611 ☎53-5613
- 農政課  
☎55-2781 ☎51-1997

イベントの内容  
は、一部変更する場合  
があります。詳しくは、前  
日11月2日(金)の新聞折り  
込みチラシをごらんください。

## 商工フェア

と き 11月3日(土)・4日(日)  
10:00~16:00

ところ 中央公園イベント広場  
※雨天決行

### ○富士ブランド認定品の販売コーナー

### ○富士ブランド“おひさま”の種まき運動

- ひまわりの種を持って来よう! すてきなプ  
レゼントを進呈します。

### ○お買い物天国・縁日食い道楽

- 掘り出し物を見つけ、飲食コーナーで1日  
楽しく過ごしましょう!

### ○ARTAトラクター2007(展示及び 写真撮影など)

- レーシングチーム「ARTA」から、フォー  
ミュラマシンがやって来る!

### ○企業の展示・相談コーナー

### ○高所作業車・パトカー・白バイ体験乗車

### ○地場産品を使ったものづくり講座

### ○ペーパーランド

- 牛乳パックを持って来よう! 20枚でトイ  
レットペーパー1個と交換します。

### ○トイレットペーパー積み上げコンテスト

- 積み上げた分のトイレットペーパーをプ  
レゼント!

### ○手づくり紙すき体験コーナー

### ○地元商店(産品)愛用運動実行委員会主催 スタンプラリー

### ○ステージイベント

### 「商工フェア」に関する問い合わせ

- 富士商工会議所  
☎52-0995 ☎52-9796
- 商業労政課  
☎55-2907 ☎51-1997

# 「富士市産業まつり」行くところ?

農林水産フェア整理券引きかえ券  
公設地方卸売市場 農林水産フェアのみ有効  
抽せんは1人1枚1回限り  
発行1,000人分  
平成19年11月4日

# まちかど ネットワーク

お便りをお待ちしています

このコーナーは、皆さんの意見や地域の問題をお届けします。あなたの情報を、ぜひ広報広聴課へお寄せください。

☎55-2700 ☎51-1456

✉kouhou@div.city.fuji.shizuoka.jp

四季折々に六変化

中央公園の

「花時計」



青

葉通り沿いの東口広場から中央公園に入ると、大きな花時計が迎えてくれます。中央公園の時間を刻むこの花時計は、直径約8メートル。一瞬、時計であることに気づかず「大きな花壇？」と勘違いをしまさうほどの大きさです。

ところで皆さんは、この花時計が、1年に6回（これまでに通算98回）、季節に合わせたデザインに模様がえされているのをご存じでしたか？花時計前の看板には、デザイン画と植えられている草花の品種・特徴が書かれています。

花時計のデザイン画を手がけ



▲植えかえの様子



望月さんのデザイン画



▲10～11月は「赤トンボ」。ベゴニアで彩られます

ているのは、柚木にある造園会社で働く望月亮佑さん。植えかえや、水やりもしています。望月さんは「季節感はもちろん、植える草花の色や形、大きさ、入荷時期などに気を配りながら絵柄を考えているんですよ」と話しながら、模様がえに向けて作成中のデザイン画をこっそり見せてくれました（左）。きつとこの記事をごらんいただいたところには、植えかえ作業も終わっているはずですよ。

中央公園の前を通りかかって、「あっ!! 花時計のデザインが変わっている」と気がついた瞬間、少し幸せな気分になれるかも？



市は「市長への手紙」を設け、市政についてご提言やご意見をいただいています。今回は、市の助成に関するご意見と、それについての回答をご紹介します。

◎不妊治療費の助成について

子宝になかなか恵まれず、病院を訪ね回っています。

現在、少子化対策として不妊治療費の助成を行っている市町村がふえています。富士市には、多方面で手厚い市民サービスがありますが、不妊治療の助成においても、もう少し時代に沿った配慮を検討してはいただけないでしょうか？

(30代・女性ほか)

▲市長からの回答

ご意見ありがとうございます。市は、平成17年度から、新たに一般不妊治療費に対する助成制度を開始しました。また、平成19年度から少子化対策の一環として、より一層利用しやすいように、所得制限を撤廃し、助成の対象をすべての不妊治療に拡大しました。不妊治療に対する

経済的支援の一助として、ぜひご利用ください。

富士市の不妊治療費助成制度の概要

●対象となる治療

一般不妊治療、特定不妊治療（体外受精、顕微授精）

●対象者（次のすべてに該当）

- ・夫婦どちらかの住民登録が、市内に1年以上ある
- ・戸籍上の夫婦である
- ・子どもがいない、または1人である

●給付の内容

治療費（県の助成を受けた人は、その金額を差し引いた額）の2分の1（1年度当たり上限額10万円）

●助成期間

通算5年間（平成17年度以降の助成期間を含む）

●所得制限

なし

●問い合わせ

健康対策課 ☎(64)8994

☎(64)7172

整理券引きかえ券 (うらな) 詳しくは前へ 「農林水産フェア」 のお知らせをらんください

# まちかど ネットワーカー通信

市は、中心市街地の活性化を目的に、商店街の空き店舗を活用した「あなたも商店主」支援事業を今年度から実施しています。今回は、まちかどネットワー

カーの大村里美さん（今泉）が、この事業でオープンしたばかりの2つのお店を取材しました。

空き店舗が、アイデアあふれるお店に生まれ変わりました

## ■吉原地区（吉原商店街） 富士山専門ギフトショップ 「東海道表富士」



**大村** こんにちは。

**西川** いらっしやいませ！「東海道表富士」店主の西川です。

**大村** 富士山の写真や置物など、きれいな商品がいっぱい並んで、まるでギャラリーみたいですね。

**西川** はい、この店では、富士山と地元になんだ商品を350種類ほど扱っています。食品



大村さん(左)と西川さん

や陶器など、お祝いや季節の贈り物として使える物、オリジナルの商品にも力を入れています。  
**大村** 地元の人にも、市外の人にも喜ばれそうですね。このお店を始めようと思ったきっかけは何ですか？

**西川** ある観光地を訪れたときふと思いついたんです。私たちが暮らしているのは、日本一の富士山のふもと。そんな地元の人にこそ、富士山ゆかりの品々を互いに贈り合い、生活の中で生かしてもらえたらすてきなと。皆さんに、富士山への思いを深めてもらうきっかけをつくれるような店にしたいです。



富士に富んだバラエティー商品がずらり

■営業時間 8時～20時

■定休日 毎週火曜日

吉原2-13-8 ☎(55)0333

☎(55)0334

## ■富士駅周辺地区（駅北） チーズケーキと焼き菓子の店 「Polipoil」



**大村** こんにちは。

**加藤** いらっしやいませ！

「Polipoil」オーナーの加藤です。大村 店の雰囲気も「Polipoil」という名前もかわいいですね。

**加藤** ありがとうございます。名前は、この店の売りでもある、焼き菓子を食するときの音をイメージしました。焼き菓子とチーズケーキをメインに、新鮮な食材にこだわって、体に優しいお菓子づくりを目指しています。  
**大村** 味と健康の両面で満足できるのはうれしいですね。なぜお菓子の店を出すことに？  
**加藤** 自分のつくったお菓子を



オーナーの加藤さん夫妻

うれしそうに食べる人の顔を見て、この仕事にやりがいを感じ、自分の店を出そうと決めました。この夏行われた地区の祭りでも、参加者にゼリーやクッキーを無料配ったところ、皆さん喜んでくれて、うれしかったですね。これからも、皆さんに気軽に食べてもらえるような愛されるお菓子をつくっていきたいです。



「クラシックタルト」の店自慢の「クラシックタルト」

■営業時間 10時～19時

■定休日 不定休

平塚本町6-1

☎・☎(62)2018

### 【大村さん談】

「東海道表富士」さんには、店を通じて、富士山の魅力を全国に発信してもらいたいです。

「Polipoil」さんは、おいしくて安全なおやつを身近で買える店として、定着してほしいです。どちらも夢があふれていて、「応援したい、ずっと続いてほしい」と思いました。こうして地元で新しいことに挑戦する人たちが、富士市に活気を与えてくれるのですね。明るい未来のイメージが浮かびました。

### こども療育センター 臨時職員 発達相談員

こども療育センター ☎21-9480

- 勤務** 平成20年4月から  
(平成19年11月からも可)
- 内容** 乳幼児を対象にした発達相談、早期療育事業
- 資格** 大学で発達または臨床心理学を専攻し、できれば実践経験がある人
- 定員** 1人
- ※作業療法士(臨時職員)も募集しています。詳しくは、こども療育センターへお問い合わせください。

### 里親になりませんか?

～10月は里親月間です～

児童福祉課 ☎55-2763

- 養育里親** 子どもが自立できるまでの期間を養育
- 親族里親** 三親等以内の親族が養育
- 専門里親** 虐待を受けた子どもを2年以内で養育
- 短期里親** 夏・冬休み、連休などの短期間、子どもに家庭生活の環境を提供
- ※随時受け付けています。児童福祉課または県東部児童相談所(☎055-920-2083)へお問い合わせください。

### 障害者ピアヘルパー養成事業

障害福祉課 ☎55-2761

- 精神・知的障害者の、2級ホームヘルパー資格の取得を支援します。
- 対象** 市内在住で精神保健福祉手帳または療育手帳保持者(推薦書をもとに、後日面接を実施)
- 研修機関** NPO法人三心会
- 自己負担** 費用の1割ほか
- 申し込み** 11月7日までに、申込書、履歴書、推薦書(すべて障害福祉課で配布)を持参し障害福祉課へ

### 外国人児童生徒・保護者のための「進学ガイダンス」

国際交流室 ☎55-2704

- とき** 10月28日(日) 13:00～15:00
- ところ** 国際交流ラウンジ (FILS)
- 対象** 将来、高校進学を希望し、日本語を母国語としない外国人の児童生徒とその保護者
- 講師** 学校教育課指導主事
- 定員** 30人 **参加費** 無料
- 申し込み** 事前に、直接または電話でFILSへ ☎57-2800
- ※ポルトガル語・スペイン語・中国語通訳あり(ほかの言語も相談に応じます)。

### リサイクル青空市(秋市)出店者

りぶす富士(富士マリンプル) ☎33-3400

- とき** 11月17日(土) 10:00～14:00  
(雨天の場合は11月18日(日))
- ところ** 富士マリンプル駐車場
- 対象** 市内在住・在勤・在学の20歳以上の人(業者不可)
- 募集区画** 100区画(応募者多数の場合抽せん)
- 参加費** 1区画500円(当日徴収)
- 申し込み** 11月1日(必着)までに、はがきまたはFAX・Eメールに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先(市内・市外を明記)、販売商品(手づくり品・食品類の販売は不可)の詳細を記入し、〒417-0843 田中新田275-9 富士マリンプルへ ☎33-4055
- ✉marine@fuji-kousya.jp

## 講座教室

### 富士発・女と男のフォーラム 「知ってよかった!Ⅲ」

～患者と医療者のためのカルテ・レセプト開示～  
男女共同参画課 ☎55-2724

- とき** 11月4日(日) 13:30～15:30
- ところ** フィランセ西館4階大ホール
- 講師** 勝村久司さん(医療情報の公開・開示を求める市民の会)
- 受講料** 無料
- 申し込み** 当日直接会場へ
- ※託児あり(10月29日までに、ひとみネットワーク 田村方 ☎・☎64-8608)。

### デジカメ初心者大募集! コンパクトデジカメで 富士山百景に挑戦

原田公民館 ☎52-0124

- とき** 11月14日(水)・17日(土)・28日(水)  
19:00～21:00(17日は13:30～16:30)計3回
- ところ** 原田公民館、原田公園ほか
- 講師** 小口昭宣さん(富士山百景アドバイザー)
- 対象** 市内在住・在勤の20歳以上の人
- 定員** 20人(応募者多数の場合抽せん)
- 受講料** 300円
- 申し込み** 10月29日(必着)までにはがきを持参し、原田公民館で申し込むか、往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、〒417-0852 原田485番地 原田公民館へ

### 女性ネットワーク・富士 レディース・フェスタ2007

- とき** 11月11日(日) 9:10～12:30
- ところ** フィランセ西館4階大ホール
- 参加費** 無料(当日直接会場へ)
- 男女共同参画課** ☎55-2724
- 内容** 記念式典、地場産品バザー、各地区女性団体の活動紹介・展示、篠ヶ谷 都さん(静岡弁保存会主宰)による講演「ことばの力」

### 第3回りぶす富士杯争奪フットサルトーナメント大会

## 「冬の陣」参加チーム募集

りぶす富士(市立富士体育館) ☎53-0900

- とき** 12月9日(日)
- ところ** 市立富士体育館
- 対象** 中学生以上で、市内在住・在勤・在学の人を含む8人のチーム(控え選手3人を含む)
- 定員** 32チーム(応募者多数の場合抽せん)
- 参加費** 1チーム8,000円(保険料含む)
- 申し込み** 11月11日(日)の8:30～9:00に、参加費を持参し市立富士体育館へ
- ※上位8チームは、チャンピオンシップトーナメント(12月16日(日)予定)への参加資格を獲得できます。

### ～めざせ!ごみ減量～ スマートだより

#### ★21箇条の富士市ごみ憲章

『買いたい物は中身です。裸のまま賢い買い物を』  
‘トレーにパックされた野菜’と‘裸売りの野菜’、あなたはどちらを選びますか?ごみになる物を買わない買い物は、ごみ減量への第一歩です。

10月は「環境にやさしい買い物キャンペーン」実施中!



# 暮らしの たより

## お知らせ

平成20年1月13日  
富士市成人式

生涯学習課 ☎55-2873

と き 平成20年1月13日(日)  
受付13:00～ 開式14:00～  
ところ ロゼシアター大ホール  
対 象 市内在住の昭和62年4月2日～昭和63年4月1日に生まれた人

★市外に転出していて、成人式への参加を希望する人は、11月1日(木)以降(土・日曜日、祝日を除く)に、電話で生涯学習課にご連絡ください。

### 麻薬・覚せい剤乱用防止運動静岡大会

地域安全課 ☎55-2705

と き 11月10日(土) 14:00～17:00  
ところ ロゼシアター大ホール



内 容 各種表彰、富士市薬物撲滅宣言、義家弘介さん(ヤンキー先生、参議院議員)による特別講演など  
入場料 無料

申し込み 事前に、電話またははがき・Eメールに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、参加人数を記入し、〒417-8601 富士市役所地域安全課へ

☎si-chiikianzen@div.city.fuji.shizuoka.jp

## 10月は労働保険適用促進月間

労働保険は、雇用保険と労災保険を総称した保険です。原則、労働者を1人でも雇用している事業主は、労働保険に加入する必要があります。加入していない事業主は、最寄りの公共職業安定所、労働基準監督署で手続きをください。

雇用保険 富士公共職業安定所(ハローワーク富士) ☎51-2151

労災保険 富士労働基準監督署 ☎51-2255

## 10月の水道料金・下水道使用料

お客様センター ☎55-2846

○納入期限 10月31日(水) 納入通知書は、今月中旬に郵送します

○口座振替日 10月29日(月)



お楽しみ抽せん券  
詳しくは13ページ  
「富士市お茶まつり」  
のお知らせをご覧ください



## 夜間・日曜納税相談 ～市役所～

《市県民税・固定資産税・軽自動車税》

10月31日(水)・11月1日(木) 17:00～19:00  
11月4日(日) 9:00～16:00

収税課(3階) ☎55-2730

《国民健康保険税》

11月19日(月)・20日(火) 17:00～19:00  
11月4日(日) 9:00～16:00

国民健康保険課(3階) ☎55-2753

## ハピネスFuji(富士市結婚相談所) ～出会い・ふれあいパーティー～

社会福祉協議会 ☎64-6600

と き 12月2日(日) 9:30～15:30

ところ フィランセ西館4階大ホール  
定 員 男女各15人(応募者多数の場合抽せん)

参加費 1,000円(昼食代)

申し込み 10月24日～11月11日の相談日(第2・4日曜日 10:00～15:00、毎週水曜日)に、直接ハピネスFujiへ  
問い合わせ ハピネスFuji  
☎64-6604(相談日のみ)

## 市立看護専門学校学生祭

### 第15回 紫苑祭

#### ★演奏会

10月26日(金) 13:30～15:00  
フルトアンサンブル  
プリムローズ

#### ★校内イベント

10月27日(土)  
10:00～15:00  
学習発表、バザー、  
模擬店など

#### 問い合わせ

市立看護専門学校 ☎64-3131



## 第37回 富士市福祉展

福祉総務課 ☎55-2840

市内の高齢者・障害児(者)の皆さんが、日ごろから丹精を込めてつくり上げた作品を展示します。

と き 10月17日(水)～21日(日)  
9:00～17:00

ところ ロゼシアター展示室  
入場料 無料

## 募 集

### 公立保育園臨時保育士

児童福祉課 ☎55-2762

勤務開始月(定員)

平成19年11月(1人)、12月(3人)、  
平成20年1月(1人)

対 象 55歳以下で保育士資格をもつ人

申し込み 勤務開始月の前月18日までに、写真(縦4センチメートル×横3センチメートル)、印鑑、保育士証を持参し児童福祉課へ

### “選挙”のキャッチフレーズ(標語)

選挙管理委員会 ☎55-2879

応募資格 県内在住の人

応募方法 10月31日(必着)までに、はがきまたはFAX・Eメールに住所、氏名(学生は学校名と学年)、キャッチフレーズ(25文字以内の未発表作品)を記入し、〒420-8601 静岡県選挙管理委員会へ

☎054-221-2050 ☎054-221-2776

✉sigyousei@pref.shizuoka.lg.jp

### 10月の教育委員会会議

10月定例会を次のように開催します  
(傍聴できます)

と き 10月19日(金) 13:30～

ところ 市役所8階政策会議室  
教育総務課 ☎55-2865

### 児童手当の振り込みを ご確認ください

10月期(6月～9月分)の児童手当を10月10日(水)に受給者の口座に振り込みます。ご確認ください。

問い合わせ 児童福祉課 ☎55-2763

## 音楽と楽しむ おいしいコーヒーの入れ方教室

りぶす富士(ラ・ホール富士) ☎53-4300  
 と き 11月6日(火)・7日(水)・8日(木)  
 19:00~21:00  
 ところ ラ・ホール富士2階「喫茶ラ・ホール」  
 講師 高村巖さん(スペシャリティーコーヒー会員)  
 定員 各30人(応募者多数の場合抽せん)  
 受講料 300円(軽食、おみやげつき)  
 申し込み 10月31日までに、直接または電話・FAXでラ・ホール富士へ ☎53-2040

## 富士市障がい児(者)ふれあい交流事業 クリスマス会

障害福祉課 ☎55-2761  
 と き 12月2日(日) 13:00~15:00  
 ところ ロゼシアターレセプションホール  
 対象 市内在住の障害児(者)とその家族  
 定員 180人(応募者多数の場合抽せん)  
 参加費 1人につき500円  
 申し込み 11月10日(消印有効)までに、はがきに住所、参加希望者全員の氏名及び年齢、電話番号を記入し、〒416-0944 横割6-16-13 NPO法人富士市手をつなぐ育成会事務局へ ☎63-0770

## 犬と私のハッピー生活

鷹岡公民館 ☎71-3215  
 獣医師や訓練士から、しつけや手入れの方法など実習を交えて学びます。  
 と き 11月13日からの毎週火曜日  
 19:00~21:00、11月24日(土)  
 10:00~12:00、12月1日(土)  
 9:30~11:30 計5回  
 ところ 鷹岡公民館、日本盲導犬総合センター(富士宮)、大淵公園  
 定員 30人(応募者多数の場合抽せん)  
 受講料 300円(盲導犬育成費用として別途500円)  
 申し込み 10月25日(必着)までに、申込書(西部ブロック公民館:鷹岡・広見・大淵・丘・天間公民館で配布)とはがきを持参し、西部ブロック公民館で申し込むか、往復はがきまたはEメールに、住所、氏名、年齢、電話番号、犬の飼育の有無を記入し、〒419-0204 入山瀬4-9-2 鷹岡公民館へ  
 ☎c-takaoka@div.city.fuji.shizuoka.jp

## こころの健康づくり講座 「見過ごさないで高齢者のうつ」

高齢者地域包括支援センター ☎66-3405  
 と き 11月9日(金) 13:30~15:30  
 ところ フィランセ西館4階大ホール  
 講師 栗田圭一さん(仙台市立病院精神神経科部長)  
 申し込み 11月8日までに、直接または電話で高齢者地域包括支援センターへ

## 丘公民館成人講座

丘公民館 ☎71-3961

### ①あなたもなれる!会話の達人

と き 11月13日からの第2・4火曜日 19:00~21:00 計8回  
 内容 心理学を利用した対人コミュニケーション技術を身につける  
 定員 16人

### ②Salon・de・OKA

~ようこそ癒しの空間へ~  
 と き 11月7日からの第1・3水曜日 19:00~21:00 計8回  
 内容 アロマテラピーを利用したリラックス方法を学ぶ  
 定員 20人  
 ・・・・①②とも・・・  
 対象 市内在住・在勤の20歳以上の  
 人

受講料 300円(②は別途材料費8,000円程度)  
 申し込み 10月22日(月)~26日(金)の9:00~17:00に、はがきを持参し、丘公民館で申し込むか、往復はがきまたはFAX・Eメールに、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、講座名を記入し、〒419-0201 厚原2099-14 丘公民館へ ☎72-3374  
 ☎c-oka@div.city.fuji.shizuoka.jp

## 第41回富士市中学校音楽発表会 日程が変更になりました。

変更前 変更後  
 9月29日(土) → 10月13日(土)  
 学校教育課 ☎55-2869

## 文芸あれこれ講座 チャレンジ21 ~文芸についての講義・実践~

文化振興課 ☎55-2874  
 と き 11月10日(土)・14日(水)・24日(土)  
 13:30~15:30 計3回  
 ※14日は無料公開講座 18:30~20:00  
 ところ ロゼシアター  
 講師 谷川昇さん(文芸フォーラムしずおか代表) ほか  
 対象 16歳以上の人  
 定員 60人(先着順)  
 受講料 1,000円(テキスト代など)  
 申し込み 10月15日(月)から受け付けます。電話で文化振興課へ

## 起業家支援セミナー

~一歩踏み出す勇気を持とう!~  
 工業振興課 ☎55-2779  
 と き 11月20日からの毎週火曜日  
 19:00~21:00(12月8日のみ土曜日  
 9:00~16:00) 計4回

ところ 消防防災庁舎5階研修室  
 対象 これから起業を目指す人など  
 内容 小出宗昭さん(はままつ産業創造センター) ほかによる起業成功事例の紹介や体験談など  
 定員 30人(先着順)  
 受講料 無料  
 申し込み 10月19日(金)から受け付けます。申込書(工業振興課、公民館などで配布)またはFAX・Eメールに、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入し、工業振興課へ ☎51-1997  
 ☎sy-kougyou@div.city.fuji.shizuoka.jp

**「しずおが子育て優待カード」  
県内全市町で展開中**



地域に広がる、広がれ  
子育て支援の輪!

子育て優待カードは、県内全ての協賛店舗で利用できます  
協賛店舗を募集しています

協賛店舗は県ホームページに掲載しています  
http://www.pref.shizuoka.jp/kikaku/ki-240/ 静岡県・富士市

**富士市お茶まつり 市立博物館 無料開放**

と き 10月27日(土) 10:00~15:00 ところ 広見公園

内容 ●天下一品茶手もみ実演 ●陶器・和紙工芸品・食品販売  
 ●緑茶カフェ・茶席 ●お楽しみ抽せん  
 ●フリーマーケット など (右の抽せん券をお持ちください。)

※駐車場には限りがあります。会場へは公共交通をご利用ください。

市立博物館 富士市お茶まつり実行委員会(農政課内)  
 ☎21-3380 ☎55-2781

富士市お茶まつりお楽しみ抽せん券  
 広見公園  
 富士市お茶まつりのみ有効  
 抽せんは1人1枚1回限り  
 平成19年10月27日

# 暮らしの たより

## 講座教室

### りぶす富士 「澤登正朗サッカー教室」

りぶす富士(温水プール) ☎36-2131

とき 11月23日(金) 勤労感謝の日  
ところ 富士総合運動公園陸上競技場  
講師 澤登正朗さん(元日本代表MF)  
対象 市内在住の小学4～6年生  
定員 80人(応募者多数の場合抽せん)  
参加費 無料

申し込み 11月2日までに、申込書(温水プール、富士総合運動公園陸上競技場、市立富士体育館で配布)に必要事項を記入し、直接またはFAXで温水プールへ ☎35-5464

### 心のこもったおもてなし術入門 - 後期 - お正月編 鷹岡公民館 ☎71-3215

とき 11月19日からの毎週月曜日 9:30～11:30 計5回  
対象 市内在住・在勤の20歳以上  
定員 20人(応募者多数の場合抽せん)  
受講料 300円(別途材料費3,000円程度)  
申し込み 10月25日(必着)までに、はがきを持参し鷹岡公民館で申し込むか、往復はがきまたはEメールに、住所、氏名、年齢、電話番号、「おもてなし講座」を記入し、〒419-0204 入山瀬4-9-2 鷹岡公民館へ  
✉c-takaoka@div.city.fuji.shizuoka.jp

### ～身近な秋を見つけよう！～ 自然環境マップ調査説明会・自然観察会 環境保全課 ☎55-2773

とき ①10月20日(土) 13:00～15:30  
②10月21日(日) 9:00～11:30  
ところ ①丘公民館、②須津公民館  
定員 ①②各30人  
参加費 無料  
申し込み 10月19日までに、電話またはFAXで環境保全課へ ☎51-9854  
※説明会当日も受け付けます。

### 第3回 市民生活講座 「くらしに役立つ身近な法律」 市民生活課 ☎55-2750

とき 10月26日(金) 10:00～12:00  
ところ フィランセ東館2階ふくし体験室・学習室  
講師 立石雅世さん(弁護士)  
受講料 無料  
申し込み 当日直接会場へ  
※託児あり(事前に、子育て支援クラブすみれ 石川 方へ ☎090-4865-4025)。

### 元気アップ教室 ～介護予防のための講話や実技～

高齢者地域包括支援センター ☎66-3405

と き (各計5回)	ところ	締切日	申し込み・問い合わせ
11月1日からの毎週木曜日 10:00～11:30	吉永公民館	10月30日	オアシス在宅介護支援センター ☎38-2666
11月13日から の毎週火曜日 10:00～11:30 13:00～14:30	富士南公民館 伝法公民館	11月9日	ニチケアセンター富士 ☎73-0271
11月15日からの毎週木曜日 10:00～11:30	滝川福祉センター	11月13日	鑑石園在宅介護支援センター ☎52-0085
11月19日からの毎週月曜日 13:30～15:00	フィランセ	11月16日	リヴ・レーダ(株) デイサービスグラダ ☎30-6433
11月20日から の毎週火曜日 10:00～11:30 13:00～15:00	鷹岡市民プラザ 今泉公民館		てんま在宅介護支援センター ☎72-4699
11月22日からの毎週木曜日 13:30～15:00	吉原公民館	11月20日	リヴ・レーダ(株) デイサービスグラダ ☎30-6433
11月28日からの毎週水曜日 13:30～15:00	神戸公民館	11月26日	

対象 市内在住の65歳以上の人 定員 各25人程度  
受講料 無料(ただし、スポーツ安全保険に加入を希望する人は800円が必要)

### 第27回 市民福祉まつり であい ふれあい わかちあい ～笑顔いっぱい 感動のWA!～

とき 10月21日(日) 9:30～15:00(小雨決行)

ところ 中央公園イベント広場  
内容 バザー部門、福祉部門、ステージ部門  
子ども部門、啓発部門

問い合わせ 社会福祉協議会(☎64-6600)

★当日の開催状況は、おしえてコールふじ(☎53-1111)へ

※自動車で来場の際は、できるだけ乗り合わせてお越しください。

## 10月の休日当直医

Available Hospitals in the Holiday  
Pronto Socorro em atendimento fim de semana e feriados

ダイヤル当直医案内  
☎51-9999

とき 産婦人科 Gynecology & Obstetrics  
Gineco-Obstetrica  
8:00～翌8:00

7(日) 望月産婦人科医院 34-0445 西比奈  
8(月) ロゼレディースクリニック 60-5747 蓼原町  
14(日) 谷クリニック 61-0039 八幡町  
21(日) 武田産婦人科医院 63-5122 宮島  
28(日) たむらレディースクリニック 65-7777 米之宮町

とき 眼科 Ophthalmology  
Oftalmologia  
9:00～17:00

天神眼科医院 23-7050 富士宮  
小森眼科クリニック 21-0333 伝法  
中島眼科クリニック 72-0011 入山瀬  
中央眼科クリニック 28-5533 富士宮  
聖隷富士病院 52-0780 南町

とき 耳鼻科 Otorhinolaryngology  
Otorrinolaringologia  
8:00～17:00

三島クリニック 935-6681 沼津  
よねやま耳鼻科医院 53-6885 永田町1  
内藤耳鼻咽喉科 987-1717 長泉町  
里和耳鼻咽喉科医院 23-1133 伝法  
島田医院 987-2259 長泉町

## 10月の接骨師会 休日当直当番

とき 柔道整復 Bonesetter  
Clinica de osteopatia  
9:00～17:00

名倉堂整骨院 63-5554 本市場  
駅南望月整骨院 61-3405 横割本町  
本市場もちづき接骨院 62-4754 本市場  
近藤接骨院 52-5187 今泉3  
船津北村接骨院 34-5352 船津

## 救急

Emergency Hospitals  
Hospitals de emergencia

とき 内科・小児科・外科 Internal Medicine/Pediatrics/Surgery  
Clinica Geral/Pediatrica/Cirurgias

救急医療センター ☎51-0099 津田  
平日19:00～翌8:00 土曜日14:00～翌8:00 日曜・祝日 9:00～翌8:00  
(診療上の注意) 必ず保険証を持参してください。緊急性により診察順が変わり、投薬は1日分です。

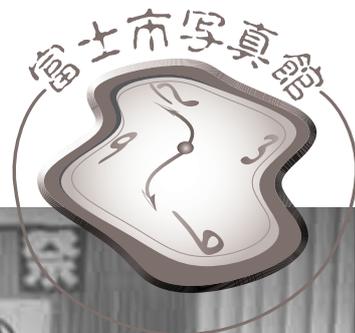
とき 歯科 Dentistry  
Dentistas

歯科医師会館 ☎53-5555 伝法  
日曜・祝日 9:00～16:00

= 45 =

# 富士市農業祭

昭和48年11月29日  
(旧市立体育館)



## 丹精込めて育てられた農産物がずらり

富士市農業祭は、年に一度、2日間にわたって行われていた一大イベントです。まず、市内で育てられた農産物が、机に所狭しと並べられ、評価づけされます。品評会の後には即売会が行われ、開場前から行列ができるほど大人気でしたよ。

昭和36年の「農業基本法」制定をきっかけに、米・麦・イモ類が中心だった日本の農業が大きく変わり、このころは、農家は栽培する作物を自由に選べるようになっていきました。どの農家も工夫を凝らして、自慢の品を見てもらおうとやる気満々でした。会場には、バラエティに富んだ野菜や果物がずらりと並びました。今では当たり前になっている野菜類でも、当時ではまだ珍しい物が多く、興味深く見ているお客さんもいましたよ。いい宣伝の場でもあったと思います。

現在は、「農林水産フェア」に名前を変えて、公設地方卸売市場で行われています。私も毎年行きますが、相変わらずにぎわっていてうれしいですね。これからも、市民の皆さんに安全・安心な農産物を届けられる場がふえるといいですね。



市の職員として農業祭の運営にかかわっていた  
遠藤 矢一さん  
(鶴無ヶ淵)

### こちら編集室

皆さん、広報ふじを使って、お腹周りの測定をしてみましたか？私は幸い、ギリギリセーフでした。しかし、運動不足や偏った食生活など、毎日の生活で気になることも多々…。頭の中ではわかっているけど、実際に何かをしようとすると先延ば

しになってしまう私。でも、今回の特集の改善方法なら、気まぐれな私でも継続できそうな予感が…。この予感を「気のせい」だけにしないため、メタボ改善にチャレンジしてみようと思います！皆さんのお腹は大丈夫ですか？ (一)

人口	243,853人	(前月比-6)
男	121,105人	(-58)
女	122,748人	(+52)
世帯	88,765世帯	(+10)

9月1日現在  
編集・発行 富士市総務部広報広聴課  
〒417-8601 静岡県富士市永田町1-100  
☎0545-51-0123(代) FAX0545-51-1456



平成19年10月5日号 (毎月5日・20日発行)