暮らしのたより

7月— 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

7月の健康だより

☎ 保健婦人センター 64−8992

☆**乳児相談**
該当児 平成元年9月と2年3月生まれ

☆**離乳食講習会**
該当者 生後2〜5ヶ月の赤ちゃんを持つ母親や祖母

☆**1歳6ヶ月児健康診査**
該当児 昭和63年12月生まれ

☆**むし歯予防教室**
該当児 2〜3歳の幼児

☆**3歳児健康診査**
該当児 昭和62年6月生まれ

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

ぜん息キャンプの生徒を募集します

☎ 保健婦人センター 64−8994

市は気管支ぜん息児童の健康づくりと健康被害の予防のためキャンプを行います。

とき 7月24日〜27日
ところ 浜松市「むらくし荘」
対象 市内に居住している6〜12歳までの小学生で、気管支ぜん息を持つ児童
定員 20人（先着順）
内容 ・プールでの訓練
・レクリエーション
参加料 無料
申し込み 7月9日〜11日までに申し込んでください。

犬、猫の引き取り日

☎ 環境衛生課 内線 2432

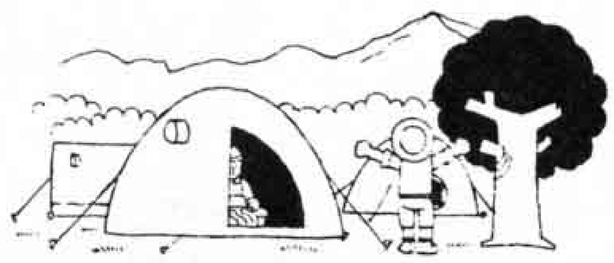
飼えなくなった犬、猫の引き取りは各会場15分です。当日は愛犬手帳をお持ちください。なお、飼えなくなって出した犬、猫はお返しできませんので御注意ください。また、野良猫の捕獲、引き取りはいたしません。

◇7月13日㈮、27日㈮
田子浦公民館9:00 富士公民館9:30

◇7月6日㈮、20日㈮
吉永公民館9:00、市役所西口9:30、広見公民館10:00、大淵公民館10:30、鷹岡公民館12:00

ファミリーキャンプ

☎ 青少年課 21−5436



とき 7月21日〜23日
ところ 須津山休養林キャンプ場
参加条件 家族単位
定員 26家族（120人）
参加費 1家族 1,000円
保険料 1人 200円
申し込み 7月2日〜10日までに参加費等を添えて青少年課か社会教育課（内線2717）へ申し込んでください。

ふれあい教養セミナー

☎ 東海大学 0543−34−2385

とき 7月21日 14:00〜
ところ 東海大学短期大学部
テーマ 「海彦の今昔物語」
講師 立松和平（作家）
定員 400人（先着順）
入場料 無料
申し込み 7月13日までに、電話かはがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒424 清水市三保2389 東海大学社会教育センター「ふれあい教養セミナー」事務局へ

7月の献血

☎ 社会課 内線 2312

日	場所	時間
7日㈯	スーパー吉川富士南店	9:30〜12:00
	ひのや森島店	13:30〜15:30
14日㈯	岩松公民館	9:30〜12:00
	ひのや中里店	13:30〜15:30
16日㈪	ユニー吉原店	10:00〜12:00
19日㈭	市役所西口	9:30〜15:30
28日㈯	JR富士駅前	10:00〜16:00

民話テレホンサービス
☎53−1111
7/2〜7/15
ネギをつくらない宇東川 吉原三中

健康コーナー

ぎっくり腰

正しい姿勢のときは腰痛は起こりにくいのですが、姿勢が悪いと背骨に負担がかかり、腰痛が起こりやすくなります。無理な姿勢で靴下をはいたり、不意に物を持ち上げようとしたりして中腰から急に伸ばした拍子に**突然激しい痛み**が起こります。これがいわゆるぎっくり腰です。

原因はいろいろありますが、筋肉やじん帯がねじれたり、腰の反りが強くなりすぎて背骨の関節が痛んだり、背骨の間にある軟骨が後ろへ飛び出して神経にさわったり（つい間板ヘルニア）、あるいは前かがみを強くして背骨を支えているじん帯を痛めたりすると、強い腰痛になります。

ぎっくり腰になったら、まず**安静**です。寝るときは上向きでも横向きでもいいですから、一番楽な姿勢をとりましょう。立つときは休めの姿勢、座るときは低めのいすに楽な姿勢で座ることが大切です。痛むところをもんだり、たたいたり、乗っかってもらうようなことはかえってひどくなることもありますので、早目に専門医の治療を受けましょう。

ぎっくり腰は平素の心がけで予防できます。それはいつも正しい姿勢を心掛ける。前かがみになるとき、物を持ち上げるとき、中腰から伸ばすときにちょっと注意を払うこと。長時間同じ姿勢をとらないこと。体操をして腹筋背筋の強化に心がけることなどです。

〈富士市医師会〉

レーダー通信

梅雨期でうっとうしい日が続き、**カビ**や**ダニ**による病気が発生しやすくなります。家の中をこまめに掃除してその予防と湿気対策に気をつけましょう。

（5月20号の「骨膜炎」は「髄膜炎」の誤りでした。おわびして訂正します）