暮らしのたより

2月－1 2 ③ 4 5 6 7 8 9 ⑩ ⑪ 12 13 14 15

2月の健康だより

☎ 保健婦人センター　64－8993

☆**乳児相談**
該当児　平成2年4月と10月生まれ
☆**離乳食講習会**
該当児　生後2～5ヵ月の赤ちゃんを持つ母親や祖母
☆**1歳6ヵ月児健康診査**
該当児　平成元年7月生まれ
☆**むし歯予防教室**
該当児　2歳～3歳の幼児
☆**3歳児健康診査**
該当児　昭和63年1月生まれ
★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

ふれあい教養セミナー

☎ 東海大学　0543－34－2385

と　き　2月16日(土)　14:00～
ところ　静岡労政会館（静岡市）
テーマ　「歴史に書かれなかった海辺の風景」（仮題）
講　師　陳　舜臣（作家）
定　員　500人（多数の場合は抽せん）
申し込み　2月8日までに、〒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」へ。

民話テレホンサービス

1/28～2/11
初　午　　吉原北中

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。

◆2月1日(金)、15日(金)
吉永公民館9:00、市役所西口9:30、広見公民館10:00、大渕公民館10:30、鷹岡公民館12:00
◆2月8日(金)、22日(金)
田子浦公民館9:00、富士公民館9:30

2月の歩く会

☎ 文化体育課　内線 2723

と　き　2月17日(日)　雨天は24日
ところ　下曽我梅林（神奈川県）
集　合　富士駅改札口前　8:00
コース　富士駅8:14発＝沼津駅＝下曽我駅～下曽我梅林　行程約5キロ
持ち物　弁当、水筒、雨具など
問い合わせ
事務局（桑原方）　☎52－2764

2月の献血

☎ 社会課　内線 2312

日	場　所	時　間
15日(金)	保健婦人センター	9:30～15:30
21日(木)	市役所西口	9:30～15:30
23日(土)	JR富士駅前	10:00～16:00

進学ローンの御利用を

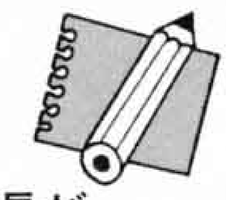
☎ 商業労政課　内線 2592

市は、高校、短大、大学、専修学校などへ進学に必要な資金を融資します。
対　象　①市内に1年以上居住する勤労者　②年収が1,000万円以下
融資額　1人当たり最高150万円以内
返済期間　5年以内
利　率　年5.4%
返済方法　毎月元利均等返済
申し込み　静岡県労働金庫へ　富士支店☎61－0808、吉原支店☎53－2525

感動は
ひとりでは
ない
熱意

【全国高校総合体育大会スローガン】

市長相談



市政全般について市長が直接お聞きします

と　き　2月14日(木)　13:00～14:00
受　付　市民相談室　内線 2243

くすの木学園
作品展示即売会
と　き　2月21日(木)～27日(水)
ところ　ユニー吉原店

健康コーナー

子供の成人病

成人病とは、本来は大人がかかる病気の意味で、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、胃・十二指腸潰瘍等があげられます。

子供の成人病とは①糖尿病、胃潰瘍等**すでにかかっているもの**、②動脈硬化が**体の中で静かに進行しているもの**、③肥満、高血圧、高コレステロール等の**成人病の危険因子をもっている予備群**に分けられます。

胃潰瘍はストレスによることが多く、ストレスに弱い今の子供は、兄弟の数が少なく親が過保護にしているためといわれています。糖尿病は学校検尿で生徒2万人に約1人の割合で見つかっています。動脈硬化は10歳代で既に始まり、血中コレステロールが200ミリグラム(1デシリットル中)以上の高い子供が増えています。

肥満児もふえ、高血圧、糖尿病、脳卒中にかかりやすい肥満成人になっていくこともあります。肥満児になる原因は、体質、過食、運動不足と過保護などがあげられます。とくに家族の影響が大きく、両親とも肥満の子供は80%、母親のみ肥満の子供は60%が肥満児となっています。運動不足、運動嫌いの子供には好きな運動を続けさせ、食生活では脂肪、糖分、塩分を控え、蛋白質、カルシウム、植物繊維を十分にとり、栄養のバランスに気を付けましょう。朝食はきちんととり、三回とも家族団らんで楽しく食事をし、**小児期から成人病の予防をすることが大切です。**

（富士市医師会）

レーダー通信

忘年会や新年会で、飲み過ぎ、食べ過ぎて体重超過になってしまった人も大勢いると思いますが、寒さに負けずに**適度の運動**をして、もとの体重にもどすように努力をしましょう。