市役所 ☎51－0123

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 □は閉庁日です。

## 富士市民文芸第29号表彰式及び富士文芸フォーラム

☎ 文化振興課 内線 2722

**と き** 2月6日(土) 13:30～
**ところ** ラ・ホール富士
**●表彰式** 13:30～14:00
**●講 演** 14:10～15:00
講師 丸茂 湛祥さん
**●富士文芸フォーラム** 15:10～17:00
内容 文章講座
**申し込み** 表彰式・講演は直接会場へ
富士文芸フォーラム参加希望者は、文化振興課へ申し込んでください

## 2月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

**と き** 2月21日(日) 雨天は28日
**ところ** 修善寺梅園
**集 合** 富士駅改札口前 8:30
**コース** 富士駅 8:44 ▭ 三島駅 9:15 ▭ 修善寺 10:00→梅園
片道約4㌔
**持ち物** 弁当、水筒、雨具など
**問い合わせ** ☎52－2764(桑原 方)へ

音楽劇
## ブナがくれた笛

2月25日(木)・26日(金) 18:30～
富士文化センター
前売券 一 般 2,000円
小・中・高 1,000円
問い合わせ 富士青年会議所 ☎53－3366

## 女子再就職準備セミナーに参加しませんか

☎ 商業労政課 内線 2592

**と き** 2月22日(月)～26日(金)
10:00～15:00
**ところ** 沼津市民文化センター
**内 容** 接客マナー、企業見学など
**対 象** 再就職を考えている女性
**受講料** 無料
**定 員** 30人（先着順）
**申し込み** 2月8日～12日に電話で静岡雇用促進センターへ
☎054-253-5711

## 中央病院の職員（看護婦等）を募集

☎ 中央病院 52－1131

**受付期間** 1月25日～2月10日
**必要書類** 受験申込書、受験票（病院庶務課で交付）、住民票抄本、免許証写(有資格者)、卒業証明書（卒業見込証明書）、成績証明書
**試験日** 2月16日(火) 9:00～
**試験会場** 市立中央病院
**試験科目** 作文・面接試験、健康診断
**申し込み** 必要書類を中央病院庶務課(病院2階)へ提出してください

| 職 種 | 募集人員 | 受 験 資 格 |
|---|---|---|
| 助産婦 | 15人程度 | 昭和25年4月2日から昭和47年4月1日までに生まれた人で助産婦免許を有する人 |
| 看護婦(士) | | 昭和25年4月2日から昭和48年4月1日までに生まれた人で看護婦（士）免許を有する人 |

免許は4月末までに取得見込みを含む

## 市民インディアカ大会

☎ 体育振興課 内線 2727

**と き** 2月14日(日) 9:00～
**ところ** 市立富士体育館（男子）
勤労者体育センター（女子）
**種 目** 男子の部 A・Bクラス
女子の部 A・B・Cクラス
**対 象** 市内在住、在勤の人
**登 録** 1チーム7人まで
**参加料** 無料（保険は各チーム負担）
**申し込み** 2月3日までにインディアカ協会事務局へ ☎21－0519(山田 方)

## 差押財産の公売

☎ 税務室収税第2担当 内線 2367

市は、富士税務署、富士財務事務所、富士宮市、芝川町と合同で、電話加入権の公売を行います。
どなたでも入札に参加できます。
**と き** 2月23日(火) 10:40～11:00
**ところ** 富士総合庁舎3階会議室
**公売財産** 電話加入権
**問い合わせ** 富士財務事務所 納税課 ☎65－2123へ

## 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12日(金) 13:00～14:00
**受 付** 市民相談室 内線2243

## 健康コーナー

# 低血圧

**低血圧**とは、**最大血圧100以下のもの**を指します。高血圧の場合と同じく、原因が見当たらない場合には本態性低血圧、明らかな原因となる病気がある場合を二次性、または症候性低血圧と言っています。

低血圧は、心臓、内分泌、特殊な神経の病気等で血圧の下がっているものを除き、昔から体質的なものと言われて、あまり問題にはされませんでした。しかし多くの低血圧の人は、さまざまな症状に悩まされています。

すなわち、体がだるい、疲れやすい、頭が重い、肩が凝る、目まいがする、耳鳴り、眠れない、不安、いらいら、動悸、息切れなどの症状があり、ややせ型で、性格的に神経質な人が多く、これらがさらに症状を悪化させる傾向を示します。このように、低血圧の人にしばしば見られる症状では、自律神経系の調節異常が根底にあるようです。

低血圧の人は、偏食、運動不足、精神不安等、**自分の生活に改善すべき所はないか**考えてみてください。例えば、好き嫌いなく食べる、適度な運動をする、気分をリラックスさせる、規則正しい生活をする、たばこ、コーヒー、紅茶を大量にたしなまない等で、かなり症状は改善されるでしょう。

そして、このようなことをしても改善がない場合は、特別な原因があるかもしれません。また、特別な原因がなくても症状が激しい場合は、病院で受診してみてください。〈富士市医師会〉

## レーダー通信

昔は正月の風物詩であったこま回しやたこ揚げなど、屋外で遊ぶことが少なくなってしまいました。新年宴会の後は肥満体となってしまいます。**屋外で運動する**ようにしましょう。