市役所 ☎51－0123

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 □は閉庁日です。

明るい選挙推進委員募集

☎ 選挙管理委員会 内線 2672

“明るく正しい選挙”を目指し、積極的な活動を進めるため、明るい選挙推進委員を募集します。

資格 満20歳以上の市民（公務員は除きます）

定員 9人（委嘱期間2年）

申し込み 4月20日までに、はがきに住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書いて、〒417 市内永田町1-100 富士市選挙管理委員会事務局へ

親子で野草を食べる会

☎ 少年自然の家 35－1697

とき 5月2日(日) 8:30～14:00

ところ 丸火青少年の家

対象 市内の小学校6年生以下の子供とその親

定員 100人（先着順）

内容 野草つみハイク、野草料理の試食（てんぷら、おひたし）

材料費 300円（幼児は100円）

持ち物 雨具、軍手、筆記用具、お弁当、運動のできる服装など

申し込み 4月24日までに電話で少年自然の家へ（日曜日の午後、月曜日、祝祭日は休所日です）

ダイヤル市政案内 ☎52－1111

“選挙”のキャッチフレーズ（標語）を募集します

☎ 選挙管理委員会 内線 2672

応募資格 県内在住の人

作品規格 字数は25字以内で、自作・未発表のもの

応募方法 5月10日までにはがき1枚につき標語1作品と住所、氏名、年齢、職業（学生は学校名と学年）を書いて、〒420 静岡市追手町9-6 静岡県選挙管理委員会へ

問い合わせ 静岡県選挙管理委員会 ☎054-221-2058

国民年金の加入手続

☎ 国民年金課 内線 2347

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の人で、厚生年金・共済組合に加入していない人が加入する制度です。結婚、就職、退職などのときには年金の手続を忘れずに。

★加入に必要なもの

○20歳加入の人…印鑑

○会社を就・退職した人…就・退職日を証明できる書類、印鑑

○サラリーマンの奥さん…第3号被保険者該当届書、保険証、印鑑

4月の献血

☎ 社会課 内線 2312

日	場所	時間
15(木)	市役所西口	9:30～15:30
24(土)	JR富士駅前	10:00～16:00

シルバー健康体操教室

☎ 温水プール 36－2131

とき 4月14日～6月23日 毎週水曜日 ① 9:30～10:30 ②10:40～11:40

ところ 富士柔剣道場

対象 市内在住、在勤の60歳以上の男女各60人

受講料 1,500円

申し込み 3月31日～4月6日に受講料を持参して、勤労者体育センター、市立富士体育館、富士文化センターへ

ソフトテニス・ミニバスケットボール教室

☎ 温水プール 36－2131

●ソフトテニス教室

とき 5月11日～6月11日 毎週火・金曜日 10:00～11:30

ところ 厚原スポーツ公園 庭球場

対象 市内在住の一般男女30人

受講料 4,000円

●ミニバスケットボール教室

とき 5月12日～7月14日 毎週水曜日 18:00～19:30

ところ 市立富士体育館

対象 市内在住の小学校4～6年生の男女30人

受講料 4,000円

申し込み 両教室とも4月21日～27日に、受講料を持参して、勤労者体育センター、市立富士体育館、富士文化センターへ（ミニバスケットボールは保護者同伴で申し込んでください）

健康コーナー

スキーとけが

我が国のスキー人口は、約1,500万人と言われています。その事故発生の要因は、**スキーヤー、用具、服装、環境のかかわり合い**によって起きます。

用具がよくなり、スキー場の環境がよくなっても、スキーの障害の傾向が変わるだけで、その件数は依然として減少していません。捻挫、切挫創、骨折、打撲、脱臼などのほかに、頭や脊椎、それに腹部内臓などの損傷も見られ、これらは重篤なけがとして生命が脅かされます。また、厳しい寒さで凍瘡、凍傷にかかったり、意識を失ったり、引きつけを起こしたりすることもあります。さらに脳出血や心筋梗塞といった病気で、亡くなる人も見られます。

けがの種類別では、**捻挫**が最も多く約40%。昭和60年ごろから**骨折**は減り始め、一方では**打撲**がふえてきて、昭和62年から骨折を追い越してしまいました。これに**切挫創**を加え、スキーの4大傷害と言われています。スキー用具の進歩開発により足関節のけがは目立って減りましたが、反対にひざ関節のけががふえてきています。捻挫というと軽視しがちですが、関節を包んで保護している組織は、一たん無理に引き伸ばされると、容易にもとに戻らず、関節が緩んでしまい、簡単に捻挫を繰り返すようになります。専門医にかかり、きちんと治しておいてください。

また、最近**帽子なしのスキーヤー**が多いですが、これは防寒用だけでなく、けがの防止にも役立っているのですから、必ず帽子をかぶりましょう。

〈富士市医師会〉

レーダー通信

アレルギー性鼻炎の人には、つらい**花粉症の季節**になりました。外出するときはマスクなどの防具をつけ、家に入るときには、衣類についた花粉をはたき落としましょう。