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。

第26回 富士駅伝競走大会

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 12月12日(日) 受付 8:00～ スタート(吉原北中学校)9:30
コース 吉原北中学校、富士見台団地周辺道路
部門 中学校男子・女子、高校男子、一般男子、一般女子(高校生を含む)
区間 1～6区（1区間4,500㍍）
チーム編成 正選手6人、補欠2人
参加料 無料（スポーツ傷害保険未加入チームは1,500円必要）
申し込み 11月19日までに体育振興課へ

飼えなくなった犬・猫の引き取り日

☎ 環境衛生課 内線 2052

飼えなくなった犬、猫の引き取りは各会場15分です。出した犬、猫はお返しできませんのでご注意ください。
持ち物 愛犬手帳
◇11月5日(金)、19日(金)
田子浦公民館9:00、富士公民館9:30
◇11月12日(金)、26日(金)
吉永公民館 9:00、市役所西口 9:30
大渕公民館10:10、鷹岡公民館11:35

11月は 地震防災強化月間

家族で身の回りの点検を！

問い合わせ 交通防災課 内線2777

めざせ平成15年 静岡国体！ ジュニア体操教室

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 12月3日～3月18日 毎週金曜日 19:00～21:00
ところ 市立富士体育館
対象 小学校1～3年生の男女（希望があれば6年生まで）
定員 100人
受講料 5,000円
申し込み 11月8日～11日の 19:30～20:00に、ジムナスティック・フジ・オクダ体育館（伝法）へ保護者同伴で ☎51－4723

11月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 11月21日(日) 雨天は28日
ところ 香貫山と柿田川
集合 富士駅改札口前 8:30
コース 富士駅発8:44→沼津駅9:07→香貫山 片道約3.5㌔→柿田川 約3㌔
※帰りは三島駅の予定です
持ち物 弁当、水筒、雨具
問い合わせ 桑原方へ ☎52－2764

ラ・ホール富士が臨時休館 12月5日(日)

館内一斉消毒のため臨時休館します
12月6日は定例の休館日です
☎ラ・ホール富士 53－4300

「潰瘍性大腸炎」医療相談会

☎ 保健婦人センター 64－8990

医師等が相談を受けます。
とき 11月6日(土) 13:00～
ところ 市立中央病院
対象 潰瘍性大腸炎の人と、その疑いのある人
相談料 無料
定員 20人
申し込み 11月3日までに電話で、富士市難病団体連絡協議会 島田直 方 ☎52－5358、市立中央病院医療福祉相談室☎52－1131へ

11月の献血

☎ 社会福祉課 内線 2312

日	場所	時間
11(木)	市立富士体育館南側駐車場	9:30～15:30
18(木)	市役所西口	9:30～15:30
22(月)	富士警察署	9:30～12:00
27(土)	JR富士駅前	10:00～16:00

●●市民れんらく版●●

☆ハングル語講座
－初めての人、歓迎します－
とき 毎週火曜日 19:00～21:00
ところ 本市場レディースマンション千寿
受講料 3,000円（月額）
申し込み 静岡県富士日韓協会事務局へ ☎64－1013

健康コーナー

起立性調節障害

身体的発達が著しい**9歳から14歳ころ**に、起立したとき生じる自律神経失調症の一種です。春から夏にかけて多く起こるため一学期の成績低下を招きやすく、**学童の3～10%程度に発病する**と言われます。

正常の人は起立すると、心臓から出た血液が重力によって下半身へ流れます。下半身の静脈は収縮して、脳への血液量を減少させない仕組みになっています。この調節がうまくいかないと立ちくらみ、目まい、脳貧血、脈拍数の増加、低血圧などの症状や、入浴時あるいは嫌なことを見聞すると気持ちが悪くなったり、顔が蒼白になったり、息切れや胸がドキドキしたりします。また朝、**目覚められないのはこの病気の特徴**で、単なる朝寝坊ではなく、朝目覚めても気持ちが悪かったり、頭痛や起きると目まいがするなどの症状のため起きることができなくなってしまうのです。この症状が午前中ぐらい続くため遅刻したり学校へ行けなくなったり、授業についていけなくなるため、保健室で休むことが多くなり、学力低下や登校拒否を招くことがあります。

このように**成長に伴う身体的不均衡によって起立時にいろいろな自律神経失調の症状**が発生するのがこの病気の特徴ですが、**他にも同じような症状を来す病気があります**。症状があらわれたら医師に相談するとともに、日ごろより規則正しい生活や乾布摩擦、冷水摩擦など体の鍛練をしましょう。

〈富士市医師会〉

レーダー通信

食欲の秋です。しかし食べることで得られたエネルギーを少しでも消費するには、**積極的に体を動かすこと**。買い物に出るときもだらだら歩かず、早足で元気よく歩きましょう。