

勤労者のための 能力アップOA教室

☎ 商業労政課 55-2778

と き 2月18日～3月14日 毎週
火・金曜日 19:00～21:00 計8回
と ころ ラ・ホール富士7階OAルーム
内 容 ワード・エクセル入門講座
対 象 市内在住・在勤の勤労者及
び市内在住の就労希望者
定 員 20人(応募者多数の場合は
抽せん、雇用保険のある人を優先)
受講料 2,000円程度(テキスト代)
申し込み 2月3日～12日に電話で
商業労政課へ

教育委員会の臨時職員 (博物館学芸員)を募集します

☎ 教育総務課 55-2865

期 間 4月1日～平成16年3月31日
勤務地 市立博物館
業務内容 博物館の学芸員補助 8:30～17:00
資 格 学芸員資格取得者(見込み者)
募集人員 1人
申し込み 2月21日までに履歴書
を持参し、直接教育総務課へ
(後日面接あり)

2月の納税 納期 2/15～28

国民健康保険税(第8期)

☎ 国民健康保険課 55-2753

介護保険料(第8期)

☎ 介護保険課 55-2765



2月の献血

☎ 社会福祉課 55-2757

献血は身近なボランティアです。
ご協力をお願いします

2月の献血

| 日 | 場 所 | 時 間 |
|--------|---------|--------------------------------|
| 19日(水) | 市立富士体育館 | 9:30～15:30 (昼休み11:30～12:30) |
| 20日(木) | 市役所駐車場 | 9:30～15:30 (昼休み12:00～13:00) |

富士献血会場

と き 2月2日・16日 各日曜日
9:30～12:00、13:00～16:00
と ころ 富士市民センター

小・中学校の臨時職員の 登録を受け付けています

☎ 教育総務課 55-2865

パート調理員

調理員の出産や病気、退職などによる補充に対応できる人の登録を随時受け付けています。

勤務時間 9:00～14:30(実働4.5時間)

学校図書館司書

勤務時間 10:00～15:15(実働4.5時間)

業務内容 小・中学校の図書室での
読書指導など

登録資格 司書教諭の免許取得者または見込み者

申し込み とも、必要書類(教育総務課で配布)を直接または郵送で、〒417-8601富士市教育委員会教育総務課へ

救急医療センター臨時看護師募集

☎ 保健福祉センター 64-8991

雇用期間 4月1日～平成16年3月31日
業務内容 平日の夜及び土・日・祝日・年末年始の昼・夜の看護業務
勤務場所 富士市救急医療センター
対 象 看護師及び准看護師の資格を有する50歳くらいまでの人
申し込み 2月20日までに直接または電話で富士市救急医療協会へ ☎51-0099

ヘルシークッキング講座

☎ 保健福祉センター 64-8993

と き 2月26日(水) 9:30～12:30
と ころ フィランセ西館2階
内 容 コレステロール値が気になる人のヘルシーメニューの調理実習
対 象 40歳～69歳のコレステロール値や中性脂肪値が高めの人で、前回10月31日の講座に参加できなかった人
定 員 30人(応募者多数の場合は抽せん)
受講料 材料費一部負担
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん2枚
申し込み 2月19日までに電話で保健福祉センターへ

健康づくり・保健コーナー ⑤



若者の健康～若いときから運動習慣を～

[今、富士市の若者は...]

今、富士市では運動を習慣としている20代の男性は11.1%、女性は5.2%で、男女ともに国の20代基準値の男性26.9%、女性16.7%よりも低い現状にあります。

(平成13年健康ふじ21市民アンケートより)

20代は、生涯にわたる運動習慣の定着を確実にする重要な時期です。健康ふじ21計画の中では、日ごろからの健康維持、増進のために意識的に運動している若者をふやそうという目標があります。

[“体を動かす”ことの大切さ]

運動不足になると、体の筋力や免疫力が弱くなり、生活習慣病などの病気にかかりやすくなります。また、体の柔軟性やバランス能力が低下してけがをしやすくなったり、肥満の原因にもなったりします。運動は、健康な体づくりになくてはならないものなのです。

[では何をすればいいの?]

体力に合った継続できる運動を行きましょう。仲間

と一緒に行動といういいですね。

週2回以上、1回30分以上の息が弾む程度の運動を習慣にしましょう。

日ごろから「散歩」「早く歩く」「乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにする」など意識的に身体を動かしましょう。

1日平均1万歩以上歩くことを目標にしましょう。

最初はまずウォーキングから始めましょう。

運動をするときは...

- ・食後1時間以内の運動は避けましょう。
- ・睡眠不足や体調不良の日はやめましょう。
- ・準備体操を入念にしましょう。
- ・整理体操で疲れた筋肉をほぐしましょう。



さあ、あなたもきょうから早速、体を動かしてみませんか? 激しい運動を急に始める必要はありません。少しずつ体を動かすことを意識しましょう。軽い運動でも、積み重なれば立派な運動になります。

保健福祉センター ☎64-8990