

広報「ふじみ」が『くらしの情報』と『町の話』をお届けします

広報 ふじみ

2014年3月 平成26年 No.528

巻頭 安心できる子育て環境

主な内容

- 02 巻頭：安心できる子育て環境
- 04 教育委員会だより
- 06 土砂災害ハザードマップ 他
- 07 経営所得安定対策
- 08 上下水道料金改定
- 10 国保の届出 他
- 12 年金だより 他
- 22 保健補導員だより
- 24 富士見の景観

人生の中で最も成長が目覚ましい赤ちゃん期。この大切な時期から「親子の愛情」と「家族の絆」を育みながら未来へ続く土台を作り、豊かに成長することを願います。

写真：7ヵ月児健診 保健センター

巻頭 安心できる子育て環境を目指して」

安心して子どもを産み、育てられる環境を目指して、町が実施している事業をご紹介します

お気軽にご利用ください 妊娠、出産時から、お子さんの成長段階に合わせた相談事業

妊婦時

- ・ 妊婦相談
- ・ 栄養相談

担当：保健師・栄養士

【お問い合わせ先】 住民福祉課 保健予防係、電話番号：62-9134

誕生から乳幼児期

- ・ 赤ちゃん訪問
- ・ 乳幼児相談

担当：保健師

【お問い合わせ先】 住民福祉課 保健予防係、電話番号：62-9134

発育・発達・育児相談

- ・ 子育て相談
- ・ 心理相談

相談員：保健師・臨床心理士

【お問い合わせ先】 住民福祉課 保健予防係、電話番号：62-9134

すくすく広場

お子さんの発育・保育園での集団生活についての相談・訓練

担当：保育士・作業療法士

【お問い合わせ先】 子ども課 子ども支援係、電話番号：62-9237

家庭教育相談

家庭での育児・学習環境についての相談に応じます

担当：家庭教育相談員

【お問い合わせ先】 子ども課 子ども支援係、電話番号：62-9233（相談員直通）

子育て教室・検診

妊娠時から出産まで、富士見町では子育てに関する知識を高め仲間づくりのために実施しています。

- ・ 妊婦歯科検診
- ・ プレママクラブ
妊娠から出産・育児についての学習会を年3回開催しています。
- ・ パパ・ママ教室
入浴実習を夜間に開催しています。
- ・ 赤ちゃん訪問
保健師が直接お伺し、母子の健康の確認や相談をします。
- ・ 親子料理教室
乳幼児の食について、栄養士による料理教室を年2回開催しています。

【お問い合わせ先】 住民福祉課 保健予防係、電話番号：62-9134

子育て広場 AiAi

未就園児のお子さんご家族の交流の場です。

毎月様々な子育て講座や親子が楽しめるイベントを開催しています。

- ・ 利用料：無料
- ・ 場所：富士見町乙事 1230 番地 町民広場内
- ・ 開設時間
毎週月曜日から金曜日

午前 10 時から午後 3 時

(休館日：土・日・祝祭日・お盆)

【お問い合わせ先】 NPO 法人ふじみ子育てネットワーク、電話番号：62-5505

町立保育園

富士見町立の各保育園では、自然環境を活かした遊びや、地域との交流・食育・季節に応じた行事などを通してお子さんの心と体を育てる保育を行っています。

また、保護者が安心して就労できるよう早朝・延長・土曜・一時保育を行っています。

開設時間等（開設：午前 8 時から午後 4 時）

富士見保育園

未満児保育：可／早朝保育：午前 7 時 30 分から／延長保育：午後 4 時から 6 時 45 分／土曜保育：可／一時保育：可／電話番号：62-2422

西山保育園

未満児保育：可／早朝保育：午前 7 時 30 分から／延長保育：午後 4 時から 6 時 45 分／一時保育：可／電話番号：62-4130

本郷保育園

未満児保育：可／早朝保育：午前 7 時 45 分から／延長保育：午後 4 時から 6 時 30 分／一時保育：可／電話番号：62-4316

落合保育園

早朝保育：午前 7 時 45 分から／延長保育：午後 4 時から 6 時 30 分／一時保育：可／電話番号：64-2159

境保育園

早朝保育：午前 7 時 45 分から／延長保育：午後 4 時から 6 時 30 分／一時保育：可／電話番号：62-2602

ファミリー・サポート・センター

保護者の用事や、病気等により育児の支援が必要な方（依頼会員）と、育児の支援ができる方（支援会員）双方が登録制により支援活動が行える制度です。

- ・ 対象：0 歳から小学 6 年生
- ・ 利用料：利用時間および曜日により決められています。

【お問い合わせ先】 子ども課 子ども支援係、62-9237

落合保育園、電話番号：62-2602

小児夜間急病センター

小児夜間急病センターは、諏訪広域連合で設置しているお子さんの夜間の外来診療を専門とする医療機関です。

- ・ 診療時間：午後 7 時から午後 9 時
- ・ 診療科目：小児科（ケガ・やけどは除きます）
- ・ 対象：3 ヶ月児以上中学生まで

- ・ 場所：長野県諏訪市四賀 2299-1
電話番号：54-4699（よるきゅうきゅう）
事前に電話してから受診してください。
- ・ アドレス：<http://www.widesuwa.net/suwakouiki/syouni/top.htm>

病児・病後児保育

お子さんが病気の時、保護者が就労などで看護できない場合に保育を実施します。看護師、保育士が保育にあたります。

- ・ 対象：生後 6 ヶ月から小学 3 年生
- ・ 利用料：無料
- ・ 場所：富士見高原医療福祉センター富士見高原病院、電話番号：62-3030
- ・ 開設時間：毎週月から金曜日
午前 8 時から午後 6 時（お盆・年末年始祝日を除く）

【お問い合わせ先】 子ども課 子ども支援係、電話番号：62-9237

病児・病後児保育児童クラブ

保護者が安心して働き続けるために、お子さんの放課後の居場所として、各小学校には児童クラブを開設しています。

異年齢のお子さんが楽しく、安全に過ごすことができます。

- ・ 対象：小学 1 年生から 4 年生
- ・ 利用料：有料
- ・ 場所：各小学校内
- ・ 開設時間：次のとおり

富士見小学校児童クラブ

開設時間：午前 6 時 45 分まで／夏休み・春休みの開設：あり／電話番号：62-3153

本郷小学校児童クラブ

開設時間：午前 6 時 45 分まで／夏休み・春休みの開設：あり／電話番号：62-6599

境小学校児童クラブ

開設時間：午前 6 時 45 分まで／夏休み・春休みの開設：あり／電話番号：64-2051

富士見町 教育委員会だより 第 99 号

平成 26 年 3 月 1 日発行／富士見町教育委員会編集／電話番号：62-9235／

kodomo@town.fujimi.lg.jp

3 月定例教育委員会

3 月 7 日（金曜日）午後 1 時 30 分より役場 2 階 教育長応接室、傍聴歓迎！

子どもに関するなんでも相談

月曜日から金曜日

午前8時30分から午後5時15分／電話番号：62-9233／家庭・教育相談員（鈴木）

今月の無料塾

今年度の無料塾はすべて終了しました。来年度に向けての開講準備中です。4月より生徒募集開始します！

ソニー教育財団 ソニー子ども科学教育プログラム

富士見中学校最優秀賞受賞

このたび、2013年度ソニー子ども科学教育プログラム「科学が好きな子どもを育てる」教育実践と計画の論文において、全国最優秀校となることができ、2月1日に表彰を受けました。

論文には、寒天で作った地層モデルから見えない部分の地層を推測し検証する授業、イオン化した金属が存在する水溶液に別の金属を入れてイオンのなりやすさを検証する授業等、「科学する心」を育む6つの実践を載せさせていただきました。昨年秋には、優秀校以上の学校による現地審査をいただいた上で受賞に至りました。

ソニー教育財団の方々からは、「生徒たちは感性豊かに自分なりの考えをもち、自分の仮説を実験で確かめてみたいと意欲的に課題に向かう様子が見られた。」と大きく評価されました。自然豊かな富士見町に育ち、幼い頃からの御家庭、地域、保育園、小学校での教育力があつたからこそ今回の受賞に至ったと感じています。

10月31日（金曜日）に、今回の受賞を機とした「ソニー科学教育研究会全国大会」が、富士見中を会場として開催されます。全国へ向けての大会ですが、地域の方にも是非科学的真実を求めて探究する生徒の姿をご覧頂けるとありがたいです。

（富士見中学校教諭：伏見之孝）

全国都道府県対抗

男子駅伝競走での健闘を激励

1月19日に全国都道府県対抗男子駅伝競走が広島で行われました。この大会では、皆さんご存知の通り、長野が5年ぶり6度目の優勝（優勝回数単独最多）でした。

この大会で2区を走り、14位から6位へとチームの順位を押し上げる快走を見せた富士見中学校の名取燎太くんが1月28日、教育長を表敬訪問しました。

今年度に入り、活躍が目覚ましい名取燎太くんですが、これまでの大会でも大会新記録を更新する、素晴らしい走りをしてきました。

教育長から激励金をお渡しし、今後のさらなる活躍への期待をお伝えしました。

写真：激励金を受け取る名取くんと、教育長

おもな大会の結果

- ・ 5月／県伊那陸上／3000m／〈大会新記録〉9分2秒48
- ・ 6月／県総体／3000m／〈大会新記録〉8分47秒96

富士見のこどもたち、元気に育っています！

町のホームページでは、町内の5保育園それぞれに、園児たちの様子をお伝えしています。

四季折々の行事や普段の園生活の様子を写真を交え掲載しています。

町の園児たちの様子が垣間見えるページです。皆さん是非一度のぞいてみてください。

【町HP→町民のページ→分類で探す→子育て→保育園】

URL：<http://www.town.fujimi.lg.jp/page/shisetu-hoiku.html>

平成25年度もあと少し…。今年度も元気いっぱいの園児たちのつぶやきの一部を以下に紹介します。

【おやつの話】

- ・ 園児：「今日のおやつ何？」
- ・ 保：「ラスクだよ」
- ・ 園児：「風邪のときに口にするやつ？」

(5月)

- ・ 園児：「うみいってきたー。」
- ・ 保：「よかったね、プールと違った？」
- ・ 園児：「うん！しょうゆはいつた！」

(8月)

【運動会を終えて、張り切って生活をする様子に】

- ・ 保：「みんなすごいね！」
- ・ 園児：「だってここ（心）に透明の金メダル持ってるんだもん！」

(9月)

【遠足の途中、咲いていたつつじを指して・・・】

- ・ 園児：「ひつじがさいてるー」
- ・ 園児：「ひつじが一匹♪ひつじが二匹♪」

(町内保育園のお便りの中から抜粋しました)

富士見町スポーツ少年団

平成26年度新規団員募集

町スポーツ少年団では、平成26年度新規団員を募集しています。入団を考えている方、興味のある方はお気軽にご連絡ください。

- ・ 種目：剣道・野球・バレーボール・サッカー・空手・バトントワラー・鼓笛隊・スキー

- ・ 対象：小学生 ※小学生以外についてはご相談ください。

【お問い合わせ先】 スポーツ少年団事務局（町民センター内）、電話番号：62-2400

3月16日（第3日曜日）は、家庭の日・家庭読書の日

子どもにとって春休みが充実したものになるよう、子どもの声に耳を傾け、子どもの成長を家族全員で応援しましょう。

編集後記

今シーズンは大雪続き。大人はこりごりですが子ども達にとっては楽しい遊びがいっぱい!!学校でも保育園でも元気に雪遊びをする姿が見られました。(G)

防災ガイドブックを作成しました！！

【お問い合わせ先】 総務課、防災・危機管理係／電話番号：62-9326

長野県が平成24年度に調査した、町内の「土砂災害警戒区域」および「土砂災害特別警戒区域」が告示されたことに伴い、富士見町防災ガイドブックを作成しました。

この防災ガイドブックは土砂災害ハザードマップ、地震による建物被害マップ、震度マップほか、日頃の備えについて記載された冊子となっています。

土砂災害には「急傾斜地の崩壊（崖崩れ）」「土石流」「地滑り」の3種類の発生原因があり、町内の指定箇所数は次のとおりです。

※当町では「地滑り」は該当ありません。

- ・ 土砂災害警戒区域：土砂災害のおそれがある区域
- ・ 土砂災害特別警戒区域：土砂災害警戒区域のうち、建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域

富士見町に予想される想定地震は6つあり、予想される震度をマップに表示しました。

その中でも最も大きな被害が予想される「糸魚川ー静岡構造線（中部）」については、町全域に震度6弱から震度7の強い揺れが感じられ、大きな被害を与える可能性があります。

震度7になると崖崩れや、固定していない家具が倒れたりするおそれがあります。

※防災ガイドブックを3月中旬に全戸配布します。区（集落）に未加入の方については、役場総合窓口でお渡ししますのでお越しください。

画像：土砂災害ハザードマップ／震度マップ

消費税の転嫁等に関する情報受付窓口について

【お問い合わせ先】 財務課、町税係／電話番号：62-9122

社会保障の充実と財政健全化のため、平成26年4月1日から消費税率が8%に引き上げられ

ます。それに伴い消費税の転嫁を阻害する行為を是正し、消費税の円滑かつ適正な転嫁を確保するため、平成25年10月1日から「消費税転嫁対策特別措置法」が施行されました。この法律により、次の行為は禁止されています。

【消費税の転嫁拒否等の行為】

1. 減額・買ったとき (2)商品購入、役務（サービス）利用、利益提供の要請
2. 本体価格での交渉の拒否 (水)報復行為

【消費税の転嫁を阻害する表示】

1. 取引の相手方に消費税を転嫁していない旨の表示（⇒ 例：「消費税は当店が負担しています。」）
2. 取引の相手方が負担すべき消費税に相当する額の全部または一部を対価の額から減ずる旨の表示であって消費税との関連を明示しているもの（⇒ 例：「消費税還元セール」「消費税率上昇分値引きします。」）
3. 消費税に関連して取引の相手方に経済上の利益を提供する旨の表示であって(2)に掲げる表示に準ずるもの（⇒ 例：「消費税相当分、商品券を提供します。」）

情報受付窓口について

商品納入先業者（買手）による買ったときや小売業者による消費税の不当表示など、法律違反が疑われる個別事案について、次の窓口でお問い合わせ・相談を受け付けています。

詳しくは、富士見町ホームページ (<http://www.town.fujimi.lg.jp/>) をご覧ください。

- ・ 国の相談窓口：消費税の転嫁拒否等の行為に関する情報

【お問い合わせ先】 消費税価格転嫁等総合相談センター／電話番号：0570-200-123

- ・ 町の相談窓口：

事業者からの情報 **【お問い合わせ先】** 産業課、商工観光係／電話番号：62-9228

消費者からの情報 **【お問い合わせ先】** 住民福祉課、住民係／電話番号：62-9112

※町における受付窓口は、転嫁拒否等の行為に対する調査・指導権限を有していませんので、違反被疑情報に該当するものは、権限を有する国の機関等に通知します。

平成 26 年度経営所得安定対策について

【お問い合わせ先】 農林水産省、関東農政局、松本地域センター／電話番号：0263-47-2001
富士見町地域農業再生協議会事務局（産業課農林係／電話番号：62-9222）

制度の目的

諸外国との生産条件の格差により不利がある国内農産物について、引き続き生産コストと生産額の差に相当する額を直接交付します。（米については、諸外国との生産条件格差から乗じる不利はないことから、平成29年産までの補助とします）

また、水田に野菜等の作物を生産する農業者に対して交付金を直接交付することにより、水田のフル活用を推進し、食料自給率・自給力の向上を図ります。

(国の補助事業)

対象者

出荷・販売を目的として作物を生産（耕作）する販売農家の方。（出荷実績を報告していただく場合があります）

※出荷・販売がない方（自家消費等）については補助の対象となりません。

補助の内容

水田

対象：主食用米／助成名称：米の直接支払交付金／補助の内容：7,500円/10a／要件：作付面積から一律10aを控除して交付。（平成30年以降は米の交付金は廃止される予定です）

水田の転作

戦略作物

対象：麦・大豆・飼料作物／助成名称：水田活用の直接支払交付金／補助の内容：35,000円/10a／要件：

- ・ 戦略作物については、販売先（出荷先）との出荷・販売契約を結ぶ必要があります。
- ・ WCS用稲、加工用米、飼料用米、米粉用米については、事前に国による認定が必要です。
- ・ 飼料用米、米粉用米については、農産物検査による出荷数量の確認を受ける必要があります。
- ・ 作付面積に応じて交付。

対象：WCS用稲／助成名称：水田活用の直接支払交付金／補助の内容：80,000円/10a／要件：

- ・ 戦略作物については、販売先（出荷先）との出荷・販売契約を結ぶ必要があります。
- ・ WCS用稲、加工用米、飼料用米、米粉用米については、事前に国による認定が必要です。
- ・ 飼料用米、米粉用米については、農産物検査による出荷数量の確認を受ける必要があります。
- ・ 作付面積に応じて交付。

対象：加工用米／助成名称：水田活用の直接支払交付金／補助の内容：20,000円/10a／要件：

- ・ 戦略作物については、販売先（出荷先）との出荷・販売契約を結ぶ必要があります。
- ・ WCS用稲、加工用米、飼料用米、米粉用米については、事前に国による認定が必要です。
- ・ 飼料用米、米粉用米については、農産物検査による出荷数量の確認を受ける必要があります。
- ・ 作付面積に応じて交付。

対象：飼料用米・米粉用米／助成名称：水田活用の直接支払交付金／補助の内容：55,000

円から105,000円/10a（収量により単価が変動します）／要件：

- ・ 戦略作物については、販売先（出荷先）との出荷・販売契約を結ぶ必要があります。
- ・ WCS用稲、加工用米、飼料用米、米粉用米については、事前に国による認定が必要です。
- ・ 飼料用米、米粉用米については、農産物検査による出荷数量の確認を受ける必要があります。
- ・ 作付面積に応じて交付。

その他

対象：そば・なたね／助成名称：産地交付金／補助の内容：20,000円/10a／要件：・作付面積に応じて補助。

対象：その他の転作作物（野菜・花卉・果樹等）／助成名称：産地交付金／補助の内容：10,000円/10aを基本／要件：・作付面積に応じて補助。

水田・畑

対象：そば・麦・大豆・なたね／助成名称：畑作物の直接支払交付金（数量払）／補助の内容：出荷数量に応じて交付／要件：

- ・ 播種前に販売先（出荷先）との出荷・販売契約を結ぶ必要があります。
- ・ 出荷前に農産物検査（品質検査）を受けなければ、交付金を受けることができません。
- ・ 平成27年度からは、数量払を受けるには認定農業者になる必要があります。

その他

対象：米・麦・大豆／助成名称：米・畑作物の収入減少影響緩和対策／補助の内容：販売収入が減少し、標準的な金額を下回った場合、減収額の9割を補てん／要件：

- ・ 農業者と国が1：3の割合で拠出金を積み立て、販売収入が減少した場合に補てん。
- ・ 認定農業者が対象。
- ・ 平成26年度に限り、認定農業者以外の方も加入できます。（この場合は拠出金はありませんが、補てんされる割合は減少金額の約3割までです）

申請の受付

平成26年4月1日から6月30日

農業者を対象とした相談会

- ・ 日時：3月24日（月曜日）・25日（火曜日）午後1時30分から午後4時30分
- ・ 対象：全町
- ・ 会場：役場2階201会議室
- ・ 持ち物：集落等から配布される書類一式・印鑑・筆記用具、等

上下水道料金改定のお知らせ

【お問い合わせ先】 上下水道課、庶務経理係／電話番号：62-9352

平成26年6月検針分（7月請求分）から、水道料金は1立方メートルにつき5円（税抜き）の値下げ、下水道使用料は平均14.1円（税抜き）の値上げの改定をさせていただきます。

今後も、より一層の経費の節減を図りながら、両事業ともに効率的経営に努めてまいりますので、皆様のご協力とご理解をお願いいたします。

※平成26年4月1日以降の移動及び廃止に伴う、料金等の清算につきましては、改定後の料金となります。

水道料金について

今回「水道料金の改定」において、**【用途区分】**の追加と見直しを実施しました。

従前に比べ、使用水量に反映した料金設定です。（料金表参照）

水道使用用途変更届について

現在使用している用途で変更希望の方は次の事項を確認のうえ、提出してください。

（届出書は役場上下水道課（3階）にあります）

1. 用途の変更後、概ね1年以上の使用見込み水量に対してお願いします。
2. 年度内（平成26年3月31日まで）の提出をお願いします。
3. 例えば一般家事用の方が営業用に変更される方です。（次ページの備考欄参照）

※平成26年6月検針分（7月請求分）から該当となります。

図：水道使用用途変更届【見本】（実際はA4サイズ）

※現在と変更ない場合は提出不要です。

上水道の使用料金表

現行（税込み・5%）

一般地区

- ・ 用途：家事用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・料金、1,312.5円／超過料金：11立方メートル以上15立方メートルまで1立方メートルにつき152.25円、16立方メートル以上1立方メートルにつき173.25円
- ・ 用途：官公署用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・料金、1,312.5円／超過料金：11立方メートル以上15立方メートルまで1立方メートルにつき152.25円、16立方メートル以上1立方メートルにつき173.25円
- ・ 用途：学校・病院用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・料金、1,312.5円／超過料金：11立方メートル以上15立方メートルまで1立方メートルにつき152.25円、16立方メートル以上1立方メートルにつき173.25円
- ・ 用途：営業用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・料金、1,680.0円／超過料金：11立方メートル以上15立方メートルまで1立方メートルにつき152.25円、16立方メートル以上1立方メートルにつき173.25円
- ・ 用途：浴場用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・料金、1,312.5

円／超過料金:11立方メートル以上15立方メートルまで1立方メートルにつき152.25円、16立方メートル以上1立方メートルにつき173.25円

- ・ 用途：工場用、食品加工／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、1,000立方メートル・料金、124,950円／超過料金：1,001立方メートル以上1立方メートルにつき173.25円
- ・ 用途：工場用、その他／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、1,500立方メートル・料金、124,950円／超過料金：1,501立方メートル以上1立方メートルにつき173.25円・1日使用料5,000立方メートルを超える場合1,501立方メートル以上1立方メートルにつき134.40円
- ・ 用途：南諏衛生センター／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、1,000立方メートル・料金、164,850円／超過料金：1,001立方メートル以上1立方メートルにつき168.00円
- ・ 用途：学校プール用／水道料金1立方メートルにつき152.25円
- ・ 用途：臨時用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・料金、3,675円／超過料金：11立方メートル以上1立方メートルにつき204.75円
- ・ 用途：消火栓、消火演習用／基本水量及び料金（1ヵ月）：1栓1回につき864円／超過料金：1回5分以内とする

保健休養地地区

- ・ 用途：臨時用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・料金、3,675円／超過料金：11立方メートル以上1立方メートルにつき204.75円
- ・ 用途：臨時用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・料金、3,675円／超過料金：11立方メートル以上1立方メートルにつき204.75円

備考

1. 家事用とは、一般家庭用として飲料、炊事、洗たく及び浴用等の使用に給水するものをいう。
2. 官公署用とは、国、地方公共団体及び公共企業体その他これに類するものに給水するものをいう。
3. 学校・病院用とは、学校、保育園、病院その他これに類するものに給水するものをいう。
4. 営業用とは、旅館業、料理店業、食堂、洗たく業、生鮮魚介販売業、理髪、理容業、運輸業等で営業用に水を使用すると管理者が認定したものをいう。
5. 浴場用とは、公衆浴場の使用に給水するものをいう。
6. 工場用とは、工場施設を有する事業所等で使用水量が月平均食品加工1,000立方メートル、その他1,500立方メートルを超えると認められる事業所に給水するものをいう。
7. 学校プール用とは、学校のプールに給水するものをいう。
8. 臨時用とは、建築工事、興業その他一時的の使用に給水するものをいう。
9. 一般用とは、保健休養地地区において臨時用以外の使用に給水するものをいう。

改定（税込み・8%）

一般地区

- ・ 用途：家事用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・ 料金、1,296円／超過料金：11立方メートル以上20立方メートルまで1立方メートルにつき151.2円・ 21立方メートル以上1立方メートルにつき172.8円
- ・ 用途：官公署・学校・病院・福祉施設用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・ 料金、1,296円／超過料金：11立方メートル以上20立方メートルまで1立方メートルにつき151.2円・ 21立方メートル以上500立方メートルまで1立方メートルにつき172.8円・ 501立方メートル以上1立方メートルにつき167.4円
- ・ 用途：営業用(1)／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・ 料金、1,296円／超過料金：11立方メートル以上20立方メートルまで1立方メートルにつき151.2円・ 21立方メートル以上1立方メートルにつき172.8円
- ・ 用途：営業用(2)／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、500立方メートル・ 料金、85,752円／超過料金：501立方メートル以上1立方メートルにつき167.4円
- ・ 用途：工場用(1)／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、1,000立方メートル・ 料金、169,452円／超過料金：1,001立方メートル以上1立方メートルにつき162円
- ・ 用途：工場用(2)／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、2,000立方メートル・ 料金、331,452円／超過料金：2,001立方メートル以上1立方メートルにつき156.6円・ 1日使用料3,001立方メートルを超える場合2,001立方メートル以上1立方メートルにつき140.4円
- ・ 用途：その他、学校プール用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水道料金1立方メートルにつき151円
- ・ 用途：その他、臨時用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・ 料金、3,726円／超過料金：11立方メートル以上1立方メートルにつき205.2円
- ・ 用途：その他、消火栓、消火演習用／基本水量及び料金（1ヵ月）：1栓1回につき・ 料金、864円／超過料金：1回5分以内とする

保健休養地地区

- ・ 用途：一般用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・ 料金、1,890円／超過料金：11立方メートル以上1立方メートルにつき205.2円
- ・ 用途：営業用(1)／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・ 料金、1,890円／超過料金：11立方メートル以上1立方メートルにつき205.2円
- ・ 用途：営業用(2)／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、500立方メートル・ 料金、102,438円／超過料金：501立方メートル以上1,000立方メートルまで1立方メートルにつき199.8円・ 1,001立方メートル以上1立方メートルにつき194.4円
- ・ 用途：臨時用／基本水量及び料金（1ヵ月）：水量、10立方メートル・ 料金、5,940円／超過料金：11立方メートル以上1立方メートルにつき297円

備考

1. 家事用とは、一般家庭用として飲料、炊事、洗たく及び浴用等の使用に給水するものをいう。
2. 官公署・学校・病院・福祉施設用とは、国、地方公共団体及び公共企業体その他これに類するものと、学校、保育園、病院、福祉施設その他これに類するものに給水するものをいう。
3. 営業用(1)、(2)とは、宿泊業、飲食店業、洗たく業、生鮮魚介販売業、小売製造業、理髪・理美容業、運輸業、観光サービス業、酪農・農業生産業、浴場用（公衆浴場）等で営業用に水を使用すると管理者が認定したものをいう。
4. 工場用(1)、(2)とは、工場施設を有する事業所等で使用水量が月平均(1)は1,000、(2)は2,000立方メートルを超えると認められる事業所に給水するものをいう。
5. 学校プール用とは、学校のプールに給水するものをいう。
6. 臨時用とは、建築・建設工事、興業その他一時的の使用に給水するものをいう。
7. 一般用とは、保健休養地地区において営業用、臨時用以外の使用に給水するものをいう。
8. 営業用(1)、(2)とは、宿泊業、飲食店業、小売製造業、運輸業、観光サービス業、浴場用（公衆浴場）等で営業用に水を使用すると管理者が認定したものをいう。

下水道の使用料金表（2使用月につき）

現行（税込み・5%）

一般汚水

基本使用料

- ・ 排出量：10立方メートルまで／使用料：1,753.5円

超過使用料

- ・ 排出量：10立方メートルを超え 20立方メートルまで／使用料 1立方メートルにつき：184.8円
- ・ 排出量：20立方メートルを超え 30立方メートルまで／使用料 1立方メートルにつき：191.1円
- ・ 排出量：30立方メートルを超え 50立方メートルまで／使用料 1立方メートルにつき：199.5円
- ・ 排出量：50立方メートルを超え 100立方メートルまで／使用料 1立方メートルにつき：205.8円
- ・ 排出量：100立方メートルを超える分／使用料 1立方メートルにつき：214.2円
- ・ 排出量：1日排出量 2,500立方メートルを超える場合 100立方メートルを超える分／使用料 1立方メートルにつき：193.2円

改定（税込み・8%）

一般汚水

基本使用料

- ・ 排出量：10立方メートルまで／使用料：1,753.5円

超過使用料

- ・ 排出量：10立方メートルを超え20立方メートルまで／使用料1立方メートルにつき：205.2円
- ・ 排出量：20立方メートルを超え30立方メートルまで／使用料1立方メートルにつき：210.6円
- ・ 排出量：30立方メートルを超え50立方メートルまで／使用料1立方メートルにつき：221.4円
- ・ 排出量：50立方メートルを超え100立方メートルまで／使用料1立方メートルにつき：226.8円
- ・ 排出量：100立方メートルを超える分／使用料1立方メートルにつき：237.6円
- ・ 排出量：1日排出量2,500立方メートルを超える場合100立方メートルを超える分／使用料1立方メートルにつき：221.4円

国保だより

国保の届出はお早めに

【お問い合わせ先】 住民福祉課国保年金係／電話番号：62-9111

3月から4月は転出・転入の季節です。

国保に関する届出については、適正な保険料賦課・保険給付のためにも、必ず14日以内に届出をしてください。届出が遅れると、遡って保険料を納めなければなりませんし、適正な給付が受けられない場合があります。

国保に入るとき

- ・ 町外から転入したとき／持ち物：印鑑・転出証明書
- ・ 職場の健康保険をやめたとき、または任意継続の期間が満了したとき／持ち物：印鑑・離職票など退職の証明書、または職場の健康保険をやめた証明書
- ・ 他の健康保険の被扶養者からはずれたとき／持ち物：印鑑・被扶養者でなくなった証明書
- ・ 子どもが生まれたとき／持ち物：印鑑・保護者の加入している保険証
- ・ 生活保護を受けなくなったとき／持ち物：印鑑・生活保護廃止（停止）決定通知書
- ・ 外国人が入るとき／持ち物：外国人登録証明書（在留期間が1年以上）

国保をやめるとき

- ・ 町外へ転出するとき／持ち物：印鑑・保険証
- ・ 職場の健康保険へ入ったとき／持ち物：印鑑・国保と新しい健康保険の両方の保険証（新しい保険証が未交付の場合、健康保険加入の証明）
- ・ 他の健康保険の被扶養者になったとき／持ち物：印鑑・国保と新しい健康保険の両方の保険証（新しい保険証が未交付の場合、健康保険加入の証明）
- ・ 死亡したとき／持ち物：印鑑・保険証
- ・ 生活保護を受けることになったとき／持ち物：印鑑・生活保護開始決定通知書

その他

- ・ 保険証をなくしたとき／持ち物：印鑑・本人確認できるもの
- ・ 保険証を汚して使えなくなったとき／持ち物：印鑑・保険証
- ・ 就学のため町外に住民票をうつすとき（学）／持ち物：印鑑・保険証・在学証明書または学生証（コピー可）
- ・ 就学が終了したとき（卒業・就職等）／持ち物：（学）の保険証から一般保険証への切り替え手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。
- ・ 町内で住所が変わったとき／持ち物：印鑑・保険証
- ・ 世帯主や氏名が変わったとき／持ち物：印鑑・保険証
- ・ 世帯分離・世帯合併したとき／持ち物：印鑑・保険証
- ・ 退職者医療制度の対象になるとき／持ち物：年金証書（国保加入の際65歳未満の方で年金を受給される方のみ）

ご存じですか？ “ジェネリック医薬品”

【お問い合わせ先】 住民福祉課国保年金係／電話番号：62-9111

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは

医薬品は、薬事法により様々な規制が定められており、新薬は、20年から25年間特許に守られ、開発メーカーが独占的に製造販売できます。

特許期間満了後、その有効成分は国民共有の財産となり、他の医薬品メーカーが厚生労働省の承認を得れば、新薬と同じ規制のもと、開発・製造・販売することができます。こうした医薬品の総称が「ジェネリック医薬品」です。

※平成9年から品質再評価がなされ、品質管理はより厳しいものとなっています。

ジェネリック医薬品の選択により、薬代を節約できます。

新薬を開発するには長い時間と多大な費用がかかるのに対し、ジェネリック医薬品の開発期間は3～5年であるため、新薬より低価格です。ジェネリック医薬品を選ぶことは、薬代の節約になり、増え続ける医療費の節減にもつながります。

ジェネリック医薬品を希望するときには

1. 医療機関で処方箋を受け取る。

「後発医薬品への変更不可」という医師の署名がなければ、ジェネリック医薬品に変更できます。

2. 薬剤師からジェネリック医薬品の特徴や価格、変更した際の注意点などの説明を受け、薬を選ぶ。

※医師や薬剤師に言い出しにくい方は、受付でジェネリック医薬品希望カードを出せば、意思表示することができます。

ジェネリック医薬品希望カードは保険証更新の際に同封しました。また、国保年金係窓口でも配布しています。

高額な診療を受ける皆さまへ

【お問い合わせ先】 住民福祉課国保年金係／電話番号：62-9111

「認定証」などを提示すれば、窓口における支払いが自己負担限度額までとなります。高額な診療（入院・外来）を受け、ひと月の窓口支払い額が世帯の自己負担限度額を超える場合、世帯の自己負担限度額を示す「限度額認定証」を提示することで、ひと月の窓口支払い額が自己負担限度額までとなります。

※「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きとなります。（国保年金係窓口で高額療養費支給申請をし、後日支払った窓口負担額と限度額との差額の給付を受ける）

【富士見町国民健康保険・長野県後期高齢者医療保険に加入されている場合】

1. 役場国保年金係の窓口で「認定証」の申請手続きをする
（持ち物）・「認定証」の交付を受けたい方の保険証・印鑑（認印）
2. 病院・薬局などで「認定証」を提示する
3. ひと月の同一医療機関での医療費は、「認定証」に示された区分の自己負担限度額までの支払いとなります

※ただし、70歳以上の方で、住民税が課税世帯の方は、認定証は必要なく「保険証」と「高齢受給者証」の提示（後期高齢者医療加入者は「後期高齢者医療保険証」）で自己負担限度額までの支払いとなります。

年金だより

後納制度について

【お問い合わせ先】 岡谷年金事務所／電話番号：23-3661

過去10年分まで国民年金保険料が納められます！

国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増

やすことができるものです。

また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。過去10年以内に納め忘れの保険料がある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。なお、後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日までとなっています。お早めにお申込みください。

後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限（平成26年3月31日）までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成26年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所にご連絡ください。

【ご注意】平成16年3月以前の後納保険料は、10年を超えるため平成26年4月以降は納付できません。

後納制度の申込み・納付書の再発行のお問合せ

国民年金保険料専用ダイヤル(ナビダイヤル)／電話番号：0570-011-050

(050から始まる電話でおかけになる場合は／電話番号：03-6731-2015)

【受付時間】

月曜日／午前8時30分から午後7時00分

火から金曜日／午前8時30分から午後5時15分

第2土曜日／午前9時30分から午後4時00分

※お問合せの際は基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

出張年金相談会のお知らせ

【お問い合わせ先】岡谷年金事務所／電話番号：23-3661

住民福祉課国保年金係／電話番号：62-9111

みなさんにご利用いただいております出張年金相談会を、平成26年度は次の日程で開催します。

相談日（毎月第1水曜日です）

- ・ 4月2日（水曜日）
- ・ 5月7日（水曜日）
- ・ 6月4日（水曜日）
- ・ 7月2日（水曜日）
- ・ 8月6日（水曜日）
- ・ 9月3日（水曜日）
- ・ 10月1日（水曜日）
- ・ 11月5日（水曜日）

- ・ 12月3日（水曜日）
- ・ 1月7日（水曜日）
- ・ 2月4日（水曜日）
- ・ 3月4日（水曜日）

時間

午前10時から午後3時

場所

役場3階301から303会議室

相談担当

岡谷年金事務所担当官

ふるさとのみなさんへ 東都高原富士見会だより

小林春彦（葛窪出身）

春の訪れが感じられるこの頃、皆様におかれてはお元気でお過ごしのことと存じます。

私が故郷を出て、早四十年が経過し今年は還暦です。都会の片隅で働き、家族や友人に囲まれて頑張ってこられたのも、ふるさとの存在が大きかったと思います。

亡き母の墓参りと高齢の父に会うため、年に三回から四回里帰りをします。実家から見る八ヶ岳、甲斐駒ヶ岳と南アルプスや富士山の絶景に心が洗われます。それにうまい空気と水は絶品で、身体が清められリフレッシュできます。

また、義理人情に厚く納得するまで議論し、協力し合う風土も大好きで、旧友との親睦会等、元気を貰っています。それに東都高原富士見会の存在も大きいと思います。

昨年十一月二三日に毎年恒例の親睦の集いを開催し、五味会長を始め五十名余の会員と富士見町から名取副町長を始め九名の方々の参加をいただき、楽しく交流し親睦を深めることができました。今後とも、富士見町の皆様との交流と連携を強めていきたいと思いません。

過疎と少子高齢化等の中、メガソーラ 一等の取り組みを始め、恵まれた自然環境を活かした産業の育成とまちづくりに期待します。

私も「おらがふるさと富士見町」を宣伝し、応援します。

平成 26 年度諏訪地域 手話奉仕員養成講座 受講生募集!!

【お問い合わせ先】 住民福祉課 社会福祉係／電話番号：62-9144

諏訪地域6市町村にお住まいの方を対象に、手話奉仕員養成講座を開催します。手話で伝えあう楽しさを知り、地域のろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標にしています。

- 定員：20人（応募者多数の場合は抽選）
- 会場：諏訪市総合福祉センター（湯小路いきいき元気館）第1会議室（住所：諏訪市小和田19-3）
- 受講対象者：
 - ・ 諏訪地域6市町村にお住まいの方
 - ・ 手話の学習経験のない方、または手話サークル在籍2年未満の方
 - ・ 入門・基礎課程の全日程出席できる方
- 受講料：3,150円（テキスト代）
- その他：出席率80%以上の方に修了証書を授与（講義は必須）
- 申込み期間：4月7日（月曜日）午前8時30分から 4月17日（木曜日）午後5時

【申込、お問い合わせ先】岡谷市社会福祉協議会／電話番号：24-2121（電話は月曜日から金曜日のみ受付）ファックス番号：24-3555

【入門課程】

日程（全て火曜日）全 18 回 《時間：午後 7 時から午後 9 時》

- ・ 5月13日
- ・ 5月20日
- ・ 5月27日
- ・ 6月3日
- ・ 6月10日
- ・ 6月17日
- ・ 6月24日
- ・ 7月1日
- ・ 7月8日
- ・ 7月15日
- ・ 7月22日
- ・ 7月29日
- ・ 8月5日
- ・ 8月12日
- ・ 8月19日
- ・ 8月26日
- ・ 9月2日
- ・ 9月9日

【基礎課程】

日程（全て火曜日）全 22 回 《時間：午後 7 時から午後 9 時》

- ・ 9月16日
- ・ 9月30日

- ・ 10月7日
- ・ 10月14日
- ・ 10月21日
- ・ 10月28日
- ・ 11月4日
- ・ 11月11日
- ・ 11月18日
- ・ 11月25日
- ・ 12月2日
- ・ 12月9日
- ・ 12月16日
- ・ 1月6日
- ・ 1月13日
- ・ 1月20日
- ・ 1月27日
- ・ 2月3日
- ・ 2月10日
- ・ 2月17日
- ・ 2月24日
- ・ 3月3日

「消すまでは心の警報 ON のまま」

【お問い合わせ先】 諏訪広域消防富士見消防署予防係／電話番号：61-0119

3月1日から3月7日まで、全国一斉に春の火災予防運動が行なわれます。この運動は火災の発生しやすい季節を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及をはかること、また、火災発生を防止し高齢者等を中心とする死者発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的とするものです。

火災はいつどこで起こるか分かりません。期間中に火災予防について考え、火災を防止するため次のことを守りましょう。

- ・ 家の周りに燃えやすい物を置かない。
- ・ 火気を使用する場合、火が消えるまでは絶対その場を離れない。
- ・ 就寝前、外出時には火の元を確認する。
- ・ たき火、土手焼きを行なう際には、必ず消火用具を準備する。

- ・ 風の強い日には、屋外で火を使わない。

【住宅防火いのちを守る7つのポイント】

3つの習慣・4つの対策

3つの習慣

- ・ 寝たばこは、絶対やめる。
- ・ ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ・ 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・ 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災 製品を使用する。
- ・ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を備える。
- ・ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

昨年、富士見町内で発生した建物火災の件数は12件で、一昨年と比較すると8件増となっています。諏訪広域管内でも昨年は建物火災が多く発生しており、火災により尊い命が犠牲となっています。

火災は一瞬で、大切な生命、財産を奪ってしまいます。今一度、期間中に火災予防について考え、火災および災害に強いまちづくりを目指しましょう。

くらしの情報

お知らせ

剪定木の受入れ、木材チップ配布の受付を開始します

町では燃えるごみの減量と資源化を目的として、庭木等を剪定した枝等を受入れ、チップ化したものを配布します。いずれも事前に生活環境係に申込みをしてください。

- ・ 申込受付期間：3月から11月
- ・ 受入・配布期間と日時：4月から11月の第2・第4日曜日 午後1時から3時（要予約）
- ・ 受入・配布場所：乙事地区農業集落排水終末処理場横（タキヤクリーンセンター横）

【剪定木の受入れについて】

- ・ 受入れの条件
 - 町内の一般家庭から出る剪定木（枝木等）で、町が指定する場所へ直接持ち込みできること。
 - 直径15cm以下の枝木で、長さが概ね2m以下であること。
 - 竹、木の根、土や泥でひどく汚れたものや建築廃材などは持ち込めません。受入れの日時、場所については申し込み時にご案内します。

【木材チップの配布について】

木材チップは無料です。町の指定する場所へ直接取りに来ていただき、袋詰めや積み込みは各自で行っていただきます。(角スコップ等をお持ちください) また、配布は先着順とします。(初回申込優先・再申込可)

【お問い合わせ先】 建設課生活環境係／電話番号：62 - 9114

立場キャンプ場の使用料金改定

立場川キャンプ場の使用料金について、平成26年4月から値上げの改定をします。立場川キャンプ場は、平成10年以降、料金改定を行わず現在に至っていますが、施設等の維持管理を含めた経営状況の見直しを行い、引き続き適正な維持管理を行うための改定ですので、皆様のご理解とご協力をお願いします。なお、これまでの免除規定の変更はありません。

【使用料金（一人一日）】

- ・ 町内：通常料金200円→300円、減免料金160円→240円
- ・ 町外：通常料金400円→600円、減免料金320円→480円

※減免料金は30名以上(小学生以上)の団体が利用する場合に適用となります。

【免除規定】

- ・ 富士見町内の行政区等が主催する事業の場合
- ・ 次の団体が、学校教育活動に利用する場合。
 - 町内団体（小・中学校等）
 - ・ 富士見小学校
 - ・ 本郷小学校
 - ・ 境小学校
 - ・ 富士見中学校
 - ・ 諏訪養護学校
 - 町外団体（姉妹・友好都市／保養所／その他）
 - ・ 西伊豆町
 - ・ 多摩市
 - ・ 川崎市
 - ・ 板橋区
 - ・ 江東区
 - ・ 戸田市
 - ・ 神奈川大学
 - ・ その他行政区内小中学校と養護学校

【お問い合わせ先】 産業課商工観光係／電話番号：62 - 9228

障がい者の方の自動車税・自車取得税の減免制度について

県では、障がい者の方が利用する自動車のうち、一定の要件に該当するものについて、自動車税・自動車取得税の減免制度を設けています。減免を受けるためには、次の基準を

全て満たしたうえで申請する必要があります。

減免の基準

1. 障害者手帳（身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・戦傷病者手帳）をお持ちの方で、障がいの程度が一定基準以上であること。
2. 車検証に記載されている自動車の所有者（自動車税の納税義務者）が障がい者本人であること。（ただし、18歳未満の場合および療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの場合は、この限りではありません）
※これから車両の登録をする予定の方は、3月末日までに登録がなされなかった場合、翌年度からの減免となる場合があります。
3. 障がい者本人、または障がい者と生計を一にする方が運転すること。

申請期間

1. 自動車税随時（土・日曜祝祭日は除く）
※5月27日以降に申請した場合、あるいは車両登録日から30日を過ぎて申請した場合は、減免額が少なくなる場合があります。
2. 自動車取得税車両登録日から30日以内

【お問い合わせ先】 諏訪地方事務所税務課／電話番号：57 - 2905

3月は「自殺対策強化月間」です

例年3月は月別自殺者数が最も多い月であることから、国は毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。自殺は世界的にも増加傾向にあり、特に日本は先進国の中でも自殺者が多い国です。日本の年間自殺者数は、平成10年から14年連続で3万人を超えていましたが、平成24年は15年ぶりに3万人を下まわり、平成25年は27,195人（速報値）となっています。自殺者数は減少していますが、依然として多くの方が自ら命を絶っている現状です。

自殺の原因・動機は？

2012年度の自殺の原因・動機の1位は『健康問題』であり、その中でも「うつ病」による自殺が最多となっています。ちなみに2位は『経済・生活問題』、3位は『家庭問題』となっています。ひとりで悩まず、相談してください。

【うつ病の症状】

精神症状（こころの症状）

- ・ ゆうつで元気がない
- ・ 好きだったことがおもしろくない
- ・ 何をするにもおっくう
- ・ 人に会いたくないなど

身体症状（体の症状）

- ・ 不眠・食欲低下
- ・ だるい
- ・ 疲れやすい

- ・ 頭痛
- ・ 肩こり
- ・ 動悸
- ・ めまいなど

「最近ゆううつで元気がない」「今まで好きだったことがおもしろくなくなった」「だるい」など、症状に心当たりがある方はいませんか？また、家族や友人、周りの方でそのような症状がある方はいませんか？

ひとりで悩む前に、まず相談しやすい人や相談機関で話をしてみましょう。また、このような症状があるときは治療の必要があるかもしれませんので、医療機関の受診をおすすめします。

周りに「元気がないように見える」「お酒が増えた」など、いつもと違うなあと感じる人がいる時は「どうしたの？」「大丈夫？」など、できる範囲で声をかけてみましょう。

そして、相談を受けた人も抱え込まず、相談機関へ相談することも大切なことです。 住
【お問い合わせ先】 民福祉課保健予防係／電話番号：62 - 9134

ご存知ですか！？男女共同参画のこと Vol.12

男女共同参画・DVについてのご相談は… **【お問い合わせ先】** 富士見町教育委員会 生涯学習課 男女共同参画係、電話番号：62-7900

町では、平成25年度から第4次男女共同参画計画「すずらん4パートナーシップふじみ」がスタートしました。そこで、このコーナーでは平成24年度に実施した「町民アンケート」（町民500名を無作為抽出）の結果から、その一部をご紹介します。

Q

あなたは政策決定の場に女性が増えることで何を期待しますか？

「男性中心の考え方の変化」「男女共同参画社会の推進」「行政への細やかな要望」といった意見が大多数を占めています。女性への期待感と共に、他のアンケートでは女性はその場に立つまでにクリアすべきものが多いこともわかっています。

このような結果をもとに、よりよい男女共同参画社会の形成に向けて努めていきます。「すずらん事業協同組合パートナーシップふじみ」とそのダイジェスト版は、コミュニティ・プラザ内生涯学習課 男女共同参画係にあります。

契約をするときにはよく考えて！

【お問い合わせ先】 住民福祉課 住民係、電話番号：62-9112／松本消費生活センター、電話番号：0263-40-3660

皆さんが、いろいろな物品を購入するときや、サービスの提供を受けるときには、事業者と契約を結んでいます。時には、契約をした後になって「契約しない方が良かったかな」と悩んだり、「だまされたかも知れない」と不安になったり、契約書を確認したら「聞いた話と違う」「説明されたことが書かれていない」ことに気づくことがあります。

事業者は、基本的に自らの利益のために契約をするのであって、決して消費者のためだけに契約を勧めている訳ではありません。ましてや、悪質業者は、消費者の知識や情報の不足、判断力の甘さに乗じ、さらに、不適切な説明をしたり、重要な説明をせずに契約を強く迫ってきます。

一方で、消費者も、その場の雰囲気におされ、何となく契約してしまったり、説明をよく聞かずに理解しないまま契約をしてしまうことがあります。

いったん締結した契約は、原則として、一方的に解消することはできません。また、支払ったお金を取り戻したり、損害を回復するのは、大変な時間と労力、場合によってはお金もかかり、容易なことではありません。

民法では、詐欺や強迫によって消費者が契約を締結した場合、それを理由に契約を取り消すことは可能ですが、それには事業者の「故意」が必要とされています。そのため、事業者が意図的ではなかったと言いつれば消費者は契約を取り消すことができません。また、トラブルの発生に備えて事業者が自分に有利な内容の契約条項を事前に定めていた場合、不当な契約条項を無効とする条文が民法にないため、トラブルが発生すると消費者は不利益を被ります。また、特定商取引法や割賦販売法などの特別法は適用範囲が限定されているので、適用対象外の契約については消費者を救済することはできません。

これらの民法や各種特別法の欠点を補うための法律として作られたのが消費者契約法です。消費者契約法は事業者と消費者との間で締結される消費者契約に幅広く適用され、かつ、民法よりも消費者を手厚く保護する条項を定められています。

しかし、これらの法律は、事後の問題を解決するためのものであり、いろいろな手続きや事業者との交渉など相当な労力が必要となります。

したがって、一番重要なことは、契約をするときには、後悔しないように十分な注意を払う必要があります。今、この契約をする必要があるかをよく考え、契約するのであれば、契約の内容を十分に理解したうえで行いましょう。少しでも分からないことがあったり不安や疑問があれば、すぐ契約をしないで家族や友人に相談しましょう。

3月の納税等

- ・ 国民健康保険料
- ・ 後期高齢者医療保険料
- ・ 保育料
- ・ 上下水道使用料
- ・ 住宅使用料

納期限・振替日は3月31日（月曜日）です

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。ご利用ください。

【お問い合わせ先】 財務課 収納係、電話番号：62-9123

こんにちは 地域包括支援センターです

【お問い合わせ先】 地域包括支援センター、電話番号：62-8200

富士見町地域包括支援センターが移転しました

平成26年2月1日に富士見町地域包括支援センターが移転しました。

老人保健施設あららぎ1階から富士見高原病院2階（旧人間ドック事務所）へ移転。

林の中を通り、旧人間ドック玄関入ってすぐに事務所があります。

広いカウンターで気軽に声をかけていただけるようになりました。落ち着いた雰囲気のカウンターがあります。ミーティングルームでは、10人程度の小規模介護を開催できるようになりました。

今後も、高齢者に関わる、様々なご相談を承ります。お気軽にご相談、お立ち寄りください。（番号は変わりません）

住民だより 2月

1月15日から2月14日の届出〈敬称略〉

出生・転入・転居は14日以内に、死亡は7日以内に届出を

出生おめでとう

- ・ 山田 純恋（やまだ すみれ）・父：賢・母：優香（区名：富原）
- ・ 山田 楓純（やまだ かすみ）・父：賢・母：優香（区名：富原）
- ・ 壓地 紗奈（あつち さな）・父：智久・母：由美（区名：御射山神戸）
- ・ 佐藤 結菜（さとう ゆな）・父：剛・母：陽子（区名：信濃境）
- ・ 五味 静樹（ごみ しずき）・父：太仁・母：綾子（区名：乙事）
- ・ 五味 椿（ごみ つばき）・父：代一・母：未歩（区名：立沢）
- ・ 五味 菖（ごみ あやめ）・父：代一・母：未歩（区名：立沢）
- ・ 鈴木 希羽（すずき のわ）・父：勇都・母：由梨恵（区名：富士見）
- ・ 本山 瑛大（もとやま えいた）・父：純司・母：由美（区名：富里）

- ・ 本山 恵大 (もとやま けいた)・父：純司・母：由美 (区名：富里)

おくやみ申し上げます

- ・ 吉作 けさゑ (89歳) 世帯主：勝信 (区名：瀬沢新田)
- ・ 樋口 美喜 (97歳) 世帯主：拓夫 (区名：富士見)
- ・ 植松 藤利 (87歳) 世帯主：藤利 (区名：立沢)
- ・ 小林 勝人 (78歳) 世帯主：勝人 (区名：葛窪)
- ・ 植松 角美 (88歳) 世帯主：角美 (区名：立沢)
- ・ 望月 フサエ (86歳) 世帯主：義勇 (区名：富士見台)
- ・ 滝川 文博 (50歳) 世帯主：和博 (区名：平岡)
- ・ 久保田 定典 (85歳) 世帯主：定典 (区名：瀬沢新田)
- ・ 小松 久登 (86歳) 世帯主：久登 (区名：栗生)
- ・ 小池 なか子 (90歳) 世帯主：治 (区名：立沢)
- ・ 五味 光善 (60歳) 世帯主：光善 (区名：机)
- ・ 守屋 一正 (86歳) 世帯主：一正 (区名：富士見)
- ・ 相原 弘子 (80歳) 世帯主：金也 (区名：富里)

親と子の健康ガイド 3月 (3月11日から4月10日)

【お問い合わせ先】 住民福祉課 保健予防係 / 電話番号：62-9134

健康診査・予防接種

4ヵ月児健診

対象児：平成25年11月生まれ / 期日：3月13日(木曜日) / 集合時間：午後1時 / 会場：保健センター

7ヵ月児健診

対象児：平成25年7月生まれ / 期日：3月11日(火曜日) / 集合時間：午後1時 / 会場：保健センター

対象児：平成25年8月生まれ / 期日：4月8日(火曜日) / 集合時間：午後1時 / 会場：保健センター

10ヵ月児健診

対象児：平成25年4月生まれ / 期日：3月11日(火曜日) / 集合時間：午後1時40分 / 会場：保健センター

対象児：平成25年5月生まれ / 期日：4月8日(火曜日) / 集合時間：午後1時40分 /

会場：保健センター

BCG

対象児：生後 5 ヶ月から 1 歳未満のお子さん／期日：4 月 4 日（金曜日）／集合時間：午後 1 時 30 分／会場：保健センター

3 種混合追加

対象児：7 歳 6 ヶ月未満のお子さん／期日：3 月 12 日（水曜日）／集合時間：午後 1 時 15 分から 1 時 50 分（受付）／会場：保健センター

4 種混合

対象児：生後 3 ヶ月から 7 歳 6 ヶ月未満のお子さん／期日：3 月 14 日（金曜日）、4 月 7 日（月）／集合時間：午後 1 時 15 分から 1 時 50 分（受付）／会場：保健センター

相談・教室

乳幼児相談

期日：3 月 14 日（金曜日）／受付時間：午前 9 時 30 分から 10 時 30 分／会場：保健センター

「食育推進チーム」だより

自分の体型（BMI）・メタボリックシンドロームの予防や改善について

【お問い合わせ先】住民福祉課 保健予防係（栄養士）／電話番号：62-9134

自分の体型・適正体重を知り、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

- ・ BMI 値は、男性の 30 歳代、50 歳代、60 歳代で「肥満」の割合が 2 割以上みられます。30、50 歳代の女性では「やせ型」の割合が高くなっています。また自分の体型をどうしたいかについて、やせ型の人においても『やせたい』が 3 割みられます。
- ・ 適正体重を知っている町民は 72.4%います。
- ・ メタボリックシンドロームの予防や改善のために食事、運動等を継続的に実践している町民の割合は 40.3%です。

BMI（BodyMassIndex の略です）

BMI = 22 が標準

BMI は「体重 kg ÷ (身長 m) 2」により算定

適正体重：(身長 m) 2 × 22

- ・ BMI：<18.5／判定：やせ
- ・ BMI：18.5 ≤ ~ <25／判定：正常
- ・ BMI：25 ≤ /判定：肥満

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、お腹のまわ

りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかかわっています。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を言います。食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善により予防・改善できます。

健康ふじみ通信

心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町

【お問い合わせ先】 住民福祉課 保健予防係、電話番号：62-9134

「たばこ編」〈未成年者の喫煙状況〉

喫煙

たばこは、喫煙開始年齢が低いほどガンや心筋梗塞、脳梗塞にかかりやすくなったり、これらの疾患で死亡する危険が高くなると言われています。特に肺がんの死亡率では、20歳未満で喫煙を開始した人は非喫煙者に比べて5.5倍です。また、たばこの煙に含まれているニコチンは依存性が強いいため、若いころから吸っているとやめることが困難になってきます。

未成年者の喫煙状況（資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査（平成24年度））

- ・ 中学生男子：3.0%
- ・ 中学生女子：1.5%
- ・ 15から19歳男子：5.9%
- ・ 15から19歳女子：2.0%

未成年の喫煙経験は、男女あわせて中学生で2.3%、15から19歳で4.8%（うち、「日常的に吸っている」が1.2%）と国・県（参考値）と比べて低いものの、未成年での喫煙がみられます。

※未成年者の喫煙のきっかけは「好奇心」が多く、健康への影響等はあまり考えず、軽い気持ちで吸い始めることが多いという報告があります。特に親など、身近な人が吸っている姿を見ると、子どもは興味を持つようになります。子どもの前でたばこを吸うことはやめ、家族全員の健康を守るためにも、親も子どももたばこは吸わないことです。

Group Life

町内にはさまざまなコミュニティがあり、独自の活動をしています。そんな皆さんの活動やイベントをご紹介しますコーナーがグループライフ（仲間との生活）です。

子育てはたくさんの笑顔とたくさんの手で

「つなぐ・つながる」をめざして

【お問い合わせ先】NPO 法人ふじみ子育てネットワーク／電話番号：62-5505

小学校放課後のあそびば

NPO法人ふじみ子育てネットワークは、小学生が学校外で自由に過ごせる「居場所」をつくることを目的に、富士見小学校・本郷小学校の児童を対象に放課後のあそびばを運営しています。富士見小学校は紅林荘の敷地の一部の森をお借りして、本郷小学校は学校近隣の私有地をお借りして水曜日の放課後に開設しています。

ここでは自分の責任で自分の意志で動くことを基本としています。遊び方も自分で決めます。そんな場所ですから初めは自分のやりたい！が優先して子ども同士のケンカはしょっちゅう。でもそのケンカをどうおさめるか、やりっぱなしにするかも子どもたちが自分で考えます。その積み重ねのおかげで、それまで絡むとすぐトラブルになっていた子どもたち同士が、どちらも気持ちよく遊ぶことを考えはじめるようになりました。

学年を越えて、ケンカも含めて、気持ちのキャッチボールをすることはコミュニケーションの基本です。一緒に過ごすために相手の気持ちと自分の気持ちをつなげるにはどんなことが必要なのか、毎回毎回子どもたちは経験から少しずつ身につけています。今後は境小学校にも開設できることを目標に活動を継続していきます。

子どもたちの居場所づくりに興味のある方はぜひ一度あそびにいらしてください。

- ・ 【富士見小放課後のあそびば】 毎週水曜日／午後3時過ぎから午後5時頃
- ・ 【本郷小放課後のあそびば】 隔週水曜日／午後3時過ぎから午後5時

あそびばの様子は、ふじみ子育てネットワークのHPでご覧になれます。

(あそびばのページ「あそび場の日記」) www.fukosnet.com

写真／

1. 毛糸と木片で何やらものづくり中の様子
2. 1年生から4年生まで一緒にドッチボール
3. 既成遊具がなくてもあそびがどんどんひろがります

認知症の人を応援します（保健補導員会連合会）

1月の保健補導員会連合会では、認知症サポートキャラバンの方々を講師にお迎えし、認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

講座ではキャラバンの方たちが寸劇を通して、ユーモアを交えながら認知症の方の目線で周りの関わり方を伝え、難しいと思いがちな認知症の方との関わりも本人の気持ちに寄り添うことで上手くいくことが分かりました。講座を受けた認知症サポーターには、“認知症の人を応援します”という意味を示す「オレンジリング」が渡されました。

高齢化社会で認知症を発症する人口も増えてきている状況のなか、地域や職場でどんな支援ができるのか一人ひとり考えていくことが大切です。今回講座を受けたことで、その

知識を友人や家族に伝えたり、実際の関わりに活かすなど認知症に理解のある人が増えていくと良いですね。

寒い季節に「温かい心」(西伊豆町とスキー交流)

2月7日(金曜日)に富士見高原スキー場で、西伊豆町の小学5年生と富士見町内の小学5年生がスキー交流を行いました。昨年の夏、西伊豆町のクリスタルビーチで交流し絆を深めた仲間と再会できたため、お互いに笑顔で喜び合いました。

体が冷えないよう、板を履く前には十分な準備体操からです。その後は方向転換の練習です。さらに体重の移動や板の向きなど、インストラクターから指導を受け、楽しく滑れるようになりました。

そんな中で、なかなかうまく滑れないお友達にやさしく声をかけ、ひとつひとつ丁寧に指導している場面もあり、また、友達同士お互いに習ったことを確認し合う場面もあつたりと、寒い季節に「温かい心」があることに感動しました。この交流で得た体験や気持ちを持ち続け、さらに西伊豆町と富士見町との絆が深まることでしょう。

スポーツは楽しいもの・楽しむもの(富士見町地域スポーツクラブ)

【お問い合わせ先】海洋センター内／電話番号:62-6126、町民センター／電話番号:62-2400
2年間の広報掲載ありがとうございました。

これからも「スポーツは楽しいもの・楽しむもの」「スポーツはみんなのもの」「スポーツは一生もの」を合言葉に、活動を続けてゆきます。これまでの「ストレッチの集い」「ウォーキング」「すくすくスポーツデー」「キッズスポーツ教室」等の事業を継続していくことに加え、今後は松本大学との連携をさらに強化し、スポーツの大好きな子どもたちの育成・支援を目的に、親子で参加できるプログラムの取り組みも実施します。

また、本年より「健康ふじみ21(運動週間推進チーム)」のメンバーに加えていただくこととなりました。「心も身体もいきいきと楽しく暮らせる高原の富士見町」を目指し、町民の皆様の健康づくりに参加させていただきますので、今後ともよろしく願い申し上げます。

※2ヵ月単位の「クラブニュース」は、町民センター・海洋センター・コミュニティプラザ・保健センターに常設しています。お気軽にお持ちください。

会長／小池一夫・クラブマネージャー／葛城明美

2月14日(金曜日)松本大学において、「長野県の総合型地域スポーツクラブと大学との協働」と題した講演会が開催されました。

この中で富士見町地域スポーツクラブの葛城クラブマネージャーが実情の報告を発表し、今後の協働の在り方について議論を深めました。

「富士見町の宝」を発掘&発信しています

こんにちは。「おらほ一富士見」です。一年間にわたり、広報ふじみの誌面をお借りして富士見町の素敵な団体や活動を紹介してきましたが、今回がシリーズ最後。最後は私たち、

おらほ一富士見のことを少し紹介させていただきます。

おらほ一富士見は、富士見町の素敵な人や団体・お店・活動を「富士見町の宝」として多くの人に知っていただこうと活動するグループで、富士見町の魅力を発見・紹介するイベントを開催したり、インターネット上で情報発信したりしています。

地元に住んでいると、それが当たり前と思うこともあるかもしれませんが、富士見町には、自然環境・景観、伝統文化、食、農作物、建築物、人、団体、お店などなど、すばらしい「宝」がいっぱいあります。そんな宝を「富士見町ってこうなんだよ」と他の地域の人に話すと、「いいなあ富士見って!」と、うらやましがられることもしばしば。富士見町の「当たり前」が実は他にはない、とっても素敵なことだったりします。それを一つひとつ掘り起こしていこうというのが私たちの活動です。

メンバーはみな仕事をしながらの活動ですので、まだまだ「富士見町の宝」の多さに比べたら紹介していく手数が足りませんが、それでも少しずつ取材したり情報発信したりを進めているところです。これからも多くの方に富士見町の魅力を知っていただけるよう活動していきますので、皆さまどうぞよろしくお願いいたします。

(お時間のある方はぜひ「おらほ一富士見」と検索してみてくださいね)

※おらほ一富士見では、取材&ライターをしてくださる方を募集しています。私たちの活動にご賛同いただき、取材などに興味のある方はお気軽にご連絡ください。

※ホームページは「おらほ一富士見」で検索

生きがいと健康・仲間を基礎に社会貢献

2月8日(土曜日)富士見グリーンカルチャーセンターで富士見町高齢者クラブ連合会演芸会が開催されました。当日は大変な大雪と風の中でしたが、朝から多くの方たちが来場し、会場内は熱気がこもった歌や踊りが披露され、非常に盛り上がりました。

富士見町高齢者クラブは仲間づくりを通して、生きがい・健康づくり・生活などを豊かにする楽しい活動を行っています。そしてその知識や経験を活かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組んでいます。

くらしのガイド3月(3月1日~4月10日)

※4月の内容は次号と重複する場合があります

休日当番医・薬局(3月分)

2日(日曜日)

当番医：高原病院、電話番号：62-3030／当番薬局：ピアみどりフジモリ薬局、電話番号：82-1288

9日（日曜日）

当番医：高原病院、電話番号：62-3030／当番薬局：アイン本町西薬局、電話番号：82-3660

16日（日曜日）

当番医：高原病院、電話番号：62-3030／当番薬局：薬局マツモトキヨシ長峰店、電話番号：71-2555

21日（金曜日・祝日）

当番医：高原病院、電話番号：62-3030／当番薬局：茅野土屋薬局、電話番号：71-2122

23日（日曜日）

当番医：やまびこクリニック、電話番号：61-2155／当番薬局：ヤジマ薬局、電話番号：72-2342

30日（日曜日）

当番医：高原病院、電話番号：62-3030／当番薬局：りんどう薬局、電話番号：73-9285

全町対象／資源物分別収集

日時

3月9日（日曜日）午前9時から午前11時

場所

役場前駐車場

全町対象／燃えるごみの収集

日時

毎週月曜日／午前9時から午前11時（祝日も実施）

場所

役場裏駐車場（第2体育館駐車場）

粗大ごみの収集

- ・ 3月3日（月曜日）
若宮・木之間・横吹・とちの木・南原山・富原・富士見ヶ丘・塚平・富ヶ丘・柗沢・希望ヶ丘
- ・ 4月7日（月曜日）
立沢・瀬沢新田・桜ヶ丘

資源物の収集

- ・ 3月6日（木曜日）・4月6日（木曜日）
本郷・落合・境地区
- ・ 3月20日（木曜日）
富士見地区

※容器包装・その他プラのみ

- ・ 3月6日（木曜日）・4月6日（木曜日）

富士見地区

- ・ 3月20日（木曜日）
本郷・落合・境地区

水道指定給水装置工事事業者 土曜日・日曜日・祝日当番店（3月分）

- ・ 1日（土曜日）当番店：窪田設備、電話番号：62-7004
- ・ 2日（日曜日）当番店：窪田鉄工設備、電話番号：62-3253
- ・ 8日（土曜日）当番店：エンドウ、電話番号：62-5656
- ・ 9日（日曜日）当番店：リビングクボタ、電話番号：62-5391
- ・ 15日（土曜日）当番店：富士見設備、電話番号：62-2421
- ・ 16日（日曜日）当番店：太陽住設、電話番号：62-2093
- ・ 21日（金曜日・祝日）当番店：山本管工事、電話番号：64-2649
- ・ 22日（土曜日）当番店：戸井口建設、電話番号：65-3213
- ・ 23日（日曜日）当番店：三善工業、電話番号：66-2078
- ・ 29日（土曜日）当番店：坂本鉄工所、電話番号：62-2065
- ・ 30日（日曜日）当番店：窪田設備、電話番号：62-7004

役場窓口業務 延長日

3月4日（火曜日）・11日（火曜日）・18日（火曜日）・25日（火曜日）・4月1日（火曜日）・
8日（火曜日）

午後5時15分から午後7時

相談・説明会

※法律相談で相談者が利害相反となる場合は、受付することができません。（弁護士法第25条）

結婚相談

- ・ 日時：3月11日（火曜日）・25日（火曜日）・4月8日（火曜日）午後1時から午後5時15分
- ・ 会場：結婚相談所（役場4階）

【お問い合わせ先】電話番号：62-7853

心配ごと相談

- ・ 日時：3月20日（金曜日）午前10時から午後3時
- ・ 会場：町民センター

【お問い合わせ先】社会福祉協議会、電話番号：78-8988

子育て相談

- ・ 日時：3月20日（金曜日）午前9時から午前11時30分

- ・ 会場：保健センター1階

【お問い合わせ先】 子ども課 子ども支援係、電話番号：62-9233

出張年金相談

- ・ 日時：3月5日（水曜日）・4月2日（水曜日）午前10時から午後3時
- ・ 会場：役場3階会議室

【お問い合わせ先】 岡谷年金事務所、電話番号：23-3661

シルバー人材センター入会説明会

- ・ 日時：3月12日（水曜日）午後2時から
- ・ 会場：茅野広域シルバー人材センター

【お問い合わせ先】 電話番号：73-0224

税務無料相談

- ・ 日時：4月9日（水曜日）午前10時から正午
- ・ 会場：下諏訪商工会議所会館2階（要予約）

【お問い合わせ先】 税理士会事務局、電話番号：28-6666

女性のための悩み相談

- ・ 日時：一般相談電話受付（毎週火曜日から土曜日）午前8時30分から午後5時
※金曜日のみ午後9時まで
- ・ 会場：県男女共同参画センター（岡谷市）

【お問い合わせ先】 電話番号：22-8822

多重債務無料相談

- ・ 日時：月曜日 午後3時から午後5時
- ・ 会場：諏訪在住会が指定する法律事務所

【お問い合わせ先】 長野県弁護士会諏訪在住会／電話番号：58-5628

諏訪法律相談（有料）

- ・ 日時：火曜日・金曜日 午後3時から午後5時（10,500円／1時間）
- ・ 会場：諏訪在住会が指定する法律事務所

【お問い合わせ先】 長野県弁護士会諏訪在住会／電話番号：58-5628

多重債務無料相談

- ・ 日時：平日 午前9時から正午・午後1時から午後4時30分
- ・ 会場：財務省関東財務局長野財務事務所

【お問い合わせ先】 電話番号：026-234-2970

スポーツスケジュール

【お問い合わせ先】 生涯学習課 社会体育係、電話番号：62-2400、Fax：62-6483

地域スポーツクラブ事業 平成26年度会員募集

- ・ 日時：3月～随時

- ・ 会場：海洋センター・町民センター

地域スポーツクラブ事業「清泉荘ストレッチ」

- ・ 日時：3月4日・18日・25日（火曜日）午前10時から
- ・ 会場：信濃境「清泉荘」

地域スポーツクラブ事業「サロンげんき塾」

- ・ 日時：3月6日・20日（木曜日）午前10時から
- ・ 会場：町民センター

体育施設利用者会議

- ・ 日時：3月10日（月曜日）午後7時から
- ・ 会場：町民センター

生涯スポーツ講習会「スポーツ吹矢」

- ・ 日時：3月11日（火曜日）午後7時から午後9時
- ・ 会場：町民センター体育室

地域スポーツクラブ事業「いきいきストレッチの集い」

- ・ 日時：3月13日・27日（木曜日）午前10時から
- ・ 会場：町民センター

地域スポーツクラブ事業「すくすくスポーツデー」

- ・ 日時：3月14日・28日（金曜日）午後7時から午後8時30分
- ・ 会場：町民センター

フリースポーツデー

- ・ 日時：3月28日（金曜日）午後7時30分から
- ・ 会場：町民センター

体育施設利用者会議

- ・ 日時：4月10日（水曜日）午後7時から
- ・ 会場：町民センター

主な行事

中学校卒業式

- ・ 日時：3月18日（火曜日）午前8時30分から
- ・ 会場：富士見中学校

小学校卒業式

- ・ 日時：3月19日（水曜日）午前9時から
- ・ 会場：各小学校

保育園卒園式

- ・ 日時：3月20日（木曜日）午前10時から
- ・ 会場：各保育園

保育園入園式

- ・ 日時：4月2日（水曜日）午前10時から
- ・ 会場：各保育園

小学校入学式

- ・ 日時：4月4日（金曜日）午前10時から
- ・ 会場：各小学校

中学校入学式

- ・ 日時：4月4日（金曜日）午後12時30分から
- ・ 会場：富士見中学校

水陸両用バスで諏訪湖周を巡る「諏訪湖探検ダックツアー」

【お問い合わせ先】富士見町観光協会／電話番号：62-5757、役場産業課／電話番号：62-9228

水陸両用バスに乗り、ガイドつきで諏訪の街並みを見物した後、陸から湖へそのまま着水して湖上を遊覧する「諏訪湖探検ダックツアー」。このツアーに富士見町民デーということで、下記の便に特別料金で乗ることができます。この機会にぜひご乗車ください。

【運行日時】

3月25日（火曜日）：●第1便／午前9時出発●第5便／午後3時出発（15分前集合）

3月30日（日曜日）：●第4便／午後1時30分出発●第5便／午後3時出発（15分前集合）

【発着場所】おぎのや 諏訪店

【料金】大人（中学生以上）1,000円／子ども（小学生以下）500円／幼児（2歳以下・大人の方の膝の上になります）300円

【定員】37名（要予約）

※定員になり次第締め切りとなります。

※水陸両用バスの窓はオープン使用なので、暖かい服装でお越しください。

井戸尻文化講座開催のご案内

【お問い合わせ先】井戸尻考古館／電話番号：62-2044

いまをさかのぼることおよそ五千年、縄文時代中期の八ヶ岳山麓を中心に、中部日本から関東にかけて「井戸尻文化」とよばれる文化が展開していました。

今回の講座では当時の人々の生活と、その背景にある深い精神性や世界観がどのように発展していったのかを、残された遺物や遺跡の痕跡から考えてゆきます。

講座プログラム

- ・ 第1回／2月22日（土曜日）／テーマ：中止となりました／講師：－
- ・ 第2回／3月9日（日曜日）／テーマ：大地と力・他界空間と力（根の国、妣ヶ国、ニライ・カナイの土器図像表現をめぐって）／講師：考古・民俗学研究者 田中 基
- ・ 第3回／3月16日（日曜日）／テーマ：猪装飾把手から人面深鉢・釣手土器への継続
／講師：女性史研究者 島田 恵子－

【時間】午後1時30分から

【会場】●第1回：中止となりました ●第2回・3回：コミュニティプラザ大会議室

【受講料】無料 ※事前申し込み不要

姉妹町 西伊豆だより

健やかな成長を願って・・・

2月5日、新生児の誕生を記念して手・足形取りが行われました。かつて、西伊豆町はガラスの原材料珪石の産地で、現在では町内にガラス作家が在住していることから、ガラス工房協力のもと手形や足形の付いたフォトフレームや置物などのガラス製品を贈る事業を行っています。

この日は7月から12月に生まれた14名が対象で、インクや粘土で手や足の形を取ったり、生まれてすぐ取った手・足形を持参したりした保護者もいました。

年々少子化が進んでいる西伊豆町では、昨年10月には1月から6月生まれ14名を対象として手形とりを行い、平成25年には28名の新生児が誕生しました。この子たちが健やかに、そして元気に育ってくれることを願っています。

製品は3月中旬に完成し、希望者には町の木「椿」とともに渡されます。

富士見町民憲章

わたくしたちは、秀麗富士を望み、雄大な八ヶ岳と眺望豊かな入笠山にいだかれた高原の町、富士見町民です。この限りなく美しく、厳しい自然の中に住むわたくしたちは先人の心を受けつぎ、自然を愛し、豊かな調和のとれた田園の町の発展をめざして、この町民憲章をかかげます。

- 一 かけがえのない自然を守り、育てていく町民となろう。
- 一 心身を鍛え、明るく健康な町民となろう。
- 一 教養を高め、香り高い文化を創造する町民となろう。一 仕事に誇りを持ち、産業の発展につくす町民となろう。

一 思いやりの輪をひろげ、住みよい郷土をつくる町民となろう。

保健補導員だより

私たち保健補導員会は、地域の皆さまとともに健康で明るく楽しい日々を過ごすことを願い元気に活動しています。

平成 25 年度の研修では、「膝痛・腰痛予防 簡単！テーピング」と題して、誰にでも簡単にできる予防テーピングを学びました。町の生活展ではその研修の成果としてブース展示を行い、来場者の方に実際にテーピングの方法を伝えることもできました。生活展に行かれなかった皆さまにも、私たちの活動を紹介させていただきます。

みんなでテーピングを勉強しました！

10 月の研修会では、予防テーピングの方法をみんなで学びました。予防テーピングは、治療目的のテーピングと違い、出てしまった痛みを軽減することはできませんが、痛みが出る前に貼ることで、痛みの出現を抑えることができるものです。

富士見町は坂道が多く、農業も盛んなことから、膝を痛める人が多いようです。補導員の中にも膝に不安のある人が何人かおり、簡単にできるテーピングはとても好評！参加者みんな家族や周りの人にも教えられるようにと熱心に勉強しました。

「お皿の形は人によって全然違うのを周りの人と見比べて実感。隣の人の皿を触っては“ココよ！ポイントはココよ!!”などと言ひ合い、各自がテーピング方法を習得できた講習会でした。」

膝の症状に悩む人は多い

- ・長時間歩くと痛む
- ・階段の上り下りがつらい
- ・イルに座るとき、立ち上がるときに痛い
- ・伸びない、曲がらない
- ・痛くて正座ができない

変形性膝関節症

軟骨の摩擦などにより骨が直接ぶつかる→とれにくい痛みの原因に

膝の負担を軽減するポイント

- ・体重を減らすか、増やさない
- ・太ももの筋肉を鍛える
- ・無理のない程度でストレッチやウォーキング
- ・内服薬、湿布、塗り薬
- ・ヒアルロン酸注射
- ・つえ、サポーター

・手術

膝痛の原因って？

長時間歩いていると徐々に膝が痛くなってくることはありませんか？

膝痛にはさまざまな原因がありますが、その原因の1つに長時間の歩行によって膝の皿（膝蓋骨）が下がってくるということがあります。

下がってくる膝の皿によって痛みが生じるため、予防テーピングで膝の皿を元の位置にキープすることで、膝痛を予防することができます。

「下がってきた膝の皿を持ち上げているので、地面に足を着いた時に衝撃を吸収してくれます。長時間歩いたり走ったりしても痛みが緩和されているので、トレッキングには特にお勧めです。」

予防テーピングにはキネシオテープ

関節を固定するのではなく、筋肉そのものを保護・サポートする目的で使用されるスポーツテープです。

筋肉の伸びを制限することで、痛みの緩和、予防をはかったり、筋肉が過剰に伸びるのを防ぐことで怪我の防止に使われたりします。

【LET' STRY!膝テーピング】

用意するもの：キネシオテープ 5cm 幅×15cm 2枚（両膝用）

1. 膝の皿の下縁にテープの中心を合わせるようにして真ん中を貼る。
2. 皿の形に合わせて、Uの字を描くように軽く引っ張り上げる。
3. その後は引っ張らず、置くようにして貼る。

腰痛の原因って？

人間は立っている状態においても、常に筋肉が緊張を保つように緊張状態にあります。筋肉に過度な緊張が続くことにより、炎症を起こしたり血行不良となり腰痛を引き起こします。

【LET' STRY!腰テーピング】

用意するもの：キネシオテープ 5cm 幅×20cm 3枚

- (1)2本のテープを背骨を挟んで盛り上がった筋肉にそれぞれ貼る。テープの一番下がお尻の割れ目にかかるくらいになるように
- (2)腰のくびれ辺りを目安にテープを真横に貼る。その際テープの真ん中だけをやや引っ張り気味にして貼る。

※ポイント：屈んだ状態でテープを貼って起き上がったときにテープにしわが寄るくらいがポイント！

「テープを貼られている感じはありませんでした。起き上がると、適度に支えられる感覚がありますが、とても自然な状態でした。」

生活展でテーピング♪

昨年11月17日は町の生活展でした。保健指導員会では研修の成果として来場者の方に

テーピングの方法を伝えました。

生活展では、約 70 人の方が実際に体験。テーピングに関心のある方が多く、声をかけるとみなさん興味を持って聞いてくれたのが印象的でした。

「私のつたない説明にも関わらず、みなさん熱心に聞いてくださいました。私も予防についていろいろと知ることができて良い勉強になりました。」

テーピングの素朴な疑問

Q.テープは1回貼ったらどれくらい貼っておいていいの？

A.テープ自体は粘着力もあり、2 から 3 日貼っておけるものですが、衛生面から入浴する時には貼り替えるようにしてください。

Q.キネシオテープはどこで手に入るの？

A.お近くのスポーツ店や薬局等で購入できます。用途によっていくつかの幅のものがありますが、膝・腰に使用される場合には 5cm 幅のものを選んでください。

体ほかほか！みんなでラジオ体操♪

知ってた？ラジオ体操の効果（ラジオ体操第一、第二で効果も違う？）

【ラジオ体操第一】

ラジオ体操第一は、老若男女を問わず誰でもできることにポイントを置いた体操です。軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。

【ラジオ体操第二】

ラジオ体操第二は、体を鍛え、筋力を強化することにポイントを置いています。筋肉や関節を柔軟にするダイナミックな運動が、血行を促進し内臓の働きを活性化させます。

運動教室ではラジオ体操を基礎から勉強！

今年度の運動教室ではラジオ体操をみんなで学びました。今まで何気なくやっていた動きでも 1 つ 1 つの動きに意味があることを知りました。1 つ 1 つの動きを意識して行うことで、より効果的な運動になると実感しました。

「真面目にやったら汗をかいたわ。息も上がって結構大変ね。1 ヶ月続ければ 1kg 痩せるって本当かしら？気持ちがいいし、毎日やってみよう！」

富士見の景観

地神様の木と

立沢羽場の西側に矢沢講の金毘羅神社がある。その土手の上のほうに、カジノ木が数本ある。一番大きい木は、目通り 46 センチメートル、高さは 5 メートルほど。幹も葉も生き

生きとしている。金毘羅様が、ここに移されたあとに植えられ、ご神木となったという。

諏訪大社の神紋でもあるカジノ木は、古くから人々に、大切にされてきた、神道では神聖な樹木のひとつである。見晴らしの良い場所から、居心地よさそうに、家族や、道行く人を眺め、見守っている。

【樹木選定・評価 加々見一郎氏】

カジノキ【梶の木、学名：Broussonetia papyrifera】

クワ科コウゾ属。雌雄異株の落葉高木。

樹高はあまり高くなりず 10 メートルほど。葉は大きく浅く三列するか、楕円形で毛が一面に生えます。古代から神に捧げる神木として尊ばれていたため、神社の境内などに植えられてきました。

樹皮は、紙や繊維原料とされました。葉は、家畜などの餌として、また平安から江戸時代には、七夕飾りの短冊としても使われました。

写真：キジノキの果実／カジノキの葉

【お問い合わせ先】建設課都市計画管理係／電話番号 62 - 9216

広告

「広報ふじみ」、町ホームページの「町民のページ」で有料広告を募集していません。

詳しくは、<http://www.town.fujimi.lg.jp/index3.html> の「新着情報の一覧を見る」をご覧ください。

広告媒体：広報ふじみ

- ・ 単位等：下1段（縦50ミリメートル、横175ミリメートル）
- ・ 広告料：1回 5,000円

広告媒体：町のホームページ（町民のページ）

- ・ 単位等：トップページ（縦60ピクセル、横150ピクセル）
- ・ 広告料：月額 5,000円

町の人口と世帯数

平成26年2月1日現在（前月比）

住民基本台帳人口

男性：7,431人（-15）

女性：7,785人（±0）

合計：15,216人（-15）

世帯：5,834世帯（+5）

発行日

平成26年3月1日

編集・発行

富士見町役場 総務課

〒399-0292 長野県諏訪郡富士見町落合 10777

Tel：0266-62-2250（代表）

Fax：0266-62-4481

ホームページ

<http://www.town.fujimi.lg.jp>

Eメール fujimi@town.fujimi.lg.jp

印刷

富士見印刷

休日・夜間の緊急医電話番号案内

長野県救急医療情報センター

電話番号：0120-890-422