

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

2015年3月 平成27年 No.540

巻頭 福祉の充実

主な内容

- 02 巻頭：福祉の充実
- 04 統一地方選挙
- 05 平成27年度経営所得安定対策について
- 06 住民異動の届出手続 他
- 07 平成27年4月から保育料が変わります
- 08 ご存知ですか？「ジェネリック医薬品」 他
- 09 国保だより／年金だより
- 12 教育委員会だより
- 14 くらしの情報
- 18 Stay Smile
- 21 NEWS FUJIMI
- 24 富士見の景観

3月3日は「桃の節句」といわれ、厄を人形に移して祓った「流しひな」の風習がありました。現在はそれらが発展し、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う「ひな祭り」となりました。四季折々の心豊かな行事を大切に伝えていきましょう。

(しゃしん：本郷保育園での「ひな人形作り」)

福祉の充実

いつまでも、いきいきと暮らせる町を目指して

-趣味・社会活動は「健康長寿」に効果あり-

【介護予防活動・いきがいデイサービスの推進】

住み慣れたこの町で、安心して暮らし、自分らしい生活を継続できるよう介護予防に関する取り組みを行っています。

主な取り組み

元気な高齢者のための教室

いつまでも元気で暮らすために、元気なうちから運動、脳トレの習慣をつけるための教室です。

- ①ふじみ体操学校（2期制）
- ②ひらめき学校（2期制）
- ③栄養改善教室
- ④男の料理教

室

平成 25 年度は新規参加者 46 名、継続参加者 109 名の合計 137 名が参加しました。

※継続して参加される方が多いです。

健康に少し不安が出てきた方のための教室

「足腰に不安がある」「外出の機会がなく家に居ることが多くなった」といった方たちの元気づくりの教室です。

①ズクださざあ（運動その他） ②脳と体の健康教室 ③お達者クラブ（運動） ④健口クラブ

平成 25 年度参加者

- ・ 全体…継続：41、新規：35、合計：76
- ・ 改善…継続：0、新規：7、合計：7
- ・ 悪化…継続：7、新規：3、合計：10
- ・ 維持…継続：33、新規：25、合計：58
- ・ その他…継続：1、新規：0、合計：1

※新規参加者は教室終了後、改善される方がいます。

※教室参加によって、現状を維持されている方が多いです。

外出の機会が少ない方の生きがいがづくり -おたっしや生きがいデイサービス-
複合福祉施設清泉荘『デイサービスセンターかがやき』の取り組み。

【理念】生きがいを持って、現役としていつまでも活躍してもらうための手掛かりを提供していく。本人の持っている力・可能性を最大限活用します。

【特徴】利用者個人の自己選択・自己決定。手芸、ウォーキングマシン、園芸、パン作り、俳句、カラオケ、輪投げ、ルーレットなど、自分で選べるメニューが 100 種類以上あります。日常生活力を維持するため、施設内通貨ズーラを導入しています。□

※自ら様々な取り組みをすると、決められたズーラを獲得することができ、獲得したズーラを使って、サービスや、メニューを利用することができます。

「かがやき」の成果（介護予防・重度化予防型）

- ・ 要介護度の変化（平成 24 年 5 月から平成 25 年 5 月）…改善：19.6%、変化なし：60.8%、悪化：19.6%
- ・ 諏訪広域全体（H23）…改善：03.4%、変化なし：71.1%、悪化：25.5%

地域社会でともに支え・支えられ安心して暮らせる町を目指して

誰にでも居場所と出番のある町、安心して暮らせる町づくりには、地域住民の支え合いが大切となっています。

地域安心ネットワーク体制づくり事業

住民同士が日常の地域情報を共有し、あらゆる地域課題と向き合い互いに支え合い、非

常時にも強いまちを目指し、取り組みを行っています。

【主な取り組み】 支え合いマップづくり

地域住民同士が寄り合い、住民参加の支え合いマップづくりに取り組んでいます。

今後もさらに「支え合いの意識向上」と「絆の地域づくり」を進めます。

統一地方選挙

【問い合わせ先】 選挙管理委員会事務局 電話番号：62-9403、長野県選挙管理委員会 電話番号：026-235-7069

- ・ 長野県議会議員一般選挙
【告示日】平成27年4月3日（金曜日）
【投票日】平成27年4月12日（日曜日）
【定数】2名
- ・ 富士見町議会議員一般選挙
【告示日】平成27年4月21日（火曜日）
【投票日】平成27年4月26日（日曜日）
【定数】11名

富士見町議会議員一般選挙関係日程

- ・ **【立候補予定者説明会】**
日時：3月23日（月曜日）午後1時30分から
場所：役場4階 全員協議会室
- ・ **【立候補届出事前審査】**
日時：4月16日（木曜日）午前9時から午後4時まで
場所：役場4階 応接会議室□
- ・ **【立候補届出日】**
日時：4月21日（火曜日）午前8時30分から午後5時まで
場所：役場4階 応接会議室□

被選挙権（立候補できる人）

※日本国民であること

※年齢満25歳以上であること

※富士見町の選挙権を有すること

選挙についての詳しい情報は、3月10日発行の「選挙ふじみ」をご覧ください。

また、ご不明な点がありましたら、お気軽に選挙管理委員会へお問い合わせください。

行こう！投票！！創ろう！未来！！

大切な一票。

棄権することがないように投票しましょう

平成 27 年度 経営所得安定対策について

【問い合わせ先】 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はなりません。

補助の内容

水田

主食用米

助成名称：米の直接支払交付金

助成名称補助の内容と要件：7,500 円/10a

・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

麦・大豆・飼料作物

助成名称：水田活用の直接支払交付金

助成名称補助の内容と要件：35,000 円/10a

WCS 用稲

助成名称：水田活用の直接支払交付金

助成名称補助の内容と要件：80,000 円/10a

加工用米

助成名称：水田活用の直接支払交付金

助成名称補助の内容と要件：20,000 円/10a

飼料用米、米粉用米

助成名称：水田活用の直接支払交付金

助成名称補助の内容と要件：55,000 円～105,000 円/10a (収量により単価が変動します。)

- ・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。

ます。

- ・作付面積に応じて交付。

その他

そば・なたね

助成名称：産地交付金

助成名称補助の内容と要件：20,000円/10a

その他の転作作物（野菜・花卉・果樹等）

助成名称：産地交付金

助成名称補助の内容と要件：10,000円/10aを基本

- ・作付面積に応じて交付。

水田・畑

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・ゲタ）

助成名称補助の内容と要件：出荷数量に応じて交付

- ・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。
- ・数量払を受けるには認定農業者になる、もしくは集落営農組織へ参加する必要があります。

・そばについては出荷前に農産物検査を受け、等級が付かなければ交付金を受けることができません。

その他

米・麦・大豆

助成名称：米・畑作物の収入減少影響緩和対策（ナラシ）

助成名称補助の内容と要件：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□

- ・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、認定新規就農者、集落営農が対象。（規模要件は撤廃されました）

申請の受付

平成27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23日（月曜日）・24日（火曜日）午後1時30分から午後4時

【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

【お問い合わせ】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（富士見町役場 産業課 農林係 電話番号：62-9222）

住民異動の届出手続き

住民異動の多い時期です 手続きは忘れず、お早めをお願いします

転入、転出、転居などの住民異動に伴う届出については、届出人、届出期限などの定めがあります。添付書類、持ち物等を確認のうえ、早めのお手続きをお願いします。

主な住民異動届出

届出人、届出期間

- ・ 転入
届出人：本人、同一世帯の者、代理人（要委任状）
届出期間：住み始めた日から14日以内
- ・ 転出
届出人：本人、同一世帯の者、代理人（要委任状）
届出期間：転出予定日が決まっている場合は予め
- ・ 転居
届出人：本人、同一世帯の者
届出期間：転居した日から14日以内
- ・ 世帯主変更
届出人：本人、同一世帯の者
届出期間：特になし

添付書類、主な持ち物等

- ・ 本人確認書類
- ・ 印鑑□

転入手続きのとき

- ・ 転出証明書□（転出手続きの際発行されます）
- ・ 住民基本台帳カードまたは在留カードまたは特別永住者証明書（保有している方はお持ちしてください。転入手続きの際、裏面に住所を記録します。）

関連する手続き・問い合わせ先

住民異動届に伴い各種手続きがありますので、それぞれ関係する係において手続き、必要書類等を確認してください。

- ・ 国民健康保険・後期高齢者医療保険・国民年金（国保年金係 電話番号：62-9111）
- ・ 介護保険（介護高齢者係 電話番号：62-9133）
- ・ 母子保健（保健予防係 電話番号：62-9134）
- ・ 福祉医療（社会福祉係 電話番号：62-9144）
- ・ 子ども手当・保育園（子ども支援係 電話番号：62-9237）
- ・ 小・中学校（総務学校教育係 電話番号：62-9235）
- ・ 水道・下水道（庶務経理係 電話番号：62-9352）
- ・ 税関係（収納係 電話番号：62-9123、町税係 電話番号：62-9122）

※同一（同居）世帯の者とは

戸籍・住民登録の窓口では住民登録で判断をしますので、住民基本台帳上、同一の世帯として住民登録している者を示します。（同一地番・家屋であっても住民登録を別世帯として届出している場合は、別世帯の者とみなします。）

本人確認書類の提示

-住民異動届出、戸籍届出、戸籍謄抄本・住民票・証明書等の交付請求の際は提示をお願いします-

【問い合わせ先】 住民福祉課 住民係 電話番号：62-9112

住民異動届、戸籍届出、戸籍謄抄本・住民票・税証明等の交付請求の際、窓口に来た方について、ご本人であることを特定するために、本人確認書類の提示が必要ですのでご協力をお願いします。下記の本人確認書類を窓口で提示してください。

（注）戸籍届出については、婚姻・離婚・養子縁組・養子離縁・認知届に限ります。

1枚で足りるもの

- ・ 自動車運転免許証
- ・ 運転経歴証明書（平成24年4月から）
- ・ パスポート
- ・ 住民基本台帳カード（写真付き）
- ・ 在留カード又は特別永住者証明書
- ・ 身体障害者手帳
- ・ 療育手帳

2枚以上の組み合わせで足りるもの

A・Bのグループからそれぞれ1枚

但し、Bがない場合にはAを2枚以上

A

- ・ 健康保険者証（国保、健保、船員、介護保険、後期高齢者医療）
- ・ 年金手帳
- ・ 年金証書（厚生年金、共済年金、船員年金、恩給）
- ・ 住民基本台帳カード（写真無し）□
- ・ 印鑑証明書（交付申請書に押印した印鑑のもの）

B

- ・ 学生証
- ・ 法人が発行した身分証
- ・ 国もしくは地方公共団体が発行した
- ・ 写真付きの資格証明書
- ・ 診察券

- ・ 通帳
- ・ キャッシュカード
- ・ クレジットカード

根拠法令

- ・ 戸籍法第 10 条の 3
- ・ 戸籍法施行規則第 11 条の 2
- ・ 住民基本台帳法第 12 条第 3 項、第 33 条の 44 第 1 項
- ・ 住民票省令第 5 条第 1 号第 2 号

第 3 者請求する場合、利用の目的、方法、事由を明らかにしていただく必要があります。
この場合、資料の提供、説明を求める場合があります。

平成 27 年 4 月から保育料が変わります

【問い合わせ先】 子ども課 子ども支援係 電話番号：62-9237

平成 27 年 4 月 1 日から「子ども・子育て支援法」が施行されます。子育て支援に関する新制度では、保育料は、利用者負担額として国が定める上限額の範囲内で市町村が定めることとされています。

改正される保育料は全体的に保育料の引き下げを基本とし、多子世帯の方の負担を軽減します。平成 27 年度町立保育園を利用される保護者の皆様には 3 月中に「利用者負担額決定通知書」で保育料について通知します。

主な改定内容

- ・ これまでと同様に世帯の税額により判断しますが、所得税額から住民税額に変更になります。
- ・ 第 7 階層までの料金表でしたが、第 8 階層までの料金表となります。
- ・ 保育料の算定期が 9 月になります。4～8 月分は前年度の住民税額、9 月～翌年 3 月分までは当年度の住民税額で決定します。
- ・ 長時間保育の料金は、階層ごとに利用する保育時間により料金が決定されます。また、低い階層の方の負担軽減を図ります。
- ・ 平成 26 年度までの私的保育（1 号認定）の方も、保育料は住民税額で決定します。また、保育料のほかに「預かり保育料」「給食費」「おやつ代」の料金が必要になります。

認定区分 2・3 号

- ・ 保育標準時間…11 時間 利用時間：7 時 30 分から 18 時 30 分、その他徴収金：主食費
- ・ 保育短時間…8 時間 利用時間：8 時 00 分から 15 時 00 分、その他徴収金：主食費
- ・ 保育短時間…長時間保育 利用時間：16 時 00 分から 7 時 30 分、その他徴収金：主食費、給食費、おやつ代

認定区分 1 号

- ・ 保育料…標準保育 利用時間：8 時 00 分から 11 時 00 分、16 時 00 分から 18 時 30 分、

その他徴収金：主食費、給食費、おやつ代

- ・ 保育料…預かり保育 利用時間：12時00分から15時00分、その他徴収金：主食費、給食費、おやつ代

多子世帯の保育料の負担軽減を拡充します

町立保育園利用者

同時入所の場合

年齢の高い方から2人目の児童は半額、3人目以降は無料となります。

- ・ 1号認定（保育の必要性なし）※3歳以上：小学校3年生以下で、第2子半額、第3子無料
- ・ 2号認定（保育の必要性あり）※3歳以上：0歳から5歳の範囲で、第2子半額、第3子無料
- ・ 3号認定（保育の必要性あり）※3歳未満：0歳から5歳の範囲で、第2子半額、第3子無料

同時入所以外の場合

第3子以降の児童で1・2号認定の児童は保育料無料、3号認定の児童は半額になります。

- ・ 1号認定（保育の必要性なし）※3歳以上：第3子以降は無料
- ・ 2号認定（保育の必要性あり）※3歳以上：第3子以降は無料
- ・ 3号認定（保育の必要性あり）※3歳未満：第3子以降50%軽減

町立保育園以外の町内保育施設利用者

町内に住所を有する多子世帯で、町内の認可外保育施設を利用されている方の保育料の負担軽減として、補助金を交付します。対象の方は補助金の交付申請等の手続きが必要になりますので、施設を通じて必要な手続きの通知をお送りします。

すずらん保育園

同時入所の場合…第2子：保育料の50%補助、第3子以降：保育料全額補助

同時入所以外…第3子以降：保育料の50%補助

森のいえ“ぼっち”

第3子以降：月額保育料6,000円を上限に補助

ご存知ですか？「ジェネリック医薬品」

—ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは—

【問い合わせ先】 住民福祉課 国保年金係 電話番号：62-9111

新薬（先発医薬品）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。しかし、特許期間満了後には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製造・販売が可能になります。こうした医薬品の総称がジェネリック医薬品です。

医薬品は、薬事法により様々な規制が定められています。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ規制のもと、開発・製造・販売されます。(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)

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、増え続ける国民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せん。

(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「後発医薬品への変点などの説明を受け、薬を選ぶ。

ジェネリック医薬品希望の場合は保険証更新等の際に同封しました冊子の「ジェネリック医薬品を希望します」を貼ってください。

高額な外来診療を受ける皆さまへ

【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。

高額な外来診療を受け、ひと月の窓口支払い額が世帯の自己負担限度額を超えた場合、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ことになります)

(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「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」)で同様の対応が受けられます。

国保日より 国保の届出はお早めに

【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。

国保に入るときの持ち物

- ・ 町外から転入したとき：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：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：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：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：印鑑・生活保護廃止（停止）決定通知書
- ・ 外国人が入るとき：在留カード（在留期間が3ヵ月以上）

※国民健康保険料納付の口座振替ご希望の場合は、通帳等口座のわかるものと届出印をお持ちください。

国保をやめるとき

- ・ 町外へ転出するとき：印鑑・保険証
- ・ 職場の健康保険へ入ったとき：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：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：印鑑・保険証
- ・ 生活保護を受けることになったとき：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：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：印鑑・保険証
- ・ 就学のため町外に住民票をうつすとき（学生）：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）：学生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：印鑑・保険証
- ・ 世帯主や氏名が変わったとき：印鑑・保険証
- ・ 世帯分離・世帯合併したとき：印鑑・保険証

年金だより 出張年金相談会のお知らせ

【問い合わせ先】岡谷年金事務所 電話番号：23-3661 または 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27年度は次の日程で開設し

ます。

- ・ 相談日（毎月第1水曜日です。ただし4月、5月は第2水曜日）
04月08日（水曜日）、05月13日（水曜日）、06月03日（水曜日）、07月01日（水曜日）、08月05日（水曜日）、09月02日（水曜日）、10月07日（水曜日）、11月04日（水曜日）、12月02日（水曜日）、01月06日（水曜日）、02月03日（水曜日）、03月02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

年金日より平成27年度の学生納付特例申請書が送られます

【問い合わせ先】 岡谷年金事務所 電話番号：23-3661 または 住民福祉課 国保年金係電話番号：62-9111

平成26年度において、学生納付特例制度により保険料納付を猶予されている方で、引き続き平成27年度も在学予定の方に、日本年金機構から「国民年金保険料学生納付特例申請書」（ターンアラウンド様式）が3月末頃に送られます。

申請書はハガキ形式になっており、必要事項を記入してポストに投函することにより、平成27年度の学生納付特例を申請することができます。この場合、在学証明書または学生証の写しを添付する必要はありません。ただし在学している学校等に変更がある方については、このハガキで申請することはできませんので、通常の申請書に在学証明書等を添付して岡谷年金事務所または住民福祉課 国保年金係まで届け出してください。

剪定木の受け入れ、木材チップ配布の受付を開始します

【問い合わせ先】 建設課 生活環境係 電話番号：62-9114

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け入れ、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お申し込みください。

【申込受付期間】 4月から10月

【受入・配布期間と日時】 5月から10月の第2日曜日 午後1時から午後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）

剪定木の受け入れについて

【受け入れの条件】

- ・ 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。

※受け入れの日時、場所については申し込み時に案内します。□

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) なお、配布は先着順とします。

(初回申し込み優先・再申し込み可)

ふるさとのみなさんへ 東都高原富士見会だより

喜寿を祝う

昭和 28 年 3 月、私ども 130 名が落合中学校を卒業した。その後、3 組合同の会「かまなし会」が誕生し、毎年幹事を定め順番に開催することとなった。もう何回開催したろうか？東京、上諏訪、下諏訪、石和、湯村、ふるさとである「鹿の湯」などで毎年開催している。平成 26 年 11 月には上諏訪温泉「ホテル朱白」で、恩師 3 名に元気に出席していただき、33 名で開催した。遠くは秋田、仙台、大阪などから出席され、盛大に「喜寿」を祝った。全員とは言えないまでも、みんな元気で出席し、「日々健康でがんばろう」と誓い合った。

自分にとって毎日、日曜日をしていると「友」の大切さをしみじみと思う。私どもが子どもの時代は、まさに激動の時代であった。気候や風土は同じであっても、生まれも育ちも境遇も異なる長い人生岐路の中、多感な小学校、中学校時代を共に遊び、勉学に勤しんできた。卒業以来、切磋琢磨してそれぞれの道を開いてきた。そして、いつまで経ってもこうして健康でみなさんに会い、一堂に会して口角泡を飛ばして語り合える固い絆を幸せに思う。残念だが私どもを育ててくれた小学校、中学校は少子化の影響で閉校し、今はない。しかしその教えは永遠に不滅。これからも「かまなし会」は、ずっと継続していこう。

私のふるさと富士見町の益々のご発展を心からご記念申し上げます。

今井 豊三 (上葛木出身)

消費者見守り情報 No. 51 平成 26 年の特殊詐欺の状況

【問い合わせ先】 住民福祉課 住民係 電話番号：62-9112 または長野県松本消費生活センター電話番号：0263-40-3660

警視庁が 1 月 29 日に公表した平成 26 年の特殊詐欺認知・検挙状況等に関する統計から見えてきたことを紹介します。

特殊詐欺全体

- ・ 平成 26 年は認知件数、被害額とも前年を大幅に上回り過去最悪を更新しました。
- ・ 被害額は 559.4 億円と初めて 500 億円を超えました。1 日平均 1 億 5,000 万円の被害が発生しています。

高齢者を標的とした特殊詐欺

- ・ 高齢者 (65 歳以上) の特殊詐欺被害件数は 10,540 件で前年より 13.4%増となってい

ます。

- ・ 被害者に占める高齢者の割合は 78.8%です。
- ・ 高齢者が被害に遭いやすいものでは、オレオレ詐欺（被害者に占める高齢者の割合 92.1%）、還付金等詐欺（同 93.4%）、金融商品等取引名目詐欺（同 87.6%）が多くなっています。
- ・ 名義貸しなどのトラブルに巻き込む高額被害も横行しており、高齢者が標的とされています。
- ・ 重点 3 類型と言われる「オレオレ詐欺」「還付金等詐欺」「金融商品詐欺」の被害額は首都圏と大阪府、愛知県が圧倒的に多くなっています。
- ・ 65 歳以上人口当たりの被害額で比べると、地方の県が上位にランクしています。

現金の受け渡し方法の状況

- ・ 受け渡し方法を「振込型」「現金手渡し型」「現金送付型」の 3 つに分類すると、認知件数では、振込型が 38.7%、現金手渡し型が 37.9%、現金送付型が 23.4%となっています。被害額では、振込型が 19.4%、現金手渡し型が 42.5%、現金送付型が 38.1%となっています。
- ・ 現金の受け渡しに宅配便などを使う手口（送付型）は、関東地方以外で目立ち、34 道府県で最多の手段となっています。
- ・ 現金送付型が急増しており、前年と比べて認知件数で 57.6%増、被害額で 61.9%増となっています。
- ・ 現金送付型は 1 件当たりの被害額が約 738 万円で、振込型の約 226 万円や手渡し型の約 507 万円に比べ高額となっています。
- ・ 送付型は首都圏から離れた県において、被害額の割合が高く、滋賀・宮城・高知・福井・長野などが上位 10 県となっています。

現金送付型の増加の背景

- ・ 振込型のように 1 日当たりの A T M利用限度額による制限を受けないこと。
- ・ 現金手渡し型のように現金を受け取る者が被害者宅を訪れるなどの地理的な制約を受けないこと。

※高齢者の方が狙われています。どんな理由があっても、現金をゆうパックなどに入れて送ってくださいというものは詐欺です。簡単に信用せず、家族などに相談してください。

町営住宅入居者募集

【問い合わせ先】総務課 管財係 電話番号：62-9325 Eメール：soumu@town.fujimi.lg.jp

住宅の概要（募集戸数：4 戸）

D…ダイニング K…台所 Y…浴室（浴室給湯・浴槽付）

乙事公営住宅 1 号 3DKY

- ・ 構造：簡易耐火構造平屋建（昭和 53 年度建築）

- ・ 規格：3DKY
- ・ 家賃：11,700円～23,000円
- ・ 所在地：富士見町乙事 5187-1(本郷小学校より南へ約 1.5km)

乙事町営住宅 1号・2号

- ・ 構造：木造平屋建(昭和 60 年度建築)
- ・ 規格：2KY
- ・ 家賃：30,100円(一律)
- ・ 所在地：富士見町乙事 529-2(本郷小学校より南へ約 1.4km)

信濃境町営住宅 3号

- ・ 構造：木造平屋建(昭和 47 年度建築)
- ・ 規格：3KY
- ・ 家賃：23,100円(一律)
- ・ 所在地：富士見町境 7120-2(信濃境駅より南へ約 600m)

【募集期間】3月2日(月曜日)から3月16日(月曜日)

【申込方法】総務課管財係に備え付けまたは町ホームページ内の申し込み用紙に記入し、必要書類を添えて提出してください。

【選考方法】公開抽選

【抽選日時】3月17日(火曜日) 午前10時

【会場】役場3階 301会議室

【入居日】原則として入居決定後10日以内

【入居資格】次の(1)から(5)の資格を全て満たす方

- (1) 地方税を滞納していない方
- (2) 現に同居し、または同居しようとする親族があること(町条例第5条第2項に該当する場合は、乙事町営住宅のみ単身入居可能)
- (3) 公営住宅法による月収が規定の額以下の方
一般世帯 → 158,000円以下、高齢者身体障害者世帯等 → 214,000円以下
- (4) 現に住宅に困窮していることが明らかな方(自己の持ち家がある方は不可)
- (5) 町内に住所または勤務先を有する方
- (6) 入居者および同居者が暴力団員ではないこと

富士見町 教育委員会だより ～「教育の町」ふじみを目指して～ 第111号
平成27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11日(水曜日)午前9時30分より教育長応接室、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）

卒業式・卒園式予定

3月18日(水曜日)富士見中学校

3月19日(木曜日)全小学校

3月20日(金曜日)全保育園

1月定例教育委員会報告

1月21日（水曜日）に開催された1月定例教育委員会で協議した主な内容をお知らせします。

決議事項

- ・ 区域外就学について
区域外就学4件について審議し、承認されました。
- ・ 富士見町公民館規則について
公民館職員の任命方法を一部改正する案が示され承認されました。
- ・ 富士見町通学路交通安全プログラム策定案について
これまでの通学路視察から改善実施までのプロセスをプログラム化することについて審議し、策定することが承認されました。

報告事項

- ・ 教育委員会制度改革について
地方教育行政法が改正され、教育委員会の委員長と教育長が一本化されることや、町長が教育長を議会の同意を得て、直接任命・罷免を行うこと、総合教育会議を設けて、大綱等を策定することなど、主な内容が報告されました。また、これに伴う町条例・規則の制定・廃止・一部改正について説明がありました。
- ・ 保育料負担軽減方針について
現時点での保育料負担軽減案が報告されました。（このことについては7ページをご覧ください）
- ・ 子ども課から
事業進捗、校長会、園長会の内容等についての報告がありました。
- ・ 生涯学習課から
町民スケート大会、成人式の参加状況についての報告がありました。
- ・ 自死予防教育の取組について
富士見中学校自死予防教育について、人権教育講演会を実施したことやQU調査（学校生活アンケート）による結果を教職員が共有していることなどの報告がありました。

西伊豆町小学生とスキー交流

西伊豆町の小学 5 年生が富士見高原スキー場を訪れ、本郷小学校、境小学校の 5 年生とスキー交流を行いました。昨年 7 月の西伊豆海水浴交流で絆を深めた仲間との再会を笑顔で喜び合っていました。

スキー経験のある西伊豆の児童も多く、お互いに滑り方を教え合いながら楽しいスキー交流となりました。

全国中学校体育大会出場選手を激励

1 月 19 日、平成 26 年度全国中学校体育大会第 35 回全国中学校スケート大会（1/31～2/2 長野市エムウェーブで開催）出場選手が町長を訪問し、出場種目の報告と大会への意気込みを語り、町長から激励口の言葉と激励金が手渡されました。

本郷小学校校庭リンク

本郷小学校では稲刈りが終わった広さ約 770 m²の田んぼに水を張った天然リンクで、1 月 13 日からスケートの授業が始まりました。

PTA 校外指導部を中心に、月・水・金曜日の夜 8 時から当番制で製氷作業を行っています。

3 年生の初日は、氷上の感覚を取り戻すのに精一杯でしたが、2 日目からは靴を履くのも素早く、あっという間にリンクに出てスイスイと滑っていました。

天然リンクのスケートは天候に左右されますが、2 月上旬まで 1～3 年生が可能な限り行っていきます。（文：本郷小学校 小池正彦教頭先生）

富士見町スポーツ少年団 平成 27 年度新規団員募集

町スポーツ少年団では、平成 27 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。また、4 月 26 日（日曜日）町民センターにてスポーツ少年団総合結団式を予定しています。

【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。

【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

給食食材放射能測定結果（1 月分）

1 月 14 日…測定食材数：9、測定結果：町基準値の 10 ベクレルを超えた食材はありませんでした。

1 月 21 日…測定食材数：9、測定結果：町基準値の 10 ベクレルを超えた食材はありませんでした。

1 月 28 日…測定食材数：7、測定結果：町基準値の 10 ベクレルを超えた食材はありませんでした。

※保育園、小・中学校で使用を予定する給食食材の放射能が 10 ベクレルを超えた場合は給食に使用しません。

詳しい測定結果は町のホームページをご覧ください。

3月15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、子どもの願いに耳を傾け、子どもの成長を家族全員で応援しましょう。

編集後記

平成26年度の無料塾が閉講しました。受講生の皆さん1.2年生の通年、3年生の夏秋講座を振り返ってどうだったでしょうか。講師のみなさん1年間ありがとうございました。（H）

くらしの情報

お知らせ

町内一斉野そ（野ねずみ）駆除の実施

野ねずみによる農地に及ぼす被害の減少を目的に、町内一斉駆除を実施します。

駆除実施日時

3月28日（土曜日）から29日（日曜日）午前8時30分から午後4時（区によっては、実施日時が異なる場合があります）

農家の皆様は、薬剤の使用方法について十分ご注意ください、事故のないよう実施してください。

また、ペットを飼われている方は主旨をご理解のうえ、ご注意願います。

【問い合わせ先】 産業課農林係 電話番号：62-9222

不妊治療に要した医療費の一部を助成しています

対象者（次のすべてに該当する人）

- ① 律上の婚姻関係にある夫婦
- ② 申請日の1年以上前から富士見町に住所を有する
- ③ 夫婦の双方が医療保険に加入している※県の不妊治療助成対象は除く。

助成内容・金額

年度内に受けた治療費から保険給付や任意給付された額を差し引いた額の2分の1以内（限度額：20万円）

申請手順

- ① 請を希望する人は、事前に事業申請書（医師の証明必要）を提出し、認定を受けることが必要です。
- ② 認定後、助成を受ける場合は支給申請書を提出してください。（年度ごとまとめて）
※平成26年度中に生じた治療分は、必ず当該年度中に申請してください。
※申請方法など詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ先】 住民福祉課保健予防係（保健センター）電話番号：62-9134

3月は自殺対策強化月間です

まずは声をかけてみませんか？-守ろう大切ないのちみんなで-

大切な命を守るために、私たちにできることは、「気づく」「傾聴（聴く）」「つなぐ」「見

守る」ことです。あなたの身近に悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか。

困った時にどこに相談できるか知っていますか？自分自身はもちろんのこと、家族や身の回りの人の様子にも注目し、変だなと感じたときには声をかけ合しましょう。

こころの健康相談窓口

- 住民福祉課保健予防係（保健センター）電話番号：62 - 9134
月曜日から金曜日（祝日を除く）
午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分
- 諏訪保健福祉事務所（諏訪保健所）電話番号：57 - 2927
月曜日から金曜日（祝日を除く）
午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分
- こころの健康相談統一ダイヤル（自殺予防のための相談）電話番号：0570 - 064 - 556
月曜日から金曜日（祝日を除く）
午前 9 時 30 分から午後 4 時

※PHS 電話、IP 電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話、海外からは接続できません。

【問い合わせ先】 住民福祉課保健予防係（保健センター）電話番号：62 - 9134

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」

陸上で諏訪の街並みを見物した後、そのまま諏訪湖へダイブして湖上を遊覧できる「諏訪湖探検ダックツアー」が、このたび「富士見町民デー」を開催します。町民の方は特別料金で乗車できる機会ですので、ぜひご利用ください。

運行日

【3月24日（火曜日）】

第1便午前9時出発

第5便午後3時出発

【3月29日（日曜日）】

第4便午後1時出発

第5便午後3時出発

発着場所

おぎのや諏訪店（出発15分前にお集まりください）

料金

- ・ 大人（中学生以上）1,000円
- ・ 子ども500円
- ・ 幼児（2歳以下・保護者の膝の上になります）300円

定員

40名（要予約）

予約先

富士見町観光協会 電話番号：62-5757

※バスには窓がついておりません。暖かい服装でお越してください。また、参加者が10人未満の場合は催行中止となります。その際は事前に連絡があります。

【問い合わせ先】 産業課商工観光係 電話番号：62 - 9228

デマンド交通「すずらん号」の利用について

デマンド交通「すずらん号」は町民の方を対象に「戸口から戸口まで」の交通手段として平成16年の運行開始から多くの方にご利用いただき、このたび10周年を迎えました。今後とも地域の欠かせない交通手段として運行できるようご理解ご協力をお願いします。

- ・ 「すずらん号」の利用には利用者登録が必要です。登録については商工会へお問い合わせください。
- ・ 利用は事前の予約制ですので、利用の30分前までにすずらん号予約センターへ連絡してください。キャンセルする場合にも必ず予約センターへ連絡してください。
- ・ 他の利用者の方との相乗りとなりますので、時間には余裕を持ち戸口に出てお待ちください。
- ・ 降雪時には除雪や道路凍結の状況により、到着時間の乱れや車両が戸口付近まで入れないことも想定されるので、時間に余裕を持ち、戸口の除雪や車両が入れる場所に出るなど、ご協力をお願いします。
- ・ 乗車料金は釣銭の出ないように用意するか、回数券をご利用ください。回数券は商工会にて販売しています。（10枚つづり3,100円）

【運転免許証を返納される方へ】

満65歳以上の方で、運転免許証を返納した方にすずらん号回数券（10枚つづり）を交付しています。（1回限り）交付希望の方は、役場産業課商工観光係まで運転免許取消通知、または運転経歴証明書（いずれも警察署発行のもの）をお持ちください。

【問い合わせ先】 富士見町商工会 電話番号：62 - 2373 または「すずらん号」予約センター 電話番号：61 - 1133

障がい者の方の自動車税・自動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、減免の基準を満たしたうえで申請する必要があります。

【減免の基準】（次の基準をすべて満たすこと）

- 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。

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、翌年度からの減免が受けられない場合があります。

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。

【申請期限】(土・日曜祝祭日は除く)

自動車税

随時※平成27年度は5月26日(火曜日)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、減免額が少なくなります。

自動車取得税

車両登録日から30日以内※詳しくはご連絡ください。

【減免制度についてのホームページ】

<http://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/aramashi/shogaisha/index.html>

【問い合わせ先】長野県諏訪地方事務所税務課 電話番号：57-2905E-mail suwachi-zeimu@pref.nagano.lg.jp

募集

公共職業訓練「IT・簿記オフィスワーク科」訓練生パソコン初級レベルを習得した方を対象に、企業実務に必要なIT・ネットワークの知識・パソコンスキル(日商PC検定3級または2級レベル)の習得を目指します。

募集期間

3月19日(木曜日)まで

訓練期間

3ヵ月間

※詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】長野県岡谷技術専門学校 電話番号：22-2165

平成27年度 諏訪地域手話奉仕員養成講座 受講生募集!!

【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)会議室1(住所：諏訪市小和田19-3)
- ・ 受講対象者

1. 諏訪地域 6 市町村にお住まいの方
 2. 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
 3. 入門・基礎課程の全日程（41 回）出席できる方
- ・ 受講料：税込 3,240 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）
 - ・ 申込期間：4 月 6 日（月曜日）午前 8 時 30 分から 4 月 16 日（木曜日）午後 5 時
 - ・ 申込み・問い合わせ：岡谷市社会福祉協議会 電話番号：24-2121（電話は月から金のみ受付）／FAX 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）

※会場・日程は、都合により変更することがあります。

5 月 12 日、5 月 19 日、5 月 26 日、6 月 2 日、6 月 9 日、6 月 16 日、6 月 23 日、6 月 30 日、7 月 7 日、7 月 14 日、7 月 21 日、7 月 28 日、8 月 4 日、8 月 11 日、8 月 18 日、8 月 25 日、9 月 1 日、9 月 8 日

基礎課程

日程（すべて火曜日）全 22 回（時間：午後 7 時から午後 9 時）

9 月 15 日、9 月 29 日、10 月 6 日、10 月 13 日、10 月 20 日、10 月 27 日、11 月 10 日、11 月 17 日、11 月 24 日、12 月 1 日、12 月 8 日、12 月 15 日、1 月 5 日、1 月 12 日、1 月 19 日、1 月 26 日、2 月 2 日、2 月 9 日、2 月 16 日、2 月 23 日、3 月 1 日、3 月 8 日、3 月 15 日

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

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

結婚おめでとう

- ・ 小林弘（御射山神戸）、齋藤菜月（茅野市）
- ・ 小松信友（栗生）、原香織（岡谷市）

出生おめでとう

- ・ 山崎遥馬／父の名：武馬／母の名：彩子／区名：フジミ
- ・ 矢沢壮真／父の名：真吾／母の名：美穂／区名：富士見
- ・ 坂本潤葉／父の名：友行／母の名：朋美／区名：南原山
- ・ 小池琶心／父の名：正隆／母の名：裕美／区名：小六
- ・ 山田彩梅／父の名：士郎／母の名：さやか／区名：御射山神戸

おくやみ申し上げます

- ・ 小池人／年齢：89／世帯主：英人／区名：小六
- ・ 五味養之助／年齢：90／世帯主：隆／区名：小六
- ・ 久保川しのぶ／年齢：90／世帯主：敏朗／区名：乙事
- ・ 植松孝洋／年齢：89／世帯主：孝洋／区名：富士見ヶ丘
- ・ 三井みつ子／年齢：96／世帯主：由一／区名：乙事
- ・ 栢野昭／年齢：86／世帯主：昭／区名：富士見ヶ丘
- ・ 小池勝四郎／年齢：98／世帯主：勝四郎／区名：御射山神戸
- ・ 窪田正／年齢：90／世帯主：正／区名：横吹
- ・ 矢島文子／年齢：83／世帯主：資三／区名：富原
- ・ 中山義文／年齢：74／世帯主：義文／区名：若宮
- ・ 折井とし子／年齢：79／世帯主：昭三／区名：富士見
- ・ 小池重子／年齢：82／世帯主：実／区名：立沢
- ・ 久保川喜代子／年齢：90／世帯主：喜代子／区名：乙事
- ・

2月の納税等

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

納期限・振替日は3月31日（火曜日）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。

【問い合わせ先】 財務課 収納係、電話番号：62-9123

こんにちは 地域包括センターです

【問い合わせ先】 地域包括支援センター、電話番号：62-8200

自分らしく生き抜くために「生きて逝くノート」を活用してみませんか？

「エンディングノート」をご存じですか？

「エンディングノート」とは、自分にもしものことがあった時のために、伝えておきたいことをまとめておくノートのことです。様々な種類のものが書店で販売されていますが、全国国民健康保険診療施設協議会でも「いきいきと生きて逝くために～自分の最期を考えること～」と題した「生きて逝くノート」を紹介しています。

「生きて逝くノート」には何をまとめるの？

「生きて逝くノート」の前半は、「最期について考えてみませんか？」「自宅、施設と病院の違いとは」「最期のときがきたら」「みんなの気持ちはひとつですか？」等の項目で、

自分の最期について考えるための解説が載っています。

後半は、「私の人生・私と家族を繋ぐ 生きて逝くノート（私編）」となっています。第1章は、「わたしのこと」で、プロフィール、歩み、これからやってみたいことをまとめます。第2章は、「わたしに何か起こったとき」として、終末期医療についての希望等を記入します。第3章は、「わたしのお葬式」として連絡してほしい人リスト、お葬式費用の準備があるか、遺影にしたい写真、最期に着たいもの、葬儀に関する希望等を記入します。第4章は、「お葬式後のわたし」として遺言状があるか、相続財産、形見分け等についてです。そして、第5章は、「大切な人へのメッセージ」を家族、友人、お世話になった人を書くようになっています。

自分の最期を考えることは、「残された人生をどう生きるか」を考えること。

『生きて逝くノート』なんて、まだ私には早すぎる」「そんなもの書かなくても、いざという時は家族が何とかしてくれる」などの声が聞かれます。しかし、実際にノートを作成された方からは、「将来を考えると不安で一杯だったが、ノートをまとめたことで気持ちがとても落ち着いた」との声が聞かれました。自分の最期について考えたことでこれまでの生き方を振り返り、さらにこれから残された人生をどう生きていくかを考えることに繋がったからではないでしょうか。最期まで自分らしく生きるために「生きて逝くノート」を活用してみてはどうでしょうか？（「いきいきと生きて逝くために～自分の最期を考えること～」 全国国民健康保険診療施設協議会 1冊 140円送料別）

親と子の健康ガイド 3月（3月11日から3月31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26年11月生まれ
- ・ 期日：3月12日（木曜日）
- ・ 集合時間：午後1時
- ・ 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：2月11日（木曜日）
- ・ 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

諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）

診療時間：午後7時から午後9時

診療科目：小児科 15歳以下

諏訪市四賀 2299-1（平安堂諏訪店駐車場・かつぱ寿司の奥） 電話番号：54-4699

「食育推進チーム」だより ー富士見町食育推進計画を推進しますー

住民福祉課 保健予防係（栄養士）

行事食や伝統料理に関心を持ち、次世代に継承しましょう

近年、核家族化が進み、これまで家庭や地域において継承されてきた地域の行事食や伝統料理などの食文化が失われつつあります。

そこで、富士見町では行事会や伝統料理のつくり方などについて学べる料理教室を開催し、小中学校では毎月第3月曜日を「郷土食の日」と決め、諏訪地方・富士見町の郷土食を給食で提供しています。また、今年度本郷小学校では「総合的な学習」の時間に郷土食材を使ったレシピ開発も試みました。

富士見町の郷土料理を知っている？（小中学生 15～19 歳）

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）

- ・ 小学生…知っている：44%、知らない：51.2%、郷土料理の意味が分からない：3.2%、不明・無回答：1.6%
- ・ 中学生…知っている：39.1%、知らない：57.9%、：2.3%、不明・無回答：0.8%
- ・ 15 から 19 歳…知っている：25.3%、知らない：68.7%、：1.2%、不明・無回答：4.8%

富士見町の郷土料理を「知っている」小学生は 44.0%、中学生は 39.1%、15～19 歳は 25.3%と、年齢が上がるにしたがい、「知っている」割合が低くなっています。

諏訪地方の郷土料理

のたもち、あぶらえおはぎ、塩イカとキャベツの酢の物、きゅうりの粕もみ、おは漬け、寒天料理、凍り餅など。気候・風土に生まれ、くらしの中で生まれた「ふるさとの味」がたくさんあります。

行事食や伝統料理を食卓に出し、日常の生活の中で「食文化」が継承されるように努めましょう。

健康ふじみ通信 一心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町ー

【お問い合わせ先】住民福祉課 保健予防係、電話番号：62-9134

「こころの健康 編」

出産後の女性は、急激なホルモン変化の影響によって、情緒不安定になりやすいです。突然悲しい気持ちになったり、不安で眠れなかったり、涙もなくて涙が出たりします。このようなことを「マタニティブルー」といいます。

マタニティブルーは期間が短く自然に治りますが、まれに「産後うつ病」に移行することがあります。産後うつ病は重症化することもあるため、早期に治療を始める必要があります。母親自身で感情のコントロールをすることは難しいため、周囲の人が早く気づき対応することが重要です。

出産後にお母さんの気持ちが沈むことはありましたか？

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）

よくあった：12.4%

ときどきあった：55.4%

なかった：29.8%

無回答：2.5%

67.8%のお母さんが「出産後に気持ちが沈むことがあった」と答えています。

家族や地域の中で、お母さんのこころの健康に目を向けることが大切です。

お母さんの話し相手になり、お母さんが一人でがんばりすぎないようにサポートしてあげましょう。

産後うつ病の症状

気分の落ち込み、不安感、イライラ、不眠、食欲不振・過食、疲労感、自分を責める、将来の希望がもてない等です。これらの症状が産後 2～3 週間後に現れ、2 週間以上続きます。精神症状のかわりに身体症状が現れることもあります。早く気づいてあげることが大切です。

心療内科・精神科、保健センターまでご相談ください。

Stay Smile

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ステイ・スマイル（笑顔のまま）です。

高原のアーティストを訪ねて

東に八ヶ岳、西に入笠山を仰ぎ見る、さわやかな高原の町、富士見。この地に生まれ、または惹かれて制作する、素敵なアーティストたちを紹介します。

【今月のアーティスト】 名取 裕太（なとり ゆうた）さん 天然石アクセサリー作家・富士見町在住

名取裕太さんは、富士見町と境を接する山梨県北杜市白州町大武川の出身。落合保育園、落合小学校、南中学校と、富士見で少年時代を過ごしました。家が天然石や貴石の研磨・販売業を営んでいたことから、自身も天然石でアクセサリーを作る、石の加工制作の道へ進みました。現在は富士見町で、工房・ギャラリー兼ショップの「天然石工房 石の花」を主宰しています。

天然石アクセサリーは、クリスタルやアメジストといった水晶をはじめ、ターコイズ、メノウほか、色とりどりの様々な珍しい石を使ったアクセサリーです。主には、ブレスレットやペンダント、ネックレスで、その美しさもさることながら、パワーストーンとして開運や災難除けを願って身に着けている人も多く、カジュアルでポピュラーなアクセサリーです。天然石アクセサリーの製作で大切なのは、まず石の研磨。石の性質を生かし、その美しさを最大限に引き出すよう丁寧に磨き上げます。次に石の組み合わせや、デザイン、

付け心地など。目的や着用時のシチュエーション等、ユーザーに思いを馳せながら構成していきます。

名取さんが手がけるアクセサリーは、既成品からオーダーメイドまで幅広く、豊富なバリエーションが特徴です。また、名取さんが素材として選び抜いた石は、クオリティの高さに定評があり、原石そのものや、原石を少しだけ磨き表面を滑らかに仕上げた「タンブル」のファンも多いそうです。作家として、NHK 長野放送局「イブニング信州」で紹介されたほか、作品が映画の撮影で使用されました。

名取さんが今、注力しているのは黒曜石のアクセサリー。和田峠で産出した黒曜石を使ってブレスレットを手作りしています。縄文時代から矢尻などに使われてきた黒曜石は、富士見の方にも馴染みの深い石のひとつと言えます。いにしえの人も使った石が、現代の人を飾ります。

[Information]

名取さんの作品は、天然石工房 石の花（電話番号：0266-62-2814／住所：落合 9983-30／Open9:30-17:30／close 水曜日・日曜日）をご覧ください。

ホームページ：<http://www.ishino-hana.com>

Facebook：<https://www.facebook.com/tennenseki.ishinohana>

- ・ 写真1：黒曜石のブレスレット
- ・ 写真2：天然席の勾玉ペンダントトップ
- ・ 写真3：作品のブレスレットと一緒に名取裕太

文：前島孝一（小海町高原美術館館長・清里フォトアートミュージアム職員）富士見町富士見在住

Facebook：<https://ja-jp.facebook.com/koichi.maeshima.1>

あれから4年・・・東日本大震災 日本赤十字社

震災対策が進んでいた日本で、これほど大きな被害が出てしまったことに、世界の人々は衝撃を受けました。そして、災害への備えの重要性を改めて強く認識したのです。世界189の国や地域に広がる赤十字ネットワークを通じて、赤十字に届いた1,000億円もの、かつてない規模の海外救援金が寄せられました。

それらは、日本赤十字社を通じて子どもたちの体育館や保育園になったり、仮設住宅13万世帯に備える冷蔵庫や洗濯機になったり、地域医療を守る診療所になったりして、被災地の復興を支えています。世界の人々にいただいたのはお金だけではありません。温かい思いやりの心が伝わり、みんなの勇気につながりました。

（アメリカ赤十字 アジア・中東課長 Mark Preslan）

中学生の女の子が、ワシントンDCの地下鉄駅でバイオリンを演奏し、募金を呼びかけました。海外救援金には、そんな一人ひとりの思いが込められています。私たち全員が被災者を心から心配していることを伝えたいと思います。

私たち日本赤十字社は、これほど大きな支援を世界の皆さんからいただいたことを日本

の皆さんにお伝えするとともに、みんなで世界の皆さんに「ありがとう」を伝えていきたいと思っています。その活動を通じて、被災地の復興を支え続ける気持ちを一人でも多くの人と分かち合うことができれば、と願っています。

「敵味方の区別なく救う」という戦時救護から始まり、世界 189 の国・地域にネットワークをもつ赤十字は、「苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、人間のいのちと健康、尊厳を守る」を理念に、これからも人道課題の解決に取り組んでまいります。

1 日 1 日の練習を大切に 富士見中学校 サッカー部

富士見中学校サッカー部は、1 年生 8 人、2 年生 12 人の計 20 人です。僕たちのチームには、特別うまい人がいないため 1 人にボールを集めてうまい人がプレーするわけではなく、みんなでパスをつないでゴールを決める戦い方をしています。そのため練習では、相手に走り負けないための走力と体力、仲間につながる正確なパス、グラウンド全体に響き渡る大きな声が出るように励んでいます。

3 年生が引退してから、初めての大会の新人戦では諏訪大会 5 位で南信大会に出場できましたが、1 日目で敗退という残念な結果となってしまいました。僕はこの結果から、僕たちの日々の練習への取り組みの甘さが浮き彫りになったと思いました。練習してきた走力、体力面は諏訪大会 2 日目になると、相手チームに完全に負けてしまっていたこと、また、後半になると集中が切れてパスが繋がらなくなり、声も出なくなっていました。これはもっとしっかり練習していればできたことだと思うので、とても後悔しています。

しかし、今回の大会で弱点が明確になったので、中体連までの大きな課題として取り組めれば県大会にいける可能性はあると思うので、1 日 1 日の練習を大切にがんばっていきたいです。また、底上げをしていき、今は試合に出られていない人が出られるように取り組んでいきたいです。

(富士見中学校サッカー部部長 小林良輝)

写真 1：中体連諏訪大会（6 月）

写真 2：新人戦壮行会（10 月）

子育てはたくさんの笑顔とたくさんの手で -子どもの領分を守るために-

NPO 法人ふじみ子育てネットワーク 電話番号：62-5505

「支える」ということ

ある育児本の編集者である発達心理学者がその著書の中で、ほかの動物にない人間の特性として「二本足歩行」「道具を使う」などとともに、これまであまり言われてこなかった「相手が喜ぶのを喜ぶ生き物」という定義づけを紹介しています。

自分が見返りを期待したわけではなくやったことで、相手が喜んでくれたら、そのことだけで自分も嬉しくなる、幸せになる、というのが人間だけに備わっている特性だということです。お母さんが作った料理を子どもが「おいしいね」と喜んで食べてくれたら、お母さんは理屈抜きに幸せな気持ちになることを思うと、すぐに納得できます。この特性は、大人に限った事ではなく、1 歳の子どもも自分がちょっとした芸をすることで周りの大人が笑

顔になるのがとても好きです。また、幼児が親の手伝いをやりたがるのも、小さいなりの力を使って親の役に立ちたい、役に立って喜ばせたい、という気持ちからだそうです。

ここに人が人を「支える」ことの原点を見ることができると思います。一方的に支えるだけでも、ただ支えられるばかりでもなく、相手が喜ぶことをして自分も嬉しくなる、自分がしてもらったことを喜ぶと、してくれた相手を幸せにする、そういう関係が暮らしの基盤となっていれば、人が人を支援することをもっと身近に感じられるように思います。

そして、子どもも、ただ未熟な存在として扱われるだけでなく、その年なりの力を一杯使って相手を喜ばせる体験をたくさんできれば、子どもたちが成長して大人になりまた次の子どもたちに伝えるという循環の中で、いつか事業としての「子育て支援」は不要になり、支え合いが当たり前の社会になるでしょう。

くらしのガイド 3月（2月11日から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】

- 3月1日（日曜日）：高原病院 電話番号：62-303、ピアみどりフジモリ薬局 電話番号：82-1288
- 3月8日（日曜日）：高原病院 電話番号：62-3030、アイン本町西薬局 電話番号：82-3660
- 3月15日（日曜日）：高原病院 電話番号：62-3030、秦野横内薬局 電話番号：82-5788
- 3月21日（土曜日・祝日）：高原病院 電話番号：62-3030、秦野土屋薬局 電話番号：71-2122
- 3月22日（日曜日）：やまびこクリニック 電話番号：61-2155、薬局マツモトキヨシ長峰店 電話番号：71-2555 はるも薬局 電話番号：78-7762
- 3月29日（日曜日）：高原病院 電話番号：62-3030、薬局マツモトキヨシ長峰店 電話番号：71-2555

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2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・梅沢・希望ヶ丘
- ・ 4月6日（月曜日）：立沢・瀬沢新田・桜ヶ丘

資源物の収集

- ・ 3月5日（木曜日）・4月2日（木曜日）：本郷・落合・境地区
- ・ 3月19日（木曜日）：富士見地区

容器包装・その他プラのみ

- ・ 3月5日（木曜日）・4月2日（木曜日）：富士見地区
- ・ 3月19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1日（日曜日）

- ・ 当番店：太陽住設、電話番号：62-2093

3月7日（土曜日）

- ・ 当番店：山本管工事、電話番号：64-2649

3月8日（日曜日）

- ・ 当番店：戸井口建設、電話番号：65-3213

3月14日（土曜日）

- ・ 当番店：三善工業、電話番号：66-2078

3月15日（日曜日）

- ・ 当番店：坂本鉄工所、電話番号：62-2065

3月21（土曜日・祝日）

- ・ 当番店：窪田設備、電話番号：62-7004

3月22日曜日）

- ・ 当番店：窪田鉄工設備、電話番号：62-3253

3月28（土曜日）

- ・ 当番店：エンドウ、電話番号：62-5656

3月29（日曜日）

- ・ 当番店：リビングクボタ、電話番号：62-5391

役場窓口業務 延長日

3月3日・10日・17日・24日・31日・4月7日（火曜日）

午後5時15分から午後7時まで

相談・説明会

結婚相談

- ・ 日時：3月24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2階

【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13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4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11（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8日（水曜日）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時まで ※
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

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番号：62-6483

地域スポーツクラブ事業 平成 27 年度会員募集

- ・ 日時：3月から随時
- ・ 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3日・17日・24日・31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5日・19日（木曜日）午前10時から
- ・ 会場：町民センター 大会議室

体育施設利用者会議

- ・ 日時：3月10日（火曜日）午後7時から
- ・ 会場：町民センター 大会議室

生涯スポーツ講習会 「スポーツ吹矢」

- ・ 日時：3月10日（火曜日）午後7時から9時
- ・ 会場：町民センター 大会議室

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12日・26日（木曜日）午前10時から
- ・ 会場：町民センター大会議室

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13日（金曜日）午後7時から8時30分
- ・ 会場：町民センター 大会議室

フリースポーツデー

- ・ 日時：3月27日（金曜日）午後7時30分から
- ・ 会場：町民センター 体育館

体育施設利用者会議

- ・ 日時：4月10日（金曜日）午後7時から
- ・ 会場：町民センター 会議室

主な行事

中学校 卒業式

- ・ 日時：3月18日（水曜日）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（木曜日）午前9時から
- ・ 会場：各小学校

保育園 卒園式

- ・ 日時：3月20日（金曜日）午前10時から
- ・ 会場：各保育園

保育園 入園式

- ・ 日時：4月2日（木曜日）午前10時から
- ・ 会場：各保育園

小学校 入学式

- ・ 日時：4月4日（土曜日）午前10時20分から
- ・ 会場：各小学校

中学校 入学式

- ・ 日時：4月4日（土曜日）午後12時50分から
- ・ 会場：富士見中学校

News Fujimi

まちの「話題」や「イベント」をご紹介します

電気自動車の急速充電器を設置しました

2月1日から利用可能となっています

地球温暖化防止対策の一環として電気自動車の普及促進と、首都圏からの観光客や町民の皆様が気軽にドライブできるよう「富士見町役場前駐車場」と「道の駅信州葛木宿」に電気自動車の急速充電器を各1基設置しました。

これにより町内から茅野市や諏訪市方面への通勤が、現在の電気自動車の航続可能距離で可能となりました。なお、365日24時間利用可能で4月上旬ごろまで無料でご利用いただけます。（以降会員制充電サービスの提供を受けるため有料予定）

※操作方法は充電器正面右側に掲示してあります。

富士見町の代表として

第64回諏訪地方スケート大会

2月11日（水曜日・祝日）茅野市国際スケートセンターで、第64回諏訪地方スケート大会が行われました。先に行われた町民スケート大会で上位入賞された選手たちが、富士見町代表として競技に挑みました。

この大会は諏訪地方の6市町村で、出場選手のタイムや順位ごとに点数が加点される大会です。小学校低学年から70歳以上までが出場したこの大会。大会新記録も出ました。競技終了後、選手たちがスケートリンクや監督、保護者に「感謝の礼」をしていたことがとても印象に残りました。

姉妹町 西伊豆だより

春を告げる桜

温暖な気候の西伊豆町で、1月中旬から下旬にかけて開花を迎え、一足早い「春」を感じられる早咲き桜をご紹介します。

仁科の安城岬ふれあい公園や仁科川沿いに植えられている土肥桜（といざくら）は1月下旬に見頃を迎えました。平成15年に、隣町の旧土肥町（現在の伊豆市）から譲り受け、濃いピンク色の花と白い花が咲き、訪れる人の目を楽しませていました。この桜は早咲きで知られる河津桜（かわづざくら）よりも開花が1～2週間早いと言われています。また、宇久須の宇久須神社境内にある、椿寒桜は50年ほど前に植えられたもので2月中旬に見頃を迎え、夜桜のライトアップが行われました。

西伊豆町では、早咲きの桜から始まり、春本番ソメイヨシノ、最後は4月中旬から5月上旬にかけて西天城高原で咲く、思川桜（おもいがわざくら）・豆桜（まめざくら）と町内の各所で、様々な桜を見ることができます。富士見町の皆さん、早春の西伊豆で桜を探してみませんか。

写真1：宇久須神社では春の気配にメジロも

写真2：安城公園に咲く土肥桜

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 26 年度の研修では、「忙しいあなたにピッタリ ♪ バランスレシピで体の調子を整えよう」と題して、食事バランスガイドに基づいた食生活について学びました。地区栄養講座ではゲーム形式で食生活について学んだり、12 月の諏訪地区保健補導員等研究大会では寸劇として発表し、大変好評をいただきました。今回は食事バランスについて私たちが学んできたことをお伝えしたいと思います。

食事バランスガイドとは？

食事バランスガイドとは「何を」「どれだけ」食べたら良いかを「コマ」をイメージしたイラストで示したものです。(主食、副菜、主菜、果物、牛乳・乳製品)のグループから成り、どれかが足りないと「コマ」が倒れてしまいます。

食事バランスガイド

- コマの軸は「水・お茶」食事や食間に十分な水分補給を心がけましょう
- コマの回転は運動を表します
- コマ本体は望ましい食事のバランスを料理で表わします

主食 (ごはん、パン、麺)

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

牛乳・乳製品

果物

- 「菓子・嗜好飲料」は食生活の楽しみとして適度にとることが大切です

【女性コメント】

私は保健指導員活動を通して、初めてバランスガイドのことを知りました。このバランスゴマのことを知ってからは、献立を立てるときに「一日の栄養バランスはどうだろう」と気にかけるようになりました。娘も学校の家庭科の授業でバランスゴマのことを勉強していて、共通の話題ができてうれしかったです。

地区栄養講座で楽しみながら日頃のバランスをチェック！

9月から順次開催された地区栄養講座。テーマは「忙しいあなたにピッタリ♪バランスレシピで体の調子を整えよう」□町栄養士から食事バランスガイドについて学んだ後は、チーム対抗！食事バランス競争。たくさんの料理カードの中から理想の食事バランスを目指して一日分の食事を作って実際にバランスゴマを完成させました。チーム対抗だからみんな真剣！

【女性コメント】

今年は栄養講座で初めて保健センターに行きました。おいしそうなカードの中からバランスの良い献立をゲーム感覚で選んだり、みんなで食育かるたをしたり…。思わず夢中になって参戦し、楽しく学ぶことができました。

適量チェック！CHART

※1 身体活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんどの人

「ふつう以上」：「低い」に適用しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2～3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

単位：コ(SV) SVとはサービング(食事の摂取量)の略

【男性：6才から9才】

エネルギー：1400kcal から 2000kcal 主食：4コから5コ 副菜：5コから6コ 主菜：3コから4コ 牛乳・乳製品：2コ(※2. 2コから3コ) 果物：2コ

【男性：70才以上（※1. 低い）】

エネルギー：1400kcal から 2000kcal 主食：4 コから 5 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 4 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

【男性：70才以上（※1. ふつう以上）】

エネルギー：2200kcal±200kcal（基本形） 主食：5 コから 7 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 5 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

【男性：10才から11才】

エネルギー：2200kcal±200kcal（基本形） 主食：5 コから 7 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 5 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

【男性：12才から17才（※1. 低い）】

エネルギー：2200kcal±200kcal（基本形） 主食：5 コから 7 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 5 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

【男性：12才から17才（※1. ふつう以上）】

エネルギー：2400kcal から 3000kcal 主食：6 コから 8 コ 副菜：6 コから 7 コ 主菜：4 コから 6 コ 牛乳・乳製品：2 コから 3 コ（※2. 2 コから 4 コ） 果物：2 コから 3 コ

【男性：18才から69才（※1. 低い）】

エネルギー：2200kcal±200kcal（基本形） 主食：5 コから 7 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 5 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

【男性：18才から69才（※1. ふつう以上）】

エネルギー：2400kcal から 3000kcal 主食：6 コから 8 コ 副菜：6 コから 7 コ 主菜：4 コから 6 コ 牛乳・乳製品：2 コから 3 コ（※2. 2 コから 4 コ） 果物：2 コから 3 コ

【女性：6才から11才】

エネルギー：1400kcal から 2000kcal 主食：4 コから 5 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 4 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

【女性：70才以上】

エネルギー：1400kcal から 2000kcal 主食：4 コから 5 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 4 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

【女性：12才から17才（※1. 低い）】

エネルギー：1400kcal から 2000kcal 主食：4 コから 5 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 4 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

【女性：12 才から 17 才（※1. ふつう以上）】

エネルギー：2200kcal ±200kcal（基本形） 主食：5 コから 7 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 5 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

【女性：18 才から 69 才（※1. 低い）】

エネルギー：1400kcal から 2000kcal 主食：4 コから 5 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 4 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

【女性：18 才から 69 才（※1. ふつう以上）】

エネルギー：2200kcal ±200kcal（基本形） 主食：5 コから 7 コ 副菜：5 コから 6 コ 主菜：3 コから 5 コ 牛乳・乳製品：2 コ（※2. 2 コから 3 コ） 果物：2 コ

バランスレシピのご紹介♪

かんたんヘルシー！ タコライス

〈材料〉（4 人分）

合びき肉 300 g 高野豆腐 1 個 玉ねぎ 1 個 ピーマン 2 個 レタス 4 枚 トマト 2 個

【A】

ケチャップ 大さじ 3 ソース 大さじ 2 カレー粉 小さじ 1.5 固形コンソメ 1 個

コショウ 少々 ご飯 4 人分 ピザ用チーズ 40 g

〈作り方〉

1. 高野豆腐は水で戻し、よく絞ってからおろし金ですっておく
2. 玉ねぎはみじん切りにして、ピーマンは粗みじん切りにする
3. フライパンで合びき肉を炒め、(2)を加えて一緒に炒める
4. (3)に(1)を入れ、よく混ぜる
5. 火が通ったら A の調味料を入れて少し煮詰める
6. ご飯を盛ってちぎったレタスと一口サイズにしたトマト、(5)を盛り付け、最後にチーズをかけたら、できあがり♪

1 人分の栄養価

エネルギー 521kcal 塩分 1.9g

【女性コメント】

高野豆腐をすって使うなんてびっくり！でも簡単にすれて使いやすかったです。合びき肉なので油は使わないから、とってもヘルシー。今回はいろんな地区との合同開催で50人分くらいの試食を一度に作りました。大変だったけど楽しかったです。

生活展、研究大会では寸劇を発表しました

補導員活動の集大成として、毎年町の生活展にブース展示とステージ発表をしています。今年度は諏訪6市町村の補導員が集まる研究大会でも富士見町が体験発表を行いました。内容は「バランスレシピで体の調子を整えよう～バランスゴマは回るかな？」と題しての寸劇。栄養講座に参加した富士さん一家を主役にし、バランスの良い食事のあり方について参加者に投げかけました。途中では様々なメニューが登場し、笑いを誘うなど会場全体が暖かな雰囲気に包まれました。

【女性コメント】

最初は寸劇なんて嫌だなあと思っていたけど、練習を重ねるたびにみんなで意見を出し合い、スムーズに進むようになりました。諏訪地区の体験発表では笑いもとれたし、とても良かったと他の市町村の人に言われてホッと一息。やって良かった補導員ならぬ寸劇でした。

富士見の景観

偉人から受け継いだもの

甲州街道、御射山神戸の村の中ほどにある瑞雲寺は、文明18年（1486）、入笠山の中腹「寺林」という地名の場所へ、祖峰という僧が入山したことに始まるという。現在の場所へ移ったのは、甲州街道が開通してから80年ほどしてからとなる。

それから寺は、村人の頼りとなり、境内にあった薬師堂を寺子屋として使い、「御射山神戸の三偉人」の一人、伊藤逸司（山亭:俳号）が師匠となった。多才であった山亭は、「釈迦涅槃図」を描き、掛け軸として寺に残している。感謝の気持ちとともに、毎年一回掲げられ村人がお参りをする。平和を願う山亭の、鮮やかな色彩と繊細な筆づかいは、見る者を魅了する。

【選定・評価加々見一郎氏】

写真1：山亭作 瑞雲寺釈迦涅槃図

写真2：山亭の自宅跡にある筆塚 御射山神戸の歴史2より

【お問い合わせ先】 建設課 都市計画管理係、電話番号：62-9216

富士見高原リゾート

2015年は4月5日（日曜日）まで営業。春休みも元気いっぱい雪遊び。

富士見高原スキー場

2015年シーズン予約受付開始

3月27日（金曜日）OPEN

富士見高原ゴルフコース

【住所】 富士見境12067 【TEL】 0266-66-2121

<http://fujimikogen-resort.jp/>

【検索】 富士見高原リゾート

楽しく英会話を始めよう 小学新4年、5年生対象・無料塾

英語を学び始めるのに最適年令の小学校高学年生に英会話をボランティアで指導します。

英語に興味があり、2年間頑張って学習できる富士見在住の積極性のある生徒さん対象

【指導方針】 英語が大好きになる事を最優先に指導（初級コース2年間）

【指導内容】 綺麗な発音を重視して中学1年学習の基礎文法を用いた易しい基礎会話

【講師】 アメリカの大手会社に長期勤務後富士見在住4年、夫婦でローズガーデン作成中

【開講】 2015年5月 受付3月から4月

【場所】 富士見高原と地区講師宅

週1時間から2時間 各年男女合わせて4名、最大8名 1年単位で進級チェック、2年後に中級コース挑戦可 生徒、保護者の方との面談の上選考。

詳細お問い合わせ 0266-55-1102 香坂

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す。

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27年2月1日現在（前月比）

住民基本台帳人口

- ・ 男性：7,411人（+4）

- ・ 女性：7,717人（-1）
- ・ 合計：15,128人（+3）
- ・ 世帯：5,877世帯（±0）

発行日

平成27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

有限会社富士見印刷

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