



富士見町無料職業紹介所だより

問 産業課 商工観光係 ☎62-9342

新規募集企業一覧 (5月1日～5月31日受付分)

登録No.	業務の内容	賃金	勤務時間	事業所名
62	花苗生産、 花種子交配作業	時給 900円	午前9時 ～午後3時	住化農業資材(株) 富士見農場
63	①光部品関係の組立・ 梱包・PC作業 ②精密加工部品の 検査・組立、梱包、 PC作業等	時給 910円～	①午前8時30分～ 午後4時30分 ②午前9時～ 午後2時55分	住友電工 オプティ フロンティア(株)

※「紹介状」を発行しますので、まずは紹介所へご連絡ください。

上記以外にも多くの求人募集が出ています。詳細等は、特設ホームページまたは産業課 商工観光係 (2階@番窓口) でご確認ください。

※すでに求人が終了している場合があります。ご了承ください。

○特設ホームページ

<https://www.town.fujimi.lg.jp/site/jobinformation/?=qr>



ご存知ですか？ 長野県の最低賃金

時間額 長野県の最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適応されます。ご自身の賃金について、ぜひご確認ください。

849円

考古館長と 縄文の足あと

たずねる

問 井戸尻考古館 ☎64-2044

土器の“彩り”

立体的な装飾が特徴的な井戸尻の土器。世界中を見渡しても、このように飾られた土器はありません。立体造形ではなく、絵を描くことの方が多いのです。

縄文人は逆に、絵を描くより造形する方を選びました。だからこそ世界の人々が「縄文土器は芸術的だ」と思うのでしょう。

ところが縄文土器にも「彩色された土器」というものがあります。縄文時代に用いられた色は、赤と黒。土器を彩るのはこの2色です。とくに鮮やかな赤色は、現代の私たちが再現しようとしても非常に難しいもの。赤は血の色、生命力を表す色ともいわれますが、さてどうでしょうか。



▲鮮やかな「赤色」が目を引く
大花北遺跡(池袋)の土器



▲「赤色」渦巻き模様がある
徳久利遺跡(富原)の土器

「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

“毎日食べよう！ 350gの野菜”



トマトが甘くて美味しい季節になりました。「トマトが赤くなれば、医者が青くなる」というほど栄養満点の野菜。トマトに含まれるリコピンには高い抗酸化作用があり、生で食べるよりも、加熱したり、ミキサーなどで潰すことで吸収率がアップします。

冷めてもおいしい ラタトゥイユ

〈材料〉(2人分)

- ・トマト…中1個
- ・好みの野菜やキノコ類…約200g
(ズッキーニ、玉ねぎ、ナス、ニンジンなど)
- ・きざみにんにく…小さじ1 ・コンソメ…小さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ2 ・塩、パセリ…少々



〈作り方〉

1. トマト、野菜、キノコは大きめ一口に切ります
2. オリーブオイルを弱火にかけ、にんにく、玉ねぎ、ニンジンを炒めたら、その他の野菜、キノコを入れ炒めます
3. コンソメ、塩を加え、時々混ぜながら15分ほど煮ます。汁気が少なくなれば完成です

蓋をして蒸し煮にすることで、野菜から美味しい煮汁が出ます。

(レシピ: 「みんなのきょうの料理」より)

こんにちは包括支援センターです

問 地域包括支援センター ☎62-8200

高齢期の熱中症予防

高齢期の方は、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。ご本人や周囲の方は、以下の点に注意して熱中症の予防・対策をしましょう。



1. 「気温や湿度」を計りましょう

気温・湿度計などで今の環境の危険度を知りましょう。

2. 「室内」を涼しくしましょう

冷房や除湿器・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

3. 「水分」を計画的にとりましょう

のどが渇く前に定期的な水分補給をしましょう。また、入浴前後に十分な水分補給をし、寝るときは枕元に飲み物を置いてみましょう。

4. 「お出かけ」は体に十分配慮しましょう

帽子や日傘、風通しの良い服装の他、水分や休憩を十分とり体を守りましょう。

5. 「周りの人」が気にかけてましょう

高齢期の方はご自身の体調の変化や暑さ、のどの渇きに気づきにくく、我慢してしまうことがあります。周りの人がこまめに体調を気にかけてみましょう。