



広 報

ふじみ

2010

8

平成 22 年
No.485



町民422人の力走

7月4日(日) 第39回富士見町陸上競技選手権大会
3kmロードレース 一富士見高原ハケ岳陸上競技場

教育委員会とNPO法人富士見町体育協会主催により「富士見町陸上競技選手権大会」が行われました。

小学生363人、中学生44人、高校生・一般あわせて15人が参加して、60m、100m、800m、1500m、400mリレー、走り幅跳び、走り高跳び、砲丸投げのほか、最後は雨の中、3kmロードレースが行われました。

主な内容

- 02 町総合防災訓練・全町一斉安否確認訓練
- 03 町民友好のバス参加者募集／後期高齢者医療被保険者証がかわります
- 04 こちら商工会青年部
こちら富士見町消防団(第7分団)
- 05 町職員採用試験／井戸尻夏のイベント／富士見高原詩のフォーラム
- 06 介護保険制度のご案内
- 10 健康ふじみ21「歯」のQ&A

—町総合防災訓練・全町一斉安否確認訓練に向けて—

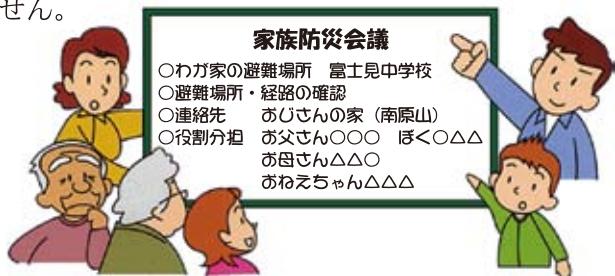
家族防災会議を開きましょう！

阪神・淡路大震災大地震から今年で15年が経過しました。6千人を超える死者を出した大災害の記憶を消すことなく、私たちはこの教訓を生かさなければなりません。

災害は、ある日突然起ります。

日ごろから災害に対する備えや災害時の対処方法を身につけることで、被害を軽減することができます。

いざというときに備え、落ち着いた行動ができるよう、家族防災会議を開いて防災について話し合ってみましょう。



昼の場合、夜の場合に分けて話し合いましょう



①家の中の安全を確認しましょう。

- ・家の中に避難できる空間を作る。
- ・家具の転倒防止措置をする。
- ・窓ガラスの飛散防止措置をする



③非常持出品を確認しましょう。

- ・最小限の必需品をコンパクトに!
- ・非常食の賞味期限の確認を!



②家族の役割分担を決めましょう。

- ・火の始末
- ・出口の確保
- ・非常持ち出しの荷物 など



④災害時の連絡方法や避難場所を確認しておきましょう。

町総合防災訓練に参加しましょう

町総合防災訓練・全町一斉安否確認訓練

日 時 8月29日(日) 午前8時より

町では、大規模な災害時にはまず「安否確認場所」での「安否確認」をお願いしています。今年も「安否確認」に重点を置き、町総合防災訓練を行います。ご家族全員でご参加ください。
※訓練の方法は自主防災会により異なります。詳しくは役員にお尋ねください。
※集落に未加入の方の安否確認場所は、ジュネスハケ岳・富士見中学校・富士見小学校・境小学校です。詳しくはお問い合わせください。



ご存知ですか？携帯電話の「災害用伝言板」

大規模な災害時には、携帯電話の通話が一気に集中して、つながりにくくなるでしょう。それでも“無事を知らせたい”“安否を確認したい”という時に役立つのが「災害用伝言板」サービスです。被災の際は携帯電話から登録したメッセージを、家族や親族・友人に確かに伝えることができます。

すべての携帯電話会社から利用可能ですが、詳しくはお手持ちの携帯電話会社にお問い合わせください。

問 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

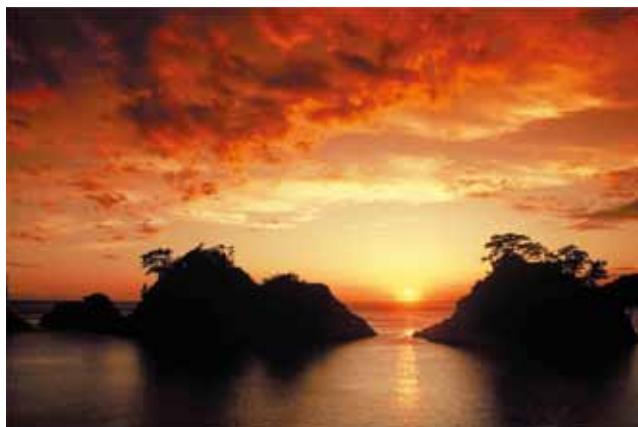
蘭の花々に新鮮な海の幸! 西伊豆町の魅力満載の旅

「町民友好のバス」参加者募集!

町では、姉妹町である西伊豆町への「町民友好のバス」の参加者を募集しています。

西伊豆町では、らんの里堂ヶ島見学、遊覧船サンセットクルーズ、黄金崎クリスタルパークでのガラス製品製作体験、黄金崎公園の散策を予定しています。

食事は海の近くならではの新鮮な魚介類を堪能します。富士見町とはまた違った魅力があふれる西伊豆町の旅に、是非ご参加ください。



西伊豆町「H20フォトコンテスト」より



堂ヶ島の夕陽(左)・三四郎島トンボロ(右)

- 期　　日　10月14日(木)・15日(金)
- 対　　象　18歳以上の町民
- 参　加　費　ひとり1万5千円
- 募　集　人　員　30名(定員になり次第締切)

- ・参加者には「旅のご案内」を送付します。
- ・宿泊施設はホテルを予定しています。
- ・行程は天候により変わる可能性があります。

申込問 総務課 企画統計係 ☎62-9332 E-Mail soumu@town.fujimi.nagano.jp
町ホームページにも募集記事を掲載します。http://www.town.fujimi.nagano.jp/

後期高齢者医療制度 被保険者の皆様へ

平成22年8月1日から
新しい保険証で受診してください



保険証の色が黄色から桃色に変わりました。
新しい保険証は7月下旬に郵送しました
ので、住所・氏名などを確認してください。

※古い黄色の保険証は同封の返信用封筒でお返し
ください。

問 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111
長野県後期高齢者医療広域連合

☎026-229-5320(代表)

若い力で富士見町を盛り上げます! —どちら商工会青年部—

今回は木材を使って簡単に作れる踏み台をご紹介します。まず、どのような形、大きさにするのか構想をたてます。できれば絵に描いてみると良いです。ここでは、高さ20cm、横40cm、縦30cm位の踏み台を作ります。



①材料はホームセンター等で購入できます。長さを考えて天板、角材、ビスや釘を購入しましょう。



②脚の部分を作ります。鳥居のような形にし、ビス又は釘を打ちます。同じものを二つ作ります。



③天板になる板3枚の間に1cm位の角材を挟んで間隔を開け、①の脚を取り付けます。
続いて脚を安定させる為、長さを合わせた角材を渡してビス、釘を打ちます。



④天板の端を切り揃えます。脚の間隔に対してあまり長く残してしまうと、安定が悪くなるので注意しましょう。



⑤全ての角にサンドペーパーを掛け、面取りをします。
⑥頑丈な踏み台が完成しました。
屋外で使う場合には、ペンキやニスを塗ると長持ちします。



ポイント

- 寸法は正確に測りましょう。
- 水平、平行、脚の間隔に注意します。
- ビスや釘は、裏から打つと目立ちません。

30分程で完成しましたが、大事なことは、よく構想を練ること、早く作ることより寸法を正確に測ること、なによりもケガをしないことです。それから「DIY(Do It Yourself)」、自分自身で作ることですね。

最後の仕上げにこだわるようになると、興味が湧き、また何か作りたくなるものです。意外と簡単にできるものはたくさんあります。夏休みに親子でぜひ作ってみましょう。

12分団 363人の心意気! どちら富士見町消防団

消防団紹介 7

第7分団 (乙事・小六)

団員数 28名 分団長／佐久 和幸 副分団長／小池 正隆



第7分団からのメッセージ

「何事にも全員参加」をモットーに活動しています。新入団員には懇切丁寧に、中堅団員にはそれなりに技術の伝授をしています。

消防の規律同様、極めるときはビシッと、抜くときはハメを外さない程度に・・・。こんな感じの7分団、地域の方の生命財産を守るために日々訓練に励んでいます。

最後に7分団では、君の入団を待っています。

▼番員たちの、長く、熱かったこの夏。



平成22年度(平成23年4月採用) 第2回富士見町職員採用試験のお知らせ

受付期間 平成22年7月23日(金)～8月18日(水)
第1次試験日 平成22年9月19日(日)

●採用職種・受験資格等

職種	試験区分	受験資格	採用人数	住所要件
一般事務C	初級	昭和60年4月2日以降に生まれ、高校を卒業又は卒業見込みの人	若干名	
一般事務D (身体障害者)	上級	昭和55年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学を卒業又は卒業見込みの人	1名	採用後、富士見町内に居住する見込みのある人
	中級	昭和55年4月2日以降に生まれ、短大(又は同等の学校)を卒業又は卒業見込みの人		
	初級	昭和60年4月2日以降に生まれ、高校を卒業又は卒業見込みの人		
栄養士	上級	昭和55年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学を卒業又は卒業見込みの人	1名	採用後、富士見町内に居住する見込みのある人
	中級	昭和55年4月2日以降に生まれ、短大(又は同等の学校)を卒業又は卒業見込みの人		
消防職	上級	昭和55年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学を卒業又は卒業見込みの人	1名程度	採用後、富士見町内に居住する見込みのある人
	中級	昭和55年4月2日以降に生まれ、短大(又は同等の学校)を卒業又は卒業見込みの人		
	初級	昭和60年4月2日以降に生まれ、高校を卒業又は卒業見込みの人		

(注)採用人数は欠員等の状況により変更になる場合があります。

- 要項や各種様式は富士見町役場ホームページでも確認・ダウンロードが可能です。

【お申し込み・お問い合わせ窓口】申込書類は、下記の窓口に受験者ご本人が直接持参のうえ提出ください。
〒399-0292 富士見町落合10,777番地
富士見町役場(3階) 総務課 庶務人事係 ☎62-9322

第13回 富士見高原詩のフォーラム

戦後7年間富士見に滞在した詩人、尾崎喜八を偲んで開催している「富士見高原詩のフォーラム」も今年で13回を迎えます。入場は無料でどなたでもご来場いただけます。どうぞご来場ください。

日 時 平成22年8月28日(土)
午後1時30分～
会 場 コミュニティ・プラザ2階
大會議室
内 容 募集した詩の表彰
ピアノ三重奏による富士見小学校
校歌(尾崎喜八作詞)や歌謡曲
などの演奏

◆当時は高原のミュージアムを無料開放します。

問 生涯学習課 図書館博物館係
☎62-7930

井戸尻考古館でこだわりの体験をして、夏の一日を楽しく過ごそう!

●期 日 8月7日(土)・8日(日)

●縄文体験学習(井戸尻史跡公園)

午前9時～午後5時

- ・口ウ石の首飾りづくり
- ・丸木弓的て
- ・黒曜石の矢尻づくり



●ぼろ機体験(歴史民俗資料館)

午前10時～午後3時(受付午後2時30分まで)

機を使った裂き織りの体験

※指導 紅蓮織りの会(作品は後日お渡しします。
郵送希望の方は送料が必要となります。)

●参加費 体験は無料

※ぼろ機体験は、施設入館料が必要です。

(諏訪6市町村管内の小中学生は無料)

問 井戸尻考古館
歴史民俗資料館
☎64-2044
☎65-3572

介護保険制度のご案内

利用者負担段階区分	1月あたりの自己負担上限額
第1段階	15,000円
第2段階	
第3段階	24,600円
第4段階	37,200円

介護サービスの利用者負担額が著しく高額にならないように、利用者の所得状況等によって、1ヶ月あたりの上限額が設けられています。申請をして下さい。

区分	利用者負担額	
○老齢福祉年金受給者かつ住民税世帯非課税者	居宅	無料(全額助成)
	特養	1/2(53%)助成※
○市町村民税世帯所得割非課税者であって特に生活が困難である者、又はこれに準ずると認められる方	居宅	1/2(53%)助成※
	特養	1/4(28%)助成※

※平成21年4月1日から平成23年3月31日までは()内の助成率となります。

貸付対象者	○真に支払いが困難であること。 ○福祉用具購入費など介護サービス費等の支給を受ける見込みがあること。 ○介護サービス提供事業者から請求を受けていること。 ○介護保険料の滞納がないこと。
貸付額	介護サービス費等の支給見込額の10分の9以内

介護保険サービスの利用者負担額の支払いが困難な方に、利用料の助成をします。助成の対象となるサービスは、次のとおりです。
◆介護予防サービス
◆居宅サービス
◆介護予防サービス及び地域密着型サービス(支給限度額管理の対象となるもの)
◆介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
左記の条件に該当する方は、助成が受けられます。申請をしてください。

(2)高額介護(介護費の支給)

(3)利用者負担額の助成

(4)介護サービスの利用に係る資金の貸付

〈上限額〉

区分	上限額	後期高齢者医療 + 介護保険	被用者保険又は国民健康保険 + 介護保険(70歳以上)	被用者保険又は国民健康保険 + 介護保険(70歳未満)
現役並み所得者	67万円	67万円	[上位所得者] 126万円	
一般区分	56万円	56万円	67万円	
低所得者	II	31万円	31万円	
	I	19万円	19万円	34万円

〈所得区分〉

所得区分	対象者
上位所得者(70歳未満)	【被用者保険】標準報酬月額が53万円以上の場合 【国民健康保険】世帯主等と同一の世帯に属するすべての被保険者について、基準所得額を合算し額が600万円を超える場合
現役並み所得者(70歳以上)	療養の給付を受けることとなった場合に3割負担となる場合
一般区分	他の所得区分のいずれにも該当しない場合
低所得者 II	世帯が市町村民税非課税である場合
低所得者 I	世帯の全員が市町村民税に係る所得が必要経費(控除)※を差し引いたとき、0円になる場合 ※年金所得の控除額は80万円

医療保険と介護保険の両方の利用者に対して、自己負担額が高額になつたときに、利用者の負担を軽減する措置として上限額が設定されています。
●対象 各医療保険において同一世帯内(異なる医療保険は同一世帯となりません)で医療保険と介護保険の両方に自己負担額がある世帯

各医療保険(国民健康保険、被用者保険(共済)、後期高齢者医療)と介護保険の、それぞれの1ヶ月の限度額を適用した後、毎年8月1日～7月31日の1年間を算定期間として自己負担額を合算し、左表の上限額を超えた場合、その差額が支給されます。

高額医療・高額介護合算制度

教育委員会だより

「落合小学校統合計画」決定 ～統合計画の骨子について～

平成22年8月1日発行
富士見町教育委員会編集
☎62-9235
kodomo@town.fujimi.nagano.jp

定例教育委員会
8月11日(水)
9月16日(木)
午前10時より
役場2階会議室
(変更の場合もあります)



教育委員会では、平成22年1月に通学方法、通学区域などを示した「落合小学校統合計画（案）」を定め、2月に説明会を行い、4月に保護者、地域の皆さんのご意見をお聞きするための懇談会を開催しました。

懇談会においては、どの会場においても、残念ながらここまで少人数になると統合もやむをえないとのご意見が大勢を占め、統合反対のご意見はありませんでした。「各集落単位の懇談会開催をしてはどうか」との意見がありましたので、改めて各区長様宛にご意向を文書でお尋ねしたところ、ご希望はありませんでした。

こうした経緯を踏まえ、6月29日の教育委員会臨時会において「落合小学校統合計画」を決定しました。

今月号では「落合小学校統合計画」の骨子についてお知らせします。また「落合小学校統合計画」の全文については、町ホームページに掲載されています。

落合小学校統合計画

1 統合計画の骨子

- ①平成24(2012)年3月31日をもって落合小学校を閉校し、平成24年4月より富士見小学校及び境小学校に統合します。
- ②通学区域及び通学方法については、以下のとおりとします。
 - 鳥帽子地区を除く落合小学校通学区域を富士見小学校通学区域に変更します。通学方法は、富士見小学校へスクールバスでの通学とします。
 - 鳥帽子地区は境小学校通学区域とし、通学は徒歩での通学とします。

2 統合計画の骨子説明

①平成23年度末で閉校とする理由

落合小学校児童の急激な減少は、同じ町内の児童でありながら教育・学習環境に大きな格差が生じてしまいます。このような状態をこれ以上先延ばしすることは「子どもの最善の利益」を優先的に考慮する観点から適切ではないと考えます。

教育委員会では、児童や保護者の不安解消を早急に図る責任があると考え、具体案として「落合小学校の統合計画（案）」を提示し、懇談会を行ってまいりました。

懇談会では「児童の思い出づくりや閉校式典は大切にしてほしい」とのご意見がある一方で、「格差は正に向け一日も早く統合すべきである」との意見も頂きました。

統合にあたっては、統合校との事前交流事業を行うことによって、児童・保護者の不安を解消する時間をとること、また、137年という諏訪地域で最も古い歴史があり、多くの卒業生を輩出し、地域に支えられてきた落合小学校を地域の方が納得いく形での閉校をしていくことが重要だと考えます。それには、拙速な統合は行わず一定の時間が必要であると判断しました。

以上の理由から、閉校は平成23年度末が妥当であると考えます。

②通学区域の変更および通学方法について

富士見町の地形上、烏帽子地区以外の落合小学校通学児童は、国道20号線沿線に生活しています。主な生活圏が国道20号線を利用しての富士見市街地であり、遠距離通学となることを考え、スクールバスで富士見小学校へ通学することとします。

烏帽子地区は、他の落合小学校通学区域とは異なり境小学校への徒歩通学が可能な地域であり、境小学校へ徒歩通学することとします。

落合小学校の現状

落合小学校の児童数は平成10年度に100名を割り、本年度は35名にまで減少しています。更に、平成23年度には全校児童が30名以下となり、平成26年度以降は、複式学級が恒常に継続していくことが予想されます。

このような状況が継続すれば、人間関係が限定され、学校としての活力も失われてしまいます。

入 学 年	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
全校児童数(人)	77	76	64	45	36	35	30	32	31	29	28	24
学年等 (平成22年度)	6	5	4	3	2	1	6歳青組	5歳黄組	4歳赤組	3歳	2歳	1歳
児童数(人)	9	7	5	5	4	5	4	9	4	3	3	1

お気軽にご相談ください♪

就学等に関する 教育相談

月・火・木曜日
午前9時～午後3時
☎62-3118
教育相談員(土川)

子どもに関する なんでも相談

月曜日～金曜日
午前9時～午後5時
☎62-9233
家庭相談員(宮沢)

8月15日(第3日曜日)は家庭の日

子どもの夏休みの様子を見返し、子どもが心新たに勉学に取り組み、規則正しい毎日が過ごせるよう家族全員で支えていきましょう。



井戸尻史跡公園の蓮



井戸尻史跡公園は、一部が水生・湿性の植物園として整備され、そのうち約1500m²に6種類ほどの蓮が植えられています。

7月初旬から大賀蓮が咲き始め、7月の終わりからお盆過ぎまで、漁山紅蓮や埼玉古代蓮、白蓮など相次いで咲く大輪の花を楽しむことができます。朝早く開く蓮は、10時ころには閉じ始めます。

さわやかな夏の朝のひととき、少し早起きして、蓮に会いにきてください。

編集後記

姉妹町の西伊豆町への小学5年生臨海学習に同行しました。日本各地で豪雨など大変な時期でしたが、奇跡的に好天に恵まれ予定通り海水浴を行うことができました。皆さんの日頃の行いに感謝です。(Y)

教えて！ 知って得する歯の健康マメ知識③

先月号では赤ちゃんの頃から出来るむし歯の予防法についてお話ししました。誰でも年を重ねれば歯は抜けやすくなりますが、歯を失う原因の9割は「むし歯」や「歯周病」です。子どもの歯の疾患の代表的なものはむし歯ですが、むし歯と同じくらい歯周病も子どもに多く、小学生から中学生の歯周病は増加する傾向にあります。そこで今回は、町の小・中学校からの歯周病に関する質問について、歯科医師に聞いてみました。



Q : 小学校高学年から中学校にかけては歯肉炎など歯周疾患を指摘される児童・生徒が増えてきますが、この時期の歯磨きで気をつける点や歯肉炎の進行のしくみについて教えてください。

A : 歯周病は「歯肉炎」と「歯周炎」とに分けられます。

歯肉炎は歯周病の初期段階で、プラーク（歯垢）の中に含まれる細菌が付着することによって歯ぐき（歯肉）が赤く腫れて炎症を起こし、歯ぐきから出血しやすくなります。

歯肉炎の段階ではまだ歯周組織（歯を支えている頸の骨）は溶かされていませんので、歯がグラグラするなどの症状がありません。しかし、そのまま放っておくと歯周組織が侵され、歯周炎へと発展してしまった場合に治療を行うことがとても大切です。

次に、歯周炎は歯ぐきが腫れたり出血するだけでなく、歯を支えている骨が溶かされ、歯がグラグラしたり、歯が長く見えるようになる症状があります。

歯周病を予防するには、適切なブラッシングでプラークを取り除くことが大切です。自分できちんと磨けているつもりでも、意外と歯ブラシが行き届かずに適切なブラッシングができていないことが多いものです。

半年に1度は歯科医院にて歯科健診を受け、正しいブラッシングを指導してもらうことをお勧めします。

問 健康ふじみ21 歯の健康推進チーム事務局 住民福祉課 保健予防係（保健センター内） ☎ 62-9134

くらしの情報

お知らせ

お盆期間中のごみ・し尿の収集について

- 可燃ごみの収集
通常どおり収集します。
- 粗大ごみ処理施設と
し尿の汲み取り
- 休業日
※14日（土）・15日（日）は休業です。

問 建設課 生活環境係

☎ 62-9114

ルールを守って 楽しい花火

子どもたちにとって楽しい夏の風物詩「花火」ですが、原料は火薬です。取扱方法を誤るとやけどや火災などの事故にながります。花火をする際は、大人も一緒に参加して、花火の正しい取扱い方、火の後始末を指導しましょう。

- 過去の事故の例
- ・ 地上に置く噴射花火を手に持つて着火して右手を火傷
- ・ ロケット花火が茅葺屋根の上に落ちて出火



広報ふじみ縮刷版販売中

広報ふじみ縮刷版第2巻・第3巻を販売しています。（2冊セット）

● 第2巻 昭和59年分～平成6年分
● 第3巻 平成7年分～平成12年分
価格 2冊組 5千円

● 安全に楽しく花火で遊ぶため、
次のことを守りましょう。

① 花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守る。

② 花火を人や家に向けたり、燃えやすいものの近くで遊ばない。

③ 風の強いときは、花火遊びはやめる。

④ 花火を分解したり、火薬を混ぜると大変危険なので絶対しない。

⑤ たくさんのお花火に一度に火を点けない。

⑥ 水の入ったバケツを用意し、残り火は確実に消火する。

平成22年度
諏訪湖浄化促進イベント

「よみがえれ諏訪湖
ふれあいまつり2010」

諏訪建設事務所
流域下水道課
☎ 571-2945

「食べ残しを減らそう」「
県民運動実施中」



問 長野県環境部廃棄物対策課
☎ 026-235-7181

- 諏訪湖ウォーク＆湖上工「教室（30名程度募集）
- 環境にちなんだ川柳（五・七・五）2010を募集
- お題は「諏訪湖」「水」「ゴミ」です。
- 締切8月19日（木）必着
- 応募問 ☎ 392-8601
- 諏訪市上川1丁目

1644-10

相談

諏訪地域障害者自立支援
センター「オアシス」
巡回相談

諏訪地域障害者自立支援セ
ンター「オアシス」までの移動
手段がない方、事情があつてな
かなか相談できないみなさん、
お住まいの地域で相談ができ
る機会です。お気軽にでかけ
ください。

●対象 諏訪圏域の障がいの
ある方とそれに関連する方

●費用 千円（子ども500円）
※定員になり次第締め切り

●受付開始 8月2日（月）
●申込締切 8月12日（木）

諏訪地域障害者自立支援
センター「オアシス」
担当 油井
☎ 5477-7233

●申込問 ☎ 5477-7233

第34回 町民硬式テニス
大会参加者

●参加資格 町内に在住・通勤・
通学している中学生以上の方（初
中級者）

●期日 8月29日（日）
●会場 町民広場テニスコート

●申込期日 8月19日（木）まで

●申込問 ☎ 622-2400

生涯学習課 社会体育係

戸田市立少年自然の家の
指定管理者

平成23年4月1日から、戸田
市立少年自然の家の運営管理
について、指定管理者制度を導
入することになりましたので、
いをお持ちの方（身体・知的・
精神）とその家族／ボランティ
アの方

諏訪建設事務所
流域下水道課

☎ 571-2945

精神）とその家族／ボランティ
アの方

●費用 千円（子ども500円）
※定員になり次第締め切り

●受付開始 8月2日（月）
●申込締切 8月12日（木）



生ごみの自家処理方法の説明会を開催します

町では、可燃ごみの減量と資源化をめざして、ホームコンポストなどを使った家庭でもできる生ごみ処理方法の説明会を開催します。
皆様のご参加をお待ちしています。

日場

時所

平成22年8月21日（土）午後2時～
コミュニティ・プラザ 大会議室

問 建設課 生活環境係 ☎ 62-9114

こんにちは

◆地域包括支援センター
☎62-8200

地域包括支援センターです

夏バテせず暑さを乗り切るコツ

昔から言うように、暑い時は、よく食べ・よく寝て・よく遊び・熱い物を摂るのがいいようです。暑い夏を元気に過ごしましょう。



- ◆のどが渴く前に水分をこまめにとる。
市販のイオン飲料（塩分など）もおすすめですが、甘いジュースの飲みすぎにご注意を。
- ◆消化の良い、温かい物を小分けにして食べる。
例) 具だくさんのみそ汁やスープ
- ◆軽い体操をする。早寝早起き。
- ◆家の暑さ対策（風を通す、打ち水など）
- ◆少しづめるめのお風呂。
- ◆畠仕事など活動するのは涼しいうちに。
- ◆帽子や通気性のいい服装
- ◆体が熱いときは顔・首・足など冷やす
～疲れた時は無理せず、すぐに休みましょう～

富士見町健康カルタ

「老年期 気持ち一つで 青春期」
読み人知らず

健康ふじみ21

◆住民福祉課 保健予防係
☎62-9134

いきいき通信

—富士見町健康づくり計画「健康ふじみ21」
を推進しています—

厚生労働省から

「魚介類の摂取と水銀」に関する注意

魚介類は、良質なたんぱく質、生活習慣病の予防や脳の発育等に効果があるEPA, DHA等の不飽和脂肪酸を多く含んでいます。またカルシウムや各種微量栄養素を含み、健康的な食生活のために不可欠で、すぐれた栄養特性を持っています。魚介類をまったく食べないと、不飽和脂肪酸が欠乏し、小児の知能低下や成人の心臓病のリスクを上げることが報告されています。しかし、魚介類は自然界の食物連鎖を通じて、微量の水銀を含んでいます。その含有量は低いので、健康に害を及ぼすものではありませんが、近年魚介を通じた水銀摂取が胎児に影響を与える可能性を懸念する報告が出されています。そこで妊婦の方々は特に、次の事項に注意しつつ魚介類を摂食するよう心がけましょう。

妊婦が注意すべき魚介類の種類と摂食量の目安

一週間当たり	魚介類の種類
10g程度	バンドウイルカ
40g程度	コビレゴンドウ
80g程度	キンメダイ・メカジキ・クロマグロ・ツチクジラ・メバチマグロ・マッコウクジラ エッチュウバイガイ
160g程度	キダイ・マカジキ・ユメカサゴ・ミナミマグロ・ヨシキリザメ・クロムツ イシイルカ

※諏訪地域ではイルカを食べる習慣はありませんが、静岡や四国、三陸の地域では食べる文化があります。

※マグロの中でもキハダ、ビンナガ、メジマグロ、ツナ缶は通常の摂食で問題ありません。バランスよく摂食しましょう

親と子の健康ガイド

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヶ月児健診	平成22年4月生まれ	8月18日(水)	午後1:00 午後1:40 午後1:00 午後1:00 午後1:30	保健センター
7ヶ月児健診	平成22年1月生まれ	9月1日(水)		
10ヶ月児健診	平成21年10月生まれ			
1歳6ヶ月児健診	平成21年1月～2月生まれ	8月11日(水)		
2歳児歯科健診	平成20年7月～8月生まれ	9月10日(金)		
B C G	平成22年3月10日～平成22年6月9日生まれ	9月9日(木)		
3種混合	生後6ヶ月～7歳6ヶ月	8月20日(金)	午後1:15～1:50(受付)	

8月 (8月11日～9月10日)

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は食育の日です】

トマト・ナス・ピーマン・トウモロコシ…。夏野菜がおいしい季節です。
夏バテしないように、ビタミンたっぷりの野菜を食べましょう。

「健康ふじみ21」栄養・食生活推進チーム 養護教諭

～若い力を明日へ～ 第27回

このコーナーでは、町内で自営業を営まれている皆さんを紹介しています。

今日から明日へとたゆみなく続くまちづくり、地元事業者の皆さんの活躍は大きな力です。町民の皆さんも、どうぞ応援をよろしくお願いします。今月は、田端で『有限会社 スナン官業』を営む小林 勉さんをご紹介します。



小林 勉さん（39歳）『(有)スナン官業』経営
—今春手かけたブロック塀の前で—

Q1 仕事の内容をご紹介ください

家周りの外構工事・一般土木工事・左官などです。

Q2 この仕事を選んだ理由は?

祖父・父が職人であり、外の仕事で体を使い、心身共に成長できればと思い、20歳からこの仕事につきました。

Q3 仕事の中でご苦労されていることは?

自然が相手なので、雨で仕事ができない時や、夏の暑さ、冬の寒さにも苦労します。



▲昨年末は町内のお宅で庭周辺一帯の舗装や石積みを行ったほか、花崗岩などを使った池を設ける工事を行いました。

▶これから手がけるのは、ひび割れや穴が目立ってきた土蔵の壁の工事です。



Q4 この仕事をしていて良かったと思う時は?

お客様の要望や希望に沿って仕事をし、最後に「良くできた」「きれいになった」と喜んでいただいたとき、お客様の笑顔を見たとき、良かったなと思います。

Q5 今後の抱負をお聞かせください

もっと経験を積み、多くのお客様の笑顔を見ることができるよう、日々勉強していくたいと思います。

最後に一言! 発注をいただいた当初だけでなく、工事中も随時ご要望を伺いながら、一番良い形に仕上げるようにしています。家周りの外構や基礎、庭などで直したいところ、気になるところがありましたらお気軽に声をかけてください。

子どもたちの給食めぐり

“おいしく食べて元気に育て”

ルバーブ炒飯

【提供：今井良美さん（上戸木）】

⑨ ふじみ農村よっちゃん



今月から3回にわたり、平成15年から町内の小中学校、保育園に給食食材を提供している「ふじみ農村よっちゃん」による地元の食材を使ったレシピをご紹介します。今回は、メンバーの今井さんが考案したルバーブを使った炒飯に、小池千澄さん（立沢）が付け合わせたすまし汁のメニューです。



【ルバーブ】 紅色の葉柄部分を食べるシベリア南部が原産のタデ科の植物で、きれいな空気と涼しい気候を好みます。町にはルバーブ生産組合があり、特産品も開発されています。炒飯に入れるとルバーブの酸味が口いっぱいに広がって、さっぱり食べられます。

① ルバーブ炒飯（4人分）

- ① ルバーブ100gは斜め薄切り、ペーコン40g、人参30gは千切りにする。
- ② ペーコン、人参は炒めておく。
- ③ 卵2ヶを弱火で炒め、半熟状態でルバーブを入れる。
※ルバーブは火を入れすぎるととろけるので注意。
- ④ ご飯700gと②を入れ、コンソメ・塩コショウ・とうがらし味噌適宜で味つけし、少し炒める。※かくし味に砂糖を使うと良い。
- ⑤ レタス、トマト、千切りにした青シソの葉適宜とともに器に盛る。



② わかめと卵のすまし汁（量は好みで）

- ① 刻んだわかめとニラを醤油で仕立てた汁で煮て、卵を溶く。

今井良美さん 一ルバーブ畑にて

【とうがらし味噌】 ①とうがらし100g、青ピーマン350gを醤油（1ℓから適宜）でミキサーにかける ②なべに①と残りの醤油、ざらめ500g、米こうじ350～400g、だしの素・みりん適宜を入れて煮、アクをとり好みの固さに煮詰める。

消防ポンプ操法大会

町
諏訪地区 6月1127日 富士見中学校

消防ポンプ操法大会は、操法技術の向上発展と士気の高揚に資する目的で、毎年開催されています。「小型ポンプ操法」は、指揮者以下4名、「ポンプ車操法」は指揮者以下の5名の番員が、「吸水・放水・撤収」でのポンプ、ホースなどの一連の操作と規律の訓練成果を発表します。当初は水を出さないで行われていましたが、昭和63年から現在の水出し操法になりました。操作内容も大きく変わりました。

「ポンプ車操法の部」 諏訪地区大会 優勝 第1分団



【諏訪地区大会結果】		【町の大会結果】	
◆ ポンプ車操法の部	優勝 第1分団(12回目)	◆ ポンプ車操法の部	優勝 第1分団(12回目)
◆ 小型ポンプ操法の部	優勝 第8分団	◆ 小型ポンプ操法の部	優勝 第8分団
(水出し操法)初めて以来	(水出し操法)初めて以来		
4位 喇叭隊	準優勝 第8分団(富士見町) ラッパ吹奏の部	優勝 第1分団(富士見町) る県大会に出場	※8月1日に塩尻市で行われ
富士見町消防団			

「小型ポンプ操法の部」 諏訪地区大会 準優勝 第8分団



町の大会

＝小型ポンプ操法の部＝ 番員個人表彰のみなさん（【】内は所属分団）



◀2番員(左)【8】
名取 亮さん
指揮者(右)【8】
坂本宗宏さん



3番員(左)【5】▶
柴田和幸さん
1番員(右)【5】
小川伸二郎さん



町の大会

＝ポンプ車操法の部＝ 番員個人表彰のみなさん（【】内は所属分団）



◀指揮者(左)【1】
小林 圭さん
3番員(右)【1】
小林 剛さん



2番員(左)【3】▶
名取敏弥さん
4番員(右)【3】
樋口陽一さん



▲1番員 進藤 誠さん【10】



【町の大会の結果】ポンプ車操法 ①1分団 ②3分団 ③6分団 ④10分団 小型ポンプ操法 ①8分団 ②5分団1班 ③4分団1班
④7分団 ⑤12分団1班 ⑥2分団 ⑦4分団2班 ⑧12分団2班 ⑨5分団2班 ⑩9分団 ⑪4分団3班 ⑫11分団



ホタルブクロ

7月2日 役場

町のあちこちでホタルブクロが咲きはじめました。近くの田んぼではホタルもみかけました。お盆を過ぎると涼風が吹く富士見ですが、この時期ならではの多くの動植物と触れ合うことができるといいですね。

南中学校跡地利用
検討委員会が現地を視察

7月14日 15日 南中学校

南中学校跡地の有効的な活用方法を検討するため、6月に委嘱された南中学校跡地利用検討委員会の委員13名（うち公募4）が旧南中学校を視察しました。結果は8月4日の第2回委員会以降の審議に活かします。



町景観推進協議会では、町青年農業連絡協議会と協力して、諏訪養護学校高等部の生徒の皆さんと、プランターへ「日々草（花言葉：友情）」を植えました。正門の前に置き、美しい街並みづくりを行いました。

友情の花を咲かせよう

6月30日 諏訪養護学校



7月1日 コミニティ・プラザ

交通安全指導員講習会

安協富士見支部では、隔年で改選される役員と町交通安全推進協議会員を対象に「指導員講習会」を開催しました。茅野警察署交通課長から指導者の心得について説明があり、具体的な事例をもとに実技指導を受けました。

うちの村のお宝紹介 第34回 『時中舎』 松目区



区長の西修一郎さん(右)
と区の歴史に詳しい
樋口治久さん

改善に取り組みました。新たな試みは村の古の応援もあり成功しましたが、応援の陰には時中舎の精神があったと樋口さんは言います。年に一度の時中舎に、ぜひおでかけください。

次回は富ヶ丘区をご紹介します。

区長の西修一郎さんと、時中舎の歴史に詳しい樋口治久さん（85才）に伺いました。享保14年（1729）に京都で石田梅巖により始まった石門心学は、神・儒・仏の三教を融合し、正直、堪忍などの実践道徳を分かりやすく説いた庶民教育で、手島堵庵、中沢道二に伝えられました。

道二は安永8年（1779）、江戸に参前舎をおこし、2代目舎主、瀬澤新田出身の植松自謙によって心学は甲斐・信濃などに広く普及、寛政8年（1796）には松目で最初に名取五右工門が入門しました。以後、松目を中心に門人が増え、文化7年（1810）に京都明倫舎より「時中舎」の舎号が下附されました。

名前の由来は、儒教の經典である「中庸」一徳の高い君子は、そのときどきに与えられた社会状況に対応して適切な行動を（中庸の態度を）とることから来ています。樋口さんが20代の頃は青年会が運営し、毎年2月頃、学校の先生やお寺の住職などの話をききました。現在は町と松目区・原の茶屋区によって開かれており、今年は201回目、200年にわたり連綿と続いています。

松目区では戦後の混乱期、囲炉裏中心の炊事場をかまどに切り替えるなど、樋口さんら村の青年たちが農家の生活



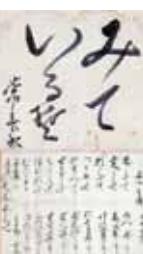
▲清水吉平さんが「不思と流行（変革）」
と題して講演した今年の時中舎
2月14日（日）第201回



▲文化7年京都の明倫舎より下
附された舎号



▲時中舎伝存資料5軸中2軸
「自謙肖像」（左）
「みているぞ・安心心得」



落合小学校のヒマラヤスギ

落合小学校の校庭から階段をのぼった右側に、大きなヒマラヤスギがある。四方に広げた枝は先が少し垂れ下がっていて、その姿を見る者を手招きしているようにも見える。

幹は目通り312cm、高さは20mでまっすぐに伸びている。木の成長は早く、樹齢はおよそ40年くらいであろう。



「ヒマラヤスギ（ヒマラヤ杉、学名：Cedrus deodara）」は、マツ科ヒマラヤスギ属の常緑針葉樹。別名「ヒマラヤシーダー」。ヒマラヤが原産で、日本では栽培種。名前に「スギ」が付いていますが、スギと近種ではなく、マツに近い種です。明治初期に日本へ導入され、庭園木・街路樹などとして利用されている、世界三大造園木の一つです。

トルコを中心とした地中海地方では、ヒマラヤスギの大規模な植林がおこなわれており、毎年5千万本以上の苗が植えられています。

ヒマラヤスギは耐久性のある木であることから、紀元前1000年に作られたイスラエルのソロモン王の神殿に使われていたのが有名です。また防寒のための屋根材としても用いられていたようです。ヒマラヤスギなどから得られる精油や、味の悪い樹脂を含む種子は、天然の虫よけ剤や小動物の捕食除けの効果があるようです。家具材としては、花嫁道具の「ホープチェスト」としても多く利用され、人気があります。

7月13日には富士見町から境・落合・本郷小の5年生が、翌14日には富士見小の児童が西伊豆町を訪れ、クリスタルビーチで海水浴を楽しみました。

13日には、西伊豆町3校の5年生も合流し、「夏の交歓会」が行われました。グループに分かれて昼食を取った後、西伊豆町の児童から富士見町の児童に「浜石絵」(石に絵を描いたもの)と天草を贈りました。

当日はあいにくの曇り空でしたが、児童たちは海に入ると水をかけあったり泳いだりしながら親睦を深めました。

5年生は、来年2月にスキー交流で富士見町に伺います。交流で築いた友情をこれからも大切にしましょう。



▲両町の5年生が海水浴で親睦を深めました

一家庭から出る 燃えるごみの減量と資源化にご協力を—

- 目標 平成22年度に1人1日の排出量300g
- 6月実績

燃えるごみの処理量	1人1日あたりの排出量	前月比
194,760kg	423g	+4g

■建設課 生活環境係 ☎62-9114

- ◆町の人口 平成22年7月1日現在住民基本台帳（前月比）
総人口／15,349人(+3)
男 7,600人(-4) 女 7,749人(+7)
世帯数／5,702世帯(-5)
- ◆発行日 平成22年8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10,777
TEL 0266-62-2250(代)
FAX 0266-62-4481
- ◆ホームページ <http://www.town.fujimi.nagano.jp>
- ◆印 刷 (有)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 TEL 0120-890-422

●この広報は再生紙を使用しています。