

くらしのガイド 2月 (2月11日～3月10日)

相談・説明会

相談・説明会名	日 時	会 場
結 婚 相 談	2月15・22日(火) 3月1・8日(火) 午後1時～午後5時15分	結婚相談所(役場4階) ☎62-7853
子 育 て 相 談	2月18日(金) 午後1時～午後3時	保健センター ☎子ども課 子ども支援係 ☎62-9233
心 配 ご と 相 談	2月18日(金) 午前10時～午後3時	町民センター 2階 ☎社会福祉協議会 ☎62-6766
出 張 年 金 相 談	3月2日(水) 午前10時～午後3時	役場3階 301会議室
行 政 書 士 会 社 会 保 険 労 務 士 会 無 料 相 談 会	2月19日(土) 午前10時～午後3時	茅野駅前 ベルビア3階 マリオローヤル会館 ☎79-5425(行政書士会) ☎24-2416(社会保険労務士会)
シルバ一人材センター 入 会 説 明 会	3月9日(水) 午後2時～	茅野広域 シルバ一人材センター ☎73-0224
女 性 の た め の 悩 み 相 談	一般相談電話受付 (毎週火曜日～土曜日) 午前8時30分～午後5時 ※金曜日のみ午後9時まで	県男女共同参画センター (岡谷市) ☎22-8822

スポーツスケジュール

日 時	事 業 名	会 場
2月3・17日(木) 午前10時～	地域スポーツクラブ事業 「げんき塾」	町民センター
2月5日(土) 荒天:6日(日) 午前9時～午後3時	地域スポーツクラブ事業 スノーシュー体験②	入笠山林間コース パノラマゴンドラ利用
2月10日(木)・25日(金) 午前10時～	地域スポーツクラブ事業 ストレッチの集い	町民センター
2月10・17日(木) 午後6時20分～	スキー教室 ③・④	富士見高原スキー場
2月10・17・24日(木) 午後7時30分～	硬式テニス教室 ④～⑥	町民センター
2月11日(金・祝) 午前8時～	第60回 諏訪地方スケート大会	茅野市 国際スケートセンター
2月11日(金・祝) 午後7時～	地域スポーツクラブ事業 すくすくスポーツデー	町民センター
2月15日(火) 午後7時～	生涯スポーツ講習会 ラジオ体操&ストレッチ	コミュニティ・プラザ 2階
2月19日(土) 午前8時30分～	地域スポーツクラブ事業 第5回キッズ・スポーツ祭	町民センター
2月19日(土) 午後1時～午後3時	地域スポーツクラブ事業 キッズスポーツ教室(幼児編)	町民センター
2月25日(金) 午後7時30分～	フリースポーツデー	町民センター
2月26日(土) 午前10時～正午	地域スポーツクラブ事業 スポーツ活動指導者研修会	町民センター
3月3日(木) 午後7時30分～	硬式テニス教室 ⑦	町民センター
3月10日(木) 午後7時～	体育施設利用者会議	町民センター

☎生涯学習課 社会体育係 ☎62-2400 ☎62-6483

主な行事

日 時	行 事 名	会 場
2月19日(土)	「富士見の日」 記念イベント	富士見パノラマリゾート

休日当番医・薬局

期 日	当 番 医	当番薬局	
2月	11日(金・祝)	高原病院 ☎62-3030	藤沢薬局 ☎62-2106
	13日(日)	高原病院 ☎62-3030	さくら藤沢薬局 ☎61-1815
3月	20日(日)	高原病院 ☎62-3030	ミツワ西友薬局 ☎62-7586
	27日(日)	高原病院 ☎62-3030	さくら藤沢薬局 ☎61-1815
3月	6日(日)	高原病院 ☎62-3030	ミツワ西友薬局 ☎62-7586

全町対象/燃えるごみの収集

日 時	毎週月曜日 午前9時～11時 (祝日も実施)
場 所	役場裏駐車場(第2体育館駐車場)

全町対象/資源物の収集

日 時	2月13日(日) 午前9時～11時
場 所	役場前駐車場

注意 ◆平成22年度から資源物と粗大ごみは別の日程で収集しています。

◆粗大ごみの次回収集日は3月13日(日)です。

粗大ごみの収集

2月14日(月)	御射山神戸・栗生・大平・松目 原の茶屋・花場・休戸
2月21日(月)	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・柵沢・希望ヶ丘

資源物の収集

2月17日(木)	富士見地区
3月 3日(木)	本郷・落合・境地区
※容器包装・その他プラのみ	
2月17日(木)	本郷・落合・境地区
3月 3日(木)	富士見地区

証明書等交付の役場窓口業務 延長日

2月15日(火)・22日(火) 3月1日(火)・8日(火) 午後5時15分～午後7時
--

水道指定給水装置工事事業者 土・日・祝日当番店

月 日	当 番 店	電 話	
2月	11日(金・祝)	三善工業	66-2078
	12日(土)	坂本鉄工所	62-2065
	13日(日)	窪田設備	62-7004
	19日(土)	リビングクボタ	62-5391
	20日(日)	エ ン ド ウ	62-5656
	26日(土)	窪田鉄工設備	62-3253
	27日(日)	富士見設備	62-2421
3月	5日(土)	太陽住設	62-2093
	6日(日)	山本管工事	64-2649

地域包括支援センターです

口の健康を保ちましょう

口の中の健康度は、歯の数だけでなく、歯周病の有無、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌量など、さまざまな要素が関わって決まります。

食べ物の飲み込みが悪くなる、入れ歯の調子が悪い、といった状態が続くと、食事の量が減り、栄養状態が悪くなり、体力が落ちてきます。

また、口の中が不衛生になると、細菌による肺炎（誤嚥性肺炎）になることもあります。

口の健康度を高めるためのポイント

- 1 食後は必ず歯をみがきましょう。
 - 2 入れ歯ははずして洗いましょ。
 - 3 口の体操を習慣にしてみましょ。
- 口の体操で、ほお、舌、唇などの筋肉を鍛え、かむ力や飲みこむ力が向上するだけでなく、唾液が出やすくなる、表情が若々しくなるなどの効果があります。



- ①口を閉じたままほおをふくらませたりすぼめたりする。
- ②口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。
- ③舌を大きく出して上下左右に動かす。

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—

2/1～2/7は生活習慣病予防週間です

毎年2月1日から7日まで、生活習慣病予防週間が設けられています。

皆さんも生活習慣病という言葉は何回か聞いたことがあると思いますが、自分のこととして考えたことはありますか？自覚症状がないので、自分は健康だと考えているあなた・・・本当に大丈夫ですか。少し生活習慣病について考えてみましょう。

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」とされ、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、循環器疾患、アルコール性肝障害、慢性気管支炎、歯周病、骨粗しょう症等が含まれています。

ところで、病気を発症させ、その進行に影響を及ぼす生活習慣とは何を指すのでしょうか。①食習慣(の乱れ) ②運動不足 ③ストレス ④喫煙 ⑤飲酒 この5つが大きな要因です。逆に言うとこれらに注意を払い、バランスのとれた生活習慣を築くことが重要となります。

生活習慣病は、本人に全く自覚症状が無いまま進行し、いきなり重大な疾患を引き起こし、時には死にいたることがあることから、「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」と呼ばれています。また、健康診査などで、高血圧や高脂血症を指摘されても、本人は自覚症状が無いため、「自分が病気である」ということがどうしても自覚できず、気がついたら重症になっていたということが多く見られます。

このような自覚症状のない生活習慣病を早期に発見し、また予防するためにも、**定期的な健診が欠かせません。**忘れずに健康診査を受けましょ！

親と子の健康ガイド

2月 (2月11日～3月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成22年10月生まれ	2月16日(水)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成22年7月生まれ	3月2日(水)		
10ヵ月児健診	平成22年4月生まれ	3月9日(水)	午後1:40	
3歳児健診	平成20年1月～2月生まれ	3月1日(火)	午後1:00	
B C G	平成22年9月2日～平成22年12月1日生まれ	3月4日(金)	午後1:30	
3種混合	生後6ヵ月～7歳6ヵ月		午後1:15～1:50(受付)	

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
母親学級 ② 赤ちゃんのお風呂の実習	2月17日(木)	午後6:40～7:00	保健センター
乳幼児相談	2月15日(火)	午前9:30～10:30	

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は食育の日です】

「1年で一番寒い季節です！体が温まる食事を家族で囲みましょう。」
「健康ふじみ21」栄養・食生活チーム 保育園栄養士