

くらしのガイド

4月(4月11日~5月10日)

休日当番医・薬局

期 日	当 番 医	当番薬局
4月	17日(日) 高原病院 ☎62-3030	ミツワ西友薬局 ☎62-7586
	24日(日) 高原病院 ☎62-3030	さくら藤沢薬局 ☎61-1815
月	29日(金・祝) 高原病院 ☎62-3030	藤 沢 薬 局 ☎62-2106
5月	1日(日) 高 原 病 院 ☎62-3030	ミツワ西友薬局 ☎62-7586
	3日(火・祝) 高 原 病 院 ☎62-3030	さくら藤沢薬局 ☎61-1815
	4日(水・祝) 高 原 病 院 ☎62-3030	藤 沢 薬 局 ☎62-2106
	5日(木・祝) 文化ヶ丘医院 ☎62-2046	ミツワ西友薬局 ☎62-7586
月	8日(日) 高 原 病 院 ☎62-3030	さくら藤沢薬局 ☎61-1815

相談・説明会

相談・説明会名	日 時	会 場
結 婚 相 談	4月12・19・26日(火) 5月10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	4月15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 と 相 談	4月15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 ☎78-8988
税 理 士 無 料 税 務 相 談	4月13日(水) 午前10時~正午	下諏訪商工会議所会館 ☎28-6666
シルバー人材センター 入 会 説 明 会	4月13日(水) 午後2時~	茅野広域 シルバー人材センター ☎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

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)

粗大ごみの収集

4月11日(月)	乙事・小六・高森・烏帽子 富士見高原ペンション
4月18日(月)	信濃境・池袋・田端・先達・葛窪
4月25日(月)	下葛木・上葛木・神代・平岡 机・先能・瀬沢・富士見台
5月 9日(月)	富士見・富里

スポーツスケジュール

日 時	事 業 名	会 場
随時	町地域スポーツクラブ 平成23年度会員募集	海洋センター 町民センター
4月14日・28日(木) 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
4月16日(土) 午前6時30分~	春季 町内体育施設一斉清掃	町内社会体育施設
4月21日(木) 5月5日(木・祝) 午前10時~	地域スポーツクラブ事業 サロン「げんき」塾	町民センター
4月22日(金) 午後7時30分~	フリースポーツデー	町民センター
4月23日(土) 午前9時~ 午後2時30分	地域スポーツクラブ事業 ナチュラルウォーキング 「諏訪湖一周」	諏訪湖ヨットハーバー 駐車場
4月29日(金・祝)	市町村対抗駅伝大会	松本市
4月29日(金・祝) 午後6時30分~	スポーツ少年団 総結団式	町民センター
5月8日(日) 午後5時~	小学生野球教室 開講式	町民センター 雨天:海洋センター
5月10日(火) 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 FAX)62-6483

主な行事

日 時	行 事 名	会 場
4月24日(日) 午前10時~ 午前11時30分	子ども読書の日イベント	コミュニティ・プラザ
4月29日(金・祝) 午前9時30分~ 午後12時30分	2011 ふじみグリーンフェア	役場庁舎前駐車場
4月29日(金・祝) 午前10時~午後2時	春のバザー フリーマーケット	コミュニティ・プラザ 周辺
5月5日(木・祝) 午前10時~正午	子どもの日イベント	コミュニティ・プラザ

資源物の収集

4月21日(木)	富士見地区
※容器包装・その他プラのみ	
4月21日(木)	本郷・落合・境地区

証明書等交付の役場窓口業務 延長日

4月12日(火)・19日(火)・26日(火) 5月6日(金)・10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	
4月	16日(土)	三 善 工 業	66-2078
	17日(日)	坂 本 鉄 工 所	62-2065
	23日(土)	窪 田 設 備	62-7004
	24日(日)	窪 田 鉄 工 設 備	62-3253
	29日(金・祝)	エ ン ド ウ	62-5656
5月	30日(土)	リビングクボタ	62-5391
	1日(日)	富 士 見 設 備	62-2421
	2日(月)	太 陽 住 設	62-2093
	3日(金・祝)	山 本 管 工 事	64-2649
	4日(金・祝)	戸 井 口 建 設	65-3213
	5日(金・祝)	三 善 工 業	66-2078
	7日(土)	坂 本 鉄 工 所	62-2065
	8日(日)	窪 田 設 備	62-7004

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

～閉じこもり予防のために～
家の外に出ましょう



最近、家の外に出たことがありますか？
「家がいちばん」といって、ずっと家の中に
いる生活を続けてはいないでしょうか？

寝たきりではないのに、1日のほとんどを家の中で過
ごす状態を「閉じこもり」といいます。特に、週に1回も外
出しない場合は注意が必要です。

閉じこもりそのものは病気ではありませんが、閉じこも
りの生活を続けていると心身は確実に衰えます。転んで
骨折しやすくなる、会話が減り脳の活動が低下する、食欲
がなくなり栄養状態が悪くなる・・・といった悪循環に陥
るおそれがあります。

〈閉じこもりを防ぐポイント〉

1. 1日3食しっかりと、睡眠時間は7時間程度という規則正しい生活をしましょう。
2. 1日30分以上、からだを動かしましょう。
3. 掃除・洗濯・ごみ出しなど、できることから始めましょう。
4. 散歩・買い物・知人との会話など、家の外で人との交流を深めましょう。
5. 地域の行事に参加してみましょう。

地域包括支援センターでは、運動・栄養・認知症予防等
介護予防教室を開催しています。

興味のある方はぜひ、外に出るきっかけとしてご参加
ください。

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—

4/2～4/8は発達障害啓発週間です

4月2日は「世界自閉症啓発デー」となっており、この
期間で全国的に発達障害の理解への取組みが行われます。

ところで皆さんは、発達障害という障害があることを
ご存じでしょうか。発達障害とは、知的障害、広汎性発達
障害(自閉症)、高機能広汎性発達障害(アスペルガー症候群・
高機能自閉症)、注意欠陥多動性障害(ADHD)、学習障害
などの障害の総称で、脳機能の発達に関係する障害をい
います。

発達障害といっても状態像は多様で、同じ診断名でも、
子どもの個性や、発達の状況や年齢、置かれた環境など
によって目に見える症状は異なり、障害があるというこ
とでひとくくりにするにはできませんので、一人一人の
ことをしっかり理解しようとするのが大切になります。
特に、自閉症を中核とする広汎性発達障害等の場合、その
半数程度は知的障害をもちません。しかし、幼少時からの
一貫した指導を受けられなかった場合などは、二次的な
問題が大きくなり、知的な能力は高くても社会適応が難
しくなることがあります。したがって、発達障害の場合には、
問題となるリスクを減らしてゆく点からも、またよりよ
い人生を送っていけるようにするためにも、早期から専
門的な療育や発達支援が必要となります。

皆さんもこの週間をきっかけに発達障害への理解を深
めてください。

親と子の健康ガイド

4月 (4月1日～5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
7ヵ月児健診	平成22年8月生まれ	4月6日(水)	午後1:00	保健センター
10ヵ月児健診	平成22年5月生まれ		午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成21年9月～10月生まれ	4月13日(水)	午後1:00	
B C G	平成22年10月5日～平成23年1月5日生まれ	4月4日(月)	午後1:30	
	平成22年11月11日～平成23年2月11日生まれ	5月10日(火)		
3種混合	生後6ヵ月～7歳6ヵ月	4月5日(火)	午後1:15～1:50 (受付)	
		4月28日(木)		
ポリオ	平成22年6月～平成22年11月生まれ(1回目)	4月8日(金)		
	平成21年12月～平成22年5月生まれ(2回目)	4月14日(木)		
	今までに受けられなかったお子さん	4月21日(木)		
日本脳炎	平成19年4月～平成19年7月生まれ	5月9日(月)		

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	4月20日(水)	午前9:30～10:30	保健センター
	5月10日(火)		

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は
食育の日です】



小学生より中学生、中学生より高校生と、学年が大きくなるほど「朝食抜き」が増加しています。4月は保育園、学校、会社など、1年のスタート月です。1日のエネルギー源である「朝ご飯」をしっかり食べて出掛けましょう。
「健康ふじみ21」栄養・食生活チーム町栄養士