

くらしのガイド 5月 (5月11日～6月10日)

相談・説明会

相談・説明会名	日 時	会 場
結 婚 相 談	5月17・24・31日(火) 6月7日(火) 午後1時～午後5時15分	結婚相談所(役場4階) ☎62-7853
行 政 相 談	5月20日(金) 午前10時～午後3時	町民センター 2階 ☎行政相談員 65-3627 事務局:住民福祉課 住民係 ☎62-9112
子 育 て 相 談	5月20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
出張年金相談	6月1日(水) 午前10時～午後3時	役場3階 301会議室
心配ごと相談	5月20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
税理士税務相談	5月11日(水) 6月8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	5月11日(水) 6月8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

スポーツスケジュール

日 時	事 業 名	会 場
5月5・19日(木) 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
5月8・22日(日) 6月5日(日) 午後5時～	小学生野球教室 ①～③	町民広場野球場 雨天: 海洋センター
5月12・26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
5月13日(金) 午後7時30分～	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
5月14日(土) 雨天: 5月15日(日) 午前9時～	地域スポーツクラブ事業 ぶらり健康ウォーキング	富士見駅発着 とちの木・横吹・瀬沢 方面探訪
5月15・22・29日(日) 6月5日(日) 午前9時～	ソフトテニス教室 ①～④	町民広場テニスコート
5月20・27日(金) 午後7時30分～	さわやか健康スポーツ教室 (ふらば～るボールバレー)	町民センター
5月27日(金) 午後7時30分～	フリースポーツデー	町民センター
6月5日(日) 午前9時～	第7回 富士見高原 ハケ岳クロスカントリー大会	ハケ岳陸上競技場発着
6月10日(金) 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
5月29日(日)	南アルプス世界自然遺産 登録推進協議会 講演会	富士見グリーン カルチャーセンター

休日当番医・薬局

期 日	当 番 医	当番薬局
5月	15日(日) 高原病院 ☎62-3030	ミツワ西友薬局 ☎62-7586
	22日(日) 高原病院 ☎62-3030	さくら藤沢薬局 ☎61-1815
6月	29日(日) 高原病院 ☎62-3030	ミツワ西友薬局 ☎62-7586
6月	5日(日) 小林医院 ☎64-2043	さくら藤沢薬局 ☎61-1815

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)

南諏衛生センター 粗大ごみ処理施設 日曜日受入

日 時	5月15日(日) 午前9時～午後4時30分
場 所	南諏衛生センター粗大ごみ処理施設

◆奇数月の第3日曜日。次回は7月17日(日)

粗大ごみの収集

5月16日(月)	御射山神戸・栗生・大平・松目 原の茶屋・花場・休戸
5月23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・梅沢・希望ヶ丘

資源物の収集

5月19日(木)	本郷・落合・境地区
5月26日(木)	富士見地区
6月 2日(木)	本郷・落合・境地区
※容器包装・その他プラのみ	
5月19日(木)	富士見地区
5月26日(木)	本郷・落合・境地区
6月 2日(木)	富士見地区

証明書等交付の役場窓口業務 延長日

5月17日(火)・24日(火)・31日(火)
6月7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
5月	14日(土) 窪田鉄工設備	62-3253
	15日(日) エ ン ド ウ	62-5656
	21日(土) リビングクボタ	62-5391
	22日(日) 富 士 見 設 備	62-2421
	28日(土) 太 陽 住 設	62-2093
	29日(日) 山 本 管 工 事	64-2649
6月	4日(土) 戸 井 口 建 設	65-3213
	5日(日) 三 善 工 業	66-2078

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

体を動かしましょう!!

高齢期の場合、体を動かさないでいると、筋肉が衰える、骨が弱くなる、バランス感覚がにぶる…など運動器(筋肉や関節など体を支え、動かす器官)全体が衰えます。

それにつれてますます体を動かすことが少なくなり、食欲が落ち、活動意欲も薄れることもあります。



体を動かすことによって運動器の健康度が上がるだけでなく、呼吸器や心臓にもよい影響をもたらします。また脳や神経も良好な状態を保つことができ、全身の健康度を上げることができます。

体を動かすことによって、90歳以上の高齢になっても運動器の機能は復活・向上します。「年だから」とあきらめることなく、積極的に体を動かしましょう。

「どんな運動をしたら良いかわからない。」「一人ではなかなか運動できない。」という方も多いと思います。富士見町には、体操学校、おたっしやクラブ・ずくさざあなど運動機能向上を目的とした教室があります。ぜひご参加ください。

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 —

5月23日～29日は「肝臓週間」です

皆さんは日頃、肝臓について気にしていますか。肝臓は、栄養分の生成・貯蔵や血液中の毒物等の解毒またウイルスや細菌の感染の防御など500を超える重要な機能をもっており、私達が生きていくうえでとても重要な臓器です。しかし肝臓は「沈黙の臓器」と言われるように、病気になってもなかなか症状が出ないため、かなり重症になってから病気が発見される事が多くあります。

肝臓の疾患として重要なものとしては肝炎があります。肝炎の種類としては、ウイルス性肝炎・薬剤性肝炎・アルコール性肝炎・自己免疫性肝炎があります。なかでも、我が国ではウイルス性肝炎の感染者が多く、B型で140万人、C型で240万人の感染者がいるものと想定されており、国内最大の感染症とも言われています。感染時期が明確でないことや自覚症状がない事が多いため、適切な時期に治療を受けることなく、本人が気付かないうちに肝硬変や肝がんへ移行して行く感染者が多くいる事が問題となっています。

ウイルス性肝炎のタイプとしては、慢性肝炎・急性肝炎・劇症肝炎があり、劇症肝炎になった場合には生存率は30%ほどと言われています。

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で調べることができます。採血は短時間で済み、数週間で検査結果が出ます。今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、早期に一度、肝炎ウイルス検査を受けましょう。もし検査を希望される場合には、保健センターに相談してください。

親と子の健康ガイド

5月 (5月11日～6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12月生まれ	5月18日(水)	午後1:00	保健センター
	平成23年1月生まれ			
7ヵ月児健診	平成22年9月生まれ	5月11日(水)	午後1:40	
	平成22年10月生まれ	6月1日(水)		
10ヵ月児健診	平成22年6月生まれ	5月11日(水)	午後1:00	
	平成22年7月生まれ	6月1日(水)		
1歳6ヵ月児健診	平成21年11月～12月生まれ	6月8日(水)	午後1:30	
2歳児歯科健診	平成21年3月～4月生まれ	5月31日(火)		
3歳児健診	平成20年3月～4月生まれ	5月16日(月)	午後1:15～1:50 (受付)	
B C G	平成22年12月3日～平成23年3月3日生まれ	6月2日(木)		
3種混合	生後6ヵ月～7歳6ヵ月	5月20日(金)	午後1:15～1:50 (受付)	
日本脳炎	平成19年8月～平成19年11月生まれ	5月12日(木)		
	平成19年12月～平成20年3月生まれ	5月19日(木)		
	平成19年4月～平成19年7月生まれ	5月30日(月)		
	平成19年8月～平成19年11月生まれ	6月3日(金)		
	平成19年12月～平成20年3月生まれ	6月9日(木)		

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	6月6日(月)	午前9:30～10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は食育の日です】



種や苗物を植える季節です。収穫を楽しみに野菜を子どもや孫と一緒に育ててみませんか。
「健康ふじみ21」栄養食生活推進チーム