

# くらしのガイド 6月 (6月11日～7月10日)

## 相談・説明会

相談・説明会名	日 時	会 場
結 婚 相 談	6月14・21・28日(火) 7月5日(火) 午後1時～午後5時15分	結婚相談所(役場4階) ☎62-7853
法 律 相 談	6月10日(金) 午後1時～午後5時	コミュニティ・プラザ 2階 【要予約】☎住民福祉課 住民係 ☎62-9112 担当弁護士 御園廣實
子 育 て 相 談	6月17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	7月6日(水) 午前10時～午後3時	役場3階 301会議室 ☎岡谷年金事務所 ☎23-3661
心配ごと相談	6月17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
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
6月19日(日) 7月10日(日) 午後5時～	小学生野球教室 ④～⑤	町民広場 野球場 (雨天: 海洋センター)
6月12・19・26日(日) 午前9時～	ソフトテニス教室 ⑤～⑦ (26日閉講)	町民広場 テニスコート
6月14・21・28日(火) 午後7時～	ヨガ教室 ③～⑤ (29日閉講)	町民センター 研修室
6月9・23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
6月10日(金) 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
6月16・30日(木) 午前10時～午前11時30分	地域スポーツクラブ事業 サロン「げんき塾」	町民センター
6月18日(土) 雨天: 6月19日(日) 午前9時15分集合: パノラマ	地域スポーツクラブ事業 ナチュラルウォーキング	パノラマゴンドラ利用 山野草(鈴蘭)を見ながら 入笠散歩
6月24日(金) 午後7時30分～	フリースポーツデー	町民センター
7月3日(日) 午前8時～	第40回 富士見町民 陸上選手権大会	富士見高原 八ヶ岳陸上競技場
7月6日(水) 午前8時～	第10回 富士見町民 ゲートボール大会	スパーク富士見 (ふれあいセンター富士見)
7月6日(水) 午後1時30分～午後3時	ピラティス教室① (6日開講)	町民センター
7月10日(日) 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
6月12日(日) 午前9時～	水防訓練	町 内
6月26日(日) 午前7時30分～	消防ポンプ操法大会	富士見中学校 グランド

## 休日当番医・薬局

期 日	当 番 医	当番薬局	
6月	12日(日)	高原病院 ☎62-3030	ミツワ西友薬局 ☎62-7586
	19日(日)	高原病院 ☎62-3030	さくら藤沢薬局 ☎61-1815
7月	26日(日)	高原病院 ☎62-3030	ミツワ西友薬局 ☎62-7586
	3日(日)	小池医院 ☎62-2222	さくら藤沢薬局 ☎61-1815
7月	10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	6月12日(日) 午前9時～11時
場 所	役場前駐車場

## 粗大ごみの収集

6月27日(月)	立沢・瀬沢新田・桜ヶ丘
7月 4日(月)	乙事・小六・高森・烏帽子 富士見高原ペンション

## 資源物の収集

6月16日(木)	富士見地区
7月 7日(木)	本郷・落合・境地区

### ※容器包装・その他プラのみ

6月16日(木)	本郷・落合・境地区
7月 7日(木)	富士見地区

## 証明書等交付の役場窓口業務 延長日

6月14日(火)・21日(火)・28日(火)  
7月5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	
6月	11日(土)	坂本鉄工所	62-2065
	12日(日)	窪田設備	62-7004
	18日(土)	窪田鉄工設備	62-3253
	19日(日)	エ ン ド ウ	62-5656
	25日(土)	リビングクボタ	62-5391
	26日(日)	富士見設備	62-2421
7月	2日(土)	太陽住設	62-2093
	3日(日)	山本管工事	64-2649
	9日(土)	戸井口建設	65-3213
	10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

4月より新メンバーが加わり、気持ちも新たにスタートしました。富士見町の高齢者の皆様が元気に安心して暮らせる町をめざし、お手伝いさせていただきます。何かお困りのことがありましたら、富士見町地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。



〈後列左より〉  
たなか つよし 小やま ゆうこ 後町 みどり  
いまい せつこ たむら もとこ まつ い たかえ  
〈前列左より〉  
今井 節子 田村 素子 松井 孝枝

### 幼児食「ぱくぱく教室」開催

子どもと一緒にカラフルなおにぎりをにぎってみませんか？

- 日時 6月7日(火) 午前9時15分集合～正午
  - 場所 富士見町保健センター 2階 栄養指導室
  - 内容 「どうしたら食べるようになるのかな」の話し
  - 対象者 2～3歳児とその家族
  - 参加申込み 6月6日(月) 午前中まで
  - 定員 先着15組
  - 参加費 無料・託児有り(兄弟の託児も可能)
  - 持ち物 親子ともエプロン、三角巾、マスク、託児のおぶい紐
- 申込 問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

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31日～6月6日は「禁煙週間」です

5月31日は「世界禁煙デー」となっており、毎年この時期に禁煙週間が設けられます。タバコの喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響の重要性を啓発しています。

全国で毎年11万人以上の方が、喫煙関連の病気で死亡しています。喫煙に関連する病気には次のようなものがあります。①がんになりやすい・喫煙者は、非喫煙者に比べ、肺がんで死亡するリスクが男性で4.5倍、女性で2.3倍高くなります。また、男性の場合、喉頭がんで死亡するリスクが32.5倍になります。②呼吸器がおかされる……人は加齢とともに肺の働きが低下しますが、喫煙者はそれがより急速になります。慢性閉塞性肺疾患(COPD)にかかりやすく、呼吸困難により死亡する可能性が高まってきます。さらに、肺の機能が低下しているため、肺炎や肺結核にかかりやすくなります。③動脈硬化を促進するなど・動脈硬化により、虚血性心疾患や脳梗塞などになったり、胃や十二指腸潰瘍、歯周病になりやすく、妊娠中には流産・早産・新生児死亡などの確率が高くなります。

一方、受動喫煙により、全国で毎年1万人の方が、死亡していると言われており、肺がんで1.2倍、脳卒中で1.8倍、心筋梗塞で1.3倍死亡リスクが高くなります。また、親の喫煙により、低体重出生や気管支喘息など毎年数十万人の子どもたちが苦しんでいます。

喫煙は、自分だけの問題でなく、家族や職場、ひいては社会に大きな影響を与える事があります。この機会に禁煙について考えてみませんか。

## 親と子の健康ガイド

6月 (6月11日～7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23年2月生まれ	6月29日(水)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成22年11月生まれ	7月 6日(水)		
10ヵ月児健診	平成22年8月生まれ		午後1:40	
B C G	平成23年1月5日～平成23年4月5日生まれ	7月 4日(月)	午後1:30	
3種混合	生後6ヵ月～7歳6ヵ月	6月13日(月)	午後1:15～1:50 (受付)	
日本脳炎	平成18年4月～平成18年7月生まれ	6月27日(月)		
	平成18年8月～平成18年11月生まれ	7月 1日(金)		

### ◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	7月 5日(火)	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】



「6月は食育月間です。命をいただくことに感謝し、健康・伝統・マナーを意識して小さい時から楽しく“食”を選ぶ力を身につけましょう！」  
「健康ふじみ21」栄養・食生活推進チーム 諏訪保健所栄養士