

広報「ふじみ」が『くらしの情報』と『町の話』をお届けします

## 広報 ふじみ

2012年3月 平成24年 No.504

特集 地域みんなで「健康づくり」

主な内容

- 02 保健補導員だより
- 04 住民異動手続き
- 05 福祉制度に関するお知らせ
- 06 国保だより
- 07 ジェネリック医薬品
- 08 教育委員会だより
- 12 くらしの情報
- 18 NEWS FUJIMI
- 20 富士見の景観

### 特集 地域みんなで「健康づくり」

#### 保健補導員だより

私たち保健補導員は、地域の皆さまとともに、健康で明るく楽しい日々を過ごすことを願い、元気に活動しています。

平成23年度は、「さわやかウォーキング講習会」を、住民福祉課、地区体育推進員さんと協力して、26地区11会場にて開催しました。（総参加者は285名）今回の教室に参加できなかった皆さまにも、私たちの取り組みについて紹介させていただきます。

#### ウォーキングの効果

1. メタボ予防と改善
2. 体力アップ
3. 骨を丈夫にする
4. 筋肉のマッサージ効果
5. 姿勢の矯正
6. トレス解消
7. 脳の活性化

#### 効果的に歩くには？

1. いつもよりほんの少し大股で歩く

2. 腕の振りは自然に
3. 腰や背中では緊張しない範囲で良い姿勢をキープ

### ウォーキングのタイミングと頻度

1. 食後 2 時間経過した頃が目安です
2. 最初は 10 分以上、週 3 回程度を目標に、慣れてきたら徐々に時間を延ばしてみましよう。

### 体幹部を意識して歩きましょう

足は「みぞおち」から振り出す意識で

- ・ 「かかと」から着地し、素早く重心を移動
- ・ 「足の裏」全体で地面をしっかりと押す

### ワンポイント

普段の生活の中で、短時間でもできることは、「背筋」を伸ばし、「みぞおち」の辺りを意識することです。運動効果も上がりますよ！

### 参加者の感想

- ・ 自分の体や歩き方が変わり、それが実感できた
- ・ ストレッチをして、床に手が着きびっくりした
- ・ 楽しくウォーキングをするコツを学べた・とても爽やかな気分と体になった

今後も地区運動教室を継続して開催していきます。是非みなさんも、教室に参加していただき、運動習慣のきっかけにしてください。

### 教室の参加者状況について（参加者アンケートより）

#### 教室参加者年代別内訳

- 10代 6.0%
- 30代 3.0%
- 40代 41.7%
- 40代 10.7%
- 50代 31.0%
- 70代 7.1%
- 80代 0.6%

#### 日頃運動をしている人

- している 36.8%
- していない 63.2%

#### 日頃運動をしている人の年代別内訳

- 30代 1.9%
- 40代 22.6%
- 50代 28.3%
- 60代 35.8%

70代 9.4%

80代 1.9%

### 運動習慣のある人の割合

女性 29.4%

男性 37.7%

## 定期的な「健康診断」で「健康」を守りましょう！

PPK～ピンピンコロリ～と言うけれど、いきなりコロッと行くのも大変だし、いろいろな病気と付き合いながら、私らしく楽しく生活していて、そのうちコロッといきたいわ。それまで私なりの元気でいなければね。

- ・ 生活習慣病を予防して、がん検診も受けて、健康管理をしましょう！
- ・ 生活習慣病予防のために特定健診を受けましょう！

健康は「目的」ではなく、「手段」です。

いつまでも仲間と楽しく暮らしたい。旅行に行ったり、仕事もしたり。その希望をかなえるための「健康」です。

平成20年の死亡率からみると、悪性新生物（がん）と心疾患・脳血管疾患・大動脈瘤・腎不全・糖尿病等、循環器系の疾患で50%以上を占めています。

循環器系の疾患は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病が原因です。生活習慣病の予防のために、メタボリック症候群と言われる、高血圧・高血糖・高脂質血症・肥満を予防しましょう。

特定健診では、メタボリック症候群かどうかを確認し、必要な方には保健師が生活習慣の改善を一緒に考える指導を行っています。

### 平成20年 死亡原因

心疾患 15%

脳血管疾患 11%

大動脈瘤及び解離 2%

糖尿病 1%

腎不全 2%

肺炎 7%

老衰 7%

不慮の事故 4%

慢性閉塞性肺疾患 2%

喘息 2%

自殺 2%

肝疾患 1%

その他 19%

悪性新生物 25%

生活習慣病予防のために生活習慣の見直しは大切です。そして、健診を積極的に受けて健康管理に役立てましょう。

保健補導員会では、毎年、各地区で生活習慣予防のための料理実習を行っています。食生活を見直す機会にもなります。大勢の方のご参加お待ちしております。

町で行うがん検診は、大腸・胃・肺・子宮・乳房検診があります。1～2年に1回は、がん検診を受けて自分の体を確認してください。また、がん予防のための12カ条を参考にし、「がん」が作られない、進まない体づくりを心がけましょう。町の健診については、地区保健補導員にお気軽にお問い合わせください。「健康だから大丈夫」と過信せず、年に1度は健診を受け、早期発見と適切なケアで健やかに暮らしましょう。

### がん予防12カ条

1. バランスのとれた栄養
2. 毎日変化のある食生活を
3. 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
4. お酒はほどほどに
5. タバコは吸わないように
6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く取る
7. 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に

国立がんセンター「がん情報サービス」より

## 住民異動の届出手続き

～住民異動の多い時期です 手続きは忘れず、お早めにお願ひします～

転入、転出、転居などの住民異動に伴う届出については、届出人、届出期限などの定めがあります。添付

書類、持ち物等を確認のうえ、早めのお手続きをお願いします。

## 主な住民異動届出

お問い合わせ先 住民福祉課住民係、電話番号 62-9112

### 異動の種類

転入

### 届出人

本人

同一世帯の者

代理人(要委任状)

### 届出期間

住み始めた日から 14 日以内

### 添付書類・主な持ち物等

転出証明書

本人確認書類

印鑑

### 関連する手続き・問合せ先

国民健康保険・後期高齢者医療保険

国民年金 国保年金係 電話番号 62-9111

介護保険 介護高齢者係 電話番号 62-9133

母子保健 保健予防係 電話番号 62-9134

福祉医療 社会福祉係 電話番号 62-9144

子ども手当・保育園

子ども支援係 電話番号 62-9237

小・中学校

総務学校教育係 電話番号 62-9235

水道・下水道

庶務経理係 電話番号 62-9352

税関係 収納係 電話番号 62-9123

町税係 電話番号 62-9122

### 異動の種類

転出

## 届出人

本人

同一世帯の者

代理人(要委任状)

## 届出期間

転出予定日が決まっている場合は予め

## 添付書類・主な持ち物等

本人確認書類

印鑑

## 関連する手続き・問合せ先

国民健康保険・後期高齢者医療保険

国民年金 国保年金係 電話番号 62-9111

介護保険 介護高齢者係 電話番号 62-9133

母子保健 保健予防係 電話番号 62-9134

福祉医療 社会福祉係 電話番号 62-9144

子ども手当・保育園

子ども支援係 電話番号 62-9237

小・中学校

総務学校教育係 電話番号 62-9235

水道・下水道

庶務経理係 電話番号 62-9352

税関係 収納係 電話番号 62-9123

町税係 電話番号 62-9122

## 異動の種類

転居

## 届出人

本人

同一世帯の者

## 届出期間

転居した日から14日以内

## 添付書類・主な持ち物等

本人確認書類

印鑑

## 関連する手続き・問合せ先

国民健康保険・後期高齢者医療保険

国民年金 国保年金係 電話番号 62-9111

介護保険 介護高齢者係 電話番号 62-9133

母子保健 保健予防係 電話番号 62-9134

福祉医療 社会福祉係 電話番号 62-9144

子ども手当・保育園

子ども支援係 電話番号 62-9237

小・中学校

総務学校教育係 電話番号 62-9235

水道・下水道

庶務経理係 電話番号 62-9352

税関係 収納係 電話番号 62-9123

町税係 電話番号 62-9122

## 異動の種類

世帯主変更

届出人

世帯主

同一世帯の者

届出期間

特になし

添付書類・主な持ち物等

本人確認書類

印鑑

## 関連する手続き・問合せ先

国民健康保険・後期高齢者医療保険

国民年金 国保年金係 電話番号 62-9111

介護保険 介護高齢者係 電話番号 62-9133

母子保健 保健予防係 電話番号 62-9134

福祉医療 社会福祉係 電話番号 62-9144

子ども手当・保育園

子ども支援係 電話番号 62-9237

小・中学校

総務学校教育係 電話番号 62-9235

## 水道・下水道

庶務経理係 電話番号 62-9352

税関係 収納係 電話番号 62-9123

町税係 電話番号 62-9122

## ※同一（同居）世帯の者とは

戸籍・住民登録の窓口では住民登録で判断をします。住民基本台帳上、同一の世帯として住民登録している者を示します。

（同一地番・家屋であっても住民登録を別世帯として届出している場合は、別世帯の者とみなします。）

## 本人確認書類の提示

### ～住民異動届出、戸籍届出、戸籍謄抄本・住民票・証明書等の交付請求の際は 提示をお願いします～

住民異動届、戸籍届出、戸籍謄抄本・住民票・税証明等の交付請求の際、窓口に来た方について、ご本人であることを特定するために、本人確認書類の提示が必要ですのでご協力をお願いします。下記の本人確認書類を窓口で提示してください。

（注）戸籍届出については、婚姻・離婚・養子縁組・養子離縁・認知届に限ります。

### 1枚で足りるもの

- ・ 自動車運転免許証
- ・ 運転経歴証明書（平成24年4月～）
- ・ 住民基本台帳カード（写真付き）
- ・ パスポート
- ・ 外国人登録証明書
- ・ 身体障害者手帳
- ・ 療育手帳

### 根拠法令

- ・ 戸籍法第10条の3
- ・ 戸籍法施行規則第10条の3、第10条の4
- ・ 住民基本台帳法第12条第3項
- ・ 住民票省令第5条第1号第2号

第3者請求する場合、利用の目的、方法、事由を明らかにしていただく必要があります。この場合、資料の提供、説明を求める場合があります。

### 2枚以上の組み合わせで足りるもの

A・Bのグループからそれぞれ1枚

但し、Bがない場合にはAを2枚以上



## A

- ・ 健康保険者証（国保、健保、船員、介護保険、後期高齢者医療）
- ・ 年金手帳
- ・ 年金証書（厚生年金、共済年金、船員年金、恩給）
- ・ 住民基本台帳カード（写真無し）
- ・ 印鑑証明書（交付申請書に押印した印鑑のもの）

## B

- ・ 学生証
- ・ 診察券
- ・ 法人が発行した身分証
- ・ 通帳
- ・ 国もしくは地方公共団体が発行した写真付きの資格証明書
- ・ キャッシュカード
- ・ クレジットカード

障がいをお持ちの方へ

## 福祉制度に関するお知らせ

町では、障がいのある人が、その有する能力や適性に応じて自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう、さまざまな福祉制度による支援を行っています。

### 町が実施している福祉制度による支援と対象者・申請手続き

#### タクシー利用助成事業

##### 対象者

町内に住所を有し、次に該当する方

- ・ 身体障害者手帳 第1種1・2級
- ・ 療育手帳 A1・A2・B1
- ・ 精神保健福祉手帳1・2級

※自動車税又は軽自動車税減免を受けている方は対象となりません。

##### 内容

在宅生活支援として、タクシー利用料金の助成をします。

##### 申請方法等

必要に応じて所定申請書を町に提出

※有効期限は、該当年度末までです。

※毎年申請が必要になります。

※申請月から1ヶ月あたり3枚のタクシー利用助成券を交付します。

## コミュニケーション支援事業

### 対象者

町内に居住または通勤する聴覚障がいのある方

### 内容

必要に応じて、手話通訳者及び要約筆記者を派遣します。

### 申請方法等

必要に応じて所定申請書を町に提出

## 日常生活用具給付等事業

### 対象者

町内に住所を有する重度の障がいがある方（福祉施設入所者を除く）

※対象品目により障がい等級が異なります。お問い合わせください。

### 内容

ストマ用装具等を給付（貸与）します。

### 申請方法等

必要に応じて所定申請書を町に提出

※申請書は、用具購入前に見積書を添えて提出ください。

## 移動支援事業

### 対象者

町内に住所を有する方、又は、富士見町が援護主体となり他の市町村のグループホーム及びケアホーム等に入居している方で、身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳の交付を受けている方

### 内容

障がいにより、屋外での移動が困難で個別支援を要する方に対し、外出時（公的機関、医療機関等へ出向く場合等）の支援をします。

### 申請方法等

必要に応じて所定申請書を町に提出

※有効期限は、該当年度末までです。

※毎年申請が必要になります。

## タイムケア事業

### 対象者

町内在住で在宅している重症心身障がい児（者）、知的障がい児（者）、身体障がい児、重度身体障がい者、精神障がい者に該当する方

### 内容

障がいにより、家庭において介護を必要とする方が、一時的に家庭介護を受けられない場合に支援をします。

### 申請方法等

必要に応じて所定申請書を町に提出

※有効期限は、該当年度末までです。

※毎年申請が必要になります。

## 町重度心身障害者福祉年金

### 対象者

町内在住で在宅している、次に該当する方

- ・ 身体障害者手帳 1 級に該当する方
- ・ 障害基礎年金 1 級 9・10・11 号 に該当する方
- ・ 特別児童扶養手当を受給している方

### 内容

毎年 7・11・3 月に支給されます。

月額 2,500 円支給申請方法等

### 申請方法等

所定申請書を町に提出

※申請月から支給されます。

- 上記手続きには、手帳及び印鑑（福祉年金申請時は振込先の預金通帳）をお持ちください。
- 制度の詳細及び他の福祉制度について「障がい者福祉ガイドブック」に掲載しています。
- 「障がい者福祉ガイドブック」は役場窓口で配布しています。

申込み・お問い合わせ 住民福祉課 社会福祉係、電話番号 62-9144

## 国保だより

### 国保の届出はお早めに

3 月～4 月は転出・転入の季節です。

国保に関する届出については、適正な保険料賦課・保険給付のためにも、必ず 14 日以内に届出をしてください。届出が遅れると、遡って保険料を納めなければなりませんし、適正な給付が受けられない場合があります。

## 国保に入るとき

どんなとき？

町外から転入したとき

持ち物

印鑑・転出証明書

どんなとき？

職場の健康保険をやめたとき

または任意継続の期間が満了したとき

持ち物

印鑑・離職票など退職の証明書

または職場の健康保険をやめた証明書

どんなとき？

他の健康保険の被扶養者からはずれたとき

持ち物

印鑑・被扶養者でなくなった証明書

どんなとき？

子どもが生まれたとき

持ち物

印鑑・保護者の加入している保険証

どんなとき？

生活保護を受けなくなったとき

持ち物

印鑑・生活保護廃止（停止）決定通知書

どんなとき？

外国人が入るとき

持ち物

外国人登録証明書（在留期間が1年以上）

## 国保をやめるとき

どんなとき？

町外へ転出するとき

## 持ち物

印鑑・保険証

### どんなとき？

職場の健康保険へ入ったとき

他の健康保険の被扶養者になったとき

## 持ち物

印鑑・国保と新しい健康保険の両方の保険証

(新しい保険証が未交付の場合、健康保険加入の証明)

### どんなとき？

死亡したとき

## 持ち物

印鑑・保険証

### どんなとき？

生活保護を受けることになったとき

## 持ち物

印鑑・生活保護開始決定通知書

## その他

### どんなとき？

保険証をなくしたとき

## 持ち物

印鑑・本人確認できるもの

### どんなとき？

保険証を汚して使えなくなったとき

## 持ち物

印鑑・保険証

### どんなとき？

就学のため町外に住民票をうつすとき

## 持ち物

印鑑・保険証・在学証明書または学生証（コピー可）

### どんなとき？

就学が終了したとき（卒業・就職等）

### 持ち物

就学のため町外に住民票をうつした際発行された保険証から一般保険証への切り替え手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

### どんなとき？

町内で住所が変わったとき

世帯主や氏名が変わったとき

世帯分離・世帯合併したとき

### 持ち物

印鑑・保険証

### どんなとき？

退職者医療制度の対象になるとき

### 持ち物

年金証書（国保加入の際 65 歳未満の方で年金を受給される方のみ）

お問い合わせ 住民福祉課 国保年金係、電話番号 62-9111

## ご存じですか？ “ジェネリック医薬品”

### ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは

医薬品は、薬事法により様々な規制が定められており、新薬は、20年から25年間特許に守られ、開発メーカーが独占的に製造販売できます。

特許期間満了後、その有効成分は国民共有の財産となり、他の医薬品メーカーが厚生労働省の承認を得れば、新薬と同じ規制のもと、開発・製造・販売することができます。こうした医薬品の総称が「ジェネリック医薬品」です。※平成9年から品質再評価がなされ、品質管理はより厳しいものとなっています。

### ジェネリック医薬品の選択により、薬代を節約できます。

新薬を開発するには長い時間と多大な費用がかかるのに対し、ジェネリック医薬品の開発期間は3～5年であるため、新薬より低価格です。ジェネリック医薬品を選ぶことは、薬代の節約になり、増え続ける国民医療費の節減にもつながります。

### ジェネリック医薬品を希望するときには

- (1) 医療機関で処方箋を受け取る。

「後発医薬品への変更不可」という医師の署名がなければ、ジェネリック医薬品に変更できます。

- (2) 薬剤師からジェネリック医薬品の特徴や価格、変更した際の注意点などの説明を受け、薬を選ぶ。

医師や薬剤師に言い出しにくい方は、受付でジェネリック医薬品希望カードを出せば、意思表示することができます。

ジェネリック医薬品希望カードは保険証更新の際に同封しました。また、国保年金係窓口でも配布しています。

お問い合わせ 住民福祉課 国保年金係、電話番号 62-9111

## 高額な外来診療を受ける皆さまへ

平成 24 年 4 月 1 日から「認定証」などを提示すれば、窓口における支払いが自己負担限度額までとなります。

これまで高額な外来診療を受け、ひと月の窓口支払い額が世帯の自己負担限度額を超えた場合、あとから保険者に申請することにより自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されていました。

平成 24 年 4 月 1 日から世帯の自己負担限度額を示す「限度額認定証」を提示することで、ひと月の窓口支払い額が自己負担限度額までとなります。※「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きとなります。(国保年金係窓口で高額療養費支給申請をし、後日支払った窓口負担額と限度額との差額の給付を受ける)

1. 役場国保年金係の窓口で「認定証」の申請手続きをする  
持ち物  
「認定証」の交付を受けたい方の保険証  
印鑑（認印）
2. 病院・薬局などで「認定証」を提示する
3. ひと月の同一医療機関での医療費は、「認定証」に示された区分の自己負担限度額までの支払いとなります

※ただし、70 歳以上の方で、住民税が課税世帯の方は、「高齢受給者証」の提示（後期高齢者医療加入者は「後期高齢者医療保険証」）で同様の対応が受けられます。

お問い合わせ先 住民福祉課 国保年金係、電話番号 62-9111

## 富士見町 教育委員会だより 第 75 号

平成 24 年 3 月 1 日発行

富士見町教育委員会編集

電話番号 62-9235、[kodomo@town.fujimi.nagano.jp](mailto:kodomo@town.fujimi.nagano.jp)

定例教育委員会

3 月 7 日（水曜日）午前 9 時 30 分より

役場 2 階 教育長応接室

傍聴歓迎！

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

電話番号 62-9233、家庭相談員（宮沢）

### 給食食材の放射能測定を実施します

富士見町教育委員会では、食材用と空間用の放射能測定器を 2 月に購入しました。2 月中旬から本格的に測定を開始しました。

#### 食材測定器

品名：GM式サーベイメータ

形式：TGS-146B

製造：日立アロカメディカル株式会社

概要：計数率をメータ表示で、計数率及び積

算計数をデジタル表示できる  $\beta$  ( $\gamma$ ) 線用 GMサーベイメータ。検出器に大面積端窓型有機 GM管を使用し、微量  $\beta$  線を測定します。

#### 空間測定器

品名：エネルギー補償形  $\gamma$  線用シンチレーションサーベイメータ

形式：TCS-172B

製造：日立アロカメディカル株式会社

概要：検出器に 25.4 $\Phi$ ×25.4 mm NaI (T1) シンチレータを使用したエネルギー補償型サーベイメータ。

#### 検査対象食材

関東、東北などの産地の食材を主として測定します。肉・魚も同様の扱いとします。

導入機種は食材の表面汚染の簡易測定器です。測定値が基準値以上の物は、汚染されている可能性が高いため使用しません。

各学校、保育園を持ち回りで測定するので測定値を共有し食材の安全に努めます。



放射能、測定についての詳細は教育委員会までお問い合わせください。

## 「教育の町」づくりに向けて（4）

### 授業改善の取り組み〈中学校・数学〉

本校では、各教科で授業改善をおこなっています。

数学科では全県の学力実態調査の結果を分析したところ、「説明を記述する問題」に無解答が多く見られ、問題を解く前にあきらめてしまう生徒が多いことがわかりました。そこで「説明することができる力」を育む授業をめざして授業改善をすすめることにしました。授業改善をするために、ベテランと若手が交互に授業を見せ合ったり、南信教育事務所の指導主事より2回、信州大学教育学部の先生より3回にわたる指導を受けたりする中で、次のようなことが大切であることがわかってきました。

- (1) 「この解き方は前回学んだけど、新しいこの問題もこのやり方で解けるのかな？」と考えさせたり、「結論はどうなるのかな」と結論を見通してから考えさせたりすることや、見えていないものをわかりやすく図にしてこの授業で何を学習させるか明らかにする。
- (2) 「ここが関係するので、〇〇の理由から◇◇が言える」というように、結論が正しいことの根拠が分かる説明につなげさせること。
- (3) グループ追究の進め方の例を示すことや、学習カードを工夫し、効果的に使うこと。
- (4) 授業の終末授業のはじめに問うことと同じことを問い、「あ、なるほど、こうするとわかりやすいね」という実感を伴うようにすること。

このような点に配慮しながら、それぞれの先生方が意欲的に授業改善をすすめました。その結果、県の学力実態調査では「説明する力」を中心に着実に力がついてきていることがわかりました。今後も生徒の学びを支えられる職員集団であるよう、努力していきたいと思えます。

（町学力向上推進委員会・名取克裕＝富士見中学校教諭）

## スクールバスに落合小学校の思い出を乗せて

落合小学校の児童が4月から富士見小学校への通学に使用するスクールバスの外装デザインを描きました。全校児童が図案を描き、それをもとに、5年生5人がまとめました。母校の思い出を残し、地元への愛着を持ち続けてもらおうと落合小学校にデザインを依頼しました。中央には校章、敷地内の竹林、富士山、建学の精神「慎其独」、本年度の児童会スローガン「かがやけ落合」などの落合を取り巻く環境や思い出がまとめられています。

デザインはマグネットシートに印刷し、バスの前後、側面に貼り付けます。

## 富士見中学校生徒 6 名 全国中学校スケート大会で健闘!

1月28日から31日まで長野市のエムウェーブで開催された第32回全国中学校スケート大会に、6名の富士見中学校生徒が出場し健闘しました。出場者は2年生の小林諒哉さん(1500m,3000m)、小林美咲紀さん(1500m,3000m)、五味幸菜さん(500m,1000m)、1年生の小池康平さん(500m,1000m)、名取洋輔さん(1500m,3000m)、渡邊賢人さん(500m,1000m)。自己ベスト記録を更新する健闘でした。

## 卒園・卒業 おめでとうございます

もうすぐ卒園・卒業の日を迎える保育園児、小学生、中学生、保護者の皆様、おめでとうございます。4月からの新しい生活が実り多いものでありますように。

## 落合小学校 卒業式・閉校式

3月10日(土曜日)落合小学校の卒業式と閉校式を行います。140年の歴史に幕を下ろす最後の行事となります。地域の皆さん、卒業生の皆さんなど多くの方のご来校をお待ちしています。

### 【日時】

3月10日(土)

◇ 卒業式 09時30分から

◇ 閉校式 11時00分から

## 3月・4月の学校行事

3月16日 富士見中学校 卒業式

3月17日 富士見・本郷・境小学校 卒業式

3月23日 保育園 卒園式

4月3日 保育園 入園式

4月4日 小学校・中学校 入学式、児童クラブ 入所式

## 富士見町スポーツ少年団 平成24年度新規団員募集

町スポーツ少年団では、新規団員を募集しています。入団を考えている方、興味のある方

はお気軽にご連絡ください。

## 種目

剣道・野球・バレーボール・サッカー・空手・バトントワラー・鼓笛隊・スキー

## 対象

小学生 ※小学生以外についてはご相談ください

スポーツ少年団事務局（町民センター内）、電話番号 62-2400

## 3月18日（第3日曜日）は家庭の日

子どもにとって春休みが充実したものになるよう、子どもの願いに耳を傾け、子どもの成長を家族全員で応援しましょう。

## 編集後記

落合小学校では、児童の交流も進んでおり、友達もたくさんできたようです。教育委員会でも統合先での新しい学校生活に向けて、準備を進めています。(Y)

**若い力で富士見町を盛り上げます！**

## こちら商工会青年部

### 富士見町小中学生 スノーボード体験学習教室

相変わらずの寒さの中にも、春の訪れを感じられるようになってきました。我々青年部は活動の一環とし

て、子どもたちにスポーツの楽しさを知ってもらいたいとサッカー教室を行っています。

そのスポーツ教室

の第二弾としてスノーボード教室を先月の12日、富士見パノラマスキー場で開催しました。

全日本などで

活躍するトップクラスの選手や経験者をスペシャルコーチとしてお招きしたおかげで、急ぎよの参加者募集

にも関わらず、はじめてスノーボードにチャレンジする子から、もっと上手に滑りたい子まで、合せて20名もの生徒が参加してくれました。コーチの方はさすが滑りもプロなら教えるのもプロ、楽しく的確な指導でブーツの履き方も知らなかった子も数時間後には一人で立派に滑ることが出来るようになっていました。今回もスノーボードを通じてスポーツの楽しさを子どもたちに十分伝えることができたと思います。今回の教

室開催にあたり、協力していただいた富士見パノラマスキー場の方、コーチの方、そして保護者の方本当にありがとうございました。

※今回協力していただいたコーチの方々

- ・ 米倉 大介  
昨年度全日本チャンピオン（日本スノーボード協会 デモンストレーター）
- ・ 廣瀬 智子  
昨年度全日本ランク 3 位（日本スノーボード協会 デモンストレーター）
- ・ 星野 エリカ  
昨年度プロアマ戦 2 位
- ・ 山縣 利久  
元全日本ランク 3 位、プロアマ戦 3 位
- ・ 小林 浩樹  
元全日本ランク 5 位、プロアマ戦 3 位  
（富士見町商工会青年部 ふるさと活性委員長）

以上 プロスノーボードチーム カーブマン所属（ホームページ：  
<http://www.carveman.com>）

## 富士見高校園芸課 農場通信（12）

### 園芸科で学んで（3年生アンケート）

本校園芸科で良かったと思っっていますか？

- ・ 良かったと思っっている（96%）
- ・ どちらともいえない（4%）

専門科目の学習内容についてどうでしたか？

- ・ 内容は丁度よく、だいたい理解することができたと思っっている。（80%）
- ・ 難しくて、理解ができないことが多かったと感じている。（16%）
- ・ もっと深く、また高度なことも学びたかった。（4%）

園芸科で行った実習はどうでしたか？

- ・ 楽しく取り組んできた（92%）
- ・ どちらともいえない（8%）

保育園・小学生・養護学校や地域との交流活動はどうでしたか？

- ・ 楽しく行ってきた（96%）
- ・ どちらともいえない（4%）

卒業後の進路希望は様々であっても、野菜や草花の栽培に関心があっって入学してきた生徒たちでしたから、授業への取り組みは意欲的でした。農業の学習は総合的な学習で難しかったと思っいますが、知識欲があり熱心な生徒達であったので、多くの驚きと感動を体験す

ることができ充実した 3 年間であったと思います。特に、地域の子ども達や地域の皆様との交流は思い出深いものになったようであり、地域の皆様やすばらしい富士見町の環境によって成長させていただくことができたと感謝しています。ありがとうございました。

3 年 担任 伊藤和巳

## 園芸科 4 月の主な予定

4 月 27 日（金曜日） 苗まつり（草花・野菜苗の販売） 午前 9 時

## 春は出会いの季節です！

平成 24 年 4 月から結婚相談所の開所日を変更します

登録で出会いの枠を広げてみましょう！

富士見町結婚相談所では、独身の皆さんに出会いの場を提供していくことを目的とし、出会いイベントの情報提供や、紹介、結婚やお付き合いに対する希望・悩み・不安をサポートしています。

相談所開所日が毎月第 2、4 火曜日に変更になります

（平成 24 年 3 月までの開所日は、毎週火曜日）

### 場所

富士見町役場 4 階

### 開所日

第 2、4 火曜日（祝日を除く）

### 開所時間

午後 1 時～午後 5 時 15 分

### 登録のご案内と相談

#### 電話

毎週月曜日～金曜日、午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

#### メール

365 日 24 時間可能

### 事務局

総務課 企画統計係

平成 23 年度は、結婚相談所・出会いイベントを通じて 6 組がご結婚されました。

相談員が結婚に対する希望・悩み・不安をサポートします。

出会いイベントの開催や情報提供を行います。

富士見町結婚相談所 電話番号 62-7853、E-mail : [machiyume@town.fujimi.nagano.jp](mailto:machiyume@town.fujimi.nagano.jp)

## 3月1日～8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために創られた週間です。

女性のカラダは男性と異なり、妊娠・出産をすることのできる機能が備わっています。そのため一生のあいだにカラダの状態が大きく変化します。この変化をつかさどるのが女性ホルモンです。

女性の一生は、小児期、思春期、性成熟期、更年期、ポスト更年期の大きく5つのステージを経験します。女性のカラダは8歳～55歳くらいのあいだ女性ホルモン（特にエストロゲン）に大きく影響されています。

そこで今、女性のライフサイクルの変化によるいくつかの問題点が指摘されています。

- (1) 性経験の低年齢化により、性感染症・HPV感染（子宮頸がんの低年齢化）の増加。
- (2) 妊娠・分娩回数の低下による排卵・月経回数が多く（初経が早くなっており、初産が遅くなって、出産回数が減ったことから）なり月経時の障害の影響が大きくなる。  
さらに、子宮体がん・卵巣がん・乳がんが増加。
- (3) 平均寿命が延びたことにより、閉経年齢は変わっていないため、閉経後の年数が長くなっていることから、中高年女性へのトータルなヘルスケアが必要。

これらのことから、女性のそれぞれのライフステージに応じた、適切なヘルスケアが必要であり、一人ひとりがそのことに注意を払ってゆくことが求められており、特に女性特有のがんに関する検診は必ず受けてください。

## くらしの情報

### お知らせ

#### 【年金だより】学生納付特例制度の簡素化について

学生納付特例制度により、平成23年度（平成23年4月～平成24年3月）に保険料納付を猶予されている方で、平成24年度（平成24年4月～平成25年3月）も引き続き在学予定の方には、3月下旬に基礎年金番号等の印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が日本年金機構から送付されます。

同一の学校に在学する場合は、そのハガキに必要最小限の記載事項を記入するだけで申請ができます。この場合は、在学証明書および学生証は不要です。

なお、はじめて学生納付特例の申請をする方は、従来どおり在学証明書等が必要です。また、平成24年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は岡谷年金事務所までご連絡ください。

### お問い合わせ

岡谷年金事務所、電話番号 23 - 3661

住民福祉課国保年金係、電話番号 62 - 9111

### 出張年金相談会

皆さまにご利用いただいております出張年金相談会を、平成 24 年度は次の日程で開設します。

### 相談日

毎月第 1 水曜日。ただし、25 年 1 月は第 2 水曜日 です。

4 月 4 日（水曜日）

5 月 2 日（水曜日）

6 月 6 日（水曜日）

7 月 4 日（水曜日）

8 月 1 日（水曜日）

9 月 5 日（水曜日）

10 月 3 日（水曜日）

11 月 7 日（水曜日）

12 月 5 日（水曜日）

1 月 9 日（水曜日）

2 月 6 日（水曜日）

3 月 6 日（水曜日）

### 時間

午前 10 時～午後 3 時

### 場所

役場 3 階 301～303 会議室

### 相談担当

岡谷年金事務所担当官

### お問い合わせ先

岡谷年金事務所、電話番号 23 - 3661

住民福祉課国保年金係、電話番号 62 - 9111

### 森林の所有者届出制度が 4 月からスタートします

平成 23 年 4 月の森林法改正により、今年 4 月以降、森林の土地所有者となった方は市町村長への事後届出が義務付けられました。

### 届出対象者

個人・法人を問わず、売買や相続等により森林の土地を新たに取得した方は、面積に関わらず届出をしなければなりません。ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出

を提出している方は対象外です。

#### **届出期間**

土地の所有者となった日から 90 日以内に、取得した土地のある市町村の長に届出をしてください。

#### **届出事項**

届出書には届出者と前所有者の住所・氏名・所有者となった年月日・所有権移転の原因・土地の所在場所・面積とともに、土地の用途等を記載します。添付書類として、登記事項証明書（写し・可）または土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し、土地の位置を示す図面が必要です。

#### **お問い合わせ先**

産業課農林係、電話番号 62 - 9232

諏訪地方事務所林務課 普及林産係、電話番号 57 - 2920

### **平成 24 年度農業者戸別所得補償制度**

#### **農業者戸別所得補償制度の目的**

販売価格が生産費を恒常的に下回っている作物を対象に、その差額を補償することで、食料自給率の向上と農業の多面的機能の維持を目指します。

#### **対象者**

「出荷」・「販売」を目的として作物を作付している農家の方。

※出荷・販売が無い方（自家消費等）については補助の対象とはなりません。

#### **補償の内容**

仕組みや単価は、平成 23 年度と同じ（補償の内容参照）

#### **補償の内容**

水田

対象

主食用米

助成名称

米の所得補償交付金

補償内容

15,000 円

- ・ 作付面積から一律 10a を控除して補助。
- ・ 米価が標準的な販売額を下回った場合、その差額も補填。

水田の転作

対象

戦略作物



- (1) 麦・大豆・飼料作物
- (2) 米粉用米・飼料用米・WCS 用稲
- (3) そば・なたね・加工用米

#### 助成名称

水田活用の所得補償交付金

#### 補償内容

- (1) 35,000 円/10a
  - (2) 80,000 円/10a
  - (3) 20,000 円/10a
- ・ 戦略作物については、販売先（出荷先）との出荷・販売契約を結ぶ必要があります。
  - ・ 作付面積に応じて補助。

#### 水田の転作

#### 対象

その他

その他の転作物（野菜・花卉・果樹等）

#### 助成名称

産地資金

#### 補償内容

10,000 円/10a を基本

- ・ 作付面積に応じて補助。

#### 水田・畑

#### 対象

そば・麦・大豆・なたね

#### 助成名称

畑作物の所得補償交付金（数量払）

#### 補償内容

出荷数量に応じて補助

- ・ 播種前に販売先（出荷先）との出荷・販売契約を結ぶ必要があります。
- ・ 麦・大豆・なたねについては、出荷前に農産物検査を受けなければ、出荷数量に応じた補助を受けることができません。

#### 農業者を対象とした説明会

3月17日（土曜日）午前10時～ コミュニティ・プラザ2階大 会議室（全町対象）

#### お問い合わせ先

産業課農林係、電話番号 62 - 9222

農林水産省関東農政局 松本地域センター伊那支所、電話番号 0265 - 72 - 3178

### 剪定木の受け入れと木材チップ配布の受付開始

燃えるごみの減量と資源化を目的として、庭木等を剪定した枝木等を受け入れ、チップ化したものを配布します。※受入・配布の希望者は事前に生活環境係までお申し込みください。配布の日時、場所については追って連絡します。

#### 申込受付

3月～11月

#### 受入・配布期間

4月～11月

#### 受入・配布日時

第2・第4日曜日 午後3時～午後5時

#### 剪定木の受入れ条件

- ・ 町内の一般家庭から出る剪定木（枝木等）で、町が指定する場所へ直接持ち込みできること。
- ・ 直径15センチ以下の枝木で、長さが概ね2メートル以下であること。
- ・ 竹、木の根、土や泥でひどく汚れたものや建築廃材などは持ち込めません。

#### 木材チップの配布

- ・ 配布 先着順
- ・ 町の指定する場所へ直接取りに来ていただき、袋詰めや 積み込みは各自で行っていただきますので、スコップ等をお持ちください。
- ・ 広く大勢の方に配布するため、初回に申し込みされた方を優先します。（再申込可）

#### お問い合わせ先

建設課生活環境係、電話番号 62 - 9114

### 生ごみ自家処理方法の説明会

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。皆さまのご参加をお待ちしています。

#### 日時

3月18日（日曜日）午後1時～

#### 場所

コミュニティ・プラザ大会議室

#### お問い合わせ先

建設課生活環境係、電話番号 62 - 9114

## 春の火災予防運動 3月1日～3月7日

### 統一標語「消したはず 決めつけないでもう一度」

火災の発生しやすい季節を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図ることにより火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として、春の火災予防運動が行なわれます。また、春の火災予防運動に併せて、今年は車両火災予防運動も行なわれます。車内からのタバコの投げ捨て、不要なライターの置き忘れ、ガソリン・灯油等の危険物をみだりに車内・車外に保管することは、思いがけない火災の発生を招きますので絶対にやめましょう。自動車は私たちの生活に無くてはならないものです。適切な使用・維持管理を行ない、火災予防に心がけましょう。

### 住宅防火 いのちを守る3つの習慣・4つの対策

#### 3つの習慣

- (1) たばこは絶対やめる。
- (2) ストープは燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- (3) ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### 4つの対策

- (1) 逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する。
- (2) 寝具や衣類からの火災を防ぐため、防災製品を使用する。
- (3) 火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器等を備える。
- (4) お年寄りや身体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる。

#### 火災を防止するために、次のことを守りましょう。

- (1) 家の周りに燃えやすいものを置かない。
- (2) 火が消えるまではその場から離れない。
- (3) 就寝前、外出時には火の元を確認する。
- (4) 焚火、土手焼きをする時は必ず消火用具を準備する。
- (5) 風の強い日は屋外で、火を使わない。

#### お問い合わせ先

消防課予防係、電話番号 61 - 0119

### 松本消費生活センター岡谷支所の統合

松本消費生活センター岡谷支所は、一層充実した県民サービスを提供するため、3月末をもって閉所し、4月1日から松本消費生活センターに統合することになりました。

これまでご利用いただいていた皆さまにはご不便をおかけしますが、4月以降の消費生活に関するご相談はお住まいの市町村消費生活相談窓口または松本消費生活センターをご利用ください。

## お問い合わせ先

松本消費生活センター、電話番号 0263 - 35 - 1556

## 募集

### 登録保育士、代替指導員

#### 病児・病後児保育の登録保育士について

##### 時間

午前 8 時～午後 6 時（土日、祝日、お盆、年末年始を除く）※利用申し込みのある日のみの勤務です。（半日勤務も可）

##### 勤務場所

富士見高原病院（病児・病後児保育室）

#### 児童クラブの代替指導員について

##### 時間

下校～午後 7 時（学校登校日） 午前 8 時～午後 7 時（学校休業日）

##### 勤務場所

富士見小学校（児童クラブ室）

本郷小学校（児童クラブ室）

境小学校（多目的ホール）

※資格の有無は問いません。

ご登録いただける方は、履歴書（病児保育に登録いただける方は保育士証）を役場 2 階 10 番子ども課子ども支援係までお持ちください。

## お問い合わせ先

子ども課子ども支援係、電話番号 62 - 9237

## 特別養護老人ホーム恋月荘看護・介護職員

### 応募資格

- ・看護職員（看護師・准看護師）
- ・介護職員（不問）

### 試験

面接他（随時）

### 給与

14 万 9 千 8 百円～

その他

賞与・特勤手当あり

### 募集期間

3 月 31 日（土曜日）

### お問い合わせ先

特別養護老人ホーム恋月荘、電話番号 62 - 4101

### 長野県福祉大学校保育学科一般入試第二次募集

長野県福祉大学校では、来年度の保育学科学生の第二次募集を実施します。

#### 出願期間

3月8日（木曜日）まで

#### 試験日

3月14日（水曜日）

#### 募集人数

若干名

### お問い合わせ先

長野県福祉大学校、電話番号 57 - 4821

### 幼児食「ぱくぱく教室」開催

子どもと一緒に「おはぎ」をにぎってみませんか。「好き嫌いがある」「小食で困る」等お悩みのある方も一緒に楽しく作って食べましょう。

#### 日時

3月16日（金曜日） 午前9時20分集合～正午

#### 場所

保健センター2階

#### 内容

「どうしたら食べるようになるのかな」の話

#### 料理実習

メニュー

- ・ おはぎ
- ・ カルシウム魚
- ・ 鉄サラダ

#### 対象者

2～3歳児とその家族（今まで参加していない方）

#### 申込

3月9日（金曜日）午前

#### 定員

先着10組

#### 参加費

無料※託児有り（兄弟の託児も可）

### 持ち物

親子ともエプロン、三角巾、マスク、託児のおぶい紐

### お問い合わせ先

住民福祉課保健予防係、電話番号 62 - 9134

## 健康ふじみ 21 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

#### お問い合わせ先

住民福祉課 保健予防係、電話番号 62-9134

#### 3月 は自殺対策強化月間です

毎年3月は、月別自殺者数の最も多い月であることから、この時期を「自殺対策強化月間」と定め、運動が展開されます。皆さんもご存じのこととは思いますが、わが国では平成10年から14年連続で、年間の自殺者数が3万人を超えています。平成23年は前年に比べ、約3.5%減少しましたが、いまだに3万人以上の方が自ら命を絶っている状況に変わりはありません。国もこの状況を改善するために、いろいろな啓発事業等を、都道府県や市町村とともに継続的に行っており、その一環として「自殺対策強化月間」を設けています。昨年は国民一人ひとりの「気づき」の視点を持ってもらうことをテーマとし、今年は、さらに発展させて、国民一人ひとりがそれぞれの立場で、声掛けなどできることから進んで行動を起していくことを（自殺対策に全員参加する）テーマとしています。

ちなみに、平成23年の自殺者の状況は、月別に見ると、5月に大きく増加しましたが、総数では、昨年より減少しました。男女別では、男性は減少傾向にあり、14年ぶりに7割を下回り、女性が増加し3割を超えました。年齢別では、30代から60代が減少したのに対し、特に若者の自殺が増加しています。職業別では、全体的には減少傾向ですが、生徒・学生等と主婦が増加しており、生徒・学生等は、1割以上増加しました。原因・動機別では、健康問題、経済・生活問題は、微減ですが、家庭問題・勤務問題・男女問題・学校問題が微増しています。

このように、自殺を取り巻く状況は変化しており、誰もが、いつ巻き込まれてもおかしくない問題です。

自分や家族が巻き込まれないよう、自分なりにできることから実行しましょう。

## こんにちは地域包括支援センターです

#### お問い合わせ先

地域包括支援センター、電話番号 62-8200

## 高齢者のうつ

高齢期になると体力の衰え・病気で思うように日常生活が送れなくなる傾向があります。また、身近な人の死など、精神的に落ち込む出来事が重なり、それらに上手く対処出来ずにうつ状態に陥ってしまうことがあります。

高齢者のうつの特徴は、頭痛・肩こり・めまい・しびれ・不眠・動悸・倦怠感など、精神症状よりも体の不調の方が目立ちます。年のせいと思われたり、認知症のような物忘れがあり、認知症と誤解される場合もあります。認知症をきっかけに、うつになったり併発する場合もあります。

うつ病は適切な治療を受けることで回復します。まずはかかりつけ医に相談してみましよう。家族や周囲の人が町の保健センター等に相談してみても良いでしょう。

- ・ 毎日の生活に充実感が無い。
- ・ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
- ・ 以前は楽に出来ていたことが今では億劫に感じられる。
- ・ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- ・ わけも無く疲れたような感じがする。

このような症状が最近 2 週間以上毎日続いている場合、気力が低下し、うつ状態になっている可能性があります。

### うつを防ぐための日常生活

日ごろから規則正しい生活を心がけ、外に出て仲間と話したり体を動かす機会を作りましよう。高齢者クラブや趣味の教室に参加したり、ボランティア活動を始めてみるのも良いでしょう。疲れた時や辛い時は無理をせず、自分自身を休ませましよう。家族や友人に相談し協力してもらい、負担を軽くましよう。

## 親と子の健康ガイド 3月

(3月11日～3月31日)

### 健康診査・予防接種

会場

保健センター

### 4ヵ月児健診

対象児

平成23年11月生まれ

期日

3月28日(水曜日)

**集合時間**

午後 1 時

**3 歳児健診**

**対象児**

平成 21 年 1 月～2 月生まれ

**期日**

3 月 14 日（水曜日）

**集合時間**

午後 1 時

**3 種混合**

**対象児**

生後 6 ヶ月～7 歳 6 ヶ月

**期日**

3 月 12 日（月曜日）

**集合時間**

午後 1 時 15 分～1 時 50 分（受付）

## 毎月 19 日は食育の日です

家族みんなで食卓を囲んで、「笑顔」の花を咲かせて、春の味を楽しみましょう。

「健康ふじみ 21」栄養食生活推進員 22 年度 中学 PTA 代表

## 住民だより 2 月

1 月 15 日～2 月 14 日の届出 〈敬称略〉

出生・転入・転居は 14 日以内に死亡は 7 日以内に届出を

結婚おめでとう

氏名（出身地）

白鳥 翔（富里）

小池 郁江（立沢）

出生おめでとう

氏名 父の名 母の名 区名

岸田美智子（きしだみちこ） 修一 佳代 桜ヶ丘



内川友輝（うちかわともき） 武夫 優美子 御射山 神戸  
名取充輝（なとりあつき） 弘晃 真弓 瀬沢新田  
杉山心春（すぎやまこはる） 史良 義子 富ヶ丘  
大坪拓馬（おおつぼたくま） 史明 はるか 瀬沢新田  
平出龍之介（ひらいでりゅうのすけ） 勇太 かす美 葛窪  
平出雄迅（ひらいでゆうじん） 俊英 美保 田端  
島津歩武（しまづあゆむ） 智宏 道代 富里  
名取蒼空（なとりそら） 俊一 沙織 若宮  
細田陽生（ほそだはるき） 典史 美沙子 富士見台

### おくやみ申し上げます

氏名 年齢 世帯主 区名

小松亥子男 75歳 亥子男 富里  
齊藤好典 67歳 好典 烏帽子  
野村ヤスノ 88歳 ヤスノ 富士見ヶ丘  
濱文夫 90歳 志津典 烏帽子  
小林辰寅 83歳 寅葛 窪  
久保たづる 86歳 たづる 桜ヶ丘  
細川寛治 67歳 寛治 木の間

## 健康ふじみ 21 歯の健康推進チームだより

### 教えて！知って得する歯の健康マメ知識（19）

今回は、歯医者さんなどでよく目にする「8020運動」について、歯科医師に聞いてみました。

Q:8020運動ということばをよく聞きますが、実際どういうものなのかよくわかりません。教えてください。

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえ平成元年（1989年）。厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱して開始されました。「8020」のうち「80」は男女を合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。一方「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を嚙む（咀嚼）能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。その代表的な調査結果（H16年 国民健康・栄養調査）でどの性・年齢層でも自分の歯が20本以上残っている人の咀嚼状況は良好であることがわかりました。

8020運動が提唱される前には「一生自分の歯で食べよう」という標語がよく使われていま

したが「8020」はこれを「数値目標化」したものと いえます。健康な歯は健康な生活への第一歩です。いくつになっても楽しく食事をしたいですね。

### お問い合わせ先

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）  
電話番号 62-9134

## 消費者見守り情報 No.16

### 訪問販売の次々販売に気をつけて！

訪問販売で高齢者に布団などを次々と購入させるトラブルが後を絶ちません。一人暮らしや判断力が不十分な高齢者などを狙い、強引に契約させる手口が目立ちます。なかには契約書を渡さないばかりか業者名なども明かさず売りつけたり、過去に売りつけた布団等を回収して、足がつかないようにする悪質なケースもあります。

このようなトラブルでは、被害にあったことを恥だと感じたり、業者に対して恐怖心を抱き、誰にも相談せず被害が拡大してしまうことがあります。被害を拡大させず、未然に防ぐためには、身近な人による見守り体制が不可欠です。家の中に不要なものや契約書がないか身近な人が日ごろから気を配りましょう。

出典 国民生活センター

### 相談

住民福祉課 住民係、電話番号 62-9112  
消費生活センター岡谷、電話番号 23-8260

## 3月の納税等

- ・ 国民健康保険料
- ・ 後期高齢者医療保険料
- ・ 保育料
- ・ 上下水道使用料
- ・ 住宅使用料

**納期限・振替日は4月2日（月曜日）です**

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。ご利用ください。

### お問い合わせ先

財務課 収納係、電話番号 62-9123

**くらしのガイド 3月（3月1日～4月10日）**

※4月の内容は次号と重複する場合があります

## 相談・説明会

相談・説明会名 日時 会場（お問い合わせ先・連絡先）

結婚相談 3月6・13・17日（火曜日）、4月10日（火曜日）、午後1時～午後5時15分  
結婚相談所（役場4階）（電話番号62-7853）

行政相談 3月16日（金曜日）午前10時～午後3時 町民センター 2階（相談委員 雨宮  
正一、電話番号62-3729）

子育て相談 3月16日（金曜日）午後1時～午後5時 保健センター（子ども課 子ども  
支援係、電話番号62-9233）

出張年金相談 3月7日（水曜日）、4月4日（水曜日）、午前10時～午後3時 役場3階 会  
議室（岡谷年金事務所、電話番号23-3661）

心配ごと相談 3月16日（金曜日）午前10時～午後3時 町民センター 2階（社会福祉  
協議会、電話番号78-8988）

シルバー人材センター説明会 3月14日（水曜日）午後2時～ 茅野広域シルバー人材セ  
ンター（電話番号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）（電話番号22-8822）

## スポーツスケジュール

日時 事業名 会場

3月～随時 地域スポーツクラブ、平成24年度会員募集 海洋センター、町民センター

3月1・15日（木曜日）、4月5日（木曜日）、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

3月8・22日（木曜日）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

3月9・23日（金曜日）午後7時～8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

3月23日（金曜日）午後7時30分～ フリースポーツデー 町民センター

4月10日（日曜日）午後7時～ 体育施設利用者会議 町民センター

### お問い合わせ先

生涯学習課 社会体育係、電話番号62-2400、FAX62-6483

## 主な行事

日時 行事名 会場

3月10日（土曜日）午前9時～ 落合小学校、卒業式・閉校式 落合小

3月16日（金曜日）午前8時30分～ 中学校 卒業式 富士見中

3月17日（土曜日）午前9時10分～ 小学校 卒業式 富士見小・本郷小・境小

3月23日（金曜日）午前10時～ 保育園 卒園式 各保育園

4月3日(火曜日) 午前10時～ 保育園 入園式 各保育園  
4月4日(水曜日) 午前10時～ 小学校 入学式 各小学校  
4月4日(水曜日) 午後12時50分～ 中学校 入学式 富士見中

### 休日当番医・薬局(3月分)

期日 当番医(電話番号) 当番薬局(電話番号)

3月4日(日曜日) 高原病院(62-3030) 笠原薬局(72-2028)  
3月11日(日曜日) 高原病院(62-3030) フジモリ薬局(72-2200)  
3月18日(日曜日) 高原病院(62-3030) こぶし薬局(71-6202)  
3月20日(火曜日・祝曜日) やまびこクリニック(61-2155) オギノSCフジモリ薬局  
(71-2578)  
25日(日曜日) 高原病院(62-3030) 白樺薬局(82-6282)

### 全町対象 燃えるごみの収集

日時 場所

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

### 粗大ごみの収集

日時 場所

4月2日(月曜日) 立沢・瀬沢新田・桜ヶ丘  
4月9日(月曜日) 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

日時 場所

3月15日(木曜日) 富士見地区  
4月5日(木曜日) 本郷・落合・境地区

日時 場所(※容器包装・その他プラのみ)

3月15日(木曜日) 本郷・落合・境地区  
4月5日(木曜日) 富士見地区

### 役場窓口業務 延長日

3月6日(火曜日)・13日(火曜日)・21日(水曜日)・27日(火曜日)、4月3日(火曜日)・  
10日(火曜日)

午後5時15分～午後7時

水道指定給水装置工事事業者

### 土曜日・日曜日・祝日当番店

月日 当番店 電話

3月13日(土曜日) 窪田設備 62-7004  
3月14日(日曜日) 窪田鉄工設備 62-3253  
3月10日(土曜日) エンドウ 62-5656  
3月11日(日曜日) リビングクボタ 62-5391

3月17日（土曜日）	富士見設備	62-2421
3月18日（日曜日）	太陽住設	62-2093
3月20日（火曜日）	山本管工事	64-2649
3月24日（土曜日）	戸井口建設	65-3213
3月25日（日曜日）	三善工業	66-2078
3月31日（土曜日）	坂本鉄工所	62-2065
4月11日（日曜日）	窪田設備	62-7004
4月17日（土曜日）	窪田鉄工設備	62-3253
4月18日（日曜日）	エンドウ	62-5656

## 献血にご協力をお願いします！

例年のとおり、移動採血車による献血を下記のとおり富士見町保健センターで行います。毎年この時期は、献血者が減少し長期保存のできない輸血用血液製剤が不足してきます。血液は、人間の生命を維持するために欠くことのできないものであり、医療の現場ではどうしても必要なものです。

そこで町民の皆さんに献血のご協力をお願いします。安全で責任ある献血をお願いするために、受付時に免許証・保険証などで本人確認をさせていただきます。

渡航歴のある方、また年間の献血総量が基準を超える方は献血をお願いできない場合がありますので、お問い合わせください。

## 「東日本大震災復興支援グリーンジャンボ宝くじ」が3月 14日（水曜日）まで発売されています

今年のグリーンジャンボ宝くじは、1等賞金が3億円で、1等の前後賞が各1億円ずつ設けられているため、1等・前後賞合わせた当せん金は宝くじ史上最高額の5億円と大きな夢をお楽しみいただけるものとなっています。また、この宝くじは東日本大震災の被災地の復興支援を目的としており、収益金の一部は、栄村の復興にも役立てられます。県内各地の宝くじ売り場等で発売されていますので、ぜひお買い求めください。

### 発売内容

- (1) 発売期間：3月14日（水）まで
- (2) 抽せん日：3月23日（金）
- (3) 当せん金：1等 3億円、1等の前後賞 1億円、2等 1,000万円 他
- (4) 価格：1枚 300円

「東日本大震災復興支援グリーンジャンボ宝くじキャンペーン」の実施について

て

復興支援の一環として抽せんで 3,300 名様（11 種類を各 300 名様）に、9 県 2 指定都市（青森県、岩手県、宮城県、福島県、茨城県、栃木県、千葉県、新潟県、長野県、仙台市、千葉市）の特産物をプレゼントするものです。概要については下記ホームページでご確認ください。

東日本大震災復興支援グリーンジャンボ宝くじキャンペーン事務局

ホームページ

<http://green-jumbo.jp/pc/index.html>

みずほ銀行ホームページ

<http://www.mizuhobank.co.jp/takarakuji/topics/topics4.html>

## 姉妹町 西伊豆だより

### 春を告げる暖かな色（安城岬ふれあい公園・早咲きの桜）

温暖な気候が自慢の西伊豆町においても、今年の冬は例年になく寒さが厳しく感じられます。そのような気候ではありますが、一足早い「春」を感じられる町内の早咲き桜のスポットを紹介します。

仁科にある安城岬ふれあい公園の土肥桜（といざくら）が 2 月上旬に見頃を迎えました。平成 15 年に、旧土肥町（現在の伊豆市）から譲り受けた紅白 2 種類の木が遊歩道沿いに約 70 本植栽されており、濃いピンク色のふっくらした花と白い花が周囲の景色に溶け込んで、訪れる方の目を楽しませていました。この土肥桜は、寒緋桜の雑種とみられるもので、早咲きで知られる河津桜（かわづざくら）よりも開花が 1~2 週間早いとされています。町内にはこの他にも数カ所、早咲きの桜のスポットがあり、夜桜へのライトアップを行うなど、工夫を施しているところもあります。早咲きの桜の盛りを過ぎると、いよいよ春本番。ソメイヨシノとバトンタッチする頃には「南国・西伊豆」の本領発揮です。

## News Fujimi

### まちの「話題」や「イベント」をご紹介します

#### 鬼（邪気）を追い払い・福を呼び込む

##### 町内保育園 豆まき

2 月 3 日（金曜日）一年の無病息災を願い、豆まきが行われました。「鬼」の登場に、泣き出してしまう園児、果敢に豆をぶつけ友だちを守ろうとした園児と様々でした。しかし、最後にはみんなの所に「福の神」が来てたくさんの「福」のプレゼントをもらいました。

## 西伊豆町と「スキー」で交流

### 小学校5年生が再会

2月3日（金曜日）富士見高原スノーリゾートにおいて、西伊豆町児童と富士見町児童とが「スキー」を通じて、交流を深めました。児童の一人は、「夏に西伊豆町の海岸で知り合った友達と再会できてうれしい。今度はスキーを通じて一層仲良くなり、いつまでも友達でいたいです」と、元気よく話していました。予定した日程は、けが人もなく無事に終了しました。

### 仲間の晴れ舞台に「笑顔で拍手」

#### 富士見町 高齢者クラブ連合会演芸会

2月11日（土曜日）富士見グリーンカルチャーセンターで富士見町高齢者クラブ連合会演芸会が行われました。当日は町内18クラブの内、12クラブの参加により、39のプログラムを楽しみました。終日、踊りやカラオケ、演歌体操、詩吟など元気に披露し合い、日頃の練習の成果をお互いに観賞しながら地区の枠を超え、「交流」を深めました。

### 災厄を代わりに引き受ける「守り神」

#### 雛人形飾り

3月3日は「桃の節句」などと言われ、厄を人形に移して祓った「流し雛」の風習がありました。現在はそれらが発展し、雛人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う「雛祭り」となりました。最近では、子供たちの「心の問題」などが取り沙汰されています。お子様たちの「心」を満たしてあげられる四季折々の心豊かな行事を、大切に伝えていきましょう。

## 一緒に「エゴマ」つくりませんか？

富士見町の農村女性・男性で構成する「富士見農村よっちゃばり」では、長野県子ども農作業体験活動支援事業の中で、富士見町で昔から作られている伝統食の「エゴマ」に注目し、親子で1年間を通じて種まきから収穫、エゴマを使った調理実習までを体験していただく農作業体験を企画しました。エゴマを通じて土とふれあい、親子で農作業を楽しんでみませんか？

- ・ 主催 富士見農村よっちゃばり
- ・ 募集 先着10組の親子
- ・ 参加費 1家族1,000円
- ・ 申込期限 3月30日（金曜日）

### プログラム

- ・ 体験場所 富士見町瀬沢新田区内の畑
- ・ 種まき 5月27日（日曜日）
- ・ 定植 6月17日（日曜日）

- ・ 土寄せ・除草 7月8日（日曜日）・29日（日曜日）
- ・ 収穫・脱穀・乾燥 10月7日（日曜日）
- ・ 水洗い・乾燥 10月14日（日曜日）
- ・ 収穫祭（調理・試食） 平成25年1月27日（日曜日）

## 協力

産業課・諏訪農業改良普及センター

## お申込み・お問い合わせ

産業課 営農推進係 電話番号 62-9328

## 自殺防止対策講演会

わが国の自殺者数は平成10年以降14年連続して3万人を上回るという憂慮すべき事態が続いています。

町では、自殺防止対策の一つとして、町民に命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また、危険に気づいたときの対応方法等について、理解を促すための「講演会」を下記のとおり開催します。

多くの方の聴講をお願いします。

### 自殺防止対策講演会

自殺予防の基礎知識 こころのサインに気づく・つなげる

#### 日時

3月13日（火曜日）、午後1時15分～午後3時30分まで

#### 会場

コミュニティ・プラザ2階、大会議室

#### 講師

防衛医科大学校教授 高橋祥友氏、精神科医（専門領域は精神医学、精神保健、自殺予防）

#### お問い合わせ先

住民福祉課 保健予防係、電話番号 62-9134

## 富士見の景観

### 「にがぁ～い黄檗はミカン色」

大平区の中ほど、三井さんのお宅の車庫の前に、大きなキハダの木がある。目通り270センチ。高さは20メートルほど。この木は、諏訪地方では3番目に大きいキハダの木であると記録されている。幹は地上3メートル位のところで二つに分かれ、太い方はさらに枝分かれしている。樹齢はどのくらいであろうか。幹の表面はコルク質の表皮が深く縦に裂けている。



キハダの木は、挿し木や移植は難しく、鳥や動物によって種子分散される。この木は雌株であるので、緑色の果実がつき、葉が落ちる頃には黒く熟して、辺りはキハダの独特な香りがするのだという。

三井さんは、大切な庭木が「諏訪の巨樹・大木」でもあることから、樹木医に聞きながら根周りを守っている。昔、雷に打たれたこともあって、伸びた枝の剪定は欠かせない。切られた枝は無駄にすることなく、煎じて飲んでいたようだ。(小さい頃は、飲まされていたのかな?)

諏訪市の高島城にもキハダの巨木がある。やはり城内で薬用に使われたのであろうか……。太い幹には切り取った跡があった。

### キハダ【黄檗、黄膚、黄柏 学名 *Phellodendron amurense*】

ミカン科キハダ属の落葉高木。雌雄異株。アジア東北部の山地に自生していて、日本全土でもみることができます。葉は対生葉序(たいせいようじょ)で奇数羽状複葉(きすううじょうふくよう)。5月末～7月初旬にかけて、円錐花序の小さい黄色い花が見られるようになります。樹皮はコルク質で、外樹皮は灰色、内樹皮は鮮黄色です。この樹皮からコルク質を取り除いて乾燥させると薬用名の「黄檗(おうぼく)」となります。黄檗にはベルベリンを始めとする薬用成分が含まれ、強い抗菌作用を持つといわれており、チフス・コレラ・赤痢などの病原菌に対して効能があるようです。主に健胃整腸剤として用いられ、「奈良の陀羅尼助(だらにすけ)」「信州木曾の百草(ひやくそう)」「鳥取の練熊(ねりぐま)」などの薬に配合されているようです。このほか染料の材料としても用いられ、鮮やかな黄色に染めるために使われたり、赤や緑色の下染めにも使われています。防虫作用があることから、写経をする紙を染めることもあるようです。またアイヌでは、黄色を尊び信仰に関わるもののみをキハダで染めていたとも言われています。キハダの実は秋には黒く熟します。『それを5～6個の実を口にし、軽くかむ。そしてすぐ吐き出す。「甘味」が残る。「甘いミカンの味がする!』を試した方がいたようですが……。生物との関わりのなかで、アゲハチョウ、ミヤマカラスアゲハ、カラスアゲハ、ルリシジミ等の幼虫の食樹となっすので、夏の頃には、辺りで美しく成長した蝶の姿を見かけることもあるでしょう。

### お問い合わせ先

富士見町役場建設課都市計画管理係、電話番号 62 - 9216

### 町の人口と世帯数

平成24年2月1日現在(前月比)

#### 住民基本台帳人口

男性 7,538人(−7)

女性 7,747人(−5)

合計 15,285人(−12)

世帯 5,717世帯(−6)

## 発行日

平成 24 年 3 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

電話番号 0266-62-2250 (代表)

FAX0266-62-4481

## ホームページ

<http://www.town.fujimi.nagano.jp>

E メール [fujimi@town.fujimi.nagano.jp](mailto:fujimi@town.fujimi.nagano.jp)

## 印刷

瞻近富士見印刷

## 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

電話番号 0120-890-422