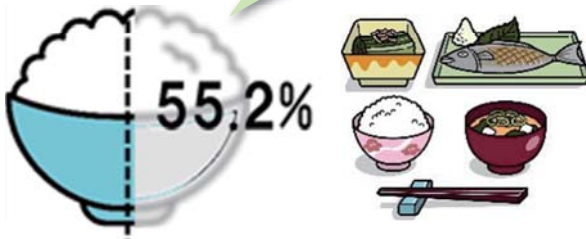




朝ごはんを応援します!

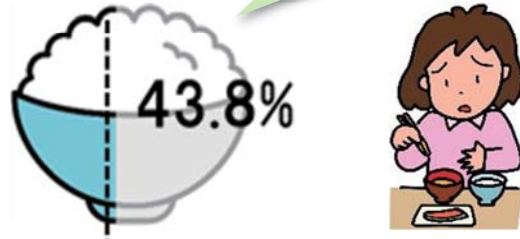
朝ごはんを食べよう!と聞くと、子どもだけのことと思いがちですが、実は朝食欠食率は子どもより大人のほうが高く、バランスよく食べられている方も少なそうです。家族全員で取り組んでみませんか?

バランスよく食べていますか?



1日に2回以上主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて食事をしている町民(20歳以上)の割合

子どもの栄養バランスに気をつけていますか?



子どもの栄養バランスに気をつけている保護者の割合(年中児保護者)

(H25富士見町食育推進計画より)

みんなで食べよう朝ごはん! 朝ごはんからはじめる健康づくり

朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳の活動が高まります。主食・主菜・副菜そろえて、家族そろって食べて、一日を活動的にいきいきと過ごすためのスイッチを入れましょう!

今年度、富士見町食育推進チームでは「みんなで食べよう朝ごはん! 朝ごはんからはじめる健康づくり」をテーマに、地域活動や広報をとおして朝ごはんをバランスよく食べるための応援をしています。

男の料理教室 参加者募集!!

富士見地域包括支援センター

65歳以上の男性を対象とした料理教室を開催します。料理の基本・調理方法を身につけませんか?料理を通して友達ができ、ゆっくりお話する時間もあります。(特に一人暮らしの男性・介護をしている方におすすめです。)料理初心者の方大歓迎です!

日にち	曜日	内 容
7月1日	金	「身近な野菜を食べよう!」 《講義》調理のキホン～手洗いチェック体験～
9月5日	月	「簡単に栄養バランスのとれた料理」 《講義》調味料のさしすせそと基本の下ごしらえ



- 時 間 : 9:30~12:30 (受付 9:15~9:30)
- 場 所 : 保健センター2F調理室(役場となり)
- 対象者 : 富士見町に住所のある65歳以上の男性で要支援・介護認定を受けていない方
- 持ち物 : エプロン・三角巾(バンダナなど)・マスク・筆記用具・老眼鏡(必要な方)
- 費 用 : 無料
- 定 員 : 20名

★申し込み方法 : 6月20日(月)までにTELにてお申し込みください。
(定員を超え次第、募集を締め切ります。)

【申し込み、問い合わせ先】地域包括支援センター ☎62-8200まで

富士見高原野菜グルメサミット2016

問 産業課 商工観光係 ☎62-9342

「高原野菜のまち＝富士見町」のイメージを定着させ、町内飲食店の利用促進および長期滞在型観光を目的とした「富士見高原野菜グルメサミット2016」を開催します。町の特産品として取組みを強化している赤いルバーブをはじめ、高原野菜をキーワードに各店舗オリジナルメニューを提供していますので、ぜひお店に訪れてみてはいかがでしょうか。

【開催期間】 平成28年6月1日～9月30日

【参加店舗】 21店舗

- ・そば処おっこと亭
- ・レストラン洋風厨房のんき
- ・キッチン野の花
- ・カフェ&レストランぴあーの
- ・パン工房ハッピー西友富士見店
- ・洋食飯屋mamaya
- ・オステリア・アジアート
- ・古民家カフェ おぐさんち
- ・泉屋
- ・悠流カフェ
- ・レストランかぶと
- ・季楽庵
- ・富士見パノラマリゾート
- ・富士見高原リゾート（ゴルフ場内 レストラン「アゼリア」）
- ・そばきり喜蕎八
- ・プチペンション ジョナサン
- ・ペンション ラクーン
- ・中華料理 一品香
- ・テラスレストラン チェスナット
- ・彩春
- ・大奥



開催期間中は、スタンプラリーを開催します。3つスタンプを集めて応募すると、抽選で参加店舗共通食事券が当たります。応募は、グルメサミット冊子に付いている応募はがきを郵送、または、参加店舗・町観光案内所・富士見町役場に備え付けの応募箱に投函してください。

—消費者見守り情報 No.64—

ご注意!!
マイナンバー制度に便乗した詐欺

問 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 または 長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

現在マイナンバー制度に便乗した詐欺的な勧誘電話による被害が発生しています。

《手口の一例です》

国の機関の委託を受けたという人物Aから電話で「マイナンバー制度が始まるので調査していたら、あなたの情報が3社に登録されていたが、そのうちの1社は災害時に家を提供する活動を行っている団体で、災害になったらあなたの家に人が押し寄せることになる。それが困るようならば、代わりの人を見つけてあげなければならない」と言われた。その後、Aから紹介されたNPO法人のBに電話をすると「登録番号を教えてください」と言われ、Aから聞いていた登録番号を伝えた。翌日再びAから連絡があり、「Bに登録番号を教えましたね。Bは詐欺をしたことになるので、あとで返すので500万円を用意してください。」と言われ、自宅に来たAの部下に現金を渡した。その後も数回現金を要求され、渡している。



このような手口は以前からあるものですが、その時のニュースなどを取り入れて話を作り上げています。電話を受けた方が聞いたことのある話題ではあるが、よくは知らないようなポイントを突いて来ます。

このような場合、一度お金を払ってしまうと、取り戻すことは極めて困難です。不安をおおるようなことを言われても信用せず、絶対に支払わないようにしましょう。不審な電話は相手にせず、すぐ電話を切ってください。

そうは言っても、いったん電話に出ると切りにくくなります。そこで富士見町では、**特殊詐欺被害防止機器（自動通話録音装置）**の設置経費に対する補助事業を行っています。

この機器については設置が簡単で、詐欺行為を考えている者が、自ら電話を切ることが多くなり、被害防止効果が期待できます。わずかな自己負担で大きな効果が見込まれますので、ぜひ設置のご検討をお願いします。

※熊本地震に便乗した不審な訪問や電話が多くなっています。

平成28年熊本地震に関連して、義援金等を求める不審な訪問や電話が相当数発生しているようです。義援金等は、募っている団体等の活動状況や用途をよく確認し、納得した上で寄付するようにしましょう。不審な電話はすぐ切り、来訪の申し出があっても断ってください。また、金銭を要求されても決して支払わないようにしてください。