

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

2017年3月 平成29年 No. 564

巻頭 「保健指導員だより」

1月25日、森のいえぼっちで野外保育を体験する「冬の開放日」が行われました。そりゃ雪遊びを思いっきり楽しみ、お昼は外で作ったお味噌汁と焚き火で温めたおにぎりをいただきました。

「保険指導員だより」

私たち保健補導員会は、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活動しています。

今回は、私たちの研修の中から、栄養について学んだことをお伝えします。

かんてんぱぱガーデンに行ってきました

保健補導員会では11月、視察研修として伊那市の『かんてんぱぱガーデン』に行ってきました。

その中で、長野県の特産品である「寒天」について学んできました。

知ってる？寒天のこと

寒天は食物繊維含有量ナンバー・ワン。寒天は100パーセント海藻でできており、食物繊維もたっぷり。

食物繊維は水分をしっかり抱え込んで腸まで届ける役割を持っています。

食物繊維の含有量は角寒天100グラム中74.1グラム。どの食材よりも食物繊維含有量が多いことが特徴です。

腸内環境の乱れは万病の元

腸は第二の脳と呼ばれるほど人間にとって重要な臓器です。腸内環境を良くすることで健康な体の維持に繋がります。

寒天は腸内環境を改善させる為に有効な食材の一つで、特に食事の前に摂取すると効果的と言われています。

腸内環境を整えながらバランスの取れた食事をしましょう。

ガーデン内レストランの「かんてん弁当」

寒天よせやデザート、寒天ゼリーのほかにもつくねやサラダなど、様々な料理に寒天が使われていました。

健康パビリオンで運動能力チェック。

かんでんぱぱガーデンの敷地内「健康パビリオン」へ行きました。ここでは健康に関するさまざまなブースが用意されており、実際に自分の運動能力を測定することができます。また、かんでんぱぱの全ての商品を買うことができるショップもあるため、ゆっくりと買い物を楽しむこともできました。

野菜たっぷりレシピのご紹介

にんじんのポタージュ

<材料>

(6人分)

にんじん 1本、玉ねぎ 2分の1個、バター10グラム、コンソメ 1個、塩ミニ 2分の1、胡椒少々、水 200cc、牛乳 400cc

1人あたり 76 キロカロリー、塩分 0.4 グラム

<作り方>

- (1) にんじんと玉ねぎをうす切りにしてバターを熱したフライパンで炒める
- (2) 水とコンソメを加え、やわらかくなるまで煮る
- (3) 冷めたらミキサーにかける（熱いうちだと危険）
- (4) 鍋にうつし、調味料、牛乳を加えて加熱する

野菜 de うまいシューマイ

<材料>

(24個分)

豚ひき肉 200グラム、玉ねぎ大 2分の1個 (150グラム)、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ2、ごま油小さじ2分の1、鶏がらスープの素小さじ2分の1、生姜すりおろし小さじ1から、片栗粉大さじ1、ピーマン小 12個、にんじん適量、キャベツ適量、もやし適量

1人 (6個) あたり 179 キロカロリー、塩分 0.6 グラム

タネを巻く野菜は、ゆがいたチンゲン菜やレタス、キャベツなどでもいいです。一緒に蒸す野菜はお好みで

<作り方>

【タネづくり】

- (1) 玉ねぎはみじん切りにしておく
- (2) 豚肉と玉ねぎ、調味料をすべてよくまぜる

ピーマンで包む場合、

- (1) ピーマンを横に半分に切り、種を出す。ヘタが大きいものは切り落とす。大きいピーマンは横に3等分に切る
- (2) タネを中に詰めて上に小さく切ったにんじんのをのせる

【蒸す】

- (1) 鍋にもやしとちぎったキャベツを敷き、その上に肉詰めした野菜をのせ、蓋をして10分蒸す
- (2) 焦げそうだったら水または酒を少し入れる

血管を守るためのキーワードは野菜！？

血管の内側には、伸び縮みして血液量や血圧を一定にしたり、動脈硬化を防いだりと大切な働きをしている「内皮細胞」が存在しています。そして、内皮細胞を覆うようにして守っているのが「グリコカリックス」です。

しかし、肥満や高血圧、高血糖により血管内皮が傷つくとはがれ、内皮細胞は役割を果たせず、動脈硬化をおこします。

正常な血管を守るためには、内皮細胞を傷つける肥満や高血圧、高血糖などの生活習慣病を予防することと、血管（内皮細胞）の材料を作るために必要で、働きを守ってくれるビタミン類をとることが大切です。

ビタミン類はとくに緑黄色野菜に多いため、毎日の食事で欠かさず食べることが大事な血管を守ることに繋がります！

【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 支えあおう心といのち

【お問い合わせ先】 住民福祉課保健予防係 電話番号：62-9134

自殺を防ぐために、私たちにできることは、「気づく」「傾聴（聴く）」「つなぐ」「見守る」

ことです。

あなたの身近に悩みや問題を抱えて、つらい思いをしている方はいませんか？

自分自身はもちろんのこと、家族や身の回りの方の様子にも目を向け、変だなと感じたときには声をかけ合いましょう。

困った時は、下記にご相談ください。

こころの健康相談窓口

富士見町住民福祉課保健予防係（保健センター）

月曜日から金曜日（祝日を除く）

午前8時30分から午後5時15分

【お問い合わせ先】 電話番号：0266-62-9134

諏訪保健福祉事務所

月曜日から金曜日（祝日を除く）

午前8時30分から午後5時15分

【お問い合わせ先】 電話番号：0266-57-2927

※精神科医師や弁護士による相談も行っておりますので、詳しくは諏訪保健福祉事務所へお問い合わせください。

長野県精神保健福祉センター

月曜日から金曜日（祝日を除く）

午前8時30分から午後5時15分

【お問い合わせ先】 電話番号：026-227-1810

自殺予防のための相談

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自死してつらい」などの自殺に関する相談

こころの健康相談統一ダイヤル（長野県精神保健福祉センター内）

月曜日から金曜日（祝日を除く）

午前9時30分から午後4時

【お問い合わせ先】 電話番号：0570-064-556

自殺遺族交流会「あすなろの会」開催

【お問い合わせ先】 長野県精神保健福祉センター 電話番号：026-227-1810

ご家族を自死で亡くされた方の交流会が開催されます。

県内5か所で開催されていて、どの会場にもご参加いただくことができます。

下記の会場についてのお問い合わせやご相談は、松本保健福祉事務所（電話番号：0263-40-1938）または精神保健福祉センター（電話番号：026-227-1810）の「あすなろの会」担当までご連絡をお願いします。

日程（3月分）

松本会場：3月25日土曜日午後1時30分から午後3時30分

長野会場：3月11日土曜日午後1時30分から午後3時30分

※県のホームページでもあすなろの会の情報をご覧いただくことができます。長野県公式ホームページ「ウェブサイト信州」⇒「自死遺族の方へ」で検索

健康ふじみ通信

心も体もいきいきと楽しく暮らせる高原の富士見町

【お問い合わせ先】住民福祉課保健予防係 電話番号：62-9134

アルコール編

昔から、「酒は百薬の長」と言われるように、適度な飲酒は健康によい効果を与える一方で、過度な飲酒は健康を損ねます。

アルコール依存症や肝臓疾患に限らず、糖尿病や認知症、うつ病など生活習慣病を含む多様な疾患と関連しています。

また、飲酒運転や暴力など、社会問題の側面もあります。

富士見町健康づくり計画「健康ふじみ 21」では、適正飲酒を心がける、妊婦、未成年の飲酒をなくすを基本目標とし、飲酒の適量を知っている人を増やし、適正飲酒への支援をし、健康的な環境づくりの推進に取り組んでいます。

健康ふじみ 21 アルコール分野の取り組み目標値

多量飲酒をする人の割合、男性（20歳以上）、現状値（平成24年度）、4.0パーセント、最終目標値（平成34年度）、3.3パーセント

多量飲酒をする人の割合、女性（20歳以上）、現状値（平成24年度）、1.9パーセント、最

終目標値（平成 34 年度）、1.4 パーセント

飲酒の適量を知っている人の割合、20 歳以上町民、現状値（平成 24 年度）、35.6 パーセント、最終目標値（平成 34 年度）、増加

未成年の飲酒経験率、小学生、現状値（平成 24 年度）、13.6 パーセント、最終目標値、（平成 34 年度）、0 パーセント

未成年の飲酒経験率、中学生、現状値（平成 24 年度）、48.2 パーセント、最終目標値、（平成 34 年度）、0 パーセント

未成年の飲酒経験率、15 から 19 歳、現状値（平成 24 年度）、47.0 パーセント、最終目標値、（平成 34 年度）、0 パーセント

妊娠中の飲酒率、妊婦、現状値（平成 24 年度）、1.7 パーセント、最終目標値（平成 34 年度）、0 パーセント

飲酒の適量、1 日平均、純アルコール 20 g 程度（厚生労働省）

ビール、量、中瓶 1 本（500 ミリリットル）、清酒、量、1 合、ウイスキー・ブランデー、量、ダブル（60 ミリリットル）、焼酎（35 度）、量、約 70 ミリリットル、ワイン、量、200 ミリリットル

※女性は男性に比べてアルコールの分解速度が遅く、体重あたり同じ量を飲酒しても臓器障害を起こしやすいため、男性の 2 分の 1 から 3 分の 2 程度が適量です。

※一般に、お酒の強い人はアルコール分解の速い人で、弱い人は分解の遅い人と考えられています。

しかし、高血圧症や脂質異常症、脳血管疾患などの生活習慣病は、飲酒によるアルコールの量が多くなればなるほどそのリスクが高くなり、アルコールを分解できる＝お酒に強いからといって、多量飲酒による影響が少ないというわけではありません。

生活習慣病のリスクを高める 1 日あたりの飲酒量は、男性純アルコール 40 グラム以上、女性 20 グラム以上です。

多量飲酒にも注意しましょう。

健康づくり公開シンポジウム 笑顔で、動いて、元気な毎日を

【お問い合わせ先】 富士見高原病院 電話番号：62-3030

日々の暮らしの中で、身体のどこかに不安があったり、不調であったりすると、なんだか気が晴れませんよね。

少しでも「ハツラツと、笑顔あふれる毎日が過ごせるといいな」と思われるのではないで

しょうか。

「元気で暮らせる町づくり」を目指し、明日からすぐにできることを一緒に考えましょう。

【日時】

3月17日（金曜日）午後5時から午後6時30分

【場所】

富士見高原病院大会議室

【パネリスト】

富士見町役場住民福祉課、金井誠課長、原村役場保健福祉課、中島美帆保健師、北杜市役所健康増進課、中田はるみ保健師、富士見町文化協会、樋口卓道会長、富士見高原病院リハビリテーション部、市原靖子理学療法士

【コーディネーター】

富士見高原病院、矢澤正信副統括院長

どなたでもご参加いただけます。（申込不要・入場無料）

国保日より 国民健康保険の届出はお早めに

【お問い合わせ先】 住民福祉課国保年金係 電話番号：62-9111

3月から4月は転出・転入の季節です。国保に関する届出は、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。また、適正な給付が受けられない場合があります。

平成28年1月以降、マイナンバー（個人番号）の利用開始に伴い、各種手続きに係る届出書には個人番号の記入をお願いしています。

なりすましなどを防止するために個人番号と本人確認を行う必要がありますので、「通知カードと本人確認書類」、または「個人番号カード」をお持ちください。

本人確認書類（運転免許証、パスポートなど写真及び氏名、生年月日のある官公署発行のもの等）

国保に加入するとき

町外から転入したとき、持ち物、印鑑・転出証明書

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・職場の健康保険をやめた証明書または退職証明書・離職票など喪失日がわかるもの

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

子どもが生まれたとき、持ち物、印鑑・保護者の保険証

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

外国籍の方が加入するとき、持ち物、在留カード

国民健康保険料納付の口座振替ご希望の場合は、通帳等口座のわかるものと届出印をお持ちください。

国保をやめるとき

町外へ転出するとき：持ち物、印鑑・保険証

職場の健康保険へ入ったとき：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）

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）

死亡したとき：持ち物、印鑑・保険証

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・保険証

その他の届け出

保険証をなくしたとき：持ち物、印鑑・本人確認できるもの

保険証を汚して使えなくなったとき：持ち物、印鑑・保険証・本人確認できるもの

就学のため町外に住民票をうつすとき（学）：持ち物、印鑑・保険証・在学証明書または学生証（コピー可）

就学が終了したとき（卒業・就職等）：持ち物、資格喪失の手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

町内で住所が変わったとき：持ち物、印鑑・保険証

世帯主や氏名が変わったとき：持ち物、印鑑・保険証

世帯分離・世帯合併したとき：持ち物、印鑑・保険証

※上記以外に本人と確認できるものが必要な場合があります

高額療養費の支給申請について

【お問い合わせ先】 住民福祉課国保年金係 電話番号：62-9111

同じ月内に病院等の窓口で支払った医療費が一定の額（自己負担限度額）を超えた場合、申請により限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

自己負担限度額に含まれるのは、保険診療に係る医療費のみとなりますので、食事療養費およびベッドの差額代や保険対象外診療は実費負担となります。

申請方法

高額療養費の対象となった場合は、診療月の 2 か月後以降に役場から通知書をお送りしますので、次の持ち物お持ちになり申請してください。なお、国保料に未納がある場合は、申請手続き時に納付相談をさせていただく場合があります。

持ち物

世帯主の印鑑・通帳（または振込先のわかるもの）

領収書（原本）こちらでコピーをとり、原本はお返しします。

届出（申請）者、手続き対象者全員分の個人番号カードまたは通知カード
通知カードの場合は、届出（申請）者の本人確認書類（運転免許書等）

申請期限

高額療養費を申請できるのは、診療を受けた月の翌月初日から 2 年間です。

「限度額適用認定証」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

高額な診療（入院・外来）を受ける場合、「国民健康保険限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示することにより、同一の医療機関等において 1 か月の支払いは自己負担限度額になります。（医科・歯科・および入院・外来別に支払う）

持ち物

国民健康保険証、世帯主の印鑑、

届出（申請）者、手続き対象者全員分の個人番号カードまたは通知カード
通知カードの場合は、届出（申請）者の本人確認書類（運転免許書等）

ご注意

認定証は、申請した月の初日から有効となります。月を遡って有効なものは発行できませんので、お早めの手続きをお願いします。

国民健康保険料に滞納があると、原則として限度額適用認定証を交付できません。

世帯に所得の申告をしていない方がいると、最も高い自己負担限度額の区分で判定される場合があります。

世帯員の異動や所得に変更があった場合は、認定証の適用区分が変更になる場合があります。

70歳以上75歳未満の課税世帯の方

申請は不要です。国民健康保険証と「高齢受給者証」を併せて医療機関等へ提示することにより、1ヶ月毎の医療費分の支払金額は限度額までとなります。

平成28年1月から国民健康保険の手続きにマイナンバーの記載と本人確認が必要になりました。

年金だより 平成29年度の学生納付特例申請書が送られます

【お問い合わせ先】岡谷年金事務所、電話番号：23-3661、または住民福祉課国保年金係、電話番号：62-9111

平成28年度において学生納付特例制度により保険料納付を猶予されている方で、引き続き平成29年度も在学予定の方に、日本年金機構から「国民年金保険料学生納付特例申請書」（ターンアラウンド様式）が3月末頃に送られます。

申請書はハガキ形式になっており、必要事項を記入してポストに投函することにより、平成29年度の学生納付特例を申請することができます。この場合、在学証明書または学生証の写しを添付する必要はありません。

ただし、在学している学校等に変更がある方については、このハガキで申請することはできませんので、通常の申請書に在学証明書等を添付して岡谷年金事務所または住民福祉課国保年金係まで届け出してください。

年金だより 出張年金相談会のお知らせ

【お問い合わせ先】岡谷年金事務所、電話番号23-3661、または住民福祉課国保年金係、電話番号62-9111

みなさんにご利用いただいております出張年金相談会を、平成29年度は次の日程で開設します。

【相談日】（毎月第一水曜日です。ただし5月、1月は第二水曜日）
4月5日（水曜日）、5月10日（水曜日）、6月7日（水曜日）、7月5日（水曜日）、8月2

日（水曜日）、9月6日（水曜日）、10月4日（水曜日）、11月1日（水曜日）、12月6日（水曜日）、1月10日（水曜日）、2月7日（水曜日）、3月7日（水曜日）

【時間】 午前10時から午後3時 【場所】 役場3階301から303会議室、【相談担当】 岡谷年金事務所担当者

出張年金相談会では予約制を実施しています。予約なしでも相談は可能ですが、ご予約のお客様が優先となりますのでお待ちいただくことになります。なるべく予約をしてからお越しください。

【予約電話番号】 岡谷年金事務所、電話番号 23-3661（自動音声案内1番、2番を選択してください）

剪定木の受入れ、木材チップ配布の受付を開始します

【申込】 【お問い合わせ先】 建設課生活環境係、電話番号：62-9114

町では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等を受入れ、チップ化したものを配布します。いずれも事前に生活環境係に申込みをしてください。

申込受付期間：3月1日から10月31日

受入配布期間：4月から11月の第2日曜日午後1時から3時（要予約）

受入配布場所：乙事地区農業集落排水終末処理場横（タキヤクリーンセンター横）

剪定木の受入れについて（受け入れの条件）

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センチメートル以下の枝木で、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。

受入れの日時、場所については申し込み時に案内します。

木材チップの配布について

木材チップは無料です。配布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。（角スコップ等をお持ちください。）また、配布は先着順とします。（初回申込優先・再申込可）

諏訪南清掃センターでの剪定木の受け入れ、木材チップの配布について

【お問い合わせ先】 諏訪南清掃センター（茅野市米沢 2000 番地 3） 電話番号：71-1633

4 月より諏訪南清掃センターにおいても、剪定木の受け入れ及び木材チップの配布を行います。

受け入れる剪定木は、直径 10 センチメートル以下で、長さ概ね 2 メートル以下の枝木です。受け入れは月曜日から金曜日に行います。

木材チップの配布は無料で、月曜日から金曜日の配布となります。配布を希望される方は、事前に在庫の有無を電話番号番号で必ず確認してください。

積込等は各自で行っていただきますので、必要な道具をお持ちください。時間は、剪定木の受け入れ、木材チップの配布ともに午前 9 時から午後 4 時半までです。

ご不明な点は、直接諏訪南清掃センターへお問い合わせください。

狂犬病予防接種集合注射を実施いたします

【お問い合わせ先】 建設課生活環境係 電話番号：62-9114

生後 91 日以上の犬の所有者は、法律により毎年 6 月 30 日までに狂犬病の予防注射を接種することが義務付けられています。

年に 1 度の狂犬病予防接種の時期となりました。どこでも都合のよい日時を選んで受けられます。

対象は、富士見町に「登録済の犬」と「登録しようとする犬」です。

4 月 4 日火曜日、立沢下羽場組公会所午前 9 時から午前 9 時 15 分、立沢構造改善センター午前 9 時 20 分から午前 9 時 35 分、乙事公民館午前 9 時 45 分から午前 10 時、新田集落センター午前 10 時 10 分から午前 10 時 25 分、南原山集落センター午前 10 時 35 分から午前 11 時、富士見ヶ丘公民館午前 11 時 10 分から午前 11 時 20 分、原の茶屋公民館午前 11 時 25 分から午前 11 時 35 分

4 月 5 日水曜日、御射山神戸公民館午前 9 時から午前 9 時 15 分、栗生集落センター午前 9 時 20 分から午前 9 時 30 分、若宮構造改善センター午前 9 時 40 分から午前 9 時 50 分、木之間公民館午前 9 時 55 分から午前 10 時 5 分、とちの木公民館午前 10 時 10 分から午前 10 時 20 分、塚平集会所午前 10 時 25 分から午前 10 時 35 分、富士見台公民館午前 10 時 45 分から午前 11 時

5月14日日曜日、富士見町役場午前9時から午前9時50分、立沢構造改善センター午前10時から午前10時10分、富士見高原リゾート株式会社本社事業所前午前10時25分から午前10時35分、乙事公民館午前10時45分から午前10時55分、小六公民館午前11時から午前11時15分、信濃境公民館午前11時25分から午前11時40分

5月15日月曜日、烏帽子公民館午前9時から午前9時10分、高森公民館午前9時20分から午前9時35分、池袋集落センター午前9時40分から午前9時50分、葛窪転作研修センター午前10時から午前10時15分、先達公民館午前10時20分から午前10時30分、田端公民館午前10時35分から午前10時45分

5月31日水曜日、富士見町役場午前9時から午前9時45分、富士見区役所午前9時50分から午前10時、瀬沢公民館午前10時10分から午前10時20分、机集落センター午前10時25分から午前10時35分、上蔦木集落センター午前10時45分から午前10時55分、下蔦木集落センター午前11時から午前11時10分

持ち物

注射済票交付申請書のはがき（登録済の方に3月中に送付します）

手数料（つり銭のないようご用意ください）

登録済の場合、予防注射2,950円、注射済票550円、合計3,500円

新規登録を行う場合、新規登録3,000円、予防注射2,950円、注射済票550円、合計6,500円

お願い

犬の健康状態を確かめたいうえで受けてください。

過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことがある犬は、動物病院で受けてください。犬が暴れたり動かないように抱くことができる方が同伴してください。

会場に連れていけない場合は、最寄りの動物病院で受けてください。

病気等で予防注射を受けられない犬は、動物病院で診断書（猶予証明書）の交付を受け、建設課生活環境係に提出してください。

動物病院で狂犬病予防注射済票等の交付ができます

次の動物病院では、平成 29 年 4 月 1 日から 12 月 20 日までの間、狂犬病予防注射接種時に狂犬病予防注射済票の交付ができます。

また、未登録の場合は併せて新規登録の手続きができます。

注射済票の交付と新規登録ができる動物病院

ふじみ動物病院、住所、富士見町落合字梅沢 10127-2、電話番号 62-2327

ひらさわ動物クリニック、住所、茅野市玉川 5270-3、電話番号 78-8516

ちの動物病院、住所、茅野市本町西 9-46、電話番号 78-8861

諏訪かりん動物病院、住所、諏訪市四賀赤沼 1909、電話番号 75-1014

テンダーペットクリニック、住所、諏訪市豊田 1247-2、電話番号 55-1400

持ち物

注射済票交付申請書のはがき(または鑑札等登録されていることが証明できるもの)

手数料(上記集合注射と同様)

注射済票交付申請書のはがきや鑑札等、登録されていることを証明できるものがない場合は、建設課生活環境係での注射済票交付手続きとなります。

富士見町 教育委員会だより

「教育の町・子育てのまち・学び続けるまち富士見」を目指して

平成 29 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.lg.jp

3 月定例教育委員会

3 月 8 日 (水) 午前 9 時 30 分から

役場 2F 教育長応接室

傍聴歓迎。

子どもに関するなんでも相談

月曜日から金曜日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分

電話番号 62-9233、家庭・教育・子育て相談員

3月19日（第3日曜日）は家庭の日、家庭読書の日

良い新学期を迎えられるよう、家族で年度末を充実させ、新年度の準備をしましょう。

姉妹町スキー交流会

毎年、姉妹町の西伊豆町と富士見町では夏に富士見町児童が西伊豆に行き、冬には西伊豆町児童が富士見町に来町し、交流が行われています。

今年は西伊豆町賀茂小学校、仁科小学校、田子小学校の5年生児童68名が富士見高原スキー場を訪れ、境小学校・本郷小学校の5年生とスキー交流をしました。

昨年7月以来の再会で、児童は緊張気味でしたが交流が深まるにつれて、笑顔が増えてきました。

スキー班の交流では富士見町児童が西伊豆町児童へ「こうやったらうまく滑れるよ」など声をかけていました。

お昼には、みんな元気にカレーをお替わりし、満腹になったところで閉会式。最後は西伊豆町児童のバスを富士見町児童が手を振りながら見送りしました。

富士見中学校スケート全国大会へ

2月4日から7日に長野市エムウエーブで行われた全中スピードスケート大会に富士見中学校生徒5名が出場しました。

直前に行われた町からの激励会では、生徒一人一人が全国大会へむけ「自己ベストのタイムを越せるように頑張りたい」等の抱負を述べ、町長から激励の言葉をいただきました。

本番では、全国の強者が集まる中、3種目で2名が決勝へ進むことができました。

1月定例教育委員会報告

1月11日に開催された1月定例教育委員会で協議した主な内容をお知らせします。

議決事項

通学区域外通学申請について、全員一致で可決

富士見町故郷 U ターン支援奨学金補助金交付要綱の制定。内容は大学等進学の際必要となる費用の一部を補助

報告事項

〈教育長より〉長野県教育委員会主催の学力向上フォーラムについて
〈子ども課より〉コミュニティスクール進捗状況報告、南諏校長会報告、園長会報告
〈生涯学習課より〉1月8日の成人式について、仮称「ゆめの森公園」
〈その他〉委員の活動報告

※詳しくはホームページをご覧ください。

保育園で豆まき「鬼は外、福は内」

2月3日は節分。富士見町内各保育園でも豆まきが行われました。園児たちは自分の歳プラス1個の豆をもらってまずは食べました。

そして、どの教室でも鬼のお面をかぶったりして楽しみにしていました。

怖い鬼が登場すると、最初に「鬼は外、福は内」と豆を投げていた子ども達でしたが、気迫ある鬼に、逃げ出して様子を見る子、「怖いよう」と言いながら先生方の背中に隠れる子、泣き出す子が増えてきました。

みんなで力を合わせて何とか鬼を追い出すとほっとした雰囲気が漂いました。

境小学校、味噌づくり

境小学校2年生が味噌づくりをしました。連合婦人会の手伝いを受け、大豆を煮て準備するのにほぼ2時間。

学校中に豆のにおいがただよう中、3時間目からいよいよ仕込みとなりました。これが夏を過ぎて、熟成していくと美味しい味噌になります。

子どもたちは、「3年生になったら、キュウリを育てて美味しい味噌につけて食べたい」と楽しげな様子。みんなで作った美味しい味噌を食べられるのが待ち遠しいですね。

地域ぐるみで子育て支援

ほっとホット通信パート10

人とのつながりで「ほっと」する、地域などの熱い「ホット」な想いを大切にこのコーナーでは信州型コミュニティスクールの内容をお知らせします。

【落合保育園、まゆ玉づくり】

新しい年を迎え、様々な年始ならではの行事があります。その中でも各地区 1 月に行われているどんど焼きがあります。保育園でも、第八シルバー隊の女性部の方々に来ていただき活動が行われました。

大人がこねて作ってくれたものを使って園児たちは形作りをし、一つずつ丁寧に仕上げました。まゆ玉が蒸かしあがるまでの時間には手遊びをして楽しみました。

まゆ玉ができると早速試食。「甘くておいしい」と一口ずつかみしめていました。活動を通して楽しく、おいしく、そしてみんなで創り上げた満足感でいっぱいでした。

給食食材放射能測定結果（1 月分）

測定日、1 月 11 日、測定食材数、4、測定結果、町基準の 10 ベクレルを超えた食材はありませんでした。

測定日、1 月 25 日、測定食材数、3、測定結果、町基準の 10 ベクレルを超えた食材はありませんでした。

※保育園、小学校・中学校で使用を予定する給食食材の放射能が 10 ベクレルを超えた場合は、給食に使用しません。

詳しい測定結果は、町のホームページをご覧ください。

編集後記

3 月は卒業式、卒園式があります。卒業生は新たな一歩へ踏み出せるように、在校生は新年度への準備をしてはいかがでしょう。(Y)

くらしの情報

お知らせ

図書館から利用者の皆様へお知らせ

平成 29 年 4 月 1 日から図書館システムが新しくなります。それに伴い、次の項目が期間中利用できません。利用者の皆様へはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【停止項目とその期間】

他の図書館への予約

2月1日（水曜日）から3月31日（金曜日）

インターネットからの予約

2月1日（水曜日）から3月31日（金曜日）

インターネットでの検索

3月3日（金曜日）から3月31日（金曜日）

貸出、返却、予約、検索など、3月17日（金曜日）から3月31日（金曜日）

※3月17日から25日まで図書館は開館しますが、閲覧のみの利用になります。

システム変更による休館日、3月23日（木曜日）、3月26日（日曜日）から3月31日（金曜日）

【お問い合わせ先】 富士見町図書館、電話番号：62-7930

町内一斉野そ（野ねずみ）駆除を実施します

野ねずみによる農地に及ぼす被害の減少を目的に、町内一斉駆除を実施します。

農家の皆様は、薬剤の使用方法について十分ご注意ください、事故のないよう実施してください。また、ペットを飼われている方は、趣旨をご理解のうえ注意をお願いします。

駆除実施日時

3月25日（土曜日）から26日（日曜日）午前8時30分から午後4時、区によっては、実施日時が異なる場合があります。

【お問い合わせ先】 役場産業課農林保全係 電話番号：62-9222

金属盗難に注意。地域の安全は地域で守りましょう

最近、地域の消火栓に設置されている金属製の筒先が盗難に遭っています。犯人は金属を狙っています。今後、消火栓のみならず、他の金属も狙われるおそれがあります。昨年は、草刈り機、チェーンソー等の農機具盗難も発生しています。注意してください。

ご近所との連携・警戒の強化と 110 番通報。

不審者や不審車両を見かけたときは、警察に通報または連絡をもらえるように、ご近所との連携を密にしましょう。

不審者や不審車両を見かけたときは、110 番または茅野警察署に通報しましょう。

【お問い合わせ先】茅野警察署 茅野防犯協会連合会 電話番号：82-0110

障がい者の方の自動車税・自動車取得税の減免制度

県では、身体障害者手帳等をお持ちで一定の要件を満たす方の、自動車税・自動車取得税の減免制度を設けています。

障がいの基準など詳しくは、地方事務所税務課へお問い合わせください。

減免の要件

ア、次の手帳をお持ちの方で、障がいの程度が一定基準以上であること。(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳)

イ、車検証に記載されている自動車の所有者（自動車税の納税義務者）が障がい者本人であること。

ただし、障がい者が 18 歳未満の場合及び療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの場合は例外です。

ウ、障がい者本人、または障がい者と生計を一にする方、障がい者と生計を一にする方がいない場合は、日常的に介護する方が運転すること。

申請期限

自動車税、5 月 31 日まで

※期限後の申請も随時受け付けますが、全額が減免とならない場合があります。

自動車取得税、車両登録日から 30 日以内

【お問い合わせ先】長野県諏訪地方事務所税務課 電話番号：57-2905

国際協力機構（JICA）ボランティア募集説明会開催

平成 29 年度ボランティア（青年海外協力隊、シニア海外ボランティア）の募集説明会を次の日程にて行います。

募集期間、3 月 31 日（金曜日）から 5 月 10 日（水曜日）

募集説明会、申込不要・参加費無料

4 月 1 日（土曜日）午後 2 時から午後 4 時、長野市生涯学習センター（TOiGO）

4 月 6 日（木曜日）午後 7 時から午後 9 時、松本市Mウイング

4 月 12 日（水曜日）午後 7 時から午後 8 時 30 分、長野市生涯学習センター（TOiGO）

一日体験入隊（事前参加予約と昼食代 500 円必要）

4 月 23 日（日曜日）午前 10 時から午後 4 時、JICA 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所

【お問い合わせ先】【申請】

JICA 駒ヶ根 担当工藤 電話番号：0265-82-6151

高校生を対象とした奨学金制度のご案内

長野県では、高等学校等に在学する生徒の修学を支援するため奨学金の貸与を行っています。

奨学金貸与月額

公立 18,000 円、私立 30,000 円

遠距離通学費貸与月額

通学費等（寮費含む）の 10 分の 7

返還期間

最長 9 年

返済利息

無利息

貸与対象

保護者が長野県内に住んでいる人、経済的理由により修学が困難な人等

詳しくはお問い合わせください

申込先、各高校の事務室

【お問い合わせ先】長野県教育委員会事務局高校教育課 電話番号 026-235-7428

相談

くらしと健康の相談会、法律相談&健康相談、無料

失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

日時

3月2日、9日、16日、23日いずれも木曜日、午前10時から午後3時（正午から午後1時を除く）

場所

諏訪保健福祉事務所（諏訪合同庁舎2階）

相談料

無料

相談時間

1時間

予約

必要、相談希望日の前週金曜日正午までにお申し込みください。

【お問い合わせ先】諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 電話番号：57-2927

募集

国家公務員

人事院は平成 29 年度中に次の国家公務員採用試験を行います。

総合職試験（院卒者試験）、総合職試験（大卒程度試験）

受付期間、インターネット、3月31日（金曜日）から4月10日（月曜日）、第一次試験日、4月30日（日曜日）

一般職試験（大卒程度試験）

受付期間、インターネット、4月7日（金曜日）から4月19日（水曜日）、第一次試験日、6月18日（日曜日）

一般職試験（高卒者試験）、一般職試験（社会人試験（係員級））

受付期間、インターネット、6月19日（月曜日）から6月28日（水曜日）、郵送・持参、6月19日（月曜日）から6月21日（水曜日）、第一次試験日、9月3日（日曜日）

※注、申込みはインターネットにより行ってください。（個人の試験結果（成績）もインターネットで確認できます。）

ホームページ、<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

【お問い合わせ先】 人事院関東事務局、電話番号：048-740-2006

県の取組を職員が説明に伺います。「長野県政 出前講座」

県民の皆さまのご希望に応じて、県職員が直接地域にお伺いし、お選びいただいたテーマに関する最新情報や県の施策について説明します。

テーマ

125のテーマをご用意しています。テーマの内容や担当課など、詳細についてホームページをご覧ください。

ホームページ、<http://www.pref.nagano.lg.jp/koho/kensei/koho/demae/demae/>

申し込み方法

ご希望のテーマをお選びいただき、申込書を郵送またはファックス、電子メールにて、実施テーマの担当課に直接お申し込みください。申込書は県ホームページから入手できます。

【お問い合わせ先】長野県広報県民課、電話番号：026-235-7110

イベント

水陸両用バスで諏訪湖周を巡る「諏訪湖探検ダックツアー」

陸上で諏訪の街並みを見物した後、そのまま諏訪湖へダイブして湖上を遊覧できる水陸両用バスツアー「諏訪湖探検ダックツアー」の富士見町民デーを開催します。

町民の方は特別料金で乗車できる機会ですので、ぜひご利用ください。

運行日

3月27日（月曜日）、第1便、午前9時出発、第2便、午前10時10分出発、第3便、午前11時20分出発、第4便、午後0時40分出発

発着場所

SUWA ガラスの里（出発15分前にお集まりください）

料金、大人（中学生以上）1,000円、子ども（小学生以下）500円、幼児（2歳以下・保護者の膝の上になります）300円

定員

40名（要予約）

予約先

富士見町観光協会、電話番号62-5757

※バスには窓がありません。暖かい服装でお越しください。

※参加数が10人未満の場合は催行中止となります。その際は事前に連絡があります。

【お問い合わせ先】富士見町観光協会 電話番号：62-5757、産業課商工観光係、電話番号62-9342

富士見町高原のミュージアム「卓道・英岱書展」

富士見町出身、在住の書家の親子書展を開催中です。ぜひご覧ください。

期間

3月20日（月曜日祝日）まで

富士見町高原のミュージアム、次回企画展「IDOJIRI 女神の土器のものがたり」

富士見町で発掘された女神の土器、土偶と、その女神たちの物語の展示を行いますの展示を行います。

期間

3月26日（日曜日）から5月21日（日曜日）

【お問い合わせ先】 富士見町高原のミュージアム、電話番号：62-7930

「食育推進チーム」 だより
富士見町食生活改善推進協議会

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

わたしたちは「食改さん」です

食改とは食生活改善推進員の略称で、現在町内に40名います。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生活習慣病予防のための活動はもちろん、地元の食材を使った郷土料理の伝承にも力を入れています。

ピンクのTシャツ、黄色のエプロン・三角巾が目印です。今年度おこなった食育イベントや教室で扱った内容を紹介します。

野菜1日350グラムとれていますか？

野菜1日350グラムといってもピンとこないかもしれませんが、野菜料理を小鉢1皿食べるとおおよそ70グラムの野菜をとれます。5皿食べれば、1日に食べたい野菜350グラムになります。

生野菜でもいいですが、お浸しやスープなどにして火を通せばカサが減り、食べやすくなりますので工夫してみてください。

我が家のみそ汁は濃い？ うすい？

ご家庭で飲んでいるみそ汁の塩分濃度がどの位かご存じですか？食改でおこなう教室は参

加者の方に調理実習で作った適塩のみそ汁の塩分を計ってもらっています。適塩のみそ汁を飲んでみて、ご家庭のみそ汁が濃いのかちょうどいいのか考えてもらう機会にしています。

食改さんになりたい。という方も随時募集しています。興味のある方は事務局までお気軽にご連絡ください。

【食改事務局】住民福祉課保健予防係、電話番号 62-9134

消費者見守り情報 No.73

クーリング・オフを知っておきましょう。

【お問い合わせ先】住民福祉課住民係、電話番号：62-9112 または茅野市消費生活センター、電話番号：72-2101（内線 256）

クーリングオフ制度

クーリングオフとは、「頭を冷やして考え直す」という意味です。消費者が契約しても、後で冷静になって考え直して、「契約をやめたい」と思ったら、一定期間内であれば理由を問わず、一方的に契約を解除できる制度のことです。

特定商取引法などの法律や約款などに定めがある場合に限って認められた制度です。

クーリングオフの効果

契約は最初からなかったことになり、支払った代金は全額返金され、違約金等も請求されません。商品等を受け取っている場合でも、送料は事業者の負担で引き取ってもらえます。

クーリングオフの要件

対象となる取引と期間（適法な契約書面を交付された日を含めた日数）に基準があります。また、原則としてすべての商品・サービスが対象となりますが、例外として対象にならないものもあります。

クーリングオフの方法

契約解除の意思を書面で通知することが必要です。クレジットを組んだ場合には、信販会社にも通知が必要です。郵送の時には、単純にポストに投函せず、発信した証拠が残るよ

う「特定記録郵便」で出しましょう。また、書面の両面を必ずコピーし、5年間は保管しておきましょう。

クーリングオフにおける注意点

自分から店舗に出向いての契約ではクーリングオフはできません。

また、営業目的のための契約についてはこの制度は適用されません。さらに、通信販売に関してはこの制度自体がありません。

ただし、クーリングオフができなくても、他の法律等により契約の解除や取消し、無効を主張できる場合もありますので、簡単にあきらめないようにしましょう。

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

春の上手な過ごし方

寒さに身を縮めて過ごした冬も終わって、3月になると少しずつ暖かくなり春の訪れを感じられるようになりますね。

ところが春先は朝、夕の寒暖差が大きく天気も不安定で、なんとなく体が重い、寝つきが悪い、目覚めが悪いなど体調不良になりやすい時期でもあります。だるさや疲れを減らし春先を元気に、そして快適に過ごすヒントをいくつか紹介します。

1、太陽の光を浴びる

「春眠暁を覚えず」なんとなく目覚めが悪い時に、眠くても朝太陽の光を浴びるとさわやかに目覚められます。

2、縮こまった体をほぐす

冬の間運動不足で、縮こまり固くなった体を適度な運動やストレッチで少しずつほぐしていきましょう。

3、お腹の中から元気に

山菜など苦味のものや旬の食材を食べて、体に溜め込んだ老廃物を出すと腸内がお掃除されてきれいになり、栄養を十分吸収することができます。

心身とも元気になると「外に出てみよう」「こんなことをやってみたい」など意欲もわいて

きます。無理のない範囲で、できることから始めて見ませんか？

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3月31日（金曜日）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

住民だより2月

1月15日から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：藤澤英樹、区名または出身地：乙事

氏名：北原冴、区名または出身地、伊那市

氏名：樋口祥真、区名または出身地：木之間

氏名：鎌倉由衣、区名または出身地：原村

出生おめでとう

氏名：高田清加、父の名：健一郎、母の名：祥子、区名：御射山神戸

氏名：高嶋柚那、父の名：厚志、母の名：直子、区名：御射山神戸

氏名：中村禪、父の名：光貴、母の名：みゆき、区名：富里

氏名：名取杏知、父の名：賢、母の名：智恵美、区名：富里

氏名：五味紬、父の名：拓、母の名：千香、区名：富士見ヶ丘

氏名：今村佳青、父の名：隼、母の名：芽具美、区名：南原山

おくやみ申し上げます

氏名：古林進、年齢：86歳、世帯主：謙一、区名：木之間

氏名：小林せつ、年齢：97歳、世帯主：清、区名：葛窪

氏名：窪田とみ子、年齢：68歳、世帯主：尚、区名：上蔦木

氏名：伊藤満勢、年齢：96歳、世帯主：幸代、区名：富士見台

氏名：柳川ゑみ子、年齢：83歳、世帯主：ゑみ子、区名：富士見

氏名：名取仲子、年齢：74歳、世帯主：仲子、区名：平岡

氏名：小林傳雄、年齢：77歳、世帯主：傳雄、区名：富里

住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）

診療時間：午後7時から午後9時

診療科目：小児科 15歳以下

諏訪市四賀 2299-1（平安堂諏訪店駐車場・かっぱ寿司の奥）電話番号：54-4699

親と子の健康ガイド3月（3月11日から3月31日）

【お問い合わせ先】住民福祉課保健予防係 電話番号：62-9134

健康診査・予防接種

4ヵ月児健診、対象児、平成28年11月生まれ、期日、3月16日（木曜日）、開始時間、午後1時、会場、保健センター

1歳6ヵ月児健診、対象児、平成27年7月から8月生まれ、期日、3月14日（火曜日）、開始時間、午後1時、会場、保健センター

相談・教室

乳幼児相談、期日、3月15日（水曜日）、受付時間、午前9時分30から10時30分、会場、保健センター

もぐもぐ離乳食教室、対象児、平成28年6月から7月生まれ、期日、3月13日（月曜日）、開始時間、午前10時から、会場、保健センター

くらしのガイド3月（3月1日から4月10日）

※4月の内容は次号と重複する場合があります

休日当番医・薬局【3月分】

3月5日（日曜日）、高原病院、電話番号：62-3030、薬局マツモトキヨシ上原店、電話番号：73-7263：

3月12日（日曜日）、高原病院、電話番号：62-3030、ニコニコ堂薬局、電話番号82-2525

3月12日（日曜日）、高原病院、電話番号：62-3030、ヤジマ薬局、電話番号：72-2342

3月20日（月曜日祝日）、やまびこクリニック、電話番号：61-2155、アイン本町西薬局、電話番号82-3660

3月26日（日曜日）、高原病院、電話番号：62-3030、わかば薬局、電話番号：82-4108

全町対象、燃えるごみの収集

日時、毎週月曜日午前9時から午前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、資源物分別収集

日時、3月12日（日曜日）、午前9時から午前11時、場所、役場前駐車場

粗大ごみの収集

4月3日（月曜日）立沢・瀬沢新田・桜ヶ丘

4月10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

全品目

3月2日（木曜日）・4月6日（木曜日）本郷地区・落合地区・境地区、3月16日（木曜日）富士見地区

容器包装・その他プラのみ

3月2日（木曜日）・4月6日（木曜日）富士見地区、3月16日（木曜日）本郷地区・落合

地区・境地区

水道指定給水装置工事事業者土曜日・日曜日・祝日当番店

- 3月4日（土曜日）、山本管工事、電話番号 64-2649
- 3月5日（日曜日）、戸井口建設、電話番号 65-3213
- 3月11日（土曜日）、三善工業、電話番号 66-2078
- 3月12日（日曜日）、窪田設備、電話番号：62-7004
- 3月18日（土曜日）、窪田鉄工設備、電話番号：62-3253
- 3月19日（日曜日）、エンドウ、電話番号：62-5656
- 3月20日（月曜日祝日）、リビングクボタ、電話番号：62-5391
- 3月25日（土曜日）、富士見設備、電話番号：62-2421
- 3月26日（日曜日）、太陽住設、電話番号：62-2093

役場窓口業務延長日

3月7日（火曜日）・14日（火曜日）・21日（火曜日）・28日（火曜日）4月4日（火曜日）
午後5時15分から午後7時

相談・説明会

結婚相談、日時、3月14日・28日（火曜日）午後1時から午後5時15分、会場、結婚相談所（役場4階）

【お問い合わせ先】電話番号：62-7853

心配ごと相談、日時、3月17日（金曜日）午前10時から午後3時、会場、町民センター2階

【お問い合わせ先】社会福祉協議会、電話番号 78-8988

子育て相談、日時、3月17日（金曜日）午前9時から午前11時30分、会場

【お問い合わせ先】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、日時、3月1日（水曜日）4月5日（水曜日）午前10時から午後3時、会場、役場3階会議室

【お問い合わせ先】岡谷年金事務所、電話番号 23-3661

シルバー人材センター入会説明会、日時、3月8日（水曜日）午後2時から、会場、茅野広域シルバー人材センター

【お問い合わせ先】電話番号 73-0224

女性のための悩み相談、日時、一般相談電話番号受付（毎週火曜日から土曜日）午前 8 時 30 分から午後 5 時、会場、県男女共同参画センター（岡谷市）

【お問い合わせ先】電話番号 22-8822

スポーツスケジュール

3 月から随時、地域スポーツクラブ事業、平成 29 年度会員募集、会場、海洋センター、町民センター

3 月 2 日・9 日・16 日・23 日・30 日（木曜日）午前 10 時から、地域スポーツクラブ事業「町民センターストレッチ教室」、会場、町民センター大会議室

3 月 7 日・14 日・28 日（火曜日）午前 10 時から、地域スポーツクラブ事業「清泉荘ストレッチ教室」、会場、信濃境清泉荘

3 月 7 日（火曜日）午後 7 時から 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、会場、町民センター会議室

3 月 9 日（木曜日）午後 7 時から 9 時、生涯スポーツ講習会「バウンドテニス」、会場、町民センター大会議室

3 月 10 日（金曜日）午後 7 時から、体育施設利用者会議、会場、町民センター第一研修室

3 月 24 日（金曜日）午後 7 時 30 分から、フリースポーツデー、会場、町民センター体育室

4 月 10 日（月曜日）午後 7 時から、体育施設利用者会議、会場、町民センター第一研修室

【お問い合わせ先】生涯学習課社会体育係、電話番号：62-2400、FAX：62-6483

主な行事

3 月 16 日（木曜日）午前 8 時 30 分から、中学校卒業式、会場、富士見中学校

3 月 18 日（土曜日）午前 9 時から、小学校卒業式、会場、各小学校

3 月 23 日（木曜日）午前 9 時 30 分から、保育園卒園式、会場、各保育園

4 月 3 日（月曜日）午前 10 時 30 分から、保育園入園式、会場、各保育園

4 月 6 日（木曜日）午前 10 時 20 分から、小学校入学式、会場、各小学校

4 月 6 日（木曜日）午後 12 時 50 分から、中学校入学式、会場、富士見中学校

ふるさとのみなさんへ 東都高原富士見会だより

今井豊三、さいたま市在住（落合出身）

終の栖（ついのすみか）

昭和 31 年 3 月上り列車に夢乗せて富士見の駅を後に上京し就職、38 年結婚を機に大宮市大和田町に住まいを構えて以来 61 年余が過ぎました。

平成 15 年浦和、大宮、蕨各市が合併、平成 17 年に岩槻市が加入 10 区からなる政令指定都市さいたま市が誕生、現在は約 130 万都市へと発展しました。

私の住む区は従来の大宮市大和田町から見沼区大和田町に代わりました。

見沼区の大和田町一、二丁目の自治会加入世帯で人口 15,700 余人、と富士見町の人口に匹敵し市内一のマンモス自治会ですが、いずれも同じ少子高齢化は変わりありません。

入居当時は武蔵野の面影が残る緑深き赤松林が点在し農業が主としての町でしたが現在はその姿を見る影も少なく農家はわずかに点在する住宅地域に変わりました。

この地域は丘陵地帯で災害も少なく環境の良い町です。

付近には大宮公園、盆栽村、鉄道博物館、氷川神社、各運動施設、太田道灌の寿能城跡、市民の森、グリーンセンター、一寸足を延ばせば埼玉副都心と数多くの名所旧跡があり、散歩には事欠かない地域ですが、

全ての勤めを辞めて 18 年、毎日が日曜日で留守番とテレビ三昧、健康のために散歩でもと思って意志が弱いのでなかなか実行に移せません。

住めば都と言いますがこの地に住まいを構え半世紀余、人生の宝は出会い、この地に来て多くの人々と出会い暖かい人情に接しやっこの歳になってこの地と、地域の皆さんに仲間入りが出来た気がします。

ふるさとから約 180 キロ、私にとってこの地が終の栖となってしまいました。毎日を、ゆっくり、のんびり暮らして行ければと思っています。

NewsFujimi まちの「話題」や「イベント」をご紹介します

『謎の国、諏訪の国』で諏訪エリアの観光を PR。

1 月 23 日（月曜日）吉本興業東京本部において、諏訪エリア観光ブランド「諏訪の国」の平成 29 年度観光キャンペーン発表会がおこなわれました。

平成 27 年から諏訪エリアの観光特使を務めるオリエンタルラジオの藤森慎吾さんも登場し、新しい諏訪エリアのキャンペーンをお披露目しました。

今回、藤森さんは『謎の国、諏訪の国』を語る「ストーリーテラー（語り部）」に扮し、諏訪にある「謎」を解き明かしていくというコンセプトで諏訪エリアの神秘性や地域性を発信していきます。

藤森さんが紹介する「謎」の中には、「御鹿射池（みしかいけ）」や「縄文のビーナス」、「岡谷シルク」などのコンテンツが盛り込まれており、観光資源の豊かな諏訪エリアを「諏訪の国」という観光地域ブランドのもと、一貫性をもって発信していく狙いがあります。

現在 YouTube 等で公開中の「諏訪の国 (suwanokuni.jp)」の PR 映像と併せて、地域内でのブランド活用や気運の醸成を図りながら、地域一体となった観光キャンペーンを展開していく予定です。

藤森さんが紹介する「謎の国、諏訪の国」は諏訪地方観光連盟の「諏訪観光ナビ (suwa-tourism.jp)」にて現在公開中です。

【お問い合わせ先】 産業課商工観光課、電話番号：62-9342

StaySmile (ステイ・スマイル)

町内にはさまざまなコミュニティがあり、独自の活動をしています。そんな皆さんの活動やイベントをご紹介しますコーナーがステイスマイル (笑顔のまま) です。

StaySmile 農業の未来へ向かって 新たな力 町新規就農支援事業

オリックス八ヶ岳農園株式会社

当農園は八ヶ岳の麓、富士見町のエコライン沿いに太陽光利用型の水耕栽培施設として平成 27 年 4 月に設立され、同年 9 月より生産、販売を開始しました。

昨年 10 月には 2 棟目の施設が竣工し、葉物野菜を年間約 300 トン出荷する体制を整えました。現在 2 年目を迎え、地元在住の方を中心に約 50 名の雇用を生み出せるまでの規模となっています。

主な生産物はほうれん草・ルッコラ・春菊・クレソンで、農薬を一切使用しない安心安全な「八ヶ岳高原ブランド野菜」として販売しています。

販売はオリックスグループの営業ネットワークを活用し、主に首都圏、中京圏、関西圏の小売店・レストラン・ホテル等約 70 社のお客さまから大変好評をいただいています。

一方で病気や天候不順により出荷停止を余儀なくされたなど、お客さまに大変なご迷惑をおかけしたこともありました。二度と同じ過ちを繰り返さないよう従業員一丸となり生産手法を改善し現在に至っています。

当時は大変に辛い思いをしてきましたが、今振り返ると設立後間もない時期にこのような経験をしたことで、早期に多くの事を学ぶことができ、その一つ一つが血肉となり力をつけることができたのではないかと前向きに捉えるようにしています。

日本の農業は、今後も高齢化や次世代の担い手不足から生産量の減少が課題となっています。オリックス八ヶ岳農園は、農業の大規模化・標準化・機械化を通じ、農産物の安定供給に取り組んでいきます。

(StaySmile) 本と遊び、本に学ぶ

富士見町子ども読書活動推進委員会事務局、電話番号：62-7930

富士見町子ども読書活動推進計画（第2次）

今月は協力団体をご紹介します。

ふじみ子どもの本の会

年間を通して、富士見町図書館おはなしの部屋での土曜日のおはなし会（第4土曜日以外）を行っていただいています。

テーマに沿って絵本選びから読む順番や手遊びも取り入れ、プログラムを立てていただいています。

町図書館イベント（子ども読書の日スペシャル・図書館まつり・クリスマスおはなし会）にも協力していただき、大型絵本やパネルシアター等を使って、大勢の子ども達と一緒に楽しくおはなし会を開催していただいています。

宅配ボランティア

1、高齢者の個人宅、施設入所の方に、図書館から本を借りてお届けする。2、本を読んで差し上げる（1対1が基本）おはなしの相手をする。3、地域の高齢者グループと読書を通じて交流する。

年間を通して活動していただきました。また、去年は野間読書推進賞の奨励賞を受賞されました。

全国から22団体5個人が推薦され、宅配ボランティアなど5団体2個人が各賞を受賞しました。

朗読の会

月に2回から3回朗読好きの仲間が集まって楽しく活動されています。富士見中学校、境小学校で読み語りをしていただいています。地域の子供達に「方言」を残していきたいという思いから、諏訪や富士見の民話や昔話を中心に活動されています。

また、年に1回発表会を行っています。

(StaySmile) こんにちは。『地域おこし協力隊』です。

こんにちは!地域おこし協力隊の松井です!富士見森のオフィスでは、町の方の仕事の悩みからパソコン、スマホの使い方まで無料で相談を受け付けているのですが、今回は、利用者さんにおシゴト相談を受けてみた感想をお聞きしたので、ご紹介したいと思います!

「メールが送れるようになってよかった。また次も聞きに来るのでお願いします。」(永井さん)

「わかりやすい言葉で質問者のペースで受け答えしてもらえたので、分からないところが分かってすごく良かった。何かあったら訪ねたい雰囲気のところですよ。」(Kubokawaさん)

「正直なところ、森のオフィスが何をしているところか分からなかったが、HP を作りたくてどこに頼んだら良いか分からなかった時に知り合いに森のオフィスを教えてもらった。相談して、目的はかなった。電話対応が良く、丁寧に話を聞いてくれた。まずは電話した方が良いですよ。」(五味さん)

「フリーランスとして営業もしているけど、森のオフィスでなかなかお会いできない人ともつなげてもらえて、自分の仕事も広がるし、知識も広がるし、教えてくれる人もいる。フリーランスの人はもっとオフィスを使ったらいいと思う。」(澤井さん)

おシゴト相談は、毎週火曜日・木曜日・土曜日 13時から15時に受け付けています!どなたでもお気軽に相談にいらしてくださいね!(ご相談内容によって解決できない場合もございますが、ご了承ください)

(StaySmile) 子育てはたくさんの笑顔とたくさんの手で、子どもの場所から

NPO 法人ふじみ子育てネットワーク、電話番号：62-5505

子どもの気持ちに寄り添う

4月に入園を控えた子どもたちが、毎日 AiAi で元気に遊んでいます。お友達と一緒に遊ぶのが嬉しくて、同じ遊具やおもちゃで遊んだり、所狭しと駆け回ったりして、きゃっきゃっというはしゃぎ声が AiAi に響きます。でも、少し経つと泣き声に変わることがあります。おもちゃの取り合い、遊具の取り合いなどが原因でおこるトラブルです。時には、手が出たり、噛み付いたりもあります。このように、手が出たり噛み付いたりしてしまう子どもたちに対して、AiAi のスタッフが共有している一番大切な視点は、「悪い子」として見ないこと、「母親の育て方が悪い」と決めつけないことです。乳幼児期は自分を表現する方法が

未熟な年齢であること、気質は一人ひとり違うことを前提に、まず、その子がそのような行動を取ってしまった気持ちに寄り添います。(例「おもちゃをまだ使いたかったんだね」)
その上で相手の子どもの表情を見るように促し気持ちを代弁します。(例「叩かれて痛かったんだって」) 気持ちの表現方法として相手を打つ、噛むということは相応しくないということを丁寧に伝えていくのは、子どもに関わる大人の役割です。母親は自分の子が手を出した場合、どうしても手を出してしまった経緯より叱責を優先します。AiAi スタッフは、その母親の気持ちに共感しつつ、子どもの心に気持ちを寄せるスタンスをとります。
もちろん、大きな怪我に至らないように気を配るのは当然です。また、お母さん同士で「使いたかったんだよ」「使いたかったんだね。でも叩かないでお口で言ってね」と子どもの気持ちを代弁し合える信頼関係があると、小さな子ども同士のトラブルは子どもの成長にとっての栄養に変わっていきます。そのためには、自分の子も他の子も同じ子どもとして理解することが必要です。少し前の子育ての環境であれば、小さな子ども同士のトラブルの対応も違ったかもしれません。時代とともに子育ての考え方も少しずつ変化しています。

姉妹町、西伊豆だより

時間限定、海の道、歩いて見ませんか？

トンボロは、普段は海で隔てられている陸地と島が、干潮時に海底でつながる自然現象のことで、日本国内でも数カ所しか見ることができません。

西伊豆町の堂ヶ島にある瀬浜海岸では、トンボロにより対岸の三四郎島に歩いて渡ることができます。3月から9月上旬の干潮時の数時間しか現れない時間限定の現象です。

海に沈んでいた道を歩くと、ヤドカリやウニなどさまざまな海の生き物を観察することができ、子どもより大人が夢中になることもあります。

暖くなるこれからの季節には、海の道を渡るため毎年多くの方がトンボロを訪れます。同じ現象を見ることができる台湾の澎湖県にある奎壁山地質公園と堂ヶ島公園が友好公園の締結をし、西伊豆町の中学生が澎湖県を訪れ、また澎湖県の中学生が西伊豆町に来るなど交流を行っています。

皆さんも潮位表をチェックして、是非一度ご家族で訪れてみてはいかがでしょうか。

問合せ：西伊豆町観光協会、電話番号：0558-52-1268

ホームページ：<http://nishiizu-kankou.com/topics/2013/01/000422.php>

富士見町民憲章

わたくしたちは、秀麗富士を望み、雄大な八ヶ岳と眺望豊かな入笠山にいだかれた高原の町、富士見町民です。

この限りなく美しく、厳しい自然の中に住むわたくしたちは先人の心を受けつぎ、自然を愛し、豊かな調和のとれた田園の町の発展をめざして、この町民憲章をかかげます。

- 一、かけがえのない自然を守り、育てていく町民となろう。
- 一、心身を鍛え、明るく健康な町民となろう。
- 一、教養を高め、香り高い文化を創造する町民となろう。
- 一、仕事に誇りを持ち、産業の発展につくす町民となろう。
- 一、思いやりの輪をひろげ、住みよい郷土をつくる町民となろう。

「広報ふじみ」、町ホームページの「町民のページ」で有料広告を募集しています。

詳しくは、<http://www.town.fujimi.lg.jp/index3.html> の「新着情報の一覧を見る」をご覧ください。

広告媒体：広報ふじみ

単位等：下1段（縦50ミリメートル、横175ミリメートル）

広告料：1回5,000円

広告媒体：町のホームページ（町民のページ）

単位等：トップページ（縦60ピクセル、横150ピクセル）

広告料：月額5,000円

町の人口と世帯数：

平成29年2月1日現在（前月比）

住民基本台帳人口、男性、7,326人（-5人）、女性、7,614人（-11人）、合計、14,940人（-16人）、世帯、5,918世帯（-1世帯）

発行日：

平成29年3月1日

編集・発行：

富士見町総務課

郵便番号：399-0292 長野県諏訪郡富士見町落合10777

電話番号：0266-62-2250（代表）

Fax 番号：0266-62-4481

ホームページ：<http://www.town.fujimi.lg.jp/>

Eメール：fujimi@town.fujimi.lg.jp

印刷：有限会社富士見印刷

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