



防災コラム「ソナエル」

☎ 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

“どんな時でも災害は起こる”

世界的に「新型コロナウイルス感染症」が流行していますが、こうした中でも自然災害はいつ発生するか分かりません。感染の不安もあるなか、避難所生活を送ることになったとき、どんなことに気をつければよいのでしょうか。

避難についてこの機会に改めて考えてみませんか。

重要!

避難所へ入る前に
体調をチェック

持ち物 マスク、体温計
アルコール消毒液

この3つを持出品に追加しましょう

●避難所での留意事項

1. 3つの密を防ぐ

背を向けて座る、段ボールなどで間仕切りを作る等、「3つの密」を避けることを心がけましょう。親せきや知人などの所へ身を寄せ、避難所を避けることも1つの方法です。

2. 手洗い消毒の徹底

食事やトイレの後は必ず手を洗いましょう。

3. 毎日の体調チェック

変化があったら無理せず、避難所運営者に知らせてください。

「食育推進チーム」だより



“一緒に食べよう!”

主食・主菜・副菜のそろった食事”

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

試算してみよう 自分の「BMI」

BMIとは、身長と体重で計算する体格指数です。適正なBMI数値は「22」で、「25」以上だった方は肥満と判断されるので生活習慣を見直しましょう。食べ過ぎや野菜摂取不足ではありませんか。

なお、高齢者は必ずしも減量は必要ないので、かかりつけ医や保健センターにご相談ください。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

朝にぴったり 切干大根の みそ汁

〈材料〉(2人分)

- ・切り干し大根…5g
- ・人参…10g、
- ・玉ねぎ…20g
- ・だし汁…350ml、
- ・味噌…大さじ1

〈作り方〉

1. 切り干し大根は洗ってだし汁で戻し、絞って食べやすい大きさに切る。
2. 人参はせん切り、玉ねぎは薄切りにして、1と一緒にだし汁で煮る。
3. 野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れて完成。



富士見町無料職業紹介所だより

☎ 産業課 商工観光係 ☎62-9342

新規募集企業一覧 (3月1日～3月31日受付分)

登録No.	業務の内容	賃金	勤務時間	事業所名
4	厨房業務、配膳業務、ホールの接客等	時給890円	午前7時～午後9時 (シフト制)	道の駅「信州蔦木宿」
45	部品基板検査等	時給895円	午前8時30分～午後5時	有限会社トーフ

※「紹介状」を発行しますので、まずは紹介所へご連絡ください。

富士見町では、事業所から求人情報の受付を行い、順次、職業紹介所で紹介しています。

上記以外にも多くの求人募集が出ています。詳細等は、特設ホームページまたは産業課 商工観光係 (2階②番窓口) でご確認ください。

○特設ホームページ

<https://www.town.fujimi.lg.jp/site/jobinformation/?=qr>



今年もやります! 富士見町企業研究会

昨年、多くの求職者と企業がマッチングした企業研究会を今年も開催します。

詳細は17ページをご覧ください



こんにちは 包括支援センターです

☎ 地域包括支援センター ☎62-8200

新型コロナウイルス予防 + 元気であるために

新型コロナウイルス予防のため「おたっしゃ広場」も閉館となり、皆様にご迷惑をおかけしています。先の見えない自粛生活ではありますが、正しい知識を持ち体調管理に努めましょう。

●運動のポイント

- ・人混みを避けて散歩しましょう。
- ・家でできる家事や楽しみで体を動かしましょう。(畑仕事、庭いじり等)
- ・普段している体操をご自宅で続けましょう。(テレビ体操、ラジオ体操、スクワット等)

●食生活とお口の健康のポイント

- ・3食バランスよく食べ、規則正しく生活しましょう。
- ・毎食後歯を磨きましょう。
- ・しっかり噛んで食べ、音読や歌の練習、早口言葉を言うなどお口の体操を心がけましょう。

●人との交流のポイント

- ・家族や友人と電話で会話しましょう。
- ・買い物や移動など、困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう。

日常生活で困っていることがありましたら、
「地域包括支援センター」へお電話ください。