



防災コラム「ソナエル」

☎ 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

“大雨 そのときあなたの行動は？”

昨年の台風19号による、避難勧告はまだ記憶に新しいですが、大雨等による水害は毎年全国各地で発生しており、近年その頻度は高まっています。水の危険をよく知り、いのちを守る行動につなげましょう。

リスク① 河川や用水路

側溝のフタが外れていることに気づかず、濁流に流されてしまう場合があります。



いのちを守る行動

- ・河川や用水路の周囲に近づかない。
- ・浸水している場合はマンホールにも注意!

リスク② 周りより標高が低い場所

冠水した道路に車が取り残され、水没した車内で溺れる場合があります。



いのちを守る行動

車を運転中に大雨に遭遇した場合、できるだけ低い場所を避けて運転しましょう。

リスク③ 山など急な斜面

いのちを守る行動

土砂災害の正確な予測は困難です。大雨警報や土砂災害警戒情報発表時は、山などの急な斜面には近づかないようにしましょう。



「食育推進チーム」だより

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

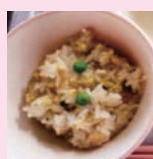
“一緒に食べよう！”

主食・主菜・副菜のそろった食事



主食・主菜・副菜のそろった食事や食事のマナーは、幼少期から家族と一緒に習慣付けることが大切です。保育園では3歳以上の子どもに正しい箸の持ち方の話をしています。正しい箸の持ち方で、バランスのよい食事を摂りましょう。

生姜が香る 三色そばろごはん(主食)



〈材料〉(2人分)

- ・ごはん 茶碗2杯分
- ・鶏ひき肉 50g
- ・おろし生姜 少々
- ・卵 1個
- ・グリーンピース 10g
- ・塩こしょう 少々
- A (酒、砂糖、しょうゆ・各小さじ1)

〈作り方〉

1. 鶏ひき肉、おろし生姜を炒め、火が通ったらAを入れて炒める。
2. 卵に塩こしょうを加えて混ぜ、炒り卵を作る。
3. グリンピースをさっと茹でる。
4. 1～3をご飯に混ぜる、またはご飯の上のにせて完成。

具沢山の汁物や簡単なサラダを組み合わせれば栄養バランスがさらによくなります。
(保育園栄養士)

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 (4月1日～4月30日受付分)

| 登録No. | 業務の内容 | 賃金 | 勤務時間 | 事業所名 |
|-------|---------------|--------|---------------------------|------------|
| 4 | 温泉施設の接客・機械管理等 | 時給880円 | 午前6時30分～午後9時30分 (シフト制) | 道の駅「信州蔦木宿」 |
| 46 | 土木工事現場監督 | 経験に応じる | 午前8時～午後5時 | 今井建設株式会社 |

※「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⑫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

今年も多くの町内企業が参加します。就職・再就職・企業研究にぜひお役立てください。詳細は15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

元気な体づくりはお口の健康から

元気な体づくりには歯と口の健康が大切です。歯と口の健康を保つため、6月4日(木)～10日(水)の「歯と口の健康週間」に合わせ、毎日の心がけとお手入れに気をつけてみましょう。

●しっかり噛める歯を(入れ歯でもいい)

- ・しっかり噛むと唾液が出て飲み込みやすくなり、平衡感覚が保て転倒予防に繋がります。脳の活性化がはかられ認知症予防に繋がる等の効果があります。

●きれいなお口を保ちましょう

- ・きれいな口になると味がよくわかるようになり、むし歯や歯周病など口の病気や口臭、誤嚥性肺炎の予防ができます。

●口をよく動かしましょう

- ・口がよく動くとお口に飲食ができ、はっきり楽しくお話ができ、魅力的な表情が保てます。

●対策●

- ・むし歯や歯周病を治療し、歯のないところには入れ歯を入れ、丁寧な歯磨きでお口のトラブルを予防する
- ・舌や粘膜に軽く歯ブラシをあて刺激する
- ・よく噛む、歌う、話す、音読など意識して口を使う
- ・お口の体操や唾液腺マッサージを習慣化する

【引用】長野県歯科衛生士会資料