



## 防災コラム「ソナエル」

問 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

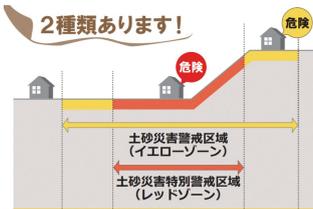
### 台風シーズン到来 ～土砂災害の危険を知ろう～

昨年の台風19号に続き、今年の7月豪雨など、近年は雨による災害が多く発生しています。

台風シーズンの備えとして、自宅が「土砂災害警戒区域」に該当するか、事前に確認しましょう。

#### 土砂災害（特別）警戒区域とは

土砂災害等から住民の命を守るため、「土砂災害防止法」に基づいて長野県が指定・公表したものです。



- **イエローゾーン**  
被害等を受けるおそれのある区域
- **レッドゾーン**  
被害等を受けるおそれが特に高い区域

#### 防災ガイドブックをご確認ください



自宅周辺の区域はどうなっているか、災害時はどこへ避難するのか、防災ガイドブックでご確認ください。

ガイドブックは役場窓口で配布、また町ホームページからご覧いただけます。

## 「食育推進チーム」だより

問 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”



#### ＜カルシウムの働き＞

- ★骨や歯の材料になる
- ★筋肉を動かす
- ★神経を落ち着かせる

カルシウムは不足しやすい栄養素です。積極的にとるようにしましょう。

魚介類・納豆・きのこ類・酢などは、カルシウムの吸収を高めるため、一緒に食べると効果的です。

#### カルシウムたっぷり 小松菜のチーズ納豆和え(副菜)

##### 〈材料〉(4人分)

- ・小松菜…1束
- ・にんじん…1/4本
- ・白魚…30g
- ・しょうゆ…大さじ1半
- ・プロセスチーズ…60g
- ・ひきわり納豆…2パック
- ・白ごま…適量

##### 〈作り方〉

- ① 小松菜は1cmに、にんじんはせん切にし、茹でたあと水にとって冷まし水気を絞る
- ② ①とチーズ、白魚、ひきわり納豆、付属のたれ、しょう油を和える
- ③ 盛り付けて白ごまをかけたら完成



(富士見町地域活動栄養士)

## 富士見町無料職業紹介所だより

問 産業課 商工観光係 ☎62-9342

### 新規募集企業一覧 (7月1日～7月31日受付分)

登録No.	業務の内容	賃金	勤務時間	事業所名
47	栽培した野菜の出荷業務チームの統括・運営	月給 200,000円 ～ 250,000円	①午前7時30分～午後4時10分 ②午前7時～午後4時10分(夏場)	オリックス 八ヶ岳農園(株)
48	ヘアースタイル等理美容業の移動サービス	時給 1,000円 ～2,000円	①午前9時～正午 ②正午～午後3時 ③午前9時～午後3時の間で3時間程度	合同会社 カワイイ (モバイルさくら)

※「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・あっせんしています。

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⑩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>



## こころは 包括支援センターです

問 地域包括支援センター ☎62-8200

### 『認知症』は早期の発見・対応が大切です

認知症を完治させる薬や治療法はありませんが、早期に発見し、適切な治療や対応をすれば、病気の進行を抑え、生活の質を維持しながら暮らしていくことは可能です。まずはセルフチェックをしてみましょう。

- 今日が何月何日かわからない時がある
- 同じことを何度も聞く・言うことが増えた
- 置忘れやしまい忘れが増えた
- 冷蔵庫に同じ物がたくさん入っている
- 慣れているはずの道で迷うことがある
- 料理や洗濯の段取りが悪くなった
- 以前は好きだったことへの興味や関心が失われた
- 些細なことでイライラしたり怒りっぽくなった
- 言いたい言葉がなかなかでてこないことがある
- 人づきあいや外出がおっくうになった
- 雑誌やテレビの内容が理解できなくなった
- 財布がいつも小銭でパンパンになっている
- 身だしなみに気を使えなくなった
- 5分前に聞いた話が思い出せないことがある
- リモコン等の操作がわからなくなった

※チェックが6つ以上ついたら要注意です。一人で抱え込まず、地域包括支援センターにご相談ください。