



防災コラム「ソナエル」

問 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

台風への備えを ～台風19号被害から1年～

大雨や台風による災害は毎年発生しています。富士見町の過去の主な被災状況(下表)をみても、台風が原因となった災害が多いことがわかります。県内に甚大な被害をもたらした令和元年東日本台風(台風19号)から1年を迎えるにあたり、もう一度、備えを見直しましょう。

●富士見町 被災の歴史

災害年月日	災害種別	災害状況
昭和34年8月14日 【災害救助法適用】	台風7号 (風水害)	町内河川氾濫 降雨量 334mm
昭和34年9月26日 【災害救助法適用】	台風15号 ※伊勢湾台風 (風水害)	最大風速 30m 各河川氾濫 降雨量 150mm
昭和57年7月31日～8月3日	台風10号 (風水害)	各河川氾濫 降雨量 305.1mm
昭和58年8月16日	台風5号 (風水害)	各河川氾濫 降雨量 202.8mm
平成18年7月17日～25日	平成18年7月 (豪雨)	豪雨による 降雨量 333.5mm
平成26年2月14日～15日 【災害救助法適用】	平成26年2月14日～15日 (雪害)	豪雪による 降雪量 112mm
平成30年9月30日～10月1日	台風24号 (風水害)	各河川氾濫 倒木による停電
令和元10月12日～13日	令和元年東日本台風 (台風19号)(風水害)	降雨量 291mm(最大値) 避難勧告発令

●もう一度確認しましょう!

- ☆停電時への備え(ライト、電池、ラジオ等)
- ☆分散避難の検討(親戚・友人と事前に相談)
- ☆非常備品の備蓄(最低3日分の食料や水、マスク等)
- ☆ハザードマップの確認(危険箇所を確認しましょう)

「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



バランスのよい食事をとるためには、食生活を振り返ることが大切です。

いつまでも元気に過ごすために、肉、魚、卵や豆腐などのたんぱく質を毎日欠かさずにとりましょう。

＜たんぱく質の働き＞

★筋肉をつくり、強くする ★内臓、皮膚などを作る

肉や魚は麹やみそなどの発酵食品に漬けると、やわらかくなり食べやすいです。

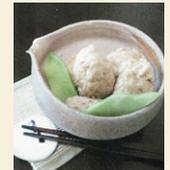
お出汁もおいしい お豆腐肉だんご

〈材料〉(2人分)

- ・ひき肉…200g
- ・豆腐…100g
- ・片栗粉…小さじ1
- ・塩…少々
- ・生姜、ネギ…お好み
- ・だし汁(水:200ml、めんつゆ大さじ3)

〈作り方〉

- ① ひき肉、水切りした豆腐、片栗粉、塩、刻んだ生姜とねぎを混ぜる
- ② スプーンで①を一口大に丸めて、沸騰しただし汁の中で10～15分煮る



ささげやズッキーニと一緒に煮ても美味しいです。歯の弱い方も食べやすい料理です。(富士見町社会福祉協議会栄養士)

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 (8月1日～8月31日受付分)

登録No.	業務の内容	賃金	勤務時間	事業所名
23	受付業務、送迎、接客	日給 6,000円	午前8時30分～午後4時	JMB富士見 パノラマ パラグライダー スクール
34	①いちごの収穫 ②植物の世話、その他雑務	①時給 1,000円 ②時給 900円	①午前6時～9時 ②午前9時～午後3時	高原のエコーズ

※「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>



10月1日から最低賃金が改正されます
時間給: 849円

こにちは 包括支援センターです

問 地域包括支援センター ☎62-8200

運動習慣で体力を維持しましょう

高齢期になり、運動することが減ったり、食事でのたんぱく質の摂取が不足したりすると、筋肉量が減少し、体力が低下してしまいます。

体力維持のためには、毎日の運動と、筋肉をつくるため、食事でのたんぱく質(肉・魚・卵など)を積極的にとることが大切です。



●運動器症候群(ロコモティブインδροーム) チェック

- 片足立ちで靴下がはけない
 - 家の中でつまずいたり滑ったりする
 - 階段を上がるのに手すりが必要だ
 - 掃除機や布団の上げ下ろしなど、重い仕事が困難
 - 2kg程度の買い物で持ち帰るのが困難※
 - 15分ほど続けて歩くことができない
 - 横断歩道を青信号で渡り切れない
- ※2kgの買い物=1リットル牛乳パック2つ程度

※1つでも当てはまれば要注意です。自宅で運動ができずお困りの方は、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。