



防災コラム「ソナエル」

☎ 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

過去の災害から学ぶ ～「稲むらの火」～

皆さんは「稲むらの火」という話をご存じですか。実際に起こった「安政南海地震」での出来事をもとに語られている、教科書にも掲載された物語です。

～「稲むらの火」概要～

嘉永7年11月5日夕刻（1854年12月24日午後4時半頃）に紀州広村（現・和歌山県広川町）は「安政南海地震」と、それに伴う津波に襲われます。

危険を感じた村の庄屋が、稲むら（稲束等を積み重ねたもの）に火をつけることで炎が誘導灯となり、暗闇のなかで逃げ遅れていた村人たちは高台に導かれ、津波から逃げることができました。

庄屋は地震後も、被災地の復興に尽力しました。



11月5日は「津波防災の日」「世界津波の日」です。富士見町内にお住まいでも、仕事や旅行などで津波に遭遇するかもしれません。

この機会に、ご家族やご近所の方々と過去の災害の教訓を振り返ってみませんか。身近な人と災害の話をする事は立派な防災対策です。

「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・副菜を組み合わせた「丼もの」などの料理を取り入れると、上手に食事のバランスを整えることができます。ぜひお試しください。

給食でも大人気！ ビビンバ丼

〈材料〉(2人分) ・にんじん…1/8本
・ほうれん草…1/4袋 ・もやし…1/2袋
・豚もも肉（細切り）…100g



A ・酒、みそ…各大さじ1
・砂糖、醤油…各大さじ2
・おろしにんにく、コチュジャン…各小さじ1
B ・ごま油…小さじ1/2
・しょうゆ、砂糖…各大さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉にAをもみこみ、炒める。
- ② にんじんは千切り、ほうれん草は3cmの長さに切る。もやし、にんじん、ほうれん草をさっと茹でる。冷水にとり水気を切り、Bで味をつける。
- ③ 器にご飯を盛り付け、①と②をのせる。

野菜もしっかり食べられるメニューで、お弁当にもおすすめです。（境小学校栄養士）

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（9月1日～9月30日受付分）

登録No.	業務の内容	賃金	勤務時間	事業所名
50	①園芸作業（主に水やり） ②軽作業（定植・接木作業等）	①月給 200,000円 ②時給 900円	①午前8時～午後5時15分 ②午前8時～午後5時15分のうち6～8時間	農業組合法人チバナーセリー 八ヶ岳農場

※「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>



富士見町就職・移住説明会を開催！

多くの町内企業が参加する説明会です。就職・再就職・企業研究にぜひお役立てください。詳細は19ページをご覧ください。



こどもには 包括支援センターです

☎ 地域包括支援センター ☎62-8200

食事の楽しみ

体調良く過ごすためには、食事を楽しく、おいしく食べることが大切です。自宅で食事をする事が多くなったこの機会に、日ごろの食事を見直してみましょう。

- 極端に塩分を控えた味気ない食事
- いつもインスタント食品や、一品だけの簡単な食事
- 何を食べてもおいしくない
- 買い物や調理がおっくうだ
- あまり外出せず体を動かさないので、お腹が空かない
- 噛む力が弱くなった、歯の調子が悪い。

食生活の基本はバランスよく食べることです。主食の他、肉や魚、乳製品、野菜を毎食とりましょう。

- おなかを空かせるために適度に体を動かす。
- 自炊にこだわらず、出来合いの食品や宅配をうまく活用し、適度に手を抜く。
- 『食欲がない日もこれなら』という自分の好物や食べやすいものを用意しておく。

※歯や体調の悪さを感じたときは、無理せず医療機関に相談しましょう。

※食事の準備が困難になってきた方は、地域包括支援センターにご相談ください。