



ふじみまち通信

町内の活動や情報、イベントなどをご紹介します。

防災コラム「ソナエル」

☎ 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

ご存じですか? 「防災士」

防災士とは、
 「“自助”“共助”“協働”を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を修得したことを日本防災士機構が認証した人」のことです。
 (認定特定非営利活動法人 日本防災士機構ホームページより)

「防災士」は民間資格であり、活動はあくまでも自発的なボランティア活動ですが、自治体や自主防災組織、学校、職場等に防災士を配置する動きが各地で広がっており、防災分野で注目されている資格のひとつです。

富士見町でも、自主防災組織強化の一環として、地域防災の核となる人材を育成すべく、防災士資格取得支援制度づくりを進めています。



▲(株)防災士研修センターより

「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



献立の基本は主食・主菜・副菜です。塩のとり過ぎを防ぐため、汁物は毎食つけなくてもかまいません。献立を考える時は、配膳図を思い浮かべて料理を組み合わせるように生徒に伝えています。また、いろいろな食品を使うと、さらに栄養バランスがよくなります。「あれを食べないと」と頑張るよりも、様々な種類の食品を食べることを心掛けましょう。

香りもおいしい さばのカレームニエル



〈材料〉(2人分)

- ・さば切り身(塩気のないもの)…2切
- ・塩…ひとつまみ ・こしょう…少々
- ・しょうゆ…小さじ1/2 ・油…小さじ1
- ・カレー粉…2~3振り
- ・小麦粉…小さじ2強

〈作り方〉

1. さばに塩、こしょう、しょうゆで下味を付ける。
2. カレー粉と小麦粉を混ぜてさばにまぶし、油をひいたフライパンでこんがり焼く。

フライパンで焦げ目をつけるのがポイント。
 カレー味で食べやすい一品です。 (富士見中学校栄養教諭)

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 (10月1日~10月31日受付)

登録No.	業務の内容	賃金	勤務時間	事業所名
51	観光案内業務、 高速バスの発券、 特産品の販売、 イベントの実施等	時給 880円	午前8時30分 ~午後5時	富士見町観光協会 兼 案内所

※「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>



※求人終了している場合があります。あらかじめご了承ください。

10月1日から最低賃金が改正されています

時間給：849円

最低賃金はすべての労働者に適応されます。
 ご自身の賃金について、見直してみませんか

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

免疫力を高める習慣

寒い季節になると、新型コロナウイルスの他、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどの感染症に注意が必要となります。様々な病気の予防は、免疫力を高めることが大切です。

○免疫力を高める習慣

- ・適度な運動
- ・前向きな思考
- ・体を温める
- ・規則正しい生活
- ・野菜や良質のたんぱく質が摂れる食事 (肉・魚・大豆・乳製品)



免疫力は日中の活動中に高まり、夜になると低下します。決まった時間に起きて食事をとり、体を動かすようにしましょう。

○免疫力を下げる習慣

- ・激しすぎる運動
- ・悲観的な思考
- ・精神的ストレス
- ・不活動
- ・昼夜逆転/睡眠不足
- ・過度のアルコール/喫煙



寒い時期は、自宅でできる簡単な体操から体を動かしてみよう。