



防災コラム「ソナエル」

☎ 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

大雪に注意 「雪害」への備えを

昨年12月16日からの大雪は、日本海側を中心に大きな影響を及ぼしましたが、富士見町でも平成26年2月に豪雪に見舞われました。

降雪を止めることはできませんが、被害を抑えることはできます。雪害のリスクを再認識し、降雪期の防災について考えてみませんか。

●平成26年2月の豪雪災害

茅野市と北杜市の2か所で国道20号線が通行不能となり、富士見町に立ち往生した車両から多数の帰宅困難者が発生。町内の避難所で帰宅困難者を受け入れました。

大雪による農業用ハウスの倒壊、停電、物流の停滞、保育園・学校や施設の一時休止など、日常生活にも大きな影響がありました。



●雪害のリスク

- ・道路、鉄道などの交通機関の麻痺
- ・ライフライン・物流の停止、除雪時の事故
- ・農業被害(ハウスの倒壊・破損、農作物被害) など

「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



ニンジンやブロッコリーなどの緑黄色野菜は、ビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。これらのビタミンには抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があります。緑黄色野菜を1日150g摂りましょう。

手軽にお野菜

大根・ニンジンしりしり

〈材料〉(2人分)

- ・卵…1個 ・大根…200g(1/4本)
- ・ニンジン…100g(1/2本)
- ・ごま油…大さじ1 ・ツナ缶…1缶
- ・砂糖…小さじ1 ・めんつゆ…大さじ1
- ・白ごま、万能ねぎ(大根の葉でもよい)…少々



〈作り方〉

1. 大根とニンジンを細切りにし、水にさらす
2. フライパンにごま油をひき、よく水気を切った1を炒める
3. 少し柔らかくなったらツナ缶と調味料を加え、弱火にして味を染み込ませる
4. 溶き卵を加えて混ぜ、卵に火が通ったら火を消して器に盛り、白ごま、万能ねぎを散らして完成

シャキシャキ感が残るように炒めましょう。切り干し大根を使ってもおいしいです。

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 (12月1日～12月31日受付)

登録No.	業務の内容	賃金	勤務時間	事業所名
2	町内企業への荷物の配送	時給 900円～	午前9時30分～ 午後1時30分	はなまる屋 満天商店(株)

※「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。

※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。

○特設ホームページ

<https://www.town.fujimi.lg.jp/site/jobinformation/?=qr>



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

質の高い睡眠をとりましょう

高齢期になると、若いころのように眠れなくなってきます。また、眠れないことで生活リズムが崩れて体調が悪くなることがあります。

＜高齢期の不眠の要因＞

●加齢にともなう生体リズムの変化

足腰の傷み等から活動が減り、必要とする睡眠時間が少なくなるといわれています。また、睡眠が浅くなり、昼寝も増える傾向にあります。

●トイレが近い

加齢に伴いトイレが近くなるため、夜中に目を覚ますことが多くなります。

＜質の高い睡眠のために＞

○日光を浴び、日中の活動量を増やしましょう

体を動かすことや、会話をすることは、心地よい疲れが得られ、良い睡眠につながります。

昼寝は3時までには20～30分が適切です。

○眠気がないのに早い時刻から床に入らない

夕食後すぐに床に就かず、家族との団らんや趣味の時間を過ごしましょう。

詳しくは
こちら

企業研究会 & 就職移住説明会 2月20日(土) 午前9時～

仕事を探している方、Uターン・Iターンを検討されている方は、ぜひご来場ください。