



防災コラム「ソナエル」

問 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

東日本大震災から10年を迎えて

●「東日本大震災」被害の概要

1900年以降世界で4番目の規模の地震は、巨大津波と福島第一原子力発電所の事故を伴う複合災害となり、震災から3か月を超えた時点での被害は、死者約1万5千人、行方不明者約7千5百人、負傷者約5千4百人、避難生活を送る方は12万5千人近くにのぼりました。(首相官邸 緊急災害対策本部資料より)

長野県の地震被害想定調査(平成25、26年)では、「糸川川―静岡構造線」や「伊那谷断層帯等」でマグニチュード7～8級の6つの地震が想定されており、中には富士見町も最大で人口の半数近くが避難を余儀なくされる被害が出るという予測もあります。

町では総合防災訓練を春と秋の年2回に増やすなど、引続き地域防災力の強化に取り組んでいきます。



福島県 相馬市の様子



千葉県浦安市で発生した液状化現象

「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



緑黄色野菜は体にいい栄養素が多く含まれています。かぼちゃやニンジンに豊富なβ-カロテンは、油で炒めるか和えると吸収率が高まります。β-カロテンは抗酸化作用があり、免疫によい働きをします。

手軽にお野菜

かぼちゃのきんぴら

＜材料＞(4人分)

- ・かぼちゃ……………240g
- ・ニンジン……………70g
- ・ピーマン……………30g
- ・油、酒、しょうゆ、白ごま…小さじ2



＜作り方＞

1. かぼちゃ、ニンジン、ピーマンをせん切りにする
2. 熱したフライパンに油をひいて、ニンジンをさっと炒め、かぼちゃと酒を加えて蓋をする
3. かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える
4. しょうゆで味を整え、器に盛りつけて白ごまを振って完成

ごぼうやれんこんを入れてもおいしいです。越冬野菜のかぼちゃや大根、白菜、じゃがいもなどが入った具だくさん味噌汁を付ければ、1食でさらにたくさん野菜が摂れます。

(富士見町食生活改善推進協議会)

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 (1月1日～1月31日受付分)

登録No.	業務の内容	賃金	勤務時間	事業所名
54	受付業務、診療補助等	時給 950円	午前9時30分～午後6時	五味接骨院
36	宿泊施設の管理等、パートのシフト管理、WEB予約サイトの管理等(宿泊関係経験者のみ募集)	時給 1,500円	午前9時30分～午後5時30分の間の5～7時間	(有)インターカルチャーアート

※「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。

※すでに求人が終了している場合があります。ご了承ください。

○特設ホームページ

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



こんにちは 包括支援センターです

問 地域包括支援センター ☎62-8200

減塩は健康のための第1歩

塩分の摂りすぎは、高血圧を引き起こしやすく、脳卒中や心筋梗塞などの原因につながります。特に、高齢期になると味覚が鈍感になり、知らず知らずのうちに味が濃くなることもあります。

●こんな調査結果があります

食塩摂取量の目標値

(1日に摂っていい食塩量)

男性: 7.5g

女性: 6.5g

日本人の食事摂取基準2020より

実際の食塩摂取量

(1日に摂っている食塩量)

男性: 11.0g

女性: 9.3g

平成30年国民健康・栄養調査より

例えば、ラーメン一杯を汁まで飲んでしまうと、摂取する塩分量は約5.6gとなり、塩分の摂りすぎにつながります。

《減塩のための食べ方》

1. 麺類の汁は飲み干さない
2. 何にでもしょうゆをかけるのをやめる
3. 塩分の多いものは控える

※佃煮や塩辛、漬物などは食べる回数を減らしましょう

4. しょうゆは『かける』ではなく『つける』を意識

企業研究会 & 就職移住説明会

3月13日(土) 午前9時～