

町内の活動や情報、イベントなどを ご紹介します。

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(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
7	①そば打ち ②厨房・ホール	①要相談 ②時給 880円~	①午前9時30分~午後3時 ②午前9時30分~午後5時 または 午前9時30分~午後5時 の間の4時間	そば処 おっこと亭
50	受注•生産管理事務	月給 20~25万円	午前8時~ 午後5時30分	農事組合法人 チバナーセリー 八ヶ岳農場
4	厨房調理· 清掃·接客	時給 910円~	午前8時~午後7時	道の駅 「信州蔦木宿」

※「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



「食育推進チーム」だより

間 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

"毎日食べよう!/350gの野菜

朝、昼、晩、3回の食事だけでなく、間食にも野菜を 取り入れてみてはいかがでしょうか?

野菜を食べる回数を増やして、無理なく野菜を食べ ましょう。

野菜を食べよう! キャロットマフィン

〈材料〉(4個分)

- •豆乳 ··· 40g
- ・にんじん (小) … 1/2本
 - •薄力粉 … 75g
 - ·砂糖 … 25g



・ベーキングパウダー … 2g

〈作り方〉

- 1. にんじんを良く洗い、皮ごとすりおろす
- 2. <a>Aを合わせてふるっておく
- 3. ①②と豆乳をよく混ぜ生地を作る 180度に温めたオーブンで15分焼く ※オーブンにより焼き時間は調整してください

乳・卵不使用です。野菜を変えたり、ホットケーキの生地や 蒸しパンの生地に変えたり、チーズを加えたり…

簡単にいろんなアレンジができます。 (レシピ:境小学校)

考古館長と 縄文の足あと たずねる

問 井戸尻考古館 ☎64-2044

山上の狩人

12.000年前の晩秋、日が入笠山の肩に消えようとす るころ、一人の狩人がシカにそっと近づいていきまし た。少しずつ、息を殺して。そして慎重に狙いを定め一



▲縄文時代の「落とし物」

――シュッ!槍を投げました。 けれどそれより一瞬早く、シ カは飛び跳ね、林へと消えてし まいました。地面に刺さった黒 曜石の槍先も見つけることがで きず、縄文の狩人は肩を落とし て夕暮れの山を下ったのかもし れません。

時が進んだ現代、富士見パノ ラマリゾートの三井秀義さん 丁寧に作られた逸品ですが、入笠山第2スキー場のお花 畑で発見し、寄贈してくれたこ

の石器は、有舌尖頭器という、縄文時代草創期の"投げ 槍"だと考えられています。

この12,000年前の「落とし物」は、井戸尻考古館で 展示していますよ。ぜひご覧ください。

こんにちは 地域包括センターです

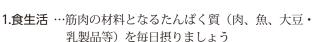
間 地域包括支援センター ☎62-8200

生活習慣を見直してフレイル(虚弱)を予防・改善

多くの高齢者はフレイルの時期を経て、要介護状態に 至ります。フレイルは「虚弱」や「老衰」という意味で 使われており、「年だから仕方がない」と、特に対処を せず放置されてしまいます。

しかし、最近の調査によると運動や食事などの生活習 慣を改善することでフレイルの進行を 止め、健康な状態に回復できることが わかってきました。

心身の衰えを感じたら、できること から改善に取り組みましょう。



2.運 動 …身体に無理のない範囲で、ウォーキング等の 有酸素運動や、体操をしましょう

3.外 出 …趣味を楽しみ、買い物や散歩など積極的に外出 しましょう

※一人ではなかなか運動ができない方は、おたっしゃ広場の 運動教室をご利用ください (事前予約:☎55-6955)

※食事の準備等でお困りの方は、地域包括支援センターに ご相談ください。