



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。

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 (11月1日～11月30日受付分)

登録No.	業務の内容	賃金	勤務時間	事業所名
71	調理補助、お弁当の配送、洗い物、料理提供、接客等	時給 1,100円～	①午前6時～正午 ②午前8時～正午	ロトンド・インターナショナル合同会社 (道の駅こぶささわ内)
33	電線を鉄芯に挿入する等の作業	時給 880円	午前8時30分～午後5時 またはその間の数時間	(株)フジミ電工

※「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。

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>



ご存知ですか？ 長野県の最低賃金

時間額
877円

長野県の最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適応されます。ご自身の賃金について、ぜひご確認ください。

「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

“毎日食べよう！ 350gの野菜”

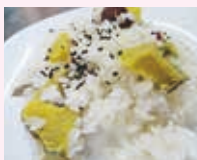


サツマイモは、豊富な食物繊維で排泄や便秘の予防・改善に効果があり、ビタミンCが加熱しても壊れにくい形で含まれる食材です。

さつまいもゴロっとごはん

〈材料〉 (6人分)

- ・サツマイモ…中1本
- ・米…3合
- ・塩…小さじ1
- ・黒ごま…適量



〈作り方〉

1. きれいに洗ったサツマイモを半分に切り、水にさらしてアクを抜く。
2. 米を研ぎ、水を3合の目盛まで入れ、塩と半分に切ったサツマイモの断面を下にして入れて普通炊きで炊く。
3. 器に盛りつけ、黒ごまを散らす。



炊きあがってから、大きなサツマイモをざっくりと食べやすいサイズに崩すのは、小さいお子さんも楽しめます。

とても簡単で、サツマイモの甘さが引き立ち、彩りもよく仕上がります。 (レシピ：JA信州諏訪 協同活動推進課)



考古館長と縄文の足あと

たずねる

問 井戸尻考古館 ☎64-2044

かえる 蛙と月



▲三日月型の腕の蛙

井戸尻文化の土器の中に、蛙の造形を見ることができます。キョロロとした二つ目と、三本指の手足、ときおり丸い胴体で表される姿は、ちょっとユーモラスで愛らしいですね。でも、なぜ蛙を土器に表したのでしょうか。

世界各地に蛙の神話や伝説がありますが、蛙は水、そして月と関りが深い生き物だとされてきました。

西の夕空に光り始めた月は、成長して白く美しく輝く満月になりますが、一晩ごとにやせ衰え、やがて消えて(死んで)しまいます。しかし、消えた月は三日の闇の夜の後に西の夕空に甦るのです。

月は命の循環を眼前で見せてくれる天体。蛙は月と重ね合わされることで、月のように甦る命を表しているのではないかと考えられるのです。



こんにちは 地域包括センターです

問 包括支援センター ☎62-8200

高齢期は特に「転倒」にご注意を！

路面の凍結や、居室にこたつを置くなどによる「転倒」の危険が高くなる季節となりました。転倒は、骨折や頭部外傷など大きな事故につながるがあるので、予防が大切です。

★転倒が起こりやすい場所

- ① 段差がある場所
- ② 片付いていない場所
- ③ 暗い場所
- ④ 濡れている場所



画像：政府広報オンラインより

★転倒しないために

① 環境を整える

床や階段には物を置かず、明るい照明に変えたり、必要な場所には手すりをつけることも検討しましょう。

② 転倒予防の運動をする

筋力の維持、身体のバランスを保つためには、無理のない運動の継続が大切です。椅子に座った姿勢での「もも上げ」や「かかと立ち」「つまさき立ち」など軽い運動から始めましょう。

おたっしや広場の運動教室をぜひご利用ください