



広報 ふじみ

2009
1
JANUARY
No.466



明けまして おめでとうございます
新春を迎え 皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

主な内容

特集

町民の皆様とともに歩んだ

平成20年

富士見町重大ニュース

..... 28

- 町長・議長 新年あいさつ 2
- 「町長への手紙」「町政モニター通信」公表 4
- 新型インフルエンザの予防について 6
- 「中学生の税に関する作文・標語」表彰 8
- 所得税・住民税「還付申告」について 10
- 富士見町健康づくり計画「健康ふじみ21」 11
- 有線放送電話と告知放送システムについてのお知らせ 15
- 資源物の収集量と処理費用 16
- 可燃ごみの減量・資源化推進 17
- 教育委員会だより 18
- 平成21年 区長紹介 22

新 年



富士見町長 矢嶋 民雄

あけましておめでとございます。

昨年は、台風の影響を直接には受けませんでした。それはそれで有難いことでしたが、人間の生活が地球の気候に影響を与えるほどに規模が大きくなってきたのは、否めないように思います。

「自分の意見が通るようになったときには、発言に気をつけなさい。」と教えられました。自分の意見がそのまま通ることが、そう多くあるわけではありません。まして大自然は絶対であり、人間の思うとおりになるなどということは無いとされてきました。しかし、人間がしたい放題の生活を続けることが、地球の大きなあり方を変えてきたのではないかとの危惧しきりです。便利な生活を追い求めるに急で、我々を包んで生かしている自然を再生不可能なほどに壊す「愚」をしていないか。私たちの生活を、もう一度自然に対する謙虚、畏敬の念で噛みしめなおす一年でありたいと考えます。

皆様の日々が健やかな一年でありますように、お祈りいたします。

賀 謹



富士見町議会議長 三井幹人

新年あけましておめでとうございます。

新年を迎える度、今年はいいい年にと願うわけですが、昨年の金融危機に端を発した景気失速は、百年に一度などと言われ、倒産、失業などの報道が続く気の重い年明けとなりました。

今、時代は大きな転換点を迎えていると言われています。この転換期は過去の経験に囚われず、先を見据えた新しい発想が必要だそうです。だめだ、だめだと嘆いていても何も変わらないでしょう。自ら変わる勇氣を持つて、助け合いながら乗り越えていきましょう。

厳しい時代ですが、子供に夢を、若者に希望を、町民皆に安心を与えられる町づくりを目指し、議員一丸となって取り組む所存です。

厳しさに立ち向かい頑張る町民の方々にエールを送ると共に、今年がよい年になるようご祈念申し上げます、新年の挨拶といたします。

たくさんのご意見・ご提案

ありがとうございました

町では、町民の皆さんのご意見やご要望を町政に反映させていくために、「町長への手紙」や「町政モニター制度」により、声を聞かせていただいております。

昨年（平成19年12月～平成20年11月）は、116通126項目についての「ご意見やご要望、苦情等」をいただきました。その中から7点をご紹介します。本年もどうぞ、たくさんの方の声を寄せください。ご意見等は本誌折込みの専用紙で郵送していただくか、役場玄関、コミュニティ・プラザロビーに備え付けの提言箱に投函ください。また、Eメールをご利用の方は、sounu@town.fujinagano.jpへ送信してください。

内容は抜粋、回答以降進展のあったものは、現在の状況を加え掲載しています。

行政チャンネル開設について

ケーブルテレビに富士見町の行政チャンネルを開設したらどうか。

町から…開設を検討します。

町からの情報は広報ふじみ・ホームページ及び有線放送等によりお伝えしていますが、緊急情報の提供は現在のところ有線放送のみとなっており、難聴者に支障をきたしているという問題も出ています。この問題も含め、行政チャンネル開設について検討を進めます。

転入してこられた方との融合策について

地元住民と新たに住民となった方との融合策の進捗状況はどうか。

町から…区・集落組合加入への取り組みを進めます。

転入者が区・集落組合へ入るための検討委員会を設け、方策を中心に検討を進めています。昨年度実施した区長・集落組合長や一般町民、転入者等を対象としたアンケートの結果をもとに、転入者（区未加入者）の加入への取り組みを進めます。

児童クラブ受け入れ学年の拡大について

児童クラブの受け入れは現在3年生までとなっていますが、4年生以上の子どもも入れるようにしてほしい。共働きで一人っ子のため、下校後は一人で過ごすこととなり、今の社会状況では大変不安です。

町から…受け入れ態勢の整備を進めます。

4年生以上でも教育委員会が特認した場合に入所することができ、クラブによつては3年生までで定員一杯の状況です。境小学校児童クラブは、今年度8月から4年生までの受け入れをしています。富士見小学校児童クラブについては、夏・春の長期休暇のみ4年生も受け入れをしています。常時の受け入れができるよう施設の増築を行っています。（本郷・落合からの希望は出ていません。）小学校高学年であり、年齢相応の環境の必要性や地域住民との「自助・共助」も視野に入れ対応していく必要があると考えます。

彫刻の森の作品移設について

多くの人に彫刻を見てもらえるよう森から役場や町民センター、駅など公共施設に移設してはどうか。最終的な目的は、町民みんなに見てもらうことではないか。

町から…富士見高原スキー場周辺の活性化を目的とした彫刻公園となっています。

彫刻の森（正式名称 富士見高原創造の森彫刻公園）開設については、富士見高原スキー場周辺の活性化が当初の目的であり、アーティストの皆さんにはあの場所の自然空間をより引き立てる作品を制作していただきました。そのような趣旨から、隣接の「ゆりの里」とも連携し、より多くの皆さんに富士見高原の彫刻のある景観をお楽しみいただけるよう考えていきたいと思っています。



創造の森彫刻公園 展望台

◆「すずらんバスの運行について」

部活動のある中学生が利用できない時間帯もすずらんバスを運行してほしい。一人歩きは危険とされながら、共働きのため迎えに行くことができません。

町から：中学校統合と合わせ、検討します。

「デマンド交通システム」すずらん号は路線バス廃止に伴い、それに代わる公共交通機関として、全国に先がけ取り入れました。

バスに代わる交通機関の検討では、高齢者の足の確保が中心課題でした。中学生の登下校の方法については、現在中学校統合の中でも大きな課題となっており、今後統合推進委員会の中で話し合われていきますので、その方向とも調整しながら検討していきます。



木戸口で乗降できる「すずらん号」

◆「町長への手紙」の公表について

「町長への手紙」の一般公開を希望します。今求められていることと、それに対する町の対応を知りたい。広報に今月の町長へのメール＆それに対する回答コーナーを作ったかどうか。意見を出すのは、ここで暮らす以上実名をあげてはなかなかできないということも考慮してほしい。

町から：建設的なご意見は、今後とも広報でご紹介します。

多かったご意見や建設的なご提案を一年に一度「広報ふじみ」で紹介しています。富士見町役場ホームページ（<http://www.town.fujinagano.jp>）に広報を掲載していますので、ご覧ください。今後ともなるべくたくさんのご意見・ご提案を紹介していきたいと思いついては、いただくご意見の数等紙面構成の関係から、今後の課題とさせていただきます。

昨年度はおよそ100通のお手紙をいただきました。その中で3分の2以上の方が住所・氏名をお書きくだされたので、町からも返事を出すことができました。責任あるご意見に責任ある回答をするために、住所・氏名はお書きいただきたいと思っています。

なお、情報公開条例に基づいて申請していただければ、これまでい

ただいた手紙を可能な範囲で開示します。

◆公共工事の入札方法について

今年度の入札会では、低落札が目立っている。また、公共工事減少の中で突出して多く請け負っている社があり、町内で事業を営むものにとっては、死活問題である。同規模工事で一抜け方法がとられている中で、手持ち工事の多い社はある程度の工事進捗率をクリアするまでは応札できない等の制限をしてほしい。また、道路改良と下水道工事が隣接しているような場合は、合算経費にすると同エリア内で応札できない等の制限を設けてほしい。

建設・水道組合に加入し、災害時や除雪など、地域のために協力

していることも考慮していただきたい。

町から：入札方法の改善を図ります。

多くの社に受注の機会があること等を考慮し、今後も入札方法を改善していきます。

隣接工事での経費の合算については会計間の問題等もありますが、より効率的に事業実施できるように今後の課題とさせていただきます。工事の進捗率、同一エリア内での制限等は、一様な方策は難しい面もあります。

建設業の皆さんには日頃より除雪や災害時の緊急対応等、町行政に多大なご協力をいただき、深く感謝申し上げます。このようなご協力に対し、今後は総合評価方式を採用した上で一定の基準を作り、評価に加えていく考えです。



最近、自分が世間から疎外されているのではないかとという強迫観念から、世間に対して過激に向き合う人が多くなりました。自分の意見を上手に相手に伝える方法がわからなくなっているように思います。わかっていただくのには、結構辛抱が要る。最初からその積りで話し（書き）始めることが大事でしょう。

富士見町長 矢嶋民雄

問 総務課文書情報係

629324 有 9324

ンザってなに？

個人や家庭で今から準備できることは？

- 感染を防ぐためには、不要不急の外出をしないようにすることが重要です。このため、発生前の今から、流行のピーク時に外出しなくてもよいだけの最低限(2週間程度)の食料品・日用品等の備蓄をしておきましょう。
- 日頃から手洗い、うがいなどの感染予防策を身につけ、まずは通常のインフルエンザ予防を習慣づけましょう。
- 家庭や職場で、大流行になったときの対応を相談しておきましょう。

備蓄品の例(2週間程度の準備を)

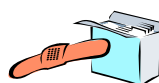
■ 食料品

米
乾麺類
切り餅
コーンフレーク
乾パン
各種調味料
レトルト・フリーズドライ
冷凍食品
インスタントラーメン
缶詰
菓子類
ミネラルウォーター
ペットボトルや缶入り飲料



■ 日用品・医薬品

常備薬(医薬、痛み止め等)
絆創膏
ガーゼ・コットン
解熱鎮痛剤
(アセトアミノフェン等)
購入時に医師・薬剤師にご相談を



■ 対インフルエンザ対策

マスク
ゴム手袋
水枕・氷枕
漂白剤(次亜塩素酸)
消毒用アルコール



■ 通常の災害時のための物品

あると便利なもの
懐中電灯 乾電池
携帯電話充電キット
ラジオ・携帯テレビ
カセットコンロ・ガスボンベ
トイレトペーパー
ティッシュペーパー
キッチン用ラップ
アルミホイル
洗剤(衣類・食器等) 石けん
シャンプー・リンス
保湿ティッシュ
生理用品 ビニール袋



どんなマスクを使えばいい？

新型インフルエンザ発生時に一般的に使うものとして、「不織布(ふしょくふ)製マスク」が推奨されます。主に「ブリーツ型」と「立体型」があり、薬局やコンビニエンスストアなどで購入することができます。



ブリーツ型



立体型

■ 症状のある人が使用する場合

症状のある人の咳・くしゃみから出る飛沫(ひまつ)により周りの人に感染が拡大するので、飛散を防ぐために、着用することが重要です。

■ 健康な人が使用する場合

ドアノブ、手すり等に付着したウイルスが手を介して口・鼻に触れることを防ぐことができます。また、環境中に飛散されたウイルスが、マスクのフィルターにある程度捕捉されます。

流行期間 8週間を想定した備えとして、1人あたり合計 20～25枚程度(発症時に 7～10枚、健康時の外出用に 16枚)備蓄しておくことよいでしょう。

国・県・町の対策は進んでいるの？

- * 国では、「新型インフルエンザ対策行動計画」(平成17年11月)及び「新型インフルエンザ対策ガイドライン」(平成19年3月)を策定し、対策全般の方針を示すとともに、検疫対策、ワクチン研究開発等の対策を進めています。
- * 県では、抗インフルエンザウイルス薬の備蓄を行うとともに、「長野県新型インフルエンザ対策行動計画(1次改訂版)」(平成20年5月)を作成し、市町村、関係機関との連携による全県的な取組を推進することとし、10月には対策の実効性を高めるため対応訓練を実施しました。
- * 町では、住民生活に直結した行政サービスの維持・確保や、高齢者等の災害時要援護者に対する支援など対策の検討を行っています。

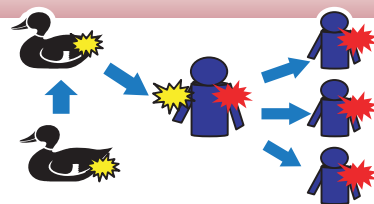
本資料の内容は、平成20年11月現在の情報をもとにしています。新型インフルエンザに関する情報は日々変化していますので、常に新しい情報に注意を払ってください。正しい知識を身につけ、落ち着いて対応することが大事です。

新型インフルエ

新型インフルエンザとは？

「新型インフルエンザ」は、鳥などから人に感染したインフルエンザウイルスが、人から人に感染しやすいように変異した新しい型のウイルスによって引き起こされます。

人はこのウイルスに対する免疫を持っていないため、短期間で世界的に大流行するおそれがあります。今から発生した場合に備えておく必要があります。



実際に新型インフルエンザが発生したらどうなる？

- 4人に1人が感染し、普通のインフルエンザに比べて重症化したり死亡する人が増えることが予想されます。また、流行は8週間程度続くと思われます。
- 学校や保育所等は、感染予防のため臨時休校となります。
- 職場では、従業員やその家族の感染などにより最大4割程度が出勤できなくなり、物流の停滞による食料品や生活関連物資の不足が予想され、経済活動の大幅な縮小が余儀なくされます。

県内の被害予想	
受診者数	30万人～44万人
入院者数	8千人～3万7千人
死者数	2千人～1万2千人

流行期間約8週間を想定

想定される感染経路

■ 飛沫(ひまつ)感染

感染者の咳やくしゃみの中に含まれるウイルスを吸い込むことで感染



■ 接触感染

ドアノブや手すりなどを介してウイルスのついた手で目・鼻・口に触れることで感染



この他に、医療現場や密閉空間などの極めて限定した場では「空気感染」も想定されています。

新型インフルエンザにかからないためには？(予防方法)

まずは、通常のインフルエンザ、風邪などの予防方法を習慣づけることが大切です。

■ マスクを着用しましょう



・咳やくしゃみの飛沫を吸い込んだり、ウイルスの付いた手が鼻・口に触れるのを防ぎます。

・周囲の人にうつさないためにも重要です。

■ こまめに手洗い・うがいをしましょう



・石けんをよく泡立てて、手首、手のひら、手の甲、指の間、爪の間まで念入りに洗いましょう。

■ 不要不急の外出は控えましょう

・新型インフルエンザは人と人との接触することにより感染が拡大します。人との接触を避けるため、不要不急の外出は控えましょう。

もし、新型インフルエンザが発生したら？

国、県、町の提供する確実な情報等をもとに、新型インフルエンザに対する正しい知識を得て、慎重に行動し、外出自粛など自らできる感染予防につとめましょう。

- 感染予防方法(手洗い、うがいなど)を普段以上にしっかり行いましょう。
- 人と人との接触をできるだけ少なくするため、極力外出をしないでください。やむを得ない場合は、マスクを着用するようにしてください。
- 「感染したかも?」と思ったら・・・

事前連絡なく医療機関を受診すると、待合室で感染を拡げてしまうおそれがあります。まずは、保健所が発生時に新たに開設する「受診案内・発熱電話相談」へお電話ください。



『中学生の税に関する作文・標語』 優秀作品表彰

12月1日、役場において、「中学生の税に関する作文・標語」の表彰式が行われました。作文109点、標語110点が寄せられ、長野県教育委員会賞など作文9点、標語8点が表彰されました。

また、富士見高原中学校に税教育推進の功績により、全国納税貯蓄組合連合会長より感謝状が授与されました。

受賞作文

【長野県教育委員会賞】

「税によってできたこと」

富士見高原中学校3年

植松美由紀

【関東信越税理士会諏訪支部長賞】

「税について」

富士見高原中学校3年

小池ほのか

【諏訪納税貯蓄組合連合会長賞】

「私の国と日本」

富士見高原中学校3年

ナヲニヨムスニサー

「税の大切さ」

富士見高原中学校3年

原田 舞奈

【富士見町長賞】

「税金について」

富士見高原中学校3年

窪田 彩里

「身近な税」

富士見高原中学校3年

名取 拓哉

「税について」

富士見高原中学校3年

新井 緑

「税金の大切さ」

富士見高原中学校3年

日野 香澄

「一円だけでもあれば幸せ」

富士見高原中学校3年

荒井 郷音



受賞された皆さん おめでとうございます

受賞作文から2点をご紹介します。
「税によってできたこと」

富士見高原中学校3年

植松 美由紀

私の税に対する認識は「難しい」だ。消費税ならまだわかるものの、所得税や法人税のことを誰かに質問されても答えられないだろう。ニュースで税のことが取り上げられても意味がわからず、結局ちがう話題を見てしまう。それだけ税のことには無関心だった。

けれど私の身の回りは、税によって成り立っていることだらけだ。一番身近なものは学校。私たちが通っている学校は地域でも特に新しい学校だ。綺麗で使いやすいこの校舎を私はとても気に入っている。また、机は一セット一万円はすると前に先生が言っていた。一人に一万円ということは、学年や学校全体で考えるととても大きな額になる。その上、校舎の建設費や教材などのお金がかかっている。私たちの教育にかかる費用はとてつもなく大きい。それを税金で支払っている。税があるから今の生活ができていっていることになる。

ただ、これは日本で使われている税金の一部分でしかない。税はいろいろな人の役に立つために、様々な使い方をされる。医療費の一部を負担したり、いつも歩いている道路や水道などの整備のために使われたり、他国の支援救助に使われたりする。日本国民だけでなく、今生活に困っ

ている海外の人たちのためにも多くの税金が必要とされている。

今年、私は町の派遣事業の一環としてニュージーランドでホームステイをした。海外で言葉が通じない相手と一緒に過ごすという体験はなかなかできない。ニュージーランドで過ごした時間はとても楽しくて充実したものだったし、一生の思い出になるものだった。もちろん、それはいろんな人達の協力があったからこそできたことだ。ホストファミリーや現地の人達はもちろんのこと、応援してくれた家族に感謝したい。けれどこの事業に協力してくださった人達はまだまだいる。この事業は個人の負担の七割が補助金から出ている。そしてこのお金は税金から出ている。きつとこの補助金がなければ、ホームステイに参加しなかっただろう。会ったこともない人が払ってくれた税金によって、貴重な体験ができた。毎日学校に通って授業を受ける。病気になるってもきちんと治療してもらえる。道路は整えられていて、ゴミも処理されている。快適な暮らしが送れる。これはすべて税金があるから。私達の生活には税金が必要なのだ。そう考えると無関心で税のことを知らないは大変なことになってしまう。

自分のために、周りの人達のために、次の世代の人達のために、少しでも税のこと知っていくことがとても大事だ。私達の行動によって未来が良くなるのなら、税金を有効に使うことが一番の近道だと思う。

受賞標語

【諏訪税務署長賞】

考えて一人ひとりが税のこと

富士見高原中学校3年 原田 舞奈

【諏訪地方事務所長賞】

大切な未来を築こう 税金と

富士見高原中学校3年 日野 香澄

【関東税理士会諏訪支部長賞】

税金は誰もが

ボランティア

富士見高原中学校3年 深澤 一真



たくさんのご応募ありがとうございました。町では、受賞作品を税の通知用封筒などに印刷し、税への意識向上に役立てていきます。

【富士見町長賞】

税金で笑顔があふれる 町づくり

富士見高原中学校3年 矢澤 将

税金で かがやく明日に また一歩

富士見高原中学校3年 小池佑佳里

つくりだす 明るい未来 税金で

富士見高原中学校3年 樋口 尊義

税金で 納めてつなごう 未来へと

富士見高原中学校3年 田中 里佳

税金で 豊かな暮らし つくります

富士見高原中学校3年 井出 朱音

「税について」

富士見高原中学校3年

小池 ほのか

税とか税金は大人しか関係ないと思っていたので、今まで良く知りませんでした。

でも、実は中学生の私達にも関係があったことを、最近になって知りました。納めていなくても、学校で私達が使っている机やイス、教科書、他にもいろいろと、税金というお金で買ってもらい、私達が使っています。交番や消防など私達を守ってくれる人達も、税金があるからいるし、市町村の図書館などの施設も、税金によって作られた建物でした。ゴミ

の処理ができるのも税金のおかげです。つまり、税金がなければ、私達中学生や小学生は勉強ができないし、火事がおきても消えるのを待つか、自分たちで消さないといけません。図書館で本を借りることもできないし、おまけにゴミはあふれかえってしまいます。そんな世界、とても想像できません。なので、私は、税金はすごいものだと思うし、必要なものだと感じました。

でも、テレビのニュースや新聞では税金についてあまり良いことを言わないし、書きません。何でだろ。税金がないと生活できないのになあと思っています。

しばらくして、税金は使いみちはいくつあるけど、納めている分もたくさんあることも知りました。消費税や所得税など、たばこにも税金

がかかっていました。そして、所得税というのは、毎月のお給料から引かれていることも知りました。他にも納めている分があるとすれば、結構払っていることになりました。消費税が上がった」というニュースも聞いたことがあります。両親に聞いても、「やっぱり大変かなあ、ガソリンのお金が高くなっているのも、税金が上がったからだし。」と話してくれました。税金がないと大変だけど、税金を納めるのも大変。なんか税金って難しいなと感じました。

そんな時テレビで、私よりも小さい子たちが学校にも行けず、働いている国のことをやっていました。その国はゴミだらけで、貧しい人と裕福な人との差がとても大きく、貧しい人達は食べる物もほとんどないほどなのに、裕福な人はちゃんとした家で、毎日たくさんのお金を食べていました。日本とその国の政治的な面のちがいに、税金があるかないか、もありました。

この事実を知り、やはりとても大切なものなんだと感じました。納めるのは大変でも、みんなが平等に楽しく生きていくためのお金なんだ、と思えば良いのではないのでしょうか。そして私達中学生は、税金というお金制度を知り、理解し、常に興味を持っていくことが大切です。自分達にも関係のあることだと感じている必要があるからです。そして、その制度がないために、つらい思いをしている人がいることも知っておくべきだと思っています。

所得税・住民税 申告情報 第2回

— 所得税の還付申告は
1月から税務署で受け付けています —

申告書は自分で書いて
お早めに！

確定申告をしなくてもよい場合でも、次のような方は還付を受けるための確定申告書を提出することができます。

- 給与所得や退職所得のある方で雑損控除・医療費控除・寄付金控除・住宅借入金等特別控除などを受けられる方
- 給与所得者で年の途中で退職し、その後就職しなかったため年末調整を受けなかった方
- 予定納税をしたが、確定申告の必要がなくなった方

還付申告書は 1月から提出することができます。確定申告の期間（2月 16日～ 3月 16日）は申告会場が大変混雑しますので、自分で記入してお早めに郵送などにより提出してください。

確定申告期限は、平成 21年 3月 16日(月)です。

【確定申告の無料相談】

関東信越税理士会諏訪支部では、下記のとおり、給与所得者や年金を受給されている方を対象に確定申告無料相談を行います。（2月 15日までは、還付申告が対象となります。）最寄りの会場で、お早めにご相談ください。

相 談 会 場	相 談 日 程	受 付 時 間
岡谷市 アミューズメントスクエア 2階 岡谷市民ミーティングルーム (イルフプラザ向い立体駐車場 2階)	2月 3日(火)～ 2月 12日(木) 2月 5日(木)及び土・日・祝日を 除く	午前 10時～午後 3時 正午～午後 1時 昼休み
茅野市 茅野市議会棟(市役所北隣)		

＊＊住宅ローン控除を 受けられている皆さんへ＊＊

平成 11年から 18年の間に住宅を取得し入居された方で、住宅ローン控除をされており、その控除額が所得税額から控除しきれなかった場合は、申告をすることにより翌年度の住民税（所得割）額が減額されます。

平成 20年度の住民税で減額措置を受けた方で、21年度も該当される方は、3月 16日(月)までに申告書を提出してください。

ご不明な点は、役場財務課 町民税係
(62-9122 (☎)9122)までお問い合わせください。

国税庁ホームページ 確定申告書等作成コーナーをぜひご利用ください。

申告書用紙を入手する必要がありません。24時間いつでもご都合のいい時間に申告書を作って、添付書類とともに郵送等で提出できます。

＊ 年金所得のみの申告、年金所得と給与所得・不動産所得などの合算の申告や医療費控除の適用を受ける方の申告など、ご利用の多いケースに対応しています。

＊ 医療費控除明細書の作成ができます。

＊ 青色申告決算書や収支内訳書の作成ができます。

<http://www.nta.go.jp>



【確定申告書の提出・お問い合わせ先】

〒392-8610 諏訪市清水 2丁目 5番 22号

諏訪税務署 個人課税部門 57-5211

国保からのお知らせ

● 出産育児一時金が改定されました

平成 21年 1月 1日から、産科医療補償制度(仮称)に加入した分娩機関で出産した場合、従来 35万円だった出産育児一時金が 3万円アップされ、38万円となります。これは、医療紛争処理に対応するための補償制度がスタートしますが、その時期に合わせ引き上げを行うものです。

詳しくは、役場住民福祉課 国保年金係 (62-9111) 窓口にお問い合わせいただくか、財団法人日本医療機能評価機構のホームページをご覧ください。

富士見町健康づくり計画

健康ふじみ21

計画期間 H15年度～24年度

心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町



富士見町健康づくり計画「健康ふじみ21」は平成15年に策定されました。豊かで恵まれた自然環境を大切に、町民が健康に暮らし、すこやかな子育てができるよう、「心も体もいきいきと楽しく暮らせる高原の富士見町」を町民共通の健康づくりの目標として推進してきました。

平成19年には、計画開始からの課題、目標数値等を中間評価しました。

これまでの活動を振り返り、中間評価によって明らかになった現状と、引き続き町民の皆さんに心がけていただきたいことをまとめました。ご家庭で今後の参考にしていただき、みんなで健康ふじみ21を達成しましょう。

みんなでめざす 健康ふじみ21



5分野の目標に向けて、町民の皆様と一緒に健康づくりをすすめます。



栄養・食生活



運動習慣



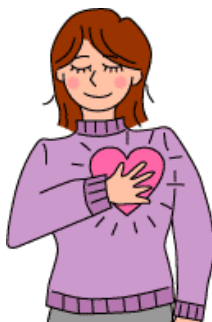
健康診断



歯の健康



すこやか親子



心の健康



たばこ・アルコール対策

すこやか親子

目標：子どもが生きる力を持ってともに育ちあえる

絵本の読み聞かせをしている親は県(82.4%)と比較して少なくなっています。

テレビが1日中ついたままの状態で生活している子どもがいます。

子育てに自信が持てない親が多く、子育ての相談相手がいないと答える親もいます。

(単位:%)

指 標		現状 (H19)	目標値
絵本の読み聞かせをしている親の割合	策定時調査未実施	7.4	増加→10.0
テレビが1日中ついたままの状態 で生活している子どもの割合		1.3	0
子育てに自信が持てない親の割合		7.5	減少傾向へ
子育ての相談相手がいない親の割合		0.9	0
育児に参加する父親の割合		8.4	増加→10.0

(子育てアンケート)

個人が心がけたいこと

- 家族ぐるみで生活リズムを整える。
- 子どもは元気に外で遊ぶ。
- 親が子どもに小さい頃から本の読み聞かせをする。
- 親子でスキンシップをとる。
- 子育ての悩みを抱え込まないようにする。
- 妊娠期から適切な指導をすすんで受ける。



心の健康

目標：心と心が通い合いゆとりをもって
安心して暮らせる環境づくり

非常にストレスを感じている人が増加しています。また、睡眠が十分に取れていると感じている人は減少しています。

(単位:%)

指 標	策定時 (H14)	現状 (H19)	目標値
非常にストレスを感じている人の割合	男 11.0	16.1	減少 (策定時値維持)
	女 14.0	18.2	
睡眠が十分に取れていると感じている人の割合	男 39.0	33.9	増加 (策定時値維持)
	女 33.0	32.3	

(健康アンケート)

個人が心がけたいこと

- 心地よい睡眠・休養を心がける。
- 適度な運動・バランスのとれた食習慣を心がける。
- 自分にあったストレスの解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合う。
- 身近な相談相手を持ち悩みをかかえ込まないようにする。
- 楽しみ・生きがいをもつ。

たばこ・アルコール

目標：飲酒・喫煙は節度ある自己コントロールを

成人の喫煙率は男性は減少し、女性は増加しています。未成年者の喫煙・飲酒の経験者は減少しています。

適正飲酒量を知っている人は増加しています。

50歳代男性の4人に1人が多量飲酒(1日あたり3合以上)でした。

(単位:%)

指 標	策定時 (H14)	現状 (H19)	目標値
喫煙率	男 47.1 女 4.1	38.1 5.1	34.2 2.1
未成年者の喫煙・ 飲酒者の割合	喫煙 高3男 32.9 高3女 15.4 飲酒 高3男 45.2 高3女 42.3	14.3 14.3 33.9 37.1	0
適正飲酒量を知っている人の割合	男 75.1 女 72.6	79.7 84.0	100
多量飲酒者の割合	(新指標)	男 9.8 女 1.0	7.8 0.8

(健康アンケート、高校生健康アンケート)

個人が心がけたいこと

- 喫煙・アルコールが身体に及ぼす影響などの情報に注意する。
- 未成年者はたばこを吸わない・酒を飲まない。
- 未成年者に喫煙・飲酒をすすめない。
- お酒を飲むときは自分の適量を知り、節度ある飲酒を心がける。



栄養・食生活

目標：楽しく食べて身も心もすこやかに

朝食欠食者は、小・中学生、20歳代の男性は減少しましたが、園児、30歳代の女性は増加しています。

食事バランスガイドを知っている人は男性36%、女性49%でした。

1日当たりの食塩摂取量は減少していますが、県の目標には達していません。

子どもだけで食事をしている小学生は増加しています。

(単位:%)

個人が心がけたいこと

- 朝食の大切さを理解し、朝食欠食をしない食習慣を身につける。
- 自分の適正量を知りバランスのよい食事を心がける。
- 家族そろって楽しく食事をする機会を増やす。
- 地域でとれた食材をできるだけ使い、昔ながらの行事食のいわれを子どもに伝え一緒に料理する。

指 標	策定時 (H14)	現状 (H19)	目標値
朝食欠食者の割合	園児 5 ^{*1} 小学生 17 ^{*2} 中学生 29 ^{*2}	8 ^{*3} 8 13	0
朝食をほとんど 食べない人の割合	20歳代男 13 30歳代女 2	4 6	0
食事バランスガイド を知っている人の割合	(新指数)	男性 36 女性 49	60以上
1日塩分摂取量	12.5g	11.7g	10g以下
子どもだけで食事を する人の割合	小学生 11	15	0

(保育園・学校栄養士会アンケート、健康アンケート、諏訪地方包括医療栄養問題協議会調査 *1:H16 *2:H13 *3:H18)

からだの健康

目標：からだの大切さに気づいて、健康でいきいきと生涯満足して暮らしていけるからだづくり

基本健診を受ける人は増加しました。生活習慣病に関する異常が見つかる人も増えています。

(単位:%)

運動習慣における目標

からだを動かす楽しみを知り、自分にあった活動を習慣にして身体機能を維持することができる

普段からだを動かすようにしている人はほぼ横ばい、平均歩数は各年代で減少の傾向がみられ、1日平均6,000歩未満の人が増加しています。

歯の健康における目標

生涯を通じて歯を大切にすることができる

小学校における虫歯のない者は増加していますが、近隣の市町村と比較して低い状況です。

80歳になっても20本の歯を残そうという「8020運動」について知っている人は2人に1人でした。

指 標	策定時 (H14)	現状 (*H18)	目標値
基本健診受診率	34.1	48.0	65.0
生活習慣病有所見率	高血圧 24.1 糖尿病 13.9	25.9 18.6	減少

(老人保健報告)

(単位:%)

指 標	策定時 (H14)	現状 (H19)	目標値
普段からだを動かすように している人の割合	男 62.6 女 62.8	61.6 64.1	68.1 70.0
1日あたりの平均歩数 (20～50歳代)	男 8338歩 女 7950歩	7452歩 7195歩	1万歩 1万歩
1日平均6,000歩 未満の人の割合	30.3	39.5	30以下

(健康アンケート・歩数調べ)

(単位:%)

指 標	策定時 (H14)	現状 (H19)	目標値
小学校における虫歯の ない者の割合	20 ^{*4}	26.4 ^{*5} (諏訪郡 33.9)	30
小学生における永久歯の 1人あたり虫歯の本数		0.8本 ^{*5}	0.5本
「8020運動」について 知っている人の割合	51	50	60

(学校保健統計、健康アンケート *4:H13 *5:H18)

個人が心がけたいこと

- 自分の身体の状態について、関心を持ち正しく理解する。
- すすんで健診を受ける。また、結果を確認し、精密検査もきちんと受ける。
- 出来るだけ歩くようにする。
- 健康体操等を生活にとりいれる。
- 食後の歯みがきを習慣づける。

みんなで支える「健康ふじみ21」

これからも、自らの健康に積極的に関心を持ち、楽しく、充実した生活を送れるよう、皆さんの健康づくりへの支援と、健康づくりに取り組める環境づくりを進めていきます。

「健康ふじみ21」では、5つの分野で目標を実現するために必要なことを、次のように決めています。

栄養・食生活

目標：楽しく食べて身も心もすこやかに
健康的な食生活を送る
会話のはずむ楽しい食事をする
郷土料理の良さを見直し次世代に伝承する
安全な食物を食べる
地球環境にやさしい食生活を送る

からだの健康

目標：からだの大切さに気づいて、
健康でいきいきと生涯満足し
て暮らしていけるからだづくり
健康なからだづくりを目指す
健康な人は健康を維持し、健康に不安がある人も、自分なりの健康づくりを目指す
病気と上手に付き合えるからだづくりを目指す
生涯自立した生活ができるからだづくりを目指す

すこやか親子

目標：子どもが生きる力を持ってともに
育ちあえる
子どもが元気に育つ
親が楽しく愛情をそそいで子育てをする
妊娠・出産を喜べる

心の健康

目標：心と心が通い合いゆとりをもって
安心して暮らせる環境づくり
心の健康の大切さを知る
自他ともに命を大切にする
心の健康を保ちながら自分らしい生活を送る

たばこ・アルコール

目標：飲酒・喫煙は節度ある自己コントロールを
未成年の喫煙・飲酒をなくす
意志をもってたばこの害から身を守る
受動喫煙(間接喫煙)の防止
喫煙者の自主的禁煙をすすめる
節度ある適度な飲酒に心がける

「健やか生活習慣」のすすめ

社会背景・生活習慣等の変化により、近年、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん等の生活習慣病にかかる人やその予備群の人が増加しています。生活習慣病を原因とする死亡は死亡全体の約7割を占めています。生活習慣病の発症は、偏った生活習慣の積み重ねが原因です。自らの行動を変え、生活習慣病の発症や悪化を予防しましょう。

「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「節度ある飲酒」「歯の健康」「心の健康」

まずは何か1つあなたの健康のため、意識してみませんか。

年に1回健康診査を受けましょう。
40歳からは、生活習慣病予防のため特定健診を必ず受けましょう。
がん検診を定期的に受けましょう。
健診・がん検診等は、必ず結果を確認しましょう。

* 基本健診・がん検診等の申込みについては、2月に希望調査を実施します

有線放送電話と告知放送システムからのお知らせ

■平成22年3月31日をもって 有線放送電話は廃止します

現在、有線放送電話だけを使用のご家庭におきましては、N T T電話または携帯電話等に加わっていただくよう、お願いいたします。

有線放送電話は平成21年4月1日より電話機能だけとなり、お知らせ放送は新たに運用される告知放送システムで行われます。これに伴い、使用料は普通回線月額1,450円を1,050円に、専用回線月額2,600円を2,200円に変更させていただきます。

なお、放送だけ利用されている方は、平成21年4月1日より放送が聞こえなくなりますので、有線放送電話廃止届を総務課文書情報係へ提出してください。

■平成21年4月1日より告知放送システムの運用を開始します

告知放送システムとは、町からの行政情報、小中学校からのお知らせ、火災、緊急情報、防災情報、地区等での行事・お悔やみのお知らせ等を放送するものです。受信端末機1台及び工事料は町が負担しますので、加入申し込みをされていない方は、早めにお申し込みください。

なお、使用料は受信端末機1台につき月額400円で、有線放送電話使用料として徴収させていただきます。

また、告知放送システムには、「グル-プ放送」機能があり、体育協会・文化協会・高齢者クラブ等の団体にグル-プ毎にお知らせ放送ができますので、希望される団体は総務課文書情報係へお申し込みください。

現在、告知放送受信端末機及びスピーカ-の設置工事を行っています。工事が遅れている地区がありますが、LCV(株)より順次連絡を取り工事を進めますので、ご了承ください。

申込 問 総務課 文書情報係 62-9321 図 9321

富士見町の特産品を開発しませんか！

町では、地域の活性化や地域経済の向上を目指し、地域資源を活かした特産品の開発を支援します。富士見町をPRしていくための夢や希望の持てる物、販売可能な物等をあなたのアイデアで開発してください。製品開発が夢づくり・技づくり、そして町のイメージアップにつながります。協働のまちづくりに、積極的なご応募をお願いします。

これまでの受賞作品例



ハーブティ



おっとう辛みそ



古代米



ブルーベリージュース

- 〔応募資格〕 町内在住の個人・団体 他
- 〔応募基準〕 食品・工芸品・お土産など、地域資源を活かしたもの、新規に開発したもの、あるいは富士見にゆかりのあるもので特産品となるもの。
- 〔交付金額〕 交付金額は、1件10万円以内とし、金額・採用件数は審査会で決定します。
- 〔応募期限〕 平成21年2月3日(火)
- 〔応募方法〕 総務課新しいまちづくり係・富士見町商工会に備え付けの応募用紙に記入の上、提出してください。
- 〔審査会〕 2月上旬 応募者は審査会に製品をお持ちいただき、簡単なプレゼンテーションをしてください。町理事者・商工会関係者・県関係者などによる審査で採用(交付金支給)決定します。
- 〔発表〕 平成20年2月21日(土)『富士見の日』

アイデアの権利関係は参加者本人に帰属します。町は、広報やホームページでその製品を紹介し、製品化や販路についてのアドバイスや製品のPRなどを共に行います。また、特産品会議や特産品バックの研究、特産品研修への参加など情報提供や協力体制を作ります。

問 総務課 新しいまちづくり係 62-9328 図 9328

< 富士見町無料職業紹介所のご案内 >

町では、近年の厳しい雇用情勢の改善を図り、地域経済の活性化に資するため、「富士見町無料職業紹介所」を開設しています。町内の事業所に勤務を希望する方(対象：町内に居住する方及び居住を予定している方)と町内の事業所に、雇用の求人・求職の紹介、あっせんを行います。職業区分は、一般事務、製造・製作です。求人・求職のご希望やご相談等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。

問 産業課 商工観光係 62-9228 図 9228

見直そう！ごみの減量と資源化

—資源物の収集量と処理費用をお知らせします—



資源物の収集

気づかないうちに、日々の生活の中で私たちはどれほどもったいないことをしているのか。また、無駄なことをして、ごみを増やし、エネルギーを使い、環境を破壊しているのか。

ごみになってしまうものを入りしなない暮らしは大変難しいことですが、ごみの量を減らし、分別することによりごみの大部分をリサイクルすることが、これからの時代に求められた重要な課題です。

ごみの減量と資源化の推進は、私たち一人ひとりの努力の積み重ねです。毎日出るごみをもう一度見直しましょう。



資源物(紙)の収集運搬

平成19年度に収集した資源物の量と処理費用

種類	品目	収集量	1人1年当り	収集運搬費用	処理費用	リサイクル商品(代表的なもの)
びん類	無色	45.5t	2.9	2,419千円	1,385千円	びん、タイル、ブロック
	茶色	41.1t	2.6			
	その他	25.3t	1.6			
古紙類	新聞・チラシ	232.0t	14.9	8,921千円 (収集運搬・処理業務を一括委託)		新聞紙、印刷用紙、情報用紙
	雑誌・その他	184.8t	11.9			雑誌、厚紙、ダンボール
	ダンボール	80.5t	5.2			ダンボール、ロール紙の芯
紙パック		2.0t	0.1	8,897千円		トイレ用ペーパー
ペットボトル		10.4t	0.7		売却 (5円/～)	作業着、筆記用具、ごみ袋
発泡スチロール 白トレイ		4.2t	0.3		352千円	ビデオテープのケース、おもちゃ
布類		21.8t	1.4		682千円	雑巾、海外向け古着
容器包装プラスチック 硬質プラスチック等		60.9t	3.9		5,117千円	プラスチック製品、固形燃料
有害物	蛍光灯	3.4t	0.2		1,434千円	蛍光管ガラス、水銀
	乾電池	3.8t	0.2		1,206千円	マンガン、鉄製品
天ぷら油		3,070	0.2		NPOに提供	BDR(バイオディーゼル燃料)

町では、平成19年度から資源物の収集品目に容器包装プラスチック、硬質プラスチック等、天ぷら油を加えて10種類15品目(平成20年度からは6種類17品目に再編)の資源物収集を実施しました。

平成19年度にこれらを収集運搬・処理するために要した費用は、30,413千円(1人当たり1,960円)でした。

資源物の出し方をもう一度ご確認ください

資源物として集まったものの中に、かなり汚れたものやリサイクルに支障となるものがたくさん混入していて、処理業者が困っています。

せっかく分別して出した資源物が利用できない場合がありますので、出し方をきちんと守ってください。

問 建設課 生活環境係 62-9114 (有)9114

○はじめよう「3R」

3Rとは

Reduce(リデュース:発生抑制)

物を大切に使う、ごみをなるべく出さないようにする。

Reuse(リユース:再利用・再使用)

物を無駄にせず、使える物は繰り返し使う。

Recycle(リサイクル:再生利用)

使い終わったら、再び資源として利用する。

●3R行動の第一歩

容器や包装が、できるだけ簡易な商品を選ぶ

再使用できる容器の商品を選ぶ

買いすぎに注意して無駄を無くす

長く使える物を選び、大切に使う

●分別はできていますか

混ぜればごみ、分ければ資源

●「粗大ごみ」をごみとして出す前に

修理すれば、もう一度使えませんか

友人や近所で、その品物を必要としている人はいませんか



一人ひとりの小さな減量努力が大きな減量効果

1人1日の排出量300gをめざして

— 家庭系可燃ごみ減量の具体的な数値目標を設定して、審議会が提言 —

可燃ごみの焼却処理を諏訪南清掃センターで共同処理をしている現状や南諏衛生施設組合一般廃棄物最終処分場の残容量が僅かとなっている中で、分別によるごみの減量と資源化の促進を基本に置き、年々増加するごみ処理経費等の抑制を図るためにも、ごみの発生抑制、資源のリサイクル等を住民の皆さんとともに推進することは喫緊の課題です。

富士見町一般廃棄物減量等推進審議会は、15名の委員により平成 19年 2月から 14回の審議会を開催し、諏訪南ごみ減量推進会議の 4回にわたる提言を受けて、富士見町の現状を踏まえたごみの減量と資源化について検討を行ってきました。特に、家庭から出される可燃ごみの減量と資源化について富士見町ならではのさまざまな方策を検討し、今後さらに施策展開すべき内容を取りまとめた提言書を 11月 17日に町長に手渡しました。



提言書の提出 11月17日

提言の主旨

- 1 ごみの減量化は、分別を徹底することから始まると考えます。
特に、可燃ごみの減量が急務であり、容器包装プラスチック、紙類、生ごみは資源ごみとして分別し、可燃ごみとして出さないことが重要です。
- 2 資源ごみは、分別収集を徹底してリサイクルを推進する必要があると考えます。
- 3 可燃ごみの約半分を占める生ごみを分別し、ホームコンポスト等を利用した自家処理の推進を図る必要があると考えます。
- 4 住民、事業者、行政の三者がそれぞれの役割と責任をもち、ごみの減量と資源化を推進するために必要な施策を実施する必要があると考えます。

あなたは燃えるごみをどのくらい出しているかご存じですか？

削減目標達成計画 (年度ごとの削減目標)

家庭系可燃ごみ1人1日の排出量

平成 19年度 (実績)	平成 21年度 (中間目標)	平成 22年度 (目標)
459g	370g (20%削減)	300g (35%削減)

家庭系可燃ごみ排出量と削減量

平成 19年度 (実績)	平成 21年度 (中間目標)	平成 22年度 (目標)
2,598 t	2,100 t (498 削減)	1,700 t (898 削減)

目標設定にあたり調査したところ、生ごみの自家処理や水切りの徹底、紙類やプラスチック類の分別の徹底を意識することによって1人1日の排出量が 200～300gでした。そこで、平成 22年度までに家庭系可燃ごみ1人1日の排出量を 300g(平成 19年度比 35%の削減)と設定しました。なお、平成 19年度に富士見町から諏訪南清掃センターに搬入された家庭系可燃ごみは 2,597.7tで、1人1日当たりの排出量は 459gです。

< 家庭で最初に取り組んでいただきたいこと >

各家庭において、1人1日当たりどのくらいのごみを排出しているかを把握(記録)し、家庭での減量目標を定めて達成をめざす。可燃ごみとして排出しているものを検証し、生ごみの自家処理や水切りの徹底、紙類やプラスチック類で資源化できるものを分別する工夫や努力を行う。

提言の主な内容(家庭における可燃ごみ減量のための具体的な取り組み)

生ごみ	紙ごみ	プラスチックごみ
食べ残しや食物残渣が出ないような購入や調理工夫を行う。 家庭において、コンポストや生ごみ処理機を利用して生ごみの自家処理を行い、可燃ごみとして排出しない。 コンポスト等を設置できない家庭では、水切りを徹底する。	紙類(汚れたもの等を除く)の全てを分別収集により資源化する。そのために家庭で紙ごみの発生時に分別を実施する。 過剰包装を断り、ダイレクトメールや郵送されてくる雑誌等は断るなど家庭に不用品な紙を持ち込まない。	プラスチック類(汚れたもの等を除く)の全てを分別収集により資源化する。そのために家庭で不用品となったプラスチック類の発生時に分別を実施する。 過剰包装を断り、家庭に不用品なプラスチック類を持ち込まない。 単にプラスチック類を分別するのではなく、汚れているものはリサイクルできないことを理解した分別をする。 マイバケット、マイバックを持参し、レジ袋を利用しない買い物をする。

「提言書」は、町のホームページでご覧いただけます。

問 建設課 生活環境係 62-9114 有 9114



富士見町

第37号

教育委員会だより

平成21年1月1日発行
富士見町教育委員会編集
62-9235
kodomo@town.fujimi.nagano.jp

定例教育委員会
1月14日(水)
2月18日(水)
午前9時30分より
役場3階会議室



「町中みんなで」

教育長

小林 洋文

新年おめでとうございます。

本年は、富士見高原中学校と南中学校の両校が来年4月の「夢のある明るい中学校」開校に向けて、統合の準備を進める節目の年です。2学期には、各校で開校式典が開催される予定です。

新しい学校については、中学校統合推進委員会および各部会で話し合いが進んでいます。もとより生徒の意見は丁寧に聞きます。新しい学校名は5月中を目途に協議されています。校歌、校章、制服、通学路・通学方法も、順に決定されていく予定です。また、教育内容・学年行事・生徒会・部活動などについては、両校の先生方が合同職員会議で話し合っています。

アフリカには、子どもは「村中みんな」で育てるといふ諺があるそうです。富士見町でも「町中みんな」新しい学校の誕生を祝福し、中学生が希望に満ちた笑顔で校門をくぐる事ができる雰囲気盛り上がることを心より願っています。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

町内校長室通信

地域の皆様に支えて
いただけて俳句づくり

境小学校長 松澤 秀明

子ども達に思いやりの心を日常的に育んでいくにはどうしたらよいかな悩んでいる時、地域にお住まいの方から「俳句は思いやりの心の詩である」とのお話をお聞きしました。

校長講話で俳句の心を紹介して作ってみませんかと呼びかけました。廊下に投句箱「境小こころの花」を置いて、子ども達に作った句を入れてもらい、学校行事などの挨拶の中で紹介してきました。それを聞いてくださったある方が「信濃境駅に俳句額を作るので子ども達の素晴らしい作品を掲示しませんか」と提案してくださり、それから毎月、句を入れ替えて見ていただけています。先日「信濃境駅開駅80周年記念全校俳句大会」を開催しました。4名の俳句の先生方にご指導いただきできた全校児童の作品を駅に掲示いたしました。駅を利用される方から「子ども達の俳句を楽しみにしています。」とのお声をお聞きし、関心を持って見てくださっていることに感謝しております。



▲信濃境駅で自分の俳句を見つけて喜び子どもたち

謝しております。

子どもたちの俳句の中にある豊かな感性に改めて感心し、このような心が育まれてきておりますのも、地域の皆様方にその都度お力添えをいただいていたからに他なりません。これから課題を共有して一緒に進めていかねばと願っています。

昨年1月の俳句より

(現在はそれぞれ1学年上に在籍)

はつもつで

いぬもいつしよにうれしそう

一年 加々見 健太

おしょうがつ

こたつもぐつてみかんくう

三年 熊谷 遼介

かきぞめで

きもちひきしめまをみる

五年 平出 怜

平成21年度 児童クラブ申し込みについて

- 対象児童 富士見・本郷・境小学校区に在住の小学校1年生から4年生で、放課後保護者が就労等で家庭に居ない児童。 夏休みなど長期休業中は、落合小学校区の児童も対象となります。
- 要件 保護者による送迎(迎えは午後6:45までに)ができること。
- 費用 利用料/月額3,000円 傷害保険料/年額500円
- お申し込み 締切日/1月16日(金)
提出先/各小学校・保育園または子ども課に提出してください。

問 子ども課 子ども支援係 62-9237 有 9237



特集
「進路私流」

未来に羽ばたく世代のみなさんへ

小林 さやか(高森出身)



夢を持つていますか。憧れの人はいますか。私は現在、愛知県で小学校の教員として働いています。中学校から胸に抱き続けた夢を今も追いかけています。憧れの友達、先輩、後輩、先生、地域の方、それぞれが私に大きな影響を与えてくれました。いつでも、その憧れの人に一步でも近づきたいと考え、行動したいと思っています。なかなか、実行は難しいですが・・・。

「教員は、生涯で千人の子どもに夢と希望を与える仕事である。」

この言葉を胸に、今日もまた、31名の子どもたちと共に学んでいます。周囲の人に何か役に立てることはないかと考えた時に、ある先生のこの言動に感銘を受け、今この職業に就いています。

ただ目標のない毎日を送っていても、もったいないと思います。今、将来に悩んでいるみなさんだからこそ、何か憧れを抱いてほしいと思います。それは、身近にいる人でもいいし、テレビに出てくるような有名人であってもいいと思います。

憧れが現実になるように、目標を見失わないように、かけがえのない日々を過ごしてほしいと思います。

八ヶ岳の風

「心に響く歌」サウンド・オブ・ミュージック
幾千の時を越えてこの胸に響く歌
町芸能音楽祭でこの歌声に包まれ、あのオーケストラ、ザルツブルグのアルプスや大草原の中へ飛び込んでしまいました。もう40年も前に見た映画ですが、その時の感動はどんなに時を経てもしっかりと心に残っています。
小学生の時描いた林檎のクレヨン画、「おいしく描けたネ」と頭に手を置いてくれた先生の大きな手、いつもはゲンコを見舞ったその手、戦後食糧難で空腹をこらえながら描いたことも合わさって、今でも胸に響いてきます。
たくさんの感動を大切に、心豊かな人になりたいものです。
教育委員 有賀 千秋

30人3脚 2年連続全国大会出場
おめでとう！ = 富士見小学校 6年 2部 =

11月16日(日) 横浜アリーナで開催の「小学生クラス対抗30人31脚全国大会」に出場、9秒61のタイムで予選タイムトライアル13位と健闘した6年2部(決勝トーナメントに進めず悔し涙を流しました)。

初めての挑戦は4年生のとき。翌年5年生で全国大会初出場、そして今年と、大舞台を見事に走りぬけました。

11月18日、担任の土屋明子先生、校長先生とともに町長に挨拶に来た細川匠さん、小泉連さん、樋口ひめ花さんの3人は、晴れ晴れした表情で、青森、沖縄など、全国から出場の27チームの子どもたちとの競技について、話してくれました。

4月からは中学生、それぞれさらに大きな夢に向かって駆け抜けてほしいですね。



【小学生クラス対抗30人31脚】

テレビ朝日主催で1996年に始まった。今年第13回。原則としてクラス単位、1チーム30人以上で参加、隣り合う選手と肩を組み、足をマジックテープで結んで50m走のタイムを競う。2008年長野大会の出場チームは22組で、6年2部の優勝タイムは9秒16。

編集後記

やりたいこととできるタイミングを、いつも見計らっています。そのため、新しい年には20年先くらいまで考えます。

自分の位置を確かめて、さあ今年の始まりです。(A)

話題

保育園で発表会

12月には町内各保育園で発表会が開かれました。入園当初はお家の方と離れ難かった新入園児たちもすっかり大きくなり、リズムや歌などを堂々と披露。会場いっぱい集まったお家の方々は、子どもたちの成長に目を細め、大きな拍手を送っていました。



本郷保育園桃組



今年も盛況！ ニチレイ「オープンハウス」

11月23日 洋ラン栽培を手がけるニチレイガーデンで、今年も「オープンハウス」が開かれ、これまで最高のおよそ700人が来場、遠くは長野市や伊那市方面からもおいでいただきました。

12品種800鉢が用意されたハウス内は華やかな色に包まれ、来場した皆さんはそれぞれにお気に入りの鉢を求めていました。今シーズンの人気は「リトルダンサー」と新品種の「オリオンスター」に集まっているとのことです。

「家庭でできる小さな工夫で住みよい地域づくりを！」第26回 富士見町生活展

11月16日 町民センターにおいて“見直そう 私たちの暮らし 守ろう みんなの笑顔”をテーマに「生活展」が開催されました。

健康・食生活・環境・福祉・防災など、日々の生活に関わる取り組みをされている各種団体の皆さんが、日頃の活動や暮らしの中の工夫を紹介しました。また、地場産の食材を使ったすいとんのサービスや生ごみを出さない料理の紹介、古布を使った布ぞうり作りなども行われ、来場した皆さんは、それぞれのコーナーで説明を受けたり手にとって見たり、また自分の手で作ってみたりと、家庭に帰ってできる暮らしのアイデアをたくさん学びました。



地場産の野菜と味噌を使ったすいとんのサービス



安全な食品の紹介



健康チェック



生ごみを出さない料理の紹介



12/14 主会場の西伊豆中学校で記念撮影

西伊豆町 「夕陽の郷マラソン大会」参加

12月14日 姉妹町西伊豆町で開催された「第3回夕陽の郷マラソン大会」に、今年も約40名の「富士見町選手団」を組み参加しました。当日は生憎の雨模様でしたが、保育園児から一般まで当町から参加した選手の皆さんは、全員完走。また、大会前日には遊覧船に乗ったり、「夕陽の郷日本一宣言」をした西伊豆町の夕陽を眺めたりと、西伊豆町を堪能した2日間でした。

ファミリー15キロなど手軽に走れるコースもありますので、来年はぜひご参加ください。

サンタさんから プレゼントもらったよ!

12月13日 コミュニティ・プラザで富士見町図書館主催のクリスマス会が開かれました。絵本の読み聞かせやクリスマスアニメを楽しんだ子どもたちは、突然現れたサンタクロースから美味しいプレゼントをもらい、大喜び。楽しくて嬉しいクリスマス会になりました。



うちの村のお宝紹介 第15回『区史再編に取り組む瀬沢』

今月は瀬沢区より、歴史のある法被と区史再編の取り組みを昨年の区長小林勝さんにご紹介いただきました。

衿に瀬組、背中にせと入った瀬沢の法被の歴史は大変古く、江戸時代から伝わっているものだそうです。前回の御柱の際村中で作り直したそうですが、せの文字の微妙な筆跡は残されていた古い法被から再現したそうです。先代の瀬組の皆さんの心意気が伝わってくるような粋な法被で、次回の御柱もがんばっていただきたいですね。



▲ 区史
編集会議



▶ 昭和34年発行の
「郷土のあゆみ」

次に区史の紹介をします。瀬沢区には「郷土のあゆみ 瀬沢区」という区史があります。この区史は昭和34年に発行されたもので、懐かしい謄写版印刷です。当時落合村の村史を作ろうという動きがありましたが、途中で解散したため、その資料を引き継ぎ瀬沢の皆さんにより区史としてまとめられたものだそうです。富士見町の史跡や史実がたくさん織り込まれているほか、区民の家系図（古い家では十数代以上）や、区の歴史がまとめられています。

昨年区の高齢者クラブより、区史の傷みが激しいこと・加除訂正等の必要が生じてきていること、また区史をほしい家庭が増えたことなどから再版の要望があがり、平成20年度の事業として取り組んできました。原版に忠実に再編することを基本に、編集委員6名により、連日調査や打ち合わせ、編集作業が続けられています。来年の春の完成を区民みんなで楽しみにしているそうです。

次回は富士見台をご紹介します。

平成21年

区長さんを紹介します

1年間よろしくお願いします

御射山神戸区	小林 幹男	瀬沢新田集落組合	雨宮 安治
栗生集落組合	小松 光栄	富里区	名取千代兵
大平区	日野 哲三	富士見台区	久保 和彦
松目区	小泉 彦二	桜ヶ丘区	久保田正二
原の茶屋区	小池 清一	下島木集落組合	小池 敏雄
若宮区	名取 弘志	上島木区	窪田 雅晴
木の間区	折井 金興	神代区	森山 和男
花場区	齋藤 三男	烏帽子区	濱 志津典
休戸区	大橋 利彦	平岡区	名取 三郎
横吹区	花原 洋	机集落組合	五味 英朋
とちの木区	樋口 清	先能集落組合	名取 忠士
富士見区	小島 秀男	瀬沢区	久保 泰彦
南原山集落組合		小六区	小池 清二
富原区	植松 光幸	高森区	小林 哲郎
富士見ヶ丘区	小口 俊彦	信濃境区	有賀 廣幸
塚平区	進藤 芳彦	池袋区	金井 勝美
富ヶ丘区	沼上 勝	田端区	平出 雅明
乙事区	名取 利房	先達区	小林 久人
立沢集落組合	小池金仁郎	葛窪集落組合	小林 久人

東都高原富士見会だより



小池 正文
東京都杉並区
(乙事)

すぎなみ夏の二大祭

私は、生まれ故郷の乙事を離れ上京して50数年になります。現在は杉並区に在住しています。

杉並区は、公園・川・神社・樹木と四季の緑花等の多い住み良い町です。また、祭事が盛大で、特に「阿佐ヶ谷七夕祭」と「高円寺阿

波踊り」は、東京名物の夏の二大祭です。「七夕祭」は昨年55回を迎えましたが、8月上旬の5日間は阿佐ヶ谷駅南口のアーケード街約7百メートルは竹と吹き流し短冊や張りぼての飾りで豪華でした。参加店は2百店以上で、観客は延べ5万人を超え、街は人波で埋まりました。「阿波踊り」は昨年52回を迎えましたが、8月下旬の2日間は高円寺駅周辺の道路を夜間車両通行止とし、商店街が踊り会場となりました。9ヶ所の演舞場より70数連の踊り連と踊り手約8

千人が、お囃しと掛け声に合わせ一斉に踊り始め、街は見物客の応援等で最高潮に盛り上がりました。踊り連は地元を始め、都内と近県、また本場徳島からの友情参加もあり、観客も2日間百万人を超えました。上京の節はぜひ、ご覧ください。

私は富士見会に参加して、町の皆様と歓談させていただいてありますが、最近の世界と日本経済の不況と少子高齢化社会の中で、町長様始め町議会と諸団体の役員様、職員、また町民の皆様が、町政に真剣に取り組んでおられる様子を痛感しております。

町の益々のご発展と皆様のご健勝を祈念しております。



松坂朝子さんとお母さん

南中 松坂朝子さん 「明るい選挙啓発ポスターコンクール」 … 1等入選

本年度の長野県明るい選挙啓発ポスターコンクールにおいて、中学校の部 応募総数631点の中から、南中学校3年の松坂朝子さんの作品が1等に入選し、11月に開催された「明るい選挙推進県大会」の席で表彰されました。おめでとございます。

作品は、これから明るい選挙推進のために活用されます。

お知らせ

簡易裁判所の
民事手続きについて

簡易裁判所の窓口には、民事訴訟等の手続きをわかりやすく説明した次のリーフレットや記入説明書付き定型訴訟用紙が備えてありますので、ご利用ください。不明な点は、最寄りの簡易裁判所の窓口の職員にお気軽にお尋ねください。

初めて簡易裁判所を利用される方のために
ご存知ですか？簡易裁判所の民事訴訟
ご存知ですか？簡易裁判所の少額訴訟
ご存知ですか？簡易裁判所の支払督促
ご存知ですか？簡易裁判所の民事調停
特定調停の申立てをされる方のために
特定調停の申立てをされる方のために
一方のために



諏訪・茅野・富士見・原合同
就職面接・相談会 開催

■日 時

1月29日(木)

* 就職支援セミナー

午後1時～午後1時50分

* 就職面接・相談会

午後2時～午後5時

■会 場

ホテル紅や2F

ルビーホール(諏訪市)

■対 象

再就職、E・U・ターン就職、新卒等、職を求める方(無料)

■内 容

* 求職者支援セミナー「就職活動のポイント」
* 就職個別相談会
(相談員：キャリアアカウンセラ、ジョブカフェ信州、諏訪公共職業安定所)

* 就職個別面接会
(参加予定企業25社) 他
* 諏訪市労務対策協議会

事務局
52-2155

就農準備セミナー開催

J A 信州諏訪・諏訪農業改良普及センター、農業開発公社及び諏訪地区就農支援連絡会では、地域農業の担い手確保育成のための就農準備セミナーを開催します。

農家子弟の方や、E・U・ターン、定年を迎える団塊世代の方など、

これから農業を本格的に始めたいと考えている方は、ぜひご参加ください。

■講義内容

農業を始めるまでのステップ / 営農計画の立て方 / 農業関係融資制度 / 農地の取得について(農地法・小作料) 他
セミナーを受講された後、就農希望の方への個別面談を行います。

< 就農準備セミナー 日程 >

開催日	時 間	会場(J A 信州諏訪)	電 話
1月26日(月)	午後6時30分 午後8時30分	田中線センター	24-3206
1月27日(火)		すわこ営農センター	57-2218
1月28日(水)		玉川支所 (サンライフ)	72-2185
1月29日(木)		富士見町中央支所	62-2010
1月30日(金)		原村営農センター 研修棟	79-4711

参加費は無料、どの会場へ参加いただいても結構です。

問

諏訪農業改良普及センター
技術普及係

J A 信州諏訪営農部

71-2700

57-2932

男女共生セミナー
講演会

日時：1月18日(日)
午後2時～3時30分
会場：コミュニティ・プラザ
大会議室
演題：「笑顔は薬」
講師：諏訪青年落語研究会
会長
すわこ 八福神 さん

* どなたでも参加できます。
* 参加は無料です。
* 託児ご希望の方は、1月9日(金)までにコミュニティ・プラザへお申し込みください。

問 コミュニティ・プラザ内
生涯学習課 男女共同参画係
62-7900
有 8145

消費生活の安定と向上をめざして

「長野県消費生活条例」平成21年1月1日施行

長野県では、高齢者などを狙いとした悪質商法の手口の巧妙化など消費者被害が後を絶たず、県の消費生活センターへの相談も5年続けて2万件を超えています。このような状況から、県においても国や市町村と連携し、関係機関を含めた総合的な対策を推進するため、今回の条例を制定しました。

■長野県消費生活条例のポイント

- 県・事業者・消費者の責務と役割を明記
消費者の「権利の確立」と「自立の支援」を基本として、県・事業者・事業者団体の責務と消費者・消費者団体の役割を明記し、消費者施策を推進する
- 不当な取引行為を具体的に規定
法の抜け穴を狙う悪質商法を規制するため、規制対象を明確にし、消費者に不当な不利益を及ぼす取引行為を防止するため具体的な不当行為を施行規則に規定し、消費者トラブルを防止し、取引の適正化を図る
- 県に調査・勧告・公表の権限を付与
商品などの安全性や不当な取引行為に対し、調査・勧告・公表の権限を付与し消費者の被害を防止する
- 最近の法改正に対応した新たな取組みを規定
国が公表した製品安全情報を、市町村・消費者団体・事業者団体などと協力して提供したり、消費者苦情の適切迅速な処理のための窓口の設置とあっせんを行う

問 長野県 企画部 生活文化課 026-235-7172 有 026-234-6579

住民だより 12月

■ 11月15日～12月14日の届出 ■ 敬称略
● 転入・転居・出生は14日以内に 死亡は7日以内に届出を

結婚おめでとう

氏名	出身地
細川 達則	御射山神戸
村松 由香	山梨県
三河 孝雄	南原山
名取 真由美	山梨県
五味 亮介	立 沢
窪田 記代子	富士見

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
小林 有希奈	太 一	千詠子	富士見
小松 歩温	俊 貴	恵 里	栗 生
畑 空良	英 樹	さ ち	御射山神戸
長島 暖	徹	雪	富士見
小池 俊輔	隆 輔	真由美	立 沢
名取 来夢	聡	いづみ	原の茶屋
小池 詩音	洋 介	和 美	富 里
良邊 晴音	和 孝	理 恵	乙 事

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
吉田 璋	66歳	馨	栗 生
小林 恵	85歳	恵	高 森
小林 満恵雄	96歳	一徳	高 森
小功 俊彦	67歳	睦 子	富士見
名取 和彦	68歳	正 彦	栗 生
鎌倉 彦三	85歳	勝 彦	富士見
名植 松枝	78歳	みどり	瀬沢新田
五三 美房	30歳	孝 洋	瀬沢新田
伊藤 芳	79歳	吉 晴	立 沢
三井 ぼ	84歳	久 章	乙 事
伊藤 不二夫	89歳	直 美	乙 事
植松 幸一	89歳	千 博	立 沢
小林 祥	60歳	祥	御射山神戸

1月の納税等

町県民税(第4期)

後期高齢者医療保険料 / 国民健康保険料
保育料 / 上下水道使用料 / 住宅使用料

納期限・振替日は2月2日(月)です

毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。ご利用ください。

問 財務課 収納係 62-9123 (有) 9123

教室

富士見高原病院

「からだの健康教室」

■日時

1月7日(水)

午後6時30分

(開場午後6時15分)

■会場

富士見高原病院5階会議室

■テーマ

「知っておきたい高血圧のクすりあれこれ」

■講師

岩村 文彦

(内科医・地域医療部長)

申込問

富士見高原病院

623030

スキー教室

体育館へ出かけるのかわらない距離にスキー場があります。

恵まれた環境を活かして、生涯を通じて楽しめるウインタースポーツであるスキーの技術を習得しましょう。

ご家族での参加も歓迎です。

■日程 1月29日 2月5・12・19日

(全4回、毎週木曜日)

午後6時30分

午後8時30分

集合・解散は開催要項にて

■会場

富士見高原スキー場

■受講資格

町内に在住又は通勤・通学す

る小学生以上

■指導者

NPO富士見町体育協会

スキー部員

■受講料

4千5百円

(リフト代・保険料)

■定員 30名 先着順

■申込締切 1月22日(木)

■その他

スキーウェア及びレンタルス

キーは、各自教室開始前に手配ください。

申込問

生涯学習課 社会体育係

622400 (有) 2750

募集

岡谷技術専門学校

平成21年度訓練生

■募集科目

*自動車整備科

(平成21年4月～2年間)

*2級自動車整備士の養成

*ものづくり技術科

(平成21年4月～1年間)

電子機械ものづくり技術者の養成

の養成

*機械制御コース

(平成21年4月～6ヶ月間)

機械制御基礎習得で早期就職

■応募受付期間(入校選考日)

1月5日(月)～1月19日(月)

選考日: 2月2日(月)

2月9日(月)～2月20日(金)

選考日: 2月27日(金)

3月5日(木)～3月13日(金)

選考日: 3月19日(木)

定員となり、また科目は、それ以降の募集及び選考は行いません。応募前に必ず応募可能かを当校まで確認してください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

応募資格等詳細はお問い合わせください。

くらしのガイド 1月(1月11日～2月10日)

相談・説明会

相談・説明会名	日 時	会 場
行政相談	1月16日(金) 午前10時～午後3時	町民センター
心配ごと相談	1月16日(金) 午前10時～午後3時	町民センター
出張年金相談	2月4日(水) 午前10時～午後3時	役場3階 301会議室
税 理 士 無料税務相談	1月14日(水) 2月4日(水) 午前10時～正午	下諏訪商工会議所会館 28-6666
結 婚 相 談	1月13・20・27日(火) 2月1日(日)・10日(火) 午後1時～午後6時	結婚相談所 (消防署隣り) 62-7853
シルバー人材センター 入会説明会	1月14日(水) 2月10日(火) 午後2時～	茅野広域 シルバー人材センター 73-0224
女性のための 悩み相談	一般相談は電話で受付 (毎週火曜日～土曜日)	県男女共同参画センター (岡谷市) 22-8822

心配ごと相談 問 社会福祉協議会 62-6766 圏 8988

スポーツスケジュール

日 時	事 業 名	会 場
1月12日(月・祝) 午後3時30分～	第43回 町民スケート大会	茅野市 国際スケートセンター
1月15・22・29日(木) 2月5日(木) 午後7時30分～	硬式テニス教室	町民センター
1月21日(水) 2月5日(木) 午前10時～	地域スポーツクラブ事業 ストレッチの集い	町民センター
1月23日(金) 午後7時30分～	フリースポーツデー	町民センター
1月24日(土) 午後3時30分～	第37回 南諏親善スケート大会	茅野市 国際スケートセンター
1月29日(木) 2月5日(木) 午後6時30分～	スキー教室	富士見高原スキー場
1月31日(土) 午前9時～	地域スポーツクラブ事業 ナチュラルウォーキング	入笠山周辺
2月7日(土) 午後1時30分～ 午後3時～	地域スポーツクラブ事業 キッズスポーツ冬季教室	ハケ岳コンディショニング サポート(乙事)
2月10日(火) 午後7時～	体育施設利用者会議	町民センター

問 生涯学習課 社会体育係 62-2400 圏 2750

主な行事

日 時	行 事 名	会 場
1月11日(日) 午前9時～	富士見町消防団出初式	富士見町役場前駐車場 他
1月11日(日) 午後1時30分～	富士見町成人式	コミュニティ・プラザ
1月18日(日) 午前10時30分～	つけものフェア	コミュニティ・プラザ
1月24日(土) 午前10時～	「富士見の子育て環境」 座 談 会	コミュニティ・プラザ
2月5日(木) ～6日(金)	西伊豆町スキー交流 (本郷・落合・境小5年生)	富士見高原スキー場

休日当番医・薬局

月 日	当 番 医	当番薬局
1月	11日(日)	高 原 病 院 62-3030 さくら藤沢薬局 61-1815
	12日(月・祝)	高 原 病 院 62-3030 藤 沢 薬 局 62-2106
	18日(日)	高 原 病 院 62-3030 ミツワ西友薬局 62-7586
	25日(日)	高 原 病 院 62-3030 さくら藤沢薬局 61-1815
2月	1日(日)	高 原 病 院 62-3030 ミツワ西友薬局 62-7586
	8日(日)	高 原 病 院 62-3030 さくら藤沢薬局 61-1815

粗大ごみの収集

1月19日(月)	立沢・新田・桜ヶ丘
1月26日(月)	乙事・小六・高森・烏帽子 富士見高原ペンション
2月 2日(月)	信濃境・池袋・田端・先達 葛窪
2月 9日(月)	下蔦木・上蔦木・神代 平岡・机・先能・瀬沢 富士見台

資源物の収集

1月15日(木)	本郷・落合・境地区
1月22日(木)	富士見地区
2月 5日(木)	本郷・落合・境地区

プラスチック類のみ

1月15日(木)	富士見地区
1月22日(木)	本郷・落合・境地区
2月 5日(木)	富士見地区

役場窓口業務 延長日

1月13日(火)・20日(火)・27日(火)
2月3日(火)・10日(火)

水道指定給水装置工事事業者 土・日・祝日当番店

月 日	当 番 店	電話	有線
1月	11日(日)	エ ン ド ウ	62 5656 2732
	12日(月・祝)	リビングクボタ	62 5391 3712
	17日(土)	富 士 見 設 備	62 2421
	18日(日)	太 陽 住 設	62 2093 8690
	24日(土)	ウ エ ノ ヤ	62 6810 3293
	25日(日)	山 本 管 工 事	64 2649 8940
2月	31日(土)	戸 井 口 建 設	65 3213 5396
	1日(日)	三 善 工 業	66 2078
	7日(土)	坂 本 鉄 工 所	62 2065 3153
	8日(日)	窪 田 設 備	62 7004 5833

こんにちは 地域包括支援センターです

来所・有線電話相談
月～金曜日 8:30～17:00
（有）8200
電話相談（24時間対応）
62-8200

お急ぎでない方は、できるだけ平日の昼間をお願いします。

心も体も元気になる『笑い』

年末年始は、自宅でゴロゴロ...という方も少なくないでしょう。健康を維持するためには、休養も必要ですが、ダラダラと過ごすことはかえって逆効果になることもあります。年末年始のテレビ番組は、お笑いの番組が増えます。大笑いすることは健康に効果があります。ただテレビをボーッと見て過ごすのではなく、健康を意識しながら、大笑いをしましょう。

.....「笑い」のチカラを高める笑顔のポイント.....

普段から意識して左右対称な笑顔をつくる！

笑顔をつくるだけでも脳に刺激が伝わって、今は快適な状態だと勘違いをして、楽しくリラックスした感情になります。ただし、左右対称でないと脳にきちんとした刺激が送られません。人間は前向きの感情を持つと顔の表情は左右対称になり、後ろ向きの感情を持つと左右非対称な表情になります。左右対称な笑顔を心がけることで脳にも良い刺激が送られて、健康効果を高め、人に好印象を与えることもできます。

目も笑うことが大切！

目の笑いは大脳新皮質という高度な脳の部分によってコントロールされています。このため、目が上手に笑えれば脳へのだまし効果が強くなります。

顔の三角マッサージ

ストレスがたまったり、イライラや緊張状態が続いたりすると、顔の眉間、頬骨辺りの筋肉がこわばります。眉間、頬骨の顔の三角地帯の筋肉をほぐすためにマッサージをしてあげることによって目が笑い、左右対称の笑顔をつくりやすくなります。

眉間のあたりを片手で円を描くようにマッサージする

両手で頬骨周辺を円を描くようにマッサージする

眉毛の上の部分を外に伸ばすようにする



笑いの健康効果

- ・がん予防
 - ・認知症の予防
 - ・糖尿病の予防
 - ・美肌効果
 - ・ストレス解消
 - ・風邪などの感染症予防
 - ・脳梗塞・心筋梗塞の予防
 - ・肥満の予防改善
 - ・関節リウマチ痛の緩和
 - ・アトピー性皮膚炎の改善
- （東京都：西田メディカルクリニック）

親と子の健康ガイド

富士見町健康カルタ

寝ころんで 青空を見る ゆとりかな

住民福祉課 保健予防係

1月の保健日程（1月11日～2月10日）

健康診査・予防接種

事 業 名	対 象 児	期 日	集 合 時 間	会 場
4 ヲ 月 児 健 診	平成20年9月生まれ	1月15日(木)	午後0:40	保健センター
7 ヲ 月 児 健 診	平成20年5月生まれ	1月21日(水)	午後1:00	
10 ヲ 月 児 健 診	平成20年2月生まれ	1月21日(水)	午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成19年7月～8月生まれ	2月 4日(水)	午後1:00	
2歳児歯科健診	平成18年11月～12月生まれ	1月28日(水)		
3 種 混 合	生後6ヵ月～7歳6ヵ月	1月20日(火)	午後1:15～1:50(受付)	
B C G	平成20年8月4日～平成20年11月3日生まれ	2月 3日(火)	午後1:30	

相談・教室

事業名	期 日	受 付 時 間	会 場
乳 幼 児 相 談	1月14日(水)	午前 9:30～10:30	保健センター
	2月 6日(金)		
地 域 乳 幼 児 相 談	1月29日(木)	午前10:15～11:00	子育てひろば「A A i」 (町民広場・研修センター)
母親学級 歯科健診・調理実習	1月16日(金)	午後 1:10～1:20	保健センター
母親学級 赤ちゃんのお風呂の実習	2月 5日(木)	午後 7:00～7:10	

問 住民福祉課 保健予防係 62-9134 (有) 9134

このコーナーでは、町内で
自営業を営まれている皆
さんをご紹介します。

今日から明日へとたゆみなく続くまちづくり、地元事業者の皆さんの活躍は大きな力です。町民の皆さんも、どうぞ応援をよろしくお願いします。

今月は、富士見で『窪田鉄工設備』をお父さんと一緒に営む窪田幸平さんをご紹介します。

窪田 幸平さん(27歳 富士見)
『窪田鉄工設備』経営

01 仕事の内容をご紹介します

建設業の中でも住宅等の給水・給湯・排水等の配管工事(設備関係)が主な仕事です。

Q2 この仕事を選んだ理由は？

父の仕事に打ち込む姿を見て、やりがいがある仕事だと感じていましたが、持病の腰痛をこらえ夜遅くまで働く父をサポートしたいと思い、この道に入りました。

Q3 仕事の中でご苦労されていることは？

とにかく体が資本なので、体調管理に気をつけています。
大学では建設関係の分野を学びましたが、広く浅くだったので、実際の仕事は現場で父や先輩を見習いながら、技術を学んでいます。結構苦労しています。

04 この仕事をしていて良かったことは？

お客様から「ありがとうございました。」という言葉をいただいた時、特に緊急呼び出しに対応できた時は、人のためになれたと嬉しく思います。

○5 今後の抱負をお聞かせください

これからも地域の人においしい水を飲んでいただくために、きっちりとした仕事をするよう、がんばっていききたいと思います。

最後に一言！

これから寒さがいっそう厳しくなりますので、凍結防止帯をもう一度ご確認ください。また、たまにはシンクや洗面所のトラップの清掃・点検をおすすめします。水廻りでお困りのことがありましたら、ぜひ、ご相談ください。

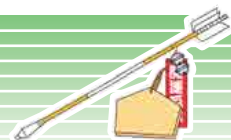


▲工事が完了した現場を撮影、竣工書類を作成します

高原の自然と先人の知恵が育んだ富士見の味

“季節の食卓” 第2回

1月 お正月
おせちもお餅も
ニューバージョンで



11月27日 町の公民館事業で「簡単 おせち料理教室」が開かれました。いつものお正月料理も、目先を変えたり調理法を工夫することで、新鮮な味が楽しめます。ご家族そろって手づくりのお膳を囲み、新しい年をお祝いください。



サーモンすし.....スモークサーモン、きゅうり、焼きしいたけ、白ごまを酢飯に混ぜ込みました。

鶏肉の柚子風味照り焼き……鶏肉を醤油・酒・柚子皮の合わせ調味料に漬け、味をしみ込ませてから片栗粉をまぶして焼きます。最後に甘辛のたれで少し煮込み、柚子皮の千切を添えます。やわらかくさっぱりした口当たりの一品です。

さしみサラダ.....サラダ油と醤油をまぶしたまぐろ（刺身用）揚げたワンタンの皮・人参・貝割れ大根・長葱などをレモン醤油で和えます。ピーナツの粗切りやわさびを加えると風味が増します。

伊達巻.....卵 5個に対してはんぺん 100g・砂糖・みりん・塩・出し汁で味付けし、卵焼き器で焼いたものを巻きすで巻いて冷まします。伊達巻も手づくりで一味アップします。

れんこんと大根とハムのサラダ.....薄切りにして酢水につけゆがいたれんこん・塩もみした大根・ハムを、白ごま・マヨネーズ・生クリームで和え、塩・こしょうで味を調えます。

おせちの「せち」は「節」で、時節の切れ目を意味し、季節の変わり目の五節句を祝う日(節日)のこと。自然の恵みに感謝し、五穀豊穡を祈り供えたものを料理したものを「節供料理」(せちくりょうり)と言い、年中行事の時に食べました。正月以外の節句で「節供料理」がなくなったため 正月の料理が「節供料理」と呼ばれ「おせち料理」のはじまりとなりました。

「おせち料理」のなかには縁起ものが多いが使われます。れんこんは穴があいているので先の見通しがきくように、大根は白いので白髪になるまで長生きするように、蓮巻きは伊達(粋で目立つ)と言う意味から、教養や文化が身につくようにと言う願いが込められています。



若い人に



若い人に
人気です!

▲ **餅入り春巻き**.....春巻きの皮に海苔を敷き、醤油をつけた餅・えのき・長葱と桜えび・刻んだりのみをせて、包みます。巻き終わりを水とき片栗粉で止め、多めの油で蒸し焼きにします。餅はレンジでやわらかくしてお使いください。具をちりめんじゃこやえごまに替えてもおいしくいただけます。

【提供:富士見町栄養士会】

特集

町民の皆様とともに歩んだ

平成20年 富士見町重大ニュース

おもなできごと

重大ニュースは青字で表示しています。



「富士見町アツモリソウの里 環境保全事業」を国が採択

6/27 釜無ホテイアツモリソウの保護と再生に取り組む富士見町アツモリソウ再生会議の「アツモリソウの里環境保全事業」が、環境省の「生物多様性保全推進支援事業」に採択されました。

7/20～ 大きな成果を得た井戸尻遺跡の発掘から50年を迎えた今年、企画展・講演会・回想イベント・座談会・夜間コンサート等の記念事業を実施しました。

参加者は延べ1,040人。有史以前3,000年間の富士見の歴史を改めて認識しました。



井戸尻発掘50周年記念事業実施

29 28 日 日	27 8 1 日 日 日	6月 5月 1 30 18 29 日 日 日 日	4月 3月 2月 1月 1 29 24 23 9 26 23 12 9 13 6 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日
入笠山開山祭 入笠植栽ボランティア事業 富士見町消防団ポンプ操法大会	「富士見町アツモリソウの里 環境保全事業」を国が採択 入笠植栽ボランティア事業 富士見町消防団ポンプ操法大会	入笠山開山祭 入笠植栽ボランティア事業 富士見町消防団ポンプ操法大会	消防出初式 成人式 町高齢者クラブ連合会演芸会 富士見町特産品審査会 富士見の日「記念イベント」 図書館個人貸出冊数10年連続日本一 夢若祭 第3回全日本ソリフェスタ 中学生「ヨーロッパ」派遣 「富士見町地域スポーツクラブ」発足 名取重治副町長再任 富士見町男女共同参画計画「すずらん パートナーシップふじみ」策定 町税・料金の通知方法変更 後期高齢者医療制度開始 女性消防団員誕生 保育料引き下げ ふじみグリーンフェア アドベンチャーイン富士見 アツモリ草展 富士見町ふるさとみらい寄付金「募集開始」



入笠山有害鳥獣防護ネット設置

9/27 県元気づくり支援金事業を活用し、ボランティアの皆さんと富士見財産区など関係機関のご協力、入笠山お花畑と湿原周辺に2.5キロにわたり山野草保護の防護ネットを設置しました。



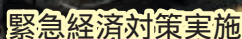
富士見町男女共同参画計画「すずらん パートナーシップ ふじみ」策定

4/1 町民一人ひとりが互いの人権を尊重しあい心豊かに暮らすことができる社会づくりを目指すため、平成20年度から5か年の男女共同参画計画を策定しました。計画は協働での推進を基本としています。



富士見町地域スポーツクラブ発足

3/29 2年間の設立準備期間を経て、「いつでも・どこでも・だれとでも・いつまでも」を運営理念におく、会員制の総合型地域スポーツクラブが発足。多彩な事業を開始し、大勢の皆さんが参加しました。



富士見高原中学校

南中学校

友好記念プレート贈呈

ニュージーランド・リッチモンド
へ友好記念のプレート贈呈

消防団第1分団県ポンプ操法大会優勝

広報ふじみ ■ 2009.1



両町のメンバー全員で記念撮影

富士見町の皆様、新年あけましておめでとうございます。

高齢者や小学生、女性の交流など、去年も多くの姉妹町交流を重ね、富士見町の多くの方々と触れ合うことができました。11月29日には、健康増進センターにおいて、富士見町のジュニアバレーボールの本郷とサンキッズの2チームから小学校2年生から5年生までのメンバー22人が来町し、当町の西伊豆ジュニアバレーボールクラブ、フレンズの2チームと交流試合を行いました。

交流試合とは思えないほどの白熱した試合が展開され、会場内には大きな掛け声や声援が響き渡りました。

本年も、西伊豆町的话题をお送りいたしますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



我が家の味自慢

“つけものフェア”

日時：1月18日(日) 午前10時30分～
会場：コミュニティ・プラザ ロビー

出品も試食也大歓迎です！どうぞ、お出かけください。

出品希望の方は、富士見町図書館までご連絡ください。

問 富士見町図書館 62-7930 有 8142

編集後記

我が家では毎年年末に「我が家の十大ニュース」を作り、実家に持って行つては、それを話題に年越しをするのが恒例になっています。子どもたちの成長ぶりやそれぞれの仕事、ちょっと大きな出来事など、一年分まとめた報告です。

「あんなことがあった、こんなこともあった…」と、失敗あり笑いあり、そして心配もありの一年でした。そんな我が家の365日を、目を細め聞いてくれる両親の顔を見ると、何だかとてもほっとするのです。離れていても、どんなに歳をとっても、親ってやっぱりいいものですね。

最後になりましたが、皆様方がご健康で幸多き一年を過ごされますよう、お祈り申し上げます。(尾沼)

平成19年度 ふじみ景観賞 入選作品紹介

景観遺産部門【おたから景観賞】

優 秀 賞



『雪化粧』

中山 巳喜雄

(田端)

町の人口	平成20年12月1日現在住民基本台帳(前月比) 総人口 / 15,435人(-3) 男 7,602人(+3) 女 7,833人(-6) 世帯数 / 5,668世帯(+5)
発行日	平成21年1月1日
編集・発行	富士見町役場 総務課
〒399 0292	長野県諏訪郡富士見町落合10,777 TEL 0266-62-2250(代) FAX 0266-62-4481
ホームページ	http://www.town.fujim.inagano.jp
Eメール	fujim@town.fujim.inagano.jp
印刷	富士見印刷