

第32回
むらづくり
ふれあいトーク

総務課 総務係
☎79-7922(直通)

本村をより良くするための提案を皆さんから募集します。村長に直接提案してみませんか？希望者は、事前にお申し込みください。

日時：6月23日(木)
午後1時30分～
午後6時30分
場所：役場2階村長室

公文書公開・
個人情報開示状況

総務課 情報防災係
☎75-5710(直通)

住民の皆さんの請求に応じて、村の文書を公開する「公文書公開制度」と、村が管理している個人情報をご本人に開示する「個人情報保護制度」に関する令和3年度の運用状況は次のとおりです。

公文書公開制度
実施機関：原村
請求件数：2件
請求に対する決定：公開1件、部分公開1件
不服申し立て：なし

日時：6月30日(木)
午後7時～午後9時

※受付は、午後6時45分～
場所：原村社会体育館
持ち物：室内用運動靴、飲み物、タオル、マット(大きめタオル)、筆記用具
※動きやすい服装でご参加ください。

申込み：6月27日(月)まで
※秋・冬は、改めて募集します。

その他：お子さんは、保護者の同伴が必要です。

浄化槽の適正管理

建設水道課 環境係
☎79-7933(直通)

浄化槽の管理者は、県の登録を受けた保守点検業者や市町村の許可を受けた清掃業者が行う、保守点検・清掃と浄化槽法に定められた検査1、浄化槽設置後より一定期間内に行う検査(法定7条検査)
2、年に1回行う検査(法定11条検査)
が義務付けられています。
※浄化槽法に定められた検査は、長野県の指定検査機関(公社)長野県浄化槽協会

各種相談日	
税務相談 要予約	日時：6月8日(水) 午前10時～正午 場所：下諏訪商工会議所会館2階 担当：関東信越税理士会諏訪支部 ☎☎28-6666
出張年金 相談 要予約	日時：6月1日(水) 午前10時～午後3時 場所：富士見町役場3階 303会議室 担当：岡谷年金事務所職員 ☎☎23-3661
交通事故 巡回相談 要予約	日時：6月9日(木) 午前10時～午後3時 場所：諏訪地域振興局 担当：長野県交通事故相談所 相談員 ☎☎57-2902
結婚相談 要予約	日時：6月19日(日) 午後1時～午後5時 予約：6月17日(金) 午後5時まで 担当：村結婚相談員 ☎☎79-7942
非行・犯罪 相談 要予約	日時：6月24日(金) 午前10時～正午 場所：諏訪市公民館 302号室 担当：更生保護サポートセンター ☎☎55-2786
特設人権相談	日時：6月5日(日) 午前10時～午後3時 場所：原村中央公民館 担当：長野地方務局諏訪支局 ☎☎52-1043
65歳以上の 方の 総合相談窓口	受付：24時間365日 内容：高齢者の皆さんが、安心して自分らしい生活が送れるように様々な面から支援します。 悩みごと、困りごと、なんでもご相談ください。 担当：原村地域包括支援センター ひだまり(老人保健施設さくらの内) ☎☎70-1200
若者のための メール相談	内容：就職や職場の悩みの相談(44歳まで) メール相談：専用フォームからメール カウンセリングが受けられます。 担当：若年者地域連携事業推進センター ☎☎0263-27-5010

農作業は安全に！

長野県 農村振興課
☎026-2335-7242

近年県内では、農作業中

が行っています。
浄化槽の使用廃止、休止、再開や管理者の変更をする場合は、環境係に「浄化槽使用廃止届」、「浄化槽使用休止届」、「浄化槽管理者変更報告書」等の届出書を提出する必要があります。

死亡事故が毎年10件以上発生しています。
年齢別では高齢者が多く、特にトラクターや乗用型草刈機による事故が多く発生しています。
家族や仲間同士で互いに声を掛け合い、安全に農作業を行いますよ。

【トラクターによる
事故防止の注意点】

・乗用型トラクターに乗る時は、シートベルト・ヘルメットを着用しましょう。
・走行中の転倒、転落に注意

しましよ。 (直角カーブ・鋭角カーブ・坂道走行・狭い道幅・草むらではスピードを抑える)
・走行型トラクターは、後退時に後方を注意しましよ。
【乗用型草刈機による
事故防止の注意点】

・作業前に障害物(ワイヤー等)や作業の支障になる枝などがないか確認しましよ。
・作業を行う際は傾斜が緩やかな道を走行しましよ。

広報はら・議会だよりを配信しています


マチを好きになるアプリ


Google Playでずい入れよう



・斜面で作業する場合は機械のバランスに十分注意し、少しでも危険を感じたら、作業を中止しましよ。

子ども課 子育て支援係
☎78-4430(直通)

子育てサロン

保育園や幼稚園に行く前のお子さんの遊びの場や、保護者の仲間づくりの場としてご活用ください。担当者が子育てのお手伝いをします。お気軽にご相談ください。

6月の開催日
2日(木)、3日(金)、7日(火)、9日(木)、10日(金)、14日(火)、16日(木)、21日(火)、23日(木)、24日(金)、28日(火)、30日(木)

保健福祉課 健康づくり係
☎75-0228(直通)

夏のたなばた運動教室

講師に松本大学の根本賢一先生をお迎えし、効果的な運動トレーニング法を学びます。

選挙人名簿抄本の閲覧状況の公表						
公職選挙法により、毎年1回選挙人名簿抄本の閲覧状況について、閲覧申出者の氏名・利用目的等の概要を公表します。						
【公表の対象となる期間】令和3年4月1日から令和4年3月31日まで						
問 選挙管理委員会 ☎79-7951(直通)						
閲覧年月日	委託者の名称	申出者の氏名 又は名称	申出者が法人である 場合その主たる 事務所の所在地	選挙人の範囲	活動の内容	利用目的の概要
令和3年 6月18日		中村浩平		全投票所	政治活動	村議として住民意向調査等
令和3年 8月31日		一般社団法人 長野県世論 調査協会	長野市南県町 680-5信毎別館4F	全投票所10人	政治・選挙に 関する世論調査	県民の政治意識調査(仮称)及び新型コロナに関する県民世論調査(仮称)
令和3年 10月6日		株式会社日本 リサーチセンター	東京都墨田区江東橋 4-26-5	第1投票所、 第2投票所、 第4投票所 18人	政治・選挙に 関する学術調査	嗜好品と社会的意識 及び行動の変化に関する調査
令和3年12月 20・21・22日		日本共産党 池田光男		全投票所	政治活動	有権者確認
令和4年1月 6・12・13日		日本共産党 池田光男		全投票所	政治活動	有権者確認
令和4年 3月16日		株式会社東京 商工リサーチ 長野支店	長野市上千歳町 1121-1	全投票所10人	政治・選挙に 関する世論調査	長野県林務部の森林 づくり県民税アン ケート調査業務
令和4年 3月16日		一般社団法人 長野県世論 調査協会	長野市南県町 680-5信毎別館4F	全投票所10人	政治・選挙に 関する世論調査	県政に関する世論調 査(知事選前・後)

社会体育館		生涯学習課スポーツ係 ☎79-4922 (直通)
少年バレーボール教室	6月 3日 (金) 午後6時30分～ 6月10日 (金) 午後6時30分～ 6月24日 (金) 午後6時30分～	
バドミントン教室	6月 4日 (土) 午後1時～ 6月25日 (土) 午後1時～	
少年バスケットボール教室	6月 4日 (土) 午後6時～ 6月11日 (土) 午後6時～ 6月18日 (土) 午後6時～	
ファミリースポーツデー	6月11日 (土) 正午～午後5時	
第58回 原村バレーボール大会	6月17日 (金) 午後6時45分～午後10時	
第61回 原村ソフトバレーボール大会	6月17日 (金) 午後7時～午後10時	
第43回原村卓球大会	6月26日 (日) 午前9時～正午	

中央公民館			生涯学習課生涯学習係 ☎79-7940 (直通)
山歩き 講座	十文字峠	6月 1日 (水) 時間未定	
ゆがみ直し整体体操講座		6月 3日 (金) 午前10時～ 6月17日 (金) 午前10時～	
ジュニア 教室	ヘアゴムと キーホルダー作り	6月11日 (土) 午前9時30分～	
あひる クラブ	室内運動会	6月15日 (水) 午前10時～	
はらむら 塾	講演「諏訪の考古 学者の系譜～両角 守一を中心に～」	6月16日 (木) 午後1時30分～ (会場：ハケ岳美術館)	

知ろう！学ぼう！ フーちゃんの文化財教室		生涯学習課文化財係 ☎79-7930 (直通)
めざせ1,000個！ 光るどろだんご作り	6月25日 (土) 午前9時30分～	

Ⓔ 広告



Instagram panpapan_fujimi で最新情報をチェック

〒399-0212 長野県 諏訪郡富士見町立沢 815-67
TEL: 0266-55-5339 営業時間 7:30～16:30 土曜定休

この機会にダウンロードを！

**公共職業訓練
ハローレーニング
訓練生募集**

問 ポリテクセンター松本
☎02663583392

ものづくりに関する仕事を
目指す他の職業訓練生を募
集しています。

対象者：ハローワークに求
職申込みをされている方

募集コース：①CAD /
NC 技術科、②金属加工
科、③電気設備技術科

定員：①③15人、②12人

訓練期間：6か月(7月5
日(火)～12月26日(月))

受講料：無料(テキスト代
及び作業服代等は実費)

申込期限：6月16日(木)

申込先：ハローワーク諏訪

施設見学会：毎週火曜日の
午後1時30分から行ってい

放送大学
入学生募集

問 放送大学長野学習センター
☎5812332

10代から90代の幅広い世
代、約9万人の学生が大学を
卒業したい、学びを楽しみた
いなど様々な目的で学んでい

ます。お気軽にご参加くだ
さい。

ます。

テレビによる授業だけでな
く、インターネットで好きな
時に受講することができま
す。

心理学・福祉・経済・歴
史・文学・情報・自然科学な
ど、約300の幅広い授業科
目があり、1科目から学ぶこ
とができます。

申込期限：8月31日(水)、
9月13日(火)

粘土でつくる
ゆづら縄文モビール
(要予約)

縄文土器の文様の粘土パー
ツでモビール(つづく室内飾
り)づくり

日時：6月5日(日) 午後1
時30分～午後3時30分

参加費：300円(入館料
別途)

問 ハケ岳美術館
☎742701 (直通)

会期：6月26日(日)まで

料金
村ホームページ
1ヶ月5,240円
広報はら
1号1枠5,240円

詳しくは、村ホーム
ページをご覧ください。

村ホームページ
広報はら
掲載広告募集

問 総務課 情報防災係
☎755710 (直通)

村ホームページ及び広報は
らに掲載する広告を募集しま
す。

高齢者の方の健康づくり事
業の一環として歯科口腔健診
を行います。

費用は無料ですので、ぜひ
この機会に受診しましょう。

6月下旬に対象者に対し、
案内通知と受診券を送付しま
す。

対象者
①昭和21年4月1日～昭和22
年3月31日生まれの被保険
者(令和3年度に75歳の誕
生日を迎えた方)

問 長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室
☎026222915320

参加費：無料(入館料別途)

開館時間：午前9時～午後
5時(最終入館は、午後4
時30分まで)

入館料：高校生以上510
円、村内小中学生は図書館
利用カードの提示で無料



考古学者両角守一と
清水多嘉示を
とりまく
諏訪の人々

2024/1/1(金)～6/26(日) 9時～18時

問 長野県保健・疾病対策課
☎0262357109

こころの健康に関する相談
窓口では、悩みを抱えている
本人からだけでなく、その周
りの方からの相談も受け付け
ています。

身近な方の「心身のサイン
(不眠や体調不良など)」に気
付いたら、「声をかけ」、「話を
聴き」、病院や相談窓口などへ
「つながり」対応をお願いします。

多くの自殺は防げます

対象医療機関：県歯科医師
会所属の歯科医院(一部の
病院を除く)

※直接予約をお願いします。

※受診券、被保険者証、お薬
手帳をお持ち下さい。(無
い場合は、不要です)

②昭和17年4月1日～昭和21
年3月31日生まれの被保険
者(令和3年度に76～79歳
の誕生日を迎えた方)のう
ち、直近で生活習慣病に係
る受診をされた経歴があ
り、かつ、令和3年度に歯
科医療の受診がなかった方

健診期間：令和4年7月1
日(金)～令和4年12月30
日(金)

問 長野県危機管理防災課
☎0262357184

県では、大雨災害時の「逃
れ」

※24時間年中無休
☎012012791338

よりそいホットライン

長野県精神保健福祉センター

※午前8時30分～
午後5時15分

※土・日曜日、祝日、年末
年始を除く

☎026226610280

● 今月の施設のお休み ●		
施 設	電 話	お休み
役場	79-2111	土・日曜日、祝日
地域福祉センター	79-7092	土・日曜日、祝日
診療所	79-2716	土・日曜日、祝日
保健センターそよかぜ	75-0228	土・日曜日、祝日
中央公民館	79-7940	土・日曜日、祝日
社会体育館	79-4922	火曜日
図書館	70-1500	月曜日、祝日、6/17
ハケ岳美術館	74-2701	6/27-30
ハケ岳自然文化園	74-2681	火曜日
もみの湯	74-2911	6/15

「信州防災アプリ」
好評配信中！

長野県危機管理防災課
☎0262357184

県では、大雨災害時の「逃
れ」

※24時間年中無休
☎012012791338

よりそいホットライン

長野県精神保健福祉センター

※午前8時30分～
午後5時15分

※土・日曜日、祝日、年末
年始を除く

☎026226610280

「信州防災アプリ」
好評配信中！

長野県危機管理防災課
☎0262357184

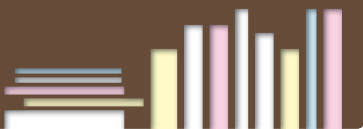
県では、大雨災害時の「逃
れ」

※24時間年中無休
☎012012791338

よりそいホットライン

図書館だより

TEL 70-1500 (直通) FAX 79-7000
開館時間：午前10時～午後6時15分
休館：毎週月曜日、祝日、6/17 (金)



図書館のおたのしみ会

6月1日 (水) 午後4時～

内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居、ブックトーク、折り紙など

場所／原村図書館2階

※子どもボランティア“のこのこ”の小中学生による絵本の読み聞かせや紙芝居があります。お楽しみに。

第25回

図書館まつり

6月18日 (土)

6月19日 (日)

詳細は11ページをご覧ください。

子どもとしゃんボランティア

“のこのこ”募集

図書館まつり、おたのしみ会、クリスマス会などのお手伝いをしてくれる小中学生を募集しています。興味のある方はご連絡ください。

諏訪地域公共図書館

情報ネットワーク

「すわズラー」



ご自宅のパソコンから、諏訪地域6市町村の図書館資料検索・予約(要登録)ができます。(https://www.libnet-suwa.gr.jp)

※紹介本表紙掲載については、出版社の許諾済みです。(TRCマークより)

新着図書

図書室のはこぶね

名取佐和子(実業之日本社)

10年前に貸し出されたままだったケストナーの「飛ぶ教室」が、野亜高図書室に戻ってきた。体育祭を控え校内が沸き立つなか、1冊の本に秘められたドラマが動き出す。この世界が愛おしくなる瑞々しい青春小説。



クーちゃんとしんがみちゃん

児童書

北川佳奈作／くらはしれい絵(岩崎書店)

カカオの町にくらす、板チョコのクーちゃんと仲良しのしんがみちゃん。春は散歩と贈り物、夏は海水浴、秋は落ち葉を踏みしめて踊り、冬はがらがらを引きに商店街へ…。ふたりのとろけるような楽しい毎日のお話。



そだててみたら…

スギヤマカナコ作・絵(赤ちゃんとママ社)

種を育てて日誌をつけるという宿題が出た男の子は、種屋さんで「おたのしみ話のたね」を買った。「たねたん」と名前をつけて一生懸命育てるが、うまく育たない。種屋のおじいさんに相談すると…。



それでも生きていく不安社会を読み解く知のことは

姜尚中(集英社)

分断された被災地、変わりゆく知のカタチ、コロナ禍、不透明な時代の幸福論…。どんなに心が折れそうな不運や困難があっても、「それでも生きていく」ことの意味を確かめる心の旅の記録。



おうが村の足跡 83

ラシキ遺跡

原PA下り(大石遺跡)の北隣

今回ご紹介するラシキ遺跡は、阿久遺跡や居沢尾根遺跡(原PA上り)と同様、中央自動車道の開発をきっかけに見えられた遺跡のひとつです。東から西へ傾斜する八ヶ岳の尾根筋に立地し、すぐ南には大石遺跡(原PA下り)や山の神遺跡など、大遺跡が隣接します。これまで3次に渡る発掘調査が行われ、縄文時代早期～中期の土器や石器の他、平安時代の住居址2軒が発見されています。

縄文時代

土器からわかる交流の広がりー縄文時代の住居址は見つかっていませんが、早期～中期の土器、特に前期(およそ7200～5400年前)頃の土器が多く見つかっています。他の地域から流入した土器、また影響を受けた土器も多く、阿久遺跡や隣の大石遺跡でもよく似た傾向が見られます。この時期、多くの集落で他地域との交流が盛んに行われていたのかもしれない。

平安時代ーやっぱり寒かった？ー

平安時代の住居址2軒は、すぐ南に隣接する大石遺跡の平安集落



●：消滅した遺跡 ○：原村の遺跡

(住居址6軒が見つかっています)の一部が、川を挟んだラシキ遺跡まで及んだものと考えられます。尾根南斜面の陽だまり地形、言い換えれば沢に近い位置に展開する原村の平安集落は、沢筋の小さな田んぼで稲作を試みた人々の村跡かもしれません(平安時代の開拓はごく短期間で終わってしまったため、当時の技術では高冷地での米作りは厳しいものだったと考えられます)。

今回ご紹介した遺跡の出土品は現在、役場1階の村民ホールに展示してあります。ので、役場にお越しの際は、ぜひご覧ください。



つき
▲灰釉陶器の杯
(2号住居址／平安時代)

図生涯学習課文化財係

松森多恵

☎79-17930(直通)



ご家族で村内に移住された方に、協力隊員岡崎が突撃インタビュー！

今回は 小林和孝さん・富美代さん

- ① 移住年月日
- ② 居住地区
- ③ 職業

- ① 2020年5月に大阪府藤井寺市から移住
- ② 原山
- ③ 木工作家(雑貨や家具など)

原村に移住したきっかけは？

長い間、大阪で営業マンとして会社勤めをしていましたが、もともと自然やアウトドアが好きだったので、いつか田舎暮らしをしたいと考えていました。そんな折、体調を崩したこともあって51歳の時に早期退職し、木工職人の修行に出てその後独立しました。原村を知ったのは、駒ヶ根市のイベント出店時に仲間から八ヶ岳クラフト市の話を聞き、会場を見に来たのがきっかけです。村の美しさにひとめぼれしたのと、タイミング良く工房がある理想通りの物件と出会えたので移住を決めました。

暮らししてみて、どんな印象ですか？

原村に来てから空を見上げる回数が増えました。空の広さも青さも都会とは全く違い、星空もキレイです。確かに冬の寒さは厳しいですが、今ではだいが慣れてきて、美しい冬景色や雪かきも楽しんでます。四季の変化が豊かなので、飽きることがありません。クラフト市の実行委員をやらせていただき、人とのつながりもできました。

これからの楽しみは？

移住してからコロナであまり出かけられていないので、近隣エリアにたくさんある温泉や景勝地を訪れ、ゆっくり旅行を楽しみたいです。冬のスノーシューも体験してみたいです。



丁寧な作業を心がけています。



地域おこし協力隊



令和4年度Eバイクツアー開催中です！

こんにちは。原村地域おこし協力隊の柏崎です。

昨年実施した、原村で楽しめる野外アクティビティ「Eバイクモーターリングツアー」の好評を受け、今年度も4月～10月の期間で、「八ヶ岳自然文化園Eバイクツアー」を開催しています。

今年度は、モニターツアーでいただいたアンケートのご意見を等を取り入れ、さらにパワーアップ！夏には阿弥陀聖水を訪ねるダートコース、秋には八ヶ岳自然文化園から秋の紅葉を楽しむロングコースなど、ルートや難易度に工夫を凝らし、各季節の自然を存分に満喫できる様々なコースを企画しています。

普段、車で通っている道も、Eバイクで走ると印象



が変わり、より自然を感じる事ができます。また、八ヶ岳自然文化園のEバイクは、スポーツ自転車に非常に強力なモーターアシストがついているタイプのもので、原村の坂道や、オフロードも楽しんで走る事ができます。

このツアーで、原村の方にとっては普段と違う景色の新鮮さを、他の地域から訪れた方には、より原村の自然や景観を好きになっていただきたいなと思っています。

自転車で駆け抜ける疾走感や、高原ならではの爽やかな風、季節ごとに違う空気の香りや視界の広さなど、普段なかなか味わえない感覚を体験できますよ。

詳細・お申込

みは八ヶ岳自然文化園のホームページをご覧ください。



地域おこし協力隊員 柏崎奈津子

安心安全に



4月26日、原村保育園の年中、年少の園児を対象に交通安全教室が行われました。

原村警察官駐在所の藤森さんと茅野交通安全協会原支部の皆さんと一緒に道路を渡る練習をしました。

園児は、先生と一緒に手を挙げ左右を確認し「車は来ないかな？渡ってもいいかな？」と確認をしながら横断歩道を渡りました。

お手軽 フランス料理に挑戦！



4月21日、中央公民館で、今年度最初の料理教室「お手軽フランス料理教室」が開催されました。

講師に佐藤初代さんをお迎えし、手軽なのにちょっと特別なビストロ風のフランス料理を習いました。

参加者は、講師の説明を真剣に聞き調理に取り組み、楽しみながら4品を手際よく完成させました。

感染防止のため、作った料理はそれぞれ持ち帰り自家で味わいました。

入園式



4月7日、こひつじ幼稚園で入園式が行われました。

在園児は、入園児に歓迎の歌をプレゼントしました。園からは「ないて、わらって、おおきくなりましょうね」と書かれた入園証書が手渡されました。

中村園長は「優しい気持ちを持ち、おおらかに育ててほしい」と話しました。



4月1日、原村保育園で入園式が行われました。園児は、保護者と手を繋ぎわくわくした表情で登園しました。

清水園長は「おいしい給食を食べて、友達と一緒に広いお庭でたくさん遊ぼうね。困ったことがあったら、いつでも先生にお話してね。」と話しました。

新しい運動器具の導入



社会体育館では、新型コロナウイルス感染症で運動不足になった体を鍛えるために、新しい運動器具を導入しました。コンビネーションマシン、ランニングマシン2台、腹筋台とダンベルセットです。

新しい機械のためレクチャーを受けてから安心安全に利用してください。

※現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、新規利用登録は中止しています。再開になりましたら、村ホームページ及び有線放送等でお知らせします。

地域農業の振興に尽力



4月27日、役場で諏訪地区農業委員会協議会長表彰伝達式が行われました。

村からは、柳沢の清水紳市さん(右)と中新田の篠原昭さん(左)が受賞されました。

村農業委員会の小島会長は「長年にわたり農業の生産や振興、また、後継者育成にとご尽力賜り感謝します。これからも、後進のためにご指導いただきたい」と祝辞を述べました。

清水さんと篠原さんは「これからも、皆さんと共に、村の農業のために尽くしたい」と挨拶されました。

入学式



4月7日、原中学校で入学式が行われました。

生徒は、真新しい制服に身を包み期待や不安を胸に緊張した表情で入場しました。

古清水校長は「皆さんには、様々な可能性がある。新たな目標をもって成長してほしい」と話しました。



4月7日、原小学校で入学式が行われました。

児童は、保護者や先生方から温かく迎えられ、元気よく歌を披露しました。

今井校長は「朝ご飯をしっかり食べること、命を守ること、友達を大切にすること。この3つを守ってね」と話しました。

ごみの収集日と排出量			
図建設水道課 環境係 ☎79-7933 (直通)		収集時間は、各地区により決められた時間となります。	
可燃ごみ	払沢、柏木、菖蒲沢、室内	毎週月・木曜日	粗大ごみ
	大久保、柳沢、ハッ手、ペンション、原山、農場、中央高原	毎週火・金曜日	
	やつがね、判之木、南原、上里、中新田	毎週水・土曜日	
不燃ごみ	各地区 指定箇所	毎週水曜日	粗大ごみ
資源物	役場駐車場	6月25日(土)	
	各地区 指定箇所	6月 9日(木)	
粗大ごみ	諏訪南清掃センター (可燃性粗大ごみ)	毎週月～土曜日 午前9:00 ～午後4:30	粗大ごみ
	諏訪南リサイクルセンター (不燃性粗大ごみ)		
	払沢、中新田	8月22日(月)	
粗大ごみ	大久保、柳沢、ハッ手	6月 6日(月)	粗大ごみ
	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原	6月13日(月)	
	判之木、上里、ペンション、原山、農場	6月20日(月)	

野焼き・不法投棄は法律で禁止されています。ごみは適切に各地区指定箇所に出して下さい。

ごみの排出量 (4月～3月) 単位: kg		一般収集	個人持込	可燃粗大	焼却移行量	率 (%)	1人1日あたりのごみ排出量 (g/人/日) 3市町村全体: 719g 原村: 422g
	3市町村全件	11,844,100	926,950	95,010	20,563,060	100.0	
	原村分	1,163,620	28,060	19,960	1,658,550	8.1	

上水道当番指定店			今月の納税等		
5/30(月)～6/ 5(日)	㈲篠原鉄工建設	☎79-2421	●村県民税(普通徴収1期) ●国民健康保険税(普通徴収3期) ●後期高齢者医療保険料(普通徴収3期) ●介護保険料(普通徴収3期)		
6/ 6(月)～6/12(日)	㈱宮坂建設	☎79-2536			
6/13(月)～6/19(日)	共栄管工㈱	☎72-6675			
6/20(月)～6/26(日)	㈱キタハラ	☎72-7418 ☎72-6515(18時以降)			
6/27(月)～7/ 3(日)	㈱有賀水道	☎72-4017	納期限・口座振替日 6月30日(木)		

給水装置工事・修理は、施工された村指定工事店へ依頼してください。 図住民財務課 税務係 ☎79-7923 (直通)
緊急の場合は、当番指定店でも相談に応じます。

朝食を食べよう⑤

レシピ 206

ブライン液でしっとりジューシー！
“鶏ハムロール”



朝食のたんぱく質は効率的に骨格筋量を
増加させるため、フレイル予防に重要です。

【材料(2～3人分)】

鶏むね肉.....1枚
にんじん.....1/8本
いんげん(冷凍).....6本

A(ブライン液)

砂糖.....5g
塩.....5g
水.....100ml

<ごまみソース>

◆味噌.....小さじ2
◆醤油、砂糖、すりごま.....各小さじ1
◆⑤の残り汁.....大さじ1

【作り方】

①鶏肉は皮をとり、フォークで全体に穴をあける。
②袋にAを合わせ、①を漬け置く。(一晩漬けると◎)
③具材を調理する。
・にんじん:スティック状に切り、ゆでる。
(電子レンジ600W3分でも可)
・いんげん:ゆでる。
④鶏肉を切り開き、③を並べてラップできつく巻いて、耐熱性袋に入れる。
⑤鍋にお湯を沸かし、④を入れて再度沸騰したら火を止め、蓋をして30分放置する。
⑥切って中まで火が通っていたら完成！
⑦◆をすべて混ぜ合わせた手作りソースをかけてお召し上がりください。

前日に調理しておけば、朝食のサンドイッチやごはんのおかずとして大活躍間違いなし♪

保健福祉課 管理栄養士 宮下 紫乃香

保健センター				図☎75-0228 (直通)					
	内 容	日時・受付	対 象						
検診・健診	乳がんマンモグラフィ集団検診(要予約)	6/6(月)	S23年～S55年の奇数年に生まれた女性						
	2歳児歯科検診	6/7(火) 受付:ご案内した時間	R2年3・4・5・6月生						
	結核胸部レントゲン撮影	6/10(金)・13(月)	詳細は、総合カレンダーをご覧ください。						
	1歳6か月健診	6/17(金) 受付:ご案内した時間	R2年10月(後半)生、11・12月(前半)生						
	子宮がん集団検診(要予約)	6/27(月)	20歳以上の女性						
	乳児健診	6/28(火) 受付:ご案内した時間	R3年8・11、R4年2月生						
相談	育児相談(要予約)	6/7(火) 受付:午前9時30分～午前11時							
	精神保健相談(要予約)	6/13(月)							
	2か月児相談	6/29(水) 受付:午後1時～午後1時15分							
教室・学級	離乳食教室(11・12か月コース)	6/2(木) 受付:午前9時45分～午前10時	R3年6・7月生						
	母親学級 前期コース②(要予約)	6/24(金) 受付:午後1時～午後1時15分							
	母乳学級(要予約)	6/29(水) 受付:午後1時50分～							
予防接種	水痘	6/3(金) 受付:午後1時15分～午後1時30分	生後12か月～3歳のお誕生日の前日まで						
	BCG	6/8(水) 受付:午後1時15分～午後1時30分	生後5か月～1歳のお誕生日の前日まで						

原村国保診療所						図☎79-2716 (直通)					
区 分	月	火	水	木	金						
〈午前〉 受付8:30～11:30 診察 9:00～	片岡 祐 松本夏実	片岡 祐 松本夏実	片岡 祐 丸山 創	遠藤誠子 松本夏実	松本夏実 濱口 實						
〈午後〉 受付1:30～4:45 診察 2:00～	松本夏実 濱口 實	休 診 健康相談 (担当看護師)	八代敏嗣 片岡 祐 松本夏実	片岡 祐 松本夏実	松本夏実 濱口 實						

●6月13日から、松本夏実医師が産休に入るため担当医師が変更になります。ご了承ください。

休日の当番医等			茅野・原地区医師会		
期 日	医 科	薬 局			
6月 5日(日)	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	本町西薬局 ☎82-3660			
6月12日(日)	往診クリニックちの ☎82-4104	けやき薬局 ☎82-2864			
6月19日(日)	ヨコイ眼科 ☎72-2316	フジモリ薬局 ☎72-2200			
6月26日(日)	池田医院 ☎73-0555	茅野横内薬局 ☎82-5788			

諏訪地区小児夜間急病センター

●場所: 諏訪市四賀2299-1
●診療日及び診療時間: 毎日午後7時～午後9時
●診療科目: 小児科(けがは除く・中学生以下)
●お問い合わせ: ☎54-4699(よるきゅうきゅう)
※受診の際は、事前に電話で症状を伝えた上で、お越しください。

みどりの健康館

保健福祉課 保健師 荒木 璃帆

若い女性に増えています！「子宮頸がん」

国内の子宮頸がんの患者さんは、年間11,000人程度(2018年)と報告されています。若い年齢層で子宮頸がんを発症する割合が比較的高く、年代別にみた子宮頸がんを発症する割合は、20代から上昇し、40代でピークを迎え、その後徐々に下降していきます。また、子宮頸がんで亡くなる方は、年間2,900人程度(2019年)と報告されています。年代別の死亡率は、30代前半から年代が上がるにつれ高くなっていく傾向にあります。

子宮頸がんに対して私たちができることは、次の2つです。

①子宮頸がん検診
20歳になったら、子宮頸がんを早期発見するため、検診を定期的に受けることが重要です。検診では、前がん病変(異形成)や子宮頸がんがないかを検査します。

②HPVワクチン接種
HPVワクチンの定期接種対象者は公費により接種を受けることができます。現在日本で使われているワクチンは2種類あり、間隔をあけて、同じワクチンを合計3回接種します。

がん検診、ワクチンともに有効な予防方法ですが、ワクチンは全ての高リスク型HPV感染は予防できないため、早期発見・早期治療のために、検診も定期的に受診し、予防効果を高めることが大切です。

村が実施するがん検診とワクチン接種については、総合カレンダー「健診と健康に関すること」のページをご覧ください。また、ワクチン接種対象者へは順次、個別通知にてご案内します。