

保健・福祉の掲示板

原村地域福祉センター ●保健福祉課 ☎79-7092
原村診療所 ☎79-2716

くらしのガイド

上水道当番指定店

5月10日(日)~5月16日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
5月17日(日)~5月23日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017
5月24日(日)~5月30日(土)	南部建設(株)	☎79-5720
5月31日(日)~6月6日(土)	(有)森山建設	☎79-5730
6月7日(日)~6月13日(土)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
6月14日(日)~6月20日(土)	(株)宮坂建設	☎79-2536

給水装置の修理は施工された指定工事店へ依頼してください。
緊急の場合は当番店でも相談に応じます。

資源物とごみの収集日

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
	大久保、柳沢、ハツ手、ベンシヨ、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
	資源物	5月23日(土) ▶午前7:30~ 午前10:30
粗大ごみ	各地区 指定箇所	6月11日(木)
	南諏衛生センター 粗大ごみ受入日	7月19日(日) ▶午前9:00~正午
	払沢、中新田	6月1日(月)
	大久保、柳沢、ハツ手	6月8日(月)
	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原	6月15日(月)
	判之木、上里、ベンシヨ、原山、農場	6月22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。

一般家庭系可燃ごみ排出量(H26.4月~H27.3月)

※事業系ごみは除いてあります。

単位:kg

	一般収集	個人持込	可燃粗大	焼却移行量	率(%)
3市町村全体	12,780,140	948,440	65,760	22,578,280	100.0
原村分	1,145,030	23,680	19,600	1,633,250	7.2

1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)
3市町村全体 790g 原村 570g
1人1日300gを目標に燃やすごみを減らしましょう。

今月の納税等

- 軽自動車税(全期)
 - 国民健康保険税(普通徴収2期)
 - 後期高齢者医療保険料(普通徴収2期)
 - 上下水道使用料(3・4月分)
 - 介護保険料(普通徴収2期)
- 納期限・口座振替日……6月1日(月)

住民財務課窓口の時間延長 午後7時まで

5月19日・5月26日・6月2日・6月9日

原村診療所

区分	月	火	水	木	金
午前 受付 8:30~ 11:30 診療 9:00~	安藤公二 小澤廣記	安藤公二 小澤廣記	第①③⑤週 奥知久	第①③週 井上憲昭 第②④週 遠藤誠子	安藤公二 小澤廣記
			第②④週 安藤親男	第②④⑤週 安藤公二 小澤廣記	
午後 受付 1:30~ 4:45 診療 2:00~	安藤公二 小澤廣記	安藤公二 小澤廣記	安藤公二 小澤廣記	休診 健康相談 (担当 看護師)	安藤公二 小澤廣記 第①午後2~3時 澳方外来 長坂和彦

- 小澤廣記医師:諏訪中央病院 内科医
- 休診/土曜日、日曜日、祝日、年末年始
木曜日午前は都合により変更する場合があります。
お問い合わせ/☎79-2716(直通)

休日の当番医等 茅野・原地区医師会

期日	医科	薬局
5月17日	リバーサイドクリニック ☎72-7010	りんどう薬局 ☎73-9285
5月24日	ヨコイ眼科 ☎72-2316	オギノSCフジモリ薬局 ☎71-2578
5月31日	尖石診療所 ☎71-6211	こぶし薬局 ☎71-6202
6月7日	ちのメンタルクリニック ☎82-8277	薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7177
6月14日	桜井内科医院 ☎72-6010	オギノSCフジモリ薬局 ☎71-2578

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(よるきゆうきゆう)
- ※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。

原村地域包括支援センターひだまり

65歳以上の方の総合相談窓口

- 本人、ご家族などなたからの相談にも応じます。
- また、本人を中心に生活全般の課題解決に向け支援します。
(例:生活、からだ、健康、介護、認知症、虐待、悪質商法、財産管理)
- ・場所/老人保健施設 さくらの内
- ・お問い合わせ/☎70-1200
- ・受付時間/月~金曜日 午前8時30分~午後5時
第1・4土曜日 午前8時30分~午後0時30分
※電話は24時間受け付けています。

『土砂災害110番』窓口(土砂災害に関する質問・相談)

- 諏訪建設事務所/☎57-2936
- ※平日と大雨洪水注意報・警報発令中に利用可能

暖かくなりました。運動習慣を身につけませんか？

広報はら5月号が出るころには、八ヶ岳山麓原村もかなり暖かくなっていることでしょう。さて、厚生労働省は、生活習慣病の予防として「①食生活の改善、②運動習慣をつくる」の2点を上げています。

冬の期間中、厳しい寒さにさらされる当村で運動習慣を続けることは簡単ではありません。ウィンドスポーツや屋内で運動を楽しまれる方ももちろんいらっしゃると思います。しかしながら、運動習慣のある方ですら「冬はなかなかできない」という実感をお持ちの方も多いと思います。本来、運動は年間を通じて続けることが望ましいとされていますが、全国的に寒冷地で続けることの難しさを解決する方法がなく、課題となっています。

そこで、せめて雪のない暖かい季節だけでも、体を動かす習慣をつくってみませんか。歩く、走る、球技を楽しむ、プールで泳ぐなど、考えられることはたくさんあります。運動ばかりにとらわれなくてよいので、体をまめに動かすことを意識してみてください。もちろん農作業でたくさん動かさざるを得ないということであればそれもよいと思います。

冬の間に少しかたくなった体を目覚めさせながら、体を動かす習慣を身につけていただきたいと思います。

保健福祉課保健師 舟橋岳示

みどりの健康館



一口メモ
ちくわに切れ目を入れておくと、焼く時に箸でひろげやすいです。
保健福祉課 栄養士 田附愛衣

- ★材料(4人分)
- 焼き竹輪.....2~3本
 - 片栗粉.....適量
 - 油.....適量
- 【調味料】
- 酒.....大さじ2
 - 砂糖.....大さじ2
 - しょう油.....大さじ2
 - みりん.....大さじ2
 - あれば白ゴマ.....少々

レシピ120 お弁当シリーズ① ちくわの蒲焼き

- ☆つくりかた
- ①ちくわは縦に半分に切ってから2~3等分に切り、片栗粉をまぶす。調味料は全部合わせておく。
 - ②フライパンに油を少し多めにひいてちくわを両面焼く。この時、丸まらないように箸などで抑えながら焼く。
 - ③両面がこんがり焼けたら、調味料を流し入れ絡めながら焼く。お好みで白ゴマ・七味・山椒をふって完成。

健康カレンダー

- 検診・健診 会場 保健センター2階 受付午後1時~午後1時15分
- 2歳半児歯科健診 5月20日(水) 対象:H24年9・10・11月生
 - 乳児検診 5月26日(火) 対象:H26年7・10月、H27年1月生
 - 3歳児検診 5月29日(金) 対象:H24年4月2日~5月生
 - 1歳半健診 6月12日(金) 対象:H25年12月、H26年1月生
 - 乳がんマンモグラフィ検診(要予約)
5月15日(金) 午前9時~午後2時
対象:S16年~S48年の偶数年に生まれた女性
 - 子宮がん集団検診(要予約)
5月18日(月)、27日(水) 受付:午後1時~午後1時20分
対象:病院検診を受けない20歳以上の女性
 - 乳房視触診集団検診(要予約)
5月22日(金) 正午~
対象:S15年以前、S49~60年生の女性
 - ヘルススクリーニング(要予約)
6月2日(火)~5日(金) 地域福祉センター
受付:午前8時30分~午前11時、午後1時~午後3時
※3日と4日の午後は骨密度測定があります。

教室・学級

- 母親学級 前期コース 5月20日(水) 地域福祉センター
受付:午後1時~午後1時15分
- 母乳学級 5月28日(木) 希望者(要予約)
午後1時50分~ 保健センター2階
- 離乳食教室 6月11日(木) 中央公民館
対象:H26年6・7月生
受付:午前9時45分~午前10時

予防接種 会場 地域福祉センター 受付午後1時15分~午後1時30分

- 水痘 5月21日(木) 対象:生後12か月~3歳の誕生日前日
- 日本脳炎 初回予備:5月25日(月)
対象:H23年4月2日~H24年4月1日生
追加:6月8日(月)、10日(水)
対象:H22年4月2日~H23年4月1日生
- 四種混合 6月11日(木) 対象:生後3か月~7歳半
- BCG 6月15日(月) 対象:生後5か月~1歳の誕生日前日

相談 会場 保健センター2階 受付午後1時~午後1時15分

- 2か月児相談 5月28日(木) 対象:生後2か月になる児
- 育児相談 6月9日(火) 希望者
受付:午前9時30分~午前11時