

# くらしのガイド

## 上水道当番指定店

6月14日(日)~6月20日(土)	(株)宮坂建設	☎79-2536
6月21日(日)~6月27日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
6月28日(日)~7月4日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
7月5日(日)~7月11日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017
7月12日(日)~7月18日(土)	南部建設(株)	☎79-5720

給水装置工事・修理は、施工された原村指定工事店へ依頼してください。緊急の場合は、当番指定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、ハッ手、ベンジョン、原山、農場、中央原	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	役場駐車場	6月27日(土) ▶午前7:30~ 午前10:30
	各地区 指定箇所	7月9日(木)
粗大ごみ	南調衛生センター 粗大ごみ受入日	7月19日(日) ▶午前9:00~正午
	払沢、中新田	8月24日(月)
	大久保、柳沢、ハッ手	8月31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、ベンジョン、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(H27.4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	1,001,250	83,550	4,460	1,739,930	100.0
原村分	92,250	1,260	470	127,010	7.3

1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)  
3市町村全体 740g 原村 536g  
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

- ・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)
- 納期限・口座振替日……6月30日(火)

## 住民財務課窓口の時間延長 午後7時まで

- ・6月15日・6月22日・6月29日・7月6日・7月13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②④⑥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	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 漢方外来 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
6月14日	桜井内科医院 ☎72-6010	オギノSCフジモリ薬局 ☎71-2578
6月21日	原村診療所 ☎79-2716	フジモリ薬局はら店 ☎79-5751
6月28日	往診クリニックの ☎82-4104	けやき薬局 ☎82-2864
7月5日	みうら内科クリニック ☎78-7710	てらさわ薬局 ☎78-7851
7月12日	小口医院 ☎72-2619	カタクリ薬局 ☎55-2596

## 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。

## 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

# 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

## みどりの健康館

お気ですか?  
大腸がん検診の  
受診をお願いします


近年、日本人の大腸がん患者が増えています。がん死因のうち、大腸がんは女性では第1位。男性では肺がん、胃がんに続き第3位です。  
大腸がん患者増加の背景には、食生活の欧米化(脂質の過剰摂取)と、繊維質の不足(野菜摂取不足)があると考えられています。

大腸がん検診自体は簡単です。便潜血2日法と呼ばれるもので、専用容器で2回分の便を採取し提出すればよいだけです。村の特定健診や住民健診(ヘルススクリーニング・医療機関健診)の際に受診できます。村民で概ね30歳以上の方であればどなたでも受診することができます。

なお、異常値(基準値以上の血液が便に混じる場合)では、例外なくすべてが精密検査の対象となります。精密検査は、原則的には大腸内視鏡検査で、胃カメラ以上に事前準備が必要です。このため、精密検査にお出かけいただけにくいケースもあり、村では繰り返し受診をお勧めしています。

「面倒な検査を受けない」というお気持ちもわかりますが、比較的若年で悪性であったケースも発見されています。ご自身のため、ご家族のために、まず、大腸がん検診を受ける。異常の際は、必ず、精密検査を受ける。健康づくり係からのお願いです。

保健福祉課保健師 舟橋岳示



★材料(4人分)  
まぐろのサク.....400g  
塩.....小さじ1/2  
サラダ油.....適量

【梅ソース】  
アボカド.....1個  
梅干し.....1個(10g)  
しょう油.....大さじ1/2  
だし汁.....大さじ2  
すりごま.....小さじ1  
オリーブオイル.....大さじ1  
小ねぎ.....適量

レシピ121 まぐろステーキ  
梅ソースがけ

☆つくりかた

- ①まぐろの表面に手で塩を擦り込んでおく。
- ②アボカドは皮と種を取り除き、1cm角の角切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で叩きつぶす。
- ③小ねぎは小口切りにする。
- ④②と調味料を合わせる。
- ⑤フライパンで油を熱し、まぐろの表面を30秒位ずつ焼く。削ぎ切りにカットして皿に盛り付けたら、④をかけて小ねぎをのせる。

一口メモ  
梅ソースは冷奴や茹でた肉にかけても美味しく召し上がれます。  
保健福祉課 栄養士 田附愛衣

## 健康カレンダー

教室・学級	会場	保健センター2階
○母乳学級	6月18日(木)	受付:午後1時50分~(要予約)
○母親学級 前期コース	6月19日(金)	受付:午後1時~午後1時15分(要予約)
○母親学級 後期コース	6月27日(土) 地域福祉センター	受付:午後1時15分~午後1時30分(要予約)
○離乳食教室 8・9か月コース	7月2日(木) 中央公民館	対象:H26年10・11月生 受付:午前9時45分~午前10時
相談		
○2か月児相談	6月18日(木) 保健センター2階	受付:午後1時~午後1時15分
○育児相談	7月7日(火) 地域福祉センター	受付:午前9時30分~午前11時

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
○乳児検診	6月16日(火)	対象:H26年8・11月、H27年2月生		
○2歳児歯科健診	6月17日(水)	対象:H25年3・4・5月生		
○先天性股関節 脱臼検診	7月8日(水)	対象:H27年2・3・4月生 地域福祉センター		
○胸部レントゲン撮影	7月7日(火)、7月8日(水)	対象:65歳以上の住民の方 ※詳細は、生活総合カレンダーでご確認ください。		
○乳がんマンモグラフィ検診(要予約)	6月19日(金)、6月22日(月)	午前9時~午後2時 保健センター 対象:S16年~S48年の偶数年に生まれた女性		
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
○BCG	6月15日(月)、7月15日(水)	対象:生後5か月~1歳の誕生日前日		
○水痘	6月25日(木)	対象:生後12か月~3歳の誕生日前日		
○日本脳炎	追加予備:6月29日(月)	対象:H22年4月2日~H23年4月1日生		
○四種混合	7月9日(木)	対象:生後3か月~7歳半		