

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

7月12日(日)~7月18日(土)	南部建設(株)	☎79-5720
7月19日(日)~7月25日(土)	(有)森山建設	☎79-5730
7月26日(日)~8月1日(土)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
8月2日(日)~8月8日(土)	(株)宮坂建設	☎79-2536
8月9日(日)~8月15日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254

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、ハツ手、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	7月25日(土) ▶午前7:30~ 午前10:30
粗大ごみ	役場駐車場	8月7日(金)
	各地区 指定箇所	7月19日(日) ▶午前9:00~正午
粗大ごみ	南諏衛生センター 粗大ごみ受入日	8月24日(月)
	払沢、中新田	8月31日(月)
	大久保、柳沢、ハツ手	9月7日(月)
	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原	9月14日(月)
	判之木、上里、ベンジョン、原山、農場	

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~5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	2,083,050	186,620	9,680	3,664,990	100.0
原村分	189,820	2,630	1,410	268,180	7.3

1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)
3市町村全体 672g 原村 557g

今月の納税等

- 固定資産税(2期)
 - 国民健康保険税(普通徴収4期)
 - 後期高齢者医療保険料(普通徴収4期)
 - 上・下水道使用料(5・6月分)
 - 介護保険料(普通徴収4期)
- 納期限・口座振替日……7月31日(金)

住民財務課窓口の時間延長

祝日を除く火曜日 午後7時まで
7月21日・7月28日・8月4日・8月11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②④週 安藤親男	第①③週 井上憲昭 第②④週 遠藤誠子 第⑤週 安藤公二 小澤廣記	安藤公二 小澤廣記
	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
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・日曜日、祝日、年末年始、
8月12日~18日(改修工事)
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
7月19日(日)	矢嶋内科医院 ☎72-2048	のぞみ薬局 ☎73-7680
7月20日(祝)	北山診療所 ☎78-2310	ピアみどりフジモリ薬局 ☎82-1288
7月26日(日)	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	笠原薬局 ☎72-2028
8月2日(日)	細田眼科医院 ☎71-2727	矢崎薬局 ☎73-6868
8月9日(日)	ともみ内科医院 ☎82-0424	ふたば本町薬局 ☎82-7288
8月14日(金)	諏訪中央病院 ☎72-1000	わかば薬局 ☎82-4108
8月15日(土)	諏訪中央病院 ☎72-1000	茅野土屋薬局 ☎71-2122

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

くると、くすりの種類も増えがちです。最近問題になっているのが飲み残してしまったり(残薬)です。在宅診療の患者さんの残薬は、日本で年間500億円にものぼるとも言われています。たくさん種類の薬があると、正しい飲み方を続けるのが難しく余ってしまったり余った飲み方を間違って飲み過ぎることによる副作用も、重症となることがあります。

こうした飲み残しを防ぐためには、おくすりボックスやおくすりカレンダーといったグッズが便利です。原村診療所や薬局でもお見せできますのでご相談ください。複数の診療所・病院から処方してもらっている場合には、くすりを受け取る薬局を一つにまとめることも効果的です。また、ご家族(特に高齢の方)がきちんとくすりを飲んでいるかどうか一度話題にしてみましよう。

そもそものくすりの種類を減らすことも重要で、5種類以上のくすりを飲んでいたり副作用も出やすくなると言われています。普段処方されているくすりがあるのか、減らせるかどうか、どうぞお気軽にご相談ください。

【まとめ】
□くすりが余っていませんか
□くすりの管理や飲んでいくすりの効き目など、お気軽にご相談ください。

原村診療所 医師 小澤廣記

原村の皆さん、こんにちは。原村診療所に勤務しております小澤廣記です。早速ですが、皆さんのお宅には処方されたくすりが余っていませんか。今日はそんな余ったくすりのお話をしたいと思います。

※高齢になり、かかる病気が増えてくると、くすりの種類も増えがちです。最近問題になっているのが飲み残してしまったり(残薬)です。在宅診療の患者さんの残薬は、日本で年間500億円にものぼるとも言われています。たくさん種類の薬があると、正しい飲み方を続けるのが難しく余ってしまったり余った飲み方を間違って飲み過ぎることによる副作用も、重症となることがあります。

こうした飲み残しを防ぐためには、おくすりボックスやおくすりカレンダーといったグッズが便利です。原村診療所や薬局でもお見せできますのでご相談ください。複数の診療所・病院から処方してもらっている場合には、くすりを受け取る薬局を一つにまとめることも効果的です。また、ご家族(特に高齢の方)がきちんとくすりを飲んでいるかどうか一度話題にしてみましよう。

そもそものくすりの種類を減らすことも重要で、5種類以上のくすりを飲んでいたり副作用も出やすくなると言われています。普段処方されているくすりがあるのか、減らせるかどうか、どうぞお気軽にご相談ください。

【まとめ】
□くすりが余っていませんか
□くすりの管理や飲んでいくすりの効き目など、お気軽にご相談ください。

原村診療所 医師 小澤廣記



みどりの健康館

おくすりが余っていませんか

一口メモ
ビーフンをそうめんに変え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

★材料(2人分)

- 乾燥ビーフン.....2食分
- 卵.....1個
- サラダ油.....大さじ1/2
- 豚こま(ハム).....50g
- 干しシイタケ(きくらげ).....1枚
- 人参.....40g
- 玉ねぎ.....1/2個
- ピーマン.....1個
- キャベツ.....2枚位
- 塩・こしょう.....少々
- 【合わせ調味料】
- カレー粉.....小さじ1
- オイスターソース.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ2
- しょう油.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ1
- ガラスープ(顆粒).....小さじ2
- 水.....50cc
- ごま油.....大さじ1

☆つくrikata レシピ122 カレービーフン

- ①ビーフンはたっぷりの沸騰した湯で茹でた後、水にさらして水気を切る。干しシイタケはぬるま湯で戻し、細切りにする。
- ②人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンは細切りにする。
- ③卵は煎り卵にしておく。調味料は合わせておく。
- ④フライパンでサラダ油を熱し、豚こま・人参・玉ねぎ・シイタケ・キャベツ・ピーマンを炒め塩・こしょうをふる。
- ⑤ビーフンを加えて炒め、合わせ調味料を加えて更に炒める。あまり長く炒めると、ビーフンがぼそぼそになったりフライパンにくっついてしまうので、手早く炒める。
- ⑥最後に卵を加え、ごま油を回し入れ、全体に熱が通ったらできあがり。

健康カレンダー

<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ○BCG 7月15日(水) 対象:生後5か月~1歳の誕生日前日 ○水痘 7月16日(木) 対象:生後12か月~3歳の誕生日前日 ○四種混合 8月6日(木) 対象:生後3か月~7歳半 	<p>相談 ○2か月児相談 7月30日(木) 地域福祉センター 受付:午後1時~午後1時15分</p>
<p>検診・健診 会場:地域福祉センター 受付:午後1時~午後1時15分</p> <ul style="list-style-type: none"> ○3歳児健診 7月17日(金) 対象:H24年6~7月生 ○乳児健診 7月28日(火) 対象:H26年9・12月、H27年3月生 ○2歳半歯科健診 8月5日(水) 対象:H24年12月、H25年1・2月生 	<p>教室・学級</p> <ul style="list-style-type: none"> ○母乳学級 7月30日(木) 希望者(要予約) 午後1時50分~ 地域福祉センター ○離乳食教室 8月6日(木) 対象:H26年8・9月生 11・12か月コース 受付:午前9時45分~午前10時 中央公民館

★胃検診はお済みですか? 村では、バリウムを飲んで胃部のレントゲンを撮影する胃検診を行っています。

検診日時:9月16日(水)午前7時~午前8時30分、10月2日(金)午前7時30分~午前8時30分 場所:地域福祉センター
その他:胃検診の事前申込は必要ありません。前夜8時以降は飲食と喫煙は禁止です。なお、腰痛や膝痛で体を動かすことがつらい方にはこの検診は不向きです。医療機関にご相談ください。また大腸がん便潜血検査を希望する方は事前に健康づくり係まで容器をとりにお越しください。

問 保健福祉課健康づくり係(原村地域福祉センター内) 電話79-7092(直通)