

2月	3月
日	月
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	1
30	2
3	4
5	6
7	8
8	9
9	10
10	11
11	12
12	13
13	14
14	15
February to March	

施設のおやすみ

- 役場 [☎79-2111]
土曜日、日曜日、祝日
- 原村診療所 [☎79-2716]
土曜日、日曜日、祝日
- 地域福祉センター [☎79-7092]
土曜日、日曜日、祝日
- 中央公民館 [☎79-7940]
土曜日、日曜日、祝日(施設利用は可)
- 社会体育館 [☎79-4922]
火曜日
- 図書館 [☎70-1500]
月曜日、祝日、2/22
- ハケ岳美術館 [☎74-2701]
無休
- ハケ岳自然文化園 [☎74-2681]
火曜日
- もみの湯 [☎74-2911]
2/20

イベント
放送大学公開講演会

「放射線の健康への影響」
チエルノブイリ原発と福島第一原発事故から学ぶ」と題した講演を行います。
日時 ● 2月17日(日)
午後2時～午後4時30分
場所 ● 放送大学長野学習センター1第2講義室(諏訪市スワプラザ4階)
講師 ● 信州大学医学部教授 小池健一
※申込みは必要ありません。
○定期的無料相談会
日時 ● 2月22日(金)

行政書士無料相談会

午前10時30分～午後3時
場所 ● 長野県行政書士会館(長野市)
電話相談 ● 時間内同時受付
○賃貸住宅の敷金返還・原状回復等に関する無料相談会
期日場所 ●
・2月28日(日) 行政書士会館(長野市)
・3月12日(日) 諏訪市公民館
時間 ● 午前10時～午後4時
○長野県行政書士会
☎026・224・1300

スワいち・オーロラ原村マーケット

スワいち原村会場・オーロラ原村マーケットを開催します。原村産はじめ厳選素材のパンや焼菓子、農産物などの『原村マーケット』や、軽食や飲み物の『原村食堂』、体験もできる『クラフトマーケット』
日時 ● 2月26日(日)
午前9時30分～午後1時
場所 ● 中央公民館

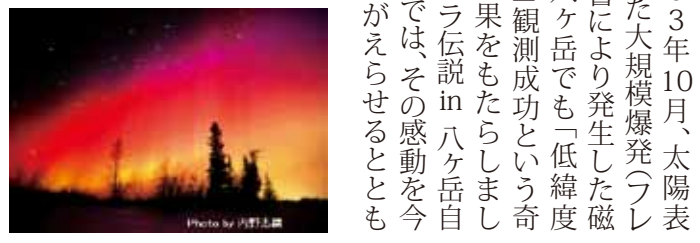
原村こめっこクラブ 米粉料理教室

米粉の普及活動に取り組んでいる「原村こめっこクラブ」では、米粉をご家庭でも気軽に使ってもらうことを目的に、米粉料理教室を開催します。
日時 ● 2月24日(日)
午前10時～午後3時
場所 ● ハケ岳自然文化園
○スワいち原組 宮坂さん
☎090・8381・4144

相続登記はお済みですか 月間無料相談会

登記名義人が先々代のままとなっている、相続人の中に何方不明の人がいて遺産分割協議ができない、遺言について知りたい等、相続登記に関する相談に司法書士が応じます。
期間 ● 2月28日(日)まで
時間 ● 午前9時～午後4時
場所 ● 県内各司法書士事務所
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

オーロラ伝説 in ハケ岳自然文化園

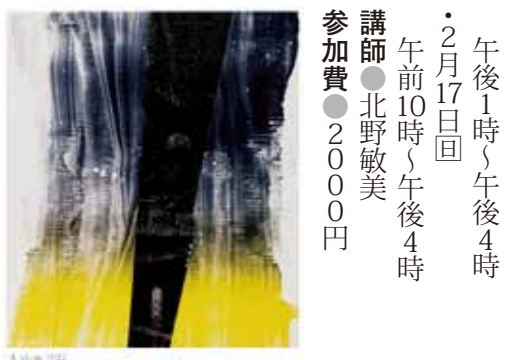


2003年10月、太陽表面で起きた大規模爆発(フレア)の影響により発生した磁気嵐がハケ岳でも「低緯度オーロラ」観測成功という奇跡的な結果をもたらしました。オーロラ伝説 in ハケ岳自然文化園では、その感動を今再びよみがえらせるとともに、極地方で見られる優雅で鮮やかなオーロラの姿を40点の写真パネルやプラネ

タリウムドーム内の迫力ある映像でご覧いただき、宇宙からのメッセージをお届けします。
期間 ● 3月25日(日)まで
開館時間 ● 午前9時～午後5時
場所 ● ハケ岳自然文化園
○講演会
オーロラ写真家内野志織さんによる、『神秘なる天空の舞〜オーロラ〜』と題したカナダでのオーロラ体験のお話です。※要予約
日時 ● 3月3日(日)
午後1時30分～
定員 ● 100名
○申込先ハケ岳自然文化園
☎74・26801

ハケ岳美術館企画展

八ヶ岳美術館では、次の企画展を開催しています。
■北野敏美 版画展
数々の国際版画賞を受賞している飯田市在住の版画家・北野敏美の展覧会です。受賞作と近作を含めた約50作品をお楽しみください。
会期 ● 3月31日(日)まで
○銅版画ワークショップ
自分の顔や好きな人の顔が写った写真を使って、腐食銅版画を作ります。※要予約
日時 ● 2月16日(日)



午後1時～午後4時
・2月17日(日)
午前10時～午後4時
講師 ● 北野敏美
参加費 ● 2000円

原村の土器展II

縄文中期に栄えた、柏木区南の南平遺跡から出土した土器等を特集展示します。
会期 ● 3月31日(日)まで
○連続講座「いま、縄文がおもしろい」
・第2回「まぼろしの縄文語を訪ねて」
日時 ● 2月23日(日) 午後2時
講師 ● 気賀沢清司
・第3回「文様にみる縄文人の心」
日時 ● 3月2日(日) 午後2時



講師 ● 武藤雄六
※連続講座の参加費は無料ですが、入館料がかかります。
○八ヶ岳美術館
☎74・2701

障がい者と農業を結ぶ学習会

NPO法人グリーンケア NAGANOと村社会福祉協議会では、農業と福祉の発展を目指し、研究交流・意見交換をする学習会を開催します。障がい者の働く場として農業環境を整備し、障がい者と農業分野を結びつけることを目的としています。
日時 ● 2月21日(日) 午後1時30分～午後3時30分
場所 ● 地域福祉センター
内容 ● 学習会、ワークショップ
参加費 ● 無料
※参加を希望する方は、事前に電話にてお申し込みください。

募集

諏訪高等職業訓練校
平成25年度の訓練生を募集します。
普通課程
○昼間コース(3年)
時間 ● 午前9時～午後4時20分
学科 ● 建築板金科(毎週金) 木造建築科(毎週土)
○夜間コース(2年)
時間 ● 午後6時～午後9時20分
学科 ● 機械加工科・配管科(いずれも毎週火)

県営住宅入居者募集期間

県営住宅の入居者を募集します。
募集期間 ● 2月20日(日)～3月1日(日)
受付場所 ● 長野県住宅供給公社 諏訪管理センター(諏訪合同庁舎1階)
募集団地 ● 諏訪地方事務所管内の県営住宅
申込資格 ● ①県内に居住している方。②現に同居し、または同居しようとする親族がある方。③6月30日までに結婚予定の方も可。また、単身でも申し込める場合があります。④収入が一定の額以下の方。
⑤申込者及び同居者が暴力団員でないこと。

募集

シニア大学生

平成25年度長野県シニア大学の学生を募集します。
対象 ● 県内在住で、概ね60歳以上の方
募集期間 ● 2月28日(日)まで
定員 ● 120名
受講期間 ● 2年(1日4時間 年間15日程度)

場所 ● 諏訪教育会館(諏訪市) ※諏訪合同庁舎で開催する場合もあります。
授業料 ● 年8,500円(その他教材費等がかかります)
申込方法 ● 保健福祉課健康づくり係(地域福祉センター内)または、諏訪保健福祉事務所福祉課で募集案内を配布しています。案内をお受取りの上、入学願書をご提出ください。

長野県長寿社会開発センター諏訪支部
☎57・2910

お知らせ

北方領土の日

北方領土問題に関する国民の理解と関心をさらに深め、北方領土返還要求運動の

多重債務相談窓口

長野財務事務所では、無料の多重債務相談窓口を開設しています。専門の相談員が相談を受け、必要に応じ法律の専門家に引き継ぎを行います。まずはお電話ください。

長野財務事務所多重債務窓口
☎026・2334・29970

悪質な投資勧誘にご注意ください!

未公開株等を利用した悪質な投資勧誘による被害が多発しています。不審な投資勧誘を受けた場合には、すぐに長野財務事務所の相談窓口へご連絡ください。

長野財務事務所理財課
☎026・2334・5125

サラダチャンネルの映像番組終了

現在サラダチャンネルでご覧いただいている「ワクワクサラダランド」や「サラダスペシャル」「議会放送」等の映像番組の制作・放送は3月末日をもって終了します。長い間、サラダチャンネル映像番組をご覧いただきありがとうございました。

全国的な盛り上がりを図るために、昭和56年1月の閣議了解により、2月7日を「北方領土の日」としました。
毎年、「北方領土の日」には、東京において「北方領土返還要求全国大会」が開催されます。
なお2月7日は、1855年に日露間の国境を択捉島とウルップ島の間に定めた「日魯通好条約」が調印された日です。

岡谷庁観光部国際課
☎026・2335・7173

自動車の各種手続きを忘れずに

自動車税は毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に登録されている所有者(または使用者)に対して課税される県の税金です。
次のような手続きをしないと、いつまでも税金がかかったり、納税通知書が新しい住所に届かないなどのトラブルが発生する場合があります。

- 自動車を売買したときは、必ず名義変更の手続きをしましょう。
- 車が古くなったりして使わないときは、早めに抹消の手続きをしましょう。

相談会

秘密厳守
相談無料

心配ごと相談・結婚相談所 ☎79-7228
◇場所/老人憩の家1階
◇時間/午後1時30分～午後5時
◇日程・担当/
・2月17日(日) 森陽一相談員、堀内加代子相談員
・3月3日(日) 五味勇吉相談員、小平きく代相談員

国民年金出張相談会

☎23-3661
◇日時/3月6日(水) 午前10時～午後3時
◇場所/富士見町役場
◇担当/岡谷年金事務所職員

無料法律相談

☎79-7927
◇日時/3月8日(金) 午後1時～午後5時
◇場所/中央公民館 講義室
◇担当/長野県弁護士会諏訪在住会 宮坂 大吾 弁護士

※事前に相談予定者名簿を見て、担当弁護士において利害が反すると判断した場合は、相談をお断りすることがあります。

交通事故巡回相談

☎予約☎57-2902
◇日時/3月14日(木) 午前10時～午後3時
◇場所/諏訪地方事務所
◇担当/長野県交通事故相談所松本相談所の交通事故相談員

ジョブカフェ信州 ネットカフェ セリング

「就活ってどう進めたら良い?」「職場になじめず、仕事を続けられるか不安」などの悩みに対しネット相談を行います。なかなか家を出られない方や、仕事で時間がない方、お気軽にご相談ください。

※ジョブカフェ信州ホームページの「ネット相談」から、メール相談を受け付けています。
対象 ● 40代前半までの方
期間 ● 3月末日まで
毎日、24時間受付

若年者地域連携推進センター
☎0263・27・5010

ジョブカフェ信州ホームページ
<http://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp/>

スポーツ

社会体育館 ☎79・4922

テニス教室

○2/17回 ○2/24回
○3/3回 ○3/10回
午後7時

バウンドテニス教室

○2/18回 ○2/25回
午前9時

スキー教室閉講式

○2/21回 午後6時30分

ファミリースポーツデー

○2/23回 ○3/9回
正午～午後5時

利用者会議

○3/9回 午後7時30分

バスケットボール大会

○3/10回 午前8時30分

カルチャー

中央公民館 ☎79・7940

デジタル講座
○2/15回 午前9時30分
パソコン相談会
○2/18回 午後1時30分
切り絵教室
○2/20回 午後1時30分
素敵なハンドメイド②
①2/21回 ②3/7回
午前9時30分

らくらッキング④
○2/22回 午後1時30分
フラワーアレンジ教室
①2/25回 ②3/11回
午後1時30分
はじめてのルーシーダットン
④2/26回 ⑤3/12回
午前9時30分
午後のTea Time
○3/4回 午後1時30分
あひるクラブ⑫
○3/6回 午前10時

ネットでの春の探し物
①3/8回 ②3/15回
午後1時30分
ふれあい学級⑫
○3/14回 午後1時15分



高原の風



Vol. 18

人間は健康が何よりです。病気や怪我になってみて、はじめて健康であることの有難さがわかります。普段健康な人はそれが当たり前ですから、その有難みといってもピンときませんが、健康は活力の源であり、社会生活にしろ生産活動にしろ、健康でなければ全うできません。ですから、その大切さは自ずから解らうというものです。

本村も「住民の幸せには健康が第一」と考え、健康づくりには力を入れています。まず病気を未然に防ぐ為に各種健診は無料で実施し(人間ドックは別)、なるべく大勢の人が受け易いよう努めています。特にメタボは各種生活習慣病のもととなりますので、特定健診として受診をお願いしております。お隣り茅野市では受診料を無料にしたら受診率が上がった旨新聞報道されましたが、本村では最初から無料です。恵まれた制度ですので

該当の皆さんの利用を是非お願いします。
また各種予防接種も有料無料ありますが、自分の体を守るの自分自身ですから、受けられるものは受けておきたいものです。

健康づくりに大きく関わるのは食生活です。常に健康からみて意を用いたバランスの良い食事を心掛けることも大切となります。暴飲暴食、不規則な生活は慎むべきです。そして体力づくりです。人間の体は使わなければ急速に衰えてしまいます。適度な運動が必要で、強い体力は強い免疫力を作り体を病気から守りますから、抵抗力があります。体力を保つことは基本中の基本です。

健康には病気をしないことが大切ですが、病気にもしかかった時には遅滞なく医療を受け、大事に至らないうちに治癒させることが必要です。その為安心して医療保険がきちんと機能していることが大切となります。保険は公助、共助としての役割を維持させなければなりません。健康で医療費の少ない村は、住民が幸せで輝く村です。

原村長 清水 澄

行政情報

TEL.0266-79-2111 (代)
FAX.0266-79-5504

http://www.vill.hara.naganano.jp/ E-Mail haramura@vill.hara.naganano.jp

- 議会事務局 ☎79-7951
- 総務課 総務係 ☎79-2111 (内232) ★災害時連絡先 ☎79-7942
- 企画係 ☎79-7942
- 村づくり戦略推進室 ☎79-7922
- 広報係 ☎79-2205
- 住民財務課 税務係 ☎79-7923
- 財政係 ☎79-7924
- 住民係 ☎79-7927
- 会計室 会計係 ☎79-7935
- 保健福祉課 社会福祉係 ☎79-7092
- 健康づくり係 ☎79-7092
- 医療給付係 ☎79-7925
- 保育所 ☎79-3559
- 原村診療所 ☎79-2716
- 建設水道課 建設係 ☎79-7921
- 環境係 ☎79-7933
- 上下水道係 ☎79-7943
- 農林商工観光課 農政係 ☎79-7931
- 農村整備係 ☎79-7932
- 商工観光係 ☎79-7929
- 農業委員会 ☎79-7934
- 教育委員会 教育課 学校教育係 ☎79-7920
- 文化財係 ☎79-7930
- 原小学校 ☎79-2123
- 原中学校 ☎79-2455
- 生涯学習係 ☎79-7940
- 中央公民館 ☎79-7940
- 社会体育館 ☎79-4922
- 図書館 ☎70-1500
- 諏訪広域連合 原消防署 ☎79-2442 ★災害時連絡先

村長と話し合う日

第151回「村長と話し合う日」を行います。希望者はお申し込みください。

日時／2月20日(日)

午後1時30分～午後6時

場所／原村役場 村長室

その他「村長室へようこそ事業」村長の在庁時で都合のつく限り懇談に応じます。

問・申込先 総務課総務係 ☎79・2111 (内線231)

子育てサロン開設

保育所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活用ください。担当者が子育てのお手伝いをしますので、ご相談ください。

2月の開設日

15日(金)、19日(火)お楽しみ

会 工作、21日(日)、26日(火)、28日(木)

3月の開設日

1日(日)、5日(木)お楽しみ

会 絵本の読み聞かせ、

7日(日)、8日(金)、12日(火)、14日(日)、15日(金)

開設時間／午前10時～正午

場所／図書館2階会議室

問 保健福祉課社会福祉係 ☎79・7092 (直通)

第75回原村誕生会

お子さんの健やかな成長を願い、原村誕生会を開催します。記念品の贈呈や記念撮影、歯のお話等を行いますので、保護者の方はお子さんと一緒にご出席ください。

対象者／平成24年4月2

日～平成24年9月30日まで

に生まれたお子さん

日時／2月21日(日)

受付 午前9時30分
開会 午前10時
場所／地域福祉センター 多目的ホール



問 保健福祉課社会福祉係 ☎79・7092 (直通)

確定申告書、村・県民税申告書の提出はお早めに

確定申告書、村・県民税申告書は、お早めにご提出ください。

提出期間

2月16日(日)～3月15日(金)

※申告書の用紙は、税務係窓口にあります。また、申告期間中、村・県民税申告相談会

コミュニティ助成事業で菖蒲沢区の防災備品を整備



菖蒲沢区自主防災会は、公益財団法人長野県市町村振興協会が行うコミュニティ助成事業(地域防災組織育成助成事業)を受けて、防災用投光機(ハルーン投光機)や防災用ヘルメット、担架、毛布、救急用工具など災害対応用の資材を整備しました。助成を受けた菖蒲沢区長は「区民から要望があった防災用具が揃い大変ありがたい。今後も防災備品の充実を図りながら、区民の防災意識を高め、地域防災力を高めていきたい。」と話していました。

コミュニティ助成事業とは…

コミュニティ助成事業とは、財団法人自治総合センター及び公益財団法人長野県市町村振興協会が、地域社会の健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報事業を行うため、自治会などのコミュニティ組織が行う活動に必要な備品や設備の整備に対して助成を行うものです。



問 村づくり戦略推進室村づくり係 電話79-7922

図書館へ行こう!

☎70-1500 www.libnet-suwa.gr.jp

■開館：火～日曜日、午前10時～午後6時15分

■休館：毎週月曜日、国民の祝日、2/22(金)

新着図書

児童図書



父のひと粒、太陽のギフト 大門剛明(幻冬舎)

「本当は、農業はクリエイティブでかっこいいはずだ」と訴え続けた若き天才農家はなぜ死んだのか。その背後に浮かび上がった悲しき因習とは、農業、雇用問題、T P P...。日本に累積する問題に迫る社会派ミステリー。



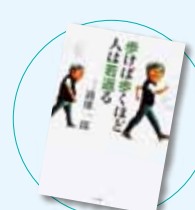
本のなかの旅 湯川豊(文藝春秋)

吉田賢一、開高健、ヘミングウェイ、柳田國男、大岡昇平...古今東西の旅をせすにはいられない「歩く人びと」が書き残した旅の本を取り上げ、その魅力に迫る。19人の作家はなぜこれほど旅を愛したのか。



シンプルに生きる。 柳田邦男 香山リカ(清流出版)

現代の生きづらさの根底にあるもの、「生と死」にまつわる問題点、東日本大震災から学ぶべきこと...複雑な現代におけるシンプルに生きる知恵とは?柳田邦男と香山リカの対談をまとめる。



歩けば歩くほど人は若返る 三浦雄一郎(小学館)

超ゲンキな80歳の秘密は、若返りホルモンを出す「ミウラ式ウォーキング術」にあった。メタボでズボラな冒険家を復活させた、ウォーキングによる健康法を公開する。



神々の母に捧げる詩 続アメリカインディアンの詩 金開寿夫訳 秋野玄左(福音館書店)

動物や植物、人間に具わる尊厳さを知るものだけがもつ、深い慈しみの心。アメリカ・インディアンの魂の詩17編を力強い絵とともに紹介する。パノラマページあり。画家、秋野玄左さんは2011年逝去。本作が遺作となる。



いじわる せなけいこ作・絵 (すずき出版)

ある日、たあぼうは雪だるまを作り、おひさまに「あっちいけ」と言った。怒ったおひさまは、いじわるな気持ちになり、雪だるまをどかしてしまった。今度は、たあぼうがいじわるな気持ちになり、雲に向かって...いじわるーい気持ちでどんでんうつるんだよ。

次回の催し物

場所：図書館2階

★ボランティアグループ「やまなば」によるおはなし会

日時／2月20(水) 午後4時～
内容／語り、読み聞かせなど

★図書館のおたのしみ会

日時／3月6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
※子どもボランティア「のこのこ」による絵本の読み聞かせや紙芝居もあります。お楽しみに!

※どちらも、どなたでも自由に参加できます。お友達をさそって、大勢おでかけください。

問 総務課総務係 ☎79・2111 (内線232)

○空間放射線量測定結果(測定日 1月22日)
●放射線量単位: μSv (マイクロシーベルト) / h (時間)

測定地点	測定時刻	天候	放射線量($\mu\text{Sv/h}$)		
			地上1m	地上0.5m	地表
原小学校 校庭北側	午前9時30分～	雨	0.05	0.05	0.05
原中学校 校庭中央	午前10時09分～	雨	0.07	0.07	0.08
中新田 畑	午前10時50分～	雨	0.06	—	—
八ヶ岳自然文化園 科学館入口	午前11時11分～	雨	0.06	—	—

※測定結果は、国際放射線防護委員会の基準0.19 $\mu\text{Sv/h}$ を下回る健康に影響のない値でした。

村内の空間放射線量測定結果

e-Taxホームページ
http://www.e-tax.nta.go.jp/

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

2月10日(日)~2月16日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
2月17日(日)~2月23日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017
2月24日(日)~3月2日(土)	南部建設(株)	☎79-5720
3月3日(日)~3月9日(土)	(有)森山建設	☎79-5730
3月10日(日)~3月16日(土)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421

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	毎週月・木曜日	払沢、柏木、菖蒲沢、室内
	毎週火・金曜日	大久保、柳沢、ハツ手、ペンション、原山、農場、中央高原
	毎週水・土曜日	やつがね、判之木、南原、上里、中新田
不燃ごみ	毎週水曜日	各地区 指定箇所
資源物	2月23日(土)	役場駐車場 ▶午前7:30~午前10:30
	3月14日(木)	各地区 指定箇所
粗大ごみ	3月4日(月)	払沢、中新田
	3月11日(月)	大久保、柳沢、ハツ手
	3月18日(月)	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原
	3月25日(月)	判之木、上里、ペンション、原山、農場
3月17日(日)	南諏衛生センター 粗大ごみ受入日 ▶午前9:00~正午	

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(4月~12月)

※事業系ごみは除いております。 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	10,290,720	732,390	54,410	11,077,520	100.0
原村分	888,920	10,810	14,440	914,170	8.3

1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)
3市町村全体 512g 原村 419g
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

- 国民健康保険税(普通徴収11期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収11期)
- 介護保険料(普通徴収11期)

納期限・口座振替日……2月28日(木)

住民財務課窓口の時間延長 午後7時まで

2月19日・2月26日・3月5日・3月12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	安藤公二	鎌田貴 または 安藤親男	安藤公二	安藤公二
午後 受付1:30~ 4:45 診療2:00~	安藤公二	奥知久	安藤公二 須田万勢	休診 健康相談 (担当看護師)	安藤公二 第①午後2~3時 漢方外来 長坂和彦

- 休診 土・日曜日、祝日、年末年始
》問い合わせ先: ☎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
2月17日(日)	藤森眼科 ☎82-1010	わかば薬局 ☎82-4108
2月24日(日)	このハートクリニック ☎72-1661	日医調剤 ちの薬局 ☎82-7820
3月3日(日)	原田内科呼吸ケアクリニック ☎82-7055	茅野土屋薬局 ☎71-2122
3月10日(日)	リバーサイドクリニック ☎72-7010	りんどう薬局 ☎73-9285

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7:00~午後9:00
- ・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と上で、お越しください。

原村地域包括支援センター 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
- ・電話: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)

☎57-2936

※平日と大雨注意報・警報発令中に利用可能

口呼吸をやめる最も簡単な方法は、無糖のガムを噛むことです。しっかりと口を閉じて噛んでいるうちに、ゆるんだ唇が少しずつ閉じやすくなってきます。鼻呼吸をする時は、あごを引いて腹式で鼻腔を大きく広げて呼吸をします。唇を閉じて舌を奥の方に引っ込めてから鼻に息を通します。その時に上の歯と下の歯をがっちり噛みこまないように注意してください。上の歯と下の歯との間を1ミリ程度開けるような気持ちで、鼻から息を吸いましょう。

保健福祉課保健師 土橋奈津



みどりの健康館

寒い季節は冷たい風も刺激的

原村は標高が高く、雪も少ないため、冬場は乾燥した冷たい空気が口や顔を刺激しますね。また、気管支喘息の持病をお持ちの方には辛い季節です。気温が低い時、人は鼻から息を吸い、呼吸することで外からの冷気を温めて気管に運びます。鼻から吸う事で、冷たい外気が暖められ、温かい空気を吸う事ができ、呼吸が楽になります。また、鼻には吸った空気を浄化する作用があり、空気中のほこりを取ったり、冬場の乾燥した空気に適度な湿度を与え、喉や気管にとって刺激の少ない空気にする働きがあります。しかし、鼻が詰まっていると口から息を吸う事になり、気管に冷たい空気が送られるため、気管に負担が掛かります。寒い時こそ良く鼻をかんで、いつも鼻から呼吸が出来るようにする事が大切です。

★材料

- 強力粉.....160g
- 薄力粉.....60g
- ベーキングパウダー.....小さじ2
- バター.....80g
- 砂糖.....大さじ3
- 牛乳.....120cc
- チョコチップ.....50g

一口メモ
生地を一晚寝かせるとさっくりと仕上がります。

レシピ93 チョコチップスコーン

☆つくりかた

- ①強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーをふるっておく。
- ②バターを5mm角位に切る。
- ③ボールに①②と砂糖を入れ、手でポロポロになるように混ぜる。
- ④全てが馴染んだら牛乳を入れ、良く混ぜ合わせてからチョコチップを混ぜ込む。
- ⑤生地を5mm位の厚さに伸ばし、好きな大きさに切って、180℃のオーブンで13分焼く。(生地は、まるめてつぶしてもよい)

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歳半歯科検診 2月20日(水) H22年6・7・8月生対象
 - 乳児健診 2月22日(金) H24年4・7・10月生対象
 - 3歳児健診 3月5日(火) H22年2月1日~4月1日生対象
 - 1歳6か月健診 3月12日(火) H23年8・9月生対象
 - 2歳児歯科検診 3月13日(水) H22年12月、H23年1・2月生対象
- 予防接種 会場地域福祉センター
- 不活化ポリオ 2月15日(金) 午後1時15分~午後1時30分受付
対象:7歳半~H24年5月生
 - 四種混合 2月19日(火) 午後1時~午後1時10分受付
対象:H24年7・8・9月生
 - 三種混合 3月4日(月) 午後1時15分~午後1時30分受付
対象:7歳半~H24年11月生
 - BCG 3月6日(水) 午後1時~午後1時10分受付
対象:H24年11月生

- 相談 会場保健センター2階 対象希望者 ※精神保健相談は要予約
- 健康相談 2月18日(月)・3月11日(月)
午後1時~午後3時受付
 - 育児相談 3月12日(火)
午前9時30分~午前11時受付
 - 精神保健相談 3月15日(金)午後1時30分~午後4時
- 教室・学級
- 母親学級 前期コース① 2月23日(土) 希望者(要予約)
午後1時15分~午後1時30分受付
地域福祉センター
 - 母乳学級 2月28日(木) 希望者(要予約)
午後1時30分~ 保健センター2階
 - 離乳食教室 8・9か月コース 3月7日(木) H24年6月、7月生対象
午前9時45分~午前10時受付 中央公民館
 - 母親学級 後期コース 3月9日(土) 希望者(要予約)
午後1時15分~午後1時30分受付
地域福祉センター
 - 母親学級 前期コース② 3月15日(金) 希望者(要予約)
午後1時00分~午後1時15分受付
地域福祉センター

村内各地でどんど焼き



1月12日から19日にかけて村内各地でどんど焼きが行われました。

1月14日にどんど焼きを行なった弘沢区では、大勢の区民が集まり、どんど焼きの火で焼いたまゆ玉を食べ、無病息災を願いました。また、厄年の皆さんにより行われる厄投げでは、トラックの荷台から投げられるお菓子やおひねりなどを集まった区民の皆さんが両手いっぱい拾っていました。

また、1月16日には保育所でどんど焼きが行われ、園児たちが「さくはじめ」に作ったまゆ玉を焼いて、元気に一年を過せるようにと食べていました。



暴力団排除へ向けた取り組みの合意書締結

昨年12月に制定された暴力団排除条例の実効性を確保するために、村と教育委員会、茅野警察署の3者で、暴力団排除へ向けた取り組みの合意書の締結が、1月15日に行なわれました。

締結を行なった清水村長は「今回の合意により、今まで以上に茅野警察署と連携しながら暴力団が参入できない体制づくりを進めたい。」とあいさつしました。→



原村消防団出初式



1月13日に原村消防団出初式が行われました。中央公民館駐車場で、観閲や機械器具点検などが行われ、その後役場駐車場まで分列及び車両行進が行われました。沿道には、親子連れなどの姿も見られ、整然とした行進に手を振ったり、写真を撮ったりしていました。また、役場駐車場では祝水として一斉放水が行われ、今年一年の無火災を願いました。

また、会場を中央公民館へ移して行われた表彰式では、諏訪消防協会長表彰や原村消防団長表彰などが行われました。

なお、日本消防協会長、長野県消防協会長、原村長表彰受賞者は次の皆さんです。

- 日本消防協会長表彰
 - 精績章 第3分団 分団長 小林 乙市
- 長野県消防協会長表彰
 - 功労章 第4分団 分団長 五味 一彦
 - 第4分団 副分団長 菊池 康智
 - 努力章 第1分団 副分団長 清水 一長
 - 精績章 第3分団 分団長 小林 乙市
 - 第3分団 副分団長 平林 友一
 - 技術章 第4分団 分団長 五味 一彦
 - 第2分団 副ラッパ長 篠原 英利
 - 精勤章 第1分団 団員 行田 幸永
 - 第1分団 団員 行田 淳展
 - 第2分団 ラッパ長 秋山 勝則
 - 第3分団 班長 木下 弘幸
 - 第3分団 団員 清水 淳裕
 - 第4分団 班長 小林 光成
 - 第4分団 班長 田中 栄治
 - 第4分団 班長 篠原 俊一

- 原村長表彰
 - 行政区特別無火災章 柏木区
 - 行政区無火災章 ハツ手区



行政囑託員会議



1月10日に行政囑託員会議が開催され、平成25年の各区・自治体の区長・代理区長が出席しました。会では、自己紹介に続き、清水村長から新区長及び新代理区長に委嘱状が手渡されました。また、村から区や自治会へ依頼する行政事務について説明をし、協力をお願いしました。

平成25年の各区長・代理区長は次の皆さんです。

◎区長会会長 ○区長会副会長

	区 長	代理区長
大久保区	眞道 前	牛山 省吾
柳沢区	清水 廣	清水 俊光
ハツ手区	行田 吉光	行田 正夫
弘沢区	清水 保幸	野明 重之
柏木区	長林 文夫	清水 広洋
菖蒲沢区	宮坂 勝夫	五味 元治
室内区	◎小平 克彦	小平 敏幸
中新田区	○伊藤 佐九次	菊池 敏郎
南原区	矢島 義久	宮迫 清子
判之木区	濱 利恭	平出 吉博
上里区	杉澤 重雄	水上 哲夫
農場区	梶並 憲昭	田尻 章
やつがね区	今井 厚一	小松 修
ペンション区	多田 紀子	小林 節子
原山自治会	三宅 健夫	奥田 祥久

カラマツストーブ設置



御来光登山

1月1日に、毎年恒例となっている御来光登山が行われました。今年は15名が参加し、昨年に引き続き山梨県北杜市の天女山に登りました。

この日は、あいにく山ぎわに雲がかかっていましたが、参加者らは雲の間から少しずつ姿を現す御来光を拝み、すがすがしい年明けを迎えていました。



←「原村エコビレッジ」構想の一環として、カラマツなどの針葉樹を薪として燃やせるストーブを役場ロビーに設置しました。このストーブは村内の木材資源をエネルギーとして有効活用することを目的としており、村有林の間伐材を利用しています。

役場を訪れた方や、ゼロリン号の待合時間などにロビーを利用している方に自然エネルギーの暖かさを提供しています。