

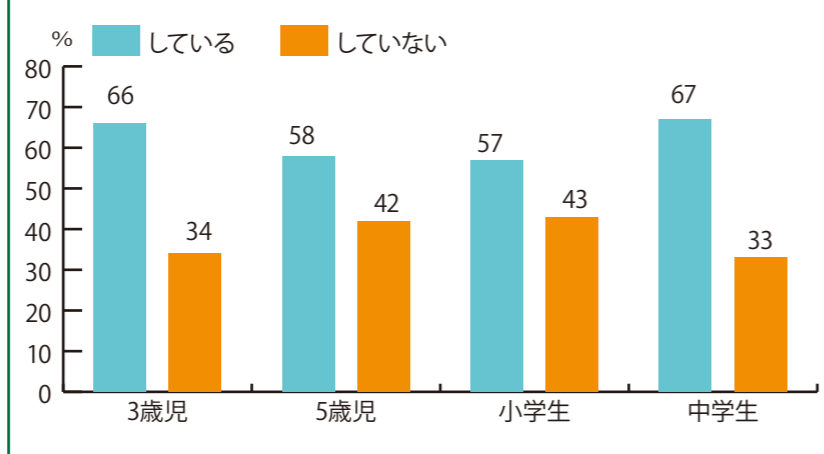
■近視の進行の速さには、遺伝要因と環境要因が影響します。

近視の進行の速さには、遺伝要因と環境要因の両方が影響しています。

両親とも近視の子どもは、両親とも近視でない子どもに比べて、7～8倍近視になりやすいことが分かっています。

環境因子については、読書や書字の際に正しい姿勢をとること、晴天時に屋外活動をするなど、近視の進行を遅らせるうえで有効と考えられています。

【保護者の方は、メガネやコンタクトをしていますか?】生活実態調査より



■IT眼症って何?

視力障害には、近視の他に遠視や心因性の視力障害などがあります。

また最近では、「IT眼症」のお子さんも増えています。

「IT眼症」とは、テレビ・テレビゲーム・パソコンなどを含む情報機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘因となって発症する全身症状です。

こんな仕草がみられたり、お子さんが訴えたりしていませんか?

- 何度注意してもテレビに近づいて見る
- 目を細めたり、眉間を狭めたりして見る
- まぶしいと言う
- 本の行を飛ばしたり、同じ行を繰り返したりして読む
- 頭痛を訴える
- 首や肩がこると言う
- まばたきが少ない
- 本などを目に近づけて読む
- 頭を傾けたり、横にして物を見る
- 片目で物を見る
- ぼやけて見えるという
- 目が充血している
- こめかみを痛がる



このような症状が見られたり、訴えたりする場合は、早めに眼科を受診しましょう!

■「すきま時間」に調節訓練しませんか?

目の筋肉は、緊張が続くと上手にリラックスすることができなくなります。

改善する方法として、筋肉をほぐす調節訓練があります。

授業と授業の間の休み時間や、夜寝る前などの「すきま時間」に1日2回程度、調節訓練をしましょう。

☆調節訓練の方法

5m以上遠方にある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。

ぼんやりと眺めるような感じで行うと良いでしょう。

原っ子保健だより

平成26年3月 原っ子保健委員会

原っ子保健委員会では、



「大切にしよう 目の健康」

をテーマに活動しています。

10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、毎月10日を「目の日」とし、有線放送で目の愛護について呼びかけています。皆さんも、この機会に目の健康について考えてみませんか。

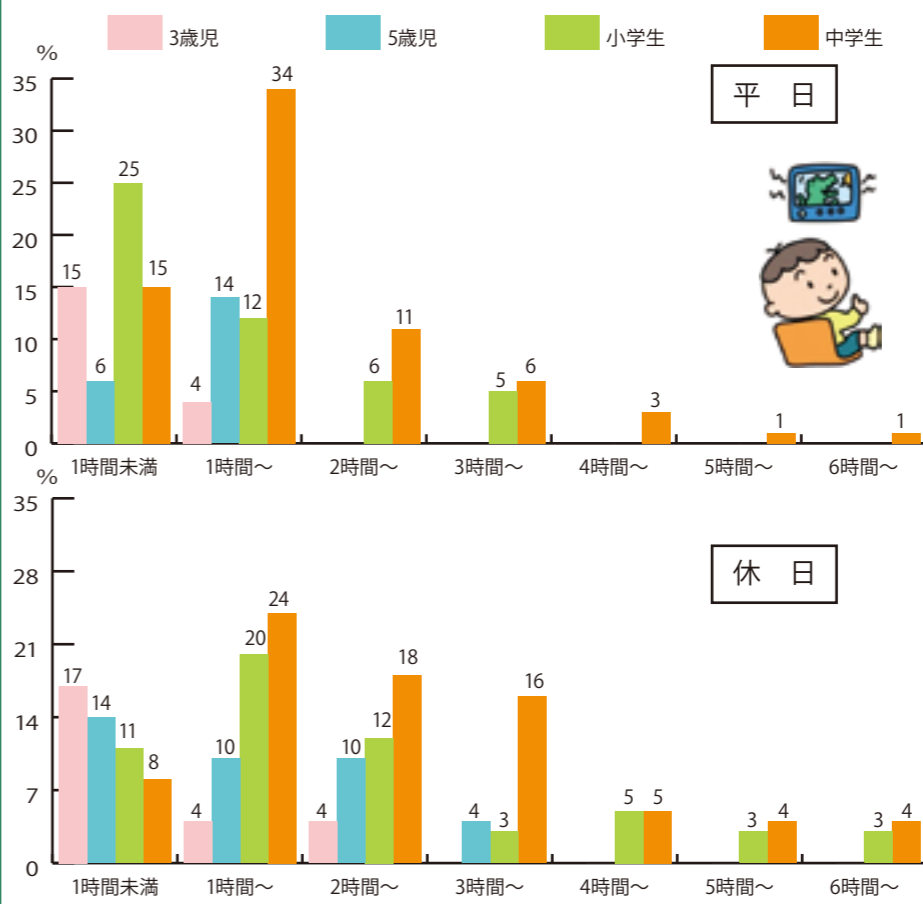
■視力低下の原因の一つに、ゲーム・パソコンが考えられます。

人間が持つ感覚には、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚があり、80%～90%は視覚から情報を得ています。それだけ目は、毎日ハードに働いています。

また、目は起きている間はずっと休まずに働き続けています。目に負担がかかり過ぎるような使い方を続けていると、今はよく見えていても、視力が下がってしまうかもしれません。

6月に実施した生活実態調査では、ゲームやパソコンをする時間が、平日では1～3時間のお子さんが多いですが、休日にはゲームやパソコンをするお子さんの数も、時間も増えています。

【ゲーム・パソコンをどの位しますか?】生活実態調査より



もくじ

- 原っ子保健だより 2-3
- 縦の木荘アンケート調査結果 4-5
- 公共施設の使用料等改正 6-7
- 春のさわやか体操 8
- 有害鳥獣駆除 8
- 村づくり通信 9
- くらしの情報 10-13
- 行政情報 14-15
- 保健・福祉の掲示板 16
- くらしのガイド 17
- はらむらとびっくす 18-19
- 13年ぶりの記録的な大雪! 20



●表紙写真/「大雪から4日ぶりの登校」

2月14日から15日にかけて降り続いた雪の影響で、2月17日と18日に小中学校が臨時休校となりました。

2月19日には、土日を含め4日ぶりに小中学生が学校へ登校しました。児童らは、地域の皆さんや学校の先生方等の協力により除雪された通学路を通り、元気に学校へ向かっていました。

■人の動き

- ・人口 7,856人 (-21)
- ・男 3,909人 (-9)
- ・女 3,947人 (-12)
- ・世帯数 3,025世帯 (-15)
- ・転入 7
- ・転出 21
- ・出生 4
- ・死亡 11

平成26年2月末現在。

()内は前月比。

原村レストハウス「縦の木荘」のあり方に関するアンケート調査の結果

レストハウス「縦の木荘」(以下、縦の木荘と標記)は、昭和49年12月に完成し、約40年の間、原村を訪れる観光客をお迎えし、住民の皆さんには、法事や忘年会などの交流・社交の場として、ご利用いただけてきました。

縦の木荘は、鉄骨2階建ての建物ですが、「建築物の耐震改修の促進に関する法律」の制定により、建物の大規模な耐震補強を行う必要があります。老朽化によりこのままでは存続できない状況となっております。

また、客室にはトイレなどがなく、2階の客室への階段も急なため、建物のレイアウトなどが現代社会のニーズにそぐわないものとなっております。

このため、今後は大規模改修を行うて継続使用するか、現在の施設を取り壊し、その後新たな施設を建築するか、又は取り壊してそのままにするか等について、多くの住民の皆さんからご意見をお聞きし、計画に反映させていくために

アンケート調査を実施しました。

510人にのぼる住民の皆さんからいただいた回答は、大変貴重なものでした。自由にお考えをご記入いただく欄には、沢山の熱い思いを記入いただき、住民の皆さんの縦の木荘に対する考えを知ることができました。

お忙しいところ、ご回答いただきました皆さんには、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



○アンケート調査方法

■調査の方法

平成25年11月1日現在で、原村に住所を有する18歳以上の方から、無作為抽出で1,000名を選び、アンケートを郵送しました。

■調査期間

平成25年12月1日回
～12月31日回

■回収率

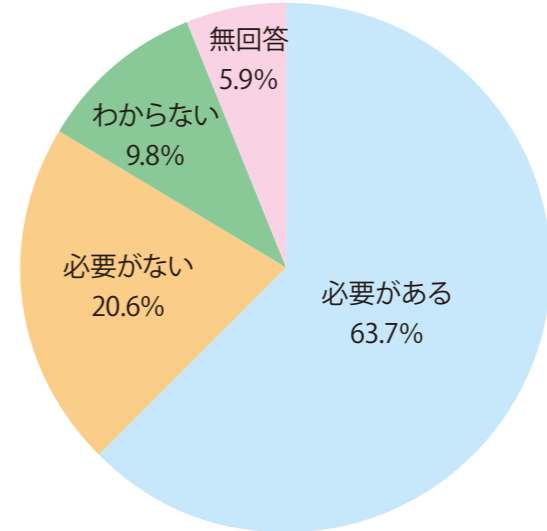
51.0%
510名の方から回答をいただきました。

※なお、アンケートの結果は、原村ホームページにも掲載しています。

○アンケート結果

①縦の木荘は何らかの形で存続させる必要があるか。

	回答数	構成比
【1】必要がある	325	63.7%
【2】必要がない	105	20.6%
【3】わからない	50	9.8%
無回答	30	5.9%
計	510	100.0%



○縦の木荘についての意見
243名の皆さんからご意見をいただきました。その一部をご紹介します。

・身近な宴会施設として是非存続させて頂きたい。(80代以上女性・中新田)

・原村に観光客を呼ぶことにより原村の財政が豊かになる一つの手段と考え、それら観光客を呼び込む為に新たな観光施設(宿泊、地元野菜など「道の駅」に近いものを合わせて建築して欲しい。(70代男性・その他)

・宿泊の部屋にトイレが欲しい。(60代女性・原山)

・村内に温泉付き宿泊施設が他に無いのであった方がいい。知人が来たときは紹介している。(70代男性・原山)

・もみの湯との機能的な施設を希望。会議やイベントが開けるスペースが欲しい。(30代男性・ペンション)

・原村の施設として村民が何度も利用したいと思える施設であって欲しい。村外の利用者には村の特産物を活かす、原村ならではの料理でアピールできたらと思う。特色ある施設で積極的に営業し

て欲しい。(60代女性・やつがね)

・村内に飲食店が少ないので、若者でも利用しやすい場所にして欲しい。(30代男性・やつがね)

・観光施設が少ない原村なので、新しい宿泊施設を建設し原村を盛り上げるべき。村民が利用しやすい施設にしてもらいたい。(40代男性・払沢)

・以前やっていたバイキングなどの地元の方々を対象にしたような企画をやってみては。(40代女性・原山)

・普通に取り壊し駐車場はそのまま利用する。時代にあっていないので不要。(50代男性・払沢)

・村民の健康の為に、温水プール、トレーニングジム、ヨガやエアロビクスのスタジオ等(すわっこんど)の縮小版が出来ればいいと思う。(30代女性・中新田)

○縦の木荘のあり方については、今後も皆さんや検討委員会のご意見をお聞きしながら、進めていく予定です。

岡農林商工観光課商工観光係
☎79-70209(直通)

原村観光体育施設(テニスコート)

区分	利用料金
シーズン 7月、8月 年間土日祝日	1日 (午前9時～午後5時) 10,800円
	2時間 3,240円
	早朝(午前6時～午前8時)、夕方(午後5時以降) 2,690円
シーズン外	1日 (午前9時～午後5時) 8,640円
	2時間 2,690円
	早朝(午前6時～午前8時)、夕方(午後5時以降) 2,160円

原村レストハウス縦の木荘

区分	料金	
	シーズン料金	シーズン外料金
広間	全部使用 1日 10,280円	
	2室使用 1日 7,190円	
使用料	1室使用 1日 4,110円	もみの湯休日に伴う入浴料
入浴料	大人(中学生含む) 1人 500円	
	小人(小学生) 1人 300円	
オールウェザー テニスコート 使用料	午前9時～午後5時まで 1日 5,140円	1日 3,080円
	早朝・夕方 1,540円	2時間 2,050円
グラウンド 使用料	1日 10,280円	2時間 1,540円
	午前 5,140円	
ゲートボール 用具使用料	午後 6,170円	
	1日 4,110円	
	2時間 1,020円	

自主放送制作番組複製手数料

区分	時間	費用(1件につき)
ビデオテープ ダビング料	10分以内	510円
	10分を超えて30分以内	1,020円
	30分を超えるもの	2,050円

上水道関係

区分	金額
加入金	原村給水条例の加入金表(※1)の額に100分の108を乗じて得た額
水道料金	原村給水条例の加入金表(※2)により算定した額に100分の108を乗じて得た額(平成26年5月分の料金から適用)

※1、※2については、建設水道課上下水道係(電話79-7943)へお問い合わせください。

下水道関係(一般料金)

基本料金(1ヶ月につき)		超過料金(1m ³ につき)						
使用水量	料金	10m ³ を超え20m ³ まで	20m ³ を超え30m ³ まで	30m ³ を超え40m ³ まで	40m ³ を超え50m ³ まで	50m ³ を超え100m ³ まで	100m ³ を超え300m ³ まで	300m ³ 超
10m ³ まで	1,738.8円	181.44円	199.8円	205.2円	210.6円	217.08円	232.2円	237.6円

下水道関係(汚水水質使用料)

汚水の濃度/1t	生物化学的酸素要求量/1m ³	浮遊物質量/1m ³
300mgを超え400mg以下	6.48円	8.64円
400mgを超え500mg以下	12.96円	17.28円
500mgを超え600mg未満	19.44円	25.92円

原村中央高原屋内ゲートボール場

区分	利用料金
コート1面当たり(2時間)	1,020円

原村中央高原保健休養地管理委託料

区分	管理料
土地のみの管理委託	8,640円
土地及び建物の管理委託	25,920円

原村国民健康保険直営診療所手数料

区分	単位	金額
介護保険主治医 意見書(在宅)	新規作成 1通	5,400円
	継続作成 1通	4,320円
障害区分認定医 師意見書(在宅)	新規作成 1通	5,400円
	継続作成 1通	4,320円
その他使用料等	村長が別に定める額	

原村広報等広告料

広告媒体	広告料
広報はら	1号 5,140円
原村ホームページ(バナー)	月額 5,140円
ホームページ「はらむら物語」(バナー)	月額 5,140円

一般廃棄物処理手数料

区分	基本料金(300%まで)	超過料金(10%当たり)
し尿汲取料	3,570円	119円

公共施設の使用料等を改正します

消費税法の改正等に伴い、平成26年4月から公共施設の使用料等を次のとおり改正します。

役場講堂・小中学校体育館、グラウンド使用料

区分	単位	使用料
役場講堂	5時間まで	5,290円
		暖房使用の場合 7,940円
小学校体育館	5時間まで	3,170円
中学校体育館		4,230円
小中学校グラウンド		3,170円

中央公民館

区分	午前	午後	夜
講堂	1,050円	2,110円	3,170円
2階視聴覚室	530円	740円	1,050円
2階和室	310円	530円	630円
1階講義室	310円	530円	630円
1階料理実習室	530円	740円	1,050円
R階会議室	310円	530円	630円
R階実習室	310円	530円	630円

原村歴史民俗資料館

区分	大人(高校生を含む)
普通利用料金(1人1回につき)	510円
団体利用料金(20人以上1人1回につき)	460円

原村社会体育館体育室(団体使用)

区分	使用料(1時間あたり) ※1時間未満の端数は、1時間に切り上げ
全部を使用する場合	アマチュアスポーツ、体育、一般 410円
	レクリエーションに使用する場合 児童・生徒 200円
	その他の場合 820円
一部を使用する場合	営利を目的とする場合 10,280円
	一般 児童・生徒 610円
ステージのみ使用する場合	その面積が2分の1、又は4分の1に満たない時の使用料は、全部使用する場合の区分に従い、それぞれの2分の1、又は4分の1とする。

原村庭球場(村内に居住していない方の利用)

区分	使用料
午前9時～午後5時	シーズン料金 7月、8月、 年間土日祝日
	シーズン外料金
早朝(午前6時～午前8時) 夕方(午後5時以降)	1日 10,800円 1日 8,640円
	2時間 3,240円 2時間 2,690円
	2,690円 2,160円

原村弓振農村広場

区分	料金
グラウンド使用料	1日 10,280円
	午前 5,140円
	午後 6,170円
ゲートボール場使用料	1日 4,110円
	2時間 1,020円

原村地域福祉センター(多目的ホール)

区分	午前9時から正午まで	正午から午後5時まで	時間外(午後5時から午後9時まで)
大ホール	2,050円	3,080円	4,110円
中ホール	1,020円	1,540円	2,050円
小ホール	510円	720円	1,020円

春のさわやか体操教室

参加 無料

芽ざまし体操を体験しよう!

「芽ざまし体操」で日頃あまり動かすことのない筋肉を刺激して、頭とからだを目覚めさせましょう。体のあちこちのコリの解消やストレス解消の効果を得ることができ、心もからだも軽くなります。誰にでも出来て、どこでも出来る体操です!



講師 **小林あかねさん**

NSCA認定パーソナルトレーナー、PFAピラティスコーチ、栄養士の資格を持ち、自らの知識と経験を生かした指導で、教室・イベントなど健康づくりの指導者として幅広く活躍中。

期 日 **4月26日(土)**

日 程 受付 午前9時30分～午前9時45分

開会 午前9時45分

芽ざまし体操 午前9時50分～午前11時30分

場 所 社会体育館2階

持ち物 動きやすい服装・運動靴・飲み物・バスタオル

主 催 原村・原村地域包括医療推進協議会

※小学2年生以下の方は、保護者の同伴が必要です。
※健康には十分注意して参加してください。

参加を希望する方は、保健福祉課健康づくり係（地域福祉センター内）へお申し込みください。

申込締切: **4月22日(火)**

電話、又はFAXでのお申込みの場合は、氏名・住所・電話番号・年齢をお知らせください。

問・申込先 保健福祉課健康づくり係 電話79-7092 FAX79-7093

有害鳥獣駆除

実施期間: 3月31日までの土曜日、日曜日、祝日

有害鳥獣の駆除を次の範囲で行います。有害鳥獣駆除は、農作物や生活環境を守るための大切な作業です。人手を掛けて、追い払いなどを行いますので、ご理解・ご協力をお願いします。



問 茅野警察署 電話82-0110 諏訪地方事務所林務課 電話57-2919
原村警察官駐在所 電話79-2806 農林商工観光課農村整備係 電話79-7932

原村エコビレッジ推進中!

走行時に二酸化炭素を排出しない電気自動車の普及を促進

電気自動車の購入に補助金を交付

環境への負荷の低減を図り、地球温暖化防止を推進するため、電気自動車を導入する個人に対し「原村電気自動車等導入補助金」を交付します。

■対象車両

- ①電気自動車
バッテリーに充電された電気を動力源としてモーターを回転させて走行する自動車(道路運送車両法第58条による自動車検査証の交付を受けた自動車)
- ②プラグインハイブリッド車(PHV)
エネルギー回生機能を有する自動車で、外部からの充電が可能な自動車

■交付対象

村内に申請日まで1年以上継続して住民登録している方で、次の全ての要件を満たす方。
○村税及び上下水道等、村への納付金に滞納がないこと



- 補助金額
1台につき5万円
※補助金申請は、1人1回限りです。
- 申請方法
新規登録日から起算して3か月以内、又は新規登録日の属する年度の3月31日のいずれか早い日までに申請書に必要書類を添え、総務課村づくり係(役場2階)へご提出ください。

新規での購入であること
○村内に保管場所があること
○電気自動車及びPHV車等の普及促進に協力できること

原村役場で、電気自動車の充電ができます!

電気自動車用の「急速充電

器(「普通充電器(200V)」を、役場駐車場に設置しました。電気自動車利用時の不安軽減や電気自動車使用者の観光誘客も視野にいられているため、事前の登録・申請等は不要で、どなたでも無料で利用できます。

- 設置場所
原村役場庁舎西側(ATM裏)
- 利用時間
24時間、365日利用可能

- 利用の制限
○充電は、電気自動車走行用に限ります。
- 急速充電器の利用は、最大60分以内とします。
- 普通充電器の利用は、最大8時間以内とします。

- 利用料金
電気自動車の利用者が安心して走行できるよう、当面の間「無料」とします。
- 利用方法
充電器設置場所に用意した「利用簿」にご記入ください。操作方法は、充電器本体部分に掲示してあります。

国内外で見聞を広めませんか 原村人づくり事業補助金

国外又は国内において、産業・文化の先進地の研修視察等を行い、知識と技術の見聞を広め、村内産業の発展と国際化を図ること、及び国際感覚豊かな人材育成を図ることを目的に補助金を交付します。

- 補助金の額
対象経費の1/2(宿泊費と交通費で飲食費等は対象外)以内(限度額/国外20万円、県外3万円、県内1万円)
- 申請方法
実施日の1ヶ月前以上前に計画書を総務課村づくり係(役場2階)へご提出ください。

- 交付対象
村内に2年以上居住している、次のいずれかに該当する方
○先進的農業者・農業後継者
○村内の商業・工業・観光業等の事業主及びこれに準ずる者
○企業・事業所等に雇用されている者
○海外友好都市との交流を村づくりに活かそうとする者
○中学生(居住要件を除く)
- 交付条件
3人以上の団体に研修成果が期待できること
※中学生のホームステイ及び海外友好都市交流を除き1人1回を限度とする

村づくり通信

総務課村づくり係からのお知らせ

問・申請受付 総務課 村づくり係
電話:79-7922(直通) FAX:79-5504
E-Mail: muradukuri@vill.hara.nagano.jp

