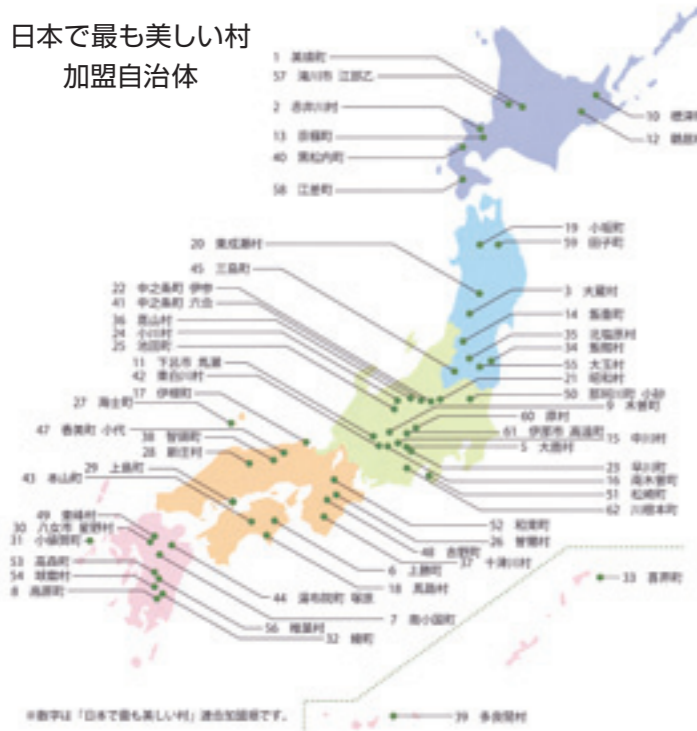


## 世界で最も美しい村連合

「日本で最も美しい村」連合は、2010年に世界で最も美しい村連合に加盟しました。この連合会には日本以外にフランス、ベルギーのワロン地区、カナダのケベック州、イタリアが加盟しています。

### 日本で最も美しい村加盟自治体



## 日本で最も美しい村連合とは

「日本で最も美しい村」連合で言う「美しい村」とは、「景観百選」のような、元々ある自然風景や見目の美しさだけでなく、主として農林漁業、伝統行事、地域食文化、祭りなどその地域で人々が育んできた営みにより作られた景観や地域文化をいいます。

先人が大切に守り育ててきた自然や景観、文化伝統を地域の住民が丸ごと守り、ただ保存するだけでなくさらに時代に合わせて発展させ、未来の子供たちにも繋げていく活動を行っています。

全国では60の村（地域）が加盟しており長野県内は大鹿村、中川村、木曾町、南木曾町、高山村、小川村、池田町そして、この10月に加盟した伊那市高遠町（地域）と原村の、全9村（地域）となりました。

## 原村は日本で最も美しい村連合に加盟しました

# 未来に「美しい村」を継承するために…



この度、「日本で最も美しい村」連合への加盟が承認されました。喜びはもとより、これからが本番と気が引き締まる思いでいっぱいです。「美しい村」は、「小さくても輝く地域資源を持つ農山村が自らの町や村に誇りを持って自立し、将来にわたって美しい地域を存続させていく」ことが大前提です。

「美しい村」連合加盟を機に、原村のさらなる「良さ」を見直し、公民協働で自らが自発的に美しい地域資源を守り、さらに発展させていけるよう努力していきたいと思っております。

みなさんからの知恵と力をお借りし、そして何より「原村を愛する気持ち」を村づくりに傾けることができれば、「美しい村」への加盟が意味あるものになると信じております。

原村長 五味 武雄

## もくじ

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| ■ 日本で最も美しい村連合加盟             | 2-4   |
| ■ “ずく”出して健康づくり              | 5     |
| ■ 道路の除雪作業にご協力ください           | 6-7   |
| ■ 軽自動車税の税率変更 / 固定資産税の償却資産申告 | 8-9   |
| ■ 統計グラフコンクール                | 10    |
| ■ 暮らしの情報                    | 11-13 |
| ■ 行政情報                      | 14-15 |
| ■ 保健・福祉の掲示板                 | 16    |
| ■ 暮らしのガイド                   | 17    |
| ■ はらむらとぴつくす                 | 18-19 |
| ■ はじめましてもうすぐ2才です            | 20    |



●表紙写真/「星降る里の灯りと光」  
今年もペンションビレッジ周辺でイルミネーションを点灯しています。11月14日の点灯式では、星空市や振る舞い、原小学校合唱団による合唱、お楽しみ抽選会等で星降る里の夜を盛り上げました。  
なお、イルミネーションは来年1月11日まで毎日午後5時から点灯しています。今年からイルミネーションを一新し、例年とは違う幻想的な世界が広がっています。ぜひ足を運んでみてください。

### 人の動き

|      |         |      |
|------|---------|------|
| ・人口  | 7,887人  | (-8) |
| ・男   | 3,907人  | (-4) |
| ・女   | 3,980人  | (-4) |
| ・世帯数 | 3,114世帯 | (-6) |
| ・転入  | 13      |      |
| ・転出  | 13      |      |
| ・出生  | 5       |      |
| ・死亡  | 7       |      |

平成27年11月末現在。  
( )内は前月比。

## || 村としての「これからの展開」 ||

加盟村の住民は地域を知り、地域を誇りに思い勉強熱心です。原村も地域住民一人ひとりが地域の魅力や可能性を意識し、自然や伝統を守るとともに原村らしい発展を遂げることが大切です。

まずは「最も美しい村」のロゴマークにより、美しい村連合に加盟したことを村内外にPRしていきます。その後、「最も美しい村」づくりのために、住民のみなさんとともに推進・運営組織を立ち上げて村全体の活動に広げていきたいと思います。

さらに、今後美しい景観を守っていくため美しい村づくり関連・景観関係条例の整備も必要となってきます。

地域住民の活動としては他の加盟村の視察やイベント等への参加で、加盟している地域団体同士の交流が深められれば、魅力発信の方法や村づくりのヒントが得られることと思います。

これらの活動をするにあたり、地域資源などを活かして地域経済に繋げていく持続可能な村づくりを目指して、今は関係者や地域のみなさんに理解を得ることが必要だと思っております。「原村が好き」というこの気持ちを二緒に形にしていくなために、みなさんのご理解とご協力をお願いします。



→ 認定ディスプレイパネルを手渡された五味村長と連合の理事者ら  
→ 記念植樹ならぬ記念植菜  
植えている苗は木曾地方特産の「すんき菜」

加盟村の住民は地域を知り、地域を誇りに思い勉強熱心です。原村も地域住民一人ひとりが地域の魅力や可能性を意識し、自然や伝統を守るとともに原村らしい発展を遂げることが大切です。

まずは「最も美しい村」のロゴマークにより、美しい村連合に加盟したことを村内外にPRしていきます。その後、「最も美しい村」づくりのために、住民のみなさんとともに推進・運営組織を立ち上げて村全体の活動に広げていきたいと思います。

さらに、今後美しい景観を守っていくため美しい村づくり関連・景観関係条例の整備も必要となってきます。

地域住民の活動としては他の加盟村の視察やイベント等への参加で、加盟している地域団体同士の交流が深められれば、魅力発信の方法や村づくりのヒントが得られることと思います。

これらの活動をするにあたり、地域資源などを活かして地域経済に繋げていく持続可能な村づくりを目指して、今は関係者や地域のみなさんに理解を得ることが必要だと思っております。「原村が好き」というこの気持ちを二緒に形にしていくなために、みなさんのご理解とご協力をお願いします。



→ 「美しい村連合」フェスティバル（木曾町）において、年一回予定された加盟村に集結し、地域の特産物で交流を図る。





# 「すくだせカフェ」活動しています！

★“すくだせカフェ”とは 平成24年度に始まり、原村地域包括医療推進協議会の健康づくり委員会が中心となり開催しています。「参加を惜しまず」「発言を惜しまず」「実行を惜しまず」という理念のもと、すくだせカフェと命名しました。原村の健康や医療につながるテーマで、これまで5回開催しました。

## ★これまでのテーマ

- 第1回 今後すくだせカフェで話し合いたいこと
- 第2回 たばこについて
- 第3回 冬場の運動について
- 第4回 健診について
- 第5回 立つ・歩く  
～これからも、歩き続ける原村へ～

## ★これまでに実現した意見

- ・小中学生を対象に禁煙ポスターを募集し、優秀作を公共施設等に掲示する
- ・役場等公共施設の分煙化促進
- ・ラジオ体操を有線放送で流す
- ・農閑期の実施
- ・スタイルアップ教室の開催回数を増やす
- ・健診申込書の改正
- ・女性検診の女性スタッフ確保
- ・小規模健診で待ち時間の短縮化を図る

## ★第5回すくだせカフェの様子

10月10日(土)、地域福祉センターで「立つ・歩く ～これからも、歩き続ける原村へ～」をテーマに開催した第5回すくだせカフェ。さまざまな立場の方が50名も参加してくださいました。

はじめに、原村診療所の小澤医師が、骨や関節・筋肉などの運動器障害(ロコモティブシンドローム)の説明や、介護を必要としない自立した生活を送るために意見を出し合う主旨を参加者に呼びかけました。その後はグループにわかれ、たくさんの意見・提案をいただき、なごやかな雰囲気の中に時間はあっという間に過ぎていきました。



提案いただいた内容をいくつかご紹介します。

- その1. 「村長さんと歩こうキャンペーン」…ウォーキングは健康に良いことをPRするため、あえて多忙な村長さんと歩く。
- その2. 「滑らない靴キャンペーン」…冬の歩行時転倒、骨折を防止するために歩き方や装具の工夫を知らせる。
- その3. 「健幸(けんこう)ポイントをゲットしてご褒美をもらうプロジェクト」…健康に向けた行動をおこなった人にポイントを付与し商品に交換できる。
- その4. 「よいしょ音頭で健康体操プロジェクト」…耳慣れた音楽に振付を考え、いつでもどこでも踊る村民として珍百景に登録してもらう。
- その5. 「シニアの出番ですプロジェクト」…元気な高齢者、特に男性の活躍の場所として子供たちの社会見学にお付き合いいただく。
- その6. 「ロコモでラッキープロジェクト」…ロコモが早く見つけて良かったと前向きに考え、転倒防止のために無料でお宅診断や装具の相談を行う。
- その7. 「あおぞら診察・あおぞらリハビリ」…診察室やリハビリ室を飛び出し、畑でもリハビリができる。



いただいたご意見は、今後実現に向け検討していきます。

来年もテーマを変えて秋に開催する予定ですので、ぜひ一緒に原村の未来について話し合いませんか。



①八ヶ岳の裾野に広がる豊かな自然と農地が調和した農村景観  
②土蔵の鏝絵(こてえ)  
「原村の美味しい物語」パンフで村の魅力発信、直近の転入者が300人を超え、人口減に歯止めがかかっている点が評価されました。地域資源では中新田集落のなまこ壁の土蔵を彩る鏝絵は、勤勉な村人が自分で稼いだステータスシンボルとして評価しました。八ヶ岳山麓は畑作や牧畜に適した環境で、低地は水田、山麓下部は畑作、上部は牧畜と農畜連携の循環型農業の基本に立ち返った農業政策で、日本有数の農村景観を生み出すことも可能になります。

村内に点在するハード中心の観光インフラを組み合わせて、滞在型ツーリズムに繋げるソフト面(食文化や歴史ツアーなどの体験型企画)の取り組みを強化する必要があります。「日本で最も美しい村」連合の地域資源の定義は、「人々の生活の営みによって作り出されてきた景観、環境、文化」です。地域資源を保全し、活かしながら、共に「最も美しい村」運動を盛り上げていきましょう。



※原村の鏝絵については、平成26年3月に教育課が刊行した郷土の文化財第4集「原村の土蔵を彩る鏝絵」に詳しく掲載されています。(お問い合わせ/原村教育委員会文化財係)



〔資格委員会での審査意見より〕

## 「美しい村」連合に認定された地域資源

## = 加盟までの経過 =

- 原村において「美しい村」連合への加盟の話が持ち上がり、具体的な検討を始めたのは平成25年5月。
- 広報において数回「美しい村」特集記事により住民のみなさんに周知
- 平成26年住民アンケート「美しい村」加盟についての結果  
58.6%の方が加盟して良い(良いと思わない7%)と応えています。
- 平成27年3月原村議会において加盟の意向が可決される。
- 同月入会申請書を提出
- 平成27年6月連合新規加盟審査(現地審査)  
平成27年10月2日 木曾町で開催された10周年記念大会において新規加盟が正式に承認されました。



昭和30年頃のセロリ農家

セロリやレタス、キャベツなど今や原村の特産品となっている「高原野菜」は、昭和27・28年頃10人足らずの若者(現在、80代の高齢者)が取り入れた「洋菜」から始まりました。現在の農地には、当時から何度も何度も改良を重ねて作られた高原野菜が青々と育ち、八ヶ岳と相まって原村独特の農村風景を作り出しています。稼ぐために始めた新しい洋菜が今、農業の主力の柱となり地域を発展に導いてきました。

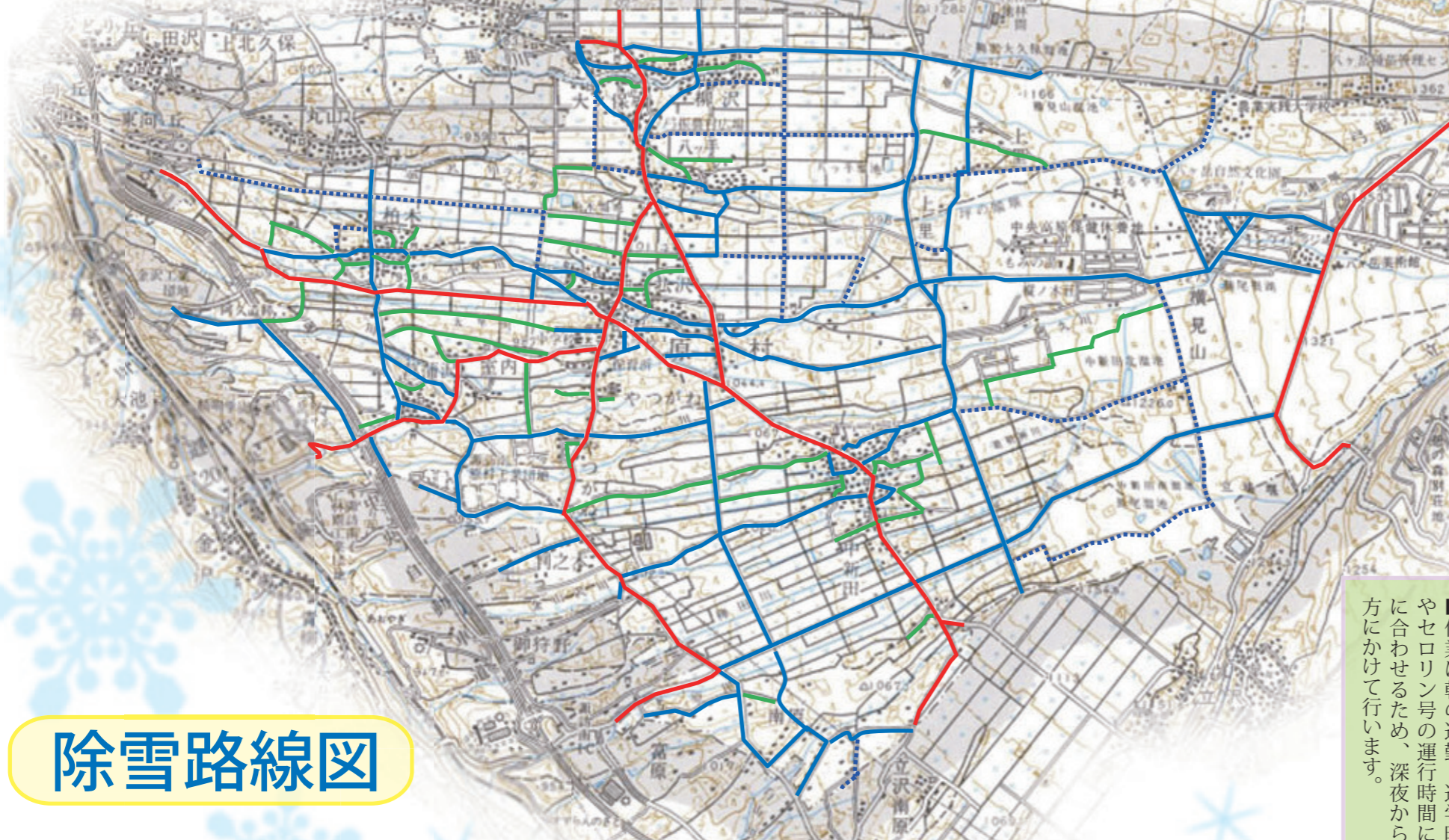




# 冬の季節!!

## 道路の除雪作業にご協力を!

村では、冬期間、住民のみなさんの生活に欠かすことのできない主要な道路の通行障害を取り除くため、除雪計画を策定し出動体制を整えています。  
今年度の除雪路線(村道)の総延長は、96・8 kmです。  
ロータリー車を活用し、生活道路の確保に努めます。



### 除雪路線図

- 原村除雪路線
  - 第一次除雪路線 ————
  - ※概ね10cm以上の降雪により出動
  - 第二次除雪路線 - - - - -
  - ※概ね25cm以上の積雪により出動
  - 第三次除雪路線 ————
  - ※概ね50cm以上の積雪により出動
- 長野県除雪路線 ————

#### 今年度の除雪体制

- 第一次除雪  
降雪量が10cm以上になった場合、除雪作業を行います。(56路線 55・4 km)
  - 第二次除雪  
積雪量が25cm以上になった場合、除雪作業を行います。(24路線 18・3 km)
  - 第三次除雪  
積雪量が50cm以上になった場合、除雪作業を行います。(59路線 23・1 km)
- 主要村道の路面が凍結した場合は、融雪剤の散布を行います。
- 作業は朝の通勤・通学時間やセロリン号の運行時間間に合わせるため、深夜から朝方にかけて行います。

スムーズに除雪作業を進めるために  
皆様のご協力をお願いします。

▼路上駐車はしないで  
1台の車が路上駐車していることにより、その路線地域全体の除雪ができなくなる場合があります。道路に車を放置したり、車庫代わりにしないてください。

▼道路に雪を出さないで  
除雪車が除雪した雪や、玄関前、屋根などの雪を、道路に出さないでください。

▼除雪車へは近づかないで  
除雪車は作業中に前進・後退を繰り返すことがあります。除雪車に近づくことは非常に危険です。

▼垣根や立ち木にも注意を  
垣根や立ち木の枝が除雪作業に支障をきたす場合があります。長くなった枝は、切り落とすなどしてください。

▼冬期間のゴミ捨てについて  
収集日の前日や夜間にごみを出すと、除雪の障害となったり、ごみが雪に埋もれてしまい収集に支障をきたす場合もあります。ごみは必ず収集日当日の朝、決められた時間内にお出してください。

▼歩道、消火栓、防火水槽の除雪は地域のみなさんで  
歩道、消火栓、防火水槽の除雪作業は地域のみなさんでお願いします。

▼道路が滑りやすくなっています  
除雪直後の道路はとても滑りやすくなっています。歩行者も運転手も交通マナーを守り、通行には十分に注意してください。

▼出入り口の除雪は各ご家庭で  
「除雪車が出入り口に固い雪を置いていくので困る」という苦情があります。道路の除雪作業にはみなさんのご協力も必要です。ご迷惑をおかけしますが、出入り口にたまった雪は、各ご家庭で処理してください。よろしくお願いいたします。

▼危険箇所には目印を  
除雪作業中には、雪に隠れて危険箇所の確認が十分にできない場合があります。注意して作業してもらいたい場所や構造物がある場合は、確認しやすい表示をお願いします。

▼除雪作業が遅れる場合もあります  
村道などの、早朝の除雪作業はなるべく早い時間帯に実施するように努めますが、降雪時間、積雪状況などによって時間帯が遅れる場合がありますのでご了承ください。

▼スムーズに除雪作業を進めるために  
皆様のご協力をお願いします。

▼路上駐車はしないで  
1台の車が路上駐車していることにより、その路線地域全体の除雪ができなくなる場合があります。道路に車を放置したり、車庫代わりにしないてください。

▼道路に雪を出さないで  
除雪車が除雪した雪や、玄関前、屋根などの雪を、道路に出さないでください。

▼除雪車へは近づかないで  
除雪車は作業中に前進・後退を繰り返すことがあります。除雪車に近づくことは非常に危険です。

▼垣根や立ち木にも注意を  
垣根や立ち木の枝が除雪作業に支障をきたす場合があります。長くなった枝は、切り落とすなどしてください。

▼冬期間のゴミ捨てについて  
収集日の前日や夜間にごみを出すと、除雪の障害となったり、ごみが雪に埋もれてしまい収集に支障をきたす場合もあります。ごみは必ず収集日当日の朝、決められた時間内にお出してください。

▼歩道、消火栓、防火水槽の除雪は地域のみなさんで  
歩道、消火栓、防火水槽の除雪作業は地域のみなさんでお願いします。

▼道路が滑りやすくなっています  
除雪直後の道路はとても滑りやすくなっています。歩行者も運転手も交通マナーを守り、通行には十分に注意してください。

▼出入り口の除雪は各ご家庭で  
「除雪車が出入り口に固い雪を置いていくので困る」という苦情があります。道路の除雪作業にはみなさんのご協力も必要です。ご迷惑をおかけしますが、出入り口にたまった雪は、各ご家庭で処理してください。よろしくお願いいたします。

▼危険箇所には目印を  
除雪作業中には、雪に隠れて危険箇所の確認が十分にできない場合があります。注意して作業してもらいたい場所や構造物がある場合は、確認しやすい表示をお願いします。

▼除雪作業が遅れる場合もあります  
村道などの、早朝の除雪作業はなるべく早い時間帯に実施するように努めますが、降雪時間、積雪状況などによって時間帯が遅れる場合がありますのでご了承ください。

除雪作業をスムーズに行うためには、みなさんのご理解とご協力が欠かせません!  
みんなでルールを守って安全に冬を過ごしましょう。

【村道】  
原村役場建設水道課建設係  
☎79・79221  
【原道】  
諏訪建設事務所維持管理係  
☎57・29337 (直通)



## ▶ 償却資産 (固定資産税) の申告はお早めに

事業を営んでいる方は、毎年1月1日現在における村内の償却資産の所有状況を1月末までに申告していただくことになっています。平成28年1月1日現在、償却資産を所有し、事業を営んでいる場合は、個人事業者の方も対象となるため、期限内に償却資産の申告をお願いします。

### ● 申告方法について

様式が定められていますので、今年度初めて申告される方は、住民財務課 税務係へご連絡の上、所定の様式により申告をお願いします。

事業を営んでいる方で償却資産申告書がお手元に届かない方は、お手数ですがご連絡ください。申告書を発送しますので、同封された申告の手引き『固定資産税(償却資産)の申告について』を参考に申告をお願いします。

### ● 申告期限

平成28年2月1日(月)

### ● 提出・問い合わせ先

原村役場 住民財務課 税務係 窓口  
電話：79-7923(直通)

(郵送による提出も可能です)

※所有されている資産に変更がない場合も申告をお願いします。また、免税点未満になるかどうかは、課税標準額を算出した結果によって判断しますので、資産の多少にかかわらず申告をお願いします。

### 償却資産とは

償却資産とは、事業を営む個人の方や法人がその事業に使用するために所有されている土地や家屋以外の、構築物、機械、運搬具、器具及び備品などの事業用資産をいいます。法人税、所得税の所得の算定にあたって、損金または経費として減価償却費を計上している方は、申告が必要な償却資産を所有している場合があります。(固定資産税の対象となる家屋や、自動車税、軽自動車税の対象となるものは除きます。)

### 償却資産の例

広告看板、レジスター、ビニールハウス、農機具類、門などの外構工事、駐車場の舗装路面、事業用(発電出力10kw以上)の太陽光発電設備など  
※上記のような事業用の償却資産を所有している事業者の皆さんは、毎年1月1日現在の所有状況を、その資産の所在する市町村に申告することになっています。



## 臨時福祉給付金の申請期限について

平成26年4月からの消費税率の引き上げに際し、暫定的・臨時的な措置として、低所得の方々に、「臨時福祉給付金」を支給しております。

「臨時福祉給付金」の支給を受けるには申請が必要となります。申請期限が迫っておりますので、申請書に必要事項を記入し、本人確認書類等を添付し、原村役場保健福祉課社会福祉係まで至急提出していただくようお願いいたします。

### 臨時福祉給付金とは

支給対象者は、平成27年度分の住民税が課税されていない方です。ただし、課税されている方の扶養親族、専従者等となっている場合などは対象外となります。

※その他詳しいことについては広報はら9月号をご覧ください。



申請じゃ!



申請受付終了日：平成28年1月29日(金)

## ▼ 軽自動車税の税率が変わります

平成27年度の税制改正により、平成28年度から、三輪・四輪の軽自動車、原動機付自転車及び軽二輪車等の税率(年税額)が変更になります。

### ● 原動機付自転車・小型特殊自動車・軽二輪車等

平成26年度の税制改正により、税率(年税額)が変更される予定でしたが、平成27年度の税制改正により、28年度へ1年間延期されました。

### ● 三輪・四輪の軽自動車

三輪・四輪の軽自動車については、平成27年4月1日登録の車両から税率(年税額)の変更とともに初年度から13年経った車両について重課税が始まります。平成27年3月31日までに登録された軽自動車については今までどおりの税率(年税額)となります。

### ● 軽課税率 (グリーン化特例)

一定の環境基準を満たした軽自動車について、軽課税率(グリーン化特例、平成28年度のみ)の適用になります。

### 《原動機付自転車・小型特殊自動車・軽二輪等》

| 車種区分     | 税率(年税額)               |                  |                  |
|----------|-----------------------|------------------|------------------|
|          | 平成27年度まで              | 平成28年度から         |                  |
| 原動機付自転車  | 50cc以下                | 1,000円           | 2,000円           |
|          | 50cc超~90cc以下          | 1,200円           | 2,000円           |
|          | 90cc超~125cc以下         | 1,600円           | 2,400円           |
|          | ミニカー                  | 2,500円           | 3,700円           |
| 軽自動車     | 軽二輪<br>125cc超~250cc以下 | 2,400円           | 3,600円           |
|          | 専ら雪上を走行するもの           | 2,400円           | 3,600円           |
| 小型特殊自動車  | 農耕作業用のもの<br>その他       | 1,600円<br>4,700円 | 2,400円<br>5,900円 |
| 二輪の小型自動車 | 250cc超                | 4,000円           | 6,000円           |

### 《三輪・四輪の軽自動車》

| 車種区分 | 税率(年税額)       |               |             |         |
|------|---------------|---------------|-------------|---------|
|      | 平成27年3月31日までに | 平成27年4月1日以後に  | 最初の新規検査から   |         |
|      | 最初の新規検査をした車両① | 最初の新規検査をした車両② | 13年を経過した車両③ |         |
| 三輪   | 3,100円        | 3,900円        | 4,600円      |         |
| 四輪以上 | 乗用 営業用        | 5,500円        | 6,900円      | 8,200円  |
|      | 乗用 自家用        | 7,200円        | 10,800円     | 12,900円 |
|      | 貨物物 営業用       | 3,000円        | 3,800円      | 4,500円  |
|      | 貨物物 自家用       | 4,000円        | 5,000円      | 6,000円  |

①についても③に該当します。

③に該当する車両については次のとおり

平成28年度は平成14年までに登録された車両が該当します。

平成29年度は上記の車両に加え平成15年及び平成15年10月~平成16年3月登録の車両が該当します。

(地方税法等の一部を改正する法律改正正則附則第14条第2項による。)

平成30年度は上記の車両に加え平成16年4月~平成17年3月登録の車両が該当します。

※電気自動車、ハイブリッド軽自動車、天然ガス軽自動車等には適用されません。

### 《軽課税率(グリーン化特例 平成28年度のみ)》

| 車種   | 税率(年税額)       |              |              |        |        |         |
|------|---------------|--------------|--------------|--------|--------|---------|
|      | (ア)新税率の75%軽減  | (イ)新税率の50%軽減 | (ウ)新税率の25%軽減 | 適用外の車両 |        |         |
| 軽自動車 | 四輪以上(660CC以下) | 乗用 自家用       | 2,700円       | 5,400円 | 8,100円 | 10,800円 |
|      |               | 乗用 営業用       | 1,800円       | 3,500円 | 5,200円 | 6,900円  |
|      | 三輪(660CC以下)   | 貨物 自家用       | 1,300円       | 2,500円 | 3,800円 | 5,000円  |
|      |               | 貨物 営業用       | 1,000円       | 1,900円 | 2,900円 | 3,800円  |

(ア) 電気自動車、天然ガス軽自動車(平成21年排出ガス10%軽減)

(イ) 乗用:平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)かつ平成32年度燃費基準+20%達成車

貨物:平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)かつ平成27年度燃費基準+35%達成車

(ウ) 乗用:平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)かつ平成32年度燃費基準達成車

貨物:平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)かつ平成27年度燃費基準+15%達成車

問 住民財務課税務係  
電話/79-7923(直通)

# 第31回 原材統計グラフコンクール

統計グラフコンクールは、アンケート結果や自分で調査した資料などをいろいろなグラフで表現した応募作品を、村と小中学校の先生が、デザイン性やグラフの適確性などを基準に審査しています。今回は、小中学生14人から13点の応募があり、8月末に審査が行われ、11点の作品が入賞しました。このコンクールは、来年も開催しますので、ふるってご応募ください。

## 原材統計グラフ コンクール入賞者

### 第1部

(小学校1・2年生)  
金賞 佐藤 琢首

### 第2部

(小学校3・4年生)  
金賞 長濱 愛里咲  
銀賞 清水 藍夏  
銅賞 宮坂 茉里  
努力賞 田中 紗帆

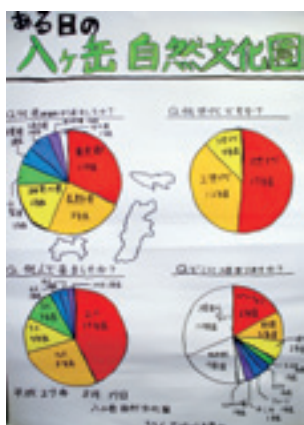
### 第3部

(小学校5・6年生)  
金賞 平出 雄彩  
銀賞 田中 飛穂  
銅賞 田中 金河  
努力賞 樋川 瑛

### 第4部 (中学生)

銅賞 本間 里

問総務課企画係  
☎79・7942 (直通)  
(内線2006)



第4部 銅賞  
『ある日の八ヶ岳自然文化園』  
本間 里さん(原中1年)



第3部 金賞  
『高めよう 防災対策』  
平出 雄彩さん(原小6年)



第2部 金賞  
『2015原小4年生白書』  
長濱 愛里咲さん(原小4年)



第1部 金賞  
『どんなどうぶつつかってるの?』  
佐藤 琢首さん(原小1年)

## シリーズ気楽にできる健康づくり③

以前にお話ししました、普段の生活の中での運動や食生活は気にかけていますか。健診・検診はお済みですか。

先日、国民健康保険事業の保健事業で、管理栄養士・健康運動指導士の今川弥生先生による講演会がありました。その中の、時間を活用して健康的に痩せる、適正体重を維持する方法【時間栄養学に学ぶ最新ダイエット術】から一部をご紹介します。

### ■食事の基本

「食」を通しての健康づくりの第一歩は、自分の食べているものに関心を持つこと。食材は五色をバランスよく摂りましょう。

### ■時間栄養学に学ぶ最新ダイエット術

いくら食べても太りにくい時間帯と、少ししか食べていけないのに太ってしまう時間帯があります。ダイエット中の方は、朝から晩まで食べる量を減らそうとしがちですが、時間栄養学の観点からみると残念な結果に終わってしまいます。

人間の身体は、午前6時～午後4時の間に脂肪の合成促進をする「時計遺伝子」のタンパク質が低下しているのが、この時間帯に食べるのが良いとされています。逆に、午後8時～午前2時までの間はタンパク質の活性化がピークになり、ほとんどが脂肪になると言われています。

### ■おすすめの健康習慣

- ・睡眠時間は6～7時間が最適
- ・夜9時以降に食べない(脂肪として蓄えられやすい)
- ・朝食はバランスがとれたものを必ず食べる
- ・昼食はポリウムがあっても大丈夫
- ・間食は午後3時まで
- ・最初に野菜や海藻等、食物繊維の多いものを食べ、そのあとに主菜の肉、魚などと主食のご飯を食べると太りにくい
- ・12時には寝るようにする

食べないダイエットではなく、上手に食べて無理なく楽しく過ごしましょう。

保健福祉課 医療給付係  
健康づくり係