

くらしのガイド

■上水道当番指定店

12月13日(日)~12月19日(土)	(有)森山建設	☎79-5730
12月20日(日)~12月26日(土)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
12月27日(日)	(株)宮坂建設	☎79-2536
12月28日(月)	共栄管工(株)	☎79-5254
12月29日(火)	(株)キタハラ	☎72-7418
12月30日(水)	(株)有賀水道	☎72-4017
12月31日(木)	南部建設(株)	☎79-5720
1月1日(金)	(有)森山建設	☎79-5730
1月2日(土)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
1月3日(日)	(株)宮坂建設	☎79-2536
1月4日(月)~1月9日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
1月10日(日)~1月16日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418

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、菫蒲沢、室内	毎週月・木曜日
★12月31日~1月4日は収集しません	大久保、柳沢、ハツ手、ベジヨン、原山、農場、中央高原	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
★12月31日は収集しません		
資源物	役場駐車場	12月26日(土) 1月23日(土) ▶午前7:30~ 午前10:30
	各地区 指定箇所	1月8日(金)
粗大ごみ	南諏衛生センター 粗大ごみ受入日	1月17日(日) ▶午前9:00~正午
	払沢、中新田	2月22日(月)
	大久保、柳沢、ハツ手	2月29日(月)
	柏木、室内、菫蒲沢、やつがね、南原	3月7日(月)
	判之木、上里、ベジヨン、原山、農場	12月21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~10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	7,925,710	696,820	44,070	14,163,590	100.0
原村分	707,170	10,660	10,760	1,031,920	7.3

1人1日あたりのごみ排出量 (g/人/日)
3市町村全体 845g 原村 611g

■今月の納税等

- ・固定資産税(4期)
- ・国民健康保険税(普通徴収9期)
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収9期)
- ・介護保険料(普通徴収9期)

納期限・口座振替日……12月25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
・12月15日・12月22日・1月5日・1月12日・1月19日

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

冬場の健康管理について

広報はら12月号が出るころには、原村も本格的な冬に入っていることでしょう。例年のことですが、冬場の健康管理についてお伝えします。

1. 手洗い、うがいをしましょう
呼吸器系の感染症の流行時期に入ります。手洗い、うがいをしましょう。インフルエンザなど流行期間が伸びている感染症もあります。年間を通して、手洗い、うがいが習慣化できるとなると良いですね。
2. 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう
年末年始はどうしても飲食の機会が増えます。体重を増やさないとを目安として、食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう。
3. こまめに体を動かしましょう
原村に限らず、冬場の運動不足は、全国的に寒冷地の課題です。「特効薬」的対策がないのが現状です。できるだけ、こまめに体を動かすように心掛けましょう。

【まとめ】

- 手洗い、うがいをしましょう。
- 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう。
- 体をこまめにうごかしましょう。

保健福祉課 保健師 舟橋 岳示

原村国保診療所

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	第①③⑤週 奥 知久	第①週 井上憲昭 第②③④週 遠藤誠子	安藤公二
			第②④週 安藤親男	第②④⑤週 安藤公二	
午後 受付 1:30~ 4:45 診療 2:00~	安藤公二	安藤公二	安藤公二	休診	安藤公二
				健康相談 (担当 看護師)	第①午後2~3時 漢方外来 長坂和彦

- 休診/土・日曜日祝祭日、年末年始
- 木曜日午前は担当医が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
12月20日(日)	小口医院 ☎72-2619	カタクリ薬局 ☎55-2596
12月23日(水)	矢嶋内科医院 ☎72-2048	のぞみ薬局 ☎73-7680
12月27日(日)	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	笠原薬局 ☎72-2028
12月30日(水)	細田眼科医院 ☎71-2727	矢崎薬局 ☎73-6868
12月31日(木)	諏訪中央病院 ☎72-1000	茅野土屋薬局 ☎71-2122
1月1日(金)	諏訪中央病院 ☎72-1000	リジョイス茅野薬局 ☎82-1991
1月2日(土)	諏訪中央病院 ☎72-1000	わかば薬局 ☎82-4108
1月3日(日)	ともみ内科医院 ☎82-0424	ふたば本町薬局 ☎82-7288
1月10日(日)	ちのメンタルクリニック ☎82-8277	薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7177
1月11日(月)	中新田診療所 ☎70-1331	フジモリ薬局はら店 ☎79-5751
1月17日(日)	リバーサイドクリニック ☎72-7010	りんどう薬局 ☎73-9285

■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



一口メモ
お好きな具材をのせて焼いてみてください。ピザソースもホールトマト缶で簡単に作れます。
保健福祉課 栄養士 田附愛衣

- ★材料(4人分)
- 米粉.....200g
 - 砂糖.....小さじ1
 - 塩.....小さじ1弱
 - ドライイースト.....3g
 - 水.....140cc
 - オリーブオイル.....小さじ2
 - ピザソース
 - ホールトマト缶.....1缶
 - 塩.....少々
 - オリーブオイル.....小さじ2
 - ピザ用チーズ.....200g
 - バジル.....適量
 - オリーブオイル.....小さじ2
 - 黒こしょう.....少々

レシピ127 米粉ピザ(マルゲリータ)

- ☆つくりかた
- ①ボールに、米粉・砂糖・塩・ドライイーストを入れて混ぜる。そこへ、水とオリーブオイルを加え強くこねる。時々叩きつけるようにしながら10分間こねる。
 - ②半分に分けて丸め、ラップにくるんで20分おく。
 - ③ホールトマト缶を鍋にかけ、塩・オリーブオイルを加え、好みの濃度に煮詰めてソースを作る。
 - ④生地を麺棒で伸ばし直径20cmくらいにする。
 - ⑤④にピザソースをぬり、チーズ・バジル・オリーブオイル・黒こしょうをふった後、250度に温めたオーブンで12分焼いたらできあがり。

健康カレンダー

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

- 2歳児歯科検診 12月16日(水)
対象:H25年9・10・11月生
- 1歳半健診 12月18日(金)
対象:H26年6・7月生
- 乳児健診 12月22日(火)
対象:H27年2・5・8月生
- 先天性股関節脱臼健診 1月13日(水)
対象:H27年8・9・10月生

諏訪地区小児夜間急病センター

- ・場所/諏訪市四賀2299-1
- ・診療日時/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)
- ・問/☎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と上でお越しください。

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

- 水痘 12月17日(木)
対象:生後12か月~3歳の誕生日前日
- BCG 1月6日(水)
対象:生後5か月~1歳の誕生日前日
- 四種混合 1月14日(木)
対象:生後3か月~7歳半

教室・学級

- 母乳学級 12月24日(木) 希望者(要予約)
受付:午後1時50分
地域福祉センター
- 離乳食教室 1月7日(木) 対象:H27年4・5月生
8・9か月コース 受付:午前9時45分~午前10時
中央公民館

相談 会場 地域福祉センター

- 2か月児相談 12月24日(木) 対象:H27年10月生
受付:午後1時~午後1時15分
- 育児相談 1月12日(火) 希望者
受付:午前9時30分~午前11時