

1月	2月
日	月
火	水
木	金
土	日
	15 16
17 18 19 20 21 22 23	
24 25 26 27 28 29 30	
31 1 2 3 4 5 6	
7 8 9 10 11 12 13	
14 15	
January to February	

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、1/29
■八ヶ岳美術館 [☎74-2701]	1/18~1/22
■八ヶ岳自然文化園 [☎74-2681]	火曜日、2/12
■もみの湯 [☎74-2911]	1/20

イベント
 雪と戯れよう♪
 スノーレッキング

原村商工会では、誰でも楽しめる、冬だからできる、冬にしかできない遊び「スノーレッキング」を開催します。スノーシューで白銀の世界を歩いてみませんか。
日時 ●2月7日(日)
 午前10時30分～午後1時
集合 ●午前10時30分
 八ヶ岳自然文化園
参加費 ●2,000円
 (軽食代込み)
持ち物 ●雪の中を歩けるシューズ、スノーシュー、ストック、ザック等
 ※お持ちでない方は、スノーシュー(ストック付)を1,000円でレンタルいたします。
申込締切 ●1月25日(日)

八ヶ岳美術館
 斉藤嶽堂 写真展

フクロウの保護活動から生まれた写真集『八ヶ岳のフクロウ』に収められた貴重な写真の数々のほか、北海道でアイヌの人々により「カムイ(神々の化身)」として語り継がれているオオワシやヒゲマなどの動物の写真も展示します。動物たちに宿る神性を鮮やかに描く写真家・斉藤嶽堂の、美術館での初個展です。
日時 ●2月18日(日) 午後1時～3時
日時 ●2月18日(日) 午後1時～3時



健康かな妊娠・出産のために

夫婦が子どもを持つことを前向きに考え、お互いを尊重し、正しい知識のもとに妊娠・出産の意思決定ができるよう
日時 ●2月18日(日) 午後2時30分～午後3時
日時 ●2月18日(日) 午後2時30分～午後3時

健やかな妊娠・出産のために

夫婦が子どもを持つことを前向きに考え、お互いを尊重し、正しい知識のもとに妊娠・出産の意思決定ができるよう
日時 ●2月18日(日) 午後2時30分～午後3時
日時 ●2月18日(日) 午後2時30分～午後3時

地域政策課企画振興係
 ☎57・2901

域発 元気づくり支援金に
 より、地域づくりを実践される皆様を支援しています。
応募対象者 ●公共的団体等(県内に事務所を有し、公共的活動又は地域の活性化に資する活動を営む団体(NPO法人、地域づくりを行うグループや協議会など)
交付対象事業 ●自らの知恵と工夫により自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的発展性のある事業のうち、次に掲げる事業
 ①地域協働の推進
 ②保健、医療、福祉の充実
 ③教育・文化の振興
 ④安全・安心な地域づくり
 ⑤環境保全、景観形成
 ⑥産業振興、雇用拡大
 ⑦その他地域の元気を生み出す地域づくり
補助率 ●ソフト事業/対象経費の4分の3以内、ハード事業/対象経費の3分の2以内
募集期限 ●2月1日(日)
詳細及び提出様式 ●長野県公式ホームページにてご確認
 タウンロードをお願いいたします。

シニア大学生

平成28年度長野県シニア大学の学生を募集します。
入学資格 ●県内在住で概ね60歳以上の方
募集期間 ●2月1日(日)～2月29日(日)
定員 ●100名
学習期間 ●2年(1日4時間、年間15日程度)
授業料 ●年額10,000円(予定) ※その他教材費が必要
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。案内をお受け取りの上、入学願書を提出してください)。
募集期限 ●2月1日(日)
お問い合わせ ●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。案内をお受け取りの上、入学願書を提出してください)。
募集期間 ●2月1日(日)
お問い合わせ ●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。案内をお受け取りの上、入学願書を提出してください)。

放送大学4月入学生

放送大学では、平成28年度第1学期(4月入学)の学生を募集します。
 放送大学は、テレビ・ラジオ・インターネット等を利用して授業を行う通信制の大学です。

長野県農業大学学生

長野県農業大学では、将来の企業的な農業経営者を育成する「実践経営者コース」の学生を募集します。
募集学科 ●総合農学科(実践経営者コース)
募集人数 ●10名
募集期限 ●2月1日(日)
第一次試験日 ●2月10日(日)
お問い合わせ ●長野県農業大学
 ☎026・278・5211

お知らせ

北方領土返還運動 全国強調月間
 毎年2月と8月は、「北方領土返還運動強調月間」、2

月7日は「北方領土の日」です。
 北方領土返還実現のためには、粘り強い外交交渉を支える幅広い世論が重要とされ、この問題についての認識を深めることが大切です。
 北方領土問題に関する情報は、内閣府ホームページ(北方対策本部)や、フェイスブック、ツイッター等をご覧ください。
北方領土問題
 北方領土キョウカタ「エリカちゃん」
食べ残しを減らそう県民運動
 長野県と信州豊かな環境づくり県民会議では、「食べ残しを減らそう県民運動」の一環として、特に食べ残しが多い宴会での料理について食べ残しを出さないための呼びかけを行う、「宴会たべきり」

キャンペーン』を実施しています。
 1月は、新年会シーズンを迎え、宴会の席が増える時期です。幹事の方は呼びかけにより宴会開始時やお開きの前に食べきり呼びかけ、出席される皆さんも食べ残しの削減にご協力をお願いいたします。
確認しましょう
長野県の最低賃金
 県内の事業場で働くすべての労働者と、労働者を一人でも使用している全ての使用者に適用される「長野県最低賃金」が、746円に改訂されました。この機会に、賃金の確認をしてみてください。
 また、最低賃金の引上げに向けた中小企業への支援制度がありますので、ぜひご利用ください。
長野県労働局労働基準部資金室
 ☎026・233・0555

長野市南県町1085・4
 長野中央郵便局留め
 「私たちのライフデザイン」係
 【ながの電子申請サービス】
 申込みフォームにご入力の上、送信してください。左記QRコードからもアクセスできます。

募集
元気づくり支援金
 県では、地域の元気を県全体の元気につなげるため「地
お問い合わせ
 ☎026・235・7141
 ☎026・291・8621
 FAX 026・291・8621

お知らせ



筆界特定・境界ADR合同相談会

土地の境界をめぐる紛争解決のための無料相談会を、2月から開催します。

会場及び日時

- 長野地方方法務局 毎月第3木曜日 午後2時～午後5時
 - 長野地方方法務局松本支局 偶数月第4木曜日 午後2時～午後5時
- ※両会場とも、相談日が祝日の場合は、翌日金曜日に開催します。

相談時間

●1時間単位

相談員

●法務局職員、土地家屋調査士

その他●相談は、事前の予約が必要となります。なお、予約状況により各会場にて相談受付をしますが、午後3時までの来場者に限ります。

問・申込先 長野地方方法務局
不動産登記部門
地図整備・筆界特定室
TEL 026-235-6642

スポーツ

社会体育館 ☎79-4922

ファミリースポーツデー

○1/23日 ○2/13日

正午～午後5時

バウンドテニス教室

○1/25日 ○2/1日

○2/8日 ○2/15日

午前9時30分

筋力アップ教室

○1/28日 午後7時30分

○2/7日 午前9時

テニス教室

○2/7日 ○2/14日

7回は開講式 午後7時

利用者会議

○2/8日 午後7時30分

カルチャー

中央公民館 ☎79-7940

ワード入門

○1/20日 ○1/22日

○1/25日 午後1時30分

タイ式ヨガルーシーダットン

○1/26日 ○2/2日

○2/9日 ○2/16日

午前9時30分

あひるクラブ

○2/3日 午前10時

料理教室

○2/10日 午前9時30分

○2/15日 午後1時30分

相談会

秘密厳守
相談無料

精神保健相談会(※要予約)

問予約 ☎79-7092
◇日時/2月9日(火) 午後1時30分～午後4時
◇場所/地域福祉センター
◇担当/精神保健福祉士

心配事・結婚相談

問 ☎79-7228
◇日時/2月7日(日) 午後1時30分～午後5時
◇場所/地域活動支援センター
◇担当/心配事・結婚相談員

出張年金相談

問 ☎23-3661
◇日時/2月3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

税務相談所

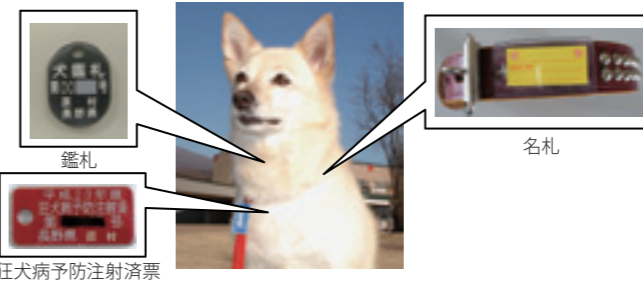
問予約 ☎28-6666
◇日時/2月10日(水) 午前10時～正午
◇場所/下諏訪商工会議所会館2階
◇担当/関東信越税理士会諏訪支部の税理士
※事前に電話でお申し込みください。

ペットと離ればなれになった時のために ～いざという時、人やペットを守るための備え～

災害時などには、現場が混乱するうえ、人もペットも動揺します。このような時に、ペットと離ればなれになってしまったり、普段おとなしいペットが状況によって暴れたりすることがあります。予期せぬ事態にも、大切なペットを失わないために普段から備えておきましょう。

■所有者の明示をしましょう!

災害時などに、ペットと離ればなれになってしまう場合に備えて、鑑札や狂犬病予防注射済票、名札をつけ飼い主がすぐにわかるようにしておきましょう。



迷子のペットを探すときや保護された時にも、飼い主の所に戻る可能性が高くなります。

■普段からしつけをしっかりと行いましょう!

災害時には、普段おとなしいペットも動揺して暴れたりすることがあります。日頃からケージ等に入れたり、多くの人に慣れさせるトレーニングを行いましょう。



☆犬の飼い方に悩んでいませんか?

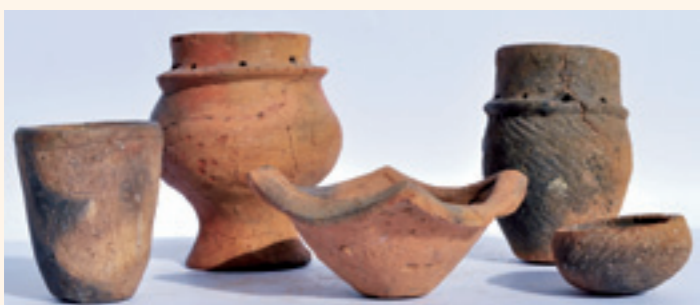
長野県動物愛護会主催の「犬のしつけ方教室」が、毎年春と秋に開催されます。ぜひ、ご利用ください。なお、来春の募集については、広報はら3月号でお知らせします。

問 建設水道課環境係 電話79-7933

おらが村の足跡 9

～小さい土器たち～

教育課文化財係 79-7930 (直通)



今回は非常に小さい「ミニチュア土器」と呼ばれる土器を紹介いたします。

「ミニチュア土器」は通常の土器に比べて極端に小さい土器で、文様や形を忠実に

真似て小さくしたものと、形を整えただけのものがあります。ミニチュア土器は今から一万年以上前の縄文時代の初めの頃には作られ、約6000年前の縄文前期後半になると、出土例が増加するようになり、器形も多様化し、縄文晩期まで作られます。

写真の土器は縄文時代中期のもので、深鉢、浅鉢等の形をした土器があります。右手前の土器は高さ2.6cm、口径が4.5cmで碗形のもので、全面に縄文が施されています。左奥の土器は高さ10cm、口径6cmで台の付いた有孔罎付土器で、器面は磨きにより光沢をもち、精巧に作られています。

用途は、子供の玩具説と祭祀

具説などがあります。ミニチュア土器は小さいというだけで、器としての機能を持つており、赤色顔料や漆などを入れる容器として使われていた可能性もあります。出土事例には祭祀具と考えられる土偶や石棒などと伴に出土する事例があり、何等かの祭祀に使用されていたと考えられます。ただ、すべてのものが祭祀に使われたのではなく、実用的に使用されたものや、形を整えただけのものも、子供の玩具であったのかもしれない。

現在、役場1階の村民ホールに展示してありますので、役場にお越しの際は、ぜひご覧ください。

教育課文化財係 佐々木潤

職員紹介コーナー④ ほんにちは、原村役場です!

○農林商工観光課農政係

第4回目は、農林商工観光課農政係の小林孝行が紹介いたします。

農政係は、農業の振興を図り、4名の職員で農政業務全般を担当しています。主な業務は、次のとおりです。

原村では、農業の担い手育成(新規就農者支援)や担い手強化(認定農業者関係、農業者支援、制度資金業務)に取組み、農家の皆様からのご相談や申請の受付等を行い、また農業関係機関と協力し、農業の振興に努めています。

原村独自の事業としては村単独の農政補助事業を実施し、村内の農家の皆さんの支援を行っております。内容は、

○野菜花卉作期拡大事業(パイハウス新設についての購入費の一部を補助)

○高温障害対策事業(農産物の夏場の高温障害対策として、遮光シート等の購入費の一部を補助)

○有害鳥獣被害防止事業(農産物の有害鳥獣被害を未然に防止するために設置する防護柵等の購入費の一部を補助)

補助)等を実施しております。(この他の補助事業も実施しています。詳細は農政係までお問い合わせください)

また、将来の原村の農業を担う人材を育成するため、新規就農者支援対策として、県で実施している「新規就農里親活動支援事業」等を活用し、新規就農希望者が村内等の里親農家で研修生となつて農業技術、経営を学べるよう、県の農業改良普及センターやJAと連携し、支援を行っています。

今後も、様々な事業を実施し、原村の農業の発展をバックアップさせていただければと考えております。

今回は、建設水道課環境係の紹介です。



行政情報

TEL.0266-79-2111 (代)
FAX.0266-79-5504

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

HP <http://www.vill.hara.nagano.jp/> E-Mail haramura@vill.hara.nagano.jp

村長と話し合う日

第6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／1月22日(金)

午後1時30分～午後6時
場所／原村役場 村長室

☎79・2111 (内線231)

原村長の資産公開

「政治倫理の確立のための原村長の資産等の公開に関する条例」に基づき、原村長の資産等報告書が閲覧できます。

日時／1月15日(土)

日曜日及び祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分

場所／役場2階総務課

☎79・2111 (直通)

原村ホームページ掲載広告募集

原村ホームページ及びホームページ「はらむら物語り」へ掲載する広告を募集します。住民の皆さんや地域に向けて、企業や商店などのPRにご活用ください。なお、申込受付後に広告内容を審査し掲載を決定します。

○原村ホームページ

規格／縦60ピクセル×横150ピクセル、GIF(アニメーション不可)又はJPEG形式、概ね30キロバイト以下

料金／1か月5,140円

掲載期間／原則として年度単位(ただし、期間中途からの掲載も可)

○ホームページ

規格／縦59ピクセル×横

子育てサロン

保育園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にご活用ください。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。

1月(後半)の開設日

21日(金)、22日(土)(お楽しみ会・手遊び)、26日(火)、28日(木)

2月(前半)の開設日
2日(火)、4日(木)、5日(金)

第81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27年4月2日～平成27年9月30日まで生まれたお子さん

日時／2月2日(火)

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

☎79・7092 (直通)

臨時福祉給付金の申請はお早めに

臨時福祉給付金は、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、低所得の方々に支給されています。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。申請期限が迫っていますので、対象となる方(原則住民税非課税の方)はお早めに申請を行ってください。

申請期限／平成28年1月29日(金)

申請方法／申請書に必要な事項をご記入の上、本人確認書類等を添付し、保健福祉課社会福祉係まで提出をお願いします。

支給対象者／平成27年度の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や専従者等となっている場合などは対象外となります。詳しくは、広報はら9月号をご覧ください。

☎79・7092 (直通)

道路への倒木、枝の張り出しに注意

沿道の山林等からの倒木や道路上に張り出した枝の落下・落雪により、通行中の車両等が損傷する事故が毎年発生しています。このような事故では、樹木の所有者が賠償責任を問われる場合があります。

事故防止のためにも、次のことに注意し、樹木の適正な管理をお願いします。

○道路上に張り出している樹木や道路への倒木のおそれのある樹木は、伐採・枝払いを行うってください

○病虫害による枯れ、ナラ枯れ等は、放置すると倒木のおそれがあるため、防除・伐採等をお願いします

☎79・7092 (直通)

シリーズ④ 気楽にできる健康づくり

今回は健康と関係の深い保険の内容についてです。さて、皆さんは病院にかかるとき、保険の適用とならない場合があるのをご存知でしょうか。

○病気とみなされないもの

人間ドックや健診、予防接種・美容整形など

○ほかの保険に該当するもの

労務災害など

○保険が制限されるもの

故意の事故や、けんかによるケガなど

これらは、保険の対象でなく、事例によっては届出の必要なものもありますのでお気を付けください。

村では「健康で長生き」を目標に、毎週土曜日にラジオ体操を有線で流しています。寒い時期ですが、【ずく】を出して、家族みんなで参加しましょう。

ご存知の方も多いかと思いますが、村の医療費特別給付金のうち、老人医療費の対象者が平成28年4月からは66歳以上となります。詳しくは、次号にて制度のご案内をします。

保健福祉課
医療給付係・健康づくり係

☎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、1/29(金)

図書館へ行こう!

Library Information

新着図書

児童図書



透き通った風が吹いてあさのあつこ(文藝春秋)

高校3年の夏、野球部を引退したばかりで、未来が見えぬに迷っている日偶然道に迷っていた美しい女性・里香を案内することになる。里香は「逢いたい人がいる」というが…心が澄み渡る青春小説。



図書館で暮らしたい(講談社)

作家になる前から、作家になってから、夢中で追いかけてきた小説、漫画、アニメ、音楽、美味しいものなどについて綴る。読むと元気になれるエッセイ集。短編「おじいちゃん」と、おひさまのかおりも収録。



10代からの哲学図鑑(三省堂)

知識って何?現実って何?心って何?論理的に考えて何?認識論、形而上学、心の哲学など、何世紀にもわたる人類の思索と叡智を、豊富なビジュアルを交えて分かりやすく解説。はじめて学ぶ哲学ガイドブック。



ラオスにいたい(文藝春秋)

アメリカ各地、名もないアイランド、かつて住んだギリシャ、長編小説の舞台フィンランド、ラオス、そしてなぜか熊本…村上春樹が訪れた世界のいろいろな場所について綴った紀行文集。

図書館からのお知らせ

場所／原村図書館2階

★図書館 おたのしみ会

日時／2月3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。
※どなたでも自由に参加できます。お友達をさそって、大勢でお出かけください。

★冬の図書館講座

日時／2月6日(土) 午後1時30分～
内容／切り絵プリント教室
講師／切り絵工房「れんげ草」の日達れんげ草
※申し込みが必要です。詳しくは、原村図書館(☎70-1500)まで。



あつめたそだてたぼくのマメ図鑑(岩崎書店)

あれもマメ、これもマメ、色も模様も大きさもさまざまなインゲンマメの豆、ダイズの品種、お店で見かけたもやしたちができるまで…世界一のマメ。いろいろなマメをイラストとともに紹介します。



つんつくせんせいとかさじぞう(フレーベル館)

かさじぞうのお話をまねて、お地蔵さんたちに笠をつくってあげたつんつく園のみんな。ところが、お礼にきたお地蔵さんたち、つんつく園を素通りしてしま…。シリーズ第9弾。

上水道当番指定店

1月17日(日)~1月23日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017
1月24日(日)~1月30日(土)	南部建設(株)	☎79-5720
1月31日(日)~2月6日(土)	(有)森山建設	☎79-5730
2月7日(日)~2月13日(土)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
2月14日(日)~2月20日(土)	(株)宮坂建設	☎79-2536

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、バンジョン、原山、農場、中央高原	毎週火・金曜日
不燃ごみ	やつがね、判之木、南原、上里、中新田	毎週水・土曜日
	各地区 指定箇所	毎週水曜日
資源物	役場駐車場	1月23日(土) ▶午前7:30~ 午前10:30
	各地区 指定箇所	2月12日(金)
粗大ごみ	南郷衛生センター 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、菖蒲沢、やつがね、南原	3月7日(月)
	判之木、上里、バンジョン、原山、農場	3月14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~11月)

※事業系ごみは除いてあります。

単位:k g

	一般収集	個人持込	可燃粗大	焼却移行量	率(%)
3市町村全体	8,945,450	775,280	54,710	15,952,570	100.0
原村分	798,620	11,860	12,870	1,163,270	7.3

1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)
3市町村全体 835g 原村 604g

今月の納税等

- ・村県民税(普通徴収4期)
- ・国民健康保険税(普通徴収10期)
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収10期)
- ・上・下水道使用料(11・12月分)
- ・介護保険料(普通徴収10期)

納期限・口座振替日……2月1日(月)

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

・1月19日 ・1月26日 ・2月2日 ・2月9日

人の動き

・人口	7,897人 (+10)	転入	31
・男	3,912人 (+5)	転出	14
・女	3,985人 (+5)	出生	2
・世帯数	3,120世帯(+6)	死亡	9

平成27年12月末現在。()内は前月比。

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	安藤公二
			第②④週 安藤親男	第②③④週 遠藤誠子 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 澳方外来 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
1月24日(日)	往診クリニックの ☎82-4104	けやき薬局 ☎82-2864
1月31日(日)	尖石診療所 ☎71-6211	こぶし薬局 ☎71-6202
2月7日(日)	桜井内科医院 ☎72-6010	オギノSCフジモリ薬局 ☎71-2578
2月11日(祝)	原村診療所 ☎79-2716	フジモリ薬局はら店 ☎79-5751
2月14日(日)	ヨコイ眼科 ☎72-2316	ヤシマ薬局 ☎72-2342

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(よるきゆうきゆう)
- ※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

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

お元気でですか?

みどりの健康館

元気に歩ける体力づくり

健康寿命という言葉をよく耳にします。単なる寿命とは違い、介護を必要としない自立した生活を送れる年齢を示します。健康寿命を伸ばすための第一歩、それは今より10分多く体を動かすことです。楽しみを感じるスポーツやウォーキングばかりではなく、買い物や散歩、掃除や畑仕事など生活に必要なことでこまめに体を動かすことでもよいのです。筋肉や骨などの運動器に問題があれば痛みが生じ、体を動かすことが億劫となり、運動不足による筋力低下へと悪循環に陥ります。このような状態を「ロコモティブシンドローム」といい、高齢になるほど日常生活の大きな弊害となってしまう。ロコモティブシンドロームは認知症とも大いに関連していることが指摘されています。

ところで、からだを動かすことが思わぬ事故やケガにつながってはいけません。次のことに注意してください。

- ①からだを動かす時間は、少しずつ増やしていきましよう。
- ②体調が悪い時は無理をしないでください。
- ③病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談をしましょう。

寒さの厳しい冬は、とかく家の中にこもりがちです。皆さんがよくご存知のラジオ体操はおよそ3分間。村では、毎週土曜日の午前6時40分から有線放送でラジオ体操を放送していますので、ぜひご活用ください。

保健福祉課保健師 松澤利子



一口メモ

砂糖を控えてありますが、ココがとってもおいしいです。
保健福祉課 栄養士 田附愛衣

レシピ128 あっさりブラウニー

☆つくりかた

- ①黒糖に豆乳を入れ、よく混ぜる。黒糖が溶けたら、サラダ油・はちみつを加えて更に混ぜる。
- ②小麦粉・ココア・ベーキングパウダーをふるい入れて混ぜる。
- ③アーモンドを入れて混ぜたら、型に流し込んで平らにならす。
- ④180℃のオーブンで20分焼いたらできあがり。

※アーモンドの代わりに、くるみやドライフルーツを入れても良いです。

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

- 3歳児健診 1月22日(金)
対象:H24年12月、H25年1月生
- 乳児健診 1月26日(火) 対象:H27年3・6・9月生

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 1月21日(木)
対象:生後12か月~3歳の誕生日前日
- BCG 2月10日(水)
対象:生後5か月~1歳の誕生日前日

教室・学級 会場 地域福祉センター

- むし歯予防教室 1月21日(木)
受付:午前9時45分~午前10時
- 2か月児相談 1月28日(木) 対象:希望者(要予約)
母乳学級 受付:午後1時50分~
- 母親学級 2月3日(水) 対象:希望者(要予約)
前期コース 受付:午後1時~午後1時15分
- 離乳食教室 2月4日(木) 対象:H27年2・3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

相談 会場 地域福祉センター 受付 午前9時30分~午前11時

- 育児相談 2月9日(火)
- 精神保健相談 2月9日(火)
受付:午後1時30分~午後4時