

■上水道当番指定店

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
2月21日(日)~2月27日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
2月28日(日)~3月5日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
3月6日(日)~3月12日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017
3月13日(日)~3月19日(土)	南部建設(株)	☎79-5720

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、ハッ手、ペンション、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
	資源物	2月27日(土) ▶午前7:30~ 午前10:30
資源物	役場駐車場	2月27日(土) ▶午前7:30~ 午前10:30
	各地区 指定箇所	3月10日(木)
粗大ごみ	南郷衛生センター 粗大ごみ受入日	3月20日(日) ▶午前9:00~正午
	払沢、中新田	2月22日(月)
	大久保、柳沢、ハッ手	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、ペンション、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~12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	10,004,320	859,320	61,370	17,772,300	100.0
原村分	896,290	14,070	15,380	1,299,670	7.3

1人1日あたりのごみ排出量 (g/人/日)  
3市町村全体 825g 原村 598g

■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29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  
2月16日・2月23日・3月1日・3月8日・3月15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

おひらきですか?

うつ病をご存知ですか

近年マスコミに頻繁に登場する「うつ病」ですが、混乱をまねいてしまいがちです。おさらいをしてみましょう。

一般的なうつ病の症状を精神症状と身体症状にわけます。身体症状には、1.夜中に何度も目が覚めたり熟睡感がないという睡眠障害、2.食べたいと思わなかったり砂を噛んでいるようだと例える食欲の変化、3.疲れやすくなり横たわると倦怠感、4.頭が痛い・のどが詰まる・胸が締め付けられる等のさまざまな症状があります。

精神症状には、1.何事にも興味がわかない、楽しめない、2.意欲・気力の低下、3.頭が働かない、集中できない、何をしても時間がかかる、4.一日の中でも変動があり起床時に最悪で夕方少し改善する等です。

周囲が気付く変化には、飲酒量が増えるという変化があります。眠れないことやストレス発散を理由に飲酒をしますが、そのことで更にうつ状態を悪化させてしまう可能性があります。欠勤・遅刻・早退・ミスなどが多く心の不調に気づいたら、周囲の人々は次のような対応を心がけてみませんか。

① 追い込まない口調でさりげなく声をかけてみる  
② 職場等の人間関係などについて話し合う  
③ 必要があれば専門医療につなげる

いずれも本人の焦りは禁物です。ゆつたりとした雰囲気をつくりましょう。問い合わせは、原村保健福祉課健康づくり係 電話79・7092(直通)、又は諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 電話57・2927へご連絡ください。保健福祉課保健師 松澤利子

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 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
2月21日	みうら内科クリニック ☎78-7710	てらさわ薬局 ☎78-7851
2月28日	上原内科小児科医院 ☎72-2636	笠原薬局 ☎72-2028
3月6日	ちの泌尿器科 ☎82-5000	薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7177
3月13日	ちの皮フ科 ☎82-3210	ニコニコ堂薬局 ☎82-2525

■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



一口メモ  
諏訪地方の郷土料理のひとつです。大根はこげない為に敷きます。  
原村食生活改善部会 清水京子

★材料(4人分)

油揚げ(大).....1枚  
小麦粉.....50g  
米粉.....50g  
豆腐.....100g  
砂糖・塩.....少々  
さつまいも.....20g  
人参.....30g  
生しいたけ.....1枚  
大根.....適量

だし汁.....2~3カップ  
砂糖.....大さじ2  
しょうゆ.....大さじ2  
みりん.....大さじ1

☆つくりかた

- 油揚げは三方の端を切り落として開き、熱湯をかけて油抜きをする。さつまいも・人参は細かくして下茹でする。しいたけも細かく切る。大根は5mm厚に輪切りする。
- 豆腐をつぶし、小麦粉と米粉と良く混ぜ砂糖・塩で味付けをする。
- ②へ水気を切ったさつまいも・人参・しいたけを混ぜる。
- 油揚げを広げ、③を平らに広げて巻きすしの要領で巻いていく。爪楊枝で4か所を止める。
- 鍋に大根を敷き詰め、だし汁を入れて煮立て、④を入れて少し煮る。砂糖・しょう油・みりんを加えたら汁気がなくなるまで煮詰める。(弱火)
- 切り分けて盛り付けたらできあがり。

健康カレンダー

教室・学級	会場	地域福祉センター
○母乳学級	2月25日(木)	対象:希望者(要予約) 受付:午後1時50分~
○離乳食教室 8・9か月コース	3月3日(木)	対象:H27年6・7月生 受付:午前9時45分~午前10時 中央公民館
○母親学級 前期コース	3月4日(金)	対象:希望者(要予約) 受付:午後1時~午後1時15分
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	2月18日(木)	対象:生後12か月~3歳の誕生日前日
○四種混合	3月3日(木)	対象:生後3か月~7歳半
○BCG	3月9日(水)	対象:生後5か月~1歳の誕生日前日

検診・健診	会場	地域福祉センター	受付
○2歳半歯科検診	2月17日(水)	対象:H25年6・7・8月生	
○乳児健診	2月23日(火)	対象:H27年4・7・10月生	
	3月15日(火)	対象:H27年5・8・11月生	
○1歳半健診	2月26日(金)	対象:H26年8・9月生	
○2歳児歯科検診	3月2日(水)	対象:H25年12月生、H26年1・2月生	
○3歳児健診	3月11日(金)	対象:H25年2月~4月1日生	

相談	会場	地域福祉センター
○2か月児相談	2月25日(木)	受付:午後1時~午後1時15分
○育児相談	3月8日(火)	受付:午前9時30分~午前11時