

# 新春のお慶びを申し上げます



原村議会議長  
小平 雅彦



原村長  
五味 武雄

新年明けましておめでとうござい  
ます。村民の皆さんには、清々しい新  
春をお迎えのことと心からお慶び申  
し上げます。

さて、昨年を顧みますと、海外では  
英國が国民投票で「EU離脱」を決定、  
米大統領選でのトランプ氏の勝利。  
国内では日銀がマイナス金利導入を  
決定、国勢調査で初めて人口が減少。  
原村では、保健センター「そよかぜ」の  
開設。南三陸町との「災害時相互応援  
協定」の締結。「地域おこし協力隊」の  
活動開始。「美しい村づくり推進委員  
会」が発足し、講演会や原小中学生に  
による作文コンクール、フォトコンテス  
トを実施。「農業後継者育成支援事  
業」の創設などがありました。

新年度の課題であります「樅の木  
荘」建替え計画では、主な建設資金と  
して公的起債を想定しておりました  
が、「地方公共団体などが設置主体と  
なる宿泊施設の新設は禁止する」と  
の閣議決定により起債が認められま  
せん。銀行等よりの借入は難しく、村  
の健全財政を維持していくために計  
画の見直しが必要と判断致しました。  
今後、現有施設の利活用等を含めて  
再検討を進めます。

次に、医療費特別給付金の老人医  
療費について、昨年給付開始年齢を

新年あけましておめでとうござい  
ます。

希望に満ちた新春をお迎えのこと  
と、心よりお慶び申し上げます。

平素、村政並びに村議会の運営に  
格別なるご支援を賜り深く感謝申  
し上げます。昨年は、諏訪大社を始め  
各集落の御柱祭、全国植樹祭行事  
の県下各地での開催、長野県の強い  
要望により8月11日が山の日に制定  
され国民の祝日となり、原村におい  
ても八ヶ岳自然文化園で記念行事が  
行われるなど、長野県にとつても諏  
訪地域にとつても注目される年とな  
り、観光などの産業振興や地域活性  
化につながりました。

村の施策では、新保健センター「そ  
よかぜ」の建設により・健診業務の充  
実、新水源の建設による上水道の安  
定供給、「日本で最も美しい村」連合  
への加盟による景観対策の推進、南  
三陸町との「災害時における相互応  
援協定」による防災減災対策など  
強化等が進められました。

今、社会は少子高齢化、若年層の  
都市への流出、人口の減少期を迎え、  
えています。

66歳に引き上げました。その後多く  
の村民の方々より最終70歳への引き  
上げは理解するが、具体的に、誕生日  
による給付開始時期についての見通  
しを示すことが行政の長の責任では  
ないかと強いご意見を頂きました。  
現在、検討委員会でご議論いただい  
ており、方向性が決まり次第条例改  
正に向けての準備に入ります。

その他、原村奨学金を貸与から給  
付へ変更。子育て支援策として「子育  
て支援短期入所事業」(ひとり親等が  
ケガなどで入院する場合、近くに身  
寄りが居ない場合子供を預かる)、  
「保育園の病後児保育」、「産後ケア」  
などを行います。

また、村が将来想定する「子ども子  
育て支援センター」が、地方創生交付  
金の対象になり得るかは定かではあ  
りませんが、申請時には「基本設計が  
明確になっている」ことが必須条件と  
されています。「検討委員会」を設け、  
事前準備を進めます。

本年は「第5次原村総合計画」の2  
年目にになります。村民の皆さんと協  
働して、村づくりを進めてまいります。  
皆さまのご健勝とご多幸を心より  
お祈り申しあげまして、年頭の挨拶  
とします。

原村においては、将来にわたって安  
定した持続可能なむらづくりを目  
標とした「原村地域創生総合戦略」、  
人と自然と文化が息づく美しい村づ  
くりを目指した「第5次原村総合  
計画」、男女が共に支え合い豊かな地  
域づくりを目指す「男女共同参画基  
本計画」などの推進により、自分たち  
の村や地域は自らが守り発展させて  
行く住民自治意識を高め、安全で安  
心して平和に暮らせる、日本一健康  
で長寿のむらづくりを進めて行かな  
ければなりません。原村議会といた  
しましても、住民の皆さんや各種団体  
との意見交換会の開催、「議会だよ  
り」の発行、議会改革検討委員会を  
設けて議会活動の充実に向け検討を  
進め、皆様の負託に応えられる開か  
れた議会活動を実践してまいります。  
本年も村政ならびに村議会に「一層  
のご支援ご鞭撻を賜りますようお願  
い申し上げます。

# 原村の2016年 を振り返る

明けましておめでとうございます。  
昨年は皆様にとってどんな一年でしたでしょうか。2016年の原村の主な出来事を写真とともに振り返ります。

丙午年にあたる平成28年、7年に1度の大祭「諏訪大社御柱祭」が盛大に挙行されました。この年、原・泉野は本宮四の御柱を曳きあて、4月・5月には山出し～里曳きが、9月・10月にかけては各地区の小宮祭が盛大に開催されました。

## 美しい村づくりへの取り組み 始まる



「日本で最も美しい村」連合加盟を受け、今後の美しい村づくりを推進していく「原村美しい村づくり推進委員会」が発足しました。昨年6月に行った第1回会議では、16名の皆さんが五味村長から委員に委嘱されました。

平成28年の活動としては、7月・8月に、郷土館の土蔵に設置する鎧絵を左官職の方に依頼、制作の様子を一般公開しました。11月には、美しい村づくり講演会を開催し、「美しさ」について意見を出し合いました。また、作文コンクール・フォトコンテストも開催し、応募作品の展示や人気投票により入賞作品の発表を行いました。

## 図書館開館20周年記念



平成8年8月3日の開館から昨年で20周年を迎えました。これを祝し、記念行事の開催や新しいライブラリーバックの配布等を行いました。

原村図書館は、平成27年6月には図書貸出数が200万冊を突破、昨年11月には村民一人あたりの貸出数が富士見町に並んで県内1位となりました。

## 8/24 諏訪東京理科大学 公立化を目指した基本協定締結

諏訪地域6市町村と学校法人東京理科大学及び長野県は、平成30年4月に諏訪東京理科大学を公立大学として開学することを目指して基本協定を締結しました。これを受け、学校法人東京理科大学理事長、諏訪地域6市町村長、長野県県民文化部長の計8名で組織される「諏訪東京理科大学公立化等検討協議会」を設置し、公立化を含めた今後のあり方等について協議を行っています。

## 4/1 医療費特別給付金 支給年齢を引き上げ



原村医療費特別給付金制度の改正により、平成28年4月1日から、支給対象年齢が66歳以上に引き上げられました。同制度のあり方検討委員会では、住民アンケートを実施し協議を重ね、平成27年7月に答申書を提出。これを受け、条例改正に至りました。次年度以降も段階的に「70歳以上」まで引き上げることとなります。

## 8/29 「樅の木荘」建替え計画の見直し



「レストハウス樅の木荘」については、建替えを基本に検討を進めてきましたが、村の健全財政を維持していく上で、施設規模や機能をふまえ計画を見直すこととなりました。当初予定していた公的起債による長期の借入れが困難となり見直しが必要と考えます。今後は、建設委員会から提出されたトータルコンセプト案を参考に計画の再検討をしていく方針です。

## 11/1 地域おこし協力隊を任命

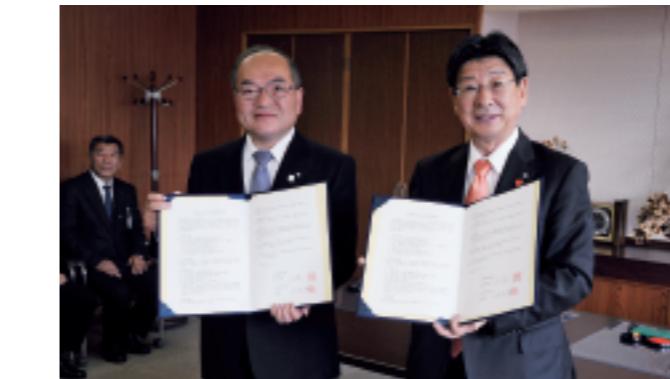


「地域おこし協力隊」として、尾島美咲さんを委嘱しました。これは、都市住民を協力隊員として受け入れ、地域おこし活動や農林業の支援などに従事してもらい、活動そのものによる地域の活性化とあわせて、隊員が最終的に地域に定着することによる地域の活性化移住促進を図ることを目的としています。

## 平成28年 諏訪大社御柱大祭



## 5/2 南三陸町と「災害時相互応援協定」を締結



宮城県南三陸町と原村が、災害時の相互応援協定を締結しました。村が県外の自治体と協定を締結するのは初めてとなります。村では、震災当時、支援物資の搬送や職員の派遣を行ったほか、短期リフレッシュ事業による被災者の受け入れを行いました。同時被災の可能性が低いことやこれらの縁により協定調印の運びとなりました。

## 6/8 交通死亡事故ゼロ1000日を達成



今年の6月8日に、交通死亡事故発生件数ゼロ1000日を達成し、8月29日に県交通安全運動推進本部から表彰状が授与されました。

## 3/24 第5水源 第5・第6配水池竣工



既設水源の機能維持と安定した水道水確保のため、第5水源及び第5・第6配水池が新設され、竣工式が行われました。停電時の送水切り替えを円滑に行ったり、急遮断弁を設置し災害時の水道配水拠点とするなど、災害対策の体制を整えました。

## 4/28 保健センター「そよかぜ」開業



村関係者をはじめ、建設関係者、「そよかぜ」の愛称命名者が出席し、竣工式・内覧会が行われました。

# 所得の申告はお早めに

申告期間…2月16日(木)～3月15日(水)

確定申告書、村・県民税申告書の提出時期が近づきました。早めに作成して忘れずに提出しましょう。

個別相談を希望する方は、相談会へお越しください。

## 【所得税について】

諏訪税務署 ☎ 52-1390 (自動音声案内)

【村・県民税について】

住民財務課税務係 ☎ 79-7923 (直通)

申告書及び各種資料は、  
2月から役場1階住民財務課  
の窓口でお配りしますので、  
ご利用ください。

所得の申告は、納税のためだけではなく、所得証明書の発行、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・保育料等の算定や軽減判定、各種年金や手当の支給のための大切な手続きです。所得の有無・多少にかかわらず必ず申告書を提出しましょう。

なお、提出は郵送でも構いません。

## ◆村で受付する申告

- 村・県民税申告
- 所得税の確定申告のうち、給与・年金などの申告、白色申告者の申告、医療費控除などの還付申告

## ◆村・県民税の申告が必要な人

- 平成29年1月1日現在原村に住所のある方で、次に該当する方です。
  - 平成28年中に所得のあった方
  - 2か所以上から給与を受けた方
  - 給与所得者で給与以外の所得(20万円未満も含む)がある方
  - 給与支払報告書を当村へ提出していない勤務先から給与を受けた方
  - 中途退職などで年末調整を受けていない方
  - 公的年金の支払いを受けている方で年金以外の所得(20万円未満も含む)がある方

## «申告相談に必要なもの»

収入に関する書類	給与・公的年金所得者	源泉徴収票または支払者の証明書
控除に関する書類	農業・不動産・営業等所得者	収支内訳書など(事前に作成してお持ちください)
マイナンバー	一時所得者	生命保険契約等の一時金、損害保険契約の満期返戻金などの支払証明書
その他	雑所得者	個人年金、太陽光発電の売電収入、シルバー人材センターの配分金等の支払証明書
控除に関する書類	社会保険料控除	国民年金保険料、その他社会保険料の支払額がわかるもの
マイナンバー	生命保険料控除	保険会社等から契約者に送付される生命保険料・地震保険料(旧長期損害保険料)等の控除証明書
その他	地震保険料控除	医療費・介護の明細書、領収書等(明細書は、診療を受けた人別、又は病院別に集計してください)
控除に関する書類	医療費控除	医療費・介護の明細書、領収書等(明細書は、診療を受けた人別、又は病院別に集計してください)
マイナンバー	障害者控除	障害者手帳・療育手帳、障害者控除対象者認定書等
その他	配偶者控除/配偶者特別控除	配偶者の収入がわかるもの(源泉徴収票等)
マイナンバー	寄附金控除	寄附した団体等から交付された寄附金受領証明書等
その他	マイナンバー	※社会保障・税番号(マイナンバー)制度の導入に伴い、申告書にマイナンバー(12桁)の記載が必要です。また、番号法に定める本人確認のため、次のいずれかの書類の添付をお願いします。 <ul style="list-style-type: none"> <li>●マイナンバーカード(個人番号カード)の写し</li> <li>●通知カードの写しおよび運転免許証など身分証明書の写し</li> </ul>
その他	その他	印鑑、筆記用具、計算機、村・県民税申告書(事前に送付されている人)、本人名義の金融機関の口座番号がわかるもの、届出印(口座振替の届出をする人)、前回の申告書や収支内訳書の控え

- ◆次の点にご注意ください
- 平成28年中の収入が全くなかった方で、村内にお住まいの方の扶養親族とされた方
- 16歳未満の扶養親族は控除対象外ですが、氏名や生年月日等を必ず明記してください。
- 医師による診察や治療にかかる費用の他、治療や診療のための医薬品を購入した費用も医療費控除の対象となります。

- 社会保険料納付済額通知書の送付
 

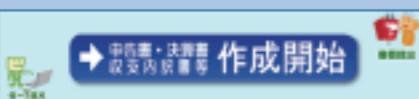
1月下旬に平成28年中に国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料を納付された方に、社会保険料納付済額通知書を送付します。これらは、「平成28年分 所得税確定申告」「平成29年度 村・県民税申告」の際、社会保険料控除の対象となりますが、参考にしてください。
- ふるさと納税について
 

ふるさと納税を行い、所得税・住民税から控除を受けるには原則として

## ◆自宅のパソコンで確定申告書を作成し郵送等で提出ができます◆

確定申告書は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、税額などが自動計算され、簡単に作成できます。

作成した申告書をご自宅のプリンターで印刷すれば、混雑した会場に行くことなく郵送等で提出することができます。詳しくは、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。



※青色申告の方、土地や株式等の譲渡がある方、初めて所得税の住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)の申告をされる方は、諏訪税務署で確定申告をしてください。

- 給与・公的年金等支払報告書に記載されていない控除を受けようとする方
- 収入が全くなく、他の親族の被扶養者になつてない方
- ◆村・県民税の申告が必要ない人
- 次に該当する方は、村・県民税の申告は必要ありません。

- 平成28年分所得税の確定申告書を提出する方
- 収入が年未調整された給与だけで、勤務先から給与支払報告書が当村に提出されている方
- 収入が公的年金だけで、年金の支払先から公的年金等支払報告書が当村に提出されている方
- 平成28年中の収入が全くなかった方で、村内にお住まいの方の扶養親族とされた方

- 障害者控除の認定書の発行
 

65歳以上で要介護・要支援認定を受けており、一定の要件を満たす方に、所得税や住民税などの障害者控除のための「障害者控除対象者認定書」を発行します。介護保険の認定の基準と税の障害者控除の基準が異なるため、介護認定を受けただけでは、税の障害者控除を受けることはできません。
- 扶養控除・配偶者控除
 

扶養親族、配偶者の年間の合計所得金額が38万円以下であれば、扶養控除・配偶者控除が受けられます。しかし、所得が1円でも超えている場合は、控除が受けられません。

- 生命保険料控除・地震保険料控除
 

一般的の生命保険料、介護医療保険料及び個人年金保険料を支払った場合には、年間の支払保険料に応じて生命保険料控除を受けることができます。
- 生命保険料控除・地震保険料控除
 

平成24年1月1日以後に締結した保険契約等に係る保険料と平成23年12月31日以前に締結した保険契約等に係る保険料では、生命保険料控除の取扱いが異なります。

また、地震保険料を支払った場合も、年間の支払保険料に応じて、地震保険料控除を受けることができます。

確定申告が必要です。確定申告を行なう必要のなかった給与所得者等には、ふるさと納税をあらかじめ申告することで申告が不要になる

「ふるさと納税ワンストップ特例制度」があります。ただし、適用を受けられるのはふるさと納税を行なう自治体の数が5団体以内に限られます。

## ■ 村・県民税申告相談会 ■

実施日	場所	受付時間
2月	*16日(木) 役場3階講堂	午前9時30分～午後3時
	*17日(金) 役場3階講堂	午前9時30分～午後3時
	20日(月) 役場3階講堂	午前9時～午後3時
	22日(水) 大久保公民館	午前9時～正午
	23日(木) 柳沢公民館	午前9時～正午
	24日(金) 役場3階講堂	午前9時～午後3時
	27日(月) 役場3階講堂	午前9時～午後3時
	28日(火) 八ツ手公民館	午前9時～正午
3月	2日(木) 払沢公民館	午前9時～正午
	3日(金) 柏木公民館	午前9時～正午
	6日(月) 葛蒲沢公民館	午前9時～正午
	7日(火) 室内公民館	午前9時～正午
	9日(木) 中新田公民館	午前9時～正午
	10日(金) 役場3階講堂	午前9時～午後3時
	13日(月) 役場3階講堂	午前9時～午後3時
	14日(火) 役場3階講堂	午前9時～午後3時

\*の日は、税理士会主催の確定申告相談を同時開催します

- 開催日／2月16日(木)、17日(金)
- 時間／午前9時30分～午後3時
- お持ちいただく書類

前年度申告書の控え(代理送信した方は、送信時のプリントアウト)、口座名・口座番号等の資料、予定納税額・口座振替の有無のわかるもの、税務署からのお知らせはがき

※なお、次に該当する方は計算等相談内容が複雑ですので、この相談会では受付できません。

- ・土地や建物、株式、ゴルフ会員権等の資産を売却または交換をした方
- ・新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
- ・事業所得、農業所得、不動産所得、雑所得を有する方で前年分の所得金額が300万円を超える方
- ・消費税の申告をする方で前々年分の課税売上金額が3,000万円を超える方
- ・贈与税の申告をする方

申告書の提出・問い合わせ先

【村・県民税申告書について】  
原村役場 住民財務課 税務係

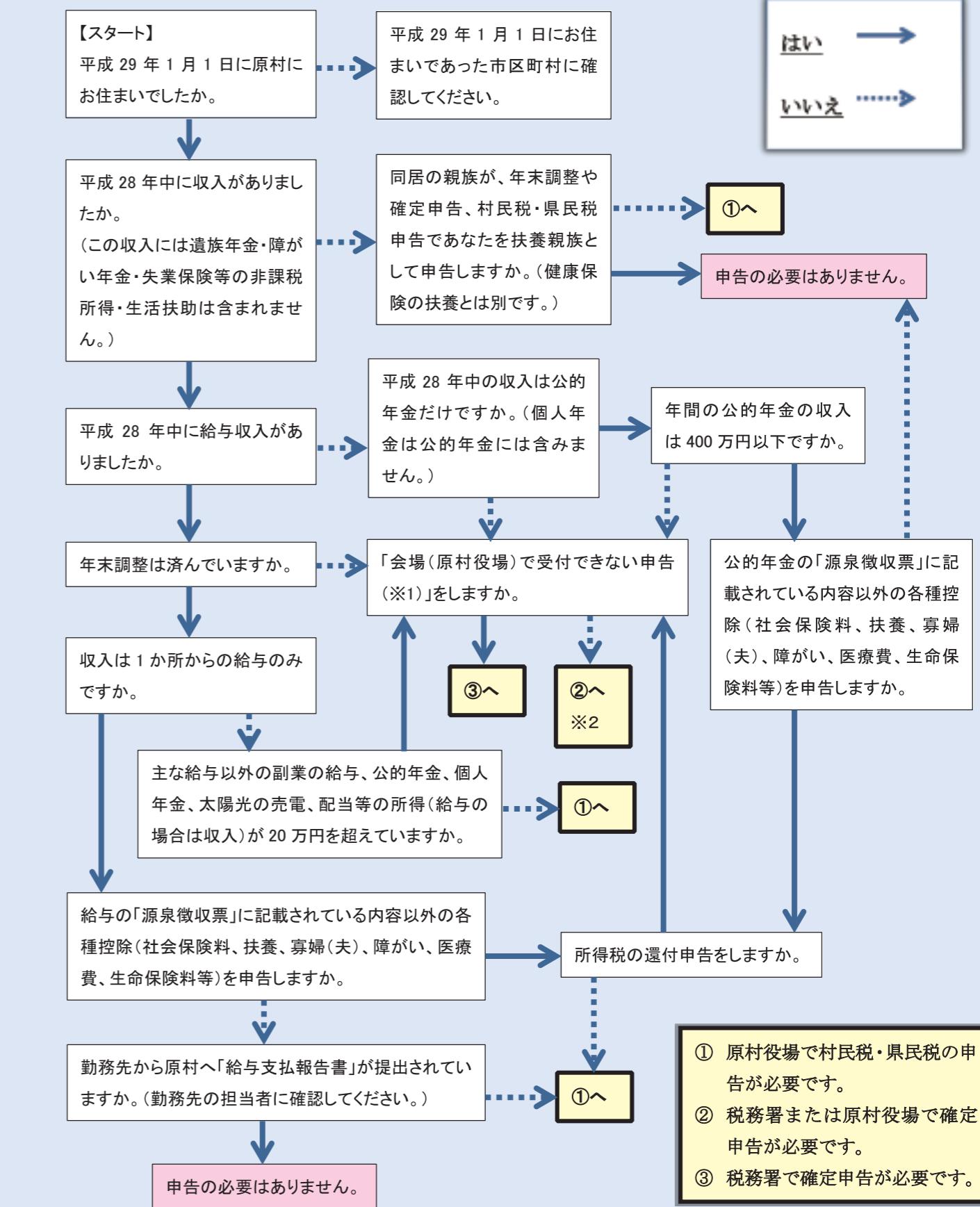
〒391-0192  
長野県諏訪郡原村6549番地1  
電話：79-7923(直通)

【所得税の確定申告書について】  
諏訪税務署

〒392-8610  
長野県諏訪市清水2丁目5番22号  
電話：52-1390(代表)

☆正午～午後1時は休憩させていただきます。  
☆平成29年の申告から、マイナンバーの記載及び本人確認書類の写しの提出が必要です。  
☆相談者の人数によっては、長時間お待ちいただく場合があります。時間に余裕を持つてお越しください。  
☆収支内訳書や医療費の明細書は、必ず事前に作成してお越しください。  
☆申告相談会の期間中は、住民財務課窓口での相談はご遠慮ください。  
☆所得税の還付の申告書は、1月4日(水)から税務署で受け付けています。

## あなたは申告する必要があるでしょうか？確認してみましょう！



## 平成27年度国民健康保険特別会計 決算状況をお知らせします

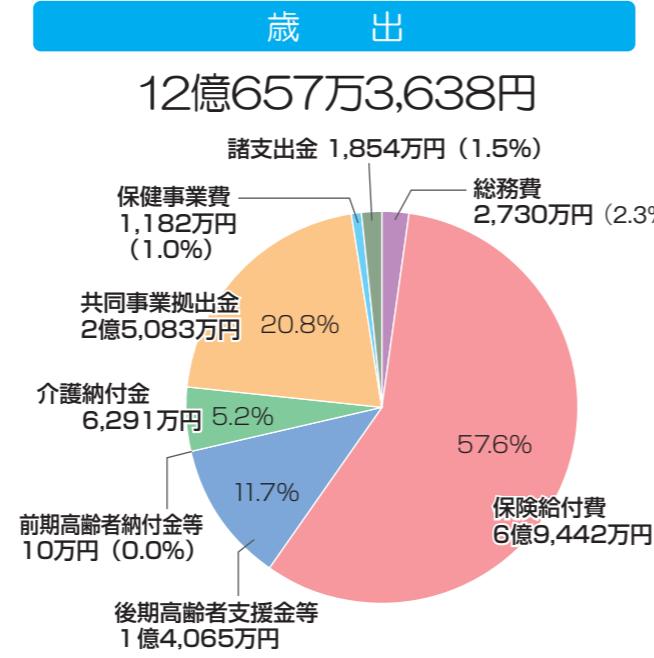
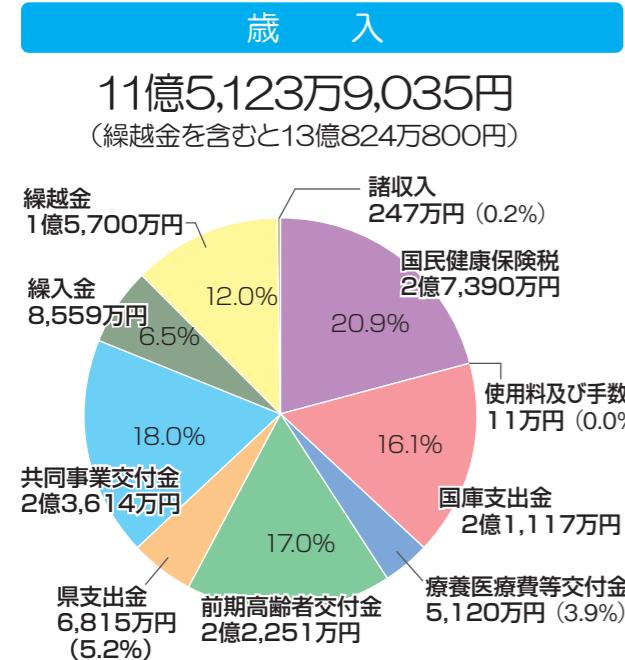
国保だより

平成27年度国民健康保険特別会計の単年度収支は、歳入11億5,124万円、歳出12億657万円となり、5,533万円の赤字でした。そのため、平成28年度への繰越額は、1億166万円となりました。

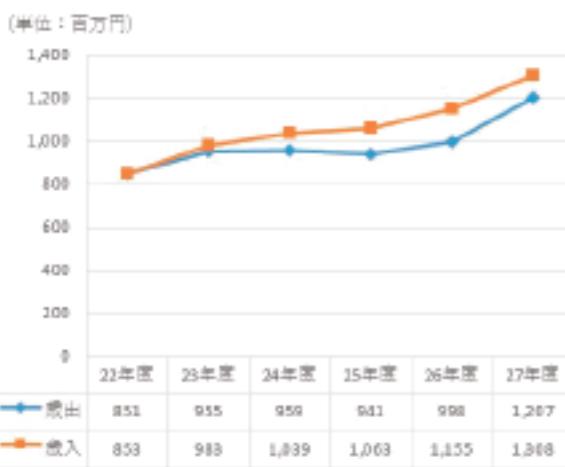
国保加入者の総医療費は9億1,295万円で、保険給付費は6億9,442万円（前年比6,125万円増、9.67%増）、一人当たりの医療費は31万6,902円（前年比2万8,913円増、10.1%増）となり、増加傾向にあります。

歳出の割合は、保険給付費57.6%、共同拠出事業20.8%、後期高齢者支援金11.7%、介護納付金5.2%、保険事業費1.0%でした。

歳入・歳出状況の詳細は、広報はら10月号をご覧ください。



### 国保特別会計 岁入歳出決算額の推移



### 平成27年度 一人当たり医療費と伸び率

原 村	一人当たり医療費	伸び率
一般国保	31万5,392円	10.1%
退職全体	34万0,052円	3.65%
全 体	31万6,902円	10.04%

### 医療費を抑えるために

医療費は全国的にも増加傾向にあり、医療費や保険税を抑制するためにも、日頃から健康管理をするとともに病気の早期発見・早期治療に努めることが大切です。

役場医療給付係と健康づくり係が連携し、健康長寿のための保健事業「そよかぜの集い」や特定健診などを行っていますので、積極的にご参加ください。

#### ○人間ドックを受けられた方へ

～補助制度のご案内（国保加入者）～

- ・日帰り受診／15,000円
  - ・一泊受診／30,000円
- 平成27年度実績 日帰り115件、一泊26件

#### ○平成27年度特定健診等受診者数

- ・集団検診 451人
- ・医療機関健診 143人
- ・保健指導 34人

平成27年度実績 対象者1,845人、受診者735人  
(受診率 原村39.8%、長野県平均45.8%)

問 保健福祉課医療給付係 ☎79-7926（直通）

## 平成28年12月1日から私たちが民生児童委員です

皆さんと同じ地域に住む私たちに、何でもお気軽にご相談ください。

第24期民生委員・児童委員24名（再任5名、新任19名）の皆さんへ厚生労働大臣の委嘱状が伝達され、五味村長からは原村福祉委員として委嘱状が交付されました。それぞれ任期は、平成28年12月1日～平成31年11月30日までです。



### 民生委員・児童委員委嘱状伝達、原村福祉委員（第24期）委嘱状交付 及び 退任民生委員・児童委員感謝状贈呈式

\*

平成25年から3年間、民生委員・児童委員としてご尽力された24名のうち19名の方が、11月30日をもって退任され、12月1日に感謝状が贈呈されました。6年以上在任して退任された、鎌倉美紀子さん、鎌倉房子さんのお二人には、厚生労働大臣から感謝状が贈呈されました。

式では、第24期代表者の五味勇吉さんが、「今は、地震や災害などこれから何が起きるか分からぬ時代。大変ではありますが、常に意識を持って『地域包括ケア』に取り組んでいきましょう」と委員の皆さんを激励しました。

民生委員・児童委員は民生委員法等に基づき、社会福祉に熱意のある人が地域の推薦を受け、大臣から委嘱されます。一定の区域を担当し、生活や家族の問題、高齢者、障がい者、児童、ひとり親などあらゆる分野の相談に応じ、助言や支援を行っています。

## «冬季 体操系サロン一覧»

体操系 サロン名	運動サロン「ほっこり」	原山 健康教室 コンディショニング&ピラティス	健康スタイルアップ教室
実施月	11月～3月	11月～3月	9月～1月
曜 日	火曜日	第1・第3木曜日	木曜日
時 間	午後0時30分～午後2時30分	午後1時30分～午後3時	午後1時30分～午後3時
会 場	もみの湯 レストルーム	八ヶ岳自然文化園 研修室	地域福祉センター 多目的ホール
対象者	2次予防・高齢者一般	原山・ペンション地区にお住いの方	国保被保険者で特定健診を受けた方
定 員	30名	30名程度	30名程度
参加費	100円	200円	無料
持ち物	工作会等があるため、 眼鏡があると良いです	マットか厚手のバスタオル、飲み物	マットか厚手のバスタオル、飲み物
内容 ／講師	原村体操(棒体操)／さくらの レクレーション／包括 茶話会／社協	コンディショニング&ピラティス ／小林あかね先生	運動教室 ／小林あかね先生
問い合わせ	社協・包括 ☎70-1200	包括 ☎70-1200	健康づくり係 ☎75-0228
備考	2次予防対象者は送迎が可能で す。(包括まで要事前予約)  会場の関係で、定員に達し次第 参加を締め切る場合があります。	対象地区住民に向けた教室のため、 参加紹介の際には必ず、包括(藤森 さん)まで事前確認をお願いします。	電話又はFAXにてお申し込みください。男性の方の参加者もいらっしゃいます。お気軽にご参加ください。

体操系 サロン名	有酸素運動と 脳トレーニング教室	南原 健康教室「つどい」	参加型体験サロン「いずみ」
実施月	12月～3月	11月～3月	11月～3月
曜 日	木曜日	金曜日	第1・第3金曜日
時 間	午前10時～正午	午後1時～午後3時	午後1時～午後3時
会 場	各区公民館(※備考欄参照)	南原公民館	地域福祉センター 多目的ホール
対象者	各地区にお住いの方・ 村内にお住まいの方	村内にお住まいの方	村内にお住まいの方
定 員	各会場の収容可能人数	公民館の収容可能人数	20名程度～
参加費	無料	無料	100円
持ち物	飲み物	飲み物	飲み物
内容 ／講師	原村体操(棒体操)／社協 脳トレ／五味勇吉さん	原村体操(棒体操) セラバンド体操 ／小林あかね先生	原村体操(棒体操)／社協 レクレーション／いずみ有志
問い合わせ	社協 ☎79-7228	さくらの ☎70-1222	いずみ(事務局:社協) ☎79-7228
備考	1月19日 中新田公民館 1月26日 やつがね公民館 2月9日 上里公民館 2月23日 柳沢公民館 3月9日 ハッピーハウス公民館 3月16日 払沢公民館 3月23日 柏木公民館	教室終了後、片付けの手伝いをお 願いします。	金額・会場が変更となる場合があり ます。飛び入り参加も可能ですが、 事前に社協(牛山さん・関さん)ま でご連絡ください。

=窓口:社会福祉協議会・地域包括支援センター

=窓口:老人保健施設さくらの

=窓口:保健福祉課 健康づくり係  
(保健センター内)

## すくだけカフェをご存知ですか?

★「すくだけカフェ」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」の  
理念のもと、すくだけカフェと命名しました。村の健康や医療  
につながるテーマで、これまでに6回開催しました。

★これまでのテーマ

- 第1回 今後すくだけ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～
- 第6回 ツレがロコモになりまして  
～ロコモって何ぞら?ああごしたい～

## «これまでに実現した意見»

○役場等、公共施設の分煙化促進	○スタイルアップ教室の開催回数を増やす
○ラジオ体操を有線放送で流す	○女性健診の女性スタッフ確保
○農閑期の実施	○小規模健診で待ち時間の短縮化を図る
○健診申込書の改正	○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へ掲示する

## 第6回すくだけカフェの様子

10月1日、保健センター「そよかぜ」を会場に、総勢32名の皆  
さんが参加してくださいました。

今年は体を動かす「ロコモ度チェック」「立ち上がりステップ」  
「2ステップテスト」「問診票ロコモ25」をグループに分かれてチ  
ェックしていただきました。始まって約1時間、体を動かしたこと  
で昼過ぎの眠くなる時間でも目がぱっちりしていました。

その後は、原村診療所医師の藤川先生から、骨・関節・筋肉  
などの運動器障害(ロコモティブシンドローム)や疾患の説明と、  
その予防法について話を聞きしました。また、ロコモに対する  
思いや明日から自分たちにできることについてグループワークで  
話し合いました。



## ★グループワークの様子を一部ご紹介

- その1:まさか自分が、ロコモ度チェックできなくてショック。  
→冬場の運動する場所の確保・意識改革
- その2:ロコモになりたくない。  
→ながら運動をする。原村弁ラジオ体操や健診時に  
ロコモ度チェックができるらしいな。  
ポイント制の運動サロンや健康診断があればいいかも。
- その3:みんなロコモ予備軍だ。  
→冬場に室内でできる運動など情報がほしい。  
近くなったら車を使わずに歩こう！
- その4:お年寄りの話じゃなかった。身近にロコモがある。  
→美しくあるために、全身鏡みて自己チェック！  
ラジオ体操を3番まで流してほしいな。

いただいたご意見は、今後実現に向  
けて検討していきます。

次ページでは冬季の運動教室をご  
案内しています。生活総合カレンダー  
とあわせてご覧ください。



**狩猟免許試験。**  
**初心者向け講習会のご案内**

本年度最後となる、第4回目の狩猟免許試験を実施します。また、これに併せて試験内容に即した初心者狩猟免許試験講習会を開催します。

狩猟免許は趣味としての楽しみのほか、有害鳥獣の捕獲等、地域に貢献する有意義な資格です。長野県内にお住いの方で、狩猟免許の取得をお考えの方や、種別の異なる狩猟免許を取得したい方はぜひ講習を受け、受験しましよう。

**狩猟免許試験**

日時	● 2月18日(土)、午前8時30分～午前9時(受付)
場所	● 諏訪合同庁舎
日時	● 2月11日(土)、午前8時30分～午前9時(受付)
場所	● 諏訪合同庁舎

免許の種類	使用できる猟具	受験可能年齢 (試験日当日)
網猟免許	網を使用した狩猟	満18歳以上
わな猟免許	わなを使用した狩猟	
第一種銃猟免許	装薬銃を使用した狩猟	満20歳以上
第二種銃猟免許	空気銃を使用した狩猟	

平成28年度 諏訪湖浄化講演会

## 水の動きの観点から諏訪湖を見る

**日 時** 1月25日(水) 午後6時30分～午後8時

**場 所** 諏訪市役所 5階大会議室

※市役所駐車場をご利用いただけますが、台数に限りがありますので乗り合わせ等でのご来場に、ご協力ををお願いいたします。

入場無料・申込不要、どなたでも参加できます。

近年、諏訪湖の下層では溶存酸素濃度が非常に小さくなる貧酸素が拡大し、魚介類など水生生物の生息環境に悪影響を及ぼしています。

貧酸素をはじめ、このような諏訪湖内の水の動きを知ることは、諏訪湖の生態系保全・水質浄化を行っていく上で必要不可欠となっています。

本講演会では、貧酸素対策に代表される生態系保全・水質浄化を考える上での基礎となる「水の動き」の観点から諏訪湖を見ていきます。



**講 師** 信州大学工学部  
豊田 政史 助教

1972年9月 兵庫県神戸市生まれ  
1997年3月 京都大学大学院 工学研究科修士課程 修了  
1997年4月 運輸省港湾技術研究所海洋環境部研究官  
2000年4月 信州大学 工学部助手  
2007年4月 信州大学 工学部助教 現在に至る

《主催者・お問い合わせ先》

- ・諏訪湖浄化対策連絡協議会（諏訪市生活環境課内）  
☎52-4141（内線215）
- ・美しい環境づくり諏訪地域推進会議  
(諏訪地方事務所 環境課内) ☎57-2952