



相談

結婚相談

- ☎79-7922
- ▶日時…11月18日(日) 午後1時30分～午後5時
- ▶場所…地域活動支援センター2階
- ▶担当…村結婚相談員

相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会

- ☎28-0011
- ▶日時…11月20日(火) 午後1時30分～午後4時30分
- ▶場所…下諏訪商工会 2階 会議室
- ▶内容…相続、贈与、遺言、遺産分割協議等の相談
- ▶担当…長野県司法書士会 他

離婚・別居相談

- ☎0263-83-2745(要予約)
- ▶日時…11月25日(日) 午前9時～午後7時
- ▶場所…岡谷市総合福祉センター 諏訪湖ハイツ
- ▶内容…離婚・別居等の問題の相談
- ▶担当…NPO子ども家庭支援センターHUG

出張年金相談

- ☎23-3661(要予約)
- ▶日時…12月5日(水) 午前10時～午後3時
- ▶場所…富士見町役場3階 303会議室
- ▶担当…岡谷年金事務所職員

くらしと健康の相談会

- ☎57-2927(要予約)
- ▶日時…12月6日、13日、20日 午前10時～午後3時
- ▶場所…諏訪保健福祉事務所
- ▶内容…失業、倒産、家庭問題等について、法律相談と心の健康相談
- ▶担当…弁護士・保健師

税務相談所

- ☎28-6666(要予約)
- ▶日時…12月12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

交通事故巡回相談

- ☎57-2902(要予約)
- ▶日時…12月13日(木) 午前10時～午後3時
- ▶場所…諏訪地域振興局
- ▶担当…長野県交通事故相談所 相談員

空き家問題110番

- ☎0120-448-788(無料電話相談)
- ▶日時…12月16日(日) 午前10時～午後4時
- ▶内容…空き家問題の相談
- ▶担当…長野県青年司法書士協議会

若者のためのメール相談

- ☎0263-27-5010
 - ▶内容…就職や職場の悩みの相談(44歳まで)
 - ▶メール相談…次のページの専用フォームからメールカウンセリングが受けられます。
- (<https://www/jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp>)
- ▶担当…若年者地域連携事業推進センター

65歳以上の方の総合相談窓口

- ☎70-1200(電話は24時間受付)
- ▶日時…月曜日～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
- ▶担当…原村地域包括支援センター (老人保健施設さくらの内)

ハラスメント電話相談

- ☎026-227-0125
- ▶時間…8時30分～午後5時15分(土日祝を除く)
- ▶担当…長野労働局雇用環境・均等室

多重債務相談

- ☎026-234-2970
- ▶受付…平日午前8時30分～正午、午後1時～午後4時30分
- ▶内容…ローンやクレジットの返済の悩み等
- ▶担当…財務省 関東財務局 長野財務事務所

児童虐待防止推進月間

毎年11月を児童虐待防止推進月間と定め、児童虐待の意識啓発を行っています。今年度の標語は **未来へと命を繋ぐ いちはやく(189)** です。

児童虐待は社会全体で解決する問題です。親から子供への不適切な関わりが児童虐待で、身体的虐待・ネグレクト(保護の放棄)・心理的虐待・性的虐待があります。

しつけを理由とした親から子供への暴力や人格を傷つける暴言、子供の面前で夫婦喧嘩することも虐待になり、子供の脳や心の成長に悪い影響を与えます。

全ての子供が、大人と同様に尊重されるべき存在です。カッとなることはあります。そんな時には、大人が落ち着くために数を10数えましょう。或いは、子供の安全を確保してその場から少し離れましょう。

イライラの気持ちを家族にぶつけることがある時はストレスの軽減を図りましょう。誰かに気持ちを聴いてもらうのも方法です。

あなたの周りで、虐待を受けていると思われる子供を見かけた時には、一人で悩まずに下記までご相談ください。

- ☎保健福祉課 社会福祉係 ☎79-7092(直通)
- 長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056
- 長野県児童虐待・DV 24時間ホットライン ☎026-219-2413
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189

労働保険適用促進強化期間

「労働保険」とは、労働災害や失業が発生した際に保険給付を行うことにより、労働者の福祉の増進を図ることを目的とした政府管掌の強制保険です。労働者を一人でも雇用する事業主は原則として労働保険に加入する義務が生じますので、手続きが済んでいない場合は届出をお願いします。

また、雇用保険加入手続きが適正に行われているか否かについて、労働者の方が直接ハローワークへ照会することができる「雇用保険被保険者資格取得届出確認照会」制度もありますので、ご利用ください。

- ☎諏訪公共職業安定所 ☎58-8609
- 岡谷労働基準監督所 ☎22-3454

未登記家屋の所有権移転・家屋滅失届

未登記家屋(法務局に表示登記、保存登記をしていない建物)の所有権移転や滅失をしたときには、税務係にご連絡をお願いします。

未登記家屋の所有者変更や家屋の滅失などの異動があった場合、村では把握ができず固定資産税が誤って課税されることになりかねません。

未登記家屋の所有者変更や家屋の取り壊しをした場合は、速やかに変更、または家屋滅失の届出書の提出をお願いします。

届出書は、村のホームページからもダウンロードすることができます。

- ☎住民財務課 税務係 ☎79-7923(直通)

村長と話し合う日

第40回「村長と話し合う日」を行います。希望者はお申込みください。

- ▶日時…11月22日(木)午後1時30分～午後6時30分
- ▶場所…役場2階村長室

- ☎総務課 総務係 ☎79-2111(内線231)



長野県では毎年11月19日を「いい育児の日」としています。

お子さんと過ごせる時間は思った以上に短いものです。

家族でふれあい、楽しむ時間をたくさんもちましょ。

- ☎保健福祉課 社会福祉係 ☎79-7092(直通)

国保・保険事業 体験型 運動講座

そよかぜの集い

- 1.体の調子を良くしたい!
- 2.特定健診の結果、特定保健指導が必要
- 3.日頃の運動不足解消
- 4.タグフィットネス

こんな方はぜひ参加してください!

●実施予定日と会場

講師・運動講座の内容	日程	場所
「ヨーガと元気になる呼吸法」 日本ヨーガ学会教授 菊池 真理子 さん	11月30日(金)	柏木公民館
「心と身体の調和をはかり、自然治癒力を高めよう」 リラクセス機構の 天野 恵美子 さん	12月7日(金)	柳沢公民館
「効果的な歩き方・健康になる体操」 松本大学健康運動士	12月14日(金)	中新田公民館
	2月8日(金)	柏木公民館
「がんばらない体質改善運動」 パーソナルトレーナー 小林 あかね さん	1月25日(金)	室内公民館

●時間割

12:45	受付
13:00～13:30	栄養講座(11月)、原村体操(12月～2月)
13:30～14:30	運動講座

●持ち物

運動のできる服装、ヨガマット、水分補給用の飲み物

問 保健福祉課 健康づくり係 75-0228(直通)



中央公民館

- 草木染教室
○11/16金
中央公民館/午後1時30分～
 - 切り絵教室
○11/20火
中央公民館/午後1時30分～
 - あひるクラブ®
○11/21水
中央公民館/午前10時～
 - 吊るし雛教室
○11/28火
中央公民館/午前9時30分～
 - 羊毛クラフト講座
○11/30金 ○12/7金
中央公民館/午前9時30分～
 - ゆっくりパソコン
○12/3日 ○12/5日
○12/7日
中央公民館/午後1時30分～
 - ジュニア教室
○11/23金(親子科学教室)
○12/8日(そば打ち)
中央公民館/午前9時30分～
 - パソコンで写真整理
○12/11火
中央公民館/午後1時30分～
 - はらむら塾®
○12/13日
中央公民館/午後1時30分～
 - しめ飾り作り教室
○12/15日
中央公民館/午前9時～
- ☎中央公民館
☎79-7940(直通)



社会体育館

- ソフトバレーボール大会
○11/17日
社会体育館/午後7時～
 - 少年バレーボール教室
○11/16金 ○11/23金
○11/30金 ○12/7金
○12/14金(閉講式)
社会体育館/午後6時30分～
 - バドミントン教室
○11/17日 ○12/1日
○12/15日(閉講式)
社会体育館/午後1時～
 - 少年サッカー教室
○11/18日 ○12/9日
小学校校庭/午前9時～
 - 少年バスケットボール教室
○11/24日 ○12/1日
○12/8日
○12/15日(閉講式)
社会体育館/午後6時～
 - バウンドテニス教室
○12/3日(開講式)
○12/10日
社会体育館/午前9時30分～
 - ファミリースポーツデー
○11/24日 ○12/8日
社会体育館/正午～午後5時
- ☎社会体育館
☎79-4922(直通)



公共職業訓練 1月生の募集

公共職業訓練の訓練受講生(平成31年1月生)を募集します。

▶募集コース:CAD/NC技術科、金属加工科、電気設備技術科、機械NC技術科

▶訓練期間:平成31年1月8日(火)～6月27日(木)

▶募集期限:11月27日(火)

▶選考日:12月3日(月)

▶選考方法:筆記試験、面接

▶対象者:ハローワークに求職申し込みをされている方

▶受講料:無料(教科書・作業服等を除く)

▶申込窓口:ハローワーク諏訪

※施設見学会(火曜日)を実施しています(就職活動とみなされません)。

☎松本訓練センター
(ポリテクセンター松本)
☎0263-58-3392

国民年金保険料は 控除の対象です

国民年金保険料は、所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成30年1月から12月までに納めた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

☎岡谷年金事務所
☎23-3661

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場や保護者の仲間づくりの場としてご活用ください。

▶11月:15日(木)、16日(金)、20日(火)、22日(木)、27日(火)、29日(木)

▶12月:4日(火)、6日(木)、7日(金)(工作)、11日(火)、13日(木)、14日(金)

▶場所:図書館2階 会議室

▶時間:午前10時～正午

☎保健福祉課 社会福祉係
☎79-7092(直通)

おさなごの会

こひつじ幼稚園では、わんぱく全開、興味津々の育ち盛りの赤ちゃんや2歳ごろのお子さんに遊びの場を提供しています。

▶日時:11月21日(水)午前9時30分～午前11時

▶場所:こひつじ幼稚園

▶内容:クリスマス飾りを作ろう

▶持ち物:タオル、飲み物等

☎こひつじ幼稚園
☎79-5914

村職員人事異動

11月13日付けで行われた村職員人事異動の内容をお知らせします。()内は前職

▶内容:農林課 農村整備係長 行田 淳一(総務課)、教育課 生涯学習係長兼中央公民館長 小林 孝行(農林課 農村整備係長)

元気塾第4回講座

「年齢によって住まい易さは変わる!? プチリフォームを考える」を演題に講演とワークを開催します。

長く住み慣れた家で過ごすために今、できるプチリフォームを始め、介護保険を使ったらできる改修は何?などの疑問にお答えします。

▶日時:12月14日(金)午後1時30分～午後3時30分(15分前から受付開始)

▶場所:地域福祉センター

▶講師:鎌田 晴之 氏(有限会社真逆工房 福祉住環境コーディネーター)

▶参加費:無料

▶申込:不要

☎原村社会福祉協議会
☎79-7228

市民公開講演会

諏訪赤十字病院では、市民公開講演会を開催します。(入場無料)

▶日時:11月18日(日)午後2時～午後3時40分(開場:午後1時30分)

▶場所:諏訪市総合福祉センター 湯小路いきいき元気館 3階 交流ひろば

▶テーマ:最新の脳卒中治療「脳力テーテル治療」

▶座長:第一脳神経外科部長 柿澤 幸成

▶講師:神経内科部長 安出 卓司、脳卒中センター長 兼 第二脳神経外科部長 和田 直道、脳神経外科医師 内山 俊哉

☎諏訪赤十字病院 企画・広報係
☎52-6111

八ヶ岳美術館展覧会

第7回あなたが選ぶ信州の裂織展
「ぼろ織織り」としてこの地域で昔から親しまれてきた裂織の全国公募展。バッグ、コート、タペストリーなど様々な作品が並びます。あなたの一票で大賞が決まります。投票期間は11月11日(日)までです。

▶会期:12月9日(日)まで

▶授賞式:11月23日(金)
※投票結果によって決まった大賞と審査員特別賞を発表します。

野中ひろみ作品展—森に住みながら—
伝統的な裂織に綴織の技法を加えた「つづれ裂織」で芸術としての裂織を追求してきた野中ひろみの作品展。近作を中心に約30点を展示します。

▶会期:12月9日(日)まで

☎八ヶ岳美術館
☎74-2701(直通)



親御さんと考える 婚活時代

婚活de八ヶ岳推進委員会から最近の婚活事情やノウハウをお聞きし、これからの婚活を親御さんと共に考えます。(参加無料)

▶日時:12月8日(土)午後1時～午後3時(開場:午後0時30分)

▶場所:生涯学習センターこぶちざわ 2階 研修室

▶対象:婚活に興味を持つ親御さん

▶申込締切:12月3日(月)

☎総務課 企画振興係
☎79-7922(直通)



TEL 70-1500 | 開館：火～日曜日、午前10時～午後6時15分
www.libnet-suwa.gr.jp | 休館：毎週月曜日、国民の祝日、11/30

だより 図書館

Library Information



図書館からのお知らせ

- ボランティアグループ「絵本を楽しむ会」によるおはなし会
日時/11月17日(土)午前10時30分～ 内容/紙芝居・絵本の読み聞かせなど
- 諏訪地域公共図書館情報ネットワーク「すわズラー」をご利用ください
ご自宅のパソコンから、諏訪地域6市町村の図書館資料検索・予約(要登録)ができます。
(https://www.libnet-suwa.gr.jp)

新着図書

※紹介本表紙掲載については、出版社の許諾済みです。

ことごとこーこ
阿川佐和子(KADOKAWA)
結婚10年目に離婚し、実家に戻った香子。フードコーディネーターとしての新たな人生を歩み出した矢先、母・琴子に認知症の症状が…。笑いと希望の介護小説。

ある男
平野啓一郎(文藝春秋)
彼女の夫は大祐ではなかった。夫であったはずの男は、まったく違う人物であった。平成の終わりに世に問う、衝撃の長編小説。

“ふがない自分”と生きる
渡辺和子(金の星社)
人々に生きる勇気と希望を与え続けたシスター・渡辺和子が、その心の世界を語る。ふっと心が軽くなる、愛と示唆に満ちた言葉が満載。

親に作って届けたい、つくりおき
林幸子(大和書房)
作る人は無理なく!食べる人は気兼ねなく!20年にわたり老いた親、義母に料理を届けている著者の愛情と工夫の集大成。高齢者が食べやすいつくりおきレシピを紹介。

ぼくたちのやま
谷内こうた 絵と文(至光社)
雪景色から、だんだん雪が消えてゆく。枯れ木が緑に変わって、夏がくると青い空が見える。山がすっかり色づき、お祭りの音が聞こえて…。春夏秋冬、季節の移ろいととも装いを変えていく山の姿を美しく描いた絵本。

わたしたちだけのときは
デヴィッド・アキツグ・ロウ・トウ文 ジョージ・ワグネル 横山和江訳(岩波書店)
おばあちゃんは子どもの頃、学校で自分の言葉を話せなかった。どうしてなの?おばあちゃん、孫娘の素朴な問いに答える形で、カナダの先住民への同化政策の歴史と、子どもたちのいじらしい抵抗を描く。

星空のイルミネーション2018

～星降る村の灯りと光～

11月17日(土)～12月25日(火) 午後5時～午後10時

- 場所：第1ペンションビレッジ入口周辺(八ヶ岳美術館前)
- 駐車場：八ヶ岳美術館駐車場をご利用ください

点灯式 11月17日(土)
午後4時30分～ 星空市 受付開始
午後5時45分～ 点灯イベント
午後6時～ 点灯(カウントダウン)
午後7時30分～ 閉会

星空市で使える金券を配布します!

抽選会もあります!

週末イベント
11月24日(土) 星空のステージ(午後6時～午後8時) ファイヤーショー、弾き語り等
12月15日(土) 星空ナイト(午後7時30分～) 小径を歩いて星空観察!(参加費500円、要予約)

両日とも星空市を開催!(午後6時～午後8時)



問 原村観光連盟 ☎79-7072

おらが村の足跡 43

～祝 長野県宝指定! その2～

先月号に引き続き、今回も長野県宝の指定を受けた縄文土器の一つをご紹介します。

この土器は菅沼沢区に所在する大石遺跡から出土したもので、縄文時代中期中頃に作られました。土器の縁には4つの突起がついており、ある生き物を表しているようです。

外側を向いた三角形の突起は、まるで上体を上げて鎌首をもたげているかのような姿の蛇を表現しているように見えます。その下の丸い模様はとぐろを表現しているのかもしれませんが。

蛇は冬眠をして冬を越し、脱皮を繰り返すことや、多産であることから強い生命力を象徴する説や男性を抽象

化して表したものといた説があります。

縄文人は生命力のある蛇を縄文土器に描くことで子孫繁栄や豊穡を願っていたのでしょうか。

今回紹介した縄文土器は役場1階の村民ホールに展示してありますので、役場へお越しの際は、ぜひご覧ください。

また県宝に指定された土器のうち12点は、八ヶ岳美術館で縄文人が意識した数にスポットをあてたミニ企画展(11月25日まで開催中)や、常設展で展示しています。



大石遺跡出土 深鉢土器

佐藤 詩音

問 教育課 文化財係 ☎79-7930(直通)

原村 地域おこし協力隊 活動報告のコーナー

みなさん、こんにちは!
このコーナーでは、地域おこし協力隊の活動報告を行います。よろしくお願いします。

10月6日から11月4日まで原村図書館で平岡幸恵の写真展「Winter Water Light」を開催させていただきました。

原村へ移住してから撮りためた写真の中から、色味や空気感、雫や雪・氷・霧・霜などの水の持つ様々な表情、光の射し込む角度などが大好きな冬のものを集めて展示しました。

写真の多くは、パッと見ただけでは原村で撮ったのかどうかよ

くわからないようなものです。しかし、紛れもなく原村の一側面であり、視点を変えたものの見方を提示できれば面白いというのが今回の狙いでした。

冬という飾りを削ぎ落とした、一見すると殺風景な季節の中で見えてくる、密やかな美しいものたちの姿が見る人に伝わったのなら嬉しい限りです。

足をお運びいただいた皆様、誠にありがとうございました。





おめでとう! ~第86回原村誕生会~

10月3日、地域福祉センターで、第86回誕生会が開催され、平成29年10月1日から平成30年4月1日までに生まれたお子さん31名(男22名女9名)が出席しました。

五味村長は「原村で子育てをしていただき感謝します。村では子育て支援策として組織改変や子育て支援センターの検討など行っているところです。子育ての不安を解消いただくよう民生児童委員はじめ職員がバックアップいたしますので気軽に相談ください」とあいさつした後、ファーストブックと歯ブラシの記念品をお子さん一人ひとりに手渡しました。



交流を深める~プケコへ生徒ホームステイ~

9月23日、ニュージーランドプケコへからインターメディアートスクールの生徒がホームステイに訪れ、ウェルカムセレモニー・パーティが開かれました。

セレモニーでは、自己紹介が行われたほか、プケコへの生徒を代表してアサヒ・スミスさんが「仲良くなってホームステイを楽しみたい」とあいさつしました。

パーティでは、歌やダンスを披露したり、日本食の試食をしてもらったりしながら交流を深めました。

ホームステイ中には、郷土館で竹トンボ作りや機織りを体験したり、小・中学校で過ごしたりしながら、日本の文化を体験しました。



制度の今後について答申



老人医療費特別給付金制度は平成26年度から支給額が1億円を超え、支給額の削減のため平成28年度から支給開始年齢の引き上げを始めました。

村では、支給額を7千万円程度にしたいため、原村医療費特別給付金のあり方検討委員会へ制度の改正を含めた今後の方向付けについて諮問を行っていました。

9月28日、諮問に対して委員会より答申がありました。

答申は、給付開始年齢の引き上げ途中であるため、給付割合の変更については特例措置の終了する2024年から検討していくこと、ただし、それまでにできることとして、①県外医療機関分は対象外とする②申請書の提出期限を1年から3か月程度に変更する③診療同一月の申請回数を1回のみとする④村税等の滞納者には給付しない⑤村外からの住所地特例者は対象外とする⑥居住要件を設ける などの見直しを早急に行うこと、また、付帯意見として病気にならないための健康維持施策を充実してほしいという内容です。

村では、答申の内容を元に今後の制度のあり方について検討していきます。

元気いっぱい! ~こひつじ幼稚園 運動会~

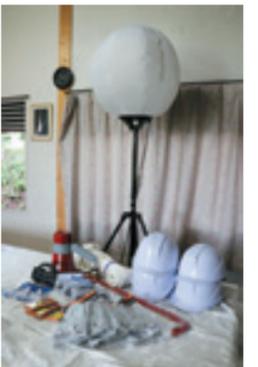
9月29日、こひつじ幼稚園で運動会が行われました。

天気はあいにくの雨で、プログラムを短縮して競技が行われました。雨の中でも園児らは元気な声をあげながら園庭を駆け回り、応援にきた保護者へ元気いっぱいの姿を見せました。



災害に備える~防災用品の整備~

原山自主防災会では、宝くじの社会貢献広報事業の一環として実施している(公財)長野県市町村振興協会が行う「地域活動助成事業(地域防災組織育成事業)」を活用し、防災時に住民が初期活動を行えるよう、バルーン型投光器、ボール、救助ロープ、防滴メガホンなど、防災時対応備品を整備しました。



原山自治会長の村田初穂さんは「今まで防災用品はほとんどなかった。これで災害の初動対応ができる」と話し、「住民の防災意識や地域防災力を高めることで安心して過ごせる地域にしていきたい」と今後について語りました。

今後、自治会内で防災に関する講演会を開催し、今回そろえた用品で具体的に何ができるか自治会全体で勉強していくそうです。

夢の大切さを学ぶ~夢の教室~



10月2日、原小学校5年生を対象に日本サッカー協会主催JFAこころのプロジェクト夢の教室が行われました。

子どもの心身の健全な成長に寄与することを目的に「夢を持つこと」、「努力すること」等の大切さを伝える活動で、今年は、陸上選手の大島めぐみさんを先生に授業が行われました。

はじめに体育館で体を動かすゲームを通して、友達と協力することの大切さを体験しました。その後、教室で先生が夢を叶えるまでの体験を元に「自信を持つこと」、「あきらめないこと」の大切さや、苦しい状況に陥っても「常に何ができるか考えること」の重要性を学びました。

教室の終わりには、児童が将来の夢を発表し、サッカー選手や自転車レーサー、薬剤師、水族館の飼育員になりたいと、様々な夢が語られました。

国体へ出場!

9月25日、弘沢区出身の野明美咲さんが第73回国民体育大会成年女子サッカー長野代表チームの一員として出場することを受け、順次さん(父)が五味村長へ出場を報告されました。

野明さんは小学生の時サッカーを始め、現在は帝京平成大学のサッカー一部で活躍されています。

大会では、1回戦で静岡県を敗り準々決勝へ進みました。準々決勝では三重県に残念ながら敗れました。



文化園30周年

9月24日、八ヶ岳自然文化園が今年で開園30周年を迎えたことから30周年記念イベントが行われました。

五味村長が「みなさん1日楽しんでください」と開催を宣言しイベントが始まりました。

イベントでは、くじ引きやスープの振舞い、ロケットの打ち上げ等が行われ、訪れた来場者を楽しませていました。特に子供たちは元気に園内を駆け回り、催しを満喫していました。



美しい村づくり講演会

10月6日、八ヶ岳自然文化園で美しい村づくり講演会が行われました。

講演の初めに五味村長は「講演をとおして村の課題に対する解決策を見出してほしい」とあいさつしました。

講演の第一部では「町民みんなで築いた ゴミゼロブランド」と題して、ゴミの削減について、第二部では「地域に眠る宝が売れるようになる仕組み」と題して、特産品を高く売買する仕組みをそれぞれ実例から学びました。





上水道当番指定店

11/12(月) - 11/18(日)	㈱山手工業	☎73-9323
11/19(月) - 11/25(日)	㈱篠原鉄工建設	☎79-2421
11/26(月) - 12/2(日)	㈱宮坂建設	☎79-2536
12/3(月) - 12/9(日)	共栄管工(株)	☎79-5254
12/10(月) - 12/16(日)	㈱キタハラ	☎72-7418

給水装置工事・修理は、施工された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。

今月の納税等

- ・国民健康保険税(普通徴収8期)
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収8期)
- ・上下水道使用料(9・10月分)
- ・介護保険料(普通徴収8期)

納期限・口座振替日 … **11月30日(金)**
問 住民財務課 税務係 ☎79-7923(直通)

施設のお休み

- 役場 ☎79-2111 土曜日、日曜日、祝日
 住民財務課窓口の時間延長(午後7時まで)
 11月20日・11月27日・12月4日・12月11日
- 地域福祉センター
 ☎79-7092 土曜日、日曜日、祝日
- 保健センターそよかぜ
 ☎75-0228 土曜日、日曜日、祝日
- 原村診療所
 ☎79-2716 土曜日、日曜日、祝日
- 中央公民館
 ☎79-7940 土曜日、日曜日、祝日
- 社会体育館
 ☎79-4922 火曜日
- 図書館
 ☎70-1500 月曜日、祝日、11/23、11/30
- 八ヶ岳美術館
 ☎74-2701 無休、12/10～14
- 八ヶ岳自然文化園
 ☎74-2681 火曜日、11/26
- もみの湯
 ☎74-2911 11/21

ごみの収集日と排出量

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	弘沢、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	役場駐車場	11月24日(土) ▶午前7:30～ 午前10:30
	各地区 指定箇所	12月13日(木)
粗大ごみ	南諏衛生センター 粗大ごみ受入日	11月18日(日) ▶午前9:00～正午
	弘沢、中新田	12月3日(月)
	大久保、柳沢、ハッ手	12月10日(月)
	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原	12月17日(月)
	判之木、上里、ペンション、原山、農場	1月7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。

ごみの排出量(4月～9月) 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	6,686,410	460,360	43,900	11,637,550	100.0
原村分	642,030	13,960	11,820	909,460	7.8

1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)
 3市町村全体 448g 原村 418g

問 建設水道課 環境係 ☎79-7933(直通)

レシピ162 **かぼちゃのチキングラタン**

材料(4人分)

- マカロニ 70g
- 鶏もも肉 1枚
- ブロッコリー 1/2株
- かぼちゃ 300g
- 玉ねぎ 1/2個
- しめじ 70g
- 牛乳 300cc
- とろけるチーズ 150g
- バター 15g
- 塩 小さじ2/3

ホワイトソースを作らず簡単にできます。
 保健福祉課 管理栄養士 野澤 愛子

作り方

- ①かぼちゃを600Wの電子レンジで約6分加熱し皮をむき、鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンでバターを熱し、鶏肉、玉ねぎ、しめじを入れて炒め、塩・コショウをふる(分量外)。
- ③7割程火をとおしたら、牛乳とかぼちゃを加えて中火で煮込む。
- ④かぼちゃが煮崩れとろみがついたら、茹でたマカロニとブロッコリーを加えて混ぜ合わせ、塩・コショウで調味する。
- ⑤耐熱皿に移してチーズをかけ、200度のオーブンで15分加熱する。チーズがこんがり焼けたら完成。

健康カレンダー

検診・健診 会場 保健センター 受付 午後1:00～午後1:15

- 3歳児健診
11月16日(金) 対象:H27年10・11月生
- 2歳半歯科検診
11月20日(火) 対象:H28年3・4・5月生
- 乳児健診
11月27日(火) 対象:H30年1・4・7月生
- 2歳児歯科検診
12月4日(火) 対象:H28年9・10・11月生

相談

- 2か月児相談
11月28日(水) 受付:午後1:00～午後1:15
- 育児相談
12月11日(火) 受付:午前9:30～午前11:00
- 精神保健相談(要予約)
12月11日(火)

教室・学級

- 母乳学級(要予約)
11月28日(水) 対象:希望者 受付:午後1:50～
- 離乳食教室(11・12か月コース)
12月6日(木) 対象:H29年12月、H30年1月生
受付:午前9:45～午前10:00

予防接種

- BCG
12月5日(水) 対象:生後5か月～1歳の誕生日前日
- 水痘
12月7日(金) 対象:生後12か月～3歳の誕生日前日
- 四種混合
12月13日(木) 対象:生後3か月～7歳半に至るまで

みどりの健康館 ～11/12から11/18は「全国糖尿病週間」～

血液中にブドウ糖が慢性的にたまった状態を糖尿病といいます。糖尿病が怖いのは、糖尿病自体での死亡は少なくても、合併症による死亡が多いことです。ところが血糖が高いだけではしばらくの間、自覚症状が出ません。そのためか、糖尿病が深刻な病気であることはあまり理解されていません。平成24年の国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると約2,050万人と推計されています。一方、糖尿病で現在治療を受けている人は約62%です。つまり、糖尿病である危険性を持ちながら治療を受けずに放置している人が多いのです。このため、生活習慣を見直せば切り抜けられる段階を

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②④週 安藤親男	第①週 井上憲昭 第②③④週 遠藤誠子 第②④⑤週 安藤公二	安藤公二 小澤廣記
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 健康相談 (担当 看護師)	第①午後2～3時 漢方外来 長坂和彦 安藤公二

- 休診/土・日曜日、祝日
- 木曜日午前は担当医が変更となる場合があります。
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
11月18日(日)	尖石診療所 ☎71-6211	こぶし薬局 ☎71-6202
11月23日(金)	上原内科小児科医院 ☎72-2636	笠原薬局 ☎72-2028
11月25日(日)	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	矢崎薬局 ☎73-6868
12月2日(日)	矢嶋内科医院 ☎72-2048	のぞみ薬局 ☎73-7680
12月9日(日)	塚田医院 ☎72-9898	本町西薬局 ☎82-3660

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。