



ガーリックチキン 880円



信州太郎ポーク
生姜焼き定食 1,100円



信州太郎ポーク ピカタ 1,100円



原村野菜 カレーライス 880円



オムライス 800円



天ぷらそば 1,100円



山賊焼き定食 1,100円



焼き魚定食 880円



ざるうどん 660円



信州太郎ポーク とんかつ 1,100円

ランチ営業始めました ～原村レストハウス 縦の木荘～

宿泊を使用しない方でも、原村の食材を使った料理がお楽しみいただけるようになりました。

▼営業時間

午前11時30分～午後2時
(ラストオーダー午後1時30分)

▼注文方法

フロントにて、食券をお買い求めください。

▼メニュー

平日には、約10種類のランチメニューからお選びいただけます。

土日祝日には、 HALFビュッフェがお楽しみいただけます。

▼その他

各種宴会も承っております。
予約・送迎・料理内容・予算など、ご相談ください。



こんなところに足湯

多目的スペースには、八ヶ岳温泉を気軽にお楽しみいただけるテラス足湯が設置されています。

ランチや宴会など、施設近郊にお立ち寄りの際にはぜひご利用ください。

▶利用料:無料

▶タオル:貸し出しはございません。お持ちいただくか、フロントにて購入してください。



支配人 小林 小百合

1月に就任してから、レストラン・厨房・ホール・従業員の確保など大きなことから小さなことまで決定する過程が大変でした。

無事にオープンを迎えてからは、多くの方にご利用いただけるよう試行錯誤を重ねております。施設はもちろん、料理にも力を入れています。注文を受けてから調理を開始する・ドレッシングやソースを手作りしている・毎月メニューの見直しをしているなど料理長の思い入れがあります。5月の連休中には、多くのお客様にご利用いただきありがとうございました。

従業員一同、皆さまのお越しをお待ちしております。

問 原村レストハウス 縦の木荘

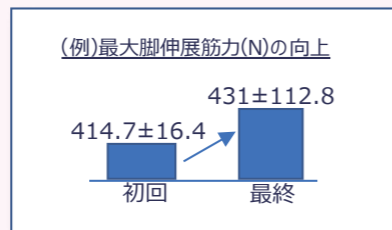
☎ 74.2311

どんな効果があるの？

2018年度の実績状況

参加者80名 活動量データ登録者数52名

昨年度は、男女とも筋力増加の結果が出ています。



筋力UP!

やってみよう! タグフィットネス ～生活習慣病の予防・健康寿命の延伸～

2018年度から松本大学と協定を結び、同大学が開発した運動促進プログラム「タグフィットネス」を行っています。体力をつけたい方、体重を減らしたい方、健康促進に興味がある方が気軽に参加できる健康促進プログラムです。

村と松本大学が全面的にサポートしますので、ふるってご参加ください。

※参加には、申込みが必要です。

申・問 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926 (直通)

日程

2019年度 スケジュール表			
日付	曜日	時間	活動内容
6月27日	木	17:00 ~ 20:00	体力測定 (初回)
6月28日	金	9:00 ~ 12:00	体力測定 (初回)
9月11日	水	13:30 ~ 14:30	栄養講座
10月16日	水	17:00 ~ 20:00	体力測定 (中間)
10月17日	木	9:00 ~ 12:00	体力測定 (中間)
11月5日	火	13:30 ~ 15:00	運動講座
3月16日	月	17:00 ~ 20:00	体力測定 (最終)
3月17日	火	9:00 ~ 12:00	体力測定 (最終)

※今年度はさらに運動指導、栄養指導の回数を増やす予定です。

参加資格

▶対象者: 村内在住者 (30~70歳) ※運動制限のある方は対象外です。

▶定員: 前年から引き続きの方含め100名程度

※前年から引き続き参加予定の方は、再申込の必要はありません。

▶参加費: 1,000円

▶申込期限: 6月27日 (木)

申込後の流れ



さあ始めよう、健康づくり!

タグフィットネスとは?

役場と保健センターに設置してある専用端末に活動量計をかざすと、自分に見合った運動が出来ているかをパソコンやスマートフォンから見るすることができます。1週間、1ヶ月ごとなど様々な単位で現状を確認することができたり、他の参加者 (番号で登録) との比較やランキングを見ることができます。また、活動データを記録することで健康管理や健康指導に役立てることができます。

どんなことをするの?

測定会で、筋力・体力測定を行います。

▶測定内容・・・身長、体重、体脂肪率、筋肉量、腹囲、血圧、基礎代謝量、推定骨量、筋力、柔軟性、持久性体力

測定した自身のデータと活動量の目標を活動量計へ登録し、持ち歩きます。

▶測定したデータをもとに、その人に合った適切な運動法や食事法の内容など個別に指導します。普段の生活の中で、指導された運動法や食事法を意識するとともに1日の歩数や活動量計の記録を確認しながら生活を送ります。



▶活動量計: パーソナルデータ (年齢・性別・体力など) を登録することで、一人ひとりの体力に応じた結果が算出されます。そのため、より正確な消費カロリーやアクティブ歩数 (効果的な運動強度で歩いた歩数) を測定できます。その他にも、下記項目が測定できるため自分に見合った運動ができていくかを知ることができます。

▶測定項目: 歩数、アクティブ歩数、総消費カロリー、歩行距離、身体活動量、アクティブ時間、活動時間、メッツヒストグラム (活動量を表す単位)

第23回 はらむら としょかんまつり

問い合わせ先 図書館 番70-1500

6月29日(土)、30日(日)の2日間、はらむら としょかんまつりを開催します。
楽しさ盛りだくさんです。お友達やご家族のみなさんでお出かけください!

おはなし会

午前10時30分～正午
場所:2階大会議室
○「カントリーマアム」
○「みちくさ」
紙芝居
○子どもボランティア「のこのこ」
大型えほんなど



29日(土)

消防車を作ろう

午後1時30分～午後3時
場所:2階大会議室
講師 阿部嘉明さん



クラフトをはさみやのり等を使っての制作です。
※申込みが必要です。(定員15名)
6月25日(火)までにお申し込みください。

29日(土)

人形劇

午前11時～正午

場所:2階大会議室
演題:「こぶじいさん・うさぎときつね」
劇団:【赤とんぼ】



劇団 赤とんぼは「テレビの中で育っている子どもたちに生の舞台の良さを体で感じてほしい、その土台を作ろう。家族みんなで一緒に舞台を観て話ができれば」と活動を続けて今年で40年になります。

30日(日)

講演会

午後2時～午後3時半

場所:2階大会議室
講師:伊藤理佐さん
演題:「ステキな母ちゃん ほっ!」
伊藤理佐さんふるさとトーク



原村出身の漫画家で、代表作「ハチの子リサちゃん」や「おかあさんの扉」などがあり、デビュー30周年を迎えて育児と絵本とマンガについて理佐さんの恩師でもある伊藤悦弥さんとの対談です。

30日(日)

ブックコート体験

両日ともに開催 午後3時30分～午後4時30分
場所:1階児童コーナー
材料費:50円/冊
申込み:当日、本をご持参のうえ、カウンターに直接お申し込みください。

両日

古本・古雑誌、おわけします

両日ともに開催 午前10時～午後5時
場所:2階廊下・小会議室にて
古い図書、雑誌を無料で差し上げます。
※ご自由にお持ち帰りください。

両日

原村診療所に医師派遣

まつもと なつみ

松本夏実先生が、4月から診療にあたっています

平成23年に、原村国民健康保険直営診療所(原村診療所)と諏訪中央病院は「医師派遣に関する契約」を締結し、昨年までに6人の医師が派遣されました。松本先生は9月までの半年間安藤公二先生と2人体制で診療にあたります。



諏訪中央病院 内科医師

まつもと なつみ

松本 夏実 先生

原村のみなさま、初めまして。このたび原村診療所で勤務させていただくこととなりました。松本夏実(まつもと なつみ)と申します。私はこの春で医師として働き始めて3年目となります。昨年までの2年間は諏訪中央病院にて初期研修医として勤務しておりましたので、中央病院でお目にかかった方もいらっしゃるかもしれません。この春からは家庭医療・総合診療を学ぶべく、病院を飛び出して、原村診療所の安藤公二先生

生のもとで勤務させていただくこととなりました。よろしくお願いたします。私の出身は、映画『翔んで埼玉』で最近話題となった埼玉県です。大学進学を機に北海道へ移り、札幌で6年間の大学生活を過ごしました。大学時代に北海道内のへき地の病院で1ヶ月間の研修をしたことがきっかけで地域医療を志し、地域に根ざした医療に力を入れている病院で医師としてのスタートを切りたいと考え、2年前に諏訪中央病院へ赴任いたしました。赴任

直後に先輩医師とともに原村の飲食店へ向かう道すがら、雲ひとつない青空をバックにまだ少し雪を冠した八ヶ岳がそびえる景色を見て、そのあまりの美しさに言葉を失ったことを今でもはっきりと覚えています。その後、星空の映画祭やクラフト市など、イベントのたびに原村へ足を運び、四季折々の原村の魅力を感じするうちにこの村が大好きになりました。このたび、大好きな原村で診療を行う機会をいただくことができ、とても光栄に思っております。私は『地域に暮らす人々の健康と生活を守り、支えることのできる医師』を目指しています。体調不良の時だけでなく、健康や生活のことでお困りの際にも、どうぞお気軽に診療所へいらしてください。まだまだ駆け出しの医師ですのでご迷惑をおかけすることも多々あるかと存じますが、みなさまがこの魅力溢れる地で安心して暮らし続けるためのお手伝いができれば、一生懸命診療させていただきます。みなさまと、原村全体をより元気にできるよう精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします!

下水道使用料の改定について

問 建設水道課 上下水道係 ☎79・7943(直通)

令和元年10月1日

から下水道使用料が改定されます。

今回の改定では、基本料金が1㎡あたり6.5円、超過使用料1㎡あたり9円の値上げとなり、改定率は約4%となります。令和元年9月30日以前から下水道を使用されている一般的なご家庭では、11月・12月使用分となる令和2年1月の請求分から適用となります。現行料金と改定後料金の差については、9ページの表をご参照ください。

経緯について

公共下水道は、快適な暮らしや良好な水環境を保つために下水道を利用している住民の方の下水道使用料などによって運営されています。今回の料金改定では、諏訪湖流域下水道豊田終末処理場の収支バランスが崩れたことを理由に諏訪流域下水道を理由に諏訪流域下水道維持管理負担金が1㎡あたり3円増額されたことに加え、今後の下水道管などの施設更新や耐震化に向けた財源確保のため、下水道使用料を値上げさ

使用料の額について

一般的なご家庭では、1月分について、下の表により算定した汚水排水使用料に100分の110を乗じて得た額とします。この場合、1円未満の端数が生じたときには、その端数金額を切り捨てるものとします。ただし、その他村長が認めた者については別に定めることとします。

今後も重要なライフラインとなり、衛生的な生活環境を支える下水道の維持管理を行うとともに、経費の抑制を図って経営を安定させることに努めます。ご使用している住民の皆さまにはご負担をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

下水道使用料 早見表

※消費税10%込みの金額となります。

	現行	改定後
20㎡まで	3,585円	3,795円
25㎡	4,519円	4,796円
30㎡	5,454円	5,797円
35㎡	6,388円	6,798円
40㎡	7,322円	7,799円
50㎡	9,374円	9,988円
60㎡	11,426円	12,177円
70㎡	13,538円	14,421円
80㎡	15,638円	16,665円
90㎡	17,798円	18,964円
100㎡	19,958円	21,263円

改定 汚水排水使用料 料金表

令和元年10月1日より適用

1ヶ月	基本使用料		超過使用料 (1㎡につき)						
	使用水量 10㎡まで	料金 1,725円	10㎡ を超え 20㎡まで	20㎡ を超え 30㎡まで	30㎡ を超え 40㎡まで	40㎡ を超え 50㎡まで	50㎡ を超え 100㎡まで	100㎡ を超え 300㎡まで	300㎡超
一般料金			182円	199円	204円	209円	215円	229円	234円

2ヶ月

2ヶ月	基本使用料		超過使用料 (1㎡につき)						
	使用水量 20㎡まで	料金 3,450円	20㎡ を超え 40㎡まで	40㎡ を超え 60㎡まで	60㎡ を超え 80㎡まで	80㎡ を超え 100㎡まで	100㎡ を超え 200㎡まで	200㎡ を超え 600㎡まで	600㎡超
一般料金			182円	199円	204円	209円	215円	229円	234円

※算定した使用料の合計額に消費税分の100分の110を乗じて得た額とする。

改定料金の請求時期について

10月分の使用料を含む11月請求分は、現行の下水道

せていただくことになりました。改定に向けた検討の結果、下水道審議会へ諮問を行い、慎重なご審議をいただいたうえで平成31年3月に答申を受け、これを受け、平成31年3月議会に原村下水道条例の一部を改訂する条例案を上程し、可決されました。

道料金が適用となりません。新築や転居などで10月1日以降からご使用を開始した場合については、最初の請求から改定料金が適用されています。また、5月に基本料金(平成31年4月から令和2年3月分)をご請求させていただいた別荘については、令和2年5月請求分からの適用になります。※今回の料金改定は、下水道使用料のみとなり、水道料金に変更はありません。

●有機栽培産地確立事業

高原野菜を主体に有機栽培を促進するため、村内で生産されたバラ推肥購入代金及び運搬・散布費の一部を補助します。

- ▶対象資材：推肥・運搬・散布費（推肥購入に併せて運搬・散布を依頼した場合のみ対象）
- ▶補助率：購入費等の25%以内
- ▶申請方法：交付申請書を農政係へ提出してください。実績報告書に領収書が必要になります。
※JA原村営農センター資材で購入した場合は、JAが取りまとめて申請手続きを行います。

〈昨年度から内容が変更または廃止となった補助事業〉

●野菜花卉作期拡大事業 **【変更内容】補助率を10%引き下げました。**

高冷地における野菜花卉の栽培は降霜及び低温障害により出荷時期が限定されてしまうため、パイハウス・被覆材等の導入を進め購入費の一部補助をし、作期の拡大を図ります。

- ▶対象資材：ビニールハウス・被覆材
- ▶補助率：1平方メートル当り4,000円を上限に購入費の10%以内 **【平成30年度までは20%以内】**
- ▶申請方法：交付申請書を農政係へ提出してください。実績報告書に領収書が必要になります。
※JA原村営農センター資材で購入した場合は、JAが取りまとめて申請手続きを行います。

●農業後継者育成事業 **【変更内容】対象の要件および申請方法が変更となりました。**

農家の担い手確保を目的に、次の要件全てに該当する農業後継者に補助金を交付します。

- ▶対象となる方：(1) 村内に住所を有し、村内で農業を行う農業後継者が、農業経営者に代わって認定農業者となり、認定農業者になってから5年以上農業経営を続ける意志のある方。
(2) 認定農業者となった日における年齢が50歳未満で、認定されてから2年以内に交付申請書を提出した方。

- ▶補助金額：20万円(1回のみ)
- ▶申請方法：交付申請書(農業経営改善計画認定申請書の写し・農業経営改善計画認定書の写し・必要に応じて各種証明書等)を農政係へ提出してください。

●高温障害対策事業 **平成30年度で廃止となりました。**

- ▶対象資材：遮光シート等

令和元年度 農政補助事業

農業振興を図ることを目的に、次の事業に対して予算の範囲内で補助金を交付します。

問 農林課 農政係 ☎79-7931 (直通)

●有害鳥獣被害防止事業

農作物の有害鳥獣被害を未然に防止するために防護柵等を設置した農業者に対して、経費の一部を補助します。

- ▶対象資材：防護柵、防護ネットなど
- ▶補助率：購入費の30%以内
- ▶申請方法：交付申請書を農政係へ提出してください。実績報告書に領収書が必要になります。
※JA原村営農センター資材で購入した場合は、JAが取りまとめて申請手続きを行います。

●農地流動化補助事業

村内の農地の流動化を促進し、担い手の育成・遊休荒廃農地の減少を図り、地域農業の振興を担っていく体制を確立するため、農地の借り手農家などに対し補助金を交付します。

- ▶補助率：借受農地面積10a当り3,000円
- ▶申請方法：対象者に交付申請書を郵送します。担当地区の農業委員または推進委員の確認を受け、農業委員会へ提出してください。

●農業経営基盤強化資金利子助成事業

(株)日本政策金融公庫から農業経営基盤強化資金の融資を受けて、経営の規模拡大や効率化を図ろうとする認定農業者の借入金利負担を軽減するため、資金融資を受けた認定農業者に対して利子助成金を交付します。

- ▶補助率：各期間ごとの融資平均残高に係る利子の条例で定める率
- ▶申請方法：金融機関または農政係にご相談ください。

●農業近代化資金融資利子補給事業

農業者などの農業経営の近代化を推進するのに必要な生産施設等の整備拡充をはかるため、特定の金融機関が融資を行った場合において予算の範囲内で利子補給金を交付します。

- ▶補助率：融資に係る利子の1%以内
- ▶申請方法：金融機関または農政係にご相談ください。