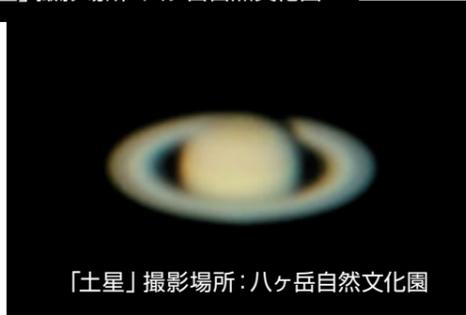


「火星」撮影場所：八ヶ岳自然文化園



「土星」撮影場所：八ヶ岳自然文化園

星が綺麗に観測できる条件

- ①空が暗い
 - ・人工の光が少ないこと
(ネオンサイン・ビルや建物の明り・ライトアップ看板・サーチライト・街灯・自動販売機など)
 - ・大都市や市街地から離れていること
- ②空気が澄んでいる
 - ・標高が高いこと
 - ・大気汚染物質が少ないこと
(自動車・工場の排気ガス、PM2.5など)
 - ・湿度が低い(夏よりも冬のほうが透明度が高い)
(水蒸気は、空気の透明度を左右する)
- ③見晴らしがよい
 - ・ビルや険しい山など、さえぎる物が少ないこと

星空観望会スケジュール

9月28日(土)	夏から秋の星座を見よう!	○場所 八ヶ岳自然文化園 ○費用 小学生以上1人500円 ○時間 午後8時～午後9時30分 (受付:午後7時45分～) ○内容 プラネタリウムを見た後、屋外で星を見ながら説明を聞きます ※悪天候の場合はプラネタリウム投影のみ(予定) ○その他 予約不要 高校生未満の方は、保護者の同伴が必要です
10月26日(土)	秋の星座を見よう!	
11月23日(土)		
12月14日(土)	冬の星座と月のクレーターを見よう!	

最後に
 ここにあるのが当たり前だと感じていた星空ですが、原村は星を見る環境としてとても恵まれているということが分かりました。
 星空観望会では、望遠鏡で天体を眺めたり夜空を見上げながら中々スタッフの説明を聞くことが出来ます。もちろん、プラネタリウムで季節の星空紹介も学べるので本物の星座も見つけやすくなります。
 恵まれた環境で生活しているからこそ、一歩足を踏み出して天体観察に出かけてみてはいかがでしょうか。



「星空観望会の様子」撮影場所：八ヶ岳自然文化園

問 八ヶ岳自然文化園 ☎74-2681



星降る里 原村の魅力

「天の川」
 撮影場所：八ヶ岳自然文化園 撮影者：加藤泰三氏



茶木 恵子 さん

最初に、「原村は、星空観察に向いている」と、茶木さんは話してくれました。
 大阪から参加された茶木さんは「ちゃっきり」という愛称で「どこも達にも星を観せる会」「JAAA(日本天文愛好者連絡会)」などの活動をされています。サマーホリデー in 原村星まつりでは「ちゃっきり」さんの愛機紹介コーナーリポートが行われました。
 茶木さんは、原村の魅力について

「望遠鏡が無くても星や宇宙の素晴らしさを感じることが出来ます。都会は、ビルで視野が狭かったり、光の洪水状態で夜空が白いため、数えられる程度の星しか見ることができません。」
 原村は、人工の光が少ない上、標高が高いため空気も澄んでいて見えやすいほどの星を見ることが出来ます。また、自然文化園のように、星空をゆっくり安全に見られる環境があることも魅力です。
 原村は高原で、畑が多くて空が広いです。さえぎるものが少ない事は、星見には最高です。全天を横断する天の川など他では中々見られるものではありません」と話してくれました。

原村は、星が綺麗に見える場所、そして、小惑星の名前になった自治体として全国の天文ファンが集まります。八ヶ岳自然文化園には、プラネタリウムが整備されており、1年間に数回星空の観望会も開催されています。8月2日(金)〜4日(日)には、サマーホリデー in 原村星まつりが開催され、県内外から多くの人が訪れました。
 今月号では「星」をテーマに、原村の魅力をお伝えします。

10月から 原村国保直営診療所は 新体制になります

原村国保直営診療所は、昭和23年に内科・外科・小児科・入院9床の施設として開設されました。昭和36年に全面改築し歯科を併設、昭和55年には新築され、老人憩の家、保健センターを併設し当時としては近代的な医療機器を備えるようになりました。平成6年に原村地域福祉センターが建設され、診療所は移転。保健福祉課や社会福祉協議会とともに、「幸せの森」という愛称で『保健医療福祉ワンストップサービス』の形態へと進歩しました。安藤診療所長は記録にある限り11代目以上の所長です。医師が確保できない苦しい時代もありましたが、70年以上にわたり住民の健康への願いに応えてきました。

退任挨拶

安藤公二

(平成18年4月〜令和元年10月
原村国保直営診療所長)

皆さまの温かい眼差しのおかげで、これまで13年余りの間、所長として務めることができました。お一人おひとりの、人生のものがたりに触れる日々、私は一生忘れられることはありません。本当にありがとうございました。振り返りますと、私が諏訪中央病院で地域医療を学びながら、原村診療所で勤務したいという思いがつのり、そのことを相談し、こころよく送り出してくれたのが濱口実院長でした。この10月に引き継いで頂くことになり、貴重な縁を感じています。これからは、複数の医師がチームとなって原村診療所を担って欲しいと思います。住民

就任挨拶

濱口 實 (はまぐち みる)
(新原村国保直営診療所長)

皆さんこんにちは。10月より原村診療所に勤務する濱口実です。長く所長をやってこられた安藤公二先生が退任されることになりました。色々話し合った結果、諏訪中

央病院、リバーサイドクリニック、そして富士見高原病院の協力を得て、私を中心とした医師グループで原村診療所をやっていくことになりました。私は長野県の国保診療施設の責任者としており、長野県の地域医療を守っていくには、医師グループが複数の診療所を診ていく「グループ診療」が必要だと考えています。若い医師達も押しつけられることなく楽しく学び働けるようになれば集まってくれると思います。

診療所は健康相談の場所として、人の健康だけでなく地域の健康も相談できる場所にしたいと考えています。

私自身、家族で原村に住んでもう24年になります。子供たちも原村が故郷だと思っています。このすばらしい環境を守っていくためにも、何らかの力になればと考えています。よろしくお願ひします。

医師紹介

(前列右から)

安藤公二 退任

濱口 實 原村国保直営診療所長
諏訪中央病院 (保健医療福祉管理者 外科)

(後列右から)

奥 知久 日本プライマリ・ケア連合学会 家庭医療専門医・指導医
(諏訪中央病院平成22年〜平成31年3月勤務)

松本夏美 諏訪中央病院 (総合診療専攻医)

渡辺慶介 諏訪中央病院 (神経内科医長)

上原悠也 諏訪中央病院 (外科医長)
(日本プライマリ・ケア連合学会 認定医)

長坂和彦 諏訪中央病院 (東洋医学科部長)
平成6年〜令和元年9月勤務
25年間漢方外来を担当

(上から)

安藤親男 リバーサイドクリニック所長
(日本プライマリ・ケア連合学会 認定医・指導医)

遠藤誠子 富士見高原医療福祉センター (内科)

五藤雅人 リバーサイドクリニック
(日本プライマリ・ケア連合学会 家庭医療専門医)

10月1日(火)から 担当医が変わります

区分	月	火	水	木	金
午前 受付 8:30~ 11:30 診療 9:00~	濱口 實 安藤親男	安藤親男	渡辺慶介	遠藤誠子	濱口 實 松本夏美
午後 受付 1:30~ 4:45 診療 2:00~	濱口 實	休診	濱口 實	第①③⑤週 奥 知久 第②④週 五藤雅人	濱口 實 上原悠也

※午後の休診が火曜日に替わります。

※漢方外来は9月6日で終了しました。

※9月30日(月)までの担当医は、18ページをご覧ください。
※10月は移行期間のため、担当医が変わる場合があります。

問 原村国保直営診療所
79-1716



■被保険者証の更新

国民健康保険加入者のみなさんが現在使用している被保険者証は、9月末日で有効期限が切れ、10月1日から新しい被保険者証を使用していただくこととなります。

また、高齢受給者証(若竹色)をお持ちの方は被保険者証とあわせて医療機関の窓口にご提示ください。

令和2年8月から70歳以上の被保険者に交付している高齢受給者証と被保険者証が一体化され1枚になります。

これに伴い、新しい被保険者証の有効期限が令和2年7月31日になります。

※古い被保険者証は裁断して破棄していただくか、役場1階保健福祉課医療給付係までお持ちください。

10月から新しい被保険者証で受診してください

有効期限:令和2年7月31日



今年の色は、「藤色」です
※退職者用は「黄色」です

■学の被保険者証

対象の方は申請をしてください。

○対象者
原村から住民票を移されている学生の方で、引き続き被保険者証が必要な方。

※今年4月以降に申請した方は不要です。

- 持ち物
- ①印かん
- ②被保険者証
- ③個人番号の確認できるもの(個人番号カード等)
- ④窓口に来られる方の本人確認書類(運転免許証等)
- ⑤在学証明書(学生証の写し可)

問 保健福祉課 医療給付係
79-17926 (直通)



健康スタイルアップ教室のご案内

家の中で簡単にできる運動を通して、運動習慣の定着と生活習慣病の予防、スタイルアップを目指します。
教室では、ピラティスの要素を取り入れた体にやさしい簡単な体操を行います。奮ってご参加ください。



昨年度の実施風景(ストレッチ指導)

こんな方におススメです

- ・スタイル(体型)を良くしたい
- ・健康的にダイエットしたい
- ・腰痛・肩こり
- ・ひざ痛を緩和したい
- ・血圧を安定させたい
- ・カラダの調子を良くしたい
- ・血糖値や中性脂肪など健診数値を改善したい



募集要項

- ・募集人数 先着30名
- ・参加資格 国保加入者で健康体力づくりに取り組みたい方
- ※現在療養中などで医師から運動を止められている方は参加できません
- ・申込方法 お電話にてお申込みください(平日午前8時30分～午後5時15分)
- ・時間 午後1時30分～午後3時(午後1時受付)
- ・場所 原村保健センター そよかぜ
- ・参加費用 無料
- ・持ち物 運動ができる服装、タオル、飲料水
ヨガマット(バスタオルでも可)

日程		講師
9月	26日(木)	【運動教室】 小林あかね先生 (NSCA認定パーソナルトレーナー・PFAピラティスコーチ) ※初回と最終日は、計測があります。早めにお越しください。
10月	7日(月)、24日(木)	
11月	5日(火) 特別講座 28日(木)	
12月	9日(月)、26日(木)	【11月5日特別講座】 根本賢一先生 松本大学教授
1月	6日(月)、23日(木)	
2月	3日(月)、27日(木)	

申 保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0228
問 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7925

医療費のお知らせ(医療費通知)について

■医療費通知

被保険者の皆様を受診状況を確認し、日ごとの健康管理に活かすことを目的としています。

また、医療に対する認識を深めることで医療費の増加が抑えられ国民健康保険財政の健全な運営が期待されます。

なお、医療費通知は、所得税確定申告の医療費控除の医療費明細書として使用することができます。

詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

■医療費通知の発送時期

発送時期については、下の表をご覧ください。

※申告手続きに間に合わない診療月(令和元年11月・12月診療分)は、別途領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、その明細書を申告書に添付していただく必要があります。

発送時期	診療月
令和元年9月発送(予定)	平成31年1・2・3・4月診療分及び令和元年5月診療分
令和2年2月発送(予定)	令和元年6・7・8・9・10月診療分

問 医療費控除について 諏訪税務署 ☎52-1390
医療費通知について 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926

後発医薬品(ジェネリック医薬品)利用差額通知について

■ジェネリック医薬品

先発医薬品(新薬)の特許が切れ、後に同一成分(効能・効果等)の医薬品と申請され、厚生労働省の認可のもとで製造・販売された新薬より安価な医薬品のことです。

個人の医療費負担軽減はもとより、国民医療費全体の負担を軽減できる医薬品です。

利用差額通知は、ジェネリック医薬品に切り替えることにより個人の医療費負担がどの程度軽減されるかを確認することができます。

ジェネリック医薬品を利用する場合、医師や薬剤師に相談しましょう。

また、原村役場1階医療給付係窓口にてジェネリックシールを配布していますのでジェネリック医薬品を希望する方は、被保険者証やお薬手帳に貼り付けてご利用ください。

■後発医薬品(ジェネリック医薬品)利用差額通知の発送時期

発送時期については、左の表をご覧ください。
※生活習慣病(高血圧症、糖尿病等)や慢性疾患等への効能を持つ医薬品を通知対象としています。

発送時期	対象月
令和元年9月発送(予定)	平成31年4月調剤分
令和2年2月発送(予定)	令和元年10月調剤分

問 国保中央会コールセンター ☎0120-53-0006
保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926