

こどもの健診と健康に関すること

母子健康手帳交付 …保健センターの窓口で保健師が対応します。健診事業等で不在の場合があるため出来るだけ事前にご連絡ください。希望者には母親学級のご案内をしています。

誕生
2か月
3か月
4か月
7か月
10か月
1歳
2歳
3歳

赤ちゃん訪問 生後1か月～2か月以内に、ご家庭に訪問します。

【2か月児相談】

対象者：生後2か月になる月に来所してください
場所：保健センター 時間：13:00～13:15
持ち物：母子健康手帳・バスタオル

2か月児相談・母乳学級 実施日		
4月24日(水)	8月28日(水)	12月25日(水)
5月29日(水)	9月25日(水)	平成32年(2020年)1月22日(水)
6月26日(水)	10月23日(水)	2月26日(水)
7月24日(水)	11月27日(水)	3月25日(水)

【母乳学級】(予約制・個別相談)

対象者：母乳育児者
場所：保健センター 時間：13:50～
持ち物：母子健康手帳・バスタオル
内容：助産師による授乳相談・卒乳相談

【乳児健診】

対象者：生後4・7・10か月になる月のお子さん
場所：保健センター 受付時間：13:00～13:15
持ち物：母子健康手帳、バスタオル、子育てファイル
内容：身体測定・小児科診察・離乳食相談・歯科相談

実施日	対象者	実施日	対象者
4月23日(火)	平成30年6・9・12月生	10月29日(火)	平成30年12月、31年(2019年)3・6月生
5月28日(火)	30年7・10月、31年1月生	11月26日(火)	31年(2019年)1・4・7月生
6月25日(火)	30年8・11月、31年2月生	12月24日(火)	31年(2019年)2・5・8月生
7月23日(火)	30年9・12月、31年3月生	平成32年(2020年)1月28日(火)	31年(2019年)3・6・9月生
8月27日(火)	30年10月、31年1・4月生	2月25日(火)	31年(2019年)4・7・10月生
9月24日(火)	30年11月、31年(2019年)2・5月生	3月24日(火)	31年(2019年)5・8・11月生

【1歳6か月健診】

対象者：1歳6か月になるお子さん
場所：保健センター 受付時間：13:00～13:15
持ち物：母子健康手帳、バスタオル、子育てファイル、おたすね票、歯ブラシ
内容：身体測定・小児科診察・歯科検診・離乳食相談・歯科相談・心理相談

実施日	対象者	実施日	対象者
4月19日(金)	平成29年8・9月生	10月18日(金)	平成30年2・3月生
6月21日(金)	29年10・11月生	12月20日(金)	30年4・5月生
8月23日(金)	29年12月、30年1月生	平成32年(2020年)2月21日(金)	30年6・7月生

【2歳児訪問】 2歳になられたら訪問します

【3歳児健診】

対象者：3歳になるお子さん
場所：保健センター 受付時間：13:00～13:15
持ち物：母子健康手帳、子育てファイル、おたすね票、歯ブラシ、目と耳の検査用紙、尿検査容器
内容：身体測定・小児科診察・歯科検診・栄養相談・歯科相談・心理相談

実施日	対象者	実施日	対象者
5月24日(金)	平成28年4月2日～5月生	11月15日(金)	平成28年10・11月生
7月19日(金)	28年6・7月生	平成32年(2020年)1月24日(金)	28年12月、29年1月生
9月20日(金)	28年8・9月生	3月13日(金)	29年2月～4月1日生

【母親学級】

場所：保健センター
持ち物：母子健康手帳(対象者には通知します)

コース・対象	受付時間 13:00～13:15	
前期コース ①助産師講話・栄養講話 ②歯科検診・リラクセス法	①5月22日(水)	②6月14日(金)
	①9月18日(水)	②10月25日(金)
妊娠前期～中期の方	①平成32年(2020年)1月29日(水)	②平成32年(2020年)2月28日(金)
コース・対象	受付時間 13:15～13:30	
後期コース 妊娠中期～後期の方	7月6日(土)	平成32年(2020年)3月14日(土)
	11月9日(土)	

【乳児股関節脱臼検診】

対象者：生後3・4・5か月になるお子さん
場所：保健センター 受付時間：13:00～13:15
持ち物：母子健康手帳、バスタオル、子育てファイル
内容：整形外科診察

実施日	対象者	実施日	対象者
4月17日(水)	平成30年11・12月、31年1月生	10月30日(水)	平成31年(2019年)5・6・7月生
7月17日(水)	31年2・3・4月生	平成32年(2020年)1月31日(金)	31年(2019年)8・9・10月生

歯は生えたかな。歯が生えたら歯の検診開始です

【2歳児歯科検診】

対象者：2歳になったお子さん
場所：保健センター 受付時間：13:00～13:15
持ち物：母子健康手帳、子育てファイル、おたすね票、歯ブラシ
内容：歯科検診・歯科相談・かみかみチェック・ことばの相談

実施日	対象者	実施日	対象者
6月11日(火)	平成29年3・4・5月生	12月3日(火)	平成29年9・10・11月生
9月17日(火)	29年6・7・8月生	平成32年(2020年)3月3日(火)	29年12月、30年1・2月生

【2歳半歯科検診】

対象者：2歳6か月になったお子さん
場所：保健センター 受付時間：13:00～13:15
持ち物：母子健康手帳、子育てファイル、おたすね票、歯ブラシ
内容：歯科検診・歯科相談

実施日	対象者	実施日	対象者
5月21日(火)	平成28年9・10・11月生	11月19日(火)	平成29年3・4・5月生
8月20日(火)	28年12月、29年1・2月生	平成32年(2020年)2月4日(火)	29年6・7・8月生

妊産婦・お子さんの健診・相談・予防接種に関するお問い合わせ
保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0228(直通)

【定期予防接種】

予防接種についてご不明な点等ありましたら、お気軽にご相談ください。
予防接種の前に「予防接種と子どもの健康」を必ず読みましょう。
前日夜と当日朝の体温を必ず測定しましょう。

《集団予防接種》

会場：保健センター
受付時間：13:15～13:30
持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票、黒ボールペン、冊子「予防接種と子どもの健康」

◎四種混合…百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ

対象者：生後3か月～7歳半に至るまで
接種回数：1期初回3回 + 1期追加
接種間隔：1期初回：20日以上の間隔で3回接種 1期追加：1期初回3回目終了後1年～1年半の間隔で1回接種

実施日			
4月11日(木)	7月11日(木)	10月10日(木)	平成32年(2020年)1月9日(木)
5月16日(木)	8月8日(木)	11月14日(木)	2月13日(木)
6月13日(木)	9月12日(木)	12月12日(木)	3月12日(木)

◎BCG

対象者：生後5か月～1歳のお誕生日の前日まで
接種回数：1回

実施日			
4月3日(水)	7月3日(水)	10月9日(水)	平成32年(2020年)1月8日(水)
5月8日(水)	8月7日(水)	11月6日(水)	2月5日(水)
6月12日(水)	9月4日(水)	12月4日(水)	3月4日(水)

◎水痘

対象者：生後12か月～3歳のお誕生日の前日まで
接種回数：2回
接種間隔：1回目の接種後6～12か月後に2回目を接種

実施日			
4月5日(金)	7月5日(金)	10月4日(金)	平成32年(2020年)1月10日(金)
5月14日(火)	8月2日(金)	11月1日(金)	2月7日(金)
6月7日(金)	9月3日(火)	12月6日(金)	3月6日(金)

◎日本脳炎…1期は集団接種です(対象者には通知します)

接種回数：1期初回2回 + 1期追加
接種間隔：1期初回：6日以上の間隔で2回接種 1期追加：1期初回2回目終了後1年の間隔で1回接種

実施日	対象者	実施日	対象者
4月16日(火)初回1回目	平成27年4月2日～28年4月1日生	6月18日(火)1期追加	平成26年4月2日～27年4月1日生
4月18日(木)初回1回目		6月20日(木)1期追加	
5月7日(火)初回2回目	27年4月2日～28年4月1日生	7月4日(木)1期追加予備	26年4月2日～27年4月1日生 未済者
5月9日(木)初回2回目			
5月23日(木)初回予備			

(7歳半に至るまでのお子さんで未接種の方は予備日等に接種可能です。詳しくは事前にお問い合わせください。)

※今年度高校3年生に該当する平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれを対象に2期を実施します。医療機関での個別接種になります。対象者には通知をします。

相談・教室のお知らせ

【育児相談】 お子さんの発達や離乳食の相談。子育てについての不安、お悩み、心配ごとの相談に保健師・栄養士などのスタッフが応じます

場所：保健センター
受付時間：9:30～11:00
持ち物：母子健康手帳、バスタオル
内容：身長・体重測定

実施日	実施日	実施日
4月9日(火)	8月6日(火)	12月10日(火)
5月14日(火)	9月10日(火)	平成32年(2020年)1月14日(火)
6月11日(火)	10月8日(火)	2月18日(火)
7月9日(火)	11月12日(火)	3月10日(火)

【離乳食教室】

場所：保健センター
持ち物：母子健康手帳、おんぶひも、タオル、お子さんの日頃使用しているスプーン
受付時間：9:45～10:00

11・12か月コース		8・9か月コース	
実施日	対象者	実施日	対象者
4月4日(木)	平成30年4・5月生	5月16日(木)	平成30年8・9月生
6月20日(木)	30年6・7月生	7月4日(木)	30年10・11月生
8月1日(木)	30年8・9月生	9月5日(木)	30年12月、31年1月生
10月3日(木)	30年10・11月生	11月7日(木)	31年2・3月生
12月5日(木)	30年12月、31年1月生	平成32年(2020年)1月16日(木)	31年(2019年)4・5月生
平成32年(2020年)2月6日(木)	31年2・3月生	3月5日(木)	31年(2019年)6・7月生

【むし歯予防教室】 歯科衛生士が未就園のお子さんの歯の状態に応じた口腔ケアを実施します

場所：保健センター
受付時間：9:45～10:00
持ち物：歯ブラシ、母子健康手帳

内容	実施日
染め出し・個別ブラッシング・歯科相談	4月15日(月)
	7月8日(月)
	平成32年(2020年)1月20日(月)

《個別接種》……実施場所は指定医療機関です

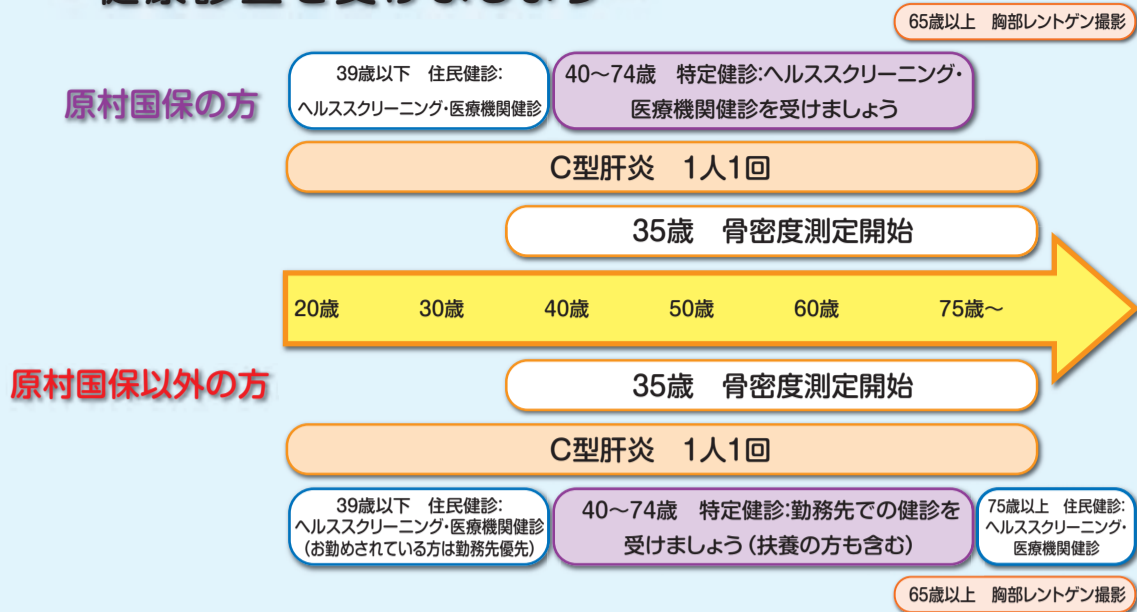
- B型肝炎 対象者：生後2か月～1歳の誕生日の前日
- ヒブワクチン 対象者：生後2か月～5歳の誕生日の前日
- 小児用肺炎球菌ワクチン 対象者：生後2か月～5歳の誕生日の前日
- 麻しん・風しん 1期：生後1歳から2歳の誕生日の前日
2期：小学校就学1年前からその年度の3月31日までにいる者(平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれ)
- 子宮頸がん予防接種 積極的に接種勧奨する事を見合わせています。詳しくはお問い合わせください。
- 季節性インフルエンザ予防接種助成制度(任意接種)

〈補助対象者〉接種時において満13歳未満の方(2回接種時ともに)
〈補助金額〉接種費用の2分の1以内とし、3,000円を限度とする
〈請求方法〉季節性インフルエンザワクチンを接種後、2回分の領収書、印鑑、振り込み口座番号のわかる物を持参のうえ申請してください
〈申請窓口〉原村保健センター 健康づくり係 75-0228(直通)

親子で一緒に
子育てサロン
に出かけてみませんか
場所：図書館2階会議室
時間：10:00～12:00
開催日：火・木・金曜日
(祝日はお休み)
問 こども課 子育て支援係
78-4430(直通)

おとなの健康に関すること

一健康診査を受けましょう



ヘルススクリーニング (集団健診)

対象者: 40~74歳の国民健康保険加入者、又は40歳未満・75歳以上の住民

検査内容: 血液検査・尿検査・血圧・腹囲・心電図・眼底・医師診察

実施日: 6月4日(火)~6月6日(木)

受付時間: 8:30~11:00, 13:00~15:00

申し込み方法: 各戸配布の文書にて受け付けます。

会場: 地域福祉センター

骨密度測定

対象者: 35歳以上の女性

日程: 6月4日(火)、6月5日(水)、6月6日(木)

ヘルススクリーニングに併せ実施
骨密度測定のみうけることもできます。

受付時間: 13:00~15:00

詳細は申し込み用紙をご覧ください。

場所: 保健センター

医療機関健診 (要予約: 個別健診)

検査内容: 血液検査・尿検査・血圧・腹囲・心電図・眼底・医師診察
*眼底は医師が必要と認めた方

実施期間: 6月~2月

実施場所: 指定医療機関

**特定健診は
ヘルススクリーニング・
医療機関健診の
2種類です。**

C型肝炎抗体検査を特定健診・医療機関健診に追加できます。対象は今までに検査を受けていない方です。

不妊治療助成制度・不育治療助成制度のご案内

詳細な制度内容等については保健師が説明させていただきます。
まずは電話でお問い合わせください。
問合せ先: 保健福祉課 健康づくり係 保健師 ☎75-0228

精神保健相談 (要予約)

不眠、抑うつ、ひきこもり、認知症、アルコール依存、高次機能障害など本人や家族の心の相談に応じます。
精神保健福祉士が行います。
日程: 6月24日(月)、9月10日(火)
12月10日(火)、平成32年(2020年)3月10日(火)
時間: 13:30~16:00 場所: 保健センター
予約先: 保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0228

健康相談 (要予約)

身体の事や病気について心配がある方はお気軽にご予約ください。栄養士、保健師が相談に応じます。
実施日時: 月~金曜日 9:00~15:00
場所: 保健センター
予約先: 保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0228
*特定保健指導も実施中です。血圧測定・体脂肪測定が出来ます。

人間ドック補助金制度

- 対象者: 以下の全てに該当する方
 - 20歳以上の方で国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方
 - 村税及び後期高齢医療保険料に滞納のない方
 - 人間ドック補助申請をする年度に、村で実施するヘルススクリーニング又は、医療機関健診を受けていない方
- 対象の検査: 日帰り又は1泊2日の人間ドックに限る
- 補助額: 基本健診料の1/2の額とする(年1回限り)
【限度額: 日帰り15,000円、1泊30,000円を補助】
- 申請期限: 人間ドックを受けた日から6か月以内
- 申請に必要な書類: ドック料金の支払い領収書原本、健康保険証、人間ドックの結果写真、印鑑、振り込み希望口座番号の控え
- 申請窓口: 保健福祉課 健康づくり係 (保健センターそよかせ)

※お願い※
健診結果が届いたら、早めに申請してください。この制度は人間ドックの基本健診分のみ補助となります。オプション検査は対象となりません。なお、仮報告結果での申請はできませんので、ご注意ください。

歯科健康診査のご案内

- 対象者: 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳になる方。
- 実施場所: 原村・茅野市・富士見町の指定歯科医院
- 内容: 問診、口腔内診察、健診結果説明、レントゲン撮影(20歳のみ)
- 持ち物 20歳: 歯科健康診査票、保険証
30歳~60歳: 歯周疾患検診問診票・結果票、保険証

※対象者には個別に案内等、必要書類をお送りします。

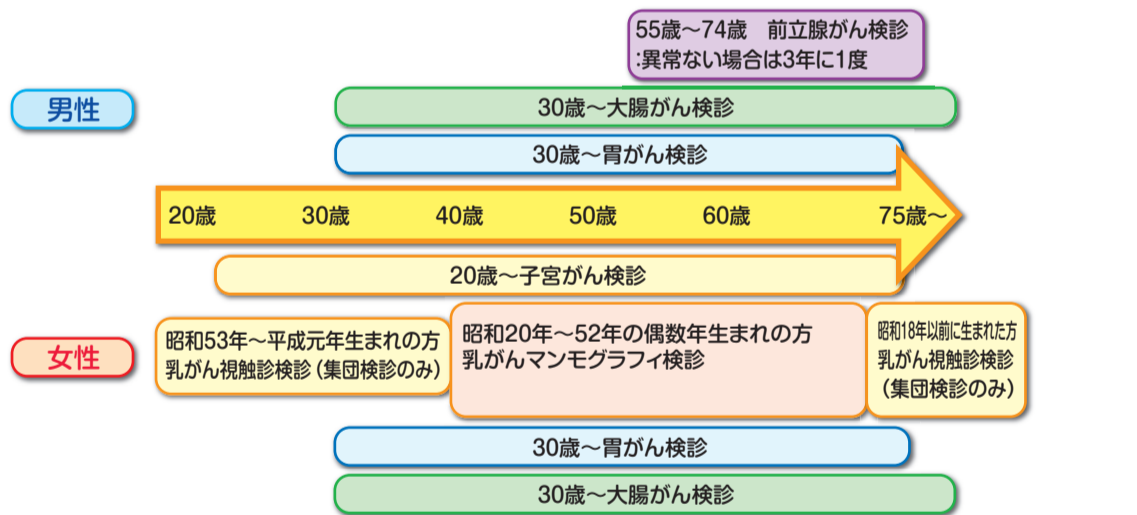
予防接種のご案内

【定期予防接種】 対象者・接種期間・自己負担金等、詳しくは「広報はら」等でお知らせします。

- 高齢者インフルエンザ予防接種
- 高齢者肺炎球菌予防接種

お問い合わせ・予約先
保健福祉課 健康づくり係 電話 75-0228 (直通)

がん検診等各種検診について



胃がん検診・大腸がん検診

胃がん検診 方法: バリウム造影(胃レントゲン撮影)・・・胃がん検診の予約は必要ありません。
前日の午後8時以降は飲食せず、禁煙のうえ会場にお越しください。

大腸がん検診 方法: 便潜血検査2日法。検診希望者は採便容器を取りに1週間前に保健センターまでお越しください。

実施日	受付時間	会場	対象者
9月12日(木)	7:00~8:30	保健センター	30歳以上の方
10月4日(金)	7:30~8:30	保健センター	30歳以上の方

前立腺がん検診(予約)

対象者: 55~74歳の男性(泌尿器科通院者は除く)
検査方法: 血液検査 (ヘルススクリーニング・医療機関健診にて希望者は受ける事ができます)

結核胸部レントゲン撮影

日程: 6月10日(月)、6月11日(火)、7月22日(月) ※詳細は6月・7月の紙面をご覧ください
会場: 各地区公民館・保健センター 方法: レントゲン車で撮影
対象者: 65歳以上の方で職場、医療機関にて年1回胸部レントゲン撮影を受けていない方

乳がん検診

①乳がんマンモグラフィ集団検診

対象者: 昭和20年~52年の偶数年に生まれた女性
電話による予約を4月2日(火)午前9:00から行います。定員は1日40名です。
方法: 乳房のエクソ線撮影を行います。完全予約制です。1人当たり15分程度時間がかかります。
実施日時: 4月25日(木)、5月13日(月)、6月19日(水)、7月29日(月) 受付時間: 9:00~14:00
実施場所: 保健センター

②乳がん視触診集団検診

対象者: 昭和53年~平成元年に生まれた女性と昭和18年以前に生まれた女性
方法: 女性技師による超音波撮影後、女性外科医による視触診をおこないます。
電話による予約を4月2日(火)午前9:00から行います。定員は1日50名です。
実施日時: 7月16日(火) 時間: 12:00~
実施場所: 保健センター

③マンモグラフィ病院検診

対象者: 昭和20年~52年の偶数年に生まれた女性、集団検診を受ける事が出来なかった方
場所: 指定医療機関
事前に保健福祉課健康づくり係までお申し込みください。
実施期間: 8月頃決定します。実施期間が決まりましたら「広報はら」と有線放送でお知らせします。

子宮がん検診

①子宮がん集団検診

対象者: 子宮がん病院検診を受けない20歳以上の女性。検診車にて実施します。
電話による予約を4月2日(火)午前9:00から行います。定員は1日60名程度です。
日程: 4月26日(金)・5月31日(金)・6月17日(月)
受付時間: 13:00~13:20
実施場所: 保健センター

②子宮がん病院検診

対象者: 子宮がん集団検診を受けていない20歳以上の女性
場所: 指定医療機関(婦人科)
実施期間: 平成31年(2019年)5月から平成32年(2020年)2月末日まで。
事前に保健福祉課健康づくり係までお申し込みください。

各種検診の申込み・お問い合わせ
保健福祉課 健康づくり係 電話 75-0228 (直通)

原村地域包括支援センターひだまり 問い合わせ・申し込み ☎70-1200

住み慣れた原村で安心して自分らしい生活が送れるよう、介護・福祉・健康・医療などの分野と連携し包括的に支援するセンターです。

①65歳以上の方の総合(なんでも)相談窓口
生活全般の困りごとを一緒に考えます。どこに相談したらいいかわからない事はまずご相談ください。
(成年後見制度、財産管理、悪質商法、住宅、生活、健康、介護、認知症、虐待、医療など)
電話相談は毎日、24時間受け付けています。毎週火・木曜日午前中、福祉センター窓口に出向しています。

②介護予防
元気づけから健康づくりや介護予防に取り組み、いつまでも元気でいられるよう教室などを開催し、健康についての話や体操などを行います。

- ・介護予防教室…詳しくは右表をご覧ください。
- ・出前講座………老人クラブや区、サロンなど各種団体からの要望に合わせて出張します。

問い合わせ先: 原村地域包括支援センターひだまり(老人保健施設さくらの内)

☆介護予防教室…村内各所で、活動機会が減る冬季を中心に開催します。
どなたでも参加できます。お問い合わせください。詳細は広報等に案内掲載しますのでご覧ください。自分の地区でも開催してみたい方、開設準備お手伝いします。

(参考)H30年度の開催教室

- *お達者くらぶ(老人保健施設さくら)
- *脳いきいき教室(地域福祉センター)
- *ほっこり(もみの湯)
- *つどい(南原公民館)
- *原山健康教室(自然文化園)
- *いずみ(地域福祉センター)

足腰の体操や歩く等、体を動かす習慣をつけます。
趣味活動等で脳活性化、認知症についても学びます。
お茶を飲んでほっこりしたり、体を動かしたり気軽に参加できます。
冬場、週1回みんなで集まると自然に体が動きます。
ピラティスとコンディショニング。
運動が苦手でも無理なく参加可。自分の体と向き合しましょう。
参加者同士がやりたいことをアイデア出し企画し楽しんでいます。

中央公民館イベント・行事のご案内

※ 日時、場所、内容等は変更する場合がありますので有線放送や広報はらなどで再度ご確認ください。

●魚のつかみ捕り大会(青少協共催)

日時 7月27日(土) 13:30~
場所 保育園南 阿久川

●夏休み子ども映画会

日時 8月9日(金) 10:00~
場所 地域福祉センター

●原村民文化祭(文化協会共催)

開催日 11月9日(土)・10日(日)

●芸能フェスティバル(文化協会共催)

日時 11月9日(土) 13:00~
場所 中央公民館 講堂

●原村成人式

日時 1月3日(金) 11:00~ (受付は10:30~10:50)
場所 中央公民館 講堂

●春休み子ども映画会

日時 3月26日(木) 10:00~
場所 中央公民館



ジュニア教室

- 目的 こどもたちが自然体験や、ものを作る楽しさを通し、創造する喜びを体験し、合わせて家族や地域の人たちとの交流の機会とします。
- 対象者 村内在住の小学生または親子
- 会場 中央公民館または野外
- 時間 午前9:30~
- 受講料 実習や工作は材料代が必要です。
- 参加者募集 講座ごと学校を通して、案内のちらしを各家庭に配布します。



回	講座名	内容	期日	場所
1	縄文体験教室 まが玉づくり	石を削って、縄文アクセサリー「まが玉」のペンダントを作ります。	4月20日(土)	中央公民館
2	フラワーアレンジメント	母の日直前! カーネーションでアレンジブーケを作ります。	5月11日(土)	中央公民館
3	目指せ1,000個! 光るどろだんご作り	「鏝絵(こてえ)」の材料、「漆喰(しっくい)」を使って、ピカッと光るどろだんごをたくさん作ります。	6月1日(土)	中央公民館
4	こめっこクッキング	父の日直前! 原村の米粉を使ったお菓子作り挑戦☆	6月15日(土)	中央公民館
5	おやき作り	郷土館の囲炉裏でおやき作り! 楽しい工作も。	7月29日(月)	原村郷土館
6	防災キャンプ	防災のプロと一緒に、体験盛りだくさんのデイキャンプ。	7月30日(火)	中央公民館
7	寺子屋坐禅体験	お寺で坐禅を体験! 夏休みの気持ちを引き締めます。	8月2日(金)	深蔵寺
8	裂き織り教室	郷土館で伝統の裂き織りに挑戦! 織物で素敵な作品を作ります。	8月5日(月)	原村郷土館
9	水鉄砲作り	竹を加工して昔ながらの水鉄砲を作ります。	8月6日(火)	原村郷土館
10	八ヶ岳美術館 もりのこうさくしつ	美術館の周りで自然の材料を拾って工作をします。	9月7日(土)	八ヶ岳美術館
11	親子山歩き	山の魅力を満喫! 今年は南佐久郡の飯盛山を歩きます。	9月29日(日)	飯盛山
12	自然探検隊	村民の森で自然体験。	10月5日(土)	村民の森
13	そば名人になろう!!	そばの皮を石臼で粉に挽き、そば打ちに挑戦。	12月7日(土)	中央公民館
14	縄文体験教室 弓矢づくり	縄文人の暮らしを体験! 弓矢を作って狩りに行きます。	1月18日(土)	中央公民館
15	たご焼きの達人	達人と一緒にたご焼きを作ります。	2月22日(土)	中央公民館

~親子で楽しく育児と育自そして仲間づくり~ 平成31年度 中央公民館あひるクラブ

- 目的 幼児期にとって大切な親子と子どものスキンシップを遊びの中から学びます。あわせて親同士の仲間づくり、情報交換の機会とします。
- 対象者 就園前の幼児と保護者
- 会場 中央公民館
- 時間 10:00~11:30 (受付10:00~10:15)
- 参加費 実習などの材料代は実費負担があります。
- 事前に申込みが必要な講座は締切日がありますので、ご確認ください。
- 都合により内容、日時の変更がある場合がありますが、ご了承ください。



回	講座名	内容	期日	会場
1	開講式 始めましてよろしくね	1年間のスタート、みんなで仲間作りをしましょう	4月24日(水)	中央公民館
2	消防署見学	消防車、救急車を見に行こう	5月29日(水)	原消防署
3	室内運動会	室内ゲームと運動会を親子で楽しみます	6月19日(水)	中央公民館
4	リズムにのってリトミック	リズムにのって、親子で楽しくリトミック	7月17日(水)	中央公民館
5	紙の遊びに挑戦	お絵かき、落書き、はり絵で遊びましょう	8月5日(月)	中央公民館
6	秋の遠足 お外で遊ぼう	動物と触れ合い自然の中で遊ぼう	9月11日(水)	八ヶ岳中央農業実践大学校
7	ハロウィンパーティ 申 参	仮装して楽しもう! お菓子ももらえるかな	10月30日(水) 10月21日(月)	中央公民館
8	絵本と親しむ お話し会	絵本、紙芝居の読み聞かせ	11月27日(水)	中央公民館
9	クリスマス会 申 参	パネルシアターとクリスマス会 サントマも来るよ	12月18日(水) 12月2日(月)	中央公民館
10	まゆ玉作り 申 参	子どもの健やかな成長をまゆ玉に込めて	1月8日(水) 12月27日(金)	中央公民館
11	お面づくりと豆まき 申 参	おめんを作りみんなでだまめまき 「鬼は外」	1月29日(水) 1月24日(金)	中央公民館
12	手作りおやつでお茶会 申 参	簡単なおやつで、お茶会をしながら1年間を振り返りましょう	3月4日(水) 2月27日(木)	中央公民館

申...申込みが必要 参...材料代等参加費が必要
参加希望される方は 4/24(水)の開講式にお集まりください
●問合せ先 原村中央公民館 TEL79-7940 FAX79-4815 E-mail gakushu@vill.hara.lg.jp

子育て塾

- 概要 育児から離れ子育ての話を聞いたり体を動かしたり、調理実習をしたりして、心も体もリフレッシュし、楽しく子育てをしましょう。託児も行います。
- 対象者 就園前の保護者
- 会場 中央公民館及び社会体育館
- 時間 10:00~11:30 (受付10:00~10:15)
- 参加費 無料

回	講座名	内容	期日	会場	託児場所
1	開講式 親子で絵本を楽しもう	絵本の読み聞かせ	5月15日(水)	中央公民館	中央公民館
2	簡単ヨガ	体を動かして リフレッシュ	7月3日(水)	中央公民館	中央公民館
3	調理実習	栄養たっぷり 簡単お弁当づくり	8月7日(水)	中央公民館	中央公民館
4	ボクシングエアロ	体を動かして リフレッシュ	9月18日(水)	社会体育館	中央公民館
5	アロママッサージ	アロママッサージ オイル作り	10月9日(水)	中央公民館	中央公民館

参加希望される方は 4/26(金)までに申し込みが必要です
●問合せ先 原村保育園 TEL79-3559(直通)

成人を対象とした講座

- 目的 学習活動を通し、趣味を生かすこと。教養や文化意識を高めることにより、自己の生活をバリエーション豊かに過ごす機会とし、仲間づくりの場とします。
- 対象者 村内在住及び在勤の成人
- 参加費 実習の材料代やテキスト、バスを利用した現地学習等の費用は実費負担です。
- 受講申し込み 講座の第1回開催日の2週間前から1週間前までに中央公民館へ



講座名	内容	日時	定員
健康ダイエット教室	体のゆがみを直して、健康的にダイエットをしましょう。(全6回)	4月12日、26日、5月10日、24日、6月7日、21日 金曜日 10:00~	20名
山歩き講座	靴の結び方から楽な歩き方、ストックの使い方など登山の初歩的な技術を学びながら自然とふれあふ心と体の健康づくりをめざします。コースは登山初心者向きです。	4月17日(水)登山に向けた机上講習 5月9日(木)石割山(山中湖村)実技 6月14日(金)冠着山(千曲市)実技 7月11日(木)殿城山(長和町)実技 8月1日(木)木曾駒ヶ岳(宮田村)実技 9月25日(水)乗鞍岳(松本市)実技 10月24日(木)大菩薩嶺(甲州市)実技 実技は悪天候中止	20名
料理教室	身近な食材を使って、料理で世界一周を楽しみます。	4月25日、5月30日、6月27日、7月25日、8月29日、9月19日 木曜日 10:00~	20名
レース編み講座	レース編みを習って、かわいい小物を作ります。(全4回)	5月8日、15日、6月5日、12日 水曜日 10:00~	10名
深谷歩き講座	日ごろのストレスを忘れ、清らかな水の流れや澄んだ空気に癒されてみませんか。	5月21日(火)川俣東沢渓谷(北杜市) 8月20日(火)上高地(松本市) 10月17日(木)乗鞍高原善五郎の滝(松本市) 悪天候中止	20名
おやき作り	信州の郷土料理のおやきを作ります。	6月11日 火曜日 10:00~	20名
ティディベアを作る	キットを使って、ティディベアを作ります。	6月28日 金曜日 13:30~	15名
切り絵教室	季節の切り絵に挑戦。切り絵の楽しさと、基本を学びます。(全2回)	10月4日、11日 金曜日 13:30~	10名
ハーバリウム講座	色鮮やかなプリザーブドフラワーなどを使ってオリジナルのハーバリウムを作ります。	10月8日 火曜日 13:30~	15名
つまみ細工講座	ちりめん生地を使って、つまみ細工の雑貨を作ります。(全2回)	10月18日、25日 金曜日 13:30~	10名
セルフマッサージ教室	ひとりで行えるフェイスシャルマッサージを教えていただきます。(全6回)	11月7日、21日、12月5日、19日、1月9日、23日 木曜日 9:30~	15名
しめ飾り作り講習会	無病息災、家内安全など新しい年がよい年であるように、しめ飾りを作ります。	12月14日 土曜日 9:00~	20名
こんにゃく作り教室	手作りのこんにゃくを作ります。	12月17日 火曜日 10:00~	15名
生け花教室	お正月用の生け花を習います。	12月26日 金曜日 13:30~	10名
味噌作り講座	大豆を煮て、手作りの味噌を作ります。	1月22日 水曜日 13:30~	12名
小ボールエクササイズ	小さいゴムボールを使ったエクササイズを習います。(全4回)	2月5日、12日、19日、26日 水曜日 10:30~	20名

※上記の公民館イベント・行事の予定は変更になることがありますのでご注意ください。

お問い合わせ先: 原村中央公民館
TEL. 79-7940 FAX. 79-4815 メール gakushu@vill.hara.lg.jp

成人を対象としたパソコン教室・相談会

- パソコンを使った教室 定員: 6名 講師: 原村ITボランティア

講座名	内容	日時
ゆっくりパソコン	パソコン未経験者及び初心者を対象にマウスの操作や文字入力などの基本操作について講習	7/1(月)・8(月) 13:30~ (全2回)
ワード入門	ワードを使った文書作成の入門講座	9/3(火)・10(火)・17(火) 13:30~ (全3回)
エクセル入門	エクセルを使って表作成や計算式の仕方を学ぶ入門講座	10/2(水)・9(水)・16(水) 13:30~ (全3回)

平成31年度 生涯学習アカデミー はらむら塾

- 趣旨 学びを通じてセカンドライフを豊かにしてみませんか? 自然、歴史、暮らし、文化、芸術など様々なテーマで学習します。教養を高め、仲間をつくりバリエーション豊かな人生を送るための機会としましょう。
- 主催 原村中央公民館・八ヶ岳美術館(歴史民俗資料館)
- 対象者 村内在住・在勤の概ね60歳以上の方(受講者(塾生)の募集をします。登録をお願いします。)(講演は公開講座です。年齢に関係なく聴講できます。)



回	講座名	内容	日時・場所
1	開講式 講演「歴史講座①」 ~原村の遺跡について~	さあ始めましょう。歴史講座の第1回目として、原村の遺跡の歴史や文化について学びます。	5月23日(木) 13:30~15:30 中央公民館
2	講演 「口語短歌の世界」	口語の短歌は明治半ば以来の短歌に西洋の詩を導入し口語を用いて音も増やした自由な短歌です。新短歌の世界を学びます。	6月13日(木) 13:30~15:00 八ヶ岳美術館
3	講演・実技 「笑顔でラジオ体操健康法」	正しいラジオ体操習得法、笑顔を作るお顔の体操、体を元気にする手足のマッサージ。	7月18日(木) 13:30~15:00 中央公民館
4	講演 「八右衛門家のはなし」	原村を拓いた、篠原八右衛門家(中新田)の由緒と家の構造。	8月18日(日) 13:30~15:00 八ヶ岳美術館
5	現地見学「歴史講座②」 ~原村の遺跡めぐり~	歴史講座の第2回目として、村内の遺跡をめぐる歴史や文化を振り返ります。	9月12日(木) 13:30~15:00 村内
6	講演 「移住と農業の世界」	自然豊かな原村への移住から農業並びに移住相談員の活動についてお話し頂きます。	10月10日(木) 13:30~15:00 中央公民館
7	バスハイク	場所・内容については未定	11月22日(金) 中央公民館 出発
8	吹奏楽鑑賞 「クリスマスコンサート」	原中学校生徒による吹奏楽の生演奏をお届けします。	12月21日(土) 13:30~15:00 中央公民館
9	講演・実技「運動講座」 ~みんなで体を動かしましょう~	健康運動指導師による家庭でできる簡単な運動を行います。	1月9日(木) 13:30~15:00 中央公民館
10	講演「心と体を香りで癒す アロマテラピー」	アロマテラピー(芳香療法)を気軽に生活の中に取り入れる方法をご紹介します。	2月13日(木) 13:30~15:00 中央公民館
11	講演「物語という人生を生きる」 ~読書のよさこび~ 開講式	物語(本)は生涯の友です。大人になってからの「再読」の楽しみについて考えます。1年の成果を振り返ります。	3月12日(木) 13:30~15:00 中央公民館

- バスハイクと現地見学は定員があります。内容を決定後、参加者を募集します。
- 上記は予定です。諸般の事情により日程及び内容が変更、中止になる場合もありますので予めご了承ください。
- 会場が八ヶ岳美術館の場合は、希望により中央公民館から車で送迎します。