



相談

交通事故巡回相談

- ☎57-2902(要予約)
- ▶日時…2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

結婚相談

- ☎79-7922
- ▶日時…2月16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

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)

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

非行・犯罪相談

- ☎55-2786(要予約)
- ▶日時…1月31日(金)
午前10時～午後4時
- ▶場所…諏訪市公民館 302号室
- ▶担当…諏訪地区保護司会

相続登記はお済みですか

- ☎026-232-7492
- ▶日時…2月3日(月)～28日(金)
午前9時～午後4時平日のみ
- ▶場所…県内各司法書士事務所
- ▶内容…土地の登記名義・空き家の相続登記・遺言・遺産分与協議など
- ▶担当…長野県司法書士会

出張年金相談

- ☎23-3661(要予約)
- ▶日時…2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

税務相談所

- ☎28-6666(要予約)
- ▶日時…2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

県宝 縄文のアーティスト展

平成30年9月27日に村内から出土した土器18点が「信州の特色ある縄文土器」として長野県宝に指定されました。これを記念して、指定土器18点を一堂に展示いたします。

▶会期：3月22日(日)まで※会期中無休

○ギャラリートーク

佐々木潤氏(村生涯学習課文化財係)によるギャラリートークを行います。会場の土器を見ながら、村の土器の魅力に迫ります。

▶日時：1月18日(土)午後1時30分～午後2時30分

○星降る里の縄文講座

①小林公明氏(井戸尻考古館元館長)を講師にお迎えし「土器造形と文様の世界観」と題しお話を伺います。②鈴木希帆氏(漱石山房記念館学芸員)を講師にお迎えし「縄文土器への美のまなざし」と題しお話を伺います。

▶日時：①1月26日(日)午後1時30分～午後3時②2月2日(日)午後1時30分～午後3時

○縄文土器スケッチ会

土器をよく観察する縄文土器のスケッチ会です。

▶日時：2月13日(木)午前10時30分～正午

○カラフルな縄文模様のパーペイトづくり

土器模様を良く見て石に模様ペイントしたパーペイトづくりのワークショップです。

▶日時：2月13日(木)午後13時30分～15時30分

☎八ヶ岳美術館

☎74-2701

後期高齢者の医療費通知について

特別な事情がある場合を除き、前年に医療を受診した全ての被保険者に対して送付いたします。

▶送付期間：令和2年1月下旬(平成31年1月～令和元年10月受診分) 令和2年3月下旬(令和元年11月、12月受診分)

▶確定申告の際、医療費控除を申告をされる方：1月下旬に送付する医療費通知と11月、12月受診分の医療機関等からの領収書を基に申告してください。

☎長野県後期高齢者医療広域連合 業務課 給付係 保健事業担当 ☎026-229-5320

男女共同参画推進事業 講演会

防災・災害について具体的に考えてみませんか。

▶日時：2月9日(日)午後1時30分～
▶場所：原村中央公民館 講堂
▶内容：①防災漫画 講師：シェイクアウト

②災害時のトイレは命にかかわる 講師：加藤篤氏

▶その他：申込み不要・参加費無料です。ぜひ、お越しください。

☎生涯学習課 生涯学習係(原村中央公民館内) ☎79-7940(直通)



原村土地開発公社の解散について

村土の秩序ある整備と公共の福祉の増進に寄与することを目的として昭和48年に設立された原村土地開発公社は、設立以来、公民館や保育園などの整備に必要な公有地を先行取得してきたほか、墓地や住宅用地及び工業用地の分譲を行うなど、本村の村づくりに大きな役割を果たしてきました。

しかし、公社理事会において協議を重ねた結果、近年の社会情勢の変化の中で、公社はその役割を終了したものと判断し、解散すべきとの結論に至りました。

令和元年村議会6月定例会で公社の解散が議決されたことにより長野県知事へ公社の解散を申請し、同年7月18日に長野県知事から解散が認可され、同日付で解散しました。その後、清算を行い、同年11月6日に残余財産を出資団体である村に引渡し、清算を結了しました。

今後、払沢上フラワー団地の販売は村が行い、早期売却に努めてまいります。

(令和元年12月1日現在)

区画	分譲地面積	分譲価格
④	337.83㎡(102.2坪)	5,080,000円
⑤	334.28㎡(101.1坪)	5,310,000円
⑫	382.78㎡(115.8坪)	5,820,000円
⑬	405.95㎡(122.8坪)	6,240,000円
⑭	354.24㎡(107.2坪)	5,920,000円



最新の分譲状況はお問い合わせください。

☎総務課 企画振興係 ☎79-7942(直通)

第4回むらづくりふれあいトーク

当村をより良くするための提案をみなさんから募集しています。村長に直接提案してみませんか。希望者はお申込みください。

▶日時：1月21日(火)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)

下水道使用料の改定について

下水道の使用料が10月1日に改定され、令和2年1月分から改定後料金での請求となります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

詳細につきましては、村のホームページまたは、令和元年広報はら6月号8・9ページをご覧ください。

☎建設水道課 上下水道係 ☎79-7943(直通)

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の場や保護者の仲間づくりの場としてご活用ください。(担当者が子育てのお手伝いをします。ご相談ください。)

▶1月：21日(火)、23日(木)、24日(金)手遊び・体操、28日(火)、30日(木)、31日(金)

▶2月：4日(火)、6日(木)、7日(金)、13日(木)、14日(金)

▶場所：原村図書館2階 会議室

▶時間：午前10時～正午

☎子ども課 子育て支援係 ☎78-4430(直通)



TEL 70-1500 | 開館：火～日曜日、午前10時～午後6時15分
FAX 79-7000 | 休館：毎週月曜日、国民の祝日、1/31

図書館からのお知らせ

- 冬の図書館講座「食品サンプルを作ろう」
講師・菊池しのぶさん
日時/2月1日(土)午後1時30分～
※事前に申し込みが必要です。
- 図書館おたのしみ会
日時/2月5日(水)午後4時～ 内容/読み聞かせ、紙芝居、本の紹介など
※こどもボランティアのこのこ”の小・中学生による読み聞かせや紙芝居もあります。

諏訪地域
公共図書館情報
ネットワーク「すわズラー」
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)



だより 図書館 Library Information

新着図書

勿忘草の咲く町で安曇野診療記
夏川草介(角川書店)
命の尊厳とは何か? 高齢の患者が多い地方の小規模病院で、答えのない問いに必死で向き合う若き研修医と看護師の奮闘を描いた連作短編集。



約束された移動
小川洋子(河出書房新社)
ハリウッド俳優Bの泊まった部屋からは、決まって1冊の本が抜き取られていた。Bからの無言の合図を受け取る客室係。こうして書棚の秘密はふたりだけのものになった…。6篇を収録した短篇集。



にっぽん建築散歩
小林泰彦(山と溪谷社)
商港ならではの銀行建築が残る小樽、江戸以来の学問と文化の街・神田、ヴォーリス建築が残る近江八幡…。日本全国30エリアの歴史的建物を、イラストと地図とともに紹介する。松本の「旧開智学校」の掲載あり。

日本の戦後を知るための12人
池上彰(文藝春秋)
田中角栄、江副浩正、小泉純一郎、渡邊恒雄、石原慎太郎、池田大作…。「戦後v日本」に対峙し、変革をもたらした型破りな12人の“功罪”で現代史を学ぶ。



希望の図書館
リ・ライヴラム作
松浦直美訳(ポプラ社)
新しく越してきたシカゴの町で、大きな図書館をみつけたラングストン。そこで、自分と同じ名前の詩人が書いた本と出会い…。読書の喜びを通じて、小さな自信と生きる勇気を手に入れていく少年の物語。



父さんがかえる日まで
モリス・セグワック
アサー・ピナドやく(偕成社)
船乗りの父さんが航海に出たあと、母さんはその帰りを待ちわびるだけ。姉のアイダが、赤ん坊の妹の子守りをしなければなりません。ところが、妹がゴブリンにさらわれてしまい、アイダは妹の救出に向かうのですが…

おらが村の足跡 56

びくにっぽらきた
～比丘尼原北遺跡～

今回は柏木区に所在する比丘尼原北遺跡を紹介します。

比丘尼原北遺跡は柏木区北西部、茅野市との境界付近に位置し、標高880m前後の尾根筋先端部付近～南斜面に立地します。この周辺では縄文・平安時代の集落遺跡が数多く確認されており、村内でもその密度が極めて高い地域です。平成13年からほ場整備事業に伴う発掘調査が行われ、調査終了後、工事によって消滅してしまいました。

調査では縄文時代をはじめ、平安時代、近現代の遺物・遺構(昔の建物のあと)が発見されました。中でも主体となる平安時代では、竪穴住居址14軒、掘建柱建物

址1棟、墓壇1基が見つかり、尾根の南斜面に広がる集落の存在が明らかになりました。南斜面の日溜りに集落をつくる傾向は、この地域の特徴です。平安時代の人々は、尾根の中でも住みやすい場所を選んで住んでいたようです。

住居からは土師器・須恵器・灰釉陶器の坏や碗、甕の他、カマドの跡や鉄製品・鉄滓などが出土しており、土師器の坏の中には墨書土器(墨で文字や記号などが書かれた土器)も複数点みられます。

今回紹介した遺跡の出土品は現在、役場1階の村民ホールに展示してありますので、役場に越越しの際は、ぜひご覧ください。



平安時代の竪穴住居址



土器の出土の様子 松森 多恵

問 生涯学習課 文化財係 ☎79-7930(直通)

冬のぽかぽかウォーキング

講師に、近藤壮太先生(松本大学 健康運動指導士)をお迎えしインターバル速歩体験を行います。

- ▶日時:2月1日(土)受付:9時30分 開会:9時45分～
 - ▶場所:原村社会体育館
 - ▶持ち物:室内用運動靴、飲み物、筆記用具、タオル、動きやすい服装
 - ▶申込期限:1月30日(木)
- ※お子さんは保護者の同伴が必要です。健康管理や事故には十分に注意しましょう。

保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0228(直通)



中央公民館

- 味噌作り教室
○1/22(日) 中央公民館/午後1時30分～
- セルフマッサージ教室
○1/23(日) 中央公民館/午前9時30分～
- あひるクラブ⑪
○1/29(日) 中央公民館/午前10時～
- 小ボールエクササイズ
○2/5(日) ○2/12(日) 中央公民館/午前10時30分～
- はらむら塾⑩
○2/13(日) 中央公民館/午後1時30分～



社会体育館

- バウンドテニス教室
○1/20(日) ○1/27(日)
○2/3(日) ○2/10(日)
社会体育館/午前9時～
 - 冬季スポーツ祭
○1/25(日)
小学校校庭/午前8時～
 - ファミリースポーツデー
○1/25(日) ○2/8(日)
社会体育館/正午～午後5時
 - 筋力アップ教室
○1/30(日)
社会体育館/午後7時30分～
 - 硬式テニス教室
○2/2(日)(開講式) ○2/9(日)
社会体育館/午後7時～
 - 少年サッカー教室
○2/9(日)
社会体育館/午前9時～
- 社会体育館 ☎79-4922(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。

11/16～12/25、ペンション区にある朝市広場では「原村星空のイルミネーション2019」が開催されました。

ヤーパフォーマンス等が行われました。

点灯式には大勢の来場者が集まり、原小学校合唱団の合唱やアルプホルンの演奏・抽選会が催され盛り上がりしました。会場には、たき火台とスウェーデントーチが配置されマシュマロを焼いたり、イベントを撮影する方が多く見られました。

イベントに合わせて開かれる「星空市」では、温かいスープやコーヒー、手作りお菓子やクラフト雑貨等のお店が並びました。

満天の星の下、人が集まって色鮮やかなイルミネーションを眺めながらたき火に当たることが「なんて贅沢な冬の楽しみ方なんだ!」と感動してしまいます。



あきみ 坂口 陽史



初優勝～ミニバスケットボール県大会優勝～

12月16日、ミニバスケットボールチームの富士見クラブに所属する原小学校の児童3名が北信越大会の出場報告に訪れました。

五味村長は「一生懸命頑張ってきてください。良い報告を待っています」と激励の言葉を送りました。児童は「1回でも多く勝ちたい。チームに貢献できるよう頑張ってきます」と抱負を述べました。

北信越大会は、12月21、22日に福井県で行われました。出場した選手は、吉田菜月さん(中新田)、永井結愛さん(弘沢)、檜垣柚月さん(農場)です。



ロボット全国大会準優勝!

12月4日、原中学校の奥大地さん(弘沢)が東京都で開催された芝浦ロボットセミナー全国大会の結果報告に訪れました。

奥さんは、スパイダーの部(正確に早くピンポン玉を運ぶことで得点につながる競技)で準優勝、デザインの部では見事優勝をしました。

奥さんは「スパイダーの部では、接戦の末敗れたがデザインコンテストの部では、優勝することが出来てうれしかった。将来は、大工か物づくりをしていきたい」と話されました。五味村長は「勉強や経験を重ねて、色んなことに挑戦してください。期待しています」と話されました。



セロリン餃子優良賞～原っ子食材の会に感謝～

長野県学校給食コンクールに、原小学校の栄養教諭臼井望先生と調理室長の高見澤美奈子先生が献立を応募し、優良賞を受賞しました。

臼井先生は「給食から村の良さをアピールすることが出来た。毎日おいしい野菜を提供して下さる原っ子食材の会の方々に感謝をしながら、これからも原村産の食材を活かした給食を提供していきたい」と話されました。

材料(10個分)	
キャベツ	70g
ねぎ	10g
セロリ(葉含む)	90g
豚ひき肉	180g
しょうが・にんにく	各3g
濃口醤油	小さじ2弱
酒	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1
餃子の皮(大)	10枚

作り方

- ①キャベツ、ねぎ、セロリはみじん切りにし、塩(分量外)を少しふってしばらくおき水気をしぼる。
- ②しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③①と豚ひき肉、②の調味料をよく混ぜ餃子の皮で包む。
- ④給食では揚げていますが、ご家庭では焼いてもOKです!



受賞した献立の内容は、セロリを使用した「セロリンぎょうざ」原っ子食材の会の野菜を沢山使用した「ソフトめんキムたまスープ」「モロッコインげんのごまみそサラダ」です。

税にふれる～税についての作文コンクール～

12月5日、税についての作文コンクール表彰式が行われ、受賞者に表彰状等が贈呈されました。

五味村長は「どの作文も関心が高く、入選作品を絞るのは大変だった。税はなくてはならないもの。これからも税に関心をもって勉学に励んでほしい」と話されました。また、島田諏訪税務署長は「作文は大変優秀でした。税に携わる大人からすると、税に関心を持ってきてとても頼もしく、ありがたい」と話されました。

《受賞者》諏訪納税貯蓄組合連合会長賞:清水翔太さん(柏木)原村長賞:鎌倉早百合さん(弘沢)、小池智也さん(八ッ手)、小嶋楓来さん(室内)、池上裕雅さん(弘沢)



縄文文化にふれる～美しい村づくり講演会～

11月30日「縄文の大地からのメッセージ-原村の最も特色のある縄文文化を活かした村づくり」をテーマにして美しい村づくり講演会が開催されました。

会田さんは縄文の歴史を通じて「地域作りの在り方として、歴史や文化を学び誇りに思うことが大切ではないだろうか。縄文時代は、住み良く自然と共生し、心豊かな人が築いた時代。縄文の心を大切にしたい村づくりはどうだろうか」と提案されました。

休憩の際には、どんぐりクッキーの試食や土器で作った楽器の演奏が行われました。



元気っぱい～保育園お楽しみ会～

12月3日から5日の3日間、原村保育園でお楽しみ会が開催され、年少組から年長組までの園児が、一生懸命練習してきた劇を保護者へ披露しました。

会では可愛らしい衣装を身に付けた園児がステージに上がってそれぞれの役を演じます。園児らは何度も何度も練習したそうで、長いセリフでもすらすらとしゃべり、元気よく身体を動かしながら演じ、歌を歌っていました。劇が終わると頑張った園児たちに盛大な拍手が贈られました。



力走!～北信越中学校駅伝競走大会～

11月13日、北信越中学校駅伝競走大会に出場する選手8名が出場報告に訪れました。

村長は「活動の幅が広がると、心の幅が広がる。ぜひ、頑張ってきてほしい」と激励をしました。選手は「11分を切れるように走りたい。区間で1桁の順位に入りたい。前回よりも早いタイムで走りたい」と抱負を述べました。

選手たちは県大会で5位という成績を収め、11月23日に松本市で行われた大会へ出場し結果は30位でした。

出場した選手は、1区小池瑠美嶺さん(柳沢)、2区川池蒼さん(上里)、3区小嶋楓来さん(室内)、4区戸谷真雪さん(菖蒲沢)、5区大内あいらさん(大久保)です。



星空のイルミネーション

11月16日、ペンション区にある朝市広場で星空のイルミネーション点灯式が行われました。

大勢の来場者が見守る中、点灯のカウントダウンが行われ、約3万個のLED電球が一斉に輝き始めると会場からは一斉に歓声があがりました。

ステージでは、アルプホルンの演奏や抽選会などのイベントが行われ、会場を賑わせていました。

また、スウェーデントーチやたき火などが設置され、雰囲気を楽しむとともに、暖を取りながらイルミネーションの鑑賞やこめっこクラブのふるまいを家族や友人と楽しんでいました。





上水道当番指定店

1/13(月) - 1/19(日)	南部建設(株)	☎79-5720
1/20(月) - 1/26(日)	(有)森山建設	☎79-5730
1/27(月) - 2/2(日)	(有)山手工業	☎79-6667
2/3(月) - 2/9(日)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
2/10(月) - 2/16(日)	(株)宮坂建設	☎79-2536

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

- ・村民税(普通徴収4期)
 - ・国民健康保険税(普通徴収10期)
 - ・後期高齢者医療保険料(普通徴収10期)
 - ・上下水道使用料11・12月分
 - ・介護保険料(普通徴収10期)
- 納期限・口座振替日 … **1月31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
- 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、1/31
- 八ヶ岳美術館 ☎74-2701 無休
- 八ヶ岳自然文化園 ☎74-2681 火曜日(2/11は営業)、2/12,13
- もみの湯 ☎74-2911 無休

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	1月25日(土) ▶午前7:30~ 午前10:30
	各地区 指定箇所	2月13日(木)
粗大ごみ	南諏衛生センター 粗大ごみ受入日	1月19日(日) ▶午前9:00~正午
	弘沢、中新田	3月9日(月)
	大久保、柳沢、ハッ手	3月16日(月)
	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原	3月23日(月)
	判之木、上里、ペンション、原山、農場	3月30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~11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	8,727,670	746,480	55,170	15,123,810	100.0
原村分	851,860	13,180	14,070	1,191,960	7.9

1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)
3市町村全体 703g 原村 541g

問 建設水道課 環境係 ☎79-7933(直通)

レシピ176 変わり茶碗蒸し

材料(4人分)

- 粉チーズ..... 小さじ1
- 水..... 400ml
- 卵..... 2個
- ブロッコリー..... 小分け3~4個
- 人参..... 30g
- ハム..... 2枚
- コンソメ..... 小さじ1と1/2
- 塩..... 1つまみ
- 胡椒..... 少々

卵液の0.7~0.8%の塩分にすると美味しいです。
保健福祉課 管理栄養士 野澤 愛子

作り方

- ①鍋に水を入れ沸騰したらコンソメと塩胡椒を入れ、コンソメが溶いたら粉チーズを適量入れて冷ます。
- ②ブロッコリーと人参は食べやすい大きさに切り茹でる。ハムを適当な大きさに切る。
- ③卵を溶いて冷ました①を入れ、ザルでこす。
- ④器に③の卵液を分け入れ、ブロッコリー・人参・ハムも入れる。強火で1分、弱火に変えて9~10分蒸す。

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
1月24日(金) 対象:H28年12月、H29年1月生
- 乳児健診
1月28日(火) 対象:H31(2019)年3・6・9月生
- 乳児股関節脱臼検診
1月31日(金) 対象:R1年8・9・10月生
- 2歳児歯科検診
2月4日(火) 対象:H29年6・7・8月生

相談 会場 保健センター

- 2か月児相談
1月22日(水) 受付:午後1:00~午後1:15

教室・学級 会場 保健センター

- 離乳食教室(8・9か月コース)
1月16日(木) 対象:H31(2019)年4・5月生
受付:午前9:45~午前10:00
- むし歯予防教室
1月20日(月) 対象:希望者
受付:午前9:45~午前10:00
- 母乳学級(要予約)
1月22日(水) 対象:希望者 受付:午後1:50~
- 母親学級前期コース①(要予約)
1月29日(水) 受付:午後1:00~午後1:15
- 離乳食教室(11・12か月コース)
2月6日(木) 対象:H31年2・3月生
受付:午前9:45~午前10:00

予防接種 会場 保健センター 受付 午後1:15~午後1:30

- BCG
2月5日(水) 対象:生後5か月~1歳の誕生日前日
- 水痘
2月7日(金) 対象:生後12か月~3歳の誕生日前日
- 四種混合
2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 ~入浴中の事故にご注意ください~

高齢者事故のうち「不慮の溺死及び溺水」による死亡者は年々増加傾向にあります。これらの多くは「家」「居住施設」の浴槽における入浴中の事故であり、11月~3月の冬場に多く発生しています。今の寒い時期は特に注意が必要です。

入浴中の事故は持病がない場合や前兆がない場合でも突然発生する恐れがあります。

特に高齢者の入浴中の事故は、発生すると入院が必要な段階以上になる場合が非常に高く、事故の予防が大切です。そのため、本人だけでなく、家族や周りの方も一緒になって事故を防止することが大切です。事故を防止するために、特に次の点について確認しておきましょう。

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
急激な血圧の上がり下がりを抑えるため部屋との温度差をなくすことが大切です。

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~	濱口 實 安藤親男	安藤親男	渡辺慶介	遠藤誠子	濱口 實 松本夏実
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

- 休診/土・日曜日、祝日
 - 水曜日午後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
1月19日(日)	兵藤整形外科医院 ☎82-1333	薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557
1月26日(日)	小口医院 ☎72-2619	カタクリ薬局 ☎55-2596
2月2日(日)	北山診療所 ☎78-2310	ピアみどりフジモリ薬局 ☎82-1288
2月9日(日)	ちのメンタルクリニック ☎82-8277	薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7263
2月11日(火)	中新田診療所 ☎70-1331	フジモリ薬局はら店/薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎79-5751/☎71-2557

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(よるきゆうきゅう)
- ※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。

- ②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
一過性の意識障害を起こし、浴槽内に倒れて溺れる危険があります。手すり等を使いゆっくり立ち上がりましょう。
- ④食後すぐの入浴、アルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう
食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあります。
- ⑤入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう
体調に変化があった場合、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。

保健福祉課 保健師 中澤 璃帆
問 保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0288(直通)