



## 相談

### 非行・犯罪相談

- ☎55-2786(要予約)
- ▶日時…6月26日(金)午前10時～
- ▶場所…諏訪市公民館 302号室(3階)
- ▶担当…諏訪地区保護司会

### 出張年金相談

- ☎23-3661(要予約)
- ▶日時…7月1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…7月8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…7月9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

### 経営・雇用に関する相談

- ☎53-6000
- ▶受付…平日午前8時30分～午後5時15分
- ▶内容…新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、影響を受け、またはその恐れがある中小企業・小規模事業者を対象とした経営・雇用に関する事
- ▶担当…諏訪地域振興局 商工観光課

## 社会体育館

- ファミリースポーツデー  
○7/11日  
社会体育館/正午～午後5時  
(以下日程調整中)
- 少年サッカー教室  
○7月開講予定
- 少年バスケットボール教室  
○7月開講予定
- 少年バレーボール教室  
○7月開講予定
- バドミントン教室  
○7月開講予定
- ☎社会体育館  
☎79-4922(直通)

## 中央公民館

- ピラティス  
○7/2日 7/9日  
中央公民館/午前10時～
- 山歩き講座(机上)  
○7/8日  
中央公民館/午後1時30分～
- あひるクラブ  
○7/15日  
中央公民館/午前10時～
- ☎中央公民館  
☎79-7940(直通)

## 地球温暖化防止行動計画削減状況

地球温暖化防止のため「原村地球温暖化防止行動計画(第2次)」を策定し、二酸化炭素の削減に取り組んでいます。

平成26年度の排出量を基準値とし、令和2年度までに0.2%の削減を目標としています。

令和元年(2019年)度の削減状況は、目標値に対して達成割合は98.0%となりました。

目標達成に向け、職員一同さらなる削減に努めてまいります。

平成26年度(基準年度)
・基準値 948,642 kg-CO2
・目標値 946,744 kg-CO2
・目標削減割合 -0.2%
令和元年(2019年)年度(結果)
・実績966,325 kg-CO2
・目標達成割合 98.0%

- ☎総務課 総務係  
☎79-2111(内線239)

## 選挙人名簿抄本の閲覧状況の公表

公職選挙法により、毎年1回選挙人名簿抄本の閲覧状況について、閲覧申出者の氏名・利用目的等の概要を公表します。

▶公表対象期間:平成31年(2019年)4月1日～令和2年3月31日

☎選挙管理委員会  
☎79-7951(直通)

閲覧年月日	申出者の氏名・名称	事務所の所在地	選挙人の範囲	活動内容	利用目的の概要
平成31年4月15日	中村 浩平		全投票所	政治活動	原村議会議員一般選挙の選挙運動用葉書送付
平成31年4月15日	宮坂 早苗		全投票所	政治活動	原村議会議員一般選挙の選挙運動用葉書送付
平成31年4月15日	平出 敏廣		第1投票所、第2投票所、第3投票所及び第4投票所	政治活動	原村議会議員一般選挙の選挙運動用葉書送付
平成31年4月15日	佐宗 利江		全投票所	政治活動	原村議会議員一般選挙の選挙運動用葉書送付
令和元年5月10日	一般財団法人長野県世論調査協会	長野市南郷町680番地5	全投票所10人	政治・選挙に関する世論調査	「環境と暮らし2019」及び「われら信州人～生活編」の世論調査

## 建築ガイドツアー

最晩年の村野建築「ハケ岳美術館」。曲線を多用したドーム型で、天井はレースカーテンの絞り吊りが特徴です。

- ▶日時:7月5日(日)午後2時～午後3時
- ▶その他:参加費無料(別途入館料)要予約

## 企画展中止について

7月11日(土)から開催を予定していた「高橋耕也のからくりオブジェ展」は中止とさせていただきます。

- ☎ハケ岳美術館  
☎74-2701(直通)

## 犬・猫休日譲渡会

諏訪保健所では保護された犬・猫の「休日譲渡会」を開催します。ご覧いただく中で飼育を希望される方にお譲りします。

1頭でも多くの犬・猫が新しい飼い主さんに巡り合えるように、皆さまのご来場をお待ちしています。

- ▶日時:6月21日(日)8月23日(日)、10月18日(日)、12月20日(日)午前10時～午前11時まで
- ▶場所:諏訪合同庁舎 南側駐車場 動物舎
- ▶その他:予告なく中止する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

- ☎諏訪保健所  
☎57-2929

## 第9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。希望者は事前にお申込みください。

- ▶日時:6月19日(金)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)

## 公文書公開・個人情報の開示状況

住民のみなさんの請求に応じて、村の文書を公開する「公文書公開制度」と、村が管理している個人情報をご本人に開示する「個人情報保護制度」に関する令和元年(2019年)度の運用状況は次のとおりです。

### 公文書公開制度

▶公開請求

実施機関	請求件数	請求に対する決定
原村	5件	公開5件

※原村議会・原村教育委員会に対する請求はありませんでした。

▶不服申し立て:なし

### 個人情報保護制度

▶開示請求:なし

- ☎【公文書公開制度】  
総務課 総務係  
☎79-2111(内線231)
- 【個人情報保護制度】  
総務課 企画振興係  
☎79-7942(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。

- ▶6月:16日(火)、18日(木)、23日(火)、25日(木)、26日(金)、30日(火)
  - ▶7月:2日(木)、3日(金)、7日(火)、9日(木)、10日(金)、14日(火)
  - ▶時間:午前10時～正午
  - ▶場所:原村図書館2階 会議室
- ☎子ども課 子育て支援係  
☎78-4430(直通)

**6月は児童手当 現況届の提出月です**

令和2年6月以降の児童手当を受給するためには、6月中に現況届の提出が必要です。現況届が提出されない場合は、6月以降の児童手当が差し止められます。必ず提出してください。

- ▶対象者:現在児童手当を受給している方  
※公務員の方は所属庁で手続きを行います。
  - ▶提出が必要なもの
    - ①令和2年度児童手当・特例給付現況届(6月中に受給者宛に郵送されます。現在の状況と変更がある部分を朱書きで訂正してください)
    - ②別居監護届(単身赴任などの理由で児童と別居している方のみ必要です)
  - ▶提出期限:6月30日(火)
  - ▶受付時間:午前8時30分～午後5時15分  
※6月23日(火)は、午後8時まで受付を行います。
  - ▶提出場所:原村中央公民館内 子ども課 子育て支援係
- ☎子ども課 子育て支援係  
☎78-4430(直通)

**「児童家庭支援センターつつじ」オープン**

社会福祉法人つるみね福祉会が運営する「児童家庭支援センターつつじ」が開所しました。岡谷市の児童養護施設つつじが丘学園と連携した支援体制をとっています。

※児童家庭支援センターは、地域の子どもやご家庭の相談を受けたり、地域の専門機関と協力して、子どもたちを取り巻く様々な課題を一緒に考える場所です。

児童福祉に関する知識を持ち、地域の市町村・保育園・学校と連携する「相談員」、里親に関することは「里親支援専門相談員」、子ども・家族・支援者の心のケアは「心理士」といったスタッフが多方面から皆さんをサポートします。

- ▶活動内容
  - ①子育てに関する相談
  - ②子どもや家族の心のケア
  - ③里親家庭や里親希望の方をサポート
- ▶相談日時:月～土曜日午前10時～午後5時(木・日曜日、祝日は休み)

※緊急を要する相談は休み、夜間も対応  
▶場所:ベルビア3階(茅野駅前)  
▶その他:相談は無料です。お気軽にご相談ください。  
※諏訪地域6市町村が対象です。

☎児童家庭支援センターつつじ  
☎75-1108  
mail:chino\_jikasen@tsutsuji.or.jp



児童家庭支援センターつつじ スタッフ

**原村よいしょまつり 中止について**

第26回原村よいしょまつりは、新型コロナウイルス感染症のまん延を防止するため、中止とさせていただきます。

今年度の原村よいしょまつりを楽しみにされていた皆様には、大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

☎原村よいしょまつり実行委員会事務局(商工観光課内)  
☎79-7929(直通)

**村民スポーツ祭 中止について**

第30回村民スポーツ祭は、新型コロナウイルス感染症のまん延を防止するため、中止とさせていただきます。

☎生涯学習課 スポーツ係  
☎79-4922(直通)

**諏訪広域連合 職員募集**

職員(消防士)を募集します。

- ▶区分:社会人・上級・中級
- ※初級(高校卒業)は、9月(受付8月)に試験を行います。
- ▶受付期間:6月19日(金)まで
- ▶試験日:7月12日(日)

詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎諏訪広域連合企画総務課  
☎52-4141(内線373・374)  
URL:http://www.union.suwa.lg.jp/

**「新しい生活様式」の定着、実践にご協力ください**

「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」は解除されましたが、再び感染を拡大させないために、引き続き感染防止対策の取り組みをお願いします。

- 「3つの密」を回避するとともに、人と人との距離を確保、マスクの着用、手洗いの励行などを徹底しましょう。
- 感染リスクが高い都道府県との往来は、慎重に対応していただき、クラスター発生の恐れがある場所への外出は極力控えるようお願いします。
- 新型コロナウイルス感染症ではないかと不安をお持ちの方は、医療機関を受診する前に、諏訪保健所(☎57-2930)に電話で相談してください。

▶長野県公式Twitterアカウント  
長野県\_新型コロナウイルス対策情報  
URL:https://twitter.com/Nagano\_Corona



▶LINE公式アカウント  
「長野県—新型コロナ対策パーソナルサポート」  
URL:https://lin.ee/9aR5Sml  
※詳しくは、長野県公式ウェブサイトをご覧ください。



**統計グラフコンクール 中止について**

毎年開催しております統計グラフコンクールは、新型コロナウイルス感染症のまん延を防止するため、大変残念ではございますが中止することといたしました。

来年度たくさんのご応募お待ちしております。

☎総務課 企画振興係  
☎79-7942(直通)

**サマーホリデーin原村 星まつり中止について**

第27回サマーホリデーin原村星まつりは、新型コロナウイルス感染症のまん延を防止するため、中止とさせていただきます。

☎原村星まつり実行委員会事務局(八ヶ岳自然文化園内)  
☎74-2681

**梅雨時期の 災害に備えて**

昨年は、令和元年東日本台風の影響により、長野県でも大雨特別警報が発表され、記録的な豪雨により、千曲川をはじめとした広い範囲での河川氾濫や浸水害、土砂崩落が発生しました。

梅雨の時期は長雨や局地的な大雨となるため、各地で土砂崩れや地滑り、家屋や道路の浸水被害等が発生しやすくなります。

「自分だけは大丈夫」と過信せず、常に気象情報に注意するとともに、非常持出袋の準備や避難場所・経路の確認をしておきましょう。

またテレビ・ラジオ・防災アプリ等で、お住まいの市町村から発表される避難情報や気象情報を確認し、早めの避難を心掛けましょう。  
☎県警 警備第二課  
☎026-233-0110(代表)





TEL 70-1500  
FAX 79-7000

開館：火～日曜日、午前10時～午後6時15分  
休館：毎週月曜日、国民の祝日、6/19

図書館からのお知らせ

- イベント中止のお知らせ  
6月20日(土)、21日(日)に予定していた図書館まつりは中止となりました。
- 図書館のおたのしみ会(予定)  
日時/7月1日(水)午後4時～ 内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居、ブックトーク、折り紙など
- ★ 子どもボランティア「このこ」の小・中学生による絵本のおよみかせや紙芝居もあります。お楽しみに。

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

※紹介本表紙掲載については、出版社の許諾済みです。(TRCマークより)



駆け入りの寺  
澤田瞳子(文藝春秋)

比叡山のふもとに建つ豪華な比丘尼御所。二人の皇女を中心に公家文化が息づく寺に、それぞれの苦しみを抱えて逃げてくる者たちがいた。人情あり、謎解きあり。雅やかな連作時代小説。



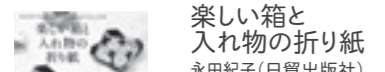
猫を棄てる 父親について語るとき  
村上春樹(文藝春秋)

時が忘れさせるものがあり、そして時が呼び起こすものがある。中国での戦争経験を持つ父親の記憶を引き継いだ作家が父子の歴史と向き合う。初めて自らのルーツを綴ったノンフィクション。



生薬と漢方薬の事典  
田中耕一郎編著(日本文芸社)

漢方薬のもととなる、おもな生薬をイラストや写真で紹介。基原、成分、薬効などとともに、生薬の特徴をくわしく解説する。ほか、よく使われる漢方薬、漢方の歴史や診察方法といった基本、心身の症状の原因なども解説。



楽しい箱と入れ物の折り紙  
永田紀子(日貿出版社)

折って楽しく使ってうれしい「入れ物」の折り紙。重箱のように重ねられる箱、ベルトを巻いて閉じる箱など、基本の折り方を楽しく箱と、小鉢、バスケットなど工夫を凝らしたデザインの実用的な入れ物たちを紹介する。



ゆりの木荘の子どもたち  
富安陽子(講談社)

遠い夏の日の呼び声にこたえ、おばあさんたちは時を超えて、子どもにもどった。いまは老人ホームとして使われている「ゆりの木荘」。住人のひとりが懐かしい手まり歌を歌いはじめると、玄関ホールの古時計の針が逆回転し…。



はじめての和食えほん 春のごちそうづくり  
柳原尚之(文溪堂)

旬の食べものでおいしい和食！日本人が古くから受けついできた料理「和食」の知識を学びながら、春にうれしい和食のごちそうづくりに挑戦しよう！楽しいお話と10のレシピが一緒になった本。はじめての和食づくりに最適。

おらが村の足跡 60

まえさむ  
～前沢遺跡～

今回は、柏木地区に所在する前沢遺跡を紹介します。前沢遺跡は、阿久遺跡(前号にて紹介)のすぐ傍、大早川を挟んで東北方向に位置します。八ヶ岳の尾根筋が伸びるこの地域では、縄文時代前期～中期を中心とした遺跡が数多く見つかり、縄文時代の人々が「緩やかに日当たりのよい尾根上」に好んで居住した傾向がわかります。弓振川左岸のやせ尾根上に立地する前沢遺跡も、こうした遺跡の一つ。標高は1080m前後と、村内の遺跡の中ではやや高い場所に位置しています。

前沢遺跡が発見されたのは、昭和46年の分布調査。その後村道改良事業、圃場整備事業、個人住宅・作業場建設などに伴い、6回の発掘調査が行われました。発見された遺構は多くはありませんが、縄文時代早期の小竪穴3基、縄文時代中期の住居址2軒・小竪穴1基、平安時代後期の住居址1軒、近世の墓壇4基などが見つかりお

り、縄文時代中期と平安時代後期の小規模集落があったことがわかっています。

このうち第4次調査で発見された平安時代後期の竪穴住居址は、出土した炭化材から、焼失住居(火によって焼け落ちた住居)と考えられます。住居址の中央には地床炉と思われる厚い焼土が見つかり、鉄製品も出土していることから、鍛冶に関連した施設である可能性も指摘されます。縄文の人々が好んで居住した場所は、平安時代の人々にとっても、暮らしやすい場所だったのでしょう。

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、役場にお越しの際は、ぜひご覧ください。



平安時代の焼失住居



縄文土器(中期)



鉄製品(刀子)

松森 多恵

問 生涯学習課 文化財係 ☎79-7930(直通)

マイナンバーカードで  
マイナポイント25%もらえる!

マイナンバーカードを取得し、〇〇ペイなどの民間キャッシュレス決済サービスを選択して、マイナポイントを申込みと、一定額を前払い等した方に対して国が「マイナポイント」を付与します。  
※キャッシュレスで2万円のチャージ、又は買い物すると1人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえます。  
※予算案が今後の国会で成立することが前提です

2020年9月～  
実施予定!

マイナポイントの利用イメージ

①マイナンバーカード 【取得】 お持ちでない方は、今すぐ申請を!	②マイナポイントの 【予約】 マイナポイントアプリをダウンロードして、画面に従って操作するだけ!	③利用先を選択して 【マイナポイントを申込み】 (2020年7月～) マイナポイント申込みページにログインし、利用するキャッシュレス決済サービスを選択し、申込み	④チャージなどに対して マイナポイントが【付与】 (2020年9月～) キャッシュレス決済サービスにチャージなどをするこゝとで、マイナポイントがもらえる	⑤マイナポイント分を 【利用】して買い物 (2020年9月～) 取得したマイナポイントはいづれのお買い物で利用可能(1円単位)
--	--	---	---	--



(※1)お買い物時にはマイナンバーカードを使用しません。(※2)国が買い物履歴を収集・保有することはできません

「マイナポイント」を取得するためには

1 | マイナンバーカードの申請・取得が必要です。

マイナンバーカードは、パソコン・スマートフォン・郵便・まちなかの証明写真機から申請することが出来ます。

2 | マイナポイントの予約方法

スマホで簡単3つの手順

手順1 マイナポイントアプリをダウンロード	手順2 アプリの画面に従ってマイナンバーカードを読み取り	手順3 マイナンバーカード申請時の取得時に設定した数字4桁の暗証番号を入力
--------------------------	---------------------------------	--

これでマイナポイント予約完了!

ポイントの利用期限が近づくと、マイナンバーカードの交付申請が混み合い、申請から交付まで通常(約1ヶ月)よりも時間を要することが見込まれます。早めの申請をお願いします。

詳しくはこちらへ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

問い合わせ先:マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

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。よろしくお祈いします。

私は学生時代から憧れていてずっとやりたかったことがあります。  
それは、キャンプ。コツコツと道具を集め、今では休みの日にキャンプをすることが楽しみの1つです。車を15分程走らせれば、いくつかのキャンプ場と温泉があるという好立地。屋前にかけてランチを作って暗くなる前に温泉に浸かって帰るデイキャンプをしたり、ビールや日本

酒を楽しむためにテントを張って泊まることもあります。焚火を眺めながら過ごす時間はなんとも贅沢。基本的に食べることに重きを置いているので焚火を使った料理を作ったり、新しいレシピに挑戦したりキャンプ熱はなかなか冷めそうにありません。今度の週末に…なんて計画をしなくても、その日の思いつきで行けてしまう環境に陶然としています。



地域おこし協力隊 坂口 陽史





### 上水道当番指定店

6/15(月) - 6/21(日)	南篠原鉄工建設	☎79-2421
6/22(月) - 6/28(日)	(株)宮坂建設	☎79-2536
6/29(月) - 7/5(日)	共栄管工(株)	☎79-5254
7/6(月) - 7/12(日)	(株)キタハラ	☎72-7418
7/13(月) - 7/19(日)	(株)有賀水道	☎72-4017

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

- ・村県民税(普通徴収1期)
- ・国民健康保険税(普通徴収3期)
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収3期)
- ・介護保険料(普通徴収3期)

納期限・口座振替日 …… **6月30日(火)**

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、6/19
- 八ヶ岳美術館  
☎74-2701 無休
- 八ヶ岳自然文化園  
☎74-2681 火曜日
- もみの湯  
☎74-2911 6/17、7/15

### 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	払沢、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	
資源物	役場駐車場	6月27日(土) ▶午前7:30～ 午前10:30
	各地区 指定箇所	7月9日(木)
粗大ごみ	南諏衛生センター 粗大ごみ受入日	7月19日(日) ▶午前9:00～正午
	払沢、中新田	8月24日(月)
	大久保、柳沢、ハッ手	8月31日(月)
	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原	6月15日(月)
	判之木、上里、ペンション、原山、農場	6月22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。

	一般収集	個人持込	可燃粗大	焼却移行量	率(%)
3市町村全体	996,200	115,280	8,190	1,644,970	100.0
原村分	101,350	1,770	1,090	132,940	8.0


1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)  
3市町村全体 705g 原村 551g

問 建設水道課 環境係 ☎79-7933(直通)

**災害時に役立つパッククッキング!**

ポリ袋(130度耐熱)を使って、洗い物もほとんど出ないエコな調理法です。  
ガスや水道、電気などライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば1度に何種類もの簡単な食事を作って食べることができます。

レシピ181  
**かぼちゃの煮物**



材料(4人分)

かぼちゃ..... 正味200g  
砂糖..... 小さじ2  
醤油..... 小さじ1  
水..... 大さじ2

作り方

- ①かぼちゃは、小さめの一口大に切る。
- ②耐熱性のポリ袋に、調味料と水を入れて軽く混ぜ、砂糖を溶かす。①のかぼちゃを入れ、空気を抜いて袋の上で口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に②を入れて中火で約20分加熱し、取り出す。

かぼちゃは、面取りをすると袋が破れる心配が減ります。  
※ポリ袋を使用(半透明もの、130度耐熱)・袋の中の空気はしっかりと抜く・根元で縛らない・欲張らない・味付けは薄めに…  
保健福祉課 管理栄養士 野澤 愛子



### 健康カレンダー

#### 検診・健診 会場 保健センター

- 乳がんマンモグラフィ集団検診(要予約)  
6月15日(月)・7月10日(金)  
対象:S21年～S53年の奇数年に生まれた女性 受付:午前9:00～午後2:00
- 2歳児歯科検診  
6月16日(火) 対象:H30年3・4・5月生 受付:午後1:00～午後1:15
- 1歳6か月健診  
6月19日(金) 対象:H30年10・11月生 受付:午後1:00～午後1:15
- 子宮がん集団検診(要予約)  
6月22日(月) 対象:20歳以上の女性 受付:午後1:00～午後1:20
- 結核胸部レントゲン撮影  
6月26日(火)・29日(月)・7月6日(月) 詳しくは、総合カレンダーをご覧ください。
- 乳児健診  
6月30日(火) 対象:R1年8・11、R2年2月生 受付:午後1:00～午後1:15
- 乳がん視触診検診(要予約)  
7月14日(火)  
対象:S54年～H2年に生まれた女性とS19年以前に生まれた女性 受付:正午～
- 乳児股関節脱臼検診  
7月15日(水) 対象:R2年2・3・4年生 受付:午後1:00～午後1:15

#### 相談 会場 保健センター

- 育児相談  
6月16日(火)・7月7日(火) 受付:午前9:30～午前11:00
- 2か月児相談  
6月24日(水) 受付:午後1:00～午後1:15
- 精神保健相談(要予約)  
6月29日(月)

#### 教室・学級 会場 保健センター

- 母乳学級(要予約)  
6月24日(水) 受付:午後1:50～
- 離乳食教室(8・9か月コース)  
7月2日(木) 対象:R1年10・11月生 受付:午前9:45～午前10:00
- 母親学級後期コース(要予約)  
7月4日(土)  
対象:希望者 受付:午後1:15～午後1:30
- むし歯予防教室  
7月13日(月) 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

- 四種混合  
6月18日(木)・7月9日(木) 対象:生後3か月～7歳半に至るまで
- 日本脳炎  
6月23日(火)・6月25日(木)  
対象:H27年4月2日～H28年4月1日生
- BCG  
7月1日(水) 対象:生後5か月～1歳の誕生日前日
- 水痘  
7月3日(金) 対象:生後12か月～3歳の誕生日前日

### みどりの健康館 ～日々の健康を維持するためのポイント～

新型コロナウイルス感染症による長引く外出自粛要請で心身の衰えが心配されます。外出しにくい今の状況だからこそ、家族やご近所でお互いに支え合ひましょう。

- 1.体を動かそう**  
「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが心配されます。転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。  
・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩をする  
・室内や庭でできる運動を行う(ラジオ体操、筋トレ等)  
・家事や農作業で体を動かす  
・座っている時間を減らし、足踏みをする
- 2.お口を清潔に保とう**  
低栄養を予防し、免疫を低下させないために、しっかり栄

### 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 片岡 祐	安藤親男 八代敏嗣	片岡 祐 八代敏嗣	遠藤誠子 松本夏実	濱口 實 八代敏嗣
午後 受付 1:30～ 4:45 診療 2:00～	片岡 祐 八代敏嗣 濱口 實	休診 健康相談 (担当看護師)	片岡 祐 八代敏嗣 濱口 實	片岡 祐 八代敏嗣 第①週 奥 知久	濱口 實 八代敏嗣

- 休診/土曜日、日曜日、祝日
  - 都合により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
6月21日(日)	うえはらクリニック ☎72-2636	笠原薬局 ☎72-2028
6月28日(日)	池田医院 ☎73-0555	茅野横内薬局 ☎82-5788
7月5日(日)	原田内科呼吸クリニック ☎82-7055	ふたば玉川薬局 ☎72-5488
7月12日(日)	浅川クリニック内科循環器内科 ☎82-6813	白樺薬局 ☎82-6282

### 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。