

八ヶ岳(阿弥陀岳)開山祭を実施しました

今シーズンの安全を祈って

参加者の安全を考慮し、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するために、今年は公募による阿弥陀岳開山祭は中止となりました。

かわりとして、6月4日(木)、原村観光連盟事務局・原山岳会などの関係者による少人数での開山祭を実施しました。阿弥陀岳山頂でとりおこなった式典では、登山遭難者を慰霊し、今シーズンの登山の安全を祈念しました。



本格的な登山シーズンを前に、登山道の点検と清掃をかねて行いました。原山岳会の津金一臣さんに例年どおり神官をつとめていただきました。



新しい生活様式の中でも安全な登山を楽しむために

感染症拡大を防ぐ登山5つのルールを徹底しましょう

「新型コロナウイルス感染症長野県対策本部」により、県内の入山自粛要請は6月から解除されました。

感染症を考慮するため救助が困難になるなど、これまで以上に慎重に登る必要があり、県では登山者への5つのお願いを発表しています。

また山小屋等では「感染防止に向けた5つの取組」を実施して営業しています。感染症を防ぎながら、安全な登山をお楽しみください。

登山者への5つのお願い	
①	体調に不安がある場合は絶対に入山しないこと
②	山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底すること
③	十分に難易度を落とした山選びをすること
④	混雑を回避し安全に行動すること
⑤	感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること
山小屋 感染防止に向けた5つの取組み	
①	事前予約を原則とすること
②	スタッフのマスク着用・手指消毒を徹底すること
③	施設内の消毒と換気を徹底すること
④	施設内での宿泊者同士の距離を確保すること
⑤	宿泊者の住所等、正確な情報を把握すること

問 商工観光課 商工観光係 ☎79-7929 (直通)



花き農家・飲食店・宿泊施設・村観光施設 限定

がんばろう！原村応援商品券

使用期限
令和3年1月31日(日)
村内の登録店で
お使いください

外出自粛・イベント中止などの影響を受けた村内の施設・店舗を応援するため、村内の各世帯に「がんばろう！原村応援商品券」をお送りしました(7月1日以降、順次発送)。この商品券は、村内の宿泊・飲食・花直売・村観光施設の指定の料金(入場料等)にご利用いただけます。

利用可能な店舗は、商品券に同封した取扱店一覧チラシの他、村ホームページにも掲載しています。この機会に村内のお店で新しい出会い、さまざまな楽しみを発見してください。

営業時間や販売内容など詳しくは各店舗にお問い合わせください。



村HPに最新の登録店情報を掲載しています

原村からのエール♪

村外で頑張っている学生さん応援事業



新型コロナウイルス感染症の拡大により、学生の皆さんの生活にも大きな影響が及びました。原村の味、地域の味でふるさとを思い出し、日々の活力にさせていただきたく、村では村外で暮らす学生の皆さんに地元の特産品をお送りしています。

商品の代金や送料などは村が負担します。商品をお選びいただき、申請書にご記入ください。メール等でお申し込みいただけますので、詳しくは村ホームページをご覧ください。

- 対象者(下記すべてに該当する方)
- ・平成7年4月2日以降に生まれた方
- ・専修学校、短期大学、大学、大学院、予備校等に在籍している学生
- ・申請時、村外に居住していること(住民票は村内のみ)
- ・保護者が村内に住民登録されていること

※学生1人につき1回申請できます

●申込締切 令和2年7月31日(金)

ご用意したセットは現在3種類です

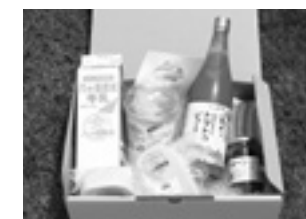
内容についてホームページで紹介しています。原村高原朝市の会セットは準備完了し公開します。



原村高原朝市の会セット



たてしな自由農園セット



八ヶ岳中央農業実践大学校セット

問 商工観光課 商工観光係 ☎79-7929 (直通)

農業者年金に加入して安心して豊かな老後を！



農業に従事されている方は広く加入できます

60歳未満の国民年金第1号被保険者（保険免除者除く。）であって、年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できます。（配偶者や後継者も加入可能）

保険料は自分で選べ、いつでも見直しできます

保険料を自由に決められ（月額2万円～6万7千円の間で千円単位）、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直せます。

税制面で大きな優遇措置があります

支払った保険料は、家族の分を含めて全額社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります。

将来受け取る農業者年金には、公的年金等控除が適用されます。

終身年金です。80歳前にお亡くなりになった場合、死亡一時金があります

農業者老齢年金は、原則65歳から生涯受け取ることができます。仮に80歳前に亡くなられた場合でも、80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金に相当する額が、ご遺族に死亡一時金として支給されます。

一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります

認定農業者で青色申告をしている方やその方と家族協定を結んだ配偶者・後継者の方など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助（月額最高1万円）があります。（ただし、国庫補助分の年金を受給するには経営継承などの要件があります。）

少子高齢化時代に強い年金

自ら積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる「積立方式（確定拠出型）」の年金です。

農地は適正に管理しましょう！

近年、農業者の高齢化、非農家への農地相続などにより、遊休農地が増加傾向にあります。農地の管理がされないと、雑草・雑木が繁茂し、病害虫や火災の発生原因となる恐れがあります。また、有害鳥獣の住処や廃棄物の不法投棄場所となり、周辺農地や近隣住民に大変な迷惑を及ぼします。

農地を所有又は借受けている方は、草刈り・除草等を行い、適正な管理をお願いします。

問 農業委員会事務局 ☎79-7934（直通）

青少年の非行・被害防止^{強調月間} 青少年に有害な社会環境排除^{運動強調月間}

みんなで守ろう原村の子どもたち

子どもたちをネット犯罪から守ろう

パソコンや携帯電話・スマートフォン、ゲーム機等はインターネットを利用して、自らの情報を発信したり、興味のある情報を手に入れたり、友だちとの会話を楽しめたりする大変便利な道具です。

しかし、使い方を誤ると他人に迷惑をかけたリ、犯罪に巻き込まれたりする危険をはらんでいます。そうしたことにならないよう約束を守って、正しく使うことが大切です。日頃からインターネットの危険性について、しっかりと子どもたちに教えましょう。

まきこまれやすいインターネットトラブル

- ・学校の裏サイトなどのコミュニティサイトで悪口を書き込む・書き込まれる。
- ・自分や家族、友だちの個人情報がインターネットに流れてしまう。
- ・出会い系サイトやコミュニティサイトなどを利用して人に会い、犯罪にまきこまれる。
- ・オンラインゲームで不正にアイテムを盗む・盗まれる。

守りたいインターネットの約束

①人を傷つけない

インターネット上に他人の悪口を書き込むことや、人の嫌がるようなことをしてはいけません。勝手に人の情報を載せることはしないようにしましょう。

②自分の情報を教えない

インターネットで知り合っただけでどんな人が知らない人に、自分の名前や住所、電話番号などの個人情報を教えないようにしましょう。インターネットにのせるときも注意しましょう。

③知らない人と会わない

出会い系サイトの18歳未満の利用は法律で禁止されています。また、交流を目的としたコミュニティサイトなどを通じて、見知らぬ人と会うことは危険なのでやめましょう。

④人のパスワードを勝手に使わない、教えない

ネットゲームで相手のアイテムを盗むために、人のIDやパスワードを勝手に使用してログインすることは「不正アクセス」という犯罪になります。

⑤すぐに大人に相談する

インターネットの中でいやがらせを受けたり、困ったことやよくわからないことなどがあるときは、すぐに親や身近な大人に相談しましょう。自分だけで抱え込まないようにしましょう。

⑥違法なファイルをダウンロードしない

違法にアップされた音楽や動画をダウンロードすることは法律で禁止されています。また、ウイルスに感染する危険もあるのでやめましょう。

原村教育委員会 原村青少年健全育成協議会 ☎79-7940

国民健康保険 後期高齢者医療保険の被保険者の皆様へ

8月から被保険者証が変わります

【次の要件を満たす方は、保険税(料)が減免となります】

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯の方
⇒ 保険税(料)を全額免除
 - ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方で、下記(1)～(3)の全てに該当する方
⇒ 保険税(料)の一部を減額
- 世帯の主たる生計維持者について
- (1)事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た本年の収入のいずれかが、令和元年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
 - (2)令和元年の所得の合計額が1,000万円以下であること
 - (3)収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下であること
- ※詳しくは、お問い合わせください。

【問い合わせ先】

国民健康保険税について 住民財務課 税務係 ☎79-7923 (直通)
後期高齢者医療保険料について 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7925 (直通)

【次の要件を満たす方に傷病手当金を支給します】

【傷病手当金の支給対象となる方】

- ①お勤め先から給与の支払いを受けている方で、新型コロナウイルス感染症、または発熱等の症状があり感染が疑われる方
- ②感染または感染の疑いにより、その療養のために労務に服することができず、その期間が4日間以上の方
(労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日からの分が支給の対象)
- ③労務に服することができない期間に対する給与の支払いを受けられない方
(支払いを受けることができる給与の額が傷病手当金より少ない場合は、その差額を支給します)

【対象期間】

令和2年1月1日から9月30日の間で労務に服することができない期間

【申請方法】

感染拡大防止の観点から、原則、郵送での申請にご協力をお願いします。
申請書は、当村ホームページからダウンロードできます。
ホームページを利用することができない方は、お問い合わせください。

【問い合わせ及び申請先】

〒391-0192長野県諏訪郡原村6549番地1
保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926 (直通)

新しい被保険者証をお送りします

国民健康保険加入者の皆さんが現在使用している被保険者証(藤色)の有効期限は、7月31日(金)までです。



新しい被保険者証は「空色」です。

有効期限は

8月1日(土)から令和3年7月31日(土)までです。

70歳以上の方の被保険者証と高齢受給者証がひとつになります

70歳以上の被保険者の方は、これまで被保険者証と高齢受給者証の2枚を交付していましたが、今回の更新から一体化(被保険者証兼高齢受給者証)となり、1枚の交付になります。



+



**8月1日(土)から
2枚が1枚になります**



※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ご返却ください。

職場の健康保険等他の公的医療保険に加入されている場合、国保をやめる届出が必要です

国民健康保険をやめるときは、14日以内に届出をしなければなりません。

《届出が遅れると・・・》

- ・職場の健康保険の保険料等と国保税の両方を支払っている場合があります。
- ・国保の資格のない期間に国保被保険者証を使用したときは、国保が負担した医療費を返還していただく場合があります。(他の健康保険加入日の翌日にさかのぼって喪失となります)
- ・国民健康保険ではなくなった場合は、被保険者証の返却をお願いします。

《届出に必要なもの》

- ・国保と新たに加入した被保険者証、印鑑、本人確認書類、個人番号がわかるもの

問 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926 (直通)

今月の筋力トレーニング

挑戦してみましよう!

スプリットスクワット

～あし全体に効果のあるエクササイズ～

①



- 目的: 脚筋力の向上
- 回数目安: 8~10回
- やり方

- ① 足を前後に開いて、立ちます
- ② 上半身を真っすぐに保ったまま、お尻を下に落としていきます
- ③ ひざが床についたら、ゆっくりと戻ります
※反対側も同様に行います



②

**背中を
まっすぐ!**



- 注意点
- ・呼吸は止めず、自然に行います
- ・上半身が前に傾かないようにしましょう
- ・足を開く幅をせまくすることで、負荷を調整しましょう

太もも前側のストレッチ

～太もも前側のストレッチです～

前



- 目的: 太もも前側のストレッチ
- 回数目安: 10秒~15秒
- やりかた

- ① 両足を前に伸ばし片方のひざを曲げます
- ② ゆっくりと体を後ろに倒していきます
※反対側も同様に行います



後



- 注意点
- ・呼吸は止めず、自然に行います
- ・ひざに痛みが出ない範囲で行いましょう

原村
国民健康保険事業
×
松本大学
地域健康支援ステーション

新型コロナウイルス感染症の影響も
少しずつ小さくなってきましたが、い
まだ気の抜けない状況であることは変
わりありません。

しかし、少しずつ様々な規制が緩和さ
れてきており、国も積極的に身体を動
かすことを推奨しています。

そこで今回は、脚筋力のトレーニン
グ方法についてご紹介したいと思います。
脚の筋肉は数ある筋肉の中でも、
不活動による筋力低下が大きい筋肉で
すので、ぜひ実践してみてください。
太もものトレーニングを行うことで、
膝痛の予防・改善にもつながります
よ。トレーニングとストレッチの両方
を行うことをお勧めします。

松本大学 地域健康支援ステーション
健康運動指導士・健康運動実践指導者
近藤 壮太

今月のレシピ

～フライドチキンとトマトの炊込みごはん～

暑い夏を乗り切る体力と免疫力を向上させるためには、栄養バランスよく食べることが重要です。
うま味成分のグルタミン酸が多いトマトと、スパイシーな味のついたフライドチキンを丸ごと炊飯器に
入れるだけの簡単炊込みごはんをご紹介します。



【材料】

- 米……………2合
- 市販のフライドチキン……………2個
- トマト……………中1個(200g)
- 粉チーズ……………小さじ1
- パセリのみじん切り……………お好みで

栄養成分値(1杯150g): エネルギー209kcal/
たんぱく質6.6g/脂質3.7g/炭水化物35.9g/食塩相当量0.4g

【作り方】

- ① トマトは縦に4つに切ってヘタの部分を切り落とします。
 - ② 米2合をとぎ炊飯器の2合のメモリまで水を入れ、そこから大さじ5杯程度の水を捨てます。
 - ③ ②の米の上に①のトマトとフライドチキン2個を並べて蓋をし、炊飯スイッチを入れます。
 - ④ 炊きあがったらトマトとチキンをほぐしながら全体に色づくように混ぜ合わせ、蓋をしてさらに10分程蒸らします。器に盛り付けて粉チーズ、パセリなどを振りかけてできあがり!
- ※入れるトマトの大きさに合わせて、捨てる水の量を増減します。
※味が薄いようなら、塩コショウを振って好みの味に調整します。
※この炊込みごはんを目玉焼きなどの卵料理、サラダなどの野菜料理を組み合わせると、栄養バラン
スがよくなります。