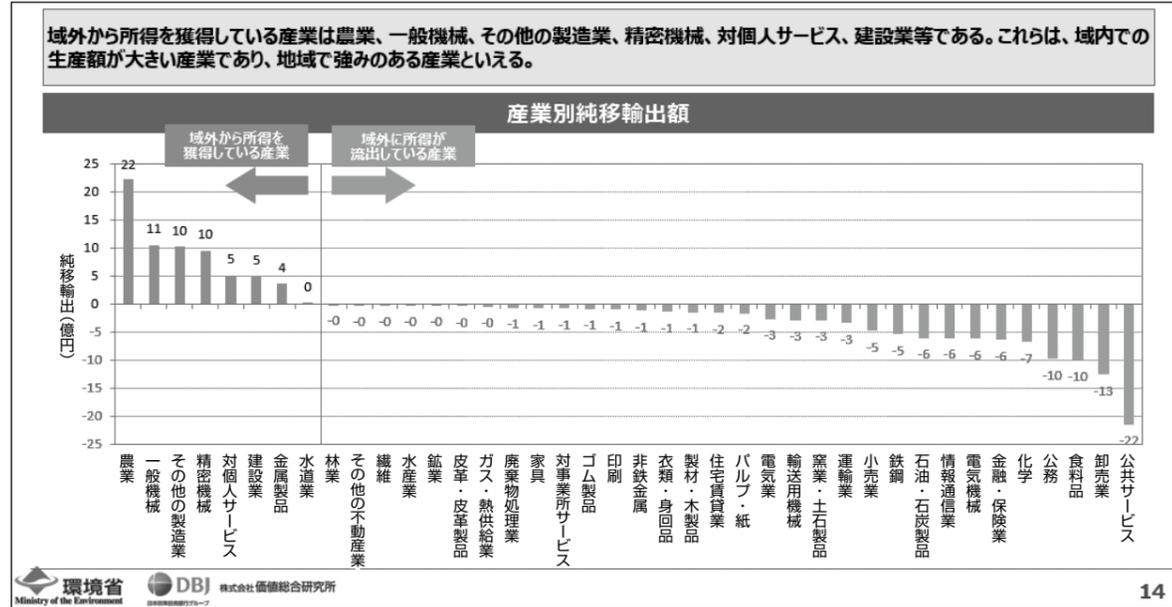


また、環境省が提供している「地域経済循環分析自動作成ツール」により作成した資料(図2)によると、2013年において、農業では村内の産業の中で最も多くの所得(約22億円)を村外から獲得している一方で、公務・公共サービスでは多くの所得(約32億円)を村外へ流出していることがわかります。

以上のことから、当村の強みである農業や、商工業・観光業のさらなる発展を図るとともに、公務・公共サービスなどにおける流出を抑える施策を検討することとしました。

【図2 産業別純移輸出額】



出典：環境省「原村の地域経済循環分析」

3 村内経済の好循環化に向けた取組

施策の検討にあたっては、「村内での経済循環」と「村外からの所得獲得」という2つの側面から課題を抽出し、必要な取り組みを検討しました。

村内での経済循環に向けた取組としては、学校給食や観光宿泊施設における村内産農産物の消費拡大や花のある暮らしの喚起による地産地消の推進、商品券等の配布と情報発信の充実による村内店舗の利用促進など、また、村外から所得を獲得するための取組としては、農産物の多品目化、新規就農者への支援、スマート農業の導入、ターゲットを絞った戦略的な観光誘客の推進、企業誘致のための支援の見直し、工業用地の確保などを検討しました。

この他にも、電気代などのエネルギー代金を抑制するための取組として、屋根への太陽光発電設備の設置や小水力発電などによる再生可能エネルギーの活用、また、公務・公共サービスにおける流出を抑制するための取組として、コンサル等への安易な業務委託の抑制や住民との協力体制の構築による支出の抑制などを検討しました。

4 最後に

今回の分析結果及び施策については、現在策定中の第5次原村総合計画後期基本計画に反映する予定です。

主な内容について紹介しましたが、分析や施策をまとめた報告書は村ホームページに掲載していますので、興味のある方はぜひご覧ください。

(<https://www.vill.hara.lg.jp/docs/4731.html>)

問 総務課 企画振興係 ☎79-7942 (直通)

村内経済の好循環化に向けて ～地域経済分析プロジェクト報告～

1 プロジェクトの概要

村内経済の「見える化」と村内経済の好循環化に資する施策を検討し、今年度策定する第5次原村総合計画後期基本計画において掲げる施策をより実効性のあるものとするを目的として、本年5月1日に20代から30代の若手職員7名による「地域経済分析プロジェクト」が発足し、6月末までの2か月間活動してきました。

以下、本プロジェクトにおいて分析した結果と検討した施策について主な内容をご紹介します。

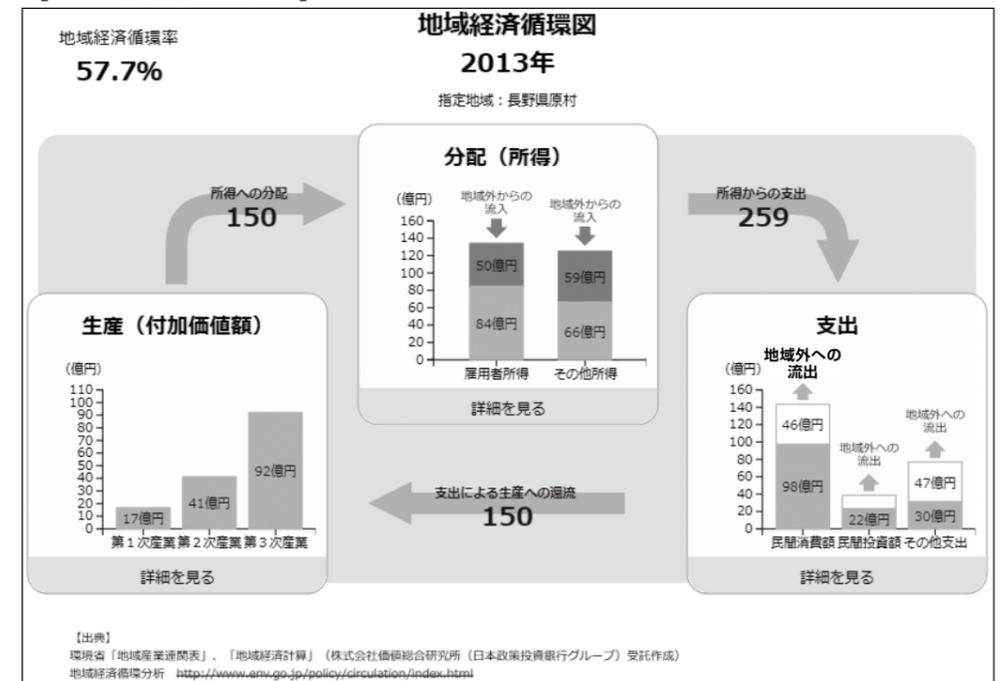
2 「地域経済分析システム (RESAS:リーサス)」を用いた分析

分析では、主に国の内閣官房まち・ひと・しごと創生本部が提供している「地域経済分析システム (RESAS:リーサス)」(以下、「リーサス」という。)を活用し、近隣市町村との比較等を行いました。リーサスでは、現在80を超える多種多様なデータが公開されています。その中で着目したのが「地域経済循環図」(図1)です。分析にあたり、リーサスで公開されている最新の地域経済循環図が2013年であったこと、また、2013年から現在まで原村の経済構造は大きく変化していないと思われたことから、2013年を基準として分析を進めることとしました。

まず、地域経済の自立度を示す「地域経済循環率」ですが、当村が57.7%であるのに対し、茅野市は84.1%、富士見町は98.0%でした。また、県内町村の中央値が59.1%でしたので、当村は県内町村の中でも経済的な自立度が低い方の村、言い換えると近隣市町に経済的に依存している割合が高い村であることがわかりました。

さらに、「分配」では多くの所得が村外から流入していますが、「支出」の民間消費において約46億円の所得が流出しています。これは当村の民間消費額の約32.0%あたる額の流出であり、県内77市町村中4番目に高い流出率でした。流出率の高い主な要因としては、近隣市町村との交通の便が良いため村内の商業店舗が住民の方にあまり利用されていないことなどが考えられます。

【図1 地域経済循環図】



出典：まち・ひと・しごと創生本部「地域経済分析システム」

原村循環線 通学通勤支援便

(変更2) 朝便すずらの里行の拡充

・小中学生の通学臨時便導入により、ハケ岳方面から役場までの朝便の利用者が減少している一方、原村役場からすずらの里への利用者が増加しており、定員を超える利用が見込まれるため、原村役場7:00発すずらの里行を以下の変更により2台(1号車・2号車)体制とします。

- ① 四季の森7:15発役場行を廃止
- ② 三井の森6:43発役場行をすずらの里まで延線
- ③ ②の延線に伴い、南やつがね6:57ー地域福祉センター6:59及びペチカ7:15を廃止

・これまで、四季の森7:15発役場行を利用されていた方は、三井の森6:43発役場行をご利用ください。なお、小・中学校が開くまでの時間は役場口ビエでお待ちいただけます。

(変更3) 朝便のペチカバス乗降の廃止

・朝便のペチカバス停については、利用者が少数です。また、降雪時には道路の除雪によりペチカ駐車場入り口が封鎖され出入りができないため、乗降を廃止します。

・これまで、ペチカバス停を利用されていた方は、南原北バス停(富士見方面に約300m)をご利用ください。

◎変更箇所を白抜き文字で表示しています。

① 三井の森ー原村役場 原村役場ーすずらの里

		(1号車)	変更2-1		
三井の森	着	6:43※			
四季の森	着	6:45			
ペンション上	着	6:46			
ペンション下	着	6:47			
御山入口	着	6:48			
縦の木荘	着	6:49			
上里	着	6:50			
上里下	着	6:52			
弘沢車庫	着	—			
原村役場	着	6:58	(2号車)	(2号車)	(2号車)
原村役場	発	7:00	7:50	17:29	18:15
地域福祉センター	着	7:01			
北やつがね入口	着	7:02			
南やつがね	着	7:03			
工業団地上	着	7:04			
判之木公民館	着	7:05		17:34	18:20
判之木南	着	7:07			
ペチカ	着	↓			
すずらの里	着	7:13	8:05	17:42	18:25
連絡電車			上り8:09 下り8:16	上り18:25 下り17:49	下り18:52

変更2-2

※三井の森6:43は、11月20日～4月10日の間、「三井の森～四季の森」バス停間は運休。四季の森からの運行となります。

③ やつがねー原村役場ー中新田ー南原 ーすずらの里

		(2号車)	変更2-3		
原村役場	着	7:00			
弘沢車庫	着	7:02			
分杭	着	7:02			
庚申森	着	7:04			
北の辻	着	7:04			
中新田農協	着	7:05			
薬師堂	着	7:05			
森山小路	着	7:06			
南辻	着	7:07			
広原	着	7:07			
白山	着	7:08			
大槻医院前	着	—			
山乃幸	着	7:10			
わかされ東	着	7:10			
わかされ	着	7:11			
南原公民館入口	着	7:13			
南原北	着	7:14			
ペチカ	着	↓			
すずらの里	着	7:19			
連絡電車			上り7:33 下り7:37		

④ すずらの里ー南原ー中新田ー原村役場

		(2号車)	(2号車)	(2号車)	(2号車)
連絡電車			上り16:54 下り16:37	上り17:37 下り17:49	上り18:25 下り18:25
すずらの里	着	—	17:00	17:52	18:30
ペチカ	着	—	17:05	17:57	18:35
南原北	着	7:29	17:06	17:58	18:36
南原公民館入口	着	7:30	17:07	17:59	18:37
わかされ	着	7:32	17:08	18:00	18:38
わかされ東	着	7:33	17:09	18:01	18:39
山乃幸	着	7:34	17:10	18:02	18:40
大槻医院前	着	—	—	—	—
白山	着		17:12	18:04	18:42
広原	着		17:13	18:05	18:43
南辻	着		17:13	18:05	18:43
森山小路	着		17:14	18:06	18:44
薬師堂	着		17:15	18:07	18:45
中新田農協	着		17:16	18:08	18:46
北の辻	着		17:16	18:08	18:46
庚申森	着		17:17	18:10	18:47
分杭	着		17:18	18:10	18:48
弘沢車庫	着		17:19	18:11	18:49
原村役場	着	7:42	17:19	18:11	18:49

変更3

変更3

令和2年10月1日改正 原村循環線 (セロリン号) 時刻表

10月1日から、原村循環線(セロリン号)の時刻表が変更になります。

今回の改正は、朝の通学通勤支援便の利用実態に即した見直し及び、冬期のより安全な運行のための見直しが主な内容です。また、時刻表を本紙に併せて配布しますのでご利用ください。

なお、今回のダイヤ改正案は、6月9日の原村地域公共交通あり方検討会議において承認され、さらに7月29日茅野市・原村地域公共交通活性化協議会(書面決議)において承認されました。

原村循環線 八ヶ岳線

(変更1) 八ヶ岳線 実践大学校事務所16:17の冬期(12月から3月)運休

- ・冬期間は道路の凍結により、当便の運行が遅れがちである。また、ペンションや別荘エリアの小中学生が利用する便であり、運行上の安全確保のため、原村役場発16:05の実践大学校事務所バス停(16:17)を冬期間(12月から3月)運休とします。
- ・これまで、冬期間に利用されていた方は、八ヶ岳自然文化園バス停(約1km)をご利用ください。

◎変更箇所を白抜き文字で表示しています。

八ヶ岳線

原村役場ー上里ー農場ーペンションー上里ー原村役場

	(1号車)	(1号車)	(1号車)	(2号車)
原村役場	9:05	11:10	14:35	16:05
弘沢公民館	9:06	11:11	14:36	
弘沢道祖神	9:06	11:11	14:36	
弘沢上	9:07	11:12	14:37	
弘沢農村広場	9:09	11:14	14:39	↓
上里下	9:11	11:16	14:41	16:10
たてしな自由農園	9:12	11:17	14:42	16:12
上里公民館	9:13	11:18	14:43	
上里牧場下	9:14	11:19	14:44	
チロリン村入口	9:16	11:21	14:46	
カナディアンファーム入口	9:17	11:22	14:47	
実践大学校直売所	9:21 ※1	11:26	14:51	↓
実践大学校事務所	9:22	11:27	14:52	16:17 ※2▲
八ヶ岳自然文化園	9:25	11:30	14:55	16:20
三井の森	9:28	11:33	14:58	16:23
四季の森	9:30	11:35	15:00	16:25
ペンション上	9:31	11:36	15:01	16:26
ペンション下	9:32	11:37	15:02	16:27
御山入口	9:33	11:38	15:03	16:28
縦の木荘	9:34	11:39	15:04	16:29
もみの湯	—	11:40	15:05	16:30
上里	9:36	11:41	15:06	16:31
上里下	9:38	11:43	15:08	16:33
弘沢農村広場	9:40	11:45	15:10	16:35
弘沢上	9:41	11:46	15:11	16:36
弘沢道祖神	9:41	11:46	15:11	16:36
弘沢公民館	9:42	11:47	15:12	16:37
原村役場	9:42	11:47	15:12	16:37

変更1

※1 原村役場発9:05は、12月～3月の冬期間、実践大学校直売所バス停には立ち寄らずカナディアンファームバス停から実践大学校事務所での折り返し運行となります。

変更1

※2 原村役場発16:05は、12月～3月の冬期間、実践大学校事務所バス停には立ち寄らず、たてしな自由農園バス停から八ヶ岳自然文化園バス停への運行となります。

▲降車専用

回答はかんたん便利なインターネットで

1 アクセスする

ご自宅に調査書類が届いたら、
回答サイトにアクセスします。

\ 回答サイトへアクセス!! /

国勢調査オンライン

<https://www.e-kokusei.go.jp/>



2 ログインする

調査書類のなかの
『インターネット回答利用ガイド』に記載されている
「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。

ログイン

ログインID (Login ID)

(8ケタ)

アクセスキー (Access Key)

(4ケタ)

3 回答する

画面の案内にそって、国勢調査に回答します。
最後にパスワードを設定し、送信します。



※インターネット回答が難しい場合は、調査票(紙)をお使いください。

国勢調査のよくある質問

Q1 調査票配布時に世帯員数を把握するのはなぜ？

調査票(紙)には4名分記入ができ、配布する調査票に過不足がないかを確認するためです。
また、地域の人口と世帯数を正確かつ早期に把握するために、あらかじめお聞きしています。

Q2 どのような人が対象？

日本に住んでいるすべての人が対象です。10/1現在の3か月以上住んでいる場所で調査します。
ご自身がどこで調査するのかわからない場合は、調査員または市町村へご連絡ください。

詳しくは、 で検索、

または総務課企画振興係(電話：79-7942)までお問合せください。



国勢調査

令和2年国勢調査へのご協力をお願いいたします！

調査の流れ

調査票
の
配布

9/14(月) → 9/20(日)

※調査員が調査票配布の際に、世帯員数と回答方法についてお尋ねします。



インター
ネット
回答

9/14(月) → 10/7(水)

※紙の調査票による回答は10/1からですが、インターネット回答は調査票がお手元に届き次第、回答できます。

調査票
(紙)による
回答

10/1(木) → 10/7(水)

調査員による書類配布

9/14(月) → 9/20(日)

インターネット回答期間

9/14(月) → 10/7(水)

郵送回答・調査員回収

10/1(木) → 10/7(水)

回答方法 (いずれかの方法により回答してください。)

- ・インターネット回答(次のページに記載)
- ・郵送回答(記入した調査票を10/1～10/7の間にポストへ投函してください。)
- ・調査員による回収(記入した調査票を調査員に渡してください。)
※回収の日時は、訪問した調査員と相談し、提出してください。

インターネット回答のメリット

- ・期間中は24時間回答ができます。
- ・調査員が回答の内容を見ることはありません。
※調査員による回収方法においても厳重な指導のもと、調査を行っておりますので個人情報漏えいすることはありませんが、誤りがないか内容を確認することがありますので、ご了承ください。
- ・調査員による再訪問がないため、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが減少します。
- ・配布された調査票(紙)の提出は必要ありません。

医療費通知について

医療費通知は、被保険者の皆様が受診状況を確認し、日ごろ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に繋がります。

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	診療月
令和2年9月発送	令和2年1・2・3・4・5月診療分
令和3年2月発送(予定)	令和2年6・7・8・9・10月診療分

※申告手続きに間に合わない診療月(令和2年11・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。

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(直通)

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とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に同一成分(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は、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	診療月
令和2年9月発送	令和2年4月調剤分
令和3年2月発送(予定)	令和2年10月調剤分

※生活習慣病(高血圧症、糖尿病等)や慢性疾患等への効果を持つ医薬品を通知対象としています。

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(直通)

健康スタイルアップ教室のご案内

(令和2年度国保保健指導事業)

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、体調改善のための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。

こんな方におすすめです！

- ・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



昨年度の実施風景(ストレッチ指導)

講師

小林 あかね 先生

(NSCAパーソナルトレーナー・NCAプロフェッショナルコンディショニングトレーナー)

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、高血圧や心疾患など療養中の方で、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(保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0228)

日程	
9月	24日(木)
10月	14日(水)・29日(木)
11月	9日(月)・26日(木)
12月	9日(水)・24日(木)
1月	28日(木)
2月	15日(月)、26日(金)

※初回と最終日は、計測があります。早めにお越しください。

▶時間 午後1時30分～午後3時(午後1時受付)

▶場所 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、飲み物、ヨガマット(バスタオルでも可)

※新型コロナウイルス感染予防のため、参加される際は体温測定とマスクの着用をお願いします。

〈お願い〉

・体温が37.5度以上、または平熱と比較して明らかに高い場合は参加を控えてください。

・車でお越しの方は、中央公民館の駐車場をご利用ください。

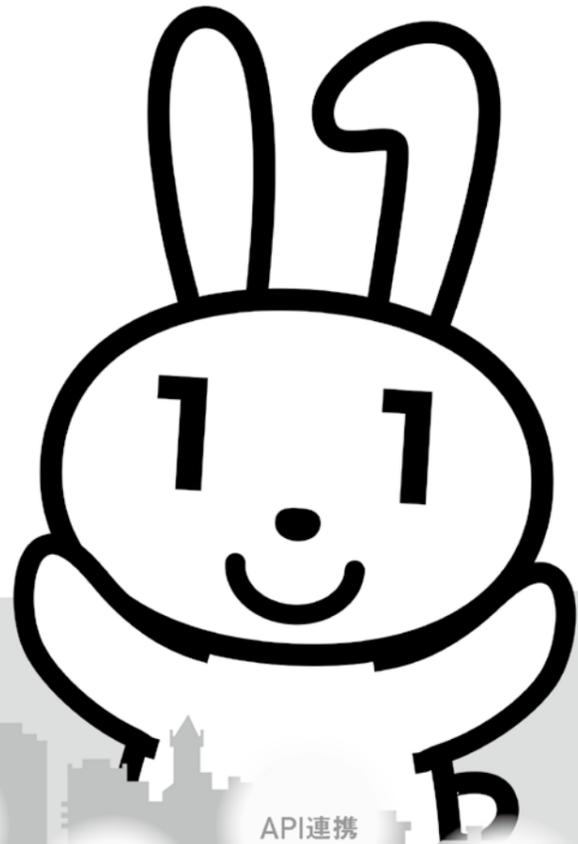
・運動講座開始前に、血圧測定を行います。血圧が高い方は、講座等の内容により参加を控えていただく場合があります。

問 保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0228(直通)



あらゆる手続をこの1枚で

暮らしをベンリに、
行政をスマートに。



健康保険証

マイナ
ポータル
(オンライン申請)

確定申告

コンビニ
交付

API連携

オンライン
契約

お問い合わせ **0120-95-0178** マイナンバー総合フリーダイヤル

音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。
平日:9時30分~20時00分 土日祝:9時30分~17時30分

マイナンバーカードで **マイナポイント**

お好きなキャッシュレス決済で
使えるポイントが

上限 **5,000** 円分
もらえちゃう!

付与率 **25%**

マイナンバーカードを使って、マイナポイントの予約・申込を行い、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をするとポイントが付与されるのが、「マイナポイント」の仕組みです!

幅広いキャッシュレス決済サービスが使えます

ICカード(電子マネー)

IC
CARD

QRコード決済



クレジットカード

CREDIT
CARD



マイナポイントの利用は
安心・安全です!

- マイナポイントの予約・申込にはマイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は困難です。
- 国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

マイナンバーカードの受取に際しては、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、お住まいの地方公共団体が発信する情報に十分ご留意の上、混雑を避けた上でご来庁いただきますようお願いいたします。

△マイナポイント事業をかたった不審な電話、メール、手紙、訪問等には十分注意してください。

△マイナポイントの予約・申込のサポートは、マイナポイント事業公式ホームページ記載の「マイナポイント手続スポット」でお受けください。

総務省 内閣府

STEP 1 取得

マイナンバーカードを持っていない方

オンライン申請だとカード発行が早い!



マイナンバーカードを取得しましょう!

以下の4つの方法で申請できます。

スマートフォン	パソコン
証明用写真機	郵便

マイナンバーカード入手の手順

- 通知カードと一緒に送られてきたマイナンバーカード交付申請書をお持ちの方は、上記の方法で申請してください。
 マイナンバーカード交付申請書をお持ちでない方
 専用サイトから書きき用のマイナンバーカード交付申請書と封筒をダウンロードできます。(このリーフレットに入っている交付申請書と封筒をお使いいただけます)
 マイナンバーカード 郵便 Q ※マイナンバーの記入が必要です。
 <マイナンバーカード総合サイト>
 詳しくはこちらのQRコードもしくはURLからご確認ください
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>
- 市区町村から「交付通知書」が届きます。
 申請から約1か月後!
- 交付通知書に記載の必要書類を持参して、市区町村の交付窓口でマイナンバーカードを受け取りに行きましょう!

マイナンバーカード受取の際に設定する「数字4桁のパスワード」は、忘れないようご自身で保管してください!

STEP 2 予約

マイナンバーカードは持っているがマイナポイントを予約していない方

マイナンバーカードは作った!



マイナポイントを予約しましょう!

次のいずれかの方法・場所で予約・申込できます。

オンラインで24時間予約・申込可能

スマートフォン	パソコン
NFC (近距離無線通信対応) ※1	別途カードリーダーライタが必要です

必要なもの
 マイナンバーカードの申請時or受取時にご自身で設定した数字4桁のパスワード
 マイナンバーカード

スマートフォンでかんたん設定! (iPhone端末の場合)

- 「マイナポイントアプリ」をダウンロードしましょう。
 ダウンロードページはこちらから!
 マイナポイントアプリ
 アプリを起動し、「マイナポイントの予約」をタップします。
 マイナポイントの予約 (マイキーIDの発行)
- マイナンバーカードの申請時or受取時にご自身で設定した「数字4桁のパスワード」を入力しましょう。
 パスワード入力
 公的個人認証サービス利用者証明用パスワード(数字4桁)を入力してください。
 キャンセル OK
 入力後、「次へ進む」をタップします。
 パスワードの入力を3回連続で間違えてしまうと、住民票のある市区町村窓口で、再設定を行う必要がありますので、ご注意ください。

STEP 3 申込

マイナンバーカード取得・マイナポイントを予約済みの方

どっちも準備OK!



マイナポイントを申し込んで取得しましょう!

※マイナポイントの申込みは7月以降順次可能です。

マイナポイント手続スポットでも可能

- 市区町村窓口
- KDDI (auショップ)
- NTTドコモ (ドコモショップ)
- イオングループ (総合スーパー(GMS)、一部の食品スーパー(SM))
- ソフトバンク (ソフトバンクショップ/ワイモバイルショップ)
- 郵便局
- セブンイレブン (マルチコピー機)
- セブン銀行 (ATM) ※2020年9月頃開始を予定
- ビックカメラ
- みずほ銀行
- ヤマダ電機
- ローソン (マルチコピー機)

※支援端末は順次設置されます。また、一部対応していない市区町村や店舗もありますので、くわしくはマイナポイントホームページでご確認ください。

スマートフォンでの操作説明

- マイナポイントアプリを起動し、「マイナポイントの申込み」をタップ。お好きなキャッシュレス決済サービスを選んでください。
 ▼対象となるキャッシュレス決済手段
 ICカード (電子マネー) IC CARD QRコード決済
 クレジットカード CREDIT CARD など
 一度選択したキャッシュレス決済サービスは変更できませんので、ご注意ください。
- 2020年9月以降
 選択したキャッシュレス決済サービスでチャージorお買い物。
 2020年9月1日~2021年3月31日までのチャージorお買物が対象!
- 選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしてマイナポイントが付与されます!
 上限5,000円分 (2万円のチャージorお買い物) 付与率は25%もらえる!
 ※上記以外にも以下の手法でマイナポイント申込手続取得ができる事業者もあります。
 ・各決済サービスのアプリ上の申込み。
 ・店頭で前払い式ICカード等を購入後、決済事業者側にて申込手続の補助。

- スマートフォンの下へマイナンバーカードをセットし、カード情報を読み取ります。
 マイナンバーカードをセットしてください※1
 カードのセット位置は機種によって異なります。詳しくはホームページをご覧ください※2
- 読み取りを完了させ「発行」をタップしたら
 マイナポイント予約完了!

※1 マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン機種については以下をご確認ください

<Android>	<iPhone>	<Android>	<iPhone>

※2 カードのセット位置は機種によって異なります。詳しくは以下をご確認ください

※Android端末の場合、2と3の作業が逆になり、1アプリダウンロード→3カード読み取り→2数字4桁のパスワード入力となります。
 ※マイナポイントの予約によりマイキーIDが設定されます。(既にマイキーIDを設定した方はマイナポイント予約済です)
 ※マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合には、マイナポイントの予約を締め切る可能性があります。



最新の情報はマイナポイントホームページ [マイナポイント](#) をご覧ください!



今月の筋力トレーニング

挑戦してみましよう!

ヒップリフト

～お尻を鍛えてヒップアップ～

①



②



●目的: お尻、太ももの後ろ側のトレーニング

●回数目安: 8~12回

●やりかた

- ① 仰向けに寝転がり、ヒザを90度に立てます
- ② からだが真っすぐになるようにお尻を持ち上げ5秒ほど姿勢をキープします
- ③ ゆっくりと戻ります

●注意点

- ・呼吸は止めず、自然に行います
- ・腰を反らないように気をつけましょう
- ・足を遠くに置くと、よりきつくなります

太もも後ろのストレッチ

①



②



●目的: 太もも後ろ側のストレッチ

●回数目安: 10秒~15秒

●やりかた

- ① 片足を前に伸ばしもう片方のひざを曲げます
- ② おしりを後ろに突き出すように、上半身を前に倒していきます

●注意点

- ・呼吸は止めず、自然に行います
- ・背中を丸めないようにしましょう
- ・つま先を上に向けましょう

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

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

まだまだ暑い日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
今回は、衰えがちなおしりと太ももの後ろ側のトレーニング方法をご紹介します。特に太ももの後ろ側が衰えたり、硬くなったりしてしまうと腰痛の原因にもなってしまいます。日常生活ではあまり使われない筋肉ですので、意識的にトレーニングすることをお勧めします。

今月のレシピは、原村の特産品を使い、残暑が厳しいこの季節でも食べやすい料理をご紹介します。電子レンジで簡単にできるので、ぜひお試しください。

今月のレシピ

～セロリとズッキーニのさっぱり肉巻き～



【材料 2人分】

- セロリ(茎のみ).....1本
- ズッキーニ.....中1本
- 豚肉肩うす切り.....10枚(200g)
- 塩コショウ.....1袋(100g)
- 青じそ.....10枚
- おろしにんにく.....小さじ1
- A ポン酢醤油.....大さじ2
- ごま油.....大さじ1/2

残暑が続く食欲が落ちた時にも食べやすいよう、にんにくの風味を効かせました。

栄養成分値(1人分): エネルギー294kcal/たんぱく質18.9g/脂質21.3g/炭水化物4.4g/食塩相当量1.5g

【作り方】

- ① ズッキーニは長さを半分に切り縦に6等分に切る。セロリはズッキーニと同じ長さの棒状に切ります。
- ② 薄切り肉は開いて全体に塩コショウを振っておきます。
- ③ 薄切り肉の上にセロリとズッキーニを並べ手前から巻き、巻いた肉を青じそで巻きます。同様にすべてを巻いたら耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで7分程度加熱します。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、③の肉巻きにかけたら完成です。

※火を使わずにできる料理です。温かいうちにいただいてもおいしいですが、冷めると味がしみこむので冷やしても美味しくいただけます。