



### 国民年金保険料は 全額控除の対象です

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が、対象者宛てに発送されます。年末調整や、確定申告の際に使用してください。

発送時期	対象者
令和2年 11月上旬	令和2年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和3年 2月上旬	令和2年10月1日から令和3年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方

岡谷年金事務所  
☎23-3661

### 八ヶ岳山麓の 野鳥写真展

日本野鳥の会諏訪支部を半世紀以上にわたって支え続けてきた林正敏さんの協力を得て、数多くの野鳥愛好家・専門家の撮った八ヶ岳山麓と諏訪地域に生息する野鳥たちの生態と小鳥の生きた表情に迫ります。

- ▶会期:12月12日(土)~3月25日(木)まで
- ▶その他:入館料が必要です
- 📍八ヶ岳美術館  
☎74-2701(直通)

### 「第72回人権週間」 特設人権相談所開設

毎年12月4日から10日までは「人権週間」です。法務省と全国人権擁護委員連合会では本年度の啓発活動重点目標を『「誰か」のことじゃない。』と定め、各種キャンペーンを行うことといたしました。この人権週間行事の一環として、諏訪人権擁護委員協議会では次のとおり「特設人権相談所」を開設いたします。

開設日	会場名
12月3日(木)	茅野市役所 富士見町 コミュニティプラザ
12月7日(月)	おかや 総合福祉センター 諏訪市役所
12月8日(火)	原村中央公民館 下諏訪町役場

※どの会場でも、相談は可能です。  
▶開設時間:午前10時から午後3時まで

#### ▶相談内容

- 「いじめ」・「体罰」・「不登校」・「虐待」など子どもの人権に関わる問題
- 「セクハラ」・「ストーカー」・「虐待」・「性的差別」など女性の人権に関わる問題
- 「親子間」・「親族間」などのトラブル
- 「土地の境界」など近隣とのトラブル
- その他、毎日の暮らしの中で悩んでいることなど、何でもご相談ください。

相談は無料で、秘密は堅く守ります。予約の必要はありませんので、お気軽にお出かけください。

長野地方法務局諏訪支局  
☎52-1043

## 12月は国民健康保険制度の適用適正化月間です ~この機会に保険を確認しましょう~

### 被保険者証は正しく使いましょう「被保険者証は一人1枚」

- ・現在、ご自身がどこの保険に加入しているか確認してください。
- ・医療機関等を受診される際は、毎回被保険者証を提示してください。
- ・他人と被保険者証の貸し借りはしてはいけません。
- ・社会保険等に加入された場合は、必ず**資格取得日を確認**しその日以降は古い被保険者証を使用しないでください。

### 国民健康保険の届け出を忘れずに「14日以内に」

- ・国民健康保険と社会保険等と両方の被保険者証がお手元にある場合、2つの保険に加入しており、重複して保険料(税)を支払っている可能性がありますので、ご確認の上届け出を行ってください。
- ・国保資格取得の届け出が遅れても社会保険等の資格喪失日までさかのぼって課税されます。

### 社会保険等に加入したため、国民健康保険から脱退する方

- ・社会保険等に加入した人は、国保の資格喪失届が必要です。また、**国保の資格のない期間(※1)**に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き、加入した社会保険等へ返還申請したりと経済的・時間的な負担がかかる場合があります。

(※1)社会保険加入日(資格取得日)から国保の被保険者証は使用することはできませんので、新しい被保険者証が交付される前に医療機関を受診される場合は、職場の担当者や医療機関へご相談ください。

### 国民健康保険に加入の必要がある方

- ・74歳までの方で社会保険等の被保険者およびその扶養者を除く、すべての方が加入する制度です。
- ・退職などの理由で社会保険等に加入していない人は、国保に加入する必要があります。

### 社会保険等の被扶養者になれる場合があります

- ・同じ世帯に“社会保険等に加入されている方”と“所得の少ない国保の方”がいる場合、被扶養者として認定されることがあります。
- ・扶養認定できるかどうかは保険ごと異なりますので、お勤め先に相談してください。
- 国民健康保険と社会保険の保険料(税)の算定の違い
- ・国民健康保険税は、被保険者が一人増えるごとに税額が増加します。(世帯主に課税されます)
- ・社会保険料は、扶養する人数が増えても変更はありません。

### 全ての手続きに必要なもの

- ・本人確認書類(運転免許証など)
- ・マイナンバーがわかるもの
- ・印鑑

#### 国保に加入する場合

- ・社会保険などの健康保険をやめた日が分かるもの(離職票・資格喪失証明書など)
- ・金融機関の通帳及び印かん(納付方法を口座振替にされる方のみ)

#### 国保から脱退する場合

- ・国保と新たに加入した社会保険の被保険者証(国保から脱退される方の全員分)
- ※住民票上の同一世帯の方以外の方が届出される場合は、委任状が必要です。

保健福祉課医療給付係 ☎79-7926 (直通)

## 自衛隊長野地方協力本部 茅野地域事務所

なんにもすることない... が、一番なんです。



### #募集します未来の陸上自衛官

#### 陸上自衛隊 高等工科大学校 生徒募集

特別職国家公務員としての学生手当をもらいながら、高度なテクノロジー教育を受け、陸上自衛官としての将来も約束されている「自衛隊の高校」です。  
卒業後は防衛大学校・防衛医科大学校・航空学生(パイロット)に進むことも可能です。

●応募資格: 令和3年4月1日休現在、15歳以上17歳未満の男子

#### 推薦採用試験

- 1次試験: 令和3年1月10日(日)又は11日(祝)の指定する日
- 受付締切: 令和2年11月30日(月)

#### 一般採用試験

- 1次試験: 令和3年1月23日(土) ●受付締切: 令和3年1月6日(水)

#### 各種処遇など

- 学生手当: 月額103,700円(2020年2月現在)
- ボーナス: 年2回
- 衣食住: 学生舎での生活は無料。食事・衣類等は支給または貸与
- 休日休暇: 週休2日、祝休日、年末年始休暇等
- 保険: 団体生命保険、団体傷害保険等
- 卒業資格: 提携校(横浜修悠館高校)の卒業資格を取得

新型コロナウイルス感染症の影響により、一部試験日が変更になる場合もございます。

↓細部は下記事務所まで↓

#### ■お問い合わせ

自衛隊長野地方協力本部 茅野地域事務所  
茅野市塚原1-3-20 茅野商工会議所会館1階  
TEL&FAX: 0266-82-6785  
E-mail: nagano.pco-chino@rct.gsdf.mod.go.jp  
HP: https://www.mod.go.jp/pco/nagano/

気軽にご連絡ください



自衛官募集 検索



## 相談

### 行政書士会定期無料法律相談

- ☎57-5503
- ▶日時…12月12日(土)  
午前10時～午後4時
- ▶場所…すわっチャオ 第3会議室
- ▶担当…長野県行政書士会 諏訪支部

### 年金困りごと電話相談会

- ☎026-232-7492
- ▶日時…12月26日(土)  
午前10時～午後4時
- ▶相談用電話番号…0120-448-788  
(当日のみの専用番号)
- ▶担当…長野県司法書士会

### 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…下記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

### 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)

### 結婚相談

- ☎79-7922(要予約)
- ▶日時…①11月15日(日)  
②12月20日(日)  
午後1時～午後5時
- ▶予約…①11月13日(金)  
②12月18日(金)  
午後5時まで

### 非行・犯罪相談

- ☎55-2786(要予約)
- ▶日時…11月27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

### 出張年金相談

- ☎23-3661(要予約)
- ▶日時…12月2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…12月9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…12月10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

### セロリン号等の 年末年始運休日

原村循環線(セロリン号)と穴山・原村線は、次のとおり運休します。

▶運休日:12月30日(水)～1月3日(日)

☎総務課 企画振興係  
☎79-7922(直通)

### 心が疲れていませんか

新型コロナウイルス感染症に伴い制限のある生活(以前のように生活できない不自由さ)から心が疲れ、体調を崩される方も少なくありません。

ストレスを過度にためず上手に付き合っていくには“最近眠れない”“食事がおいしく食べられない”などストレスの状態を知るとともに、自ら声をあげることや回りの家族、友人が声をかけていくことが大切です。

令和2年9月10日に、厚生労働大臣より「生きづらさを感じている方々へ」とメッセージが出ております。ぜひ厚生労働省のホームページもご覧ください。

#### ▶相談窓口

- 保健センターそよかぜ  
☎75-0228(直通)
- 長野いのちの電話  
受付時間:午前11時～午後10時  
(長野)☎026-223-4343  
(松本)☎0263-29-1414
- こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570-064-556
- 厚生労働省ホームページ(SNS相談)

### 男の料理教室

栄養バランスのよい簡単料理を覚えながら、普段の食生活のチェックとより健康的な生活を送るためのきっかけづくりとするため、男の料理教室を5回コースで開催中です。

1回のみ参加、料理の経験のない方でもかまいません。この機会にぜひご参加ください。

日付	申込期限
11月27日(金)	11月20日(金)
1月14日(木)	1月7日(木)
2月17日(水)	2月10日(水)
3月8日(月)	3月1日(月)

▶時間:午前10時開始(午前9時50分受付)

▶場所:原村中央公民館 調理実習室または、保健センターそよかぜ

▶対象者:村内在住の男性

▶参加費:1回500円

▶持ち物:エプロン・三角巾、手拭きタオル、筆記用具

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、調理実習後の試食は行いません。お料理は持ち帰りとなります。

▶定員:12名

☎保健福祉課 健康づくり係  
☎75-0228(直通)

### 片田好美水彩画展 ミニギャラリー

片田好美画文集「森と生きる」第2集の出版を記念し、本の原画を6点展示するミニギャラリーをエントランスで開催しています。

▶会期:3月25日(木)まで

▶その他:入館料は必要ありません。

☎八ヶ岳美術館 会期中無休  
☎74-2701(直通)

### 働き方改革 無料相談会

働き方改革関連法が順次施行されていますが、対応にお困りの事業主の皆さまに向けた相談会を開催いたします。

相談には、経験豊富な社会保険労務士が無料で対応いたします。

▶日時:11月20日(金)  
午後1時30分～午後4時

▶場所:役場2階204会議室

▶相談内容:年次有給休暇の確実な取得、労働関係の助成金、サブプロク協定等、その他労働関係の相談等

☎商工観光課  
☎79-7929(直通)

### フューちゃんに 会いに行こう

八ヶ岳美術館に展示している「火の女神フューちゃん」のキャラクター決定イベント第1弾を開催します。

期間中フューちゃんに会いに行き、フューちゃんに関する簡単なクイズに全問正解した方は、もちろん記念品がゲットできます。

小学生・中学生は入館料が無料になりますので、ふるってご参加ください。

▶日時:12月28日(月)まで

※12月7日(月)～11日(金)の5日間、展示替のため美術館が休館となりますのでご注意ください。

▶時間:午前9時～午後4時30分

▶場所:八ヶ岳美術館

☎生涯学習課 文化財係  
☎79-7930(直通)

### 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:第13回11月18日(水)  
第14回12月18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)

### 総合相談会 なんでも相談会

仕事やお金、病気など悩みを相談してみませんか。一人で抱え込まないことが大切です。

あなたを支える方法を一緒に考えましょう。

▶日時:12月10日(木)

午後2時～午後5時

▶場所:諏訪合同庁舎 5階 講堂

#### ▶内容

- ・弁護士による失業、家庭問題、多重債務等の法律相談
- ・精神科医によるこころの健康相談
- ・生活就労支援センター職員等による生活就労相談
- ・保健師による健康相談

▶申込み:11月27日(金)までに諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課(☎57-2927)へお申込みください。

▶その他:予約制です。

※定員になり次第締め切ります。相談時間は各30分、相談料は無料です。

☎保健福祉課 健康づくり係  
☎75-0228(直通)



## 社会体育館

- 少年バレーボール教室  
○11/20㊦ ○11/27㊦  
○12/4㊦  
○12/11㊦(閉講式)  
社会体育館/午後6時30分～
  - 第59回原村ソフトバレーボール大会  
○11/21㊦  
社会体育館/午後7時～午後10時
  - 筋力アップ教室  
○11/26㊦  
社会体育館/午後7時30分～
  - バドミントン教室  
○11/28㊦ ○12/5㊦  
○12/19㊦(閉講式)  
社会体育館/午後1時～
  - 少年バスケットボール教室  
○11/28㊦ ○12/5㊦  
○12/12㊦(閉講式)  
社会体育館/午後6時～
  - 体育館大掃除  
○12/6㊦  
社会体育館/午前10時～
  - バウンドテニス教室  
○12/7㊦ ○12/14㊦  
○12/21㊦ ○12/28㊦  
社会体育館/午前9時30分～
  - ファミリースポーツデー  
○12/12㊦  
社会体育館/正午～午後5時
- ㊦社会体育館  
☎79-4922(直通)

## 中央公民館

- 村民文化祭  
○11/14㊦～15㊦  
社会体育館/午前9時～(予定)
  - 知って得するお金の話  
○11/19㊦  
中央公民館/午後1時30分～
  - あひるクラブ  
○11/25㊦ ○12/16㊦  
中央公民館/午前10時～
  - キムチ作り  
○11/26㊦  
中央公民館/午前10時～
  - 宇宙の話  
○11/28㊦  
中央公民館/午後1時30分～
  - ジュニア教室  
○12/5㊦  
(そば名人になろう!!)  
中央公民館/午前9時30分～
  - しめ飾り講習会  
○12/12㊦  
社会体育館/午前9時～
  - はらむら塾  
○12/17㊦  
中央公民館/午後1時30分～
  - こんにゃく作り教室  
○12/15㊦  
中央公民館/午前10時～
  - 生け花教室  
○12/26㊦  
中央公民館/午後1時30分～
- ㊦中央公民館  
☎79-7940(直通)

## 「季節性インフルエンザ 予防接種助成制度」拡充

村では、季節性インフルエンザワクチン接種費用の一部を助成します。

▶**対象者**:村内に住所を有し、接種時に満18歳に達する日以降の最初の3月末までの方で1回接種した方(13歳未満の方は、広報はら10月号に掲載)

▶**接種対象期間**:令和3年1月31日まで

▶**補助金額**:接種費用の2分の1以内とし、1,500円を上限とする。(※加入している健康保険組合等から補助される場合は、接種費用からその金額を除く。)

▶**請求方法および窓口**:季節性インフルエンザワクチン接種後、接種日から2か月以内に印鑑、領収書、振込口座のわかるもの及び健康保険証をお持ちになり、健康づくり係(原村保健センター)へ申請してください。

㊦保健福祉課 健康づくり係  
☎75-0228(直通)

## 信州版 新たな旅のすゝめ

安全安心で楽しい旅を過ごしていただくために、旅行前から旅行後に気を付ける点や風邪等の症状が現れた際の相談先などをまとめた「信州版新たな旅のすゝめ」を作成しました。

詳しくは公式ホームページをご覧ください。山岳高原観光課までお問合せください。

㊦県庁 山岳高原観光課  
☎026-235-7247

## 税を考える週間～暮らしを支える税～

11月11日(水)から11月17日(火)までは「税を考える週間」です。みなさんに納めていただいている税金は、水道・道路の整備やごみの収集、子どもの教育等、みなさんの生活に欠かせない身近なものに使われています。また、国民健康保険税のように加入者の税金によって運営をしているものもありますので、税金の滞納はしないようにしましょう。

今年は、新型コロナウイルスの影響により、次の**各説明会は中止**となりましたので、今後の情報にご留意ください。

中止となった説明会	中止に伴う対応
令和2年分年末調整説明会	年末調整関係資料は源泉徴収義務者に対して別途発送します。 なお、各種情報は国税庁ホームページに「年末調整特集ページ」を作成していますので、ご覧ください。
個人事業者等決算説明会	国税庁において決算の仕方に関する動画配信を検討しています。

◆コロナ禍において税務署へ行かずにできる国税手続きもありますので、ぜひご利用ください。

▶**一般的な税金の相談**:「電話相談センター」のご利用  
電話相談センター☎52-1390→「1」を選択で国税局の電話相談員が質問にお答えします。

※税務署での相談は事前予約制とさせていただきます。

☎52-1390→「2」を選択で予約をしてお越しください。

詳しくは、「国税庁ホームページ」または「電話相談センター」へお尋ねください。

㊦諏訪税務署  
☎52-1390

## 11月15日から狩猟が解禁されます

狩猟者には各種講習会を通じて、違反・事故の無いよう適正な狩猟を行うよう指導しておりますが、住民の方々も事故に遭わないよう注意してください。

山林内を歩くときは、鳥獣と見間違われぬよう、なるべく見通しの良い道を利用し、明るく目立つ服装や鈴等を携帯するなど、狩猟者に自分の存在を知らせるよう心がけましょう。

▶**狩猟期間**:11月15日(日)～令和3年2月15日(月)まで

▶**原村有害鳥獣実施隊合同駆除**:11月23日(月)午前8時～午後3時まで

㊦農林課 農村整備係 諏訪地域振興局 林務課

☎79-7932(直通) ☎57-2919

茅野警察署 原村警察官駐在所

☎82-0110 ☎79-2806

## 第8回 あなたが選ぶ 信州の裂織展

「ぼろ織り」としてこの地域で昔から親しまれてきた裂織の全国公募展。バッグ、コート、タペストリーなど様々な作品が会場を彩り、来館者投票で賞が決定します。第2室では、当村の織に関わる人々、織物を紹介しています。

▶**会期**:12月6日(日)まで

▶**投票期間**:11月15日(日)まで  
授賞式

投票結果の大賞と、芸術性・技術・伝統性などの視点で審査する審査員特別賞を会場と八ヶ岳美術館ホームページで発表します。

▶**日時**:11月23日(月)  
午後1時～午後2時

▶**参加費**:無料(入館料別途)

㊦八ヶ岳美術館 会期中無休  
☎74-2701(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利用ください。担当者が子育てのお手伝いをします。ご相談ください。

▶**11月**:17日(火)、19日(木)、20日(金)(絵本の読み聞かせ)、26日(木)

▶**12月**:1日(火)、3日(木)、4日(金)、8日(火)、10日(木)、11日(金)、15日(火)、17日(木)、18日(金)、22日(火)、24日(木)

▶**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)





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、祝日、11/24、27、12/25、28-1/4

図書館からのお知らせ

●ボランティアグループ「カントリーマアム」によるお話し  
日時/11月21日(土)午前10時30分～  
内容/紙芝居・絵本の読み聞かせ等  
●図書館の「クリスマス会」  
日時/12月20日(日)午前11時～  
※ボランティアグループによるクリスマス会。  
★紙芝居・絵本の読み聞かせ・クイズ等  
★子どもボランティア「のこのこ」の小・中学生による読み聞かせやクリスマスプレゼントもあります。お楽しみに。  
※どなたでも参加できます。お友達をさそってご参加ください。

諏訪地域  
公共図書館情報  
ネットワーク「すわすー」  
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

※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)

アスク・ミー・ホワイ  
古市憲寿(マガジンハウス)  
スキャンダル報道によって芸能界から姿を消した元俳優・港颯真。初めて彼と会ったのは大寒波が到来した冬の日。ここアムステルダムに住み始めたという噂は本当だったのだ…。boy meets boyの甘い恋小説。

えにし屋春秋  
あさのあつこ(角川春樹事務所)  
浅草の油屋、利根屋の娘・お玉と、本所随一の店主の見合いの前日、お玉は置手紙を残してなくなってしまった。利根屋の命運を賭けて、奉公人・おまいが身代わりとなるが…。

何のために本を読むのか  
齋藤孝(青春出版社)  
価値観が大きく変わる時代は、「折れない心と体をつくりキープする力」「変化に適応する力」などが必要。そのためには読書が最適だが、どう読めばいいのか？ 齋藤孝が名著37冊を題材に詳しく紹介する。

つくりおきおかずで  
ほぼ朝つくらないお弁当  
小田真規子(扶桑社)  
つくりおきなら朝はほぼつめるだけでお弁当が完成！鶏モモのレンジ蒸し、豚こまの甘辛みそ、鮭のめんつゆ漬けなど、1素材でできる簡単つくりおきおかずと、火を使わないサブおかずのレシピを紹介します。

子どもの本の世界を変えた  
ニューベリーの物語  
シロ・マカシ(西村書店)  
子どもの本は楽しくない！世界初の児童図書賞「ニューベリー賞」の名前の由来になったニューベリーさんはどんな人？子どもが読んで楽しい本を世界で初めて出版して大成功した、子どもの本の開拓者の伝記絵本。

だれかなあ？  
みやにしたつや作絵(すずき出版)  
ピンク色のおしり、くろいつばさ、しましまのしっぽ…。身体の一部を見て、何の動物か当てごする絵本。『ぶひー』『ごろーん！』など、子どもがよく遊ぶ言葉も満載です。

おらが村の足跡 65

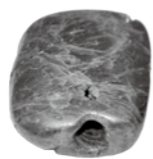
みなみだいら  
～南平遺跡～

今回は柏木地区に所在する南平遺跡を紹介します。南平遺跡は柏木地区の南方、払沢から茅野へ下る県道の南側(「阿久」の信号機の南東あたり)に位置します。阿久川と大早川に挟まれた遺跡は八ヶ岳から東西に伸びる尾根上に立地し、平成9年に圃場整備事業に伴う発掘調査が行われました。発見された遺構(建物や穴のあと)は、縄文時代中期の竪穴住居址27軒、縄文時代と中近世の小竪穴(穴のあと)368基などで、このうち12基は中世末から近世初頭の陥し穴です。(縄文時代の小竪穴については用途がはっきりとわかりませんが、陥し穴や墓穴、貯蔵穴、ゴミ捨て場などが想定されます。)約200基の小竪穴の外側に住居址が環状にめぐる縄文時代中期の集落は、住居のあとに重なりがないことなどから、比較的短い期間に営まれたと考えられます。

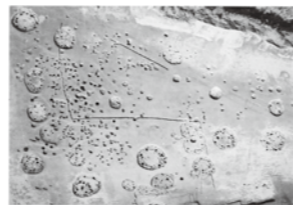
遺跡からは縄文土器や石器をはじめ、土偶の破片や琥珀玉など、目を見張る発見が相次ぎました。このうち琥珀玉は、縄文時代の墓穴と思われる小竪穴の底面から見つかっています。日本の土壌は酸性が強いので縄文時代の人骨は溶けてしまうのですが、埋葬された人が身につけていたものではないかと考えられます。産地同定分析(成分などから産地を特定する化学分析)の結果、完全な断定はできませんでしたが、「千葉県銚子産の琥珀に似ている」という鑑定結果が得られました。土器や黒曜石をはじめ、外地との交流の痕跡は、様々な遺物に見ることができます。

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、役場にお越しの際は、ぜひご覧ください。

松森 多恵  
問 生涯学習課 文化財係 ☎79-7930(直通)



紐を通す穴の開いた大きな琥珀玉



環状にまわる集落

技術専門校  
入校生募集

県内6校(長野、松本、岡谷、飯田、佐久、上松)の技術専門校では令和3年度の普通課程の入校生を募集しています。ものづくりに興味がある方はぜひご応募ください。

▶出願資格:高等学校を卒業した方(令和3年3月卒業見込みの方を含む)又はこれと同等以上の学力を有すると認められる方

▶受付期間  
第1回:令和2年11月19日(木)まで  
選考日 11月30日(月)

第2回:令和2年12月14日(月)～令和3年1月6日(水)  
選考日 令和3年1月18日(月)

▶選考方法:職業適性検査、人物考査(面接)、学力検査(国語、数学)  
▶選考会場:入校しようとする技術専門校

◎県庁 人材育成課  
☎026-235-7199

ながの結婚  
マッチングシステム  
無料体験キャンペーン

県内の結婚相談所の登録者約1,000人から条件にあわせお相手を探すことができる「ながの結婚マッチングシステム」を3か月間無料で体験利用できます。

※一部の相談所において別途登録料がかかる場合あり  
真剣に結婚を考えている方はもちろん、これから婚活を始めようと思っている方にもおすすめです。ぜひご相談ください。

▶対象期間:令和3年1月20日(水)まで  
※期間内の申し込みから3か月無料です

▶申し込み:市町村等が運営する県内42か所の結婚相談所  
◎県庁 次世代サポート課内  
長野県婚活支援センター  
☎026-235-7373

ながの子育て家庭優遇  
パスポート協賛店舗募集

ながの子育て家庭優待パスポート事業は、事業者の皆様の御協力により、今年4月で10周年を迎えました。

この事業は、子育てに伴う経済的負担の軽減を図り、地域全体で子育てしやすい環境を整備することを目的に実施しているものです。

事業者の皆様には、本事業の趣旨に御賛同をいただき、協賛店舗としての登録をお願いします。

なお、協賛申込などは下記QRコードから簡単に行えます。

◎県庁 次世代サポート課  
☎026-235-7207



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。

日に日に秋が深まる気配を感じますが、いかがお過ごしですか?

私は原村で初めての冬シーズンを目の前に「冬の寒さは半端ねーど!」と耳にするたび少々怯えておりますが、その反面厳しい寒さも楽しみたい!と思っています。

ところで、原村に田舎暮らし案内人というボランティアの方がいるのをご存知でしょうか?

移住を希望される方に村の魅力を伝えたり相談に乗ったりしてくれているのですが、今年はイベントも開催できず活躍の場が少ない…。

ということで今回案内人の方と協力し、ムービーを作りました!私も撮影や編集に関わり、個性あふれるみなさんの日々の暮らしをご紹介します。

何気なく原村に生まれ育った方にも、全国から移住希望者が後を絶たないほど魅力に溢れた村だということ、改めて認識して頂けたら嬉しいです。

ムービーは原村の移住推進ポータルサイトもしくは下記QRコードから見られますので、ぜひご覧下さい!!



地域おこし協力隊員 岡崎 苗美



## こひつじ幼稚園 元気ゲンキDay

10月3日、こひつじ幼稚園で元気ゲンキDayが開催されました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で運動会という名称では行わず「元気に動く」をテーマに開催されました。

園児は、「エイエイオー!」と元気よく気合いをいれ、その後、毎日練習する中でできるようになった運動を体を大きく動かし保護者に披露しました。



## 小学校 運動会

9月19日、原小学校で運動会が行われました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で午前中のみ開催となりました。

児童は、全校で応援合戦をしたあと各自の競技に臨みました。

中でも、5・6年生が行った大きな旗とダンス、組体操を組み合わせたプログラムでは、保護者から大きな歓声が上がりました。



## 防災備品を整備～地域活動助成事業～

柏木区自主防災組織では、宝くじの社会貢献広報事業の一環として実施している公益財団法人長野県市町村振興協会が行う「地域活動助成事業(地域防災組織育成事業)」を活用し、災害時に住民が活動を行えるよう、移動かまど、バルーン型投光器、テントなどの防災備品を整備しました。

柏木区自主防災組織の松澤文樹会長は「防災備品が区に設置されたことにより、防災訓練の項目を増やすことができ、住民の防災意識も高まり、組織活動の強化が図られた」と話されました。



## すわの仲間たちプロジェクト

10月15日、縦の木荘でヌーベル梅林堂が販売する諏訪地方の4地域を表現する菓子シリーズ「信州すわの仲間たち」に加わる原村の仲間の試食会が行われました。

お菓子は、セロリンの形をした最中にくるみキャラメルと白あん、当村で収穫されたセロリが入っています。

開発を担当したヌーベル梅林堂の中村太軌さんは「セロリが苦手な人も食べやすいよう工夫した。ぜひ手に取ってほしい」と話されました。また、当村を担当した地域おこし協力隊の坂口陽史隊員は「地元で活躍する企業と協力し、村の食材を使用した良いお菓子ができたと話しました。」



## 中学校 もみの木祭

9月25日、原中学校でもみの木祭が行われました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、2日予定されていた内容が1日に縮小されました。

当日は、あいにくの雨降りで、有志による歌やダンスの発表で会場は大いに盛り上がりました。

午後予定されていた体育祭や水ロケットの打ち上げは行えませんでした。原中生の主張、逃走中などの企画で盛り上がりしていました。





上水道当番指定店

11/9(月) - 11/15(日)	㈱篠原鉄工建設	☎79-2421
11/16(月) - 11/22(日)	㈱宮坂建設	☎79-2536
11/23(月) - 11/29(日)	共栄管工(株)	☎79-5254
11/30(月) - 12/6(日)	㈱キタハラ	☎72-7418 ☎72-6515(18時以降)
12/7(月) - 12/13(日)	㈱有賀水道	☎72-4017
12/14(月) - 12/20(日)	南部建設(株)	☎79-5720
12/21(月) - 12/27(日)	㈱森山建設	☎79-5730
12/28(月)	㈱山手工業	☎79-6667
12/29(火)	㈱篠原鉄工建設	☎79-2421
12/30(水)	㈱宮坂建設	☎79-2536
12/31(木)	共栄管工(株)	☎79-5254

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。

11月の納税等

- ・国民健康保険税(普通徴収8期)
  - ・後期高齢者医療保険料(普通徴収8期)
  - ・上下水道使用料(9・10月分)
  - ・介護保険料(普通徴収8期)
- 納期限・口座振替日 … 11月30日(月)

12月の納税等

- ・固定資産税4期
  - ・国民健康保険税(普通徴収9期)
  - ・後期高齢者医療保険料(普通徴収9期)
  - ・介護保険料(普通徴収9期)
- 納期限・口座振替日 … 12月25日(金)

問 住民財務課 税務係 ☎79-7923(直通)

11月～12月の施設のお休み

- 役場 ☎79-2111 土曜日、日曜日、祝日、12/29-31
- 地域福祉センター ☎79-7092 土曜日、日曜日、祝日、12/29-31
- 保健センターそよかせ ☎75-0228 土曜日、日曜日、祝日、12/29-31
- 原村診療所 ☎79-2716 土曜日、日曜日、祝日、12/29-31
- 中央公民館 ☎79-7940 土曜日、日曜日、祝日、12/29-31
- 社会体育館 ☎79-4922 火曜日、12/29-31
- 図書館 ☎70-1500 月曜日、祝日、11/24、27、12/25、28-31
- 八ヶ岳美術館 ☎74-2701 12/7-11、12/29-31
- 八ヶ岳自然文化園 ☎74-2681 火曜日、11/25、12/29-31
- もみの湯 ☎74-2911 11/18、12/16

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
	役場駐車場	11月28日(土) ▶午前7:30～午前10:30
資源物	各地区 指定箇所	12月10日(木)
	南諏衛生センター 粗大ごみ受入日	11月15日(日) ▶午前9:00～正午
粗大ごみ	弘沢、中新田	11月16日(月)
	大久保、柳沢、ハッ手	11月30日(月)
	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原	12月7日(月)
	判之木、上里、ペンション、原山、農場	12月14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～9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	6,762,200	663,180	54,450	11,285,670	100.0
原村分	661,720	17,800	12,850	912,120	8.0

1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)  
3市町村全体 794g 原村 619g

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)を使ってでき、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一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187  
豆腐のミートローフ風

材料(2～3人分)

- 豚ひき肉 …………… 200g
- 豆腐 …… 1/2丁(150g)
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- 卵 …………… 1個
- パン粉 …………… 大さじ3
- 塩・こしょう …………… 少々
- ケチャップ …… 大さじ2
- 中濃ソース …… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1
- トマトジュース 大さじ3

※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

- 作り方
- ①ポリ袋に、豚ひき肉、水抜きした豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、卵、パン粉、塩・こしょうを入れてよくこね、ポリ袋の下方へ集めてひとかたまりにする。(袋が破けないように、肉をたたいて肉の中の空気を抜く)
  - ②①の袋に、あらかじめ合わせておいたAを入れて空気を抜いて形を整え袋の上部で口を結ぶ。
  - ③沸騰した鍋に②を入れて中火で約30分加熱し、取り出し切り分ける。

健康カレンダー

検診・健診 会場 保健センター 受付 ご案内した時間

- 乳児健診
  - ①11月24日(火) 対象:R2年1・4・7月生
  - ②12月22日(火) 対象:R2年2・5・8月生
- 2歳児歯科検診 12月1日(火) 対象:H30年9・10・11月生
- 1歳6か月健診 12月18日(金) 対象:H31年4月、R1年5月生

相談 会場 保健センター

- 2か月児相談 ①11月25日(水)②12月23日(水) 受付:午後1:00～午後1:15
- 精神保健相談(要予約) 12月8日(火)
- 育児相談 12月8日(火) 受付:午前9:30～午前11:00

教室・学級 会場 保健センター

- 母乳学級(要予約) ①11月25日(水)②12月23日(水) 対象:希望者 受付:午後1:50～
- 離乳食教室(11・12か月コース) 12月3日(木) 対象:R1年12月、R2年1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 12月2日(水) 対象:生後5か月～1歳の誕生日前日
- 水痘 12月4日(金) 対象:生後12か月～3歳の誕生日前日
- 四種混合 12月10日(木) 対象:生後3か月～7歳半に至るまで

みどりの健康館 免疫力をアップする生活習慣～食事～

私たちの身の回りには、インフルエンザなどの感染症の原因となる細菌やウイルスが沢山存在し、手で触れたり、口や鼻から吸い込んだりしています。しかし、体内に入り込んだからと言って必ず病気になるというわけではありません。免疫力が高ければ、病気の発生を抑えることができます。免疫力は生活習慣によって高めることができます。できることから始め、感染症に負けない体づくりをしましょう。

食事において、免疫力アップの1番の基本は、1日3食バランスの良い食事をとることです。栄養状態が悪いと免疫力は低下してしまうので、全体の栄養バランスを考えながら、免疫アップに役立つ食品を加えましょう。

**ポイント①腸にいい食品を取り入れよう**  
小腸と大腸からなる腸管には免疫の働きを司る免疫細胞

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	片岡 祐 石川直樹	片岡 祐 石川直樹	遠藤誠子 松本夏実	濱口 實 久保成彦
午後 受付 1:30～ 4:45 診療 2:00～	濱口 實 石川直樹	休診 健康相談 (担当看護師)	八代敏嗣 片岡 祐 濱口 實	毎週 片岡 祐 石川直樹 第①週 奥 知久	濱口 實 石川直樹

●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
11月15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
11月22日(日)	北山診療所 ☎78-2310	ピアみどりフジモリ薬局 ☎82-1288
11月23日(月)	小口医院 ☎72-2619	カタクリ薬局 ☎55-2596
11月29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
12月6日(日)	中新田診療所 ☎70-1331	フジモリ薬局はら店 ☎79-5751
12月13日(日)	リバーサイドクリニック ☎72-7010	りんどう薬局 ☎73-9285
12月20日(日)	尖石診療所 ☎71-6211	こぶし薬局 ☎71-6202
12月27日(日)	ともみ内科 ☎82-0424	ふたば本町薬局 ☎82-7288
12月30日(水)	北山診療所 ☎78-2310	ピアみどりフジモリ薬局 ☎82-1288
12月31日(木)	諏訪中央病院 ☎72-1000	薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎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。