



相談

結婚相談

- ☎79-7922(要予約)
- ▶日時…1月17日(日)
午後1時～午後5時
- ▶予約…1月15日(金)
午後5時まで
- ▶担当…村結婚相談員

非行・犯罪相談

- ☎55-2786(要予約)
- ▶日時…1月29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

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
- ▶受付…24時間365日
- ▶内容…高齢者の皆さんが、安心して自分らしい生活が送れるように様々な面から支援します。悩みごと、困りごと、なんでもご相談ください。
- ▶担当…原村地域包括支援センター ひだまり (老人保健施設さくらの内)

出張年金相談

- ☎23-3661(要予約)
- ▶日時…1月6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

無料法律相談

- ☎79-7927(要予約)
- ▶日時…1月8日(金)
午後1時～午後5時
- ▶場所…原村中央公民館
- ▶担当…長野県弁護士会諏訪在住会

税務相談所

- ☎28-6666(要予約)
- ▶日時…1月13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

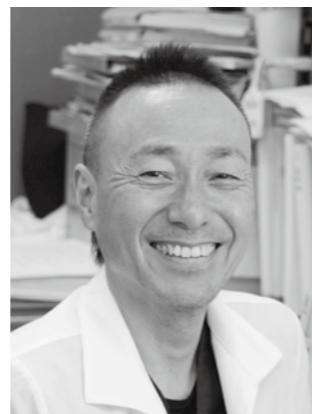
- ☎57-2902(要予約)
- ▶日時…1月14日(木)
午前10時～午後3時
- ▶場所…諏訪地域振興局
- ▶担当…長野県交通事故相談所 相談員

男女共同参画推進事業 講演会

コロナ禍で生活していくための、身体面、精神面へのアドバイスを医療現場からの視点でお話しさせていただきます。

- ▶講演:コロナ時代の私たち
- ▶講師:諏訪中央病院 副院長 高木 宏明 氏
- ▶日時:1月16日(土)午後1時30分～
- ▶場所:原村中央公民館 講堂
- ▶その他:申込み不要・参加費無料です。ぜひ、お越しください。

⑤生涯学習課 生涯学習係 (原村中央公民館内)
☎79-7940(直通)



片田好美水彩画展「森と生きる」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:無料で鑑賞できます。
- ⑤ハケ岳美術館 ☎74-2701(直通)

農業所得・太陽光発電売電収入 収支内訳書作成 個別相談会

農業収入がある方・太陽光発電の売電収入がある方で、白色申告をする方は、収支内訳書を作成し、申告する必要があります。

そこで、収支内訳書を作成する上で、ご不明な点がある方を対象に、個別の相談会を開催します。相談は予約制です。2・3月に行う村県民税申告相談会では、収支内訳書の作成相談はお受けできませんので、ご希望の方はこの機会にご相談ください。

- ▶個別相談会開設日時
令和3年1月18日(月)、19日(火)午前9時～午後4時まで
- ▶場所:役場2階204会議室
- ▶持ち物:筆記用具、計算機

【農業所得のある方】

令和2年中の農業収入金額や経費を記載した帳簿、収入金額や経費がわかる書類(領収書、通帳等)、昨年作成した収支内訳書控え等

【太陽光発電の売電収入がある方】

令和2年中の収入金額がわかる書類(領収書、通帳等)、設置価格と設置年月日、補助金額がわかる書類、令和2年中の総発電量と売電量がわかるもの、昨年作成した収支内訳書控え等

- ▶予約方法:令和3年1月4日(月)～1月15日(金)に午前8時30分から午後5時15分の間に、住民財務課税務係までご連絡ください。

⑤住民財務課 税務係
☎79-7923(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。

- ▶1月:5日(火)、7日(木)、8日(金)(体操・手遊び)、14日(木)、15日(金)、19日(火)、21日(木)、22日(金)、26日(火)、28日(木)
- ▶時間:午前10時～正午
- ▶場所:原村図書館2階 会議室
- ⑤子ども課 子育て支援係 ☎78-4430(直通)

四季の野鳥展 ～諏訪・ハケ岳山麓から～

日本野鳥の会諏訪支部会員の撮影した諏訪地域・ハケ岳山麓に生息する数多くの野鳥たちの生態と小鳥の生きた表情に迫るほか、前支部長の林正敏氏の収集した美しい鳥の羽作品も併せて展示する。

- ▶会期:3月25日(木)まで
- 野鳥撮影講座 (要予約)
- ▶日時:1月17日(日)午後2時～
- ▶内容:野鳥撮影マナーやコツのお話し
- ▶参加費:無料(入館料別途)
- ⑤ハケ岳美術館 ☎74-2701(直通)

第15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:1月27日(水)
午後1時30分～午後6時30分
- ▶場所:役場2階村長室
- ⑤総務課 総務係 ☎79-2111(内線231)

がんばろう! 原村応援商品券

村内取扱店でお使いいただける「がんばろう! 原村応援商品券」は期限が過ぎると無効になりますのでご注意ください。まだお手元に商品券のある方は、お早目にご利用ください。

商品券には「第1弾」と「第2弾」があり、取扱店が異なります。詳しくは村ホームページまたは商品券に同封されていたチラシをご覧ください。

- ▶使用期限:令和3年1月31日(日)
- ⑤商工観光課 商工観光係 ☎79-7929(直通)



がんばろう!原村応援商品券



第2弾がんばろう!原村応援商品券



社会体育館

- 第41回原村元旦マラソン
○1/1日
中央公民館/午前9時50分～
- バウンドテニス教室
○1/4日 ○1/11日
○1/18日 ○1/25日
社会体育館/午前9時30分～
- ファミリースポーツデー
○1/9日
社会体育館/正午～午後5時
- 筋力アップ教室
○1/28日
社会体育館/午後7時30分～
- テニス教室
○1/31日(開講式)
社会体育館/午後7時～
- ◎社会体育館
☎79-4922(直通)

中央公民館

- 成人式
○1/3日
中央公民館/午前9時30分～
- あひるクラブ
○1/6日 ○1/27日
中央公民館/午前10時～
- ジュニア教室
○1/9日
(縄文体験教室 弓矢作り)
中央公民館/午前9時30分～
- 1/30日
(親子科学教室)
中央公民館/午前9時30分～
- はらむら塾◎
○1/15日
中央公民館/午後1時30分～
- 味噌作り教室
○1/20日
中央公民館/午後1時30分～
- ◎中央公民館
☎79-7940(直通)

南諏衛生センター等 年末年始休業

南諏衛生センター等の年末年始休業日は次のとおりです。

▶南諏衛生センター
12月29日(火)～1月3日(日)
(粗大ごみ、し尿および浄化槽汚泥の汲み取りについても休業)
※休業日前の汲み取りは混み合いますので、お早めに連絡をしてください。

▶諏訪南清掃センター
12月31日(木)～1月3日(日)

◎建設水道課 環境係
☎79-7933(直通)



東山魁夷館 コレクション展第V期

《白馬の森》、《静唱》など当館所蔵の「東山ブルー」を代表する本制作をはじめ、《行く秋》、《木枯らし舞う》、《夕紅》など、秋色に彩られた、東山晩年の心象風景を描いた秀作を展示します。

また、古都奈良を取材した連作「大和春秋」、ヨーロッパの古都を描いた「ドイツ・オーストリアの旅」のスケッチ、習作も一堂にご覧いただけます。

▶会期:2月2日(火)まで
▶休館日:毎週水曜日
年末年始(1/3まで)
▶入館料:大人500円、大学生300円、高校生以下無料

◎長野県信濃美術館東山魁夷館
☎026-232-0052

学生寮長善館 入館生募集

▶面接選考日時

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|--------------------------|
| 第1回 | 1月25日(月) | 午後1時 | 長野県教育会館 |
| 第2回 | 1月28日(木) | 午後1時 | 諏訪教育会教育会館 |
| 第3回 | 2月4日(木) | 午後1時 | 松本商工会議所 |
| 第4回 | 2月18日(木) | 午後1時 | 諏訪教育会教育会館 |
| 第5回 | 2月25日(木) | 午後1時 | 諏訪教育会教育会館 |
| 第6回 | 3月4日(木) | 午後1時 | 諏訪教育会教育会館 |
| 第7回 | 3月13日(土) 3月18日(木) | 午前10時 午後1時 | 長善館(東京・府中市) 諏訪教育会教育会館 |

▶応募資格:長野県内に在住または県内の高校に在学か卒業し、令和3年4月に東京都内・近郊に所在する4・6年制大学へ進学予定の男子学生で、心身ともに健康であり、学生寮の自治活動・行事等に積極的に参加できる者

▶衛生負担金:入館料40,000円(入館時)、館費(月額)55,000円(朝・夕食代含む)、個室電気料は使用料に応ずる(部屋別メーター制)

▶その他:詳細につきましては、ホームページをご覧ください。
URL:<http://www.suwakyouyuukai.org/chouzenkan/>

◎諏訪郷友会 事務局
☎27-0625

長善館

必ずチェック 長野県最低賃金!

時間額
849円



効力発生日
令和2年10月1日(木)～
(改定前 時間額848円)
「最低賃金制度」は、働くすべての人(業種及び年齢、雇用形態など不問)に、賃金の最低額(=最低賃金額)を保障する制度です。

◎岡谷労働基準監督署
☎22-3435
長野労働局労働基準部賃金室
☎026-223-0555

信州版「新たな日常のすゝめ」冬ver.

ウイルスを目・鼻・口から入れないことが最も重要です。基本的な感染防止策(マスクの着用、人と人との距離の確保、3密を避ける、大声を出さない)を徹底していただき、感染を防止するための行動を自ら考え実践し、信州の寒い冬を元気に乗り越えましょう!

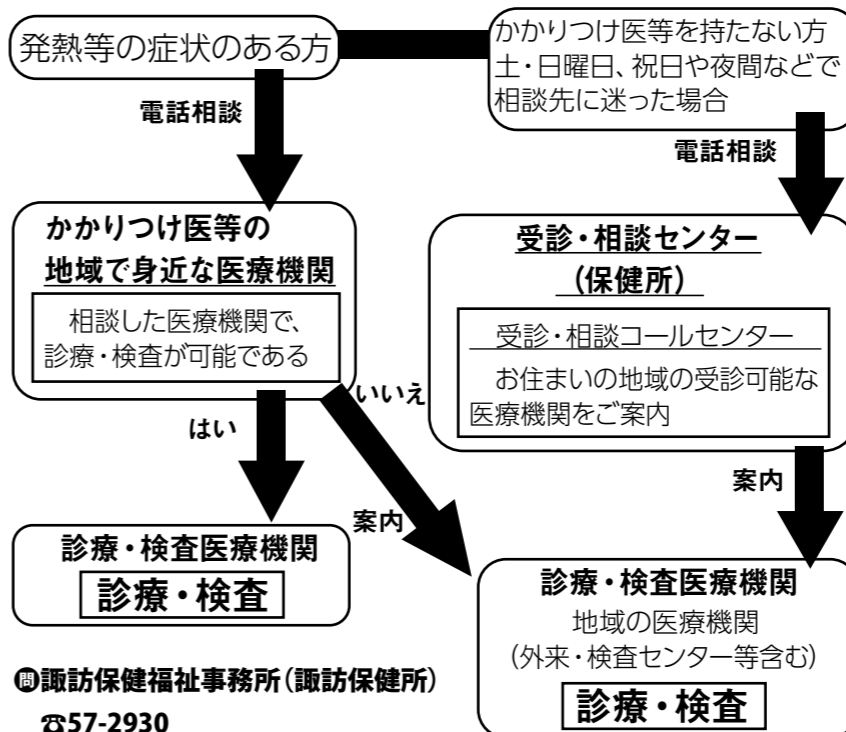
会食を行うとき
・飲酒は、少人数・短時間、適度な酒量で
・箸やコップは使いまわさない
・席の配置は斜め向かいに
・ガイドラインを遵守したお店で

換気の工夫
・機械換気による常時換気を
・機械換気が設置されていない場合は、窓を少し開けて換気を実施(目安は室温18℃以上)

保湿の実施
・加湿器の使用や洗濯物の室内干しで加湿を実施(湿度40%を目安)
・こまめな拭き掃除を

こんな場面が危険です
・マスクなしでの会話
・仕事での休憩時間に入った時など、気の緩みや環境の変化が起こる場面
・狭い空間での共同生活

発熱等の症状がある場合の相談窓口変更



産前産後期間の 国民年金保険料免除

この制度は、国民年金保険料を月額100円程度引き上げることで、国民年金の被保険者全体によって支えられています。

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除になります。

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早目の届出をお願いします。

届出の用紙は、日本年金機構のホームページから印刷するか、役場の窓口または年金事務所に備え付けてあります。

◎岡谷年金事務所
☎23-3611



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、1/2-4、12、29

図書館からのお知らせ

- ボランティアグループ「絵本を楽しむ会」によるおはなし会
日時/1月16日(土)午前10時30分～
内容/紙芝居・絵本の読み聞かせなど
★友達を誘って出かけください。
- 調査相談(レファレンス)
図書館では調べもののお手伝いをします。知りたいことや調べたい本が分からない時は、気軽に声をかけてください。

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)

いつの空にも星が出ていた
佐藤多佳子(講談社)

高校の先生、家業の電気店を継いだ若者、少年野球のピッチャー、洋食店のシェフ。一見つながらない人々を結んでいる、強くてまっすぐな気持ち! 熱くてかぎなく純粋な、人生と応援の物語。

始まりの木
夏川草介(小学館)

旅の準備をしたまえ。これからは民俗学の出番だー。長野、京都などを舞台に、生きること、学ぶことの意味を問う、木と森と、空と大地と、ヒトの心の物語。全5編収録。

諏訪式
小倉恵美子(亜紀書房)

諏訪湖を中心に八ヶ岳や霧ヶ峰も含む広大な地域、長野県・諏訪。縄文遺跡、明治の片倉製糸、昭和の精密機械など、多くの仕事や人が、どうしてこの土地から生まれたのか? 諏訪の地力を丹念な取材で掘り起こす。

それでも、幸せになれる
鎌田實(清流出版)

価値大転換の時代。いまこそ「なりたいたい自分」に変わる好機。不透明な明日を切り開く生き方や「新しい人間」の目指し方などコロナによって価値が大転換していく中で、負けない心をどう築くか、どう生きたらいいのかを示す。

366日じてん
平野恵理子(偕成社)

1年は365日、うろうろだと366日。毎日なにかの記念の日です。1月から12月までの366日それぞれの日に、どんな出来事があったのかを紹介(しょうかい)します。その日に生まれた人や亡くなった人、たんじょう花と花ことばなどのついでです。

月のふしぎ
いしがわたる絵
おおむたまかし監修(マイルスタッフ)

月があとをついてくるように思うのはなぜ? 色や形が変わるのはなぜ? 月食・日食ってなに? 地球が一番近い星・月について紹介します。解説と補足も掲載。

おらが村の足跡 66

かみいざわおね
～上居沢尾根遺跡～

今回は柏木地区に所在する上居沢尾根遺跡を紹介します。

上居沢尾根遺跡は、フウちゃんの出身地・前尾根遺跡(令和2年4月号参照)の、払沢から茅野へ下る県道をはさんだ南側に位置します。東から西へ緩やかに傾斜する八ヶ岳の尾根上に立地し、隣の尾根の前尾根遺跡まで約200m。平成4年に、ほ場整備事業に伴う発掘調査が行われました。

発掘調査では、縄文時代中期の竪穴住居址8軒、竪穴1軒、陥し穴を含む小竪穴53基、土器捨て場などが発見され、縄文時代中期の集落であることがわかりました。遺跡からは新道式期と呼ばれる時期の縄文土器が出土しており、前尾根遺跡でも同時期の住居址が発見されていることから、並行する2つの尾根に同時期の集落があったと考えられます。さらに、この調査の後に発見された北方

400mの程久保遺跡(令和2年9月号参照)からも同時期の住居址が発見され、並行する3つの尾根に同時期の集落が存在したことがわかりました。最大級の尾根幅を持ち、尾根上の平坦部から南斜面を居住域にしていた前尾根。やせ尾根の南斜面から北斜面まで、尾根全域に広がる上居沢尾根。傾斜のきつい南斜面を居住域にした程久保。3遺跡は南から前尾根、上居沢尾根、程久保の順に並び(直線距離約600m)標高はほぼ同じ(955～960m前後)ですが、尾根の使い方に個性が見えます。同時期に並んだ集落の間には、どのような交流があったのでしょうか。

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。



小学生の発掘体験(平成4年)



土器捨て場から出土した縄文土器

松森 多恵

問 生涯学習課 文化財係 ☎79-7930(直通)

住民基本台帳の閲覧状況の公表

住民基本台帳法に基づき、令和元年11月1日から令和2年10月31日までの閲覧状況を公表します。

■国又は地方公共団体の機関による閲覧

| 機関の名称 | 請求事由の概要 | 閲覧日 | 閲覧に係る住民の範囲 |
|-------------|--------------------------|-----------|---|
| 自衛隊長野地方協力本部 | 自衛隊法に基づく自衛官及び自衛官候補生の募集業務 | 令和2年3月12日 | 平成14年4月2日から平成15年4月1日まで、平成10年4月2日から平成11年4月1日までの間に生まれた男女(日本人のみ) |

■個人又は法人による閲覧

| 氏名(法人名、代表者名) | 利用目的の概要 | 閲覧日 | 閲覧に係る住民の範囲 |
|--|-------------------------------|------------|---|
| 一般社団法人中央調査社 会長 大室真生(委託者 NHK放送文化研究所世論調査部) | 2020年3月東京オリンピック・パラリンピックに関する調査 | 令和元年12月24日 | 中新田地区、平成12年12月31日生まれまでの男女(日本人のみ、抽出で12名) |

◎住民財務課 住民係

☎79-7927(直通)

電気自動車
普通・急速充電器
一般利用終了

役場駐車場に設置している電気自動車普通充電器および急速充電器につきましては、平成24年度の設置から8年が経過し、保守期間が満了するため一般の方の利用を終了します。

長期にわたり安全にご利用いただき、ありがとうございました。なお当面、役場駐車場への設置予定はありませんのでご了承ください。

▶終了日時:令和3年1月31日(日)午後5時まで

▶役場周辺で充電設備が設置されている場所

- ・たてしな自由農園原村店
- ・富士見町役場
- ・茅野市役所

※利用条件、その他の設置場所等については各自ご確認ください。

◎総務課 企画振興係

☎79-7922(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。

早いもので今年も残りわずか。これから初めて迎える原村の冬がどんなものになるのか、とても楽しみです。

10月の終わりに、「わらによう作り」の現場へお邪魔させて頂きました。原村へ来るまで見たことがなかったので、どうやって作られるのか興味津々!

土台となる”にようとり棒”を立て、バランスを見ながら藁を縛りつけ、高さが出てきたら一人が藁の上に上がって中心部を踏みつける。これを繰り返し、高さ2mを超えても1本の棒にしがみつきながら作業は

続き、見ているだけで怖い!最後は3方向から容赦なくハシゴをかけ、頭頂部を仕上げで完成!こひつじ幼稚園前の広場に2本立てられ、立派なベンチも設置されました。

父と同年代であろう皆さんの、パワフルな姿と素晴らしいチームワークに感動で思わず涙が…。私も少しだけお手伝いさせて頂きましたが、原村には後世に語り継ぎたい歴史文化や風習がたくさんありますね。

雄大な山々を眺めながらお弁当タイムも最高です!ぜひ行ってみたい下さい!



新しいわらによう



払沢活動組織の皆さん

地域おこし協力隊員 岡崎 苗美



マスク等の寄贈

11月9日、原村地域福祉センターで原村商工会青年部からマスクと消毒液が贈られました。

青年部は、コロナ禍で雰囲気が暗くなる中、村全体を元気づけようと10月31日に花火を打ち上げました。

青年部の小池部長は「花火で元気を届け、新型コロナウイルス感染対策の備品を寄贈することで少しでも貢献できたら嬉しい。協賛者に、感謝する」と挨拶されました。



功績をたたえる～令和2年度原村表彰式～

11月5日、令和2年度原村表彰式が行われ、村の発展に尽力された5名の方に表彰状、感謝状が贈られました。

受章者を代表して、野中ひろみさんは「原村の素晴らしい環境で、今後もこつこつと裂き織り作品を製作していきたい」と挨拶されました。

《表彰状》

北原一幸さん(村職員として36年在職)、小林正雄さん(村職員として37年在職)、小林浩代さん(村職員として40年在職)

《感謝状》

小林昌尚さん(多額の私財を寄付)、野中ひろみさん(多額の私財を寄付)



SUWA小型ロケットプロジェクト

11月26日、原小学校校庭でSUWA小型ロケットプロジェクト・ワークショップが開催されました。

次世代の人材を育成をするため、児童にモデルロケットの打ち上げ体験等を通してものづくりへの興味や宇宙工学への興味をもってもらうことを目的としています。

モデルロケットの打ち上げを体験した児童からは「すごい!」と歓声が上がり、目を輝かせていました。



あなたが選ぶ信州の裂織展

11月23日、ハヶ岳美術館で第8回あなたが選ぶ信州の裂織展の表彰式が行われました。

受賞者からは「他の受賞者の方の作品をみて勉強になった。これからも、こつこつと作品を作っていきたい」と、様々な思いが発表されました。

《大賞》

丸山さち子さん「妖精の散歩道」(タピストリー)

《準大賞》(氏名のみご紹介)

松下義建さん、鈴木のり子さん

《審査員特別賞》(氏名のみご紹介)

奥村美津子さん、天野弥生さん、長谷川洋子さん



夢の教室

10月21日、原小学校5年生を対象に日本サッカー協会が推進するJFAこころのプロジェクト「夢の教室」が行われました。

今年は、水泳の加藤ゆかさんを夢先生としてオンラインで開催されました。

授業では、加藤さんから「みんな一人じゃない。困った時は周りに相談すれば助けてくれる」とメッセージが贈られました。

児童からは「ケーキ屋さんになりたい」「看護師になりたい」「サッカー選手になりたい」など、多くの夢が発表されました。



感謝状の贈呈

10月20日、役場に南三陸町の佐藤町長が来庁され「東日本大震災復興感謝状」と杉の盾が贈呈されました。

佐藤町長は「町を復興することが私たちにとって村の皆さんへの一番の恩返し。本当に感謝している」と話されました。

当村の伊藤総務課長は「町民の心に残る傷跡を考えると完全復興とはいかないかもしれないが、以前と変わらないと実感できる日が早く訪れることを祈っている」と五味村長からのメッセージを代読しました。



おめでとう!～第90回原村誕生会～

10月28日地域福祉センターで行われました。令和元年10月1日から令和2年4月1日までに生まれたお子さん20名(男女各10名)と保護者が出席しました。

五味村長から親子で選んだ絵本と歯ブラシ等の記念品が入った図書バックをお子さん一人ひとりに手渡しました。

参加した保護者は「これから、たくさん図書館を利用して子どもの好きな本と一緒に探していきたい。」と話されました。



小学校 マラソン大会

10月27日、原小学校でマラソン大会が行われました。当日は、少し肌寒い陽気でしたが、児童は保護者の声援を受けて最後まで元気に走りました。

保護者からは「子どもが、友達と元気いっぱい走る姿を見られて良かった」「去年よりも、走る姿がお兄さんになったように感じられる」と、喜びの声が聞かれました。





上水道当番指定店

| | | |
|---------------------|---------|-----------------------------|
| 1/1 (金) | ㈱キタハラ | ☎72-7418 ☎72-6515(18時以降) |
| 1/2 (土) | ㈱有賀水道 | ☎72-4017 |
| 1/3 (日) | 南部建設㈱ | ☎79-5720 |
| 1/4(月) - 1/10 (日) | ㈱森山建設 | ☎79-5730 |
| 1/11 (月) - 1/17 (日) | ㈱山手工業 | ☎79-6667 |
| 1/18 (月) - 1/24 (日) | ㈱篠原鉄工建設 | ☎79-2421 |
| 1/25 (月) - 1/31 (日) | ㈱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 … 2月1日(月)

問 住民財務課 税務係 ☎79-7923(直通)

今月の施設のお休み

- 役場
☎79-2111 土曜日、日曜日、祝日、1/2-3
- 地域福祉センター
☎79-7092 土曜日、日曜日、祝日、1/2-3
- 保健センターそよかぜ
☎75-0228 土曜日、日曜日、祝日、1/2-3
- 原村診療所
☎79-2716 土曜日、日曜日、祝日、1/2-3
- 中央公民館
☎79-7940 土曜日、日曜日、祝日、1/2-3
- 社会体育館
☎79-4922 火曜日、1/1-3
- 図書館
☎70-1500 月曜日、祝日、1/2-4、29
- ハケ岳美術館
☎74-2701 1/1-3
- ハケ岳自然文化園
☎74-2681 火曜日、1/1-3、13、
- もみの湯
☎74-2911 1/20

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、八ッ手、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 | 1月23日(土) ▶午前7:30～ 午前10:30 |
| 粗大ごみ | 役場駐車場 | 1月14日(木) |
| | 各地区 指定箇所 | 平日 ▶午前9:00～ 午後4:30 |
| | 南諏衛生センター 粗大ごみ受入日 | 1月17日(日) ▶午前9:00～正午 |
| | 弘沢、中新田 | 3月8日(月) |
| | 大久保、柳沢、八ッ手 | 3月15日(月) |
| | 柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原 | 3月22日(月) |
| | 判之木、上里、ペンション、原山、農場 | 3月29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～10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 | 7,802,240 | 763,749 | 61,900 | 13,089,640 | 100.0 |
| 原村分 | 760,800 | 20,990 | 13,630 | 1,052,580 | 8.0 |


1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)
3市町村全体 789g 原村 612g

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188
カレーピラフ



材料(1人分)

- 米.....1/2合
- ツナ缶(水煮)...1/2缶
- ミックスベジタブル...大さじ2
- 顆粒コンソメ...小さじ1/4
- バター.....4g
- カレー粉.....小さじ1/2
- 塩コショウ.....適量
- 水.....90cc

※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お米をとぎます。
- ②ポリ袋に全ての材料を入れて軽く混ぜ合わせます。
- ③空気を抜いて袋の上部で口をしっかりと結び、20～30分そのまま浸水させます。最後にコンソメが残っていないことを確認します。
- ④沸騰した鍋に③を入れて中火で約30分加熱し、取り出します。

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

- 3歳児健診
1月15日(金) 対象:H29年12、H30年1月生
- 乳児股関節脱臼検診
1月20日(水) 対象:R2年8・9・10月生
- 乳児健診
1月26日(火) 対象:R2年3・6・9月生

相談 会場 保健センター

- 育児相談
1月12日(火) 対象:希望者 受付:午前9:30～午前11:00
- 2か月児相談
1月27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7日(木) 対象:R2年4・5月生 受付:午前9:45～午前10:00
- 母親学級前期コース①(要予約)
1月13日(水) 対象:希望者 受付:午後1:00～午後1:15
- むし歯予防教室
1月18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27日(水) 対象:希望者 受付:午後1:50～

予防接種 会場 保健センター 受付 午後1:15～午後1:30

- BCG
1月6日(水) 対象:生後5か月～1歳の誕生日前日
- 水痘
1月8日(金) 対象:生後12か月～3歳の誕生日前日
- 四種混合
1月14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-運動-～

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ていて、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いって必ず病気が発症するというわけではありません。免疫力が高ければ、病気の発症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。

適度な運動を行うことで免疫力が高まります。外出を控えなければいけないときは屋内運動を取り入れるなど、日常生活の中でこまめに身体を動かすことを意識しましょう。

ポイント:極度に激しい運動は控えよう

免疫力を司るもののひとつが「NK細胞」です。激しい運動をするとNK細胞が一時的に大きく活性化しま

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 |
|----------|-------------------------|-------------------------|
| 1月1日(金) | 諏訪中央病院 ☎72-1000 | アイン茅野薬局 ☎82-1991 |
| 1月2日(土) | 諏訪中央病院 ☎72-1000 | 茅野土屋薬局 ☎71-2122 |
| 1月3日(日) | 矢嶋内科医院 ☎72-2048 | のぞみ薬局 ☎73-7680 |
| 1月10日(日) | 土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226 | 矢崎薬局 ☎73-6868 |
| 1月11日(月) | 細田眼科医院 ☎71-2727 | ピーナス・フジモリ薬局 ☎78-7732 |
| 1月17日(日) | リバーサイドクリニック ☎72-7010 | りんどう薬局 ☎73-9285 |
| 1月24日(日) | ヨコイ眼科 ☎72-2316 | フジモリ薬局 ☎72-2200 |
| 1月31日(日) | 桜井内科医院 ☎72-6010 | てらさわ薬局 ☎78-7851 |

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(よるきゆうきゆう)
- ※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。