

地域の活性化と教育研究の向上を相互に取り組むために、原村と法政大学が事業協力提携を締結したのが昨年の8月30日。つまりここでもちょうど1年が経過したことになります。この間に「原村・法政大学地域づくりシンポジウム」が開催され(昨年11月)、そのときに永井ゼミから出された提案は、野菜ジュースを中心とした、アンテナショップの出店でした。しかし、都内でアンケートをとった結果、あまりにも原村の知名度が低かったためPR活動に取り組む必要があるということと、早速、野菜ジュース作りがスタートしました。



**解決**

- 野菜を調合すると繊維質が多くなり、どろどろになってしまう
- 苦味と臭みが発生する

解決策:

- 工場見学
- HPの書き込みによる感想
- ジュースディスペンサー購入



ちなみに・・・  
試飲会のジュースにどのぐらいの野菜が含まれているかというと  
にんじん15kg(100本)  
セロリ5株→茎使用  
トマト10kg(50個)  
りんご13個

こうして学生たちにより飲みやすく研究され、採りたての新鮮な野菜で作られる「原村サンサンジュース」は、8月24日～26日に行われた「麻布十番 納涼まつり」のおらがくに自慢のブースで売り出されることとなった。

オータムジャンボ宝くじ 発売期間10月1日～10月19日

CONTENTS

- 原村サンサンジュース、東京へ! 2
- 清水澄村長3期目就任へ懸けるおもい 3
- 原村医療費特別給付金制度 4-6
- 健康はらむら21 身体活動・運動 7
- 年金時効特例法について 8
- 秋の全国交通安全運動 9
- 村づくり通信 10
- くらしの情報 11-13
- 行政情報 14-15
- 保健・福祉の掲示板 16
- くらしのガイド 17
- はらむらとぴっくす 18-19
- はじめまして1才6ヶ月です 20



●表紙写真/夏だからこその味わえる流しそうめんですが、今年のような真夏の日差しがジリジリと照らしてくる中で食べるそうめんはまた格別な味がしたことでしよう。この夏(6月～8月)、原村で最高気温を記録した日は8月16日で気温は33.5℃だったそうです(長野地方気象台による)。

現職の清水澄氏が、7月29日に執行された原村長選挙により3選を果たしました。村長の今抱いている村政に対する所信はどのようなものでしょうか。選挙時の公約も含め、ここで改めてみなさんにお伝えします。

### 3期目就任に懸けるおもい

平成15年に自立の道を住民が選択し、その後4年を経ましたが自立路線はまだ地に着いたばかりです。これをもう少しきちんとしたルールにのせていく、つまり「安定させる」という目的を持って3期目を目指しました。自律路線を確たるものにして、住民の皆さんが安心して、安全な生活が出来る村づくりを目指したい。

**施策について**  
やはり原村の誇れる施策としては福祉政策なのですが、財政的に、維持していくだけでも大変な困難があります。



しかしこの問題は矜持をもつて対処し、進めていかなければいけないと思っています。せめて現在の福祉施策は原村の特徴でもあるので、何とか継続していきたいと思えます。

また、継続するだけでなく、やはり拡大できる可能性があるとところは拡大することにも必要。すなわち、住民の皆様にも必要と考えるべきです。今の少子高齢化時代に対して国の手が行き届いていないと感じる中で、住民と直接顔を接している地方自治体は、

暖かい施策を行っていくことが一番大事です。子育ては社会全体で支えるという考えで、親御さんの育児負担の軽減、また、子どもさんの健全な発達のために力を入れています。

具体的な対策について  
一、保育所における病中・病後児の保育  
二、障害者の方への自立支援(障害者の皆さんが健常者の皆さんと共に手を携えて社会生活を送れるような対策に力を入れる。原村にある作業所をもっと少し強化していきたい)  
三、原つ子広場や学童保育をさらに充実させる(改善できる箇所は改善し運営を進める)



そのほか、人口を増加していくためには、中央高原内に住む皆さんとの地域づくりに対する意識の違いなどをなくしながら、新しい居住者増も視野に入れていかなければならないでしょう。



3期目において目指す清水村政はこのような理念で行っていきたくと思いますが、財政的には大変厳しくなっています。その意味で今後「苦しい時もある」でしょうが、住民の皆さんと共に分かち合い、話し合いながら、進んでいきたいと考えています。そういう時があるということもご理解いただきたいと思います。お願いしておきたいと思えます。

## 給付の対象となる医療費

医療保険により病院等へ支払った医療費。ただし、健康保険組合が給付する付加給付、高額医療費等を除きます。

## 資格の認定

給付金を受けるためには、あらかじめ資格を得るための手続きが必要です。原村役場1階にある保健福祉課医療給付係へ受給資格申請書を提出してください。

申請の際には、加入健康保険証と印鑑が必要です。

また、右表の重度心身障害者の欄に該当される方は手帳及び受給者証をお持ちください。

## 給付金の請求方法

給付金の支給を受けるためには申請手続きが必要です。申請書の作成方法は以下のとおりです。

- 各医療機関で受け取った領収書を医療機関又は薬局ごとに分けます。
- 領収書を診療月ごと、外来又は入院ごとに分けます。
- 申請書に氏名等を記入し、押印をします。
- 領収書を申請書の左肩に合わせてホッチキス等で裏に留めていきます。
- 診療月の翌月以降に提出します。

※文書料や差額ベッド代、容器代や予防接種は給付金の対象になりませんのでご注意ください。  
また、診療月から1年を経過した領収書も無効になりますので添付しないようにご注意ください。

## 給付金の支払方法

支払いは、信州諏訪農業協同組合の村内各支所の指定口座に振り込みます。口座がない方は、口座を開設していただくようお願いいたします。

支払期	診療月	締切日	支給日
第1期	～平成18年12月・平成19年1月	平成19年4月10日	5月末日
第2期	～平成19年2月・平成19年3月	平成19年6月10日	7月末日
第3期	～平成19年4月・平成19年5月	平成19年8月10日	9月末日
第4期	～平成19年6月・平成19年7月	平成19年10月10日	11月末日
第5期	～平成19年8月・平成19年9月	平成19年12月10日	1月末日
第6期	～平成19年10月・平成19年11月	平成20年2月10日	3月末日

- ※1 締切日以降の受付は、次の支払期にて支給します。
- ※2 世帯主医療費特別給付金の締切日は各月の10日、支給日は各月末日です。

- 振り込み先の口座を変更したいとき
- 原村から転出したり、資格の要件を満たさなくなったとき
- 加入している保険が変わったとき

こんなときは、資格変更届の提出を。

ご理解のうえ、ご協力をお願いします！

添付する領収書に記載されていない  
 ・受診日  
 ・受診者氏名  
 ・医療費点数  
 ・医療機関名(薬局名)  
 ・医療機関または薬局の住所  
 ・領収印

では、添付できる領収書とはどのような書類をいうのでしょうか。それは、次の6項目が記載されている領収書です。

## 活用していますか?!

## 特集

## 原村医療費特別給付金制度

原村医療費特別給付金制度とは、  
 原村に住所のある**高齢者・乳幼児・母子父子家庭等・重度心身障害者・世帯主**に対して医療費の負担を軽減し、その**健康保持増進と生活の安定を図る**ことを目的としています。この制度をご理解のうえ、資格手続きがまだ済んでいない方は申請をしてください。また、健康管理を十分行った上で制度を上手にご利用いただきますようお願いいたします。

高齢者	65歳以上の方(65歳に達する月から)	
乳幼児	15歳まで(中学校3学年末まで)	
重度心身障害者	身体障害者手帳3級以上の方	
	療育手帳B1以上の方	
	精神障害者保健福祉手帳2級以上の方	
	特定疾患医療費受給者証のある方	
母子父子家庭等	18歳未満(高等学校卒業まで)の生徒	
	上記の児童・生徒を現に扶養している母・父	
	50歳～65歳未満で子がなく、独り暮らしの女性	
世帯主	住民票に記載されている65歳未満の世帯主で、1ヶ月の医療費の合計金額が下記の金額を超える方(高額療養費の該当となる方)	
	上位所得者	150,000円+1% <83,400円> 年間所得600万円以上の世帯
	一般	80,100円+1% <44,400> 住民税課税世帯
	低所得者	35,400円 <24,600円> 住民税非課税世帯



対象者

(注) < >内の金額は、多数該当(過去12ヶ月に3回以上高額療養費の支給を受け4回目の支給に該当)の場合。

## Q&A

### 医療費特別給付金の 手続き方法を教えてください!

- 自動的に医療費は戻ってきますか?  
 原村の場合、医療費特別給付金の給付を受けるためには、「原村医療費特別給付金支給申請書」の提出が必要です。原村は今までもおり「申請方式」で行っていますので、これまでも同様に申請書を提出してください。
- 申請書の提出場所は?  
 原村役場一階にある保健福祉課医療給付係です。機構改革により、地域福祉センター窓口から変更になっていますので、ご協力よろしくお願ひします。
- 支給申請書の提出はいつしたらよいですか?  
 診療月の翌月から、提出できます。
- 支給申請書に添付する領収書は?  
 医療機関の領収書添付による申請になります。レシートや簡易な領収書では保険診療内容がわからないため添付することはできません。

### 身体活動・運動

原村健康増進計画「健康はらむら21」

目標

健康のための運動の理解と実行をしよう

今回「健康はらむら21」の7つの項目の中からご紹介するのは「身体活動・運動」の項目です。

さて、皆さんは、運動を毎日していますか？



質問 僕は、良く運動しているよ。こんなこと、目標にあげなくてもいい気がするけどな……。

お答え では実際にはどうでしょうか。原村で意識的に体を動かしている人の割合は、  
男性 43% 女性 41%  
週に3日以上、1回20分以上の運動をしている人の割合は、  
男性 31% 女性 23%

と少ないのが現状。計画目標の22年度には、今より10%多くの人々が、意識的に体を動かすようになってもらえることを目指して取り組んでいます。

質問 “運動しなきゃいけない”とは思っているけど、会社から遅く帰ってくるし、休日はゆっくり休みたいから、なかなか運動できてきかないよね。



お答え 小目標には「自分にあった運動を意識的にしていこう」とありますが、「日常動作をもっと増やしていこう」とも入っています。運動(スポーツ)をあえて行うのは、日常的に難しい人もいますよね?!それに、自分に合わない激しい運動をする必要はもろくないし、運動が苦手な人もいます。だから、日常生活の中で動作を増やしていくことも目標になっています。

質問 日常動作を増やすってどういうこと？



### 特別給付金制度以外の制度が優先する場合は？

支払った医療費に対し、次の制度が関連している場合は、医療費特別給付金制度以外の制度が優先されます。

《入院した場合の医療費》

「高額療養費」……入院などで高額な医療費を支払った場合は、健康保険組合の高額療養費に該当する場合があります。この場合、お勤めの会社または健康保険組合で高額療養費の申請手続きをしたうえで、医療費特別給付金支給申請書に「高額療養費の支給決定通知書」を添付して提出してください。

「付加給付」……高額療養費と同様の手続きが必要です。付加給付はご加入の健康保険組合によって金額が異なります。

※ 高額療養費や付加給付については、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。

《学校等でケガをして災害共済給付金の対象となった医療費》

「災害共済給付金」……学校や保育園等で起こったケガで、災害給付金(いわゆる学校スポーツ保険)の対象となった場合は、医療費特別給付金は支給されません。

《「ウイルス肝炎医療費受給者証」等を交付された場合の医療費》

ウイルス肝炎医療費によって保健所より支払われた部分は給付の対象とはなりません。

「ウイルス肝炎医療費受給者証」の交付を受けた方は、保健福祉課医療給付係にて「ウイルス肝炎医療費受給者証」を持参して資格申請手続きを行ってください。

※ 既に、医療費特別給付金の資格を持っている方でも、資格区分が変わりますので新たに申請していただきます。村に医療費特別給付金支給申請書を提出する際には、保健所(県)へ提出する「ウイルス肝炎医療費給付請求書」の写しを添付してください。特定疾患医療費受給者証が交付された方も同様の手続きをしてください。

※ 重複請求にて支給した場合は、返金していただくことになります。

### 給付金についてのお問い合わせ

その他、ご不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。

【原村役場1階】  
保健福祉課 医療給付係  
☎79-7925 (直通)  
☎79-2111 (内線124)

### 医療費貸付制度

給付金を受給している人で医療機関への医療費の支払いが困難な人はご相談ください。

【相談窓口】  
保健福祉課 医療給付係(原村役場1階)  
☎79-7925 (直通)  
☎79-2111 (内線124)

### □日常の病気 咳□

Vol.11 町のかかりつけ医  
コンコン、ゼーゼー、ゴホンゴホン、エヘン。咳にもいろいろあります。原因に見合った対処をしましょう。鼻水、喉の痛みに伴う咳は風邪でしょう。たいてい自然治癒します。咳はからだの防御反応ですが、ひどければ咳止めを飲んで体力温存を。

痰がらみの咳が長引いている人はいませんか。タバコを吸うのなら、それが原因です。診療所にて禁煙のお手伝いと、呼吸を楽にする薬を処方します。

咳喘息という言葉をご存知ですか。喘息というとヒューヒュー、ゼーゼーというイメージですが、コンコンの喘息もあります。普通の咳止めでは効きません。

鼻が原因の咳もあります。鼻汁が喉の後ろに落ち込んで、むせるような咳が出ます。鼻を治さない限り、咳は止まりません。

食道炎で咳が出ることもあります。腰曲がりの人がごろがり仕事をすると、食道炎になることが多いです。食道炎に良い薬がありますよ。

その他、忘れてはならないのは肺癌や肺結核です。レントゲンを撮りましょう。

血圧の薬の副作用で出る咳もあります。

咳でお困りの方、診療所へどうぞ。詳しい問診と簡単な検査で、おおかた診断と治療が可能です。日常の病気こそ、診療所へ。

お答え たとえば、買い物に行く時に建物の入口近くの駐車場を探したりはしませんか?そんな時、わざと入口から遠くに駐車してみてもいいでしょう。歩く機会が増えますよね。これで日常動作が増えます。あえて何かのスポーツ(運動)を取り入れていくことも大切ですが、日々の生活の中で、体を動かす機会を増やすことも大切なのです。一番簡単なのが歩くこと!歩数を増やすことで日常動作は増えますよ。

皆さん、ご自分の生活の中で動作を増やせることはありますか?



質問 そうか!じゃあ、僕は近くの店に行く時は、意識的に歩くようにしていきよ。テレビを見ながら体操もしてみようかな。

お答え 農業に従事している皆さんの中には、冬になると太ってしまう方が少なくありません。「また、夏にやせるからいいや」と思っている方もいると思います。が、年齢を重ねると、体重も落ちにくくなります。油断は大敵!

でも、農作業に従事している人は、仕事で体を使うから、意識的に増やす必要はないよね?!

ですから、「夏と冬の生活の違いを意識し、冬も積極的に体を動かす」というのも目標になっています。例えば、家の中で、体操やストレッチを取り入れてみてはどうでしょうか。また、村が行っている健康教室に参加してみるのもいい機会だと思いますよ。

質問 私は、ウォーキングをしているの。でも、歩いてると、人目が気になって、「暇な人」と思われそうで嫌だわ。



お答え そうですね。原村の方が、運動がなかなかできない理由は、継続する意志が弱い 18% 人目を気にする 18% 仲間がいない 17% ズカがない 3%

と、人目を気にするから運動ができない人も確かにいます。村全体に、「健康のために運動が必要」という意識が高まればいいですね。それに、健康教室などに参加したり、地区でウォーキング仲間を増やし、皆で健康づくりができれば気にならなくなるのではないのでしょうか。皆さん!積極的に、健康づくりのための定期的な運動習慣を持つよう心がけていきましょう!

# 秋の 全国交通安全運動

平成19年  
9月21日(金)  
～  
9月30日(日)

年間スローガン

## 信濃路は ルールとマナーの 走るみち。

運動の重点 **高齢者の交通事故防止**

全国重点

- ・飲酒運転の根絶
- ・夕暮れ時と夜間の走行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ・後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底



長野県重点

- ・生活道路における交通事故の防止

◀県下一斉街頭活動日▶9月21日(金)及び9月28日(金) ▶県下一斉シートベルト着用状況調査日▶9月27日(木)

長野県交通安全運動推進本部  
〔事務局〕  
長野県生活環境部生活文化課交通安全対策係  
☎026-235-7174  
E-mail seibun@pref.nagano.jp

●毎月5日・20日は交通安全の日●

万一の交通事故でも私たちが必ず守ってくれる。それが

### 自賠責制度

★国土交通省北陸信越運輸局長野運輸支局PR

『どんな相手との試合より「自賠責」なしで運転する方が怖い。(魔染斗)』



交通事故による死者数は年々減少傾向にあるものの、平成18年の事故発生件数は約88万件、死傷者数は8年連続で100万人を超える約110万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべての自動車の保有者に、自動車1台ごとに加入が義務づけられており、基本的にすべての加害者の賠償責任を担保するとともに、すべての被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の保護を目的としています。

ひとりひとりが、より一層自賠責制度の役割・重要性や、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

#### 自賠責保険・共済の有効期限は切れていませんか？

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています(自動車損害賠償保障法)。

四輪車ももちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク(原動機付自転車・軽二輪自動車)は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を！  
なお、自賠責制度の詳細な内容は、<http://www.jibai.jp> でご覧いただけます。

問い合わせ先  
国土交通省北陸信越運輸局長野運輸支局輸送部門 ☎026-243-4603

(社会保険庁からのお知らせです)

# 年金時効特例法について

この度の年金記録に関する問題については、大変ご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。さて、年金記録問題の一環として「年金時効特例法」が平成19年7月6日に公布され、同日に施行されました。

この法律は、年金記録の訂正に伴って年金額が増額されたにもかかわらず、時効により全額を受給できないということがないように、時効が消滅した部分についても年金を支給することを目的として措置されたものです。

## ■年金時効特例法のしくみ

いままでは

【具体例①】

60歳から年金を受給していた方で、72歳で追加すべき年金記録が見つかった場合

▼60歳	▼67歳	▼72歳
5年を超える分は、時効消滅	増額分は5年間分さかのぼってお支払	全額をお支払
当初からお支払		

【具体例②】

72歳の時に年金記録が見つかり、年金の受給資格があることが分かった場合

▼65歳	▼67歳	▼72歳
時効消滅	5年間分はさかのぼってお支払	全額をお支払

これからは

時効消滅	← 年金時効特例法の成立により、この時効消滅の部分も全期間さかのぼってお支払します。
------	--

## ■対象となる方

1、すでに年金記録が訂正されている方

- ①年金記録の訂正により年金額が増えた方
  - ②年金記録の訂正により年金の受給資格が確認され、新たに年金をお支払することとなった方
  - ③①や②に該当する方が、亡くなっている場合には、その遺族の方
- ※時効消滅分が全期間さかのぼって支払われます。

2、今後、年金記録が訂正される方

今後、年金記録が訂正された結果、上記①～③と同じように年金額が増える方

## ■必要な手続きは

1、すでに年金記録が訂正されている受給者の方

- ・19年9月から、これまで時効のために5年より前の年金を受け取れなかった方に、社会保険庁が基礎年金番号などをあらかじめ記載し、ご本人にはご署名をいただくだけで済む支払手続用紙を、順次お送りいたします。
- ・今すぐに手続きをしていただくこともできます。

2、今後、年金記録が訂正される方

- ・手続きは必要ありません。年金記録の訂正に合わせて自動的に払い、5年を経過した分の年金額もお支払します。

## ■お問い合わせ先

岡谷社会保険事務所 電話23-3661 または  
「ねんきんダイヤル」 電話0570-05-1165 までお願いします。



ズームライン沿いのラベンダー



## 専門部会『原村の「棒道」を探り拓く会』 「信玄の棒道」を地域活性化に活かす

本年6月の原村むらづくり生涯学習推進委員会  
で専門部会『原村の「棒道」を探り拓く会』【専門部会  
長 鎌田晴之】が設立承認を得ました。

この専門部会は、村内をかつて通っていた「信玄の  
棒道」という旧跡を単に掘り起こすだけではなく、郷  
土の成り立ちにまつわる様々な歴史の中で、原村の開  
拓を担った先人にとつての「信玄の棒道」の意味を  
探つて行くことによつて、今暮らしている地域の成り  
立ちにも思いをつなげ、より潤いのある生活に結び付  
ける事ができると考え活動を行なっています。

また、村内の棒道の位置を研究し、保存活動をして  
いく中で、村内はもとより、村外に対しても「信玄の  
棒道」を発信し、地域の活性化に繋がればと思ひ活動  
しています。



6月に行なった専門部会員による  
棒道の整備(八ヶ岳美術館から献  
上場まで約600mを整備しました)



信玄の棒道とは...

棒道とは、戦国時代甲斐  
の武田晴信(信玄)と越後の  
長尾景虎(上杉謙信)が対戦  
した天文22年(西暦1553  
年)第1回川中島合戦の前  
年に急遽、晴信が造らせた  
軍用道路であり、兵馬輸送  
の時間短縮とコスト低減を  
考え、最短距離になるよう  
「棒」のように真っすぐに造  
られたことから、その名が付  
いたと言われている。「棒道」  
には上・中・下の三筋あつた  
と言われていたが、現在残存しているのは上の棒道である。



上原山入会山二台分割図より  
(原村役場保管)

原村を通る棒道は、甲府から川中島までの約14.4km(36  
里)の一部であり、北杜市小荒間を拠点に小淵沢町・富士見町を  
経て、現在言われている、五厘口・双子の清水、綱置き場を通り  
茅野市槻木の関守伝十の墓、広見の泣き石、芹ヶ沢の信玄の休  
息石などを抜け、大門峠登り口に近い兵站基地の湯川岩までの  
約20km(5里)の行程である。

当時、八ヶ岳の裾野は神野といわれ、諏訪大社上社の御狩神  
事のための神域であり、上社の神人と祭祀に関する人以外は、  
何人も入ることを禁じられた神聖の地であったが、既に諏訪を  
占領していた武田晴信はこの地に武田軍団のための棒道を造  
らせたのである。

原村地籍の棒道は、慶長15年(西暦1610年)の原山新田  
(現在の中新田)開発に伴い、村落繁昌のため藩主の定書によつ  
て一旦は切り塞がれたが命脈を保ち、明治28年の国鉄中央本線  
の開通によつて利用されなくなった。

## INFORMATION

# くらしの 情報

暮らしに役立つ身近な情報発信

9月	10月
日	月
16	17
23	24
30	1
7	8
14	15
September	to October

## 施設のおやすみ

■役場 ☎79-2111  
土曜日、日曜日、祝日

■診療所 ☎79-2716  
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

■老人憩の家 ☎79-2111(内線128)  
日、火、木曜日

■中央公民館 ☎79-4815  
無休

■社会体育館 ☎79-4922  
火曜日、9/19、9/26、10/10

■図書館 ☎70-1500  
月曜日、祝日、9/18、9/28、10/9~16

■八ヶ岳美術館 ☎74-2701  
無休

■八ヶ岳自然文化園 ☎74-2681  
火曜日、9/19、9/26、10/10

■もみの湯 ☎74-2911  
9/26、10/3

## イベント

### 信州さきおりフェア

さきおりを知っていただくこ  
とや、織りの体験を通じて、物  
を大切にする気持ちを広く伝  
えることなどを目的に信州さ  
きおりフェアを開催します。入  
場料無料。体験有料(材料代)。  
日時 ●9月17日(祝)  
午前10時〜午後4時  
会場 ●樫の木荘ゲートボール場  
入場料 ●無料  
問い合わせ先 ●

信州さきおりの会事務局  
☎73・8195

### 『すわん祭』一般公開

今年のテーマは「元気 元気  
パワーいっぱい みんなで楽  
しいすわん祭」です。みなさん、せ

ひお出かけください。  
開催日時 ●9月22日(土)  
午前9時30分〜午後2時30分  
会場 ●長野県諏訪養護学校  
(富士見町)  
内容 ●児童生徒の作品展示、  
手作り作品のバザー、模擬店、  
みんなのステージほか  
問い合わせ先 ●  
諏訪養護学校  
☎62・5600

### 第60回記念長野県美術展

9月から10月にかけて、県下  
4会場で開催されます。  
▼茅野会場のご案内  
会期 ●9月23日(土)〜9月30日  
(25日(日)は休館日)  
午前9時30分〜午後5時  
※最終日午後4時閉館  
茅野会場 ●茅野市民館  
展示作品 ●県下で公募審査さ  
れた、「日本画・洋画・彫刻・工  
芸」の作品

### 信州風樹文庫創立 60周年記念事業

信州風樹文庫の創立60周年  
を記念して、俳句作法講演会  
を開催します。  
演題 ●「季語の心を生かす俳  
句づくり」  
講師 ●伊藤伊那男先生  
日時 ●10月7日(日)  
午後1時30分〜午後3時  
会場 ●諏訪市図書館2階  
視聴覚ホール  
参加費 ●無料  
問い合わせ先 ●

信州風樹文庫  
☎58・1814

### みんなで絵を描こう

画家の原田泰治先生と一緒に  
に、絵を描いてみませんか?

絵を描くのが好きな子も、  
ちよつと面白そうだなと思っ  
た子も、ぜひ一緒に楽しいひ  
と時を過ごしましょう。  
日時 ●11月3日(日)  
午前8時45分〜午後4時  
会場 ●諏訪湖畔石彫公園(諏訪市)  
参加料 ●無料  
申込方法 ●往復はがきが必要  
事項を記入の上、左記へお送  
りください。記入事項はお問  
い合わせください。申込期限  
は10月12日(日)(当日消印有効)。  
※応募者多数の場合は抽選  
問い合わせ先 ●申込先 ●

諏訪市原田泰治美術館  
〒392・0010 諏訪市  
波崎1792・375  
☎54・1881

## 募集

東井義雄賞  
うちのことは募集

兵庫豊岡市但東町が生ん  
だ偉大な教育者、東井義雄は  
人々の心の支えとなった多く  
の言葉を残しました。全国に  
もある、人々に生きる勇気と  
希望を与えた言葉をご応募下  
さい。

応募作品 ●「悩んでいた私に  
スイッチを入れて目覚めさせ  
てくれた先生のあの一言」をテ  
ーマとした「ことば」と状況。  
申込期限 ●10月1日(日)  
問い合わせ先 ●申込先 ●

東井義雄のこのことは募集係  
(豊岡市教育委員会但東分室内)  
☎0796・21・9036

### 信州大学市民開放授業

生涯学習に対する社会的要  
請に応えるとともに、地域社  
会と本学との連携を促進する  
という観点から、通常開講し  
ている信州大学の授業を一般市  
民の方々に開放します。

# 村づくり通信

村づくり戦略推進室  
村づくり係からのお知らせ

TEL.79-7922(直通)  
E-Mail:muradukuri@vill.hara.nagano.jp



■専門部会の活動  
・毎年1〜2回程度棒道の  
整備(草刈り・倒木の片付け)  
を行なう。  
・村内の棒道は勿論、茅野市  
域、山梨県内の棒道を歩く  
・こうした作業や行事をと  
おして、本場にこの場所に棒道  
が存在したのかを学習・研究  
・観光客などの要望に応え  
られる「歴史案内人」としての  
内容の充実。  
◎「信玄の棒道」に興味のある  
方、歴史に興味のある方など、  
お気軽にご参加下さい。  
【事務局・原村役場村づくり戦略推  
進室村づくり係】

**開講期間** ●平成19年10月～平成20年2月  
●後期開講科目  
●9,400円  
●その他●希望する方は募集案内を請求してください。  
●募集案内配布窓口・問い合わせ先●信州大学総合窓口  
☎0263・37・2870

**お知らせ**  
●場所●諏訪市役所502会議室  
●相談内容●売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価等  
●相談員●不動産鑑定士  
●問い合わせ先●(社)長野県不動産鑑定士協会  
☎026・225・5228  
●10月1日は「法の日」です。

**廃棄物処理許可に関する無料相談会**

●廃棄物処理関係許可の専門家である行政書士が対面及び電話による無料相談に応じます。  
●日時●9月19日(木)  
●午後1時30分～午後4時  
●場所●長野県行政書士会館(長野市大字南長野南1009-3)  
●相談内容●廃棄物処理に関する営業許可・施設設置等手続き  
●電話相談・問い合わせ先●長野県行政書士会保健環境風営部  
☎026・224・1300

**不動産評価等の無料相談会**

●不動産評価に関する無料相談会を開催いたしますので、お気軽にお出かけください。予約は必要ありません。  
●日時●10月1日(日)  
●午前10時～午後4時

**「県」下一斉司法書士無料法律相談 相談所の開設**

●長野司法書士会では、皆様の貴重な財産権をはじめ、権利の保護に携っておりますが、この法の日を中心に、「司法書士無料法律相談」を実施し、ご相談をお受けします。  
●ご相談の予約は不要です。  
●日時●10月1日(日)  
●午後5時～午後7時  
●場所●原村中央公民館講義室  
●相談内容●※秘密厳守  
●クレジット、サラ金等多重債務に関する相談  
●悪質商法被害に関する相談  
●高齢者、障害者等の財産管理に関する相談  
●裁判所への提出書類の作成  
●相続に関する相談  
●その他

**お問い合わせ先**

●茅野地区司法書士会  
☎79・6090

**相談会** 秘密厳守 相談無料

**家庭児童相談** ☎79-7092  
◇日時/9月21日(金)、10月5日(金) 午後2時～4時  
◇場所/保健センター2階  
◇担当/中村由美子相談員

**心配ごと相談所** ☎79-7228  
◇日時/10月7日(日) 午後1時30分～午後5時  
◇場所/保健センター2階  
◇担当/五味勇吉相談員

**特設人権相談** ☎79-7927  
◇日時/10月5日(金) 午前10時～午後3時  
◇場所/中央公民館和室  
◇担当/人権擁護委員

**税務相談所** ☎28-6666  
◇日時/10月10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の税理士

**年金出張相談所** ☎23-3661  
◆日時/9月25日(火) 午後1時～午後5時  
◆場所/中央公民館講義室  
◆担当/岡谷社会保険事務所職員

**消費生活相談** ☎23-8260  
◇日時/第3火曜日・土曜日・日曜日・祝日以外 午前10時～午後6時  
◇場所/岡谷市中央町(ラオカヤ1階)  
◇担当/県消費生活センターおやか

**顧問弁護士による民事介入暴力無料巡回相談所** ☎026-235-2140  
◇日時/9月27日(木) 午後1時～4時  
◇場所/佐久市研修センター4号室  
◇担当/(財)長野県暴力追放県民センター職員と長野県弁護士会の弁護士

**引揚者からの預り物を返還**

●最終引揚時、引揚者の方々からお預りした通貨・証券等を返還していただきます。返還請求、お問い合わせはご本人はもとよりご家族の方でも構いません。お心当たりの方は、お気軽にお問い合わせ下さい。

**敷地内禁煙の実施**

●10月1日から  
●諏訪赤十字病院では、患者様、来院者、職員の健康に配慮し、喫煙による生活習慣病等の罹患リスクを低減することなどを目的として、諏訪市湖岸通り5丁目の病院敷地内での喫煙を全面的に禁止いたします。

**マ イカーの点検・整備推進 運動強化月間**

●9・10月  
●車の部品は、走行や時間経過に伴い劣化・摩耗しています。車に注ぐ愛情は、車を守るだけでなく、人の命や環境を守ることに繋がります。日頃から細やかな点検を行い、運転中のトラブルを回避しましょう。

**法の日「週間法律等相談所」**

●10月1日から7日の「法の日」  
●北陸信越運輸局長長野運輸支局検査整備保安部門  
☎026・243・5525

**知っていますか? 警察相談 #9110番**

●「法の日」週間実施委員会  
☎22・3195  
●②長野地方裁判所諏訪支部庶務係 ☎52・1670

**スポーツ**  
●警察では、犯罪等による被害の未然防止に関する相談、その他県民の安全と平穏についての相談に応じます。  
●緊急の事件・事故以外の相談については、全国統一の警察安全相談専用電話「#9110」をご利用ください。  
●携帯電話、PHSからも利用可能ですが、ダイヤル回線の電話及び一部のIP電話ではご利用できませんので、本部警察安全相談電話(直通)☎026・233・9110または茅野警察署をご利用ください。  
●お問い合わせ先●茅野警察署 ☎82・0110(代表)

**カルチャー**  
●中央公民館 ☎79・4815  
●ふれあい学級⑥バスハイク ☎9/20(木) 午前7時30分  
●あひるクラブ⑧ ☎9/18(木) 午前9時30分  
●あひるクラブ⑨ ☎10/11(日) 午前9時30分  
●八ヶ岳中央農業実践大学校 陶芸教室① ☎9/26(木) 午後2時  
●富士見町田舎合所寮 ジュニア教室①② ☎10/6(日) 午前9時30分  
●ジュニア教室⑤ ☎10/13(日) 午前9時30分  
●フラワーアレンジ教室⑦ ☎10/15(日) 午後1時・3時・7時

Library Information ☎70-1500 www.libnet-suwa.gr.jp

■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、9/18(火)、9/28(金)

# 図書館へ行こう!

**新着図書** 児童図書

**日本人の矜持 九人との対話**  
藤原正彦(新潮社)

日本人ならではの美德をたえ、読者に自信を与えた藤原正彦。各界の名うてを迎え、今日からの社会、教育、文化等、日本の進むべき道程について、よりわかりやすく、より熱く語る一冊。誇りある日本人の在り方を問う。

**暮らしの哲学**  
池田晶子(毎日新聞社)

めぐる季節の中で、暮らしの中で、問い続けた存在の謎。考えるとは、どういふことを日常の言葉で語る「哲学エッセイ」を確立した。2007年2月に急逝した哲学者の最後の一年間。「サンデー毎日」連載を単行本化。

**オトナの片思い**  
石田衣良ほか(角川春樹事務所)

いまをときめく男女11人の実力派作家たちが紡ぎだす、いまどきのオトナたちのいとしくて、せつなくて、すごく気になる片思いのカたちとその行方。大人の片思いの物語。～恋愛アンソロジー～

**校庭のざっ草**  
有沢重雄(福音館書店)

雑草の花は小さい花。でも、花だんの花に負けない美しさです。雑草の名前を知って雑草と友達になりませんか?95種の身近な雑草を丁寧にスケッチし、花の色やつるの形ごとにまとめて紹介してあります。

**三まいのおふだ**  
おざわとしお再話 かないだえつこ絵(くもん出版)

むかし、ある寺におしようさんと小僧さんが住んでいました。ある日小僧さんが山へたきぎをとりに行くとき、おしようさんが、怖い目にあったら使えと、おふだを3枚くれました…。日本の昔話の分析的研究を行っている、小澤俊夫さんの再話でお楽しみください。

**信州あの人ゆかりの菩提寺・神社**  
北沢房子文 安藤州平写真(信濃毎日新聞社)

武田信玄や真田一族、佐久間象山など、歴史に名を残した信州ゆかりの有名な墓のある菩提寺や、祭神となった神社を巡る。「墓を訪ねるといふことは、その人に会いに行くのと同じこと」信州ゆかりの人物年表、墓巡りマップも収録。

# 行政情報

TEL.0266-79-2111 (代)  
FAX.0266-79-5504

http://www.vill.hara.nagano.jp/ E-Mail haramura@vill.hara.nagano.jp

- 議会事務局 ☎79-7951
- 総務課 総務係 ☎79-2111 (内231)
- 村づくり戦略推進室 村づくり係 ☎79-7922 企画係 ☎79-7942
- 住民財務課 税務係 ☎79-7923 財政係 ☎79-7924 住民係 ☎79-7927
- 会計室 会計係 ☎79-7935
- 保健福祉課 社会福祉係 ☎79-7092 健康づくり係 ☎79-7092 医療給付係 ☎79-2716 原村診療所 保育所 ☎79-3559
- 建設水道課 建設係 ☎79-7921 環境係 ☎79-7933 上下水道係 ☎79-7943
- 農林商工観光課 農政係 ☎79-7931 農村整備係 ☎79-7932 商工観光係 ☎79-7929 農業委員会 ☎79-7934
- 教育委員会 教育課 ☎79-7920 学校教育係 ☎79-7930 文化財係 ☎79-2123 原小学校 ☎79-2455 原中学校 ☎79-7940 生涯学習係 ☎79-4815 中央公民館 ☎79-4922 社会体育館 ☎79-4922 原村図書館 ☎70-1500
- 諏訪広域連合 原消防署 ☎79-2442

## 村長と話し合う日

第87回「村長と話し合う日」を行います。希望者は総務課までお申し込みください。

■日時／9月19日(日) 午後1時～午後8時

■場所／原村役場 村長室

■その他／

「村長室へようこそ事業」村長の在庁時で都合のつく限り懇談に応じます。

## 閩総務課総務係

☎79・2111 (内線231)

## 若者定住促進新築住宅補助金制度を存続ですか

若いみなさんが原村へ定住しやすくなるよう補助を行い、村の活性化へつなげるため、住宅を新築、または新築の建売住宅を購入した場合、50万

## 野外での焼却は法律で禁止されています

ごみや不要なものを野外で焼却することは、一部の例外を除いて禁止されています。違反すると国から罰則が科せられます。

なお、例外で認められている焼却であっても、次のように生活環境に支障がでたり、苦情等が寄せられた場合には、改善命令や行政指導の対象となります。周囲の皆さんの迷惑になる焼却は止めましょう。

◎農業・林業・漁業を営むためにやむを得ず行う焼却であつても、周囲の住宅に及ぼす影響(黒煙、悪臭等)が大きいと考えられる場合。  
◎気象条件(強風等)によって、周囲に危険や迷惑が及ぶと考えられる場合。

## 閩建設水道課環境係

☎79・7933 (直通)

## 子どもの人権特設相談

子どもをめぐる人権問題が社会問題となって大きく取り上げられています。そこで、諏訪人権擁護委員協議会と長野県方法務局諏訪支局では、全国一斉に行われる「子どもの人権110番」の活動の一環として子どもの人権特設相談所を開設し、諏訪地域の子どものたちと保護者からの悩み事を受け付けます。人権擁護委員が相談に応じます。また、相談は無料で秘密は固く守られます。

■日時／9月16日(日) 午後1時～午後5時  
■場所／岡谷市イルフカルチャースター(3階相談室)  
※直接相談所へお越しください。

## 閩住民財務課住民係

☎79・7927 (直通)

## 閩長野県方法務局諏訪支局

☎52・2440 (直通)

## 「いじめ」など子どものじんけんもんだいにかんするそうだんをでんわでうけつけます。

じんけんようごいじん、または、ほうむきよくのしよくいんが、みなさんのおはなしをきいて、どうしたらいいか、いっしょにかんがえたいとおもいます。ひとりでのなやまずに、わたしたちにおでんわください。

・でんわばんごう※IPでんわからはせつぞくできません。  
☎0120-0007-110  
きかん▼9が17にち(げつ)ようび▼9が23にち(にち)ようび(じかん)▼ごぜん8じ30ふん(ごご7じ)どようび・にちよう

## 閩住民財務課住民係

☎79・7927 (直通)

## 就業構造基本調査にご協力をお願いします!

総務省統計局(長野県・原村)は、10月1日に就業構造基本調査を実施します。

国民のふだんの就業・不就業の状態を、この調査によって詳細に把握し、雇用政策を始め経済政策などに必要な情報を提供します。

調査の対象となった世帯に9月下旬に統計調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

## 閩村づくり戦略推進室企画係

☎79・7942 (直通)

## 原村の美しい景観写真コンクール

原村の美しい景観を保全することを目的として、今年も景観写真コンクールを開催します。村内での優れた景観や四季折々の自然や豊かな街並みなど「未来に残しておきたい!」と感じる所を撮影した写真をご応募ください。

■応募締切／10月5日(金)

## 閩(建設水道課環境係) 景観と村づくりの会事務局

☎79・7933 (直通)

## 特設人権相談のお知らせ

諏訪人権擁護委員協議会と長野県方法務局諏訪支局では、人権擁護活動の一環として「特設人権相談所」を開設し、人権擁護委員が無料で次のような内容の相談に応じます。

▼「いじめ」「体罰」「不登校」「虐待」など子どもにかかわる問題  
▼「セクハラ」「ストーカー」「性的差別」などの女性問題  
▼その他人権に関する様々な問題 ※秘密は固く守られます。

■日時／10月5日(日) 午前10時～午後3時

■場所／中央公民館和室

■人権擁護委員／秋山長雄、鎌倉美紀子、平林君子

## 閩住民財務課住民係

☎79・7927 (直通)

## 第64回原村誕生会

お子さんの健やかな成長を願い、原村誕生会を次のとおり開催します。

■日時／10月18日(日)

受付▼午前9時30分  
開会▼午前10時

## 場所／原村地域福祉センター 多目的ホール

## 対象者

平成18年10月1日から平成19年4月1日までに生まれたお子さん

■内容／記念品の贈呈、記念撮影、子育てのお話など

■その他／保護者の方はお子さんと一緒にご出席ください。

## 閩保健福祉課社会福祉係

☎79・7992 (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にご活用ください。子育てのお手伝いをしますのでご相談ください。

■時間／午前10時～正午

■場所／原村図書館2階会議室

## 10月の開設日

2日(日)、4日(火)、5日(水)、18日(日)、19日(月)、23日(金)、25日(日)、26日(月)、30日(金)

※8日から16日まで図書館休館日

■お楽しみ会／10月2日(日) 午前10時45分～午前11時  
内容：楽しく体を動かしましょう

## 閩保健福祉課社会福祉係

☎79・7992 (直通)



Vol.1

住民の皆さんの絶大なご支持により3期目を務めさせて頂ける栄を戴き感謝致します。特徴のある住みよい誇りの持てる村を築いていきたいと思っております。引き続きよろしくお願ひ致します。

そこでコラムを継続しようかと思うのです。しかしこれがなかなか難物で、すんなりとばかりはいきません。皆さんこねくり回してようやく形になる物が多いのです。仕上がったものを読み返せば、なんとか辛うじてという程度で我が身の及ばなさを嘆きつ、世の物書きの才を羨むばかりです。コラムの名を山麓朴談として、少し荒削りな直截さを出して行けたらと思うのですが、私の性格は何事にも真正面から取組み、逃げることが知りませんから、内容は勢い固くなる仕儀で、肩の力を抜いて読んで戴けるようにと努めたいと思ひます。

なかなかたつたのは、村の存続の問題です。ところが3人とも合併は目指さないという事で、この問題は陰に隠れると共に、原村の村民は改めて合併しないことを確認したかたちとなりました。村の存続が何故大切かといふと、われわれの理念も夢も村という行政体があつてこそ実現が近いのであつて、大括りの行政になればきめ細やかさが失なわれ、住民から遠いものとなるからです。村がなくなつては何も始まりません。一方で大きくなれば住民1人当りの行政経費は掛からなくなり、規模の効果も表しやすくなります。つまり簡単にいうと、住民側に立てば合併しない、行政側に立てば合併する方がよいということになります。そこに種々な思惑や利害が絡んで、事を複雑にしています。

国は29次の地方制度調査会等で更に合併を進めてきますし、諏訪圏域の市町もいつでも合併したいと思つています。加えて村井知事は、県内の合併が進んでいないのは田中前知事のせいであるようにいつて、町村長の不安を煽つています。町村長の遠い道程であり、いつ崩れるか分らない均衡の上に成り立っています。生半可な理論や研究では危ういのです。

私たちは住民職員一致団結し、自立を守りとおす矜持と諦観を持ちたいものです。

原村長 清水 澄

# 保健・福祉の掲示板

原村地域福祉センター ☎保健福祉課 ☎79-7092  
原村診療所 ☎79-2716

## くらしのガイド

### 上水道当番指定店

9月9日(日)~9月15日(土)	(有)伊藤水道設備	☎79-3447
9月16日(日)~9月22日(土)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
9月23日(日)~9月29日(土)	(株)宮坂建設	☎79-2536
9月30日(日)~10月6日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
10月7日(日)~10月13日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
10月14日(日)~10月20日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017

給水装置の修理は施工された指定工事店へ依頼してください。緊急の場合は当番店でも相談のっております。

### 資源物とごみの収集日

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	毎週火・金曜日	各地区 指定箇所
不燃ごみ	毎週水曜日	
資源物	9月22日(土)	柳沢公民館▶午前6:30~午前7:30 中新田公民館▶午前8:00~午前9:00 役場駐車場▶午前9:30~午前11:00
	10月11日(木)	各地区 指定箇所
粗大ごみ	11月26日(月)	払沢、中新田
	12月3日(月)	大久保、柳沢、ハツ手
	12月10日(月)	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原
	12月17日(月)	判之木、上里、ペンション、原山、農場

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場所に出して下さい。

### 今月の納税等

- ・固定資産税(3期)
- ・国民健康保険税(6期)
- ・有線放送施設維持費負担金(7・8・9月分)
- ・上・下水道使用料(7・8月分)
- ・介護保険料(6期)

納期限・口座振替日……10月1日(月)

### 住民財務課窓口の時間延長 午後7時まで

・9月18日 ・9月25日 ・10月2日 ・10月9日

### 人の動き

人口	7,709人 (+14)	転入30
男	3,840人 (+7)	転出15
女	3,869人 (+7)	出生4
世帯数	2,719世帯 (+9)	死亡5

平成19年8月末現在。( )内は先月比。

### 『土砂災害110番』窓口(土砂災害に関する質問・相談) ☎57-2936

※平日と大雨注意報・警報発令中に利用可能

### もみの湯送迎福祉バス

- 1班 9月25日(火)、10月9日(火)  
大久保・柳沢・ハツ手・払沢・上里・農場・ペンション・原山
- 2班 9月18日(火)、10月2日(火)  
柏木・菖蒲沢・室内・中新田・南原・判之木・やつがね

### もみの湯『介護予防教室』

- 9月18日、9月25日、10月2日、10月9日  
》時間:午後1:30~  
》場所:もみの湯  
》問い合わせ先:保健福祉課健康づくり係☎79-7703(直通)

### 原村診療所

区分	月	火	水	木	金
午前 受付8:30~ 11:30 診療9:00~	安藤公二	安藤公二	鎌田寛 または 安藤親男	安藤公二	安藤公二
午後 受付13:30~ 16:45 診療14:00~	安藤公二	安藤公二	安藤公二	専門外来 第③肝臓病 (第①②④⑤ は休診)	長坂和彦 第①漢方 安藤公二 第②③④⑤

- 休診 土・日曜日、祝日、年末年始  
》問い合わせ先:☎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
9月16日☐	兵藤整形外科医院 ☎82-1333	長峰ファミリー薬局 ☎71-2555
9月17日◎	ちの皮フ科 ☎82-3210	ニコニコ堂薬局 ☎82-2525
9月23日☐	ともみ内科医院 ☎82-0424	笠原薬局 ☎72-2028
9月24日◎	細田眼科医院 ☎71-2727	矢崎薬局 ☎73-6868
9月30日☐	リバーサイド・クリニック ☎72-7010	りんどう薬局 ☎73-9285
10月7日☐	真田医院 ☎73-0731	ピアみどりフジモリ薬局 ☎82-1288
10月8日◎	おもだか皮フ科 ☎73-2525	ヤジマ薬局 ☎72-2342
10月14日☐	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	オギノSCフジモリ薬局 ☎71-2578

### 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7:00~午後9:00
- ・診療科目/小児科(けがは除く)
- ・お問い合わせ … ☎54-4699(よるきゅうきゅう)

## みどりの健康館

ガン予防も生活改善から…

お元気でですか?  
9月はガンの征圧月間です。ガンの征圧?これはどういうことでしょうか。近年、ガンの研究が進み、ガンは予防することができる病気であるということがわかってきました。つまり、ガンの征圧月間である今月は、「生活習慣を振り返りガンを予防しましょう」という月間なのです。ガン予防の目的は、様々な身体状況とのバランスを考え、ガンのリスクをできる限り低く抑えることです。健康に向けた生活習慣を目指すには、毎日食べるもの、毎日することに不健康な偏りがないかどうか習慣を点検すること。そして少しずつ余分なものは減らし、継続するという地道な努力を、ストレスとならない範囲で工夫することが基本になります。次にあげるガン予防の十二ヶ条を参考に、不健康な生活習慣ではないか、点検をしましょう。  
**日本人に推奨されるガン予防十二ヶ条**  
一、バランスのとれた食事。  
二、毎日、変化のある食生活を。  
三、食べすぎを避け、脂肪は控えめに。  
四、お酒はほどほどに。(日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎・泡盛1合の3分の2、ウイスキーブランドーダブル1杯、ワインボトル3分の1)  
五、たばこはやめる。  
六、適度のビタミンと繊維質をとる(野菜は1日400g)。  
七、塩辛いものは控えめに(1日10g未満、熱いものは冷ましてから)。  
八、焦げた部分は避ける。  
九、カビの生えたものに注意。  
十、日光に当たり過ぎない。  
十一、適度にスポーツをする。(毎日合計60分程度の歩行等の適度な運動と週1回程度は汗をかく運動)。  
十二、体を清潔に。

(保健福祉課保健師 伏見万里子)



### レシピ29 カルシウムの袋詰め

☆つくりかた

★材料(2人分) しょうが.....1/2かけ  
油揚げ.....2枚 ちりめんじゃこ.....大さじ1  
大豆(水煮).....70g かつおぶし.....大さじ1  
大根.....100g 塩.....少々  
プロセスチーズ.....30g 青じその葉.....2枚  
ねぎ.....1/2本 しょうゆ.....適量  
おくら.....2本 油.....適量

一口メモ 文字どおりカルシウム豊富な食材を、これまたカルシウム豊富な油揚げにたっぷり入れます。

①油揚げは包丁の背でたたいて半分に切り、袋状に開く。大根はすりおろして水気をきっておく。  
②オクラは茹でて、小口切りにしておく。大豆はしょうゆ小さじ1を混ぜ合わせておく。プロセスチーズは5mm角に切り、ねぎは小口切りにする。ショウガはせん切りにする。  
③②とかつおぶしをボウルに合わせてちりめんじゃこも加え混ぜ、塩で調味し①の油揚げに1/4量詰めて、つまようじで縫うように口をとめる。  
④熱したフライパンで③を両面よく焼く。青じその葉を敷いた器に盛り、大根おろしを添える。

種別	実施日・受付時間	場所	対象者
母親学級後期コース	15日(土) 午後1:15~午後1:30	地域福祉センター	妊娠中期~後期の方で希望者(要予約)
1歳半健診	18日(木) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	H18年2,3月生
離乳食教室	20日(土) 午前9:45~午前10:00	中央公民館	H19年3,4月生
乳児健診	25日(木) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	H18年11月、H19年2,5月生
三種混合(2回)	26日(金) 午後1:20~午後1:30	地域福祉センター	H18年3月~H19年2月生
母乳学級	27日(金) 午後1:30~	保健センター2階	希望者(要予約)
B C G	1日(月) 午後1:20~午後1:30	地域福祉センター	H19年6月生
胃検診・大腸検診	9日(土) 午前7:30~午前8:30	ハツ手公民館	希望者(大腸検診のみ要予約)
育児相談	9日(土) 午前9:30~午前11:00	地域福祉センター	希望者
胃検診・大腸検診	10日(日) 午前7:30~午前8:30	保健センター	希望者(大腸検診のみ要予約)
むし歯予防教室	11日(月) 午前9:45~午前10:00	保健センター2階	就学前幼児
健康相談	15日(木) 午後1:00~午後3:00	保健センター2階	希望者

=不妊治療助成制度のごあんない=  
○補助対象者○ 村内に1年以上住所を有し、医療保険に加入している夫婦  
○補助金額○ 不妊治療に要した費用のうち、医療保険の一部負担金及び医療保険外治療費の合計額の5割。年度額(4~3月)10万円を限度とします。ただし、医療保険各法による高額療養費及び給付等がある場合にはその額を控除します。  
○補助金申請と請求方法○ 担当保健師が申請方法、必要書類について説明させていただきます。事前に必ず電話でご連絡ください。

### トロッコ復元 特別展示～森林軌道探査会～敷設

昨年2月に承認を得て設立した「よみがえれ、八ヶ岳森林軌道」専門部会は約1年半で軌道を敷設することに成功しました。それには、当時運転手として働いていた牛山芳久さんのほか、小松武一さん、中村玄さん、菊池富好さん、故宮坂里見さん、また「女衆」と呼ばれる軌道の保線に携わっていた女性の皆さんのお話などが大変役に立ったようです。実際にお話を伺うと苦労した話も色々出てきますが、興味深い話などもあり、話を聞いて八ヶ岳自然文化園の展示を見たらトロッコが実際に走っていたんだという感覚に触れることができました。



特別展示のオープニングでは『トロッコ乗りの歌』が披露されました

こんなに綺麗な星空が原村の上空にはひろがっています。星まつりの1日目となる8月3日は突如現れた台風により、「星は見えるの?」と、心配されましたが、夜中にはすっかり快晴?!となり、星ばかりでなく木星のしま模様や月の観測を行うことが出来ました。星の部も30分～1時間刻みの盛りだくさんの企画で子どもたちは好奇心いっぱいに参加していました。実行委員長の堀内重樹さんによると、自慢の望遠鏡を持ち寄り観測する観望エリアでは愛好家同士のネットワークが完成したように見受けられたと話しており、天文ファンにとって星まつりはなくてはならないイベントとなってきたようです。



### コミュニティ助成事業(柳沢区)

柳沢区では、自治総合センターが実施するコミュニティ助成事業を利用して公民館前広場に遊具を設置しました。この事業は宝くじの収益金を財源にコミュニティの健全な発展を目的に実施されています。

7月28日除幕式が行われ一般公開されました。設置された遊具は滑り台やジャングルジム、ブランコやシーソーなどで、夏休み中の子どもが集まり、歓声を上げていました。



### 300倍で見る月は...とてもまぶしかった 第14回サマーホリデーin原村星まつり

### 2年ぶり!!よいしょまつり ～大抽選会やマーケットなど新企画も加わり～

#### ◎白熱した綱引大会

勢いあまって倒れこぼほどの熱気に包まれた綱引大会は、女子は柳沢チームが、男子は弘沢チームが優勝しました。2年ぶりのよいしょまつりは大歓声中、スタートしました。

#### ◎獣拳戦隊

ゲキレンジャーショー 子どもも大人も夢中。ステージの周りは観客で埋め尽くされました。生でショーを見れる機会はおまつりならではですね。

#### ◎彩り豊かな長持ち

・御輿連そして踊り連 今までより一段と連ごとのはっぴが揃えられ、2年ぶりに見る踊り連の輪はとても鮮やかでした。



### 原村保育所夕涼み会・5店舗開店

新店舗のおかしランドではおかしを紐でつって何が出来るかはお楽しみ?という箱を用意しました。行列のできていたときどきむら保護者会の皆さんの上手な変装に、本気で逃げていってしまう園児も。あつという間の2時間、親子で楽しめたようです。



### 原村から2人が全日本・空手道選手権大会へ

原小学校の三木菜穂子さん、宮坂帆乃花さんは、8月5日に開催された第7回全日本少年少女空手道選手権大会に出場しました。7月には村長を表敬訪問し、3回目の出場となる宮坂さんは「去年より良い成績を残したい」と、初出場の三木さんは「1回戦は確実にとりたい」とそれぞれの目標を話していました。



### シャウナ・マレーさん原村で保育士の体験

1995年に始まったスカラシッププログラムで今年度の代表に選ばれたアイルランドダブリン市出身17歳のシャウナ・マレーさんが村長を表敬訪問しました。保育士になる希望があり原村保育所で保育士を体験したり、また、高校生活も約2週間体験入学するなどして、日本の理解を日々深め帰国したようです。



原村防犯組合は、8月1日から10日間にわたって、地域が一体となって協働の力で地域を守る意識の啓発をするため、街頭広報や防犯診断など「夏の地域安全運動」を実施しました。みなさんの身の回りの防犯対策はできていましたか。

### 「みんなで つくろう 安心の街」

### 第22回ふるさと大会

東京原郷友会・諏訪市原郷友会・岡谷市原郷友会と村関係者、合計69名が参加してふるさと大会が開催されました。みな1年ぶりに出会う顔に話には尽きない様子でした。東京原郷友会長小松一文さんは、今年の秋には、各年代や各層とのディスカッションを行い交流を図りたいという希望を話していました。

