

諏訪南リサイクルセンター 設置検討委員会の委員を募集します。

現在、諏訪南地域（茅野市・富士見町・原村）は、不燃ごみの処理を、茅野市不燃物処理場及び南諏衛生センター粗大ごみ処理施設で行っていますが、ともに長年の使用により、施設の立て替えが必要となってきました。

また、茅野市・富士見町・原村では共同して、ごみの減量化、リサイクルの促進等を図るため、燃えるごみ以外のごみを取り扱うリサイクルセンターの建設を検討しています。このリサイクルセンターが、私たち地域の求められる施設とするため、住民の皆さんと共に考える、検討委員会の委員を募集します。

（検討委員会の役割）

諏訪南リサイクルセンターの整備について、茅野市・富士見町・原村広域ごみ処理協議会長より委嘱を受け、次の事項を検討し提言（答申）を行います。

- ・諏訪南地域（茅野市・富士見町・原村）における、分別収集、粗大ごみ、資源ごみ等の区分・収集方法のあり方について
- ・どのようなリサイクルセンターが求められるのか（取扱品目、中間処理の方法等）

（任期）

委嘱された日から、提言書の提出の日まで

（検討委員会の委員）

環境問題、ごみ減量化及び分別収集等に関心があり、諏訪南地域全体について公平に意見が述べられる方

（募集人員） 1名

（応募資格）

- 1) 満20歳以上の方。
- 2) 原村に5年以上在住している方。
- 3) 原村の議会議員及び常勤の職員でない方。
- 4) 原村がすでに設置している各種審議会及び委員会等の委員を2つ以上兼務していない方。
- 5) 村税等の滞納がない方。
- 6) 平日の昼間に開催する委員会に出席できる方。

※応募される方は、応募用紙が原村役場建設水道課環境係にあります。
またホームページから応募用紙をダウンロードできますのでご利用ください。

応募方法

郵送 (〒391-0192 原村6549番地1 建設水道課 環境係宛)
メールアドレス (kankyo01@vill.hara.nagano.jp)
FAX (79-5504 建設水道課環境係宛)
持参 (建設水道課 環境係窓口へ)
のいずれかをお願いします。

応募期限 10月29日（金）午後5時必着

問い合わせ 建設水道課 環境係 電話79-7933（直通）

INFORMATION

暮らしの 情報

暮らしに役立つ身近な情報発信

10月	11月
日 月 火 水 木 金 土	
	15 16
17 18 19 20 21 22 23	
24 25 26 27 28 29 30	
31 1 2 3 4 5 6	
7 8 9 10 11 12 13	
14 15	
October to November	

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 [☎79-7940]
無休
- 社会体育館 [☎79-4922]
火曜日、11/5、11/6、11/7、11/8
- 図書館 [☎70-1500]
月曜日、祝日、10/29
- ハケ岳美術館 [☎74-2701]
無休
- ハケ岳自然文化園 [☎74-2681]
火曜日、11/4
- もみの湯 [☎74-2911]
10/20、11/4

イベント



文京盲学校臨床実習

文京盲学校では、あん摩マツサージ指圧・はり施術を、教員指導のもと生徒が無料でを行います。施術は受付順に行いますので、時間によってはお待ちいただく場合があります。
日時 ● 11月17日(金)・18日(土)
午前8時30分～午前10時30分
午後12時30分～午後3時
会場 ● 樫の木荘 宴会場
治療時間 ● 40分～1時間
持ち物 ● 日本手ぬぐい
問い合わせ先 ●

東京都立文京盲学校
☎03・3811・5714

募集



まちづくり標語

まちづくり月間実行委員会

では、地域の個性を活かしたまちづくりを一層促進するため、「新たな担い手たちが共に創り育てるまち」をテーマに、合い言葉を募集しています。
審査結果は、平成23年5月に受賞者へ直接通知するほか、都道府県まちづくり月間担当課などに掲示します。
募集部門 ● 一般の部
児童・生徒の部

応募方法 ● 応募作品は、未発表のもの、ハガキによる応募に限り、一人何点でも応募できますが、ハガキ1枚につき作品は1点限りです。住所・電話番号・氏名・年齢・性別・職業(または学校名・学年)・応募部門を必ず明記してください。
応募期限 ● 12月31日(金)
応募問い合わせ先 ●

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3-32
(財)都市計画協会内まちづく



長野県福祉大学学生

り月間実行委員会標語募集係
☎03・3262・3491
募集学科 ● 介護福祉学科
出願期間 ●
10月12日(金)～22日(金)
募集人員 ● 20名
試験日 ● 11月6日(土)
※詳しくは、長野県福祉大学のホームページをご覧ください。
問い合わせ先 ●



平成23年度諏訪中央病院 看護専門学校学生

○社会人特別選抜(高等学校を卒業後社会人として経験がある方、または大学・短期大学を卒業(見込)の方)
募集期間 ●
10月18日(月)～11月5日(金)
問い合わせ先 ●



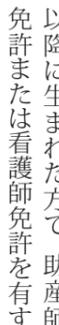
長野県松本技術専門学校

試験日 ● 11月13日(土)
○一般入学試験(高等学校を卒業している方)
募集期間 ●
A 12月6日(日)～22日(金)
B 平成23年2月7日(日)～22日(金)
試験日 ●
A 平成23年1月5日(日)
B 平成23年2月28日(日)
問い合わせ先 ● 諏訪中央病院看護専門学校
☎73・8808



地方独立行政法人長野 県立病院機構看護職員

試験日 ● 11月29日(日)
選考日 ● 11月29日(日)
問い合わせ先 ● 長野県松本技術専門学校
☎0263・58・3158



地方独立行政法人長野県立病院機構ホームページアドレス
<http://www.pref-nagano-hosp.jp/>

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

村長と話し合おう

第124回「村長と話し合おう日」を行います。希望者は総務課へお申し込みください。

日時/10月20日(日)

午後1時30分～午後7時

場所/原村役場 村長室

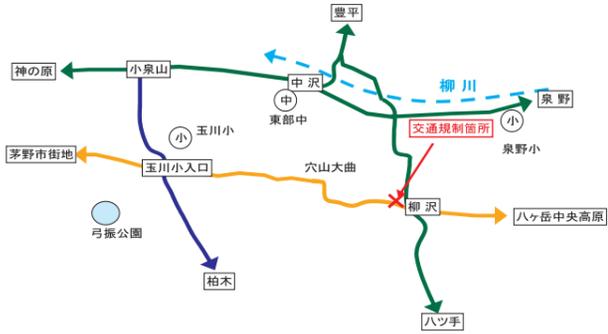
その他/「村長室へようこそ事業」村長の在庁時で都合のつく限り懇談に応じます。

閩総務課総務係

☎79・2111 (内線231)

道路拡張工事に伴う交通規制

諏訪建設事務所では、一般県道神ノ原青柳停車場線の原村柳沢地籍から茅野市穴山地籍にかけて道路拡張工事を行います。工事に伴いまして下記の予定で交通規制を行います。



規制内容/ 終日全面通行止め
規制期間/ 10月下旬12月末

原村地球温暖化防止行動計画削減状況

地球温暖化防止のため、村では平成18年度に「原村温暖化防止行動計画」を策定し、目標年度である平成22年度までにCO₂排出量を5%以上削減することに取り組んできました。これからも、目標達成のため職員一同さらなる削減に努めていきます。削減結果は、下記のとおりです。

閩諏訪建設事務所整備課
☎57・20909 (直通)

平成17年度(基準年度)	
・基準値	1,031,232 (kg-CO ₂)
・目標値	979,670(kg-CO ₂)
・目標削減割合	-5(%)
平成21年度(結果)	
・目標値	899,460(kg-CO ₂)
・目標削減割合	-14.6(%)

閩総務課総務係
☎79・2111 (内線233)

平成23年度保育所入所申し込み受付

平成23年4月から保育所へ新規で入所を希望される方の入所受付を次のとおり行います。
◆入所申し込み受付
日時/10月21日(日)
午後1時30分～午後7時
場所/地域福祉センター

図書館2階で開設「子育てサロン」

保育園や幼稚園に行く前の

閩保健福祉課社会福祉係
☎79・7092 (直通)

多目的ホール
■持ち物/入所説明会の資料をご覧ください。
※入所説明会を欠席された方は、事前に地域福祉センターにて資料をお受け取りください。
※当日簡単な面談を行いますので、原村保育所へ入所を希望される方は、お子さんと一緒に、お越しください。(面談は4月、5月入所の方に限りです。)

むらのかかりつけ医のコーナーは掲載おやすみ中。

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。担当者が子育てのお手伝いをしますのでご相談ください。

10月の日程

15日(金)、19日(火)、21日(日)、22日(金)、26日(火)、28日(日)

11月の日程

2日(火)、4日(木)、5日(金)、9日(火)、11日(木)、12日(金)

開設時間/午前10時～正午
場所/図書館2階会議室
※5月～11月の11時～正午までの間、保育所の園庭で遊ぶこともできます。

園庭に行く場合は必ず、子育てサロンにて受付をしてください。

交流サロン

10月29日(日) 原村保育所
午前10時～正午
保育所に通っているお兄さん、お姉さんとの交流です。

閩保健福祉課社会福祉係

☎79・7092 (直通)

麻疹風しん(混合)予防接種

麻疹風しん混合予防接種を指定医療機関で実施しています。期間中であればいつでも接種出来ますが、秋から冬は風邪症候群やインフルエン

麻疹風しん(混合)予防接種

ザなど他の病気にかかっているお子さん(高校3年生に該当)の誕生日の前日までのお子さん(平成5年4月1日生まれのお子さん(中学1年生に該当))
第4期・平成4年4月2日～平成10年4月1日生まれのお子さん(平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれのお子さん(来入児に該当))
第3期・平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれのお子さん(平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれのお子さん(来入児に該当))
第2期・平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれのお子さん(来入児に該当))
第1期・平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれのお子さん(来入児に該当))

閩保健福祉課健康づくり係

☎79・7092 (直通)

図書館へ行こう!

☎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、10/29(金)

新着図書

児童図書



轍(わだち)
長田敦夫 (非売品)
原村在住、長野市民病院名誉院長。昨年71歳でなくなられた長田さんの遺稿集。医療問題、地域医療のあり方、随想など誠実に綴られた人柄が感じられる。「轍」という書名は、「懸命に仕事に向き合ってきた証、家族に残してくれた貴重な足跡である」と、家族はあとがきに記している。



山の神さん
林郁 (社会評論社)
大姑の悪態、若姑の心理作戦、戦後の変わり身の早さ。山の女三代と町の家に住む女三代、ともに奴隷のように酷使され、家庭に離婚を味わう。その負の連鎖をいかに断つかを描いた小説。岡谷市生まれ。



生涯学習と自己形成
宮坂広作 (赤石書店)
近代日本における学生の教養、生涯学習における古典文学学習、歴史意識の形成と平和問題、生死の問題と生涯学習など、さまざまな角度から問題を取り上げ考察する。東京大学名誉教授。諏訪市生まれ。



誰が監督
今村俊明 (KKベストセラーズ)
廃部危機、成績不振、退部勧告・・・日本電産サンキョースケート部の監督である今村監督が数々の苦難を乗り越え、バンクーバーオリンピックで二人の金メダリストを生むまでのリベンジ物語。岡谷市生まれ。サラエボ五輪スピードスケート長距離代表選手を経て三協精機監督。



コウノトリのおはなし
マーガレット・ワイス・ブラウン作 ティボル・ゲルグス・あんどりのりこ訳 (長崎出版)
北の国ハンガリーにやってきたコウノトリにひながかえり、季節の歩みとともに成長していく。秋、コウノトリは冬をこすため、南へと向かう。渡り鳥であるコウノトリの1年を描いた物語。



ほこりまみれの兄弟
ローズマリー・サトクリフ著 乾裕美子訳 (評論社)
孤児の少年ヒューは、意地悪なおぼさんの家を抜け出した。おぼさんのアルゴスとツルニチニチソウの鉢植え。目指すは学問の都オックスフォード。ところが途中で旅芸人の一団と出会い・・・生きることを意味する深いテーマがこめられた秀作。

図書館からのお知らせ

=これからの催し物=

★ボランティアグループ「かみしばいみちくさ」によるおはなし会

日時/10月30日(土)
午前10時30分～
場所/原村図書館2階
内容/かみしばい、工作

★図書館のおたのしみ会

※「かたりべ ミヨリ」による語りの世界
日時/11月10日(水)
午後4時～
場所/原村図書館2階
内容/原村の伝説他

※どちらも、どなたでも自由に参加できます。お友達をさそって、大勢おでかけください。

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

みどりの健康館

お元気でですか?

インフルエンザに
負けない為の生活術

昨年、大流行し注目された「新型インフルエンザ」は今年も十分注意の必要なウイルス感染症です！
発病すると、「高熱」「筋肉痛」を伴う風邪のような症状が現れます。また、重症化した場合には急性脳症や二次感染により死亡することもあります。「念には念を」と早くから予防対策をしていきましょう。

★住まいの環境を整えましょう

寒い時期は呼吸器の抵抗力が弱まり、ウイルスに負やすくなります。室温は高すぎず低すぎずの快適に感じる温度（20℃前後）に保ちましょう。

インフルエンザウイルスは、乾燥した空気を好み湿度気には弱いです。加湿器などで湿度を上げて60～70%の湿度を保ちましょう。さらに換気を心がけましょう。

★質のよい睡眠をしっかりととりましょう

体や脳の疲れをとるのにいちばん重要なことは休養です。睡眠は休養のためにとても大切です。質のよい睡眠のため、できれば夜12時前に寝ましょう。

★栄養バランスのよい食事で体力を保持しましょう

体力保持に、栄養バランスのよい食生活は欠かせません。野菜たっぷりの具たくさん鍋は、家庭で簡単につくれて栄養も豊富、これからの季節におすすめメニューです。

★ストレスを解消して抵抗力をアップしましょう

ストレスにさらされ続けると抵抗力が弱くなる。ことが科学的に証明されています。適度な緊張と快いくつろぎがそろうメリハリのある生活で、ストレスを解消しましょう。

(保健福祉課 保健師 大和田美帆)

くらしのガイド

■上水道当番指定店

10月10日(日)~10月16日(土)	(株)宮坂建設	☎79-2536
10月17日(日)~10月23日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
10月24日(日)~10月30日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
10月31日(日)~11月6日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017
11月7日(日)~11月13日(土)	南部建設(株)	☎79-5720
11月14日(日)~11月20日(土)	(有)森山建設	☎79-5730

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にのっております。

■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	10月23日(土)	役場駐車場 ▶午前7:30~午前10:30
	11月11日(木)	各地区 指定箇所
粗大ごみ	11月29日(月)	払沢、中新田
	12月6日(月)	大久保、柳沢、ハツ手
	12月13日(月)	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原
	12月20日(月)	判之木、上里、ベンシヨン、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。

■一般家庭系可燃ごみ排出量(4月~8月累計)

単位: kg

	一般収集	個人持込	焼却移行量	率(%)
3市町村全体	5,848,320	401,800	6,250,120	100.0
原村分	489,880	10,120	500,000	8.0

■今月の納税等

- ・村県民税(普通徴収3期)
- ・国民健康保険税(普通徴収7期)
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収7期)
- ・介護保険料(普通徴収7期)

納期限・口座振替日……11月1日(月)

■人の動き

- ・人口 7,877人 (-3) 転入17
 - ・男 3,924人 (-3) 転出15
 - ・女 3,953人 (±0) 出生6
 - ・世帯数 2,891世帯 (+2) 死亡11
- 平成22年9月末現在。()内は先月比。

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	鎌田實 または 安藤親男	安藤公二	安藤公二
	午後 受付1:30~ 4:45 診療2:00~	安藤公二	安藤公二	安藤公二	休診 健康相談 (担当看護師)

- 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
10月17日(日)	ちの泌尿器科 ☎82-5000	上原ファミリー薬局 ☎73-7177
10月24日(日)	ちの皮フ科 ☎82-3210	ニコニコ堂薬局 ☎82-2525
10月31日(日)	おもだか皮膚科 ☎73-2525	ヤジマ薬局 ☎72-2342
11月3日(月)	塚田医院 ☎72-9898	アイン本町西薬局 ☎82-3660
11月7日(木)	眞田医院 ☎73-0731	ピアみどりフジモリ薬局 ☎82-1288
11月14日(木)	耳鼻咽喉科三田医院 ☎73-9233	長峰ファミリー薬局 ☎71-2555

■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)(中学生以下)
- ・お問い合わせ… ☎54-4699 (よるきゅうきゅう)
- ・受診の際は事前に電話で症状を伝えた上で、お越し下さい。

■住民財務課窓口の時間延長 午後7時まで

- ・10月19日・10月26日・11月2日・11月9日

■『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

健康づくり係からお知らせ

秋のいきいきウォーキング

日時: 10月16日(土) 午前9時30分
会場: ハヶ岳自然文化園内(雨天: 社会体育館)

献血

日時: 10月27日(水) 午前1時~午後3時30分
会場: 原村役場 ロビー

健康カレンダー

種別	実施日・受付時間	場所	対象者
健康相談	18日(月) 午後1:00~午後3:00	保健センター2階	希望者
3歳児健診	19日(火) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	H19年8、9月生
ヘルスクリーニング	20日(水) 午前8:30~午前11:00 午後1:00~午後3:00	地域福祉センター	希望者(要予約)
ポリオ	22日(金) 午後1:15~午後1:30	地域福祉センター	7歳半~H22年5月生
乳児健診	26日(火) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	H21年12月、H22年3、6月生
母乳学級	28日(木) 午後1:30~	保健センター2階	希望者(要予約)
健康相談	1日(日) 午後1:00~午後3:00	保健センター2階	希望者
三種混合	8日(日) 午後1:15~午後1:30	地域福祉センター	7歳半~H22年4月生
育児相談	9日(月) 午前9:30~午前11:00	保健センター2階	希望者
2歳半歯科検診	10日(火) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	H20年3、4、5月生
離乳食教室8・9ヶ月コース	11日(水) 午前9:45~午前10:00	中央公民館	H22年2、3月生
母親学級前期コース①	13日(金) 午後1:15~午後1:30	地域福祉センター	希望者(要予約)
ポリオ	15日(日) 午後1:15~午後1:30	地域福祉センター	7歳半~H22年6月生

- ★材料(1個分)
冷凍パイシート.....
2枚(12cm×15cm)
生サーモン(刺身用).....
200g
卵(ゆで卵みじん切り).....
1個
玉ねぎ(みじん切り).....
1/4個
ピーマン(みじん切り).....
1/2個
マヨネーズ.....大さじ3
粒マスタード.....少々
塩.....適量
コショウ.....適量
艶だし用溶き玉子.....
好みで少々



一口メモ
冷凍パイシートを使うと簡単に作れますよ!

- レシピbb サーマンタルタルパイ♥
☆つくりかた
①冷凍パイシートは室温に戻して解凍し、打ち粉をして一回り大きめのばす。(上にかぶせるほうをやや大きめに)上になる方を縦半分折り梯子上に切り目を入れてから元のよう開く。2枚とも使う直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
②生サーモンは1cmの厚さに切り、塩こしょうをふる。(多いくらいで丁度よい)Aと塩・こしょう少々を混ぜタルタルソースを作っておく。
③パイシートにタルタルソースをのせ、その上に鮭を並べる。ふちに水少々を塗り、上からもう一枚かぶせてフォークで筋目をつけるようにしっかり抑える。必要なら表面に溶き卵を刷毛で塗る。
④200~210度のオーブンで約30分、パイシートが膨らんできれいな焦げ目がつくまで焼く。

大久保区



曳行のスタート地点となるJA信州諏訪北部集荷所では、綱渡りの神事が行なわれ、また、長持ちも披露されました。その後日吉神社一之御柱の曳行が開始されました。区内を順調に曳行し、予定どおり午前中に日吉神社まで曳きつけました。午後からの建て御柱では、区民の皆さんが見守る中、無事建てられました。この日、日吉神社には多くの区民の方が集まり賑わっていました。

やつがね区



区内をじっくり曳行したやつがね神社一之御柱は、県道からやつがね神社までの道幅が狭いため、メドをはずして曳きつけました。建て御柱には、毎回小・中学生が乗っており、今回のはつがねには中学3年生の有賀君が乗りました。有賀君は「怖いけどがんばりたい」と、かなり緊張した面持ちで乗っていました。御柱に乗った6名がそれぞれ自己紹介をすると、大きな声援が送られ、その後、無事建て御柱が行なわれました。

御柱小宮祭 9月5日(日) 開催



この日は絶好の御柱日和となりました。

室内区



初秋の田園風景の中を、關廬(あきぼ)社一之御柱が曳行されました。曳行最大の見せ場となる木落としは室内公園を登り、多くの方が見守る中をゆっくりと勇壮に下ってきました。また、午後から行われた建て御柱には、中学1年生の他、小学4年生と2年生が乗りました。無事建て御柱も終わり、御柱からロープをつたって下りてくると、境内には大きな拍手と歓声が響いていました。



原保育所運動会



原保育所で運動会が行なわれました。今年は御柱年ということで、オープニングでは、ラッパ隊の演奏と園児たちの木遣りで始まりました。未満児と年少児の親子競技では、御柱祭にちなんだ曳行や建て御柱などの競技が行われ、ここでもラッパ隊が演奏し、御柱祭の雰囲気を演出してくれました。園庭には、園児の姿を一目見ようと園児の家族が大勢訪れていました。

原小学校運動会



9月11日、原小学校の運動会が行なわれました。学年ごとのかけっこや、騎馬戦、棒倒しなどが行なわれ、また、競技の間にはPTAが参加した大玉送りや来乳児の旗拾いなども行われました。5・6年生の組体操の今年のテーマは「宇宙～無限の彼方へ～」で、宇宙や星など体全体を使って表現していました。

絶好の運動会日和となったこの日、児童の晴れ姿を収めようとカメラを回している保護者や家族で会場は賑わっていました。



総合防災訓練



8月31日、東海地震が発生、原村では震度6強を観測し、村内で甚大な被害が生じたという想定で、役場を中心に訓練が行われました。訓練の中で住民支えあいマップを活用した避難訓練も行われ、弘沢区民の皆さんが参加しました。

訓練終了後は、室内区・中新田区の自主防災組織の活動報告や、災害時の応急手当訓練等が行なわれました。応急手当訓練では、消防署職員によるAEDの使い方のほか、参加者に三角布が配られ、けがをした時のしぼり方などを実際に行ってみました。三角布は包帯がわりになるということで、参加者の皆さんは真剣に取り組んでいました。



原村体育協会表彰



8月29日の穂屋祭体育大会の開会式の中で、原村体育協会の表彰式が行なわれました。これは、昨年度スポーツで優秀な成績を収めた方を表彰するもので、今回は4名の方が受賞されました。

受賞者は下記の方です。おめでとうございました。

○すべて栄光賞です

川俣隼也
陸上中体連北信越大会 共通1,500m 優勝
全国中学体育大会 800m 8位入賞
牛山純一
陸上 長野県選手権大会 10,000m 優勝
" 5,000m 2位

小池大勝
2009少林寺拳法県選手権
小学生単独演武の部 優勝

中村杏奈
長野県中学スケート 500m優勝 1,000m 2位
全国中学スケート大会 500m 5位入賞

