

くらしのガイド

上水道当番指定店

10月9日(日)～10月15日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
10月16日(日)～10月22日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017
10月23日(日)～10月29日(土)	南部建設(株)	☎79-5720
10月30日(日)～11月5日(土)	(有)森山建設	☎79-5730
11月6日(日)～11月12日(土)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
11月13日(日)～11月19日(土)	(株)宮坂建設	☎79-2536

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応じています。

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	毎週月・木曜日	払沢、柏木、菫蒲沢、室内	
	毎週火・金曜日	大久保、柳沢、ハツ手、ペンション、原山、農場、中央町	
	毎週水・土曜日	やつがね、判之木、南原、上里、中新田	
不燃ごみ	毎週水曜日	各地区	指定箇所
資源物	10月22日(土)	役場駐車場	
	11月10日(木)	各地区	指定箇所
	11月28日(月)	払沢、中新田	
粗大ごみ	12月5日(月)	大久保、柳沢、ハツ手	
	12月12日(月)	柏木、室内、菫蒲沢、やつがね、南原	
	12月19日(月)	判之木、上里、ペンション、原山、農場	
	11月20日(日)	南沢衛生センター	粗大ごみ受入日

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。

一般家庭系可燃ごみ排出量(4月～8月累計)

※事業系ごみは除いております。				単位: kg
	一般収集	個人持込	焼却移行量	率(%)
3市町村全体	5,867,770	421,720	6,289,490	100.0
原村分	501,450	9,780	511,230	8.1

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……10月31日(月)

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 1:30～ 4:45 診療 2:00～	安藤公二	奥知久	安藤公二	休診 健康相談 (担当 看護師)	安藤公二 第①午後2～3時 漢方外来 長坂和彦

- 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16日 日	往診クリニックちの ☎82-4104	けやき薬局 ☎82-2864
10月23日 日	ハケ岳診療所 ☎79-7001	フジモリ薬局原店 ☎79-5751
10月30日 日	原村診療所 ☎79-2716	フジモリ薬局原店 ☎79-5751
11月3日 金	こうのハートクリニック ☎72-1661	日医調剤 ちの薬局 ☎82-7820
11月6日 日	桜井内科医院 ☎72-6010	オギノSCフジモリ薬局 ☎71-2578
11月13日 日	浅川クリニック内科循環器科 ☎82-6813	白樺薬局 ☎82-6282

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18日・10月25日・11月1日・11月8日・11月15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

人の動き

- ・人口 7,892人 (－15) 転入12
 - ・男 3,933人 (－7) 転出27
 - ・女 3,959人 (－8) 出生 5
 - ・世帯数 2,950世帯 (－5) 死亡 5
- 平成23年9月末現在。()内は先月比。

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

10月10日は目の愛護デー

お元気ですむ！
保育所、小学校、中学校、役場保健福祉課で構成されている原つ子保健委員会では、今年度「大切にしよう目の健康」とテーマを決めて『目』について取り組んでいます。

8月にはブルーベリーを使用したメニューでお子さん向けの料理教室を行いました。また、6月に保育所、小学校、中学校で生活に関する生活実態調査を行いました。その中で小学生、中学生ともに「目が疲れたと感じることがある」の項目で半数以上の子どもが「ある」と回答しています。テレビを見ている時間が長くなりがち、テレビとの距離が近い、テレビゲームの時間を決めずに無制限でゲームしている、暗い部屋にいる、前髪が目にかかっている・・・現代の文化の発展とともに変わってきた子どもの生活習慣です。目の悪くなる原因は人によってさまざまですが、健康な目です。目の悪くなる原因は人によってさまざまですが、健康な目です。目の悪くなる原因は人によってさまざまですが、健康な目です。

- ・読み書きの時の姿勢に気を付けましょう。
- ・机とイスの高さはあっていますか？異常に目を近づけて文字を書いていますか？
- ・部屋を適度に明るくしましょう。
- ・直射日光の下での読み書きはかえって目に悪影響です。
- ・長時間のパソコン、テレビ、ゲームを止めて休憩時間を取りましょう。

昔から言われているように遠くの山を見ることは目に良いことです。

ポイント『山をボーッとみる』です。

のんびり、からだを休めましょう。
気分的にのんびりするというのは意外と難しいことですが、特に日本人は下手なようですが、そういうつもりになるだけでも効果はありますので心掛けてください。疲れたなと思ったらのんびり風呂につかり、早めにやすみましょう。悪いことがあった日は、良い夢を見ようという思いで布団やベッドに入りましょう。

(保健福祉課保健師 大和田美帆)



★材料(4人分)
玉ねぎ.....200g
しめじ..... 1/2株
鶏もも肉.....120g
バター.....大さじ2
ご飯.....400g
塩.....小さじ2/3
こしょう.....少々
卵.....6個
スキムミルク大さじ4
サラダ油.....大さじ2
プレーンヨーグルト.....200g
マヨネーズ.....大さじ2
黒こしょう.....適量

レシピ78 とろ〜りオムライス

- ☆つくりかた
- ①玉ねぎ・鶏もも肉は1cm角に切る。しめじはほぐす。
- ②フライパンを熱し、大さじ2のバターを入れて①を炒め、おむね火が通ったらご飯を加えて炒め、塩こしょうで味を調えて4等分にして器に盛り付ける。
- ③ボールに卵を割りほぐしスキムミルクを加えて軽く塩こしょうし、良く混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて③の溶き卵を1/4流し入れ半熟にし、②の器に盛り付けたご飯の上にのせる。残りの卵も同様に作りご飯にそれぞれのせる。
- ⑤ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせてソースを作り④の上にかける。お好みで黒こしょうをふる。

健康カレンダー

種 別	実施日・受付時間	場 所	対 象 者
三 種 混 合	17日 月 午後1:15～午後1:30	地域福祉センター	7歳半～H23年6月生
日 本 脳 炎	18日 火 午後1:15～午後1:30	地域福祉センター	H22年10月に接種した児
先天性股関節脱臼検診	19日 水 午後1:00～午後1:15	保健センター2階	H23年5、6、7月生
ヘルススクリーニング	21日 金 午前8:30～午前11:00	地域福祉センター	希望者(要予約)
ポ リ オ	24日 月 午後1:00～午後1:15	地域福祉センター	7歳半～H23年5月生
胃 検 診・大 腸 検 診	25日 火 午前7:30～午前8:30	保健センター	30歳以上の方(要予約)
3 歳 児 健 診	25日 火 午後1:00～午後1:15	保健センター2階	H20年8、9月生
母 乳 学 級	27日 木 午後1:30～	保健センター2階	希望者(要予約)
乳 児 健 診	28日 金 午後1:00～午後1:15	保健センター2階	H22年12月、H23年3、6月生
B C G	2日 火 午後1:00～午後1:10	地域福祉センター	H23年7月生
健 康 相 談	7日 月 午後1:00～午後3:00	保健センター2階	希望者
育 児 相 談	8日 火 午前9:30～午前11:00	保健センター2階	希望者
日 本 脳 炎	8日 火 午後1:15～午後1:30	地域福祉センター	H22年度接種者
2 歳 半 歯 科 検 診	9日 水 午後1:00～午後1:15	保健センター2階	H21年3、4、5月生
離乳食教室8・9か月コース	10日 木 午前9:45～午前10:00	中央公民館	H23年2、3月生
ポ リ オ	14日 月 午後1:15～午後1:30	地域福祉センター	7歳半～H23年6月生

原村保育所カレー会

9月2日、原村保育所でカレー会が開催されました。



カレー会の準備として、8月24日には、保育所の畑で育てたじゃがいもを年長の園児たちが掘りました。

これは、毎年カレー会に使用するために、春に老人クラブの皆さんと一緒に苗を植え、育てているもので、今年も沢山のじゃがいもが収穫できました。

大きなじゃがいもを掘り当てた園児たちは、うれしそうに友達や先生に報告していました。

また、じゃがいも他年中の園児たちが人参を収穫し、カレー会に備えました。



9月2日のカレー会では、老人クラブ連合会の皆さんと、園児たちが一緒にカレーを作り、収穫した野菜の味を楽しみました。

この日、老人クラブ連合会の皆さん33名が参加し、各クラスに分かれ、園児たちと一緒に野菜の皮をむいたり、切ったりとカレー作りを行いました。園児たちは、老人クラブ連合会の方々に手伝ってもらいながら、上手に野菜の皮をむいたり、切ったりしていました。

材料の準備が整うと、リズム室に用意された大なべで材料を炒め、煮込みました。カレーは、野菜たっぷりの「やさいかレー」とフルーツの入った「フルーツカレー」、アイスクリームや飴などが入った「おやつカレー」の三種類で、リズム室内いっばいに、美味しそうなカレーの香りが広がっていました。



穂屋祭体育大会

8月21日から28日まで、穂屋祭体育大会が開催されました。

穂屋祭体育大会では、マレットゴルフや野球、バレーボール、空手などが行われ、各競技では、選手の皆さんが日頃の練習の成果を発揮していました。

8月27日に行われたマラソンには、79名が参加し、大勢のランナーが村内を駆け抜けました。



また、この日社会体育館では剣道が行われました。小さな剣士たちが、保護者などの声援を受けながら、真剣勝負に臨んでいました。



交流サロン



9月6日には、原村保育所で交流サロンが開催され、保育所や幼稚園へ行く前のお子さんと保護者の皆さんが、保育所のあじさい組とすずらん組の園児と交流しました。今回は、運動会が近いということで、大玉ころがしをしました。

参加した子どもたちは、年長のお兄さんお姉さんと一緒に楽しそうに大玉をころがしていました。

原小学校運動会



9月10日、原小学校の運動会が行なわれました。各学年のかけっこや短距離走、各学年の代表選手による男女リレーなどが行われ、児童たちは、真剣な表情で競技に取り組んでいました。競技の間には、PTAの大玉おくりや来入児のはたひろいなども行われました。採点種目の綱引きや騎馬戦、棒倒し、たまいれなどでは、赤組と白組に分かれて観戦している児童たちも夢中で応援をしていました。

また、応援席には、沢山の保護者や来賓が訪れ、児童たちの頑張りに声援や拍手を送っていました。

1、2年生のダンスや3、4年生のよさこいソーランでは、これまでの練習の成果を、元気いっばいに披露していました。

また、5、6年生の組み体操『希望～未来へのかけ橋』では、3月の東日本大震災から復興していく姿を表現していました。



車いす寄贈



小中学校地震避難訓練

「防災の日」の9月1日には、村の総合防災訓練の一環として、原小学校と原中学校で、東海地震を想定した避難訓練が行われました。この日は、保護者への児童・生徒の引き渡しも想定して行い、かばんを背負った児童・生徒が迅速に避難をしました。

なお、9月3日に予定されていた村総合防災訓練は、台風の接近により、今年度は中止となりました。



佛国興から村へ車いす6台が寄贈されました。創業61年を迎えた佛国興では、地元への貢献をと毎年6月に行われている即売会を、今年は、チャリティー即売会として開催しました。この即売会で得た収益金で、どの市町村でも必要な、そして目に見える形のものとして車いすを購入し、諏訪6市町村に各6台、諏訪広域連合に2台の計38台を寄贈したということです。村では、1台を役場庁舎で、5台を村社会福祉協議会で使用する予定です。