

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

1月15日(日)~1月21日(土)	(株)宮坂建設	☎79-2536
1月22日(日)~1月28日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
1月29日(日)~2月4日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
2月5日(日)~2月11日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017
2月12日(日)~2月18日(土)	南部建設(株)	☎79-5720

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、菖蒲沢、室内
	毎週火・金曜日	大久保、柳沢、ハツ手、ベンジョン、原山、農場、中央高原
	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
	1月28日(土)	役場駐車場 ▶午前7:30~午前10:30
資源物	2月9日(木)	各地区 指定箇所
	2月27日(月)	払沢、中新田
粗大ごみ	3月5日(月)	大久保、柳沢、ハツ手
	3月12日(月)	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原
	3月19日(月)	判之木、上里、ベンジョン、原山、農場
	1月15日(日)	南衛生センター 粗大ごみ受付日

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~11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	9,196,530	655,440	9,851,970	100.0
原村分	784,610	13,670	798,280	8.1

今月の納税等

- ・村県民税(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……1月31日(火)

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 金子一明	安藤公二 金子一明	鎌田實 または 安藤親男	安藤公二 金子一明	安藤公二 金子一明
午後 受付 1:30~ 4:45 診療 2:00~	安藤公二 金子一明	奥知久	安藤公二 金子一明	休診 健康相談 (担当看護師)	安藤公二・金子一明 第①午後2~3時 漢方外来 長坂和彦

※3月末まで、安藤公二医師と金子一明医師(諏訪中央病院・内科医)の二人体制になります。

- 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
1月15日(日)	矢嶋内科医院 ☎72-2048	のぞみ薬局 ☎73-7680
1月22日(日)	小口医院 ☎72-2619	フジモリ薬局 ☎72-2200
1月29日(日)	兵藤整形外科医院 ☎82-1333	長峰ファミリー薬局 ☎71-2555
2月5日(日)	中新田診療所 ☎70-1331	フジモリ薬局原店 ☎79-5751
2月11日(日)	ともみ内科医院 ☎82-0424	長峰ファミリー薬局 ☎71-2555
2月12日(日)	細田眼科医院 ☎71-2727	矢崎薬局 ☎73-6868

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。

【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

住民財務課窓口の時間延長 午後7時まで

・1月17日・1月24日・1月31日・2月7日・2月14日

人の動き

- ・人口 7,895人 (±0) 転入27
 - ・男 3,937人 (+2) 転出20
 - ・女 3,958人 (-2) 出生2
 - ・世帯数 2,952世帯 (+1) 死亡8
- 平成23年12月末現在。()内は前月比。

みどりの健康館

冬の乾燥肌とスキンケア

お元気でですか?
日増しに空気が乾き、乾燥肌やアトピー性皮膚炎に悩む人にはつらい季節になってきています。ドラッグストアでも保湿クリームが売り場のメインに陳列されていたり、テレビコマーシャルでも保湿クリームの宣伝が流れるようになりまし

た。なぜ冬場になると肌が乾燥するのでしょうか。乾燥の原因を知り、かさつきやひび割れ、かゆみの防止に効果的なスキンケアで冬を乗り切りましょう。

冬の乾燥肌が多い原因は・・・
●体温と外気温の温度差があり、湿度も低いので肌の水分が奪われてしまう。
●運動量が低下して、皮脂や汗の分泌量が少なくなり天然の保湿クリームが少なくなる。
●冬場は新陳代謝が低下するため、肌のターンオーバー(皮膚の生まれ変わり)が遅れがちになる。

古い角質が肌の表面にカラカラに乾いたまま残ってしまいい、肌を白く粉が吹いたように見えてしまう人もいます。冬に使う暖房器具が肌を乾燥させてしまう。エアコンによる暖房や燃焼をしない電気暖房器具を使っている場合の室内の湿度は、驚くほど少なくなっているため肌も必然と乾燥します。

●洗顔石鹸での洗すぎによって、皮脂が必要以上になくなり乾燥肌になりがちになる。
☆効果的なスキンケア
○保湿クリームを塗る。(尿素入り保湿剤は保湿効果が高いと言われます)

○部屋の空気が乾燥しないように、加湿器などを準備し、湿度を保つ。(40~60%)
○爪を短く切っておく。(一度皮膚を掻くと皮膚が傷つき痒さを助長してしまいます)

○入浴の際に、石鹸で体を強くこすり過ぎない。

保健福祉課保健師 中島美帆



- ★材料(4人分)
- きゅうり.....2本
 - キャベツ.....1枚
 - にんじん.....1/4本
 - 白菜.....1枚
 - さきいか.....15g
 - 塩こんぶ.....4g
 - しょうゆ.....小さじ2
 - 酢.....大さじ2
 - サラダ油.....大さじ1

レシピ81 さきいかのマリネ

☆つくりかた

- ①きゅうりは縦半分にし斜めスライス、キャベツ・白菜はざく切り、にんじんは短冊に切る。さきいかは適当な長さに切る。
- ②にんじんをさっと茹でる。
- ③全ての材料をAで和える。

一口メモ ビニール袋に全てを入れ、モミモミすると簡単に出来ます。夏はセロリなどを使ってみてください。

種別	実施日・受付時間	場所	対象者
1歳6か月健診	17日(四) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	H22年6,7月生
先天性股関節脱臼検診	18日(金) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	H23年8,9,10月生
三種混合	20日(土) 午後1:15~午後1:30	地域福祉センター	7歳半~H23年9月生
母乳学級	26日(金) 午後1:30~	保健センター2階	希望者(要予約)
乳児健診	27日(土) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	H23年3,6,9月生
B C G	1日(日) 午後1:00~午後1:10	地域福祉センター	H23年10月生
母親学級前期コース	4日(田) 午後1:15~午後1:30	地域福祉センター	希望者(要予約)
健康相談	6日(月) 午後1:00~午後3:00	保健センター2階	希望者
離乳食教室11・12か月コース	9日(木) 午前9:45~午前10:00	中央公民館	H23年2,3月生
育児相談	14日(水) 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	15日(木) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	H21年6,7,8月生

清水多嘉示の ブロンズ像除幕式

新たに铸造した清水多嘉示のブロンズ像5作品の除幕式が、八ヶ岳美術館で行われました。除幕式には、清水多嘉示の次女岩崎恵子さん、作品「伸び行く」のモデルになった三女青山敏子さんと同級生の山崎まやさんも参加しました。新たに設置された作品は、館内に「狛犬」「伊能忠敬像」「陽光」の3作品、屋外に「伸び行く」「躍動」の2作品の合わせて5作品です。



玉川サッカースポーツ少年団 北信越大会初出場



原村の児童10名が所属する茅野市玉川サッカースポーツ少年団が、県の代表として少年サッカーの第17回北信越新人大会に初出場しました。大会を前に出場報告のため村長室を訪れたメンバーは、清水村長から激励を受けました。12月19日、20日に石川県金沢市で行われた北信越大会では、12チーム中、8位となりました。

こひつじ幼稚園 秋の収穫祭・義援金贈呈

こひつじ幼稚園では、園で収穫したお米と野菜で秋の収穫を祝いました。また、今年はお米を東日本大震災義援金米として育てており、収穫したお米のうち120kgを換金し、村内に避難されている3家族へ手渡しました。園児たちから義援金を受け取った3家族の方々は、子どもたちからパワーをもらったと喜んでいました。



リンク作り作業

12月3日には、原小学校校庭でスケートリンク作り作業が行われました。冷たい雨の降る中での作業でしたが、参加した、体協スケート部や小中学校PTAなどの皆さんは、落ち葉を掃いたり、土のうを積むなど熱心に取り組んでいました。



防犯組合女性部会 防犯講習会



原村防犯組合女性部会は、12月8日に防犯講習会を行いました。今年の講習会では、茅野防犯協会連合会防犯女性部による、振り込め詐欺の被害防止の寸劇を観劇し、また茅野警察署の山田生活安全課長から忍び込みの手口についてなどの話を聞きました。寸劇には、息子に成りすまして金をだましとろうとする手口の他に、家族で合言葉を決めるなど詐欺被害の防止策が盛り込まれていました。講習を受けた参加者は防犯意識を高めていました。

イルミネーション フェスティバル

11月19日から1月9日まで、冬の風物詩イルミネーションフェスティバルが開催されました。期間中、高原朝市広場のドイツウヒとペンション通りがイルミネーションで彩られ、訪れた人々を楽しませていました。→



原村保育所おたのしみ会



12月6日、7日、8日の3日間、原村保育所でおたのしみ会が行われ、園児たちはクラスごとに劇を発表しました。1日目の発表では、ねこやねずみやぶたなどに扮した園児たちが、元気いっぱいの演技を披露していました。会場には、大勢の保護者が訪れ、子どもたちのまた一つ成長した姿を見守っていました。



東日本大震災被災者の 体験を聴く会



11月20日に、村社会福祉協議会とボランティアグループ『原村八ヶ岳野の花ガールズ』による、「東日本大震災被災者の体験を聴く会」が行われました。村内で避難生活を送っている植松さん夫妻と糸井さん夫妻を迎え、講演や津波の様子を映したビデオの上映などを行いました。植松さん夫妻は、震災当時の様子や現在の生活などについて講演。植松守さんは「心にほっかりと穴があいている。古里がなくなった気がする。心の拠り所、先行きが見えない中で、“がんばろう”と言われても、どう頑張ればいいのかと暗たんたる気持ちになる。しかし、前に進まなければと思う。」と思いを語りました。また、糸井さん夫妻は、福島第1原発事故の影響を受けての避難の経過などについて語りました。会場を訪れた約80人の来場者は、被災者の気持ちに寄り添おうと耳を傾けていました。