

7月	8月
日	月
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
July to August	

- 施設のおやすみ**
- 役場 ☎79-2111  
土曜日、日曜日、祝日
  - 原村診療所 ☎79-2716  
土曜日、日曜日、祝日、8/13・14・15
  - 地域福祉センター ☎79-7092  
土曜日、日曜日、祝日
  - 中央公民館 ☎79-7940  
土曜日、日曜日、祝日(施設利用は可)
  - 社会体育館 ☎79-4922  
火曜日、7/23、8/15(夜間)
  - 図書館 ☎70-1500  
月曜日、7/22・25
  - 八ヶ岳美術館 ☎74-2701  
無休
  - 八ヶ岳自然文化園 ☎74-2681  
7/15
  - もみの湯 ☎74-2911  
7/16

**イベント**

**原村よいしょまつり**

第21回原村よいしょまつりを開催します。原村の一大イベント「原村よいしょまつり」で、楽しいひと時をみんなで過ごしましょう。

開催日 ● 8月23日  
会場 ● 原小学校校庭



岡農林商工観光課商工観光係  
☎79-7929 (直通)

**第8回市民公開がん講演会**

諏訪赤十字病院では、「がんと上手な付き合い方」と題して、市民公開がん講演会を開催します。今年はジャーナリストの鳥越俊太郎さんによる講演会です。

日時 ● 8月30日  
午後1時～(正午開場)  
場所 ● 茅野市民館マルチホール

**諏訪赤十字病院がん診療推進室**

☎57-6062

**八ヶ岳美術館企画展**

八ヶ岳美術館では、次の企画展を開催します。

■小田隆古生物復元画の世界展  
恐竜などの古生物の姿を



©小田隆

**関連イベント**

○小田隆トークショー  
復元画の制作プロセスや自作について、スライドを交えたお話しです。

日時 ● 7月20日  
午後1時30分～

**募集**

**放送大学10月入学生**

平成26年10月入学の学生を募集します。

放送大学は、テレビやラジオ、インターネットなどを利用して授業を行う通信制の大学です。学位取得はもちろ

**八ヶ岳美術館**

☎74-2701

参加費 ● 無料(入館料別)  
■ワークショップ「恐竜の頭骨から復元画を描こう」  
講師 ● 小田隆  
対象 ● 小学生～一般  
日時 ● 8月24日  
午後1時30分～  
参加費 ● 200円(入館料別)

**岡谷技術専門学校 訓練生**

岡谷技術専門学校では、「介護スタッフ養成科」訓練生を募集します。

応募資格 ● ハローワークに求職申し込みをしている方で、全訓練日程を受講できる方。

応募方法 ● 「入校願」・事前調査票をハローワークへ提

**放送大学長野学習センター**

☎58-2332

願期間 ● 8月31日まで

ん、キャリアアップや自己実現など、さまざまな目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。興味のある科目1教科から学べます。

※資料を無料でお送りします。詳しくは、欄外ホームページをご覧ください。

暴力団追放運動標語送付先アドレス  
boutsui@mx2.avis.ne.jp

**暴力団追放運動ポスター・標語**

暴力団を許さない、暴力団を排除する意識への高揚を訴えるポスターと標語を募集します。

要領 ● ○ポスター…B3判画用紙(裏に氏名明記)  
○標語…メール・はがき・FAXにて何点でも  
応募締切 ● 9月1日(当日消印有効)

※作品には必ず住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢を明記してください。

送付先 ● 〒380-8510 長野市南長野幅下692-2 (公財)長野県暴力追放県民センター

**長野県暴力追放県民センター**

☎2026-2335・2140

**信州登山案内人に行く親子登山**

対象 ● 小学校4年生～6年生(保護者の方が必ず同伴してください)

定員 ● 30人(親子15組)  
日時 ● 8月9日(土) 午前9時(小雨決行)

場所 ● 富士見町入笠山(富士見パノラマリゾートインフォメーション前集合)

参加費 ● 1000円(ゴンドラリフト及び昼食代)

持ち物 ● 登山のできる服装・靴、帽子、雨具、防寒着、水筒、懐中電灯など

**長野県諏訪地方事務所商工観光課**

☎57-2922

**「句ちゃん」の学校訪問**

県では、長野県の地産地消推進キャラクター「句ちゃん」の訪問を希望する学校を募集しています。

**お知らせ**

**原村商工業活性化補助金**

対象 ● 県内の小中学校、幼稚園、保育園等

内容 ● 農業・地域の食文化についての理解を深める目的で、「句ちゃん」が学校を訪問し、地産地消についてのお話やクイズ等を通して学びます。

長野県農産物マーケティング室  
☎2026-2335・7217

村内の商工業を活性化し、経営の安定を図るため、施設・設備等の整備に必要な費用の一部を補助します。

対象者 ● 村内に事業所を有し、3年以上営業している方

対象事業 ● 直接生産向上につながる施設・設備

※生産又は営業のために直接使用する施設や設備であり、社員等の厚生施設や事務所は対象外

対象費用補助率 ●

①店舗・工場棟・宿泊棟の新築又は増改築にかかる費用  
・新築の場合  
5/100以内 限度額50万円  
・増築及び改築の場合

**見て触って体験して「原村郷土館」開館**

縦の木柱北側の原村郷土館を夏季の間開館します。

なつかしい生活用品・養蚕用具等を展示しています。

また、ぼろ織も体験でき、織った布は、持ち帰ることが



7月17日(土)～9月28日(日) ※ただし、毎週月曜日は休館(月曜日が祝日の場合は火曜日休館)

※9月は、土・日曜日及び祝日のみ開館

開館時間 ● 午前9時～午後5時  
入館料 ● 無料

**教育課文化財係**

☎79-7930 (直通)

放送大学ホームページ  
http://www.ouj.ac.jp

# お知らせ

## ふるさと信州・環の住まい助成金

村では、村内産木材の活用を推奨し村産材使用者への補助を行っています。

**対象**●村内に自ら移住するための木造住宅を新築または購入される方

**対象住宅**●工事に使用する村産木が総使用量の6㎡以上である

**助成額**●45万円

県では、県産木材を使用し十分な断熱性能を有する工コ住宅を新築される方の工費の一部を助成します。

**対象**●自己居住者用住宅を県内に新築または購入される方

### 対象住宅

○原則県内の業者が施行  
○面積が75㎡以上280㎡以下である

### 要件

①ふるさと信州・環の住まいの認定基準を満たすこと  
②高度な環境性能を有する「エコまち法」に基づく認定低炭素住宅の基準に適合したもの

### 助成額

○基本型・要件①に該当す

長野県土地家屋調査士会ホームページ  
http://nlb.or.jp/

る住宅に50万円  
○低炭素認定型・要件①及び②に該当する住宅に80万円

### 農林商工観光課農村整備係

☎79・79322(直通)  
長野県建築住宅課

☎026・2325・7339

### 「土地家屋調査士の日」無料相談会

土地家屋調査士会では、「土地家屋調査の日」に合わせて県下一斉に無料相談会を開催します。土地の境界、土地・建物の登記に関する相談等を受け付けます。

### 実施期間

7月22日(金)～7月31日(木)

**会場**●各市町村の土地家屋調査士事務所

**申し込み**●事前に各市町村の土地家屋調査士事務所に電話予約

※詳しくは欄外ホームページをご覧ください。

### 土地家屋調査士事務所

☎026・2322・4566

### メール相談及び夜間相談会

就職活動に関する悩みや働くことに関する悩みを相

### 秘密厳守 相談無料

## 相談会

**心配ごと相談・結婚相談所** ☎79-7228  
◇日時/7月20日(日)、8月3日(日)  
午後1時30分～午後6時  
◇場所/老人憩の家  
◇担当/心配ごと・結婚相談員

**平日夜間の結婚相談** ☎79-7922  
◇日時/7月23日(水)  
午後6時～午後9時  
◇場所/老人憩の家  
◇担当/結婚相談員

**国民年金出張相談会** ☎23-3661  
◇日時/8月6日(水)  
午前10時～午後3時  
◇場所/富士見町役場  
◇担当/岡谷年金事務所職員

**税務相談所** 予約 ☎28-6666  
◇日時/8月6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

※事前に電話でお申し込みください。  
**交通事故巡回相談** 予約 ☎57-2092  
◇日時/8月14日(木)  
午前10時～午後3時

◇場所/諏訪地方事務所  
◇担当/長野県交通事故相談所松本相談所の交通事故相談員



### 第41回ふるさとCM大賞NAGANO

長野朝日放送が主催するテレビ番組「第14回ふるさとCM大賞NAGANO」が今年も開催されます。

原村の美しい自然や観光特産物など原村の魅力・特徴をあなたのアイデアでPRしてみませんか？

### 応募資格

●市町村の住民、学生、生徒等制作した作品

**応募期間**●平成26年9月末必着

**応募作品**●1作品30秒以内

必ず20字以内のタイトルを明記してください。

### 応募先

長野朝日放送株式会社

ふるさとCM大賞事務局

**注意事項**●サラダチャンネルでは、撮影・編集等に必要なのは、機材の貸出しや撮影などは

行いません。

### 総務課総務係

☎79・2111(直通)

長野朝日放送株式会社

☎026・2322・4566

## スポーツ

### 社会体育館

☎794922

**少年バレーボール教室**

○7/18(金) ○7/25(金)

○8/1(金) ○8/8(金)

午後6時30分

**少年バスケットボール教室**

○7/26(土)

○8/2(土) ○8/9(土)

午後6時

**村民スポーツ祭**

○7/19(土) 午後6時

ジョブカフェ信州ホームページ  
http://nlb.or.jp/

## カルチャー

### 中央公民館

☎79-7940

### あひるクラブ

○7/16(木) 午前10時

### 魚のつかみ捕り大会

○7/26(土) 午後1時30分

### 保育所南阿久川

### ジュニア教室

○7/28(日) ○7/29(日)

○7/30(日) ○7/31(日)

### 夏休み映画会

○8/6(日)

### 地域福祉センター

○8/1(金) 午前10時

### はらむら塾

○8/7(日) 午後1時30分

### フラワーアレンジ教室

○8/11(日)

午後1時30分・午後7時30分

働くみんなに、大きな安心。 中退共は、半世紀で100万社以上の中小企業にご利用いただいている国の退職金制度です。

# 中退共

CHU 小企業 退 職 金 共 済 制 度

**安全** 国の制度だから安心  
新規加入や掛金を増額する場合、掛金の一部を国が助成します。

**有利** 掛金は全額非課税  
手数料もかかりません。

**簡単** 社外積立で管理も簡単  
納付状況や退職金試算額を、事業主さんにお知らせします。

詳しくはホームページをご覧ください。 中退共 検索

☎170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1  
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

## COLUMN 村長きよしの 高原の風 Vol. 35



県は「信州山の日」を制定し7月の第4日曜日とすることで、今年も27日です。一方国においても国民の祝日として「山の日」を制定し平成28年から施行の予定で、この方は期日固定の8月11日です。

登山家をもって自他ともに許す私としては嬉しい限りですが、ここに来て俄かに山が国民の間で注目された感じがします。勿論この場合山というのは登山対象としての山にとどまるものではなく、もっと広く国民(県民も当然含まれて)全体の生活に密着したあらゆる分野を通眺して捉えられるフィールドとしての山ということになるのだと思います。

山の恵み、山の齎してくれらるものは数え上げれば切りがありませんが、一寸考えてみるだけでも豊かな自然、雄大な景色、目に優しい緑の森林、水と空気を浄化したり作り出す働き、木材の供給、生物多様性

の宝庫、山菜や薬草の産生、鉱物資源の埋蔵、各種山岳スポーツや冒険の場所、信仰の対象、歴史や文化の発祥地、人々の生活のエリア等々、他にも沢山の物があると思います。言ってみれば私たちの生活が陸地にあるのですから、陸続きの山も又私たちの生活を作り出しているのです。

最近では私たちの生活も生産活動も人工物である都市に頼ることが多くなっています。人々は本来自然の一部分であるのに、自然に回帰することを忘れてしまっています。「山の日」は、自然の権化である「山」に名を借りて、人々がもっと自然に親しみ、自然の恩恵を感じ発見し、自然に感謝すると共に体を鍛えることを目的に制定する訳ですから、狭義の登山のみならず、アウトドアライフ&スポーツを目指すのです。

中部山岳国立公園は指定後80周年、南アルプス国立公園は指定50周年でユネスコのエコパーク登録を受けます。郷土の八ヶ岳中信高原国立公園は県が管理します。私たちはこの様に恵まれた自然を生かす、健康長寿を実現して行きたいものです。

# 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168回「村長と話し合おう日」を行います。希望者はお申し込みください。

日時／7月17日(日)

午後1時30分～午後6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。

## 緑の募金

41万5223円

## 子育てサロン開設

保育所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活用ください。担当者が子育てのお手伝いをします。

7月の開設日／15日(日)、17日(火)



原村公式ホームページ  
http://www.vill.hara.nagano.jp/

原村を知り尽くしている根っからの原村人はもちろん、ご自身も移住されて移住者の気持ちがかかるなど、原村をこよなく愛し村の魅力をアピールしていただける方です。一緒に「田舎暮らし案内人」として移住希望者のお手伝いをしていただける方を募集します。

申込期限／8月15日(金)

※申込者を対象に研修会を予定しています。

※全ての活動に対して日当や旅費はできません。

☎79-7942 (直通)

18日(金)お楽しみ会 絵本の読み聞かせ、  
24日(日)、29日(金)、31日(日)

8月の開設日／

1日(日)、5日(火)、7日(木)、8日(金)、12日(日)

開設時間／午前10時～正午

場所／図書館2階会議室

☎79-7092 (直通)

今年4月から5月にかけて実施しました「緑の募金」は、多くの方のご理解とご協力により村内で41万5223円が集まりました。集まった募金は全額、諏訪地域森林づくり・林業振興会を通じて、(財)長野県緑の基金へ送られ、公共施設への緑化木配布

## なごみの講座

村では、要望のあった日時に職員が出向き、希望のテーマに沿った説明・意見交換を行う出前講座を開催します。地域で行われる集会や会議、学校の授業などにご活用ください。

対象／村内に在住・在勤・在学する概ね10名以上のグループ

時間／午前9時～午後9時までの2時間以内で、土日祝日の開催も可能です。

申し込み／100を超えている「むらびつくり講座メニュー」の中から希望するテーマを選び、開催日の1ヶ月前までに村づくり係へご連絡ください。担当課との日程調整を行います。

※会場の手配や進行、PR等は申し込みグループでお願いします。

※テーマ内容等は、原村公式ホームページをご覧ください。

☎79-7022 (直通)

☎79-7951

☎79-2111 (内232)

☎79-7942

☎79-7922

☎79-7923

☎79-7924

☎79-7927

☎79-7935

☎79-7092

☎79-7092

☎79-7925

☎79-2716

☎79-3559

☎79-7921

☎79-7933

☎79-7943

☎79-7931

☎79-7932

☎79-2123

☎79-2455

☎79-7940

☎79-4922

☎70-1500

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

☎79-2442

## 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、7/22(火)、7/25(金)

※紹介表紙掲載については、出版社の許諾済みです。

### 新着図書

#### 児童図書



ポケットに物語を入れて  
角田光代(小学館)

本は、開くとき、読んでるときばかりではなく、選んでいるときからもう、しあわせをくれるのだ。まるで旅みたい。古典的な名作から現代作品まで、80冊にのぼる本の書評・感想文を収録。



八月の六日  
北村薫(KADOKAWA)

40歳目前、芸文誌の副編集長をしているわたしは、人生の不調が重なったとき、山歩きと出会った。いくつもの偶然のめぐり合いを経て、心は次第にほぐれていく。「野生時代」等に掲載を単行本化。



ソーシャルウーマン  
坂東眞理子(ブックエンド)

社会とかかわり、社会に居場所をもち、社会に貢献できるひとになる。そう思ったこれからの女性の生き方やあり方を、日本社会のさまざまな課題のなかで考える。社会を読み解く50のキーワードの解説付き。



花咲く日を楽しみに  
佐々木正美(主婦の友社)

子どもは球根のようなもの。どんな花が咲くのかわからないけれど...きっと美しい花が咲くと信じて、辛抱強く見守っていきましょう。児童精神科医の著者が、さまざまな子育てでの悩みにQ&A形式で答えます。

### 図書館からのお知らせ

#### ★ボランティアグループ「みちくさ」による紙芝居

日時／7月26日(土)午後1時30分～

内容／紙芝居

場所／図書館2階

※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。

#### ★夏休み図書館講座

##### 「鳥のお話と工作」

日時／8月6日(水)午後1時30分～

場所／図書館2階

講師／原小学校 牛山寿宏先生

※申し込みが必要となります。

詳しくは図書館(電話70-1500)まで。



草と木で包む  
U.G.サト(福音館書店)

私たちの先祖は、草や木を使って食べ物を包む工夫を指摘しました。それはゴミにならず、いつか土にかえっていきます。現代に求められる包む文化を紹介。小学生向き月刊雑誌「たぐさんのふしぎ」から生まれた本。



あのほしなのほし  
みきつきみ文  
柳原良平絵(くま社)

たまには星空を見上げてみませんか。春の北斗七星、夏の天の川をへだてて織り姫、彦星、秋のカシオペア座に冬の代表的星座オリオン、そして流れ星…。子どもたちが四季折々の星たちと出会うきっかけとなる絵本。

不法投棄は、絶対にやめましょう!  
人目につぎにくい山林や河川などへ廃棄物を不法に投棄する行為が後を絶ちません。不法投棄は、景観を損なうだけでなく、自然環境や生活環境へも悪影響を及ぼすおそれがあります。不法投棄を

☎79-7932 (直通)

## 農薬の流出に注意

農薬と思われる汚水が池に混入し、鯉が死んでしまうという被害が村内で発生しています。

農薬を使用する際は、残液や洗浄水が河川や水路へ流出しないように、農薬を適正に取り扱います。

☎79-7933 (直通)

☎0120-5300-3886

出さないために、また美しい自然環境を守り未来に引き継いでいくためにご協力をお願いします。

☎79-7933 (直通)

## 田舎暮らし案内募集

村では、人口を増やすことで地域経済や地域の活力を向上させることを目的に、移住・交流推進事業に取り組み、移住を検討している人を対象とした移住相談会や年4回の現地見学会等を開催しています。そこで原村の風土や魅力、習慣などの情報提供や、生活のアドバイス・相談に乗る住民ボランティア「田舎暮らし案内人」(現在12名)が活躍しています。

# 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

7月13日(日)~7月19日(土)	(有)森山建設	☎79-5730
7月20日(日)~7月26日(土)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
7月27日(日)~8月2日(土)	(株)宮坂建設	☎79-2536
8月3日(日)~8月9日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
8月10日(日)~8月16日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418

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、バンジョン、原山、農場、中野原
	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
	7月26日(土)	役場駐車場 ▶午前7:30~午前10:30
資源物	8月8日(金)	各地区 指定箇所
	7月20日(日)	南誠衛生センター 粗大ごみ受付日 ▶午前9:00~正午
粗大ごみ	8月25日(月)	払沢、中新田
	9月1日(月)	大久保、柳沢、ハツ手
	9月8日(月)	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原
	9月22日(月)	判之木、上里、バンジョン、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箇所に出して下さい。

### 一般家庭系可燃ごみ排出量(H26.4月~5月)

※事業系ごみは除いてあります。

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	2,134,970	166,580	14,040	3,761,860	100.0
原村分	190,190	3,390	1,820	266,400	7.1

1人1日あたりのごみ排出量(g/人/日)  
3市町村全体 785g 原村 554g  
1人1日300gを目標に燃やすごみを減らしましょう。

### 今月の納税等

- ・固定資産税(2期)
- ・国民健康保険税(普通徴収4期)
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収4期)
- ・上・下水道使用料(5・6月分)
- ・介護保険料(普通徴収4期)

納期限・口座振替日……7月31日(木)

### 住民財務課窓口の時間延長

午後7時まで  
7月15日・7月22日・7月29日・8月5日・8月12日

### 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	第①③⑤週 高木宏明 第②④週 安藤親男	※をご覧ください	安藤公二
	午後 受付 1:30~ 4:45 診療 2:00~	安藤公二	前原 学	安藤公二	休診 健康相談 (担当 看護師)

※7月10日~7月31日までの木曜日午前  
第③⑤週井上憲昭、第②④週安藤公二、第②④週遠藤誠子  
8月からの木曜日午前  
第①③週井上憲昭、第②④⑥週安藤公二、第②④週遠藤誠子  
●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
7月20日(日)	桜井内科医院 ☎72-6010	オギノSCフジモリ薬局 ☎71-2578
7月21日(月)	兵藤整形外科医院 ☎82-1333	薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2555
7月27日(日)	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	笠原薬局 ☎72-2028
8月3日(日)	細田眼科医院 ☎71-2727	矢崎薬局 ☎73-6868
8月10日(日)	ともみ内科医院 ☎82-0424	ふたば本町薬局 ☎82-7288
8月14日(木)	諏訪中央病院 ☎72-1000	リジョイス茅野薬局 ☎82-1991
8月15日(金)	諏訪中央病院 ☎72-1000	わかば薬局 ☎82-4108

### 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、お越しください。

### 原村地域包括支援センター 65歳以上の方の総合相談窓口

- 本人、ご家族などなたからの相談にも応じます。
- また、本人を中心に生活全般の課題解決に向け支援します。  
(例:生活、からだ、健康、介護、認知症、虐待、悪質商法、財産管理)
- ・場所:老人保健施設 さくらの内
- ・電話:70-1200
- ・受付時間:月~金曜日 午前8時30分~午後5時  
第1・4土曜日 午前8時30分~午後0時30分  
※電話は24時間受け付けています。

### 『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

先月号はお酒を取り上げてみました。今月はたばこをテーマにしてみました。  
多くの方はたばこの害で思い起こすのは肺がんだと思いがちです。事実、たばこを吸う人とはたばこを吸わない人を比べたとき、肺がんの危険性は男性で4.4倍、女性で2.8倍とする研究結果が国立がん研究センターから発表されています。人種の違いで簡単に比較できませんが欧米では同様な研究で10倍になるとさえ言われています。

たばこが影響すると考えられるがんには他に喉頭がんや食道がんさらには胃がんや膀胱がんなども危険性が高まります。この他にも肺の生活習慣病と言われる慢性閉塞性肺疾患(COPD)と言われることが多いです。お酒は先月号で紹介したように適切な量と休肝日を設けることである程度の量は楽しむことができます。しかし、たばこは残念ながら節煙では意味がないと言われていきます。つまり疾病予防の観点からは完全にやめる、禁煙することが望ましいです。それでも禁煙できない方にお願いがあります。それは吸う場所を考えていただくということ、す。ところ構わずたばこに火をつける方を見うけます。

健康増進法第25条では、公共の場を中心に受動喫煙の防止をうたっています。つまりマナーではなく法律で決まっています。

公共の場ばかりでなく、職場で、家庭で是非、周りをみていただいた上での喫煙をお願いしたいと思います。そして今一度、禁煙について考えていただければ幸いです。

保健福祉課保健師 舟橋岳示

## みどりの健康館

たばこについて考える



★材料(4人分)  
アボカド.....1個  
セロリ.....10cm  
玉ねぎ.....1/4個  
豆腐.....150g  
コンソメ.....1個  
水.....100cc

### レシピ110 冷たいアボカドのスープ

- ☆つくりかた
- ① 鍋に水とコンソメを入れて火にかける。コンソメが溶けたら冷ましておく。
  - ② アボカドは皮と種を取り除き適当に切る。セロリは筋を取ってざく切りにする。玉ねぎもざく切りにする。すべてを豆腐と共にミキサーにかけペースト状にする。そこへ、①を加え良く混ぜボールに移して冷蔵庫で冷やす。
  - ③ 食べる直前に冷蔵庫から出し、器に盛る。
- 保健福祉課 栄養士 田附愛衣

## 健康カレンダー



### 予防接種 会場地域福祉センター 受付午後1時15分~午後1時30分 ※BCGは午後1時10分~1時20分受付

- BCG 7月16日(水) 対象:H25年12月生 8月6日(水) 対象:H26年1月生
- 四種混合 8月4日(月) 対象:H26年3月生~

### 相談

- 2か月児相談 7月24日(木) 午後1時10分~午後1時20分受付
- 精神保健相談 8月5日(火) 希望者(要予約) 午後1時30分~午後4時受付 地域保健センター

### 検診・健診 会場保健センター2階 受付午後1時~午後1時15分

- 3歳児健診 7月18日(金) H23年6月~7月生対象
- 乳児健診 7月29日(火) H25年9・12、H26年3月生対象 午後1時10分~午後1時20分受付

### 教室・学級

- 母乳学級 7月24日(木)希望者(要予約)
- 離乳食教室 8月7日(木)H25年8・9月生対象 11・12か月コース 午前9時45分~午前10時受付 中央公民館

### 中学1年生自然教室

6月4日、5日、中学1年生の自然教室が茅野市青少年自然の森で行われました。

4日の夕食カレー作りでは、火熾しに苦労しながらもご飯を釜で炊くなど、みんなで協力して作っていました。

また、夕食の後は、キャンプファイヤーやクラス発表のダンスなどを楽しんだということです。



### 第30回阿弥陀岳開山祭

6月1日、第30回阿弥陀岳開山祭が行われました。この日は、天候にも恵まれ山頂からは富士山や北アルプス連峰などを見ることができました。

式典には、約100名が参加し、安全祈願の神事や遭難事故者への献花と黙とうが行われました。

参加者は、「展望が素晴らしく道中のきつさなんて吹っ飛びます」と疲れを感じさせない様子で感想を話してくれました。



### 消防団春季訓練

5月18日、春季訓練が行われました。春季訓練は、新入団員への任命書の交付と規律訓練、ポンプ操法大会の講習会が行なわれました。伊藤団長は、「22名の新入団員を迎えました。村や地域に奉仕する消防精神にのっとり頑張ってください。災害現場は、競争でなく協力です。協力するために規律は必要です」と訓示を述べました。



### アジア大洋州地域の外国人原村役場を訪問

5月29日、オーストラリアや東ティモールなどアジア大洋州地域に住む高校生および大学生41名が原村役場を訪れました。

この、アジア大洋州地域の青少年短期招聘事業は日本の文化や良さを学ぶために行なわれています。学生たちは、原村のペンションなどに宿泊し、諏訪大社や工場、大学などを見学して長野県の地域文化を体験しました。



### 少年野球優勝報告

5月29日、原村少年野球Aチームが清水村長に富士見ロータリークラブ杯の優勝報告をしました。

キャプテンの菊池君は「村長さんのおかげで勝つことができました。練習はキツかったけどその分すごい嬉しいです」とチームのあふれる気持ちを代弁しました。選手たちは、清水村長に誇らしげに旗を掲げ、6月7日から始まるリーグ戦に向けて早くも闘志を燃やしていました。→



はらむら

HARAMURA TOPICS

### こひつじ幼稚園田植え

6月13日、ひつじ幼稚園の園児たちが田植えをしました。

未満児から年長まで合わせて55名の園児たちが田んぼに並び、稲の苗をひとつひとつ丁寧に植えていきました。園児たちは全身で泥の感触を楽しんでいました。



### 防犯組合定期総会

6月3日、原村防犯組合定期総会が行われ、防犯指導員や防犯組合女性部など71名が出席しました。

総会は、議事に特殊詐欺や悪徳商法等の被害防止対策の推進が平成26年度事業計画の重点活動に盛り込まれたり、茅野警察署の生活安全課長を講師に特殊詐欺の現状と被害状況についての特別講演が行われました。

講演では、実際にあった詐欺の手口の他に被害防止に留守番電話やナンバーディスプレイが有効ですと話していました。



### 食べられる野草観察会

5月17日、村民の森で食べられる野草観察会が行われ村内外から約30名が参加しました。

観察会は、村民の森づくり専門部会の部員から食べられる野草や毒がある野草等について話を聞きながら一緒に森の中を歩き野草を採取しました。中でも外来植物のオオハンゴンソウは新芽をおひたしにして食べると少し苦味があっておいしいと説明がありました。参加者の皆さんは、採ったばかりの野草を天ぷらやおひたしなどでおいしく食べていました。

