

# 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

11月15日(日)~11月21日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
11月22日(日)~11月28日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
11月29日(日)~12月5日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017
12月6日(日)~12月12日(土)	南部建設(株)	☎79-5720
12月13日(日)~12月19日(土)	(有)森山建設	☎79-5730

給水装置工事・修理は、施工された原村指定工事店へ依頼してください。緊急の場合は、当番指定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	弘沢、柏木、菖蒲沢、室内	毎週月・木曜日
	大久保、柳沢、ハッ手、原山、農場、中央町	毎週火・金曜日
不燃ごみ	やつがね、判之木、南原、上里、中新田	毎週水・土曜日
	各地区 指定箇所	毎週水曜日
資源物	役場駐車場	11月28日(土) ▶午前7:30~ 午前10:30
	各地区 指定箇所	12月10日(木)
粗大ごみ	南郷衛生センター 粗大ごみ受入日	11月22日(日) ▶午前9:00~正午
	弘沢、中新田	11月30日(月)
	大久保、柳沢、ハッ手	12月7日(月)
	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原	12月14日(月)
	判之木、上里、ペンション、原山、農場	12月21日(月)
	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(H27.4月~9月)

※事業系ごみは除いてあります。

単位:kg

区分	一般収集	個人持込	可燃粗大	焼却移行量	割合(%)
3市町村全体	6,845,770	594,670	40,550	12,224,690	100.0
原村分	611,570	9,080	10,260	895,610	7.3

1人1日あたりのごみ排出量 (g/人/日)  
3市町村全体 853g 原村 620g

### 今月の納税等

- 国民健康保険税(普通徴収8期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収8期)
- 上下水道使用料(9・10月分)
- 介護保険料(普通徴収8期)

納期限・口座振替日……11月30日(月)

### 住民財務課窓口の時間延長

祝日を除く火曜日 午後7時まで

・11月17日・11月24日・12月1日・12月8日・12月15日

### 原村国保診療所

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 奥 知久	第①週 井上憲昭	安藤公二
			第②④週 安藤親男	第②③④週 遠藤誠子	
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	第①午後2~3時 澳方外来 長坂和彦
				健康相談 (担当 看護師)	安藤公二

- 休診/土・日曜日祝祭日、年末年始
- 木曜日午前は担当医が変更する場合があります。お問い合わせ/☎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
11月15日(日)	藤森眼科 ☎82-1010	わかば薬局 ☎82-4108
11月22日(日)	池田医院 ☎73-0555	茅野横内薬局 ☎82-5788
11月23日(祝)	原田内科呼吸ケアクリニック ☎82-7055	茅野土屋薬局 ☎72-2122
11月29日(日)	浅川クリニック内科循環器内科 ☎82-6813	白樺薬局 ☎82-6282
12月6日(日)	兵藤整形外科医院 ☎82-1333	薬局マツキキョウ長峰店 ☎71-2555
12月13日(日)	北山診療所 ☎78-2310	ピアみどりフジモリ薬局 ☎82-1288

### 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ひだまり 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
- ・お問い合わせ/☎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)

- 諏訪建設事務所/☎57-2936
- ※平日と大雨洪水注意報・警報発令中に利用可能



原村国保診療所 小澤廣記

先日、原村は「日本でも最も美しい村連合」に加盟されたそうですね。燃えるような紅葉にまつまれた八ヶ岳の峰々を見ていると、本当に美しい村だと感じます。去る10月10日に、原村づくだけせカフェというイベントが行われました。これは原村の健康課題について、医療・行政の担当者や地域住民のみなさんと話し合う会です。5回目にあたる今回は、「立つ・歩く」というテーマで話し合いました。

医療の言葉では、「立つ・歩く」といった移動に関わる病気をロコモティブ・シンドローム(通称「ロコモ」といいます。日頃からの運動習慣や早期発見が重要ですが、原村住民のみなさんとできそうなことを話し合い、楽しいアイデアをたくさん出してもらいました。

さて、月日が経つのは早いもので、10月で私の原村での勤務も終わりとなりました。この半年を振り返ると、みなさんとの距離が近い診療所で、とても充実した時間を過ごすことができました。病気の予防・早期発見など、村民のみなさんの健康を支える医療を心がけてきました。逆さまに話すと、元気をいただいたというのが正直なところ。半年間、本当にありがとうございました。

美しい土地に、元気であったかな村民のみなさんが住んでいて、この原村が大好きです！皆さんの健康を心よりお祈りしています。

お元気でですか?  
**みどりの健康館**  
半年間、ありがとうございました!



一口メモ

お酒のおつまみ、お弁当に最適です。歯ごたえがあるのであごの運動になります。茹でた人参などを加えても色とりが良くなっていますね。  
保健福祉課 栄養士 田附愛衣

- ★材料(4人分)
- ささみ.....4本
  - 砂糖.....大さじ2
  - しょうゆ.....大さじ1/2
  - 片栗粉.....適量
  - サラダ油.....適量
  - れんこん.....50g
  - ごぼう.....50g
  - 酒.....大さじ2
  - ☆ 酢.....大さじ2
  - しょうゆ.....大さじ2

### レシピ126 根菜とささみの照り焼き

- ☆つくりかた
- ①ささみは筋を取って一口大に切り、ビニール袋に砂糖・しょうゆと一緒に下味をつける。
  - ②れんこんは少し厚め(7ミリ位)のいちょう切り、ごぼうは乱切りにし、酢水にさらして水気を切り、れんこんと共にレンジにかける。(500Wで3分位)
  - ③ささみに片栗粉をまがし、フライパンに多めの油をひいて焼く。
  - ④れんこんとごぼうを入れて炒める。表面に焦げ目が付いたら☆を入れて照りをつける。

## 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

- 水痘 11月19日(木) 対象:生後12か月~3歳の誕生日前日まで
- 四種混合 12月3日(木) 対象:生後3か月~7歳半
- BCG 12月9日(水) 対象:生後5か月~1歳の誕生日前日まで

### 相談 会場(地域福祉センター)

- 育児相談 12月8日(火) 希望者 受付:午前9時30分~午前11時
- 精神保健相談 12月8日(火) 希望者(要予約) 午後1時30分~午後4時

### 検診・健診 会場(地域福祉センター) 受付午後1時~午後1時15分

- 2歳半歯科健診 11月18日(水) 対象:H25年3・4・5月生
- 乳児健診 11月24日(火) 対象:H27年1・4・7月生

### 教室・学級 会場(地域福祉センター)

- 母親学級 前期コース 11月20日(金) 希望者(要予約) 受付:午後1時~午後1時15分
- 2か月児相談 母乳学級 11月26日(木) 希望者(要予約) 受付:午後1時50分~
- 離乳食教室 11・12か月コース 12月3日(木) 中央公民館 対象:H26年12月、H27年1月生 受付:午前9時45分~午前10時
- 母親学級 後期コース 12月12日(土) 希望者(要予約) 地域福祉センター 午後1時15分~午後1時30分受付