

# くらしのガイド

## 上水道当番指定店

4月12日(日)~4月18日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
4月19日(日)~4月25日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
4月26日(日)~5月2日(土)	(有)有賀水道	☎72-4017
5月3日(日)	南部建設(株)	☎79-5720
5月4日(月)	(有)森山建設	☎79-5730
5月5日(火)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
5月6日(水)	(株)宮坂建設	☎79-2536
5月7日(木)~5月9日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
5月10日(日)~5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	払沢、柏木、菖蒲沢、室内	毎週月・木曜日
	大久保、柳沢、ハッ手、ペンション、原山、農場、中央町	毎週火・金曜日
	やつがね、判之木、南原、上里、中新田	毎週水・土曜日
不燃ごみ	各地区 指定箇所	毎週水曜日
	資源物	役場駐車場 4月25日(土) ▶午前7:30~ 午前10:30
粗大ごみ	各地区 指定箇所	5月14日(木)
	南諏衛生センター 粗大ごみ受入日	5月17日(日) ▶午前9:00~正午
	払沢、中新田	6月1日(月)
	大久保、柳沢、ハッ手	6月8日(月)
	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原	6月15日(月)
判之木、上里、ペンション、原山、農場	6月22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(H26.4月~H27.2月)

※事業系ごみは除いております。

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	11,791,980	867,960	60,320	20,843,550	100.0
原村分	1,054,790	22,500	17,010	1,507,510	7.2

1人1日あたりのごみ排出量 (g/人/日)  
3市町村全体 795g 原村 572g  
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(1期)
- ・国民健康保険税(普通徴収1期)
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収1期)
- ・介護保険料(普通徴収1期)

納期限・口座振替日……4月30日(木)

## 住民財務課窓口の時間延長

午後7時まで  
4月21日・4月28日・5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 諏訪中央病院	第①③週 井上憲昭 第②④⑥週 安藤公二	安藤公二
			第②④週 安藤親男	第②④週 遠藤誠子	
午後 受付 1:30~ 4:45 診療 2:00~	安藤公二	諏訪中央病院 (4月まで)	安藤公二	休診 健康相談 (担当者随時)	安藤公二 第①午後2~3時 澳方外来 長坂和彦
		安藤公二 (5月から)			

- 休診/土曜日、日曜日、祝日、年末年始  
木曜日午前は都合により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
4月19日(日)	小口医院 ☎72-2619	フジモリ薬局 ☎72-2200
4月26日(日)	矢嶋内科医院 ☎72-2048	のぞみ薬局 ☎73-7680
4月29日(水)	リバーサイドクリニック ☎72-7010	りんどう薬局 ☎73-9285
5月3日(土)	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	笠原薬局 ☎72-2028
5月4日(日)	細田眼科医院 ☎71-2727	矢嶋薬局 ☎73-6868
5月5日(月)	ともみ内科医院 ☎82-0424	ふたば本町薬局 ☎82-7288
5月6日(火)	ちのメンタルクリニック ☎82-1333	薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7177
5月10日(金)	中新田診療所 ☎70-1331	フジモリ薬局はら店 ☎79-5751

## 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

# 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

お元ですか? 新年度です。健診を受けましょう!

原村では、疾病の予防、早期発見、重症化予防のために各種健診・検診の受診率の向上に取り組んでいます。住民の皆さんのご協力をお願いいたします。

さて、平成20年の法改正以降、健診の対象者がわかりにくいところをご指摘をいただきますので整理します。

40歳以上74歳以下の方は、「特定健診」とよばれ、実施はご加入の保険者(健康保険)によります。したがって、原村国民健康保険の加入者の健診は、村が実施します。原村国民健康保険以外の加入者の健診は、被保険者(本人)、被扶養者(ご家族)ともそれぞれ保険者の実施となります。村の特定健診は受けていただくことができます。お手数ですが、それぞれの保険者にお尋ねください。

また、39歳以下75歳以上の方は、健康保険の種類を問わずごなたでも村の実施する健診を「住民健診」として受けることができます。

※年齢は年度末(平成27年度は平成28年3月31日現在)となります。

なお、がん検診等は、原村の住民の方であれば、ご加入の健康保険を問わずごなたでも受けられます。各健診、検診とも、是非ご利用ください。

詳しくは、広報はら4月号と一緒に配布する「健康診査をうけよう」をご覧ください。

保健福祉課 保健師 舟橋岳示



- ★材料(2枚分)
- 米粉.....150g
  - 細ねぎ.....50g
  - 干しえび.....30g
  - ハム.....4枚
  - 長芋.....100g
  - だし汁.....250cc
  - 塩.....小さじ1/2
  - ごま油.....適量

### 一口メモ

小麦粉の代わりに米粉を使うと、出来上がりがサクッとした食感になります。チーズやキムチなど、お好きな具材を入れてみるのもいいですね。  
食生活改善推進協議会 清水京子

## ☆つくりかた レシピ119 ちぢみ風おやき

- ①細ねぎは小口切りに、干しえびは水につけて戻してからみじん切りにしておく。ハムは5mm角に切り、長芋はすりおろしておく。
- ②ボウルに、米粉・だし汁・塩・長芋を入れて混ぜる。
- ③滑らかになったら、干しえび・ハム・細ねぎを入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油適量を入れ、②を半分流し入れて両面を焼く。
- ⑤焼きあがる前にまわりにごま油を回しかける。焼けたら切り分けて盛り付けをして完成。

## 健康カレンダー

### 検診・健診 受付午後1時~午後1時15分

- 1歳半健診 4月24日(金) 保健センター  
対象:H25年10・11月生
- 乳児検診 4月28日(火) 中央公民館  
対象:H26年6・9・12月生
- 乳房マンモグラフィ検診(要予約)  
4月17日(金)、5月15日(金) 午前9時~午後2時  
対象:S16年~S48年の偶数年に生まれた女性
- 子宮がん集団検診(要予約)  
4月22日(水) 受付:午後1時~午後1時20分  
対象:病院検診を受けない20歳以上の女性

### 相談

- 育児相談 5月12日(火) 希望者  
受付:午前9時30分~午前11時 保健センター
- 精神保健相談 5月12日(火) 希望者(要予約)  
受付:午後1時30分~午後4時 地域福祉センター

### 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

- 四種混合 5月7日(木)
- BCG 4月15日(水)、5月13日(水)
- 水痘 4月20日(月)
- 日本脳炎 初回1回:4月27日(月)、30日(木)  
初回2回:5月11日(月)、14日(木)  
対象:H23年4月2日~H24年4月1日生

### 教室・学級 受付午前9時45分~午前10時

- 離乳食教室 4月16日(木) 対象:H26年4・5月生  
11・12か月コース 中央公民館
- むし歯予防教室 4月16日(木) 希望者  
保健センター
- 母乳学級 4月23日(木) 希望者(要予約)  
2か月児相談 午後1時10分~1時20分受付 保健センター
- 春のさわやか運動教室 4月18日(土) 希望者(要予約)  
午前9時30分~ 社会体育館
- 離乳食教室 5月7日(木) 対象:H26年9月生  
8・9か月コース 中央公民館