

# 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

8月14日(日)~8月20日(土)	共栄管工(株)	☎79-5254
8月21日(日)~8月27日(土)	(株)キタハラ	☎72-7418
8月28日(日)~9月3日(土)	(株)有賀水道	☎72-4017
9月4日(日)~9月10日(土)	南部建設(株)	☎79-5720
9月11日(日)~9月17日(土)	(有)森山建設	☎79-5730

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のっております。

### 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、原山、農場
	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	8月27日(土)	役場駐車場 ▶午前7:30~午前10:30
	9月8日(木)	各地区 指定箇所
粗大ごみ	8月29日(月)	払沢、中新田
	9月5日(月)	大久保、柳沢、ハツ手
	9月12日(月)	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原
	9月26日(月)	判之木、上里、ペンション、原山、農場
9月18日(日)	南諏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~6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	3,235,890	243,170	3,479,060	100.0
原村分	275,580	6,680	282,260	8.1

### 今月の納税等

- ・村県民税(普通徴収2期)
- ・国民健康保険税(普通徴収5期)
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収5期)
- ・介護保険料(普通徴収5期)

納期限・口座振替日……8月31日(水)

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

- 休診 土・日曜日、祝日、8/15、16、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
8月15日(日)	諏訪中央病院 ☎72-1000	茅野土屋薬局 ☎71-2122
8月16日(月)	諏訪中央病院 ☎72-1000	わかば薬局 ☎82-4108
8月21日(土)	矢嶋内科医院 ☎72-2048	のぞみ薬局 ☎73-7680
8月28日(土)	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	笠原薬局 ☎72-2028
9月4日(土)	兵藤整形外科医院 ☎82-1333	長峰ファミリー薬局 ☎71-2555
9月11日(土)	小口医院 ☎72-2619	フジモリ薬局 ☎72-2200

### 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、お越しください。

### 『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

・8月16日・8月23日・8月30日・9月6日・9月13日

### 人の動き

- ・人口 7,912人 (+5) 転入17
  - ・男 3,939人 (+2) 転出15
  - ・女 3,973人 (+3) 出生9
  - ・世帯数 2,961世帯 (+2) 死亡6
- 平成23年7月末現在。( )内は先月比。

## みどりの健康館

水分摂取!暑い時期に意識して

暑くなると喉が渇いて水分が欲しくなります。からだの約60%が水分である人間にとって、生命活動を快適に維持していくためには、賢い水分摂取が必要になってきます。「食べ物を食べなくても数カ月間生きていけるけれども、水なしでは7日間程度で死んでしまう」とまでいわれているほど、からだにとって水分は重要です。

まず、大部分の人は自分の喉の渇きにに応じて水分を摂っています。実は、これでは摂取タイミングは遅いのです。のどの渇きを感じた時には、すでに脱水症状が始まっているといわれています。特に今年の夏は、猛暑が予測されており、また節電・停電等により汗をかきやすくなりさらに体温も上昇した状態が続くことが予測されます。

汗をたくさんかくと、体の中の水分・塩分を失い、これが熱中症につながっていきます。したがって、喉が渇く前の水分摂取やミネラル補給が重要になってきます。特に、小さい子どもやお年寄りは脱水になりやすいので注意しましょう。

暑い夏を乗り切るためには水分摂取のほかに、食事(栄養)をしっかりとって体力をつけることも重要です。夏野菜は、水分をよく含み体温を下げてくれます。暑いからといって、冷たい飲み物や冷たくてさっぱりした食べ物ばかり食べるのではなく、しっかりと栄養のある食べ物ばかり摂っていきましょう。加えて、体を十分に休めてあげることが必要です。

(保健福祉課保健師 大和田美帆)



一口メモ カレーの具はお家にある野菜やきのこなど、お好きなもので作ってください。

★材料(4人分)

豚挽肉	320g
玉ねぎ	大1/2個
人参	1/2本
ピーマン	1個
セロリ	5cm
大豆水煮	1/2カップ
トマト	大1個
にんにく	1かけ
しょうが	少々
カレー粉	大さじ2
小麦粉	小さじ2
赤ワイン(あれば)	大さじ1
コンソメ	小さじ1
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
ローリエ	1枚
ホールコーン缶	1/2カップ

A

レシビ76 夏野菜たっぷりドライカレー

☆つくりかた

- ①玉ねぎ・人参・ピーマン・セロリ・にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ②トマトは、細かく切る。(皮が気になるようなら湯むきして)
- ③フライパンを中火で熱し、豚挽肉と①を炒める。
- ④全体に火が通ったら、火を止め、カレー粉と小麦粉を加えて良く混ぜ赤ワインを加えて再び中火で炒める。
- ⑤細かく切ったトマト・大豆・Aの調味料・ローリエを加えて中火~弱火で混ぜながら焦がさないように10分程煮る。
- ⑥器に盛ってコーンを散らす。

種別	実施日・受付時間	場所	対象者
8月	胸部レントゲン撮影	17日(金) 総合カレンダー参照	各地区公民館、保健センター
三種混合	19日(金) 午後1:15~午後1:30	地域福祉センター	原村に住所を有する65歳以上で医療機関、職場等でレントゲン撮影を受けていない方
3歳児健診	23日(木) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	7歳半~H23年4月生
2歳半歯科検診	24日(金) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	H20年6、7月生
母乳学級	25日(金) 午後1:30~	保健センター2階	H20年12月生、H21年1、2月生
乳児健診	26日(土) 午後1:00~午後1:15	保健センター	希望者(要予約)
胃検診・大腸検診	29日(月) 午前7:00~午前8:30	保健センター	H22年10月生、H23年1、4月生
母親学級前期コース②	2日(金) 午後1:00~午後1:15	地域福祉センター	希望者(要予約)
健康相談	5日(月) 午後1:00~午後3:00	保健センター2階	希望者
B C G	7日(水) 午後1:00~午後1:10	地域福祉センター	希望者
母親学級後期コース	10日(土) 午後1:15~午後1:30	地域福祉センター	H23年5月生
育児相談	13日(火) 午前9:30~午前11:00	保健センター2階	希望者(要予約)
1歳6か月健診	13日(火) 午後1:00~午後1:15	保健センター2階	希望者
三種混合	14日(水) 午後1:15~午後1:30	地域福祉センター	H22年2、3月生
離乳食教室8・9ヶ月コース	15日(木) 午前9:45~午前10:00	中央公民館	7歳半~H23年5月生
			H22年12月生、H23年1月生



### 民生児童委員協議会合同研修会



原村と富士見町の民生児童委員が合同で行う研修会が、中央公民館で開かれました。

研修会では、前半に、長野県民生委員児童委員協議会の百瀬弘会長が「民生・児童委員の活動について」と題した講演を行いました。後半には、各部会に分かれて、日頃の活動等について意見交換を行い、交流や連携を深めていました。

### 第23回村民スポーツ祭

7月16日、各地区対抗の村民スポーツ祭が行われ、夏の夜空の下、熱戦が繰り広げられました。

今回で23回目となるスポーツ祭には、11地区が参加し、それぞれの競技で各地区の団結力を発揮していました。競技は、湯飲み茶碗で水を運び、一升瓶を満タンにする「こぼさずに運ぼう満タンリレー」や、親子や夫婦で参加する「混合モデルリレー」など9種目が行われました。



上位成績は次のとおりです。  
優勝 やつがね区 準優勝 弘沢区 第3位 南原区



### オリジナルフレーム切手 「八ヶ岳物語」贈呈

7月1日に、郵便局原局 高山宏局長と諏訪東部会名取正明部会長が、原村役場を訪れ、記念切手「八ヶ岳物語」を贈呈しました。

「八ヶ岳物語」は、茅野市・原村・富士見町の景観写真を使用した「山の章」と、山野草の写真を使用した「花の章」の2種類で、写真は個人や市町村の観光課から提供を受けています。特に、「花の章」では、原村の小平恒夫さんから多くの提供を受けており、色鮮やかな切手シートに仕上がっています。

この切手シートは、9月まで諏訪管内の各郵便局と夏の臨時出張所で販売しており、各市町村の活性化に繋げてほしいとの思いが込められています。



山の章 花の章

### 諏訪地区ポンプ操法・ラッパ吹奏大会 出場選手激励会



諏訪地区ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会に出場する選手の激励会が7月5日、原消防署で開かれました。激励会では、小林団長が「体調を整え、昨年より上の成績を目指してほしい」と激励しました。

尚、7月10日に岡谷市で行われた諏訪地区大会では、ポンプ車操法の部で3位の成績を収めました。

- ポンプ操法
  - ポンプ車操法の部 第一分団第二機関Aチーム
  - 小型ポンプ操法の部 第二分団第二機関Aチーム
  - ※原村代表は、6月19日に行われた原村消防団消防ポンプ操法大会で優勝したチームです。
- ラッパ吹奏
  - 原村消防団ラッパ隊

### 丸太木工講習会



「村民の森づくり専門部会」による『丸太木工講習会』が行われ、村内外から9名が参加しました。

講習会は、昨年に続き2回目の開催で、今回は、間伐材のカラマツを使ったテーブルを作りました。スタッフと参加者がグループに分かれ、チェーンソーの使い方や手順をスタッフに教わりながら、テーブル作りを体験しました。参加者のなかには、完成したテーブルを持ち帰ったり、作り方を覚えて家で作るという方もいて、それぞれ講習会を楽しんでいました。

### 原小学校3年2組 総合的な学習の時間 今、自分たちにできること

6月28日には、原小学校3年2組で東日本大震災に関する学習が行われ、被災地で住民の医療、健康支援活動を行った、奥知久医師と大和田保健師が被災地の状況を話しました。

3年2組では、「総合的な学習の時間」を使って、地震について学んでおり、今回は、被災地についての話を聞き、自分たちはどんな支援ができるかを考えました。

児童たちは、被災地を撮影した写真をみたり、被災者の状況を聞き、被災地の現在の生活などについて考え、家族と当たり前のよう暮らしをすることの幸せや、被災地の方々の恐怖や悲しみを感じ、学びました。

最後に、どんな支援ができるかグループで話し合い、「節電・節水をする」「野菜を送る」等の意見を発表しました。



### 母子愛育部会研修会 「知ってやめよう そのタバコ」



6月22日には、母子愛育部会の研修会が開かれ、原村診療所の奥知久医師を講師に、「知ってやめようそのタバコ」と題した講演を行いました。

研修会には、各地区の役員が参加し、たばこの煙を家族や子どもが吸う受動喫煙による健康への悪影響などについて学びました。

奥医師は、参加者への質問を交えながら講演を行い、子育て中の親である参加者たちは、身近な問題として真剣に耳を傾け、たばこの与える影響について理解を深めていました。

また、参加者から「夫がたばこをやめる気がないがどうしたらいいか。」という質問が出され、「禁煙をするまでには段階があり、関心がない段階では、たまに促してみてください。」とアドバイスし、禁煙外来による治療法も紹介していました。