

**第19回**  
むらびくり  
ふれあいトーク

問 総務課 総務係  
☎79-2111 (内線231)

本村をより良くするための提案をみなさんから募集しています。村長に直接提案してみませんか。希望者は事前にお申込みください。

日時：5月21日(金)  
午後1時30分～  
午後6時30分

場所：役場2階村長室

**新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ**

問 保健福祉課 健康づくり係  
☎75-0228 (直通)

新型コロナウイルスワクチン接種の対象は16歳以上の方です。ワクチンは徐々に供給が行われることになり、一定の順序を決めて接種を行っていきます。現時点では次の順序でワクチン接種を受けていただく見込みです。

■対象者・接種順位  
(1)医療従事者等  
(2)高齢者(令和3年度中に65歳に達する、昭和32年

4月1日以前に生まれた方  
(3)高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方、60～64歳の方  
(4)それ以外の方

※ご自身の順番が来るのをおまちください。順次接種券を発行します。

※基礎疾患をお持ちの方は、事前に接種について主治医とご相談ください。

接種順序等の詳細については厚生労働省ホームページでご確認ください。

※基礎疾患のある方とは  
慢性の呼吸器の病気、慢性の心臓病(高血圧を含む)、慢性の腎臓病、慢性の肝臓病(肝硬変等)、糖尿病(治療中、他の病気を併発している)、血液の病気、免疫機能が低下する病気  
等です。

■接種費用  
無料(全額公費)  
■接種会場  
原則、住民票所在地の市町村(原村)の実施会場でワク

**木材の無償譲渡会**

問 総務課 企画振興係  
☎79-7942 (直通)

村内にある木材を希望者に無償で譲渡します。薪として利用することは可能ですが、劣化しているものや、数に限りがあるため開催時間中に終了となった場合はご了承ください。

■開催日時：令和3年5月11日(火)午後1時～午後4時  
■場所：八ヶ岳自然文化園(正面入口)  
■持ち物：チェーンソー、軽トラック等

**第37回**  
八ヶ岳(阿弥陀岳)開山祭

問 原村観光連盟  
☎79-7072 (直通)

本格的な登山シーズンを迎え、山の安全祈願式典を行います。ぜひご参加ください。本年度から事前申込は不要になりますので、式典開始時刻に山頂にお集まりください。尚、新型コロナウイルスや雨天等により中止する場合がございます。中止する場合は原村観光連盟のHPにて公表いたしますので、開山祭当日はご確認をお願いします。

また、怪我や事故等について事務局では一切の責任を負いませんので、参加される方はご自身で山岳保険の加入や登山計画書の提出をお願いします。登山計画書については長野県HPをご覧ください。

日時：6月6日(日)  
午前11時～  
場所：八ヶ岳阿弥陀岳山頂

**春のさわやか運動教室**

問 保健福祉課 健康づくり係  
☎75-0228 (直通)

八ヶ岳自然文化園内の遊歩道で、インターバル歩速をとり入れたウォーキングを楽しみます。

日時：5月8日(土)午前9時45分～午前11時30分  
(受付：午前9時30分～)  
午前9時45分～午前11時30分  
場所：八ヶ岳自然文化園内(雨天：原村社会体育館)  
■持ち物：運動靴、飲み物、帽子、筆記用具、タオル、動きやすい服装でお越しください。  
※お子さんは保護者の同伴が必要です。  
※健康管理や事故には十分に注意しましょう。  
■申込期限：5月6日(木)  
■申込方法：電話又はFAX(☎75-2006)から申込みください。

**子育てサロン**

問 子ども課 子育て支援係  
☎78-4430 (直通)

保育園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利用ください。担当者が子育てのお手伝いをします。ご相談ください。

5月：6日(木)、7日(金)、11日(火)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、20日(木)、21日(金)、27日(木)

場所：図書館2階会議室  
時間：午前10時～正午

**交流サロン**

問 子ども課 子育て支援係  
☎78-4430 (直通)

就園前のお子さんや保護者の方を対象に、交流サロンを行います。

原村保育園に通っているお兄さん、お姉さんと一緒に体操や園庭で遊び、保育園の活動を体験してみませんか。

日時：5月25日(火)午前9時30分～午前11時  
受付：午前9時15分～9時30分

**各種相談日**

税務相談 要予約	日時：5月12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 ☎28-6666
出張年金相談 要予約	日時：5月12日(水) 午前10時～午後3時 場所：富士見町役場3階 303会議室 担当：岡谷年金事務所職員 ☎23-3661
交通事故 巡回相談 要予約	日時：5月13日(木) 午前10時～午後3時 場所：諏訪地域振興局 担当：長野県交通事故相談所 相談員 ☎57-2902
結婚相談 要予約	日時：5月16日(日) 午後1時～午後5時 予約：5月14日(金) 午後5時まで 担当：村結婚相談員 ☎79-7942
無料法律相談 要予約	日時：5月14日(金) 午後1時～午後5時 場所：中央公民館 担当：長野県弁護士会諏訪在住会 ☎79-7927
非行・犯罪相談 要予約	日時：5月28日(金) 午前10時～午後4時 場所：諏訪市公民館 302号室 担当：諏訪地区保護司会 ☎55-2786
65歳以上 の方の 総合相談窓口	受付：24時間365日 内容：高齢者の皆さんが、安心して自分らしい生活が送れるように様々な面から支援します。 悩みごと、困りごと、なんでもご相談ください。 担当：原村地域包括支援センター ひだまり(老人保健施設さくらの内) ☎70-1200
若者のための メール相談	内容：就職や職場の悩みの相談(44歳まで) メール相談：次のページの専用フォームからメールカウンセリングが受けられます。 (https://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp) 担当：若年者地域連携事業推進センター ☎0263-27-5010

**原村特定事業主 行動計画の策定**

問 総務課 総務係  
☎79-2111 (内線233)

場所：原村保育園  
持ち物：タオル、水筒、帽子

村では、次世代育成支援対策推進法及び女性の職業生活における活躍の推進に関する法律に基づき「原村特定事業主行動計画」(計画期間：平成

**社会体育館**

問 社会体育館  
☎79-4922 (直通)

28年度から令和2年度までを策定し、職員が仕事と子育ての両立を図ることができるよう各種取組を行ってきました。このたび、本計画の計画期間が令和3年3月31日をもって満了することに伴い、新たな「原村特定事業主行動計画」(計画期間：令和3年度から令和7年度)を策定しました。詳しくは、村ホームページをご覧ください。

少年バレーボール教室  
5月7日(金)午後6時30分～  
5月14日(金)午後6時30分～  
5月21日(金)午後6時30分～  
5月28日(金)午後6時30分～  
ファミリースポーツデー  
5月8日(土)正午～午後5時

**少年バスケットボール教室**

少年バスケットボール教室  
5月8日(土)午後6時～  
5月15日(土)午後6時～  
5月22日(土)午後6時～  
5月29日(土)午後6時～  
バドミントン教室  
5月15日(土)午後1時～  
筋力アップ教室  
5月27日(木)午後7時30分～  
合宿調整会議  
5月31日(月)午前9時～

中央公民館

中央公民館  
☎7917940(直通)

令和3年成人式  
5月2日(日)  
午前9時30分～  
ゆがみ直し全体体操講座  
5月6日(木) 午前10時～  
5月20日(木) 午前10時～  
山歩き講座(霧訪山)  
5月13日(木) 時間未定

今から始める相続対策講座  
5月18日(火)  
午後1時30分～  
あひるクラブ  
5月19日(水) 午前10時～  
はらむら塾  
5月20日(木)  
午後1時30分～  
ジュニア教室  
(八ヶ岳原村自然遊学校  
シリーズ)  
5月22日(土) 午前10時～

令和3年度の介護保険料

住民税 本人 世帯	前年の合計所得金額など	保険料 段階	保険料 年額	
				非課税
非課税	老齢福祉年金を受給、生活保護を受けている方	第1段階	19,620円	
	前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計	80万円以下の方	第2段階	32,700円
		80万円を超え120万円以下の方	第3段階	42,510円
		120万円を超えている方	第4段階	58,860円
		80万円以下の方	第5段階	65,400円
課税	前年の合計所得金額	80万円未満の方	第6段階	68,670円
		80万円以上125万円未満の方	第7段階	71,940円
		125万円以上200万円未満の方	第8段階	88,290円
		200万円以上300万円未満の方	第9段階	104,640円
		300万円以上400万円未満の方	第10段階	111,180円
		400万円以上600万円未満の方	第11段階	124,260円
		600万円以上1,000万円未満の方	第12段階	134,070円
		1,000万円以上1,500万円未満の方	第13段階	143,880円
		1,500万円以上の方	第14段階	153,690円

令和3年から5年度  
介護保険料

保健福祉課福祉係  
☎7917992(直通)

介護保険料は、介護保険サービスなどの提供に必要な費用の一部をみなさんにご負担いただくものです。高齢化にともなう介護費用の増加により、介護保険料も上昇傾向にあります。住民税非課税世帯の人を対象に国、県、市町村が保険料軽減に必要な費用の一部を負担し、保険料の上昇を軽減しています。

有害鳥獣の駆除を  
行っています

諏訪地域振興局林務課  
☎5712919

農林課 農村整備係  
☎7917932(直通)  
茅野警察署  
☎820110  
原村警察官駐在所  
☎7912806

有害鳥獣の駆除を村内全域で行っています。有害鳥獣駆除は農作物や生活環境を守るための大切な作業です。住民の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。  
民による駆除：(通年)令和

● 今月の施設のお休み ●

施設	電話	お休み
役場	79-2111	土曜日、日曜日、祝日
地域福祉センター	79-7092	土曜日、日曜日、祝日
原村診療所	79-2716	土曜日、日曜日、祝日
中央公民館	79-7940	土曜日、日曜日、祝日
社会体育館	79-4922	火曜日
図書館	70-1500	月曜日、祝日、5/28
八ヶ岳美術館	74-2701	無休
八ヶ岳自然文化園	74-2681	火曜日、5/6～7、10
もみの湯	74-2911	5/19

所得税等の  
納付期限延長

諏訪税務署  
☎521390

確定申告会場の混雑回避の徹底を図る観点から、「申告所得税及び復興特別所得税」と個人事業者の「消費税及び地方消費税」の申告期限・納

4年3月31日(日) 銃器による駆除：(猟期期間終了後2月19日～3月31日までの土・日曜日、祝日) 付期限が延長されたことに伴い、振替納税を利用されている方の振替日が、次のとおり延長されました。

対象：所振替納税は「預貯金口座振替依頼書」を4月15日(木)までに提出された方  
振替日  
所得税及び復興特別所得税  
5月31日(月)  
消費税及び地方消費税  
5月24日(月)

※振替日の2～3日前には、預貯金口座の残高をお確か

国民年金保険料は  
納付期限までに  
納めましょう

岡谷年金事務所  
☎2333661

令和4年3月分までの国民年金保険料は、月額16,610円です。保険料は、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。毎月の保険料の納付期限は「翌月の末日」です。保険料の納め忘れがあると、万一障害や死亡といった不慮の事態の発生により、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますので、必ず納付期限までに納めてください。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合や新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、保険料の納付が免除・猶予される臨時特例措置も設けられていますので、原村役場保健福祉課医療給付係の窓口へご相談ください。

没後40年清水多嘉示  
生命と構築性の絵画

八ヶ岳美術館  
☎742701

第1期 清水多嘉示の青春とパリ『滞欧作品展覧会』と未公開作品  
内容：本村出身の芸術家清水多嘉示の没後40年の節目に絵画展を開催します。画家として渡仏した清水は、生涯を通して数多くの優れた絵画作品を残していました。清水多嘉示遺族により当館に寄託されている絵画とともに、武蔵野美術大学によって調査研究が行われた、①滞仏期

金をお支払いする制度です。

加入できる方：村内在住の農業者(世帯単位・農業法人単位)  
掛金・経営耕作面積に応じ、年間650～1,250円です。

※役員・雇用者1人につき、300円を加えた額で加入することができま

※途中加入の場合は掛金の納入のあった翌日から効力が発生します。

めくください。  
ご自分で直接、現金納付又は電子納税(ダイレクト納付を含む)をされますと二重納付となりますので、ご注意ください。

の絵画②帰国後の油彩  
③戦後のスケッチブックを中心に、未公開作品を含む絵画を紹介、清水多嘉示の画歴をたぐります。  
第1期では、1923年の渡仏から1928年の帰国までに描かれた絵画を中心に100点以上の作品を公開いたします。清水多嘉示滞仏期の輝かしい精華をお楽しみください。  
会期：7月4日(日)まで



講座 清水多嘉示の芸術「清水多嘉示とマチス彫刻と絵画の関係」(要予約)

講師：井上由理(近代彫刻研究者/八ヶ岳美術館特別研究員)  
日時：5月4日(火)

午後1時30分～午後3時  
参加費：無料(入館料別途)  
ギャラリートーク(要予約)  
当館学芸員の解説つきで会場を見学します。

日時：5月5日(水) 午後1時30分～午後2時30分  
参加費：無料(入館料別途)  
開館時間：午前9時～午後

公共職業訓練  
ハローレーニング  
6月生募集

ポリテクセンター松本  
☎20293580ext2

5時(最終入館は午後4時30分まで)  
入館料：一般(高校生以上)510円(460円)、小学生250円(200円)  
( )内団体他

※諏訪6市町村の小中学生は図書カード、学生証などの提示により無料で入館できます。

ポリテクセンター松本ではものづくりに関する仕事をを目指すための職業訓練生を募集しています。  
募集コース：CAD/NC技術科、金属加工科、電気設備技術  
訓練期間：7か月間(6月4日～12月27日)  
対象者：ハローワークに求職申込みをされている方  
受講料：無料(テキスト代は実費)  
申込期限：5月19日(水)  
申込先：ハローワーク諏訪  
※毎週火曜日午後1時30分から施設見学会を行っています。お気軽にご参加ください。



## ボランティアグループ「みちくさ」によるおはなし会

日時／5月15日(土)午前10時30分～  
 内容／紙芝居など 場所／原村図書館2階

※どなたでも参加できます。お友達をさそってお出かけください。

## 子どもとしゃかんボランティア “のこのこ” 募集

図書館まつり、おたのしみ会、クリスマス会などのお手伝いをしてくれる小中学生を募集しています。興味のある方はご連絡ください。

## 諏訪地域公共図書館情報ネットワーク「すわズラー」

ご自宅のパソコンから、諏訪地域6市町村の図書館資料検索・予約(要登録)ができます。(https://www.libnet-suwa.gr.jp)



※紹介本表紙掲載については、出版社の許諾済みです。(TRCマークより)

## 新着図書

### その扉をたたく音

瀬尾まいこ (集英社)

ミュージシャンへの夢を捨てきれず怠惰な日々を送る宮路は、演奏に訪れた老人ホームで、神がかったサクソの音を耳にする。吹いていたのは介護士・渡部だった。ホームに通い始めた宮路は…。



### 灰の劇場

恩田陸 (河出書房新社)

「飛び降り2女性の身元わかる」という三面記事。私は確かにそのふたりを知っていた。もっとも、私はそのふたりの顔も名前も知らない…。恩田陸の新境地となる、“事実に基づく物語”。



### 80歳、歩いて日本縦断

石川文洋 (新日本出版社)

2018年7月、北海道・宗谷岬を出発し、2019年6月、那覇市に到着。ゆっくり歩くからこそこの出会いや気づきがある。自然と歴史を感じ、日本の現実を見つめた3500キロの旅の記録。



### 山はしっている

リビー・ウォルデン 作/リチャード・ジョーンズ 絵  
 横山和江 訳 (すずき出版)

山に生きるものは、山にみまわれている。朝一番の光が、鳥たちをふたたび目ざめさせる。夜が朝になるように、世界もかわっていく。かわらないのは、生きること。静かな文章と美しいイラストで綴るネイチャー絵本。



### 平和の女神さまへ 平和ってなんですか？

小手鞠い (講談社)

兵士となるための登録をすませて、私は今朝、女性兵士となった。ハノイの10代の少女をはじめ、世界中の様々な時代の子どもが戦争について綴った作文、詩、手紙とおして、SDGsのことをわかりやすく伝える。



### 世界のおやつ

鈴木文 (パイインターナショナル)

マドレーヌ(フランス)、ポテトプディング(ジャマイカ)、チェー(ベトナム)…。旅するパティシエールが現地の人々から習得した、世界36カ国のおやつレシピ100点を紹介。



# 原村 地域おこし協力隊

地域おこし協力隊員 岡崎 苗美

原村でもお花見の季節となりました。華やかな桜が見られるのは嬉しいのですが、同時に日本全国で異常なほど開花が早まっていることに少々憂いも感じている今日この頃です。  
 冬の終わりに、まちゼミ「ネイチャーゲームを体験しよう！」で講師を務めました。資格取得してから初めてで、とても緊張しましたが、いざ始めてみると参加者の方に助けられ、和気藹々と楽しく講義ができました。「原村にこんな場所があるなんて知らなかった！」



まずは室内でアイスブレイク

「こんな風に自然を感じたのは初めて！」と嬉しい感想もいただき、忘れられない講師デビューとなりました。  
 中には「知らない人と打ち解けられて楽しかった」という感想も頂き、今回の講座を通して「人と自然だけでなく、人と人のつながりになれたことに、確かな手ごたえを感じています。身近にある自然も、見方を変えると新たな発見や感覚にあふれていることを、これからもっと皆さんと分かち合っていきたいです。」



真っ白な雪の上で大の字に！

## おうが村の足跡 70



通ったことがある!? 3遺跡

今回は弘沢区の西々西南、室内区東方の3遺跡(いずれも地図参照)を紹介します。「あー、あそこね」と頷いてくれる方、多いのではないのでしょうか。  
**高校生が調査&発見！ 家下遺跡と關廬沢遺跡**  
 弘沢区の2遺跡は、昭和48年、50年に行われた諏訪清陵高校(地歴部考古班)による分布調査(遺跡の範囲を調べる調査)で発見されました。ともに縄文時代中期の土器片、平安時代の土器破片などが採取され、小規模ながらこれらの時期の遺跡として記録されます。

その後、両遺跡で村道改良工事による発掘調査が行われましたが、遺構(住居や穴の跡)の発見はありませんでした。  
**陥し穴3基を発見！ 關廬沢遺跡**  
 平成9年、ほ場整備事業に先立つ2度目の発掘調査が行われ、家下遺跡では打製石斧1点の

発見のみでしたが、關廬沢遺跡では陥し穴3基が見つかりました。残った逆茂木(陥し穴に打ち込んだ木杭)の破片を分析したところ、「16世紀」という結果が(去年の大河ドラマくらいでしょうか)。同様の分析結果は南平遺跡(柏木)でも報されており、研究上でも注目の資料です。  
**原中学校のすぐ横！ 宮平遺跡**  
 諏訪大社の摂社である關廬社が祀られています。付近の畑は「ワラケ畑」と呼ばれ、中世の土器(皿類)が多く発見された記録が残っています。平成28年、道路南側で行われた発掘調査では遺構・遺物の発見はなく、中世の遺跡が道路北側(神社側)に埋没している可能性が高いと考えられます。

今回ご紹介した遺跡の出土品は、役場1階の村民ホールに展示してありますので、役場にお越しの際は、ぜひご覧ください。  
 松森 多恵

石斧1点の



石斧 (關廬沢遺跡)

岡生進 学習課 文化財係  
 ☎779-700300 (直通)

## 村地域おこし協力隊員 報告会



3月20日、役場で村地域おこし協力隊の坂口陽史隊員の活動報告会が行われました。

坂口隊員は「原村にある観光事業を次の世帯に引き継いでいけるようにしたい。新しい物事にチャレンジしながら、村の観光について考え貢献していきたい」と話しました。

五味村長は「今後も、村のために活躍してもらえることを期待している」と話しました。

坂口隊員は、4月から（一財）原村振興公社の職員として八ヶ岳自然文化園で勤務します。

## 小学校 卒業式



3月17日、小学校で卒業証書授与式が行われ、79人の卒業生が卒業しました。

名取校長は「目標に向かって歩む姿は、とても素敵だった。今後お互いを思いやる気持ちを大切に、正しい情報を自ら選択し行動できる大人になってほしい」と激励の言葉を贈りました。

清水教育長は「自分に誇りを持ち、自信をもって中学校へはばたき活躍してほしい」と話しました。

## 原村新公共交通システムの検討



3月16日、役場で原村新公共交通システム検討委員会の野明晃会長から村の公共交通の現状等を分析した報告書が提出されました。

野明会長は「利用者の声を聴きながら新たなシステムの構築に反映してほしい」と話されました。

五味村長は「報告いただいた内容で、現在の課題が明確になった。4月末までに寄せられたパブリックコメントの内容も反映しながら、新公共交通システムの在り方について検討していく」と話しました。

## 包括連携に関する協定締結



3月10日、役場で本村と日本郵便株式会社原郵便局との間に「包括連携に関する協定」が締結されました。この協定は、①安全・安心な暮らしの実現に関すること②地域経済活性化に関すること③未来を担う子どもの育成に関すること④その他、地方創生に関することの4つの柱を掲げたものです。

原郵便局向山局長は「これから先を見据えて連携していくことで、住民のよりよい暮らしに繋がるよう協力していきたい」と話されました。

五味村長は「力を借りながら、安心安全な村づくりに努めていく」と話しました。

## 保育園 卒園式



3月23日、保育園で卒園式が行われました。

今年度は、3クラスごとに時間を分けて行われました。

清水園長は「保育園生活の中で、沢山のことができるようになりました。みんなは、小さいお友達の憧れです。これからも、心身ともに大きくなってね」と話しました。

五味村長は「早寝早起、朝ご飯を食べる事を習慣付けて4月からは元気に歩いて登校しましょう」と話しました。

## 中学校 卒業式



3月18日、中学校で卒業証書授与式が行われ、99人の卒業生が卒業しました。

古清水校長は「その時にできることを、工夫して行動に移す力を持っている。これから、自分の思い描く未来に向かって歩む中でうまくいかないことがあっても自信をもって成長してほしい」と話されました。

小林教育長職務代理は「目の前の壁とどう向き合うか、試行錯誤した経験は大きく成長できるチャンスととらえ、自信と勇気をもって、次のステージへ挑んでほしい」と話しました。

## ひめばら新築工事竣工式



3月16日、村内に小規模多機能型居宅介護ひめばら・グループホームひめばらが建築され竣工式が行われました。

富士見高原医療福祉センター統括委員長の矢澤正信さんは「高齢となっても、安心して暮らせる生活を応援できるようボランティアとの交流や地域へ貢献していきたい」と挨拶されました。

五味村長は「住民から要望のあった施設の実現がかなった。村の健康福祉の拠点となるため村も協力していく」と祝辞を述べました。

## 絵本の贈呈



3月11日、原村保育園に国際ソロプチミスト諏訪から12冊の絵本が寄贈されました。

園児は、大きな声でお礼を述べ感謝の歌を贈りました。

国際ソロプチミスト諏訪会長の金子悦子さんは「コロナ渦で、人とかわる機会が減ってしまった。読み聞かせを通して心豊かになってほしい」と話されました。

五味村長は「絵本は、大切なコミュニケーションの1つ。これを機に、さらに絵本と触れ合う機会が増え心の成長に繋がってほしい」と話しました。

ごみの収集日と排出量

建設水道課 環境係 ☎79-7933 (直通)

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	粗大ごみ	平日 午前9:00～ 午後4:30	
	大久保、柳沢、ハッ手、ペンション、原山、農場、中央高原	毎週火・金曜日		南諏衛生センター 粗大ごみ受入日	5月16日(日) 午前9:00～ 正午
	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	払沢、中新田	5月31日(月)	
資源物	役場駐車場	5月22日(土) 午前7:30～ 午前10:30	大久保、柳沢、ハッ手	6月 7日(月)	
	各地区 指定箇所	5月13日(木)	柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原	6月14日(月)	
			判之木、上里、ペンション、原山、農場	6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。

ごみの排出量 (4月～2月) 単位:kg	1人1日あたりのごみ排出量 (g/人/日)					
	3市町村全体	一般収集	個人持込	可燃粗大	焼却移行量	率 (%)
単位:kg	原村分	1,128,460	27,300	19,860	1,559,020	8.0

上水道当番指定店

5/ 1(土)	脩山手工業	☎79-6667
5/ 2(日)	脩篠原鉄工建設	☎79-2421
5/ 3(月)	楸宮坂建設	☎79-2536
5/ 4(火)	共栄管工(株)	☎72-6675
5/ 5(水)	楸キタハラ	☎72-7418 72-6515(18時以降)
5/ 6(木)～5/ 9(日)	楸有賀水道	☎72-4017
5/10(月)～5/16(日)	南部建設(株)	☎79-5720
5/17(月)～5/23(日)	脩森山建設	☎79-5730
5/24(月)～5/30(日)	脩山手工業	☎79-6667
5/31(月)～6/ 6(日)	脩篠原鉄工建設	☎79-2421

給水装置工事・修理は、施工された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。

今月の納税等

- 軽自動車税全期
- 国民健康保険税(普通徴収2期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収2期)
- 水道料金・下水道使用料3・4月分
- 介護保険料(普通徴収2期)

納期限・口座振替日 5月31日(月)

問住民財務課 税務係 ☎79-7923 (直通)

皆でフレイル予防

レシピ 193 “丸ごと鱈のレンジ蒸”



フレイルとは年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。栄養バランスの良い食事をとること、特にタンパク質をしっかり摂ることがフレイル予防には大切です。

【材料(4人分)】

- 鱈(ゼイゴ・内臓を処理した物).....4匹
- しょうが.....1かけ
- ねぎ.....15cm
- 酒.....大さじ2
- 塩.....少々
- ごま油.....大さじ2
- ポン酢醤油.....大さじ3

【作り方】

- ①鱈は、ゼイゴをそぎ切りし腹に切れ目を入れワタをとりだし、よく洗って紙タオルで水けをしっかりとふく。
- ②盛り付けた時に表になる面の中骨に沿って長さ約10cm、深さ約1cmの切れ目を入れる。同様に、背びれに沿って切れ目を入れる。
- ③しょうが、ねぎは千切りにする。(白髪ねぎ)
- ④耐熱皿に鱈をのせ、分量の酒と塩を振る。しょうがをのせ、白髪ねぎを半量のセラップをし電子レンジ(600w)に2匹で約5分かける。
- ⑤かけ終わったらしばらくして取り出す。器に盛り付け残りの白髪ねぎをのせる。
- ⑥小さめのフライパンにごま油を熱し④の鱈にかけ、ポン酢しょうゆでいただく。

青魚を積極的にとりましょう!

保健福祉課 管理栄養士 野澤 愛子

保健センター

☎75-0228 (直通)

内容	日時・受付	対象
子宮がん 集団検診 (要予約)	5月17日(月)	20歳以上の女性
2歳半歯科検診	5月18日(火) 受付:ご案内した時間	H30年 9・10・11月生
3歳児健診	5月21日(金) 受付:ご案内した時間	H30年 4・5月生
乳がんマンモ グラフィ集団検診 (要予約)	5月24日(月)	S22年～S54年の 偶数年に生まれた 女性
乳児健診	5月25日(火) 受付:ご案内した時間	R2年7・10月 R3年1月生
育児相談 (要予約)	5月11日(火) 受付:午前9:30～ 午前11:00	希望者
2か月児相談	5月26日(水) 受付:午後1:00～ 午後1:15	
母親学級 前期コース① (要予約)	5月12日(水) 受付:午後1:00～ 午後1:15	希望者
離乳食教室 (8・9か月 コース)	5月20日(木) 受付:午前9:45～ 午前10:00	R2年8・9月生
母乳学級 (要予約)	5月26日(水) 受付:午後1:50～	希望者
水痘	5月7日(金)	生後12か月～ 3歳の誕生日 前日まで
BCG	5月19日(水)	生後5か月～ 1歳の誕生日 前日まで

原村国保診療所

☎79-2716 (直通)

区分	月	火	水	木	金
〈午前〉 受付8:30 ～11:30 診療 9:00～	濱口 實 片岡 祐	濱口 實 片岡 祐	片岡 祐 丸山 創	遠藤誠子 松本夏実	濱口 實 丸山 創
〈午後〉 受付は 診察開始の 20分前～ 4:45	診察 3:00～	休診 健康相談 (担当看護師)	診察 2:00～ 八代敏嗣 片岡 祐 濱口 實	20日と27日 診察4:00～	14日と28日 診察3:00～

- 5月から新型コロナウイルスワクチン接種のため、午後の診察時間が変わります。
- 都合により担当医が変更となる場合があります。

休日の当番医等

茅野・原地区医師会

期日	医科	薬局
5月2日(日)	うえはらクリニック ☎72-2636	本町西薬局/アイン茅野薬局 ☎82-3660/☎82-1991
5月3日(月)	池田医院 ☎73-0555	茅野横内薬局/アイン茅野薬局 ☎82-5788/☎82-1991
5月4日(火)	すがわら小児クリニック ☎75-0033	薬局マツモトキヨシ上原店/わかば薬局 ☎73-7263/☎82-4108
5月5日(水)	原村診療所 ☎79-2716	フジモリ薬局はら店/茅野土屋薬局 ☎79-5751/☎71-2122
5月9日(日)	原田内科呼吸ケアクリニック ☎82-7055	ふたば玉川薬局 ☎72-5488
5月16日(日)	浅川クリニック内科循環器内科 ☎82-6813	白樺薬局 ☎82-6282
5月23日(日)	兵藤整形外科医院 ☎82-1333	薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557
5月30日(日)	小口医院 ☎72-2619	カタクリ薬局 ☎55-2596

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と上で、お越しください。



年に1度の特定健診を受けましょう

特定健診は生活習慣病の発症・重症化を予防するため、生活習慣の改善が必要な人を発見し、保健指導を行います。対象者が自らの生活習慣を見直し、改めることで、生活習慣病になる前の段階で食い止めることにより、健康な状態に戻すことを目的としています。特定健診の実施は医療保険者に義務付けられ、40歳～74歳の全ての医療保険加入者を対象としています。

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診です。動脈硬化を進行させ、血管を傷つける肥満や喫煙などの生活要因や、高血圧や高血糖、脂質異常などが起きていないかを調べます。

心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、ある程度進行するまで自覚症状がなく発症すると死につながる、重い後遺症を残す危険があります。そのため、健診で年に1度、身体の様子を知ることが大切です。

村では、原村国民健康保険被保険者の方を対象に特定健診(ヘルススクリーニング)と医療機関健診を実施しています。詳細は広報はら5月号に「令和3年度原村各種健(検)診のご案内」を差し込んでいますのでご覧ください。がん検診等医療保険にかかわらず、住民であれば受けていただける健(検)診もあります。

問保健福祉課健康づくり係  
☎75-0228 (直通)

保健福祉課 保健師  
中澤 璃帆