

開催中止のイベント（6月7日現在）	
イベント名	問い合わせ先
第27回 原村よいしょまつり	原村よいしょまつり実行委員会事務局 ☎79-7929（直通）
第28回サマーホリデー in原村星まつり	原村星まつり実行委員会事務局 ☎74-2681（直通）
夏のたなばた運動教室 秋のいきいき運動教室 冬のぽかぽか運動教室	保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0228（直通）
第31回村民スポーツ祭 第56回原村野球選手権大会 穂屋祭体育大会（全競技）	生涯学習課 スポーツ係 ☎79-4922（直通）

各種相談日	
税務相談 要予約	日時：7月14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：7月7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：7月8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：7月18日（日） 午後1時～午後5時 予約：7月16日（金） 午後5時まで 担当：村結婚相談員 ☎☎79-7942
非行・犯罪相談 要予約	日時：7月30日（金） 午前10時～午後4時 場所：諏訪市公民館302号室 担当：更生保護サポートセンター ☎☎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

「風しん」抗体検査・
予防接種クーポン券の
有効期限延長

問 保健福祉課 健康づくり係
☎75-0228（直通）

風しんは、感染者の唾液の
しぶき等によって他の人にうつ
る感染力が強い感染症で
す。妊娠早期の妊婦が風しん
に感染すると生まれてくる赤
ちゃんが眼や耳、心臓に障害
をもった先天性風しん症候群
になる可能性があります。ま

た、無症状で風しんを他人に
うつすことがあるので、感染
を拡大させないためには社会
全体が免疫を持つことが重要
です。

クーポン券は、お勤め先の
健診や人間ドックでも使える
場合があります。詳しくは受
診先にご確認ください。

対象：昭和37年4月2日か
ら昭和54年4月1日までの
間に生まれた男性

※この年代の男性は、これま
でに予防接種法に基づくと定

期接種を受ける機会がな
く、他の世代に比べて抗体
保有率が低いです。

期間：令和4年3月まで

※令和元年（2019年）、令
和2年にお送りした「**風し
ん」抗体検査・予防接種
クーポン券（無料券）**は有
効期限が**1年間延長されま
した**。お手持ちのクーポン
券に有効期限が令和2年3
月または令和3年3月と表
示されていても、**令和4年
3月まで使えます**。

見て触れて体験できる
「原村郷土館」開館

問 生涯学習課 文化財係
☎79-7930（直通）

懐かしい生活用具・養蚕用
具等に加え、「まてのくら」に
は土蔵を彩る鏝絵を中心に民
具を展示しています。また、
裂き織り体験ができます。

期間：7月17日（土）～
9月26日（日）

※9月は、土・日曜日、祝日の

み開館
時間：午前9時～午後5時
休館日：毎週月曜日（月曜
日が祝日の場合は、火曜日）
入館料：無料
裂き織り体験・織った布は
持ち帰ることもできます。
費用：無料（持ち帰る場合
は材料代がかかります。）

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活
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。

7月の開催日：1日（木）、
2日（金）、6日（火）、8日
（木）、9日（金）、13日（火）、
15日（木）、16日（金）（絵本
の読み聞かせ）、20日（火）、
27日（火）、29日（木）

骨密度測定

問 保健福祉課 健康づくり係
☎75-0228（直通）

かかとの骨で、超音波検査
を行います。完全予約制のため、
希望する方はお申込みく
ださい。

乳がんマンモグラフィ検診
と同日の実施となります。

販売期間：7月13日（火）
～8月13日（金）
抽選日：8月25日（水）

農地の適正な管理

問 農業委員会事務局
☎79-7934（直通）

近年、農業者の高齢化、非
農家への農地相続などに
よ、遊休農地が増加傾向に
あります。農地の管理がされな
いと、雑草・雑木が繁茂し、病
害虫や火災の発生原因となる
恐れがあります。また、有害
鳥獣の住処や廃棄物の不法投
棄場所となることも考えら
れ、周辺農地や近隣住民に大
変な迷惑を及ぼします。

農地を所有又は借受けてい
る方は、草刈り・除草等を行
い、適正な管理をお願いします。

軽減割合	令和2年度	令和3年度以降
	基準額 （世帯主と被保険者および 特定同一世帯所属者の総所得金額の合計）	
7割軽減	33万円以下の世帯	43万円＋10万円 ×（給与所得者等の数－1） 以下の世帯
5割軽減	33万円 ＋28万5千円 ×（被保険者数） 以下の世帯	43万円＋28万5千円 ×（被保険者数）＋10万円 ×（給与所得者等の数－1） 以下の世帯
2割軽減	33万円＋52万円 ×（被保険者数） 以下の世帯	43万円＋52万円 ×（被保険者数）＋10万円 ×（給与所得者等の数－1） 以下の世帯

第21回
むらづくり
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：7月19日（月）
午後1時30分～
午後6時30分
場所：役場2階村長室

サマージャンボ宝くじ

問 住民財務課 財政係
☎79-7924（直通）

「サマージャンボ宝くじ」
と「サマージャンボミニ」が
全国で販売されます。

この宝くじの収益金は、長
野県の販売実績により市町村
に配分されます。明るく住み
よいまちづくりに使われるた
め、県内の宝くじ売り場でお
買い求めください。

販売期間：7月13日（火）
～8月13日（金）
抽選日：8月25日（水）

日程：7月30日（金）
場所：原村保健センターそ
よかぜ

対象：35歳以上の女性

※ただし、すでに骨粗しょう
症と診断された方や治療中
の方は対象外です。

費用：無料

申込先：保健福祉課 健康
づくり係（原村保健セン
ターそよかぜ内）

国民健康保険税
軽減判定基準値の変更

問 住民財務課 税務係
☎79-7923（直通）

令和3年1月1日施行の個
人所得課税の見直し（給与所
得控除や公的年金控除から基
礎控除へ10万円の振替等）に
伴い、国民健康保険税の均等
割額・平等割額の軽減判定基

準が表のとおり変更となりま
した。

※被保険者数は、特定同一世
帯所属者数を含みます。

※給与所得者等の数とは、一
定の給与所得者（給与収入
55万円超）と公的年金等の
支給（65歳未満の場合は60
万円超、65歳以上の場合
は125万円超）を受ける者
の合計数を言います。

社会体育館

問 社会体育館
☎79-4922(直通)

少年バレーボール教室

7月2日(金)午後6時30分～

7月9日(金)午後6時30分～

7月16日(金)午後6時30分～

7月23日(金)午後6時30分～

バドミントン教室

7月3日(土)午後1時～

7月17日(土)午後1時～

少年バスケットボール教室

7月3日(土)午後6時～

7月17日(土)午後6時～

7月24日(土)午後6時～

ファミリースポーツデー

7月10日(土) 正午～

筋力アップ教室

7月29日(木)午後7時30分～

中央公民館

問 中央公民館
☎79-7940(直通)

台湾料理&薬膳教室②

7月2日(金)午前10時～

背すじピン体操講座④

7月6日(火)午前10時～

あひるクラブ

7月14日(水)午前10時～

はらむら塾③

7月15日(木)

午後1時30分～

山歩き講座(黒斑山)

7月19日(月)

午前7時30分～

ジュニア教室

寺子屋座禅体験(深蔵寺)

7月30日(金)

午前9時30分～

魚のつかみ捕り大会(阿久川)

7月31日(土)

午後1時30分～

3館共同企画展
山麓「火」story
～火と生きた縄文人～

問 生涯学習課 文化財係
☎79-7930(直通)

ハケ岳定住自立圏共生ビジョン 資料館連携事業 共同企画展の今年のテーマは、縄文の「火」！
ハケ岳山麓に生きた縄文の人々と「火」の物語を、3館それぞれの切り口からご紹介します。スタンプを集めて、記念品をゲット！
※記念品は各館オリジナルデザイン缶バッジからお選びいただけます。

期間：7月10日(土)～

11月23日(火)

会場

①ハケ岳美術館(原村歴史民俗資料館)

②北杜市考古資料館

③富士見町井戸尻考古館

時間：①②③午前9時～午後5時(最終入館午後4時30分)

休館日

①9月13日(月)～9月17日(金)

②火・水曜日(祝日の場合は翌日)

③月曜日(祝日の場合は翌日)

入館料：-

①大人510円、小人250円

②大人210円、小人100円

③大人300円、小人150円

※団体料金や開館状況等については、各施設へ直接お問い合わせください。

農業者年金に
加入しませんか

問 農業委員会事務局
☎79-7934(直通)

農業者年金は、国民年金に上乘せる公的年金です。また、自ら積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる「積立方式

ります。

平成26年度(基準年度)
・基準値 948,642kg-CO2
・目標値 946,744kg-CO2
・目標削減割合 -0.2%
令和2年度(結果)
・実績 982,445kg-CO2
・目標達成割合 96.4%

没後40年清水多嘉示
生命と構築性の絵画

問 ハケ岳美術館
☎74-2701

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
会期：7月4日(日)まで

廃材アーティスト
Kouyaの
からくりオブジェ展

問 ハケ岳美術館
☎74-2701

廃材アーティスト高橋耕也の展覧会。
高橋耕也は、金属板や流木、歯車、ネジやバネなど見向きもされない廃材に新たな生命を吹き込み、動くオブジェに

生まれ変わらせます。ハケ岳美術館で9年ぶりとなる本展では、新作を含め人気の代表作もやってきます。ユニークな建築空間の中、今回はどのような世界が広がるのでしょうか。この夏、ハケ岳美術館で大人も子どももユーモラスな目をみはる異体験を！
会期：7月10日(土)～

9月12日(日)



「君も星だよ」
COSMOS展
～歌×アニメ～

問 ハケ岳美術館
☎74-2701

～科学の宇宙(光と闇)～
～心の宇宙(光と闇)～
「COSMOS」～光との約束～短編映画完成記念展示
人気の合唱曲COSMOS
が宇宙と君の「光」を重ねてアニメ作品に！
会期：7月10日(土)～

ぷちボラチャレンジ
in原村2021

問 原村社会福祉協議会
☎79-7228(直通)

村から受託している地域福祉推進事業として、ぷちボラチャレンジin原村2021を行います。

プログラムの中から、興味のある活動を選択することができます。初めてボランティアをしてみたい方、楽しい活動に出会いたい方はぜひご応募ください。
期間：7月17日(土)～

9月6日(月)

※期間中の活動日から、希望日を1日以上選択

対象：小学5年生以上の、

村内にお住いの方

事前研修：-

日時：7月14日(水)

午後4時～午後5時

場所：原村中央公民館 講堂

※欠席者は振替日を要相談

活動先：村内の地域

活動団体など、詳しくは社協ホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の蔓延状況に応じて、プログラムごと中止の判断をす

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
保健センターそよかぜ	75-0228	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、7/30
ハケ岳美術館	74-2701	7/1～2、5～9
ハケ岳自然文化園	74-2681	火曜日(7/20、27は営業)
もみの湯	74-2911	7/21

(確定拠出型)の年金で、子ども高齢化時代に強い年金です。加入して老後の備えをしましょう。

対象：60歳未満の国民年金第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)であって、年間60日以上農業に従事している方(配偶者や後継者も加入可能)
保険料：自由に決めることができます(月額2万円～6万7千円の間で千円単位)、経営の状況や老後の設計に

応じていつでも見直すことができます。

税制面で優遇措置
納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象になり、所得税・住民税の節税につながります。さらに、将来受け取る農業者年金には、公的年金等控除が適用されます。

終身年金

農業者老齢年金は、原則65歳から生涯受け取ることができます。仮に80歳前に亡くなった場合は、80歳までに受

る場合があります。

参加費：500円(保険料含む)
申込方法：7月4日(日)までに、申込みカードをご提出ください。
①ホームページから様式をダウンロードし、メールで応募
②持参または郵送で応募
③FAXで応募

笑いあり、涙なし、
笑顔でつくる男女参画
の諏訪園づくり

問 (公社)諏訪園青年会議所
担当：笑顔伝心委員会
☎54-69800

女性活躍の必要性をテーマに、パネルディスカッションやグループワークを行います。

パネラー

中島恵理氏(前副知事)ほか

日時：7月11日(日)

午後1時～

(受付：午後12時30分～)

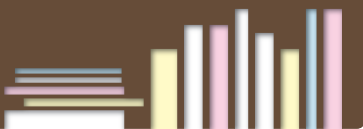
場所：RAKOC華乃井ホテル2階パルケ

定員(要予約)：会場参加50名、WEB参加30名

参加費：無料
託児所(要予約)：先着10名
未就学児：小学6年生まで
※予約時にお申し出ください。

図書館だより

TEL 70-1500 (直通) FAX 79-7000
開館時間：午前10時～午後6時15分
休館：毎週月曜日、祝日、7/30



図書館のおたのしみ会

7月7日(水)午後4時～

内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居、本の紹介、折り紙など

場所／原村図書館2階

※子どもボランティア“のこのこ”の小・中学生による、絵本の読み聞かせや紙芝居もあります。お楽しみに。

ボランティアグループ「カントリーマーム」によるおはなし会

7月17日(土)午前10時30分～

内容／紙芝居・絵本の読み聞かせなど
場所／原村図書館2階

※どちらも、どなたでも参加できます。お友達をさそっておでかけください。

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>)

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。

新着図書

小説8050

林真理子(新潮社)

完璧な人生を送っているように見える大澤正樹には秘密がある。彼の長男・翔太は7年間も自宅に引きこもっていた。娘が相手家族に結婚を反対されたことから正樹は息子と向き合う決意をするが…。



科学絵本の世界100

竹内清之編(平凡社)

子どもの「なぜ?」「ふしぎ!」と感じる力を大きく育て、知る楽しさがどんどん湧いてくる科学絵本100冊を、本文の一部とともに紹介。今森光彦、米村でんじろうらが好きな科学絵本や、コラムでさらに26冊を掲載する。



サステナブル・ビーチ

児童書

小手鞠るい著／カシワイ絵(さ・え・ら書房)

たったひとつしかない海を守るために、今できることとは。小学校最後の夏休み、七海はハワイの海辺で、ある少女と約束をした。サステナブル・ビーチを取りもどすために…。七海の“夏休みアクション”が始まる。



ココロノオクノトオクノオト

児童書

エミリー・チャイルド文／マリア・レベデバ絵／林木林訳

喜んだり、怒ったり、悲しんだり、楽しんだり。この感情はどこから来るのだろう? 自分であって、自分でないみたいに感じる時もある。そんな心の動きの不思議を、視覚的なイメージと詩的な表現で描いた絵本。



平成22年、個人住宅建設に伴い、初めて発掘調査が行われました。調査範囲は遺跡のごく一部でしたが、縄文時代中期と平安時代後期の住居址それぞれ1軒が発見されました。赤・黒色の顔料を塗った縄文土器(浅鉢)の破片、緑釉陶器といった出土品からは、縄文・平安ともに、村

(と、平安人)

やっぱり住んでた縄文人

今回ご紹介した遺跡の出土品は現在、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。

▽ 生涯学習課文化財係 79-79330 (直通)

内でも主要な集落があったことが伺えます。
「長野県宝指定の土器が出土!」翌年の平成23年には、携帯電話中継基地局の建設に先立ち、2度目の発掘調査が行われました。場所は1次調査の対象地(尾根の肩部・南斜面)から少し離れ、尾根を下った遺跡西端部(小学校に近い側)。この調査では縄文時代の竪穴住居2軒が新たに発見され、赤漆が付着した有孔罌付土器や東海地方の浅鉢、ちよっとお洒落なビールジョッキのような把手付き深鉢(平成30年県宝指定)など、多くの興味深い発見がありました。その後基地局建設の中止により、遺跡は埋め戻され、地下に眠っています。



南尾根遺跡

蛇体装飾把手付深鉢形土器(長野県宝)



●：原村の遺跡



原村
HARAMURA

ご家族で村内に移住された方に、協力隊員岡崎が突撃インタビュー!

今回は

牛山貴広さん・真季さん

紗那ちゃん(3年生)・滯ちゃん(2年生)・禄登くん(年長)

- ① 移住年月日
- ② 居住地区
- ③ 職業

- ① 2019年3月 茨城県守谷市よりUターン移住
- ② 上里
- ③ 貴広さん=競輪選手、真季さん=エステティシャン

原村に移住したきっかけは?

競輪選手として茨城に拠点を置いていましたが、子どもが生まれ、環境を変えたいと思ったのがきっかけで故郷へ帰ってきました。自分が生まれ育った原村の、スケートという大切な“文化”をなくしてはいけないという思いもあり、本業の傍らスピードスケート競技でのオリンピック出場経験を活かして、子どもたちにスケートを教えています。

暮らしてみて、どんな印象ですか?

自分にとっては子どもの頃から自然豊かな環境は当たり前でしたが、親の立場で改めて考えると、子どもたちの遊びや過ごし方が茨城にいる時とは明らかに変わりました。特に自然環境を求めて帰ってきたわけではないのですが、結果的にとてもプラスになっていると思います。

これからの楽しみは?

本業以外で、サイクルツーリズムを広めたいと思っています。その活動を始めてから、ものすごく人脈が広がりました。自転車で諏訪地域の魅力を感じてもらう機会を増やし、自分でガイドもやりたいです。妻(真季さん)の美容系の資格を生かした事業も考えています。



おうちの近所をお散歩

地域おこし協力隊



岡崎 発

「白樺林を元気にする会」の活動を取材しました!!



間伐材で整備中の遊歩道

村内に「ハケ岳森の小径」という、お散歩コースが10か所あるのをご存知でしょうか?その中でも、まるやち湖から農場へ続く「白樺の小径」は、15〜20年程前まで美しい白樺の木が多く立ち並んでいたそうです。最近では鹿や害虫による被害を受け木がやせ細ったり朽ちたものが多くなってしまったとのこと。そこで、以前のような美しい景観を取り戻すために住民有志が



普段なかなか出かける機会がない方も、ますます新緑が深まるこの時期に「白樺の小径」をぜひ一度お散歩してみてください。

地域おこし協力隊員 岡崎 苗美

自衛官募集相談員委嘱式



5月18日、役場で自衛官募集事務を行う自衛官募集相談員の委嘱式が行われました。任期は、令和3年4月から2年間です。

篠原錦一さん(写真中央左)と佐藤計行さん(写真中央右)は「自衛官は、状況にかかわらず、国民を守る大切な仕事の1つ。災害に対して不安感をもっている地域の人に安心感を与えることができる。若い人に興味を持ってもらい、安心安全の地域づくりに貢献できたら」と話されました。五味村長は「国民の自衛隊への期待は高まってきている。公のために尽力できる人材を輩出できたら」と挨拶しました。

八ヶ岳クラフト市



5/22、23日、八ヶ岳自然文化園で八ヶ岳クラフト市2021「ゆきどけ春の市」が開催されました。

当日は、会場入場時に検温をしたりブース内の入場制限をするなど感染症対策を行っての開催でした。

実行委員長の宮坂美久さんは「感染症対策を徹底して、物作りの良さを次世代に繋げていきたい思いで開催した」と話されました。

出店者は「昨年は、中止になってしまって残念。今年は、どうなるのか不安だったがいろんな人の協力のおかげで参加できてうれしい」と話されました。

原村産の野菜 全国へ！



5月16日、原村営農センターでセルリーとブロッコリーの初出荷セレモニーが行われました。生産者とJAの役職員が出席し、1年の順調な生産販売を願いました。

原村野菜部の篠原慶太部会長は「素晴らしい出来栄で、今後の生産に弾みをつけてもらった」と生産者を労いました。

保育園 春の遠足



5月14日、原村保育園で春の遠足を行いました。弘沢農村広場や室内ふれあい広場、アカデミーパークに出かけました。

園児は、大きなすべり台に何回も挑戦し楽しんでいました。

例年は、公園でお弁当を食べていましたが、今年は感染防止のため園に戻り保護者の作ったお弁当をわくわくしながら「おいしいね」と食べていました。

山歩き講座 霧訪山



5月13日、第2回目の山歩き講座が行われました。

講師に、原村在住で長野県信州登山案内人の石川高明さんをお迎えし、山歩きの魅力や道中では植物などの説明もありました。

霧訪山頂上では、天候に恵まれ諏訪湖や八ヶ岳方面を望むことができ、昼食後に写真撮影等を行い、参加者は自然に親しみながら山歩きを楽しみました。

参加者からは「久しぶりの山歩きで体を動かすことができ、また参加してみたい」等の感想が聞かれました。

こひつじ幼稚園 初めての乗馬体験



5月20日、こひつじ幼稚園で、北杜市の乗馬クラブからやってきた2頭の馬と触れ合うイベントが開催されました。

このイベントは、新型コロナウイルス感染症の影響で遠足などの行事が無くなってしまった園児に楽しんでもらう目的で開催されました。

乗馬体験では、園児自ら手綱をもってジグザグに歩いたりしました。

最初は「緊張している」と話していた園児も、乗馬後には「楽しかったし怖くなかった」と笑顔で話してくれました。

図書館 おはなし会



5月15日、原村図書館で読書ボランティアグループ「紙しばい みちくさ」によるおはなし会が開かれました。

手話ソング「世界中の子どもたちが」をはじめ、美味しいごはんや料理についての紙しばいの読み聞かせが行われ、約20名の親子や子ども達が参加しました。読書ボランティアの「この蒸しパンは何の味だろうね？」という問いかけに子ども達は「チーズ味！」「コーン味！」と元気よく答え、読み聞かせを楽しみました。

中学校 3期生の原村学始まる



5月14日、原中学校3年生を対象とした原村学の授業が始まりました。講座は、ワイン講座、PR講座、跡地利用講座、福祉講座、自然講座の5つが用意され生徒は希望した講座を1年かけて学習していきます。

ワイン講座では、原村で栽培されたぶどうを使用したワインの香りや色を観察しました。生徒からは「アルコールの匂いがきつい」「ぶどうの匂いもする」「見る角度を変えると色が変わるよ」と、香りや色など様々な感想が挙げられました。

ごみの収集日と排出量			
図建設水道課 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
	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	
	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	粗大ごみ
資源物	役場駐車場	7月24日(土) 午前7:30～ 午前10:30	
	各地区 指定箇所	7月 8日(木)	

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) 単位:kg		一般収集	個人持込	可燃粗大	焼却移行量	率(%)	1人1日あたりのごみ排出量 (g/人/日) 3市町村全体:688g 原村:555g
	3市町村全件	945,730	69,370	5,680	1,593,370	100.0	
	原村分	95,130	1,170	700	133,750	8.4	

上水道当番指定店		
6/28(月)－7/ 4(日)	㈱有賀水道	☎72-4017
7/ 5(月)－7/11(日)	南部建設㈱	☎79-5720
7/12(月)－7/18(日)	(有)森山建設	☎79-5730
7/19(月)－7/25(日)	(有)山手工業	☎79-6667
7/26(月)－8/ 1(日)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421

●固定資産税第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)
●水道料金、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 8月2日(月)

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	
●固定資産税第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) ●水道料金、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 8月2日(月)	

図住民財務課 税務係 ☎79-7923 (直通)

原村のセロリを食べよう②

レシピ195 “簡単！セロリの煮びたし”



原村セロリ農家さんに聞いたセロリレシピ♪

【材料(4人分)】
セロリ 2本
油揚げ 1/2枚
だし汁 300ml
しょうゆ 大さじ2

【作り方】
①セロリは1cm幅で斜めに切り、水にさらします。
②油揚げはザルに置き、たっぷりのお湯を上からかけて油抜きをします。少し冷めたら1cm幅に切りましょう。
③ザルで水気をきった①と油揚げを合わせます。
④鍋にだし汁としょうゆを入れて、ひと煮立ちさせます。
⑤④をセロリにかけ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やしたら完成です。

煮ずに、煮びたしが作れる簡単・時短レシピです♪

保健福祉課 管理栄養士 宮下 紫乃香

保健センター

☎75-0228 (直通)

	内 容	日時・受付	対 象
検診・健診	胸部レントゲン撮影	7/12 (月)	詳しくは、総合カレンダーをご覧ください。
	乳がん視触診検診 (要予約)	7/13 (火)	S55年～H3年 に 生まれた女性とS20年以前に生まれた女性
	乳児股関節脱臼検診	7/14 (水)	R3年2・3・4月生
	3歳児健診	7/16 (金)	H30年6・7月生
	乳児健診	7/27 (火)	R2年9・12月、R3年3月生
	乳がんマンモグラフィ集団検診 (要予約)	7/30 (金)	S22年～ S54年の偶数月に生まれた女性
相談	育児相談 (要予約)	7/6 (火) 受付：午前9時30分～午前11時	希望者
	2か月児相談	7/28 (水) 受付：午後1時～午後1時15分	
教室・学級	離乳食教室 (8・9か月コース)	7/1 (木) 受付：午前9時45分～午前10時	R2年10・11月生
	母親学級 後期コース (要予約)	7/3 (土) 受付：午後1時15分～午後1時30分	
	むし歯予防教室 (要予約)	7/19 (月) 受付：午前9時45分～午前10時	希望者
	母乳学級 (要予約)	7/28 (水) 午後1時50分～	希望者
予防接種	水痘	7/2 (金) 受付：午後1時15分～午後1時30分	生後12か月～3歳のお誕生日の前日まで
	BCG	7/7 (水) 受付：午後1時15分～午後1時30分	生後5か月～1歳のお誕生日の前日まで

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～	5日・12日・26日 診察3:00～ 19日 診察2:00～ 濱口 實 丸山 創	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	8日 診察4:00～ 片岡 祐 29日・休診	9日・16日・30日 診察3:00～ 濱口 實 前田晃宏

●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。

休日当番医等

茅野・原地区医師会

期 日	医 科	薬 局
7月4日 (日)	ともみ内科 ☎82-0424	ふたば本町薬局 ☎82-7288
7月11日 (日)	矢嶋内科医院 ☎72-2048	のぞみ薬局 ☎73-7680
7月18日 (日)	細田眼科医院 ☎71-2727	ビーナス・フジモリ薬局 ☎78-7732
7月22日 (木)	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	笠原薬局 ☎72-2028
7月23日 (金)	リバーサイドクリニック ☎72-7010	りんどう薬局 ☎73-9285
7月25日 (日)	ヨコイ眼科 ☎72-2316	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 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。

休日の当番医等			茅野・原地区医師会	
期 日	医 科		薬 局	
7月4日(日)	ともみ内科 ☎82-0424		ふたば本町薬局 ☎82-7288	
7月11日(日)	矢嶋内科医院 ☎72-2048		のぞみ薬局 ☎73-7680	
7月18日(日)	細田眼科医院 ☎71-2727		ビーナス・フジモリ薬局 ☎78-7732	
7月22日(木)	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226		笠原薬局 ☎72-2028	
7月23日(金)	リバーサイドクリニック ☎72-7010		りんどう薬局 ☎73-9285	
7月25日(日)	ヨコイ眼科 ☎72-2316		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。	

みどりの健康館

☎75-0228 (直通)

フレイル予防のポイント① 筋力アップ!

「フレイル」とは、年をとって体や心の働きや社会的繋がりが弱くなった状態を指します。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。大切なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うことです。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。今回から5回にわたり、予防方法を紹介します。

予防のポイント①筋力アップ

次の様なサインがあったら注意しましょう
□運動はしていない(運動量が減ってきた)
□1年以内に転んだことがある
当てはまった方は、足腰が弱ってきたサインです。筋力の維持向上をはかって転倒を防ぎましょう。適度な運動は体力・免疫力も高めます。

①はじめてようー筋力アップ体操
簡単スクワット
(階段の昇り降り、転倒予防に必要な足腰を作ります)
①上体をまっすぐにしたままゆっくりと腰を落とし、膝を4分の1ほど曲げる
②ゆっくりと膝を伸ばして元の位置に戻す
※転倒の不安がある方は椅子の背をつかんで行いましょう。
足の横上げ
(歩く体を支えるための足腰を強化します)
①両脚を少し開いてまっすぐに立つ
②膝が曲がらないようにゆっくりと脚を横に上げ、数秒間その姿勢を維持する
③ゆっくり元の位置に戻す
他に、家事や散歩もおすすです。自然と足腰が強くなり、日々の生活にリズムとハリが生まれます。生活の中の隙間時間に取り入れてみてください。