

第25回
むらづくり
ふれあいトーク

問 総務課 総務係
☎797922(直通)

本村をより良くするための提案を皆さんから募集します。村長に直接提案してみませんか？希望者は、事前にお申し込みください。

日時：11月19日(金)
午後1時～午後6時30分
場所：役場2階村長室

高齢者の肺炎球菌
感染症予防接種

問 保健福祉課 健康づくり係
☎750228(直通)

対象者が、肺炎球菌ワクチンを受けた場合、費用の一部を助成します。
接種希望者は、注意事項をよくお読みの上接種を受けてください。

対象者：村内に住所を有する方で、次の表に当てはまる方

※ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことのある方は対象外となります。
①対象者には、8月に案内通知と予診票をお送りしてい

(火)

場所：原村図書館2階会議室
時間：午前10時～正午

暮らしの便利帳
(第2版)
官民協働発行

問 内容 総務課 企画振興係
☎797942(直通)
(広告掲載) 株 サイネックス
☎02662677133

村では、行政サービスや地域情報などを掲載した冊子「原村暮らしの便利帳(第2版)」の発行及び全戸配布を予定しています。

前回に引き続き、村は行政情報の提供等を行い、(株)サイネックスが編集・印刷等を担当し、官民協働発行するものです。なお、発行に係る費用は、掲載する広告収入で賄います。
協働発行业業者の(株)サイネックスが、広告募集のため村内事業者の皆様へ、パンフレットを送付・訪問しますので、ご理解ご協力をお願いします。



各種相談日

税務相談 要予約	日時：11月10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 問☎28-6666
出張年金相談 要予約	日時：11月10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 問☎23-3661
交通事故 巡回相談 要予約	日時：11月11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 問☎57-2902
結婚相談 要予約	日時：11月21日(日) 午後1時～午後5時 予約：11月19日(金) 午後5時まで 担当：村結婚相談員 問☎79-7942
非行・犯罪相談 要予約	日時：11月26日(金) 午前10時～正午 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 問☎55-2786
無料法律相談 要予約	日時：11月12日(金) 午後1時～午後5時 場所：原村中央公民館 担当：長野県弁護士会諏訪在住会 問☎79-7927
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) 問☎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：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。 担当：若年者地域連携事業推進 センター 問☎0263-27-5010



ます。
②60歳以上65歳未満の方で、

心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(身体障害者手帳1級程度)。予診票を発行しますのでご連絡ください。

場所：指定医療機関
期間：令和4年3月31日まで(休診日を除く)

費用：村の公費負担額

3,000円を差し引いた差額を接種医療機関へお支払いください。(接種費用は、指定医療機関へ事前にお問い合わせください)

※生活保護・市町村民税非課税世帯に属する方は、申請により8,000円の補助をします。事前に印鑑をご持参の上健康づくり係(原村保健センター内)まで申請にお越しください。
持ち物：予診票・被保険者証・接種費用・診察券(ある方)・補助券(該当者のみ)

子育てサロン

問 子ども課 子育て支援係
☎784430(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。お気軽にご相談ください。

11月の開催日
2日(火)、4日(木)、5日(金)、9日(火)、11日(木)、12日(金)、16日(火)、18日(木)、19日(金)※絵本の読み聞かせ、25日(木)、30日

講座

①清水多嘉示とマチス 彫刻と絵画の関係(要予約)
滞仏記「青春のモンパルナス」をもとに、清水がフランスで触れた芸術をご紹介します。

日時：11月3日(水)午後1時30分～午後3時
講師：井上 由理氏(近代彫刻研究科・ハケ岳美術館特別研究員)

参加費：無料(別途入館料)
②帝国美術学校時代の清水と

アヴァンギャルドの系譜(要予約)
清水が教授時代の帝国美術学校で学び、その後活躍した芸術家についてお話しします。

日時：11月27日(土)午後1時30分～午後3時
講師：弘中 智子氏(板橋区美術館学芸員)

参加費：無料(別途入館料)
ペイントワークショップ
白樺板に描こう
カラフル・ドアップレート

館内の作品を模写したり、



好きな絵を板に描いて、小さなイーゼル付のプレートを作ります。

日時：11月21日(日)午後1時30分～午後3時30分
講師：弘中 智子氏(板橋区美術館学芸員)

参加費：300円(別途入館料)

陸上自衛隊高等工科学校 生徒募集
#募集します未来の陸上自衛官

応募資格 令和4年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子

推薦試験

受付期間：令和3年11月1日(月)から12月3日(金)

試験：令和4年1月8日(土)から11日(火)の指定する1日

一般試験

受付期間：令和3年11月1日(月)から令和4年1月14日(金)

1次試験：令和4年1月22日(土)又は1月23日(日)の指定する1日

2次試験：令和4年2月3日(木)から6日(日)の指定する1日

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、試験日が変更となる場合がございます。

各種処遇

生徒手当：月額103,700円(令和3年1月現在)

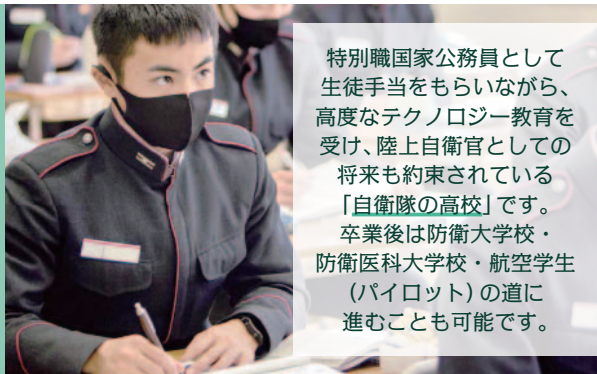
期末手当：年2回

衣食住：学生舎での生活は無料。食事・衣類等は支給又は貸与

休暇：週休2日、祝休日、年末年始休暇等

保険：団体生命保険、団体傷害保険等

卒業資格：提携校(横浜修悠館高校)の卒業資格を取得



特別職国家公務員として生徒手当をもらいながら、高度なテクノロジー教育を受け、陸上自衛官としての将来も約束されている「自衛隊の高校」です。卒業後は防衛大学校・防衛医科大学校・航空学生(パイロット)の道に進むことも可能です。

教育関係者の皆様へ

防衛省・自衛隊では、中・高等学校の「総合的な学習(探究)の時間」「インターンシップ」における学習活動の支援を積極的に行っています。お申込み等は下記までご連絡ください。

気軽にご連絡ください♪



自衛官募集

自衛隊長野地方協力本部 茅野地域事務所
茅野市塚原1-3-20 茅野商工会議所会館1階
TEL & FAX：0266-82-6785
E-mail：nagano.pco-chino@rct.gsdf.mod.go.jp
HP：https://www.mod.go.jp/pco/nagano/

「信州防災アプリ」登場！

問 県庁危機管理防災課
☎026-23517184

大雨災害時の「逃げ遅れゼロ」を目指し、避難行動を支援するアプリができました。位置情報に基づく、最寄りの避難場所・避難所の自動表示機能のほか、各種ハザードマップや河川カメラ映像も表示可能です。

**災害から「住まい」を守ろう！
～保険・共済を活用しよう～**

問 県庁危機管理防災課内
信州地震等災害保険・共済加入促進協議会
☎026-23517184

地震、風水害等の災害で被害を受けた場合、生活の再建に多額の費用が掛かりますが、公的な支援や義援金だけでは十分とはいえません。災害に係る保険・共済は、再建費用の一部を補うことができるため被災後の生活再建の大きな支えとなります。災害から生活を守るため、保険・共済への加入を検討しましょう。

発送時期	対象者
令和3年10月下旬から11月上旬にかけて順次発送	令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方

国民年金保険料は全額社会保険料控除の対象です

問 岡谷年金事務所
☎2313661

日本年金機構から、対象者の方に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発送されます。年末調整や確定申告の際に使用してください。

社会体育館		生涯学習課スポーツ係 79-4922（直通）
少年バレーボール教室	11月 5日（金）午後6時30分～ 11月19日（金）午後6時30分～ 11月26日（金）午後6時30分～	
バドミントン教室	11月 6日（土）午後1時～ 11月20日（土）午後1時～	
少年バスケットボール教室	11月 6日（土）午後6時～ 11月27日（土）午後6時～	
第61回原村ソフトバレーボール大会	11月20日（土）午後7時～	

住宅の省エネ性能を「無料」で診断します

問 長野県建築士会
☎026-23510561

県では、地球温暖化防止施策の一環として、既存住宅等の省エネ改修を促進するた

個人の事業税（後期分）の納期限

問 （課税）長野県南信県税事務所
☎02651766807
（納税の猶予）
長野県南信県税事務所諏訪事務所
☎02661572906

個人の事業税は、個人で製造業・請負業・物品販売業・不動産貸付業・医業などの事業を行っている方に課税される県の税金です。納付書がお手元に届きましたら、納期限までに納めてください。

■納期限：11月30日（火）
■支払方法：金融機関・県税事務所窓口での納付のほか、ペイジー納付、30万円以下の納付額の場合はコンビニエンスストア及びスマートフォン決済アプリ「PayPay」「LINE Pay」がご利用いただけます。

中央公民館		生涯学習課生涯学習係 79-7940（直通）
成人を対象とした講座	平安雛作り教室	11月 2日（火）午後1時30分～
	アロマ教室	11月16日（火）午後1時30分～
	キムチ作り	11月25日（木）午前10時～
村民文化祭		11月13日（土）、14日（日）
芸能フェスティバル		11月13日（土）午後0時30分～
あひるクラブ	「おでかけ隊」がやってくる	11月24日（水）午前10時～
はらむら塾	バスハイク	11月26日（金）未定 場所：未定
ジュニア教室	ハケ岳原村自然遊学校シリーズ	11月28日（日）午前10時～ 場所：村内

公共職業訓練 ハロートレーニング

問 ポリテクセンター松本
☎026315813392

め、一定の知識・技術を習得した建築士が現在お住いの住宅の省エネ性能の無料診断と改修の提案を行います。詳しくは、QRコードからご確認ください。県から事業を受託している（公社）長野県建築士会へお問い合わせください。

知ろう！学ぼう！フーちゃんの文化財教室

問 生涯学習課文化財係
79-7930（直通）

土鈴作り
縄文ご飯を食べよう

11月 6日（土）午前9時30分～
場所：阿久遺跡

目指すための職業訓練性を募集しています。

■対象者：ハローワークに求職申込みをされている方
■申込期限：12月16日（木）
■申込先：ハローワーク諏訪
■募集コース：CAD／NC技術科、金属加工科、電気設備技術
■受講料：無料（テキスト代は実費）
■毎週火曜日の午後1時半～施設見学を行っています。

長野県最低賃金 時間額

877円

（改正前 時間額849円）
効力発生日 令和3年10月1日
長野労働局 <https://site.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>

税を考える週間

問 諏訪税務署 総務課
☎5211390（代表）

また、新型コロナウイルスの影響により、納税が困難な方につきまして、納税の猶予制度が設けられています。原則、納期限までの申請となりますので、お早めにご相談ください。

国 税 庁 では、納 税 者 の 皆 さ ん に「税」の意義や役割を正しく理解していただけるよう11月11日（木）～17日（水）までの一週間を「税を考える週間」として広報活動を実施します。

今年のテーマは「くらしを支える税」です。
新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、規模を縮小して行います。
諏訪税務署管内における取組として、テレビ放送「ワイズ！税金ゼミナール2021」（LCV-TV）を放映します。

年末調整説明会の取りやめ

問 諏訪税務署 総務課
☎5211390（代表）

令和3年度以降、税務署主催による年末調整説明会は行いません。
なお、年末調整に関する各種情報は、国税庁ホームページに「年末調整特集ページ」を設けておりますのでご不明な点についてはホームページをご覧ください。
また、年末調整関係書類の

個人事業者等 決算説明会の中止

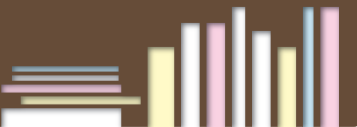
問 諏訪税務署
☎5211390（代表）
音声案内「2」をお選びください

税務署主催の令和3年分個人事業者等決算説明会は中止します。
今後、国税庁において決算の仕方に関する動画配信を検討しています。

施 設	電 話	お休み
役場	79-2111	土・日曜日、祝日
地域福祉センター	79-7092	土・日曜日、祝日
診療所	79-2716	土・日曜日、祝日
保健センターそよかぜ	75-0228	土・日曜日、祝日
中央公民館	79-7940	土・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、11/26
ハケ岳美術館	74-2701	無休
ハケ岳自然文化園	74-2681	火曜日、11/4、11/24-25（23は営業）
もみの湯	74-2911	11/17

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、11/26



図書館のおたのしみ会

11月10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「やまなば」によるおはなし会

11月20日(土)午前10時30分～

内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居など
場所／原村図書館2階

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

アフター・サイレンス

本多孝好(集英社)

警察専門のカウンセラー・高階唯子の仕事は、事件被害者やその家族のケアをすること。多くを語らないクライアントの、秘められた想いに触れていき…。心揺さぶる連作ミステリ。



くしゃみおじさん

児童書

オルガ・カブラル作/小宮由訳/山村浩二絵(岩波書店)
ハッパツクショーン! ハッパツクチン! ハッパツクショーイ! おじさんの大きなくしゃみが飛び出すと、あれれ? うさぎやねこ、いぬ、男の子など、みんなヘンテコなかつこうになって…。動物や子どもたちのゆかいなお話。



わたしのなつかしい一冊

池澤夏樹編/寄藤文平絵(朝日新聞出版)

本当によい読書の記憶は「昔」の中にある。若い時に読んだもののほど心の深層に定位している。人気作家ら50人が、何度も読み返す<人生の一冊>を語るブックガイド。



ねえ、きいてみて!

児童書

ソニア・ソトマイヨール文/ラファエル・ロベス絵/すざもとえみ訳(汐文社)
糖尿病、ぜんそく、車いす、吃音…。困難をかかえる子どもたちがそれぞれのやりかたで庭づくりに参加している様子を通して、誰もがみんなちがうこと、そして、ちがいを認めてお互いを知ろうとすることの大切さを伝える。



小松沢遺跡

比較的新しい遺跡

今回ご紹介する小松沢遺跡が発見されたのは、昭和54年(およそ40年前)と、比較的最近です。遺跡が集中する地域からは少し外れますが、当時の分布調査で縄文時代中期の土器破片が発見され、遺跡として認識されるようになりました。

平成11年、初発掘調査

発見から20年後の平成11年、深山地区の農地開発(基盤整備事業)に伴い、初めての発掘調査が行われました。調査では、昭和54年に採集されていた縄文土器の破片と同時期(縄文時代中期後葉)の住居址が1軒見つかった他、時代の断定はできないものの、陥し穴と思われる小

竪穴(人工的に掘った穴の跡)7

基が、南斜面の狭い範囲に集中して発見されました。



出土した石器(縄文時代中期)

おうが村の足跡 76

狩場のひとつ?

縄文時代の狩りといえば、どんなイメージでしょうか。真っ先に思い浮かべる方は少ないかもしれませんが、「陥し穴」を使った狩猟を行っていたことが、全国の調査事例からわかっていきます。原村では、柏木の臼ヶ原遺跡や南平遺跡、中新田の芝原尾根遺跡など、たくさんの陥し穴が並ぶ大規模な狩猟場も見つかっています。こうした遺跡からは、集団で獲物を陥し穴へ追い立てる、追い込み猟のような狩りも想定されますが、小松沢遺跡のように小規模な狩場は、獲物を通る獣道との深い関わりが窺えます。

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。



○：原村の遺跡



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

竹内伸介さん・洋子さん
紗帆ちゃん(年長)・志緒ちゃん(2歳)

- ① 移住年月日
- ② 居住地区
- ③ 職業

- ① 2019年7月 群馬県東吾妻町より移住
- ② 中新田
- ③ 宿泊業(犬と一緒に泊まれる1日1組限定1棟貸しの宿を経営)

原村に移住したきっかけは?

出身は千葉県ですが、京都での学生時代から旅が好きで、自転車で日本各地を巡ったりしました。京都で消防士として長く勤務しましたが、元々宿の経営という大きな夢があり、鹿児島県の離島のホテルや群馬県の温泉旅館で宿泊業の経験を積みました。40歳を機に本格的に開業を目指し土地探しをしていた時に原村の建設会社さんから景観が素晴らしい理想的な土地を紹介して頂き、ご縁を感じて移住を決めました。

暮らしてみて、どんな印象ですか?

景観同様、人の心もとてもオープンで暮らしやすいです。元々、山が好きなので自宅から見える山の美しさや自然の変化を日々楽しんでいます。子どもや商売を通じて地元の方や移住者の方と色々なつながりが持て、宿で出す料理にも地元の野菜や手作りの食材をたくさん使い、お客さまにとっても喜ばれています。

これからの楽しみは?

子どもたちには、ウインタースポーツや登山、乗馬など、ここでしか体験できないことをたくさんさせてあげたいです。また、自分自身も原村の暮らしを楽しみながら、宿泊を通じて村の魅力をたくさんの方にお伝えしていきたいと思います。



大好きな“ゆず君”はお空から見守ってくれています

地域おこし協力隊



村澤 有美

星降る里のプロデュース

こんにちは。

この春から原村の地域おこし協力隊に着任しました村澤有美です。

今月号より、協力隊3名にてこちらのコーナーを担当させていただきますことになりました! それぞれの視点から原村での活動や感じることをお伝えしてゆければと思います。

原村の星空の魅力を、みなさんはどう感じていらっしやるでしょうか。

移住者の私たちからすると、とてつもなく尊い光景です!



8月に観た天の川

春に来てまず夜空に北斗七星が輝いていることに感動し、夏になって美しすぎる天の川に心を奪われました。

私の主なミッションは「星降る里ブランド」のプロデュースであり、自身は星空観察のために毎年長野に訪れていたほどの星好きでもあります笑

そんな素晴らしい景色は全国の方々にも届いていて、SNSにて紹介している星空にたくさんの方々が感動し気持ちを共有してくださっています! 本当に本当にうれしいことです。

これから空気がより澄んでくる冬は星空が一番きれいな季節。晴れた夜空の日には、ぜひ空を見上げてみてください! 今後美しい星々を追いかけながら、みなさんと星のお話ができたらうれしいです。

次回は、同期の柏崎隊員がお届け予定!

地域おこし協力隊員 村澤 有美

秋の遠足 お外で遊ぼう



9月21日、あひるクラブでハヶ岳中央農業実践大学校に出かけました。芝生広場で「アンパンマンマーチ」を踊った後、動物の見学をしました。ヤギや羊を前に、おっかなびっくり遠くから眺める子、自分の手まであげてしまいそうなほど積極的に草をあげる子など、かわいらしい姿が見られました。

見学の後は、青空と心地よい秋風の中おいしいお弁当を口いっぱいほおばっていました。

ご長寿おめでとうございます！



9月15日、白寿を迎えられた谷浦千恵さん(原山)に祝状を贈りました。

谷浦さんは、数十年前に「何もないのが一番いい」と原村に移住したそうです。

「長寿の秘訣は、毎朝30分間のストレッチ。毎日、ヘルパーさんや周りの人の優しさに感謝している。倒れて身体が動かないとき、愛犬が吠えた声を聞きつけて近所の人々が助けてくれたこともあった」と話してくれました。

五味村長は「これからも、元気でいてください」と祝状を手渡し祝福しました。

不戦を誓う



9月15日、地域福祉センターで令和3年原村戦没者追悼式が行われました。式では、日清戦争から太平洋戦争にかけて亡くなった方の冥福を祈りました。

原村遺族会の田中武会長は「会員も、高齢化が進み会の存続が困難になってきた。しかし、戦没者遺族を出さないため今後も活動していきたい」と話されました。

五味村長は「原村は、自然に恵まれよき文化が残っている。平和の尊さを後世に伝えるため、住民とともに歩んでいく」と話しました。

ごみの分別方法が変わっています



9月、役場でごみの分別収集品目変更に関する説明会を行いました。希望する区の役員と住民の皆さんを対象に資源物の追加品目、出し方の変更、燃えないごみの追加品目等の説明を行いました。

参加者からは、変更点に対する質問の他、ごみの出し方のマナー等に関する質問が寄せられました。

詳しくは、本紙12ページをご覧ください。



運動会 ～原小学校～



9月19日、小学校で運動会が行われました。

「想いを繋げ！ 光輝く運動会！」をスローガンに、紅白の熱戦が繰り広げられました。児童は応援を受け、真剣な表情で校庭を走り抜け、楽しそうにダンスを披露しました。

運動発表会 ～原村保育園～



今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、保育園では9月15日～17日にかけて分散開催とした運動発表会が行われました。

園児は元気にリズムに合わせて踊ったり一生懸命ゴールに向かって走っていました。

保護者からは、緊張しながら真剣に取り組んでいた子どもに「頑張ったね。かっこよかったよ」と声をかけ「ぎゅっ！」と抱きしめてあげる微笑ましい姿も見られました。

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	弘沢、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	11月27日(土)	
	各地区 指定個所	11月11日(木)	
			諏訪南清掃センター (可燃性粗大ごみ)
			諏訪南リサイクルセンター (不燃性粗大ごみ)
			弘沢、中新田
			大久保、柳沢、ハッ手
			柏木、室内、菖蒲沢、やつがね、南原
			判之木、上里、ペンション、原山、農場

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～8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：774g 原村：609g
	3市町村全件	5,385,570	437,860	36,780	9,158,260	100.0	
	原村分	522,070	8,350	8,840	749,860	8.2	


上水道当番指定店			今月の納税等	
11/ 1(月)～11/ 7(日)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421	●国民健康保険税(普通徴収8期)	納期限・口座振替日 11月30日(火)
11/ 8(月)～11/14(日)	(株)宮坂建設	☎79-2536	●後期高齢者医療保険料(普通徴収8期)	
11/15(月)～11/21(日)	共栄管工(株)	☎72-6675	●介護保険料(普通徴収8期)	
11/22(月)～11/28(日)	(株)キタハラ	☎72-7418 ☎72-6515(18時以降)	●水道料金、下水道使用料(9・10月分)	
11/29(月)～12/ 5(日)	(株)有賀水道	☎72-4017		

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。

青魚を食べよう③

レシピ199

“さば缶で さば餃子”



青魚に含まれるEPA、DHAなどの不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達や血行を良くする働きがあるとされています。

【材料(5人分)】

さば缶詰(水煮).....1缶
白菜.....1/4個
にら.....1/2束
しょうがチューブ.....5cm程度
ごま油.....大さじ1
鶏ガラスープの素.....小さじ1
餃子の皮.....1袋

【作り方】

①白菜、にらはみじん切りにします。(白菜は水気をしっかり絞みましょう。)
②さば、しょうが、ごま油、鶏がらスープの素を加えて混ぜ合わせます。
③餃子の皮に②の具を包みます。
④③を並べてフライパンを熱します。
⑤水を少量加え、蓋をして蒸し焼きにします。
⑥ごま油(分量外)を垂らして焼き色がつくまで焼き、お皿に盛り付けたら完成です！

塩分の摂りすぎは生活習慣病の原因となる高血圧を招くため、調味料のかけすぎ・つけすぎには気を付けましょう！

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	2歳半歯科検診	11/16 (火) 受付：ご案内した時間	H31年3・4月、 R1年5月生
	3歳児健診	11/19 (金) 受付：ご案内した時間	H30年10・11月生
	乳児健診	11/30 (火) 受付：ご案内した時間	R3年1・4・7月生
相談	育児相談 (要予約)	11/16 (火) 受付：午前9時30分～ 午前11時	
	2か月児相談	11/24 (水) 受付：午後1時～ 午後1時15分	
教室・学級	母親学級後期 コース (要予約)	11/13 (土) 受付：午後1時15分～ 午後1時30分	
	離乳食教室 (8・ 9か月コース)	11/18 (木) 受付：午前9時45分～ 午前10時	R3年2・3月生
	母乳学級 (要予約)	11/24 (水) 受付：午後1時50分～	
予防接種	BCG	11/10 (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
	水痘	11/26 (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

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 實祐 片岡 祐	濱口 實祐 片岡 祐	片岡 祐 第3 星野 諒 第2・4 丸山 創	遠藤誠子 松本夏実	濱口 實星野 諒
〈午後〉 受付1:30 ～4:45 診療 2:00～	濱口 實星野 諒	休 診 健康相談 (担当看護師)	八代敏嗣 濱口 實祐 片岡 祐	片岡 祐	濱口 實前田晃宏

●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
11月3日 (水)	尖石診療所 ☎71-6211	こぶし薬局 ☎71-6202
11月7日 (日)	北山診療所 ☎78-2310	ピアみどりフジモリ薬局 ☎82-1288
11月14日 (日)	矢嶋内科医院 ☎72-2048	のぞみ薬局 ☎73-7680
11月21日 (日)	細田眼科医院 ☎71-2727	ビーナス・フジモリ薬局 ☎78-7732
11月23日 (火)	土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	笠原薬局 ☎72-2028
11月28日 (日)	リバーサイドクリニック ☎72-7010	りんどう薬局 ☎73-9285

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

フレイル予防のポイント⑤つながり力をアップ！

「フレイル」とは、年をとって体と心のほたらきや社会的つな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。今回は、フレイル予防最後のポイント5つ目を紹介します。

予防のポイント⑤つながり力をアップ

孤立、孤独は閉じこもりを招いてフレイルを進行させます。人との交流や助け合いが大切です。

□週に1度も外出していない
□家族や友人との付き合いが減った
当てはまった方は、閉じこもりになってきたサインかもしれません。

《はじめよう！離れていてもできる人付き合い》

①もっと電話でつながろう
直接、声が聞けるとホッとするものです。家族や友人に電話をかけ、日頃のちよっとしたことを話してみましょう。

②手紙やメール、SNSでつながろう
手紙や絵手紙を書いてみましょう。直筆で伝えるのも良いです。また、携帯電話やパソコン等を使ってメッセージや写真を送れば、いつでも家族や友人とつながることができます。

③挨拶、声かけを大切にしましょう
ちよっとした挨拶や会話も心の健康につながります。ご近所同士、お互いに声を掛け合い支えあいましょう。

些細な、お褒めは本人も自覚がない場合が多いです。家族や周囲の皆さんがフレイルのサインにできるだけ早く気づいてあげること、フレイル予防にとっても大切です。併せて、フレイルや生活習慣病の重症化を防ぐため、年に1度は健診を受けましょう。

保健福祉課 保健師 荒木 璃帆