

2023

3

vol.525

はら

広 報

震災の経験から 一南三陸町に学ぶ 2
春の火災予防運動 4



震災の経験から

南三陸町に学ぶ



南三陸町 及川明氏

1月26日、平成28年に災害時相互応援協定を締結した宮城県南三陸町から総務課長の及川明氏を講師にお招きし、職員を対象に「南三陸町 東日本大震災からの創造的復興」と題した講演会を開催しました。

宮城県の北東部、三陸海岸の南側に位置する南三陸町。平成23年3月11日に発生した東日本大震災では市街地など低地のほとんどが巨大津波にのみ込まれた。建物は3,321戸(全戸数の6割超)が全半壊し、死者・行方不明者831名にのぼった。

「6m」と思い込んだ

3月11日午後2時46分、立っただけで揺れるほどの物凄い揺れに襲われ、庁舎内にいた私はすぐに屋外に飛び出しました。しかし外に出ても立っただけで揺れ、公用車のドアミラーにしがみついています。揺れが収まったあとに庁舎内に戻ると、キャビネットや書類が床一面に散乱しており、電気も止まりました。

薄暗い庁舎の中で後輩職員と「ついに『あいつ』がやってきたか」と言葉を交わしました。『あいつ』とは、10数年以内に90パーセント以上の確率で起こりうると思われていた「宮城県沖地震」で、その規模はマグニチュード8程度、津波の高さは6.7m～6.9mと

想定されていました。

間もなく伝えられた気象庁の第一報は「津波到達予想は午後3時、高さ6m」で、すぐに職員間で共有しました。私の頭の中に「午後3時「6m」がインプットされ、「やはり『あいつ』だな」と思い込んでしまいました。この思い込みが後の初動に影響を与えていることとなります。実際に町を襲った津波の高さが10mを越えていたことを知ったのは数日後でした。

ポイント

どんなときでも先入観を捨てて、常に新しい情報を確認したうえで行動することが大切です。

原村の支援・取組み

平成23年3月に発生した東日本大震災。国は、復興に向けて各地方公共団体へ職員の派遣等の支援の依頼を通知しました。村は、復興の一助にと宮城県南三陸町、岩手県陸前高田市へ物資の提供や職員の派遣を行いました。

その後も、交流を続ける中で平成28年5月2日に村と宮城県南三陸町との間に「災害時における相互応援協定書」が交わされました。

■税務に関する業務(平成24年4月1日～9月30日)

家屋台帳の整備に行きました。現地に足を運び、残っている建物の評価を記録する作業を行いました。南三陸町に向かう道中、内陸から海沿いに走っていると景色が一変し建物が流されてしまった後の景色に衝撃を受けました。



総務課付(当時)
齊藤 達生

自分自身を守る

屋上で観察していた職員から、津波が迫って来たからすぐに避難するよう呼びかけられ、地上にいた私は駆け上がったのですが、間もなくこれが現実かと疑うような津波に頭から呑み込まれました。防災庁舎の屋上は高さ12mだったのですが、到達した津波の高さは15・5m、屋上においても3・5mほど被ることにになりました。私は近くにあった手摺を掴みました。濁流に揉まれながら一瞬「手を放して泳いだ方が助かるかもしれない」とも考えましたが、すぐに思直し、1分か2分のあいだ必死に手摺を掴んでいました。

庁舎には住民・職員あわせて54名が避難していましたが43名が犠牲となりました。天が与えた試練とすればむごすぎる、今もなお無念でなりません。職員の中には家族を失って、心までどん底に突き落とされて、気持ちの切り替えができない者も多かったです。私自身は住宅は流れてしまいました。家族に被害がなかったことに救われました。

住民でも職員であってもまずは自分自身を守ることの重要性というものを痛感させられました。「自助」ということから言うと、「逃げる勇氣も必要だったと思います。緊急時に「公助」が届くのは最後です。それまで自分たちで命を守ることが何より大切です。」



ポイント

いざというときに助け合えるのは家族、近所です。普段から近隣の付き合い、コミュニケーションを大切にしましょう。

普段からの備えを

震災発生の翌日に災害対策本部を設置しました。本部となる体育館に到着したとき、そこは避難者で溢れており異様な雰囲気になっていました。ライフラインが途絶え、食べられるものもままならず、連絡手段もない。非常に殺伐とした状況でした。

一次的には町内の避難所・集会所で避難生活をスタートさせましたが、ライフラインが整っていない状況で長期間の避難生活が想定されることから、ライフラインが整っている他の自治体の宿泊施設などを二次避難所として設置しました。仮設住宅については町内だけでは用地が不足したため町内外あわせて設置しました。

避難生活で大きな支障となったのがライフラインの復旧でした。電気の復旧は80日後、水道は143日後と困難を極めました。特に水道については3か所の浅井戸から汲み上げた水を供給していましたが、津波の浸水被害によって塩分を含んでしまいました。周辺の土壌まで塩分濃度が高くなり、水道水として供給ができない状態がしばらく続き、仮復旧が遅れました。

大規模災害時は被災者全員を支援することは困難です。自助の備えとして最低3日分の水・食料を普段から備えておくべきです。今回の震災でも3日目あたりからは何らかの支援物資が届き始めました。

ポイント

最低3日分の食料・水は普段から備えておきましょう。また身の回りの非常持ち出し品なども定期的に確認しましょう。

支援のありがたさ

災害時応援協定について、震災前は県内を中心とした近隣自治体との協定が中心で、遠方は山形県庄内町だけでした。しかし震災では沿岸自治体が共に被害に遭って、応援することも、してもらうこともできませんでした。そのような中で庄内町さんからは震災の2〜3日後から毎日5,000個以上のおにぎりが届きました。言葉に尽くせないほどありがたかったです。

現在原村さんをはじめ全国10の遠方自治体と災害応援協定を締結しています。これまでいただいた支援に感謝し、次はこちらが恩返しをする番だと思っています。困ったときぜひ声をかけてください。

災害時には最新の正確な情報入手しましょう

有線放送は電話でも聞けます

☎ 0800-800-6299

(通話料無料)



最新の放送から順に過去の放送(20回分)が流れます

南三陸町 職員派遣

■埋蔵文化財に関する業務(平成24年10月1日~平成26年3月31日)



発掘作業

防災集団移転工事のため遺跡の発掘調査に行きました。落ち込んでいた様子を見ながら、実際に足を運んでみると関わった方々は「復興のために協力してくれてありがとう」と明るく歓迎してくれ、前向きに出来ることに取り組む姿が印象的でした。



教育課付(当時)
佐々木 潤

南三陸町 短期リフレッシュ事業

社会福祉協議会やボランティア連絡協議会主導のもと、平成23年から平成27年の5年間で244人の避難者を受入れ交流会や観光を通じて深い交流を行うことができました。

身近な事例に学ぶ

火災予防のポイント

たき火やたばこ等の不始末による火災

たき火や野焼きの火が強風にあおられ、付近の枯れ草や落ち葉に燃え移ったり、消したはずのたき火が再燃し付近の可燃物に燃え移ることが多いです。



たばこを吸ったあと、灰皿等に完全に火が消えてない状態のたばこの吸い殻を捨てたことで、もともと捨ててあった吸い殻や近くの可燃物に火がついて周囲へ燃え広がる人が多いです。

予防のポイント

- 火が完全に消えるまで絶対にその場を離れない。
- 必ず消火できるものを準備する。
- 周囲の状況を把握する。燃えやすい枯れ草の付近で行うのではなく、他に燃え移らない場所を実施する。
- 気象を考える。風の強い日は風に煽られ延焼拡大する事があるので、そういう日は実施しない。
- 気象庁で火災気象通報を出している日は、空気が乾燥し火災危険が高い状態となる。そういう日は実施しない。

薪ストーブ又は暖炉による火災

薪ストーブおよび暖炉等の煙突内の煤やタールに火がついて火災になる、ストーブをDIYなどで設置した際、煙突の周囲を不燃材ではなく、可燃性の木などで覆っているため、煙突との設置部分から火災になる等、様々なケースがあります。



予防のポイント

- 暖炉の煙突内は定期的に清掃し、煤等の付着物を取り除く。
- ストーブの設置に関しては、専門業者に依頼し、確実な施工を行う。
- 薪はストーブを購入する業者又は説明書を読むなどして適切な量を入れてください。薪を詰め込みすぎると、大量の薪を燃やすための酸素が足りなくなり不完全燃焼につながります。
- 暖炉の近くに燃えやすいものを置かない。輻射熱で長時間周辺の床や洗濯物などの可燃物を温め続けると徐々に温度が上がって突然燃え始めることがあります。特にストーブを設置する場所の床や壁に断熱処理を施していない場合、火災のリスクが高まります。

ガスバーナー等による火災

ガスバーナーを使用して草焼き等を行っている最中に可燃物に着火し火災となるケース。



予防のポイント

- ガスバーナーを使用するときは説明書を読むなどして適切な使用方法により使用する。
- 燃えやすいもの近くでは使用しない。
- たき火による火災同様、風が強い日や、火災気象通報が出ており火災の危険性が高い日は行わない。
- 必ず消火できるものを準備する。

火災を予防するという事は、皆様一人一人の心がけが大切です。「このくらいなら大丈夫だろう」その「このくらいなら」が取り返しのつかないことに繋がり、大切な生命、身体、財産が奪われてしまいます。ですがそれを未然に防げるのも皆様です。住宅で起こる火災においても「住宅防火いのちを守る10のポイント」の4つの習慣、6つの対策のように、意識するだけで変わります。一人一人の意識で地域の火災予防へ繋がっていきましょう。



諏訪広域消防 原消防署 井上 真希

『お出かけは マスク戸締り 火の用心』

春の火災予防運動

3月1日(水)～3月7日(火)

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

4つの習慣



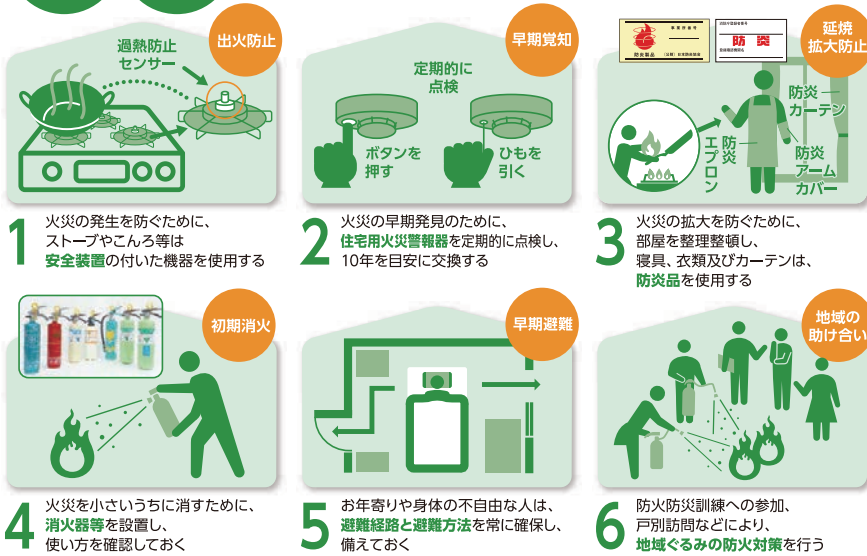
1 寝たばこは絶対にしない、させない

2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない

3 こんろを使うときは火のそばを離れない

4 コンセントはほごりを清掃し、 unnecessaryなプラグは抜く

6つの対策



1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する

2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する

3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防火品を使用する

4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく

5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく

6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

🔥 昨年の火災発生状況から

令和4年(1～9月)、全国の火災件数は27,432件でした。これは、おおよそ1日あたり100件、14分ごとに1件の火災が発生したことになります。その出火原因として「たばこ」が最多で、続いて「たき火」「こんろ」「放火」の順です。

令和4年1月～12月の村内では、1件の「建物火災」でした。この火災による死傷者はいませんでした。

🔥 火災が発生しやすい季節です

空気の乾燥や季節風により、火災が発生しやすい気候になっています。火気の使用、取扱いには十分注意してください。また、たき火を行うときは気象状況を考慮するとともに**その場を離れず、終わった後は完全に消火してください。**

🔥 住宅用火災警報器は設置しましたか？

火災による死者の5割以上は逃げ遅れです。その逃げ遅れを防ぐ切り札は、**住宅用火災警報器**です。**寝室**、また上階に寝室があるときは**階段室**に設置が必要です。ただし、火災はどこで起きるか分かりません。リビング等各部屋に設置しておくとう安心です。

※設置されている家庭は確認を!!

住宅用火災警報器は、古くなると本体の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあり、とても危険です。住宅用火災警報器に記載されている「製造年」を確認して**10年を目安に交換してください。**また作動確認をした際、正常なメッセージが鳴らない場合は電池切れの可能性があります。併せてご確認ください。

圃原消防署 予防担当 ☎79-2442 (直通)

「社会を明るくする運動」作文コンクール

1月20日、第72回「社会を明るくする運動」原村作文コンクールの表彰式が行われました。

村長賞	原中学校1年2組	森口 花恋
同	原小学校6年1組	小池 遼太
同	原小学校6年2組	長崎 未来
教育長賞	原小学校6年2組	由沢 愛未
保護司会賞	原中学校2年2組	日達 愛蘭
更生保護女性会賞	原小学校6年1組	大井 宙



村長賞を受賞した、3人の作品をご紹介します。

学校の役割

原中学校1年2組 森口 花恋

みなさんは障害についてどう考えているでしょうか。一度は障害を持っている人に会ったことがある人が多いと思います。そこで、私は障害やいじめについて考えてみたいと思います。

障害とはさまざまです。例えば、手や足が無くなったり、脳に障害がある人など色々な障害があります。事故で手や足が無くなってしまう人もいます。生まれた時から無い人もいます。

そんな障害は不便だけでなく、いじめにもつながります。

最近はいじめが少なくなってきました。ですが、みんなのいる輪に入れなかったりなど、障害を持っている人と持っていない人は自然とどこかしらで分類されている気がします。

例えば学校。学校はだれもが入れる所ですが、障害がある人専用の学校もあります。それは、障害の人のために作られたと思います。ですが、自然と障害の人と分けられていると私は思います。

また、普通の学校でも障害の人のための教室があります。障害を持っている人は、それがうれしいのかも知れない。でも、社会に出て働くとなるとき、障害を持っているからと言うのは通用しない。仕事として給料をもらっている限り、みんな同じです。障害があるからミスしても良い、障害があるから出来なくても良い、などの言い訳は言えません。最終的に社会に出た時、障害のある人とならない人は同じあつかいをされます。

なので、私はなぜ小学校や中学校で障害のある人とならない人を分けるのか分かりません。小学校や中学校は大人になった時、社会でも通用して行けるように勉強

や集団行動を学びます。

でも、社会に出ていくための練習場所となっている学校で、社会と異なる事を行うのは障害の人のためにも役に立ちません。出来るだけ、たくさんの人と話すことで人生に役立ちます。

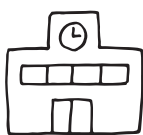
また、障害のない人も障害を持っている人と話すことも重要です。できるだけたくさんの人と話すことで、人間関係をつくっていきましょう。

ですが、私は小学校や中学校のやり方がまちがっているという事を言いたい訳では、ありません。実際、そのようなやり方の方がうれしいと思っっている人も多くいると思います。

なので、私は少しでも障害を持っている人との交流を増やすことで、おたがいに色々な人間関係を知ることができ、人生に役立っていければ良いと思います。

また、障害の人と交流を深めることによって、いじめなども減っていくと思います。いじめは障害を持っている人だけが体験する事ではありません。ですが、少しでも障害を持っている人が過ごしやすい環境をつくってあげれば良いと思います。私の学年にも障害をもっている人はいます。ですが、私は人見知りをしてしまうタイプで、あまり話せていません。できるだけ、みんなと同じ生活を送れるように私ができることを協力していきたいと思います。

最後に、私がこの作文で言いたいのは、障害をもっている人と持っていない人を出来るだけ、分類せずにみんな同じように生活が出来る環境をつくっていきましょう。そのためにみんなの協力が必要です。ぜひ、この作文を読んでみんなが生活しやすい環境をつくっていきましょう。



犯罪や差別が無く、公平な社会へ

原小学校6年1組 小池 遼太

僕の思う明るい社会は、犯罪や差別が無く、公平な社会です。

僕は、経済格差が大きくなればなるほど、犯罪をする人が増えると思います。人は、お金が無くなると、窃盗や詐欺、人からお金を盗んだり、奪ったりすることがあります。また、特に理由も無いのに、人に暴力を振るったりすることがあります。しかし、これらのことは、経済格差が無くならないと、減らすことができません。他にも、家にお金が無いためから高校に行けない、大学に行けないという人もいます。高校や大学に行けなくて、教育の差が広がることもあります。不公平な社会を公平にする為には、財政、賃金、社会保障などに関する政策をとることや、だれもが納得できる制度を作ったり、年齢、性別、障害、人種、民族、生まれ、宗教、などにかかわらず、すべての人が能力を高め、社会的に取り残されないようにすすめることが大切だと思います。

もう一つ、社会を明るくするためには、差別を無くすことが大切だと思います。みなさんは、F1の「ルイス・ハミルトン」という選手を知っていますか？この選手は幼い頃からF1の選手になるのを、夢見ていました。F1の選手になるには、とても金がかかるし、家柄も高くないと選手にはなれないのです。しかし、ルイス・ハミルトン選手の家は当時、とても貧しい家でした。そんな貧しいルイス選手でしたが、とても才能がありました。その才能に気付いたルイスの父は、仕事を4つも掛け持ちしてレースを続けさせてくれました。そして、10才の時にイギリスカートチャンピオンを獲得しました。数々の大会で優勝したルイスはF1の選手になりました。しかしルイスは「黒人差別」を

受けるようになったり人に叩かれたりされるようになりました。けれどルイスは、大会で優勝することだけを考えて必死で練習しました。すると、いきなり4勝を挙げたり、2020シーズンは17戦中11勝、4連覇を達成したり、数々の大会で実績を残し、今ではとても有名なF1ドライバーになりました。そしてルイスはF1ドライバーになりながら、人種差別を無くす活動をし、人種差別で苦しむ人を減らしました。「どんな時でも前を向く」という言葉で差別をさせている人をはげましました。

このことから、僕の思う明るい社会は、犯罪や差別が無く、公平な社会です。

この社会は、経済格差が大きくなると、犯罪が増えて、明るい社会になりません。そして、人種差別や身分に関する差別などが無くならないと明るい社会になりません。僕は、さっきも言った通り、だれもが納得できる制度を作ったり、年齢、性別、障害、人種、民族、生まれ、宗教、などにかかわらず、すべての人が能力を高めることが大切だと思います。

社会をよりよくするために

原小学校6年2組 長崎 未来

私は社会をよりよくするために世の中の罪をへらすことが大切だと思います。罪はだれかの心をきずつけるからです。

私がよく読んでいる本の中には自分を愛するようになり、他の人を愛する。という言葉がかかれています。社会のほとんどの人は自分にあまり自信がもてなかつたりします。その心が罪をうみだすので、何事にも大切なのは、自分のいい所をみつめる事だと思います。自分のいい所がないと思う人も中にはいるかもしれませ

んが、いい所がない人間なんていません。例えばアニメドラえもんに出てくる野比のび太は、テストでいつも0点を取って昼ねしてばかりです。そんなダメダメな野比のび太も、動物のためにひみつ道具を工夫して使う優しい一面があったり、あやとりが上手。という意外な所もあります。つまりどんなダメダメな人でも必ずいい所があります。私もいつもダメダメでしたが時にはがまん強いと言われる事があります。一つでも自分のいいところがみつければ自分に自信がつき、自身を愛する事ができます。自分のいい所をみつければみつけられるほど、だれかを救えるきっかけにもなります。そのためには自分の悪い所をみつめる必要があります。なぜかという自分の悪い所を改善し、良い所に変えられるからです。自分がすぐ怒ってしまうのならすぐ許せる人になる。自まをよくしてしまいうなら相手のよい所を話してあげる、など色々な事があります。でも無理に全て直さなくてもいいのです。むしろ全て直せる人はいません。なぜなら人間は完璧ではないからです。なにか怖いものやできないものがあるって当分です。自分なんかとマイナスに考えるのはやめましょう。完璧ではない人間が人間として完璧な人です。人と個性がかぶっていても出来ることと出来ないことが全くとしょという事はないので、張り合うのはやめましょう。

これらの事から、自分にいい所はぜったいにないなどマイナスになることはやめましょう。それらのことから罪がうまれ、だれかや自分がきずつく事があるからです。もし自分のいい所がみつからない時は、友だちなどにききましょう。自分は気づいていないけれど、周りからは気づいた事や思った事がたくさんあるからです。チャレンジする事や、自分のいい所をみつめ、世の中から罪を減らすことが、社会をよりよくするために必要な事だと思います。

第41回 むらづくり ふれあいトーク

問 総務課 総務係
☎79-7922 (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：3月17日(金)
午後1時30分～

午後6時30分
場所：役場2階村長室

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。お気軽にご相談ください。

3月の開催日
2日(木)、3日(金)、7日(火)、9日(木)、10日(金)、23日(木)、24日(金)、28日(火)、30日(木)

農業委員・ 農地利用最適化推進委員 募集

問 農業委員会事務局
☎79-7934 (直通)

令和5年7月19日で、現在の農業委員及び農地利用最適化推進委員の任期が満了となるため、次のとおり募集します。

募集期間：2月21日(火)～3月20日(月)

応募方法・受付場所：所定の応募用紙(用紙は農業委員会事務局窓口または村ホームページからダウンロードしてください)に必要事項を記入し、役場1階農業委員会事務局へご提出ください。(受付は、役場開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで)

農業委員

資格：農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関しその職務を適切に行うことができ、村内に住所を有する方
※その他の要件あり
任期：令和5年7月20日～

令和8年7月19日
選任方法：候補者を選考のうえ、議会の同意を得て村長が任命

農地利用最適化推進委員

資格：農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、その他の農業委員会の所掌に属する事項に関しその職務を適切に行うことができ、村内に住所を有する方
※その他の要件あり

任期：農業委員会が委嘱する日(令和5年7月21日予定)～令和8年7月19日

選任方法：候補者を選考のうえ、農業委員会が委嘱

南信交通災害共済に 加入しましょう

問 建設水道課 建設係
☎79-7921 (直通)

南信地域21町村で運営する、交通事故(人身事故)に対する見舞金制度です。加入者が交通事故による怪我等をされたときに、見舞金をお支払いします。また、自動車保険等の保険金と併せて受け取ることが可能です。

加入できる方：村内に住民

登録をされている方

加入方法：各戸に郵送した加入申込書と、掛金を持参して建設係にお越しください。申込書を紛失した場合は、窓口でご相談ください。

掛金：一人年額200円(6月以降途中加入の場合、月額20円)

対象となる事故

- ①公道上(店舗や病院等の駐車場を含む)で発生した自動車等の交通事故、また同乗中、歩行中の交通事故により死亡、怪我(入院2日以上/通院3日以上)、後遺症にいられた場合、建設係の窓口で申請を行ってください。
- ②自転車での単独事故も対象となりますので、お子さんの通学時にも安心です。

※①、②以外の個別の事例は、担当までご相談ください。

※事故発生時、警察へ届出を行い事故証明書の発行をお願いいたします。見舞金請求の際、必要となります。

※必要条件に満たない場合や免責条項に触れる場合、必要書類が整わない場合は見舞金が減額されたり、支払

されない場合があります。

見舞金

- ①死亡：200万円
- ②怪我：入院(2日以上)1日目から日額2,000円
通院(3日以上)1日目から日額500円

後遺症：身体障がい1・2級及び植物症40万円、身体障がい3級30万円
村独自のサービス

①家族の方(世帯主)の加入の有無に関わらず、18歳未満(平成17年4月2日以降に生まれた方)の住民の方は対象の事故に遭った際、見舞金がもらえるようになっていきます。
②掛金の口座引き落としが可能です。窓口でご相談ください。

引っ越し等の際の ごみの出し方

問 建設水道課 環境係
☎79-7933 (直通)

新生活に向けての準備が始まる時期となりました。引っ越し等でごみを出す際は、通常のごみと同様に分別のルールに従って、決められた収集日に決められた場所に出しましょう。

収集日に間に合わない場合は、次の方法でごみを出すことができます。

■直接持ち込む

①燃やすごみ：諏訪南清掃センター（☎711-1633）

②資源物・燃えないごみ・粗大ごみ：諏訪南リサイクルセンター
（☎783-3688）

※月から土曜日の午前9時～午後4時30分まで受け入れをしています。

■業者に依頼する：村が許可している一般廃棄物収集運搬業者に、有料で依頼することができます。

※ほかの地区のごみステーションの利用、分別違反のごみ出し、収集日以外の日のごみ出しはルール違反です。
※不法投棄は犯罪です。不法投棄をすると、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはその両方に処されることがあります。

村奨学金

問

子ども課教育総務係
☎79-7920（直通）

対象：経済的理由によって高等学校及び高等専門学校

各種相談日

出張年金相談 要予約	日時：3月1日（水） 午前10時～午後3時 場所：富士見町役場3階 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：3月9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：3月19日（日） 午後1時～午後5時 予約：3月17日（金） 午後5時まで 担当：村結婚相談員 ☎79-7942
女性就業支援サポート 要予約	日時：3月6日（月） 午前10時～正午 場所：役場会議室 担当：商工観光課商工観光係 ☎79-7929（直通）
企業経営相談 要予約	日時：3月28日（火） 午前9時～午後4時 場所：役場会議室 担当：商工観光課商工観光係 ☎79-7929（直通）
非行・犯罪相談 要予約	日時：3月31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 ☎55-2786
無料法律相談 要予約	日時：3月10日（金） 午後1時～午後5時 場所：原村中央公民館 担当：住民財務課住民係 ☎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） ☎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 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事務局 ☎080-7257-9349



への修学が困難な方

支給額：1人当たり月額1万円以内

支給期間：高等学校等における正規の修学期間内

申請手続き：学校長の推薦を受け、所定の書類をご提出ください。

■申込期限：4月28日（金）までに教育総務係または原中学校へご相談、お申し込みください。

※従来の貸与型奨学金制度をご利用の方については、償還は継続されますのでご了承ください。

承くください。

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金（第11回特別弔慰金）

問 保健福祉課福祉係
☎79-7092（直通）

特別弔慰金は、今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔意を表すため、戦没者等のご遺族に支給するものです。
■支給対象者：戦没者等の死亡時のご遺族で、令和2年

- 4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合、次の順番による最先資料順位のご遺族お一人。
- 1、令和2年4月1日までに、戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2、戦没者等の子
- 3、戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟島市

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4、1から3以外の戦没者等の三親等内の親族
■請求期限：3月31日（金）まで
※請求期限を過ぎると、第11回特別弔慰金を受給することができなくなりますのでご注意ください。

里親制度 紹介パネル展

子ども課子育て支援係
☎78-44330(直通)
☎52-10056
諏訪児童相談所

それぞれの事情で、親と離れて暮らす子どもたちが日本にはおよそ4万5千人います。そうした子どもたちを自分の家庭に迎え入れ、様々なサポートを受けながら養育するのが里親制度です。

養子縁組を前提にした里親、週末や長期休暇に養育する季節・週末里親、18歳までのお子さんが家庭に戻るまでの養育をする養育里親といった様々な里親としての子どもの迎え入れ方があります。

里親制度や、里親家庭の写真パネルを展示しますので是非お出かけください。

期間：2月24日(金)～3月13日(月)

場所：役場ロビー

里親相談会

「里親になりたいけど、どうやったらなるのか」そんな疑問に答えるための相談会を開催します。

相談には、児童相談所の職員などが当たります。

日時：3月13日(月) 午前

場所：中央公民館

日達れんげ きりえ展 八ヶ岳山麓の森から

八ヶ岳美術館
☎74-2701(直通)

村内のきりえ作家 日達れんげの作品展を開催中。原村なじみの情景が素敵なきりえとなって切り取られていきます。鏝絵など、見覚えのあるものが、ぜひお楽しみください。

会期：3月21日(火)まで

春のお花のカードをつくろう(要予約)

きりえを使いステンシルで模様をつけたカードを作ります。

日時：3月18日(土)

午後1時30分～午後3時30分

講師：日達れんげ氏

参加費：800円(入館料別途)

定員：6人

開館時間：午前9時～午後5時(最終入館は、午後4時30分まで)

入館料：高校生以上510円、村内小中学生は図書館利用カードの提示で無料



諏訪6市町村 広域手話奉仕員養成講座 受講生募集

岡谷市社会福祉協議会
☎24-2121

手話奉仕員養成講座は手話で伝え合う楽しさを知り、地域のろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標とする講座です。

この講座は、諏訪地域6市町村の委託を受けた岡谷市社会福祉協議会が実施します。

対象者：原則、次の3つの要件を満たす方

①諏訪地域6市町村に在住・在勤・在学の方

②手話の学習経験のない方

③全日程(41回)出席できる見込みの方

日程：4月10日～2月19日まで(祝日を除く毎週月曜日)全41回

● 今月の施設のお休み ●

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、3/15
図書館	70-1500	月曜日、祝日、3/31
八ヶ岳美術館	74-2701	3/22-31
八ヶ岳自然文化園	74-2681	火曜日、3/22-23(21は営業)
もみの湯	74-2911	3/15

自動車の抹消・ 名義変更の手続きは 3月31日までに！

自動車税について
県庁税務課自動車税係
☎026-2357051

自動車の登録手続きについて
松本自動車検査登録事務所
☎050-55402043

自動車税種別割は、4月1日現在の自動車登録名義人に課税され、その年度1年分を納めていただきます。自動車を使用しなくなったときや譲渡等をしたときは、抹消や名義変更の手続きを3月31日まで



でに完了してください。
手続きが3月31日までに完了しないと令和5年度の自動車税種別割は手続き前の名義人に課税されます。
忘れず、早めに手続きをしましょう。

パスポートの申請手続きが変わります！

問 県庁 多文化共生・パスポート室
☎02622357173

旅券法が改正され、3月27日(月)からパスポートの申請手続きが以下のとおり変わります。

○電子申請ができるようになります。

※有効期限1年以内となったパスポートの更新をする切替申請等が対象

○手数料が変わります。

3月27日(月)以後の申請で、未交付失効となり、5年以内に再度申請した場合の手数料が上がる

○戸籍謄本の提出が必要になります。

これまで戸籍謄本又は抄本の提出が必要だった申請において、今後は抄本ではなく謄本の提出が必要

○パスポートの査証欄(ビザ

ページ)の増補を廃止します。

代わりに、有効期限が同じ新たな旅券、もしくは切替申請として新たな旅券のいずれかの申請ができるようになります。(電子申請可) 詳しくは、県ホームページからご確認ください。



税関ハネル展開催

問 財務省名古屋税関諏訪出張所
☎5815953

税関は、昭和55年に諏訪市に設置され令和5年で43年目になります。まだまだ県内での知名度は低いのではないかと思います。

そこで、諏訪圏の皆様に貿易の窓口となる税関の役割をお伝えし、より身近に感じていただくため、令和4年に引き続き税関ハネル展を開催します。

■期間：3月27日(月)～3月31日(金)

■場所：役場1階ロビー

■内容：密輸取締り等のパネル展示、リーフレットの設置

長野県シニア大学 学生募集

問 (公財)長野県長寿社会開発センター
☎026222613741

長野県シニア大学は、シニア世代の教養、健康、地域づくりに関する多様な学びや仲間づくりを応援しています。入学資格：おむね50歳以上の県内在住者

■一般コース(県内10学部)

■学習内容：教養講座、趣味健康交流講座、地域づくり講座

■期間：2年間

■授業料：年額12,000円 (教材費・自治会活動費は別途)

■専門コース(長野学部内)

■学習内容：ライフデザイン・コミュニケーションデザイン・ビジネスデザインから選択

■期間：1年間

■定員：30人(県内全域)

■授業料：年額26,000円

■YouTubeでシニア大学の様子をご覧いただけます。

インターネットで「長野県シニア大学YouTube」と検索ください。

インボイス制度説明会 (要申込)

問 諏訪税務署 個人課税第一部門
☎5715211
岡谷商工会議所
☎2312345

令和5年10月から開始する消費税のインボイス制度の概要や消費税の基本的な仕組みについて説明を行います。
対象：事業者の方

社会体育館

問 生涯学習課スポーツ係
79-4922 (直通)

ファミリースポーツデー	3月11日(土) 正午～
第43回原村バスケットボール教室	3月12日(日) 午前8時30分～
テニス教室	3月12日(日) 午後7時～ 3月19日(日) 午後7時～ 3月26日(日) 午後7時～

中央公民館

問 生涯学習課生涯学習係
79-7940 (直通)

あひるクラブ	手作りおやつとお茶会	3月 8日(水) 午前10時～
はらむら塾	講演「ビッグバンドでジャズをV」	3月11日(土) 午後1時30分～

■日時：3月17日(金) 午後2時～午後3時30分
■会場：岡谷商工会館3階ホール
■定員：30人
■申込期限：3月10日(金) 午後5時まで
■その他：スマートフォンによる登録申請(個人事業者の方に限り)を行う際は、マイナンバーカード及びスマートフォンが必要で
来場される際には、公共交通機関をご利用ください。

門出を祝う



1月3日、原村中央公民館で令和5年原村二十歳を祝う会が開催されました。

今年の対象者は、88人でそのうち58人が参加しました。

二十歳を代表して、只野潤晴さんは「自分の人生を自分の力、判断で歩いていく覚悟ができて初めて大人の世界に踏み込むことができるのではないかな。周囲の助けを借りながら、日々成長していきたい」伊東恵屈さんは「社会を生きていく中で様々な苦難や葛藤、壁にぶつかります。辛いときは、傍にいる人の温かさを思い出して毎日を味わって生きていきたい」と二十歳の豊富を述べました。

元旦マラソン



1月1日、原村中央公民館発着で元旦マラソンが行われました。

元旦マラソンは、記録や順位をつけず、年の初めに自分のペースで走り、その年の目標を設定したり、自身の体力を測ることなどを目的に行われています。

今回は、31人が参加し思い思いのペースで走りました。完走後には、家族や友人と「頑張ったね」と完走できた喜びを共有する姿が見られました。

協力を依頼

～第1回行政囑託員会議～



1月6日、第1回行政囑託員会議を開催しました。令和5年の各区・自治会へ囑託事務の説明と協力を依頼しました。

なお、令和5年の正副区長・自治会長は、次の皆さんです。(敬称略)

	◎区長会会長	○区長会副会長
	区 長	代理区長
大久保区	伊藤 貴一	牛山 裕子
柳沢区	小池 光明	小池 孝
八ッ手区	小池 国昭	浦井 克二
払沢区	鎌倉 市男	日達 章
柏木区	清水 裕典	清水 正巳
菖蒲沢区	藤原 良治	五味 善郎
室内区	清水 軌勇	中野 康司
中新田区	伊藤 茂	折井 為彦
南原区	木村 英次	三澤 勝寛
判之木区	篠原 勝美	小松 卓志
上里区	黒澤 龍一	秋山 道夫
農場区	◎樽林 信祐	村中 千夏
やつがね区	○齋藤 清一	金井 誠
ペンション区	多田 紀子	真井清一郎
原山自治会	民谷 一郎	石倉 典明

環境教育に役立てる



1月12日、セイコーエプソン(株)から、児童生徒の環境教育に役立ててほしいと、同社で作成したA4判再生紙1万200枚とB5判ノート700冊を村教育委員会に寄贈していただきました。

窪田総務部長は「寄贈した再生紙は、少量の水を使って使用済みの紙から新しい紙を作成している。そのため、資源の無駄や二酸化炭素の削減等に繋がる。また、障がい者の方を雇用しノートを製作していることなどを知ってもらい、環境保全の大切さや、人権教育を学んでほしい」と話されました。

清水教育長は「教材に秘められた重いや過程を子どもたちに伝えていきたい」と感謝を述べました。

おめでとう！第95回原村誕生会



1月26日、中央公民館で原村誕生会が開催され、令和4年4月2日～令和4年9月30日までに生まれたお子さん22人(男9人、女13人)の誕生を祝いました。

清水教育長は「保育園就園前までのお子さんの子育てに力を入れている。4月からは「居場所、交流、相談」をコンセプトにした子育て支援センターも開所する。現在は週に3日程度開催している子育てサロンも、平日毎日利用することができるのでぜひ利用してほしい」と話しました。

会では、記念品として保護者が一冊選んだファーストブックと歯ブラシが一人一人に贈られ、歯科衛生士による歯のお話や子育ての話が行われました。

地域防災力の要～消防団出初式～



1月8日、原村消防出初式が行われ、団長以下85人の消防団員が参加しました。

分列及び車両行進が行われ、役場駐車場では祝水の一斉放水を行い、村の安全を祈願しました。

小松消防団長は「昨年は、新型コロナウイルス感染症に翻弄された一年だった。年々、団の重要性は増してきている。地域安全と郷土繁栄のため協力をお願いする」と訓示しました。また、五味村長は「団員一人一人の責任感のもと、安心安全な地域づくりに貢献していただいていることに感謝する。今後の活動に期待している」と激励しました。

各表彰の受賞者は次のみなさんです。

《原村消防団表彰》(敬称略)

◆長野県消防協会長表彰

功績賞	第4分団	分団長	小松 隆秀
功労章		副団長	小池 保寛
努力章	第1分団	副分団長	秋山 雄飛
精績章	第2分団	副分団長	笠原 久稔
	第3分団	分団長	中野 康司
技術章	第4分団	副分団長	森山 直光
精勤章	第1分団	ラッパ長	清水 圭
	第1分団	団員	行田 裕貴
	第2分団	副ラッパ長	小林 宏貴
	団本部	女性隊長	篠原あかり
	第3分団	副分団長	篠原 優
	団本部	女性副隊長	青木真利那
	第4分団	団員	菊池 成也
	第4分団	団員	篠原 豊
退職者感謝状		前団長	清水 昌敏

◆諏訪消防協会長表彰

第3分団及び36人が表彰されました。

◆原村消防団長表彰

第1・2・3分団及び63名が表彰されました。

◆原村長表彰

行政区特別無火災賞 柏木区

退職者感謝状 前団長 清水 昌敏

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、
14 (火)～22 (水)、31 (金)



ボランティアグループ
「おもちゃ箱」による
おはなし会
3月1日(水)
午後4時～
内容／パネルシアター
など
場所／原村図書館2階

図書館のおたのしみ会
3月8日(水)午後4時～
内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居、
本の紹介など
場所／原村図書館2階
※子どもボランティア「のこのこ」
による読み
聞かせもあ
ります。

子どもとしゃかんボランティア
**“のこのこ”
募集**

臨時休館の お知らせ

原村図書館はシステ
ム更改のため3月14
日(火)～22日(水)
まで休館します。

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>)

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。

おすすめ図書

※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)

「たりのる生活」

群ようこ(朝日新聞出版)

愛猫を見送り、27年間住んだ、一人暮らし
には大きすぎる部屋をいよいよ離れること
に。＜終活＞の第一歩、身軽な生活を手
にするための引っ越しエッセイ。



「いちばん大切な食べもの話」**児童書**

小泉武夫 他(筑摩書房)

からだは食べたものでできている。しかしそ
の大切な食べものが今、おろそかにされて
いる。低い日本の食料自給率、食に関する改
革に成功した先人たち、日本の食のために
今すぐ取り組むべきことなどを紹介する。



「土偶美術館」

小川忠博(平凡社)

縄文写真家・小川忠博による土偶写真集。
定番の「縄文のヴィーナス」から、土器土
偶、動物の土偶まで、300点の写真で土偶
の豊かなバリエーションを紹介する。



「アナトールとねこ」**児童書**

イブ・タイタス文/ポール・ガルトン絵/石津ちひろ訳(好学社)

人間のチーズ工場で味見係として働いてい
るねずみのアナトール。ある日、社長の飼っ
ている猫が工場に現れ、恐ろしさできちんと
仕事ができなくなってしまいました。しかし、
素晴らしい知恵と勇気でピンチを乗り越え…。



原小学校・原中学校 学校応援通信

令和4年度の応援に感謝します

コロナ禍での3年目の学校生活が終わろうとしています。
学校ではコロナ禍でもできる教育活動を推進し、学校応援団の皆さんには多大なるご協力いただきました。ありがとうございました。

学校応援団ミーティングも定期的で開催し、目指す子どもの姿であったり、充実した活動にするための組織を考えたりもしました。来年度も多くの皆さんに関わっていただきますように、よろしくお願いいたします。

○登下校の安全の見守り ○読み聞かせ(カントリーマアムさん)

○行事(強歩大会・もみの木祭など)における見守り ○様々な教科における学習支援
など、日常定期的な活動はもちろん、不定期にお願いするものについては、基本的にメールで連絡
させていただいています。

活動に際しては、原村からもご支援をいただき、ボランティア保険の加入をしています。不明な
点等がありましたら、ご連絡をお願いします。

引き続き、令和5年度の活動への応援をよろしくお願いいたします。



支援いただける方 を募集しています

メール登録いただくと、タイムリーに連絡
させていただきます。
登録が堅苦しいという
方は、直節学校に連絡
願います。



問 原小学校 ☎79-2123 (直通) 原中学校 ☎79-2455 (直通)

おらが村の足跡 92

縄文中期十平安の集落？

今回ご紹介する家前尾根遺跡は、室内地区の南方、阿久川と菫蒲沢川に挟まれた尾根上、南斜面に立地します。昭和4、50年代に行われた諏訪清陵高校地歴部考古班や長野県教育委員会の分布調査（地表面からの土器・石器採集などにより、遺跡の有無や広がりを確認する調査）では縄文時代中期頃の土器破片、平安時代の土師器の破片などが採集され、



●：消滅した遺跡 ○：原村の遺跡

いえまえおね 家前尾根遺跡



▲縄文の住居址と発掘調査風景 (1995年)

この2つの時代の集落が眠っているのではないかと考えられています。

縄文前期の住居址も発見

初めて発掘調査が行われたのは、今から27年前の平成7年。ほ場整備事業をきっかけに、およそ5ヶ月間に及ぶ調査が行われました。結果は当初の予想どおり、住居址16軒（縄文時代前期8軒・中期2軒、平安時代後期6軒）、小竪穴（人工的に掘られた穴）などが見つかり、縄文時代（前・中期）と平安時代の集落があったことが確認されました。

意外と少ない？前期のムラ

原村といえば、国史跡・阿久遺跡……というイメージから、前期の集落が多いような気がしますが、意外とそうでもない（圧倒的に中期集落が多い）のが現状です。阿久遺跡（64軒）の他、大石遺跡（5軒）や中尾根遺跡（7軒）など、まとまった住居址数が確認された前期集落はごくわずかで、家前尾根遺跡（8軒）から半径およそ1km以内の範囲に点在します。同じ川筋沿いに立地する集落同士の関係を考える上でも、周辺地域を含む集落研究においても重要な遺跡です。

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。



▲縄文時代中期の深鉢 (3号住居址)

☎ 生涯学習課 文化財係 松森多恵
79-7930 (直通)

マイナポータルからオンラインで転出届を提出できるようになりました

2月6日から、転出届についてマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になりました。このサービスを利用する方は、転出にあたり役場への来庁が原則不要となります。電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方がご利用いただけます。ご自身単身での引越しの他、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引越しでも利用可能です。詳しくは、下記のサイトをご確認ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

☎ 住民財務課 住民係 ☎ 79-7927 (直通)



パソコンから

デジタル庁ウェブサイト(政策ページ)URL
https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service/



スマートフォンから

デジタル庁ウェブサイト(政策ページ)





今回は **膳師弘育さん・歩さん**
妃芙実ちゃん (3歳)

- ① 移住年月日 ① 2020年7月に東京都
- ② 居住地区 八王子市より移住
- ③ 職業 ② 原山 ③ 会社員

原村に移住したきっかけは？

ちょうどコロナが始まった時期に妻の出産が重なり、子育て環境を含めいろいろ面で“都会での生きづらさ”を感じていました。そんな時、知人を訪ねて初めて原村に来たのがきっかけです。初めて八ヶ岳を見た時に、私たちが結婚式で滞在したハワイ島に似た雰囲気を感じてきっと妻も気に入るだろうと思い、すぐに連れてきました。夫婦揃って狭いマンションよりも八ヶ岳で子育てしたい、ここだったら何かあっても生きていけそう、と感じて物件を探し始め、運良く見つかったので2か月後には引っ越してきました。

原村で暮らしてみてもどんな印象ですか？

山、木、水、土と自然の恵みがとても豊富ですね。自然の中での生活は生きる力を育むことにつながっていると思います。以前より人として豊かな暮らしが送れているので、「生きている！」という実感があり、日々充実しています。また、個性豊かでいろいろな特技を持った人が多く、周りに流されずこだわりを持った人生を送っている人が多い印象です。

これからの楽しみは？

私たちは夫婦で一緒に取得した育休中に移住（住まい）が決まり、東京との2拠点生活後に長野の転職先も見つかった（妻は在宅勤務）という稀なケースです。今は家族で理想の暮らしができているので、これから移住を検討している方のモデルケースになりたいと思っています。他にも、もっと地域と関わっていくことや地元の食材を使った料理などを楽しんでいきたいです。



博士・北原さ
然文化園の星
ら、八ヶ岳自
クを飲みなが
ホットドリン
に腰掛け、
ニングチェア
ではリクライ
楽しめる、屋
ライドなどを
まのお話、原
季節の星座紹
リラクソアロ
しました。プラ
方にも喜んで
域おこし協力
しめるコンテ
しました。プラ
リラクソアロ
季節の星座紹
まのお話、原
ライドなどを
楽しめる、屋
ではリクライ
ニングチェア
に腰掛け、
ホットドリン
クを飲みなが
ら、八ヶ岳自
然文化園の星
博士・北原さ



「星みる夜」での星夜との記念撮影

「星みる夜」を、星空がより美しく見える秋から冬にかけて、3回にわたり、スペースバルバージョンとして開催しました。県内はもちろん、県外からのお客様にもご参加いただき原村の美しい星空を楽しんでいただきました。
スペシャルという事で、観光の方にも喜んでいただけるよう、地域おこし協力隊の目線から星を楽しめるコンテンツをたくさん用意しました。プラネタリウムでは、リラクソアロマの香りとともに季節の星座紹介や、星の知識が深まるお話、原村から見える星空スライドなどを
楽しめる、屋外ではリクライニングチェアに腰掛け、ホットドリンクを飲みながら、八ヶ岳自然文化園の星博士・北原さ

地域おこし協力隊 イベント「星みる夜」と星空写真展ー原村から見上げた星々ー



村澤 堯

んが生解説を聴き、2台の望遠鏡で様々な天体を観察。星空との記念写真も撮影しました。お土産には、私自身が描いたまるやち湖と星空のポストカードや宇宙食、ロマンの詰まった隕石などをプレゼントしました。
また、雨天でも楽しんでいただけるよう、星空写真展も用意。この「星みる夜星空写真展ー原村から見上げた星々ー」は、好評につき3月31日まで開催。原村星の降る里同好会の方や商工観光課の職員とともに撮影した写真は、すべて原村から見上げた星々です！ぜひ一度写真展をご覧いただき、また、実際の星空を眺めてみてください。さるとつれいす。



八ヶ岳自然文化園で開催中の星空写真展

地域おこし協力隊員 村澤有美

レシピ
215



甘酒の自然な甘みで砂糖不使用！

甘酒いちご大福 ～ひな祭り風～

カテキンを含む緑茶・紅茶等と一緒に食べると、血糖値の急上昇を押さえます。

【材料 (4個分)】

- ◆もち粉……25g 片栗粉……適量
- ◆抹茶パウダー あんこ……80g
- ……小さじ 1/2 いちご……4個
- 甘酒……45ml
- ◇もち粉……25g
- ◇いちごパウダー
- ……小さじ 1/2
- 甘酒……45ml

【作り方】

- ①あんこは4等分にして、丸めておく。いちごはヘタを取り、よく洗う。
- ②各ボウルに◆・◇のもち粉とパウダーを入れ、甘酒を少しずつ加えながら均一になるまでよく混ぜる。
- ③ふんわりとラップをして電子レンジ (600W) で2分加熱し、よく混ぜる。
- ④さらに電子レンジ (600W) で1分加熱して混ぜる。
※生地が半透明になるまで繰り返す (目安: 1～2回)
- ⑤片栗粉を広げた上に④を置き、全体に片栗粉をまぶしてそれぞれ2等分にする。
- ⑥生地であんを包み、はさみで切り込みを入れる。
- ⑦切り込みからいちごを乗せたら完成！

※酒粕甘酒はアルコールを含みますので、注意してください。米麹甘酒はアルコールを含みません。

コレステロールが気になる方は、洋菓子よりも脂質の少ない「和菓子」を選びましょう♪

保健福祉課 管理栄養士 宮下 紫乃香

みどりの
健康館

喫煙者の皆さん、禁煙してみませんか？ ～禁煙がもたらすメリット～

- 長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。もちろん禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても6年寿命が長くなることがわかっています。
- 禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられますが、その後比較的早期にみられる健康改善には、せきやたんなどの呼吸器症状やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下することがあげられます。
- 禁煙後早くして1か月たつと、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。
- さらに禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。肺がんのリスクが低下するのは禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10～15年経てば様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっていきます。
- そのほか禁煙すると顔色や胃の調子が良くなったり、目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる様々な効果があります。禁煙すると家族から喜ばれたり、何事にも自信がついたりすることも禁煙に成功された方々の体験からわかっています。
- またニコチン切れで「イライラ」したり、家族から毎日のように「タバコ臭い」「煙たいからベランダで吸って」などと非難されるストレスがなくなると「禁煙したら家庭内がなごやかに変わった」と話す禁煙成功者もいるようです。

保健福祉課 保健師 濱 彩音

保健センター

☎75-0228 (直通)

	内容	日時・受付	対象
検診・健診	2歳児歯科検診	3/7 (火) 受付：ご案内した時間	R2年12月(後半)、 R3年1・2月生
	3歳児健診	3/17 (金) 受付：ご案内した時間	R1年12月24日～31日、 R2年1・2月生
	乳児健診	3/28 (火) 受付：ご案内した時間	R4年5・8・11月生
相談	育児相談(要予約)	3/7 (火) 受付：午前9時30分～ 午前11時	
	精神保健相談	3/13 (月)	
	2か月児相談	3/22 (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)	3/2 (木) 受付：午前9時45分～ 午前10時	R4年6・7月生

	内容	日時・受付	対象
教室・学級	母親学級後期コース(要予約)	3/11 (土) 受付：午後1時15分～	
	母乳学級(要予約)	3/22 (水) 受付：午後1時50分～	
予防接種	BCG	3/1 (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	3/3 (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

休日の当番医等

茅野・原地区医師会

期日	医科	薬局
3月5日(日)	原村診療所 ☎79-2716	フジモリ薬局はら店 ☎79-5751
3月12日(日)	くぼ泌尿器科クリニック ☎75-1720	ヤジマ薬局 ☎72-2342
3月19日(日)	浅川クリニック内科循環器内科 ☎82-6813	白樺薬局 ☎82-6282
3月21日(火)	兵藤整形外科医院 ☎82-1333	薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557 はるも薬局 ☎78-7762
3月26日(日)	ちのメンタルクリニック ☎82-8277	薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7263

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：毎週火・木・土・日曜日
午後7時～午後9時 ※毎週月・水・金曜日は休診
 - 診療科目：小児科(生後3か月以上、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。

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 診察9:00～	片岡 祐 濱口 實	片岡 祐 仲田彩乃	丸山 創 片岡 祐	遠藤誠子 片岡 祐	濱口 實 鍋島志穂(第1・3・5) 仲田彩乃(第2・4)
(午後) 受付1:30～4:45 診察2:00～	濱口 實 白井拓哉	休診 健康相談(担当看護師)	八代敏嗣 片岡 祐(第1・2往診)	片岡 祐(第2・4・5) 濱口 實(第1・3)	濱口 實 宮坂晋太郎

●都合により担当医が変更となる場合があります。



AI 乗合オンデマンド交通 「のらざあ」

3月末まで 土曜日にも運行します

※日曜日、祝日は運休です

予約方法

■電話から

☎0266-70-0710

■アプリから

Android版



IOS版



☎ 商工観光課 田舎暮らし推進係 ☎75-0669 (直通)

お知らせ

上水道当番指定店

2/27(月)～3/ 5(日)	(株)宮坂建設	☎79-2536
3/ 6(月)～3/12(日)	共栄管工(株)	☎72-6675
3/13(月)～3/19(日)	(株)キタハラ	☎72-7418 ☎72-6515 (18時以降)
3/20(月)～3/26(日)	(株)有賀水道	☎72-4017
3/27(月)～4/ 2(日)	南部建設(株)	☎79-5720

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

- 国民健康保険税 (普通徴収 12期)
- 後期高齢者医療保険料 (普通徴収 12期)
- 介護保険料 (普通徴収 12期)
- 水道料金、下水道使用料 1・2月分

納期限・口座振替日 **3月31日(金)**

☎住民財務課 税務係 ☎79-7923 (直通)

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	収集日	資源物	収集日	粗大ごみ	収集日
弘沢、柏木、菖蒲沢、室内	毎週月・木曜日	役場駐車場	3月25日(土)	諏訪南清掃センター (可燃性粗大ごみ)	毎週月～土曜日 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	各地区 指定箇所	毎週水曜日	諏訪南リサイクルセンター (不燃性粗大ごみ)	
やつがね、判之木、南原、上里、 中新田	毎週水・土曜日	各地区 指定箇所	3月 9日(木)	弘沢、中新田	5月22日(月)
不燃ごみ	各地区 指定箇所	3月 9日(木)		大久保、柳沢、ハッ手	3月 6日(月)
資源物	各地区 指定箇所	3月 9日(木)		柏木、室内、菖蒲沢、やつがね	3月13日(月)
				南原、判之木、上里、 ペンション、原山、農場	3月20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～12月) 単位: kg	ごみの排出量				率 (%)	1人1日あたりのごみ排出量 (g/人/日) 3市町村全体: 780g 原村: 580g
	3市町村全件	一般収集	個人持込	焼却移行量		
	3市町村全件	9,286,250	919,890	16,525,020	100.0	
	原村分	916,540	39,940	1,287,610	7.8	

ちょこっと 環境メモ

[今回は村の収集に出せないごみのQ&Aです。]

Q DIY(日曜大工)で廃材ができました。自分で作ったものなので村の粗大ごみ収集に出していいですか。

A 建設に関する廃材(畳、ドア、木材、塩ビ管、トタン板(平)、アルミサッシ等)は、村のごみ収集に出せません。DIY等ご自身で工事した場合も同様です。販売店や一般廃棄物収集運搬業者にご相談ください。

Q テレビや冷蔵庫、洗濯機等、サイズが小さいものなら不燃物コンテナや村の粗大ごみ収集に出せますか。

A エアコン、テレビ、洗濯機、冷蔵庫は、家電リサイクル法に従って処理しなければなりません。大きさに関わらずリサイクル料金を支払って処分する必要があります。村のごみ収集には出せませんので販売店や一般廃棄物収集運搬業者にご相談ください。

Q 居住用の家屋に併設してお店(事務所、飲食業、宿泊業等)を構えています。ごみは全て村の収集に出していいですか。

A 事業活動に伴って生じたものは全て事業系一般廃棄物または産業廃棄物に分類されます。これらは、事業者が自らの責任において処理しなければなりません。村のごみ収集には出せません。生活の中で出たごみと事業活動に伴って出たごみは一緒にせずに、次のとおり処理してください。

■ご自身の生活の中で出たごみ…村の分別、収集のルールに従って出してください。

■事業活動に伴って出たごみ…一般廃棄物処理業の許可業者(産業廃棄物の場合は産業廃棄物処理業の許可業者)にご相談ください。「燃やすごみ」については、諏訪南清掃センターで有料での受け入れもできます。

※原村一般廃棄物処理業許可業者については「家庭ごみ分別の手引き」または原村ホームページにてご案内しています。





はるひ
小池 悠陽ちゃん
(ハッ手)

トトにそっくりな女の子!! 小さい身体で大人並に食べるはるが大好きです。



おうか
伊藤 鳳称くん
(中新田)

歌に合わせて踊ります♪ 食べる事が大好き! 人懐っこくて愛嬌たっぷりです♡


12月16日1歳半健診にて掲載は受付順です

表紙写真
信州の風になれ




1月29日、村の地域づくり支援事業を活用した「原小学校スケートクラブ特別教室小平奈緒スケート教室」が行われました。子どもたちは、小平さんのお話と指導に目を輝かせながら耳を傾けていました。

原村緊急メール等配信サービス
緊急時や災害発生時に、村から緊急性の高い情報をメールなどで配信しています。もしもの時に備え事前に登録しておきましょう。
※どちらも同じ内容が配信されます。



メール
配信



LINE

人のうごき
令和4年12月末現在()は前月比

世帯数 3,492世帯(-3)	人口 8,063人(-7)
男性 3,959人(0)	女性 4,104人(-7)

不動産のことなら 石井企画
土地・建物・山林の売却 無料相談承ります



風を感じて 雲を眺めて 元気になる
そんなライフステージをご提案します

石井企画 0266-75-3378
長野県諏訪郡原村 17217-1651
石井企画 検索



一緒にいてくれてありがとう
たくさんの「ありがとう」を伝えたい

ペットとお別れをご自宅で
ペット訪問火葬



D.D.F セレモニー まごころ
家族だから、一緒に過ごした場所で
最期のお見送りを・・・

D. D. Fセレモニー まごころ
〒391-0100 長野県諏訪郡原村2001-71
Tel : 0266-55-3692



●この広告は、「原村広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。 ●広告掲載を希望する方は、総務課情報防災係(☎0266-75-5710)までご連絡ください。