

2024

6

vol.540

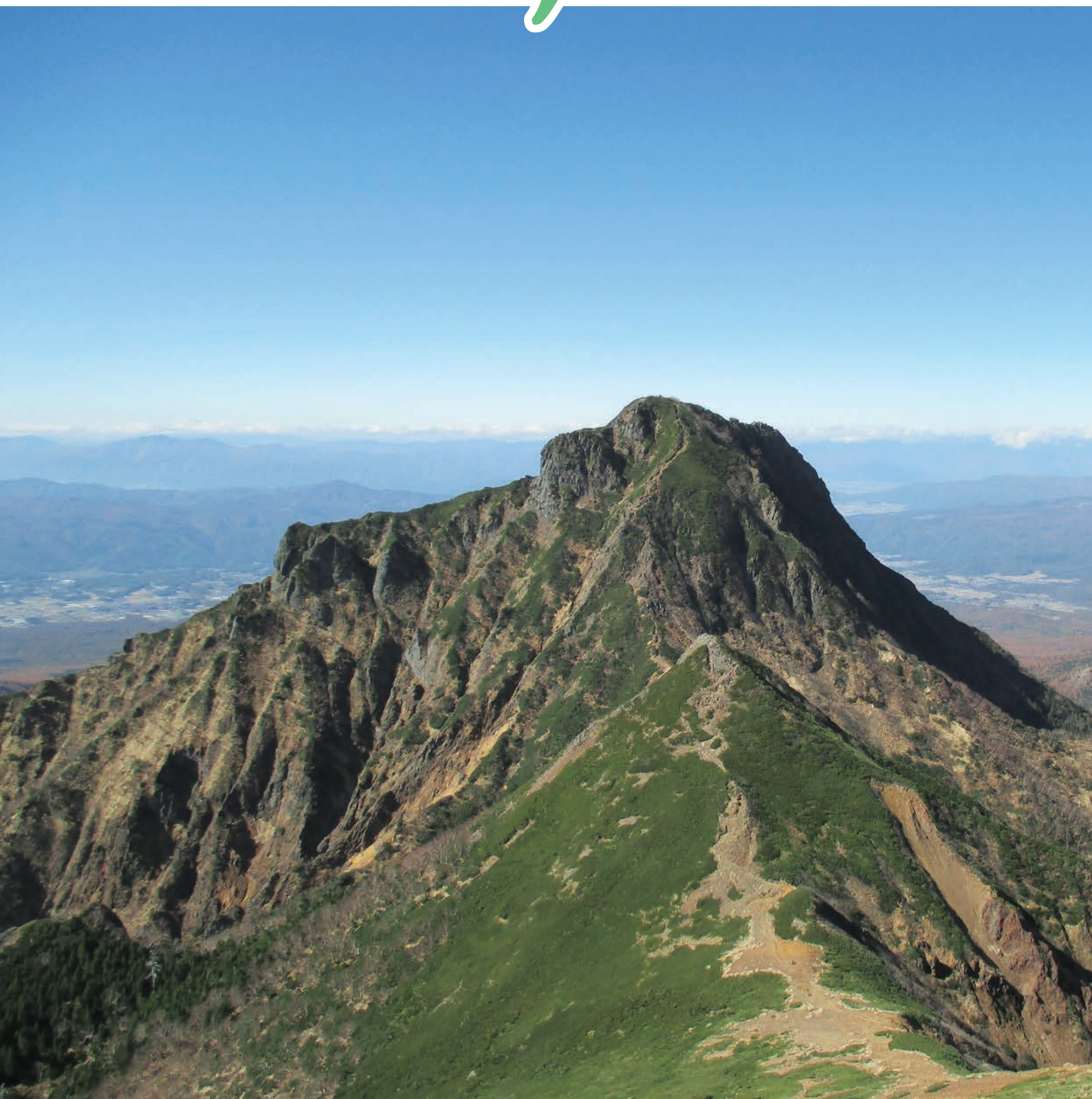
はら

広 報

ふるさとの山 阿弥陀岳 2

村内施設利用のご案内 9

後期高齢者医療制度のお知らせ 10



特集

ふるさととの山

阿弥陀岳

標高2,500mあたりで森林限界を越える。背の低いハイマツの間、険しい岩稜部を進んで山頂に向かう。

舟山十字路から阿弥陀岳へ登る 御小屋尾根ルート



御小屋山、2,137m。7年に一度行われる諏訪大社御柱祭の用材（御柱）を切り出す山で、「御柱山」とも呼ばれています。

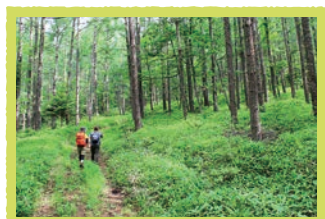


山頂手前の「西の肩（摩利支天）」、ロープとハシゴを使って越えていきます。

登山道の両脇をシャクナゲが覆っています。花は7月中旬頃が見頃です。



美濃戸



シラカバやダケカンバに囲まれた林の中を進みます。このあたりは本格登山でなくても、気軽にハイキングで歩けるエリアです。



虎姫神社

御小屋山 (御柱山)

不動清水

阿弥陀岳

赤岳へ

P2の写真はこのあたり

舟山十字路

阿弥陀聖水



御小屋山から不動清水あたりまでは苔に覆われた美しい自然の表情に出会えます。



木の根元に静かな顔の石仏が鎮座しています。



舟山十字路登山口。ゲートの脇には登山ポストが設置されています。登山届を必ず提出しましょう。



標高 2,805m、阿弥陀如来像が登山者を静かに迎えてくれます。その奥に望むのは八ヶ岳連峰の主峰・赤岳。

安全な登山のために

登山を楽しく安全なものにするために、年齢や体力、経験に応じたコースを選びましょう。長野県では、登る人が自分の力量にあった山選びができるよう、登山の難易度をランク付けした「信州山のグレーディング」を公開しています。阿弥陀岳は体力度3～4、技術的難易度Cと中程度の評価ですが、あくまでも雪がなく好天の場合です。

登山に必要な道具は多岐にわたります。また、長く使用していない道具は万全に機能しない場合や、怪我や事故につながる事があります。登山前に登山計画と一緒に道具も確認しましょう。

信州山のグレーディング▶



原村地籍の東端であり、私たちの「ふるさとの山」でもある阿弥陀岳。その魅力について、信州登山案内人の石川さんと、昨年原村に移住して開山祭で阿弥陀岳に登ってみた地域おこし協力隊員の2名に語っていただきました。



権現岳より阿弥陀岳・赤岳を望む

「今を楽しむ」山の時間

石川 お二人も登られた昨年の開山祭から1年が経ちますね。鈴木さんが阿弥陀岳に登ってみようと思ったのは？

鈴木 地域おこし協力隊に着任したときに、「6月に開山祭がある」という話を聞きました。中学校の林間学校以来、山を歩いた経験もなかったのですが、私の協力隊でのミッションが「滞在型観光の推進」なので、原村の観光的要素である阿弥陀岳に自分で登ってみるのはいい経験かなと考えるようになりました。小泉隊員にアドバイスをもらいながら事前に編笠山や天狗岳にも登って、当日は余裕を持ってかなり早めに出発しました。

石川 朝早いと涼しくていいですね。山を歩いた感想はいかがでしたか？

鈴木 咲いているお花を見たり、景色を楽しんだり、「筋肉ががんばれー」と話しかけたり(笑)、そしていつの間にか山頂に着いているという時間の感覚、「今を楽しむ」ということが山ならではのだな、と感じました。

バリエーション豊かなコース

石川 小泉さんはそれまでも阿弥陀岳には登られていたのですか？

小泉 ハケ岳はほとんど登っていたのですが、阿弥陀岳だけは未踏でした。御小屋尾根も初めて歩きましたが、静かな森や険しい岩場などバリエーション豊かで、いいコースだと思います。



石川 高明 さん

1967年東京生まれ。大手電機メーカーを2000年に退職し、世界一周登山の旅に出発。途上のスイス ツェルマットで2年間トレッキングガイドを勤める。帰国後、ハケ岳の麓で子育てをすべく、2008年原村に移住。原村観光連盟 副会長/ハケ岳観光圏 観光地域づくりマネージャー/公認スポーツ指導者 山岳指導員/長野県信州登山案内人/（株）ハケ岳登山企画 代表取締役/登山歴30年/スノーシュー歴20年

石川 御小屋山までは里山の雰囲気です。途中には不動尊や石仏もあって昔から登られていた名残を感じることができません。途中に不動清水という湧き水があるのですが、本当においしい水です。ここで一服して、さらに登っていくと景色が開け、南ハケ岳特有の岩場が現れます。二ホンカモシカに出会ったり、ホシガラスが飛んでいるのり、自然の生き物たちに出会うこともあります。山頂の眺望は特に素晴らしいです。蓼科山から編笠山・権現岳に至る主稜線から少し外れているため、それら稜線の峰々を一望できるのが大きな特徴です。バリエーション豊か、文化的な部分も持ち、展望も素晴らしいのが御小屋尾根の特徴ではないでしょうか。



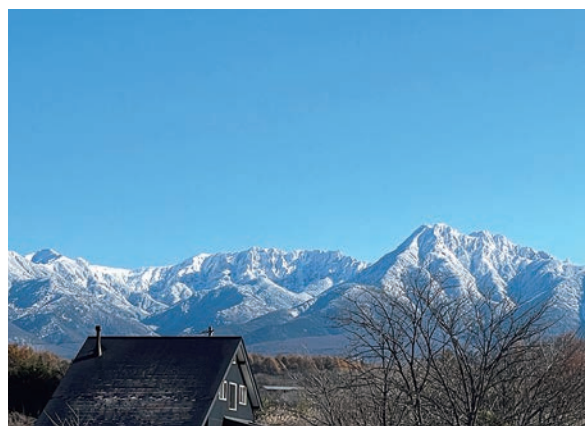
昨年の開山祭当日、阿弥陀岳に登る鈴木隊員

地元の人にこそ登ってほしい

小泉 今住んでいるアパートではキッチン窓から八ヶ岳が見えます。朝起きるとまず窓を開けて八ヶ岳を眺めるのですが、その表情は毎日違います。それを見るだけでも、ここにきて良かったなと思います。妻もまったく同じで、窓から見えるこの風景は最高だと言っています。

鈴木 家の前には田んぼが広がっていますが、朝早く散歩をしたりすると山が美しく、非日常の風景が日常にあるという不思議な感じがします。都会にいたときはビルだとかコンクリートに囲まれた生活でしたが、こちらに来て山を間近に見たとき、「地球の肌を見た」気がしました。

石川 公民館主催で山歩き講座を開催していますが、ここに住んでいる人たちに地元の山の良さを知ってほしいという思いがあります。スイスのツェルマットでは登山ガイドが地元小学校を訪ねて「君たちのいる場所はすごくいい場所なんだ」「世界中からこれだけ



雪化粧をした八ヶ岳 (2023年11月 小泉隊員撮影)

の人たちが来る場所なんだ」ということを伝え、地域の人たちがそこに登る文化があります。原村や長野県に多くの登山者が足を運んで来られたとき、「あそこはいい場所だよ」とか「このコースはなかなか大変だよ」と一緒に話ができる人が村内にもさらに増えていったらいいなと思います。



鈴木 若菜 隊員

2023年に神奈川県から移住。登山経験はほぼない中、同期隊員に刺激を受けて、昨年の開山祭で阿弥陀岳に登る。



小泉 肇 隊員

2023年に埼玉県から移住。登山、スキーが趣味で、原村への移住は八ヶ岳の麓というのが理由のひとつ。

第40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。舟山十字路登山口から御小屋尾根ルートが大勢の方に歩いていただくことで登山道整備にもなりますので、ご参加・ご協力をお願いします。参加にあたって事前申込は不要です。式典開始時刻に山頂にお集まりください。

なお、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にてお知らせしますので、開山祭当日はご確認をお願いします。

- 日時：6月2日 (日)
- 開式：午前11時から
- 場所：八ヶ岳阿弥陀岳山頂



昨年の開山祭より



原村観光連盟HP ▶

山岳保険の加入、登山計画書の提出を

けが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。



▲長野県HP

原村で働こう

令和7年4月採用の原村職員を募集します

問 総務課 総務係 ☎79-7922 (直通)

受験願書受付期間

5月8日(水) ▶▶▶ 6月28日(金)

第1次試験

7月21日(日)

受験資格

職種及び採用予定人員	試験区分	受験資格	住所要件
一般職(事務) 若干名	上級 中級	・平成6年4月2日以降に生まれた人で、大学又は短大(又は同等の学校)卒業若しくは来春卒業見込みの人	採用後は原村に住所を有すること
一般職(保育士) 若干名	上級 中級	・平成6年4月2日以降に生まれた人で、大学又は短大(又は同等の学校)卒業若しくは来春卒業見込みの人 ・保育士の資格を有する又は来春資格取得見込みの人	諏訪地域内の市町村又は北杜市に住所を有すること
一般職(事務) 【障害者採用枠】 若干名	上級 中級	・平成6年4月2日以降に生まれた人で、大学又は短大(又は同等の学校)卒業若しくは来春卒業見込みの人 ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者手帳のいずれかの交付を受けている人 ・通常勤務時間(週38時間45分、1日7時間45分)に対応できる人 ・活字印刷物による筆記試験及び口述試験に対応できる人	採用後は原村に住所を有すること

■その他/詳しくは、村ホームページをご覧ください。

令和7年4月採用 ▶



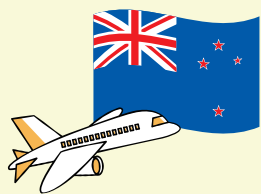


中学校海外ホームステイ事業

原中学校2年生の代表生徒10名が、ニュージーランドオークランドスーパースティープココへ令和6年3月19日から30日の12日間派遣されました。派遣の再開は平成30年度から5年ぶりとなります。

派遣生徒たちは、オークランド市内を観光することはもちろん、平日はニュージーランドの中学校(プケコヘインターメディアイトスクール)に登校し、ニュージーランドの郷土菓子「アンザックビスケット」を作ったり、ニュージーランドで盛んなスポーツ「フリスケット」をしたりして交流を深めました。

今年度も原中学校の2年生を対象に派遣希望者を募集予定です。詳しくは、生涯学習課生涯学習係(☎79-7940)までお問い合わせください。



病児・病後児保育補助金について

問 子ども課 子育て支援係 ☎79-4430 (直通)

病気または病気回復期にあり、保護者の就労等により自宅で保育ができない児童が、下記の「病児・病後児保育施設」を利用した場合に、利用料に対し補助金を交付します。



対象者

- ・生後6か月から小学校6年生までの児童の保護者
(※山崎医院のみ生後6か月から小学校3年生まで)
- ・原村に住所を有する方
- ・村税等の滞納がない方

対象施設

- ・山崎医院 キッズケアルーム のあ (岡谷市)
- ・宮坂医院 キッズケアルーム スマイル (諏訪市)
- ・諏訪中央病院 隣接施設 おやすみ館 (茅野市)

手続き

- (1) 対象施設に直接お問い合わせ、登録、予約、ご利用ください。
- (2) 利用後、対象施設の所在市発行の納付書にて、利用料をお支払いください。
- (3) 領収書の原本と補助金交付申請書を子ども・子育て支援センター「はらっぱ」(子ども課子育て支援係)へご提出ください。



申請書ダウンロード

開館から
1周年

子ども・子育て支援センター

はらっぱ



「はらっぱ」
利用案内

問 子ども課 子育て支援係 ☎ 79-4430 (直通)

開館時間

午前9時30分
～午後6時15分

休館日

日曜日・祝日
年末年始

こんな利用ができます

- 保育園の年少入園前のお子さんと保護者を対象にした遊びの場「子育てサロン」
- 放課後(小中高校生)や休日の子ども(0歳から18歳)の居場所
- 子育て支援等、子どもに関する活動をする団体の利用
- 家庭、保育園、学校等の子ども・子育てに関する相談(相談員がいます)
- テレワーク 等



子どもたちと
遊んでくださる(例:特
技のけん玉を教えてくれ
る)等の大人の方も
ぜひご利用ください。

約束とおねがい

- 未就学児は保護者同伴でご利用ください。
- 子どもの利用 → 入口で名前を記入してください。
- 大人の利用 → 職員に声をかけてください。
- 幅広い年齢の方が利用します。お互いに思いやりを持って利用しましょう。
- 子どもだけで利用する場合や放課後に利用する場合は、必ず保護者とお迎えの時間や利用時間を約束してください。
- 施設の外に出るときは、ご自身の持ち物はすべてお持ちになってください。
- 施設内での私物の紛失、貸し借りによる破損等について施設は責任を負えません。
- 施設の駐車場、建物周辺、道路等では遊ばません。

スクパス(公共施設児童入退出システム)

施設内の端末にQRコードをかざすと入退室が記録され、保護者の方はアプリでお子さんの居場所を確認できます。

「はらっぱ」と図書館で利用できます。
スクパスは原小学校の児童が対象です。



村内施設利用のご案内

原村図書館

問 生涯学習課 図書館係 ☎ 70-1500

休館日：月曜日・祝日、毎月最終金曜日（館内整理日）

蔵書点検期間（10月8日～10月11日）年末年始（12月29日～1月4日）

原村に在住、在勤または通学している方で、初めて本を借りる方は図書館利用者カードの申し込みをしてください。このカードは6市町村7つの公共図書館で共通にご利用いただけます（利用する図書館での登録が必要です）。



■おためし開館日（開館日を4日増やしました）

祝日 = 5月4日（土・祝）

祝日の翌火曜日 = 7月16日（火）・9月1日（火）

1月14日（火）

■本やAV資料の貸し出し

本・紙芝居・雑誌 1人20冊まで（貸出期間14日間）

AV資料（CD・DVD）1人3点まで（貸出期間7日間）

■諏訪地域公共図書館ネットワーク

インターネットのホームページ「すわズラー」では諏訪6市町村7つの図書館の蔵書を検索・予約できます。

■学習スペース

2階小会議室と大会議室をご案内します。ご利用の際は、カウンターへお声かけください。

■閲覧コーナーが充実しました

郷土資料コーナー横の他、カウンター横に閲覧コーナーを拡充しました。

■レファレンスサービス

調べたいことなどありましたら、お気軽にご相談ください。資料の提供や調べ方のご案内をしています。

■おはなし会・お楽しみ会

図書館ボランティアや図書館司書による読み聞かせなどのイベントがあります。日程は総合カレンダーをご覧ください。

放課後子ども教室

中央公民館や社会体育館では平日夕方などに小学生向けの行事や教室を予定しています。詳細は小学校の連絡ツール「オクレンジャー」でお知らせします。



原村中央公民館

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎ 79-7940

休館日：12月29日～1月3日

館内清掃等による臨時休館あり

※事務室は土・日・祝日は休み

■集い・学び・仲間づくりの場

自主的なサークル活動、交流や仲間づくりの場として中央公民館を活用しませんか？ 利用をご希望の際は、事前に使用申し込み手続きをし、承認を受けてください。活動中のサークルについてご興味のある方は、生涯学習係までお問い合わせください。

また公民館でもイベントや講座を企画・開催していますので、ぜひご参加ください。



原村社会体育館

問 生涯学習課 スポーツ係 ☎ 79-7950

休館日：12月29日～1月3日

館内清掃等による臨時休館あり

■体を動かして元気な村づくり！

村内・村外の方を問わずどなたでも利用でき、クラブやサークル活動の場としてもご利用いただいています。令和5年冬から定休日をなくし、毎日利用できるようになりました。スポーツ教室や大会の日程は、広報はら「くらしの情報（今号はP.15）」をご参照ください。ご利用料金や社会体育館以外のスポーツ施設については村ホームページでご確認ください。

■ファミリースポーツデー

毎月第2土曜日は「ファミリースポーツデー」として社会体育館が無料開放され、予約なしで自由に利用できます。ファミリースポーツデーではトレーニングジムの使い方の講習を行っています。職員が対応しますので、お気軽にお声かけください。

・無料時間：正午～午後5時

・ジム講習が受けられる時間帯：

午前9時～午後5時（15歳以上）



後期高齢者医療制度のお知らせです

令和6・7年度の保険料率が決まりました

問 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7925

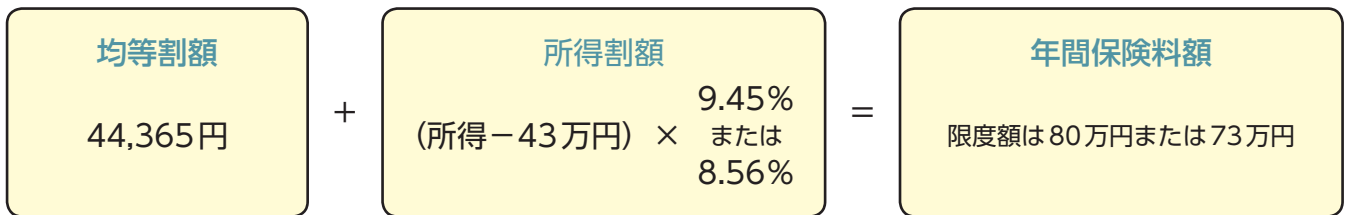
後期高齢者医療制度は、①75歳以上の方 ②65歳から74歳で一定の障がいがあり、加入を希望する方が対象となる健康保険制度です。保険料率は、医療給付費等を推計して2年ごとに見直されます。

長野県における令和6・7年度保険料率は、後期高齢者の増加や医療費の伸びに加え、現役世代の負担を抑えるための国の制度改正により、次のとおり増額改定することになりました。

お一人おひとりの保険料額は6月下旬に決定し、7月以降にお住まいの市町村から決定通知書によりお知らせします。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

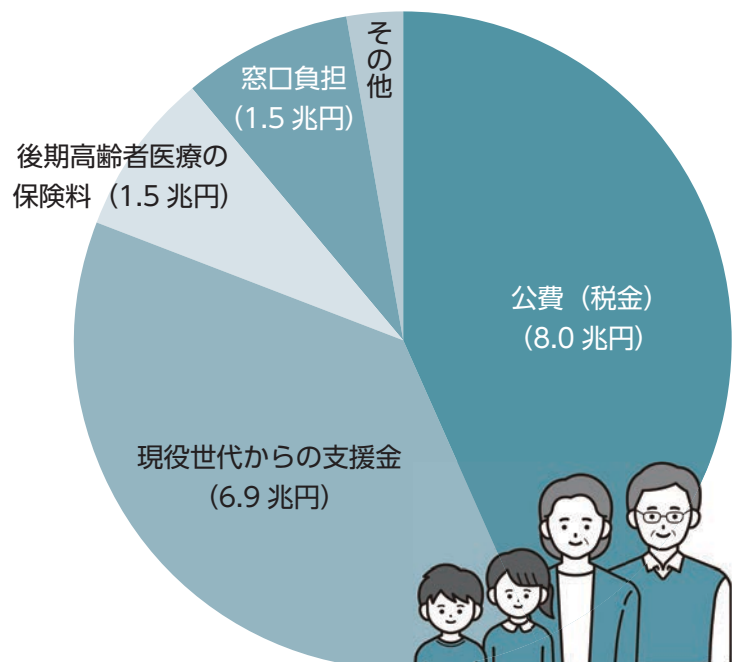
	令和4・5年度	令和6・7年度	備考
均等割額	40,907円	44,365円	
所得割率	8.43%	9.45%	令和6年度は、基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の場合8.56%
賦課限度額	66万円	80万円	令和6年度は、昭和24年3月31日以前に生まれた方、障害認定の方は73万円



制度見直しの背景

- 高齢化が進み、75歳以上の後期高齢者は毎年増えており、高齢者の医療費は今後さらに増えていくと見込まれています。
- 後期高齢者の医療費は、窓口負担を除いて約4割は現役世代が負担する支援金でまかなわれており、高齢者医療費の増加に伴って、今後も現役世代の負担は拡大していく見通しです。
- このような中、全ての国民が、年齢に関わりなく、その能力に応じて医療保険制度を公平に支え合うことが重要となります。
- このような考えに基づき、昨年、後期高齢者医療制度の保険料について制度改正が行われ、令和6年4月から新制度が始まります。
- 今回の保険料の見直しは、現役世代の負担を抑えることで、国民皆保険を将来につないでいくために行われます。

後期高齢者医療制度の医療費の財源内訳 (総額約18.4兆円) ※令和4年度予算ベース



制度改正の内容

●後期高齢者負担率の見直し

(高齢者の保険料の伸びを現役世代の支援金の伸びに合わせる見直し)

後期高齢者医療における医療費の負担割合は、後期高齢者負担率によって定められています。後期高齢者の医療給付費を後期高齢者と現役世代で公平に支え合うため、「後期高齢者一人当たりの保険料」と「現役世代一人当たりの後期高齢者支援金」の伸び率が同じになるように後期高齢者負担率が設定されます。

●出産育児支援金

(出産育児一時金の費用を後期高齢者も支えていく仕組みの導入)

出産育児一時金の支給費用の一部を、現役世代だけでなく後期高齢者医療制度も支援(拠出)する仕組みとなります。

保険料の見直しに伴い、激変緩和措置があります

令和6年度からの制度見直しに伴う、新たなご負担に関しては、

- ①収入にかかわらずご負担いただく定額部分(均等割)のみを負担する約6割の方(年金収入153万円相当以下の方)については、制度見直しに伴う増加はありません。
- ②収入に応じてご負担いただく定率部分(所得割)は、一定以下の収入の方(年金収入153万円～211万円相当の方)を対象に、令和6年度は制度見直しに伴う増加はありません。
- ③年収約1,000万円を超える方を対象とする保険料負担の年間上限額(賦課限度額)は、段階的に引き上げられます(令和6年度は73万円、令和7年度は80万円)。
※令和6年度に新たに75歳に到達する方は③の激変緩和措置の対象外となります。

保険料の軽減

所得の低い方については、均等割額の軽減措置があります。

世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計した額	軽減割合(軽減後の均等割額)
	令和6・7年度
43万円+10万円×(給与所得者等の数 [※] -1)以下の場合	7割軽減 (13,309円/年)
43万円+(29.5万円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数 [※] -1)以下の場合	5割軽減 (22,182円/年)
43万円+(54.5万円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数 [※] -1)以下の場合	2割軽減 (35,492円/年)

※給与所得者等の数とは、世帯内の被保険者と世帯主のうち、55万円を超える給与収入を有する方の数と公的年金等の収入が125万円(その方が65歳未満の場合は60万円)を超える方の数(給与所得を有する方を除く)の合計をいいます。

《問い合わせ先》

長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

または、

原村 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7925



特定外来生物の駆除にご協力ください

問 建設水道課 環境係 ☎79-7933 (直通)

特定外来生物とは外来生物のうち、生態系や人の生命・身体、農作物に特に被害を及ぼす、または及ぼすおそれのあるものとして「外来生物法」により指定された生物です。栽培、生きたままの運搬、保管、譲渡、販売等が原則禁止されています。

駆除の基本

- **種子をつける前に駆除する**
根からの抜き取りが効果的です。種子をつけた後の駆除は、種をばらまいてしまうため逆効果です。
- **繰り返し駆除する**
土の中に埋まっている種子が翌年以降も発芽するため、発芽がみられなくなるまで繰り返し駆除する必要があります。駆除した場所に在来種が回復していることが大切です。
- **密封して燃やすごみ**
種子や根が飛散ないように、密封できる袋に入れて枯死させ、燃やすごみに出します。

アレチウリ

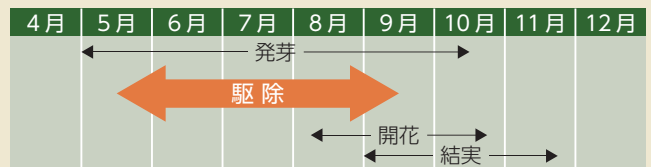


- 特徴** 北アメリカ原産の一年草。
- 日当たりを好み、成長が非常に早い。
 - つるを数～十数mの長さに伸ばし、周囲の植物を覆う。
 - 果実にはトゲがびっしりとつき、種子が1個入っている。
 - 1株当たり400～500個の種子をつける。
 - 冬には枯死するが、つるは絡み合ったまま残る。
- 作戦** 種子を作らせない

駆除方法

長野県環境保全研究所提供

- ① 根から抜き取り
長い発芽期間にあわせ、数回抜き取る（6月中旬、7月下旬、9月上旬など）
*一年草のため、根を抜き取れば確実に駆除できる
- ② 地上部の刈り取り
種子ができる前に数回刈り取る



オオハンゴンソウ



- 特徴** 北アメリカ原産の多年草。
- 寒冷な地域、湿った環境を好む。
 - 花期は7～10月頃。6～10cmの黄色い花をつける。
 - 高さ1～3mになる。
- 作戦** 根を残さない＆種子を作らせない

駆除方法

- ① 根から抜き取り
成長する前（5～6月）に、根の破片からも再生するため、根ごと抜き取る。
- ② 地上部の刈り取り
多年草で根が太く、人力で抜き取るのは大変。種子をつける前（8月頃まで）に、刈払機で数回刈り取る。
*根を残すと地下茎が大きくなるが、結実を防ぐ。
- ③ 抜き取りと刈り取りの組み合わせ
刈払機で刈り払い（7月・8月）、草丈が低くなったものを抜き取る（7月・8月・9月）。



【特定外来生物同定マニュアル】環境省

オオキンケイギク

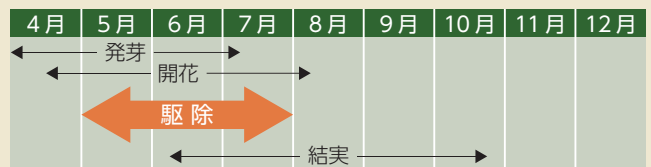


- 特徴** 北アメリカ原産の多年草。
- 日当たりのよいところに生育する。
 - 花期は5～7月頃。5～7cmほどの黄色い花をつける。
 - 高さ30～70cm。
 - 茎は根元から束状に生え、スキのように株立ちする。
- 作戦** 根を残さない＆種子を作らせない

駆除方法

【特定外来生物同定マニュアル】環境省

- ① 根から抜き取り
種子ができる前（咲き始めの5月上旬）に、根の破片からも再生するため、根ごと抜き取る。
- ② 地上部の刈り取り
種子をつける前（5月頃まで）に、刈払機で数回刈り取る。
*切株から茎がのび、再び花をつける。



第6回
移動村長室

問 総務課 総務係
☎79-7922(直通)

村長が村内の各所に出向き、皆様と懇談します。原村をより良くするため、皆様のご提案をお寄せください。

参加ご希望の方は事前にお申し込みください。

日時：6月19日(水)
午後1時30分～

午後6時30分
場所：村内のご希望の場所、又は役場2階村長室

公文書公開・個人情報の開示状況

問 総務課 情報防災係
☎75-5710

住民の皆さんの請求に応じて、村の文書を公開する「公文書公開制度」と村が管理している個人情報をご本人に開示する「個人情報保護制度」に関する令和5年度の運用状況は次のとおりです。

- 公文書公開制度
- 実施機関：村長(公営企業管理者権限を含む)

請求件数：6件
請求に対する決定：公開5件
該当文書なし：1件
不服申し立て：なし

※議会・選挙管理委員会・監査委員・教育委員会・農業委員会・固定資産評価審査委員会に対する請求はありませんでした。

個人情報保護制度
開示請求なし

毎月第3土曜日に
結婚相談所を
開設します

問 原村マリッジサポートセンター
(原村役場企画財政課企画係内)
☎79-7942
✉trendy-club@vil.hara.lg.jp

原村マリッジサポートセンターでは、毎月第3土曜日に結婚相談所を開設いたします。なお、結婚相談は平日・休日問わず受け付けています。お気軽にご利用ください。いずれも事前の予約が必要です。

相談所開設日：6月15日(土) 午後1時～午後5時(1件60分)
結婚相談：平日・休日問わず、午前7時～午後8時

各種相談日

<p>税務相談 要予約</p>	<p>日時：6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</p>
<p>出張年金相談 要予約</p>	<p>6月5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</p>
<p>特設人権相談</p>	<p>日時：6月2日(日) 午前10時～午後3時 場所：原村中央公民館 担当：長野地方法務局諏訪支局 ☎☎52-1043</p>
<p>交通事故巡回相談 要予約</p>	<p>日時：6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</p>
<p>非行・犯罪相談 要予約</p>	<p>日時：6月28日(金) 午前10時～正午 場所：諏訪市公民館 302号室 担当：諏訪地区更生保護サポートセンター ☎☎55-2786</p>
<p>65歳以上の方の 総合相談窓口</p>	<p>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</p>
<p>若者のための 相談窓口 要予約</p>	<p>内容：就職や職場の悩みの相談 直接の面談の他にZoomを利用した「WEBコンサルティング」が受けられます。 担当：ジョブカフェ信州 松本センター ☎☎0263-39-2250</p>



場所：予約の際にお伝えいたします。

対象者：結婚を希望する18歳以上の独身男女、又はその家族。

相談員：地域おこし協力隊(婚活担当)、村から委嘱された結婚相談員、企画財政課担当職員が対応します。予約：相談日の3日前までに申込フォーム、電話等でお申し込みください。相談

所開設日以外の平日・休日
も申込フォーム、電話等で
予約を受け付けています。

「第24回長野県障がい者
スポーツ大会」が
開催されます

問 保健福祉課 福祉係
☎79-7092(直通)

6月を中心に、県内各地で「長野県障がい者スポーツ大

会」が開催されます。

陸上、ボッチャ等の個人競技や、車いすバスケットボール等の団体競技の全12種目を実施します。

■ 申込期間：6月3日(月)まで。

詳しくは県公式HPをご参照ください。大勢の方のご参加をお待ちしております。

■ 長野市障害者スポーツ協会



結核胸部レントゲン撮影についてお知らせ

問 保健福祉課 健康づくり係
☎75-0228(直通)

令和6年度結核胸部レントゲン撮影を実施します。

結核は昔の病気と思われるがちですが、今でも1日に40人程度の新規結核患者が発生している日本の重大な感染症で

す。職場や医療機関等で結核胸部レントゲン撮影の機会のない方はぜひこの機会をご検討ください。

■対象者：65歳以上の方

(職場や医療機関等で結核胸部レントゲン撮影の実施のない方)

■実施日：6月6日(木)、6月7日(金)、7月26日(金)

■実施会場

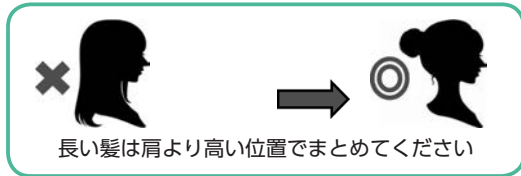
各地区公民館・保健セン

これらはすべて上半身(背中も)から外してください

<p>湿布・カイロ 磁石つき絆創膏</p>	<p>ネックレス ※スポーツ用・肩こり用も不可</p>	<p>ボタン・ファスナー ホック・ビーズ</p>	<p>コルセット 腹巻き</p>
<p>ブラジャー ※スポーツブラも不可</p>	<p>キャミソール ※プラトップ等のカップ付き下着も不可</p>	<p>プリント・レース 刺しゅう ※ワンポイントや胸・背中の校章・名前も不可</p>	<p>セーター トレーナー</p>

※髪の毛も写ります

※撮影時も必ずマスク着用



検査方法
検診巡回バスにて撮影
注意事項およびお願い
結核胸部レントゲン撮影実施にあたり、次の事項の確認をお願いいたします。

①更衣室はありません。金属類は装着せず前後無地で装飾のない服を着用し会場にお越しください。検査着の貸し出しはありません。

②マスクの着用をお願いいたします。
(検診会場には多くの方が集まります。また、感染症等において重症化リスクの高い65歳以上の方が対象となっております。つきましては、感染予防の為検診受診に際し、マスクの着用にご協力をお願いします。)

検査方法
検診巡回バスにて撮影
注意事項およびお願い
結核胸部レントゲン撮影実施にあたり、次の事項の確認をお願いいたします。

検査方法
検診巡回バスにて撮影
注意事項およびお願い
結核胸部レントゲン撮影実施にあたり、次の事項の確認をお願いいたします。

歯科検診を受けましょう
問 保健福祉課 健康づくり係
☎75-0228(直通)

ない方も併せてご遠慮をお願いいたします。

● 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
原村国保診療所	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
子ども・子育て支援センター	78-4430	日曜日、祝日
中央公民館	79-7940	土・日曜日、祝日
社会体育館	79-7950	無休
図書館	70-1500	月曜日、祝日 6月28日(金)
八ヶ岳美術館	74-2701	6月3日(月)～7日(金)
八ヶ岳自然文化園	74-2681	火曜日
もみの湯	74-2911	6月18日(火)

に影響を及ぼす可能性が高いとされています。対象の方は、ぜひこの機会に受診して自分の歯とお口全体の状態を知りましょう。

■対象者
(1)原村に住所を有する平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方
(2)原村に住所を有する方今年度30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方
※村外へ転出された場合は、受診できませんのでご注意ください。

社会体育館

生涯学習課 スポーツ係
79-7950 (直通)

バスケットボール教室	6月 1日(土)	午後6時～午後8時
	6月 8日(土)	
	6月15日(土)	
	6月29日(土)	
バレーボール教室	6月 7日(金)	午後6時30分～ 午後8時30分
	6月21日(金)	
	6月28日(金)	
原村バレーボール大会	6月14日(金)	午後6時45分～ 午後10時
原村ソフトバレーボール大会	6月22日(土)	午後7時～午後10時
卓球大会	6月23日(日)	午前9時～正午
ファミリースポーツデー	6月 8日(土)	ジム講習 ※P.9参照 午前9時～午後5時

中央公民館

生涯学習課 生涯学習係
79-7940 (直通)

はらむら塾	講演 「楽しいエコライフ」	6月6日(木) 午後1時30分～ 場所：中央公民館
山歩き講座	大城山(辰野町)	6月12日(水) 時間未定
歴史講座③		6月24日(月) 午前10時～
身体の作り方 講座	全4回	6月4日、11日、18日、25日 いずれも(火) 午後1時30分～

子ども・子育て支援センター

子ども課 子育て支援係
78-4430 (直通)

あひるクラブ ③	室内運動会	6月12日(水)
子育てサロン		毎週月～土曜日 午前10時～午後4時

■実施期間：5月7日(火)～
令和7年2月末日

※期間を過ぎると無料で検診を受けることはできません。

■対象医療機関

原村、茅野市、富士見町の指定医療機関(送付した案内通知をご参照ください)。

■受診方法

①事前に指定医療機関へ直接予約をします。

②予約日当日、検診票・保険証を持参し検診を受けま

す。

③当日、検査結果を受け取り

ます。

■受診時に必要なもの
20歳の歯科健康診査票(1)に該当する方、歯周疾患検診問診・結果票(2)に該当する方、保険証

・費用 無料
・その他

4月下旬に対象者に対し、案内通知と検診票を送付済みです。

公共職業訓練

(ハロートレーニング)
令和6年度7月生募集

問 ポリテクセンター松本
☎026315813392

ポリテクセンター松本ではものづくりに関する仕事を

指すための職業訓練生を募集しています。

■募集コース(定員)

CAD/NC技術科(15人)、シートメタルクラフト科(12人)、電気設備技術科(15人)

※各科6月入所生の人数を含みます。

■訓練期間：6か月間

(7月2日(火)～

12月24日(火))

■対象者：ハローワークに求職申し込みをされている方

■受講料：無料(テキスト代及び作業服代等は実費)

■申込先：ハローワーク諏訪

■申込期限：6月17日(月)

※施設見学会と訓練体験会を行っています。お気軽にご参加下さい。

令和6年度
労働保険の年度更新期間は
6月3日～7月10日です

厚生労働省労働基準局
労働保険徴収課業務係
☎03152531111
(内線5163)

労働保険(労災保険・雇用保険)の申告・保険料の納付の手続きは事業主の皆さんに、毎年期間内に行っていた

大きく必要があり、これを「雇用保険の年度更新」といいます。

電子申請・電子納付や口座振替をご利用いただくか、最寄りの労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。

更新期間：6月3日(月)～7月10日(水)

岡谷労働基準監督署
岡谷市中央町1-8-4
☎2213454

労働保険年度更新に係るお知らせ(厚生労働省)

労働省



広報はら・議会だよりを配信しています

マチイロ
マチを好きになるアプリ



小学校入学式



4月5日、原小学校で入学式が行われました。今年度は70人の新1年生が入学します。式では古清水教育長が「小学校は楽しいところです。皆さんがお友だちを大切にしたらもっと楽しくなります」と話しました。4月から就任した小野校長は新入生に覚えてほしい、「あ・ひ・る」の頭文字を紹介し、「あいさつをしましょう」、「(自分のことは)ひとりでしましょう」、「ルールを守りましょう」と説明しました。

中学校入学式



4月5日、原中学校で入学式が行われ73人の新入生が迎えられました。牛山村長は祝辞の中で「心身ともに発達をするこの時期に、将来に向けて知識や体力をつけてください」と述べ、保護者の皆さんには「お子さんを他と比較することなく、あたたかく見守ってください」と話しました。小出校長は「皆さんはそこにいてだけで周囲の人を幸せにする存在です。そんな自分に自信を持って、自分や周りの人を大切にしてください」と話しました。

保育園駐車場を全面舗装 「企業版ふるさと納税」寄附金活用



令和5年度「しあわせを誇れる健康・福祉・子育て環境をつくる事業」にご賛同いただき、茅野市湖東の北村機電株式会社(代表取締役社長 小平雅重様)から、村に企業版ふるさと納税のご寄附をいただきました。その寄附金を活用し保育園の駐車場を全面舗装し、3月から利用可能になりました。これまでの砂利の駐車場では雨や雪の日にぬかるんで、泥はねや歩きづらさなどがありましたが、舗装により利用者からも喜びの声があがっています。

保育園入園式



4月1日に原村保育園で入園式が行われました。3歳未満児クラスには30人、年少クラスには45人、年中・年長クラスにも新たに2人の入園がありました。清水園長は子ども達に「入園おめでとうございます。明日から保育園でたくさん遊びましょう」と声をかけ、保護者の皆さんには「職員一同、子ども達の可能性を引き出すお手伝いをさせていただきます」と挨拶をしました。翌日からの保育利用のための説明もありました。

中央公民館山歩き講座 机上講習「事前講習会」



4月17日、中央公民館で「山歩き講座」が開かれました。この講座では春～秋にさまざまな地域を訪れます。7月には静岡県小山町の小富士、8月には白馬村の八方池などでの山歩きを予定しています。初回は、安全で健康な登山をするための机上講習が行われました。講師は特集P4～5にも登場した信州登山案内人の石川高明さんで、登山の道具や疲れにくい歩き方などについて紹介をしました。

当日の様子はYouTubeでご覧いただけます。

URL : [https://youtube.com/live/](https://youtube.com/live/XSyCttxi_t8)

XSyCttxi_t8

☎ 中央公民館 ☎ 79-7940



令和6年度 事業説明会



4月5日、役場講堂で令和6年度の事業説明会が開催され3月の議会で承認された令和6年事業について、新たな事業や主要事業の内容を予算に基づき説明しました。22人の方のご参加がありました。村長は挨拶の中で「子育てと教育の充実、生活環境整備を積極的に盛り込んだ内容です」と説明しました。学童クラブ運営や道路維持事業などが拡充されています。令和6年度の予算については広報はら5月号に掲載しています。

あひるクラブ開講式



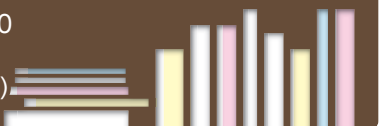
4月17日、あひるクラブの開講式が子ども・子育て支援センター「はらっぱ」で行われました。あひるクラブは0～3歳までの保育園就園前のお子さんと保護者を対象にした活動です。季節の行事を楽しむなど、遊びの中から親子のスキンシップを学びます。今回は手遊びや親子ゲームで交流しました。今年も月に1回のペースで全10回開催されます(1・3月をのぞく)。事前予約が必要な回もあります。

☎ 子ども課 子育て支援係 ☎ 78-4430

こひつじ幼稚園入園式 & 進級式



4月5日、こひつじ幼稚園で入園式と進級式が行われました。先生が「今日は何の日ですか?」と聞くと、園児からは「あたらしい子がようちえんにくる日!」と元気に返事があり、「チューリップ」や「ぞうさん」などの歌を新入園児も一緒に歌いました。中村園長からは「かわいいお友だちをお迎えしてうれしいですね」と話がありました。2人の新入園児に、うさぎ組のバッジと入園証書が、在園児には進級証書が手渡されました。



図書館のおたのしみ会

6月5日(水) 午後4時～

内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居、ブックトーク、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があります。お楽しみに。

ボランティアグループ「カントリーマアム」によるおはなし会

6月15日(土) 午前10時30分～

内容／絵本の読み聞かせなど

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、高校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>)

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)

「山の上の家事学校」

近藤史恵(中央公論新社)

離婚して1年。荒んだ生活を送っていた幸彦は、ある「学校」を紹介される。そこには様々な事情を抱える生徒たちが通っていた――。忙しすぎて“生活”が後回しになっている、大人たちへの応援歌。



「ほんとにともだち？」

児童書

如月かずさ(小峰書店)

そんなに笑ったりもしない。ぼくたちって、ほんとに友だちなのかな？ 友だちっていいな、と思えるような優しさに溢れた絵本。



「脳の筋トレ！ 思い出しおりがみ」

古賀良彦 監修(主婦の友社)

ヒントをもとにおなじみのおりがみ作品を折る「思い出しトライアル」、使う・飾る・贈る「楽しさを思い出す」アイデアなど、「おりがみ×思い出し」で脳の筋トレが楽しめる本。



「びっくりさんちのみつごちゃん」

児童書

角野栄子文/西巻かな(絵)(童心社)

ある日のこと、びっくりさんちの3歳のみつごちゃん、アーちゃん、レーちゃん、マーちゃんがお留守番をしていると、次々といろいろなみつごのお客さんがおうちにやってきて…。



原小学校・原中学校 学校応援通信

「学校応援団」とは

「学校応援団」は、みんなで作る信州型コミュニティースクールのことです。子どもが原村の地域へ出かけたり、「応援団」のみなさんに学校へ出かけていただいたりする関係を大切にしたいと考えています。

これまでに、読み聞かせ・学習の講師やお手伝い・蔵書点検・安全見守りなど、小学校・中学校の様々な教育活動にご協力いただいています。ぜひ「学校応援団」にご登録いただき、子どもが「原村のひと・もの・こと」とつながり、ますます原村に興味をもち、ふるさとを大切に思う心を育てる活動にご協力ください。



中学校「高空カフェ」の様子

ぜひご登録ください

QRコードで登録いただけますと、学校からお手伝いをお願いしたい活動があるときに、メールでお知らせが届きます。QRコードの登録が難しい方は、どうぞ学校まで連絡をください。



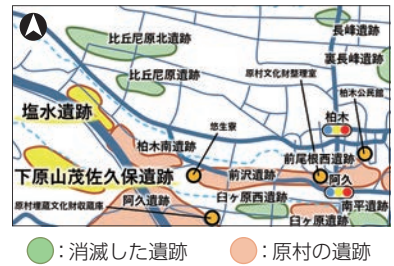
問

原小学校 ☎79-2123 (直通)

原中学校 ☎79-2455 (直通)

おらが村の107足跡

しもはらやまもさくぼ 下原山茂佐久保 しおみず 塩水遺跡



地割れ痕を発見—塩水遺跡—

今回ご紹介するのは柏木地区の2遺跡です。阿久遺跡に近い立地は中央道建設を連想させますが、この2遺跡が調査されたのはいずれも平成とごく最近。住宅建設等の開発により、比較的新しい発見として注目される遺跡です。

原村で1番長い遺跡名

—下原山茂佐久保遺跡—

遺跡名の長さとは遺跡の内容は全く関係ないのですが、せっかくなので明記しておきます。茅野市と原村にまたがるこの遺跡は、金沢工業団地の造成によって茅野市地籍側の大半が消滅。集落や住居址は見つかっていませんが、原村地籍の発掘調査(平成4年)では縄文土器の破片が出土しています。

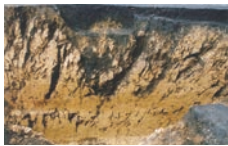


▲縄文時代後期の住居址(塩水遺跡)

生涯学習課 文化財係

☎7917930(直通)

阿久遺跡から一時的に人がいなくなった時期(阿久Ⅱ期/縄文時代前期前葉)について、隣の阿久尻遺跡(茅野市)で見つかった地割れ痕から「地震で壊滅的な被害を受けたのでは？」と考えられています。村内でもこうした地割れ痕が見つかったのが塩水遺跡。発見された住居址は中期後期と阿久からは遅れますが、広い範囲で確認される地割れは、当時の地震の規模を物語っています。今回ご紹介した遺跡の出土品は現在、役場1階ロビー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。



▲地割れ痕(塩水遺跡)

八ヶ岳美術館

TEL: 74-2701

休館日: 6月3日(月)~6月7日(金)

開館時間: 午前9時~午後5時(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

展覧会

●国立科学博物館へ一括寄贈直前緊急展示 「林正敏氏 世紀を超えた鳥類標本の全容」

【会期】6月8日(土)~7月7日(日)

【内容】今日では天然記念物に指定され狩猟できないライチョウやオオワシも含め、明治大正期に諏訪地域や北アルプス、中国大陸で採集された鳥類標本2400点から、選りすぐりの標本を展示します。

今月のイベント

●講演会「家族からみた村野藤吾」

【話し手】藤田早穂子・竹中聡子(村野藤吾 孫)

【日時】6月2日(日)

午前10時30分~午前11時30分

【参加費】無料・予約不要

●子どもクラフト教室

鳥の羽でつくるドリームキャッチャー

【日時】6月16日(日)午前10時30分~正午

【参加費】無料・定員5名(要予約)

●講演会

『剥製とその遺伝子解析が教えてくれること』

【講師】笠原里恵(信州大学助教授)

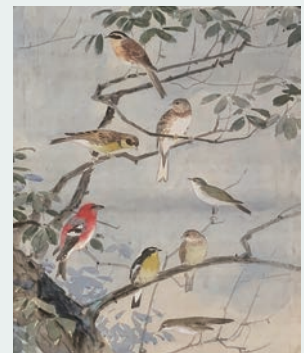
【日時】6月22日(土)午後1時30分~午後3時

【参加費】無料・予約不要

日本野鳥の会諏訪支部・名誉支部長の林正敏氏が自邸に保管している、19世紀から採集されてきた鳥類標本。近々、国立科学博物館に一括寄贈されますが、地元で最後の公開の機会として当館で展示することになりました。

100年前の信州の鳥類を描いた絵画も展示されます。徳川家康の末孫の鳥類学者・松平頼孝が所蔵していた掛け軸です。一段と目を惹くのは全身が赤い鳥・ナキイスカ。閉じた糸切りばさみのように交差しているくちばしがイスカ属の特徴で、ヤツビの周りでも、松ぼっくりをつついては木の下にぼろぼろと落としています。

先日、東京在住の野鳥の会の知人から「諏訪にはイスカを見るためによく行くよ!」と聞きました。諏訪湖畔や八ヶ岳はイスカを始め、他の場所ではあまり出会えない野鳥が集まる地域ようです。現在は冬鳥との遭遇は難しい時期ですが、美術館内でのバードウォッチングをぜひお楽しみください。



写真・小林重三
《信濃稀産鳥類の軸画》(一部)

もつと



八ヶ岳美術館の見どころや楽しみ方を、地域おこし協力隊・平林隊員が紹介します

星降る里原村 を見上げよう

協力隊員村澤 発

6月

原村の夜空を一緒に見上げてみませんか？ 毎月見える星座や天体情報などをご紹介♪

そろそろ梅雨がはじまり、満天の星はお預けになる日が多くなるかもしれませんが、梅雨の晴れ間を狙い、ぜひ澄んだ夜空で星空観察をしてみてください♪

21日(金)は夏至で、1年の中でいちばん昼の時間が長くなる日。これから本格的な夏がやってくるとともに、この日を境に日が短くなり、段々と夜が長くなっていきます。



6月上旬 21時ごろ

★6月の主な天体情報

- ・ 3日(月)明け方：細い月が火星に近づく
- ・ 6日(木)：新月
- ・ 22日(土)：満月
- ・ 28日(金)真夜中：半月より大きい月が土星に近づく

★親子の星座を探してみよう

・おおぐま座

有名な北斗七星は、実は「おおぐま座」の背中からしっぽにあたる部分。しっぽが普通より長いのは、ギリシャ神話の神ゼウスがつかんで空に放り上げた際に伸びてしまったからだといわれています。北斗七星のひしゃくの柄の先から2番目の星は二重星(にじゅうせい)といって、実際には「ミザール」と「アルコール」という2つの星がとがり合っています。肉眼では見づらいですが、双眼鏡や望遠鏡を覗くと、その寄りそった姿を見ることができますよ♪

・こぐま座

北極星をしっぽに持つ「こぐま座」は、おおぐま座の子どもの星座。暗い星が多いですが、北斗七星と同じようにひしゃくに近い形をしています。北極星が見つかったら、こちらも辿ってみてください♪

星と星が寄りそった姿は、とってもかわいいね♪



こんにちは。地域おこし協力隊として2度目の春を迎えた伊良原裕子です。春といえば、昨年初めて見た原小学校の桜の風景が心に残っています。桜色が鮮やかで、咲くにつれて何倍にも大きく見え、そしてゆつくりと散りゆく姿も美しかったです。これからも原小学校の桜を見る度、ここに来た時の新鮮な気持ちを思い出すんだろかなあと 생각합니다。みなさんの原村の思い出の場所はどこですか？

さて、この原稿を書いている前日、「原村地域おこし協力隊活動報告会2024」が無事終了しました。これは協力隊がお世話になっている方々への感謝の気持ちも込めてこの1年の取組やこれからについて発表させていただく場で、2回目の開催となります。足を運んでくださった皆さま、誠にありがとうございました。発表の場では緊張してお伝えできませんでしたが、この報告会は活動の意欲について振り返る良い機会でもあり、それを共有させていただけたことはとてもありがたいことでした。

また私自身も発表を聞いて新し

活動報告会2024と新しいワクワク

地域おこし協力隊



伊良原 発

感じたことがありました。それは、みんなが「つながる」という発想、もう少し詳しく言うとうつ「自分のミッションを中心に置きながら、その分野だけに留めずにつながついていけば、もっとしあわせの輪を広げていけるという予感みたいなもの」を持っているということとです。ミッションの異なる協力隊が連携して何かを生み出す、そんなワクワクがふと浮かびました。

最後に、活動報告会の開催に向けて会場運営や動画配信、ポスター掲示など、多くの皆さまのご協力を賜りました。あたたかいサポートに心より感謝いたします！



発表風景



Youtubeライブ配信の様子とても見やすかったとの声！

こちらから報告会の動画を視聴できます
↓
地域おこし協力隊員 伊良原裕子



レシピ
230

シャキットロツ

絹さや入り天津飯

旬の絹さやは、ほのかな甘さと
色鮮やかな緑が特徴♪

保健福祉課 管理栄養士

【材料】 (1人分)
 〈あん〉
 絹さや.....5個程度
 水.....150ml
 しょうゆ・砂糖.....大さじ1/2
 オイスターソース
 鶏がらスープの素 } 各小さじ1/2
 酢
 こしょう.....少々
 ★水溶き片栗粉.....大さじ1
 〈かに玉〉
 卵.....2個
 カニカマ.....2本
 サラダ油.....大さじ1
 ごはん.....1杯分

【作り方】
 〈あん〉
 ①鍋に★以外の材料をすべて入れ、火にかける。
 ②沸騰したら火を止め、★を加え再加熱してとろみをつける。
 〈かに玉〉
 ①ボウルに卵を割りほぐし、カニカマを割いて加える。
 ②フライパンに油を熱し、①を流し入れる。
 ③菜箸で軽くかき混ぜ、半熟になるまで加熱する。
 〈盛り付け〉
 お皿にご飯を盛り、かに玉を乗せ、あんをかけたら完成！

シャキシャキの絹さやとトロトロの卵が相性抜群の一品です。

みどりの
健康館

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

保健福祉課 保健師

皆さんは普段お口の健康について意識していますか？ 歯と口は、食べ物を食べるための器官というだけではなく、お口の健康状態が全身の健康に影響します。歯と口を健康に保つことは、おもしろいや会話を楽しむ豊かな生活を守ることも、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。

《お口の健康を保つポイント》

- ①丁寧な歯磨きを心がける
- ②ぶくぶくうがいをしっかりする
- ③食事はよく噛んで食べる
- ④歯科定期検診をつける。

厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・日本学校歯科医師会は毎年6月4日～10日の1週間を「歯と口の健康週間」としています。この週間は、歯とお口の健康に関する正しい知識を多くの人に普及啓発し、口の健康に良い習慣の定着を図ることを目的としています。この機会に歯とお口の健康習慣を見直してみよう。



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	6月4日(火) 受付:ご案内した時間	R4年3・4・5月生
	結核胸部 レントゲン 撮影	6月6日(木) 6月7日(金) 7月26日(金)	14ページをご覧ください
	子宮頸がん 検診 (要予約)	6月12日(水) 受付:午後1時～ 午後2時	20歳以上の女性
	乳がん マンモグラ フィ検診 (要予約)	6月17日(月) 受付:午前9時～ 午後2時	S25～S57年の 奇数年に生まれた 女性
	乳児健診	6月25日(火) 受付:ご案内した時間	R5年8・11月生、 R6年2月生
	1歳6か月 健診	6月28日(金) 受付:ご案内した時間	R4年8・9・10・11・ 12月生
相談	精神保健 相談 (要予約)	6月10日(月) 午後1時30分～ 午後4時	
	育児相談 (要予約)	6月11日(火) 受付:午前9時30分～ 午前11時	
	2か月児 相談	6月26日(水) 受付:午後1時～午後 1時15分	R6年4月生
	授乳相談	6月26日(水) 受付:午後1時30分～	
教室・学級	パパ・ママ 講座前期 コース (要予約)	6月14日(金) 受付:午後1時～ 午後1時15分	妊娠前期～中期の方

	内容	日時・受付	対象
整・学級	離乳食教室 (11・12か 月コース)	6月20日(木) 受付:午前9時45分～ 午前10時	R5年6・7月生
予防接種	BCG	6月19日(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

※水痘の予防接種は令和6年4月から個別接種になりました。

休日の当番医等

茅野・原地区医師会

6月2日(日)	医科	アイグレイハート&ケアクリニック ☎72-9129
	薬科	パナケア調剤薬局 ☎78-4160
6月9日(日)	医科	わたなべ小児科医院 ☎75-1755
	薬科	コスモファーマ茅野玉川薬局 ☎75-5313
6月16日(日)	医科	やざき内視鏡クリニック ☎78-3714
	薬科	薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7263
6月23日(日)	医科	浅川クリニック内科循環器内科 ☎82-6813
	薬科	白樺薬局 ☎82-6282
6月30日(日)	医科	兵藤整形外科医院 ☎82-1333
	薬科	薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557

原村国保診療所

☎79-2716 (直通)

区分	月	火	水	木	金
〈午前〉受付:8時30分～11時30分 診察:9時～	濱口 實 松本夏実	松本夏実 堀井敦史	丸山 創 堀井敦史	松本夏実 遠藤誠子	濱口 實 松本夏実
〈午後〉受付:1時30分～4時45分 診察:2時～	濱口 實 松本夏実	休診 健康相談 (担当看護師)	松本夏実 八代敏嗣	松本夏実	濱口 實 松本夏実

- 松本医師の診察は木曜日以外午後3時15分までとなります。
- 都合により担当医が変更となる場合があります。

寒いお宅に床暖房!!

厳寒地の
既存住宅・中古住宅の
リフォームに最適!

24時間暖かくて設置費も運転費も安い!

諏訪霧ヶ峰の鉄平石の蓄熱床暖房

省エネ・運転費・施工費ローコスト!安全・安心・メンテナンスフリー!遠赤外線輻射熱で足許から健康的に!

文科省・信州大学工学部連携事業

鉄平床暖

なんでもお気軽にお問い合わせ下さい!

(有)コウ・キタダ建築設計工房

75-3419 ko@ko-kitada.co.jp
原村上里17781-22 創業平成元年



広告

上水道当番指定店

5月27日(月)～6月2日(日)	南部建設(株)	☎79-5720
6月3日(月)～6月9日(日)	(有)森山建設	☎79-5730
6月10日(月)～6月16日(日)	(有)山手工業	☎79-6667
6月17日(月)～6月23日(日)	(有)篠原鉄工建設	☎79-2421
6月24日(月)～6月30日(日)	(株)宮坂建設	☎79-2536

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

- 村民税(普通徴収1期)
- 国民健康保険税(普通徴収3期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収3期)
- 介護保険料(普通徴収3期)

納期限・口座振替日
7月1日(月)

☎住民税務課 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	払沢、柏木、菖蒲沢、室内	毎週月・木曜日	粗大ごみ	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時～ 午後4時30分
	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		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		払沢、中新田	8月5日(月)
不燃ごみ	各地区 指定箇所	毎週水曜日		大久保、柳沢、ハッ手	8月19日(月)
資源物	役場駐車場 (午前7時30分～午前10時30分)	6月22日(土)		柏木、室内、菖蒲沢、やつがね	6月3日(月)
	各地区 指定箇所	6月13日(木)		南原、判之木、上里、ペンション、 原山、農場、中央高原	6月10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。

ちょこっと 環境メモ

今回は暑い夏に向け、自宅で快適かつ 省エネに過ごすためのQ&Aです。

建設水道課
環境係

Q 最近は年々夏の暑さが
増していて、増加する
電力使用量が気になります。
夏を快適かつ省エネに過ごす
方法がありますか？

A これから迎える夏本番。暑さを我慢するの
ではなく、快適かつ省エネに過ごせる方法はた
くさんあります。今回はその中から、エアコンの
使用に関する省エネ行動をいくつかご紹介しま
す。

○ エアコンのフィルターはこまめに掃除する。

フィルターが目詰まりしているエアコンでは冷
暖房の効果が下がってしまいます。2週間に1
度フィルターの掃除をすることで、冷房時で約
4%の消費電力の削減になります。

○ カーテンで窓からの熱の出入りを防ぐ

外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的
です。夏の日照を遮り、室内の温度が上昇する
のを防ぎます。

○ 室外機の周りに物を置かない

室外機の吹出口に物を置くと、冷暖房の効果が
下がります。室外機は風通しのいいところに設
置して、周囲はきちんと整理整頓しましょう。

○ 室内温度は適温に保つ

夏の冷房時の室温は28℃を目安にしましょう。
冷房時の温度設定を1℃高くすると約13% (約
70W)の消費電力の削減になります。

家の中でも熱中症になる可能性は十分にありま
すので無理をしない程度に取り入れてみてくださ
い。

(参考)環境省脱炭素ポータル





活気ある村であるためにも、人口は横ばいであってほしい

終戦時、永井さんはいくつだったんでしょうか。終戦は中学2年生のころ。卒業後は自宅の農業の手伝いをした後、農協に勤めたり、バスの運転手をしたかな。

当時の農業や原村の様子について教えてもらえますか。

当時の農業は養蚕と米作りが主だったかな。うちの中でお蚕様を飼ったりして。昔と景色がそんなに変わらないのは大久保や、柏木、八ッ手あたり。逆に、弘沢はだいぶ変わったね。

子どもの頃はどんな遊びを？

冬はそり滑り、夏は川で水泳をしたりセミやカブトムシを捕まえたりして、自然相手の遊びをしていたね。セミが本当にたくさん捕れたよ(笑)。

今はアンブづくりやレコード鑑賞など、多岐にわたって活動されていますね。

アンブづくりは昭和22、23年くらいからの趣味。当時から部品を買いに東京に



永井 和人さん (弘沢)

昭和7年生まれ。趣味はアンブづくりや集めたレコードの鑑賞。小学校で囲碁や将棋、米作りなども教えている。

10年後の原村はどんな村になってほしいですか。

第一は人口。このままの人口を維持してほしいと思う。行政の衰退は人口から。活気ある村であるためにも、人口は横ばいであってほしいな。

表紙写真

身近で神聖な山「阿弥陀岳」



村に住めば朝日が顔を出し、夕日に照らされる八ヶ岳、阿弥陀岳。当たり前のようにある「山」は、一步踏み込むとそこは信仰の対象であり、また多様な自然の景色を見せてくれます。

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6年3月末現在()は前月比



世帯数

3,566世帯(+25)



人口

8,096人(±0)



男性

3,953人(-6)



女性

4,143人(+6)

〈 告 告 〉

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

〈 告 告 〉

住宅・別荘建築・リフォームから
外装工事・解体工事・不動産のことまで

お任せください!

不動産
売買

住宅・別荘
新築

水まわり
リフォーム

外構・解体
工事etc.

株式会社 **宮坂建設** TEL0266(79)2536

391-0108 諏訪郡原村12670-1

●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。