

広報

みなみのわ

2020
10月
No.562

特集

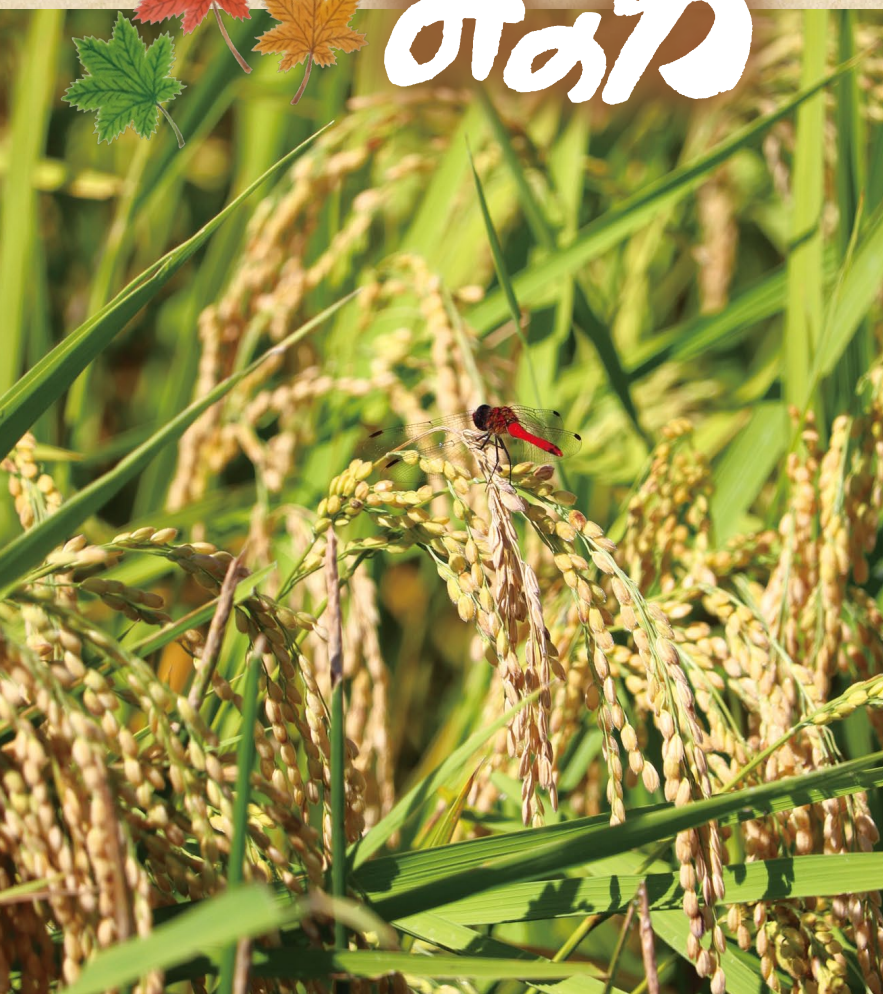
がんば
顔晴れ!!
VC長野
トライデント

広報
みなみのわ

2020
10月

●令和2年10月1日発行 ●編集/南箕輪村広報委員会 ●発行/長野県上伊那郡南箕輪村役場
〒389-4592長野県上伊那郡南箕輪村4825-1 電話/0265-72-2104(代表) FAX/0265-73-9799
URL https://www.vill.minaminowak.jp e-mail vill-m@vill.minaminowak.jp

●印刷/アビコム・シヤル(株)



図書館から
こんにちは!

今月はおすすめ本紹介

村図書館
☎73-4946

『もったいないばあさん かわをゆく』



真珠まりこ:著 講談社

今月は、「もったいない」が口ぐせのおばあさんが川を舞台に活躍する絵本をご紹介します。

男の子が川へごみをすてようとする、「もったいなーい」とおばあさんがやってきました。川の上流から下流へ、「川のあかちゃん」の流れる様子を見ていくと、下流ではにぎやかな川になってしまいました。苦しむ「川のあかちゃん」の様子に男の子がとった行動は……。

「SDGs」(持続可能な開発目標)という言葉を目にする機会が増えてきました。国連に加盟する193の全ての国々が、未来の世界がこうなしてほしいという強い思いをこめてつくりあげた2030年を目指す希望の目標です。

「もったいない」の精神で、私たちが取り組めることもあります。こちらの絵本を親子で読んで、環境について考えてみませんか。

みなみのわ
メールメッセンジャー 配信中

●パソコンからの登録・変更は
<http://www.ikkr.jp/mm>
へアクセスしてください。
●携帯電話からの登録・変更は
mm@emp.ikkr.jpに
空メールを送信してください。



▲こちらの二次元コードから
空メールを送信してください。



マチイロ 登録受付中

マチを好きになるアプリ
村では、行政情報の受け取りと広報紙の閲覧ができるスマートフォンアプリ
"マチイロ"を導入しています。

●登録方法
お使いのスマートフォンに"マチイロ"アプリをダウンロードし、地域・性別など必要な情報を入力してください。



▲こちらの二次元コードから
ダウンロードできます。

広告料収入による村の自主財源確保のため、村広報紙「広報みなみのわ」に有料広告を掲載しています。

広報みなみのわに広告を掲載しませんか?

広告に関するお問い合わせは、アド・コマーシャル(株)TEL0265-76-2121 FAX0265-74-1212へお問い合わせください。

マツミガラス
サッシ・網戸・ガラス修理
バルコニー・ユニットバス

電話一本
すぐ参上! **TEL73-1073**

サッシの助さん

検索

ゴミの ハクトーにお任せ!!
事なら

一般廃棄物処理産業廃棄物
家庭のゴミから企業のごみまで、ご自宅や会社・工場などにある
ゴミ・不用品も回収～選別～処分・リサイクルいたします。

一般廃棄物処分・リサイクルはお任せください

(株)ハクトー・ータルサービス
長野県上伊那郡南箕輪村8362-4
TEL.0265-78-8340 FAX.0265-76-1939
☎0120-89-1085
<http://www.hakuto-1.com>

太陽光発電システムの研究・開発・販売
新エネルギー・省エネルギーの研究・開発

Sunlight
energy

未来の私たちのために「今」できることを

ノーツ・グリーン エネルギー

上伊那郡箕輪町大字三日町1679番地3
有限会社 ノーツ TEL.0265-79-0026 FAX.0265-98-6660
www.notescorp.co.jp

道の駅 大芝高原へぜひお出かけください

10/4
大芝高原
TAKE OUT FES
毎月第一日曜日 開催!!
(11月まで)
11:00~15:00 場所:味工房

10/16 味工房の日
ジェラート回数券を
購入すると
+1枚サービス
毎月
第3金曜日
開催!!

火曜の朝市
地元のイイもの再発見!!
毎週火曜日8時~
問い合わせ 050-5858-8635

道の駅 大芝高原 **味工房** ☎0265-76-0054

おもてなしプリン **秋の新作!!**

2層のジュレと採れたて
ジューシーパープルプリン

見た目も華やかな
彩りフラワープリン

大芝の湯 ☎0265-76-2614

新戦力 戸寄 嵩大選手

昨季終了後、移籍希望を表明したときに、いち早く連絡をいただき、ここが自分の最も成長できる環境だと思い、VCに入団を決めました。また、どの選手よりも体が強く、バレーをよく知っているアーマツ監督に指導を受けたいという思いもありました。今は、刺激で学びのある生活を送っています。VCでは、私がチーム初で唯一の日本人プロ選手ということで、自覚と責任を忘れ



ず、他の選手よりも結果にこだわって、一戦一戦結果を出し、一つでも順位を上げられるよう、顔晴りたいです。応援よろしくお願いします。



プロフィール

- ▶ 背番号 7
- ▶ ポジション アウトサイドヒッター
(左右の両サイドからスパイクを打つ選手で攻撃力のある選手、器用な選手が任される)
- ▶ 身長/体重
191cm/84kg
- ▶ 前所属チーム
東レアローズ(V1)

特集

がんば
顔晴れ!!



VC長野トライデンツ

村に拠点を置く、バレーボールチーム「VC長野トライデンツ」(以下「VC」)はVリーグ最高峰リーグのV1リーグに籍を置いて3季目を迎えています。V1リーグに所属するチームは、実業団チームが主で、練習にも十分時間を割ける環境にあるなか、「VC」のメンバーは、それぞれにフルタイムの仕事を持ち、一日の仕事のあと、練習をしています。コロナ禍で練習環境が、さらに厳しい状況ですが、いよいよ10月に開幕を迎えます。今季も頑張るVCを紹介します。

今年のスローガン「顔晴る」

笹川 星哉 代表取締役



株式会社VC長野クリエイティブスポーツ
ささがわ せいや
笹川星哉 代表取締役
昨季から監督を退き、クラブの運営に専念している。
笹川氏のバレーに対するぶれない熱い想いが、チームをけん引している。

昨季は、前年の年に比べ、勝ち数は増えたものの、前の年と変わらないリーグ最下位で終わりました。やはり、実業団チームとは、「専用の体育館を持たない」「仕事を持ちながら」という環境面の差が非常に大きく、V1で戦っていくことの厳しさを痛感しました。そんな状況なので、選手たちの表情も暗かったのでしょうか。サポーターの方から、「不安だ」「選手のメンタルは大丈夫かな」と選手を心配する声があがりました。楽しいはずのスポーツ観戦で、サポーターの方に心配をかけてはだめだと思っています。厳しい練習でも、うまくいかななくても、つらくても、どんなときも前向きに、顔を晴れやかにして、前向きに頑張るといのが、今シーズンのスローガン「顔晴る」です。顔を晴れやかにして戦って、勝って、その結果でファンの皆さんの顔も晴らしたいと思っています。コロナ禍ですが、感染対策を十分にして観客を収容しての試合が開催できることになりました。ぜひ、皆さんの応援をよろしくお願いします。

8位以上を目指して

アーマツ・マサジェディ監督



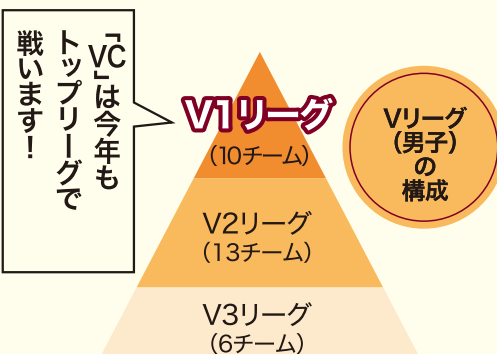
アーマツ・マサジェディ監督
イラン出身。イラン代表として世界選手権で活躍後、全日本男子アドバイザーコーチ、V1リーグ所属ジェイテクトの監督と指導者としても活躍。昨年4月よりVCの監督に就任し現在に至る。

選手は、V1参戦の経験を通して、昨年より随分成長しています。その姿をファンの皆さんにも見せていきたいです。数字的に言えば、今年は、9勝・10勝して、8位以上になり、V2リーグとの入れ替え戦には回らないようにするということを目標にしています。私たちには専用の体育館もないので、今年のコロナ禍で練習状況は非常に厳しいものになっています。でも、選手たちは、そのおかげで、もともと実業団チームと比べて短時間での練習をしていますが、さらにしっかりと集中して練習して成長しています。

今季最初のホームゲームは、昨季優勝のジェイテクトですが、恐れることなく自分たちのいいところを出し切って、顔晴る勝ちたいと思います。村の皆さんの応援が選手たちに大きな力を与えてくれます。皆さん、応援をお願いします。

Vリーグとは

日本バレーボール協会に所属する成人チーム約1300のうち、トップチームの所属するリーグで、V1、V2、V3と3つの階級に分かれて戦っています。チームは10月～2月にかけて全国を転戦します。



サポーター会員
「チームグロース」

大募集中!!

募集期間 2021年3月末日まで

VC長野トライデンツでは皆さんの応援をお待ちしています。

<https://vcnagano.jp/membership/>
くわしくはこちら ▶▶▶



今月のカレンダー裏にVC長野トライデンツホームゲーム(県内での試合開催)の日程を掲載していますのでご覧ください。

コロナ禍でも守りたい”地域のつながり

※地域包括支援センターとは…
地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるため、各市町村に設けられている組織です。村では健康福祉課介護支援係にあります。

北原に住んで
良かったと
思える地域にしたい

北原区長
藤松 保永さん
北原地区社協会長
小澤 清さん



小澤会長（左）と 藤松区長（右）

このままでいいのか

北原区は小さな区で、区世帯の約半分が区長経験世帯ですが、現役世代が多く、地域のことに時間が割けない方も

多いため、2〜3年に1度の頻度で回ってくる役員は、区民の大きな負担になっています。地域との接点が少ない生活は、負担が少なくなり、楽になるという感じもありますが、全国で大規模災害が相次ぐなか、あまり顔を合わすことのない隣近所に「このままでいいのか」と不安を感じている人もいます。安心して子育てできる地域など、区民の様々なニーズへの対応も必要ですし、実際は、昔より「向こう三軒両隣」の助け合いや見守りが大切になっています。

少しずつ変わり始めた地域

少しでも地域のつながりをつくるため、まずは駅伝大会などの村の行事に何としてで

も毎年出場するということを目標に、若い役員と家庭訪問や声かけを重ねてきました。大変苦労しましたが、少しずつ色んな行事に協力してくれる人が増えています。大人になっても夏祭りのために帰省する人もおり、多くの方の尽力のおかげで、地域が変わってきたと感じます。とくに若い世代が協力的で、本当にありがたいです。



コロナ対策で始めた訪問

顔を合わせる居場所や
機会の大切さ

また、地区社協では高齢者のお茶飲みや旅行も企画してきました。活動を通し、高齢者は楽しみに飢えているとつくづく感じ、顔を合わせる居場所や機会の大切さを感じました。こうした取り組みも少しずつ知られてきています。

コロナ禍で、集まるのが難しくなりましたが、ここで何もしなかったら北原区はどうなるのか…何かやれることがあればと思い、感染症対策をしたうえで気になる家庭を訪問しています。玄関先の立ち話で早々に帰りますが、涙して喜んでくださる方もいます。

コロナ禍でもやれることを

今、広報紙づくりを検討しています。世間には暗いニュースがあふれ、人との会話も難しい状況ですが、「〇年生の〇君は〇〇ができるようになった」などのどこにでもある話題を載せることで、地域に暮らす人を知り、見守り合い、気にかけて合う地域になればと思っています。

コロナ禍でできることは限られていま

すが、ここで止まっていけないと思っいます。区民にとって北原区が、単に家がある



（コロナ前）介護予防教室後に食事交流会

場所ではなく、住んでいて良かったと思える地域にしていきたいと思っています。



（コロナ前）誘い合っ、おっくうでも「来て良かった」と思える集い介護予防教室に参加

区民が一つになるために

コロナ禍で、今までできていたことができなくなり、このままでは地域がバラバラになつてしまつと心配しています。地域が同じ方向を向いて一つになるためには、区長会や評議員会などなことが話し合われ、どつという方向性になったか共有することが大事だと考え、区報を全戸配布することにしました。

地域とのつながりを感じてほしい

さまざまな行事を中止せざるを得ないなか、全ての行事をやめてしまつのは簡単ですが、それではいけないと思い、何か区とつながっていると感じてもらえることをしようという話になりました。そこで、夏祭りの代わりに子どもたちには花火を配り、敬老会の代わりに高齢者を訪問し、地区独自のお祝いを渡しつ、元氣でお過ごしを確認しながらご縁をつくることにしました。



（コロナ前）新入区者の歓迎会

遠い親戚より近くの他人

コロナ禍で遠方の親族が来られなくなり、いざというとき助け合えるのは、隣近所しかないのと再認識しました。感染症は怖いですが、閉じこもることが普通になり、孤立することも怖い。改めてつながりの大切さを感じました。

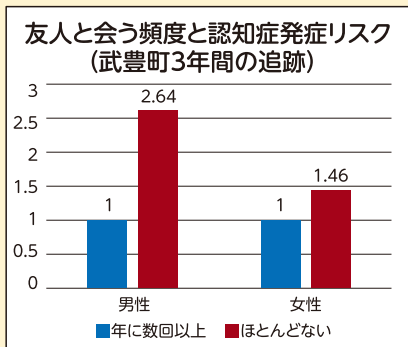
地域には、びつくりするような技術や趣味を持つ方がたくさんいて、人と人がつながることは、困つたときの助け合いだけでなく、楽しく元気に暮らしていくために、誰にとっても大切なものです。今すぐには難しいと思いますが、いずれは公民館を少しずつ自由に使える場所にして、子ども・親世代・高齢者など全世代のつながりづくりができればと思っています。

改めてつながりを考える機会に

コロナ禍

人とのつながりは、健康にも大きな影響を与えます。例えば、「運動をする」「たばこを吸わない」ことより「社会とのつながりの種類や量が多い」ことの方が死亡率は低く、友人と会う頻度が年に数回以上ある人とほとんどない人では、男性で2.64倍、女性で1.46倍も認知症発症リスクに差があるという報告もあります。また、子育て、教育、介護予防、防犯、減災など様々な分野で地域の力は要となります。

新型コロナウイルス感染症は私たちの生活を大きく変えました。ウィズコロナと言われるなか、地域のつながりを守りながら、暮らし続けたい地域にするために、私たち一人一人にどんな工夫ができるか一緒に考えてみたいものです。



出典：星城大学
リハビリテーション学部
竹田徳則氏 提供資料より

みんなで取り組もう！ 鳥獣被害対策

野生鳥獣による農林業の被害額は、防除や捕獲などの総合的な対策により、平成19年のピークと比較して令和元年度は全県で42%、上伊那地域で25%に減少しています。

村内においては、近隣市町村に比べ被害は少ないものの、キツネやハクビシンなどの小型獣類やカラスやドバトなどの鳥類による農林業への被害のほか、クマやイノシシの出没が毎年報告されています。

鳥獣被害対策は、油断することなく継続して行っていくことが重要です。引き続き、皆様のご協力をお願いします。

○被害減少のための3本柱

- ・防除…農作物を守る防護ネットや電気柵を用いての「防除」
- ・被害地の管理…誘引物の除去や緩衝帯を設ける「被害地の管理」
- ・捕獲…狩猟免許を所持し市町村長からの有害鳥獣捕獲員として任命・要請を受けた者による加害鳥獣の「捕獲」

○獣が出没しにくい環境づくりにご協力を

・草刈りで見通しの良い「隠れられない」「人が居る事が見える」環境づくり

廃果・残飯・収穫時に切捨てた残菜・収穫されない柿や栗・お墓のお供え花も獣達には格好のご馳走です。稲刈り後の落ち穂・ひこばえを放置せず秋起こしするなど、獣を農地や集落に誘引しない事が肝心です。

・カラスの銃駆除を行っています

村鳥獣被害対策実施隊では、年2回(6月頃と9月頃)銃によるカラスの一斉駆除を行っています。安全には十分に注意をして実施しています。ご理解とご協力をお願いします。

一人ひとりの力を合わせ、地域ぐるみで日常的に取り組むことで獣が出没しにくい地域づくりが可能となります。



固定カメラに写ったクマ



食物残さ



収穫物の残り



収穫物の残り



大芝高原まつりPR図案 入選作品のご紹介

今年予定されていた第35回大芝高原まつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月に開催中止を決定しましたが、このたび南箕輪中学校美術部員の皆さんが制作したピーアール図案37点の作品の中から、優秀図案を決定しましたので紹介します。

南箕輪中学校美術部員の皆さん、たくさんの力作をありがとうございました。

来年は、今年の方も含めて、大芝高原まつりを盛り上げましょう。



3年4組
北原 野乃華



2年1組
田口 日南子



1年2組
玉木 菜々美



3年5組
望月 梨来



3年2組
いのう 彩音



3年4組
やまぐち 千星



1年2組
そや 結菜



1年2組
ふじばやし 梨花マリアナ

最優秀賞

優秀賞

問い合わせ 大芝高原まつり実行委員会事務局(産業課内) ☎72-2180



特定健診・循環器健診

5月、6月に延期となった特定健診・循環器健診を実施します。

新型コロナウイルスの感染予防のため、受診日時の指定をさせていただきます。受診時は、マスクの着用にご協力ください。

■日 時

29日(木)、30日(金)、11月2日(月)、4日(水)

※密集を避けるため、必ず指定の日時にお越しください。
日時は通知に記載されます。

■受付時間 8:00～11:00、13:00～15:30

■場 所

村保健センターほか(詳しくは通知をご確認ください)

■料 金 1,000円

※次のいずれかに該当する方は無料

- (1)令和3年4月1日までに41、46、51、56、61、66、71歳になる方
- (2)生活保護受給者
- (3)令和2年度住民税非課税世帯

■健診項目

問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査(40～74歳の方全員と医師が必要だと認めた方)

■その他

生活保護世帯の方で受診を希望する方は、事前に健康推進係までお申し込みください。受診券を発行します。

※各種検診受診希望とりまとめ時には、受診を希望していなかった方で、健診を受けたい方、伊那健康センターなど別日で受けられる健診に変更を希望する方は、健康推進係までご連絡ください。

特定健診・循環器健診の同日に 受診できる検診もあります。

<ウイルス肝炎検査>

肝炎は、感染した状態を放置すると慢性肝炎から肝硬変、肝がんに行進する場合があります。検査で早期に発見し、早期に治療を受けることが大切です。検査方法は血液検査です。

■対象者

40歳以上で肝炎検査を受けたことのない方で、希望する方。

■料 金 無料

<前立腺がん検診>

前立腺から分泌されるPSA(前立腺特異抗原)の血液濃度を検査し、前立腺がんを発見するスクリーニング検診です。検査方法は血液検査です。

■対象者 50歳以上の男性で、希望する方

■料 金 600円

健康回覧板



お忘れなく! 10月の乳幼児健診・相談

※対象者へは通知をお送りしています。

3か月児健診	8日(木)
7か月児相談	28日(水)
10か月児健診	6日(火)
1歳児相談	19日(月)
1歳6か月児健診	16日(金)
2歳児相談	1日(木)
3歳児健診	27日(火)

※役場で乳幼児健診、相談の年間予定表を配布しています。
村ウェブサイトにも掲載していますので、ご覧ください。



このマークがある事業は「まっくん健康ポイント」の対象事業です。

こころの相談

人間関係や育児、体調不良などでお悩みの方はいませんか。臨床心理士が相談に応じます。

■日 時

10月15日(木)、11月10日(火)
時間はいずれも13:30～、14:30～、15:30～の3回

■場 所

村保健センター

※2週間前までに健康福祉課へお申し込みください。

胃・大腸がん検診

4月、5月に延期となった胃・大腸がん検診を実施します。今年度、胃がん検診は、完全予約制で行います。受診を希望する方は、必ず電話予約を行ってください。なお、例年10月～12月に実施していた秋の大腸がんのみの検診は、今年度は実施しませんので、この機会に受診をしてください。

■対 象 35歳以上の方(昭和61年4月1日以前に生まれた方)

■受診日 10月5日(月)、14日(水)、16日(金)、21日(水)、22日(木)

■受付時間 7:00～9:30 胃がん検診のみ、胃がん検診と大腸がん検診…要予約
大腸がん検診のみ…予約不要(受付時間内にお越しください。)

■場 所 村保健センター

■検査方法 ●胃…検診車の中で発泡剤とバリウムを飲みX線撮影。
●大腸…検査キットに便を2日分採り提出。

■料 金 ●胃がん検診…1,200円 ●大腸がん検診…500円

■その他 検診の申し込みをしていない方で受診を希望される方、春にお送りした検査キット、検診票、受診券等を破棄した方は、改めて検診票、検査キット等をお送りしますのでご連絡ください。

子宮頸がん検診



■対 象 20歳以上の女性(平成13年4月1日以前に生まれた方)

■受診日 11月4日(水)、5日(木)、6日(金)、24日(火)、25日(水)、26日(木)

■受付時間 13:00～、13:20～、13:40～、14:00～、14:20～、14:40(最終受付)
※電話による完全予約制、先着順となります。1日の定員は50名です。

■場 所 村保健センター

■料 金 1,500円

■その他 検診の申し込みをしていない方で受診を希望される方は、健康推進係までお問い合わせください。お申し込み後に受診券等を送付します。

※次のいずれかに
該当する方は無料

- (1)令和3年4月1日までに21歳、26歳、31歳、36歳、41歳、46歳、51歳、56歳、61歳になる方
- (2)生活保護受給者

10月の森の交流施設運動講座

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止または変更することがありますのでご了承ください。

午前の講座	期 日	午後の講座	期 日
運動相談(10:00～12:00)	10/12、19、26	運動相談(13:30～16:00)	10/13、27
大芝高原ウォーキング(10:30～12:00)	10/3、10、17、31	大芝高原ウォーキング(13:30～15:00)	10/7、21
体ほぐしストレッチ(10:30～12:00)	10/9	体ほぐしストレッチ(13:30～15:00)	10/16、28
筋力トレーニング(10:30～12:00)	10/23	筋力トレーニング(13:30～15:00)	10/14
初心者おさらい教室(10:30～12:00)	10/30	初心者向け教室(13:30～15:00)	10/2

講座は完全予約制です。(予約先:健康福祉課 ☎72-2105)
また、新型コロナウイルス感染防止のため、講座を縮小して行いますので、1人あたり月に3回までの受講となります。

※10ページに結核検診のお知らせがあります。

り対象要件を満たさないことが判明した場合は、その時点以降の支給を停止します。

■対象の方の要件
次の方を在宅で常時介護する介護者
(1)要介護3、4、5および要介護2（認知症高齢者の日常生活自立度Ⅲa以上の者に限る）の方
(2)重度心身障がい者（特別障害者手当、または障害児福祉手当の支給を受ける方）
※月15日以上、入院入所（ショートステイ含む）等により在宅以外の期間がある場合は不支給となります。

■支給額
(1)要介護4・5…月額14000円
(2)要介護3…月額8000円
(3)要介護2…月額5000円
(4)重度心身障がい者…月額14000円

■申請期限 10月30日（金）
◎問い合わせ 健康福祉課 高齢者支援係 ☎722105

小型家電の回収

家庭で不用となった家電製品を無料で回収し、その家電製品に含まれる金銀・レアメタル等の有用金属をリサイクルしています。

限りある資源を大切にするため、家庭で不用となった家電製品の回収にご協力をお願いします。

■対象品目
回収BOX投入口（30cm×10cm）に入る電話機・カメラ類・DVDレコーダー・付属品（コード類、リモコン、アダプタ）など

■回収場所 役場庁舎内入口

■注意事項
●家電4品目（テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン）は対象外です。
●電池、バッテリー、蛍光管、電球類、CDなどのディスク類は対象外です。
●携帯電話など個人情報が含まれるものはデータをあらかじめ消去してから出してください。

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係 ☎722106

■井戸を所有する方へ
南箕輪村環境の保全に関する条例に基づき、村内に井戸を設置する場合は「地下水採取施設設置届」の提出が必要です。

また、揚水機排出口の断面積が6cm²以上の井戸を設置するときは「井戸掘削許可申請書」の提出が必要です。

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係 ☎722106

第2次結核検診

結核の早期発見を目的とした胸部レントゲン間接撮影を実施します。該当する方は、受診してください。

■対象 65歳以上の方
（昭和31年4月1日以前に生まれた方）

■受診しなくてよい方

- (1)結核にかかっていて現在治療中の方、保健所で管理検診を受けている方
- (2)第1次結核検診（7月30日、31日実施）および肺がん検診（6月23日～26日実施）を受けた方
- (3)会社、病院、医院等で受ける方
- (4)寝たきり、歩行困難、入院中の方

■日時・場所 表のとおり

■料 金 無料

■持ち物 受診券（対象者への通知に同封）

■検診日程 10月30日（金）

時 間	場 所	対象地区
9:00～9:15	西部地区館	大泉
9:30～9:35	北原公民館	北原
9:50～10:05	久保コミュニティセンター	久保
10:20～10:25	中込公民館	中込
10:40～10:50	塩ノ井公民館	塩ノ井
11:05～11:30	北殿公民館	北殿
11:45～12:00	田畑公民館	田畑
13:30～13:45	神子柴公民館	神子柴
14:00～14:15	沢尻コミュニティセンター	沢尻・神子柴 15～19組22組
14:30～14:45	南原コミュニティセンター	南原
15:00～15:05	大芝公民館	大芝
15:20～15:35	南殿コミュニティセンター	南殿

お知らせ

障がい者等福祉手当

心身に重度の障がいまたは難病等がある方に対し福祉手当を支給します。村で把握している対象と思われる方には現況届を送付しますので、期限までに提出してください。

また、手当を受給されていない方で、次の要件に該当する場合は支給対象となりますので、期限までに申請手続きを行ってください。

※一度資格認定された方は村の受給者台帳に登録され、以降は毎年10月に現況届を提出するのみで継続して受給できます。ただし、現況届により対象要件を満たさないことが判明した場合は、その時点以降の支給を停止します。

■対象の方の要件

- (1)20歳未満で、身体障害者手帳1級、2級、または療育手帳A1…月額14000円
- (2)20歳未満で、身体障害者手帳3級、4級、または療育手帳B1…月額8000円

農業日誌等の販売

■取り扱い品・価格（税込）

農業日誌（1540円）・ファミリー日誌（1540円）・新農家暦（550円）

■販売時期 11月中旬（予定）

■販売方法

10月23日（金）までに、住所、氏名、電話番号、種類と必要部数を総務課情報係までご連絡ください。電話での申し込みができます。

◎問い合わせ 総務課 情報係

☎722104

募 集

墓地公園使用者募集

■募集する墓地公園

- (1)南部上段墓地公園
- (2)南部墓地公園
- (3)区画（区画番号55、62、96 面積6m²）
- (4)2区画（区画番号4、21 面積6m²）

■料 金

永代使用料 24万円
墓地管理料 1年につき8000円

■対象者

村に本籍を有する方または住民登録している方で、現在ほかの村墓地公園の永代使用権をお持ちでない方

くらしの情報

南箕輪村の市外局番は「0265」です



- (3)腎臓病その他の慢性疾患で、人工透析を行っている方
…月額4000円
 - (4)精神障害者保健福祉手帳の1級に該当する方
…月額4000円
 - (5)特定医療費（指定難病）受給者証の交付を受けている方
…月額3000円
- 申請期限 10月30日（金）
◎問い合わせ 健康福祉課 福祉係 ☎722105

介護慰労金の支給

寝たきりや認知症の高齢者等または心身に重度の障がいがある方の介護者に対し介護慰労金を支給します。

支給は11月と翌年5月です。すでに受給をされている方は引き続き対象者となりますので、申請の必要はありません。新規の対象者には10月中旬に申請書を送付します。期限までに申請をお願いします。また、審査によ

■募集期間

10月1日（木）～22日（木）（土日を除く）
午前8時30分～午後5時15分

■抽選

10月29日（木）午後2時～
役場第2会議室

■応募方法

各自で現地を確認の上、生活環境係窓口または電話でお申し込みください。

■その他

応募者が複数の場合は抽選とします。
永代使用料は、一括納入が原則です。分納も可能ですが、年度内に納入していただく必要があります。

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係 ☎722106

天竜川の河道内樹木伐採協力者募集

天竜川に繁茂している樹木を伐採し、利活用いただく河道内樹木伐採協力者（事業者・地域団体）を募集します。

なお、伐採した樹木は持ち出して自由に使うことができます。

■対象者

企業・NPO、地元団体、有志グループ等※4名以上の団体グループでお申し込みください。（個人での申し込みは

この10月は「走ろう」「歩こう」 オクトーバー・ラン&ウォーク2020

誰でも参加できます!! 参加無料

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、毎年恒例の村駅伝競走大会は中止になりました。そこで村では、「一般財団法人アールビーズスポーツ財団」が主催する「オクトーバー・ラン&ウォーク2020」に、参加することとしました。

この事業では、無料のスマートフォンアプリを用い、全国の参加者と走行・歩行距離を競いながら、毎日の運動習慣を身につけることができます。開催期間中はいつでも、どなたでも気軽に参加できますので、全国の皆さんと一緒にランニングやウォーキングを楽しみませんか!

※村は全国137自治体に参加する対抗ランキングにも参加します。住民の平均走行・歩行距離により順位が決定しますので、多くの皆さまの参加をお待ちしています!

※参加者には抽選でスポーツグッズ(総額5千万円分)のプレゼントが当たります。



〈開催期間〉
10月1日(木)
~31日(土)

申し込み受付中

オクトーバー・ラン&ウォーク2020に参加するには

「ウォーキングの部」はコチラ

スマホアプリ
「SPORTS TOWN WALKER」
(スポーツタウンウォーカー)
をダウンロード

hanako さんのマイページ
2020年8月11日 (火)
2,048 km
1.28 km

オクトーバーウォーク2020
順位 (対抗戦用) 順位 (個人戦用)
ウォーキングのランキング
スポーツタウン山形市
スポーツタウン山形市
スポーツタウン山形市
スポーツタウン山形市
スポーツタウン山形市
スポーツタウン山形市
スポーツタウン山形市
スポーツタウン山形市
スポーツタウン山形市
スポーツタウン山形市

歩いた距離に応じて動物のキャラが育ったり、ランキングが毎日更新されるのでアプリを見るのが楽しみです



Android版



iPhone版

アプリをダウンロードすると自動で「オクトーバー・ラン&ウォーク」への申し込みも完了します。

「ランニングの部」はコチラ

スマホアプリ
「TATTA (タッタ)」
をダウンロード

ランニング
1.16
ペース (min/km) 時間 実速 (km/h)
05:38 06:33 34
ストップ

ランキング
TOP100
自分の順位 友だち
1位 秋田県 1,701.79 km 01歳 / 男性 / 大館市
2位 山形県 1,701.79 km
3位 山形県 1,701.79 km
4位 山形県 1,701.79 km
5位 山形県 1,701.79 km
6位 山形県 1,701.79 km
7位 山形県 1,701.79 km
8位 山形県 1,701.79 km
9位 山形県 1,701.79 km
10位 山形県 1,701.79 km

ランニング中は走行距離やペースがリアルタイムで表示され、音声でも案内されます。全国ランキングも毎日更新されます



Android版



iPhone版

アプリ内の「イベント」ページから「オクトーバー・ラン&ウォーク2020」をタップ(押す)すると申し込みが完了します。

参加者プレゼントの抽選対象やスポーツタウン対抗戦にランキングされるにはSports Net ID (新規登録無料)との連携が必要です。詳しくは「オクトーバー・ラン&ウォーク」の大会HPをご確認ください。



大会HP

◎問い合わせ 村教育委員会事務局 ☎76-7007
オクトーバー・ラン&ウォーク大会事務局 MAIL:october@runners.co.jp

はできません。)

■作業期間

12月1日(水)~令和3年2月28日(日)

■募集期間

10月1日(木)~30日(金)

※応募方法など詳しくはウェブサイトをご覧ください。

◎問い合わせ 天竜川上流河川事務所

所管理課 ☎816414

地域共生マネージメント プログラム履修生募集

信州大学大学院総合理工学研究
科農学専攻地域共生マネージメント
プログラム履修生(社会人学生修士課
程)を募集します。

職場で抱えている課題を大学教員
と一緒に解決していくプログラムです。
(厚生労働省「専門実践訓練給付
制度指定講座」)

■出願期間

10月26日(月)~30日(金)

■入試日 11月16日(月)

※詳しくは信州大学農学部ウェブサ
イトをご覧ください。

◎問い合わせ 信州大学農学部学務
グループ入試担当 ☎7713110

村事業の入札結果

◎問い合わせ 財務課 財政係 ☎72-2321

入札日	工 事 名	落札金額	落札業者
8/19	南箕輪村避難所空調設備設置工事その1	2,101	(株)伊那北工機
	南箕輪村避難所空調設備設置工事その2	2,002	(株)堀建設
	南箕輪村避難所空調設備設置工事その3	2,211	原建設(株)
	南箕輪村広域避難所(村民体育館)空調設備設置工事	7,700	(株)堀建設
	宅地耐震化推進事業 大規模盛土造成地変動予測調査業務	236	(株)ワイド
	村道2149号線舗装工事	517	(株)宮坂組
	村道3130号線舗装工事	176	入戸建設工業(株)
	村道9号線路線測量業務	187	(株)アースプロット
	県道伊那北殿線配水管布設工事	935	(株)堀建設
	南箕輪村公共下水道管渠更生詳細設計業務	660	(株)極東技工コンサルタント長野事務所
	南箕輪浄化センター機械・電気設備改築詳細設計業務	不落	
	南箕輪中学校プール・更衣室棟長寿命化改修工事	7,040	宮下建設(株)

単位:万円。万円未満切り捨て、税込

お誕生おめでとう



7月24日 塩ノ井
米山 楓夏ちゃん(雅俊さんひとみさん)
7月25日 南 殿
翁 蒼斗ちゃん(亮介さん理恵さん)
7月25日 南 原
宮坂 明理ちゃん(啓介さん・萌野さん)
7月26日 大 泉
清水 遥月ちゃん(淳平さん・弥里さん)
7月31日 田 畑
佐藤 叶翔ちゃん(杜人さん・明日香さん)
8月17日 沢 尻
伊東 秀真ちゃん(裕介さん・恵美さん)
8月25日 沢 尻
藤森 大翔ちゃん(正賢さん・智美さん)
8月26日 久 保
植村 唯莉ちゃん(高志さん・睦美さん)

かなしみ(死亡)

ご冥福をお祈りします

7月22日 北 殿 丸田 次郎さん(91歳)
7月26日 田 畑 加藤 利雄さん(88歳)
7月29日 北 殿 丸田 キエコさん(91歳)
8月3日 大 泉 重盛 あや子さん(87歳)
8月9日 大 泉 清水 甲子さん(96歳)
8月10日 南 原 清水 幸男さん(94歳)
8月15日 田 畑 佐藤 靖さん(60歳)
8月16日 北 殿 有賀 貞子さん(87歳)
8月17日 大 泉 伊藤 秀雄さん(70歳)
8月27日 南 殿 有賀 利得さん(86歳)

人の動き

南箕輪村
R2.9.1 現在 ()内は、前月比
人 口 1万5648人(-2)
男 性 7778人(-2)
女 性 7870人(-0)
世帯数 6299世帯

開催日
11.1(日)

長野県地域発元気づくり支援金事業

MTB TRAIL

マウンテンバイク トレイル in 大芝高原

一般開放 & MTB トレイル計測会

受付場所 大芝高原マレットゴルフ場南側駐車場

＼ TAKE OUT FES もやってるよ！／

午前 一般開放 ※予約不要

時 間 10:00 ~ 12:00

参加費 走行料: 500 円
レンタル料: 800 円



新型コロナウイルス感染症対策実施

新型コロナウイルス感染症対策として、消毒液設置、レンタル用具使用後の消毒、ソーシャルディスタンス等を実施します。
体験時以外はマスクの着用をお願いします。

雨天または新型コロナウイルス感染症の影響により中止・内容変更になることがあります。

午後 MTB トレイル計測会

募集期間 10月5日(月) ~ 10月23日(金)
※土日祝日除く

時 間 1部 13:00 ~
2部 13:30 ~
3部 14:00 ~
混雑、待ち時間削減のため3部構成としますが、内容は変わりません。

実施内容 コースは 2.5km を使用。参加者は各自
目標タイムを設定し、走行タイムとの差
±1 分以内で景品をプレゼント。

※順位による表彰・賞品はありませんが、後日ウェブ
サイトに上位者を公表予定

募集人数 各時間帯につき 10 名 ※先着順
(電話または電子申請にて受付)

参加費 1,000 円 (レンタル料 1,000 円)
参加賞としてジェラート券をプレゼント

詳細・お問合せ・申込

右の二次元コードで南箕輪村ウェブサイトをチェック

主 催: 南箕輪村観光協会

連絡先: 98-6640



空中自転車こぎ

【左右のバランス感覚・足回りのスピード強化・
体幹部分(インナーマッスル)強化】

仰向けで横になり、空中で自転車をこぐようにして足を動かします。腰が上がらない人や腰痛持ちの人は腰を浮かせなくてもOK!

大人の皆さん!

空中自転車こぎは大人にとっても良いこといっぱい!

太もものシェイプアップ・ヒップアップ・下腹の引き締め・全身の脂肪燃焼・股関節がほぐれて姿勢改善など、いいことがいっぱい!

さらに腹筋を鍛えたい人! 手の位置を頭に変えて頭を浮かせ、おへそを見ながらやってみて! お腹周辺の筋肉だけでなく、背中や腰回りの筋肉も刺激します! シンプルですぐできる筋トレメニューの一つです。子どもと一緒にレッツチャレンジ♪



空中で自転車をこぐように足を交互に動かしてみましょう!

さっそく親子でやってみて!

ひとみ先生の おうちで簡単

運動あそび

運動保育士
かないひとみ
金井 仁美先生

アザラシと人魚のポーズ

【支持力・柔軟性アップ!】

まずうつ伏せで寝たら手を横についてグッとからだを持ち上げ、背中を反らせてアザラシに変身♪
できたら膝を曲げて天井を見上げ、さらに身体を反らせて人魚のポーズ! どちらも肘をしっかり伸ばして支えるのがポイント! 柔らかい子は頭と足がくっつくかも?!



問い合わせ 子育て支援課 子育て支援係 ☎98-8310

協力隊の素顔が いいね!



Facebook
火曜の朝市の
ページはコチラから。

ちょっとこだわった小さな市
「火曜の朝市」やっています 毎週火曜日 朝8時頃~

協力隊 小松朋世より発信

協力隊の活動を始めて1年となりました。この1年、まずは味工房の体制を作ること優先に取り組んできました。その成果なのか、コロナ禍にもかかわらず、味工房の売り上げが、前年同時期より130%~150%に増加し、とてもうれしいことでした。

さて、2年目となり、私は、「これからの味工房の新たな地域とのつながり」を創る部署「味工房コミュニティづくり企画部」を担当することとなりました。農業振興を軸に置き、まずは「自然好き」、「子育て世代」、「健康志向」の人たちと大芝高原を結びつける企画をまとめていきたいと思っています。そんななかで、みんなで地元の農産物をおいしく食べて、楽しく未来へのつながりを考える機会をつくろうと、「火曜の朝市」を始めました。地元の野菜やジビエの販売、味工房のおやきや甘酒の販売など「未来へつながる 地元産」にこだわった小さな市を毎週開いています。これから、地域の人たちが「未来へつながる 地元産」を囲みながらまき起こる化学反応が、何かを変えるかもしれない。協力隊2年目は、毎週、毎週、淡々と朝市を続けていこうと思っています。のんびりとやっていますので、ぜひ、のぞきにきてくださいね!



毎週火曜日の朝
味工房で待ち
しています。

10月2020

OCTBER

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

「広報330」（有線放送）

10月8日（木）
6:40～、20:45～（再）

「素顔がいいね みなみみのわ」
（ケーブルテレビ）
C513ch・113chで

8時、10時、12時、14時、
16時、18時、20時から
放送中

納付期限を忘れずに

11月2日（月）
国民健康保険税
上下水道料
保育料
介護保険料
後期高齢者医療保険料
村県民税



休日当番医

日	医院名	所在地	電話番号
4日（日）	中村クリニック（小外）	伊那市狐島	77-0206
	百瀬医院（産婦）	伊那市荒井	72-2016
	春日医院（内）	伊那市高遠町	94-2054
	箕輪ひまわりクリニック（内小）	箕輪町	98-7206
11日（日）	田畑内科医院（内）	伊那市中央	78-6668
	新井耳鼻咽喉科医院（耳）	伊那市上牧	77-0033
	堀田内科クリニック（内）	南箕輪村	72-3980
18日（日）	神山内科医院（内）	伊那市西町	78-5151
	下島医院（内）	伊那市中央	72-2204
25日（日）	元の気クリニック（内小）	伊那市西春近	74-2007
	天竜河畔医院（整皮）	伊那市御園	72-2205
	福島医院（内）	箕輪町	79-2071

※都合により当番機関が変更となることがあります。上伊那医師会事務所（☎72-2856）へご確認ください。
休日歯科診療…上伊那口腔保健センター☎78-8510 受付時間：8:30～11:30

🗑 今月のごみ

地区名 ごみの種類	久保 中込	塩ノ井 北殿	南殿 田畑	神子柴 沢尻	信大宿舍 南原・大芝 大泉・北原
燃やせるごみ	月・木		火・金		月・木
燃やせないごみ・缶 びん・ペットボトル 資源プラスチック	7日・21日	6日・20日	7日・21日	14日・28日	13日・27日
古紙類・再生可能衣類	5日		12日		19日
廃食用油	5日・19日				
蛍光管・乾電池 水銀含有物	16日				

※今月は、蛍光灯・乾電池・水銀含有物の収集があります。
蛍光灯は、箱から取り出してコンテナに入れてください。

🏠 大芝公園各施設休業日 ※休業については各施設へお問い合わせください。

大芝荘 ☎76-0048 大芝の湯 ☎76-2614 味工房 ☎76-0054
🏠 1日（木）、29日（木） 🍷 1日（木）、8日（木）、15日（木）、22日（木）、29日（木） 🍷 1日（木）、29日（木）

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等の内容が変更になる場合があります。
イベントの実施状況については、直前に村ウェブサイトでご確認いただくか、担当係にお問い合わせいただくようお願いいたします。

😊 催し等

名称	日時	場所	問い合わせ
MTB一般開放	4日（日）10:00～15:00	大芝高原	村観光協会……………72-2180
大芝高原TAKE OUT FES	4日（日）11:00～15:00	大芝高原味工房前	村観光協会……………72-2180
オクトーバー・ラン&ウォーク	1日（木）～31日（土）	詳細はP13に掲載	教育委員会事務局……………76-7007

👤 すくすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
子育て相談	6日（火）10:00～11:00
	13日（火）10:00～11:00
	20日（火）10:00～11:00
	27日（火）10:00～11:00
ベビーマッサージ	6日（火）10:30～11:00
絵本の会	8日（木）10:30～11:00
うたあそび	19日（月）10:30～11:00
おたのしみパネルシアター	20日（火）10:30～11:00
おはなしの広場	26日（月）10:30～11:00

😊 こども館 ☎98-5110

イベント名	日時	対象
おはなしの広場	3日（土）10:30～11:00	未就学児
ハロウィン工作	10日（土）10:30～11:30	小学生
	24日（土）10:30～11:30	未就学児
親子運動あそび（事前予約）	17日（土）10:30～11:00	1歳半～3歳
おひさまひろば	23日（金）10:30～11:00	未就園児

📖 村図書館 ☎73-4946

イベント名	日時	場所
小さなおはなしむら（事前予約）	2日（金）、16日（金）（0～1歳児）10:00～、（2～3歳児）11:00～	村民センター2階 和室
おはなしむら（事前予約）	17日（土）10:30～	村民センター2階 大会議室

🏠 休館日
村図書館…………… 5日（月）、12日（月）、19日（月）、
26日（月）
南部小図書館…日・月曜日

👤 相談あれこれ

名称	日時	場所	問い合わせ
健康			
健康・栄養相談（事前予約）	随時受付	村保健センター	健康推進係 …………… 72-2105
介護相談	月～金曜日（祝日除く）	（要相談）	地域包括支援センター …………… 72-2105
こころの相談 （2週間前までに予約）	15日（木） 13:30～、14:30～、15:30～	村保健センター	健康推進係 …………… 72-2105
介護保険・後期高齢制度説明会	23日（金）9:00～10:30	役場2階 講堂	高齢者支援係…72-2105 住民係…72-2106
人間ドック、伊那健康センター等 結果相談（事前予約）	5日（月）、12日（月）、26日（月） 13:00～、13:45～、14:30～、15:15～、16:00～	村保健センター	健康推進係 …………… 72-2105

子育て			
子育て相談	月～金曜日（祝日除く）8:30～17:15	こども館 相談室	子育て教育支援相談室 …… 76-4110
育児相談（3歳くらいまで）	7日（水）9:30～11:00	村保健センター	健康推進係 …………… 72-2105
ことばの相談（事前予約）	9日（金）14:45～、15:35～	村保健センター	健康推進係 …………… 72-2105
こどもの発達相談（事前予約）	22日（木）9:00～、10:00～、11:00～	こども館 相談室	子育て教育支援相談室 …… 76-4110

くらし			
村長相談（事前予約）	随時受付		行政係 …………… 72-2104
行政相談	16日（金）10:00～12:00	村民センター2階 小会議室	相談委員 出羽澤 哲夫さん … 72-2104
心配ごと相談	随時受付	村社会福祉協議会	村社会福祉協議会 …………… 76-5522
司法書士無料法律相談（事前予約）	23日（金）15:00～17:00	村社会福祉協議会	村社会福祉協議会 …………… 76-5522
結婚相談	10日（土）10:00～12:00	こもれびの家	村社会福祉協議会 …………… 76-5522
	25日（日）13:30～15:30		
交通事故相談（事前予約）	1日（木）、15日（木）	伊那合同庁舎2階 交通事故相談室	上伊那地域振興局 総務管理課76-6803
消費者相談	随時受付	南信消費生活センター	南信消費生活センター …… 0265-24-8058
行政書士無料相談会（事前予約）	14日（水）13:00～16:00	長野県行政書士会伊那支部	長野県行政書士会伊那支部事務局・ 73-2208
女性の就業相談	月～金曜日（祝日除く）9:30～16:00	こども館 相談室2	女性就業支援室 …………… 96-8020



2020-21 Vリーグ DIVISION MAN (男子) 日程



10月17日(土)からV1リーグが開幕します。県内で行われるホームゲームで地元のチームVC長野トライデンツをみんなで応援しよう。顔晴れ! VC長野トライデンツ

開催日				開催地			対 戦
年	月	日	曜日	市町村	会場名	開始時間	
2020	10	23	金	松本市	松本市総合体育館	19:30	VC長野 対 ジェイテクト
		24	土	松本市	松本市総合体育館	15:30	VC長野 対 ジェイテクト
		31	土	岡谷市	岡谷市民総合体育館	14:00	VC長野 対 サントリー
	11	1	日	岡谷市	岡谷市民総合体育館	14:00	VC長野 対 サントリー
		28	土	松本市	松本市総合体育館	14:00	VC長野 対 パナソニック
		29	日	松本市	松本市総合体育館	14:00	VC長野 対 パナソニック
2021	1	8	金	伊那市	エレコム・ロジテックアリーナ (伊那市民体育館)	19:30	VC長野 対 堺ブレーザーズ
		9	土	伊那市	エレコム・ロジテックアリーナ (伊那市民体育館)	15:30	VC長野 対 堺ブレーザーズ
		23	土	松本市	松本市総合体育館	14:00	VC長野 対 FC東京
		24	日	松本市	松本市総合体育館	14:00	VC長野 対 FC東京
		30	土	岡谷市	岡谷市民総合体育館	14:00	VC長野 対 WD名古屋
		31	日	岡谷市	岡谷市民総合体育館	14:00	VC長野 対 WD名古屋
	2	6	土	伊那市	エレコム・ロジテックアリーナ (伊那市民体育館)	14:00	VC長野 対 大分三好
		7	日	伊那市	エレコム・ロジテックアリーナ (伊那市民体育館)	14:00	VC長野 対 大分三好
		19	金	松本市	松本市総合体育館	19:30	VC長野 対 東レ
		20	土	松本市	松本市総合体育館	15:30	VC長野 対 東レ
	3	27	土	松本市	松本市総合体育館	14:00	VC長野 対 JT広島
		28	日	松本市	松本市総合体育館	14:00	VC長野 対 JT広島

【参加チーム】

①ジェイテクト:ジェイテクトSTINGS	②パナソニック:パナソニックパンサーズ	③サントリー:サントリーサンバーズ	④JT広島:JTサンダーズ広島	⑤堺ブレーザーズ
⑥東レ:東レアローズ	⑦WD名古屋:ウルフドッグス名古屋	⑧FC東京	⑨大分三好:大分三好ヴァイセアドラー	⑩VC長野:VC長野トライデンツ

※チケットのお問い合わせは VC長野トライデンツ事務局まで <https://vcnagano.jp/ticket> 電話.0265-98-6812 (平日9:30~17:00)



頑固な技術と柔軟な発想

MEG 株式会社 **マシンエンジニアリング**
〒399-4583 上伊那郡南箕輪村2380-480 TEL 0265-76-0001
<http://www.meg.co.jp> e-mail:info@meg.co.jp FAX 0265-76-9601

伊那谷発信地域ポータルサイト

伊那谷ねっと

伊那市・箕輪町・南箕輪村の役立つ情報を集めた便利なサイトです。

lct 伊那ケーブルテレビジョン株式会社

ニュース

行政情報

休日当番医

ごみカレンダー

イベントカレンダー

おくやみ

ライブカメラ

天気

いなテレ動画

スマートフォンはこちら



<http://inamai.com/>