

広 報

みなみみのわ

2019
12月
No.552

広 報
みなみみのわ

2019
12月

●令和元年12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 villm-m@vill.minaminowak.jp

●印刷／アド・コマーシャル(株)

特集 冬のトラブルに備える

寒い冬がやってきました。道路や水道の凍結、感染症のまん延と冬には冬のトラブルがいっぱいです。村の保育園の子どもたちは、感染予防に1日3回以上緑茶でうがいをしています。今月の特集はそんな冬のトラブルの対策方法についてお伝えします。

村公民館・村教育委員会からのお知らせ

●お問い合わせ先 村公民館・村教育委員会事務局社会教育係
(村民センター内) ☎76-7007

しめ縄作り講座

自分で作ったしめ縄で新年を迎えてみませんか。

- 日 時 12月21日(土)午前10時～
- 会 場 村公民館2階 大会議室
- 対 象 小学生以上(初めての方、経験者
どなたでも大歓迎)
- 定 員 30名(先着順)
- 持 ち 物 はさみ、材料代(1人500円)
- 申込期間 12月2日(月)～11日(水)
平日 午前9時～午後5時
電話(76-7007)にてお申込み
ください。

元旦 初走りイベント

1年の計は元旦にあり!
初日の出を見て、みんなで体を動かしてみませんか。

- 日 時 令和2年1月1日(水)
午前7時30分～
- 会 場 役場正面駐車場
- 内 容 ジョギングコース 3km
ウォーキングコース 1.3km(予定)
(いずれも役場の周辺のコースです)
- 服 装 寒いことが予想されます。運動のできる
暖かい服装でご参加ください。

事前の申し込みは不要です。
なお、天候不順により走行・歩行ができない場合は中止します。
※競争ではありませんのでお気軽にご参加ください。

みなみみのわ 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「広報みなみみのわ」に有料広告を掲載しています。

広報みなみ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

いろんな
あれこれ / ハクトーにお任せ!!

整備業 施設
そうじ

文化会館整備 市内 個人医院

皆さんのお住まいから病院・市町村庁舎・国立施設に至るまで、
清掃・設備管理・警備・害虫駆除までお任せください!

清掃業務や害虫駆除、警備業はお任せください

(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

忘新年会
ご予約受付中

平日空きあり!!

各種
コース
ごいします

4,000円(別)
5,000円(別)
6,000円(別)

+2,000円(別)で飲み放題も!

大芝の湯当日入浴サービス!
10名様以上の送迎ご相談ください

※写真はイメージです

大芝荘 ☎0265-76-0048

大芝の湯
12/21 Xmas フェア開催

おもてなしプリン大好評につき
感謝価格にて販売!

カッププリン 250円(込) → 200円(込)
いちごプリン 320円(込) → 250円(込)
※どちらも数量限定

プリン瓶
アート
体験会も!

寒い時期にぴったりな
心まであったまる
「ゆず風呂」も

大芝の湯 ☎0265-76-2614

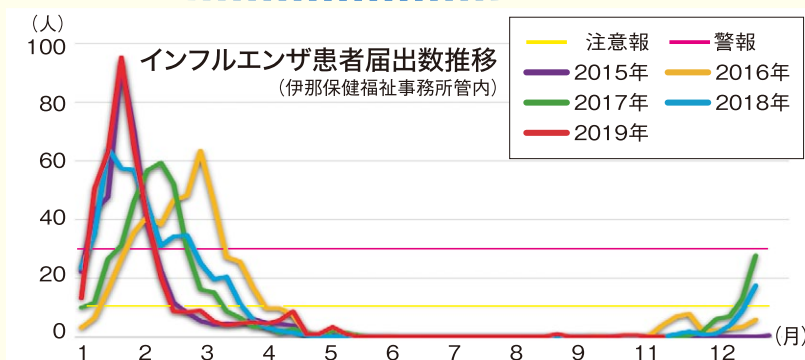
味工房にて

寒い季節に
ほっと一息

味工房 黒豆茶 120円
味工房 黒豆甘酒 250円
味工房 甘酒 200円

毎月第3金曜日は
「味工房の日」!

道の駅 大芝高原 味工房 ☎0265-76-0054



出典：伊那保健福祉事務所感染情報より

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが比較的急速に現れます。普通の風邪の多くは、鼻水やのどの痛みなどの局所症状で、全身症状はありません。インフルエンザの感染から発症まで2～7日です。

おもな症状



インフルエンザ

例年1～2月が流行のピークですが、今季は9月末時点で例年をはるかに上回る勢いで、全国で5700人以上の患者数昨年同時期670人が報告されています。他県ですでに学級閉鎖や学年閉鎖になっている報告もあり、今年は早くに流行期に入っています。

冬の感染症にかからないために

冬になると外気が乾燥します。家の中も暖房することで乾燥します。こうなるとインフルエンザなどのウイルスが活発になるといわれています。これからの季節、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行が始まります。

冬になると外気が乾燥します。家の中も暖房することで乾燥します。こうなるとインフルエンザなどのウイルスが活発になるといわれています。これからの季節、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行が始まります。

治療法

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。適切な段階で服用するとウイルスの増殖を抑え、比較的早く回復します。インフルエンザにかかったかなと思ったら、医療機関を受診しましょう。薬は医師が診断の上、必要と認める場合にのみ処方されます。処方されたら指示に従って服用しましょう。解熱剤はインフルエンザと相性の悪いものもあるため、医師から処方された薬を飲むのが無難です。また、症状がある間は水分摂取も必要です。スポーツ飲料や経口補水液をこまめに摂取するようにしましょう。

予防方法

1 飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

◎人が多く集まる場所から帰ったときは手洗いうがいをしましょう。

◎アルコール消毒液で手を消毒するのも効果的です。

2 栄養と睡眠をしっかりと！

栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

3 予防接種を受けよう！

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化するのを防ぎます。接種すればすぐに効果が表れるわけではなく、だいたい2週間程度でウイルスと戦う抗体が出来るので、インフルエンザが周りでまん延する前に予防接種を済ませることが大切です。効果は一般的に、3～5か月程度です。

インフルエンザにかかったら注意すること

◎インフルエンザは非常に感染力が強いです。同居する家族、特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者などにはなるべく接触しないよう心掛け、できるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

◎感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも部屋の換気をしましょう。

◎せきが出るときは、マスクをしましょう。

◎熱が下がった後も2日程度は他の人にうつしてしまう可能性があります。熱が下がり、症状が治まって2日ほどしっかり自宅療養することが望ましいです。



水道管凍結の対策

寒さが厳しくなると、水道が凍結する可能性があります。そのままにしておくと、水道管が破裂することもある。早めの対策を心がけよう。

不凍栓を使用する

水道管に残った水は、不凍栓で簡単に抜くことができます。このとき完全に開閉しないと水が地下に常時漏水してしまいますので、注意してください。寒さが厳しい夜や長期間お出かけのときは不凍栓で水抜きをしましょう。

水道管を保温する

蛇口、水道メーター、給湯器の水道管が凍りやすいため、これらの箇所をタオルで巻いて保温します。室内であれば、シンク下の水道管などは、扉を開けて

温かい空気が入り込むようにすることで保温できます。また、凍結防止帯による水道管の保温も効果的です。(凍結防止帯は古くなると劣化し機能しないことがあるので毎年点検をしましょう)

簡易的な方法で、就寝前に少量の水を出し続けるというのがあります。大寒波などで室内の水が凍る恐れのある場合、就寝前に少量の水(鉛筆の半分くらい)の太さ)を流しておくことで、気温が氷点下になっても凍結を防ぐことができます。(水道使用量は増えます)



もし凍ってしまったら

蛇口近くで凍結しているときは、タオルや布をあて、ぬるま湯をゆっくりかけて溶かしてください。このとき熱湯をかけると水道管が破裂することがありますので、注意しましょう。

もし破裂してしまったら不凍栓を使って水を止め、村指定給水装置工事業者へ修理を依頼してください。アパートにお



12月、いよいよ冬の到来です。冬には水道管の凍結や積雪による道路の凍結、そしてインフルエンザなどの感染症と季節的に気を付けなければならぬことがあります。また、年末は詐欺も横行します。安心して年を越せるよう、それぞれの対策を確認しましょう。

住まいの方はアパートの管理会社に連絡してください。

※修理や工事は村指定給水装置工事業者でないときません。公営住宅の方は、まず次の機関へ連絡してください。

●県営住宅

長野県住宅供給公社

伊那管理センター

☎98-7450(平日)

☎026-226-7717

(休日・夜間)

●村営住宅

役場建設水道課 建設管理係

☎72-2325

漏水に注意

水道管が破裂して漏水しているかどうかは、水道メーターボックスを開けて、中のメーターを見て確認できます。すべての蛇口を閉めたとき、パイロットが回転していれば漏水しています。村指

定給水装置工事業者に連絡してください。



水道メーターボックス



水道メーター

※今月号のカレンダー裏には村除雪マップを掲載しています。ご活用ください。

感染症からあなたを守る

—正しいマスクの着用や手洗い—



◎マスクは正しい面、正しい方向に着用しましょう



ほこりがたまらないために、ブリーツは下向きにします。



ゴムひもは外側にし、鼻のワイヤー部分に折り目を入れて、上下に完全に広げます。



顔にあて、鼻のワイヤーを鼻の形にあわせ、あごの下まで伸ばします。



顔にフィットさせながら耳にひもをかけます。



鼻の部分に隙間がある



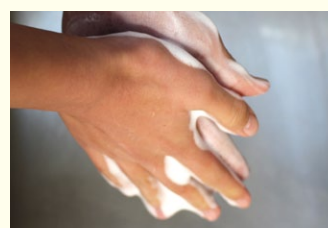
口だけを覆い、鼻は出ている



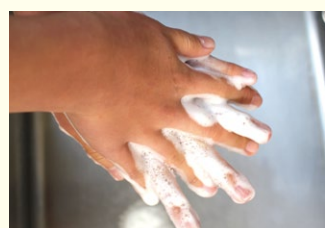
着用していたマスクを顎にかける

◎正しい手洗いの手順

スタート



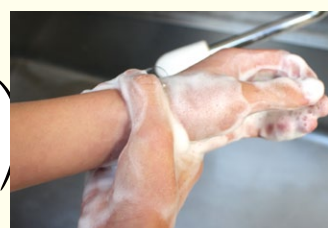
せっけんを使い、まずは手のひらを洗います。



両手を重ねて手の甲を洗います。



指と指を組んで、洗いにくい指の間もしっかりと。



最後に手首までしっかり洗って終わりです。



親指をつけ根から洗います。

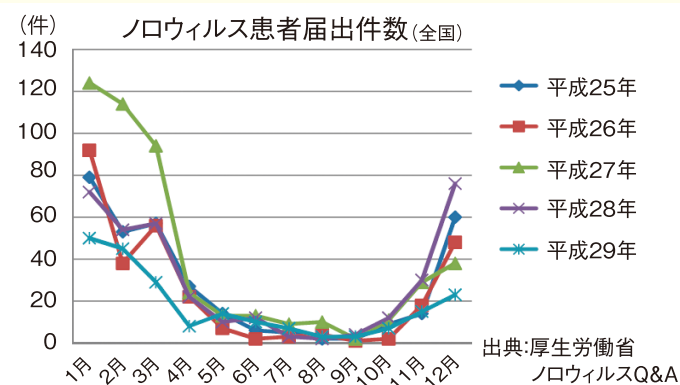


つめを立て、手のひらを洗います。つめの中の菌を追い出します。

すすいで
フィニッシュ

せっけんでしっかり洗ったあと、アルコール性手指消毒剤を使うとより効果的です。

▽おもな症状
感染から1〜2日で激しい嘔吐や下痢の症状が現れるほか、人によっては発熱、頭痛など



▽発症のピークは冬場
一年中発生しますが、特にこれから春先にかけて多く発生し、注意が必要です。



を伴います。通常は3日ほどで回復しますが、回復後もしばらく便からウイルスの排泄(一週間から一か月程度)が続くため、他の人にうつさないために注意が必要です。

▽乳幼児や高齢者は重症化しやすい
ノロウイルスに感染しても健康な方は軽症で回復しますが、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者などは、脱水や吐物による窒息など重症化することがあるので注意が必要です。

▽感染は「食べ物」と「人」から
感染経路はほとんどが経口感染で、次のようなルートがあると考えられています。

- 1 ノロウイルスに汚染された食品(二枚貝など)を、生または充分に加熱調理せずに食べた場合
- 2 感染した人が調理した食べ物を飲食した場合
- 3 感染した人の吐物や糞便、手すりやドアノブなどに触れて感染する場合



▽治療法
現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常は対症療法が行われます。特に抵抗力の弱い乳幼児、高齢者は脱水症状を避けるために、水分と栄養の補給を充分にしましょう。スポーツ飲料や経口補水液など電解質を含んだ飲料をこまめに摂取するのがいいでしょう。吐き気がひどく口から水分補給ができず、脱水症状がひどい時は病院などで輸液の治療が必要となります。

下痢止め薬は、体内にウイルスが残ってしまい、回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。

★作り置きしておくと便利です★ 次亜塩素酸ナトリウム 消毒液の作り方

《台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合の作り方》

①通常の殺菌用(0.02%)
調理器具やドアノブ、手すり、床などの消毒
⇒500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ(5ml)半杯弱の漂白剤を入れる

②汚物等の処理用(0.1%)
吐物や糞便がついた廃棄物など
⇒500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ(5ml)2杯の漂白剤を入れる

1 手洗いをしましょう!
せっけんなどを使った丁寧な手洗いは、手や指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。

2 食品はしっかりと加熱して!
食事はなるべく火を通したものを食べましょう。特に貝類は「中心温度85〜90℃以上で90秒以上の加熱」をすれば、感染性はなくなります。一般的にウイルスは熱に弱く、加熱により失活します。

3 汚物や吐物などはすばやく処理
感染した人の便や吐物中にあるノロウイルスは、乾燥すると空气中に埃と一緒に散って2次感染の原因となる場合があります。吐物で汚れたところは、マスク、使い捨て手袋を着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取ります。拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム消毒液(家庭用漂白剤)で拭き取り消毒し、その後水拭きします。(ノロウイルスにはアルコール消毒が効きません)汚物処理に使ったペーパータオル、手袋などはビニール袋に密閉して廃棄します。処理後はしっかりと手洗いましょう。



毎日のようにメディアで特殊詐欺の被害について報道され、被害を防ぐ方法などが取り上げられています。それでも被害がなくなりません。最近では、「アポ電」と言って、犯罪者グループらが、詐欺や空き巣に入る前の調査として、資産状況や家族構成などを電話で探り、ひとり暮らしの高齢者や多額の貯金があると答えた人が、その後、犯罪に遭うケースが起きています。特殊詐欺は、「犯人は電話で被害者をだます」という特徴がある犯罪です。つまり、犯人からかかってきた電話に出なかったり、だまされないコツを心得ていれば、特殊詐欺被害から自分の身を守ることができます。



注意するポイント

1 電話でお金のお話をしない
電話の相手からお金のお話が出たら100%詐欺です。この様な場合はすぐに電話を切ってください。

2 相手の素性は必ず疑ってみる
電話の相手は顔が見えません。なりすまされてもわかりません。

3 自分の情報(名前、住所、電話番号、家族構成など)は話さない
相手はあなたとの会話から情報を聞き出しているのです。顔の見えない電話の相手に、絶対話をしてはいけません。

4 「なにこれ？」と感じたら、電話を一回切る
いつもなら、「母さん」と呼ぶのに「おふくろ」と呼ぶなどちょっとしたことで「あれ？おかしい？」と思ったら、その直感を信じましょう。大概あたっています。また、犯人は、あなたが慌てて混乱し、正しい判断ができなくなるように、「今、すぐ」「今日中に」と時間制限をしてお金を支払わせようとします。頭の中で「大変だ！」と理解できなくなっているときこそ、電話をいったん切ってください。

5 誰でもいいから不安に感じたら話してみる
特殊詐欺の電話を受けたことを家族などに話したことで被害を未然に防ぐことができた人は、県内で261人います。一人で抱えて誰にも話さなかったらこの人たちも被害に遭っていたでしょう。一人で決めない、お金を支払う前に、必ず誰かに相談してください。

6 留守番電話機能などを活用する
高齢の女性がオレオレ詐欺の被害に遭うのが多いのは、昼間一人で在宅しており、電話を受ける機会が多いことによります。犯人は録音されることを嫌います。電話は留守番電話機能があるものを活用しましょう。また、ナンバーディスプレイ機能付きの電話を使っている人は、市外番号が「050」や「070」など県外からの心当たりのない番号には注意しましょう。非通知でかかってくる電話も着信拒否することでだまされることを防ぐことができます。電話では、「心当たりのない番号からかかってきたものには出ないこと」が究極の防御方法です。

詐欺の電話かもと思った場合や、詐欺にあってしまった場合は、
すぐに警察署にご相談ください。

ご相談は 伊那警察署 ☎72-0110 または #9110 まで

あなたが狙われている!?

～だまされないと思っている人がいちばん危ない～

全国で多発する「特殊詐欺被害」。長野県でも昨年度は4億円を超える被害がありました。大切に貯めたお金は、詐欺犯人の元に渡ると、ほとんど返ってくることがありません。特殊詐欺は大切な家族への愛情や、人の弱みに付け込んで財産を奪う悪質な犯罪です。特殊詐欺にかからないようその手口と対策をお伝えします。



▼特殊詐欺とは



犯人が、直接被害者と面接することなく不特定多数の人を電話やメールなどでだまし、犯人の指定した口座に振り込みさせるほか、郵送や宅配便で指定する住所に現金を送付させたり、「受け子」と呼ばれる受け取り役が現金やキャッシュカードをだまし取っていく手口の詐欺です。

オレオレ詐欺、架空請求詐欺、還付金など詐欺のほか、未公開株や社債の取引を名目とした金融商品等取引名目詐欺や競馬必勝情報などのギャンブル必勝情報提供名目詐欺などを総称して「特殊詐欺」と呼んでいます。

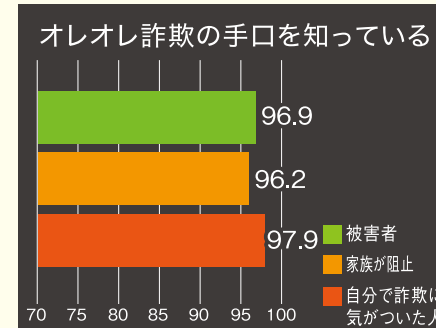
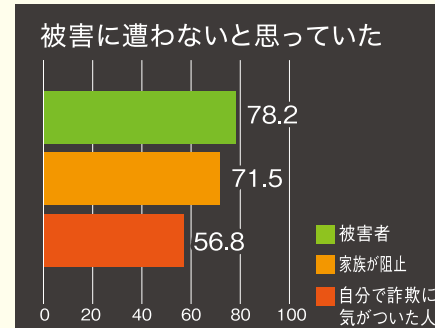
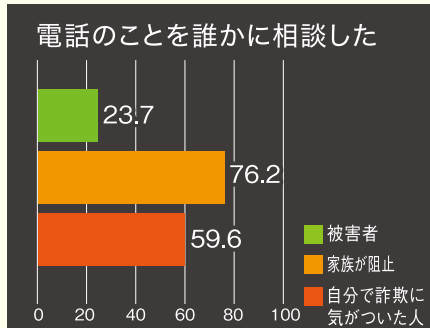
特殊詐欺は年々その手口が巧妙になっています。

▼だまされないと思っている人のほうがだまされる

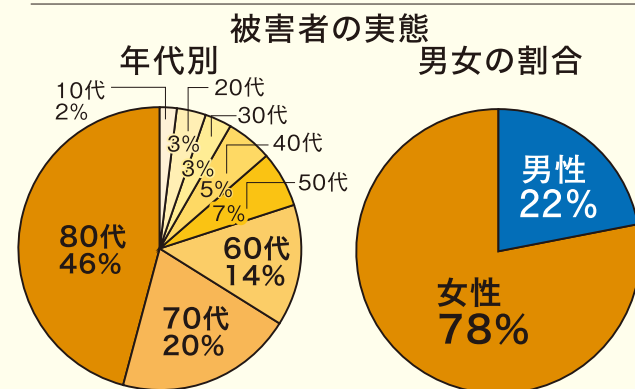
警察庁が平成30年にオレオレ詐欺(息子などの親族、警察官、金融機関職員などを装って現金などをだまし取る手口の詐欺)の被害に遭った人、家族などの協力により被害に遭わ

なかった人、自分で詐欺だと気づいた人など1099人に行ったアンケート調査では、被害に遭った人354人のうち97%の人がオレオレ詐欺の手口を認知しており、78%の人は「自分は被害に遭わないと思っていた」ということです。逆に自分で詐欺だと気づいた人428人のうち、被害に遭わないと思っていた人は57%でした。

この結果からわかることは、被害に遭った人の方が自分はだまされるわけがないといった「気持ちの油断」があったということです。詐欺と気づいた人は、犯人との電話での会話などの接触のときに「あれ？なんかおかしい？...もしかして...詐欺？」という危険を知らせるアラームがなったのです。それは、自分もだまされるかもといった詐欺から自分を守る気持ちの準備が出来ていたからです。詐欺犯人はだましのプロです。あなただけがだまされないといったことはないので、むしろ、全員だまされると思って気持ちの準備をしましょう。



出典:警察庁広報資料より(単位:%)



出典:長野県警広報資料より

▼被害に遭う人と未然に防ぐ人

長野県警察の「令和元年9月末の特殊詐欺などの発生傾向」(H31.1.1～R元9.30集計期間)によると、被害に遭った人のうち約80%が女性です。また年齢別では、65歳以上の人が約70%ということ。特殊詐欺被害の阻止件数は261件、2億1千万円余りで、その未然防止者の4割が家族ということです。被害に遭う人、未然に防ぐ人の差はなんでしょう。南箕輪村駐在所の笠原彰所長にお話を伺いました。

令和元年分 決算説明会のお知らせ



◎問い合わせ 伊那税務署 個人課税第一部門 ☎72-2171

伊那税務署では、個人事業者の方を対象に、決算書(収支内訳書)の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、次の日程で説明会を開催します。

対 象	開催日	開催時間	会 場
農業所得関係 【白色申告者】	12月10日(火)	13:30～15:30	上伊那農業協同組合 3階 フラワー (JA上伊那本所)
営業所得関係 【青色申告者】	12月11日(水)	13:30～15:30	駒ヶ根市市民交流活性化センター多目的ホール (駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階)
	12月13日(金)	13:30～15:30	辰野町役場2階 第6会議室
	12月16日(月)	13:30～15:30	伊那市役所1階 多目的ホール
営業所得関係 【白色申告者】	12月11日(水)	10:00～正午	駒ヶ根市市民交流活性化センター多目的ホール (駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階)
	12月16日(月)	10:00～正午	伊那市役所1階 多目的ホール
農業所得関係 【青色申告者】	12月17日(火)	10:00～正午	伊那市役所1階 多目的ホール
不動産所得関係 【青色及び白色申告者】	12月17日(火)	13:30～15:30	伊那市役所1階 多目的ホール

対象地区はありませんので、どちらの会場にもご出席いただけます。

「税についての作文」「税に関する書道」

入選者

次代を担う小中学生の皆さんに、税金を理解し、関心を持っていただこうと、中学生を対象に「税についての作文」を、小学生を対象に「税に関する書道」を募集しました。多くの皆さんにご応募いただき、ありがとうございました。審査の結果、下記の皆さんが入賞しました。

◎問い合わせ 財務課 税務係 ☎72-2321

ヴァインカーハンさん(南部小4年)

田中 楓実さん(南箕輪小4年)

中村 麻由奈さん(南箕輪小4年)

橋爪 もも香さん(南部小5年)

石原 颯真さん(南部小5年)

飯島 菜緒さん(南箕輪小5年)

平澤 司さん(南部小6年)

藤森 菜々美さん(南部小6年)

橋本 史奈乃さん(南箕輪小6年)

金賞

南箕輪村租税教育推進協議会長賞

上伊那租税教育推進連絡協議会長賞

河東 璃子さん(南部小4年)

中沢 和奏さん(南箕輪小4年)

宮下 華凜さん(南箕輪小5年)

吉岡 大輝さん(南箕輪小6年)

柴 まなかさん(南箕輪小6年)

税に関する書道入選者

長野県納税貯蓄組合連合会長賞

原 美詞さん(南箕輪中2年)

唐澤 仁那さん(南箕輪小6年)

根本 菜々美さん(南箕輪小6年)

柄澤 あかりさん(南部小6年)

飯島 未緒さん(南箕輪小5年)

飯島 稜さん(南箕輪小5年)

塩澤 瑞月さん(南部小5年)

松村 悠叶さん(南箕輪小4年)

福澤 みことさん(南箕輪小4年)

千賀 悠里さん(南部小4年)

銀賞

赤沢 聖さん(南箕輪小6年)

川島 由稀乃さん(南箕輪小6年)

青沼 航太さん(南箕輪小6年)

幸田 莉菜さん(南箕輪小5年)

宮下 開斗さん(南箕輪小5年)

征矢 百恵さん(南箕輪小5年)

清水 こはるさん(南箕輪小4年)

堀 奏志朗さん(南箕輪小4年)

永井 創太さん(南部小4年)

健康回覧板



お忘れなく！
12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 3日(火)
7か月児相談 18日(水)
10か月児健診 26日(木)
1歳児相談 11日(水)
1歳6か月児健診 20日(金)
2歳児相談 4日(水)
3歳児健診 10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。

◎問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎72-2105

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

12月12日(木)・令和2年1月16日(木)
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。

特定健診・循環器健診 結果説明会・健康相談会

10月30日、31日に村保健センターで行った特定健診・循環器健診の結果説明会および健康相談会を実施します。

健診結果書をお返ししながら検査データの説明や健康相談を実施しますので、受診した皆さんはご出席ください。

■日 時 12月5日(木)〈受付時間〉 午前9時～11時30分 ■場所 保健センター
12月9日(月)〈受付時間〉 午前9時～11時30分

■持ち物 ・お薬手帳、血圧手帳、糖尿病連携手帳(お持ちの方)
・昨年以前に受診した、伊那健康センター、事業所、人間ドック等の結果書

※混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。
※まっくん健康ポイントの対象事業です。

12月の森の交流施設運動講座

※都合により内容は変更することがあります。

午前の講座	期 日	午後の講座	期 日
体ほぐしストレッチ(10:30～11:30)★	12/2、6、1/6、10	体ほぐしストレッチ(13:30～14:30)★	12/3、4、6、7、1/4、8、10、11
ストレッチ・筋トレ(10:30～11:30)★	12/13	ストレッチ・筋トレ(13:30～14:30)★	12/10、11、14
椅子エクササイズ(10:30～11:30)★	12/16、20	椅子エクササイズ(13:30～14:30)★	12/17、18、21
ボールエクササイズ(10:30～11:30)★	12/23、27	ボールエクササイズ(13:30～14:30)★	12/24、25、27
初心者向け教室(10:30～11:30)★	12/9	初心者向け教室(13:30～14:30)★	12/20、1/7
大芝高原ウォーキング(10:30～11:30)	12/7、14、17、21、1/4、7、11	大芝高原ウォーキング(15:00～16:00)	12/4、11、18、25、1/8
森林セラピーウォーク(10:30～11:30)	12/10、24		
運動相談(10:00～12:00)	12/4、1/8	運動相談(13:00～16:00)	12/2、9、16、23、1/6

★印の講座は予約(週に1回まで)が必要です。予約は講座日の前週から前日まで受け付けます。予約先:健康福祉課(72-2105)



お知らせ



アイドリング・ストップにご協力を

県では、12月の大気汚染防止推進月間および地球温暖化防止月間に合わせてアイドリング・ストップ運動を実施します。

大気汚染物質である窒素酸化物（NOx）や粒子状物質（PM）および温室効果ガスである二酸化炭素（CO₂）の排出抑制に効果のあるアイドリング・ストップにご協力をお願いします。

- （1）運転者が車から離れている間や荷物の積み降ろしをする間などの不要なアイドリングはやめましょう。
- （2）運転者の休息中や、人待ち・客待ちのための停車中のアイドリングも、場所や気候などの条件を考えながら、なるべくやめるようにしましょう。
- （3）必要以上の冷暖房エアコンの使用や暖機運転はやめましょう。

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係
☎72・2106

注意事項

該当施設の設置を希望する方は、事前ににご相談下さい。
（補助金申請書は施設設置前の提出が必要です。様式は村のウェブサイトからダウンロードができます。）

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係
☎72・2106

いつでもどこでもスマホで申告

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンでも申告書が作成できます。

令和2年1月から、2か所以上の給与所得がある方、年末調整が済んでいない方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、「スマホ専用画面」をご利用いただける方の範囲が広がります。スマホ専用画面は、スマートフォンやタブレットでも画面が見やすく操作しやすくなっており、簡単に大変便利です。

令和元年分の確定申告は、ぜひ、スマートフォンで行ってください。

なお、税務署で発行を受けたID・パスワードをお持ちの方は、スマホ専用画面で申告書を作成する際に、申告に必要な情報と併せてIDとパスワードを入力すれば、簡単にe・Taxで申告することができます。

マリーゴールドの予約販売受付

花いっぱい推進協議会では、アフリカンマリーゴールドの予約販売をします。

販売するマリーゴールドは、上伊那農業高等学校園芸科学科の皆さんが育てている苗で、普通のマリーゴールドよりも花・背丈ともに大きく見ごたえがあります。数に限りがありますのでぜひお早めにご予約ください。

販売内容・価格

1トレー（50株）…2500円
色…黄色またはオレンジ色（ばら売りや2色混合はできません）

申込期間

12月2日（月）～令和2年1月24日（金）

申込方法

ウェブサイトまたは電話でお申込みください。

※閉庁時間は電話対応していません。

令和2年6月上旬（5月に詳細を通知します。）

◎問い合わせ 花いっぱい推進協議会（地域づくり推進課地域振興係）
☎98・6640

年末年始のくみ取り業務

年末年始（12月28日（土）～令和2年1月5日（日））は、くみ取り業務を休業します。

例年12月は、し尿のくみ取りが多くなり非常に混雑します。
12月中にくみ取りが必要な場合には、12月17日（火）までできるだけ早い期間に担当業者に申し込んでください。

担当業者

●田畑 神子柴・大芝区
光商会 ☎72・3000
●久保・中込・塩ノ井・北殿・南殿・沢尻・南原・大泉・北原区
共栄衛生舎 ☎72・3339

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係
☎72・2106

募集



南信工科短期大学校 機械科訓練生募集

南信工科短期大学校では、令和2年前期（4月入学）の訓練生を募集します。

専門学科に加え、各種工作機械の操作方法などの機械加工技術を習得します。機械系製造業への就職を目指す半年のコースです。

募集学科 機械科

訓練期間

令和2年4月～9月（6か月間）

定員 10名

受講料 無料（教科書代などは実費）

募集期間

12月9日～令和2年2月7日

選考日 令和2年2月20日（木）

合格発表 令和2年2月27日（木）

■応募方法 ハローワークに備付けの入校願を提出してください。

◎問い合わせ 長野県南信工科短期大学校 ☎71・5051

住宅用新エネルギー施設 設置補助金

村では、一般家庭用に太陽熱利用施設、ペレットストーブ、ペレットボイラー、薪ストーブの導入費用の一部を補助する「住宅用新エネルギー施設設置補助金」を設けています。対象経費や補助額については、表のとおりです。

種 類	対象経費	補助額
太陽熱利用施設	太陽熱利用施設設置工事に係る費用一式（補助熱源施設に係る費用を除く）	設置費用の10分の1、上限4万円
ペレットストーブ	ペレットストーブ設置に係る費用一式	設置費用の10分の10、上限10万円
ペレットボイラー	ペレットボイラー設置に係る費用一式	設置費用の10分の10、上限10万円
薪ストーブ	薪ストーブ設置費用に係る費用一式	設置費用の5分の1、上限5万円

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
10/17	南箕輪村公共下水道ストックマネジメント管渠調査業務	429	南信環境管理センター(株)
	南箕輪村公共下水道事業マンホールポンプ交換工事	不落	—
	村道1021号線道路改良工事	302	入戸建設工業(株)
	村道1144号線道路改良工事	160	原建設(株)
	村道2149号線道路拡幅工事	286	(有)田中興業
	村道1056号線用地測量業務	130	(株)伊那測量

単位:万円。万円未満切り捨て、税込

広報みなみのわ11月号の訂正

6ページ村職員の給与等の状況に掲載しました議員報酬について、下記のように訂正してお詫びいたします。

区 分	月 額
報 酬	議 長 308,000円
	副議長 234,000円
	議 員 211,000円



プレミアム付商品券の 時間外窓口販売 12/16(月)～20(金)

プレミアム付商品券の販売は、平日午前8時30分から午後5時15分としています。12月第3週に限り時間外窓口販売を実施します。日中にお求めいただけない方は、この機会にお求めください。

■対象者(購入できる方)

- ①令和元年度住民税非課税者(住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者等を除く)
- ②平成28年4月2日から令和元年9月30日までの間に生まれた子がいる世帯の世帯主

■販売日時 12月16日(月)～20日(金)
午前8時30分～午後7時

■販売場所 役場会計室窓口
※正面玄関から入れます。

そのほか詳しいことは、村公式ウェブサイトをご確認いただくか役場担当までお問い合わせください。

- 問い合わせ
- ①住民税非課税の方
健康福祉課 福祉係……………☎72-2105
 - ②子育て世帯の方
子育て支援課 子育て支援係……☎98-8310

- 商品券や使用可能店舗に関すること
産業課 商工観光係……………☎72-2180
- その他の問い合わせ
地域づくり推進課 企画係……………☎98-6640

年末の交通安全運動

期 間
12月1日(日)～31(火)

年末は、夕暮れ時の歩行中・横断中の事故、交差点における事故が増えるほか、飲酒機会の増加や積雪・凍結による道路環境悪化に伴う重大事故の発生が懸念されます。
交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を呼びかけ、交通事故防止の徹底を図るため、年末の交通安全運動が実施されます。

運動の基本

「子どもと高齢者の交通事故防止」

横断歩道や交差点では、思いやりをもって車も人もしっかり安全確認しましょう。



◎問い合わせ 総務課 管理防災係 ☎72-2104

運動の重点

「夕暮れ時と夜間の交通事故防止」

夕暮れから夜間の外出時は、夜光反射材や自発光材を身につけましょう。
夕暮れ時は車のライトを早めに点灯し、前照灯の切り替えをこまめに行いながら速度を落として走りましょう。

「高齢者の交通事故防止」

高齢者マークを表示している車に対して、「思いやり運転」で保護しましょう。

飲酒運転四(し)無い運動

「飲酒運転の根絶」
飲酒運転は重大な事故の原因となります。「飲んだら乗らない」、「乗るなら飲まない」、「乗る人には飲ませない」、「飲んだ人には運転させない」を徹底しましょう。

令和元年の村内における交通事故発生状況(11月17日時点)

- 発生件数: 32件(前年比増減なし)
- 死者数: 1件(前年比増減なし)
- 傷者数: 37件(前年比3件増)

年末年始の業務案内

	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)	1/6 (月)
役 場	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
村 民 セ ン タ ー	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×
村 図 書 館	○	×	×	×	×	×	×	×	○	×
こ ど も 館	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
大 芝 荘	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大 芝 の 湯	○	○	○	※	※	○	○	○	○	○
味 工 房	○	○	×	×	×	×	○	○	○	○
ま っ く ん バ ス	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
伊 那 本 線 バ ス	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○
上伊那クリーンセンター	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○
クリーンセンター八乙女	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○

・○は業務実施、×は休業です。
・※の大芝の湯の営業時間は、12/31(火)10:00～16:00(15:00受付終了)、1/1(水)13:00～18:00(17:00受付終了)です。

お誕生おめでとう

9月28日 神子柴 長谷川 紬ちゃん(稜さん・命さん)

10月4日 南 殿 鈴木 遥大ちゃん(翔大さん・玲奈さん)

10月7日 久 保 根橋 泉灯ちゃん(けんぞうさん・文女さん)

10月10日 沢 尻 小田島 司ちゃん(史明さん・真穂さん)

10月12日 大 泉 山地 芹奈ちゃん(洋平さん・佳愛さん)

10月16日 北 殿 下平 直虎ちゃん(淳也さん・由布子さん)

10月17日 南 原 中嶋 紬心ちゃん(智史さん・沙依さん)

10月19日 大 泉 小松 蓮ちゃん(優さん・奈美さん)

10月22日 神子柴 白鳥 爽羽ちゃん(誠さん・保奈美さん)

10月29日 南 殿 山崎 望夢ちゃん(健太さん・優果さん)

かなしみ(死亡)

ご冥福をお祈りします

10月1日 田 畑 植田 正子さん(99歳)

10月2日 田 畑 城田 良一さん(78歳)

10月15日 田 畑 藤田 敏治さん(83歳)

10月22日 北 殿 有賀 ヨリさん(89歳)

人の動き

南箕輪村 R1.11.1 現在 ()内は、前月比

人 口 1万5579人(+25)

男 性 7716人(+ 9)

女 性 7863人(+16)

世帯数 6189世帯

子育て応援☆まっくんナビ(母子モ)配信中 ◎問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎72-2105

スマートフォン・タブレット端末・パソコンに対応したサービスで、妊産婦と子どもの健康データの記録・管理や予防接種のスケジュール管理、出産・育児に関するアドバイスの提供など、育児や仕事に忙しいお母さん、お父さんを助けてくれる便利な機能が充実しています。

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

QRコードを読み込むか、アプリストアからダウンロードして利用します。

Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

母子モ

母子モ(ボシモ)で検索!

母子モ 検索

アプリストアからダウンロードまたはhttps://www.mchh.jp/から

10月 権兵衛トンネルが通行止め

台風19号の影響で国道361号権兵衛トンネルの入り口付近が崩落しました。これにより、12月現在、全面通行止めとなっています。



7月 消防団県大会5位入賞

村消防団第2分団第2部(南殿)は、飯田市で行われた長野県ポンプ操法大会に出場し、5位入賞を果たしました。



6月10日 プリンフェス初開催

大芝高原を会場にプリンをテーマにしたイベント「上伊那プリンフェス」が初めて開催されました。大芝の湯で製造しているおもてなしプリンをはじめ上伊那各地のプリンが大芝高原に集結し、多くの方が訪れました。



3月 上伊那クリーンセンター稼働

新しいごみ中間処理施設「上伊那クリーンセンター」が稼働しました。これにより、4月からごみの分別方法が一部変更となりました。



2019年を振り返る

10月 ふるさと大使に征矢さん

村出身の音楽家、征矢健之介さんが新たにふるさと大使に委嘱されました。征矢さんは、ヴァイオリン奏者、指揮者、文筆家として活躍しており、現在は東京に在住されています。



10月 VC長野トライデンツ 今シーズンもV1参戦

村を拠点に活動するバレーボールチーム「VC長野トライデンツ」は今シーズンもV1リーグに参戦しています。

また、村では、村のPR活動を積極的に応援していただく団体として、ふるさと応援団特命大使を委嘱しました。



7月 「南箕輪村の史跡の話」発行

「南箕輪の史跡」発行から40年近く経ち、改訂版となる「南箕輪史跡の話」が発行されました。カラー写真や図を多用し、わかりやすい文章となっています。



7月 マウンテンバイクコース整備

大芝高原西側の村有林に新たにマウンテンバイクコースが整備されました。整備されたコースを利用してマウンテンバイクイベントなども行われました。



12月2019DEC

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）

12月12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

12月25日（水）
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

12月議会（第4回定例会）の予定

会期 12月2日（月）～13日（金）

12月 2 日（月） 開会、議案の審議
11日（水） 一般質問
12日（木） 一般質問
13日（金） 議案の討論・採決、閉会

議会はどなたでも傍聴することができます。
皆さんの生活に直結した重要な問題が審議
されている村議会を傍聴してみませんか。

休日当番医

日	医院名	所在地	電話番号
1 日（日）	下條医院	伊那市手良	76-5353
	アルプスこころの健康クリニック	伊那市境	71-8707
8 日（日）	中畑内科消化器科クリニック	伊那市日影	77-3711
	清水耳鼻咽喉科医院	伊那市荒井	72-3775
	伊北クリニック	箕輪町	70-6633
	原内科消化器科医院	伊那市前原	77-0177
15日（日）	北原眼科医院	伊那市荒井	76-9999
	いくやま医院	箕輪町	79-1988
	たかはし医院	伊那市荒井	71-5121
22日（日）	前沢眼科医院	伊那市境	76-0600
	美和診療所	伊那市長谷非持	98-2017
	芦澤整形外科	箕輪町	70-8080
29日（日）	樋代医院	伊那市坂下	72-2505
	富士眼科医院	伊那市狐島	74-7166
	北原内科	伊那市高遠町	94-2255
	くろごうち内科循環器科医院	伊那市境	77-0582
30日（月）	古田産婦人科医院	伊那市中央	78-8088
	堀田内科クリニック	南箕輪村	72-3980
	池上医院	伊那市坂下	72-4060
31日（火）	酒井医院	伊那市富県	72-4835
	岩田クリニック	伊那市荒井	73-1929
	中川医院	箕輪町	79-2103

※都合により当番機関が変更となることがあります。

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	信大宿舎 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	4日・18日	3日・17日	4日・18日	11日・25日	10日・24日
古紙類・再生可能衣類	2日		9日		16日
廃食用油	2日・16日				

📖 村図書館 ☎73-4946

イベント名	日時	場所
小さなおはなしむら	13日（金）、27日（金）（0～3歳児）10:00～	村民センター2階 和室
おはなしむら	21日（土）10:30～	村図書館 世代間交流室

休館日

村図書館……2日（月）、3日（火）、9日（月）、16日（月）、23日（月）、29日（日）～1月4日（土）
南部小図書館…日・月曜日、27日（金）、29日（日）～1月3日（金）

🏠 大芝公園各施設休業日（年末年始の営業時間についてはお問い合わせください）

大芝荘 ☎76-0048

大芝の湯 ☎76-2614

🏠 5日（木）、19日（木） 🍲 5日（木）、12日（木）、19日（木）、26日（木）

味工房 ☎76-0054

🍷 5日（木）、12日（木）、19日（木）、26日（木）、30日（月）、31日（火）

健康コンシェルジュによる運動指導、相談

木曜日・日曜日・祝日を除く（予定表は健康回覧板に掲載しています）

●時間／10:00～16:00

●場所／大芝高原森の交流施設

😊 催し等

名称	日時	場所	問い合わせ
保護者向け就活セミナー	7 日（土）9:30～12:30	村民センター2階 会議室	企画係……………98-6640
VC 長野トライデント応援イベント （事前申込）	7 日（土）12:30～	松本市総合体育館	地域振興係……………98-6640
	8 日（日）12:00～		
成年後見人セミナー・認知症フォーラム	11日（水）14:00～16:00	伊那文化会館 小ホール	上伊那成年後見センター………96-8008
しめ縄作り講座（事前申込）	21日（土）10:00～	村公民館2階 大会議室	教育委員会事務局……………76-7007
かみいなシゴトフェス	28日（土）12:30～16:00	いなっせ5階・6階	上伊那広域連合……………78-2500
元旦初走り	1 月 1 日（土）7:30～	役場正面駐車場	教育委員会事務局……………76-7007

👤 すすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
お楽しみパネルシアター	2 日（月）10:30～11:00
子育て相談	5 日（木）14:30～15:30
	13日（金）10:00～11:00
	19日（木）10:00～11:00
	25日（水）10:00～11:00
うたあそび	9 日（月）10:30～、14:30～
ベビーマッサージ	10日（火）10:30～11:00
絵本の会	12日（木）10:30～11:00
クリスマス会	17日（火）10:20～11:00
おはなしの広場	23日（月）10:30～、14:30～
すすく映画会	24日（火）10:30～11:00

👤 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）	12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・前期高齢・後期高齢制度説明会	25日（水）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）	2日（月）、16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）	6 日（金）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）	11日（水）14:45～、15:30～	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）	23日（月）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	20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）	20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（火）18:00～20:00	松寿荘相談室	村社会福祉協議会 …………… 76-5522
	22日（日）13:00～16:00		
交通事故相談（事前予約）	5 日（木）、19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）	11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
人権相談	5 日（木）	村民センター2階 小会議室	住民係 …………… 72-2106
農地相談会	17日（火）19:00～20:30	役場 相談室	農業委員会事務局…………… 72-2176

南箕輪村除雪マップ

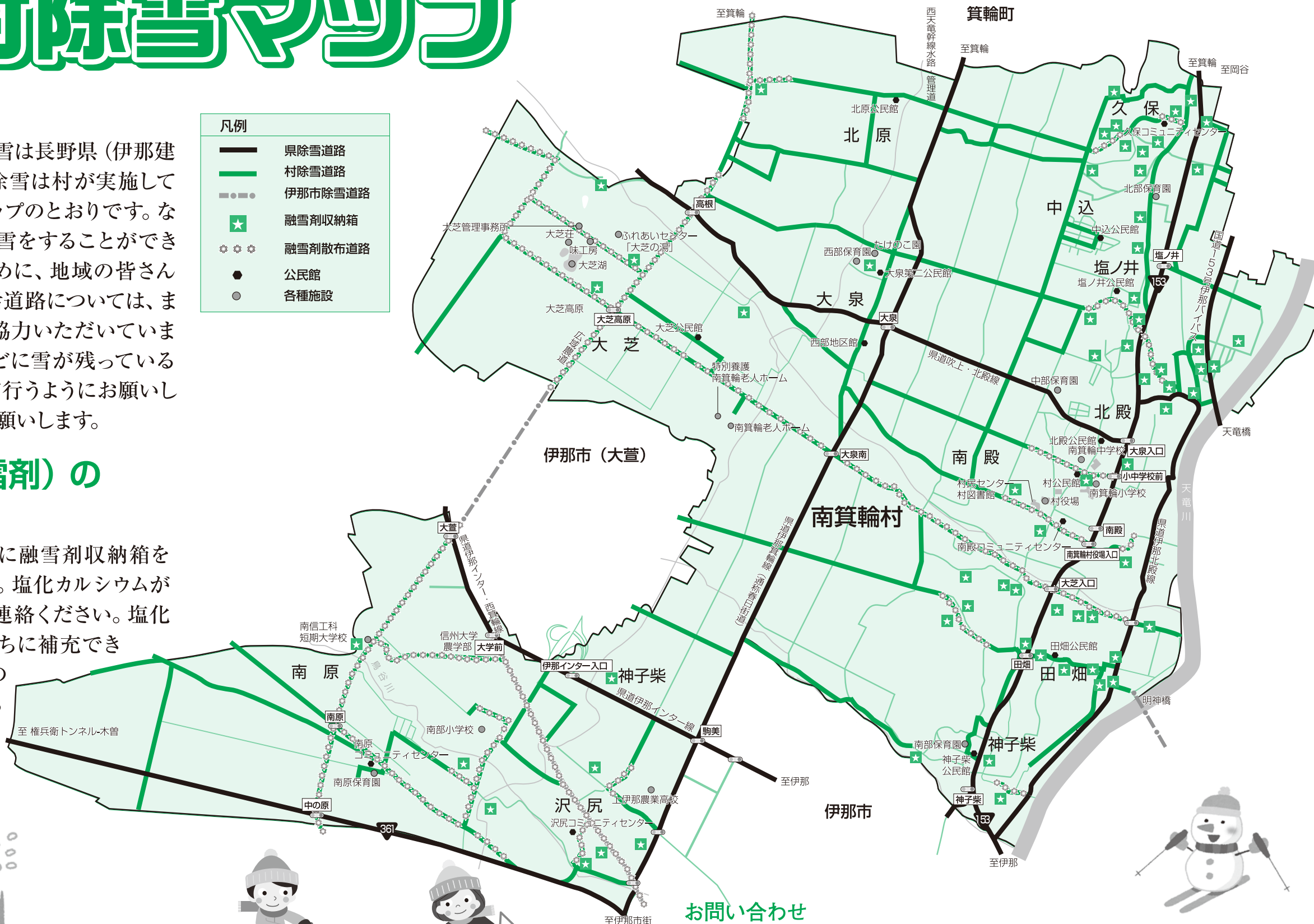
☆村内の除雪路線

村内の道路のうち、国道・県道の除雪は長野県（伊那建設事務所）が、村道の主要交通路の除雪は村が実施しています。除雪する道路は右の除雪マップのとおりです。なお、行政だけでは村内道路全ての除雪をすることができません。村内の交通網を維持するために、地域の皆さんのご協力が必要不可欠です。一部生活道路については、まっくん除雪隊等、地域の皆さんにご協力いただいています。ご自宅の出入口付近や交差点などに雪が残っている場合は、近隣で声をかけ合い協力して行うようにお願いします。地域の皆さんのご協力をぜひお願いします。

☆塩化カルシウム（融雪剤）の使いすぎに注意！

村では各区の公民館と村道の一部に融雪剤収納箱を設置し、塩化カルシウムを常備します。塩化カルシウムがなくなりましたら、建設水道課までご連絡ください。塩化カルシウムは毎年不足しがちで、ただちに補充できないこともあります。塩化カルシウムの使用は必要最低限となるように、1㎡あたり100gを目安に散布してください。また、新雪の場合は必ず除雪してから散布してください。

凡例	
	県除雪道路
	村除雪道路
	伊那市除雪道路
	融雪剤収納箱
	融雪剤散布道路
	公民館
	各種施設



お問い合わせ

建設水道課 建設管理係 ☎72-2325



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。

ICT 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から



http://inamai.com/