

広報

ひなみのわ

2019
3月
No.543

大切な人の
いのちを支えるために、
あなたにできること

特集 3月は「自殺対策強化月間」

3月は、就職や転職、転居など生活の環境が大きく変化する時期です。そんなときは自殺する人が増加するといわれています。菜の花の花言葉は「小さな愛」。そんな菜の花の花言葉のようにそっと寄り添うことで、守れる命があります。
あなたの大切な人のいのちを支えるために、あなたにできることがあります。

広報
みなみみのわ

2019
3月

●平成31年3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.minaminowa.lg.jp>
e-mail vill-m@vill.minaminowa.lg.jp

●印刷／アド・コマーシャル(株)

図書館から

こんにちは！

今月はイベント情報です

村図書館
☎73-4946

「春休みおはなし会」

入場無料
申込不要

小学生から
大人の方まで
楽しめます！



日時 3月19日火
午前10時30分～11時10分

■場 所 図書館世代間交流室
■対 象 小学生から大人の方まで
■出 演 おはなしボランティア『おはなしの泉』

■内 容
小学生から大人の方まで楽しめるおはなし会です。
絵本や紙芝居などを使わない「語り」も含んだプログラムです。
●語り『屋根がチーズでできた家』
●手袋人形を使った手あそび『こぶたためきつねねこ』

南箕輪村図書館
facebook
はじめました

南箕輪村図書館では、図書館の活動を広くPRすることを目的に、facebookを活用した情報発信をはじめました。
村図書館のイベント情報や資料に関する情報を随時お知らせしていきますので、ご活用ください。
南箕輪村図書館公式facebook <https://facebook.com/minaminowa.vill.library>

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

文化会館警備 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

飲み放題
パック

平日限定
2時間飲み放題付きで宴会
5,500円(税込) その他
10名様～1日5組限定 宴会4,000円(税別)～
ご予約ください

大芝 荘 ☎0265-76-0048

味工房カフェ
今月のおすすめ

ホタテと
アスパラガスの
ガレット

単品 ¥1,000
ドリンクセット ¥1,300

南箕輪村産アスパラガス、
チーズ、ベーコン、ホタテ貝柱、
ガーリックバター

道の駅 大芝高原 味工房 ☎0265-76-0054

大芝高原
おもてなしプリン

空きビンを利用し
オリジナル
プリングラスアート

いつでも気軽に参加できます

大芝の湯 ☎0265-76-2614

自殺者の推移

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	合計(人)	自殺率 (10万対)(%)
長野県	466	416	463	404	368	2,117	19.7
上伊那医療圏	35	40	42	37	36	190	20.2
南箕輪村	5	3	4	3	2	17	22.8

大切な人のいのちを支える
気づき 傾聴 つなぎ 見守り

―村における自殺の実状はどのようなのでしょうか。

藤城：村の年間自殺者数は、平成24年から平成28年までの5年間の平均で3.4人で、概ね横ばいの状況です。自殺死亡率は、長野県や上伊那と比較しても高い状況となっているのが実状です。村でも自殺対策は身近な問題として考えていく必要があります。

―大切な人の自殺防止について、私たちは普段どんなことに気をつけたらよいでしょうか。

藤城：食欲がない、眠れない、口数が減った、ため息が目立つ…など家族や身近な人が「いつもと違う」様子がある場合、もしかしたらその人は一人で大きな悩みを抱えて追い詰められているかもしれません。過重労働、配置転換、昇進、引越、出産など、日々の生活の中での「変化」は悩みの大きな要因となる場合があります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、もしかしたら本人にとつては大きな悩みとなっているかもしれません。「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気をもつて「どうしたの?」「眠れている?」「何か悩んでいる?よかったら、話してみて。」などと声をかけてみてください。周囲が手を差し伸べ、話を聞くことによつて、結果として自殺を考えた本人がそのことを乗り越えられることにもつながっています。

―悩んでいる人への接し方というのは難しいと思いますが、どんなことを心がければよいでしょうか。

藤城：「メンタルヘルス・ファーストエイド」という心のサポート方法があります。とても分かりやすく、実践しやすい方法ですので、ご紹介したいと思います。これはメンタルヘルス(心の健康)に問題を持つ人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画のことで「りはあさる」と覚えられます。

特集

3月は【自殺対策強化月間】

大切な人のいのちを支えるために、あなたにできること

病気や事故によるものではなく、自ら命を絶つ人がいます。「自殺」は周囲の理解や協力支援で防ぐことのできる死です。自殺で亡くなる人をなくすために私たちに何ができるのでしょうか。

健康福祉課 健康推進係 ☎72-2105

自殺は個人の問題ではない

全国の自殺者数は、平成10年に急増し、それから何年もの間、3万人を超える深刻な状況でした。これを受けて平成18年10月に「自殺対策基本法」が施行され、自殺を「社会の問題」として捉え、総合的な自殺対策の推進がなされた結果、自殺者数は減少傾向になりました。とはいえ、自殺死亡率(※1)は世界の主要先進7か国の中で最も高く、死因として交通事故の6倍で、依然として2万人を超える非常事態が続いています。自殺対策は「個人の問題」ではなく、「社会の問題」としてみんなで理解し、取り組む必要があります。

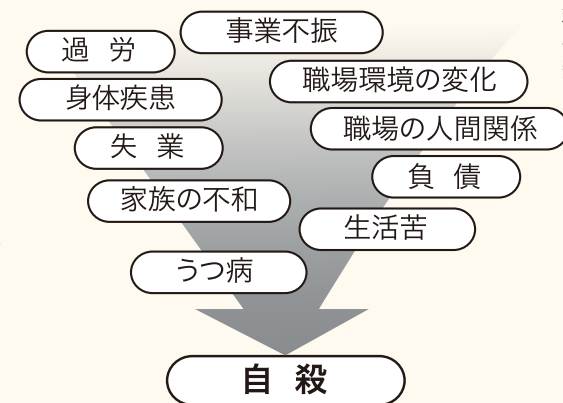
自殺するという行為は、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な悩みが複合的に連鎖し、心理的に追い詰められた結果、うつ病などの精神疾患を発症し、正常な判断ができない状態になり追い込まれた末に起こります。

悩んでいる人に気づき、寄り添い、耳を傾けることで、大切な人のいのちを支えることにつながります。



村保健師 藤城 麻衣さん

自殺要因の連鎖図



(※1)自殺死亡率…人口10万人あたりの自殺者数

村における自殺者の実状はどのようなのか。また大切な人のいのちを支えるために、何ができるのか。村保健師 藤城 麻衣さんにお話を聞きました。

悩んでいる人への接し方 ～メンタルヘルス・ファーストエイドによる支援～

「り」 リスク評価



リスク評価とは、自傷や他害の危険をチェックすることです。「自殺をどの程度まで具体的に考えているのか。」「死ぬための具体的な計画や準備をしているのか。」など、相手の話を聞いたり、顔色や声の様子を確認したりして、自殺のリスクを探っていきましょう。

「は」 はんだん・ 批評せずに聴く



今どのような気持ちなのか、本人から話してもらえよう心がけます。こうした人は口調がゆっくりだったり、小声だったりして、次々と質問したくなるかもしれません。しかし、そうすると、相手が本心を話さなくなることがあります。相手の話を自分の価値観で判断したり、批評したりせずに、相手の立場になってじっくりと耳を傾けることが大切です。

「あ」 あんしん・ 情報を与える



現在の問題は、「弱さや性格の問題ではないこと」「医療の必要な状態であること」「珍しくない病気であること」「効果的な治療法があること」などを伝え、相手が希望を持ち、気持ちがあになるよう手助けします。

「さ」 サポートを 得よう勧める



これまでの関わりで安心と情報を伝えた上で、心療内科や精神科を受診するように勧めてみましょう。専門家による具体的なサポートに繋がるよう関わります。

「る」 セルフヘルプ



最後は自分で対処できる方法を伝えます。アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸する、力を抜くなど)を行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。家族などの身近な人に相談することや、自助グループへの参加を勧めてみるのもよいでしょう。

「いのち支える南箕輪村自殺対策計画(案)」に関する パブリックコメント(意見募集)を 実施します

平成28年度に自殺対策基本法が改正され、自殺対策が「生きることの包括的な支援」とされ、市町村においても自殺対策計画の策定が義務付けられました。村でも「いのち支える南箕輪村自殺対策計画」を策定することになりました。計画(案)について、みなさんの意見を募集します。

■募集期間

3月1日(金)～3月15日(金)まで

■資料の閲覧場所

- (1) 役場 健康福祉課 健康推進係
- (2) 村ウェブサイト

■意見を提出できる人

- (1) 村内に在住、在勤、在学する方
- (2) 村内に事務所を有する方または事業を営む個人および法人その他の団体

■提出方法・提出先

郵送、ファックス、電子メールまたは持参で提出してください。

意見書の様式は自由ですが、必ず住所、氏名(法人その他の団体の場合は、所在地、名称、代表者の氏名)と連絡先(電話番号、メールアドレスなど)を明記してください。

■その他

- ・お寄せいただいたご意見は、整理集約したうえ村の考え方を付して村ウェブサイトで公表する予定です。個別に回答はしませんのでご了承ください。
- ・公表の際は、提出されたご意見以外(住所、氏名など)は公表しません。



誰もが生きていく中で、さまざまなストレスや悩みを抱えています。

そんなとき、大切なのは、周りに、話を聴いてくれる人やわかってくれる人がいるということ。

あなたの大切な人が、不安や悩みから自殺に追い込まれてしまう前に、肩の荷を軽くしたり、

困難に向き合う気持ちを支えることができれば、いいですね。

支え合いはお互いさま。きっと、自分も誰かに支えてもらっているものです。

私たちにできることを、少しずつ始めてみませんか。

2

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

- まずは、話せる環境を作りましょう。
- あなたが、心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、相手の感情を否定せず尊重して対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとう」や「大変でしたね」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。
- 本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

3

つなぎ

早めに専門家へ相談するよう促す。

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口に確実につながることができるように相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。

4

見守り

寄り添いながら、じっくり見守る。

- 連携した後も、必要があれば相談にのることをつたえましょう。

※相談窓口のご案内を「カレンダー裏」に掲載しています。



藤城：「死んでしまいたい」と悩んでいる人は、抱えている問題さえ解決できれば「本当は生きたい」と思っています。ぜひ、その切実な気持ちに寄り添い、適切な相談窓口につなぎ、悩んでいる人を自殺の危機から守ってあげてください。

そして、支える側の人も一人きりでその問題を抱えないことです。本人の了解をとって(緊急の場合を除く)、その人の家族や友人、所属先の上司など、信頼できる人に事情を伝え、協力を仰ぐことが大切です。支える期間が長期的になったときは、基本的にはあまり力を入れすぎずに、ちよつとゆるいくらいの方がお互いに間ができていいと思います。自分自身のゆとりもとても大事です。

ゲートキーパーは
どなたでも担える役割です。

私たち一人ひとりが
「ゲートキーパー」

藤城：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいのちの「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。

「ゲートキーパーになるにはどんな資格がいるのでしょうか。」

藤城：「ゲートキーパー」になるのに特別な資格はいりません。

家族や同僚、友人といった様々な立場の人が、それぞれの領域でゲートキーパーとなることができます。そしてポイントなのは次の4つです。

1

気づき

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気をだして声をかけてみませんか。

声かけ

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子が「いつもと違う」場合、もしかしたら、悩みを抱えていませんか？

生活・環境の変化は悩みの大きな要因となります。声かけは次のような言葉がよいでしょう。

- 眠れてますか？
(2週間以上続く不眠はうつサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？





生活習慣病予防学習会

特定健診や循環器健診の結果で「血糖値が高い」「血圧が高い」と気になったことはありませんか？高血糖や高血圧は、血管を傷つけ動脈硬化を進行させ、生活習慣病を起こしやすくします。健診結果の読取りから、糖尿病・高血圧の予防や重症化予防についての学習会を行います。この機会にご参加ください。



日時 **3月7日(木)**
午後7時～8時30分(開場 午後6時30分)

場所 南箕輪村民センター
2階大会議室

■テーマ

知って得する！糖尿病・高血圧

■講師

箕輪ひまわりクリニック
院長 三浦 浩平 先生

■持ち物

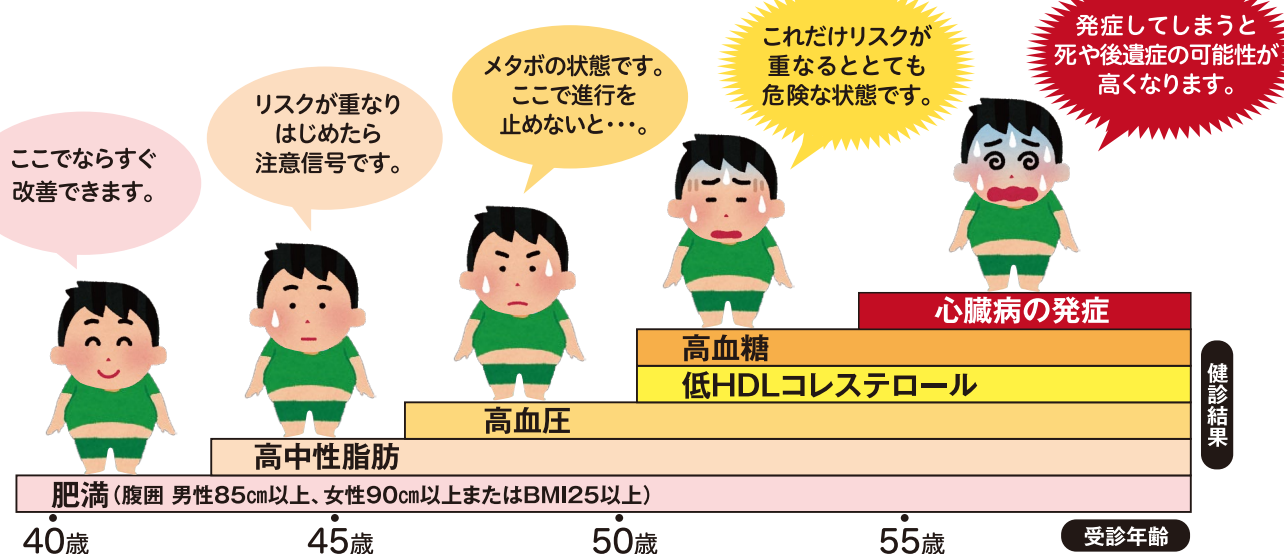
ご自分の特定健診・循環器健診
結果表または血液検査結果表

※健康ポイントの対象事業です。
健康ポイントカードを忘れずにお持ち
ください。

特定健診ってどんな健診？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の
予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、
メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

もし、異常を放置しておくと、次のような危険があります。



健康回覧板

※この回覧板は家庭内専用です。
すみずみまでよく読んだら、まだ読んでいない家族に回してください。

◎問い合わせ
健康福祉課 健康推進係 ☎72-2105



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
3月14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。



お忘れなく！ 3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。

4か月児健診	19日(火)
7か月児相談	20日(水)
10か月児健診	5日(火)
1歳児相談	6日(水)
1歳6か月児健診	15日(金)
2歳児相談	13日(水)
3歳児健診	12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。

3月の森の交流施設運動講座

内容	日程	内容	日程
コンディショニングストレッチ(10:30～11:30)	4、11、18、25日	椅子エクササイズ(13:30～14:30)★	4、11、18、25日
椅子エクササイズ(10:30～11:30)	5、19、26日	ボールエクササイズ(15:00～16:00)★	5、19、26日
ピラティス(10:30～11:30)	1、8、15、22、29日	ボールエクササイズ(13:30～14:30)★	1、8、15、22、29日
ウォーキング&ストレッチ(10:30～11:30)	9、16、23、30日	ストレッチ・簡単筋トレ(13:30～14:30)★	9、16、23、30日
体ほぐしストレッチ(13:30～14:30)	ストレッチ・簡単筋トレ(15:00～16:00)★		6、13、20、27日

★印のものについては、予約が必要です。健康福祉課(72-2105)までお問い合わせください。
ウォーキングについて、天候が悪い場合は内容を変更することもあります。

くらしと健康の相談

自殺の社会的要因である失業、多重債務、家族問題等について弁護士による法律相談とあわせて保健師による健康相談を伊那保健福祉事務所で実施しています。

■日時 3月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
午後1時30分～午後3時30分

■場所 伊那保健福祉事務所
母子室(伊那合同庁舎1階)

■費用 無料

■内容 ①法律相談(予約制)
②健康相談(予約制)

■その他 各相談日の前日(火曜日)の正午までに電話にて申込みをしてください。
ただし、定員になり次第締め切りとなります。

◎申し込み・問い合わせ 伊那保健福祉事務所 保健師 ☎76-6837

まっくんバスを利用しましょう



◎問い合わせ 地域づくり推進課 企画係 ☎98-6640

4月から 新しいバス停が 設置されます。

「大泉東」バス停(東コース、南原・沢尻コース)が設置されます。新しい時刻表をはさみこんでいますので、ご確認ください。

フリー降車区間を ご存知ですか。

フリー降車区間では、バス停以外の希望する場所で降りることができます。ただし、交通量が多い幹線道路は対象外です。詳しくは、まっくんバスの運行図(時刻表の裏)をご確認ください。なお、フリー降車を希望される際は、お早めに乗務員にお知らせください。

75歳以上の方は、 運賃が 無料です。

バスを降りる際に保険証(75歳以上の方が持つ後期高齢者医療被保険者証)をご提示ください。(コピーの提示でも可) ※ただし、提示がない場合は運賃をお支払いいただくことがありますので、ご注意ください。

無料乗り放題デーを 実施して います。

まずはバスに乗ってもらう機会を作ろうと、無料でまっくんバス体験できる日を年に数回設けます。伊那本線や伊那市内路線バス、箕輪町の路線バスと同日で実施する予定です。こうした機会にぜひバスをお試しください。3月は26日(火)が無料乗り放題デーです。

伊那本線との 「乗継割引」 あります。

まっくんバスから伊那本線へ乗り継ぐ場合、または伊那本線からまっくんバスへ乗り継ぐ場合など、乗り継いだ先のバス運賃が200円引きになる乗継券を発行します。乗継をされる方は、乗務員にお申し出ください。

地区からの公共交通に対する 要望事項とその回答について

意 見 ・ 要 望	回 答
①沿線の店、医療施設、各施設の宣伝・催し情報、季節情報などを車内放送で流したらどうか。 ②広告料をもらって店の宣伝をしたらどうか。	①車内放送用のデータ作成には費用がかかるため、季節情報に対応することは難しい状況です。車内掲示等で情報をお知らせすることを検討します。 ②車体広告では、すでに広告料をいただいております。
村道7号線であじーなまで通して欲しい。(以前要望を出した時には道路が狭くて通れないとの事だったが、大芝まつりの時にはバスが通っている。)	現行どおり。バスで試走を行った結果、国道から神社までの道幅が狭く、対向車が来た場合にすれ違いが困難であることから、路線バスの運行は困難です。大芝まつりの際のシャトルバスについては、1日限りの運行であり、積雪や路面が凍結する冬場でも運行する路線バスとは性格が異なることをご理解ください。
春日街道の水番小屋の松の木の所を入り、神子柴上水道の所からあじーなの所に出るバスルートを考えてもらいたい。住民も増えているが、この場所から今のまっくんバスは利用できない。	現行どおり。バスで試走を行った結果、神子柴水源り地付近の村道7号線の勾配がきつく、バスでの通行は危険だと判断しました。
大泉と西北殿の間にバス停を新設してほしい。この2区間は相当離れている。住宅新築が相次ぐこの地域に住む住民が乗車するためにはかなり歩かなければならないため。	区と協議した結果、「大泉東」バス停を設置することになりました。
住宅の多い道路を通るようルートを見直して、バス停を新設してほしい。(大泉地区)	現行どおり。ルートの変更およびバス停の設置が可能ですが、近くの大泉公園バス停利用者が少ないうえ、新たなバス停の利用者の見込みが不明のためです。
乗り継ぎのできる場所の時刻の調整をしていただきたい。	まっくんバスは2台が常に巡回しているため、ある時点では接続がうまくいっても、ある時点ではうまくいかないという具合に、すべての場所で別の路線との接続がうまくいくというダイヤを組むことができません。その点ではご理解いただきますようお願いいたします。

いただいたご意見・ご要望の詳しい内容は、村のウェブサイトでもご確認ください。

運動 & 社会参加でフレイル予防！

平成31年度 げんきあっぷクラブ



年間を通じて行っている介護予防教室「げんきあっぷクラブ」の4月の日程をお知らせします。

今話題のフレイル(※)の予防にも役立ちます。ご近所同士でお誘い合っでご参加ください。

※筋力や認知機能等が低下して、要介護状態に近づいている状態のこと

■対 象 村内在住のおおむね65歳以上の方で、会場まで自分で来られる方

■会 場 各地区公民館またはコミュニティセンター

■開催頻度 各地区月2回(4月は1回のみの開催です)

■内 容 ・健康運動指導士による運動指導
(ストレッチ、筋力アップのための運動)
・ゲームや歌などのレクリエーション
・健康や福祉に関する講話 ……など

■料 金 1回200円(その都度集金します)

■持 ち 物 参加料、水筒、上履き

■そ の 他 まっくん健康ポイントの対象事業です。

※年間を通じて、いつでも参加者を募集しています。

■4月の開催予定日

地 区	日にち
久 保	16日(火)
中 込	3日(水)
塩 ノ 井	17日(水)
北 殿 A	9日(火)
北 殿 B	25日(木)
南 殿	11日(木)
田 畑	23日(火)
神 子 柴	18日(木)
沢 尻	8日(月)
南 原	24日(水)
大 泉	4日(木)
大 芝	15日(月)
北 原	10日(水)

※沢尻・大芝地区は午後2時～、
その他の地区は午前10時～実施します。



申し込み・問い合わせ

南箕輪村地域包括支援センター
TEL:72-2105 FAX:73-9799

南箕輪村社会福祉協議会
TEL:76-5522 FAX:78-3669

介護者リフレッシュ交流会のお知らせ

参加者同士の交流を通して、仲間づくりと情報収集ができる場です。今回は、養命酒の工場見学と昼食交流会を行います。お気軽にご参加下さい。

■対象 村内の在宅で介護をしている方

■内容 養命酒工場見学と食事交流会

■日時 3月19日(火)
午前9時50分～午後3時

■集合場所 役場玄関前 村のバスで出かけます。

■参加費 800円

■その他 昼食場所に足湯がありますので、ご利用になる方はタオルをお持ちください。

■申込締切 3月15日(金)
※途中からの参加も受け付けます。送迎を希望される方はご相談下さい。

◎申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター(健康福祉課 介護支援係) ☎72-2105



お知らせ



引越しに伴うごみの処理

3月は引越しなどで普段より大量にごみを処分しなければならぬことや、収集日に出せないことが予想されます。

通常の収集日に出せない場合は、直接施設へ搬入するか、ごみ収集カレンダーに載っている収集運搬業者に依頼して処分してください。なお、直接施設に搬入する場合でも、袋に入る大きさのごみについては、指定ごみ袋に入れて搬入してください。

【直接搬入施設】

■燃やせるごみ

上伊那クリーンセンター（伊那市富県3790） ☎98-8337

受入日・時間：月曜日～金曜日

午前8時30分～午後4時30分

※3月1日は伊那中央清掃センター（伊那市美原7867-1）での受け入れとなります。（☎78-3197 受入時間：午前8時30分～午後4時30分）
※試運転期間中のため、状況により

変更となる場合があります。

■燃やせないごみ・粗大ごみ・資源物（缶びん・ペットボトル）

クリーンセンター八乙女 ☎79-8773

受入日・時間：月曜日～金曜日

午前8時30分～午後3時30分

※3月3日（日）と17日（日）は午前8時30分～午後3時30分まで受け入れします。

※指定ごみ袋のみの搬入は、無料となりますが、指定ごみ袋と粗大ごみを一緒に持ってきた場合は、指定ごみ袋の重量も含めた料金になりますので、ご注意ください。

※上伊那クリーンセンター、クリーンセンター八乙女に直接搬入する場合は、受付票の提出が必要となります。受付票は、各施設、役場住民環境課にあります。また上伊那広域連合ウェブサイトでダウンロードできます。

■資源プラスチック

㈱信州ウエイスト 箕輪工場

☎71-3588

受入日・時間：月曜日～金曜日

午前8時～午後4時30分

※1kgあたり60円の料金が必要となります。

※テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機の処分は、家電リサイクル法の対象ですので、リサイクル料金を払って処分することが必要となります。

詳しくは、ごみ収集カレンダーを確認していただき、各施設・収集運搬業者へお問い合わせください。

◎問い合わせ

住民環境課 生活環境係 ☎72-2106

新年度ごみ収集カレンダーおよびチケットの配布

新しいごみ収集カレンダー、分別冊子および指定ごみ袋購入チケットは、3月中に配布します。組加入の方には、組の係の方を通じて配布し、組未加入の方には郵送いたします。

3月末になってもお手元に届かない場合は、生活環境係までお問い合わせください。

なお、本村に住民登録がない方は、別途役場にて申請をしていただく必要があります。その際、賃貸契約書や公共料金の支払通知など、居住してい

伊那地域空き家バンク登録相談会開催

空き家をお持ちの方で、売却や賃貸を検討されている方を対象に、伊那市・箕輪町・南箕輪村合同で相談会を開催します。当日は、市町村および伊那不動産組合の担当者をご相談に応じます。

■日時

3月8日（金）午後1時～5時

（事前予約制）

■場所

伊那図書館1階 視聴覚室

■申し込み期間

3月7日（木）まで（定員になり次第、受付終了します。）

◎申し込み問い合わせ

地域づくり推進課 地域振興係 ☎98-6640

運転免許証更新特定任意講習会

運転免許を更新する際には、更新時講習の受講が義務付けられています。村交通安全協会では、更新時講習を受講する時間のない方のために、特定任意講習会を実施します。

■対象

3月21日から9月19日までに運転

募集



こども館ワークショップ参加者募集

こども館では、利用者が考えるこども館の魅力や課題、今後の取り組み方について意見をいただくワークショップの参加者を募集します。「やってみたいこと」、「こういう体験をしたい」などの企画をみんなで考えていきます。ぜひ、皆さんのご意見をお聞かせください。

■対象

小学生から大人まで

■日時

3月9日（土）午前10時30分～正午

■場所

こども館研修室

■テーマ

こども館でやってみたいこと

■持ち物

筆記用具

■定員

30名（申込者多数の場合は抽選）

■募集期間

3月6日（水）まで

※申込者が少数の場合は中止させていただきます。

◎申し込み問い合わせ

こども館 ☎98-5110

ふれあい農園利用者募集

村では、村民のみなさんに自分で育てた野菜などの栽培を通じて、自然とのふれあいを深め食育や地産地消の推進を図り、地域で生産される安全な農産物への理解を深めていただくことを目的に「ふれあい農園」を開園しています。

平成31年4月からの「ふれあい農園」の利用者を募集しますので、希望する場合は、産業課にある「ふれあい農園利用申込書」により、3月14日（木）までにお申し込みください。

■対象者

村内に住所のある方

ることが分かるものを持参してください。

※平成30年度指定ごみ袋購入チケットの有効期限は3月31日です。期限を過ぎたチケットは使用できませんので、ご注意ください。

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係 ☎72-2106

新しい人権擁護委員が委嘱されました

1月1日付で、原雅章さん（神子柴）が、国から人権擁護委員に委嘱されました。

任期は3年で、人権擁護に務め、啓発活動などを行います。

また、高橋紀美代さん（北殿）も再委嘱されました。

◎問い合わせ 住民環境課 住民係 ☎72-2106



原 雅章さん
（神子柴）

■貸付期間

1年または3年（どちらかを選択できます。）

■利用料

1区画（約50㎡）につき年額1000円

■募集区画数

17区画

■抽選会

応募者多数の場合3月26日（火）に抽選会を役場にて行います。

◎問い合わせ

産業課 農政係 ☎72-2180

【案内図】



※看板があります



統一地方選挙が行われます

村選挙管理委員会事務局 (TEL72-2361)

長野県議会議員一般選挙 上伊那郡選挙区 定数2人

4月29日任期満了に伴う長野県議会議員一般選挙が次のとおり行われます。

投票日 **4月7日(日)**

投票時間 **午前7時～午後8時**
(各地区の投票所にて)

持ち物 **入場券**

【期日前投票】

投票期間 **3月30日(土)～4月6日(土)**

投票時間 **午前8時30分～午後8時**

投票場所 **役場1階 多目的室**
(役場正面玄関入って右側 村民ホール奥)

持ち物 **入場券**
(期日前投票請求書(兼宣誓書)に
必要事項を記入してお持ちください。)

【村から転出される方へ】

- ・投票をする時点で、県外へ転出された方は、選挙資格がなくなり投票できません。
- ・県内の他の市町村へ転出された方は、次のいずれかの方法で投票できます。

- ① 転出するまでに期日前投票を済ませる。
- ② 転出後に南箕輪村で期日前投票をする。
- ③ 投票日に南箕輪村の該当投票所で投票する。
- ④ 転出先の市町村で不在者投票をする。

※なお、②～④の場合は、最寄りの市町村が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」が必要です。

南箕輪村議会議員一般選挙 定数10人

4月26日任期満了に伴う南箕輪村議会議員一般選挙が次のとおり行われます。

投票日 **4月21日(日)**

投票時間 **午前7時～午後8時**
(各地区の投票所にて)

持ち物 **入場券**

【期日前投票】

投票期間 **4月17日(水)～4月20日(土)**

投票時間 **午前8時30分～午後8時**

投票場所 **役場1階 多目的室**
(役場正面玄関入って右側 村民ホール奥)

持ち物 **入場券**
(期日前投票請求書(兼宣誓書)に
必要事項を記入してお持ちください。)

【村から転出される方へ】

- ・投票をする時点で、村外へ転出された方は、選挙資格がなくなり投票できません。

**両選挙とも棄権することなく
投票に行きましょう。**

※詳しくは選挙管理委員会事務局まで
問い合わせください。

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
1/10	南箕輪村上水道 第2配水池 薬注機械施設整備工事 (機械電機関連)	17,496	水道機工(株) 東京支店
	南箕輪村上水道 第2配水池 薬注機械施設整備工事 (土木建築関連)	3,672	原建設(株)
1/23	村道5001号線土砂撤去業務	99	入戸建設 工業(株)
	単独南箕輪村公共下水道事業 管渠工事第3工区	361	(株)宮坂組

単位:万円。万円未満切り捨て、税込

お誕生おめでとう

9月30日 南原 山口 一達ちゃん(徹心さん・美鈴さん)

1月2日 南殿 小出 福翔ちゃん(翔一さん・恵さん)

1月14日 久保 向山 晃正ちゃん(正志さん・はるのさん)

1月16日 南原 上田 彩稀ちゃん(雄貴さん・つくしさん)

1月25日 畑 原 柊也ちゃん(正史さん・由布子さん)

人の動き

南箕輪村
H31.2.1 現在 () 内は、前月比

人 口 1万5495人(-1)

男 性 7707人(-3)

女 性 7788人(+2)

世帯数 6098世帯

1月29日 北殿 根橋 宗男さん(92歳)	1月22日 神子柴 小島 トミ子さん(97歳)	1月19日 南原 武井 清純さん(96歳)	1月18日 大泉 出羽澤 文子さん(77歳)	1月9日 畑原 藤次さん(81歳)	1月7日 南原 伊藤 寅男さん(92歳)	12月29日 沢尻 若林 榮一さん(81歳)	12月29日 南殿 山崎 光広さん(66歳)	12月22日 畑原 上村 章一さん(87歳)	ご冥福をお祈りします かなしみ(死亡)
-----------------------	-------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------	----------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

素顔が いいね Vol.99

南箕輪小学校では、なかよし(人権)宣言「いじめはぜったいしま宣言」の出発の会を行いました。宣言文は次のとおりです。

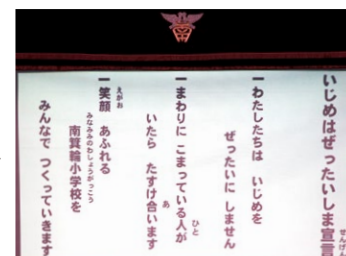
- 1 わたしたちは いじめをぜったいにしません
- 1 まわりにこまっている人がいたら たすけ合います
- 1 笑顔あふれる南箕輪小学校をみんなでつくっていきます

「いじめはどんなことがあっても、絶対いけないことです。」と話す有賀日向子児童会長。

3つの宣言文の内容は、代表委員を中心に「こんな内容も入れたほうがいい。」など、みんなの意見を取り入れて作られました。「私たち6年生はもうすぐ卒業ですが、この宣言文をみんなでコールして、南小のみんなが明るく楽しい小学校生活を送り続けられるといいと思います。」

宣言文は、全ての教室に掲示し、月に一度みんなでコールすることを続けて、いじめのない明るい学校にすることを目指していきます。

「いじめはぜったいしま宣言」をした 南箕輪小学校児童会



◀ 宣言文

▼ 児童会3役の皆さん



協力隊の素顔が



いいね!



◀協力隊のFacebookは
こちらから。

平成28年4月に活動を開始した地域おこし協力隊の2人が3月をもって退任します。
退任後も村の地域発展のために様々な活動に取り組む予定です。今後ともよろしくお願いします。



協力隊 楠好延より発信

村に移住することを決めて、東京を出て、2年10か月。3月いっぱい卒業することになりました。
東京暮らし45年、東京しか知らずに育ち、東京を出るまでに45年かかりました。今思うと不思議なくらい、村に移住して約3年、1度も東京に帰りたと思うことがありませんでした。それだけこの村での暮らしは、穏やかで、豊かな暮らしだからです。村の人々の温かさ、環境のすばらしさ、食材の豊かさ、どれをとっても、東京の暮らしを超えるものです。村に来てから、友達がたくさんできました。48歳になってからできた友達です。大切にしていきたいです。

この村に来てから、男の子も生まれました。出身地 南箕輪村の子どもです。僕が暮らしていた街とはかけ離れた、自然あふれた、ぜいたくな暮らしです。この村に残って暮らしていこうと思っています。今思うと、自分は移住という素晴らしい決断をしたのだと思います。将来息子に、話を聞かせたいと思います。『お父さんは素晴らしい決断をしたよ!!』と。

今後は味工房ガレットカフェを拠点に活動していきますので、みなさんに会うこともあると思います。気軽に声をかけてください。みなさんとの暮らしを楽しみにしています。

この村と出会い この村に暮らし そして、この村で生きて行こうと思います。
どうか皆様、よろしくお願い致します。



協力隊 内山祐輔より発信

3月をもって地域おこし協力隊の任期が終了となります。任期中はまっくん田んぼ体験隊やまっくん軽トラ市、県外への物販活動等様々な事業に関わらせていただきました。最終年には味工房農産物直売所事業にも関わらせていただき、多くの方々と繋がりを持ち、そして一緒に働くことができました。

南箕輪村『初』の協力隊だった私たち。他所から来た私たちを快く迎え入れ、温かく見守っていただき、ときには意見が合わずぶつかり、厳しいご指導を受ける場面もありましたが、この3年間村で起こったすべての出来事が良い思い出となっております。ご協力いただきました村民の皆様全員に感謝申し上げます。顔を覚えてもらえるようになり、「内山くん」「ウッチー」と呼んでもらったときは大変うれしかったです。

協力隊任期終了後も引続き村に拠点を構え、私の地元宮崎県との農産物交流事業を推進し、村内産農産物の販路拡大を目指していきたいと考えております。南箕輪村は協力隊後発地域です。私たちの後に続く協力隊が今後も村でより多く活躍できる場所づくりを引き続き探求していきます。

また皆様と村内でお顔を合わせることを楽しみにしております。見かけたらぜひ声をかけてください。3年間ありがとうございました。



2/3 冬季村民体育祭

2月3日に冬季村民体育祭「ソフトバレーボール大会」が行われ、各地区から59チーム412人が参加しました。寒さに負けず子どもから大人まで各世代が熱戦を繰り広げました。

大会の結果は次のとおりです。

優勝チーム

- ブロンズの部(中学生～39歳)・・・田畑A
- シルバーの部(男性40～54歳、女性40～49歳)・・・サマンサ田畑
- ゴールドの部(男性55歳以上、女性50歳以上)・・・田畑ゴールド新家
- ファミリーの部(大人と子供の混合チーム)
 - ・・・Aブロック 大泉A / Bブロック 北殿ファミリーA
 - Cブロック 塩ノ井ファミリーA / Dブロック 中込A
 - Eブロック ゴールドントマト(沢尻) / Fブロック 南原レッド



2/17 南箕輪村の日 村の日イベント

村では2月18日の南箕輪村の日にあわせ村表彰式を行い、21人と4団体を表彰しました。
また、村文化団体イベントでは、太鼓演奏や劇が披露されたほか、南箕輪村民の歌の合唱が行われました。

平成30年度 南箕輪村長表彰受賞者

表彰状による表彰

高木 宣威 様(地方自治功労)
三澤 久夫 様(教育振興功労)
丸山 芳雄 様(交通安全功労)
倉田 紗優加 様(スポーツ栄誉)

感謝状による表彰

堀 健男 様	松崎 勝 様	征矢 吉三郎 様	杉本 善彦 様	清水 兵一 様	小林 耕一 様
高見 利夫 様	加藤 正明 様	宮下 廣規 様	澤田 正美 様	原 源次 様	野澤 正人 様
原 厚生 様	植田 幸一 様	塩澤 肇 様	垣内 カツアキ 様	倉田 秀伸 様	
ピスコグループ従業員御一同・株式会社日本ピスコ 様			夢ぼっけ歌謡教室 様		
一般社団法人 日本禁煙友愛会伊那支部 様			株式会社 ハクトートータルサービス 様		



3月2019MARCH

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）

3月14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

4月1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

3月議会(第1回定例会)の予定

会期:2月28日(木)～3月15日(金)

2月28日(木) 開会、議案の審議
3月 7 日(木) 予算特別委員会
8 日(金) 予算特別委員会
12日(火) 一般質問
13日(水) 一般質問
15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
3 日(日)	くろごうち内科循環器科医院 (内循)	伊那市境	77-0582
	酒井医院 (内婦)	伊那市富県	72-4835
	ゆりの木クリニック (眼)	南箕輪村	74-2128
10日(日)	池上医院 (内)	伊那市坂下	72-4060
	古田産婦人科医院 (産)	伊那市中央	78-8088
	岩田クリニック (泌)	伊那市荒井	73-1929
	伊北クリニック (整)	箕輪町	70-6633
17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
21日(木)	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
	長田内科循環器科医院 (内循小)	南箕輪村	72-4043
24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
	いくやま医院 (内小)	箕輪町	79-1988
31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
	芦澤整形外科 (整)	箕輪町	70-8080

※休日の歯科は上伊那口腔保健センター(☎78-8510)で、8:30～11:30の間診療を行っています。
※都合により当番機関が変更となることがあります。

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	6日・20日	5日・19日	6日・20日	13日・27日	12日・26日
古紙類・再生可能衣類	4日		11日		18日
廃食用油	4日・18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	8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	16日(土) 10:30～	村図書館 世代間交流室

休館日

村図書館……4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)
南部小図書館…日・月曜日、15日(金)、20日(水)、22日(金)、27日(水)、29日(金)

大芝公園各施設休業日

大芝荘 ☎76-0048

☎76-0048
7日(木)、28日(木)

大芝の湯 ☎76-2614

☎76-2614
7日(木)、14日(木)、28日(木)

味工房 ☎76-0054

☎76-0054
7日(木)、14日(木)、28日(木)

健康コンシェルジュ による 運動指導、相談

●時間／10:00～16:00
●場所／大芝高原森の交流施設
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)

催し等

名称	日時	場所	問い合わせ
親子わんぱくランド	2 日(土) 10:30～15:30	村民センター	村教育委員会事務局……76-7007
子育てサロン	11日(月) 10:00～11:30	村社会福祉協議会	村社会福祉協議会……76-5522
南箕輪村狩猟フォーラム	17日(日) 10:00～13:30	村公民館	村有害鳥獣対策協議会……72-2180
伊那、箕輪、南箕輪空き家バンク相談会(事前予約)	8 日(金) 13:00～17:00	伊那図書館1F視聴覚室	地域振興係……98-6640
まっくんバス伊那本線無料乗り放題デー	26日(火)		企画係……98-6640

すくすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
お楽しみ映画会	5 日(火)10:30～11:00
ベビーマッサージ	7 日(木)10:30～11:00
子育て相談	8 日(金)10:30～12:00
	22日(金)10:30～12:00
お楽しみパネルシアター	12日(火)10:30～11:00
絵本の会	14日(木)10:30～11:00
おはなしの広場	19日(火)10:30～、14:30～
ボディトリートメント	25日(月)10:30～11:00
うたあそび	27日(水)10:30～、14:30～

こども館 ☎98-5110

イベント名	日時	対象
親子運動あそび	1 日(金)10:30～11:00	1歳半～3歳
	2 日(土)10:30～11:00	1歳半～3歳
プレママ講座	9 日(土)10:15～	妊婦
こども館ワークショップ	9 日(土)10:30～12:00	小学生～大人
おひさまひろば	15日(金)10:30～	未就園児

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)	14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(月) 13:30～15:00	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)	4日(月)、11日(月)、18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)	1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)	8日(金) 14:45～、15:30～	村保健センター	健康推進係 …… 72-2105

くらし

村長相談(事前予約)	随時受付		行政係 …… 72-2104
行政相談	15日(金)10:00～12:00	村民センター2階 小会議室	相談員 征矢俊彦さん …… 73-5283
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)	22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	12日(火)18:00～20:00	松寿荘相談室	村社会福祉協議会 …… 76-5522
	24日(日)13:00～16:00		
交通事故相談(事前予約)	7日(木)、28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)	13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
弁護士無料法律相談(事前予約)	6日(水) 9:30～12:00	役場3階第3委員会室	行政係 …… 72-2104
農地相談会	19日(火)19:00～20:30	役場相談室	農業委員会事務局 …… 72-2176

みんな誰かの大切なひとり

～あなたの心の悩みや心配を聞かせてください～

健康福祉課 健康推進係 ☎72-2105

生きていても
意味がないと思う

朝からすっきりしない

人に会いたくない

食欲がない

眠れない

気力がない

なにをするにもおっくう

疲れている

身体の不調が続く

こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”



こころの体温計 各モード紹介

▼パソコンはこちらから 携帯・スマホはこちらから▶
<https://fishbowlindex.jp/minamimino/>



※こころの体温計ってなに？

パソコンやスマートフォン、携帯電話を利用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答していただくと、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫など複数のキャラクターが登場し、あなたのストレス度や落ち込み度を表示します。利用料は無料です。(ただし、通信料は自己負担)個人情報への入力は一切不要です。

自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

本人モード

ストレス度や落ち込み度がわかります。

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態がわかります。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態がわかります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのわかります。

DVチェックモード

これって、愛？これって、DV？



南箕輪村の相談窓口

相談内容		相談窓口	電話番号	受付時間
健康相談	保健師による相談、随時。 電話、面談、家庭訪問に応じます。	健康福祉課 健康推進係	72-2105	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
こころの相談	臨床心理士による相談。予約制、月1回			
高齢者や家族の 心配ごと相談	社会福祉士・ケアマネージャー等専門職による介護・虐待などの心配ごと相談。	村地域包括 支援センター	72-2105	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
心配ごと相談	専任相談員による相談。 随時ですが、電話による予約が必要です。	村社会福祉 協議会	76-5522	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
司法書士無料 法律相談	司法書士による相談。予約制、 月1回継続相談は有料です。			

その他の相談窓口

相談内容		相談窓口	電話番号	受付時間
こころと からだ	こころの 悩み	伊那保健福祉事務所	76-6837	月～金(祝日除く)8:30～17:15
		長野県精神保健福祉センター	026-227-1810	月～金(祝日除く)8:30～17:15
		こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	月～金(祝日除く)8:30～17:15
		長野いのちの電話(松本)	0265-29-1414	毎日 11:00～22:00
		長野いのちの電話(長野)	026-223-4343	
	難病に関する相談	難病相談・支援センター	0263-34-6587	月～金(祝日除く)8:30～17:15
女性	女性の悩み	男女共同参画センター 「あいとびあ」	0266-22-8822	火～土8:30～17:00
	配偶者による暴力 犯罪 被害ほか	女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金(祝日除く)8:30～17:15
		県警性犯罪被害ダイヤル サポート110	026-234-8110	月～金 9:00～17:15
		女性相談センター	026-235-5710	月～金 8:30～17:15
	児童虐待ほか	児童虐待・DV24時間ホットライン 諏訪児童相談所	026-219-2413 0266-52-0056	毎日 24時間 月～金(祝日除く)8:30～17:15
子ども	いじめ・ 不登校など	子どもの人権110	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
		ヤングテレホン(伊那警察署)	77-0783	月～金(祝日除く)8:30～17:15
		チャイルドライン	0120-99-7777	月～土 16:00～21:00 金のみ 16:00～23:00
		学校生活相談センター	0120-078-310	毎日 24時間
		長野県子ども支援センター	0800-800-8035	月～土 10:00～18:00
	消費者トラブル	南信消費生活センター	0265-24-8058	月～金(祝日除く)8:30～17:00
お金・法律	多重債務・ 法律トラブル	法テラス長野	050-3383-5415	月～金 9:00～17:00
		長野県法律相談センター	026-232-2104	無料相談日はお問い合わせください。



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/>