

広報

みなみのわ

2021
2月
No.566

広報
みなみのわ

2021
2月

●令和3年2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
〒399-4592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 villm-m@vill.minaminowa.lg.jp

●印刷／アド・コマーシャル(株)

特集

スポーツを楽しもう!

表紙写真は、第14回みなみのわフォトグランプリ入賞の小川正さんの作品「春の雪」。
今年はラニーニャ現象の影響で、例年より寒く、雪が多くなるとのことです。
体調の変化や車の運転など気を付けたいですね。

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

『自律神経みるみる整う 魔法のヨガ』

寒い時期、外で運動する機会も少なくなっているのではないのでしょうか。そこで今月は、家にながら、凝り固まった身体をほぐすことができる「簡単なヨガ」の本を紹介しします。

この本には、日常の隙間時間を利用して、初心者の方でもできる簡単なポーズが写真付きで紹介されています。

20のポーズと生活習慣。全てやらなくても、自分の身体に適したものを取り入れるだけでも、自然に心身ともにリラックス効果がでてくるようです。

忙しい毎日、疲れをためこんだまま頑張っている方も多いと思います。この本を参考に、まずは床に座り、2～3分深呼吸することから始めてみませんか。



著者:B-life
実業之日本社



2/17(水)午前10時30分から11時10分まで、講師YUMIKOさんによる
むらとしよサロン「読書の合間に一呼吸! おうちヨガ体験」を開催します。
参加を希望される方は、村図書館(☎73-4946)までお申し込みください。

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。

耐震性、省エネ性能を最高級にして、
毎日を大好きに囲まれる暮らしの実現

びた ふえりーす
VidaFeliz 一級建築士事務所
〒399-4511 上伊那郡南箕輪村9636-13
0265-73-6417
<http://www.vidafeliz.net/>
info@vidafeliz.net 辻井俊恵 公式LINE

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

伊那市内 個人邸

ビルや住宅の建て直しのお手伝いも致します。
建物解体から足場工事・施工・建築までトータルに行います。

解体・基礎工事・足場工事・建物建築はお任せください

電話一本
すぐ参上! TEL73-1073
サッシの助さん 検索

建物を取り壊して、新しくしたい!

解体工事 建物建築

伊那市内 個人邸

全面改装・自社内接

(株)ハクトー・タールサービス
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
Sunlight energy
新エネルギー・省エネルギーの研究・開発

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 大芝高原からの お知らせ

大芝高原各施設は毎週木曜日は定休日となっています。
また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、大芝の湯食堂は
16時オーダー ストップ、16時30分営業終了となります。
大芝高原内各施設へお出かけの際にはマスク着用など感染対策にご協力ください。



道の駅 大芝高原
味工房
☎0265-76-0054

大芝の湯
☎0265-76-2614

大芝荘
☎0265-76-0048



特集 スポーツを楽しもう!



冬本番を迎えて、寒さが厳しくなってきました。寒くなると、外出を控えぎみになり運動不足になりがちです。また、今年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、いつもより運動量が減っている人も多いのではないのでしょうか。

今月号では、寒い冬だからこそ取り組みたいスポーツについてお伝えします。

P2～P5の掲載写真は2019年以前に撮影されたものです

スポーツとライフステージ

スポーツは、子どもから高齢者まですべての年代の人にとってなくてはならないものです。例えば幼児期は、6歳までに大人の約8割程度までの神経機能が発達すると言われており、タイミングよく動いたり力のが加減をコントロールしたりする能力が向上する時期です。幼児期に運動習慣を身に付けると、反射神経が養われるため、けがや事故を回避できる体を作ることができます。

また、高齢者のロコモ(※1)予防やフレイル(※2)予防にも効果があり、運動機能の低下を防ぐだけでなく、人とのつながりのきっかけづくり、健康寿命を延ばす効果が期待できます。

※1 ロコモとはロコモティブシンドロームの略称で、運動器の障がいのために移動機能の低下した状態。

※2 フレイルとは身体の機能の低下だけでなく、認知機能や精神的な面でも活力が低下しはじめた状態。

スポーツは楽しむもの

スポーツ基本法において、スポーツとは「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養(かんよう)(※3)等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」と定められています。つまり、スポーツは他の競技者と競い合い、自分の限界へ挑戦するだけでなく、健康のためや仲間との交流などの様々な目的のものも含まれるということです。

体を動かすことを楽しむことが、スポーツの本質です。近所の人と散歩をしたり、家の中で体操したり自分なりの形でスポーツを楽しみましょう。

※3 育成すること



心身の健康

スポーツは、心身の健康に欠かせないものです。運動は高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかるリスクを軽減させ、肩こりや腰痛の改善や疲労回復にも効果的です。さらに、運動は自己免疫機能の向上にも効果がありますので、病気に負けない強い体づくりのため、スポーツに取り組んでみましょう。

また、スポーツは精神にもよい影響を与えます。スポーツの実施頻度が多い人ほど、日常生活に充実を感じている割合が高いという調査結果が出ています。これは、ウォーキングなどの有酸素運動をすると脳内に分泌される「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンなどの神経伝達物質のおかげとされています。脳の中の感情や記憶をつかさどる部分にセロトニンが伝達すると、精神的な落ち着きが得られ、冷静な判断や強い精神力のもととなります。



スポーツは「する」だけじゃない!

「スポーツをしてみたいけれど、何を始めたらいいかわからない。」「興味はあるけれど体を動かすことは得意じゃない。」「という方はいませんか。スポーツ庁は「第2期スポーツ基本計画」において、スポーツを「する」だけでなく、「みる」「ささえる」といった様々な形でスポーツへ参加することを推進しています。

スポーツを「みる」ことは、スポーツを「する」人の力になるだけでなく、自分の人生にも活力を与えることができます。スポーツを「ささえる」とは、指導者やスポーツの審判など専門的な活動だけではなく、イベントのボランティアやスポーツ用品や施設の提供も含まれます。スポーツを「する」「みる」「ささえる」、自分にあつた形でスポーツに参加してみましょう。

様々な形のスポーツ

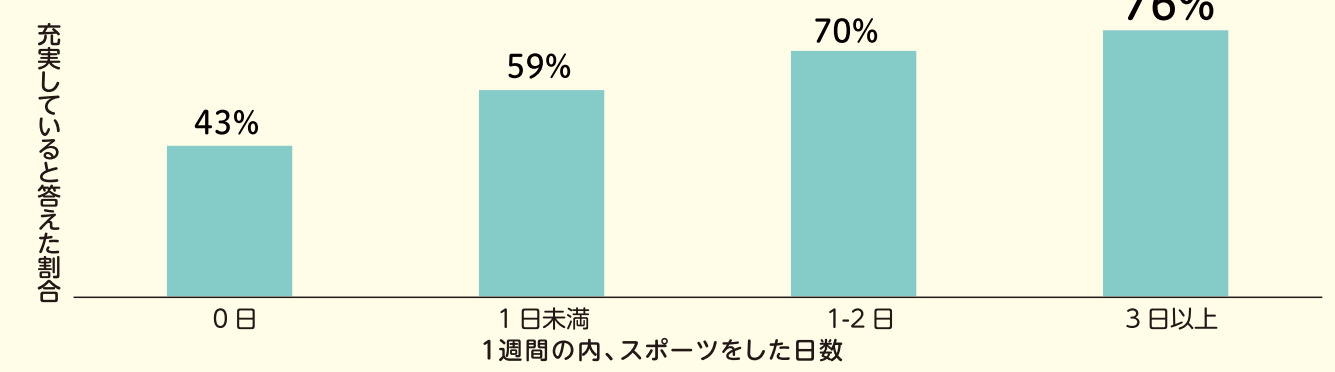
- ① 競技として限界に挑戦するもの
散歩、ダンス・健康体操
- ② 健康や仲間との交流など、多様な目的で行うもの
ハイキング、サイクリングなど

参画のしかた



出典:スポーツ庁「第2期スポーツ基本計画」

スポーツの頻度と日常生活における充実感



出典:スポーツ庁「スポーツの実施状況に等に関する世論調査」(2019年)

ホームゲーム観戦チケットプレゼント!

ホームゲームで使用できるチケットを抽選で30名にプレゼントします!

■対象者 南箕輪村民優先

※村外の方も申込可能ですが、応募多数の場合は村民の方を優先します。

■申込方法 電子申請または電話

■申込期間 2月1日(月)~12日(金)12:00

使用可能日(いずれも松本市で行なわれるホームゲーム)

開催日	試合開始時間	対 戦
2月19日(金)	19:30	VS 東レアローズ
2月20日(土)	15:30	VS 東レアローズ
3月27日(土)	14:00	VS JTサンダース広島
3月28日(日)	14:00	VS JTサンダース広島

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。

詳細・
お申し込みは
コチラ



村を拠点に活動するV・C長野トライデントは、20/21シーズンもトップリーグで戦っています。昨年11月にはパナソニックに勝利したトライデント。シーズン最後までみんなで応援しましょう!



◎問い合わせ 地域づくり推進課 地域振興係
☎98-6640



◎問い合わせ 健康福祉課 健康推進係
☎72-2105

森の交流施設運動講座

参加費
無料

詳しい日程は
11ページ
健康回覧板へ!

大芝高原内の施設において、運動指導などを行っています。運動不足が気になり始めた方、健康が気になる方におすすめです。

健康運動指導士による運動指導、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を行う講座です。月2回各地区の公民館などで実施していきます。楽しみです。心と体を元気にしましょう。



■対象 村内在住の
おおむね 65歳以上の方
■参加費 無料



◎問い合わせ 健康福祉課 介護支援係
☎72-2105

げんきあつぷクラブ

スポーツを!



村ではライフステージや目的にあったスポーツを楽しむように、様々な事業を行っています。興味のある方は、ぜひご参加ください。

わくわくクラブでできる スポーツなど!

- ・バレー ・卓球
- ・テニス ・サッカー
- ・格闘技 ・バドミントン
- ・バスケットボール
- ・社交ダンス
- ・和太鼓 ・野球
- ・茶の湯 ・絵手紙
- ・フラッグフットボール

など

ぜひご参加ください!

わくわくクラブは、総合型地域スポーツクラブです。「いつでも」「どこでも」「だれとでも」「そして」「いつまでも」気軽に楽しめる、地域に根差したスポーツ環境づくり、心と身体も豊かな人づくり、笑顔あふれる元気で健康な村づくりを目指しています。

指導者による指導が受けられますので、スポーツに真剣に取り組むたい、初心者だけどスポーツを始めたいという方におすすめです。また、健康スクール、新春イベントなども開催しています。(来月号にわくわくクラブのパンフレットをさみ込み予定です。)



わくわくクラブ
ウェブサイト



NPO法人南箕輪わくわくクラブ
◎問い合わせ 南箕輪わくわくクラブ事務局
☎78-8313



スポーツ推進委員
◎問い合わせ 村教育委員会 社会教育係
☎76-7007

仲間
募集中!

詳しくは
14ページ
くらしの情報へ!



推進委員は、スポーツ基本法に定められた地域のスポーツ振興に取り組む委員です。実技指導をはじめ、イベント等の企画・運営の相談、スポーツ活動をすすめる組織の育成を行っています。また、村駅伝大会や村民体育祭など村のイベントの支援も行っています。

「区でスポーツ大会をやってみたい」、「仲間同士でスポーツ団体を作りたいけど、何をすればいいのかわからない...」などスポーツに関するお悩みは推進委員までご相談ください。

また、村ではスポーツ推進委員を募集しています。「スポーツが好き!」「スポーツをしたい人の応援をしたい!」という方はぜひご応募ください。



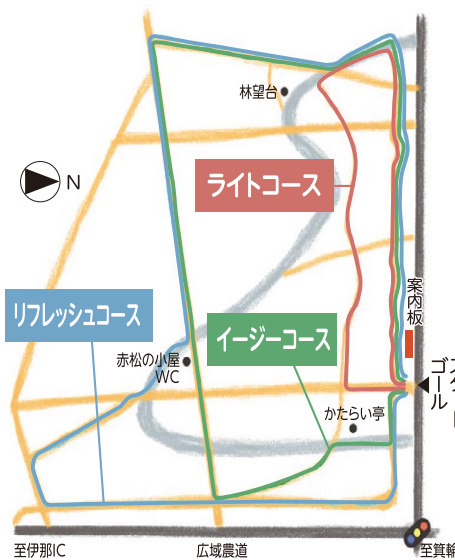
◎問い合わせ 産業課 耕地利務係
☎72-2176

森林セラピーロード

大芝高原「みんなの森」は、森林セラピーロードとして認定を受けています。森林セラピーとは森の自然が織りなす風景や香り、音色や肌触りなど、森のいのちや力を実感することで心身に元気を取り戻させようとするもので、ストレス解消の効果科学的に実証されています。

年齢や健康状態に合わせて3種類のウォーキングコースがありますので、無理せず自分のペースで歩いてみましょう。

森林セラピーロードマップ



リフレッシュコース 2.5km	目安 35分	みんなの森をぐるっと回りたい人はリフレッシュコースがおすすめ。ちょっと長いコースなので、少し汗をかいて気分をリフレッシュ。
イージーコース 2.0km	目安 30分	ウッドチップと山砂の小径を中心にしたコース。ひざや腰をいたわりながらゆっくり歩きたい人はこのコースで。
ライトコース 1.2km	目安 15分	みんなの森をちょっと歩いてみたい方はこのコースを。歩くのが苦手な人も一度おためしあれ。

” 私たちの健康を決めるのは 社会や人とのつながり “

介護予防の3本の柱は「運動」「栄養」「社会参加」です。「コロナ禍で社会や人とのつながり（社会性）が保ちにくくなり、身体的にも精神的にも不調になりがちな今、改めて人とのつながりの大切さを感じます。今回は「社会性を持つ力」についてご紹介し

※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、医療などを、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。

社会性の低下によって 筋肉量も低下する

高齢の方が入院すると急に体が細くなった、と感じることはありませんか？高齢になると活動量不足による筋肉量の低下は著しくなります。

最近では筋肉量の低下が原因で社会性が低下するのではなく、むしろ社会性の低下が先にあって、活動量が減り筋肉量が低下する負の連鎖が始まるとも言われています。筋肉量の維持には必ずしも特別な運動が必要ではありません。何気ない日々の交流や趣味、地域の活動などで人や社会とつながり続けることが健康維持にとっても重要です。

健康寿命・幸福感に 大切なのは社会との つながり

お酒を飲み過ぎない、運動をするなど、健康寿命に影響のあるライフスタイルは数多くあります。どのライフスタイルが一番健康寿命に影響しているか調べた調査によると、「社会とのつながりをもつこと」が最も影響が大きいと言われています。

また、別の調査では、おいしい物を食べたとき、欲しい物が手に入ったときなどより、人との交流に対して最も幸せを感じる人が多いと言われています。

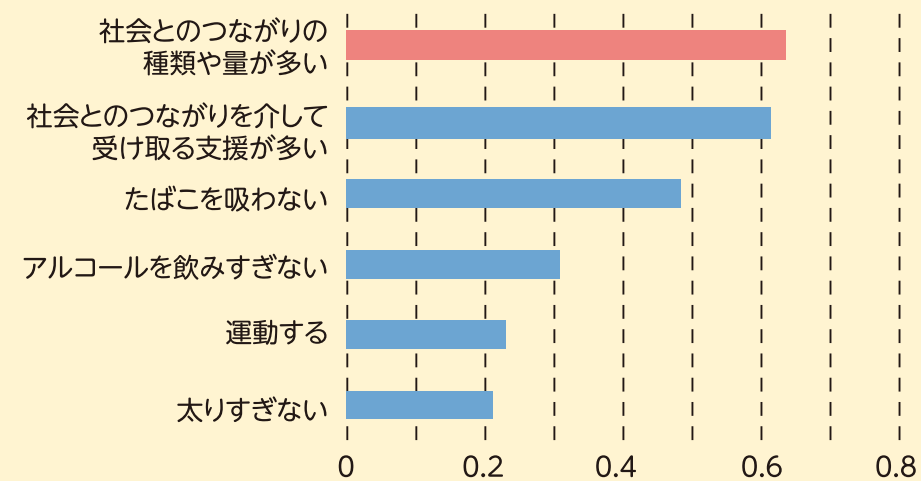
人や社会とのつながりは、時にしがらみから煩わしさを感じることもあります。しかし、私たちの健康寿命・幸福感



公民館での集まりや施設でのボランティアなど 社会や人とのつながりは様々です。

ライフスタイル別での長寿への影響の比較

数値が大きいほど死亡率の低さに与える影響が大きいことを示す。ゼロの場合、影響がないことを意味する。



出典:Holt-Lunstad J, Smith TB.Social relationships and mortality risk:A meta-analytic review. PLoS Medecine 2010;7(7):e1000316. 「つながり」と健康格差 村山洋史 (ポプラ新書)

インタビュー

” 意外と身近にあった 生きがいの種 “



高橋紀美代さん(北殿)

私は元々子どもが好きなので、「何か子どもと関われないか…」「子どものために何かできることはないか…」と思っていました。勇気を出して、役場やいろいろな方に尋ねたところ、通学路での挨拶・見守りなど行う「桜香丘応援隊」(月2回子どもと一緒に料理したり遊んだり勉強を教えたりする「まほうのおなべ」など、子どもと関われる機会はさまざまあった。)

子どものためというより、 私自身が楽しい嬉しい

通学路に立つと、子どもたちの変化に気が付きます。しよんぼりしていた子が、話をすると元気になってくれたり、最初は声をかけてもうつむいていた子が、徐々にうなずくようになり、次は手を挙げてくれるようになり、小さく「はい」と返事してくれるようになったと思うたら、今では元気に「おはよう」と声をかけてくれたりします。そんな子どもの小さな成長が嬉しくて、暑くても寒くても頑張ろうと思えて



「安全確認だけで終わらない通学路の見守り」 声や表情によって話す内容や接し方は変わります

ます。私自身が子どもとのふれあいのなかで元気をもらえます。

活動があるから元気でいられる、元気でいなきゃと思える

「子どもには元気な顔で会いたい。だから具合が悪いと言つていられない。元気でいなければ。」と思うようになり、日頃から健康でいられるよう意識するようになりました。

自分の行いが誰かの助けになると思つと、頑張れるし、元氣にもなれます。活動に参加していなければ、私は今のよう元気な日々を送れず、充実感を味わえていないと思います。幸せホルモンは少しでも良いから誰かのために何かをすると出ると言いますが、本当にそつだと思えます。

みんなが手を取り合っ てみんなが笑顔になれたらいいな

いろいろな子どもと接する中で地域の力がとても大事な



「まほうのおなべ」 何を作ったら喜ぶか考えるのも楽しみの1つ

時代になったと感じています。私は子どもとふれあいたくて子どもに関する活動に参加しています。が、「私も何かしたい」「何か役に立てることがあれば」と考えている人も多くいるように思います。「私にもできる、楽しくできる」が集まればいろいろなことができると思つので、そついつた声が集まつて、もっと良い村になったらいいなと思います。

P6〜P7掲載写真は安全な感染対策のうえ撮影されたものです

「何かしたいけどどうしたら良いかわからない」「私にもできることがあれば」そんな人はぜひ、地域包括支援センターにご相談ください。

健康福祉課 介護支援係
地域包括センター ☎72-2105
問い合わせ

つながりを 断ち切らないために

健康寿命に大切な社会や人とのかわりですが、特別なことは必要ありません。地域や好きな仲間との活動やウォーキングなど、自分が楽しくやれることで大丈夫です。コロナ禍では感染症対策を取りながら、つながりをなくさない。すぐ取り戻せるよう連絡を取り合うのが大切です。

役場以外で申告する方法は

伊那税務署による申告会場は「いなっせ」です

- 期 間 2月 2日(火)～2月15日(月)(還付申告の方)
2月16日(火)～3月15日(月)(全ての方)
※いずれも土、日及び祝日は除く午前9時から午後4時まで行います。
※新型コロナウイルス感染症対策の一環として、会場への入場は「入場整理券」が必要です。
- 会 場 いなっせ2階
- 問い合わせ 伊那税務署 ☎72-2171

申告に必要なもの

全 て の 方		- 村県民税申告書(役場から届いている場合) - 確定申告のお知らせ(税務署から届いている場合) - マイナンバーの分かるもの(マイナンバーカード、マイナンバー記載の住民票の写しなど) - 本人確認ができる書類(マイナンバーカード、運転免許証など) - 認め印 - 本人名義の通帳(所得税が還付になる場合)
給与・公的年金所得者		源泉徴収票(源泉徴収票がない場合(未受領、紛失など)は、給与支払元の勤務先に相談してください。)
事業所得者(営業・農業・不動産)		- 収支内訳書(収入、支出をまとめたもの) - 収入や支出の金額がわかる書類(領収書等)
控除関係書類(申告するもの)	個人年金や生命保険満期金など	支払調書(保険会社などから送付されます)
	配偶者控除・扶養控除	配偶者または扶養親族のマイナンバーが分かるようにしてください。
	社会保険料控除	国民年金保険料控除証明書など
	生命保険料控除	生命保険料控除証明書
	地震保険料控除	地震保険料・長期損害保険料控除証明書
	医療費控除	- 医療費の明細書(人、医療機関ごとに集計したもの) - 領収書 - おむつ使用証明書(病気で寝たきりの方)
	寄附金控除	寄附金の証明書(寄附金控除対象の寄附である旨の記載があるもの)
	住宅借入金等特別控除(2年目以降のみ役場で受付可)	- 借入金の年末残高証明書(金融機関から交付されます) - 住宅借入金等特別控除額の計算明細書
障害者控除		- 障害者手帳、療育手帳等 - 障害者控除対象者認定書(要介護認定を受けている方のうち一定の基準に該当する方。役場高齢者支援係で申請してください。)

村県民税の申告・所得税の確定申告が始まります

◎問い合わせ 財務課税務係 ☎72-2321

日 程 2月16日(火)～3月15日(月)(土、日及び祝日は除く)

受 付 午前9時～11時、午後1時30分～4時 会 場 役場2階 講堂

今年も所得の申告時期になりました。村では、村県民税の申告受付と所得税の確定申告・申告相談を行います。早めに準備をして申告期限内に正しく申告しましょう。

確定申告または村県民税の申告が必要な人



- ・年収が2000万円を超える方
- ・2か所以上の事業所から給与を受け取っている方(1か所で合算して年末調整をしている場合は不要)
- ・年の途中で就職、退職した方で、年末調整をしていない方
- ・給与所得以外の収入(※)がある方
- ・年末調整における扶養、社会保険料などの各種控除を変更または追加する方や、医療費控除がある方



- ・年金収入が400万円を超える方
- ・年金収入が400万円以下で、年金収入以外の収入(※)がある方
- ・年金機構等へ提出した『扶養親族等申告書』に記載した扶養親族等に変更がある方(申告した扶養親族をはずす場合や、追加する場合など)
- ・医療費、社会保険料、生命保険料などの各種控除を追加する方

その他の収入がある方

- ・営業、農業、不動産収入などがある方
- ・生命保険の一時金、個人年金収入などがある方

収入がない場合

収入がない方、または非課税収入のみの方(失業給付金、遺族年金、障害年金など)で、税法上の扶養になっていない方や、村外の方の扶養になっている方

※農業所得や家賃収入、生命保険の満期金や個人年金などの収入です。

次のいずれかに該当する方は、役場での申告相談ができません。
「いなっせ」会場をご利用ください。

- ・青色申告 ・住宅ローン控除(1年目) ・土地や家屋等の譲渡所得 ・株式譲渡所得
- ・先物取引に係る所得 ・損失、繰越損失の申告 ・贈与税の申告 ・消費税の申告
- ・過年分の修正申告、更正の請求 ・外国に居住する親族を扶養にする申告

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。



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



お忘れなく！ 2月の乳幼児健診・相談

※対象者へは通知を送りしています。

3か月児健診	4日(木)
7か月児相談	26日(金)
10か月児健診	25日(木)
1歳児相談	5日(金)
1歳6か月児健診	19日(金)
2歳児相談	10日(水)
3歳児健診	16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

2月18日(木)、3月11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

40～74歳の国保に加入していて、令和2年4月以降に特定健診を受けていない方にお知らせです。
特定健診は、伊那健康センターにおいて令和3年3月までの受診が可能です。

■対 象 次の①②に該当する方が対象になります。

①国民健康保険加入の40～74歳の方

②令和2年4月1日以降に特定健診や人間ドックを受けていない場合

※特定健診は、村保健センター、伊那健康センター、指定医療機関、みなし健診、事業所健診が
該当します。

■その他 (令和3年4月1日までに)41、46、51、56、61、66、71歳になる方は無料です。

2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
運動相談(10:00～12:00)	2/12,15,27	運動相談(13:30～16:00)	2/8,22
大芝高原ウォーキング(10:30～11:45)	2/6,26	大芝高原ウォーキング(13:30～14:45)	2/13,17,27
筋力トレーニング(10:30～11:45)	2/5	筋力トレーニング(13:30～14:45)	2/12,26
味工房の日スペシャル(10:30～11:45)	2/19	味工房の日スペシャル(13:30～14:45)	2/19
ながら体操(10:30～11:45)	2/13	ながら体操(13:30～14:45)	2/6
雨の日おうち体操(10:30～11:45)	2/8,22	雨の日おうち体操(13:30～14:45)	2/15
講座は完全予約制です。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。 予約開始は2月1日からです。		体ほぐしストレッチ(13:30～14:45)	2/3,24
		ウォーキングのノウハウを知ろう!(13:30～14:45)	2/5,10

次の方は、必ず事前に集計をした上で、申告へお越してください。

- 事業所得(農業・営業・不動産)がある方
収支内訳書の作成のため、収入と支出をまとめ、金額を集計してください。
- 医療費控除の申告をする方
医療を受けた人ごと、医療機関ごとにまとめ、金額を集計してください。

申告会場で実施している新型コロナウイルス感染症対策

申告会場は、新型コロナウイルス感染症の感染防止策を講じた上で開設します。

職員は、マスクの着用、こまめな換気・消毒などの対策を徹底し、体調がすぐれない場合には相談に従事しないといった対応をします。

ご来場いただく方は、以下の対策にご理解・ご協力をお願いします。

●検温の実施

確定申告会場入場の際に検温を実施しています。

37.5度以上の発熱、せきなど風邪の症状がある場合は、原則として入場をお断りさせていただきます。体調のすぐれない方は、無理をせず、体調の良い時にお越しください。

●マスクの着用、アルコール消毒液利用のお願い

ご来場の際は、マスクを着用していただき、入口等でアルコール消毒液をご利用いただくようお願いします。

●少人数での来場のお願い

ご来場の際は、できる限り少人数でお越しください。

e-Taxならご自宅で申告できます

国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「確定申告書作成コーナー」を利用すれば会場に出向かなくても申告書を作成できます。

作成した申告書を印刷して郵送提出するか、または電子申告(e-Tax)による提出ができます。

本年の確定申告では、感染予防の観点からも、ぜひご自宅からe-Taxをご利用ください。

e-Taxのメリット

- ・添付書類の提出を省略できる!
- ・還付がスピーディー!
- ・確定申告の期間中は24時間受付!

マイナンバーカードで
もっと便利に!



12/23 長野県宝土器の夜間展示

12月18日から25日まで、村図書館にて長野県宝土器のレプリカの展示会が開催されました。

23日には幻想的な雰囲気での夜間特別展示が行われました。



1/17 出初式

無火災・無災害を祈念し、村消防団・赤十字奉仕団の出初式が開催されました。

今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、市中行進を行わず、参加人数を制限した式典のみ行われました。



農地相談会

農業委員会では「農地相談会」を開催し、農地に関するさまざまなご相談をお受けします。

日時

3月6日(土) 午前10時～12時

場所

役場1階 相談室

相談を希望される方は、事前に農業委員会事務局までご連絡ください。

◎問い合わせ 農業委員会事務局 (産業課内) ☎72・2176

募集



スポーツ推進委員・村文化財専門委員募集

地域の豊かな社会教育の発展のための、スポーツ推進委員と文化財専門委員を募集します。

■募集期間 2月1日(月)～26日(金)

■任期 2年間

報酬

会議行事に出席の場合、報酬と交通費を支給します。

活動内容

●スポーツ推進委員
村スポーツ推進(村行事の企画・運営、地区行事の支援等)

文化財専門委員

文化財保存・活用に関する調査・審議、文化財周知活動(展示企画等)
◎問い合わせ 村教育委員会事務局 社会教育係 ☎76・7007

南箕輪村強靱化計画に関するパブリックコメント実施

村では、「強くしなやかな国民生活の実現を図るための防災・減災等に資する国土強靱化基本法」の規定により、国土強靱化に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、南箕輪村強靱化計画を策定します。

素案をお知らせするとともに、幅広くご意見を聴き、計画に活かすためパブリックコメントを実施します。

募集期間

2月1日(月)～15日(月)

資料の閲覧場所

村ウェブサイト

※村ウェブサイトを見ることができない方は総務課管理防災係までご相談ください。

意見を提出できる方

次のいずれかの項目に該当する方
(1) 村内に在住、勤務、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法人その他団体

提出方法

次の事項を明記のうえ、書面(様式自由)にて直接ご持参もしくは郵送・ファクス電子メールで提出をお願いします。

①氏名(団体の場合は団体名と代表者名) ②住所 ③連絡先(電話番号)

④意見のある項目とその内容

その他

お寄せいただいたご意見は、整理集約したうえで、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。個別には回答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。

◎問い合わせ 総務課 管理防災係 ☎72・2104 ファクス73・9799

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
12/16	村道2138号線水路改修工事	187	上野商事土木
	黒川河川護岸改修工事	不落	—
	新田水路改修工事	246	入戸建設工業(株)
	輪道橋補修工事	187	(株)宮坂組
	第2配水池洗浄水ポンプ更新工事	176	甲信商事(株)伊那営業所
	大泉所山治山工事	407	(有)田中興業
12/21	県道伊那箕輪線舗装本復旧工事	141	(有)有賀建設
12/21	みんなの森整備業務	418	平澤林産(有)
12/23	黒川河川護岸改修工事	1,452	(株)伊那総建

単位:万円。万円未満切り捨て、税込

お誕生おめでとう



12月3日 田 畑

赤羽 妃奈ちゃん(亮さん由莉さん)

12月5日 北 殿

野澤 暖翔ちゃん(政樹さん智子さん)

12月15日 北 原

有賀 奏翔ちゃん(貴史さん江江さん)

12月21日 沢 尻

高坂 陽多ちゃん(弘樹さんめぐみさん)

かなしみ(死亡)

ご冥福をお祈りします

12月6日 北 殿

佐藤 民枝さん(67歳)

12月17日 北 殿

倉田 かず子さん(98歳)

人の動き

南箕輪村
R3.1.1 現在 ()内は、前月比
人 口 1万5754人(+24)
男 性 7815人(+16)
女 性 7939人(+ 8)
世帯数 6343世帯

2月2021 FEBRUARY

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

「広報330」(有線放送)

2月11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

3月1日(月)
国民健康保険税
保育料
介護保険料
後期高齢者医療保険料
固定資産税



休日当番医

日	医院名	所在地	電話番号
7日(日)	元の気クリニック(内小)	伊那市西春近	74-2007
	西箕輪診療所(内)	伊那市西箕輪	73-3351
11日(木)	中畑内科消化器科クリニック(内消)	伊那市日影	77-3711
	清水耳鼻咽喉科医院(耳)	伊那市荒井	72-3775
	ゆりの木クリニック(眼)	南箕輪村	74-2128
14日(日)	原内科消化器科医院(内消)	伊那市前原	77-0177
	北原眼科医院(眼)	伊那市荒井	76-9999
	市川内科クリニック(内)	南箕輪村	77-5677
21日(日)	たかはし医院(内小消)	伊那市荒井	71-5121
	前沢眼科医院(眼)	伊那市境	76-0600
	ユーカリの森クリニック(内)	箕輪町	98-7855
23日(火)	久保田内科クリニック(内)	伊那市中央	71-8855
	美和診療所(外内)	伊那市長谷非持	98-2017
	伊北クリニック(整)	箕輪町	70-6633
28日(日)	田中病院(内外)	伊那市下新田	78-3555
	滝小児科医院(小)	伊那市西町	71-5250

※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	3日・17日	2日・16日	3日・17日	10日・24日	9日・24日
古紙類・再生可能衣類	1日		8日		15日
廃食用油	1日・15日				

※信大宿舍・南原・大芝・大泉・北原区の皆さんは、燃やせないごみ・缶・びん・ペットボトル・資源プラスチックの
収集日が通常と異なりますので、ご注意ください。

🏠 大芝公園各施設休業日

大芝荘 ☎76-0048

🏠 4日(木)、18日(木)、25日(木)

大芝の湯 ☎76-2614

🛀 4日(木)、18日(木)、25日(木)

味工房 ☎76-0054

🍷 4日(木)、18日(木)、25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します。

😊 催し等

名称	日時	場所	問い合わせ
第15回みなみみのわフォトグランプリ一般投票	13日(土) 9:30～	大芝高原味工房多目的体験室	村観光協会事務局……………72-2180
大芝公園冬のファミリーデー	14日(日) 11:00～	大芝高原味工房	大芝高原味工房……………76-0054

👤 すくすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
子育て相談	2日(火)10:00～11:00
	9日(火)10:00～11:00
	16日(火)10:00～11:00
ベビーマッサージ	2日(火)10:30～11:00
絵本の会	12日(金)10:30～11:00
おたのしみパネルシアター	16日(火)10:30～11:00
うたあそび	17日(水)10:30～11:00
おはなしの広場	24日(水)10:30～11:00

😊 こども館 ☎98-5110

イベント名	日時	対象
おひなさま工作	6日(土)10:30～11:30	未就学児
ボトルミニチュア作り(おひなさま)	13日(土)10:30～11:30	小学生
おひさまひろば	18日(木)10:30～11:00	未就学児
親子運動あそび(事前予約)	20日(土)10:30～11:00	1歳半～3歳
ドライフラワーリース	27日(土)10:30～11:30	小学生

📖 村図書館 ☎73-4946

イベント名	日時	場所
小さなおはなしむら	5日(金)、19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	6日(土) 10:30～	村図書館 世代間交流室

🏠 休館日

村図書館…………… 1日(月)、2日(火)、8日(月)、
15日(月)、22日(月)
南部小図書館… 日・月曜日
11日(木)、16日(火)～19日(金)、
23日(火)

👤 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)	18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	24日(水) 13:30～14:30	役場2階 第2・第4会議室	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)	1日(月)、8日(月)、15日(月)、22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)	9日(火) 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)	12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)	24日(水) 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	19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)	26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	13日(土)10:00～12:00	こもれびの家	村社会福祉協議会 …………… 76-5522
	28日(日)13:30～15:30		
交通事故相談(事前予約)	4日(木)、18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)	10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) 9:00～16:00	こども館 相談室2	女性就業支援室 …………… 96-8020

感染症の自粛期間での運動不足を解消しましょう!!

タオル・筋トレ運動

運動を行う上での注意点

- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 無理をせずご自身のできる範囲で行うようにしましょう。
- 運動は継続していくことがとても大切です。
無理のない範囲で継続して健康な体を作っていきましょう!!
- 関節・骨または心臓の手術をした方は主治医に
相談してから行うようにしましょう。

◎問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎72-2105



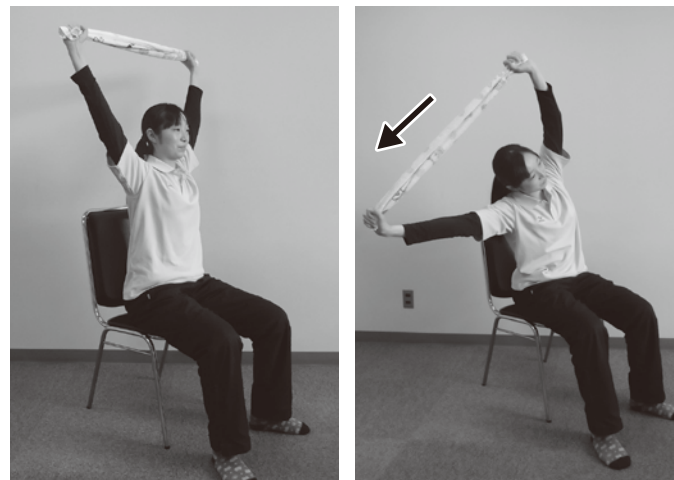
①肩こり予防運動

胸の前にタオルをピンと張ります。頭の上まで持ち上げて下ろすの動作を繰り返し行います。(10回)



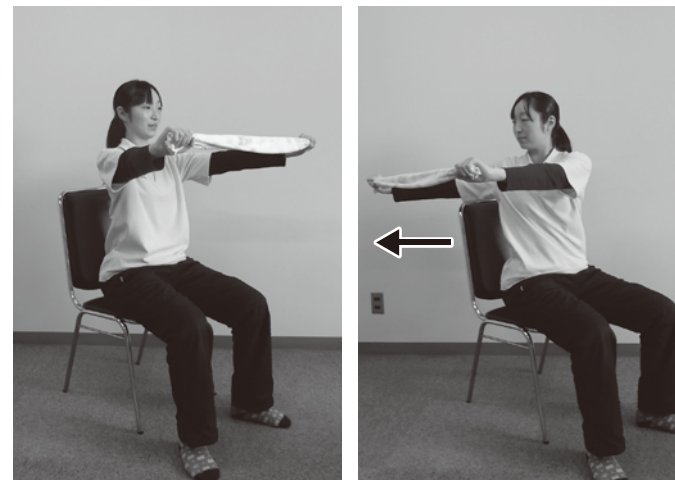
②脇の下から横腹にかけてストレッチ

タオルを頭の上にピンと張り、上体を左右へ倒したまま、姿勢を保持します。(左右各15秒ずつ)



③お腹周りの運動

胸の前にタオルをピンと張った状態のまま、体を左右交互に捻ります。(10回×2回)



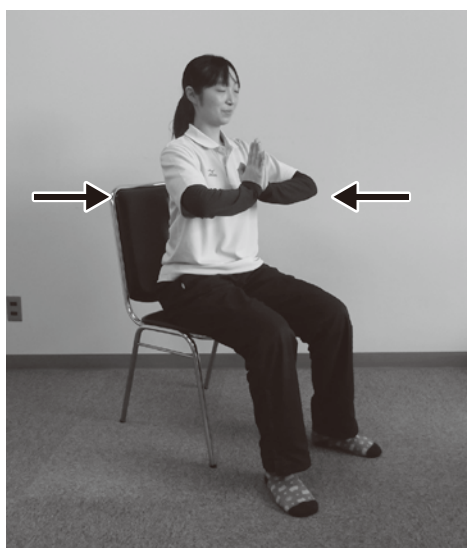
④足踏み運動

タオルをおへそより少し上のあたりにたるまないように持ちます。タオルに膝をつくようにして足踏みを行います。(左右交互に10回×2回)



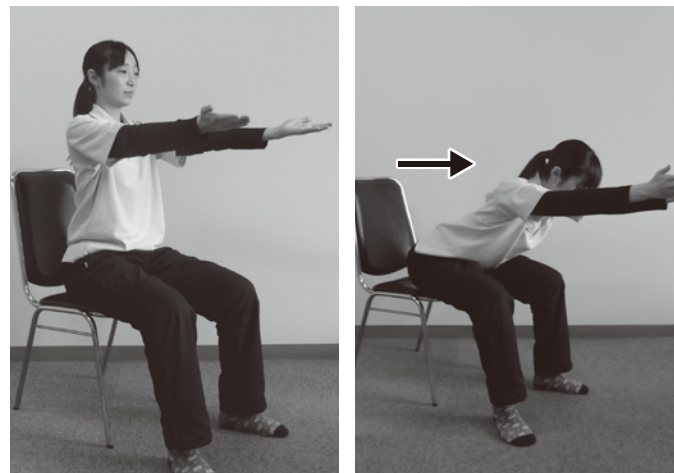
⑤胸の筋力トレーニング

胸の前で手を合わせます。脇をしっかり開き、手と手を押し合います。(10秒間×3回)



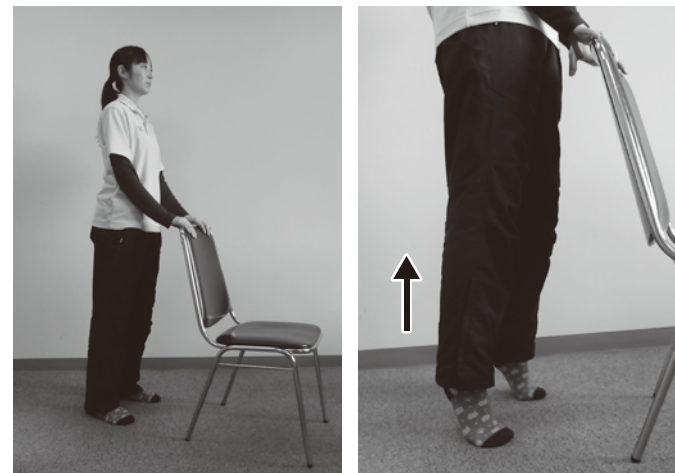
⑥背中筋力トレーニング

両手を前に出します。背筋を伸ばしたまま、3秒かけて股関節から上体を前に倒していきます。3秒かけて上体をゆっくり起こします。(10回)



⑦ふくらはぎの筋力トレーニング

椅子やテーブルなどに手を置き、軽く足を開きます。つま先は少し外側に開くようにしましょう。かかとの上げ下げを繰り返し行います。(10回×2回)



⑧お尻、太ももの筋力トレーニング

足を肩幅より広めに開き、つま先を少し外側に向けます。お尻を後ろに引くようにして、3秒かけて膝を曲げていき、腰を落としていきます。3秒かけてゆっくり上体を起こしていきます。膝が内側に入らないように注意します。(10回)



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/