

広報

みなみのわ

2021
4月
No.568

広報
みなみのわ

2021
4月

●令和3年4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 vilm-m@vill.minaminowa.lg.jp

●印刷／アド・コミュニケーション(株)

男女共同参画社会 ～自分らしく生きる～

特集

たんぽぽの会 開催のお知らせ

子どもの成長や子育てについて不安や悩みを抱えていませんか?
たんぽぽの会は、親が抱える困難さや不安、思いを共有し、子どもと一緒に生きていく勇気を持てるような機会を提供する場です。

子どもの特性のあるなしに関係なく話してみたり、聞いてみたりしてみませんか? 保育園のこと、学校のこと、家のこと、そして自分のことも。
話を聞くだけの参加でも可能です。お気軽にご参加ください。

日時 4月25日(日) 午前10時～11時30分
場所 村公民館
対象 どなたでも参加できます。(子ども同伴可能)
内容 ◇ペアレントメンター(※)の子育て経験談
◇座談会

※ペアレントメンターとは自分の子育て経験を生かして、同じような悩みを持つ方に共感的なサポートを行う、先輩保護者です。

申し込み 4月16日(金)までに、子育て教育支援相談室へお申し込みください。
問い合わせ 子育て教育支援相談室(こども館内) ☎76-4110

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・コミュニケーション(株)TEL0265-76-2121 FAX0265-74-1212へお問い合わせください。

建物の性能は最高等級
そして
大好きに囲まれる暮らし

あなたの夢を叶える
お手伝いを。

びだ ふえりす
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

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!!

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
☎0120-891085
<http://www.hakuto-1.com>

Notes Energy

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

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

大芝高原 桜まつり

4月10日(土)

謎解きウォークラリー
ダブルチャンス
参加者の中から抽選で
観光協会加盟店
協賛品をプレゼント

イベントDAY
大芝高原にしかけ
られた謎をすべて
解いて、お宝を手に入
れよう!!
難易度は小学校3・4年生程度

時間:10:00～14:00
(15:00ゴール締め切り)
場所:味工房東側園路
参加費:1人100円
参加賞:大芝の湯子ども無料券

TAKE OUT FES
南箕輪の“おいしい”が大集合!!
場所:味工房東側園

その他イベント
輪投げあそび
場所:味工房前
フォトグランプリ表彰式
場所:味工房前時間:10:00～12:00

桜あんぱん 140円
桜餅 160円
桜ゼラート 270円

さくらプリン 320円
期間中の週末は
桜色の湯に入浴できます。

大芝高原 桜キャンペーン
大芝高原各施設で桜にちなんだ企画・メニューを提供

いちごのクレープ 600円
アイス付 700円
※イベントDAYにいちごのクレープご注文
の方に限りビスケットをプレゼント

4月2日(金)～
30日(金)

詳細は
村観光協会HPを
ご覧ください。

桜まつり
お問い合わせ 南箕輪村観光協会 0265-72-2180

村観光協会HP



男女共同参画社会とは？

「議員や自治体役員の多くが男性」「授業参観は女性を中心で男性が少ない」という状況に違和感を持ったことはありませんか。

人々の意識の中に長い時間をかけて形成されてきた性別による固定的な役割分担や性差に基づく考え方・人生観は、私たちの暮らし方・働き方に影響を与えています。このことは、女性の社会進出の妨げになったり、男性の多様な生き方をも阻害したり、男女ともに生きづらさに繋がる可能性があります。

誰もが性別にかかわらず人権を尊重され、個性と能力を十分に発揮して活躍できるようにするためには、男女共同参画社会の実現が必要です。

現在、村では令和4年度を初年度とする第5次男女共同参画行動計画の策定を進めており、それに伴い男女共同参画に関する住民アンケート行いました。今回は、男女共同参画社会について、アンケート結果とともに考えてみます。

男女共同参画が実現すると…

充実した家庭生活

- 家族みんなが、お互いを思いやりながら家事や育児に協力することで、心豊かな暮らしが実現します。
- 男女が共に子育てや介護に参加することで、家庭の子育てや介護の力がアップします。



働きやすい職場環境

- 多様な働き方の実現により、企業には多様な人材が定着し生産性が向上します。
- 方針決定の場に女性も参画することで、新しい視点や様々な立場からの提案・実施が可能となります。



活気あふれる地域社会

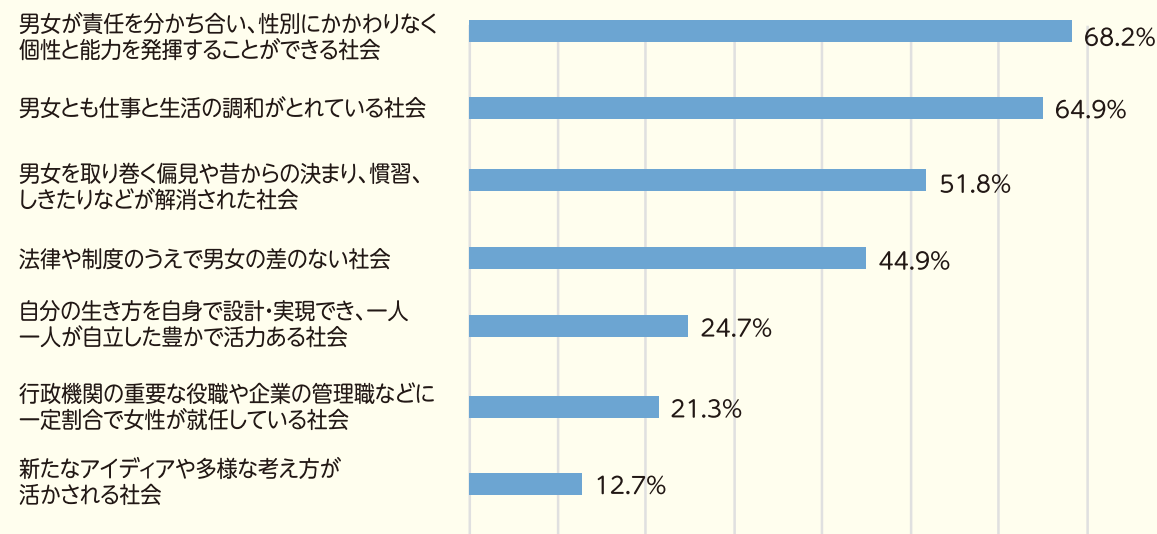
- 男女が共に地域活動やボランティア活動に参画することで、地域活動が活発になります。
- 子育てや介護などを地域全体で応援することで、子どもたちが伸び伸びと育ち、高齢者も安心して暮らせる環境が実現します。



男女共同参画に関する意識調査

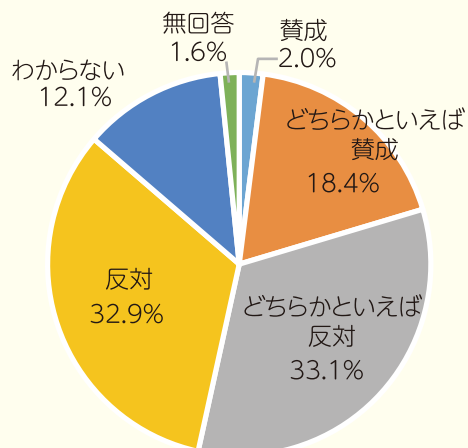
村内の18歳から75歳までの1000人(回答450人)を対象に実施した「南箕輪村男女共同参画住民意識調査」の結果を一部紹介します。

男女共同参画社会のイメージ



「あなたの考える『男女共同参画社会』はどのような社会ですか」という質問に対し、7割近くの方が「男女が責任を分かち合い、性別にかかわらず個性と能力を発揮することができる社会」と回答しています。

性別によって役割を固定する考え方について



「男は仕事、女は家庭」という性別によって役割を固定する考え方については、「どちらかといえば反対」が33.1%と最も多く、「反対」が32.9%と次いで多く、合計で66.0%を占めています。

多くの人が、仕事や家事は協力して行うものだと考えていることがうかがえます。

身近な男女共同参画

今回のアンケート結果から、男女共同参画に対する理解が広まっていることがうかがえます。また、実際には社会の制度や慣習等により十分に実践されていないことも分かってきました。

男女共同参画社会の実現には、一人一人の意識を変えることが重要です。「女の子なのに将来家事ができないなんて困る」「男なら育児休暇ではなく、働いて稼げばいい」と思ったことはありませんか。

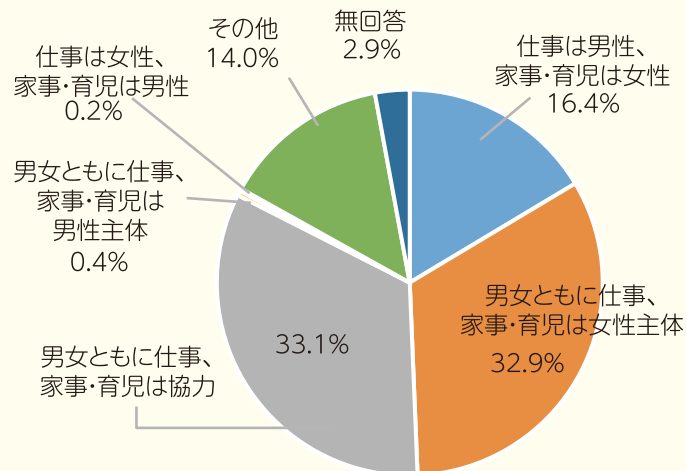
ませんか。家事のできない・育児に専念する・仕事に専念するなどの得意不得意・生き方は人それぞれです。「男なのに…」「女だから…」といった表現を使わないように意識してみましょつ。

アンケート結果は村ウェブサイトからご覧いただけるほか、広報みなみみのりでも引き続き紹介する予定です。



アンケート結果は
コチラから

家庭内における仕事と家事の役割分担



仕事と家事の役割分担は、「男女ともに仕事、家事・育児は協力」が33.1%、「男女ともに仕事、家事・育児は女性主体」が32.9%と上位になっています。

女性の就労が進み、男女ともに仕事をする意識が高まっていますが、家庭内においては女性が家事・育児を行っている実態がうかがえます。



実践！男女共同参画意識改革
家庭では…
◎家族みんなで協力して、家事、育児、介護などを行いましょつ。
◎家庭での習慣や役割について話し合ってみましょつ。



地域では…
◎地域の慣習・行事の内容やしきたり、区の活動の男女の枠・役割内容を見直しましょつ。
◎男女誰もが意見を言える場をつくりましょつ。



まっくん健康ポイント 対象事業一覧表

事業名	ポイント数	実施時期	担当係
特定健診(集団・伊那健康センター・指定医療機関)	15	★	住民係 健康推進係
健診結果説明会	15	★	
国保特定健診結果提出(ドック)	10	随 時	
循環器健診(集団・伊那健康センター)	15	★	健康推進係
胃がん(//)	15	★	
大腸がん(//)	15	★	
肺がん(//)	15	★	
前立腺がん(//)	10	★	
子宮頸がん(集団・伊那健康センター・医療機関)	15	★	
乳がん(//)	15	★	
歯科健診(伊那健康センター・医療機関)	10	★	
てくてく健康教室	3	5月～11月(随時)	
ピンキラ歩こう会	1	4月～3月	
活動量計初回登録ポイント	30	4月～	介護支援係
活動量計ウォーキングポイント	1 (8000歩以上/日)	4月～	
水中教室	3	5月～3月	
水中教室OB会	1	4月～3月	
げんきあっぷクラブ	3	4月～3月	
認知症サポーター養成講座	5	4月～3月	健康推進係・ 介護支援係
出前講座(健康推進係、介護支援係の実施するもの)	5	随 時	
健康講演会(健康推進係、介護支援係の実施するものに限る)	5	随 時	村観光協会
健康ウォーキングイベント	5	10月頃	
経ヶ岳登山	5	5月頃	村公民館
元旦・初日の出・初走りイベント	5	1月1日	社会教育係
わくわくクラブ会員登録ポイント	10	随 時※①	NPO法人 南箕輪わくわくクラブ
わくわく健康スクール	3	随 時※②	
ほかほかセミナー	3	2月～3月※②	

詳しくは
次のページへ!

※①わくわくクラブに会員登録をした方は、ご本人の会員証をお持ちの上、役場までお越しください。
 ※②担当者が不在の場合は、仮ポイントカードを発行しますので、仮ポイントカードをお持ちの上、役場までお越しください。
 ◎実施時期は変更になる場合もあります。★の健診、検診は受診するものによって時期が異なります。
 事業内容など、詳しくは担当までお問い合わせください。

まっくん健康ポイントお問い合わせ先

健康福祉課 健康推進係・介護支援係
☎72-2105

各事業担当お問合せ先

・住民環境課 住民係……☎72-2106
 ・村観光協会……………☎72-2180
 ・村公民館、社会教育係…☎76-7007
 ・わくわくクラブ…………☎78-8313



まっくん健康ポイント

楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか?

特定健診や各種がん検診の受診、健康教室やイベント等への参加でポイントが貯まると、景品と交換ができます。

対 象 者

村に登録している20歳以上の方

対象事業

村が主催する健康づくり事業が対象です。詳しくは次のページの対象事業一覧表をご覧ください。

有効期限

期限なし。本年度中に規定ポイント(100P)貯まらなかった場合は、次年度以降に繰り越すことができます。

景 品

1,000円分の商品券を、下記よりお選びいただけます。

- A. 大芝共通利用券500円 × 2枚
- B. クオカード500円 × 2枚
- C. 大芝共通利用券500円 + クオカード500円

★景品の交換は、ポイントが貯まり次第何度でも申請できます。

そ の 他

★健康講演会や講座等のお知らせは広報紙や新聞等の掲載内容をご確認ください。

★平成29年以前に発行した古いカードは、使用できません。また、ポイントの繰り越しも行いません。

ポイントを貯める手順

1

ポイントカードを
もらおう!

希望する方は
健康福祉課窓口や
対象事業の担当職員に
お声掛けください。

2

積極的に対象事業に
参加してみよう♪

対象事業に参加して
健康ポイントをたくさん
貯めよう!

3

ポイントが貯まったら
景品と交換!

できるだけたくさん交換できる
よう頑張ろう!

ポイントカードQ&A

Q.伊那健康センターや医療機関で健診を
受けた時のポイントのもらい方は?

A

健康福祉課窓口でポイントを付与しま
す。健診の結果書とポイントカードを
持って、窓口へお越しください。

Q.ポイントカードの再発行はできる?

A

再発行できます。ただし、紛失・破損等でポイン
トの確認ができない場合、それまでのポイント
は無効となります。

Q.ポイントカードを忘れた!

A

仮ポイントカードを発行します。後日ポイン
トカードと一緒にご持参ください。合
算してポイントを付与します。

Q.ポイントもらっていない事業があった!
仮ポイントもないけど…後からでももらえるの?

A

ポイントを付与するのは、伊那健康センター・
医療機関で検診を受けた場合を除き、事業
当日に限ります。仮ポイントカードがない場合は、
無効となります。

Check / ユーザー登録とデータの記録について (カードリーダー設置場所)

歩数データは最大90日間内部メモリに保存されます。そのため、**少なくとも3か月に1回はデータの記録が必要です。**最後に記録した日から3か月以上経過し、データが消えてしまった場合は、ポイント付与の対象となりませんので、下記の2か所に設置された、専用カードリーダーでデータの記録をお願いします。



専用カードリーダー設置場所

●役場健康福祉課窓口

平日8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

●森の交流施設

10:00～16:00(木曜日・日曜日を除く)
(職員が不在場合があります。)

Check / 2 付与ポイントについて

1日8,000歩以上 1ポイント/日

ユーザー登録し、活動量計を利用し始めた月は、歩数に関わらず30ポイントをプレゼントします!

ポイントは健康福祉課窓口や大芝高原森の交流施設で、職員による確認ができ次第付与します。

まめ知識

1日の平均歩数からみる、病気の予防ラインは、

◆8,000歩以上 高血圧・糖尿病の予防の目安になると言われています。

3. 活動量計を使った健康づくりサポート(健康運動指導士との運動相談) おすすめ!

活動量計を専用カードリーダーにかざすと、ご自身の運動(ウォーキング)状況を見ることができます。データを見ながら、現状や成果を把握することができ、健康づくりもより楽しくなります。また、活動量計のデータをもとに、健康運動指導士と相談ができ、歩き方や運動についてのアドバイスを受けることができます。健康運動指導士が不在の場合もごさいます。相談をご希望の方は、健康福祉課までご連絡ください。



■問い合わせ

活動量計の不具合などについて

●株)アコース お客様サポートセンター ☎0120-988-783
平日10:00～16:00(土日祝日・年末年始を除く)

活動量計ウォーキングポイントの取り組みについて

●健康福祉課 健康推進係 ☎72-2105

健康のために、
運動を習慣化しよう!

たくさんの方の
ご参加お待ちしております!



活動量計ウォーキングポイント

活動量計ウォーキングポイントは、まっくん健康ポイント事業の一つです。

1日に8,000歩以上歩くと1ポイントがたまりますので、ウォーキングの習慣をつけたいという方におすすめです。
村指定の活動量計を購入し、ポイントをためましょう!



活動量計ってなに?

活動量計とは、形や使い方は歩数計(万歩計)と似ていますが、歩行時の歩数計測だけでなく、家事やデスクワークなどの、日常生活動作を測定し、1日の総消費カロリーを記録します。

健康維持のためには、摂取カロリーを気にするだけでなく、消費カロリーについても把握することが望ましく、より効果的な健康管理の実現に役立ちます。



1. 活動量計の購入方法

村指定の活動量計は、大芝高原味工房直売所において5,100円で購入できます。

2. ご利用の流れ

①活動量計を購入します。

大芝高原味工房直売所で購入できます。役場では購入できません。

②参加申込書を記入し、ユーザー登録をします。

ユーザー登録は、役場健康福祉課窓口または森の交流施設で行います。
(森の交流施設は職員が不在場合があります。)

③毎日、活動量計を身につけてウォーキングに取り組みましょう!

定期的に活動量計のデータを記録します。

④歩数に応じて、ポイントを付与してもらいましょう。



まっくん健康ポイント
スタンプカード

南沢村「活動量計ウォーキングポイント」参加申込書		申請日	年	月	日
(フリガナ)					
お名前	姓	名			
性別	☐ 男 ☐ 女				
生年月日	西暦	年	月	日	生まれ
ご住所	〒 南沢村 番地 (アパート・マンション名)				
身長	cm	体重			
体重	kg	※身長・体重は、申請当日の値を記入してください。			
電話番号	※自宅および携帯電話(連絡のつきやすい番号)				
FAX 番号					
活動量計	☐ 購入 ☐ 指定の活動量計を所持している				
参加ポイント	☐ 30ポイントプレゼント				

※注意事項
①南沢村「活動量計ウォーキングポイント」に参加できる方は、村内に住所を有する20歳以上の方です。
②活動量計は、大芝高原味工房直売所で購入できます。
③南沢村「活動量計ウォーキングポイント」に参加される方は、ユーザー登録が必要です。ユーザー登録は、森の交流施設及び役場健康福祉課で行います。
④記入漏れがあると受付できませんので、ご注意ください。
※参加申込み
南沢村役場 健康福祉課 健康推進係 TEL 0269-72-2105 FAX 0269-73-9799
南沢村交流施設 (職員が不在の場合はできません) 森の交流施設
※お問い合わせ
南沢村役場 健康福祉課 健康推進係 TEL 0269-72-2105 FAX 0269-73-9799

参加申込書



てくてく健康教室 参加者募集

対 象

村に住民登録している20歳以上の方
運動不足を解消したい方、生活習慣病を予防・改善したい方

講 師

松本大学 根本賢一教授(スポーツ)・水野尚子助手(栄養)・
村健康運動指導士

受講料

2,000円 ※ 活動量計をお持ちでない方は購入費が
別途かかります。(5,100円)

定 員

20人程度 (新規申込者を優先します。3回連続で教室に参
加された方はご遠慮ください。)

申込期限

5月12日(水)午後5時15分

その他

お申し込みされた方には、後日詳しい通知をお送りします。



活動量計

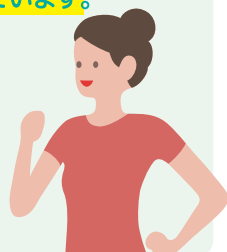
日 程	内 容	場 所
5月18日(火)	・開講式 ・健康基礎講座	村民センター
6月9日(水)	・体力測定 ・活動量計を使った健康づくり方法を学ぼう	村民体育館
6月30日(水)	・運動実践①「普段の歩き方とは違う!?効果的な歩き方を知ろう」 ・セラピーロードウォーキング	屋内運動場
7月21日(水)	・運動実践②「筋力トレーニングで身軽な体づくり①」 ・セラピーロードウォーキング	屋内運動場
8月10日(火)	・運動実践③「暑さを吹き飛ばせ!全身運動で脂肪を燃やそう!」 ・ミニ健康講座	村民体育館
8月26日(木)	・栄養講座 ・ミニ運動実践	村民センター
9月16日(木)	・運動実践④「スポーツの秋 楽しく運動をしよう」 ・セラピーロードウォーキング	屋内運動場
10月6日(水)	・運動実践⑤「筋力トレーニングで身軽な体づくり②」 ・セラピーロードウォーキング	屋内運動場
10月20日(水)	・体力測定 ・ミニ運動実践	村民体育館
11月11日(木)	・閉講式、修了式 ・ミニ運動実践	村民センター

※都合により、日程や会場が変更になる場合があります。

ぜひ健康づくりの
第一歩として教室に
参加してみませんか?

過去に教室参加された方は、こんなうれしい効果を実感しています。

- ・体重を落とすことができた!!
- ・若い頃の体型に戻すことができた!
- ・体も気分も軽くなった!
- ・体調が良くなった!
- ・生活習慣病(コレステロール、血圧値)が改善した!



健康回覧板



お忘れなく! 4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	14日(水)
7か月児相談	30日(金)
10か月児健診	8日(木)
1歳児相談	13日(火)
1歳6か月児健診	16日(金)
2歳児相談	12日(月)
3歳児健診	6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。

胃・大腸がん検診



■対 象 35歳以上の方

(昭和62年4月1日以前に生まれた方)

■受診日 4月21日(水)、22日(木)、23日(金)、26日(月)、
27日(火)、28日(水)、11月4日(木)、5日(金)

■受付時間 午前7時～10時

■場 所 村保健センター

■受診方法 胃がん検診のみ完全予約制です。
予約開始は4月2日(金)からです。

■受診料金 ●胃がん検診…1200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
される方は、検診票と検査キット等をお送りしま
すのでご連絡ください。

※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

特別版



次のようなことでお悩みの方はいませんか?
ゆううつで何もする気がおこらない、
閉じこもっていて社会生活できない、
家族のこころの病気とうまく付き合うには
どのようにしたらいいのかわからない
など、一人で悩まずに、専門家に相談し
てみませんか?秘密は堅く守られます。

■日 時 4月20日(火)、5月13日(木)、
6月10日(木)、7月15日(木)

■時 間 13:30～、14:30～、15:30～
(完全予約制)

■場 所 村保健センター

■内 容 臨床心理士による相談(無料)

※2週間前までに健康福祉課へ
お申し込みください。

4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)	4/9,12,26	運動相談(13:30～16:00)	4/6,16,20
大芝高原ウォーキング(10:30～11:45)	4/16,24,5/1	大芝高原ウォーキング(13:30～14:45)	4/10,14,17,19
筋力トレーニング(10:30～11:45)	4/23,30	筋力トレーニング(13:30～14:45)	4/9
ながら体操(10:30～11:45)	4/10,17	ながら体操(13:30～14:45)	4/24,5/1
雨の日おうち体操(10:30～11:45)	4/5,19	雨の日おうち体操(13:30～14:45)	4/12,26
		ウォーキングのノウハウを知ろう!(13:30～14:45)	4/5,30
		体ほぐしストレッチ(13:30～14:45)	4/7,21,23,28

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
て行っておりますので、1人あたり月に3回までの受講となります。
予約開始は4月2日からです。

会場については、
次のとおりです。

運動相談・大芝高原ウォーキング⇒森の交流施設、
その他⇒フォレスト大芝

運動&社会参加でフレイル予防!

令和
3年度

げんきあっぷクラブの

お知らせ

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てご参加ください。

※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
- 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
- 持 ち 物 水筒、上履き、マスク
- そ の 他
 - ・体調がすぐれない場合や、新型コロナウイルス感染症感染拡大地域に2週間以内に往来をした場合は参加をご遠慮ください。
 - ・年間を通じて、いつでも参加者を募集しています。
 - ・まっくん健康ポイント対象事業です。
 - ・住所地以外の地区に参加することもできます。その場合は事前にご連絡ください。

参加費
無料



開催予定日(初日)

地 区	日 程	時 間	地 区	日 程	時 間
北 殿	4月 6日(火)	10:00～	大 芝	4月19日(月)	14:00～
塩ノ井	4月 7日(水)	10:00～	南 原	4月21日(水)	10:00～
大 泉	4月 8日(木)	10:00～	神子柴	4月22日(木)	10:00～
沢 尻	4月12日(月)	14:00～	田 畑	4月27日(火)	10:00～
久 保	4月13日(火)	10:00～	北 原	4月28日(水)	10:00～
中 込	4月14日(水)	10:00～			
南 殿	4月15日(木)	10:00～			

申し込み・問い合わせ

村社会福祉協議会

村地域包括支援センター

TEL:76-5522

TEL:72-2105

FAX:78-3669

FAX:73-9799

経ヶ岳バーティカルリミット エントリー受付中

開催日 **5月22日** 土

コース・定員

ロング 21Km…600名
ショート 12Km…300名
キッズ 小学生…200名



エントリーはこちら



大会公式ホームページ

大会当日ボランティア募集

内 容 大芝高原内での会場案内、受付補助、交通誘導
申込締切 5月12日(水) ※申込は、電話または、メールによる
☎72-2180
メール syoukou-c@vill.minamiminowa.lg.jp
集合日時 5月22日(土)午前8時20分 大会本部前集合

ボランティア参加者には、スタッフ限定オリジナルTシャツ、大会記念マフラータオルをプレゼントします。

詳細は実行委員会事務局(役場産業課)
☎72-2180までお問い合わせください。

同時開催 イベント

プリンフェスやTakeoutフェス、体力測定ブース等も同時開催予定
詳細については南箕輪村観光協会ウェブサイトをご覧ください。
URL:https://kankou-minamiminowa.nagano.jp/

4月は3つの選挙が行われます

村選挙管理委員会事務局
☎72-2361

村長選挙・村議会議員補欠選挙

投票日 **4月11日(日)**
投票時間 午前7時～午後8時
持ち物 **入場券**

期日前投票

- 投票期間 4月7日(水)～4月10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。)

参議院長野県選出議員補欠選挙

投票日 **4月25日(日)**
投票時間 午前7時～午後8時
持ち物 **入場券**

期日前投票

- 投票期間 4月9日(金)～4月24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。)

私たちの未来を託す大事な選挙です。棄権することなく投票に行きましょう。

投票所内では、マスクの着用・検温など新型コロナウイルス感染対策にご協力をお願いします。

締切
4月26日
まで



お知らせ



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経済的負担の軽減を図るため、福祉手当を支給します。

■手当を受けたことが無い方

次のいずれかに該当する方は、一度申請することでこの手当を受けることができます。

※一度資格認定された方は毎年10月に現況届を提出すると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、支給を停止します。

【対象者要件】

- (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1万4000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
- (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

募集



環境審議委員募集

村の環境の保全に関する必要な事項を調査・審議していただく環境審議会委員を募集します。

■応募資格

村に住民登録している20歳以上で、現在、村の他の審議会の委員になっていない方

■任期

令和3年6月26日～令和5年6月25日(2年間)

■募集人数

2人

(応募多数の場合は、選考とします。)

■募集期間

4月8日(木)～5月7日(金)

■申込方法

指定の様式を記入し、郵送・FAX・Eメール等でお申し込みください。(住民環境課生活環境係および村公式ウェブサイトの様式があります。)

◎問い合わせ

住民環境課生活環境係
☎72・2106

自衛官候補生等募集

防衛省では、幹部候補生、自衛官候補生を募集しています。採用試験等

(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)受給者証等(※)の交付を受けている方

：月額3000円

(※) 4月から、小児慢性特定疾病医療受給者証等の交付を受けている方も対象となりました。

■手当を受けている方

令和2年度後期分の手当を5月中に支払います。令和2年10月から令和3年3月までの間に、対象者要件を満たさなくなった方、口座等の変更を希望する方は、変更届等の提出をお願いします。

◎問い合わせ

健康福祉課 福祉係
☎72・2105

ひとり親家庭等の高等学校生徒通学費の給付内容が変わります

4月から、ひとり親家庭等の高等学校に通学する生徒の保護者の負担の軽減を図るため、通学に要する費

用の一部を給付する給付金の内容が変更になります。

■対象者

村内に居住する児童扶養手当の受給資格者のうち、生徒の保護者であって、通学費を負担している方

■給付金額

公共交通機関を使用して、最も経済的かつ合理的と認められる経路及び方法によつて通学した際の通学費用に対して3分の1の額を給付します。上限は1人につき6万円です。

※当該年度の途中で給付対象者となった、またはならなくなった場合は、月割りにより算定した額を給付します。

■申請方法

請求書に必要書類を添えて提出。

■申請書類等の送付時期

12月頃に対象者に送付予定。

※変更について詳しくはお問い合わせください。

◎問い合わせ

子育て支援課 子育て支援係
☎98・8310

の日程は次のとおりです。

■幹部候補生(一般)

受付期間…3月1日～4月28日

1次試験…5月8日・9日

2次試験…6月8日～14日

■一般曹候補生

受付期間…3月1日～5月11日

1次試験…5月21日～30日

2次試験…6月18日～7月4日

◎問い合わせ

自衛隊長野地方協力本部伊那地域事務所
☎73・4860

イベント・催し



むらとしよサロン「丑にまつわる豆知識」開催

■日時

4月21日(水)午前10時～11時

■場所

村図書館世代間交流室

■定員

10人

■参加費

無料

■申込方法

村図書館に、直接または電話で開館時間内にお申し込みください。

◎問い合わせ

村図書館
☎73・4946

お誕生おめでとう



1月23日 田 畑

伊藤 旺志ちゃん(晶樹さん・洋子さん)

1月26日 北 殿

はらひし 萌七ちゃん(祐也さん・麻未さん)

1月26日 南 殿

はせがわ 結音ちゃん(良樹さん・亜美さん)

2月5日 久 保

堀 咲来ちゃん(俊和さん・葉里さん)

2月10日 南 原

おおき 陽雲ちゃん(雄さん・陽子さん)

2月13日 沢 尻

なかだ 琉菜ちゃん(康介さん・亜里沙さん)

2月13日 南 原

なかむら なこみちゃん(駿太さん・夏美さん)

2月13日 南 原

ねづ 望埜ちゃん(和さん・舞さん)

人の動き

南箕輪村 R3.3.1 現在 () 内は、前月比	
人 口	1万5769人(+13)
男 性	7834人(+15)
女 性	7935人(-2)
世帯数	6353世帯

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(業務) 名	落札金額	落札業者
2/17	南箕輪村防災研修センター建設工事 建築工事	不落	—
	南箕輪村防災研修センター建設工事 機械設備工事	4,136	(株)堀建設
	南箕輪村防災研修センター建設工事 電気設備工事	3,542	(有)唐木電設
	下水道事業 大泉1号グライNDERポンプ設置工事	不落	—
2/25	南箕輪村防災研修センター建設工事 建築工事	11,935	原建設(株)

単位:万円。万円未満切り捨て、税込

かなしみ(死亡)

ご冥福をお祈りします

2月3日 南 殿

かとう 加藤 治久さん(94歳)

2月8日 南 原

おおのだ 大野田 新象さん(92歳)

2月10日 北 殿

おおき 大槻 甫さん(84歳)

2月12日 田 畑

にっと 日戸 陽子さん(78歳)

2月15日 南 原

あるが 有賀 つる子さん(89歳)

不動産鑑定士無料相談会

不動産評価に関する無料相談会を次のとおり開催いたしますので、お気軽にお出かけください。

日 程	時 間	会 場
4月1日(木)	午前10時～午後4時	諏訪市役所4階 403会議室
4月2日(金)		伊那市役所3階 303会議室
4月6日(火)		飯田市役所3階 C313会議室 松本市役所本庁舎4階 第2応接室

◎問い合わせ 一般社団法人長野県不動産鑑定士協会

☎026・225・5228

＝大芝高原＝

桜まつり 4.10^土

イベントDAY

謎解きウォークラリー

難易度は小学校3・4年生程度

大芝高原に謎がしかけられたようだ!

すべての謎を解いて、お宝を手に入れよう!!

時 間: 10:00～14:00
(15:00ゴール締め切り)

場 所: 味工房東側園路

参加費: 1人100円

参加賞: 大芝の湯 子ども無料券



ダブル
チャンス

参加者の中から
抽選で
観光協会加盟店の
協賛品をプレゼント

※予約は不要ですが、受付での混雑を避けるため、桜まつりチラシについている申込書に記載の上、イベント当日にお持ちください。また参加費はおつりがないようご協力ください。

TAKE OUT FES

場 所
味工房
東側園路

昨年度、好評いただいた村観光協会加盟飲食店によるテイクアウト商品出張販売を今年度も開催します。

第15回みなみみのわ フォトグランプリ表彰式

場所
味工房

今年も多くの作品が寄せられたフォトグランプリの入賞者を表彰します。

その他イベント

輪投げあそび(場所:味工房前)
プリン瓶アート体験(場所:多目的体験室)など

4月2日(金)～
30日(金)

新型コロナウイルス感染症の拡大や天候により、中止となる場合があります。

大芝高原 桜キャンペーン

大芝高原各施設で桜に
ちなんだ企画・メニューを提供

ガレットカフェ

いちごのクレープ 600円
アイス付 700円

※イベントDAYにいちごのクレープご注文の方に限りビスケットをプレゼント!

味工房

桜あんぱん 140円
桜餅 160円
桜ジェラート 270円

大芝の湯

さくらプリン 320円
桜の湯
(期間中の土日)

詳細は
村観光協会
ウェブサイトをご
覧ください。



福祉移送サービスの利用上限回数が増えました!

安心して日常生活を送っていただくため、4月より福祉移送サービスの
上限回数を月3回から4回へ変更します。

◎問い合わせ 健康福祉課 高齢者支援係
☎72-2105

■内 容 通院、買い物等への移動に、専用車両で送迎します。

■対象期間

令和3年4月1日(木)～令和4年3月31日(木)
申し込みは随時受け付けています。

■対 象 者

- ①70歳以上の方
- ②介護保険法による要介護、要支援の認定を受けた方
- ③身体障害者手帳1、2、3級の交付を受けた方
- ④療育手帳A1、A2、B1の交付を受けた方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1級、2級の交付を受けた方

■利用回数

月4回 1回あたりの利用時間は1時間以内

■運行時間

午前9時～午後5時(平日のみ)

■運行範囲

村内、伊那市、箕輪町

■費用負担

利用料は無料。ただし、保険料として1,000円が必要です。



高齢者および障がい者タクシー 利用料金助成券

こちらもご利用ください!

◎問い合わせ 健康福祉課 福祉係
☎72-2105

■内 容 タクシーの利用料金の一部を助成する券を交付します。(1枚あたり500円。乗車1回につき、2枚まで使用可能)

■対 象 者

- ①75歳以上の方(免許証を保有する方※同居していない方、または同居しているが、その方による送迎が困難である方)※同じ敷地内に居住している場合を含みます。
- ②身体障害者手帳1、2級の交付を受けた一定の障がいの有する方
- ③療育手帳A1、A2の交付を受けた方
- ④精神障害者保健福祉手帳1、2級の交付を受けた方
- ⑤その他村長が必要と認めた方

※次の方は対象外です。

・福祉施設等に入所している方

・②～④のうち、自動車税や軽自動車税の減免を受けている方

※申請月や対象者の状況により、助成券の交付枚数は異なります。

■申 込

令和2年度に助成券を交付している方には、3月末までに申請書を送りしています。要件に該当して交付を希望される方は、福祉係までご連絡ください。



春の全国交通安全運動

◎問い合わせ 総務課 管理防災係 ☎72-2104

期 間

4月6日(火)～15(木)

4月は年度の始めでもあり、通学や通勤に不慣れな方も多く通行します。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、春の交通安全運動が実施されます。

●運動の重点

- ①「子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保」
- ②「自転車の安全利用の推進」
- ③「歩行者等の保護を始めとする安全運転意識の向上」
- ④「高齢者の安全運転の励行」



●令和3年の村内における 交通事故発生状況 (3月14日時点)

発生件数:3件(前年比1件増)
死 者 数:0件(前年比同)
傷 者 数:4件(前年比2件増)

4月2021 APRIL

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	

「広報330」(有線放送)

4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

4月30日(金)

保育料
介護保険料
固定資産税



🕒 休日当番医

日	医院名	所在地	電話番号
4日(日)	重盛医院(内小)	伊那市荒井	72-2384
	春日医院(中央区)(内)	伊那市中央	72-3803
	しろざき内科クリニック(内)	箕輪町	98-5030
11日(日)	樋代内科医院(内)	伊那市坂下	72-2505
	富士眼科医院(眼)	伊那市狐島	74-7166
	北原内科(内)	伊那市高遠町	94-2255
	箕輪ひまわりクリニック(内小)	箕輪町	98-7206
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
	ユーカリの森クリニック(内)	箕輪町	98-7855
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
29日(木)	仁愛病院(内外)	伊那市西町	78-3333
	ケイ皮フ科クリニック(皮)	伊那市上新田	71-7881

※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	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				

🏠 大芝公園各施設休業日

大芝荘 ☎76-0048

🏠 1日(木)、15日(木)

大芝の湯 ☎76-2614

🔥 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)

味工房 ☎76-0054

🍴 1日(木)、15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
第15回みなみみのわフォトグランプリ入賞作品展示	2日(金)～30日(金)	大芝高原味工房多目的体験教室	村観光協会……………72-2180
桜まつりイベントDAY	10日(土)10:00～15:00	大芝高原	村観光協会……………72-2180
村長選挙・村議会議員補欠選挙	11日(日)7:00～20:00	各地区投票所	選挙管理委員会……………72-2361
参議院長野県選出議員補欠選挙	25日(日)7:00～20:00	各地区投票所	選挙管理委員会……………72-2361

👤 すすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
子育て相談	7日(水)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
おたのしみパネルシアター	7日(水)10:30～11:00
絵本の会	15日(木)10:30～11:00
うたあそび	20日(火)10:30～11:00

😊 こども館 ☎98-5110

イベント名	日時	対象
ボトルミニチュア作り(こどもの日)	10日(土)10:30～11:30	小学生
親子運動あそび(事前予約)	17日(土)10:30～11:00	1歳半～3歳
おはなしの広場	24日(土)10:30～11:00	未就学児

📖 村図書館 ☎73-4946

イベント名	日時	場所
小さなおはなしむら	9日(金)、23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	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)、30日(金)
南部小図書館… 日・月曜日、2日(金)、29日(木)

👤 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)	20日(火) 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	22日(木)9:00～10:30	村民センター2階 大会議室	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)	19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)	19日(月)9:30～11:00	村保健センター2階 大会議室	健康推進係 …………… 72-2105
こどもの発達相談(事前予約)	23日(金)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 平治さん … 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)9:00～16:00	こども館 相談室2	女性就業支援室 …………… 96-8020

みなみみのわメールメッセンジャー配信中

災害情報など大切なお知らせを配信しています！

メールメッセンジャーでは、火災や風水害、不審者情報や尋ね人などの緊急情報、イベント開催や気象情報、入札情報、保育園や学校からの連絡など、さまざまな最新情報をお届けしています。

家族で登録して、いち早く災害の情報をつかみ自分の身を守れるようにしましょう！



登録方法

携帯電話・スマートフォンからご登録・変更される方は
下記に空メールを送信してください。

mm@emp.ikkr.jp

左記のアドレスの
2次元バーコード
はこちらです。



空メールを送信し、利用規約に同意

空メールを送ると「みなみみのわ-MM仮登録完了」という件名のメールが届きます。メール内に記載されているアドレスでサイトに接続し、利用規約の内容を確認し、同意をしてください。



エリアの選択

エリアの選択画面が表示されますので、自分の欲しい情報にチェックを入れて「次へ」を選択。登録内容を確認し、「登録」を選択してください。以上で登録は完了です。（本登録完了のメールが送られてきます）



※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。
迷惑メール対策として、ドメイン受信などを行っている場合は、『@vill.minamiminowa.nagano.jp』からのメールが受信できるよう設定を変更してください。

登録方法等が分からない場合は、総務課広報係 ☎72-2104までお問い合わせください。

配信エリア一覧

緊急情報	防犯	不審者情報・尋ね人など
	災害(J-ALERT連携)	風水害・地震など
村からのお知らせ	火災	火災発生場所など
	交通	通行止め情報など
	気象	霜情報など
	水道情報	断水情報など
	入札	工事入札など
	観光・イベント	イベント情報など
	村からのお知らせ	上記以外のお知らせ
保育園・学校情報	図書館	図書館からのお知らせ
	北部保育園	行事開催可否など
	西部保育園	〃
	中部保育園	〃
	南部保育園	〃
	南原保育園	〃
	南箕輪小学校	下校時間変更など
	南部小学校	〃
	南箕輪中学校	〃
	南箕輪小学校放課後児童クラブ	放課後児童クラブからのお知らせなど
区からのお知らせ	南部小学校放課後児童クラブ	〃
	村内各地区	行事開催など

みなみみのわメールメッセンジャーは
J-ALERT(全国瞬時警報システム)
連携しています！

◆J-ALERT(ジェイアラート)とは
緊急情報を国から人工衛星を用いて送信し、
市町村へ瞬時に伝達するシステムのこと。

【緊急情報】

- ・航空攻撃情報
- ・弾道ミサイルに関する情報
- ・震度速報(震度4~7)
- ・東海地震注意情報
- ・特別警報(大雨、その他)
- ・警報(大雨・洪水・暴風雨・大雪)
- ・土砂災害警戒情報
- ・記録的短時間大雨情報 など

◆メールを受信するには
みなみみのわメールメッセンジャーで、
「災害」エリアのメールを受信できる
ように登録してください。

(J-ALERT連携情報イメージ)

気象警報

南箕輪村からお知らせします。
下記のとおり南箕輪村に気象警報が発令されました。今後の情報
にご注意ください。

「気象警報・注意報」

令和〇〇年〇月〇日〇時〇分 長野地方気象台 発表
長野県気象警報・注意報

南部、北部では、〇日朝まで土砂災害に警戒してください。
北部では、〇日朝まで河川の増水に警戒してください。

南箕輪村 大雨警報

発表

土砂災害警戒 浸水注意

警戒期間 〇日朝まで

注意期間 〇日夕方まで

注意期間 〇日朝まで

1時間最大雨量 30ミリ

雷注意報 継続 突風 注意期間 〇日朝まで

=====

本ページはJ-ALERT情報を元に自動配信しています。
南箕輪村役場総務課