

広報

ひなみのわ

2022
9月
No.585

特集
1

災害に備える

特集
2

9月10日～9月16日は 自殺予防週間です

広報
みなみみのわ

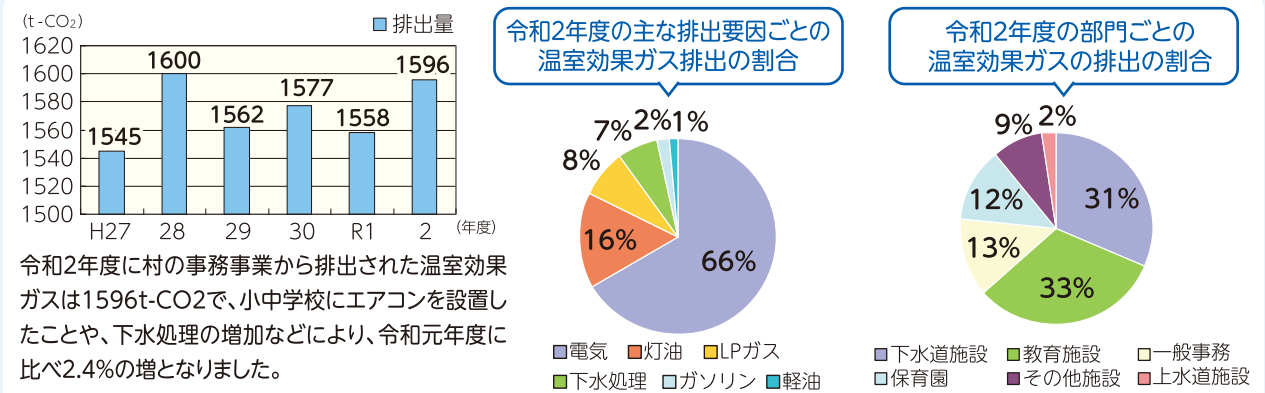
2022
9月

●令和4年9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.minamiminowa.lg.jp> e-mail vill-m@vill.minamiminowa.lg.jp

●印刷／アビコム・シヤル(株)

村事務事業の温室効果ガス排出量を公表します

第3次南箕輪村地球温暖化対策実行計画(事務事業編)に基づき、村事務事業の温室効果ガス排出量を公表します。
今後も電気、燃料使用量を削減することや太陽光発電設備、電気自動車、LED照明等の導入などにより、全庁をあげて温室効果ガスの排出の削減に取り組んでいきます。



◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係 ☎(72)2106

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。



南箕輪村公式LINEアカウント

登録方法

@vill.minamiminowaと
ID検索するか、
二次元コードを読み取り、
友だち追加をしてください。



▲こちらの二次元
コードから友だち
追加ができます。

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
すぐ着! TEL73-1073

サッシの助さん

いろんな
あれこれ / ハクトーにお任せ!!

整備業
文化会館整備
市内個人医院

施設
そうじ

皆さんの住まいから病院・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

道の駅大芝高原各施設 9月17日(土)～19日(月)3日間 敬老感謝DAY

予約限定
敬老の日の贈り物に
高遠焼きと
プリンのお贈り物

先着
20セット
販売

●1セット 3,000円 ●予約締め切り 9/14まで
●9/17～19に受け渡し

20セット限定
味工房人気商品
詰め合わせセット

ジェラート、おやき、ピッツァ、プリンなど
通常3,600円相当の商品が 事前予約にて3,000円!

先着 各日100名様
ペットボトル
ドリンク
サービス

食堂利用
300円 限定100食
かけうどん・
かけそば
サービス

50セット限定
入浴回数券購入で
割引券3枚
プレゼント!

LINEお友達限定
スタンプ配信

おともだち
登録は
こちらから

土日限定営業
シニアキャンペーン

ステークランチ
御利用の方に

大芝の湯
入浴割引券
プレゼント!

マレットゴルフ
御利用の方に
先着50名様
ペットボトル
ドリンク
プレゼント!

大芝の湯 ☎0265-76-2614

大芝高原公園管事務所
TEL.0265-78-5835

マイ・タイムライン作成例

警戒レベル	とるべき行動	
	自分	地域
1 災害の心構えを高める	☐ テレビやインターネットで天気予報をチェック 	☐ 近所の人と顔の見える関係を作っておく ☐ 近所の人と協力体制を話し合っておく ☐ 近所の人と避難方法などを情報交換
2 自らの避難行動を確認	☐ 降水量や河川の水位を気象庁HPで確認 ☐ ハザードマップで避難場所と避難経路を再確認 ☐ 親戚宅へ「避難するかもしれない」と連絡 	
3 危険な場所から高齢者等は避難	☐ 非常持出品の確認(所要時間:15分) ☐ いつでも避難できるように準備 ・携帯電話の充電をしておく ・避難しやすい服装に着替える 	☐ 近所の避難に時間がかかる方への声掛け
4 危険な場所から全員避難	☐ 避難開始(避難に要する時間:40分) ☐ 避難完了 ☐ 家族全員の避難を確認 	
〜警戒レベル4までに必ず避難!〜		
5 命の危険、直ちに安全確保!		

信州防災アプリ

「信州防災アプリ」を使うと、マイ・タイムラインが簡単に作れることができます。河川の状況をリアルタイムで確認できるほか、避難情報などを受け取ることができます。

ダウンロードは
こちらから



iPhone



Android

特集1

災害に備える

〜いざというとき、あわてずに行動するために、あなたは何を備えていますか〜

問い合わせ 総務課 管理防災係 ☎(72)2104

大雨による洪水や土砂災害、大きな地震の発生など、いつでもだれでも災害に遭うリスクがあります。何か起きてから考えては間に合いません。そのために、事前にいつ何をやるかなどの行動を整理しておくことが、いざというときの備えとして有効です。

その一つとして、マイ・タイムラインの作成があります。

マイ・タイムラインとはいざというときにどう動くか、時系列にまとめる自分の避難行動計画です。

一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせて、あらかじめ決めておくことが、速やかな防災行動につながりますので、家族で確認し合うことも重要です。

今月号の折り込みにマイ・タイムラインシートを用意しましたので、自分の行動計画を作ってみましょう。



マイ・タイムラインはどうやって作るの?

STEP1

住んでいる地区の災害リスクを知る

ハザードマップを用いて、住んでいる地域が洪水による浸水や土砂災害があるか調べてみましょう。



STEP2

避難場所・経路を調べる

ハザードマップなどを用いて、避難場所や避難経路を確認しましょう。また、避難場所までどのような手段で避難するのか考えてみましょう。



STEP3

避難の合図を決める

気象庁が発表する気象情報や村が発令する避難情報を確認して、自分や家族が避難するタイミングを決めましょう。



STEP4

災害発生前後の情報収集方法を調べる

雨や河川の状況、村からの避難に関する情報などの取得方法を確認しましょう。今月号カレンダー裏では、災害時に役立つウェブサイトなどを掲載しています。



STEP5

自分の行動を考えたマイ・タイムラインを作る

避難場所、避難のきっかけとなる情報などをもとに、自分の行動予定を考えましょう。



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



お忘れなく！ 9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	2日(金)
7か月児相談	1日(木)
10か月児健診	15日(木)
1歳児相談	26日(月)
1歳6か月児健診	16日(金)
2歳児相談	22日(木)
3歳児健診	20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

臨床心理士が相談に応じます。

■日 時

9月8日(木)、9月20日(火)
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。

9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。

新型コロナウイルス感染症の影響で講座を中止する際はメール配信を行います。

午前の講座(10:30～11:45)	実施日	午後の講座(13:30～14:45)	実施日
ながら体操	26日(月)	ながら体操	2日(金)
雨の日おうち体操	14日(水)	雨の日おうち体操	5日(月)、28日(水)
初心者教室※初心者の方のみ	7日(水)	初心者教室※初心者の方のみ	26日(月)
大芝高原ウォーキング	5日(月)	大芝高原ウォーキング	21日(水)
正しい姿勢でウォーキング!	2日(金)	体ほぐしストレッチ	12日(月)、30日(金)
筋力トレーニング	12日(月)、21日(水)、30日(金)		

講座は完全予約制です。また、新型コロナウイルス感染症対策のため、
講座を縮小して行っておりますので、1人月に3回までの受講となります。

会場については、下記のとおりになります。

- 大芝高原ウォーキング、正しい姿勢でウォーキング!⇒森の交流施設
 - その他の講座⇒森の学び舎
- 水分、タオルをお持ちください。ウォーキング以外の講座に参加する方は、
ヨガマットかバスタオルをお持ちください。

健康コンシェルジュ在席時間の案内

日にち	時 間
3日(土)	13:30～15:45
7日(水)	13:30～16:15
14日(水)	
24日(土)	13:30～15:45

活動量計のデータアップ等に御用の方は上記の時間
で森の交流施設へお越しください。

申請方法

- (1)役場窓口
- (2)パソコン・スマートフォン
- (3)郵送
- (4)証明用写真機

※申請には交付申請書が
必要です。申請書の再
発行を希望する場合は
住民係へお問い合わせ
ください。

マイナポイント
第2弾
実施中!

マイナンバーカード取得者へ
最大2万円相当の
ポイント付与を行っています。

マイナポイント第2弾対象のマイナンバーカード
申請期限は9月末です。

◎問い合わせ 住民環境課 住民係 ☎(72)2106



逃げ遅れゼロを
目指して!!

個別避難計画

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

災害時に高齢者等が犠牲となる事例が相次いで
います。

村では、高齢や障がい者等で災害時に自ら避難
することが困難な方について、逃げ遅れを防ぐ
ため、今年度から個別避難計画を順次作成すること
となりました。

近年の災害における死者数に対する
高齢者の割合

平成30年7月豪雨

約70%が60歳以上(愛媛県等3県の合計)

令和元年台風第19号

令和2年7月豪雨

約65%が65歳以上

約79%が65歳以上



個別避難計画とは

高齢や障がい等で自ら避難することが困難であり、避難にあたり特に支援が必要な方(避難行動要
援者)それぞれについて、避難先や避難を支援する方をあらかじめ決めておく避難の「手順書」です。



浸水想定区域等にお住まいの方から優先的に作成します

今年度は、以下の区域にお住まいの方から優先的に作成します。

それ以外の方は、来年度以降順次作成します。

- ・浸水想定区域
- ・土砂災害警戒区域
- ・土砂災害特別警戒区域



作成方法

該当する方には役場から通知を送ります。通知が届いたら、以下の区分に沿って作成することとなります。

自分で作成できない方

(避難を支援してくれる方がいない方)

役場職員、ケアマネージャー、相談支援専門員が
ご自宅を訪問し、一緒に計画を作成します。



個別避難計画
支援者…
避難先…
持ち物…



ご自宅などで関係
者を集めて打ち合
わせ会を行う場合
があります。

自分で作成できる方

避難先、避難方法等必
要事項を計画書に記載し、
役場へ提出してください。

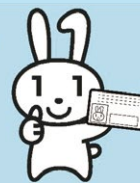


ご近所同士の声の掛け合い、支え合いが避難の要です

災害時に要となるのが、ご近所同士の声の掛け合い、支え合いです。個別避難計画作成にあたり、
皆さんにお手伝いをお願いするかもしれません。その際は、ぜひご協力をお願いします。

マイナンバーカード

これからの暮らしに、手放せない一枚!



- 本人確認書類として使える!
- 給付金の受け取りがスマートに!
- コンビニで各種証明書が取得できる!
役場の窓口より50円お得!!
- オンラインで行政手続きができる!
- 健康保険証としても使える!
- 新型コロナワクチン接種証明書が
スマートフォンアプリで発行できる!

マイナポイント
第2弾
実施中!

マイナンバーカード取得者へ
最大2万円相当の
ポイント付与を行っています。

マイナポイント第2弾対象のマイナンバーカード
申請期限は9月末です。

◎問い合わせ 住民環境課 住民係 ☎(72)2106

最近、いつもイライラする、眠れない、食欲がない、なぜか身体の調子が悪く疲れている…こんな風にどこか不調を感じていませんか。

人間関係や仕事のこと、身体のこと、コロナ禍の環境変化など、さまざまなストレスを感じやすい社会です。その中で、自身の悩み、ストレスに気付くことができるのは、心身の負担を減らすためにも大切なことです。身体の不調があるときに体温計で体温を測るように、気になることがある場合は、**こころの体温計**で心の健康を確認してみませんか。

こころの不調のサイン

こころの不調が続くとき、自分一人で解決しようとしていませんか。まずは周りの身近な人に、助けを求めてください。悩みや不安を誰にも話せないときにも、気軽に相談できる場所もあります。一人で抱え込まずに、相談してみてください。

助けを求める



特集2

9月10日～9月16日は 自殺予防週間です

◎問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎(72) 2105



9月10日の世界自殺予防デーから始まる1週間は自殺予防週間です。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、国、県、市町村が連携した啓発活動を推進しています。

自殺についての、誤解や偏見をなくし、正しい知識を得るとともに、自殺の危険を示すサインや、またその危険に気が付いたときの対処法について理解することも大切です。

メディアから心を守る

戦争や災害、自殺やテロ事件など、ネガティブで暴力的なニュースや映像が毎日のように報道されています。スマートフォンやパソコンの普及が進んだ現代では、情報がいつでも簡単に手に入ってしまう。そして、こういった辛いニュースはPTSDなど、深刻で長期的な心理的影響を与え、とわられています。自分とは直接的に関係がないようなストレスも、私たちのメンタルヘルスには大きく影響を及ぼすことがあり、不安を強く感じたり、悲しく暗

い気持ちになってしまったりすることは、珍しいことではありません。辛いニュースから心を守るよう、次のことに気をつけましょう。

意識的に ニュースから離れる



SNSなどを通じてニュースのチェックをすることが習慣化している人も多くいると思います。なにか衝撃的な事件が起きたとき、無意識的に新しい他の映像などを探したりしていませんか。必要以上の情報を集める必要はありません。二度ニュースを見た後は、半日は見ない「1日1回だけチェックする」など、一定時

PTSD(心的外傷後ストレス障害)

PTSDとは、自分自身や他人の死の危険を経験した後、その体験の記憶が自分の意志とは関係なくフラッシュバックのように思い出されたり、悪夢に見たりすることが続き、不安や緊張が高まったり、辛さのあまり現実感がなくなったりする状態です。これは、実際にその場で経験した人だけでなく、映像を見ることなど間接的な体験でも起こることが分かっています。

間ニュースから離れられる時間を、自分で決めてみてください。

自分の気持ちを話す



子どもがいる家庭では、親と一緒に子どもも同じニュースや映像を見てしまうことがあります。子どもは大人以上に衝撃を受け、動揺している場合があります。大人と同じように、子どもも必要以上の情報から離れられるよう制限することが大切ですが、意図せず辛いニュースなどに触れてしまった場合は、子ども自身が気持ちを吐き出せる場を設けるなど、心理的なサポートが行えるようにしましょう。

そして、自分の気持ちを話すことは、子どもだけでなく、大人にとっても大切なことです。原因がわからないまま、こころの不調が続くと、原因がわかっていると以上に本人も周りの人も辛く、疲れてしまいます。辛くて悲しい不安な気持ちを溜め込まないよう、信頼できる誰かに話ができるようにしましょう。

こころの相談窓口(一部ご紹介します)

相談窓口	健康福祉課 健康推進係		村社会福祉協議会		伊那保健福祉事務所
	健康相談 (随時)	こころの相談 予約制 (月2回)	心配ごと相談 (随時)	司法書士 無料法律相談 (予約制)	くらしと健康の 相談会 ※詳しくはお問い合わせください
電話	(72)2105		(76)5522		(76)6837

相談窓口	#いのちSOS (8:00～24:00) (月・木は0:00～24:00)	長野いのちの電話 (11:00～22:00)	長野県 女性相談センター (平日8:30～17:15)	長野県 精神保健福祉センター (平日8:30～17:15)
電話	0120(061)338	長野:026(223)4343 松本:0263(29)1414	026(235)5710	026(266)0280

相談窓口	こころの健康相談 統一ダイヤル ※詳しくはお問い合わせください	よりそいホットライン (24時間)	子供のSOSの相談窓口 (24時間)	チャイルド ライン(18歳まで) (16:00～21:00)
電話	0570(064)556	0120(279)338	0120(0)78310	0120(99)7777



オクトーバー・ラン&ウォーク 2022

誰でも参加できます！

参加無料

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、毎年恒例の村駅伝競走大会は昨年に引き続き中止としました。そこで村では、今年も「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2022」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て、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！

※村は昨年全国345自治体、14万9,056名が参加した全国市区町村対抗戦に参加します。住民の平均走行・歩行距離により順位が決定しますので、多くの皆様の参加をお待ちしています！
※ランニング上位になった市区町村の参加者には賞品をプレゼント！
※日替わりで地域の特産品が抽選でもらえるラン&ウォークも開催。
※「高校対抗戦」も同時開催！現役生、OB・OGも一緒に歩こう！走ろう！
※通信費は自己負担となります。

開催期間 10月1日(土)～31日(月)

「ウォーキングの部」はコチラ



ウォーキングアプリ
「SPORTS TOWN WALKER」
(スポーツタウンウォーカー)
をダウンロード



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



iPhone

アプリをダウンロードし、起動するだけで自動で「オクトーバー・ラン&ウォーク」への申し込みも完了します。

◎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

「ランニングの部」はコチラ



ランニングアプリ
「TATTA」(タッタ)
をダウンロード



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



iPhone

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2022」をタップ(押す)すると申し込みが完了します。



大会ウェブサイト

健康部すこやか係研修会・生活習慣病予防講座の案内

スポーツの秋！ 健康部と共催のウォーキング講座も 開催します



対象 村内在住の方

定員 15～20人程度(5人以上の場合のみ実施します)

申し込み 地区の健康部すこやか係から案内があります
組に加入している方で申し込みを忘れてしまった方、
組未加入の方は教室実施日の1週間前までにお問い合わせください。

集合場所 屋内運動場

内容 大芝高原セラピーロードウォーキング

持ち物 水分、タオル、チェック済みの健康チェックシート
(参加希望者へ郵送します)

お持ちの方はリュックサックまたはナップザック

その他 動きやすい服装、歩きやすい靴でお越しください。

雨天の場合は内容を変更して行う場合があります。

日程 お住まいの地区の日程へご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため中止または延期することがあります。

対象地区	日程	受付時間	開催時間
神子柴地区	10月5日(水)	13:30～	14:00～15:30
大芝・北原・大泉地区	10月7日(金)	9:30～	10:00～11:30
中込・塩ノ井・久保地区	10月12日(水)	13:30～	14:00～15:30
田畑地区	10月14日(金)	9:30～	10:00～11:30
南殿地区	10月17日(月)	13:30～	14:00～15:30
南原地区	10月26日(水)	9:30～	10:00～11:30
北殿地区	10月26日(水)	13:30～	14:00～15:30
沢尻地区	10月31日(月)	13:30～	14:00～15:30

問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎(72)2105

皆を笑顔にしたいから！
輝く光の癒し空間を提供します

2022 第17回信州大芝高原 イルミネーション Festival

10月1日(土)～10月22日(土)
点灯時間：17:00～21:00

公園内の車の通らない芝生のスペースに展示しますので安心してご家族でご覧ください。
新型コロナウイルス感染レベルによっては
消灯する場合がございます。
路上駐車はご遠慮ください。

信州大芝高原イルミネーションフェスティバル実行委員会

主催：イルミネーションフェスティバル実行委員会

共催：南箕輪村商工会・南箕輪村・南箕輪村開発公社・南箕輪村観光協会

事務局：南箕輪村商工会内 TEL(72)6265



南箕輪村の市外局番は「0265」です

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等は中止・変更となる場合があります。



お知らせ



保育園入園希望調査

8月末時点で未就園児のいる家庭に、9月下旬ごろに通知を送ります。
令和5年度に保育園入園を希望される方（途中入園含む）は、同封する希望調査票を提出してください。

提出期限

10月5日（水） 必着

提出先

子育て支援課または村内保育園

その他

(1) 住民票が村にない未就園児や9月以降に出生した未就園児で、入園を希望する場合はお問い合わせください。
(2) 村保育園以外の施設（幼稚園等）への入園を希望する方は、園に直接お問い合わせください。

お問い合わせ 子育て支援課
子育て支援係 ☎（98）8310

敬老祝金をお贈りします

長寿を祝い、次の方に祝金をお贈り

ハロウィンジャンボ宝くじ販売

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が全国で同時発売されます。

宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。村でもこの収益金を活用して、各区の公民館の備品や自主防災組織・消防団の資機材など整備しました。

宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

販売期間

9月21日（水）～10月21日（金）

■金額 各1枚300円

◎問い合わせ 地域づくり推進課

地域振興係 ☎（98）6640

市民後見人（法人後見生活支援員）養成講座受講生募集

上伊那成年後見センターでは、認知症や障がいにより判断能力が低下し、生活にお困りの方の見守りや金銭管理等を成年後見人等として支援しています。

センターが行う支援のお手伝いを通して、将来的に「市民後見人」として

します。

贈呈対象者

令和4年3月31日時点で引き続き1年以上上村の住民票に記録されている方で、今年度中に80、88、99歳以上になる方

8月に対象者の方に案内通知を送りましたので、詳細は通知をご確認ください。

88、99歳以上の希望者の方には9月20日（火）の午前に村の理事者が直接お宅を訪問して、祝金をお渡しします。

◎問い合わせ 健康福祉課

高齢者支援係 ☎（72）2105

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、更新手続きの際、更新時講習を受講する時間のない方のために、箕輪町交通安全協会と共催で特定任意講習会を実施します。

対象

9月16日から令和5年3月15日までに運転免許の更新をされる方。ただし、免許更新時に70歳以上になる方は受講できません。

日時

9月15日（木）

受付…午後6時30分～

講習…午後7時～午後9時

場所

箕輪町地域交流センター
（箕輪町役場 西側）

■料金 1500円

■持ち物 運転免許証、筆記用具

※優良運転免許証（ゴールド免許証）をお持ちの方の受講は必要ありません。

◎問い合わせ 総務課 管理防災係

☎（72）2104

県民手帳販売

■価格 550円（税込）

■取り扱い色

パープル（横けい式）

ピンク（マス目式）

■販売時期 10月中旬（予定）

施します。

皆さんのお家に眠っているものがあれば、ぜひご提供ください。

回収日時

9月22日（木）

午前8時30分～9時30分

午後4時～6時

場所

大芝高原 フォレスト大芝前

■回収品（次の3種類に限りです）

ベビーカー

チャイルドシート

ジュニアシート

その他

・回収品は汚れや破損がないものに限ります。またコンディションが悪い場合、お返しすることがあります。
・回収日に持ち込みできない方は個別で受け入れますので、お問い合わせください。

◎問い合わせ 女性就業支援相談室

☎（96）8020

くらしと健康の相談会

失業・倒産・家庭問題・多重債務等について弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による健康相談を行います。

日時

9月7日（水）、14日（水）、21日（水）、28日（水）

午後1時30分～3時30分

■販売方法

(1) 村内店舗

村内の取り扱い店舗は、セブンイレブン、ローソン、ファミリーマートです。各店舗でお買い求めください。

(2) 郵送

長野県統計協会 ☎（026）2321121へ直接お申し込みください。

(3) 役場窓口

9月16日（金）までに、住所、氏名、電話番号、色と必要部数を総務課秘書広報係までご連絡ください。電話での申し込みができます。

総務課窓口での商品のお渡しは10月中旬からです。

※農業日誌・ファミリー日誌・新農家暦の販売は2022年度版をもつて終了しました。

◎問い合わせ 総務課 秘書広報係

☎（72）2104



※完全予約制で、相談時間は1件につき1時間です。

■場所 伊那保健福祉事務所

健康相談室（伊那合同庁舎1階）

■費用 無料

■申込方法

各相談日の前の週の金曜日正午までに電話で申し込んでください。定員になり次第締め切ります。

◎問い合わせ 伊那保健福祉事務所

健康づくり支援課 ☎（76）6837

地元応援商品券

金額 1人あたり5,000円

利用期限 12月31日（土）
（10月配布予定）

物価高騰等の経済環境の変化による村民生活や地域経済への影響を軽減するため村内で使える商品券を全村民に配布します。なお、住民税非課税世帯の方には1人あたり1万円を追加で配布します。申請がお済みでない方は、早めの手続きをお願いします。

問い合わせ

商品券について………地域づくり推進課 企画係 ☎（98）6640
追加配布について………健康福祉課 福祉係 ☎（72）2105

南箕輪村
限定

地域おこし協力隊 鈴木保菜美の
英会話レッスン

詳しくはこちら

対 象	日 時
ミックス	9月10日(土) 午前11時～正午
大人/大学生向け (初級)	9月13日(火)、27日(火) 午前10時～11時
大人/大学生向け (中級)	9月13日(火)、27日(火) 午前11時15分～12時15分
中学生向け	9月14日(水) 午後4時～5時

※すべて要予約

お試しCoffee Chat

まだレッスンに参加したことがない方限定で30分の
オンラインレッスンを行います。日時は要相談。

◎問い合わせ 地域おこし協力隊 鈴木保菜美
☎070(9020)7155

Let's Enjoy English!!

お誕生日おめでとう

6月13日 田 畑
宮下 結登ちゃん(直也さん・亜衣子さん)

6月24日 北 殿
古村 羽珠ちゃん(佑輝さん・久美さん)

6月25日 北 殿
栗田 碧ちゃん(佳典さん・輝美さん)

6月25日 塩ノ井
井上 晴大ちゃん(敦哉さん・真穂さん)

6月27日 塩ノ井
米山 大雅ちゃん(雅俊さん・ひとみさん)

6月28日 神子柴
飯島 莉乃葉ちゃん(三郎さん・早紀さん)

7月4日 久 保
向山 宗佑ちゃん(正志さん・はるのさん)

7月5日 神子柴
宮下 采羽ちゃん(雅光さん・彩華さん)

7月7日 南 殿
平島 禾野ちゃん(侑真さん・碧さん)

7月7日 沢 尻
伊東 慶哉ちゃん(裕介さん・恵美さん)

人の動き

南箕輪村 R4.8.1 現在
()内は、前月比

人 口 1万5966人(+38)

男 性 7948人(+19)

女 性 8018人(+19)

世帯数 6630世帯

かなしみ(死亡)

ご冥福をお祈りします

7月1日 南 殿 唐木 仁さん(92歳)

7月2日 北 殿 藤田 和子さん(93歳)

7月10日 大 泉 清水 ひさおさん(75歳)

7月19日 大 泉 御子柴 はま子さん(93歳)

7月22日 久 保 堀 昭三さん(94歳)

7月26日 田 畑 松澤 祐子さん(79歳)

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
7/14	南箕輪村役場庁舎 照明LED化工事調査・設計業務	165	(株)富士コンサル
	大芝の湯非常灯照明器具改修工事	226	(有)唐沢電気
	フットサルゴール購入	64	(有)進徳教材社
	サッカーゴール購入	80	(有)進徳教材社
	中込区内村道舗装修繕工事	不 落	
	通学路交通安全対策工事	286	(株)堀建設
	村道8号線側溝改修工事	407	(有)有賀建設
	社会資本整備総合交付金事業 村道1098号線歩道設置工事	不 落	
	村道1196号線道路改良工事	不 落	
	北殿地区下水道管渠工事	315	入戸建設工業(株)
	神子柴地区下水道管渠工事	335	(株)堀建設
	公共下水道マンホール継手耐震設計業務	319	中日本建設コンサルタント(株)飯田事務所
	南箕輪村小中学校消防用設備及び 防火設備定期検査報告業務	143	三和シャッター工業(株)伊那出張所
	南箕輪村小中学校理科教材備品購入	191	(有)伊那科学器械店
7/29	南部小学校給食消毒保管機購入	64	(有)一誠商事
	給食運搬車購入	669	(有)ギャランショップ伊北
	南箕輪村スポーツ推進計画策定支援業務	273	(株)ローカルライフ
	社会資本整備総合交付金事業 村道1098号線歩道設置工事	1,667	(株)堀建設
	村道1196号線道路改良工事	616	(株)伊那総建
	大泉地区下水道管渠工事	不 落	

単位:万円。万円未満切り捨て、税込。

伊那中央病院選定療養費の 改定

10月1日から、照会状を持たずに受診する場合にかかる選定療養費が変わります。

また、現在院内で治療中の方が他の診療科を新たに受診する際も、院内紹介か照会状をお持ちでない限り選定療養費がかかります。

■変更後の金額

初診時…7700円(税込)

再診時…3300円(税込)

◎問い合わせ 伊那中央病院

☎(72)3121

インボイス制度説明会

伊那税務署では、来年から始まる消費税のインボイス制度に関する説明会を次のとおり開催します。

■日時

9月8日(木)、10月12日(水)、11月2日(水)、12月7日(水)の午前9時30分～午前11時、午後1時30分、午後3時(各回1時間程度)

■場所

伊那市防災コミュニティセンター

■定員 各会35人(先着順)

◎問い合わせ 伊那税務署 個人課税第一部門 ☎(72)2173

司法書士無料相談

10月1日の「法の日」にあわせ、司法書士無料相談を実施します。

カードローンなどの債務に関することや高齢者などの財産管理に関することなどお気軽にご相談ください。

■日時

10月9日(日)午前10時～正午

■場所 村民センター

■申込期間

9月22日(木)～29日(木)(土日祝日を除く)

※電話による予約制

◎問い合わせ 長野県司法書士会伊那支部 ☎(76)2237

建設業退職金共済制度のご案内

この制度は、建設現場で働く方々のための、「中小企業退職金共済法」に基づく退職金制度です。

事業主の方は、現場で働く労働者の共済手帳に働いた日数に応じた掛金(月額320円)を充当し、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに、同共済から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

国の制度なので、安全確実かつ簡単な申込手続

働く企業が関わっても、退職金は

企業間を通算して計算

掛金の一部を国が補助

掛金は税法上非課税(法人は損金、個人は必要経費)

公共工事入札参加の経営事項審査において加点評価対象

インターネットでの申請や納付も可能

詳細についてはウェブサイト「建退共」をご覧ください。

◎問い合わせ 建設業退職金共済事業

長野支部 ☎026(228)7200

「働き方改革」を無料で支援します

長野働き方改革推進支援センターでは、働き方改革に係る相談を無料で行っています。

社会保険労務士や中小企業診断士等の専門家がさまざまなお困りごとの解決を支援します。

「生産性をあげて労働時間を減らしたい」、「使える助成金が無いか聞いてみたい」、「ハラスメント対策の義務化など法改正について知りたい」、「就業規則を見直したい」、「人材採用を強化したい」など、まずはお気軽にご相談ください。

◎問い合わせ 長野働き方改革推進支援センター ☎0120(088)703

シンボルマーク



村 章

企業の社章とロゴマークのようなものです。

初歩からの
みなみみのわ学
— Vol.3 —



前

月号で村章を紹介しましたが、「それじゃあ、三角マークのあれは何?」と思った方がいるかもしれません。村の窓付封筒やウェブサイト、役場の車両などで使われているこのマークは、村をイメージした「シンボルマーク」で、平成6(1994)年に制作されました。三角部分は中央アルプス・南アルプスを、下部の2本の帯は天竜川と中央アルプスから流れ出る清流を表現しています。

地域おこし協力隊 瀧森 優です

おなかを整えるストレッチです!

9月は食欲の秋!
腸内環境を整えておいしいものをたくさん食べましょう♪

足を組み、腕を使って
身体をひねります。
反対も同じように行いましょう。

おなかをひねることで
腸に刺激を与えます!

耳の上をひっぱります。
※力を入れすぎず、
うしろにおさえるような
イメージで

耳をほぐすと内臓の緊張
がほぐれ、自律神経も
整うといわれています!

ゲストスケーター
田中&ZAMA
出身 飯田市・南箕輪村
万年アムチュアスケーター
キャリアは70並み!!

AKA hakase
小林俊太 出身:塩尻市
Diaspora Skateboards & Canola Skate Shop
情熱大陸
hakase special

助川大作
出身:茨城県
ムラサキスポーツライダー
ここが私の第2の故郷
another sky

これまでの様子

日時 2022.9.24 Sat
9:30(受付9:00)-15:00

場所 大芝高原プール跡地

午前 スケートボード
午後 ゲストスケーター
体験・スクール 走行披露・質問(コーナー
(アドバイスもあるよ!))

対象 小学生以上

料金 ¥500

レンタル ¥500
(ヘルメット・板)

予約開始 9月1日(木)
要予約

講師 @yokochiyo2625

主催 南箕輪村観光協会 共催 SPROCKET

0265-98-6640 長野県地域発元気づくり支援金活用事業

※マイボトル持参にご協力ください

YouTube Instagram

Yomoyama Topics
とぴくす

4SEASONFES ICHIGO 7/8(金)~7/31(日)みなみみのわイチゴフェスが開催されました。

7/16・23 森と芝のマルシェ、宿題のキッカケ!

キッチンカー、雑貨、フリーマーケットなど多くのお店が集まりました。
森の学び舎では、夏休みの宿題のきっかけづくりとしてイベントが行われました。

7/16 ゆめごち♡いちごすくい、まっくん苺パフェクッキング

南箕輪の夏いちご「ゆめごち」のいちごすくいが行われました。
多くのお子さんや家族が集まり、夏いちごをのせたオリジナルのまっくんパフェを作りました。

いちごのもりの冒険(ミニロゲイニング)、森のとしょかん〜リサイクル本市〜、大芝赤松DIY材販売会

7/23 マップを頼りに大芝高原内の写真スポットを探すミニロゲイニングが行われました。
村図書館が大芝高原に出張し、リサイクル本の配布を行いました。

7/30 第2弾デイキャンプフェス

大芝高原キャンプエリアにて、サウナ、キャンプグッズの展示販売、軽キャンピングカーの展示、ライブなどが行われました。

7/23~8/7 七夕とうろう祭開催

第21回七夕とうろう祭が大芝の湯で行われました。
例年は1日のみの開催ですが、来場者の分散のため今年は約2週間にわたり行われました。
とうろうは、地元の保育園児や南箕輪中学生、ゆずり葉学級の参加者がダンボールや障子紙などで作り、大小70点ほどのとうろうが通路に並びました。

9月2022SEPTEMBER

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）

9月8日（木）
6時40分～、20時45分～（再）

「素顔がいいね みなみみのわ」
（ケーブルテレビ）
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

9月30日（金）です
国民健康保険税
介護保険料
後期高齢者医療保険料
上下水道料金
保育料

9月議会
（第3回定例会）の予定
会期:8月31日（水）～9月14日（水）

8月31日（水） 開会、議案の審議
9月12日（月） 一般質問
9月13日（火） 一般質問
9月14日（水） 議案の採決、閉会

議会はどなたでも傍聴することができます。
みな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
4日(日)	たけまつハートクリニック(内循)	伊那市上牧	71-8010
	北原こどもクリニック(小)	伊那市境	74-2236
	林整形外科医院(整)	伊那市西町	76-5525
11日(日)	下條医院(内小脳)	伊那市手良	76-5353
	長藤診療所(整)	伊那市高遠町	94-2001
	アルプスこころの健康クリニック(精心)	伊那市境	71-8707
	しろざき内科クリニック(内)	箕輪町	98-5030
18日(日)	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
19日(月・祝)	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
	長田内科循環器科医院(内循小)	南箕輪村	72-4043
23日(金・祝)	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
25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

※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		20日
廃食用油	5日・20日				

※信大宿舍・南原・大芝・大泉・北原区の皆さんは、古紙類・再生可能衣類の収集日が通常と異なりますので、
ご注意ください。
※廃食用油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 ※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

🏠 休業中 🍲 1日(木)、8日(木)、14日(水)、15日(木)、22日(木)、29日(木)

味工房 ☎76-0054

🍷 1日(木)、14日(水)、15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をお願いします。

😊 催し等

名称	日時	場所	問い合わせ
RIDE ON TIME in大芝高原	24日(土) 9:30～15:00	大芝プール跡地	地域振興係……………☎98-6640

👤 すくすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
すくすく相談	7日(水) 10:00～11:00
	20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	15日(木) 10:30～11:00
うたあそび	12日(月) 10:30～11:00
おたのしみパネルシアター	14日(水) 10:30～11:00
おはなしの広場	27日(火) 10:30～11:00
お仕事相談	7日(水) 10:00～11:00
	14日(水) 10:00～11:00
	21日(水) 10:00～11:00
	28日(水) 10:00～11:00
ボディトリートメント	21日(水) 10:30～11:00
栄養相談	7日(水) 10:30～11:45

😊 こども館 ☎98-5110

イベント名	日時	対象
親子運動あそび(事前予約)	3日(土) 10:30～11:00	1歳半～3歳11か月
ヒップホップダンス講座(事前予約)	10日(土) 10:30～11:30	小学生
おひさまひろば(事前予約)	13日(火) 10:30～11:00	未就園児
えいごであそぼ(事前予約)	24日(土) 10:30～11:15	小学1年生～3年生

📖 村図書館 ☎73-4946

イベント名	日時	対象
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)	3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、23日(金)

👤 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)	8日(木)、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	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)、27日(火) 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(事前予約)	5日(月) 9:20～11:20(一人20分)	村保健センター	健康推進係 …………… ☎72-2105
ことばの相談(事前予約)	22日(木) 13:30～、14:15～、15:00～	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		秘書広報係…………… ☎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)	16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	松寿荘	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



わが家の防災チェックシート



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、避難所が過密状態になることを防ぐために親戚や友人の家などに避難することを今から検討をお願いします。

問い合わせ 総務課 管理防災係 ☎(72)2104

家族同士の連絡方法

- ☐ 家族が離ればなれで被災したときを考えて、お互いの安否の確認手段や集合場所を決めておきましょう。
- ☐ 大規模災害時には、公衆電話などから利用できるNTTの災害用伝言ダイヤル「171」や携帯電話の「災害伝言板」などのサービスが利用できます。

わが家の防災メモ

●避難場所			
●家族の集合場所・連絡先			
●緊急連絡先			
緊急連絡先	電話番号	緊急連絡先	電話番号

覚えてください!

- 被災地内の方も、被災地以外の災害地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。録音された伝言は被災地の方の電話番号を知っている方が聞くことができます。
- 一般加入電話、公衆電話、携帯電話、PHS（共に一部事業者を除く）からご利用になれます。

災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル

「171」

伝言の録音方法

1 7 1	をダイヤルする
▼ ガイダンスが流れます	
録音の場合	1
▼ ガイダンスが流れます	
(0265) ××-××××	
▼ 伝言を録音する(30秒以内)	

伝言の再生方法

1 7 1	をダイヤルする
▼ ガイダンスが流れます	
再生の場合	2
▼ ガイダンスが流れます	
(0265) ××-××××	
▼ 伝言の録音内容を確認する	

Web171 災害用伝言板

インターネットを利用した災害用伝言板（他の災害用伝言サービスと連携可能）

<https://www.web171.jp>

または
web171 と検索



いち早く重要な情報を入手し、 早めの避難行動を!

日ごろから村や気象庁などから出される情報に注意を向けましょう。重要な情報をいち早く入手し、自分の命を守るため、早めの避難行動をお願いします。

みなみみのわメールメッセンジャー

mm@emp.ikkr.jp

火災・風水害などの緊急情報を登録者にメールでいち早くお知らせします。



長野県河川砂防情報ステーション

<https://www.sabo-nagano.jp/>

長野県全域の雨量・河川水位状況・土砂災害危険度を確認できます。



南箕輪村ウェブサイト

<https://www.vill.minamiminowa.lg.jp/>

防災マップや天竜川の浸水想定区域情報が確認できます。避難所などの情報はこちらから必ず確認しておきましょう。



村LINE公式アカウント

メールメッセンジャーと同様、風水害などの緊急情報を受け取ることができます。（利用には無料通信アプリ「LINE」の登録が必要です。）



気象庁ウェブサイト

<https://www.jma.go.jp/jp/yoho/>

「気象情報」や「警報級の可能性」を発表し、その後の危険度の高まりに応じて「注意報」、「警報」、「特別警報」を段階的に発表しています。



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/>