

みなみみのわ

2023
2
No.590

令和5年 南箕輪村二十歳のつどい会場



特集1
二十歳のつどい

特集2
知っておこう!!
『成年後見制度』

広報
みなみみのわ

2023
2月

●令和5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.minamiminowa.lg.jp>
e-mail villm-m@vill.minamiminowa.lg.jp

●印刷/アド・コミュニケーション(株)

在宅医療・ 介護講演会

最期に受きたい医療やケアを 自分で決めるために

自分や家族の最期をどのように迎えたいか考えたことはありますか。
また、自分らしい最期を迎えるために今からできる準備とは…
ACP(人生会議)とは…
この機会と一緒に学び、考えてみませんか。



講師：松本看護大学 里見 明子氏	対象：村民、医療・介護の専門職の方
日にち：2月11日(土)	定員：50名
講演：午後1時30分～2時50分 (開場：午後1時)	申込：2月10日までに下記へご連絡いた だくか、二次元コードからお申し 込みください。
場所：村民センター 2階大会議室	なお、定員になり次第締め切ります。



【申し込み・問い合わせ】 村地域包括支援センター ☎(72)2105 ファクス(73)9799

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。



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・コマース(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

建物を取り壊して、新しくしたい!

解体 工事
伊那市内 個人邸宅

建物 建築
全面改装・自社設備

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

(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

大芝の湯 購入者には福豆プレゼント!
2/3金 恵方巻き販売!

入浴回数券購入で
プラス1枚無料の
福得回数券を販売

いいもの
いろいろ
新登場

炭サブリ
魔女のひめごと

おもてなしプリン
ソフトクリーム
カップも
あります

おもてなしプリン
シルクスイート

大芝の湯 ☎0265-76-2614

味工房 2/3金 お買い物してくれた方
先着100名様に

福豆
プレゼント!!

道の駅 大芝高原 味工房 ☎0265-76-0054



特集1

令和5年

二十歳のつどい

1月3日、令和5年二十歳のつどいが村民センターで開催されました。昨年4月に成人年齢が18歳に引き下げられたことから、「成人式」から「二十歳のつどい」に名称を変更し、行われました。平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた203人が対象で、そのうち118人が式に出席しました。

新成人の抱負を 紹介します!



人として一人前になる。IT業界で活躍する。

ここまで育て支えてくれた両親に感謝し、誇れるよう目標に向かって日々精進していきたいと思います。

大人という自覚をもち社会に出ても恥ずかしくない人になる。

小さい頃から憧れていた二十歳。思い描いていた二十歳より全然こともっぽいし、大層な夢もまだ持ててないけど、過去の自分に恥じぬように1歩1歩進んで、社会を支える1人の大人として、これからを過ごしていきたいです。

今年から社会人になるので、両親を旅行に連れて行けるように頑張りたいです。

コロナやケガに気をつけ、現在学んでいる分野を極めていきたいと思います。

自分の行動に責任を持ち、自立できるようになりたいです。

紆余曲折しながらも 社会人として日々精進を

なかむら ゆうだい
中村 雄大さん



この二
十年間、
私たちは
多くの
に支えら
れながら
成長する
ことがで
きました。
それぞれが自身の目標に向かい歩み始
めました。世界では戦争がはじまり、
物価高騰など私たちの取り巻く環境
は大きく変わりつつあります。不安に
なることや、壁にぶつかり諦めたくな
る瞬間も来るでしょう。しかし、私たち
には先人たちが築いてきてくださった
歴史や思いを紡いでいかななくてはなり
ません。時には辛抱強く、時には方向
転換し、紆余曲折しながら社会人とし
て日々精進してまいります。私たちは
一社会人としてはまだまだ未熟者であ
ります。どうかこれからも温かい目
ご指導、ご鞭撻をいただきますようお
願い申し上げます。
(謝辞より※原稿のまま掲載してい
ます)

「有り難い」日常に感謝し、 前向きに挑み続ける

どやま けいこ
土山 景子さん



新型コロナウイルス
への対応に
も経験と
年数が重
なり、徐々
にこれまで
の日常が取
り戻されつ
つありま
す。これが喜ばしいことであると同時に、日
常はまた「当たり前」と変化しています。
「当たり前」という言葉は「有難い」という
感謝の言葉の反対側に存在します。感謝の大
切さを誰もが認識している反面、人は物事を
当たり前と感じているうち、その本当の有難
みに気づくことができません。実際に、就職
や進学、さらにはコロナ禍の身の回りの環境
の変化を経て、生活の全てが当たり前でない
ことに気づいたとき、初めてその有難さを身
に染みて感じました。
身の回りの当たり前に感謝すること、すな
わち、利害によるものではなく、家族や仲間の
存在、環境に対し感謝し続ける状態を、米国の

新型コロナウイルスが猛威を振るっ
てから早くも三年が経ちました。緊急
事態宣言やリモート化など人と物理的
に距離をとり、様々なことが制限され
ているなかで私たちは進学や就職など



ある著名な博士は「普遍的感謝」と定義し、こ
の思考は成長志向を高めるほか、人を前向き
にするとして、どんな困難にも立ち向かえる精
神状態を作ると結論づけました。京セラの創
業者であり、名誉会長である稲盛和夫氏は、
「生きていることに感謝することを重要視し、
この感謝の心が自然と驕りや傲慢のない謙虚
さを育み、どのような難事も成し遂げる力
であると、その成功の秘訣を語っています。
改めて、今ここで成人という大きな節目を
迎えられたことは、決して当たり前ではな
く、幾千の人々と恵まれた環境とが奇跡的
に私たちを導いてくれた結果であります。
日々我々はたくさん有難い事象によって生
かされていることを再認識し、この社会の一
員として参画できることに感謝いたします。
刻々と変化する世の中で、今後「大人」
として、ときには打たれ、悩み、困難に立
ち向かわなければなりません。しかし、
どんな状況でも、私たちは感謝力をもつ
て、常に謙虚に、前向きに挑み続け、この
南箕輪村に恩返しができるよう、精進し
てまいります。
(意見発表より※原稿のまま掲載しています)

Q どんな時に『成年後見制度』を利用したら良いでしょう？



A こんな時は『成年後見制度』の利用を考えてみても良いかもしれません。

case1 【離れて暮らす家族が心配】

Q 軽度の認知症と診断された一人暮らしの親がいます。最近物忘れがひどくなってきた様子。久しぶりに訪れると、浄水器や羽毛布団、健康食品など封を切っていないものが増えています。訪問販売などの悪質商法にだまされているようです…。



A 制度を利用すると、本人が成年後見人等の同意を得ないで結んだ契約は取り消すことができるので、そのようなトラブルを防ぐことができます。



case2 【自分自身の判断能力に不安がある】

Q 最近物忘れがひどく、金銭管理に自信がなくなってしまった…。突然のけがや病気で入院や介護が必要になったとき、入院や介護サービスを利用するための手続きは自分ではとても心配。どうしたらよいでしょう…。



A 成年後見人等は本人に代わって財産を管理する事ができます。また病院や施設を利用するための手続きや契約ができます。本人の思いや意思を無視する事なく、本人と相談しながら、本人の望む生活を実現できるように支援していきます。

case3 【お世話をしている家族がいるけれど…】

Q 高齢や病気などが原因で、今後、障がいのある家族の世話ができなくなったときどうしたらよいでしょうか。



A 親族以外の第三者を成年後見人等に選任することができます。この第三者とは弁護士や社会福祉士などの専門職、市民後見人などです。

※市民後見人…弁護士や司法書士などの資格をもたない、親族以外の市民による成年後見人等のこと。市町村などの支援を受けて後見業務を行います。

case4 【家族が急に倒れてしまった…】

Q 家族が病気等により、急に倒れてしまいました。不動産の管理や相続の手続きができずにそのままになっており、困っています。どうしたらよいのでしょうか。



A 成年後見人等は本人に代わって不動産の管理や相続の手続きを行うことができます。制度を利用することで、スムーズに手続きを進めることができます。

特集2

知っておこう!!

『成年後見制度』

最近よく耳にする『成年後見制度』…

『成年後見制度』ってどんな制度？

『成年後見制度』ってどんな時に利用したら良いの？

『成年後見制度』を利用するのにどんな手続きが必要なの？

『成年後見制度』を利用するとどんな事をしてもらえるの？

『成年後見制度』を利用するにはどこに相談したらいいの？

など『成年後見制度』に関するさまざまな疑問について一緒に知っていきましょう。



Q 成年後見制度って何だろう？

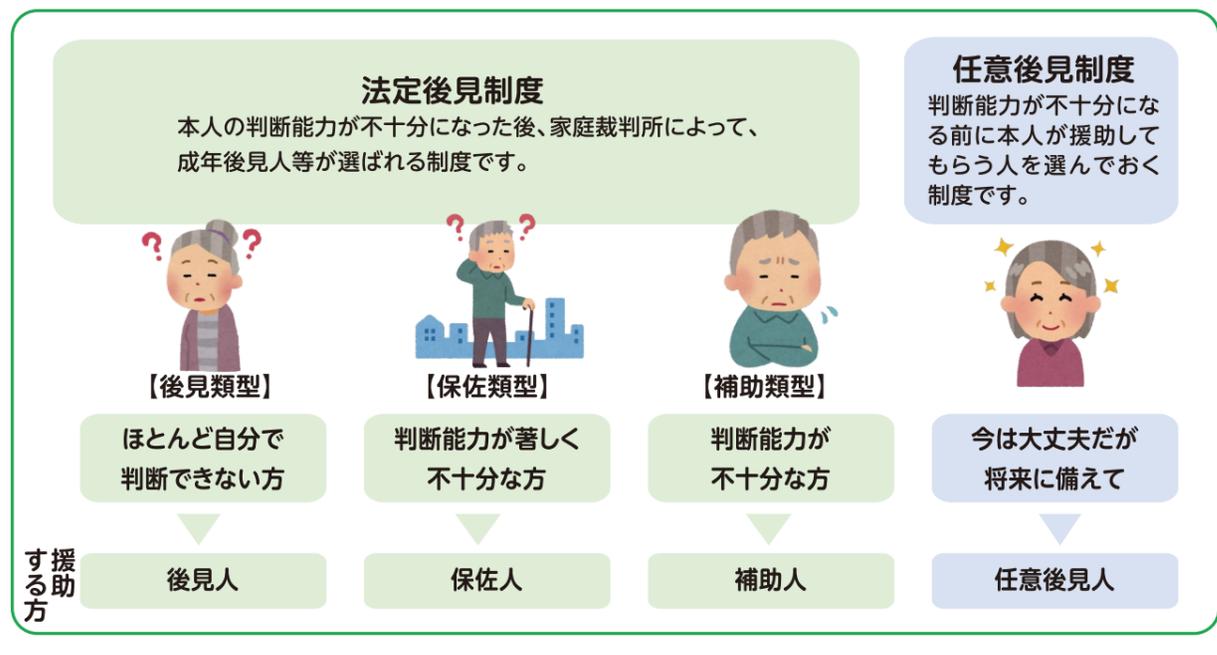


A 成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどによって判断する能力が不十分になってしまった方が、安心してその人らしく暮らし続けられるように法律的に支援していく制度の事です。

Q 制度を使える人はどんな人？



A 認知症や知的障がい、精神障がいなどによって、生活に必要な契約行為や財産管理などを行うことが難しい方が対象となります。すでに判断能力が低下している方を対象とする『法定後見制度』と、今は大丈夫だけれど、将来、判断能力が低下してしまった時に備える『任意後見制度』の2種類があります。



「身寄り」のない方が地域で安心して暮らすための ガイドラインを作成しています

私たちが自分のことを自分でできなくなるとき、誰が援助するのでしょうか。けがをしたとき、病気になったとき、障がいを持ったとき、介護が必要になったとき、亡くなったときなど、命に係わる場面においては「家族による支援」が当たり前となっています。また、就職をするときや、居宅に入居するとき、施設に入所するときなどの「暮らし」にかかわる場面でも「連帯保証人」や「身元引受人」が必要とされています。「身寄り」がない人たちは、家族や保証人、身元引受人がいないため、さまざまな場面で排除されたり差別されたりしているという課題が生じています。

そのようななか、村では、村社会福祉協議会とともに、「身寄り」がない方が地域で安心して暮らすためのガイドライン作りに取り組んでいます。住まいについて、施設入所や、医療機関への入院、死後の対応などさまざまな場面について、それぞれの分野の方々と協議を重ね、令和5年度中のガイドライン作成を目指しています。

終活・成年後見ワンポイントセミナー

元気な今だから考える 老後の設計図 ～認知症になっても自分らしく暮らすために～

「認知症が進んでいるけどどうしたらいいかわからない」などの生活の困ったを支える成年後見制度や、「終活とよく聞けどなにからはじめたらいいのかわからない」そんな疑問にお答えして、最後まで自分らしく安心して暮らすために知っておくべきことを紹介します。

- 会場 村民センター 大会議室
- 対象者 村に住民登録がある方
- 参加費 無料
- 申し込み 2月24日(金)までに下記へご連絡いただくか、
二次元コードからお申し込みください。
※定員(80人)になり次第締め切りとします。

○日程・内容

日時	テーマ	講師
3/1(水) 14:00~15:30	未来への遺し方や自分のために 基礎から知る 遺言・相続・任意後見制度	伊那公証役場 公証人 田畑 恵一氏
3/14(火) 14:00~15:30	知って納得、使ってあんしん 基礎から知る 成年後見制度	成年後見センター リーガルサポートながの会員 司法書士 熊谷 健氏

○申し込み・問い合わせ

村地域包括支援センター ☎(72)2105 ファクス(73)9799
村社会福祉協議会 ☎(76)5522 ファクス(78)3669



Q 支援してくれる人は誰ですか?どうやって決まってしまうのでしょうか?



A 『法定後見制度』では、本人を支援するのにもっとも適切と思われる人を家庭裁判所が選任します。後見人等には、親族や弁護士・司法書士・社会福祉士などの第三者や法人が選任される事もあります。『任意後見制度』ではご本人があらかじめ決めておいた『任意後見受任者』が、判断能力が低下する前に決めておいた内容に沿って支援します。

Q 後見人等の方にはどんな事をお願いできるの?

A 【できること】 後見人等の方にお願ひできる事は…
こんな事があります。

- ▶ 本人の住居確保に関する契約や費用の支払い
- ▶ 介護・福祉サービスや施設入所の契約、手続き
- ▶ 年金や社会保険の手続き



【できないこと】

後見人等ができない事もあります…

- ▶ 日常的な介護、日用品の購入
- ▶ 保証人や身元引受人になる事
- ▶ 手術や延命治療などの医療同意をする事
- ▶ 死後の葬儀や埋葬
- ▶ 結婚や離婚、養子縁組、子の認知、遺言に関する事



Q 『成年後見制度』についてもっと詳しく知りたい… 利用したら良いか相談したいけれど、どこに相談したら良いの?

A 『成年後見制度』に関する相談、お問合せはこちらへお気軽にご相談ください。

・村地域包括支援センター(健康福祉課内)
☎(72)2105 ファクス(73)9799

・村社会福祉協議会
☎(76)5522 ファクス(78)3669

お話を聞きました



村社会福祉協議会地域福祉係
遠藤美南子さん

村社会福祉協議会では法人後見を受任し7名の方の後見業務を行っています。

実際に後見業務を担当している、村社会福祉協議会地域福祉係の遠藤美南子さんに制度を利用したことで課題解決した事例や、支援している中で感じている思いについてお話を聞きました。

Q 制度を利用したことで課題解決したケースなどはありますか。

障害等により自分では年金受給の手続きができなかったため、収入がなく生活に困っていた方がいらっしゃいましたが、後見人として本人に代わり手続きを行ったことで、収入を得ることができ入院費の支払いや生活費を確保することができました。

また、本人が収入以上の売買契約をしてしまい、どのように対応したら良いか相談があった時には、取消権により契約を解除し、本人の財産を守ることができたケースなどもありました。

Q 後見人として支援している中で大切にしていることはありますか。

本人と家族の関係性を崩さない支援をするということを大切にしています。後見人は本人に代わり支援をしますが、家族の役割を担っているわけではないため、後見人がついたからといって本人と家族の関係が切れてしまわないよう、本人と家族の思いに寄り添い、支援の方法と一緒に考えています。もともと家族との関係が良くないケースもありましたが、後見人として間に入り関わっていく中で、家族の関係が少しずつ変化し、今ではお互い良好な関係を築き、本人の生活を家族と一緒に支えています。

本人と関わっているなかでは、支援の方針や法律についてなどに悩むこともありますが、係の中で事例検討し支援方法を探り、また専門知識が必要な場面では、弁護士や司法書士などの専門職と連携をとっています。



次のいずれかに該当する方は、役場での申告相談・受付ができません。
伊那税務署による申告相談「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
- ・令和3年分以前の修正申告、更正の請求 ・外国に居住する親族を扶養にする申告

伊那税務署での申告

伊那税務署による申告会場は「いなっせ」です。

- 期間 2月1日(水)～3月15日(水) (土・日・祝日を除きます)
- 会場 いなっせ(2階展示ギャラリー) ○時間 相談受付 午前9時～午後4時まで

確定申告会場の入場には
整理券が必要です

整理券は

申告会場で当日配付

または

LINE から事前発行



国税庁
公式LINE
アカウント

※2月1日～3月15日は、伊那税務署庁舎では申告相談を行っておりません。 ○問い合わせ 伊那税務署 ☎72-2171

申告に必要なもの

全ての方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 村県民税申告書(役場から届いている場合) ・ 税務署から送付されたハガキ(昨年確定申告された方) ・ マイナンバー(個人番号)制度について 確定申告には、マイナンバーが分かる本人確認書類の提示が必要です。 ※申告される方全員分の本人確認書類が必要です。 	
	<ul style="list-style-type: none"> 例1 マイナンバーカード 例2 通知カードと運転免許等の身元確認書類 ※通知カードは記載されている氏名、住所が住民票に記載されている内容と一致している場合に限り確認書類として利用できます 例3 マイナンバー記載の住民票と運転免許等の身元確認書類 	
給与・公的年金所得者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本人名義の口座がわかるもの。通帳。(所得税が還付になる場合) ・ 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)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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きてください。
	社会保険料控除	<ul style="list-style-type: none"> ・ 国民年金保険料控除証明書など
	生命保険料控除	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生命保険料控除証明書
	地震保険料控除	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地震保険料・長期損害保険料控除証明書
	医療費控除	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。) 	

所得税・村県民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

今年も所得の申告時期になりました。所得の申告は、納税だけでなく、所得証明や年金・諸手当の受給、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料などの基礎資料となる大切な手続きです。

所得の申告は
3月15日(水)
までに

期間 2/16(木) ▶ 3/15(水) (土・日・祝日を除きます)

時間 午前9時～11時、午後1時30分～4時 会場 役場 2階講堂

確定申告の相談日

地区指定
しました

カレンダー裏に拡大版あります

感染症予防対策による会場混雑緩和のため、相談日はお住いの地区指定とします。ご理解とご協力をお願いします。

期日	地区
2月16日(木)	久保・中込・塩ノ井・北殿
17日(金)	
20日(月)	
21日(火)	
22日(水)	
24日(金)	
2月27日(月)	南殿・田畑・神子柴
28日(火)	
3月 1日(水)	
2日(木)	全地区
3日(金)	

期日	地区
3月 6日(月)	沢尻・南原・大芝・大泉・北原
7日(火)	
8日(水)	
9日(木)	
10日(金)	全地区
13日(月)	
14日(火)	
15日(水)	

- ・先着順にて整理券を配布して受け付けます。
- ・上記日程にご都合が合わない場合は、他地区の日でもお受けします。
- ・期間中の前半と後半、各日の午前中は混雑が予想されます。時間に余裕を持ってお越しください。

確定申告または村県民税の申告が必要な方



サラリーマン等の給与所得者の場合

- ・年収が200万円を超える方
- ・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

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



※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。



年金受給者の場合

- ・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

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

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

こころの相談 臨床心理士が相談に応じます。

■日 時 2月9日(木)、2月21日(火)
13:30～、14:30～、15:30～の3回

■場 所 役場2階 第4会議室
※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! 2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(木) 2歳児相談 17日(金)
10か月児健診 16日(木) 3歳児健診 7日(火)
1歳6か月児健診 3日(金)

※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。

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。

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
雨の日おうち体操	13(月)	雨の日おうち体操	8(水)、20(月)
ながら体操	3(金)、20(月)	ながら体操	14(火)、24(金)
筋力トレーニング	6(月)、27(月)	筋力トレーニング	10(金)、21(火)
体ほぐしストレッチ	8(水)	体ほぐしストレッチ	13(月)、22(水)
初心者教室 ※初心者の方のみ	24(金)	初心者教室 ※初心者の方のみ	6(月)
		正しい姿勢でウォーキング	3(金)、15(水)、28(火)

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。予約開始は2月1日からです。

会場については、下記のとおりになります。

- 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(森の交流施設にて)

日にち	時間
1日(水)	13:30～16:15
4日(土)	13:30～15:45
10日(金)	10:00～12:00
15日(水)	10:00～12:00
25日(土)	13:30～15:45

活動量計のデータアップ等に御用の方はお越しください。

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



- 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、体調の良いときにお越しください。
- ご来場の際は、できる限り少人数でお越しください。

確定申告が便利に!

ご自宅から申告ができます!

確定申告には、ご自宅からスマホ・パソコンでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です。

国税庁ウェブサイト「確定申告書等作成コーナー」を用いれば、マイナンバーカード対応のスマホまたはICカードリーダライタを利用して、申告会場に向わなくてもe-Taxで申告書を提出できます。感染症予防の観点からも、ぜひご自宅からe-Taxをご利用ください。



申告方法は

国税庁ウェブサイト
「確定申告特集」か
二次元コードにてご確認
ください。



確定申告

検索

カレンダー裏に
流れがあります

e-Tax・作成コーナーの 操作に関する 問い合わせ

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」

☎0570-01-5901

●月曜～金曜
9:00～20:00(土・祝日を除く)

●日曜日
9:00～20:00
(19日、26日、3月5日、12日に限ります)

確定申告書の作成方法は動画でチェック!

確定申告等作成コーナーを利用した入力
方法などを動画で案内しています。

動画で見る確定申告

検索



森と芝の マルシェ in 大芝の湯

キッチンカー
大芝の湯玄関前に
キッチンカーが集合!

第1部

～村の資源をつなぐ～

4年3組さんが心を込めて
育てたわさびが美味しい
スイーツになりました!

南箕輪小4年3組 わさび田復活プロジェクト

大芝高原 おもてなしプリン

☆数量限定販売☆

復活わさびプリン
大芝の湯ロビーで
児童の皆さんが販売します

リサイクル本市
[10時～12時]
村図書館からリサイクル本
をプレゼント

第2部

～癒しと健康～

心とからだを癒す 個性あふれるマルシェ

12日[SUN] 1部10:00～14:00
2部14:00～20:00

主催 (1部) 村観光協会 ☎(72)2180
(2部) 村開発公社 ☎(76)2614(大芝の湯)

※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



出産・子育て応援交付金

妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てできるように、出産育児関連用品の購入費助成や子育て支援サービスの利用負担軽減を図るための経済的支援を行います。

(1) 妊娠届出時

「出産応援ギフト」

妊婦一人につき5万円を給付

(2) 出生届出後

「子育て応援ギフト」

子ども一人につき5万円を給付

令和4年4月1日以降に出産された方および妊娠届をされた方には2月以降申請書を送付します。

なお、2月以降に妊娠届を出される方には届出時にご案内します。

◎問い合わせ

子育て支援課 ☎(98)8310

余剰「ごみチケット」回収事業

各家庭で使用せずに余った「指定ごみ袋」について、旧指定袋を使用している方が見受けられます。旧指定袋は証紙を貼っても使用できませんので、ご注意ください。ただし、可燃ごみの指定袋で「小サイズ」のものは、旧指

み袋購入チケット」を新年度に回収します。

この事業は、上伊那広域連合が実施するもので、3月末で使えなくなるチケットでの駆け込み購入を防ぎ、ごみの減量化を図るものです。

回収は、村内の各小学校の児童会およびPTAが取り組んだり、回収されたチケットの枚数に応じて、各小学校児童会に奨励金が交付されます。

新年度になりましたら小学校や各地区衛生部を通じて回収をお願いしますので、ご協力をお願いします。役場入口にも回収箱を設置してあります。

令和4年余剰ごみチケット回収実績 2882枚

◎問い合わせ

住民環境課 生活環境係 ☎(72)2106

「ごみ袋の使用について」

ごみ袋について、旧指定袋を使用している方が見受けられます。旧指定袋は証紙を貼っても使用できませんので、ご注意ください。ただし、可燃ごみの指定袋で「小サイズ」のものは、旧指

定袋でも使用できます。

■旧指定袋の特徴

証紙金額が可燃、不燃とも30円、袋上部に線がない。

◎問い合わせ

住民環境課 生活環境係 ☎(72)2106

介護者のついで

在宅で介護をしている方々が集まって、気分転換や仲間づくり、介護に関するおしゃべりや情報交換ができる場です。お気軽にご参加ください。

■対象

村内在住で家族を介護している方

■内容

座談会

■集合場所

役場2階 第2会議室

■日時

2月22日(水)午後2時～3時

■参加費

無料

■申し込み

2月15日(水)までに介護支援係へ電話でお申し込みください。送迎を希望される方はご相談ください。

◎問い合わせ

健康福祉課 介護支援係 ☎(72)2105

春休みすこやかフードバンク

お子さんのいるご家庭で食にお困りの世帯へ食料をお送りします。

■対象世帯

村内在住の0歳～15歳までのお子さんがある世帯または村内の保育園・小中学校に通われている世帯

■申込期間

2月1日(水)～17日(金)

■申込方法

下記二次元コードから
または電話で申し込み



■受取期間

3月13日(月)～24日(金)

◎問い合わせ

村社会福祉協議会 ☎(76)15022

伊那あすなるの会 (南信地域自死遺族交流会)

自死遺族交流会は、大切な人を突然失ったというつらく苦しい気持ちを語り合い、支えあっている場です。身近な地域で分かち合いができるよう、あすなる会にご参加ください。

■対象

家族を自死で亡くされた方(自死された方の親配偶者兄弟姉妹子ども)

■内容

自死遺族の分かち合い

■日時

2月25日(土)
午後1時30分～3時30分

■場所

伊那市内(詳細は申し込みがあった方のご案内します)

■費用

無料

◎問い合わせ

伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健衛生係 ☎(76)6837

都市計画法案の縦覧

「上伊那都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更について、都市計画法を縦覧します。

■縦覧対象

村在住者、その他利害関係者

■縦覧期間

2月17日(金)～3月3日(金)

■縦覧内容

都市計画区域マスタープラン(県決定)

■縦覧場所

役場建設水道課、伊那建設事務所整備課、長野県建設部都市まちづくり課

■意見書提出

意見書を提出される方は縦覧場所または県ウエブサイトにある「意見書」に記入の上、縦覧期間中に縦覧場所となっている各部署に持参または郵送してください。ファクス、電子メールによる提出はできません。※詳しくは県ウエブサイトをご覧ください。

◎問い合わせ

伊那建設事務所整備課

募集

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!
マイナポイント第2弾対象のマイナンバーカードの
申請期限は
2月末まで
です。

☎(76)6848 長野県建設部都市まちづくり課 ☎026(235)7297

絵手紙でカレンダーづくり

「ぼっかぼかの家」では、毎月1回絵手紙を楽しく描く仲間を募集しています。初心者大歓迎です。12月には自分の描いた絵手紙を使って、来年のカレンダーに仕上げます。

■日時

2月7日(火)午後1時30分～(毎月1回開催します)

■場所

村社会福祉協議会「ぼっかぼかの家」

■参加費

1回300円

■申込方法

ぼっかぼかの家へ直接または電話にてお申し込みください。

◎問い合わせ

ぼっかぼかの家 ☎(76)7604

募集

	農業委員	農地利用最適化推進委員
募集人数	・中立委員(利害関係のない者)1人 ・農業者が組織する団体から推薦を受けた者 1人 ・一般公募 1人	一般公募 4人
任期	令和5年7月20日から令和8年7月19日まで(3年間)	
報酬月額(R4現在)	24,200円 (会長32,500円 会長代理26,200円)	24,200円

募集期間 2月9日(木)～3月10日(金)

要件 農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項
その他の農業委員会の所掌に属する事項について、その職務を適切に行うことができる者
・他の法律等で兼職が禁じられていない者 等

※応募書類をもとに候補者を選考した後、農業委員については村長が議会の同意を得て任命し、農地利用最適化推進委員については農業委員会が委嘱します。

※詳細については、村ウェブサイトをご覧ください。

◎問い合わせ 農業委員会事務局 ☎(72)2176



初歩からの みなみみのわ学

Vol.8

ま っくんは、平成6(1994)年に大芝高原のキャラクターとして生まれました。平成17(2005)年に村のキャラクターに昇格し、翌年デザインを一新して生まれ変わりました。平成23(2011)年には、ゆるキャラ® グランプリで最下位となり、「日本一人気のないキャラクター」として有名になりました。

まっくん



1/8 消防団・赤十字奉仕団出初式

消防団・赤十字奉仕団の出初式が行われ、団員106人が参加しました。
市中行進は行わず、5色のカラー放水と消防車両の展示を行いました。



参加無料 VC長野トライデント
ホームゲーム応援ツアー

VC長野トライデントのホームゲームに村のバスで行く、応援イベントを開催します。

試合日時 3月25日(土) 午後2時～
VS大分三好ヴァイセアドラー

■場 所 松本市総合体育館
■集 合 午前11時50分 役場正面駐車場
■定 員 40人(村民優先)
※応募多数の場合は抽選

■参加費 無料
■申し込み 右の二次元コード
または電話で
■申込締切 3月15日(水)

◎問い合わせ 長野県シニア大学伊那学部(伊那保健福祉事務所福祉課内) ☎(76)6863(直通)

◎問い合わせ 長野県シニア大学伊那学部(伊那保健福祉事務所福祉課内) ☎(76)6863(直通)

◎問い合わせ 長野県シニア大学伊那学部(伊那保健福祉事務所福祉課内) ☎(76)6863(直通)

◎問い合わせ 長野県シニア大学伊那学部(伊那保健福祉事務所福祉課内) ☎(76)6863(直通)

シニア大学学生募集

生きがいと健康づくり、社会活動を積極的に行うための幅広い分野の学習を行います。

- 募集期間 2月1日(水)～3月31日(金)
- 対象者 おおむね50歳以上で県内在住の方
- 学習内容 (1)教養講座 (2)趣味・健康・交流講座、 (3)地域づくり講座
- 学習期間 5月から2年間(年60時間程度)
- 授業料等 年額1万2000円
- 他に、教材費や自治会費等の自己負担があります。
- 学習会場 伊那合同庁舎他
- 申込方法 伊那保健福祉事務所福祉課、役場健康福祉課、村教育委員会事務局、大芝の湯受付にある入学願書に必要事項を記入のうえ、募集期間内に伊那保健福祉事務所福祉課または健康福祉課高齢者支援係にお申し込みください。

イベント・催し

- 地域おこし協力隊による英語イベント**
- 「English Cafe」
Drinking片手にリラクゼーションした雰囲気の中で英会話を楽しみましょう！初心者の方も経験者の方も大歓迎。
- 日時 2月7日(火)午後6時～7時
■場所 地域おこし協力隊拠点(北殿4769-2)
■参加費 500円
- 「カンガルーレッスン」
英語を学びたいババママ向けの子連れOKレッスン。
- 日時 2月14日(火)午前10時30分～11時30分
■場所 地域おこし協力隊拠点(北殿4769-2)
■参加費 無料
※遊具はありませんので、おやつなども含めてお子さんが楽しく過ごせる準備をお願いします。
- 「スポーツスペシャル」
ボールやバレーンを使って体を動かしながら英語を楽しもう！
- 日時 (1)2月18日(土)午前10時～11時30分 (2)2月19日(日)午前10時～11時30分
- 対象 (1)年少～年長の親子

2月18日は

南箕輪村の日

「南箕輪村の日」は、明治8年2月18日に村が誕生したことにちなみ、平成25年に制定されました。

村の日記念イベント

- 日 程 2月12日(日)
- 場 所 村民センターホール

時間	イベント名	問い合わせ
9:00～	第17回みなみみのわフォトグランプリ 優秀作品表彰式	村観光協会 ☎(72)2180
9:30～	学校給食センター愛称・運搬用トラックイラスト採用者表彰式	村教育委員会事務局 ☎(76)7007
10:00～	村政150周年 ロゴマーク優秀作品表彰式	地域づくり推進課 企画係 ☎(98)6640
11:00～	村表彰式	総務課 行政係 ☎(72)2104

作品展示

■期間 2月10日(金)～17日(金) 村図書館にて長野県障がい者文化芸術祭・ねんりんピック出展作品を展示します。

お誕生おめでとう

11月30日 南 原 三浦 希ちゃん(広貴・絵梨さん)
11月30日 神子柴 遠山 結翔ちゃん(智大・陽子さん)
12月10日 南 殿 唐木 紬希ちゃん(優希・未歩さん)
12月19日 沢 尻 北原 ゆず奈ちゃん(直幸・あずささん)
12月20日 神子柴 佐野 秀多ちゃん(颯洋・裕美子さん)

◎問い合わせ 村地域おこし協力隊 鈴木保菜美 ☎070(9020)7155

■参加費 一人1000円
■申込方法(共通) 下記二次元コードからお申し込みください。

◎問い合わせ 村地域おこし協力隊 鈴木保菜美 ☎070(9020)7155

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
12/14	役場庁舎照明LED化工事	2,389	(有)唐木電設
	村タプレット端末購入	114	(株)アズム松本支店
	大芝公園木製アスレチック遊具改修業務	187	(有)ワールドドリーム
	松寿荘及び福がい者生きがいセンター等LED化改修工事	1,100	(有)唐沢電気
	大芝村有林森林整備事業	594	(株)新一
	道路区画線工事	177	(有)入戸建設工業(株)
	黒川渡瀬業務	81	(有)田中興業
	黒川護岸改修工事	379	(株)伊那総建
	村道10号線関係歩道設置工事	1,397	(株)堀建設
	村道1077号線側溝改修工事	不 落	
	村道1157号線道路改良工事	324	(有)入戸建設工業(株)
	村道1208号線水路改修工事	239	上野商事土木
	神子柴地区西天竜幹線水路架管工事	不 落	
	村公民館トイレ改修工事	264	(株)堀建設

ご冥福をお祈りします

かなしみ(死亡)

11月24日北 殿 海沼 春男さん(84歳)
11月26日北 殿 山本 敏彦さん(64歳)
11月27日久 保 北野 美和子さん(87歳)
11月28日大 泉 唐澤 やすよさん(99歳)
11月28日大 芝 原 いつ子さん(91歳)
12月1日北 原 有賀 八千代さん(89歳)
12月5日北 殿 伊藤 茂美さん(86歳)
12月12日南 原 浦野 スエ子さん(93歳)

2月 2023 FEBRUARY

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				

「広報330」(有線放送)

2月9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

2月28日(火)です

- 固定資産税
- 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



休日当番医

日	医院名	所在地	電話番号
5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
	堀田内科クリニック(内)	南箕輪村	72-3980
11日(土)	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
	福島医院(内)	箕輪町	79-2071
12日(日)	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
19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
	高原医院(整)	南箕輪村	98-0385
23日(木)	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
	やぶはら小児科医院(小)	箕輪町	98-7501
26日(日)	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
	市川内科クリニック(内)	南箕輪村	77-5677

※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

ごみ

地区名	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	1日・15日	7日・21日	1日・15日	8日・22日	14日・28日
古紙類・再生可能衣類	6日		13日		20日
廃食用油	6日・20日				

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 味工房 ☎76-0054
 休業中 2日(木)、9日(木)、16日(木) 2日(木)、9日(木)、16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
村の日記念イベント	12日(日)10:00～	村民センター ホール	企画係……………☎98-6640
森と芝のマルシェin大芝の湯	12日(日)1部 10:00～14:00 2部 14:00～20:00	大芝公園 大芝の湯	村観光協会……………☎72-2180

すくすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
すくすく相談	10日(金)10:00～11:00
	22日(水)10:00～11:00
ヘビーマッサージ	7日(火)10:30～11:00
絵本の会	9日(木)10:30～11:00
うたあそび	6日(月)10:30～11:00
おたのしみパネルシアター	14日(火)10:30～11:00
おはなしの広場	21日(火)10:30～11:00
お仕事相談	1日(水)10:00～11:00
	8日(水)10:00～11:00
	15日(水)10:00～11:00
	22日(水)10:00～11:00

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(金)10:30～11:00	1歳半～3歳11か月
ウインターカード作り	4日(土)10:30～11:30	小学生
おひさまひろば(事前予約)	15日(水)10:30～11:00	未就園児
ヒップホップダンス講座(事前予約)	18日(土)10:30～11:30	年長～小学生
おひなさま工作	25日(土)10:30～11:30	年少～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	3日(金)、17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	18日(土)10:30～	村民センター2階 大会議室

休館日

村図書館……………6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、28日(火)
南部小図書館…日・月曜日、11日(土)～17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)	9日(木)、21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・後期高齢者制度説明会	24日(金)13:30～15:00	役場2階 第2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)	15日(水)、20日(月)、27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

名称	日時	場所	問い合わせ
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)	6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)	15日(水)14:45～、15:35～	村保健センター	健康推進係……………☎72-2105

くらし

名称	日時	場所	問い合わせ
村長相談(事前予約)	随時受付		秘書広報係……………☎72-2104
行政相談	17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)	24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	11日(土)10:00～12:00	松寿荘	村社会福祉協議会……………☎76-5522
	26日(日)13:30～15:30		
交通事故相談(事前予約)	2日(木)、16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	伊那市消費生活センター	伊那市消費生活センター……………☎96-8165
行政書士無料相談会(事前予約)	8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

所得の申告はお早めに!

◎問い合わせ 財務課 税務係 ☎(72)2321

期間 **2/16木 ▶ 3/15水** (土・日・祝日を除きます)

時間 午前9時～11時、午後1時30分～4時 会場 役場 2階講堂

確定申告の相談日

地区指定
しました

感染症予防対策による会場混雑緩和のため、相談日は地区指定とします。ご理解とご協力をお願いします。

期 日	地 区
2月16日(木)	久保・中込・ 塩ノ井・北殿
17日(金)	
20日(月)	
21日(火)	
22日(水)	
24日(金)	
2月27日(月)	南殿・田畑・神子柴
28日(火)	
3月 1日(水)	
2日(木)	
3日(金)	

期 日	地 区
3月 6日(月)	沢尻・南原・大芝・ 大泉・北原
7日(火)	
8日(水)	
9日(木)	
10日(金)	全地区
13日(月)	
14日(火)	
15日(水)	

・先着順にて整理券を配布して受け付けます。
・上記日程にご都合が合わない場合は、他地区の日でもお受けします。
・期間中の前半と後半、各日の午前中は混雑が予想されます。時間に余裕を持ってお越しください。

確定申告が便利に!

ご自宅から申告ができます!

確定申告には、ご自宅からスマホ・パソコンでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です。

国税庁ウェブサイト「確定申告書等作成コーナー」を用いれば、マイナンバーカード対応のスマホまたはICカードリーダーライターを利用して、申告会場に出向かなくてもe-Taxで申告書を提出できます。感染症予防の観点からも、ぜひご自宅からe-Taxをご利用ください。

申告
方法は

国税庁ウェブサイト
「確定申告特集」が二次元コードにて
ご確認ください。

確定申告

検索



e-Tax・作成コーナーの操作に関する問い合わせ

「e-Tax・作成コーナー
ヘルプデスク」

☎0570-01-5901

月曜～金曜(土・日・祝日を除く)

●月曜～金曜

9:00～20:00(土・祝日を除く)

●日曜日

9:00～20:00

(19日、26日、3月5日、12日に限ります)

スマートフォン・マイナンバーカードで確定申告が便利に!

スマートフォンとマイナンバーカードがあれば、24時間いつでも申告ができます。便利なスマホ申告を始めてみませんか?

STEP1 準備



STEP2 作成



STEP3 送信



詳しい手順は
こちらの
動画から確認
できます



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。

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/