

広報

みなみのわ

2023
8
No.596



広報
みなみのわ

2023
8月

●令和5年8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.vil.minaminowa.lg.jp> e-mail viln-m@vil.minaminowa.lg.jp

●印刷/アドコマーシャル(株)

特集

スマートフォンの 使い方

先日行われた公民館講座の様子です

伊那市・箕輪町・南箕輪村に空き家または空き店舗をお持ちの方

伊那・箕輪・南箕輪 空き家の総合相談会

参加
無料



- ・空き家になってしばらく経つけど売れるの?
- ・古い家だけど直して貸せる?
- ・相続登記ってどうすればいいの?
- ・解体したほうが良いの?
- ・そのまま売ったほうが良いの?



相続 不動産
解体・片付け リフォーム

の専門業者が疑問にお答えします



日時 8月11日(金)祝日
午後1時から午後4時(最終受付:午後3時30分)
会場 伊那市役所 1階 多目的ホール (伊那市新田3050番地)
申込 事前予約制です
(ご予約は下記お問い合わせ先まで)
※予約なしでもご参加いただけますが、予約状況によりご相談まで
お待ちいただく場合があります。
◎問い合わせ
地域づくり推進課 地域振興係
☎(98)6640



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。

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 建物建築

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・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
☎0120-89-085
<http://www.hakuto-1.com>

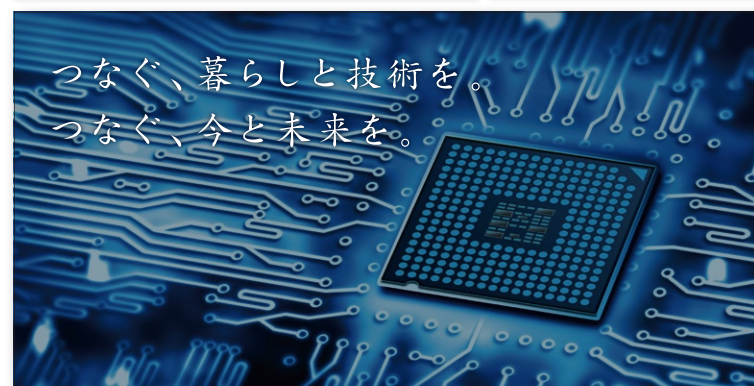
Sunlight energy

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



プリント配線板の開発・設計・製造・販売

SHINKO 住友金属鉱山グループ
株式会社 伸光製作所

長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪12238

お知らせ

9月から味工房の定休日が水曜日に変更となります。
定休日は(6・13・20・27日)で、なお14日(木曜日)は計画休となりますので間違いのないようお願いいたします。

大芝高原 焼肉ハウス

火・水休み
平日も営業中!

- ✓手ぶらでOK
- ✓洗い物なし
- ✓森林の中でランチ
- ✓300gにも挑戦!

ステーキランチ

コテージはQRコードからも
予約できます

キャンプ場・焼肉ハウスのご予約は公園管理事務局までお電話を

大芝高原公園管理事務所 TEL.0265-78-5835

8/31まで

**ブラメシ
スタンプラリー**

炭ジエラート

炭キヤビア 炭焼きそば 炭ソーセージ 黒豆プリン ひめごと

大芝の湯 第22回
七夕とうろう祭
大芝の湯で開催

8/21まで

毎週水曜日は
サウナで
熱波体験開催!!

大芝の湯 ☎0265-76-2614

第38回 4年ぶりの通常開催!

**大芝高原
まつり**

期日:8/26[土]
(雨天時27[日])

場所:大芝高原
湖上ステージ、屋台、パレード、花火など...
いつもの大芝高原祭まつりが帰ってきます!

お問合わせ 0265-72-2180
(大芝高原まつり実行委員会事務局)

スマートフォンの 使い方を覚えませんか？



フイーチャーフォン（通称ガラケー）の方へ
大変申し訳ありませんが、今回の特集はスマートフォン
をお使いの方のみ対象となります。
「こんな事ができるんだ」と見ていただければ幸いです。



今デジタル化推進が進む中で、本紙でもさまざまなQRコードを掲載しています。読み込み方が分からない方や公民館講座でもスマホ教室を開き、内容こそ少し違いますが、多くの方に紹介したく、掲載しました。

おしながき

QRコードを読む

P3

LINEを

P4

カメラ機能を

P5

便利機能

P5

スマートフォンの機種によって、いろいろなやり方があり、これはほんの一例です。

QRコードを読む方法・カメラを使う方法や保存先など、さまざまな機能があります。ぜひ購入先にお問い合わせください。

よくある用語

iPhone(アイフォン)

Apple(アップル)社が開発、販売を行っているスマホです。
「App Store(アップルストア)」があります。

Android(アンドロイド)

Google(グーグル)社が提供するスマホです。
「Google Play ストア(グーグル プレイ ストア)」があります。

Wi-Fi

スマホやパソコンなどを無線(ワイヤレス)インターネット接続するために使う技術の事です。

ホーム画面

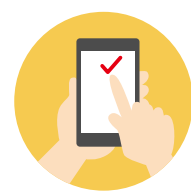
スマホのメイン画面。

タッチ操作説明

画面に触れる事で指示を与える操作方法、代表的な操作方法を案内します。

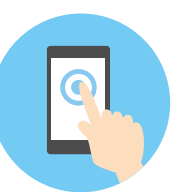
「タップ」

スマホの基本的な操作方法で、画面を1回軽く触れる



「長押し」

画面の一角所をグッと押したままにする



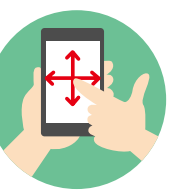
「ドラッグ」

マークなどを押しスーッと動かす



「スワイプ」

画面全体を上下左右にタッチしながら動かす



■アップル Apple、Apple のロゴ、Mac OS、iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
■Google Android、Android ロゴはGoogle LLC の商標です。

QRコードを 読む

【カメラ利用】

QRコードとは

QRコードとは「Quick Response」の略称であり、デンソーウェーブが開発した規格です。

マトリックス式二次元コードとも呼ばれますが一般的にQRコードの方が皆さんに親しみがあると思いますので、QRコードもしくはQRと表示します。



iPhone(アイフォン)



① ホーム画面
カメラマークを
タップ



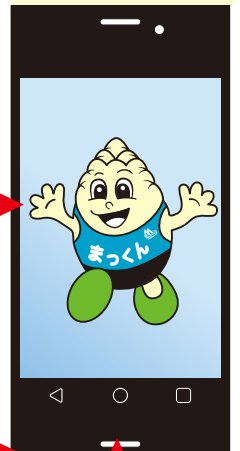
② カメラ画像
「写真」
になっていますか？



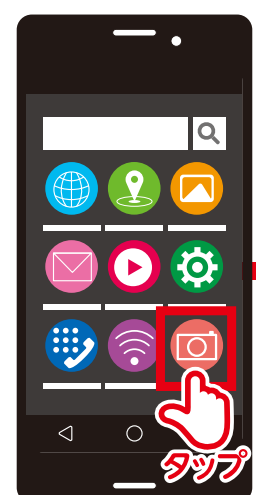
③ ピントを合わせる
表示された記号列をタップ
(どこかに表示されます)

※「QRコード」は株式会社
デンソーウェーブの登録
商標です。

iPhone
Androidとも
その情報が
表示されます



Android(アンドロイド)



① ホーム画面
カメラマークを
タップ



② カメラ画像
「写真」
になっていますか？



③ ピントを合わせる
表示された記号列をタップ
(どこかに表示されます)

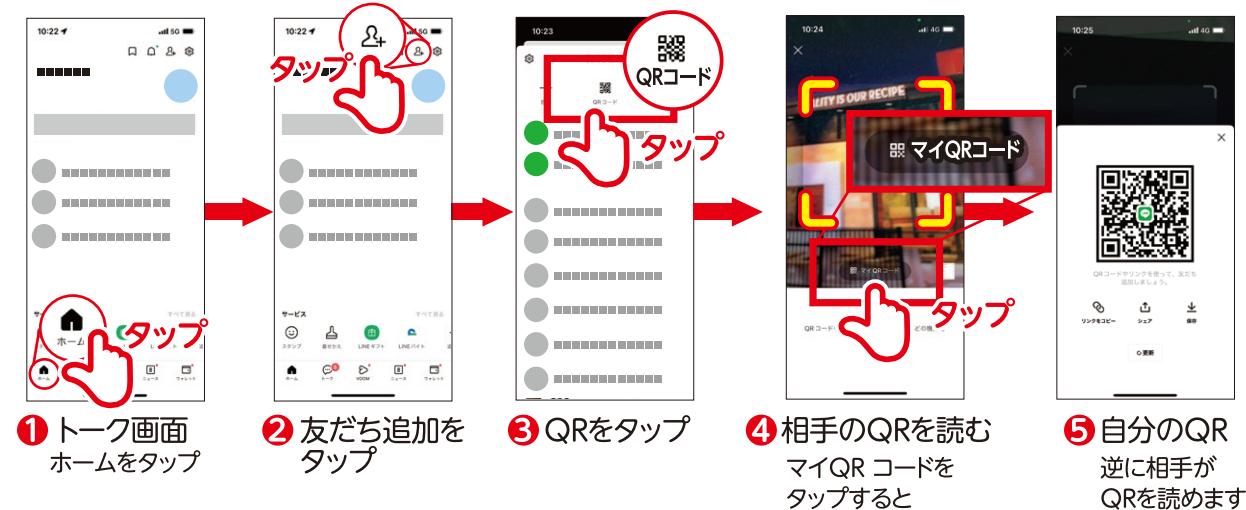
グーグルレンズを使う
Google(グーグル)に
レンズ機能があります



③ ピントを合わせる
表示された記号列をタップ
(どこかに表示されます)

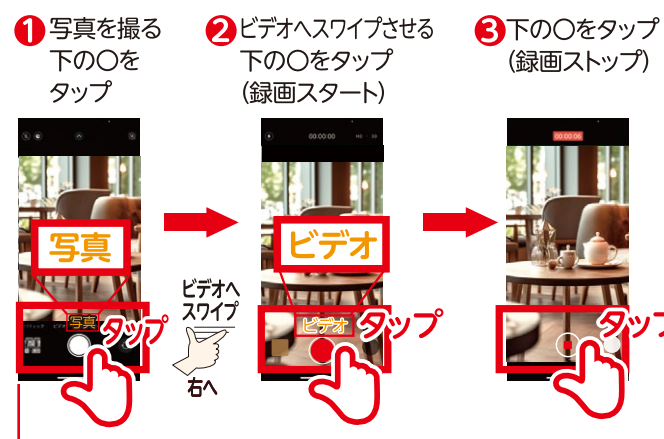
別の
方法も
あります

LINE友達追加しましょう

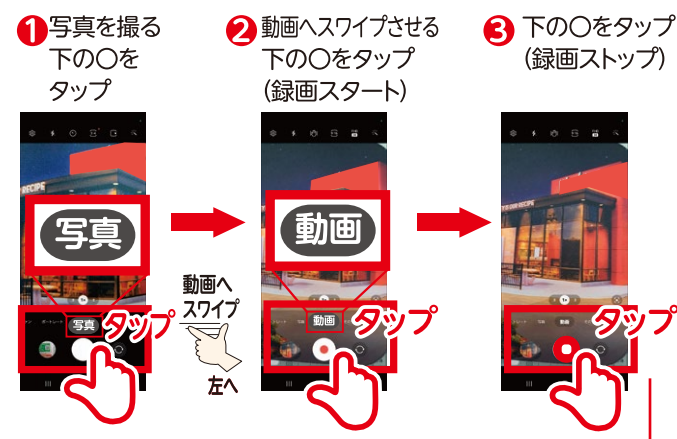


カメラ機能を使う

iPhone(アイフォン)



Android(アンドロイド)



写真・アルバムへ保存されます

LINEの便利機能

トーク画面

画像・動画を送る
左アルバムマークを
タップし送信



マイクを使う
マイクマークをタップししゃべる。
変換されたら送信



公民館スマホ教室



LINEを活用

LINEをインストールしましょう

※インストールとはスマホやパソコンにソフトウェアを追加して、使える状態にすることです。

iPhone(アイフォン)

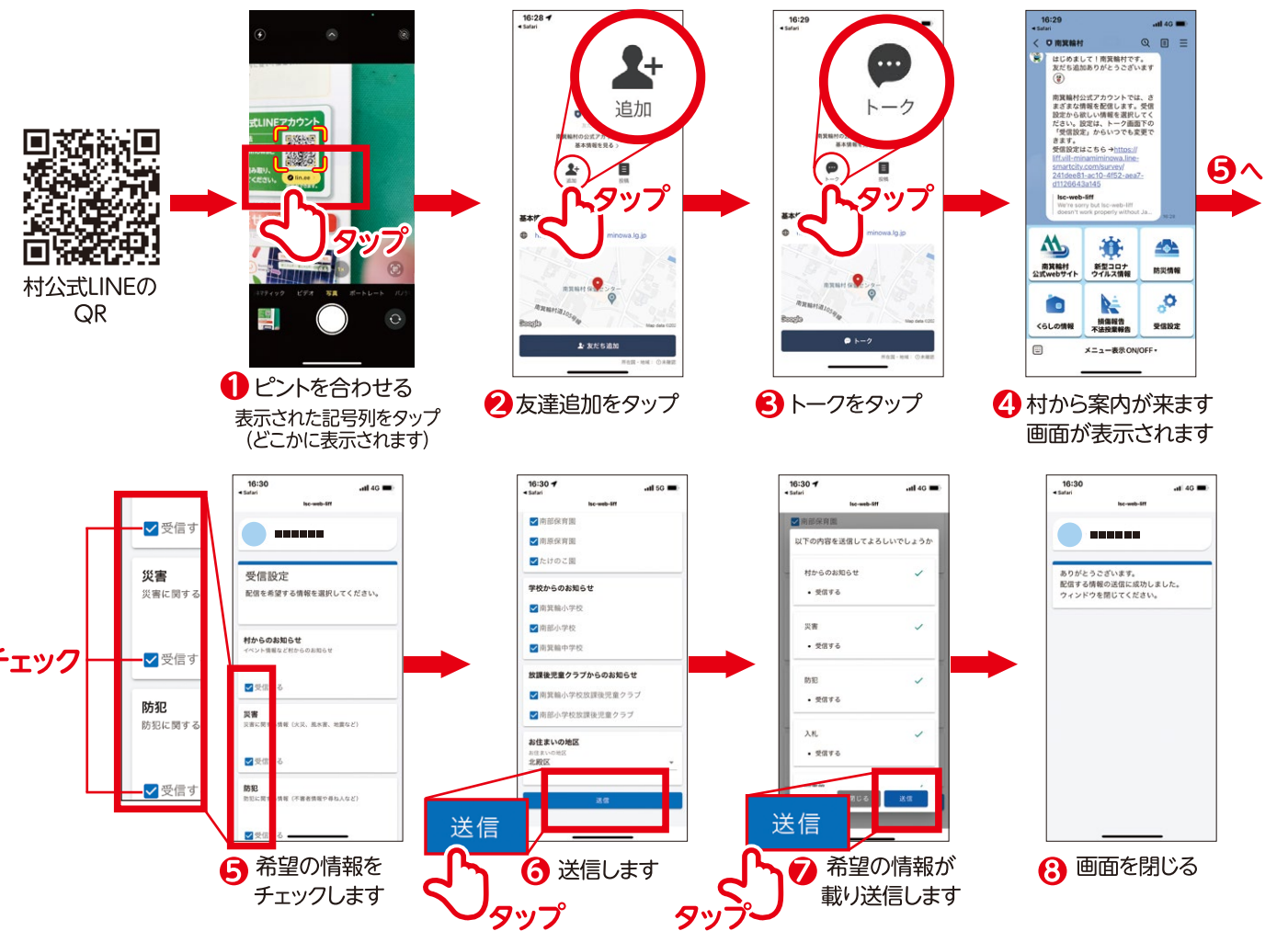


Android(アンドロイド)



ここから質問事項や情報を入力します。

さあ!やってみましょう(村公式LINE)



女性を元気に!!応援する!! セミナー&イベント

参加無料
託児あり

今年度の予定が
決まりました!

セミナーは全て事前予約制です。
雇用保険受給における求職活動の対象
※要件となる求職活動に該当する必要があります。
詳しくはお問い合わせください。

仕事につなげる!! Instagramフォロワーの伸ばし方 セミナー

- 自分の趣味や得意をインスタで仕事にしたい人
- 発信が好きな人
- 自分の未来の可能性を広げたい人

2023

9/4(月) 南箕輪村大芝高原
10:00~12:00 『森の学び舎』



マネーセミナー 扶養・税金・年金について セミナー

- 働く上で知っておきたい扶養のこと
- 税金、年金、社会保障制度
- 今から考える将来のこと

2023

11/13(月) 箕輪町
10:00~12:00 『産業支援センター』2F



マネーセミナー 支出を見直して無理せず働こう!! セミナー

- お金の価値とは??
- 効果がある節約とあまり効果がない節約
- 支出の大きい『保険』について考える

2023

11/20(月) 南箕輪村大芝高原
10:00~12:00 『森の学び舎』



働く前の準備セミナー 自分の強みを考えよう!! セミナー

- 履歴書、職務経歴書の書き方
- 自分の棚卸、キャリアについて考える
- 面接対策と面接マナー

2024

1/22(月) 箕輪町
10:00~12:00 『産業支援センター』2F



女性限定 合同会社説明会 イベント

- 働きたいと考えている人
- 転職を考えている人
- 企業さんと直接話せる!!

2024

2/18(日) 箕輪町
10:00~12:00 『産業支援センター』2F



就業
女性の
声



就業相談やセミナー参加の時に、
子供の面倒をみてもらって話せたり
聞けたのは助かりました。
感謝! 感謝! 今、仕事頑張っています。



育児サークルがきっかけで、堀さんに
働くきっかけをもらいました。
曜日、時間の調整がきく仕事を案内し
てもらい将来的には、もっと働けたらな
と考えています。

ウェブサイトからの予約はこちら

<https://minamiminowa.jp/seminar/>



セミナー等の内容、開催日、開催時間などは変更
する場合があります。また、感染症等の状況により
オンラインに切り替えて開催する場合があります。
最新の情報はウェブサイトをご確認ください。



子育て女性再就職 トータルサポートセンターからの案内です

女性の就業お仕事相談

再就職トータルサポート

すべて無料 事前予約制 お子様連れOK

ウェブサイト
はこちらから→



あなたの
『働きたい』を
応援!!



働くことが心配...先のこともわからない

大丈夫です!!いろいろな悩みや不安をお
聞きし、改善、解決を目指してサポート
いたします!!また、希望に見合う
求人情報をご紹介します。

応募書類の書き方がわからない



履歴書、職務経歴書などの書き方や書類
選考のポイント、面接に向けてのアドバ
イスをお伝えし、一緒に書類を作成
します。また、書類のデータ化
も対応いたします。

新しい職場に馴染めるか不安



会社の雰囲気を知れるように就職前の職
場見学も積極的に実施しています。就職
した後も職場や仕事に馴染むまで
しっかりサポートします。

仕事と家庭の両立ができるか不安



漠然とした不安や悩みなど、なん
でもOK!!まずは相談することか
らはじめてみましょう。



相談員
たかぎ



南箕輪村 | 村役場北
こども館内
南箕輪村4817-1

(月)~(金) 9:00~16:00



箕輪町 | 町役場向かい
産業支援センター
箕輪町中箕輪10286-1

(火) 10:00~15:00



箕輪町 | 子育て支援センター
いろいろぽけっと
箕輪町中箕輪8759

(金) 10:00~15:00

◆すべての相談会場で、同様の就業支援サービスを行っております。◆

ご予約
お問い合わせ

(96) 8020

受付時間 9:00~16:00【土、祝日を除く】

南箕輪村・箕輪町女性再就職
トータルサポートセンター
080-1053-3775 相談員直通

※感染症等の防止対策を実施しておりますので安心してご相談ください!!

オンライン予約
24時間受付中



相談員
ほり



まずは
10分の運動から
始めよう!!

～いつまでも健康で楽しく暮らすために～

3ポイント

体験型 健康教室

のご案内

運動はしたいけど時間がない…
そんな方へ!

まずは日々の生活に+10分でできる運動を紹介します。
身も心も健やかに過ごしていきましょう!!

対 象	20歳以上の村民
場 所	森の学び舎
定 員	15人程度 (5人以上の場合のみ実施します。)
申込方法	健康福祉課健康推進係へ申し込みください。 日程の中からご都合の良い日を1日 お選びください。
内 容	ストレッチ・体操・筋力トレーニング等
持ち物	水分、タオル、健康ポイントカード(お持ちの方)
そ の 他	当日は動きやすい服装でお越しください。 発熱、風邪症状等ある方は参加をご遠慮ください。医師の指示で運動に制限のある方は医師にご確認の上、ご参加ください

問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎(72)2105

自分の体について知っていますか?

3ポイント

体まるごと健康度チェック

体組成計や握力計などさまざまな道具を使って測定を行います!! 測定終了後、後日結果書にコメントを記載して郵送します。

測定内容	体組成、腹囲、握力、長座体前屈、バランス、10m歩行計測、立ち幅跳び、上体起こし、2ステップテスト等 (年齢によって測定内容が異なります。)
持 ち 物	水分・タオル・まっくん健康ポイントカード(お持ちの方)
そ の 他	当日は動きやすい服装、室内シューズ併用靴でお越しください。測定は1人30分程度を予定しています。発熱風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。

電子申請での申込はこちら▶

日 程	受付時間	申込締切
8月29日(火) 9月 2日(土)	9:30～9:45、10:00～10:15、10:30～10:45、 11:00～11:15、11:30～11:45	8月23日(水) 17:15まで
9月 1日(金)	13:30～13:45、14:00～14:15、14:30～14:45、 15:00～15:15、15:30～15:45、16:00～16:15、16:30～16:45 18:00～18:15、18:30～18:45、19:00～19:15、19:30～19:45	

◎問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎(72)2105

さて
結果は?

健康回覧板

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

※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。

お忘れなく!
8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	25日(金)	1歳6か月児健診	4日(金)
7か月児相談	9日(水)	2歳児相談	18日(金)
10か月児健診	31日(木)	3歳児健診	1日(火)
1歳児相談	30日(水)		

※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

つらいことや心配ごとを一人で悩んでいませんか?
公認心理師が相談に応じます。

日 時 17日(木)、22日(火)
時間はいずれも13:30～、14:30～、15:30～

場 所 村保健センター
※事前に健康福祉課へ申し込みください。

新型コロナワクチンの 令和5年春開始接種は8月末までの予定です

令和5年春開始接種対象者

①65歳以上の方
②基礎疾患を有する方
③医療機関、高齢者施設、
障害者施設等に従事する方

接種会場の日時や受け入れ人数に
限りがありますので、接種をご希望の
方は、早めに予約のお電話をいた
るか、インターネット申請で予約の手
続きをお願いします。(接種の予約枠
が定員になり次第終了となります。)

※接種対象者の方には接種券を
送付済みですが、まだ券が届
いていない方は、コールセンタ
ーまでご連絡ください。
4月以前に届いた未使用の接
種券がある場合は、その接種券
を使用していただけれますので、
今回送付はされていません。

◎問い合わせ ワクチン接種コールセンター ☎(98)8230

初心者向け

ちょこっとトレーニング講座

3ポイント

自宅でする運動を
紹介・実践します。日頃
から運動不足を感じて
いる方、運動をしたい
けどなかなかできない
方、運動を始めるきつ
かけを作りたい方など
ぜひこの機会にご参
加ください!!

対 象 者	おおむね20歳以上の村民
定 員	15人程度(5人以上の場合のみ実施します。)
申し込み	教室実施日の1週間前までとします。
集合場所	森の学び舎
持 ち 物	水分、タオル、 まっくん健康ポイントカード(お持ちの方のみ)
そ の 他	動きやすい服装でお越しください。 発熱、風邪症状がある方、体調が悪い方は 参加をご遠慮ください。

日 程	時 間	内 容
9月25日(月)	(受付14:00～) 14:15～15:30	自宅でする 運動の紹介、 実践
9月27日(水)	(受付14:00～) 14:15～15:30	家事をしながらや、 隙間時間の運動の 紹介、実践

◎申し込み・問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎(72)2105

村指定の活動量計の登録、データの記録について

運動指導員による活動量計の登録、データの記録を行
います。村指定の活動量計をお持ちの方、これから購入される
方は、ぜひお越しください。まっくん健康ポイントの対象で
るので、歩いてポイントを貯めて健康づくりを行いましょう!

場 所	持 ち 物
大芝高原森の交流施設 役場健康福祉課	まっくん健康ポイントカード、 村指定の活動量計

日 程	時 間
8月4日(金)	10:00～12:00
8月9日(水)	10:00～12:00
8月12日(土)	10:00～12:00
8月18日(金)	13:30～16:15
8月20日(日)	13:30～16:15
8月29日(火)	13:30～16:15

<大芝高原森の交流施設>

<役場健康福祉課窓口>
平日の8:30～17:15
(健康推進係の職員が対応します。)





お知らせ

野焼きは禁止されています

家庭ごみを燃やすことは、野外での廃棄物の焼却の例外および基準を満たした焼却炉での焼却を除き「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。

これに違反した場合、5年以下の懲役または1000万円以下の罰金に処せられます。

■野外での廃棄物の焼却の例外

- (1) 国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却
- (2) 震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却
- (3) 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
- (4) 農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却(マルチやビニールハウスなど農業用資材や肥料袋など廃プラスチック類は焼却できません)

- (5) たき火その他日常生活を営むうえで通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの

※やむを得ずたき火や営農上など必要な野焼きをする場合は、次の機関両方に連絡してください。

◎連絡先 役場総務課

☎(72)2104

○最寄りの消防署

●箕輪消防署：久保・中込・塩ノ井・北原
☎(79)0119

●伊那消防署：北殿・南殿・田畑・神子柴・沢尻・南原・大芝・大泉
☎(72)0119

※必ず消火用の水を用意して、火を消すまでその場から離れないようにしてください。

※認められる場合でも、風向きや時間帯など、隣近所に迷惑にならないように配慮してください。

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係 ☎(72)2106

子育てサークル活動支援補助金

地域での子育てサークル活動に要する経費の一部を補助します。

■補助要件

- (1) 村に住民登録がある方がおおむね10人以上であり、かつ、村内で活動するもの
- (2) 新規会員の参加受け入れを常時行っていること
- (3) 話し合い、打ち合わせ、事業実施日等を含め、月1回程度活動していること
- (4) 子育てを相互に援助したり、子育てに関する交流・相談等を主たる活動とすることなど
- (5) 他の公的な補助金交付を受けていないこと

■対象

年間を通じて、次の子育て支援活動を行う子育てサークルが対象となります。

- (1) 育児の支え合いおよび育児不安の解消を目的として実施する育児に関する情報交換会、学習会等
- (2) 児童の健全育成を目的として実施する行事

■補助金額

補助対象経費の2分の1以内の額(上限15万円)

■申込方法

申込書類をお渡ししますので、ごも館係までご連絡ください。申込は随時受け付けていますが、8月31日(木)を目途にお申し込みください。

◎問い合わせ 子育て支援課 ごとも館

☎(98)5110

「子どもの人権相談」強化週間

法務局では、いじめや家庭内における虐待等に悩む子どもたちの声を聴くため、専用相談電話「子どもの人権110番」、インターネット人権相談受付窓口「子どもの人権SOSメール」およびSNS(SNS(LINE))による人権相談を開設して、子どもをめぐる人権相談に応じています。

このうち、「子どもの110番」及びSNS(SNS(LINE))による人権相談について、あなたの悩みを聞かせてねをキャッチコピーとして、2学期が始まって間もない子どもたちの悩みをより多く受け止めるために、8月23日(水)から8月29日(火)までの7日間は、平日の受付時間を延長し、土日も相談に応じる「全国「斉」子どもの人権110番」強化週間を実施します。

◎問い合わせ

■専用電話「子どもの人権110番」

☎0120(007)110

■SNS(SNS(LINE))による人権相談

検索ID:QRコード等から公式アカウント「SNS人権相談」を友だち追加の上、ご相談ください。

なお、相談内容を入力する前に、「ご相談はこちら」をタップしてください。

アカウント名:「SNS人権相談」

検索ID: @snsjinkensoudan



■相談受付期間

23日(水)～25日(金)、28日(月)、29日(火)
午前8時30分～午後7時
26日(土)、27日(日)
午前10時～午後5時
右以外は、平日午前8時30分～午後5時15分

◎問い合わせ 住民環境課 住民係

☎(72)2106

村総合防災訓練 【9月3日(日)】実施

地震等の自然災害は、時として想像を超える力で襲ってきます。

日ごろから意識して、各家庭で災害対策をしておくことで被害を少なくすることができます。

今年は、9月3日(日)に村全体の総合防災訓練を実施します。

地区ごとでも防災訓練が実施されますので、村民の皆さんの参加をよろしく願います。

今月の広報紙の挟み込みに「避難者

自筆証書遺言書を法務局が保管します

皆さんが作成した「自筆証書遺言書」を法務局で保管する事で、自筆証書遺言書の問題点であった、「家族に発見されない場合がある。」「改ざんされるおそれがある。」ことが解消されます。

また、家庭裁判所での検認や、公正証書遺言のような証人は不要です。

御自身の財産を御家族に確実に託すために、自分で書いた遺言書を法務局に保管しませんか。

詳細についてはお近くの法務局へお尋ねください。

(※相談等については、事前に予約が必要です。)

◎問い合わせ 長野地方法務局伊那支局

☎(78)3462

味工房の定休日変更

9月から味工房の定休日が
毎週木曜日から水曜日に
変更となります。

ご利用の際はご注意ください。

◎問い合わせ 味工房 ☎(76)0054

リサイクル雑誌プレゼント

図書館で利用した令和3年度分の購読雑誌をプレゼントします。

期間 8月11日(金・山の日)～20日(日)
午前9時30分～午後6時
(土曜日、日曜日および祝日は午後5時まで) ※8月14日(月)は休館日

一人6冊まで
(人気雑誌は一人1冊までとし、それも含む)
プレゼントの制限
みなさんよくよむ

◎問い合わせ 村図書館 ☎(73)4946



初歩からの
みなみみのわ学
— Vol.14 —

これまで伊那地区の小中学校に通学していた神子柴原、南原、沢尻地区の子どもたちが通学するため、平成8年4月に開校しました。中央アルプスの山並みが背景にある景色のよい場所にあり、全校児童と一緒に給食が食べられるランチルームを設置しました。(現在は児童数が増加し、2年生のみ利用) 他には、児童だけでなく地域の誰もが利用できる学校図書館があるのが特徴です。



南部小学校

司法書士による無料電話相談

- 内容 「全国一斉 子どものための養育費相談」
- 日時 9月2日(土)午前10時～午後9時
- 電話番号 ☎0120(567)301 (当日のみの専用番号です)
- 相談例 ●養育費の話し合いをしないまま離婚したけど、今から払ってもらえるの？ ●今までは養育費を支払ってくれていたのに、急に支払われなくなってしまった！ ●養育費を減額／増額してほしい。など
- ◎問い合わせ 長野県司法書士会 ☎026(232)7492

伊那あすなろの会

- 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、伊那あすなろの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 8月26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みに案内します)
- 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 ☎(76)6837

募集



「第26回長野県障がい者文化芸術祭inながの」開催と出展作品募集

- 長野県では、「第26回長野県障がい者文化芸術祭inながの」の出展作品を募集しています。作品の出展を希望される方は、事前に応募してください。なお、文化芸術祭にはどなたでもお越しいただけます。作品を出展されない方もぜひ足をお運びください。
- 開催日 9月23日(土)～24日(日)
 - 開催場所 長野県障がい者福祉センター「サンアップル」(長野市下駒沢586)
 - 募集作品 絵画、手芸、工芸、書道、写真、文芸の各部門における令和4年8月以降に制作された作品

応募資格

- 県内に住所を有する障がいのある方
- 応募方法 出品申込書へ必要事項をご記入のうえ、8月4日(金)までに健康福祉課福祉係へご提出ください。
 - ◎問い合わせ 健康福祉課福祉係 ☎(72)2105
- 障がい者文化芸術祭実行委員会事務局(長野県障がい者福祉センター内) ☎026(295)3111

上伊那医師会附属看護学院生徒募集

- 募集人員 40人
- 出願資格 中学校卒業または中等教育学校前期課程修了程度の学力を有するもの
- 修学年限 2か年
- 願書受付 10月2日(月)～31日(火)
- 受験料 1万円
- 試験日 11月11日(土)
- 試験科目 国語・数学・面接
- 資料請求 住所・氏名・連絡先を明記して、94円切手を同封し、郵便にて請求していただくか、直接学院までお越しください。
- ◎問い合わせ 上伊那医師会附属看護学院 ☎0265(72)2856

2023信州ねんりんピック参加者・作品募集



- 明るく活力ある長寿社会の実現を目指し、高齢者の方が文化・芸術の祭典やスポーツ競技等を通じて、生きがい、健康づくり、社会参加に対する理解と幅広い交流を深めることを目的に信州ねんりんピックを開催します。参加または作品の出品を希望する方は事前に応募してください。
- | 【スポーツ大会】 | 【長野県シニア作品展】 |
|------------------------------------|------------------------------|
| ■日程 10月7日(土)および10月21日(土) | ■日程 9月8日(金)～9月10日(日) |
| ■場所 佐久市各運動競技施設および小諸市乙女湖公園運動場テニスコート | ■場所 上田市丸子文化会館セレスホール |
| ■応募資格 県内在住の60歳以上の方 | ■応募資格 県内在住の60歳以上のアマチュア |
| ■参加費 一人500円 | ■部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真 |
| ■応募期限 8月25日(金) | ■応募期限 8月18日(金) |
| ■応募先 長野県長寿社会開発センター本部または各支部、競技運営団体 | ■応募先 健康福祉課高齢者支援係または伊那保健福祉事務所 |

◎問い合わせ 健康福祉課 高齢者支援係 ☎(72)2105 長野県長寿社会開発センター ☎026(226)3741

ご注意ください!!

9、11、2月は燃やせないごみ、缶・びん・ペットボトルの収集を行いません。

資源プラスチックのみ収集します。

お誕生おめでとう



- 5月28日 神子柴 岸 紬葵ちゃん(佳考・貴美子さん)
- 6月6日 田 畑 平澤 純ちゃん(和明・菜緒さん)
- 6月15日 田 畑 三澤 飛央ちゃん(里音さん)
- 6月20日 大 泉 森山 咲来ちゃん(明・愛美さん)
- 6月22日 南 原 中沢 晴ちゃん(佳祐・雪乃さん)

人の動き

南箕輪村	R5.7.1 現在
()内は、前月比	
人 口	1万5997人(－15)
男 性	7971人(－8)
女 性	8026人(－7)
世帯数	6711世帯

かなしみ(死亡)

ご冥福をお祈りします

- 6月25日 久 保 植村 心来莉ちゃん(高志・睦美さん)
- 6月28日 神子柴 鈴木 蓮歌ちゃん(佑輔・侑美さん)

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
6/19	南箕輪村保育園等建築物定期調査業務	63	(株)シリウス
	大芝公園長寿命化計画更新支援業務	187	(株)ワイド
	大芝の湯駐車場測量業務	202	(株)エース
	南箕輪村横断歩道橋定期点検及び長寿命化計画改訂業務	272	(株)ワイド
	北殿区道路擁壁改良工事	269	入戸建設工業(株)
	大芝区内交差点舗装工事	322	(有)田中興業
	村道1071号線道路改良工事	211	入戸建設工業(株)

単位:万円。万円未満切り捨て、税込。

入札日	工 事(業務) 名	落札金額	落札業者
6/19	国庫補助交付金事業村道1098号線歩道設置工事	1,754	(株)堀建設
	村道2138号線水路改修工事	682	(株)伊那総建
	公共下水道マンホール継手耐震設計業務	341	中日本建設コンサルタント(株)飯田事務所
	南箕輪小学校スプリンクラー用水槽清掃作業委託	55	原建設(株)
	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
	南箕輪村小中学校建築物定期調査報告業務	102	(株)ゼンシン伊那営業所
	南箕輪小学校非構造部材耐震改修工事調査・設計業務	136	(株)夢職人

8月は遊休農地解消月間です



スローガン 農地を守り活かそう!

農地の利用状況調査

村農業委員会は各地区営農組合役員と協力し、農地パトロールを実施します。本調査は農地法により、毎年1回実施することが定められておりますので、ご理解とご協力をお願いします。農地は適正な管理を怠ると、原形を失うほどに荒れてしまいます。復元に大変な手間や費用がかかるだけでなく、ゴミの不法投棄や害虫の発生源になることもあり、近隣農業者や周辺住民の大きな迷惑になります。草刈や耕起などを行い、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。

調査期間 8月18日(金)～8月30日(水)

- 調査場所 村内全農地
- 調査内容 農地の利用状況の確認、遊休農地の実態把握農地転用許可後の進捗状況の確認など
- 遊休農地と判断した場合について 所有者に対し、農地の利用意向調査を行います。

◎問い合わせ 村農業委員会事務局 ☎(72)2176

フレイル予防講演会 なるほど ザ・フレイル予防 講座

受講生募集 参加費無料

会場 大芝高原 森の学び舎
対象者 村にお住まいで学んだ内容を他の方と一緒に実践する意欲のある方。なるべく5回を通じての参加をお願いします。(講演会はどなたでも参加できます)

申込み 8月25日(金)までに下記までご連絡ください。
定員30名
(初日の講演会は定員50名)
持ち物 水分補給できるもの、動きやすい服装、まっくん健康ポイントカード(お持ちの方)
その他 まっくん健康ポイント対象事業です。



電子申請はこちら

体操と
口腔ケアについて
学びます。



フレイルって何?

年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

1	講演会 8/31(木) 13:30~15:30	フレイル予防講演会 人生100年時代の健康長寿~加齢に伴う心身の衰えとは~ フレイル予防に有効な運動や生活習慣を学びます。 簡易的な筋力測定も行います。	高原医院 理学療法士 内藤 裕隆 氏
2	講座 9/7(木) 13:30~15:30	「なるほど ザ・体操を学びましょう」 なるほど・ザ体操をやりながら、体操に使う筋肉も学びましょう。	南箕輪村役場 理学療法士 山崎 一
3	講座 9/14(木) 13:30~15:30	「なるほど ザ・体操まるわかり」 体操を1つ1つ分解して学び、体操の意味を理解しましょう。	南箕輪村役場 理学療法士 山崎 一
4	講座 9/22(金) 13:30~15:30	「なるほど ザ・体操を自分のものにしよう! 口腔体操もやってみよう!」 体操をお互いに教え合い、一人でもできるようになりましょう。 口腔体操についても学びます。	上伊那口腔保健センター 歯科衛生士 根橋 明美 氏 南箕輪村役場 理学療法士 山崎 一
5	講座 9/28(木) 13:30~15:30	「みんなでいっしょにフレイル予防」 お互いに体操を指導し合ってみましょう。 地域にどんな集まりがあるかも紹介します。	南箕輪村役場 理学療法士 山崎 一 南箕輪村役場 保健師 北原 貴子

申し込み・問い合わせ

南箕輪村役場地域包括支援センター
☎(72)2105 ファクス(73)9799

南箕輪村社会福祉協議会地域福祉係
☎(76)5522 ファクス(78)3669



◎問い合わせ 村公民館 ☎(72)4623

みんなの公民館
楽しい・ためになる・頼りになる

つどう
まなぶ むすぶ
住民自治

経ヶ岳登山が大人気 権兵衛峠ルートで登りやすく

公民館「季節の講座」のひとつです



6月24日(土) 奇跡的に晴れた梅雨の晴れ間に6歳から86歳までの総勢40人で楽しく登りました。さまざまな高山植物や野鳥たちが歓迎してくれました。

参加者の声

(ほんの一部をご紹介します)

- ・多くの人たちと楽しく登れてよかった
- ・子どもたちとも触れ合えてうれしい
- ・「経ヶ岳友の会」の方たちが植物や小鳥を教えてくれてすごく勉強になった
- ・いろんな季節に登りたい

公民館学級 老いも若きも幼きも 楽しくつどって学び合い

ゆずり葉学級



開講式とブローチ作り(上)
絵手紙に挑戦(下)

すくすく玉手箱



おいもの苗植え(上)
開講式(下)

公民館にはたくさんの学びの場、 出会いの機会、役に立つ仕組みがあります

13の講座、3つの学級などのほか、50に近いサークルが公民館で活動しています。村報5月号折込みのパンフレット・チラシをご覧ください。また、村民センター内の公民館事務局でもご案内しています。

公民館は各地区の分館と連携します

それぞれ独自の活動をしている各地区分館。村公民館は分館と連携協力して、学習会やイベントを開催します。

まっくんスポーツフェス
10月7日(土)

南原SNS講座
8月19日(土)
9月9日(土)

大芝公園での楽しいウォークラリーとランニングイベントです。

公民館講座が南原分館に出前します。

公民館
まめクイズ
豆知識

Q.1

村には12の区がありますが、公民館(分館、集会所などを含む)は全部でいくつあるでしょう?

Q.2

公民館は戦後まもなく作られました。日本で最初の公民館ができたのは次のうちのどこでしょう?
北海道 東京都 長野県 京都府 熊本県

答えは9月号で

※1 松枯れ・マツノザイセンチュウと呼ばれる線虫が侵入し、松を枯らす



みんなの森松枯れ被害の様子(6月撮影)

「こんな森になつたらいいな」など理想の森をぜひお聞かせください!

意見をお聞かせください。今月から「大芝高原森だより」と題し大芝高原の森の現状をお伝えしていきます。

村ではこうした状況を受け、「大芝高原森林づくり実施計画」を策定し、新たな森林づくりに取り組みます。大芝高原にある植物を活かして、村民の皆さんの意見を取り入れた計画を策定していきます。

大芝高原の森には、約1万3000本のアカマツがあり、中には樹齢100年を超える大径木もあります。



大芝高原
森だより

No.1

観光森林課
森林デザイン係
☎(72)2180

8月2023 AUGUST

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）

8月10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

8月31日（木）

村県民税
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
6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
	芦澤整形外科（整）	箕輪町	70-8080
11日（金）	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
	このはなクリニック（婦）	伊那市上新田	98-8814
	いくやま医院（内小）	箕輪町	79-1988
13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
	みなみみのわ内科クリニック（内）	南箕輪村	77-5677
14日（月）	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
15日（火）	河野医院（内小）	伊那市東春近	72-3208
	西箕輪診療所（内）	伊那市西箕輪	73-3351
	長田内科循環器科医院（内循小）	南箕輪村	72-4043
16日（水）	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
	高原医院（整）	南箕輪村	98-0385
20日（日）	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
27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

※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	2日・17日	1日・17日	2日・17日	9日・23日	8日・22日
古紙類・再生可能衣類	7日		17日		21日
廃食用油	7日・21日				

※久保・中込・塩ノ井・北殿・南殿・田畑区の皆さんは、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。
※南殿・田畑・神子柴・沢尻区の皆さんは、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。

ご注意ください!!! 9、11、12月は燃やせないごみ、缶・びん・ペットボトルの収集を行いません。
資源プラスチックのみ収集します。

🏠 大芝公園各施設休業日

運動施設の問い合わせ 大芝の湯 ☎76-2614

🏠 大芝公園管理事務所 ☎78-5835 🗓️ 3日（木）、17日（木）、24日（木）、26日（土）、31日（木）

味工房 ☎76-0054

🗓️ 31日（木）お知らせ 9月より味工房の定休日が水曜日に変更となります。

感染症等の影響により、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
宿題のキッカケ（4SEASON FES NATSU）	7月26日～8月17日の平日 10:00～12:00	森の交流施設	村観光協会……………☎72-2180
小学生対象 英語 Summer School	10日（木）、11日（金）10:00～13:00	南原コミュニティーセンター	企画係……………☎98-6640
空き家の総合相談会	11日（金）13:00～16:00	伊那市役所1階多目的ホール	地域振興係……………☎98-6640
RIDE ON TIME in 大芝高原 一般開放	19日（土）10:00～16:00	大芝高原プール跡地	地域振興係……………☎98-6640
第38回大芝高原まつり	26日（土）【雨天時27日（日）】	大芝高原	大芝サービス係……………☎72-2180
フレイル予防講座	31日（木）13:00～15:30	大芝公園 森の学び舎	介護支援係……………☎72-2105

👶 すくすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
すくすく相談	3日（木）10:00～11:00
	24日（木）10:00～11:00
ベビーマッサージ	8日（火）10:30～11:00
絵本の会	17日（木）10:30～11:00
うたあそび	1日（火）10:30～11:00
おたのしみパネルシアター	9日（水）10:30～11:00
おはなしの広場	22日（火）10:30～11:00
お仕事相談	2日（水）10:00～11:00
	9日（水）10:00～11:00
	23日（水）10:00～11:00
ボディートリートメント	30日（水）10:00～11:00
	7日（月）10:30～11:00

😊 こども館 ☎98-5110

イベント名	日時	対象
ヒップホップダンス講座（事前予約）	5日（土）10:30～11:30	年長～小学生
親子運動あそび（事前予約）	19日（土）10:30～11:00	1歳半～3歳11か月
おひさまひろば（事前予約）	25日（金）10:30～11:00	未就園児

📖 村図書館 ☎73-4946

イベント名	日時	場所
小さなおはなしむら	4日（金）、24日（木） （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	5日（土）10:30～
		村民センター2階 大会議室

休館日
村図書館……………1日（火）、7日（月）、14日（月）、21日（月）、28日（月）、31日（木）
南部小図書館…日・月曜日、2日（水）、4日（金）、9日（水）、11日（金）～16日（水）、18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（事前予約）	17日（木）、22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	23日（水）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）	23日（水） 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）	7日（月）9:20～11:20（1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）	4日（金）14:45～、15:35～	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	18日（金）10:00～12:00	村民センター2階 小会議室	相談委員 藤田 貞文さん … ☎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）	25日（金）10:00～12:00	村社会福祉協議会	村社会福祉協議会 …………… ☎76-5522
交通事故相談（事前予約）	3日（木）、17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）	9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



ストップ!詐欺被害

スマホを使った詐欺被害の種類と内容

スマホ詐欺被害とは?

普段の生活の中で欠かせないアイテムの1つとなっているスマホですが、実は以下のようなスマホを使った詐欺被害が多発している状況です。



・フィッシング詐欺 ・ワンクリック詐欺 ・当選詐欺

フィッシング詐欺



フィッシング詐欺とは、インターネット通信販売サイト、通信事業者、クレジットカード事業者などからのSMS(ショートメッセージサービス)や電子メール、ウェブサイトを装って、クレジットカード番号やユーザーIDやパスワードなどのアカウント情報を奪い取る詐欺行為です。

ワンクリック詐欺



ワンクリック詐欺とは、ウェブサイトやSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)、電子メールなどに記載されたURL※をクリックするだけで、入会金や退会金といった料金を一方的に請求される詐欺行為です。

無料などの語句を使用し、クリックすると、登録完了のメッセージや料金の請求画面が表示されるのが一般的な手口です。

また、利用者の端末情報を画面に表示させるなど、相手に恐怖を与えて支払いを行わせるといったケースも数多く見られます。

※URL インターネット上のウェブサイト(ホームページ)やファイルの位置や情報を示すものです。

当選詐欺



当選詐欺とは「抽選に当たった」などの言葉を使用して、相手をだます詐欺行為です。

偽の当選画面やウェブサイトから、当選賞品の送付に必要という目的で、個人情報やクレジットカード、銀行口座などの決済情報を盗み取ります。

スマホ詐欺被害に遭う前に対策を立てるのは難しいです。

詐欺被害に遭わないためには「詐欺に遭うかもしれない」という危機感を持ち、自分だけでなく親や子どもと一緒に、スマホ詐欺被害の詳細や危険性を話し合ったり、相談したりするのも大切です。



本紙では、スマホの便利な機能の一部を紹介いたしました。
まだまだスマホは便利機能満載ですが、それだけいろいろな手口で狙われます。
本紙で紹介したQRコードに関する質問を記載します。

QRコード Q & A



Q.1 QRコードは 危ないですか？

A.1 QRコード自体は一般的には安全であると考えられていますが、QRコードの使用のされ方によっては、ユーザーに害をもたらし可能性があります。

例えば、悪意のあるサイトへ誘導するQRコードは使用者のプライバシーを侵害する可能性があります。

そのため、慎重に判断してスキャンすることが必要です。

Q.2 QRコード詐欺とは 何ですか？

A.2 サイバー犯罪者がQRコードの技術が悪用して、本来のQRコードを悪意のあるコードに改ざんするというもの。

利用者を詐欺サイトに誘導して、さまざまなデータを盗んだり、マルウェア(悪意のあるソフトウェア)を埋め込んで利用者の情報に入る可能性があります。

Q.3 QRコード決済とは 何ですか？

A.3 QRコード決済は、スマートフォンを所有していることを前提とした決済方法です。

そのため、使用者側がスマートフォンを持っていないければ、この決済方法を選択することはできません。

加えて、スマートフォンを忘れて出かけたり、紛失してしまったりした場合にも利用できないという点はQRコード決済のデメリットといえるでしょう。



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

いなテレビ画

スマートフォンはごちから



http://inamai.com/