

広報

みなみのわ

2023
9
No.597



広報
みなみのわ

2023
9月

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

●印刷/アドコマーシャル(株)

特集

防災

特集1 南海トラフ地震を知ろう

特集2 賢い備蓄
ローリングストックで災害に備える

先日行われた南中3年4組の総合学習による避難所運営ゲーム
(シミュレーション型ゲーム)の様子です



一般開放
9/23^土

※マイボトルを持参ください。
主催 南箕輪村観光協会 共催 SPROCKET
☎(98)6640 長野県地域発元気づくり支援金活用事業

2023
9.9
(土曜日)

南箕輪村 大芝高原
RIDE ON TIME
スケートボードスクール

南箕輪村観光協会
事前申し込み(必須)
こちらから



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



いろいろな
あれこれ / ハクトーにお任せ!!



皆さんのお住まいから病院・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

HAKUTO
(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
☎0120-89-1085
<http://www.hakuto-1.com>

Sunlight
energy

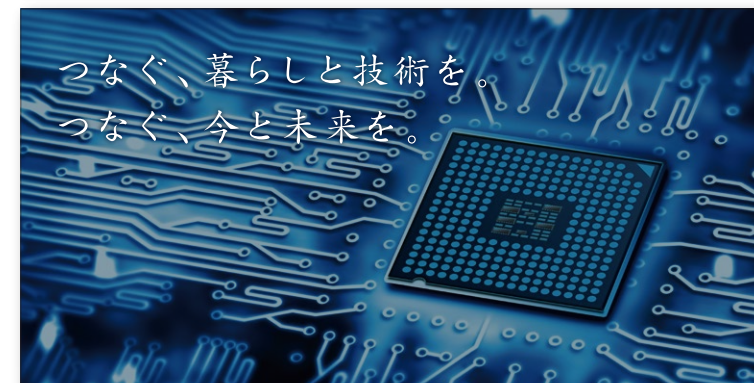


太陽光発電システムの研究・開発・販売
新エネルギー・省エネルギーの研究・開発

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

つなぐ、暮らしと技術を。
つなぐ、今と未来を。



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お間違いのないようお願いします。



大芝高原
ディキャンプフェス開催!!

～まだまだ熱く!盛り上がりたい!～

場所 大芝高原キャンプファイヤー場
時間 10:00～15:00

同時開催
激辛うまグルメフェス!
激辛で激うまホットなグルメで熱くならう!
大芝の湯や味工房の定番グルメなどもあるよ!

キャンプガカー展示
マスなどの魚つかみ&焼き体験!
ダンスの発表やホットな音楽も!

9/23^土

大芝高原公園管事務所 TEL.0265-78-5835

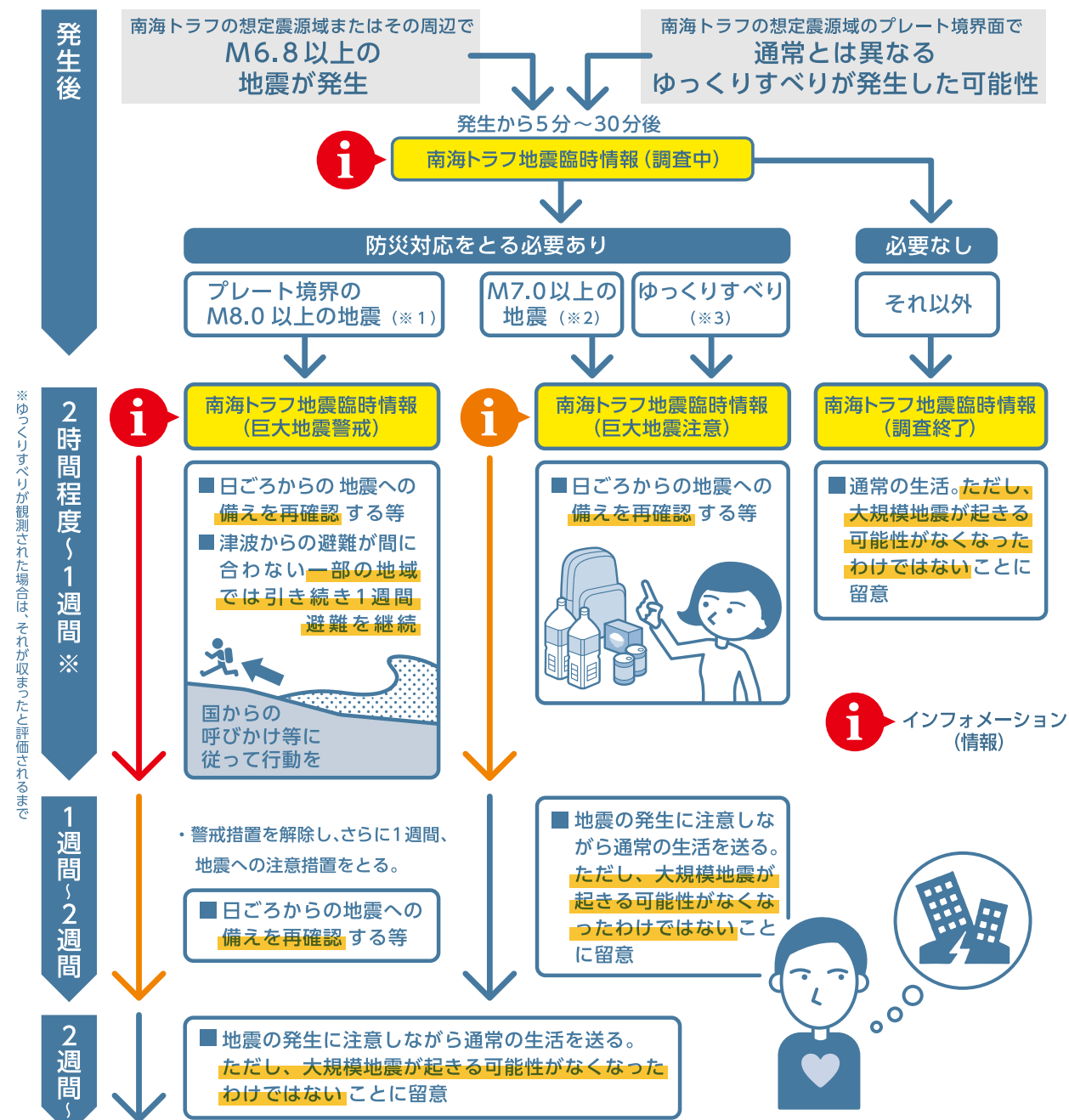
※イベント内容は変更になる場合があります。
※雨天の場合は中止となります。



時間差で発生する巨大地震に備えましょう ～南海トラフ地震臨時情報～

- ・南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合に気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。
- ・政府や地方公共団体などからの呼びかけ等に応じた防災対応をとります。

地震発生後の防災対応の流れ



※ゆっくりすべりが観測された場合は、それが収まったと評価されるまで

南海トラフ地震にしても他の地震にしても、普段からの備えが重要であることは言うまでもありませんし、その備えによって、想定する被害を軽減することができます。

いつ来るかわからない地震に対して、備えるというのは簡単ではありませんが、今回お伝えした情報を知っているのと知らないとでは、今後の行動が違ってくると思います。

「自らの命は自らが守る」意識を一人ひとりが持ち、ご自身でできる防災対策を進めていけるようにしましょう。

いざというときの備えの一つとして、時系列にまとめる自分の避難行動計画「マイ・タイムライン」があります。一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせて、事前にいつ何をやるかなどの行動を整理し、あらかじめ決めたことを記入しておくものです。

今月号の広報紙に地震用を挟み込みましたので、ご活用ください。マイ・タイムラインについては、2022年9月号に特集で掲載しています。

※内閣府・気象庁リーフレット「南海トラフ地震 -その時の備え-」出典

特集 防災 特集 1

南海トラフ地震を知ろう

「南海トラフ地震」とは、静岡県駿河湾から九州の日向灘にかけてのプレート境界を震源域として、過去に大きな被害をもたらしてきた大規模地震のことをいいます。

政府の地震調査委員会では、マグニチュード8から9の巨大地震が今後30年以内に「70%から80%」の確率で発生すると予測していて、被害は四国や近畿、東海など広範囲に及ぶとされています。

日ごろから地震への備えは必要ですが、中でも「南海トラフ地震」とはどんな地震なのかをあらかじめ知っておくことが重要です。今回は、南海トラフ地震とその関連情報について触れていきたいと思います。



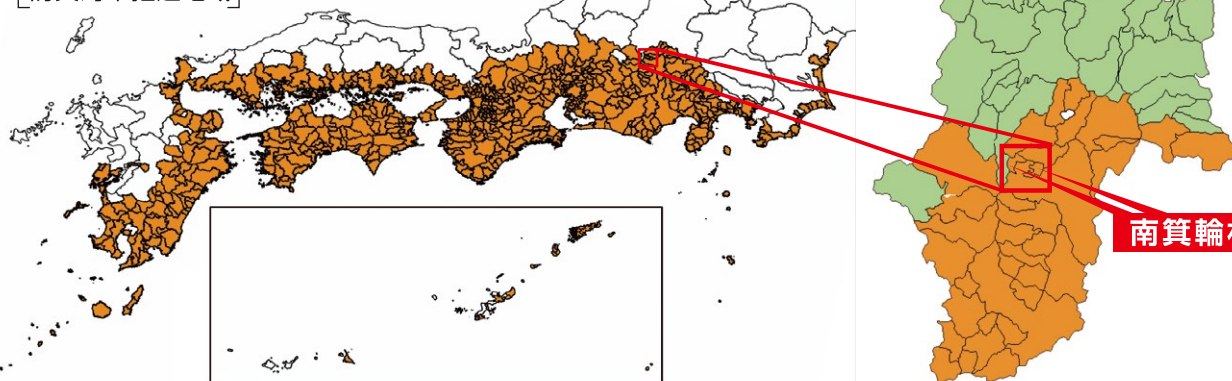
◎問い合わせ 総務課 管理防災係 ☎(72)2104

南海トラフ地震で 大きな被害が 見込まれる地域

南海トラフ地震
防災対策推進地域

指定基準の概要

- 震度6弱以上の地域
- 津波高3m以上で海岸堤防が低い地域
- 防災体制の確保、過去の被災履歴への配慮



1 100～150年の周期で発生

南海トラフでは、100年から150年ほどの間隔で、マグニチュード8クラスの巨大地震が繰り返し発生しています。前回は1940年代、前々回は1850年代に発生しています。

3 時間差で発生する巨大地震に備える

南海トラフで巨大地震が発生または巨大地震に近い事象が発生した場合、気象庁は「南海トラフ地震臨時情報(調査中)」を発表し、次の巨大地震の有無について専門家による評価を開始します。その評価内容によって発表される情報が異なりますので、私たちはその情報に沿った行動を取ることとなります。(※次ページ「地震発生後の防災対応の流れ」参照)

2 同規模の地震が続く可能性

南海トラフ地震の特徴は、巨大地震が立て続けに発生する可能性が高いという点です。前回は1944年と1946年に、それぞれマグニチュード8クラスの巨大地震が発生、前々回は、1854年にマグニチュード8クラスの地震が発生した32時間後に、再びマグニチュード8クラスの巨大地震が発生しています。

4 南箕輪村にも影響が

太平洋沖が震源域であれば、巨大地震が発生するとしても南箕輪村にはそれほど影響がないのではとされていたら大間違いです。**この地震で想定している南箕輪村の最大震度は「6弱」とされています。**この規模の揺れが立て続けに発生する可能性がありますので、注意が必要です。

賢いローリングストックで 備蓄 災害に備える

災害時の食事ってどうなるの？

規則正しく、バランスの整った食事は健康づくりに欠かせないものです。日ごろから気をつけている方も、そうでない方も、「災害時」の食事について考えてみたことはありますか？その時だけのことだと思わずに、日ごろの生活の中でできる備えをしましょう。

ローリングストックとは？

日ごろから口にするレトルト食品などを多めにストックしておき、定期的に消費しながら、消費した分だけ買い足していく方法です。備蓄品に特別な食品を用意する必要もなく、また、食糧を循環させ続けるため、常に新鮮な食糧を備蓄することができます。

災害時には、慣れない食品で体調を崩してしまいがちです。日ごろからかしこく災害に備えましょう。

ローリングストックのメリット

- その1 日ごろから食べることで、味に慣れたり、食べ方を工夫できる。
- その2 いざというときに、「消費期限を過ぎていて食べられない」ということを防げる。

ストックしておくといえ食べ物例

- ・レトルト食品（カレー、パスタソース、おかゆなど）
- ・缶詰（鯖缶、ツナ缶、やきとり缶、フルーツ缶など）
- ・インスタント食品（カップラーメン、味噌汁など）
- ・栄養補助食品（飲むゼリー、クッキーなど）

非常食セットに必ず入っている!? 乾パンの消費に

～ローリングストック～乾パンでおやつを作ろう!

乾パンで簡単チーズケーキ

【材料】（直径5cm程度のカップ8個分）

- ・乾パン……………2/3缶（60g）
- ・クリームチーズ……………200g
- ・バター（食塩不使用）……………60g
- ・砂糖……………40g
- ・生クリーム……………1/2カップ
- ・プレーンヨーグルト（無糖）……………大さじ3
- ・レモン汁……………大さじ1



【作り方】

- ①厚めのポリ袋に乾パンを入れてやや荒めの粉状にする。ボウルに移して溶かしバターと混ぜ、器の底に均等に入れスプーン等で均等にならしておく。
- ②室温にもどしたクリームチーズをゴムベラでなめらかに混ぜ、砂糖を加える。生クリーム、プレーンヨーグルト、レモン汁の順で加え、それぞれよく混ぜる。
- ③①の器に②を均等に入れ、器にラップをかけて冷蔵庫で3時間以上冷やす。

【1人分の栄養量】

エネルギー233kcal／たんぱく質 3.6g／脂質20.2g／炭水化物 12.3g／カルシウム34mg／鉄0.2mg／食物繊維0.2g／食塩相当量0.3g

停電で冷凍野菜が溶ける前に

さといもサラダ

パッククッキング

耐熱ポリ袋



【作り方】

- ①冷凍里芋を120℃耐熱ポリ袋に入れる。
- ②水を入れた鍋に①を入れ20分程度茹でる。
- ③冷凍ブロッコリーと冷凍むきえだまめは自然解凍可能商品であれば解凍する。加熱が必要なものは②と同じように様子を見ながら加熱する。
- ④冷凍里芋はポリ袋の中でつぶす。→冷ます
- ⑤④にBと③、コーン、色紙切りにしたハムを入れて仕上げる。

★電子レンジでも加熱可能です♪

【材料】（4人分）

- ・冷凍里芋……………300g
- ・冷凍ブロッコリー……………80g
- ・冷凍むきえだまめ……………大さじ2(30g)
- ・ホールコーン缶……………大さじ2(30g)
- ・ロースハム……………4枚(50g)
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・すし酢……………大さじ1
- ・粒マスタード……………大さじ1



長野県栄養士会のウェブサイトには耐熱ポリ袋で作るパッククッキングレシピが詳しく掲載されています。ぜひ参考にしてください。

パッククッキング
レシピは
こちら▶



【1人分の栄養量】 エネルギー153kcal／たんぱく質 6.5g／脂質 7.7g／炭水化物 16.9g／カルシウム36mg／鉄1.1mg／食物繊維3.1g／食塩相当量0.9g

※今回掲載したレシピは様々なSNSで配信されている方のレシピを参考にしました。

市販の野菜加工品、乾燥野菜、缶詰で、栄養満点！

～ローリングストック～ 普段のレシピにもとり入れて！

切干大根のトマトジュースサラダ

【材料】（2人分）

- ・切干大根……………30g
- ・ツナ水煮缶……………1缶(約70g)
- ・トマトジュース 無塩……………150cc
- ・食塩……………0.5g
- ・オリーブオイル……………小さじ1(4g)
- ・ブラックペッパー……………少々
- ・乾燥バジル……………少々

【作り方】

- ①切干大根はハサミで5cm程度に切り、水でさっと洗う。
- ②ビニール袋に①、ツナ缶（汁ごと）、トマトジュース、Aを全部入れる。
- ③30分～1日程度おく。→ できあがり!



熱源不要
レシピ!



ローリングストック

備える
食べる
買い足す

次のページでさらにローリングストック調理と耐熱ポリ袋料理を紹介します

耐熱ポリ袋料理のメリット

- 1 水の節約（洗い物が少なくなる）
- 2 一度に数種類作れる（アレルギー食含め）
- 3 栄養やうまみが逃げない

ストレスについて 考えてみましょう



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。自殺について、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、またその危険に気付いたときの対処方法について理解することも大切です。

ストレスについて

さまざまなストレスを感じやすい社会ですが、みなさんは今、ストレスを感じていますか？
ストレスを感じた時には、どう対処していますか？

自分のストレス処方箋を作ってみましょう

最近感じたストレスを気付いたものから書き出してみましょう。そしてそのストレスを振り返り、その時どんな気持ちになり、どうやって対処したか？これからはどうすれば対処できそうか？思いつくものを書きだしてみてください。

最近感じた ストレスの状況	その時の気持ち	対処法
○ 例) SNSで友人に自分の悪口を言われた	イライラして、悲しかった	・SNSを見ないようにする ・友人と話し合いをする ・映画を見たり音楽を聴いたりする
風邪をひいて病院を受診した際には、こういった症状に対して、この薬をこの量で、というお薬の処方箋をもらっていると思います。同じように、こういったストレスに対して、こう対処する、という【自分のストレス処方箋】を持っていると、こころの健康の助けになると思います。対処法は、やってみて合わなければ変えたり、新しいものを追加したりして、少しずつ改善しながら、自分にあった処方箋を作ってみてください。		

こんな方法もあります！ ぜひ自分に合う対処法を見つけてください

1 捉え方を変える

コップに水が半分入っている時、あなたは
どう思いますか？

「もう半分しか入っていない…」[まだ半分も入っている!]自分の捉え方により、ストレスになっていることもあるかもしれません。



2 気分転換やリラクゼーションなどでリラックス

・適度な運動で汗を流す



・音楽を聴いたり、大声で歌ったりする



・湯船につかりゆっくりする



3 専門家や信頼できる人への相談

ストレスに対して、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時にも、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。



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 (予約制)	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

こころの 体温計

携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。自身のストレスに気付く手段の一つとして「こころの体温計」でこころの健康を確認してみませんか？

パソコンはこちらから
<https://fishbowlindex.jp/minamimino/>

携帯・スマホからはこちら



※利用料は無料です。
(通信料は自己負担となります。)個人情報
の輸入は一切不要です。自己診断をする
もので、医学的診断をするものではありません。

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。

※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	22日(金)	1歳6か月児健診	15日(金)
7か月児相談	20日(水)	2歳児相談	27日(水)
10か月児健診	14日(木)	3歳児健診	26日(火)
1歳児相談	11日(月)		

※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 7日(木)、19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。

初心者向け

ちょこっとトレーニング講座

3ポイント

自宅のできる運動を紹介・実践します。日ごろ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、運動を始めるきっ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・内容

以下の日程から、1日お選びください。

日程	時間	内容
10月30日(月)	(受付10:00～) 10:15～11:30	自宅のできる運動の紹介、実践
10月31日(火)	(受付10:00～) 10:15～11:30	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者ですので、歩いてポイントを貯めて健康づくりを行いましょう!

日程

<大芝高原森の交流施設>

日程	時間
9月 2日(土)	13:30～16:15
9月 5日(火)	13:30～16:15
9月 9日(土)	10:00～12:00
9月19日(火)	10:00～12:00
9月22日(金)	13:30～16:15
9月27日(水)	10:00～12:00
9月30日(土)	10:00～12:00

<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。)



～健康部すこやか係研修会・生活習慣病予防講座～ 3ポイント

スポーツの秋! ウォーキング講座を開催します

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 教室実施日の1週間前までに健康福祉課健康推進係へお申し込みください。組に加入している方は各組のすこやか係へお申し込みください。
集合場所 大芝高原屋内運動場
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、まっくん健康ポイントカード(お持ちの方のみ)
お持ちの方はリュックサックまたはナップザック(両手があいて歩きやすいため)

その他 当日は動きやすい服装、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。
発熱、風邪症状等ある方は参加をご遠慮ください。

日程 お住まいの地区の日程へご参加ください。
都合がつかない方は全地区対象日や別地区の日程へご参加ください。

対象地区	日程	受付時間	開催時間
神子柴地区	10月5日(木)	受付9:30～	9:45～11:30
大芝・北原・大泉地区	10月6日(金)	受付9:30～	9:45～11:30
中込・塩ノ井・久保地区	10月11日(水)	受付9:30～	9:45～11:30
田畑・北殿地区	10月13日(金)	受付9:30～	9:45～11:30
南殿地区	10月19日(木)	受付9:30～	9:45～11:30
全地区	10月21日(土)	受付13:30～	13:45～15:30
沢尻・南原地区	10月24日(火)	受付13:30～	13:45～15:30

◎申し込み 問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎(72)2105

NEWイベント

誰でも気軽に

子どもも大人も

歩行だけではない

ゲーム感覚のNEWスポーツ

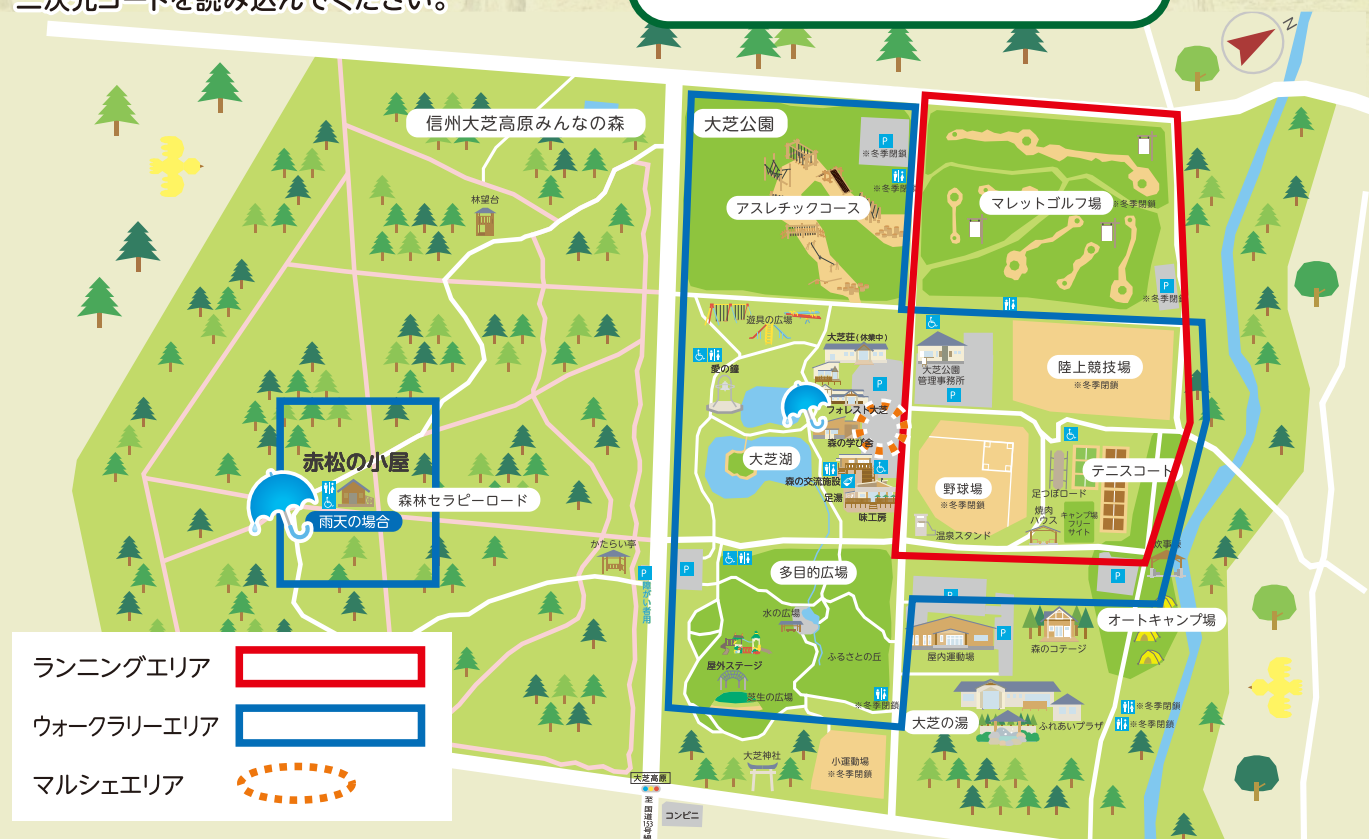
まっくんスポーツフェス

10/7^土開催

新たなスポーツイベントとしてスポーツや食事を楽しむことができる『まっくんスポーツフェス』を大芝高原で開催します。イベントの詳細・細かい案内図等は以下の二次元コードを読み込んでください。

目的は

- ・スポーツ振興への関心を高める
- ・健康的な生活の基礎づくり
- ・参加者同士のふれあい・交流を深める



ウォークラリーエリア

部 門 スポーツウォークラリー
ニュースポーツ体験

時 間 10:00～15:00(最終受付13:30)

場 所 大芝公園内、森の学び舎

参加料 スポーツウォークラリー 50円
ニュースポーツ体験 無料

注意事項
事前申込は不要です
天候不良の場合、森の学び舎・フォレスト大芝・あかまつ小屋など室内で行います。

マルシェエリア

森の学び舎前 10:00～15:00

出店募集中

出店を希望される方は村観光協会 ☎(72)2180 までお問い合わせください。

ランニングエリア

部 門 小学生の部(1.2km) 10:00～
大人の部 (3.2km) 10:45～

場 所 大芝公園陸上競技場と周辺

参 加 料 無料

参加資格 1.2～3.2km走れる方

申込方法 (二次元コードで申請)

①申込期間 9月1日(金)～9月29日(金)
②先着順で定員150名

注意事項
・個人での参加とします。
・駐車場は、大芝公園管理事務所または大芝小運動場をご利用ください。

詳しくは

こちらの
二次元コードから



ランニング
申し込み



イベント
詳細

◎問い合わせ 村教育委員会事務局 社会教育係 ☎(76)7007

しあわせ信州

2023 第18回信州大芝高原 イルミネーション Festival

笑顔と感動をあなただけに！癒しの空間を提供します

入場無料

2022年の様子

日時：10月7日(土)～10月28日(土) 点灯時間：17時～21時

県下最大級といわれる「大芝高原イルミネーションフェスティバル」。多くの皆さんの期待をあつめ、今年も盛大に開催します。小学生から各地域、企業と幅広い参加のもと、元気と希望と癒しの空間を演出し、趣向を凝らした作品が皆さんをお待ちしています。

★来場者の皆さんへ

このフェスティバルは安全には注意を払っていますが、万全とは言い切れません。安全に催行できますよう皆さんのご協力をお願いします。また、ごみの持ち帰りについてご協力をお願いします。21時には消灯します。路上駐車は禁止です。



2022年の様子



開催期間：10月7日(土)～10月28日(土)
点灯時間：17時～21時
場 所：信州大芝高原公園内
★無料駐車場有り(600台)
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 ☎(72)6265

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

お知らせ



はかり定期検査

商品の売買、各種の証明行為に使用する「はかり」は、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。次の日程で検査を実施しますので、はかりを持参し、必ず検査を受けてください。

■検査対象

取引・証明に使用するはかり（計量士の検査に合格し、届出したものは除く）
「取引」とは：商品の売買・農家の出荷（米・きのこ・野菜・果物など）・運送・保管、その他業務上の計量や薬局での医薬品の調剤などの計量

「証明」とは：官公庁・学校・保育園や福祉施設の体重測定など公的な計量、ならびに病医院・診療所・保健所などの健康診断、または診断書を発行するための計量

■検査日程

9月22日（金）

午前10時30分～正午、午後1時～3時

■検査場所

役場正面駐車場内 東側車庫

詳しくは伊那保健福祉事務所

☎（76）6840へお問い合わせください。

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係

☎（72）2106

視覚障がい者専用電子図書館「アクセシブルライブラリー」が始まりました

長野県民は誰でも無料で使える「市町村と県による電子図書館（デジとしよ信州）」で、視覚障がい者限定のサービスが始まりました。

■サービス内容

スマートフォン、タブレット、パソコンで「音声による読書」をお楽しみいただけます。電子書籍は、小説や実用書などの約16000点。音声自動読み上げ機能で、速度や種類も選べます。

■利用料

無料（通信料は利用者負担です）

■対象者

村内在住の身体障害者手帳（視覚障がい）をお持ちの方

■利用を希望される方

村図書館へ電話・メールでご連絡をお願いします。

手続きに必要な書類をお送りします。

◎申し込み・問い合わせ 村図書館

☎（73）4946

（メール）tosyo-c@vil.minaminowa.lg.jp

■検査手数料

はかりの種類により異なりますので、詳しくは商工係へお問い合わせください。

◎問い合わせ 産業課 商工係

☎（72）2176

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。

司法書士には守秘義務が課せられていますので、皆さんの秘密は厳守されます。

■日時

9月30日（土）午前10時～正午

■場所

村民センター

■申込期間（※電話による予約制）

9月20日（水）～28日（木）

（土日祝日を除く）

■相談内容

・不動産、会社（法人）登記の登記に関するもの

・クレジット、消費者金融、カードローンなどの債務に関するもの

・高齢者、障害者等の財産管理や成年後見制度に関するもの

図書館読み聞かせ講座 届きやすい声と読み方へのヒント

県図書館協会と共催で、「読み聞かせ講座」を開催します。

■日時

10月21日（土）

午後1時30分～3時15分

■場所

村民センター2階 大会議室

■内容

より良い読み聞かせのために、実際に「声」を出しながら、届きやすい「声」や「読み方」を学ぶ講座です。

■講師

佐藤 圭代さん（フリーアナウンサー）

■対象

読み聞かせをされている方、始めた方、講座の内容に興味がある方

■定員

30名（定員になり次第、締め切ります）

■受講料

無料

■申込方法

図書館開館時に、図書館窓口か電話でお申し込みください。ながの電子申請からお申し込みもできます。

■申し込み・問い合わせ 村図書館

☎（73）4946

申し込みは
こちらから



住宅リフォーム補助金

◎問い合わせ 産業課 商工係 ☎（72）2176

対象者

村に住民登録し、居住している住宅の所有者で、村税等の滞納がない方

対象住宅

村内にある、居住している個人住宅

対象工事 次の全てに該当する工事

- (1) 増築、一部改修、修繕、設備改善工事（下水道接続工事など）
- (2) 対象の工事金額が30万円以上の工事
- (3) 村内に本社のある住宅関連業者（個人経営を含む）が施工する工事
- (4) 工事着工前に申請書の提出と補助金の交付決定がされている工事

補助対象とならない工事

- (1) 外構工事（車庫や塀など）
- (2) 住宅工事を伴わない、便器、給湯器、IHクッキングヒーターなど、製品のみの取替工事
- (3) 備品などの購入
- (4) 火災、自然災害などによる保険給付金の対象となる工事
- (5) 村または公的機関の、ほかの補助金または助成金の対象となる工事

補助金の額

定額10万円

※補助金または助成金を重複して受給することはできませんが、耐震補強補助事業、介護保険住宅改修事業、高齢者にやさしい住宅改良促進事業、障がい者にやさしい住宅改良促進事業の補助金対象工事と並行して行う工事も対象となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

申請書は、村産業課窓口の他に村ウェブサイトからダウンロードして取得することができます。



マイナンバーカードを2月末までに申請した方が申し込むことができるマイナポイントの申込期限は、9月末までです。対象の方は、早めに申込をしてください。詳しくは、国のウェブサイトをご確認ください。

マイナンバーカード
9月の休日申請・交付窓口（役場窓口にて）

9月 2日（土）9:00～13:00

9月10日（日）9:00～13:00

9月16日（土）9:00～13:00

9月24日（日）9:00～13:00



村ウェブサイト

◎問い合わせ
地域づくり推進課 情報政策係
☎（98）6640
ウェブサイト
<https://mynumber-card.point.soumu.go.jp/>



国ウェブサイト

※事前予約制です。予約がない場合は、時間短縮や変更場合があります。

初歩からの
みなみみのわ学
— Vol.15 —



南箕輪中学校

昭和22年4月に開校した南箕輪中学校は、全校生徒で行う「経ヶ岳岳歩大会」や「落穂拾い」など特色ある行事を伝統的に行っています。

そして、大芝にある学校林では、明治以来生徒たちが毎年枝打ち作業や植林に取り組んでいます。また、南部小学校の学区の生徒を対象とした登下校時の無料スクールバスでの送迎は、上伊那の市町村では他にない珍しい取り組みです。



敬老祝金をお贈りします

長寿を祝い、次の皆さまにお祝金をお贈りします。

■贈呈対象者

令和5年3月31日

時点で引き続き1年以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お送りしましたので、詳細は通知をご確認ください。

88歳と99歳以上の希望者の皆さまには

9月19日(火)の午前に村の理事者が直接お宅を訪問して、お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

贈呈金額

80歳、99歳	5,000円
88歳	8,000円
100歳	50,000円
101歳以上	10,000円

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

県民手帳販売

長野県統計協会では県民手帳の販売と今回新たに県民手帳カバーを販売します。

県民手帳

■価格 550円(税込)

■取り扱い色

コーヒープラック(横けい式)
シナモンブラウン(マス目式)

県民手帳カバー

■価格 250円(税込)

●カバーは透明なビニール製
一般販売に先立ち、先行予約を実施します。

■販売時期 10月中旬(予定)

■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。
※手帳カバーは、店舗販売はなくインターネットからの申込み、長野県統計協会窓口での購入のみとなります。

(2)郵送

長野県統計協会 ☎026(232)1121へ直接お申し込みください。

(3)役場窓口

9月15日(金)までに、住所、氏名、電話番号、色や必要部数を総務課秘書広報係までお申し込みください。総務課窓口での商品のお渡しは10月中旬からです。

◎問い合わせ 総務課 秘書広報係

☎(72)2104

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20日(水)～10月20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

令和6年度 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6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ください。

■提出期限

10月4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)住民票が村にない児童や、9月以降に出生する児童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。

◎問い合わせ 子育て支援課

子育て支援係 ☎(98)8310

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開催いたしますので、お気軽にお出かけください。

※予約は不要ですので、直接会場にお越しください。なお、いずれも正午から午後1時は休憩時間で不在となります。

◎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

募集



伊那中央行政組合の職員募集

令和6年度新規採用職員を募集します。

■募集職種

一般事務

日程	時間	会場
10月2日(月)	午前10時～正午	駒ヶ根市役所 本庁舎2階大会議室
10月3日(火)	正午	松本市役所 本庁舎4階第2応接室
10月4日(水)	午後1時～午後4時	諏訪市役所 4階403会議室
10月5日(木)		飯田市役所 2階A203・204会議室



子育てや学び合い、趣味の活動を通じて広がる人の輪と和。公民館が応援します。

この秋、大芝高原にいいよ登場
各分館連携 まっくんスポーツフェス 10/7土
New!! ランニング以外の予約は不要。当日受付け

だれでも気軽に参加できて
ランニング、ウォークラリー、
ニュースポーツを楽しめる！

ラリーポイントによる
賞品もありますよ！



子どもからお年寄りまで、そして歩行に自信がない方も種目を選んで挑戦できるゲーム感覚のスポーツのミニ祭典です。
各地区の分館との連携イベントです。
詳しくは今後公民館や分館に配置予定のチラシをご覧ください。

詳しくはP9をご覧ください

◎問い合わせ 公民館事務局(教育委員会内) ☎(76)7007

公民館豆知識

全国公民館数ランキング

長野県:1802館
自治館を含めると3800館以上

埼玉県の489館

※2018年現在
※自治館とは住民が自力で設置した館(集会所などを含む)

8月号(P14)のクイズの答え Q.1: 村内12地区の全公民館、集会所などの数は27館

Q.2: 戦後、日本で初めて公民館が設置されたのは長野県

グーグル機能をマスター!
女性パソコン講座
お楽しみワークショップ
パソコン講座とヨガやアロマ、お菓子作りなどを組み合わせたワークショップです
9/11 9/13 9/25 9/27
月 水 月 水
場所:大芝高原・森の学び舎
時間:10時～12時
お申込みはこちら!
参加無料 託児あり

◎問い合わせ
伊那中央行政組合 伊那中央病院内庶務課
☎(72)3121 内線2240

※衛生センターは技術職種
■募集人数・受験資格
●伊那中央病院1人
●伊那中央衛生センター1人
昭和63年4月2日生から平成18年4月1日生まで
■申込受付期間
8月28日(月)～9月15日(金)
■試験日
第1次:10月15日(日)
第2次:11月中旬予定

秋の全国交通安全運動 期間 9月21日(木)～30日(土)

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、秋の全国交通安全運動が実施されます。

●運動の重点(全国)

- ①「子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保」
・夕暮れ時や夜間に外出するときは、明るい色の服を着たり、夜光反射材やLEDライト等を使い、交通事故から身を守りましょう。
- ②「夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶」
・夕暮れ時や夜間の運転は、様々な危険に対処するためにもスピードダウンを心掛けましょう。
- ③「自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底」
・命を守るためにヘルメットを着用しましょう。交差点では、一時停止や徐行をして安全確認を徹底しましょう。

●運動の重点(長野県)

高齢運転者の交通事故防止

・高齢になるにしたがって、視野、反射神経、筋力等の身体機能が変化しますので、より丁寧な運転を心掛けましょう。

令和5年の村内における 人身交通事故発生状況(6月末時点)

発生件数:21件(前年同時期比3件増)
死者数: 0件(前年同時期比増減なし)
負傷者数:27件(前年同時期比8件増)

◎問い合わせ
総務課 管理防災係 ☎(72)2104

6/27

火

宮坂組から
100万円寄付をいただきました

南箕輪村久保の建設業株式会社宮坂組宮坂義広（みやさかよしひろ）社長は、物価高騰などで困っている人たちに役立ててもらおうと箕輪町と村にそれぞれ100万円を寄付しました。

宮坂組は「社員やその家族の幸せと、地域社会の発展を目指す」を経営理念として掲げて2020年から寄付を続けています。

藤城栄文村長は毎年多額の寄付に感謝を伝え、宮坂社長は「コロナは収束傾向にあるが、物価高で経済的に厳しい世の中が続いているので地域の皆さんに少しでも恩返しができれば」と話しました。



7/22

土

子どもの育ちを考える
フォーラム

村民センターにて約90名が参加し「休日部活動の地域移行」について考えるフォーラムが開催されました。



7/22・23

土 日

みなみみのわ 森の音楽祭

日本のトップ奏者が集結し、大芝高原「森の学び舎」と村民センターにて音楽祭が開催されました。



7/22

土

8/21

月

とうろう祭り開催

第22回七夕とうろう祭りが1か月ほどにわたり大芝の湯で行われました。

とうろうは、地元の保育園児や南箕輪中学生、村公民館のゆずり葉学級参加者が段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。



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って判断能力が低下し、生活にお困りの方を成年後見人等として支援しています。生活の見守りや財産管理などの業務のお手伝いを通して、将来的に「市民後見人」として活動するために必要な基礎知識を身に付けていただくための講座を開催します。

日時

11月1日（水）～29日（水）

毎週水曜日 午前9時～午後4時
全5回（時間は日によって変わることがあります）

会場

伊那市福祉まちづくりセンター

定員

10人程度

参加費

無料 テキスト代は実費負担

応募資格

上伊那郡内にお住まいの25～70歳の方で講座の全日程に参加できる方
※その他の応募資格はお問い合わせください。

募集期間

9月11日（月）～25日（月）必着

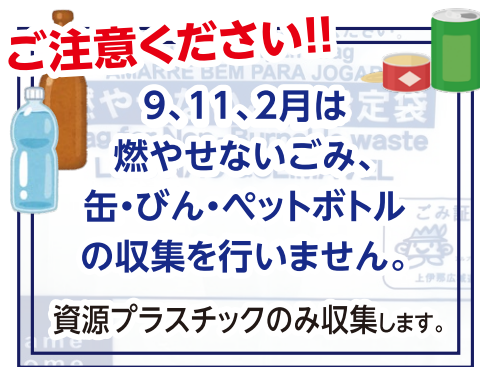
申込方法

所定の申込用紙を上伊那後見センターの窓口に参加または郵送

問い合わせ

健康福祉課 介護支援係

☎（72）2105
上伊那成年後見センター
☎（96）8008



お誕生おめでとう



6月23日 南原 鹿谷 綴ちゃん（碧知香さん）

6月28日 神子柴 伊藤 千景ちゃん（慎人・望さん）

7月2日 大泉 原 風咲ちゃん（良輔・美鈴さん）

7月3日 沢尻 向山 丹菜ちゃん（辰巳・玲奈さん）

7月6日 大泉 中山 ひなつちゃん（徹妙美さん）

7月11日 久保 増田 涼清ちゃん（裕輝・菜実さん）

7月13日 畑 有賀 依尚ちゃん（達郎・美希さん）

7月15日 久保 高坂 風ちゃん（雅也・しずくさん）

7月16日 北殿 寺澤 燈真ちゃん（拓人・智恵美さん）

7月18日 北殿 鈴木 榎乃音ちゃん（孝久・愛さん）

かなしみ（死亡）

ご冥福をお祈りします

6月25日 北殿 倉田 九兵衛さん（94歳）

6月30日 久保 木下 菊枝さん（95歳）

7月2日 久保 丸山 克夫さん（87歳）

7月6日 北殿 眞壁 照子さん（79歳）

7月8日 塩ノ井 征矢 保彦さん（78歳）

7月10日 田畑 加藤 清仁さん（74歳）

7月14日 北殿 佐伯 美佐子さん（89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
7/18	南箕輪村防災マップ更新事業	159	（株）ゼンリン松本営業所
	松寿荘・障がい者生きがいセンター外部補修工事	1,074	原建設（株）
	西部保育園生ごみ処理機設置工事	240	神福建設（株）辰野支店
	南箕輪村都市計画基礎調査業務	316	（株）こうそく
	村道5号線舗装修繕工事	1,573	入戸建設工業（株）
	村道1093号線舗装修繕工事	479	（株）堀建設
	村道1139号線道路改良工事	644	（株）堀建設
	中込区内村道側溝改修等工事	214	上野商事土木

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
7/18	国道153号舗装本復旧工事	605	（株）宮坂組
	下水道マンホールポンプ更新工事	385	南信環境管理センター（株）
	令和4年度繰越南箕輪村学校給食センター太陽光発電設備設置工事	1,540	（有）唐木電設
	南箕輪村村民体育館柔剣道場LED化工事	209	（有）唐沢電気
	南箕輪村学校給食センター事務用品購入	473	（株）小椋
	南箕輪村小中学校CO2モニター購入	57	伊那電装（株）
	南箕輪村学校給食センター調理用備品購入	1,375	（株）中西製作所長野営業所

人の動き

南箕輪村 R5.8.1 現在（ ）内は、前月比

人 口 1万6022人（+25）

男 性 7981人（+10）

女 性 8041人（+15）

世帯数 6714世帯

9月2023 SEPTEMBER

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14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

10月2日（月）
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（木）～9月15日（金）

8月31日（木） 開会、議案の審議
9月13日（水） 一般質問
9月14日（木） 一般質問
9月15日（金） 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
3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
	片桐医院（内心）	伊那市日影	72-4072
10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
	上伊那生協病院（内）	箕輪町	79-8813
17日（日）	木村内科医院（内）	伊那市荒井	72-3915
	厚生連 みすず診療所（内）	伊那市美篤	71-5556
	中川医院（内）	箕輪町	79-2103
18日（月・祝）	重盛医院（内小）	伊那市荒井	72-2384
	春日医院（内）	伊那市中央	72-3803
	福島医院（内）	箕輪町	79-2071
23日（土・祝）	樋代医院（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
	堀田内科クリニック（内）	南箕輪村	72-3980
24日（日）	くろこうち内科循環器科医院（内循）	伊那市境	77-0582
	酒井医院（内婦）	伊那市富県	72-4835

※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
資源プラスチック	6日・20日	5日・19日	6日・20日	13日・27日	12日・26日
古紙類・再生可能衣類	4日		11日		19日
廃食用油	4日・19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。

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。
資源プラスチックは収集します。

🏠 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。

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

🌊 7（木）、13（水）、14（木）、21（木）、28（木）

味工房 ☎76-0054

🌊 6（水）、13（水）、14（木）、20（水）、27（水）

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。

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
村総合防災訓練	3日（日）8:00～12:00	各地区公民館など	管理防災係……………☎72-2104
RIDE ON TIME in 大芝高原 スケートボードスクール	9日（土）10:00～	大芝高原 プール跡地	地域振興係……………☎98-6640
女性キャリアパソコン講座 × お楽しみワークショップ	11日（月）、13日（水）、25日（月）、27日（水） 10:00～12:00	大芝高原 森の学び舎	企画係……………☎98-6640
森と芝のマルシェ	16日（土）9:00～15:00	大芝高原 中央園路	村観光協会……………☎72-2180
RIDE ON TIME in 大芝高原 一般開放	23日（土）10:00～	大芝高原 プール跡地	地域振興係……………☎98-6640
おしゃべり読書会	28日（木）10:00～	図書館世代間交流室	村図書館……………☎73-4946
まっくんスポーツフェスティバル	10月7日（土）10:00～	大芝高原	社会教育係……………☎76-7007

👤 すくすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
すくすく相談	8日（金）10:00～11:00
	21日（木）10:00～11:00
ベビーマッサージ	5日（火）10:30～11:00
絵本の会	14日（木）10:30～11:00
うたあそび	6日（水）10:30～11:00
おたのしみパネルシアター	12日（火）10:30～11:00
おはなしの広場	20日（水）10:30～11:00
お仕事相談	6日（水）10:00～11:00
	13日（水）10:00～11:00
	20日（水）10:00～11:00
	27日（水）10:00～11:00
ボディートリートメント	11日（月）10:30～11:00

😊 こども館 ☎98-5110

イベント名	日時	対象
ウッドピンチデコ作り	2日（土）10:30～11:30	小学生
おひさまひろば（事前予約）	8日（金）10:30～11:00	未就園児
ヒップホップダンス講座（事前予約）	9日（土）10:30～11:30	年長～小学生
フラワーマグネット作り	16日（土）14:00～15:00	小学生（4～6年）
親子運動あそび（事前予約）	30日（土）10:30～11:00	1歳半～3歳11か月

📖 村図書館 ☎73-4946

イベント名	日時	場所
小さなおはなしむら	1日（金）、22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	2日（土）10:30～
おはなしむら	2日（土）10:30～	村民センター2階 大会議室

休館日
村図書館……………4日（月）、11日（月）～18日（月）、25日（月）
南部小図書館…日・月曜日、23日（土）

👤 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）	7日（木）、19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（金）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）	4日（月）、12日（火）、28日（木） 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）	13日（水）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）	27日（水）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	15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）	22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）	7日（木）、21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）	13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



※感染症など拡大防止のため、避難所が過密状態になることを防ぐために安全な場所にある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) ××-××××

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



✓ 非常持出品のチェック表

非常持出品	非常食品	応急薬品	感染防止対策用品	その他生活用品
リュックサック	カンパン・缶詰	常備薬	マスク	下着・上着など
携帯ラジオ	レトルト食品	消毒薬	体温計	ティッシュペーパー
懐中電灯	飲料水	鎮痛・解熱剤	アルコール除菌液	軍手・タオル
身分の証明ができるもの	粉ミルク	目薬	携帯用トイレ	雨具
	離乳食・介護食	ばん創こう・包帯		ごみ袋
				生理用品・おむつ
				食器 (紙・プラスチック)

※非常持出袋はすぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。 ※少なくとも3日間は自力で生活できるように準備しましょう。
※チェック表に無いもので必要なものを家族で話し合って準備しておきましょう。

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/>