

広報

# みなみみのわ

2025  
4月  
No.616

特集

## 南箕輪村で快適な生活を ～住宅関係のさまざまな制度～

広報  
みなみみのわ

2025  
4月

●令和7年4月1日発行 ●編集/南箕輪村広報委員会 ●発行/長野県上伊那郡南箕輪村役場  
〒399-4492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.minamininowa.lg.jp>  
e-mail [vilm-m@vill.minamininowa.lg.jp](mailto:vilm-m@vill.minamininowa.lg.jp)

●印刷/アド・コマーシャル(株)



みなみみのわフォトプレミア第2期最優秀賞  
ろくたに ちか  
鹿谷知香さんの作品「お花見ばんざい」です。

# 利用者、ボランティアを募集

まっくん生活  
支え愛

生活のちょっとした困りごとに有償ボランティアを紹介する事業です



こんなことに  
困っていませんか?

- ごみ捨て ●買い物 ●ごみの分別
- 灯油の給油 ●電池や蛍光灯の交換 ●除雪 など…

## ボランティアを利用したい方

対象 原則として、75歳以上のみの世帯  
障がい者のみの世帯

### 利用までの流れ

- ①役場福祉課で利用者の登録後、利用券を交付します。
- ②利用者とボランティアのマッチングをします。  
マッチング後、顔合わせをして利用頻度や連絡方法等の相談をします。
- ③ボランティアの利用  
30分の利用につき、利用券1枚と50円(除雪は100円)の自己負担が必要です。

## ボランティア登録をされたい方

対象 どなたでも登録できます!

### 登録から活動までの流れ

- ①役場福祉課でボランティアの登録後、役場から利用希望者の紹介があります。
- ②マッチング後、利用者と顔合わせをします。
- ③ボランティアの活動  
ボランティア30分につき、利用者から利用券1枚と50円を受け取ります。受け取った利用券を役場に提出すると、利用券1枚につき250円を指定の口座に振り込みます。

◎問い合わせ 福祉課 高齢者支援係 ☎(72)2105

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

**ゴミのハクトーにお任せ!!**

一般廃棄物及砂資源廃棄物  
家庭のゴミから企業のごみまで、ご自宅や会社・工場などにある  
ゴミ・不用品も回収～選別～処分・リサイクルいたします。  
一般廃棄物処分・リサイクルはお任せください

(株)ハクトーータルサービス  
長野県上伊那郡南箕輪村9608-1  
TEL.0265-78-8340 FAX.0265-76-1939  
☎0120-891-085  
<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](http://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

4~6月 子育て世代応援キャンペーン

**子ども入浴料無料**

※4/26~5/6は除く  
※小学生のみでの利用不可

**大芝春まつり**  
3/22(土)~  
4/27(日)

4/27 春のスタンプラリー  
500円以上のお買い物で1スタンプ  
スタンプ3個 入浴割引券 スタンプ6個 大芝の湯入浴券または  
味工房シングルジェート1つ  
●期間 4月27日(日)まで ●引き換え 5月末まで大芝の湯・味工房にて

**SNS#キャンペーン**  
Instagramで#大芝春まつりをつけて  
投稿すると抽選でコテージ宿泊券等豪華賞品をプレゼント  
※大芝高原をフォロー、@メンションの上で投稿ください

4/15 大好評  
ステニキッチン  
営業スタート

大芝の湯 ☎0265-76-2614  
味工房 ☎0265-76-0054  
森のコーナージュ 大芝高原公園管理事務所 ☎0265-78-5835

# 南箕輪村で快適な生活を

## 住宅関係のさまざまな補助制度

### リフォーム

#### 住宅リフォーム補助金

個人住宅の質の向上および地元業者の経済振興を図るための補助です。

対象者

村に住民登録され、居住している住宅の所有者

補助金額

10万円(定額)

対象工事(次のすべてに該当する方)

・個人住宅のリフォーム

・対象工事が30万円以上

・村内に本社のある住宅関連業者(個人経営含む)が施工する工事

対象とならない工事

・外構工事

・住宅改修を伴わない、便器、給湯器、IHクッキングヒーターなど製品のみ取り換え

・村または他の公的機関の補助金の対象となる工事

◎問い合わせ 産業課 商工係 ☎(72)2176



### 福祉

#### 高齢者にやさしい住宅改良促進事業

高齢者が、日常生活をできる限り自力で行えるようにするための住宅改良工事の補助です。

居室、浴室で、段差解消や手すり設置等です。

対象者(次のどちらかに該当する方)

・要介護高齢者(65歳以上の高齢者で要介護もしくは要支援の認定を受けた方)

または、身体障害者手帳をお持ちで障害等級が1〜3級までの方で、前年の所得税額の世帯の合算額が8万円以下の方

補助金額

10分の9の額(限度額70万円)。すでに補助金交付を



### 耐震

#### 耐震補強補助金 (既存住宅等耐震改修補助金)

安全・安心な日常生活を目指した、木造住宅の耐震改修工事の補助です。

対象者(次のすべてに該当する方)

・昭和56年5月31日以前に建築された住宅

・村が実施した耐震診断の結果、総合評点が1.0未満の住宅

・改修後の評価が改修前より高くなる工事かつ改修後の評価が0.7以上になる工事

補助金額

5分の4の額(限度額11.5万円)

その他

○除却補助金

耐震診断後、取り壊し(除却)工事費の一部補助

2分の1の額(限度額978,600円)

◎問い合わせ 建設水道課 建設管理係

☎(72)2325

### エネルギー

#### 断熱リフォーム補助金

温室効果ガス排出量削減(既存住宅の省エネルギー化を促進)に向けた補助です。

対象者

村に住民登録され、居住している住宅の所有者

対象工事

・壁、床、屋根、屋根裏および窓等、断熱性能を向上させる工事

・村内に本店を有する法人または村内に住所または主たる事務所を有する個人事業主が請け負った施工する工事

補助金額

2分の1の額(限度額30万円)

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係

☎(72)2106

### 住宅用エネルギー施設設置補助金の対象

種類	対象経費	補助額
太陽熱利用施設	太陽熱利用施設設置工事に関わる費用一式(補助熱源施設に関わる費用を除く)	費用の10分の1 (上限額4万円)
ペレットストーブ	ペレットストーブ本体購入経費	費用の10分の10 (上限額10万円)
ペレットボイラー	ペレットボイラー本体購入経費	費用の10分の10 (上限額10万円)
薪ストーブ	薪ストーブ設置に関わる費用一式	費用の5分の1 (上限額5万円)

太陽熱利用施設、薪ストーブについては、申請年度の3月末日までに、ペレットストーブ、ペレットボイラーについては、申請年度の2月末日までに設置が完了し、1世帯につき各1回

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係 ☎(72)2106



### 補助制度の組み合わせも できますので まずは担当課に聞いてみましょう



いろいろな制度があるんだね/  
役場に行って聞いてみよう

### 住宅用新エネルギー施設 設置補助金

新エネルギーの導入で、環境への負担軽減と地域の活性化を図る補助です。

対象者

村内の住宅等に未使用の新エネルギー施設を設置する方

### 障がい者にやさしい住宅改良促進事業

障がい者が、日常生活をできる限り自力で行えるようにするための、住宅改良工事の補助です。居室、浴室で、段差解消や手すり設置等です。

対象者(次のすべてに該当する方)

・前年の所得税額が8万円以下の世帯に属する65歳未満の方で、身体障害者手帳(1〜6級をお持ちの方)

※ただし、身体障害者手帳(4〜6級所持者については、独居者または常時介護する方がいない場合に対象となります)

補助金額

10分の9の額(限度額70万円)

◎問い合わせ 福祉課 福祉係 ☎(72)2105

### 住宅改修費助成

障がいのある方の住環境の改善のため、住宅改修費を補助します。

対象者

下肢・体幹・移動に関する身体障害者手帳(1〜3級)に該当する方で、身体状況や住宅の状況から、住宅改修が必要と認められる方

※介護保険の住宅改修が利用できる方は介護保険から助成されます。

補助金額 上限額20万円

すでに補助金交付を受けている場合は、20万円から既交付額を差し引いた額になります。

※住宅の所有者が対象またはその扶養義務者以外の方である場合は、住宅等の所有者の承諾が必要です。

◎問い合わせ 福祉課 福祉係 ☎(72)2105

### 地域の活性化

#### 空き家バンク関係の補助金

空き家を有効利用し、地域活性化を図るための補助です。

○改修補助金(修繕、改築、設備の改善等)

対象者

空き家バンクに登録した空き家の所有者、購入者または借主

補助金額

2分の1の額(限度額50万円)

○片づけ補助金(家財道具の撤去や処分)

対象者

空き家バンクに登録した空き家の所有者、購入者または借主

補助金額 限度額10万円

○成約奨励金

対象者

空き家を通じて売買または賃貸借契約が成立した空き家の所有者

補助金額 3万円

◎問い合わせ

地域づくり推進課 地域振興係 ☎(98)6640

まずは気軽に相談しましょう。  
村ウェブサイトからも一覧が見れます。



村ウェブサイトはこちら

健康ポイント  
たまります!

# 活動量計 ウォーキングポイント



活動量計って  
なに?



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

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

## 利用の流れは

### ①活動量計を購入します。

大芝高原味工房直売所において5,100円で購入できます。

※役場では購入できません。

### ②ユーザー登録をします。

ユーザー登録は、大芝高原森の交流施設または健康医療課窓口で行います。

(大芝高原森の交流施設は職員在席日時が月により異なります。毎月の広報紙掲載を確認してください。)

### ③毎日、活動量計を身につけてウォーキングに取り組みましょう!

定期的に活動量計のデータをカードリーダーで記録します。

### ④定期的に大芝高原森の交流施設または、健康医療課窓口で

データを読み込み歩数に応じて、ポイントを付与してもらいましょう。

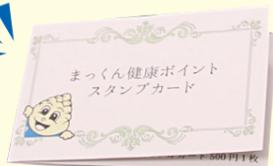
1日8,000歩以上につき1ポイント。

健康のために、  
運動を習慣化しよう!

たくさんの方の  
ご参加お待ちしております!



ユーザー登録は  
10分程度で完了!



まっくん健康ポイント  
スタンプカード

## 健康づくりのサポートについて

(健康運動指導士との運動相談)

活動量計を専用カードリーダーにかざすと、ご自身の運動(ウォーキング)状況を見ることができ、データを見ながら、現状や成果を把握することができ、健康づくりもより楽しくなります。

また、活動量計のデータをもとに、健康運動指導士と相談ができ、歩き方や運動についてのアドバイスを受けることができます。

健康運動指導士が不在の場合もごさいます事前に連絡ください。

◎問い合わせ 健康医療課 健康推進係 ☎(98)0407

## 村指定の活動量計の登録、データの記録について

健康運動指導士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利用してウォーキングに取り組みされている方や新規登録される方はぜひお越しください。

<大芝高原森の交流施設>

日にち	時間
4月 9日(水)	13:30~15:30
4月17日(木)	10:00~12:00
4月26日(土)	10:00~12:00

持ち物

まっくん健康  
ポイントカード  
村指定の活動量計

<健康医療課窓口>

平日の8:30~17:15  
(健康推進係の職員が対応します。)



# まっくん健康ポイント



楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか?  
景品もありますよ!

◎まっくん健康ポイント問い合わせ  
・健康医療課 健康推進係 ☎(98)0470

◎各事業担当係の問い合わせ  
・福祉課 相談係 ☎(72)2105  
・健康医療課 医療保険係☎(98)0470  
・村公民館 社会教育係 ☎(76)7007  
・南箕輪村わくわくクラブ ☎(78)8313

- 対象者** おおむね20歳以上の村に住民登録している方
- 対象事業** 村が主催する健康づくり事業が対象です。詳しくは対象事業一覧表をご覧ください。
- 有効期限** 期限なし。
- 景品** 1,000円分の商品券を、下記よりお選びください。  
A. 大芝共通利用券500円 × 2枚  
B. クオカード500円 × 2枚
- ポイントカードQ&A**
- Q 村の健診として伊那健康センターや医療機関で健診を受けた時のポイントのもらい方は?
- A 健康医療課窓口でポイントを付与します。健診の結果書とポイントカードを持って、窓口へお越しください。  
(健診受診後、1年以内のものに限ります。)



## ポイントを貯める手順

- 1 ポイントカードをもらおう!  
希望する方は健康医療課窓口や対象事業の担当職員にお声掛けください
- 2 積極的に対象事業に参加してポイントを貯めよう!
- 3 100ポイントが貯まったら景品と交換!  
健康医療課窓口にて交換します

## まっくん健康ポイント対象事業一覧表

事業名	ポイント数	実施時期	担当係
特定健診(集団・伊那健康センター・指定医療機関)	15	★	医療保険係 健康推進係
健診結果説明会・健康相談日	15	★	
人間ドック結果提出(国保、後期高齢者医療加入者)	10	随時	
循環器健診(集団・伊那健康センター)	15	★	健康推進係
大腸がん・肺がん(集団・伊那健康センター)	15	★	
前立腺がん(集団・伊那健康センター)	10	★	
胃がん・子宮頸がん・乳がん(集団・伊那健康センター・医療機関)	15	★	
歯科健診(伊那健康センター・医療機関)	10	★	
てくてく健康教室・運動に関する講座	3	随時	
ピンキラ歩こう会	1	4月~3月	
活動量計初回登録ポイント	30	4月~	
活動量計ウォーキングポイント(8000歩以上/日)	1	4月~	
水中教室	3	5月~3月	
水中教室OB会	1	4月~3月	
げんきあっぷクラブ	3	4月~3月	
認知症サポーター養成講座	5	随時	
出前講座(健康推進係、相談係の実施するものに限る)	5	随時	
健康講演会(健康推進係、相談係の実施するものに限る)	5	随時	健康推進係 相談係
経ヶ岳登山	5	6月~7月ころ	
まっくんスポーツフェスティバル	5	9月開催	社会教育係
元旦・初日の出・初走りイベント	5	1月1日	
わくわくクラブ会員登録ポイント	10	随時※	南箕輪わくわくクラブ

※わくわくクラブに会員登録をした方は、ご本人の会員証をお持ちの上、役場までお越しください。(年度中の会員証のみ対象)  
○実施時期は変更になる場合もあります。★の健診、検診は受診するものによって時期が異なります。  
事業内容など、詳しくは担当係までお問い合わせください。

# 3ポイント 運動&社会参加でフレイル予防! 令和7年度 げんきあっぷクラブのお知らせ

参加費 無料

年間を通じて行っている介護予防教室「げんきあっぷクラブ」の4月の日程をお知らせします。

今話題のフレイル(※)の予防にも役立ちます。VC長野トライデンツの選手との交流も行っています。(写真) ※筋力や認知機能が低下して、要介護状態に近づいている状態のこと

- 対象 村内在住のおおむね65歳以上の方で、会場まで自分で来られる方
- 会場 各地区公民館またはコミュニティセンター
- 開催頻度 各地区月2回程度(4月は全地区1回開催)
- 内容
  - ・健康運動指導士による運動指導(ストレッチ、筋力アップのための運動)
  - ・機材を用いた歌などのレクリエーション
  - ・VC長野トライデンツの選手との交流
  - ・健康や福祉に関する講話など



- 持ち物 水筒、上履き、マスク、まっくん健康ポイントカード(お持ちの方のみ)
- その他
  - ・体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
  - ・年間を通じて、いつでも参加者を募集しています。
  - ・住所地以外の地区に参加することもできます。その場合は事前にご連絡ください。

4月の開催予定日		
地区	日程	時間
北 殿	4月 8日(火)	10:00~11:10
塩ノ井	4月 9日(水)	
南 殿	4月10日(木)	
沢 尻	4月14日(月)	
久 保	4月15日(火)	
中 込	4月16日(水)	
神子柴	4月17日(木)	
大 芝	4月21日(月)	
田 畑	4月22日(火)	
南 原	4月23日(水)	
大 泉	4月24日(木)	
北 原	4月30日(水)	

◎申し込み・問い合わせ 村社会福祉協議会(デイサービスセンター松寿荘)・・・☎(76)8786  
福祉課 相談係(地域包括支援センター).....☎(72)2105

## ながの子育て家庭優待パスポートがLINEアプリで使えるようになりました!



長野県公式 LINE アカウント  
このアイコンが目印

友だち追加はこちら▲

長野県公式LINEアカウントを「友だち」追加し、利用登録すると、LINEアプリでながの子育て家庭優待パスポートを利用することができます。協賛店舗に提示することで紙のカードと同じようにサービスを受けることができます。有効期限内であれば紙のカードもご利用いただけます。利用登録の手順やカードの表示方法については下記をご確認ください。

友だち追加後の利用登録までの流れ

- ①カード取得をタップ
- ②「利用上の注意事項」と「個人情報の取得について」を確認し、「進む」をタップ
- ③「利用者の情報を入力し、「進む」をタップ
- ④「お子様の情報を入力し、「登録する」をタップ

カード表示方法

- ①カードを表示するをタップ
- ②登録された情報に応じたパスポートが表示されます。

※カードの提示イメージ

県内の協賛店舗または県外で「ながの子育て家庭優待パスポート」を求められた場合は、画面左下にある【子育て家庭優待パスポートを表示】ボタンを押してください。

◎問い合わせ こども課 子育て支援係 ☎(98)8310

# てくてく健康教室 参加者募集

3ポイント

ぜひ健康づくりの第一歩として教室に参加してみませんか？  
体力に自信のない方、長い距離を歩けない方でも参加可能です。

◎問い合わせ  
健康医療課 健康推進係  
☎(98)0470



## てくてく健康教室とは・・・?

5月～12月の全12回の教室をとおして、正しい運動法や、食事について学び、生涯健康に過ごしていくためのきっかけづくりを行い、今後の生活がより充実しているよう自身の健康について見つめ直します。

- 対象 村に住居登録しているおおむね20歳以上の方  
運動不足を解消したい方、生活習慣病を予防・改善したい方
- 講師 松本大学 根本賢一教授(スポーツ)・水野尚子先生(栄養)・村健康運動指導士
- 定員 20人程度

5つのおすすめポイント!!

- 1 講師による講義で専門的な知識を身につけられる!
- 2 活動量計を使用し、運動量の把握、健康管理ができる!
- 3 体力測定により、体のバランスを知ることができる!
- 4 個々に応じたサポートも充実している!
- 5 お出かけもあり、楽しみながら教室に参加できる!



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



■申込期限 5月2日(金)まで

■申し込み 二次元コードから予約または健康医療課 健康推進係へ電話で申し込んでください。



■その他 申し込みされた方には、後日詳しい通知をお送りします。

日程	内容	場所
1 5月13日(火) 9:30~12:00	・開講式 ・健康基礎講座	村民センター(大会議室)
2 5月20日(火) 9:30~12:00	・体力測定 ・簡単なレクリエーション	村民体育館
3 6月3日(火) 9:30~12:00	・体力測定フィードバック ・運動実践①「ウォーキングも姿勢がポイント!基本を学ぼう!」	大芝高原森の学び舎
4 6月24日(火) 9:30~11:30	・運動実践②「初めてでも取り組みやすい筋力トレーニング法」 ・セラピーロードウォーキング	大芝高原森の学び舎
5 7月10日(木) 9:30~12:00	・栄養講座「食事について知ろう!」 ・ミニ運動実践	村民センター(大会議室)
6 7月29日(火) 9:30~12:00	・中間評価 ・セラピーロードウォーキング	大芝高原森の学び舎
7 8月19日(火) 9:30~11:30	・運動実践③「楽しみながら体を動かそう(レクリエーション運動)」 ・セラピーロードウォーキング	大芝高原森の学び舎
8 9月18日(木) 9:30~11:30	・運動実践④「秋でも身体ほかほか!有酸素運動」 ・セラピーロードウォーキング	大芝高原森の学び舎
9 10月18日(土) 9:00~15:00	・大学祭体験ツアー	松本大学
10 10月30日(木) 9:30~12:00	・体力測定 ・ミニ運動実践	村民体育館
11 11月18日(火) 9:30~12:00	・体力測定フィードバック ・セラピーロードウォーキング	大芝高原森の学び舎
12 12月9日(火) 9:30~12:00	・閉講式、修了式 ・ミニ運動実践	村民センター(大会議室)

※都合により内容が変更になる場合があります。

## 教室参加前と参加後のうれしい変化

### 教室参加前

- 最近疲れやすい、運動不足
- 運動の始め方が分からない
- 健康診断の結果を改善したい
- 最近体重が増えたと感じる



### 教室参加後

- 体も気分も軽くなった!
- 体調が良くなった!
- 運動習慣をつけることができた!
- 健康診断の結果が改善した!
- 若いころの体型に戻すことができた!

# 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。



## 4月の乳幼児健診・相談

※対象者へは通知をお送りしています。

3か月児健診	25日(金)	1歳6か月児健診	18日(金)
7か月児相談	15日(火)	2歳児相談	30日(水)
10か月児健診	17日(木)	3歳児健診	8日(火)
1歳児相談	21日(月)		

※役場やこども館などでも乳幼児健診、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。  
◎問い合わせ こども課 母子保健係 ☎(98)8310

## 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	23日(水)、30日(水)	■場所	村保健センター
時間はいずれも	13:00～、14:00～、15:00～の3回	※事前に健康医療課へ	申し込みください。
◎問い合わせ	健康医療課 健康推進係	☎(98)0470	

## 15ポイント



## 胃・大腸がん検診

■対象 村内の35歳以上の方  
(平成3年4月1日以前に生まれた方)

■予約方法 ※胃がん(バリウム)検診のみ完全予約制です。

- インターネット予約  
右の二次元コードより予約してください。
- 電話での予約  
健康医療課 健康推進係へ電話で  
申し込みください。



申し込みはこちら

■受診料金 ●胃がん検診…1,200円 ●大腸がん検診…500円  
節目者(令和7年度中に41、46、51、56、61歳になる方)  
生活保護受給者は、無料です。

◎問い合わせ 健康医療課 健康推進係 ☎(98)0470

■その他 検診の申し込みをしていない方で受診を希望される方は、受診券、検査キット等を送付しますので健康推進係までご連絡ください。

■日時・場所

日にち	受付時間	場所
4月 22日(火)	7:30～10:30	村保健センター (役場東側)
4月 23日(水)		
4月 24日(木)		
4月 25日(金)		
5月 8日(木)		
5月 9日(金)		
10月 7日(火)		
10月 8日(水)		

10月に受診を希望する方は、受診券、検診票、採便容器等を保管しておいてください。今回の受診予約は、4月・5月実施分です。10月実施分の予約開始日は、9月中旬です。

## 体ほぐれてすっきり! ストレッチ教室

3ポイント



運動を始めるきっかけを作りたい方などは  
ぜひこの機会にご参加ください!!

日時 4月21日(月)  
13:15～14:15(受付13:00～)



- 対象者 おおむね20歳以上の住民
- 定員 15人程度(5人以上の場合のみ実施します。)
- 申し込み 申し込みはこちら
- 予約開始 4月4日(金)9:00～
- 申込方法 4月17日(木)17:15までに  
健康医療課 健康推進係へ電話または二次元コードから  
申し込みください。
- 集合場所 村保健センター
- 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 当日は動きやすい服装でお越しください。
- お願い 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。

◎問い合わせ 健康医療課 健康推進係 ☎(98)0470

## 筋力トレーニング講座

3ポイント



筋力をつけることでスタイルアップやロコモやブレイルの予防などにつながります。ご自身のペースで行える講座です。この機会にご参加ください!!

※1:歩くなどの移動機能が低下した状態 ※2:心身の機能が衰えた状態

日時 4月28日(月)  
9:30～10:30(受付9:15～)



- 対象者 おおむね20歳以上の住民
- 定員 15人程度(5人以上の場合のみ実施します。)
- 申し込み 申し込みはこちら
- 予約開始 4月4日(金)9:00～
- 申込方法 4月24日(木)17:15までに  
健康医療課 健康推進係へ電話または二次元コードから  
申し込みください。
- 集合場所 村保健センター
- 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 当日は動きやすい服装でお越しください。
- お願い 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。

CLIMB ON!!  
経ヶ岳!!

21km  
KYOGATAKE  
VERTICAL LIMIT

2025.5.24  
[SAT]

経ヶ岳 パーティカルリミット



## レースのポイント

01

ロングコース21kmとショートコース12kmをご用意。体力のレベルに合わせてエントリーが可能です。

02

ロングコースは標高2,296mの経ヶ岳の山頂を目指します! 標高差約1,500mを一気に登って下るスカイランニング。

03

ショートコースは経ヶ岳の4合目まで登って下ります。ビギナー大歓迎!

04

小学生のキッズレースも開催します。大芝高原のセラピーロードを楽しく走ろう!

05

レース終了後、すぐに温泉に入っている環境が整っています。公園内の大芝の湯をご利用ください。

06

協賛スポンサーから様々な商品をご用意いたします!

## 参加資格

- ロング21km、ショート12km
- ◆中学生以上の体力に自信のある方
- ◆キッズ(1～2年生:1km)(3～6年生:2km)  
小学生のみ参加可能です。
- ※18歳未満の方は保護者の承認が必要です。
- ※自然に対する配慮とマナーを守れる方。

## エントリー

- 【募集期間】 5月5日(月)まで
- 【募集定員】 ロング21km 先着600名  
ショート12km 先着300名  
キッズ1～2km 先着200名
- 【申込方法】 「RUNNET」によるオンライン受付のみ  
参加を希望される方は必ずエントリーをお願いします。

エントリーはこちら



## エントリー費

ロング21km	7,700円
ショート12km	5,200円
キッズ1～2km	2,000円

## 参加賞

大会オリジナルTシャツ  
スポンサー協賛品など

## 同日開催 森と芝のマルシェ

子どもから大人までゆったり楽しめる  
マルシェも会場内にて開催します。  
今年もいろんな出店やアクティビティでお待ちしています。  
マルシェを満喫しながら大会を盛り上げましょう!

大会最新情報は  
ウェブサイトをチェック!



www.nature-scene.net/kyogatake/ ◎ 問い合わせ・経ヶ岳パーティカルリミット大会事務局  
こちらの二次元コードからもアクセスできます! E-mail: kyogatake@ktt.or.jp ☎ 080-2245-9100(大会専用携帯)

3ポイント



水の中では浮力が働くので、体への負担が軽くなります。体を動かすことで多くのエネルギーを消費できます。

爽快ですよ!

## ゆったり水中教室「女性コースI」参加者募集

ゆったり水中教室の女性コースIを開講します。

気持ちいいよね / 膝・腰が軽くなるよね /  
リラックスできる / 食欲出ちゃって!!

**対象者** 65歳以上の女性(水中運動の経験は問いません。)

**定員** 15人

**内容** 全 健康運動指導士による水中運動の指導(8回)、  
10回 室内での運動(1回)体力測定(1回)

**日程** 5月14日から7月16日までの水曜日(10日間)

**時間** 10:15~11:45

**場所** ふれあいプラザ(大芝の湯に併設の水中運動施設)

**参加費** 参加費は無料ですが、「大芝の湯」入場料がかかります。

**申込方法** 4月30日(水)までに福祉課まで電話またはファクス、二次元コードから申し込んでください。後日、持ち物等詳しい通知を郵送します。なお、定員に達し次第締め切らせていただきます。

※男性コースIは7月から10月にかけて行う予定です。

◎問い合わせ 福祉課 相談係 ☎(72)2105 ファクス(73)9799



女性コースの様子



申し込みはこちら



3ポイント

歩いて健康に!

## ウォーキング講座



大芝高原の森で春を感じながら、ウォーキングをしてみませんか?

歩く時のポイントを意識して、健康のためにより効果的なウォーキングを始めてみましょう!

**対象者** おおむね20~70代の村民  
(保護者の方と一緒に歩けるお子さんや長時間歩ける80代以上の方も参加可能です)

**定員** 15~20人程度(5人以上の場合のみ実施します。)

**申込方法** 4月17日(木)までに二次元コードからの予約または健康医療課健康推進係へ電話で申し込んでください。



申し込みはこちら

**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

日程	時間
4月19日(土)	(受付9:30~) 9:45~11:30

**持ち物** 水分、タオル、帽子、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)、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、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。

◎問い合わせ 健康医療課 健康推進係 ☎(98)0470

# くらしの

## 情報

南箕輪村の市外局番は「0265」です



### お知らせ

#### 自転車用ヘルメットの購入補助

高校生世代になる中学3年生を対象に補助を行います。

- 補助対象者
  - ・中学3年生(補助金を受ける年度の3月31日時点で15歳の方)
  - ・村税等の滞納がない方
  - ・村に住所を有し、現に村内に居住する方

#### 補助額等

ヘルメットの購入費用全額(100円未満切捨て。上限3000円)

#### 対象のヘルメット

- ・令和7年度中に購入したもの
- ・SGマーク等の安全基準を満たす自転車用ヘルメット(新品)

#### 申請期限

ヘルメットを購入した年度の3月末まで

#### その他

詳細は村ウェブサイトをご確認ください。

#### 問い合わせ

総務課 行政係  
☎(72)2104



村ウェブサイトはこちら

#### 高齢者および障がい者タクシー利用料金助成券

交通手段がない高齢者および障がい者の方がタクシーを利用される際の料金の一部を負担する助成券を交付しています。

助成券は1枚あたり500円で、乗車1回につき2枚まで使用することができます。対象者の要件に該当して交付を希望される方は、福祉係までご連絡ください。

なお、令和6年度に助成券の交付を受けている方には、3月末までに申請書をお送りしています。

#### 対象者

次のいずれかに該当する方

- 1) 免許を持たない75歳以上の方で、免許証を持つ方と同居(同じ敷地内に居住を含む)しているが、その方による送迎が困難である方
- 2) 身体障害者手帳1、2級の交付を受けた一定の障がい者を有する方
- 3) 療育手帳A1、A2の交付を受けた方
- 4) 精神障害者保健福祉手帳1、2級

の交付を受けた方

(6) その他村長が必要と認めた方

※次の方は対象外です。

- ・福祉施設等に入所している方
- ・(3)~(5)のうち、自動車税や軽自動車税の減免を受けている方

※申請月や対象者の状況により、助成券の交付枚数は異なります。

◎問い合わせ 福祉課 福祉係  
☎(72)2105

#### 長野県・南箕輪村価格高騰特別対策支援金の支給

食料品やエネルギーの価格高騰により家計の負担が重くなっている現状をふまえ、特別対策支援金を支給します。

#### 対象世帯

令和6年12月13日に村の住民基本台帳に登録されており、同一の世帯に属する方全員が令和6年度市町村民税均等割のみ課税である世帯

※市町村民税所得割が課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外

#### 支給額

1世帯あたり3万円(うち1万円は村の上乗せ給付分)

#### 介護用品購入補助事業

寝たきりの高齢者等を在宅で介護されている方の経済的負担軽減のため、介護用品の購入に対する補助を行っています。

#### 補助対象者

要介護度4・5に認定された方を在宅で介護している方

- ・世帯全員が村民税非課税の方
- ・村税等の滞納がない方

#### 補助金額

年額7万5600円(上限)

#### 申請方法

毎年4月と10月に対象者に申請書を送付しますので、申請してください。

申請には介護用品の購入に係る領収書の提出が必要ですので、領収書を保管しておいてください。

◎問い合わせ 福祉課 高齢者支援係  
☎(72)2105

## 介護慰労金の支給

寝たきりや認知症の高齢者等または心身に重度の障がいがある方の介護者に対し介護慰労金を支給します。支給は5月と11月です。すでに受給をされている方は引き続き対象者となりますので申請不要です。新規の対象者には4月に役場から申請書を送付しますので期限までに申請をお願いいたします。また、審査により対象要件を満たさないことが判明した場合は、その時点以降の支給を停止します。

### ■対象要件

- 要介護3・4・5および要介護2（認知症高齢者の日常生活自立度Ⅲ以上の者に限る）の方
- 重度心身障がい者（特別障害者手当、または障害児福祉手当の支給を受ける方）

以上の要件のどちらかに該当する方を在宅で常時介護する介護者 ※月15日以上、入院・入所（含むショートステイ）等により在宅以外の期間がある月は不支給となります。

### ■支給額

- 要介護4・5：月額1万4000円
- 要介護3：月額8000円
- 要介護2：月額5000円
- 重度心身障がい者

：月額1万4000円

◎問い合わせ 福祉課 高齢者支援係  
☎(72)2105

## 高齢者補聴器購入費用助成

日常生活に支障を来している、軽度（中度）の難聴者を対象に、社会参加を促し、高齢者福祉の増進を図ることを目的に補聴器購入費用の一部を助成します。

### ■対象者

すべての要件を満たす方

- 申請時に村に住民登録（住民票）があり、在宅で、申請時満65歳以上の方
- 身体障害者福祉法の規定による聴覚障害の身体障害者手帳の交付を受けていない方
- 両耳聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満または片耳の聴力が40デシベル以上で他耳の聴力レベルは90デシベル未満であること
- 耳鼻咽喉科の医師により、補聴器の使用が必要であると証明を受けた方。（指定医療機関があります。証明を受ける際は事前に役場へご確認ください。）

- 税金等の滞納がない方
- 上限額 2万円（一人につき一回限り）

※補聴器は管理医療機器として購入した場合に限ります。集音器、助聴器等の補聴器以外の機器は助成対象外です。また、医療機関への受診、検査費用および証明書類等は自己負担です。

◎問い合わせ 福祉課 高齢者支援係  
☎(72)2105

参加を希望する方は、上伊那地区障がい者スポーツ大会実行委員会事務局

☎(76)6811へ直接申し込んでください。

◎問い合わせ 福祉課 福祉係  
☎(72)2105

## 燃料高騰対策運送業者応援金

燃料価格の高騰により、影響を受けている村内中小事業者（運送業）に対し応援金を支給します。

### ■対象事業者

村内に本店を置き事業を営む中小企業、個人事業主であって、4月1日現在営業をしている事業者

### ■対象業種

一般（特定）貨物自動車運送業、貨物軽自動車運送業

### ■申請期限

5月30日（金）

支給額や申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

◎問い合わせ 産業課 商工係  
☎(72)2176

## みすずハイウェイバス（飯田〜松本〜長野）のダイヤ改正と増便

■改正日 4月1日（火）

■ダイヤ改正

・4往復運行から7往復運行に増便

助成の対象となる方には申請書と医師証明書をお渡ししますので、福祉課の窓口へお越しください。

◎問い合わせ 福祉課 高齢者支援係  
☎(72)2105

## 第53回上伊那地区障がい者スポーツ大会の開催

### ■日時

5月24日（土）  
午前9時30分〜正午

※感染症の状況、雨天、高温（上伊那地域に熱中症警戒アラートが発令された場合等）により、中止となる場合があります。

### ■会場

伊那市陸上競技場

### ■種目

- トラック競技（25m、50m、100m、400m、800m、男女混合リレー）
- 投てき競技（ソフトボール投げ）
- レクリエーション（モルック、パン食い競争）

### ■参加資格

村にお住まいの障がいのある方

### ■申込方法

福祉課福祉係へ、氏名、障がいの等級、出場希望種目等を連絡してください。

### ■申込受付期間

4月1日（火）〜23日（水）

### ■ボランティア募集

大会当日、ボランティアスタッフとして参加いただける方も募集しています。

## 募集

### 村営住宅入居者募集

#### ■対象物件

村4763番地1  
2階2DK1戸

#### ■募集期間

4月7日（月）〜18日（金）  
午前8時30分〜午後5時  
（土日を除く）

#### ■入居資格

すべての条件を満たす方

- 同居する親族がいる方（高齢者障がい者等は単身でも応募可能です。）
- 入居者全員の所得から所得控除額を引いた月収が15万8千円以下の方（高齢者・子育て・障がい者世帯等は月収が緩和されます。）
- 住宅に困窮していることが明らかな方
- 他の公営住宅に入居していない方
- 税水道料金等に滞納がない方
- 村に住民登録ができる方
- 暴力団員でない方

#### ■その他

・入居希望者複数の場合は抽選で決定します。

（抽選日は申込者に連絡します。）

・応募書類は建設水道課の窓口で入手いただくか、村ウェブサイトからダウンロードできます。

◎問い合わせ 建設水道課 建設管理係  
☎(72)23025

## まっくんランチへおいでください

学校給食センターを見学して、子どもたちと同じメニューを試食する「まっくんランチ」を今年度も実施します。学校給食や食に関する理解を深める機会としてご参加ください。

日時 5月14日（水）11:30〜13:00

場所 まっくんキッチン（学校給食センター）  
中学校第二グラウンド西

定員 30人（先着順） 費用 500円  
（当日お持ちください。）

申込方法 4月30日（水）までに 学校給食センターへ電話または電子申請にて申し込んでください。（8:30〜17:00 土日祝日を除く）

※次回は6月12日（木）を予定しています。 ◎問い合わせ 学校給食センター ☎(73)2487

献立は当日のお楽しみ！

申し込みはこちら

## 病院？救急車？迷ったら

シャープ ななの ひやくじゅうきゅうばん！

# #7119

（ダイヤル回線・IP電話回線の場合は[026-231-3021]へ）

看護師のアドバイスが受けられます。

こども（おおむね15歳未満）は  
#8000へ  
（受付時間：毎日19:00〜翌朝8:00）

緊急時は  
迷わず119

受付時間 平日：19:00〜翌朝8:00  
土・日・祝日：8:00〜翌朝8:00

長野県HP

## 春の全国交通安全運動

期間 4月6日（日）〜15日（火）

### ■全国の運動の重点

- ①子どもをはじめとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践
- ②歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルト、チャイルドシートの適切な使用の促進
- ③自転車、特定小型原動機付き自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底

### ■長野県の運動の重点

高齢運転者の交通事故防止

◎問い合わせ 総務課 行政係 ☎(72)2104

春は、新入生や新社会人など、村内の道路交通に不慣れな歩行者や運転手が多いため、各地区において小中学生などを対象に主要な通学路等で交通安全指導をお願いします。各地区・小中学校PTA・保育園保護者会の役員等とも必要に応じて連携して活動をお願いします！





3/3 月

### 長野県労働金庫伊那支店運営委員会様から 玩具を寄贈いただきました。

昨年10月に長野県労働金庫伊那支店・駒ヶ根支店と合同で開催した、「アニメ祭り」のチケット購入費を利用して、ボールやレゴブロックなど全10品、11万円相当を寄贈いただきました。寄贈いただいた物品は、南箕輪小学校、南部小学校の放課後児童クラブで使用されます。運営委員会様は地域の子どもたち同士がコミュニケーションを深め、健やかに育てて欲しいとお話されました。清水教育長は「子どもたちが、わくわくする表情や姿が思い浮かびます。お互いのコミュニケーションを高めるため非常にありがたい。」と受け取りました。



## 公民館の窓から

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。

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

休館日  
毎週月曜日・祝日と  
年末年始(12月29日～1月3日)  
利用可能時間  
8:30～21:30  
◎問い合わせ  
村公民館 ☎(72)4623

### ごあいさつ～令和7年度を迎えて～

新しい年度が始まりました。『集って楽しい公民館』『学んで役立つ公民館』『つながってうれしい公民館』を目指して、今年度も職員一同奮闘してまいります。大いにご活用ください。



公民館長 有賀克明

### 村文化団体/サークルの紹介

参加  
歓迎!

#### あすなろ(絵手紙サークル)

平成12年ごろ、公民館の絵手紙講座受講者たちで立ち上げました。14、5名で発足し、熱心に練習に励みました。作品は大芝荘や大芝の湯などでよく展示していただきました。現在は7名ほどで活動していますが、旅行や温泉でまったりするなど、絵手紙以外のお楽しみ会も毎年企画してみんなで仲よく遊んでいます。毎週第1、第3木曜日が定例日です。未経験の方も歓迎です。



昨年の村文化祭での展示風景

### 令和7年度の公民館の新企画

#### 南箕輪・辰野・箕輪 ～3公民館の合同講座

前月号でお伝えした、南箕輪村・辰野町・箕輪町の3公民館の合同講座の実施が本決まりとなりました。初年度の今年は、3地域を貫いて流れる西天竜(西天竜幹線水路)の歴史、特徴、役割などについて実際に移動しながら学び合うことになりました。時期、募集人数など詳細については広報5月号はさみこみの講座・学級案内をご覧ください。



川岸にある取水施設 (google mapより)

### 村の日を祝う文化イベント賑やかに

村の成立150周年を祝う式典の第2部としての文化イベントが2月16日(日)午後行われました。冒頭に、村の全区の自然や社会を読み込んだ「南箕輪村讃歌」(倉田加代子さん作詞)が披露されました。続いて南箕輪小の児童や文化団体による太鼓や踊りなどの演目が賑やかに演じられ、村民歌の混声4部合唱で幕を閉じました。



ゴーゴーキッズによるダンス



粹龍組による演奏と踊り

# 祝卒業

3/18 火

### 小学校卒業式

寒さの中にもやわらかな日差しがふりそそぐ中、村内の各小学校で卒業式が行われました。児童一人ひとりに卒業証書が渡され、慣れ親しんだ学び舎から巣立ちました。今年度卒業を迎えたのは、南箕輪小学校109名・副学籍1名、南部小学校で50名です。

#### 南箕輪小学校



#### 南部小学校



3/19 水

### 中学校卒業式

なごり雪が降る中、南箕輪中学校で卒業式が行われました。共に学んだ仲間や恩師、思い出が詰まった学び舎に別れを告げ、新たな世界へと旅立ちました。今年度卒業を迎えたのは177名・副学籍5名です。

#### 南箕輪中学校



### 広報みなみみのわ(広報紙)の配布が 不要な方は秘書広報係まで

親子2世帯などで広報紙の配布が不要な方は、電子申請または電話にて手続きしてください。申請のあった方のみ翌月号(タイミングにより翌々月号)より広報紙配布を停止します。

電子申請はこちら



電話の場合

総務課 秘書広報係  
☎(72)2104  
①氏名 ②住所 ③連絡先  
をお聞かせください。  
◎問い合わせ 総務課 秘書広報係  
☎(72)2104

### 村事業の入札結果

入札日	工事(業務)名	落札金額	落札業者
2/14	大芝の湯備品購入	131	(株)ミヤウチ
	森のコテージカーテン交換業務	42	(南)タカモリ寝装
	南箕輪浄化センターNo.2汚水ポンプ修繕工事	380	中央建機(株)
2/25	南箕輪浄化センターNo.1-3曝気装置修繕工事	233	(株)ウォーターエージェンシー
	モバイルトイレ整備工事	402	(株)堀建設

単位:万円。万円未満切り捨て、税込。  
◎問い合わせ 財務課 財政係 ☎(72)2321

### 人の動き

南箕輪村 R7.3.1 現在  
( )内は、前月比  
人口 1万6025人(-5)  
男性 7970人(-1)  
女性 8055人(-4)  
世帯数 6777世帯

### お誕生おめでとう



2月13日 北殿  
登内 詩ちゃん (裕也・恵理子さん)  
2月17日 北殿  
伊藤 春琥ちゃん (朗沙弥さん)  
2月18日 久保  
根橋 結蘭ちゃん (けんぞう・文女さん)  
2月26日 久保  
竹内 梨真ちゃん (貫太・菜穂子さん)

### かなしみ(死亡)

ご冥福をお祈りします

1月21日 北殿 三橋 浩子さん (86歳)  
1月28日 田畑 橋爪 敏夫さん (83歳)  
1月29日 北殿 水間 晋一さん (84歳)  
1月29日 大泉 清水 忠雄さん (89歳)  
1月30日 田畑 林 千文さん (93歳)  
2月2日 田畑 加藤 平治さん (79歳)  
2月6日 大泉 原 千子さん (84歳)  
2月9日 北殿 有賀 泰子さん (96歳)  
2月11日 神子 柴 加藤 宮子さん (94歳)  
2月22日 北殿 柴 照子さん (90歳)

# 4月 2025 APRIL

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## 「広報330」(有線放送)

4月10日(木) 6:40~  
20:45~(再)

## 「素顔がいいね みなみみのわ」 (ケーブルテレビ)113ch

8:00、10:00、12:00、14:00、  
16:00、18:00、20:00~ **放送中**

## 納付期限を忘れずに 4月30日(水)

- 固定資産税
- 介護保険料
- 保育料

## 休日当番医

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)

日	医院名	所在地	電話番号
6日(日)	元の気クリニック(内小)	伊那市西春近	☎(74)2007
	春日医院(内)	伊那市高遠町	☎(94)2054
	天竜河畔医院(整皮)	伊那市御園	☎(72)2205
	中川医院(内)	箕輪町	☎(79)2103
13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
20日(日)	原内科消化器科医院(内消)	伊那市前原	☎(77)0177
	河野医院(内小)	伊那市東春近	☎(72)3208
	前沢眼科医院(眼)	伊那市境	☎(76)0600
	みなみみのわ内科クリニック(内・糖内)	南箕輪村	☎(77)5677
27日(日)	たかはし医院(内小消)	伊那市荒井	☎(71)5121
	北原内科(内)	伊那市高遠町	☎(94)2255
	富士眼科医院(眼)	伊那市狐島	☎(74)7166
	しろざき内科クリニック(内)	箕輪町	☎(98)5030
29日(火・祝)	みぶの里クリニック(内)	伊那市美篤	☎(93)3003
	中村クリニック(小外)	伊那市狐島	☎(77)0206
	堀田内科クリニック(内)	南箕輪村	☎(72)3980

※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。

## 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・16日	1日・15日	2日・16日	9日・23日	8日・22日
古紙類・再生可能衣類	7日		14日		21日
廃食用油	7日・21日				

★無記名で未分別のごみ袋が増加傾向です。  
分別をしっかりと行い、ごみ袋に必ず記名してから提出してください。

## 大芝公園各施設休業日

味工房 ☎(76)0054

**2(水)、9(水)、16(水)、23(水)、30(水)**

★ガレットカフェも毎週水曜日が定休日です。

大芝の湯 ☎(76)2614

**3(木)、10(木)、17(木)、24(木)**

運動施設の休業日問い合わせ

**大芝公園管理事務所 ☎(78)5835 (営業時間 8:30~17:00)**

**定休日** 年末年始・お盆休み・ゴールデンウィーク

## 催し等

イベント名	日時	場所	問い合わせ
不登校児童生徒の理解・ 支援に関する講演会	19日(土)13:30~15:00	大芝高原 森の学び舎	高齢者支援係……………☎(72)2105
森と芝のマルシェ	26日(土)10:00~15:00	大芝高原 中央園路	村観光協会……………☎(72)2180

## すくすくはうす ☎(78)7611

イベント名	日時
ベビーマッサージ	8日(火)10:30~11:00
おはなしの広場	9日(水)10:30~11:00
おたのしみパネルシアター	15日(火)10:30~11:00
絵本の会	17日(木)10:30~11:00
うたあそび	22日(火)10:30~11:00
すくすく相談	28日(月)9:45~10:45
お仕事相談	2日(水)10:00~11:00
	9日(水)10:00~11:00
	16日(水)10:00~11:00
	23日(水)10:00~11:00
	30日(水)10:00~11:00

## こども館(こども課) ☎(98)8310

イベント名	日時	対象
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

## 村図書館 ☎(73)4946

イベント名	日時	場所
小さなおはなしむら	11日(金)、25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	19日(土)10:30~	村民センター2階 大会議室

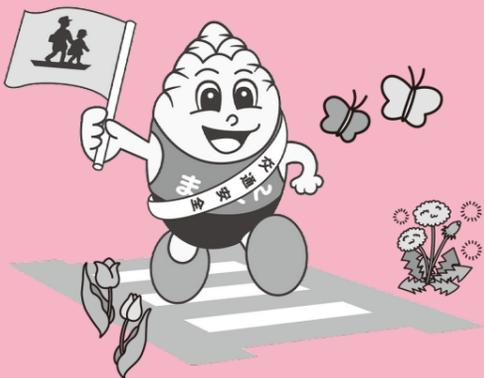
**休館日**  
村図書館……………1日(火)、7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)、30日(水)  
南部小図書館…日・月曜日、2日(水)、29日(火)

## 相談あれこれ

名称	日時	場所	問い合わせ
<b>健康</b>			
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……………☎(98)0470
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)	23日(水)、30日(水) 13:00~、14:00~、15:00~	村保健センター	健康推進係……………☎(98)0470
介護保険・後期高齢制度説明会	22日(火)9:00~10:30	役場2階 講堂	高齢者支援係……………☎(72)2105 医療保険係……………☎(98)0470

子育て			
子ども・家庭相談	月~金曜日(祝日除く)8:30~17:15	こども館 こども相談室	こども相談室……………☎(76)4110
教育相談	月~金曜日(祝日除く)8:30~17:15	こども館 教育委員会事務局	学校教育係……………☎(98)5110
育児相談(事前予約)	14日(月)9:20~11:20(1人20分)	村保健センター	母子保健係……………☎(98)8310
おでかけ赤ちゃんルーム	24日(木)10:00~11:30	大芝高原 森の学び舎	こども相談室……………☎(76)4110

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(木)15:00~17:00	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)	17日(木)10:00~15:00	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(市役所1階)	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



# みなみみのわメールメッセンジャー・村公式LINE(ライン)アカウント配信中!!



## 災害情報など大切なお知らせを配信しています!

メールメッセンジャー・村公式LINEアカウントでは、火災や風水害、不審者情報や尋ね人などの緊急情報、イベント開催や気象情報、入札情報、保育園や学校からの連絡など、さまざまな最新情報をお届けしています。  
家族で登録して、いち早く災害の情報をつかみ自分の身を守るようにしましょう!

### みなみみのわ メール メッセンジャー 登録方法

## 携帯電話・スマートフォンから登録・変更される方は

下記に空メールを送信してください。

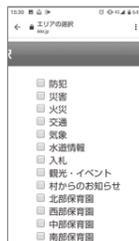
**mm@emp.ikkr.jp**

左記のアドレスの  
二次元コードはこちら



### 空メールを送信し、利用規約に同意

空メールを送ると「みなみみのわ-MM仮登録完了」という件名のメールが届きます。メール内に記載されているアドレスからサイトに接続し、利用規約に同意してください。



### エリアの選択

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

## 二次元コードを読むには

このマークが  
二次元コードです



iPhone  
Androidとも  
その情報が  
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

別の方法もあります

iPhone  
(アイフォーン)



1 ホーム画面カメラマークをタップ

Android  
(アンドロイド)



iPhone  
(アイフォーン)



2 「写真」にしてピントを合わせる。  
表示された記号列をタップ(どこかに表示されます)

Android  
(アンドロイド)



## LINEの登録方法

### iPhone(アイフォーン)



1 App Store (アップストア) をタップ  
2 検索窓にラインと入力 入手をタップ  
3 開くをタップ

### まず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。

### Android(アンドロイド)



1 GooglePlayストア (グーグルプレイストア) 上で「開く」をタップ  
2 検索窓に「ライン」と入力、入手をタップ  
3 開くをタップ

## アカウント登録をします!

さあ!  
村公式LINE(ライン)を  
友だち追加してみましょう



村公式LINEの二次元コード  
1 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)



2 友達追加をタップ  
3 トークをタップ  
4 村から案内画面が表示されます

チェック



5 希望の情報をチェックします  
6 送信します  
7 内容を確認して送信します  
8 画面を閉じる

配信エリアは災害、  
イベント、学校関係など  
さまざまあります。  
欲しい情報をチェックして  
みてください。

## 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/