

広報

# おめでたすくみわ

2026年2月 No.626

特集1 二十歳のつどい  
特集2 より愛される 大芝の湯へ

祝二十歳

●令和8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  
e-mail vlm-n-m@vill.minamimimowa.lg.jp

URL <https://www.vill.minamimimowa.lg.jp>

●印刷／アドコマーシャル(株)

広報 みなみのわ  
2026年2月  
〒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  
教育委員会事務局 (76)7007

## 南箕輪村の日記念イベント

日時 2月15日(日) 10:00～ 場所 村民センターホール

「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ならみ、平成25年に制定されました。

時 間	内 容	問い合わせ
午前の部	10:00～11:00 村文化団体発表 村民の歌・信濃の国合唱	教育委員会事務局 (76)7007
	11:00～11:15 休憩	
	11:15～11:30 マンホールデザインコンテスト表彰	建設水道課 (72)2326
	11:30～12:30 こども館東側公園名称発表 南箕輪村表彰式	教育委員会事務局 (76)7007 総務課 (72)2104
休憩・準備		
午後の部	14:00～15:30 (開場 13:30) 文化講演会	教育委員会事務局 (76)7007

文化講演会

神子柴と久保上ノ平  
演題 南箕輪村の遺跡から見える  
縄文の謎  
講師 つみ たかし 堤 隆先生  
明治大学研究・知略戦略機構  
黒曜石研究センター特任教授  
日本古石器学会会長  
長野県考古学会副会長

手話通訳がつきます  
事前申し込み不要です

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! **TEL 73-1073**

サッシの助さん 検索

あなたの「困った」を解決!  
ハクトー・トータルサービスです!

**解体・足場工事**

お任せください!  
ハクトーは、ゴー!  
**0120-891-085**

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](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

チョコまみれ  
バレンタイン  
スイーツフェスタ

入場無料  
2月14日(土)  
10:00～15:00  
大芝の湯

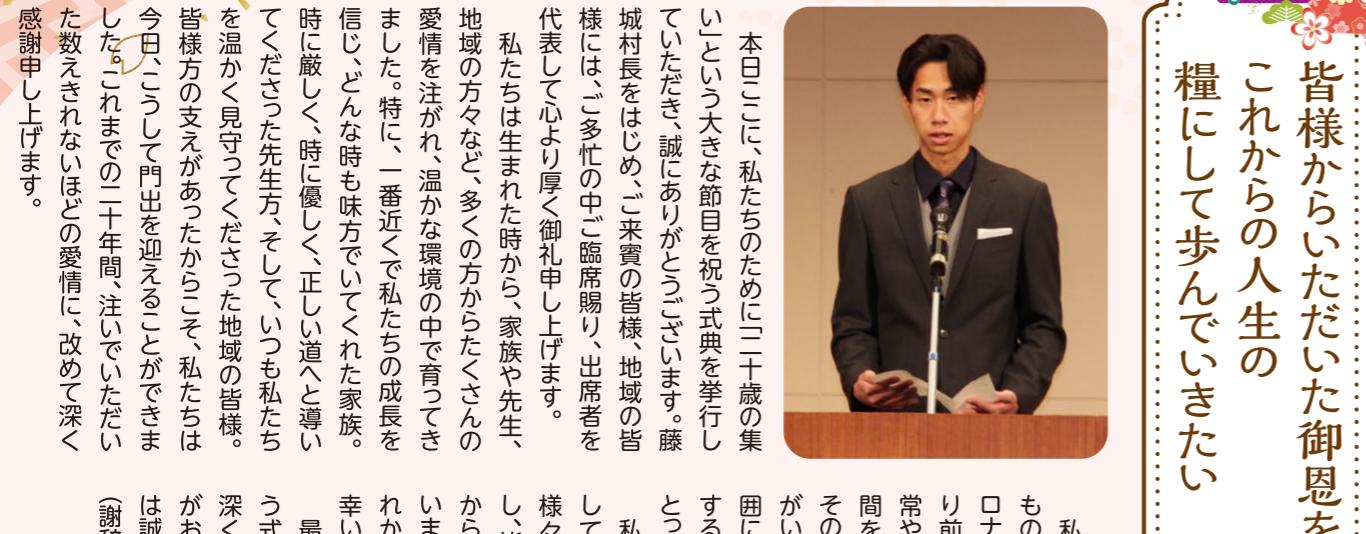
地元人気店、県外有名店のスイーツが大集合  
大人気インスタグラマーSky.anとのコラボイベント

2/14 同時開催イベント  
スイーツフェスタ  
at 味工房

お菓子詰め放題(くじ付き)  
豚汁ふるまい 11:30～  
(無くなり次第終了)  
ガラポン スイーツフェスタで当日1,000円以上  
お買い上げの方!  
・コテージ宿泊券・ジェラート券等、豪華賞品をご用意!

ジェラート  
サンデー

3日間限定  
13日～15日  
Happy Valentine's Day!



皆様からいただいた御恩を忘れず  
これから的人生の  
糧にして歩んでいきたい

伊藤 嶺さん

私たちの歩んできた道は、決して平坦なものばかりではありませんでした。新型コロナウイルスの影響により、今までの当たり前が当たり前ではなくなったことで、日常や学校行事が制限され、悔しく苦しい時間を過ごした時期もありました。しかし、その困難な状況を共に乗り越えてきた仲間がいたからこそ、私たちは日々の生活や、周囲にいる人々のありがたみをより深く実感することができました。この絆は、私たちにとって一生の宝物です。

私たちは今、それぞれ異なる環境で生活しています。それぞれの環境でこれから様々な困難に直面すると思います。しかし、皆様からいただいた御恩を忘れず、これからも温かい目で見守っていただけると幸いです。

最後になりますが、「二十歳の集い」という式典を開催していただいたことに今一度深く感謝を申し上げ、簡単ではござりますがお礼の言葉とさせていただきます。本日は誠にありがとうございました。

(謝辞より※原稿のまま掲載しています)



固定観念にしばられることのない  
柔軟な発想で新しい社会を  
創造していきたい

伊藤 千絃さん

新年あけましておめでとうございます。本日は二十歳を迎えた私たちのために、このように盛大な式典を挙行していただき、誠にありがとうございます。懐かしい友人たちと再会し、共にこの節目を祝える機会を設けていただき、誠にありがとうございます。法律上では十八歳で成人となりましたが、二十歳になると様々な規制が解除され、より一層大人としての自由が増します。一方で社会的に大人となり、自分で背負っていくことを忘れてはなりません。これまでには問題があつても、周囲の大人が守ってくれました。しかしこれからは自分の選択や行動の一つ一つに自分で対処していかなければなりません。自らの行動が次の世代へとつながっていることを自覚し、時には固定観念に

す

しづか



二十歳のつどい実行委員会の皆さん

特集1

# 二十歳のつどい 希望を胸に輝く未来へ

1月3日、村民センターにて「二十歳のつどい」を開催しました。冬晴れの澄み渡る空のもと、晴れやかな表情で集まつた新二十歳の皆さんは同級生や恩師との再会を喜び、人生の大きな節目を迎えました。平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた205人が対象で、そのうち137人が式に出席しました。新二十歳の皆さん、おめでとうございます。



新二十歳の皆さんから  
寄せられた  
抱負の一部を  
紹介します!

周りの人に感謝しながら、幸せに生きる!

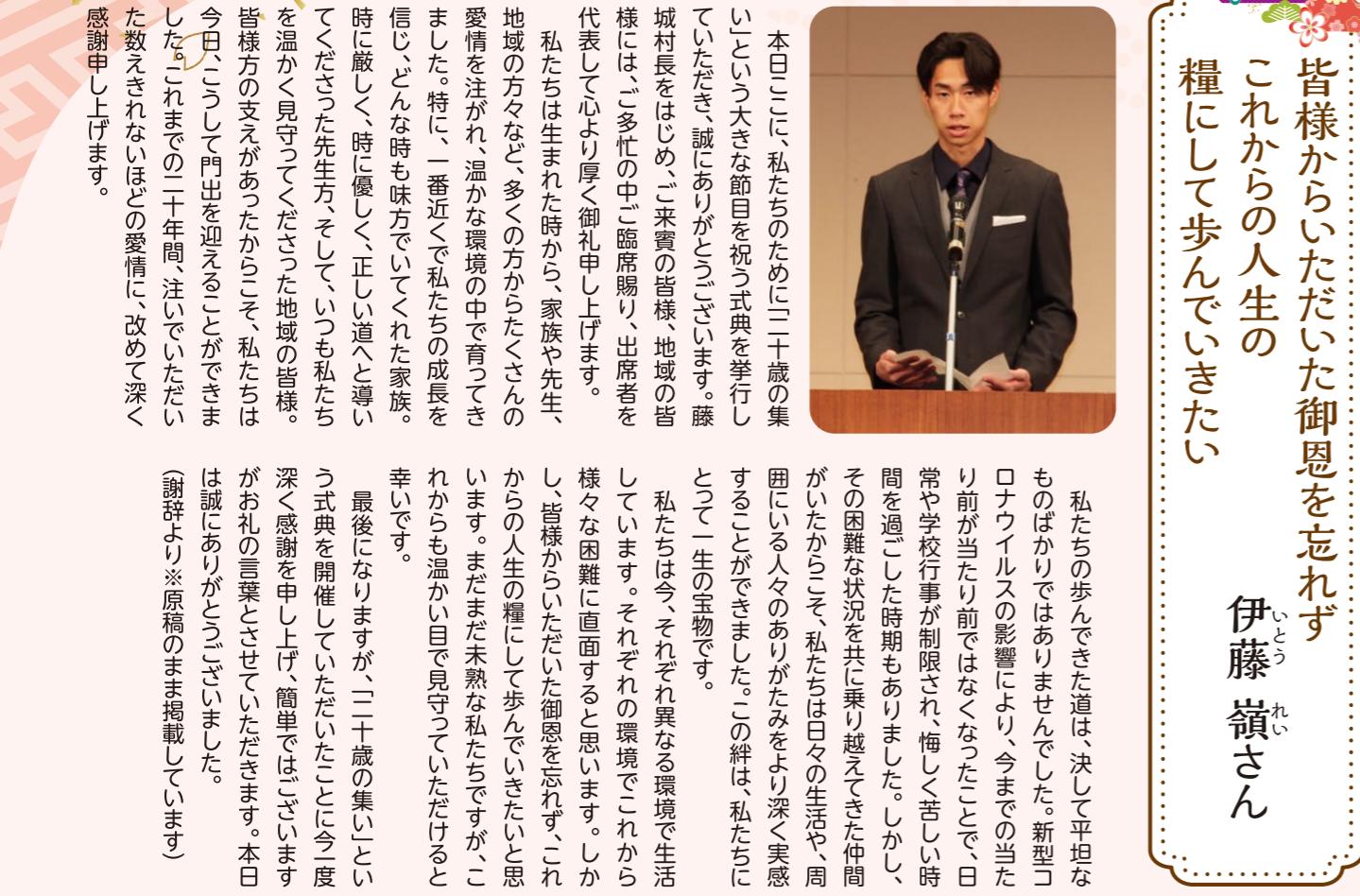
今後たくさんの人を助けられるように看護の勉強を頑張る。そして、立派な看護師になる。



子育ても両立しながら売れっ子美容師になる!



感謝の気持ちを忘れず自分の夢に向かい、がむしゃらに努力していきたいです。強くて優しい大人になれる様に頑張ります。



皆様からいただいた御恩を忘れず  
これから的人生の  
糧にして歩んでいきたい

伊藤 嶺さん

本日ここに、私たちのために「二十歳の集い」という大きな節目を祝う式典を挙行していただき、誠にありがとうございます。藤城村長はじめ、「ご来賓の皆様、地域の皆さんには、ご多忙の中ご臨席賜り、出席者を代表して心より厚く御礼申し上げます。

私たちは生まれた時から、家族や先生、地域の方々など、多くの方からたくさん愛情を注がれ、温かな環境の中で育つきました。特に、一番近くで私たちの成長を信じ、どんな時も味方でいてくれた家族。時に厳しく、時に優しく、正しい道へと導いてくださった先生方、そして、いつも私たちの支えがあったからこそ、私たちは今日、こうして門出を迎えることができました。これまでの二十年間、注いでいただき、感謝申上げます。

（謝辞より※原稿のまま掲載しています）

~日常を忘れゆったり入ります~

### 浴室 まつ・ひのき

天井張替え、水洗器具取替え、ガラス張替えなど

イメージ図 まつの湯



現在のまつの湯

~森林の香りを感じて、リラックスできます~

### 露天風呂

ひのきの湯:床暖改修(スロープ部)  
まつの湯:床張替え、目隠しフェンス取替え



現在の露天風呂  
(ひのきの湯)

スロープ部が床暖になるんだ!  
足元が温かいのは、うれしいね!! 最高だあ~!

現在の露天風呂  
(まつの湯)



より愛される

大芝の湯へ

~きれいになったサウナで、心身ともにリフレッシュできます~

### サウナ

木材部の天井・床・壁の改修



現在のサウナ  
サウナも大人気なんだよねえ~!  
木の香りもして、体の芯まで温まりそう!



~明るく清潔な脱衣室で、くつろぎのひと時を~

### 脱衣室

天井・床・壁の張替え・ロッカー・洗面カウンター・化粧鏡新設など

イメージ図 脱衣室



きれいになり気持ちよいだろうな!!

~歩入れば解放感を感じられます~ ~どなたにも優しいトイレです~

### 玄関・下足室

照明器具改修・鍵付きロッカー新設・天井・床・壁の張替えなど

イメージ図 下足室



広くなるんだね!  
うれしいな!  
玄関から楽しみ!!

### トイレ

バリアフリー化、衛生器具等新設など



ベビーシート・ベビーチェア・オストメイトも新設されるんだ!  
トイレも和式から洋式になるんだ!

現在のトイレ



さあ!リニューアルの一部を紹介するよおー!!

### 注意事項

- 記載内容は一部で天井、床、タイル替えなど省略箇所があります
- リニューアル期間・内容は工事状況により変更があります。
- イメージ図は、皆さまにどんな感じになるのかを想像していただくための図です。(図のとおりに完成する訳ではありません)

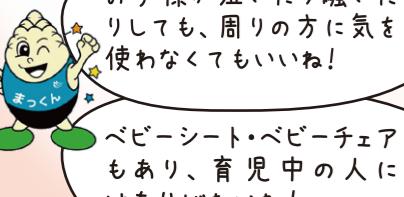
# どなたでも 来館できる ように



～湯上りのひと時、お子様と一緒にお楽しみください～

## キッズスペース

手洗いカウンター・トイレ・授乳室新設など



# 優しい環境・ 持続可能な 社会を 考えて



## バイオマスボイラー新設



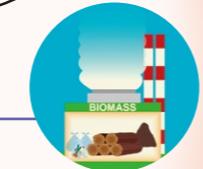
バイオマスボイラーとは、木くずや廃プラスチックなどの生物由来の燃料(バイオマス燃料)を燃焼させ、温水や蒸気を生成する熱源設備です。

化石燃料の代わりに再生可能資源を利用することで、CO2排出量を削減(カーボンニュートラル)でき、資源の有効活用や燃料費の安定化にもつながる、環境に優しい装置です。先人たちが残してくれた大芝高原のアカマツ材を大切な資源として活用します。

### メリット

- ①環境負荷の軽減: CO2排出量削減。
- ②資源の有効活用: 廃棄物を燃料として再利用し、資源を循環させる。
- ③コスト削減: 化石燃料(重油など)の使用量を減らし、燃料費を抑える。
- ④燃料費の安定: 化石燃料に比べ価格変動が少ないバイオマス燃料を使用。

バイオマスボイラーは、エネルギーの安定供給と環境保全を両立させる、持続可能な社会に貢献する技術として注目されています。



## 大芝の湯 豆知識 美肌効果

泉質と多様な浴槽により、美肌効果が期待できます。

### 美肌効果

弱アルカリ性の単純温泉(pH8.0)で、ナトリウムイオンや炭酸水素イオンを多く含んでいます。弱アルカリ性の湯は、肌の古い角質や汚れを落としやすくするクレンジング作用(石鹼のような働き)があり、肌をなめらかに整えます。

### 特徴的な浴槽

#### 源泉ミルキーバス

機械で超微細な気泡を作り出し、湯が乳白色に見える浴槽です。この気泡が弾ける際に発生する超音波が、さらなる美肌効果を生むとされています。



#### 露天風呂

広々とした露天風呂で、森林浴気分を味わいながらリラックスできます。血行促進や新陳代謝の向上により、肌の健康維持に繋がります。



#### ジャグジー

マッサージ効果が期待でき、リラックス効果を高めます。

# ふれあいを 大切に

～心身ともにリラックスし、会話、料理をお楽しみください～

## 休憩室

床・壁の改修



～特別なひと時をお楽しみください～

## 研修室

増築、移動間仕切り新設など  
(宴会場としても利用できます)



～心を込めた料理を堪能ください～

## 厨房

拡張・機器・カウンターの新設など



## 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16日(月)～3月16日(月) (土日・祝日を除く)  
○会 場 いなっせ(2階展示ギャラリー) ○時 間 相談受付 9:00～16:00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  
はこちら

※2月16日～3月16日は、伊那税務署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

## スマートフォン・パソコンとマイナンバーカードで 確定申告が便利に！

24時間ご自宅から申告ができます！

確定申告には、ご自宅からスマートフォン・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  
マートフォンまたはICカードリーダライタを利用し  
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。

申告  
方法は

国税庁ウェブサイトの二次元コードから  
ご確認ください。



確定申告 検索

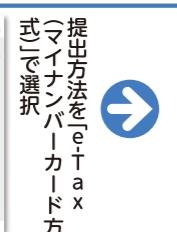
### e-Tax・作成コーナーの操作に関する問い合わせ

「e-Tax・作成コーナー ヘルプデスク」	2/2～2/13 (土日・祝日を除く)	9:00～18:00
「e-Tax・作成コーナー ヘルプデスク」	2/16～3/16 (土日・祝日を除く)	9:00～20:00
「e-Tax・作成コーナー ヘルプデスク」	2/23, 3/1, 8, 15	9:00～17:00

STEP1  
準備

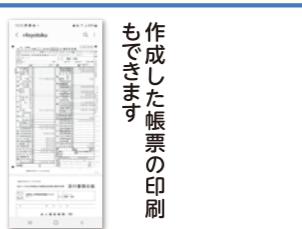


STEP2  
作成



収入や控除等を入力

STEP3  
送信



も作成  
できます

帳票の  
印刷

確認

# 所得税・村県民税の 確定申告が始まります

所得の申告は  
3月16日(月)  
までに

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。

期 間 2/16月 ▶ 3/16月 (土日・祝日を除く)

時 間 午前の部 9:00～11:00 地区指定、予約不要 午後の部 13:30～16:00 予約制

会 場 役場 2階講堂

会場の混雑緩和および待ち時間削減のため、**午後の申告相談は予約制**です。  
スムーズな申告相談にするため予約のご利用にご協力ください。

### 確定申告の相談日

※青色申告、譲渡所得、住宅ローン控除1年目の申告は役場ではできませんのでご注意ください。

期日	午前 (地区指定・予約不要)	午後 (地区指定なし・要予約)	期日	午前 (地区指定・予約不要)	午後 (地区指定なし・要予約)
2月 16日(月)	久保・中込 塩ノ井・北殿	予約制	3月 3日(火)	沢尻・南原・大芝 大泉・北原	
17日(火)			4日(水)		
18日(水)			5日(木)		
19日(木)			6日(金)		
20日(金)			9日(月)		
24日(火)			10日(火)	全地区	予約制
25日(水)			11日(水)		
26日(木)			12日(木)		
27日(金)			13日(金)		
3月 2日(月)			16日(月)		

・午後は、予約していない方は申告相談できませんのでご注意ください。

・午前は、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。

※申告が必要な方は、カレンダー裏をご覧ください。

### ■予約方法・予約期限

①インターネット予約  
[3月13日(金)まで]



二次元コードから簡単に  
予約できます。

②電話予約  
[2月13日(金)まで]

平日9:00～17:00  
下記の問い合わせ先に申し込んでください。

◎問い合わせ 財務課 税務係 ☎(72)2321



◎問い合わせ	選挙管理委員会
☎ (72)2336-1	
■時間	午前8時半～午後8時
■場所	役場1階多目的室
■日程	【最高裁判所裁判官国民審査】 2月1日(日)～2月7日(土) 【衆議院議員総選挙】 1月28日(水)～2月7日(土)
※2月8日(日)の投票日当日、各投票所の投票時間は午前7時～午後7時までとなりますのでお間違えないようお願いします。	

◎問い合わせ 選挙管理委員会

☎ (72)2336-1

コンクール入選作品

選挙に行こう!

未来をつかめ。

いとう 伊藤 真優さん  
(南部小学校5年)

まゆ 浦嶋 楓さん  
(南箕輪中学校2年)

明るい選挙啓発ポスター  
コンクール作品展示

■期間 2月3日(火)～13日(金)

■場所 村民センターロビー

お知らせ

くらしの情報

衆議院選挙の実施

衆議院議員総選挙が1月27日公示、2月8日投開票の日程で実施されます。

期日前投票は、公示日の翌日から投票で行なうことができますが、公示までの期間が短く、入場券の送付が間に合わないことが考えられます。入場券を持つていなくても、本人確認ができるものを持参は行えますので、免許証・マイナンバーカード等本人確認ができるものを持参し投票にお越しください。

衆議院議員総選挙  
最高裁判所裁判官国民審査  
期日前投票

◎問い合わせ

伊那市内(詳細は申込みがあった方のみにご案内します)

■費用 無料

■場所 伊那市内(詳細は申込みがあった方のみにご案内します)

■日時 2月14日(土)  
午後1時30分～3時30分

■対象 家族を自死で亡くされた方

自死遺族同士が、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、支えあっていける場です。

伊那あすなろの会  
(南信地域自死遺族交流会)

☎ (72)2106

紙おむつを使用している乳幼児世帯や介護世帯等には、当初配布しました指定ごみ袋購入チケットが終わってしまった場合、申請によりチケットの追加無料配布を実施しています。

申請には次のもの用意し、住民環境課窓口までお越しください。

紙おむつを購入したことの分かる領収書(銘柄等が分かれればレシートでも可)または母子健康手帳(乳幼児世帯の場合)。

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係

■提出物

自死遺族同士が、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、支えあっていける場です。

5ポイント

※「まっくん健康ポイント」対象事業

「誰でもできるこころの筋トレ」～科学に基づいたこころのトレーニング～

「マインドフルネス」を学び、こころを整える方法を実践してみませんか？

ぐるぐる考えてしまう方、ストレスや不安・疲れ等が気になる方にぴったりの内容です！

日時 2月28日(土) 13:30～15:00(開場13:00)

講師 森口 裕理 氏  
(公認心理師)

村の「こころの相談」を担当されています。地域の皆さんに寄り添ったカウンセリングを大切にしています。

■場所 村民センター大会議室(2階)

■対象 村内にお住まいの方

■申込 申込不要

◎問い合わせ 健康医療課 健康推進係 ☎ (98)0470

5ポイント

※「まっくん健康ポイント」対象事業

「誰でもできるこころの筋トレ」～科学に基づいたこころのトレーニング～

「マインドフルネス」を学び、こころを整える方法を実践してみませんか？

ぐるぐる考えてしまう方、ストレスや不安・疲れ等が気になる方にぴったりの内容です！

日時 2月28日(土) 13:30～15:00(開場13:00)

講師 森口 裕理 氏  
(公認心理師)

村の「こころの相談」を担当されています。地域の皆さんに寄り添ったカウンセリングを大切にしています。

■場所 村民センター大会議室(2階)

■対象 村内にお住まいの方

■申込 申込不要

◎問い合わせ 健康医療課 健康推進係 ☎ (98)0470



## 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 5日(木)、19日(木)  
時間はいずれも 13:00～14:00～、15:00～の3回  
※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。  
◎問い合わせ こども課 母子保健係 ☎ (98)8310

■場所 村保健センター  
※事前に健康医療課へ申しください。

◎問い合わせ 健康医療課 健康推進係 ☎ (98)0470

### 対象者 おおむね20歳以上の住民の方

#### 体ほぐれてすっきり! ストレッチ教室



運動を始めるきっかけを作りたい方におすすめ!!

日時 ①2月24日(火) 13:15～14:15(受付13:00～)  
②2月25日(水) 9:30～10:30(受付9:15～)

★①か②どちらかの1日となります。

■予約期間 ①2月24日(火)開催分  
2月5日(木)9:00～22日(日)17:15まで  
②2月25日(水)開催分  
2月5日(木)9:00～23日(月)17:15まで

申し込みはこちら ②月5日夜開催の「リフレッシュストレッチ」と並行して参加はできません!!

#### 筋力トレーニング講座 ～筋力アップで軽い体作り～



筋肉をつけることでスタイルアップやコモヤフ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。

※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 ①2月20日(金) 9:30～10:30(受付9:15～)  
②2月27日(金) 13:15～14:15(受付13:00～)

★①か②どちらかの1日となります。

■予約期間 ①2月20日(金)開催分  
2月5日(木)9:00～18日(水)17:15まで  
②2月27日(金)開催分  
2月5日(木)9:00～25日(水)17:15まで

申し込みはこちら ②月19日開催の「ちょっとがんばる!筋力トレ講座」と並行して参加はできません!!

### 対象者 20～64歳の住民(医師の指示による運動制限のない方)

#### リフレッシュストレッチ



凝り固まった体をストレッチでほぐします。

日時 3月5日(木) 19:00～20:00(受付18:45～)

■予約期間 2月5日(木)9:00～  
3月3日(火)17:15まで

申し込みはこちら

② 3月開催屋間の「ストレッチ教室」と並行して参加はできません!!

#### ちょっとがんばる! 筋力トレ講座



ご自身のペースで気軽に取り組める筋トレ講座です。

日時 3月13日(金) 19:00～20:00(受付18:45～)

■予約期間 2月5日(木)9:00～  
3月11日(水)17:15まで

申し込みはこちら

② 3月開催屋間の「筋力トレーニング講座」と並行して参加はできません!!

#### 共通項目



3ポイント

- 定員 15人程度(5人以上の場合のみ実施します。)
- 予約方法 健康医療課 健康推進係へ電話(平日8:30～17:15)または電子申請にて申し込んでください。
- 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 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。

### 献血にご協力をお願いします

- 期日 2月24日(火)  
■受付時間 13:30～16:00  
■場所 役場保健センター  
(2階大会議室)  
■内容 全血献血(400mlのみ)
- 対象 男性17歳～69歳  
女性18歳～69歳  
■持ち物 献血カード、マイナンバーカード、運転免許証・パスポートなどの身分を証明できるもの

■備考 日本赤十字社のウェブ会員サービス(ラブラッド)から、献血の予約ができます。予約をしておくと、待ち時間も少なく便利です。

◎問い合わせ 健康医療課 健康推進係 ☎ (98)0470



## シニア大学伊那学部学生募集

募集期間 2月22日(月)～3月31日(火)

■対象者 おおむね50歳以上で県内在住の方

■学習内容 積極的に行うための幅広い分野の学習を行います。(教養講座、実技・選択講座、社会活動講座)

■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。

■学習期間 5月から2年間

■申込方法 伊那合同庁舎他

伊那保健福祉事務所福祉課、役場協議会窓口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役場福祉課高齢者支援係に申し込んでください。

■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。

(久保)赤羽 澄子・倉田 真理子  
(中込)小口 敬子・武井 千文  
(塩ノ井)征矢 克視  
(北殿)飯森 美智恵・岩田 厚子・小田 さとみ・中島 園子・山崎 美子  
(南殿)藤田 貞文・宮尾 春代  
(田畑)今井 久夫・藤澤 弘美・松尾 美由喜・松澤 俊郎  
(神子柴)伊藤 守・高木 敏子・原 久恵・丸山 みさ子  
(沢尻)有賀 志津子・徳本 守彦  
(南原)清水 由美子・根津 正明  
(大芝)安積 秀子  
(大泉)岩垂 明・唐澤 富美子  
(北原)堀内 豊  
(主任児童委員)唐澤 豊・田中 玲子

◎問い合わせ 福祉課 高齢者支援係  
☎(72)2105

民生委員・児童委員とは、厚生労働大臣から委嘱を受けた福祉ボランティアです。地域のもつとも身近なところで住民の立場に立った相談に応じたり、必要な支援を行って、行政や関係機関等につなぐ役割を担っています。

12月1日付で、新委員が委嘱されました。任期は令和7年12月1日から令和10年11月30日までの3年間です。

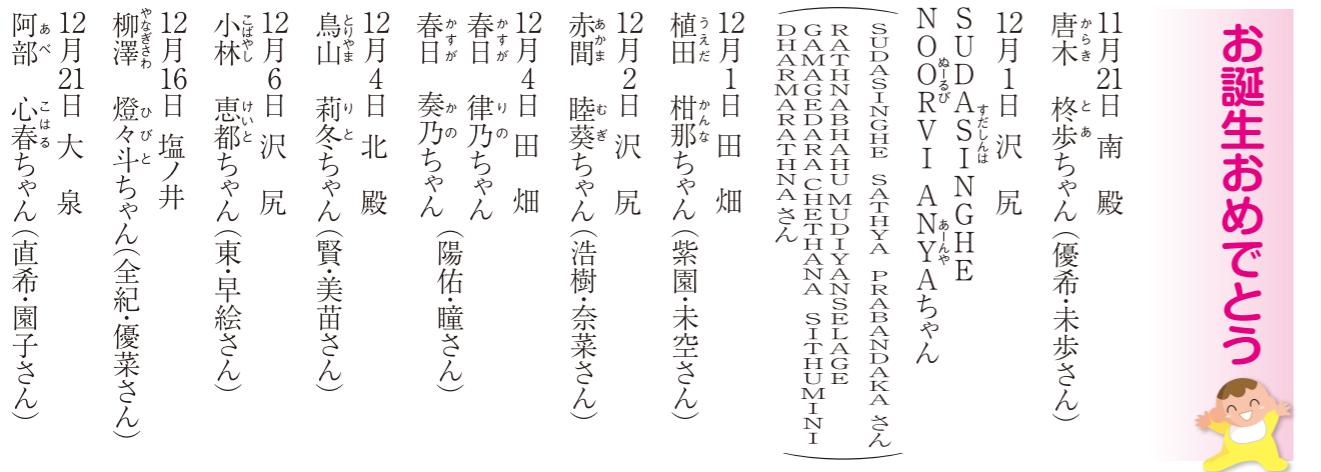
民生委員・児童委員への相談は、福祉課高齢者支援係までご連絡ください。なお、民生委員・児童委員には「守秘義務」があります。相談内容が漏れることはありませんので、安心して相談してください。

※敬称は省略します。

◆委嘱された民生委員・児童委員の皆さんです。

◆11月30日付で退任された民生委員・児童委員は次の皆さんです。たいへんお疲れさまでした。

(久保)赤羽 幸・池田 真理子  
(北殿)五味 なおみ・白鳥 重幸・松崎 顯  
(南殿)清水 麻男・松崎 由紀子  
(田畑)加藤 義幸・薄田 真奈美  
(神子柴)高木 章夫・小池 弘子・原 千香子  
(沢尻)小川 衛・栗原 康江  
(南原)久保村 弘幸・伊藤 和子  
(大芝)坊薗 清一郎  
(大泉)森本 清  
(北原)藤松 保永  
(主任児童委員)上田 希巳枝



## 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
12/18	大芝公園内枯損木等処理業務	473	平澤林産(有)
	みんなの森施設(かたらい亭)改修工事	217	原建設(株)
	西天竜第1号橋補修工事	933	(株)ハクトートータルサービス
	村道2118号線舗装修繕工事	239	(株)伊那総建
	南箕輪村公共下水道ストックマネジメント管渠調査業務	605	南信環境管理センター(株)
	単独下水道マンホールポンプ場設備更新工事	308	南信環境管理センター(株)
	下水道マンホールポンプ・グラインダーポンプ更新工事	506	南信環境管理センター(株)
	村民センター舞台照明LED化工事	8,030	(有)唐沢電気
	南箕輪中学校第2グラウンド樹木剪定業務	77	上伊那森林組合
	村道1158号線舗装修繕工事	283	(有)有賀建設
12/24	大泉新公園整備工事	不 落	
	村道105号線歩道改良工事	1,598	(有)大島緑地アート

単位:円。円未満切り捨て、税込。



南箕輪村 R8.1.1 現在 ( )内は、前月比

人口1万6005人(+17) 男性7942人(+8) 女性8063人(+9) 世帯数6864世帯

## 農地相談会・新規参入相談会の開催

農地に関するお悩みのある方、これから農業を始めようとされている方はこの機会にぜひご参加ください。

◎問い合わせ 農業委員会事務局 (産業課内) ☎(72)2176

電子申請または電話にて3月12日(木)までに申し込んでください。

■申込方法 役場1階 相談室

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。資源プラスチックは収集します。



## 参加費無料

■対象者 村内にお住まいの方ならどなたでも。可能な方は4回を通じての参加をお願いします。

■申し込み 2月17日(火)まで電子申請、または下記問い合わせ先まで電話にて申し込んでください。

【第1回】 2/19(木) 13:30～15:30 村民センター 2階大会議室	「当事者の声から学ぶ 認知症どう備える?」 講師:村地域包括支援センター職員	認知症=「何もできない」「人生もうお終い」と考えていませんか?実際はそうではなく、当事者の方自身が「不便かもしれないが不幸ではない」と語っています。みんないつかはなるかもしれない認知症を「正しく理解」し、「なった後に備える」ために、認知症と地域のつながりについて学びます。
【第2回】 2/26(木) 13:30～15:30 村民センター 2階大会議室	「楽しそう! あんな活動、こんな活動」 講師:ながのまちの縁側育みプロジェクト 戸田 千登美 氏 長野県長寿社会開発センター上伊那支部 藤井 佳代 氏	県内にはわくわくする活動がたくさん!さまざまな取り組みを聞いて、自分がやってみたい認知症予防(社会参加)・つながりづくりについて考えます。
【第3回】 3/12(木) 9:45～14:00ごろ 役場正面駐車場	★バスツアー 「折り姫俱楽部を 見学しよう!」	認知症の有無にかかわらず誰でも参加でき、折り紙を通して地域貢献されている活動(駒ヶ根)を見学します。見たら刺激されること間違いなし!昼食を食べてから帰ります(昼食実費)。 ※昼食なし・現地集合をご希望の方はご相談ください。
【第4回】 3/19(木) 13:30～15:30 みなみのわ ふれあいの里	「あれやってみよう! これやってみよう!」	見学してきた活動を自分たちもやってみましょう!折り紙が苦手な方も他の作業があるので大丈夫です。自分たちが楽しみながら、誰かのためになるって嬉しいですよね。

◎申し込み・問い合わせ 村地域包括支援センター ☎(72)2105

村社会福祉協議会 ☎(76)5522







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12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

3月 2日(月)

- 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
- 保育料

納付期限を忘れずに

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まれている方や、新規登録される方は、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!

<大芝高原森の交流施設>

日にち	時間
14日(土)	10:00~12:00
19日(木)	10:00~12:00

※上記の日程は、健康運動指導士の対応となるため、運動相談も可能です

<役場健康医療窓口> ☎(98)0470

平日の8:30~17:15(健康推進係の職員が対応します)

持ち物 まっくん健康ポイントカード  
村指定の活動量計



## 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
1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
	堀田内科クリニック(内)	南箕輪村	☎(72)3980
8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)	伊那市中央	☎(76)0600
	やぶはら小児科医院(小)	箕輪町	☎(98)7501
11日(水・祝)	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
	ケイ皮フ科クリニック(皮)	伊那市上新田	☎(71)7881
	ゆりの木クリニック(眼)	南箕輪村	☎(74)2128
15日(日)	野沢医院(内)	伊那市西町	☎(74)5000
	ふかさわ耳鼻咽喉科医院(耳)	伊那市山寺	☎(77)1833
	このはなクリニック(婦)	伊那市上新田	☎(98)8814
22日(日)	くろご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
	高原医院(整)	南箕輪村	☎(98)0385
23日(月・祝)	池上医院(内)	伊那市坂下	☎(72)4060
	厚生連みすず診療所(内)	伊那市美篶	☎(71)5556
	伊北クリニック(整)	箕輪町	☎(70)6633

※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。

## 催し等

イベント名	日時	場所	問い合わせ
村の日記念イベント	15日(日) 10:00~	村民センターホール	行政係 ..... ☎(72)2104 社会教育係 ..... ☎(76)7007
文化講演会 ～神子柴と久保上ノ平 南箕輪村の遺跡から見える 縄文の謎～	15日(日) 14:00~ (開場13:30~)	村民センターホール	社会教育係 ..... ☎(76)7007

## すくすくはうす ☎(78)7611

イベント名	日時
ベビーマッサージ	3日(火) 10:30~11:00
おはなしの広場	10日(火) 10:30~11:00
うたあそび	17日(火) 10:30~11:00
絵本の会	19日(木) 10:30~11:00
おたのしみパネルシアター	25日(水) 10:30~11:00
すくすく相談	27日(金) 9:45~10:45
お仕事相談	4日(水) 10:00~11:00
	18日(水) 10:00~11:00
	25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
おいでよこども館	12日(木) 10:00~11:30	妊娠さん・3歳くらいまでの お子さんと保護者
親子運動あそび(事前予約)	14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	6日(金)、27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	14日(土) 10:30~	村民センター2階大会議室

休館日 村図書館 ..... 月曜日、3日(火)  
南部小図書館 ..... 日・月曜日、11日(水)、24日(火)~27日(金)

## 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)	5日(木)、19日(木) 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	20日(金) 13:30~15:00	役場第二会議室	高齢者支援係 ..... ☎(72)2105 医療保険係 ..... ☎(98)0470
人間ドック、伊那健康センター等 結果相談(事前予約)	2日(月)、18日(水) 13:00~、13:45~、14:30~ 15:15~、16:00~	村保健センター	健康推進係 ..... ☎(98)0470

## 子育て

こども・家庭相談	平日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	平日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)	9日(月) 9:15~11:45(1人30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(火) 10:00~11:30	大芝高原 森の学び舎	母子保健係 ..... ☎(98)8310

## くらし

村長相談(事前予約)	随時受付	要相談	秘書広報係 ..... ☎(72)2104
行政相談	20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)	27日(金) 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)	19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)	18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	平日9:00~16:00	こども館相談室2	女性就業支援室 ..... ☎(96)8020

## 大芝公園各施設休業日

味工房	毎週水曜日	☎(76)0054


<tbl\_r cells="3" ix="2" maxcspan="1" maxrspan="1" usedcols="

# 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月 ▶ 3/16月 (土日・祝日を除く)

時間 9:00~11:00、13:30~16:00

会場 役場 2階講堂

## 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2000万円を超える方
- 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

※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

### 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



### 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

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は、  
「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6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

## 申告に必要なもの

- 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れた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。

- 本人確認書類の例
- 例1 マイナンバーカード
  - 例2 通知カードと運転免許証等の身元確認書類  
※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証等の身元確認書類



## 全 て の 方

### 給与・公的年金所得者

- 源泉徴収票(未受領、紛失などにより源泉徴収票がない場合は、支払元に相談してください)

### 事業所得者(営業・農業・不動産)

- 収支内訳書(必ず事前に収入・支出をまとめて集計してください)
- 収入や支出の金額がわかる書類(領収書等)

### 個人年金や生命保険満期金など

- 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

- 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

- 国民年金保険料控除証明書など

### 生命保険料控除

- 生命保険料控除証明書

### 地震保険料控除

- 地震保険料・長期損害保険料控除証明書

### 医療費控除

- 医療費の明細書(必ず事前に、人、医療機関ごとにまとめて集計してください)
- 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

- 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)

- 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

- 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 福祉課 高齢者支援係で申請してください)



## 頑固な技術と柔軟な発想

**MEG**  
株式会社 フジ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