

広報

みなみのわ

2013
5月
No.473

広報
みなみのわ

2013
5月

●平成25年5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 <http://www.vil.minaminowa.nagano.jp> e-mail vil-m@vil.minaminowa.nagano.jp ●印刷／アド・コマーシャル(株)

URL <http://www.vil.minaminowa.nagano.jp> e-mail vil-m@vil.minaminowa.nagano.jp ●印刷／アド・コマーシャル(株)

特集

あなたの健康を
考えてみませんか

公民館からのお知らせ

経ヶ岳登山 参加者募集



昨年の
参加者の
声より

「ふるさとの山、経ヶ岳に登ってみてこんなに気持ちいいとは知りませんでした。」
「参加しようか迷ったけど思い切って登ってみてよかったです。来年も必ず参加します。」
「この心地良い疲れ…最高です。」

- | | | | |
|--------|--|--------|---|
| ■期 日 | 5月18日(土)
(雨天中止、前日雨天の場合も中止) | ■申込期間 | 5月7日(火)～5月16日(木)(定員になり次第募集締切)
受付時間は午前8時30分～午後5時15分まで
※土、日曜日は受け付けていません |
| ■集合場所 | 大芝高原村民プール東駐車場 | ■主 催 | 村公民館 |
| ■集合時間 | 午前7時 <厳守> | ■そ の 他 | ・時間および安全上、8合目をゴールとします
・集合場所から大泉所登山口までは車で送迎します
・解散時刻は午後3時30分頃を予定
・急坂、ガレ場があります |
| ■目 的 地 | 経ヶ岳8合目 | | |
| ■行 程 | 午前7時30分に大泉所登山口から歩き出し、
経ヶ岳8合目をゴールとして往復します。 | | |
| ■持 ち 物 | 弁当、水筒、おやつ、雨具など、登山のできる
服装・靴で | | |
| ■募集定員 | 20人 | | |

○問い合わせ・申し込みは…村公民館事務局 (村民センター内) Tel.76-7007 まで

みなみのわメールメッセンジャー 配信中

災害発生や防犯などの緊急情報に加え、保育園や学校からのお知らせ、
制限付一般競争入札情報など、様々な最新情報をお届けします。

●パソコンからの登録・変更は
<http://www.ikkr.jp/mm>へアクセスしてください。

●携帯電話からの登録・変更は
mm@emp.ikkr.jpに空メールを送信してください。



▲こちらの二次元バーコードから
空メールを送信してください。

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

ビルメンテナンスから
産業廃棄物処分まで

「アクアリースも好評です」

(有)ハクトー・ータルサービス
長野県上伊那郡南箕輪村8362-4
TEL.0265-78-8340 FAX.0265-76-1939
0120-891085
<http://www.hakuto-1.com>

太陽光発電システムの研究・開発・販売
Sunlight energy
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中箕輪9286番地1
有限会社ノーツ TEL/FAX 0265-79-0026
www.notescorp.co.jp

癒しと健康の森
セラピーロードで
ウォーキング!

温泉でリフレッシュ♪

各種コースあり
1人…
2,000円～

ご予約は 0265-76-0048まで

各種ご法要
お祝いごとは 大芝荘で

各種ご宴会 4,000円～ 1泊2食付 8,400円～

送迎は無料、席札の作成まで全ておまかせください。
お施主様に安心してご利用いただけます。
お料理は、真心込めた会席料理でおもてなし。
椅子席もご用意いたします。

大芝荘
田舎版 森のスーパー銭湯
つつる美肌の湯
大芝の湯 0265-76-2614
手づくりアラカルトシェラードで…
みんなの広場
味工房 0265-76-0054
森のカフェテラス
0265-73-1193

健康は宝 失う前に気がついて

～毎年、特定健診・循環器健診を受けましょう～

住民福祉課 保健予防係 住民係

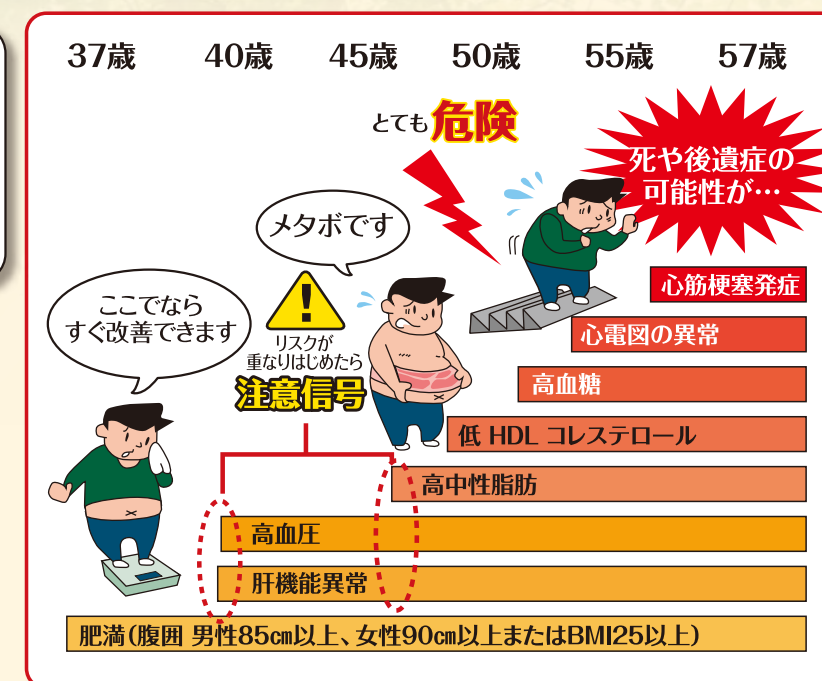
なぜ、毎年健診を受けることが大切なのか…

【例】Aさん57歳／心筋梗塞

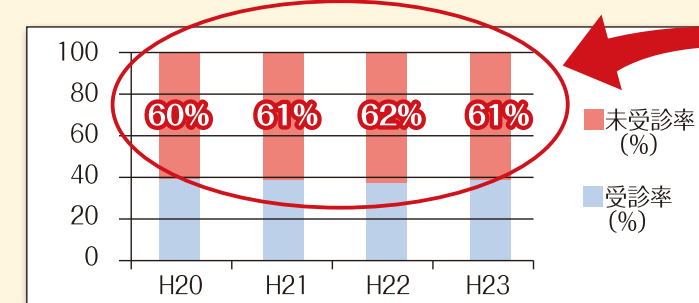
37歳から肥満と判断される。
40歳で異常値がではじめる。
45歳から異常値の項目が段階的にふえた後、
57歳で発症

生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会
野口緑氏提出資料より一部改変

ほとんど自覚症状なく進んでいくのが、生活習慣病です。
生活習慣病を防ぐには、健診結果が決め手になります。毎年の健診結果の変化を確認し、異常値に近づく数値があれば、原因となる生活習慣を見直すことができます。
健診後は、村の保健師・管理栄養士・健康運動指導士のサポートもあります。



村の特定健診対象者(国保加入の40～74歳)の受診状況は？



対象者の
60%以上が
受けていない状況

受診者の内訳を見てみると…

H20～23年度 受診者 総数	4年間継続 受診		3回受診		1～2回のみ 受診	
A	B	B/A	C	C/A	D	D/A
1,374人	368人	26.8%	234人	17.0%	772人	56.2%

毎年受けている方(4年間継続)は、
4人に1人だけ
4年間の中で、1～2回だけしか
受けていない方が
半数以上もいました

～継続的な健診受診で、体のメンテナンスをしてあげられるのは、あなた自身です～

対象者 特定健診

①40～74歳の国保加入者全員(人間ドック、伊那健康センター、指定医療機関で健診を受診される方は除く。)

循環器健診

②20～39歳で健診受診の機会が他にない方で希望された方
③後期高齢者医療加入者(生活習慣病で受診中の方を除き、希望された方)

健診料金

1,000円(本年度41、46、51、56、61、66、71歳になれる方は無料)

健診項目

問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図
※受診券がないと受診できません。
当日はお忘れのないように受診券をお持ちください。
※生活保護世帯の方で受診を希望する方は、保健予防係までお申し込みください。受診券を発行します。
健診料金は無料です。

特定健診・循環器健診が始まります!!
今年度は、5月27日～6月9日まで実施します。

Q 40～74歳で国保ではない人はどこで受ければいい？

※対象者の②③のうち、とりまとめの際には希望していなかった方で、受診を希望される方は、保健予防係までお申し込みください。受診券を発行します。

各医療保険者が契約している医療機関や健診機関などで受診することができます。詳しくはご加入の医療保険者へお問い合わせください。
被扶養者の方で、村での集団健診、伊那健康センター健診の受診を希望される場合は各健診機関へ直接お問い合わせください。

集団健診希望の場合

中部公衆医学研究所(飯田市)
電話 0265-24-1505
伊那健康センター希望の場合
伊那健康センター(伊那市)
電話 78-9700

ウイルス肝炎検査

ウイルス肝炎とはウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。ウイルスの種類によって、B型肝炎、C型肝炎などと呼ばれます。肝炎は感染した状態を放置すると慢性肝炎から肝硬変、肝がんに行進する場合があります。しかし、治療することで病気の進行を防ぐことができ、またインターフェロンなどの治療によって完治が期待できるようになります。検査で早期に発見し、早期に治療を受けることが大切です。検査方法は血液検査です。

対象者

40歳以上で肝炎検査を受けたことのない方で、希望される方
検査料金 無料

前立腺がん検診

検診方法は、前立腺から分泌されるPSA(前立腺特異抗原)の血液濃度を検査し、前立腺がんを発見するスクリーニング検査です。

対象者

50歳以上の男性で、希望される方
検診料金 600円



家族を守るためにも、あなたの健康が大事です。

村長挨拶



唐木一 直村長

2期8年間の施策を振り返りながら、さらに充実することが重要だと考えています。また、新たに住民のみなさんに訴えてきたことがありますので、そのことは実現に向け、しっかり検討しながらひとつひとつ具体化をしていきたいと思っています。新たな気持ちで3期目に臨みます。

■地域力のあるむらづくり

日本は少子高齢化や人口減少の時代を迎えています。南箕輪村は人口が増加しながら県下一若い村として発展を遂げてきています。しかし、人口増加に伴って地域やコミュニティなどの新たな課題も生まれてきています。

これからのむらづくりは村民の皆さんにある程度の役割分担をお願いしなければいけないと思います。地域の中で何ができるのか、地域の力を高めていくために、地域の皆さんと議論をしながら一緒に考えていきたいと思います。人口は増えていますが、高齢化は着実に進んでいます。高

齢者のみなさんを地域全体で支えるような仕組み作りが必要であると思います。地域力が高まって、高齢者や障害者や子どもたちを含めたすべての皆さんが明るく前向きに生きることができるような村が理想です。

■仕事・子育てへの悩みについて

若い世代の皆さんの子育てや教育の悩みは大きくなっているのではないかと感じています。子育てと仕事が両立できる社会が望ましいと思います。

保育園の未満児の受け入れや学童保育の充実を図つてまいりました。4月から子育て支援相談員を増員し、学校では必要な支援員をそれぞれ確保しました。子育てに関する悩みを聞くことのできる相談体制を充実させて、さまざまな悩み

■お年寄りが元気で安心して暮らせるむらづくり

県下一若い南箕輪村でも、高齢化も核家族化も着実に進んできています。高齢者の皆さんに健康で元気になってもらおうと、昨年度から「げんきあつぷクラブ」を始めています。

高齢者の皆さんにとって、買い物や病院に行く足の確保は悩みだと思います。重要な課題であり、現在実施中の福祉輸送サービスをさらに充実させられればいいと思います。また、さらに高齢化が進展すると、ごみ出しや安否確認などの問題も

出てきます。解決には各地区で高齢者を支えるボランティア組織が必要であると思います。高齢者の皆さんが明るく日常生活を心配せずに暮らせるような、理想的な姿を実現するため、関係課と協議・検討をしながら地域に投げかけたいと思います。

■将来に向けた、安心で活力のあるむらづくり

先日、厚生労働省から発表された2040年の人口推計の「長野県の77市町村で、南箕輪村のみが人口増加している」という内容に私も少し驚いています。

本当にそうなるかどうかは先の話になりますが、人口は増加していますし、この傾向は当面続くと思える状況で、村民の皆さんが安心して暮らせる村づくりを進めることが大切だと思います。

これは消防や防災などの災害の面の安心や福祉をはじめとする生活の安心という分野に関わります。地域の安全は、交通安全協会や消防団、防犯組織、自主防災組織など、多くの団体の皆さんに活動していただいています。村はしっかり支援し、こうした活動がさらに活発化することを期待します。

そして、生活の安心を支えられるさまざまなボランティア組織的なものが根付く村になればいいと思います。

高齢化社会の中では、若い世代と高齢者の皆さんが共に生活することも考えていかなければなりません。大変難しいこと

だと思いますが、そういう社会を模索しながら、二歩、前に進んでいけるような取り組みをしていきたいと思います。

そして、活力の面では、産業振興が大きなカギとなります。南箕輪村は、農業の村から発展し、今では工業の分野が大変盛んになっています。

農業の課題は担い手不足です。いかに農業に魅力を感じていただけるか、考えなければなりません。村には集落営農を法人化した「まつくんファーム」があります。その充実が大きなカギとなります。荒廃農地をなくし、「まつくんファーム」と連携しながら農業の発展を図ります。

経済的に明るい兆しも見え始めましたが、地方ではまだまだ厳しい状況が続いています。商工会との連携をさらに強化して、地域の中小企業をどう支えるか、一緒に考え行動します。

そして、農業と商工業の連携を図ることも大きな課題であると思います。6次産業化の検討も進めたいと思います。産業の発展も村の活力です。定住促進という面で働く場所の確保も大きな問題となります。すぐれた自然環境と景観を保ち、それらをあわせて考えたいと思います。

■むらづくりの方針

私の目指す南箕輪村は、村民すべての皆さんが心豊かに暮らすことができる村です。理想的な村に近づけるようにがんばります。

よもやま

Yomoyama Topics

北殿屯所が完成！

3月23日に北殿屯所の竣工式が行われました。

以前の屯所は築37年の建物で、老朽化が進んだことにより建て替えが行われました。

竣工式には多くの人が参加し、屯所の新築を祝いました。



阿部知事と懇談

3月23日に阿部守一長野県知事を迎え、「阿部知事と子育て・教育を語る会」が開催されました。

これは、村内保育園・学校の保護者などで行く実行委員会が企画したもので、およそ90人が参加しました。質疑応答形式で行われた懇談会では、主に障害者教育についての意見が出されました。

参加した中学生からは「南中人権宣言」についての説明が行われ、阿部知事は、いじめ問題について自分たちの言葉で考えている点、素晴らしいと評価していました。



南中人権宣言について意見交換

こいばと学び、友達いっしょ！

新年度を迎え、村内の小学校・中学校で入学式が行われました。

4月4日には南箕輪小学校、南部小学校で入学式が行われました。今年度、南箕輪小学校には115人が、南部小学校には32人が入学しています。

4月5日には南箕輪中学校で入学式が行われ、166人の新入生が緊張した表情で入学式に出席しました。



教室で歌の練習（南箕輪小学校）



上級生にリボンをつけてもらいます（南箕輪小学校）



先生から教科書のプレゼント（南部小学校）



大きな声で上手に歌えました（南部小学校）



緊張した表情の新入生（南箕輪中学校）

行政相談委員に征矢俊彦さんが就任

南箕輪村を担当する行政相談委員として、征矢俊彦さん(塩ノ井)が総務大臣から委嘱されました。「行政相談」とは、皆さんから国の役所や独立行政法人、特殊法人などが行っている仕事に関する苦情や意見、要望をお聴きして、その解決や実現を図るものです。この身近な窓口が行政相談委員です。

行政相談委員は、毎月第3金曜日に村民センターで開催される定例相談日のほか、電話などでも皆さんのご相談に応じています。

相談は無料で秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

行政相談の日程や連絡先は、カレンダーの相談あれこれに掲載してあります。ご覧ください。

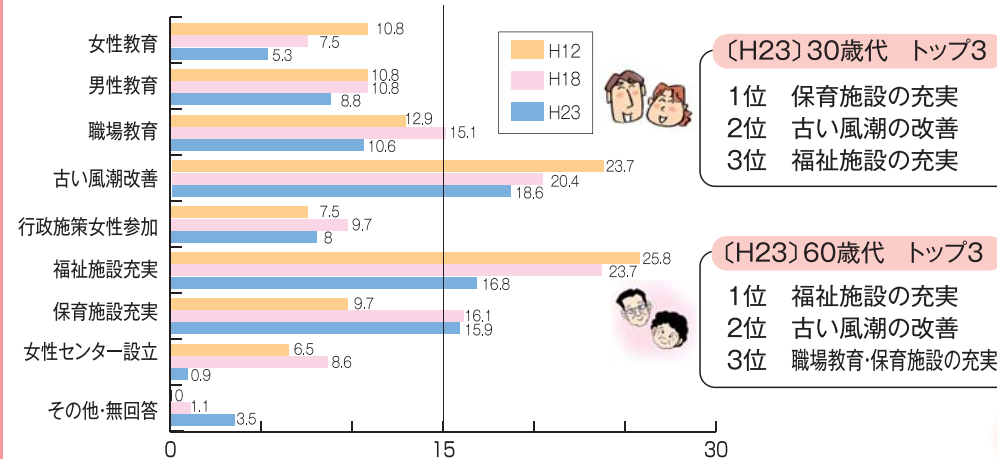


男女共同参画を考えてみませんか

4月号に引き続き、南箕輪村男女共同参画行動計画改訂版からアンケート結果を掲載します。みなさんも一緒に考えてみませんか。

◇政策は… ～施策や方針について～

問 男女平等の社会実現に向けて今後行政が特に何に力を入れるべきだと思いますか?(複数回答)



(H23) 30歳代 トップ3

- 1位 保育施設の充実
- 2位 古い風潮の改善
- 3位 福祉施設の充実

(H23) 60歳代 トップ3

- 1位 福祉施設の充実
- 2位 古い風潮の改善
- 3位 職場教育・保育施設の充実

仕事と家事・育児・介護など、家庭生活の両立が出来る環境整備をさらに進める必要があります。

問い合わせ先
男女共同参画推進委員会
事務局(教育委員会)
☎76-7007

平成25年度消防団・赤十字奉仕団・自主防災組織

地域を守る消防団、赤十字奉仕団、自主防災組織の役員を紹介します。

※敬称は省略させていただきます。

皆さんもご家庭で防災について考えてみませんか。

消防団



団長
ふじた まさゆき
藤田 政幸



副団長
こいで しゅんいち
小出 俊一



本部長
まつざわ さゆり
松澤 さゆり

本部幹部	
階級	氏名
団長	藤田 政幸
副団長	小出 俊一
本部長	松澤 さゆり
副本部長	松澤 知道
救護長	小林 裕治
ラッパ長	藪下 慎一
消防主任	原 元紀



副本部長
まつざわ ともみち
松澤 知道



救護長
こばやし ゆうじ
小林 裕治



ラッパ長
やぶした しんいち
藪下 慎一

本部役員等	
階級	氏名
副救護長	藤澤 正志
救護班長	北原 俊彦
副ラッパ長	耳塚 恒司
ラッパ班長	伊藤 真也
ラッパ班長	小川 貴彦

分団長



第1分団長
あるが ひろし
有賀 寛



第2分団長
いとう たつひろ
伊藤 辰徳



第3分団長
かとう つとむ
加藤 努



第4分団長
みき ひとし
三木 竜一



第5分団長
しみず たかのぶ
清水 隆伸

分団	第1分団	第2分団	第3分団	第4分団	第5分団
分団長	有賀 寛	伊藤 辰徳	加藤 努	三木 竜一	清水 隆伸
副分団長	下島 智広	征矢 顕慶	菅家 伸明	北原 康裕	原 大介
部長	1部	堀 武志	城取 卓馬	松澤 和彦	唐澤 敏治
	2部	征矢 仁美	有賀 博幸	加藤 圭一	伊藤 陽一
	3部	池上 隼人			横道 徹也

赤十字奉仕団



委員長
かとう たえこ
加藤 妙子



副委員長
たなか れいこ
田中 玲子

地区	役職名	氏名
久保分団	分団長	倉田 春美
	副分団長	堀 友恵
中込分団	分団長	山本トミ子
	副分団長	中村恵美子
塩ノ井分団	分団長	征矢かず子
	副分団長	山口 早苗
北殿分団	分団長	伊東 久子
	副分団長	羽生香寿美
		北條美恵子
		小山 明子
南殿分団	分団長	亀井 秀実
	副分団長	唐木由美子
田畑分団	分団長	小椋 京子
	副分団長	原 亜紀恵
神子柴分団	分団長	高木喜代美
	副分団長	丸山 頼子
沢尻分団	分団長	池上 貞子
	副分団長	有賀 和子
		田中 弥生
南原分団	分団長	鈴木 喜江
	副分団長	渡邊志穂美
大芝分団	分団長	竹村 幸絵
	副分団長	北原 理恵
大泉分団	分団長	小椋 信子
	副分団長	唐沢かよ子
北原分団	分団長	篠沢 順子
	副分団長	片桐 京子

会長

地区自主防災組織

日本各地で大きな地震や災害が発生しています。

自主防災組織に加入して、家族の命を守りましょう。



地区名	氏名
久保	やまぐち 山 口 守 夫
中込	いけがみ 池 上 忠 人
塩ノ井	そや 征 矢 としひこ 俊彦
北殿	そや 征 矢 ひでお 秀夫
南殿	いけがみ 池 上 たけし 武志
田畑	かとう 加 藤 ただあき 忠秋

地区名	氏名
神子柴	たなか 眞 貴
沢尻	あるが 幸 男
南原	みやじま た だ お 忠彦
大芝	みやがいつ しのぶ 繁
大泉	しみず あつひこ 篤彦
北原	わたなべ くにみつ 國光

平成25年度 天竜川上流水防演習 大規模水害・土砂災害対策 広域連携実動訓練

天竜川上流域では、幾多の豪雨災害に見舞われてきました。

今後も予想される災害に対処するため、

防災関係機関などの連携強化と、

地域防災力の向上を目指して水防演習を実施します。

万が一に備えるために、演習の様子をぜひご覧ください。

日時 5/26日
8:30~12:00 ※小雨決行

メイン会場 飯田市川路地先
(一級河川天竜川右岸)
サテライト会場 伊那市小出島地先
(一級河川天竜川右岸)



昭和36年災害時の天竜川(飯田市川路)

主催/国土交通省中部地方整備局、長野県、飯田市、伊那市、岡谷市、諏訪市、駒ヶ根市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村

お問い合わせ 国土交通省中部地方整備局天竜川上流河川事務所 TEL 0265-81-6411 <http://www.cbr.mlit.go.jp/tenjyo/>

食改さんおすすめ旬の野菜レシピ

住民福祉課 保健予防係
☎72-2105

今回は、マスタードとレモンの風味が爽やかなソースのムニエルをご紹介します。
鮭の表面はカリッと、中はふっくらジューシーに焼きあげられたら大成功ですね。ソースは鯛、鱈、かじきなどのあっさりしたお魚によく合います。野菜を添えて彩りよく仕上げましょう。



鮭と長芋のムニエル

【作り方】

- ①鮭は両面に塩・こしょうをふり、下味をつけます。
- ②長芋は皮をむき、1.5cm厚さに切り、500W電子レンジで2〜3分程加熱しておきます。
- ③鮭の水分をよくふきとって※薄く小麦粉をつけてバターを熱したフライパンに出来上がりが表になる面から焼きます。
- ④ふたをして中火で3〜4分焼き、裏返して同様に2〜3分焼きます。鮭を取り出したら、長芋もこんがり焼き色がつくまで両面焼きます。
- ⑤器に④を盛り、合わせた⑥をかけて、ペピーリーフとミニトマトを添えます。

材料(4人分)

生鮭(切り身)……60g×4切れ	粒マスタード……大さじ1
塩……ひとつまみ(1g)	マヨネーズ……大さじ1
こしょう……少々	レモン汁……小さじ1
長芋……300g	塩……ひとつまみ(1g)
小麦粉……大さじ2	こしょう……少々
バター……大さじ1(12g)	砂糖……小さじ1
【付け合わせ】	
ペピーリーフ……40g	ミニトマト……8個

エネルギー……212kcal	カルシウム……38mg
たんぱく質……16.3g	鉄……1.0mg
脂質……8.0g	食物繊維……1.6g
炭水化物……18.5g	食塩相当量……0.8g

ポイント

※ 鮭に水分が残っていると、小麦粉が付きすぎてしまいます。
小麦粉が多くつくつと、エネルギーが多くなりますし、焼きムラやカリッと焼き上がらない原因となります。水分はしっかりふきとりましょう。
また、粉をつけたら時間をおかず、さらっとしているうちに焼き始めましょう。

ほっこりつぶやき集

ほっこりつぶやき集は村内5園の
保育園児のつぶやきです



▼ハンバーグを作りながら
『僕知ってるよ。パンを作るときは
こうやって混ぜて、ウイルス菌混ぜるでしょ。』
(イースト菌と言いたかったようです)



▼親子での会話

母『昨日は、外で何して遊んだの?』
子『お仕事してたんだよ〜』



▼味噌汁のなめこをはさみそこなって

子『きのこがやめてくれて』
保『やめてって言ってた?』
子『うん。やめて〜って逃げた』



今回の写真は中部保育園さくら組 初めての「おにぎりの日」の様子です

やってたのしい♪
できてうれしい♪

運動あそび



保育園・すくすくはうす

運動あそびって?

脳科学と幼児運動学を融合させて編み出された「柳沢運動プログラム」を基に、子どもたちの発達段階に合わせて展開するとともに楽しい活動です。脳や心の発達にも大変有効とされ、県内外で注目されています。

今では全国的に取り入れられているプログラムですが、村では他の市町村に先駆けて、保育園やすくすくはうすなどで取り入れています。

保育園の様子

変身あそびで基礎づくり!

いろんな動物さんに変身して支える力(支持力)やジャンプする力(跳躍力)、ひきつける力(懸垂力)逆さまになる感覚、回転する感覚などを身につけます。

中でも一番大事なのがくまさん歩き!現代の子はハイハイ期が短く、支える力が弱いのです。支持力UPで転んだ時のけが防止にもつながります。



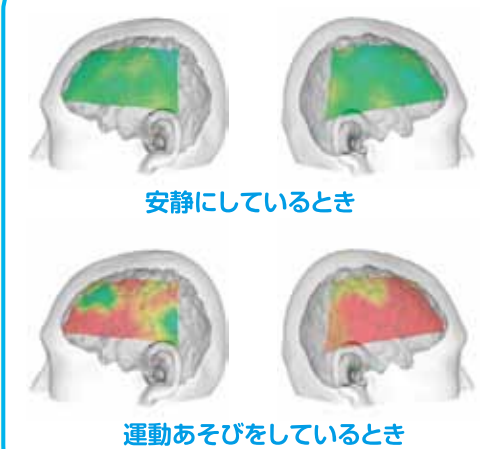
集会のあとなども
くまさんで部屋に
帰るよ!

楽しくなければ意味がない! 楽しくないと逆効果?!

こちらのイラストは、安静にしているときの脳と、楽しく運動あそびをしているときの脳のイメージ図です。運動あそびは脳の活性化にとっても効果があるのです。

ただし、運動あそびは楽しくなければ意味がありません。自ら進んで行い楽しむことで幸福感を味わうドーパミン・セロトニンという「しあわせホルモン」が脳の中に出できます。逆に、やらされてしまうとノルアドレナリンという良くないホルモンが出てしまいます。

運動あそびでは、子どもが『おもしろそう!』『やってみたいな』と思うような楽しい展開をしていますので、子どもたちは目を輝かせて時間いっぱい体を動かし、いきいきと活動しています。発達段階に合わせた内容で、『できた!』『たのしい!』『おもしろい!』という経験をたくさん積んでいくので、自然と体を動かすことが好きになっていくのです♪



安静にしているとき

運動あそびをしているとき

今回は運動あそびがどんなものか、どんな効果があるのかを知ってもらいました。来月からは、運動あそびの具体的なプログラムや豆知識などを掲載していく予定です。

また、伊那ケーブルテレビ1chでは毎日午後5時55分から「運動あそびGO!GO!」を放送中です。こちらもぜひ、ご覧ください♪

自分みがきプロジェクトてくてく塾! 受講生募集のお知らせ

松本大学の教授や学生が、みなさんの体力・健康状態に応じて、
効果的な運動方法や食事についてアドバイス!
気軽に楽しく運動習慣を身につけましょう。



募集について

対象 20歳以上の村内在住の方
※新規申し込みの方を対象としますが、再受講希望の方はご相談ください。

定員 ビギナーズコース(25人)
スタンダードコース(15人)
(定員に達し次第締め切りです)

**器材
使用料** 5,000円 ※教室の内容によっては、
別途負担金をいただくことがあります。

**募集
締切** 5月17日(金)まで

詳細・日程について

ビギナーズコース			スタンダードコース		
全10回			全8回		
1	5月23日(木)	午後6時～	1	5月23日(木)	午後6時～
2	6月 2日(日)	午前7時30分～	2	6月 2日(日)	午前7時30分～
3	6月15日(土)	午前9時30分～	3	6月20日(木)	午後7時～
4	7月 9日(火)	午後7時～	4	7月 9日(火)	午後7時～
5	7月20日(土)	午前9時30分～	5	8月20日(火)	午後7時～
6	8月20日(火)	午後7時～	6	9月18日(水)	午後7時～
7	9月 7日(土)	午前9時～	7	11月17日(日)	午前7時30分～
8	10月 5日(土)	午前7時～	8	11月28日(木)	午後6時～
9	11月17日(日)	午前7時30分～			
10	11月28日(木)	午後6時～			

●ビギナーズコースは、運動+お楽しみのゆったりコース。スタンダードコースは、講座を聞き、
目標達成に向けて取り組む、運動集中型コースです。

☆お問い合わせ・申し込みは、住民福祉課:☎72-2105/村公民館事務局:☎76-7007までお願いします。お問い合わせ時間は、
平日の午前8時30分から午後5時15分までです。
申し込みされた方には、後日詳しい通知を郵送します。

第7回みなみみのわ フォトグランプリ

入賞作品

産業課商工観光係 TEL72-2176

第7回みなみみのわフォトグランプリには26人から99作品の応募がありました。
どの作品も南箕輪村らしさあふれる力作ぞろいでした。その中から入賞作品をご紹介します。

最優秀賞



「朝の光」 向山 世男さん

優秀賞



「雪降るユリの木並木」
こばやし かねひさ
小林 兼久さん



「沈没」 田中 睦子さん



「悠然と咲く」 酒井 幸一さん

特別賞



「雨にも負けず」
さかい こういち
酒井 幸一さん



「南中経ヶ岳強歩大会」
かとう へいじ
加藤 平治さん



「ぼくたち大事にされているよ。
ねずみをとってあげてるからね。」
さわき まさくに
佐脇 正邦さん



「大芝のセラピーロード」
むかいやま せいお
向山 世男さん

佳作



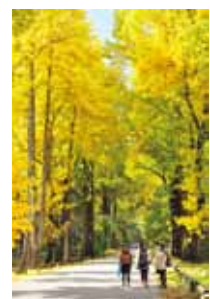
「晩秋の並木道」
さかい こういち
酒井 幸一さん



「愛の鐘」
さかい こういち
酒井 幸一さん



「アルプスが見える駅にて」
さかい こういち
酒井 幸一さん



「小金色に染まるユリの木並木」
さかい こういち
酒井 幸一さん



「経ヶ岳に映えるふくろなでしこ」
かたぎり ひさし
片桐 久司さん



「祈り」
ふるや おさむ
古屋 治さん



「広大な畑にて」
くぼむら よしと
久保村 由人さん



「西天の風」
ふじさわ すずむ
藤澤 進さん

くらしの情報

募 集

日頃の疲れを癒やしましょう！
森林セラピーロードでくたく
ツアー参加者募集

産業課耕地林務係

科学的にリラックス効果が証明され
た「信州大芝高原みんなの森」の森林
セラピーロードで、健康運動指導士によ
る健康チェック、ウォーキング指導など
充実の内容となっています。初夏のさわ
やかな高原で、一日じっくり身体と心
のメンテナンスをしませんか。
これからウォーキングを始めてみたい
方、健康に関心のある方はぜひご参加
ください。

■開催日

5月26日(日)午前8時45分～(受付)
雨天決行(雨天の際は雨具をお持ちく
ださい)

■受付会場

大芝公園 森の交流施設

■募集人数

30人(募集期間内でも定員になり次第
締め切らせていただきます。)

■募集期間
5月7日(火)～17日(金)
■参加費
1,000円(昼食ヘルシー弁当代)

救命講習会受講生募集

伊那消防署 救急係

☎72-0119

伊那消防組合では毎月1回、救命講
習会を開催しています。

【普通救命講習会】

AEDを用いた心肺蘇生法を習得
するための3時間の講習です。

■日時

6月2日(日)
午前9時～12時

■会場

辰野町役場

■定員

24人

■申込期限

5月26日(日)

※講習修了者には修了証が発行され
ます。

【救命入門コース】

普通救命講習が受講できない方への
短時間のコースです。

問い合わせ先

□村長室直通
FAX 72-2898
□総務課
☎72-2104 有 75-2900
FAX 73-9799
□住民福祉課
☎72-2105 有 75-2902
☎72-2106 有 75-2904
□子育て支援課
☎98-8310 有 75-2914
□財務課
☎72-2321 有 75-2942
☎98-0240(収納係)
□産業課
☎72-2180 有 75-2906
☎72-2176 有 75-2915
□建設水道課
☎72-2325 有 75-2905
☎72-2326 有 75-2909
□会計室
☎72-2168 有 75-2907
□教育委員会事務局(公民館事務局)
☎76-7007 有 76-7007
□図書館
☎73-4946 有 73-4946
□議会事務局(選挙管理委員会事務局)
☎72-2361 有 75-2913
□宿日直(夜間・休日)
☎72-2104 有 75-2901

■日時
6月12日(水)
午後6時30分～午後8時

■会場

伊那消防署

■定員

20人

■申込期限

5月26日(日)

※両コースとも、定員に達し次第締め
切ります。

お知らせ

証明書コンビニ交付サービス 提供場所の追加

住民福祉課住民係

自動交付機能がついている住民基本
台帳カードを利用して、店舗内に設置
されている「マルチコピー機」から住民
票の写しと印鑑登録証明書の交付が

自動車税を納めましょう

上伊那地方事務所税務課管理係

☎76-68005(直通)

自動車税の納期限は5月31日(金)です。
納期限までに忘れず納めましょう。
納税は、お近くのコンビニエンスストア、
金融機関、郵便局または上伊那地方事
務所税務課の窓口でお願いします。
納税通知が届かない、使用していな
い自動車の納税通知書が届いたなど、
ご不明な点がありましたら、上伊那地
方事務所税務課までお問い合わせく
ださい。

また、身体などに障がいのある方
で、一定の要件を満たす場合は自動
車税が減免されます。詳しくは、上
伊那地方事務所税務課へお問い合わせ
ください。

軽自動車税の減免

財務課税務係

身体や精神に障がいのある方で、障
がいの程度など一定の要件が満たされ
る方などが所有する軽自動車について
は、税金の減免が受けられます。5月に
納税通知書が届きましたら5月24日
(金)までに申請してください。ただし、
1人1台までで、自動車税(県税)の減
免を受ける方は軽自動車税の減免は
受けられませんのでご注意ください。

・高齢者や子どもの虐待
・職場や地域での不当な仲間はずれ
や差別的扱い
・近隣間の騒音、悪臭、煤煙の被害
・うわさによる名誉棄損や信用失墜の被害
・部落差別や外国人差別
・公務員による暴力や不当な取り扱い
・セクシャルハラスメントの被害 など
相談は無料で、相談内容の秘密は守
られます。(予約不要)

外国人住民の皆さんへ

住民福祉課住民係

平成25年7月8日から、外国人住民
の方にも「住民基本台帳ネットワークシ
ステム(住基ネット)」の運用が開始され
ます。「住基ネット」とは、住民の方々の
利便性の向上などに資するため、住民
基本台帳をネットワーク化した全国共
通の本人確認ができるシステムです。

住基ネットの運用開始にあたって、住
民の方は特に手続きを行う必要はあ
りません。住民票に住民票コードが記
載され、7月8日以降に住民票コード
をご本人へ通知します。

また「住民基本台帳カード(住基カ
ード)」の申請を行うと住基カードの交
付を受けることができます。

住基カードはセキュリティに優れたI
Cカードで、資格登録をすると証明書
コンビニ交付サービスを受けることもで
きます。詳しいことは住民福祉課住民
係までお問い合わせください。

住民基本台帳の閲覧状況を 公表します

住民福祉課住民係

住民基本台帳法の定めにより、平成
23、24年度に受け付けた住民基本台
帳の閲覧状況を公表します。

閲覧日	閲覧者	委託者	利用目的
平成23年5月11日	長野県総務部 行政改革課	左に同じ	「信州型事業仕分けに係る判定人」 候補者抽出
平成23年11月30日	(社)新情報センター	同志社大学	「生活意識に関する世論調査」 対象者抽出
平成23年12月20日	(株)ビデオリサーチ	日本たばこ産業(株)	「全国たばこ喫煙者率調査」 対象者抽出
平成24年1月17日	自衛隊長野地方協力本部 伊那地域事務所長	左に同じ	自衛官等募集業務
平成24年1月25日	パンフィック コンサルタンツ(株)	長野県企画部 交通政策課	「県民意識アンケート調査」 対象者抽出
平成25年1月17日	自衛隊長野地方協力本部 伊那地域事務所長	左に同じ	自衛官等募集業務
平成25年1月30日	(株)日本リサーチセンター	ゆうちょ財団	「くらしと生活設計に関する調査」 対象者抽出

狂犬病予防注射のお知らせ
住民福祉課生活環境係

狂犬病予防法に基づく狂犬病の予防接種を次の日程で行います。
狂犬病は、狂犬病ウイルスによって起こる病気で、人を含めた全ての哺乳類が感染し、発病するとほぼ100%が死亡する治療方法のない病気です。
日本では昭和31年に犬6頭の発生を最後に、国内では発生していません。しかし、近年では、海外で感染し国内で発症する輸入感染事例も発生しており、人や動物の交流が活発化している中では、引き続き予防が大切になります。必ず受けるようにしましょう。また、犬は法律により登録が義務づけ

られています。犬の登録をしていない人は必ず登録をしてください。
■注射料金3,220円
(犬の登録をしていない方は別途登録料金が3,000円かかります)
※注射を受けた際に交付される注射済票を必ず首輪などに付けておいてください。
※注射会場でのふんは、飼い主が必ず片付けてください。
※健康に異常がある犬および過去に狂犬病予防注射で異常を起こしたことのある犬は、動物病院で相談のうえ接種してください。
※当日異常のある犬は必ず申し出て

■日程

実施日	時 間	場 所
5月18日(土)	午前 9:00～ 9:20	久保コミュニティセンター
	9:30～ 9:50	西部地区館
	10:00～10:30	役場駐車場
	10:40～11:00	田畑公民館
	11:15～11:35	沢尻コミュニティセンター
	11:45～12:05	南原コミュニティセンター
5月19日(日)	午前 9:00～ 9:15	西部地区館
	9:25～ 9:40	中込公民館
	9:50～ 10:05	久保コミュニティセンター
	10:15～10:45	北殿公民館
	10:55～11:15	役場駐車場
	11:25～11:40	田畑公民館
	11:45～12:05	神子柴公民館
	午後 1:15～ 1:30	沢尻コミュニティセンター
	1:40～ 1:55	南原コミュニティセンター
	午前10:00～11:00	役場駐車場
5月20日(月)		



- 3/31 神子柴 藤原 琉希ちゃん (昌樹さん・珠里さん)
- 3/26 沢尻 中山 諒弥ちゃん (誠さん・広美さん)
- 3/23 田畑 加藤 桜生ちゃん (誠さん・菜緒さん)
- 3/6 神子柴 小林 悠真ちゃん (憲太郎さん・清香さん)
- 3/4 神子柴 宮澤 遼太郎ちゃん (祐作さん・舞子さん)
- 3/1 大泉 中島 結菜ちゃん (世献さん・沙弥香さん)

人の動き

南箕輪村 H25.4.1 現在 ()内は、前月比
人 口 14,890人 (-12人)
男 性 7,379人 (-21人)
女 性 7,511人 (+9人)
世帯数 5,615世帯

かなしみ (死亡)
ご冥福をお祈りします

中込 唐澤 せつ子さん (65歳)
塩ノ井 征矢 定人さん (83歳)
塩ノ井 征矢 光子さん (92歳)
北殿 唐澤 清勝さん (91歳)

労働相談

長野県南信労政事務所
☎76-6833

長野県では、県下4か所の労政事務所、お仕事での悩みなどの労働問題全般について、ご相談をお受けしています。面談、電話、メールなどで相談をお受けしていますので、ぜひお気軽にご利用ください。

相談は無料で、秘密は厳守されます。
■相談受付日時
▼面談、電話によるご相談
月・金曜日(祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分
▼メールによるご相談
日時の制限はありません。ご相談に対しては休日を除いて7日以内に回答します。

問い合わせ先

長野県南信労政事務所
伊那市荒井3497(伊那合同庁舎内)
E-mail nanshinrosei@pref.nagan.jp



催し

第4回上伊那口腔保健センターまつり
上伊那口腔保健センター

☎78-8510

■日時
6月2日(日)午前9時～午後12時
■場所
伊那市保健センター
■テーマ
「歯とお口の健康 よろず相談お聞きます!」
■内容
・歯とお口の健康診断(お悩み相談・無料歯科健診・お口の健康管理指導)
・お子様たちへの無料フッ素塗布
・お口の中のバイ菌見てみよう!
・薬の実験(飲み合わせなど)
・妊婦相談・体験
・噛むカム料理頒布会
・子ども広場設置(石こう模型づくり・お口を使つて遊ぶ工作など)
地域に根ざした口腔保健センターであり続けるために頑張つてまいります。この機会にご利用ください。

子育てのこと お気軽にご相談ください 子育て教育支援相談室

ご家族のみなさんにとってお子さんの成長は嬉しく、楽しみでもあります。しかし、成長とともに、子育てについての不安や、悩みも増え「どうしたらいいのかな?」「このまま待てばいいのかな?」など迷うことも多いかと思ひます。

精一杯子育てしているのに、思うように行かず、時にはつまずき、自信をなくして落ち込んでしまうこともあると思ひます。このようなことは、特別なことではなく誰もが経験することです。

そんな時は、一人で悩まず、ぜひ子育て教育支援相談室に相談してみてください。お母さん、お父さんと一緒に考え、よい方法を見つけていきましょう。

相談内容 (赤ちゃんから18歳までのお子さん)

■子育て全般に関すること

子育てへの不安や悩み、子どもへの接し方、イライラ、保育園生活についての悩みなど

■教育に関すること

入学に関すること、不登校、いじめ、学校生活についての悩み
学習のこと(勉強が分からない、集団になじめない)など

■発育、発達に関すること

じっとしているのが苦手、人と関わりが持ちにくい、言葉がゆっくり など

■虐待、ひきこもりなど

相談時間 平日 午前8時30分～午後5時15分
場 所 南箕輪子育て教育支援相談室(村公民館 1階)
スタッフ 教育相談員(教師) 子育て支援相談員(保育士、保健師) 臨床心理士
相談について 秘密は堅く守ります。 継続して相談できます。必要があれば、保育園、学校、保健関係などと連携をとり支援します。
連絡先 76-4110



表紙写真:小さいうちから生活習慣病予防。発育測定も「自分の体の状態を知る」という意味で生活習慣病予防になります。自分の体のことを知り、健康について考えましょう。 撮影地:北部保育園 もも組

5月

相談あれこれ

●**村長相談（随時）** ☎72-2104
・あらかじめ役場総務課までご連絡ください。
・ファックス・メール相談も受け付けています。
（住所・氏名・電話番号を明記してください）
直通FAX72-2898

●**結婚相談**
5/10(金)時間午後7:00～午後8:30
5/26(日)時間午後1:30～午後3:30
松寿荘相談室 ☎76-5522
相談所長 漆戸智治さん
相談日以外の相談は、村社会福祉協議会
☎76-5522

●**心配ごと相談（随時）**
相談は電話にて受け付けます。
村社会福祉協議会 ☎76-5522

●**介護相談（月～金曜日・祝日除く）**
介護方法や介護サービスの利用等について相談を受け付けています。
場所 住民福祉課地域包括支援センター
☎72-2105

●**行政相談**
5/17(金)時間 午前10:00～12:00
場所 村民センター2階小会議室
相談日以外も電話や訪問相談可
相談員 征矢俊彦さん ☎73-5283

●**交通事故相談**
5/2(木)・5/16(木)
時間 午前10:00～午後3:00
場所 伊那合同庁舎 2階交通事故相談室
☎76-6803(直通)※事前に電話予約

●**子育て教育支援相談室（月～金曜日・祝日除く）**
子育てに関することや、児童・生徒の教育などの相談を受け付けています。
時間 午前8:30～午後5:15
場所 村公民館第1会議室 ☎76-4110

●**健康・栄養相談（随時・事前予約）**
あらかじめ役場住民福祉課までご連絡ください。
体脂肪率や血圧なども測れます。
住民福祉課保健予防係 ☎72-2105

●**消費者相談（随時）**
飯田消費生活センター ☎0265-24-8058
振り込み詐欺、耐震工事、健康食品などを強引に売りつける悪質な訪問販売や催眠商法によるトラブルでお困りの方、お気軽にご相談ください。

●**司法書士による無料法律相談**
5/24(金)事前予約
時間 午後3:00～午後5:00
村社会福祉協議会 ☎76-5522
登記や売買契約、遺産相続、多重債務処理など相談ください。

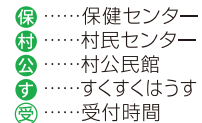
「広報330」（有線放送） 5月9日（木）6:40～、20:45～（再）
「素顔がいいね みなみみのわ」（ケーブルテレビ）C513chで1日7回放送

地区名	燃やせる ごみ	燃やせないごみ・缶・びん ペットボトル・資源プラスチック	古紙類 再生可能衣類	廃食 用油	地区名	燃やせる ごみ	燃やせないごみ・缶・びん ペットボトル・資源プラスチック	古紙類 再生可能衣類	廃食 用油	
久保中込	月・木	1日・15日	7日	6日 20日	信大宿舍	月・木	14日・28日	20日	6日 20日	
塩ノ井		9日・21日			南原					
北殿	火・金	1日・15日	13日		大芝					
南畑		8日・22日			大泉					
神子柴					北原					
沢尻										

※蛍光管・乾電池・テープ類・水銀含有物の収集は全村一斉24日

予防接種、乳幼児健診、相談の年間予定表を
村ウェブサイトに掲載しています。

日	月	火
5 定休日 ☎ おさか循環器クリニック(循)…☎71-6151 片桐医院(内心)…☎72-4072 清水耳鼻咽喉科医院(耳)…☎72-3775 上伊那生協病院(内循環)…☎79-8813 水道 南信温水 ☎72-8036	6 定休日 ☎ 野沢医院(内)…☎74-5000 みかさむ耳鼻咽喉科医院(耳)…☎77-1833 水道(株)堀建設 ☎73-5777/☎73-3011	7 地域公共交通会議 13:30～(役場) 村農業委員会総会14:00～ 村農業委員会協議会総会16:00～ 保健康相談(要予約) 保育児相談☎9:30～11:00 胃・大腸がん検診☎7:00～9:30 (沢尻コミュニティセンター)
12 定休日 ☎ 神山内科医院(内)…☎78-5151 下島医院(外内)…☎72-2204 戸澤整形外科(整)…☎70-8080 水道 原建設(株) ☎72-1010/74-7031	13 定休日 ☎ 保健康相談(要予約) 保胃・大腸がん検診 ☎7:00～9:30	14 すべピーマッサージ 10:30～11:00
19 定休日 ☎ 狂犬病予防注射(村内各地区) 元の気クリニック(内小)…☎74-2007 天竜河畔医院(整皮)…☎72-2205 中川医院(内小)…☎79-2103 水道(有)加藤設備工業 ☎78-3088	20 定休日 ☎ 保1歳児相談 狂犬病予防注射 10:00～11:00(役場駐車場) 保健康相談(要予約)	21 保3歳児健診
26 定休日 ☎ 森林セラピーてくてくツアー ☎8:45～9:50(森の交流施設) 保マタニティスクール③(要申込) 仁愛病院(内外)…☎78-3333 ケイ波クリニック(皮)…☎71-7881 水道 南信温水 ☎72-8036	27 定休日 ☎ 特定健診・循環器健診 ☎8:00～11:00(西部地区館)	28 特定健診・循環器健診 ☎8:00～11:00、 ☎13:00～15:00(北殿公民館)



※都合により休日当番医が変更することがあります。
※緊急の場合、歯科は上伊那口腔保健センター(伊那健康センター内)で、毎週日曜日午前8時30分～12時の間、診療を行っています。

納税・納付期限

保育料……………5月31日(金)

軽自動車税…………5月31日(金)

運動サポートデー

毎週水曜日
金曜日

(運動指導士による運動指導、相談)

●時間/13:00～16:00 ●場所/大芝高原 森の交流施設

水	木	金	土
1 定休日 ☎ 胃・大腸がん検診☎7:00～9:30 (塩ノ井公民館)	2 定休日 ☎ 胃・大腸がん検診☎7:00～9:30 (田畑公民館)	3 定休日 ☎ たけまつクリニック(内勤)…☎71-8010 北原こどもクリニック(小)…☎74-2236 林整形外科医院(整)…☎76-5525 水道(有)加藤設備工業 ☎78-3088	4 定休日 ☎ 松本医院(内神)…☎72-2292 下條医院(内小脳)…☎76-5353 長田内科循環器科医院(内循環)…☎72-4043 水道 高木設備 ☎72-1362/☎73-7824
8 保2歳児相談 議会臨時会開会9:00～(役場) 胃・大腸がん検診☎7:00～9:30 (北殿公民館)	9 定休日 ☎ 保3ヶ月児健診 絵本の会10:30～ 議会臨時会閉会9:00～(役場) 胃・大腸がん検診☎7:00～9:30 (神子柴公民館)	10 保日本脳炎予防接種 胃・大腸がん検診☎7:00～9:30 (南原コミュニティセンター)	11 母の日贈り物づくり講座 14:00～ 水道 ミヤケン ☎78-2937
15 定休日 ☎ 保10ヶ月児健診 保こころの相談(要予約) 村の民話・童話のおはなし会 10:30～(村図書館)	16 定休日 ☎ 保マタニティスクール②(要申込)	17 保四種混合予防接種 すうたあそび10:30～ 村小さなおはなしむら10:00～、11:00～	18 経ヶ岳登山7:00(大芝プール駐車場) 村おはなしむら10:30～ 狂犬病予防注射(村内各地区) 水道(株)伊那北工機 ☎72-4628/☎73-4824
22 保日本脳炎予防接種	23 定休日 ☎ すリトミックあそび10:30～11:00 介護保険・国保前期高齢・ 後期高齢三制度説明会13:30～(役場) 自分みがきプロジェクト てくてく塾!開講式 保母乳相談(要予約)	24 保7ヶ月児相談 村小さなおはなしむら10:00～、11:00～ 蛍光管・乾電池・テープ類・ 水銀含有物回収 6:30～8:00(村内各地区)	25 水道 高木設備 ☎72-1362/☎73-7824
29 行政評価委員会 19:00～(役場) すうんどうあそび10:30～11:00 特定健診・循環器健診 ☎8:00～10:00(北殿公民館) ☎13:00～15:00(南殿コミュニティセンター)	30 定休日 ☎ ふるさと再発見講座開講 10:30～(村郷土館) 特定健診・循環器健診 ☎8:00～10:00(沢尻コミュニティセンター) ☎13:00～15:30(南原コミュニティセンター)	31 定休日 ☎ 特定健診・循環器健診 ☎8:00～10:00(塩ノ井公民館) ☎13:00～15:00(久保コミュニティセンター)	6/1 村人権特設相談所開設 10:00～15:00 保特定健診・循環器健診 ☎8:00～10:00



頑固な技術と柔軟な発想

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

ケーブル1本で街をつなぐ、人をむすぶ。

伊那ケーブルテレビジョン



携帯電話からの登録方法

▶ みなみみのわメールメッセンジャーとは？

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、様々な最新情報をお届けし、住民の皆さんが安心かつ安全に暮らせることを目的としたシステムです。

メールメッセンジャー(手紙の配達人)があなたに『安心』をお届けします。

- ①mm@emp.ikkr.jpに空メールを送信してください。
- ②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。
- ③仮登録完了メールに記載されているアドレスでサイトに接続してください。
- ④サイトに接続すると、利用規約のページが表示されますので、内容をよく確認してください。
- ⑤規約に同意した場合は、エリアの選択画面が表示されます。ご自分の欲しい情報にチェックを入れ、「次へ」を選択してください。
- ⑥確認画面が表示されますので、登録内容を確認し、間違いがなければ「登録」を選択してください。
- ⑦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ので、ご確認ください。



◀ こちらの二次元バーコードから空メールを送信してください。

注意事項

- ※受信ドメイン指定・なりすましメール対策をされている場合は、仮登録完了メールは届きません。
「mm@vill.minamiminowa.nagano.jp」を指定ドメインに追加してください。
- ※パソコンからのメールを着信拒否している場合は、ご自分で取扱い説明書を見ながら解除を行うか、最寄りの携帯電話販売店にご相談ください。
- ※空メールを送れないタイプの携帯電話の方は、本文に何か一文字入力してから送信してください。
- ※登録した内容を変更する場合は、もう一度「mm@emp.ikkr.jp」へ空メールを送信してください。
登録変更用のURLが送られてきますので、そちらから変更作業を行ってください。
- ※エリア選択の際、一部携帯電話では一つしかエリアが選択できない場合があります。
その際は登録完了後に、「mm@emp.ikkr.jp」へ空メールを送信して残りのエリア登録を行ってください。

配信エリア一覧

緊急情報	防犯	不審者情報・尋ね人など
	災害	風水害・地震など
	火災	火災発生場所など
村からの お知らせ	交通	通行止め情報など
	気象	霜情報など
	入札	工事入札など
	観光・イベント	おまつりなど
	村からのお知らせ	その他のお知らせ
保育園 学校情報	北部保育園	行事開催可否など
	西部保育園	〃
	中部保育園	〃
	南部保育園	〃
	南原保育園	〃
	南箕輪小学校	下校時間変更など
	南部小学校	〃
	南箕輪中学校	〃
区からの お知らせ	久保区	行事開催など
	中込区	〃
	塩ノ井区	〃
	北殿区	〃
	南殿区	〃
	田畑区	〃
	神子柴区	〃
	沢尻区	〃
	南原区	〃
	大芝区	〃
	大泉区	〃
	北原区	〃

登録方法等がわからない場合は、総務課情報係（☎72-2104）までご一報ください。

各世帯で必ず一人は登録して、いざという時に備えましょう。