

広報

みなみみのわ

2011
6月
No.450

広報
みなみみのわ

2011
6月

●平成23年6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
〒399-4562 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.vill.minamininowa.nagano.jp> e-mail vilmn@vill.minamininowa.nagano.jp ●印刷／アド・コマーシャル(株)

特集

たゆたう紫煙の向こうに

公民館からのお知らせ

ふるさと再発見講座「子供にも大人にも伝えたい!伝統の郷土の踊りと料理!!」 第1弾

村公民館 TEL76-7007

公民館では、今年度もふるさと再発見講座を開催します。第1弾として、伝統の踊りを学び、またお手軽なおいしい郷土の料理を作り方を学びます。
また大芝高原まつりも近いので大芝高原音頭Ver2006も踊ります。
ふるさとの伝統を体と食で感じてみませんか。

- | | | | |
|------|--|-------|---|
| ■日 時 | 7月16日(土)午後1時30分～ | ■持ち物 | 材料費100円 筆記用具 |
| ■場 所 | 村公民館大会議室 | ■内 容 | ・村の伝統の踊り「御嶽山」や伊那節の歴史や踊りを学びます。あわせて大芝高原音頭も踊ります。 |
| ■対 象 | どなたでも参加いただけます。 | | ・村に伝わるふるさとの味「うす焼き」をつくり皆で交流しつつ味わいます。 |
| ■講 師 | 無形文化財御嶽山保存会
(村文化団体連絡協議会所属)
ゆずり葉学級有志 ほか | ■募集期限 | 7月7日(木) |
| ■定 員 | 特になし。資料等の準備の都合で、あらかじめ申し込みください。 | | |

●問い合わせ先 村公民館事務局(教育委員会事務局内) TEL76-7007

みなみ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。

村では、広告料収入による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。

広報みなみ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へお問合せください。

画像処理をトータルサポートする
株式会社アルゴル

010101010101
010101010101
010101010101
01010101

ALGOL 株式会社アルゴル
〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村8211-12
TEL.0265-76-7845 FAX.0265-76-4422

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

太陽光発電は豊富な実績のある
当社にお任せください。

おかげさまで県内実績
600件設置!!

ITODIENKO
伊藤電工株式会社
☎0120-83-3443

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中箕輪9286番地1
有限会社ノーツ TEL/FAX 0265-79-0026
www.notescorp.co.jp

ビルメンテナンスから
産業廃棄物処分まで

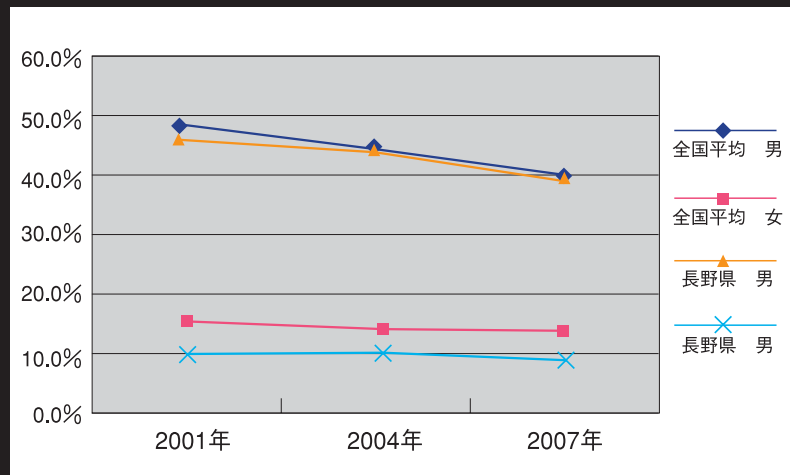
(有)ハクトー・トータルサービス
長野県上伊那郡南箕輪村8362-4
TEL.0265-78-8340 FAX.0265-76-1939
☎0120-891085
<http://www.hakuto-1.com>

平日昼限定 7/20(水)まで
湯ったりランチ
2,000円
昼ランチと大芝荘内湯入浴料込みで
10時～15時までお部屋でゆっくり過ごせます

大芝荘 大芝の湯 味工房
☎0265-76-0048 ☎0265-76-2614 ☎0265-76-0054

成人喫煙率の変遷

		2001年	2004年	2007年
全国平均	男	48.4%	44.9%	39.7%
	女	14.0%	13.5%	12.7%
長野県	男	46.0%	44.1%	39.0%
	女	9.8%	10.3%	8.7%



出典:国立がん研究センターがん対策情報センター

喫煙率が原因とされる死亡者数 (単位:人)

	1965年	1970年	1975年	1980年	1985年	1990年	1995年	2000年
男	19,600	29,000	36,000	46,000	57,000	69,000	84,000	90,000
女	3,100	5,300	8,300	13,400	15,800	19,600	24,400	24,200

出典:厚生労働省

●喫煙率の変化

国立がん研究センターがん対策情報センターの行った国民生活基礎調査による都道府県別喫煙率データによると、男女共に喫煙率は年々減少しています。

主な理由として、たばこの価格上昇、健康意識の向上、喫煙場所の減少などの喫煙に関する環境の変化などが考えられます。

しかし、喫煙が原因とされる死亡者数の変遷を見ると、ここ20年ほど

の間に、男性はおよそ3倍、女性は4倍以上も増加しています。

喫煙率は減少しているのに、死亡者数が増えているのは何故でしょうか。

これは、喫煙が原因となる疾患は20年から30年で発症し、死に至るため、今後もしばらくはこの傾向が続くものと思われる。



特集

たゆたう紫煙の 向こうに

たばこは「たばこ税」による収入で得た額以上に日本経済へ多大な損失を与えていた！

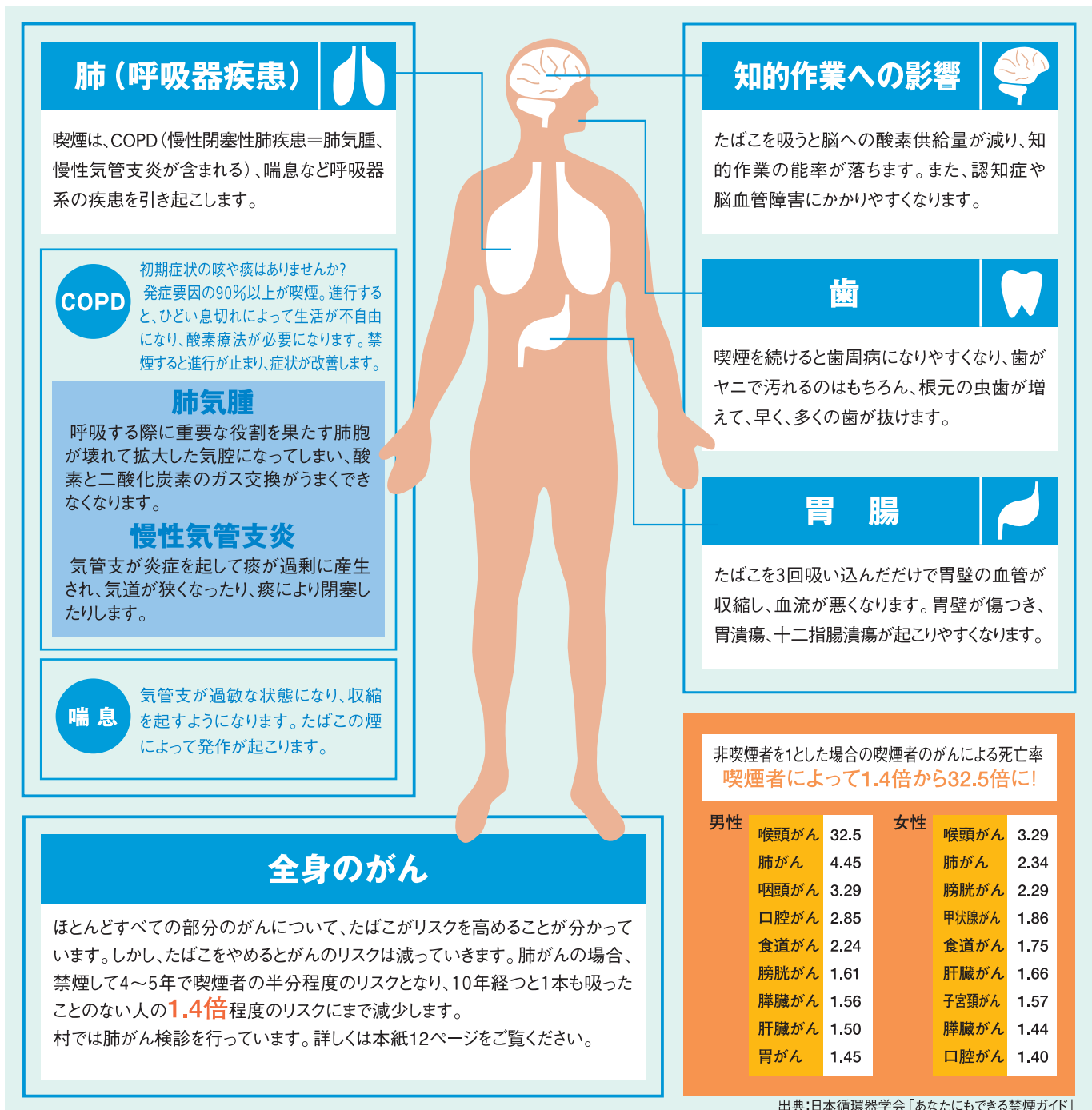
5月31日～6月6日は禁煙週間。
もう一度、たばこの「害」について考えてみましょう。



特集

たゆたう紫煙の向こうに

がんをはじめとする様々な疾患へのたばこの影響



●「臭い」に含まれる害

喫煙者の身体や衣服などに染み付いた悪臭に嫌な思いをした経験はありませんか。

実はこの臭いにも有害な物質が含まれているのです。日本ではあまり報道されていませんが、海外では「サードハンド・スモーク（三次喫煙・残留受動喫煙）」として問題になっています。

国内では分煙が進み、外食産業界は喫煙席・禁煙席などを設けています。しかし、大抵の施設ではスペースを区切るにとどまり、物理的な仕切りを設置してはいません。たとえ禁煙席にいても喫煙者が近くを通ることはありますし、喫煙席から臭いが漂ってくることもあります。また、ひどい所では店の入口に灰皿が設置され、喫煙場所となっていることもあります。このような中途半端な分煙では、サードハンド・スモークを防ぐことはできません。

部屋の壁紙やカーペットなどに染み付いた臭いもサードハンド・スモークのひとつです。

こういったサードハンド・スモークは特に乳幼児にとって危険なものです。子どもが生まれたから喫煙は換気扇の前や家の外ですという光景もみられますが、これでは不十分です。本

●喫煙による社会的損失

医療経済研究機構によると、喫煙による経済損失は年間7兆3千億円あまりであり、たばこ税による収入やその他の経済利益3億円を差し引いたとしても、4億円以上の損失であるとしています。

喫煙による社会的損失

喫煙による医療費	12,900億円
受動喫煙による医療費	146億円
労働力の損失	58,000億円
火災による損失	2,200億円
合計	73,246億円

また、厚生労働省の健康日本21でも、喫煙により年間1兆2千億円（国民医療費の5%）が超過医療費としてか

かつており、社会全体では少なくとも4兆円以上の損失があるとされています。

●やめたいけれどやめられない

厚生労働省が平成10年度に行なった喫煙と健康問題に関する実態調査によると、喫煙者の26.7%が「喫煙をやめたい」と考えていて、「本数を減らしたい」と考える人を含めると64.2%にも上っていることが分かりました。これはど多くの人が禁煙を望んでいるにもかかわらず、実際に禁煙に成功した人はわずか1割程度だそうです。

やめられない原因、それはたばこの煙に含まれるニコチンです。ニコチンには強い依存性があり、それが禁煙しようという意思を阻害するのです。

日本肺癌学会や日本心臓病学会など9学会が示した「禁煙ガイドライン」によると、喫煙は「喫煙病（依存症＋喫煙関係疾患）」という全身疾患であり、喫煙者は「積極的禁煙治療を必要とする患者」と認識されています。

また、世界保健機関（WHO）では、喫煙は「精神作用物質による精神及び行動の障害」と分類しています。

喫煙は様々な疾患の原因となるだけでなく、喫煙そのものが病気なのです。病気である喫煙は、ほかの病気と同

●「煙」に含まれる害

たばこの煙には数千種類の化学物質が含まれています。そのうち人体に有害なものは250種類を超え、発がん性の疑われるものは50種類を超えているといわれています。

たばこの煙は、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者の吐き出す「呼出煙」、たばこから立ち昇る「副流煙」の3つに分けられます。有害物質の多くは副流煙に含まれています。

副流煙に含まれる有害物質（主流炎煙との比較）	
ニコチン	2.6～4.9倍
窒素酸化物	4～10倍
一酸化炭素	2.5～4.7倍
二酸化炭素	8.1～11.3倍
各種発がん性物質	2～30倍
アルデヒド類	15～50倍
アンモニア類	106～170倍

出典：日本循環器学会「あなたにもできる禁煙ガイド」

このため、自分が喫煙していなくても、周囲に喫煙者がいるだけで、様々な疾患が発症してしまう可能性があるのです。

特に子どもや妊娠中の女性にとって、たばこの煙は大敵です。喫煙中の人にはなるべく近づかないようにしましょう。

じように、意思の力だけで治すことは困難です。現在では、医療機関での禁煙治療に健康保険などが適用されるようになりました。

「やめたいけれど、やめられない」そう感じた人は、禁煙治療を行なっている医療機関での治療をおすすめします。

村内の禁煙治療が受けられる医療機関

市川内科クリニック

南箕輪村1548-2 TEL 77-5677

■診療時間 月～土 AM9:00～12:30、PM3:00～6:00
午前の受付はAM12:00まで

土曜日午後の診療は、PM2:00～4:30まで
■休 診 日 木曜日午後、日曜日、祝日、第1・第3・第5土曜日午後

長田内科循環器科医院

南箕輪村3717 TEL 72-4043

■診療時間 AM8:30～12:30、PM3:00～6:30

■休 診 日 土曜午後、日曜日、祝日

●9割の成功率を誇る禁煙治療

「20代から70代まで幅広い年代の方が治療にきます。30・40代までに治療をしたほうが効果が高いので、早い時期に禁煙するように勧めています。」
そう話してくれたのは、北殿にある長田内科循環器科医院院長の長田和裕さん。

禁煙しようとする理由については、若い人たちの場合は男女共に、子どもができたとか、結婚をするといった理由が多く、女性の場合は、これから子どもがほしいからと禁煙する人もいるそうです。去年から今年に関しては、たばこ税の値上げも影響しているようです。

そんな禁煙治療はどのようにして行なわれるのでしょうか。

「以前はニコチンパッチやニコチンガムといった治療が主流でしたが、現在では専用の飲み薬によって治療しています。1日2回、禁煙補助薬を12週間ほど飲むことで治療は終了します。長い人でも16週間ほどです。ほぼ9割以上の方が禁煙に成功しています。飲み薬による治療になつてから、禁煙の成功率が上がりました。」

ニコチンパッチやニコチンガムを使っていた頃は成功率が低く、時間も長くかかっていたそうです。

禁煙補助はなぜ成功率が高いのでしょうか。

「この薬には、たばこを吸いたくなくなるといった効果があるからです。パッチやガムは、ニコチンを肌や口から取り込んで補助することによって、たばこの習慣をなくすというのが目的でした。それだと、体内のニコチンが切れる段階で、どうしてもたばこが吸いたくなくなってしまうということがあります。」

「禁煙補助薬は、ニコチンを遠ざけると共に、たばこを吸うことで快感を得られないという状況を作り出すことによって、ニコチンを欲しいという気持ちではなくしてしまいます。そういつたことで禁煙の成功率が高まったのです。」

●禁煙に関するうわさの秘密

たばこをやめると、ごはんがおいしくなつたとか、太つてしまうから禁煙に失敗したという話を聞くことがありますが、これは本当なのでしょうか。「治療をして3か月も経過すると、ごはんがおいしくなつた、味が分かるようになったと皆さんおっしゃいます。たばこをやめたから太つてしまうというのは、食べ物がいしくなり食べ過ぎてしまうということもあるでしょうが、喫煙習慣そのものに、食べ物の消

つたあと人と話をする、自分の肺の中に入っている煙を周りの人に吹きかけているんです。それで、たばこを吸わない人が喫煙者と接触すると非常に気持ち悪く感じるんです。その場で吸っていないくても不快に感じてしまします。誰も「あなたの息は臭い」とは直接は言いませんが、多くの人はそう感じています。禁煙によつて臭さが改善されるので、吸っていない人への好感度がアップします。」

自分では自らが発する臭いに気がつかないというのが問題のようです。「禁煙に成功した人たちは、そのたばこ臭さが分かるようになります。なぜあんなに臭いものを吸っていたんだろうとよく言われます。そう感じるようになった人たちは、もう二度と喫煙することはないと思います。」

●たばこでストレス解消できる？

ストレス解消のためにたばこを吸うという人がいますが、たばこにはそんな効果があるのでしょうか。「確かに、たばこを吸うとニコチンが気持ちを落ち着けたり、不快な気分をなくすといった効果があります。ところが、もともと人間にはそういった物質を身体の中で作り出す機能があります。しかし、たばこを吸うとその物質を作り出す機能が失われてしま

●低ニコチンたばこで禁煙？

徐々に禁煙していくために、ニコチンの多く含まれるたばこから、低ニコチンのたばこに切り替えるという人もいますが、これで禁煙することは可能でしょうか。

「それはあまり効果のない方法です。1本あたりのニコチンを減らしても害はなくありません。たばこの害というのは本数に依存しています。低ニコチンのたばこにしたなら、吸う本数が増えてしまつたり、根元まで吸うようになるといったケースが多いようです。今までニコチンの強いたばこを20本吸っていた人が、低ニコチンのたばこに変えたとなん30本に増えてしまつたという人がいました。このように、低ニコチンたばこに変えたことによって、吸う本数が増え、害も増えてしまう傾向があります。肺がんや動脈硬化のリス

低ニコチンたばこの仕組み

通常のたばこ



空気穴が多くあけられ、吸い込む煙が薄められる。

低ニコチンたばこ



クが高まつてしまいます。低ニコチンのたばこを吸っている人が他の喫煙者に比べて健康であるというデータはまったくありません。先ほど言つたとおり、たばこの害は本数に依存するので、本数を減らすことは効果があります。徐々に禁煙をしていきたいのならば、低ニコチンにするのではなく、本数を減らしていきましょう。」

●禁煙のタイミング

長年たばこを吸い続け、いまさら禁煙をしても遅いと感じている人もいます。

そういった人たちに代わつて長田先生に聞いてみたいと思います。

『まだ間に合いますか？』

「禁煙は50歳前であれば100%の効果が得られる可能性があります。50歳以上の方であっても禁煙すれば、たばこの害を完全になくすることはできません。がんなどになる確立は減らせます。」

「禁煙の効果は、吸っていた年数に比例しません。年齢、性別、喫煙日数に関係なく、禁煙の効果はあります。喫煙は確実に身体を壊しますし、禁煙は健康には確実にプラスに働きます。どんな人でもやめられる機会があれば禁煙をするべきですし、自力でやめられない場合には、禁煙治療医院にご相談ください。」

●百害あつて二利なし

まさにこの言葉がぴつたりの喫煙、自分自身のためだけでなく、周囲の人たちのためにも禁煙に取り組みましょう。本紙はさみ込みのカレンダー裏に、禁煙宣言書やニコチン依存度チェック表を掲載していますので、禁煙に活用してください。



おさだ かずひろ
長田 和裕さん

長田内科循環器科医院 院長

写真撮影や登山、ダイビング、自転車など趣味は多彩。

profile

消防団・赤十字奉仕団春季演習



村消防団と赤十字奉仕団は5月8日に平成23年度の春季演習を行いました。

両団の演習は、団体訓練を通して団結を図り、技術と防災意識の高揚を持って消防団活動に万全を期し、村

民の要望に答えることを目的に、春と秋との2回開かれています。

訓練では、消防団が通常点検・機関点検や部隊編成などの規律訓練を行ない、赤十字奉仕団は救急法の講習を行いました。

団員達は緊急時に備え、真剣に訓練に取り組んでいました。



第21回長野県市町村対抗駅伝競走大会 第7回市町村対抗小学生駅伝競走大会

4月29日(金)に松本広域公園陸上競技場発着の全9区間42.195kmの市町村対抗駅伝大会、また、一般チームの大会と並行して同陸上競技場発着全4区間6kmの小学生大会が開催されました。

○一般	○小学生
57チーム中41位	59チーム中20位
タイム 2時間39分40秒	(村の部 第4位)
	タイム 22分52秒



特定健診（循環器健診）後の結果相談会

住民福祉課 住民係 福祉係 保健予防係 TEL72-2105

対象者 5～6月に地区公民館・保健センターでの特定健診（循環器健診）を受診された方

日時・場所 割り当てられた地区会場に参加できない場合は、ご都合のつく会場にお越しください。

期 日	区 長	場 所	受付時間
6月29日(水)	沢尻	沢尻コミュニティセンター	午前 9:00～11:00
	南原	南原コミュニティセンター	午後 1:20～3:50
6月30日(木)	北殿	北殿公民館	午前 9:00～11:30
	塩ノ井	塩ノ井公民館	午後 1:20～2:20
	中込	中込公民館	午後 3:00～4:00
7月1日(金)	北殿	北殿公民館	午前 9:00～11:30、午後 1:00～3:30
7月11日(月)	久保	久保コミュニティセンター	午前 9:00～11:00
	南殿	南殿コミュニティセンター	午後 1:20～3:50
7月13日(水)	大泉・北原	西部地区館	午前 9:00～11:30
	大芝	大芝公民館	午後 1:30～2:30
7月14日(木)	田畑	田畑公民館	午前 9:00～11:30、午後 1:00～3:30
7月15日(金)	神子柴	神子柴公民館	午前 9:00～正午
	上記日程が都合悪い方	村保健センター	午後 2:00～4:00
		村保健センター	午後 6:00～8:00

☆「毎年受けよう 特定健診」☆

今回受診できなかった方は、9月26日(月)、30日(金)受付時間午前8時30分～11時に特定健診・循環器健診を予定しています。お手元にある受診券、問診票を利用できますので、失くさないように保管をお願いします。また、この間に国保を喪失された方は特定健診(40歳～74歳)を受診することができませんので、受診券、問診票は破棄してください。

伊那あすなるの会 (南信地域自死遺族交流会)の開催

伊那保健福祉事務所 TEL76-6837

自死遺族交流会は、大切な人を突然失ったというつらく苦しい気持ちを語り合い、支えあっていける場です。

遺された人が抱く感情は、一人ひとり違います。自分を責めず、自分の気持ちを大切にしていましょ。悲しいことをそのまま受け止めることによって、少しずつ気持ちが楽になっていきます。同じような体験を持つ仲間の中で安心して気持ちを開くことによって心がいやされていきます。身近な地域で分かち合いができるよう、交流会を開催しますのでご参加ください。

- 日 時 8月28日(日)、11月27日(日)、平成24年2月26日(日) 午後1時30分～3時30分
- 場 所 伊那市内 (申し込み後、会場案内をお送りします。)
- 費 用 100円(お茶代)

- 対象者 家族を自死で亡くされた方(対象以外の方の参加はお断りします。)
- お申し込み・お問合せ 伊那保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL76-6837

国民健康保険税の納税通知を送ります!!

財務課税務係 TEL72-2321

平成23年度国民健康保険税(以下「国保税」)の納付が6月から始まります。変更点は以下のとおりです。

①国保税率の変更

・医療分(0歳から74歳まで)

所得割4.9% 資産割20.00% 均等割18,000円 平等割18,700円

・後期高齢者支援分(0歳から74歳まで)

所得割2.0% 資産割6.50% 均等割6,000円 平等割5,700円

・介護納付金分(40歳から64歳まで)

所得割1.5% 資産割6.75% 均等割7,200円 平等割5,600円

②賦課限度額の変更

・医療納付分限度額 510,000円

・後期高齢者医療支援分限度額 140,000円

・介護納付金分限度額 120,000円

詳しくは、6月中旬発送の納税通知に同封する「国保税のご案内」をご覧ください。

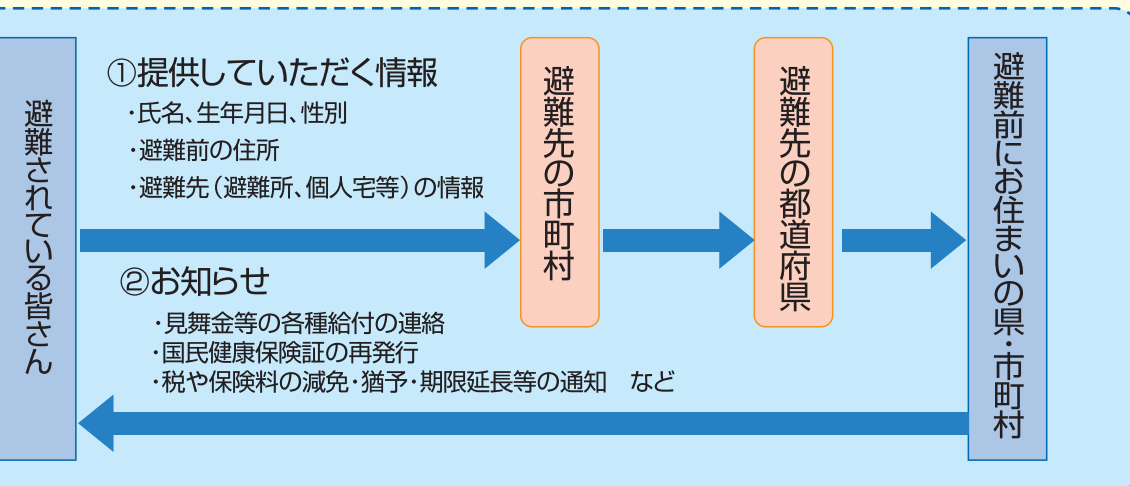
東日本大震災等で避難されている皆さんへのお願い

住民福祉課住民係 TEL72-2106

避難先の市町村へ、ご自身の情報をご提供ください。

避難前にお住まいの県や市町村からさまざまなお知らせをお届けできるようになります。

【全国避難者情報システム】



第26回 大芝高原まつり 開催が決定しました。 日程は8月20日(土)

大芝高原まつり実行委員会事務局 TEL72-2176

今年は花火大会は行いません。



村消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

村の安心安全を守るために、普段は仕事をしながら活動を行っている消防団員たちが、朝晩2か月あまりにわたり訓練を重ねてきた成果を競う大会です。消防団員の雄姿をぜひご覧ください。

村消防団事務局(総務課内)
TEL72-2104

日時 6月19日(日) 午前7時30分～

場所 大芝の湯駐車場

(※大芝の湯は通常通り営業していますが、前日夜から当日午前10時30分までは駐車することができません。大芝公園内他の駐車場をご利用ください。)

内容 部対抗によるポンプ操法(自動車・小型可搬ポンプ)競技大会
分団対抗によるラッパ吹奏大会



ポンプ操法とは

火災現場において迅速に消火活動を行うためポンプ車や小型可搬ポンプを操作し、火点(的)めがけて放水し、撤収するまでの一連の手順を演じます。大会では、放水するまでの正確さ、速さ、動きの綺麗さを競います。番員(選手)には役割が決められており、個々の技術だけでなく番員相互の協力が不可欠です。

ラッパ吹奏とは

火災現場では号令、命令、指示を伝える役割を持ちます。また、式典等においては敬意を表し、規則正しい動きを維持するための吹奏となります。大会では、音の綺麗さや正確さ、規律正しい動きを競います。分団対抗の他に、アトラクションとしてラッパ班員による吹奏を予定しています。

くらしの情報

健康

肺がん検診

住民福祉課保健予防係

肺がんは、がんによる死因のトップで、長野県においても死亡者数は増加しています。肺がん検診を実施しますので、この機会に受診してください。待ち時間短縮のため、時間予約制で実施しています。受診を希望される方は、受診時間の予約をしてください。（予約していない場合は、会場に来ていただいても受診できません。）今年度、肺がん検診のお申し込みがない方で、受診を希望される方は住民福祉課、保健師までお問い合わせください。

- 日程 6月27日（月）～7月1日（金）
- 時間 午前9時～11時45分、午後1時～3時15分
- 場所 村保健センター
- 対象 対象

40歳以上の方（昭和47年4月1日以前に生まれた方）
■受診料金 2,300円（ただし、40歳・45歳・50歳・55歳の節目の方は無料）

- 検診内容 胸部らせんCT撮影
- 持ち物 受診券、受診料、問診票、同意書
- 予約締切 6月20日（月）

募集

税務職員募集

伊那税務署
TEL 72-12171

- 受験資格 平成2年4月2日～平成6年4月1日生まれの方

問い合わせ先

- 村長室直通 FAX 72-2898
- 役場代表（総務課） TEL 72-2104 有 75-2900 FAX 73-9799 有 75-2914
- 住民福祉課 TEL 72-2105 有 75-2902 TEL 72-2106 有 75-2904
- 財務課 TEL 72-2321 有 75-2942
- 収納対策課 TEL 98-0240
- 産業課 TEL 72-2180 有 75-2906 TEL 72-2176 有 75-2915
- 建設水道課 TEL 72-2325 有 75-2905 TEL 72-2326 有 75-2909
- 会計室 TEL 72-2168 有 75-2907
- 教育委員会事務局（公民館事務局） TEL 76-7007 有 76-7007
- 村図書館 TEL 73-4946 有 73-4946
- 議会事務局 TEL 72-2361 有 75-2913

（2）第2次試験合格発表表

- 採用日 11月10日（木）
- 採用日 平成24年4月1日付
- お問い合わせ 関東信越国税局 人事第二課 試験係
TEL 048-6000-3111
（内線2095または2097）

催し

子育て支援講演会

子育て支援相談室
TEL 76-4110

我が子を見ていてこんな子育てでいいのかしら？とふと不安になることはありませんか。誰でも悩みを持ちながら子育てしているものです。そんな中でも子どもの成長が嬉しく

て大きな喜びでもあります。子どもに接する時、ほめ方、叱り方が分かれればもつと自信を持って子育てができるはず。講演会に参加し子育てのヒントを探してみませんか。

- 日時 6月15日（水）午前10時～11時30分
 - 場所 村民センター2階 会議室
 - 演題 「自分らしい子育て」ほめ方、叱り方の具体的アドバイス
 - 講師 県看護大学 北山 秋男教授
 - 申込期限 6月3日（金）
- ※託児もあります。

村顧問弁護士の無料法律相談

総務課行政係

村では顧問弁護士、長谷川洋二弁護士による無料法律相談を奇数月に実施しています。法的トラブルや消費者問題などでお困りの方、お気軽にご相談ください。事前予約制となりますので、前日までに総務課行政係までご連絡ください。（先着8人まで。相談時間は1人15分以内です。）

■日時

7月26日（火）午前9時30分～正午

■場所

役場3階 会議室

もぐもぐ離乳食教室

住民福祉課保健予防係

離乳食で心配なこと・困っていることはありませんか？月齢や発達にあった食材の選び方や料理方法、大人の食事から取り分ける方法などを学び、調理や試食を行います。教室に参加して一緒に楽しく勉強しましょう。

■対象者

平成22年9月後半～11月前半生まれの赤ちゃんとお母さん

■日時

6月14日（火）

受付 午前9時30分～

開催 午前9時40分～午後1時

■場所

村保健センター

■内容

赤ちゃんの成長に合わせた離乳食のすすめ方
調理のコツ、大人からの取り分けメニュー

お知らせ

金婚・ダイヤモンド婚のお祝いをします

住民福祉課住民係

金婚・ダイヤモンド婚を迎えられるご夫婦に祝状を贈呈させていただきます。該当される方は期限までにお申し出ください。

■該当するご夫婦

・金婚式

昭和36年1月～12月に婚姻の届出をされた方

・ダイヤモンド婚

昭和26年1月～12月に婚姻の届出をされた方

■申し込み期限

7月29日（金）まで

■届出の方法

申請書、電話、有線でお願いします。申請書はどんな様式でも構いませんが、住所、本籍地、氏名、電話番号を記入してください。

※本籍地が村外の場合は、婚姻届が確認できるもの（戸籍謄本）などを添付してください。

人権特設相談所を開設します

住民福祉課住民係

村の人権擁護委員が人権に関する相談に応じます。

■日時

7月5日（火）午前10時～午後3時

■場所

村民センター2階小会議室

■相談内容

家庭内の問題、離婚、近隣とのトラブル、職場や学校での差別やいじめなど、人権問題および生活上の悩みごと。※相談は無料で、相談内容の秘密は守られます。

環境の保全に関する条例を制定しました

7月1日から施行されます

住民福祉課生活環境係

この条例は、これまでの自然環境保全条例に新たに生活環境の保全の規定が盛り込まれたものです。近年の人口の増加や個々の生活様式の変化などにより、一部に良好な生活環境が損なわれる状況が見受けられることから、村が制定したものです。

■新たに盛り込まれた「生活環境の保全」に関する規定

○清潔の保持

資材等の適正管理、ポイ捨て等の禁止、犬のふんの適正処理、たばこの散乱防止、土壌汚染の防止

○空き地等の適正管理

○騒音の防止

○排水の適正処理

罰則規定を設けています。
ポイ捨ての禁止（3万円以下の罰金）
違反者に対し安易に罰則を科すことが目的ではなく、生活環境の保全のためにモラルに違反する行為を抑止することが目的です。

そのため、罰則の適用については、違反者に対し必要な措置を講じるよう指導・勧告を行い、その指導・勧告に従わない場合は従うように命令を行います。

ます。その命令に従わない場合は、必要に応じ罰則を科すこととなります。
※ポイ捨てに関しては、指導・勧告をすることなしに回収命令を行い、命令に従わない場合は3万円以下の罰金を科すこととなります。

農業委員統一選挙が行われます

村農業委員会事務局（産業課内）

今年度は3年に一度の農業委員統一選挙が行われる年です。今回で21回目となる統一選挙は7月10日（日）に執行されます。

選挙日程

選挙説明会 6月21日（火）

告示 7月5日（火）

投票日 7月10日（日）

農業委員会は「農業委員会等に関する法律」に基づいて、農業者の代表から構成される行政委員会です。

農業委員は農地法に基づく申請の審査をはじめ、農地の利用関係の調整や農業全般にわたる問題に取り組んでいます。環境保全や食の安心・安全など、農業への関心が高まる中、村の農業の発展には、女性や青年を含む多様な農業者や地域農業の推進に取り組む方など、意欲と行動力のある方の力が必要です。

農業委員統一選挙、農業委員会活動について不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

不法投棄は犯罪です

住民福祉課生活環境係

村では不法投棄の監視員によるパトロールなど不法投棄の防止の対策を行っています。また、ボランティア団体や、事業所、村民の皆さんによるごみ拾いなどのご協力をいただいています。

不法投棄は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」の法令違反となり、5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金が適用されます。このため、悪質なものについては、警察に捜査を依頼しています。

しかし、依然として不法投棄は減少せず、人通りが少ない道路や山林などを中心に、コンビニ弁当の空き容器などのごみが多く見られます。また、指定ごみ袋に、もう少し分別すればステーションに出せるようなものが不法投棄として捨てられていることもあります。

緑に恵まれた美しい南箕輪村の環境を不法投棄で汚さないようにしましょう。



献血にご協力を

住民福祉課保健予防係

日時

7月5日（火）午前9時30分～11時30分（受付は11時10分までお願いします）

場所

村保健センター

内容

全血献血（200mL、400mL）

持ち物

献血カード、運転免許証・保険証などご自身を証明できるもの

入札結果

入札日	工 事 名	落札金額	落札業者
3/23	障がい者生きがいセンターエアコン設置工事	3,255	(有)唐木電設
	障がい者生きがいセンター底新設工事	1,627	(有)せきけんちく
	南部保育園未満児童増築工事	14,637	株伊那総建
	松寿荘身障者便所新設改修工事	3,108	(有)せきけんちく
	松寿荘屋根塗装工事	5,197	原建設(株)
	松寿荘浴槽循環ろ過装置取替工事	5,103	株伊那北工機
	南原運動場フェンス設置工事	3,937	株堀建設
	南箕輪小学校高学年用プール改修工事	8,610	(有)大島緑地アート
	南箕輪村学校給食センター生ごみ処理設備設置工事	不 落	
	消防用品購入事業	1,476	晴海産業(株)
4/28	南箕輪村療育施設建設工事設計監理業務委託	4,567	株創利建築設計事務所
	大芝高原味工房厨房機器購入業務	1,372	(有)ナカムラパッケージ
	村内道路舗装修繕業務	42	株宮坂組
	村道1221号線ほか用地測量業務委託	882	株北国コンサル
	南箕輪村上水道基本計画及び水道ビジョン作成業務委託	12,600	新日本設計株伊那営業所
	単独農業集落排水事業管渠工事第1工区	1,942	株伊那総建
	(繰越)南箕輪村学校給食センター生ごみ処理設備設置工事	4,095	株堀建設
	南箕輪小学校体育館改修工事設計監理業務	1,890	株城取建築設計事務所

単位：千円。千円未満切り捨て、税込

お誕生 おめでとう

わが家のアイドルたち

2/15 北殿 高木 颯太ちゃん
(潤一さん・まじかさん)



3/27 田畑 高橋 歩夢ちゃん
(克弥さん・明子さん)

3/29 南殿 目黒 藍佳ちゃん
(淳さん・志津恵さん)

4/14 北殿 鈴木 伊吹ちゃん
(亮平さん・泉さん)

4/23 田畑 山田 美織ちゃん
(建太さん・香織さん)

人の動き

南箕輪村
H23.5.1 現在 () 内は、前月比
人 口 14,632人 (+30人)
男 性 7,275人 (+21人)
女 性 7,357人 (+9人)
世帯数 5,471世帯

かなしみ (死亡)

ご冥福をお祈りします

久保 綾子さん (87歳)

北殿 征矢 みや子さん (95歳)

神子柴 田中三千子さん (81歳)

高木 千春さん (81歳)

沢尻 有賀 時子さん (99歳)

地区自主防災組織

広報みなみみのわ5月号掲載の地区自主防災組織会長名に誤りがありました。正しくは左記のとおりです。

地区名	氏 名
神 子 柴	池上 昭雄
沢 尻	春日 悦男
南 原	宮島 忠夫
大 芝	伊藤 彰
大 泉	原 すすむ
北 原	たかやま かつみ
	高山 勝己

(敬称略)

東日本大震災により被害を受けられた方へ

伊那税務署 TEL 72-2171

大震災により被害を受けた方は、税務署で手続きを行うことで所得税の軽減・免除が受けられ、所得税が還付となる場合があります。

そのほか、源泉所得税の徴収猶予や還付、廃車となった自動車の自動車重量税の還付などの特例があります。詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせいただくか、国税庁ウェブサイト(www.nta.go.jp)をご覧ください。

表紙写真:あなたがゆらすその煙の先には誰がいますか?煙害を被るのはあなただけではありません。*たゆたう紫煙の向こう、にいる人たちもその被害者なのです。

6月

「広報 330」(有線放送) 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)30ch・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
久保 中込 塩ノ井 北殿	月・木	1日・15日	6日
南殿 田畑 神子柴 沢尻		7日・21日	
	火・金	1日・15日	13日
		8日・22日	

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
信大官舎 南原	月・木	14日・28日	20日
大芝			
大泉 北原			

定休・休館日				
大芝の湯	大芝荘	味工房	村図書館	南部小図書館

休日当番医	水道当番店
当番	

保	……保健センター
村	……村民センター
公	……村公民館
あ	……すくすくはうす
受	……受付時間

※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。

相談あれこれ

●**村長相談(随時)** TEL72-2104
・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**
6/10(金) 時間 午後7:00~午後8:30
6/26(日) 時間 午後1:30~午後4:30
松寿荘相談室 TEL76-5522
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
TEL76-5522

●**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
TEL76-5522へお電話ください。

●**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行っています。
場所 住民福祉課地域包括支援センター
TEL72-2105

●**行政相談**
6/17(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
清水貴男さん TEL72-1922

●**交通事故相談**
6/2(木)・6/16(木)
時間 午前10:00~午後3:00
場所 伊那合同庁舎 交通事故相談室
TEL76-6803(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行っています。
時間 午前8:30~午後5:15
場所 村公民館第1会議室 TEL76-4110

●**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 TEL72-2105

●**消費者相談(随時)**
飯田消費生活センター TEL0265-24-8058
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**
6/24(金):事前予約
村社会福祉協議会 TEL76-5522
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。

日	月	火	水	木	金	土
5 田中病院(内外) ……☎78-3555 滝小児科医院(小) ……☎71-5250 水道 (有)加藤設備工業 ☎78-3088	6 保育児相談 ☎9:30~11:00 保日本脳炎 ☎13:30~14:10 保健康相談13:00~16:00要予約 保リサイクルウィーク(~10日)	7 第36回農業委員会総会 13:30~(役場講堂)公開 第2回定例議会開会 9:00~(役場講堂)	8 保うたあそび 10:30~	9 定休日 保3か月児健診・BCG ☎12:40~12:50 保絵本の会 10:30~11:00	10 公 ゆずり葉学級 13:20~ 保小さなおはなしむら 10:00~、11:00~	11 村 大切な人への贈り物講座10:00~ 水道 高木設備 ☎72-1362/☎73-7824
12 北原こどもクリニック(小) ……☎74-2236 林整形外科医院(整) ……☎76-5525 中川医院(内小) ……☎79-2103 水道 南信温水 ☎72-8036	13 保健康相談 13:00~16:00要予約	14 保もぐもぐ離乳食教室 (保せ)要予約 公すくすく玉手箱 9:30~	15 保日本脳炎 ☎13:30~14:10 第2回定例議会一般質問 10:00~(予定)	16 定休日 保7か月児相談 ☎9:00~9:10 第2回定例議会一般質問 9:00~(予定)	17 オール反射ナイト作戦 19:00~(西部保育園) 保2歳児相談 ☎9:00~9:10 第2回定例議会閉会 15:00~(予定)	18 保開放デー 9:00~14:00 おはなしむら 10:30~(村図書館) 水道 (株)堀建設 ☎73-5777/☎73-3011
19 村消防団ポンプ操法・ ラッパ吹奏大会 9:00~(大芝の測駐車場) 松本医院(内神) ……☎72-2292 下條医院(内小脳) ……☎76-5353 斉藤整形外科医院(整) ……☎72-2775 福島医院(内) ……☎79-2071 水道 (有)ミヤケン ☎78-0828・78-2937	20 保健康相談 13:00~16:00要予約 保母乳相談 9:30~15:30要予約 保バドミントン体操 10:30~11:30	21 保3歳児健診 ☎13:00~13:10 農業委員会委員立候補予定者説明会 13:30~(役場講堂)	22 保10か月児健診 ☎13:00~13:10 村の民話・童話のおはなし会 10:30~(村図書館)	23 定休日 保日本脳炎 ☎13:30~14:10 保リトミックあそび 10:30~11:00	24 保1.6歳児健診 ☎13:00~13:10 公 ゆずり葉学級 13:20~	25 花いっぱい作業 7:00~(大芝公園) 水道 原建設(株) ☎72-1010・74-7031
26 片桐医院(内心) ……☎72-4072 清水耳鼻咽喉科医院(耳) ……☎72-3775 水道 (株)伊那北工機 ☎72-4628/☎73-4824	27 保健康相談 13:00~16:00要予約 保肺がん検診9:00~15:15要予約	28 保肺がん検診 9:00~15:15要予約	29 保肺がん検診 9:00~15:15要予約 健診結果説明会・健康相談会 9:00~11:00(沢原コミュニティセンター) 健診結果説明会・健康相談会 13:20~15:50(南原コミュニティセンター) 保うんどうあそび10:30~11:00	30 定休日 健診結果説明会・健康相談会 9:00~11:30(北殿公民館) 健診結果説明会・健康相談会 13:20~14:20(塩ノ井公民館) 健診結果説明会・健康相談会 15:00~16:00(中込公民館) 保肺がん検診 9:00~15:15要予約 保絵本の会 10:30~11:00	7/1 健診結果説明会・健康相談会 9:00~11:30(北殿公民館) 健診結果説明会・健康相談会 13:00~15:30(北殿公民館) 保肺がん検診 9:00~15:15 要予約 保デビューデー 10:30~	2
3 上伊那消防ポンプ操法・ ラッパ吹奏大会 10:00~(伊那市富士塚グラウンド)	4 	5 農業委員会委員一般選挙告示日	6 保育児相談 ☎9:30~11:00	7	納税・納付期限 村民県税……………6月30日(木) 国保税……………6月30日(木) 保育料……………6月30日(木)	

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

www.inacatv.co.jp

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

禁煙をする際の最大の障害は、ニコチン、です！

ニコチン (nicotine) はアルカロイドの一種であり毒物および劇物取締法に毒物として指定された物質である。揮発性がある無色の油状液体で化学式はC10H14N2。主にタバコの葉に含まれる。

天然由来の物質であり、即効性の非常に強い神経毒性を持つ。半数致死量は人で0.5mg～1.0mg/kgと猛毒で、その毒性は青酸カリの倍以上に匹敵する。人体に対して神経毒としての有害性は持つが、ニコチン自体に発癌性はない。ほぼ全ての生物に対して毒性を発揮する為、殺虫などの用途で使用されている。しかし人間に対しても毒性を発揮する為、近年は害虫などに対してのみ選択的に毒性を発揮するよう改良されたネオニコチノイドなどが開発され使用されるようになった。

「ニコチン」の名前は1550年にタバコ種をパリに持ち帰ったフランスの駐ポルトガル大使ジャン・ニコ (Jean Nicot 1530年-1600年) に由来する。

出典:フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』

ニコチン依存度チェック

	質 問	3点	2点	1点	0点
1	起床後何分で最初の喫煙をしますか。	5分以内	6分～30分	31分～60分	それ以降
2	寺院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか。			はい	いいえ
3	1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか。			朝最初の1本	その他
4	1日に何本吸いますか。	31本以上	21本～30本	11本～20本	10本以下
5	他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか。			はい	いいえ
6	ほとんど1日中、床に伏しているような病気の時でも喫煙しますか。			はい	いいえ

合計が6点以上の方は
重度のニコチン依存症です。
積極的に禁煙に
取り組みましょう。

長田内科循環器科医院 長田 和裕院長



禁煙宣言書

私は ____ 年 ____ 月 ____ 日から禁煙することをここに宣言します。

____ 年 ____ 月 ____ 日

氏名 _____

私は _____ の禁煙を精一杯サポートすることをここに宣言します。

支援者氏名 _____

この禁煙宣言書を目立つところに貼っておきましょう。

挫折しそうになったときは・・・

口がさみしいときは、糖分の少ないガムや、干昆布などを噛みましょう。歯磨きをすることも効果的です。

深呼吸をして、水やお茶を飲みましょう。散歩や軽い運動をすることで気分がリフレッシュします。

音楽を聴いたり、趣味に集中してみよう。吸いたい気持ちが薄れるまで時計を見ながら秒数を数えましょう。