

広報

みなみのわ

2009
8月
No.428

広報
みなみのわ

2009
8月

●平成21年8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.vill.minaminowa.nagano.jp>
e-mail villm-n@vill.minaminowa.nagano.jp ●印刷／アド・コマーシャル(株)

特集

自然のことを知り
楽しい夏に!

村公民館からのお知らせ

「大芝未来塾」開校! 参加者募集!

大芝高原の爽やかな環境の中で、皆で勉強や宿題をしたり、大芝高原の自然に親しみませんか。
午前是指導員の先生から勉強の分からないところをアドバイスしてもらい、英語遊びもします。
午後は皆で大芝の森の探検と加藤明治先生の童話の読み聞かせを聞きます。
南箕輪小学校と南部小学校の高学年の皆さん、参加をお待ちしています。

日時 8月8日(土)と9日(日)それぞれ午前9時集合、午後4時終了予定
場所 大芝高原みんなの森「赤松の小屋」(詳しくはお問い合わせください)
持ち物 勉強道具・宿題一式、お弁当、飲み物
服装 運動に適した服装
対象 小学校高学年(4年生から6年生)
定員 20人
受講料 無料
募集期間 8月7日(木)まで
その他 ・大芝高原までの送迎は保護者の責任でお願いします。
・2日間ともの参加でお願いします。
・弁当は手作りの弁当をお願いします。コンビニ弁当は不可です。
・携帯ゲーム機やカードゲーム、マンガの持ち込みは禁止です。

●問い合わせ先 村公民館事務局(教育委員会事務局内) TEL76-7007

みなみのわメールメッセンジャー 配信中

火災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。

まっくらだ
宿題だけはまっくらだ。
だかり
スーパー家庭教師®に
おまかせ!
(スーパー家庭教師は当社の登録講師です)
長野県家庭教師ネットワークは、
目的やレベルに応じて
効率的な指導を行います。
信頼のブランドスーパー家庭教師 全国150都市で地域教育に貢献 派遣実績30年
長野県家庭教師協会
お問合せは 二重丸で オールナパワーズ ■伊那事務局 ☎0265-73-8899
0120-00-1111 スーパー家庭教師 検索

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

夏はやっぱり大芝高原
お泊まり、ご宴会は つるつる美肌の湯 手づくりアイスなど
大芝荘 大芝の湯 味工房
0265-76-0048 0265-76-2614 0265-76-0054

Life with nature
NORTH FIELD
新스토アの販売・施工・メンテナンス
株式会社ノースフィールド
本社・ショールーム 伊那市上牧6564 TEL.(0265) 73-7881

ビルメンテナンスから
産業廃棄物処分まで
(有)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
☎0120-891085
<http://www.hakuto-1.com>

処方せん受付・一般医薬品・介護食品販売
親切・丁寧が
モットーの
相談薬局
お気軽にご相談ください。
アルプス薬局
Pharmacy
上伊那郡南箕輪村1284-9 TEL.0265-77-1193
FAX.0265-78-5559 時間外連絡ダイヤル 090-1829-9444
営業時間 ●平日/9:00~19:00 ●土曜日/第2・4/9:00~17:30
●定休日/日曜日・祝日 第1・3・5/9:00~13:00

自然のことを知り 楽しい夏に!



夏到来!
海や山に出かける機会も多くなります。
それと共に多くなるのが、溺れたり、崖から落ちたりといった事故。
毎年、痛ましい事故のニュースが後を絶ちません。
こういった事故は、ほんのちょっとした油断や過信から発生します。
私たちが住むこの地球は、ときに優しく、ときに厳しく接してきます。
夏の思い出を楽しいものとするため、自然のことをよく知っておきましょう。

～はじめに～

なぜ水の事故は多いのか?

「自分だけは大丈夫」

「事故なんて起きっこない」

そんな思い込みがある限り、事故はなくなることはないでしょう。

事故にあつた人たちは、目前に危険が迫ってくるまで、それを危険だと認めない心理傾向があると言われます。

それを「正常化の偏見」といいます。

「平成18年7月豪雨」の際に、村は初めてとなる避難勧告・避難指示を発令しました。

この豪雨災害の時にも、「正常化の偏見」が避難に影響を及ぼしました。「危険なので避難してください」と何度呼びかけても、「分かりました」と言うだけで実際には避難しないという事例もありました。

平穏な日常から、避難という非日常への移行は、誰もが避けたいのは当然です。しかし危機感を持つことが、事故を未然に防ぐことにもつながるのです。

この時には、南箕輪村では幸い大きな被害は発生しませんでした。再びこのような災害が発生した時、この時の経験から「あの時は大丈夫だったから今回も平気だろう」という「正常化の

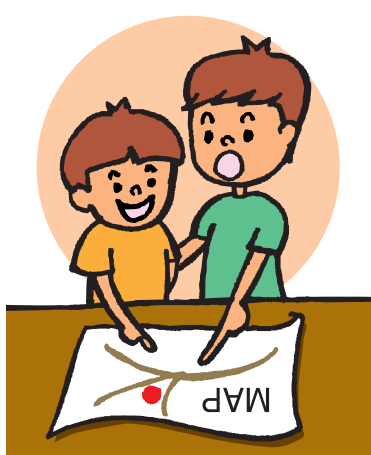
偏見」に陥らなければと思います。

また、自然に対する認識の甘さから事故が起こる場合もあります。

今から10年前の8月に神奈川県の玄倉川で、中州でキャンプをしていた人たちが増水によって命を落とす事故がありました。この事故は、まさに認識の甘さが生んだ事故でした。川の中州は危険な場所という基本的な知識の欠如だけでなく、警察や仲間の避難警告を無視した結果、1歳から9歳までの4人の子どもを含む13人もの命が失われてしまいました。

子どもたちから自然に接する機会が少なく、自然現象の基礎知識もないまま河川などを利用するキャンパーも増えています。

自然と触れ合うには、ある程度の知識が必要です。出かける前に、親子で話し合ってみましょう。



自然のことを知ろう ～川～

普段は穏やかに流れる川も、ひとたび雨が降れば、その表情は一変。水位が急に上がり濁流となることも。

川遊びをする際に気をつけたいポイントを紹介しましょう。

●流れ方が違う!?

川の中心と岸の近くでは流れる速さが違います。中心に行くほど流れは早くなります。岸の近くがゆるやかに流れているからと、油断して入っていくと足をすくわれてしまう恐れがあります。

●「深み」に気をつけよう

流れによって川底が深く削られている場所を「深み」といいます。この深みの場所は見ただけでは分かりにくいので、足を踏み入れてパニックになり溺れてしまうこともあります。

また、皆さんが川を横断するとき、川幅の狭い箇所を選んでいませんか? 川幅が狭いということは、水深が深いか、流れが早いかのいずれかです。川を渡る必要がある場合は、水の集中しない川幅の広い箇所を選んだ方が安全です。川底の状況を確かめながら、ゆっくりと歩きましょう。

●中州は危険!

川原や中州は多少の増水でも水没してしまう恐れがあります。特に、中州は逃げ場がないため危険です。絶対にテントなどは張らないようにしましょう。晴れていたとしても安心はできません。上流の地域で雨が降っていたり、流木などでできた自然の堰が決壊した場合に突然の鉄砲水が発生することもあります。

川に出かける前には、遊びに行く地域だけでなく、上流地域の天気も確認しておくことが重要です。特に山間部を流れる川は、少しの雨でも急激に水位が上昇することがあり、注意が必要です。また、草や木の生えていない川原や中洲は、頻繁に水没している箇所かもしれません。川で遊ぶ前に、周りの状況をよく確認しましょう。



自然のことを知ろう ～海～

海のない長野県に住む私たちは、誰もが海に対して憧れのようなものを感じているのではないだろうか。特に子どもにとっては、海に遊びに行くということは特別なことです。川と違って普段の生活とは違う場所だからこそ、気持ちの高揚などで事故にあいやすくなります。海で遊ぶ時の注意を紹介します。

●準備運動をきちんと

プールでは準備運動をしていますが、海ではあまりしないという人がいます。早く海に入りたいという気持ちは分かりますが、準備はきちんとしましょう。

水中では普段使わない筋肉を使うことがあるため、準備運動をしないと足をつてしまうなどの危険があります。

●離岸流に気をつけよう

離岸流とは、海岸から沖に向かつて局所的に発生する強い潮の流れのことです。離岸流の速さは、秒速1m以上になります。巻き込まれると、水泳選手でも流れに逆らって泳ぐことは困難で、あつという間に沖にまで流されてしまいます。

離岸流が発生している場所は、波が途切れていたり、水面が乱れていたりしていますが、普段から海に接していない

私たちが見分けることは、そう簡単ではありません。

管理された海水浴場であれば監視員などに、事前に聞いておきましょう。

離岸流の幅は10mから30mとわれています。万が一、離岸流で流されてしまったときは、流れに逆らわず、岸と平行に泳ぎましょう。

急に岸から離れてしまうと、パニックになり冷静な判断ができずに、岸に向かって泳ごうとして力尽きてしまいます。「海岸には離岸流という現象があり、気をつけないといけない」と認識することが事故を未然に防ぐことにつながります。



離岸流に流されたら、パニックにならず落ち着くことが大切です。

●日焼けは火傷？

皆さんは、日に焼けてお風呂に入り、ヒリヒリして痛かった…という経験はありませんか？日焼けは、紫外線により肌が軽い炎症を起こしたり、メラニン色素が沈着することで起こります。文字通り、日（太陽）によって肌が焼けた、軽度の火傷状態なのです。肌の弱い人などは、皮膚が腫れて水疱ができたり、発熱したりします。海水浴など、長時間屋外にいる場合は、日焼け止めクリームを塗るなどの対応を取りましょう。また、肌を焼くために日光浴をするときは、太陽光線の強い午前10時から午後2時の間を避けましょう。数日かけて徐々に焼いていくことが肝心です。

●熱中症を防ごう

人は、皮膚の表面から熱を空気中へ逃がしたり、汗をかき、その汗が蒸発するときに熱が奪われることを利用して体温を調節しています。しかし、高温多湿な環境や、強い日差しの下では、その機能がうまく働かず、体温がどんどん上昇してしまう場合があります。これが熱中症です。熱中症は死に至る可能性もあります。防ぐためには、日傘や帽子で直射日光を避けたり、こま

めな水分補給が必要です。糖分や塩分が補給できるスポーツドリンクがおすすめです。

●お酒を飲んだら泳がない！

お酒を飲んで海に入り、溺れてしまった事故が多く発生しています。お酒を飲んだ後は、本人が思っている以上に判断力や身体能力が低下します。海外では、海岸や川原などでの飲酒を禁止している地域もあるほどです。飲酒後に水に入ることは絶対に止めましょう。

●溺れてしまったら

もし溺れてしまったら、浜に向かって大きく手を振り、監視員やライフセーバーに助けを求めましょう。これは全国共通の合図なので、いざというときのために覚えておきましょう。



●溺れている人を見つけたら

あなたが溺れている人を見つけたら、どうしたらよいのでしょうか。

伊那消防署の井口哲弥さんに伺いました。

あなたにも知っておいてほしい

水難救助

伊那消防署

溺れた子どもを助けようと水に飛び込んだ大人が、逆に溺れてしまう…

そんな事故のニュースが毎年のように報道されています。

それほど、自ら水に飛び込んでの救助は危険なことなんです。

「飛び込まない勇気」も救助には必要です。

でも、水難事故は未然に防ぐことこそが大切なんですよ。

伊那消防署 井口哲弥さん

●最初にするのは？

周りにいる人に溺れている人がいることを知らせます。そして119番に通報して、救急車を呼んでください。

●119番通報するときはどんな情報を伝えればいいのか？

119番したときに、消防署の通信員が質問をしますので、落ち着いて事故の場所、状況、溺れている人の数、自分の名前を伝えてください。また、特に生命の危険のおそれがある一刻を争う場合には、胸骨圧迫や人工呼吸の方法を通信員が説明しますので、ご協力をお願いします。

●救助方法は？

救助するときに、すぐに飛び込むはいけません。一番速い救助方法ですが、実際は一番やっではない救助法なのです。例えば、水難事故としてよくあるのが、溺れている子どもを助けようと水に飛び込んだ大人が、逆に溺れてしまうことです。

家族や友人など、自分の大切な人が目の前で溺れていたら、自分が飛び込んでもその人を助けたいと思うのは自然なことです。また、もしも何もしなかったら、自分が周りの人から非難されるのではないかと考えてしまいがちですが、一番大切なことは、救助する私たちがケガをしたり、命を落

とすることがないようにすることです。

そのためには、飛び込まないで救助しましょう。助けようとする自分自身が安全かどうか、周りの状況をよく観察しましょう。周りを見回したら、手助けしてくれそうな人がいるかもしれませんし、役に立ちそうな道具があるかもしれません。

水難救助で大事なことは、浮力を与えることです。

溺れている人は多くの場合、パニック状態になっていますので、浮力を与えることでパニックから抜け出せ、気持ちを落ち着かせることができます。

周囲に浮くものや救命道具がないか探すことが肝心です。例えば、1.5リットル程度のペットボトル、ビニール袋に空気を入れて口を縛ったもの、クーラーボックス、ビーチボール、開いた状態のビーチバール、ズボンやバッグなどです。

溺れている人を引き寄せるときには、陸の上から救助することが最善の方法です。引き込まれないように陸の上に腹ばいになり、手を伸ばして引き寄せる方法や、自分の着ているシャツやベルトなどを使って引き寄せる方法、数人で腕を組んで助けるヒューマンチェーンなどがありますので、その場の状況で使い分けてください。

あなたにも知っておいてほしい 水難救助 応急手当の 手順

① 意識の確認&気道確保



① 溺れている人を安全な場所まで引き揚げたら、まずは「大丈夫ですか？」などと耳元で大きな声で呼びかけ、反応の確認を行います。反応がないようであれば、次に気道の確保を行います。額に手を当てて、もう片方の手の人差し指と中指であご先を引き上げます。この方法を「頭部後屈あご先挙上法」といいます。気道の確保ができれば、そのままの状態であなたの耳を相手の口に近づけ、呼吸の確認を行います。呼吸の確認は10秒以内とします。呼吸がなければ人工呼吸を行います。

② 人工呼吸



② 相手の口にハンカチやタオルなどを置き、気道を確保したまま、鼻をつまんで、大きな口で息を2回吹き込みます。

③ 胸骨圧迫



③ 吹き込んだら次に胸骨圧迫を行います。乳頭と乳頭を結んだ真ん中の位置で、毎分100回のペースで4〜5cmほど胸が沈むまで垂直に30回押します。この胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を1サイクルとし、5サイクル行ったら他の人と交代します。これを救急車が到着し、救急隊員と交代するまで続けます。

● 水難事故を未然に防ぎましょう

水難事故は未然に防ぐことが大切です。正しい水難事故対処方法があったとしても、いったん事故が発生してしまえば、溺れた人や救助者の生命が危険にさらされることになりはなりません。水難事故を防ぐことは、決して難しいことはありません。水辺は危険であると認識し、海や川で遊ぶときは決して無理や無茶はしないこと、これが一番の基本です。例えば、水辺で飲酒し、その勢いで水の中に入った予れば水難事故が起こるのは当たり前です。子連れの場合、水辺の子どもの目を離さないことが重要です。子どもの水難事故では、保護者が少し目を離れた際に溺れていたというケースが多いのです。また、万一の場合を考えて、浮き輪などを準備しておくことです。小さな子どもにはライフジャケットを着用させておけば、溺れかけた場合でも、最悪の事態を避けられる可能性が高くなります。水辺に出かけるときは、水難事故にあうかもしれないと認識することで、水難事故に対する備えができるといえます。

自然のことを知ろう ～山～

長野県警の統計によると、県内の平成20年中の山岳事故は、182件発生し、昭和29年に統計を取り始めてから最多を記録しました。

区分	発生件数	遭難者(人)				
		死者	行方不明者	負傷者	無事救出者	計
平成16年	139	33	0	88	37	158
平成17年	166	29	4	101	58	192
平成18年	173	54	4	102	62	222
平成19年	166	28	5	97	49	179
平成20年	182	44	4	98	53	199

(県警まとめ)

【年齢別発生状況(平成20年)】

年代	人数
10歳代	5
20歳代	9
30歳代	20
40歳代	24
50歳代	44
60歳代	71
70歳以上	26

年齢別では、40歳以上の中高年層の遭難者が多く、特に60歳以上の高齢層の遭難者が、ここ数年増加傾向にあります。

【シーズン別発生状況】

区分	発生件数	遭難者(人)				
		死者	行方不明者	負傷者	無事救出者	計
冬山(12.3.12月)	18	5	0	10	8	23
春山(4.5.6月)	37	6	2	22	11	41
夏山(7.8月)	84	20	2	46	23	91
秋山(9.10.11月)	43	13	0	20	11	44
合計	182	22	4	98	53	199

また、7月から8月にかけての夏山シーズンは、年間を通じて、最も山岳遭難事故が多い時期です。

● 山選びは慎重に

登山を安全に行うには、自分の経験に合った山選びが重要です。いきなり難しい登山に挑戦するのではなく、徐々に経験を積んでいきましょう。経験を積むため、登山経験の豊かな人とパーティーを組みましょう。

毎年、単独登山者の遭難事故が多数発生しています。単独での登山は、事故が発生した際などに助けを呼ぶことができず、遭難時の死亡率も高くなってしまうです。事故を未然に防ぐため、パーティーを組んで登山しましょう。

● 健康状態をチェック

登山前には自分の健康状態も確認しておきましょう。高血圧などの持病のある方が登山中に倒れるケースも発生しています。持病をお持ちの方は、登山前にかかりつけ医に相談しておきましょう。

● 万全の装備で！

山の天候は変わりやすいため、雨が降っていないでも、必ず雨具を持っておきましょう。この時期は急な夕立が降ることも考えられます。出かける前に気象状況を確認しておきましょう。また、夏山登山でも防寒具を用意しましょう。一般に、標高が100m高くなるごとに0.6〜1℃気温が下がると言われています。

このほか、包帯や消毒薬、常備薬など、自分の健康状態や登る山によって準備するものは変わってきます。経験者に相談し、万全の装備で山に臨みましょう。

● 登山計画書を提出しましょう

パーティーのメンバーや連絡先、目的地や登山ルートなどを記した登山計画書を管轄する警察署に提出しておきましょう。登山口にポストや計画を記入するノートを設置している場所もあります。登山計画書は事故発生時に、捜索や救助の手がかりとなるものです。特に決まった書式はありませんが、長野県警察のWebサイトでは、様式のダウンロードもできます。また、山ごとの計画書提出先一覧も掲載されています。計画書は警察だけでなく、家族にも渡しておきましょう。

● 危険生物に注意しましょう

山に限らず、自然の中には人間に害を及ぼす生物がたくさんいます。むやみに近づいたりふれたりしないようにしましょう。詳しくは、カレンダーの裏面をご覧ください。

自然のことを知ろう ～おわり～

自然に関する見識を深め、「自然の怖さを知る」。
それが事故を未然に防ぐ秘訣ではないでしょうか。

第45回衆議院議員総選挙 及び 第21回最高裁判所裁判官国民審査

投票日 **8月30日(日)**

- 投票時間 午前7時～午後8時(各地区の投票所にて)
- 持ち物 入場券
- 投票方法 ① 候補者名を記載して投票する小選挙区選挙
(3種類あります) ② 政党名を記載して投票する比例代表選挙
③ 最高裁判所裁判官国民審査

●期日前投票

選挙当日なんらかの都合により投票できない方は期日前投票をしましょう。

投票期間 8月19日(水)～8月29日(土)

ただし、最高裁判所裁判官国民審査は8月23日(日)からです。

投票時間 午前8時30分～午後8時

投票場所 南箕輪村役場2階第1会議室

持ち物 入場券

南箕輪村で投票できる人

次の要件に当てはまり、南箕輪村の選挙人名簿に登録されている人です。

- (1) 平成元年8月31日までに生まれた人
- (2) 平成21年5月17日までに、南箕輪村に転入の届出をして、引き続き居住している人

なんか最近、いろんな問題が出てきているし、私たちがキチンと生活をみつめていかないと、
とんでもないことになっちゃうかもよ・・・
よーし!選挙に行って意思表示をしよう!

よもやま
Yomoyama
Topics
よひひち

村消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会 開催



村消防団の平成21年度ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が6月25日に大芝の湯駐車場で開かれました。

ポンプ操法・ラッパ吹奏大会は、機関員の技術や指揮命令の伝達、ラッパ班員の吹奏技術の向上を目的に毎年行われているもので、団員たちは約2ヶ月の間、早朝や夜間などに訓練を重ねてきました。

会場には多くの住民が集まり、真剣

な表情で競技を行う選手達を見守っていました。

ポンプ操法には、自動車ポンプの部と小型ポンプの部があり、待機線に整列した時点から消火し点検報告終了までを減点方式で競われます。

結果、自動車ポンプの部では第3分団第1部A(田畑)が優勝しました。

また、小型ポンプの部では第4分団第2部(南原)が優勝しました。

小型ポンプの部には、女性団員で構成するチームが出場しました。女性団員の選手としての参加は過去にもあ



りましたが、チームとしての参加は今回が初めてです。女性団員チームは9チーム中4位と健闘しました。

また、ラッパの部では第3分団(田畑・神子柴)が優勝しました。

7月19日には上伊那大会が伊那市役所駐車場で開かれました。

結果、小型ポンプの部で南箕輪チームが優勝し、8月2日に須坂市で開かれる県大会への出場が決まりました。



七夕まつり祭り開催

7月4日に七夕とうろう祭りが開催されました。

会場となった大芝高原の水の広場周辺には、160個ほどの灯ろうが並べられました。

この灯ろうは、ダンボールや針金で作った骨組みに障子紙を貼ったもので、保育園児や公民館学級参加者らの手作

りです。

会場には多くの人が訪れ、灯ろうからこぼれる淡い光を楽しんでいました。



あなたの大切な人を守るために・・・ 総務課管理防災係

村総合防災訓練のお知らせ

平成18年7月豪雨災害、昨年は岩手・宮城内陸地震など、災いは忘れなくてもやってきます・・・。
村でも東海地震、伊那谷直下型地震や、土砂災害による大規模災害が危惧されており、村危機管理体制の確立や村民のみなさんの防災意識の向上が最重点課題となっています。

日時 9月6日(日) 午前8時～正午

■訓練概要

震度7の伊那谷直下型地震発生を想定し、村全域を対象とした防災訓練を実施します。

地区内住民情報伝達・避難訓練(地区全員)、火災消火訓練、防災行政無線を活用した情報発信訓練、メール配信による情報伝達訓練、消防団参集訓練など

■行動

地震発生後慌てることなく、防災無線や地区からの伝達情報の指示に従って行動してください。避難場所は各地区の公民館などの駐車場です。



紹介します。

物事は考え方次第。もし、思い当たる節があれば、こつた「思い込み」を改め、運動を楽しみませんか。

3.「根拠のない限界」
「運動はきついので私にはできっこない」、「今から運動してもこの歳だから効果は見込めない」と根拠もないままに、自分にとつての限界を設定していませんか。

2.「合理化」
「寒い日に運動したら怪我をする。風邪をひく」、「今日は忙しかったから仕方がない」と自分の中で言い訳ばかり考えていませんか。

1.「完全主義」
「たつた1日、運動を休んでしまつて」、「運動は毎日継続して行わないと意味がない、もうやつても無駄だ」と思っていますか。

松本大学 斎藤茂先生の「てくてく健康広場 Vol.5」

第24回 大芝高原まつり

いよいよ今月22日(土)に開催される第24回大芝高原まつり。おまつりパレード、ステージ演出をはじめ今年もたくさんイベントを開催します。

みなさんぜひお越しください。

詳しい内容はパンフレットをご覧ください。



「ねんきん定期便」を送ります

伊那社会保険事務所 TEL76-2301

■「ねんきん定期便」でお知らせする内容

- ・これまでの年金加入期間と年金加入履歴
- ・加入実績に応じた年金見込額
- ・これまでの年金保険料の納付額
- ・月ごとの年金保険料の納付状況など

「ねんきん定期便」により年金記録をご確認いただき、年金記録に「もれ」や「誤り」があった場合には、同封の回答票にて、ご回答をお願いします。皆さんの大切な年金記録を正しいものにするため、「ねんきん定期便」による年金記録のご確認に、皆さんのご協力をお願いします。

■「ねんきん定期便」に関するお問い合わせ

「ねんきん定期便専用ダイヤル」
(受付時間) 月～金曜日:午前9時～午後8時
第2土曜:午前9時～午後5時
0570-058-555(ナビダイヤル)
※IP電話・PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。

■一般的なねんきん相談に関するお問い合わせ

「ねんきんダイヤル」
(受付時間) 月～金曜日:午前8時30分～午後5時15分
ただし月曜日は午後7時まで受付時間を延長
第2土曜日:午前9時30分～午後4時
0570-05-1165(ナビダイヤル)
※IP電話・PHSからは「03-6700-1165」にお電話ください。

※ナビダイヤルの通話料金は、一般固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金でご利用いただけます。ただし携帯電話の場合は全額発信者負担となります。
※IP電話・PHS用電話の通話料金は、全額発信者負担となります。

お近くの「社会保険事務所」、「年金相談センター」でもご相談いただけます。

長野県社会保険労務士会でも無料で相談を受付しています。

詳しくは、長野社会保険事務局Webサイト(<http://www.sia.go.jp/~nagano/>)をご覧ください。

「年金加入記録照会」「年金見込額試算」は、社会保険庁Webサイト(<http://www.sia.go.jp/>)からもご利用いただけます。(ご利用には、あらかじめ公的個人認証サービスなどの電子証明の取得が必要になる場合があります。)

くらしの情報

開館時間を変更します

村図書館

小中学校の夏休み期間にあわせ、図書館を通常より30分早く開館します。多くの方のご利用をお待ちしています。

変更期間

8月19日(水)まで

開館時間

火曜日～金曜日

午前9時30分～午後6時

土曜日・日曜日

午前9時30分～午後5時

リサイクル雑誌プレゼント

村図書館

図書館で利用された平成19年度分の購読雑誌を差し上げます。

■期間

8月1日(土)～7日(金)
午前9時30分～午後6時(土日は午後5時まで)

■冊数 おひとり5冊までですが、人気雑誌は1世帯につき2冊までです。

●大人向け雑誌

文藝春秋／小説新潮／オール讀物

／現代農業／歴史読本／PHPほんとうの時代／プレジデント／日経マネー／サライ／婦人公論／旅／山と溪谷／JTB時刻表／芸術新潮／フォトテクニク／ロードショー／オートバイ／Carトップ／日経PC21／特選街／Newton／Big Tomorrow／歌謡曲／With／PS／nonno／クロワッサン／栄養と料理／フィメール／こどもブティック／たまごクラブ／ひよこクラブ／NHKすくすく子育て／ダウインチ／あつたかいご／月刊ハウジング／AERA／ぴあ／別冊PHP／この本読んで／Saita

●子ども向け雑誌

りぼん／マイバースデイ／かがくのとも／MVOJO／キンダーメルン／キンダーメルンおはなしえほん／週刊ジヤンプ

●次の雑誌は1世帯2冊までです。

NaO／MOE／ESSE／すてきな奥さん／オレンジページ／美しい部屋／NHKきょうの料理／NHKきょうの健康／NHK趣味の園芸／NHKおしゃれ工房／園芸ガイド／ちいさい・おおきい・つよい・よわい／ドゥーパ／月刊おひさま

盆花販売のお知らせ

村農業経営者協議会

アスターなどたくさんのお花の入った盆花の販売を、8月12日(水)の午後3時から6時まで、役場正面駐車場にて行います。価格は、一束500円です。予約受付は、8月6日(木)まで、協議会事務局(産業課)で受け付けます。なお、当日販売分も用意をする予定ですが、数に限りがありますので、なるべく予約していただくようお願いいたします。

お盆のくみとりは余裕をもって

住民福祉課生活環境係

お盆前はし尿のくみ取りの申し込みが集中し非常に混雑します。どうしてもくみ取りが必要な場合は、8月5日(水)までに申し込みをしてください。

なお、お盆期間中の8月14日～16日のくみ取りは行われませんので、余裕を持って申し込みをお願いします。

■担当者担当地区

光商会 TEL72-13000

田畑・神子柴・大芝

共栄衛生舎(Tel72-133339)

久保・中込・塩ノ井・北殿・南殿・

沢尻・南原・大泉・北原

介護者教室参加者募集

住民福祉課地域包括支援センター

ご家庭で介護をしていくうえで、役に立つ知識、技術について楽しく学びます。ふるつてご参加ください。

■対象

家族の介護をしている方
介護のお仕事をしている方

■内容

起き上がり、乗り移りなどいろいろな動作介助の実技講習。相手の気持ちに寄り添った、無理のない介助の方法を学びます。

■日時

9月6日(日)午後1時30分～4時

■会場

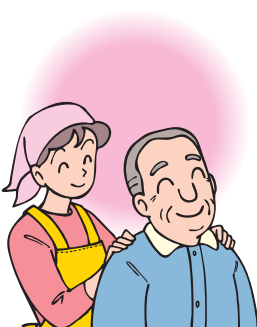
村社協デイサービスセンター松寿荘

■参加費

無料

■申し込み

地域包括支援センターに、8月31日(月)までにお電話などで申し込んでください。また、定員(30名)に達し次第締め切らせていただきます。



問い合わせ先

- ☐ 村長室直通
FAX兼TEL 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
- ☐ 図書館
TEL 73-4946 有 73-4946
- ☐ 議会事務局
TEL 72-2361 有 75-2913

8月は個人住民税第2期を納める月です。

平成21年度から、財務課税務係6月にお送りした納税通知書に4期分全ての納付書を同封しました。そのため8月に納付書を送付することはありません。6月にお送りしたもののうち第2期分の納付書にてお支払いをお願いします。

なお、納付書を紛失してしまった方につきましては再発行いたしますので、お問い合わせください。

また、10月から公的年金からの個人住民税の天引きが始まります。詳しくは広報紙6月号をご覧ください。か、税務係までお問い合わせください。

健康相談会

住民福祉課保健予防係

健康相談会を実施します。

日頃から身体の事などについて心配がある方は、健康相談会にお出かけください。

消費者の会会員募集

住民福祉課生活環境係

消費者の会では、会員を随時募集しています。廃食用油を使用したりリサイクル石けん作りや、大芝高原まつりでのフリーマーケットの運営、マイバッグ持参を店頭で呼びかけるマイバッグ運動を行ったり、消費生活講演会への参加など、消費生活全般にわたって活動を行います。

興味のある方は、事務局(住民福祉課生活環境係)までお申し込みください。

文化財専門委員の紹介

教育委員会事務局社会教育係

文化財専門委員会は村内の様々な文化財を保護するために活動しています。今年4月から委員長に征矢哲雄さん(塩ノ井)、副委員長に石川美武さん(北殿)が就任し、8名の新体制で活動がスタートしています。文化財に関することはお気軽にご相談ください。

委員長 征矢哲雄さん(塩ノ井)

副委員長 石川美武さん(北殿)

委員 白鳥喜一郎さん(大泉)

原 旭さん(神子柴)

清水 治さん(大泉)

松澤英太郎さん(田畑)

小澤敏美さん(北殿)

原 孝寿さん(大泉)

ださい。

また、7月29日、30日に行なわれた特定健診・循環器健診を受診された方は、健診結果表を見ながら説明しますのでご出席ください。

■日時

8月26日(水)
午前9時～11時
午後1時～3時

■場所

村保健センター(役場敷地内)

■持ち物

今までに受診した健診や人間ドックなどの結果表がある方は、ご持参ください。

※不明な点は、お問合せください。



新しい結婚相談所長の紹介

村社会福祉協議会

TEL 76-15522

6月から結婚相談所長が漆戸智治さんになりました。

8月の相談日は、10日(月)と23日(日)の午後1時から午後4時30分まで、赤松荘(Tel 74-19553)で行います。ご利用ください。

なお、相談日以外の相談は、村社会福祉協議会までお問い合わせください。

資源物回収にご協力ください

南箕輪中学校

TEL 72-13309

生徒が各ご家庭をお伺いして回収させていただきます。回収によって得た資金は、若竹祭の運営に利用します。村民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

■日時

8月29日(土)午前8時～(雨天実施)

■回収物

アルミ缶(つぶさずに集めます)

ビール瓶(集めない地区もあります)

お手数をおかけしますが、中身を洗ってください。

2次検査のおさそい

- 住民福祉課 住民係・保健予防係**
 村で実施した特定健診・循環器健診を受診された方で、積極的支援・動機づけ支援に該当した方には、2次検査をお勧めします。
- 日時 8月31日(月)・9月2日(水)・9月19日(土)
 午前8時～午前8時
- 場所 村保健センター
- 対象 20歳～おおむね65歳の積極的支援・動機づけ支援に該当する方
- 内容 糖負荷検査・インスリン量検査・頸動脈エコー検査・微量アルブミン尿検査など
 ※検査後に、面接があります。
- 料金 4,700円
- 注意事項 現在かかりつけの病院がある方で、2次検査を希望される方は、主治医の承諾が必要です。
- 申込期限 8月17日(月)

第2次結核検診(胸部レントゲン撮影)のお知らせ

- 住民福祉課保健予防係**
- 7月に行った結核検診を受診できなかった方を対象に第2次の結核検診を行います。該当する方は受診してください。
- 日程 9月4日(金)
- 対象者 65歳以上の方
 (昭和20年4月1日以前に生まれた方)
- 受診しなくてもよい方
 1. 結核にかかつていて現在治療中の方、保健所で管理検診を受けている方
 2. 第1次結核検診(7月実施)及び肺

- がん検診(6月16日～6月19日実施)を受けた方
3. 会社、病院、医院などで受ける方
 4. 寝たきり、歩行困難、入院中の方
 対象者の方で8月下旬になっても通知が届かない方は役場住民福祉課までご連絡ください。

行政書士無料相談

- 県行政書士会伊那支部**
 TEL 73-22208
- 行政書士会では、毎月第2水曜日に無料相談会を開催しています。

行方不明の人を捜す相談所

- 伊那警察署鑑識係**
 TEL 72-10110
- 警察では、身内の方などの行方が分からず、お困りの方の相談に応じる「行方不明の人を捜す相談所」を開設します。
- 日時 8月1日(土)～8月31日(月)
 午前9時30分～午後5時
 (土・日曜など休日を除く)
- 場所 伊那警察署刑事課
 相談に訪れる際は、担当の係員が事件などで不在となる場合もありますので、あらかじめ電話でのご連絡をお願いします。

自衛官採用試験のご案内

- 自衛隊伊那地域事務所**
 TEL 73-4860
- 募集種目
 (1) 2等陸・海・空士
 (2) 一般曹候補生
- 応募資格
 18歳以上27歳未満で日本国籍の方
- 応募締切
 9月11日(金)
- 試験日
 9月11日(金)

入札結果

入札日	工 事 名	落札金額	落札業者
6.11	南箕輪村シンクライアントシステム機器賃貸借業務	32,317	八十二リース(株)伊那支店
6.23	公用車購入事業	711	(有)ギャランショップ伊北
	自動体外式除細動器購入事業	815	セコム上信越(株)伊那営業所
	大芝高原味工房椅子テーブル等購入事業	1,564	(有)藤澤
	車載式小型融雪剤撒布機購入事業	1,438	飯田ゲーゼ(株)
	南箕輪村上水道第2配水池耐震診断業務委託	7,035	新日本設計(株)伊那営業所
	国庫補助南箕輪村公共下水道事業詳細設計業務委託	6,037	日本上下水道設計(株)中南出張所
	大芝公園舗装工事	1,827	(有)有賀建設
	国庫補助南箕輪村公共下水道事業舗装復旧工事第1工区	6,510	(株)堀建設
	国庫補助南箕輪村公共下水道事業舗装復旧工事第2工区	4,200	(株)宮坂組
	中込区排水ポンプ改修工事	630	(株)メエツ
	大泉赤線改良工事	3,517	(株)宮坂組
	国庫補助南箕輪村公共下水道事業管渠工事第1工区	56,700	原建設(株)
	国庫補助南箕輪村公共下水道事業管渠工事第2工区	68,040	(株)堀建設
	国庫補助南箕輪村公共下水道事業管渠工事第3工区	41,790	(株)宮坂組
	国庫補助南箕輪村公共下水道事業管渠工事第5工区	32,025	(株)伊那総建
	国庫補助南箕輪村公共下水道事業管渠工事第6工区	19,110	(有)大島緑地アート
	沢尻中継ポンプ場制御盤仮設電源工事	703	(株)メエツ
	公共下水道大芝1号マンホールポンプ改修工事	7,087	(株)メエツ
	県道伊那箕輪線水道管布設工事	6,720	(株)堀建設
	国補公共下水道第1工区水道補償改良工事	12,022	原建設(株)

単位:千円。千円未満切り捨て、税込

- (1) 2等陸・海・空士
 男子 9月20日(日)・26日(土)
 女子 9月27日(日)
- (2) 一般曹候補生
 1次試験 9月19日(土)
 2次試験 10月8日～15日
- 入隊時期
 平成22年3月～4月
- 詳しくはお問い合わせください。

Happy Birthday

お誕生おめでとう

わが家のアイドルたち

- 5/27 南殿 有賀 莉空ちゃん
 (賢さん・桂子さん)
- 6/2 北殿 唐澤 太一ちゃん
 (浩弥さん・可誉さん)
- 6/6 北殿 小池 夏歩ちゃん
 (直樹さん・美奈さん)
- 6/20 北殿 櫻井 陸翔ちゃん
 (誠さん・ローダさん)
- 6/21 北殿 原 舜弥ちゃん
 (剛志さん・秋江さん)
- 5/21 田畑 赤羽 心和ちゃん
 (康則さん・久美さん)
- 5/31 田畑 武田 京磨ちゃん
 (昭治さん・紋子さん)



- 6/10 田畑 春日 夏輝ちゃん
 (幸治さん・瞳さん)
- 6/22 田畑 平出 愛ちゃん
 (康宣さん・朋美さん)
- 5/6 沢尻 小田 千温ちゃん
 (正さん・美千代さん)
- 5/13 沢尻 小川 和芭ちゃん
 (貴彦さん・智恵美さん)
- 6/2 沢尻 永井 創太ちゃん
 (純司さん・由美江さん)
- 6/19 大泉 埴淵 咲希ちゃん
 (直大さん・博子さん)



人の動き

南箕輪村
 H21.7.1 現在 ()内は、前月比

人口 14,625人(+23人)
 男性 7,273人(+5人)
 女性 7,352人(+18人)
 世帯数 5,518世帯(+6世帯)

かなしみ(死亡)

ご冥福をお祈りします

- 久保 池田 房子さん(81歳)
- 北殿 清水 三喜男さん(78歳)
- 田畑 木ノ島 あさ子さん(88歳)
- 神子柴 武田 三郎さん(90歳)
- 神子柴 丸山 敏夫さん(86歳)
- 南原 立石 朝子さん(89歳)

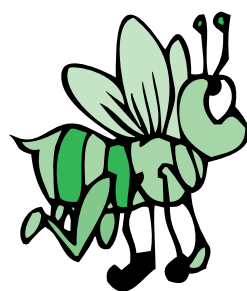
知っとく(得)!役場情報

～教育委員会編～

- Q** 7月に郷土館で開催した久保上ノ平遺跡の企画展を見逃してしまいました。また開催しますか?
- A** 郷土館は、毎週水曜日の午前9時から午後4時まで定期開館をしています。現在、人体文付有孔鍔付土器は、大英博物館で開催される「土偶展」出展のため、レプリカを展示していますが、そのほかにも貴重な資料を数多く展示しています。入館は無料ですので、あなたも村の歴史に触れてみませんか?
 ※定期開館日以外に見学を希望する場合は、あらかじめ教育委員会までご連絡ください。

表紙写真:楽しく遊ぶためにはルールやマナーをきちんと守ることが大事です。泳いだあとは冷えた体を暖めましょう。

夏だ!外で遊ぼう!!
でも危険生物には
気をつけよう



ハチに関する8のお話

クマ・・・ヘビ・・・サメ・・・「危険生物」と聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか？
この時期に最も気をつけたいのがハチによる被害です。そこで、ハチに関する8のお話を紹介します。

① ハチの種類

普段よく見かける代表的なハチを紹介します。

オオスズメバチ ……体長は2cm～4cmほどの大型のハチで、攻撃性も高い。山間部などに生息し、地中や木の洞などに巣を作る。

キイロスズメバチ ……オオスズメバチよりも小型だが、攻撃性が高く注意が必要。軒下や屋根裏など、住宅地にも巣を作る。

クロスズメバチ ……その名のとおりの体が黒い小型のスズメバチ。地中に巣を作る。別名はスガレ、ジバチ。幼虫は食用として人気があり、目印をつけたハチを追い、巣を探す「スガレ追い」などが行われている。

アシナガバチ ……日本全国で見られるスズメバチ科のハチ。木の枝や軒下などに巣を作る。攻撃性はそれほど高くないが、巣を刺激すると襲ってくる。

ミツバチ ……蜂蜜の採取や作物の受粉などに使われる身近なハチ。日本にはニホンミツバチとセイヨウミツバチの2種類がいる。

② ハチが刺す理由

ハチが私たちが刺すのは、主に自分たちの巣を守るためです。スズメバチは、人が巣に近づくと、まず接近者のまわりをホバリングしながら飛び回ります。その後、アゴをカチカチと鳴らし警戒音を発します。それでも人が離れないと、何十匹ものハチが襲いかかってくるのです。ハチの巣があることが事前に分かったら、その場所には近づかないことが大事です。知らずに近寄ってしまった場合は、ハチを刺激しないように、ゆっくりと後ずさるようにして巣から離れるようにしましょう。

③ 黒い服は刺されやすい？

黒い服を着ているとハチに刺されやすいようです。これは、巣を狙ってくるクマを警戒しているためだと言われています。

服だけでなく、黒くて動くものを狙う習性もあるので、首から上げたカメラなどにも反応します。帽子などで頭髪を隠すのも、ハチに刺されにくくするコツです。

また、ハチは匂いにも過敏に反応します。香水や整髪料などをつけていると刺されやすくなります。

④ 2度刺されると危険？

ハチに刺されると、人の体の中では、ハチ毒に対抗するための抗体が作られます。ハチ毒に対してアレルギーのある人が、2度目に刺されると、その抗体が毒を排除しようと過敏に反応します。その活動により、めまいや吸困難、血圧低下などの異常が急激にあらわれショック症状を引き起こします。これをアナフィラキシーショックと言います。つまり、体に入った毒で死ぬのではなく、私たちの体の中にできた抗体が原因なのです。アナフィラキシーショックは死に至る場合もあり注意が必要です。

刺されて症状が出た場合は、できるだけ速やかに医療機関を受診しましょう。

⑤ 刺されたらおしっこをかけるとよい？

「ハチに刺されたら、おしっこ（アンモニア）をかけると良い」と、昔は言われていました。アルカリ性のアンモニアで、ハチ毒の酸を中和して症状を抑えるためだそうです。しかし、ハチ毒に酸は含まれておらず、この方法はまったく効果がありません。そもそも、人のおしっこに含まれているのはアンモニアではなく尿素です。では、ハチに刺された場合は、どのように対応したらよいのでしょうか。ハチ毒は水溶性（水に溶けやすい）ため、流水で患部を洗い流すことが重要です。その後、患部を強くつまんで毒を体外に出しましょう。この際、口で吸い出すようなことはせず、市販されているポイズンリムーバー（毒吸引器）などを使用しましょう。応急手当て後は、冷シップなどで患部を冷やし、医療機関を受診しましょう。

⑥ ハチは一度刺したら死んでしまう？

ミツバチの針には「返し」と呼ばれる棘があり、人などを刺すと、その棘が引っかかり抜けなくなります。ハチは、無理に抜こうと暴れ、腹部もちぎれてしまい死んでしまいます。これを「ハチの一刺し」と呼びます。針と一緒に刺さったままになっている腹部には、「毒嚢」と呼ばれる部分もあり、ちぎれた後もドクドクと動き、毒を送り続けているのです。そのため、刺された針が残っている場合には、すぐに針を抜きましょう。腹部をつまんで抜こうとすると、逆に毒を注入してしまう恐れがありますので、横から払うように抜きましょう。

⑦ 害虫？ 益虫？

人を刺すこともあるハチは、あまり好かれる昆虫ではないかもしれませんが、しかしハチは、私たちの生活の色々なところで役に立っているのです。すぐに思い浮かぶのがハチミツですが、それ以外にも、健康食品として注目されているローヤルゼリーやプロポリス、ろうそくなどの原料となる蜜蝋などがあります。

ミツバチは作物の受粉に使われていますし、他のハチも農作物にとって害となる青虫や毛虫を取ってくれます。昔から人は、ハチと上手に付き合ってきたのです。

⑧ ハチを食べる！

上伊那地方では古くからハチを食用として採取してきました。その代表的なものがスガレ追いです。食事時のハチにそっと綿やビニールなどの目印を付けて飛び立つのを待ち、巣に帰るハチを追いかけて巣を採取します。幼虫（ハチの子）は、炒めて塩を振ったり、甘露煮などにして食べます。成虫はから揚げや焼酎漬けにします。

ハチ以外にもイナゴ、ザザムシなどの昆虫は、貴重なタンパク源として食べられていたのです。

