

みなみのわ

2014
7月
No.487

広報
みなみのわ

2014
7月

●平成26年7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
〒389-4592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.minaminowana.nagan.jp> e-mail villm-m@vill.minaminowana.nagan.jp ●印刷／アビコム・シヤル(株)

特集

夏を元気に乗り切ろう! (熱中症対策)

写真:「このくらいいいかな」 野菜も夏を乗り切れるように、しっかり水やり。(撮影地:西部保育園)

公民館からのお知らせ

今年あなたがヒーローです。

第38回 夏季村民体育祭開催! 参加者募集!



試合も慰労会も直球で
勝負しました。
試合には勝ちましたが、
慰労会では完敗でした。
(昨年の参加者の声より)

毎年恒例の夏季村民体育祭を本年も村公民館主催で行います。
各地区の対抗として、野球、ソフトボールファーストピッチ、ソフトボールスローピッチ(一般の部・シニアの部)の3種目を行います。
子どもや女性、ご年配の方まで参加できるようなルールです。みんなが親睦を図れる楽しい体育祭ですのでご近所誘い
合って気軽に参加しましょう!

また、体育祭当日は会場で地元チームの応援をよろしくお願いします。

日時 8月16日(土) 午前7時30分～開会式 (雨天中止)
種目 野球、ソフトボールファーストピッチ、ソフトボールスローピッチ(一般の部・シニアの部)
会場 大芝公園内各施設 申込みは各地区の分館役員へお願いします。(申込締切7月22日)
その他詳細については村公民館事務局までお問い合わせください。

村公民館事務局 (村民センター内) ☎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

(有)ハクトータルサービス
長野県上伊那郡南箕輪村8362-4
TEL0265-78-8340 FAX0265-76-1939
☎0120-891085
<http://www.hakuto-1.com>

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
有限公司 ノーツ TEL/FAX 0265-79-0026
www.notescorp.co.jp

ブルーベリー狩り

夏の太芝高原は、楽しみがいっぱい♪
7/5(土)～8月上旬まで

南箕輪観光農園
田中農園 藤沢農園 白鳥農園
各農園でもぎ取り体験♪

味工房・現地でも
入園券発売
●中学生以上1,000円(お土産付)
●3才以上小学生500円
(1時間食べ放題)

大芝高原 **味工房**
TEL0265-76-0054

各種ご法要
お祝いごとは **大芝荘** で

各種ご宴会 4,200円～ 1泊2食付 9,000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。

森の里 宴会・会葬・研修には
大芝荘 ☎0265-76-0048

田舎版のスーパースター
つるつる美肌の湯
大芝の湯 ☎0265-76-2614

手づくりアラカルトジェラートパン…
みんなの広場
味工房 ☎0265-76-0054

熱中症を防ぐポイント

- 部屋の温度をこまめにチェックする
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
- のどが渴いたと感じたら必ず水分補給する
- のどが渴かなくてもこまめに水分補給する
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も行う
- 無理をせず、適度に休憩をとる
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がける

☆栄養バランスの良い食事は、夏バテ防止にもなります。そんな料理のレシピをカレンダー裏に掲載しています。そちらもあわせてご覧ください。



もしも熱中症になってしまったら…

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらいましょう

問合せ先 伊那消防署 ☎72-0119

特集 夏を元気に乗り切ろう!

熱中症を予防して元気な夏を!

いよいよ夏本番! この季節は、熱中症になる人が増えてきます。

そこで今回は、消防庁の「熱中症対策リーフレット」から、熱中症に関する情報をまとめました。

熱中症を知って、しっかり予防し、元気に夏を過ごしましょう!

熱中症とは?

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の分類と対処方法

重症度	症 状	対 処	医療機関への受診
	めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし 口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	
	意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段どおりに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	+ ためらうことなく救急車(119)を要請

こんなときはためらわずに救急車を



自分の状態

- ・自分で水が飲めない
- ・脱力感や倦怠感が強く、動けない

他人の状態

- ・意識がない、はっきりしない
- ・全身のけいれんがある

少しでも「おかしい」と感じたら救急車を呼びましょう!

特定健診・循環器健診 結果相談会

■対象

5～6月に地区公民館・村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

混雑が予想されますので、できるだけ対象地区にお越しください。また、時間に余裕をもってお越しください。
対象地区に来られない場合は、都合のよい時間・公民館などにお越しください。

期 日	対象地区	場 所	受付時間
7月16日(水)	久保	久保コミュニティセンター	午後 2:00～ 4:00
7月17日(木)	南殿	南殿コミュニティセンター	午前 9:00～11:00
	塩ノ井	塩ノ井公民館	午後 1:00～ 2:00
	中込	中込公民館	午後 3:00～ 4:00
7月18日(金)	大芝	大芝公民館	午前 9:00～10:00
7月23日(水)	北殿	北殿公民館	午前 9:00～11:30
			午後 1:30～ 4:00
7月24日(木)	北殿	北殿公民館	午前 9:00～11:00
	他の日程の都合が悪い方	村保健センター	午後 2:00～ 3:30
			午後 6:00～ 8:00 ★
7月25日(金)	他の日程の都合が悪い方	村保健センター	午前 9:00～10:30
	神子柴	神子柴公民館	午後 1:00～ 4:00
7月28日(月)	田畑	田畑公民館	午前 9:00～11:30
			午後 1:00～ 3:00
7月29日(火)	大泉・北原	西部地区館	午前 9:00～11:30
	沢尻	沢尻コミュニティセンター	午後 2:00～ 4:00
	他の日程の都合が悪い方	村保健センター	午後 6:00～ 8:00 ★
7月30日(水)	南原	南原コミュニティセンター	午後 1:30～ 4:00
7月31日(木)	他の日程の都合が悪い方	村保健センター	午前 9:00～10:30

★印は夜間に実施しています。

毎年受けよう!!特定健診

5～6月に特定健診・循環器健診を受診できなかった方は、9月24日(水)、29日(月)に受診しましょう。お手元にある受診券、問診票を利用できますので、なくさないように保管してください。

また、この間に国民健康保険の資格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。

こころの相談

住民福祉課保健予防係
☎72-2105

気分がゆううつで何もする気がおこらない、閉じこもっていて社会生活できない、家族のこころの病気とうまく付き合うにはどのようなしたらいいのかわからないなど、お悩みの方はいませんか。

一人で悩まずに、ご相談ください。

■日 時 7月17日(木)、8月21日(木)、9月18日(木) 午前9時、10時、11時(予約制)

■場所 村保健センター

■相談料 無料

■相談スタッフ 臨床心理士

ご予約、お問い合わせは住民福祉課保健予防係までお願いします。

また、介護相談や健康・栄養相談なども随時受け付けています。詳しくはカレンダーに掲載の「相談あれこれ」をご覧ください。

ご確認ください! 保険証・受給者証を更新します

住民福祉課住民係 ☎72-2106

新しい国民健康保険高齢受給者証をお届けします

国民健康保険に加入している70歳以上の方に交付している前期高齢者受給者証を、8月に更新します。

7月下旬に新しい高齢受給者証をお送りします。8月1日以降に医療機関などを受診される場合は、必ず保険証と一緒に提示してください。

また、住民税が非課税になっている方には、限度額適用・標準負担額減額認定書の申請書を一緒に送付します。役場に申請をして、認定証の交付を受けてください。

なお、国民健康保険被保険者証の更新は10月1日になります。



高齢受給者証 限度額適用・標準負担額減額認定証

新しい福祉医療費受給者証をお届けします

現在の受給者証を、8月に更新します。

該当の方には、新しい受給者証と更新申請書を7月末日までに郵送します。

更新申請証は内容を確認し、記入・押印のうえ提出してください。



福祉医療費受給者証

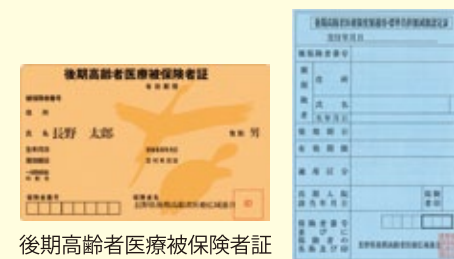
新しい後期高齢者医療保険証をお届けします

現在の後期高齢者医療保険証を、8月に更新します。

新しい保険証は色がピンク色からオレンジ色に変わります。

7月下旬に新しい保険証を郵送します。有効期限の過ぎた保険証は8月1日以降に、ご自身で裁断するなどして破棄してください。

現在「限度額適用・標準負担額減額認定証」(青色)をお持ちの方は保険証と合わせて更新します。



後期高齢者医療被保険者証 限度額適用・標準負担額減額認定証

後期高齢者医療保険料が変わります

後期高齢者医療制度の保険料率は、今後見込まれる医療費などの推計を基に2年ごとに見直されます。平成26・27年度の保険料率は、平成24・25年度と比べ医療費などの増加が見込まれることから、長野県後期高齢者医療広域連合議会2月定例会の議決を受け、次のとおり改正することになりました。

	改正後	改正前
均等割額	40,347円	38,239円
所得割率	8.10%	7.29%
限度額	570,000円	550,000円

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の申請受付開始のお知らせ

平成26年4月からの消費税率の引き上げに伴い、所得の低い方の負担を緩和するための「臨時福祉給付金」が支給されます。また、子育て世帯の負担を緩和するための「子育て世帯臨時特例給付金」が支給されます。

	臨時福祉給付金	子育て世帯臨時特例給付金
支給対象者	平成26年1月1日に村に住所がある方で、下記に該当する方	
	平成26年度分の住民税が課税されていない方 ※課税されている方に扶養されている場合や、生活保護の受給者である場合などは対象になりません。	次のどちらの要件も満たす方 ○平成26年1月分の児童手当・特例給付を受給している方 ○平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額未満の方 ※『臨時福祉給付金』の対象となる方は除きます。
申請書	支給対象者に該当する可能性のある方へは、6月末に申請書を郵送してあります。 ※申請書が届かない方で、給付金の対象になると思われる方は、役場へお問い合わせください。	
	申請書は、財務課から発送する『均等割非課税に関するお知らせ』（黄緑色の封筒）に同封してあります。	公務員の方の申請書については、勤務先へお問い合わせください。
申請方法	申請書に同封の返信用封筒にて郵送または役場へ直接お持ちください。	役場へ直接お持ちください。（やむを得ない場合は、郵送でも構いません。）
受付期間	7月1日（火）～10月1日（水）	
申請先	住民福祉課福祉係	子育て支援課子育て支援係

※広報誌5月号にはさみこみの『消費税率の引き上げに伴う給付金のお知らせ』も参考にご覧ください。

河川清掃とアレチウリ駆除ボランティア参加者募集

天竜川の環境整備と河川愛護の啓発を目的として、天竜川の河川清掃とアレチウリ駆除を実施します。河川愛護にボランティアとして参加していただける方を募集します。

ご協力いただける方は、当日、集合時間までに直接会場へお集まりください。

- 日 時 7月26日（土）午前6時～午前7時まで（集合時間 午前5時50分）
（雨天中止※少雨の場合は決行）
- 集合場所 田畑（株）アイゼット【予定】
- 服 装 長袖の服（色の濃いものは避け、よごれても良い服装）
- 持 ち 物 軍手、タオル、長靴



アレチウリ

【アレチウリを駆除しましょう】アレチウリとは…

アレチウリは、ウリ科のつるを伸ばして生長する植物で、毎年5月から10月にかけて発芽し、その年の冬には枯れてしまいます。約50年前までは日本に生育していなかった外来種で、「日本の侵略的外来種ワースト100」にも選ばれています。

また「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律」により、特定外来生物として移動などが禁止されています。

アレチウリはハートのような葉の形をしていて、繁茂すると他の植物をすべて覆いつくしてしまい、光合成ができない植物はすべて枯れてしまいます。その結果、昆虫や動物にも影響が表れ、生態系が破壊されてしまうのです。

アレチウリを駆除するためには…

アレチウリを駆除するには、種のできる前に根から抜き取ることが一番効果的です。しかし、生長してからでは細かいトゲがついてつるが伸びてしまい、どこが根元かわからないため抜き取りにくくなります。

そのため、種をつける前の小さいうちに年3回（5月下旬～6月、7月、8月中旬～9月上旬）行うことが最も効果的です。また、種が地中で数年間経過してから発芽をする場合があるため、1年だけではなく、数年間は抜き取りをすることが必要になります。

アレチウリを見かけたら、駆除（抜き取り）にご協力をお願いします。

※村内をはじめとして、天竜川流域で良く見られる「オオキンケイギク」も特定外来生物として移植や栽培が禁止されています。

平成27年度 採用村職員募集

総務課行政係
☎72-2104



1. 職種、採用予定人員および受験資格

◇職 種 …… 一般事務（障害者枠あり）保育士（社会人枠あり）

◇採用予定人員 …… 一般事務・保育士…若干名

◇受験資格

一般事務（中級）	昭和54年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人で、大学または短期大学を卒業した人または平成27年3月末日までに卒業見込みの人
一般事務（障害者）	次の(1)の試験区分によるどちらかの要件および(2)の要件を満たす人

(1) 中級：上記一般事務（中級）に同じ

初級：昭和54年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人で、高校を卒業した人または平成27年3月末日までに卒業見込みの人

(2) 身体障害者手帳の交付を受けている人で、次の要件すべてを満たす人

- ①自力により通勤ができ、かつ、介護者なしで勤務遂行が可能であること。
- ②8ポイントの大きさの活字による印刷文の出題に対応が可能であること。

保育士（中級）	昭和54年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人で、保育士資格を有する人または平成27年4月1日までに資格取得見込みの人
---------	---

◇試験日 第1次試験…9月21日（日） 第2次試験…10月下旬（予定） 第3次試験…11月中旬（予定）

2. 受験手続

◇受験申込先 総務課行政係

◇受付期間 7月1日（火）から7月31日（木）まで

◇受付時間 平日の午前8時30分から午後5時15分まで

※郵送による申込み 7月31日（木）までの消印有効

（特定記録郵便または簡易書留などの確実な方法により行い、封筒の表に「職員採用試験申込書在中」と表記してください。）

詳しくは村ウェブサイトをご覧ください。詳しくは総務課行政係までお問い合わせください。

平成25年度下半期 財政状況

財務課財政係 ☎72-2321

村では、毎年度の会計の収入と支出の状況について、半期ごと（9月末時点、翌年3月末時点）2回に分けてお知らせをしています。今回は、2回目となる平成25年度3月末現在の収入と支出の状況をお知らせします。

1 予算執行状況

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	58億3360万円	51億8999万円	89.0%	44億8705万円	76.9%
国民健康保険特別会計	12億8263万円	10億9087万円	85.0%	11億3596万円	88.6%
後期高齢者医療特別会計	1億176万円	7973万円	78.3%	8871万円	87.2%
介護保険事業特別会計	8億2194万円	6億7639万円	82.3%	7億3531万円	89.5%

2 住民の税負担状況（住民基本台帳：5,670世帯、14,988人）

村税計	予算現額	収入済額	一人当たり	一世帯当たり
	1,994,364千円	1,981,131千円	132,181円	349,406円

3 一般会計の財産、公債及び一時借入金状況

村有財産の状況		基金の状況		村債の現在高	3,867,028,729円
土 地	12,293,077.05㎡	財政調整基金	2,303,578,382円	一時借入金	0円
建 物	74,479.42㎡	減債基金	243,141,000円		
		その他目的基金	331,994,040円		

図書館 あいうえお

今月は **え**
からはじまる本



図書館おすすめの本を五十音順に紹介します。 村図書館 ☎73-4946

エヌエイチケー 「NHKテレビテキスト」シリーズ NHK出版

図書館には本だけでなく、雑誌もおいてあります。今月は、図書館でも人気のある雑誌NHKテキスト「きょうの健康」「きょうの料理」「趣味の園芸」「すてきにハンドメイド」をご紹介します。どの雑誌も、暑い夏を快適に乗り切るアイデア満載で、参考になります。

雑誌の最新号は館内でご覧いただけます。貸出しを希望される方は、次号が入り次第貸出しできますので予約をどうぞ。

リサイクル雑誌をプレゼントします

村図書館 ☎73-4946

図書館で利用された平成24年度分の購読雑誌を差し上げます。

■期 間 8月2日(土)～8日(金) 午前9時30分から午後6時まで
(土日は午後5時まで)

■プレゼントの制限 ひとり5冊まで(人気雑誌は一世帯2冊まで)

◇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／旅行読売／山と溪谷／JTB時刻表／芸術新潮／フォトテクニック／オートバイ／CARTOP／日経PC21／特選街／Newton／Big tomorrow／ゲッカヨ／With／JILLE／non-no／クロワッサン／たまごクラブ／ひよこクラブ／月刊ハウジング／AERA／スクリーン／Number／道／Fishing Cafe／みずす

◇子ども向け雑誌

りぼん／Myojo／週刊少年ジャンプ

◇一世帯2冊までの雑誌

MOE／ESSE／すてきな奥さん／オレンジページ／栄養と料理／こどもブティックCUCITO／Saita／NHKきょうの料理／NHKきょうの健康／NHK趣味の園芸／NHKすてきにハンドメイド／園芸ガイド／BISES／Komachi／ちいさい・おおきい・つよい・よわい／ドゥーパ／この本読んで／おひさま／キンダーメルヘン／キンダーおはなしえほん



毎月第2土曜日開催
7/12、8/9、9/13、10/18
(10月は南みのわ農産物フェアと同時開催となります)

■場所 大芝高原味工房駐車場

■第1回目時 7月12日(土) 午前9時～正午(小雨決行)

■第2回目時 7月12日(土)

また、村民の皆さんの出店もお待ちしております。皆さんの作った素敵なものを出店してみませんか。

お持ちしています。

また、村民の皆さんの出店もお待ちしております。

皆さんの作った素敵なものを出店してみませんか。

また、村民の皆さんの出店もお待ちしております。

皆さんの作った素敵なものを出店してみませんか。

また、村民の皆さんの出店もお待ちしております。

皆さんの作った素敵なものを出店してみませんか。

また、村民の皆さんの出店もお待ちしております。

皆さんの作った素敵なものを出店してみませんか。

また、村民の皆さんの出店もお待ちしております。

皆さんの作った素敵なものを出店してみませんか。

まつくん軽トラ市開催

産業課農政係
☎72-2180

第29回

大芝高原まつり

開催!

今年の大芝高原まつりは8月23日(土)に開催します。
【雨天は8月24日(日)】

大芝高原まつりでられる

パレードとステージの出演者を募集します。

ぜひ、ご参加ください。

産業課商工観光係 ☎72-2176



おまつりパレード

- 時 間 午後1時20分から3時30分ごろ
- 場 所 大芝公園メインストリート
- 参加資格 村内外、老若男女誰でもOKです。
概ね10人以上でお申込みください。
- 申込期限 7月25日(金)

おまつりステージ

- 時 間 午前10時～午後7時30分
- 場 所 大芝高原湖上ステージ
- 参加資格 原則として、アマチュアの方のステージですので、プロ又はそれに準ずる方の商業目的での出演はお断りします。
- 出演について
(1)出演料 村内団体 1,000円 村外団体 2,000円
※出演料については1ステージごと徴収します。
(2)その他 同じ団体で複数チーム出演したい場合のお申込みは、出演チームごと
にお願いいたします。
- 申込期限 7月25日(金)



大芝高原まつり フリーマーケット出店者募集について

住民福祉課生活環境係(フリーマーケット事務局)
☎72-2106

- 時間 午前10時～午後3時
- 区画 50店舗を予定
- 募集期間
村内在住者:7月16日(水)～8月8日(金)
村外在住者:7月23日(水)～8月8日(金)
この期間内に申込書にてお申し込みいただいた方のみの先着順とします。
- 応募について
出店希望の方は、役場住民福祉課生活環境係までご連絡ください。
募集要項をお送りします。
(村ウェブサイトからもダウンロードできます。)
要項に付いている申込書に記入のうえ、募集期間内に応募してください。
その他、詳細については募集要項をご覧ください。



よもやま

まっくん「田んぼ」体験隊 田植え体験

5月25日(日)に、6次産業化検討ワーキングチーム企画「まっくん「田んぼ」



体験隊』による田植え体験が開催されました。7世帯13人が参加し、地元農家の指導のもと、手植えと田植え機による田植えを行いました。

また、上伊那農業高校の生徒による、田んぼとお米に関する講義も行われ、いろいろな角度から農業文化を楽しむことができた一日となりました。

花いっぱい運動が行われています。

花いっぱい推進協議会では、毎年、大芝高原などを花で美しくしています。

6月7日(土)には大型農道沿いの花壇に上伊那農業高校園芸科で育てたマリーゴールドの苗約1500本を植え、また11日(水)には、大芝の湯駐車場の花壇に約900本が植えました。

11日は上伊那農業高校園芸科3年生と南箕輪小学校4年生が仲良く作業を行いました。

マリーゴールドは8月中旬に見ごろを迎え、10月頃まで楽しめます。



花いっぱい運動で仲良く苗を植えました

信濃グランセローズ公式戦「南箕輪村デー」

6月15日(日)に長野県伊那運動公園野球場において、BCリーグの信濃グランセローズと新潟アルビレックスの試合が行われました。

この日は「南箕輪村デー」ということで、始球式にはまっくんが打席に立ちました。また抽選会も行われ、来場者に村の特産品などが贈られました。



始球式で見事な空振りを見せたまっくん。



MVP選手にまっくんファームのお米「森の大地」が贈られました

くらしの情報

健康

第1次結核検診(胸部レントゲン撮影)

住民福祉課 保健予防係

結核の早期発見を目的とした胸部レントゲン間接撮影を実施します。該当する方は受診してください。

■日程

7月30日(水)		
時 間	場 所	対象地区
午前 9:00～ 9:20	南殿コミュニティセンター	南 殿
午前 9:35～ 9:45	大芝公民館	大 芝
午前 10:00～10:25	南原コミュニティセンター	南 原
午前 10:40～11:05	沢尻コミュニティセンター	沢尻神子柴 (15～19組、22組)
午後 1:30～ 2:00	田畑公民館	田 畑
午後 2:15～ 2:40	神子柴公民館	神子柴
7月31日(木)		
時 間	場 所	対象地区
午前 9:00～ 9:30	西部地区館	大 泉
午前 9:45～ 9:50	北原公民館	北 原
午前 10:05～10:30	久保コミュニティセンター	久 保
午前 10:45～10:55	中込公民館	中 込
午前 11:10～11:25	塩ノ井公民館	塩ノ井
午後 1:30～ 2:00	北殿公民館	北殿17～41組 未加入
午後 2: 00～ 2: 30	北殿公民館	北殿 1～16組

■対象者

65歳以上の方(昭和25年4月1日以前に生まれた方)

法律により65歳以上の方の受診が義務付けられています。

■受診しなくてよい方

- (1) 結核にかかっている現在治療中の方、保健所で管理検診を受けている方
- (2) 肺がん検診(7月2日～9日実施)を受ける方

献血にご協力をお願いします

住民福祉課 保健予防係

- 日時 7月14日(月)
午前9時30分～11時10分
- 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、本人確認できるもの



募 集

介護者のつどい参加者募集

住民福祉課地域包括支援センター

- 日々の介護に関する悩みを一人で抱え込まず、介護者同士でお茶を飲みながら語り合いませんか。
- 皆さんの参加をお待ちしていますのでお気軽にご参加ください。
- 対象 在宅で介護をしている方
 - 日時 7月15日(火)
午前10時～午前11時30分頃
 - 集合場所 村保健センター2階 大会議室
 - 内容 茶話会
 - 参加費 100円(お茶菓子代)
 - 申込方法 7月11日(金)までに住民福祉課地域包括支援センターまで電話でお申し込みください。

2014信州ねりんピック 長野県高齢者作品展の作品募集

住民福祉課 福祉係

■出品者資格
長野県内に在住の60歳以上（昭和30年4月1日以前に生まれた方）のアマチュア

■部門

日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

■出品票の申込締切 7月31日（木）

■申込方法

長野県高齢者作品展出品票（所定用紙）に必要事項を記入し、お申し込みください。

■作品搬入

8月25日（月）までに住民福祉課または伊那保健福祉事務所までお持ち込みください。

■作品の規格

出品規格などの詳細については「募集案内」をご覧ください。

■募集案内、出品票の請求・申込先
住民福祉課福祉係または伊那保健福祉事務所

■お問い合わせ先

公益財団法人長野県長寿社会開発センター 長野市若里7・1・7
☎026・226・3741

お知らせ

南信交通災害共済に加入しませんか

総務課 管理防災係

南信地域の町村で組合を作り「交通災害共済事業」を行っています。

年間一人350円の掛金で最高120万円の見舞金をお支払いする制度です。

毎年11月に一斉加入を行っています。途中加入も随時受け付けています。（現在の共済期間：平成25年12月1日～平成26年11月30日まで）

途中加入の場合、月額1人30円×残りの共済期間で加入できますので、是非ご検討ください。

いつ起こるか分からない交通事故に備えませんか。

加入の申込み及び共済事業の内容は役場総務課管理防災係までお問い合わせください。

市町村振興宝くじサマージャンボ宝くじ発売開始

総務課 企画係

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

収益金は、販売実績により配分さ

戦没者遺児による慰霊友好親善事業への参加募集

住民福祉課 福祉係

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

同事業は、厚生労働省から委託・補助を受け実施しており、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児の方を対象に、戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

日程など、詳細については日本遺族会事務局（☎03・3261・5521）へ、お申込みについては長野県遺族会事務局（☎026・228・0334）へお問い合わせください。

伊那中央病院職員募集

伊那中央行政組合 庶務課

☎72・3121

平成27年度新規採用職員を募集します。

■職種・人数

- (1)助産師・看護師（専門看護師、認定看護師を含む）26人程度
 - (2)薬剤師 5人程度
 - (3)臨床検査技師 3人程度
 - (4)理学療法士 2人程度
- 受験資格

来年4月1日現在30歳までの方で、免許を有する方、または来春までに取得見込みの方。（看護師は45歳まで、専門看護師、認定看護師は60歳未満）

■受験申込書受付期間
6月2日（月）～7月22日（火）

※受験案内の請求方法や申込方法など、詳しくは伊那中央病院のウェブサイト（<http://www.inahp.jp/>）をご覧ください

ただくか、伊那中央行政組合庶務課までお問い合わせください。

上伊那選手権水泳競技大会参加者募集

上伊那水泳協会事務局
☎78・8866

第24回上伊那選手権水泳競技大会兼学童泳力テストが開催されます。大会参加者を募集していますので、奮って応募ください。

■日時 8月31日（日）

■場所 伊那東部中学校プール

■競技種目

自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、個人メドレー、リレー（それぞれ、距離、男女別があります）

■出場資格

上伊那に在住または通勤・通学する方。18才未満の者は、保護者の責任において参加してください。

■参加費用

1種目600円（種目数に制限はあ

りません。）

■申込方法

所定の申し込み票に参加料を添えて申し込んでください。

■申込場所

上伊那水泳協会事務局（伊那スイミングクラブ内）

伊北地区事務局（伊北スイミングクラブ内）

伊南地区事務局（伊南スイミングクラブ内） および I S C 駒ヶ根スイミングクラブ内）

■申込締切

7月19日（土）午後5時まで

※詳しくは、上伊那水泳協会事務局までお問い合わせください。

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「救急講習会」を開催しています。

■日時

8月3日（日）午前9時～正午

■会場 村民センター

■内容 普通救命講習Ⅰ

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。講習修了者には修了証が発行されます。

■定員 24人

■申込期限 7月25日（金）

※定員に達し次第締め切ります。

■日時

7月22日（火）～31日（木）の平日8日間

■場所

市町村内土地家屋調査士各事務所

■相談内容

土地の境界、土地・建物の登記に関すること

■相談員

長野県土地家屋調査士会会員

■申込方法

事前にお近くの各調査士事務所に電話予約をお願いします。

※各事務所の電話番号は長野県土地家屋調査士会ウェブサイト（<http://nlb.or.jp>）をご覧ください。事務局までお問い合わせください。

図書館の開館時間変更

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

7月26日（土）～8月17日（日）

■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

ひきこもり家族教室開催

長野県精神保健福祉センター
☎026・227・1810
「ひきこもり」とは、仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅に引きこもっている状態をいいます。大切な家族がひきこもったとき、「どの様に接していいかわからない」「いつまで続くのか…」など、多くの悩みを抱えます。『ひきこもり家族教室』に参加して、同じ悩みを抱えるご家族同士で語り合ったり、正しい知識や家族の対応の仕方について学んだりしてみませんか。

日時

7月18日（金）、8月29日（金）
時間はいつでも 午後1時30分～4時
※申し込んだ方は両日ご参加ください。

場所

長野県伊那合同庁舎304号会議室

対象

義務教育終了以上のひきこもり状態の方のご家族（ひきこもりの当事者の方に参加できません。）

申込方法

7月10日（木）までに精神保健福祉センターへ電話でお申し込みください。

住宅用火災警報器の設置

伊那消防署 予防係
☎72・0119

住宅用火災警報器は全ての住宅に設置が必要です。住宅火災による「逃げ遅れ」を防ぎ、大切な「生命」と「財産」を守るため、住宅用火災警報器の設置が義務化されています。まだ設置していない家庭は、早期に設置しましょう。また、設置している家庭は、しっかりと維持管理しましょう。

設置する場所は、全ての寝室と、2階以上に寝室がある場合は、階段を昇ったところの天井です。必要な場所へは全て設置しましょう。

電池切れのサインが出たら、電池交換または本体交換が必要です。電池交換のできない機種は、本体ごと新しくしましょう。

設置から10年以上経過した警報器は、感知センサーにホコリが溜まったリして、作動しなくなる場合があります。機器本体の交換をお勧めします。

消防車・救急車等の消防車両標示変更

伊那消防署 広報係
☎72・0119

平成27年4月1日から伊那消防組合消防本部と伊那行政組合消防本部が統一され、「上伊那広域消防本部」となります。

これに伴い、平成26年8月頃から消防車や救急車等の車両標示を、「上伊那広域消防」に順次、変更していきます。ご理解をよろしくお願い致します。

南箕輪村役場2階第1会議室
相談員

農業委員、農業委員会事務局職員
※秘密は厳守いたします。

※あらかじめご相談内容を事務局までお知らせください。

夏の交通安全やまびこ運動

南箕輪村交通安全協会 総務課内

夏休みを間近に控え通学に慣れてきた子どもや、外出する機会の多くなった高齢者、交通弱者を保護すべき立場にあるドライバーに対し、交通ルールの厳守と正しい交通マナーの実践を呼びかけ、交通事故防止の徹底を図るため、7月19日（土）から25日（金）までの

7日間、夏の交通安全やまびこ運動が実施されます。

夏休み前に、ご家族で交通事故場防止について話し合ひましょう。

スローガン

「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」

運動の基本

「子どもと高齢者の交通事故防止」

運動の重点

- (1) 通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
- (2) 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- (3) 飲酒運転の根絶
- (4) 自転車の安全利用の推進

今年の夏は 県知事選挙!

村選挙管理委員会

8月31日の任期満了に伴い、長野県知事選挙が行われます。

これからの県政を担う代表者を決める大切な選挙です。棄権することなく投票に行きましょう。



- 選挙期日…8月10日（日）
- 告示日…7月24日（木）
- 期日前投票

- ・期間…7月25日（金）～8月9日（土）
- ・時間…午前8時30分から午後8時まで
- ・場所…役場1階 多目的室（今回の投票から期日前投票の場所が変更になります）

村事業の入札結果

財務課財政係

入札日	工 事 名	落札金額	落札業者
5/14	投光器等避難所備品購入事業	1,274	(株)マツシマ南箕輪営業所
	シンクライアントシステム再構築業務	10,126	(株)アズム松本支店
	北部保育園プール防水工事	1,350	原建設(株)
	村道2029号線測量業務委託	1,512	(株)峰コンサル
	南箕輪中学校電話設備改修工事	3,132	伊那電装(株)南箕輪営業所

単位:千円。千円未満切り捨て、消費税込み

催し

ベトリンピック開催

NPO法人南箕輪わくわくクラブ
☎78・8313

日時

7月27日（日）
午前8時～ 参加者受付
午前8時30分～ 開会式

場所 県道伊那・箕輪線（春日街道）西側に

およそ100メートル地点の田んぼ
■種目
尻相撲、ベトバレーボール、田んぼフラッグ、宝探し、子ども泥んこ遊び、そりレース、しっぽ取りなど

■参加資格
小学生以上（保護者同伴であれば幼児も可能）

■参加費
(1) 会員 無料（会員証を必ず提示すること）

(2) 非会員

- ① 中学生以下 200円
- ② 高校生・一般 500円

※保険代を含む。

服装

汚れてもよい格好、地下足袋や足首までの靴

参加賞

大芝温泉入浴券、記念タオル

申込方法

7月18日（金）までにNPO法人南箕輪わくわくクラブ事務局まで直接またはお電話でお申し込みください。

農地相談会を開催します

南箕輪村農業委員会事務局
☎72・2180

南箕輪村農業委員会では「農地相談会」を開催し、農地に関するさまざまなご相談をお受けします。お気軽にお出かけください。

日時

7月15日（火） 午後7時から午後8時30分まで受け付けます。

場所

4月29日 田畑
中村 心都奈ちゃん（淳さん・麻里子さん）

5月18日 田畑
代田 茉乃ちゃん（雅樹さん・絵里さん）

4月21日 南原
成田 芽久ちゃん（直久さん・ペネロピさん）

かなしみ（死亡）
ご冥福をお祈りします

5月28日
塩ノ井 征矢 アヤコさん（94歳）

5月6日
南 殿 加藤 昭子さん（84歳）

5月22日
神子柴 北原 義徳さん（81歳）

人の動き

南箕輪村
H26.6.1 現在 （ ）内は、前月比

人 口	15,018人（－3人）
男 性	7,478人（－2人）
女 性	7,540人（－1人）
世帯数	5,703世帯

7月

相談あれこれ

- 村に相談**
●**村長相談**（随時・事前予約）
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）
総務課 TEL72-2104 直通FAX72-2898
- 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。
住民福祉課 地域包括支援センター TEL72-2105
- 健康・栄養相談**（随時：事前予約）
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
- 子育て相談**（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。
場所 村公民館第1会議室
子育て教育支援相談室 TEL76-4110
- 行政相談**
7/18(金)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 TEL73-5283
- 社会福祉協議会に相談**
TEL76-5522
- 心配ごと相談**（随時）
相談は電話にて受け付けます。
- 司法書士による無料法律相談**
7/25(金)午後3:00～午後5:00
- 結婚相談**
7/8(火)午後7:00～午後8:00
7/27(日)午後1:30～午後3:00
場所 松寿荘相談室
相談所長 漆戸智治さん
- その他の相談**
- 交通事故相談**（事前予約）
7/3(木)、17(木)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
上伊那地方事務所地域政策課
TEL76-6803(直通)
- 消費者相談**（随時）
振り込め詐欺、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。
飯田消費生活センター
TEL0265-24-8058
- 行政書士による無料相談**
7/9(水)午後1:00～午後4:00
（事前予約）
相続・遺言・成年後見制度に関する手続きなどご相談ください。
長野県行政書士会伊那支部事務所
TEL73-2208

「広報330」(有線放送)7/10(木)6:40～、20:45～(再)
「素颜がいいね みなみみのわ」(ケーブルテレビ)C513chで
8時、10時、12時、14時、16時、18時、20時から放送中

		火	水	木	金	土
		1 保 育児相談 受付 9:30～11:00 公 初歩のパソコン講座10:00～	2 保 肺がん検診 要予約 受付 9:00～11:30、13:00～15:00 公 すくすく玉手箱9:40～	3 保 肺がん検診 要予約 受付 9:00～11:30、13:00～15:00 公 風景画を中心とした油絵講座9:30～ 村 人権特設相談所10:00～15:00 公 ゆずり葉学級13:20～	4 保 肺がん検診 要予約 受付 9:00～11:30、13:00～15:00 消しゴムはんこ作り講座 (村図書館)10:30～	5 花いっぱい運動草取り作業 (大芝の湯駐車場)7:00～8:00
6 たかはし医院(内小消)…☎71-5121 前沢眼科医院(眼)…☎76-0600 原胃腸科外科医院(外内小)…☎72-3319 水道 (有)加藤設備工業 ☎78-3088	7 保 肺がん検診 要予約 受付 9:00～11:30、13:00～15:00 子育てサロン(社会福祉協議会) 10:00～12:00	8 保 肺がん検診 要予約 受付 9:00～11:30、13:00～15:00 公 初歩のパソコン講座10:00～ す ベビーマッサージ10:30～11:00	9 保 肺がん検診 要予約 受付 9:00～11:30、13:00～15:00	10 す 絵本の会10:30～11:00 保 3か月児健診	11 保 成人歯科検診 受付 13:30～15:30 にこにこ広場(南部・北部・南原保育園) 9:30～10:45 村 小さなおはなしむら 10:00～、11:00～ 公 あかまつ学級19:00～	12 まっくん軽トラ市 (大芝高原味工房駐車場)9:00～12:00 初めてのゲートボール講座 (南殿コミュニティセンター)9:30～ 水道 高木設備 ☎72-1362/73-7824
13 健康にいい講座(大芝高原)9:30～ 第11回村民ゴルフ大会 久保田内科クリニック(内)…☎71-8855 久保田皮膚科医院(皮)…☎72-1200 水道 南信温水 ☎72-8036	14 保 献血 受付 9:30～11:10 保 1歳児相談 保 健康相談 要予約 13:00～16:00	15 公 初歩のパソコン講座10:00～ 保 3歳児健診	16 特定健診・循環器健診結果相談会 (久保コミュニティセンター) 保 マタニティスクール夏コース 第1回 要予約	17 保 こころの相談 要予約 受付 9:00～11:00 特定健診・循環器健診結果相談会 (南殿コミュニティセンター、塩ノ井公民館、中込公民館) 公 ゆずり葉学級13:20～ 公 オレの料理教室18:00～ 大芝高原音頭振付講習会 (南箕輪小学校体育館)19:00～	18 特定健診・循環器健診結果相談会 (大芝公民館) す うたあそび10:30～ 保 1歳6か月児健診	19 おはなしむら(村図書館)10:30～ ノルディックウォーク 体験講座(大芝高原)9:00～、13:25～ ほしぞら入門(伊那文化会館)19:00～ 水道 (株)堀建設 ☎73-5777/73-3011
20 中堀内科消化器クリニック(内消)…☎77-3711 清水耳鼻咽喉科医院(耳)…☎72-3775 いくやま医院(内小)…☎79-1988 水道 ミヤケン ☎78-2937	21 元の気クリニック(内小)…☎74-2007 天竜河畔医院(整皮)…☎72-2205 ユーカリの森クリニック(内)…☎98-7855 水道 原建設(株) ☎72-1010/74-7031	22 公 初歩のパソコン講座10:00～	23 特定健診・循環器健診結果相談会 (北殿公民館) 保 母乳相談 要予約	24 後 介護保険・国保前期高齢・後期高齢三制度説明会9:00～ 特定健診・循環器健診結果相談会 (北殿公民館、保健センター) す 乳幼児救急法講習10:00～	25 特定健診・循環器健診結果相談会 (保健センター、神子柴公民館) 村 小さなおはなしむら 10:00～、11:00～	26 天竜川河川清掃・ 帰化植物駆除事業 (集合:田畑アイゼット駐車場)5:50～ 水道 南カクミ ☎76-0322
27 ふるさと再発見講座(集合:役場駐車場)8:00～ 初めてのゲートボール講座 (南殿コミュニティセンター)9:30- 仁愛病院(内外)…☎78-3333 ケイ皮フ科クリニック(皮)…☎71-7881 水道 (株)伊那北工機 ☎72-4628/73-4824	28 特定健診・循環器健診結果相談会(田畑公民館) にこにこ広場(中部・西部保育園) 9:30～10:45 夏休み大芝こども未来塾(大芝高原)～30日	29 特定健診・循環器健診結果相談会 (西部地区館、沢尻コミュニティセンター、保健センター) 公 初歩のパソコン講座10:00～	30 結核検診(各地区会場)～31日 す 運動あそび10:30～11:00 村の民話・童話のおはなし会(村図書館)10:30～ 特定健診・循環器健診結果相談会(南原コミュニティセンター) 保 マタニティスクール夏コース 第2回 要予約	31 特定健診・循環器健診結果相談会(保健センター) 保 7か月児相談	8/1 保 3か月児健診 健康にいい講座	2 水道 (有)加藤設備工業 ☎78-3088

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 塩ノ井	月・木	2日・16日	7日	7日 21日
北殿 南殿 田畑 神子柴		1日・15日		
沢尻	火・金	2日・16日	14日	
		9日・23日		

※信大、南原、大芝、大泉、北原地区の皆さんは、古紙収集日が通常と異なりますのでご注意ください。

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
信大宿舍	月・木	8日・22日	23日	7日 21日
南原				
大芝				
大泉 北原				



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

大芝の湯 大芝荘 味工房 村図書館 南小図書館

休 日 当 番

役 場 保健センター 村民センター 村公民館 すくすくはうす

休日当番医 水道当番店

※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～11時30分の間、受付を行っています。

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

今月の納付期限は**7月31日(木)**です
料 介護保険料 料 後期高齢者医療保険料 税 固定資産税
税 国民健康保険税 料 上下水道料 料 保育料(7月分)

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。

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



夏バテに負けない!!



暑い暑い夏がやってきました。暑さでだるい、やる気がおきなくてダラダラして夏が終わってしまった…なんてことがないように、夏バテを防止して思いっきり夏を楽しみましょう♪

夏バテ防止のポイント

●3食きちんと食べる

夏はあっさりしたものが欲しくなりますが、栄養素が偏りやすく、夏バテの原因となります。1日3食を基本にし、消化の良い良質のたんぱく質（肉や魚、卵、大豆製品など）、ビタミン、ミネラル（野菜や果物、乳製品、海藻類など）をバランスよく取り入れましょう。

●夏野菜でビタミン、ミネラルを！

野菜には、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。汗と共にビタミン類は失われやすいので、積極的に取り入れましょう。また、太陽の光を多くあびる夏は、抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEが多く含まれる夏野菜を積極的に取り入れましょう。食べることで、体内の酸化を防ぐ（発がん抑制、老化抑制など）ことができます。

●ビタミンB₁が含まれる食品を積極的に取り入れる！

ビタミンB₁は豚肉やうなぎ、玄米などに多く含まれ、食べた糖質をエネルギーに変換するのを助けてくれます。たくさん食べられないときも、効率よくエネルギーを作って、夏バテ防止に役立ちます。

●香辛料や香味野菜を上手に使って食欲増進！

食欲が落ちてしまう夏。香辛料や香味野菜のいい香りで食欲をアップさせましょう。

〔香辛料…からし、わさび、こしょう、さんしょう、とうがらし など〕
〔香味野菜…しょうが、にんにく、ねぎ、パセリ、しそ など〕

また、にんにくに含まれるアリシンはビタミンB₁と結びつき、吸収しやすくしてくれるなど、香辛料や香味野菜に含まれる成分には他の栄養素を助けてくれるものもあります。



オススメ夏バテ防止レシピ



肉まきおにぎり～さっぱり梅だれ～

【材料】（10個分）

・ごはん……………400g	A {	・梅……………1～2個（5～10g）
・青じそ……………10枚		・しょうゆ……………大さじ1
・いりごま（白）……………大さじ2		・みりん……………大さじ1
・豚薄切り肉……………10枚		・片栗粉……………適量
・サラダ油……………小さじ1		

梅がない方は、チューブのねり梅でもOKです。

【作り方】

- ①青じそは千切りにしておく。梅はきざみ、Aの調味料と混ぜてタレを作る。
- ②ご飯に青じそ、いりごまを混ぜて、10等分にし、丸く握る。
- ③②の1つ1つに、ご飯が見えないように豚肉を巻いていく。（巻き終わった後にギュッと握ると、なじみます。）
- ④フライパンにサラダ油をしき、③の肉の巻き終わりを下にして、焼く。
- ⑤途中で向きを変えて、全面に焼き色がついたら、Aのタレを入れてからめる。

1個分… エネルギー 143kcal / たんぱく質 7.7g / 脂質 4.6g / 炭水化物 16.5g /
ビタミンB₁ 0.29mg / ビタミンC 1mg / 食物繊維量 0.4g / 塩分 0.5g

夏野菜の香味だれ



【材料】（4人分）

・なす……………5本	A {	・にんにく……………10g
・ズッキーニ……………1本		・しょうが……………10g
・枝豆（正味）……………25g		・豆板醤……………小さじ2/3
・長ネギ……………2/3本		・酒……………大さじ2
・パプリカ……………1個		・砂糖……………小さじ2
・サラダ油……………小さじ2		・しょうゆ……………大さじ2

お子さんのいるご家庭は、豆板醤やねぎを少なめにすると、みんなでおいしく食べられます。

【作り方】

- ①なすは大きめの乱切り、ズッキーニは輪切り、パプリカは細切り、枝豆はゆでて房から出しておく。長ネギの端4cmくらいは千切りにし、残りはみじん切りにする。にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ②フライパンにサラダ油半分を熱し、なすを強火で炒めたら、取り出しておく。
- ③フライパンに残り半分のサラダ油を入れ、にんにくとしょうがを入れて香りを出す。
- ④③にズッキーニとパプリカを炒める。
- ⑤火が通ったらなすを戻し、Aの調味料、長ネギのみじん切りを入れる。
- ⑥枝豆を入れて混ぜ、器に盛ったら、最後に千切りにした長ねぎを飾る。

1人分… エネルギー 96kcal / たんぱく質 3.7g / 脂質 2.7g / 炭水化物 14.6g /
ビタミンB₁ 0.13mg / ビタミンC 85mg / 食物繊維量 4.2g / 塩分 1.4g