

広報
みなみのわ
2016 11月 No.515

ガレットおいしい！



特集
**そば粉のクレープ
“ガレット”販売開始!!**

11月4日から大芝高原味工房で販売するそば粉のクレープ“ガレット”。
10月15日の農産物フェア・まっくん軽トラ市では先行販売を行い、大勢の方が「おいしい」と食べていました。

●平成28年11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 URL <http://www.vill.minamininowa.nagano.jp>
〒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 e-mail vill-mm@vill.minamininowa.nagano.jp ●印刷／アビコム(株)

図書館 あいうえお
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

今月は **ほ**
からはじまる本

「本物のおとな論～人生を豊かにする作法」

(外山滋比古:著 海竜社)



30年前出版されたベストセラー『思考の整理学』の著者で、今も精力的に執筆活動をしている92歳の「知の巨人」外山滋比古さんの最新刊を今月をご紹介します。

高等教育を受ける人がおびただしく増加した現代、中年になっても大人になれない人たちがすくなくない気がするのなぜか。本書によると、「知識ではなく生活が人をつくる」ものだが、昔にくらべ「生活経験」が不足しているため、いつまでも「人間として大きくなれない」とか。

では、「本物のおとな」とはどんな振る舞いをする人でしょう。「裁くのではなく、他人を応援する」「真似ではなく、自分の頭で考える」「ことばを包む」など、生活場面での例をあげて、私たちがより他者と豊かに関わり生きていくためのヒントをこの本は教えてくれます。

幼児期の「経験」の大切さを伝える著者の作品『家庭という学校』、『幼児教育でいちばん大切なこと～聞く耳を育てる～』(ともに筑摩書房)と併せてお読みください。

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、さまざま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」

(株)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>

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.0265-79-0026 FAX.0265-98-6660
www.notescorp.co.jp

湯治プラン 2名様～ (1日5組限定)
60歳以上の方限定
2泊3日12,000円(税込)<5食付>
3泊4日18,000円(税込)<8食付>

平日限定 ~12/28まで

味工房ガレットスタッフ募集中♪
お問い合わせ大芝荘まで

大芝御膳 寿司付豪華ランチ
3名様～(1日限定20名様)
ちょっと豪華にゆったりランチ♪

平日限定 **2,800円(税別)**
大芝荘内入浴無料

食後にコーヒーデザートサービス!

大満足パック 5名様～
お一人様**10,000円(税込)**
平日限定 (1日5組限定)
日帰りなら5,000円コミコミ!
(内容)宴会のみ放題(2時間)＋宿泊朝食付き

11/18～1/31まで

★先着4台までカラオケ
通常5,000円→2,000円!!
★大芝の湯当日入浴券サービス!
★10名様以上の送迎ご相談ください。

ご予約・お問い合わせ **大芝荘** ☎0265-76-0048

大芝高原味工房で本場フランスの味が楽しめる♪

Oshiba Kogen ajikoubo Crepe Galette

地元産 そば粉のクレープ“ガレット” 11月4日(金) 正午～販売開始!!



生ハムと卵と
グリーンサラダのガレット

800円(税込)



あらびきソーセージと
グリーンサラダのガレット

600円(税込)



りんごとジェラートのガレット

600円(税込)

MENU

村ご当地メニュー

グランプリ

中村光宏さん考案ガレット
(デザートガレット)

600円(税込)

☆詳細は販売当日を
お楽しみに!



シードル
(甘口・中辛・辛回・
ノンアルコール)

500円(税込)

11月4日(金)～6日(日)の3日間は
“ル ブルターニュ”の
スタッフも来店して提供します!

※この3日間は、味工房の食堂はガレットのみの提供となります。
ご了承ください。



ル ブルターニュ 代表取締役社長 ラーシェ ベルトラン氏

11月から大芝高原味工房で販売を開始するガレット。ガレットはそば粉を使ったクレープで、ハムやソーセージをトッピングして食事としても、果物やアイスをトッピングしてデザートとしても食べることが出来ます。

ガレットを焼いて提供する、地域おこし協力隊員の楠好延さんにお話を聞くと、「ガレットはフランス北西部の郷土料理で、この地方はりんごやそばがよくとれる山岳部。ガレットの本場とこのあたりは気候や特産品が似ている」と教えてくれました。

ガレットを販売することになった背景は「上伊那で『信州伊那谷ガレット協議会』が発足し、上伊那地域内でガレットへの意識が高まっていること、村で昨年募集したご当地メニューでガレットがグランプリに輝き、それを商品化できないかと考えた」ことから言います。また「大芝高原に来る方は小さなお子さんを連れたお

母さんが多く、そういった方に興味を持ってもらえるような、おしゃれなものを提供したかった」という背景もあり、さまざまなことがつながつて今回のガレット販売に結びついています。この取り組みで目指すのは「観光と食の連携」で「これを通じて地域を盛り上げたい」と語ってくれました。

今回、東京のガレット有名店「ルブルターニュ」との提携を7月から進めてきました。ご当地メニューグランプリのガレットを考案した中村光宏さんが「ルブルターニュ」と親交があったことから紹介してもらい、交渉を重ねて実現。地方との提携は同店にとっても初めての取り組みですが、地域振興のためならと協力を得ることができました。

9月には楠さんが「ルブルターニュ」に研修へ。厳しい修行を経てガレット職人である「クレピエ」の称号を手に入れました。ガレットの本場フランスの機材を取り寄せ、オープン

キッチンに改装した味工房で、目の前で焼いて提供します。

味工房で提供するのは、上伊那産の食材を使用しているガレット4種。「ご当地メニュー」グランプリガレット以外の3種類のレシピは、今回のために「ルブルターニュ」が開発したメニュー。東京などの店舗では提供していないため、全国で食べられるのは「こだけ」と、特別なガレットであることを教えてくれました。

他のガレットとはまったく別物で、シェフのお墨付きももらったというこのガレット。「味工房のものは地元産の食材にこだわるため、東京の店舗とは

使用する素材が異なるのですが、『こちらの食材でつくった方がおいしい』と言うシェフもいたくらい(笑)」と楠クレピエも自信をにじませます。今後は年4回の季節限定メニューを展開する計画とのことで、この先も楽しみです。

「メイインターゲットの若いお母さんたち以外にも、おじいちゃんおばあちゃんや働く世代など、いろんな人に知って食べてもらいたい」と意気込む楠クレピエ。その自慢の味を皆さんも食べてみませんか。



楠 好延さん(地域おこし協力隊)

現在ガレットを焼くクレピエは楠さん1人。

「一緒にガレットを焼いてくれる人、
大募集!!」

詳細は味工房までお問い合わせください。

地域を元気に！ 地方創生事業

地方創生とは

地方創生とは、東京一極集中を是正し、地方の人口減少に歯止めをかけて日本全体の活力を上げることが目的とした安倍政権の政策です。

この政策では、安定した雇用の創出や人口の流入、若い世代の結婚・出産・子育て支援などによって時代にあった地域をつくり、地域を活性化することを目指しています。

南箕輪村は「人口増の村」ですが、最近は増加数も落ち着きつつあります。また、現在は増加傾向にあるものの、いずれは減少に転じることが推測されていて、今後に向けて対策が必要です。

村では人口ビジョン、総合戦略を策定し、地域を元気にする事業「地方創生事業」として、人口増施策を進めていきます。

村の特色は「子ども」「若い世代」

「人口増」のほか、子ども・若い世代が多いことも村の特色です。

村の年少人口（15歳未満）は16・1％（村人口ビジョンより）と子どもが多く、子育てをする若い世代も多くなっています。

また、村の総合戦略策定時に実施した村民アンケートでは、子どもを持つ親で「村内または近隣に帰ってきてほしい」割合が58・4％、小中学生と高校生で「将来も南箕輪村に住みたい」と割合が52・6％と、親世代・子世代ともに地元回帰意識が高いことがわかっています。

こうした特色を生かして、「子どもたちに地元へ帰ってきてもらうためにどうするか」を

「子育て世代により活躍してもらうためにどうするか」を考えていくことが必要です。

キーワードは「職」

人口定着を考える上では「職」が重要になります。村出身の学生が地元へ帰ってくるためには、就職先が必要です。子どもを持つお母さんにとっては、保育園や子育て支援はもちろん重要ですが、子育てをしながら仕事を続けられる、仕事に復帰しやすい環境も必要です。

また、「都会から田舎に移住し農業をする」という生活が注目されていることから、都会に住む人で農業に関心のある人も多くいると考えられ、農業という「職」もポイントになります。

「職」に関する事業は村でこれまであまり取り組んでい

かつた分野ですが、今回の地方創生事業で取り組みを始めます。

村としてできること

「職」について考えたとき、ベースになるのは企業・事業者の皆さんで、産業を活性化させる施策が基本となります。それに加えて村でできることは

・村に帰ってくることを考えてもらうこと、地元へ帰る選択肢をもってもらうこと
・村の企業の魅力や村の良さを知ってもらうこと
・企業、事業者と村民の間をつなぐこと
・子育て支援とあわせて、就業支援もワンストップで受けられる環境をつくること
などが考えられます。

そこで、村では地方創生事業として次の3つの事業を行います。

若者回帰・定住増進支援

上伊那広域連合や伊那職業安定協会で行っている就業支援の事業と連動して実施します。

上伊那就活カレンダー（平成30年就職）

	経団連指針	イベント
平成28年8月		●就職準備合宿（伊那市内）
：		
12月		●親向け講演会
平成29年1月		
2月		●上伊那U・Jターンセミナー（東京・名古屋）
3月	採用選考開始／各企業説明会・エントリー開始	●企業ガイド発行 ●上伊那地区企業説明会（いなっせ、3/6）●上伊那企業訪問バスツアー（東京・名古屋）
4月		●第1回ふるさと就職面接会（いなっせ、6/23）
5月		
6月	試験・面接開始	
7月		
8月		●第2回ふるさと就職面接会（いなっせ、8/17）
9月		
10月	内定	

◆上伊那U・Jターンセミナー

都市圏に住む学生に地元就職を考えてもらうセミナーを2会場で開催します。

- 日時
東京会場：平成29年2月14日（火）
就職準備合宿ふりかえり企画と合同で開催
名古屋会場：平成29年2月11日（土）
- 内容
午前：講演会
午後：企業紹介

上記2事業共通で…

- 対象 上伊那出身の学生（就職活動が本格化する3年生だけでなく、関心のある1・2年生も含む）
- 募集企業 上伊那地域の企業

◆子どもの就職を応援する親向け講演会も12月に実施予定です。

◆上伊那企業訪問バスツアー

宮田村と共催で、東京・名古屋発のツアーバスで上伊那の企業を訪問します。

- 日時
平成29年3月6日（月）～7日（火）〔予定〕
- 概要
上伊那地区企業説明会にあわせて、東京・名古屋発のツアーバスで村に来てもらい、各社を訪問します。
バスの料金は無料です。

子育て女性再就職トータルサポート事業

現在は県の主催する事業で月に1回子育てする女性対象の就業相談を実施しています。これを新たに事業化して、相談員に村に常駐してもらいます。将来的には、現在建設中の「南箕輪村こども館」で実施予定です。

現在県で行っている子育て女性のサポート事業もあります。村の事業は別途お知らせします。

【長野県女性就業支援事業】

◆働きたいママを応援!!!女性の就業相談（予約制）

日 時 11月15日（火）、12月21日（水）
午前10時～正午、午後1時～3時
場 所 役場1階多目的相談室
連絡先 女性就業支援員 ☎090-1617-1905
（午前9時～午後5時）

◆がんばるママ向けセミナー!! ☆無料の託児あり

日 時 11月30日（水）午前10時～正午
場 所 信州INAセミナーハウス
連絡先 イーキュア（株）ママの就活応援係
☎0120-64-0234（午前9時～午後5時）

ちょこっと農業塾

都市部から田舎へ移住し、農業をしながら生活するスタイルに注目が集まっています。しかし、いきなり移住・営農するのはハードルが高いため、できることから“ちょこっと”ずつ、「農業」「食」「田舎暮らし」を体験してもらおう!というのがこの取り組みです。東京・名古屋の2会場で食と農の連続講座（全5回）に参加していただき、村で1泊2日の農業体験ツアーを行います。

食や農業、田舎暮らしに興味があり、村への定住・移住に関心がある方を対象として、10月から講座を開始していて、首都圏や中京圏などから約150人の応募がありました。11月と1月下旬、2月上旬には村で農村文化に触れる宿泊体験を予定しています。



就職準備合宿の様子



女性の就業相談の様子



ちょこっと農業塾の様子

一般会計

歳入総額 64億3407万円
前年比1億2138万円(1.9%)増

構成比33%

地方税
20億8904万円
個人・法人住民税、固定資産税、軽自動車税などの税金



地方交付税
14億4683万円

23%

全ての自治体が一定水準の行政サービスが提供できるように、各自治体の人口や税収などに応じて国が交付するお金

国県支出金
8億5610万円

13%

特定の事業を行うために国や県が交付するお金

地方債
5億8409万円

9%

施設の整備などのために銀行などから借入るお金

繰越金
4億5840万円

7%

26年度の歳入歳出差額のうち27年度の財源としたお金

譲与税・交付金
4億2589万円
【※】

7%

その他

9%

5億7372万円
使用料、手数料、負担金、寄附金、財産収入など

近年、村では、子どもの増加に対応するために保育園、学校の増改築を行っています。平成27年度は、2つの保育園の増改築を行いました。また、今後の学校の増改築に備え、基金の積み立て(貯金)を行いました。これらの事業により、歳入・歳出とも、決算額は過去最大となりました。

差額
・繰越事業の財源……………9,528万円
・平成28年度会計へ…2億8,942万円

住民税については、個人住民税は前年度より増えましたが、法人住民税は税制改正などにより減りました。また、固定資産税は、固定資産の評価額の見直しにより土地・家屋分は減りましたが、償却資産分は増えました。税収全体では、前年比約470万円(0.2%)減で、ほぼ前年並みとなりました。

西部保育園・中部保育園の増改築工事を行い、事業費は約3億円でした。園児増に伴い、臨時保育士の任用も増えたため、賃金も増加しました。民生費全体では、前年比約1億7千万円(8.3%)増となりました。

大芝公園プール前駐車場整備、中学校体育館天井落下防止工事、中学校用地購入などを行いました。また、学校改築基金に1億5千万円を積み立てました。教育費全体では、約7,300万円(10.1%)増となりました。

第5次総合計画、南箕輪村総合戦略を策定しました。また、プレミアム商品券を販売しました。

保育園の増改築、中学校体育館天井落下防止工事、耐震性防火水槽設置工事などの資金としました。償還金の一部は、地方交付税で補てんされます。

歳出総額 60億4938万円
前年比1億9509万円(3.3%)増

構成比37%

民生費
22億2510万円
子どもや高齢者、障がい者などの福祉に使われたお金



教育費
7億9092万円
13%
教育や文化・スポーツなどに使われたお金

総務費
7億9041万円
13%
行政運営や地域づくり、戸籍、税金徴収、選挙、統計調査などに使われたお金

土木費
6億3408万円
11%
道路、水路、公園などの整備や維持修繕に使われたお金

衛生費
4億3935万円
7%
健診、予防接種、ごみ処理など

公債費
3億9892万円
7%
借入金の償還

その他
7億7061万円
13%
消防・防災、農林水産業、商工業、村議会に使われたお金

【※】地方消費税交付金、自動車重量譲与税など、国や県が徴収した税金の一部を市町村に配分するもの。

■表示単位未満を四捨五入しているため、金額や構成比の計算が合わない場合があります。

平成27年度

村の財政状況・決算

財務課財政係 ☎72-2321

財政指標

現在、村は健全財政を維持しています。

表中「―」は、数値なし(赤字がない場合や将来負担額がマイナスの場合。)

指標の種類		内容	平成27年度	平成26年度	県内平均【※】 (平成26年度)
積立金残高(一般会計)		特定の事業を行ったり、財源が不足したときに使う村の貯金です。	29億9014万円	29億694万円	28億8千万円
地方債残高 (一般会計)	臨時財政対策債	地方交付税の不足を補うために借り入れるもので、償還金の全額が国から交付されます。	31億8478万円	30億4414万円	39億9千万円
	一般の地方債	施設の整備など特定の事業のために借り入れるもので、償還金の一部が国から交付されます。	15億994万円	14億1550万円	
財政力指数		標準的な行政サービスに必要な資金をどのくらい自力で賄えるかを示します。数値が高いほど充分な収入があることになります。	0.58	0.58	0.33
経常収支比率		毎年決まって入るお金(地方税など)に対して、毎年決まって出すお金(人件費、公債費など)の割合がどの程度かを示します。数値が低いほど自由に使えるお金が多いことになります。	75.4	78.0	79.1
実質公債費比率		借金の返済能力に対して、借金などの債務がどのくらいあるかを示します。数値が低いほど財政的に余裕があることになります。	5.4	5.3	7.2
将来負担比率		借金や将来支払わなければならない負担金などの残高の程度を示します。数値が低いほど財政的に余裕があることになります。	―	―	11.2

【※】積立金残高～経常収支比率は町村のみの平均。実質公債費比率～将来負担比率は市町村の平均。

特別会計・公営企業会計

特別会計は、村の指定する事業を行う場合や特定の収入支出がある事業で、一般会計と経理を区別して行う必要がある場合などの会計です。村には、3つの特別会計と2つの公営企業会計があります。

特別会計

会計名	歳入総額	歳出総額	差引
介護保険事業特別会計	9億2381万円	9億418万円	1963万円
国民健康保険特別会計	15億9713万円	15億9679万円	34万円
後期高齢者医療特別会計	1億899万円	1億753万円	146万円

公営企業会計

会計名		収入総額	支出総額	差引
水道事業会計	収益的収支	2億9146万円	2億6066万円	3080万円
	資本的収支	2269万円	9311万円	△7042万円
下水道事業会計	収益的収支	6億5695万円	6億4842万円	853万円
	資本的収支	2億5219万円	4億8474万円	△2億3255万円

信州パーキング・パーミット制度

(障がい者等用駐車場利用証制度)

の利用証交付申請ができます

健康福祉課 福祉係 ☎72-2105

障がいのある方や高齢の方、妊産婦の方など、歩行が困難な方が障がい者等用駐車区画を適正にご利用いただくための信州パーキング・パーミット制度。その「利用証」の交付申請が、平成28年10月3日(月)から役場健康福祉課福祉係窓口でできるようになりました。

信州パーキング・パーミット制度の概要

公共施設や店舗など、様々な施設に設置されている障がい者等用駐車区画を、必要とする方が利用しやすくすることを旨とし、対象の方へ長野県内共通の「利用証」を交付する制度です。対象者についての詳細は、長野県ウェブサイトをご覧ください。役場健康福祉課福祉係までお問い合わせください。

利用者



利用証の申請

利用証の交付



申請窓口

●市町村

●長野県
(各地方事務所など)

役場正面駐車場西側に
設置した区画

村民のみなさんへ

11月13日の田畑の区民祭にて、数量限定で、赤穂高校生と味工房のコラボ商品、まっくんパンを販売します。

赤穂高校マーケティング実習班の3人(南箕輪中出身)が、おいしいパンやジェラートで評判の大芝高原味工房さんにご協力いただき、オリジナルパンを開発しました。商品は2種類。さつまいもの角切りが乗ったクリームパンと、かぼちゃの角切りが乗った蒸しパンの2つです。どちらも、まっくんの頭のゴツゴツ感をイメージしており、さらに使用している野菜はどちらも村内産で、甘みがありとてもおいしいです。見た目も味も、大人から子どもまで楽しめるような、南箕輪村の魅力がたくさん詰まった商品になっています。

赤穂高校マーケティング実習班の3人も当日販売のお手伝いをさせていただきます。価格はどちらも1個140円です。ぜひ11月の田畑区民祭にお越しいただき、ご賞味ください!

赤穂高校マーケティング実習班より

高校生
×
味工房



……村職員の給与等の状況……

総務課 行政係 ☎72-2104

村職員の給与などについて、村民の皆さんに理解していただけるよう公表します。
なお、記載している給与額は、税金や各種保険料を差し引く前の額で、いわゆる手取額ではありません。

特別職の給料月額など(平成28年10月1日)

給料	区分		月額	
	村長		71万9000円	
	副村長		61万1000円	
	教育長		52万円	
報酬	議長		29万5000円	
	副議長		22万3000円	
	議員		20万1000円	

①人件費の状況(一般会計決算)

区分	住民基本台帳人口(平成28年3月31日現在)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)
27年度	1万5159人	60億4938万円	2億8942万円	10億1690万円	16.8%

※人件費には、常勤特別職の給料、非常勤特別職の報酬などを含まず。

②職員給与費の状況(一般会計予算)

区分	職員数(A)	給与費				1人当り給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
28年度	142人	4億8091万円	1億5809万円	1億8090万円	8億1990万円	577万円

※「職員数」は、一般職の職員で当初予算に関わる人数です。

※「給与費」の各項目は、当初予算計上額です。

③職員の平均給料月額と平均年齢(平成28年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	30万2000円	40.9歳

④職員の初任給(平成28年4月1日現在)

区分	大学卒	高校卒
一般行政職	17万6700円	14万4600円

※一般行政職とは、保健師などの専門職、税務職、技能労務職、保育士を除いた職員です。

⑤一般行政職の級別職員数(平成28年4月1日現在)

級	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務	主事	主任	主査	係長	統括係長	課長	
職員数(人)	10	7	27	20	1	11	76
構成比(%)	13.2	9.2	35.5	26.3	1.3	14.5	100

※「職員数」は、一般行政職員数です。

⑥ラスパイレース指数

年度	指数
23年度	96.7
24年度	97.1
25年度	96.0
26年度	97.0
27年度	96.9

※ラスパイレース指数…

地方公務員の給与制度や運用は、国家公務員の給与制度や運用を基礎としています。この指数は、国家公務員を基準(100)としたときの地方自治体の給与水準であり、比較することができます。

⑦期末・勤勉手当(平成28年4月1日現在)

(単位:月分)

区分	6月期		12月期		計	
	一般職員	課長級職員	一般職員	課長級職員	一般職員	課長級職員
期末手当	1.225	1.025	1.375	1.175	2.600	2.200
勤勉手当	0.750	0.950	0.850	1.050	1.600	2.000
合計	1.975	1.975	2.225	2.225	4.200	4.200

⑧部門別の職員数

(単位:人)

区分		職員数		
		26年度	27年度	28年度
一般行政部門	議会	2	2	2
	総務	25	26	25
	税務	7	7	7
	民生	56	55	57
	衛生	11	11	11
	農水	9	9	9
	商工	3	4	4
特別行政部門	土木	9	9	9
	教育	11	10	10
	水道	4	3	3
公営企業など	下水道	3	3	3
	その他	7	7	8
合計		147	146	148

※各年度4月1日現在の状況です。

「区分」は、地方公共団体定員管理調査(国の調査)によるものです。「職員数」は、一般職に属する職員数(公益法人への派遣職員等を含む)です。

健康回覧板

※この回覧板は家庭内専用です。
すみずみまでよく読んだら、
まだ読んでいない家族に回してください。

ゆったり水中教室復習コース

- 日 程 12月7日から平成29年3月22日までの毎週水曜日
- 時 間 午前10時10分～11時45分
- 場 所 ふれあいプラザ(大芝の湯併設の水中運動施設)
- 対象者 65歳以上で過去に水中教室の受講経験が1回以上ある方(今年度の水中教室受講者は除く)
- 内 容 健康運動指導士による水中運動の指導(13回)、室内での運動(2回)
- 参加費 7500円
- 定 員 20人(先着順)
- 申込締切 11月28日(月)



子宮頸がん検診

- 対 象 村内の20歳以上の女性
(平成9年4月1日以前に生まれた方)

※ただし、妊娠中及び妊娠の可能性のある方、出産直後の方、子宮の全摘手術を受けている方、子宮の病気で治療中の方、不正出血などの自覚症状のある方、月経2～3日目出血量が多い方、性交渉の経験のない方、検診台に乗ることができない方は受診できません。

- 場 所 村保健センター
- 検診料金 1500円

※ただし、生活保護世帯の方と平成29年4月1日までに21歳・26歳・31歳・36歳・41歳・46歳・51歳・56歳・61歳になる方は無料です。
※検診の申し込みをしない方で受診を希望される方は、健康推進係までお問い合わせください。

介護者リフレッシュ事業

～胸ヶ根シルクミュージアム見学・昼食交流会～
自宅で高齢者の介護をされている方を対象に、介護者リフレッシュ事業を行います。同じ立場の方と交流・情報交換をして、リフレッシュしませんか。

- 日 時 11月22日(火)
午前10時～午後3時
- 集合場所 役場正面玄関前
- 対 象 村内の在宅で介護をしている方
- 参加費 800円
- 申込期限 11月17日(木)

お忘れなく!各種健診・検診

- 11月10日(木) 3か月児健診
- 11月15日(火) 3歳児健診
- 11月16日(水) 1歳児相談
- 11月18日(金) 1歳6か月児健診
- 11月25日(金) 7か月児健診

※対象者へは通知をお送りしています。

- 11月2日(水)、4日(金) 特定健診・循環器健診
前立腺がん検診、
ウィルス肝炎検査
- 11月4日(金)、8日(火)、17日(木)、28日(月)、
29日(火)、30日(水) 子宮頸がん検診
- 11月9日(水)、24日(木) 大腸がん検診

11月14日(月)子育てサロン(村社会福祉協議会)

保育園に通う前のお子さんと保護者の方を対象に、ボランティアの方が中心になって遊びの集いを行います。(予約不要)
詳細は村社会福祉協議会 ☎76-5522 までお問い合わせください。

この健康回覧板に関する問い合わせは、健康福祉課 ☎72-2105までお願いします。

くらしの情報

Living Information



運動あそび in 南箕輪 参加者募集

- 日時 11月23日(水)午前10時～午後4時15分
- 場所 南箕輪小学校体育館
- 内容
- 第1部 親子運動あそび(要予約)
○時間 午前10時～11時20分
○対象 3～9歳児とその保護者
- 第2部 講演会(参加自由)
○時間 午後1時～3時
○演題・講師
「広げよう運動あそびの輪」柳澤秋孝さん(松本短期大学名誉教授)
「運動あそびと脳&子どもを伸ばすほめポイント」篠原菊紀さん(諏訪東京理科大学共通教育センター教授)
※講演会時のみ託児あり(要予約)
- 申込方法 各小学校、保育園、役場子育て支援課まで直接申込書にてお申し込みください。
- ◎問い合わせ…子育て支援係 ☎98・83310

キャリア教育講演会

- キャリア教育を推進していく課題のひとつに家庭での親子関係、保護者の理解がかかせません。そこでキャリア教育に不可欠な自尊心をはぐくむため家庭での親子関係を良好にするコツ、ポイントを主体として講演会を開催します。
- 日時 11月20日(日)午後1時30分～3時30分
 - 場所 村民センター2階 大会議室
 - 対象 保育園～中学生のお子さんを育てる保護者、教育関係者、キャリア教育関係者
 - 演題 家庭で行うキャリア教育の基礎づくり「褒めたらどうなる?」
「効果的な褒め方」
 - 講師 坪井裕子さん(株式会社LITALICO)
 - 参加費 無料
 - 申込 不要
 - ◎問い合わせ…村教育委員会事務局 学校教育係 ☎76・7007

村臨時職員募集

平成29年度に勤務する臨時職員を募集します。所定の申込用紙によりお申し込みください。詳しい案内および申込用紙は、役場総務課窓口にあります。また、村ウェブサイトからもダウンロードできます。

■募集期間 11月14日(月)～平成29年1月13日(金)

募集職種

- 一般事務・税徴収員
- 要介護認定調査員(※)
- 保育士(通常時間・長時間保育)(※)
- 保育補助員(通常時間・長時間保育)
- 調理員(学校・保育園)
- 保健師・助産師・看護師(※)
- 栄養士・管理栄養士・作業療法士(※)
- 教諭・養護教諭・小中学校講師・特別支援教育支援員(※)
- スクールバス運転手
- 森林監視員
- 介助員・放課後児童クラブ支援員
- 図書館職員(※) 日々雇用により資格不要
- 保育園環境整備員
- 現場作業員

お菜洗い場開設

- 子育て教育支援相談員(※) 中間教室適応指導員(※)
(※)は、それぞれ資格が必要です。
◎問い合わせ…総務課行政係 ☎72・2104
- 開設期間 11月20日(日)～12月18日(日)(木曜日を除く)
 - 利用時間 午前8時30分～午後5時40分
 - 料金 村内の方 1時間200円
村外の方 1時間600円
 - 受付開始 11月13日(日)
 - 利用方法 事前予約制です。電話等でお申し込みください。利用回数は、一世帯1日2回までです。利用直前に公園管理事務所までお越しください。
 - ◎申し込み・問い合わせ…大芝公園管理事務所 ☎78・5835

住宅リフォーム補助金

- 対象者

村に住民登録し、現在居住している住宅の所有者で、村税等の滞納がない方
- 対象住宅

村内にある現在居住している個人住宅
- 対象工事

次のすべてに該当する工事

 - 増築、一部改築、修繕、設備改善工事（下水道接続工事など）
 - 対象工事金額が30万円以上の工事
 - 村内に本社のある住宅関連業者（個人経営含む）が施行する工事
- 補助対象とならない工事

 - 村の他の補助金や他の公的機関の補助金または助成金の対象となる工事
 - 火災、自然災害などによる保険給付金の対象となる工事
 - 外構工事（車庫や塀など）
 - 備品などの購入
 - 住宅工事を伴わない、便器、給湯器、IHクッキングヒーターなど製品のみ
- 補助金の額

定額10万円

※工事をはじめる前に必ず申請書を提出してください。申請書は、村ウェブサイトでダウンロードすることができ
- ◎問い合わせ

産業課商工観光係

☎72・2176

都市計画道路と用途地域の変更（案）に係る素案の閲覧

- 長野県と村では、都市計画道路・用途地域の変更を予定しています。住民の皆さんからの意見を反映させるため、都市計画変更案の閲覧・公聴会を開催します。
- 都市計画案の内容

 - 大芝公園線、農協浅間塚線、赤坂線、八幡線、ドウカク線の廃止
 - 上川原中込線、神子柴久保下段線、神子柴久保上段線の二部廃止
 - (1)、(2)の都市計画道路の変更に伴う用途地域の変更
 - 大芝公園の用途地域の変更
- 素案の閲覧

期間…11月18日（金）～12月9日（金）（土日・祝日を除く）

時間…午前8時30分～午後5時15分

場所…役場建設水道課

■公述の申し出

閲覧場所にある公述申出書に必要事項を記入し、提出または郵送してください。

期間…11月18日（金）～12月9日（金）

対象…都市計画案に係る区域内に土地をお持ちの方、その他利害がある方

提出先…役場建設水道課

■公聴会

日時…12月18日（日）午前10時～

場所…役場2階 講堂

※公述の申し出がない場合は、公聴会を中止します。中止する場合は、村のウェブサイトでお知らせします。

◎問い合わせ…建設水道課建設工事係

☎72・23325

宝くじの助成金で備品の整備を行いました

- 大泉地区自主防災会では、宝くじの収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業により、防災活動に必要な備品の整備を行いました。
- 購入した備品

 - 防災倉庫 1基
 - テント 1張
 - トランシーバー 4台
 - 発電機投光器セット 1台 など
- 助成額

200万円
- 助成元

（公財）長野県市町村振興協会
- ◎問い合わせ

地域づくり推進課企画係

☎98・6640



脳卒中講演会

- 日時

11月16日（水）午後2時～4時
- 場所

村民センター2階 会議室
- 演題

脳卒中について

脳卒中の症状と発症時の対応

お誕生おめでとう



- 8月29日

塩ノ井 村上 環ちゃん（祥英さん・優子さん）
- 8月29日

南 原 橋渡 頼太ちゃん（健吾さん・麻里さん）
- 9月3日

南 殿 長谷川 かやちゃん（智昭さん・ゆりさん）
- 9月9日

田 畑 後藤 優太ちゃん（康彦さん・愛さん）
- 9月9日

南 原 宮島 優珠ちゃん（幸春さん・綾子さん）
- 9月10日

北 殿 倉田 真叶ちゃん（真樹さん・理恵さん）
- 9月12日

大 芝 原 楓ちゃん（佑樹さん・千富美さん）
- 9月16日

北 殿 伊東 秋羅ちゃん（朋也さん・樹里さん）
- 9月19日

神子柴 江藤 颯志ちゃん（友哉さん・玲香さん）
- 9月22日

大 芝 宇治 悠真ちゃん（由貴さん・奈保子さん）
- 9月23日

北 殿 丸山 明莉ちゃん（剛史さん・百子さん）
- 9月25日

塩ノ井 岩田 美怜ちゃん（大輔さん・美結さん）
- 9月29日

久 保 気賀沢 桃ちゃん（強さん・由利恵さん）

※入場無料で申し込みも不要です。お気軽にご参加ください

◎問い合わせ…伊那中央病院 脳卒中センター事務局

☎72・3121

社会保険料控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除として課税所得から控除され、税額が軽減されます。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象で、本人の保険料だけでなく、家族の国民年金保険料を納付した場合はその保険料も合わせて控除が受けられます。

この控除を受けるために必要な「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、11月上旬に日本年金機構から送付されます。また、10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付する方については、翌年の2月上旬に送付されます。

◎問い合わせ…伊那年金事務所

☎76・2301

11月は「ねんきん月間」です

老後の生活設計を考えてみませんか

詳しくはウェブで

ねんきん月間

かなしみ（死亡）

ご冥福をお祈りします

- 8月31日 沢 尻 伊藤 重子さん（84歳）
- 9月5日 沢 尻 久保村 いみ子さん（89歳）
- 9月12日 南 殿 星野 宗直さん（84歳）
- 9月15日 南 殿 有賀 勇司さん（87歳）
- 9月15日 田 畑 加藤 郁子さん（86歳）
- 9月17日 田 畑 穂高 亨子さん（90歳）
- 9月23日 田 畑 三澤 術枝さん（84歳）

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は、子どもの生命に危険を及ぼすだけでなく、心にも深い傷を残すことになります。児童虐待は、地域全体で取り組むことで、発生予防や早期発見につながります。

看護職の就職・プレ相談会

- 看護職の再就職のための個別相談、情報提供を行います。相談は事前予約制です。
- 日時

12月7日（水）午後1時30分～4時
- 場所

ハローワーク伊那2階 会議室（伊那市狐島4098・3）
- 相談担当者

長野県看護協会他
- ◎申し込み・問い合わせ

長野県看護協会

☎0263・35・0067

財務課 財政係

村事業の入札結果

入札日	工 事 名	落札金額	落札業者
9/6	南箕輪村こども館建設工事 電気設備工事	6350万円	(株)エイ・エム・シイ
9/13	南箕輪村耐震性貯水槽設置工事設計監理委託業務	117万円	(株)理財
9/13	南箕輪村消防団 防火衣装備品一式整備事業	174万円	晴海産業(株)
9/13	除雪機購入事業	176万円	(株)マツシマ
9/13	村道 2029 号線用地測量業務委託	463万円	株ゼンシン伊那営業所
9/13	村道 1044 号線舗装工事	163万円	入戸建設工業(株)
9/13	村道 2148 号線舗装工事	135万円	(有)有賀建設
9/13	単独南箕輪村公共下水道事業管渠工事第4工区	275万円	入戸建設工業(株)

万円未満切り捨て、消費税込み。

人の動き

- 南箕輪村

H28.10.1 現在 （ ）内は、前月比
- 人 口

1万5270人（-15人）
- 男 性

7568人（-11人）
- 女 性

7702人（-4人）
- 世帯数

5883世帯

素顔がいいね Vol.81

教育長
しみず かなり
清水 閣成さん(北殿)



改 正地方教育行政法により教育長と教育委員長が一本化され、村では10月1日付けで新教育長に清水閣成さんが任命されました。

清水教育長は、理科の教員として教育に携わり、養護学校の義務化(昭和54年度)からは、特別支援教育(当時の特殊教育)に軸足を置いてきました。これまで宮田小学校長、県伊那養護学校長などを歴任。9月までは村の子育て教育支援相談室長を務め、村の子どもたちの支援をしてきました。

教育長就任の打診を振り返って「村内にはご功績をお持ちの先輩方もいらっしゃるし、『わたしなんか』という気持ちがありました」と謙遜する清水教育長。今までの立場と比較して、子どもたちと触れ合う機会が少なくなることに戸惑いもあったそうです。

これからに向けて「子どもたちを真ん中に置いた関係性をどのように整えていくか、大事にしていくかが重要です。子どもたちの自尊感情(自分は大事にされているな、認められているなと感じられること)を耕したいですね。子どもたちを真ん中に置いた教育行政を進め、地域全体のいろいろな人をつないでいきたい」と抱負を語っていただきました。

●問い合わせ 村教育委員会事務局 ☎76-7007

南箕輪村の歴史を語る一品を紹介

温故知新 其ノ九

イナゴや蜂の子など今でも食虫文化の残る上伊那ですが、かつてはゲンゴロウも食べていたようです。村誌には次のように書かれています。

魚ふみ(注)に行つて、魚と一緒にゲンゴロウがはいると持って来て食べた。羽は固いし腹のからも固くて食べるところはわずかの内臓だけだったが、その味を楽しんだ。

田畑の北西部の段丘下の堤では、子供たちがゲンゴロウ釣りをよくやった。学校帰りに土手にかばんを置いて皮をむいたカエルを、長い桑棒の先に糸でつるして水中へしばらく入れておいて引きあげると、カエルの肉に真黒に喰いついたゲンゴロウがつれた。家で煮てもらって食べたが、どうも味付けの砂糖しょう油の味を楽しんだようだった。(原文のまま掲載しています)

(注)下流にざるを入れ、上流から足で水を踏んで魚を追ひ込む漁。

ゲンゴロウ



水田や小川など、かつては多く見られたゲンゴロウも、今では環境省レッドリストに絶滅危惧Ⅱ類として掲載されています。このように、土器や石器などだけでなく、昆虫からも村の歴史をうかがい知ることができます。

よもやま Yomoyama Topics とびくす

10/2 強豪相手に白熱の接戦

第71回国民体育大会いわて国体のバレーボール競技会に、VC長野トライデンツを主体としたチームが長野県代表として出場しました。

初戦で対戦したのは強豪の静岡県(東レ)。長野県は健闘しましたが、第1セット18-25、第2セット21-25、第3セット21-25と惜敗。しかし、今大会で準優勝となった強豪・静岡県との白熱の試合に、会場からは大きな歓声があがっていました。



10/19 新たなユニフォームと新メンバー加入で今シーズンに臨む

村は今年7月にVC長野トライデンツとユニフォームの袖スポンサー契約を結び、新ユニフォーム完成にあわせて報告会を開きました。選手が着用するユニフォームの左袖に村のシンボルマークと村名などが入ります。

また、この日はチームで初となるプロ契約を結んだ、イスラエル出身のアレキサンダー・オソキン選手の紹介も行われ、笹川星哉監督は11月から開幕となるリーグ戦に向けて「高さとパワーのあるチャレンジリーグIIに挑み、結果を残して村を元気にしていきたい」と意気込みを語りました。



10/15 晴天の中にぎわう大芝高原

農産物フェア・まっくん軽トラ市が開催され、大勢の来場者でにぎわいました。

今回は11月から販売開始となるガレットの先行販売が行われ、行列ができていました。(ガレットについて詳しくはP2P3参照)

また、地域おこし協力隊が中心となっている、村と上伊那農業高校の「ラベルデザインプロジェクト」の投票も行われ、来場者は足を止めて高校生の考えたデザインを眺めていました。



11月²⁰¹⁶NOV

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	29	30			

「広報330」(有線放送)

11月10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・113chで

8時、10時、12時、14時、
16時、18時、20時から
放送中

納付期限は
11月30日(水)です

固定資産税
国民健康保険税
上下水道料
保育料
介護保険料
後期高齢者医療保険料



休日当番医

日	医院名	電話番号
3日(木)	松本医院(内神)	72-2292
	下條医院(内小脳)	76-5353
6日(日)	おさか循環器クリニック(循)	71-6151
	片桐医院(内心)	72-4072
	伊北クリニック(整)	70-6633
13日(日)	野沢医院(内)	74-5000
	ふかさわ耳鼻咽喉科医院(耳)	77-1833
	長田内科循環器科医院(内循小)	72-4043
20日(日)	木村内科医院(内)	72-3915
	兼子整形外科医院(整)	72-3737
	富士見高原みずす診療所(内)	71-5556
23日(水)	重盛医院(内小)	72-2384
	春日医院(内)	72-3803
	中川医院(内)	79-2103
27日(日)	神山内科医院(内)	78-5151
	下島医院(外内)	72-2204
	菜の花マタニティクリニック(産婦)	76-7087
	芦澤整形外科(整)	70-8080

※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 8:30～11:30 の間、診療を行っています。

水道当番店

日	工事店名	電話番号
3日(木)	原建設(株)	72-1010・74-7031
5日(土)	(有)カクミ	76-0322
6日(日)	(株)伊那北工機	72-4628・73-4824
12日(土)	(有)加藤設備工業	78-3088
13日(日)	高木設備	72-1362・73-7824
19日(土)	南信温水	72-8036
20日(日)	(株)堀建設	73-5777・73-3011
23日(水)	ミヤケン	78-2937
26日(土)	原建設(株)	72-1010・74-7031
27日(日)	(有)カクミ	76-0322

今月のごみ

地区名 ごみの種類	久保 中込	塩ノ井 北殿	南殿 田畑	神子柴 沢尻	信大宿舍 南原・大芝 大泉・北原
燃やせるごみ	月・木		火・金		月・木
燃やせないごみ・缶 びん・ペットボトル 資源プラスチック	2日・16日	1日・15日	2日・16日	9日・24日	8日・22日
古紙類・再生可能衣類	7日		14日		21日
廃食用油	7日・21日				

※神子柴・沢尻地区の皆さんは、燃やせないごみ・缶・びん・ペットボトル・資源プラスチックの収集日が通常と異なりますので、ご注意ください。

大芝公園各施設定休日

大芝荘



10日(木)、16日(水)、17日(木)

大芝の湯



10日(木)、16日(水)、17日(木)、24日(木)

味工房



10日(木)、16日(水)、17日(木)、24日(木)

運動サポートデー

健康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

毎週水曜日・金曜日
(祝日を除く)

催し等

名称	日時	場所	問い合わせ
村民文化祭	5日(土) 9:00～16:30、6日(日) 8:45～16:00	村民センター	村公民館事務局……76-7007
村文化講演会	5日(土) 13:30～	村民センター	教育委員会事務局……76-7007

村図書館 ☎73-4946

イベント名	日時	場所
小さなおはなしむら	11日(金)、25日(金)	村民センター2階 和室
	(0～1歳児)10:00～、	
	(2～3歳児)11:00～	
おはなしむら	19日(土) 10:30～	村図書館 世代間交流室
村の民話・童話のおはなし会	16日(水) 10:30～	村図書館 世代間交流室

11月の
休館日 村図書館……7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)、30日(水)
南部小学校図書館……日・月曜日、3日(木)、23日(水)

相談あれこれ

名称	日時	場所	問い合わせ
健康			
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 …………… 72-2105
介護相談	月～金曜日(祝日除く)		地域包括支援センター ……… 72-2105
こころの相談(事前予約)	30日(水) 13:30～、14:30～、15:30～	村保健センター	健康推進係 …………… 72-2105
介護保険・前期高齢・後期高齢制度説明会	22日(火) 9:00～10:30	役場2階 講堂	高齢者支援係 72-2105、住民係 72-2106
人間ドック、伊那健康センター 結果相談(事前予約)	7日(月)、14日(月)、21日(月) 13:00～、13:45～、14:30～、15:15～、16:00～	村保健センター	健康推進係 …………… 72-2105

子育て	※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。		
子育て相談	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:15	村公民館 第1会議室	子育て教育支援相談室 ……… 76-4110
育児相談	1日(火) 9:30～11:00	村保健センター	健康推進係 …………… 72-2105

くらし			
村長相談(事前予約)	随時受付		行政係 …………… 72-2104
行政相談	18日(金)10:00～12:00	村民センター2階 小会議室	相談員 征矢俊彦さん ……… 73-5283
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)	25日(金)15:00～17:00	村社会福祉協議会	村社会福祉協議会 …………… 76-5522
結婚相談	8日(火)19:00～20:00	松寿荘相談室	村社会福祉協議会…………… 76-5522
	27日(日)13:30～15:00		
交通事故相談(事前予約)	10日(木)、17日(木)10:00～15:00	伊那合同庁舎2階 交通事故相談室	上伊那地方事務所 地域政策課… 76-6803
消費者相談	随時受付	南信消費生活センター	南信消費生活センター ……… 0265-24-8058
行政書士無料相談会(事前予約)	第2水曜日 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(事前予約)	15日(火)10:00～12:00、13:00～15:00	役場1階 多目的室	女性就業支援員 …………… 090-1617-1905
村顧問弁護士無料法律相談(事前予約)	9日(火)9:00～12:00	役場3階 第3委員会室	行政係 …………… 72-2104

すくすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
ベビーマッサージ	8日(火)10:30～11:00
子育て相談	9日(水)10:30～12:00
絵本の会	10日(木)10:30～
うたあそび	17日(木)10:30～、15:00～
ボディトリートメント	21日(月)10:30～11:30
おはなしの広場	22日(火)10:30～、15:00～
お楽しみ映画会	28日(月)10:30～

各イベントの詳細は、すくすくはうすまたは
子育て支援課☎98-8310までお問い合わせください。

信州大芝高原みんなの森 森林セラピーロード コースマップ

森を歩いてリラックス 天気の良い休日、あなたはどこに行きますか？大自然の中で大きな深呼吸をしてみませんか。忙しい毎日で疲れた体も心もリフレッシュしましょう。

ぐるっとひと回り

リフレッシュコース

2.5km 目安35分 消費エネルギー約130kcal

みんなの森をひと回りするコース。
少し長いコースなので、汗をかいて気分をリフレッシュできます。

ひざや腰に優しく

イージーコース

2.0km 目安30分 消費エネルギー約112kcal

ウッドチップと山砂の小径を中心にしたコース。
ほぼ平坦な道なので、ひざや腰をいたわりながら、ゆっくり歩けます。

ちょっと楽しみたい人は

ライトコース

1.2km 目安15分 消費エネルギー約56kcal

みんなの森をちょっと歩いてみたい人におすすめ。
ウッドチップを敷いた歩きやすいコース。

効果的なウォーキング姿勢

- ・視線は、20メートルから30メートル先を見るようにし、軽くあごを引きましょう。
- ・手は軽く振るか、開くようにします。腕は、できるだけ後方に大きく振るように意識しましょう。
- ・上半身はリラックスし、胸を張って歩きましょう。
- ・できるだけ大腿を意識して歩きましょう。
- ・かかとから着地し、つま先でしっかりと蹴り出しましょう。
- ・一直線上を歩くイメージで、ウォーキングしましょう。

正しい歩き方が大切な理由

崩れた姿勢でのウォーキングは、かえってけがの原因となる可能性があります。
例えば、前傾姿勢（猫背）で長時間ウォーキングを続けると、腰痛を引き起こしやすくなるだけでなく、大腿で歩くことの妨げになります。
そのため、正しい姿勢でないと、効果的なウォーキングの実施につながらないのです。
今からでも遅くないので、少しずつ正しい歩き方をマスターしていきましょう。

インターバル速歩に挑戦！

ゆっくり歩くと、息が切れるくらい速歩を繰り返すことで、体力向上や脂肪燃焼に効果があるとされている、画期的なウォーキング方法です。

1. 最初はゆっくりウォーミングアップ歩きで上半身をリラックスさせ、正しい姿勢で、普段歩くようにゆっくり3分ほど歩きます。
2. 徐々にスピードを上げながら、速歩を3分行います。速歩の目安は「息がはずみ、ややきつい」と感じる程度です。
3. 息が切れてきたらゆっくり歩きに戻します。そして呼吸が整い落ちついてきたら再び速歩に変えます。
4. このようにインターバル速歩はゆっくり歩くと速歩を交互に繰り返して行います。「速歩3分」が大変な方は、30秒や1分でもかまいません。重要なことは、速歩時間の合計が1日に15分以上、それを週3日以上続けることです。

ここちよいウォーキングのポイント

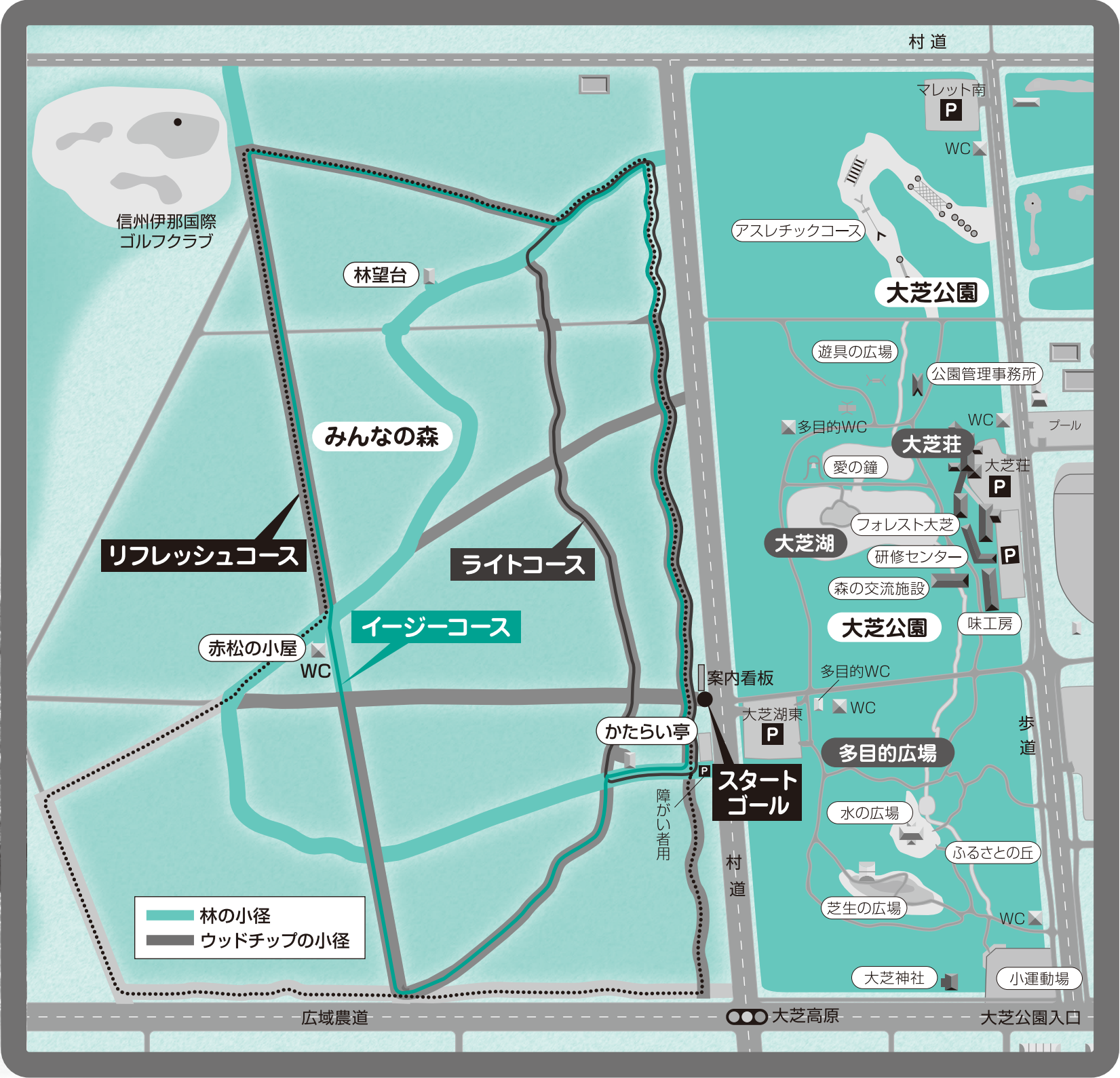
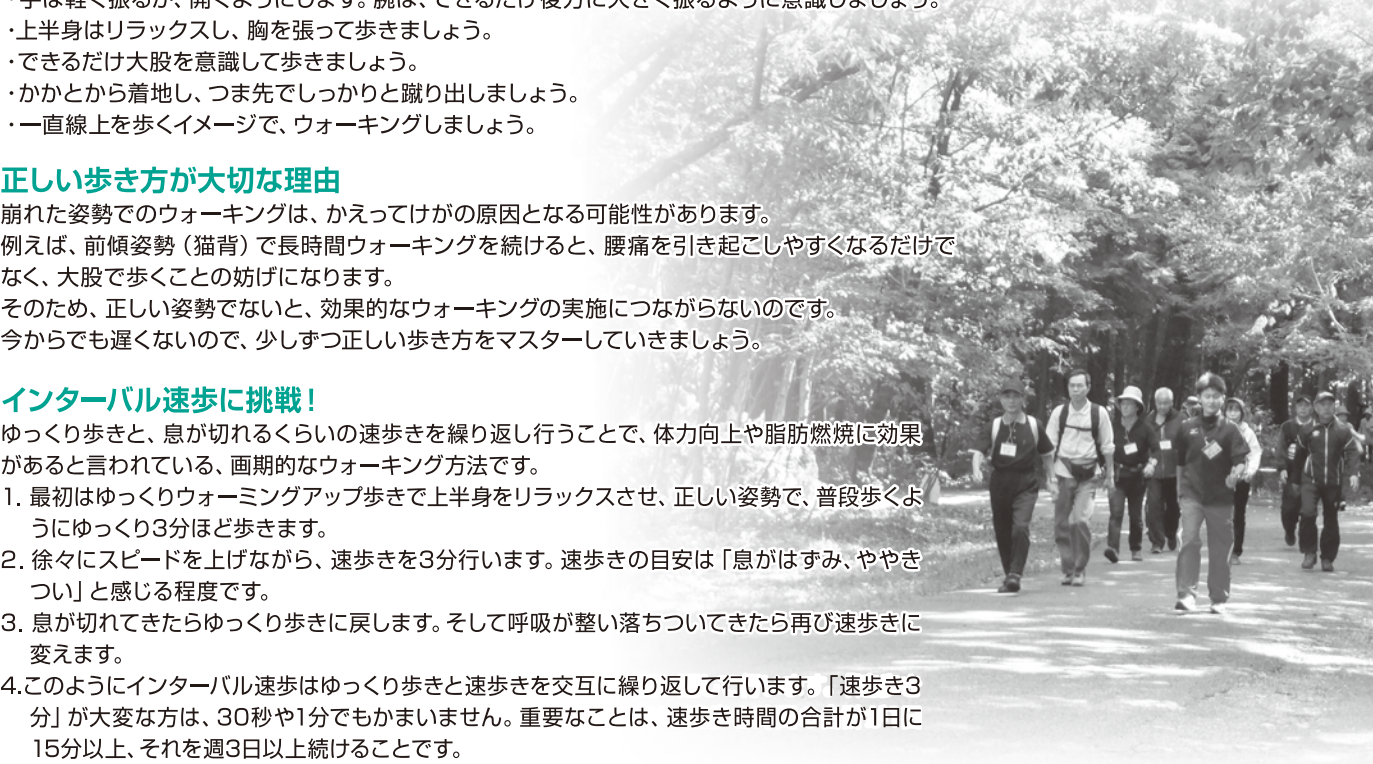
- 無理のないコース選びを。楽しんで歩きましょう。
- 年齢や健康状態に合わせて、けって無理をしないようにしましょう。
- 歩行→休憩→歩行→休憩を繰り返しましょう。
- 休憩のときは、ゆったり深呼吸をしましょう。



ウッドチップの小径
足に感じる弾力がここちよい。身体が癒しを求めている方はこちらを。



林の小径
ハードにどんどん歩きたい方はこちらをどうぞ。



頑固な技術と柔軟な発想

MEG 株式会社 **マシエンジニアリング**
〒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

