

広報

みなみみのわ

2020
2月
No.554

特集 成人式

広報
みなみみのわ

2020
2月

●令和2年2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
〒386-4592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 <https://www.vill.minaminowak.jp> e-mail vilm-m@vill.minaminowak.jp

●印刷／アド・コマーシャル(株)

親子わんぱくランド2020



3月7日(土)
午前10時30分～
午後3時30分

場所 村民センター

幼児・小学生の親子を対象にした「親子わんぱくランド」を開催します。
家族やお友だちと一緒に楽しめる工作や遊び、人形劇の公演など盛りだくさんのプログラムを用意しています。入場は無料ですが、工作など材料費が必要なコーナーもあります。
詳しくは学校や保育園を通じて配布するチラシをご覧ください。みなさんのご参加をお待ちしています。

親子
ふれあい劇場
(幼児・小学生向け)

無料

- 出演 人形劇団ボボロ(東京都)
- 演目 『三びきのやぎのガラガラドン』
三びきのやぎの兄弟ガラガラドンが、知恵をつかって谷を渡る物語。
絵本で人気のあるお話を楽しい人形劇をご覧ください。
- 開場 午後1時
- 開演 午後1時30分(公演時間50分)
- 場所 村民センターホール
- ※申し込みは不要です。
- ◎問い合わせ 教育委員会事務局 ☎76-7007



みなみみのわ メールメッセンジャー 配信中

- 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。



マチイロ 登録受付中

マチを好きになるアプリ
村では、行政情報の受け取りと広報紙の閲覧ができるスマートフォン用アプリ
"マチイロ"を導入しています。

- 登録方法
お使いのスマートフォンに"マチイロ"アプリをダウンロードし、地域・性別など必要な情報を入力してください。



▲こちらの二次元コードから
ダウンロードできます。

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

伊那市内 個人邸宅

ビルや住宅の建て直しのお手伝いも致します。
建物解体から足場工事・施工・建築までトータルに行います。

解体・基礎工事・足場工事・建物建築はお任せください

電話一本
すぐ参上! **TEL73-1073**

サッシの助さん

検索

建物を取り壊して、新しくしたい!

解体工事 建物建築

伊那市内 個人邸宅

全面改装・住居内装

ビルや住宅の建て直しのお手伝いも致します。
建物解体から足場工事・施工・建築までトータルに行います。

解体・基礎工事・足場工事・建物建築はお任せください

(株)ハク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.0265-76-1930
☎0120-89-1085
<http://www.hakuto-1.com>

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

Sunlight energy

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三日町1679番地3
有限会社 ノーツ TEL.0265-79-0026 FAX.0265-98-6660
www.notescorp.co.jp

伊那谷名物

ソースかつ丼

900円(税込)

ジャンボソースかつ丼も
大人気1,300円(税込)(要予約)

レストラン 大芝 ☎0265-76-6479

歓送迎会・地区役員慰労会
同級会・お祝い事各種ご宴会

4,000円(税別)円～

好評承り中

詳しくは下記までお気軽にご連絡ください

大芝 ☎0265-76-0048

味工房 節分フェア

節分めりえを配布!

対象:小学生までのお子様

描いておもちいただいたお客様には
「ミニジェラート」プレゼント!

または
「100%アップルジュース」

めりえ配布期間 2月3日(月)まで(味工房) プレゼント期間2月11日(祝)まで

2月1日(土)・2日(日)には 豆まきイベント開催

道の駅 大芝高原 味工房 ☎0265-76-0054

人気のあの企画が再び!! 2/1(土)～
ローメン祭り開催!!

四川風旨辛ローメン登場!!

大芝の湯食堂を利用して
スタンプ3つ集めると
抽選会に参加できます!!

大芝の湯 湯食 週替わり風呂もお楽しみに!

大芝の湯 ☎0265-76-2614

令和
元年度

新成人

20歳の声！

1月3日に村民センターで成人式が行われました。今年、村では206人が成人を迎え、そのうち129人が式に出席しました。



自分の考えを伝えることが成長につながる

池田 結香さん

元号は令和へと変わり、私たちは令和で最初の成人式を迎えました。今年は東京オリンピック、パラリンピックが開催され、日本が世界からさらに注目される年になるでしょう。この特別な年を私たちは大人として迎えます。すでに職業に従事している人、大学や専門学校に通っている人など立場は様々ですが、それぞれが一人の大人として自覚を持ち、一生懸命自らの人生を歩んでいかなければなりません。

私は東京の大学に進学し、経営学を専攻して働き方について学んでいます。ブラック企業や長時間労働という言葉が飛び交い、それらに人々の関心が高まる中、働き方改革が行われています。私は働く上で「おかしいと思うことについてはおかしいと意見すること」が大切だということを学びました。若い力が必要とされる現代、期待され今まで以上に私たちの意見が注目されるチャンスが増えます。怖がらず意見することは自分の成長につながると共に、社会全体のいい方向への働き方の変化につながると思っています。

南箕輪村から離れて過ごす今、思い返すといつも暖かく見守ってくださった地域の方々、優しく時には厳しく指導してくださった先生方、共にかけがえのない青春を過ごした友人たち、そして一番近くで支え、応援してくれた家族、そういった人たちの存在のありがたさを感じると共に、今度は私たちが恩返しをする番だと思っています。

東京で友人に地元について聞かれることがあります。私は「自然が豊かで、近所の人に挨拶ができ、全世代が元気で暖かい場所だよ」と答えます。南箕輪村と教えると、村ということを珍しがります。しかし私は聞かれる度に堂々と紹介し、紹介する度に素敵な南箕輪村出身だということを心から誇りに思っています。(成人式意見発表から)



祝 令和元年度 南箕輪村 成人式



村への感謝の気持ちを忘れずに

横田 貴丈さん

私たちは今日の成人式を境に、皆様方のお仲間に加えていただくことになりました。人生の先輩方である皆様から頂いた深い教訓を胸に刻み、成人としての責任を自覚いたします。

私たちは生まれてから約二十年という歳月が経ちます。この歳月の中で、多くの人と出会い、多くのことを学び、成長してきました。今は社会人として働いている人もいますし、学業を継続している人もいます。南箕輪を離れ、新たな地で生活している人もいます。進んだ道は人それぞれですが、南箕輪で過ごした時間は唯一無二です。そのかけがえのない時間を支えてくださった家族や恩師、地域の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

また、昨年の台風19号では、長野県も甚大な被害を受け、当たり前の生活こそがとても尊いものであると実感しました。私たちが南箕輪へ精力的に恩返しや貢献をすることで、長野県や日本の復興へつながることを願っています。生まれ育った故郷南箕輪への感謝の気持ちを忘れず、南箕輪のさらなる発展のためにこれからも邁進していきます。

「人にはやさしく暖かく、自らは厳しく正しく、健やかにたくましく」の精神を胸に、責任ある成人として歩んでいく決意です。今後も、皆様方のご指導とご鞭撻をよろしくお願い致します。(成人式謝辞から)



新成人から寄せられたコメントの一部をご紹介します

新成人としての自覚を持ちここまで育ててくれた親に感謝し恩返しのできる大人になれるようこれからも学ぶことを忘れずに頑張りたい。

教育実習で子供たちの興味を惹く授業をしたい。

日々挑戦していく！

夢に向かって突き進む！

少しでも地域に貢献できるように頑張っていきたい。

社会人として自分をもっと高め輝かしい人生を送りたい。

令和の時代を強く生きる。

大人としての自覚を持ち、周囲の人への感謝を忘れず後悔のない人生を歩んでいきたい。

中身も見た目も大人になります！

自分の意見を言える大人になる



誰もが年を取ると筋肉が衰えてきます。筋肉が衰えて必要なエネルギーが減ると、食事の摂取量も減少します。その結果、低栄養となり、さらなる筋肉の衰えを招き転倒・骨折のリスクが高まるほか、出歩くこともおっくうになり、家にこもりがちになります。人とのつながりが希薄になることで精神的にも悪影響があり、認知機能の低下にもつながります。このような悪循環がフレイルを進行させてしまいます。



フレイル予防のポイント
は「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加(人とのつながり)の3つです。

やってみよう！ フレイルチェック

『イレブン・チェック』11項目		回答欄	
栄養 食・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

※ 解答欄の右側に○が付いた時は要注意です.....

指輪っかテスト 自分の筋肉量を測ってみましょう。



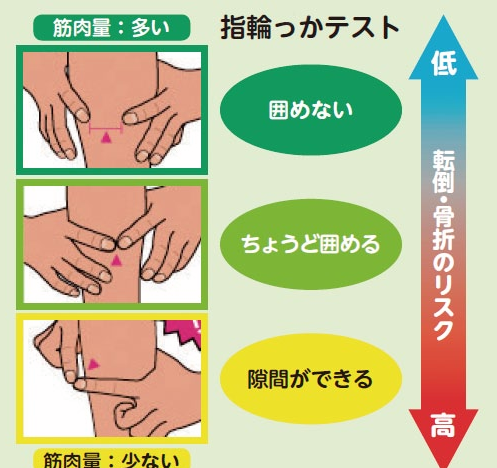
両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2



出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

いつまでも自分らしく
元気で長生きするために
元気なうちから
フレイル予防！



村地域包括支援センター職員

元気なうちから 始めよう！ フレイルの 予防と対策

医療の進歩、生活環境の変化などにより、日本人の平均寿命は次第に伸びてきています。そのなかで長野県は全国トップレベルの長寿を誇っています。「人生100年時代」同じ生きるなら元気で楽しく生きたいものです。

今月号では、自分らしく元気で長生きするために、元気なうちから心がけておく「フレイル予防」についてお伝えします。

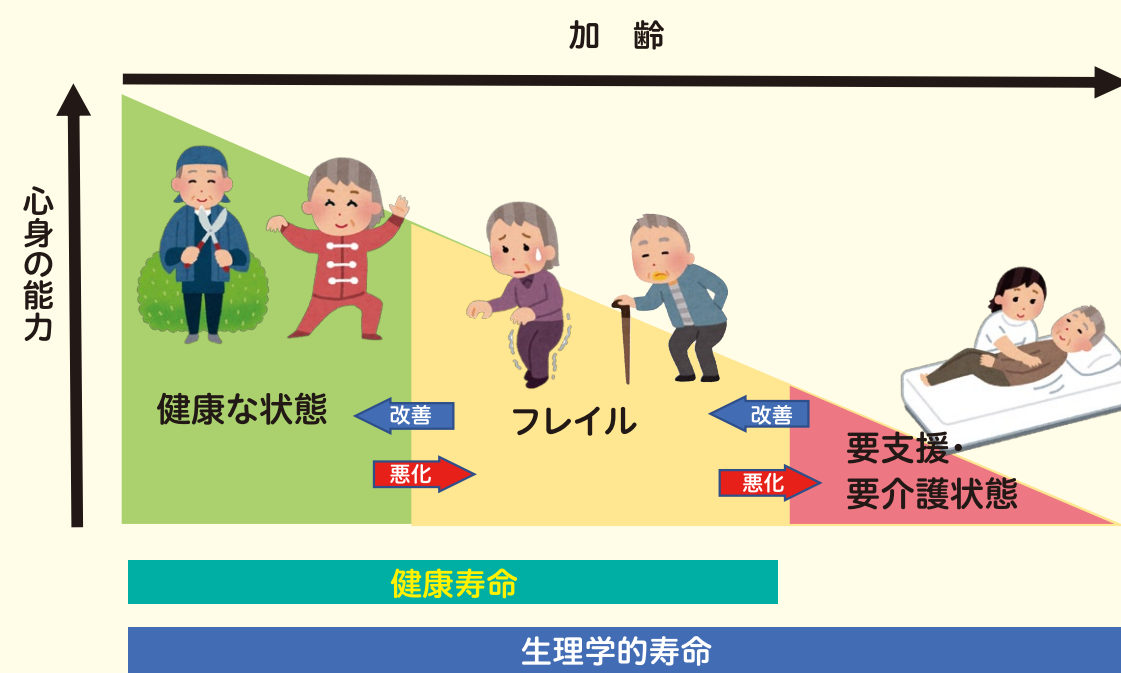
元に戻る状態

フレイルになったからといって、すぐに介護が必要になるわけではありません。フレイルの兆候を早くに発見して、運動や食事の改善、あるいは日常生活の見直しをすれば、フレイルの進行を抑えたり、健康な状態に戻したりすることもできます。フレイルは「心がけで元の健康に戻る状態

ある日突然、事故や病気により要介護状態になる場合もありますが、ほとんどの人は、体や認知の機能が徐々に衰える時期を経て要介護状態になります。人は誰でも、加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下していきます。この様々な機能が低下した状態を「フレイル」といいます。「フレイル」は健康と要介護との中間の状態です。

フレイルってなに？

「年だからしょうがない」と見て見ぬふりをしていると、知らぬ間に健康状態が失われ、要介護の状態に進んでしま



健康状態と要介護状態のイメージ図

ます。自分の弱い部分に早め気づき、対策をして、状態を改善していくことが大切です。

社会参加

社会との接点がなく
なることがフレイルへの
入り口といわれています。
社会的な役割を持つ
たり、毎日人と会話を
することは、フレイル予
防につながっています。



地域の集まりやボラン
ティア活動に参加した
り、趣味の活動を楽し
むなど、自分に合った
活動を見つけましょう。
村公民館の講座や各地
区の社会福祉協議会主
催のサロンに参加するの
もいいでしょう。

運動



筋肉量や筋力は、いく
つになっても維持・回復
させることができます。
フレイル予防の運動に、
激しい運動は必要あり
ません。日常生活に少し
でも運動を取り入れ、続
けることが大切です。

今、運動をしている人
は、今より10分多く、運
動したり歩いたりする
とよいでしょう。まとめ
て出来ない場合は、小分
け運動でも同じ効果が
あります。運動は認知機
能の維持・向上にも効果
があります。
※フレイル予防の運動
についてはカレンダー裏
にも掲載しています。

フレイル予防と 対策のための3本柱

フレイルの予防と対策は、栄養と運動、そして社会参加の3本柱が重要
です。栄養だけ、運動だけ、社会参加だけでは効果が低いとされ、この3つ
を組み合わせることによって、最も効果が高まります。

社会参加

栄養

運動

栄養



高齢になると、あっ
さりしたものが柔らか
いものを好むことが多
くなり、また、少食にな
りがちです。しかし、そ
こには低栄養の危険が
潜んでいます。栄養状
態が良好でないと、せつ
かく運動をしても、な
かなか筋肉が付きませ
ん。1日3食3つのお
皿(主食・主菜・副菜)を
そろえて、栄養バランス
の良い食事を取ること
が大切です。

栄養のことで何か
お困りでしたら
お気軽にご相談
ください。



村管理栄養士 加藤有利沙

筋肉や体をつくるために最も重要な
たんぱく質

筋肉や体を維持するためには、1日当たり50～60gのたん
ぱく質を取る必要があります。たんぱく質は1度にまとめて
食べるよりも、毎食取り入れる方が効果的です。

◆たんぱく質を多く含む食材



肉



魚



豆腐



納豆



卵



牛乳

カルシウムの吸収を促進
ビタミンD

◆ビタミンDを多く含む食材



しらす干し



きのこ

骨を強くするカルシウムの
吸収を促進するビタミンDを
取ることも大切です。ビタミン
Dは紫外線を浴びることによ
って皮膚で生成されます。晴れた
日なら10分～15分、曇りの日
なら30分程度屋外で日光浴
することがお勧めです。



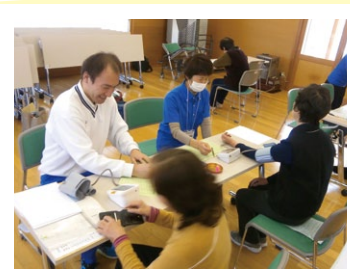
よくかんで楽しく
会食



孤食はフレイルの危険性を高めることがわかってしまし
た。友人や家族など誰かと一緒に食事をする(共食)で、
食欲が高まり、多様な食品を食べて栄養状態がよくなること
につながります。また、栄養をしっかりと取り込むために噛む力
を維持することが重要です。歯ごたえのある物を食べるよう
心掛けましょう。

げんきあっぷクラブに 参加しませんか

- ◆対 象 村内在住のおおむね65歳以上の方で、
会場まで自分で来られる方
- ◆会 場 各地区公民館など
- ◆開催頻度 各地区月2回 1時間半程度
- ◆内 容 健康運動指導士による運動指導、ゲームや歌な
どのレクリエーション、健康や福祉に関する
講話など
- ◆料 金 1回200円
- ◆その他 まっくん健康ポイントの対象事業です



若くてもフレイルを意識しよう

介護は高齢者だけの問題と捉えがちです。しかし、フレイルになるかどう
かは、日頃どのような生活を送ってきたかが影響するのです。「将来自分にも起
り得ること」として、若い世代、中高年世代も、介護やフレイル予防を意識して
いくことが大切です。



問い合わせ 健康福祉課介護支援係/村地域包括支援センター ☎ 72-2105

申告に必要なもの

全 て の 方		村県民税申告書（役場から届いている場合）、確定申告のお知らせ（税務署から届いている場合）
		マイナンバーの分かるもの（マイナンバーカード、通知カードなど）、本人確認ができる書類（運転免許証など）
		認め印
		本人名義の通帳（所得税が還付になる場合）
給与・公的年金所得者		源泉徴収票
事業所得者（営業・農業・不動産）		収支内訳書（収入、支出をまとめたもの）、収入や支出の金額がわかる書類（領収書等）
控除関係書類（申告するもの）	個人年金や生命保険満期金など	支払調書（保険会社などから送付されます）
	配偶者控除・扶養控除	配偶者または扶養親族のマイナンバーがわかるようにしてください。
	社会保険料控除	国民年金保険料控除証明書など
	生命保険料控除	生命保険料控除証明書
	地震保険料控除	地震保険料・長期損害保険料控除証明書
	医療費控除	医療費の明細書（人、医療機関ごとに集計したもの）、領収書 おむつ使用証明書（病気で寝たきりの方）
	寄附金控除	寄附金の証明書（寄附金控除対象の寄附である旨の記載があるもの）
	住宅借入金等特別控除（2年目以降のみ役場で受付可）	借入金の年末残高証明書（金融機関から交付されます） 住宅借入金等特別控除額の計算明細書
	障害者控除	障害者手帳、療育手帳等 障害者控除対象者認定書（要介護認定を受けている方のうち一定の基準に該当する方。役場高齢者支援係で申請してください。）

次の方は、必ず事前に集計をした上で、申告へお越しください。

- 事業所得（農業・営業・不動産）がある方
収支内訳書の作成のため、収入と支出をまとめ、金額を集計してください。
- 医療費控除の申告をする方
医療を受けた人ごと、医療機関ごとにまとめ、金額を集計してください。

村県民税の申告・所得税の確定申告が始まります

◎問い合わせ 財務課税務係 ☎72-2321

日 程 2月17日（月）～3月16日（月）（土、日及び祝日は除く）

受 付 午前9時～11時、午後1時30分～4時 会 場 役場2階 講堂

今年も所得の申告時期になりました。村では、村県民税の申告受付と所得税の確定申告・申告相談を行います。早めに準備して申告期限内に正しく申告しましょう。

確定申告または村県民税の申告が必要な人



サラリーマン等の給与所得者の場合

- ・年収が2000万円を超える方
- ・2か所以上の事業所から給与を受け取っている方（1か所で合算して年末調整をしている場合は不要）
- ・年の途中で就職、退職した方で、年末調整をしていない方
- ・給与所得以外の収入（※）がある方
- ・年末調整における扶養、社会保険料などの各種控除を変更または追加する方や、医療費控除がある方



年金受給者の場合

- ・年金収入が400万円を超える方
- ・年金収入が400万円以下で、年金収入以外の収入（※）がある方
- ・年金機構等へ提出した『扶養親族等申告書』に記載した扶養親族等に変更がある方（申告した扶養親族をはずす場合や、追加する場合など）
- ・医療費、社会保険料、生命保険料などの各種控除を追加する方

その他の収入がある方

- ・営業、農業、不動産収入などがある方
- ・生命保険の一時金、個人年金収入などがある方

収入がない場合

収入がない方、または非課税収入のみの方（失業給付金、遺族年金、障害年金など）で、税法上の扶養になっていない方や、村外の方の扶養になっている方

※ 農業所得や家賃収入、生命保険の満期金や個人年金などの収入です。

次のいずれかに該当する方は、役場での申告相談ができません。 「いなっせ」会場をご利用ください。

- ・青色申告 ・住宅ローン控除（1年目） ・土地や家屋等の譲渡所得 ・株式譲渡所得
- ・先物取引に係る所得 ・損失、繰越損失の申告 ・贈与税の申告 ・消費税の申告
- ・過年分の修正申告、更正の請求 ・外国に居住する親族を扶養にする申告

役場以外で申告する方法は

- 伊那税務署による申告会場は「いなっせ」です
 - 期 間 2月17日（月）～3月16日（月）（土、日及び祝日は除く）午前9時～午後4時
 - 会 場 いなっせ2階
 - 問い合わせ 伊那税務署 電話72-2171
- 国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）の「確定申告書作成コーナー」で作成できます
 - 作成した申告書を印刷して郵送提出するか、または電子申告（e-Tax）による提出ができます。

2月18日は 南箕輪村の日

村表彰式・村の日イベント

■日時 2月16日(日)
■場所 村民センターホール

- (1)南箕輪村表彰式…午前10時～
(2)村文化団体企画イベント…午前11時～
- ・大泉囃子 篠笛&三味線&踊り(梓龍組)
 - ・小中学生発表
 - ・南箕輪村民の歌合唱

「南箕輪村の日」は、明治8年2月18日に村が誕生したことにちなみ、村民が郷土について理解と関心を深め、ふるさとを愛する心を育み、より豊かな郷土を築き上げることを期する日として、平成25年に制定されました。



南箕輪村民の歌の合唱練習は途中からの参加も大歓迎！興味のある方はお気軽にお問合せください。

練習日程

2月3日(月)午後7時～(村公民館)
11日(火)午前10時～(村公民館)
15日(土)午前10時～(村民センター)

◎問い合わせ 表彰式…総務課行政係 ☎72-2104 文化団体イベント…村文化団体連絡協議会事務局 ☎76-7007

プレミアム付商品券の 使用期限は2月29日(土)までです！

現在発行しているプレミアム付商品券は、2月29日(土)で利用できる期間が終了します。まだ、商品券がお手元にある方はお早めにご利用ください。

また、プレミアム付商品券の販売は、2月21日(金)までとなっていますので、商品券の購入がお済みでない方は、購入引換券と運転免許証など身分のわかるものをお持ちの上、平日午前8時30分から午後5時15分の間に役場会計室でお求めください。

- | | | | |
|-------|--------------------|---------------------|------------|
| ■販売期限 | 2月21日(金)まで | ■使用期限 | 2月29日(土)まで |
| ■販売時間 | 平日 午前8時30分～午後5時15分 | ※3月1日(日)からは使用できません。 | |
| ■販売場所 | 役場会計室窓口 | | |

問い合わせ

住民税非課税の方
健康福祉課 福祉係……………☎72-2105

商品券や使用可能店舗に関すること
産業課 商工観光係……………☎72-2180

子育て世帯の方
子育て支援課 子育て支援係……………☎98-8310

その他の問い合わせ
地域づくり推進課 企画係……………☎98-6640

健康回覧板



お忘れなく！
2月の乳幼児健診・相談
※対象者へは通知をお送りしています。

3か月児健診	13日(木)
7か月児相談	26日(水)
10か月児相談	6日(木)
1歳児相談	19日(水)
1歳6か月児健診	21日(金)
3歳児健診	25日(火)

※役場で乳幼児健診、相談の年間予定表を配布しています。村ウェブサイトにも掲載していますので、ご覧ください。



マタニティスクール冬コース②
マタニティスクール冬コース③

5日(水) 16日(日) (時間) 9:00～12:30



生活習慣病予防学習会

心臓病は日本人の死因の第2位です。心臓病の原因は動脈硬化で生活習慣との関連があります。心臓病が原因で介護を要する状態になった場合も多くなっています。心臓病は生活習慣の改善により一定の予防が可能ですと言われています。心臓病等の循環器疾患の予防に向けてこの機会にご参加ください。

- 日時 2月5日(水) 午後7時～8時30分
(開場 午後6時30分)
■場所 南箕輪村民センター 2階大会議室
■テーマ 「健診異常と循環器疾患
～実際の症例を踏まえて～」
■講師 伊那中央病院 循環器内科
^{たかひろ}竹内 崇博 先生
■持ち物 ご自分の特定健診・循環器健診結果表
または血液検査結果表
※健康ポイントの対象事業です。健康ポイントカードを忘れずにお持ちください！

2月の森の交流施設運動講座

※都合により内容は変更することがあります。

午前の講座	期 日	午後の講座	期 日
体ほぐしストレッチ(10:30～11:30)★	2/3,7,3/2,6	体ほぐしストレッチ(13:30～14:30)★	2/5,7,8,3/3,4,6,7
ストレッチ・筋トレ(10:30～11:30)★	2/10,14	ストレッチ・筋トレ(13:30～14:30)★	2/14,15
椅子エクササイズ(10:30～11:30)★	2/17	椅子エクササイズ(13:30～14:30)★	2/1,18,19,22
ボールエクササイズ(10:30～11:30)★	2/28	ボールエクササイズ(13:30～14:30)★	2/25,28,29
初心者向け教室(10:30～11:30)★	2/21	初心者向け教室(13:30～14:30)★	2/4
大芝高原ウォーキング(10:30～11:30)	2/1,4,8,15,22,29,3/3,7	大芝高原ウォーキング(13:30～14:30)	2/12,26
森林セラピーウォーク(10:30～11:30)	2/18		
運動相談(10:00～12:00)	2/5,12,19,26,3/4	運動相談(13:00～16:00)	2/10,17,3/2

★印の講座は予約(週に1回まで)が必要です。予約は講座日の前週から前日まで受け付けます。 予約先:健康福祉課(72-2105)

※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。



このマークがある事業は「まっくん健康ポイント」の対象事業です。

◎問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎72-2105

こころの相談

人間関係や育児、体調不良などでお悩みの方はいませんか。臨床心理士が相談に応じます。

■日時 2月20日(木)・3月12日(木)
時間はいずれも13:30～、14:30～、15:30～の3回

■場所 村保健センター

※2週間前までに健康福祉課へお申し込みください。



お知らせ



余剰ごみチケットを回収します

年度末に各家庭で使用せずに余った「指定ごみ袋購入チケット」を回収します。

この事業は、3月末で使えなくなるチケットでの駆け込み購入を防ぎ、ごみの減量化を図るものです。

上伊那広域連合が実施し、回収は上伊那の各小学校の児童会およびPTAが主体となつて取り組んでいます。

回収されたチケットは、枚数に応じポイントに換算され、上伊那広域連合より各小学校に奨励金が交付されます。

新年度になりましたら学校、各地区衛生部を通じて回収をお願いしますので、ご協力をお願いします。

役場にも回収箱を設置しています。

■平成30年度余剰ごみチケット回収実績
2330枚

◎問い合わせ 住民環境課生活環境係
☎72・2106

村顧問弁護士の無料法律相談

村顧問弁護士、長谷川洋二弁護士による無料法律相談を実施します。

法的トラブルや消費者問題などでお困りの方はお気軽にご相談ください。

相談は事前予約制ですので、希望者は前日までに総務課行政係までお申し込みください。

なお相談可能な人数は先着8人まで、相談時間は1人15分以内です。

日時

3月10日(火)午前9時30分～正午

場所

役場3階 第3委員会室

◎問い合わせ 総務課行政係

☎72・2104

「消費者フォーラム」開催

日時

2月19日(水)午後1時～3時45分

内容

(1)講演会

●「令和元年台風第19号と地球温暖化」

講師…長野地方気象台

地域防災係長 松澤直也氏

●「エンカル消費について～食品と健康～」

講師…宅配移動販売の八百屋

「たろう屋」宮崎太郎氏

(2)グループワーク

会場

南信消費生活センター2階 大会議室

参加料

無料

◎申し込み・問い合わせ 南信消費生活センター ☎0265・248058

お子さまの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

融資額

お子さま1人につき350万円以内

金利

年1.66%

※母子家庭の方などは年1.26%

リサイクル本を集めます

「親子わんぱくランド2020」でリサイクル本市を開催するため、ご家庭で不要になった本を集めます。

集める本

絵本・児童書(汚れていたり、破けている本はご遠慮ください。)

受付期間

2月1日(土)～16日(日)

※図書館開館時間内にお持ちください。

受付場所

村図書館 ☎734946

問い合わせ

村図書館 ☎734946

公共職業訓練受講生募集

令和2年度4月生を募集しています。

募集コースおよび定員

・CAD/NC技術科(15名)

・金属加工科(12名)

・電気設備技術科(15名)

訓練期間

(6か月)

4月2日(木)～9月30日(水)

対象

ハローワークに求職申込みをしている人

募集期間

2月21日(金)まで

申込窓口

ハローワーク伊那

受講料

無料(テキスト代および作業服代等は自己負担)

問い合わせ

ポリテクセンター松本 ☎0263・583392

(令和2年1月6日現在)

返済期間

15年以内

※母子家庭の方などは18年以内

◎問い合わせ 教育ローンコールセン

ター ☎0570・008656(ナビダ

イヤル)または ☎03・5321・8656

日本政策金融公庫 伊那支店

☎0265・725195

くらしに役立つ法律のはなし in 上伊那

南信消費生活センター主催で弁護士による講演会が開催されます。

日時

2月25日(火)午後1時30分～3時

会場

伊那市役所5階 501会議室

■テーマ「高齢者の財産管理について」

～生前贈与、家族信託、成年後見

制度等について～

■講師 武田法律事務所

武田 雄作 弁護士

参加料

無料

◎申し込み・問い合わせ 南信消費生活センター ☎0265・248058

シニア大学学生募集

募集期間

2月3日(月)～3月16日(月)

対象者

おおむね50歳以上で県内在住の方

学習内容

生きがいと健康づくり、社会活動を

積極的に行うための幅広い分野の学

習を行います。

(1)教養講座、(2)実技・選択講座、

(3)社会活動講座

学習期間

5月から2年間(年60時間程度)

授業料等

年額12000円(予定)

他に、教材費や自治会費等の自己

負担があります。

授業会場

伊那合同庁舎他(予定)

申込方法

伊那保健福祉事務所福祉課、役場

健康福祉課、教育委員会事務局、村

社会福祉協議会窓口にある入学願書

に必要事項をご記入のうえ、お申し

込みください。

問い合わせ

伊那保健福祉事務所福祉課

☎76・6863

募集



農業委員・農地利用最適化推進委員募集

地域の農地利活用推進に係る活動や農業者の問題解決に対応する農業委員会の各委員の候補者を募集します。

募集期間

2月6日(木)～3月6日(金)

任期

7月20日から3年間

今回募集する農業委員は一般公募者と農業関係に利害関係のない者の推薦、農地利用最適化推進委員は一般公募者です。

農業に関する知識を有し農業委員会の業務を適切に行うことができることなどが条件で、選考会議と村議会の同意などを経ての任命または委嘱となります。

定期開催の審議会へ出席、農地の有効利用推進が主な活動で条例による月額報酬をお支払いいたします。詳しくはお問い合わせください。

◎問い合わせ 農業委員会事務局
☎72・2176

むらづくり委員募集

村第5次総合計画の後期基本計画(計画期間…令和3年度～令和7年度)の策定に向けた検討を引き続き行うため、第5期のむらづくり委員会を設置します。

委員会は識見者と公募委員30名以内で組織しますが、そのうち10名を公募します。

募集期間

2月3日(月)～25日(火)

応募方法

住所、氏名、生年月日、電話番号またはメールアドレスを明記し「応募の動機」や「私の考えるむらづくり」をテーマに400字程度にまとめた文章を添えて、地域づくり推進課企画係に提出してください(地域づくり推進課企画係および村公式ウェブサイトにも様式があります)。

応募資格

平成31年4月1日現在、満18歳以上で現在村内に居住している人。ただし、現に村の審議会などの委員となっている人は応募できません。

募集人員

10名

※応募者多数の場合は、応募書類により選考します。

委員の任期

3年間(委嘱は5月ごろを予定)

◎問い合わせ 地域づくり推進課企画係
☎98・6640

1/1 元旦初走イベント

新年のすがすがしい空気の中、元旦初走イベントが行われました。スタート地点となった役場駐車場には、200人を超える人が集まりました。初日の出を見ながらそれぞれのペースでウォーキングやジョギングをしていました。



1/11 まゆ玉作り体験

大芝高原味工房で、小正月の伝統行事まゆ玉作り体験が行われました。地元の米粉に自然食材で色を付けて作った団子が用意され、参加した親子は楽しそうに木の枝に飾りつけをしていました。



1/12 出初式

無火災・無災害を祈念し、村消防団・赤十字奉仕団の出初式が開催されました。消防団は式典に先立ち市中行進を行い、見学に集まった人たちの声援を受けながら堂々とした姿で行進をしていました。



お誕生おめでとう



11月20日 北 殿
 川上 朱里ちゃん(照平さん恵里さん)
 11月26日 沢 尻
 北原 蒼真ちゃん(祐樹さん・恵里奈さん)
 12月1日 南 原
 小嶋 滯ちゃん(涼介さん・楓さん)
 12月3日 久 保
 倉田 和来ちゃん(幸さん・穂奈美さん)
 12月3日 北 殿
 倉田 莉緒ちゃん(祐樹さん・優奈さん)
 12月3日 南 原
 伊藤 千織ちゃん(秀行さん・麻由さん)
 12月5日 久 保
 山田 乙葉ちゃん(祥大さん・桂子さん)
 12月6日 沢 尻
 矢澤 季来ちゃん(大介さん・里紗さん)
 12月10日 沢 尻
 那須野 千颯ちゃん(将さん・李子さん)
 12月16日 沢 尻
 木村 あいちちゃん(貴さん・萌さん)

12月23日 神子柴 須坂 保ちゃん(聡さん・香織さん)
 12月23日 沢 尻 田畑 来雅ちゃん(虎之臣さん・歩花さん)
 12月23日 南 原 松原 まほろ ななせちゃん(周平さん・寛子さん)
 12月13日 南 原 清水 しみず 宏和さん(62歳)
 12月12日 北 殿 倉田 くらた しげ子さん(70歳)
 12月9日 久 保 高橋 たかはし 敬明さん(89歳)
 12月8日 田 畑 溝口 みぞぐち 晴美さん(75歳)
 12月7日 大 泉 清水 しみず よしみさん(91歳)
 12月4日 神子柴 高木 たかぎ あいおさん(95歳)
 12月1日 北 殿 飯田 いいだ 由一さん(89歳)
 11月30日 南 原 伊藤 いとう あいおさん(100歳)

かなしみ(死亡)

ご冥福をお祈りします

村事業の入札結果

◎問い合わせ 財務課 財政係 ☎72-2321

入札日	工 事 名	落札金額	落札業者
12/12	新商品開発工房厨房機器購入	537	(株)堀建設
	大芝コテージ外壁等改修工事	379	入戸建設工業(株)
	道の駅大芝高原味工房前看板設置工事	308	(株)堀建設
	新田水路改修工事	201	入戸建設工業(株)
	村道1034号線測量業務	165	(株)島田建設コンサルタント 南箕輪事務所
	沢尻区内西天竜幹線水路水道管架管工事	不落	—
	南箕輪村水道事業第4水源井戸更新工事	715	(株)サクセン
	単独南箕輪村公共下水道事業管渠工事第5工区	412	入戸建設工業(株)
12/19	田畑地区公共ます新設工事	206	(株)伊那総建
	新商品開発工房改築工事	951	原建設(株)

単位:万円。万円未満切り捨て、税込

人の動き

南箕輪村
R2.1.1 現在 ()内は、前月比

人 口 1万5647人(+43)

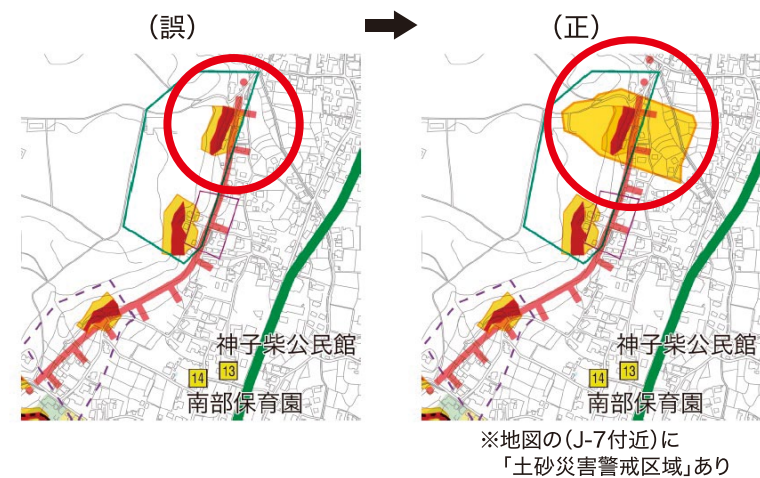
男 性 7,752人(+23)

女 性 7,895人(+20)

世帯数 6,211世帯

12月16日 北 殿 守屋 もりや たみゑさん(96歳)

12月26日 北 殿 山内 やまうち 康裕さん(50歳)



「防災マップ1」の内容に一部誤りがありました。

ご迷惑をおかけしましたこと深くお詫び申し上げます。訂正箇所は左記のとおりですので、ご確認のうえご利用をお願いします。

◎問い合わせ
総務課 管理防災係 ☎72-2104

2月

2020
FEBRUARY

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

「広報330」(有線放送)

2月13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

納付期限を忘れずに

3月2日(月)
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
固定資産税



休日当番医

日	医院名	所在地	電話番号
2日(日)	木村内科医院(内)	伊那市荒井	72-3915
	兼子整形外科医院(整)	伊那市山寺	72-3737
	厚生連 みすず診療所(内)	伊那市美篤	71-5556
	ゆりの木クリニック(眼)	南箕輪村	74-2128
9日(日)	重盛医院(内小)	伊那市荒井	72-2384
	春日医院(内)	伊那市中央	72-3803
11日(火)	樋代医院(内)	伊那市坂下	72-2505
	富士眼科医院(眼)	伊那市狐島	74-7166
	美和診療所(外内)	伊那市長谷非持	98-2017
	市川内科クリニック(内)	南箕輪村	77-5677
16日(日)	くろごうち内科循環器科医院(内循)	伊那市境	77-0582
	酒井医院(内婦)	伊那市富県	72-4835
23日(日)	伊北クリニック(整)	箕輪町	70-6633
	池上医院(内)	伊那市坂下	72-4060
	古田産婦人科医院(産)	伊那市中央	78-8088
	岩田クリニック(泌)	伊那市荒井	73-1929
	いくやま医院(内小)	箕輪町	79-1988
24日(月)	中村クリニック(小外)	伊那市狐島	77-0206
	百瀬医院(産婦)	伊那市荒井	72-2016
	春日医院(内)	伊那市高遠町	94-2054

※都合により当番機関が変更となることがあります。

休日歯科診療…上伊那口腔保健センター☎78-8510 受付時間：8：30～11：30

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	信大宿舎 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	5日・19日	4日・18日	5日・19日	12日・26日	12日・25日
古紙類・再生可能衣類	3日		10日		17日
廃食用油	3日・17日				

※信大宿舍・南原・大芝・大泉・北原区の皆さんは、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。

村図書館 ☎73-4946

イベント名	日時	場所
小さなおはなしむら	7日(金)、21日(金)(0～3歳児)10:00～	村民センター2階 和室
おはなしむら	8日(土) 10:30～	村民センター2階 大会議室

休館日

村図書館……3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

南部小図書館…日・月曜日、11日(火)、18日(火)～21日(金)

大芝公園各施設休業日

大芝荘 ☎76-0048

大芝の湯 ☎76-2614

☎6日(木)、20日(木) ☎6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)

味工房 ☎76-0054

☎6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)

健康コンシェルジュによる運動指導、相談

木曜日・日曜日・祝日を除く(予定表は健康回覧板に掲載しています)

●時間／10:00～16:00

●場所／大芝高原森の交流施設

催し等

名称	日時	場所	問い合わせ
冬季村民体育祭	2日(日)8:30～	村民体育館ほか	村公民館事務局……76-7007
芝コンin大芝高原(事前申込)	8日(土)14:00～	大芝高原	地域振興係……98-6640
VC長野トライデント 応援イベント(事前申込)	15日(土)13:00～	松本市総合体育館	地域振興係……98-6640
	16日(日)12:30～		
村の日イベント	16日(日)11:00～	村民センター	村公民館事務局……76-7007

すくすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
リサイクルウィーク	3日(月)～14日(金)
子育て相談	6日(木)14:30～15:30
	14日(金)10:00～11:00
	19日(水)14:30～15:30
	28日(金)10:00～11:00
うたあそび	4日(火)10:30～、14:30～
ベビーマッサージ	10日(月)10:30～11:00
絵本の会	13日(木)10:30～11:00
おはなしの広場	17日(月)10:30～、14:30～
すくすく映画会	20日(木)10:30～11:00
お楽しみパネルシアター	25日(火)10:30～11:00
栄養講座	27日(木)10:40～

こども館 ☎98-5110

イベント名	日時	対象
おはなしの広場	1日(土)・29日(土) 10:30～11:00	未就学児
おひさまひろば	3日(月)10:30～11:30	未就園児
こども館クッキング(事前申込)	8日(土)10:15～12:00	小学生
	8日(土)13:15～15:00	
親子運動あそび	15日(土)10:30～11:00	1歳半～3歳
リトミック(事前申込)	18日(火)10:30～11:15	1歳～3歳
デコレーションBOX作り	22日(土)10:30～11:30	小学生以上

村公民館 ☎76-7007(事務局)

イベント名	日時	対象
チョコレートを使った贈り物作り(事前申込)	11日(火)13:30～	小学生

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)	(要相談)	地域包括支援センター …… 72-2105
こころの相談(2週間前までに予約)	20日(木) 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	25日(火) 13:30～15:00	役場2階 第2会議室	高齢者支援係…72-2105、住民係…72-2106
人間ドック、伊那健康センター等 結果相談(事前予約)	3日(月)、10日(月)、17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			
子育て相談	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:15	こども館 相談室	子育て教育支援相談室 …… 76-4110
育児相談(3歳くらいまで)	7日(金) 9:30～11:00	村保健センター	健康推進係 …… 72-2105
ことばの相談(事前予約)	14日(金) 14:45～、15:30～	村保健センター	健康推進係 …… 72-2105
こどもの発達相談(事前予約)	26日(水) 9:00～、10:00～、11:00～	こども館 相談室	子育て教育支援相談室…76-4110

くらし			
村長相談(事前予約)	随時受付		行政係 …… 72-2104
行政相談	21日(金)10:00～12:00	村民センター2階 小会議室	相談委員 羽澤哲夫さん …… 72-2104
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)	28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	11日(火)18:00～20:00	松寿荘相談室	村社会福祉協議会 …… 76-5522
	23日(日)13:00～16:00		
交通事故相談(事前予約)	6日(木)、20日(木)	伊那合同庁舎2階 交通事故相談室	上伊那地域振興局 総務管理課 ・ 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)	12日(水) 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	月～金曜日(祝日除く) 9:30～16:00	こども館 相談室2	女性就業支援室 …… 96-8020



フレイル予防にやってみよう なるほど・ザ 体操

体操を行う上での注意点

- ◎一度に無理して頑張りすぎないこと
- ◎「良くなったから」といってやめないこと
- ◎痛みのない範囲で行うこと
- ◎息をこらえて行わないこと
- ◎関節・骨または心臓の手術をした方は主治医に相談してください。

村地域包括支援センター ☎72-2105

① 膝を支える筋肉の強化

膝をまっすぐに伸ばし、つま先を立てて10秒間保持する。(左右交互に3回ずつ)



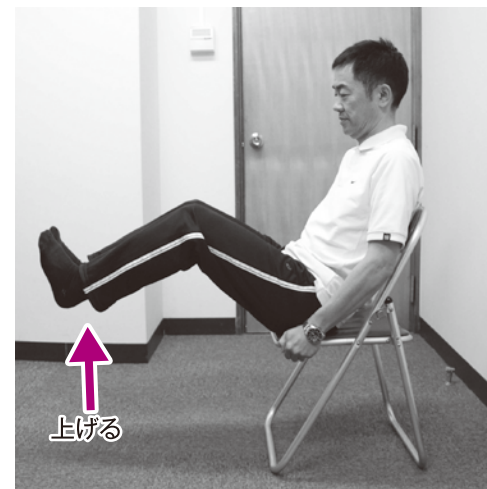
② 内股の筋肉の強化

膝にクッション、ボールまたは両手を挟み、つぶすように力を入れる。(10秒×3回)



③ 腹筋(前面)の強化

椅子の前方に座り、背もたれにもたれ、両足を少しだけ浮かせる。両手で座面を抑えながら行う。(5回×2回)



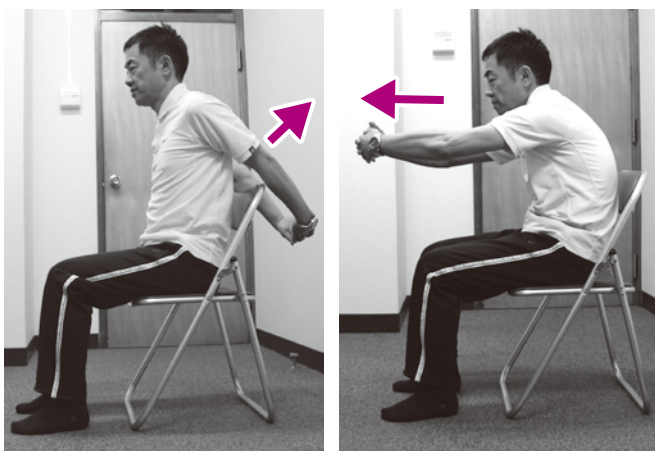
④ 腹斜筋の強化

右肘と左膝を近づける。反対側も同様に。(左右交互に10回)



⑤ 背中の中の筋肉の強化

背中の後ろで指を組み、肘を伸ばし上に上げる。次に前方で指を組み腕と肩を前方に突き出す。(5秒×2回)



⑥ 膝を支える筋肉の強化

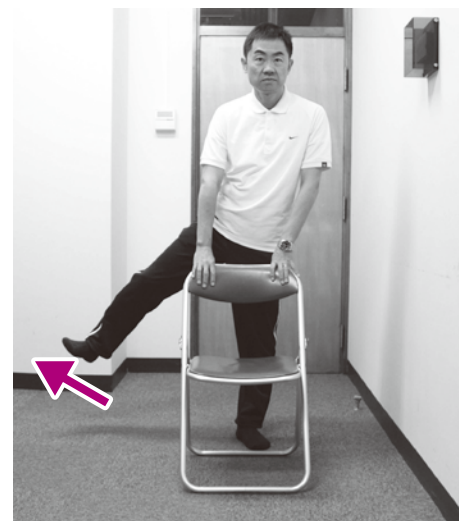
肩幅に足を広げ、つま先を少し外に向けて立つ。椅子の背につかまり、椅子に腰を下ろすように膝を曲げていく。(5回×2回)

※注1) 普段から膝の痛みがある人は禁止。
※注2) 膝が内に入らないようにする。



⑦ 骨盤を支える筋肉の強化

椅子の背につかまり、片足を真横に上げる。(左右交互に10回×2回)



⑧ ふくらはぎの筋肉の強化

手をテーブルなどに置き、両足のかかとを浮かせる。(10回×2回)



頑固な技術と柔軟な発想

MEG
MACHINE ENGINEERING

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

伊那谷発信地域ポータルサイト

伊那谷ねっと

伊那市・箕輪町・南箕輪村の役立つ情報を集めた便利なサイトです。

ICT 伊那ケーブルテレビジョン株式会社

ニュース

行政情報

休日当番医

ごみカレンダー

イベントカレンダー

おくやみ

ライブカメラ

天気

いなテレ動画

スマートフォンはこちら



http://inamai.com/