

広 報

おたのみみわ

2020

6月

No.558

広 報
みなみみのわ

2020
6月

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

●印刷／アド・コマーシャル(株)

特 集

“こもれび”がさしこむあたたかな場所
「こもれびの家」

図書館から
こんにちは！

今月はおすすめ本紹介

村図書館
☎73-4946

『大河の一滴』



五木寛之
幻冬舎

例年に比べ家で過ごす時間が長くなり、家にある本を読み返されている方も多いと思います。実際、過去に出版された感染症を題材にした小説や研究などの関連書が今話題となっているようです。こういう状況をどう乗り越えて生きていくか、皆さん関心を持たれているのではないのでしょうか。そこで、今月は22年前に出版されて当時ベストセラーとなり、今再び話題となっている『大河の一滴』をご紹介します。

今読み返してみると、「内なる声を聴くということ」「体のなかの辺境を大切に生きる』など、以前ならサラッと読んでしまった文章を共感しながら丁寧に読み進めていることに気づきます。「究極のマイナス思考」から出発することで、「こころ萎えた日々からかうじて立ち直ってきた」という著者の生きるヒントが詰まった一冊。少し疲れた心に響く言葉と出会えるエッセイです。

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。

第35回 大芝高原まつり中止のお知らせ

8月22日に開催を予定しておりました「第35回大芝高原まつり」は、新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない状況を鑑み、参加される皆さんの安全を考慮した結果、誠に残念ではございますが、中止することを決定しました。

大芝高原まつり実行委員会

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**

サッシの助さん

検索

いろんな
あれこれ / ハクトーにお任せ!!

整備業
文化会館警備
市内 個人医院

皆さんの住まいから病院・市町村庁舎・国立施設に至るまで、
清掃・設備管理・警備・害虫駆除までお任せください!

清掃業務や害虫駆除、警備業はお任せください

(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
☎0120-89-1085
<http://www.hakuto-1.com>

太陽光発電システムの研究・開発・販売
Sunlight energy
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

“こもれび”がさしこむ あたたかな場所

障がいがあつて仕事ができない。多世代交流やボランティアなど福祉的活動をやりたいが場所がない。
そんな思いを抱えている人はいませんか。
誰でも主役になれる。誰でも活躍できる。
誰とでも交流できる。
そんな場所が完成しました。
本号ではそんな施設
「こもれびの家」について
お伝えします。



村では障がい者の作業所や住民の交流の場として利用できる「南箕輪村生涯活躍交流センター こもれびの家」(以下「こもれびの家」)を開所しました。

こもれびの家では平日9:00~16:00の間「障がい者生きがいセンター ひまわりの家」(以下「ひまわりの家」)の就労継続支援B型事業を行っています。それ以外の時間は、誰でも自由に利用することができます。(※利用を希望される方は、事前に社協へ申請をしてください。)



「だれでも活躍できる。」場所

4月1日に「生涯活躍交流センター こもれびの家」が開所し、社協が指定管理者として管理しています。開所から2か月ほど経ち、利用者の数もだんだんと増え活気づいてきました。「こもれびの家」では、障がい者の皆さんの働く場の提供を中心に、多世代の方々に利用していただけるよう、地区社協や老人クラブ、子ども会など地域の様々な団体に活用していただき、地域福祉の促進につながってほしいと考えています。

「障がいの有無や年齢にかかわらず、誰でも活躍できる。」「誰とでも交流できる。」そんな新たな居場所になることを願っています。



村社会福祉協議会
金井 健 会長



「ひまわりの家の利用者だけが使う施設ではもったいないのでは?」「せっかく増築するなら、『誰でも居られる場所』にできないか?」「増築?新築?にするのか?」など様々な意見が飛び交い、「就労継続支援B型事業だけではもったいない。子どもの居場所や子どものバザーの開催など、障がいの有無にかかわらず子どもからお年寄りまで誰もが利用できる場所。」そんな施設にしようということになり、増築ではなく新築することになりました。
「誰でも主役になれる。誰でも活躍できる。誰とでも交流できる。こもれび」がさしこむあたたかな場所「そんな施設になることを願い、「こもれびの家」と名付けました。



障がい者生きがいセンター 「ひまわりの家」

「ひまわりの家」は、一般企業への就職が難しい方たちに自分のペースで働き、就労に必要な技術を磨く場を提供する施設です。
利用者は「カラン」織り「製品や編み物・ビーズ製品などを施設内で制作しているほか、野菜収穫作業、デイサービスセンターの清掃作業といった施設外就労にも取り組んでいます。施設外就労は、地域の方と利用者との交流の場でもあります。
作業以外にも春はお花見、夏はスポーツ大会、秋は収穫祭、冬はクリスマス会といった季節の行事も企画され、利用者の楽しみの一つになっています。
また、施設で作った製品は大芝荘と大芝の湯で常時販売するほか、伊那中央病院などの施設で不定期に出張販売を行っています。



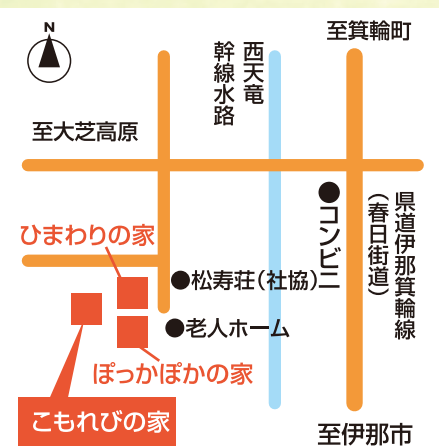
地域活動支援センター 「ぼっかぼかの家」

「地域活動支援センター ぼっかぼかの家」(以下「ぼっかぼかの家」)は、障がいの有無にかかわらず子どもからお年寄りまで様々な人が利用できる交流施設です。
パッチワークや切り絵、歌声喫茶といったクラブ活動が行われ、毎週木曜日には食事も開催されています。クラブ活動やイベントがない時間には、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、カラオケをしたりと利用者の皆さんが思い思いに過ごしています。
「ぼっかぼかの家」は利用者が施設の運営に積極的に関わっていることも特徴です。クラブ活動も利用者の提案から始まり、食事も材料を持ち寄り、参加者が協力して行われています。職員やボランティア、利用者の境がないため、誰でも受け入れてくれる空気が感じられます。

開所に至った経緯

ひまわりの家は、就労継続支援B型事業所として、障がいのある方が「生きがいを持つて働く場」を提供してきました。しかし、近年のニーズの増加に伴い、既定の定員を超えるほど利用者が増加してきたため、利用者の安全の確保や、新規での利用者受け入れが難しくなってきました。

そこで、村ではひまわりの家の増築を計画しました。計画を立てる中で、





作業室の一面には畳のスペースがあり、お昼寝もできます。



トイレ



更衣室

男女別でトイレと更衣室が設置され、使いやすくなっています。



作業室

作業室は窓が大きく、開放感のある部屋になっています。



浴室



多目的トイレ

多目的トイレは浴室直結で、汚れても安心です。浴室には手すりがあり、体が不自由な方でも使いやすくなっています。

こもれびの家って どんなところ？

手狭となってきた「ひまわりの家」の別棟として建てられた「こもれびの家」は、よりたくさんの人に利用してもらえるように、様々な設備を整えています。

ひまわりの家にはなかったショートステイの設備を完備し、一度に2人まで宿泊できるようになりました。ほかにも「休憩室を男女で分けたい」、「明るい玄関がいい」という要望に応え、明るく、心休まる雰囲気の流れが完成しました。

誰でも、どんなことでも利用できる

「こもれびの家」。新たな交流の場をつくる一員になってみませんか？



ショートステイ



事務室

ベッドを2台用意し、一度に2人のショートステイが可能になりました。



玄関

玄関は天窓を2か所つくり明るい雰囲気。事務室は2面に窓を配置し来客に気づきやすいつくりになっています。

オープンキッチンで広々。食器や電子レンジなども完備されています。

オープンキッチン



こんな風に使ってます！

まほうの
おなべ



ボランティアグループ「まほうのおなべ」は子どもの居場所づくりとして、毎月第3土曜日に食事会や薬作りなど季節のイベントを公民館などで開催していましたが、今後は「こもれびの家」でも活動します。

「まほうのおなべ」は土曜日は放課後児童クラブがお休みで、預け先がなくて困るという声から2018年に始まりました。参加費は100円で、助成金や寄付によって運営されています。食事は唐揚げといった子どもに人気があるメニューをはじめ、地元の野菜を使った煮物など昔ながらの料理をボランティアの方が作っています。

最初は3人だった参加者ですが、現在は10人程度に増え、利用されている保護者の方からは「いつやるか、楽しみにしている。」、「自分のリフレッシュにもなる！」と好評です。

「まほうのおなべ」のお手伝いをしたいという方は、ボランティアセンター（村社協内）☎76-5522までご連絡ください。

問い合わせ

障がい生きがいセンター ひまわりの家……☎76-7603
地域活動支援センター ぽっかぽかの家……☎76-7604
生涯活躍交流センター こもれびの家……☎98-5516

興味のある方は
お気軽に
ご連絡ください。

村公民館グランドデザイン コンセプト

「創造する南箕輪村公民館」

新たな出会いから生まれる温かな仲間の創造。

既成にとらわれない集いや学びの創造。

生きがいの創造。

喜びの創造。

講座や学級に参加されるすべての皆さまが、ご自身の人生をより豊かにしようと、自ら活動を創造していけるような公民館。

南箕輪村は、素晴らしい環境に恵まれています。

美しい自然、数々の学びの施設・子育て支援施設・保養施設、そして、様々なことに精通した優れた人材・・・村公民館は、これらとの連携・協働のネットワークを充実させます。

「創造する南箕輪村公民館」の主人公は、村民の皆さま一人ひとりです。

南箕輪村公民館長 倉田健郎



令和2年度南箕輪村公民館グランドデザイン

住民主体の地域づくりに向けて

住民ニーズに応える

- 経ヶ岳登山 ●権兵衛峠ハイキング
- 母の日イベント ●父の日イベント
- 健康講座 ●大人クラフト講座
- 大芝自然観察会
- お茶をたしなむ講座
- すくすく玉手箱 ●ゆずり葉学級
- あかまつ学級
- 大芝高原こども未来塾…etc

多彩な人材が講師

- 大人クラフト講座
- お雛子講座(新規)
- しめ縄講座
- 大芝高原こども未来塾
- 村誌を読み解こう(新規)
- ジャズ&ロック講座(新規)…etc

仲間づくり&自主活動

- すくすく玉手箱 ●ゆずり葉学級
- あかまつ学級
- 講座(数年)→文化団体
- 自主サークル
- ギター、コーラス、パソコン、墨絵、フルート、ハーモニカ…etc

住民の交流・親睦

- 村民体育祭(夏季・冬季)

連携・協働のネットワーク

- 信州大学農学部
- 上伊那農業高校
- 南箕輪小学校
- 南箕輪村図書館
- 南信工科短期大学
- 南箕輪中学校
- 南部小学校

- キャリア教育推進協議会
- こども館
- 子育て支援課
- すくすくはうす

- 健康福祉課
- 社会福祉協議会
- ぼっかぼかの家
- 地域づくり推進課
- むらづくり委員会

- 産業課
- 大芝高原味工房

住民が活躍文化活動

- 村民文化祭
- 村の日イベント

創造する南箕輪村公民館

集おう 出会い 学び合おう つなごう

- みんな なかよし (み)ずいらず (み)んな のびのび わかちあい (む)ねふくらませて
 (ら)ンランラン (こ)ころをひらいて (う)れしいこといっぱい (み)んなで (感)動体験!

問い合わせ 村公民館事務局(村教育委員会内) ☎:76-7007



おしえて!

南・箕輪村公民館

※上記デザインは「ソーシャル・ディスタンス」の考えを取り入れています。
 新型コロナウイルス感染症予防のため、今は人との距離をとって過ごしましょう。
 落ち着いたら、公民館に集まって心の距離を縮めましょう!



南箕輪村公民館 Q & A



Q1.

村の公民館って
何をするとところなの?

A1. 村に住んでいる人がより文化的な生活を送れるように、講座やイベントなどを計画・実施しています。

Q2.

講座やイベントって
どんなものがあるの?

A2. 『大人のクラフト講座』や、『しめ縄講座』、『文化祭』や『体育祭』など、村の皆さんに楽しんでもらえるような講座やイベントがあります。また、毎年新しい講座を計画しています。

Q3.

グランドデザインって何?

A3. 今まででは公民館が考えた講座やイベントを提案していましたが、今年は参加する皆さんに自主的に講座を企画していただくことを考えています。

職員紹介

公民館長(倉田健郎さん)

誰にも気さくなバイクとスキーが趣味の公民館長です。



公民館活動推進員(松澤美和さん)

公民館の活動をぐいぐい引っ張って行ってくれる専門職員さんです。



公民館主事(川上照平さん)

公民館の施設や運営に関する予算を考えたり、関係部署との連絡調整をします。



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。



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



**お忘れなく！
6月の乳幼児健診・相談**
※対象者へは通知を送っています。

3か月児健診 18日(木)
7か月児相談 22日(月)
10か月児健診 30日(火)
1歳児相談 29日(月)
1歳6か月児健診 19日(金)
2歳児相談 2日(火)
3歳児健診 16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。

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

6月11日(木)・7月16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。

肺がん検診



待ち時間短縮と新型コロナウイルス感染拡大
防止のため完全予約制で実施します。希
望する方は電話で受診日時の予約をお願い
します。

■日 時 ①6月23日(火)、26日(金)
9:00～11:30、13:00～16:00
②6月24日(水)、25日(木)
9:00～11:30、13:00～16:00、
17:30～19:00

■場 所 村保健センター

■対 象 40歳以上の方

■受 診 料 2,500円(今年度中に41歳・46歳・
51歳・56歳・61歳になる方、生活
保護を受けている方は無料です。)

■検診内容 胸部CT撮影

■持 ち 物 受診券、受診料、問診票、同意書

■予約締切 6月16日(火)(予約は先着順です。)

※受診間隔など詳しくはお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
息苦しさやだるさなど症状のある方や特定
警戒地域へ往来した方は、受診を控えて
いただくようお願いします。

乳がん検診(マンモグラフィ検診)



■期 日 6月4日(木)、5日(金)、8日(月)、
9日(火)、12日(金)

■受付時間 9:00～11:15、13:00～14:15

※電話による完全予約制、先着順となります。

■定 員 40名(各日)

■場 所 村保健センター

■対 象 40歳以上の女性(令和元年度
のマンモグラフィ検診受診者は除く)

■受診料 2,000円(今年度中に41歳・46歳・51歳・
56歳・61歳になる方、生活保護を受
けている方は無料です。)

※通知の届いていない方で受診を希望される方
はご連絡ください。

完全予約制で運動相談、大芝高原ウォーキングを実施します。
ご予約・お問い合わせは、健康福祉課(72-2105)までお願いします。

令和
2年度

国民健康保険税の納付が 始まります

◎問い合わせ 財務課 税務係 ☎72-2321

◎問い合わせ 財務課 税務係 ☎72-2321



世帯主の方に納税通知書をお送りします

令和2年度国民健康保険税(以下 国保税)の納税通知書を、6月中旬にお送りします。この納税通知書は、国保加入者のいる世帯の世帯主宛てに届きます。なお、世帯主が国保に加入していなくても、世帯の中に国保加入者がいる場合、各種通知等は同様に世帯主宛てに届きます。

令和2年度の税制改正がありました(下線部が変更点)



国保税の賦課限度額や軽減の算定基準が、令和2年度の税制改正によって変更となりました。

○低所得世帯に対する国保税の軽減の算定基準

一定所得以下の世帯への負担軽減を図るため、村では国保税のうち均等割額(加入者1人あたりの税額)と平等割額(1世帯あたりの税額)を軽減する制度を設けていますが、この度の税制改正により、軽減の算定基準が変更となり、5割軽減と2割軽減の対象が広がりました。

【算定基準】

軽減判定所得	軽減率
33万円以下	7割
33万円+ <u>28.5万円</u> ×加入者等の数)以下	5割
33万円+ <u>52万円</u> ×加入者等の数)以下	2割

※加入者等の数には、国保から後期高齢者医療制度に移行した方も含まれます。

○賦課限度額

世帯の国保税年間額の上限金額を、賦課限度額といいます。

この度の税制改正により、国保税のうち医療分に係る賦課限度額が63万円(前年度:61万円)に、介護納付金分に係る賦課限度額が17万円(前年度:16万円)に変更となりました。またこれに伴い、国保税全体の賦課限度額は99万円(前年度:96万円)となります。

令和2年度国保税は6月から納付が始まります。概要や各種制度について知りたい方は、納税通知書に同封される「国民健康保険税のごあんない」か、村ウェブサイトをご覧ください。

加入者の皆さんに納めていただく国保税は、国保の制度を支えるうえで大切な財源となっています。皆さんが安心して医療給付等を受けられるよう、村では健全かつ公平な国保事業の運営に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



お知らせ



児童手当・特例給付現況届

6月支払い分以降の児童手当を受
けるためには、現況届の提出が必要で
す。現況届の提出がない場合は、児童
手当を受けられなくなりますのでご
注意ください。現況届は、6月上旬に
発送予定です。詳しくは、通知をご確
認ください。

■添付書類

- (1)児童手当を受給するすべての方
・受給者本人の保険証の写し
- (2)お子さんと別居している方
・別居監護申立書

・住民票の写し（別居監護申立書に
マイナンバーの記入があれば住民票
の写しは不要）

■提出期限

6月30日（火）

◎問い合わせ 子育て支援課 子育て
支援係 ☎98・8310

金婚・ダイヤモンド婚を お祝いします

金婚・ダイヤモンド婚を迎えられる
ご夫婦に祝状および記念品を贈呈し
ます。該当の方は期限までにお申し
込みください。

■該当するご夫婦

(1)金婚

昭和45年に婚姻を届け出た方

(2)ダイヤモンド婚

昭和35年に婚姻を届け出た方

■申込期限

7月3日（金）まで

■申込方法

住民環境課窓口または電話、有線
でお申し込みください。申し込み時に
住所、本籍地、氏名、電話番号、婚姻
日を確認します。

※本籍地が村外の場合は、婚姻日が
確認できるもの（戸籍謄本など）をお
持ちください。

※該当するご夫婦の住所・氏名をお
住まいの区の敬老行事主催者へ提供
します。ご了承ください。

◎問い合わせ 住民環境課 住民係
☎72・2106

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
4/9	公用車購入（産業課）購入	184	㈱ギランショップ伊北
	公用車購入（建設水道課）購入	121	㈱伊那コルト自動車
	南箕輪浄化センター水質汚泥試験業務	126	（一財）中部公衆医学研究所
	村道7号線・2123号線交差点改良工事	220	入戸建設工業㈱
	村道1123号線舗装修繕工事	224	入戸建設工業㈱
	村道2010号線舗装修繕工事	154	㈱伊那総建
	村内道路舗装修繕業務（村内北部）	7/t	㈱宮坂組
	村内道路舗装修繕業務（村内南部）	7/t	㈱有賀建設

単位:万円。万円未満切り捨て、税込

入札日	工 事 名	落札金額	落札業者
4/16	南箕輪村公共施設個別施設計画策定支援業務	880	東日本総合計画㈱長野支店
	南箕輪村人口ビジョン改訂支援業務	95	（特非）SCOP
	フォレスト大芝冷暖房機器更新工事	423	㈱堀建設
	味工房エアコン入替工事	484	㈱堀建設
	南箕輪村研修センター解体工事	1,100	㈱宮坂組
	社会資本整備総合交付金事業（補正） 村道1063号線舗装修繕工事	630	㈱堀建設
	南部小学校低学年プール防水工事	470	㈱堀建設

単位:万円。万円未満切り捨て、税込

不法投棄は犯罪です

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年以下の懲役若しくは1000万円
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
していない状況で、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
容器などのごみが多く見られます。

また、もう少し分別すれば指定ご
み袋に入れて、ステーションに出せるよ
うなものが不法投棄されていること
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。

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係
☎72・2106

ペットを飼う方へ

6月は動物の正しい飼い方普及月間
です。

動物の習性を正しく理解し、最後
まで責任を持つて飼いましよう。また、
周りに危害や迷惑をかけないように注
意してください。

犬の散歩の際のフンを片づけず、その
ままにしている例が見受けられます。生
活環境の保全・美化に心がけ、散歩の際
は、袋を携帯しフンを片づけましよう。

また、迷い犬の連絡やご近所の方が
野良猫に餌をあげるため増えて困る
といった苦情もなくなりません。次のよ
うなルールをきちんと守りましよう。

(1)ペットが逃げないように定期的に首
輪・鎖などの点検をする。

(2)飼い主が分かるよう首輪や脚輪な
どに名札をつける。（犬の場合は鑑
札等）

(3)野良猫を増やさないように、むやみ
に餌を与えない。（餌を与えるよう
なら、責任を持つて自分で飼育する）

◎問い合わせ 住民環境課 生活環境係
☎72・2106

お誕生おめでとう



3月28日 南 原
唐澤 剛士ちゃん（哲也さん・瑠美さん）

3月31日 北 原
白鳥 陽菜ちゃん（佑弥さん・榛華さん）

4月3日 南 殿
藤森 紫央ちゃん（貴也さん・加依さん）

4月7日 北 殿
春日 奏穂ちゃん（久さん・希美恵さん）

4月7日 田 畑
中村 莉緒ちゃん（隼人さん・真帆さん）

4月13日 神子柴
土屋 空愛ちゃん（希さん・恵さん）

4月17日 田 畑
小池 晴翔ちゃん（一弥さん・彩さん）

4月20日 北 殿
内堀 叶汰ちゃん（純一さん・友美さん）

4月27日 南 殿
矢澤 凛人ちゃん（和也さん・由真さん）

4月27日 沢 尻
宮坂 陽樹ちゃん（大樹さん・悠子さん）

人の動き

南箕輪村
R2.5.1 現在 （ ）内は、前月比
人 口 1万5635人（－6）
男 性 7774人（＋10）
女 性 7861人（－16）
世帯数 6266世帯

かなしみ（死亡）

ご冥福をお祈りします

3月25日 田 畑 小林 幸雄さん（87歳）

4月4日 大 泉 唐澤 嘉幸さん（86歳）

4月10日 沢 尻 唐澤 けさ子さん（98歳）

4月12日 大 泉 唐澤 健さん（42歳）

4月15日 大 泉 唐澤 元廣さん（92歳）

4月27日 南 原 林 吉重さん（94歳）

転作田現地確認

転作田現地確認を次の日程で行い
ます。

■日程

6月2日（火）～12日（金）

なお、現地確認はタブレットを使用
した現地確認システムを用いて行いま
す。昨年度までは、ほ場への立札の設
置をお願いしていましたが、今年度か
らは立札の設置は必要ありません。

◎問い合わせ 産業課 農政係

☎72・2180

足指グーパー

【脳と足先の神経への刺激・筋力アップ】

足の指に力を入れて足先をギュッと丸めたり、パーにして広げたりできるかな？親子で見合いながらやってみよう！血行促進・冷え性改善・足指の筋力アップで扁平足予防にもつながります。



さっそく親子でやってみて！
ひとみ先生の おうちで簡単

運動あそび

運動保育士 かない ひとみ 金井 仁美先生

南箕輪村を拠点に、県内各地の保育園や小学校で運動支援にあたる。柳澤運動プログラムを基に運動が苦手な子どもでも楽しめる独自のプログラムを展開中。



片足バランス

【バランス力・体幹力アップ】

まずは片足立ちで10秒止まれるかチャレンジ。軸足を動かさずにびたっと止まれるかな？できたら20秒、30秒…と増やしてみよう。できたら目を閉じたままできるか挑戦！一気に難しくなるよ～！キミは何秒できるかな？



手押し車

【支持力(支える力・転んだ時、自分を守る力)】

足を持ってもらって、手だけで歩くことができるかな？ポイントは肘を曲げずに手をしっかりパーにして床につくこと。顔を上げ、前を見ながら進むことで背筋力も鍛えられます。



／ ちなみに… 大人のみなさん！ ／

バランス力が低下すると約3倍転倒しやすくなると言われています。

閉眼片足立ちでバランス力チェックをしてみましょう！

やり方

- 姿勢を正して直立し目を閉じます。
- 手は腰。
- 曲げた膝は90度以上にならないようにしましょう。
- 軸足が少しでも元の位置からずれたり、上げた足が床についた時点で終了。
- 足を上げてからそこまでのタイムを計測します。

【評価目標】

20代: 20秒～60秒
30代: 15秒～55秒
40代: 10秒～40秒
50代: 7秒～25秒

バランス力は自分の身体がどこにあるのかを正確に把握する力とも言えます。バランス力を鍛えることでスポーツのパフォーマンスアップや体幹力アップ、ダイエットにも効果アリです！さあ～みんなでやってみよう！



問い合わせ 子育て支援課 子育て支援係 ☎98-8310

新企画！

げんきあっぷ通信講座

参加者募集

集わないけどつながろう！

新型コロナウイルス感染症の影響で中止となっているげんきあっぷクラブに代わり、郵送で個々の取り組みを支援する講座を行います。

○郵送によるトレーニングの個別指導

○月ごとに新しい体操メニューを提案

○個々の取り組み結果をお送りいただくと、インストラクターからのアドバイスと応援メッセージをお返しします。

○自己管理では三日坊主になりがちなトレーニングも、通信講座なら無理なく続けられます。



■対象: 概ね65歳以上の方

■参加費: 無料

■実施期間: 6月から9月まで

(感染症の収束状況により期間が変更になることがあります。)

■申し込み: 6月19日(金)までに、南箕輪村社協(☎76-5522)へご連絡ください。詳しい通知をお送りします。

※既にげんきあっぷクラブに登録されている方は、申し込み不要です。

※締め切り後の申し込みも可能です。

問い合わせ 南箕輪村地域包括支援センター
☎ 72-2105 FAX 73-9799

南箕輪村社会福祉協議会
☎ 76-5522 FAX 78-3669

新型コロナウイルス感染症 関連情報

緊急事態宣言が解除されても、引き続き新型コロナウイルスへの警戒が必要です。
「新しい生活様式」を実践し、感染予防に努めましょう。

「新しい生活様式」実践例（厚生労働省発表）

1.一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
- 遊びにいくな**屋内よりも屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けん**で**丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）
※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

●移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

2.日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



3.日常生活の各場面別の生活様式

- **買い物**
 - 通販も利用
 - 1人または少人数ですいた時間に
 - 電子決済の利用
 - 計画をたてて素早く済ます
 - サンプルなど展示品への接触は控えめに
 - レジに並ぶときは、前後にスペース
- **食事**
 - 持ち帰りや出前、デリバリーも
 - 屋外空間で気持ちよく
 - 大皿は避けて、料理は個々に
 - 対面ではなく横並びで座ろう
 - 料理に集中、おしゃべりは控えめに
 - お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて
- **冠婚葬祭などの親族行事**
 - 多人数での会食は避けて
 - 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない
- **娯楽、スポーツ等**
 - 公園はすいた時間、場所を選ぶ
 - 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
 - ジョギングは少人数で
 - すれ違うときは距離をとるマナー
 - 予約制を利用してゆったりと
 - 狭い部屋での長居は無用
 - 歌や応援は、十分な距離かオンライン

4.働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

問い合わせ 新型コロナウイルス感染症南箕輪村対策本部 ☎72-2104

協力隊の素顔が いいね!



◀協力隊のFacebookは
こちらから。

2017年6月に活動を開始した地域おこし協力隊の2人が5月末で退任しました。



協力隊 源平靖佳より発信

みなさんこんにちは。地域おこし協力隊の源平です。振り返ればあっという間だった3年間が終わります。本当にたくさんの方々に温かく迎え入れていただき、一緒にお仕事をさせてもらったり、生き方や考え方を学んだり、時にはお食事したりと、とても嬉しかったです。

農業観光を目標にたくさんの生産者さんにお会いしたり、大芝高原にて体験イベントを行ったり、最終年は森林セラピーに関わったり、様々な観光イベントのお手伝いをさせていただいたり、プライベートでは消防団の活動をしたり、この地ならではのことも体験させていただきました。全てが上手くいったと言えないことはとても悔しいですし、特に今年は新型コロナウイルスの影響で、3年間の集大成となるべく準備してきたことがなくなってしまったことも残念です。ですが、これをバネにこれからも南箕輪村に心を寄せ、発信・活動をしていきたいと思っています。

私は一旦住処を村から県内の別の場所へ変えてしまいましたが、イベントの際などにみなさんとお会いできればと思っておりますし、森林セラピーを楽しめる仕掛けを作りたいと思っています。これからもみなさまのお世話になることがあると思います。どうぞよろしくお願いいたします。



協力隊 小谷野 滉より発信

2017年6月。縁もゆかりもなく、名前さえも知らなかった「南箕輪村」。地域おこし協力隊として東京から移ってきました。3年間という任期を終え、活動を振り返りながら記事を書かせていただきます。

任期中は、大芝高原を中心に、観光分野で村を盛り上げるための活動に当たってきました。大芝高原を活用した「桜まつり」や「伊那谷プリンフェス」といったイベントの企画・運営、各種物産展や催事への村の特産品の物販活動をしてきました。おもてなしプリンやVC長野トライデント、登内時計博物館などまだまだアピールの余地がある村独自の魅力はたくさんあります。そうした魅力を繋いでいくことがこれからの観光の課題だと思います。活動の中では、大芝高原の方々、各種事業所の方々には大いに助けられました。至らない点も多くあったと思いますが、手を貸してくださった皆さんには心より感謝を申し上げます。よそ者でも快く受け入れてもらえるというこの村の風土は、とても素敵なものだと感じました。

任期後は、教育分野の仕事に従事する予定です。そこでも微力ながら地域に貢献できればと考えております。立場が変わっても、社会情勢が変わっても、一人ひとりが暮らしの中で目指す方向は変わらないと思います。

まだ近くには暮らしておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



6月2020JUN

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)

6月11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

6月30日(火)

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
村県民税

6月議会
(第2回定例会)の予定

会期:6月1日(月)～12日(金)

6月1日(月) 開会、議案の審議
10日(水) 一般質問
11日(木) 一般質問
12日(金) 議案の討論・採決、
閉会

休日当番医

日	医院名	所在地	電話番号
7日(日)	下條医院(内小脳)	伊那市手良	76-5353
	長藤診療所(整)	伊那市高遠町	94-2001
	アルプスこころの健康クリニック(精心)	伊那市境	71-8707
	やぶはら小児科医院(小)	箕輪町	98-7501
14日(日)	おさか循環器クリニック(循)	伊那市荒井	71-6151
	片桐医院(内心)	伊那市日影	72-4072
	芦澤整形外科(整)	箕輪町	70-8080
21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
	上伊那生協病院(内)	箕輪町	79-8813
28日(日)	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

※都合により当番機関が変更となることがあります。上伊那医師会事務所(☎72-2856)へご確認ください。
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	3日・17日	2日・16日	3日・17日	10日・24日	9日・23日
古紙類・再生可能衣類	1日		8日		15日
廃食用油	1日・15日				

大芝公園各施設休業日

大芝荘 ☎76-0048
大芝の湯 ☎76-2614

 4日(木)、18日(木)
 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)

味工房 ☎76-0054
 4日(木)、18日(木)

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等の内容が変更になる場合があります。
イベントの実施状況については、直前に村ウェブサイトでご確認いただくか、担当係に
お問い合わせいただくようお願いいたします。

すくすくはうす ☎78-7611

イベント名	日時
子育て相談	3日(水)10:00～11:00
	9日(火)10:00～11:00
	16日(火)10:00～11:00
	23日(火)10:00～11:00
うたあそび	24日(水)10:30～、14:30～
おはなしの広場	30日(火)10:30～、14:30～

こども館 ☎98-5110

イベント名	日時	対象
フォトフレーム作り	6日(土)10:30～11:30	小学生以上
グリーディングカード作り	13日(土)10:30～11:30	3歳～18歳

村図書館 ☎73-4946

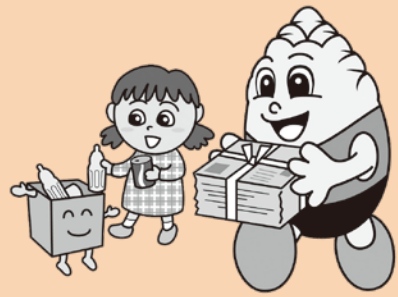
イベント名	日時	場所
小さなおはなしむら	※イベント開催状況は電話(73-4946)または 図書館ウェブサイトでご確認ください。	村民センター2階 和室
おはなしむら		村図書館 世代間交流室

休館日

村図書館……… 1日(月)、8日(月)、15日(月)、
22日(月)、29日(月)、30日(火)
南部小図書館…土・日曜日

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)	11日(木) 13:30～、14:30～、15:30～	村保健センター	健康推進係 …………… 72-2105
人間ドック、伊那健康センター等 結果相談(事前予約)	8日(月)、15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)	17日(水) 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)	10日(水) 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)	24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	19日(金)10:00～12:00	村民センター2階 小会議室	相談委員 出羽澤哲夫さん …… 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)	26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	13日(土)18:00～20:00	松寿荘相談室	村社会福祉協議会 …………… 76-5522
	28日(日)13:00～16:00		
交通事故相談(事前予約)	4日(木)、18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)	10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
人権相談	7月2日(木) 10:00～15:00	村民センター2階 小会議室	住民係 …………… 72-2106



6月は環境月間! ごみの出し方を確認しよう!

問い合わせ
住民環境課 生活環境係
☎72-2106

6月は環境月間です。ごみの出し方のルールを守ることも、環境保全の一つです。
ごみの分別が変更になってから1年がたった今、改めて分別方法や使用できるごみ袋の確認をしてみましょう。

確認その1 資源プラスチック以外のプラスチック製品やゴム製品などは「燃やせるごみ」です

資源とならない プラスチック製品		スポンジ		皮革製品		プラマークがあっても 汚れているもの
ゴム製品		アルミ箔		資源に ならない衣類		

燃やせるごみ
になっています

※詳しくは、令和2年3月に配布したゴミカレンダーをご確認ください。

注意 ⚠

お菓子の個包装などの識別マークがない
ものでも、大袋に識別マークがあれば資源
プラスチックに分別しましょう。

(写真の個包装も資源プラスチックになります。)

大袋



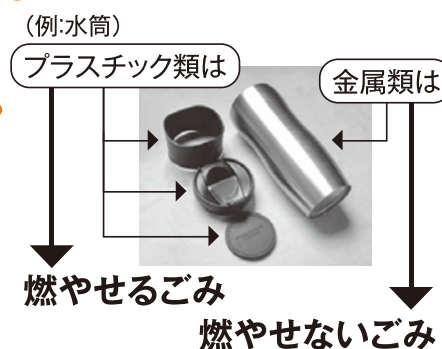
個包装



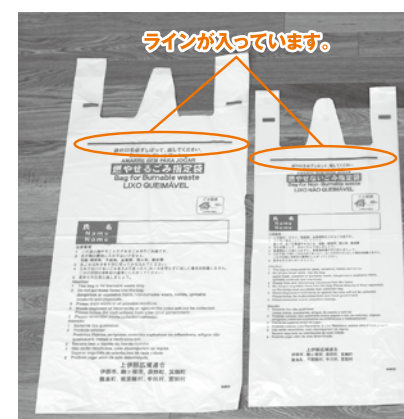
注意 ⚠

金属類とプラスチック類が外せる
場合は、金属類は燃やせないごみ、
プラスチック類は
燃やせるごみに
出してください。

分けられないごみは
燃やせないごみに
出してください。



確認その2 旧指定袋は平成31年4月1日から 使用できなくなっています



使用できる指定袋↑
(旧指定袋で出されたごみは回収されません。)



旧指定袋は証紙シールを
貼っても使用できません。

証紙代金は燃やせるごみ袋
大50円 中40円 小30円
燃やせないごみ袋40円です。



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

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から



http://inamai.com/