

実のわのみの

4



特集

第5次振興計画がスタート 実現にむけた 新年度予算

歌を通して広げよう！地域の輪
～2016ニュー・イヤー・コンサート～

元気なおみせ、元気な町を目指して	6.7
高齢者向け給付金のお知らせ	8.9
平成28年度 区長・連絡事務嘱託員長の皆さん	12

第5次振興計画がスタート 実現にむけた新年度予算



箕輪町長
白鳥政徳

平成28年度の予算は「人や仕事が集まるまちの再構築予算」とし、子育て・産業に重点を置いた積極予算となりました。

平成28年度から始まる第5次振興計画に掲げた町の将来像を実現するため、計画に沿って、平成28年度にやるべきこと、着手すべきことを中心に予算編成を行っています。

過日開催された第5次振興計画キックオフ大会や、計画の概要とともに紹介します。



みのわ未来委員会会長
浦野正敏さん

箕輪町第5次振興計画の概要

箕輪町の将来像

みんなで創る、未来につながる、暮らしやすい箕輪町
—人口減少時代への挑戦“箕輪チャレンジ”—

第5次振興計画の基本理念

- ・これまでの取組みを振り返りながら、町民が一丸となり、「みんなで創る」まちづくりを進めていきます。
- ・先人が長年かけて築き上げた暮らしやすさが、「未来につながる」まちづくりを進めていきます。
- ・人口減少時代となっても、誰もが住みたい町、住み続けたい町であり続けるため、「暮らしやすい箕輪町」を実現するまちづくりを進めていきます。

人口減少時代への挑戦“箕輪チャレンジ”

- 箕輪チャレンジ ■ 人口減少を想定した初めての総合計画
- 町民みんなで心を一に難しい課題にチャレンジ！

チャレンジ目標①

人口減少時代に即した 暮らしへの転換

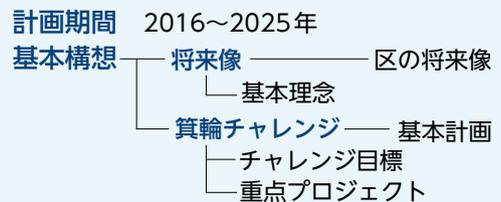
- ◆ 新たな時代においても現在の暮らしやすさを維持
- ◆ 住民満足度：70% (66.1% (平成26年調査))

チャレンジ目標②

将来の暮らしやすさを 守る人口規模の維持

- ◆ 人口規模：24,800人以上 (2025年推計24,102人)
- ◆ 合計特殊出生率：1.80 (現在は1.48)
- ◆ 転入者数：2015年比48人増/年

計画の期間と構成



箕輪チャレンジ始動！ 第5次振興計画キックオフ大会

2月28日、第5次振興計画のキックオフ大会が開かれました。計画の策定経緯や概要の報告、基調講演、パネルディスカッションなどが行われました。

その中で、振興計画の策定に関わったみのわ未来委員会の3人が思いを述べました。

みのわ未来委員会 第5次振興計画 推進への思い

小池茂治さん

「地域活性化」は住民一人ひとりの
自治意識の総量で決まる

労働人口が減ると税収が減り、財政の健全化や、今のレベルの行政サービスの維持が難しくなります。そういった**危機感**を共有し、人口の減少率を低くおさえるために取り組んでいくことが必要です。これからの**町の進むべき道筋をつくる最初の一步**として、今回の**キックオフ大会**は非常に重要で、重いものだと考えています。

地域活性化の特効薬はありません。誰かが「地域活性化」をしてくれると住民の方々が待っている地域は衰退していくでしょう。「**地域活性化**」は**住民一人ひとりの自治意識の総量で決まる**ものだと思います。**人口減少や町の活力低下への危機感、そして自治意識**について、皆さんが家族や友人、職場の人と話をする機会をつくってもらえればと思います。



伊藤佑希子さん

仕事や趣味と、結婚・子育てが
両立できる社会へ

みのわ未来委員会に参加して、町の課題や良いところを再認識し、町の未来を真剣に考える方々と出会ったこともあり、**自分の未来と町の未来を、つなげて考える**ようになりました。

未来につながる、ということは「**家族をつくること**」だと思います。晩婚化の流れは悪いことばかりでなく、若い時に仕事に打ち込んだり、生き生きと自由を楽しむことができます。しかし、20代30代で結婚や出産をする人が増えないと、少子化に歯止めはかかりません。**仕事や趣味と、結婚・子育てが両立できる社会**をつくっていくことが大切だと思います。

また、二人目の子どもを持ちたい、などの希望を経済的な理由等であきらめることなく**安心して妊娠・出産ができる環境づくり**が求められていると思います。



高田知行さん

生活そのものが遊び場である
箕輪の豊かさ

箕輪町には**暮らしやすさを生む豊かさ**がある。移住した5年間で感じた豊かさは、大きく分けると5つあります。

一つは「あいさつ」で、子どもも大人も自然とあいさつし合える文化。次に「遊べる町」で、川や畑で集い遊べたり、作り物でないテーマパークのような魅力があります。「谷」については、町の大きさが絶妙で利便性もあり、眺め自体が「ごちそう」です。「水」は、皆さん肌がきれい、生活のすぐそばに、せせらぎの音や温泉など水の豊かさがあると思っています。最後は「人」で、箕輪ではそれぞれの技を持った人が多くいます。

生活そのものが遊び場になる箕輪の豊かさは、他にも多くあるに違いない。**人と集い豊かさを探し直し、もっと箕輪ならではのものをつなげて発信し、これから未来の暮らしやすさにつなげていければ**と思います。



第5次振興計画キックオフ大会 パネルディスカッション

第5次振興計画キックオフ大会では「町民とともに創るまちに向けて」と題して、カフェで気軽におしゃべりをするようなスタイルでのパネルディスカッションが行われ、様々な提案や思いが語られました。



会場づくりには、伊那谷各地でオープンカフェを実施するLocal styleの皆さんにご協力いただきました。



三井清一さん

(箕輪町役場 みのわの魅力発信室 課長)
昨年、町では「みのわの魅力発信室」を立ち上げました。移住相談会に出席して移住希望者の方の声を聞きながら、空き家調査などの様々な取り組みをしています。また、田舎の良さと利便性を兼ね備えた箕輪町の魅力を「ほどこぼの田舎くらぶ」と銘打ち、パンフレットやFacebookを通じて発信しています。

唐澤好二さん

(中原区長)
昔より希薄になってきている人と人とのつながりを強めるため、昔で言う「結」のような、**支え合いをするシステムづくり**をしていきたいと思えます。今は新年会が、昔からの住民の方と移住された方などが交流する場となっていますが、もっと区としても、近所同士の付き合いを含めた「**交流の場**」づくりを進め、支援していきたいと思っています。

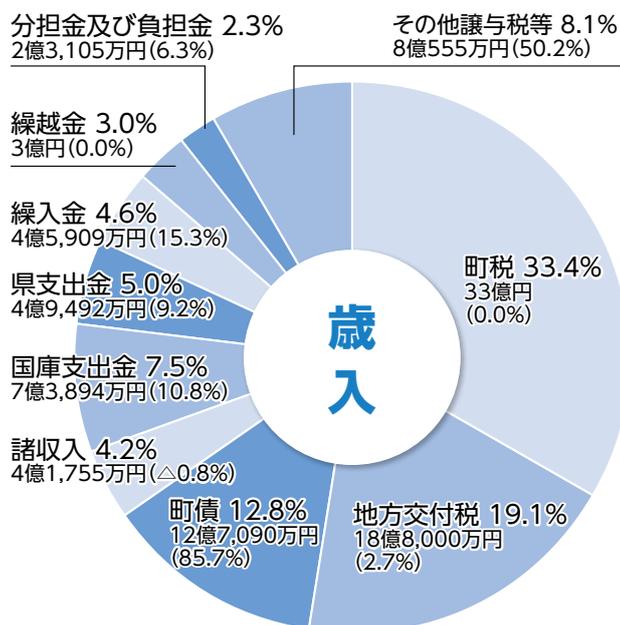
平成28年度 一般会計予算額 98億9,800万円

平成28年度の一般会計予算額は98億9,800万円で、前年度比+10億9,100万円(前年度比+12.4%)です。

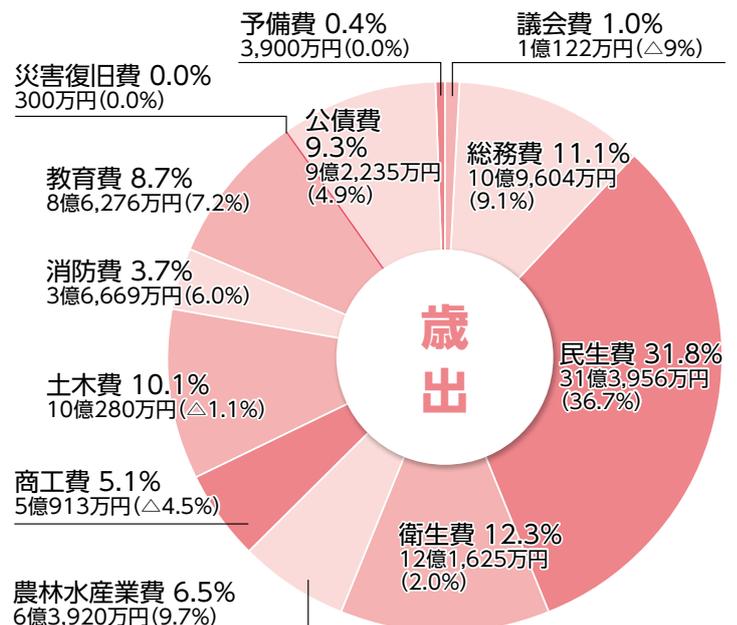
沢保育園の建設にかかわる事業を当初予算に計上したことなどもあり、当初予算の総額は過去最大となりました。

平成28年度から平成37年度までの期間がある第5次振興計画ですが、スピード感をもって、計画の初年度にやるべきこと、着手すべきことを中心に予算化しました。事業の執行にあたっては、限られた財源を配分し、適正かつ効率的に行います。

※()は前年度増減比



歳入総額 98億9,800万円 (前年度比+10億9,100万円)



歳出総額 98億9,800万円 (前年度比+10億9,100万円)



前川進介さん キックオフ大会講師

(株式会社みんなの村 代表取締役)

※兵庫県丹波市からお越しいただきました

本当に箕輪町が大切にしたものを守るためには、**自分が動かないと**、という意識を持つことが大切だと思います。例えば、こうした方がいいのではないかと、というアイデアを町に予算化してほしいと主体的に働きかける、というのも一つの手です。

高橋礼子さん

(りんご農家・みのわ未来委員会)

※埼玉県から箕輪町へ移住されました

移住者の方が、最初は**地元の方々とコミュニケーション**をとるのが大変だった、というお話を聞くこともありましたが、私自身は周りの方から声をかけて頂き、「食べてみて」と野菜やお漬物を頂き、お付き合いを楽しんでいきます。でも、**地元のしきたり**が分からなくて困ることもあるので、**気兼ねなく聞ける方**を見つけてるのは大切だと思います。

井口 元さん

キックオフ大会講師

(株式会社みんなの家・代表取締役管理)

※兵庫県丹波市からお越しいただきました

人を集めるには、一つにはみんなが集まりやすい「**場所**」を提供すること。二つ目には、「**心のハードル**」を下げて自然と集まりやすいステップをつくること、だと思えます。それから、中にいると中のことしか見えなくなるので、移住者など外からの人を受け入れることで**風通しがよくなり**、**固定観念**が生まれにくくなると思えます。

平成28年度予算の主な新規・重点事業

【新】は第5次振興計画の「箕輪チャレンジ」に関わる事業で、「重点プロジェクト」として特に重点を置いた事業です。

人のWa!が輝くまち	・若者世帯定住支援事業	500万円	【新】	【新】
	・地域公共交通網の再検討(繰越)	1,683万円	【新】	【新】
	・セーフコミュニティ国際認証再取得への取り組み	470万円	【新】	【新】
	・自然エネルギー普及イベント	246万円	【新】	【新】
	・情報発信力の強化(繰越)	1,045万円	【新】	【新】
	・男女共同参画社会の実現	70万円	【新】	【新】
支え合い、健やかに心豊かに暮らせるまち	・地域活動支援センター・親子ふれあい交流事業(繰越)(交流の場を新設)	4,003万円	【新】	【新】
	・北部診療所の改修事業(繰越)(28年度秋開業に向け診療所を改修)	2,060万円	【新】	【新】
	・健康ポイント制度の創設(健診受診やウォーキングでポイントを加算)	65万円	【新】	【新】
「家族になろう」といえるまち	・沢保育園建設事業(29年度末の完成を目指します)	7億2,428万円	【新】	【新】
	・こども相談室の新設(切れ目ない相談、支援体制を整えます)		【新】	【新】
	・不妊治療支援の拡充と不育症治療費補助の新設(男性不妊、不育症治療を補助)	174万円	【新】	【新】
	・結婚支援の推進(「ハピサポみのわ」の活動を充実)	269万円	【新】	【新】
産業が輝き、働く場所に恵まれたまち	・ものづくり支援相談員・企業相談員の配置	408万円	【新】	【新】
	・6次産業化戦略策定(6次産業化ネットワークを構築)	45万円	【新】	【新】
	・新規卒卒者町内企業就職支援(町内企業への若者の就職を推進)		【新】	【新】
	・松林保護樹林造成事業(松くい虫による被害拡大防止)	2,900万円	【新】	【新】
住みやすい都市基盤をみんなでつくるまち	・通学路グリーンベルトの拡大(繰越)	500万円	【新】	【新】
	・空き家の活用促進事業	250万円	【新】	【新】
学び合い、共に育てるふるさとのまち	・児童公園遊具設置事業	430万円	【新】	【新】
	・新たなスポーツイベントの創出		【新】	【新】
	・図書館耐震化事業	6,162万円	【新】	【新】

問合せ先

企画振興課 ☎79-3111

詳しくは、町ホームページでもご覧いただけます。

Q
どんな工事が
ありましたか

A

内装張替、玄関ポーチ改修、看板設置、空調設置、照明器具設置、トイレ改修、備え付け客席増設、間仕切り、カウンター増設、屋根塗装、外壁塗装などがありました。

Q
どんな
業種ですか

A

小売業を中心に、飲食店や美容業、自転車・自動車販売修理店、と幅広い業種で申請がありました。

小売業(家電、小物、飼料、パン、花、精肉など)
飲食業(食堂、喫茶、居酒屋など)
美容業(美容室)
販売修理(自転車、自動車)



Q
新しく開業(創業)
したお店はありますか

A

補助金を利用して、思い切ってお店を開きました!
という店舗が8件ありました。
食堂、喫茶、花屋、美容室、小物、パン屋

店の使い勝手が良くなり嬉しい。(飲食業)

利用者の声

店周りが明るくなった。(小売業)

過去に雨雪に対応できる材質を使ってスロープを設置したが、屋根がなかったためお客様が濡れてしまっていた。補助金で屋根をつけることができ、今年の冬は安心できた。(美容業)

補助金のおかげで思い切った工事をする
ことができ、これをきっかけに別の箇所も
補修をしたいと思っている。(飲食業)

お客様に「明るくなったね」「広くなったね」と言
われた。広さはそのまま内装を変えただけだが、
見た目が変わりとても評判がいい。(美容業)

補助される内容に制限があったため、リフォームの
内容を検討しての工事となった。対象となるもの
の幅が広がるとよと思った。(飲食業)

店の雰囲気が変わり、お客様の
客層範囲が広がった。(飲食業)

間仕切りができ、お客様が気兼ねなく座
敷に座ってくれるようになった。(飲食業)

看板ができ、PRにつながっ
ている。(小売業、飲食業)

今年もやります!

頑張る元気な商店応援事業補助金

申請できる方 町内で既に営業をしている人、又は町内で営業を開始しようとする人で、2年以上営業を行える人。

対象となる業種

小売業、飲食業、宿泊業、不動産業、生活関連サービス業(洗濯業、理容業、美容業、写真業)等で直接顧客と対面販売するもの。 ※一部対象外となる業種もあります。

対象となる店舗

町内に新築される店舗、及び町内の既存店舗(単に営業所等の事務所は除く)。ただし、店舗面積1,000㎡超の店舗、及びチェーン店、フランチャイズ店は除く。

対象経費及び補助金額

※補助金額に千円未満の端数が生じた場合は切捨てとなります。

区分	対象経費等	補助率	限度額
新築費 改修費	町内施工業者による30万円以上の店舗の新築及び改修等の工事費 (工事年度の3月までに実績報告ができること)	1/2	100万円

対象外となる経費

- ①店舗以外(居住部分など)のリニューアル工事
- ②店舗の改修を伴わない製品のみ取替え
- ③店舗と別棟の倉庫、車庫等の工事
- ④備品類
- ⑤申請者が施工業者の場合の工事費
- ⑥造園、門扉、塀又は外構の工事
- ⑦増築又はリニューアルを伴わない解体工事
- ⑧他の補助制度等を利用並びに保険及び共済を適用する工事で、当該補助制度と重複計上となる費用
- ⑨公共工事の施工に伴い移転の対象となった店舗で、当該移転補償費の対象となる工事
- ⑩町長が補助金の交付が適当でないとする工事

○申請様式は町ホームページからダウンロードできます。 **事業者の方へ** → **商工業** <http://www.town.minowa.nagano.jp/>

問合せ先・申込み先 産業振興課 商工観光推進室 ☎79-3111(内線157・158)

高齢者向け給付金のお知らせ (年金生活者等支援臨時福祉給付金)

確認じゃ！ 高齢者向け給付金

(年金生活者等支援臨時福祉給付金)



高齢者向け給付金（年金生活者等支援臨時福祉給付金）は、賃金引上げの恩恵が及びにくい所得の少ない高齢者の方を支援するために実施するものです。

高齢者向け給付金

(年金生活者等支援臨時福祉給付金)

支給対象者

平成27年度臨時福祉給付金支給対象者のうち、
平成28年度中に65歳以上となる方

1人につき3万円

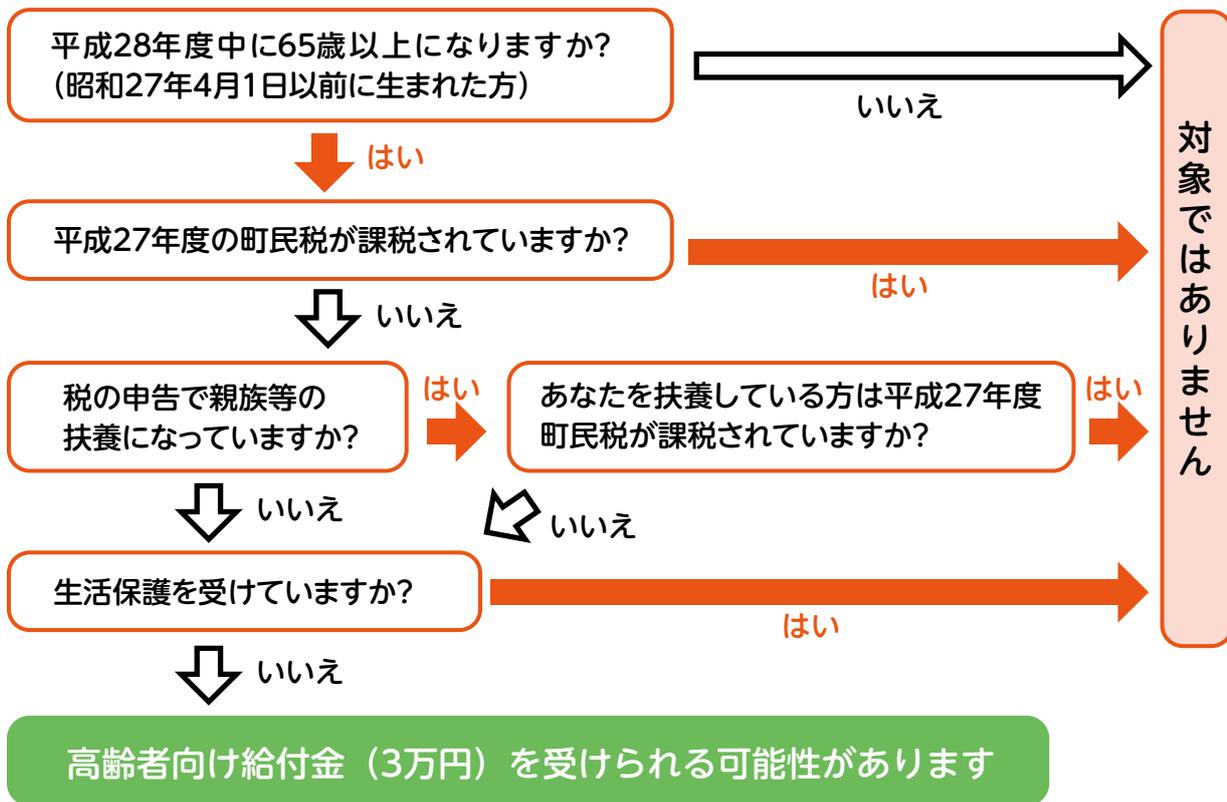
【制度の趣旨】

- 「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引上げの恩恵が及びにくい所得の少ない高齢者の方への支援
- 高齢者世帯の所得全体の底上げ
- 平成28年前半の個人消費の下支え

高齢者向け給付金 支給対象者診断チャート

※基準日は平成27年1月1日になります。

このチャートは、あくまで一般的な場合を想定しており、受給の有無を決定付けるものではありません



申請方法

1 申請書について

平成27年1月1日時点で箕輪町に住民登録があり、給付対象となる可能性のある方へ申請書を送付します。1月2日以降に転入した方は、前住所地の市町村へお問合せください。

なお、支給対象者診断チャートにより対象となると思われる方で、4月下旬時点で申請書が届いていない方は役場までご連絡ください。

2 申請書を記入

申請書に必要事項を漏れなく記入し、必要書類を添付してください。

3 申請書を提出【受付期間 平成28年4月18日～7月19日】

申請書の記入、必要書類の添付が整いましたら、期間内に、役場福祉課へ直接提出してください。役場へ来ることが困難な方は、同封した返信用封筒で郵送してください。

給付金の支給について

支給要件を満たした方には、支給決定通知書を送付します。給付金は5月下旬以降、指定口座に入金します。

問合せ先

福祉課社会福祉係 ☎79-3111(内線139)

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日除く)

ご注意

※給付金受領後に対象外と判明した場合には、返金させていただきます。



**「高齢者向け給付金」の
“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。**

- ・町や厚生労働省などがATM（銀行・コンビニなどの現金自動支払機）の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- ・ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- ・町や厚生労働省などが、「高齢者向け給付金」を支給するために、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

**町や厚生労働省(の職員)などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、
町や警察署(または警察相談窓口電話(#9110))にご連絡ください。**

4 April



今月のイベント 28日(木) 春の天体観察会 19:00~20:30 町郷土博物館前庭
30日(土) 長野県の自然災害講演会 13:30~15:00 地域交流センター研修室

休日緊急当番医は右下に掲載しています
※都合により当番医、当番店が変更になることがあります。

くらしの情報

カレンダーは抜き取ってご利用ください

水道 水道休日当番店 乳幼児健診・相談 場所:町保健センター 該当者には通知します 健康相談 場所:町保健センター 子ども未来課 図書館 博物館 公民館 三館連携 みのちゃんバス

まほの人口 (2016.3.1現在)
人口…… 25,072人(-14)
男…12,522人(-12) 女…12,550人(-2)
世帯数……9,279世帯(+6)

税 固定資産税 1期
口座振替の方は5月2日に振替しますので、預金の残高をご確認ください。

今月の税金・料金
5/2月

米斗 住宅使用料 4月分
保育料 4月分
口座振替の方は5月2日に振替しますので、預金の残高をご確認ください。

各種相談日

心配ごと相談 4月 5日(火) 13:30~16:00
19日(火)
みのわふれ愛センター 要予約
社会福祉協議会 ☎79-4180

交通事故相談 4月 7日(木) 10:00~15:00
21日(木)
伊那合同庁舎2階 交通事故相談室 要予約
☎76-6803 (上伊那地方事務所地域政策課県民生活係)

行政相談 4月21日(木) 13:30~15:00
松島コミュニティセンター
総務課 総務係
☎79-3111(内104)

税金無料相談 4月6日(水) 13:30~15:00
税理士会伊那支部事務局 (ホテルセンピア駐車場脇) 要予約
☎74-8170

教育相談 月~金曜日 8:30~17:00
こども相談室 ☎79-3111

人権相談 月~金曜日 9:00~16:00
長野地方方法務局伊那支局 ☎78-3462

介護相談 月~金曜日 8:30~17:15
福祉課 高齢者福祉係 (箕輪町地域包括支援センター) ☎70-6622

子どもの人権110番 月~金曜日 8:30~17:00
☎026-232-8110 ☎0120-007-110

女性の人権ホットライン 月~金曜日 8:30~17:00
☎0570-070-810

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	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

クリーンセンター八乙女からのお知らせ ☎79-8773

平日受入期間 1日~28日 土・日・祝日はお休みです
受入時間 月~金 8:30~15:30
日曜受入日 4月24日 8:30~12:00
機械点検及び修理日 4月29日・30日 一般家庭のみ受け入れます

★資源のびんに異物混入・色間違いが見られます。分別をお願いします。施設への直接搬入は指定袋に入らない粗大ごみが対象です。指定袋・資源物はなるべくステーションに出して下さい。

休日の歯科の緊急は上伊那口腔センターへどうぞ ☎0265-78-8510

診療日 4月3日・10日・17日・24日・29日
受付時間 8:30~11:30 場所 伊那市山寺 伊那市保健センター内

ごみ・資源物 収集日	当日の8:00までに					8:00~9:30	
	燃やせるごみ	不燃ごみ	プラスチック	古紙・衣類	蛍光管	資源	資源
沢長田・大出・八乙女 下古田・上古田・中原 富田・中曽根・木下一の宮	火・金	7日	11日・25日	20日	19日	—	17日
松島	火・金	14日	7日・21日	27日	19日	—	24日
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	21日	14日・28日	6日	19日	—	3日
木下・三日町・福与	火・金	28日	4日・18日	13日	19日	—	10日
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	7日	11日・25日	20日	19日	—	10日

休日緊急当番医

3日	10日	17日	24日	29日
田中病院(内・外) ☎78-3555	伊北クリニック(整) ☎70-6633	木村内科医院(内) ☎72-3915	重盛医院(内・小) ☎72-2384	いくやま医院(内・小) ☎79-1988
滝小児科医院(小) ☎71-5250	野沢医院(内) ☎74-5000	兼子整形外科医院(整) ☎72-3737	春日医院(内)伊那市中央 ☎72-3803	樋代医院(内) ☎72-2505
伊藤外科医院(外) ☎(0266)41-3388	ふかさわ耳鼻咽喉科医院(耳) ☎77-1833	富士見高原みず診療所(内) ☎71-5556	天龍堂医院(内) ☎(0266)41-0121	富士眼科医院(眼) ☎74-7166
		長田内科循環器科医院(内・循・小) ☎72-4043		北原内科(内) ☎94-2255

平成28年度

区長・連絡事務嘱託員長の皆さん

区長は区の代表であると同時に、「連絡事務嘱託員長」として町と町民の皆さんとのパイプ役となり、町からのお願いなどの連絡事務と区から町への要望等を総合的に調整しています。

沢
歴史と伝統を受け継ぎ、次世代の若者が育つ 沢



うらの よしお
浦野 喜雄
☎79-3527
沢 12組

大出
豊かな自然、肥沃な大地、恵まれた立地に歴史が息づく 大出



いとう とくじ
伊藤 徳治
☎79-3576
大出 2組

八乙女
区民の絆が暮らしをつなぐ心触れ合う 八乙女



くらた こうじ
倉田 幸治
☎79-7307
八乙女 7組

下古田
伝統を育み子ども大人もみんなが輝く自然豊かな 下古田



こばやし りょうへい
小林 良平
☎79-6207
下古田 3組

上古田
皆で一緒に楽しもう! 上古田



からさわ たかふみ
唐澤 孝文
☎79-5800
上古田 4組

中原
やさしさが、みんなを家族にできる里 中原



からさわ よしみ
唐澤 好三
☎79-8175
中原 2組

松島
人や地域の個性を尊重し未来ある安心と安全の暮らしを創る 松島



なかむら あきお
中村 昭雄
☎79-6392
松島 南町4

木下
大樹のもとに集い世代を超えた絆でつながる 木下



ば ば きょうへい
馬場 恭平
☎79-2316
木下 東殿町

富田
豊かな自然と癒しの風景に区民が集う 富田



むかいやま あきお
向山 秋男
☎79-5410
富田 1組

中曽根
伝統と自然の中でみんな笑顔に 中曽根



しろとり ひでみ
白鳥 日出視
☎79-4504
中曽根 3組

三日町
活力とふれあいが明日をつなぐ 三日町



はら さだよし
原 貞良
☎79-3161
三日町 上町北2

福与
伊那谷を一望するぬくもりの里 福与



しろとり しんぞう
白鳥 信藏
☎79-3613
福与 鹿垣

長岡
健やかに暮らせる自然と歴史に育まれた 長岡



やまぐち たけお
山口 健雄
☎79-3131
長岡 中筋

南小河内
古から伝わる伝統と築き上げた暮らしやすさを未来につなぐ南小河内



いさわ みつお
井澤 光和
☎79-2712
南小河内 南部

北小河内
地域が輝き笑顔あふれる北小河内



ひらいで まさとし
平出 政敏
☎79-4376
北小河内 久保北部

問合せ先 総務課 総務係 ☎79-3111(内線106)

(敬称略)

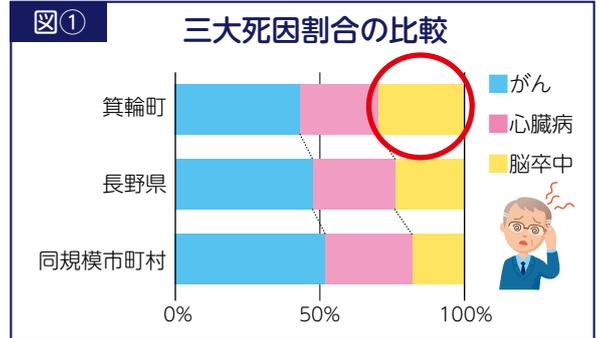


はじめよう!つづけよう!生活習慣病予防

まだまだ多い脳卒中!

図①は、箕輪町・長野県・同規模市町村の、平成25年度の三大死因の割合を比較したものです。いずれも一番多い死因はがんですが、次に多いのは、長野県や同規模市町村では心臓病であるのに対し、**箕輪町では脳卒中**となっています。

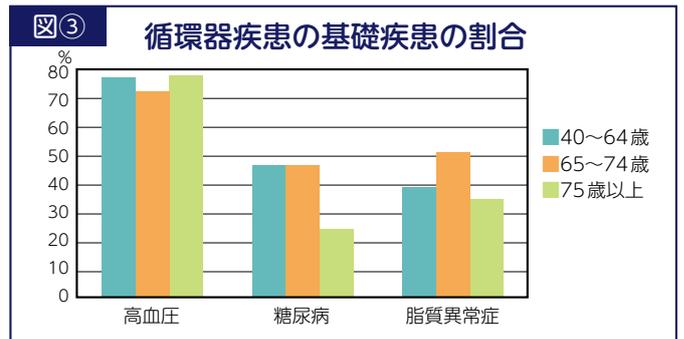
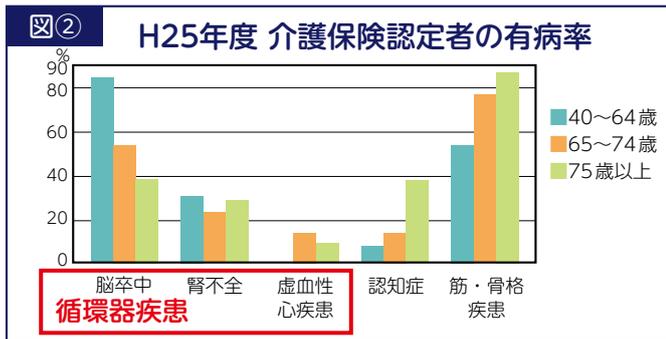
一般的に脳卒中は死亡の原因となるだけでなく後遺症により生活に支障をきたすことが多く、重度の要介護状態を引き起こす最大の原因となっていることで知られています。



国保データベースシステムのデータより

それでは、箕輪町の介護保険の状況はどうでしょうか。図②は、平成25年度の箕輪町の介護保険認定者の有病状況です。高齢になるにつれて増えているのは筋・骨格疾患ですが、若い世代の介護保険認定者に特徴的なのは脳卒中が多いことです。40～64歳では8割以上、65～74歳では約5割の人が脳卒中を発症しています。

では、脳卒中等の循環器疾患を持つ介護保険認定者の基礎疾患（原因となる疾患）は、どのような状況になっているのでしょうか（図③）。基礎疾患の中で最も多いのは高血圧です。いずれの年代でも7割を超えています。健康で長生きするためには、若い頃からよい生活習慣を心がけることが大切であり、なかでも**血圧を正常に保つことが重要**です!



国保データベースシステムのデータより

高血圧の診断基準（家庭血圧） 単位：mmHg

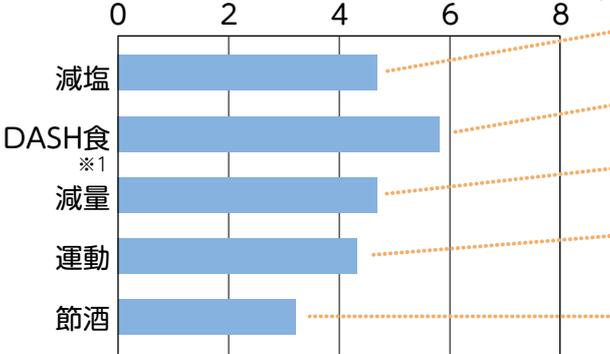
正常域血圧		高血圧
正常域血圧	正常高値	
125/80未満	135/85未満	135/85以上

参考 高血圧治療ガイドライン2014

みなさんの血圧はどのくらいですか？
まずは自分の血圧がどのくらいなのか知りましょう。

生活習慣を改善したら血圧はどれくらい下がる??

生活習慣改善による収縮期血圧降圧の程度



参考 高血圧治療ガイドライン 2014

まずは1g減らしてみましょう。

野菜は1日350g以上が目標。もう1皿プラスしてみましょう。

肥満の方はBMI 25未満の適正体重を目指しましょう。 ※2

速歩などの有酸素運動が効果的です。

男性は日本酒なら1合以下、ビールなら中瓶1本以下、65歳以上の方・女性は男性の半分以下が目安です。



働き盛りの若い世代でも突然発症する脳卒中…怖い病気ですね。
今から出来ることをコツコツ積み重ね、健やかな毎日を目指しましょう!

問合せ先 健康推進課 健康づくり支援係 ☎79-3111(内線119・120)



◆『飲酒運転撲滅店』として協力店が宣言！◆

箕輪町セーフコミュニティ推進協議会の交通安全、高齢者の安全の両対策委員会が中心となり、町内で酒類を取り扱う飲食店や小売店の皆様に、箕輪町から飲酒運転を撲滅するため、『飲酒運転撲滅店宣言』

その電話 ホントに信用
ついでに
羽生 千浩

おとなたち サギ師の電話
気をつける
田中 竜彦

ふりこめと 電話が来たら
まず相談
増澤理久斗

児童の
防犯川柳
箕輪北小学校

テーマ「特殊詐欺」



をしていただくことにより、飲酒運転の撲滅を推進しています。

協力していただいた店舗には、額入りの宣言証を配布し、店舗内に掲示等していただくことで、お客様に啓発していただけます。協力いただいた店舗は100を超えます。町のホームページに協力店のリストと宣言証の見本を掲載していますのでご覧ください。

飲酒運転は犯罪です。絶対に行わないようにしましょう!!

問合せ先 総務課 セーフコミュニティ推進室 ☎79-3111(内線193・195)

町 公民館だより

申込み・問合せ先 町公民館 ☎79-2178

平成28年度
5月開講

公民館大学・学級のご案内

学級名	受講対象者	期間
ふきはら大学	町内在住または在勤で40歳以上の男女	2年
ふきはら大学院	ふきはら大学修了者	3年
けやき学級	ふきはら大学院修了者	1年
おやじ学級(男塾)	町内在住または在勤で40歳以上の男性	1年
ふれあい学級	町内在住または在勤で40歳以上の男女(昼間受講できない方)	1年

公民館では、郷土の歴史・健康・教養・人権問題などの学習や、地域での仲間づくりなど、町民の皆さんの交流を深める公民館大学・学級を開設しています。多数の皆さんの参加をお待ちしております。

- 各学級、年10回以上開講
- 受講料 年間2,000円
(材料費などは別途かかります)
- 学習内容については、学級生で決めていただきます。
- 各学級の定員はおおむね32人です。お申し込みは先着順です。定員を大幅に超えた場合は、お断りする場合があります。

◆合同開講式・文化講演会
5月20日(金) 午後1時30分～

【申込受付期間】 4月5日(火)～25日(月)《土日を除く》

【申込み・問合せ先】 箕輪町公民館 ☎79-2178(平日:午前9時～午後5時)

※必ず受講を希望されるご本人が申し込むようお願いいたします。一度に複数人のお申し込みはお受けできません。



イベント情報

春の天体観察会

開催のお知らせ

望遠鏡を使って、春の夜空を彩る天体を観察し、宇宙の神秘に触れてみませんか？
当日は春の星座のほかに、木星や月面を観察できる予定です！

日時 4月28日(木) 午後7時～8時30分
場所 町郷土博物館前庭
講師 天文ボランティアサークル 「すばる星の会」の皆さん
対象 一般(どなたでも。定員はありません)
その他 天候不良により延期の場合は、翌29日(金・祝)に行います。



*多くの皆様のご参加を
お待ちしております

科学のおはなし会

今回は「音」をテーマに
科学の本の読み聞かせや
工作を行います。



NPO法人ガリレオ工房による
楽しい科学のおはなし会。

日時 4月30日(土) 午前10時～11時30分
会場 町図書館 なごみ～な
講師 土井美香子氏(NPOガリレオ工房理事)
瀧上豊氏(関東学園大学教授)
対象 小学生～中学生の親子
定員 30組

参加無料

申込み期間 4月12日(火)～17日(日)

講演会 長野県の自然災害

～火山・地震などへの理解を深めよう～

火山、地震をはじめとした長野県の自然災害についてお話しできます。中学生からご参加いただける
わかりやすい内容です。お気軽にご参加ください。

日時 4月30日(土) 午後1時30分～3時
会場 町地域交流センター研修室
講師 瀧上豊氏(関東学園大学教授・NPO法人
地学オリンピック日本委員会理事)
対象 中学生～一般
定員 60人

参加無料

申込み期間 4月12日(火)～17日(日)



*参加ご希望の方は申込み期間中に図書館までお申込みください。定員になり次第締め切らせていただきます。

図書館ご利用のみなさまへ

4月30日(土)は、正午まで「科学のおはなし会」が行われるため、絵本コーナー「なごみ～な」はご利用いただけません。
ご不便お掛けしますが、ご理解ご協力お願いいたします。

新着図書の紹介

この本は、4月1日からの貸し出しです。



「おおきなでんしゃ」
座二郎／作 あかね書房

お父さんにお弁当を届けるため電車に乗ったルイくん。でも何だかこの電車とっても変わっています。車内には家やお店、図書館があって、小さな電車まで走っています。無事に

お父さんのところまでたどり着けるかな。



「和算って、なあに?日本の算数」
小寺裕／著 少年写真新聞社

わたしたちが現在学んでいる算数や数学は明治時代以後、ヨーロッパから入ってきたものです。しかし明治以前の江戸時代、日本にもりっぱな算術がありました。「和算」といいます。和算を知って

算数の授業が楽しくなるかもしれません。



「みつばち高校生
富士見高校養蜂部物語」
森山あみ／著 リンデン舎

長野県富士見高校には、全国でも珍しい「養蜂部」があります。活動は日本ミツバチの群れの飼育、観察することです。ひとりの女子高生がはじめた養蜂部。そこで生まれた奇跡とは……。

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧がはじまります

固定資産税の納税者の皆さんが、ほかの土地や家屋の価格との比較を通じ、ご自分の土地や家屋が適正に評価されているかを確認していただくため、土地価格等縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿を縦覧に供します。

期 間 4月1日(金)～5月2日(月) ※土・日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分

場 所 税務課 資産税係窓口

縦覧できる方

- 固定資産税の納税者および納税管理人
土地の納税者=土地価格等縦覧帳簿を縦覧できます。
家屋の納税者=家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できます。
- 納税者と同居の親族
- 納税者の代理人として委任状を持参される方

持ち物

- 縦覧する方の印鑑
- 代理人の場合は所有者押印の委任状、法人の場合は代表者印を押印した法人の委任状
- 運転免許証など本人確認ができるもの

手数料 無料 (課税台帳の写しを取る場合には、縦覧期間中に限り一枚につきコピー代として10円頂きます。なお、縦覧帳簿のコピーはできません)

固定資産税納税通知書を発送します

発送時期

4月13日(水)頃

今年度の納税通知書を送付します。内容をご確認の上、不明な点はお問合せください。

**納入方法を
ご確認ください**

- 口座振替の方は、納期限の前日までに口座の残高をご確認ください。
- 現金納付の方には、一年(四期)分の納付書を一括して同封しますので、納期限までに納付をお願いします。

問 税務課 資産税係 ☎79-3111(内線146・147)

箕輪町無料職業紹介所を開設します

～箕輪町への移住者の仕事探しと町の企業の人材確保をサポートします～

「箕輪町へ帰りたい」「箕輪町に住んでみたい」と希望しているIUターンなど移住者の定住支援と、町内企業の雇用対策、活性化のお手伝いを目的に、**4月1日から**就職相談、求人求職情報の提供を行う**無料職業紹介所**を役場内に開設します。

採用計画をお持ちの町内事業者の皆様は、ぜひ求人登録にご協力をお願いします。

- 求職対象者 **「箕輪町に移住を予定している人」**
- 求人対象事業所 **「箕輪町内の事業所(全業種)」**
- 開所時間 月～金曜日(土日、祝日及び年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分(役場の開庁時間)

※担当者が不在の場合がありますので、事前にお電話でご連絡ください。

お気軽に
ご相談ください。
お待ちしております。



問 企画振興課 みのわの魅力発信室 ☎79-3111(内線232)

ふるさとの川を元気に 河川愛護モニター募集

国土交通省中部地方整備局では、河川愛護モニターを募集します。



活動内容

- I. 日常生活の範囲内で気がついた川の情報等
- II. 地域住民への河川愛護思想の普及啓発

任期

平成28年7月1日から1年間

- ・通信費等として一定の諸謝金をお支払いたします。
- ・日常生活の範囲内での情報提供をお願いするものですので、保険は準備していません。
- ・川を見て頂く回数の縛りはありません。
- ・緊急以外の報告について、月に一度報告を頂きます。

募集人数 1人

募集区間 天竜川：明神橋付近から新伊那路橋付近まで

応募資格 以下の両方の条件を満たす方
①満20歳以上の心身とも健康な方で、河川に接する機会が多く河川愛護に関心をお持ちの方
②募集区間の近隣にお住まいの方

応募期間 平成28年5月13日(金)まで

応募方法 ①住所 ②氏名 ③電話番号 ④年齢 ⑤職業 ⑥応募区間 ⑦応募理由を記載したものを下記住所へ郵送してください。

問・申

〒399-4114 駒ヶ根市上穂南7-10
国土交通省天竜川上流河川事務所
管理課 管理第一係 ☎81-6414

平和を仕事にする 自衛官募集のお知らせ

普通の仕事をしながら、
予備自衛官として活躍

☆予備自衛官補(一般・技能)

資格
一般 18歳以上34歳未満
技能 国家資格を有し18歳以上53歳未満～55歳未満の方

申込受付試験日 1月8日(金)～4月8日(金)
4月15日(金)～19日(月)内1日

試験場所 自衛隊 松本駐屯地

合格発表 5月20日(金)

採用時期 平成28年7月

採用身分 非常勤の特別職国家公務員

幹部自衛官として部隊のリーダーに!

☆自衛隊幹部候補生(一般)

資格 22歳以上26歳未満の方
(修士課程修了者は28歳未満)

申込受付試験日 3月1日(火)～5月6日(金)
1次筆記 5月14日(土)
15日(日) 飛行要員のみ

試験場所 自衛隊 松本駐屯地及び長野市内を予定

合格発表 1次:6月3日(金)

採用時期 平成29年3月下旬～4月上旬

採用身分 特別職国家公務員(自衛官)

問・申

自衛隊長野地方協力本部
伊那地域事務所
伊那市荒井3446-21 ☎73-4860



日本の未来をつくる 国家公務員募集

人事院は平成28年度中に次の採用試験を行います。受験案内等は人事院ホームページ内で確認できます。詳しくは人事院関東事務局までお問い合わせください。

◇総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)

受付期間 4月1日(金)～4月11日(月)
第1次試験日 5月22日(日)

◇一般職試験(大卒程度試験)

受付期間 4月8日(金)～4月20日(水)
第1次試験日 6月12日(日)

◇一般職試験

(高卒者試験、社会人試験(係員級))

受験案内等の配布等開始日 5月9日(月)
受付期間(インターネット) 6月20日(月)～6月29日(水)
受付期間(郵送・持参) 6月20日(月)～6月22日(水)
第1次試験日 9月4日(日)

【注】各試験の申込はインターネットにより行ってください。

問・申

人事院管等事務局 ☎048-740-2006～8
<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

平成28年度前期・通年

信州大学 市民開放授業のご案内

信州大学では、学生と一緒に受講する機会として、大学の授業を一般市民(高校生を含む)の方々に開放しています。信大生・教職員とキャンパスライフを楽しみませんか?

開講期間

[前期] 平成28年4月～7月
[通年] 平成28年4月～平成29年1月
([後期] 平成28年9月～平成29年1月)

■開放科目 3月下旬配布予定の募集案内をご覧ください。

■開講場所 信州大学 各キャンパス

受講料

[前期] 9,400円(1授業科目)
※一部異なる授業もあります。

■申込方法 4月下旬までに、各キャンパスの受講窓口にて申し込み。

■募集案内の入手方法

3月下旬配布予定(全学部共通)
①郵送での請求 ②窓口での受け取り
③ホームページからダウンロード

<http://www.shinshu-u.ac.jp/general/extension-courses/>

問・申 信州大学総合窓口
(学務部学務課 教務グループ)
☎0263-37-2870



ながの子育て家庭優待パスポート

平成28年4月から、「ながの子育て家庭優待パスポート」が県外でも利用できるようになります!

※県外での利用には、新パスポート(全国共通マーク入り)が必要です。新パスポートは6月上旬、児童手当現況届に同封させていただきます。それ以前に必要な方は、子ども未来課までお問い合わせください。



全国展開に合わせ、対象を拡大!!
妊婦さんがいる世帯も
対象となります♪

問 子ども未来課 ☎0265-79-3111(代)

こども 通信

子ども未来課に「こども相談室」を4月に開設します。
 子どもの一人ひとりのすこやかな成長を願い、保育、教育、保健、福祉などのご相談に応じられるように専門スタッフが親身になって対応します。
 本人、親、家族等どなたからの相談にも応じます。電話、面接、訪問相談を承ります。

●相談日

毎週月曜日から金曜日（土曜、日曜、祝日及び12月29日から1月3日は除く）

●受付時間

午前8時30分から午後5時



問合せ先

子ども未来課 ☎0265-79-3111



CAMERA REPORT カメラリポート

身近なまちの話題をお知らせください みなの魅力発信室 ☎79-3111

2月14日 夢ねはん図を描いてみよう

想像力を膨らませ、未来への「夢」を描く



町地域交流センターで、お釈迦様が入滅された2月15日に行われる法会「涅槃会」にちなみ、子どもたちの夢を描いたねはん図を作成するイベント「夢ねはん図を描いてみよう」が開催されました。多くの小学生が参加し、色鉛筆、クレヨン、マジックなどさまざまな画材を使って、叶えたい夢を描きました。

2月24日 箕中生徒が模擬議会

フレッシュな感性を町政に



町役場議場で「中学生模擬議会」が開かれ、箕輪中学校の生徒会新役員の2年生が議員となり白鳥政徳町長らに一般質問を行いました。生徒21人が議席に着き、代表10人が登壇。昨年は通学路の安全対策など身近な質問が多かったのに対し、人口減少、子育て、福祉の充実、空き家の利活用など町が抱える課題を適確に捉えた質問が多く、町政への関心の高さが伺われました。

天気がいいとうれしくなります!!

太陽光発電の岡谷酸素

岡谷酸素は、ガスだけじゃありません!

- 万全の施工体制 設置後も長くお付き合いいただくために、丁寧・安心な施工をいたします。
- アフターサービス 各地区担当者がご要望をお伺いし、専門スタッフが迅速に対応!!
- 保証も万全 設置後10年間、責任をもって保証いたします。

☎ 岡谷酸素株式会社 ☎79-8700

伊那営業所 上伊那郡箕輪町福与1036
<http://www.okayasanso.co.jp/>

施工事例 ▶▶▶
 茅野市 M様邸



学校給食
アイデア料理
コンテスト

優秀賞

北小学校 ^{すずき みおり} 鈴木 美織さん

秋野菜たっぷりの体にやさしい献立

- ごはん ● れんこんつくね
- 小松菜とあげのおひたし
- 里芋のまるやか味噌スープ
- りんご ● 牛乳



審査員の
コメント

- つくねは、ごぼうと生姜の風味が食欲をそそる。つくねとれんこんのシャキシャキした食感との違いがおもしろい。
- スープは、味噌と牛乳、コンソメがよく合い、コクがあってまるやかで絶品である。
- 緑の野菜もたっぷりとり入れてあり、バランスの良いメニューである。

れんこんつくね

材料 4人分

豚ひき肉 ……200g	たまご ……1個
豆腐 ……100g	パン粉 ……大さじ5
長ねぎ ……1/2本	塩 ……小さじ1/4
ごぼう ……1/2本	こしょう ……少々
れんこん ……1節	しょうが ……1かけ
ひじき(乾) ……5g	サラダ油 ……適宜
さとう ……大さじ1/2	しょうゆ ……大さじ2
酒 ……大さじ1	みりん ……大さじ4

作り方

- 1 長ねぎはみじん切り。ごぼうはさがき、れんこんは輪切りにする。豆腐は軽く水切りをする。ひじきは戻しておく。
- 2 れんこん以外のつくねの材料をボールに入れよく練り混ぜる。
- 3 タレの調味料を合わせる。
- 4 2の種を4個に丸め上を平らにし、れんこんをのせる。
- 5 サラダ油をひいたフライパンを熱し、4を焼く。焼き色をつけたらひっくりかえし中まで火を通す。
- 6 3のたれを入れ両面にかからめながら煮詰める。

- ★野菜と豆腐を使った体にやさしいつくねです。
- ★ごぼうとれんこん、ひじきが入って食感がしっかりあります。
- ★不足しがちなカルシウム、鉄分、食物繊維がたっぷりとれます。

おすすめ
ポイント

文芸
コーナー

みのわ俳句会

神渡る湖に浮き寝の小白鳥

征矢志げ子

春隣手足の見える試着室

木村 広子

如月や欠けた大皿そのままに

軍司 路子

如月や黒と白との狭間にて

日野六花子

襖越し母も幼児語雛飾る

岡 久幸

箕輪町短歌教室

初日受け遙か山なみ輝きて

桑澤喜久子

静かに明ける今朝を祈れり

市川よし子

孫娘嬰兒抱くその姿

藤澤千代子

母と為りきり優しさに満つ

原 多嘉枝

寒波より逃れる術無き白樫

井澤 通治

開きし花の無惨に枯れゆく

井澤 通治

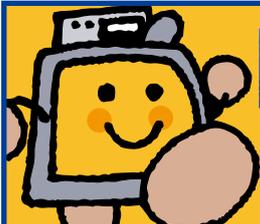
帰省客のユーターンせし家々の

井澤 通治

ベランダに一斉布団の並ぶ

猫膝に短歌詠みおり昼下がり

外は初雪剪定休む



デジタル放送は 伊那ケーブルテレビで!



STBを
付けるだけ!



伊那ケーブルテレビジョン株式会社
伊那市西町区下春日町4983 NCCビル
TEL.0265-73-2020 www.inacatv.co.jp

サークル紹介

キッズダンスサークル『ファンキーキッズ』

こんにちは。キッズダンスサークル『ファンキーキッズ』です。
私たちは、保育園～高校生までの子どもたちが集まり、保育園～低学年（ホップチーム）、小学生（ステップチーム）、中学生～高校生（ジャンプチーム）の3チームに分かれて、スタジオビーチハウスの長野知恵子先生を講師に迎え、楽しくダンスをしているサークルです。



レッスン日 水曜日（月3回）

時間 午後5時～6時、午後6時～7時

場所 町文化センター、または町交流センター

講師 スタジオビーチハウス伊那 代表 長野知恵子先生

月謝 4,000～5,000円

（メンバーの人数とチーム数により決定）兄弟割引



「みんな笑顔で集合！」



「はいポーズ」

出演実績
みのわ祭り、大芝祭り、スーパーキッズダンスフェスティバル、箕輪町文化祭、長野県芸術文化総合フェスティバル 他

見学無料・体験レッスン初回無料（各要予約）

問合せ先 ファンキーキッズ総代表：三澤 ☎0265-79-7728（携帯）090-4462-8838

今後も広報「みのわの実」では箕輪町で活躍する団体や企業を紹介していく予定です。広報に出てみたい方は、企画振興課☎79-3111（内線231）までご連絡ください。

久保・北原 春日街道 アリクス薬局 集会場 神社 当社 久保公民館 ミノワホール 国道153号 緑結 木下南部

大切な人を守る為に 備えはできていますか？

非常食から消防車まで消防・防災の事なら

HARUMI

ご相談・ご要望にスタッフが迅速に対応致します。

消防設備点検後のご相談も、随時承っております。TEL 0265 72-5746

晴海産業株式会社 〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村 885-1

H29・30年度のごみ回収について 磁気テープ等回収しません

乾電池収集にあわせて年2回、回収を行っていたビデオ等の磁気テープは、平成29・30年度は処理施設変更のため回収できないのでご注意ください。

回収箱