

# みのわの実

特集

地域を守る消防団

～防火防災への積極参加で社会貢献～



2

# 地域を守る消防団

～防火防災への積極参加で  
社会貢献～

近年、自然災害が多発し、消防団の重要性が見直されています。人口減少により団員の確保が難しくなっている現状はありますが、消防団は、家族や職場の理解を得て、地域のために、活動を行っています。今月は第3分団に所属する男女の団員にお話しをうかがい、消防団の活動や、地域防災の大切さをお伝えします。

- カバーストーリー
- 特集 地域を守る消防団 2  
～防火防災への積極参加で社会貢献～
- 「朝ごはんを食べよう!みんなで食べよう!」 6
- 地域おこし協力隊の活動報告 8
- 私たちの人権教育 9  
～箕輪南小学校の取り組み～
- 暮らしの情報 (カレンダー) 10
- 健康愛ランド 12  
みのわ健康アカデミー 14期生大募集!!
- こども通信 13
- セーフコミュニティニュース
- 所得税・町県民税の申告はお早めに 14  
所得の申告は3月15日(木)までに
- お知らせ information 16  
町からのお知らせ・イベント・本の紹介など
- カメラリポート 18
- レシピ 19  
学校給食アイディアレシピコンテスト  
コロコロかわいいはんぺんボール
- 文芸コーナー
- 連載「みのわの魅力人」 20  
みりよくびと

## 消防団員の日頃の活動

消防団には機関部、水利部、誘導部、ラップ班があり、各部各班ごと、日頃から点検整備、訓練などを実施しています。

### 手入れ

機関部は月に2回、ポンプ車や可搬式小型ポンプのポンプを点検。ポンプ車においては、回転灯、投光器、無線機なども実際に作動させて点検します。一方、水利部では、担当地区内の防火水槽の水量や、浮遊物の有無、消火栓や消火ホースを、月1回程度点検します。川の水を引く防火水槽は、水深と溜まった泥の深さを計測し、適切な管理をしています。

## カバーストーリー

\*

消防団員へのインタビューの際、第3分団のみなさんの写真も撮りたいと願い出ると、分団長の号令のもと、消防車の周囲にズラリと整列。男性、女性に関わらず、キビキビと動くその姿に、頼もしさと安心感を覚えました。

# 年間活動

4月 任命式

5月 春季訓練

6月 町の操法大会

7月 郡の操法大会

8月

9月

10月 秋季訓練

11月 消防団  
レクリエーション

12月 夜警巡視

1月 出初式

2月

3月



## ラッパ訓練

ラッパ班は各分団のラッパ手が集まり、毎月2回訓練を行っています。訓練では集合や放水の指示を出す信号ラッパや、式典で吹奏する曲の練習を行っています。消防団で初めてラッパを吹く団員が多いですが、楽しく訓練を行い吹奏技術を高めています。

## その他

その他にも、ポンプ操作の基礎技術やラッパ吹奏を競う「操法大会」や、模擬火災訓練など、実際に火災が発生した時に素早く行動が取れるように日々訓練を行っています。また、訓練だけでなく消防団レクリエーションなど団員同士の交流を深める楽しい行事もあります。



# 消防団員の思い

消防団に入団する理由は十人十色。ご近所付き合いの一環、防火防災の知識を深めたい、などなど。

しかし、その根底には自分たちの地域は自分たちで守る、という意志があります。また、消防団員のほとんどは別に仕事を持つ人たちです。

家庭や仕事との両立など、個々の事情を抱えながら活動する、その思いを聞いてみました。

## 頻繁な消防団活動は妻の理解があつてこそ

Q 入団理由と活動への思いを聞かせて下さい

わたしは入団して9年になります。以前は駒ヶ根市の会社で働いていましたが、地元で自営業を営む父の会社で働くことになり、地元で商売をするなら、地元のためになる消防団に入ろう、と思い入団しました。入団して、本物の火災現場に居合わせると、その怖さを実感するとともに、普段から消防の道具の手入れや、訓練を行っていることの大切さを実感しました。消防団の存在も大切ですが、それ以上に大切なことがたくさんある、と知りました。

また、消防団に入つて人付き合いも増えました。同年代だけでなく、年上や年下との付き合いは、普段の生活ではあまりないことなので、楽しいです。実は妻とも消防団で知り合つて結婚しました。

Q 家庭や仕事との兼ね合いについて聞かせて下さい

父が営む会社なので、ある程度は時間の融通が効きますが、消防団の活動は夜間や日曜日も多く、家庭との折り合いをつけるのは、難しいときもあります。昨年、班長になったばかりですが、今後は町の行事への出席や配り物で、家を空けることが多くなると思います。消防団活動は、絶対に出なければならぬものではありませんが、できる限り出て、地元貢献したいと思っています。こんなふうに活動できるのは、消防団活動のことをよく知っている妻の理解があつてこそ、だと思っています。〈達郎さん〉



第3分団  
市川 達郎さん  
(里紗さん)



わたしも消防団として活動をしていますので、消防団活動の大切さは、よく分かっているつもりです。なので「まあ、しょうがないかな」って。(達郎さんには)家庭と仕事と消防の両立は、大変だと思いますが、どれも手を抜かずがんばってほしいです。〈里紗さん〉

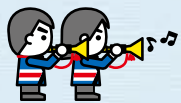
消防団の各分団は、主に自分の地元を担当するわけですから、関わってくるのは、みんな身近な人たちです。そうした人たちのためにも、これからも消防団活動を続けたいと思います。〈達郎さん〉



# 新入団員募集



箕輪町消防団では消防団員を随時募集しています。  
入団要件は以下の通りです。



身体健康な方

年齢 18 歳以上の方

箕輪町内に居住又は勤務している方

以上の要件を全て満たした方は男女問わず入団できますので、  
入団希望の場合は各分団へお問い合わせください。  
問合せ先が分からない場合は、消防団本部までお問い合わせください。

**消防団本部 ☎79-3111 (内線 102)**



それほど負担にはならないので  
気に病むことなく活動しています

Q 入団理由と活動への思いを聞かせて下さい

同じ地区の幼なじみの人が消防団の班長をやっている、「女性も募集を始めたから入らない？」と誘われて入団しました。箕輪町の女性消防団員としては第1期生です。消防団の活動がどういふものなのか、全く知らずに入団したので、最初はなにをすればよいかわかりませんでした。水利部の活動をする事になり、自分の地区の消火栓や防火水槽の場所を覚えしました。そのせいでしょうか、旅行に出かけた時とすると、「こんなところに消火栓があるんだ」とか、「この施設の防火水槽はここね」と、意識するようになりました。普段はあまり気にしていませんが、覚えておけば火災や災害時に役に立つので、こうした意識を持てるようになったことだけでも、消防団に入ってよかったと思っています。

Q 家庭や仕事との兼ね合いについて聞かせて下さい

わたしは介護士として介護施設に勤務していますので、昼間、勤務中の出勤はできません。入団の前に、そのことを確認しましたが、それでも問題ないと言われたのが、入団のきっかけになりました。わたしが担当する水利部は、基本的に月に1度、手入れや点検のための活動をしているので、それほど負担にはなって



第3分団  
押野 美紀さん

## 職場の方にもお話を聞きました

仕事に対する姿勢もまじめで職場の防災訓練では消防団で得た知識を分かりやすく伝えてくれました。ご利用者からは「安心できる存在」と信頼も厚いです。消防団活動への参加は勤務希望を出してもらい調整を行っています。

職場でも地域でも、これからも頑張ってもらいたいと思います。

いませんし、わたし以外で活動人員を確保してもらえないときは、消防団活動を休むことを願って、仕事やプライベートを優先することもできます。市町村によつては、女性消防団員は市町村の所属となり、啓発や救護の活動をすることになるようですが、箕輪町の場合は、女性団員も各分団の所属となるので、男性団員と同じ活動内容になります。ですので、特に女性だからと意識することなく活動できます。もちろん、重い物を運んだりするのは、男性団員がやってくれますから安心して活動ができるので、男女を問わず団員がもっと増えてほしいですね。消火栓や消火器の取り扱いや、救護の知識は、女性にとっても大切なことだと思いますので。



# 「朝ごはんを食べよう！みんなで食べよう！」

## 標語・川柳 入賞作品紹介

昨年6月の食育月間にあわせて募集した「朝ごはんや家族そろって食べる食事に関する標語・川柳」の中から入賞作品を紹介します。応募総数327点の中から最優秀作品1点、優秀作品5点が選ばれました。朝ごはんをしっかりと食べたくなるような作品です。

<b>朝ごはん</b> 今日の元気は ここにある 中学校 2年 翁 凜希	おなかも心も笑顔でいっぱい みんなで食べよう 朝ごはん 中部小学校 4年 小幡じり	<b>朝ごはん</b> 毎日食べよう 赤・黄・みどり 西小学校 4年 田嶋颯真	一人より みんなで食べれば もっとおいしくなる！ 東小学校 6年 本多杏海	早起きで おいしくなるぞ 朝ごはん 南小学校 4年 太田 実	<b>優秀作品</b> ぼくの家 みんなのえがおが かくしめじ 北小学校 4年 竹入航介	<b>最優秀作品</b>
---	--	--	---	---	---	--------------



## 朝ごはん、毎日野菜をプラスして、みんなで食べると元気がアップ！

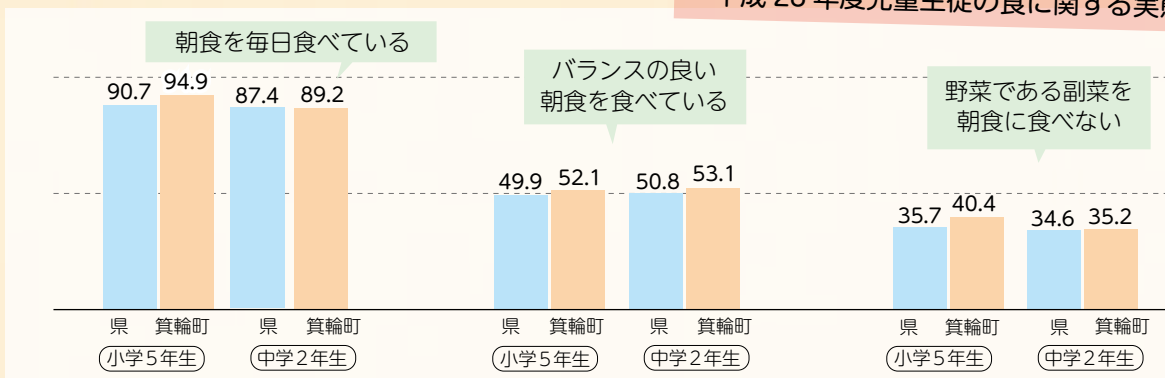


県の行った調査によると、**箕輪町の児童生徒は全県に比べて「朝食を毎日食べる」割合が高い**ことが分かりました。前回の平成25年度の調査と比較しても、全県は食べている割合がわずかに下がっている中、箕輪町は児童生徒とも割合が上がっています。箕輪町の皆さんが朝食を大切にしていることが分かる、とても嬉しい結果でした。

朝食の内容も、全県と比較して主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い朝食を食べている割合が高くなっています。しかし、野菜である副菜を朝食に食べない児童生徒が全県と比べても多くなります。朝食でも、野菜を食べることが習慣になると良いですね。また、家族と朝食を食べている児童生徒は、一人または子どもだけで食べている場合より、朝食のバランスが良く、体調も良いと答える割合が高くなっています。

「朝ごはん、毎日野菜をプラスして、みんなで食べると元気がアップ！」を合言葉に、ご家庭でもバランスのとれた食生活を心がけてほしいです。

平成28年度児童生徒の食に関する実態調査



# 元気の出る朝ごはんメニュー紹介

「朝ごはんをみんなで食べる」取り組みのひとつとして、子どもや保護者の皆さんから「元気の出る朝ごはんメニュー」を募集し、その中から優秀作品5点が選ばれました。忙しい朝にうれしいすぐにできる簡単おかずや子どもが喜ぶおいしい朝ごはん、夕ごはんの残りをアレンジしたメニューなどです。子どもと一緒に作るのも良いですね。

## 餃子のタネのあまりで…チヂミ



西小学校  
3年  
唐澤 凜

### 材料(4人分)

A	キャベツ	80g	B	こしょう	少々
	塩	少々		みそ	1.2g
	にんじん	32g		ごま油	4g
	にら	32g		卵	1個
	豚ももひき肉	60g		強力粉	80g
	にんにく	1.6g		片栗粉	80g
	オイスターソース	4g		水	1/2カップ
				ごま油	適量

### 作り方

- ①餃子のタネAにBを入れて混ぜる。
- ②ごま油をひいて、中火で薄めに焼く。
- ③裏返して押し付けてカリカリに焼く。
- ④ポン酢を付けて食べる。

### ★おすすめポイント★

夕飯の残りでササッとできて栄養バッチリです。

## とろシャキチキンボールのみそ汁



中学校  
2年  
小林 勇輝

### 材料(4人分)

A	鶏ひき肉	160g	B	大根	50g
	玉ねぎ	1/4個		人参	30g
	長いも	60g		玉ねぎ	50g
	片栗粉	大さじ2		じゃがいも	50g
	おろし生姜	少々		長いも	50g
	塩・こしょう	少々		だし汁	900cc
			みそ	適量	

### 作り方

- ①Bの野菜を食べやすい大きさに切り、だし汁で軟らかく煮る。
- ②Aの玉ねぎはみじん切り、長いもは7mm程度に切る。
- ③Aを全部よく混ぜる。
- ④①の鍋に③をスプーンですくって落としだんごにする。
- ⑤チキンボールに火が通ったら、みそを入れて出来上がり。

### ★おすすめポイント★

ごはん+このみそ汁で炭水化物・タンパク質・野菜がとれるので忙しい朝にピッタリ！

## おなべもきれいに 朝カレー



中部小学校 2年 森田小月・小陽

### 材料(4人分)

前日のカレーの残り	4人分
ごはん	4人分
溶けるチーズ	60g

### 作り方

- ①夜ごはんのカレーのお鍋にごはんを入れて、炒めるように火にかける。
- ②グラタン皿に盛る。
- ③チーズをのせてオーブンで焦げ目が付くまで焼く。

### ★おすすめポイント★

じゃがいもなどの大きな具は夜のうちに食べておくと良いです。

## ミルク味噌スープ



中学校 2年 岡 瑞希

### 材料(4人分)

かぼちゃ	1/5個	A	水	400cc
玉ねぎ	1/2個		コンソメ	1包
えのきたけ	1/2株	B	みそ	大さじ2
にんじん	1/3本		牛乳	200cc
キャベツ	2枚		サラダ油	大さじ2
ベーコン	2枚		塩、こしょう	少々

### 作り方

- ①野菜、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、ベーコンとキャベツ以外の野菜を強火で炒める。
- ③Aを入れ10分ほど煮る。
- ④キャベツとBを入れ、ひと煮立ちさせ、塩・コショウで味を整える。

### ★おすすめポイント★

カルシウムとビタミンたっぷりです。

## レンジで簡単 玉ねぎのかつおぶしバター



南小学校 2年 中村 光花

### 材料(4人分)

新玉ねぎ	大1個	バター	大さじ1
かつおぶし	小袋2	醤油又はポン酢	大さじ2

### 作り方

- ①玉ねぎの頭と根の部分を取り落とし皮をむく。
- ②上部に十字の切り込みを上から1/3位まで入れる。
- ③耐熱皿に入れバターを切り込みのセラップをかけ5分ほど加熱する。
- ④火が通ったら、かつおぶしをかけ、好みで醤油などをかける。

### ★おすすめポイント★

バターの代わりにコンソメや粉末だしをつかって美味しいです。

# 地域おこし協力隊の活動報告

箕輪町では今年度、3人の地域おこし協力隊が活動中です。

これまでの活動と、今後の展望等について伺いました。紙面ではお伝えしきれない思いがたくさんあります。3月11日(日)には、報告会と交流会を開催しますので、ぜひお越しください。



おかべ そのえ  
岡部 園江

平成27年5月就任  
群馬県出身・東京都から転入 (主な任務:農業振興)

協力隊として活動を始めて3年が経ち、4月末で任期終了となります。直売所にこりこやグリーンツーリズムのお手伝い、営農組合や各地区のイベントへの参加等を通じて、農家さんをはじめ多くの方々にお世話になりました。任期終了後は、来た当初には予定もしていなかった「農業」に関わりながら、箕輪町に定住する予定です。3年間お世話になった皆様への感謝とともに、今後ともよろしくお願いたします。



なおみ  
ルークス 尚美

平成29年4月就任 千葉県出身・転入 (主な任務:観光推進)

商工観光、観光協会の行事に沢山関わらせて頂きました。信州おもてなし未来塾などの研修にも参加させてもらい、協力隊にならなかつたら出会えなかつた方と、沢山知り合うことが出来ました。来年度は、さらに地域のお祭りや行事も体験しながら、面白いイベントなどもやってみたいです。そして、箕輪町をPRするような動画配信や、SNSを利用した情報発信も引き続きやっていくつもりです。ぜひ箕輪町観光協会公式InstagramやFacebookをフォローしてくださいね!

起業活動も着々と行っています。なるべく早くカフェスペースやゲストハウスをオープンできるよう、DIYもしっかりやっていきたいと思っています。



いがらし ゆうこ  
五十嵐 裕子

平成29年4月就任 千葉県出身・転入 (主な任務:移住定住促進)

「箕輪町を知る!」をテーマに地域のイベントや集まりに参加したり、交流会を開くなど、いろいろな出合いを体験しました。

また、移住相談会では、自らの移住体験や箕輪町での暮らしを伝えてきました。今後は、地元愛と仕事をテーマとした「LOVE&WORK」の取り組みをしていきたいです。LOVE「若者が地元を向けるきっかけ作り」若者に、地元愛を大切にしてもらったり、気付いてもらう。そんな活動をしたいと思っています。WORK「魅力的な仕事のある町」テレワークなど新しい形の仕事に注目し、女性をメインにネット環境があれば出来る仕事の普及を進めたいと思っています。

自分自身の手の届く範囲で小さくても手応えを感じながら、LOVE&WORKの取り組みを町のみなさんと一緒に進めていけたらと思っています。

## 地域おこし協力隊 2017 年度を振り返る会

協力隊3人の活動報告と今後の予定を発表させていただき、交流会を予定しております。ぜひお越しください。

日時: 3月11日(日) 午後1時30分~

場所: 町地域交流センター 研修室A.B

問合せ先 産業振興課 未来農戦略係 ☎79-3111(内線166)





# 私たちの人権教育

## 箕輪南小学校の取り組み

### ★全校なかよし、南小★

全校117人の南小は、1つの家族のようにみんななかよしです。その理由の1つは、学年の枠を越えた縦割りでの活動が盛んなことにあります。

### ★縦割り清掃★

年に2回、約2ヶ月間、縦割り班ごとに分かれて清掃をします。低学年は清掃の仕方を教わりながら、高学年はリーダーシップを発揮しながら、普段以上に熱心に取り組む姿が見られます。

### ★集会活動・行事★

月1回ほどの「なかよしの日」には、休み時間に、児童会が計画した全校のレクリエーションを楽しんでいます。なかよし月間中の「焼き芋大会」では、班ごとに火を起こし、おいしい焼き芋をほおばります。「音楽集会」では、輪になって互いの声を聞き合いながら楽しく歌いました。夏の「デイキャンプ」では、飯盒炊きでカレー作りに汗を流し、スイカ割りやキャンプファイヤーで大いに盛り上がりです。運動会では、1年生から6

年生まで次々にバトンを渡していく、「チーム対抗全校リレー」に、グラウンド中が熱狂します。

### ★多くの人から

### ★学ぼう、つながろう★

学校外の施設や、行事に足を運んだり、外部の様々な方に学校にお越しいただいたりして、普段の教室の中では学べないような貴重な体験をたくさんさせていただいています。

### ★福祉体験学習★

町の社会福祉協議会の方や社協登録のボランティアの方に講師をお願いし、それぞれ

の学年のテーマに沿った体験学習をしています。

3年生は「アイマスク体験」4年生は「点字体験」5年生は「認知症学習」6年生は「手話体験」というように、系統的に毎年違う学習を体験できるようにしています。

### ★地域の方との交流会★

1、2年生は「すいとん作り」3、4年生は「輪飾り作り」5、6年生は「しめ縄作り」を教わります。講師は、地域の方30人以上。子どもたちは、伝統の知恵や技術を、手取り足取り教えていただきます。どの子も真剣で、うれしそうです。講師の方々から「こつちの方が楽しませてもらったよ。また来年。」という笑顔でのお言葉をいただき、ずっと大事にしていきたい活動だなと思います。

### 福祉体験学習の感想より



目が見えないこわさを初めて知りました。買い物をする時、5円玉か50円玉かわかりませんでした。目の見えない人は手ざわりでわかってすごいと思いました。

自分の打った点字の文章を読んでもらえた時すごくうれしかったです。目で読めないかわりに指で読めるのはすごいなと思いました。

認知症のことをきちんと理解してあげて、ゆっくりやさしく話を聞いてあげたいです。

手話で話す時は、その人のことを思って表情を変えたり口をしっかり動かしたりして、伝わるようにしたいです。

### ★校外での交流活動★

近くの『みのわ園』からは卒業生にお祝いのリボンを手作りしていただき、「ゆとり荘」は、マラソン大会の時に応援をしてくださっています。学校からは、花壇に花の苗を植えたり、歌や太鼓、ダンスの披露をしたりして、互いに交流を深めています。さらに、地域の敬老会や「A祭り、宮農祭、城山祭り」などの行事に招かれて、踊りや

太鼓の演奏の披露、五平餅や餅米の販売などをしていきます。どの行事もなくてはならないものとして地域の方からの期待も大きく、それに応えるように子どもたちも一生懸命努力し、成長しています。

これからも、校内外を問わず人とつながりを大切に、感謝する気持ちを忘れなideいきたいと思います。



● ゆとり荘での交流 ●



● すいとん作り ●



● しめ縄作り ●



● アイマスク体験 ●



## 今月のイベント

4日(日) 箕輪町図書館開館40周年記念 知の地域づくり文化講演会 13:00~15:00 町文化センター  
 25日(日) 美術家と歩く!屋外彫刻めぐり 13:00~15:00 町博物館周辺

※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   健 乳幼児健診・相談・教室 場所:町保健センター 該当者には通知します   相 健康相談 場所:町保健センター   子 子ども未来課   図 図書館   博 博物館   公 公民館   みのちゃんバス   みのわ〜れ

### まちの人口 (2018.1.1現在)

人口……25,000人(-21)  
 男…12,526人(-12) 女…12,474人(-9)  
 世帯数……9,508世帯(-6)

### 税

固定資産税 4期  
 国民健康保険税 9期  
 口座振替の方は2月28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

納入期限 2/28水

### 米斗

住宅使用料 2月分  
 保育料 2月分  
 介護保険料 9期  
 後期高齢者医療保険料 8期  
 口座振替の方は2月28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** 2月 6日(火) 13:30~16:00  
 20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** 2月 1日(木) 10:00~15:00  
 15日(木)  
 伊那合同庁舎2階 交通事故相談室  
 ☎76-6803 (要予約)  
 (上伊那地域振興局総務管理課)

**行政相談** 2月 15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)

**教育相談** 月~金曜日 8:30~17:00  
 こども相談室 ☎79-0007

**人権相談** 月~金曜日 9:00~16:00  
 長野地方務局伊那支部  
 ☎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
28	29	30	31	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	1	2	3

### クリーンセンター八乙女からのお知らせ ☎79-8773

★平成29年10月1日から「燃やせるごみ」大袋、「燃やせないごみ」の指定ごみ袋の証紙代金が変更になりました。旧指定ごみ袋の「燃やせるごみ」大袋は20円分、「燃やせないごみ」袋は10円分のシール式証紙を貼る必要があります。資源プラスチックの袋には必要ありません。シール式証紙は指定ごみ袋取扱店及び生活環境係窓口で販売しています。

受入時間 月~金曜日 8:30~15:30 土・日・祝日はお休みです  
 日曜受入日 2月4日・18日 8:30~15:30  
 一般家庭のみ受け入れます

### 休日の歯科の緊急は上伊那口腔センターへどうぞ ☎78-8510

診療日 2月4日・11日・12日・18日・25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

### 休日緊急当番医市町村マーク

眞=箕輪町 伊=伊那市  
 南=南箕輪村 辰=辰野町

ごみ・資源物 収集日	当日の8:00までに						
	燃やせるごみ	不燃ごみ	プラスチック	古紙・衣類	蛍光管	乾電池	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	1日	8日・26日	21日	—	—	18日
松島	火・金	5日	1日・15日	28日	—	—	25日
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	15日	8日・22日	7日	—	—	4日
木下・三日町・福与	火・金	22日	5日・15日	14日	—	—	18日
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	1日	8日・26日	21日	—	—	18日

### 休日緊急当番医

4日 眞 しろざき内科クリニック(内) ☎98-5030 伊 仁愛病院(内・外) ☎78-3333 伊 ケイ皮フ科クリニック(皮) ☎71-7881	11日 伊 河野医院(内・小) ☎72-3208 伊 藤田医院ペインクリニック(麻・心・内) ☎71-6116 伊 長藤診療所(内) ☎94-2001 南 高原医院(整) ☎98-0385	12日 眞 ユーカリの森クリニック(内) ☎98-7855 伊 中畑内科消化器科クリニック(内・消) ☎77-3711 伊 清水耳鼻咽喉科医院(耳) ☎72-3775
18日 伊 原内科消化器科医院(内・消) ☎77-0177 伊 北原眼科医院(眼) ☎76-9999 辰 土屋医院(外・内) ☎(0266)41-0163	25日 伊 おさか循環器クリニック(循) ☎71-6151 伊 片桐医院(内・心) ☎72-4072 南 ゆりの木クリニック(眼) ☎74-2128	



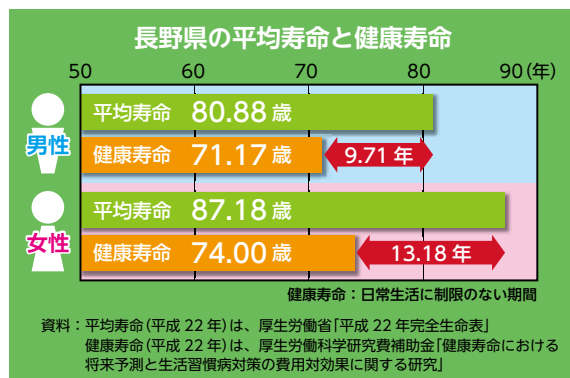
## みのわ健康アカデミー14期生 (H30.4月~H31.3月) 大募集!!

～みのわ健康アカデミーに入学して、ワンランク上の健康を手に入れよう！～

### お勧め理由 その1 長生きするなら元気に！

平均寿命は「0歳児が平均してあと何年生きられるかを示した数」、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。長野県の平均寿命と健康寿命の差は右図をご覧ください。

皆さん、この差をどう考えますか？



### お勧め理由 その2 自分の足で歩ける体力を維持！

週1回の運動(ストレッチ・筋トレ・有酸素運動)と家庭でのトレーニングで、自分の足で歩ける**体力と筋肉を増やす**ことができます。



### お勧め理由 その3 「運動と交流」で若がえる！

運動によって、血管の若がりや代謝力・免疫力の向上等、身体的変化が得られます。また、楽しみ、笑い合うことは、**ストレス解消**や**認知症予防**など脳と心にも大きな働きかけとなります。

\*\*\* 実際にはアカデミーで関わっている専門スタッフからのメッセージです \*\*\*

#### ● 保健師から一言



寿命が長くても健康寿命が短ければ、日常生活が制限されQOL(生活の質)は低下します。元気に長生きするためには、高血圧や高コレステロール・高血糖等の予防と改善が必要です。実際にみのわ健康アカデミーでは、血圧や血液データの改善がみられています！

#### ● 管理栄養士から一言



血圧や血糖、コレステロールの値等が気になる方、健康を維持したい方、食事と身体の関係を考えて、ちょっとした生活習慣の改善で、さらに良い状態が保てるようお手伝いします。

#### ● 運動指導士から一言



入学当初は緊張して言葉を交わしていた人同士が、自分の実践している運動を伝え合う、ウォーキングに出かける、食事会をするなど、積極的につながり合って楽しく活動しています！

#### ● 事務担当から一言



最初は自分にできるのかな?と思っていた方が、今では積極的にトレーニングに励み、見た目も中身も若がえて輝いています。

#### ● 歯科衛生士から一言



「よく噛む」ことが認知症や生活習慣病の予防など、全身の健康と深い関わりがある事を皆さんはご存知ですか?「噛む」ことに欠かせない歯や口の重要性を知り、健康長寿を目指しましょう。

#### 「アカデミースタッフブログ」始めました!



Q みなの健康アカデミー

検索

一緒に健康づくりに取り組んでみませんか?

詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

問合せ先 健康推進課 健康づくり支援係 ☎79-3111 (内線130・119)

こども  
通信

## 子育て情報誌「すくすくちびっこだより」をご存知ですか？

### ◆すくすくちびっこだよりは？

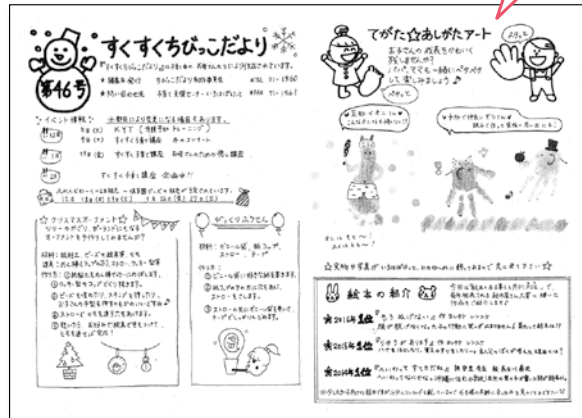
子育て中のお母さんたちによる手作りの子育て情報誌です。保育園入園前のお子さんとお父さんお母さんのための情報を、年4回発信しています。

イベント情報や絵本の紹介、子育ての悩みQ&Aなど魅力たっぷりの記事が満載です！

### 配布場所は…

- いろはぼけっと、みのわ〜れ
- 図書館    • 文化センター
- 役場子ども未来課窓口

### ちびっこだより作成風景



**問合せ先** 子ども未来課 子育て支援係 ☎79-3111 (内線163)  
 子育て支援センターいろはぼけっと ☎71-1560



月刊

セーフコミュニティ認証の町 “箕輪町”

# セーフコミュニティニュース



2010年(平成22年)5月1日創刊

～あいさつで広げよう地域の絆～

第93号

## 高齢者の安全・安心を 携帯型「命のカプセル」配布中

箕輪町セーフコミュニティ(SC) 暮らしの安全対策委員会では、高齢者の不安感の軽減と救急搬送時の素早い対応を目的として、携帯型「命のカプセル」を無料で配布しています。

### 携帯型「命のカプセル」とは？

緊急連絡カードに氏名、かかりつけ医、服用薬、緊急連絡先などの情報を記入し、カプセルの中に入れて**携帯するもの**です。

外出先などで救急搬送された際、救急隊が本人に代わり個人情報医療機関へ伝達できるため、搬送先の病院で素早い対応が可能になります。



- ① 命のカプセル (本体)
- ② 緊急連絡カード
- ③ ストラップ (首掛け用)

### 《命のカプセルの使い方》



緊急連絡カード(表・裏)に記入し、丸めてカプセルに入れます。



キャップをして完了。  
鍵やお財布などにつけて携帯しましょう。  
ストラップを付け、首からかけることもできます。

### 無料配布対象者

町民で、70歳以上の方若しくは障害者手帳をお持ちの方

ご希望の方は、本人確認ができるもの(名前、生年月日)を持参いただき、役場2階総務課窓口まで、お越しく下さい(※代理の方の受け取りも可能です)。

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

# 所得税・町県民税の申告はお早めに

所得の申告は  
3月15日(木)  
までに

今年も所得の申告時期になりました。

町では、所得税の確定申告と町県民税の申告受付・申告相談を行います。

所得の申告は、納税だけでなく、所得証明や年金・諸手当の受給、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料等の基礎資料となる大切な手続きです。

早めに準備して、申告期限内に正しく申告しましょう。

## 所得税の確定申告が必要な方 次の方は、所得税の確定申告が必要です。

- ・事業所得や不動産所得などがある方のうち、所得税納付額がある方
- ・サラリーマンで給与収入金額が2千万円を超える方
- ・2か所以上から給与の支払いを受けている方で、年末調整をされなかった従たる給与の収入金額と、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方
- ・給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方
- ・給与の年末調整をしていない方
- ・ふるさと納税を6か所以上にされた方

## 申告により所得税が還付になる方 次のような方は、申告により所得税が還付される場合があります。

- ・年の途中で退職し、その後就職しなかったため、年末調整を受けていない方
- ・給与所得だけの方で雑損控除や医療費控除を受ける方
- ・予定納税した税額が、確定申告により算出した税額より多い方
- ・住宅の新築・改築・購入などをした方で、住宅借入金等特別控除を受けようとする方

## 町県民税（住民税）の申告が必要な方

所得税の確定申告をした方を除き、次の方は町県民税の申告が必要です。

- ・国民健康保険の被保険者
- ・所得のある方で、事業所から給与支払報告書が提出されない方
- ・所得税の確定申告は要しないが、他の所得（農業・不動産等）のある方
- ・他市町村で課税されているが住民登録は箕輪町にある方
- ・昨年箕輪町に転入した方

町県民税は前年の1月1日から12月31日までの所得に対して、1月1日現在の住所地の市町村で課税されます。

## 申告受付・納税相談会場への持ち物

- ◆ 確定申告書（税務署から郵送された方）、または町県民税申告書
- ◆ 本人確認書類（※P15のマイナンバー制度をご確認ください）
- ◆ 決算書（一般・農業・不動産）
- ◆ 年金や給与等の源泉徴収票等
- ◆ 生命保険料、医療費、地震保険料、寄付金等の領収書または証明書
- ◆ 国民年金保険料等に係る控除証明書
- ◆ 事業主の方は、収入・経費等を確認できるもの
- ◆ 印章
- ◆ 所得税が還付になる場合は、本人名義の口座が分かるもの（通帳）
- ◆ その他所得内容のわかるもの

## 町県民税申告書を送付しない方

- ・昨年、所得が給与所得のみの方
- ・昨年、確定申告をされた方
- ・平成11年4月2日以降に生まれた方
- ・扶養に入っている方

※昨年中に仕事や収入の状況が変わった方は、申告が必要になる場合があります。該当する方は税務課までご連絡をお願いします。

# 所得税の確定申告・町県民税申告の受付・相談日程

月 日	平成30年 2月16日(金)～3月15日(木) (土・日を除く)	場 所
受付時間	午前8時30分～ <b>11時30分まで</b> ※但し、申告内容確認及び申告書作成については午前9時から正午までとなります。午後は予約者のみの受付となります。(予約受付は終了しました)	役場 3階講堂

※混み合うため、お待ちいただくことがあります。ご理解をお願いします。

※農業申告等は収支をつけてお持ちください。

※医療費控除を受ける方は領収書をまとめ、計算してお持ちください。

◎町県民税の申告書は**郵送でも受け付けます**ので、**税務課あてに送付してください**。

郵送・問合せ先 〒399-4695 箕輪町役場 税務課 ☎79-3111(内線144・145)

下記の申告については箕輪町役場での受付ができません。

消費税 青色申告 住宅借入金等特別控除1年目 贈与税 土地や家屋などの譲渡所得 株式等譲渡所得  
等  
税務署申告会場の「いなっせ」で申告をお願いします。

## 税務署からのお知らせ

問合せ先 伊那税務署 ☎72-2171

### 伊那税務署による申告相談会場開設

相談会場 いなっせ(2階展示ギャラリー)

開設期間 2月16日(金)～3月15日(木)  
(土・日は除きます。)

受付時間 午前9時～午後4時

●還付申告については**現在、伊那税務署**で受付中です。

#### 正しい申告と期限内納税を

確定申告をしなければならない方が申告をしなかったり誤った申告をすると、不足税額を納めるだけでなく加算税や延滞金も納めなければなりません。正しい申告と期限内納税をお願いします。

#### ▼「いなっせ」での申告相談

- ・所得税、消費税及び贈与税の申告
- ・住宅借入金控除1年目の方
- ・土地、建物や株式等の譲渡所得のある方

### 医療費控除を適用される方へ

平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となりました。

なお、領収書提出の代わりに「医療費控除の明細書」(保険組合が発行する医療費通知ではありません)の添付が必要となり、税務署から記入内容の確認を求められる場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

※1 提出が不要となる領収書には、医療費控除を受けるために必要な医師等が発行した証明書は除きます。  
(例：おむつ使用証明書、在宅介護費用証明書など。)

※2 平成31年分の確定申告までは、従来どおり領収書の添付又は提示によることもできます。

### 税理士による申告無料相談

税理士会では、次の方のうち少額な税務相談及び申告書の作成を**無料**で行います。

最寄りの税理士事務所へ事前に電話連絡のうえ、お出かけください。

- (1) 年金を受けている方
- (2) 給与所得者で医療費控除を受けようとする方
- (3) 年の途中で退職又は就職した方

相談日 2月7日(水)

事前連絡の受付時間

午前9時30分～正午、午後1時～4時

問合せ先 関東信越税理士会 伊那支部 ☎74-8170

### マイナンバー制度について

確定申告には、本人確認書類の提示が必要です。

本人確認書類の例

例1) 個人番号カード

例2) 通知カードと運転免許証等の身元確認書類

例3) マイナンバー記載の住民票と運転免許証等の身元確認書類

※申告される方全員分の本人確認書類が必要です。



## 平成29年度 上伊那圏域福祉フォーラム 希望ある未来を！今を生きる

このフォーラムは障がいのある方々が地域で心豊かに暮らしていくために、地域の皆さんへの啓発および交流の機会を持つことを目的としています。

**日時** 2月17日(土)  
正午～午後3時30分  
**場所** 宮田村村民会館  
上伊那郡宮田村7021  
☎85-2314

**参加費** 無料  
**演題** 「バンクーバーへの道」  
**講師** 馬島 誠氏(辰野町在住)  
バンクーバーパラリンピック  
アイススレッジホッケー  
銀メダリスト

**その他** ①障がい者施設による販売会やラーメン・うどんの移動販売もあります。  
②パラスポーツ体験ブースもあります。

**問** 上伊那圏域障がい者総合支援センター  
「きらりあ」 ☎74-5627

## 司法書士による相続登記無料相談 「相続登記はお済みですか 月間」を実施

長野県司法書士会では、2月の1か月間を「相続登記はお済みですか月間」と定め、県内の各司法書士事務所において相続登記の無料相談をお受けします。お近くの司法書士事務所へ事前にご連絡の

うえ、お出かけください。  
**日時** 2月1日(木)～28日(水)  
毎日午前9時から午後4時まで  
(土曜・日曜・祝日を除く)

**場所** 県内各司法書士事務所  
**相談料** 無料  
**相談例** ・登記名義人が先々代のままとなっている  
・実家が相続登記をせずに空き家となっている  
・遺言について教えてほしいなど

※県内の司法書士事務所は長野県司法書士会ホームページに記載しています。

**問** 長野県司法書士会  
☎026-232-7492

## 町公民館講座 あなたも始めてみませんか？ 終活セミナー

町公民館では、万が一の時、日常の手続きで困らないようにするために、今しておくべきことは何か？若い方から年配の方までが対象の「終活セミナー」を開催します。

**テーマ** 「相続が開始してからでは遅い！」  
～今からやっておきたい、相続の準備～

**講師** 清水あゆ子さん  
(相続手続支援センター相談員)

**日時** 【第1回】 2月19日(月)  
午前10時～正午  
もらった人が困らないように財産を整える など

**【第2回】** 2月25日(日)  
午前10時～正午  
どのように終活をしていったらよいのか など

**会場** 町地域交流センター研修室A・B  
**受講料** 無料  
**持ち物** 筆記用具  
**定員** 90人(先着順となります)  
※25日はエンディングノートの注文販売をします。

**問** 町公民館 ☎79-2178

## 美術家と歩く！ 屋外彫刻めぐり

**日時** 2月25日(日)  
午後1時～3時  
**場所** 町博物館周辺  
**内容** 彫刻家の中澤達彦さんと博物館周辺の彫刻作品をめぐり、鑑賞のポイントを教えてくださいながら、作品に込められた思いなどを鑑賞します。

**講師** 中澤達彦氏(博物館協議会委員/日展会友)

**対象** 一般(どなたでも)  
**持ち物** 暖かい服装、歩きやすい靴、水筒、筆記用具など

**その他** 参加ご希望の方は、当日午後1時までには町郷土博物館にお越しください。  
参加は無料です。

※多くの皆様のご参加をお待ちしています。

**問** 町郷土博物館 ☎79-4860

## 新着図書を紹介

今月も新しく本が入りました。その中から紹介します。  
これらの本は2月1日からの貸し出しです。 **問** 町図書館 ☎79-6950

### 「たまごがあるよ」

風木 一人/さく たかしま てつを/え  
KADOKAWA

たまごをとんとんたたいてみよう。どんなとりが生まれるかな？「いっしょに」「とんとん」「そおっと」「なでなで」。ことばのリズムと動きを楽しむ赤ちゃん絵本。



### 「焼きもの」

伝統工芸のきほん編集室/著 理論社

お皿やおわんなどの食器、花びん。私たちのまわりには、たくさんの焼きものがある。何からできているの？どんなものがあるの？実は身近な焼きもののギモンを、この本で調べてみましょう。



### 「彼方の友へ」

伊吹 有喜/著 実業之日本社

老人施設にいる佐倉波津子に届いた小さな箱。「乙女の友・昭和十三年新年号附録長谷川純司作」。そう印刷された可憐な箱は、70余年の歳月をかけて届けられたものだった。昭和初期から現在へ。雑誌の附録に秘められた想いと。



# お知らせ

## お知らせ

### 食品ロスを削減しましょう！

長野県は2年連続で県民1人1日当たりのごみ排出量が全国で一番少なくなりました。

ごみの減量のため食材は必要な量だけ購入し、計画的に使い切りましょう。また宴会や会食の席では適量を注文し、料理を楽しむ時間をつくりましょう。

問 住民環境課 生活環境係  
☎79-3111 (内線115)

### 長野県最低賃金改正のお知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用している全ての使用者に適用される「長野県最低賃金」

が、平成29年10月1日から時間額795円に改正されました。

この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。

また、最低賃金の引上げに向けた相談窓口がありますので、是非ともご活用ください。

問 伊那労働基準監督署  
伊那市、駒ヶ根市、上伊那郡  
☎72-6181

### 箕輪町にミサイルが飛来した場合の対応

緊急速報メール・エリアメールによる警報が配信されたら

【屋外にいる場合】

・速やかに**屋内に避難**してください。  
避難場所は、**近くの建物**（できれば頑丈な建物が望ましいものの、近くにな

ければ、それ以外の建物）

・周囲に建物がない場合には、**物陰に身を隠すか、頭を抱えて地面に伏せて**てください。

【屋内にいる場合】

・割れたガラスや扉の破片などが危険です。**窓や扉などから離れて**、建物の中央部で伏せてください。

防災行政無線で流れた放送内容を聞き逃した時は、下記の電話番号から聞き直せます。

☎0265-70-1530  
☎0265-70-1531

問 総務課 消防防災係  
☎79-3111 (内線102)

## イベント・催し物

### 箕輪町図書館開館40周年記念 知の地域づくり文化講演会

図書館では、開館40周年を記念して生涯を通じて読書や歴史・文化に親しみを持ち、地域を知るよい機会になるよう、これからの知の地域づくりと図書館の役割について文化講演会を開催します。

日時 2月4日(日)  
午後1時～3時

場所 町文化センター ホール

講師 笹本 正治氏  
(長野県立歴史館館長)  
専門は日本の中世・近世史

対象者 一般(500人)

その他 聴講無料ですので、多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

問 町図書館 ☎79-6950

## 宝くじ助成金により整備しました

■北小河内区漆戸常会では、一般財団法人自治総合センターから1,460万円の助成を受け、集会所を新築し、コミュニケーション活動拠点の確保と自治活動の促進につなげました。



問合せ先 企画振興課 まちづくり政策係 ☎79-3111 (内線113)

## 個人事業主のための決算・確定申告個別指導会のお知らせ

決算確定申告指導会	2月15日(木)	9:00～12:00 13:00～15:00
決算確定申告パソコン指導会	2月27日(火)	9:00～12:00 13:00～15:00
決算確定消費税申告最終指導会	3月 8日(木)	9:00～12:00 13:00～15:00



会場：旧JA上伊那三日町支所 2階

上記の都合のよい時間にお越し下さい。※2月27日のパソコン個別指導会は**要予約**

※個人事業主がマイナンバー(個人番号)を記載した申告書や申請書等を提出する際は、本人確認書類(番号確認書類及び身元確認書類)の写しの添付が必要となります。ご不明な点は、商工会までお問合せください。

経営革新・資金相談・労務相談など、あなたの経営のパートナー。商工業者がふれあう窓口、商工会に加入しましょう。

★何でも!! ご相談ください!!★

お問合せ 箕輪町商工会  
☎79-2117

※広告は有料で掲載しています。広告費は「みのわの実」の印刷費に使われています。





写真に「あなたの言葉」を添え、みのわの魅力を発信しませんか？ お気に入りの風景、元気になる笑顔などを募集します。

写真と文章は、郵送またはメールでお送りください（未発表作品に限ります）。文章は150文字以内、写真はメールの場合、なるべく高解像度のものをお送りください（宛先は右記）。



# 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 みのわの魅力発信室 ☎79-3111

〒399-4695 箕輪町大字中箕輪10298番地 箕輪町役場 企画振興課宛  
E-mail : kouhou@town.minowa.lg.jp

## 12月2日 古田人形芝居定期公演



### 伝統芸能で観客を魅了

古田人形芝居の定期公演が、今年も文化センターで上演されました。西小学校、中学校、保存会で合わせて5演目が披露され、大勢の観客が町に伝わる伝統芸能を鑑賞しました。中学生が演じた「生写朝顔話宿屋の段」は、盲目の娘と恋人との悲恋のはなし。情深く難しい役どころを、中学生たちが見事に演じていました。

## 12月16日 子どもふゆまつり



### 寒さに負けない笑顔いっぱいの子どもたち!

凧を作る講座や、年賀状作りに役立つ絵手紙の講座など、子どもたちが冬を楽しく元気に過ごすための企画が目白押し。子どもふゆまつりが、文化センターで行われました。凧を作るとすぐに文化センター前の広場で凧上げをする子どももいて、会場内は子どもたちの笑顔でいっぱい。昼には地域戦隊もちレンジャーも登場し、子どもたちにつきたての餅を振る舞いました。

## 1月1日 萱野高原で初日の出を見る会



### 一年の計は元旦にあり

今年で16回目を迎える恒例行事です。元旦に標高1,200mの萱野高原から初日の出を拝もうと約70人が集まりました。午前7時15分。ご来光がさすと参加者から歓声があがり、全員で万歳三唱をし、新年の決意を新たにしました。会場ではあたたかい甘酒が振る舞われたほか、持参したお餅を焼いて食べる方もいました。



## 岡谷酸素リフォーム

岡谷酸素は身近な暮らしのパートナー  
水まわりのリフォームもおまかせ下さい!



灯油の配送  
承ります!

定期配送も可能です。



岡谷酸素株式会社 伊那営業所 上伊那郡箕輪町福与1036 TEL : 0265-79-8700

<http://www.okayasanso.co.jp/>

学校給食

アイディアレシピ  
コンテスト

ヘルシー献立

- ★ コロコロかわいいはんぺんボール
- きゅうりと春雨のさっぱりサラダ

- さけとチーズの混ぜごはん
- 中華風コーンスープ
- 豆ふドーナツ

## コロコロかわいいはんぺんボール

優秀賞

箕輪中部小学校 岡田 未理愛さん

おかだ みりあ



### 材料 (4人分)

- はんぺん…………… 200g
- むき枝豆…………… 40g
- チーズ…………… 40g
- かたくり粉…………… 小さじ2
- サラダ油…………… 適量

### 作り方

- 1 はんぺんを大きなかたまりがなくなるまでつぶす。
- 2 チーズを5ミリ角ぐらいに切る。
- 3 むき枝豆は粗く刻む。
- 4 油以外の材料を全て混ぜ合わせて、1人2個になるように丸める。
- 5 フライパンに油をしき、4を転がしながら焼く。

### 審査員のコメント

- ・枝豆の食感、形がよい。
- ・サラダは本当にさっぱりしていてヘルシーさが出ている。
- ・ドーナツはふわふわ、もちもちで子どもがよるこぶ。
- ・スープはコーンの甘みが効いている。

おすすめポイント

- ・お肉が苦手な人にお勧めです。
- ・味付けいらずで意外と簡単!
- ・お子様と一緒に作ってください。

## 文芸コーナー

みのわ俳句会

茶の花を活けて若き日近くする

征矢志げ子

縄文ビーナスの切手買う冬の街

井口ひふみ

主なき庭に小春の風遊ぶ

木村 広子

短日の蓮の実光残しおり

中原 圭子

祖母に似し吾の筆跡お茶の花

軍司 路子

### 箕輪町短歌教室

万両の赤実と白実色付きて

霜月となり春を待ち待つ

向山 勝美

風たちて葉陰に揺るる柿の実の色

丸山 春江

蕎麦好きのわれ打ちたて湯でたてを

ああ五杯程あつという間に

唐澤 良夫

青森の姪より届きし新秋刀魚

大根おろし添えて夕餉に

北條 明子

刺すなよと言いつつ飼いしすがれ蜂

七段をとりわれの滋養源

井澤 通治



# デジタル放送は伊那ケーブルテレビで!



STB(セットトップボックス)ケーブルテレビ用デジタルチューナー

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

# みのわの魅力人

伝統文化や昔ながらの手仕事にたずさわる人、様々な分野のエキスパートなど  
みのわの魅力あふれる人々をご紹介します。

## 西光山無量寺住職・中川弘道さん

### 護摩供養と福豆まきにおいでください

東箕輪北小河内区にある無量寺では、毎年、節分の福豆まきが行われています。その際、使われる福ますには、ご住職の中川弘道さん直筆の「福」と「寿」の文字が書かれています。ご住職は、いつからどんな思いで、福ますに文字を書かれているのでしょうか？ 節分迫る無量寺を訪ね、福ます作りにも励むご住職に、おはなしを聞きました。

Q どんな思いで、福ますに文字を書いているのですか？

「寿」は主に健康長寿を祝う文字で、「福」は経済的に恵まれることを祝う文字です。立春から始まる新しい一年が、健康に恵まれ、経済的にも恵まれ、幸せにお過ごしただけますようにと願い、福ますのひとつひとつに、文字を書いておられます。

Q いつ頃から福ますに文字を書くようになりましたか？

節分の法要では、古来より護摩堂(旧阿弥陀堂・収蔵庫に移されるまで、国指定重要文化財の阿弥陀如来坐像が安置されていたお堂)で護摩を焚き、開運厄除け祈願を行っています。現在も同じように行っています。より多くの人が楽しく節分の法要にご参加いただけるようにと、クジ付きの福豆まきをはじめたのは、平成4年からで、福ますに文字を書くようになりました。その頃になります。

Q 無量寺の節分はどんな様子ですか？

福豆まきの前の護摩供養では、厄除け祈願と古法二十七宿(インド占星術に基づいた暦法で、日本でも中世に使われ、日蓮宗や真言宗の寺院では、現在もこの暦をもとに各行事が行われている)で占った今年の吉凶を供養する「星供」も合わせて護摩を焚き、一年の無事を祈ります。

そのあとに福豆まきを行います。その年の年男、年女で、還暦の人を中心に、例年30人ほどの参加者の方に福男、福女になっていただき、交代で豆をまいてもらいます。掛け声は「福は内」だけで、「鬼は外」とは言わないのが、この寺の習わしです。その時に景品との引き換え券を500枚ほど投げていただきます。引き換え券の当りには特等から3等まであって、特等には福だるまを、そのほかの景品として福ますなどを用意しています。毎年、100人以上の人が豆を拾いに来られて、境内が賑わいます。無量寺の福豆まきは、北小河内区の人でなくとも自由に参加できますので、是非、おこしください。



#### 無量寺・中川弘道住職

国指定重要文化財の阿弥陀如来坐像が安置されている無量寺は、国宝や重要文化財が少ない伊那谷では貴重な存在。中川弘道さんは、無量寺の第51世住職で、高山山真言宗の本山布教師として全国を巡回し活躍されています。

厄除け祈願の問合せ先 無量寺 ☎79-3051 FAX 79-3014

人生の節目に 自伝

大切な本作り 安心しておまかせ下さい

オリジナル書籍 句集・歌集 作品集

新たな未来へ 社史・校史

活動の足跡となる 機関誌・年鑑

**中央印刷株式会社** 箕輪営業所  
〒399-4601  
上伊那郡箕輪町大字中箕輪8427-12はなぶさビル1階G号  
TEL (0265) 98-9041 FAX (0265) 98-9043  
http://www.chuo-print.com/

**ヤマハ音楽・英語教室** 春の無料体験レッスン開催中

音楽教室		英語教室	
1歳	2/7(水) 11:00	1歳	2/15(木) 10:00
2歳	2/7(水) 10:00	2歳	2/15(木) 11:00
年少	お問い合わせください(金) 16:30	年少	2/22(木) 16:30
年中長	お問い合わせください(火) 16:20	年中長	2/22(木) 17:30

**個人レッスン**  
★ピアノ ★フルート ★エレクトーン  
30分無料体験受付中

**ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス**  
岡谷フォレストモールで実施♪(50代~80代のグループレッスン)  
2/14・28(水) 14:00

事前お申込み・お問合せは ☎0120-970-091 箕輪教室  
箕輪・平出センター担当 河西 070-5551-9033 (株)オグチ楽器

※広告は有料で掲載しています。広告費は「みのわの実」の印刷費に使われています。