

実のわのみ

特集

町を知り、
ふるさとを元気に!
～「箕輪学」ノススメ～



3

町を知り、ふるさとを元気に! ～「箕輪学」ノススメ～

「居場所」や「よりどころ」があると、人は強くなれる。どこで暮らしていても、ふるさとという“根”は、みんなの土台を支える力です。まちが生み出す力が人々の力になり、人々の力でまちがより元気になる…そんな「箕輪学」に取り組み、奮闘する中学生たちを紹介します。

1組

天竜 CLEAN 大作戦



2組

ご長寿卓球フェスティバル in みのわ



◆この学習で大事なこと
◆子どもたちが自ら調べ、体験すること
◆地域に自分(たち)の考えや思いを発信すること

箕輪の「ひと・もの・こと」と関わる
「ふるさと」学習 箕輪学は、子どもたちが、ふるさとである箕輪町とのつながりを大切に、箕輪の「ひと・もの・こと」と関わる学習です。
学校行事、生活科や総合的な学習の時間を中心に行い、他の教科でも、ふるさとに関わる活動が含まれれば「箕輪学」につながっていきます。

箕輪学って?

カバーストーリー *

慣れ親しんだ教室での箕輪中学校3年2組の皆さん。「箕輪学」の学習として、準備を重ねて昨年9月に卓球イベントを開催しましたが、この取材をきっかけに思い出が頭の中を巡ったのでしょうか?それぞれの立場で、自分ができること・やるべきことを精一杯やったみんなの姿、ステキです。

- カバーストーリー
- 特集 町を知り、ふるさとを元気に!
～「箕輪学」ノススメ～ 2
- 平成30年4月1日から
下水道使用料を改定します 6
- 国民健康保険制度の安定化に向けて
平成30年4月から
国民健康保険の制度が変わります 8
- 暮らしの情報(カレンダー) 10
- 健康愛ランド
ウォーキングから始める健康づくり 12
- こども通信 13
- セーフコミュニティニュース
- 平成30年4月から
介護保険制度が変わります! 14
- 「電柱取付型(スポンサー付)避難場所
誘導看板」の設置の推進を始めました 15
- ごみ出しのルールを守りましょう
- 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
学校給食アイデアレシピコンテスト
鶏肉とかぼちゃのミルクチーズ焼き
- 文芸コーナー
- 連載「みのわの^{みりよくびと}魅力人」 20

箕輪中学校3年生の取り組み

6組

みのわ祭りの活性化



3組

保育園・小学校との交流活動



7組

デジタル機器を使って箕輪町をPRしよう



4組

地域を知り、地域に貢献



8組

箕輪町のすごろく観光マップ



5組

パラパラ漫画で地域をPRしよう



子どもたちが
取り組んでいること

◆ これらの学びの中で、箕輪に誇りを持ち、大事に思う気持ちとともに、次のような力を育むことを目指しています。
◆ 自分で考えて動く、クリエイティブな資質
◆ 生涯にわたって学び続ける力

年代・学校・クラスごとに特色

取り組み内容は、各学校の地元の風土や伝統・文化、産業、そこで暮らす人々と関連するもので、児童・生徒の興味や疑問などを大事にしながら、先生と一緒に創っていきます。

また、体験を通して地域とのつながりを実感できるよう、発達段階に応じてテーマを設けています。

保育園 ふるさとにふれる

小学校 ふるさとを感じる、知る、理解する

中学校 ふるさとを深く知り、課題をつかみ、発信する

「ひょう」のふれあひから学びたい

「箕輪学」では、地域の「ひと」とのふれあひから学ぶことが中心になっていきます。様々な人と出会う中で、子どもたちに「ふるさと箕輪」が沁み込んでいく。そんな機会がもっと増えるよう、地域のみなさんのより一層のご協力をお願いします。

3年2組の取り組み

「卓球イベント開催への道のり」

生徒たちが中心となって卓球イベントを開催した、3年2組の取り組みをピックアップ！

中学生議会で提案しよう！



どうして卓球に？
認知症予防で移住者増！

「箕輪町なら老後も安心」

「箕輪学」の導入として、白鳥町長が講話に来てくれました。「町には良いところがたくさんあるとともに人口減少など課題もあるので、みなさんにも提案してほしい」というお話も。

3年2組では、いま、町への移住者が多く、今後も移住者が増えれば人口・税収が増え、町全体のためになると考えました。そこで、「箕輪町は老後を安心して過ごせる町である」ことを周知して移住者増につなげようと、老後の不安の一要素である認知症への対策案を出し合いました。

中学生議会で卓球施設を提案

卓球は幅広い年代が楽しめる、頭と身体を使うので認知症予防には最適、という意見が出て、その「高齢者用の卓球施設建設」案など、いくつかの案を中学生議会で提案しました。

卓球をやっている祖母がとても元気なので、お年寄り用卓球施設の建設を提案しました。イベントが続いていけば、認知症予防や町の行事として良いものになるんじゃないかな、と思います。



がなた
横井 哉太さん
中学生議会で提案



どうしよう…



自分たちで考えて行動する！ 卓球イベントの準備・運営

施設建設は難しい…
どうする？

議会での提案について「着眼点はすばらしいが、施設建設は費用的に難しく、既存施設を活用したらどうか」と町から回答がありました。施設建設が無理なら、卓球を使って何かできないか？と考え、卓球大会+卓球教室のイベントを開催することに！

自分たちで作るイベント

- ①企画推進
- ②スポーツ
- ③渉外しやうがい
- ④催事さいじ
- ⑤記録

の各係に分かれて準備開始。やりたいこと、得意なことに近い係を選んだので、意欲的に取り組めました。

出店用の保健所への申請や値段設定、告知や募集：初めてで大変なこともたくさん！部活の大会を思い出しながら式次第を決めていくなど、苦労はしましたが、その分、「自分たちで作るイベント」になりました。





ついに開催！
「ご長寿卓球フェスティバルinみのわ」

自分たちで企画して、町に貢献できればと思ったので、実行委員長をやろうと思いました。大変なこともありましたが、参加者の方々が楽しんでくれたので、やって良かったです。



よした
山崎 陽太さん
イベント実行委員長

クラス唯一の卓球部員なので、クラスみんなに、ルールなど基礎から教えました。卓球は頭を使いながら運動するし、認知症予防になると聞いたこともあったので、良い企画だと思いました。



かずき
中原 一樹さん
学級長／卓球部 部長



幅広い年齢層の参加者
昨年9月10日(日)、町民体育館で開催し、約50人が参加(参加者のうち高齢者が22人、中学生・小学生が合わせて18人)。先生方や保護者のみなさんの助けも借りながら、クラスで協力して運営にあたりました。

卓球を通じた交流の場に

卓球教室では様々な世代が一緒に汗を流し、大会では、普段対戦しないような世代との組み合わせもあって、異世代の交流ができました。また、今後のきっかけにと、町内卓球サークルの連絡先を参加者に配布。出店や幼児向けの「わなげコーナー」を設け、みんなが楽しめる工夫も。



イベント後に報告会
町関係者などを招待して、クラス独自で報告会を開催。問題点や改善案、イベント継続などの提案をプレゼンしました。

参加者のみなさんの声(アンケートや参加者の感想などから)

普段体験できない、ご長寿の方との卓球をすることができて良かったです。(中学生 女性)

町でこのような大会・教室開催のため中学生が企画されたことに大いに刺激を受けました。(70代 男性)

初めて卓球をしましたが、新しいお友だちもできたので続けてみようかな、という気持ちになりました。(70代 女性)

町としても、住みやすく元気なまちにするための取り組みを進めています。町主導でできることには限りもあります。自分で考えて行動すると、その活動、そしてまちにも興味・愛着がわいてくるようです。今回紹介したように、それぞれの立場で考え行動することが増えれば、私たちのまちがもっと元気になっていくのではないのでしょうか。

おわりに

また、今回は自分たちで一から考えて行動したので、高校生や大人になってからも役立つ経験になったかな、と感じました。

担任の先生から



箕輪中学校3年2組
担任
伊東 雅美 先生

これからの人生に活きる経験
「箕輪学」は、町の課題などについて考える良いきっかけになりました。
中学生の時にこういう活動をしたという経験は、大人になってから、例えば町で何か問題が起こった際、「じゃあ、自分たちで何とかしてみよう」という気持ちにつながると思います。町の「員」として何か考える時に、「あんなこと、やったな」と思い起こす体験のひとつになればと思います。

平成30年4月1日から

下水道使用料を改定します

箕輪町下水道審議会の答申に基づき、平成29年12月の箕輪町議会12月定例会で改定条例案の審議が行われた結果、平成30年4月1日から下水道使用料を改定することになりました。下水道を利用されている皆様にはご負担をおかけしますが、今後も事業の効率化や徹底した経費削減に努めますので、将来にわたり持続可能で安定的な下水道事業運営を図るため、ご理解ご協力をお願いします。

● 使用料の使い道

下水道使用料は、下水道管や処理場を維持・管理するための費用と、下水道管などを整備するために借りた資金の返済に使います。これらの費用を「汚水処理費」と言います。

● 使用料改定の理由

下水道事業は法律で公営企業に位置付けられ、独立採算制による事業運営が原則となっており、「汚水処理費」は本来下水道使用料収入で賄わなければなりません。

しかし、現在の汚水処理費に対する使用料収入の割合（経費回収率と言います。）は、86.8%であるため、不足（赤字）分を町税で補って運営しています。

町税からの補てんを行うことにより、他の町民サービスに必要な財源に影響を及ぼします。これを解消するために使用料の改定を行うものです。

● 使用料改定のポイント

- ★ 下水道を利用されている皆様の負担は、平均で約10%、一般的なご家庭で2か月の間に40m³の水道水を使用した場合には820円、増えることとなります。
- ★ 排除汚水量（7ページ※1参照）別の区分を細分化し、少量使用者の節水努力が使用料に反映されるようになります。
- ★ 今回の使用料改定により、中期的な経営見通しでは、平成32年度には経費回収率が約100%に改善される見通しです。

汚水処理費の内訳

	維持管理費 (下水道管や処理場を維持管理するための費用) 1億9,931万円	資本金 (下水道管などを整備するために借りた資金の返済費用) 2億714万円
原則	汚水処理費 4億645万円	
	経費回収率 86.8%	
現在 (平成28年度)	下水道使用料 3億5,297万円	町税からの補てん 5,348万円
	経費回収率 95.5%	
改定後	下水道使用料 3億8,827万円	町税 1,818万円

使用料改定



8.7%分（約3,530万円）を賄うことができますようになります

現行と改定後の使用料

下水道使用料（現行と改定後）の比較については、下表のとおりです。

なお、改定後の下水道使用料は、平成30年4月1日以降に算定する下水道使用料（6月検針分）から適用となります。

★下水道使用料算定表（2か月につき）

現行の使用料（税抜き）			改定後の使用料（税抜き）		
基本使用料		3,000円	基本使用料		3,300円
従量使用料 （1m ³ につき）	排除汚水量	単 価	排除汚水量		単 価
	～60m ³	85円	～20m ³	90円	
	61m ³ ～100m ³	115円	21m ³ ～40m ³	103円	
	101m ³ ～140m ³	145円	41m ³ ～60m ³	115円	
	141m ³ ～200m ³	165円	61m ³ ～100m ³	126円	
	201m ³ ～600m ³	195円	101m ³ ～140m ³	148円	
	601m ³ ～	215円	141m ³ ～200m ³	169円	
			201m ³ ～600m ³	199円	
		601m ³ ～	215円		

下水道使用料の算定にあたり、下水道使用者が排除した汚水を排除汚水^{※1}といい、その排除汚水量は水道水を使用した場合は水道水の使用量とし、水道水以外を使用した場合はその使用量とする定義については改定後も変更ありません。

★下水道使用料の算定方法（例） 一般家庭で2か月40m³の水道水を使用した場合

現行の使用料算定			改定後の使用料算定		
排除汚水量	算 定	使用料	排除汚水量	算 定	使用料
基本使用料	—	3,000円	基本使用料	—	3,300円
～40m ³	40m ³ × 85円	3,400円	～20m ³	20m ³ × 90円	1,800円
			21m ³ ～40m ³	20m ³ × 103円	2,060円
小 計	40m ³	6,400円	小 計	40m ³	7,160円
消費税（8%）		512円	消費税（8%）		572円
合 計		6,912円	合 計		7,732円

現行と改定後の差額：+820円（税込み）／2か月につき

★改定後の下水道使用料の早見表（2か月につき・消費税込み）

排除汚水量	下水使用料	排除汚水量	下水使用料	排除汚水量	下水使用料	排除汚水量	下水使用料
0m ³	3,564円	9m ³	4,438円	18m ³	5,313円	40m ³	7,732円
1m ³	3,661円	10m ³	4,536円	19m ³	5,410円	50m ³	8,974円
2m ³	3,758円	11m ³	4,633円	20m ³	5,508円	60m ³	10,216円
3m ³	3,855円	12m ³	4,730円	21m ³	5,619円	70m ³	11,577円
4m ³	3,952円	13m ³	4,827円	22m ³	5,730円	80m ³	12,938円
5m ³	4,050円	14m ³	4,924円	23m ³	5,841円	90m ³	14,299円
6m ³	4,147円	15m ³	5,022円	24m ³	5,952円	100m ³	15,660円
7m ³	4,244円	16m ³	5,119円	25m ³	6,064円	200m ³	33,004円
8m ³	4,341円	17m ³	5,216円	30m ³	6,620円	300m ³	54,496円

問合せ先 水道課 水道管理係 ☎79-3111（内線181）

平成30年
4月から

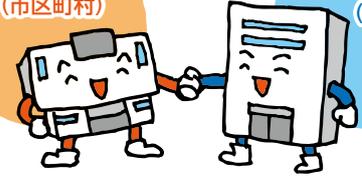
国民健康保険制度の安定化に向けて

国民健康保険の 制度が変わります

箕輪町
(市区町村)

一緒に国保を
支えていこうね!

長野県
(都道府県)

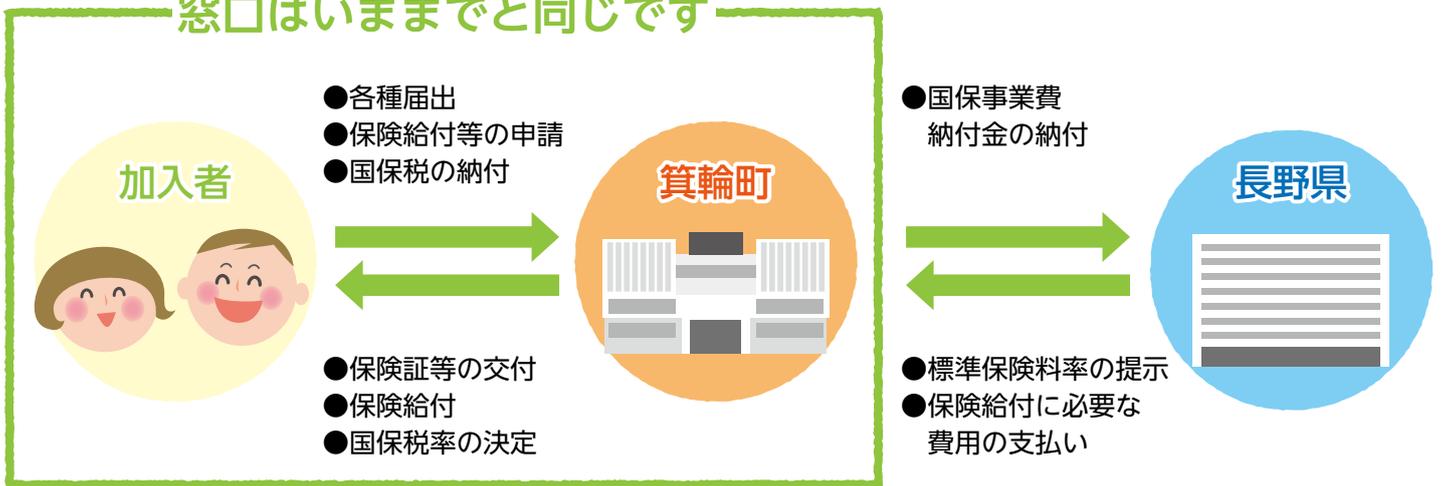


～平成30年度から長野県と箕輪町で協力し国保を運営します～

- 国民健康保険制度（以下「国保」という。）は、現在、市町村それぞれが保険者となって運営していますが、平成30年4月からは、県と市町村が共同保険者となって運営します。
- 国保財政を安定させ、国民皆保険を将来にわたり守り続けることが目的です。

平成30年4月からのイメージ図

窓口はいままでと同じです



加入者への影響は？

変わること

- 高額療養費の多数回該当が長野県内で通算され、加入者の負担が軽減されます。

長野県内の他の市町村へ引っ越した場合でも、引っ越し前と同じ世帯であることが認められるときは、高額療養費の多数回該当(※)が通算されるようになります。

※高額療養費の多数回該当とは、過去12カ月以内に高額療養費の支給が4回以上ある場合に、自己負担限度額が引き下げられる制度です。

変わらないこと

- 特定健診などの保健事業

これまでと変わらず、今後も箕輪町が窓口となり実施していきます。

- 届出や申請の窓口・国保税の納付先

平成30年4月以降も、これまでどおり箕輪町が窓口となり、住所変更や加入脱退の手続き、高額療養費の給付の手続き、保険証の交付など行います。

また、国保税も箕輪町が賦課・決定し、通知を送付します。



国保制度改正Q & A

Q なぜ国保制度の見直しが必要なの？

- A**
- 小さな市町村単位で国保を運営していると、高額な医療費が突然発生した場合に、医療費増加分の負担を市町村単位（少ない加入者）で負担するため、急激な保険料負担増が生じる恐れがありました。
 - いままで市町村内での支え合いの仕組みであった国保を県内すべての国保加入者同士の仕組みとすることで、急激な負担増リスクが軽減できます。
 - 財政運営を都道府県単位に拡大することにより、**国民皆保険の要である国保の基盤を強化し、安定した制度として、次の世代に引き継げるようにします。**

Q 国保運営に長野県が加わると、国保税はどうなるの？

- A**
- これまでは、市町村によって医療費水準や所得の状況が異なる中で、各市町村が国保税を決定していたため、現在の国保税は市町村ごとに異なっています。**改正後も、実際の国保税は箕輪町**が決定しますが、財源運営が長野県に拡大することに伴い、市町村間で負担を支え合うため、長野県内全市町村の保険税率が同じになるように段階的に近づけていきます。
 - **新制度では、長野県が市町村ごとの所得水準、医療費水準を反映して、それぞれの納付金を決定し、箕輪町はその納付金を基に保険税を決定することになります。**

★今後の保険税の上昇を抑えるためには・・・

国保加入の皆さまの医療費の伸びを抑制することができれば、国保税の上昇を抑えることができます。以下の積極的な取り組みをお願いします。

- **特定健診の受診による健康管理**
- **ジェネリック医薬品の利用**

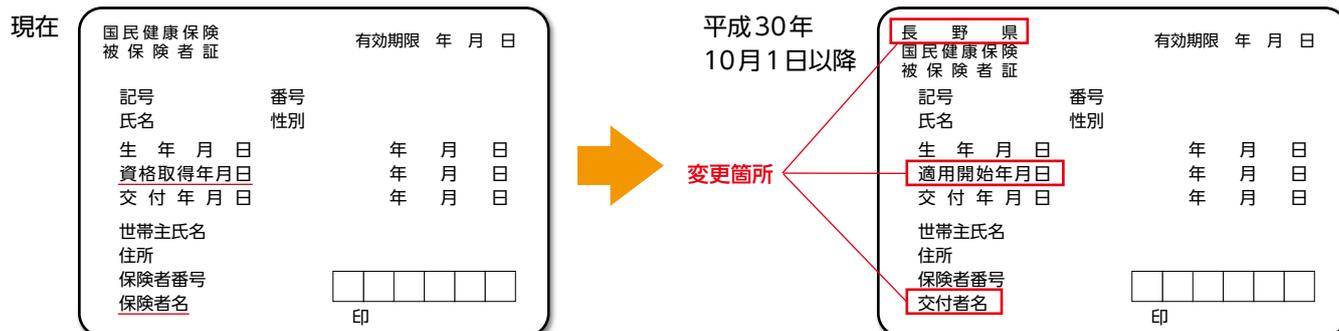


保険証について

現在お持ちの保険証は、有効期限まで使用できます。

県も保険者となることに伴い、保険証や限度額適用認定証等の様式が一部変更となります。

新しい保険証への切り替えは、平成30年10月1日の保険証更新時となります。



※イメージであり、実際の保険証とは異なります。



- 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 のちやんバス
- み のわ〜れ

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	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	31

まちの人口 (2018.2.1現在)
 人口……24,979人(-21)
 男…12,517人(-9) 女…12,462人(-12)
 世帯数……9,508世帯(±0)

税 国民健康保険税 10期
 口座振替の方は4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
 納入期限 4/2月

米斗 住宅使用料 3月分
 保育料 3月分
 介護保険料 10期
 後期高齢者医療保険料 9期
 口座振替の方は4月2日に振替しますので、預金の残高をご確認ください。

水道料・下水道料 12期(2月検針分)
 口座振替の方は3月26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 3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 3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 3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

クリーンセンター八乙女からのお知らせ ☎79-8773

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 3月 4日・18日 8:30~15:30
一般家庭のみ受け入れます

★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役場生活環境係窓口で販売しています。使用期限は、平成31年3月末までです。

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	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	12日・26日	22日	—	—	18日
松島	火・金	8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・19日	14日	—	—	11日
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	1日	12日・26日	22日	—	—	11日

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 3月 4日・11日・18日・21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

4日	伊北クリニック(整) ☎70-6633 野沢医院(内) ☎74-5000 ふかさわ耳鼻咽喉科医院(耳) ☎77-1833	11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 市川内科クリニック(内) ☎77-5677	18日	重盛医院(内・小) ☎72-2384 春日医院(内) 伊那市中央 ☎72-3803 両小野診療所(内) ☎(0266)46-2017
21日	橘代医院(内) ☎72-2505 富士眼科医院(眼) ☎74-7166 北原内科(内) ☎94-2255 長田内科循環器科医院(内・循・小) ☎72-4043	25日	いくやま医院(内・小) ☎79-1988 くろごうち内科循環器科医院(内・循) ☎77-0582 アルプスこころの健康クリニック(精・心) ☎71-8707 酒井医院(内・婦) ☎72-4835		

休日緊急当番医市町村マーク
 箕=箕輪町 伊=伊那市
 南=南箕輪村 辰=辰野町



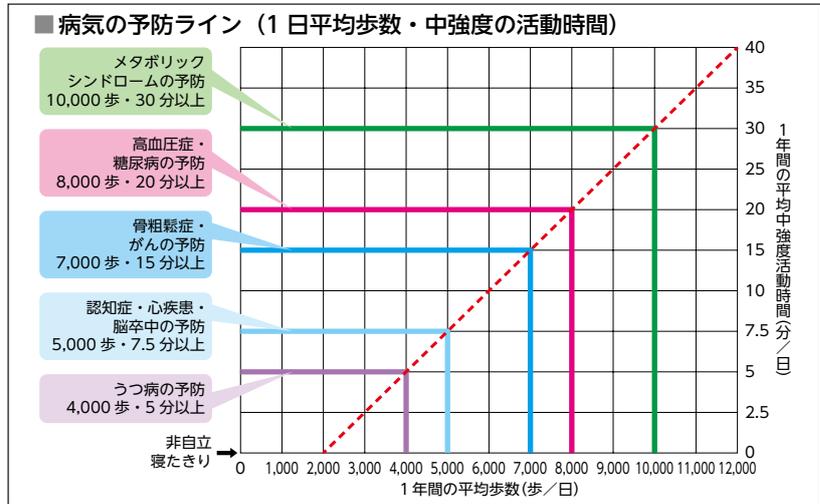
ウォーキングから始める健康づくり

箕輪町では町民のみなさんが元気に健康で暮らすため、ウォーキングを推進しています。

「運動はちょっと…」という方も歩くことから始めてみませんか？歩くことは健康づくりの大切な第一歩になります！

東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利先生の研究によると、中強度の歩行(※)を継続的に行うことで、様々な病気を予防できるとされています。自分にあった目標歩数を決めて、普段から健康管理に努めましょう。無理をせず自分のペースでコツコツと続けていくことが大切です。

※「なんとか会話ができるくらい」の早歩きが中強度の活動の目安です。



出典：青柳 幸利 著「あらゆる病気は歩くだけで治る！」(SBクリエイティブ)

みのわ町健康ポイント事業

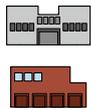
4月2日(月)
から平成30年の
申込受付開始!

日々のウォーキングや健康診断の受診によりポイントを貯め、1,000円分の商品券やながたの湯の温泉券と交換することができる「みのわ町健康ポイント事業」を平成30年度も実施します！

参加方法 1

①健康ポイントスタートセットを下記設置場所に取りに行く

- 設置場所
- ・箕輪町役場健康推進課
 - ・げんきセンター
 - ・げんきセンター南部
 - ・文化センター



②参加申込書を提出してスタート!

(健康ポイントスタートセットの中にあります)

- 提出場所
- ・箕輪町役場健康推進課
 - または
 - ・げんきセンター



参加方法 2

①町HPから申し込み

- アクセス
- 町HPトップ→
 - 健康・福祉→
 - 健康づくり→
 - みのわ町健康ポイント事業



町ホームページ

QRコード



②町HPから参加申し込み完了後、健康ポイントスタートセットを郵送します。

健康ポイントスタートセットを受け取ったらスタート!



※町内在住の方がご参加いただけます。
詳細は町HPまたは、広報“4”月号に同封されるチラシをご覧ください。

活動量計を販売しています



健康推進課では日々の歩数や中強度の活動量、消費カロリー等を計測できる「活動量計」を販売しています。この活動量計は町内施設に設置されている端末にデータを読み込ませることで、その場で歩数データの印刷ができます。ウォーキングのお供にお役立てください。

定価 **3,240円**
(税込)

※購入時に生年月日/身長/体重の情報を入力します。

※町内在住又は町内にお勤めの方が購入いただけます。

読み取り端末は現在

- ・箕輪町役場
- ・げんきセンター
- ・げんきセンター南部
- ・みのわ~れ(イオン店内)
- ・ながたの湯 でご利用いただけます。

子どもを事故から守るKYT

町内保育園ではKYT（危険予知トレーニング）に取り組んでいます。

KYTとは、子ども自らが危険を予測し、回避する能力を高めるトレーニング法です。現代の子どもは、日常の実体験の中から危険を予知・回避を学ぶ機会が減少しているといわれています。KYTをとおして、子どもの大きなけがや事故などを防ぐことを目指しています。

走っていると
ぶつかっちゃうよ！

前を見て
いないと
危ないよ



どこか危ないところは
あるかな？



「大丈夫だろう」ではなく、
「○○かもしれない」という
大人の意識も大切ですね！

事故のために受診した保護者から聞く言葉（例）

- ちょっと目を離した際に…
- 出かけようとしてバタバタしていたら…
- 危ないといつも気を付けていたんですが…
- アッと思った時にはもう遅く…

（出典）「事故による子どもの障害予防に取り組む」（小児科医 山中龍宏氏）「国民生活研究」第49巻第2号（09年9月）

問合せ先 子ども未来課 子育て支援係 ☎79-3111（内線163）



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94号

ご高齢の方必見です！ 安全・安心なお風呂の入り方

「ヒートショック」という言葉をご存じですか？一般的には「暖かい部屋から寒い部屋への移動など急激な温度変化によって、血圧の急変動など体が受けるショック」のことをいいます。特に、お風呂に入る際は、脱衣所から風呂場に移動したり、入浴中に浴槽に出入りしたりと、温度差を多く体感します。体への負担を少しでも減らすには、温度差を少なくすることがポイントです。次のことに気をつけてみましょう。

あらかじめ脱衣室、浴室を温めましょう

- 脱衣室に暖房器具を置きましょう。
- お湯を張るときは高い位置からシャワーで入れるか、浴槽のフタを開け浴室を湯気で温めましょう。



熱いお湯いきなり入らない

- お湯は38～40℃が理想です。
- お湯は手足からかけ始め、肩、背中へかけていきましょう。
- 浴槽には5分くらいつかって、入浴時間は20分以内にしましょう。



浴槽への入り方の工夫

- 浴槽のフタを胸の前に置きましょう。もしもの時にフタによりかかることが出来ます。
- 肩までどっぷりつからず、みぞおちくらいまでの半身浴にすると、心臓への負担が軽くなります。

こんな時の入浴は控えましょう

- 体調の悪いとき
- 早朝・深夜の入浴
- 飲酒・食事の直後
- 運動の直後
- 血圧降下剤、精神安定剤、睡眠薬の服用後



問合せ先 総務課 セーフコミュニティ推進室 ☎79-3111（内線193）

1. 介護保険サービスを利用したときの利用料が変わります

介護報酬改定にともなって、介護保険サービスの金額が変わるため、利用したときに支払う利用料が変わります。

2. 介護保険料が変わります

平成30年度から3年間の介護保険料が決まります。65歳以上の方の保険料は、前年所得や同一世帯員の課税状況に応じ町が決定します。詳しくは4月以降に町のホームページまたは6月中旬に通知する決定通知書をご確認ください。



3. 「共生型サービス」が創設されます

介護保険と障がい者福祉の両方を担う「共生型サービス」が創設されます。共生型サービスの指定を受けた一部の障がい福祉サービス事業所でも介護保険サービスが利用できます。

4. 65歳以上で現役世代並みの所得がある人は、利用者負担の割合が3割になります (平成30年8月から)

介護保険の維持継続と負担の公平性の面から利用者負担が見直され、これまで利用者負担の割合が2割だった人で、特に所得が高い人の割合が3割に変更されます。

■■■■■■■■ 地域包括ケアシステムの取り組みを推進します ■■■■■■■■

2025年には団塊の世代が75歳以上となり、現在の医療・介護サービスの提供体制のままでは、十分な対応が困難となることが見込まれています。2025年に向け生活支援や介護予防を充実させるとともに、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう地域包括ケアシステムを推進していきます。

○主な取り組み

介護予防事業	介護予防教室など一人ひとりの能力にあった通いの場、地域ふれあいサロンやいきいき百歳体操など住民主体の通いの場の充実を図ります。
生活支援体制の整備	多くの地区で地域住民を主体とした支え合いの取り組み（ごみ出し、雪かきなど）が進んでおり、さらに展開を図るとともに生活・介護支援サポーターなど多様な担い手を育成します。
医療介護連携	地域における医療・介護の関係機関が連携して、包括的かつ継続的な在宅医療・介護の体制を構築します。
認知症施策	認知症になってもできる限り住み慣れた自宅で暮らし続けられるよう、認知症の人・家族が安心して過ごせる居場所作り（認知症カフェ、認知症家族会）や見守り体制、在宅療養環境を整備します。



いきいき百歳体操の様子



地域住民によるごみ出し支援

「電柱取付型(スポンサー付)避難場所誘導看板」の設置の推進を始めました

避難場所誘導看板は、事業所の皆様に有償のスポンサーとなってもらい看板を設置することで、地元住民はもとより観光客などの来訪者にも、地域の避難場所を周知でき、災害発生時の避難体制の整備につながるものと期待されています。

町は、東海地震に係る防災対策強化地域に加え、平成26年3月に、南海トラフ地震防災対策推進地域にも指定されており、糸魚川静岡構造線断層帯による地震も含め、大規模な地震の発生が懸念されています。

また、近年は、異常気象による、局地的な豪雨や超大型台風等による河川の氾濫や土砂災害等も多発しており、町民の安全安心を確保するための避難体制整備は、重要な課題となっていることから、看板設置を推進しています。

なお、避難場所誘導看板の設置については、中部電力グループの中電興業株式会社が行います。ご協力いただける事業所の皆様はご相談ください。

看板設置相談窓口

中電興業株式会社 飯田営業所

〒399-4117

駒ヶ根市赤穂939番地1

電話番号 (0265) 82-6205

FAX番号 (0265) 82-6206

問合せ先 総務課 消防防災係 ☎79-3111 (内線102)

ごみ出しのルールを守りましょう

ごみ収集ステーションは地元住民の方々が責任を持って管理している施設です。ルールを守られていないごみは収集できないため、地元住民の方々が片付けています。

みんなで気持ちよく使うために改めて以下の基本ルールを守っていただくようお願いします。

ごみの出し方(基本ルール)

- ごみを出す日や時間を守る(指定の日時に指定の場所へ指定のごみを出す)。
- 「ごみ・資源物分別の手引き」に沿った分別をきちんとする。
- ごみ指定袋には必ず氏名を記入する。

ペットボトルのラベルはがしにご協力を

資源として出すペットボトルは、**ラベルをはがしてから**指定のステーションにお出し下さい。紙製ラベル等をはがすことができない場合については、無理にはがす必要はありません。

なお、キャップ・はがしたラベルは、資源プラスチックへお出し下さい。



問合せ先 住民環境課 生活環境係 ☎79-3111 (内線117)

- 1 回 3月25日(日)
午後1時～ 講義のみ
- 2回以降 4月8日(日)～毎日曜 10時
訓練場所 宮田村・駒ヶ根市・
駒ヶ根市ふるさとの丘

問 日本聴導犬協会 奥嶋・大槻
☎85-5290 Fax 85-5088
Mail : inf@hearingdog.or.jp

愛犬のための
防災訓練付き



イベント・催し物

司法書士による
『その請求に困ったら』
無料相談会

日時 3月17日(土)
午前10時～午後4時

相談方法 面談相談又は電話相談

1 面談相談 (要予約)

相談会場 長野県司法書士会館2階
(長野市妻科399番地)

予約受付電話 026-232-7492

予約受付時間 月～金曜日(平日)の
午前9時～午後5時(予約なしでも

可能な限り対応しますが予約が優先
です)

2 電話相談
【電話番号】 0120-448-788
(フリーダイヤル)

相談料 面談及び電話相談ともに無料です。
相談例

- ・昔の借金の請求が来ている。払わなければいけないだろうか？
- ・認知症の父に借金の請求が来ている。
- ・完済したはずの借金について、回収委託を受けた弁護士から請求を受けている。

問 長野県司法書士会
☎026-232-7492
(平日 午前9時から午後5時まで)

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。

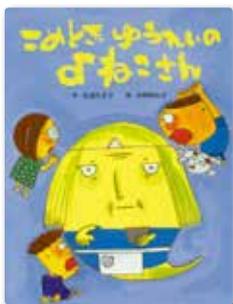
これらの本は3月1日からの貸し出しです。

問 町図書館 ☎79-6950

「こめとぎうれしいのよねこさん」

えばた えり/作 小林 ゆたか/絵
BL出版

僕の家に、お米をとぎに幽霊のよねこさんがやってきた。よねこさんは前掛けをしたおばあちゃんの幽霊だ。よねこさんは小さな声で「明日の米、といだか？」と言った。毎日大量のお米を食べる羽目になったぼくの一家は…!?



「真夜中の電話 謎解き物語」

赤川 次郎/著 汐文社

女子大生の由起子はアルバイトで友人の家の留守番をすることになった。三日間留守番をするだけでバイト料は二万円。楽なバイトのはずだったが、なんと殺人事件に巻き込まれてしまって!?謎解きの楽しさに満ちたミステリー作品集。



「ばいかる丸」

柳原 良平/著 岩崎書店

大正10年に客船として生まれた「ばいかる丸」は、戦争に巻き込まれ、病院船にされました。戦争が終わってからは、捕鯨母船に生まれ変わり…。1963年当時の風合いを再現して復刊。



「悲しい話は終わりにしよう」

小嶋 陽太郎/著 角川書店

生まれ育った松本から出ることのないまま大学生になった僕。季節とともに周りはずいぶん変わっていくのに、あの日のことを忘れられない僕はずっと動けずにいて…。友情、淡い恋心、胸をかきむしるほどの切なさで青春の喪失と再生を描いた作品。



「髪がっなぐ物語」

別司 芳子/著 文研出版

長く伸ばした自分の髪を寄付する「ヘアドネーション」。寄付された髪は「医療用ウィッグ」として、病気やその治療によって髪の毛を失ってしまった子どもたちのために使われる。自分の髪を寄付する子どもたち、ウィッグを受け取る子どもたちの思いに迫る。



「ランチ酒」

原田 ひ香/著 祥伝社

バツイチ、アラサー。愛する娘は別れた夫のもとに…。泣きたいときもあるけれど、夜勤明けの疲れを吹き飛ばすのは、街で出会ったおいしい料理とうまい酒。生きる力が湧いてくる。心を癒し、胃袋を刺激する絶品小説。



お知らせ

お知らせ

放送大学

4月生募集のお知らせ

放送大学は、平成30年度第1学期の学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学長野学習センターまでご請求ください。

出願期間 3月20日(火)まで

※ホームページ (<http://www.ouj.ac.jp>)でも受け付けています。

問 放送大学長野学習センター

☎0266-58-2332

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第十回特別弔慰金)の支給

戦没者等の死亡当時のご遺族で、要件に該当する方お一人への特別弔慰金が支給されます。

特別弔慰金 額面25万円、5年償還の記名国債

請求期限 平成30年4月2日(月)まで
※請求期限を過ぎると請求することができなくなります。

請求窓口 福祉課 社会福祉係

※審査には1年程度時間がかかる場合があります。

あります。

問 福祉課 社会福祉係
☎79-3111 (内線139)

スマホで広報紙「マチイロ」をご利用ください

町では、広報紙がスマホやタブレットで受け取れる「マチイロ」を導入しています。

お使いのスマホ等で無料アプリ「マチイロ」をダウンロードして、簡単な個人設定(お住いの地域→「箕輪町」)を行えば利用できます。ぜひ、ご活用ください。

◆◆「マチイロ」でできること◆◆

- 広報「みのわの実」をいつでもどこでも読むことができます。最新号が発行された時は、プッシュ通知でお知らせします。
- 全国の市町村の広報紙が閲覧できます(マチイロ登録自治体に限られます)。
- 一度ダウンロードした広報紙は、オフラインでも閲覧することができます。



※アプリのダウンロードや登録は無料ですが、通信料は利用者負担となります。
※アプリの閲覧中に広告が表示されますが、その内容に町は一切責任を負いません。

問 企画振興課 みのわの魅力発信室
☎79-3111 (内線233)

平成29年長野県市町村広報コンクールで最優秀賞を受賞しました!

平成30年1月23日に開催された、長野県市町村広報コンクール審査会で、町の広報紙が入賞しましたので、結果をお知らせします。今後もよりよい広報紙づくりに取り組んでまいります。



審査結果 広報紙 町村の部
最優秀賞「みのわの実10月号」
※「平成30年全国広報コンクール」へ推薦されます。

特集内容

「次世代選手を育む 箕輪町のフェンシング」

次世代の選手を育成する指導者に焦点をあてながら、西藤俊哉選手の活躍や太田雄貴さんの体験教室で、盛り上がりを見せている、町のフェンシングを特集しました。

審査員講評

- ・町を挙げてサポートするフェンシングを、指導者の姿を紹介しながら、層の厚さや町の盛り上がりも感じられる好特集。
- ・子どもたちの明るい未来を感じさせる。
- ・丁寧に取材されており、写真は角版だけでなく切り抜く工夫もよい。

(一部抜粋)

問 企画振興課 みのわの魅力発信室
☎79-3111 (内線233)

募集

第23回Pro-Dog(愛犬家)School
愛犬家しつけ教室
受講生募集

初級全5回 1万円資料代含
(年齢要相談/各種予防接種済み犬)

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

※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

1月7日 消防団出初め式

出初式で決意新たに

平成30年の消防団出初式が、文化センターなどを会場に行われました。町内全6分団の154人が参加し、木下の南宮神社からパレードを行ったのち、文化センターで式典を開催。白鳥町長から「団員だけでなく家族の皆さんに感謝する」と式辞を受けると、市川一人団長が「消防署と連携し、ひとりでも多くの団員が参加することを願う」と力強く訓示を述べました。



1月13日 伝統の小正月飾りを作ろう

ほんだれさまの飾り付けを体験

箕輪町や伊那地域に古くから伝わる小正月飾りを作り、学ぶ講座が、郷土博物館で開かれました。「ほんだれさま」と呼ばれる大きな木の飾りには、米粉で作ったまゆ玉や、アワの穂やヒエの穂に見立てた木の飾りを作って取り付け、五穀豊饒や無病息災を祈りました。一日中氷点下の寒い日でしたが、参加した子どもたちは、楽しく工作し、飾り付けを行っていました。



1月28日 人権尊重のまちづくり講演会 in みのわ

パラリンピック金メダリスト安達阿記子さん

ゴールボールの日本代表選手で、2012年ロンドンパラリンピック金メダリストの安達阿記子さんの講演会が、町文化センターで開かれました。演題は「夢に向かって～ゴールボールで世界に挑戦～」。

来場者をステージに上げて競技を紹介したり、諦めないことや人とのつながり、支え合うことの大切さなどについて語り、聴講したおよそ150人は熱心に耳を傾けていました。



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

秋のお宝

- くりご飯
- トマトの豆サラダ
- ★ 鶏肉とかぼちゃのミルクチーズ焼き
- さつまいもとさといものみそ汁
- ぶどう

鶏肉とかぼちゃのミルクチーズ焼き



優秀賞

箕輪北小学校 大場 崇義さん

おおば たかよし



材料 (4人分)

鶏肉	200g	牛乳	50cc
かぼちゃ	200g	固形コンソメ	1/2個
玉ねぎ	80g	塩・こしょう	少々
バター	4g	ピザ用チーズ	60g

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切る。かぼちゃ、玉ねぎはスライスにする。
- 2 かぼちゃはレンジで加熱し、やわらかくする。
- 3 フライパンにバターを入れ、鶏肉と玉ねぎを入れて炒める。3が炒まったら牛乳とコンソメを入れて一煮立ちさせる。
- 4 耐熱皿に2と3を入れて塩こしょうで味をつけチーズをのせてオーブンで焼く。

審査員のコメント

- ・くりご飯はきのこが入っていて秋野菜たっぷり。
- ・トマトと豆の組み合わせ、見た目も良くステキ。
- ・ミルクチーズ焼きはバターの風味と玉ねぎの甘さがきいて良い。

おすすめポイント

- ・簡単だけど豪華に見えます。
- ・ホワイトソースで作るよりあっさりしています。
- ・カロテンたっぷりのかぼちゃを食べて風邪予防です。
- ・鶏肉は薄く切ると火の通りが早く、時間短縮になります。
- ・かぼちゃはレンジにかけた後で固さを見ましょう。

文芸コーナー

みのわ俳句会

一月戻る事なき水の旅

小林 曾

冬ざれや土手に耐えたるすゝき一本

増沢 澄子

寒禽や果園に残る落ち林檎

日野六花子

春近し句帳に播種の日付メモ

柴 和夫

格言を部屋に掲げる初暦

小池 純夫

箕輪町短歌教室

雪降れば部屋に籠りてこもごもの

思いの湧くを歌などに詠む

藤澤 清能

日馬富士不祥事起こし引退す

唐澤 良夫

相撲協会正常になれ

クロッカス春に咲く色わからねど

岡 富貴子

球根を買ひ播かん楽しみ

正月を指折り数えた日もありし

吉永 英二

その時父母の苦勞は知らず

文芸欄に短歌載る度姉からの

感想の電話今は聞かれず

原 多嘉枝



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。

監督・脚本 齋藤孝さん / 主演 結城貴史さん

映画「オボの声」

一昨年、福与地区を中心に、町内各地で撮影が行われた映画「オボの声」。今年1月に関係者向けの完成試写会が行われ、今後は幾つかの国際映画祭にエントリーする予定だといっています。全編の8割以上を町内で撮影したという「オボの声」の見どころなどを、監督・脚本の齋藤孝さんと、主演の結城貴史さんにお聞きしました。

Q ロケ地に箕輪町を選んだ理由は？

友人の実家が箕輪町にあつて、以前に訪れたことがきっかけです。脚本のイメージにぴったりということもありますが、町の人びとがみな温かくて優しいので、この人たちと映画を撮りたい、と強く思いました。オボの声は、箕輪町のみなさんの協力がなければ、作ることができなかった作品です。(齋藤孝さん)

Q 箕輪町の感想を教えてください。

撮影が終わったあとも何度か箕輪町に來ていますが、町の皆さんが友達のように声をかけてくれるのが、すごく嬉しいです。オボの声は私の主演映画の代表作になると思っているので、この町は、私にとって特別な場所になりました。(結城貴史さん)

Q 撮影中のエピソードなどはありますか？

オボの声を聞いた人が滑落し、救急車で運ばれるシーンで、野次馬として町の人にエキストラをお願いしましたが、5、6人も来ていただければ十分でしたが、

100人近くも集まったのは、ビックリしました。(齋藤孝さん)

僕の演じる秀太は、ボクサーという役どころなので、体を絞らなければいけないのですが、差し入れのオハギが美味しくて、全部食べてしまいました。寒い時期のロケだったので、温かい食べ物の差し入れが、嬉しかったです。(結城貴史さん)

Q 「オボの声」の見どころを教えてください。

BGMを入れず、ワンシーンはワンカットで、ドキュメント映画のように撮影しています。オボの声で伝えたいことは至ってシンプルで、結城貴史が演じた主人公・秀太のごとく、逃げてでも逃げ切れない現実に対し、誰の、もしくは何の声を信じて生きていくのか？ということ。そして、その何かとは、この映画を見た人、それぞれで感じてもらえれば結構です。(齋藤孝さん)

映画は答えを出してくれるものじゃなく、ヒントをくれるのだと思っています。見終わったあとに、見た人みんな色々と話してもらえれば、それでいいんじゃないかな。(結城貴史さん)



左 結城貴史さん 右 齋藤孝さん

映画「オボの声」は、脚本が松田優作賞優秀賞を受賞するなど、その辛らつなストーリーと、骨太な映像構成が前評判を呼んでいる。町内での完成試写会はずでに終了しているが、今後は幾つかの国際映画祭にエントリーし、一般上映は今年の秋以降を予定。映画館の大きなスクリーンで見られるのは、もう少し先のようなだ。お楽しみに!

問合せ先 企画振興課 みのわの魅力発信室 ☎79-3111(内線231)

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	3/7 (水)	11:00	1歳	3/15 (木)	10:00
2歳	3/7・14・28 (水)	10:00	2歳	3/15 (木)	11:00
年少	3/4・18 (日)	10:00	年少	3/29 (木)	16:30
年中長	3/4・18 (日)	11:00	年中長	3/29 (木)	17:30
	3/12 (月)	16:30 平出			

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)

3/14・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。