

MINOWA LIFE MAGAZINE

実のわのみのみ

特集

そうだが、
みみのわへ帰ろう！

8

2018 No.580
広報みのわ

おかえりなさい、
故郷で活躍しませんか？

そっだ、 みのわへ帰ろう！

箕輪町は平成22年頃から人口減少、少子高齢化が顕著となり始めました。
人口減少は、税収の減収を始め、地域の担い手不足や空き家の増加など、様々な問題となって町へ影響を及ぼします。

- カバーストーリー 2
- 特集 そっだ、“みのわ”へ帰ろう！

- 8月から介護保険サービスの利用者負担割合が変わります 6
- 旧指定袋の使用期限にご注意ください

- わたしの選ぶ大事な一冊 — 選書会 — 7

- 児童扶養手当、特別児童扶養手当受給者の皆さんへ 8
- 8月1日に福祉医療費受給資格者証が更新になります！

- 後期高齢者医療の被保険者の皆さんへ 国民健康保険加入の皆さんへ 9

- 暮らしの情報（カレンダー） 10

- 健康愛ランド 「いつまでも元気で暮らしたい」あなたへ 12

- こども通信 13
- セーフコミュニティニュース

- 医療介護連携シンポジウム
- 夏の高原 サイクル&ウォーク in 萱野高原 14
- 東京箕輪会・中京箕輪会 会員募集！

- 第21回 日本の太鼓 in みのわ 15

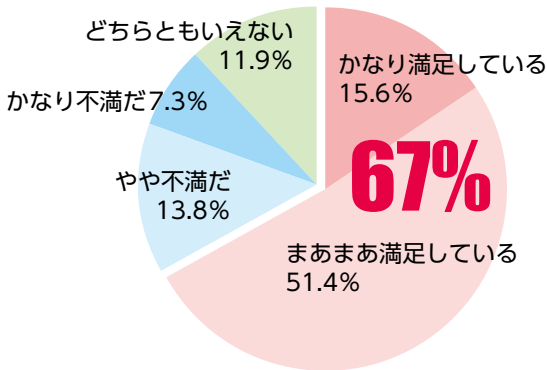
- お知らせ information 町からのお知らせ・イベント・本の紹介など 16

- カメラリポート 18

- レシピ おすすめ休職レシピ 箕輪中学校 19
- 文芸コーナー

- 連載「みのわの魅力人」^{みりよくびと} 20

Q1 あなたは、箕輪町での生活に満足していますか？



「かなり満足している」「まあまあ満足している」と回答した方が67%で7割近い人が箕輪町の生活に満足していると回答しています。男女別に見てみると男性63.6%、女性69.2%が満足していると回答していて、女性の方がやや高い結果となっています。

Q2 満足している主な理由は何ですか？

Q1で「かなり満足している」「まあまあ満足している」と回答した方に聞いています。項目選択式で複数回答可

満足の理由 ベスト3

- 1 山や景色など自然環境に恵まれている (64.4%)
- 2 犯罪や災害が少なく安全・安心な環境が整っている (34.2%)
- 3 農産物が新鮮で食生活が豊かである (23.3%)

自然の豊かさや犯罪、災害が少ないといった部分に満足しているといった結果となりました。特に自然の豊かさについては、他の項目よりもずば抜けて高い結果となっています。

カバーストーリー *

8月は帰省の季節。夏空の下、田畑の先に見える実家へと向かうとき、帰省する人たちは、この町に何を思い、どんな未来を思い描くのでしょうか。

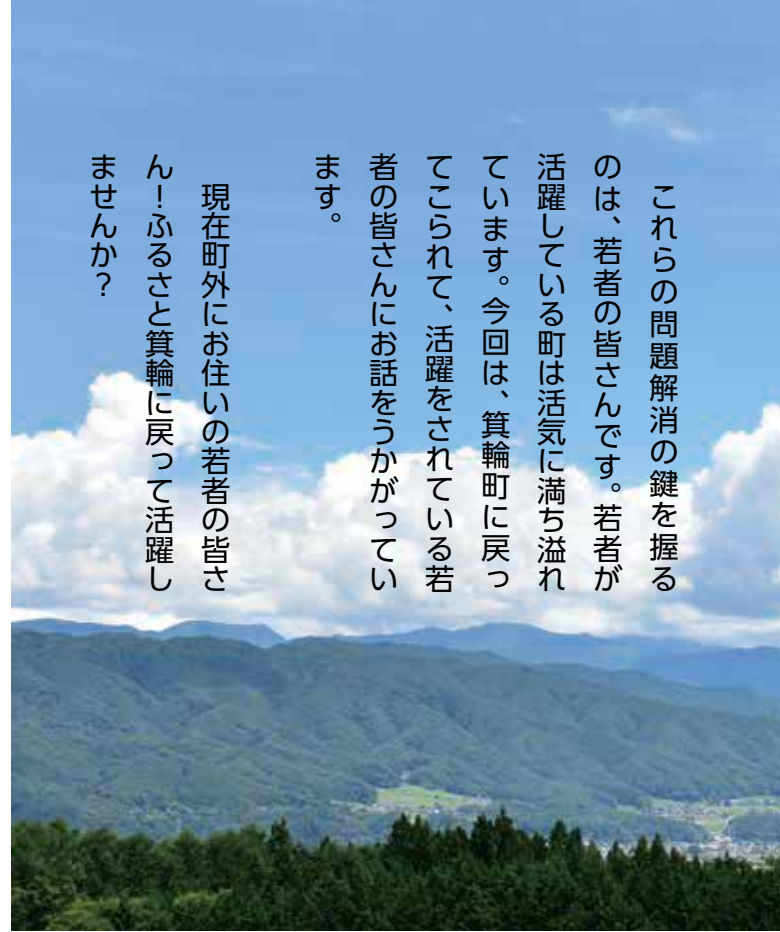
今月号の特集は箕輪町にUターンして働く若者におはなしを聞き、Uターン、Iターンの魅力を探ります。一度、町を離れた人だから知る、箕輪で働く魅力とは？

17 years old

17歳の皆さんに聞きました！ あなたと箕輪町の未来！

平成29年度に実施した「箕輪町17歳町民意識・生活実態調査」から、町の未来を担う若者が、町についてどんなことを思い、感じているか等、アンケート結果を紹介します。

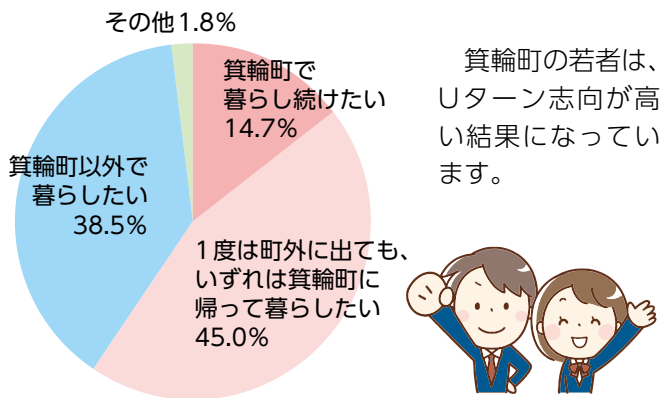
調査対象：町内在住で平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの249人の中から、回答を頂いた109人（男性44人、女性65人）



これらの問題解消の鍵を握るのは、若者の皆さんです。若者が活躍している町は活気に満ち溢れています。今回は、箕輪町に戻ってこられて、活躍をされている若者の皆さんにお話をうかがっています。

現在町外にお住いの若者の皆さん！ふるさと箕輪に戻って活躍しませんか？

Q5 あなたは、 今後も箕輪で暮らし続けたいですか？



Q3 不満の主な理由は何ですか？

Q1で「やや不満だ」「かなり不満だ」と回答した方に聞きます。項目選択式で複数回答可

満足の理由 ベスト3

- 1 飲食店や娯楽施設が少ない (60.9%)
- 2 通勤・通学に不便を感じる (52.2%)
- 3 買い物など日常生活に不便を感じる (47.8%)

娯楽施設の少なさや買い物の不便さについては、特に女性の割合が高くニーズが高いと考えられます。また、働く場所がないといった項目も上位に入っています。

Q6 箕輪町以外で暮らしたい理由は何ですか？

Q5で「1度は町外に出て、いずれは箕輪町に帰って暮らしたい」「箕輪町以外で暮らしたい」と回答した方に聞きます。項目選択式で複数回答可

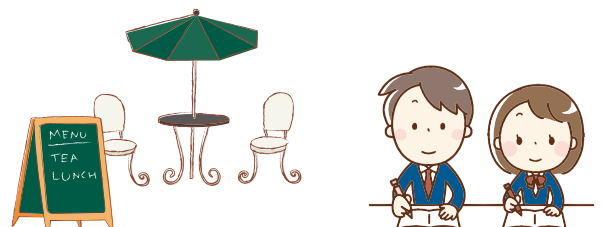
満足の理由 ベスト3

- 1 地元では高校卒業後の進学先が不足しているため
- 2 娯楽、経済などで魅力ある都会に住みたいため
- 3 地元では希望する職業に就けないため

進学先や希望する職種の不足を感じ、箕輪町から1度は町外で暮らししてみたいと考える若者が多い結果となりました。また、都会への憧れも若者は持ち合わせているようです。

Q4 箕輪町にあれば良いと思う施設や場所 (自由回答で多かったもの)

- ・娯楽施設 (映画館、ゲームセンター、遊園地)
- ・ショッピングセンターや飲食店、カフェ
- ・自習室や勉強ができる多目的スペース



地元を選び、活躍している若者たち

東京都から
Uターン

亀井 はるかさん

21歳
長田保育園 保育士



箕輪町での保育実習でUターンを決意

去年まで保育士になるために東京の大学に行っていました。在学中は、帰省する度に家族や近所の人との会話に箕輪町の人の温かさを、あらためて感じるようになりました。実習で都内の施設にも行きましたが、箕輪町の保育園にも2回来て、その時に先輩の保育士の人たちや、近所の人たちの温かさを強く感じ、就職するなら故郷の保育園にしよう決め、今年4月から長田保育園で保育士として働いています。

家族にも支えてもらいながら働ける

長田保育園に配属されてすぐ、ばら組(年少組)の担任をすることになりました。大変なところはありますが、職場の皆さんに支えられ、子どもたちの可愛らしさにも癒され、安心して働いています。町内の保育園なので、実家から通うことができるため、母に家事を分担してもらっています。家族にも支えてもらいながら、楽しく働いています。休日は地元の友達と遊べるので、上手に気分転換できています！



東京都から
Uターン

片桐 篤史さん

31歳
鉄板酒場あすく代表



東京で子育てするのは嫌だと思った

大学卒業とほぼ同時に結婚し、東京や神奈川で働いていました。東京に住んでいたときに子どもが生まれましたが、東京での子育ては、妻が懐妊中から保育園入園の準備をしないと、入園できなかつたり、小学校に入る前から、「お受験」も始まります。そんな環境で子育てするのは、嫌だと思いました。それで、生まれ育った箕輪町なら、子育てにも良いだろうし、なによりよく知っている町なので、Uターンしてきました。

子育てしながら妻と一緒に仕事ができる店を

箕輪に戻って2年ほど別の仕事をしていましたが、学生の頃から自分で何かしたい、という気持ちがあり、妻が飲食店で働いていた経験もあったので、夫婦で営める居酒屋を始めました。店舗では、お好み焼きをはじめ、つまみや一品物をご用意しています。お酒も豊富に揃えていますので気軽に飲んで食べて楽しく過ごして頂けたら嬉しいです。ランチも始めました。

小学生の子どもは、カエル捕りや玄関先にいたクワガタを育てたりと、のびのび成長しています。



U・Iターンをし、自分らしい生き方、働き方を見つけ活躍されている若者が箕輪町にもいます。
そんな皆さんの箕輪町に戻ってこられた理由や、現在のお仕事の様子をご紹介します。

神奈川県から
Uターン

北原 洋亮さん

26歳
果樹農家



外でする仕事が自分には合っている

3人兄弟の次男ですが、兄も姉も勤めに出ていて、実家の農業を継いではいません。わたしも神奈川の大学に進学し、農業以外のことを学んできましたが、卒業後、長野県の農業大学校に通い、実家に就農することになりました。就職や将来を考えていたとき、外でする仕事が自分には合っていると思ったので、箕輪で就農できて良かったと思います。

地域とのつながりは、

生活の一部になっている

畑で仕事をしているときは、家族以外の人と話しをすることは少ないのですが、地元で就農したので、農協の青年部に入ったり、消防団に入ったりして、地域とのつながりを持つことができました。地域の仲間とのつながりは、今では欠かすことのできない生活の一部になっています。農業については、去年の春からの就農なので、まだまだ経験が浅いですが、経験を積んで、もっと美味しくりんごや梨を作れるようになりたいです。



静岡県から
Uターン

山口 明日香さん

20歳
株式会社東京富士サービス
(東海大学付属諏訪高等学校 食堂)
栄養士



母校の食堂に栄養士として就職

大学進学のために箕輪町を出たときから、就職は長野県に戻って、自然豊かなところで仕事がしたいと思っていました。就職活動していたときに、東海大学付属諏訪高等学校の学食で求人があることを知り、ここに就職することを決めました。わたしは、この学校の卒業生なので、少しでも恩返しをしたいなあ、という思いもありました。箕輪町内での就職ではありませんが、母校ですので、希望どおりのUターン就職ができたと思っています。

実家から通えて、やりがいのある仕事

大学で栄養士の資格を取得しましたので、ここで栄養士として、献立を立てたり、調理をしたり、仕入れなどの事務もしています。今年の4月に入ったばかりですが、周りの人たちがフォローしてくれるので、色々と助けられています。学生のみなさんからは「いただきます」「ごちそうさま」と元氣良く言ってもらえるので、嬉しいです。これからは旬の野菜を使って、学生さんにもっと喜んでもらえるような、献立を考えていきたいです。



8月
から

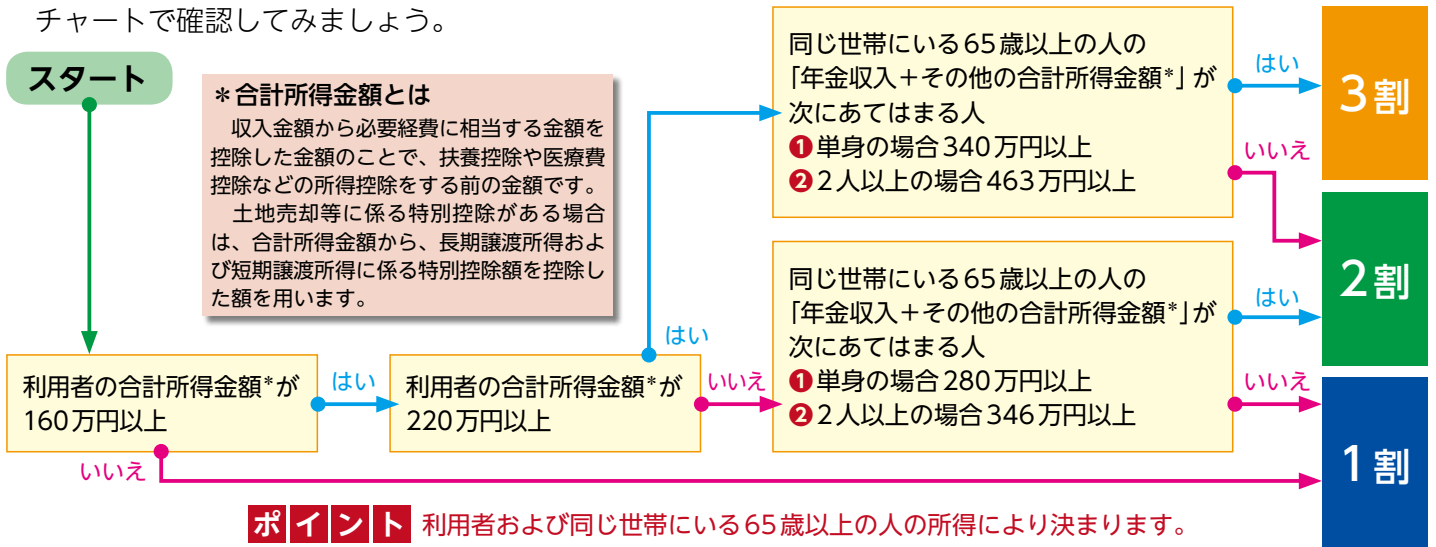
介護保険サービスの利用者負担割合が変わります

介護保険サービスを受ける時は、原則として費用の1割を利用者が負担します。
利用者の所得が一定額を超える場合、これまでは利

用者負担は2割でしたが、介護保険制度の改正により、2割負担者のうち特に所得の高い方については、平成30年8月から3割になります。

利用者負担の割合はどうやって決まるの？

チャートで確認してみましょう。



7月末までに、要介護認定を受けている方へ「介護保険負担割合証」を送付しますので、利用者負担の割合をご確認ください。

適用期間は平成30年8月1日から平成31年7月31日となります。

問合せ先 福祉課 社会福祉係 ☎79-3111 (内線127)

ごみ袋に関するお知らせ 旧指定袋の使用期限にご注意ください

平成29年9月以前に購入した燃やせるごみ袋(大)・燃やせないごみ袋には別売りの証紙シールを貼っていただく必要があります。

証紙シールを貼って使用できる期間は平成31年3月の最終収集日までとなります。

平成31年4月以降は旧指定ごみ袋に不足分の証紙シールを貼っていただいても、回収されませんのでご了承ください。

※資源プラスチック回収袋には、証紙シールを貼る必要はありませんのでご注意ください。

～証紙シールの販売期間～

- スーパー等の小売店
平成30年9月30日まで
- 箕輪町役場 生活環境係 (2番窓口)
平成31年2月28日まで

小売店では5枚(50円)単位での販売となります。なお、役場では1枚(10円単位)から販売しています。

◆◆ 使用期限切れのごみチケットを集めています ◆◆

期限切れのごみ袋購入チケットを各小学校または役場で集めています。

必要以上の指定ごみ袋は買わずにごみの減量化・資源化を心がけていただくことを目的とし、回収した枚

数に応じて上伊那広域連合から各小学校に奨励金を交付します。この奨励金は児童会活動等に役立っています。

問合せ先 住民環境課 生活環境係 ☎79-3111 (内線117)

わたしの選ぶ 大事な一冊

―選書会―



6年目を迎えた選書会。子どもたちの「心の栄養」である読書を大切にしてきた「箕輪町の読育」の二環です。

回数を重ねる中で、選書後の活動が各校とも充実してきています。

司書の先生方のアイデアも活かされ、子どもたちは自分で選んだ本をポップでアピールしたり、お家の人と読んだりすることで、より深く本を読みこむことにつながっています。電子媒体等の利用が進み、「本」離れが進みつつある今、改めて子どもたちが本に触れる大事な機会になっています。

◇小学生の感想から

選書会が私はとても楽しみでした。全部新作だったし、文庫本もあってすべて読みたかったです。一番最初に手に取ったのは「王様ゲーム滅亡」という本です。最後に選んだのは一度見て「絶対これ!」と思った本です。それは「いじめ～勇気のつばさ～」です。この本でもう一度いじめがいけないことを考えられる気がしたからです。ポップ、親子読書も一生懸命取り組みたいです。



決められた時間いっぱい、時を惜しんで、本を覗き込む子どもたち。時には、友だちと話しながらの選書ですが、最後は自分で「大事な一冊」を決めます。

◇中学生の感想から

今日選書会がありました。小学校の時にも選書をしました。その時よりはるかに冊数が多かったです。色々な本がありましたが、僕は「地震イツモノート」に決めました。地震に関するさまざまなアイデア、その時の状況などの絵を交えて書いてあってとても読みやすかったです。いい本に出会えてよかったです。



選書会の一コマから

選書会では、町の読み聞かせのボランティアの方が協力してくれます。準備や片付けとともに、選書の時には、子どもたちに本を紹介し、アドバイスもしていただきました。



選書後の「POP」づくり

自分の本の魅力や内容を絵と言葉でデザインし、全校のみんなに紹介します。



今回の選書会は「本のわ（輪・和・話）を広げよう」というテーマを掲げ、選書後はPOPを書いたり、選んだ本を読み合っメッセージカードを書いたり、親子読書でうちの人も読んでもらったり、1分間スピーチで紹介したりするという見通しをもって、一人ひとりが本を選んでいました。ただ読んで終わりではなく、このような活動につなげていくことこそ大切だと感じます。

【学校図書館司書からのコメントより】

中学校の選書会を参観して

広い体育館に並べられた1300冊もの本は壮観そのものです。なんと贅沢な空間でしょうか。

中学生の選書は、①自分の好きな本 ②自分の言葉で薦められる本という視点で、自分の一冊を選び始めました。楽しそうに選びながら真剣に向き合う姿がうかがえ、よい選書会になっていると感じました。

一人ひとりが選んだ特別な一冊は、本に親しみ読書の楽しさを再認識し、豊かな心が育まれると思いました。

箕輪町社会教育委員 木村温美さん

問合せ先 学校教育課 教育総務係 ☎70-6603

児童扶養手当、特別児童扶養手当 受給者の皆さんへ

★★★ 8月は現況届提出月です! ★★★

児童扶養手当、特別児童扶養手当の支給要件の審査をするため、年に1度「現況届」「所得状況届」の提出が必要です。受給者の皆さんには、通知をお送りしますので、現況届の提出をお願いします。

※提出がないと、8月分以降の手当の支給が一時停止となります。

※平成29年分(平成29年1～12月)の所得で審査を行います。税金の申告が済んでいない方は、至急申告をお願いします。

○児童扶養手当とは

子どもを養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、子どもの福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

対象となる子どもは、18歳に達した日以降の最初の3月31日までの児童です。ただし、心身に中程度以上の障がいをもつときは、20歳未満まで延長されます。

○特別児童扶養手当とは

精神又は身体に障がいのある20歳未満の子ども福祉の増進を図ることを目的に、その児童を養育する方に支給される手当です。



児童扶養手当、特別児童扶養手当のいずれも、所得が多い場合や、児童福祉施設に入所している場合、日本国内に住所がない場合などは、支給が制限、停止されることもあります。条件に該当していると思われる方で申請をしていない方は、下記窓口までご相談ください。

問合せ先 福祉課 社会福祉係・障がい者福祉係 ☎79-3111(内線139・121)

8月1日に福祉医療費受給資格者証が更新になります!

(18歳未満の対象者は除く)

○福祉医療費給付金制度とは

医療費(一部負担金)の一部を町が給付することで、各家庭の経済的負担を軽減するために設けられている制度です。



○更新手続について

該当される方には7月下旬に、受給資格者証更新申請書と新しい受給資格者証を郵送しました。申請書をご記入のうえ、古い受給資格者証と一緒に**福祉課(8番窓口)**までご提出ください。

※児童・乳幼児(18歳未満の方)については、更新手続きの必要はありません。

問合せ先 福祉課 社会福祉係 ☎79-3111(内線139)

後期高齢者医療の被保険者の皆さんへ

■ 8月は被保険者証（保険証）の定期更新の月です

現在お使いの保険証（橙色）は、7月31日で有効期限が切れます。

新しい保険証（黄色）を7月下旬に住民票に記載されている住所に郵送しますので、8月1日からご使用ください。新しい保険証が届いたら住所、氏名、一部負担金の割合など記載内容のご確認をお願いします。



なお、古い保険証はご自身で裁断するなどして破棄してください。

■ 高額療養費制度が見直され、医療費の自己負担限度額の区分が細分化されます

高額療養費制度は、1か月に払った医療費が限度額を超えた場合に、超えた分が高額療養費として支給される制度です。今回の見直しにより、8月から次の表のように適用区分が変更となります。

また、適用区分が現役並みの方で、課税所得が145万円以上690万円（年収約370～1,160万円）未満に該当する方は、高額療養費の受給に限度額適用認定証の交付を受けることが必要となります。

見直し前（7月診療分まで）の上限額

適用区分		外来+入院	
		外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み	年収約1,160万円～ 課税所得690万円以上	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <多数回 44,400円*2>
	年収約770万～約1,160万円未満 課税所得380万円以上		
	年収約370万～約770万円未満 課税所得145万円以上		
一般	年収156万円～約370万円 課税所得145万円未満*1	14,000円 [年間上限 144,000円]	57,600円 <多数回44,400円*2>
住民税非課税	Ⅱ 住民税非課税世帯*3	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯*3 (年金収入80万円以下など)		15,000円

見直し後（8月診療分から）

適用区分		外来+入院	
		外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み	年収約1,160万円～ 課税所得690万円以上	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <多数回 44,400円*2>
	年収約770万～約1,160万円未満 課税所得380万円以上		
	年収約370万～約770万円未満 課税所得145万円以上		
一般	年収156万円～約370万円 課税所得145万円未満*1	18,000円 [年間上限 144,000円]	57,600円 <多数回44,400円*2>
住民税非課税	Ⅱ 住民税非課税世帯*3	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯*3 (年金収入80万円以下など)		15,000円

- *1 世帯収入の合計額が520万円未満（1人世帯の場合は383万円未満）の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。
- *2 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」となり、上限額が下がります。
- *3 住民税非課税世帯の方については、従来どおり、限度額適用・標準負担額減額認定証を交付します。

国民健康保険加入の皆さんへ

■ 70歳から74歳の方の高齢受給者証の更新について

「高齢受給者証」（緑色）は、所得や収入に応じて医療費の一部負担金の割合が記載されているもので、医療機関に保険証と合わせて提示するものです。

高齢受給者証は、毎年8月に更新となります。新しい高齢受給者証を7月下旬に郵送しますので、8月からは新しい高齢受給者証をお使いください。古い高齢受給者証はご自身で裁断するなどして破棄してください。

■ 限度額適用認定証の申請について

「限度額適用認定証」又は「限度額適用・標準負担額減額認定証」（以下認定証）は、医療機関に提示すると、窓口での負担が自己負担限度額までとなるもので、入院、外来とも利用できます。

現在交付されている認定証の有効期限は7月31日までとなっていますので、8月1日以降も利用を希望される方は、再申請が必要です。

70歳以上の方の限度額区分は、上記後期高齢者の方と同じ区分に8月から変更となります。

問合せ先 健康推進課 国保医療係 ☎79-3111（内線136・137）



今月のイベント

15日(水) 成人式
18日(土) サイクル&ウォーク in 萱野高原

13:30~ 町文化センター
9:00~ 萱野高原

※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 (2018.7.1現在)

人口……25,001人(+18)
男…12,519人(+6) 女…12,482人(+12)
世帯数……9,609世帯(+15)

税

町県民税 2期
国民健康保険税 3期

口座振替の方は8月31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 8/31金

米斗

住宅使用料 8月分
保育料 8月分
介護保険料 3期
後期高齢者医療保険料 2期

口座振替の方は8月31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

8月 7日(火) 13:30~16:00
21日(火) 13:30~16:00
心のわふれ愛センター (要予約)
社会福祉協議会 ☎79-4180

8月 2日(木) 10:00~15:00
16日(木) 10:00~15:00
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県民生活係)

8月23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)

8月1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)
☎74-8170 (要予約)

月~金曜日 8:30~17:00
子ども相談室 ☎79-0007

月~金曜日 9:00~16:00
長野地方務局伊那支局 ☎78-3462

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

月~金曜日 8:30~17:00
☎026-232-8110
☎0120-007-110

月~金曜日 8:30~17:00
ホットライン ☎0570-070-810

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 一日子ども図書館職員 南東コース①,④運休 北西コース①,④運休 ~8/22まで	2 相 ころの相談 (要予約) 相 ちびっこ相談 (心理) (要予約) 子 みんなでふれ愛あそび (いろはほけつと)	3 博 勾玉でオリジナルアクセサリを作ろう! 健 10か月児相談 (H29.10月生)	4 図 おはなしこんにちは 図 ドリーム号地区巡回 (有)小島管工設備 ☎79-4886
5 新橋屋建設(株) ☎79-4130	6 相 健康相談 (要予約)	7 子 ベアレント トレーニング⑦ 子 子ども相談の日 健 4か月児健診 (H30.4月生)	8 図 怪談イベント 相 もみじの会 こころの病や人とのコミュニケーションに不安のある方の会 健 離乳食教室① (H30.2月生・要予約)	9 健 1歳6か月児健診 (H29.1月生)	10	11 山の日 博 水辺の生き物観察会 伊那建運(株) ☎70-9396
12 箕輪建設工業(株) ☎79-2035	13 浅川建設工業(株) ☎79-2218	14 子 子ども相談の日 健 3歳児健診 (H27.7月生)	15 (株)マツシマ ☎79-2115	16 赤羽設備(株) ☎79-6990	17 健 離乳食教室② (H29.12月生・要予約) (株)カスガ ☎79-3382	18 (有)小島管工設備 ☎79-4886
19 家庭の日・男女共同参画の日 新橋屋建設(株) ☎79-4130	20 相 健康相談・助産師相談 (要予約) 健 こんにちは赤ちゃん教室③ (出産予定: H30.10~12月)	21 子 ベアレント トレーニング⑧ 子 子ども相談の日 無料法律相談 (役場203会議室) 健 3歳児健診 (H27.7月生)	22 相 ちびっこ相談 (心理) (要予約)	23 みのわ〜れ 休館日 図 えほんよんであげるよ 健 2歳児健診 (H28.5月生)	24 子 みんなでふれ愛あそび (なごみ〜な)	25 ふれあい食堂inみのわ〜れ 伊那建運(株) ☎70-9396
26 箕輪建設工業(株) ☎79-2035	27 相 ちびっこ相談 (ことば) (要予約) 南東コース①,④運休 北西コース①,④運休	28 子 子ども相談の日 健 7か月児相談 (H30.1月生)	29 健 1歳児健診 (H29.8月生)	30 図 閉館休業日	31	1

クリーンセンター八乙女からのお知らせ ☎79-8773

★資源プラスチックの対象は、プラのリサイクルマークがある容器・包装で使われていた物です。汚れは洗い流すなどして取り除いて出してください。ペットボトルはキャップとラベルを外して、かん・びん・ペットボトルの回収日に指定のごみステーションに出してください。

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 8月5日・19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 8月5日・11日・12日・13日・14日・15日・16日・19日・26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

●=箕輪町 ●=伊那市
●=南箕輪村 ●=辰野町

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	2日	16日・27日	22日	—	—	19日
松島	火・金	9日	2日・23日	29日	—	—	26日
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	16日	9日・23日	1日	—	—	5日
木下・三日町・福与	火・金	30日	6日・23日	8日	—	—	19日
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	2日	16日・27日	22日	—	—	19日

休日緊急当番医

5日 伊 河野医院(内・小) ☎72-3208 伊 西箕輪診療所(内) ☎73-3351 南 堀田内科クリニック(内) ☎72-3980	11日 箕 福島医院(内) ☎79-2071 伊 おさか循環器クリニック(循) ☎71-6151 伊 片桐医院(内・心) ☎72-4072	12日 伊 野沢医院(内) ☎74-5000 伊 ぶかさわ耳鼻咽喉科医院(耳) ☎77-1833 辰 古村医院(内) ☎(0266)41-0013	14日 伊 樋代医院(内) ☎72-2505 伊 富士眼科医院(眼) ☎74-7166 伊 北原内科(内) ☎94-2255 南 長田内科循環器科医院(内・循・小) ☎72-4043
15日 箕 いくやま医院(内・小) ☎79-1988 伊 ころごうち内科循環器科医院(内・循) ☎77-0582 伊 古田産婦人科医院(産) ☎78-8088	16日 伊 池上医院(内) ☎72-4060 伊 酒井医院(内・婦) ☎72-4835 伊 岩田クリニック(泌) ☎73-1929 辰 上島医院(内・外) ☎(0266)41-0143	19日 箕 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	26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 南 市川内科クリニック(内) ☎77-5677



「いつまでも元気で暮らしたい」あなたへ

誰もが「年を重ねても健康で元気でいたい」と願っていると思います。そのためには、自分自身で日頃から健康維持、病気予防に取り組むことが大切です。

◆箕輪町の健康課題の特徴は

平成28年度の国保特定健診の結果から、生活習慣病の原因となる検査項目の有所見者割合（基準値から外れる割合）を男女別・年代別に県と比較しました。

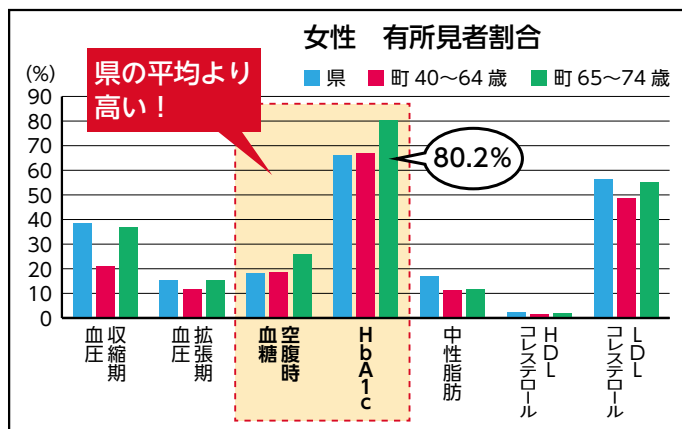
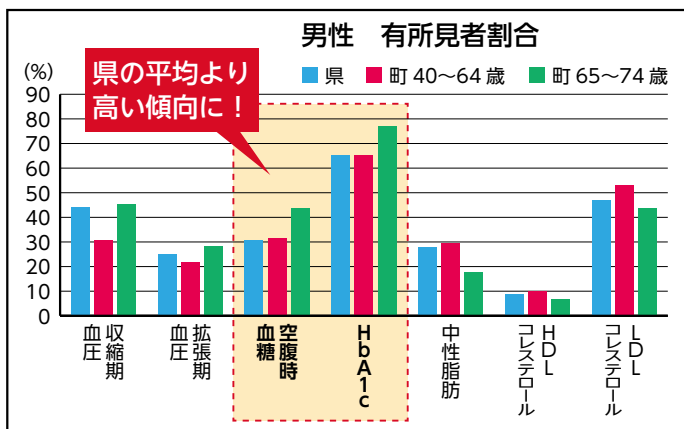
男女とも共通して言えるのは、**血糖値とHbA1cが県平均よりも高い**傾向にあり、65歳以上になると有所見者割合が増えることです。特に女性の65歳以上はHbA1cの有所見割合が80.2%と著しく高くなってい

ます。

町のデータに注目してみると、女性に比べて男性は、全体的に有所見者割合が高い項目が多く、特に男性の40～64歳（若年層）で中性脂肪やコレステロール、空腹時血糖値など県平均よりも高い項目が多くみられます。**若い年代からリスクを抱えているということは、その分長い間血管を傷める状態が続くのです!!**

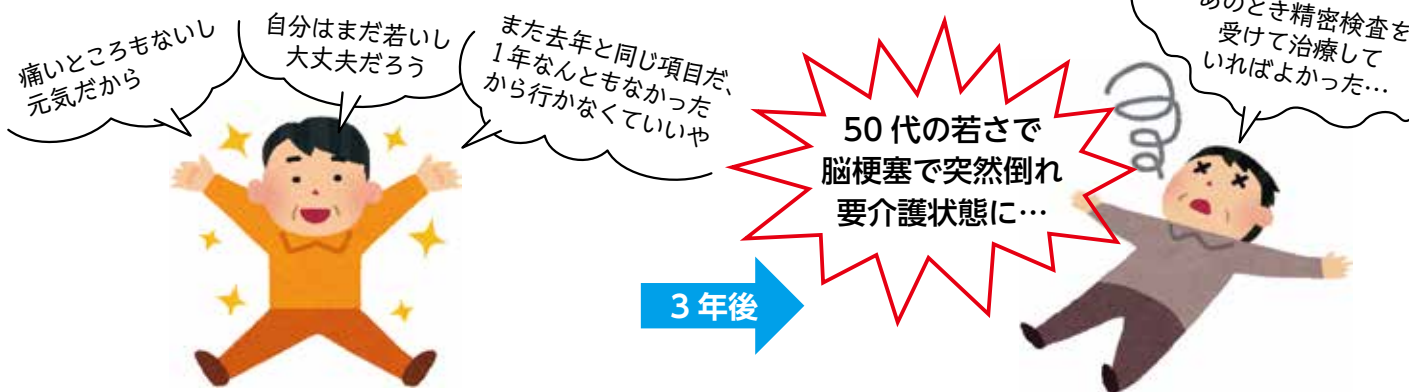
また、血圧など県平均より低い項目についても、町の経年結果でみてみると有所見者割合が年々増加している項目が多いので、油断できません。

※HbA1cとは、過去1～2か月の平均的な血糖の状態を示す項目



皆さんは、精密検査になったらきちんと受診していますか？

こんな気持ちで精密検査を受けないでいる方、いませんか？



早い段階から生活習慣を改善し、きちんと治療を受けなければ、知らない間に血管はどんどん傷められていきます。精密検査を数年放置したために、若い年齢でも突然倒れてしまうことがあります。本人はもちろん、介護する家族の生活までもが一変してしまうと大変です。

後悔先に立たず！精密検査は必ず受けましょう！

問合せ先 健康推進課 健康づくり支援係 ☎79-3111 (内線138)

気をつけよう！ 子どもの「水の事故」

平成29年7～8月の中学生以下の子どもの水難者は全国で130人でした。発生した場所別では、1位「海」、2位「川」、行為別では1位「水遊び」、2位「水泳」となっています。

屋外での水の事故を防ぐために

- 1 体調管理と準備体操をする ⇒ 足がつると、とても危険
- 2 海や川では、危険の存在を知る ⇒ 流れが常に変化している
- 3 大人が目を離さない ⇒ 特に小さい子どもの場合、しっかり付き添う



○お風呂の事故も要注意

深さ10cmの水でも口と鼻を覆うだけの水があれば溺れてしまうことがあります。

家庭での安全対策

- 1 お風呂場を使用しない時はドアを閉める（できればカギをかける）
- 2 浴槽の水は抜いておく
- 3 保護者の洗髪中など一瞬でも目を離す時は、歌を歌わせたり、会話をする



事故を起こさないために、家庭環境の点検、子どもへの教育をしっかり行いましょう。

問合せ先 子ども未来課 こども相談室 ☎79-0007（直通）



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

～さらなる安全安心のまちづくりを目指して～

第99号

あいさつで広げよう地域の絆

毎月11日を「信州あいさつの日」と定めた県の活動に連携し、「箕輪町あいさつ運動」に取り組んでいます。これは、あいさつが安全安心なまちづくりにつながるとして「あいさつで広げよう地域の絆」を共通・共感テーマに、誰もが簡単に行える活動として全町展開を目指している取り組みです。セーフコミュニティらしい安全対策委員会が教育委員会と合同で実施した6月11日の活動では、JR伊那松島駅前と八十二銀行前交差点周辺に分かれた委員が、啓発用のぼり旗やタスキを着用して、通勤者や通学者に対して大きな声で『あいさつ』を交わしました。今後も毎月「箕輪町あいさつ運動」を推進します。皆さんも大きな声で気持ちのいいあいさつを試してみませんか？



問合せ先 総務課 セーフコミュニティ推進室 ☎79-3111（内線193）

～医療と介護がつながる～

医療介護連携シンポジウム

入場無料
どなたでもご参加いただけます

自宅で最期まで過ごすことについて、一人ひとりが自分自身のこととして考えていただくことを目的にシンポジウムを行います。

●開催日時 **9月9日(日)**
午後1時30分から4時(1時開場)

●会場 町文化センター ホール

●プログラム

1. 基調講演 『**住み慣れた地域で最後まで自分らしく暮らすために**』
講師 下伊那赤十字病院 看護部長 訪問看護認定看護師 伊藤みほ子氏
2. 症例紹介 ご自宅で看取りをされた方の体験談
在宅医療・介護の支援ってどんなもの？
シンポジスト 医師、ケアマネージャー、訪問看護師
(調整中) 介護職員等 在宅療養を支援する人



健康ポイント対象事業

問合せ先 福祉課 高齢者福祉係 ☎70-6622 (直通)

東京箕輪会・中京箕輪会 会員募集!

「東京箕輪会」は関東圏、「中京箕輪会」は中京圏に住する箕輪町出身者及びその関係者で集う親睦会です。

東京箕輪会

- 設立 ■ 平成6年10月 会員数 ■ 約300人
年会費 ■ 2,000円
活動 ■ ・年1回の総会及び懇親会の開催・みのわ祭り参加など
・箕輪町との交流と会員相互の親睦旅行など
・情報紙会報年1回発行

中京箕輪会

- 設立 ■ 平成10年9月 会員数 ■ 約30人
年会費 ■ 3,000円
活動 ■ ・年1回の総会及び懇親会の開催・みのわ祭り参加など
・箕輪町との交流と会員相互の親睦旅行など

入会資格

- ★箕輪町出身者とそのご家族
- ★父母が箕輪町出身者のご家族
- ★箕輪町に住んだことのある方とそのご家族

ご家族・ご親戚・ご友人などぜひご紹介ください!

問合せ先 企画振興課 みのわの魅力発信室
☎79-3111 (内線231)

夏の高原 サイクル&ウォーク in 萱野高原

8月18日(土) 午前9時から正午まで



◆イベント

- 〈サイクリング〉 参加費1,000円(中学生以上対象)
- ・走行会…2コース(6km、12km) 〈当日受付可〉
 - ・体験ツアー…ゲストガイドと萱野高原コースを走ります。 〈要予約(先着15人)〉
- ※レンタルバイク・ヘルメット 2,000円/台 **〈要予約〉**

ゲストガイド

【自転車冒険写真家】

小口 良平さん

岡谷市出身。自転車で世界一周をした冒険家。

【BM-FUJI】

藤沢 美成さん

東箕輪の自転車店「BM-FUJI」を営み、自転車愛好家会「TEAM 萱野高原」事務局も運営。

〈ウォーキング〉 参加費500円(小学生以下無料)

萱野高原遊歩道(3km)のウォーキング 〈当日受付可〉

〈メイン会場〉

- ・MTB試乗会
 - ・小口良平さんトークイベント
 - ・キッズバイク体験
 - ・ハンモック体験ブース 等
- 参加賞: ビアフェス割引券(20ページに詳細記載)
おもてなし牛乳

申し込み・問合せ先

8月13日(月) まで

箕輪町観光協会(町役場内) ☎79-3111(内線157)

E-mail: kankou@town.minowa.lg.jp

第21回

日本の太鼓 in みのわ

入場無料!

日時: 8月25日(土) 午後5時開演(午後4時30分開場)

会場: 箕輪町文化センター ホール

※8月3日(金) 午前10時から、箕輪町文化センターで入場券を配布します。

出演団体

四日市諏訪太鼓龍雅(三重県)
越中いさみ太鼓保存会(富山県)
みのわ太鼓保存会、他

毎年恒例「日本の太鼓 in みのわ」を、今年も開催します。今年で、21回目を迎える公演は、県外からも2団体が出演し、迫力満点の演奏を披露してくれます。長野の太鼓も、箕輪町、青木村、岡谷市と、それぞれ素晴らしい演奏を行います。ぜひ、会場で迫力ある響きを堪能してください。

問合せ先 文化スポーツ課 ☎70-6602



全席指定 入場無料
8月3日(金)午前10時から
文化センターにて、
入場券を配布します。

第21回
日本の太鼓
in みのわ

『がんばれ西日本!!』
当回、みのわ太鼓保存会による
「平成30年7月第1回高松市」への
奉納公演を行います。

2018
8/25

開演 午後4時30分
開演 午後5時00分より
終演 午後7時30分(予定)
会場 箕輪町文化センター

出演団体
みのわ太鼓保存会ジュニア [箕輪町]
みのわ太鼓 [みのわ]
青木村民衆太鼓保存会 [青木村]
四日市諏訪太鼓 龍雅 [三重県]
越中いさみ太鼓保存会 [富山県]
新諏訪太鼓保存会 [岡谷市]

お問い合わせ: 箕輪町文化センター ☎0265-70-6601

箕輪町『みのわ太鼓保存会』メンバー大募集!!

こんにちは。「みのわ太鼓保存会」です。

私たちは、小学校2年生～高校生3年生までの「みのわ太鼓ジュニア」チームと、社会人を中心とした「みのわ太鼓」チームに分かれて和太鼓を練習しています。

太鼓を打つとこんな効果が…あいさつのできる子どもを育てます! ストレス発散! ダイエット!

見学は自由です。和太鼓を趣味にしてみませんか? 興味のある方はご連絡お待ちしております。

ジュニアチーム

練習日 平日: 午後5時～8時の間 (週1回)
時間をご相談ください。
土日: 午前9時～正午 (月1回)
月謝 1,000円

社会人チーム

練習日 平日: 午後8時～9時30分 (週1回)
月謝 2,000円

練習場所

箕輪町文化センター ※見学自由

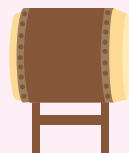
年間行事

みのわ祭り、日本の太鼓 in みのわ、岡谷太鼓祭り、
長野県ジュニアコンクール、箕輪町内・県内外公演 等

「やってみたいなあ」と思った時こそ、すぐ電話!!

問合せ先

みのわ太鼓代表 荻原大輔(080-5142-9119)



イベント・催し物

夏休み子ども体験講座①

勾玉でオリジナル アクセサリを作ろう！

日時 8月3日(金) 午前9時～正午
場所 町郷土博物館
内容 夏の恒例の講座です。古代アクセサリ勾玉と管玉に身近な物を組み合わせてオリジナルネックレスをつくりまします。
講師 博物館職員
対象 主に小学生以上の方(小学生未満のお子さんが参加する場合は保護者同伴をお願いします)
材料費 100円
定員 最大100人(材料が無くなり次第終了となりますので予めご了承ください)
その他 参加ご希望の方は、当日博物館にお越しください。

夏休み子ども体験講座②

水辺の生き物観察会

日時 8月11日(土・祝)
午前9時～11時30分
場所 町郷土博物館及び帯無川周辺
内容 午前9時に博物館集合後、帯無川に移動して、水辺の生き物を観察します。
講師 吉沢文雄氏(長野県自然観察インストラクター)

対象 小学生以上のお子さんと保護者(川に入るため、必ず保護者同伴をお願いします)
定員 20人(先着順・親子で)
 ※募集受付開始は7月25日(水)から
持ち物 観察会に適した服装、水に入ってもよい古いくつ、帽子、タオル、水筒、魚とり網(たも)、バケツ、ポケット図鑑、カップ(小雨の場合)

問 町郷土博物館 ☎79-4860

怪談イベント

うらカイドンからいらっしやい

夜の図書館を探検！怖いお話を聞いてみんなでいつもと違う図書館を体験しよう！

日時 8月8日(水)
午後6時30分～8時

会場 町図書館 なごみ～な

対象 小学生とその保護者 15組

持ち物 懐中電灯

参加無料

※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。

申込期間 7月27日(金)～8月3日(金)

問 町図書館 ☎79-6950

第10回 慢性腎臓病(CKD) 市民フォーラム in伊那

開催日 9月2日(日)

会場 かんてんぱぱガーデンウエスト

内容

午前の部 (9時20分～11時30分)

・楽しく学ぼう慢性腎臓病(CKD)
 ・講演「腎臓病-早く見つけ、防いで治し健やかな長寿を実現しよう-」等

午後の部 (1時～3時30分)

・健康チェックコーナー
 ・「Gifts」チャリティーコンサート等

入場料 無料

問 伊那中央病院透析室 ☎72-3121

2018信州ねんりんピック開催 作品募集！ねんりんピック 長野県高齢者作品展

開催日 9月28日(金)～30日(日)

会場 佐久市コスモホール

資格 長野県在住の60歳以上のアマチュアの方

部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

申込方法 長野県高齢者作品展出品票(所定用紙)に必要事項を記入し、役場福祉課までお申込みください。

☎79-3111(内線127)

申込締切 8月31日(金)

作品搬入 役場福祉課 9月14日(金)締切

その他 「募集案内」・「出品票」は役場福祉課にあります。

問 公益財団法人

長野県長寿社会開発センター

☎026-226-3741

URL <http://www.nicesenior.or.jp/>

新着図書紹介

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8月1日からの貸し出しです。

問 町図書館 ☎79-6950

「スムート かたやぶりな かげのおはなし」

ミシェル・クエヴァス／ぶん
シドニー・スミス／絵 BL出版

スムートは男の子のかげ。男の子は笑わない。いたずらもしない。だからスムートもできない。つまらない毎日。ところがある日、スムートは男の子から離れ…。



「司書のお仕事 お探しの本は何ですか？」

大橋 崇行／著 小曾川 真貴／監修
勉誠出版

新人司書として採用された稲嶺双葉。そこで待っていた仕事とは？蔵書目録の作成、本の受け入れ作業など、「司書のお仕事」の内容をわかりやすく紹介。



「あの夏、二人のルカ」

誉田 哲也／著 KADOKAWA

結婚生活に終止符を打ち、地元に戻ってきた遙。ガールズバンドを始動させた高校生の久美子。二人の語る旋律が、やがて切ないハーモニーを奏で始める一。



お知らせ

お知らせ

長野県知事選挙の 投票へ行きましょう！

私たちの未来に繋がる大切な選挙です。1票を無駄にしないように、忘れずに投票を行いましょう！

投票日時 8月5日(日)

午前7時から午後8時まで

※当日投票に行けない方は、8月4日(土)まで箕輪町役場で期日前投票が行えます。

問 箕輪町選挙管理委員会

☎79-3111 (内線104)

ご依頼は8月6日(月)までに お盆中のし尿汲み取りに ついて

お盆の8月11日(土)から16日(木)まで、し尿汲み取り業者が休みとなりますので、ご協力をお願いします。

問 住民環境課 生活環境係

☎79-3111 (内線115)

国民年金のお知らせ

・国民年金保険料の「後納制度」

納付期日まであとわずかです!!

国民年金保険料は、納付期限から2年を過ぎると納付することができなくなります。しかし、過去5年以内に納め忘れた保険料を納付することができる「後納制度」が平成27年10月から平成30年9月までの3年間の間、実施されています。

後納制度を利用することで、年金額を増やすことや年金受給ができなかった方が受給資格を得られることがあります。なお、後納制度は、申込みが必要です。

・国民年金保険料の「追納」

国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ将来受け取れる老齢基礎年金額が少なくなります。

老齢基礎年金を増額するため、免除等を受けた期間の保険料は10年以内であれば遡って「追納」することができます。詳しくは下記までご相談ください。

問 ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

伊那年金事務所 国民年金課

☎76-2099

住民環境課 住民係

☎79-3111 (内線131)

南信工科短期大学校 オープンキャンパス

長野県南信工科短期大学校でオープンキャンパスを開催します。学校の紹介、キャンパス見学、入試の説明・相談のほか、模擬授業も行います。

開催日時 8月4日(土)

午後1時から4時30分まで

9月22日(土)

「人材ふれあいフェア」と同時開催(模擬授業はありません)。

場所 長野県南信工科短期大学校

問 長野県南信工科短期大学校

☎71-5051

「箕輪町暮らしの便利帳」 発行・協力をお願い

町では、官民協働事業により各種手続きの行政情報や医療機関、地域情報など、住民生活に役立つ情報を掲載した「箕輪町暮らしの便利帳」(12月配布予定)を作成します。(発行・監修:箕輪町、協働発行・広告販売・制作:株式会社サイネックス)

「箕輪町暮らしの便利帳」は、賛同いただける地域事業者様の広告掲載費用により作成され、町内の全世帯及び転入者へ無料配布する予定です。

地域事業者の皆様には、住民サービスの向上と地域経済の活性化のため、本事業の趣旨をご理解いただき、広告募集の際には、ご協力をお願いします。

問 企画振興課みのわの魅力発信室

☎79-3111 (内線231)

株式会社サイネックス

☎026-267-7133



募集

自衛官募集

募集種目 (1) 自衛官候補生(男女)

(2) 一般曹候補生(男女)

応募資格 18歳以上27歳未満で日本国籍を持つ者

応募期間 (1) 自衛官候補生

年間を通じて受付

(2) 一般曹候補生

平成30年9月7日(金)まで

入隊時期 (1) 自衛官候補生

採用予定通知書でお知らせします。

(2) 一般曹候補生

平成31年3月下旬~4月上旬

※試験科目・試験日程等は、自衛官募集ホームページをご覧ください。

<http://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/>

問・申 自衛隊長野地方協力本部

伊那地域事務所 ☎73-4860

平成30年度 就農準備 セミナー(花き)開講

農業に関する情報の収集や簡単な農業作業体験の場を提供する就農準備セミナーを開講します。

対象者 花き(トルコギキョウ)を経営作目(品目)に考えている人

目的 上伊那地域でのトルコギキョウ栽培の現状を理解する。

トルコギキョウの栽培管理作業を体験する。

日程および内容(年4回 開催予定)

・日時 第1回 8月21日(火)

① 午後1時30分~

② 午後3時30分~

③ 午後6時~

・場所 伊那合同庁舎 会議室

・内容

「上伊那の主要な農作物について」

「トルコギキョウ経営について」

・講師 農業改良普及員 JA職員

※第2~4回の日程は決まり次第、受講者にお知らせします。

申込 上伊那農業改良普及センターまたはお近くのJA支所へ電話でお問い合わせください(第1回目の受講希望時間をお申し込みください)

申込締切 8月20日(月)

費用 受講は無料。

ただし、必要な書籍や資料など実費を負担いただくことがあります。

問・申 上伊那農業改良普及センター

担い手経営係 ☎76-6842

E-mail

kamiina-aec@pref.nagano.lg.jp



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 みのわの魅力発信室
E-mail : kouhou@town.minowa.lg.jp

6月18日 介護予防セミナー・いきいき百歳体操を始めよう



いきいき元気に、健康に

文化センターで介護予防セミナーが開かれました。町の高齢化率の現状報告などが行われたのち、いきいき百歳体操を広める活動をしている久保田好正さんが講演。久保田さんが主に活動している山梨県での事例や、体操の効果などを紹介したあと、久保田さん指導のもと、参加者全員でいきいき百歳体操を行いました。

6月24日 消防団ポンプ操法、ラッパ吹奏大会

優勝 ポンプ車操法、小型ポンプ操法の部 第5分団
ラッパ吹奏の部 第3分団

役場駐車場特設会場で、今年も消防団ポンプ操法、ラッパ吹奏大会が開かれました。今年は自治体消防制度70周年記念の大会とあって、例年以上の熱気。町内全6分団184人の選手が練習の成果を競い合いました。



6月24日 みのわの夜嘯（よばなし）

「大人が夜、出かけたくなる」をテーマに



みのわの夜嘯は、地域おこし協力隊の三浦隊員による、町内での地産地消と、誘客の促進を目指した取り組みの一環として初開催されました。イベントでは、三浦隊員が考えた「トウモロコシとおもてなし牛乳を使った飲み物」等の提供や、トークイベント、ミニライブが行われました。会場である古民家・箕澤屋には35人の来場者が訪れ、音楽とドリンクを楽しむ夜となりました。



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/>

じゃがいものカレー煮

一食の献立

- ★ じゃがいものカレー煮
- ごま味噌汁
- 明石風卵焼き
- ごはん ● 牛乳



【材料】5人分

じゃがいも …… 300g サラダ油… 小さじ1強
 にんじん …… 80g 醤油 …… 大さじ1
 しめじ …… 50g 砂糖 …… 大さじ1
 小松菜 …… 50g カレー粉… 小さじ1/2
 豚肉 …… 100g 水 …… 100cc

【作り方】

- 1 じゃがいもは、洗って皮をむき一口大に切っておく。
- 2 にんじんは洗って、汚れた部分を取り、小さい乱切りにしておく。
- 3 しめじは洗い、ほぐしておく。
- 4 小松菜は、洗ってゆでて水にとり、冷まして3cmくらいに切っておく。
- 5 鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒め、火が通ってきたら、にんじん・じゃがいも・しめじを入れて、軽く炒める。
- 6 カレー粉をふり入れて、砂糖・醤油を入れる。



コメント

* カレーの風味で食欲がわきます。
 * 小松菜は、野菜の中でカルシウムの多い野菜です。

- 7 混ざったら、水を加えて弱火から中火で、蒸し煮にします。
 * こげやすいので、火加減に注意して水分がなくなる感じに煮てください。
 * 給食では、水を加えずに野菜の水分だけで煮ています。
- 8 にんじん・じゃがいもに火が通って水分がなくなってきたら、小松菜を混ぜて完成です。

文芸コーナー

みのわ俳句会

濃き虹の利那かき消す雨の音

軍司 路子

細き雨葉影にそつとでんでん虫

増沢 澄子

じゃがいもの花や二歳児に主語述語

柴 和夫

漂ふて変幻自在根無草

小池 純夫

夕焼ける軒に燕の稼ぎどき

小林 曾

箕輪町短歌教室

孫のあと遅れおくれに風邪を引き
 わが癒えしあと夫こもりおり

岡 富貴子

「小鳥ヶ森」芽吹く緑の木の中に
 白樺一本際立ちちて見ゆ

丸山 春江

厳冬に耐え来し樹々も新緑の
 葉を裏返し風にゆれ居る

吉永 英二

元旦に光輝く仙丈岳
 雄々しき姿吾を励ます

唐澤 良夫

身障者のスポーツ指導という職を
 選びし孫は「やりがいがある」

井澤 通治

生活・防災情報 **無料アプリ** いほテレデータ ご活用ください!

生活情報

安心安全

全国の避難場所を網羅

安否登録・確認も可能



伊那谷の地域情報を発信!



現在地付近の避難場所を表示・誘導

ダウンロードはこちら!

android版 QR

i OS版 QR



伊那ケーブルテレビジョン株式会社

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。

みのわACTIVITY協会のみなさん

ビアフェス・イン・みのわ2018も開催します

フェンシング井の製造販売を手始めに、箕輪町の新名物企画や、町全体での集客向上を企てている、みのわACTIVITY協会のみなさん。新たなお土産品開発に着手したり、この夏に2日間にも渡るビッグイベントを開催予定など、楽しい企画が進行中のようです。そんなみなさんの作戦会議におじゃまして、お話を伺いました。

Q みのわACTIVITY協会とは、どんな組織ですか？

A もともと学校給食だったフェンシング井を、町の名物料理として飲食店などで提供するために、メニューとしての展開や改良をしようとして集まったのがはじまりです。去年の7月から準備し、協会の立ち上げは去年の10月でした。現在、町内12軒の飲食店などが中心になって活動しています。

Q どんな活動をされているのですか？

A 町の名物を作るのだから、フェンシング井以外でも、飲食を通して地域振興や地域貢献の手助けができるんじゃないかと、商品開発やイベント企画を行っています。立ち上げてからまだ1年に満たないので、具体的な成果は出ていませんが、例えば商工会商業部会と組んで新たなおみやげ品の販売を計画しています。ほかにも面白い企画が進行中です。

Q 8月18日、19日に開催されるイベントは、どんな内容ですか？

A BEER FES in MINOWA 2018(ビアフェス・イン・みのわ)と題して、ビアガーデンイベントを開催します。ビールと食事だけでなく、町内特産品などの青空市や、音楽やダンスのパフォーマンスも予定しています。開催期間中は、進学や就職で町を離れた人が帰省している時期ですので、Uターン就職促進企業案内も同時開催します。さらに、コラボ企画として、景勝地めぐりサイタル&ウォーキングもあるという、非常に盛りだくさんの内容になっていますので、町内外の友人知人を誘って、是非お出かけください。

Q 今後の展望や目標を教えてください。

A ビアフェス・イン・みのわは、わたしたちが主催する初めての大きなイベントになります。

まずはやってみて、その経験を活かして、今後、いろいろなイベントを仕掛けたいと考えています。飲食を通して、町を盛り上げるのが、わたしたちの目標です。箕輪町に、飲み、食べに、遊びにきてください。

MA2(みのわACTIVITY協会)

飲食を通して箕輪町を盛り上げようと活動する、飲むこと、食べることを楽しむことが大好きな人たち。フェンシング井に続く次なる箕輪名物は、彼らが生み出してくれる(はず)。今後のMA2主催イベントに要注目。



問合せ先 MA2事務局:箕輪町商工会内 ☎0265(79)2117

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

音楽教室

1歳	お問合せください(水)	11:00
2歳	お問合せください(水)	10:00
年少	8/10・24(金)	17:10
年中長	お問合せください(火)	16:20

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

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

無料体験・見学レッスン開催中

ヤマハ大人が楽しむ英会話
新コーススタート! お問い合わせください

岡谷フォレストモールで実施♪
ヤマハシニア向け新コース **青春ポップス**
(50代~80代のグループカラオケレッスン) **8/8・22(水) 14:00**

おうちに眠っているピアノでピアノを始めてみませんか?
ピアノ無料診断実施中!

※広告是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。