

みんなで創る — 未来につながる — 広報みのわ

みのわの実

特集

守りたいもの

～ 地域を守る消防団 ～



- 所得税・町県民税申告はお早めに ……8・9
- 子ども通信 ……………14・15
- お年玉付き年賀カード当選番号発表! …18
- カメラリポート ……………19

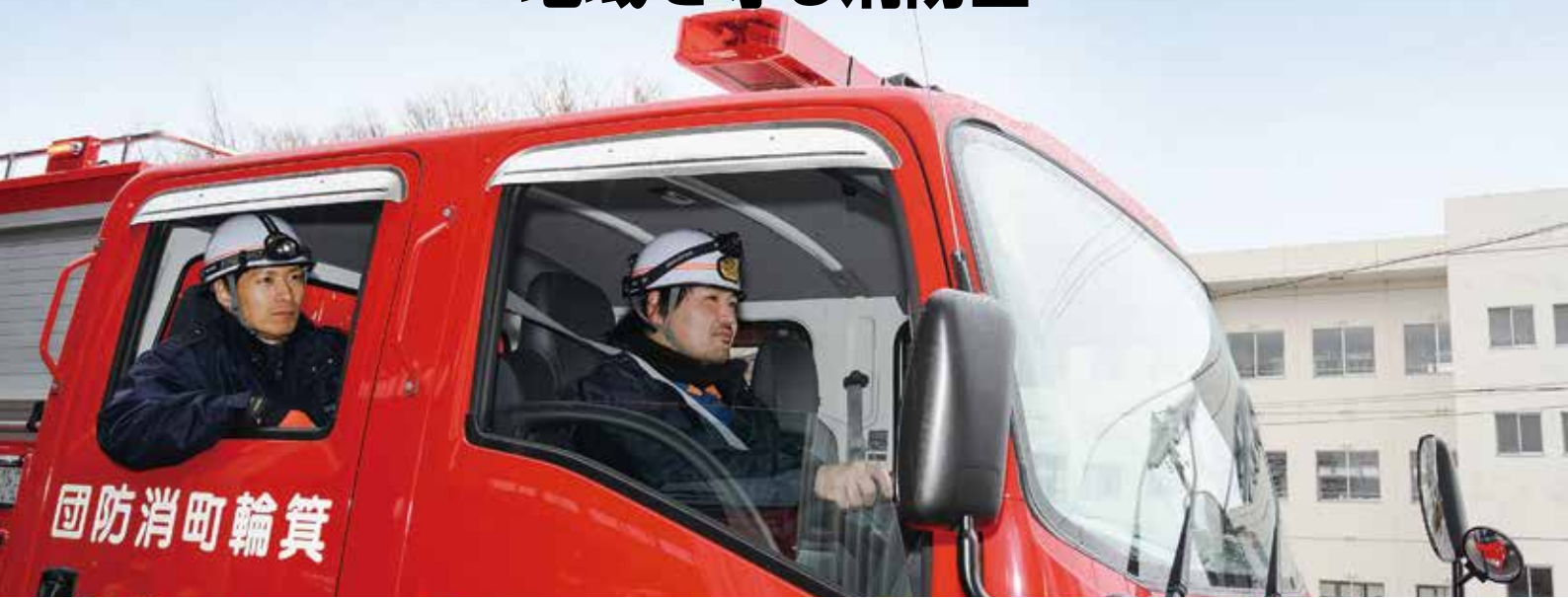
2019
2
No.586

表紙の写真
お父さんに支えられて、
水出し体験

特集

守りたいもの

～ 地域を守る消防団 ～



自分たちの地域は、自分たちで守る。消防団員の多くは仕事をかかえながら、災害から地域を守るため日々活動をしています。今月は、そんな消防団の活動とそれを支える家族の想いをお届けします。

地域密着型の消防団

近年、地震や台風などの自然災害や大規模な建物火災など、大きな災害が各地で発生しています。災害時は、国や自治体からの支援だけでなく、自分たちで地域を守る場面が多くあります。そんなとき、力を発揮するのが消防団です。地域に密着した消防団は、ボランティア的な存在ですが、地域を良く知っているという利点を活かし、自分たちの地域は自分たちで守るといった、力強い意志で活動に取り組んでいます。

消火活動だけでなく、日々の活動

消防団は、火災発生時に現場で消火・救命活動を行います。2018年には箕輪町で11件（建物3件、林野1件、その他7件）の火災が発生しましたが、多くの団員が出勤し、消火活動に取り組みました。火災発生時以外にも、有事に備えポンプ車や小型ポンプの点検、消火栓や防火水槽の点検、ラッパ技術向上などの訓練も日々行っています。

さらに、夜警巡視や火災予防週間には見回



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

- 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。問い合わ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)

更に詳しい活動内容については、箕輪町消防団ホームページにて紹介しています。ぜひアクセスしてみてください!



箕輪町消防団HP

りなども行い、未然に火災を防ぐ活動にも取り組んでいます。

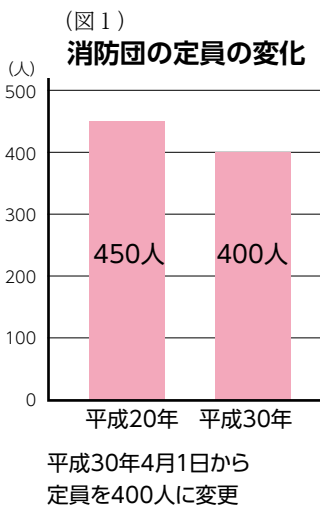
時代に合った消防団活動を

そんな消防団ですが、働き方やライフスタイルの多様化、また、消防団Ⅱ「大変」というイメージが先行し、消防団員の確保が全国的に難しくなっていて、消防団を取り巻く環境は年々厳しさを増しています。

そんな中、団員確保のため町消防団では、現状に合った消防団活動が行えるよう、現在の活動を見直し、地域密着型の消防団組織の形成に努めています。

例えば、消防団の定員を実態に合わせて改定(図1)。また、女性団員の加入促進のため、屯所のトイレ改修などの環境整備、団員への手当の見直しなどを行いました。

また、主要行事での訓練内容の見直しや、レクリエーションの実施など団員同士の交流を深める行事も開催し、団員が活動に参加しやすくなるような取り組みも行っています。



女性団員も増え、活躍をしています。



町内一周駅伝に参加して消防団のPRをしました。(第3分団)



消防団レク。1~6分団の団員が入り交じって楽しく交流しました。

消防団員の想い

火災があれば昼夜問わず現場に向かい、休みの日でも活動があれば参加する。そんな消防団員は、家族や職場、地域の方の理解やサポートがあってこそ活動に専念できます。

実際に活動に取り組まれている現役団員とそのご家族に想いを伺いました。



消防団は 地域防災に 必要不可欠な存在

入団して14年目になる三澤

耕治さんは、現在第三分団の分団長を務めるベテラン消防団員。そんな耕治さんですが、入団前は「消防団がどんなことをして

いるのか分からず、入団の誘いも苦に感じました」と当時は思っていたそうです。ですが、「実際に入団すると消防の仲間との絆や、地域の人のつながりが広がり、消防団活動が地域への貢献になるという気持ちが強くなりました。また、やりがいも感じられるようになりました」と続けてくれました。

耕治さんが分団長になられてからは、地区の行事や会議への出席が増え、操法大会の訓練では、早朝から出かけることも多くなったそうです。

奥様の美和さんは「地域の活動を苦にしてしまう人が多い中で、自分から進んで活動に取り組んでいる夫は、すごいなと思います。子どもが生まれたばかりのときは、正直、手伝ってほしいという気持ちもありましたけどね(笑)」と消防団活



三澤 耕治さん (第3分団分団長)
美和さん (奥様)
空姫さん (長女)

消防を行なっている
パパはとうですか？

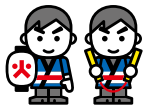
消防の服を
着ているパパは、
かっこいい!
(空姫さん)

動に理解を示しています。また、操法大会も見学され「家に居るときと、全然違う一面も見ることができました」とも、嬉しそうに話してくれました。

耕治さんは最後に「実際の火災現場では、消防署の活動をサポートする役割ですが、テレビで見えるような大災害が起きたとき、消防団は地域防災の先頭に立つべき存在なので、必要不可欠。家族の理解の上で続けていきます」と話してくれました。

家族奨励金

平成29年度から始まった「家族奨励金」は、日々の訓練や操法大会などの主要行事に一定以上参加した消防団員のご家族に、活動への理解と今後の団員へのサポートをお願いする目的で、ご家族へ奨励金をお渡しする制度です。
(制度の詳細は、消防団本部へお問い合わせください)



家族の理解があつて 消防団活動を行っています

北澤貴之さんも三澤さんと同じく、入団14年のベテラン消防団員で第一分団の分団長を務められています。

貴之さんも「消防団の幅広い交流の中で、仲間や知り合いがたくさんできまして、訓練も多くありますが、自分たちの地域に密着した活動なので、とてもやりがいを感じています」と消防団活動について語ってくれます。

貴之さんは、絢子さんと結婚をされるとき「消防団は続けていくから」と伝え、絢子さんも承諾しました。慰労会に参加するときも含め、貴之さんが消防団活動に出るとき、「いってらっしゃい」、帰ってきたときは「おかえりなさい。お疲れさま」と絢子さんが声をかけてくれるそうです。

絢子さんは「いつも笑顔で送り出せる訳ではないですが、

長女の由梨さんは、貴之さんが具体的にどんな活動をしているか、まだ分からないようですが、消防車を見かけると「お父ちゃんが乗ってるの?」と、絢子さんに話してくれるそうです。

北澤 貴之さん (第1分団分団長)
絢子さん (奥様)
由梨さん (長女)
慶一さん (長男)



必要とされる場所があつて、仲間がいっぱいいる男の人は素敵だと思えます。私も消防団のつながりに顔を出すことがあります。その交流も生まれ『旦那さんが、消防団だと大変だよ』なんて共感し合える友達もできました」と貴之さんをサポートしながら交流が広がった話をしてくれました。

貴之さんは「昔と違って、今の消防団は無理にお酒を飲ませるようなことはないし、仕事や私生活に支障のない範囲で参加できるので、現状を知らずに入団の誘いを断られるのは残念。人数あつての消防団なので、火事や災害に備える意味でも、地域とのつながりを持つ意味でも、男問わず消防団に入ってほしい」と、締めくくりました。



「野菜を食べよう！家族みんなで食べよう！」

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『「野菜を食べよう」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392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。野菜をしっかり食べたくなるような作品です。

ベジタブル たくさんたべて ワンダフル 中学校 3年 平澤みつき	みそしるに ゴロゴロたくさん あさやさい 西小学校 2年 唐澤 巧	野菜いっぱいお味しる 今日も家族でいただきます 南小学校 4年 春日衣葉	野菜食べ 健康体で 長生きだ 北小学校 6年 蟹澤亜季	もつと食事に 野菜をプラス 家族みんなで 笑顔もプラス 中部小学校 5年 有賀梨乃	優秀作品 しよくだくに かぞくでそだてた やさいたち 東小学校 2年 塩田 武	最優秀作品
--	---	--	---	---	---	--------------



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！



平成29年に行った町内小・中学校の食生活に関するアンケート調査によると、朝食を「毎日食べる」児童・生徒の割合は小学生94%・中学生87%で平成26年とほぼ変わらない結果でした。しかし、朝食を食べていても「パンだけ」「ごはんとふりかけ」など食事内容に不足が心配される子が多くみられました。特に副菜なしの小・中学生が約70%で、依然として、野菜不足が懸念されます。入賞作品の“標語・川柳”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ましょう。

～忙しい朝でもすぐにできる簡単具たくさんスープを紹介します～

野菜には、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。品数が少なくても、汁物に野菜をたくさん入れるなど、無理なく栄養バランスがとれる朝食を続けましょう。

緑黄色野菜を使った簡単!! ビタミンたっぷり味噌スープ



材料(4人分)

かぼちゃ	180g
ほうれん草	60g
にんじん	1/2本
しめじ	90g
長ネギ	50g
ベーコン	30g
ウインナー	3本
水	800cc
コンソメ (キューブタイプ)	1個
味噌	大さじ2

ビタミンたっぷりで
風邪予防にもなり、体が温まります

作り方

- ①野菜・ベーコン・ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれん草は、サッと下茹でをする。
- ③鍋に、ほうれん草・ネギ以外のものを入れ、水・コンソメを入れて煮込む。
- ④にんじんが柔らかくなったら、味噌を入れて味を調え、ほうれん草・長ネギを入れて、出来上がり。

主食+具たくさん
スープ
で元気アップ!



国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

町の医療費の状況

国民健康保険（以下、国保）の一人当たりの医療費は、平成27年度は県平均を下回っていましたが、その後上昇に転じ、平成28、29年度は県平均を上回りました。

後期高齢者医療制度の一人当たりの医療費も、県平均がほぼ横ばいであるのに対し、国保と同様に平成27年度以降上昇に転じ、平成29年度は、県内の市町村別順位で19番目に高くなりました。

健康診断・がん検診を受けましょう

医療費に占める疾患別の割合は、国保では、糖尿病、肺がん、高血圧症、後期高齢者医療制度では、脳梗塞、慢性腎不全、高血圧症が上位となっています。

肺がんは全国的にこの40年間で死者数、死亡率が急激に増加していて、町でも肺がんによる死者数が多くなっています。また脳梗塞、慢性腎不全には、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病が大きく関わっています。

どちらも早期発見が大事ですので、特定健診・がん検診を積極的に受け、食生活の改善と運動習慣を心がけましょう。

ジェネリック医薬品に切り替えませんか？

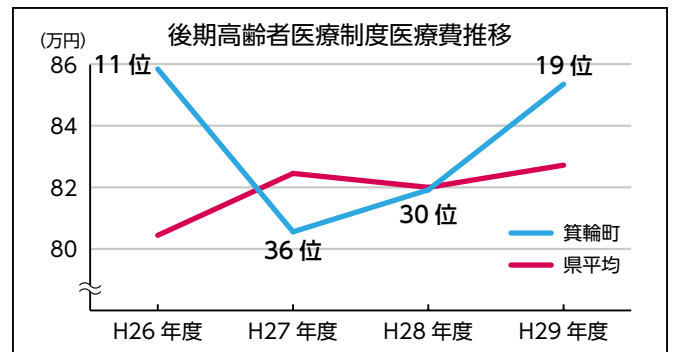
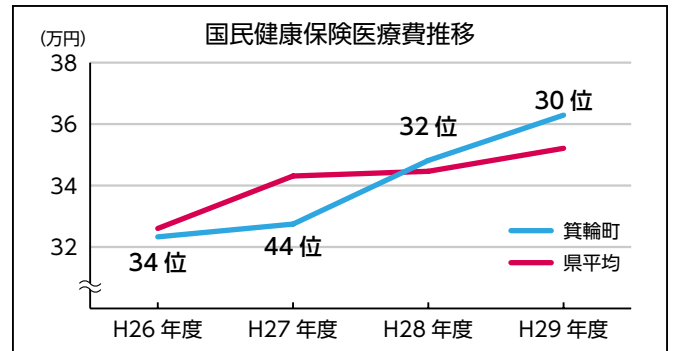
後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、安全性に関する政府の審査に合格した先発医薬品と同じ効果を持つ薬で、先発医薬品よりも安く購入できます。現在服用されている薬をジェネリック医薬品に変えると、個人負担の削減だけでなく、医療保険（国保・後期高齢者医療制度）にかかる医療費の抑制にもつながります。

ジェネリック医薬品への切り替えをご検討の場合は、かかりつけの医師や薬剤師に必ず相談してください。

医療機関の適正受診にご協力ください

- かかりつけ医師、かかりつけ薬局（薬剤師）を持ち、気になることがあったらまず相談しましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。重複する検査や投薬で、かえって体に悪影響を与えてしまう心配があります。

一人当たり医療費の推移



※一人当たり医療費の順位は、県内77市町村のうち、医療費が高い市町村からの順位です。

平成29年度 箕輪町の医療費に占める上位疾患の割合

国民健康保険			後期高齢者医療制度		
入院+外来 (%)			入院+外来 (%)		
1位	糖尿病	6.5	1位	脳梗塞	5.3
2位	肺がん	5.7	2位	慢性腎不全	5.0
3位	高血圧症	4.7	3位	高血圧症	4.5
4位	慢性腎不全	3.8	4位	不整脈	4.4
5位	脂質異常症	3.7	5位	骨折	3.8

国保データベースシステムから、全体の医療費（入院+外来）を100%として計算。

交通事故などに遭われた場合は届け出を

交通事故やスキー、スノーボードなどの接触事故、他人の飼い犬に咬まれるなど、第三者の行為によってケガや病気になった場合も医療保険（国保・後期高齢者医療制度）で、診療を受けることができます。

この場合は、警察へ届け出るほか、国保医療係へ「第三者の行為による傷病届」の手続きをお願いします。※先に加害者から治療費を受け取ったり示談を済ませたりすると、医療保険で診療を受けることができなくなることがあります。示談の前には、必ず国保医療係までご相談ください。

所得税・町県民税申告はお早めに

今年も所得の申告時期になりました。

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・町県民税申告の受付・相談日程表

月 日	受付時間	場 所
平成31年 2月18日(月) ～3月15日(金) (土・日を除く)	午前8時30分～11時30分まで ※但し、申告内容確認及び申告書作成は午前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がお理解をお願いします。

※農業申告等は必ず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、必ず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。

所得税の確定申告が必要な方

- ・給与の年末調整をしていない方
- ・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て、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
- ・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場合がある方

- ・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

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。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必要としないが、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の方
- ・昨年箕輪町に転入した方

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12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。

◆申告受付・納税相談会場への持ち物◆

- ・町県民税申告書または昨年確定申告された方は税務署から送付されたハガキ
- ・本人確認書類（※右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

マイナンバー制度

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

※申告される方全員の本人確認書類が必要です。



伊那税務署による申告相談会場開設

- 開設期間 **2月18日(月) から3月15日(金)**
(土・日を除く)
- 相談会場 いなっせ (2階展示ギャラリー)
- 受付時間 午前9時～午後4時まで
- 還付申告については**現在、伊那税務署**で受付中です。

◆「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

☆下記の申告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
- 土地や家屋等譲渡所得 ●株式等譲渡所得
- FX 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

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った代わりに「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ました。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。

※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)
※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も可能です。

正しい申告と期限内納税を

確定申告をしなければならぬ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。

伊那税務署

☎72-2171

税理士による申告無料相談

税理士事務所では、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。

- (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) 年の中途で退職又は就職した方 など

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。

- 相談日 2月6日(水)
- 事前連絡の受付時間 午前9時30分～正午まで
午後1時～4時まで

関東信越税理士会 伊那支部

☎74-8170

水	木	金	土
	31	1 健 10か月児相談 (H30.4月生)	2 (株) マツシマ 水道 ☎79-2115
① (H30.8月生)	7 子 みんなでふれ愛あそび (いろはぼけっと)	8	9 (株) カスガ 水道 ☎79-3382
診 (H28.11月生)	14 健 1歳6か月児健診 (H29.7月生)	15 健 離乳食教室② (H30.6月生)	16 伊那建運(株) 水道 ☎70-9396
相 もみじの会 (病や人ととのコミュニケーションに不安のある方の会)	21 ハニートーストの日 (みのわ〜れ) 子 お母さんのための就業相談	22 健 7か月児相談 (H30.7月生) 子 みんなでふれ愛あそび (なごみ〜な)	23 浅川建設工業(株) 水道 ☎79-2218
健診 (H30.2月生)	28 相 ちびっこ相談 (心理・要予約) 今月の税金・料金の振替日	1	2

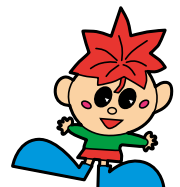
情報 ④ ④

5日
 8:00~9:30
 缶・びん・ペットボトル・廃食用油
 17日
 24日
 3日
 17日
 17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 2月3日・10日・11日・17日・24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

※都合により
 当番医、当番店が
 変更になることが
 あります。

休日緊急当番医		
箕	伊	南
箕 しろぎき内科クリニック(内) ☎98-5030 伊 木村内科医院(内) ☎72-3915 伊 兼子整形外科医院(整) ☎72-3737 伊 富士見高原みすず診療所(内) ☎71-5556	伊 たかはし医院(内・小・消) ☎71-5121 伊 前沢眼科医院(眼) ☎76-0600 伊 美和診療所(外・内) ☎98-2017 南 高原医院(整) ☎98-0385	箕 中川医院(内) ☎79-2103 伊 久保田内科クリニック(内) ☎71-8855 伊 久保田皮膚科医院(皮) ☎72-1200
伊 重盛医院(内・小) ☎72-2384 伊 春日医院(内) 伊那市中央 ☎72-3803 辰 上島医院(内・外) ☎(0266)41-0143	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 堀田内科クリニック(内) ☎72-3980	



日	月	火	水
27	28	29	30
3 赤羽設備(株) ☎79-6990	4	5 ♥ 4か月児健診 (H30.10月生) 🎵 お母さんのためのすくすく子育て講座 🎵 こども相談の日	6 ♥ 離乳食教室
10 (有)小島管工設備 ☎79-4886	11 建国記念の日 新橋屋建設(株) ☎79-4130	12 🎵 こども相談の日	13 ♥ 2歳児健診
17 箕輪建設工業(株) ☎79-2035	18 ♥ こんにちは赤ちゃん教室③ (出産予定: H31.4~6月) 📞 助産師相談・健康相談 (要予約)	19 ♥ 3歳児健診 (H28.1月生) 🎵 こども相談の日	20 (こころのケー)
24 (株)コマツ ☎79-2568	25 📞 ちびっこ相談 (ことば・要予約) 📞 健康相談 (要予約)	26 📞 こころの相談 (要予約) 🎵 こども相談の日	27 ♥ 1歳児健診

各種相談窓口	
心配ごと相談 要予約	2月5日(火)・2月19日(火) 13:30~16:00 みのわふれ愛センター ☎ 社会福祉協議会 ☎79-4180
交通事故相談 要予約	2月7日(木)・2月21日(木) 10:00~15:00 伊那合同庁舎2階 交通事故相談室 ☎76-6803 (上伊那地域振興局総務管理課)
行政相談	2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)

クリーンセンター八乙女 ☎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	2月3日・17日 8:30~15:30 一般家庭のみ受け入れます

みのちゃんバス運休	
南東コース①、北西コース①、	
4日・18日・2	

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
沢長田・大出・八乙女 下古田・上古田・中原 富田・中曽根・木下の宮	火・金	7日	14日・25日	20日	—	—
松島	火・金	4日	7日・21日	27日	—	—
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	21日	14日・28日	6日	—	—
木下・三日町・福与	火・金	28日	4日・21日	13日	—	—
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	7日	14日・25日	20日	—	—



認知症?と思ったら ～一人で悩まずに相談してみましよう～

○認知症はとても身近な病気です

全国での認知症高齢者の数は、2012年（平成24年）で462万人と推計されており、2025年（平成37年）には700万人。65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

○認知症ってなに？

認知症は脳の病気です。認知症は、様々な原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないなどといった体験の一部を忘れるのは、老化による

物忘れといいますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまうなど、出来事の記憶がまるごと消えてしまう場合などは認知症が疑われます。

○認知症が心配になったらどうすればいいの？

物忘れが気になる、意欲がなくなる、判断・理解力が衰える、時間・場所が分からなくなるなどの症状があり、「おかしいな？」と感じたら、早めに医療機関に相談をしましょう。また、地域包括支援センターでは、認知症をはじめとする様々な相談を通じて、介護・健康・福祉・生活に関する総合相談をしています。



認知症初期集中支援チーム

認知症の専門知識を持つ医師や保健師等で構成され、認知症または、その疑いがある方及び家族を訪問し、困りごとを伺い、一緒に解決策を考える「認知症初期集中支援チーム」が活動をしています。お気軽にご相談ください。

■問い合わせ先 箕輪町地域包括支援センター ☎70-6622

のぞみの会 (認知症家族会)

認知症の方を介護されている方の交流や情報交換、リフレッシュ、認知症に対する理解を深めることを目的に箕輪町社会福祉協議会にて隔月開催しています（偶数月に開催）。

■問い合わせ先 箕輪町社会福祉協議会 ☎79-4180

相談もできます

オレンジカフェ (認知症カフェ)

認知症の方やその家族、地域住民が気軽に集える場所（オレンジカフェ）が町内6か所で開催されています。

誰もが気軽に参加し、学習会、交流や情報交換を行い不安の解消やリフレッシュを行う場です。どなたでもご参加ください。

平成30年度 オレンジカフェ開催団体

上伊那医療生活協同組合（箕輪北支部）	八乙女百縁カフェ
上伊那医療生活協同組合（松島支部） （今年度の開催は終了）	松島百縁カフェ
グレイスフル箕輪	オレンジカフェ グレイスフル箕輪
ケアセンターふれあいの里	オレンジカフェ ふれあいの里
箕輪町社会福祉協議会	のぞみカフェ
みのわ園 （今年度の開催は終了）	みのわ園 オレンジカフェ

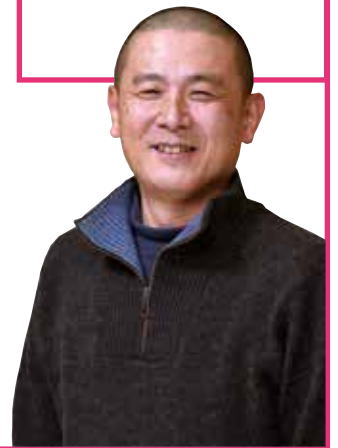
☆日程については地域包括支援センターへお問い合わせください。

みのわまち meets 協力隊



協力隊
QRコード

地域おこし協力隊 三浦 俊幸 さん



わたしは飲食業のプロという立場から、食を通じて農業応援団計画のお手伝いをしています。箕輪産の食材を使ったメニューの開発や提案をすることで、町のみなさんにもっと地元産の食材を使ってもらい、農家の営農のモチベーションが上がり、それが農地を維持することにつながると考えています。



料理教室「みのわキッチン」では、箕輪の素材の良さを伝えます。



夜断では、町の特産を活かしたメニューを提供しました。



旬の食材を使って、プロのひと技での調理法を提案、実演するおでかけキッチン。

家庭料理からのアプローチとしては、「お出かけキッチン」や「みのわキッチン」をやっています。が、これは、みなさんが見飽きるほどに出回る地元産の旬の食材を、新しい方法で調理して試食してもらい、レシピを配布することで、地元産の食材の価値と消費を高めようというものです。

外食からのアプローチとしては、千葉県西船橋市で、特産の小松菜を活用して農家と飲食店が協力して開発された「小松菜ハイボール」をヒントに、町で生産額の多いトウモロコシと、県内でも屈指の酪農地帯である、箕輪町の「牛乳」に注目した飲み物を昨年6月に箕輪屋で開いた大人向けの夜のイベント、「夜断」でカフテルとして提供しました。生産者と飲食店が、協力して名物料理を作ることは、地域の中で消費経済を回すことにつながります。

協力隊の任期は、あと2年ほどですが、最後の年は、町の食材を使って、地域のみなさんで料理して分け合うというふうな、食と地域コミュニティの関係性を再確認できる企画をしようと考えています。

秋のコンコンぎつねメニュー

枯葉丼 と パセリと塩昆布のあえ物

枯葉丼・ながいもシャキシャキごましそつくね・くずもち
パセリと塩昆布のあえ物・温かい生姜入りカレースープ



学校給食アイデア料理コンテスト
優秀賞
箕輪南小学校
征矢 大輝 さん

【材料】4人分

ご飯……………4人分
油揚げ……………120g
しらす干し……………10g
葉ねぎ……………10g
鰹節……………4g
薄口醤油……………大さじ1
おろし生姜……………5g
砂糖……………少々
めんつゆ……………40g

枯葉丼

パセリ……………100g
塩昆布……………4g
めんつゆ……………大さじ1

パセリと塩昆布のあえ物

【作り方】

- ①油揚げは短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
 - ②フライパンで、油揚げ、葉ねぎ、しらす干しを炒める。
 - ③醤油、生姜、砂糖、めんつゆのタレを混ぜ、②に入れる。
 - ④火が通ったら、ご飯の上にのせ、鰹節をのせる。
- ①パセリの葉を取り、さっとゆで、食べやすい長さに切る。
 - ②①に塩昆布とめんつゆを混ぜる。

*油揚げは油で揚げてあるので乾煎りするのがポイント!
油揚げを枯葉に見立てています。
*パセリの風味がよく爽やか。作ってみる価値あり!
大人向きでお酒のおつまみにもなります。

文芸 コーナー

みのわ俳句会

書きかけの
手紙机上に冬の月 井口ひふみ
ピシピシと
家の鳴る音冬の月 柴 和夫
うかうかと
生きて来し方師走空 征矢志げ子
師走くる
腰を踏ませた爺の声 小林 曾
柿たわわ
整骨院の賑わいて 軍司 路子

箕輪町短歌教室

老松の葉先葉先の玉翠
しぐれの雨の音なく過ぎて 丸山 春江
みはらしのそばの祭りに孫と行く
列に並びてようやく食べぬ 唐澤 良夫
諏訪の宿友ら誘いて出掛けたり
漬け物談議や身体の話 向山 勝美
待ち待ちしヒムロの歌を読み耽る
外の面いつしか黄昏れにけり 原 多嘉枝
二度咲きの桜小さな花をつけ
片方のもみじ燃ゆるさ庭辺 井澤 通治



活 動
紹 介



中部小学校合唱団は受賞報告に加え、素晴らしい歌声も披露してくれました。

合唱♪ 最優秀賞受賞を報告

11月24日に行われた「こども音楽コンクール東日本優秀演奏発表会」で、最優秀賞を受賞した中部小学校合唱団と箕輪中学校合唱部が、受賞の喜びを町へ報告しました。

一次審査を突破し県の代表として発表会に臨んだ両校は、素晴らしいハーモニーを奏で、両部門とも最優秀賞を獲得する快挙となりました。



トロフィーと賞状を見せ、受賞の報告をしてくれた中学生たち。

保育園 楽しいことがたくさんありました!

12月の町内保育園では、生活発表会やクリスマス会など楽しい行事が多く行われました。生活発表会では、大勢の保護者の前で練習をしてきた踊りや劇を発表し、園児たちは緊張しながらも、練習の成果を十分に発揮しました。

クリスマス会では、飾り付けた綺麗なツリーと写真を撮ったり、サンタさんが保育園にきてくれてプレゼントをもらったりと、楽しいひとときを過ごしました。



①



②



⑤



④



③

- ① 「オオカミさん食べないで〜」(沢)
- ② 地域のお年寄りや民生委員の方々に成長した姿を見てもらいました (三日町)
- ③ 上手に発表できました。みんなで記念写真! (長田)
- ④ サンタさんありがとう! (木下南)
- ⑤ 子どもたちへ、サンタさんからプレゼント! (東みのわ)

保育園 だより



沢保育園

プレミアムフライデー
あそびの日



子育て支援サイト
「いいね！みのわっ子」



沢保育園では、「プレミアムフライデー」と称して、月に一回保育園中を遊びの場として、年長から未満児まで、好きな場所でたくさんのお友達と好きなだけ遊べる特別な日を設けて楽しんでいます。



①遊戯室いっぱいサーキットを作って遊びました。
②キラキラおひさまのもとでの水遊び！
③小さなお友達から大きなお友達まで、おままごとを楽しんでいます。
④中庭のすべり台は大人気！

春には、新しくなった園庭で、夏には水遊び、寒い冬でも元気に園庭で遊ぶ子どもたち。大きい子たちが年下の子に気づかったり、小さい子は、お兄ちゃんお姉ちゃんをまねしてみたり、ほほえましい姿が見られます。

2月の主な行事

一日入園(全園9:30~11:00)
7日 沢・上古田・木下北
8日 東みのわ・三日町・木下南
13日 松島・長田
参観日
20日 上古田(2歳児)
自由参観
27日 東みのわ



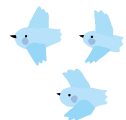
③

小・中学校 だより



箕輪北小学校

伝統を引継ぐ
しめ飾り作り



箕輪北小学校5年生77人は、お米作りのまともとしてしめ縄を製作しました。コミュニケーションスクール(CS)コーダイネーターの武井正幸さんの計らいで、地域の40人を超える方々を迎えて行いました。子どもたちは、初めて作る「三ツレ」のわらをねじる力の入れ方に苦労しましたが、ほぼマンツーマンで一緒に製作していただき、完成した時は



①わらをまず右にねじって一本一本作り、その後は三本を左にねじって三つ編みに。
②いよいよ飾りつけだぞ。
③CSの方々のおかげで出来ました。
④いいお正月を迎えられました。

いい出来栄えに満足していました。また、これだけ多くの方々に協力していただいたことに感謝の思いでいっぱいです。今年も良い年になりそうです。

2月の 主な行事	中部小学校 参観日(21日) スケート教室(27日)	北小学校 参観日5・6年(7日) 3・4年(19日) 1・2年(26日)
	南小学校 参観日(22日)	東小学校 参観日1・2・3年(6日) 4・5年(14日)



④

お知らせ

平成31・32年度入札参加資格審査申請の受付

町が発注する入札等に参加を希望する業者は、必ず申請の手続きをしてください。

申請が必要な業者 町が発注する次の入札等に参加を希望する業者

・物品の製造の請負、買入れ及び役務等

受付期間 2月1日(金)から28日(木)まで(土、日、祝日を除く)

受付場所 企画振興課 財政係

申請書の様式 指定様式がありますが、国土交通省統一様式又は、長野県指定様式でも申請可能です。

ホームページでも様式を掲載しています。

企画振興課 財政係
(内線112)
ホームページアドレス
<http://www.town.minowa.lg.jp/kikaku/keiei0090.html>

公共職業訓練受講生募集

4月生(6か月コース)の訓練受講生を募集します。

●CAD/NC技術科・金属加工科・電気設備技術科

募集期間 2月22日(金)締切

選考日 3月1日(金)

対象者 求職者(ハローワークに求職申し込みをされている方)

受講料 無料(教科書・作業服等は受講者負担)

申込窓口 ハローワーク伊那

見学会 火曜日(午後1時30分~)に実施(就職活動とみなされます)

問ポリテクセンター松本
☎0263-5813392
(平日午前9時~午後5時)

平成31年度

長野県シニア大学

伊那学部 学生募集

地域活動を行うための幅広い分野の学習ができるよう多彩な講座を行います。

募集人員 110人

学習期間 2年間(2019年5月入学、2021年2月卒業予定)

対象 概ね50歳以上の方

主会場 長野県伊那合同庁舎

授業料 年額1万円(改定する場合もあります)

募集期間 2月1日(金)~3月15日(金)

※定員になり次第締め切り

募集案内 伊那保健福祉事務所福祉課、役場、社協にあります。

問・申長野県シニア大学 伊那学部 事務局(伊那保健福祉事務所福祉課内)
☎76-6863

技能フェスタ2019

長野県飯田技術専門学校(飯田市松尾明)では、学校の様子を紹介する「技能フェスタ」を開催します。

日時 3月3日(日)

内容 午前9時から正午まで木工製品の販売会、無料マイカー1日常点検など

問長野県飯田技術専門学校
☎22-1067

スマホで広報紙「マチイロ」

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。ぜひ、「活用ください」。

◆「マチイロ」で「みるわ」

●広報「みるわの実」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)。



※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
みるわの魅力発信室
(内線233)

介護休業制度

家族の介護を行う、労働者の仕事と生活との両立を支援するための介護休業制度をご存知ですか。就業規則になくても取得できます。

●介護休業は、対象家族一人につき、通算93日、3回まで取得可能です。

●介護のための所定外・時間外労働及び深夜業の制限並

びに所定労働時間短縮等の制度があり、事業主は労働者から求められた場合、これらの支援措置をとる必要があります。

●通院、デイケアなどへの送り迎えに利用できる介護休業も年間5日間とれます。

問長野労働局雇環境・均等室
☎026-227-0125

イベント・催し物

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、「終活セミナー」を開催します。

講師

第1回 清水あゆ子さん(相続手続支援センター)

第2回 役場福祉課職員

日時

[第1回] 2月16日(土) 午前10時~正午

家族信託の基本とは? など

[第2回] 2月20日(水)

午前10時~正午 介護施設の種類の選択・入居・費用の状況 など

会場

町地域交流センター

講師 瀧上 豊氏
(関東学園大学教授)

会場 町地域交流センター
研修室A・B

日時 2月16日(土)
午後1時30分～3時

講演会
「長野県 of 自然災害(その2)」

講師 中澤達彦氏(美術家・日
展会友/博物館協議会委員)

対象 一般(どなたでも)

持ち物 筆記用具

その他 参加無料

問 町郷土博物館 ☎79-4860

日時 2月23日(土)
午後1時～3時

美術講座
「絵画を鑑賞しよう!」

受講料 無料

持ち物 筆記用具

定員 90人(先着順となります)

問 町公民館 ☎79-2178



問 長野県信濃美術館
☎026-232-0052

時間 午前9時～午後5時

観覧料 一般500円、小中
学生150円

期間 2月23日(土)～3月
31日(日)(休館日:毎
週火曜日、3月22日
(金))

会場 信州高遠美術館(伊那
市高遠町東高遠400)

内容 明治～昭和期に活躍した郷
土ゆかりの作家作品や信州の
風景作品を中心に約60点を展
示します。

信濃美術館所蔵名品展
「信州ゆかりの作家群像」

問 町図書館 ☎79-6950

申込期間 1月22日(火)
～2月5日(火)(予定)

定員 60人

参加費 無料

内容 地震・火山・気象災害
をはじめとした長野県
の自然災害についての
講演があります。

司書さんお薦め **新着図書**の紹介 2月1日からの貸し出しです。 **問** 町図書館 ☎79-6950

『ゆうなとスティービー』
堀米 薫/さく 丸山 ゆき/え ポプラ社

ある冬の日「スティービー」と名付けられた目の見えない子牛を一緒に家族と育てることになったゆうな。農家に生まれた子牛と少女の「いのち」の物語。

『佐野洋子の動物ものがたり』
佐野 洋子/著 広瀬 弦/絵 小学館

うさぎ、ゴリラ、ブタ、きつね、白熊、かば、蛙、そして人間。ヘンな生き物達が七転八倒する6つの寓話を収録。佐野洋子の遺された傑作、初の単行本化。

『おはなしどうぶつえん』
さいとう のぶ/作・絵 成島 悦雄/監修 PHP 研究所

ライオン、ゾウ、コアラ…「おはなしどうぶつえん」に行くと動物たちのおしゃべりを聞いてみよう!かわいくて遊び心いっぱい30話がつまった一口童話集。

今月の予定 2日(土) ドリーム号地区巡回、9日(土) おはなしこんにちは
21日(木) 絵本よんであげるよ、28日(木) 閉館作業日

個人事業主のための決算・確定申告個別相談会のお知らせ

決算確定申告相談会	2月21日(木)	9:00～12:00 13:00～15:00
決算確定消費税申告最終相談会	3月 5日(火)	9:00～12:00 13:00～15:00

会場 箕輪町商工会館 2階 多目的ルーム **上記の都合のよい時間にお越し下さい。**
※パソコン持ち込みの方は、事前予約をお願いします。

※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。

確定申告に便利な、ID・パスワードを取得しよう!!
マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでなくても国税庁ホームページから申告書を作成しパソコンから電子申告できます。お近くの税務署にてお手続きください。税務署が混雑することが予想されますので、お早目の手続きがおすすめです。お問い合わせは税務署または商工会まで。



お問合せ 箕輪町商工会
TEL.79-2117

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。

※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。



みのわファンクラブ加入促進企画 **お年玉付き年賀カード** 当選番号発表!

広報みのわの実1月号に折り込まれていた、お年玉付年賀カードの抽選番号が決定しました。みのわファンクラブは、随時会員を募集していますので、町と一緒にPRしてくれる方はぜひファンクラブに加入してください!

■ 当選番号と景品

1等 ながたの湯回数券 (10枚)……3人

・636 ・3160 ・8764

2等 箕輪町オリジナルトートバック……30人

・156 ・407 ・1084 ・1260 ・1616
・1778 ・2018 ・2140 ・2949 ・3508
・3988 ・4195 ・4349 ・4694 ・4847
・5162 ・5676 ・5777 ・6063 ・6148
・6813 ・7133 ・7397 ・7558 ・7850
・8296 ・8676 ・9366 ・9567 ・9774

3等 箕輪町ロゴ入りボールペン……100人

下2けた 23

■ 景品の引換方法

箕輪町役場企画振興課 (2階) へ
当せんカードお持ちいただき、景品
と交換になります。



■ 引換期間

2019年3月29日(金) まで (午前8時30分から
午後5時までの間)

みのわの魅力発信室

☎79-3111 (内線231)

ブロック塀の安全性の確認を 危険なブロック塀等撤去費補助金

町では、危険なブロック塀等を撤去する費用の一部を補助しています。

撤去事業を始める前に、申請や現地調査を行う必要がありますので、事前にご相談ください。

◆ 補助金額

撤去事業費の1/2以内 (限度額 10万円)

国道、県道、町道等に面しているブロック塀等で、すべての要件に当てはまる方と事業が対象となります。

◆ 対象事業

次のいずれかに該当するもの

- ・ 損傷、腐食その他の劣化が進み、そのまま放置すれば、著しく保安上危険となるおそれがあるもの
- ・ 建築基準法施行令で定める基準に適合しないブロック塀等で、道路面からの高さが1メートルを超えるもの

◆ 対象者

- ・ 町内に危険ブロック塀等を有する方で、所有者及び同一世帯に属する方全員が、町税を滞納していない方
- ・ 過去にこの補助金の交付を受けたことがない方で、ブロック塀等の撤去に関わる、他の補助金を受けたことがない方。



◆ 補助金の期限

平成32年度末までに実施されるもの

※申請書類は、箕輪町のホームページからダウンロードできます。

建設課 建設管理係

☎79-3111 (内線175)



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/>

12月1日

古田人形芝居定期公演



(写真：みのわ新聞社提供)

恒例の定期公演ですが、今年は箕輪中学校古田人形部発足40周年の記念公演ということで、古田人形と交流があり国の重要無形民俗文化財に指定されている淡路人形浄瑠璃を継承する淡路人形座を招いての公演もありました。素晴らしい芝居に多くの来場者が魅了されました。

← スマホをかざすと動画を見られるAR付きです

AppStoreまたは
GooglePlayストアから「COCOAR2」で検索。



または上のQRコードを読み取り、COCOAR2アプリをダウンロードしてください。アプリを起動して写真をかざすと動画が見られます。

※アプリのインストール・利用は無料ですが、通信料は、利用者のご負担となります。

※アプリ自体は箕輪町が提供・公開しているものではありませんので、不具合などについては対応しかねます。

12月15日

子どもふゆまつり



文化センターで、子どもふゆまつりが開かれました。手作り凧やお手玉といった昔ながらの遊びから、プラ板キーホルダー作りなど、新旧の遊びが勢揃い。後半にはもちレンジャーショーもあり、つきたてのお餅を味わいました。

11月25日

人権尊重のまちづくり講演会 in みのわ



人権尊重のまちづくり講演会として、今年は劇団ムカシ玩具・舞香さんの一人芝居「神々の謡・知里幸恵の自ら歌った謡」の公演がありました。アイヌ差別とアイヌ文化を題材としたこの芝居は、感動とともに、人権尊重を再考するよい機会となりました。

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
地球情報を発信!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 iOS版QR



伊那ケアフルテレビジョン株式会社



すぶ~んの
北島良子さんからのご紹介

酒楽堂あいびー

2004年にリニューアルオープン
両親が営んでいた同名の居酒屋を受け継ぎ、息子さんが店の建て替えなどをして新装オープン。焼酎や日本酒の銘柄が多く、日替わりメニュー、豊富な定番メニュー、そして息子さんイチオシの湯葉や生麩を使った京料理もある。宴会場もあり、そこでは年に一度プロミュージシャンのジャズライブが開かれ、息子さん自身もマイクを握るとか。

ファン みのわFAN を ご紹介!

No.006

魅力的なお店、町を盛り上げる活動を行っている人など、箕輪町のファンを紹介します。

「ご自身もお酒が好きという唐澤晃子さん。両親から受け継いだ店を改装し、本場で学んだ京料理をはじめ、数々の料理と一緒にお酒を楽しめる店を営んでいます。」

女性おひとりでもお気軽にどうぞ

他の居酒屋さんにはない湯葉や生麩を使ったヘルシーな京料理があるからなのか、店主のわたしが女性だからなのか分かりませんが、この店は女性客が多いですね。だから女性おひとりでも気軽にいらして下さい。料理の品数だけでなく、焼酎や日本酒の銘柄もたくさん揃えていますので、好きなお酒を、好きな料理で楽しめますよ。宴会場もありますので、仲間と大勢でお酒を楽しみたいときも是非、どうぞ。

一度出たから分かる

箕輪の住みやすさ

わたしは箕輪出身ですが、料理の勉強のために10年ほど京都に住んでいました。一度、この町を出たから分かるんですが、ここは本当に住みやすい。京都は観光や遊びの面では良いところですが、生活面では不便と感ずるところもありました。都会は便利だって言われるけど、ずっと暮らすなら箕輪の方が便利かも。箕輪大好きです。

information

住所 沢2866-4
電話 0265-79-5653
営業時間 17:00~23:00
定休日等 月曜日

map

沢上 153号線 辰野
伊北IC
153号線バイパス
酒楽堂あいびー
北小学校
飯田線 沢
● 蔭原神社
● 沢グラウンド



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	2/27 (水)	10:00
2歳	2/27 (水)	11:00
年少	3/9 (土)	10:45
年中長	3/9 (土)	11:45

英語教室

A 1歳	2/28 10:00	B 2歳	2/28 11:00
年少	3/2 15:00	年中長	2/28 16:30

春の無料体験・見学開催中

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

ヤマハシニア向け **大人のための英会話**
グループレッスン
1回60分 月3回/月額5,800円(月2回/月額4,800円) [施設費別途]

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!

事前お申込み・お問合せは ☎0120-970-091 (株)オグチ楽器
箕輪・平出センター担当 河西 070-5551-9033
箕輪教室 箕輪町中箕輪7541-1(役場入り口交差点)
平出教室 辰野町1810

※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。