

みんなで創る — 未来につながる — 広報みのわ

みのわの実

繫

特集

〜第60回町内一周駅伝〜

- 「クラウドソーシング」が広がっています …6
- 令和元年度 プレミアム付商品券 ……………7
- みのわ祭りフォトダイジェスト ……………8・9
- 子ども通信 ……………14・15

2019
9
No.593

表紙の写真
60回の記念大会を走る
選手のみなさんを応援しよう!

特集

繫

～第60回町内一周駅伝～

今年で60回目を迎える「町内一周駅伝」。
年代、性別問わず多くの町民が関わり、熱く熱く盛り上がる一大イベントです。
今月はそんな、町内一周駅伝の魅力を特集します。

「町内一周駅伝大会」

町内一周駅伝は、昭和35年に各分館の対抗で「スポーツ精神の高揚と、青少年の健全育成ならびに、分館内の親睦を図る」ことを目的として始まりました。それぞれの地域の選手が各地区の期待を背負って、一日の仕事や学校が終わった後の夜間に練習を積んで大会に臨んでいます。第1回は14チームの参加でしたが、小学生まで出場資格が拡大したことや短縮コースができたことで現在では30を超えるチームが参加し、町全体をあげてのスポーツイベントとなりました。



第59回



第50回

第50回記念イベントとして、ソウルオリンピック競歩代表の酒井浩文さんのランニング教室や小学1年生から78歳までの44人でたすきをつないだ、駅伝みのわオールスターズの結成などが行われました。



第40回

第40回記念大会ということで、東京女子国際マラソン優勝経験のある谷川真理さんをお招きしました。また、町と交流がある浜松市の庄内地区からも初めてチームが参加しました。



第1回からすべてのレースに出場し、運営にも携わられた竹入さん。そんな竹入さんにお話を伺いました。

竹入平治さん



第1回で優勝、その後連続出場へ

第1回大会は、竹入さんが17歳のとき。竹入さんの住む南小河内区では、チームを作るため世話役が各家を回り、たまたま家に居たので声が掛かったといいます。「それまでスポーツは特にしていなかったのですが、南小河内は小さな地区でも人も少ないですから、

大会が続くように盛り上げていきたい

走ることになりました」と竹入さん。しかし、この第1回大会で南小河内区が優勝。そのときの喜びが、その後の竹入さんを駅伝人生へと進ませていったようです。

町の駅伝への連続出場を重ねる中、竹入さんは、県下縦断駅伝にも出場し、近年はマスターズ駅伝にも挑戦しています。「なんとなく続けてこられたのは、この町に駅伝大会があったから」とあっさりと言いますが、一方で「駅伝で自分の中に眠っている能力が発揮されるかもしれない。ひとつのスポーツに、これだけ多くの町の人に関わることは大変貴重。大会が続くように、もっと盛り上げていきたい」と、熱く語る竹入さんでした。

町内一周駅伝の出場者の中には、全国の舞台上で活躍する方もいます。そんなランナーの一人である、千葉さんにもお話を伺いました。



町内一周駅伝の思い出を教えてください。

小学校6年と中学3年の2回走らせて頂きました。沿道の応援を受けて楽しく走ることが出来ました。小学校6年の頃に楽しんで走ることが出来た経験は、中学生から陸上を本格的にやろうと決意した瞬間でもありました。高校、大学、実業団と繋がって行く私の陸上競技生活にとって、とても貴重な経験でした。町内一周駅伝は私の長距離ランナーとしての原点です。



千葉健太さんプロフィール
箕輪町(松島)出身。佐久長聖高校、駒澤大学、富士通陸上競技部。全国高校駅伝の優勝メンバー、大学では箱根駅伝の6区の区間記録(当時)を樹立するなど活躍。2017年現役引退を表明。

町では駅伝で好成績を残し駅伝競技が盛り上がりを見せています。これからの町に期待することはありますか？

町内一周駅伝のような町全体で行うイベントがあることで私自身も走ることが好きになりました。今後も更に町内一周駅伝大会が盛大に開催されることで、駅伝やマラソンがより盛んになり、世界大会に出場できる選手が誕生できることを期待しております。また60回目の記念大会が盛大に開催されることを期待しております。



町内一周駅伝大会の記録

優勝回数

1位	木下	44回
2位	松島	5回
3位	沢	4回
3位	南小河内	4回

連続優勝

木下 21連覇

こんな人も駅伝に出場しています!

白鳥 政徳
町長



第8回から13回までの計6回に出場。第12回大会では、1区で区間賞に輝いています!

第1回

初めての大会は雨の中の開催。選手が泥まみれになりながらも奮闘している姿に多くの声援が飛び交いました。また、スタート前には聖火隊が編成され、聖火リレーも行われました。聖火リレーは第15回大会まで続きました。



第10~15回



第20回





第60回大会を記念して、
イベントが開催されます。

第60回記念イベント

世界選手権銅メダル、アトランタ
オリンピック出場の千葉真子さん
が箕輪に来ます！

イベント①

千葉真子さんが
駅伝コースを駆け抜けます！

第1区の八十二銀行南から南小学校南までの
約3 kmを、千葉さんが1区のランナーと一緒に
駆け抜けます。1区で、選手と千葉さんを応援し
ましょう！

(※午前8時50分から約15分間の走行になります)

イベント② 千葉真子さんによる講演会

レース終了後、町文化センターで講演会が開催されます。千葉さん
の現役時代のお話や走ることの楽しさなど、今後の走りにつながる
内容の講演を予定しています。

場所：町文化センター ホール

時間：12時～13時(表彰式終了後)

※聴講無料ですが、席に限りがあります。



ちば まさこ
千葉真子さんプロフィール
アトランタオリンピック女子
10,000mで5位入賞。翌年の世界
選手権では、女子10,000m
で、日本女子トラック長距離種
目初の銅メダルを獲得するなど
国際舞台で活躍。その後、マラ
ソンに転向し、2度目の世界選手
権ではマラソンに出場し、銅メ
ダルに輝く。2006年現役引退。

第60回 町内一周駅伝大会

開催日：9月23日(日)

時間：午前8時50分号砲

スタート場所：八十二銀行南

※当日は交通規制等でご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



町内一周駅伝コース紹介



問合せ先 町公民館 ☎79-2178 文化スポーツ課 ☎70-6601

好きな時間に自宅で働ける！自分の経験や特技を活かせる！

そんな新しい働き方として、「クラウドソーシング」が広がっています



「自分の好きな時に、好きなだけ働きたい」「子育てしながらパソコンのスキルを身に付けたい」そんな風に思っている方はいませんか？

町では、パソコンとインターネットを使って、好きな時間に好きなだけ働ける新しい働き方「クラウドソーシング」について、セミナーなどを開催し、普及をしています。

昨年度開催したセミナーに参加し、現在、町内でチームの活動をしている皆さんをご紹介します。



チーム活動では、定期的に無料のスキルアップ講習会を開催しています。

社である株式会社クラウドワークスと大手クラウドソーシング運営会社である株式会社ローカルライフと連携して仕事の受託からスキルアップのサポートを行っているところも魅力です。

仲間と一緒に在宅ワーク
現在、チームには、子育て世代のママを中心に20〜50代の25人ほどが所属。アンケート集計やデータ作成、レポート起し、コピーライティング（広告文章の作成）など、周辺地域や東京、関西方面からの仕事を受託しています。業務未経験の方でも、ステップを踏めるようなレクチャーや講習会を開催し、スキルアップしながら、よりレベルの高い仕事に取り組んでいける体制を目指しています。週1回ほどのチーム活動には、お子様連れで来られるママさんたちの姿も。メンバー同士は、ライフスタイルや目指す働き方に共通点があるので、自然と交流の輪が広がっており、在宅ワークでイメージしがちな「相談相手がいない」「一人で孤独」という心配がありません。
町内で創業した株式会社ローカルライフと大手クラウドソーシング運営会社である株式会社クラウドワークスと連携して仕事の受託からスキルアップのサポートを行っているところも魅力です。



小沢さん

在宅ワークは、自分でスケジュールを組むことができます。臨月間際まで働く中で、多少体調がすぐれなかったり急な用事が入ることもありましたが、不安にならず、自分のペースで仕事を進められました。スキルアップもできてやりがいがあり、産後も復帰したい！と思っています。

ワーカーさんの声



有賀さん親子

箕輪町チームでの活動は、仕事の内容や納期を確認してから参加することができるので、小さな子どもがいても、無理なく仕事量の調整ができ助かっています。チーム活動として週に1度集まるので仕事の内容や、疑問点が直接確認でき、仲間と交流ができるのが魅力だと思います。



～内容～

- ・インターネットを使った仕事のはじめ方
- ・チーム活動の説明
- ・先輩ワーカーの話

講師：株式会社クラウドワークス（東京都）
株式会社ローカルライフ（箕輪町）

WEB系在宅ワーク入門セミナー2019

～自宅で働く新しい働き方へ～

10/9（水）

10:30～12:00

参加費無料

産業支援センターみのわ 研修室

上伊那郡箕輪町中箕輪10286-1

対象：

どなたでもご参加いただけます

（定員70人）

無料託児サービス（事前申込制）

お申し込み：URLまたはQRコードから
(9/30締め切り)

<https://jp.research.net/r/6N2LQ9B>



主催：箕輪町
お問い合わせ：箕輪町役場企画振興課 0265-79-3111

※本セミナーは、箕輪町クラウドソーシング人材育成委託業務の一環として実施するものです。申し込みの個人情報は、町内以外には使用しません。

令和元年度 プレミアム付商品券



概要

消費税・地方消費税の10%への引上げが低所得者・子育て世帯（0～2歳児）の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えすることを目的として、町内の登録小売店で使用できるプレミアム付商品券を販売します。

商品券

1セット5,000円（1,000円券×5枚）を4,000円で販売

- 対象者1人あたり5セットまで購入可（最大25,000円分を20,000円で購入可）
- 利用期間：令和元年10月1日～令和2年2月29日

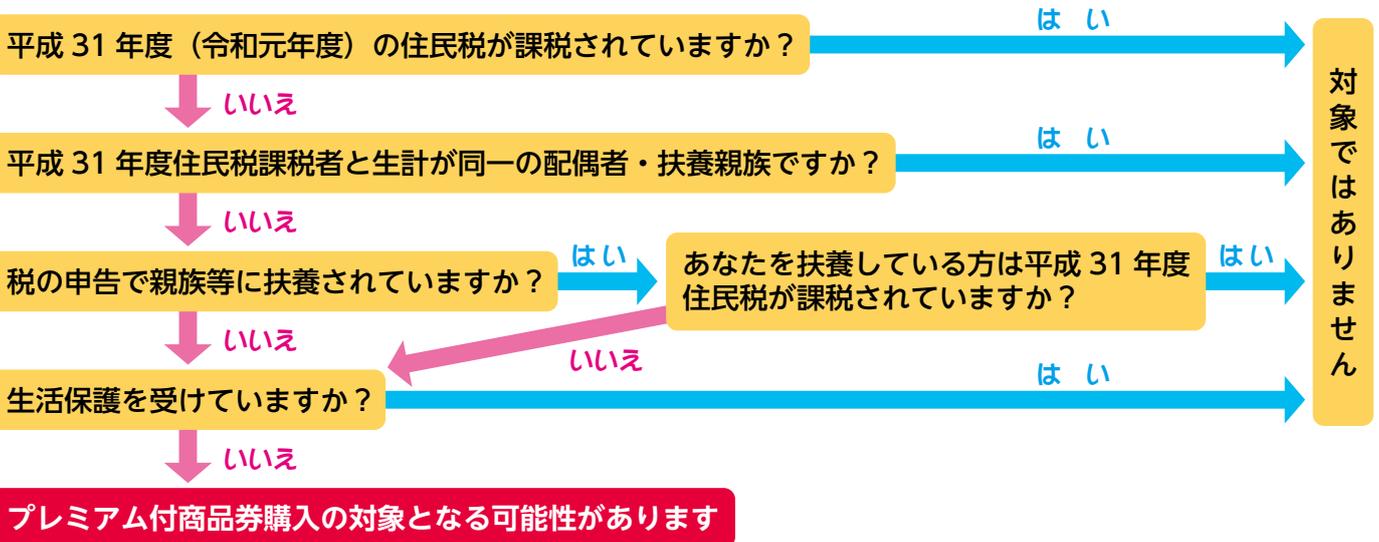
対象者

- 平成31年度（令和元年度）住民税非課税者（課税基準日：平成31年1月1日）
※住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者等を除く。
- 平成28年4月2日から令和元年9月30日までの間に生まれた子が属する世帯の世帯主（対象期間内に生まれた子どもの人数分が対象となります）

(1) 平成31年度（令和元年度）住民税非課税者対象者診断チャート

※基準日は平成31年1月1日になります。

（このチャートは一般的な場合を想定しており、対象の可否を決定づけるものではありません）



プレミアム付商品券を購入するためには？

- 平成31年度（令和元年度）住民税非課税者の方（上記診断チャートで対象となる可能性のある方）

8月上旬に商品券購入引換券購入申請書を発送しています。商品券の購入を希望される方は速やかに申請書を役場企画振興課までお送りください。

該当する方に9月中旬以降に商品券購入引換券を発送します。指定された日時・場所で商品券を購入してください。

- 平成28年4月2日から令和元年9月30日までの間に生まれた子が属する世帯の世帯主の方

9月中旬以降に商品券購入引換券を発送します。指定された日時・場所で商品券を購入してください。

○問合せ先

箕輪町役場 企画振興課まちづくり政策係
（役場2階18番窓口 ☎79-3111（内線113））
午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日除く）

★
ステージイベント
★



2019

第31回

みのわ祭り

フォトダイジェスト!

★
消防団イベント
★



7月28日(日)、松島仲町をメイン会場に、「令和」最初のみのわ祭りが開催されました。

チョークアートやミニカー、昨年実施できなかった松山山雅FCのイベントなどの新企画が行われ、新時代にふさわしい大きな盛り上がりを見せたお祭りとなりました。

★
ミニカート
★



★
松山山雅 FC イベント
★



★
もみじちゃんを
あつめろ!
★



★
チョークアート
★





★
真輪ワクワクソング
真輪天龍音頭
★



★
みこし大行進
★



★
花火大会
★



水	木	金	土
	5 相 ちびっこ相談 (心理・要予約)	6 健康 10か月児相談 (H30.11月生)	7 新橋屋建設(株) 水道 ☎79-4130
健康 ① (H31.3月生)	12 健康 1歳6か月児健診 (H30.2月生)	13 子 みんなでふれ愛あそび (いろはぼけっと)	14 箕輪建設工業(株) 水道 ☎79-2035
相 もみじの会 の病や人とのコミュニ ョンに不安のある方の会 健康 ② (H31.1月生)	19 ハニートーストの日 (みのわ〜れ) 健康 2歳児健診 (H29.6月生)	20	21 (株) マツシマ 水道 ☎79-2115
健康 (心理・要予約) 下水道料の振替日	26 みのわ〜れ休館日 子 みんなでふれ愛あそび (なごみ〜な)	27 健康 7か月児相談 (H31.2月生)	28 (有) 小島管工設備 水道 ☎79-4886
3	4	5	

情報

④
④

0日

8:00~9:30

缶・びん・ペット
ボトル・廃食用油

8日

29日

8日

8日

8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 9月1日・8日・15日・16日・22日・23日・29日

受付時間 8:30~11:30 場所 伊那市山寺 伊那市保健センター内

※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=箕輪町 伊=伊那市 南=南箕輪村 辰=辰野町

1日 箕 伊北クリニック(整) ☎70-6633 伊 仁愛病院(内・外) ☎78-3333 伊 ケイ皮フ科クリニック(皮) ☎71-7881	8日 伊 河野医院(内・小) ☎72-3208 伊 富士見高原みずず診療所(内) ☎71-5556 南 長田内科循環器科医院(内・循・小) ☎72-4043	15日 箕 やぶはら小児科医院(小) ☎98-7501 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	16日 伊 くら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 辰 新田内科クリニック(内) ☎(0266)41-5611
22日 箕 芹澤整形外科(整) ☎70-8080 伊 池上医院(内) ☎72-4060 伊 酒井医院(内・婦) ☎72-4835 伊 春日医院(内) 高遠町 ☎94-2054	23日 箕 上伊那生協病院(内) ☎79-8813 伊 中村クリニック(小・外) ☎77-0206 伊 百瀬医院(産・婦) ☎72-2016 伊 岩田クリニック(泌) ☎73-1929	29日 箕 中川医院(内) ☎79-2103 伊 たけまつハートクリニック(内・循) ☎71-8010 伊 北原こどもクリニック(小) ☎74-2236 伊 林整形外科医院(整) ☎76-5525	



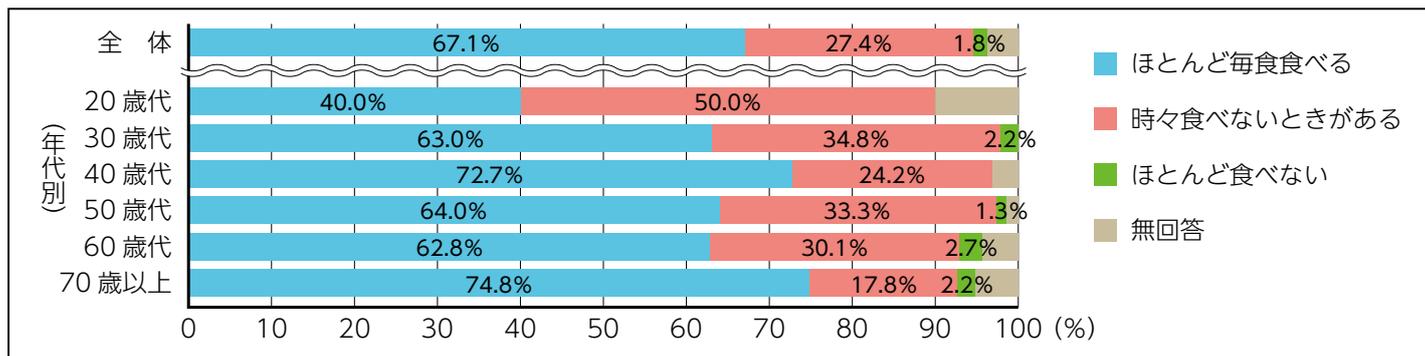


今月の健康スローガン
「毎食野菜を食べよう」

～健康増進計画 分野1「栄養・食生活」～ 若々しさを保つために野菜を食べよう

健康づくりは**主食・主菜・副菜**をそろえたバランスのとれた食事を心がけることが大切です。平成29年度の「食育」や「食生活・健康」に関するアンケートでは、「毎食野菜（副菜）を食べている人」の割合（グラフ1）は67.1%で、特に20歳代では40%と他の年代により著しく低いという結果でした。

グラフ1 野菜を食べている人の割合（平成29年度 箕輪町「食育」や「食生活・健康」に関するアンケート）



野菜の摂取量は**1日350g以上（小鉢5皿以上）**を目指していますが、平成28年度の長野県の調査結果では、平均的な野菜の摂取量は男性312g、女性297gで、年代別にみると町と同じように若い世代の摂取量不足が目立っているようです。また、50歳代の野菜の摂取量が調査の時ごとに減少している傾向もあるようです。

野菜は必要なの？

●食物繊維

- コレステロールの吸収を抑えたり、食後の血糖値の上昇をゆっくりにする
- 便秘予防になる



●ビタミン・ミネラル

- 体の酸化（老化）を防ぎ、動脈硬化やがんを予防する
- 皮膚や気管支、のどの粘膜を強くする

このように野菜は体の調子を整えたり、野菜を食べることで主食や主菜の食べすぎを防いだりする効果もあるなど、元気な体を維持するために必要な食品です。

野菜をとりいれるコツ

野菜を食べない理由の中に「作る時間がない」、「面倒」などがありました。特に朝食や昼食に野菜をとりにくいのではないのでしょうか。次のコツを参考に、少しずつでも毎食野菜を食べよう意識してみましょう。



- 前夜に多めに作っておく（冷蔵庫に入れるなど衛生面に気をつけましょう）
- すぐ使えるよう前夜に洗う・切るなど用意をしておく
- カット野菜を利用する
- 手軽に使える冷凍野菜をストックしておく
- 外食時は野菜が入ったメニューを選んだり、追加する

※野菜ジュースは野菜の代わりではなく、野菜を摂りにくい時に補う物として利用しましょう。ビタミンや食物繊維、糖質、塩分など成分表示も確認しましょう。

健康増進計画・食育推進計画は町のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。



健康増進計画・食育推進計画 QRコード



広がれ！イクメンの輪

9/16は敬老の日
松島にお住まいの
柴俊春さん

町図書館の館長さんです。現在は、箕輪町と伊那市に住む3人のお孫さんの育児を楽しんでいます。

イクメン募集中！

現在、修行中の新米イクメン・アウトドアイクメン・お絵かき上手イクメン・育児を楽しむ祖父(イクジイ)の方を募集しています。自薦・他薦問いません。企画振興課までご連絡を。



今日は育児を楽しむイクジイ(爺)を紹介します！

お孫さんとは
どのように
関わっていますか

離れて住んで
いるので孫に会
えるのが楽しみ
です。久しぶりに
会って、成長して
いることが新鮮
です。我が子の時

父親としての育児参加は？
家事や子育ては専業主婦の妻に任せっきりで、子どもとの関わりが薄かった反省を含めて、孫たちにはしっかりと関わっています。

当時は「女性に安心して家庭のことは任せて、男性は仕事で忙しい」という家庭が多かったように思います。子どもの入学式や卒業式などにも参加できず、写真に写っていないのを見ると、申し訳なく感じます。それでも、散髪と運転は私の役割でした。休日には家族で出かけ、いろいろな体験を一緒にしようと心がけました。

は成長を喜ぶゆとりがなく、『できて当たり前』『もっとやって欲しい』と期待が多くありました。祖父の立場になると純粋に成長した部分に目が向き、それを喜び、褒めるように変わりました。

箕輪町は周りに自然がある素晴らしい環境です。この環境で孫たちと自然に関わりたいと思っています。キャンプや、川・山遊び、スケートなどを通して、知識だけでなく体験することで様々なことを教えてあげたいと思います。この体験は孫にとって良いだけでなく、私自身の人生を豊かにしていると思います。



また、孫に限らず、昔話を子どもたちに伝えたいと思っています。自分たちがいなくなった後も昔話は未来に残ります。『伝承』として受けついで伝えて行くことは尊いことです。

みわのイクジイにひとこと

「ご自分のお子さんやお孫さんではなくても、小さい子と関われることは素晴らしいことです。自分も素直になれば、新たな自分の発見にもなります。機会があれば異年齢の交流の場に関わるのが良いと思います。図書館の『なごみーな』(世代間交流室)にも来てください。

箕輪北小学校 おすすめ給食レシピ

ひじきごはん

ひじきごはん・すまし汁・牛乳
シロイトダラのフライ・ブロッコリーの和風サラダ



- [作り方]**
- ①米を洗い、水を切っておく。
 - ②にんじんは、いちよう切りにする。
 - ③乾燥ひじきは戻す。
 - ④油揚げは短冊に切り湯をかけて絞りを、油を抜く。
 - ⑤じゃこ、にんじん、ひじき、油揚げ、調味料、2合分の水を入れて炊く。

- [材料] 4人分**
- 精白米 ……………2合
 - ひじき ……………大さじ1
 - にんじん ……………20g
 - 油揚げ ……………1/2枚
 - ちりめんじゃこ ……………大さじ3
 - うすくちしょうゆ ……………大さじ2
 - みりん ……………大さじ1
 - 塩 ……………少々

おすすめのポイント

* 不足しがちな鉄分、食物せんい、カルシウムがとれます。子どもにも、大人にも合うメニューで簡単に作れる炊き込みごはんです。

文芸コーナー

みわ俳句会

- 刈り残す
蚩袋に長き雨
井口ひふみ
- 来る風に
重みのみえて青胡桃
木村 広子
- 梅雨寒や
独り暮しの長電話
軍司 路子
- 長雨の
青淡き風分薬田
柴 和夫
- 湯の街の
下駄音軽し青葉風
松沢 一十

箕輪町短歌教室

- 藤の蔓樹に絡まりて咲き盛り
樹勢を競う強さもちたり
丸山 春江
- 高齢となりて午後二時入浴す
体操などして体をいやす
唐澤 良夫
- 今日も雨に重たく揺るる山法師
吾も重たしあめ玉頬ばる
岡 富貴子
- 松尾峡ホテルの乱舞見つつおり
思い及びぬ先達の苦勞
向山 勝美
- むずかしき合唱曲を唄い終え
ひと時吾も目をつむり居る
吉永 英二



活 動
紹 介



中体連での活躍を報告

中体連で北信越や全国大会に出場の、箕輪中学校の女子バスケットボール部、サッカー部、新体操部、水泳部、陸上部の生徒が町長

へ出場報告を行いました。各部の部長などが県大会の様子や次の大会での目標を語り、中学生の熱い想いが溢れる報告会となりました。

少林寺拳法で高校総体へ

東海大学付属諏訪高校の千葉典胤さん（高校3年）と浅川友来さん（高校1年）が少林寺拳法の組演武と団体演武で高校総体出場の報告を町長に行いました。千葉さんは「自分ができる全てを出し切って、悔いが残らないようにしたい」、浅川さんは「先輩が最後のインターハイなので良い結果になるよう頑張りたい」と意気込みを語ってくれました。



動画をを使って演武の様子を説明していました
(左千葉さん、右浅川さん)



子ども未来課からのお知らせ

令和元年10月1日から

「幼児教育・保育の無償化」が始まります!

【対象者・利用料】

○**保育園、幼稚園、認定こども園等を利用する3歳から5歳までのすべてのお子さんの利用料が無償化されます**

●無償化の期間は、満3歳になった後の4月1日から小学校入学までの3年間です。

(注) 幼稚園は、入園できる時期に合わせて、満3歳から無償化します。

●子ども・子育て支援新制度の対象とならない幼稚園は、月額上限2.57万円です。

●通園送迎費、食材料費、行事費などは、これまで通り保護者の負担になります。ただし、年収360万円未満相当世帯のお子さんとのすべての世帯の第3子以降のお子さん（保育園は、同時入園の場合、幼稚園は、小学3年生以下の範囲で）は、副食（おかず・おやつ等）の費用が免除されます。



○**0歳から2歳までのおさんは、住民税非課税世帯を対象として利用料が無償化されます**

●さらに、お子さんが2人以上の世帯の負担軽減の観点から、現在の減免制度を継続し、同時入園の場合、第2子は半額、第3子以降は無償となります。

問 詳しくは、役場 子ども未来課 ☎79-3111（内線125・163）、または、利用する施設にお問い合わせください。

保育園 だより



木下南保育園

みのわっ子チャレンジ事業
高遠少年自然の家へ
行ってきたよ!



木下南保育園では、「やる気いっぱい笑顔いっぱいの子どもたちを育むくわくわくどきどき遊んで学ぼう」をテーマに、自然の中で体を動かす「運動あそび」に取り組んでいます。

森の中で木に登ったり、川に入ったりとダイナミックに体を使った運動あそびを体験してきました。子どもたちは、自然をいっぱい感じて笑顔いっぱい運動あそびを楽しんでいました。



- ①ぼうけんの森に到着! セミの鳴き声がすごかったね。
- ②こんなところまで登れた! すごい高いよ!
- ③わあ~プールの水よりも冷たい! 川の水は川底まで見えるくらい透明でした。
- ④お昼はお家の人が作ってくれた美味しいお弁当。体を動かした後のお弁当はとってもおいしかったよ。

9月の主な行事

親子運動会

- 14日 木下南
- 15日 木下北
- 21日 上古田・松島・長田
- 28日 沢・三日町

保育参観

- 3日 三日町(年少)



子育て支援サイト
「いいね!みのわっ子」

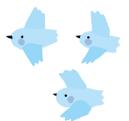
小・中学校 だより



箕輪中学校

西駒登山

「自立」を目指して



学年スローガン「never give up」をつかみとれ見たことのない景色」とのも、西駒ヶ岳登山が7月24、25日に行われました。

体調面なども考慮しながらの選択になりましたが、多くの生徒が自分と向き合い、自分の今後の生き方に結びつけることができました。登山となりました。



- ①1日目、歩き登山隊が樹林から稜線に抜けた地点。視界が開け、爽快でした。
- ②1日目、ロープウェイ登山隊の千畳敷での様子です。
- ③御来光、最高の景色でした。
- ④2日目、遭難記念碑での、殉難者慰霊の会。雲がなく晴れた中で行いました。

9月の主な行事

直江津慰霊の日	13日 中部小	参観日	18日 中部小
運動会	14日 南小・西小		26日 東小
ふきはら祭	27日・28日 中学校		

お知らせ

知っていますか？

国民年金保険料の免除制度

経済的な理由により、国民年金保険料を納めることができない場合は、「全額免除」または「一部免除」（4分の3免除、半額免除、4分の1免除）する制度があります。

免除を受けるための条件

本人、配偶者及び世帯主それぞれの前年所得が一定の金額以下の場合や失業等の理由がある場合。

申請できる期間

免除の申請は、過去2年までさかのぼって申請することができます。

★産前産後期間の保険料免除制度がスタートしました

産前産後期間の保険料免除制度が平成31年4月から開始されました。産前産後免除の期間は年金を受け取るための期間として計算される上、老齢基礎年金額に満額が反映されます。

問伊那年金事務所

☎76-2098

住民環境課 住民係

(内線131)

自転車損害賠償保険等への加入が義務化されます

「長野県自転車の安全で快適な利用に関する条例」の施行により、10月1日から長野県内で自転車を利用する際には、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されます。

子どもや高齢者を含む、長野県内で自転車を利用する人が対象で、未成年の子どもは保護者に加入義務があります。自転車損害賠償保険等には、自転車に特化したものや個人賠償責任保険（共済）、自動車の任意保険等の特約、自転車本体にかけるもの等、さまざまなものがあります。まずはご自身の加入の有無を確認してみましよう。

その他詳細

については、長野県のホームページを参照ください。

問総務課 SC推進室

(内線193)



長野県HP QRコード



地域の身近な相談相手 行政相談委員のご紹介

行政に対する苦情や意見・要望などを住民から聞いて、その解決や実現を目指す制度が「行政相談」です。相談は無料で秘密は固く守られます。

●行政相談委員



中村 廣さん (木下泉沢)



浦野朱美さん (沢6組)

毎月の開催日はみなのわの「くらしの情報」ページに掲載しています。

問総務課 総務係 (内線104)

フリマえこっち出店者 募集中

みのわもみじ湖フェスティバルで「フリマえこっち」を同日開催します。開放的なスペースでフェスティバルを楽しみながらお家で眠っているものを販売してみませんか？

開催日 11月2日(土)

午前10時～午後3時

場所 箕輪ダム(もみじ湖イベント広場)

内容 箕輪町活性化のための

参加費 車出店1台につき

1,000円

主催 地域おこし協力隊

問担当 ルーカス尚美

☎080-8192-2166

法定相続情報証明制度を

「ご存じですか？」

相続が発生した際に、戸籍と相続人等を一覧にした図(法定相続情報一覧図)を提出していただくことで、登記官が法定相続人が誰であるかを証明した公的な証明書を発行する制度です。

この証明書は、金融機関等で預金の払い戻し手続の際に、審査が簡略化され、迅速になるほか、様々な相続手続の場面で戸籍等の代わりとして使用できるなど便利な制度ですので是非ご利用ください。

問長野地方支局伊那支局

☎78-3462

県下一斉司法書士 無料法律相談

10月1日は「法の日」です。この法の日を中心に、県下の各市町村で「司法書士無料法律相談」を実施します。

日時 10月1日(火)

午前10時～午後2時

場所 町地域交流センター

研修室A・B

相談内容

- ・相続・遺言に関するもの
- ・悪質商法被害に関するもの
- ・空き家に関するもの など

予約受付期間

相談は予約制です。役場総務課までお申し込みください。

9月18日(水)～27日(金)

問総務課 総務係 (内線104)

停電情報お知らせサービス

中部電力では、「停電情報お知らせサービス」を運用しています。

ご自宅の契約を登録すると、契約単位で停電・復旧情報が配信され、一目で停電地域を確認できます。

また、電気のお困りごとはチャットで解決！画像を用いて気軽に相談できます。

科学のおはなし会
 NPO法人ガリレオ工房の楽しい科学のおはなし会。今回は「熱はつたわる」をテーマに科学の本の読み聞かせや工作を行います。
日時 9月14日(土) 午前10時〜正午
会場 町図書館 なごみくま
講師 土井 美香子氏(NP Oガリレオ工房理事) 瀧上 豊氏(関東学園大学教授)

イベント・催し物

☎0120-9851-232



※QRコードへアクセスし、無料でアプリをダウンロード！ぜひこの機会にご利用ください。

町郷土博物館 ☎79-4860
講座① 「信州の城と石垣」
 講師：白沢 勝彦氏
講座② 「信州学」戦争と平和を考えるヒント」
 講師：福島 良彦氏
対象 一般の方(どなたでも)
持ち物 筆記用具
その他 参加無料

内容 長野県立歴史館の専門職員が、最新の研究成果をもとに、信濃の歴史をわかりやすく解説します。

日時 9月21日(土) 午後1時30分〜3時30分
場所 町地域交流センター 研修室

長野県立歴史館 信州学出前講座 in 箕輪

町図書館 ☎79-6950
対象 小学生
定員 20人 保護者見学可 参加無料
申込み期間 8月31日(土)〜9月6日(金)
 参加ご希望の方は申込み期間中に町図書館までお申込みください(定員になり次第締め切り)。

司書さんお薦め **新着図書**の紹介 9月1日からの貸し出しです。 ☎町図書館 ☎79-6950

『綾峰音楽堂殺人事件』
 藤谷 治/著 ポプラ社
 音楽評論家として著名な討木穂太郎は、顧問をしている綾峰フィルの解散と、音楽堂の取り壊しを告げられる。そして最終公演の日、殺人事件が起きた。

『ワンダ・ガアグ グリムのゆかいなおはなし』
 グリム/著 ワンダ・ガアグ/編・絵 松岡 享子/訳 のら書店
 絵本作家ワンダ・ガアグの再話とユーモア溢れる絵でおくるグリムのゆかいなお話。「かしこいおよめさん」「三まいの鳥の羽根」等全3話を収録した1冊。

『いまぼくはここにいる きょうりゅうのサン』
 かさい まり/文 星野 イクミ/絵 アリス館
 恐竜のサンは、ティラノサウルスに追いかけて海の中へ。そして何千万年が経ち――。北海道むかわ町穂別で見つけた「むかわ竜」をモデルにした絵本。

今月の予定 7日(土) ドリーム号地区巡回、14日(土) おはなしこんにちは 特別版、19日(木) おはなし くまさん 26日(木) 閉館作業日

ヤマハ音楽・英語教室 **無料見学開催中**

音楽教室
 1歳 9/25(水) 10:00
 2歳 9/25(水) 11:00
 年少 9/7・14・21(土) 10:45
 年中長 9/6・13・20(金) 17:10

英語教室
 A 1歳 9/12 10:00 B 2歳 9/12 11:00 C
 年少 9/12 17:30 年中長 9/3・12 16:30

事前お申込み・お問合せは ☎0120-970-091 (株)オグチ楽器
 箕輪教室 箕輪町中箕輪9541-1(後場入り口交差点) 河西 070-5551-9033 平出教室 辰野町1810

今年もやります！僕たちの映画館

日時 9月15日(日) 午後5時から(上映開始 午後6時15分)
会場 箕輪 Gum イベント広場
内容 映画上映「ボヘミアン・ラプソディ」
前売り券 絶賛発売中！
 中学生以上 1,000円
 小学生 500円
 未就学児 無料
 お買い求めは下記問い合わせ先または専用ホームページからご確認ください。
 ☎090-3584-7800 (僕たちの映画館実行委員会 代表 平澤)
<https://bokutachicinema2019.jimdosite.com>

※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。

みのわの秋が始まります！



動画QRコード

みのわの秋の風物詩、「赤そば」と「もみじ」。現地でみのわの秋を堪能しましょう。

赤そばの里

- オープン予定
9月14日(土)
(※天候による変更有)
- 赤そば花祭り
9月28日(土)・29日(日)
場所：赤そばの里
上古田公民館



もみじ湖

- みのわもみじ湖フェスティバル
11月2日(土)
午前10時～午後3時
場所：箕輪ダム下流
イベント広場
※同日「もみじ湖夢ウォーキング」開催
- 紅葉ライトアップ
10月中旬～11月上旬



商工観光推進室 観光係 ☎79-3111 (内線157)

10月1日から汲取り手数料が改定されます

【定額制】

世帯実人員 汲取り間隔	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人以上
1か月間隔1か月分	1,180円	1,560円	1,930円	2,150円	2,370円	2,590円	2,810円	3,030円	3,240円
2か月間隔2か月分	1,620円	2,220円	2,820円	3,260円	3,700円	4,150円	4,590円	5,030円	5,460円
3か月間隔3か月分	2,060円	2,880円	4,360円	4,360円	5,030円	5,700円	6,370円	7,020円	7,680円
4か月間隔4か月分	2,500円	3,550円	5,460円	5,460円	6,350円	7,260円	8,150円	9,010円	9,900円

●定額制の対象は…

一般家庭で簡易水洗トイレのない家庭が対象です。

●汲取りは…

毎月から4か月までの間隔で定期的に汲取りをします。定期的日より前に汲取りが必要なときは「臨時的汲取り」になります。

●申し込みは…

「臨時的汲取り」のときだけ、担当業者に依頼してください。

- 共栄衛生舎：☎72-3339
担当区域：三日町、福与、長岡
- 厚生協会：☎79-5248
担当区域：中箕輪、中曽根、南小河内、北小河内

【従量制】

10リットル当たり料金	89円
汲取り1回当たりの最低料金	1,220円

●従量制の対象は…

工場、事務所、商店、学校、などが対象です。一般家庭の場合は、簡易水洗トイレのある家庭と、雨水が入る等の「不良便槽」のある家庭が対象です。

●申し込みは…

その都度、お早めに担当業者に依頼してください。

●営業・受付時間…

平日：午前8時30分～午後5時
(土曜日・日曜日・祝祭日・盆・年末年始は休みです)

伊那中央行政組合 伊那中央衛生センター ☎72-4751 / 住民環境課 生活環境係 ☎79-3111 (内線115)

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/>

7月13日

2019男女共同参画事業MINOWAさんかくフェスタ



男女共同参画社会基本法施行20年の節目を機に、男女共同参画について知ってもらうイベントが文化センターで開催されました。女優で戸板女子短期大学客員教授の菊池桃子さんをお招きし「人生をHAPPYに〜女性からみた共生社会のこと〜」と題し講演いただきました。



コマづくり・組立飛行機づくりができる仕事体験コーナーや、ぬりえ・スライム風船など遊びを通して、男女共同参画について考えるコーナーは多くの親子で賑わい家族で男女共同参画について考える1日となりました。

7月13日

川端誠さん絵本ライブ&講演会



図書館のなごみ〜なで川端誠さんの絵本ライブが開かれ、大勢の子どもと保護者が参加しました。川端さんの絵本は落語を題材にしたものも多く、子どもだけでなく大人も楽しめる内容。午後は地域交流センターに会場を移し、川端さんの講演会も行われました。

7月6日

第69回 社会を明るくする運動・上伊那北部地区大会



今年は箕輪町が会場となり、箕輪町、辰野町、南箕輪村（初参加）の3町村で大会が開催されました。内閣総理大臣のメッセージ伝達、作文朗読、合唱発表などのほか、「スマートフォンとSNS、いつでもつながっている時代に知っておくべきこと」と題した講演がありました。

生活・防災情報 無料アプリ いちほテレデータ 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



伊那ケーブルテレビジョン株式会社



韓国居酒屋マボジョン
チェ・キヒョンさんからのご紹介

認知症Cafe マッサン

2019年8月末オープン
松島仲町で始めた店を現在の場所に移転。
認知症カフェにしたのは、店主の増沢さんの
両親が認知症になった経験から、一般の
方、認知症の方、そのご家族など、どんな
人にも気軽に来てもらい、食事で元気になっ
てもらいたいという願いから。メニューも居
酒屋の定番ものから、アジア系料理や薬効
のあるお茶など、健康志向のものが多く。

ファン みのわFAN を ご紹介!

No.013

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。

認知症になっても大丈夫

食べて元気になり、お酒も飲んで、ま
た明日頑張れる。ご自身の経験からそん
な店の存在が大切だという増沢さん。出
身地の箕輪でも、そんな店を始めました。

辰野町にお店があるのですが、出身地の
箕輪でも店を出そうと思いい、辰野町の店の
姉妹店として、今年の3月に松島仲町で出
店し、8月に現在の場所に移転しました。私
の経験から、認知症になっても大丈夫とい
うメッセージを、この店からも発信してい
きたいと思えます。箕輪町は安心安全の町
ですからね。認知症カフェという店名です
が、どんな方にも気軽に来てもらい、お店の
楽しい雰囲気味わって元気になってもら
いたいのです。

お店では、冷麺や石焼きビビンバなどの
アジア系料理とマッコリや紹興酒などの美
味いお酒を味わっていただけます。東洋
の珍しいお茶もイチオシです。

箕輪は人の距離感がいい

わたしは温泉が好きなので、ながたの湯
には家内とよく行きます。そして、箕輪の人
は付き合いの距離感がすごくいいですね。
おせっかい過ぎず、遠過ぎない。住み心地の
良い町だと思います。

information

住所: 中箕輪9529
電話番号: 080-6932-1773
営業時間: 17:55~23:00
定休日等: 不定休



map





冷麺、五味子茶(オミジャチャ)



増沢弘久さん(店主)

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/

久保・北原
春日街道
アルプス薬局
集会場
神社
当社
久保公民館
三ノワボール
国道153号
縁結 木下南部

**大切な人を守る為に
備えはできていますか?**

非常食から消防車まで消防・防災の事なら
HARUMI!

ご相談・ご要望にスタッフが迅速に対応致します。

消防設備点検後のご相談も、随時承っております。TEL 0265 72-5746
晴海産業株式会社 〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村 885-1

※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。