

Uターン  
特集

井だもんでみのわに  
かえっておいで



みんなで創る — 未来につながる — 広報みのわ

# みのわの実

2020

8

No.604

## 主なトピックス

- 熱中症に気をつけましょう ……4
- 楽しい旅にするために ……5
- セーフコミュニティニュース ……12
- カメラリポート ……19

表紙の写真 Uターンされたおふたりに  
お話を聞きました



## #だもんでみのかえっておいで

町ではUターンした方に対し、補助金などの支援制度を準備し、箕輪町での生活を応援しています。今回は、実際にUターンし、町内で暮らすお二人にお話を聞きました。学生や社会人を経て感じた故郷・箕輪町での生活などたくさん語っていただきました。

※Uターン：学業や仕事で箕輪町を離れ、再び町に戻って暮らすこと



ひの しろ  
日野 志朗 さん  
上古田出身 (23歳)

## 陸上競技がしくて地元を離れる

小さい頃から走るのが好きで、中学から陸上競技を始め、高校と大学は地元を離れ陸上競技の強豪校へと進学しました。高校では全国高校駅伝で総合4位に入賞し、大学では部としては4年間、箱根駅伝に出場しましたが、残念ながら自分自身の出場は叶いませんでした。就職を考える時、実業団で陸上を続けるか地元である箕輪にUターンするか悩み、3年生の時にUターンすることを決断しました。ここまで支えてくれた両親にはとても感謝しています。

## 仕事と陸上競技をUターンで両立

就職活動は、授業や陸上の練習の合間を縫って、神奈川から毎回電車で日帰りというハードなもので、受けられる企業も限られていました。情報源は、大学の就職課と、インターネットの就職情報サイトでしたが、常にアンテナを張って、余裕を持って動けるようにした方が良いと思います。

また、経済学部出身なので、地元貢献できる仕事を探し、この4月にアルプス中央信用金庫に就職しました。最初の1か月は研修があり、5月からは先輩に付いて、原付バイクで外廻りの営業活動や集金業務をしながら仕事を覚えていきます。お客様との会話などのコミュニケーション能力も必要で、お金を扱い、正確さが求められるので毎日大変ですが、やりがいがある仕事だと思います。免許も2月に取ったばかりですが、通勤は実家から家族のお下がり車です。

箕輪町のある上伊那地区は、毎年行われる県縦断駅伝でも伝統的に好成績を残しているの、仕事をしながら陸上競技を続け

たいと思い、仕事がお休みの土曜日は上伊那チームの練習会に参加しています。日曜日も町内を一人で走ったりしているほかは、家でゆっくりしています。都会は走りづらいですが、箕輪町内は信号や交通量も少なく走りやすいです。

地元の人みんな優しいですね。あいさつもしてくれて、いい町だと思います。町内で好きな場所は、やはり生まれ育った上古田かな？

## 自分がやりたいことを考えて

県縦断駅伝を始め、県内では陸上競技やマラソン大会などが数多く開催されているので、いろんな大会に出場したいです。頑張っ、県内の強豪選手に勝つのが近い将来の夢ですね。

Uターンを希望する方へのアドバイスとしては、都会の方が就職活動もしやすいし、就職先もたくさんありますが、地元には地元ならではのメリットもあると思うので、自分が本当にやりたいことは何なのか、よく考えて決めることが大事だと思います。

## 補助金の お知らせ

町では、Uターン就職を  
考えている学生の皆さんや  
実際にUターンをして就職  
した方へ以下のような支援  
を行っています。

また、町内小学校または  
中学校を卒業した皆さんに  
よる同窓会開催を応援する  
補助制度もありますので、  
ぜひご活用ください。

- 奨学金返還支援補助金
- 特定人材就労奨学金
- 就職活動支援補助金
- 就業・創業移住支援  
事業補助金
- 若者同窓会支援補助金



各種支援に関する要件等  
については、こちらからご  
確認ください。

### 問合せ先

みのわの魅力発信室  
U・ターン推進室  
☎79-3111(内線232)

「#だもんでみのわに  
かえっておいで」は  
U・ターンを  
考えている方に向けて、  
情報やメッセージを発信する  
キーワードとして  
今後PRしていきます。



よこうち かな  
**横内 香名 さん**  
北小河内出身 (26歳)

### 美容師の夢を東京と箕輪で

諏訪の高校を卒業して東京にある二  
年制の美容専門学校へ進学しました。  
卒業後は美容師として、都内のトー  
タルビューティーサロンに就職して3年  
ほど勤めました。転職を決意した時、  
そのまま東京にいようかと思ったの  
ですが、姉が実家を出て生活を始める  
タイミングと重なって、母が「戻っておい  
でよ」と言ってくれたのがきっかけでU  
ターンしてきました。

### 小さい頃から美容師になるのが夢でした

母の勤め先の方のお知り合いが、たまたま  
現在勤めているお店のオーナーで、そこに就  
職することになりました。美容師のキャリア  
としては7年目になります。朝は7時頃起き  
て、8時半頃に出勤し、9時から開店しま  
す。営業時間は9時から21時までの12時間  
で、私は通しで働く代わりに週2日休むとい  
うシフトを選択しています。通勤は自分で買  
った車でしていますが、道はそれほど混ま  
ず、満員電車に比べれば全く苦になりませ  
ん。お休みの日は、着付け教室に通って勉強  
しています。また、お休みの合う地元の方だ  
ちと、車に乗ってカフェ巡りをしたり、自分  
や友だちのネイルをしったりもしています。

### 恵まれた自然の中で仕事も充実

同じ美容業ですが、こちらではご予約のお  
客様に間に合わせるために、手は抜かず、し  
かも手早くやるのが求められますので、効  
率を以前より考えるようになり、忙しいです  
がとても充実しています。私を指名してくだ

さるお客様も増えて、ありがたいと思ってい  
ます。

Uターンしてきて思うのは、箕輪は山がす  
ごくきれいで、絶対都会では見られないです  
ね。空の色も全然違うし、時間の流れがゆっ  
たりしていて好きです。夏は夜になれば涼し  
くて気持ちいいし、東京のように暑すぎて眠  
れないということもありません。

### 落ち着いたところで生活するのが一番

アドバイスとしては、就職に関して言え  
ば、このあたりはみんな人がいいので、そん  
なに苦労しないのでないかと勝手に思ってい  
ます。都会はやはりたまに遊びに行くところ  
というか、落ち着いたところで生活するのが  
一番だと思うので、私と同じ考えの方は帰っ  
てきた方が良いのではないかと思います。実  
際には家賃等のお金の面もあるので、そうい  
ったことを考えても田舎の方が気が楽です。  
近い将来は、今よりもっとスキルアップし  
て、お客様に良い気持ちで帰っていただきた  
いなと思います。

# 熱中症に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。熱中症にならないよう、以下のポイントに気をつけて予防に努めましょう。

## 1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日など気温の上昇には特に注意する



## 3. こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



## 4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



## 2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



距離を十分にとる



## 5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



# … 楽しい旅にするために …

これからの旅行シーズン。今年は新型コロナウイルスの感染予防が必要です。  
楽しい思い出となるように旅のエチケットを心がけてみませんか。

## 新しい旅の エチケット

感染リスクを避けて  
安心して楽しい旅行



旅先の  
状況確認、  
忘れずに。



マスク着け、  
私も安心、  
周りも安心。



楽しくも、  
車内のおしゃべり  
控えめに。



旅ゆけば、  
何はともあれ、  
手洗い・消毒。



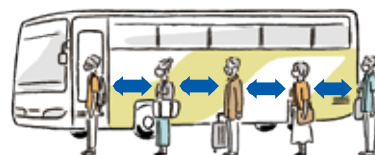
混んでたら、  
今はやめて、  
後からゆっくり。



握手より、  
笑顔で会釈の  
旅美人。



おしゃべりを  
ほどほどにして、  
味わうグルメ。



間あけ、  
ゆったり並べば、  
気持ちもゆったり。



こまめに換気、  
フレッシュ外気は  
旅のごちそう。



毎朝の健康チェックは、  
おしゃれな旅の  
身だしなみ。



おみやげは、  
あれこれ触らず  
目で選ぼう。

ひとり一人の協力が、みんなの楽しい旅を守ります

旅行連絡会 協力：国土交通省・観光庁

# ごみの出し方の再確認をお願いします

町民の皆さんには、ごみの分別にご協力いただいておりますが、一部で分別が徹底できていません。分別に注意が必要なごみの一部を紹介しますので、もう一度ごみの出し方をご確認ください。


## ブルーシート・家庭菜園マルチ

### 【注意事項】

- 50cm以下に切ってから、**燃やせるごみの袋**に入れて出してください。  
(長尺のビニールホース・PPバンド等も対象です。金属部分は切り取って**燃やせないごみの袋**に入れて出してください)

## 資源プラスチック (プラスチック製容器包装)

### 【注意事項】

- 二重袋・三重袋にしないで、**資源プラスチック用回収袋**へ直接入れてください。
- 汚れの落とせない資源プラは、**燃やせるごみ**に出してください。
-  のないプラスチック製の商品は、**燃やせるごみ**へ。

次の物は、資源プラスチックの対象となりません。



例えばこんな物 (燃やせるごみへ出してください)



CDケース



おもちゃ



ハンガー



バケツ、洗面器



湿布のフィルム

## ごみ収集の中止・変更のお知らせ

ごみ等分別収集日程表のとおり、9月22日(火)の可燃ごみ・生ごみの収集はいたしません。

また、クリーンセンター八乙女で9月19日(土)から27日(日)まで処理施設の修繕工事を実施するため、不燃ごみ、粗大ごみの搬入ができません。

直接搬入できない日は、日曜日受入日の9月20日(日)、23日(水)～25日(金)です。

### ◆木下、三日町、福与地区のみなさんへ

9月24日(木)の燃やせないごみの収集日を9月30日(水)に変更いたします。

### 不燃ごみ収集日の変更

**9月24日(木) → 9月30日(水)**

ご迷惑をおかけしますがよろしく申し上げます。

環境への配慮やごみ削減のため、マイバッグを持参しましょう。

## お買物編

### 1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする。



### 2 必要な分だけ買う

使う分・食べきれぬ量だけ買う

- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる



### 3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

- ▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る



## ご家庭編

### 1 適切に保存する

- ▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する
- ▶ 野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする



### 2 食材を上手に使いきる

- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチンリメイクや食材を使いきるレシピを参考にしてみましょう。詳しくはQRコードへ



### 3 食べきれぬ量を作る

- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する



## 食品ロスを減らしましょう

あなたも1日でお茶碗約1杯分の食べものを無駄にしているかも?!



### 「食品ロスの削減の推進に関する法律」

(令和元年 10月1日施行)

本法は、食品ロスの削減に関し、国、地方公共団体等の責務等を明らかにするとともに、基本方針の策定その他食品ロスの削減に関する施策の基本となる事項を定めること等により、食品ロスの削減を総合的に推進することを目的としています。

**日** 本では、食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間 600 万トン以上発生しています。

**食** 品ロスの約半分は、家庭から発生。家庭の食品ロスを計量し、記録するだけで、気づきが得られます。まずは一週間、記録してみましょう。

住民環境課 生活環境係

☎ 79-3111 (内線 115)

## 8月1日に福祉医療費受給資格者証が更新になります！

### ■ 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により、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。

### ■ 更新手続は

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。

### ■ 受給資格者証更新手続きの必要な方

区分	手帳の種類	等級
心身等に障がいのある方	身体障害者手帳	1級・2級・3級
	身体障害者手帳所持者のうち65歳以上で右記に該当する方	・4級の音声、言語機能障がい ・4級の下肢障がいの1号、3号、4号
	療育手帳	A1～B2
	精神障害者保健福祉手帳	1級・2級
	障害年金受給者	1級・2級
母子・父子家庭 父母のいない児童 (所得制限あり)	・母子家庭及び父子家庭であって、20歳未満の児童 <sup>(注)</sup> を養育している母又は父及びその児童 ・父母のいない20歳未満の児童 <sup>(注)</sup> (注) 18歳～20歳未満の場合、高等学校に在学していることが必要。	

※児童・乳幼児については、更新手続きの必要がありません。

保険証や振込先に変更があったときは、随時届出をお願いします。

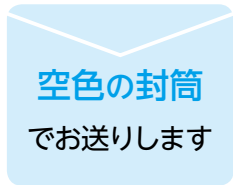
福祉課 社会福祉係

☎ 79-3111 (内線 139)

# 国民健康保険被保険者の皆さまへ

令和2年8月1日からお使いいただく新しい被保険者証（空色）をご家庭に郵送します。

新しい保険証が届きましたら、記載内容に間違いがないかご確認いただき、紛失・破損等しないよう大切にお使いください。



▲70歳未満の方は  
「被保険者証」



▲70歳以上75歳未満の方は  
「被保険者証兼高齢受給者証」

被保険者証と高齢受給者証が一体化し1枚になりました。

70歳以上75歳未満の方には、これまで被保険者証と高齢受給者証（緑色）の2枚が交付されていましたが、今回の更新から被保険者証と高齢受給者証が一体化し、「被保険者証兼高齢受給者証」（みほんの右側）1枚となり便利になりました。被保険者証兼高齢受給者証には、自己負担割合が記載されています。

有効期限を過ぎた被保険者証（藤色）と高齢受給者証（緑色）は細かく裁断するなどして破棄してください。

## 「限度額適用認定証」、**「限度額・標準負担額減額認定証」**の申請について

この証を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ります。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令和2年7月31日までとなっていますので、令和2年8月1日以降も利用を希望される方は、再申請が必要となります。

## 国民健康保険の喪失手続きと加入手続きについて

職場の健康保険に加入したときや、職場の健康保険をやめたときは、国民健康保険の喪失・加入の届け出が必要となります。

## 国民健康保険税・医療機関での窓口負担の減免・徴収猶予について

病気・失業・倒産などで急に収入が減ってしまった場合や、災害で大きな損害を受けた場合など、国民健康保険税や医療機関での窓口負担分を支払うことができなくなった場合に、要件を満たすと減免・徴収猶予を受けることができます。主な要件は、災害等による財産の重大な損失、干ばつや冷害等による農作物の不作、病気・失業等による収入の激減などです。お困りの場合はご相談ください。

## 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

### 新型コロナウイルス感染症にかかる傷病手当金の支給について

給与等の支払を受けている国民健康保険の被保険者の方が、新型コロナウイルス感染症に感染又は感染が疑われ、令和2年1月1日から9月30日の期間で療養のため労務に服することができなくなり、給与等の全部又は一部を受けることができなくなった場合、傷病手当金を支給します。

### 新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の方が死亡、又は重篤な傷病を負った世帯の方や、主たる生計維持者の方の収入減少が見込まれる世帯の方について、要件を満たす方は申請により国民健康保険税の全額免除や、その一部が減額されます。

※申請を希望される場合は、必ず事前に電話でお問い合わせください。



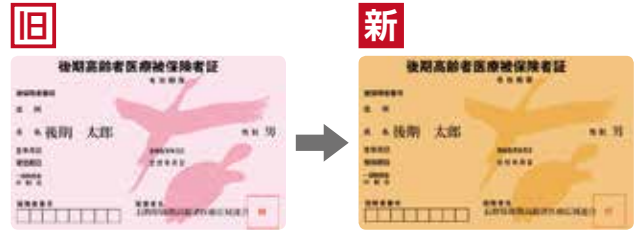
# 後期高齢者医療の被保険者の皆様へ

## ■ 8月は被保険者証（保険証）の定期更新の月となります

現在お使いの保険証（桃色）は、令和2年7月31日までの有効期限となります。

新しい保険証（橙色）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の

記載内容のご確認をお願いします。有効期限を過ぎた保険証はご自身で裁断するなどして破棄してください。



## ■ 高額療養費制度について

高額療養費制度は、1か月に支払った医療費が自己負担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となります。該当される方には、長野県後期高齢者医療広域連合より申請のお知らせをします。**申請は初回のみ必要**で、以降に生じた高額療養費は、自動的に申請口座に振り込まれます（支給決定後に振込先変更はできませんので、振込先を変更される場合には、お早めに「振込口座変更届」をご提出ください）。

### ○ 1か月の自己負担限度額\*1

区 分		自己負担限度額（月額）	
		外来（個人単位）	外来 + 入院（世帯単位*2）
現役並み 所得者	課税標準額 690万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)*3	
	課税標準額*6 380万円から690万円未満	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)*3	
	課税標準額*6 145万円から380万円未満	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)*3	
一般（外来年間合算）		18,000円（年間上限14.4万円）*4	57,600円（44,400円）*3
区分Ⅱ*5		8,000円	24,600円
区分Ⅰ*5			15,000円

\*1 入院したときの食事代や保険が適用されない差額のベット代などは、支給の対象となりません。

\*2 「外来+入院」の限度額（世帯ごと）は、「外来」の限度額を個人ごとに適用して、なお残る負担額について適用します。

\*3 同じ医療保険で過去12箇月以内に外来+入院の限度額を超えた支給が4回以上あった場合に適用します（多数回該当）。

\*4 8月から翌年7月までの1年間の外来個人の自己負担額の合計が、年間上限額を超えた分も高額療養費として支給されます（外来年間合算）。

\*5 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の提示が必要となります。

\*6 後期高齢者医療限度額適用認定証の提示が必要となります。

# 新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

## ■ 保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定の要件を満たした場合、申請により後期高齢者医療保険料の減免を受けることができます。

### 【対象者】

○新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯の方

→ 保険料を全額免除

○新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方

→ 保険料の一部を減額

## ■ 傷病手当金の支給について

後期高齢者医療被保険者で、給与等の支払を受けている人が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、又は発熱等の症状があり感染が疑われ、令和2年1月1日から9月30日の期間で療養のために労務に服することができなくなり給与等の全部又は一部を受けることができなくなった場合、傷病手当金を支給します。

※申請を希望される場合は、事前に電話でお問い合わせください。

水	木	金	土
	30	31	1 (株)コマツ 水道 ☎79-2568
室① (R2.2月生)	6 健 1歳6か月児健診 (H31.1月生)	7 健 10か月児相談 (R元.10月生)	8 赤羽設備(株) 水道 ☎79-6990
	13 伊那建運(株) 水道 ☎70-9396	14 箕輪建設工業(株) 水道 ☎79-2035	15 浅川建設工業(株) 水道 ☎79-2218
炎 (心理・要予約)	20 健 2歳児健診 (H30.5月生)	21	22 (株)マツシマ 水道 ☎79-2115
の相談 (要予約) 炎 (心理・要予約)	27 健 7か月児相談 (R2.1月生)	28	29 (株)カスガ 水道 ☎79-3382
	3	4	5

情報

④  
④

24日

8:00~9:30

缶・びん・ペット  
ボトル・廃食用油

16日

23日

2日

23日

23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 8月2日・9日・10日・14日・15日・16日・23日・30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

<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伊 中畑内科消化器科クリニック (内・消) ☎77-3711</li> <li>伊 清水耳鼻咽喉科医院 (耳) ☎72-3775</li> <li>南 高原医院 (整) ☎98-0385</li> </ul>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>箕 ユーカリの森クリニック (内) ☎98-7855</li> <li>伊 野沢医院 (内) ☎74-5000</li> <li>伊 つかさわ耳鼻咽喉科医院 (耳) ☎77-1833</li> </ul>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伊 木村内科医院 (内) ☎72-3915</li> <li>伊 兼子整形外科医院 (整) ☎72-3737</li> <li>伊 厚生連みすず診療所 (内) ☎71-5556</li> <li>辰 古村医院 (内) ☎(0266)41-0013</li> </ul>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伊 原内科消化器科医院 (内・消) ☎77-0177</li> <li>伊 北原眼科医院 (眼) ☎76-9999</li> <li>南 市川内科クリニック (内) ☎77-5677</li> </ul>
<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>箕 箕輪ひまわりクリニック (内・小) ☎98-7206</li> <li>伊 たかはし医院 (内・小・消) ☎71-5121</li> <li>伊 前沢眼科医院 (眼) ☎76-0600</li> </ul>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>箕 伊北クリニック (整) ☎70-6633</li> <li>伊 久保田内科クリニック (内) ☎71-8855</li> <li>伊 伊那市国保美和診療所 (外・内) ☎98-2017</li> </ul>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伊 重盛医院 (内・小) ☎72-2384</li> <li>伊 春日医院 (内) 伊那市中央 ☎72-3803</li> <li>南 長田医院 (内・循・小) ☎72-4043</li> </ul>	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伊 樋代内科医院 (内) ☎72-2505</li> <li>伊 富士眼科医院 (眼) ☎74-7166</li> <li>伊 北原内科 (内) ☎94-2255</li> <li>辰 新田内科クリニック (内) ☎(0266)41-5611</li> </ul>

日	月	火	水
26	27	28	29
2 (株)マツシマ ☎79-2115	3 相 健康相談 (要予約)	4 健 4か月児健診 (R2.4月生)	5 健 離乳食教
9 (株)カスガ ☎79-3382	10 山の日 新橋屋建設(株) ☎79-4130	11 健 3歳児健診 (H29.7月生)	12
16 (株)コマツ ☎79-2568	17 健 こんにちは赤ちゃん教室③ (出産予定: R2.10~12月) 相 助産師相談・健康相談 (要予約)	18 健 離乳食教室② (R元.12月生)	19 相 ちびっこ相
23 赤羽設備(株) ☎79-6990	24 健 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) 相 ちびっこ相談 (心理・要予約)	25 健 1歳児健診 (R元.8月生)	26 相 こころ 相 ちびっこ相
30 新橋屋建設(株) ☎79-4130	31 今月の税金・料金の振替日	1	2

各種相談窓口	
<b>心配ごと相談</b> 要予約	8月4日(火)・8月18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
<b>交通事故相談</b> 要予約	8月6日(木)・8月20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)
<b>行政相談</b>	8月20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)
<b>税金無料相談</b> 要予約	8月5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

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	8月2日・16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、
3日・11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・木下一の宮	火・金	6日	12日・24日	19日	—	—
松島	火・金	17日	6日・20日	26日	—	—
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	20日	17日・27日	5日	—	—
木下・三日町・福与	火・金	27日	3日・17日	12日	—	—
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	6日	12日・24日	19日	—	—



## 安全安心パトロール隊の活動を紹介します！

箕輪町では、これまでのセーフコミュニティの取組みに加え、町民の皆さんの目に見える形でさらなる安全・安心を提供するため、令和元年10月から『箕輪町安全安心パトロール隊』による町内パトロールを実施しています。

### ○活動体制

警察官OBの隊員2人が専用パトロール車で町内一円を巡回しています。

### ○活動内容

犯罪や交通事故抑止のための広報パトロールをはじめ、児童及び生徒の下校時の安全確保や見守り、駅や公園・公共施設等の安全確認、不法投棄ゴミの回収、突発事案に対する対応など多岐にわたります。コロナ禍により日々変化する社会状況の中、役場の担当部署や警察などと連携して情報を共有し、警察OBとしての視点から、犯罪や事故につながりそうな危険個所を重点的にパトロールしています。

### ○実際の活動の様子



下校中の見守り



交通安全啓発看板の修繕、新設

## 特殊詐欺にご注意ください

### ～特殊詐欺被害者に対するアンケート調査結果から～

長野県警生活安全企画課が、令和元年度中に特殊詐欺被害にあった方にアンケート調査を行い、結果が公表されました。

#### ○被害者の特徴

- 8割以上が60歳以上
- 独り暮らし世帯よりも同居家族のいる世帯のほうが多い
- 7割以上が「詐欺を見破る自信があった」と答えている

#### ○被害の特徴

- 振込先の口座や送付先の宛名が個人名義となっているケースが9割以上

#### ○詐欺の手口

警察官を語ったケースや、有料サイト等の架空請求といった手口が、親族を語ったオレオレ詐欺よりも多くなっています。

また、特殊詐欺の手口は日々変化し、巧妙になっています。

新型コロナウイルスに便乗した詐欺事案も報道されていますので、実際に電話がかかってきた時の対処法などをご家庭で検討していただき、騙されないための環境づくりに努めましょう。



## キムタクごはん

キムタクごはん・かき玉汁・  
豆腐のかにあんかけ・レモン和え・牛乳



### 【材料】4人分

ごはん……………4人分  
ごま油……………小さじ1  
ベーコン……………25g  
つば漬け……………40g  
白菜キムチ漬け……………60g  
酒……………小さじ1  
三温糖……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1

### 【作り方】

①4人分の白いご飯を用意する。  
②ベーコンは細切りにする。  
③フライパンでごま油を熱し、ベーコンを炒める。つば漬け、キムチ漬けを加え軽く炒め、酒、砂糖、しょうゆで味を調える。  
④③の具材をご飯に混ぜ合わせる。

### コメント

\*長野県の給食が発祥の大人気「キムタクごはん」！  
子どもでも簡単に作れるので、ぜひおうちでチャレンジしてください。  
\*お好みで炒りごまや、炒り卵を加えても美味しいです。

## 文芸コーナー

### みのわ俳句会

図書館に  
麦秋の香の漂ひぬ 岡 久幸  
夜に備え  
葉陰にじつと青蛙 芝 和夫  
蒔きもせぬ  
畑に狭しと芥子の花 小池 純夫  
ユリノキの  
木立天衝く若葉風 矢島 美穂  
蒲公英や  
古き噂の日向道 小林 曾

### 箕輪町短歌教室

木曾駒岳の雪も溶けきて夏至となり  
ロープウェイの稼働はじまる 唐澤 良夫  
健康な相撲取りさえコロナ禍に会いし  
「ニュース」よ底知れぬウイルス 原 多嘉枝  
襲われて地面に落ちたツバメの巣  
彫塑のような土のかたまり 吉永 英二  
沖縄の戦後七五の慰霊の日  
「生きのびたあなた」を涙して聞く 向山 勝美  
木戸先に友持ちくれしクジャクサボテン  
簡素な葉光に大きな花咲く 井澤 通治

## 空き家探しています！ ～箕輪町空き家バンクからのお知らせ～

住む人がいなくなった家屋（空き家）をお持ちの方。  
売りたい・貸したい・解体したいというご希望がありましたら、まずは役場窓口（U・Iターン推進係）までご相談ください！（随時受付中）  
また、空き家の疑問に専門業者がお答えする総合相談会も開催します。ぜひご参加ください。

参加  
無料

伊那・箕輪・南箕輪

## 空き家の総合相談会

伊那市・箕輪町・南箕輪村に  
空き家をお持ちの方

相続

解体・片付け

不動産

リフォーム

の専門業者が疑問にお答えします



日時：2020年8月11日（火）13:00～16:00

会場：伊那市立図書館1階 視聴覚室（伊那市荒井3417番地2）

申込：以下お問合せ先まで電話又はメールで事前予約が必要です。（8/7 締切）

問合せ先 みのわの魅力発信室 U・Iターン推進係 ☎79-3111(内231)  
mail: miryoku@town.minowa.lg.jp

# 児童扶養手当、特別児童扶養手当 受給者のみなさまへ

## 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。受給者のみなさまには、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、特別児童扶養手当は8月分以降の、児童扶養手当は11月分以降の支給が一時停止となります。

※所得審査は令和元年年分(平成31年1月～令和元年12月)の所得で行います。所得の申告が済んでいない方は、至急申告をお願いします。(特別児童扶養手当は令和2年8月から、児童扶養手当は11月から適用し審査します)

### 児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、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があるときは、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。

ひとり親、障がいのある子を養育し申請をしていない方で、手当の支給要件等ご不明な点については福祉課までお問い合わせください。

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

## ひとり親世帯のご家庭へ、大切なお知らせ

# ひとり親世帯 臨時特別給付金

### 目的

ひとり親世帯に対して、新型コロナウイルス感染症の影響により、子育て負担の増加や収入の減少に対する支援の取組として、臨時の給付金を支給するものです。



	1. 基本給付	2. 追加給付
対象者	①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている方 <b>申請不要</b> ②公的年金給付等(遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方。なお、児童扶養手当の申請をしていれば、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額又は一部停止されたと推測される方も対象となります。 <b>申請が必要です</b> ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方 <b>申請が必要です</b>	左記①、②のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方 <b>申請が必要です</b>
申請が必要な場合の受付期間	令和2年8月3日～令和3年2月26日	
申請方法 郵送または役場窓口で申請を受付ます。	① <b>郵送の場合</b> 申請者から郵送での申請を希望する旨の連絡があった場合は、申請様式を送付します。郵送先 〒399-4695 箕輪町大字中箕輪10298 箕輪町役場福祉課社会福祉係・申請書類を受付たときは、その旨連絡しますので必ず電話番号をご記入ください。 ② <b>窓口の場合</b> 役場で申請書を記入し提出します。 ※いずれの場合も町のHPで申請書をダウンロードした上で記入し提出することができます。	

問合せ先 福祉課 社会福祉係 ☎79-3111(内線139)

「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター ☎0120-400-903 受付時間：平日9時～18時

## こども だより



子育て支援センター  
「いろはぼけっと」と「みのわくれ」



子育て支援サイト  
「いいね！みのわっこ」

子育て中の親子のみなさんが  
遊びに来てくれています



新型コロナウイルス  
感染症拡大による  
緊急事態宣言の間、  
閉所をしていた子育  
て支援センター「い  
ろはぼけっと」と  
「みのわくれ」です  
が、感染症対策に配  
慮をしながら、利用  
を再開しています。

おもちゃや遊具、  
ドアノブなどのこまめ  
な消毒や、部屋の換気、  
利用者人数の制限など  
お子さんと親御さん  
が安心して利用いた  
だけるよう配慮をし  
ています。

多かったお子さんも子  
育て支援センターのお  
庭や、広間で遊べてう  
れしそうです。以前の  
ような活動ができるま  
ではまだまだかかり  
ますが、お子さんと安  
心して過ごせるよう環  
境を整えてお待ちしております。

## 小・中学校 だより



箕輪西小学校

みんな元気に仲良く  
ふるさとに学ぶ

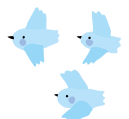
臨時休業明けの箕輪  
西小学校。子ども達の  
笑顔、元気な声が学校  
に戻ってきました。  
家での「小さな学校」

で頑張ってきた子ども  
達は、学校で仲間と一  
緒にできる授業や様々  
な活動に喜びを感じな  
がら取り組んでいます。  
西小では「えぼしの  
時間」と呼んでいる生  
活科の授業・総合的な  
学習の時間も、学年ご  
とのテーマが決まり動  
き出しました。この地  
域ならではの活動や地

域に出かけての学習に  
取り組み、ふるさとに  
学んでいきます。  
全校が仲良しの箕輪  
西小学校は、今日も元  
気に頑張っています。



- ① 3年生の地域探検。「どうしてこんなに大きな家があるんだろう？」
- ② 地域で薬の葉をいただき、カイコを育て、観察を始めた4年生。
- ③ 教室でみんなと一緒に受ける授業。頑張ってます。
- ④ 休み時間は外へ出て、学年・男女関係なくみんなで楽しく遊びます。



新型コロナウイルス感染症の状況によってイベント等、延期・中止になる場合があります。

お知らせ

お盆中のくみ取り業務について

次の期間中、くみ取り業務が休みとなります。

山の日（祝日）を含むお盆期間中（令和2年8月8日（土）から8月10日（月）まで、令和2年8月13日（木）から8月16日（日）まで）

お盆休み前は業務が集中し、混雑が予想されます。休みのくみ取りを希望される場合は、**8月6日（木）**までに地区担当業者にお申し込みください。

共栄衛生舎：☎72-33339

担当区域：三日町、福与、長岡

厚生協会：☎79-5248

担当区域：中箕輪、中曾根、南小河内、北小河内

問 住民環境課 生活環境係

（内線115）



新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由とする国民年金保険料免除について

令和2年5月1日から、新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難となった場合の臨時特例免除申請の受付手続きが開始されました。

◆対象となる方

次の2点いずれも満たしている方  
①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したと

②令和2年2月以降の所得等の状況からみて、当年中の所得の見込が、現行の国民年金保険料の免除等に該当する水準になることが見込まれること。

◆対象期間

令和2年2月分以降の国民年金保険料が対象となります。

◆手続き方法

○申請先

申請書は必要な添付書類とともに年金事務所または町役場へ郵送してください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、できる

限り郵送による手続きをご利用ください。

○申請に必要な書類

臨時特例による免除申請には次の2つの書類を必ず提出してください。

- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- ・所得の申立書

それぞれの申請書は「日本年金機構」のホームページからダウンロードできます。



年金機構HP

問 ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-00031004

伊那年金事務所

☎76-2301

8月は毎日10円バスの日

利用促進企画として「みのちゃんバス」と箕輪町・南箕輪村・伊那市を結ぶ「伊那本線」が「8月は毎日10円バスの日」として1か月間1回10円ご利用いただけます。

この機会にぜひお試しください。今回の企画は、伊那市「イーナちゃんバス」南箕輪村「まっくんバス」との共同企画です。

問 住民環境課 生活環境係

（内線116）

民生委員・児童委員変更

沢地区の民生委員・児童委員に変更がありました。

（任期 令和2年7月1日～令和4年11月30日）

藤森 里美（沢12）

☎79-6717

担当地区 沢12・13・16・17



民生委員・児童委員は、地域の人々の困りごとについての相談活動や支援が必要な人々に対して、行政ほか関係機関とのパイプ役として活動します。

問 福祉課 社会福祉係

（内線127）

中原バス停駐車料金のお知らせ

令和2年8月1日から中央道箕輪バス停（中原）駐車場を有料駐車場としてご利用いただくことになりました。入庫後1時間まで無料、最初の1日は400円での利用になります。詳しくは町ホームページでご確認ください。

問 住民環境課 生活環境係

（内線116）

伊那あすなるの会（南信地域自死遺族交流会）開催

自死遺族交流会は、大切な人を突然失ったというつらく苦しい気持ちを語り合い、支えあつていける場です。詳しくはお問い合わせください。

開催日時 8月22日（土）

午後1時30分～3時30分

場所 伊那市内

詳細は申し込みいただいた方に直接お伝えします。

費用 100円（お茶代）

対象者 家族を自死でなくされた方（親・配偶者・兄弟姉妹・子ども）

※対象者以外の方の参加はお断りします。

問 伊那保健福祉事務所

健康づくり支援課

保健衛生係

☎0265-76-6837

自衛官募集について

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33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  
後期 7月～9月

**試験期日**

- (1) 自衛官候補生  
受付時に指定
- (2) 一般曹候補生  
1次試験 9月  
2次試験 10月

※新型コロナウイルスの状況により、日程等変更する場合があります。

試験科目・試験日程等の詳細は自衛官募集ホームページ「<http://www.mod.go.jp/gsd/j/jeikanbosyu/>」を確認ください。

問・申 自衛隊長野地方協力本部  
伊那地域事務所  
☎73-4860

**海水浴を安全に楽しむために**  
～海で事故を起こさないために～  
海上保安庁からの6つのお願いを

海水浴で起こる事故のほとんどは、簡単なことを守らなかったことが原因で起こっています。  
自分たちの心構えで、海での事故はほとんど防げます。

一番大切なものは「命」です。次の6つのことをしっかりと守って、海を安全に楽しんでください。

- その1 指定された海水浴場で、指定された期間に泳いで下さい
- その2 小さな子供から目を離さないで下さい
- その3 急な深みや離岸流に注意して下さい
- その4 波の高い時には海に近づかないで下さい
- その5 お酒を飲んだら泳がない、海中転落に注意して下さい
- その6 「せっかく来たから少しくらい」と言って無理をしない事です



海の安全情報で検索  
海上保安庁では、遊泳に関する安全情報をインターネットに掲載しています。

問 第九管区海上保安本部  
海の安全推進室  
☎0255-285-0118

**公共職業訓練受講生募集**

ものづくりの仕事を目指す職業訓練受講生を募集しています。

ます。

**募集コース**

- ・CAD/NC技術科
- ・金属加工科
- ・電気設備技術科
- 訓練期間 6か月間  
10月2日～3月29日
- 場所  
ポリテクセンター松本  
(松本市寿北7-17-1)

● 対象者 求職中の方でハローワークに求職登録している方

● 受講料 無料(テキスト代及び作業服代等は自己負担になります)

● 申し込み ハローワーク伊那  
8月28日(金)まで  
毎月火曜日3回、午後1時半から施設見学会を行っています。お気軽にご参加ください。

問 ポリテクセンター松本  
☎0263-58-3392

**箕輪町図書館ナイト  
ライブラリー(予定)**

8月7日(金)に通常の閉館時間後、夜の図書館開館を行います。

詳しくは館内ポスターをご確認ください。  
問 町図書館 ☎79-6950

司書さんお薦め **新着図書**の紹介 8月1日からの貸し出しです

問 町図書館 ☎79-6950

『さよなら願いごと』

光文社 光文社 光文社  
大崎 梢/著

琴美、祥子、沙也香の3人を繋いだのは、町であったという殺人事件。置き去りにされた謎を巡って、彼女たちに危険が迫る！鮮やかに紡がれた長編ミステリ。



『わたしたちのカメムシずかん やっかいものが宝ものになった話』

福音館書店 福音館書店  
鈴木 海花/文 はた こうしろう/絵

聞くと、あまり良いイメージが無い「カメムシ」を岩手県葛巻町にある小学校で、皆で探して、調べて、「カメムシずかん」まで作ってしまったお話です。



『えだまめ』

大日本図書 大日本図書  
こが ようこ/ぶん・え

「えだまめ」からおまめがでてきたよ。たべてみる？あーん！「パクッ」と読んで、おまめを口に運んであげると――！読むだけで語りかけられる絵本。



**今月の予定**

1日(土) ドリーム号地区巡回、 1日(土) おはなしこんにちは、 20日(木) おはなしくまさん  
27日(木) 閉館作業日

# 令和2年度 さわやか健診日程のおしらせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、延期になっていたさわやか健診の日程が決まりました。  
感染予防のため、会場はいずれも「町保健センター」で行います。

実施日	曜日	受付時間	会場	内容	
10月23日	金	午前	町保健センター (役場北側)	循環器健診 ・若年 20歳～39歳 ・国保特定 国保加入者で40歳～74歳 ・後期高齢 75歳以上  大腸がん検診 40歳以上  前立腺がん検診 50歳以上  肝炎ウイルス検査 40歳	
		午後			7:30～10:30
10月24日	土	午前			7:30～10:30
		午後			1:30～3:30
11月24日	火	午前			7:30～10:30
11月25日	水	午前			7:30～10:30
		午後			1:30～3:30
11月27日	金	午前			7:30～10:30
		午後			1:30～3:30
11月29日	日	午前			7:30～10:30
		午後			1:30～3:30
11月30日	月	午前			7:30～10:30
		午後			1:30～3:30
12月1日	火	午前			7:30～10:30
12月2日	水	午前			7:30～10:30
		午後			1:30～3:30
12月3日	木	午前			7:30～10:30
		午後			1:30～3:30
12月8日	火	午前			7:30～10:30
12月9日	水	午前			7:30～10:30
		午後	1:30～3:30		
12月10日	木	午前	7:30～10:30		
12月11日	金	午前	7:30～10:30		
		午後	1:30～3:30		

※胃がん検診は同時に受診出来ません。令和3年1月～2月に実施予定です。

○申し込みされた方には、健診日までに詳しいご案内をお届けします。

○申し込みをしていない方でも受診することができますので、以下までお問い合わせください。

○さわやか健診・がん検診は健康ポイントの対象事業です。健(検)診を受けて、ポイントを貯めましょう！

○バリアフリーの健診をご希望の方は事前にご相談ください。

## 胃がん検診申込の方へ

新型コロナウイルス感染症の影響により、胃がん検診は循環器健診と同時に実施できず令和3年1月～2月で日程調整中です。

循環器健診(国保・後期高齢者)と一緒に申し込んでいる方は、健診会場を「伊那健康センター」に変更していただくと、循環器健診と胃がん検診等を同時に受診出来ます。

## 国保加入者の方へ

さわやか健診以外に以下の方法で国保特定健診を受診できます。

- ①個別健診…上伊那の指定医療機関で健診を受けられます
- ②伊那健康センターでの健診…伊那健康センターで特定健診または日帰りドックが受けられます
- ③みなし健診…かかりつけ医で診療の中で血液検査などを実施している方は、主治医にご相談ください。

体調に不安がある方は健(検)診を待たず医療機関を受診してください。

感染症の状況により健(検)診が急に中止や変更になる場合があります。

7月7日

## 外国人相談会



当日は外国人生活相談員（通訳）同席のもと、町職員などが相談に応じました。今後も定期的に相談会を実施する予定です。

## Facebookはじめました

外国人の方に向けたFacebookを開設しました。町の情報を英語、ポルトガル語などで発信しています。QRコードからご覧ください。

## 〈英語〉

The Minowa Town Office sends information in foreign languages on the Facebook. Please access with QR code.

## 〈ポルトガル語〉

Enviamos informações atualizadas da prefeitura de Minowa através de Facebook aos estrangeiros.

Por favor confirmam através de QR code. Grata pela atenção!



Facebook  
(Minowa news)

6月29日

## アカマツウォーターの寄贈



令和元年度に「箕輪町新技術及び新製品開発事業補助金」を活用し、開発されたルームアロマスプレー「アカマツウォーター」100本を(株)伊那炭化研究所様から寄贈していただきました。

寄贈いただいたものは役場正面玄関に配置します（7月31日まで）。※企業・団体に向けて販売する予定で、個人販売は行っておりません。

☎ (株)伊那炭化研究所 ☎0265-98-8572

6月24日～

## 横断幕を掲げています



「コロナに負けるな 心をひとつに乗り越えよう！」横断幕を役場正面に掲げています。

コロナ禍を乗り越え、日常生活を取り戻せるよう、町民一丸となって自分のできることを行い、そして助け合いましょう！

生活・防災情報 無料アプリ いなテレデータ 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



(旬)グリーンランド信州  
(みのわ愛す工房) さんからのご紹介

## 石窯パン ガネツシュ

兵庫県ご出身の松下さんが、箕輪町に住んでいた大学時代の先輩を頼って移り住み、ひよんなことから2003年にオープンしたパン屋さん。松下さん手作りの大きな石窯で焼き上げた、香ばしくて美味しそうなパンの数々が、今日もお店に並びます。

# ファン みのわFAN を ご紹介!

No.024

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。

朝3時半から、20数種類、パンを焼き上げて販売、配達の仕事をして、毎週日・月曜日の定休日以外は毎日続けています。翌日の仕込みが終わるのは夜の7時だそうなんです。

### 間伐材の有効利用で「石窯パン」

30歳を過ぎて、会社員を続けるか迷っていた時、信州大学の山岳部時代の先輩に誘われて、1999年の秋に箕輪にきました。2000年にはヒマラヤ遠征に行き、登頂はできなかったのですが、その時目指していた山が、ガネツシュという山で、店名にもなっています。その後、森林の間伐の仕事をしていましたが、先輩が岐阜県の森林大学校の講師に招聘されて、私だけになってしまい、この先どうするか考えて、間伐材を薪にして、石窯でパンを焼いて売ろうと思い、石窯作りもパン作りもすべて独学で習得して開業しました。まさか自分がパン屋になるとは思ってもみなかったです。(笑)

石窯は、遠赤外線で焼き上げるので、中から温められてふっくらと焼きあがります。10時半頃までにパンがすべて焼きあがると、冷ましてから袋詰めして、午後はJAの直売所やAコープ、スーパーの直売コーナー、道の駅等に商品を配達しています。お店での販売は午前中だけです。常連さんが買いにいらっしやいますね。生地には卵や乳製品、添加物を入れず、天然酵母を使って12時間ほど発酵させてから焼き上げるので、小麦の味わいがあって美味しいんですよ。

### 住みやすく水も空気もいい

箕輪は住みやすいですね。スーパーもたくさんあり、インターも近いです。小学校も1学年1クラスでまとまっていて、みんな仲良くやっています。長岡区は景色もいいし、水源も自分で引いているので、水も空気もいいのがパン作りに生きています。これからは健康に留意して、細く長く続けられたらいいと思います。

**information**

住所: 箕輪町東箕輪470-1  
電話番号: 70-7919  
営業時間: 10:00~12:00  
定休日: 日・月曜日

**map**

★石窯パン ガネツシュ  
※営業時間、定休日は記載と異なる場合があります。ご来店時は、事前に店舗へご確認をお願いします。



## より美しく、より細かく、より伝わる

インモールドラベル印刷・UVホログラム印刷・インラインフォイル印刷  
時代の一步先行く、最先端の印刷技術。

一般書籍・学術書・社史・市町村誌・自分史・雑誌・会社案内・ポスター・パンフレット・カタログ・チラシ・DM・マニュアル・伝票・帳票・パッケージ・ラベル・シール・新聞広告・雑誌広告・DVD・CD-ROM・テレビCM・ラジオCM・PRビデオ・ホームページ・デジタルサイネージ他



**中央印刷株式会社**

本社 / 〒171-0021 東京都豊島区西池袋5-26-19 陸王西池袋ビル4階  
TEL (03) 3973-0201(代) FAX (03) 3973-0251  
岡谷工場 / 〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20  
TEL (0266) 22-5551(代) FAX (0266) 24-0304  
http://chuo-print.com/ Email: okaya@chuo-print.com

**株式会社 中央企画**

本社 / 〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20  
TEL (0266) 21-7620(代) FAX (0266) 21-5315  
諏訪営業所 / 〒392-0012 長野県諏訪市四賀赤沼1963-2 TEL (0266) 58-2384  
茅野営業所 / 〒391-0213 長野県茅野市豊平1634 TEL (0266) 82-0055  
蓼科営業所 / 〒384-2309 長野県北佐久郡立科町蓼科牧場女神湖畔 TEL (0267) 51-2051

※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。