

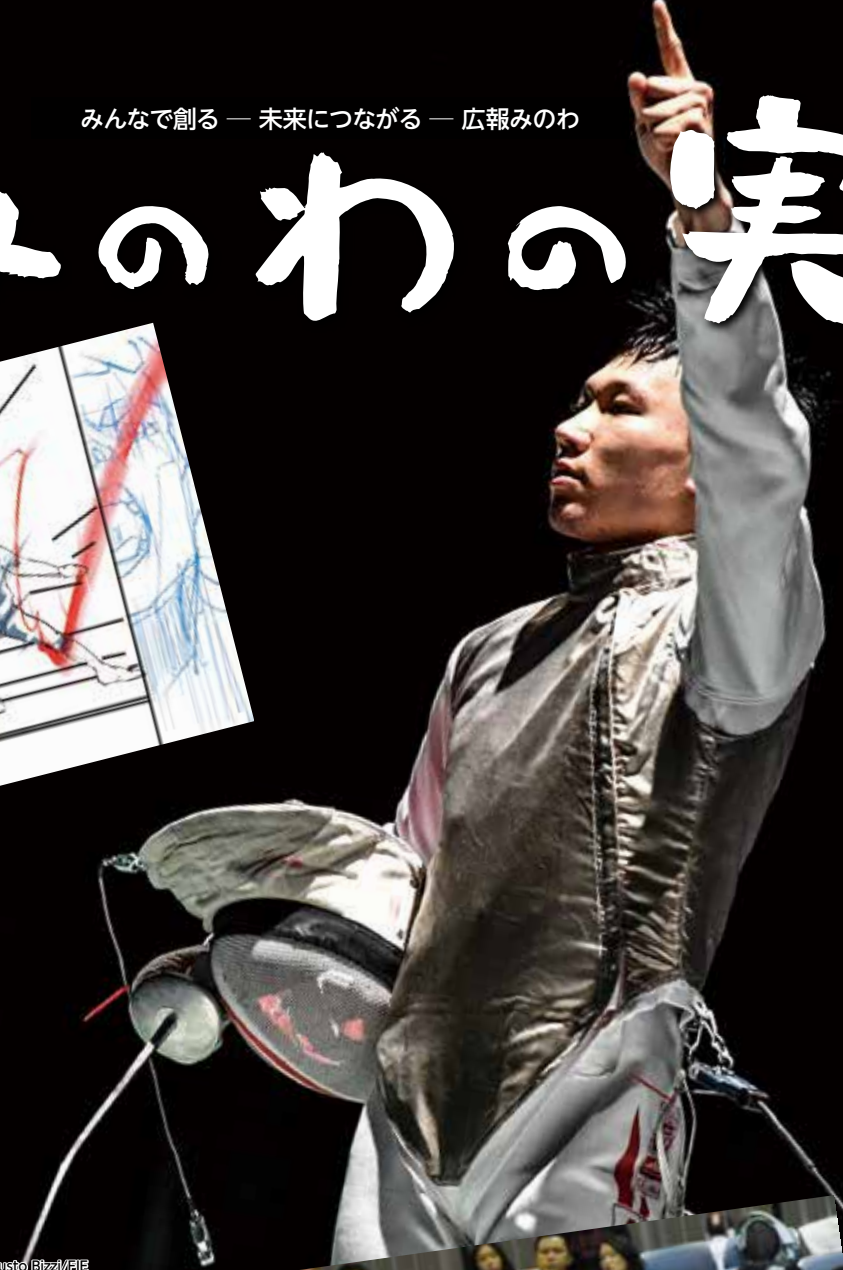
みんなで創る — 未来につながる — 広報みのわ

みのわの実

2020
10
No.606

特集

ともに立ち向かっていくジャーナリスト！
その先の未来へー



©公益社団法人日本フェンシング協会 ©Augusto Bizzi/PIE

©公益社団法人日本フェンシング協会 ©Augusto Bizzi/PIE

主なトピックス

- 台風だけが災害ではありません6
- Lista de Verificacao de "Preparacao" para desastres (ポルトガル語版) ...7
- セーフコミュニティ12
- もみじ湖ライブインシアターを開催します18



ともに立ち向かっていこう! その先の未来へ——

新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大を受け、来年へと開催が延期となった東京オリンピック。本来、開催されるはずだった7月から約2か月。今月は、箕輪町出身の東京オリンピック金メダル候補、フェンシング男子フルーレ日本代表の西藤俊哉選手に、今の想いととも、箕輪町の子供たちへのメッセージと来年へ向けての意気込みをうかがいました。

アジアフェンシング選手権大会2019の様子

©公益社団法人日本フェンシング協会 ©竹見脩吾



西藤俊哉

やるべきことは変わらない

東京オリンピックの延期は、率直にとっても残念に思いました。この夏のオリンピックに向けて4年かけて準備をしてきたわけですから、寂しい気持ちは大きかったですね。ただ、「あと1年準備する期間が増えたんだ」とも考えたんです。この期間は、子どもの頃からの夢だった。オリンピックで金メダルに近づくための絶対のチャンスではないかと。それに、オリンピックがあってもなくても、アスリートとしてやることは変わりません。僕がやり続けること

は、夢を追い続けること、フェンシングでもっと強くなること、そのためにどうしたらいいか、その時その時で自分にできることに向き合いながら、前に進み続けることだけ。だから、オリンピックの延期で、目標を見失ったり、気持ちの整理がつかないというようなことはなかったです。あきらめなければ必ずいつかチャンスはやって来る、だったら次のチャンスをつかむ準備を今からしていこう！とポジティブにとらえました。

西藤 俊哉(さいとう としや)
1997年生まれ(23歳)、
長野クラブ所属
箕輪北小学校、箕輪中学校。
中学校2年生から上京し、フェンシングのJOCエリートアカデミーに入校、フェンシングの腕を磨く。2017年、世界選手権フルーレ個人銀メダル。全日本選手権フルーレ個人優勝。



コロナ禍でのアスリートとしての過ごし方

◆剣の感触を忘れない

6月に練習が再開するまで、2か月半にわたる自宅待機中は、体をつくったり、筋力維持などフィジカルトレーニングが中心でした。オンラインでトレーナーからいただいたトレーニングのメニューや指導をもとに、限られた環境のなかで最大限のことができるよう、自宅にトレーニング器具をそろえました。日中は家で筋肉



2020年1月ワールドカップ(パリ)個人戦(左が西藤)



2020年1月にパリで開催されたワールドカップ団体戦左から鈴村_西藤_敷根_松山

トレ、朝や夜人出が少ない時間帯はランニングをしていました。もう一つ、大切にしていたのは、剣に触れる時間。剣を握る感触を忘れないために1日1回は剣にふれ、練習や試合が再開されても、いつでも対応できるように準備していました。

◆コミュニケーションを大切に

今は練習に行けばみんなに会えますが、自宅待機中は独りの時間が長いので、1日1回は誰かとオンラインでコミュニケーションをとっていました。直接会えなくても、コミュニケーションをとることがストレス発散になっていましたね。チームミーティングや、家族とのコミュニケーションセッションもそうですし、他の競技のアスリートとの交流の機会もつくることができ、情報交換やざっくばらんに話をするなかでたくさんの刺激をもらいました。試合会場でしか会えなかったファンの方たちと新たにつながることでモチベーションもあがって、この自宅待機の間はとても有意義なものになりました。

目標を自分で立てて達成していく

体力トレーニングも大切ですが、その前に、自分で立てた目標を、自分の責任で達成するというトレーニングを覚えてほしいですね。例えば、腹筋100回とか、何でもいので、自分が達成したい目標を決めて、最後までやり通す。100回のところ80回しかできなかったら「あきらめよう」ではなくて、「どうしてできなかったのか?」「どうしたらできるのか?」という

ところに頭をシフトするんです。あきらめるといことは、目標が自分のものになっていない証拠。何のための目標か?しっかり理解できれば、腹筋100回が150回、200回の目標になっても、達成できるは

ずですし、今後、何をやるにおいても自分の力にもなっていくはずですよ。

もしも、トレーニングのアイデアがない…とか、行き詰まった…そんなときは、僕のインスタグラムにいろいろなトレーニングもアップしているので、ぜひ、見て参考にしてください(笑)



2019年アジア選手権大会表彰式



2019年アジア選手権大会にて



2017第70回全日本選手権大会

時間はみんな平等。自分ができるとにエネルギーを。

今年は、コロナの影響で、部活に所属する学生のみなさんにとって、集大成ともいえる大会が軒並み中止になりました。活躍の場を失い、悔しさや虚無感などいろいろな感情を抱えていると思います。そんなときは、自分の気持ちに真正面から向き合って、とことん落ち込んで、泣いて、悔しがってほしい。、そうでないと次へ進めないから。その時に気づいてほしいのは、自分がそれだけ悔しいと思うくらい本気で取り組んでいたということ。時間はいくらでも戻ってきません。失ったチャンスは戻ってきません。それなら、次はどうするか？自分で決断して、選

択して、歩いて行くしかないんです。コロナのせいにしてあきらめることは簡単だけれど、どんなにわめいたところで、自分でコントロールできることでもない。じゃあ、自分でコントロールできることって？

僕だったら、来年オリンピックが開催されることを信じて、限られた時間でどれだけ自分を高められるか、強くなれるかに集中します。

箕輪町の子どもたちにも、自分が変えられることにエネルギーをそそいで、自分の力で困難に立ち向かっていってほしいと思います。

東京オリンピックで金メダル！

東京オリンピックについては、来年、実際に開催できるかどうか、だれにも予測がつかない状況ですが、この世界的な危機が1年後に収まることを願って準備を進めるしかありません。フェンシングは新たな選考の途中ですので、まずは東京オリンピックへの出場権獲得への挑戦からです。



2019アジア選手権大会

自分の夢を体現することによって子どもたちへのメッセージになるのであれば、それはアスリートとして一番の喜びだと思っています。目標は金メダル。自分自身の行動や発言に説得力がともなう結果をめざして、突き進みます。

西藤選手に聞いた、フェンシングの楽しみ方

フェンシングの魅力は、頭を使った剣の駆け引きにあります。ルールがわからなくても、剣を使うという点で見た目にもインパクトがあります。剣がぶつかり合う音や、緊迫感に満ちた選手同士の激しい突き合いに注目するだけでも楽しめると思います。僕のおすすめの楽しみ方は、選手の人柄や背景を知ったうえで試合を観ること。どんな想いで試合に臨んでいるのか、選手をイメージしながら観ているとフェンシングの面白さが倍増します！



2019アジア選手権

台風だけが災害ではありません!

“もしも”の時に意識した防災対策が大切です
以下のチェックリストを使って、事前準備に努めましょう



災害の「備え」チェックリスト



監修/内閣府政策統括官(防災担当)、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

- 水
- 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート
- 感染症対策にも有効です!! —
- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計
- 一緒に持ち出そう!! —
- 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

- ミルク(キューブタイプ)
- 子供用紙オムツ
- 抱っこひも
- 使い捨て哺乳瓶
- お尻ふき
- 子供の靴
- 離乳食
- 携帯用お尻洗浄機
- 携帯カトラリー
- ネックライト

女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー/ホイッスル
- おりものシート
- 中身の見えないゴミ袋

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 入れ歯
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 入れ歯用洗浄剤
- 持病の薬
- 補聴器
- 男性用吸水パッド
- お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの!

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

災害の「備え」チェックリスト (ポルトガル語版)

[Lista de Verificação de "Preparação" para desastres]



Bolsa de prevenção de Emergência (O que levar caso acontecer):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Água | <input type="checkbox"/> Cobertor pequeno |
| <input type="checkbox"/> Mantimentos (arroz, alimentos tipo prontos, biscoitos, chocolate, pão seco, etc. (para 3 dias)) | <input type="checkbox"/> Artigos de higiene |
| <input type="checkbox"/> Capacete de prevenção de desastres, Capa de prevenção de desastres | <input type="checkbox"/> Escova e pasta dentes |
| <input type="checkbox"/> Roupas, roupas íntimas | <input type="checkbox"/> Toalhas |
| <input type="checkbox"/> Roupa de chuva <input type="checkbox"/> Luvas | <input type="checkbox"/> Caneta, Caderno |
| <input type="checkbox"/> Sapato/tênis sem cadarço | — Eficaz contra doenças infecciosas ! : — |
| <input type="checkbox"/> Lanterna (tipo recarregável manual é prático) | <input type="checkbox"/> Máscara |
| <input type="checkbox"/> Rádio móvel (tipo recarregável manual é prático) | <input type="checkbox"/> Álcool desinfetante de mãos |
| <input type="checkbox"/> Pilhas (reserva), recarregador de celular | <input type="checkbox"/> Sabão, Sabonete |
| <input type="checkbox"/> Fósforo, velas | <input type="checkbox"/> Lenço umedecido |
| <input type="checkbox"/> Suprimentos de emergência (bandaid, curativo, Solução anti-séptica, remédios comuns, etc.) | <input type="checkbox"/> Termômetro |
| <input type="checkbox"/> Aquecedor corporal descartável (kairo) | — Vamos carregar isso também ! : — |
| | <input type="checkbox"/> Objetos de valor: (caderneta/cartão banco, dinheiro, passaporte, caderneta médica (remédios), cartão de consulta médica, my number, etc) |

Preparação para família com filhos:

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Leite (tipo cubinhos) | <input type="checkbox"/> Fraldas descartáveis | <input type="checkbox"/> Cangurú (p/carregar bebê) |
| <input type="checkbox"/> Mamadeira descartável | <input type="checkbox"/> Lenço umedecido | <input type="checkbox"/> Calçados infantis |
| <input type="checkbox"/> Comida de bebê | <input type="checkbox"/> Lavatório higiênico portátil | |
| <input type="checkbox"/> Talheres portáteis | <input type="checkbox"/> Luz de pescoço | |

Preparação para mulheres:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Artigos sanitários | <input type="checkbox"/> Shorts higiênico | <input type="checkbox"/> Acessório p/prevenção crime, |
| <input type="checkbox"/> Absorventes | <input type="checkbox"/> Saco de lixo (que não mostre conteúdo dentro) | Apito p/segurança |

Preparação para família com idosos:

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fralda geriátrica | <input type="checkbox"/> Dentadura | <input type="checkbox"/> Produto higiênico p/partes íntimas |
| <input type="checkbox"/> Bengala | <input type="checkbox"/> Limpador de dentaduras | <input type="checkbox"/> Remédio p/doenças crônicas |
| <input type="checkbox"/> Aparelho auditivo | <input type="checkbox"/> Absorvente próprio p/homens | <input type="checkbox"/> Cópia da caderneta remédios |

Estoque:

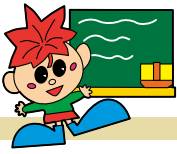
[Coisas para providenciar em casa]

- Comida e Água**
(quantidade mínima de 3 dias! Para pelo menos 1 semana) X (quantidade da família)
(Compre grande quantidade de itens, com prazo de validade longa, reabasteça quando forem consumidos)

- Utensílios de casa**

(Exemplos: Tissue, papel higiênico, embalagens plásticas, saco de lixo, tanques de plástico, banheiro portátil, etc.)

[Além disso tudo, vamos sempre nos preparar, providenciando itens necessários em casa!]



税務課からのお知らせ

令和2年度 【償却資産実地調査】について

地方税法第408条の規定により、固定資産税の償却資産（事業用の機械器具、備品、営業用設備等）の適正な課税を行うため、実地調査を行います。

実施期間 令和2年10月から12月まで

対象者 償却資産を所有されている事業者のうち数事業者。実地調査対象となった事業者には事前に通知します。

内容 責任者の立会いのもとで、事業に関する帳簿書類（固定資産台帳・決算書類及び税務関係書類等）と申告内容との照合・確認を行います。

調査対象となった際には、関係帳簿等をご用意いただき、調査にご協力をお願いします。

その他 地方税法第354条の2に基づき、所得税又は法人税に関する書類について閲覧を行うことがあります。

実地調査を行う調査員は、身分証を掲示しています。調査員を装った訪問や電話には、十分注意してください。

家屋を取り壊していませんか？

固定資産税は、毎年1月1日（賦課期日）に所有している資産に課税されます。

家屋を取り壊した場合は、登記されている家屋は法務局へ滅失の登記を、未登記の家屋は賦課期日までに町へ『家屋滅失申告書』を提出してください。家屋を取り壊すと、翌年度からは課税されません。しかし、取り壊しても町への届け出がなかったり、法務局で滅失登記の手続きをしなかったりすると、取り壊したことが分からず課税される原因になります。



●申告時に必要なもの

印鑑

家屋滅失申告書（箕輪町HPからもダウンロードできます）

※法務局で滅失の登記をした家屋については、法務局から役場に通知が送られてきますので、町への申告は必要ありません。

ただし、何らかの理由で、滅失の登記がその年の12月末日までにできない場合には、**家屋滅失申告書の提出が必要です。**

※滅失の申告をされることにより、土地の税額が上がる場合があります。

税務課 資産税係

☎79-3111（内線146）

危険なブロック塀等の撤去費を補助します

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、必ず事前にご相談ください。

なお、今年度でこの補助制度は終了しますので、ブロック塀の撤去を検討中の方は、お早めにご相談ください。

◆補助金額

撤去事業費の1/2以内（限度額 10万円）

国道、県道、町道等に面するブロック塀等で、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1m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、他の補助金等の交付を受けたことがない方

◆補助金の期限

令和2年度末までに完了されるもの

（令和3年3月31日までに完了されるもの）

※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）

水	木	金	土
	1 健 2歳児健診 (H30.7月生)	2 健 10か月児相談 (R元.12月生)	3 浅川建設工業(株) 水道 ☎79-2218
室① (R2.4月生)	8 相 ちびっこ相談 (心理・要予約)	9	10 (株)マツシマ 水道 ☎79-2115
炎 (心理・要予約)	15 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) 健 1歳6か月児健診 (H31.3月生)	16	17 (株)カスガ 水道 ☎79-3382
の相談 (要予約) 炎 (心理・要予約)	22 子 ふれ愛あそび (いろはげっと)	23	24 伊那建運(株) 水道 ☎70-9396
	29 健 7か月児相談 (R2.3月生)	30	31 浅川建設工業(株) 水道 ☎79-2218

情報 ④ ④

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 10月4日・11日・18日・25日
 受付時間 8:30~11:30 場所 伊那市山寺 伊那市保健センター内

※都合により
 当番医、当番店が
 変更になることが
 あります。

日・26日

休日緊急当番医

箕=箕輪町 伊=伊那市 南=南箕輪村 辰=辰野町

8:00~9:30
 缶・びん・ペット
 ボトル・廃食用油
 18日
 25日
 4日
 25日
 25日

4日 箕 箕輪ひまわりクリニック (内・小) ☎98-7206 伊 中村クリニック(小・外) ☎77-0206 伊 百瀬医院(産・婦) ☎72-2016 伊 春日医院(内) 高速町 ☎94-2054	11日 伊 田畑内科医院(内) ☎78-6668 伊 新井耳鼻咽喉科医院(耳) ☎77-0033 南 堀田内科クリニック(内) ☎72-3980	18日 伊 神山内科医院(内) ☎78-5151 伊 下島医院(内) ☎72-2204 辰 両小野診療所(内) ☎(0266)46-2017	25日 箕 福島医院(内) ☎79-2071 伊 元の気クリニック(内・小) ☎74-2007 伊 天竜河畔医院(整・皮) ☎72-2205
---	---	---	---

日	月	火	水
27	28	29	30
4 <small>(株)コマツ ☎79-2568</small>	5	6 <small>♥ 4か月児健診 (R2.6月生) ♥ こんにちは赤ちゃん教室① (出産予定: R3.1~3月) 相 助産師相談・健康相談 (要予約)</small>	7 <small>♥ 離乳食教室</small>
11 <small>赤羽設備(株) ☎79-6990</small>	12	13 <small>♥ 3歳児健診 (H29.9月生) 子 ペアレントトレーニング①</small>	14 <small>相 ちびっこ相談</small>
18 <small>新橋屋建設(株) ☎79-4130</small>	19	20 <small>♥ 離乳食教室② (R2.2月生)</small>	21 <small>相 こころ 相 ちびっこ相談</small>
25 <small>箕輪建設工業(株) ☎79-2035</small>	26 <small>♥ こんにちは赤ちゃん教室② (出産予定: R3.1~3月) 相 助産師相談・健康相談 (要予約)</small>	27 <small>♥ 1歳児健診 (R元.10月生) 子 ペアレントトレーニング②</small>	28

各種相談窓口	
心配ごと相談 <small>要予約</small>	10月6日(火)・10月20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 <small>要予約</small>	10月1日(木)・10月15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	10月15日(木) 13:30~15:00 松島コミュニティセンター ☎ 総務課 総務係 ☎79-3111(内104)
税金無料相談 <small>要予約</small>	10月7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	10月4日・18日 8:30~15:30 <small>一般家庭のみ受け入れます</small>

みのちゃんバス運休
南東コース①、 北西コース①、 5日・12日・19日

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	1日	12日・26日	21日	14日	21日
松島	火・金	8日	1日・15日	28日	14日	21日
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	15日	8日・22日	7日	14日	21日
木下・三日町・福与	火・金	22日	5日・19日	14日	14日	21日
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	1日	12日・26日	21日	14日	21日



台風シーズン到来 家庭で考えよう！ 新しい避難様式

毎年のように全国各地で発生している豪雨災害。

箕輪町でも、令和2年7月豪雨の際に避難所を開設しました。

台風の季節を迎えたいま、新型コロナウイルス感染症が拡大する中での避難について、改めて考えてみましょう。

避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです

重要!

事前に「箕輪町ハザードマップ」*を見て、
自宅や勤務先などが安全な場所かどうか確認しましょう！

※ハザードマップは、浸水被害や土砂災害が発生するおそれのある区域を着色した地図です。
町ホームページでもご覧いただけます。



箕輪町ハザードマップ
(町ホームページ)

- 安全な場所である場合……在宅避難を検討しましょう
- 避難が必要な場合……自宅や勤務先での安全確保が困難な場合は迷わず避難しましょう！

水や食料の蓄えは十分に！

避難先へ行く経路の
安全も確認！

- ①指定避難所
- ②安全な場所に住んでいる親戚や友人宅
- ③マイカー等の車中での避難 ……………

車で避難する際の注意点

- 道路の冠水等に注意し早めに避難
- エコノミークラス症候群に注意
- 食事・日用品・携帯トイレを準備

避難・気象情報 ととるべき行動

警戒レベル	レベル①	レベル②	レベル③	レベル④	レベル⑤
避難・気象情報	警報級の可能性	洪水注意報 大雨注意報	避難準備・高齢者等 避難開始	避難勧告 避難指示(緊急)	災害発生
とるべき行動	テレビ・ラジオ等から情報を得る 	避難行動の確認 	避難 高齢者等は避難 ※避難に時間を要する人	避難 全員避難 	すでに災害が発生している状況 ただちに命を守る行動をとる
	危険度 低				危険度 高

豊かな水環境を守ろう

10月1日は 浄化槽の日

浄化槽で快適な暮らしを

「下水道が来ていないから、トイレはくみ取りで…」と諦めていませんか？下水道整備地区外で汚水を下水道へ流せないご家庭でも、浄化槽を設置することで水洗トイレを使うことができます。

浄化槽補助制度の活用を

「浄化槽を設置したいけど、お金がかかるし…」とお悩みの方は、補助制度がありますので、お気軽に事務局までお問い合わせください。

※補助には条件があります。

浄化槽は維持管理が大切です

浄化槽の維持管理は、保守点検、清掃、法定検査に分かれますが、浄化槽法でそれぞれ定期的実施することが義務づけられています。

■ 保守点検は登録業者、清掃は許可業者に

浄化槽の保守点検は、機械の点検・補修や消毒剤の補給などを行います。浄化槽保守点検業者の登録制度が実施されていますので、県知事の登録を受けた保守点検業者に委託してください。

また、浄化槽内に溜まった汚泥などを抜き取る作業を清掃といいますが、これは町長の許可を受けた浄化槽清掃業者が行うことになっていますので、許可業者に委託してください。

■ 指定検査機関の法定検査を受けてください

浄化槽の使用開始後3か月を経過した日から5か月の間と、その後は1年に1回、県知事が指定した検査機関である（公社）長野県浄化槽協会の実施する法定検査を受けなければならないことが、浄化槽法で義務づけられています。義務が遵守されていないときは、県知事から指導・助言、勧告、命令がなされ、命令に従わなければ過料が課せられます。

問合せ先 箕輪町浄化槽維持管理組合事務局（箕輪町役場内） ☎79-3111（内182）

文芸コーナー

みのわ俳句会

新涼を まだ探せずに頼り書く

空へ逃げ 蝉は尾長に食はれけり

拭き残る 石塔の天蜻蛉とんぼ来る

紅引いて 子の大人びる初浴衣

夏草の 深き影あり鎮魂歌

林 とき子

岡り 久幸

柴 和夫

小池 純夫

矢島 美穂

みのわ俳句会 会員募集のお知らせ

日時 第2日曜日
午後1時30分から（約2時間程度）
場所 町文化センター
申込方法 電話またはFAX（問合せ先まで）
※随時、応募を受け付けております。

問合せ先 みのわ俳句会 岡 久幸
電話・FAX 79-2478

揚げ鶏の黒酢あえ

ごはん・揚げ鶏の黒酢あえ・野菜の中華和え・春雨スープ・牛乳



ポイント

・さっぱりとした味つけて、野菜と一緒に食べることができます。

【材料】5人分

- ・鶏もも肉（から揚げ用）…10枚
- ・揚げ油 ……適量
- ・片栗粉 ……適量
- ・米粉 ……適量
- ・酒 ……小さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・おろしにんにく ……小さじ1/2
- ・おろし生姜 ……小さじ1/2
- ・玉ねぎ ……50g
- ・ピーマン ……20g
- ・赤パプリカ（にんにくでも良い）…20g

【黒酢たれ用】

- ・水 ……大さじ1
 - ・しょうゆ ……小さじ2
 - ・砂糖 ……大さじ1
 - ・黒酢 ……大さじ1
 - ・酢 ……小さじ1
- *全量を黒酢、または酢だけでも良いです。

【作り方】

- ①玉ねぎは、うすくスライスしておく。ピーマン・赤パプリカは千切りにする。
- ②Bの水と調味料を入れ、玉ねぎとピーマン・パプリカをシャキッとするようにさっと煮る。（大人は玉ねぎを水にさらして、水分を切って生のままでもおいしいです。）
- ③火を消してから、②にCをまぜる。冷蔵庫にいれなじませておく。
- ④鶏肉にAで下味をつける。（時間があれば30分ほど冷蔵庫で休ませる）
- ⑤米粉と片栗粉を半々に混ぜたものをまぶして、油であげる。（片栗粉だけでもいいですが、衣が少し厚くなります）
- ⑥揚げた鶏肉に③の黒酢のたれをかける。



9月号（No.605）の「おすすめ給食レシピ」にて学校名に誤りがありました。誤）箕輪中部小学校 正）箕輪西小学校 お詫びして訂正いたします。

箕輪中学校
おすすめ給食レシピ

認知症についてお困りの時は、 気軽にご相談ください

例えばこんな時
ご相談ください



認知症の症状が強く
介護に困っている

認知症の治療を
中断している



病院を受診して
くれない

介護のサービスを利用
したがない・断る

- 認知症の人、またはその疑いのある人のお宅を訪問し、心配事やお困りごとをお聞きします。
- 医療・福祉の専門職チームを組んで、ご本人やご家族の状況にあわせた情報提供やアドバイスができます。（受診のこと、サービス利用について、対応など）
- 相談は無料です。お気軽にご相談ください。

問合せ先 福祉課 高齢者福祉係(地域包括支援センター) ☎70-6622(直通)

難病患者福祉金の支給について

特定医療費(指定難病)認定患者、小児慢性特定疾患認定患者、人工透析患者及びウイルス肝炎患者の方に対し難病患者福祉金が支給されます。

支給の対象となる方は、令和2年10月1日現在、箕輪町に引き続き6か月以上在住の方で特定医療費(指定難病)受給者証等をお持ちの方です。

福祉金の支給額は、年額2万5千円です。

昨年度対象の方には9月下旬～10月上旬に通知をお送りしますので、必要書類を揃えて、申請をお願いします。なお、申請書類の提出期限は令和2年11月13日(金)となっております。

また、新たに対象となった方は役場窓口での申請が必要です。

詳しくは下記までお問い合わせください。

問合せ先 福祉課 障がい者福祉係(8番窓口)
☎79-3111(内129)

赤そばの乾麺「赤そばの里」が 完成しました!!



※今年は赤そばの栽培はしていません。

昨年10月に赤そばを提供していた「たべりこ」が閉店し、赤そばを食べたい、赤そばを購入したいなどお問い合わせがたくさんありました。

そこで、昨年度上古田と長岡で栽培し収穫された赤そばを使用して、そばの風味を感じ歯切れがよくのど越しがよい細麺の八割そばを作りました。

お土産品として、また、おうちでご家族とご賞味ください。

商品名 ◆ 信州みのわ 赤そばの里

内容量 ◆ 1袋200g (2人前)

販売価格 ◆ 400円(税込)

賞味期限 ◆ 1年間

取扱店 ◆ みのわ温泉ながたの湯、

ながた荘、水車家、やまびこテラス、

藤乃園(イオン内)、とざ和



問合せ先 商工観光推進室 観光係 ☎79-3111(内157)

保育園 だより



「地域のみなさんに
見守られて」

やまほいく認定 上古田保育園



今年も「富玉会」のみなさんから立派な

す。一番の魅力は、緑豊かな自然環境が身近に感じられること、地域のみなさんに愛されて子どもたちがのびのびと育っているところです。



- ①ばら組整列！富玉会の皆さんとパチリ。記念撮影。
- ②立派だねー!! みんなの顔くらいあるかなー。
- ③今日はここで色水作って遊ぼう!
- ④材料は、色とりどりのお花とアップルミントにクローバー。



10月の主な行事

秋の遠足

- 1日 上古田
- 2日 松島
- 9日 沢・三日町・東みのわ・木下南
- 16日 木下北・長田

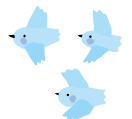


子育て支援サイト
「いいね!みのわっこ」

小・中学校 だより



東小学校
力を合わせて
充実した2学期を



10月の主な行事

修学旅行

9月30日～10月1日
中部小
6～7日
東小・南小



8月20日(木)に、2学期始業式を行いました。14日間の夏休みを終え、当初の予定より3日早い2学期の始まりでした。短い夏休み

ではありましたが、子ども達は元気な笑顔で2学期を迎えることができました。教室では「あいさつを大きな声でできるように頑張りたい。」「算数を頑張りたい。」「など2学期の目標を話したり、夏休みの思い出を話したりしました。2学期には、運動会、音楽会、修学旅行など、大きな行事が

あり、子ども達も楽しみにしています。充実した2学期が送れるよう、みんなで力を合わせていきます。

- ①2学期初日、夏休みの課題を持って、元気に登校できました。
- ②始業式では、1年生2名と4年生2名が、2学期の目標を発表してくれました。
- ③1年生は、初めての夏休みです。楽しかった思い出を絵に描いて先生に出しました。
- ④高学年では、音楽会に向けて合奏の練習が始まっています。

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

令和3年度保育園入園申し込みについて

保育園入園前のお子さんのいるご家庭で、令和3年4月から、または4月以降年度中途から保育園に入園を希望さ

受付・面接日程	受付対象保育園	場 所
11月9日(月) 午前9時から	松島保育園	地域交流センターみのわ
11月10日(火) 午前9時から	沢保育園 東みのわ保育園	
11月11日(水) 午前9時から	上古田保育園 木下北保育園 三日町保育園 木下南保育園 長田保育園	

※各保育園の受付時間は、書類の送付と併せてお知らせします。

れる皆様を対象に、入園申し込み受付を行います。

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、入園説明会は行わず、入園を希望される方に、必要な書類を送りします。

9月に実施した入園希望調査を提出されていない方で来年度の入園を希望される方は、役場子ども未来課にお問い合わせください。

◇入園申し込み日程

- 1 入園申請書類送付
10月中旬発送予定
- 2 入園申し込み受付・面接
(上表参照)

園子ども未来課 子育て支援係
(内線125・163)

フエンシング体験受付中

対象者 小学校1年生～
中学3年生

会費 2000円/月

練習会場 箕輪町社会体育館・武道館

練習日

水曜日 午後7時～8時30分

金曜日 午後7時～9時

土曜日 午前9時～正午

問 長野フエンシング協会

☎70-6901

天竜川の河道内樹木伐採協力者を公募します

天竜川に繁茂している樹木を伐採し、利活用いただく河道内樹木伐採協力者(事業者・地域団体)を公募します。一般の方々の協力により河道内の樹木を伐採いただくことで、河川維持に係るコスト削減を図りつつ、資源の有効活用を目的としています。

・伐採した樹木は持ち出して自由に使うことができます。

・4人以上の団体・グループでお申し込みください(個人での申し込みはできません)。

・伐採を公募する箇所については、天竜川上流河川事務所ホームページで詳細をご確認ください。

公募対象者 企業、NPO、

地元団体、有志グループ等
作業期間 12月1日から令和3年2月28日(3か月間)

募集期間 10月1日(木)～10月30日(金)

※応募方法などの詳細は天竜川上流河川事務所ホームページをご覧ください。

URL: <https://www.cbr.mlit.go.jp/tenryo/>

宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

問 天竜川上流河川事務所

管理課

☎81-6414

Eメール

cbr-tenjyokanri@mlit.go.jp

※メールの場合は件名を「公募型河道内樹木伐採」とし、お名前と連絡先を必ず記載してください。

長野県最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和2

年10月1日(木)から時間額849円に改正されます。この機会に、ご確認ください。なお、業務改善助成金など支援制度がございますので活用ください。

問【最低賃金】

長野労働局労働基準部賃金室

☎026-1223-0555

または 伊那労働基準監督署

☎72-6181

【業務改善助成金】

長野労働局雇用環境・均等室

☎026-1223-0560

**雇用のトラブルで
お困りではありませんか**

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で労働者個人と事業主との雇用トラブル（解雇、賃金、パワハラ等）について、「あつせん」により円満な解決をお手伝いしています。

手続きは簡単・無料で、懇切丁寧にお話しを伺います。また秘密は厳守されます。

☎南信労政事務所

☎76-6833

県労働委員会事務局

☎026-234-7468



**アイヌの人々からの
ご相談をお受けします**

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。

受付 月曜日から金曜日

(※祝日、12月29日～1月3日を除く)

時間 午前9時～午後5時

- 相談無料 ● 匿名可
- 秘密厳守

※本相談事業は（公財）人権教育啓発推進センターが厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

☎公益財団法人

人権教育啓発推進センター

相談専門電話

☎0120-771-208

イベント・催し物

**BUNちゃんおはなし会
& ワークショップ**

10月24日(土) 箕輪町図書館で、紙芝居作家BUNちゃんこと荒木文子さんによる、おはなし会とワークショップを行います。

おはなし会 午前10時30分～11時30分 ※申込不要

ワークショップ 午後1時30分～

※要申込です。詳しくは館内

ポスター・チラシをご覧ください。

☎町図書館

☎79-6950

**伊那谷みらいスクール
参加者募集**

「進路の決め方、考え方」で悩

んでいる」、「大学生や社会人と一緒に将来について考えてみたい」高校生を募集します。現役大学生（信州大学、長野県立大学、東京学芸大学、早稲田大学を予定）や若手社会人と一緒に学び、将来について考えるきっかけ作りをしましょう。

開催日 11月21日(土)、11月22日(日)

2日間、通い形式

場所 箕輪町商工会館

内容 進路に関するワークショップ、座談会、レクリエーションなど

対象者 上伊那地域の高校生

(学年・学科不問)、25人程度

参加費 無料

申込み QRコードから

※状況によりオンラインセミナーへ変更する場合があります。

応募期限 11月14日(土)

主催 箕輪町

☎企画振興課

若者・女性活躍推進係

(内線234)



Unicul laboratory



(内線234)

司書さんお薦め **新着図書**の紹介 10月1日からの貸し出しです

☎町図書館 ☎79-6950

『スラックウェルに憧れて』

南 杏子 / 著 光文社

医大の解剖学実習で組まれたのは、異例ともいえる女性4人だけの班だった。優秀な成績で卒業した彼女たちは、医療現場で現実との闘いに直面して…。



『歌がにがてな人魚』

ルイス・スロポドキン / 作 小宮 由 / 訳 瑞雲社

海の底の学校に、甘くすんだ声で歌うたう金髪の人魚の中、一人だけ歌が苦手な赤髪の人魚がいました…。ところがある日、大事件が起きそうになり…。



『おむすびころりんはっけよい!』

森くま堂 / 作 ひろかわ さえこ / 絵 偕成社

さんかくおむすびの国と、まんまるおむすびの国はいがみあっていました。いさかいはひろがり、とうとう、とのさまどうしの相撲で決着をつけることに…。



今月の
予定

3日(土) ドリーム号地区巡回、 10日(土) おはなしこんにちは、 15日(木) おはなし くまさん 29日(木) 閉館作業日

もみじ湖ドライブインシアターを開催します！

日時 **10月31日(土)**

〔開場〕午後4時30分～ 〔上映〕午後6時～

会場 箕輪ダム イベント広場 ※小雨決行、雨天中止

上映作品 「SING／シング」日本語吹替版

料金 1台1,000円（軽食販売も予定しております）

収容規模 80台程度

受付期間 10月5日(月)～23日(金)

お申込方法 町の観光協会HP又は下記お問い合わせ先にて

【注意事項】

上映の都合上、車高160cm以上の車でご来場される方は会場後方での鑑賞とさせていただきます。

会場内では、スタッフの指示に従って車のご移動をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記のことにご協力をお願いします。

- ご来場時、受付にて検温を実施させていただきます。発熱が確認された方は参加をお断りすることがございますのでご了承ください。
- 当日、体調のすぐれない方はご来場をお控えください。
- ご来場時のマスク着用、アルコール消毒などにご協力をお願いいたします。
- 当日はトイレ使用時および緊急時以外はなるべく車から降りないようお願いいたします。

※新型コロナウイルスの感染状況によって、イベントの中止や内容の変更を行う場合がございます。



イベント詳細
お申込み

観光協会事務局（商工観光推進室 観光係）

☎79-3111（内線157）

野生鳥獣被害を地域ぐるみで防ぎましょう！

上伊那地域における令和元年度の野生鳥獣による農林業の被害額は、防除や捕獲など総合的な対策により、5,300万円余りとなりました。地域の皆様のご尽力、猟友会等関係機関の連携により上伊那地域の被害額は減少していますが、引き続き野生鳥獣被害対策に取り組んでいく必要があります。

具体的な対策として

- ①農作物を守る防護柵や電気柵を用いた「侵入防止」
 - ②誘引物の除去や緩衝帯を設ける「土地の適正管理」
 - ③狩猟免許を保持し市町村長から有害鳥獣捕獲員として任命・要請を受けた者による有害鳥獣の「捕獲」
- を同時に継続して取り組むことが大切です。

これらの対策のうち、住民の皆様には次のような「土地の適正管理」により野生鳥獣が出没しにくい環境づくりをお願いします。

- 地域の草刈りを行い、「野生鳥獣が隠れられない」、「人が居るのが見える」状態にする。
- 収穫されない柿や栗などの果樹は、できるだけ伐採・採取する。
- 廃果・残飯などは野生鳥獣の餌とならないよう堆肥化する、土中に埋める、ごみ収集日に出すなど適切に処理する。
- お墓のお供え物は、お参りが終わったら持ち帰る。
- 稲刈り後の落ち穂・ひこばえは放置せず秋起こしをする。

一人ひとりが力を合わせ、地域ぐるみで日常的に対策をとり、野生鳥獣の出没しにくい地域にしましょう。

廃果や残飯、収穫されない柿などの果実は野生鳥獣にとってご馳走になります。



産業振興課 農業振興係

☎79-3111（内線164・167・168）

8月30日

総合防災訓練



令和元年東日本台風（台風19号）と同規模の「超大型台風接近」を想定した訓練を実施しました。多くの避難者を受け入れるためのパーテーション設置や屋外での検温、健康チェック、食事の配膳など新型コロナウイルス



感染対策を踏まえた避難所開設運営訓練を行いました。指定避難所に行くだけでなく、安全な場所にいる親戚や友人宅へ行く、災害の警戒レベルが下がるまで一時的に車での避難など、身の安全の確保をお願いします。

編集後記

「もしじチャンネル」ご放送します。

裏表紙「みのわFAN」をご紹介に
掲載した方を「もしじチャンネル」で
紹介するコーナーができました！！

本報紙は写真と文字だけなので、
「みのわ」の想いや想いが伝わりにくいと思っ
番組をご放送することになりました。

もしじチャンネルを見られる方も
YouTubeで配信していますので
ぜひチェックしてみてください！！

チャンネル名

箕輪町広報番組「もしじチャンネル」

みのわの魅力発信室

大井 紀彦

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 i OS 版 QR



伊那ケーブルテレビジョン株式会社



しぜん整体&しぜん酵素教室さんから
のご紹介

アトリエ キノピオ

大阪府出身の安田さんが、10年間のイタリア修行の後、2012年に箕輪町へ移住して開いた自転車工房。農機具小屋を自ら修理して作ったアトリエで、金属フレームの自転車はもちろん、オリジナルの木製自転車が、ハンドメイドで作られています。

ファン みのわFAN を ご紹介!

No.026

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。

集中したいときは、夜の9時から翌朝の7時頃まで、夜を徹して取り組みますが、仕事を離れば、岡谷市ご出身の奥様と2人の男の子の良きパパです。

人生のビジョン「自転車で人々を幸せに」

大学が芸術系で、社会に出てからしばらく、イベントや有名テーマパークの装飾や特殊な看板製作の仕事をしました。その仕事も面白かったのですが、せっかくなのできれいに作っても、イベントが終わったらすぐに、自らの手で壊さなくてはいけないんです。本当にやりたいことは違うと思いついて、昔から好きだった自転車を自分の手で作ってみたいと考えて、2002年にイタリアへ渡りました。北部にトレントという小さな町があつて、りんごが特産で、箕輪町とよく似ています。日本から持って行った自作の木製自転車に興味を持ってもらったことがきっかけで、自転車工房のある、現地の麻薬患者の更生施設の職員となりました。施設の入所者にデザインを教えながら、自分も自転車づくりのノウハウを勉強することができました。その工房の講師である、ティツィアーノ・ズッコロ氏に弟子入りして、7年間一緒に仕事をしました。2012年に帰国し、結婚とはば同時に箕輪町へ移住して現在に至ります。イタリアに行つて学んできたものは、溶接や塗装の技術ではなく、何に人生を奉げて、何をなすのか、というビジョンを持つこと。自転車が取り持つさまざまな縁によって、自分の道を切り開くことができたので、これからも自転車を通じて人々を幸せにしていきたいと思っています。

リモート時代の今

なぜ箕輪に移住したかと言えば、ここにたまたまこの物件があったからで、箕輪だから来たというわけはありませんが、これからリモートの時代になって、どこでも仕事ができるので、今がチャンスでしょうね。空き物件と仕事の情報をきちんと発信すれば、もっと箕輪に住みたいという人が増えると思います。

information

住所 箕輪町福与444
電話 0265-95-4860
<http://www.kinopio.com>

map

153号線 北殿 飯田線 木ノ下
153号線バイパス
天竜川
19号線 福島南部 箕輪南小学校
● 卵の木公民館
★ アトリエ キノピオ

移住したら薪割りが付いてきた

古い民家を改修して快適に

ヨーロッパアルプスを越えた木製自転車

代表 安田 マサテルさん

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・2歳 (水)10:00~見学
年少 (木)16:50~見学 10/17(土)11:10~体験
年中長 (火)16:15~お問い合わせください

英語教室

1・2歳 お問い合わせ下さい
年少 10/10(土) 15:00~体験
年中長 (木)17:30 (土)10:30見学

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

☆予約制です。電話又はオグチ楽器ホームページよりお申込みできます。お問合せ下さい。

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9541-1(役場入り口交差点)
平出教室 辰野町1810