

実のわのみのみ

7



月刊セーフコミュニティニュース第62号 拡大号

特集

絆でつながる、安全安心なまち、箕輪 ～みんなで考えよう、セーフコミュニティ～

平成27年箕輪町議会議員の紹介……………	6
ながた自然公園オートキャンプサイト・	
テントサイトの新設について……………	9
箕輪OPEN 第10回箕輪町民ゴルフ記念大会 ……	13

横断歩道は手をあげて！
～保育園での交通安全指導～

特集 絆でつながる、安全安心なまち、箕輪 ～みんなで考えよう、セーフコミュニティ～ 安全安心の日の集い 2015

箕輪町がセーフコミュニティの国際認証を取得してから、今年で4年目となりました。みなさんは、安全安心な暮らしを送るためにどんなことに気を付けていますか？ 私たちが目指す「安全安心なまちづくり」について改めて考えてみましょう。

「安全安心の日の集い 2015」開催

5月12日、セーフコミュニティ推進協議会が町文化センターと地域交流センターで「箕輪町安全安心の日の集い2015」を開催し、町民約100人が参加しました。セーフコミュニティ国際認証を取得した5月12日を、昨年「箕輪町安全安心の日」と宣言したことから、今年初めて、テーマ別の分科会と全体会が行われました。

これまでの、著名人を招いての聴講型の講演会から、町民参加型にシフトして開催された「安全安心の日の集い2015」。テーマの選定から町民が行い、意見交換など参加意欲が感じられる有意義なイベントとなりました。その様子を紹介します。

プログラム紹介

第1部	分科会	18:30～19:30
	～テーマごとに話し合おう！～	
第2部	全体会	19:30～20:00
	～話し合ったことをまとめてみよう！～	
	分科会報告	
	表彰	日本セーフコミュニティ推進機構から 功労賞授与
	講評	日本セーフコミュニティ推進機構 白石陽子代表理事
	挨拶	箕輪町セーフコミュニティ推進協議会 会長 箕輪町長 白鳥政徳

分科会における各テーマごとの主な意見交換内容

テーマ2 高齢者の「地域の見守り」どうするの？

高齢者の安全対策委員会

意見交換内容

- ・近所づきあいを大切にし、お茶飲み会や趣味の会を開く。
- ・認知症の人への接し方について学べる場所が欲しい。
- ・生きがいを感じられるようなボランティア活動が大切。



全体会での報告内容

- ・近所づきあいや互助の精神が重要。合わせて体力づくりなど常会単位で支援する組織が作れば良い。
- ・認知症については周囲の人が理解し、お節介と言われても行うことが大事。

テーマ1 高齢者の「交通事故」、なぜ多い？

交通安全対策委員会

意見交換内容

- ・身体機能の低下、判断力の低下など。
- ・生活に車が必要。公共交通機関が充実していない。
- ・タクシー券の補助を増やしては？



全体会での報告内容

- ・身体機能の低下や高齢になっても車を使わざるを得ない状況がある。
- ・対策としては、夜間の外出を控えるなど、自分自身で気をつけることが必要。

【あいさつ運動】

箕輪町をさらに良くしていくために、あいさつであふれる町を全員(町民)でつくっていきたい。
(3年女子)

【交通安全】

もう少し歩道を明るくし歩きやすい箕輪町にしてほしい。
(3年男子)

箕輪中学校生徒からの意見

【高齢者の安全】

近所づきあいやあいさつで、高齢者の健康状態を把握することもできる。
(3年女子)



表彰

北小河内セーフコミュニティ推進協議会(KSC)が日本セーフコミュニティ推進機構から功労賞を受賞

2010年の協議会発足以来、箕輪町のモデル地区として他自治体に出向き、取組内容を発表し助言を行うなど、セーフコミュニティの普及・推進に貢献したとして今回の受賞となりました。



講評

日本セーフコミュニティ推進機構 白石陽子代表理事

今回の集いの最大の成果は、住民の皆さんが情報を共有できたこと。セーフコミュニティは継続することが大切。ポイントは、取り組みを楽しんで行うこと。是非、無理なく、気軽に、楽しくなるような活動を皆さんで考えて欲しい。



挨拶

セーフコミュニティ推進協議会 会長 白鳥政徳町長

向上している部分もあるものの、認知度や関心度が思ったより上がっておらず、区によって取り組みにバラツキがあるなど、具体的な取り組みを町全体に広げる活動が必要と思われる。現在の取り組みを「見える化」していき、「住んでみたい町」といった町のイメージアップにつながれば、取り組みが活かされてくる。



テーマ 3

「あいさつ」について考えよう!

子どもの安全対策委員会

意見交換内容

- ・1日に5人以上を目指して、あいさつ5人運動を実践。
- ・お互いに関心を持つことで防犯につながる。
- ・周囲に目が向くことで自然な見守り活動ができ、安全なまちになる。



全体会での報告内容

- ・毎月11日を中心に、「街頭あいさつ運動」を実施。
- ・あいさつは相手を認める行為であり、地域のつながりを生み、まちの誇りや伝統になる。顔見知りになることで、外部からの侵入者による犯罪の抑止にもつながる。

テーマ 4

備えてますか。あなたを救う「命のカプセル」

くらしの安全対策委員会

意見交換内容

- ・体験談は広めるべき。実際の現場での活用が結構ある。
- ・高齢者や障がい者だけでなく、希望する人には配布して欲しい。
- ・中の紙に書く情報が多すぎる。



全体会での報告内容

- ・「命のカプセル」について初めて聞く人も多かった。
- ・外出時対応としての「小型カプセル」無料配布、存在を知らせるシールだけでも配布を」などの声が聞かれた。

テーマ 5

「悩んでいる人」に寄り添う

自殺予防対策委員会

意見交換内容

- ・悩んでいる人を見つけるのは難しい。
- ・向こう三軒両隣の意識を強め、地域で見つけられるようにする。
- ・普段からふれあいの場を作る。



全体会での報告内容

- ・一番のポイントは「悩んでいる人」を見つけること。
- ・日頃から地域での信頼関係を築いておくことが大切。
- ・昔ながらの「地域の絆」による地域づくりがポイント。



平成26年度、箕輪町では こんなセーフコミュニティ活動を行いました!



主な活動を紹介します。

「箕輪町安全安心の日」制定記念フォーラム

平成26年5月10日、町文化センターで、「箕輪町セーフコミュニティフォーラム2014」を開催。安全安心に関する意見提言など「安全安心の日」セレモニーに続き、「これからの“暮らし”と“地域づくり”」と題し、青森大学教授・エッセイスト・ジャーナリストの見城美枝子氏の講演会もあり、町民約350人が参加しました。



こころの健康づくり講演会

平成27年1月25日、NPO法人 自殺対策センター ライフリンク代表の清水康之氏を講師に招き、こころの健康づくり講演会を開催。「誰も追い込まれることのない社会へ」と題し、「虐待により自殺に追い込まれた少年の事例を挙げ、助けを求めるSOSのサインの出し方を教えることが重要である」などと話され、約200人が聴講しました。



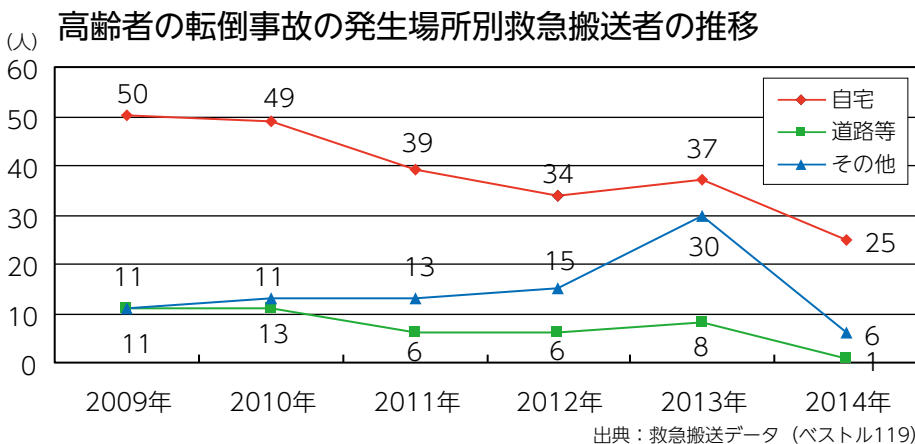
あいさつ運動スタート

毎月11日の「信州あいさつの日」の活動に連携し、子どもの安全・くらしの安全対策委員会が、「あいさつの励行により、安全安心につながる。セーフコミュニティ活動の一環として取り組むべき」との委員提案を受け、平成26年7月から「箕輪町あいさつ運動」の街頭活動を始めました。



データで見るセーフコミュニティへの取り組みの成果

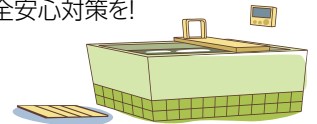
高齢者の転倒事故は、セーフコミュニティへの取り組みを宣言した2009年からの推移を見ると、2013年は多少増があったものの、全体的に年々減少傾向にあります。「安全安心の知恵袋」の配布及び活用、「みのわ健康アカデミー」、「いきいき塾」といった介護予防教室への参加を含めた総合的な対策による成果が期待されています。



まだまだ多い、浴室での 高齢者の事故

ここに注意!

- ・ 足ふきマット、浴槽の滑り止め、手すりの設置など、浴室で滑らない工夫を!
- ・ 浴室、脱衣室、居室の温度変化によるヒートショックに注意!
- ・ 同居する家族がいる場合は一声掛けて、安全安心対策を!





危機管理・セーフコミュニティ推進課
向山 静雄 課長

町ではこれからどのようなセーフコミュニティ活動を進めていくのか、平成27年度の課題や取り組みについてお話を伺いました。

セーフコミュニティの全町展開を目指して

認知度は上がるも、関心度が低下

平成27年度、町のセーフコミュニティ事業としては2つの課題を掲げ、取り組んでいきます。

一つは、セーフコミュニティとして全ての自治体に共通する7つの指標をより具体的に実現していくこと、もう一つは、町独自の課題である活動と成果の「見える化」です。

セーフコミュニティに関する町民アンケートを平成23年度と平成25年度に行いました。結果を比べると、認知度は46.6%から52%に上がったものの、関心度が64.7%から58.6%に下がってしまいました。セーフコミュニティの認証取得が平成24年ですから、目指している時は高かった関心度が、認証取得により薄れてしまった感じですが、

一方で、平成26年度に行った住民満足度調査では、安全

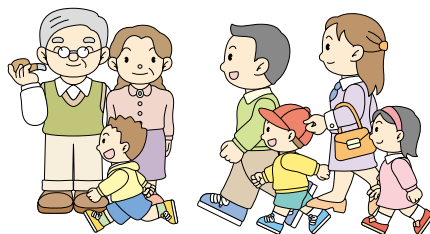
安心な環境について、満足度が10位中4位、今後箕輪町が取り組むべき重要課題では20位中5位でした。また、転入された方が町に期待する施策では「防犯・防災」が上位にあり、

安全安心なまちづくりに対する期待がうかがえます。

活動と成果の「見える化」が課題

セーフコミュニティ活動は「地域の絆・協働・継続」をキーワードにしています。最近は大規模な自然災害が頻発し

ていますが、昨年、長野県北部が大地震に見舞われた際には、地域の隣人同士の助け合いによって救出された方が多くいました。これこそが地域の絆の表れです。また、オレオレ詐欺など最近問題となっている特殊詐欺被害なども、日頃声を掛け合いコミュニケーションがあれば、「おかしいぞ」と気づき、防げます。このように地域の絆を基盤とした協働のまちづくりによる、安全安心な地域づくりが必要で、町内全体での展開が課題となっています。そのため、地域の住民目線による動機付けや活動と成果の「見える化」を重点課題として推進していく必要があると考えています。



自ら共感し、活動できる取り組みを

「箕輪町安全安心の日の集い2015」でも、各分科会で共通して「地域におけるコミュニケーションの必要性・重要性」が取り上げられました。誰でも取り組みが、共感して参加できることが継続につながり、地域のコミュニケーションづくりにもつながっていくと思います。そこで、今年度は「身近に必要な課題」、「取り組める課題」、「取り組んで良かった」といえる課題を地域の皆さんと抽出し、地域の主体的な活動と行政の支援に力を入れたいと思っています。

町民の皆さんが「安全安心」を体感できるセーフコミュニティのまちづくりを目指して活動・支援していきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

平成27年度展開予定の新たな取り組み

- ・ 認知症高齢者保護用反射靴ステッカー
- ・ SCマーク入りバンダナ
- ・ 緊急情報入呼子（命のカプセル小型版）
- ・ 飲酒運転撲滅店宣言の証 等



問合せ先

危機管理・セーフコミュニティ推進課 ☎79-3111(内線195・193)






平成27年





箕輪町議会議員の紹介








任期満了に伴う箕輪町議会議員一般選挙が4月26日（日）に行われ、15人の新しい議員が決まりました。みなさんの代表として選ばれた箕輪町議会議員を紹介します。なお、議員の任期は平成27年4月30日から平成31年4月29日までです。

（議長以下 議席順） 5月11日現在

<p>議長</p>  <p>きむら ひでお 木村 英雄 ☎79-3838 三日町 上町北2</p>	<p>副議長 福祉文教委員・議運委員</p>  <p>からさわ ちひろ 唐澤 千洋 ☎79-5822 上古田 5組</p>	<p>福祉文教副委員長</p>  <p>おおつき きんご 大槻 金吾 ☎79-5371 沢 11組</p>	<p>総務産業委員 監査委員</p>  <p>しもはら きねと 下原 甲子人 ☎79-4447 松島 栄町</p>	<p>福祉文教委員</p>  <p>まつもと ごろう 松本 五郎 ☎79-6008 沢 沢上西3組</p>
--	---	---	--	---

<p>総務産業委員 議運副委員長</p>  <p>こじま つねお 小島 常男 ☎79-5232 木下 南宮</p>	<p>総務産業副委員長</p>  <p>なかざわ きよあき 中澤 清明 ☎79-7721 沢 12組</p>	<p>総務産業委員</p>  <p>おぎはら しょうぞう 荻原 省三 ☎79-5063 木下 泉沢</p>	<p>総務産業委員長 議運委員</p>  <p>うらの まさお 浦野 正雄 ☎79-0468 松島 南町3</p>	<p>福祉文教委員</p>  <p>こいでじま ふみお 小出嶋 文雄 ☎79-4564 北小河内 宮下</p>
--	--	---	--	---

<p>総務産業委員</p>  <p>いとう たかし 伊藤 隆 ☎79-2203 松島 本町2</p>	<p>福祉文教委員 議運委員長</p>  <p>むかいやま あきら 向山 章 ☎79-2652 松島 南町1</p>	<p>福祉文教委員長 議運委員</p>  <p>かみや みはる 金屋 美春 ☎79-2503 沢 14組</p>	<p>福祉文教委員</p>  <p>からさわ さとし 唐澤 敏 ☎79-3423 大出 5組</p>	<p>総務産業委員</p>  <p>おかだ けんじろう 岡田 建二郎 ☎79-9890 富田 1組</p>
---	--	--	---	---

掲載内容（氏名・電話番号・住所）

※議運＝議会運営委員会

「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」のご案内

戦後70周年に当たり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債）が支給されます。

支給対象者

平成27年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者の妻や父母等）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

- 1 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2 戦没者等の子
- 3 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
- 4 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。



支給内容

額面 25 万円、5 年償還の記名国債（年間 5 万円）

請求期間

平成 30 年 4 月 2 日まで（請求期間を過ぎると弔慰金を受けられません）

申請・問合せ先

福祉課 社会福祉係 ☎79-3111（内線 127）

お早めに!

子育て応援プレミアム商品券の 引換期限は **7月31日(金)** です!



町では、子育て世帯を応援するため、一般販売よりさらにお得な「子育て応援プレミアム商品券」を販売します。以下の期間・場所で**購入引換券を提示**することで購入が可能です。引換期限は7月31日（金）までとなっております。ぜひご購入いただき、町内での買い物やサービスにご利用ください。

子育て応援プレミアム商品券の内容

- ・対象世帯（6月1日現在で中学生以下の子どもがいる世帯）に対して、購入引換券をお送りしています。
- ・購入引換券1枚で1セットを現金（1万円）で販売します。
- ・1セットの内容は1枚1,000円の商品券13枚綴りとなり、購入価格に30%上乗せした13,000円分利用できます。
- ・商品券は大型店を含む登録全店舗で使用可能な共通券9枚、一般商工業店で使用可能な4枚で構成され、引換券に同封された一覧表に掲載される店舗で使用できます。
- ・商品券の販売は以下のとおり行います。子育て応援プレミアム商品券の購入には、購入引換券が必要です。

販売日	販売場所・時間	販売内容
6月27日（土）	町文化センター 午前9時～午後3時	・子育て応援プレミアム商品券 ・一般のプレミアム商品券
6月29日（月）～ 7月31日（金） （土日祝日を除く）	町商工会窓口 午前9時～午後3時	・子育て応援プレミアム商品券 （一般のプレミアム商品券の販売は 行いませんので、ご注意ください）

問合せ先 企画振興課 まちづくり政策係 ☎79-3111（内線114）

後期高齢者医療制度加入者の皆様へ

■ 定期更新に伴い8月1日から新しい被保険者証(保険証)が交付されます

現在お使いいただいている保険証(橙色)は、有効期限が平成27年7月31日までとなっています。新しい保険証(黄色)を7月下旬に住民票に記載された住所に郵送しますので新しい保険証がお手元に届きましたら、住所・氏名・一部負担金割合などの記載内容をご確認ください。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。



■ 限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下、認定証)も更新になります。

有効期限が平成27年7月31日までの認定証をお持ちの方で、引き続き市町村民税非課税世帯である方には、新しい認定証を郵送します。改めて認定申請書を提出する必要はありません。

なお、新たに認定を希望する方は、申請手続きが必要です。(詳しくは下記までお問い合わせください。)古い認定証は、ご自身で裁断するなどして破棄してください。

■ 平成27年度後期高齢者医療保険料の決定について

平成26年中の所得に基づき、平成27年度の後期高齢者医療保険料が決定されます。7月中旬に保険料額決定通知書をお送りしますので内容をご確認ください。

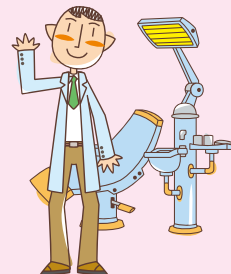
年金から引き落とさせていただく**特別徴収の方には「はがき」**で、納付書や口座振替で納めていただく**普通徴収の方には「封書」**にて郵送します。

■ 歯科ドック補助のお知らせ

平成27年度からの新規事業です

昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれの方(平成26年度に75歳になった方)へ、歯科ドックを自己負担なしで受けられる問診票を、7月中旬に長野県後期高齢者医療広域連合から郵送します。希望者は、**ご自身で歯科医院に直接予約をしていただき、平成27年9月1日～11月30日までの期間中に受診をお願いします。**

歯や口腔の健康は、食事や会話を楽しむなど、豊かな生活を送るための基礎となるものです。この機会にぜひ受診をしてみてください。



国民健康保険加入者の皆様へ

● 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自己負担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平成27年7月31日までとなっていますので、平成27年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。詳しくは健康推進課 国保医療係までお問い合わせください。

ながた自然公園オートキャンプサイト・テントサイトの新設について

町では、ながた自然公園の開園から20年が経過し、園内の施設等の老朽化が進んでいる状況からリニューアルに取り組んでいます。

平成26年度は、みどりの少年団の森へオートキャンプサイトを10区画、テントサイトとトイレを新設し、炊事場と煮炊場の改修を実施しました。

季節は春から夏に向かい、アウトドアの時期となりますので、既設キャビンなどの施設と合わせて皆様のご利用をお待ちしております。



利用料金		
オートキャンプサイト 100V・20A ※直火不可	1区画・1泊	4,000円
テントサイト ※直火不可	1区画・1泊	2,000円
キャビン	1棟・1泊	16,200円
焼肉広場	1時間	大人100円 小学生 50円 保育園児
マレットゴルフ	1ゲーム	1人200円

場所 箕輪町大字中箕輪2082-1 (みどりの少年団の森)

利用受付・問合せ先

(株)みのわ振興公社 ながた自然公園受付センター
☎79-0600



川妻先生の健康講座



東部診療所
かわづま ふみあき
川妻 史明 先生

Q WHOでは塩分の摂取量について1日5gを推奨していると聞きましたが、実際の献立の塩分はどれくらいですか？

例えば、味噌汁1杯は食塩2g、梅干1個は食塩3g程度で、うどん1杯5g、ラーメン1杯は6gくらいでしょうか。人類はそもそも歴史的に塩分を自由に摂取できませんでした。信州でも木曾地方の塩を使わないすんき漬は、塩が貴重だった時代の名残と考えられます。日本人の食事摂取基準によると、1日の食塩の推定平均必要量は1.5gとなっています。私たちの身体は本来、通常の生活であれば汗をかいても日々の塩分摂取量が少なければ、汗に塩は出ないような機構を持っています。元気な人で慣れていれば、汗をかくからといって過剰に塩分を摂る必要はありません。

味付けをするのはグルメ文化の産物とも言われています。私たち人類の身体は本来、遺伝的な体質として塩を溜め込む機能を持っていますので、過剰に塩を摂ると高血圧になってしまいます。減塩に気をつけるということは、日頃からかなりの注意力和強い意志が必要でしょう。

塩分が適正だと血圧は上がりにくいのです。高齢者にとってはなおいっそうです。たとえば野菜そのものには塩分は含まれていません。恵まれた信州の美味しい野菜等を上手に活かし、減塩にこころがけましょう。

現代の私たちの食生活では、身の回りのいろんなものに少なからず塩分が含まれているから、ふつうに食べているだけでも自然と塩分摂取量が多くなる傾向にあるんだね。



国強調月間” です
 0~12:00 町図書館 なごみ～な
 0～ 松島日の出工専地区及びみのわ天竜公園

休日緊急当番医は
 右下に掲載しています
 ※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

談 場所:町保健センター 子ども未来課 図書館 博物館 公民館 三館連携 みのちゃんバス

	水	木	金	土
	1	2	3	4 ドリーム号地区巡回 浅川建設工業(株) ☎79-2218
わらべうた の赤ちゃん) 1か月児健診 (H27.3月生)	8 離乳食教室① (H27.1月生・要予約)	9 1歳6か月児健診 (H25.12月生)	10 10か月児相談 (H26.9月生)	11 (株)マツシマ ☎79-2115
3歳児健診 (H24.6月生)	15	16 絵本よんであげるよ	17	18 おとなのクラフトイベント (株)カスガ ☎79-3382
	22 離乳食教室② (H26.11月生・要予約)	23	24	25 みのわ祭り 伊那建運(株) ☎70-9396
1か月児相談 (26.12月生)	29 わらべうた 1歳児健診 (H26.7月生)	30 南東コース①④運休 北西コース①④運休 (7/30~8/17) 恐竜模型づくり(要申込)	31 2歳児健診 (H25.4月生)	1

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 7月5日・12日・19日・20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

みのわ健康相談ダイヤル24

☎0120-010-834

電話による健康相談サービス(携帯OK)
 24時間・年中無休・通話料・相談料無料
 悩む前にご利用ください。委託先の看護師・保健師・
 医師等が分かりやすくアドバイスいたします。

休日緊急当番医

8:00~9:30 資 源 缶・びん・ペット ボトル・廃食用油	5日	12日	19日	20日	26日
12日	いくやま医院(内・小) ☎79-1988	福島医院(内) ☎79-2071	樋代医院(内) ☎72-2505	くろごうち内科循環器科医院 (内・循)☎77-0582	中川医院(内) ☎79-2103
26日	木村内科医院(内) ☎72-3915	重盛医院(内・小) ☎72-2384	富士眼科医院(眼) ☎74-7166	酒井医院(内・婦) ☎72-4835	田中病院(内・外) ☎78-3555
5日	兼子整形外科医院(整) ☎72-3737		北原内科(内) ☎94-2255		
12日	富士見高原みすず診療所(内) ☎71-5556	春日医院(内)伊那市中央 ☎72-3803	古村医院(内) ☎(0266)41-0013	堀田内科クリニック(内) ☎72-3980	滝小児科医院(小) ☎71-5250
12日					

7月



町携帯サイト
二次元バーコード



子育て情報サイト
二次元バーコード

今月のイベント

7月は "青少年の非行・被害防止全" 12日(日) さいとうしのぶさんと 絵本であそぼう 10:30
25日(土) みのわ祭り 13:00

まちの人口 (2015.6.1現在)

人口…… 25,140人(+6)
男…12,539人(-2) 女…12,601人(+8)
世帯数……9,240世帯(+7)

税

固定資産税 2期
国民健康保険税 2期
口座振替の方は7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

7/31金 納入期限

料

住宅使用料 7月分
保育料 7月分
介護保険料 2期
後期高齢者医療保険料 1期
口座振替の方は7月31日に振替しますので、
預金の残高をご確認ください。
水道料・下水道料 4期(6月検針分)
口座振替の方は7月27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

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

交通事故相談 7月 2日(木) 10:00~15:00
16日(木)
伊那合同庁舎2階
交通事故相談室 (要予約)
☎76-6803 (上伊那地方事務所地域政策課県民生活係)

行政相談 7月16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)

障がい児者相談 7月4日(土) 13:30~14:30
みのわふれ愛センター
☎ 福祉課 障がい者福祉係 ☎79-3111(内129)

税金無料相談 7月8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)

教育相談 月~金曜日 8:30~17:00
町文化センター ☎79-0700

人権相談 月~金曜日 9:00~16:00
長野地方務局伊那支局 ☎78-3462

介護相談 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

子どもの人権110番 月~金曜日 8:30~17:00
☎026-232-8110 ☎0120-007-110

女性の人権ホットライン 月~金曜日 8:30~17:00
☎0570-070-810

水道 水道休日当番店

乳幼児健診・相談 場所:町保健センター
該当者には通知します

相 健康相談

日	月	火
28	29	30
5	6	7
12	13	14
19	20 海の日	21
26	27	28

さいとうしのぶさんと絵本で遊ぼう

赤羽設備(株) ☎79-6990

家庭の日・男女共同参画の日

(有)小島管工設備 ☎79-4886

箕輪建設工業(株) ☎79-2035

南東コース①④連休
北西コース①④連休

南東コース①④連休
北西コース①④連休

南東コース①④連休
北西コース①④連休

相 健康相談 (要予約)

新橋屋建設(株) ☎79-4130

相 健康相談 (要予約)

クリーンセンター八乙女からのお知らせ ☎79-8773

平日受入期間	1日~28日	土・日・祝日はお休みです
受入時間	月~金 8:30~15:30	
日曜受入日	7月26日 8:30~12:00	
機械点検及び修理日	7月29日・30日・31日	一般家庭のみ受け入れます

★容器包装プラスチックには、ストロー・スプーン・CDケース等はいれませんが、刃物・ガラス等の鋭利なものは入れないよう注意してください

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	資源			
			プラスチック	古紙・衣類	蛍光管	乾電池・テープ類
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	9日・30日	15日	-	-
松島	火・金	9日	2日・16日	22日	-	-
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	16日	9日・23日	1日	-	-
木下・三日町・福与	火・金	23日	6日・22日	8日	-	-
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	2日	9日・30日	15日	-	-

歩いて延ばそう!健康寿命!! ～健康のための一歩を踏み出そう～

ウォーキングの効果

体を動かすことは、健康で元気な体づくりを維持していくために重要です。
歩くことで、年齢や性別を問わず体力は維持・向上され、つぎのような効果が期待できます。

脂肪の燃焼
肥満の予防・改善

血液の流れ改善
高血圧の予防

善玉コレステロール増加
動脈硬化の予防

ブドウ糖が筋肉に取り込まれる
血糖値の改善

足裏への心地よい刺激
ストレス解消・骨粗しょう症の予防

足腰の筋肉を使うと大脳が刺激
老化や認知症の予防

基本のウォーキング姿勢

できるだけ大腿になるよう、意識して軽く会話ができる程度の速さで歩きましょう。歩く時間は1回につき10分程度でも構いません。それを、積み重ね週合計150分以上を目指しましょう。



運動のポイント

- 水分補給を忘れずに!
運動の前後はもちろん、運動中もこまめに水分を補給しましょう。
 - 服装を工夫する!
服装は汗を吸収しやすく、通気性の良いものを選びましょう。
 - 無理は禁物!
体調や体力に合わせて、無理なく行いましょう。
- *気温の上がる7～8月にかけて熱中症の発症がピークを迎えます。暑さの厳しい日には、涼しい時間帯や日陰のルートを選ぶなど、工夫しましょう。

「サルコペニア肥満」に要注意!

筋肉量が減って
“見えない脂肪”をため込んでいる
「サルコペニア肥満」

脂肪が増えて
メタボの
リスク大!

筋肉が減って
ロコモ^(※)の
リスク大!

※ロコモ=ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの働きが衰える「運動器の障がい」によって要介護状態になったり、要介護状態になるリスクが高い状態のこと

長野県民 1日あたりの平均歩数

	現状値(H24)	目標値
20～64歳 男性	8,282歩	9,000歩
20～64歳 女性	6,966歩	8,000歩
65～79歳 男性	6,122歩	7,000歩
65～79歳 女性	5,818歩	6,500歩

*今より毎日10～15分多く歩くように心がけましょう!!

参考：長野県版 身体活動ガイドライン

ウォーキングの前後にストレッチを!

ストレッチには、ケガ予防、疲労回復、動脈硬化予防などの効果が期待できます。ウォーキングと合わせて行いましょう。また、歩くのが難しい場合でも、屋内でみのわ新げんき体操を行うことをおすすめします。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

問合せ先

健康推進課 健康づくり支援係 ☎79-3111 (内線149)



箕輪町発足60周年記念事業

参加者募集

箕輪OPEN
第10回箕輪町民ゴルフ記念大会

開催日 8月23日(日)

会場 信州伊那国際ゴルフクラブ(白樺コース)

募集人員 230人限定(お早めにお申込みください)

参加資格 箕輪町在住、在勤、在学生、県外箕輪会会員、協賛者

競技方法 新ペリア方式

参加費 お一人様 3,000円(申し込みと同時)

プレー費 ビジター 11,000円(昼食付き)

募集期間 7月1日(水)～7月31日(金)まで

申込先 ■伊那国際ゴルフクラブ(伊那市西箕輪)

■セイブグリーンパーク(伊那市福島)

伊那国際ゴルフクラブ、セイブグリーンパーク、町文化センターに用意してある申込用紙に、参加費を添えて直接お申し込みください。



問合せ先 町公民館 ☎79-2128

主催 箕輪町・箕輪町教育委員会

共催 箕輪町民ゴルフ大会実行委員会・箕輪町商工会 後援 みのわ新聞社

図書館・博物館・公民館三館連携

箕輪町公民館企画

「星のお兄さん」星空解説トークショー

日本全国のプラネタリウムで大人気の「星のお兄さん」を講師に迎え、笑いを交えた四季の星空解説を行います。子どもからお年寄りまでどなたでも楽しめますので、ぜひご家族でご参加ください。当日はプロジェクターでの上映となります。

日時 8月2日(日) 午後2時から(60分)

会場 町地域交流センター研修室A・B

入場無料

(入場には事前の申し込みが必要です。)

問合せ・申込み先

町公民館 ☎79-2178

【星のお兄さん(本名:田端英樹さん)プロフィール】

1963年5月21日、滋賀県生まれ。1986年ラフォーレ琵琶湖にホテルスタッフとして入社後、1986年から「デジタルスタードーム ほたる」にて星座解説を始める。笑いを交えた星座解説が話題となり、全国各地のプラネタリウムへの出張公演や、爆笑星座解説が家庭用プラネタリウム「ホームスター」の付録CDになるなど、活動の幅を広げる。



同時開催 「傘でプラネタリウムを作ろう!!」

詳細は後日公民館ホームページに掲載します。



企業や団体の広告を募集します

箕輪町発足60年を記念し、町の行政サービスや各種手続き、医療機関の情報、観光情報など町民生活に役立つ情報を紹介する冊子「箕輪町 暮らしの便利帳」を、10月に発行します。この冊子は、町内の全世帯および転入者へ配布するほか、町ホームページからも閲覧が可能です。

冊子内へ掲載いただく協賛広告を募集しますので、企業や団体の皆様のご協力をお願いします。

- 仕様 A4判カラー 約94ページ程度
(町ホームページでも掲載予定)
- 内容 町からのお知らせ、各種手続き、医療機関情報、観光情報等
- 発行予定 平成27年10月
- 制作会社 (株)サイネックス長野支店



広告募集期間 平成27年7月上旬～8月下旬

問合せ先 企画振興課 まちづくり政策係 ☎79-3111(内線114)

町 公民館だより

申込み・問合せ先 町公民館 ☎79-2178

いきいきライフ講座 受講生募集!

刻字講座 全6回

『表札または四字熟語を彫ろう!』

- 日程 8月7日(金) から6回
※概ね毎週金曜日に開講
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 町文化センター
創作室及び研修室3
- 講師 赤羽 蘭径さん(毎日書道展会友)
- 受講料 500円
- 材料費 2,500円
- 定員 10人
(※申込締切7月10日)
- 持ち物 彫刻刀・8mm幅のノミ・木槌
面相筆・古いバスタオルなど



※11月の町民文化祭にて展示発表します。

図書館・博物館・公民館 三館連携事業

『おとなのクラフトイベント』 inみのわVol.3

- 日程 7月18日(土)
- 時間 午前10時～午後4時
(所要時間30分～60分程度)
- 会場 町文化センター
- 参加費 500円から

申込み・受付は当日の先着順になります。
(最終受付 午後3時30分)

クラフト制作体験

- とんぼ玉
- リメイクお裁縫
- ジェルキャンドル
- グラスアート
- 羊毛フェルト
- 苔玉づくり
- 切り絵
- チョークアート
- ミシンで小物
- カラーセラピーでストレス解消

あめ細工
実演販売

常設展示作品紹介

有孔鏢付土器(上の林遺跡)

上の林遺跡は、箕輪進修高校周辺にある遺跡です。これまで7回の発掘調査が行われ、縄文時代の住居跡20軒、弥生時代の住居跡14軒、平安時代の住居跡8軒などが見つかりました。

写真の土器は、平成19年の調査で見つかった土器で、口縁部に孔があき、その下に細長い粘土をめぐらせる（これが刀の鏢のように見える）珍しい形状から、有孔鏢付土器と呼ばれています。用途は諸説がありますがまだわかっていません。表面には2対の抽象文があり、それぞれ全く同じに見えますが、よく見ると背中の方の文様の有無や顔の作り、矢羽文様の向きなどが違っていることがわかります。また、上底で底部が広がっている形は、他の縄文土器にはあまり見られません。文様や形状が珍しいこの土器は、5000年以上前、箕輪で暮らしていた私たちの祖先の優れた感性を感じさせます。



本 図書館だより

さいとうしのぶさんと絵本であそぼう

「絵本作家さいとうしのぶさんによる 楽しいおはなし会」

参加無料 申込不要

終了後、本の販売とサイン会があります。当日会場へお越しください。

日時 7月12日(日) 午前10時30分～正午

会場 町図書館 なごみ～な

対象 幼児～一般

主催 箕輪町図書館・おはなし応援団

さいとうしのぶさん紹介

大阪府堺市生まれ。絵本の創作を続けながら、親子で参加する手づくり絵本サークル「ピーカーブー」で、手づくり絵本を広める活動をしている。代表作「しりとりにましょ! たべものあいうえお」「わらべうたであそびましょ!」など

図書館・博物館・公民館 三館 夏休み企画 参加無料

「恐竜模型づくり」紙粘土を使ったトリケラトプスの模型づくりを教わります。

日時 7月30日(木) 午後1時～4時

会場 町文化センター 学習室

対象 小学生の親子15組

材料費 500円

持ち物 絵の具一式、恐竜の色塗りに参考になる資料

申込み期間 7月14日(火)～19日(日)

※参加ご希望の方は、申込み期間に町図書館までお申込みください。

開催当日は、作業日のため図書館は閉館しています。

荒木一成さん紹介

京都府在住の恐竜模型造形家。日本各地で模型展を開催し、数々の本を執筆。代表作「ぼくは恐竜造形家 夢を仕事に」など

「一日子ども図書館職員募集」申込み期間 7月25日(土)～7月31日(金)

小学校高学年のみなさん、夏休みに図書館のお仕事体験してみませんか。

日時 8月6日(木) 午前9時30分～正午

場所 町図書館

対象 小学校5・6年生

持ち物 エプロン・上履き

定員 3名

新着図書を紹介

今月も新しく本が入りました。その中から紹介します。この本は、7月1日からの貸し出しです。



アキちゃんのママは、いつも素敵なお弁当を作ってくれます。嫌いなにんじんもお星さまのかたちをしていると食べられるね! さあ、今日のおべんとうは何が入っているかな? ママからアキちゃんへの愛情が詰まった1週間のお弁当のおはなし。

「おべんとうはママのおてがみ」

田島かおり/作 教育画劇



アントン先生は動物のお医者さんです。動物たちはやさしいアントン先生のことが大好きです。ある日、アントン先生のところにヤギから手紙が届きます。心配

になったアントン先生は、ヤギの家に向かいますが…。

「アントンせんせいおでかけです」

西村敏雄/作 講談社



新しいパソコンを生み出した「スティーブ・ジョブズ」、ロケット開発の父「糸川英夫」…。世界を変えるような発明、発見をした人々は、大変な努力をし、失敗をしても諦めない勇気

とひらめきを持っていました。発明・発見で功績を残した偉人達の伝記短編集。

「10分で読める 発明・発見をした人の伝記」

塩谷京子/監修 学研教育出版



険しい黒部峡谷には、たくさんの乗客を乗せて走るトロッコ電車があります。このトロッコ電車が走る線路やトンネルができるまでにはたくさんの犠牲者がいました。黒部峡谷鉄道ができるまでと、ここで働く人達の様子を紹介。

「黒部の谷のトロッコ電車」

横溝英一/作 福音館書店



東京武蔵野にある〈シェアハウスR55〉には、55歳以上が共同生活を送っている。60歳を目前に妻から別居宣言され、一人娘は留学中の松木はこのシェアハウスに住み始めます。でもこの住人たちはくせ者たちばかり!

“昭和の達人”が贈る中高年青春小説。

「還暦シェアハウス」

泉麻人/著 中央公論新社



『長くつ下のピッピ』を生んだ児童文学作家リンドグレンの文通相手は、問題を抱えた少女サラでした。心の内面を打ち明ける少女に、リンドグレンは愛情と信頼を寄せ、共感やユーモアに満ちた

言葉で、励まし続けました。いま、時を経て、心温まる二人のやりとりが一冊の本になりました。

「リンドグレンと少女サラ 秘密の往復書箱」

アストリッド・リンドグレン/著 サラ・シュワルト/著 石井登志子/訳



カメラリポート

身近なまちの話題をお知らせください まちづくり政策係 ☎79-3111



5月3日 第5回花街道まつり

花も笑顔も満開

町の県道と地辰野線沿いで、第5回花街道まつりが開かれ、町内外から多くの家族連れやグループが訪れました。参加者は、満開の花ももと南アルプスの眺望を楽しみながらウォーキングと自然を満喫。地元物産の販売、とん汁や湯茶のサービス、ゆるキャラの登場もあり、花と笑顔にあふれた一日となりました。



5月5日 子どもの日ふれあい博物館

親子で連休の思い出づくり

町博物館で、「子どもの日ふれあい博物館」が開催されました。前庭にある電気機関車「ED19」の運転席に座って操縦を体験したり、「ED19」の模型を作るペーパークラフトや飯田線94の駅をたどるすごろく、飯田線の写真展など大人も子どもも楽しめる企画で終日親子連れで賑わいました。



5月15日 みのわ健康アカデミーOB会ウォーキング

新緑のなか、歩いて元気に

ながた自然公園周辺で、みのわ健康アカデミーOB会がウォーキングを行いました。一般を含む59人の参加者は、ながた自然公園下から展望台までの往復5kmと、みどりの少年団の森一帯を一周する3.4kmの2コースから、体力に応じてコースを選び、会話を弾ませながらウォーキングを楽しみました。



火災警報器の設置は お済みですか？

当社おすすめの
住宅用火災警報器
SA-158Ex
この他にも様々な機種を
取り扱っております。

※一般の家庭では3~4ヶ所の設置が目安です。

- **取付け費用は無料です!**
当社担当が責任を持って取り付けさせていただきます。
- **最適な取付場所をご提案**
当社担当がご提案いたします。

- **安心の5年保証**
万が一、故障した場合は無料で交換いたします。
- **機器の状態を音声でお知らせ**
火災警報時、故障時、電池切れ時、点検時などすべて音声でお知らせします。

岡谷酸素株式会社 ☎79-8700

困った時は？ 岡谷酸素にお気軽にご連絡下さい。

伊那営業所 上伊那郡箕輪町福与1036
<http://www.okayasan.co.jp/>

5月30日

北小・東小で運動会

晴天のもと、カー杯練習の成果を披露

北小運動会

学年ごとのかけっこや全校参加の大玉送り、ダンスなど全23のプログラムが行われ、児童たちは練習の成果を存分に発揮し、元気いっぱいグラウンドを駆け回りました。5・6年生の組体操では、北小伝統の7段ピラミッドを見事に決め、観客から拍手が沸き起こりました。



東小運動会

「紅白応援合戦」を皮切りに元気に開幕。学年ごとのかけっこやつなひき、大玉送りなど、炎天下にも負けず22のプログラムを披露しました。3・4年生の「みのわワクワクペコリナイト」では、チアリーディングを取り入れた表現ダンスで大いに会場を盛り上げました。



5月18日 第24回 abnスポーツ大賞贈呈式

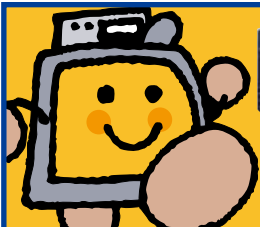
フェンシングの西藤俊哉さんが新人賞受賞



長野市のホテルで「第24回 abnスポーツ大賞」の贈呈式が行われ、箕輪町出身の西藤俊哉さんがフェンシングで新人賞を受賞しました。世界ジュニア・カデ選手権男子フルール個人で銅メダルを獲得し、日本人初のジュニア世界ランキング1位となるなどの功績が称えられたものです。

贈呈式には西藤さんの父親が参加しました。

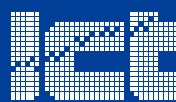
写真提供：みのわ新聞



デジタル放送は

伊那ケーブルテレビで!

STBを
付けるだけ!



伊那ケーブルテレビジョン株式会社
伊那市西町区下春日町4983 NOCCビル
TEL.0265-73-2020 | www.inacatv.co.jp

出会いとふれあいの輪を広げよう 「夢・アートフェスタながの」 出展作品募集

第18回長野県障がい者文化芸術祭の出展作品を募集しています。

応募資格 県内に住所を有する障がいのある方

部門 絵画・手芸・工芸・書道・写真

締め切り 8月7日(金)

展示場所 長野県障がい者福祉センター
※作品の規格、申し込み方法等、詳しくはお問い合わせください。

問 福祉課 障がい者福祉係
☎79-3111(内線126)

2015信州ねんりんピック開催 作品募集! ねんりんピック高齢者作品展

開催日 9月4日(金)～9月6日(日)

会場 千曲市総合観光会館2階

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

申込締切 7月31日(金)

搬入期限 8月28日(金)



申・問 福祉課 高齢者福祉係
☎79-3111(内線156)

若者の仕事探しをサポート ネットで相談受付

相談無料

働きたいと考えている方の就職活動に関する悩み、働いている方の仕事や職場の悩みをメールで相談いただけます。お気軽にご利用ください。

受付

ジョブカフェ信州のホームページから、「ネットで相談」ボタンをクリックし、専用フォームからご相談ください。

<http://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp>

期間 平成28年3月末日まで

毎日、24時間受付

対象 40代前半までの方、そのご家族・保護者

問 若年者地域連携事業推進センター／株式会社コミュニケーションズ・アイ(長野労働局 ハローワーク 長野県厚生労働省若年者地域連携事業委託団体)
☎0263-27-5010

学びたい時にいつでも学べる 放送大学 10月生募集のお知らせ

放送大学では平成27年度第2学期(10月入学)の学生を募集中です。

◎放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

◎心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間 〈第1回〉8月31日(月)まで

〈第2回〉9月20日(日)まで

資料請求 資料を無料で進呈しますので、お気軽に放送大学長野学習センターまでご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けています。

問 放送大学長野学習センター

☎0266-58-2332

放送大学ホームページ

<http://www.ouj.ac.jp>

一人で悩まず相談を

特設人権相談所を開設します

日時 7月21日(火)

午前10時～午後3時

会場 松島コミュニティセンター

相談内容 家族間の問題、離婚、近隣とのトラブル、職場や学校での差別やいじめなどの人権問題及び生活上の悩みごとなど

※相談は無料で相談内容の秘密は守られます。人権擁護委員が相談に応じます。

問 伊那人権擁護委員協議会 事務局

☎78-3546

ご依頼は8月5日までに お盆中のし尿汲取りについて

次の期間中、し尿汲取り業者が休みとなります。

期間 平成27年8月13日(木)～
8月16日(日)

お盆前に汲取りが必要な方は、8月5日(水)までに区域を担当する業者へ依頼してください。

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: 上記以外の区域

問 住民環境課 生活環境係

☎79-3111(内線116)

地域医療を支える力に

伊那中央病院の平成28年度 新規採用職員を募集します

職種・人数

- ・助産師・看護師 (専門看護師、認定看護師を含む) 25人程度
- ・薬剤師 5人程度
- ・診療放射線技師 2人程度
- ・臨床検査技師 1人程度
- ・理学療法士 1人程度
- ・作業療法士 1人程度
- ・言語聴覚士 1人程度
- ・臨床工学技士 1人程度



受験資格

28年4月1日現在30歳までの方で、免許を有する方、または来春までに取得見込みの方。(ただし、看護師、専門看護師、認定看護師は45歳までの方)

受験申込書受付期間

・全職種 6月1日(月)～7月21日(火)

試験日

・助産師・看護師 8月2日(日)

・薬剤師・診療放射線技師・臨床検査技師・

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・

臨床工学技士 一次試験日 8月2日(日)

二次試験日 9月5日(土)

試験会場 伊那中央病院

問 伊那中央行政組合 庶務課

☎72-3121

今年のサマージャンボ宝くじは、史上 最高額の1等・前後賞合わせて7億円!

1等 5億円×23本

(発売総額690億円・23ユニットの場合)

前後賞各 1億円×46本

(発売総額690億円・23ユニットの場合)

サマージャンボミニ

7,000万円と同時発売

1等 7,000万円×110本

(発売総額330億円・11ユニットの場合)



- 鮭のスタミナおろし
- ごはん ● にら玉汁
- ツナわかめサラダ ● 牛乳



鮭のスタミナおろし



箕輪中学校
人気給食

レシピ

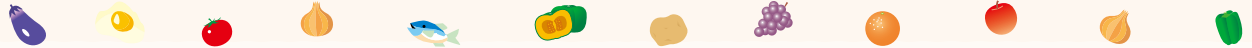
【材料】4人分

- | | |
|------------------|---|
| 生鮭切り身 ……4切れ(60g) | A |
| 塩 ……少々 | |
| 酒 ……少々 | |
| 大根 ……130g | B |
| にんにく ……1/2かけ | |
| 大葉 ……2枚 | |
| 薄口醤油 ……小さじ2 | |
| 砂糖 ……大さじ1/2 | |
| みりん ……小さじ2/3 | |

作り方

- 1 鮭はAの下味をつけて30分ほどおいてから焼く。
- 2 大根はおろして、軽く水気をきっておく。
- 3 にんにくと大葉はみじん切りにする。
- 4 鍋に大根おろし、にんにく、Bの調味料を加えて煮立ってきたら大葉を入れて味をととのえる。
- 5 鮭の上におろしだれをかける。

いつもの
焼き魚にひと工夫。
食欲アップで元気の出る
「おろしだれ」です。



文芸コーナー

みのわ俳句会

たねがみ
蚕種紙を表紙に綴じた名吟集

小林 曾

活につく終の二文字春愁ひ

征矢志げ子

冷え冷えと還らぬ月日夏座敷

平出つる子

祝ぎごとの遠のく夏の座敷かな

北原 孝江

掛軸に二怒一老夏座敷

軍司 路子

箕輪町短歌教室

春なのに寒さ戻りて厚着する

北條 明子

桜の開花しばし遅れん

唐澤 良夫

春の訪れ家族で歓迎

丸山 春江

雪形の出し仙丈空遠く

一人居の部屋の寂しさストーブの

燃ゆる音のみただに響きぬ

岡 富貴子

声かけて女子会なるを楽しみぬ

最後はいつも老の行先

向山 勝美

脳卒中から我が身を守る

伊那中央病院「脳卒中講演会」開催のお知らせ

あなたの身近にも起こりうる脳卒中。

脳卒中の予防・リハビリの仕組みや退院後の生活について考えてみませんか？

入場無料

申込不要

日時 7月22日(水) 午後2時～4時(開場 午後1時30分)

場所 辰野町民会館 大会議室

どなたでも気軽にご参加ください。

講演Ⅰ「脳卒中の予防」 脳卒中センター 医師

講演Ⅱ「早期リハビリテーションの重要性」 リハビリテーション科 作業療法士

講演Ⅲ「MSWによる退院支援」 社会福祉士



問 伊那中央病院 脳卒中センター 事務局 ☎72-3121 内線(8202) E-mail:inastrokesec@inahp.jp

まちの風景写真館～写真で見る箕輪のいま❁むかし

まちの風景写真館

vol.5

写真で見る箕輪のいま❁むかし

箕輪町発足60周年を記念して、まちの移り変わりを今と昔の写真で振り返ります。
昔のまち並みや懐かしい風景を現在の姿と比べながらお楽しみください。

上ノ平城跡から長岡地区を望む (昭和中頃)



昭和中頃



現在の風景

左上の写真は、上ノ平城跡から長岡地区を見渡した昭和
中頃の風景です。田畑が広がるのどかな風景の中に集落が
あり、手前には昔懐かしい茅葺き屋根の家も見られます。
現在は、住宅の増加が見られるものの、豊かな自然は昔
と変わらず残されています。
上ノ平城跡は「東山麓歴史コース」の一部で、見晴ら
しのよい景勝地でもあります。緑が濃くなるこれからの季
節にのんびりと散策してみたいいかがでしょうか。

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
アルブス薬局
集合場
神社
当社
久保公民館
ミノワホール
国道153号
緑結 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