Minowa no Mi

みのわの実

2

2013 No.514
広報　みのわ

好きです、このまち。
―住民満足度調査の結果発表―

消防団員募集! ……6
所得税・町県民税申告はお早めに ……8
みのわ健康アカデミー第9期生募集!!! …12

平成25年 町消防団出初式

好きです、このまち。
―住民満足度調査の結果発表―

明るいまちづくりのために

町では、平成24年8月28日から9月21日にかけ、「箕輪町住民満足度調査」を実施しました。

このアンケートは、町民の皆さんがこれまでの町の取り組みに対してどの程度満足しているか、あるいは不安に思っているか、期待することは何かなど、今後のまちづくりに活用させていただくために調査したものです。

「安全・安心」が重要、「子育て支援」に満足

東日本大震災の発生以来、安全・安心への関心が高まり、町の取り組みにも高い評価をいただきました。さらに、子育て支援が町の満足度全調査中ダントツ1位に浮上するなど、大きな変化が見られました。

これからも「住んでいて良かった箕輪町」「住んでみたい箕輪町」を、ともに目指していきましょう。

◆調査の設計
- ・調査対象　箕輪町内在住の20歳以上の男女計1,500人
- ・抽出方法　町の有権者全体の縮図と同じになるよう年代別に割り当て抽出
- ・調査方法　調査対象者にアンケート調査用紙を郵送し、アンケートの回答は本人が記入後、個別に箕輪町役場に郵送もしくは持参
- ・調査期間　平成24年8月28日～9月21日

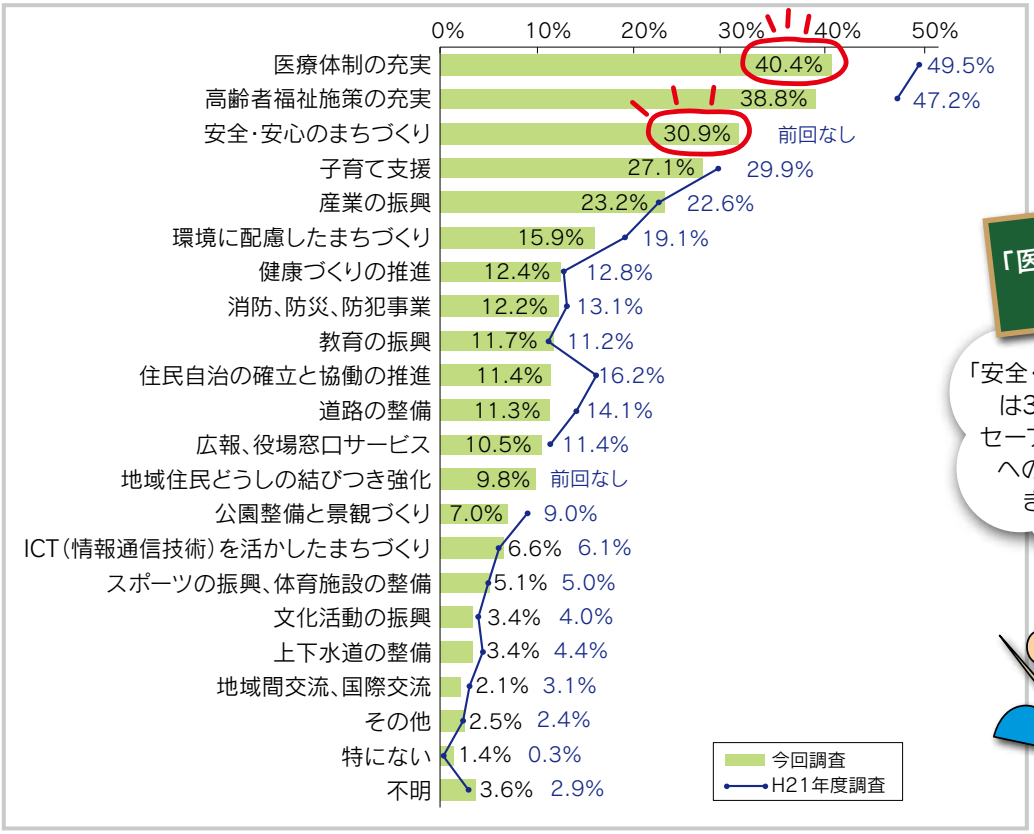
◆回収結果

有効回答数　907人（発送数に対して60.5%）
（男性 427人　有効回答の47.1%）
（女性 453人　有効回答の49.9%）
（不明　27人　有効回答の　3.0%）

◆調査主体　箕輪町

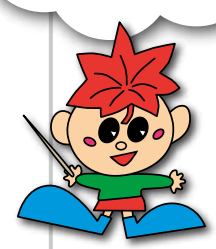
町の政策と行政経営

箕輪町が取り組むべき重要施策



「医療体制の充実」がトップ！

「安全・安心のまちづくり」は3位にランクイン！セーフコミュニティ活動への理解が深まってきたからかな？

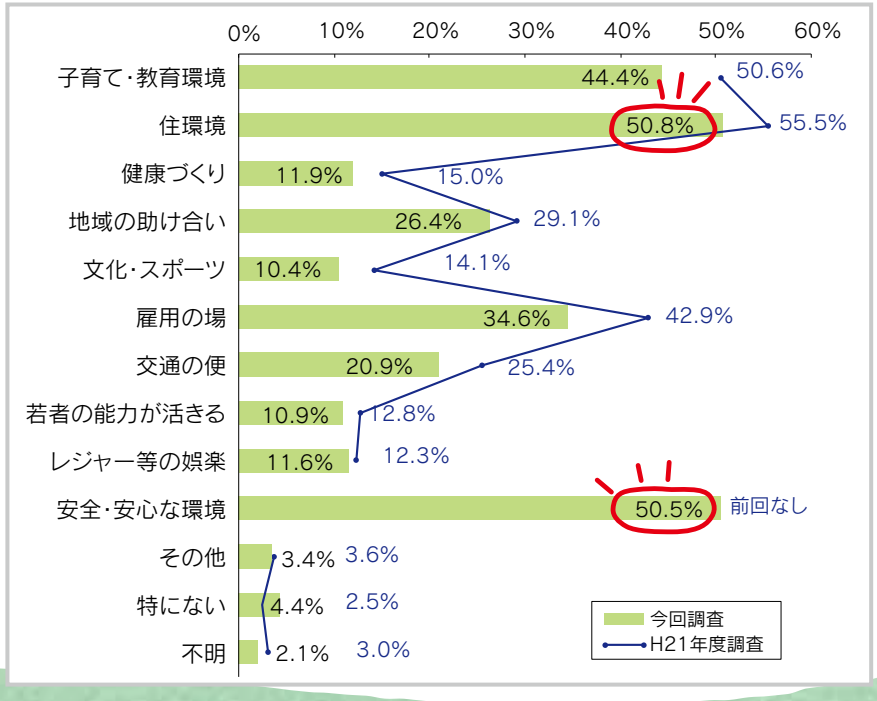


箕輪町に暮らして

「住んでいてよかった箕輪町」にするために大切なこと

「住環境」リード。「安全・安心な環境」が僅差の2位に

「安全・安心な環境」を重要視する人が多く、一気に2位に踊り出ました。東日本大震災をきっかけに、みんなの意識や価値観が大きく変わったみたい。

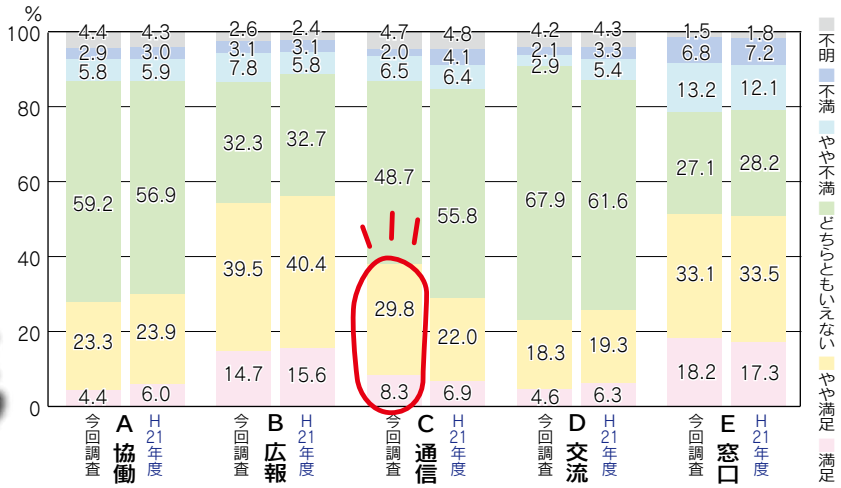


※3p～5p掲載のグラフおよびコメントは、前回平成21年度の調査との比較結果を表しています。

まちづくり満足度調査結果を見てみましょう!

政策1　ふれあいを深め、みんなでつくる協働のまちづくり

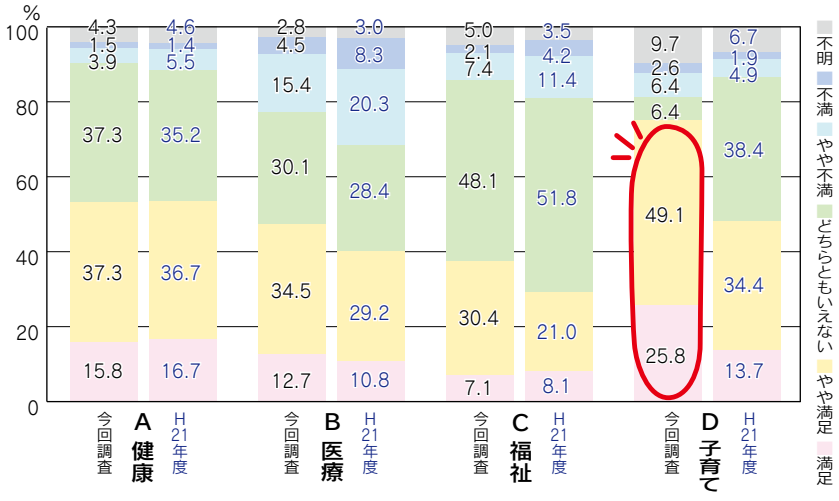
A　住民自治の確立と協働の推進
B　広報広聴活動
C　ICT（情報通信技術）を活かしたまちづくり
D　地域間交流・国際交流の推進
E　役場窓口のサービス向上



「広報広聴」「窓口サービス」高評価「ICT」が大きく向上

「ICTを活かしたまちづくり」への満足度が38.1%にアップ。防災を意識した情報伝達設備が充実してきたのもポイントね。

政策2　誰もが健やかに暮らせるぬくもりのあるまちづくり



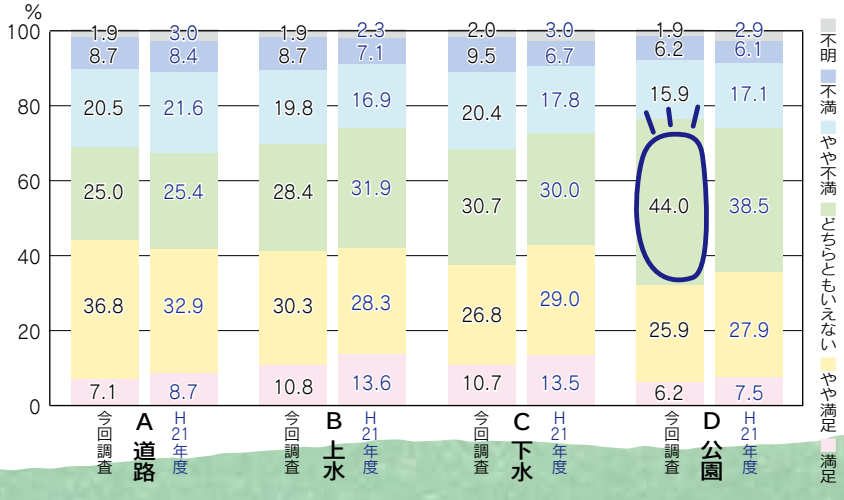
A　健康づくりの推進
B　安心できる医療体制の充実
C　高齢社会への対応・地域福祉社会の構築
D　子育て支援・児童福祉の充実

「高齢社会」「医療体制」「子育て支援」満足度大幅アップ

「子育て支援・児童福祉」では「満足」「やや満足」を合わせた満足度がグンと伸びて48.1%から74.9%と大躍進!

政策3　住みやすく人にやさしい都市基盤の整備を目指したまちづくり

A　人にやさしい快適な生活道路の整備
B　上水道の整備
C　下水道の完備した住みよいまちづくり
D　公園・緑地整備と景観形成



「上・下水道」で不満傾向がやや増加

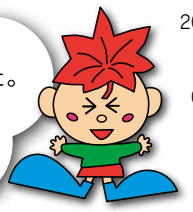
「どちらともいえない」が平均的に低めの中で、「公園・緑地整備と景観形成」は抜き出て高めなのが気になるなあ。

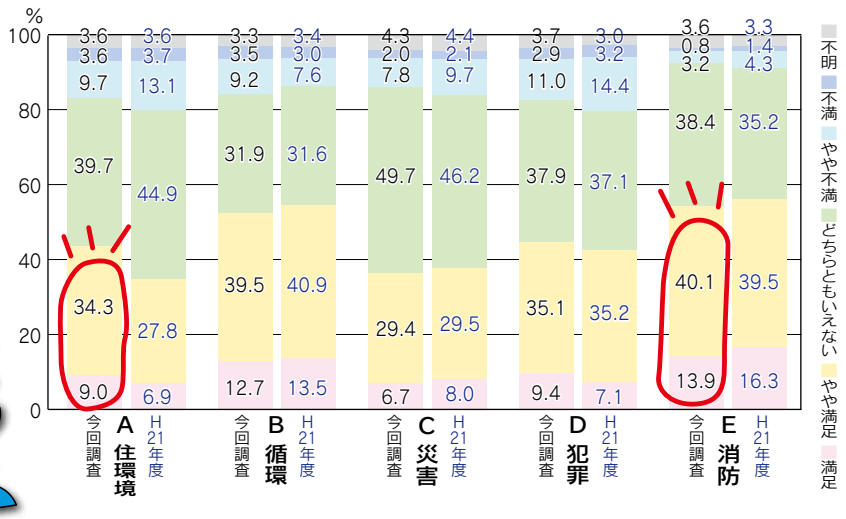
政策4　環境にやさしく、安心・安全、快適に暮らせるまちづくり

A　美しく住みよいまちづくり
B　快適な循環型社会の構築
C　災害に強いまちづくり
D　犯罪・交通事故のないまちづくり
E　消防・救急・救助体制の強化

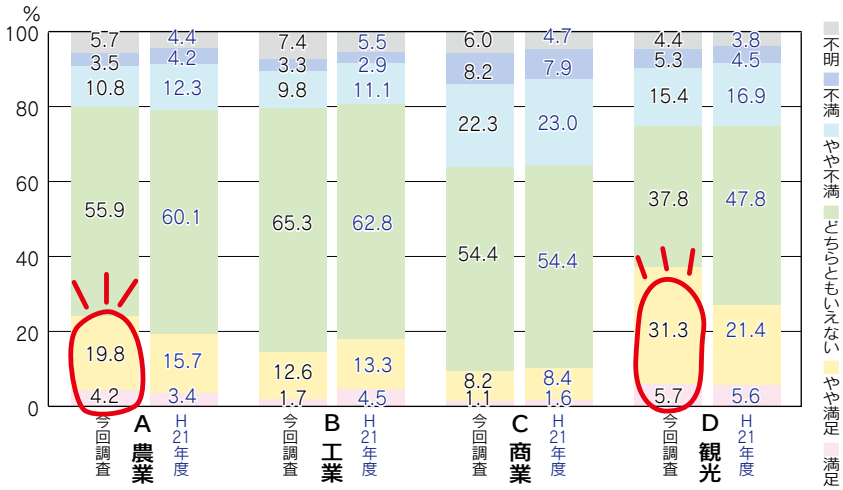
満足度トップは「消防体制」「住みよいまち」の評価アップ

「住みよいまちづくり」の満足度が8.6%増えました。全体的に、不満の割合が減少しているのが嬉しい！





政策5　創造と活力に満ちた産業を育てるまちづくり



A　農業の振興
B　工業の振興
C　商業の振興
D　観光の振興

満足度で「観光の振興」が大幅増「農業の振興」はやや増

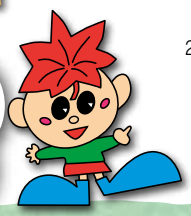
「どちらともいえない」の割合が高い！農業と観光の振興で満足度が増えたけど、工業・商業の振興の低迷が続いているのね…。

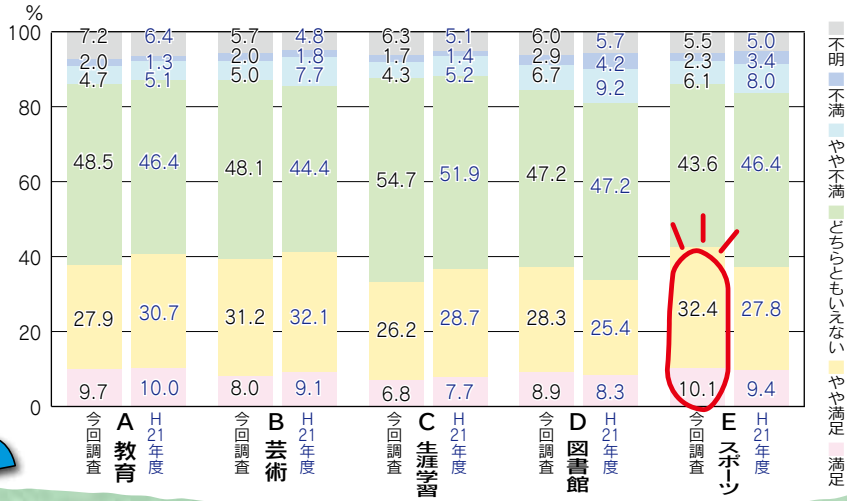
政策6　豊かな文化を育み、次世代を担う人材を育てるまちづくり

A　生きる力を育成する学校教育
B　芸術・文化の振興
C　地域に根ざした生涯学習の推進
D　図書館の活用
E　スポーツ・レクリエーションの振興

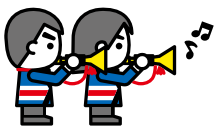
「学校教育」「スポーツ・レク」が平均的に評価高め

この分野は平均的に満足度の評価が高め。不満度についてもすべて10%未満に減っているのは素晴らしいことね。

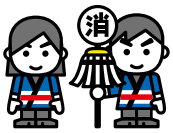




問合せ先　経営企画課　企画財務係　☎79-3111（内線113）



消防団員募集!



入団資格は町内に在住の18歳以上の健康な方です。女性団員も活躍しています。

消防団員は火災や災害の発生時、地域住民の生命・身体及び財産を守るため、消火活動、救助・救出活動、防災活動、避難誘導など、様々な場面で活躍しています。また平常時においても、防火啓発運動、消火・防災訓練、防災指導、応急手当の指導等、多様化する災害や救急、火災予防活動に適切に対応するために、日々訓練に励んでいます。

平成25年　出初式の様子

春季訓練

ポンプ操法郡大会

各分団長からのメッセージ

第１分団　分団長
小平　哲郎

我々消防団員は「自分達の町は自分達で守る」の精神で「安全・安心なまちづくり」を目指し、月２回の火災予防広報や有事に備える為の早朝からの訓練、救護等の各種講習など様々な活動を行っております。

困難な活動もありますが、様々な活動を通して得た技術や経験は一般社会でも必ず役立ちます。また、強い絆で結ばれた多くの仲間ができ、生涯の友となります。

男女問わず皆さんの御協力をお待ちしてます。

第２分団　分団長
唐澤　一也

『消防』と聞いて皆さんは何をイメージされますか？

皆さんが思う『消防署』とは、火災やレスキュー、救急といった命を助ける職場でしょうか。『消防団』も『消防署』と似たような活動をしている小集団です。消防団の活動としては、各地区に設置されている消防設備の点検や予防消防の周知、有事に備えた教養訓練など、日頃から見えない部分で活動をしています。私自身もそんな消防活動に憧れて『消防団』へ入団しました。思い返せば色々と楽しい思い出ばかりではなく、大変だった訓練なども思い出します。また、完全縦社会であるがゆえに得ることは沢山あります。団員の皆さんは、知っている先輩や後輩、昔遊んだ同級生ばかりです。

現代社会で『消防団』に求められる業務は増えてきております。とにかく皆さんの力が必要です。団員としての経験は決して無駄ではありませんし、これからの危機管理にも役立つことでしょう。皆さんも《消防団員》をやってみませんか？やってみましょう!!

第３分団　分団長
金澤　航

「自分達の町は自分達で守る」という消防団精神の基に仲間達と日々の活動を行っています。

基本的には、毎月行っている「手入れ」で、ポンプ車や小型ポンプなどの機械類の整備と防火水槽・消火栓のチェックなどを行い、また火災出動のための訓練や救護訓練なども行っています。

こういった手入れや訓練を個々が重ねることにより一人の力が大きな力となって地域を守っていけると思います。
この文章を読んでいる若者の皆さん!!
「かけがえのない仲間達ができます。」
「二つの目標に向い絆が生まれます。」
是非、私達と共に地元を守り、楽しみながら、そして絆を深めながら消防団活動を行いましょう。

第４分団　分団長
荻原　勉

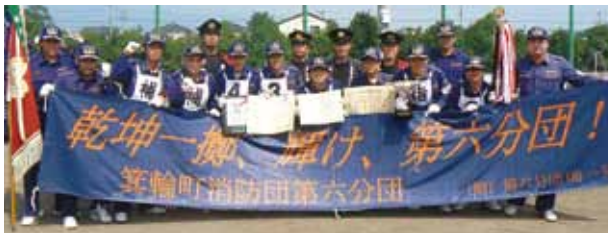
「自分達の町は自分達で守る」。消防団は地域で発生した火災や風水害など、いざという時のために活動する究極のボランティアと言われますが、実際活動する仲間たちの８割以上がいわゆるサラリーマン団員です。消防というと「厳しい」「訓練が大変」というイメージが強いかもしれませんが、同じ仲間意識を持つ仲間と共有する時間は自分自身の一生の財産になると私は思います。
厳しい中に楽しさあり。第４分団では訓練、活動以外に積極的に仲間や家族を交えてのレクレーション活動や旅行などを取り入れて、みんなが楽しい時間を過ごせるように取り組んでいます。
これからの箕輪町を作っていくには皆さんの若い「力」が必要です。我々と一緒に活動して色々な「共有」出来ることを見つけていきましょう。

第５分団　分団長
田中　一樹

私達消防団員は地域の安全・安心の為、日々予防消防に徹し、皆さんの防災意識向上を呼びかけながら、夜警広報活動や有事に備えて月２回の機械器具点検・防火水槽の確認を行っています。
様々な活動を通じて得た技術・知識、そして何より多くの仲間と共に過ごした時間が私にとって一生の財産です。
消防団の活動一つ一つが地域の安心な暮らしに繋がっていくと思うので、是非とも力を貸して頂き、一緒に活動しましょう。

第６分団　分団長
小笠原　岳大（たけひろ）

我々第六分団は長岡・南小河内・北小河内の三区の団員から構成されています。今年は、ポンプ操法大会ポンプ車操法の部で箕輪町初の県大会優勝を果たしました。
日頃の広報などの予防消防、訓練等の活動のほかに夏祭りの花火警戒・出店、箕輪ダム周辺で行われる『もみじ湖夢祭り』への出店・消防自動車との記念撮影など、地域に根差した活動を行っています。
この箕輪の地を守るという一つの目的を持って、団員が一致団結して日々活動しています。共に活動してくれる仲間を待っています。



ラッパ長から

ラッパ長
井上　智弘

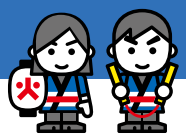
箕輪町消防団ラッパ班は、現在総勢56人で構成され、毎月２回の定例訓練でラッパ吹奏技術の向上を図っています。この吹奏技術を披露する場が、毎年夏に開催される町ラッパ吹奏大会並びに郡ラッパ吹奏大会であり、それぞれ優勝することを目標に各分団ラッパ手が息の合った吹奏を披露しております。
是非皆さんも仲間になってラッパを吹き、人と人を結び、繋げ、思いを届けましょう。

若手団員の声

第3分団　新入団員
小林　大樹（だいき）
（平成24年度入団）

今年度、入団した小林大樹です。
ラッパ部に配属されましたが、今まで吹いたこともなかったため、音が鳴るまでとても苦労しました。しかし、本年度のラッパ吹奏大会などへ向けた訓練を通じて、徐々にですが、違う音程の音を出すことができ面白さを感じました。
またもう一つ感じることは、消防団の活動を通じて、先輩や仲間・地域の方と交流する機会が持てることです。訓練は、朝が早く厳しい面もありますが、色々な方々と笑いあり、涙あり、強い絆の仲間が出来る良い場だと僕は思います。

問合せ先
箕輪町消防団本部
（箕輪消防署内）
☎79-0119



所得税・町県民税申告はお早めに

―所得の申告は3月15日（金）までに―

今年も所得の申告時期になりました。町では、所得税の確定申告と町県民税の申告受付・申告相談を行います。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。

所得税の確定申告が必要な方

次の方は、所得税の確定申告が必要です。

・事業所得や不動産所得などがある方のうち、所得税納付が必要な方
・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る方で、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
・給与の年末調整をしていない方

申告により所得税が戻る方

次のような方は、申告により所得税が還付される場合があります。

・年の中途で退職し、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

給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円以下であっても還付を受けるためには、これらの所得も合わせて申告します。

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要しないが、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にある方
・昨年箕輪町に転入した方

申告受付・納税相談会場への持ち物

・確定申告書（税務署から郵送された方）、または町県民税申告書
・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
・印鑑
・所得税が戻る場合は、本人名義の口座番号が分かるもの
・その他所得内容の分かるもの

町県民税申告書を送付しない方

・一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6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、申告書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。

税務課　☎79―3111

生命保険料控除改正のお知らせ

平成24年1月1日以降に締結した保険契約等の保険料から、これまでの「一般生命保険料控除」「個人年金保険料控除」に加え、「介護医療保険料控除」が新設されました。

平成24年1月1日以降に締結した保険契約等の保険料と平成23年12月31日以前に締結した保険契約等の保険料では、生命保険料控除の取扱が異なりますのでご注意ください。

詳しくは、最寄の税務署にお問合せください。

問合せ先　伊那税務署　☎72-2171

公的年金等に係る雑所得を有する方の所得税の確定申告不要制度について

平成23年分の確定申告から、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税について確定申告書の提出は不要となりました。

詳しくは、最寄の税務署にお問合せください。

上記に該当する方でも

- 町県民税の申告は必要な場合があります。
- 医療費控除などによる所得税の還付を受けるための確定申告については提出することができます。
- 上場株式等に係る譲渡損失の繰越控除など、確定申告の提出が控除適用の要件となっている控除を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

問合せ先　伊那税務署　☎72-2171

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
2月18日(月)～3月15日(金) (土・日を除く)	午前8時30分～正午まで ※但し、申告内容確認及び申告書作成については午前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ご理解をお願いします。
※農業申告等は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、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。

郵送・問合せ先　〒399-4695　箕輪町役場　税務課　☎79-3111(内線144・145)

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

等の申告については箕輪町役場での受付ができません。税務署申告会場の「いなっせ」(下記)で申告をお願いします。

伊那税務署による申告相談会場開設

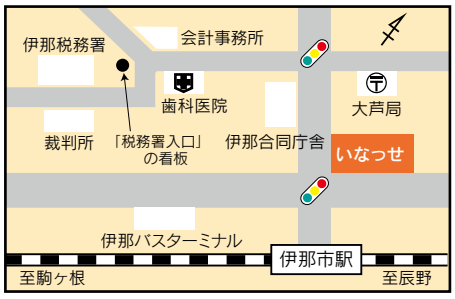
確定申告の相談会場は**いなっせ**(2階展示ギャラリー)です。

- **開設期間**　2月12日(火)～3月15日(金)(土・日・祝日は除きます。)
- **受付時間**　午前9時～午後4時まで
- **還付申告について**　現在、伊那税務署で受付中

問合せ先　伊那税務署　☎72-2171

▼「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



伊那税務署申告相談会場周辺図

正しい申告と期限内納税を

確定申告をしなければならない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。

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ので、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。

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される方
3. 年の中途で退職又は就職した方など

●相談日
2月6日(水)

●受付時間
午前9時30分～午後4時

問合せ先
関東信越税理士会 伊那支部事務局　☎74-8170

申告には便利な電子申告(e-Tax)をご利用ください

e-Tax利用のための準備

◆パソコン等の準備
◆住基カードの交付を受ける
◆電子証明書の取得
　役場窓口で住基カードの交付と同時に電子証明書の申請により取得できます。
　※詳しくは役場住民係まで。
◆ICカードリーダライタの取得・設定
　ICカードリーダライタという、住基カードの情報を読み取るための装置をご用意ください。
　家電量販店等でお買い求めいただけます。
◆開始届出書の提出
◆利用者識別番号等の取得

電子申告(e-Tax)を利用して所得税の申告をすると…

①最高3千円の税額控除を受けることができます。
本人の電子署名と電子証明書を添付して、e-Taxで申告期限内に申告すると、最高3千円の税額控除が受けられます。
(平成19年分から23年分のいずれかで控除を受けた方は対象外)

②添付書類の提出又は提示を省略できます。
源泉徴収票や医療費の領収書などの記載内容を入力して送信することで、書類の提出又は提示を省略できます。(確定申告期限から5年間は、書類の提出又は提示を求められることがあります)

③還付金を早く受け取ることができます。
e-Taxで申告された還付申告は早期処理しています。
なお、電子申告の詳細については、e-Taxホームページをご覧ください。

確定申告書をご自分で作成される方は、国税庁ホームページの「確定申告作成コーナー」で「申告書」が作成できます。

国税庁ホームページ
http://www.nta.go.jp

作成した申告書データは、電子申告(e-Tax)によりインターネットで自宅から税務署に送信、または印刷して郵送等で提出することもできます。

e-Taxホームページ
http://www.e-tax.nta.go.jp

問合せ先
伊那税務署　☎72-2171

交流センター 交流室1・2
ノートの紹介
交流センター 研修室A・B

広報「みのわの実」に広告を載せませんか？
広告掲載ページ（サイズ、料金について）のお問い合わせは
中央印刷株式会社 TEL:0266-22-5551 FAX:0266-24-2372
mail:okyegy@chuo-print.com

くらしの情報

カレンダーは抜き取ってご利用下さい

予防接種 場所:町保健センター 受付時間:12:30～12:45　相 健康相談 場所:町保健センター　子 子ども未来課　図 図書館　博 博物館　公 公民館

	水	木	金	土
	30	31	1	2 図 ドリーム号地区巡回 赤羽設備(株) ☎79-6990 水道
らべうた ポリオ か月児健診 H24.10月生)	6 ハッピーサポートみのわ 交流会	7	8	9 図 おはなしこんにちは (株)カスガ ☎79-3382 水道
らべうた の赤ちゃん) 3歳児健診 (H22.1月生)	13 診 1歳児健診 (H24.2月生)	14	15 四種混合 相 母乳相談 (要予約) 診 10か月児相談(H24.4月生) 公 相続の基礎知識・遺言書の書き方・エンディングノートの紹介	16 伊那建運(株) ☎70-9396 水道
らべうた 三種混合	20	21 75歳鶴亀講座	22	23 ハッピーサポートみのわ ボウリング＆焼肉会 浅川建設工業(株) ☎79-2218 水道
か月児相談 (H24.7月生)	27 診 離乳食教室② (H24.6月生・要予約)	28 図 閉館作業日 BCG (H24.10月生) 診 離乳食教室③ (H24.5月生・要予約)	1	2

からの
773

お知らせ

～28日　☆土・日・祝日はお休みです。
金　8:30～15:30
4日 8:30～12:00
（一般家庭のみ受け入れます）
イクルできるものが燃やせない
います。できる限り再資源するよ
します。

ごみ・資源物収集日

	当日の8:00までに						8:00～9:30
	燃やせるごみ	不燃ごみ	資源 プラスチック	資源 古紙・衣類	資源 蛍光管	資源 乾電池 テープ類	資源 缶・びん・ペットボトル・廃食用油
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	7日	14日・25日	20日	—	—	17日
松島	火・金	14日	7日・21日	27日	—	—	24日
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	21日	14日・28日	6日	—	—	3日
木下・三日町・福与	火・金	28日	4日・21日	13日	—	—	17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	—	—	17日

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。

火災警報器の設置はお済みですか？
※一般の家庭では3～4ヶの設置が目安です。

● 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。
● 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。
● 最適な取付場所をご提案 当社担当がご提案いたします。
● 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
伊那営業所 上伊那郡箕輪町福与1036
http://www.okayasanso.co.jp/
困った時は？ 岡谷酸素にお気軽にご連絡下さい。

2月 February

町携帯サイト二次元バーコード　子ども未来課携帯サイト二次元バーコード

今月のイベント

10日(日) 和紙でお雛様を作ろう　13:00～　地域
15日(金) 相続の基礎知識・遺言書の書き方・エンディング
10:00～正午　地域

まちの人口 (2013.1.1現在)

人口……25,497人(-27)
男…12,691人 (-16)　女…12,806 (-11)
世帯数……9,106戸 (-7)

税

固定資産税	4期
国民健康保険税	9期

口座振替の方は2月28日に振替しますので、預金の残高をご確認下さい。

今月の税金・料金

納入期限 2/28(木)

料

住宅使用料	2月分
保育料	2月分
介護保険料	9期
後期高齢者医療保険料	8期

口座振替の方は2月28日に振替しますので、預金の残高をご確認下さい。

各種相談日

心配ごと相談	2月 5日(火) 19日(火) 13:30～16:00 ボランティアセンター 問 社会福祉協議会 ☎79-4180
行政相談	2月16日(土)13:30～15:00 松島コミュニティセンター 問 総務課 総務広報係 ☎79-3111(内106)
障がい児者相談	2月 2日(土)13:30～15:00 ボランティアセンター 問 保健福祉課 福祉係 ☎79-3111(内129)
教育相談	月～金曜日 8:30～17:30 町文化センター ☎79-0700
人権相談	月～金曜日 9:00～16:00 長野地方法務局伊那支局 ☎78-3462
介護相談	月～金曜日 8:30～17:15 保健福祉課　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　休日緊急当番医　診 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

日	月	火
27	28	29
3 上伊那生協病院(内・循・消) ☎79-8813 野沢医院(内) ☎74-5000 ふかさわ耳鼻咽喉科医院(耳) ☎77-1833 (株)大槻水道設備 ☎79-2847 水道	4 相 健康相談 (要予約) 診 2歳児健診 (H22.11月生)	5 子 わ 診 4か (H
10 木村内科医院(内) ☎72-3915 兼子整形外科医院(整) ☎72-3737 富士見高原みすず診療所(内) ☎71-5556 新田内科クリニック(内) ☎(0266)41-5611 和紙でお雛様を作ろう (有)小島管工設備 ☎79-4886 水道	11 建国記念の日 中川医院(内・小) ☎79-2103 重盛医院(内・小) ☎72-2384 春日医院(内) ☎72-3803 新橋屋建設(株) ☎79-4130 水道	12 子 わ (妊婦さん&ねんね 診 3
17 福島医院(内) ☎79-2071 樋代医院(内) ☎72-2505 富士眼科医院(眼) ☎74-7166 家庭の日・男女共同参画の日 春日医院(内) ☎94-2054 箕輪建設工業(株) ☎79-2035 水道	18 相 健康相談 (要予約) 診 1歳6か月児健診 (H23.7月生)	19 子 わ
24 くろごうち内科循環器科医院(内・循) ☎77-0582 酒井医院(内・婦) ☎72-4835 雛祭り機織り体験会 東野医院(内・小) ☎(0266)41-0081 (株)コマツ ☎79-2568 水道	25	26 診 7か

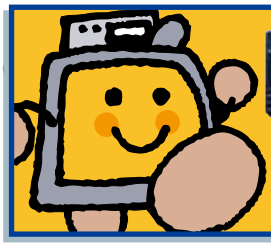
※都合により当番医、当番店が変更になることがあります。

交通事故相談
2月 7日(木)
21日(木) 10:00～15:00
伊那合同庁舎2階　交通事故相談室
※事前に予約が必要です。 ☎76-6803
(上伊那地方事務所地域政策課県民生活係)

休日の歯科の緊急は上伊那口腔センターへどうぞ
- 診療日／2月3日・10日・11日・17日・24日
- 受付時間／8:30～11:30 ● 診療時間／9:00～12:00
- 場所／伊那市山寺　伊那市保健センター内　☎78-8510

クリーンセンター八乙女
☎79-8
平日受入期間 1日～
受入時間 月～
日曜受入日 2月2

★資源物としてリサ
ごみの袋に入ってい
うにご協力をお願い


デジタル放送は伊那ケーブルテレビで!
STBを付けるだけ!
STB(セットトップボックス)ケーブルテレビ用デジタルチューナー
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 NCCビル
TEL.0265-73-2020 | www.inacatv.co.jp

健康愛ランド

みのわ健康アカデミー

第９期生募集!!!

参加者から大好評の『みのわ健康アカデミー』を平成25年度も実施します！
健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりにぜひお役立てください！
多くの方のご応募をお待ちしています！

1 趣旨

町のオリジナル事業『みのわ健康アカデミー』は、信州大学 寺沢教授（医学博士）の提唱する「運動とコミュニケーション」の理論を取り入れ、皆さんの健康増進、生活習慣病予防や介護予防を目指しています。

2 対象・定員

〔対象〕町内在住の40～74歳の方
〔定員〕48人（月～木曜までの各曜日12人で曜日班を編成し、1年間活動します。）
＊応募多数の場合は抽選となります

3 年間授業料

14,000円程度
＊さわやか健診料別途

4 参加資格

①みのわ健康アカデミーの趣旨を理解し、1年間継続して参加できる方
＊げんきセンターでの健康学習・トレーニングは、基本的に決められた曜日となります
＊トレーニングのみの参加はできません
②毎日の運動を記録でき、運動や医療費等のデータ提供に協力いただける方
＊卒業後も上記のデータ提供等に協力いただける方
③町広報等に掲載する写真・映像撮影に協力いただける方
④一定の判断基準に基づき、トレーニング中止等の指示に従っていただける方

5 授業内容

①各種検査・測定（年3回程度）
血液検査、身体計測、体力測定、脳機能測定等

②トレーニング（週1回、13:15～15:30）
個別運動プログラムによるマシントレーニング

③健康学習（月1回、13:15～14:15）
専門家による保健、栄養、口腔等に関する学習
＊健康学習の終了後に②トレーニングを実施するため、健康学習実施日の終了時刻は16:30頃となります。

④集団健康講座（月1回、13:15～15:30）
大学教授や元オリンピック出場者等豪華講師陣による、健康に関する講義と実技（健康講義、ウォーキング指導等）

⑤在宅トレーニング（自主活動）
筋力トレーニング、ウォーキング等の実施

6 申込方法

入学を希望される方は、下記に電話いただくか、はがきまたはFAXに、氏名、生年月日、性別、希望トレーニング曜日（月・火・水・木から第一希望、第二希望）、住所、電話番号を明記の上、**2月21日（木）までに**お申込ください。

7 事前説明会

入学には、2月21日までの申込みと、3月14日の事前説明会への参加が必須です。
事前説明会では、事業内容の説明に加えて健康状態等の確認を行う個人面談を実施します。最終的な入学許可者は事前説明会後に決定させていただきます。

事前説明会
日時：3月14日（木）13時15分～16時30分
会場：地域交流センター 研修室

入学式
日時：4月12日（金）13時15分～15時30分
会場：地域交流センター 研修室

申込み・問合せ先

〒399-4695　箕輪町大字中箕輪10298
箕輪町役場　保健福祉課　健康づくり支援係
☎79-3111（内線130・120）FAX 70-6699

みのわ健康アカデミー 成果紹介!!!

みのわ健康アカデミーへの参加効果について、昨年卒業した7期生の測定結果から、①身体測定（腹囲・体重）②血圧測定③血液検査④体力測定⑤脳機能測定⑥アンケート調査の6点を紹介します。

①身体測定（腹囲・体重）

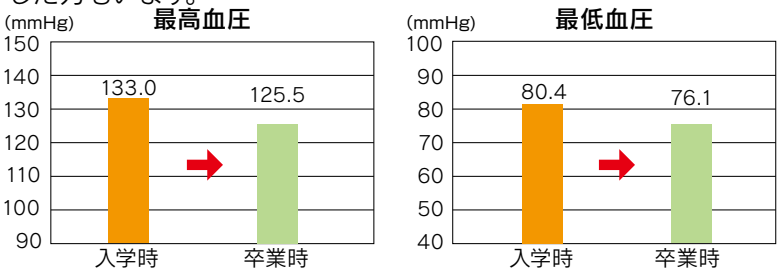
メタボリックシンドロームのリスク判定項目である腹囲・体重測定を実施したところ、参加者全体平均で、腹囲は2.7cm、体重は1kg減少しました。最も変化のあった方で腹囲は9.5cm、体重は8.1kgの減少がみられました。

内容	入学時	卒業時	差	結果
腹囲（cm）	85.2	82.5	−2.7	良
体重（kg）	59.5	58.5	−1	良

②血圧測定

血圧測定を実施したところ、参加者全体平均で、最高血圧、最低血圧ともに改善されました。

高血圧症で医療機関に通院されている方で、血圧が下がったことにより、医師と相談し、これまで服用していた降圧剤の量が半減した方もいます。



③血液検査

血液検査を実施したところ、参加者全体平均で、動脈硬化の危険因子が改善されました。

内容	入学時	卒業時	差	結果
HbA1c（血糖）(%)	5.5	5.3	−0.2	良

④体力測定

体力・運動能力の変化を調査する文部科学省新体力テストを実施したところ、参加者全体平均で、5項目が向上していました。

＊新体力テスト…「握力（全身筋力）」、「上体起こし（筋力・筋持久力）」、「長座体前屈（柔軟性）」、「10m障害物歩行（敏捷性）」、「6分間歩行（全身持久力）」

内容	入学時	卒業時	差	結果
握力（kg）	33.6	37.3	+3.7	良
上体起こし（回）	11.9	15.4	+3.5	良
長座体前屈（cm）	42.6	47.4	+4.8	良
10m障害物歩行（秒）	6.8	5.1	−1.7	良
6分間歩行（m）	622.8	719.9	+97.1	良

⑤脳機能測定

脳機能（前頭葉機能）を測定するGO/NO-GO課題測定を実施したところ、参加者全体平均で、「総平均反応速度」が早くなり、「総間違い数」が減少する結果となり、脳機能（前頭葉機能）の向上が認められました。

内容	入学時	卒業時	差	結果
総平均反応速度(ms)	392.8	367.1	−25.7	良
総間違い数（回）	2.8	2.1	−0.7	良

⑥アンケート調査

アンケート調査から、アカデミーに参加した感想をいただきました。

1年間続けられるか不安だったが、新たな良き仲間に恵まれ、仲間に毎週行き会うことを楽しみに参加し、1年があっという間だった。とても充実していた。

医師からコレステロール値を指導されていたが、血液検査の結果改善されており、医師に誉められた。

卒業後も一生の付き合いのできる友達ができて本当に嬉しい!アカデミーに入学して本当に良かった!

血液データと食事のバランス、病気との関係を関連付けて理解することができ、その上で食生活を見直すことができたのが本当によかった。

歩数がちょっとでも増えるように意識して行動するようになった。

腹囲や体重が減り、○年前の体に戻すことができた。

卒業したくない、もう1年留年したい。

腰痛で12月までは通院していたが、今では通院せずに大丈夫になった。腰の状態を見ながら自分自身で調整してトレーニングできるようになった。

和気あいあいのアットホームな雰囲気の中、笑いあり、励まし合いあり、お楽しみ会ありの素晴らしい仲間ができてよかった。今後もぜひ交流していきたい。

体重が減り、以前より太りにくくなった。

これまで運動習慣は全くなかったが、家族や近所の友達とウォーキングを実施するようになった。

48年間続けていたタバコをやめた。

問合せ先 保健福祉課　健康づくり支援係 ☎79-3111（内線130・120）

セーフコミュニティ認証の町“箕輪町”

月刊

セーフコミュニティニュース

2010年(平成22年)5月1日創刊　毎月1日発行　発行元　総務課　セーフコミュニティ推進室

第34号

セーフコミュニティの輪が全町内に広がりをみせています

町は、昨年5月12日にセーフコミュニティの国際認証を全国で4番目、県内及び全国の町村で初めて取得し、国内外に安全・安心な町「箕輪町」を発信しています。

町の取り組みは、協働のまちづくりの仕組みの中で「地域の絆」「協働」「継続」をキーワードにモデル地区（北小河内区）、モデル校（箕輪東小学校）の活動を全町内に広げる活動を進めており、区長会では昨年7月から各区ごとの取り組みについて協議を続け、いくつかの区がセーフコミュニティアンケートを実施しました。

松島区

富田区

防犯川柳

県防犯協会旬刊紙「防犯信州」入選作品

SOS命の叫び聞き分ける　大槻　幸子

陰謀を見抜いて乗らぬ口車　市川よし子

友人の言葉元気に再起する　大槻　芳子

衣食住満ちてマナーが忘れられ　篠原佐和子

辛い世を堪えて涙の杖で越す　渕井　澄雄

問合せ先　総務課　セーフコミュニティ推進室　☎79-3111(内線195・102)

公民館だより

問合せ先
町公民館
☎79-2178

元気はつらつ箕輪の大先輩活動支援事業

ポイント還元の締め切りと地域通貨【箕】の有効期限が迫っています

平成23年度の元気ポイントは、町公民館（箕輪町文化センター内）で地域通貨【箕】と交換しています。まだポイント還元されていない方は平成23年度「元気ポイント手帳」を町公民館までご持参ください。

地域通貨【箕】の有効期限は、3月31日です。

「箕」の有効期限が迫っています。箕輪町内の登録取扱店106店舗で利用できますので、失効しないよう期限内に必ずご利用ください。

快適ライフのすすめ♪

終活セミナー　相続の基礎知識・遺言書の書き方　エンディングノートの紹介

- 日　時　2月15日（金）午前10時～正午
- 会　場　地域交流センター　研修室A・B
- 講　師　清水 あゆ子さん（相続手続支援センター 松本）
- 受講料　500円（エンディングノート代）
- 持ち物　筆記用具

※参加ご希望の方は、町公民館までお問合せください。

ウキウキ楽しい

三館講座で春を先取りしよう！

博物館だより

申込み・問合せ先
町郷土博物館
☎79-4860

和紙でお雛様を作ろう

美しい和紙を使って、大人も子どもも楽しめる、可愛らしいお雛様を作ります。

日　時：2月10日(日)　午後1時～4時
場　所：地域交流センター　交流室1・2
講　師：大槻和子さん(松島)
対　象：どなたでも
定　員：20人

要事前申込
申込開始▶1月25日から

君もアーティストになろう!

子ども向けの楽しい芸術講座(想像して造るアート体験)です。
○シンメトリーアート　○アウトラインアート
○ストーンアート

日　時：3月10日(日)　午後1時～4時
場　所：地域交流センター　交流室1・2
講　師：中澤達彦さん(木下)　　対　象：小学生以上
定　員：20人

要事前申込　申込開始▶2月19日から

毎年大人気の講座です

雛祭り機織り体験会

機織り機(複製)を使って織った布で、自分だけのお雛様を作ります。

日　時：2月24日(日)　午前9時30分～午後4時　※時間別入れ替え制
場　所：箕輪町郷土博物館
対　象：一般　　定　員：15人　　要事前申込　申込開始▶2月5日から

※参加ご希望の方は、事前に博物館までお申込みください。なお、定員となり次第締め切りとさせていただきます。

図書館だより

町図書館
☎79-6950

臨時休館のおしらせ

館内工事のため2月15日(金)～2月25日(月)の間、図書館を臨時休館とさせていただきます。
大変ご迷惑、ご不便をおかけいたしますがご理解とご協力お願いします。
なお、返却する本は、図書館返却ポストからお願いします。

新着図書の紹介

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、2月1日からの貸し出しです。

今日は、ゾウジーの100歳の誕生日。エルマーの友達のローズ達はお祝いをしています。ところが、ゾウジーは崩れた岩の上に一匹とり残されてしまって…。カラフルなぞう、エルマーのおはなし。

エルマーと100さいのたんじょうび
デビッド・マッキー 作　きたむらさとし 訳　BL出版

ぼくんちの隣のひめちゃんは、いつも一人で遊んでる。「わたし、ひとりでも寂しくなんかないし、全然平気なの」って言うけど本当かな？意地っ張りひめちゃんとぼくがお友達になるまでのおはなし。

ひめちゃんひめ
尾沼まりこ 文　武田美穂 絵　童心社

死と生。子どもは、そんなこと考えなくてもいい？いえいえ子どもであっても、それは避けてはいけません。一緒に考えましょう、命のこと、死のこと。そして、生きること。訪れる人の願いを、見たこともない品物で叶えてくれる不思議な古道具屋さん「ほんなら堂」。人気シリーズ第2弾。

小さな命とあっちとこっち
古道具ほんなら堂2
楠章子 作　日置由美子 画　毎日新聞社

冬の夜。空から雪がしんしんと降ってきました。朝、外へ出ると、雪や氷のおかしな形があっちにも、こっちにも…。冷たい空気と水が作る不思議な世界をのぞいてみましょう！冬にぴったり、大迫力写真絵本。

おかしなゆき　ふしぎなこおり
片平孝　写真・文　　ポプラ社

むかし、諏訪に信心深い男がおりました。毎日のように諏訪明神さまへお参りしていましたが、ある日、明神さまのお姿を拝見したいとお願いします。すると拝殿のなかから、おごそかな声が響いて・・・。諏訪のむかし話「神さまを見た男」を始め、信州のむかし、むかしのふしぎでこわーい話37話収録。よみきかせにもおすすめです。

ふしぎな話 信州むかし語り 5
和田登　著　　しなのき書房

松本市が生んだ世界的アーティスト草間彌生。水玉を基調とした彼女の作品は今や世界中が夢中になっています。草間彌生の作品を通して彼女の半生に迫る。他、展示会の様子や彼女の作品に魅せられた人びとのインタビュー記事掲載。

草間彌生を知りたい
いま水玉の女王にニッポンは夢中！
エイ出版社

参加無料

消費者行政講演会

講師 服部幸應（ゆきお）氏

「料理の鉄人」でおなじみの、料理研究家・服部幸應さんが箕輪町にやってきます。食の安全・安心について、より賢い消費者になるための心構えを、テレビ番組出演でのエピソードなどを交えながらお話しいただきます。

期日 3月17日(日) 午後2時開演（午後1時30分開場）
会場 箕輪町文化センター ホール
演題 「大切なものを失った日本人」
～食育で安全・安心・健康な生活を～

入場整理券の配布について

講演の聴講には入場整理券が必要です。下記の日時・場所で、直接お申込みください。受け付け後、入場整理券をお渡しします。なお、先着500人で締め切りとさせていただきます。

①日時：2月17日(日)午前9時～正午　場所：箕輪町文化センター
②日時：2月18日(月)以降の平日　午前8時30分～午後5時15分　場所：箕輪町役場　住民環境課窓口
（2月17日に先着500人に達した場合は、2月18日以降の配布はしませんので、お早めにお申込みください）

主催／箕輪町　共催／箕輪町消費者の会

問合せ先 住民環境課　☎79-3111(内線117)

住民基本台帳閲覧状況のお知らせ

平成23年11月1日から平成24年10月30日までに閲覧があった内容は、下記のとおりです。

住民基本台帳閲覧者一覧

閲覧年月日	閲覧者(受託者)	委託者	閲覧目的	閲覧対象
平成23年11月25日	社団法人中央調査社	国土交通省 土地・建設産業局総務課調整室長	土地問題に関する国民の意識調査	中箕輪 20歳以上の男女10人
平成23年12月21日	株式会社サーベイリサーチセンター	日本放送協会営業局長	テレビ放送に関するアンケート	中箕輪 16歳以上の男女24人
平成23年12月28日	箕輪町消防団第五分団	同左、箕輪消防署	消防団員の勧誘	三日町・福与区 18歳～30歳の男女52人
平成24年1月19日	社団法人新情報センター	内閣府経済社会総合研究所長	消費動向調査	中箕輪 20歳以上の男女35人
平成24年1月20日	自衛隊長野地方協力本部伊那地域事務所	自衛隊長野地方協力本部長	自衛官等募集業務	18歳の男女、15歳の男性
平成24年1月27日	箕輪町消防団第一分団	同左、箕輪消防署	消防団員の勧誘	沢・大出・八乙女区 18歳～30歳の男女806人
平成24年2月17日	箕輪町消防団第六分団	同左、箕輪消防署	消防団員の勧誘	長岡・南小河内・北小河内区、18歳～26歳の男女49人
平成24年6月26日	社団法人中央調査社	公益財団法人新聞通信調査会	メディアに関する全国世論調査	中箕輪 18歳以上の男女16人

長野県最低賃金の改定について

長野県内の事業場で働くすべての労働者とその使用者に適用される「長野県最低賃金」が平成24年10月1日から時間額700円に改定されました。

この機会に賃金の確認をしてみましょう。

問 長野労働局　労働基準部
賃金室　☎026-223-0555

ハッピーサポート みのわからお知らせ
♡ボウリング&焼肉会♡

日　時 2月23日（土）　午後3時～7時
会　場 ミノワボウル、縁結
参加費 男性5,000円　女性3,000円
定　員 男女各20人
対　象 20歳以上の独身者

※参加ご希望の方は事前にお申込みください。

問 ハッピーサポート♡みのわ　柴
携帯:080-6933-0735
E-mail
hapisapo@ed.town.minowa.nagano.jp

町顧問弁護士による法律相談開催

住民の皆さんの不安を少しでも解決し、明るく健やかな生活が送れるよう「法律相談会」を開催します。

日　時 2月25日（月）
午前9時30分～11時30分
場　所 役場2階　203号室
相談弁護士
長谷川　洋二先生
（弁護士法人　長谷川 洋二法律事務所）
対　象 箕輪町に住所がある方
相談時間 お一人15分限度
申込方法 事前に予約が必要です。
その際、住所・氏名・連絡先
相談内容をお聞きします。
相談料 無料

問 総務課　総務広報係
☎79-3111（内線104）

パネルシアター創案・創始者
古宇田（こうだ）　亮順（りょうじゅん）先生によるパネルシアター実演とお話

絵が動いたり、くっついたり、不思議な魅力のパネルシアターをご存知ですか？

古宇田先生の明るく澄んだ歌声、絶妙な語り、パネルシアターのことや外国のお話など楽しさいっぱいです。

参加無料、申込みも不要ですので、お気軽にお越しください。

日　時 2月13日（水）
午後5時～6時30分
場　所 地域交流センター　研修室A・B
講　師 古宇田　亮順先生

問 生涯学習課　☎70-6601

あなたの気になる年金記録、もう一度ご確認を。

年金記録問題の解決に向けて、これまで「ねんきん定期便」などをお送りし、ご確認をお願いしてまいりました。

しかし、いまだに約2,200万件の持ち主が確認できていない記録が残っています。ご自身の年金記録に「漏れ」や「誤り」があるのではとご心配のある方は、キャンペーンのパンフレットのチェックリストなどでご確認いただき、お近くの年金事務所等にご相談ください。パンフレットはお近くの年金事務所等で配付しています。

約9人に1人、年金記録が見つかっています。

・若い頃に勤めていた記録が見つかった　例:年額98万円→234万円
・結婚前の旧姓の記録が見つかった　例:年額43万円→154万円
・名前の読み方が誤って登録されていた記録が見つかった　例:年額0円→137万円

問合せ先
ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル　☎0570-058-555
※050または070から始まる電話でおかけになる場合は　☎03-6700-1144
HPアドレス:http://www.nenkin.go.jp
伊那年金事務所　☎76-2301
受　付:月～金曜日（午前9時～午後8時）　第2土曜日（午前9時～午後5時）
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

個人事業主のための
決算・確定申告個別指導会のお知らせ

決算確定申告指導会	2月20日（水）	9:00～15:00
決算確定申告パソコン指導会	2月22日（金）	9:00～15:00
決算確定消費税申告夜間指導会	2月28日（木）	17:00～20:00
決算確定消費税申告最終指導会	3月　5日（火）	9:00～15:00

会場　箕輪町商工会館　2階　会議室
上記の都合のよい時間にお越し下さい
※2月22日のパソコン指導会は要予約
☆確定申告はお早めに☆
なんでもお気軽に相談ください
問い合わせ ☎79-2117 まで

中央アルプスビジネスフェア2013 開催

入場無料・どなたでも見学できます。
平成25年3月7日（木）～8日（金）
場所:伊那勤労者福祉センター体育館

120社・団体以上が製品等を展示。食品、ものづくり、暮し、車やアグリビジネスまで、あらゆるビジネスが集まるイベントです。

学生向けリクルートセミナーもございます。
詳細はWebで　http://calpsfair.jp/

お問合せは　箕輪町商工会 ☎79-2117 へ

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。

カメラリポート

CAMERA REPORT

総務広報係　☎79-3111

身近な話題をお知らせください。

12/16 クリスマスおはなし会

町図書館世代間交流室で、おはなしボランティア ねっこぼっこ代表 小宮山誉子さんによる「クリスマスおはなし会」が行われました。エプロンシアターやパネルシアター、音楽の生演奏付のなぞなぞなど、会場一体となった演出に子ども達も大喜びして盛り上がりました。

12/15 冬あそびイベント

町公民館、郷土博物館、図書館の三館連携による「冬あそびイベント」が、町文化センターで開かれました。小学生ら約250人が来場し、和だこや羽子板、お手玉など気に入ったコーナーを回りながら工作と遊びを楽しみました。

12/22 クワチュール・ベー クリスマスコンサート

町文化センターで、サクソフォン四重奏団「クワチュール・ベー」クリスマスコンサートが開かれました。アニメソングやポップス、クラシックなど織り交ぜ、美しい音色で聴衆を魅了しました。コンサート前には町内の保育園や小中学校でも演奏を披露し交流を楽しみました。

1/14 鏡開き式

町武道関係専門部の「鏡開き式」が町民武道館で開かれました。柔道、剣道、空手、なぎなた、フェンシングの部員約60人が道着にはだしの姿で集合。式の後、寒さを吹き飛ばす元気な声を響かせながら、今年一年の決意を新たに新年の初稽古に汗を流しました。

12/23 オルゴールコンサート

町図書館世代間交流室で、クリスマスオルゴールコンサートが開かれました。オルゴール製造会社に勤めていた北原昇さんが集めた国内外の約20点から、クリスマスにちなんだ曲など25曲を演奏。訪れた親子約20人が優しい音色に癒されました。

1/6 町消防団出初式

町文化センターで、町消防団約250人の団員が参加して出初式が行われました。式に先立ち木下南宮神社で一年の安全を祈願し、市中約2キロを行進しながら見守る人たちに防火と防災をアピールしました。式では永年勤続など定例表彰が行われました。

学校給食 アイデア料理コンテスト

箕輪中部小学校　洞口 真衣さん

旬の食べものいっぱい献立

- キノコのたきこみご飯
- さば缶でさつま揚げ
- さつま芋とクルミのリンゴサラダ
- 秋刀魚のつみれ汁
- 果物
- 牛乳

《 審査員のコメント 》

・さば缶がこんなにおいしくなるとは!
・魚が苦手な人でも食べられる工夫がある。
・秋の季節感がとても出ていた。
・それぞれに味の変化があり良かった。

さば缶でさつま揚げ

材 料 4人分

さば缶	90g	卵	15g
絹ごし豆腐	90g	にんにく	少々
干ししいたけ	1.5g	しょうが	少々
れんこん	40g	オイスターソース	小さじ1強
長いも	20g	(塩・コショウ)	
にんじん	20g	油	適宜

作り方

1. 絹ごし豆腐はしっかりと水切りをする。
2. にんにく、しょうがはすりおろす。
   れんこんは角切りにして食感を残す。長いもはすりおろす。
   人参、干ししいたけはみじん切りにする。
3. ボールにさば缶を入れ、(なめらかになるように) よく練り、しっかり水切りをした豆腐、野菜、卵、調味料を入れて混ぜる。
4. フライパンに多めに油を入れ、160～170℃くらいになったら3のタネを小判型に形を作りながら、油の中に入れていく。

☆野菜のみじん切りやさば缶はフードプロセッサーにかけると楽です。

おすすめポイント

・魚が苦手な人でも食べれるように工夫しました。
・さばの缶詰で簡単にできます。れんこんのしゃきしゃき感がアクセントになっています。

文芸コーナー

みのわ俳句会

新雪のまず猫の子が通り抜け　林　とく江
少しずつウロコ落して行く師走　中原　圭子
風の子の声の高さや冬桜　日野六花子
吹雪く街ドライブスルーに長き列　柴　和夫
この齢になったで言える落葉道　小林　曽

箕輪町短歌教室

野辺に咲く薊(あざみ)の花の紫に
　蜻蛉(とんぼ)とまりて共にゆらげり　藤澤清世乃
吹く風にはらはらと散る紅葉の
　一夜のうちにさ庭につもる　北條　明子
野沢菜を漬けこむ時期来て嫁姑
　菜を洗いおり寒風のなか　唐澤　良夫
この暮れは金の生る木に花多し
　夏の手入か淡き期待も　向山　勝美
山峡に江戸の頃より受け継がれし
　中尾歌舞伎の拍子木は鳴る　原　多嘉枝

DUSKIN 喜びのタネをまこう
ご家庭では落としきれない、ガンコな汚れはプロにおまかせ！
プロのおそうじ ServiceMASTER　害虫駆除 TERMINIX

キレイの切り札。

プロのお掃除サービス セットでお得！
★2カ所のお申し込みで セット料金 31,500円に!
★3カ所のお申し込みで セット料金 46,000円に!

ネズミ駆除 侵入経路遮断

徹底した調査に基づき、駆除だけでなくネズミの入りいくい環境を提案いたします。

期間限定! 自由に選んで、組み合わせて、汚れスッキリ!
ダスキンがお届けする〝感動仕上げ〟
水まわり定額キャンペーン! 北関東地域限定
キャンペーンお申し込み期間　2013年 1月7日(月)～2月21日(木)まで
サービス実施期間　2013年 1月7日(月)～2月28日(木)まで

ダスキン日装　伊那境店
〒396-0015長野県伊那市中央4907　TEL0265-73-3860

平成25年2月1日発行　箕輪町役場総務課　☎0265-79-3111(代)　箕輪町広報委員会　印刷　中央印刷株式会社

ホームページアドレス…http://www.town.minowa.nagano.jp/ Eメールアドレス…kouhou@town.minowa.nagano.jp
携帯電話用ホームページ…http://www.town.minowa.nagano.jp/mobile/

沢 中荒井 二十日会

みんな笑顔で、また二十日！

みのわの根

この町には、自主的・主体的にまちづくりに取り組む人たちがいます。このコーナーでは箕輪町で協働のまちづくりに積極的に取り組む団体、「ふれあいサロン」の活動を紹介します。

❖ 生活の張り合いに

2か月に1回、“20日”に沢中荒井集会所で行う「二十日会」。以前は、ご近所の気軽な仲間で集まって出かけていたことがあったものの、畑仕事があったり、日々のことに追われる毎日で、なかなか集まる機会が少なくなっていました。それでも、「みんなでゆっくり話でもできればいいね」と考えていた時に、「ふれあいサロンを立ち上げてみたら」と勧められたことがきっかけで3年ほど前から始まりました。「二十日会」という名称は、最初に開いたのが20日だったことから。これなら、次回の日にちを決める必要もなく、予定も立てやすく、忘れることもありません。同会が生活の張り合いにもなっているというみなさん。急に参加できない人が出てしまった時は、連絡を取り合い、できるだけ集まれる日に変更するというように、全員参加を大切にしています。

❖ 自慢比べから話に花が

「元気な顔を見て、お茶を飲みながら、おしゃべりできればいい」と特別なことはせずに、自宅から歩いていける場所で気軽に集い、無理なく楽しい時間を過ごしている同会。現在の平均年齢は84歳、最高齢89歳のメンバーも家で食べる野菜はほとんど手作りしているという元気な現役女性の集まりです。家で採れた野菜や漬け物、手作り料理などをそれぞれ持ち寄っては、お互いに「美味しいから食べてみて!」と自慢し合うのも楽しみの一つ。仲がよいからできる自慢比べでもあります。日々の出来事はもちろん、こうした料理からも話は盛り上がり、味を評価し合い、作り方を教え合い、健康や栄養についてなど話題はどんどん広がります。「20日が来るのが楽しみ」、会えなければ「どうしたかな？」とお互いに気にかけ助け合い、地域でつながりを持てる憩いの場があることを喜びながら、いつも明るく賑やかな雰囲気で、参加者同士の親交を深めています。

❖ 強い絆でいつまでも

「わずか6人の気軽に楽しむ会に、町や区の支援をいただくことが申し訳なく思いながら開催している」と謙虚に話してくれた皆さん。それでも次を楽しみにしていたら、あっという間の3年間だったと言います。「高齢者を大切にして、応援してくれて補助してもらえるのは本当にありがたい」「その分、これからもっと強い絆を結んでいきたい」「いつまでも元気にこの会をずっと続けていきたい」と、支えてくれる人達への感謝と今後の同会への意欲をイキイキと語ってくれました。

二十日会　問合せ先　お近くの二十日会会員へお問合せください。

新築の喜びをもう一度
地元の業者なので
安心してお任せください！
我が街の塗装屋さん
ロイヤルペイント
本社 0120-658617
代表：宮原 正利
辰野町北大出原7610番地（三國屋）
塗装工事全般（高機能塗装・通常塗装・木部塗装・防水塗装 他）
総合リフォーム・太陽光発電システム　一般住宅から
法人・アパート・マンションまで全て対応いたします。

JAB QMS Accreditation RQ06　NKKKQA ISO 9001　エコアクション21
環境を考え、
よりよい商品を
お客様へ…。
紙と包装材料　あらゆる紙から包装資材、OA機器、物流機器まで
株式会社 中村
〒395-0154　長野県飯田市下殿岡454-10
TEL.(0265)28-1234　FAX.(0265)28-1238
E-mail info@kknakamura.net　http://www.kknakamura.net/

伊那谷の杜仲茶を
守り育てて20年
伊那谷産杜仲茶館
株式会社 サンメクス
TEL.0265-70-7815　FAX.70-7825
http://www.tochu.jp　E-mail info@tochu.jp