

MINOWA LIFE MAGAZINE

# みのわの実



男性も女性も活躍できる  
地域防災の要・消防団

2

2017 No.562  
広報みのわ

1件1件と活動する箕輪の消防団員たち



## 特集

# 男性も女性も活躍できる 地域防災の要・消防団

「消防団員は男性」というのは、もはや昔ばなし。全国各地で女性消防団員が日々活躍しています。箕輪町も例外ではなく、町内のいくつかの分団には女性団員が既に在籍し、少しずつですが増えてきています。

自分の町は自分で守るという原則に男女の区別はありません。あなたも消防団の活動に参加してみませんか？

## Contents

- カバーストーリー
- 特集 男性も女性も活躍できる  
地域防災の要・消防団 2
- 学校給食アイデアレシピコンテスト  
入賞作品紹介 6
- 所得税・町県民税の申告はお早めに  
所得の申告は3月15日(水)までに 8
- 暮らしの情報(カレンダー) 10
- 健康愛ランド  
みのわ健康アカデミー13期生  
(H29.4月～H30.3月)大募集!!  
～みのわ健康アカデミーに入学して、  
ワンランク上の健康を手に入れよう～ 12
- こども通信 13
- セーフコミュニティニュース 13
- 私たちの人権教育  
～箕輪東小学校の取り組み～ 14
- にこりこー帯 にぎわい会議  
開催しています! 15
- 箕輪町の未来を担う  
「若者正規雇用補助金」のお知らせ 15
- お知らせ information 16  
町からのお知らせ・イベント・本の紹介など
- カメラリポート 18
- レシピ  
おすすめ給食レシピ 箕輪中学校 19
- 文芸コーナー
- 連載「協力隊が行く!!」
- 連載「みのわの魅力人」<sup>みりよくびと</sup> 20

### カバーストーリー

＊

昨年2人の女性が入団した第4分団。在籍中の女性団員にインタビューしてきました。取材の最後に分団長さん、部長さんと共にカメラの前に立っていただきましたが、制服をまとった女性団員の姿は凛々しいばかり。少しでも町の人の役に立ちたいと話す彼女らの瞳は、キラキラと輝いていました。





各分団で少しずつ増えている女性消防団員。いざ災害が起きれば、深夜の出動もいとわない彼女たちの、率直な声を紹介します。



第4分団・1年目  
みやざわ りさ  
宮澤 梨紗 さん

**Q** 入団したきっかけは？

**A** 先に消防団に入っていた兄から「同年代でやってくれる人いないかなあ？」って言われたんです。私と同年代の人の多くは就職とかで町を離れてしまっているし、消防団に女性が少ないのは分かっていたので、どうかな？って思っていました。それで幼なじみの千保さんを誘ったらOKしてくれたので、入りました。

**Q** 実際に入団してみてもうですか？

**A** 男性団員の方が気を遣ってくれているからだと思えますが、みんながよくしてくれるので、想像していたより普通にしていられます。

**Q** やりがいや、楽しいこと、大変なことは何ですか？

**A** まだ率先して行動できてはいないけど、今までやったことのないことをやるのは、興味深いです。機械の操作とかは苦手ですけど(笑)。

**Q** 今後の目標や、消防団がこうなったらいいなという展望はありますか？

**A** 生まれも育ちも箕輪なので、火事や災害の時、少しでも役に立てるようがんばりたいです。男性も女性も、もっと普通に消防団に参加できるようになっていくといいな、と思います。



第4分団・1年目  
まつむら ちほ  
松村 千保 さん

**Q** 入団したきっかけは？

**A** 宮澤梨紗さんに「一緒に入って」って誘われたので、思わず入っちゃいました(笑)。

**Q** 実際に入団してみてもうですか？

**A** 入る前のイメージは、厳しいところだと思っていました。毎回、必ず参加しなければならぬのかな？とも、でも、実際に入ってみたら、意外に楽しいんですね。今は活動を楽しんじゃってます。

**Q** やりがいや、楽しいこと、大変なことは何ですか？

**A** 仕事との両立は思ったより大変ではなく、活動自体も楽しいので、いつも参加しています。ただ、操法大会の練習の時期は、朝早くて少し大変でした(笑)。

**Q** 今後の目標や、消防団がこうなったらいいなという展望はありますか？

**A** 今は大変なことも多いですけど、箕輪は私が生まれ育った町なので、少しでも町の人の役に立つように、日頃の点検などもがんばりたいですし、今後はもっとできることを増やしたいです。みなさん、火の用心をお願いします！



# 消防団って 普段どんなこと しているんだろう？

消防団は消防団長以下450名で、火災時の消火活動、地震、風水害等への対処活動に出動するほか、火災予防や防災対策等の啓発活動を行っています。

団員は地元の分団（1～6分団）にそれぞれ所属しています。

そんな消防団って、いつもどんなことをしているのでしょうか？訓練、日常の活動、成果を発揮する大会、レクリエーション…。訓練に打ち込むこと、結束が強まること、楽しいこと、様々です。

写真を中心に、そんな消防団の一年間を追ってみましょう。

## 消防団のいちねん

一年の活動を通して強い絆がうまれるとともに、機器操作に対する自信が培われます。



模擬火災訓練



梅雨や台風に備え、地域の安全のために大切な水防活動を行います（幹部以上が参加）



操法大会にむけた訓練



操法大会にむけたラッパ訓練



日頃の活動では、防火水槽の泥あげや機械の点検など様々なメンテナンスが欠かせません



町内の分団がポンプ操作とラッパ吹奏の技術を競います



有事の際にどの場面でも救護を行えるよう訓練します

消防団員の基本となる動きを身につけるために毎年この時期に実施

任命式

4月

春季訓練

5月

練習にうちこみます!!

操法大会の練習

6月

日頃の成果を発揮!!

町の操法大会!!

7月

町の大会で上位になると出場!!

郡の操法大会!!

8月

県の操法大会!!

9月

秋季訓練

10月

救護訓練

火事の多い季節!! 警戒をおこたりません!!

11月

12月



1月



出初式



南宮神社から町役場までパレードします



観閲式が行われます

2月



町民の安全を守る大事な使命。  
でも息抜きもある・・・



訓練だけでなく、結束を強め交流を楽しむレクリエーションも行っています

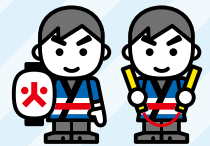


がんばった後は慰労会!

3月



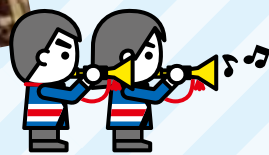
# 団員募集



箕輪町消防団では随時消防団員を募集しています。  
入団要件は以下の通りです。

- ・身体健康な方
- ・年齢18歳以上の方
- ・箕輪町内に居住又は勤務している方

以上の要件を全て満たした方は男女問わず入団できますので、  
入団希望の場合は各分団へお問い合わせください。  
問い合わせ先が分からない場合は、消防団本部までお問い合わせください。



**消防団本部 ☎79-3111 (内線 102)**

更に詳しい活動内容については箕輪町消防団ホームページにて紹介しております。  
ぜひアクセスしてみてください!

<http://www.town.minowa.nagano.jp/>



# 学校給食アイデアレシピコンテスト

## 入賞作品紹介

こんな給食、食べたいな!!

本コンテストは、食育の一環として実施しており、献立を考えることで子どもたちに「食」に関心をもってもらう機会としています。

小学生は家族と一緒に、中学生は自分で考えることで、食べることに関する知識と食べ物を選択する力を身につけ、健康に配慮した食生活が出来るための第一歩としています。

9回目の開催となった今年度は、町内の小中学校から254作品の献立の応募がありました。

食べてみたい料理や主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの考えられた献立、地元でとれた食材を取り入れた献立など、たくさんの素晴らしい献立が寄せられました。

その中から、特に季節感や彩り、オリジナル性などの点で好評だった入賞献立6作品をご紹介します。

### 旬の食材、身近なものではこんな食材があります

秋に行われたレシピコンテストの審査会では、旬の食材がたくさん使われました。



旬の食材は栄養価が高く、美味しさがグッとアップします。食卓に取り入れてみましょう。

#### 秋が旬の食材

さつまいも、さといも、しいたけ、しめじ、ながいも、なし、なめこ、えのきたけ、かき、りんご、ぶどう、くり、もち米 など

ちなみに…

#### 今の時期(冬)が旬の食材

かぶ、カリフラワー、大根、チンゲン菜、にら、ねぎ、白菜、ブロッコリー、ほうれんそう、小松菜、きくいも、みずな、みかん、キウイフルーツ など

参考文献:「旬の野菜の栄養事典」吉田企世子監修  
「食事バランスガイド」農林水産省  
厚生労働省ホームページ

優秀賞

### 秋野菜たっぷりこんだて

箕輪北小学校 赤羽 真優さん

#### お肉多めさつまいもコロッケ



- ・きのこのたきこみごはん
- ・お肉多め レシピ掲載
- ・さつまいもコロッケ
- ・カボチャのヨーグルトあえ
- ・もみじ湖スープ
- ・りんごマフィン
- ・牛乳

#### 審査員のコメント

- ・ボリュームがあり食べごたえがある
- ・地産を大事に、観光地をイメージした点がすばらしい。

#### 材料(4人分)

さつまいも ……中1本  
玉ねぎ ……1/2個  
豚ひき肉 ……250g  
バター ……10g  
粉チーズ ……大さじ1  
牛乳 ……大さじ1  
塩 ……少々  
こしょう ……少々  
小麦粉 ……8g  
水 ……少々  
パン粉 ……1カップ  
揚げ油 ……適量

#### 作り方

- ①さつまいもは皮をむき輪切りにして水に取る。
- ②①のさつまいもを蒸してつぶす。(レンジなら5分)
- ③みじん切りにした玉ねぎと、豚ひき肉をバターで炒める。
- ④③に粉チーズ、②のさつまいもと、牛乳を入れ塩こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤形を整え、水でといた小麦粉(どろどろの状態)をつけ、さらにパン粉をつけて揚げる。(油の温度170℃くらい)

#### ★おすすめポイント★

- ・お肉多めでボリュームがあります。
- ・粉チーズと牛乳でカルシウムたっぷりです。

最優秀賞

### W魚のカルシウムたっぷりメニュー

箕輪中部小学校 下村 桜子さん



- ・ごはん
- ・鮭とサトイモの落とし焼き
- ・にんじんサラダ! レシピ掲載
- ・さば缶とキャベツの カレーみそ汁
- ・牛乳

#### 審査員のコメント

- ・魚が苦手な子もおいしく食べられる。
- ・サラダの彩りが大変よい。

#### さば缶とキャベツのカレーみそ汁

#### 材料(4人分)

キャベツ ……160g  
玉ねぎ ……80g  
しょうが ……小さじ1  
だし昆布 ……8g  
さば水煮缶(汁含む) 1缶  
カレー粉 ……小さじ1/2  
白みそ ……24g  
青ねぎ ……少々

#### 作り方

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス、しょうがはすりおろす。
- ②昆布を水につけておき、だしを取る。
- ③②に①を入れ、煮えてきたらさば缶をあらかほくして汁ごと入れる。
- ④味をつけ、仕上げに青ねぎを散らす。

#### ★おすすめポイント★

- ・さば缶は骨ごと食べることができるので、カルシウムがとれます!
- ・みそとカレーが意外とマッチします。







## 秋野菜ともみじメニュー

箕輪西小学校 白鳥 颯さん

### つくねのもみじおろし



- ・ごはん
- ・つくねのもみじおろし
- ・きゅうりと玉ねぎとカニカマのマヨあえ
- ・秋野菜のクリームスープ
- ・りんご
- ・牛乳

レシピ掲載

### 審査員のコメント

- ・つくねにもみじおろしが合う。
- ・和え物の食感がいい。

### 材料(4人分)

- 木綿豆腐 ……50g
- 長ねぎ ……40g
- しょうが ……4g
- 豚ひき肉 ……200g
- 卵 ……1個
- 酒 ……小さじ1
- 薄口しょうゆ ……小さじ1強
- 塩・こしょう ……少々
- パン粉 ……12g
- みそ ……小さじ1
- 砂糖 ……小さじ1弱
- みりん ……小さじ1
- サラダ油 ……適量
- 大根 ……10cm位
- 赤唐辛子 ……2本

### 作り方

#### 〈つくね〉

- ①豆腐は、ふきんに包んで軽く絞る。長ねぎ・しょうがは、みじん切りにする。
- ②ボールに、豚ひき肉・卵・①と調味料を入れ、粘りが出るまで混ぜ小判型に丸める。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて中火で2～3分焼き、こんがり焼き色がいたらひっくり返し、裏面も蓋をして3～4分焼く。

#### 〈もみじおろし〉

- ①大根の皮をむき、菜箸でつきぬけないように穴を開ける。
- ②種を取った赤唐辛子を菜箸に差し、大根の穴に埋め込む。
- ③おろし金で赤唐辛子ごとすりおろして出来上がり。

### ★おすすめポイント★

- ・豆腐が入っているので、ヘルシーで美味しいです。
- ・もみじおろしに入っている赤唐辛子が辛い場合は、赤パプリカやにんじんに変えても美味しいです。



## 秋のいろいろメニュー

箕輪東小学校 根橋 祈音さん

### 大豆入りミートグラタン



- ・きのこたっぷりピラフ風ご飯
- ・大豆入りミートグラタン
- ・パンプキンサラダ
- ・根菜と肉団子の和風ポトフ
- ・牛乳

レシピ掲載

### 審査員のコメント

- ・大豆をグラタンに入れる発想がよい。
- ・野菜の種類が多くてよい。

### 材料(4人分)

- 干しいたけ ……1～2個
- マカロニ ……40g
- 玉ねぎ ……150g
- 豚ひき肉 ……200g
- 茹で大豆 ……60g
- 塩 ……1.6g
- こしょう ……少々
- 炒め油 ……適量
- ケチャップ ……30g
- 小麦粉 ……5g
- うずら卵(水煮) ……4個
- とろけるチーズ ……40g
- 紙カップ ……4個

### 作り方

- ①干しいたけはもどす。
- ②マカロニは茹でる。
- ③玉ねぎ、干しいたけはみじん切にする。
- ④フライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎと干しいたけを炒める。
- ⑤茹で大豆を入れてさらに炒める。マカロニを加えて塩こしょうとケチャップで味を付け、小麦粉を振り入れとろみをつける。
- ⑥紙カップに入れ、チーズをかけうずら卵をのせる。
- ⑦オーブンでこんがり焼き目を付ける。

### ★おすすめポイント★

- ・「畑の肉」大豆入りで健康的な一品です。



## 秋の野菜中心&満腹感がえられる献立

箕輪中学校 上村 律佳さん



- ・ごはん
- ・魚の鍋照り焼き
- ・れんこんときゅうりとわかめの酢の物
- ・いわしのつみれ汁
- ・さつまいものあめ煮
- ・牛乳

レシピ掲載

### 審査員のコメント

- ・照り焼きとおろしの相性がよく、何個でも食べなくなる。
- ・あめ煮にオリジナル性を感じる。

### いわしのつみれ汁

### 材料(4人分)

- いわし ……3尾
- 長ねぎ ……50g
- 生姜 ……20g
- みそ ……30g
- ごま ……15g
- 片栗粉 ……30g
- 大根 ……150g
- 人参 ……100g
- 塩 ……6g
- みりん ……30g
- 水 ……900cc

### 作り方

- ①いわしは手開きにして、骨や内臓を取り除く。
- ②長ねぎ・生姜を細かく切る。大根と人参はいちように切る。
- ③①のいわしの身に長ねぎ・生姜をのせ、たたかように細かくきざむ。
- ④③にみそ・ごま・片栗粉を入れてさらにたたかように細かくきざむ。
- ⑤鍋に水を入れ、大根人参を入れやわらかくなるまで煮る。
- ⑥塩・みりんを入れ、④をスプーンで丸めて入れる。
- ⑦つみれが煮えたら出来上がり。

### ★おすすめポイント★

- ・いわしのすり身を使うととっても簡単にできます。(すり身には塩分が多いものがあるので、みそは加減してください)
- ・いわしを、生姜とねぎを使って食べやすいつみれにした汁物です。



## 秋の食材を使った簡単料理

箕輪南小学校 小尾 優咲さん

### ムサカ



- ・ごはん
- ・ムサカ
- ・さつまいもとれんこんの甘辛煮
- ・きのこ玉ねぎのスープ
- ・梨
- ・牛乳

レシピ掲載

### 審査員のコメント

- ・ギリシャ料理のムサカがおいしい。
- ・見た目から嬉しい気持ちになる。

### 材料(4人分)

- なす ……4本
- 玉ねぎ ……120g
- 豚挽肉 ……120g
- トマト缶 ……120g
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- 砂糖 ……少々
- バター ……20g
- 小麦粉 ……20g
- 牛乳 ……200cc
- 食塩 ……2g
- こしょう ……少々
- とろけるチーズ ……80g
- 炒め油 ……少々

### 作り方

- ①なすは輪切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②なすはさっと焼くか、レンジでチンをする。
- ③ひき肉と玉ねぎを炒め、さらにトマト缶を入れてよく炒めトマトソースを作る。A(味をみて塩、こしょう、砂糖を入れる)
- ④バターを溶かし小麦粉、牛乳、塩、こしょうを入れてホワイトソースを作る。B
- ⑤器に油を塗り、なす、トマトソース、なす、トマトソースと重ねる。
- ⑥⑤の上にホワイトソースをかけ、とろけるチーズをのせる。
- ⑦250℃のオーブンで20分焼く。

### ★おすすめポイント★

- ・ホワイトソースは市販のものを使っても良いです。
- ・ムサカとは、ギリシャの野菜料理で、日本の郷土料理にあたります。
- ・なすが沢山出来た時はおすすめの料理です。

# 所得税・町県民税の申告はお早めに

所得の申告は  
3月15日(水)  
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、所得税納付額がある方
- ・ 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還付になる方 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。

- ・ 年の途中で退職し、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

## 町県民税（住民税）の申告が必要な方

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

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。



## 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
- ◆ 本人確認書類の写し
- ◆ 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
- ◆ 印章
- ◆ 所得税が還付になる場合は、本人名義の口座が分かるもの（通帳）
- ◆ その他所得内容のわかるもの

## 町県民税申告書を送付しない方

- ・ 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10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。



# 所得税の確定申告・町県民税申告の受付・相談日程

月 日	平成29年 2月16日(木)～3月15日(水) (土・日を除く)	場 所
受付時間	午前8時30分～ <b>11時30分</b> ※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。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)

下記の申告については箕輪町役場での受付ができません。

消費税 青色申告 住宅借入金等特別控除1年目 贈与税 土地や家屋などの譲渡所得 株式等譲渡所得

等  
税務署申告会場の「いなっせ」で申告をお願いします。

## 伊那税務署による確定申告相談会場開設

相談会場 **いなっせ** (2階展示ギャラリー)

開設期間 2月16日(木)～3月15日(水) (土・日は除きます。)

受付時間 午前9時～午後4時

●還付申告については**現在、伊那税務署**で受付中です。

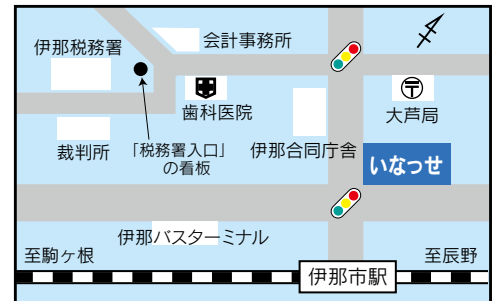
### 正しい申告と期限内納税を

確定申告をしなければならぬ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。

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

## 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。

最寄りの税理士事務所へ事前に電話連絡のうえ、相談にお出かけください。

- (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する方
- (3) 年途中で退職又は就職した方 など

相談日 2月1日(水)

事前連絡の受付時間

午前9時30分～正午、午後1時～4時

問合せ先 関東信越税理士会  
伊那支部 ☎74-8170

## マイナンバー制度の導入について

平成28年分以降の確定申告には、本人確認書類の写しの添付が必要です。

役場申告会場でもコピーはできますが、1面10円必要となりますのでご了承ください。

本人確認書類の例

- 例1) 個人番号カード
  - 例2) 通知カードと運転免許証等の身元確認書類
  - 例3) マイナンバー記載の住民票と運転免許証等の身元確認書類
- ※申告される方全員分の本人確認書類が必要です。





**今月のイベント**  
 4日(土)~5日(日) セーフコミュニティ現地審査  
 4日(土) 第12回 箕輪町なわとび大会 9:00~12:00 文化センターホール

※都合により当番医、当番店が変更になることがあります。

カレンダーは抜き取ってご利用ください

- 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
- 健康相談 場所:町保健センター
- 子ども未来課
- 図書館
- 博物館
- 公民館
- みのちゃんバス
- みのわ〜れ

**まちの人口** (2017.1.1現在)  
 人口……25,081人(-8)  
 男…12,516人(-20) 女…12,565人(+12)  
 世帯数……9,397世帯(+3)

**税**  
 固定資産税 4期  
 国民健康保険税 9期  
 □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ください。

**今月の税金・料金**  
 納入期限 **2/28**

**米斗**  
 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  
 □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ください。

## 各種相談日

- 心配ごと相談**  
 2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**  
 2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  
 ☎76-6803 (要予約)  
 (上伊那地方事務所地域政策課県民生活係)
- 行政相談**  
 2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)
- 教育相談**  
 月~金曜日 8:30~17:00  
 こども相談室 ☎79-0007
- 人権相談**  
 月~金曜日 9:00~16:00  
 長野地方事務局伊那支部  
 ☎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

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 ハニートーストの日 10か月児相談 (H28.4月生)	3	4 ドリーム号地区巡回 新橋屋建設(株) ☎79-4130
5 博 縄ないとうもろこし作り体験会 科学工作教室 伊那建運(株) ☎70-9396	6 相 健康相談 (要予約) 南東コース①,④運休 北西コース①,④運休	7 4か月児健診 (H28.10月生)	8	9 相 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 妊婦さん&ねんねの赤ちゃんわらべうた 離乳食教室① (H28.8月生・要予約)	10	11 建国記念の日 おはなしこんにちは 箕輪建設工業(株) ☎79-2035
12 クレープの日 浅川建設工業(株) ☎79-2218	13 南東コース①,④運休 北西コース①,④運休	14 3歳児健診 (H26.1月生)	15	16 ハニートーストの日 絵本よんであげるよ 1歳6か月児健診 (H27.7月生)	17	18 ふれあい食堂 inみのわ〜れ (株)コマツ ☎79-2568
19 家庭の日・男女共同参画の日 (株)マツシマ ☎79-2115	20 南東コース①,④運休 北西コース①,④運休	21 2歳児健診 (H26.11月生)	22 ほっこり保健室 0,1,2歳児 わらべうた 1歳児健診 (H28.2月生)	23	24 離乳食教室② (H28.6月生・要予約)	25 赤羽設備(株) ☎79-6990
26 クレープの日 (株)カスガ ☎79-3382	27 南東コース①,④運休 北西コース①,④運休	28 7か月児相談 (H28.7月生)	1	2	3	4

**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 ★施設への直接搬入は指定袋に入らない粗大ごみを対象としています。指定袋、資源物はなるべくステーションに出して下さい。分別のルールを守りましょう。

受入時間 月~金 8:30~15:30

日曜受入日 2月26日 8:30~12:00 一般家庭のみ受け入れます

**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 2月5日・11日・12日・19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

**休日緊急当番医市町村マーク**  
 箕=箕輪町 伊=伊那市  
 南=南箕輪村 辰=辰野町

**休日緊急当番医**

5日 伊 おさか循環器クリニック(備) ☎71-6151 伊 片桐医院(内・心) ☎72-4072 辰 伊藤外科医院(外) ☎(0266)41-3388	11日 箕 伊北クリニック(整) ☎70-6633 伊 野沢医院(内) ☎74-5000 伊 ふかさわ耳鼻咽喉科医院(耳) ☎77-1833	12日 伊 木村内科医院(内) ☎72-3915 伊 兼子整形外科医院(整) ☎72-3737 伊 富士見高原みずす診療所(内) ☎71-5556 南 長田内科循環器科医院(内・循・小) ☎72-4043
19日 伊 重盛医院(内・小) ☎72-2384 伊 春日医院(内) 伊那市中央 ☎72-3803 辰 天龍堂医院(内) ☎(0266)41-0121	26日 箕 いくやま医院(内・小) ☎79-1988 伊 樋代医院(内) ☎72-2505 伊 富士眼科医院(眼) ☎74-7166 伊 北原内科(内) ☎94-2255	

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	プラスチック	古紙・衣類	蛍光管	乾電池・デュープ類	資源
沢長田・大出・八乙女 下古田・上古田・中原 富田・中曾根・木下一の宮	火・金	2日	13日・27日	15日	—	—	19日
松島	火・金	9日	2日・16日	22日	—	—	26日
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	16日	9日・23日	1日	—	—	5日
木下・三日町・福与	火・金	23日	6日・20日	8日	—	—	12日
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	2日	13日・27日	15日	—	—	12日



## みのわ健康アカデミー13期生 (H29.4月～H30.3月) 大募集!!

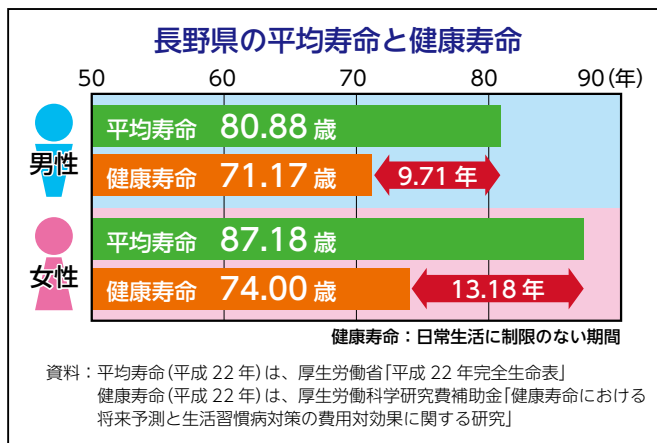
～みのわ健康アカデミーに入学して、ワンランク上の健康を手に入れよう!～

おすすめ理由  
その1

### 長生きするなら元気な方がいい!

平均寿命とは「0歳児が平均してあと何年生きられるかを示した数」、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

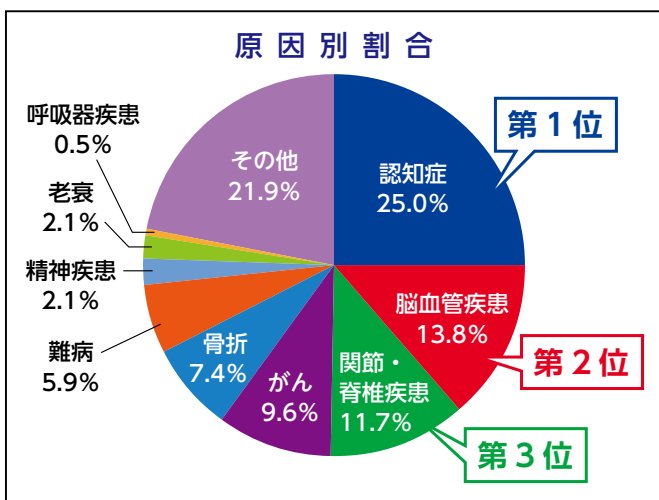
長野県は、平成22年に平均寿命日本一になりました。しかし、健康寿命は全国平均と比べて、男性、女性ともに短い状態です。つまり、日常生活に制限のある期間が長いということが言えます。みのわ健康アカデミーは、日常生活の制限となる原因の一つ「**心筋梗塞・脳卒中**など」の予防に大変効果的です。



おすすめ理由  
その2

### ずっと自分の足で歩ける体力をつけられる!

平成27年に箕輪町で新たに認定された介護保険の原因疾患を見てみましょう(下図)。近年では、認知症の危険性(リスク)を減らすために、有酸素運動が効果的であることが分かってきました。



分かってきました。

みのわ健康アカデミーで行う週1回の運動(ストレッチ・筋トレ・有酸素運動)は、放っておくと年々減ってしまう筋肉に歯止めをかけるばかりか、筋肉の増加にもつながります。バランスの良い食生活だけでは実現しない健康が、みのわ健康アカデミーにはあります。



おすすめ理由  
その3

### 「運動とコミュニケーション」で若がえる!

運動によって、血管の若がえり、代謝力や免疫力の向上など、身体的変化のほか、自信がつきプラス思考になるなど、精神的変化が見られます。頑張りや成果を報告し合える仲間がいることで、継続意欲を高め、みのわ健康アカデミーの継続率は99%です。仲間と共に楽しみ、笑い合うことは、**ストレス解消**や**認知症予防**など脳と心にも働きかけます。その結果、見た目も中身も若がえるというわけです。

問合せ先

健康推進課 健康づくり支援係

☎79-3111 (内線130・119)

詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

# 子どもの元気な心と体を親子一緒に育む「運動あそび」

## 〈運動あそびの効果〉

- 子どもが安心して好きなだけ「体」を動かせるようになると「心」が動きます。
- 「心」が動くと次への挑戦する気持ちが湧いてきます。
- 挑戦する気持ち、チャレンジしたいと思う気持ちを育みます。

## 〈親子で運動あそびに挑戦〉

- 子育て情報サイト「いいね！みのわっ子」に親子でできる運動あそびを紹介しています（下記のQRコードからGO!）。
- 町内の保育園には親が安心して見守り、子どもが挑戦できる遊具がいっぱい。身近な場所で元気に創造しながら遊ぶ子どもの様子が見られます。
- 子どもの挑戦する姿、努力する姿を見つけましょう。“できた姿”と同じように“できるように頑張っている姿”を認めてあげましょう。



## 〈保護者の皆さんへ〉

子どもの視線に目線を落として周りを見ると、意外な景色、忘れてしまっていた景色に新鮮な気持ちになれます。外で遊ぶこと、散歩することで子どもはいろんなことに疑問を抱きます。大人の方が学ばせてもらうことも…それも大切なコミュニケーションの一つ。

季節的に陽射しも少しずつ暖かさを増してきます。親子で出かけましょう。



箕輪町子育て情報サイト

**問合せ先** 子ども未来課 子育て支援係 ☎79-3111（内線163・125）



月刊 セーフコミュニティ認証の町 “箕輪町”

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

～あいさつで広げよう地域の絆～

第81号

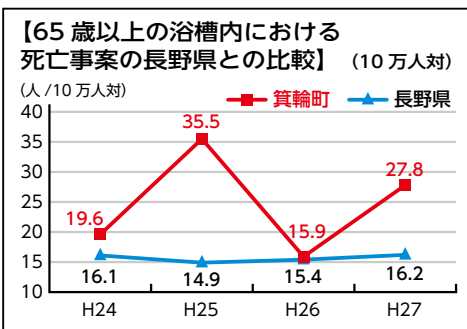
## ◆寒い季節は「ヒートショック」にご注意を！◆

### ■ヒートショックとは？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動による急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害です。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で、気温の下がる冬場に多くみられます。

また、全国では1年間で約17,000人がヒートショックに関連した「入浴中の急死」に至ったと推計され、この死亡者数は、交通事故による死亡者数の4倍をはるかに超え、そのうち高齢者は14,000人と大多数を占めるとい調査結果が出ています。（東京都健康長寿医療センター研究所）

### ■箕輪町のデータ



人口10万人対で比較すると、箕輪町は長野県の数値を上回っています。

「高齢者の安全対策委員会」では、ヒートショック対策を新たな課題として、ヒートショックの危険性や予防方法の周知などを進めています。

冬場は特に、「居間・寝室・脱衣所・浴室・トイレ」などの温度差が無くなるよう配慮しましょう！

**児童の防犯川柳**

テーマ「登下校」

登下校 走るとあぶない けがするぞ 萩原 悠月	帰り道 道草くわず 帰ろうね 山口 心彩良	登下校 一人歩きは やめようね 村松 春瑚	箕輪北小学校
-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------

**問合せ先** 総務課 セーフコミュニティ推進室 ☎79-3111（内線193・195）



# 私たちの人権教育

箕輪東小学校の取り組み

「思いやりの心で自分からつながろう」

箕輪東小学校では、年間を通じて様々な場面で人権教育に取り組んでいます。

## ★全校みんなと友だちに なろう！

東小は全校児童を、1年生から6年生のメンバーで構成する縦割りのなかよし班（全30班）を作り、年間を通して様々な活動を行い、学年を越えた交流を図っています。

### ◆なかよし清掃◆

なかよし班ごとに清掃場所を割り振り、高学年が低学年に掃除の仕方や道具の使い方などを教えながら、一緒に掃除をします。クラスではなかよし取りかかれぬ子も、上級生が真剣に掃除をする姿を見習って、自分から頑張ろうとする姿が見られます。



なかよし集会 空き缶積み

### ◆なかよし児童集会◆

各委員会が中心となり、なかよし班で楽しめる色々な集会を行っています。

今年度は、「宝探し集会」や「全校おにごっこ」「空き缶積み集会」「エコキャップ集会」などを行いました。低学年のペースに合わせて活動したり、色々な友だちとふれあい、楽しく活動しています。

### ★地域の方々に関わろう

クラブ活動や読み語り、読み合い活動、しめ縄づくり、まゆ玉づくりなどの行事に、地域の方を講師としてお招きし、活動を行っています。

学校の隣にある介護老人保健施設「わかかな」との交流を行っています。運動会や音楽会には、わかかなの方々をお招きし、参観していただいています。11月の「わかかな文化祭」には、クラスで練習した合唱や音読劇、大型紙芝居などの発表をさせてもらいました。毎年、子どもたちの訪問を楽しみにしてくださっています。また、今年度は3年生が総合的な学習の時間にわかかな



わかかなでの交流

### ●交流した児童の感想

- ・私はおじいちゃんと交流しました。わたしからのプレゼントをよるこんでくれました。
- ・ぼくは、わかなにいたおばあちゃんのがおえをかいてあげました。おばあちゃんが「ありがとう。」と言ってくれました。またいきたいです。

地域に住む様々な年代の方々との交流を通して、相手の気持ちを考えたり、感謝の気持ちをもつなど、豊かな人間性や社会性を育んでいます。

わからず緊張していた子どもたちも、一緒に過ごすうちに、笑顔で話を聞いたり、楽しくうちとけたりしている姿が印象的でした。

### ★なかよし旬間での 取り組み

毎年11月に「なかよし旬間」を設け、お互いを大切にする心やなかよしについて考える取り組みを行っています。

#### ◆校長講話◆

昔話「地獄と極楽の箸」の紹介から、「おもいやりや感謝の気持ちを大事にしよう」という話をさせていただきました。子どもたちからは「一人に優しく、笑顔にしたい」「相手



校長講話

の喜ぶことをしたい」などの感想が出されました。

#### ◆いっしょ見つけ

なかよしの木  
友だちにもしてもらってうれしかったことやありがたうの気持ちをカードに書き、学年ごとに「なかよしの木」を作り、児童玄関に掲示しました。あたたかい言葉でいっぱいなのがよしの木になりました。

いつもわたしがこまっている時に声をかけてくれてうれしいよ。ありがとう。(4年生)

なかよしの木



いつもニコニコしていて、友だちとなかよくしていいね。(2年生)



これからも、「日々の人権教育」を大切に、学校生活の様々な場面で、一人ひとりの存在や思いが大切にされる環境作りをし、子どもたちが「自分から」人とつながるという気持ちを大事にしていけるようにしたいと思います。

# にこりこー帯 にぎわい会議 開催しています!

直売所にこりこー帯の未来をみんなで考える「にこりこー帯にぎわい会議」をスタートしました。

会議では、「道の駅」への登録を視野に入れながら、以下のテーマ、基本方針、目指す姿をふまえて、「農の魅力の更なる発信」に加えて「町民のにぎわい」を作り出すため、新しいコンセプトや事業、運営主体を検討しています。



## テーマ

- ・「行きたくなる」場所へのステップUP
- ・「農の魅力の更なる発信」

## 基本方針

- 今ある施設・場所で考える
- 「町にあるもの」を基本に考える
- 道の駅を手法として考える
- できるだけ、お金をかけずに考える
- 運営組織を含めて考える

## 目指す姿

「直売所」「レストラン」「加工所」「交流施設」のさらなる活用や、周辺の農地・果樹園等を含めた土地利用など「農の魅力の更なる発信」に加えて、住民の皆さんに愛され「行きたくなる場所」になることを目指します。

検討経過は広報みのわの実や町ホームページでご報告します。

住民の皆様からのご提案・ご意見・ご要望についても随時受け付け、会議に反映していきます。

**問合せ先** 産業振興課 道の駅建設推進担当 ☎79-3111(内線165)  
Eメール sangyou@town.minowa.nagano.jp

## 箕輪町の未来を担う 「若者正規雇用補助金」のお知らせ

平成29年4月から  
受付をはじめます

箕輪町では、新たに若者を正規雇用する事業主の皆様への補助制度を始めました。

**補助内容** 町内に在住する満25歳以下の若者を正規雇用した事業主の方へ、若者1人につき10万円を補助金として交付します。

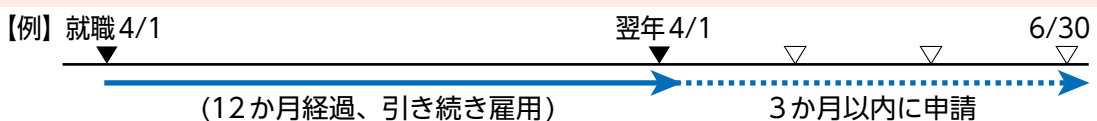
**対象となる事業主** 下記のすべてに該当する事業主とします

- ◆町内の事業所又は事務所(町外本社の場合、町内事業所等を勤務場所とする)において若者を新規雇用した事業主
- ◆雇用保険法第5条第1項に規定する適用事業の事業主
- ◆中小企業基本法第2条第1項各号に規定する中小企業者のうち、従業員数が300人以下の事業主

### 【補助金の対象となる若者】

- 正規雇用から12か月を経過し、かつ、引き続き雇用される見込みの若者
- 正規雇用された日の属する月において町内に住所があり、引き続き町内に在住することが見込まれる若者
- 事業主の2親等以内の親族でない若者

**申請時期** 平成28年4月以降の正規雇用から12か月経過後、3か月以内に申請してください。



★ 箕輪町のホームページでもご案内しています

トップページ：行政情報 ▶ 仕事・産業 ▶ 経営・企業の支援 ▶ 商工業支援制度

**問合せ先** 産業振興課 商工観光推進室 ☎79-3111(内線171)



れることが少なくなりました。今回の体験会では、縄ない体験と藁苞(藁で作った簡単な容器)づくりを通じて、ちょっと昔のくらしについて考えます。

**講師** 丸山平治氏(博物館協議会長)  
安藤國男氏(専門調査員)

**対象** 一般(どなたでも)

**参加料** 無料

**持ち物** はさみ(ある人)

※参加ご希望の方は、当日午後1時までに暖かい格好で博物館においでください。

## うたよ 詩に詠まれた 箕輪十勝めぐり

**日時** 3月4日(土) 午後1時~4時

**場所** 町内各地

**内容** 江戸時代後期、大出に居住していた中村元恒が、箕輪十勝の景勝地を詠った「箕輪十勝の詩」。ここで詠まれた場所の中から、いくつかの箇所をマイクロバスで巡ります。かつての景勝地に思いをはせてみませんか？

**対象** 一般(どなたでも)

事前申込制/

2月14日(火) 申込受付開始

**参加料** 無料

**問** 町郷土博物館 ☎79-4860



## 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。

これらの本は2月1日からの貸し出しです。

**問** 町図書館 ☎79-6950

### 『いぬのおまわりさん』

佐藤 義美/詞  
さいとう のぶ/構成・絵  
ひさかたチャイルド

♪まいごの まいごの こねこちゃん あなたの おうちは どこですか…。みんなが知っている歌“いぬのおまわりさん”が絵本になりました。迷子になったこねこちゃんは、無事にママに会うことができるかな？



### 『ひかり生まれるところ』

まはら 三桃/著 小学館

神社で働く希美。同級生との再会をきっかけに、心にずっと閉まっていた記憶が再び蘇る。過去の自分と向き合い、乗り越え、成長していくひたむきな姿を神社を舞台に温かく描く。



### 『木もれ日を縫う』

谷 瑞恵/著 集英社

行方不明だった母親が突然姿を現した。母の面影に違和感を感じた紬は、姉二人に相談することに…。仕事や、家族にそれぞれ悩む三姉妹は、母との再会で変化が訪れる。切なく温かいミステリー。



## 宝くじ助成金により整備しました

■北小河内区では、一般財団法人 自治総合センターから110万円のコミュニティ助成金を受けて、複合機(コピー機)を購入し、会議の円滑化や区民への情報発信の強化につながりました。



■(福与区)北沢常会では、一般社団法人 自治総合センターから980万円のコミュニティ助成金を受けて、北沢常会公民館の新築を行い、自治活動の促進や、災害時避難場所の拠点の確保につなげました。

宝くじは、販売総額のうち、当せん金や経費などを除いた約40%が発信元の全国都道府県及び指定都市へ納められ、地域社会の発展や福祉の向上など、地域振興に役立てられています。助成金は各区で公平に活用されるよう、年度ごと調整しています。

### 問合せ先

企画振興課 まちづくり政策係  
☎79-3111 (内線113)

# お知らせ

## お知らせ

### 指定ごみ袋が変わります

ごみ処理費用有料化制度の一部変更に伴い、平成29年10月1日から指定ごみ袋が変わります。変更後も現在お使いのごみ袋を使用することができますが、その場合には、シール式証紙を購入して、不足する処理手数料分のシール式証紙を貼って出さなくてはなりません。まとめ買いせず新しいごみ袋を販売する9月までは、必要な枚数を考えて現在のごみ袋を購入するようにしましょう。

問 住民環境課 生活環境係  
☎79-3111 (内線115・116)

### 入札参加資格審査申請の受付について

平成29・30年度の入札参加資格審査申請の受付を次のとおり行います。

町が発注する入札等に参加を希望する業者は、必ず申請の手続きをしてください。

- **申請が必要な業者**  
町が発注する次の入札等に参加を希望する業者  
・ 物品の製造の請負、買入れ及び役務等
- **受付期間**  
平成29年2月1日(水) から2月28日(火) まで(土、日、祝日を除く)
- **受付場所**  
企画振興課 財政係
- **申請書の様式**  
指定様式がありますが、国土交通省統一様式又は、長野県指定様式でも申請可能です。  
ホームページでも様式を掲載しています。

問 企画振興課 財政係  
☎79-3111 (内線112)  
URL : <http://www.town.minowa.nagano.jp/>

### 自動車の登録・検査手続きはお早めに

毎年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。車検の手続きは、なるべく2月中に、廃車・名義変更等の手続きは、3月中旬までに申請されるようお願いします。

問 松本自動車検査登録事務所  
〔登録・検査〕 ☎050-5540-2043

### 自衛官採用制度説明会を開催します

実施日 1回目 2月11日(土)  
2回目 2月12日(日)

場所 自衛隊長野地方協力本部  
伊那地域事務所  
伊那市荒井3446-21ビル2階  
時間 午前9時～午後4時  
※希望者は2月10日(金)までに電話またはFAXでお申し込み下さい。

問・申 自衛隊長野地方協力本部  
伊那地域事務所  
☎・FAX 0265-73-4860

## イベント・催し物

### ちょっと昔の体験をしてみよう! 縄ないむらとと藁わら苞づと作り体験会

日時 2月5日(日) 午後1時～4時  
場所 町郷土博物館  
内容 かつて農家の冬仕事として行われていた藁わら仕事も、今では行わ

## ●●● 箕輪都市計画下水道の都市計画変更案の縦覧 ●●●

箕輪町では、箕輪町都市計画下水道の変更案を縦覧に供し、意見書の提出を受け付けます。

この変更案は「みのわの実」1月号でお知らせしました、都市計画下水道の変更に関する素案の閲覧を経て作成されたものです。

都市計画審議会へ提出する意見を受け入れるために以下により縦覧に供します。

◆ **計案の縦覧**  
期間 平成29年2月21日(火)～3月7日(火)  
午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

縦覧場所 水道課

- ◆ **意見書の提出**  
・ **意見書を提出できる方**  
当該都市計画の案に関わる地域に在住の方、または計画下水道に利害関係を有する人に限ります。
  - ・ **提出方法**  
縦覧場所にある所定の用紙に必要事項を記入のうえ、縦覧期間中に持参または郵送で水道課へ提出してください(郵送の場合は3月7日必着)。
  - ◆ **意見書の取り扱い**  
提出された意見の要旨は、箕輪町都市計画審議会へ提出し、都市計画決定に関する審議の資料とします。
- 問・申 水道課 水道工事係  
☎79-3111 (内線184)

## 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17日(金)	9:00～12:00 13:00～15:00
決算確定申告パソコン指導会	3月 1日(水)	9:00～12:00 13:00～15:00
決算確定消費税申告最終指導会	3月 9日(木)	9:00～12:00 13:00～15:00



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。  
※3月1日のパソコン個別指導会は要予約

★なんでもお気軽にご相談ください★

お問合せ 箕輪町商工会  
☎79-2117

※個人事業主がマイナンバー(個人番号)を記載した申告書や申請書等を提出する際は、本人確認書類(番号確認書類及び身元確認書類)の写しの添付が必要となります。ご不明な点は、商工会までお問合せください。

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。

※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。





写真に「あなたの言葉」を添え、みのわの魅力を発信しませんか？ お気に入りの風景、元気になる笑顔などを募集します。

写真と文章は、郵送またはメールでお送りください（未発表作品に限ります）。文章は150文字以内、写真はメールの場合、なるべく高解像度のものをお送りください（宛先は右記）。



CAMERA REPORT

# カメラリポート

身近なまちの話題をお知らせください みのわの魅力発信室 ☎79-3111

〒399-4695 箕輪町大字中箕輪10298番地 箕輪町役場 企画振興課宛  
E-mail : kouhou@town.minowa.nagano.jp

## 11月3～6日 町民文化祭

### 日頃の成果が花ひらく

町文化センター、町地域交流センターで町民文化祭が開催されました。「展示の広場」では丹精を凝らした各作品が並び、来場者は繊細な技や思いを込めた表現に見入っていました。5日の「音楽の広場」や6日の「芸能の広場」では、町内のサークルや団体が日頃の練習の成果を発揮しました。



## 11月13日 みのわ ダブルダッチ チャレンジ

### 丁寧な指導でダブルダッチを体験

町文化センターで、2本のロープを跳ぶなわとび「ダブルダッチ」に親しむ「みのわ ダブルダッチ チャレンジ」が開かれました。関東から講師として招かれたダブルダッチチーム「Social FAM」の皆さんが、華麗な技を披露するとともに分かりやすく指導をし、参加者たちは、跳べるとうれしそうに笑顔を見せていました。



## 11月26日 ちひろトーク&コンサート

### 優しい歌声で聴く人権尊重の心

童謡詩人・金子みすゞの詩に曲を付けて歌う歌手で作曲家のちひろさんの「ちひろトーク&コンサート」が町文化センターで開催されました。「人権尊重のまちづくりinみのわ」と題し、ちひろさんの優しい歌声と語りを通して伝えられる、金子みすゞやマザーテレサの人権尊重への深いメッセージに、来場者は感慨深く聴き入っていました。



天気がいいとうれしくなります!!

**太陽光発電の岡谷酸素**



岡谷酸素は、ガスだけじゃありません!

- 万全の施工体制 設置後も長くお付き合いいただくために、丁寧・安心な施工をいたします。
- アフターサービス 各地区担当者がご要望をお伺いし、専門スタッフが迅速に対応!!
- 保証も万全 設置後10年間、責任をもって保証いたします。

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.okayasan.co.jp/>

施工事例 ▶▶▶  
茅野市 M様邸



箕輪中学校  
おすすめ給食レシピ

元気もりもりごはん



【材料】3人分位

ごはん …米2合を普通に炊いたもの(ごはんで700g弱位)  
 プロセスチーズ ……30g しらす干し ……20g  
 ごま油 ……小さじ1/2 わかめご飯の素 ……4g  
 ごま少々

【一食の献立】

- 元気もりもりごはん
- 鶏のから揚げ
- 磯香ひたし
- トックスープ ● 牛乳

【作り方】

- 1 ごはんは普通に炊きます。
- 2 しらす干しをごま油で炒めます。
- 3 プロセスチーズは5mm角位の小さなサイコロに切ります。
- 4 すべての材料をごはんに混ぜます。



\*カルシウムがいっぱいで、子どもにおすすめです。骨粗鬆症予防にも。  
 \*ごま油とごまがチーズの香りを抑えてくれて、食べやすいです。  
 \*朝ごはんやおにぎりにもおすすめ。

おすすめのポイント

文芸コーナー

みのわ俳句会

十二月八日花屋で見てる花いろいろ  
 井口ひふみ  
 まだ生きるこの世なるかなおでん鍋  
 北原 孝江  
 撃沈の海知らぬ子等十二月八日  
 軍司 路子  
 猫覗くバケツの中の薄氷  
 増沢 澄子  
 冷え深々深夜ラジオの声優し  
 岡 久幸

箕輪町短歌教室

曾孫は皆が見る中お食い初め  
 不安げな顔の唇つける  
 桑澤喜久子  
 梅檀は高木なれどころころと  
 落ちくる木の美なんと可愛いや  
 市川よし子  
 霜月にさんさんと降る初雪は  
 何年振りか十センチ余積る  
 向山 勝美  
 深む秋思い思いに紅葉して  
 「満天星」の緋色一段と冴える  
 岡 富貴子  
 五年前3・11教訓に  
 避難呼びかく今朝のテレビは  
 井澤 通治

協力隊が行く!!

今年度も残りわずかとなりました。私たちの活動をお伝えし、日頃お世話になっている地域の皆さんへ感謝を込めた、「ありがとうの会～地域おこし協力隊3名の卒業式～」(仮)を開催します。任期が終了する橋本、廣瀬、関口の3名の隊員にとっては、皆さんへのご挨拶の場になります。活動報告の後には、ささやかな交流会を予定しています。お世話になった皆さんや、初めてお会いする皆さんと、お話しできることを楽しみにしています。ぜひお越しください。

ありがとうの会～地域おこし協力隊3名の卒業式～

開催日：3月5日(日)

時間：午後1時30分～3時30分

会場：町地域交流センター1F 学習室

内容：各隊員の活動報告&町の皆さんとの交流会



デジタル放送は伊那ケーブルテレビで!



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

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 NCCビル  
 TEL.0265-73-2020

www.inacatv.co.jp



# みのわの魅力人

伝統文化や昔ながらの手仕事にたずさわる人、様々な分野のエキスパートなど  
みのわの魅力あふれる人々をご紹介します。

## 南宮神社 山車飾保存会

### 子ども達と一緒に伝統行事を続けていきたい

木下区にある南宮神社の初祭りに奉納される山車飾は毎年趣向を凝らしてつくられています。その電気機器や解説の音響を担当してきたという南宮神社山車飾保存会の現会長・遠藤武揚さん。  
「人形作りの資料となる歴史文献を読み解くのが難しくて面白い」と話す遠藤さんに、山車飾の歴史や、保存会の活動の様子を伺いました。

#### Q 保存会の活動内容を教えてください

お祭りの準備の時期などには平日・土曜日の午後に、南宮神社の祭典準備室に集まって、その年のテーマを決め、人形、衣装、大道具、小道具などを作っています。子ども達が担当するものは、主に子ども達だけで作ります。初祭りが近づくと、舞台や背景なども会員総出で作っていきます。

#### Q 南宮神社山車飾は、いつ頃から始まったのですか？

明治27年頃、高遠から木下に養子に入った青年が、「高遠の山車飾のようなものを、お祭りに飾ったらどうか」と提言したことから始まったと伝えられています。当初は地区の商店街の店先などにも飾られていましたが、戦後に衰退し、継続が困難な状態になりました。そこで、伝統行事の存続を願う同志により昭和54年に保存会を

発足し、飾る場所も境内に集約するようになりました。さらに、伝統行事を子ども達にも伝えようという事で、平成14年には小学生の「スマイル山車くらぶ」が発足しました。昭和63年には箕輪町の民俗無形文化財に指定されています。

#### Q 山車飾制作の楽しい点、苦勞する点を教えてください。

年間を通して、やらなければいけないことがいっぱいあり大変ですが、資料となる文献を探して読み解く面白さや、完成したときの喜びは、代え難いものがあります。子ども達にとっても大人になった時に「あの時、あんなものをつくったな」と思い出になると思いますし、これからも伝統文化を継承していかなければと思います。  
より多くの人に見に来てもらう活動を理解していただき、木下の人でなくてもいいので、入会してもらえると嬉しいですね。



#### 南宮神社 山車飾保存会

60代から70代を中心に現在59人の会員がいる。学識経験者や各種有資格者、特技のある人が多く、経験を生かしている。会員のうち6人は「スマイル山車くらぶ」の小学生。

問合せ先 保存会連絡先 ☎0265-79-0737

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

活動の足跡となる 機関誌・年鑑

新たな未来へ 社史・校史

**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** 春の無料見学レッスン募集中

音楽教室グループ	英語教室グループ	個人レッスン
1歳 ……(水) 10:00	1歳 ……(月) 10:00	★ピアノ
2歳 ……(水) 11:00	2歳 ……(月) 11:00	★フルート
年少 ……(火) 16:30	年少 ……(土) 16:00	★エレクトーン
年少 ……(月) 16:30	年中・年長…(土) 10:00	30分無料 体験受付中
年中・年長…(月) 16:30	小1~3 ……(土) 15:00	
年中・年長…(月) 16:30		

※年少(月)16:30のみ 平出センターでの実施となります

※見学日は日時が限定されています。事前にお問い合わせください

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

【箕輪センター】箕輪町中箕輪7541-1(役場入口交差点)  
【平出センター】辰野町平出1810