

MINOWA LIFE MAGAZINE

みのわの実

ひとがまんなか、まちのまんなか
みのわ祭りでワッショイ、ワッショイ

7

2017 No.567
広報みのわ

はかなくも美しい火柱が 今年もみのわの夏を彩る
— 手筒花火 —

特集

祭

ひとがまんなか、まちのまんなか みのわ祭りでワッショイ、ワッショイ

行政主体から官民協力開催へと移行したみのわ祭りは、まさに町民のお祭り。観るだけでも楽しいですが、色々な催しに参加すれば、もっともっと楽しいこと間違いなし!

今年は主会場を町の中心市街地に移し、花火などの会場となる天竜公園へは、シャトルバスが運行され、会場へのアクセスも移動も楽々。一日中、お祭りを楽しめる準備が整っています。

さあ、この夏もみんな参加で、みのわ祭りを盛り上げましょう!

- カバーストーリー
- 特集 ひとがまんなか、まちのまんなか
みのわ祭りでワッショイ、ワッショイ 2
- みのわ～れ1周年記念イベント開催決定! 6
- 上伊那を支える箕輪の水 大切にしよう! 7
- 地域おこし協力隊 新隊員を紹介します! 8
- ステキな出会いをサポート!
ハッピーサポート♥みのわ 9
- 暮らしの情報 (カレンダー) 10
- 健康愛ランド
産後のお母さんの“こころ”の健康
～産後うつ病をご存じですか?～ 12
- こども通信 13
- セーフコミュニティニュース
- 後期高齢者医療制度のお知らせ 14
- 国民健康保険加入者の皆様へ
- にこりこー帯 にぎわい会議 開催しています! 15
- 平成29年10月1日から
ごみ処理手数料が変更になります
- 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
MINOWA 旬を食べよう! ～トマト～ 19
- 文芸コーナー
- 連載「みのわの^{みりよびと}魅力人」 20

カバーストーリー

*

激しく火を噴く手筒花火は、みのわ祭りの見どころのひとつ。でも、降り注ぐ火の粉に耐えながら筒を支える人がいなければ、手筒花火は成り立ちません。みのわ祭りも同じで、みのわ祭り実行委員会と町民の皆様の支えがあつて成り立っています。町の中心市街地が主会場となる今年は、様々な試みやチャレンジに取り組みます。特集では、そんな実行委員たちのお祭りへの熱い思いとともに、今年のみのお祭りのみどころを紹介します。

7月29日(土) 2017みのわ祭り開催!

今年は13年ぶりに松島仲町がメイン会場です!

祭

なぜ仲町で開催?

みのわ祭りの会場については、これまでも継続して検討されてきました。そのような中で、「みのわ祭りの未来を考える委員会」が2015年に設置され、2016年以降の開催場所について検討してきました。「中心市街地での開催を」という声があり、地元住民の皆様や商店等の皆様のご理解をいただき、今回の仲町開催が実現しました。会場移転によって、地元商店街や地域の活性化につながることを期待しています。

祭

そもそも「みのわ祭り」って?

みのわ祭りは、2007年の「みのわ祭り検討委員会」での『行政主体から、実行委員会を民間と行政で構成し、やりたい人がやりたいことをやれる場を自ら運営し作り上げる祭りに』との提言を受け、翌年から委員会を団体、個人により組織し、以降、「町民による町民のための祭り」を趣旨として開催しています。

中心市街地がメイン会場となる今年は、より趣旨に沿ったかたちで、町民参加型、地域活性化をさらに進めるようなお祭りにするべく準備をしています。



前回仲町開催時の写真 (2003年)



2017みのわ祭り

7月29日(土) ※雨天翌日

イベント開催及び歩行者天国時間

午後1時から9時まで

会場: 松島仲町周辺及びみのわ天竜公園

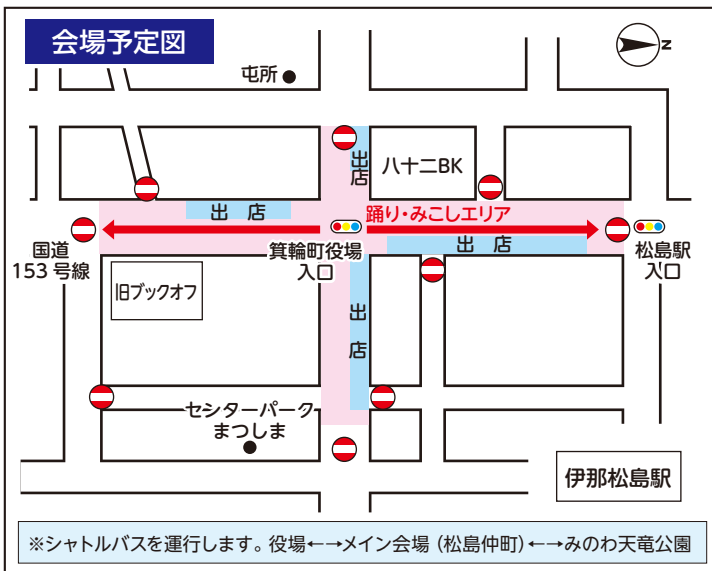
期待の声

お祭りといったら
やはり商店街。

若者がいないし、人通りも
少ない。お祭りをする事で
活気が戻ることを期待します。

お祭りにはぎやかになるので
大賛成。戻ってきて嬉しい。

会場予定図



開催イベント(予定)

松島仲町(メイン会場)

13:00~13:50 オープニングイベント

14:00~15:00 よさこいタイム

(東京よさこい・伊那よさこい)

15:00~15:45 みのわ 魅力発見〇×クイズ!!

16:00~17:30 箕輪ワクワクソング・

箕輪天竜音頭(踊りコンテスト)

18:00~19:30 みこし大行進(みこし・子どもみこし)

18:00~20:30 ステージ発表

13:00~21:00 商工会青年部

「浮き浮きKID'S アイランド」

みのわ天竜公園(花火大会)

9:00~ マスつかみ大会、中原桜会連凧

19:40~20:10 納涼花火大会(打上花火)

20:00~21:00 煙火パフォーマンス

(手筒・仕掛け・打上花火)

この他にもイベント盛りだくさん!

※時間は多少前後する場合があります。

※イベント内容は変更となる可能性があります。

祭

2017みのお祭り実行委員からアツイひとりと!

2017みのお祭り実行委員・正副委員長、各部長のみなさんに、
開催に向けての熱い意気込みを、お聞きしました。

ものすごい早さで激変する時代です。今までやってきたことを続ける工夫、時代に合った考え方や、やり方を変えていくことが大事。難しい事なんてひとつもない。人と人とのつながりを大切にすのみのお祭り。五穀豊穡、企業の発展、子どもたちの成長を願い、盛り上げていきますよ!
ドカーンと派手に行こーや!



みのお祭り実行委員長
井口 正宏 さん



祭

昨年は広報・イベント部会長を務めました。今年は副実行委員長という大役をいただきました。井口実行委員長のサポートをしながら、みんなが楽しめるお祭りづくりができるよう精一杯、頑張りますのでよろしくお祈りします。



副実行委員長
荻原 直己 さん



祭りに携わるすべての方々の熱意、意気込みがひしひしと伝わり、プレッシャーを感じながらも本番を迎える楽しみが膨らんでおります。町民ひとりひとりの皆様が参加でき、楽しんでいただけるみのお祭りを作り上げていきたいと思っています!ご協力いただいているすべての皆様に感謝し、精一杯頑張ります!!

祭



副実行委員長
重盛 秀敏 さん



29回続くお祭りですが、諸事情により度々会場を変えてきました。そんな中、今年は主会場を仲町商店街に戻し、新たな実行委員会の手により生まれ変わろうとしています。みのお祭りは、住民の発表の場でもあり、町のみなさんが参加ができる場です。こうした環境を残していくのも私たちの役目だと感じています。

祭



相談役 兼 花火部会長
唐澤 修一 さん



祭

町の全ての年代の方に参加してもらえるような、そして、町の全ての人が楽しめるような祭りにしていきたいと思ひます。箕輪の人の自由さを解放し、熱意を込められる会場にしたいと頑張っています。どこまでできるかわかりませんが、これはチャレンジです。皆さんも祭りに参加(チャレンジ)して下さい。



会場・出店部会長
原 健児 さん



祭

みのお祭りに関わり始めて5年目。本年は広報やイベント部会をまとめる役となりました。今年は箕輪天竜音頭と、箕輪ワクワクソングの踊りでコンテストを実施します。メインイベントは「みのお魅力発見〇×クイズ!!」です。その他にもステージ発表などのイベントが盛りだくさん! 皆さんの参加をお待ちしています。



広報・イベント部会長
城内 睦 さん



司会のおふたりがみどころを紹介します



実行委員
伊藤 真吾 さん



みのわ 魅力発見〇×クイズ!!

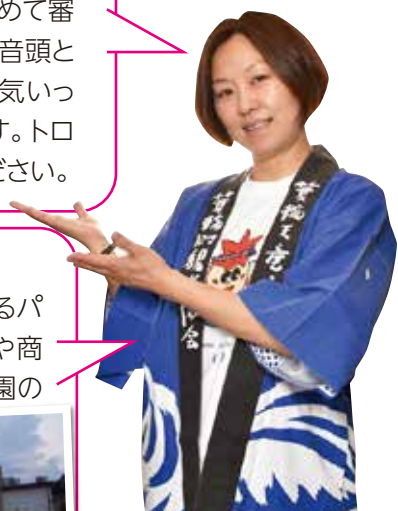
まずは「〇×クイズ」に参加してください。出題は全部箕輪町に関するものです。数字だったり、地域の歴史だったりするので、「あっ、それどうだったっけ?」というものばかり。もちろん、〇×クイズなので、分からなくても勘でOK。大人から子どもまで、みんなで参加していただけます。豪華商品も用意していますよ!



踊りコンテスト



踊りは今までも実施してきましたが、今年は初めて審査員を立ててコンテストを行います。箕輪天竜音頭と箕輪ワクワクソングで、きれいに踊ったり、元気いっぱいに踊ってくれたグループなどを表彰します。トロフィーも授与されるので、どんどん参加してください。



実行委員
藤澤 久美子 さん

メダルプロジェクト

豊島区との交流ブースでは、「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」の一環として、使わなくなった携帯電話等の回収を行います。詳しくは下記をご覧ください。

その他のイベント

ステージではバンドやダンスサークルの皆さんによるパフォーマンスがあったり、大道芸のパフォーマンスや商工会青年部のお楽しみコーナーもあります。天竜公園のマスのつかみどりは、その場で焼いて食べられるようにしたり、楽しい企画いっぱいですよ。



ぜひ来てくださいね!!

今年は会場が駅から近くなるので、いろんな人に来ていただけていると思っています。みのわ祭りは参加型のお祭りですから、来た人が、参加して楽しいと思ってもらえるのはもちろん、実行委員会にとっても楽しいお祭りになるように、精一杯頑張ります!



都市鉱山から作る! みんなのメダルプロジェクト



東京2020組織委員会が行う「東京2020 参画プログラム」の公認プログラムの一つで、使用済みの携帯電話等の小型家電等からオリンピック・パラリンピック金・銀・銅あわせて約5,000個のメダルを制作する計画です。

回収品目 携帯電話、スマートフォン、PHS

参加方法 みのわ祭り当日、豊島区交流ブースに直接ご持参ください。

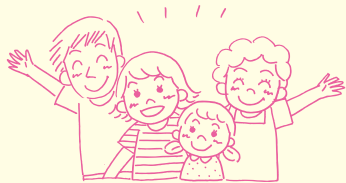
特典 回収にご協力くださった方(先着100名様)に、東京オリンピック・パラリンピックのロゴ入り公式ピンバッジをプレゼントします!

■注意

- ・個人情報等のデータが含まれる機器は、必ずデータを削除してからお出しください。
- ・回収品、および機器内のデータはご返却できませんのでご了承ください。

問合せ先

産業振興課 商工観光推進室内
みのわ祭り実行委員会事務局
☎79-3111 (内線158)



みんなあつまれ! みのわ〜れ

みのわ〜れは
イオン箕輪店
1Fにあります!

7/9(日) 1周年記念イベント 開催決定!

箕輪町に障がい者地域活動支援センター兼子育て支援センター「みのわ〜れ」が誕生して、1年が経ちます。平成28年度は、約1万8千人の方にご利用いただきました。

7月9日(日)は、誕生祭を開催しますので、多くのみなさまのお越しをお待ちしております。



10:45 ~ ジュース無料券配布 ^{※2} **先着100枚** ^{※1} ※1 お1人様1枚お渡しします。 ※2 当日以外で使用できません。

11:00 開祭式

11:15 ~ もちレンジャーショー。つきたてのお餅振舞い
みのわ〜れ入口 **先着100名**

11:05 ~ 14:00 お祭り屋台・ゲームコーナー

600円で2フード、1ドリンク、1ゲームのセットのお得なチケット販売

セット
内容

Aの中から1品 + Bの中から1品 + Cの中から1品 + ゲームコーナー1回 ^{※3}

【A】
ヒレカツバーガー
手打ちそば
串揚げ

【B】
クレープ
フランクフルト

【C】
各種ジュース
スティックシャーベット

【ゲーム】
輪投げ
吹き矢
ヨーヨー釣り
(予定)

※3 定数に達した商品から終了します。

★その他、
お祭り価格でケーキの提供や
そば打ち名人の実演もあります!



14:30 ~ 15:30 コンサート (ほっこりルーム)
『グループムーン』による
歌とフリースタイルフットボール・けん玉の競演。

みんなで、一緒に
歌いましょう!



当日は、みのわ〜れを利用されている
障がい者の方々もイベントスタッフとして
お手伝いいただきます。



グループムーン

上伊那を支える箕輪の水 大切にしよう!

水道についてさらに住民の皆さんの理解を深めていただき公衆衛生の向上と生活環境の改善を図るとともに、水道事業の今後の発展に役立てることを目的として今年も6月に水道週間を実施しました。

町では水道週間に合わせ、町内の小学4年生に水について勉強していただくよう箕輪ダムや箕輪浄水場、下水道終末処理場などの上水道と下水道施設の見学会を実施し、水の大切さの理解をふかめていただきました。



◀町内の小学4年生による施設の見学会のようす

上伊那広域水道用水企業団と箕輪町上水道

箕輪ダムの水は、上伊那広域水道用水企業団で水道用水として浄水し箕輪町をはじめ伊那市・駒ヶ根市・南箕輪村・宮田村の5市町村に供給しています。ダムから取水した水は長田地区にある箕輪浄水場に送られ、飲み水となるよう浄水・滅菌などをして、一日あたり約5万m³の“水道水”が上伊那の広い地域に送られています。

箕輪町の上水道は、上伊那広域水道用水企業団から供給される箕輪ダムの水で約85パーセントを賅っています。この水を大原・富士山・長田・富田・福与の各配水池で受水し、従来からある水源の水と併せ、配水管（水道管）を通して各家庭や保育園・学校などの施設、会社・工場に給水しています。



問合せ先

水道使用料等…水道課 水道管理係 ☎79-3111 (内線185・187)
 水道工事等…水道課 水道工事係 ☎79-3111 (内線185・188)
 箕輪ダムからの受水について…上伊那広域水道用水企業団 ☎79-1131

地域おこし協力隊 新隊員を紹介します!

これまで4人が在籍した地域おこし協力隊ですが、この3月で3人が任期を終え、新たに2人が就任することになりました。元気いっぱい、やる気満々で任務に臨む新隊員のおふたりを紹介します。



いagaraし ゆうこ
五十嵐 裕子さん

千葉県出身。刺しゅう、編み物、縫い物、ビースなど、手芸が大好き。手作りの時間が癒しの時間です。

Q 協力隊に応募した理由は？

A 通信環境があればどこでもできる仕事をしているので、数年したら田舎で暮らしたいと考えていました。最初は千葉県内で探していましたが、長野県までひろげて、箕輪町のことを知りました。地域に貢献しながら移住するというのが、自分に合っていると思いました。

Q 協力隊に入る前はなにをされてましたか？

A 親の仕事の関係で6回くらい転校して、引越しが多く転々としていました。ここへ来る前は、千葉市で印刷物やウェブサイトの企画やデザインの仕事をしていました。その経験を活かして、みのわの魅力伝えていきたいです。



Q 箕輪町の印象は？

A バスから降り立った時、「ふわあ」って感じで、空気の新鮮さを感じました。山がきれいだし、人も優しい。千葉では人と関わるのが正直、面倒臭い部分もありましたが、こちらでは知らない人と挨拶するのも普通で、人と関わることを、むしろ素敵に感じました。

Q 現在の活動と、今後の活動の目標は？

A 企画振興課の魅力発信室で、情報発信やイベントの準備などを行っています。目標は、子どもも大人も集えるコミュニティスペースや、インターネットを使ったワーキングスペースを作ることです。遊びも仕事も多様性があるほうが、魅力的な町になると思います。



Q 箕輪町を選ばれた理由は？

A 5年ほど海外にいたのですが、日本に帰ったら長野県に移住しようと決めていました。東京で長野県の移住フェアに参加したとき、(元)協力隊の関口さんが声をかけてくれて、私が「ゲストハウスをやりたい」と言ったら、「箕輪には無いのでは非」と言われて。

Q 協力隊に入る前はなにをされてましたか？

A 私の主人はイギリス人なのですが、彼の仕事の関係で、マレーシアのパナン島に2年間、タイのチェンマイに2年間暮らしていました。日本に帰る前に、半年かけてヨーロッパ17か国をキャンピングカーで旅してきました。見聞が広がりました。



Q 箕輪町の印象は？

A 一番気に入ったのが風景。ヨーロッパで見た山々を思い出しました。転居前に移住体験住宅に泊まったのですが、先輩移住者の方と話したりして、移居前から人とのつながりができ、箕輪町に住む方が生き生きしていたのが印象的でした。

Q 現在の活動と、今後の活動の目標は？

A 観光協会のホームページをリニューアルしていて、そこにイベントやプログラムなどの情報をアップしています。協力隊の活動と合わせてゲストハウスとカフェを開く準備もしています。家のとなりに畑があるので、ゆくゆくはそこで作った野菜のメニューも出したいです。五十嵐さんとも話したのですが、協力隊として、なにかひとつ独自のイベントをやりたいですね。



なおり
ルーカス 尚美さん

千葉県出身。料理が得意で、パンを焼くのが大好き。カラオケも好きで、十八番は80年代洋楽!

問合せ先 企画振興課 みのわの魅力発信室 ☎79-3111(内線232)
産業振興課 商工観光推進室 ☎79-3111(内線157)

ステキな出会いをサポート!

ハッピーサポート♥みのわ

結婚相談協力員は、箕輪町在住・在勤の20歳以上の独身男女の結婚相談に応じ、相手探し、出会いイベントの実施、情報提供など、積極的な縁結び活動を行っています。お気軽にお声かけください。

結婚相談協力員紹介

♣自己紹介 ♥協力員としての抱負

わたくしたちが
あなたの幸せをお手伝い

ハッピーサポート♥みのわ
出会い&交流

お問い合わせ

箕輪町文化センター 文化スポーツ課内
ハッピーサポート♥みのわ
チーフアドバイザー (柴)
080-6933-0735



name 名前 age 年齢
柴 優子 56
チーフアドバイザー

♣ハッピーサポートみのわチーフアドバイザーをしています。中曽根在住。箕輪の酪農家に嫁いで31年。4人の息子、4人の孫がいます。趣味は韓国ドラマを見ることです。

♥協力員の皆様と情報交換をして、1組でも多くのカップルが出来るよう、ご縁を結んでいきたいと思っています。



お気軽に声をかけてください



name 名前 age 年齢
藤澤久美子 48

♣結婚して21年、残念ながら子宝には恵まれませんでしたが、主人と犬2匹と幸せに暮らしています。伊那市在住、箕輪町に縁あって飲食店を経営。燈り11年、燈花は6年になります。社交的な性格ですが、思った事を言わずに欠点も…趣味は酒(笑) 旅行。

♥協力員になって2年。もっと男女が出逢える機会が増える様、気軽に参加できるイベントを企画する等、良いご縁で結ばれるカップルが1組でも増える様協力したいと思っています。どんな事でも気軽に相談して下さい。



name 名前 age 年齢
井口 正宏 44

♣松島の天竜公園前にて車屋をしています。子供は4人いて、仕事が好きです。趣味はジョギング、登山、きのこ、釣り、スノーボード、海水浴、旅行ととてもアクティブです。頼れる兄貴哉(笑)

♥固定概念を打ち壊し誠心誠意と丁寧なご説明でリラックスできるような話を心掛け、清潔感を全面に表していきたいと思っています。宜しくお願い致します。



name 名前 age 年齢
有賀 直子 47

♣佐久市出身。松島在住。結婚して22年目。夫・夫の父・子ども3人の6人家族。今は、ベルシャイン箕輪店にお勤めしています。好きなことは、アコーディオンをひくこと、歌うこと、お習字です。

♥ご縁の赤糸というのは、家外身近なところにあるかもしれません。一緒にさがすお手伝いのできたらうれしいです!! どうぞよろしくお願ひします!!



name 名前 age 年齢
北條 良徳 40

♣松島の南北条印刷におります。ソフトボール・ソフトテニス等しながら、子ども3人育てております。

♥協力員も増えましたので、横のネットワークを強化しつつ、たくさんのお出逢いをご提供できるようにしたいです。飲み会のセッティング等で何組かを結ぶことができていますので、気軽にご縁を結べる場を企画したいと思っています。お気軽に相談に来て下さい。



name 名前 age 年齢
伊藤 恵美子 40

♣長岡のとどろきに勤めています。子供3人の母です。生まれも育ちも箕輪町。現在は中曽根に住んでいます。

♥1人でも多くの人に良いご縁がありますように、そして箕輪町で結婚して、生活して良かったと思ってもらえるように、まだまだ微力ですが、少しでもお役に立てるよう頑張ります。



name 名前 age 年齢
伊藤 真吾 37

♣松島在住。イオン内の藤乃園におりますので気軽に声を掛けて下さい。登山・キャンプ・バイク・スノーボード等、アクティブな事が大好きです。

♥どなたでも気軽に相談・雑談などしに来てもらえればと思っています。



name 名前 age 年齢
高田 幸代 48

♣千葉県出身。沢在住。長野県が好きで2011年に引っ越してきました。現在はぶどうとりんごの果樹園 (GRAPPLE TAKADA) を営んでいます。今年で結婚して17年目。主人と娘3人の5人家族です。

♥箕輪町にすてきな、そしていろいろハッピーがたくさん、たくさん生まれますよう、お手伝いできたらいいなと思っています。



name 名前 age 年齢
小林 圭太郎 36

♣恋愛の達人(笑) 松島在住。ゆとりろきroom5884のマスターです。趣味は珈琲を入れることです!!

♥出逢いの町「箕輪」



name 名前 age 年齢
林 麻希 33

♣結婚して7年、子供が2人。三日町在住。夫婦喧嘩もしますが、主人は1番の理解者。これからも力を合わせて、笑顔の絶えない家族でいたいです。箕輪町の沢地区にて、ダンススタジオを営んでいます。趣味は、ドラマや映画を見ることと美味しい物を食べる事です。

♥H29年度から、協力員の一員になりました。一つ一つのご縁を大切にしていきたいと思っています。よろしくお願ひします。

7月 JULY



今月のイベント

7月は“青少年の非行・被害防止全国強調月間”です
 9日(日) みのわ〜れ1周年記念イベント 10:45〜 みのわ〜れ
 29日(土) みのわ祭り 13:00〜 松島仲町

※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

水道 水道休日当番店 健康 乳幼児健診・相談・教室 場所:町保健センター 該当者には通知します 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 みのちゃんバス みのわ〜れ

まちの人口 (2017.6.1現在)
 人口……25,033人(-16)
 男…12,535人(-7) 女…12,498人(-9)
 世帯数……9,478世帯(+8)

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 納入期限 **7/31日**

米斗 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25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 4日(火) 13:30~16:00
 18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 6日(木) 20日(木) 10:00~15:00
 伊那合同庁舎2階 交通事故相談室 ☎76-6803 要予約
 (上伊那地域振興局総務管理課県民生活係)

行政相談 7月20日(木) 13:30~15:00
 松島コミュニティセンター 総務課 総務係 ☎79-3111(内104)

税金無料相談 7月5日(水) 13:30~15:00
 税理士会伊那支部事務局 (ホテルセンピア駐車場脇) ☎74-8170 要予約

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
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

クリーンセンター八乙女からのお知らせ ☎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 7月2日・16日 8:30~15:30

★指定のごみ袋に入る大きさのものは指定ごみ袋に入れ、ステーション回収にご協力をお願いします。資源として出せるものは資源として出しましょう。「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」「資源プラスチック」の3種類の指定袋には氏名を記入して出しましょう。

一般家庭のみ受け入れます

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	プラスチック	古紙・衣類	蛍光管	乾電池	資源
沢長田・大出・八乙女 下古田・上古田・中原 富田・中曽根・木下一の宮	火・金	6日	3日・24日	19日	—	—	9日
松島	火・金	13日	6日・20日	26日	—	—	23日
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	20日	13日・27日	5日	—	—	2日
木下・三日町・福与	火・金	27日	3日・20日	12日	—	—	9日
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	6日	3日・24日	19日	—	—	9日

休日の歯科の緊急は上伊那口腔センターへどうぞ ☎78-8510

診療日 7月2日・9日・16日・17日・23日・30日
 受付時間 8:30~11:30 場所 伊那市山寺 伊那市保健センター内

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 ㊦

2日	箕 上伊那生協病院(内・循・消) ☎79-8813 伊 たかはし医院(内・小・消) ☎71-5121 伊 前沢眼科医院(眼) ☎76-0600 伊 美和診療所(外・内) ☎98-2017	9日	箕 福島医院(内) ☎79-2071 伊 久保田内科クリニック(内) ☎71-8855 伊 久保田皮膚科医院(皮) ☎72-1200	16日	伊 田畑内科医院(内) ☎78-6668 伊 新井耳鼻咽喉科医院(耳) ☎77-0033 辰 古村医院(内) ☎(0266)41-0013
17日	箕 箕輪ひまわりクリニック(内・小) ☎98-7206 伊 神山内科医院(内) ☎78-5151 伊 下島医院(外・内) ☎72-2204	23日	伊 元の気クリニック(内・小) ☎74-2007 伊 天竜河畔医院(整・皮) ☎72-2205 南 堀田内科クリニック(内) ☎72-3980	30日	箕 中川医院(内) ☎79-2103 伊 仁愛病院(内・外) ☎78-3333 伊 ケイ皮フ科クリニック(皮) ☎71-7881

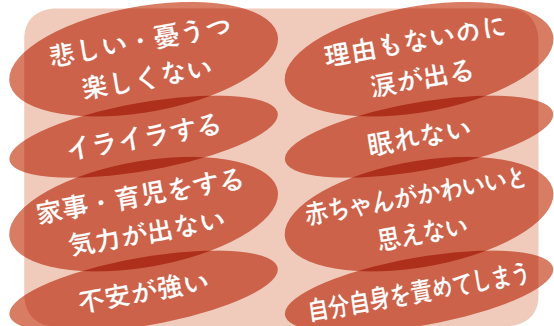
産後のお母さんの“こころ”の健康 ～産後うつ病をご存じですか？～

産後うつ病は出産後におこりやすい心の変化です。もし、不調が長く続く場合は「産後うつ病」かもしれません。

◆産後うつ病とは？

- 出産後1～2週間から数か月くらいに発症します。
- 出産後のお母さんの約10%にみられます。
- 産後うつ病でみられる症状

“マタニティーブルー”とは違い、
産後うつ病は治療が必要です。



◆産後うつ病を予防するために

妊娠中

～相談できるところをつくりましょう～

- 妊婦健診の時に助産師や医師、町の保健師など悩みや不安を相談しましょう。
- 家族や友人に自分の気持ちを話してみましょう。

出産後

～完璧を求めず、悩みを相談しましょう～

- 家事も育児もほどほどを心がけ、家族と分担しましょう。
育児本やインターネットなどを参考にしすぎないことも大切です。
赤ちゃんにも個性があり成長過程は様々です。
- 時間を見つけて睡眠時間を確保し横になって身体を休めましょう。
- 悩みや不安を家族や友人、助産師や保健師等に相談しましょう。
話をすることで気持ちが楽になることがあります。

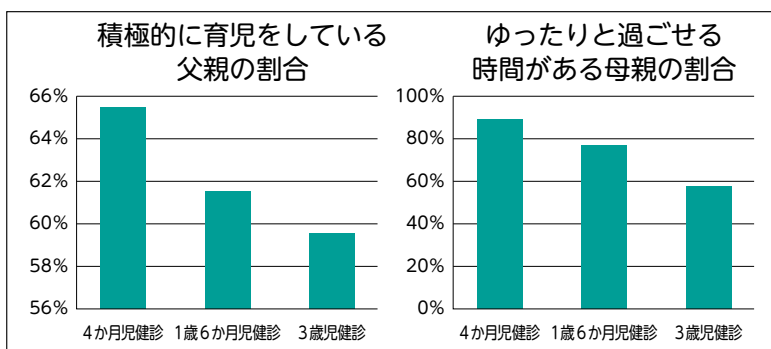


◆家族や身近な方へ ～一番大切なのは家族の理解と協力です～

産後は休養することを第一に考えることが大切です。

「家族で赤ちゃんを育てる」という気持ちで、焦らず新しい生活に慣れていきましょう。

「なんだか以前と違う」など様子の変化に気づいてあげてください。



左のグラフはH28年度箕輪町乳幼児健診問診票から見た町の状況です。

積極的に育児をしている父親の割合が減ると、ゆったりと過ごせる時間のある母親の割合も減ってきています。それとともに育てにくさを感じる母親も増えています。

ぜひご家族の育児への協力・サポートをお願いします。

◆産後うつ病かな？と思ったら

「つらい・不安・眠れない」などの状態が続いたら、早めに身近な人に打ち明けてみてください。

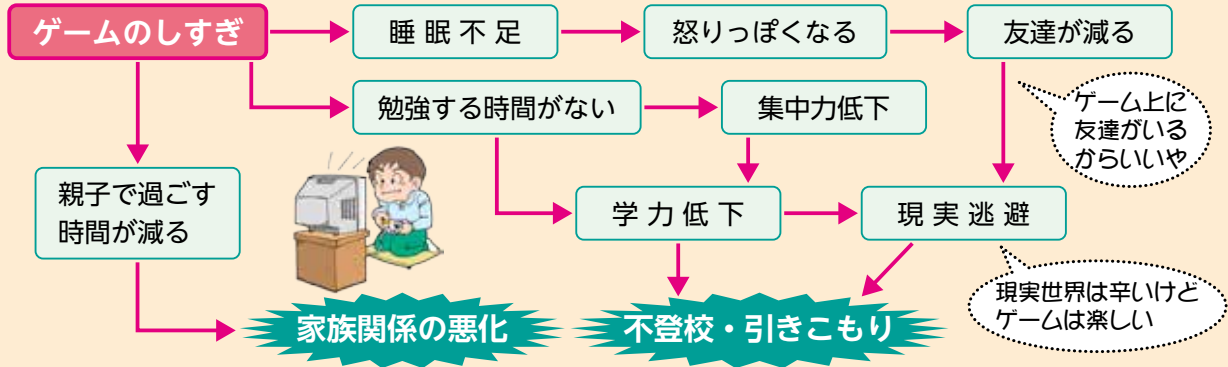
産後うつ病が重くなると自分を責める気持ちが強くなり、「自分なんていない方がいい」など追い詰められた気持ちになり、自分自身をコントロールできなくなる場合があります。そうなる前に早めに医療機関（精神科・心療内科）を受診しましょう。

箕輪町では、保健師が生まれた赤ちゃん全員に「赤ちゃん訪問」をしています。
気になることや、ご心配なことがあったらご相談ください。

子どもとゲーム依存 ①

「ゲームをする時間が多いのは良くない」ということはわかっているけど、親にとっては「いい子にしてくれてくれる」便利な道具です。しかし、ゲーム依存の危険が潜んでおり、注意が必要です。時期によっては、今後の人生に関わる大きな問題を引き起こします。

ゲーム依存による悪影響



8月号は、ゲーム依存の予防と対応の話です！

問合せ先 子ども未来課 こども相談室 ☎79-0007 (直通)



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86号



◆ 箕輪町セーフコミュニティの本年度事業計画 ◆

箕輪町のセーフコミュニティ活動は、国際認証を再び受け新たなスタートを切っています。本年度の事業計画は、5月11日開催の箕輪町セーフコミュニティ推進協議会で、課題と推進事項を次のとおりとしました。

■ 課題

住民目線による活動と成果の「見える化」や、若年層の無関心対策等

■ 推進事項

- ① 女性参画の拡大と各界各層の声の反映
対策委員会への委員公募
- ② データの収集と分析
「より対策に資する・より効果のわかるデータ」の収集・分析
- ③ 地域、企業、団体との協働活動
地域包括ケアシステムを踏まえた取組み地区拡大や、地域、企業、及び団体との協働
- ④ 見える化
より身近な課題、弱者・若年層対策を踏まえた、活動と成果の「見える化」

より安全・安心なまちづくりに、皆様のご理解ご協力を！

問合せ先 総務課 セーフコミュニティ推進室

☎79-3111 (内線193)



児童の
防犯
柳

テーマ「空き巣」

さあ行こう！ その前にかぎを
かけていこう
片桐 武尊

安心か 戸じまりしたか
確認だ
田澤 拓実

しめわすれ そうしただけで
どろぼうが
竹村 明日花

箕輪北小学校

後期高齢者医療制度のお知らせ

平成29年度の保険料から軽減制度が見直されます

後期高齢者医療制度の持続性を高めるため、世代間、世代内の負担の公平を図り、負担能力に応じた負担を求める観点から、保険料軽減が見直されます。保険料は6月下旬に決定し、7月以降に個人ごと住民登録の住所へ決定通知書をお送りしますのでご確認ください。

低所得者の所得割額軽減特例の段階的見直し

後期高齢者医療制度発足時の激変緩和措置として行われてきた、基礎控除後の総所得金額が58万円以下（年金収入で211万円以下）の被保険者の所得割額軽減特例を段階的に見直します。なお、総所得金額が0円（年金収入で153万円以下）の場合は、所得割額はかかりません。

平成28年度	平成29年度	平成30年度以降
5割軽減	2割軽減	軽減はありません



※なお、均等割額軽減特例（9割・8.5割軽減）は、引続き該当者に適用されます。

元被扶養者の均等割額軽減特例の段階的見直し

後期高齢者医療制度発足時の激変緩和措置として行われてきた、後期高齢者医療制度の資格取得直前に被用者保険（市町村国民健康保険・国保組合を除く。）の被扶養者であった被保険者の均等割額軽減特例を段階的に見直します。なお、所得割額は引続きかかりません。

平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度以降
9割軽減	7割軽減	5割軽減	5割軽減 (資格取得後2年間)

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。



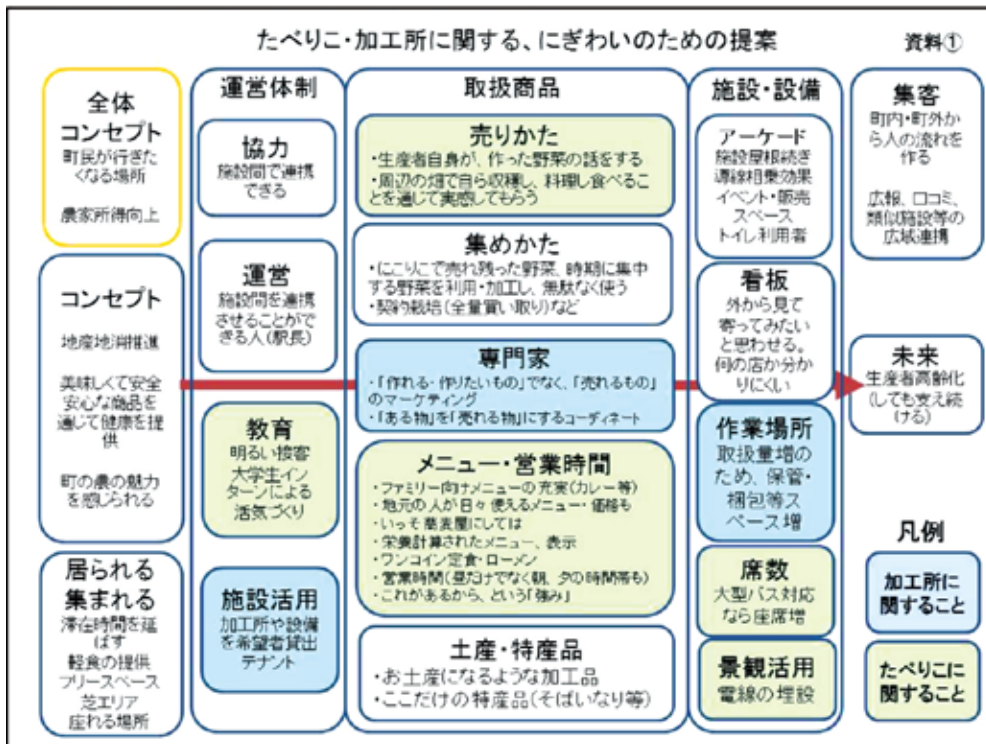
● 限度額適用認定証の申請について

「限度額適用認定証（白色）」又は「限度額適用・標準負担額減額認定証（白色）」（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29年7月31日までとなっていますので、平成29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。

にこりこー帯 にぎわい会議 開催しています!

にこりこキッチン「たべりこ」・農産物加工所のリニューアルについて



第5回では、「たべりこ」[加工所]の具体的なリニューアル方策、「運営主体」について協議しました。この施設の運営主体は農家所得の向上や、地産地消の推進、地域の農の魅力発信など「行政の施設として果たす公益」が業務として求められ、その手段として商売があります。単純な黒字経営でなく、行政の機能を果たしながらの舵取りという、難しい経営が見えてきました。

詳しくはホームページでも!

会議での検討や、詳細な議事録、関係する資料、寄せられた町民の皆さんの声などがご覧になれます。

これまでに会議で出た意見を集約し、分類するとともに、それらの相関関係を見比べていきます。

ご意見・ご提案・問合せ先

産業振興課 未来農戦略係 ☎79-3111(内線165)
FAX 79-0230 Eメール sangyou@town.minowa.lg.jp

平成29年10月1日からごみ処理手数料(証紙代金)が変更になります。

有料制度一部見直しに伴い、現在使っている指定袋を変更後も使用するにはシール式証紙が必要です。



シール式証紙の入手方法

- ①小売店では5枚1シート(50円)での販売をいたします。
- ②役場生活環境係窓口ではバラ売りも行います。
- ③販売開始は平成29年9月1日からとなります。

貼っていただくシール式証紙の額は以下のとおりです。

種類	変更後 平成29年10月1日から
燃やせるごみ指定袋(大)	シール式証紙 2枚(20円分)を貼る
燃やせるごみ指定袋(小)	変更なし
燃やせないごみ指定袋	シール式証紙 1枚(10円分)を貼る
資源プラスチック指定袋	変更なし

※詳細につきましては、全戸配布しました「ごみ処理有料化制度一部見直し保存版」をご覧ください。お持ちでない方は役場生活環境係窓口にて配布いたします。

木下区・三日町区・福与区の皆様へお詫びと訂正

「木下・三日町・福与」地区のごみ等分別収集日程表において、8月17日にプラと表記がありますが、この日は資源プラスチックの回収は行いません。ご迷惑をおかけしますが、お間違えの無いようお願いいたします。

問合せ先 住民環境課 生活環境係 ☎79-3111(内線116)

イベント・催し物

戦争体験手記朗読会

日時 7月2日(日)
午前10時～11時30分

会場 町郷土博物館

内容 戦争体験者の手記を朗読し、戦争の体験を次世代に継承すると共に、戦争と平和について考えてみませんか。今年は、疎開した児童の日記や、元特攻隊員の手記などを朗読します。

朗読対象 せせらぎ会の皆さん
一般(どなたでも)

持ち物 筆記用具等

その他 参加は無料です。
※参加される方は、当日博物館にお越しください。

問 町郷土博物館 ☎79-4860

鈴木のりたけさんおはなし会『しごとば』ができるまで～新幹線運転士、東京スカイツリー一駅に停まります～

絵本作家鈴木のりたけさんによるおはなし会を開催します。

日時 7月9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

※おはなし会后、サイン会があります。

参加無料 申込不要、参加ご希望の方は当日会場へお越しください。

共催 おはなし応援団・箕輪町図書館

★鈴木のりたけさんプロフィール★

1975年、静岡県浜松市生まれ。グラフィックデザイナーを経て絵本作家となる。代表作は「しごとば」シリーズ、「ぼくのトイレ」など多数。千葉県在住。2男1女の父。



恐竜模型づくり

紙粘土を使って「ラプトル」(ディノニクス)の模型をつくります。

講師紹介

★荒木一成氏プロフィール★

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。



日時 8月2日(水)
午後1時30分～4時30分

会場 町文化センター 学習室

対象 小学生の親子25組(町内在住の方を優先させていただきます)

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 7月19日(水)～22日(土)
午前10時～午後6時(開館時間中)(時間外のお申し込みはお受けできませんのでご注意ください。)

※参加ご希望の方は、申込み期間に来館またはお電話にて町図書館までお申込みください。FAX・メールでのお申し込みは無効となりますのでご注意ください。

一日子ども図書館職員募集

小学校高学年のみなさん、夏休みに図書館の仕事を体験してみませんか。

日時 8月4日(金)
午前9時30分～正午

場所 町図書館

対象 町内小学校5・6年生

持ち物 エプロン・上履き

定員 3人

申込み 7月22日(土)～26日(水)
午前10時～午後6時(開館時間中)

※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。

問・申 町図書館 ☎79-6950

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7月1日からの貸し出しです。

問 町図書館 ☎79-6950

『よるのようふくやさん』

穂高 順也/文 寺島 ゆか/絵
文 溪 堂

昼はおしゃれな洋服屋さん。夜になると昼の洋服さんはいったん店じまい。真夜中に夜の洋服さんが始まります。いったいどんな洋服を売っているのでしょうか。



『ニュートリノの謎を解いた 梶田隆章物語』

梶田隆章物語

山本 省三/著 PHP 研究所

2015年ノーベル物理学賞を受賞した梶田隆章さん。目立たなかった少年時代から地道な研究生活まで、大発見に至る道のりを紹介した1冊です。



『井上ひさしから、娘へ 57通の往復書簡』

57通の往復書簡

井上 ひさし 井上 綾/著 文藝春秋

父から娘へ、そして次代へ。「月刊いちかわ」というタウン誌上で、次女の綾さんと5年にわたって交わされた往復書簡。没後7年、井上ひさしという作家のやさしい人間性が伝わる1冊。



お知らせ

お知らせ

自衛官募集採用試験のご案内

- 募集種目** ①自衛官候補生(男子・女子)
②一般曹候補生(男子・女子)
- 応募資格** 18歳以上27歳未満で日本国籍を持つ者
- 応募期間** ①自衛官候補生(男子・女子)
7月1日(土)~9月8日(金)
②一般曹候補生(男子・女子)
7月1日(土)~9月8日(金)

試験期日

- ①自衛官候補生(男子・女子)
筆記試験:9月16日(土)・17日(日)
身体検査・口述試験(男子):
9月23日(土)・24日(日)・30日(土)
筆記試験・身体検査・口述試験(女子):
9月24日(日)
- ②一般曹候補生(男子・女子)
1次試験:9月16日(土)・17日(日)
2次試験:10月7日(土)~9日(月・祝)
- 入隊時期** 平成30年3月下旬~
4月上旬

問・申 自衛隊長野地方協力本部
伊那地域事務所 ☎73-4860

7月18日から
発売開始!

市町村振興宝くじ サマージャンボ宝くじ

でっかく当たる!

今年のサマージャンボ宝くじは、

1等・前後賞合わせて7億円

- 1等:5億円×20本
前後賞各:1億円×40本
2等:1,000万円×60本
※当せん本数は販売総額600億円・
20ユニットの場合

発売期間

平成29年7月18日(火) から
8月10日(木) まで



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。**

募集

箕輪OPEN

第12回 箕輪町民ゴルフ大会

参加者募集

- 開催日** 8月20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** 220人(IN・OUT各30組)
※先着順としますので、お早めに申込み
ください
- 参加資格** 箕輪町在住、在勤、在学生及び
県外箕輪会会員並びに協賛者
- 競技方法** 新ペリア方式
- 参加費** お一人様3,000円
(申込みと同時)
- プレー費** ビジター11,050円
(昼食付き)
- 募集期間** 7月3日(月)から
7月21日(金)まで



※締切前に定数に達した場合はご容赦
ください

申込み 出場ご希望の方は、申込用紙に
参加費を添えて、下記までお申し込み
ください(申込用紙は下記施設にあり
ます)。

町文化センター(平日午前9時から午
後5時まで)、セイブグリーンパーク、
伊那国際ゴルフクラブ

問 町公民館 ☎79-2178

箕輪町観光協会フォトコン テストを開催します!

自然豊かな景色、地域の伝統行事や四
季折々の風景やイベントなど、“みのわ”
の魅力を伝える1枚をお待ちしていま
す。新設されたみのわ祭り写真部門へも
ぜひご応募ください。

部門 一般の部・祭りの部(新)
ポストカードの部(新)

応募規定 4切(ワイド可)・A4サイズ、
未発表作品で平成29年1月~平成30
年2月に箕輪町内で撮影した写真また
は箕輪町が写っている写真(ポジティ
ブ)に限ります。

※応募点数は一人5点まで

締切 平成30年2月2日(金)消印有効

応募先 作品の裏面に、応募用紙を貼り
付けた上で、征矢写真部・カメラのキ
タムライオン箕輪店、観光協会事務局
へ持ち込み、または郵送でご応募くだ
さい。

問 町観光協会事務局(町役場産業振興課
商工観光推進室内)
☎79-3111(内線157)

総合福祉計画策定委員募集

町では、福祉のまちづくりの基本とな
る総合福祉計画(障がい・地域福祉・高
齢者)を策定するにあたり、計画を検討
する委員を募集します。

職務 障がい・地域福祉・高齢者のい
ずれかの計画策定委員会(年4回予定)に
出席いただき、計画について審議します。

募集人数 若干名

応募資格 町内在住で福祉に関心のある
方(当事者・関係者・介護者等)

応募締切 7月14日(金) 必着

応募方法 応募用紙に必要事項を記入の
上、町福祉課まで提出してください。

問 福祉課 ☎79-3111(内線127)

夢・アートフェスタあづみの 出展作品募集

第20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
締切 8月4日(金)

展示場所 安曇野市穂高会館

※作品の規格、申込方法等、詳しくはお
問合せください。

問 福祉課 障がい者福祉係
☎79-3111(内線129)

第17回 ふるさとCM大賞 NAGANO 作品募集!!

私たちの住む箕輪町の魅力を30秒
のビデオ映像(未発表のもの)でPR
し、表現しませんか?

応募資格 町内の在住者、在学者、在
勤者(企業PR色が強いものは除く)

応募方法 作品送付状を記入のうえ、
作品と一緒に持参または郵送してく
ださい(作品送付状は企画振興課にあ
ります)。

締切り 平成29年9月22日(金) 必着

※詳しくは下記にお問い合わせいた
だくか、abnのホームページをご覧
ください。

問 企画振興課
☎79-3111(内線233)



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.lg.jp

5月19日 公民館大学合同開校式

大学、大学院、学級など5講座がスタート



文化センターにて今年度の公民館大学合同開講式が行われました。開講にあたり、唐澤修身公民館長が「生涯学び続ける姿勢と意欲が大切」と挨拶しました。式典後、各講座に分かれて学級長などの人選を行いました。今年度は115人の応募があり、合同開校式には約90人が参加。活気あるスタートとなりました。

5月20日 グリーンツーリズム・田植え体験



子どもも大人も泥んこに

東京、名古屋などから訪れた参加者は14人。皆勤賞の人から初参加の人までが、泥んこになり10aほどの水田で田植えを体験。田植えの後は「土手お茶会」（食事交流会）が行われ、釜で炊いたご飯や、絶品の手作り惣菜を、みんなで味わいました。

5月25日 銀座NAGANO

しあわせ見つけに出かけよう 信州みのわの魅力を教えます！



東京銀座にある長野県アンテナショップ「銀座NAGANO」で、箕輪町の魅力をPRしました。町のリンゴを使ったリンゴジュースや、すべて町の食材を使用して作った「オール箕輪ピザ」の提供、観光スポットの紹介など、町をより知ってもらうための内容で、お客様とゆっくり話をしながら町のPRをすることができました。参加者の方からは「ピザが美味しかった」、「箕輪町に行ってみたくなった」と高評価をいただきました。



岡谷酸素リフォーム

岡谷酸素は身近な暮らしのパートナー 水まわりのリフォームもおまかせ下さい！



灯油の配送 承ります！

定期配送も可能です。



岡谷酸素株式会社 伊那営業所 上伊那郡箕輪町福与1036 TEL : 0265-79-8700

<http://www.okayasanso.co.jp/>

MINOWA

旬を食べよう!

地域おこし協力隊・岡部隊員が、箕輪町の旬の食材を使ったレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください!

トマト

トマトに含まれるリコピンは、メラニンの生成を抑制するため美白効果があると言われています。リコピンは脂溶性のため、油と一緒に取ると吸収が良くなります。紫外線が強いこの季節は、積極的に食べたいですね。



バターチキンカレー

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 —— 250g
- ニンニク —— 1片
- 生姜 —— 1かけ
- ★ ヨーグルト —— 100g
- カレー粉 —— 小さじ1
- 玉ねぎ —— 中1/2個
- バター —— 30g
- カレー粉 —— 大さじ1
- トマト —— 1個
- 生クリーム —— 100cc
- 塩 —— 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉は1口大に切り、ニンニク・生姜はすりおろして、トマトはみじん切りにします。
 - ② ★をビニール袋に入れて混ぜ、鶏肉を入れて揉み込み1時間程度漬けておきます。(1晩漬けたらさらに柔らかくなります)
 - ③ 玉ねぎを薄くスライスし、耐熱皿にのせて電子レンジで5分加熱します。
 - ④ 鍋にバター 10gと③を入れて炒めて茶色く色づいたところで、残りのバターと②を入れて3分程度炒めて、カレー粉を入れて弱火でじっくり炒めます。
 - ⑤ トマトを加えて15分程度煮たら、生クリームを入れてひと煮立ちさせて最後に塩で味を調べて出来上がり。
- ※塩はお好みで調整してください



トマトのチーズ焼き

材料 (2人分)

- トマト —— 中1個
- スライスチーズ —— 1枚
- オリーブオイル —— 適量
- 塩 —— 適量

- 作り方**
- ① トマトを1cm程度の輪切りにし、スライスチーズはトマトにのる大きさに切ります。
 - ② フライパンにオリーブオイルを入れてトマトを並べて軽く塩をふります。
 - ③ 中火で2分程度焼き、裏返してスライスチーズをのせて蓋をしてチーズが溶けたら出来上がり。

問合せ先 産業振興課 未来農戦略係 ☎79-3111(内線165)

文芸コーナー

みのわ俳句会

里山にポツカリ夏の雲幼な

小林 曾

母の日は悲しみの日よ遠野鳩

平出つる子

万緑や白きホテルの大円柱

木村 広子

栗の木ふてぶてしき新緑の中

中原 圭子

抜けきれぬ農夫魂蛙鳴く

日野六花子

箕輪町短歌教室

はるばると今年も無事にツバメ来る

吉永 英二

途中の風雨いかばかりかと

藤澤千代子

赤白黄紫の花チューリップ宴に

唐澤 良夫

高遠の桜は未だ三分咲き

丸山 春江

観光バスは列をつくりぬ

井澤 通治

たくみななるナイロン袋に目と鱗

妻の指図で馬鈴薯を蒔く

わが農はりんご作りに掛けて来し

井澤 通治



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。

長谷川 寛さん、晴子さん

生活の役に立つ植物がハーブです

箕輪町でハーブと西洋野菜の農場を営み出して、今年4月で20年目に入ったという長谷川寛さん、晴子さんご夫妻。有機肥料、無農薬の農作物として出荷するだけでなく、ハーブソルトなどの加工品も手がけています。そんな長谷川さんご夫妻に、ハーブの魅力と楽しみ方をお聞きしました。

Qどんな作物や加工品を作っていますか？

季節によって違いますが、西洋野菜は花ズッキーニ、丸レタスとは違うリーフタイプのレタス、カラートマトなど。ハーブはイタリアンパセリ、セルパチコ、ナスタチウムなどのエディブルフラワー(食用花)などを作っています。加工品はハーブティー、ハーブミックスソルト、ハーブシユガー、黒豆香琲(コーヒー)などです。

Qハーブに関わるきっかけは？

大学で酪農を学び、牧草について勉強していたのですが、そこでハーブの存在を知り、「これはなんだろう?」と興味があったのがきっかけです。ハーブに関わるようになって、30年ほどになりますかね。(寛さん)

わたしは以前、花屋さんに勤めていました。その当時、花屋でハーブは扱っていませんでしたが、ハーブの素材で可憐な花が好きで、ハーブでフラワーアレンジをしたり、リースを作ったりしています。(晴子さん)

Q夏におすすめのハーブの楽しみ方は？

ホットるときより倍くらい濃くお湯出したハーブティーに、水を入れてアイスハーブティーにするのいいですよ。ミントティーを冷やしてお手拭きに浸して使うと、拭いたときにスツキリします。マロウというハーブでハーブティーを作るとブルーのお茶ができ、凍らせると涼やかなブルーの水ができて、目と舌で涼を味わえます。夏のBBQにはハーブソルトで肉を味付けするのも、おすすめです。

長谷川 寛さん・晴子さん (ナチュラルセンス・土のある生活)

農薬、化学肥料を使わない自然農法で、ハーブと西洋野菜を生産するほか、ハーブティー「ひと息茶」やハーブミックスソルトなどの加工品も手がける農家。「オリジナルハーブソルトづくり」などの体験型講座も催し、生産するだけでなく、ハーブの魅力や楽しみ方を発信中。



問合せ先 ナチュラルセンス・土のある生活 ☎0265-70-9392

より美しく、より細かく、より伝わる

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

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



中央印刷株式会社

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



株式会社 中央企画

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