

みんなで創る — 未来につながる — 広報みのわ

みのわの実

特集 みのわ祭りを写真と歌で振り返る

第27~31回

みのわ祭り

フォトダイジェスト!

主なトピックス

- 国勢調査20206・7
- オンラインでやっています8
- 生活を見直してみましよう.....13
- 子ども通信14・15

2020

7

No.603

表紙の写真

2019年みのわ祭り

特集 みのわ祭りを写真と歌で振り返る

第27~31回 みのわ祭り フォトダイジェスト!

新型コロナウイルスの感染拡大により2020みのわ祭りは残念ながら中止となりました。箕輪町の夏の風物詩といえば「みのわ祭り」。少しでもみのわ祭りの雰囲気を感じていただくために、今回は過去のお祭りの様子のダイジェストをお届けします!



2015

踊れ!集え!輝く未来へ

町発足60周年記念を兼ねたイベントが行われた、第27回みのわ祭り。よしもとの芸人による「お笑いライブ&じゃんけん大会」には多くの観客が集まりました。



2016

集え!響け!輝く未来へ

第28回みのわ祭りでは、信州プロレス グレート★無茶さんのトーク&ゴムひもマッチや大道芸人ルークさんのパフォーマンスで会場を盛り上げました。





2017

集え!響け!輝く未来へ

前年までの松島日の出工専地区周辺から5年ぶりに会場を変更し、松島仲町での開催となった第29回みのわ祭り。メインステージが設けられ、東京都豊島区の団体による「よさこい」などが披露されました。



2018

30回だヨ!全員集合!

台風接近により順延となった第30回みのわ祭りですが、当日は節目の年にふさわしい、抜けるような青空でした。メインステージをローソン箕輪中央店の駐車場に移し、八十二銀行箕輪支店北側のステージは「みのわ太鼓」専用ステージとなりました。うちの裏側を利用したスタンプラリーは子どもたちに大人気でした。



2019

令和元年 ~新時代への挑戦~

2年連続で台風接近のため順延となった第31回みのわ祭り。令和時代を迎えた最初のみこのわ祭りは、伊那弥生ヶ丘高校の書道部による書道パフォーマンスで幕を開けました。松本山雅FCのステージやゴーカートなど新たなイベントも行われました。



みのわんぐのルーツを知ろう!!

毎年歌い、踊っている「箕輪天竜音頭」と「箕輪ワクワクソング」。
この2曲の成り立ちを知っていますか？
今回はそのルーツを探ってみましょう。

箕輪天竜音頭

昭和63年、「簡潔に町をイメージし、誰もが気軽に口ずさみ、祭りなどに揃って歌い踊ることのできる歌」をコンセプトに作製し始めます。

公募の結果、71作品の中から戸枝ひろしさんの作品が選ばれ、石本美由起さんが補作詞しました。

両手を交互に頭上にかざして進む踊りは覚えやすく、30年以上経った今でも町民が親しみを感じられる振付となっています。

作詞 戸枝 ひろし
補作詞 石本 美由起
作曲 岡 千秋
編曲 佐伯 亮

踊りもよいよい 唄もよい
笑顔もよいよい 花もよい

天竜見たけりゃ 箕輪においで
水の流れも 町の帯
里にゃ 踊りの 花が咲く



箕輪ワクワクソング

平成11年に箕輪町発足45周年・みのわ温泉誕生を記念して「子供から大人まで歌って踊れる」をテーマに、箕輪天竜音頭に次ぐ第2のみのわソングの作製を始めます。

89名115作品の応募の中から、佐藤有弘さんの作品が最優秀賞に選ばれ、箕輪天竜音頭に続き石本美由起さんが補作詞しました。

作成当初、曲名は「箕輪ワンダフルソング」でしたが、囃子言葉（繰り返し）が「箕輪わんわんワンダフル」から「気分ワクワクワンツースリー」になったことから現在の「箕輪ワクワクソング」になりました。

作詞 佐藤 有弘
補作詞 石本 美由起
作曲 西条 キロク
編曲 池多 孝春

山の若菜が 春から夏へ
招く箕輪は 花の里
心ふれ合う 笑顔を添えて
踊るあの娘は いわやまつじじ
姿みとれる 駒ヶ岳



※パット踊る輪 みんなの箕輪
天竜音頭の 晴れやかさ
唄と踊りで 明日を呼び

東 仙丈 西 駒ヶ岳
山の屏風がよく似合う
箕輪 みどりの 町化粧
※繰り返し

箕輪むすめと 可愛いリンゴ
人の眼につく 器量よし
嫁に欲しいと 風が吹く
※繰り返し

菅野高原 つばさのように
町を見下す 素晴らしさ
箕輪ダムなら 水鏡
※繰り返し

愛してるよと頼りしたい
箕輪よい町 手を広げ
東京 名古屋を 結ぶ町
※繰り返し



※箕輪みんな みんなで踊ろう
のんのん乗り乗り 賑やかに
気分ワクワク ワンツースリー

夢を浮かべて 夏から秋へ
川は天竜 水の帯
西と東にアルプス眺め
伸びるケヤキは 男の姿
意気がとけ合う 祭り唄
※繰り返し

遺跡城跡 秋から冬へ
偲ぶ昔の 歴史あと
晴れたもみじ湖 伊那路は錦
梨とりんごに想いをよせて
逢いに来る来る 人ばかり
※繰り返し

人情ほのぼの 冬から春へ
寒さ忘れる ながたの湯
菅野高原 自然の恵み
揃う掛け声 世界を見つめ
箕輪 輪になりゃあ 明日がくる
※繰り返し



国勢調査 2020

今年国勢調査の年です

調査は
10月1日
開始です

調査の概要

国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにするため、統計法に基づき5年ごとに実施する調査で、日本で最も重要な統計調査です。

1人が回答しないだけで、
毎年、町が国からもらう
お金が10万円くらい
減っちゃうんだって！



調査の対象

令和2年10月1日現在、
日本国内に住んでいるす
べての人（外国人を含む）
及び世帯が調査の対象で
す。

インターネットでの回答を推奨しています

平成27年調査から紙の調査票だけでなく、パソコンやタブレット、スマートフォンからインターネット回答ができるようになり

より便利で簡単になりました！

インターネット回答には

- ① 調査期間中であれば、好きな時間にどこからでも回答できる
- ② インターネットで回答中の通信は、すべて暗号化され、不正アクセス防止の対策も24時間行っているため安心

などのメリットがあります。

ぜひ、インターネットでの回答を！！

国勢調査のあれこれ

「国勢」の意味は？

明治14年（1881年）に大隈重信が「国勢」という言葉を使い統計院を設立したのが始まりです。

「国勢」というと「国の勢い」ととられがちですが、「全国の情勢」という意味からとっています。

国勢調査100年目

国勢調査は、大正9年（1920年）の第1回調査から実施しており、令和2年（2020年）は100年の節目となります。

第1回国勢調査では、全国5,596万人の数と属性を調べ上げ、製表要員141万人、報告書刊行まで9年1か月を要した大調査でした。

戸籍の情報だけではだめなの？

明治5年（1872年）から、戸籍を使って統計が作成されていましたが、年齢や続柄、職業別などの統計が取れず、人口構造や世帯の実態を明らかにするには不十分でした。

その点、国勢調査は対象を直接調査し、対象の属性を組み合わせるため、より細かな統計をとることができます。



それは重要
だね！
必ず回答
しなくちゃ！

もしも国勢調査がなかったら

国勢調査の結果は、地方交付金の均等配分や様々な法令、少子高齢化対策や防災・災害対策などを考える基盤として使われています。国勢調査がなかったら、私たちの暮らしに支障をきたすことにもなりかねません。

詳しくは「[国勢調査2020 キャンペーンサイト](#)」で検索

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

日本に住んでいる、すべての人・世帯が対象です。
調査にご協力をお願いします。

オンラインでやっています！ ～おうちから参加しましょう～

緊急事態宣言中、さまざまなイベントが中止・延期となりました。
人との接触が制限されるなかオンラインツールなどを利用した取り組みをしています。

子育てママのオンラインサロン

6月2日と17日、オンラインサロンを開催しました。「こんなテイクアウトの店があります！」「大芝公園は遊具が使えますか？」など、外出制限中でも暮らしを豊かにできる情報交換をしました。

また、子育て支援センター職員による手遊びなどが行われ、親子で楽しい時間を過ごしました。

参加者からは「いい情報も聞けて嬉しかった」「県外出身のため近くに知り合いが少ないので、またこのような機会を作っていただきたいです」といった声があげられました。

オンラインに慣れてもらうことで、就活の場面で「オンライン面接」が取り入れられても、慌てることなく臨むことができます。今後もオンラインサロンを開催する予定ですので、ご参加ください。

7月もオンラインサロンを開催します。右のQRコードよりお申し込みできます。

17日(金)、31日(金) 午前10～11時 講師：整理収納アドバイザー 西澤佳代子さん

問 企画振興課 若者・女性活躍推進係（内線234）



◀ お申込はこちら

家庭菜園部

トマト・きゅうり・にんじんなど夏野菜を中心に、野菜作りの基本をプロの農家から学べる番組を始めました。

家庭菜園部では栽培方法だけでなく、基本となる土の手入れの仕方や畝の作り方など役に立つ知識を発信していきます。

小さなスペースでも簡単にできますので、番組と並行して皆さんもぜひ部員になったつもりで家庭菜園を始めてみませんか。

もみじチャンネルにて放送しています。過去の放送については町ホームページにて動画配信中ですのでご確認ください。

また、「興味はあるけど野菜を育てる場所がない」という方は、菜園の貸出しもしておりますのでお問い合わせください。



家庭菜園部
QRコード



問 産業振興課 未来農戦略係（内線165）

オンライン移住相談会

「ほどほどの田舎暮らしってどういうこと？」

「箕輪町ってどんな町？」

コロナ禍の移動自粛がされる中、箕輪町を知らない方や田舎への移住を考えている方の疑問に答えるオンライン座談会を5月2日(土)に開催しました。

当日は、県内外から20人を超える方が参加し、2017年に千葉県から移住し、現在町内でゲストハウスを経営するルーカス尚美さんの体験談をお聴きしました。また、町移住定住アドバイザーや、地域おこし協力隊隊員が、箕輪町の生活や子育てに関する参加者の疑問に答えました。

町では、今後もオンラインサービスを利用した移住相談会を随時行っています。また、個別の相談にお応えする、オンライン個別相談も随時受付中です。箕輪町での生活や過ごしやすさ、仕事、住まいなど疑問に思うことをお気軽にご相談ください。

お問い合わせ・ご相談は以下のメールアドレスより受け付けております。

miryoku@town.minowa.lg.jp



問 みのわの魅力発信室（内線231・232）

生活を見直してみましよう!!



厚生労働省 HP

5月4日の新型コロナウイルス感染症専門家会議で提言された内容を基に「新しい生活様式」が求められています。ご自身の生活を振り返り、生活行動・意識を見直してみましよう。

「新しい生活様式」の実践例

※5月4日時点での実践例になります。内容が変わる場合もありますので、適宜、厚生労働省 HP をご確認ください。

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

水	木	金	土
	2 炎 (心理・要予約) 健 2歳児健診 (H30.4月生)	3 健 10か月児相談 (R元.9月生)	4 箕輪建設工業(株) ☎79-2035
	9 障がい者家族会 健 離乳食教室① (R2.1月生)	10	11 (株)コマツ ☎79-2568
	16 炎 (心理・要予約) 健 1歳6か月児健診 (H30.12月生)	17	18 赤羽設備(株) ☎79-6990
	23 海の日 ② (R元.11月生) 新橋屋建設(株) ☎79-4130	24 スポーツの日 伊那建運(株) ☎70-9396	25 箕輪建設工業(株) ☎79-2035
	30 健 7か月児相談 (R元.12月生) 子 みんなでふれ愛あそび (いろはぽけっと)	31 今月の税金・料金の振替日	1

情報 ④ ④

日・27日
 8:00~9:30
 缶・びん・ペットボトル・廃食用油
 19日
 26日
 5日
 26日
 26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5日・12日・19日・23日・24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

※都合により
 当番医、当番店が
 変更になることが
 あります。

休日緊急当番医			箕=箕輪町	伊=伊那市	南=南箕輪村	辰=辰野町
5日	箕 中川医院(内) ☎79-2103 伊 中村クリニック(小・外) ☎77-0206 伊 百瀬医院(産・婦) ☎72-2016 伊 春日医院(内) 高遠町 ☎94-2054	12日	伊 田畑内科医院(内) ☎78-6668 伊 新井耳鼻咽喉科医院(耳) ☎77-0033 南 ゆりの木クリニック(眼) ☎74-2128	19日	伊 神山内科医院(内) ☎78-5151 伊 下島医院(内) ☎72-2204 南 堀田内科クリニック(内) ☎72-3980	
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 辰 両小野診療所(内) ☎(0266)46-2017	24日	箕 福島医院(内) ☎79-2071 伊 仁愛病院(内・外) ☎78-3333 伊 ケイ皮フ科クリニック(皮) ☎71-7881	26日	箕 しろぎ内科クリニック(内) ☎98-5030 伊 河野医院(内・小) ☎72-3208 伊 厚生連西箕輪診療所(内) ☎73-3351	

日	月	火	水
28	29	30	1
5 浅川建設工業(株) ☎79-2218	6	7 ♥ 4か月児健診 (R2.3月生) ♥ こんにちは赤ちゃん教室① (出産予定: R2.10~12月) 相 助産師相談・健康相談 (要予約) 🎵 ペアレントトレーニング⑤	8 相 ちびっこ相談 相 精神科
12 (株) マツシマ ☎79-2115	13	14 ♥ 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) ♥ 3歳児健診 (H29.6月生)	15 相 ちびっこ相談
19 (株) カスガ ☎79-3382	20 ♥ こんにちは赤ちゃん教室② (出産予定: R2.10~12月) 相 助産師相談・健康相談 (要予約)	21 ♥ 1歳児健診 (R元.7月生) 相 ちびっこ相談 (心理・要予約) 🎵 ペアレントトレーニング⑥	22 ♥ 離乳食教室
26 浅川建設工業(株) ☎79-2218	27 今月の水道料・下水道料の振替日	28 相 こころの相談 (要予約)	29

各種相談窓口	
心配ごと相談 要予約	7月7日(火)・7月21日(火) 13:30~16:00 箕輪町社会福祉総合センター ☎ 社会福祉協議会 ☎79-4180
交通事故相談 要予約	7月2日(木)・7月16日(木) 10:00~15:00 伊那合同庁舎2階 交通事故相談室 ☎76-6803 (上伊那地域振興局総務管理課)
行政相談	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)
税金無料相談 要予約	7月1日(水) 13:30~15:00 税理士会伊那支部事務局 (ホテルセンピア駐車場脇) ☎74-8170

クリーンセンター八乙女 ☎79-8773	
受入時間	月~金曜日 8:30~15:30 土・日・祝日はお休みです
日曜受入日	7月5日・19日 8:30~15:30 一般家庭のみ受け入れます

みのちゃんバス運休日
南東コース①、北西コース①、
6日・13日・20日

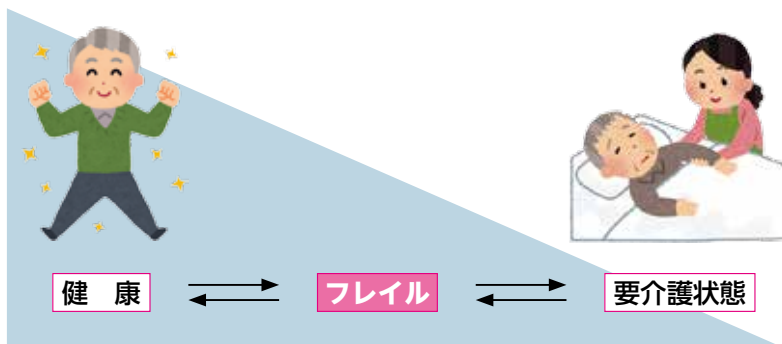
ごみ・資源物 収集日	当日の8:00までに					
	燃やせるごみ	不燃ごみ	プラスチック	古紙・衣類	蛍光管	乾電池
沢長田・大出・八乙女 下古田・上古田・中原 富田・中曽根・木下の宮	火・金	2日	13日・27日	15日	—	—
松島	火・金	9日	2日・16日	22日	—	—
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	16日	9日・30日	1日	—	—
木下・三日町・福与	火・金	30日	6日・20日	8日	—	—
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	2日	13日・27日	15日	—	—



フレイル予防で人生100年時代を健康に!!

【フレイルとは?】…高齢者の「虚弱」状態のこと

「フレイル」とは加齢とともに心身が衰えてきた状態で、「健康」と「要介護」の中間のことをいいます。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態になるといわれています。そのままにせず、生活を見直し予防することで生活機能を維持・向上することができます。



フレイルチェック

- 体重が減ってきた
- 食欲がない
- 食事のバランスが偏っている
- よくかめない
- 飲み込みにくい・むせる
- 転びやすくなった
- 歩く速度が遅くなった
- 握る力が弱くなった
- 外出するのがおっくうになった
- 疲れやすくなった

※1つでもあてはまったら予防に努めましょう

フレイル予防の3つのポイント!!

1 栄養・口腔

高齢期は「やせすぎ」がフレイルの進行につながりやすいものです。

- 1日3回の食事を欠かさずにとる
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとる
- 身体をつくる肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかりとる
- 食後の手入れと定期健診で、歯と口の健康も忘れずに

しっかり食べることは免疫力の維持にもつながります

しっかり食べるためにも
しっかり噛める口の維持が大切!!

フレイル 予防

2 運動

歩く速度が遅くなったり、日常生活に支障が出てくる場合、フレイルの可能性が高まっています。また、転倒等による骨折は要介護状態になる大きな原因となります。

- 適度な運動で筋力の低下を防ぐ
- ◇おっくうがらず、こまめに体を動かす
- ◇家の中で……ラジオ体操やスクワットなどの筋トレ等
※町のホームページで自宅に取り組む健康づくりを紹介しています
- ◇天気の良い日は……歩いてみましょう
- 〔密集・密接を避け、マスクも忘れずに
こまめに水分補給もしましょう〕
- ※高齢者は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう

《プラス10》
今より10分多く動いてみよう



町HP

3 社会参加

「社会参加」はフレイル予防のカギ。

- 散歩
 - 買い物
 - 趣味の活動
 - 地域活動 など
- 家の外へ出ることは、身体の活動量を増やし、人との会話や交流も生まれ、頭や口を使う良い機会となります。
- 直接会わなくても、電話やメール、手紙などコミュニケーションのとり方を工夫してみましょう。

十分な感染症予防と熱中症予防を心がけましょう。

箕輪北小学校
おすすめ給食レシピ

給食のマーボ豆腐

ごはん・給食のマーボ豆腐・ビーフンサラダ
エリンギと豚肉のピリ辛炒め・ボンカン・牛乳



【材料】4人分

- 豚ひき肉 ……………120g
- にんじん ……………40g
- 干しいたけ……………5g
- 長ねぎ ……………100g
- おろしにんにく ……少々
- おろししょうが ……少々
- とうふ ……………1丁
- コショウ ……………少々
- 中華だし ……………小さじ1
- こいくちしょうゆ ……小さじ2
- トマトケチャップ ……大さじ3
- さとう ……………小さじ1
- ごま油 ……………大さじ1
- でんぷん ……………小さじ3
- トウバンジャン ……お好みで

【作り方】

- ①にんじん、長ねぎは、粗みじんにする。
- ②干しいたけは戻して粗みじんにする。
- ③ごま油を炒め鍋に入れ豚ひき肉と切った野菜、しいたけを入れる。
- ④さらに、にんにくしょうがを入れ中火で炒める。
- ⑤材料が炒まったところへさいの目に切った豆腐としいたけの戻し汁を入れて煮る。
- ⑥沸騰したら調味料を入れてさらに煮る。
- ⑦水溶きでんぷんを回し入れてとろみをつける。(辛い味の好きな方はトウバンジャンを入れる)

【コメント】

- * 畑のお肉といわれる大豆タンパクを手軽にたくさんとれます。夏バテ予防に豚肉とにんにくと一緒に食べましょう。
- * しょうが、にんにくは生の物をつかうと風味がまします。
- * 豆腐は薄い塩湯でゆでておくと崩れるのを防ぎます。

文芸コーナー

みのわ俳句会

- 饒舌な
樽大樹の芽吹きかな
木村 広子
- スコップに
身を乗せ堀り上げ桜草
中原 圭子
- 距離において
坐るベンチや花の冷え
軍司 路子
- 白樺の
芽吹きの色やワンピース
増澤 澄子
- 八十八夜
湯飲む茶碗の茶渋かな
日野六花子

箕輪町短歌教室

- 耐え難い気持悪さを払うべく
腹式呼吸の酸素を取り組む
大槻 優
- 「ばあちゃんはおとなじゃないからむりだよ」と
三歳の曾孫われをたしなむ
岡 富貴子
- 「高校の桜は満開よ」とヘルパーさん
玄関より眺む霞む並木を
原 多嘉枝
- つばめらは巣造り子育てカッコウは
托卵わらい鳴き交わしおり
吉永 英二
- 爺婆は田んぼの仕事戦力外
息子夫婦と孫で田植す
井澤 通治

入金年会費
無料

みのわファンクラブ 会員募集中!!

MINOWA Fan Club

Q. みのわファンクラブって？

A. 箕輪町の観光地や特産品の魅力を知ってもらい、一緒に箕輪町をPRしてくれる、みのわの“FAN”を増やしたい！というファンクラブです。ぜひ、会員になって一緒に箕輪町を盛り上げましょう！

特典1 お得なサービスをプレゼント！

町内のみのわファンクラブ加盟店舗で、クーポンを提示するとお得なサービスが受けられます。

※町外にお住まいの方のみを対象とするサービスもあります。

特典2 スタンプが貯まると町からプレゼント！

スタンプ数に応じて箕輪町の特産品等をプレゼントします。

- ・「お友達紹介」であなたとお友達の両方にスタンプ付与
(アプリのお友達紹介機能で、紹介したお友達がアプリ会員になってくれた場合)
- ・町内のみのわファンクラブ加盟店舗利用でスタンプ付与

- 50ポイント …………… 箕輪町の特産品 3,000円相当
- 100ポイント …………… 箕輪町の特産品 5,000円相当
- 150ポイント …………… 選べるプレゼント



会員登録いただいた方 先着300名様に
「オリジナルQUOカード(500円分)」
プレゼント!

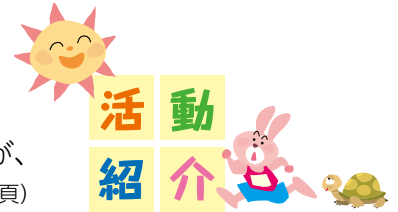


問合せ先 企画振興課 みのわの魅力発信室
☎79-3111(内線235)

※電話または役場2階企画振興課へお越しく下さい。
会員登録確認後、オリジナルQUOカードを郵送
または直接お渡しさせていただきます。

アプリをダウンロードして
会員登録をしよう!

子どもたちの元気な声が学校に戻りました！ ～小中学校の教育活動が再開～



新型コロナウイルス感染拡大防止のため4月10日から臨時休業していた町内小中学校が、5月25日から全面再開しました。それぞれの学校の再開後の様子を紹介します。(南小は次頁)

箕輪東小学校

すがすがしい朝の登校は、気持ちよい挨拶から。マスクでコロナ対策もバッチリ。



「おはよう。」
「おはよう。」
「後で、校庭で遊ぼうね。」

箕輪中部小学校

学校再開後に最優先で「自分の命は自分で守る」ための交通安全教室を実施。



「合い言葉はとまる みる まつ めだつ。」
「よし!」

箕輪北小学校

入学したての1年生の教室。担任の先生の絵本の読み聞かせに聞き入っています。



「おもしろい。」
「つぎは、どうなるのかな。」
「ワクワク。」

箕輪西小学校

再開後も、新型コロナウイルス感染防止のため先生が給食を配膳し、離れて食べています。



「おいしい給食、楽しみだな。」
「前の人との間をあげて並ぶよ。」

箕輪中学校 選書会

お気に入りの1冊を探して・・・

箕輪町で大切に取り組んでいる「読育」の一環として毎年実施されている「選書会」が、5月25日（月）の学校再開にあわせて箕輪中学校で行われました。中学校体育館に広げられたシートの上に間隔を広めにとって1200冊の本が平置きされました。3年生が2クラスずつ体育館を訪れ、分野ごとに並べられた本を手にとって、それぞれにお気に入りの本を探していました。新型コロナウイルス感染拡大防止のために、入り口に手指消毒のアルコールが置かれ、生徒はマスク着用、できるだけ友達との間隔をあけるといった配慮を



の選書会となりました。文学のエリアに座って厚い本を熱心に読む生徒や、部活動関係の本を手にとって「ほら見て」と友達に見せに行く生徒。時間の最後には、自分のお薦めの本にカードを挟んでいました。中学図書館司書の三浦先生は、この1200冊を昨年度から時間をかけてリストアップして、当日に向けて準備を進めてくださったとのことでした。今後3年生が選んだ本が中学校の図書館に入り、全校に貸し出される予定です。なお、5月中旬に予定していた小学校の選書会は、本年度中止となりました。

お知らせ

「夏休み寺子屋教室」本年度の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、町内小中学校の臨時休業が5月下旬まで続いた影響で、各小中学校の夏休みを短縮することとなりました。そのため、例年夏休みに各分館で実施していただいていた「夏休み寺子屋教室」を本年度は中止することとしました。多くの町民の皆さまにご協力いただいていたことへ感謝申し上げます。

なお、来年度の「寺子屋教室」につきましては、ぜひ開催したいと考えていますが、今後の新型コロナウイルスの状況を見ながら検討していきます。今後も皆様のご理解とご協力をお願いします。

保育園 だより



長田保育園

『フッ化物洗口』を
始めました



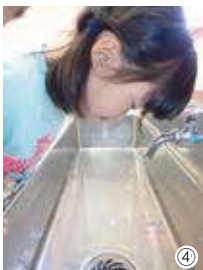
子育て支援サイト
「いいね!みのわっこ」

箕輪町では、県内でもむし歯保有率が高く、乳歯の時期からのむし歯予防がとても重要となっています。

そこで町では、今年度

から町内全保育園の年長児が『フッ化物洗口』をはじめました。フッ化物は、歯の質を強くし、むし歯になりにくくする効果があります。

長田保育園では、年長児が4月から水でのブック練習を始めました。



- ①絵を見ながら1分間
- ②右にたおしてブック
- ③左にたおしてブック
- ④上手にブックできました。

プール開き

- 1日 沢・三日町・木下南・長田
3日 東みのわ



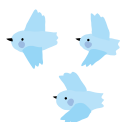
臨時休業や分散登校が終わり、やっと全員がそろいました。福与や上町の友だちと久しぶりに会って、とても嬉しかったです。

小・中学校 だより



箕輪南小学校

長かった臨時休業



これから、だいぶ延びてしまった児童総会の準備や、しばらくできなかつたランランや授業など、みんながんばっていきたいと思います。

南小児童会長

東雄和



- ①音楽は感覚と間隔が大事！(1年生)
- ②プーメランでコロナをやっつけろ！(2年生)
- ③待ちに待った太鼓学習！(5年生)
- ④さあやろう！みんなで学ぼう！(6年生)

お知らせ

町を離れて頑張っている
学生を支援します

対象者 町外で暮らしている
箕輪町出身の学生

趣旨 新型コロナウイルス感
染症に伴い日々の暮らしが

激変するなか、町を離れて
生活を送る学生を対象に町
から「もみじちゃんのおく
りもの」をお送りします。

内容

● **Aセット** QUOカード
3,000円分

● **Bセット** ふるさとの味
(お米、インスタント食品
農作物など)

※AセットまたはBセットの
選択式になります。

申請時期 令和2年6月19日
(金)～7月22日(水)

※順次発送予定

問 産業振興課

未来農戦略係 (内線165)

特別給付金について

申請を忘れてはいません
か？

1人につき10万円の給付金
です。

対象者 4月27日時点で住民

基本台帳に記載されている
方

申請方法 世帯主宛てに申請
書を郵送しました

・郵送またはオンライン申請

申請期限

令和2年8月12日(水)

問 企画振興課

まちづくり政策係

(内線113)

各種給付金及び助成金など
につきまして
は、町HPよ
りご確認ください
さい。



給付金関係
QRコード

青少年の非行・被害防止
全国強調月間

7月は「青少年の非行・被害
防止全国強調月間」です。
月間中は、全国一斉に行政、
関係機関、地域住民等で集中
的に啓発活動を実施します。
重点課題は次のとおりです。

◎インターネット利用に係る
子どもの性被害の防止

- (1) 有害環境への適切な対応
- (2) 薬物乱用対策の推進
- (3) 不良行為及び初発型非
行(犯罪)等の防止
- (4) 再非行(犯罪)の防止
- (5) いじめ・暴力行為等の
問題行動への対応

問 文化スポーツ課 生涯学習係
☎70-6602

農作業中の熱中症に
注意しましょう

夏場の農作業は熱中症に十
分な注意が必要です。

新型コロナウイルス対策で
マスクを着用して農作業を行
う場合には、特に注意しまし
よう。

高齢者の方は、暑さやのど
の渇きを感じにくいための注意
が必要です。なお、屋外で人
との距離(2m以上)を確保
できる場合は、適宜マスクを
外しましょう

農作業中の熱中症のポイント

- ・作業内容や作業時間帯の見
直しを行いましう。
- ・のどの渇きを感じていなく
ても20分おきには休憩し、
水分補給しましう。マス
ク着用時は特に意識して水
分補給をしましう。
- ・高温時の作業はなるべく2
人以上で行い、お互い異常
がないか確認しましう
- ・暑さをしのぐ帽子や通気性
の良い衣類の着用など熱中
症予防グッズを使い、暑さ
を避ける工夫をしましう

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第11回特別弔慰金)のご案内

支給対象者

令和2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(戦没者等の妻や父母)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。

支給内容

額面25万円 5年償還の記名国債
(年間5万円×5年です)

請求期間

令和5年3月31日まで(請求期間を過ぎる
と受けることができなくなります)

※受給には申請が必要です。

※第10回特別弔慰金を請求された方には、8月に請求
に関する書類を送付しますのでご確認ください。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

- 1 令和2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1～3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に引き続き1年以上
の生計関係を有していた方に限ります。

申請・問い合わせ先

福祉課 社会福祉係

☎0265-79-3111 (内線139)

問 産業振興課
農業振興係 (内線168)

福与スカイタウン
空区画の募集

申込み

先着順にて募集します

申込み場所

長野県住宅公給公社
資産管理室分譲担当

募集区画 (2区画)

区画番号	面積	土地価格
14	287.41 m ²	315万円
15	286.25 m ²	314万円

※農業集落排水の本管から宅地への取り出し工事は完了しておりますので、費用負担はありません。

問 長野県住宅公給公社
資産管理室分譲担当

☎026-227-1211

長野県南信工科短期大学校
障がい者職業訓練
受講生募集

対象 公共職業安定所に求職登録をしている障害者手帳

をお持ちの方 (医師の意見書でも可)

※在職中で休職している障がい者の方も可

訓練期間 10月1日(木)

～11月30日(月)

※土・日曜日、祝日は休み

訓練時間 午後1時45分

～5時30分

訓練場所 コミュニティ・カフェ

フェ セジュール (伊那市 駅徒歩3分)

訓練内容 仕事に必要なビジネスマナー、書類作成、データ入力など基本的なインターネット利用方法の基礎を身につけます。希望者には秘書検定3級受験指導を行います。

※受講場所や期間、カリキュラムを変更する場合があります。

ラムを変更する場合があります。

受講料 無料

※別途テキスト料など (10,800円) は自己負担となります。

募集人員 7人

応募時期 令和2年7月6日

(月) から9月4日(金)

応募方法 最寄りの公共職業安定所にてお申込みください。

選考日 9月16日(水)

※時間は別途連絡

選考場所 「産業と若者が息づく拠点施設」e3iv (アルラ) ※旧伊那消防署

問 長野県南信工科短期大学校

☎71-5051



7億円 1千万円

ミニジャンプ

7月14日(火)

同時発売 1冊300円

長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください

司書さんお薦め 新着図書を紹介 7月1日からの貸し出しです

問 町図書館 ☎79-6950

『魔女たちは眠りを守る』

村山 早紀/著 KADOKAWA

古い港町に魔女の娘・七瀬が帰ってきた。使い魔の黒猫を連れて—。

懸命に生きて死んでゆく人の子と、長い時を生きる魔女たちの出会いと別れの物語。



『いえでででんしゃ、しゅっぱつしんこう!』

あさの あつこ/作 佐藤 真紀子/絵 新日本出版社

さくら子は、図工の課題で画用紙に空

飛ぶいえででんしゃを描いた。すると、夢に泣いている車掌さんの姿が。絵を完成させると、画用紙が動き始めて—!



『ポボときせつのおかしづくり』

ももろ/作 あかね書房

おかしづくりが大好きなうさぎのポボが、やってくる友だちに季節のおかしを作っておもてなし!

12か月の季節の味と行事が楽しい、かわいいレシピ付き絵本。



今月の予定

4日(土) ドリーム号地区巡回、16日(木) おはなし くまさん、30日(木) 閉館作業日

後期高齢者医療制度のお知らせ

令和2・3年度の保険料率について

保険料率は2年間の医療給付費等を推計して、2年ごとに見直されます。

保険料額は6月下旬に決定し、7月に個人ごとに住民登録の住所へ決定通知書をお送りします。

均等割額 被保険者一人当たり 40,907円	+	所得割率 賦課のもととなる所得金額 × 8.43%	=	年間保険料額 (限度額 64万円) 100円未満の端数切捨て	※保険料額は、収入金額や世帯構成により異なります。
--	---	--	---	---	---------------------------

保険料の軽減について

均等割額の軽減

軽減割合	世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計した額	軽減後の均等割額
7.75割軽減^{※1} ※1 令和元年度は8.5割軽減でした。	33万円以下の場合	下記以外の方 9,204円/年
7割軽減^{※2} ※2 令和元年度は8割軽減でした。		世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下（その他各種所得なし）の場合 12,272円/年
5割軽減	33万円 + (28.5万円^{※3} × 世帯の被保険者数) 以下の場合 ※3 令和元年度は28万円でした。	20,453円/年
2割軽減	33万円 + (52万円^{※4} × 世帯の被保険者数) 以下の場合 ※4 令和元年度は51万円でした。	32,725円/年

所得の低い方の均等割の軽減特例（8.5割・8割軽減）の見直しにより、令和2年度は、8.5割軽減が7.75割軽減、8割軽減が7割軽減になりました。また、5割軽減及び2割軽減該当条件が拡充します。

元被扶養者の均等割額軽減

後期高齢者医療制度加入直前に被用者保険（市町村国保・国保組合を除く）の被扶養者であった被保険者については、所得割額がかからず、制度加入から2年は均等割額が5割軽減となります。

歯科口腔健診補助のお知らせ

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。

対象者

昭和19年4月1日から昭和20年3月31日生まれの方（令和元年度に75歳になった方）、または昭和15年4月1日から昭和19年3月31日生まれの方（令和元年度に76から79歳になった方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経験があり、かつ、令和元年度に歯科医療の受診がなかった方

健診期間

令和2年7月1日（水）から令和2年12月30日（水）
※新型コロナウイルス感染症の影響により、期間を変更する場合があります。

健診費用 無料

対象の医療機関

県歯科医師会所属の歯科医院（一部の病院を除く）
※対象者の方には長野県後期高齢者医療広域連合から6月下旬に案内通知と受診券が郵送されます。
※受診を希望される方はご自身で対象の医療機関へ直接予約をお願いします。
※健診により治療が必要となった場合、その治療費は本人負担となります。

歯科口腔健診補助に関するお問合せ先：

長野県後期高齢者医療広域連合 業務課 給付係
電話026-229-5320

毎日楽しく身体を動かそう!

新型コロナウイルス感染症対策のため、自粛生活で身体を動かす機会が減り、ズボンがきつくなった! おなかに余分な脂肪がついた! という方がいるのではないのでしょうか?

体重が増えたかも…と思ったら、勇気を出して体重測定をしてみましょう! 測ることで自分の身体の状態を知ることができ、体重管理の意識づけにもなります。

次に、いま皆さんが『健康づくりと増加した体重を減らすため』にできることは、少しの時間でもいいので毎日続けて楽しく運動することです。座り仕事が多くて外出機会が少ない人は歯磨きタイムにかかと落としで『ながら運動』を、忙しい人は『スキマ時間』に約1分のその場つま先立ちウォークがおすすめ。これらの運動は時間や場所を選ばず簡単にできます。

あとは皆さんのやる気と意識次第! 少しずつでも継続することが大事です。ぜひやってみましょう!



ところで、皆さんはメタボリックシンドローム (以下メタボ) という言葉を聞いたことはありますか? メタボとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常が起きている状態です。メタボ予防と改善には、ウォーキングといった**有酸素運動**と**筋力トレーニング**を実践することで基礎代謝をアップさせることが何よりの近道です。

- ・持病がある方、栄養状態が悪い方は、医師に相談してください。
- ・気温や湿度が上昇する時期です。熱中症にも十分注意しましょう。

自宅で取り組める簡単トレーニング「スクワット」

～歩くために必要な足腰の基本的な筋力トレーニング～

基本姿勢



- ・足は肩幅
- ・つま先は少し外向け
- ・しっかり胸を張ります
- ・膝はつま先と同じ方向に曲げます



※曲げた時に膝はつま先より前に出ないように!

強めのトレーニング



①手を胸の前で組みます



②1・2の合図で太ももが床に水平になるまで腰を落とします



③3・4の合図で少し腰を上げます



④5・6の合図でもう一度腰を落とします

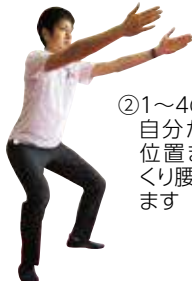


⑤7・8の合図で戻ります
10回2セットを目安やってみましょう

軽めのトレーニング



①手は自分のバランスのとりにやすい位置にします



②1～4の合図で自分ができる位置までゆっくり腰を落とします



③5～8の合図でゆっくり戻ります
10回×2セットを目安やってみましょう

箕輪町公式ホームページ『自宅で取り組む健康づくり』でもトレーニングや栄養講座の動画を公開しています。ぜひご覧ください。



問合せ先

健康推進課 ☎79-3111 (内線134・138)

生活・防災情報 **無料アプリ** いほテレデータ ご活用ください!

生活情報

安心安全

全国の避難場所を網羅

安否登録・確認も可能



伊那谷の地域情報を発信!

現在地付近の避難場所を表示・誘導

ダウンロードはこちら!

android 版 QR i OS 版 QR



伊那ケーブルテレビジョン株式会社



ポニーとヤギさんのふれあい農場

(旬)平出製作所さんからのご紹介

有限会社 グリーンランド信州 (みのわ愛す工房)

町内で酪農を営む代表の根橋さんが2006年に始めたジェラート屋さん。すぐ近くの牛舎で飼育する乳牛から搾った、新鮮な生乳を使用して作るジェラートは、口どけもなめらかで、旬の果物や野菜を使ったさまざまな味が楽しめるかと評判です。

ファン みのわFAN を ご紹介!

No.023

魅力的なお店、町を盛り上げる活動を行っている人など、箕輪町のファンを紹介しします。

有限会社グリーンランド信州代表取締役 根橋 英夫

東箕輪の店舗周辺は、田園風景と中央アルプスを望む、絶好のロケーション。お店の前にはヤギさんやお馬さんもいて、おいしいジェラートを味わいながらのんびりできます。

〈ジェラートから、自然の恵みの大切さを〉

うちのジェラートのこだわりは、新鮮な生乳を使用していること。その生乳は、お店からも見える高台の牛舎で乳牛から搾っています。その乳牛の食べるエサの9割近くが、県内産の牧草や飼料です。だからおいしいんですよ。今年からトマトジュース用のトマト栽培も始めました。最盛期には一般の方の収穫体験も考えています。この畑の土も、牛ふんをたい肥にして、うまく循環しているんですよ。

〈これからは箕輪の時代〉

私は18歳の時に酪農を始めて、今年で46年になります。この春に酪農希望の若者を3人雇用しました。将来酪農家を目指して、日々勉強しながら頑張ってくれています。これからは伊那谷の時代、それも農地を一杯持っている箕輪町の時代だと思いますよ。今回のコロナ禍をきっかけに、もの見方や価値観というものが変わってくるのではないのでしょうか。一極集中の都会ではなく、「安全・安心」な田舎の豊かな自然を魅力として発信すれば、本当の意味での価値観が生まれてきて、箕輪はその中心になれると思うんです。町外から新規就農された方もこの10年で13組います。その全員がずっと農業を続けて成功していますし、皆さん暮らしやすくて良いところだと言ってくれています。

information

住所: 箕輪町東箕輪2636-2
電話番号: 79-6156
営業時間: 11:00~16:00
定休日: 無休



map



ジェラート



新事業のトマト作り



若手社員ががんばっています(信州白樺牧場)

大切な本づくり 安心しておまかせください

- ❖ 人生の節目に…自伝
- ❖ オリジナル書籍…句集・歌集・作品集
- ❖ 新たな未来へ…社史・区誌
- ❖ 活動の足跡となる…記念誌・年鑑 など

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
URL <http://www.chuo-print.com/>

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ一人でも悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

を定めます。

7/23(木) 諏訪市 <会場未定>

対象者 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日
※年齢に応じて給付金額が異なります

給付金 50万円~3,600万円

弁護士費用 着手金・相談料 無料
成功報酬制

※新設実費別途

当日は予約制ですので必ずお電話ください!

0120-013-621 (ご予約受付時間) 9:00~18:00

無料電話相談も

弁護士法人 弁護士 重野 幸一(あいちこころ) 東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所
東京都新宿区西四4-3 福屋ビル6-A TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
【営業時間】 平日 9:00~18:00 FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/

※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。