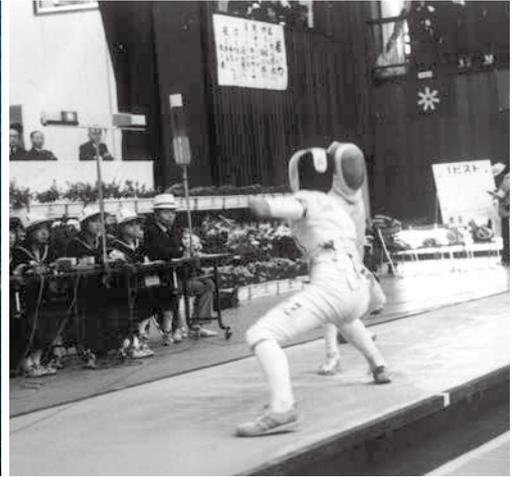


特集 箕輪町町制発足65周年



主なトピックス

- 新型コロナウイルス×避難 …7
- クラウドソーシング ……8
- 健康愛ランド ……12
- カメラリポート ……18

表紙の写真／町民のみなさんと共に歩んだ65年間



箕輪町町制発足65周年

昭和30年1月1日に、中箕輪町、箕輪村、東箕輪村が合併し、箕輪町となり今年65周年を迎えました。

65年の歴史を振り返ると、昭和57年11月に中央自動車道が全通し、伊北インターチェンジが町の玄関口となり、東京・名古屋等の大都市圏との時間距離が大幅に短縮され、物流や産業構造など大きな変化を遂げました。また、下水道の普及や国道153号線箕輪バイパスの供用開始により、都市機能の向上につながりました。

産業面では昭和40年代から工業団地の造成にいち早く取り組み、工業製造品出荷額は、県内でも上位に位置しています。



中央自動車道工事（昭和49年頃）

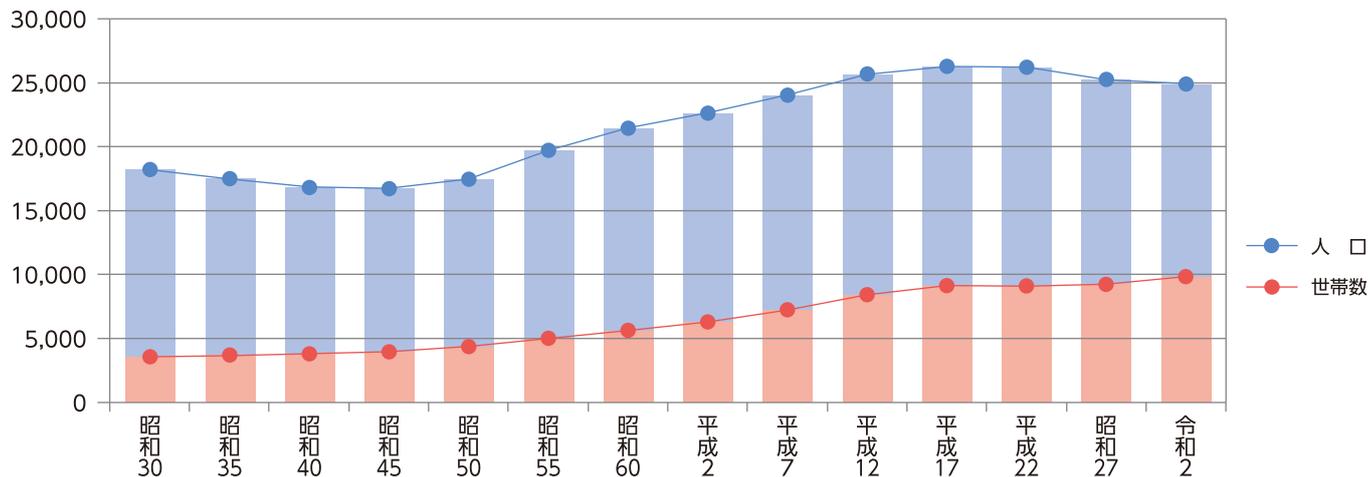


国道バイパス沢地区開通式（平成6年3月）

観光面では昭和40年代に萱野高原の開発が進み、その後ながた荘やながた自然公園の整備も進みました。平成に入り、平成4年には箕輪ダムが完成し、もみじ湖周辺のもみじ、平成9年からは赤そばの里の整備が進み、多くの観光客が来町しています。

文化・スポーツ面では昭和53年のやまびこ国体でフェンシング会場となり、以来フェンシングの町として、多くの選手を輩出しています。また、上伊那地域は駅伝が盛んですが、昭和35年から箕輪町内一周駅伝が始まり、多くの町民が参加しています。

人口と世帯数の変遷



（出典：国勢調査 令和2年のみ7月1日現在の住民基本台帳）

これからのまちづくり

人口は産業の発展とともに1970年代から増加し続けましたが、少子高齢化の波とともに2008年のリーマンショックを境に人口減少に転じています。

人口減少時代の中、町の特色や資源を活かし、住み慣れた地域で安心して暮らすことのできるまちをめざすため、町では第5次振興計画（2016年－2025年）を策定し、町民一体となって取組みを進めています。

■人のWa!が輝くまち

地域内でのコミュニティを維持しながら、セーフコミュニティをはじめとする、安全・安心のための取組みや、快適な生活環境をつくる取組みを進めます。

■支え合い、健やかに心豊かに暮らせるまち

今年1月の健康推進条例の施行を機に町民全員での健康づくりの取組みや障がいや高齢などに関係なく、住み慣れた地域で自分らしく共に暮らせるまちづくりを進めていきます。

■「家族になろう」といえるまち

結婚や出産、子育てを地域全体で取組むとともに、男性も女性も関係なく活躍できる社会をつくる取組みを進めます。

■産業が輝き、働く場所に恵まれたまち

さらなる産業の発展と 町民の働く場所の確保により、町民が安心して暮らせるまちづくりを進めます。

■住みやすい都市基盤をみんなでつくるまち

人口減少時代に即した持続可能な都市基盤の維持・管理、景観や自然環境の保全を進めます。

■学び合い、共に育てるふるさとのまち

社会変化に対応するための特色ある教育環境を整備し、地域に愛着と誇りを持てる人づくりを進めます。



箕輪町65年のあゆみ (昭和30年～令和2年)

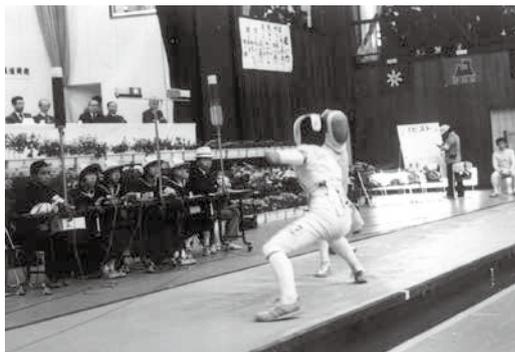
昭和30年	1月	中箕輪町・箕輪村・東箕輪村が合併して「箕輪町」が発足
昭和34年	9月	伊勢湾台風襲来(住宅被害140戸)
昭和40年	4月	合併10周年記念式典実施
昭和42年	6月	かやの山荘完成
昭和44年	8月	皇太子殿下(現上皇)御夫妻来町
昭和46年	12月	町民体育館完成
昭和49年	11月	郷土博物館開館
昭和50年	4月	健康福祉センター完成
	12月	町民武道館完成
昭和52年	9月	箕輪町図書館開館
昭和53年	3月	第33回全日本フェンシング大会開催
	10月	第33回国民体育大会秋季大会フェンシング競技大会開催
昭和54年	9月	役場新庁舎完成
昭和57年	9月	台風8号で町田橋流出
昭和60年	10月	町発足30周年記念式典実施
昭和62年	8月	第1回みのわ祭り開催
	12月	ながた荘完成
昭和63年	1月	社会体育館完成
平成元年	5月	箕輪天竜音頭完成
平成2年	11月	箕輪天竜公園開園
平成4年	4月	もみじちゃん町のイメージキャラクターに決定
	8月	箕輪ダム竣工式



箕輪ダム (平成4年)



萱野遺跡は絶好のキャンプ地だった (昭和40年頃)



やまびこ国体フェンシング競技大会 (昭和53年10月)



町村合併により箕輪町発足 (昭和30年1月1日)

平成5年	6月	ながた自然公園オープン
平成7年	10月	町発足40年記念式典実施 (浜松庄内地区との友好交流協定締結)
平成8年	10月	箕輪町文化センター開館
平成9年	4月	信州かやの山荘オープン
平成10年	12月	みのわ温泉ながたの湯オープン
平成12年	11月	町発足45周年記念式典実施(ふるさと大使委嘱)
平成15年	1月	みのわ温泉ながた荘リニューアルオープン
	11月	合併の賛否を問う住民投票で反対多数により自立の道を選択
平成16年	4月	町内巡回バス「みのちゃんバス」運行開始
平成17年	4月	町発足50周年記念式典実施(豊島区との防災協定締結)
平成18年	7月	豪雨大災害。天竜川堤防決壊。北小河内土石流発生
平成20年	4月	箕輪消防署、地域交流センター開所
平成21年	8月	みのわ温泉ながたの湯リニューアルオープン
平成22年	12月	屋内運動場ながたドーム完成
平成24年	5月	セーフコミュニティ国際認証
平成26年	8月	東みのわ保育園の開園
平成27年	9月	町発足60周年記念式典実施
平成28年	6月	地域交流スペース「みのわくれ」オープン
平成29年	12月	沢保育園新園舎開園
平成30年	4月	産業支援センターみのわ開所
令和元年	12月	松本山雅FCホームタウン調印
令和2年	1月	町発足65周年



ながた自然公園キャビン (平成5年)



ながたの湯 (平成10年)



集中豪雨により決壊寸前の天竜川 (平成18年7月)



町発足60周年 ギネス世界記録®に挑戦 (平成27年)



町ホームページ内にある図書館のデジタルアーカイブで、過去の資料等の閲覧ができます。

・箕輪町のあゆみ ・写真集みのわ 一時は移りてー など

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症により様々な補助金や給付金、感染症対策などを行っています。
現在も行っている事業についてまとめました。

補助金、給付金

● 国

● ひとり親世帯臨時特別給付金

収入の減少や子育て負担の増加に対する支援の取組として給付する

- ①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている方（申請不要）
- ②公的年金給付等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方。
※児童扶養手当の申請をしていれば令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額または一部停止されたと推測される方も対象（要申請）
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方（要申請）
 - (1) 基本給付 1世帯5万円
(第2子以降1人につき3万円)
 - (2) 追加給付 1世帯5万円
※収入が大きく減少している場合に給付

申請期限：令和3年2月26日まで

問 福祉課 社会福祉係 ☎79-3111 (内線139)

「ひとり親世帯臨時特別給付金」

コールセンター ☎0120-400-903

● 県

● 家賃支援給付金

事業継続を支えるため、地代・家賃の負担を軽減することを目的に賃借人である事業者に対して給付する

資本金10億円未満の中堅企業、中小企業、小規模事業者などの法人

フリーランスを含む個人事業主

法人は最大600万円、個人事業主は最大300万円

問 家賃支援給付

コールセンター ☎0120-653-930

● 町

● ながた荘・ながたの湯利用料の変更

平日の料金を値下げします。

利用者すべて

一般 500円→300円

小学生 300円→200円

※幼児は無料

期間：令和2年12月28日まで

感染症対策

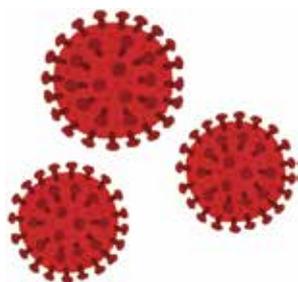
● 町

● 小中学校教育用パソコン購入

3密の回避などからオンラインでも授業や面談ができるよう、1人1台パソコンを整備

● 災害避難所の感染症対策

災害時、避難所開設の際、3密状態を避けるために身体的距離やプライバシーの確保を行えるよう整備する
パーテーションや簡易ベットなど



新型コロナウイルス × 避難

大規模災害が発生した場合、避難所における「3密」を回避するため、様々な避難環境への分散避難が必要です。

避難 とは ……

安全な場所に移動すること!

避難先は、町の指定避難場所（避難地・避難所）だけではありません。

以下ステップを確認し、災害発生時に冷静な判断のもと、適切な避難行動ができるよう今から準備しましょう。

STEP 1. 事前準備

「箕輪町ハザードマップ」（2019版）を参考に土砂災害や浸水被害等の被害リスクを確認する

STEP 2. 在宅避難が可能か検討

STEP 1. を元に、自宅での安全確保が可能か確認する

※自宅の安全確保が可能かどうかは、マンション等で安全な場所にあり、建物が頑丈で高い場所にあるかなどで判断

STEP 3. 立退き避難

自宅での安全確保が困難な場合は、災害発生時または発生するおそれがある時は迷わずに安全な場所に立退き避難する

- 指定避難場所への避難
- 安全な場所に住んでいる親戚や知人宅への避難
- 安全な場所におけるマイカー等の車中での避難

今年は“ココ”が違う!

• マイカー等の車中での避難

県は新型コロナウイルスの警戒レベル3・4発令時の車による緊急避難及び警戒レベルが2以下になるまでの車中での安全確保を暫定的に容認しています。

※自宅が被災し、避難が長期化する場合は、避難所等への移動をしてください。

※エコノミー症候群に注意してください

• 体温計、マスク、消毒液はできる限り持参

今までとおり、水や食料等の非常時持出品のほか自らの命を守るため、感染防止対策のために可能な限りご持参ください。

詳しい避難行動や箕輪町ハザードマップは町HPまたは右QRコードよりご確認ください。



コロナ対策QRコード

働き方を自分のライフスタイルに合わせて選ぶ 新しい働き方「クラウドソーシング」が広がっています

クラウドソーシングを活用して働く「新しい働き方」の普及と、「働く人＝ワーカー」を育てる事業に取り組んでいます

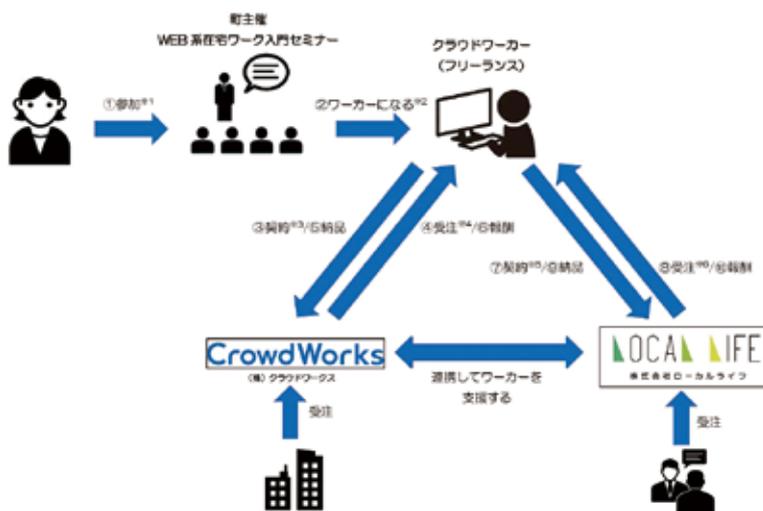
ライフスタイルに合わせた働き方を取り入れよう

クラウドソーシングは、インターネットを活用した働き方です。「時間にとらわれない」「場所にとらわれない」「隙間時間を有効活用する」ことができます。

また、これまでの「スキルを活かす」ことができ、自分らしい暮らし方や、働き方を実現することができます。

クラウドソーシング人材育成事業は、町内で創業した(株)ローカルライフと、大手クラウドソーシング運営会社(株)クラウドワークスが、町と連携して仕事の受託からワーカーのスキルアップまでサポートしています。

クラウドソーシング人材育成事業の仕組み



ワーカーの声



永由美紀さん

クラウドソーシングを始めたきっかけは？

自然豊かなところで暮らしたいという希望を叶え2019年2月東京から移住しました。東京では、会社勤務をしていましたが、その時から「在宅で働きたい」という思いがありました。移住後、パートで働いていた時に、クラウドソーシングセミナーのチラシが目にとまり、受講したのがきっかけです。(株)ローカルライフ経由で仕事を受注できる為、最初の一步が踏み出しやすく、安心してクラウドソーシングを始められました。

クラウドソーシングの魅力は？

自分でスケジュールを組んでスキマ時間に仕事を進められた

り、頑張りの結果に反映されやすいところですよ。ライティングやデザイン、データ入力など色々な仕事があるので、新たに興味のある分野を発見することができます、学ぶことが楽しいです。まだ思うような稼ぎはないですが、様々なスキルを身に付けることができるので、やりがいがあります。

今回のコロナ禍で、在宅で働く安心感や、パラルレルワーク（パートとワーカーと2つの仕事を並行すること）による収入減のリスクを少なくできるメリットを感じました。

今後の展望は？

クラウドソーシングで仕事を受注し続けることと並行してスキルアップのための学習も積極的に、いづれ何らかの分野（デザイン系などに特化したスキルを身に付けたいです。その分野で継続して仕事を受注できるようになればと思っています。また、身に付けたスキルは自分の仕事だけではなく、町や地域のために役立てていきたいです。

株式会社ローカルライフ

子育て世代の女性を中心に、現在55人が登録し、ワーカーとして活躍しています。2019年度の事業実績は、35社132件となっています。

- 地域内企業 20件
- 地域外企業 35件
- 官公庁、NPO 15件 他

《業務内容》

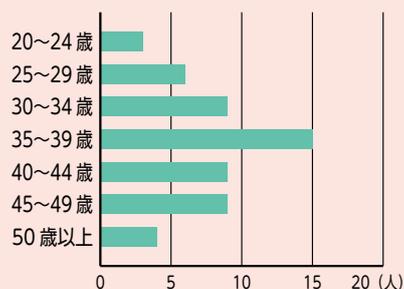
- データ入力
- コラム掲載
- チラシ作成
- テープおこし
- アンケート集計
- 会議録作成

など

登録者



年代別



●● 町内企業のみなさま 企業向けクラウドソーシング活用説明会 ●●

御社の事業へ、クラウドソーシングを活用してみませんか？

働き方改革やリモートワークが広がる中、労働力を外部（アウトソーシング）に求め、労働生産性を高める動きが出てきています。また、社内にはないスキルを一時的に外部から調達し、事業の成長につなげる企業が増えています。

本説明会ではクラウドソーシングの基礎基本から、外部化するに当たっての業務の切り出し方法など事例を交えてご紹介します。

日時 令和2年10月19日(月)

① 15:00~16:30

② 18:30~20:00 ※2回開催予定

場所 産業支援センターみのわ 研修室

参加費 無料

登壇 株式会社クラウドワークス（東京都）
株式会社ローカルライフ（箕輪町）

こちらよりお申し込みください▶



お問い合わせ

株式会社クラウドワークス

worker-support@crowdworks.co.jp

企画振興課 若者・女性活躍推進係

☎ 79-3111 (内線233)

ワーカーの声



小口真弓さん

クラウドソーシングを始めたきっかけは？

町で農業の仕事をさせていたでいていたのですが、農閑期にも仕事をしたいと考えていました。仕事を探していたときに、㈱ローカルライフを紹介いただきました。時間など融通が利く働き方ができると聞き、魅力を感じました。農業は、天候に左右される面がありますが、クラウドソーシングはないので、そのバランスもいいなと思いました。

クラウドソーシングの魅力は？

農閑期など、畑仕事がない時に仕事が確保できるところです。農業の仕事も好きなので、

両立ができてるのが嬉しいですね。また、働く時間に融通が利く部分があるので、自分と家族のペースやライフスタイルを守りながら働くことができそうです。同世代のお母さんたちも多かったので、子育てや生活のことを相談したり、情報交換する場にもなっています。

今後の展望は？

無理することなく、自分らしく、自分のペースで働けている今の状態を、できるだけ続けていけたら幸せですね。仕事はもちろんです。プライベートも充実させた生活を楽しみたいです。ワーク・ライフ・バランスを大切にしていきたいです。



水	木	金	土
	3 健 離乳食教室① (R2.3月生)	4 健 10か月児相談 (R元.11月生)	5 伊那建運(株) 水道 ☎70-9396
健診 (H30.6月生)	10 健 1歳6か月児健診 (H31.2月生)	11 相 ちびっこ相談 (心理・要予約)	12 浅川建設工業(株) 水道 ☎79-2218
炎 (心理・要予約)	17 健 離乳食教室② (R2.1月生) 相 ちびっこ相談 (心理・要予約)	18 健 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)	19 (株) マツシマ 水道 ☎79-2115
	24 健 7か月児相談 (R2.2月生)	25 今月の水道料・下水道料の振替日	26 伊那建運(株) 水道 ☎70-9396
・料金の振替日	1	2	3

情報 ④ ④

8日

8:00~9:30
 缶・びん・ペットボトル・廃食用油
 13日
 27日
 6日
 27日
 27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 9月6日・13日・20日・21日・22日・27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

眞=箕輪町 伊=伊那市 南=南箕輪村 辰=辰野町

眞 いくやま医院 (内・小) ☎79-1988	眞 やぶはら小児科 (小) ☎98-7501	眞 芹澤整形外科 (整) ☎70-8080
6日 伊 くるごうち内科循環器科医院 (内・循) ☎77-0582	13日 伊 池上医院 (内) ☎72-4060	20日 伊 田中病院 (内・外) ☎78-3555
伊 酒井医院 (内・婦) ☎72-4835	伊 古田産婦人科医院 (産) ☎78-8088	伊 春日医院 (内) 伊那市中央 ☎72-3803
	伊 岩田クリニック (泌) ☎73-1929	
眞 上伊那生協病院 (内・小) ☎79-8813	伊 下條医院 (内・小・脳) ☎76-5353	眞 中川医院 (内) ☎79-2103
伊 たけまつハートクリニック (内・循) ☎71-8010	22日 伊 伊那市国保長藤診療所 (整) ☎94-2001	27日 伊 おさか循環器クリニック (循) ☎71-6151
伊 北原こどもクリニック (小) ☎74-2236	伊 アルプスこころの健康クリニック (精・心) ☎71-8707	伊 片桐医院 (内・心) ☎72-4072
伊 林整形外科医院 (整) ☎76-5525	辰 上島医院 (内・外) ☎(0266)41-0143	

日	月	火	水
30	31	1 ♥ 4か月児健診 (R2.5月生)	2
6 箕輪建設工業(株) ☎79-2035 水道	7 ♥ こんにちは赤ちゃん教室④ (出産予定: R2.10~12月) 相 助産師相談・健康相談 (要予約)	8 相 精神障がい者家族会	9 ♥ 2歳児健診
13 (株)コマツ ☎79-2568 水道	14	15 ♥ 3歳児健診 (H29.8月生) 相 こころの相談 (要予約)	16 相 ちびっこ相談
20 赤羽設備(株) ☎79-6990 水道	21 敬老の日 (株)カスガ ☎79-3382 水道	22 秋分の日 新橋屋建設(株) ☎79-4130 水道	23
27 箕輪建設工業(株) ☎79-2035 水道	28 相 健康相談 (要予約)	29 ♥ 1歳児健診 (R元.9月生)	30 今月の税金

各種相談窓口	
心配ごと相談 要予約	9月1日(火)・9月15日(火) 13:30~16:00 みのわふれ愛センター ☎ 社会福祉協議会 ☎79-4180
交通事故相談 要予約	9月3日(木)・9月17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	9月17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	9月2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	9月6日・20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	
南東コース①、北西コース①、	
7日・14日・21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・木下一の宮	火・金	3日	17日・28日	16日	—	—
松島	火・金	10日	3日・16日	23日	—	—
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	17日	10日・24日	2日	—	—
木下・三日町・福与	火・金	30日	7日・23日	9日	—	—
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	3日	17日・28日	16日	—	—



地域で虐待を防ぎましょう！

高齢者・障がい者の虐待は社会全体の問題です

虐待は、虐待をしている人に自覚がなかったり、虐待を受けている人が自ら声をあげにくいことから周囲には見えにくいものです。しかし、虐待を放置すると不幸な事故が起こってしまう場合もあります。老々介護、近所付き合いの希薄化など周りのサポートが受けられにくい状況が大きナリスクにつながっています。

「虐待を受けてしまう人」「虐待をしてしまう人」の両方に支援が必要です

虐待してしまう人は、身体的・精神的に負担を感じている場合があります。特に、新型コロナウイルスの影響で人に会う機会が少なくなり、SOSを出す機会も減っています。周りの人の“気付き”が虐待を受けてしまう人だけでなく虐待をしてしまう人を守ることにもつながります。

介護や生活でお困り事があったら役場福祉課に相談することをお勧めください。

虐待を受けてしまう人の要因

- 多くの介護が必要
- 認知症
- 障がい特性が強い など



虐待をしてしまう人の要因

- 生活苦
- 介護疲れ
- 社会からの孤立
- ひとりで介護を担う
- 認知症や障がい特性の理解不足 など

このようなことが虐待にあたります

身体的虐待	<ul style="list-style-type: none"> ● つねる、殴る、蹴る、やけどをさせる ● 部屋に閉じ込める ● 縛り付ける など
世話の放棄・放任	<ul style="list-style-type: none"> ● 入浴させない ● 十分な食事や水分を与えない ● 必要な医療・介護サービスを受けさせない ● 劣悪な環境で生活させる など
心理的虐待	<ul style="list-style-type: none"> ● 怒鳴る、ののしる、悪口を言う ● 恥をかかせる ● 意図的に無視する など
性的虐待	<ul style="list-style-type: none"> ● 性的行為の強要 ● わいせつな話をする、写真や映像を見せる ● 裸にする など
経済的虐待	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない ● 預貯金を本人の意思・利益に反して使用する ● 本人の所有物を無断で売却する など

虐待が起きない地域づくりのために

- こんなときはご相談ください

例えば

見守り…最近姿を見ない、夜になっても明かりがつかない
あいさつ・声かけ…「元気がない」「いつもとちがう」など普段のかかわりからの気付き



「虐待かも？」と思ったら、虐待“疑い”の場合でもご相談ください。ご相談いただいた方の秘密は守られます。早期発見・相談で虐待を防ぎましょう。

【問合せ先】 福祉課 高齢者福祉係（地域包括支援センター）・障がい者福祉係
☎79-3111（内線122・126） ☎70-6622（直通）

みのわの秋がやっけてきます。

もみじ湖

みのわもみじ湖フェスティバル

日時 10月31日(土) 午前10時～午後3時
場所 箕輪ダム下流 イベント広場

同日「もみじウォーキング」開催

もみじ湖周辺の紅葉を楽しみながらのウォーキングイベントです。新型コロナウイルス感染防止対策を行っての実施を予定しています。

紅葉ライトアップ

10月中旬～11月上旬(予定)

New ドライブインシアター

10月下旬 夜の野外で開催予定。
詳細はみのわの実10月号にてお知らせします。



赤そばの里

今年は新型コロナウイルス感染防止のため赤そばの栽培はしておりません。関連イベントも中止が決定しております。来年を楽しみにしてください。

問合せ先 箕輪町観光協会 <https://www.minowa-town.jp/> 商工観光推進室 観光係 ☎79-3111(内157)

文芸コーナー

みのわ俳句会

声挙げて 梅雨の晴間の草野球 井口ひふみ
夏草や 子等の一団過ぎて閑 木村 広子
稲丈の 違い借り田の貰い苗 中原 圭子
身づくろう 猫の無心や遠き雷 軍司 路子
長雨や 陽を恋いサングラス 増澤 澄子

箕輪町短歌教室

梅雨長くトマトの葉枯れその果には 大槻 優
ヒビ割れ多し心痛みぬ 唐澤 良夫
早朝の燕の声に目が覚める 唐澤 良夫
電線に並び親子で鳴けり 唐澤 良夫
コロナ故二日前なる旅のキャンセル 岡 富貴子
口惜しさいまだ尾を引く 岡 富貴子
淡々と伯父の葬式に謝辞を述べ 吉永 英二
父は戦地を引摺りまま 吉永 英二
幾日も雨降り続く文月は 向山 勝美
野菜の高値続くとニュース 向山 勝美

大根と豚肉の煮もの

ごはん・納豆ふりかけ・大根と豚肉の煮もの
酢のもの・なめこ汁・牛乳



箕輪中部小学校
おすすめ給食レシピ

[材料] 4人分

・大根 ……………160g
・豚もも小間切肉 ……140g
・炒め油 ……………適量
・長ネギ ……………40g
・ショウガ……………6g
・つきこんにやく ……60g
・砂糖 ……………大さじ2
・濃口しょうゆ…………大さじ2
・酒……………小さじ1
・みりん……………大さじ1
・小松菜 ……………60g
(又は、ほうれん草)

[作り方]

①大根は、0.5cm幅のいちよう切にして下茹でしておく。
②長ネギは小口切、ショウガは千切り、小松菜は2cm幅に切る。
③鍋又はフライパンに油をしき豚肉を炒め、下茹でした大根・ショウガ・長ネギ・つきこんにやく・水・調味料を入れて煮込む。
④味がしみたら、小松菜を入れてサツと煮る。

ポイント

・豚肉は小間切肉でも角切肉でも良いです。
・大根が旬の時期におすすめです。
・大根の消化酵素には、胃腸の働きを整えてくれる働きがあります。
・小松菜のかわりに、下茹でしたほうれん草でもおいしいです。



広がれ！イクメンの輪

松島にお住まいの小幡さん家族

家族構成：4人

夫：直久さん

妻：真理さん

子：ららさん

子：ことりさん



週末は料理も



食事は一緒にとります



畑へも子ども達と出かけます

普段、どんな家事や子育てをしていますか？

時間がある週末に、ネットで調べた料理を、買い物から調理までやっています。パパッと作れるメニューですが、シーフードカレー、畑で採れた野菜で作る味噌汁など、好評です。

毎朝一緒に外でドッジボール、縄跳びなどしています。いい運動となっております。

朝・夜、家族で一緒にご飯を食べます。

「いただきます、美味しいね、ありがとう」など、当たり前なことですが、声に出して伝えるようにしています。

子育てで大変だなと思うことは？

子供が年頃のため、接し方が難しいです。会話がただの小言にならないよう、そして妻と二人で言わないよう気を付けています。言葉掛けも、先回り

せず、言うべきか、考えてから。父親らしい声掛けて何だろう？をいつも考えています。答えはなかなか出ません。

子育てで大切にしていることは？

「聴くこと」

子供の話を聴く。聞いていることが伝わるよう、リフレインする。「そうか〇〇ちゃん」と△△したんだね」というように。子供は大人に見て欲しい、聞いてほしいものだと思いますから、大切にしています。

「お母さん」

お母さんを大事にするように伝えている。やっぱり、子供はお母さんが好きだから。好きな人が大切にしていることは、自分も大切にします。家族にとって大切なことだと思えます。

子育てを通して、変わったことは？

子供が生まれて、ようやく父親になれました。誕生日や父の日など記念日を大事にしたり、父親っていいなあと感じるようになりました。

小学校のPTA会長もやらせてもらい、学校・地域活動に大変興味湧き、もっと地域貢献したいと思えるようになりました。

同じような立場の方へ

「子育て」というと、そんなにちゃんとはしていません。子供と一緒に楽しく生活をしているのが、一番じゃないかな。

子供が大人になるのは、あつという間です。その貴重な時間を大切にしていきたいですよ！！
子育ては、「導く」というよりは、「見守

る」に近い感覚だと思っています。

就職を機に移住されてきたんですね。箕輪町の印象はどうですか？

程よい田舎暮らしが出来て、大満足です。

虫取りや、温泉に、アスレチックと、ゆったりと暮らせて、子育てには、とても良い環境だと感じます。飲食店さんも、一杯あって、楽しいです。

若者でも常会の役を任せてくれるので、直ぐに地域の輪の中に入れました。県外移住者をあたたかく受け入れてくれる印象を受けました。

町民菜園を借りています。

自分たちで食べるものを、自分たちで育てる。子どもたちと畑に行っておく。とても豊かな時間が送れる町です。

保育園 だより



保育園

「思いっきりあそびを楽しもう」
「遊びの日」



沢保育園では、今年
の目標として「思い切
り遊ぶ子ども」「自分
の力で生活できる子ど
も」を掲げています。

「赤土コーナー」など
を設け、小さい子から年
長まで思い思いに遊び
に熱中しました。

毎年恒例となってい

「見たい！触

る「遊びの日」には、全
クラスの子どもたちが
広い芝生の庭でいろい
ろな遊びを楽しみまし
た。石鹸を削って石鹸
水を作る「洗濯コーナ
ー」、体を動かす「運動
あそびコーナー」、水路
も作れる「砂場コーナ

園内には、子ど
もたちの楽しそ
うな声が響き
渡っています。



- ①大工事で水路完成!
- ②洗濯物を干しましょう
- ③色水あそび「ジャー」
- ④「泥だんごできたよ」



9月の主な行事

親子運動会

- 12日 木下南・東みのわ
- 13日 木下北
- 19日 上古田・三日町・
長田・松島
- 26日 沢



子育て支援サイト
「いいね!みのわっこ」

小・中学校 だより



箕輪中学校

「だからこそ」の活動を



長かった休校が終わ
り、早二か月が経とう
としています。休校が
終わっても社会的距離
を保ったり、三密を避
けるための行動をした

りと、新しい生活様式
に合わせた行動が大切
です。そんな中でも遅
れた二か月を取り戻そ
うと、先生も生徒も活
気づいています。

たいと思います。地域
の皆様には、アルミ缶
回収へのご協力をお願
いします。

箕輪中学校 生徒会長

唐澤 泰世



生徒会本部では夏休
みが明けた後にある
『ふきはら祭』に向け
て準備を進めています。
今年「だからこそ」で
きる『ふきはら祭』を
考え、全校で作り上げ

- ①学び合いの国語授業 (3年生)
- ②清掃(1年生) 床と心を磨きます
- ③生徒集会(全校) 再開後初めての集会 広い社会体育館で実施
- ④部活動(吹奏楽部) 遅く始まった部活動 上級生の演奏に、新入生もうっとり

9月の主な行事

箕輪中学校

- 15日 避難訓練
- 25日 ふきはら祭

新型コロナウイルス感染症の状況によってイベント等、延期・中止になる場合があります。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳の配布について

長野県が作成した手帳を全戸に1冊ずつ配布します。

新型コロナウイルス感染症について正確な知識を身につけ、毎日の健康状態や行動等を記録することで感染防止に役立ててください

健康推進課

健康づくり支援係

(内線138)

「ファミリーサポーター協力会員養成講座」開催

内容 地域の中で子育ての助け合いを有償で行う子育て支援活動ボランティア、ファミリーサポーター（まかせて会員）を養成するための講座です。

地域で子育て応援をしてみませんか。

講座では、子どもの発達や、小児看護、救急、栄養

と食事などについて学びます。

託児もありますので、子育て中の方も、ご参加ください。

開催期日 令和2年10月1日、8日、15日、22日、11月5日、12日

すべて木曜日、全6回講座

時間 午前10時から午前11時30分まで

会場 南箕輪村こども館

定員 30名

参加費 無料

持ち物 筆記用具、マスクの着用をおねがいします。

申し込み 受講を希望される方は、9月25日(金)までに

電話またはFAXで子育て支援センター「いろはぼけつ」と、または、子ども未来課へお申し込みください。

託児が必要な方は、合わせてお申し込みください。

子育て支援センター

「いろはぼけつ」

☎71-1560

FAX71-1561

子ども未来課 (内線125)

借入の返済にお困りの方、ご相談ください

相談無料、秘密は守ります。

ひとりでは悩まずにご相談ください。

受付 平日午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

問 財務省 関東財務局

長野財務事務所

「多重債務専門相談窓口」

☎026-234-2970

イベント・催し物

科学のおはなし会(予定)

NPO法人ガリレオ工房による楽しい科学のおはなし会。

日時 9月12日(土) 午前10時～正午

会場 箕輪町図書館

なごみくま

講師 土井美香子氏(NPO)

ガリレオ工房理事)

対象 小学生

定員 15名 保護者見学可

参加無料

参加ご希望の方は申込み期間中に図書館までお申込みください。定員になり次第締め

切らせていただきます。

申込み期間 8月29日(土)

～9月6日(日)

問 町図書館 ☎79-6950



宝くじの助成金によりエアコンを整備しました

南小河内区では、市町村振興宝くじ(サマージャンポ)の収益金を財源としている、公益財団法人長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、エアコンを整備しました。



この事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。

富田区では、一般社団法人自治総合センターから宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け、エアコンを整備しました。



この事業は、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、地域文化への支援や活力ある地域づくり等に対して助成を行い、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。

問 企画振興課 まちづくり政策係 (内線113)

箕輪町移住者の会＋箕輪町と繋がりたい人の会
オンライン

開催日 10月4日(日)

午後8時～

※近隣の方はオフラインの参加も可。要相談。

内容 コロナがまだまだ落ち着かない状況ですが、そんな中だからこそ！できるカタチでつながりたいと思います。箕輪町にお住まいの人、箕輪町に興味のある人、関わりを持ちたい人、箕輪町出身の人などなど、多くの方に参加して頂けたら嬉しいです。

元地域おこし協力隊のルークさんと五十嵐さんの2人と現役協力隊・太田隊員の3人を中心に、気兼ねなくざつくばらんに箕輪町のことをお話ししましょう。

10月4日の本番前に、「密なプーチーク(オンライン)」を開催します。

※次回は9月6日(日) 午後1時30分～3時です。

詳細は、

facebookへー

「箕輪町移住者の会」へ。



箕輪町移住者の会

問 申地域おこし協力隊 太田

☎0800-3961-6300
sora.midori.mushi@gmail.com

あなたの身近な暮らしの法律家
「県下一斉司法書士無料法律相談」相談所の開設について

10月1日は「法の日」です。私たち司法書士は、皆さんの貴重な財産権をはじめ、権利の保護に携わっており、この法の日を中心に、県下の各市町村で「司法書士無料法律相談所」を開設し、相談を受けします。秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

なお、ご相談は予約制とさせていただきます。

日時 10月1日(木)

午前10時～午後2時

場所 箕輪町地域交流センター 交流室1・2

相談内容 司法書士業務に関すること(不動産の登記、

会社(法人)の登記、相続・

遺言・空家問題、高齢者・

障がい者等の財産管理や成

年後見制度など)

予約受付 9月14日(月)

～9月25日(金)

問 総務課 総務係

(内線104)

司書さんお薦め 新着図書を紹介 9月1日からの貸し出しです

問 町図書館 ☎79-6950

『京大はんと甘いもん』

藤井 晴美/著 KADOKAWA

彰はひよんなことからタイムスリップし、昭和初期の京大生・祖父本人として暮らすことに…京都×和菓子×タイムスリップで紡ぐ美味し懐かし青春物語!



『赤毛証明』

光丘 真理/作 くもん出版

今日、あたしは、「ふつう」でない印をおされた。生徒手帳に、赤いゴム印で「赤毛証明」と…。「自分らしく生きる」ために声を上げる少女の物語。



『ぼくといっしょに』

シャルロット・デマトーン/作 野坂 悦子/訳 ブロンズ新社

りんごを買いに行くおつかいをたのまれたぼく。ドラゴンがすむ森、ひとくいザメのいる深い海…さあ、ぼくといっしょにおつかいの冒険へでかけよう!



今月の予定 5日(土) ドリーム号地区巡回、12日(土) おはなしこんにちは 特別版
17日(木) おはなし くまさん、24日(木) 閉館作業日

久保・北原 春日街道 アルブス薬局 集会場 神社 当社 久保公民館 ミノワホール 国道153号 篠原 木下南部

大切な人を守る為に 備えはできていますか?

非常食から消防車まで消防・防災の事なら

HARUMI

ご相談・ご要望にスタッフが迅速に対応致します。

消防設備点検のご相談も、随時承っております。TEL 0265 72-5746

晴海産業株式会社 〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村 885-1

箕輪町のイベントや観光情報、行政情報をFacebookから発信しています。右QRコードからご確認ください。



Facebook

(英語 ver.)

The Minowa Town Office sends information in foreign languages on the Facebook.

(ポルトガル ver.)

Enviamos informações atualizadas da prefeitura de Minowa através de Facebook aos estrangeiros.



Facebook (外国人向け)

※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。

7月23日、24日

第47回 長野県フェンシング選手権大会
(兼 全日本選手権大会団体戦 長野県予選会)



町文化センターにて開催されたこの大会は、当初は4月に行われる予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で延期されていました。中学生から社会人まで、41名の選手が参加し、入場者の制限や手指の消毒、試合中の発声禁止等の対策をして試合に臨みました。例年と違い、剣と足さばきの音だけが響く中、熱戦が繰り広げられました。

7月15日

「もみじちゃんのおくりもの」 応援物資贈呈式



旭松食品(株)様、養命酒製造(株)商品開発センター様より学生支援「もみじちゃんのおくりもの」に同梱する応援物資のご寄附をいただきました。町外で学業に励んでいる学生に向けて、手軽に作れるインスタント食品などを送りました。
※現在、当支援の受付は終了しております。

8月5日

インターンシップを行いました



高遠高校から2人の学生がインターンシップとして1日職場体験を行いました。
もみじチャンネル(広報番組)出演とみのわの実(広報紙)作成を体験し、本号7ページ「新型コロナウイルス×避難」は学生が作成しました。内容が伝わりやすくなるように熟考し、試行錯誤を繰り返しました。

7月18日、8月1日、22日

みのわテラス朝市



「みのわテラス」としてリニューアルを進めている、大出の旧直売所にこりこで、テントや軽トラックによる朝市を期間限定で行っています。7月4日が雨で中止となってしまいましたが、新鮮な野菜や農産物加工品などを並べた10数軒が出店し、買い物客で賑わいました。
次回は9月5日(土) 午前8時から10時を予定しております。

みのわファンクラブ
アプリ会員募集中!

入会費・年会費無料



「みのわファンクラブ」がスマホアプリでも利用可能になりました。
町の協力店で使用できるクーポンや町からのお知らせ等、お得な機能満載です!



企画振興課 みのわ魅力発信室 ☎0265-79-3111 (内線 235)

7月30日

包括連携協定締結式、避難所用パーティションの寄贈



第一生命保険(株)様と長野県内市町村初の包括連携協定の締結を行いました。包括連携協定とは健康増進、高齢者等支援、防災対策など地域課題の解決や地域活性化に向けた取組みを連携、協働して行っていくことです。



また、協定に合わせて第一生命保険(株)様より避難所用パーティションの寄贈をいただきました。プライバシーの確保や感染症対策にも役立つもので2~4人用です。
※当協定は長野県も締結しています(昨年度締結)

編集後記

今年は何年よりも梅雨が長く、地震も頻繁に発生する

日と災害に対する警戒感が強くなりました。

災害は突然、起るもの。

事前の準備、家族、近所の方との連絡など

普段から備えるべし改めて実感しました。

さく、今回の特集「箕輪町65年のあけくさは

お読みにあたりましてどうも

今更なる前に感じる後場方各をいじり、

ながた在やみいお祭りの町究定以降誕生しました。

これから先、生まれる者たの前へも

楽しみに温かく見守っていきたくすね。

みいおの魅力発信室

大井 紀夫

生活・防災情報 **無料アプリ** **いねテレデータ** 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
地球情報を発信!

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 iOS版 QR



伊那ヶーアルテレビジョン株式会社



石窯パン ガネッシュさんからのご紹介

しぜん整体&しぜん酵素教室

神戸で生まれ、栃木で育ち、仕事をしてきた金澤さん。38歳の時、将来の自分の身体や健康について見つめ直し、自力整体と酵素ジュースづくりの勉強を始めます。そして今、箕輪町でしぜん整体&しぜん酵素教室を開き、充実した日々を送っています。

ファン みのわFAN を ご紹介!

No.025

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。

昭和40年代の家をご自身で改装した自宅兼教室で、1時間半の教室を開いており、ご近所を中心に、町内外のご家族やお友達などのグループが参加、出張教室も行われています。

オリジナルの教室と酵素づくりで健康に

ここは「整体」と言っても、私の施術を受けに来て、マインナスをゼロに戻すだけのところではないんですよ。教室でやり方を学んで、自分自身はもちろん、友だちや家族同士でやることによって、体調を維持しつつ、さらにプラスに持っていく。動きが止まった筋肉を施術で揉むのではなく、お互いに動きながらマッサージし合うことで、揺らぎの効果がでて、心地よい疲労感で楽しみながら元気になる。私はそのお手伝いをするだけなんです。

もともとは化学が好きで、公害がなくなれば良いと思います、大学を卒業して水質検査をする会社に勤めたのですが、仕事をするうちに矛盾ばかりが増えてきて、人はやはり自然に還るべきだと思い始めました。12年ほど前、アイガモ農法で作ったお米を農家へ買いに行き、そのおぼろちゃんが「これ作ったから飲んでみて」と言われて飲んだのが酵素ジュース。最初は「なんだこの味は?」と思ったのですが、帰りの道の車の運転がとてもしずかになったんです。そこから休みのたびにアイガモ米作りや草刈りなどを手伝い始め、自然に則した生活に目覚めました。10年前には自力整体の民間資格も取得して、栃木で副業として教室も開いていたのですが、様々な縁が重なって、副業を本業にしようと決心して5年前に松本市に転居、さらに箕輪町にちょうど良い貸家があり、4年前に移住しました。今は、オリジナルのしぜん整体&しぜん酵素教室として、参加者の皆さんと毎回楽しくやっています。

伊那谷の自然と人々に感謝

教室はご近所の方を中心に、ネギ、りんご、キャベツなど、採れたものをいろいろ持って来てくださる方もいます。伊那谷の自然と人々に感謝です。コロナ後の時代は、自分のライフスタイルを見つめ直すいい時期だと思います。たとえば私が100人の人を元気にして、その100人がほかの100人を元気にしたら、1万人が元気になって、あつという間に箕輪町はみんなが元気な町になります。だから私は、ここに来てくれる100人の生徒さんを元気にするのが目標です。

information

住所 中箕輪4273-1
電話 090-4393-4527
普通教室 水曜日・土曜日
グループ指導教室(要問合せ)

map

しぜん整体&しぜん酵素教室



手作りの酵素ジュース



保冷庫で熟成保管中



踵を使った揺らぎを体感!



かなざわ 金澤 悠彦さんと奥さん

人生の節目に
自伝

大切な本作り
安心しておまかせ下さい

オリジナル書籍
句集・歌集
作品集

新たな未来へ
社史・校史

活動の足跡となる
機関誌・年鑑

中央印刷株式会社 箕輪営業所
〒399-4601
上伊那郡箕輪町大字中箕輪8427-1-2はなぶさビル1階G号
TEL (0265) 98-9041 FAX (0265) 98-9043
http://www.chuo-print.com/

歩くデイサービス 介護保険適用

■ 歩く効用・機能訓練
「老化は足からやってくる」
歩くことは最も効果的

■ こんな方におすすめ
「このまま寝たきりになるのか不安...」
「最近気力が衰えてきた...」「身体を動かしてない」

見学・体験はいつでもお受けいたします。
ご利用は担当ケアマネージャーにご相談下さい。

デイサービス伊北 ゆうちゃん家
電話：0265-96-0088(代表) 上伊那郡箕輪町沢上1450-1(伊北インター西側)

住宅型 有料老人ホーム

自由度が高い生活
★全館 冷暖房付き・24時間職員在中

◆ 60歳以上の方で
 一人暮らしが不安になってきた
 退院後、直ぐに自宅へ戻るのが心配

有料老人ホーム ゆうちゃん家
NPOたつの介護センター

※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。