

みのわの実



〈特集〉

いつまでも イキイキと 過ごすために

主なトピックス

- 箕輪町結婚新生活スタートアップ事業9
- 令和3年度 箕輪町観光協会フォトコンテストを開催します ...13
- 「避難勧告」が廃止され「避難指示」に一本化されました ...17
- 衛生用品の無償配布について18

表紙の写真 百歳体操、毎週取り組んでいます。継続は力なり。

〈特集〉

いつまでも イキイキと 過ごすために

フレイル予防のひとつ
「社会活動」に参加して
人とのつながりを持って
みませんか？



介護予防とは

寝たきりなどの介護が必要な状態になることを予防する、または介護が必要な状態の軽減や悪化の防止を目的に行うことです。

フレイルとは

高齢期で身体機能や心身の活力（筋力や運動能力、認知能力、社会とのつながりなど）が低下する状態。フレイルとは『虚弱』を意味し、多くの場合、健康な状態からこのフレイルの期間を経て、要介護状態に移行すると考えられています。



フレイル予防の3本柱は、「運動」「栄養」「社会参加」です。

運動

加齢やコロナの影響で自宅生活が長くなると、徐々に筋力が低下し、食欲もなくなります。人に会うことも億劫になりがちになります。動かない時間を減らすためにできることをしてみましょう。



栄養

定期的にご飯を食べていても、いつの間にか低栄養状態になっているのかもしれない。バランスよく食べて、お口のケアでいろんな食べ物を美味しく食べることをお勧めします。



社会参加

人と話したり外出機会が減ると、徐々に人に会うことも億劫になります。バランス良い食事や適度な運動に気をつけていても、人や社会とのつながりを持たない生活は、意欲や認知機能を低下させ、心身の衰えを加速させてしまいます。



フレイル予防も兼ねて、
外に出かけませんか？

長期化するコロナ禍の今、感染症予防のために外出を控え、自宅での生活が長くなっている人が多いのではないのでしょうか。

高齢期の人は特に心身の機能や活力が低下しやすくなり、病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、**フレイル状態**におちいりやすくなります。

今月は、「社会参加・人とのつながりの大切さ」という観点から、地域での活動について紹介します。

箕輪町には、いきいき百歳体操、地域ふれあいサロン、オレンジカフェ、地域の趣味・体操等の教室、長寿クラブなど、たくさんさんの通いの場が各地区にあり、現在、感染対策を行いながら活動しています。

ここからあなたの居場所をみつけて、社会活動に参加しませんか？

わたしたちは、こんな活動をしています。

● 沢社協百歳体操の会

「健康長寿を目指して

がんばっています」

いきいき
百歳
体操

民生委員をやっていた時の仲間6〜7名で、

2018年の7月に始めてから3年。今では登録者全体で53名、毎回

25〜30名が参加する規模になりました。参加者は

沢区在住の70代〜80代の皆さん。毎週水曜日10時からみっちり1時間、プロジェクトで投影

されるいろんな体操を、休憩をはさみつつこなしていきます。参加者は、「ちよどいといくらいの

運動量」とのこと、これより運動量が少なかったり、間隔を空けると、せつかくやっても意味がないので、頑張っているそうです。一人だとなかなかできないけれど、ここへ来れば仲間がいるから続けられるのもいいところ。休憩中に仲間と交

わすおしゃべりも楽しみです。「百歳まで自分の足で歩ける身体づくり」が目的なので、ただの長寿でなく、「健康長寿」を目指しています。元気なうちから体を動かしてみたいかがですか？



お話を聞いた人
会長・野澤俊博さん



● 信州みのわ山野草クラブ

「やりたいと思った時が

はじめ時」

地域での
趣味活動

木下公民館のサークルとして2003年に始まり、今年で18年。現在男性7名、女性6名の13名で活動しています。通常は毎月第1水曜日に例会がありますが、昨年はコロナの影響で活動できず、今年の様子を見ながら、2か月に1度の開催を予定しています。お天気が良ければ、外で持ち寄った鉢を使って実技の講習を行います。山野草は「その人がやりたいなと思った時

がはじめ時」とのこと。山野草好き同士が集まるので、気の合う仲間が増えて、作品を見せ合うことで心に張り合いも生まれます。「丹精込めて育てた木や草が、きれいな花を咲かせた時

が一番の楽しみ」だそうです。初心者でも丁寧

に教えますので、ぜひ参加してみたいは？

お話を聞いた人
会長・浦野伸さん

お話を聞いた人
代表者・浦野幸子さん

お話を聞いた人
代表者・浦野幸子さん

「無理せず自然体で

楽しんでいます」

地域
ふれあい
サロン

● 坂井はなそうじゃん会

活動を始めて8年目。月に一回のペースで、松島坂井公民館に15人から20人くらいが集まり、

茶話会や手芸、体操、映画会など、季節に合わせた活動をしています。「無理せず、自然体で楽しんでるのが長く続いている秘訣」と明るく話す代表者の浦野さんが場を盛り上げ、和やかな

雰囲気サロン。この日は、感染症予防に配慮しながら、公民館近くの枝垂れ桜で「お花見」を楽しみました。お互いの近況や近所に咲く花

の話、ワクチン接種の話など、気軽な会話に花を咲かせ、情報交換の場にもなりました。

参加者の多くは女性ですが、男性も気兼ねなく参加できるように、今後は「そば打ち」なども計画。状況が落ち着いたら、

地域の子どもたちと楽しむ計画もあるそうです。近所で交流があるのと何かと安心ですね。



お話を聞いた人
代表者・浦野幸子さん



ココで
やってるよ!

いきいき百歳体操 地域ふれあいサロン オレンジカフェ



開催マップ

自宅近くの開催場所を
探して参加してみよう!



いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、住民が中心となって週1回集まり、DVDを見ながら40分程度の簡単な運動を行います。運動が簡単な人は、おもりで負荷をかけます。

集まることで運動を継続しやすく、筋力がつくことで日常生活や趣味などを行うことが楽になる、地域の人と交流ができて生活が豊かになると言われています。地域によりますが、だれでも参加できます。



地域ふれあいサロン

地域ふれあいサロンは、地域住民が定期的に交流やふれあいの場を設けることにより、高齢者や障がい者の仲間づくり、生きがいづくりの場になることを目的に、各地域で開催されています。



オレンジカフェ (認知症カフェ)

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活ができる地域づくりを目指し、認知症の人やその家族が気軽に集える場所です。町内5箇所で開催。詳細は地域包括支援センターへ問い合わせください。

体も心も健康でイキイキと生活するためには、人や社会とのつながりは大切です。感染対策を行い気合う仲間とのウォーキングや趣味活動、電話や手紙、メールなど様々な方法を通して、無理のない範囲で人とのつながりを保ち、いつでもまた会える関係を持ち続けましょう。



体調が悪いとき、困ったときなど、身近に相談できる人が近くにいると心強いものです。高齢者やそのご家族の悩み、心配ごとは、お気軽に箕輪町地域包括支援センターへご相談ください。開催マップに関するお問い合わせ、活動への参加申し込みについても箕輪町地域包括支援センターまでご相談ください。

問合せ：箕輪町地域包括支援センター（箕輪町役場福祉課） ☎ 70-6622

後期高齢者医療制度のお知らせ

令和3年度の保険料について

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	※年間保険料額は、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割軽減 ^{※3}	43万円 ^{※1} + 10万円 × (給与所得者等の数 ^{※2} - 1) 以下の場合	12,272円/年
5割軽減	43万円 ^{※1} + (28.5万円 × 被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 ^{※2} - 1) 以下の場合	20,453円/年
2割軽減	43万円 ^{※1} + (52万円 × 被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 ^{※2} - 1) 以下の場合	32,725円/年

- ※1 基礎控除額が10万円引き上げられ、43万円になりました。ただし、合計所得金額が2,400万円を超える方は、その合計所得金額に応じて基礎控除額（43万円）が変わります。
- ※2 給与所得者等の数とは、世帯内の被保険者と世帯主のうち、55万円を超える給与収入を有する者の数と公的年金等の収入が125万円（その者が65歳未満の場合は60万円）を超える者（給与所得を有する者を除く）の数の合計をいいます。
- ※3 所得の低い方の均等割の軽減特例の見直しにより、令和3年度は7.75割軽減から7割軽減になりました。

■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年間は均等割額が5割軽減となります。

歯科口腔健診事業のお知らせ

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20年4月1日から昭和21年3月31日生まれの方（令和2年度に75歳になった方）、または昭和16年4月1日から昭和20年3月31日生まれの方（令和2年度に76歳から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歴があり、かつ、令和2年度に歯科医療の受診がなかった方。

健診期間：令和3年7月1日（木）から令和3年12月30日（木）

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。

お問合せ先：長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 電話 026-229-5320

「GIGAスクール構想」の最先端にある箕輪町の小中学校



そもそも「GIGAスクール構想」って何ですか？

文部科学省が示す政策で、

○1人1台端末と高速大容量の通信ネットワークを一体的に整備することで、特別な支援を必要とする子どもを含め、多様な子どもたちを誰一人取り残すことなく、公正に個別最適化され、資質・能力が一層確実に育成できる教育ICT環境を実現させる構想です。

○これまでの我が国の教育実践と最先端のICTのベストミックスを図ることにより、教師・児童生徒の力を最大限引き出すことを目的としています。



分かりやすいように箕輪町の小中学校の取組みで説明します。

町内小中学校の取組み

キーワードは「1人1台PC (パソコン) を文具として活用する」

◎ICT教育環境の整備⇒電子黒板の活用

◇電子黒板・拡大提示装置を使って授業で

「みんなで見て確かめる」「集中する」

◇1人1台パソコン (PC) の活用

「教材や資料を1人1人が手元で見る」

「小さい図や写真を拡大して見やすくする」

「授業の流れが分かるように」

「黒板の内容を確認する」



地図を拡大して説明



電子黒板に書き込み示す



PCを見ての共同追究



調べ学習で個人で検索

◎ICT機器を活用した授業の充実

⇒個別学習、協働活動

◇1人1台パソコン (PC) の活用

「個別の進度に合わせた教材で進めるドリル学習や自由学習、発展学習に活用」

「グループ学習で共通の画面に個々が書き込んで共同で追究」

「学校の授業と家庭学習の両方で活用」

◇町内すべての学校で、先生方が積極的に、授業や家庭学習での活用の研究を進めています。



今後の取り組みは、どのようになるのでしょうか？

箕輪町は、令和2年10月に、全国でもいち早くPC端末を整備、運用を始めました。今後1人1台PCを文具の1つとして学校の授業でさらに活用することはもちろん、家庭学習でのドリル学習や自学等での活用を目指して、持ち帰りを進める予定です。



PCを家に持ち帰って、インターネットにつないでも大丈夫でしょうか？

家庭で使用する際の安全対策を行っています。詳しくお話しすると、箕輪町は、令和2年10月から、「小中学校ネットトラブル相談事業」として、セーフティネット研究所の専門家と契約し、トラブル防止のための講演会と相談業務を行っています。また、有害サイトのアクセス制限やPC使用時間の制限をかけるなどの対策も講じて、家庭でも安心して使えるようにしています。



みどりの資源リサイクルステーションからのお知らせ

みどりの資源リサイクルステーションは、家庭から出た剪定枝や伐採木を受け入れしている施設です。剪定枝はチップにして、伐採木は薪として利用する方にお譲りします。(チップは常に用意してあるわけではありません。ご了承ください。)

また、みどりの資源リサイクルステーションではかん、びん、ペットボトル、古紙・衣類の資源物を回収も行っています。通年開放していますが、長期休暇（GW、年末年始）の期間はかん、びん、ペットボトル、古紙、衣類の資源物の受入を閉鎖します。ご利用の際は、下記の持ち込み時のルールを厳守していただくようお願いします。

剪定枝・伐採木等の持ち込み時のルールについて

【剪定枝・伐採木の対象となるもの】

- * 庭木等剪定した木・枝
- * 個人対応の間伐材・支障木

《剪定枝の搬入時の注意点》

- ・ 長さは30cm以上1m80cm以内、直径5cm以内とします。
- ・ **葉や果樹も含め実の付いているものは取り除く**
(イチジク、栗、クルミ等)
- ・ ひも等で束ねないでください
(束ねて持ってきた場合、ひも等は外して下さい)

《伐採木の搬入時の注意点》

- ・ 長さ90cm以内、直径40cm以内とします。
- ・ 剪定枝・伐採木以外の物を混入させない
(金属、プラスチック、生ごみ等)
- ・ 根部は対象外とします。

【剪定枝・伐採木の対象外的なもの】

- ・ トゲのあるもの
(カラタチ、山椒、アカシア、ピラカンサ、薔薇、タラの木等)
- ・ 竹・笹 ・ 花及び野菜の茎 (ひまわり、アジサイ等)
- ・ つるの部分 (フジヅル、キウイ、ブドウ等)
- ・ 病気を持った木、果樹 ・ 建築関係の廃材
- ・ 業者によって伐採された木・剪定木、枝等
- ・ 直径1cm未満の枝に葉が多く付いているもの・長さ30cm以下の物
(投入時危険なため)

資源物の持ち込み時のルールについて

【資源物として収集するもの】

かん、びん、ペットボトル、古紙、衣類

月に1度の資源物回収の日に出すのを忘れてしまった場合にご活用ください。

《お願い》

ごみステーションへ出すとき同様に種類ごとに分別し、回収ルールを守って出していただくようお願いします。

注意

※施設は箕輪町にお住まいの方が利用できます。 ※対象外の物はお持ち帰りいただきます。

※マナーが悪い場合はリサイクルステーションを閉鎖します。一人ひとりがルールを守ってご利用ください。





箕輪町 結婚新生活スタートアップ事業

新生活を支援します

—箕輪町では、新婚世帯の住居費・引越し費用の補助を行っています—

パパになるなら箕輪町

ママになるのも箕輪町



1世帯あたり
30
最大 万円



【対象となる世帯】

次の①～⑤の全てを満たす世帯が対象となります。

- ① 令和3年1月1日から令和4年2月末日までの間に婚姻届けを提出し受理された夫婦
- ② 夫婦共に婚姻日における年齢が39歳以下の世帯 ③ 世帯の所得が400万円未満
- ④ 夫婦共に町内に住所を有すること ⑤ 対象となる住居が町内にあること

【対象となる費用】

- 住居費 ⇒ 住宅の購入費、賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料
- 引越し費用 ⇒ 引越し業者又は運送業者への支払いに係る実費

詳しくは、町HPをご確認ください。



ハッピーサポートみのわ紹介

2021

7/17 SAT

【男性限定】

10:00～12:00

【女性限定】

13:00～15:00

ハッピーサポートみのわは、町が運営する結婚相談所です。一人ひとりに寄り添った親身な相談により、結婚を希望するみなさんをサポートしています。

- ♥ 結婚に関するご相談
- ♥ 結婚お相手紹介
- ♥ 出会いの機会づくり
- ♥ 各種セミナー

相談日：月・火・水・金曜日
 相談時間：9:00～16:00
 相談場所：箕輪町役場内

幸せづくりのお手伝い致します



結婚相談員 林 和子

相談に来庁される場合は、ご予約ください。

電話：080-6933-0735

メール：hapisapo@town.minowa.lg.jp

自分に似合う色って何かな？

カラーベース診断セミナー

講師：森 奈美氏

(MENARD フェイシャルサロンきたまつもと
松本村井代行店店長)

自分に似合うカラーベースを知って、洋服選びやメイク、ヘアカラーに活かし、自分の魅力を引き立てましょう。

持ち物：首から上が写る鏡

※お持ちでない方は、申込時にお伝えください。

ワンポイントレッスン ※ご希望の方

【男性限定】

頭皮診断

【女性限定】

ワンポイントメイクアドバイス

※ナチュラルメイクでお越しください。



詳しくは、町HPをご覧ください。

水	木	金	土
	1 ♥ 離乳食教室① (R3.1月生)	2 ♥ 10か月児相談 (R2.9月生)	3 赤羽設備(株) ☎79-6990 水道
家族の会)	8 ♥ 1歳児健診 (R2.6・7月生)	9	10 新橋屋建設(株) ☎79-4130 水道
31.4月生)	15 ♥ 1歳6か月児健診 (R1.12月生)	16 ♥ 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がある方の会) 相 精神保健相談 (伊那保健福祉事務所)	17 浅川建設工業(株) ☎79-2218 水道
(R2.11月生)	22 海の日 (株) マツシマ ☎79-2115 水道	23 スポーツの日 赤羽設備(株) ☎79-6990 水道	24 (株) カスガ ☎79-3382 水道
	29 ♥ 7か月児相談 (R2.12月生)	30	31 箕輪建設工業(株) ☎79-2035 水道

情報

④
④

日・26日

8:00~9:30

缶・びん・ペットボトル・廃食用油

18日

25日

4日

25日

25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4日・11日・18日・22日・23日・25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。

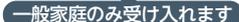
休日緊急当番医

箕=箕輪町 伊=伊那市 南=南箕輪村 辰=辰野町

4日 箕 上伊那生協病院(内・小) ☎79-8813 伊 おさか循環器クリニック(循) ☎71-6151 伊 片桐医院(内・心) ☎72-4072	11日 箕 中川医院(内) ☎79-2103 伊 重盛医院(内・小) ☎72-2384 伊 春日医院(内) 伊那市中央 ☎72-3803	18日 伊 樋代内科医院(内) ☎72-2505 伊 富士眼科医院(眼) ☎74-7166 伊 北原内科(内) ☎94-2255 辰 古村医院(内) ☎(0266)41-0013
22日 箕 箕輪ひまわりクリニック(内・小) ☎98-7206 伊 野沢医院(内) ☎74-5000 伊 ふかさわ耳鼻咽喉科医院(耳) ☎77-1833	23日 伊 木村内科医院(内) ☎72-3915 伊 厚生連みすず診療所(内) ☎71-5556 南 堀田内科クリニック(内) ☎72-3980	25日 箕 ユーカリの森クリニック(内) ☎98-7855 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

日	月	火	水
27	28	29	30
4 (株)カスガ ☎79-3382 	5	6 ♥ 4か月児健診 (R3.3月生) 相 助産師相談・健康相談 (要予約) 相 こころの相談 (要予約)	7 ♥ あざみの会 (こころに病をもつ方の)
11 箕輪建設工業(株) ☎79-2035 	12	13 ♥ 3歳児健診 (H30.6月生)	14 ♥ 2歳児健診 (H30.6月生)
18 (株)コマツ ☎79-2568 	19	20	21 ♥ 離乳食教室②
25 新橋屋建設(株) ☎79-4130 	26 相 助産師相談・健康相談 (要予約)	27	28

各種相談窓口	
司法書士による法律相談 	7月6日(火) 13:30~16:00 箕輪町総合福祉センター 岡 荻原 うらら 司法書士 ☎79-2315 FAX 95-1197
交通事故相談 	7月1日(木)・7月15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15日(木) 13:30~15:00 地域交流センター 交流室1・2 岡 総務課 総務係 ☎79-3111(内線1102、1105)
税金無料相談 	7月7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・日はお休みです
祝日受入日	7月22日・23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、	
5日・12日・19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・中曾根・木下一の宮	火・金	1日	12日・26日	21日	—	—
松島	火・金	8日	1日・15日	28日	—	—
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	15日	8日・21日	7日	—	—
木下・三日町・福与	火・金	29日	5日・19日	14日	—	—
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	1日	12日・26日	21日	—	—



今月の健康スローガン「歯みがきは 元気な体の 第一歩」

マスクの中では〇〇呼吸?!

新型コロナウイルスが猛威を振う中、感染防止対策の1つとして、マスク生活が続いています。マスクをすると息苦しくなるので無意識に“口呼吸”になりやすくなります。みなさんはどこで呼吸をしていますか？鼻ですか？それとも口でしょうか？普段、特に意識せずしている“呼吸”について考えてみましょう。



【口呼吸をしているとどうなるの?】

- ・ 歯周病、むし歯…………… □が開いていると抗菌効果のある“だ液”が減り、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。
- ・ 口臭…………… マスクをしていて口臭は気になりませんか？口呼吸により、口腔内が乾燥すると細菌が増え、口臭が強くなります。
- ・ 歯ならび、顔のゆがみ… □呼吸により、口の周りの筋力バランスが崩れ、影響がでます。



【鼻呼吸を習慣化しよう】

鼻の中は広げれば新聞紙1面分のフィルターになっていて、繊毛と粘液で空気中の有害物質までもろ過してくれます。そして、吸った空気を急速に加熱して暖かいきれいな空気を肺に送り込むことができます。“鼻呼吸”になるためには舌や唇の筋力、口をしっかり閉じる力が必要です。

《舌や唇の筋力アップに効果的なトレーニング》

☆ぶくぶくうがい

少量の水を口に含み、頬全体を膨らませてぶくぶくをし、水を吐き出す。

☆早口言葉

- ・ 生麦 生米 生卵 (なまむぎ なまごめ なまたまご)
- ・ 隣の客は よく柿食う客だ (となりのきゃくは よくかきくうきゃくだ)
- ・ 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙 (あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ)

好きな早口言葉を
5回程度くり返してみよう



やってみよう!

1分間でできるかな?



頬が疲れるのは
効いている証拠です

【口の中も清潔に】

口の中が不衛生だと、細菌が粘膜の防御機能を破壊してしまうことがわかっています。むし歯や歯周病を予防するだけでなく、感染予防のためにも口腔ケアをしましょう!



令和3年度 成人歯科健診 (歯科ドック)	
対象者	令和3年度に31、41、51、61、71歳になる方 (受診券発送済み)
期間	令和3年6月1日 (火) ~令和4年2月28日 (月)
場所	上伊那管内の指定の歯科医院

成人歯科健診 (歯科ドック)、妊婦歯科健診対象者は無料で歯科健診を受けられます。期間内に必ず受けましょう!

令和3年度 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「箕輪を訪れたいくなるような魅力にあふれた作品」をお待ちしております。

今年度新たにInstagram(インスタグラム)の部を設けました。ぜひお気軽にチャレンジしてください。

部門

- ① 写真の部 ② 動画の部 ③ Instagram(インスタグラム)の部

募集規定

- 【共通事項】**
- ・令和3年1月から令和4年1月に箕輪町内で撮影した作品または箕輪町を素材として撮影した作品。
 - ・本人(共同作成も可)が撮影した未発表作品 プロ・アマ問わず。
 - ・著作権、肖像権について、権利者から承諾済みのもの。
 - ・入選作品は箕輪町観光協会に帰属し、HP掲載、広報、各メディアへの紹介に活用させていただきます。
 - ・写真の部、動画の部は応募者の住所、氏名、連絡先電話番号、郵便番号を必ず明記してください。



昨年の受賞作品



- ① 写真の部 4切・A4サイズ、未発表作品
- ・写真は(ポジティブ)に限ります。
 - ・応募点数 一人5点まで
 - ・作品は返却いたしません。
 - ・応募方法 写真の裏面に応募用紙を貼付け、観光協会まで持参か郵送して下さい。
- ② 動画の部
- ・地域プロモーション動画で5分以内のもの
 - ・動画を動画配信サイトに投稿のうえ(限定公開可)
 - ・タイトル ・応募者情報 ・撮影場所
 - ・動画 URL ・制作コンセプト を以下の「インターネット応募フォーム」から応募してください。
- ③ Instagram(インスタグラム)の部
- 期間中に次のハッシュタグを付けて投稿された作品
 [# 箕輪町観光協会フォトコンテスト2021] [# みのわファン] [# 箕輪町観光協会] [# 箕輪町]
- ・PRポイントをコメントに明記してください。
 - ・応募者本人が撮影した未発表のもの。
 - ・投稿回数に制限は無し。1回の投稿につき画像の添付は1点まで。複数画像添付の場合は、1枚目画像を選定対象とします。
 - ・組写真の投稿は不可とします。
 - ・1次選考を経て、審査員選考を行います。
 - ・選考終了後、Instagramのメッセージ機能で、受賞者に連絡します。
 - ・入賞作品は、原版(画像データ)を提供していただきます。
 - ・応募者の個人アカウントは「公開」を設定してください。
 - ・応募方法 ハッシュタグを付けて投稿していただいた時点で応募といたします。



募集期間

令和3年7月16日(金)午後3時から 令和4年1月28日(金)午後3時まで 消印有効

表彰

- 【写真の部・動画の部 各部門】
- 最優秀賞 1点……賞金3万円 ● 優秀賞 2点……賞金2万円
 - 入賞 数点……賞金5千円 ● 佳作 数点……商品 町特産品
- ※作品数が賞の数より少ない場合は作品レベルに応じた賞を選考します。
- 【Instagramの部】
- 最優秀賞 1点……賞金3千円
 - 優秀賞 3点……賞金2千円
 - 入賞 数点……賞金1千円

応募・問合せ先

事務局……町観光協会事務局(役場産業振興課商工観光推進室内)
 上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298番地 ☎79-3171(直通)

文芸コーナー

みのわ俳句会

薔薇真つ赤いつも赤子は輪の中に
井口ひふみ

住み慣れし場所と思いき薔薇の花
日野六花子

夕映えのそういう色の薔薇ありぬ
増澤 澄子

禍の世を拗ねて散る八重桜
木村 広子

本堂の丸窓引けば杉匂う
小林 曾

光年の星座仰げば夜鷹鳴く
岡 久幸

きのふよりカミも解けて牡丹の芽
小池 純夫

箕輪町短歌教室

コロナ禍とてコヒガン桜七分咲き
大槻 優

アルプス岳の青空の下
大槻 優

コロナ禍ゆえ体温計る習慣の
大槻 優

夕づく空に鐘の音渡る
大槻 優

春彼岸墓地は一斉に菊の花
岡 富貴子

矢車草の香のただよえり
原 多嘉枝

変異株感染多く近頃は
日々のニュースに敏感になり
向山 勝美

わが町の文化向上に尽くされし
大槻武治先生忽然と逝く
井澤 通治

結核レントゲン検診

7月13日から、65歳以上の方を対象に、結核レントゲン検診を実施します。
 新型コロナウイルス感染症予防のため、自宅で体調を確認し、マスクを着用して受診してください。
 また、会場は屋外ですので暑さ対策をお願いします。

※今年度は希望者及び検診希望調査未提出等の方へ受診券を郵送します。受診券をお持ちでない方も検診を受けられます。
 希望される方は直接会場へお越しください。

日程	会場	予定時間
7月13日(火)	木下原町北部集会所	9:00～ 9:50
	木下南保育園	10:10～11:30
	木下北保育園	13:20～14:50
	木下公民館	15:10～16:50
7月14日(水)	松島コミュニティセンター	8:50～10:50
	いきいきセンターサンライズ	11:10～11:50
	木下公民館	13:20～14:50
	三日町公民館	15:10～16:00
	三日町上棚 毛利岳夫様(馬場)宅前	16:20～16:40
7月15日(木)	北西部多目的センター(八乙女)	9:00～ 9:50
	大出コミュニティセンター	10:10～11:20
	げんきセンター(箕輪ひまわりクリニック隣)	13:20～14:30
	沢公民館	14:50～16:20
7月16日(金)	北小河内公民館	9:00～10:20
	南小河内公民館	10:40～11:40
	中曽根公民館	13:20～13:50
	富田公民館	14:10～14:40

日程	会場	予定時間
7月16日(金)	木下一の宮公民館	15:00～15:20
	中原公民館	15:40～16:10
7月19日(月)	三日町公民館	9:00～ 9:40
	福与公民館	10:00～11:00
	福与卯の木公民館	11:20～11:40
	沢公民館	13:20～14:20
	南小河内公民館	14:40～15:10
7月20日(火)	長岡公民館	15:30～16:30
	上古田公民館	8:50～ 9:50
	下古田公民館	10:10～10:50
	沢長田コミュニティセンター	11:10～11:40
	春日町集会所(旧箕輪町農業青少年センター)	13:10～14:10
7月21日(水)	松島コミュニティセンター	14:30～16:00
	木下公民館	9:00～10:00
	沢公民館	10:30～11:30
	大出山口集会所	13:20～14:30
大出コミュニティセンター	15:00～16:00	

健康推進課 健康づくり支援係 79-3118 (直通)

保育園だより

上古田保育園



自然とともに遊ぶ 子どもたち



上古田保育園では、広大な自然に恵まれ、町では初の信州型自然保育「やまほいく」の認定を受け、積極的に身近な自然に触れる保育を取り入れて遊んでいます。

春は、各学年が毎日のように散歩に出かけ、草花を見たり、摘んだり、土手に転がったり自然の中で伸び伸びと遊んでいます。秋には野山でゲームをしたり、冬にはスケートをしたり、幅広く遊ぶ予定です。

自然物を利用して遊ぶ中で「これは何?」「どうなるの?」と気付いたり、遊びが広がったりしていきます。

上古田保育園の子どもたちは、自然の中で元気いっぱい走り回り、時にはとても探求熱心な豆博士になって遊んでいます。

①1・2歳児さんもお散歩大好き。②豪快に土手転がりを楽しんでいます。③「このお花はどんなジュースができるかな?」④四つ葉のクローバーみつけ。⑤パセリが収穫できました!



小・中学校だより

箕輪西小学校

箕輪町の皆さん、古田人形芝居の歴史を知っていますか？

私たち、箕輪西小学校4年生が古田人形芝居の歴史について学習を始めたのは、3年生の時、社会科の時間に箕輪町の「カントリーサイン」が古田人形であることを知ったことがきっかけでした。この事実から古田人形芝居に関心をもった私たちは、地域に出て聞き取り活動を行いました。すると、古田人形芝居の歴史について、地元の方でも知らない方がいることに驚きました。そこで、上古田地区だけでなく、学区全体に広めてアンケート活動をしたのです。

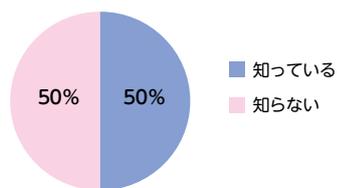


カントリーサイン

すると、古田人形芝居については、ほとんどの方が知っていましたが歴史に関わることについては、知らない人が多くいたのです。「カントリーサイン」は、箕輪町が代表するものでもあるので、学区以外の地域の様子も知りたいということになり、箕輪町の他の小学校の5年生（現6年生）とおうちの方にご協力をいただき、アンケート活動をさせていただくことにしました。（約700の方にご協力いただきました。ありがとうございました。）

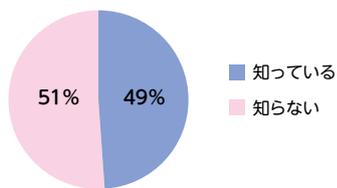
古田人形芝居に関わるアンケートの結果より ～もっと古田人形芝居のことを知ってほしい！～

古田人形芝居という人形芝居があることを知っていますか？（学区外）



学区内では、小学生を始めほとんどの人が知っていた古田人形芝居ですが、学区外になると半数（多くが小学生）が知らないということになり、カントリーサインについても同じように、年代が上の人は知っていましたが、若い年代の人たちは知らないということが分かってきました。私たちは、この結果に驚きました。古田人形芝居については、中学校でクラブ活動があるので、そこで知ることになると思います。でも、長野県の無形民俗文化財でもあり、町のカントリーサインでもあることを知らないということは、課題であると感じました。

古田人形芝居が箕輪町のカントリーサインになっていることを知っていましたか？



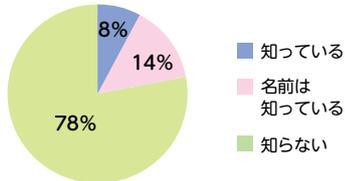
また、古田人形芝居は知っていても、それがどうしてこの地に残っているのかについて知らないという意味がないと思ひ、歴史に関わる質問もしてみました。

古田人形芝居が、この地に根付いたきっかけは、大坂からやってきた市村久蔵という人物が大きな役割をはたしています。このことについて聞いてみると、やはり多くの方が知らないという結果が出てきました。

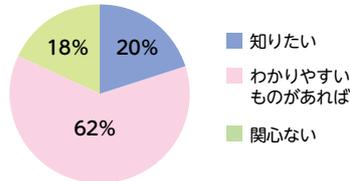
このことから、古田人形芝居の歴史についても、もっと知らせていく必要があるのではないかと思います。

アンケート項目の中で、「古田人形芝居の歴史について、わかりやすいものがあれば知りたいと思う」という人が80%以上いることが分かりました。これは、町の方々も「古田人形芝居」に関心を持たれているということだと思っています。

古田人形芝居には、市村久蔵という人物が大事な関わりをしていることを知っていますか？



古田人形芝居の歴史をもっと知りたいと思いますか？



アンケートをまとめる子どもたち

私たちは、アンケートの結果から古田人形芝居の歴史を多くの方に知ってもらいたいと考え、みんなでどんな形で伝えていくべきかを考えました。そして、人形劇にして伝えていこうということになり、『古田人形芝居物語』という人形劇を自分たちでつくり、2021年の秋からの公演を目指して、活動しています。アンケートの中に「古田人形は、地域の宝だから、もっと多くの人に知ってもらいたいし、自分も知りたい」「みなさんのような小学生が古田人形のことを勉強していることが大事だと思います。これからの活動に期待しています」など励ましを書いた方がいました。

こうしたみなさんの期待に応えるために、私たちは、『古田人形芝居物語』を少しでもお客さんの心の動く人形劇にして、発表できるよう頑張って活動をしていきたいと思ひます。



人形劇のけいこをする子どもたち

地域の身近な相談相手
行政相談委員のご紹介

行政に対する意見・要望などを住民の皆様からお聴きし、その解決や実現を目指す制度が「行政相談」です。相談は、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が応じます。

このたび、箕輪町担当として、浦野朱美さんと戸田勝利さんが委嘱されました。

困ったこと、分からないことなど、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

●行政相談委員

浦野朱美さん 戸田勝利さん



●7月の行政相談会 開催日
開催日 7月15日(木)
午後1時30分～3時

場所 地域交流センター
交流室1・2

※開催日はみのわの実「くらしの情報」ページに毎月掲載しています。

●総務課 総務係

☎79-3144

(内線1102・1105)

クリーンセンター八乙女メンテナンス工事によるごみの受入停止について

クリーンセンター八乙女メンテナンス工事のため、次の月日について不燃・粗大ごみの受入が全面的に停止となります。

●搬入停止月日

- 7月30日(金)
- 8月30日(月)
- 9月17日(金)
- 9月29日(水)
- 10月29日(金)

住民の皆さまにはご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

●住民環境課 生活環境係

☎79-3154 (直通)

●クリーンセンター八乙女

☎79-8773

●第32回 みのわ祭りを開催します

今年は、特別番組としてテレビ・インターネットで配信します。花火大会も開催します。ぜひご自宅からお楽しみください！

①特別番組「第32回みのわ祭り生特番」

伊那ケーブルテレビ/インターネット

●放送時間 7月31日(土)

午後1時45分～5時

②納涼花火大会

同日 午後7時45分～

場所 町内複数箇所(ご自宅からご覧ください)

特別番組詳細等みのわ祭りについては以下HPをご覧ください。



●商工観光推進室 観光係

☎79-3171 (直通)

サマージャンボ 7億円
5千万円
7月13日(火)同時発売
長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください

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。

●SNS利用に係る子どもの被害等

- (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

☎70-6602 (直通)

●一日子ども図書館職員募集

図書館の仕事を経験できるイベントを行います。
日時 7月28日(水)
午前9時30分～正午

場所 箕輪町図書館
対象 町内小学校5・6年生
定員 先着3人

事前申し込みが必要です。詳しくは館内ポスターをご覧ください。
☎79-6950

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント
特典2 購入～受取までネットで完結!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! **今すぐ会員登録!**

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)
※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

「避難勧告」が廃止され「避難指示」に一本化されました

災害対策基本法等の一部を改正する法律が公布され、令和3年5月20日から施行されました。

一番のポイントは、「警戒レベル4」の変更です。

これまで「避難勧告」と「避難指示」が同じレベル4にありましたが、「避難勧告」が廃止され「避難指示」に一本化し、「避難勧告」を発令していたタイミングで「避難指示」を発令するよう改正されました。

箕輪町の発令基準も、国の改正法施行に準じて変更します。



- ※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
- ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
- ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

総務課 防災・セーフコミュニティ推進室
79-3144 (直通)

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 閻町図書館 ☎79-6950



最高のアフタヌーンティーの作り方

古内 一絵/著
中央公論新社

憧れのチームへ異動した涼音。喜び勇んで出した企画書が却下されてしまい、悩む涼音だが、自分なりの「最高のアフタヌーンティー」企画を練り直し…。



さいごのゆうれい

斉藤 倫/著
西村 ツチカ/画
福音館書店

だれもが幸せだった〈大幸福じだい〉と呼ばれた時代。そんな時代の夏休みに、小五だったぼくはお盆の最初の日、ひとりのちいさなゆうれいに会った—。



ものおもう

新井 洋行/作
アルファポリス

冷蔵庫、掃除機、クレヨン、コップ、クッション…。きみの身のまわりにあるものたちは、どんなことを思っているのかな？ものを見る目が変わる新感覚絵本。

定期イベント▶ 3日(土) ドリーム号地区巡回、15日(木) おはなしくまさん、29日(木) 閉館作業日

～一枚の和紙で折るつながった鶴～…連鶴 れんづる 随時受付中! 男女年齢不問!

連鶴講座のご案内!

●折って楽しい ●飾ってきれい ●あげて喜ばれ ●もらって嬉しい
感動の体験! 脳トレに最適! ※見学・体験(材料費500円)も自由にできます。

- ◆辰野講座(毎月第2水曜日) 辰野町民会館 午後1時30分～3時30分
- ◆駒ヶ根講座(毎月第4水曜日) 北町協同館 午後1時30分～3時30分
- ◆伊那講座(毎月第3日曜日) 東春近公民館 午後1時30分～3時30分
- ◆飯島講座(毎月第3水曜日) 石楠花苑 午後1時30分～3時30分

お気軽にお問い合わせください。

☎(0265) 85-2573 (中城) 携帯080-5144-2573

※広告是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。

水道課からキャッシュレス決済導入のお知らせ

令和3年7月1日から、町税等の支払いに加え新たに、「水道料金・下水道使用料」の支払いにスマホアプリ(PayPay、LINE Pay)でのキャッシュレス決済が利用できるようになります。

詳細は町ホームページをご覧ください。右記QRコードから閲覧可能です。



閻水道課 水道管理係 ☎79-3173 (直通)

箕輪町第5次振興計画の改定について

町では、2015年に策定した町の将来計画である「第5次振興計画（計画期間：2016年から2025年）」の改定を本年度（令和3年度）に実施します。

本来ですと、前半5年の経過する昨年度に改定予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大により意見聴取等ができなかったために、本年度の改定となりました。

見直しの方向性としては、人口減少などの課題は変わらないため、基本理念や方向性を変えることは想定していませんが、この5年間で社会情勢、経済情勢も変遷を遂げていることから、今の社会的潮流を考慮した計画改定を予定しています。

具体的には、SDGs、DX（デジタルトランスフォーメーション）、ゼロカーボン、ジェンダーレスや共生社会（外国人等）などの視点の追加が挙げられます。何より新型コロナウイルス感染症拡大にともなう「新たな生活様式」に関する取組みも計画改定の際には、考慮する必要があります。

今回の計画改定作業に際し、皆さんからのご意見も反映したいと思いますので、今後実施しますパブリックコメントの際には、貴重なご意見をお寄せいただければ幸いです。



企画振興課 まちづくり政策係 79-3152（直通）

衛生用品の無償配布について

新型コロナウイルス感染拡大の影響で経済的に困窮する家庭を支援するため、町防災備蓄品から衛生用品等の無償配布を行っています。

数量に限りがありますので趣旨をご理解いただき、必要とする方へ行き渡るようご協力をお願いします。

- ◆実施期間 実施中（無くなり次第終了）
- ◆配布場所 箕輪町役場福祉課、箕輪町社会福祉協議会
箕輪町内各小学校・中学校保健室 ※生理用ナプキンを児童・生徒に限り配布
- ◆配布物 生理用ナプキン、子ども用紙おむつ、大人用紙おむつ他
- ◆その他 受取り時に身分証などの提示は必要ありません。
1回に受取りできる量は、1人1パックまでです。

総務課 防災・セーフコミュニティ推進室 79-3144（直通）

生活・防災情報 **無料アプリ** **いなテレデータ** 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




伊那ヶーフルテレビジョン株式会社



農と暮らしのマーケット
みのわテラス
MINOWA TERRACE



生産者の顔が見える新鮮野菜、加工品、軽食等の販売

朝市開催

7/3 土

8:00 - 10:00

日	月	火	水	木	金	土
7月カレンダー				1	2	3 畜産フェア ロードライド 朝市
4 畜産フェア MTBライド	5 やまびこテラス サイクルテラス 2店定休日	6	7 おもちゃとえほん	8	9	10 ロードライド
11 MTBライド	12 やまびこテラス サイクルテラス 2店定休日	13	14 おもちゃとえほん	15	16	17
18	19 やまびこテラス サイクルテラス 2店定休日	20	21 おもちゃとえほん	22	23	24
25	26 やまびこテラス サイクルテラス 2店定休日	27	28	29	30	31

■ サイクルテラス
■ やまびこテラス
■ ファームテラス

農産物販売所
ファームテラス みのわ
営業 9:00~18:00
TEL.0265-70-5230

レストラン&カフェ
やまびこテラス
営業 プランチ / 9:30~
ランチ / 11:30~16:00
LO.15:30
TEL.0265-96-0129

自転車販売&メンテナンス
サイクルテラス
BM-FUJI
営業 10:00~19:00
TEL.0265-96-7242

4連休は全店舗休まず営業しております

みのわテラス
箕輪町中箕輪 3730-156
箕輪町役場 産業振興課
未来農戦略係
TEL.0265-79-3170

TOPIC

ファームテラスのLINEが始まりました！お得情報はこちらからチェック



ファームテラス 畜産物フェア
7/3 土 - 4 日 信州産の牛肉、カミーちゃん卵、酪農家のおもてなし牛乳を大特価で特売！

やまびこテラス おもちゃとえほん
7/7・14・21 水 未就学児の親子を対象としたイベント♡♡
※詳細はインスタまたはfacebookから

サイクルテラス 各種ツアー開催
7/3・10 土 **ロードライド**
ソフトクリームを食べに行こう！
7/4・11 日 **MTBライド**
新緑を見に行こう！
※申し込みはサイクルテラスホームページから予約

7/3 土 - 4 日 信州産の牛肉、カミーちゃん卵、酪農家のおもてなし牛乳を大特価で特売！

7/7・14・21 水 未就学児の親子を対象としたイベント♡♡
※詳細はインスタまたはfacebookから

7/3・10 土 **ロードライド**
ソフトクリームを食べに行こう！

7/4・11 日 **MTBライド**
新緑を見に行こう！
※申し込みはサイクルテラスホームページから予約



町出身の
オリンピック選手が
誕生しました♡

問Bについての豆知識
-ターゲットによる種目の違い-

エペ 全身 先に突いた方の勝ち

フルレ 胴体のみ 日本で最も競技人口が多い

サーブル 上半身全体 突きに加えて斬りがある。最速の競技

カテ 13才~17才のこと

アレ 試合開始の合図 } 種目ではありません!

A フェンシングで使われる用語は？
①英語 ②フランス語 ③ドイツ語

B フェンシングは3種目あります。次のうちどれ？
①サーブル エペ カテ ②フルレ アレ カテ ③フルレ エペ サーブル

C オリンピックの正式競技になったのはいつ？
①第1回アテネ(1896年)
②第8回パリ(1924年)
③第18回東京(1964年)

基礎知識を得てみんなまで応援しよう!

答え

A ②
B ③
C ①

みのわ塾!

1夏期講習フェンシング!





とぎ和さんからのご紹介

やる樹家

社長の関さんが28歳の時に初めて箕輪へ来て、店長としてオープニングから関わったのが始まり。このあたりでは珍しい、本格的な海鮮を中心とした品揃えの居酒屋です。

7月1日から、新型コロナウイルス感染症拡大が収束するまでの期間限定で、500円ランチをご提供します!

お店の特長は、名古屋と東京の魚卸業者から直接クルール便で届く新鮮な魚介類が自慢です。お肉にもこだわり、とんかつや国産鶏の唐揚げなどはポリユームも満点です。地元産の天龍牛の普及にも力を入れています。お酒も全国の地酒や焼酎を中心に、たくさん揃えています。

お店以外で最近力を入れているのが、箕輪町と辰野町の子ども食堂の活動です。お弁当を配達するなかで、箕輪町にも困っている人がたくさんいることを目の当たりにしました。一人ではできないことも、みんなで力を合わせることで、できることがある。子どもたちが美味しいものをお腹いっぱい食べて笑顔になってくれることが、何よりうれしいですね。

2000年にオープンして、今年で21年目。やる樹家の屋号は、人がたくさん集まる家のようなお店にしたいという意味が込められています。

こだわりの味で、お腹も心も満足

私は松本市出身で、高校卒業後2年間は、建設業の仕事をしていました。お昼や仕事の後にいろいろなお店で飲食するうちに、自分でもやってみたいと思いつき、20歳のときにバーに勤め始めました。それから長野市内の和食店で修業し、鮮魚センターで魚の目利きの勉強をしました。8年間の修行の後、この店が開店し、当時の社長に誘われて箕輪に来て、店長として3年間勤めた後、経営権を譲り受けて独立し、今に至ります。



せき 関 みちお 倫夫 さん(49)



新鮮な魚介類が自慢です



信州プロレス ローメン武藤

またプロレスが大好きで、実は信州プロレスのレスラーとしても活動しています。リングネームは「ローメン武藤」です(笑)神無月さんがマネをする武藤敬司さんのマネですね。

昔も今も移住者にやさしい町

最近移住の取り組みが盛んになってきたと言いますが、私も移住して20年以上になります。地域の方に支えられて商売をさせていただき、とても住みやすい町だと思っています。新しく来た人が、やりたい事にチャレンジしているのを応援してくれる土壌のある、温かい町だと思います。

information

住所: 沢1640-3
 電話番号: 71-1077
 営業時間: 11:30~14:00
 17:30~22:00
 定休日: 不定休



map



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8427-12はなぶさビル1階6号
 TEL (0265) 98-9041 FAX (0265) 98-9043
<http://www.chuo-print.com/>

まりんべんとう

ご自宅に1個から **配達**します!

長野県産 **コシヒカリ 100%**

新鮮な **手づくり 弁当**

うれしい **日替わり メニュー**

優しい味わいの **家庭料理が基本**です

不足しがちな栄養を **メニューに積極的に 取り入れています!**

ご飯付き... **390円(税込)~**

ご予約は ☎ **0265-72-5730**

〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村407-1
 URL <https://marinefoods-g.com>




※広告是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。