

みんなで創る — 未来につながる — 広報みのわ MINOWA NO MI

# みのわの実

〈特集〉移住者インタビュー  
みのわで始める  
「農ある暮らし」



### 主なトピックス

- 箕輪町地域総合活性化事業交付金について .....4
- 所得税・町県民税申告はお早めに .....6・7
- もっと野菜を食べよう！ .....8・9
- 箕輪町ウォーキンググランプリ2023 .....13
- 産前産後期間の国民健康保険税の免税制度について .....18

表紙の写真 「農ある暮らし」 を楽しむお二人にお話を聞きました



「もみじチャンネル(町広報番組)」が  
YouTubeで配信中!





2023年12月 町民菜園にて

〈特集〉 移住者インタビュー

## みのわで始める

### 「農あるくらし」

令和5年3月に東京から7歳の息子さんとともに箕輪町に移住された山野邊さんご一家。移住してから始めた「農」を通して感じる箕輪町でのくらしや子育て、これからのことをうかがいました。

#### ●「教育移住」という選択と

##### 箕輪町との出会い

**恒さん** 自然環境の豊かな場所です。子育てをしたいという夫婦共通の思いから、子どもが小学校に上がるタイミングで子どもが過ごしやすい場所に移住しようと、教育を重視して移住先を探していました。

東京の移住センターで「教育移住」という観点から上伊那地域を紹介され、実際に訪れて周辺の町を見ていくなかで、子どもが通う小学校の先生にお会いして話を聞いたり、仕事先や住まいなどの条件を総合して判断し、箕輪町に決めました。ちょうど箕輪



農作業の手伝いをする葵くん

町を訪れた日が大雪で、町の方々に親切にしてください。温かい人柄に触れることもでき、ご縁を感じています。

#### ●「農」を求めた理由

**智美さん** 「自分で食べる野菜は自分で作れる」ようになったかったです。天災や紛争などが起こる世の中で、スーパーに行けば食材がいつでも手に入るという常識を疑うようになりまして。野菜作りどころか、土作りの知識もゼロで、真剣に学んでみたいと



地域おこし協力隊  
「もみじ湖紅葉祭りにて  
野点企画を立案」  
**山野邊 智美さん (45)**

思うようになりました。また、自然の中で野菜を育てるという経験を息子にもさせてあげたいという思いもありました。

#### ●「交流菜園」という場

**智美さん** 交流菜園は安価な料金で畑を借りることができ、月に1回、講師の農家さんに指導していただけるので、素人の私でも「農」に入っていけるありがたい制度です。移住の準備期間中に知って「これだー」と思い申し込み、移住と同時に始めました。



介護施設勤務 理学療法士  
ひさし  
**山野邊 恒さん (47)**



### ●「農」を始めてみて

**智美さん** 夏の作物の出来がすごく良くて「こんなにできちゃうんだ！」という感想です。特にキュウリはたくさんできて、夏場は毎日畑に通って収穫していました。ご近所さんにお配りして食べていただいたんですが、それがきっかけでお裾分けをし合うような交流が生まれ、仲良くなれてよかったですと思います。他にも、とうもろこし、トマト、ピーマンなどたくさん作りましたが、一番感動したのは大玉のスイカです。一つ目は獣に食べられてしまっただけで残念な思いをしたので、二つ目はカゴを使って厳重に守って育てたこともあり、まるまる大きく育ったときは感動して、息子と一緒に収穫しました。



立派に育った大玉スイカ

### ●自然の中での「子育て」

**恒さん** 畑の草むしりを息子と一緒にやるんですが、野菜を触るよりも土を触って虫を探したりすることの方が好きなのです。東京ではできなかったこのような「自然の中の遊び」の体験も移住に求めていたことの一つなので、よかったですと思います。



カゴを使って守ります

### ●箕輪町での「これから」

手間暇がかかるからこそ、食べた瞬間の喜びもひとしおなんだと、体験を通じて知ることができました。

**智美さん** 畑に行くこと誰かに会えます。わからないことを聞いたり、珍しい作物をお裾分けいただいたり、農を通して人と人の交流が増えました。また、野菜は育てるのに



**恒さん** 地域のイベントにも数多く参加して、箕輪のことを知る一年になりました。人と触れ合うという経験を、東京にいるころよりもたくさんした気がします。今まで考えていなかったようなアイデアが、ここに来てから次々と浮かぶようになりました。  
**智美さん** 箕輪町の穏やかで気疲れしない空気が、いろいろな交流のハードルを下げて、だれもがイベントなどに参加しやすい雰囲気をつくっているように感じています。  
**恒さん** 夫婦二人それぞれの得意分野を活かして、「農」を含めた箕輪町の魅力をもっと広げられる方法を考えていきたいと思っています。

## 箕輪町の移住に関する支援制度

### ■住宅関連支援制度

- 若者世帯定住支援奨励金  
町内に住宅を取得した40歳未満の若者世帯に奨励金を交付
- 空き家改修費等補助金  
定住または出店する目的で町内の空き家を取得、または借りた方が改修を行う場合に改修費用の一部を補助
- 空き家片づけ事業補助金  
空き家バンク登録物件、または登録のため空き家の片付けを行う場合に片付け費用の一部を補助
- 空き家解体事業補助金  
町内にある昭和56年以前に建てられた空き家の解体を行う方に解体費用の一部を補助
- 若者・子育て世帯移住定住促進家賃支援事業補助金  
県外から移住し、初めて町内に住む40歳未満の若者または子育て世帯で、かつ、上伊那区域内で就労または起業した方が賃貸物件に住む場合は賃借料の一部を補助

各種補助金



空き家バンク



### ■起業・就労関連支援制度

- 特定人材就労奨励金  
上伊那区域外から町内へU・Iターンをして、特定の施設に特定人材（社会福祉士、介護福祉士、看護師、保育士）として就労した場合に奨励金を交付
- 奨学金返還支援補助金  
上伊那区域外から町内へU・Iターンをして、上伊那区域内で就労または起業をした40歳未満の方に奨学金返還の一部を補助
- 就職活動支援補助金  
上伊那区域外に居住している18歳以上40歳未満のU・Iターン希望者が、上伊那区域内企業の採用試験や上伊那広域連合主催の就活イベントに出向く際の交通費の一部を補助
- 就業・創業移住支援事業補助金  
東京圏（東京都及び神奈川県、埼玉県、千葉県）、愛知県又は大阪府から移住し、県内で就業又は創業をした方に対し、移住支援金を交付

※町民菜園・交流菜園の利用者募集については本紙裏表紙をご覧ください

問合せ みのわの魅力発信室 移住定住推進係 電話0265-79-3153（直通）



# 箕輪町地域総合活性化事業交付金について

～ 住民自らが地域の課題を解決するため創意工夫して企画した  
地域活性化に資する事業に対し支援しています ～

【対象団体】 複数の箕輪町民を含む5名以上で構成し町内で活動する団体

【交付金額】 原則上限20万円

※対象となる経費等の交付金の詳細は、町HPをご覧ください。

町HP「町政情報」—「協働のまちづくり」—「箕輪町地域総合活性化事業交付金（団体分）」

## ○令和5年度における採択事業（団体分）

団体名	主な事業内容
みのわキッズイベント 未来へ	家族で楽しく健康推進ができるよう運動遊び等のイベント開催 伝承あそび、おはなしを体験する場の開催
上古田区えぼし交流農園パーク	遊休農地活用を活用した多世代間交流の場としての農業体験
箕輪手話サークル	避難所、イベント等で福祉活動を円滑に行うための事業
三日町GoTo番場原	番場原スポーツ公園周辺環境整備事業
アイリスの会	ながたの湯周辺の花壇作りの整備
富玉会	地域子ども達に荒廃地を利用した玉葱の作付体験
水辺公園を守る会	町民やホテルにも愛される「ホテルの舞う公園」の環境整備
みのわに生まれる合唱の輪実行委員会	2023クリスマスコンサートXIIの開催
みのわ芸術文化協会	文化団体・個人の芸術文化の活性化及び向上発展
上古田里山愛好会	里山の整備による、地域住民に親しめる里山作りと啓蒙活動
上の平城跡の会	環境整備を図りながら、城跡の保存と地域活性化を図る
福与と人を元気にする会	住民の絆を深め、歴史文化・伝統の伝承 笑顔溢れる地域作りを実施
箕輪町サッカー協会	キッズサッカースクール、Peachキッズスクール等の開催
木下みこし保存会	箕輪南宮神社夏祭り、みのわ祭りに参加し地域活性化を図る
福与の農地を守る会	遊休農地の解消を通じた地域活性化と農産物の地産地消
ハンドメイドフェスタ in みのわ実行委員会	ハンドメイドフェスタ in みのわの開催
天竜健康ウォーク実行委員会	第14 回天竜健康ウォークの開催
おりひめの会	花いっぱいのもちづくり事業
福与区令和花の会	令和の福与を花で元気に（年間通して花で彩る）
おさんやりの木を育てる会	ナラの木を保護し、伝統文化おさんやりを後世に継承
沢楽山会	区有林の保全等を行い、景観の美化・憩いの場の提供

## 事例紹介【上古田区えぼし交流農園パーク】

「土にふれ、人にふれ、豊かに育つ子どもたち」を合言葉にした「えぼし交流農園パーク」！

初夏から、夏野菜やトウモロコシなどの苗や種と一緒に蒔き付け育てました。その野菜は学童クラブの夏場のおやつとして提供したり、家に持ち帰ったりもしました。また設置した芝地は子どもたちと地域の大人の交流の場にもなっています。またひまわりの種を播き、花を楽しんだ後収穫した種は、ウクライナの復興支援に役立てていただきました。



令和6年度の募集は令和6年4月上旬から募集開始予定です。

若者からお年寄り、女性など様々な方が活躍できる各種事業の申請をお待ちしております。



# 第10回キャリア教育かみいな交流会 in 箕輪町

(第10回箕輪町キャリア教育フォーラム)

2023.11.15

テーマ

みんなとつくりよう ふるさとの未来

## 「9歳～80代と一緒に未来を描く一日」

毎年箕輪町キャリア教育の一環として実施してきた「キャリア教育フォーラム」が、本年度は、キャリア教育かみいな交流会(上伊那広域連合郷土愛プロジェクト主催・箕輪町教育委員会共催)として、規模を拡大(500名参加)して実施しました。

交流会には、箕輪西小学校4年生・箕輪中学校2年生・箕輪進修高校3年生が参加し、ふるさと学習の発表や箕輪学で学んだことを活かして、上伊那を中心とした産業界・学校・行政・地域の方々と共に『ふるさとの未来』について考えました。

### オープニング



箕輪西小4年生発表



箕輪中2年生発表



### トークセッション

「20年後どんな生き方をしたい?」「こんな大人になりたくない」「みんなの希望の実現の為にどんな地域になるといい?」など話し合いました。

始めは、すごくきんちょうしたけど、おまじないをして少しきんちょうがほぐれました。私は心の中で1、2と数えながらセリフを言いました。アドリブも上手く言えたので、よかったです。みんなで協力して、がんばって練習した成果を出せました。最後、観客席からの温かい拍手がとてもうれしかったです。ゆめ組元気畑の活動してきたから、この発表ができていい思い出になりました。(箕輪西小4年:大槻芽衣)

中学生の考えや意見が的を射ており共感することが多かった。様々な立場の方と語り合う時間は、ここに来ないと味わえない時間と内容だった。(大人:産業界)

大人と話して、考えを深めることができました。色々な人の意見を聞いて「そんな考え方もあるんだ」「こういうこともできるんだ」と、自分の考えが広がった気がします。(箕輪中:2年生)

### 参加者の声 (当日のアンケート・生活記録より)

素直に自分の言葉で思いを語る中学生が初々しかった。自分の中学校時代も同じ感覚だったことを思い出した。あつという間に大人になってしまった自分だが、だからこそ、「今を大切に!」と中学生・高校生に伝えることができた。また自分を見つめ直す機会になった。(大人:産業界)

オープニングでは、地元の小中学校の発表から箕輪町の現状や今後の課題を考えるヒントを得ました。グループワークでは世代を超えた意見交換から自分が住んでいる町を見つめ直し、今の自分の思いを周りの方に共有してもらうことができました。この交流会を通して「まず行動してみる」ことが自分の目標となりました。(箕輪進修高3年:滝沢鈴花)

「地域の未来」について誰も答えをもっていない時代だからこそ、年齢も立場も異なる方々が一堂に会して語り合う今回の交流会は、多角的多面的に「地域」を見つめることにつながり、参加者一人ひとりが、「今自分がやるべきこと」を見出すことにつながった交流会となりました。また、多世代交流の必要性を感じる交流会となりました。

学校教育課 教育総務係 0265-70-6603 (直通)



# 所得税・町県民税申告はお早めに

今年も所得の申告時期になりました。

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。

なお、本年の町での申告は完全予約制です。

所得の申告は

**3月15日(金)**

までに

## 所得税の確定申告・町県民税申告の受付・相談日程表

月 日	受付時間	場 所
令和6年2月16日(金) ～3月15日(金) (土・日・祝日を除く)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分 ※完全予約制となっております。事前に予約をされた日時にお越しください。	役 場 3階講堂

※状況により、お待ちいただくことがありますがお理解をお願いします。

※農業申告等は必ず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、必ず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。



### 所得税の確定申告が必要な方

- 給与の年末調整をしていない方
- 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
- 給与を1か所から受けている方で、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
- 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
- ふるさと納税を6か所以上にされた方

### 申告により所得税が還付になる方

- 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

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。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19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。



## ◆申告受付・納税相談会場への持ち物◆

- 給与や年金等の源泉徴収票
- 収支内訳書（営業・農業・不動産）及び収支の内容を確認できるもの
- 医療費控除の明細書および領収書
- 寄附金の受領証明書
- 生命保険料、地震保険料、国民年金保険料等に係る控除証明書
- 身体障害者手帳、療育手帳、障害者控除対象者認定書
- 町県民税申告書または昨年確定申告された方は税務署より送付されたハガキ
- 本人確認書類（右のマイナンバー制度をご確認ください）
- 本人名義の口座が分かるもの（通帳）
- その他必要なもの

### マイナンバー（個人番号）制度について

確定申告には、マイナンバーが分かる本人確認書類の提示が必要です。※申告される方全員分の本人確認書類が必要です。

#### ■ 本人確認書類の例

例1 マイナンバーカード

例2 通知カードと運転免許証等の身元確認書類

※通知カードは記載されている氏名、住所が住民票に記載されている内容と一致している場合に限り確認書類として利用できます。

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



## ◆税務署からのお知らせ◆

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。

税務署申告会場の「いなっせ」で申告をしてください。

- 青色申告
- 消費税
- 贈与税
- 相続税
- 住宅借入金等特別控除1年目
- 土地や家屋等譲渡所得
- 株式や信託投資等譲渡所得
- 先物取引
- その他（FX、仮想通貨など）等

### 伊那税務署による申告相談会場開設

- 申告会場 **いなっせ**（2階展示ギャラリー）
- 開設期間 **2月16日（金）～3月15日（金）**（土・日・祝日は除く）
- 受付時間 午前9時～午後4時

※申告会場混雑緩和のため、入場の際に「**入場整理券**」が必要です。入場整理券は、国税庁LINE（二次元コード）により事前取得もしくは会場当日配布します。



《国税庁LINE公式アカウント》

### パソコン・スマホからの申告について

国税庁ホームページ「確定申告作成コーナー」やマイナンバーカードを使用したe-Taxによる申告は、確定申告会場に向くことなく、自宅からご利用できます。詳しくは、二次元コードをご参照ください。

《確定申告書等作成コーナー》



《動画で見る確定申告》



伊那税務署 0265-72-2171

### 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、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) 年の途中で退職又は就職した方 など

- 相談日 2月7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

関東信越税理士会 伊那支部 事務局 0265-74-8170（月～金曜日 午前10時～午後4時）



# もっと野菜を食べよう！



箕輪町給食委員会

「野菜は体にいいから、もっと食事に取り入れたい。でも、料理に手間や時間がかかるから、作るのは大変だ」と思うことはありませんか？今月は、「手軽に野菜がたくさん食べられて、しかも塩分控えめで美味しいレシピ」を学校栄養士がご紹介します。学校給食の人気メニューです。塩分が控えめなので、生活習慣病が気になる方にもおすすめです。

## 野菜のすごいところ

味わい・彩り・食感・季節感など食を豊かにしてくれる野菜は、含まれている栄養素にも「すごさ」があります。



- カリウム →ナトリウム（塩分）の排出を促して血圧を調整。
- 食物繊維 →腸内細菌のバランスを保ち、排便を促して腸内環境を整える。
- ビタミンC →免疫力を高めて感染症を予防。また、活性酸素を抑えて生活習慣病予防や、美肌効果、老化防止もサポート。

\*他にも野菜には体の調子を整える栄養素（ビタミンや無機質など）がたくさん含まれます。

\*野菜は1日350gの摂取が推奨されています。加熱すると、かさが減って食べやすくなります。

## 箕輪町の学校給食には 地場産の野菜がいっぱいです

学校給食  
地場産物使用割合  
(R4年の主要品目の年平均)

**50.1%**

[主要品目:キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ等]

箕輪町の学校給食では、地元生産者の方のご協力もあり、地場産の野菜を多く使用しています。旬の新鮮な野菜は味が良く、栄養も多く含まれています。この野菜を毎日食べることができるとも恵まれていると言えます。

長野県全体の学校給食における地場産物使用割合は約34%です。主要品目でみると、箕輪町の地場産物使用割合はとても高いです。これからも、生産者の方々と連携をとり、箕輪町の未来を担う児童生徒のみなさんに食を通して、地域のよさを伝えていきます。



## バイオ炭を混ぜた畑で育った 「たまねぎ」も使っています！

環境負荷軽減になるバイオ炭を土に混ぜた「たまねぎ畑」の様子です。福与農地を守る会のみなさんから、たまねぎの作付けから畑の管理、出荷までの苦労や学校給食への思いなどのお話をお聞きしました。こちらのたまねぎも学校給食で使っています。



## たまねぎたっぷり しゅうまい

今年度の学校給食甲子園長野県代表に選ばれたメニューです!!

### 【材料】4人分

- ・豚ひき肉 …………… 100g
- ・たけのこ水煮 …………… 50g
- ・たまねぎ …………… 100g
- ・はくさい …………… 80g
- ・しょうが …………… 2g
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・ごま油 …………… 小さじ1/2
- ・塩こしょう …………… 少々
- ・片栗粉 …………… 小さじ1
- ・塩(塩もみ用) 小さじ1/4
- ・しゅうまいの皮 …………… 8枚
- ・おかずカップ …………… 8枚

A

### 【つくりかた】

- ①野菜はすべて粗みじん切りにする。
- ②はくさい、たまねぎを塩もみして水気をしぼる。
- ③Aの材料を合わせてこねる。
- ④カップにしゅうまいの皮を敷いて、③を丸めたものを入れる。
- ⑤蒸し器で10分蒸してできあがり。



- \*給食では、町内のバイオ炭を使った畑のたまねぎを使用しました。
- \*塩分が控えめで、野菜の甘みが感じられる優しい味です。
- \*子ども達にも人気のメニューです。

食塩相当量  
1人0.3g

## ゆでキャベツの青のりサラダ



### 【材料】4人分

- ・キャベツ …………… 4枚
- ・もやし …………… 1袋
- ・油揚げ …………… 20g
- ・青のり …………… 大さじ1
- ・おろしにんにく …………… 小さじ1.5
- ・しょうゆ …………… 大さじ1
- ・マヨネーズ …………… 大さじ3
- ・ラー油 …………… 少量

A

食塩相当量  
1人0.8g

- \*にんにくと青のりの香りで、風味豊かなサラダです。
- \*油揚げをカリカリにすることで、食感も楽しめます。

### 【つくりかた】

- ①キャベツはざく切りにして、もやしと一っしょにさっとゆで、水気をしっかりきっておく。
- ②油揚げは5mm幅に切り、フライパンでカラッとするまでから煎りする。
- ③ボウルに、Aを入れてよく混ぜ、①と②を加えて和え、器に盛って青のりをふる。

## 麻婆大根

食塩相当量  
1人1.3g

- \*だいこんは、下ゆですると短時間で味が染みこみます。
- \*しいたけの戻し汁と昆布のうま味の相乗効果でおいしく減塩になります。
- \*あまり長く煮すぎないで、歯ごたえを残しましょう。

### 【材料】4人分

- ・だいこん …………… 150g
- ・牛豚合い挽き肉 …………… 80g
- ・長ねぎ …………… 20g
- ・たまねぎ …………… 80g
- ・たけのこ水煮 …………… 20g
- ・にんじん …………… 40g
- ・枝豆(実) …………… 20g
- ・干しいたけ …………… 2g
- ・おろししょうが …………… 1g
- ・うすくちしょうゆ …… 小さじ2
- ・みそ …………… 大さじ1
- ・トウバンジャン …………… 少々
- ・酒 …………… 小さじ1
- ・炒め油 …………… 小さじ1
- ・片栗粉 …………… 小さじ1
- ・角切り昆布 …………… 8g

\*枝豆がない場合は、小ネギでも代用できます。仕上げに散らしてください。

### 【つくりかた】

- ①だいこんは5mm幅のいちょう切りにして、下ゆでする。
- ②長ねぎ、たまねぎ、たけのこ、にんじんはみじん切りにする。
- ③干しいたけも戻して石づきを取りみじん切りにする。
- ④フライパンに炒め油を熱し、ひき肉を炒める。
- ⑤②と③を加えてさらに炒め、①と角切り昆布を加え、しいたけの戻し汁と水をひたひたになるまで入れて煮る。
- ⑥具材が煮えてきたところに、枝豆、しょうがと調味料を加えてさっと煮る。煮立ったところに、水溶き片栗粉を回し入れてとろみがついたら火を消す。



水	木	金	土
	1	2	3 🎵 親子で楽しくリトミック (いろはぼけっと) (株)カスガ 水道 ☎0265-79-3382
	8 ♥ 離乳食教室① (R5.8月生)	9 🎵 わらべうた (いろはぼけっと)	10 箕輪建設工業(株) 水道 ☎0265-79-2035
	15	16	17 (株)マツシマ 水道 ☎0265-79-2115
	22 ♥ 1歳6か月児健診 (R4.7月生) ♥ 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)	23 天皇誕生日 (株)カスガ 水道 ☎0265-79-3382	24 新橋屋建設(株) 水道 ☎0265-79-4130
	29	1	2

情報 🚗

④  
④

6日

8:00~9:00

缶・びん・ペットボトル・廃食用油

せん 工 ク  
ん 事 リ  
の ン  
た セ  
め ン  
、 タ  
回 ー  
取 八  
は 乙  
あ 女  
り ま

休日の歯科の緊急は上伊那口腔センターへ ☎0265-78-8510

診療日 2月4日・11日・12日・18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

<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>箕 伊北クリニック(整) ☎0265-70-6633</li> <li>伊 樋代内科医院(内) ☎0265-72-2505</li> <li>伊 富士眼科医院(眼) ☎0265-74-7166</li> <li>伊 北原内科(内) ☎0265-94-2255</li> </ul>	<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伊 重盛医院(内・小) ☎0265-72-2384</li> <li>伊 天竜河畔医院(整・皮) ☎0265-72-2205</li> <li>伊 このはなクリニック(婦) ☎0265-98-8814</li> <li>南 みなみみのわ内科クリニック(内・糖内) ☎0265-77-5677</li> </ul>	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伊 仁愛病院(内・外) ☎0265-78-3333</li> <li>伊 ケイ皮フ科クリニック(皮) ☎0265-71-7881</li> <li>南 長田内科循環器科医院(内・循・小) ☎0265-72-4043</li> </ul>
<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伊 元の気クリニック(内・小) ☎0265-74-2007</li> <li>伊 春日医院(内) ☎0265-72-3803</li> <li>辰 新田内科クリニック(内) ☎0266-41-5611</li> </ul>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>箕 上伊那生協病院(内) ☎0265-79-8813</li> <li>伊 たかはし医院(内・小・消) ☎0265-71-5121</li> <li>伊 前沢眼科医院(眼) ☎0265-76-0600</li> </ul>	<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>箕 しろぎ内科クリニック(内) ☎0265-98-5030</li> <li>伊 久保田内科クリニック(内) ☎050-1807-7862</li> <li>伊 伊那市国保美和診療所(外・内) ☎0265-98-2017</li> </ul>

日	月	火	水
28	29	30	31
4 新橋屋建設(株) ☎0265-79-4130	5 相 助産師相談・健康相談 (要予約)	6 ♥ 4か月児健診 (R5.10月生)	7 ♥ 10か月児相談
11 建国記念の日 浅川建設工業(株) ☎0265-79-2218	12 振替休日 (株)コマツ ☎0265-79-2568	13 ♥ 3歳児健診 (R3.1月生)	14
18 赤羽設備(株) ☎0265-79-6990	19 相 助産師相談・健康相談 (要予約)	20 🎵 ふれ愛あそび (みのわ〜れ)	21 ♥ 離乳食教室② 相 こころの相談
25 箕輪建設工業(株) ☎0265-79-2035	26 ♥ 1歳児健診 (R5.2月生) 👩 助産師相談 (いろはげっと)	27 ♥ 7か月児相談 (R5.7月生)	28

各種相談窓口	
交通事故相談 ☎0265-76-6803	2月1日(木)・2月15日(木) 10:00~15:00 伊那合同庁舎2階 交通事故相談室 ☎0265-76-6803
行政相談	2月15日(木) 13:30~15:00 町文化センター2階 研修室4 ☎0265-79-3144
公証人による公証相談 ☎0265-73-8622	平日(祭日除く) 9:00~17:00 伊那公証役場 ☎0265-73-8622

クリーンセンター八乙女 ☎0265-79-8773  
2月中は工事のため搬入できません

みのちゃんバス運休  
南東コース①、北西コース①、  
5日・19日・2

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	せん 工 事 の た め 、 回 収 は あ り ま せ ん	14日・26日	21日	—	—
松島	火・金		1日・15日	28日	—	—
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金		8日・22日	7日	—	—
木下・三日町・福与	火・金		5日・19日	14日	—	—
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金		14日・26日	21日	—	—

2010年(平成22年)5月1日創刊



# セーフコミュニティ NEWS

～あいさつで広げよう地域の絆～

第 130 号

## 活動開始から4年！安全安心パトロール隊の活動を紹介します！

箕輪町では、これまでのセーフコミュニティの取組みに加え、町民の皆さんの目に見える形でさらなる安全・安心のまちづくりを推進するため、令和元年10月から『箕輪町安全安心パトロール隊』による町内パトロールを実施しています。

- ◆活動体制 専属の隊員2人がパトロール車で町内一円を巡回しています。
- ◆活動内容 犯罪や交通事故抑止のための広報パトロールをはじめ、児童及び生徒の下校時の安全確保や見守り、駅や公園・公共施設等の安全確認、不法投棄ゴミの回収、突発事案に対する対応など多岐にわたります。日々変化する社会状況の中、警察や役場の各部署等と連携して情報を共有し、犯罪や事故につながるような危険箇所を重点的にパトロールしています。
- ◆実際の活動の様子



各種団体との協働活動



繁忙期のもみじ湖における警戒



火災防止等の啓発活動



中学校の強歩大会における安全対策

### 「電話でお金詐欺」にご注意ください

長野県内で、電話でお金詐欺（特殊詐欺）の被害が急増しています。オレオレ詐欺、キャッシュカードを狙った手口（預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗）、還付金詐欺、架空料金請求詐欺等、犯人はあの手この手で、騙しの電話をかけてきます。

電話に出ると犯人の話術に乗せられ、騙されてしまいます。常時留守番電話設定にするなど、犯人と直接話をしないように対策しましょう。また、「電話」で「お金」の話が出たら、親族や警察に相談しましょう。



総務課 防災・セーフコミュニティ推進係 0265-79-3144 (直通)



アイボ aibo 紀行



浜松市庄内地区からミカンが届いたワン！



みのわ俳句会

鮭むすび友と公園の長ベンチ 武村美恵子  
 聖菓予約コンビニの窓ベルペナント 柴和夫  
 見渡せば女子会ばかり冬のカフェ 赤羽正久  
 隻影の湖の霧ゆく静寂かな 木村広子  
 古日記開いて明日の予定かな 日野六花子  
 図書室に会ひたき人影一葉忌 岡久幸  
 小春日や真青の空に鶯の声 松沢一十  
 やり残すことの多さや十二月 井口ひふみ  
 万札も使い出のなき豊の秋 小池純夫  
 四苦八苦百八つなる除夜の鐘 増沢澄子  
 冬枯や一句もできずに日が暮れる 藤沢史明

文芸コーナー



応募はこちら



みんなで歩こう！

# 「箕輪町ウォーキンググランプリ 2023」

10月に開催し、  
総勢 698 人の方にご参加いただきました。



ご参加いただきありがとうございました

みんなで「2億120万5521歩、地球を約3周半」歩きました。

## 企業ランキング (5人以上の参加のグループ)

① 箕輪消防署 ウォーキングクラブ 様  
(平均歩数) 13,539歩



11人で参加。普段からトレーニングをしていますが、イベント期間中は、いつもより距離を長くしたり、回数を増やしました。負けず嫌いが多く、アプリを見ながら、いい競争になり、コミュニケーションにもつながりました。自分の目的を見つけ、箕輪地理ゲームと名付けて町内のあちこちを歩いた方もいました。

② 芦澤整形外科 様  
(平均歩数) 11,375歩



芦澤医師は日頃から職員に対して健康増進を呼びかけており、テニスなどやっていますが、今回初めてウォーキングイベントに参加しました。グループ内での熾烈な上位争いに会話も弾み、合間時間をみつけては、身体を動かしたり、運動を意識するいい機会となりました。

③ セイコーエプソン伊那事業所 きららちゃんず 様  
(平均歩数) 11,136歩



私たちは「生活習慣病からの脱却・健康維持」を主眼に、始業前・お昼休みなど隙間時間も活用し、会社周辺を歩きました。この時期は会社のウォーキングイベントとも重なっているため、より意識して取り組みました。

## グループランキング

① コッペパン 様  
(平均歩数) 25,530歩  
夫婦で参加。イベントに歩いて行ったり、天竜健康ウォークに参加したり普段より歩くことを意識しました。ゲーム系のウォーキングアプリも活用しています。

② たかたつ 様  
(平均歩数) 18,993歩  
元々消防団の仲間。地元の先輩後輩のチーム。お互いに切磋琢磨して楽しく参加しました。今後も体を動かして健康寿命を延ばしていきたいです。

③ ねむたい 様  
(平均歩数) 15,359歩  
夫婦で参加。ご主人様は普段から取り組んでいましたが、奥様は、このイベントで意識して歩いたそうです。アプリを見ながら家じゅうで会話ができました。

## 個人がっつり部門ランキング

(平均歩数)  
1位 こびん1号 (KOA) 様 59,759歩  
上位を目指して、休日は朝6時から1日中歩きました。ごはんがおいしく食べられました。  
2位 おやびん (KOA) 様 55,041歩  
チームのために1回2万歩位を複数回歩きました。  
3位 ポチの散歩 様 52,679歩  
毎年変わらず継続して歩いています。

## 個人しっかり部門ランキング

(平均歩数)  
1位 ありがとうございました。(伸光製作所) 様 35,766歩  
2位 電門禰豆子 様 35,180歩  
3位 小瓶 (KOA) 様 32,842歩

## 個人ゆったり部門ランキング

(平均歩数)  
1位 うる香 様 29,426歩  
2位 めって (伸光製作所) 様 22,611歩  
3位 みのる 様 21,898歩

## 参加者からの情報！継続のポイント

- 自分に合った距離を歩く
- 取り組む時間を決める
- 歩くことに目的を作る (寺社をめぐる、景色を見る、建築物を見る、音楽を聴く等)
- 子どもと一緒に歩く、仲間と歩く (いつもより会話が増えますよ)

健康づくりは「継続」が大切です。イベントをきっかけに今後もウォーキングを続けましょう！

【協賛事業所一覧】(五十音順、敬称略)

赤羽鉄工株式会社、旭松食品株式会社伊那工場、油屋商店、アルプス中央信用金庫箕輪支店・いほく支店、菓子庵金星、株式会社カネカ、上伊那農業協同組合箕輪町支所、ちとせや薬局、ニチノウ食品株式会社、Farmer'sKitchen雪・月・花、箕輪町内郵便局(箕輪・木下・東箕輪)、箕輪町商工会、有限会社井口モータース、有限会社藤乃園イオン店、養命酒製造株式会社商品開発センター

以上の事業所等より協賛をいただき、多くの協賛品をイベント参加者にお届けすることができました。ありがとうございました。

健康推進課 健康づくり支援係 0265-79-3118 (直通)

# 国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ



## 町の一人あたりの医療費について

令和4年度国民健康保険（以下国保）の一人当たりの医療費は、前年と比べ7,770円増加し386,727円でした。県平均と比較すると10,245円下回っており市町村別順位は40位となります。

また、後期高齢者医療保険（以下後期）の一人当たりの医療費は、前年と比べ29,600円上昇し847,920円でした。県平均と比較すると4,901円下回っており市町村別順位は37位となります。

## 健康診断・がん検診を受けましょう～「自分のからだを知ることが健康への第1歩です」

医療費に占める疾患別の割合は、国保では糖尿病、高血圧症、慢性腎臓病（透析あり）、後期では不整脈、脳梗塞、糖尿病が上位となっています。

糖尿病や高血圧など生活習慣病は、将来、脳血管疾患や虚血性心疾患、腎不全を発症するリスクがあります。

また、令和4年町死亡統計からみると、がんの部位別死亡割合は、男性では「肺・気管支」、女性では「乳がん」が1位となっています。

どちらも早期発見が大事ですので、年1回は特定健診・がん検診を受け、日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組みましょう。

## ジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えてみませんか？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、安全性に関する政府の審査に合格した先発医薬品と同じ効果を持つ薬で、先発医薬品よりも安く購入できます。現在服用されている薬をジェネリック医薬品に変えると、個人負担の削減だけでなく、医療保険（国保・後期）にかかる医療費の抑制にもつながります。

ジェネリック医薬品への切り替えをご検討の場合は、かかりつけの医師や薬剤師に必ず相談しましょう。

## 交通事故などに遭われた場合は届け出を

交通事故やスキー、スノーボードなどの接触事故、他人の飼い犬に咬まれるなど、第三者から傷病を受けた場合も医療保険（国保・後期）で、診療を受けることができます。その際は国保医療係へ「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします。

※示談を済ませてしまった場合や勤務中や通勤途中での事故などは医療保険（国保、後期）が使えません。

## 医療機関の適正受診にご協力ください

かかりつけ医療機関（医師）、かかりつけ薬局（薬剤師）

を持ち、気になることがあったらまず相談しましょう。

同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。重複する検査や投薬で、かえって体に悪影響を与えてしまう心配があります。

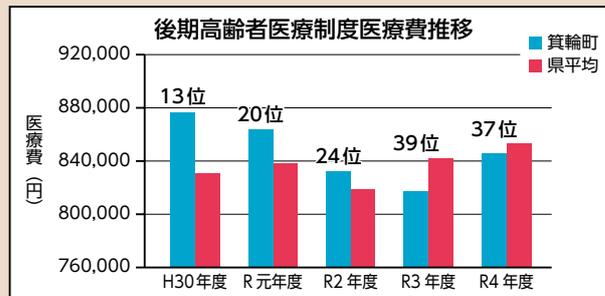
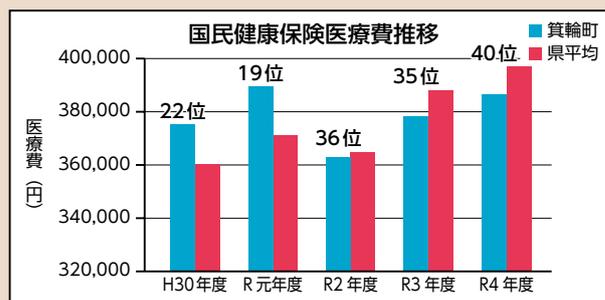
## 一部負担金の減免・猶予について

災害や失業等の特別な理由により、一時的に著しく収入が減少し、医療機関等の窓口で支払う一部負担金の支払いが困難であり、減免等の条件に該当する場合、一部負担金の支払いを減免・猶予することができる制度があります。

## 人間ドックの補助申請について

令和5年度の間ドックの補助申請をされる場合は、3月末までに申請されるようお願いいたします。

### 一人当たりの医療費の推移（箕輪町と県平均）



※一人当たり医療費の順位は、県内全77市町村のうち、医療費が高い市町村からの順位。

### 令和4年度 箕輪町の医療費に占める上位疾患の割合

国民健康保険			後期高齢者医療制度		
順位	疾患	入院+外来 (%)	順位	疾患	入院+外来 (%)
1位	糖尿病	5.9	1位	不整脈	5.4
2位	高血圧症	4.0	2位	脳梗塞	4.4
3位	慢性腎臓病 (透析あり)	3.5	3位	糖尿病	4.2
4位	不整脈	3.5	4位	骨折	4.2
5位	関節疾患	3.2	5位	関節疾患	3.8

国保データベースシステムから、全体の医療費（入院+外来）を100%として計算。

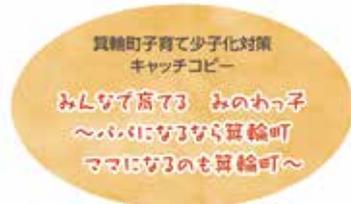


保育園だより

沢保育園

思いっきり遊び  
自分の力で  
生活できる  
子どもをめざして

町のホームページ  
「いいね！みのわっこ」▶  
随時更新しています！



芝生の園庭に赤いとんがり屋根がシンボルの沢保育園。元気な子どもたち150名が通っています。みのわっこチャレンジ事業で「あそびの日」「わらべうた」「バランスボールあそび」「音楽あそび」今年度から地域の方の指導で畑作りを始めミニトマト、じゃがいも、さつまいもを収穫し、焼き芋大会を行いました。

子どもたちに色々な経験、体験をいっぱいさせ、心も体もたくましく育てて欲しいと思います。



- ①わらべうた（じーじーばー！）とスカーフをとばして大喜び！
- ②美味しいプチトマトを収穫しました。
- ③遠足でヤマト運輸へ行き、トラックに乗せてもらったよ。
- ④バランスボールによって「ハイ！ポーズ」
- ⑤ままごと遊び「楽しいな。」
- ⑥ふれあい動物園「ポニーに乗せてもらったよ。」
- ⑦焼き芋大会、美味しいおいもが焼けたかな？



小・中学校だより

箕輪中学校

生徒会スタート  
～真心学年から  
信頼学年へ  
バトンタッチ～

縦割り活動を軸に様々なことに挑戦し、箕輪中学校を大いに盛り上げてくださった先輩方からの生徒会引き継ぎが終わり、いよいよ私達が生徒会を運営していく一年が始まりました。先輩方が行った生徒会活動はどれも本当に素晴らしいものでした。その良さを受け継ぎ更に良いものへと発展させていくことが、私達が目指す生徒会の姿である「考思幸愛」へとつながると考えています。以前よりは収まってきましたが、まだコロナの制限があり実現することが難しい活動もあります。その中でも新たな箕輪中学校を創っていきたいと思います。これからも地域の皆様にご協力して頂く機会が多々ありますが、ご理解、ご支援の程宜しくお願い致します。

箕輪中学校生徒会長 釜屋 吟音



令和6年度正副会長選挙 立会演説会の様子



保健委員会によるみのわ園との交流活動の一場面



清掃委員会特別清掃 生徒玄関での床磨きと窓ふきの様子

シニア大学伊那学部の  
学生を募集

令和6年度「長野県シニア大学伊那学部」の学生を募集します。地域活動を行うための幅広い分野の講座があり学習できます。

**募集期間** 2月1日(木)～3月31日(日)

※定員になり次第締め切ります

**対象者** 概ね50歳以上の県内

在住者

**募集人員** 60人

**学習期間** 2年間

**主会場** 長野県伊那合同庁舎、伊那市創造館、いなつ

せ等

**授業料など** 年額1万2千円

ほかに教材費、自治会活動

費などが必要

**提出先** シニア大学伊那学部

事務局、市町村役場

※願書の提出方法など、詳しく

は募集案内をご覧ください。

※募集案内、入学願書はシニア

大学伊那学部の事務局または

各市役所、町村役場及び

市町村社会福祉協議会窓口

で受け取ることができま

す。長寿社会開発センター

ホームページ (<https://nicesenior.or.jp>) にも掲載されています。



シニア大学伊那学部の事務局

(伊那保健福祉事務所福祉課内)

☎0265-7616863

軽自動車税の手続きについて

軽自動車税は、毎年4月1日時点で軽自動車やオートバイ等を所有されている方に課税されます。

廃車、名義変更、住所変更等をされた場合は4月1日までに手続きをお願いします。

なお、内容により手続き場所や必要書類が異なりますので事前にご確認ください。

※軽自動車税は月割りによる納税制度がありませんので、手放した場合は月割り還付はありません。

☎0265-7913146(直通)

税務課 資産税係

産前産後期間の国民健康保険税の減免制度について

令和6年1月から産前産後の国民健康保険税減免制度が始まりました

子育て世代の負担軽減、次世代育成支援の観点から、国民健康保険被保険者で出産される方の産前産後の一定期間の国民健康保険税が減額される制度が令和6年1月から始まりました。

対象となる方

国民健康保険に加入されており、出産予定日又は出産日が令和5年11月1日以降の方

対象保険税

出産予定日又は出産日が属する月の前月から、4か月間の所得割額及び均等割額

双子などの多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の所得割額及び均等割額

申請に必要なもの

・ 出産前に届出をする場合

本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど写真付きのもの）

母子健康手帳など出産予定日が確認できるもの

・ 出産後に届出をする場合

本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど写真付きのもの）

申請窓口

箕輪町役場税務課窓口までお越しください。



税務課 住民税係 0265-79-3146 (直通)



軽自動車税を口座振替されている方の納税証明書について

軽自動車税納付確認システム(軽JNKs)が令和5年1月から稼働したことに伴い、軽四輪・軽三輪の車検の際に納税証明書の提示が原則不要となりました。

これにより、令和6年度以降に納税証明書が送られるのは二輪の小型自動車(排気量250cc超)のみになる予定です。なお、納税証明書の発行を希望される場合は、箕輪町役場住民係(1番窓口)で申請していただくことが無料で発行することができます。

図税務課 資産税係

☎0265-79-3146(直通)

第2回博物館in文化センター展「箕輪の冬って何がある?」開催のお知らせ

会期 2月10日(土) ~ 3月3日(日)

開館時間 9時~20時

休館日 2月12日(月)

2月23日(木・祝)

内容 現在、郷土博物館は休

館となっておりますが、少しでも多く箕輪の文化に触れていただけるよう、文化センターにおいて博物館の収蔵品を展示する企画展を開催します。第2回は「箕輪の冬」について紹介します。厳しく敬遠されがちな冬ですが、昔の冬の風景や言い伝え、今に伝わる伝統行事を写真や資料で紹介し、厳しい寒さの中で行なわれていたかつての暮らしを感じていただきたいと思えます。

会場 文化センター

展示コーナー

入場料 無料

多くの皆様のお越しをお待ちしております。

図郷土博物館仮事務所

☎0265-79-4860



司書さんお薦め 新着図書を紹介

2月1日からの貸し出しです

図町図書館 ☎0265-79-6950



鋼の絆  
ギンイチ消防士・  
神谷夏美

五十嵐 貴久/著  
祥伝社

首都圏直下地震に備えて設立された銀座第一消防署。体力も技能も劣る夏美は精鋭揃いの新隊員選抜研修に招集された。地獄の研修に挫折寸前の女消防士が挑む!



ケモノたちが  
はしる道

黒川 裕子/作  
静山社

都会っ子の千里は、今どき中1女子。ひよんなことから熊本のお祖父の元で罫猫を体験することに。ジジや地元の人々と過ごす中で「命」の重みを知っていき…。

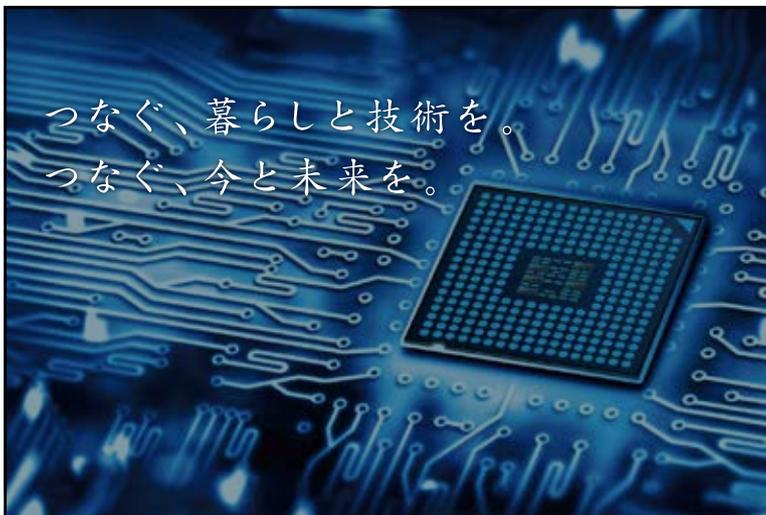


ゆうぐれ

平岡 瞳/作  
小学館

日が暮れかかった町をひとりの女の子が歩きます。みんなも家路を急ぎます。日没の瞬間へ向けてだんだんと移ろいゆく町を絵本をとおして一緒に帰りましょう。

定期イベント▶ 3日(土) ドリーム号地区巡回、10日(土) おはなしこんにちは、15日(木) おはなしくまさん、29日(木) 閉館作業日



つなぐ、暮らしと技術を。  
つなぐ、今と未来を。

プリント配線板の開発・設計・製造・販売

SHINKO 住友金属鉱山グループ  
株式会社 伸光製作所

長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪12238

※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。

# 令和5年度 みのわ町健康ポイント 事業について



**1,000ポイント貯めて景品交換を!!** (景品交換は1人1回)

1,000ポイント集めると、  
1,500円相当の商品券orポイントがもらえます!!

**選べる景品!**

- ①クオカード 1,000円分 + 温泉券500円分
- ②みのちゃんポイント 1,500ポイント

- 交換期間 **2024年3月29日(金)まで** (土・日・祝日は除く)
- 持ち物 ポイントカード  
本人確認できるもの(運転免許証・マイナンバーカード等)
- 申請窓口 箕輪町役場 健康推進課 4番窓口  
※**本人申請**のみとなります ※**事業所**申込の方は代表の方が申請となります

**「30日健康トライアル」** “こころと体のセルフケア”の期間です!!  
令和6年2月～3月の期間 にこころと体のセルフケアを実践し、  
8個以上〇がついたら100ポイントつきます。

セルフケアや  
体重・血圧の測定を継続しながら  
自分の健康管理をしましょう。

健康推進課 健康づくり支援係 0265-79-3118 (直通)

## 若者活躍応援事業補助金活用団体のご紹介



令和5年度に若者活躍応援事業補助金を利用して箕輪町を盛り上げていただいた団体と活動をご紹介します。

**若者活躍応援  
事業補助金とは**

若者の参画によるまちづくり・交流の場を広げる活動を行う団体に対し  
活動経費の一部を補助する制度です。【補助金額 上限20万円】

### 【UT(木ノ下PJ)ユースチーム】

UTパレット・地域×探求の居場所づくりとして、古民家改修ワークショップや南宮神社(宵祭り)連携プロジェクト等、地域とのつながりや主体的な学びを深める活動を実施。

### 【コウノトリプロジェクト】

箕輪町を中心に上伊那地域のキッズやヤング・ミドル世代(20歳～60歳ぐらい)を対象としたバランスボールを用いた有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどのイベントや教室を開催。



### 【SPROCKET】

スケートボードの体験活動を実施しているSPROCKETの活動やスポーツの楽しさをより多くの方に知ってもらえるように広報設備の拡充に活用。



### 【みのわ産後Labo】 新規団体

11月に夢まちLaboで、産後の体を癒すことや心身のケアの重要性を知ってもらうことを目的に産後ケアやバランスボール運動、骨盤調整等の体験ができるイベントを開催。

### 【ピクニック同好会】 新規団体

モノの循環や国籍・文化を超えた交流の場をテーマに12月にみのわテラスの芝生広場でイベントを開催。当日はフリーマーケットやおさがり広場、キッズコーナー等様々なブースを展開。

企画振興課 若者・女性活躍推進係 0265-79-3152 (直通)



# みのわ テラス 通信

Vol.33



2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 節分豆まき 提携JAフェア
4 提携JAフェア	5 やまびこ 種地 テラススタンド サイクルテラス	6	7	8	9	10 農畜産物フェア
11 農畜産物フェア	12	13 やまびこ 種地 サイクルテラス	14 ファームテラス	15	16	17
18	19 やまびこ 種地 テラススタンド サイクルテラス	20	21	22	23 提携JA 農畜産物	24 コロケの日 自転車メンテナンスデー 提携JA 農畜産物
25 自転車メンテナンスデー	26 やまびこ 種地 テラススタンド サイクルテラス	27	28	29		

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

レストラン & カフェ  
やまびこテラス  
ランチ & カフェ 9:30~11:00LO  
ランチ 11:30~16:00LO  
カフェ 14:00~17:00  
TEL.0265-96-0129

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

テラスすたんど  
9:30~16:30  
TEL.0265-96-7871

みのわテラス月いちイベント  
テラスマーケット

2/3<sup>土</sup>  
11:00~



長野県のゆるキャラ アルクマと箕輪町のみみじの妖精もみじちゃんも来てくれます！  
みんなで豆まきをして福を呼び寄せましょう！

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

### やまびこテラス

10<sup>土</sup> ポーラによるハンドトリートメント  
11:00~14:30

2月の  
おすすめメニュー 「ジンギスカン鍋」

### ファームテラス

3<sup>土</sup>~4<sup>日</sup> 提携JAフェア  
10<sup>土</sup>~11<sup>日</sup> 農畜産物フェア  
23<sup>土</sup>~24<sup>日</sup> 提携JAフェア&農畜産物フェア

### サイクルテラス

24<sup>日</sup>・25<sup>月</sup> 自転車メンテナンスデー  
自転車の簡易定期点検をお手頃価格で実施。自転車をお持ちください。

### テラスすたんど

24<sup>日</sup> コロケの日  
2月ソフト 「伝説のヨーグルトソフト」

みのわテラス 箕輪町中箕輪 3730-186  
箕輪町役場 みどりの戦略課 未来農戦略係  
TEL 0265-79-3170



# 節分豆まき

## 2/3<sup>土</sup>

11:00~

長野県のゆるキャラ アルクマと箕輪町のみみじの妖精もみじちゃんも来てくれます！  
みんなで豆まきをして福を呼び寄せましょう！

箕輪町PRキャラクター「もみじちゃん」

テラスすたんど

**鬼は外！セール**

- ・鬼に金棒ソフト
- ・全長35cm開運ロール
- ・当たりつき開運カツ棒

ファームテラス

**落花生詰め放題**

やまびこテラス

**天龍牛恵方巻き**

サイクルテラス

**自転車パーツ工作**  
(ワークショップ)

みのわテラス

箕輪町中箕輪 3730-186

箕輪町役場 みどりの戦略課  
未来農戦略係  
TEL.0265-79-3170

# 令和6年度交流・町民菜園利用者募集

町では、「農ある暮らし」を楽しんでいただくことを目的として、はじめの一步を踏み出したい初心者向けの交流菜園事業及び継続的に農ある暮らしを実践していただくための町民菜園事業を実施しています。



## 家庭菜園のはじめの一步「交流菜園」

月1回程度、夏野菜を中心に、地元農家の指導を受けながら土づくり、植え付け、栽培管理等の野菜作りの基礎が学べます。受講者は1区画約50㎡の畑を使って作物を育てます。苗、資材、肥料、テキスト等は受講料に含まれ、ご用意いただく必要はありません。空きスペースを使って、受講する作物以外の野菜等を育てることも可能です。



- 利用期間 4月から12月  
※講座は土曜日の午前、月1回程度開催
- 料 金 4,000円/年 ※苗・資材代・講習代込み
- 広 さ 1区画(約50㎡)
- 場 所 (沢区)長田(みのわテラスから徒歩3分)
- 募集区画数 12区画
- 更新上限 2年(※2年経過後も野菜作りをしたい方は、町民菜園又はご自身で農地を借りてください。)

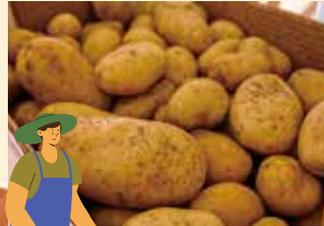


交流菜園フォーム



## 継続的に農ある暮らし「町民菜園」

町民菜園は、年額1,600円で約100㎡の土地を借り、ご自身で自由に野菜を育てることができます。こちらは年度毎更新も可能です。継続的に農ある暮らしを楽しみたい方におすすめです。



- 利用期間 4月から3月まで※年度毎更新可能
- 料 金 1,600円/年
- 広 さ 1区画(約100㎡)
- 場 所 (木下区)北原、二本松、原町北部  
(沢 区)長田(みのわテラスから徒歩3分)



町民菜園フォーム

### 【交流・町民共通】

- ・申込期限 令和6年3月15日(金)
- ・申込方法 上記申し込み用QRコードからお申し込みまたは申込書にてお申し込みください。

※申込者多数の場合は抽選になります。  
 ※空き区画がある場合、期間後も申し込み可能です。  
 ※申込書は町ホームページからダウンロードしてください。

箕輪町役場 みどりの戦略課 未来農戦略係  
 電 話 0265-79-3170 (内線1562)  
 メール midori@town.minowa.lg.jp

町ホームページ



2024年春

## ヤマハ音楽・英語教室入会受付中!! 無料体験・見学開催中

🎵 音楽教室見学・体験レッスン予定日 **要予約**

- 年少コース(ぶらいまり-1) 2/23(金・祝) 10:00~ 体験
- 年中長コース(幼児科) 2/23(金・祝) 11:00~ 体験

🎹 個人レッスンの体験御入会、随時受付中!!

- ★ピアノ ★エレクトーン ★ドラム
- 幼児から大人の方まで楽しめます!!

📖 英語教室体験レッスン予定日 **要予約**

- 年中長コース(トーキッズ) 2/21(水) 16:30~
- 小学1・2・3年コース 2/29(木) 17:30~
- 小学4・5・6年コース お問い合わせください



※日・時の変更等がありますので、事前にお問合せ下さい。  
 ☆体験レッスンのご予約、ご入会等のお申込み、お問い合わせは  
 お電話またはヤマハ・オグチ楽器ホームページで受け付けております。

ヤマハ特約店(株)オグチ楽器

事前お申込み・お問合せは ☎0120-970-091 箕輪センター 箕輪町中箕輪9541-1(後場入り口交差点)

## うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩みにプロの仲間がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎0263-88-7009

結婚相談所ムスベル

※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。広告掲載のお問い合わせは、中央印刷株式会社まで。TEL 0265-98-9041