みんなで創る 未来につながる MINOWA NO MI

広報 みのわのみ

2025
2
No.658

〈特集〉

脱！「負（ふ）」動産

「空き家のバトン」でつながる幸せな関係

主なトピックス

特集　脱！「負（ふ）」動産 ……2
トモカジアイデアコンテスト結果発表！ ……6
箕輪町地域総合活性化事業交付金について ……9
箕輪町ウォーキンググランプリ２０２４結果発表……10
学校給食の「おいしく減塩 & 野菜たっぷり!」な
おすすめメニューを紹介します！……14

つなぐ えがく みのわの未来
70th Anniversary

箕輪町は令和7年（2025年）、町発足70周年を迎えました。

〈特集〉

脱！「負（ふ）」動産

あなたの「空き家」、手遅れになる前に

全国的に社会問題となっている「空き家」。箕輪町も例外ではなく、現在304軒もの建物を空き家として把握しています。

空き家問題の解決には所有者・相続人ご自身の主体的な行動が欠かせません。具体的にどのような対処法があるのかをお伝えします。

空き家とは

空き家：空家等対策の推進に関する特別措置法では、建築物またはこれに附属する工作物であって、居住その他の使用がなされていないことが常態であるもの、及びその敷地（立木その他の土地に定着する物を含む）と定義されています。

箕輪町の空き家の現状

□ 現在304軒！

□ 5年ごとに大規模調査を実施

町では箕輪町空き家等対策計画に沿って空き家の軒数減少に努めてきましたが、現在把握しているのは304軒。個人の財産や権利、家庭事情等と切り離すことができない問題であり、「空き家対策」は思うように進んでいないのが現状です。こうした状況と人口減少の傾向を勘案すれば、今後はさらに空き家が増加する可能性が高いと考えられます。

平成27年に空家等対策の推進に関する特別措置法が施行されたことを受け、町でも同年に箕輪町空き家等の適正管理及び活用促進に関する条例を制定。5年ごとに大規模な調査を行い、町内全域の空き家を把握。そのデータを基に空き家対策計画を策定し、空き家バンク（次ページ※2）や各種支援制度を中心に対策にあたっています。把握している空き家のうち、特に状態の悪いものについては「特定空き家」に認定し、管理義務の履行についての指導等を実施しています。

空き家になる原因

空き家の発生原因として最も多いものが「相続」です。町で相談の多い例としては、配偶者を亡くして一人暮らしとなっていた高齢者が死亡。その高齢者の自宅を相続した親族は遠方に住んでおり、居住の意思がないというケースです。壊そうにもお金がかかり、更地にしてしまうと固定資産税が上がる（※1）等の理由から放置される例も少なくありません。

※1　固定資産税の住宅用地特例とは固定資産税が課される年の1月1日時点において、人が居住するための家屋の敷地として利用されている土地について、税額が軽減される特例措置。解体して更地になると、同特例の適用外となる。

空き家を放置すると

人が住んでいない家は手入れが行き届かず劣化が進みます。空き家を所有している、または相続する可能性がある場合は、早めに行動を起こすことが肝心です。

次に挙げるような事態になる前に早めの行動を心がけましょう

① 草木が伸びて隣家に迷惑をかける
② 外壁に穴が開き動物や害虫が棲みつく
③ 犯罪の温床になる
④ 倒壊の危険が高まる

不動産登記の専門家に聞く！「空き家トラブル」軽減のためにできること

空き家に関して、事態の複雑化・悪化を未然に防ぐためには？（所有者生前）

空き家にしない、空き家を放置しないためには、家族で「住まいの終活」について、所有者の生前に、次のことなどを話し合っておくと、いざというときにトラブルが少なくなります。

- ●解体費用はどのくらいかかるか
- ●家の片付けはどうするか
- ●隣地を欲しそうな人はいないか、など

空き家を相続した場合、どのような行動をとればいいのか？（相続後）

空き家の処分は早い方がいいでしょう。家を一軒持つと、固定資産税や草刈り費用など年間10万円程度の出費があると言われています。まず、親族や知り合いで家が必要な人に声をかけてみましょう。

また、相続した不動産を処分した場合、税の優遇処置（※3）があります。

空き家を手にしたら、お近くの司法書士にご相談ください。問題点を把握し、解決の糸口を探し、不動産業者・解体業者・税理士などの適切な関係機関におつなぎします。

※3　相続または遺贈により取得した被相続人居住用家屋または被相続人居住用家屋の敷地等を、平成28年4月1日から令和9年12月31日までの間に売って一定の要件に当てはまるときは、譲渡所得の金額から最高3000万円（注）まで控除することができます。（注）令和6年1月1日以後に行う譲渡で被相続人居住用家屋および被相続人居住用家屋の敷地等を相続または遺贈により取得した相続人の数が3人以上である場合は2000万円までとなります。（国税庁HPより）

箕輪町空き家対策協議会委員
おぎはら司法書士法人
代表者
司法書士
荻原 うららさん

不動産業者に聞く！「空き家を処分」する方法

空き家を手放すことにしたら、まず行うことは？

空き家は放っておくと劣化し、価値がどんどん下がっていきます。手放すことを決めたならば、なるべく広く、多くの人にその物件を見てもらうことが契約への早道です。お近くの不動産業者に相談することもひとつの方法です。わたしたちは次のことなどを一緒に考えていきますので、お困りの際はご相談ください。

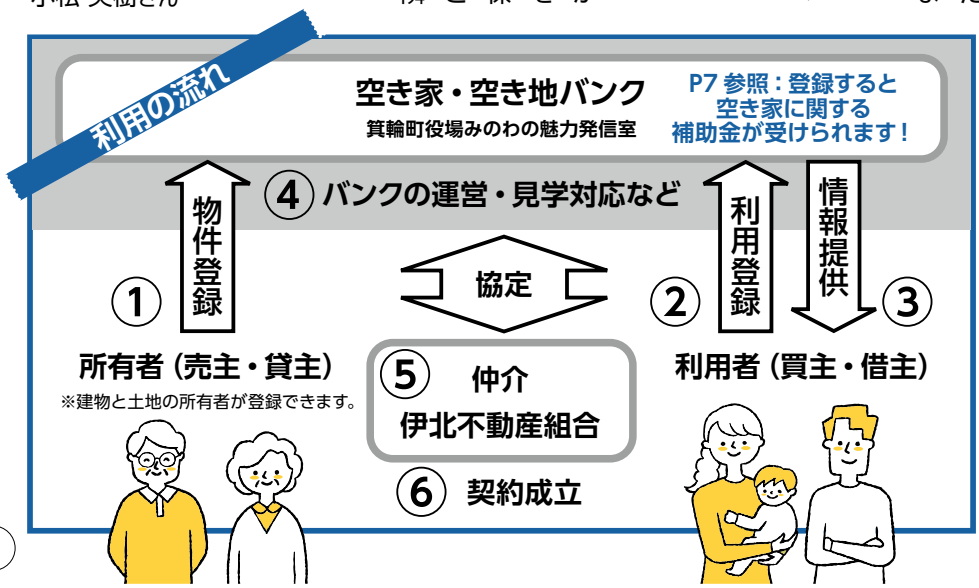
- ●空き家バンクへの登録
- ●売り方の方法の検討（現状渡し、解体、リフォームするかなど）

空き家を所有していて気をつけることは？

建物内を片付け、定期的に換気を行って室内の空気を入れ替えたり、赤さびがたまらないように水道の水を流すなどを心がけると、比較的物件をよい状態に保つことができます。また、庭木、草などの手入れを定期的に行いましょう。近隣に迷惑をかけない意味でも重要です。

※2　空き家バンク　空き家・空き地を売りたい・貸したい人と、買いたい・借りたい人をつなぐ制度です。登録することで、広く物件が認知され、契約へ結びつきやすくなります。また、登録することで使える補助金制度もあるのでお勧めです。

箕輪町空き家対策協議会委員
株式会社箕輪開発不動産
代表取締役社長
小松 英樹さん



インタビュー

「空き家のバトン」でつながるしあわせな関係

改修中の家の前で語らう小池さんご夫婦と柴田さん

空き家バンクと、偶然の出会いが重なって、解体寸前だった空き家を売ることができた小池さんご夫婦と、その空き家を購入して、DIY※（ディアイワイ）で改修し、地域活性のために活用しようとしている、地域おこし協力隊でもある柴田さんに、お話を聞きました。

●出会いを聞かせてください。

小池さん　令和５年の春ごろ、町外から空き家になったこの家の草刈りをしに来ていた時に、柴田さんが声を掛けてくれたのが出会いです。

柴田さん　自宅がこの近所で、やはり空き家を購入して、DIYで改修して住んでいます。自分の家も含め、この辺りには空き家が数軒まとまってあるので、空き家を活用して何かできないかと思っていて、小池さんのお宅は以前から気になっていました。通りかかった時にちょうどいらしたので、お声を掛けさせていただきました。

●その後の契約までの流れはどうでしたか？

小池さん　箕輪町へは、空き家バンクの登録をしていましたので、空き家バンクから紹介された業者さんを通して、令和６年の１月に、現状のまま家屋と蔵と土地を売却する契約を結びました。出会いから１年弱での契約でした。

●契約が成立してどんな気持ちですか？

小池さん　「救われた」という気持ちです。築150年の古い家ですが、思い出もあり、中はまだきれいだったので、保存したい気持ちもありましたが管理や維持費もかかり、悩んでいました。それを、柴田さんが解体せず当時のものを生かして使ってくださるということで、とても嬉しく思っています。また、解体すれば多額な費用がかかってしまうところを、持ち出しなく手放すことができたこともよかったと思います。

●今後はどのように活用する予定ですか？

柴田さん　地域おこし協力隊として活動して３年目となりますが、今は主に空き家の調査や、古い家をDIYで改修するワークショップを開催する活動をしています。令和７年３月で卒隊するにあたり、この建物を使って、移住体験ができるゲストハウスと、空き家や移住の相談ができるカフェをつくりたいと考えています。この家は、庭を囲むように蔵があるところも魅力で、これからどんなことができるか楽しみです。

小池さん　建物を残してもらえるだけでなく、カフェをやってくれるということで、これからも遊びに来ることができるのがとてもいいと思います。県外にいる娘たちも、きれいになった、懐かしい祖母の家に遊びに来ることを楽しみにしています。

※DIY　英語の「Do It Yourself（ドゥ イット ユアセルフ）」の略で、「自分自身でやる」という意味。業者に依頼せず、自身で建物の改修や木工などを行うこと。

売った人

小池 清史さん（87 歳）・明子さん（83 歳）夫婦

南箕輪村在住。一人暮らしだったお母さんを平成 16 年に亡くし、空き家となった築 150 年のこの家を 20 年間、年に数回の草刈りや落ち葉の始末、地区の消防費の負担などを行いながら管理してきた。5 年前の町の空き家の調査のアンケートに答えるかたちで、町の移住定住推進係の担当者と関わり、空き家バンクに登録。

使った補助金：空き家片づけ事業補助金

買った人

柴田 恵樹さん（40 歳）

箕輪町在住。地域おこし協力隊として、町内の空き家対策、空き家相談、移住者案内の活動をして 3 年目。小池さんから空き家を昨年 1 月に購入し、古民家 DIY ワークショップを同時に開催しながら、今年 4 月のカフェオープンを目指している。

柴田さん
自ら DIY！

空き家に関する補助金

空き家片づけ事業補助金 補助金額 経費の 1 ／ 1（上限 10 万円）	●対象者 空き家を空き家バンクに登録する人、空き家バンクを利用して物件に入居する人 ●対象作業 空き家屋内外の残置物の片づけ、空き家敷地内の庭木の伐採、境界明示、測量 ※いずれも業者に依頼したもののみが対象
空き家改修費等補助金 補助金額 経費の 1 ／ 2（上限 40 万円）	●対象者 空き家を購入又は借りて、居住する人（一親等の親族からの購入・賃借を除く） 空き家を購入又は借りて、店舗を出店する人（一親等の親族からの購入・賃借を除く） 空き家を賃貸物件として空き家バンクに登録する人 ●対象作業 内装、屋根、外壁、給排水設備等の生活をできるようにするための改修 店舗を出店できるようにするための改修 ※いずれも業者に依頼したもののみが対象（DIY 費用不可） ※ 5 万円以上の工事が対象
空き家解体事業補助金 補助金額 跡地を空き地バンクに登録： 経費の 1 ／ 3（上限 30 万円） 跡地を空き地バンクに登録しない： 経費の 1 ／ 5（上限 20 万円）	●対象者 当該空き家の所有者またはその相続人 ●対象建物 町内の空き家で、建築又は建造が昭和 56 年 5 月 31 日以前のもの（建築基準法改正前） 空き家の期間が 1 年以上のもの、空き家に所有権以外の権利が設定されていないもの（抵当権などがあると不可）、公共事業による移転等の補助対象でないもの ●対象工事 空き家の全部を解体する工事

空き家バンク　各種補助金　解体補助金

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

令和6年度 男女共同参画実践プロジェクト

トモカジ 共家事 アイデアコンテスト 結果発表!

家事や育児などのタスクをその家庭で暮らす皆でシェアして取り組む「共家事（トモカジ）」の様子や、家事の時短やテクニックに結び付くアイデアを募集した**「トモカジアイデアコンテスト」**の受賞作品を紹介します。

トモカジ大賞

「炊飯器で時短料理！
炊飯中は家族の時間」

お米の上に食材を乗せて炊飯

切って盛り付けたら完成！

調理は炊飯器にお任せ！具材を変えれば料理のバリエーションも広がります。調理時間を家族時間に！

家事シェア部門 部門賞

「いつもの光景」

家族皆で食卓の準備をするのが我が家の日常です！

家事テクニック部門 部門賞

「飲んでも怒られない!」

焼酎のパックがまな板に変身！大夫で使い勝手も良いです。

家事シェア部門 準部門賞

「トモカジで家事を時短
増える家族時間」

家族全員で家事をすれば時短になり、家族で過ごす時間も充実します！

家事テクニック部門 準部門賞

「モップがけも楽しい遊び」

モップがけは僕に任せて！楽しみながら掃除ができます。

コンテストや各作品の詳細は二次元コードからご覧いただけます。

問 くらしの安全安心課　多文化共生・男女共同参画推進室
TEL：0265-79-3154　MAIL：kurashi@town.minowa.lg.jp

箕輪町 女性就業支援事業
合同企業説明会を開催します

参加無料

就職や転職を希望している女性向けの合同企業説明会を実施します。
企業の採用担当者と直接会って話を聞けるチャンスです！
当日は20社ほどの企業・団体が参加予定です。ぜひお気軽にお越しください。

日 時：2025年２月９日(日)
9:30～12:30
会 場：箕輪町 地域交流センター

興味を持った企業のブースに訪問する形式の説明会です

おすすめポイント

- 採用担当者と直接会って仕事の内容や職場の雰囲気が聞けます。
- お子様と一緒に参加できます。（お子様が遊べるフリースペース有）
- 履歴書の事前準備は不要です。（※会場で簡易履歴書をご記入いただきます。）
- 年齢不問・ご予約不要です。（開催時間中のご都合の良い時間にお越しください。）

合同企業説明会に関するお問い合わせ：0265-96-8020（9:00 ～ 16:00　土・日・祝日を除く）

女性向け就業相談も実施中です！

箕輪町では、結婚や育児、介護等で離職された方や、家庭と両立して働きたい方に向けた女性向け就業相談窓口を設置しています。
求人情報の紹介や応募書類の添削、職場見学など、手厚くサポートします。

相談日（箕輪町会場）

- 産業支援センターみのわ（毎週火曜日 10:00～15:00）
- 子育て支援センターいろはぽけっと（毎週金曜日 10:00～15:00）
- みのわBASE（毎月第３土曜日 10:00～15:00）
  ※みのわBASEの相談はどなたでもご利用いただけます。

★相談は事前予約制です。詳細は二次元コードからご確認ください。

予約・お問合せ：0265-96-8020（9:00 ～ 16:00　土・日・祝日を除く）

女性就業支援は箕輪町と南箕輪村の広域連携事業として共同で実施しています。
（事業受託会社：イーキュア株式会社）

問　多文化共生・男女共同参画推進室　0265-79-3154（内線1372）

認知症サポーターはどんなことをするの？

箕輪町には小学生から大人まで、認知症サポーターがいます。サポーターは地域の見守りから認知症カフェでの活動など、様々な活動をしています。現在まで約4,000人（累計）が町内で受講しています。

◎認知症サポーター養成講座の開催について

認知症サポーター養成講座は、町民の方、または町内の企業等にお勤めの方で、認知症に関心のある方が５人以上集まれば、開催できます。

◎講座内容

時　　間：１時間～１時間30分
参加費用：無料
場　　所：出張可
内　　容：講義、DVD・紙芝居などの視聴、グループワーク等

講座を受講したい方、サポーター活動に興味のある方は、下記まで連絡をお願いします

問 箕輪町地域包括支援センター（箕輪町福祉課内）　0265-70-6622

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「くらし・手続き」／「住民活動・コミュニティ・協働」／「箕輪町地域総合活性化事業交付金（団体分）」

令和６年度における採択事業（団体分）

団　体　名	事　業　内　容
アイリスの会	箕輪を代表する宿泊施設の美化、花壇作りで集客に貢献
一般社団法人　伊那青年会議所	小学生がキャンプを通じて仲間と協力できる社会的能力やコミュニケーション能力を養う
伊那谷Meals	環境に配慮した農業や農産物を学び、地域のこどもたちの豊かな食と感性を育む
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
上古田里山愛好会	里山整備により、住民が関われる環境作り
かやの高原盛り上げ隊	キャンプを通して、かやの高原の魅力を発信
木下みこし保存会	箕輪南宮神社夏祭り・みのわ祭り等を盛りあげ、地域を活性化
コウノトリプロジェクト	バランスボールを使った運動による健康維持・世代交流
Go Westかみふるた	落語家を招き、町民や区民の世代を超えた交流の場を創出
信州みのわ竹細工の会	伝統工芸「竹細工」の技能継承と箕輪の魅力発信
多文化共生農業の会	多世代・多文化の農業体験、交流
多文化LIFE	外国人ルーツの児童・生徒の学習支援、外国人住民と地域住民との交流
天竜健康ウォーク実行委員会	箕輪の自然地勢を生かし地域住民の交流の場を提供
富玉会	荒廃地を利用し玉ねぎを作付けし、地域の子ども達の体験等を実施することで農業への関心や食育の場を提供
にじいろGarden	文化センター周辺の花壇を花で彩る
ハッピーテール	飼い主のいない猫に不妊手術を実施することで繁殖を抑制し、地域の住環境を向上させる
ハンドメイドフェスタinみのわ実行委員会	手作りの楽しさを感じてもらうとともに、リメイクからエコに関心を持ち、ゴミ減量化へ繋げる
福与区令和花の会	絶景スポット看板前を年間通して花で彩る
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
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に取組む農業振興事業
ほーたる来い	川魚を養殖し、こども達が手掴み体験できるような環境づくり
水辺公園を守る会	ホタルの舞う公園として町民やホタルにも愛される公園維持
みのわ芸術文化協会	芸術団体、個人の美術館・工芸作品展の開催　芸術文化の醸成
みのわに生まれる合唱の輪実行委員会	クリスマスコンサート　音楽文化の交流を図る
箕輪町サッカー協会	サッカーを通じ園児たちの健康・運動、コミュニケーション能力の向上、成人にはロコモ予防運動
箕輪町食器リサイクルの会	不用食器を回収しリサイクルすることで、ごみ減量化と埋め立て地の延命化・資源の有効活用につなげる
未来へ	伝承あそび、おはなしを伝え、知恵、技術の世代間交流
森とひと実行委員会	ながた自然公園を活用した森林イベント
UTプロジェクト・サポート隊	高校生・大学生主体でワークショップを企画・開催し、多世代交流・地域住民が集う場を提供

事例紹介【第１回不用食器回収＆もったいない市】

12月８日（日）、箕輪町食器リサイクルの会が主催する「第１回不用食器回収＆もったいない市」が役場駐車場で開催されました。不用になった食器を回収しリサイクル・リユースすることで、ごみの減量と埋め立て地の延命化、資源の有効活用につなげる取り組みです。

当日は、300世帯536人が持ち込んだ食器をスタッフ延べ約90名で仕分け作業などを行いました。

令和７年度の募集は令和７年４月上旬から募集開始予定です。
幅広い年代の方が活躍できる各種事業の申請をお待ちしております。

問 企画振興課 まちづくり政策係　0265-79-3152（直通）

＼10月に開催し、総勢699人の方にご参加いただきました。／

みんなで歩こう！
箕輪町ウォーキンググランプリ2024

ご参加いただきありがとうございました

企業ランキング（5人以上の参加のグループ）

① 【KOA】おやびんとこびんNEXT 様
（平均歩数）30,981歩

昨年受賞できなかった悔しさをバネにメンバー一丸となって頑張りました。お昼休みにメンバーそれぞれで歩いたり、イベントのランキングを確認して声を掛けながら皆で支えあいました。近所の行ったことのない道を探検し、新たな発見をしたりして楽しんでイベントに参加することができました。

② 【KOA】レッドウイング 様
（平均歩数）17,904歩

グループランキングで他のグループの歩数に刺激をもらい、負けないようにメンバーで声を掛けあいながら頑張りました。イベントを通じてメンバーのコミュニケーションが活発になり、ウォーキング中に見かけた鳥や虫などを撮影してその写真をSNSでメンバーと共有したりしていました。イベントに参加して体力がついて疲れにくくなりました。

③ 芦澤整形外科 様
（平均歩数）17,074歩

当院では日頃よりスタッフも健康づくりに取組んでいます。今回のイベントも、スタッフ同士で声を掛け合いながら頑張りました。ランキングの途中経過を確認しては、他のグループからの刺激も受け、モチベーションアップに繋げていました。イベント終了後も、各自継続的に運動を行っています。来年も頑張りたいと思います。

グループランキング（2人以上の参加のグループ）

① はぴのん 様
16,094歩（平均歩数）

夫婦で参加。仕事で歩いたり、ジョギングしたりしています。以前から箕輪町のウォーキングイベントに参加しており、今ではマラソン大会に出場できるほど体力をつけることができました。

② 花金 様
15,272歩（平均歩数）

みのわ健康アカデミーのグループで参加。仲間で誘いあって一緒に歩く時間をつくりました。イベントに参加して歩くことが苦にならなくなりました。階段の昇り降りも楽になりました。

③ あびちゃんず 様
13,845歩（平均歩数）

夫婦で参加。犬と散歩して楽しくリラックスして参加することができました。お休みの日は車で遠出した先で犬と散歩をしました。犬と散歩中に他の人から挨拶されてお友達が出来ました。

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（犬と散歩する、動物の写真を撮る、知らない道を探検する等）
- 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）、SNSで連絡を取りあう

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ていきましょう！

個人ランキング

（平均歩数）

80代以上部門
1位　活動量計112 様……21,052歩
2位　活動量計114 様……15,329歩
3位　ひさおじ 様……15,253歩

70代部門
1位　活動量計73 様……29,755歩
2位　yosio19481948 様……29,064歩
3位　活動量計79 様……28,605歩

60代部門
1位　おやびん 様……54,275歩
2位　ポチの散歩 様……39,372歩
3位　活動量計59 様……38,179歩

50代部門
1位　NOIR 様……30,272歩
2位　ちゅうる 様……27,336歩
3位　KJM1206 様……22,790歩

40代部門
1位　こびん1号 様……49,791歩
2位　らんた 様……46,590歩
3位　トンコツ 様……28,442歩

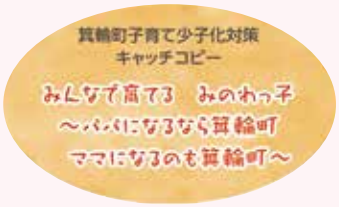
30代部門
1位　囚人番号6443 様……28,585歩
2位　白ゴリラ 様……27,157歩
3位　kome 様……19,823歩

20代以下部門
1位　全力！ランニングニート 様　79,084歩
2位　先生に説教されたしげじぃ 様　51,778歩
3位　ヒロキ 様……21,532歩

【協賛事業所全17社一覧】（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、シューマート箕輪店、JA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、㈱みのわ振興公社ながた荘、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。

問　健康推進課 健康づくり支援係　0265-79-3118（直通）



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！

保育園だより

三日町保育園

こどものやってみたい！を大切に

三日町保育園は信州型自然保育「やまほいく」の認定を受け、恵まれた自然環境の中、こども達がのびのびと元気に生活しています。今年は駒ケ根シルクミュージアムよりカイコを購入し、繭になるまで育てました。その繭を使い、上古田保育園の友だちと交流しながらクラフト体験をしました。

毎日57名の園児がわくわくしながら、いろいろなことに挑戦しています。

1 カイコを飼育しました「はじめましてカイコさん」
2 繭でクラフト体験「みてみてかわいいイヌができたよ♡」
3 育てた花でカフェドロップ「どんないろになるかな?!」
4 桜井先生と運動あそび「こんなこともできるよ！」
5 サッカー教室「まてまてボール⚽みんなでやるとたのしいな！」
6 おおきな積み木で遊ぶよ「つぎはなにしようかな」
7 ゆとり荘へ散歩「あそこにほぺたんの車が見えるよう！」

小中学校だより

箕輪中学校

令和６年度「いざや学ばん真善美」

１学年では、福祉体験学習「福祉ワークショップ」を行いました。福祉の現場に携わる方を講師としてお招きし、福祉を受ける立場になって考える活動や支える立場で考える活動から福祉にも多様な関わり方があるということを学びました。

２学年では、キャリアフォーラムを通してふるさと箕輪について考え始めた生徒が、箕輪町の観光地である「もみじ湖」の散策を行いました。箕輪町を肌で感じ、魅力や課題を感じながら今後の「箕輪学」につなげていく予定です。

３学年では、総合的な学習の時間で活動してきた「箕輪学」を基に、ふるさと箕輪町について考えを深めた生徒たちが、11ある講座ごと町への提案をもって模擬議会に参加しました。

２年　もみじ湖散策

１年　福祉ワークショップ

３年　模擬議会

健 乳幼児健診・相談・教室（場所：木下公民館、文化センター１階和室　該当者には通知します）
相 健康相談（場所：文化センター１階和室）　子 子育て支援センター　B みのわBASE　水道 水道休日当番店
フ ファームテラスみのわ　や やまびこテラス　サ サイクルテラス　テ テラスすたんど　夢 夢まちLabo

水	木	金	土
	30	31	1 みのわテラスマーケット 赤羽設備（株） ☎0265-79-6990 水道
（R6.4月生） マひろば	6	7	8 夢 夢まちフェスタ 新橋屋建設（株） ☎0265-79-4130 水道
（要予約） 室） マひろば	13 健 1歳6か月児健診（R5.7月生）	14	15 フ 農畜産物フェア サ 自転車メンテナンスデー （株）コマツ ☎0265-79-2568 水道
マひろば	20 離乳食教室・栄養相談 （いろはぽけっと）	21 健 もみじの会 （地域交流センター交流室１・２） （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）	22 フ 提携JAフェア テ すたんどフェスタ 赤羽設備（株） ☎0265-79-6990 水道
マひろば	27 健 7か月児相談（R6.7月生）	28 健 2歳児健診（R4.11月生） 子 わらべうた（いろはぽけっと）	1

情報

①、②
①、②

7日

	8:00～9:00
	缶・びん・ペットボトル・廃食用油
クリーンセンター八乙女が工事のため、回収はありません	

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2日・9日・11日・16日・23日・24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

2日	伊 中畑内科消化器科クリニック（内・消）☎0265-77-3711 伊 清水耳鼻咽喉科医院（耳）☎0265-72-3775 南 ゆりの木クリニック（眼）☎0265-74-2128	9日	箕 やぶはら小児科医院（小）☎0265-98-7501 伊 原内科消化器科医院（内・消）☎0265-77-0177 伊 片桐医院（内・心）☎0265-72-4072	11日	伊 たかはし医院（内・小・消）☎0265-71-5121 伊 前沢眼科医院（眼）☎0265-76-0600 南 堀田内科クリニック（内）☎0265-72-3980
16日	伊 中村クリニック（小・外）☎0265-77-0206 伊 春日医院（内）高遠町 ☎0265-94-2054 辰 両小野診療所（内）☎0266-46-2017	23日	伊 重盛医院（内・小）☎0265-72-2384 伊 春日医院（内）伊那市中央 ☎0265-72-3803 南 高原医院（整）☎0265-98-0385	24日	箕 伊北クリニック（整）☎0265-70-6633 伊 池上医院（内）☎0265-72-4060 伊 古田産婦人科医院（産）☎0265-78-8088 伊 岩田クリニック（泌）☎0265-73-1929

2025 令和7年 2月

まちの人口（2025年1月1日現在）
人　口…24,387人（＋1）〈男…12,259人（＋5）　女…12,128人（－4）〉
世帯数…10,353世帯（＋5）

日	月	火	水
26	27	28	29
2 （株）カスガ ☎0265-79-3382 水道	3 相 健康相談（要予約） サ テ 定休日 麺 やまびこ麺処 営業	4 健 4か月児健診（R6.10月生）	5 健 10か月児相談 B 子育てパパマ
9 箕輪建設工業（株） ☎0265-79-2035 水道	10 子 助産師子育て相談（いろはぽけっと） サ テ 定休日 麺 やまびこ麺処 営業	11 建国記念の日 浅川建設工業（株） ☎0265-79-2218 水道	12 相 こころの相談 （役場202号会議室 B 子育てパパマ フ 定休日
16 フ 農畜産物フェア サ 自転車メンテナンスデー （株）マツシマ ☎0265-79-2115 水道	17 健 1歳児健診（R6.2月生） 相 健康相談（要予約） サ テ 定休日 麺 やまびこ麺処 営業	18 健 3歳児健診（R4.1月生）	19 B 子育てパパマ
23 天皇誕生日 フ 提携JAフェア テ すたんどフェスタ （株）カスガ ☎0265-79-3382 水道	24 振替休日 新橋屋建設（株） ☎0265-79-4130 水道	25 サ テ 定休日 麺 やまびこ麺処 営業	26 B 子育てパパマ

各種相談窓口

交通事故相談（要予約）	2月6日（木）・2月20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20日（木）　13:30～15:00 町文化センター2階　研修室4 問 総務課 総務係 ☎0265－79－3144
公証人による公証相談（要予約）	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 第3便
北西コース 第4便

3日・10日・1

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	クリーンセンター八乙女が工事のため、回収はありません	6日・20日	19日	—	—
松島	火・金		10日・26日	5日	—	—
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金		13日・27日	26日	—	—
木下・三日町・福与	火・金		3日・17日	12日	—	—
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金		6日・20日	19日	—	—

学校給食の

おいしく減塩 & 野菜たっぷり! な おすすめメニューをご紹介します!

箕輪町給食委員会

「減塩というと、おいしくなさそうだな…」と思っていませんか？学校給食では、塩分控えめで野菜たっぷりなメニューを毎日おいしく調理しています。

食塩の摂り過ぎは高血圧や脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病の原因になりやすいだけでなく、胃がんや骨粗鬆症のリスクも高まると言われています。

令和5年度の箕輪町民の食塩摂取量と国の食塩摂取目標量を比べると、男性も女性も目標量を超えています。また、年代が上がるにつれて増加する傾向もありました。

食塩摂取量の目標量

成人１人１日あたり
男性：7.5g未満
女性：6.5g未満
(日本人食事摂取基準2020版より)

箕輪町民の食塩摂取量

成人1人1日あたり
男性：9.7ｇ
女性：9.0g
(箕輪町役場健康推進課：R5食塩摂取量検査より)

男女ともに目標量を2g以上超えています。

家族が塩分多めの食事を続けていると、子ども達の塩分摂り過ぎも心配になります。子どもの頃から塩分控えめな食事に慣れていきましょう。また、箕輪町食育推進計画によると朝食欠食や野菜の摂取不足も課題となっています。

塩分に気をつけながら、野菜もしっかり食べて、健康長寿をめざしましょう。

減塩を意識して、健康で元気な毎日を過ごしましょう。

おいしく減塩 ～作るときのコツ～

①汁物は、だしを効かせて具沢山にしましょう。
②こしょうや七味などの香辛料、にんにくや生姜などの香味野菜、ゆずやレモンなど果物の酸味を利用すると塩分控えめでもおいしくなります。
③新鮮な食材を使って、その持ち味を生かす薄味の調理をしましょう。
④市販の減塩調味料を使ってみましょう。
⑤ゴマやナッツ、焼きのりを混ぜたり、ふりかけて味に変化をつけてみましょう。

減塩のためにもうひと工夫 ～食べるときのコツ～

①めん類の汁は残しましょう。（めん料理は塩分が多くなりがちです）
②つけものは、食べる回数や量を控えめに。
③ウインナーやハムには意外と塩分が多く含まれています。量や回数を考えて食べましょう。
④野菜料理はしょうゆやドレッシングを少なめにして、野菜の味を楽しみましょう。

作ってみませんか?

塩分控えめで野菜がたくさん食べられます！

主菜：鶏肉の野菜マヨ焼き

食塩相当量
1人0.3g

【材料】4人分

- 鶏むね肉(皮なし開き)…50ｇを4枚
- 塩 ……0.4ｇ(ひとつまみ)
- こしょう ……0.04ｇ(少々)
- おろしにんにく ……1ｇ(少々)
- 酒または白ワイン …8ｇ(小さじ2)
- たまねぎ ……50ｇ
- にんじん ……20ｇ
- ピーマン ……10ｇ
- マヨネーズ……24ｇ(大さじ1･1/2)
- パン粉……15ｇ(大さじ5)

【作り方】

①鶏肉は、塩･こしょう･にんにく･酒で下味をつける。
②たまねぎ･にんじん･ピーマンはみじん切りにして、水気を切る。
③②とマヨネーズ･パン粉をまぜる。
④③を鶏肉の上にのせて、オーブンまたはオーブントースターで15分ほど焼く。

＊鶏肉を魚などに変えてもおいしいです。

副菜：納豆あえ

食塩相当量
1人0.4g

【材料】4人分

- 刻み納豆 ……1/2パック
- キャベツ ……80g
- もやし ……80g
- ほうれんそう ……30g
- きゅうり ……40g
- かつお節……3g
- きざみのり……2g
- しょうゆ ……8g(小さじ1･1/3)
- 塩 ……0.6ｇ(ひとつまみ)

【作り方】

①キャベツ、ほうれんそうは短冊切りにする。
②それぞれゆでて水冷する。
③きゅうりは輪切りにして、塩をふる。
④野菜の水分をきつく絞って、残りの材料を混ぜる。

＊のりとかつお節の風味で野菜がたくさん食べられます。

汁もの：信州きのこのとろみ汁

食塩相当量
1人0.6g

【材料】4人分

- 鶏肉 ……35ｇ
- だいこん ……60ｇ
- にんじん ……30ｇ
- えのきたけ ……30ｇ
- しめじ ……30ｇ
- なめこ ……30ｇ
- こまつな ……20ｇ
- 油揚げ ……10ｇ
- だし汁 ……600ml
- うすくちしょうゆ …12g(小さじ2)
- 塩 ……0.8g(ひとつまみ)
- 片栗粉 ……大さじ1

【作り方】

①野菜と鶏肉を食べやすい大きさに切る。
②油揚げは油抜きをして、短冊に切る。
③だし汁でだいこん、にんじんを煮る。柔らかくなったら、鶏肉、きのこ類、こまつな、油揚げを加える。
④しょうゆ、塩、水溶き片栗粉を入れて、ひと煮立ちしたらできあがり。

＊長野県は、きのこの生産量が日本一!
手軽に使えて旨みも豊富です。
＊きのことダシのうま味が合わさることで、
塩分を控えてもおいしく仕上がります。

健康推進課 健康づくり支援係　0265-79-3118（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17日（月）
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7年2月17日（月） ～3月17日（月） （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ご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、住民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20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。該当する方は住民税務課までご連絡をお願いします。

問 住民税務課 住民税係　0265-79-3146（直通）

◆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◆

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17日（月）～3月17日（月）**（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、会場入場は「**入場整理券**」が必要です。
入場整理券は、次の方法で発行できます。
①国税庁LINE（二次元コード）により事前取得
②会場で当日配布
（配布状況により、相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をお勧めします）

《国税庁LINE公式アカウント》

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

いなっせは、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制です。マイナンバーカードと併せてパスワード（英数字6～16桁、数字4桁）が必要となります。

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、確定申告会場に出向くことなく、自宅からご利用できます。詳しくは、二次元コードを参照してください。

《確定申告書等作成コーナー》　《動画で見る確定申告》

問 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）年の中途で退職又は就職した方　など

- **相談日**　2月5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

問 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）

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５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23,584円増加し410,311円でした。県平均と比較すると1,479円下回っており市町村別順位は34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25,056円減少し822,864円でした。県平均と比較すると45,080円下回っており市町村別順位は46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、関節疾患、高血圧症、後期では不整脈、骨粗しょう症、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。

早期発見・重症化予防のため、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。

医療機関の適正受診にご協力ください

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。

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。

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。

人間ドックの補助申請について

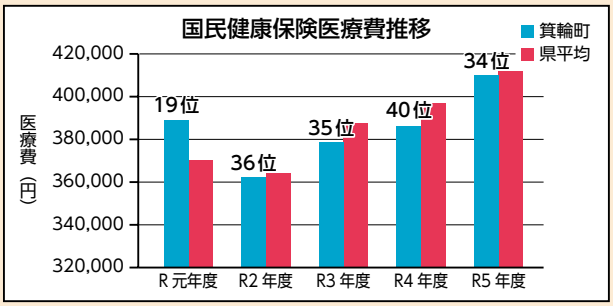
令和６年度の人間ドックの補助申請をされる場合は、３月末までに申請されるようお願いします。

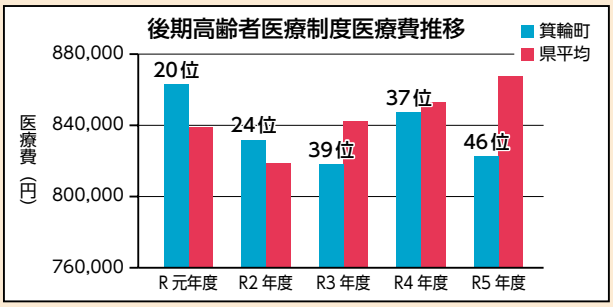
現在お持ちの保険証について

令和６年12月２日からマイナ保険証に移行されております。新たな加入者でマイナ保険証をお持ちでない方には、資格確認書を交付します。

現在お持ちの保険証は、令和７年７月31日まで使用できます。保険証の右上に有効期限が記載されています。

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５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

		入院＋外来（%）
1位	糖尿病	5.4
2位	関節疾患	3.8
3位	高血圧症	3.4
4位	慢性腎臓病（透析あり）	3.2
5位	不整脈	3.1

後期高齢者医療制度

		入院＋外来（%）
1位	不整脈	4.9
2位	骨粗しょう症	4.5
3位	糖尿病	4.3
4位	関節疾患	4.0
5位	骨折	3.9

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。

問 健康推進課 国保医療係　0265-79-3118（直通）

補助金

若者活躍応援事業補助金活用団体のご紹介

令和６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の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］

木下駅前の拠点「UTパレット」、高校生が主体となった「Art&Talk」等、多世で代が交流することのできるイベントを開催しました。

［Together］（新規団体）

もみじ湖イベント広場で、多文化共生や異文化体験をテーマにしたイベント「楽しい１日」を開催しました。当日は、キッチンカーやゲームコーナー等で、たくさんの方が楽しみながら海外の文化に触れることのできるイベントとなりました。

Together（新規団体）

D.D.C（新規団体）

［D.D.C］（新規団体）

デジタル機器から離れ、自然の中でデイキャンプを楽しむイベント「デジタルデトックスキャンプ」を萱野高原で開催しました。

問 多文化共生・男女共同参画推進室　0265-79-3154（直通）

健康

令和６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　**2025年3月31日（月）まで（土日祝日は除く）**
- 持ち物　ポイントカード
  みのちゃんカード（みのちゃんポイント希望の方）
  本人確認できるもの（運転免許証・マイナンバーカード等）
- 交換窓口　箕輪町役場　健康推進課　４番窓口

※事業所申込の方は代表の方がまとめて交換できます。参加者にお渡しください。

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。

「30日間健康トライアル」“こころと体のセルフケア”の期間です!!

令和７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○がついたら100ポイントつきます。

問 健康推進課 健康づくり支援係　0265-79-3118（直通）

軽自動車税のお知らせ

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日までに変更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、事前に役場住民税務課までお問い合わせください。

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

問 住民税務課　資産税係
☎0265-79-3146(直通)

シニア大学伊那学部の学生を募集

令和7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　令和7年2月1日(土)～3月31日(月)
※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、いなっせ等
授業料など　年額1万2千円ほかに趣味講座の教材費、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。

詳しくはこちら

問 シニア大学伊那学部事務局
(伊那保健福祉事務所福祉課内)
☎0265-76-6863

認知症見守り協力団体「すまいる」認知症フォーラム開催について

日時　令和7年2月21日(金)午後3時～
場所　地域交流センターみのわ交流室1・2
内容　「高齢になっても自分らしく働き続けることができる町」をテーマに座談会、グループディスカッション等を行います。
※町民の方の参加も可能です。ご希望の方は、お電話にて2月7日(金)までにお申し込み下さい。

問 箕輪町社会福祉協議会
☎0265-70-7075

リサイクル雑誌プレゼント

令和6年2月1日(土)、2日(日)に図書館で除籍した雑誌を配布するリサイクル雑誌プレゼントを行います。2月1日(土)の午前中のみ、予約制となりますので、ご希望の方は申込期間に、お電話にて箕輪町図書館までお申し込みください。

予約申込期間
1月31日(金)まで
※本を入れる手提げ袋を必ず各自ご用意ください。

問 町図書館
☎0265-79-6950

人権擁護委員が委嘱されました

令和7年1月1日付で、法務大臣から次の方々が人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、国民の基本的人権を守り、人権が大切なものであると知ってもらうため、人権相談や人権に関する啓発活動を行っています。

○井ノ上浩之氏(新任)
○河手　仁氏(新任)
○友松　瑞豊氏(新任)

問 長野地方法務局　伊那支部
☎0265-78-3462

文芸コーナー　みのわ俳句会

願はくば無病息災神の留守　小池　純夫
煮大根忘れし名前不意に出て　武村美恵子
十二月八日奈落の底の始まりぬ　松沢　一十
強き風紅葉散る～～万華鏡　増沢　澄子
児童等と注連作りせん藁を打つ　柴宮　勇一
電線に詰めて止まるや寒雀　柴　和夫
太平洋地図の日の丸開戦日　岡　久幸
日向ぼこ猫陽に向きて目を瞑る　藤沢　史明
胃カメラを待つ背もたれや十二月　赤羽　正久
風の死角静の日溜り鴨溜り　木村　広子
人は皆足早に過ぐ落葉道　井口ひふみ

問 みのわの魅力発信室　広報・交流推進係
0265-79-3152(内線1161)

令和７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、はじめの一歩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歩「交流菜園」

月１回程度、地元農家の指導を受けながら野菜作りの基礎が学べます。受講者は１区画約50m²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　※講座は月１回程度
- 料　金　4,000円／年　※苗・資材代・講習代込み
- 広　さ　１区画（約50m²）
- 場　所　長田
- 募集区画数　15区画
- 更新上限　２年

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、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
- 料　金　100m²：1,600円／年
  50m²：　800円／年
- 広　さ　100m²又は50m²
- 場　所　（木下区）北原、二本松、原町北部
  （沢　区）長田

町民菜園フォーム

【交流・町民菜園共通】

- 申込期限　令和７年２月28日（金）
- 申込方法　上記申し込み用二次元コードまたは申込書

※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。

町ホームページ

司書さんおすすめ　新着図書の紹介

問 町図書館　0265-79-6950

２月１日からの貸し出しです

いつかの朔日

村木　嵐／著
出版：集英社

室町幕府の権威が低下し、各地で戦乱が巻き起こっていた戦国時代。後の徳川家康が幼少期から天下人になるまで、様々な視点で戦国一の武将を描く連作短編集。

雪娘のアリアナ

ソフィー・アンダーソン／作
メリッサ・カストリヨン／絵
長友恵子／訳
出版：小学館

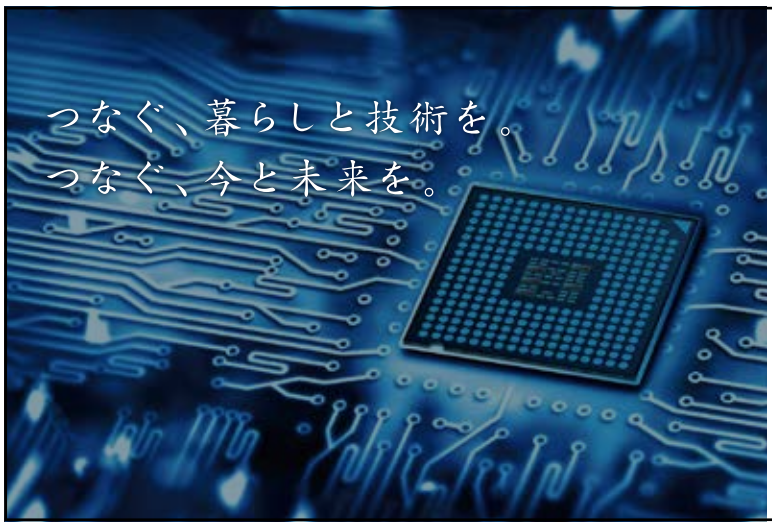
初雪の日、ターシャが心をこめて作った雪娘に「友だちになってくれたらいいのに」と願うと不思議なことが起こり…。雪と氷の冷たい世界の心温まる不思議物語。

はたらく図書館

吉田亮人／写真
矢萩多聞／文
出版：創元社

図書館の仕事ってのんびりしてそうと思ったら大間違い。司書の仕事は毎日大忙し、息つく暇もありません。「はたらく」ことの意味を考える写真絵本。

定期イベント▶　１日（土）ドリーム号地区巡回／８日（土）おはなしこんにちは／20日（木）おはなしくまさん
27日（木）閉館作業日



広告

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。

～あいさつで広げよう 地域の絆～

安全・安心 NEWS

箕輪町の安全・安心のために

町の安全・安心のために活動している皆さんを紹介します。
こども達から高齢者までの
地域の見守りになくてはならない存在です！

箕輪町 交通安全協会

早朝の街頭啓発活動や交通安全教室の開催、イベント時の誘導、広報車による広報等、様々な交通安全活動をしています。

みのわりょくじゅうじかい 箕輪緑十字会

緑色のベストと白色の帽子がトレードマーク。緑十字会としての啓発活動に加え、町交通安全協会や町から要請された交通安全運動に参加しています。

安全安心 パトロール隊

青色パトロール車で町内を巡回しています。不審者警戒や登下校時の見守り、道路修繕等、活動内容は多岐にわたります。

高校生※の自転車用ヘルメット購入費を補助します

補助対象者
町内の高校生※（満 16 歳～満 18 歳）で過去にこの補助を受けていない方

補助金額
購入費用の２分の１（上限 3,000 円）

申請期限
ヘルメット購入から **90 日以内**

必要なもの
①領収書の写し または 販売証明書
②安全性を示すマークが確認できる写真など
③申請者の本人確認ができる学生証など

申請方法
オンライン申請はこちら→
※役場でも申請できます

詳しくは町 HP をご覧ください⬇
箕輪町　ヘルメット

中学３年生の皆さんへ

● 中学３年生の方は、
４月１日以降かつ購入日から 90 日以内に申請してください。

例）令和７年２月 10 日に購入した場合
令和７年４月１日～
令和７年５月 10 日までに申請

問 くらしの安心安全課 生活環境・交通係　0265-79-3154

箕輪町には、約 800 人の外国人がいます。難しい言葉を言い換えて相手に配慮する、外国人の方にわかりやすい「やさしい日本語」を学びませんか？

「やさしい日本語」講座 を開きます

2025 年 2 月 21 日（金）
時 間：10：00～／13：30～／15：00～／18：30～
会 場：産業支援センターみのわ２階　研修室

※どなたでも無料でご参加いただけます。　※各回１時間程度です。　※事前申込不要です。

問 くらしの安心安全課 多文化共生・男女共同参画推進室　0265-79-3154

令和６年度 地方創生推進交付金事業

YUMEMACHI LABO

おいでよ♪おでかけ

夢まちフェスタ

2025.2.8 SAT
10:00〜15:00

夢まちLabo

箕輪町東箕輪3295-2 TEL：0265-98-0322

P 東みのわ保育園
駐車場をお借りしました
ご利用下さい

詳しくは
夢まちLaboの
Instagramで♪

Hikarinomoto with P

手相鑑定
10分程度 1,000円
アロマヒーリング
1,000円
ポプリ販売 300円
ラベンダースティック販売 500円

art room

ポーセラーツ
※作品は後日受け渡し
レトログラス
1,000〜1,800円

おにまる。

シャカシャカ音が鳴る
キーホルダー
おにぎりモチーフの
ハンドメイド小物販売
500円〜3,000円以内

Original Candle たゆたい

キャンドル
ワックスサシェ
の販売
500円〜1,000円台

夢まちカフェ

クッキーに
お絵描きしよう！
1個 300円

めぐる

バイオ
ダイナミクス体験
20分 1,500円

マミーク

ペン立て組立
ワークショップ
700円〜
組立キット販売
250円〜

美乃莉の マヤ手相占い

手相、マヤ暦
10分 1,000円

MOCO

ロングポテト
トルネードポテト
ドリンク
コーヒー 販売
ポテト600円／ドリンク200円

みのわテラス

節分豆まき

2025 2.1(土)
10:00〜13:00

飲食・クラフト店舗の出店！

もみじちゃん、アルクマによる 節分豆まき

北陸北海道 〜ほくほくロード	健盛堂キッチン	三日町山田店	ジェラテリア 宮本屋	ガイヤーン
屋台ラーメン やまちゃん	オキラク堂	なべ家	どん麺	カップケーキ 専門店 CUP azumino
amu.amu..	比沙家諏訪 はるちゃん kitchen	すずらん	YOHO- キッチン	soliy_
IRIECHARM KEE	LAULEA LOPI	joia&のーのー わーくしょっぷ	HANAEMI crayon shop	宙＆樹 / pink coco

やまびこテラス
天龍牛
恵方巻販売

ファームテラス
サンフジ詰め放題
信州産の精肉大特価販売
千葉県産落花生つめ放題

サイクルテラス
自転車パーツ工作
（ワークショップ）

テラスすたんど
おみくじ付き
開運ドーナツ棒

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

地域おこし協力隊通信

みなさん、こんにちは！地域おこし協力隊です。
わたしたちの活動について簡単ですがご紹介します。ご興味あればご連絡ください。

山野邉隊員主催イベント「いっぷく」お手伝い

山川隊員主催イベント「芋煮会」お手伝い

間口（まぐち） 淳子（あつこ）さん　1年目

TEL：070-9141-1167
Instagram：@cafe.ichirin

@CAFE.ICHIRIN

【今年度の目標に対する経過報告】

沢地区にある、築160年の古民家「箕澤屋」の再生と活用を掲げ、7月に「一輪」としてカフェをオープンすることが出来ました。弦楽四重奏の音楽イベント、夏のかき氷イベント、老舗の酒屋さんに監修していただいたワインをたのしむ会、完全予約制の蕎麦屋さんをお迎えした新そばの会を開催し、町内はもちろんですが県外からも多くのお客様に訪れていただきました。ギャラリーも兼ねているので２ヶ月毎にアーティストさんをお迎えして個展を開催し、アートに囲まれた空間を作ることが出来ました。

拠点外の活動としては無量寺さんの八百年記念祭への出店、先輩協力隊員主催のイベントのお手伝い、もみじ湖紅葉祭りのボランティアにも参加させていただきました。

沢山の方々と出会い、素敵な縁に恵まれた活動が出来ていることをありがたく思います。

イベント開催情報

場　所／カフェ　「一輪」
営業日／金・土・日曜日
営業時間／10：00～17：00

食器リサイクルの会の「もったいない市」を一輪でも開催することになりました。同会が回収した、まだまだ使える状態の良い食器をご自由にお持ち帰りいただけます。

毎月第2・4土曜日はだるま作家のmegさんが来店しお店で制作してくださいます。だるまの販売やオーダーも出来ます。

冬季は福祉施設に出張し、カフェ気分を味わっていただける日を設けたいと思います。

古民家　カフェ　一輪

Instagram
箕輪町
地域おこし協力隊

facebook
箕輪町
地域おこし協力隊

ヤマハ音楽・英語教室
無料体験レッスン開催中

ヤマハ音楽教室
3・4歳児 ぷらいまりー2 | 開講クラス 金曜日 16:30 | 体験レッスン日 2/14(金)16:20

ヤマハ英語教室
小1・2・3年 Ecom1 | 開講クラス 水曜日 16:30 | 体験レッスン日 2/19(水)16:30

オリジナル個人レッスン
★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!!
♪無料体験レッスン受付中♪

メッシュポーチ入会プレゼント
体験レッスンプレゼント！

お問い合わせ・お申込み
YAMAHA MUSIC SCHOOL
YAMAHA 特約店 オグチ楽器
ヤマハ英語教室
0120-970-091 箕輪センター 箕輪町中箕輪9547-1（役場入口交差点）

広告

人生の節目に 自伝
オリジナル書籍 句集・歌集 作品集
大切な本作り 安心しておまかせ下さい
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G号
TEL（0265）98-9041　FAX（0265）98-9043
http://www.chuo-print.com/

※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

令和7年2月1日発行　箕輪町役場企画振興課　みのわの魅力発信室　☎0265-79-3152(直)　印刷　中央印刷株式会社
ホームページアドレス…http://www.town.minowa.lg.jp / Eメールアドレス…kouhou@town.minowa.lg.jp

環境に優しい再生紙と植物油インキを使用しています。