

広報

みやだ

Public Relations MIYADA



むらの人口（平成26年8月1日現在）（ ）は前月比

総数：9,262人（+16） 男：4,514人（+1） 女：4,748人（+15）

世帯数：3,334世帯（+11）

8

2014
No.474

CONTENTS
もくじ

消防団ポンプ操法郡・県大会	2
地震防災訓練 住民初動マニュアル	3
インフォメーション	4
くらしの情報	6
宮田村食育推進の店のご紹介	8
みんなの健康 みんなの福祉	10
TOPICS むらの話題と出来事	12
シリーズ環境を考える/ワインカレンダー	14
公民館だより	15
図書館だより	17
給食 de 大きくなあれ	18

今月の表紙

祇園祭 宵祭 (7月19日)

天下の奇祭と呼ばれる宮田村祇園祭が開催されました。石段から何度も神輿を落としては壊し、最後の柱一本になるまで続けます。

破片は屋根の上にあげるとご利益があるそうです。



落とされた神輿を大勢で壊し、その破片は見物客へ配られました。

宮田村消防団 第1分団第2部 (南割) 郡大会優勝！ 県大会第3位入賞！！

7月13日、上伊那郡ポンプ操法大会が行われ、宮田村からはポンプ車操法の部に第2分団第3部(河原町)、小型ポンプ操法の部に第1分団第2部(南割)、ラッパ吹奏にラッパ隊が出場しました。この結果、ポンプ車操法の部で宮田村は第3位入賞、小型ポンプ操法の部で優勝を飾り、長野県大会への出場を決めました。

7月27日の県大会では、3位入賞という結果を果たし、今年の「消防夏の陣」は幕を閉じました。大会に向け、毎日練習に励んできた選手の皆さん、お疲れさまでした。

県大会出場者

主将	三上 大
指揮者	下山 正人
1番員	赤羽 祐亮
2番員	富永 隼人
3番員	浦野 力



個人の行動

住民初動マニュアル

地震発生

最初の揺れは、約1～3分間

1～3分

揺れがおさまったら

3～5分

隣近所の安全確認、出火防止、初期消火、余震に注意

ブロック塀・がれき・ガラスに注意、防災無線・個別受信機・ラジオ・テレビ等で情報確認、デマにまどわされない、避難に車は使わない

10分
～数時間

数時間
～3日

避難所生活

9月7日（日）は宮田村地震防災訓練です。この住民初動マニュアルは大地震の際、住民の皆さん個人個人が行動していただくためのマニュアルです。日頃からよく確認し、訓練でも実践してみましょう。

なお、下記「第1避難場所」「指定避難場所」の空欄にそれぞれの避難場所を確認の上、記載しておきましょう。

- まず自分の身を守る
- 家族の安全確認
- 火の元確認
→ガスの元栓→電気のスイッチ・ブレーカーを切る
- 出口の確保（ドア・窓を開ける）
- 履物を履く
- 非常持ち出し袋をもって、家の外へ出る
- 隣近所に火は出していないか確認
- 隣近所に声をかける
- 隣近所で、要支援者、高齢者等の安全確保、けが人の確認
- 避難開始（第1次避難場所へ）

第1次避難場所：

- 隣近所で、要支援者、高齢者等の安全確保、けが人の確認

指定避難場所：

自主防災組織への協力・連携
被災した家屋には勝手に戻らない

新しい農業委員が決まりました よろしく願います

任期満了に伴い、農業委員会一般選挙（無投票当選）で8人、JA上伊那推薦1人、議会推薦3人の合計12人の新たな農業委員が決定しました。任期は平成29年7月19日までの3年間です。また、第1回委員会にて、会長・会長代理が決定しました。新委員は次の皆さんです。

会長



小林 定義 さん
(南割・一般選挙)

会長代理



吉澤 要祐 さん
(大久保・一般選挙)



小田切多聞さん
(新田・一般選挙)



田中 知足 さん
(大田切・一般選挙)



三澤 勇 さん
(町3・一般選挙)



小田切和美さん
(北割・一般選挙)



田中 一喜 さん
(町1・一般選挙)



新谷 久男 さん
(中越・一般選挙)



伊藤 均 さん
(大久保・JA推薦)



春日 元 さん
(新田・議会推薦)



平沢 容子 さん
(新田・議会推薦)



大平 弘子 さん
(中越・議会推薦)

間産業振興推進室農政係

☎ 85-5864

村長

トップ セールス

7月24日に名古屋の企業を訪問し、村長自ら村の特産品・農産物等の利用・販売拡大のための懇談を行いました。



▲長野県名古屋事務所



▲有限会社 えいこく屋
日泰寺の縁日でお世話になっています



▲有限会社 アオキスーパー



▲株式会社 アオキスーパー

間産業振興推進室商工観光係

☎ 85-5864

小学校資源回収へのご協力のお礼



7月6日に行われた資源回収へのご協力、本当にありがとうございました。回収で得た収益金は、宮田小学校児童のために有効に使わせていただきます。

●本年度の収益金

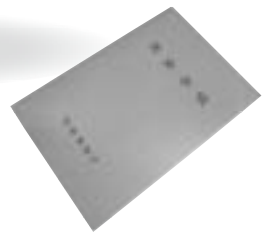
アルミ缶分	152,280 円
瓶回収分	27,864 円
合計	180,144 円

間宮田小学校

☎ 85-2007

新成人のみなさんへ

20歳になったら国民年金



国民年金は、老後やいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られたしくみです。

将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため安定していて、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの「老齢年金」のほか「障害年金」や「遺族年金」もあります。「障害年金」は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。「遺族年金」は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある妻」や「子」）が受け取れます。

国民年金保険料の納付が困難な場合には、次のような制度がありますので、ご相談ください。

学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

図住民課住民係

☎ 85-3183

伊那年金事務所

☎ 76-2301

井戸水の水質検査（有料）の取りまとめを行ないます

今年度も井戸水等を使用されている方を対象とした水質検査を下記のように行います。

希望される方の取りまとめを行いますので、希望される方は電話で住民課住民係までお申し込みください。

■検査日 9月11日（木）

■申込期限 8月29日（金）

■検査対象

井戸水、河川水等を利用されていて検査を希望される方

■検査料金 8,100円（税込）

■検査機関（社）上伊那薬剤師会

今年度より水質基準が改正され、水質検査の検査項目が増えたため料金が変更になっています。ご了承ください。

「人権相談所」開設のお知らせ

人権擁護委員協議会による、人権相談所を開設します。

■日時 9月2日（火）午前10時～午後3時

■場所 宮田村民会館

■相談内容

家族間の問題、離婚、近隣とのトラブル、職場や学校での差別やいじめなどの人権問題および生活上の悩みごと。

●人権擁護委員とは

地域の皆さんの身近な相談相手として、人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をします。

児童手当現況届の提出期限が過ぎています

6月末までとなっていた児童手当現況届の提出はお忘れありませんか？ この現況届が提出されないと、平成26年6月分からの児童手当が保留となり、給付されなくなってしまう。未提出の方は早急にご提出ください。

図住民課住民係

☎ 85-3183

受信環境クリーン図案 コンクール作品募集

信越受信環境クリーン協議会
では、中学生を対象にテレビ・
ラジオの受信障害防止に関する
ポスター図案を募集します。

■応募締切 9月1日(月)
■図信越受信環境クリーン協議会
☎026-234-9991

ふれあいフリーマーケット 開催

■日時
9月13日(土) 10:00～14:00
※雨天の場合9月14日(日)

■場所
宮田村総合公園ふれあい広場
詳細はフリマ実行委員会のブ
ログでご確認ください。

<http://fureaifurima.naganoblog.jp/>

出店お申し込みは下記まで。
■図ふれあいフリマ実行委員会
☎080-1170-6997 (市川)
☎090-4957-7859 (田中)

救急の日 普通救命講習会 開催

伊南行政組合消防本部では、
応急手当の普及を目的に救命講
習を開催します。

受講料は無料です。

■開催日時 9月7日(日)
9:00～12:00(受付8:30～)

■場所 北消防署2階講堂

■定員 30人

■受付締切 8月31日(日)

受講修了者には「普通救命講
習修了証」を発行します。

■図北消防署 ☎81-0119

折り紙ヒコーキ大会開催

■日時
9月27日(土) 9:00～15:00

■場所 宮田村体育センター

■参加資格 小学生

■参加費 1人500円

■申込み締切 9月15日(月)
先着100名まで。申込み・お
問い合わせは下記まで。

■主催
折り紙ヒコーキを楽しむ会
(宮田村教育委員会 後援)
■図大会事務局(中城)

☎85-2573

■図みらい創造課
☎85-3181



よろこび

さかい 酒井	ひまり 陽万里ちゃん	中越 靖浩・潤子さん
こばやし 小林	るき 琉稀くん	町3 大希・玲子さん
たかはし 高橋	はるみ 晴実ちゃん	町1 洋二・登喜子さん
ひらさわ 平沢	りんたろう 凜太郎くん	新田 基樹・三奈さん
のみぞ 野溝	こよみ 暦ちゃん	町1 まさとし けいこ 祐穂・恵子さん

かなしみ

こはら 小原	のぼる 登さん	85歳 敬治さん・父
たけざわ 竹澤	えつじ 悦司さん	84歳 としひこ 俊彦さん・父
おおた 太田	やすのり 泰儀さん	95歳 のりかず 憲和さん・父
かのう 加納	よしあつ 義厚さん	97歳 りきや 力弥さん・父
もりた 森田	そうじゆう 宗十さん	84歳 かずお 一雄さん・父



今月の納税 など

国民健康保険税 第3期
住民税 第2期
後期高齢者医療保険料第2期
納期限・振替日 9/1(月)

水道料・下水使用料

今月は… 町1, 町2, 大田切
大久保, 中越, つつじが丘

相談日

■心配ごと・行政相談
8/17(日)・9/21(日)
午後1時～3時 場所: なごみ家
■結婚相談
8/27(水)・9/10(水)
午後6時～8時 場所: デイサービスセンター

ケーブルテレビ 行政チャンネル [デジタル523]

■毎週金曜日 19時入れ替え
■放送時間 6:30 8:30 12:30
19:00 21:00 23:00

8/15～	情報発信! チャンネルみやだ
8/22～	TV こまうすゆきそう 1ch
8/29～	わんすてつぶくらぶ
9/5～	みやだクリテリウム 2014
9/12～	情報発信! チャンネルみやだ

宮田村役場

☎0265-85-3181(代)
FAX 0265-85-4725

村民会館

(教育委員会・公民館・図書館)
☎85-2314

老人福祉センター

☎85-4128

来年 4 月採用 給食調理員募集

■採用職種 給食調理員 1 人
■試験日
一次試験 9 月 21 日 (日)
二次試験 10 月 25 日 (土)
■受付締切 9 月 5 日 (金)
※受験資格要件や試験内容、申し込み方法、勤務条件などの詳細は宮田村ホームページをご覧ください。
<http://www.vill.miyada.nagano.jp/>
“くらし” → 「村政情報」
→ 「職員等の募集情報」
→ 「平成 27 年度採用 宮田村職員 (給食調理員) 採用試験案内」
閩総務課総務係
☎ 8 5 - 3 1 8 1

都市計画ごみ焼却場 決定案の公聴会開催

伊那都市計画ごみ焼却場の決定案についての意見募集と、ご意見に対する公聴会を開催します。

【決定案の公表・閲覧】

■公表・閲覧期間
9 月 5 日 (金) ~ 9 月 19 日 (金)
8:30 ~ 17:15 (土日祝日を除く)
■閲覧場所 宮田村役場建設課

【意見の申し出】

■受付締切 9 月 12 日 (金)
■申し出方法
閲覧場所にある公述申出書を村役場建設課へ提出

【公聴会】

■開催日時
9 月 20 日 (土) 10:00 ~
■会場 伊那市役所 501 会議室
※意見の申し出がない場合、公聴会は中止となります。
閩建設課建設係
☎ 8 5 - 5 8 6 3

危険物取扱者試験について

■試験日及び試験地
10 月 5 日 (日) 上田市
10 月 19 日 (日) 飯田市
10 月 26 日 (日) 長野市
11 月 9 日 (日) 松本市
■試験の種類
甲種、乙種全類、丙種
■願書受付
電子申請
8 月 15 (金) ~ 8 月 26 日 (火)
書面申請
8 月 18 (月) ~ 8 月 29 日 (金)
願書は最寄りの消防署にあります。電子申請は (財) 消防試験研究センターのホームページをご覧ください。
<http://www.shoubo-shiken.or.jp/>
閩北消防署 ☎ 8 1 - 0 1 1 9

庭木・庭園管理講習 受講生募集

■募集期間
8 月 4 日 (月) ~ 8 月 28 日 (木)
■講習期間
9 月 18 日 (木) ~ 10 月 2 日 (木)
のうち 9 日間
■講習会場
駒ヶ根伊南シルバー人材センター (駒ヶ根市梨の木 2 - 22) など
■対象者
・長野県内在住の 55 歳以上で就職を希望される方
・ハローワークで求職登録をして、全日程の受講ができる方
・脚立作業の可能な方
■定員 15 人
■受講料 無料
閩駒ヶ根伊南シルバー人材センター
☎ 8 3 - 8 1 8 4

看護職の就職プレ相談会

再就職のための個別相談、情報提供を行います。混雑や待ち時間を無くすために事前予約をお願いします。
■日時
8 月 20 日 (水) 13:30 ~ 16:00
■会場
ハローワーク伊那 2 階会議室
閩長野県看護協会
☎ 0 2 6 3 - 3 5 - 0 0 6 7

弁護士・司法書士による 多重債務者無料相談会開催

借金問題でお困りの方、この機会に相談窓口へお出かけください。事前に下記問い合わせ先へお電話でご予約ください。
■予約受付期間
8 月 26 日 (火) ~ 9 月 9 日 (火)
土日を除く 8:30 ~ 17:00 の間
■開催日時
9 月 10 日 (水) 10:00 ~ 17:00
閩飯田消費生活センター
☎ 0 2 6 5 - 2 4 - 8 0 5 8

県下一斉 司法書士 無料法律相談会

■日時
10 月 1 日 (水) 13:00 ~ 16:00
■会場 宮田村役場第 7 会議室
ご予約が必要です。事前に下記問い合わせ先へお申込ください。
閩総務課総務係
☎ 8 1 - 3 1 8 1



宮田村

食育推進の店 ご紹介



「宮田村食育推進の店」は、食育の取り組みを行ない、「健康や食育に関する情報発信」「より健康的な楽しい食卓の演出」をしていただける商店や飲食店として村から認定されたお店です。

今回は、第1回目の認定を受けた9店舗をご紹介します。

圖福祉課 保健予防係

(老人福祉センター)

☎ 85・4128

ニシザワショップーズ

宮田食彩館

地元産食材の販売を行なうと同時に、無添加・安全で自然のおいしさにこだわったプライベートブランドの商品も取り扱っています。

店内では食に関する情報誌「ふれあい交差点」を配布したり、旬や歳時に合わせたメニューレシビを置いたりして、お店を訪れた方が食に対する関心を持てるよう取り組んでいます。



「自然の味」は安全・無添加のプライベートブランドです。

■営業時間

9時30分～21時

年中無休

■ホームページ

<http://www.nishizawa.co.jp/>

☎ 85・3585

代表 有賀隆幸

笑福

食事で訪れた方へはミニサラダを150円で提供している他、宴会で利用する方へはご希望があれば旬の野菜を使った前菜の3品盛りを提供しています。

塩分が多くならないよう、だしは全てカツオぶしを使用して和風だしを取るようにし、野菜の煮物なども味にこだわりながら砂糖を控えめに調整しています。



旬の野菜を使った前菜の3品盛り

■営業時間

11時30分～14時

17時30分～21時

■定休日 月曜日

☎ 85・2237

代表 太田利実

Aコープ宮田店

「新鮮・安心・安全」をモットーに、地域の皆様とのコミュニケーションを大切に、地元の食文化を支えている地域密着型の店づくりを目指しています。

地産地消の啓蒙に努め「生産者直売コーナー」の充実を図っています。



地元産の商品がたくさん並ぶ生産者直売コーナー

■営業時間

9時30分～20時

※日曜日は9時から

■定休日 1月1日

年に数回いずれかの水曜日

■ホームページ

<http://www.nn.zenoh.or.jp/acoop/ist/miyata.htm>

☎ 84・1202

代表 池上成一

株式会社マスタ

宮田とつ工房

長野県産大豆を100%使用した豆腐・ドーナツ・かりんとう・油あげ等の大豆製品を製造・販売しています。

原料となっている大豆の品種「ナカセンナリ」は、限られた地域でしか栽培されてこなかった希少品種。低タンパク質のため豆腐には向かないとされていましたが、高糖度であるため、甘みのあるおいしい豆腐ができます。



かりんとうやドーナツなどの製品も充実しています。

■営業時間

9時30分～17時30分

年中無休(年末年始を除く)

■ホームページ

<http://www.mtofu-kobo.co.jp/>

☎ 84・1102

代表 増田清

割烹 青葉

ランチバイキングで提供するおばんざいやサラダバーは自家製野菜と地元産の旬の野菜で手作りしており、塩分控えめです。

ラストオーダーの14時まで制限時間はありませんので、食事と会話に楽しい時間を過ごせます。



野菜たっぷりの
おいしい料理が食べ放題。

■営業時間

11時～15時 17時～21時

※夜は宴会のみ

■定休日 水曜日、平日夜

※土日祝祭日は予約にて営業

☎ 85・2344

代表

内閣府認定日本食育指導員講師

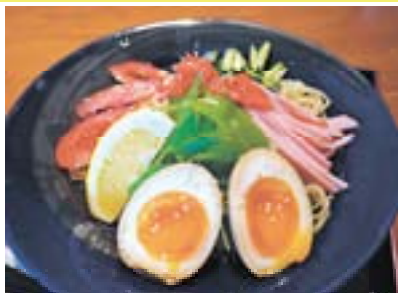
石澤幸男

えんぎ屋

ラーメンとソースかつ丼のお店です。

すべてのメニューで小盛りを選ぶことができ、また減塩を希望される方には、その旨をお伝えいただければ対応することが出来ます。

健康のためにサラダを食前に食べることを勧めています。食前サラダは100円で提供しています。



夏の定番冷やし中華も
減塩・小盛り対応できます。

■営業時間

11時～14時30分
17時30分～22時

■定休日 月曜日

■ホームページ

<http://www.sosukatsu.co.jp/>

☎ 96・0403

代表 新井孝治郎

チエレステ

地元産の旬の素材を活かしたメニューを取り入れ、カロリー調整が必要な方へ小盛り対応など行っています。

フェイスブックやブログで季節ごとのメニューや食材を紹介しています。

お店を訪れた方に「自分の子どもに食べさせたい」と思ってもらえるようなメニュー作りを心がけています。



地元産夏野菜たっぷりの
トマトパスタ

■営業時間 9時～24時

■定休日 なし

※臨時休業の場合有

■ブログ

<http://celstes108.nagano.blog.jp/>

☎ 85・5108

代表 本部大悟

M's フードサービス

旬彩ダイニングM

南信州伊那谷の厳選食材を使用した本格フランス料理をコースメニューで提供しています。

「地元食材の持つ味の素晴らしさに気付いてほしい」という思いで、地域の伝統野菜を産地と連携して使用し、積極的なPRを図ると共に、それらを活用した商品・メニューの開発に取り組んでいます。



北寄貝と夏野菜たちのレモン風味マリネ
ミントが薫るエキゾチックジュレの菜園仕立て

■営業日時 ※完全予約制

毎週末(金・土・日曜日)
17時30分～23時

■ホームページ

<http://r.goop.jp/sunsai-n>

☎ 85・6535

代表 大澤孝浩

加工研究グループ

食ごころ

「農家と消費者の橋渡し役になりたい」という想いのもと、地元農家から仕入れた野菜や果物などの材料を加工して作ったドレッシングやたれ、果実ソース、乾燥食品、ジュースなどを加工・販売しています。

全ての商品は手作りで、より無添加に近い安全・安心な加工食品となっており、ドレッシングやたれは塩分控えめです。



様々な商品を開発・製造します。

■営業時間 9時～17時

■定休日 日曜日・祝祭日

■ホームページ

<http://www.shokugokoro.com>

☎ 98・7048

代表 吉澤小百合

健康 福祉 みんなの みんなの

老人福祉センター ☎85-4128
福祉課 福祉係 / 保健予防係

健康診断は 受けた後が大切です

健康診断を受けたときが、健康寿命を延ばすチャンスです。もし異常値などが見つかったら、何も見つからなかったよりついているかもしれない。



※健康寿命：日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。

ればコントロールできるものです！

「4つの壁」を乗り越えたら

●途中でやめない
継続受診が大切です。

●専門家と一緒に生活改善に挑戦
受診と同時に生活改善が必要です。

症状の進行を抑えるために、食事・運動を中心に生活習慣を改善しましょう。医師や管理栄養士、薬剤師、保健師など専門スタッフがみなさんの手助けをします。

閻福祉課保健予防係

(老人福祉センター)

☎85・4128

健康診断で異常値が見つかったのは、実はラッキーなことです。今しっかりと対処しておけば健康に長生きができます、つまり健康寿命を延ばすことができます。しかし、せっかく異常値が見つかったのに病院に行かず、そのままにしている人が多いようです。

受診を阻む「4つの壁」

①無症状

高血圧・高血糖・脂質異常などは、症状が現れません。サイレントキラーとも言われ症状が出たときには手遅れになることもあります。

②過信

「今まで健康だ!」、「親・兄弟にこの病気の人はいないから大丈夫!」など、健康に対する根拠のな

③多忙

忙しい。これは、共通の悩みです。でも忙しく過ごすことができるのは健康だからこそ! 本日に診察を受ける時間つくれませんか?

④不安

これが最大の壁です。「お医者さんの前に行く」と緊張してしまう、「病気に対する不安が大きい」、「もし病気がわかったらその後の生活が変わってしまうかも」、「薬を一生飲み続けなければならなくなってしまうかも」など。

高血圧・高血糖・脂質異常・高尿酸などは、早めに生活改善、治療す

高齢者の教室

会場：老人福祉センター

▶高齢者閉じこもり予防教室

8/27 (水)・9/3 (水)・9/10 (水) 午前 9:30 ~

▶高齢者個別リハビリ教室

8/28 (木)・9/11 (木) 午後 1:30 ~

▶高齢者権利擁護相談

随時受付

介護者の教室

会場：老人福祉センター

▶家族介護者リフレッシュの会

8/27 (水)・9/10 (水) 午前 10:00 ~

※心身の疲れを開放し癒しましょう! ぜひご参加を!

▶認知症介護者語らいの会

9/4 (木) 午前 9:30 ~

※認知症介護のことを語りましょう!

なごみ家ごよみ

☎85-2922 開館：月～土曜 午前9時～午後5時

▶手芸の日

8/20 (水) 午前 9:30 ~

9/17 (水) 午前 9:30 ~

▶辰野恒雄先生の 子育てママサロン

9/12 (金) 午前 10:00 ~

▶陶芸の日

9/12 (金) 午後 1:30 ~

▶童謡の会

8/27 (水) 午後 1:30 ~

▶頭と体の軽体操

9/3 (水) 午後 1:30 ~

▶短歌「あさがおの会」

8/18 (月) 午後 1:30 ~

緊急当番医

宮 = 宮田村 駒 = 駒ヶ根市

- 8/14 下平けやき診療所 (内・小) 駒 : 81-6303
 8/15 早田医院 (内・小) 駒 : 82-2030
 8/16 木下医院 (内・小) 駒 : 82-3712
 8/17 東伊那すこやかクリニック (内・小) 駒 : 83-4024
 8/24 かしの実クリニック (内) 駒 : 98-0590
 8/31 つちかね整形外科クリニック (整) 駒 : 82-7715
 9/ 7 こまちや東内科クリニック (内) 駒 : 81-7780
 9/14 中谷内科医院 (内) 駒 : 81-1377
 9/15 前澤病院 (内・外) 駒 : 83-2151

保健ごよみ

8/16 ~ 9/15

■母と子 健診・相談など

- 4 か月児健診** 指定の時間
 9/ 4 (木) 対象 : H26 年 5 月生まれ
- 10 か月児健診** 指定の時間
 9/ 4 (木) 対象 : H25 年 11 月生まれ
- 1 歳 6 か月児健診** 指定の時間
 9/ 4 (木) 対象 : H25 年 3 月生まれ
- 5 か月離乳食相談** 午前 9:15
 8/ 28 (木) 対象 : H26 年 3 月生まれ
- 7 か月育児相談** 午前 9:15
 8/ 19 (火) 対象 : H26 年 1 月生まれ
- 1 歳児育児相談** 午前 9:15
 8/ 26 (火) 対象 : H25 年 7・8 月生まれ
- 2 歳 6 か月育児相談** 午前 9:15
 9/ 9 (火) 対象 : H24 年 1 月生まれ
- うぶ声講座** 午前 9:30
 8/19 (火)、9/10 (水) 対象 : 妊娠中の方・家族
- 相談日 (母乳・子育て・離乳食・ママの部屋)**
 午前 9:00 対象 : どなたでも
 8/28 (木) 母乳相談なし
 9/11 (木) 母乳相談あり (予約制)
 (母乳・子育て相談は要予約)

■成人 健診・相談など

- 健康相談日** 午前 9:00 ~
 8/28 (木)、9/11 (木)
- 乳房視触診検診・子宮がん検診** 指定された時間
 8/29 (金)、9/ 2 (火)、9/ 3 (水)
- マンモグラフィ健診** 指定の時間
 8/27 (水)、9/ 3 (水) 会場 : 昭和伊南病院
- ※指定のあるものを除き
 会場はすべて老人福祉センターです

■毎月 19 日は「食育の日」

みんなでやろう だいじなひとづくり

H26 年度の目標「朝食ではじまる元気な一日」

■宮田村健康増進のテーマ

村民だれもが健康で暮らし続けるために

住民参加型福祉施設 なごみ家

こんなことやっていますーその②
『童謡の会』

町 2 区の矢亀先生の指揮に合わせ、歌の好きな地域の皆さんが集まって楽しんでいきます。歌の後は、親愛の里シンフォニーの喫茶『ありがとう』から出前喫茶が来て下さり、お茶会で盛り上がります。
 毎月第 4 水曜日、午後 1 時 30 分から 1 時間ほど歌います。童謡唱歌の好きな方、ぜひのぞいてみてください。

『陶芸の日』

年に 1 回の秋の窯入れを楽しみに、ゆつくり作っています。土いじりをしてみたい方はぜひご参加ください。
 毎月第 2 金曜日、午後 1 時 30 分から開催しています。



お知らせ

10 月 18 日に第 11 回なごみ家作品展 & お楽しみコンサートを開催します。日頃利用してくださっている皆さまの様子や作品などを展示しますので、ぜひお越しください。
 園なごみ家 ☎ 85・2922

プラムの里

地域の中でその人らしく輝く生活を支援します

たくさんさんの古布

ありがとうございます！

6 月号にて古布を募集しましたところ、多くの方のご協力をいただきました。本当にありがとうございました。大切に使用させていただきます。現在、いただいた布を使用してクッションやコー



スター作りをしています。早く披露できるように、こつこつ針仕事をしている毎日です。
 ボランティアさんが来てくれました！

入居者ご家族さまからご紹介いただいたボランティアさんとの交流が始まりました。
 7 月 15 日は折り紙を使って七夕飾りを作りました。いろいろな作り方を教わり、入居者さまもとても丁寧に作っていました。笹に飾った様子に楽しみです。その後の演芸の時間にはボランティアさんのフラダンスや歌が披露され、入居者さまも時間を忘れて楽しんでいました。
 園プラムの里 ☎ 84・1311



災害時に井戸水の供給を

井戸水給水協力に関する協定 7月16・18日

災害で村の上水道の供給が停止してしまう事態に備え、災害時に井戸水を提供していただける村内8つの事業所と協定を結びました。

村内企業の皆さまのご協力で、村民の皆さまの安全・安心を図ります。

みんなで考え、みんなで楽しむ

小学校 宮田なかよしまつり 7月16日

小学校で「宮田なかよしまつり」が開催されました。委員会ごとに企画したアトラクションを、1～6年生が一緒になったグループで回り、仲良くクイズやゲームを楽しみました。

アトラクションをがんばって運営する児童の様子や、低学年の児童をしっかりエスコートする高学年の姿が見られました。



中央アルプス駒ヶ岳をPR

信州山の日 制定記念イベント 7月27日

県が今年から、7月の第4日曜日を「信州山の日」に制定したことに伴い、村内でも記念イベントが行われました。ロープウェイのしらび平駅でコンサートが行われたり、ご当地キャラクターが登場したほか、村をPRするうちわなどの記念グッズが配布されました。

実りの秋を楽しみに

りんごの木オーナー契約会 7月27日

今年もたくさんの方にご契約いただいた「りんごの木オーナー」の契約会がふれあい広場にて開催されました。

県外からもたくさんのオーナーさんが訪れ、大盛況となりました。収穫の日が楽しみです。



それぞれの樹にける木札へ名前を書き込みました



形を披露してくれた湯澤さん（左）、
伊藤さん（中央）、西出さん（右）

■全国高等学校総合体育大会 フェンシング競技
伊那北高校2年 飯島 安株さん
伊那北高校2年 渋谷 茉莉乃さん

全 国大会出場者激励会 7月31日 全国のレベルを体感したい

今年も、村の中学生や高校生がインターハイなどの全国大会へ出場します。少林寺拳法の大会に出場する3人が役場を訪れました。この他、伊那北高校のフェンシング部から2人、インターハイに出場しました。

■全国高等学校総合体育大会 少林寺拳法競技
赤穂高校1年 西出 伊織さん
伊那弥生が丘高校1年 湯澤 詩永里さん
■全国中学生少林寺拳法大会
宮田中学校2年 伊藤 蒼一郎さん

3 年ぶりの北信越大会進出

中学校水泳部 北信越大会出場 8月6日
宮田中水泳部が県中学校総合体育大会で団体総合準優勝という成績を収め、3年ぶりとなる北信越大会へ出場しました。このうち小田切海空さんが200M自由形で6位入賞を果たしました。



■男子400Mメドレー 下村 龍司さん（3年）
■女子200M自由形・400M自由形
小田切 海空さん（1年）
■女子400Mフリーリレー
小椋 晴香さん（2年）・伊東 未貴さん（3年）・
小田切 来奈さん（3年）・小田切 海空さん（1年）

ボランティア活動

カラオケでたくさんの人に元気を届けようと活動する「宮田歌謡曲友の会」会長の藤田さんにお話しをお聞きしました。

この会の活動も、もう20年以上続いています。公民館の登録団体の活動として、自分たちの練習はもちろん、高齢者施設でのステージや、カラオケの指導などボランティア活動にも積極的に取り組んでいます。高齢者のみなさんが、顔を覚えてくれて手を振って迎えてくれたり、涙を浮かべて聴いてくれたりしてうれしいです。逆にこちらが元気をもらっている気がします。行ってよかったなと思う瞬間だし、長く続けていられる原動力だと思っています。マンネリ化ということが、どんな行事でも問題になりますが、やめることは簡単です。それよりもいい点は伸ばし、反省点すべきは反省して、発展的に続けていくことこそが大事なんじゃないかなあと思っています。より小さな集まりで、地域交流を兼ねた、地域密着の活動をしていければと思っていますので、ぜひ声をかけてください。



Interview
ちょっとインタビュー
宮田歌謡曲友の会
会長 藤田 宜久 さん

カラオケのほかにも登山や、スキーなど趣味は多彩。続けられるのも「奥さんのおかげです」と話してくれました。

宮田歌謡曲友の会 会員募集中！
☎ 85-4366（藤田）まで

シリーズ 環境を考える

⑦② しめ切り迫る！
グリーンカーテンコンテスト写真に撮って応募しよう！
グリーンカーテンコンテスト20148月18日⑦②まで
優秀賞数点と全員に参加賞も！※くわしくは宮田村公式ホームページ
もしくは下記までお問い合わせください。

岡みらい創造課 ☎ 85-3181

シリーズ村の文化財 ④

雄大な氷河地形「千畳敷カール」
〔「中央アルプス駒ヶ岳」・長野県天然記念物〕

中央アルプスは、伊那谷と木曽谷の境を南北に連なる山脈で、最高峰は宮田村・上松町・木曽町の境界にそびえる駒ヶ岳 (2,956 m) です。このうち「千畳敷カール」一帯は、数万年前に形成された貴重な氷河地形として、また希少な高山植物の生育地として、1971 (昭和 46) 年に県の天然記念物に指定されています。

昭和 42 年のロープウェイ開業以降、現在では一大山岳観光地として年間約 25 万人が千畳敷一帯を訪れています。夏から秋の登山シーズンには、八丁坂 (宮田村地籍) を登って駒ヶ岳本岳を目指す多くの登山者の姿が見られます。

岡教育委員会 生涯学習係 ☎ 85-2314



7月12日に第4回目のワインセミナーが開催されました。今回もベーシックコースとステップアップコース合同23人で栽培体験を駒ヶ原のぶどう園で行いました。

6月の栽培体験時には手のひらよりも小さかった葉が大きく成長していました。今回も作業を始める前に講師の山ぶどう栽培組合の組合員と上伊那農業改良普及センターの職員の方から作業内容の説明を受けました。

今回の作業は葉の付け根から出ているわき芽を摘みだし、葉が増えないように枝を整理したりする作業でした。

信州みやだワイン 紫輝

ワインカレンダー VOL. 79

ワインセミナー 栽培体験



作業を開始すると2回目の栽培体験ということもあり、参加者は慣れた手つきで慎重に、また、楽しみながら作業を進めることができました。強い日差しの下たくさん汗を流しながら約1間半の作業を終えました。

作業後は「味わい工房」で懇親会を行いました。懇親会にはワインセミナーの講師の方も参加してくださり、ワインの話をしたり、次回栽培体験の収穫と仕込みについての話をしたりと、楽しい懇親会となりました。

8月のワインセミナーは、ベーシックが21日、ステップアップが22日です。

岡宮田村公民館

☎ 85-2314



公民館だより

TEL 85-2314
FAX 85-5583

4 学級合同講演会

6月26日、4学級合同講演会がありました。講師は、茅野市の歯科医中村達弥氏。氏は法歯科医でもあり、東日本大震災直後、現地に入り、膨大な数の遺体の歯型を手がかりに身元を明らかにするお仕事を行っていました。歯型



▲熱く語る中村歯科医

ふわっとテニス クリスタル大会

6月22日、ふわっとテニスタリスタル大会が開かれました。45名の参加者があり、親睦を兼ねた大会ではありましたが、不思議とイレギュラーバウンドするボールを必死に追いかけて、打ち返す姿が会場のあちこちで見られました。



▲クリスタル大会の参加者

人権学習会・北割分館

6月7日、北割地区で人権学習会が開かれました。先入観で人や物を見たり、決め付けたりしないことの重要性を改めて考え合う良い機会となりました。



▲親子の参加もあって

男女共同参画学習会 ・新田分館

6月19日新田で男女共同参画の学習会が開かれ、家庭内の仕事の分担をチェックし、夫婦が共同で取り組むことの重要性を改めて知る機会となりました。



▲真剣に考え合う参加者

グループ活動めぐり (47)

やまびこ歌謡愛好会
池上光良

私達は毎月2回第1・3金曜日に午後7時より町1区公民館でカラオケレッスンをしています。東原先生の熱心な指導の下、テープに吹き込んでもらい、家でも練習するということ熱の入れようです。1ヶ月に1曲をマスターすることをめざしています。マイクを使用し、歌を聴きながらも、世間話をしながら、レッスンをしています。会が生まれて30数年になりますが、かつて先生の考えでチャリティーカラオケ大会を文化会館で実施し、諏訪市から飯田市まで、歌好き250人位が集



まり、大会の収益金の一部は福祉に役立てて欲しいと矢田村長さんに寄付したこともあります。この大会には、プロ歌手の参加もありました。会員は、みな明るく、まとまりのある会です。歌好きな方々の入会をお待ち致しております。
(次回＝琴音)

短歌・俳句

声あげて子らと仰ぎし大櫓いまもやさしくさえずりを抱く
おかげつき
新谷 秀子 (中越)
笑ふとはなんと幸せ有り難い笑った後の食の進みて

雨に濡れ紫陽花いよゝ咲きほこる
平澤 由紀 (町3)
五月晴れ翁居そうな山路かな
小田切藤彦 (北割)
初燕新交番に入りたり
酒井なづな (町1)
久々の親娘で味わう氷水
本田 幸達 (北割)
片陰を選んで真昼の田舎道
新井いさ子 (町1)
砂場 隆子 (町3)

つめつらんど見学 福寿学級

新装と成ったばかりのうめつこらんどを見学しました。笹谷志げ子施設長の説明を聞いた学級生は、立派な設備に感心しながらも、子育て日本一を目指す宮田村、自分達も子ども達に何かしら発信出来る人にならなくてはと話していました。



▲施設見学する学級生

音楽で心の癒しを 宮田学級

7月16日、宮田学級では、音楽療法士藤塚礼子さんから歌とハンドベルを教わりました。青春時代に覚えた懐かしい歌を一曲一曲かみしめながら合唱し、合間には、自分達が育った懐かしい風景やエピソードを語り合い、思い出話に花が咲きました。



▲音楽で心を癒す学級生

健康体操に取り組む 女性学級

女性学級では、フィットネスインストラクター鬼久保あきささんをお迎えし、健康体操に取り組みました。肩ほぐしから始まり、歩行を入れた筋力づくり、ボールを使った運動、脳の活性化を促す体操など、充実感一杯の時間を過ごしました。



▲体操で額に汗する学級生

宮田宿の見学 おやじの集い

7月24日、おやじの集いは、小池勝典学芸員の説明で宮田宿の見学を行いました。今も残る飾り瓦やなまこ壁、祝殿、土蔵、宿場に災いが入ることを防止するために作られた天王社（現津島神社）、本陣跡などを興味深そうに見学していました。



▲宿場街を見学する学級生

今、想うこと

酒井孝明（町3）

子供が中学校より始めたバレーボールのクラブ活動が、先日終わりました。6年間、親は元気をもらい感謝しています。今考えれば、6年間応援に行けてとても楽しい時間が過ぎました。思い起こせば、保育

園の頃より体を動かすことが大好きな子供でした。私が学生の頃、少し経験したことがあったので、小学校6年生の頃より自宅の庭で一緒に遊んでいたことが、最近の事のように思い出されます。中学校では南信大会出場、高校では県大会出場と、大きな試合会場で応援が出来て、良い思い出になりました。子供には、関わってくれた人

達に感謝して、これからの人生を歩んで行ってもらいたいと思います。自分には、これといった趣味がありませんので、これから、何か趣味を見つけてられるように、地区の行事に出たり、休日の過ごし方を考えて生活して行きたいと考えています。

（次回＝太田道雄さん）

あいさつ看板作り

青少年育成協議会

7月5日、今年も中学生によるあいさつ看板作りが行われました。最近、小学生もボンドプロジェクトの皆さんに呼応して、あいさつが出来るようになってきました。村民のだけれども、気楽にあいさつや声がけが出来、安心して暮らせる村になることが何より大事なことです。

案内

◇本館事業

- ・成人式 8月15日
- ・福寿学級 8月20日・9月17日
- ・宮田学級 8月20日・9月10日
- ・ワインセミナーベアシック 8月21日
- ・ワインセミナーステップアップ 8月22日
- ・体力測定 8月23日
- ・女性学級 8月27日・9月10日
- ・ふるさと発見講座 8月30日
- ・ふわつとテニス 9月1日
- ・スポーツスキルアップ教室 9月11日
- ・バトミントン交流会 9月14日
- ☆分館事業
- ・町1 夏祭り 8月14日
- ・新田 納涼祭 8月14日
- ・大田切 納涼祭 8月15日
- ・北割 盆踊り 8月15日
- ・南割 班対抗ソフトボール 8月17日
- ・中越 敬老会 8月24日
- ・北割 班対抗スポーツ大会 8月24日
- ・町1 マレットゴルフ大会 8月31日
- ・大田切 敬老会 9月14日



▲看板作りに励む生徒たち

図書館 だより

宮田村図書館

☎ 85-2314

(村民会館内)

自由研究テーマ本の展示

7月上旬よりカウンター前で『夏休み自由研究コーナー』の企画展示を行なっています。自由研究は、テーマ決めや調べ方の手順など、とりかかりの部分が少ない大変かと思えます。今年は参考として調べ方案内の用紙を27テーマ用意し、本と一緒に展示しています。(テーマ毎の用紙はご自由にお持ちいただけます。自由研究に関する展示は8月24日までとなります。どうぞご利用下さい。



▲夏休み自由研究特設コーナー

八月の本棚

(新着図書紹介)

●一般書

○やや暴力的に

○モノクローム

○セブン

○アカアミンの神殿

○沙羅沙羅越え

○芥川症

○たまもの

○胡蝶殺し

○星々たち

○アンダーカバー

○水平線のぼくら

○結婚

○帰らずの海

○天の光

○透明な迷宮

○金魚鉢の夏

○星々の火

○初恋料理教室

○老いの入舞

○推定脅威

○戌亥の追風

○村岡花子と赤毛のアン

○オオカミと森の教科書

○県歌信濃の国

●児童書

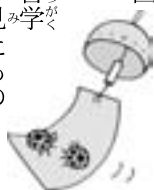
○町家えほん

○はじめての哲学

○ダーウィンが見たもの

○育てて、発見! 「ゴージャー」

○へいわってすてきだね



「いっしょに読もうか」

「うみの100かいだてのいえ」

いらいとしお/作

子ども達に大人気の『100かいだてのいえ』『ちか100かいだてのいえ』に続く第三弾が登場しました。今回の主人公は、ある女の子が持っていた人形です。

カモメにえさをあげようとしていた女の子の手から、「テンちゃん」と呼ばれる大事な人形が海に落ちてしまい、あつという間に海の中へ沈んでしまいました。

丁寧な描き込まれたうみの100かいだての不思議な家を、ゆつくりお楽しみ下さい。

おはなし会のご案内

※8月の「みんなのひろば」は

23日(土) 午前10時30分

視聴覚室(小学生・幼児向け)

※9月の「ひよこのひろば」は

10日(水) 午前10時30分

幼児コーナー(幼児向け)

図書館休館日

8/18(月)・25(月)

9/1(月)・8(月)・16(火)

22(月)・24(水)・29(月)

「緊急医療情報キット」を備えましょう

村では高齢者や障がい者等の万が一に備えて「緊急医療情報キット」を無料で支給しています。対象となる方は ①70歳以上の高齢者のみの世帯 ②65歳以上(※)の一人暮らしの方 ③障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方 などです。

支給を受けようとする方は福祉課福祉係までお問い合わせください。

※広報みやだ7月号で、対象となる方の条件に「60歳以上」と記載されておりました。正しくは上記の通りとなります。大変失礼いたしました。

福祉課福祉係(老人福祉センター)

☎ 85 - 4128



司法書士 富田事務所

- ◆ 相続・遺言に関する手続き
- ◆ 不動産の売買・贈与、建物の新築
- ◆ 住宅ローン完済の手続き
- ◆ 会社の設立・各種法人の変更登記
- ◆ 成年後見人の手続き・ご相談 など

※ご相談はご予約を
0265-98-8465

〒399-4301 上伊那郡宮田村 3280 番地

司法書士 富田 あさみ

(簡裁訴訟代理関係業務認定番号 401318 号)
(成年後見センター・リーガルサポート会員)

歯とお口のよろず相談

☎ 78-8510

上伊那口腔保健センター

9:00~17:00

月曜日~金曜日

(祝日休み)



給食de! 大きくなあれ

～地産地消・栄養たっぷり～



夏野菜たっぷりメニューから なすとズッキーニの そばろあん

小学校

●材料● 4人分

なす	3本
ズッキーニ	1本
揚げ油	
(そばろあん)	
炒め油	
鶏ひき肉	50g
玉ねぎ	100g(約 1/2 個)
にんじん	50g(約 1/3 本)
みそ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
さとう	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1

●作り方●

- ① なすは乱切りにして水につけ、変色を防いでから水を切る。ズッキーニは乱切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、高めの温度にして①を素揚げにする。
- ③ 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ④ 鍋に炒め油を入れ、鶏ひき肉を炒める。色が変わったら③の野菜を入れて炒め、Aの調味料を加えて煮込み、出てきた水分量を見ながら水溶き片栗粉を加えてそばろあんに仕上げる。
- ⑤ ②を④であえる。

※じゃがいも、カボチャ、ピーマン、パプリカ、ササゲなど旬の野菜を素揚げにして調理してもおいしいです。



この日の献立

ごはん、なすとズッキーニのそばろあん、レタススープ、シェルマカロニのサラダ、南割のスイカ、牛乳

なかよし週間 de なかよし給食

宮田小学校では「なかよし週間」でなかよし学級とペアを組み、異学年と様々な交流活動をしています。「なかよし給食」はその活動のひとつ。優しいお兄さんお姉さんと一緒に給食に、低学年の児童たちは大喜びです。

給食室では配膳がしやすく交流の時間をしっかりとれるようにと、640個のお弁当づくりに初挑戦しました。楽しい雰囲気の中に登場したちょっと豪華なお弁当は、楽しさを倍増させたようです。



ペアの面倒を見たり頼ったり、低学年の食べきれないおにぎりをお兄さんが食べてくれる思いやりの姿が随所で見られました。また、給食委員の考えた食べ物クイズにわき上がる声があちらこちらのクラスから聞こえてきました。

一緒に食べる楽しさを実感した児童たちは、食べることを通して心へも栄養を届けることができたようです。

