

広報

みやだ

Public Relations MIYADA



エンジョイ
Enjoy

スポーツ
Sports!

春季スポーツ大会

フットサル決勝の様子（屋内運動場）

主な内容

各課の紹介と目標	… 2・3
地籍調査事業再開について	… 4
住基カードのお知らせ	… 5
中学生職場体験レポート	… 12・13
食育推進だより	… 18

むらの人口

総数	… 9,262 人 (+9)
男	… 4,520 人 (+9)
女	… 4,742 人 (±0)
世帯数	… 3,323 世帯 (+10)

(平成 25 年 6 月 1 日現在)
() は前月比

6

2013
NO.460



各課の紹介と目標

平成 25 年度の村管理職をご紹介しますとともに、各課で取り組む事業内容や目標についてお知らせします。

総務課



総務課長
伊藤 広和
趣味：映画鑑賞

財政基盤の確立と安心・安全・快適・調和の実現

今年度は第5次総合計画前期計画の中間年となることから、進捗状況を的確に捉えながら、前期計画の達成に向けた取り組みを進めます。

安心・安全なむらづくりの一つの柱として、地域防災計画の見直し策定を行うとともに、自主防災組織の継続・強化を図るなど協働による防災体制の推進を図ります。

財政面では、効率的な行財政経営に努めるとともに、第三セクター等改革推進債など活用しながら、宮田観光開発、宮田村土地開発公社の財政健全化を進めます。

主な取り組み

- 地域防災計画の見直し策定
- 人事考課制度の確立
- 9S活動の推進
- 情報発信の充実
- 効率的な財政経営の推進

住民課



住民課長
赤羽 和夫
趣味：そば打ち・スポーツ観戦

お客様の満足度向上と環境に配慮したむらづくり

お客様を気持ち良くお迎えし、満足してお帰りいただくため、気持ちの良いあいさつの励行と、待ち時間を少しでも短縮できるように迅速で正確な窓口サービスを実践します。

宮田村は、環境に配慮した村づくりを進めています。住民の皆様との協働により温室効果ガス（二酸化炭素など）削減のため、自然エネルギーの利用促進、省エネ対策、ごみの減量化の推進に取り組めます。

みやだエコポイント事業や、グリーンカーテンコンテストの実施など、家族で実践できる取り組みを行いますのでふるってご参加ください。

主な取り組み

- 迅速な窓口業務の実践
- 太陽光発電システム設置補助
- ごみの減量・資源化促進
- エコアクション21の実践

福祉課



福祉課長
清水 敏美
趣味：野球観戦・野菜作り

人が集い、人が支える健康なむらづくり

少子高齢化や、疾病構造の変化が進む中で、村の現状分析を行い見えてきた課題を整理し策定した34年度までの宮田村健康増進計画に沿って、すべての住民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち「だれもが健康で暮らし続けるために」生活習慣の見直しや改善、病気の予防に重点を置き取組を行います。また、ひとり暮らし高齢者や認知症高齢者の増加など見据え、福祉施策の充実や医療と介護が一体となった支援体制の整備を図り、すべての住民が安心して住み慣れた地域で生きいきと住み続けられるよう支援します。

主な取り組み

- 要支援者等に対し総合支援
- 地域包括ケアの推進
- 健康で暮らし続けるむらづくり
- 検診率アップで重症化予防

産業課



産業課長
田中 耕氏
趣味：スポーツ観戦

地域資源の活用による豊かな産業のむらづくり

農業の持つ国土の保全機能を発揮させながら、農業の維持発展のために、効率的かつ安定的な農業経営の確立が必要です。また、工業は村の基幹産業に発展し地域経済に大きな役割を果たしています。経営力・技術力を一層発揮し、経営安定を図らなければなりません。商業は、商店の相互の協力関係を構築しながら魅力ある環境整備を目指します。

産業振興に向け、農・工・商の連携のつなぎ役として役割を果たしながら、的確な情報発信と環境整備により「訪れたいまち」みやだを目指します。

主な取り組み

- 持続可能な宮田農業の確立
- 活力を生む工業振興
- 魅力ある商業の振興
- 交流産業としての観光振興

各課の紹介と目標

建設課



建設課長
伊澤 稔典
趣味：休日
のんびり過ごす

発想の転換、固定概念に捕
われない業務・事業の推進

お客様に対して、迅速・的確な対応に勤め、即やる課を目指し、職員一人ひとりがお客様の立場に立つて業務を遂行するとともに、固定概念に捕われない新たな発想を基に、安心・安全に生活できるよう、ライフライン・インフラ整備に努めます。

施設老朽化対策として、社会資本整備事業の長寿命化・耐震化事業を活用し、施設等の延命を図ります。また、村道17号線の改良や県道の歩道設置、下水道処理場の統合による維持管理費の節減に努め、上の宮浄水場の完成に伴い今後もより「安全で美味しい水」を供給します。

主な取り組み

- 村道17号線改良事業
- 県道宮田沢渡線歩道設置
- 下水道処理場統合
- 浄水場完成に伴う水道の安定供給
- 長寿命化計画に基づく施設等の延命

教育委員会



教育次長
小林 敏雄
趣味：家庭菜園
・野球

郷土を愛し、郷土に生き、
郷土を創る人材の育成

学校や保育園の事は知っているも、或いはグラウンドや体育館の借り方は知っていても、公園などの施設管理を公民館の担当係が行っていることなど、教育委員会の仕事を知らない方が多いと思います。できるだけ教育に関する情報を地域の皆さんにお伝えし、子どもたちの健全育成と学力体力の向上に繋げるとともに、子育て中の皆さんへの支援を行いたいと考えています。また、住みよい地域づくりを目指して、公民館等による社会教育や社会体育の活性化による文化の向上と、使いやすい施設の管理運営をめざします。

主な取り組み

- 子育て支援センター建設
- 安全安心な保育園・学校
- 学力・体力の向上
- 村民運動会の開催
- 情報の公開

会計室



会計管理者
中塚 藤男
趣味：旅行

会計事務の適正かつ
効率的執行

住民の皆さんの大切な税金、料金や、県の補助交付金など、収入金の確実な収納保管に努め、支払いについては適正かつ迅速な執行に努めます。

会計伝票の厳正審査、物品の集中購入及び管理により、職員に経費削減意識を浸透させます。また、会計事務処理手順の確認を徹底し、事務処理の更なる効率化に努めます。

主な取り組み

- 会計システムの有効かつ適切な活用
- 物品の出納及び保管を適正に実施し、経費の削減を図る
- 歳入歳出に伴う事務処理の改善を行い経費の削減を図る
- 安全かつ有利な資金運用

議会事務局



議会事務局長
本田 秀樹
趣味：旅行
オートバイ

議会と住民の一体的な活動

議会の議員は、住民の選挙によって選ばれた代表であり、住民の意見の代弁者でもあります。宮田村議会が、住民の皆さんの声を反映させ、明日の宮田村を築き上げていくために、事務局としても住民の方々にもっと議会活動を知っていただくとともに、議会と住民が距離感のないように身近な議会としてまいります。

また、多種多様となった議会活動において、常に専門知識を習得し、より発展した議会運営をめざします。

主な取り組み

- 議会の積極的な情報発信による情報公開
- 議会運営における専門的な知識の習得による議会の発展
- 住民と議会の距離感のない開かれた議会運営

社会福祉協議会



事務局長
原 忠敏
趣味：鉄道

支え、支えられ安全安心して暮らせる福祉の村づくり

協働の村づくり、宮田村の重点施策「人が集い支える福祉と健康長寿の充実」の一翼を担うために、社協として今何をしなければならぬかを判断し、機動性をもって取り組みます。住民が互いに支え合う社会づくりを宮田村と共に進めます。

主な取り組み

- 法人運営事業
- 地域福祉推進事業
- ボランティアセンター活動事業
- ホームヘルパー派遣事業
- 相談事業
- 共同募金配分事業
- 生活福祉資金貸付事業
- 日本赤十字社宮田分区分区事業
- 日常生活福祉用具貸与事業
- 日常生活自立支援事業
- 善意銀行事業
- 金銭管理事業
- 介護保険事業
- 指定居宅支援事業

第2次国土調査事業実施計画 (地籍調査事業) 再開のお知らせ

東日本震災復興において、地籍調査実施地区の公図が順調に修復しており、国もより一層事業に積極的になっています。本村では、制度の変更に伴いほ場整備区域が地籍調査対象となったことから、昭和61年度から平成10年度まで実施し一時休止していました本調査を再開することになりました。

1. 事業の概況

土地一筆ごとの境界、面積、所有者、地目などを正確に把握する事業です。関係する地権者が立会、境界を確認して測量をし、その結果から地籍図と地籍簿を作成し国の認証を受けた後登記所に送付し、今までの登記簿・備付の公図が改められます。さらに国が設ける基準点に基づくため、地球上の正確な座標が分かり、災害などの後でも復元できます。

2. 事業の必要性

- (1) 災害復旧の円滑化
 - … 迅速な境界の復元
- (2) 土地取引の迅速化
 - … 隣接地との立会いに費用、時間を要しない
- (3) 固定資産税の適正な課税
 - … 実測により現地と台帳の面積が一致

3. 村の現状

調査対象面 (km ²) (※1)	着手年度	完了 又は 休止	実施済面積 (km ²)				進捗率 (%)
			平成24年度 までに済 面積 (※2)	任意調査 (再調査)	19条5項 指定済面積 (※3)	計	
26.78	昭和61	平成10	6.49	0	0.3	6.79	25.4

(※1) 宮田村総面積 (54.52 km²) - 国有林面積 (27.74 km²) = 26.78 km²

(※2) 地籍事業完了面積 (平元～平9)

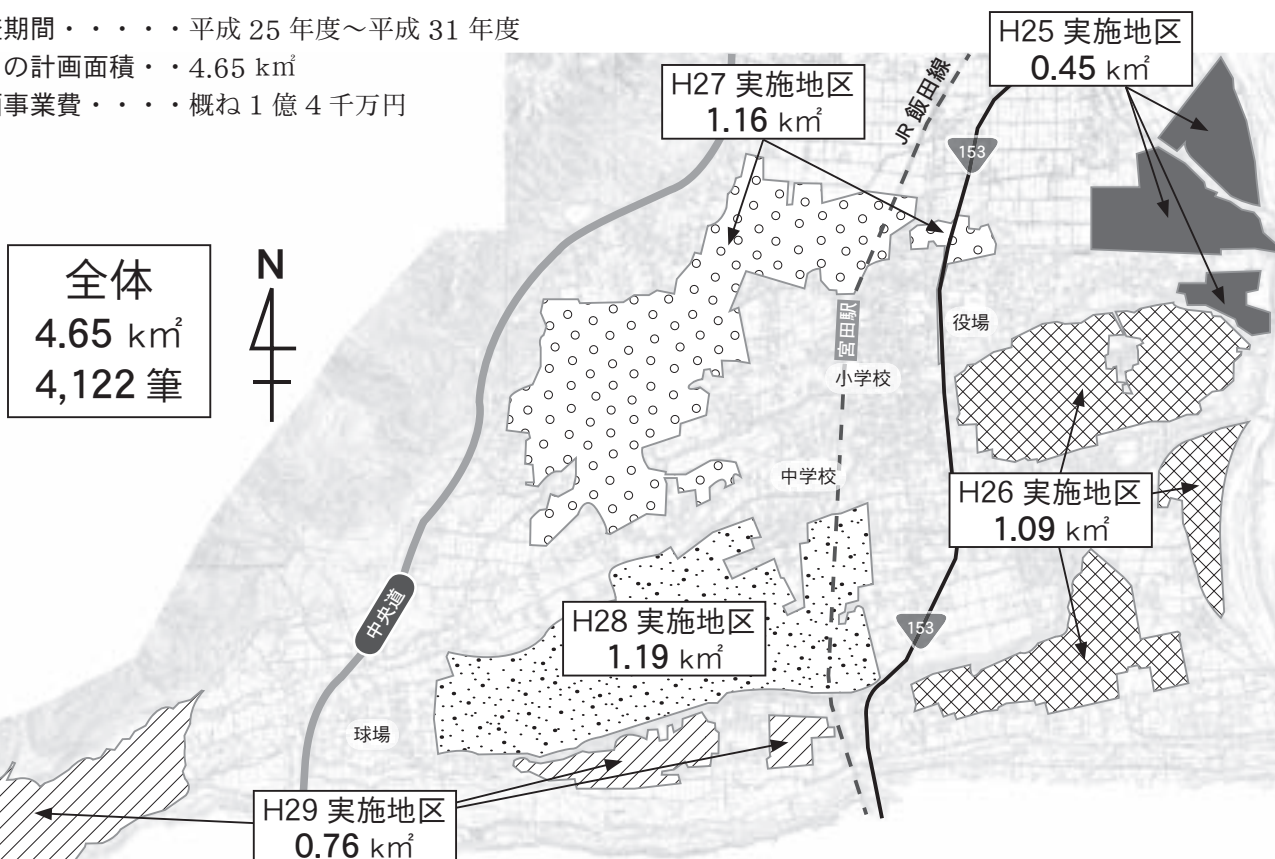
(※3) 西原計画完了面積 (平2～平9)

4. 第2次事業計画 (予定)

◎調査期間・・・平成25年度～平成31年度

◎今回の計画面積・・・4.65 km²

◎計画事業費・・・概ね1億4千万円



住基(村民)カードの有効期限切れにご注意ください!

- Q 有効期限が間近になったら…
- A 住民係からご案内通知をお送りしますので、更新を希望される方は、事前にご連絡をお願いします。
- Q いつから更新手続きができるの?
- A 有効期限3ヶ月前から、住民係窓口で更新できます。
- Q 更新手続きに必要なものは?
- A ・住民係からお手元に届いたご案内通知書
・有効期限切れとなる住基カード
・登録印鑑を変更したい方は、新しく登録したい印鑑

おねがい

更新を希望される方は事前にご連絡をいただければ、お待たせせずに新しいカードと交換ができます。なお、改印を希望される方や、顔写真付きの住基カードを更新される方は、お作りする時間をいただきますので、あらかじめご了承ください。

※有効期限内に更新手続きをしていただければ手数料はかかりません。

証明書交付を受けられるコンビニが増えました!

「セブンイレブン」「ローソン」に加え「サークルKサンクス」でもコンビニ交付サービスが開始されました。

■利用できる店舗	上伊那郡内（飯島町、中川村を除く）にあるサークルKサンクス全店舗 ※7月末からは国内全店舗で利用可能になります。
■利用できる時間	午前6時30分から午後11時まで (ただし、12月29日から1月3日は利用不可)
■交付できる証明書	住民票の写し・印鑑登録証明書
■交付手数料	1件 250円（窓口交付より50円お得です!）



7月8日から **外国人** の方にも

「住基ネット」「住基カード」の運用が始まります

- Q 運用開始にあたって、どのような手続きが必要ですか?
- A 外国人の方が行う手続きはありません。外国人の方の住民票コードが記載された通知書を、7月上旬に郵送します。一部の行政手続きに、住民票コードの記入を求められることがありますので、届きました住民票コード通知書は大切に保管してください。



- Q 住基カードはどうすればもらえるの?

- A 在留カードや運転免許証などの写真付きの証明書、印鑑をご持参の上、住民係の窓口で申請をしてください。すでに印鑑登録されている方は村民カードもご持参ください。

※2014年3月31日までに申請すれば無料発行できます

外国人コールセンター

図 総務省外国人住民基本台帳電話相談窓口
(平日 8:30 ~ 17:30)

☎ 0570-066-630 (ナビダイヤル)

☎ 03-6301-1337 (IP電話、PHSからの電話の場合)

※対応言語…日本語、英語、中国語、

韓国語、スペイン語、ポルトガル語

詳しくは総務省のホームページをご覧ください。

甲種防火管理 新規講習会の開催

消防法で定められている一定規模以上の事業所には、防火管理者が必要です。防火管理者資格は、次の2日間の講習会を受けることで取得することができます。

- 日 時 7月4日(木)
5日(金)の2日間
 - 場 所 駒ヶ根市
総合文化センター
 - 受講料 4,000円
 - 締 切 6月25日(火)
- 岡伊南行政組合 消防本部
☎ 81-0119

消防設備士試験について

- 試験日及び試験地
8月18日(日) 松本市
8月25日(日) 長野市
 - 試験の種類
甲種特類、甲種全類、乙種全類
 - 願書受付期間
電子申請 6月22日(土)
から7月2日(火)
書面申請 6月25日(火)
から7月5日(金)
- ※受験願書は最寄りの消防署にあります。電子申請については、(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。
岡伊南行政組合 消防本部
☎ 81-0119

宝くじの収益金は住みよい まちづくりに使われます

- サマージャンボ販売期間
7月10日～8月2日
 - 抽せん日 8月13日
- 岡長野県市町村振興協会
☎ 026-234-3611

よろこび

むらやま 村山	なな 七愛ちゃん	町三
しろた 代田	ゆうた 侑汰くん	町二
いとう 伊東	はるみち 晴充くん	町三
みうら 三浦	しょうま 昇真くん	大田切
みやした 宮下	めい 芽依ちゃん	つつじが丘

よしかず ゆう
喜一・優さん
りゅうすけ ひろこ
竜介・博子さん
しんいち みく
真一・未来さん
たかし なおみ
隆・尚美さん
まさき さよ
将騎・紗代さん

かなしみ

しみず 清水	つとむ 強さん	83歳	大田切
みずの 水野	あいこ 愛子さん	91歳	南割
はまもと 濱本	かえこ 可江子さん	55歳	新田
つつい 筒井	きみこ 君子さん	92歳	大久保
みねがき 峯垣	かねさん	91歳	町一
みやざわ 宮澤	ひさこ 久子さん	69歳	町二
ゆざわ 湯澤	かずと 一人さん	77歳	町三

たしみ
敏美さん・父
かねお
兼夫さん・母
ただし
忠さん・妻
たける
武さん・母
すすむ
進さん・母
としひこ
俊彦さん・妻
よういち
洋一さん・父

6 JUNE 水無月

今月の納税 など

国民健康保険税 第1期
住民税 第1期
納期限・振替日 7/1(月)

水道料・下水道使用料

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
6/16(日)・7/21(日)
午後1時～3時 場所: なごみ家
- 結婚相談
6/26(水) 7/10(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1ch

- 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

6/14～	情報発信チャンネルみやだ
6/21～	環境を考える
6/28～	TVこまうすゆきそう 1ch
7/5～	みやだむらをたべよう! 夏
7/12～	情報発信チャンネルみやだ

役場でよくあるご質問

Vol. 018

Q 保険証をなくしてしまいました。
再発行してくれますか？

A 「国民健康保険被保険者証」、「後期高齢者医療被保険者証」ともに役場住民課の窓口で再発行できます。本人確認できる書類と印鑑をお持ちのうえ、申請してください。
ちなみに現在発行されている被保険者証の有効期限と紙の色は次の表のとおりです。

国民健康保険被保険者証	9月30日まで(緑色) (退職者はオレンジ色)
後期高齢者医療被保険者証	7月31日まで(黄色)

有効期限が到来する遅くとも10日前にはご住所へ次年度分の被保険者証が届きます。

※後期高齢者医療被保険者証は、長野県後期高齢者医療広域連合の名前が入ったクリーム色の封筒が届きます。役場の封筒ではありませんのでご注意ください。

岡住民課 住民係 ☎ 85-3183

「お知らせ」「募集」「相談」など、くらしに役立つ情報満載のコーナー

図書館司書臨時職員 の募集について

宮田村では、8月1日から村図書館で働いていただける臨時職員を1名募集します。

■募集の条件

- ① 宮田村に住所を有する方、または通勤可能な方
- ② 図書館司書資格をお持ちの方
- ③ 土日祝日勤務可能な方
- ④ 簡単なパソコン操作ができる方

■採用・雇用期間

- ① 採用については、申込書・履歴書及び面接等により決定します。
- ② 雇用期間は、平成25年8月1日～平成26年3月30日
- ③ 勤務時間は、午前9時30分～午後6時15分まで

■募集締切 6月28日(金)

詳細はお問い合わせください。

☎ 教育委員会 生涯学習係

☎ 85-2314



臨時保育士 の募集について

■募集する職種

- ① 未満児臨時替保育士 1名
- ② 未満児パート保育士 1名

■募集の条件

- ① 宮田村に住所を有する方、または通勤可能な方
- ② 保育士資格をお持ちの方

■採用・雇用期間

- ① 採用については、申込書・履歴書及び面接等により決定します。
- ② 雇用期間は、平成25年8月1日～平成26年3月28日

■募集締切 6月28日(金)

詳細はお問い合わせください。

☎ 教育委員会 こども室

☎ 85-2314

児童手当現況届の 提出は6月中旬

児童手当を受給されている方は毎年6月に現況届を提出することになっています。この届は支給基準日となる6月1日の状況を届出してもらい、引き続き児童手当を受けられる要件があるか確認するためのもので、提出がない場合、6月以降の手当はこの届が提出されるまで支給されなくなってしまいます。

手続きについては該当者に通知をお送りしますので期日までに提出をお願いします。

■提出期限 6月28日(金)

☎ 住民課 住民係 85-3183

社会を明るくする運動・ 青少年健全育成推進研修会

防ごう犯罪と非行 助けよう立ち直り
伸びよう 伸ばそう 青少年

“社会を明るくする運動”は、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。また、青少年の非行を防止し健全育成を目指します。

毎年伊南4市町村で開催され、今年は宮田村が開催地となります。多くの方のご参加をお待ちしています。

■日時 7月7日(日)

午後1:30から

■場所 村民会館 大ホール

☎ 福祉課 福祉係 85-4128

「ふるさと信州風景百選」 募集について

「心に残る『ふるさと信州』の情景」をテーマとした信州を特徴づける農村風景写真を募集します。

■募集締切 9月30日(月)

詳しい要件についてはお問い合わせいただくか、県ホームページをご覧ください。

☎ 長野県建設部 建築指導課

☎ 景観係 026-235-7348

分別ガイドブックに 掲載する広告募集!

「資源物・ごみの分別ガイドブック」改訂版に掲載する広告を募集しています。

■募集区画 最大10区画

■掲載価格 20,000円/1区画

■募集期間 6月20日まで

■発行部数 4,000部

※このガイドブックは全家庭に配布されるほか転入された世帯などに配布され“保存版”として次回改訂、増刷時まで使用されます。

☎ 環境課 環境係 85-5861

6月は 土砂災害防止月間です

土石流やがけ崩れ、地すべり等の土砂災害は、時には一瞬のうちに尊い命や貴重な財産を奪ってしまいます。

雨が降り続くとき、強い雨のとき、川の水やわき水が急に変化したり、濁りだしたとき、土地に亀裂が入ったときなどは非常に危険です。

「危ないな」と思ったら早めに避難するとともに、役場建設課へ連絡しましょう。

☎ 建設課 総務係 85-5863

駒ヶ根跨線橋 老朽化に 伴う通行規制について

国道153号北の原交差点西のJR飯田線に架かる駒ヶ根跨線橋は、74年が経過し状態調査をした結果、老朽化が進んでいるため、総重量10tを越える車両は通行禁止となります。

■規制期間

H25年7月1日

～平成28年3月31日(予定)

来年度、補修工事を予定しています。ご理解ご協力をよろしくお願いたします。

☎ 伊那建設事務所 維持管理課

☎ 維持係 78-2111 (内線2428)

緊急当番医

駒 = 駒ヶ根市

6/16	やまおか耳鼻咽喉科 (耳)	駒 : 82-4133
6/23	座光寺内科医院 (内・小)	駒 : 83-3222
6/30	下平けやき診療所 (内・小)	駒 : 81-6303
7/7	早田医院 (内・小)	駒 : 82-2030
7/14	東伊那すこやかクリニック (内・小)	駒 : 83-4024
7/15	木下医院 (内・小)	駒 : 82-3712

保健ごよみ

6/16 ~ 7/15

■母と子 健診・相談など

- 4 ヲ月児健診 午後 0:20
 6/27 (木) 対象 : H25 年 2 月生まれ
 7/4 (木) 対象 : H25 年 3 月生まれ
- 10 ヲ月児健診 午後 0:40
 6/27 (木) 対象 : H24 年 8 月生まれ
 7/4 (木) 対象 : H24 年 9 月生まれ
- 1 歳半児健診 午後 1:00
 6/27 (木) 対象 : H23 年 12 月生まれ
 7/4 (木) 対象 : H24 年 1 月生まれ
- 7 ヲ月育児相談 午前 9:15
 6/20 (木) 対象 : H24 年 11 月生まれ
 7/11 (木) 対象 : H24 年 12 月生まれ
- 2 歳半育児相談 午前 9:15
 6/21 (金) 対象 : H22 年 12 月・H23 年 1 月生まれ
- うぶごえ講座 午前 9:30
 6/24 (月)・7/6 (土) 対象 : 妊娠中の方・家族
- 相談日 (子育て・離乳食・ママの部屋)
 6/27 (木) 母乳相談あり (要予約)
 7/4 (木) 母乳相談なし 午前 9:00
 対象 : どなたでも (子育て相談は要予約)

■予防接種

- 6/19 (水) 午後 0:20
 日本脳炎 対象 : 該当児
- 7/10 (水) 午後 0:30
 三種混合 (ジフテリア+破傷風+百日せき)
 BCG 対象 : 該当児

■成人 健診・相談など

- 健康相談・心の相談日 (心の相談は要予約)
 6/27 (木) 7/4 (木) 午前 9:00
- 胸部レントゲン間接撮影
 6/17 (月)・18 (火) 指定された時間
 対象 : 65 歳以上で該当者 村内各地区
- 胃検診・大腸がん検診
 7/8 (月)・9 (火) 指定された時間
- マンモグラフィー検診
 7/1 (月) 指定された時間

※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。

みんなの健康 みんなの福祉

老人福祉センター ☎85-4128
 福祉課 福祉係 / 保健予防係

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 6月26日(水)
 (9:30 から) 7月3日(水)
 7月10日(水)
- ▶ 高齢者転倒予防教室 6月27日(木)
 (13:00 から) 7月4日(木)
- ▶ 高齢者権利擁護相談
 ご相談随時受け付けます

介護者の教室

- ▶ 家族介護者リフレッシュの会 6月26日(水)
 会場 : 老人福祉センター
 (10:00 から) 7月10日(水)
 ※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 7月4日(木)
 (9:30 から)
 ※認知症の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

- ▶ 辰野恒雄先生の 6月17日(月)
 子育てママサロン 午前10時から11時30分
- ▶ 手芸の会 6月19日(水)
 午前9時30分から
- ▶ 五平もち会 6月20日(木)
 午前10時から
 ◆持ち物 エプロン・三角巾・材料費
 ※参加希望の方は、前日までに連絡してください。
- ▶ 童謡の会 6月26日(水)
 午後1時30分から
- ▶ そーめん流し 7月11日(木)
 午前11時から
 ◆持ち物 エプロン・三角巾・材料費
- ▶ 陶芸の日 7月12日(金)
 午後1時30分から



昭和伊南総合病院からのお知らせ

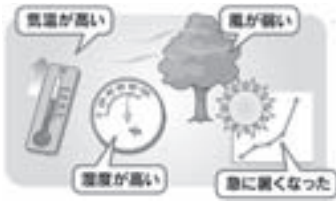
7月1日から非常勤医師による外来診療体制となります。ご理解ご協力をお願いします。

診療日	受付時間
毎週月曜日	8時~11時 (診察時間9時から)
毎週水曜日	8時~11時30分 (診察時間9時から)
毎週金曜日	8時~15時 (診察時間13時から)

熱中症は 予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



予防法ができているかチェックしましょう

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている外出時には日傘、帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

予防法メモ

- 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方がわからない人は身近な人に相談しましょう。

住民参加型福祉施設

なごみ家

「こんなことやっています。」

◆子育てママサロン

辰野恒雄先生や、「きらりあ」の相談員さんの話を聞いたり、自分のことや、子どもの話しなどをするサロンです。

◆手芸の会

今年90歳になる田中ひろさんから編み物やパッチワークなどを教えてもらいます。衣食住に関する色々な話も聞けて楽しいです。

◆陶芸

経験者の方と一緒に湯のみやお皿など自分の作りたい物を作っています。

◆童謡の会

町2区の矢亀誠一先生を中心に童謡や、季節の歌などを歌います。歌った後は、喫茶「ありがとう」の出勤喫茶が来てティータイムもあります。

◆短歌「あさがお」の会

奇数月に、細田先生に添削をお願いして行っています。

このほか、広報に載っているものは、どなたでも参加出来ます。皆様の参加をお待ちしています。

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

プラムの里では4月から「お料理会」が開催されています。第1回のメニューは桜もちでした。4月号で紹介させていただきました「いきいき麻雀クラブ」のおとなりで、ボランティアの方にお手伝いしていただきながら、入居者様、職員も女性を中心となつてにぎやかに活動しています。

桜色の皮を焼き、桜の葉と花で飾った本格的な出来栄え。「きれいだね」と女性の乙女心をくすぐる可愛らしいお菓子が出来上がりしました。一緒にお抹茶をいただき、春の気分をみんなで味わい楽しいひと時を過ごしました。

園プラムの里

☎ 84・1311



クールビズ実施中 5月20日から

厳しい夏の暑さに備えて

宮田村では今年もクールビズ（夏季の軽装）に取り組み、県にあわせて10月末まで行う予定です。期間中は職員が軽装で応対させていただきます。来庁者の皆様及び会議等での軽装について皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

夏場の長袖スーツは、見ているほうも暑苦しくなってしまいます。涼しげな服装で、エネルギーも二酸化炭素も削減できる地球温暖化対策・環境に優しい服装に取り組み、電力不足解消に向けて省エネにも率先して取り組みましょう！

向山雅重さんの妻・清子さんお祝い 5月23日 向山清子さん白寿をお祝い

村民会館の資料館でおなじみの民俗学者、故・向山雅重さんの妻・清子さんの白寿（99歳）のお祝いが、宅幼老所あずま家で開かれました。雅重さんとゆかりのある田楽座による郷土芸能が披露され、清子さんは「こんなににぎやかな誕生会とは思わなかった」と喜びをあらわに話しました。清子さんは村内で5本の指に入る長寿で、一時体調を崩したものの現在も元気に生活をしているそうです。



観光地の美化活動を行いました！

宮田村観光協会 環境美化運動 5月26日

村観光協会の事業として美化活動が実施されました。協会員や役場、商工会等からの参加者50名以上が集まり、黒川水産から宮田観光ホテルまでの範囲のゴミ拾い・草刈り・伐木の片付け・側溝の掃除をしました。なかには大量のごみや不法投棄が見つかり、美しい自然や水は汚染されてしまいます。皆さんで美しい環境を守っていききたいものですね。参加者の皆さん、ありがとうございました！

中央グラウンドに鹿が出没

鹿騒動 5月27日

1頭の鹿（ニホンジカ）が中央グラウンドに現れました。当時ゲートボールをしていた方によると「気づいたら鹿がいて驚いた。」と話していました。職員5人がかり捕獲したニホンジカは、猟友会に引き取られました。

ニホンジカは長野県内でも有害鳥獣に指定されており、人との軋轢が深刻化しています。特に里へおりてくることで農作物へ被害を与える可能性があるので十分注意しましょう。



山の安全を祈願して

開山式 6月1日

宮田太鼓による力強い演奏でスタートし、60名の参加者が今シーズンの安全を祈願しました。宮田高原キャンプ場は7月1日オープンで9月30日までの営業です。中央アルプスでの観光は、7月中旬から10月いっぱいがおすすめです。



地ビールの仕込み水をくみに

地ビール「伊勢滝の風」お水とり 6月3日

毎年、村の酒販店で数量限定発売をしている「伊勢滝の風」は伊勢滝の湧き水を原料とし、その命ともいえる仕込み水のくみあげが行われました。ビールの原料となる湧き水は、バケツリレーで運びます。綺麗な湧き水1500リットルは南信州ビールに運ばれ、「伊勢滝の風」として生まれ変わります。

お米に親しんでもらうために

お粥ポット贈呈式 6月3日

昨年出産した家庭に対し、お粥ポット（第1子）とお米券が贈呈されました。この活動は昭和59年から継続しており、小さいうちからお米に親しんでもらうことを目的として実施されています。



休日は野菜の世話や家族との時間を大切にしていると話す矢澤校長先生「私が子どもの頃は野球が大好きで魚取りや昆虫採集をしてなかなか帰らず親によく怒られていたよ。でも子どもは外に出て友達と遊ぶことを大切にしてほしいと思います。」

Interview ちよっとインタビュー 中学校 校長 矢澤 勝義 さん

学校では子どもたちの成長を精一杯手助けしていきたいと考えていますので、今後とも地域の皆様のご支援、ご協力をお願いします。

宮田村は教育に対する関心が高く、村全体で考えてもらってまとまりを感じます。4月には3年生の修学旅行で村のPR活動が実施され、そこでも中学生が村に奉仕する、地域が支援するという地域と教育の結びつきを感じました。また、宮田村の子どもはとても純朴でまじめな子が多いと思います。学校目標「自己をみる」それを具現することが一番の目標ですが、子どもたちが安心して勉強や活動が出来るように頑張ります。子どもたちには学力をつけ、さらに卒業して社会人になるための力をつけてほしいです。

過ごしやすい陽気になった今日この頃、新年度も約2ヶ月が経過しいかがお過ごしでしょうか。今回は4月から新たに宮田中学校の校長として働く矢澤さんにお話を伺いました。

学力、それから社会人になるための力をつけてほしい

中学生職場体験学習レポート

私たち宮田中学校二年生は、5月14〜16日に各職場へ体験学習に行ってきました。そこで「働く」とはどういうことなのかを学んできました。役場で広報を作成する仕事を体験した私たちは、他の事業所へ行き、取材をしてきました。



●三浦木工●



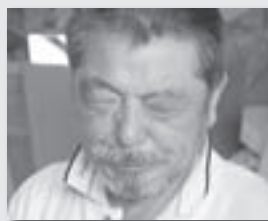
中学生にインタビュー



▲濱田 一葉さん

- ①なぜこの職場で体験しようと思ったのですか？
ものづくりは楽しいし、将来ものをつくる仕事に就きたいと思ったからです。
- ②中学生は木で車をつくっていました。難しいところはありましたか？
技術が得意なので簡単です！柱の部分は重要なのでいいねいに作業します。ミスしたときは他の部品を組み合わせたたり削ったりして調整します。
- ③将来この体験をどのように活かしていきたいですか？
三浦木工で学んだことをそのまま活かしていきたいです。ちなみに完成した車は家に飾っておきたいと思います。

三浦さんのお話



▲三浦 敏夫さん

- ①中学生の仕事ぶりはどうですか？
まだまだですね（笑）しかし中学生としての完成度は高いです。中学生なりの発想がとても素敵でした。2日目は売り物作りに挑戦。完璧に作れるようになるう！
- ②仕事をする上で大事にしていることは何ですか？
人が見て「いいなあ」と思うものが作れたらいいです。見た目や使い心地が良いものとなるように作っています。将来、ものづくりに携わろうと考えている人もいますので、ぜひこの仕事で「手づくりの楽しさ」を感じてほしいです。

目的

中学生が地域で働くことを体験し、将来の職業に対する関心を高めるために、村内外各事業所で仕事をしました。役場でも2人の生徒を受け入れ取材等の業務を体験してもらい、写真もすべて生徒たちが撮影しています！



中学生にインタビュー



▲佐藤 夏樹さん

●西保育園●

- ①なぜこの職場で体験しようと思ったのですか？
3歳の弟がいて、小さい子がとても好きになったからです。小さい子とふれあえる保育園で体験してみたいと思いました。
- ②小さい子供と接してみても変だったことは何ですか？
園児が一気に話しかけてくるので受け答えが大変です。でも子供と接することが好きなので楽しいです。
- ③将来この体験をどのように活かしていきたいですか？
小さい子供とコミュニケーションをとることはどの仕事に就いても大事なので保育園で学んだことを忘れないようにしたいです。



● 日本聴導犬協会 ●

保科 明さん▲

中学生にインタビュー



① なぜこの職場で体験しようと思ったのですか？
 犬が好きで、聴導犬がどのような訓練をしているかを見てみたいと思ったからです。

② 実際に訓練を見学して学んだことは何ですか？
 聴導犬と盲導犬の違いがよくわかりました。聴導犬は、インターホンがなったら耳が不自由な人を音がなっている方へ連れて行きます。このようなことを学ぶことができました。

③ 将来この体験をどのよう
 に活かしていきたいですか？
 世の中には障がいをもって
 いる人がたくさんいて、それを
 補助犬が手助けしていること
 を知りました。そのことを
 忘れないようにしたいです。

スタッフさんのお話



▲村澤 久実子さん

① 中学生の仕事ぶりはどうですか？
 よく働いてくれました。掃除や犬のブラッシング、資料作りなどいろいろな仕事をしてくれました。また、スパーへの歩行訓練に同行し手伝いもしてくれました。とても助かりました。

② 仕事をする上で大事にしていることはなんですか？
 ユーザーさん（介助犬・聴導犬の使用者）が補助犬と生活することで幸せになれるように訓練しています。例えばユーザーさんの耳が不自由であるならば、訓練の時は声を使わずに行っています。ユーザーさんが幸せになれるということを目的として働いています。



▲竹井 法明さんと奥様の真奈美さん
 訓練犬のそん君

●ユーザーさんのお話
 私は四年前脊髄を損傷し、体が不自由になりました。当時は「なぜ私だけがこんな目に？」とショックを受けました。しかしあるキッカケで、日本聴導犬協会でこの犬と出会いました。

その後、手が動かせるようになり、言葉がしゃべれるようにもなりました。脊髄が損傷する前は介助犬をただ横目で見ていただけでしたが、自分が障がい者という立場になることで介助犬を正面から考えるようになりました。もしこの犬と出会えていなかったら、私は生きる希望がなかったと思います。

私はこの犬を家族、それ以上に大切にしたいです。



▲奥田 藍美さんと植田 貴大さん

私たちが取材をしました！
 私たちは役場で、広報紙のページの作成を体験させていただきました。取材は、働いている人の邪魔にならないように注意して行ないました。

取材を終えて私たちが感じたことは、どの職場も「人が幸せになれるように」ということを一番の目的に働いているということです。自分がこの仕事をすることで喜んでくれる人がいるというのをやりに、楽しそうに働いていました。中学生が働いている方たちを見て学んだことはたくさんありました。将来の社会の担い手として、この貴重な体験を忘れないようにしたいです。

取材するにあたり、多くの方々にお世話になりました。ありがとうございました。

シリーズ 環境を考える

楽しみながら家族みんなでエコ活動に取り組むための「みやだエコポイント」。今年も7月からより参加しやすくなってスタートします。節電やごみの減量活動などをメニューにポイントをためると、来年3月までの9ヶ月で最大3,500円分の商品券がもらえます。3ヶ月ずつの参加も可能です。

さらに今年は“グリーンカーテンコンテスト”も実施。作った緑のカーテンを写真に撮ってご応募ください。家庭はもちろん、会社や団体でも参加ができます。こちらもご参加いただいた皆さんに商品券をさしあげます。

みんなでエコ活動に取り組んで、環境にやさしい宮田村をめざしましょう。

⑤8 今年グリーンカーテンコンテストも！
～参加しよう！みやだエコポイント 2013～

ポイントをためて
最大3,500円分の
商品券をもらおう！

詳しくは村ホームページをご覧ください

今年「グリーンカーテンコンテスト」も実施！
緑のカーテンはすだれなどで日を遮るよりも温度
を下げる効果があります。
家庭や職場で作って応募しよう！



岡住民課 環境係

☎ 85-5861



岡駒ヶ根警察署
☎ 83-0110

お金をだまし取られないよ
うに注意してください！

・ 警察官や銀行協会職員等
を名乗って電話がくる。
・ 自宅まで来て、現金やキ
ャッシュカードを預かる。
※警察官や銀行協会職員が
現金やキャッシュカードを
預かることはありません。

case2 「受取型詐欺」

・ 「あなた名義で社債を購
入してあります。」「解約す
るにはお金が必要です。」と
いってお金を振り込ませる。
・ 知らない会社からパンフレ
ットが届き電話がくる。
・ 株、社債、外国通貨等の
購入を勧め、レターパック、
小包等で現金を送らせる。

case1 「もうかります詐欺」

詐欺被害

連続発生!!

2年目の受講となるステップアップコースには12人が受講しています。
5月のセミナーは、「ワインの鑑賞とその表現法」として、テイステイングについて学びました。テイステイングの環境や体調、時間、注意点などのテイステイング方法について講義を受けた後、ワイングラスに注いだワインの外観からくる色調や清澄度、透明度、粘性などのポイントや香り、味の認知について学びました。
その後、実技としてそれ



は皆さん正解でした！
更に、香りと色、味からビール、発泡酒、新ジャンルビール、ノンアルコールビールの銘柄当てという体験もしました。普段飲んでるビールでも、ラベルがないとなかなか当たらないものです。ノンアルコールは皆さん正解でした！

信州みやだワイン 紫輝

ワインカレンダー VOL. 65

ワインセミナー紹介
ステップアップコース

それ2つ用意された甘味、塩味、酸味、苦味のサンプルから濃く感じる方を選ぶ体験をしました。また、香りの体験として2つのサンプルから何の香りかをイメージし表現しようという実技も行いました。



公民館だより

TEL 85-2314
FAX 85-5583

友との楽しい学び合い

四学級スタート

4月22日の子育て学級の開講式（既報）に続いて福寿学級（旧宮田大学と旧宮田大学院の合併）、宮田学級、おやじの会、女性学級のそれぞれが、開講式を開催し、今年度の活動が始まりました。

福寿学級

5月20日、福寿学級で開講式が行われ、足腰が弱い方もいますが、みんなが集まって、支え合い、仲良く、生き生きと活動することを話し合いました。

◎ 伊藤すなを ◎ 平沢由紀

宮田学級

5月22日、宮田学級の開講式が行われ、大川美恵子前学級長の「チャレンジ精神を持って、元気で仲良く学習しましょう」の挨拶で力強くスタートしました。新村長と語る会も検討中。

◎ 橋爪増子
◎ 太田すみゑ ◎ 桐山幸子

おやじの会

5月24日、おやじの会の開講式が行われ、和を大事に、生き甲斐が感じられる憩いの場づくりを確認しました。今年から修業年限は一年です。

◎ 佐野榮一 ◎ 城倉昭男



▲おやじの会の開講式

女性学級

5月28日、女性学級の開講式が行われ、小尾君子前学級長の「和」を大切に、仲良く、楽しい憩いの場を作りましょう」の挨拶で、今年もスタートしまし

た。健康づくりも検討中。
◎ 酒井千廣 ◎ 新井明美



▲女性学級の開講式

暮らしやすい地域づくり

人権学習会

4月25日、町3区で人権学習会が開かれました。講師の塩澤秀彦先生と「だれもがいきいきとくひとにあり わかりあいまとめあい ささえあい あいしあい」のテーマの下、楽しく学びあうことが出来ました。今後、同学習会が6月16日大原で、19日南割で行われます。



▲町三区の人権学習会

グループ活動めぐり (33)

鶴美会

中村 ゆみ

こんにちは。月に二回の日本舞踊の稽古に励む鶴美会と申します。平均年齢七十歳以上の私たちですが、気持ち若く保ち、呆け防止にと、二十数年来の仲間と励ま合つて、頑張っております。

稽古の成果を発表する場合は、老人福祉施設へ慰問に出掛けたり、同年代の方が参加される敬老会に出演したり、村民会館で行われる盛大な文化祭に参加させて頂いたり活発に活動しております。見て頂いた方に「元気をもらった」「毎年楽しみにしている」などの感想を頂くと、嬉しく思い、益々やる気が出てきて、まだ



まだ続けていこうと改めて思っています。また、毎回の稽古後の楽しみとしているのは、仲間と雑談をしながらお茶をすることです。これからも、頭と体と気持ちを若く保つ様に心掛けて頑張つていきます。
(次回)宮田太鼓子供連

短歌・俳句

開け放つ部屋にみどりの風入れてけふのひと日のはじまりの刻

酒井千穂子 (新田)

雑木林は自然の描きし水彩画芽吹きを彩り咲く山桜
花井いち江 (町三)
雪解水流れて道を下りゆく
小田切藤彦 (北割)
春耕やそと昔の農具出す
本田 幸達 (北割)
藤見会花見るよりも語り合い
矢沢 一子 (町三)
霜除けの帽子抱えて畑へ飛ぶ
新井いさ子 (町一)

講座「学びます」

週末、地域のボランティアの方々を講師にしての小中学生対象の学校週5日制対応講座が始まりました。左記の11講座に120人ほどが参加し、村民会館、体育センター、なごみ家を会場にして、楽しく学んでいます。



▲「本と織り」の活動の様子

講座名

楽しいけばな	小田切 孝子	村民会館
お茶を楽しみませんか(礼儀作法)	木下 五百子	村民会館
やさしい手芸(パッチワーク、世界の刺繍)	竹中 理恵子	村民会館
本と織り	辰野 恭子	なごみ家
わくわく木の虫と工作	福澤 勇次	村民会館
楽しい音読くお話の世界を楽しもう	平澤 千恵子	村民会館
みんなで楽しくキンポール!とか 将棋を楽しもう	上條 雅典	体育センター
初歩の水墨画	桜谷 正司	村民会館
楽しいお菓子作り	増田 絹恵	村民会館
サタデーシンガーズ	瀧澤 智恵子	村民会館

指導者(敬称略)

会場

ワイン文化を学ぶ

4月25日、ワインセミナーのベシック講座(19人)、26日にはステツプアップ講座(12人)が開講しました。この講座は、山ぶどうの里づくり推進会議と本坊酒造との共催で今年度で6年目を迎えました。両講座はそれぞれ月1回開催し、本坊酒造の志村浩樹さんを講師に、ワインの歴史や文化を楽しくわかりやすく学びます。



▲テイस्टィングを楽しむ

ふわっとテニスに30人

5月6日、ふわっとテニス教室が開講しました。受講生は30名を数え、最高齢者は72歳。初日は、酒井秀貴講師から競技方法やルールを学び、心地よい汗をかきました。



▲初日は、乱打で

村民運動会に向けて

4月22日、10月に実施される村民運動会に向けての全体会議が開かれました。今年の運動会は、これまでの運動会を大幅に見直し、午前8時開始、午後1



▲大ホールでの全体会議

案内

時終了。種目と競技内容については、体育部長とスポーツ推進委員で検討しています。種目数は減つても、多くの人が手軽に楽しめる競技を増やすことを考えています。

☆学級の開講

・女性学級・宮田学級・福寿学級
合同講演会 6月27日 9時30分

☆本館事業

・いきいき健康教室 6月13日
・ふわっとテニス
クリスマス大会 6月23日
・ノルディックウォーク 6月30日

☆分館事業

◆男女共同参画学習会
大原 6月16日 18時

南割 6月19日 19時

◆人権学習会
中越 7月8日 19時

◆敬老会
大久保 6月23日 11時30分

◆ソフトボール大会
新田 7月21日 8時

◆マレットゴルフ大会
南割 7月7日 13時

大原 7月7日 9時

◆ふわっとテニス大会
町二 6月16日 13時

町一 6月30日 10時

◆親睦スポーツ大会
町三 7月13日 9時

理想(382)

趣味の野菜作り

新谷 和彦(中越)

在職中に先輩から定年後に趣味がないと、毎日の生活に張りがないと聞かされて来たが、仕事が趣味だと自認してずっと過ごして来てしまった。3年前に自宅近くに小さいが自分の畑を購入することが出来

た。都会では車で何時間もかかる所に土地を借りて野菜作りをする人が居ることを考えるとありがたい。

今年4月15日に我が家の桜が満開となったので、早速ジャガイモの植え付けをした所、4月の終り、5月の初めに遅霜が来て急いで土寄せをした。田植えも終わったのでぼつぼつトマト、ナス、キュウリを植えよう

と家族と話し合っている。

近くに住む孫が遊びに来ると畑に顔を出して、小さいながらも水まきなどのお手伝いをしてくれる。今年も採れたての野菜が食卓にのぼり、可愛い孫が「お爺ちゃんの作ったお野菜はとっても美味しいね」と言ってくれ声の励みにして、趣味の野菜作りを続けて行こうと思つている。(次回 片桐一彦さん)

図書館 だより

宮田村図書館
☎ 85-2314 (村民会館内)



▲ちよっぴり緊張 カウンターにて

中学生職場体験学習

職場体験学習として宮田中学校の生徒3名が、図書館で実習を行いました。カウンター業務に始まり、多くの業務を体験しました。最終日くらいからは利用者の方との対応にも少しづつ笑顔が見られ、地域の方とふれあいを持つ良い機会となりました。3日間を通して、働く尊さを学び、自分たちの進路を考える貴重な体験となってもらえたら幸いです。



▲ホームページ更新中

生徒たちの職場体験を通しての感想

- 職場体験で図書館を選んだ理由は何ですか。
本が好きで、将来本関係の仕事につきたいから。
- 住民(図書館利用者)と接してみての感想はどうでしたか。
上手く大きな声で挨拶出来ず、挨拶、笑顔が大切だと思った。
- 3日間で印象に残った仕事、また大変だった仕事は何ですか？
7ヶ月の赤ちゃんとそのお母さんに読み聞かせをするブックスタートは緊張したが良い経験が出来た。
- 3日間の活動を通じて、今後生かしていきたいことはありますか
挨拶の大切さを学んだ。
仕事での丁寧さや心をこめることを生かしていきたい。

六月の本棚

〈新着図書紹介〉

● 一般書

○レーン (あさのあつこ)

○八重の桜 1・2巻 (山本むつみ)

○暮れていく愛 (鹿島田真希)

○シンクロニシティ (川瀬七緒)

○心 (姜尚中)

○よだかの片想い (島本理生)

○死に金 (福澤徹三)

○友罪 (葉丸岳)

○花鳥の夢 (山本兼一)

○歳歳年年 (吉住侑子)

● 児童書

○オズのはじまりの戦い (たなか)

○シバ犬のチャイ (たなか)

○さくら (日中韓平和絵本)

○世界を変えた建物 (他)

図書館行事のご案内

※6月の「みんなのひろば」は

22日(土)・午前10時30分

学習室(小学生・幼児向け)

※7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

6 / 17(月)・24(月)
7 / 1(月)・8(月)・16(火)
22(月)・29(月)

大人の暑い夏、来るー。

宮田村消防団 ポンプ操法及びラッパ吹奏大会開催!

■日時 6月16日(日)
開会式 12:00 から
ポンプ車 12:30 頃から
小型ポンプ 13:00 頃から
ラッパ吹奏 15:00 頃から

■会場
農業者トレーニングセンター駐車場
岡宮田村消防団本部 ☎ 85-3181

平成24年度地域活動助成事業により

つつしが丘区自主防災倉庫 を新しく設置しました

公益財団法人長野県市町村振興協会
より助成を受けました

岡宮田村選挙管理委員会 ☎ 85-3181

宮田村長選挙 告示 7月16日 7月21日(日)投票日

期日前投票の日程
7月17日(水)～20日(土)
午前8時30分から午後8時まで
会場: 役場第7会議室

村長選挙は私たちの生活と村の発展に直接影響する極めて大切な選挙です。主権者の自覚と責任をもって、私たちの宮田村を明るく住みよくするために進んで投票に参加しましょう!

あなたの一票むらづくり
くらしと政治に かける橋

インターネット選挙運動が解禁

次の国政選挙※から、インターネットを使った選挙運動が、出来るようになります。

※ 第23回参議院議員通常選挙が7/4公示、7/21投開票で行われた場合は、7/16告示、7/21投開票の宮田村長選挙も適用対象となります)

岡宮田村選挙管理委員会 ☎ 85-3181



食育推進 だより



基本
理念

みんなで やろう だいじなひとづくり

～みんなで囲む 野菜の多い食卓で 大事な身体づくり～

今年度の目標

朝食ではじまる元気な1日

宮田村の実態

平成24年の朝食調査の結果、朝食を食べていない人は、大人の男性に多いことが明らかになりました。

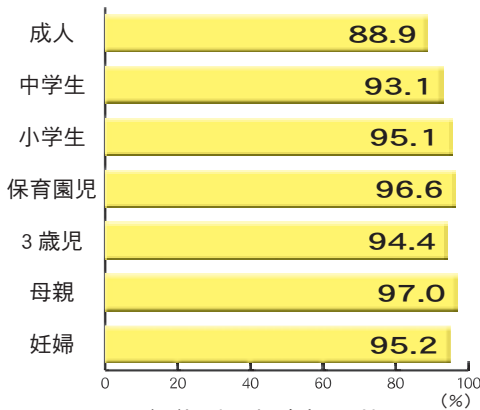


図1. 年代別の朝食摂取状況

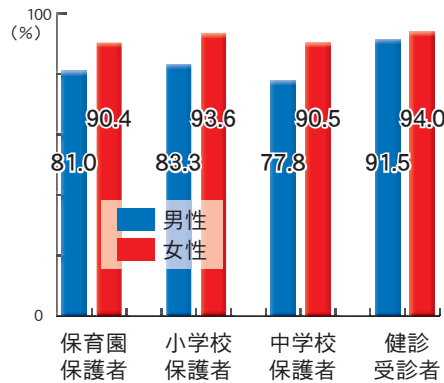


図2. 大人の朝食摂取状況

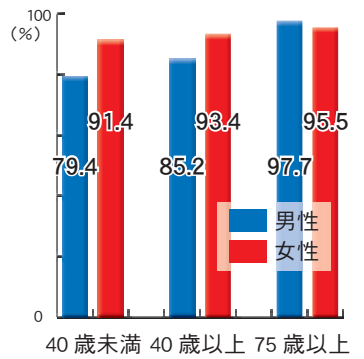


図3. 年代別の朝食摂取状況

朝食効果

朝ごはんの生み出す2大効果!!

◆その1 集中力UP

1日の活動の元となるエネルギー源（ブドウ糖）を脳に送って集中力UP！ 仕事の能率や成績UPが期待できます。職場の事故防止にもつながります。

◆その2 美容力UP

朝ごはんを食べずに1日の食事回数が2回になってしまうと、エネルギーを貯めやすい（太りやすい）体質になってしまいます。1日3食食べることは太りにくい体づくりの基本です。

また、朝ごはんを食べることによりお通じもよくなるので、お肌のコンディションを整える効果も期待できます。

メタボ解消にも!

朝食を食べない男性の理由に

・朝は食欲がない。 ・食べると気持ち悪い
などがありました。

残業で夜遅くに食べる場合は、油物を避ける、腹八分目にする等の工夫をしましょう。

お父さん一人のできる “朝GO飯” ねばたま丼



●材料●

- ▶ ごはん…茶碗1杯
- ▶ めかぶ…1パック
- ▶ 納豆…1パック
- ▶ たまご…1個

- ① 納豆はパックのたれを入れてかき混ぜておく
 - ② 茶碗にごはん、めかぶ、納豆の順で中央をややくぼませるようにして盛り付ける
 - ③ 中央のくぼみにたまごをのせたらできあがり！
- しゅうゆ・ゆめ豆腐・豆腐納めをお好みで！

朝ごはんを食べて男子力、女子力UP!

この広報は再生紙を使用しています。