

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2025年(令和7年)
12
No.1216



森の中で
ライブペインティング



国境を越えた 支え合い

国際交流や多文化共生への取り組みが活発な駒ヶ根市。その取り組みの一つに市民が中心となり、ネパールの母子を支える「母子保健プロジェクト」があります。

医療環境の整備から始まったこの活動は、一方的な支援ではなく、互いに寄り添い学び合う「民際協力」として広がってきました。遠い国を思うその心が、駒ヶ根の力になっています。

市内には、全国に2カ所しかない青年海外協力隊訓練所があります。この縁を生かし、みなこいワールドフェスタなど、30年以上にわたり国際交流を続けてきました。

特にネパールとは、市民団体の活動や中学生の海外派遣などを通じて、市全体で深いつながりが生まれています。その中で、市民主体となつて続いている活動の一つに、ネパールの妊産婦や乳幼児の命を守る「母子保健プロジェクト」があります。

国際交流が息づくまち

ネパールポカラ市との深い関係

市は平成13年に国際協力友好都市協定を結びました。これまでの交流や山岳観光都市という共通点があることがきっかけです。昨年は、訪問団や研修員が駒ヶ根を訪れ、母子保健の現地研修や交流を行いました。



ポカラ市のまちなみ

Contents ～もくじ～

- 2 特集 国境を越えた支え合い
- 6 情報ピックアップ
 - ・固定資産税と都市計画税
 - ・市長が市政を解説
 - ・万博国際交流プログラム報告
- 8 ・市職員の給与状況等を公表
- 10 ・部活動地域展開
 - ・冬への備えを
(水道・灯油・枝の伐採)
- 12 ・ヒートショックに注意
 - ・高血圧の予防
- 13 こまかっぱ情報コーナー
- 18 すこやかライフ (健康情報)
- カリヨン (文化センター情報)
- 20 やまびこひろば
 - まちの健康づくり協力店
よっしーのお芋屋さん。
 - 地域おこし協力隊通信
須田 直子さん
 - ちょっとひとこと
氏原 茂樹さん
- 22 みんなのれしび
- 伊藤市長の雑記帳
- 23 すくすく (子育て情報)
 - 子育てイベント情報
 - 子育てレポート
(パパとおでかけ)
 - 元気なこまがねっ子
(中沢保育園 やきいも会)
 - Happy Birthday12月生まれ
 - 司書おすすめの絵本

今月の表紙

音楽と絵で楽しむ十二天の森 (10月13日)

市内唯一の平地林「十二天の森」で、ライブペインティングを初めて開催しました。当日は、伊那市出身のシンガーソングライター湯澤かよこさんの歌と、ギタリストのオサカミツオさんの演奏に合わせて、作家のトモヤアーツさんが即興で絵を描き披露。来場者は、木々の息づかいを感じながら、音楽とアートが織りなす豊かなひとときを楽しみました。

コマガネから守る命

ネパールは、妊娠・出産に伴う母親の死亡率が日本の50倍以上、生後1年以内の乳児死亡率も10倍以上という厳しい現実があります。

この課題を改善しようと、市民有志の「ネパール交流市民の会」は、平成20年に救急車や医療機器を寄贈し、平成25年には母子友好病院（愛称コマガネ病院）の建設を支援しました。その後、物的な支援だけでなく、現地ボランティアと協力して約520戸を訪問。家庭の状況や健康状態を聞き取り、妊婦健診の受診促進や生活指導なども行いました。

平成26年から、JICA草の根技術協力事業として3期9年にわたり、医療スタッフ研修や健康教育を継続。全国でもまれな長期採択で、両国の取り組みが認められた証です。母子手帳の導入や乳房ケアの研修など、市民の思いから始まった活動が現地に根付き、支援の輪が広がっています。

支えの手が、国を越えて 母子保健プロジェクトの成果

プロジェクト詳細▶



母子健康手帳の開発・普及

妊娠・出産・産後の情報が十分に届かず、緊急時にも必要な情報が共有されないなど、適切なケアにつながらない課題がありました。そこで、ポカラ市と共に母子健康手帳の仕組みをつくり、ポカラ市で運用開始。医療従事者や母親たちから好評です。この春にはネパール保健省とJICAによる国レベルの取り組みが始まり、この事業の知見が活用されることになっています。



母乳育児のための乳房ケア

ネパールでは完全母乳を推進するものの、ケアの技術が乏しく「母乳が出ない」「乳房が張って痛い」など悩みを抱える母親がたくさんいます。そこで、市内の助産師・川手幸子さん（幸助産院）はじめ、上伊那の医療機関が現地やオンラインなどで継続的に指導し、乳房ケアができるスタッフを20人以上育て、母子友好病院にはネパールでは珍しい母乳外来が開設されました。



優しさが巡る、その現場から

＝母親＝



身近にお産経験者がいなかった私にとって、母子手帳は大きな助けになりました。

上の子のときは乳腺炎で母乳育児を断念しました。ケアを受けて、今度は母乳で育てられたことが本当にうれしいです。



＝研修受け入れ機関＝

出産に関する研修をしたことで、海外をとっても身近に感じるようになりました。この地から海外の方の役に立てるのだと気づき、うれしく思っています。



▲オンライン研修
（おひさま助産院）

＝ポカラ市役所＝

駒ヶ根の皆さんと共に作り上げたこの小さな冊子が、多くの母親と子どもたちの笑顔を守っています。

＝現地の医療従事者＝

母子手帳の導入により、妊婦健診の日がひと目で分かるようになりました。お母さんたちが主体的に行動するようになり、母親たちが妊娠や健康のことを質問してくれるようになりました。



国と国との交流を「国際」というように、国や立場を越えて人と人が直接つながり、支え合う活動を「民衆」といいます。その輪は企業や学校、自治体、市外へも共感と連携の形で広がり続けています。令和6年度には、ネパールの訪問団や研修員が駒ヶ根を訪れた際に、文化交流を深める「民衆交流会」も開催。市民を中心に幅広い世代が参加し、交流を深めました。

母子保健プロジェクトでは、一方的な支援だけでなく、多くの市民が関わりながら共に学び、喜びを分かち合う中で、気づきと誇りが生まれました。こうしたつながりが、地域に循環する「幸せ」として広がっています。



①手編みの帽子／②乳房ケアのトレーニング用モデル製作／③モデルを現地で活用

生きがい×手作り品の制作

高齢者サロンの皆さんなどが、ポカラの母子に届ける手編みの帽子や花飾りなどを制作しています。時折オンライン交流を通じて現地の様子を直接知ること、作り手の方々は大きなやりがいを感じながら、活動を続けています。



＝参加者の声＝

画面の向こうに自分の作った帽子をかぶっている赤ちゃんを見たとき、うれしくてうれしくてたまらなかったです。

Interview



ネパール交流市民の会
副会長
増澤 愛子 さん

最初にポカラを訪れたとき、現地の方々が温かく迎えてくださったことが今も心に残っています。おもてなしの心に触れて、このまちが大好きになりました。

母子保健プロジェクトが始まり「出産祝いに手作りの品を贈れないか」と言われ、近所の方に声をかけて赤ちゃん用の手編みの帽子を作り始めました。新聞で紹介されたことをきっかけに共感の輪が広がり、県内の皆さんからたくさんの帽子が集まり、ネパールの母子へお届けしています。

「こたつから世界へ」。皆さんこの取り組みを楽しんで、ネパールを身近に感じてくださっています。これからも優しさあふれる交流を続けていけたら良いと思っています。

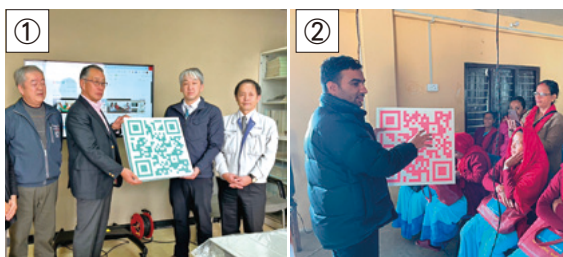
貢献×企業の技術を活かす

企業が技術協力や寄付を通じて、地域から国際協力に参加しています。実際に地元企業が製作した看板や立体QRコードなどが現地で活用されています。

自社の技術や思いを形にした取り組みが広がってきています。

＝企業の声＝

海の向こうの命とつながる実感が「関わられて良かった」という誇りと会社の温かい文化を育てています。



①市内企業が手がけた立体QRコード

②立体QRコードを活用。動画にアクセスでき、現地の妊産婦が沐浴や乳房ケアの仕方を学べるようになっている。

学び×世界との出会い

市や近隣市町村の学生も民際活動に参加し、大人と一緒に取り組んでいます。ネパール中学生派遣事業や「みなこいワールドフェスタ」のスタッフ、JICA協力隊の体験入隊など学びの機会が多くあります。学生のうちは国際交流や協力に関心があっても、「自分に何ができるのだろう」と悩むことも多いと思います。駒ヶ根には、活発な民際活動や授業を通して特色ある学びができる環境があります。これまでに築いてきた関係を生かし「国際協力で何かしたい」と思ったときに実際に行動へ移せる土壌が整っています。



①中学生による書道パフォーマンスで文化交流(民際交流会)／
②看護大学生の卒業論文のため母子友好病院が協力／③高校生が母子友好病院の新生児治療室ののれんを製作



H30年度中学生派遣事業参加者
塩澤 彩志 さん

Interview

ネパール中学生派遣事業に参加し、ネパールが大好きになりました。ネパールは景色や人の温かさなどが駒ヶ根ととても似ています。現地の人と話したり、一緒に過ごしたりする中で、「違いはない」と感じました。しかし、考え方や習慣を通して「当たり前は一つではない」ことにも気づかされました。現在は大学で、国際的な福祉や開発支援について学んでいます。令和7年2月には母子保健の調査研究のために自費でネパールを訪れ、ボランティア活動も行いました。現在もネパールや海外のためにできる活動を続けています。



両手いっぱいマヤ(愛)

「離れていても、音楽の力で互いの絆を深めよう」とコロナ禍に作成された友好ソング。塩澤さんも出演されているほか、多くの人々が携わり作成された。

【問い合わせ】
企画振興課 地域政策係
(ネパール交流市民の
会事務局)
内線242

母子保健プロジェクトは、今年6月でJICA採択による後押しが一区切りとなりました。しかし、現地が自立を目指す今こそ、最後の一步を後押しする力が求められています。遠い国で生まれた小さな命に届くようにと、一つ一つの寄り添いがたくさん笑顔を生み出してきました。子どもも大人も、場所も立場も関係なく誰もが世界とつながれる。そんな国際協力の形が、駒ヶ根には息づいています。ここから生まれた協力の輪は、これからも力強く広がっていきます。

海を越えて心は一つ
最後の後押しを

—— ふるさと納税制度を活用したクラウドファンディングを行います ——

市では、ネパール・ポカラ市とのつながりを生かし、現地の母乳育児支援と地域の国際理解の促進を目的に、ガバメントクラウドファンディングを実施します。集まったお金は、ネパール交流市民の会を通じて、現地指導者の育成や研修体制づくり、市民の学びの機会の充実に活用されます。温かい思いをぜひお寄せください。企業版ふるさと納税などの方法もあります。募集期間や詳細は市ホームページ(右QRコード)をご覧ください。



取り組み内容

- 母子友好病院における母乳外来の体制強化と質の向上
- 乳房ケアの指導者育成と研修体制の整備
- 国際交流を通じた地域の活性化と国際理解教育の推進

税金

固定資産税と
都市計画税って何？

固定資産税と都市計画税とは

固定資産税は毎年1月1日時点で、土地・家屋・償却資産を所有する方に、その資産価値に応じて納めていただく税金です。

都市計画税は、都市計画や土地区画整理事業などの費用に充てる目的税です。固定資産税と併せて納めていただくもので、都市計画法で定められた地域内に所在する土地と家屋に対してかかります。

毎年4月初旬に、固定資産をお持ちの方に納税通知書を発送しています。ご自身の持つ資産の課税内容や

お願い

- ◆償却資産の所有者（個人・法人）は毎年1月1日時点の所有状況について、変更の有無に関わらず1月31日までに必ず申告してください。
- ◆家屋の新增築、取り壊しを行った場合や、土地・家屋の利用状況に変更があった場合は、早めに税務課までご連絡ください。職員が現地調査にお伺いします。

支払い方法をご確認ください。納付書や口座振替（指定口座からの自動引き落とし）、スマートフォン決済でお支払いいただけます。納期は年4回（4月・7月・12月・2月）です。納期限までの納付をお願いします。

必ず相続登記の申請を

「不動産の登記簿を見ても相続登記がなく所有者が分からない」などの問題を防ぐため、相続登記の申請が義務化されました。相続の開始や所有権を取得したと知った日から3年以内に申請が必要です。正当な理由なく義務に違反すると、10万円以下の過料が科されることがあります。

長野地方事務局では、相続登記の手続き案内を行っています（予約制）。詳しくは次のQRコードからご覧いただくか、不動産登記部門（☎026（235）6611）または伊那支局（☎0265（78）3462）までお問い合わせください。



【問い合わせ】

税務課 資産税係 内線276

市長が
政を解説

第6次総合計画の策定へ

駒ヶ根市の最も大事な計画の一つは総合計画です。これから進む方向を定めた、いわば市の羅針盤です。現在の第5次総合計画は、令和4年度から8年度までを対象期間としています。このため、8年度には次の総合計画を策定することになります。

第5次総合計画は策定のやり方を見直しました。きっかけは全世界に広がったコロナ禍です。人々の暮らし方や価値観を大きく変えました。まちづくりも、こうした変化を踏まえて進めなくてはなりません。そこで、平成26年度から10年間を対象としていた第4次総合計画を前倒しで終了させ、新たに策定することになりました。



期間も第4次は10年でしたが、激しい時代の変化に対応するため、5年にしました。「広場のようなまち」を目指し、5つの基本目標と46施策を柱に進めています。

最終年度の8年度では5年間の成果と反省点をまとめ、第6次総合計画策定に取り組みます。次の5年間は、リニア中央新幹線の開通を見据え、新時代にふさわしい総合計画を目指します。

国際

万博国際交流プログラム 参加報告

9月6日(土)に、中学生7名・高校生2名の計9名が大阪・関西万博を訪れました。これは、万博を契機に、多様な文化や価値観に触れ、市の国際協力友好都市のあるネパールの文化を学び、国際交流・協力のまちづくりを推進することなどを目的に実施したものです。参加者は、訪問などで得た気づきを新聞にまとめました。

9名は「観光」「食」「教育」の3つのグループに分かれ、事前研修でネパールについて学んだり、伊藤市長の新聞の作り方講座を受講したりして



万博のネパール館で
美術品の説明を受ける参加者



ネパール館で記念撮影

学習しました。訪問では、ネパール館での展示説明や担当者への質問を通じて、理解を深めました。訪問後、全体での振り返りをした後に、グループごと新聞を作成。完成した新聞は、10月26日(日)のこまがね国際広場でお披露目しました。

新聞の一部を紹介します【下枠】。

市ホームページに全文を掲載していますので、ぜひご覧ください。

【問い合わせ】

企画振興課 地域政策係

内線242



食

ネパールの食文化の中心

高い山々に囲まれた自然豊かな国、「ネパール」。その中心地には、伝統的な食文化が息づいています。日常的に食べられているのは、小麦粉を主成分とした「ダール」です。これは、ネパール人の主食であり、様々な調理法で食べられています。また、ネパールには、豊富な種類のスパイスがあります。これらは、料理の味を豊かにし、健康にも良いとされています。ネパール料理は、見た目も美しく、香りも良いです。ぜひ、ネパール料理を味わってください。

私は今回の体験を通して、日本とネパールの食に対する違いや共通点を感じ、ネパールの食文化は今の日本が抱える課題に生かすことができると感じました。

チームリーダー 北原 幸明

教育

変わるネパールの教育 万博、ネパール館を訪問して

ネパールの教育の現状と聞いて、ほとんどの子供が学校に行けず家の手伝いや労働をしている様子に驚きました。最近のネパールの就学率は、決して低いわけではない。ネパールには義務教育制度があり、日本より2年早い5歳から始

まり、計8年間行われる。その後は4年間の中等教育を受ける。このようにネパールの教育は、義務教育を終えた後の就学率が大きく下がる事



ネパールの義務教育には家の近くに学校がない等の課題があることが、万博で現地の人に聞いて分かりました。これからの生活に、学んだことを活かしていきたいです。

チームリーダー 白井 優斗

観光

観光

僕たちは、9月6日に大阪・関西万博に行ってきました。そこで、ここでは取材してきたことを書こうと思います。



大阪・関西万博 9月6日

ネパールの今を知る
万博からの取材レポート

発行者
林真太郎
陶俊太郎
小林麟太郎

僕たちは、9月6日に大阪・関西万博に行ってきました。そこで、ここでは取材してきたことを書こうと思います。ネパールは「世界の屋根」と呼ばれるほど山と自然が豊かな国で、8000メートルを超える山が13もあり、特にボカラ市では山が近くに見え、湖や森などの自然も身近に感じられます。日本のような大きなビルはなく、これから少しずつ建っていく予定で、自然を大切にしているのがわかります。ネパールの料理には多くのスパイスが使われていて、おみやげとしてもスパイスやお茶が人気です。国内には約200の寺院があり、仏教やヒンドゥー教の信仰が人々の生活に深く根づいています。観光でも寺院を訪ねる人が多いです。お経や宗教的な体験ができます。また

万博に行き、見たことのない最先端技術や文化などさまざまなものを見ることができました。持続可能な開発などを考えるきっかけになり、とても刺激になりました。

チームリーダー 小林 麟太郎

給与

職員の給与状況などを公表します

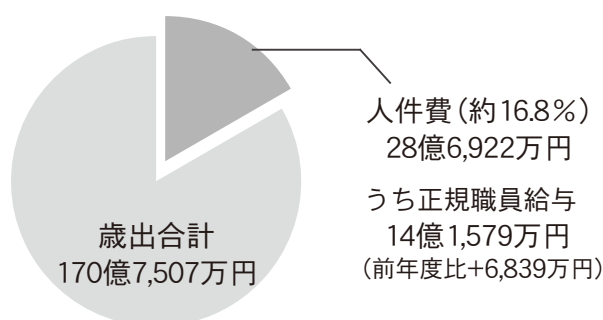
市では、「市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の規定に基づき、毎年この時期に市役所職員の給与や職員数などを公表しています。



【問い合わせ】総務課 職員係 内線214

◆人件費

《令和6年度普通会計決算の歳出総額に占める
人件費の割合》



◆初任給

《令和7年4月1日現在》

区分	大学卒	高校卒
駒ヶ根市	220,000円	188,000円
国	220,000円	188,000円

◆経験年数・学歴別平均給料月額

《令和7年4月1日現在》

区分	経験年数		
	7年以上～ 10年未満	10年以上～ 15年未満	15年以上～ 20年未満
大学卒	266,700円	292,100円	320,300円
高校卒	—	253,600円	—

◆一般行政職・技能労務職の平均給料月額・平均給与月額

区分			平均年齢	平均給料	平均給与
令和7年4月1日 現在	駒ヶ根市	一般行政職	42.2歳	328,255円	353,407円
		技能労務職(※)	—	—	—
	国(一般行政職)		41.9歳	332,237円	414,480円
令和6年4月1日 現在	駒ヶ根市	一般行政職	41.5歳	313,936円	337,232円
		技能労務職	59.3歳	291,950円	296,551円
	国(一般行政職)		42.1歳	323,823円	405,378円

○一般行政職…保健師、保育士、税務職等の専門的な職種を除いた職員 ○技能労務職…給食調理員等
※対象者が少なく特定の職員の給与の推測につながるため未公表としています

平均給料と平均給与の違いとは？

平均給料…職種ごとの職員の月額基本給の平均金額

平均給与…給料月額と毎月支払われる扶養手当や住居手当などの諸手当の額を
合計したもので、国の平均給与の算出に合わせて再計算した金額

◆期末勤勉手当と退職手当

期末勤勉手当

《令和7年4月1日現在》

期別	期末	勤勉
6月期	1.250月分	1.05月分
12月期	1.250月分	1.05月分
計	2.50月分	2.10月分

退職手当

《令和7年3月31日現在》

区分	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.58687月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分

その他の加算措置 定年前早期退職の特例措置2～45%

◆ラスパイレス指数

《各年度4月1日現在》

年度	当市	全国市平均	県内市順位
R6	97.4	98.6	9
R5	97.3	98.6	10
R4	97.5	98.7	9
R3	97.7	98.8	9
R2	98.1	98.9	9
R1	98.1	98.9	8

ラスパイレス指数とは？

国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数。



◆ 一般行政職の級別職員数 《各年度 4 月 1 日現在》

区分		R 7		R 6	
		職員数	構成比	職員数	構成比
1 級	主事・技師	22	12.3	29	16.2
2 級	主任	24	13.4	25	13.9
3 級	主査	56	31.3	48	26.8
4 級	係長・担当幹・室長	25	14.0	29	16.2
5 級	課長補佐	25	14.0	22	12.3
6 級	課長	20	11.1	20	11.2
7 級	部長	7	3.9	6	3.4
合計		179	100.0	179	100.0

○一般職から税務職や保健師、栄養士、保育士、幼稚園教諭、技能労務職などの職種を除いています。
○1～7の級については行政職給料表の職務級数です。

◆ 部門別職員数 《各年度 4 月 1 日現在》

部門		年度	R 7	R 6
普通会計部門	議会・総務・税務		82	84
	民生・衛生		88	89
	労働・農林・商工		28	29
	土木		23	23
	教育		34	32
公営企業等会計部門			27	26
合計			282	283

○派遣職員は除いています。

◆ 会計年度任用職員(非常勤職員)数

《各年度 6 月 1 日現在》					
年度	R3	4	5	6	7
人数	201	206	188	184	185

○年度ごとの市の事業の事務量等に応じて、変動します。
○1日6時間未満の臨時職員は除いています。

◆ 特別職の報酬

区分		月額	期末手当	退職手当(任期ごと支給)
給料	市長	830,000円	6月期 1.725月分 12月期 1.725月分 合 計 3.450月分	給料月額×在職月数×0.42
	副市長	670,000円		給料月額×在職月数×0.29
	教育長	576,000円		給料月額×在職月数×0.23
報酬	議長	404,000円		
	副議長	338,000円	※このほか役職ごとに 加算措置があります。	
	議員	313,000円		

◆ 勤務時間と年次休暇取得

勤務時間 《令和 7 年度》		
一週間の勤務時間	勤務時間	休憩時間
38時間45分	8:30～17:15	12:00～13:00

○保育所などの職員は勤務時間が異なります。

年次休暇の取得 《令和 6 年 1 月 1 日～12月31日》	
概要	平均取得日数
1年につき20日付与(翌年に繰越可能20日)	11.32日

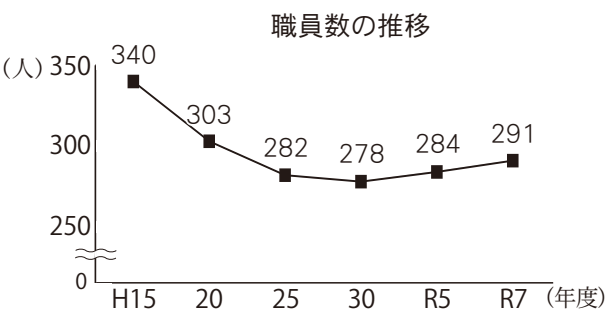
○年間を通じて在職した職員の平均取得日数です。

◆ 分限・懲戒処分 《令和 6 年度》

区分	処分人数	説明
分限処分	0人	職員がその職務を十分に果たすことができない場合に行われ、公務能率の維持が目的です。
懲戒処分	0人	職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うために行われ、規律と秩序の維持が目的です。

◆ 適正な職員定数の管理

区分	年度	H15	20	25	30	R5	6	7
定員適正化計画		340	310	283	277	283	280	280
新規採用数		8	8	10	12	15	18	15
再任用職員数					0	1	0	1
年度当初職員数		340	303	282	278	284	292	291
退職者数		△12	△17	△11	△8	△11	△17	
定年退職		△6	△8	△9	△5	△2	△6	
そのほか		△6	△9	△2	△3	△9	△11	
年度末職員数		328	286	271	270	274	275	
計画数との比較		0	△7	△1	1	1	12	



平成 15～27 年度まで実施してきた定員適正化計画(目標 277 人)により、正規職員数は 64 人、19%を削減しました。令和 4 年度以降は、定年延長の実施や地域課題の適切な対応、新規事業推進のため、職員数を増員しています。

部活動

休日の部活動地域展開に向けた取り組み状況

市では「休日の部活動地域展開協議会」を令和6年4月から組織し、地域展開を進めています。中学校部活動の課題を整理し、喫緊の課題を絞り込みながら、令和8年4からの展開を目指します。

地域展開の可能性

市内には、有資格者の指導の下で小学生（一部の種目は高校生まで）が活動している「スポーツ少年団」や、社会人中心に活発な活動が続いている「スポーツ協会」など、生き生きと

活動をしている社会教育団体があります。このような団体が、市のスポーツ振興を主体的に支えていることは、駒ヶ根市の大きな強みの1つです。

こうした強みを生かしたり、学校ごとの活動も大切にしたりしながら進めます。さまざまなスポーツ等の経験の場や少子化を見通した活動環境をつくるなど、子どもたちのスポーツ・文化芸術活動が、持続可能なものとなるように取り組んでいます。

地域展開に向けて

自分がやりたいスポーツや文化芸術活動に取り組みめるように「拠点型活動」の導入、多くの仲間と一緒にできるように「合同型活動」「広域連携活動」の推進を行います。今までの中学校部活動が大切にしてきた「自主的・主体的な活動」「責任感・連帯感・達成感の育成」なども大切に引き継いでいくことを確認しました。今と未来の中学生や子どもたちのために検討を重ね、「運営団体（活動母体）」と「実施主体（クラブチーム創設）」を引き受けていただきました【左上枠】。

種目ごと「ワーキンググループ」を編制し、役員や規約、年間活動など地域展開に必要な事柄を検討・作成いただいているところです。バスケットボールなど一部の活動では、既にワーキンググループ活動が終了。先行的に地域での活動を試行して、成果と課題を検証しています。

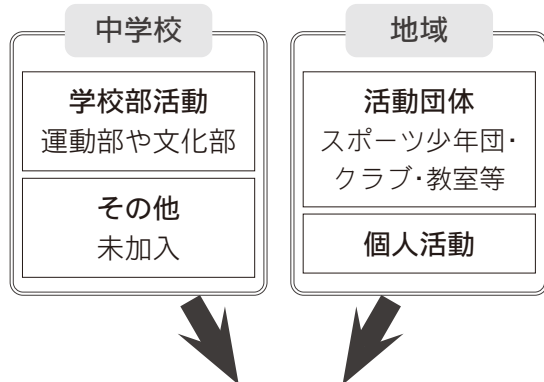
地域全体で支える新しい部活動に向けて、子どもたちのために、皆さんのお力添えをお願いします。

【問い合わせ】

社会教育課 スポーツ振興係

内線 723

【部活動の地域展開のイメージ】



新しく構築する活動団体

活動ごとに「運営団体」と「実施主体（クラブチーム創設）」が決まりました。

運営主体が スポーツ少年団	サッカー、陸上、バレー、 バドミントン、新体操、 剣道、ホッケー
運営主体が スポーツ協会	バスケット、ソフトテ ニス、野球、卓球
外部指導者 による活動	吹奏楽、合唱・音楽
その他の活動	水泳

先行的に実施しているバスケットボール活動

バスケットボールは、スポーツ協会のチームが運営主体となり、活動を始めています。



市内の中学生が参加



1つのチームとして練習

本年度から、市内中学校の生徒の選択肢の一つとして、地域クラブ「駒ヶ根バスケットボールクラブ」が発足しました。スポーツ・芸術活動などに中学生がアクセスしやすい環境を、地域の皆さんと一緒に創り出していきたいと考えています。温かい応援をよろしくお願いします。

駒ヶ根バスケットボールクラブ
責任者 東方 秀俊さん

冬支度

本格的な冬が来る前に
準備・確認をお願いします



水道

水道管の冬支度をしましょう

気温がマイナスになると、水道管や水道メーター、蛇口が凍って水が出なくなったり、破裂したりする凍結事故が多く発生します。次のチェック項目で凍結防止対策を確認し、冬に備えましょう。

凍結を防ぐには

- 凍結防止ヒーターのコンセントが抜けていないか確認する
- 長時間留守をするときは、不凍栓で水抜き操作をする
- 水道メーターボックス内に発泡スチロール等を入れて、保温をする



凍結してしまったら

- 自然に溶けるのを待つか、布の上からゆっくりぬるま湯をかけてください。熱湯をかけると水道管が破裂する恐れがあります。

灯油

家庭での灯油流出事故にご注意ください



ストーブやボイラーの使用が増える時期になると、給油バルブの閉め忘れ等による灯油の流出事故が発生しやすくなります。灯油が水路や河川に流出すると、環境汚染だけでなく多方面に被害を及ぼす可能性もあります。また、復旧にかかる費用は、事故を起こした方の負担になります。流出事故が発生した場合や事故を発見した場合は、必ず連絡をしてください。

【連絡先】

●上伊那広域消防本部 伊南北消防署
☎(81)0119

●生活環境課 環境衛生係 内線542

事故を起こさないために

- 給油中はその場を離れない
- 200リットル以上のホームタンクは、防油堤を設置する
- ホームタンクや防油堤が破損していないか、定期的に点検する
- 除雪による破損を防ぐため、雪囲いや配管の場所に目印を立てるなどの対策をする
- 屋根からの落雪や除雪時には、給油管の破損やホースの脱落に注意する

伐採

積雪に備え
枝の伐採にご協力ください

道路・歩道への枝の張り出しや倒木は、歩行者や自動車の通行の支障となります。特に、冬季は雪の重みで普段より大きく枝が垂れてくる恐れがあります。土地所有者は、冬が来る前に樹木の伐採や枝払いをお願いします。また、近年は台風等による倒木で、道路が通行止めになる事例が多発しています。枯れた樹木は少しの風や雪でも倒れる危険性がありますので、所有している土地の確認をお願いします。なお、倒木が原因で事故が起きた場合、土地の所有者が責任を問われる場合がありますのでご注意ください。



道路にはみ出した部分は伐採しましょう

※電線がある場所で作業する場合は、事前に中部電力やNTT東日本などへ連絡し、立ち会いのもと作業をしてください。

【問い合わせ】

上下水道課 上下水道係 内線534

【問い合わせ】

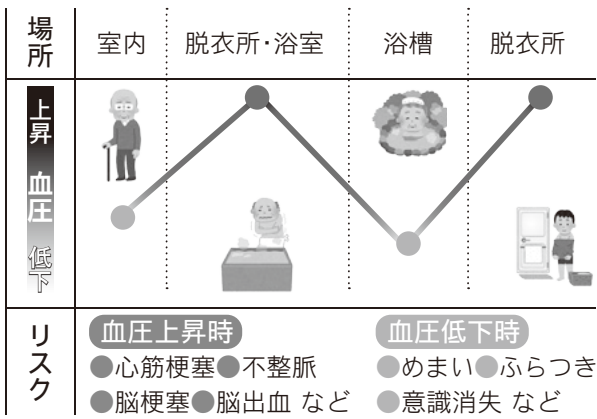
建設課 監理係 内線512

健康

寒暖差で起きる
ヒートショックに注意

ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が大きく変動し、心臓や血管の疾患が起こることです。脳内出血や心筋梗塞、脳梗塞などの疾患に加え、めまいや意識消失などが生じることがあります。気温の下がる12～2月に発生しやすく、特に入浴前後に発生しやすくなっています【左図】。65歳以上の方や、高血圧など血圧が不安定な方は特に注意しましょう。

【図】入浴前後はヒートショックが起きやすい



入浴前後は特に注意
ヒートショックを防ぐには

●入浴前

食後や飲酒の直後、精神安定剤や睡眠薬の服用後は入浴しない。
10℃以上の温度差がある場所は特に危険。暖房器具の活用や浴槽のふたを外すなど、温度差が少なくなるように調整する。

●入浴時

急に全身を湯船に入れるのは危険。手足など心臓から遠いところからかけ湯をして徐々に体を慣らしていく。
湯船の温度が42℃以上だと意識障害になる可能性があるため、始めは38～40℃くらいの温度にして、後から足し湯をして温める。

●日頃からできる予防

血圧を測定して記録する習慣を持つ。高い値が続く場合は、かかりつけ医に相談する。

【問い合わせ】

地域保健課 地域包括支援係
内線 338

血圧

高血圧の予防で
健康寿命を延ばしましょう

寒い季節は特に高血圧に注意

冬は1年で最も血圧が高くなる季節です。寒さで血管が収縮すると、血圧が上昇することがあります。血圧が高くなると血管に負担がかかり、動脈硬化が進みやすくなります。その結果、心筋梗塞や脳卒中等の病気を発症するリスクが高まります。

血圧測定を習慣に

自分の普段の血圧を知ること、早い段階で異常に気付くことができます。普段の血圧を知るには、毎日同じタイミングでリラックスして測

測定時のポイント

家庭血圧測定のタイミング

朝	夜
●起床後 1時間以内 ●トイレの後 ●朝食や薬を飲む前	●寝る直前 ●入浴や飲酒の直後は避ける

家庭血圧の基準値 単位:mmHg

収縮期(最大)	拡張期(最小)
115未満	75未満

正しい測り方

肘の少し上で指が1、2本入る強さで巻いて、心臓と同じ高さで測定

薄手のシャツ1枚なら着たまま測定

腕で測るタイプの血圧計がおすすめ



【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係
内線 334

定できる、家での血圧(家庭血圧)の測定が有効です。1度の測定は原則2回行い、その平均を血圧値とすることが推奨されています。
測定した血圧値は、すべて記録用紙に記載することも大切です。医療機関受診時に記録を持参することで、より正確な治療につながります。
日々の血圧測定が体調の変化や病気のサインに気付くきっかけとなります。血圧測定を習慣にしましょう。

知 宛名などの文字の字形が変わることがあります

現在、国が主導で全国の自治体で使用される業務システムの統一・標準化が進められています。その取り組みの一環として、1月から市が使用する主な業務システムで、文字を共通規格である「行政事務標準文字」に変更します。そのため、住民票の写しや各種証明書、自治体から送りするお知らせなどに記載される氏名や住所などの文字の形が、これまでと一部異なる場合があります。

問 企画振興課 DX戦略室
内線245

イ 上伊那上映会「ぼくが生きてる、ふたつの世界」

差別や偏見がなく、誰もが安心して暮らせる地域の実現を目指した作品です。

▶期日 令和8年1月17日(土)

▶上映開始時間

①午前10時 ②午後1時10分
③午後4時20分

▶市内の上映場所 赤穂公民館

▶入場料

前売り券 1,200円
当日券 一般 1,500円
大学生 1,300円
小中高生 800円

問 上伊那聴覚障害者協会

✉ kamiinadeaf1958@gmail.com

こまかっぱ 情報コーナー



イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

市の人口(10月1日現在)

- 人口 30,911人(+15)
男性 15,214人(+8)
女性 15,697人(+7)
- 世帯 13,642世帯(+34)
- 9月中の異動
転入104人、転出68人、
出生8人、死亡29人

イ 我が家のしめ飾り

自治会・個人等で作ったしめ縄・しめ飾りを展示しませんか。12月には正月のしめ飾り教室も開催します。



▶展示期間

12月25日(木)～1月9日(金)

▶場所 ぱとな

▶提出期限 12月23日(火)

▶提出方法 ぱとなへ持ち込み

正月のしめ飾り教室

参加無料、要申し込み。

▶日時 12月20日(土)

午前10時～正午

▶場所 ぱとな

▶申し込み 電話かメール

✉ info@patona-k.com

問 こまがね市民活動支援センターぱとな ☎ 82-1150

12月3～9日は「障がい者週間」です



障がいと障がいのある人に対する関心を高め、理解を深めるとともに、障がいのある人の社会参加を促進するための取り組みを実施する週間です。



内閣府
ホームページ



はじめてみよう心のバリアフリー

全ての人が住みやすい社会にするために、物理的・制度的なバリア等を取り除くだけでなく、意識上のバリアをなくせるよう、自分の周りにはどのようなバリアを感じている人がいるか目を向け、行動を起こすことが大切です。



つなぐ窓口

障がい者差別に関する相談を適切な自治体や府省庁等につなぐ国の相談窓口です。相談先が分からない場合などはお問い合わせください。

◆受け付け ☎ 0120-262-701

午前10時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

問 福祉課 障がい福祉係 内線315



土地・建物の事なら何でもご相談ください!

駒ヶ根市・宮田村・飯島町・中川村を中心に、土地や建物など豊富な物件を各種取り扱っております。また損害保険代理業も行っておりますので、土地・建物の一貫したサポートが可能です。

アパート・マンション・借家

建売・中古住宅

土地



株式会社 織井不動産

長野県知事免許(10)2927号

〒399-4115 長野県駒ヶ根市上穂栄町25-26

TEL.0265-82-2972 FAX.0265-82-3036

E-mail: orii1234@rose.ocn.ne.jp

ホームページで最新情報を随時紹介中!



弊社HPでは、駒ヶ根市・宮田村・飯島町・中川村を中心に、不動産や賃貸などの最新情報を随時更新しておりますので、ぜひご利用ください。

または 織井不動産 🔍 検索

広告掲載については、(株)宮澤印刷 ☎ 82-2571 までお問い合わせください

使用済み小型家電・リチウムイオン電池を回収

使用済み小型家電とリチウムイオン等の蓄電池の無料回収を開始します。収集と処理工場でのリチウムイオン等による発火事故の防止と再資源化を進めるため、安全な回収のご協力をお願いします。



●期間 11月29日(土)以降の土日開館日 午前9時～正午

●場所 大田切りサイクルステーション

●出せるもの

1. 一辺の長さ45cm以内の使用済み小型家電28品目
2. リチウムイオン電池・充電式の小型家電(モバイルバッテリー、加熱式たばこ機器など)



●回収方法

各家電は所定の袋(フレコンバッグ)、容器(オープンペール缶)に入れてください。



問 生活環境課 環境衛生係 内線542

知 宝くじの助成金で 消防団の備品を整備

公益財団法人長野県市町村振興協会の宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、消防団備品を整備しました。



▶整備品 防寒着70着

問 危機管理課 消防交通安全係 内線222

知 昭和伊南総合病院 整形外科受診は休診中

8月から整形外科常勤医師が不在となっています。現在は予約のある方のみ外来診療を受け付けしています。

問 昭和伊南総合病院
☎ 82-2121

知 宝くじ助成金で 地域の備品を整備

宝くじ助成金を活用して市内自治会の備品を整備しました。



大徳原自治組合(福岡区)

公益財団法人長野県市町村振興協会の宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用しました。

▶整備品 複合機、発電機



◀複合機



発電機▶

問 総務課 自治組織創生室
内線216

知 令和7年分決算説明会

個人事業者を対象に、決算書の作成方法や作成する際の注意点などを説明します。

営業所得または不動産所得関係

▶日時 12月10日(水)

○青色申告者 午前10時～正午

○白色申告者

午後1時30分～3時30分

▶場所 伊那市役所

▶定員 40人

農業所得関係(青色申告者)

▶日時

12月11日(木) 午前10時～正午

▶場所 JA上伊那本所

▶定員 50人

問 伊那税務署 個人課税第一部 門 ☎ 72-2173

知 黒板展示スペースを 使ってみませんか

営利、宗教、政治団体などの利用不可。利用無料。

▶期間 4月～令和9年3月の間で2週間程度

▶対象 市内の個人か法人

▶申込期限 1月31日(土)

問 こまがね市民活動支援センター ぱとな ☎ 82-1150

知 メールやLINEで 市の情報をお届け

登録すると緊急情報やイベントの情報が配信されます。



メール配信▶



◀LINE

問 総務課 秘書広報室
内線262

組合員・地域のみなさまへ

「あなたの想いを聞かせて下さい」

葬儀・法事のことなら グレースへ。

(※グレースは、JA上伊那の協同会社です。)



事前相談
随時受付中
9:00～16:00



ふれあい・語らい・地域と共に
株式会社 グレース
GRACE CO.,LTD

本社：伊那市東春近車庫207 <https://grace-ja.com>

病院・施設へのお迎え
葬儀打合せ

24時間365日受付



0120-81-1509

駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村 ☎0265-81-1109

虹のホール 駒ヶ根
駒ヶ根市東町4-10

通夜安置室あり

虹のホール 花みずき
駒ヶ根市東町4-10

通夜安置室あり

虹のホール 伊南
飯島町飯島1270

通夜安置室あり

知 寝たきり高齢者・認知症 高齢者の税控除

寝たきり高齢者・重度の認知症高齢者は、所得税や住民税の障がい者控除を受けられます。

▶対象者

寝たきり度 B 以上か、認知症ランク III 以上の状態が 6 カ月以上継続している方。ただし、障がい者として控除を受けている方は、重複して受けることはできません。

問 福祉課 介護高齢福祉係
内線316

相 司法書士による 年末困りごと相談会

経済的困窮をはじめとした幅広い相談に親身にお答えします。相談無料、秘密厳守。

▶日時 12月20日(土)

午前10時～午後4時

▶相談方法

○長野・松本会場で面談
(要予約: ☎ 026-232-7492)

○☎ 0120-448-788へ電話

問 県司法書士会

☎ 026-232-7492

知 子どもの教育資金を サポート

日本政策金融公庫の「国の教育ローン」は、高校や大学などの入学・在学中にかかる費用を対象とした公的融資制度です。

▶融資額

子ども一人あたり350万円以内

▶金利 年率3.15% (固定金利)
※世帯状況によってさらに低くなる場合があります。

▶返済期間 20年以内

問 教育ローンコールセンター
☎ 0570-008656

知 海外研修に向けた オンライン説明会

3月・4月に行う海外研修で海外未経験の方でも安心して参加できるよう、説明会を行います。

▶期日 12月8日(月)・19日(金)、
1月8日(木)・13日(火)

▶時間 午後7時30分～9時

▶申し込み 上QRコードから

問 (公財)国際青少年研修協会
☎ 03-6825-3130

知 高齢者のおむつ代の 医療費控除

寝たきり状態にある高齢者の方は、以下の条件のいずれかを満たすと、おむつ代の医療費控除の対象になります。

補助の条件

①医師がおむつの使用が必要と認め「おむつ使用証明書」が発行される。

②市から証明書の発行を受ける。
※発行に条件あり。詳細はお問い合わせください。

問 福祉課 介護高齢福祉係
内線316

知 市民サービスコーナー 終日休み

システム更新・停止のため、市民サービスコーナーが下記の期間利用できません。ご理解の程よろしく願います。

▶サービスコーナー閉庁日

・12月6日(土)

・12月27日(土)～1月4日(日)

問 市民課 市民係 内線325

各種納期案内

- ◇固定資産税 3期
- ◇国民健康保険税 7期
- ◇介護保険料 7期
- ◇後期高齢者医療保険料 6期

市の広報に関するアンケートへご協力ください

市報こまがねやLINE、ホームページなどを通じた情報発信をより良くするため、アンケートを実施します。市民の皆さんのご意見をお聞かせください。

回答方法 右下QRコードから回答かアンケート用紙を提出
アンケート用紙は市役所秘書広報室・市民ホール、赤穂公民館、中沢・東伊那支所で配布・回収。

回答期限 12月5日(金)まで

問 総務課 秘書広報室 内線262



弁護士法人 このまち駒ヶ根支所 青木法律事務所

Konomachi Legal Professional Corporation

当事務所は、平成31年1月より、弁護士2名体制となりました。(所属弁護士:弁護士青木謙一、弁護士及川裕貴)
弁護士、事務職員一同、みなさまに益々充実した法的サービスをお届けできるよう、より一層業務に邁進する所存でございます。

離婚、借金、遺言・相続、交通事故、不動産、顧問弁護士業務、債権回収など



← 詳しくは
こちらをチェック

TEL 0265-98-7171

受付時間:平日8:30~17:30

駒ヶ根市上穂南 9-3 (駒ヶ根警察署北)

ご相談は予約制です。HPからも予約できます(電話予約優先)

(所得制限等がありますが、法テラス利用にて無料でご相談することも可能です)



かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(8月中)

北澤 宏之(85)福岡区第5

(9月中)

林 英夫(70)東伊那区塩田
今村 誠 (83)町四区第3
伊沢 玲子(96)北割二区光前寺
鈴木 重子(94)上穂町区第2
下井 洋平(76)町二区第9
仁科 澄子(97)福岡区第3

(10月中)

栗野 五郎(97)小町屋区北部
竹村八千代(94)福岡区第4
齊藤美津子(92)東伊那区栗林
宮脇キヌエ(96)中沢区中割
橋爪富美子(76)北割一区切石原上
鎌倉 節子(92)上穂町区第2
中山 玲子(92)中沢区中割
荒井 泉 (84)福岡区第2
浦岡 誠希(76)中割区八幡原
鈴木久二江(83)市場割区宮の前
寺平 正夫(66)中沢区菅沼
高橋 豊子(90)町一区第2

※依頼があった方のみを
掲載しています。

善意のコーナー

☆赤穂学校同窓会 様

教育文化向上のため、赤穂中
学校・赤穂小学校・赤穂東小
学校・赤穂南小学校に図書カ
ード合計37万円分を寄付

☆明治安田生命保険相互会社 松本支社 様

地域の健康増進と未来世代の
健全育成の一助のため、現金
85万9千円を寄付

☆株式会社 光洋設備 様

結婚・出産・子育ての希望をか
なえる事業活用のため、現金
を寄付

☆駒ヶ根ロータリークラブ 様

青少年育成基金
として、赤穂東
小学校に教育用
マリンバを寄付



☆駒ヶ根市職員労働組合 様

空調設備の充実など市役所の
環境改善のため、現金10万円
を寄付

☆セイコーエプソン株式会社 様

市内小中学生の環境教育のため、環境学習用ノートとペー
パーラボ再生紙を寄付

●防災行政無線を聞き逃し
たら、☎ 82-1230で内容を
確認できます(1時間以内)。

相 人権特別相談所

12月4～10日の人権週間に
合わせ、差別や虐待などの相
談を人権擁護委員がお受けしま
す。相談無料、申し込み不要。

▶日時 12月4日(木)

午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館

問 総務課 人権・男女共同参画
推進室 内線211

相 高齢者・障がい者の 困りごと相談会

高齢の方や障がいの
ある方、その家族など
が安心して生活できる
よう、様々な専門家が相談をお
受けします。相談無料、要予約。



▶日時 12月14日(日)

午前10時～午後1時

▶場所 ふれあいセンター

▶申込方法 電話

▶申込期限 12月10日(水)

▶問い合わせ・申し込み

市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

募 自衛官候補生募集

安心して暮らせる未
来を創る「仲間」になり
ませんか。



▶応募資格

○採用予定月の1日時点で18
歳以上33歳未満の方

○日本国籍を有している方

○自衛隊法第38条第1項に規定
する欠格事由に該当しない方

問 自衛隊長野地方協力本部

伊那地域事務所 ☎ 73-4860

もしも…の時は 儀礼センター

安置所が充実の

○家族葬・小規模葬に最適○

駒ヶ根斎場をご利用下さい
宗派を問わずご利用いただけます



通夜安置室

安置 してお見送り
納得できて後悔の無い供養の形
儀礼センターが低価格にてご提供致します

もしもの会会員募集中

小さな出費で大きな安心

ご遺体のご搬送 24時間
ご葬儀のすべて 365日
いつでも対応

株式会社 儀礼センター

TEL 83-2929
0120-69-2929



緊急当番医・薬局

受診時は、マイナ保険証が資格確認書・医療費受給者証(お持ちの方)・診療費などの用意をお願いします。当番医療機関は急遽変更になることがあります。

12/7 (日)	前澤外科内科クリニック(上穂町区)	内・外	☎ 83-2151
	上穂みなみ薬局(上穂町区)	—	☎ 82-8078
12/14 (日)	まえやま内科胃腸科クリニック(町四区)	内・胃・小	☎ 82-8614
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
12/21 (日)	高山内科クリニック(北割一区)	内・循	☎ 82-6690
	やじま薬局(北割一区)	—	☎ 82-3930
12/28 (日)	秋城医院(福岡区)	内・小	☎ 83-2805
	共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	—	☎ 82-1185
12/30 (火)	つちかね整形外科クリニック(小町屋区)	整	☎ 82-7715
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
12/31 (水)	飯島中央クリニック(飯島町)	外	☎ 98-8563
	こもれば薬局(飯島町)	—	☎ 98-8641



緊急歯科診療

12/7(日)、14(日)、21(日)、
28(日)、30(火)、31(水)

●場所 上伊那口腔保健センター
(伊那市保健センター内)
☎ 78-8510

●時間 8:30~11:30



こまがねTV放送予定

2日~ こまがねの湯どころに迫る
~すみれ野湯~

9日~ 文化センターだより

16日~ こんにちは!食改です

23日~ こまかっぱニュース
(2025年を振り返る)前編

30日~ こまかっぱニュース
(2025年を振り返る)後編

●放送 地上デジタル11ch

●時間 6:30、8:30、10:30、12:30、
15:30、19:00、21:00、23:00



相談窓口

※予約が必要な相談は既に定員に達している場合があります。

●心配ごと相談(民生児童委員)

12月4日(木) 14:00~18:00

ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●司法書士相談

要予約

12月25日(木) 13:00~16:00

ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●ふれあいよろず相談

平日 9:00~17:00

ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

12月9日(火) 14:00~16:00

赤穂公民館

問 総務課 秘書広報室 内線261

●ちょこっと空き家相談

12月3日(水) 9:00~12:00

企画振興課窓口(本庁舎2階)

問 企画振興課 少子化・人口戦略室
内線244

●女性相談

平日 9:00~17:00

福祉課(市保健センター1階)

問 福祉課 社会福祉係

☎ 83-4770

●外国語相談窓口

場所は市役所市民課の正面です。

・ポルトガル語

(月) 13:00~17:00

(水) 8:30~12:00

・中国語 随時(要予約)

・英語 随時(職員が対応)

問 企画振興課 地域政策係 内線247

かんたん畳替え

家具があっても大丈夫!!

材料によって料金が異なります。まずはお気軽に下記までお電話ください。サンプル持参でお伺いします。

地元で100年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは
通話料無料

0120-193-875



私がお伺い
します!

すこやかライフ

各種検診や健康に関するイベント、健康に役立つ情報をお知らせします。

地域保健課 健康推進係 内線331～334

心理士相談

要予約

あなたのつらい思いを心理士に無料で相談できます。

【保健センター】

12月12日(金)、17日(水)、25日(木)
いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受け付け13:00

乳がんマンモ検診

要予約

乳がんは、早期発見で治る確率が高くなります。

【昭和伊南総合病院】

12月1日(月)、8日(月)、
15日(月)、17日(水)、22日(月)

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原レディースクリニック】

12月1日(月)～19日(金)の平日

大腸がん検診

要申込

採った便を提出するだけで、検査ができます。

12月3日(水)～9日(火)

【保健センター】

平日 9:00～17:00

【ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根】

平日 10:00～21:00

土・日 10:00～19:00

こころの健康相談日

要予約

こころの医療センター駒ヶ根の田中康平医師による相談です(一人30分程度)。眠れない、食欲がないなどの悩みをお聞きます。

【保健センター】

12月11日(木) 13:30～14:40

※最終受け付け14:10

【12月26日まで】高齢者インフルエンザ予防接種の補助

実施医療機関など詳細は、予診票に同封した案内にあります。接種を希望する方はご利用ください。

対象者 10月に予診票(青色)が届いた方

対象期間 12月26日(金)まで

問 地域保健課 健康推進係 内線334



受け忘れ注意！

国保特定健診は12月末まで

市国保特定健診は、国が定めた年に一度の健康診断です。この機会を逃すと、来年7月まで受診できません。これから受診される方は、お忘れのないようにお早めに医療機関をご予約ください。

対象者

受診当日、市国保に加入している40～74歳の方(昭和26年4月2日～昭和61年4月1日生まれの方)

期限 令和7年12月末

場所 実施医療機関

費用 500円(血液検査や尿検査など約9,000円分の健診が受診可能)

受診までの流れ

1. 実施医療機関に予約
2. 受診日までに問診票を記入
3. 予約した日に受診

※受診券・問診票が必要です。お手元がない方は12月4日(木)までに地域保健課へご連絡ください。

問 地域保健課 健康推進係
内線334

地域保健課 地域包括支援係 ☎ 81-6695

認知症サポート医との
個別相談

要予約

12月10日(水)

①14:00～14:45

②15:00～15:45

【なごみの森こころのクリニック】

認知症サポート医の下島秀一医師による相談です。本人やご家族の不安などを個別にお聞きます。相談無料。日時の調整が必要な場合はご相談ください。

みんなが
「ほっと」なる語らいの場

12月1日(月) 13:30～15:30

【駅前ビル アルパ(3階)】

「在宅看取りの語り」の場」と題し、家族介護経験者や市内訪問看護ステーションの方から話をお聞きます。参加費は400円(お茶代)で、事前申し込みは不要です。

考えて見よう“脳の健康”
個別相談

要予約

12月22日(月)

①8:30～9:15

②9:00～9:45

【駒ヶ根高原レディースクリニック】

脳の衰えは生活習慣である程度予防可能です。相談は無料で、内科に定期通院していない40歳以上の市民が対象。当日は簡単な脳の健康チェックもできます。





文化センターのお知らせ

カリヨン

文化会館、図書館、博物館、おもしろかっぱ館のイベント情報です。

12月の全館休館日

1日(月)、8日(月)、
15日(月)、22日(月)

6日(土)は図書館休館
28日(日)～1月5日(月)
は年末年始休館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

落語会チケット発売中



落語好きの方から落語初心者の方まで楽しむことができる落語会です。

日時 2月8日(日) 14:00～

場所 赤穂公民館 ホール

料金 会員 2,000円
一般 3,000円

出演 三遊亭白鳥、桃月庵白酒、
柳家小春ほか

チケット 文化会館で発売中

大規模改修工事による 貸館停止

令和8年4月まで改修工事を行い、貸館を停止します。ご迷惑とご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。なお、事務業務は平常通り行っています。

貸館停止場所

大ホール・大ホール付属室・小ホール



おもしろかっぱ館 (開館10:00～16:30) ☎ 81-4767

第9回ふれあい講座

さらに探求 中村家&
井上井月&芥川龍之介

地元ゆかりの俳人と中村家について語り合いましょう。

日時 1月18日(日) 10:00～

場所 おもしろかっぱ館

講師 宮澤宏治さん

定員 20人 **持ち物** 筆記用具

特別企画展開催中

東伊那出身 石塚利徳氏
水墨画展(25作品)

石塚利徳氏は、1930年に東伊那栗林に生まれ、二十歳で横浜へ移住。東伊那公民館やかっぱ館で水墨画教室の講師をしたこともあります。

期間 3月31日(火)まで

図書館 (開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

クリスマスおたのしみ会

幻想的なブラックパネルシアターや絵本の読み聞かせなど、みんなでちょっと早めのクリスマスを楽しみましょう♪参加は無料ですが、申し込みが必要です。

日時 12月13日(土) 10:30～

場所 文化会館 大会議室(2階)

申し込み 電話か窓口にて

対象 幼児～小学生

定員 80人(先着)



ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった一般書・児童書や雑誌、紙芝居を無料で提供します。



日時 12月17日(水)～1週間程度(なくなり次第終了)

図書館営業時間中

場所 図書館前 ロビー

おはなし会

参加無料、申し込み不要です。

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)

12月4日(木)、18日(木) 10:30～

②ねえ、この本よんで!

12月17日(水)

10:30～11:30、15:30～16:30

③東伊那分館クリスマスおはなし会

12月18日(木) 15:45～

④中沢分館クリスマスおはなし会

12月18日(木) 16:15～

場所

①文化会館 大会議室(2階)

②本館 おはなしの森

③東伊那公民館 ④中沢公民館

四季のおはなし会(大人向け)

大人が対象のおはなし会です。

日時 12月11日(木) 18:45～

場所 文化会館 大会議室(2階)

テーマ 「冬・白色」

申込期限 12月10日(水)

博物館 (開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

昭和100年記念

「なつかしの駒ヶ根展」

期間 12月20日(土)～1月18日(日)

【展示室・ロビー】

第10回

南信地域ぽかぽかアート展

期間 12月4日(木)～7日(日)

初日13:00～、最終日15:00まで

【ロビー】最終日 16:00まで

第4回えのぐ箱作品展

期間 12月10日(水)～21日(日)

石仏写真展2

～守屋貞治と肥野喜六～

期間

12月25日(木)～1月18日(日)



まちの健康づくり協力店

このコーナーでは、食を通じて皆さんの健康を応援する、市内の「健康づくり協力店」の取り組みを紹介します。



健康づくり協力店



さち いも はく
駒ヶ根産「幸ま芋・白」

**誰でも食を
楽しめるように**

「よっしーのお芋屋さん。」は、焼き芋をはじめ、サツマイモの加工食品・スイーツなどを販売するお店です。

香料・着色料など不使用の商品や、アレルギーに対応した商品が数多く並びます。「成分を気にせず家族や友人と一緒に食べられるもの」と店主のよっしーさん。焼き芋はもちろん、南信のフルーツを使ったスムージーや夏にはかき氷など、無添加のスイーツを提供

よっしーのお芋屋さん。(飲食店)

取り組み内容

- 香料や着色料、合成甘味料不使用の商品を販売
- アレルギーに対応した商品の販売
- 地元産の芋を使用 など

地元のお芋も使用

しています。また、乳・卵・小麦不使用のクッキーも販売しています。

よっしーさん選りすぐりの全国各地のお芋のほか、地元産のお芋も使用。市の空気・土・水などで作られた駒ヶ根ブランド「幸ま芋」は、農家さんの協力で実現し、安心な旬の味覚を楽しめます。

「焼き芋を通じて、地域の皆さんが健康で笑顔になってもえれば」とよっしーさん。熱い思いの詰まったホクホクのお芋を手にとってみては。

お客さんとのコミュニケーションを大事にしています！



健康づくり協力店を募集中

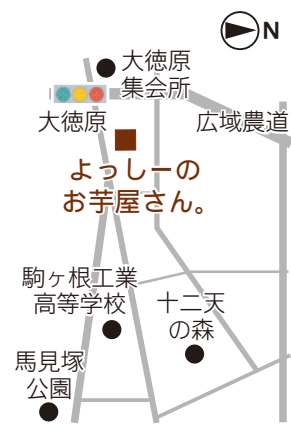
詳しくは、地域保健課 健康推進係(内線333)へお問い合わせください。

information

- 住所: 赤穂14-1528
- 営業日: 金～日曜日、祝日
- 営業時間: 10:00～17:00
(金曜日は18:30まで)
※イベント出店時はお休み
- 電話: 070-6977-9877



Instagram



地産地消で新鮮に美味しく健康に

地産地消とは、地元で生産された食材などを、地元で消費することをいいます。直売所やスーパーで地元生産者の販売コーナーがあったり、学校給食で地元野菜がよく使われていたりなど、地元の野菜は身近な存在です。ぜひ意識して地元のものを取り入れてみてください。

地産地消のメリットの一例

- 新鮮な食材の提供 輸送時間が短く、鮮度が保たれたまま届くため、おいしく安心して味わうことができます。
- 地域経済の活性化 地元食材を買うことは生産者の応援につながり、地域の農業や経済を支える力になります。





ずくだせ！地域おこし協力隊

地域おこし協力隊員が、活動の様子を紹介します。



中沢の地域づくり委員会での
空き家の情報交換等の様子

長 かつた夏の後、秋はあつという間に過ぎ去り、駒ヶ根での3度目の冬を迎えようとしています。空き家の掘り起こしと利活用促進をミッションとして活動する中、地域の皆さんといろいろな形で交流させていただいています。

そこでよく聞かれる「駒ヶ根の気候はどう？」という問い。四国生まれで雪知らず、冬の寒さに



地域おこし協力隊

須田 直子 隊員

昭和46年生まれ、香川県高松市出身。クラフトフェアがきっかけで長野好きに。25年ほどの東京暮らしに終止符を打ち、令和5年8月に駒ヶ根へ。空き家の掘り起こしと利活用、移住促進に向け活動中。

は大きな覚悟を持って移住しました。確かに寒い！ですが、その分冬の美しさは何物にも代えがたく、いつも元気をもらいます。また、生粋の駒ヶ根っ子は、夏は耐え難い暑さになつてきたと言いますが、日中は確かに日差しがきつくて暑い！でも、朝夕は気温も湿度も下がり気持ちよく過ごせるし、何より野菜がみずみずしくておいしい。今年の夏も、地域の皆さんからたくさん野菜を毎日のようにいただき、ありがたかったです。

そんな風に、駒ヶ根のことや自身の他愛もない話をしつつ、残りの任期で、少しでも地域に役立つ結果を残したいと思っています。

ちよつとひとこと



氏原 茂樹 さん
(下平区)

毎日が勉強の日々

私は、5年前に埼玉県から駒ヶ根市へ移住し、現在は農業を営んでいます。

現在、アスパラを主軸に白ネギと水稻を栽培しています。初秋から冬にかけての時期は、白ネギの出荷作業に日々奮闘しています。年々気候の変化が著しく、夏の暑さの中での管理作業や収穫作業は体に堪えますが、良いものができたと思えた時の喜びは何物にも代えがたいです。関東圏に住んでいる親族や友達に僕の作った作物を喜んでもらった時もやりがいを感じます。

農業があまり忙しくないときには、溶接機を使って家具を作るなど、DIYをすることを楽しんでいます。今冬は、薪ストーブを設置するので、炉台をあれこれ考えながら自分で作りました。「モノづくり」が好きなのかもしれません。

今後は、ほかの作物にも挑戦してみたいと思っています。また、農業に留まらず、狩猟免許や林業など興味があることに挑戦していきたいと思っています。

次は、村尾 健太郎 さん(中割区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

旬の味覚を爽やかなサラダで楽しもう！

スイートポテトサラダ



サツマイモとリンゴの甘酸っぱい爽やかなサラダは、学校給食の人気メニュー。食材の甘さで、適塩でおいしく味わえる一品です。

材料(小学校3・4年生 4人分)

サツマイモ…… 1本	ハム……… 2枚
キュウリ…… 1/2本	塩……0.4g (ひとつまみ)
ニンジン…… 1/4本	マヨネーズ……大さじ2
キャベツ…… 2枚	こしょう……少々
リンゴ……… 1/10個	

作り方

- ① サツマイモを5ミリ厚のいちよう切りにして水にさらす。水気を切りラップをかけて、電子レンジで600W 6分加熱し、粗熱をとる。
- ② キュウリを輪切り、ニンジンをいちよう切り、キャベツとハムを短冊切りにする。野菜に塩を振り10分ほどおいて、水気を切る。
- ③ リンゴをいちよう切りにし、塩水(分量外)に入れて、水気を切る。
- ④ ①、②、③、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.3g (1人分)

【1日の食塩目標量】6～7歳:4.5g未満、8～9歳:5g未満、10～11歳:6g未満、12～14歳男性:7g未満・女性6.5g未満



晩秋を彩る花壇の花々

「初めてファクスを見た。昨年の衆院選で当選した、ある代議士の発言が話題になった。前世紀の遺物と思っていた機器が未だに使われている、国会の実態に驚いたのだという。40年前、和歌山市から南にある有田市で記者をしていた。当時、日常の送信手段はバス便だった。原稿を入れ

雑記帳

伊藤市長の



た封筒を、有田市の停留所で路線バスの運転手に託す。和歌山支局前で待っている支局員が受け取る仕組みだった。和歌山市に夕方着くバスは、有田市を午後3時頃に出る。事実上、その時刻が締め切りとなる。大事件であれば電話で記事を読み込むこともあるが、通常業務は終了だ。ただ、気楽な商売とは割り切れなかった。20代が、こんな日々でいいのか。「バカ野郎」とはいわなかったが、紀伊水道で眺めた夕日はまぶしかった。アナログ時代は考える時間を与えてくれた。

湯灌 (沐浴・お着替え お化粧) で お見送り **ご高齢者**のお葬儀時**見守りサービス**
専門の介護資格者がご家族に代わりお付き添い

ご遺体保冷庫完備の安置室 遺品整理 真心込めてご供養

事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など

平安祭典 相続相談センター

万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も“あんしん”!分からない事は、何でも専門家に聞いてみよう! **0120-256-113**



平安祭典なら、エンディングに関する **全ての「あんしん」をサポート!**

- 駒ヶ根斎場 ● ファミリーホール伊那 ● さくらホール
- 美すず斎場 ● 箕輪斎場 ● 辰野斎場

あいネットグループ

平安祭典 伊那市西春近2270 **0120-265-028**

もしもの時は、まずお電話を…

365日・24時間 お客様をサポート致します

平安長野

検索



子育て応援コーナー すくすく



子育て支援室
Instagram

子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。



子育て
サイト



イベント
カレンダー

きっずらんど(アルパ3階) ☎ 82-6011
まあるくなあれ♪(経塚保育園内) ☎ 83-2096

参加には、きっずらんど、まあるくなあれ♪の登録券(無料)が必要です。詳細は右のQRコードから。



食事相談(栄養士)

12月1日(月) 9:30~11:30
きっずらんど

ベビーキッズ

12月3日(水) 14:30~15:10
きっずらんど
助産師によるベビーマッサージ。

赤高生とあつまれこまっこ

12月4日(木)
14:15~(予定)
泰成スポーツフロアー



パパとおでかけ

12月10日(水) 13:30~14:30
きっずらんど
イベントの詳細は24ページ。

お話のひろば クリスマススペシャル

12月11日(木) 10:30~10:50
まあるくなあれ♪
クリスマスにちなんだお話のひろば。

お話のひろば

12月25日(木) 10:30~10:45 きっずらんど



親子でふれあい遊び

12月17日(水) 10:00~10:40
多目的ホール(アルパ3階)

赤ちゃん成長記録・助産師相談

12月17日(水) 13:30~15:15
きっずらんど

きっずらんどクリスマス会

12月19日(金)
①10:00~11:30
②14:00~15:00
きっずらんど

要予約



対象は①1歳半以上、
②0歳~1歳半のお子さん。

楽しくリトミック☆

12月23日(火)
①9:40~10:20、
②10:30~11:10
赤穂公民館 プレイルーム

要予約



対象は①歩けるお子さん、②ハイハイ期~よちよち歩きのお子さん。
各回定員10組。12月1日(月)にオンライン予約を開始します。

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

場所はいずれも保健センターで無料。

離乳食教室

要予約

家族の食事から取り分けて作る、子どもの成長に合った離乳食の調理見学。希望者は離乳食の試食もできます。4カ月以上の子どもとその保護者が対象です。

●初期~中期(生後5~8カ月頃)

12月11日(木) 13:30~15:00
申し込みは12月4日(木)まで。

●後期~完了期(生後9~18カ月頃)

12月17日(水) 13:30~15:00
申し込みは12月10日(水)まで。

両親学級② パパママ教室 要予約

12月13日(土) 9:30~11:00
出産予定日が令和8年3~4月頃の妊婦とパートナーが対象。内容は、出産後の生活講義や新生児の抱き方、おむつ交換実習など。申し込みは12月5日(金)まで。

両親学級③ 出産準備

12月3日(水) 9:30~11:00
出産予定日が令和8年2月の妊婦が対象。対象者には個別に通知を送付。参加日程の変更や欠席の場合はご連絡ください。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディスクリニック内) ☎ 82-1131

全て予約制です。12月29日(月)~1月4日(日)は休館となります。 要予約

親子でキッズヨガ

12月12日(金)
10:00~
歩けるお子さんが対象です。
定員5組、参加費300円。



相談&発育測定

12月18日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



ベビーマッサージ

12月23日(火) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

親子でベビヨガ

12月26日(金) 10:00~
3カ月~ハイハイ歩きのお子さんが対象です。
定員5組、参加費300円。

離乳食教室

12月15日(月) 13:00~
おやつは付きません。定員2組。

親子運動あそび教室

12月17日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

市内保育園・幼稚園 ウエルカムきっず(園開放)

12月2日(火)	聖マルチン
12月16日(火)	赤穂、飯坂、中沢、すずらん、福岡
12月18日(木)	美須津、東伊那、桜ヶ丘、北割、J's(要予約・12月1日~予約開始)

子育て期の女性就業相談 地域就労支援センター

☎ 050-5536-8234(代表)

12月11日(木) 10:30~12:00
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は12月10日(水) 16:00まで。

子育てレポート

子育てに関する情報など、毎月紹介します。

今回は **パパとおでかけ** です。

子育て支援室では毎月、生後2～9カ月頃までのお子さんとそのお父さんを対象に、パパとおでかけを行っています。お父さんとお子さん限定で、ゆったり過ごせる時間です。子育ての悩み・疑問を保育士や保健師、助産師といった専門職に聞くことができるほか、お父さん同士で育児の悩みや工夫を話し合う場にもなっています。「寝返りし始めた時期」「職場の育休」など、育児に関する不安を解消するきっかけになります。相談以外に、ふれあい遊びも行いますので、子どもとのコミュニケーションの機会にぴったりです。ぜひ親子で参加してみてください。

●利用者の声●

子育ての疑問を妻に聞くばかりでなく、こうした場で相談することで、主体的に育児に参加するきっかけになります。

ほかの家では、こうやっているという話が聞けて良かったです。子どもと2人で外出する良いきっかけにもなりました。



さまざまな相談・情報交換ができます



子どもとパパのふれあい遊び



焼き芋上手にやけるかな



自分たちでたき物運びも



お芋を包むのもお手の物♪



甘くておいしい！

元気なこまがねっ子

市内の保育園・幼稚園、小中学校などの子どもたちの様子を紹介します。

やきいも会(中沢保育園)

中沢保育園では、園の畑で取れたサツマイモで焼き芋をしました。子どもたちは、サツマイモを洗ってアルミホイルで包み、みんなで運んだ木やわらで作った炭に次々とお芋を入れていきました。出来上がったホクホクの焼き芋は、全クラスそろっておやつ時間に笑顔で味わいました。

Happy Birthday 12月生まれ



鈴木 碧生くん
あおい
タカラさん、梨沙さん
いっぱい食べて
大きくなあれ！



小池 継仁くん
つぐひと
隼仁さん、優香里さん
1歳も元気に
笑顔で過ごそうね！



山田 透愛ちゃん
とあ
雅樹さん、祐里さん
いっぱい笑って
大きくなってね



伊丹 麗々桜ちゃん
りりさ
稔さん、美香さん
笑顔と癒しを
ありがとう♡大好き♡



11月生まれ
太田 月栞ちゃん
つきか
慎太郎さん、彩奈さん
元気いっぱい
のびのび育ってね



矢澤 柚葉ちゃん
ゆずは
哲洋さん、麻紀子さん
たくさん笑って
大きくなってね！



井口 柊くん
しゅう
大輔さん、愛以さん
笑顔にあふれる
毎日を過ごしてね！

誕生日のおともだち大募集

1月に誕生日を迎えるお子さん(3歳まで)の写真に、名前・生年月日・性別・電話番号・メッセージ(15文字以内)・親の名前を添えてご応募ください。メールサイズは最大3MBまで、締め切りは12月4日(木)。
メール: hisyo@city.komagane.lg.jp



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



東中学校 司書
米山 篤美

クリスマスのかね

原作/レイモンド・M・オールデン 訳/竹下 文子

絵/山田 花菜 出版/教育画劇

遠い国の教会に高い塔がありました。そのてっぺんにつるされた“クリスマスのかね”は、クリスマスイブに一番素晴らしい贈り物が置かれた時、ひとりでに鳴り出すと言われていました。世界一美しいという鐘の音ですが、もう長い間、誰も聞いたことがありませんでした。

とても寒いクリスマスイブの日。教会には、大勢の人が集まりました。お金持ちたちは宝石や金貨を、王様は宝石でいっぱいの冠をささげましたが、鐘は鳴りません。人々がため息をついてささやき合っていた時、神父様の合図で全ての音がやみました。そして、耳をすませる人々に、高い塔から静かに、でもはっきりと響く“クリスマスのかね”の音が聞こえてきました。鐘を鳴らすことができた素晴らしい贈り物は、小さな男の子が心を込めてささげた1枚の銀貨でした。

本当の贈り物とは何かを、優しく教えてくれます。

子育てサイト トリセツ★



目的別に情報を探せます

- 例えばこんな情報が載っています
 - ・子育て支援センターの情報
 - ・就園、就学の準備
 - ・子育てに関する相談先





交通事故や暴力が無い安全なまちへ

駒ヶ根警察署と市は「交通安全・暴力追放市民のつどい」を赤穂公民館で開催しました。今年は駒ヶ根生まれで元乃木坂46の樋口日奈さんと長野県住みます芸人のお笑いコンビ「こてつ」がスペシャルゲストとして登場。樋口さんの一日警察署長任命式やこてつによる交通・防犯コント、参加型のクイズ大会、ミニライブなどが行われ、参加者は楽しみながら防犯や交通安全を学びました。

駒ヶ根での暮らしと仕事の魅力を伝える

県が実施する「信州ワーキングホリデー」の市での受け入れが、6泊7日の日程で行われました。これは、県内での暮らしと仕事の魅力を伝え、移住や二地域居住を促進するための事業。参加者は、ぶどうの収穫や袋詰めなどの農作業を行いました。東京都から参加した男性は「都会は便利な半面閉塞感があるので、自然の中で働けて良かった。移住先の候補の一つになった」と話しました。



駒ヶ根の「こまトピ」Komagane Topics

ここに掲載しきれないイベントや写真は、市ホームページの「まちのできごと」や市公式フェイスブック「駒ヶ根市役所」で配信中。



次世代へつなぐみどりの循環

「上伊那郡市植樹祭」が古城公園で開催されました。これは貴重な森林を守り育て次世代へつなぐことを目的に、上伊那地域の持ち回りで実施されています。林業関係者や小学生など約150人が参加し、四季を通じて市民の憩いの場となるようにと、約120本の苗木が植えられました。伊藤市長は「今日植えた苗木が20年後、立派に育ち、皆さんを迎えてくれるでしょう」とあいさつしました。

世界の食・文化に触れる

こまがね国際広場が銀座通りで開かれ、多くの来場者でにぎわいました。これは「協力隊週間～みなこいワールドフェスタ～」の最終日の催しです。JICA海外協力隊派遣国の料理や文化を体験できるブースのほか、海外の民族衣装のファッションショーやクイズラリーなどが行われました。親子連れで参加した女性は「毎年、いろいろな国の料理を食べられる機会がうれしい」と話しました。



週末プレゼントキャンペーン

※15L以上の給油のお客様が対象です。 ※商品は予告なく変更する場合がございます。

至 駒ヶ根IC
ファミリーマート
伊南バイパス
大田切駅
古田切
北の森

カーケアステーション
北 町

赤穂小学校
市役所入口
新田
市役所

カーケアステーション
南 町

海外協力隊
入口
広城農道
JA上伊那
ライスセンター
南坊種農入口

カーケアステーション
中央アルプス花の道

毎週各店舗
先着 100名様
限定

ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社
本社・駒ヶ根市北町31-15 TEL 0265-83-3434

12/7 日 プチコーン カレー味 1袋 プレゼント		12/14 日 セピアート 生クリーム 1袋 プレゼント	
12/21 日 白桃のど飴 1袋 プレゼント		12/28 日 ひとつまみ えび黒胡椒 1袋 プレゼント	