

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2022年(令和4年)

12

No.1180



異国の衣装をまとい
国際文化に触れる

こまがね暮らし ～このまちに移り住む～

コロナ禍によるライフスタイルなどの変化に伴い、都市部から地方への移住が注目されています。豊かな自然や美しい景観に恵まれた駒ヶ根は、移住先の選択肢の一つとなっています。

今回は、地方への移住を希望する人たちを呼び込むため市が行っている取り組みや、移住された方の声を紹介します。



全国的に人口が減少する中、市の人口も年々減ってきています。人口減少が進むと、消費や労働力の減少による地域経済の停滞をはじめ、担い手不足による地域コミュニティの縮小などさまざまな問題が懸念されます。こうした問題は、全国の多くの地方都市でも予測されており、駒ヶ根市も例外ではありません。

一方で、現在、コロナ禍によってライフスタイルや価値観の多様化が進み、都市部から地方への移住を希望する人が増えています。

進む人口減 まちに新しい活力を

Contents ～もくじ～

- 2 特集 こまがね暮らし
～このまちに移り住む～
- 6 情報ピックアップ
 - ・早期発見で虐待から守る
 - ・市長が市政を解説
 - ・固定資産税と都市計画税ってなに？
- 8
 - ・市職員の給与状況等を公表
 - ・冬への備えを
(水道・灯油・枝の伐採)
- 11 こまかっぱ情報コーナー
- 16 すこやかライフ (健康情報)
カリヨン (文化センター情報)
- 18 やまびこひろば
 - まちのお店探訪
 - 茶處 山二園
 - 地域おこし協力隊
 - 岩下 優香 さん
 - ちょっとひとこと
 - 唐澤 亨 さん
- 20 みんなのれしぴ
伊藤市長の雑記帳
- 21 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
(きっずらんど プチイベント)
 - 元気なこまがねっ子
(東伊那保育園 やきいも会)
 - Happy Birthday12月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

国際広場

HAPPYみなこいパレード (10月30日)

国際広場が銀座通りで開催されました。3年ぶりの開催でにぎわう中、異国の衣装に身を包んだモデルがパレードを行い、会場を盛り上げました。





全国の市町村が集まる
移住相談フェア

上の事業者などからなる団体です。人口増や各企業の収益増による地域活性化を目指し、駒ヶ根への移住をサポートしています。

主な活動として、東京や名古屋、大阪などで相談会を開催し、先輩移住者の体験談を伝えたり、就職や住宅の相談を行ったりしています。また、

全国の市町村が集まる移住相談フェアにも積極的に参加し、新たな居住先を探している方などをターゲットにPRを行っています。

**着実に増えてきた
取り組みの成果**

こうした地道な取り組みが実を結び、駒ヶ根に移住され

る方は着実に増えています【右図】。

特に、近年はコロナ禍の影響で移住への注目度が上がったため、令和3年度の市への移住者数は大きく伸びました。また、年齢層を見ると、30代以下の若い世代が占める割合が、以前に比べて高くなってきていることが分かります。

市ではこうした人々を呼び込み、まちに新たな活力を生むため、さまざまな取り組みを行っています。

**駒ヶ根への移住を
多面的にサポート**

市では、地域の気候や生活環境の紹介から、就職や住宅相談までワンストップで支援できるように、市役所に相談窓口を置いています【下枠内】。さまざまなニーズや相談に対応するため、信州駒ヶ根暮らし推進協議会と連携しながら取り組みを進めています。

同会は、建設・不動産・金融などの民間企業、商工会議所やJ A、移住者、行政等30以

移住に関するサポート

物件情報紹介

希望する条件をお聞きし、市の分譲地や空き家バンク、協議会会員が持つ物件などから、相談員が土地や住宅を紹介します。また、協議会や市のホームページで物件情報を公開しています。



協議会HP



市HP

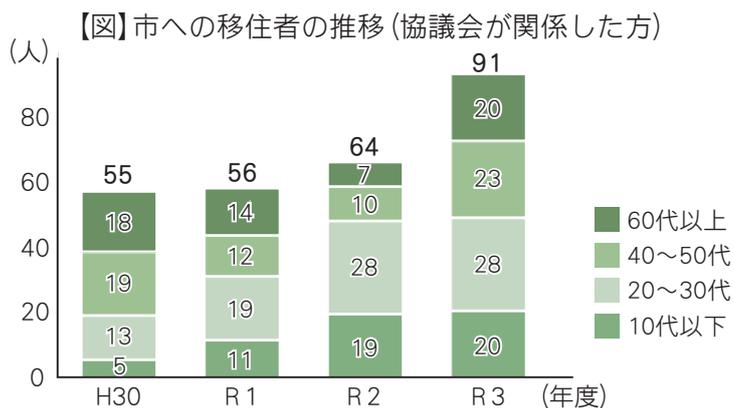


朝ごはんの会(移住者交流会)

移住者同士や地元住民との交流のきっかけをつくる場として開催しています。休日の午前中に不定期で開催し、移住者目線で毎回工夫を重ねています。

無料職業紹介所

商工観光課相談員が、職業の紹介や面接の調整などを行っています。



移住者が語る こまがね暮らし



間淵 将太さん・幹菜ちゃん・ならちゃん

神奈川県 ▶▶▶ 駒ヶ根市

駒ヶ根出身の妻よりも
このまちが好きになりました

―移住のきっかけは

妻の実家が駒ヶ根ということもあり、何度かこちらに来る機会がありました。そこで駒ヶ根の自然などに触れるうちに、駒ヶ根出身の妻よりもこのまちのことが好きになっていきました。

移住してきたのは今年の12月。今はイベント制

作会社を立ち上げ、自分の好きなまちで自分らしく働きながら暮らしています。

―暮らししてみてくださいか

土をいじる時間が増えました。神奈川にいた頃にはできなかったことで、野菜などを育てるようになり、より四季を感じられるようになりました。トラクターやコンバインを使うのは初めてで、移住してこなければできなかった貴重な経験ができています。

また、野菜でもお酒でも、作っている人の顔が見えるのが魅力だと思えます。何より安心ですし、生産者に会って話すこともでき、そこからつながりも生まれます。

東京で仕事をしていた頃に比べ、通勤時間が無くなったことで、家族との時間が増えました。自然豊かなこのまちで、家族との暮らしを楽しんでいます。



居石 和久さん・春奈さん・大輝くん・健永くん

京都府 ▶▶▶ 駒ヶ根市

思い描いた環境で
のびのびと暮らせています

―移住のきっかけは

自分の家を建てるにあたって、条件の合う場所を探していました。妻の実家が隣の飯島町にあつたことや、大阪での移住相談会で駒ヶ根を薦められたこともあり、駒ヶ根への移住を考えるようになりました。

決め手となったのは、

市の移住交流促進室が仕事や不動産を紹介してくれて、働く先が決まったことです。今は縁あって市内でバスの運転手をしています。

―暮らししてみてくださいか

京都に比べ、自然が豊かで、まちがすつきりしているところが気に入っています。かといって、何も無いわけではなく、お店や病院がそろっているのも、不便さを感じません。中央道もあり、都会へのアクセスも良いです。

子育て環境も良いです。子どもが外で遊ぶ機会が増え、元気にのびのびと過ごしています。近場に気軽に遊べる場所があるのがうれしいですね。また、子どもの医療費が無料なのも安心だし、とても助かっています。

駒ヶ根に移り住み、自分の思い描いた家や環境で暮らすことができ、日々幸せを感じています。

移住・定住の支援制度

市には移住相談窓口のほか、さまざまな移住支援制度があります。Uターンをはじめ、駒ヶ根への移住を考えている親族やお知り合いがいたら、ぜひ教えてあげてください。

こまがねリアル体験住宅

移住を希望する方が市の暮らしを長期で体験できる一戸建て住宅です。

〈主な条件〉

- ・上伊那区域外に住所がある家族
- ・市への移住を希望している
- ・仕事や旅行目的ではない など



空き家バンク

市内にある、売りたい・貸したい空き家を市に登録いただき、買いたい・借りたい方へ情報を提供します。



空き家バンク



次号から隔月で、皆さんに空き家について知っていただくためコラムを掲載します。

若者の住宅取得補助

市外から移住した方(夫婦のいずれかが45歳未満)などの、住宅取得にかかる費用を補助します。

〈補助額〉

- ・新築または新築住宅の購入 上限50万円
 - ・中古住宅の購入 上限20万円
- ※条件によりさらに加算金あり



お試し滞在

移住に向けた活動のための宿泊費の一部を補助します。

〈補助額〉1グループ年間5万円まで
※補助額は利用施設によって異なります

〈対象となる活動〉

- ・市内での住まいや仕事探し
- ・市が実施する現地体験会への参加など



改めて気付く市の魅力

移住された方に駒ヶ根を選んだ理由を聞くと「美しい二つのアルプスがある」「空気や水が澄んでいる」「周りの人が親切」といった答えが返ってきます。この地に生まれ育った私たちにあって、これらは当たり前のことかもしれません。

しかし、移住された皆さんの声は、駒ヶ根が魅力あふれる地域であることを、改めて気付かせてくれます。この魅力ある駒ヶ根に誇りを持ち「住み続けたい」と思う人が増えることで、地域に活気が生まれ、人を引き寄せるまちに変わっていきます。

皆さんの近くにも、駒ヶ根が好きで移り住んで来た方がいるかもしれません。移住してきた方も、ずっと駒ヶ根に住んでいる方も互いに協力し、誰もが暮らしやすく、活気あふれるまちをつくらせていきましょう。

【問い合わせ】

商工観光課 移住・交流促進室

内線 436

権利

早期発見で虐待から守る

高齢者への虐待が増加

全国的に高齢化が進み、誰もが介護をする、あるいは介護してもらった可能性がある時代になってきました。それと同時に、高齢者への虐待は件数が増加し、身近なものになってきました。

さらに、新型コロナウイルス感染症の影響や核家族化により、世帯の孤立化や同居する親族等への負担が増え、虐待のリスクが高まっているといわれています。

他人事ではない虐待

高齢者の介護をすることで心身共に疲れ、追い詰められてしまう人は少なくありません。そして、適切な介護や対応が分からず、つい手を上げてしまうことや、無自覚のうちに虐待をしてしまうこともあります。

また、介護者からの虐待ばかりでなく、夫婦間での暴力が増え、逃げ道が無くなるといったことも懸念されています。「虐待者」になってしまふことは、決して特別なことではありません。

虐待に気付いたら相談・通報を

次の場面を見かけた方は、ご相談ください。早期発見が被害者・虐待者を守ることにつながります。

- ・怒鳴り声や大きな物音が聞こえる
- ・顔にあざや傷がある
- ・服や体が汚れており、悪臭がする
- ・異常に痩せ、栄養失調の状態にある

※通報の秘密は確実に守られます。

すぐに相談を

虐待を早期に発見し、支援につなげることで、被害者だけでなく虐待者を守ることもつながります。「誰かのこと」ではなく、身近にあることとして、お気付きのことや心配事がありましたらお気軽にご相談ください。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

(地域保健課内) 内線342

市長が
市政を解説



重層的支援を進めます

日本は高齢社会に入りました。引きこもりなど、さまざまな事情を抱える方も増えています。一人一人に寄り添った福祉施策を進めるためには、幅広くかつ丁寧な対応が求められています。

駒ヶ根市は相談や参加、地域づくりを一体的に進める「重層的支援体制」を始めています。介護や障がい、困窮などの課題に取り組む関係者が会議を開き、情報を共有し効果的な支援策を組み立てます。部署ごとの縦割りではなく横断的な対応により、支援すべき方が制度のはざまに落ち込まないようにすることが目的です。

また、相談しにくい方へ積極的に



居場所づくりの一端を担う活動

働きかける、アウトリーチ等の事業も社会福祉協議会に委託し始めました。家庭訪問などを通じて関係を築き、継続的に寄り添って必要な対応を進めます。

さまざまな施策を組み合わせることが、問題解決に近づく鍵になります。今後も工夫を重ねてまいります。

税金

固定資産税と 都市計画税ってどんなもの？

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、固定資産税と併せて納めていただく税金です。

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

お願い

- ◆償却資産の所有者（個人・法人）は、毎年1月1日時点の所有状況を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・償却資産の利用状況に変更があった場合は、早めに税務課資産税係までご連絡ください。職員が現地調査に伺います。

す。ご自身の持つ資産の課税内容や支払い方法をご確認ください。お支払いは、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す。年4回(4月・7月・12月・2月)に分けて納めていただきます。

よくある問い合わせ

毎年、支払いや課税内容についての問い合わせが多数寄せられます。よくいただく問い合わせをQ&Aでお答えします。

【Q1】

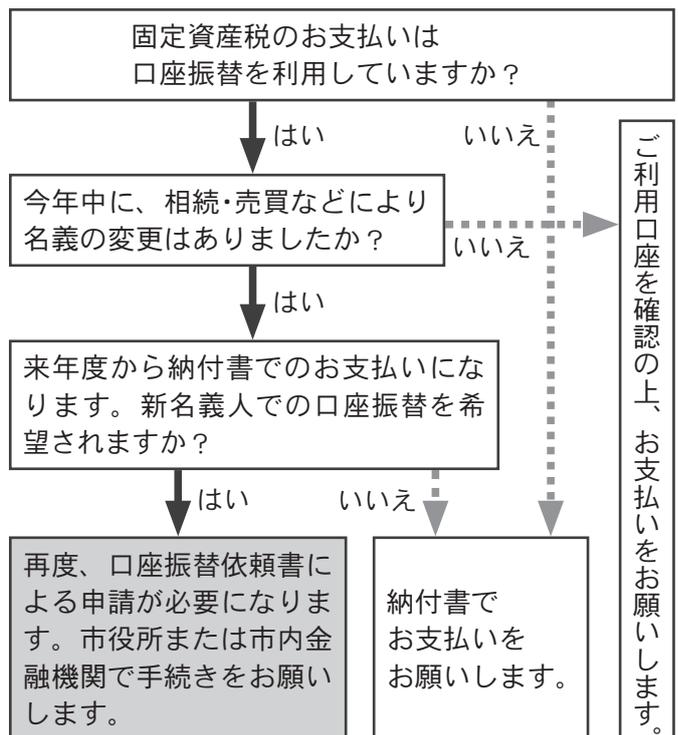
令和4年度の納税通知書に、令和4年1月20日に取り壊した家屋が掲載されていますが、なぜですか？

【A1】

固定資産税は、毎年1月1日現在に存在している固定資産に対してかかる税金です。そして、同年4月から始まる年度分に課税されます。したがって、令和4年1月20日に取り壊された家屋も、1月1日には存在していたため、令和4年度の課税対象となり、税金を納めていただく必要があります。

フローチャートで確認!

名義が変わったら 口座振替の手続きも必要です



【Q2】

令和4年8月に父が他界。父親名義の固定資産税はどうなりますか？

【A2】

本年度の固定資産税については、相続人が納税義務を引き継ぎ、残りの税額を納めていただきます。土地・家屋の名義変更は、法務局で相続登記をする必要があります。年内に登記を済ませた場合は、次年度から新名義人に課税されます。口座振替を希望の方は、名義が変わると再度手続きが必要です。右のQ1で確認しましょう。

【Q3】

都市計画税は何に使われますか？

【A3】

都市計画税は使い道が決められている目的税です。都市計画事業や土地区画整理事業(公園や街路などの整備)の費用に充てられています。課税の対象地域は、次のQRコードからご覧ください。



【問い合わせ】

税務課 資産税係

内線 276

給与

職員の給与状況などを公表します

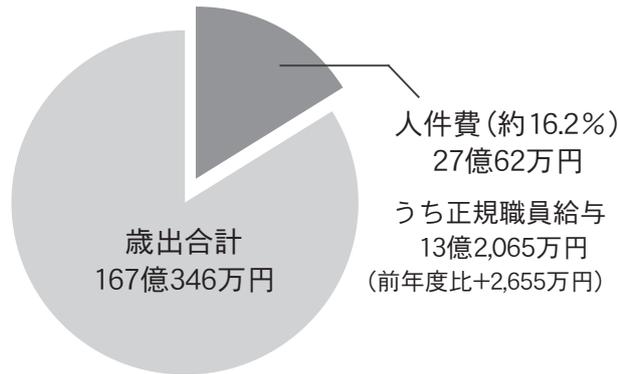
市では、「市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の規定に基づき、毎年この時期に市役所職員の給与や職員数などを公表しています。



【問い合わせ】総務課 職員係 内線214

◆人件費

《令和3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4年4月1日現在》

区分	大学卒	高校卒
駒ヶ根市	182,200円	150,600円
国	182,200円	150,600円

◆経験年数・学歴別平均給料月額

《令和4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	233,630円	276,673円	310,991円
高校卒	197,367円	228,050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4年4月1日現在	駒ヶ根市	一般行政職	42.2歳	318,021円	342,278円
		技能労務職	57.9歳	341,725円	344,792円
	国(一般行政職)	42.7歳	323,711円	405,049円	
令和3年4月1日現在	駒ヶ根市	一般行政職	43.1歳	326,523円	353,012円
		技能労務職	56.9歳	341,725円	345,850円
	国(一般行政職)	43.0歳	325,827円	407,153円	

○一般行政職…税務職、保健師、保育士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

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4年4月1日現在》

期別	期末	勤勉
6月期	1.200月分	0.95月分
12月期	1.200月分	0.95月分
計	2.40月分	1.9月分

退職手当

《令和4年3月31日現在》

区分	自己都合	勸奨・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
R3	97.7	98.8	9
R2	98.1	98.9	9
R1	98.1	98.9	8
H30	97.7	99.1	10
H29	97.5	99.1	10
H28	97.9	99.1	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	R4		R3	
	職員数	構成比	職員数	構成比
1級 主事・技師	19	11.2	13	7.9
2級 主任	26	15.4	15	9.1
3級 主査	49	29.0	60	36.6
4級 係長・担当幹・室長	30	17.7	31	18.9
5級 課長補佐	18	10.7	20	12.2
6級 課長	21	12.4	19	11.6
7級 部長	6	3.6	6	3.7
合計	169	100.0	164	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	R4	R3
	普通会計部門	議会・総務・税務	78
民生・衛生		91	87
労働・農林・商工		29	28
土木		20	20
教育		30	29
公営企業等会計部門		26	24
合計		274	270

○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4月1日現在》

年度	30	R1	2	3	4
人数	187	196	194	201	206

- 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

《令和4年4月1日現在》

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 1.625月分 12月期 1.625月分 合計 3.250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	※このほか役職ごとに加算措置があります。	
	副議長	338,000円		
	議員	313,000円		

◆勤務時間と年次休暇取得

勤務時間 《令和4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3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)	9.71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3年度》

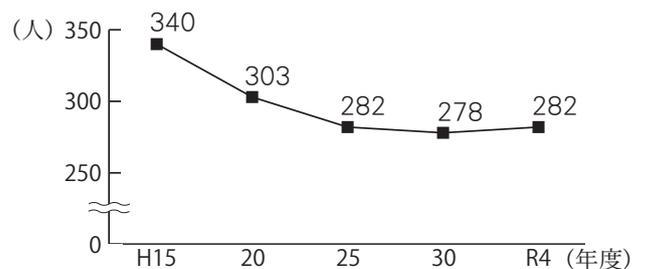
区分	処分人数	説明
分限処分	1人	職員がその職務を十分に果たすことができない場合に行われ、公務能率の維持が目的です。
懲戒処分	0人	職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うために行われ、規律と秩序の維持が目的です。

◆適正な職員定数の管理

(単位:人)

区分	年度						
	H15	20	25	30	R2	3	4
定員適正化計画	340	310	283	277	277	277	283
新規採用数	8	8	10	12	10	9	23
再任用職員数				0	2	0	0
年度当初職員数	340	303	282	278	276	277	282
退職者数	△12	△17	△11	△8	△8	△18	
	定年退職	△6	△8	△9	△5	△4	△5
	そのほか	△6	△9	△2	△3	△4	△13
年度末職員数	328	286	271	270	268	259	
計画数との比較	0	△7	△1	1	△1	△1	

職員数の推移



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年度には新型コロナウイルスワクチン接種等の業務増に対応するため、5人増員しました。

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ています。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などは、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。

【問い合わせ】
上下水道課 上下水道係 内線 534

灯油

家庭での灯油流出事故にご注意ください



毎年、ストーブやボイラーの使用が多くなると、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ています。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

【問い合わせ】
建設課 監理係 内線 512



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。

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ました。枯れた樹木は少しの風や雪でも倒れる危険がありますので、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もありますのでご注意ください。

伐採

積雪に備え
枝の伐採にご協力ください

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 31,783人(△10)
男性 15,576人(△4)
女性 16,207人(△6)
- 世帯 13,289世帯(+16)
- 9月中の異動
転入84人、転出70人、
出生18人、死亡42人

イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

健康づくりスポーツ教室 ラテンフィットネス

ラテン系の音楽と振り付けで楽しく踊れるエクササイズです(全10回)。託児あり(有料)。



- ▶**期日** 令和5年1月11日～3月の毎週水曜日
午前10時～11時30分
 - ▶**場所** 駅前ビルアルパ(2階)
 - ▶**講師** 新田 ひとみさん
 - ▶**申込期限** 12月21日(水)まで
 - ▶**参加費** 1,000円(全10回分)
 - ▶**託児料** 一人1,000円
- 問** 社会教育課 スポーツ振興係
内線724

こまゼミ「500円でフェアトレード!?!」

フェアトレードのコーヒーやチョコレートの試飲・試食をしながら、カカオ豆の生産者の暮らしをのぞいてみませんか。

- ▶**日時** 12月18日(日)
午後1時30分～3時
 - ▶**場所** 駅前ビルアルパ(2階)
 - ▶**講師** 倉田 千佳さん
 - ▶**参加費** 500円
 - ▶**定員** 8人
 - ▶**申込締切** 12月15日(木)
 - ▶**申し込み** [komamonoya.com](https://www.komamonoya.com)
- 問** 商工観光課 商業係 内線431



市民生活応援券(紙製分)の二次販売を行います

市民生活応援券(プレミアム付応援券「こまPay」第4弾)の、紙応援券の二次販売を行います。購入を希望される方は往復はがきでお申し込みください。なお、デジタル券を購入されている方は購入できません。

- ◆**販売内容** 地域専用券1セット7,000円分を5,000円で販売
※全店共通券は完売しました
- ◆**購入上限** 一人8セットまで(一次販売での購入者は合算で)
※初めて購入される方は8セットまで購入可
- ◆**注意事項** 抽選の結果、希望より少ない数で当選する場合あり
- ◆**はがきの記入例**

- ◆**申込期限** 11月30日(水)まで
- ◆**購入期間** 12月9日(金)～22日(木)
- ◆**利用期限** 令和5年1月31日(火)まで



問 商工観光課
商業係 内線431

▲詳細

往信面(切手部分の色:あお)

63 □□□-□□□□	
〒399-4192 (住所不要) 駒ヶ根市役所 「応援券」受付係	※何も記入しないでください

返信面(切手部分の色:みどり)

63 □□□-□□□□	①郵便番号
申込者の郵便番号	②住所
住所	③氏名
氏名	④生年月日
	⑤電話番号
	⑥希望購入場所(郵便局名)
	⑦希望応援券と冊数

楷書でご記入ください

次のいずれかの局
・駒ヶ根・赤穂福岡
・東伊那・中沢

【記入例】
地域専用券 8セット

〈広告欄〉



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)



経済的に苦しい子育て世帯の方へ

子育て支援特別給付金の申請はお済みですか

コロナ禍で影響を受けている子育て世帯の支援のため、給付金を支給しています。ここでは申請が必要な方のみをお知らせします。

支給額 子ども一人につき6万円(うち1万円は市独自の上乘せ分)

対象 平成16年(障がいのある児童は平成14年)4月2日~令和5年2月28日生まれの児童の養育者で次の①か②に該当

【A】ひとり親世帯の方

①公的年金等を受給中で、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方

②家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準になった方

【B】ひとり親世帯以外の方

①令和4年1月1日以降の収入が減少し、住民税非課税相当の収入になった方

②高校生以上の児童のみを養育し、令和4年度住民税の均等割が非課税の方

申請方法 福祉課へお問い合わせください。▼【A】の方 ▼【B】の方

申請期限 令和5年2月28日(火)まで

問 福祉課 社会福祉係 内線311



宝くじの助成金で地域の備品を整備

(一財)自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用して地域の備品を整備しました。

▶**団体** 東伊那区大久保自治組合自主防災組織

▶**備品** アコーディオン式テント、物置など



問 総務課 行政管理係 内線212

宝くじの助成金で消防備品を整備

(公財)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、消防備品を整備しました。



【上】消防ホース(26本)
【下】消防用安全帽(70個)

問 危機管理課 消防交通安全係 内線222

障がい者作品展

障がい者週間に合わせて、市内の障がいのある皆さんの応募作品を展示します。

▶**期間** 12月2日(金)~9日(金)

▶**場所** 市役所 市民ホール

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

8050家族の会

中高年の引きこもりについて、ご家族で話し合う貴重な会です。お気軽にお問い合わせください。

▶**日時** 12月25日(日)

午後2時~

▶**場所** ソフィアしらかば(中央4-15)

しらかば西隣(2階)

▶**参加費** 500円

▶**申し込み・問い合わせ**

夢倶楽部しらかば

☎ 83-3753

まゆ玉で来年の干支を作ろう

まゆクラフトでウサギをつくりませんか。申し込みが必要です。



▶**期日** 12月17日(土)、18日(日)

※どちらかに参加

▶**時間** 午前10時~正午

▶**場所** シルクミュージアム

▶**定員** 各回6人

▶**受講料** 1,000円

▶**申込期限** 12月13日(火)

問 シルクミュージアム

☎ 82-8381



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まいりますので、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

広告欄

イベント

お知らせ

相談

募集

イベント

お知らせ

相談

募集

知 軽自動車の新車購入手続きがパソコンで可能に

令和5年1月から軽自動車ワンストップサービス(軽OSS)が始まります。



これにより、パソコンで軽自動車の新車購入手続き(検査の申請、地方税の申告納付など)ができます。

※パソコン以外では申請不可
※二輪・原付・小型特殊は対象外

問 税務課 資産税係 内線278

知 駒ヶ根3010(さんまるいちまる)運動

宴会が増える季節です。開始30分とお開き10分前は自席で料理を楽しみ、食品ロスの削減にご協力をお願いします。



・無駄のない注文で口

スを抑制しましょう

・食べ残した料理は、できるだけ持ち帰りましょう(お店に確認して、自己責任で)

問 生活環境課 環境衛生係 内線543

●防災行政無線を聞き逃したときは、☎ 82-1230へおかけください。内容を確認できます(1時間以内)。

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

知 市戦没者・公務殉職者追悼式中止

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、本年度の追悼式は中止とします。

問 福祉課 社会福祉係 内線311

知 インボイス制度説明会

来年から始まる消費税のインボイス制度の説明会です。

①消費税の仕組みや注意点

- ▶日時 12月12日(月)
(1)午前9時30分～
(2)午前11時～

- ▶場所 伊那商工会館 大ホール(伊那市中央4605-8)

②制度の概要や登録申請方法

- ▶日時 12月12日(月)
(1)午後1時30分～
(2)午後3時～

※場所は①と同じ

問 伊那税務署 個人課税第一部門 ☎ 0265-72-2173

知 高齢者のおむつ代が医療費控除に

高齢者のおむつ代を医療費控除の対象とすることができます。

▶必要書類

医師が発行する「おむつ使用証明書」

※一度証明を受けると、翌年からは市が発行する確認書で控除を受けられます。

問 福祉課 高齢福祉係 内線317

知 車検で納税証明書の提示が原則不要に

令和5年1月から軽自動車税納付確認システム(軽JNKS)が導入され、車検の検査窓口で納税証明書の提示が原則不要になります。紙の納税証明書が必要な場合もありますので、詳しくはQRコードからご確認ください。



問 税務課 資産税係 内線278

障がい者に関するマークをご存じですか

12月3～9日は「障がい者週間」です。この機会に障がい者に関するマークの意味を再確認し、障がいの有無にかかわらず互いに尊重し合える社会を築きましょう。



ヘルプマーク

難病や妊娠初期など外見から分からなくても周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせるマーク



身体障害者標識

肢体不自由を理由に免許に条件を付与されている方が運転する車に表示するマーク



障害者のための国際シンボルマーク

障がいのあるすべての方が利用できる建物、施設を表す世界共通のマーク



聴覚障害者標識

聴覚障がい理由に免許に条件を付与されている方が運転する車に表示するマーク

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

広告欄

組合員・地域のみならずへ

(株)グレースは、JA上伊那の協同会社です。

「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。

事前相談
随時受付中
9:00～16:00



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

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(7月中)

北原 淳子(100)中沢区中割

(8月中)

竹村 強 (97)中沢区上割

(9月中)

松下 節男(89)福岡区第4

伊藤 清志(87)北割一区馬場北

手塚 千里(94)北割二区下の坊1

飯山千代一(92)南割区第1-2

下島 文子(84)小町屋区北部

稲垣 智文(80)町二区第10

長谷川昭子(55)市場割区原垣外

※依頼があった方のみを掲載しています。



こまがねTV放送予定

6日～ 地域の支え合い

13日～ 文化センターだより

20日～ 2022年を振り返る①

27日～ 2022年を振り返る②

●放送 地上デジタル11ch



緊急歯科診療

12/4(日)、11(日)、18(日)、
25(日)、30(金)、31(土)

●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

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8日(木)

▶場所 赤穂公民館

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線212

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。詳しくはお問い合わせください。

▶応募資格

○採用予定月の1日時点で18歳以上33歳未満

○日本国籍を有している

○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

問 自衛隊長野地方協力本部 伊那地域事務所 ☎ 73-4860

募 スキー・スノーボードジュニアクラブ員募集

駒ヶ根高原スキー場で週1回以上、有資格者のクラブ員が指導します。

イベントなどもあり、楽しみながら上達できます。参加希望や詳細は、QRコードからお問い合わせください。

▶対象者(中級者以上)

・スキー 小学1年生～

・スノーボード 小学3年生～

※共に上・下伊那地区在住者

▶申し込み・問い合わせ

駒ヶ根スキークラブHP

知 最大20,000円分のマイナポイントを取得しよう

マイナンバーカードを使ってマイナポイント第2弾に申し込むと、キャッシュレス決済のポイントが最大2万円分受け取れます。

▶対象

12月末までにマイナンバーカードを申請した方

▶マイナポイント第2弾内容

内容	ポイント
マイナンバーカードの取得(※)	5,000円分
健康保険証としての利用申し込み	7,500円分
公金受け取り口座の登録	7,500円分

※マイナンバーカードを取得済みでマイナポイント第1弾に申し込んでいない方を含む

▶申込締切 令和5年2月末

問 マイナンバー総合フリーダイヤル(無料) ☎ 0120-95-0178

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 高齢福祉係 内線317

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

たたみ替え

ふすま貼替え

障子貼替え

網戸

見積もり無料!



私がお伺いします!



（広告欄）

イベント

お知らせ

相談

募集

イ
イベント

知

お知らせ

相

相談

募

募集



緊急当番医・薬局

当番医療機関は急きょ変更になることがあります。必ず医療機関へ電話で確認してから受診するようにしてください。

12/4 (日)	中谷内科医院(上穂町区)	内	☎ 81-1377
	ドレミファ薬局(上穂町区)	—	☎ 83-2353
12/11 (日)	斉藤診療所(宮田村)	内・外	☎ 85-4817
	塚本薬局(宮田村)	—	☎ 85-2112
12/18 (日)	のどかクリニック(飯島町)	内・小	☎ 86-6705
	飯島亀田薬局(飯島町)	—	☎ 89-1006
12/25 (日)	神戸医院(上穂町区)	内・小	☎ 82-3522
	駒ヶ根みらい薬局(上穂町区)	—	☎ 96-7121
12/30 (金)	下平けやき診療所(下平区)	内・小	☎ 81-6303
	ハヤシ薬局(町三区)	—	☎ 82-5800
12/31 (土)	須田医院(町一区)	内	☎ 81-5050
	田中薬局(町三区)	—	☎ 82-3302



休日水道当番店

12/3 (土)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
12/4 (日)	(株)みずほ ☎ 83-6677
12/10 (土)	小澤建設(株) ☎ 82-2171
12/11 (日)	中澤木材(株) ☎ 83-3715
12/17 (土)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965
12/18 (日)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
12/24 (土)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
12/25 (日)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214
12/29 (木)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331 (株)ヤマウラ ☎ 82-4812
12/30 (金)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500 竹花工業(株) ☎ 82-3220
12/31 (土)	石田建設(株) ☎ 83-4151 (有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜間)



相談窓口

●心配ごと相談(民生児童委員)

12月8日(木) 14:00~18:00
ふれあいセンター
☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●生活相談(弁護士相談) **要予約**

12月1日(木) 14:00~16:00
ふれあいセンター
☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●司法書士相談 **要予約**

12月22日(木) 13:00~16:00
ふれあいセンター
☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●女性就業相談会

12月7日(水) 13:30~16:00
赤穂公民館
☎ ☎ 090-1617-1905(支援員)

●行政相談(行政への意見・要望)

12月13日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館
☎ 総務課 秘書広報室 内線262

●女性相談

平日 9:00~17:00
福祉課(市保健センター1階)
☎ 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。
時間等はお問い合わせください。
☎ 企画振興課 地域政策係
内線245

（広告欄）

もしも…の時は

“通夜安置室” “北会館” 完成

北会館



ご家族少人数での見送りに最適。
落ち着いた趣の空間で穏やかな心で
ご葬儀までご利用いただけます。
随時 見学・相談承ります
お気軽にご連絡ください

儀礼センター

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いたします

もしもの会会員募集中

↑通夜安置室(北会館)



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 TEL83-2929

すこやかライフ

※新型コロナウイルスの影響で、中止や延期となる場合があります。

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 健康長寿係 内線331~334

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。提出は次の場所へお願いします。



12月6日(火)~12日(月)

【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(8日休み)

土・日 10:00~19:00

乳がんマンモ検診

要予約

乳がんは、女性のかかりやすいがんの第1位です。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5日(月)、7日(水)、

12日(月)、21日(水)、26日(月)

乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

12月1日(木)、5日(月)、

7日(水)、8日(木)、12日(月)、

14日(水)、15日(木)、19日(月)、

21日(水)、22日(木)

子宮頸がん検診

要申込

【駒ヶ根高原
レディースクリニック】

12月1日(木)~23日(金)の平日

心理士相談

要予約

不安で落ち着かない、イライラするといったつらい思いを公認心理士に無料で相談できます。



【保健センター】

12月7日(水)、14日(水)、
21日(水)

いずれも9:00~14:00

※一人60分、

最終受付13:00

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山田 慎二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します。

【市役所南庁舎】

12月15日(木)

13:30~14:40

※最終受付14:10



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、お早めに医療機関をご予約ください。

対象者

市国保に加入している40~74歳の方(昭和23年4月2日~昭和58年4月1日生まれの方)

期限 令和4年12月末

場所 実施医療機関

費用

1,000円(血液検査や尿検査など約9,000円分の健診が受けられます)

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8日(木)までに地域保健課へご連絡ください。

問 地域保健課 健康長寿係
内線334

地域保健課 地域ケア係(地域包括支援センター) ☎ 81-6695

認知症サポート医との
個別相談

要予約

12月9日(金)

14:00~14:45、15:00~15:45

竜東メンタルクリニック

本人やご家族の不安などを個別にお聞きします。相談は無料です。上記相談日以外の日時をご希望の場合は、ご相談ください。

みんなが

「ほっと」なる語らいの場

12月5日(月) 13:30~15:30

駅前ビル アルパ(3階)

「脳のはたらきと脳卒中」と題して、昭和伊南総合病院 院長村岡紳介さんのお話をお聞きします。参加費は400円(お茶代)で、事前申し込みは不要です。

こまがね健康ステーション
事務局 ☎ 98-8658こまがね
ポールウォーキング

要予約

12月20日(火) 10:00~12:00

おもしろかっぱ館

ポールは無料で貸し出します。参加無料。定員20人。申し込みは、こまがね健康ステーション事務局(☎ 98-8658)へ。



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

5日(月)、12日(月)、
19日(月)、26日(月)、
28日(水)～1月4日(水)

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大型絵本など、ちょっと早いクリスマスをみんなで楽しみましょう♪お友達も誘って、ぜひお出掛けください。参加無料、申し込み必要。

日時 12月10日(土) 10:30～
場所 文化センター 大会議室
対象 幼児～小学生
定員 70人

四季のおはなし会

大人による、大人のためのおはなし会です。なつかしい昔話、ゆかいな外国の話…いろいろなお話を楽しんで、日常とは違ったひとときを過ごしてみませんか?発表初心者も大歓迎。

日時 12月22日(木) 18:45～
場所 文化センター 大会議室
テーマ 「冬」
申込締切 12月21日(水)

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1日(木)、15日(木) 10:30～
- ②ねえ、この本よんで!
12月21日(水)
10:30～11:30、15:30～16:30

③中沢分館クリスマスおはなし会
12月22日(木) 16:15～

④東伊那分館クリスマスおはなし会
12月10日(土) 10:00～

場所

- ①文化センター 大会議室、
- ②本館 おはなしの森、
- ③中沢公民館、④東伊那公民館

ありがとうBooks

本を無料で提供します。

日時 12月21日(水)～1週間程度(なくなり次第終了)
場所 図書館前 エントランス



おもしろかっぱ館(開館9:00～16:30) ☎ 81-4767

場所はいずれもおもしろかっぱ館で、参加申し込みが必要です。

第12回ふれあい講座 絵手紙の年賀状を 出しませんか

オリジナルの絵と言葉で、相手の心に残る私だけの年賀状を描いてみませんか。

日時 12月4日(日) 10:00～
講師 片桐 美登さん
材料費 300円程度
定員 20人
持ち物 絵の具など(お持ちの方)

第15回ふれあい講座 自分で作る本格コーヒ ーで幸せな時間を

コーヒー豆のひき方から学び、自分で入れたドリップコーヒーを味わいます。

日時 1月15日(日) 10:00～
講師 中川 英明さん
参加費 1,000円
定員 20人



文化会館 ☎ 83-1130(代表)

歌わせたい男たち

数々の賞に輝いた二兎社の代表作を新キャストで上演。作・演出/永井愛、出演/キムラ緑子、山中崇、相島一之ほか。



日時 令和5年1月21日(土)
13:00～

場所 文化会館 大ホール
料金 指定席 SS席 6,000円
S席 4,000円
A席 3,000円
B席 2,000円

秋川雅史コンサート

聴いてよく分かるクラシック3

日時 12月10日(土) 14:00～
場所 文化会館 大ホール
料金 4,000円(自由席)

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

墨親会 水墨画展

期間 12月1日(木)～10日(土)
※初日13:00～、最終日15:00まで

フォトクラブ光影 写真展

期間 12月11日(日)～18日(日)
※初日13:00～、最終日16:00まで

【ロビー】

えのぐ箱 グループ展

期間 12月4日(日)～18日(日)
※初日12:00～、最終日16:00まで

文化刺繍展

期間 12月20日(火)
～令和5年1月9日(月・祝)
※初日12:00～、最終日15:00まで

まちのお店探訪

このコーナーでは、多くの方に商店街の魅力を知っていただくため、毎月まちなかのお店を紹介しています。



過去の
記事は
こちら

ちゃどころ やまにえん
茶 處 山二園

こころ安らぐ幸せの一服を

広小路商店街にある「山二園」は、日本茶の専門店です。煎茶から抹茶まで、お茶の選定や独自のブレンド・火入れ技術などにこだわった、おいしいお茶を取りそろえています。また、手軽においしいお茶が楽しめる「本格派ティーバッグ」も用意。茶器や茶の湯道具も充実しているほか、お茶一服サービスやアウトドア野点セットのレンタルも行っています。

お店には「今度うちにお客さまが来るんだけど、どんなお茶がいいかな」などと訪れる方も多く、試飲などしながら購入されるそうです。

店主の酒井さんは「こころ安らぐ幸せの一服をお召し上がりいただきたい」と、お茶のある暮らしを提案。日本茶インストラクターの資格を持っており、実用的でおいしい煎茶の入れ方や楽しみ方を丁寧に教えてくれます。ぜひおいしいお茶で、ホッと一息してはいかがでしょうか。



こだわりの商品が並ぶ落ち着いた店内



毎年人気の正月用銘茶



／ これからの時期に
いかがでしょうか

- ・正月用銘茶のギフト
1,080円～
- ・クリスマス用プチギフト
680円～

掲載希望のまちなかのお店を募集中

詳しくは、商工観光課 商業係(内線431)へお問い合わせください。

information

- 住所: 中央3-3
- 営業時間: 9:00～19:00
- 定休日: 月曜日・元日
(祝日・繁忙期は営業)
- 電話: 83-2523
- 駐車場: 駅前立体駐車場



◀ HP

コラム

商店街の歩き方



広小路 ガラスアート

広小路商店街のアーケードに、ガラスアートが設置されているのをご存じですか？

アルプスやスズラン、カモシカ、ホテルなど、この地域にちなんだ絵柄がデザインされ、商店街の雰囲気づくりに一役買っています。そうした物にも目を向けながら歩いてみると、新たな発見があるかもしれませんね。



ください！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。



旬のサツマイモを収穫

ま ちがどんどん元気に なってきていて、駒ヶ根の底力と機運の変化を感じています。冬の間も楽しんでいただけのように、アルパでは楽しいイベントが予定されています。ぜひ足を運んでみてくださいね。イベント情報は、地域おこし協力隊のフェイスブックや市のメール、ラインなどで配信しますので



Facebook



地域おこし協力隊

岩下 優香 隊員

昭和57年生まれ、長野県佐久市出身。高校卒業後、専門学校を経て米国へ留学。帰国後は、製造業や旅行会社、JICA 事務などを経験。昨年11月から商工観光課へ配属となり、市役所と駅前ビルアルパを拠点に活動中。

す♪

最近では、下半期・来年度の活動について思いを巡らせています。これまでと同様に、市内のさまざまな取り組みに協力させていただけます。その他に、移動販売の開業に向けて、体と心に寄り添えるような食薬レシピなどの試作を始めたと思っています。駒ヶ根の家庭料理がまさに食薬です。旬の野菜や果物を使った料理を学んでいけるといいなと思います。和英翻訳の仕事も幅を広げていきます。インバウンド需要に対応したいなどのご希望がある方は、ぜひお声掛けくださいませ。 それでは、またお会いしましょう！

私と西駒

この秋、所属している三和会(上穂町区老人会)の皆さんと、2,200円(バス・ロープウェイ代、おにぎり付き)で久しぶりに西駒へ行ってまいりました。写真はその時に撮ってもらったものです。

私が学生や就職で東京にいた若い頃、帰省してひと夏で10回以上も西駒に登っておりました。ひどいときは街で飲んでから夜中に出発し、懐中電灯頼りに中御所経由、宝剣岳で御来光を拝み、家に帰って遅い朝食をとるといったこともあったくらい、私にとって西駒はわが家の裏山、古里の山、心の山でありました。

ロープウェイが開通した昭和42年の夏、汗を流しながら日暮らしの滝あたりを登っておりますと、音もなく「ツー」とゴンドラが過ぎ去って行くのを見て以来、足で西駒へ行くのをやめました。

しかし、私にとって西駒は、美しき山、ありがたき山であることに変わりはありません。

次は、松島 純子さん(南割区)へバトンタッチ

ちょっとひとこと



唐澤 亨 さん
(上穂町区)

みんなのれしぴ



クックパッドで
レシピ公開中！

マヨネーズの風味を活用して適塩でおいしく♪

● タラのあけぼの焼き



ニンジンのオレンジ色から“あけぼの”（夜明け）をイメージしたメニューです。下味は少なくとも、マヨネーズの塩分や風味でおいしくいただけますよ。

材料(小学3・4年生4人分)

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| タラ(味のついていないもの)
・・・200g(4切) | ニンジン……………30g(3cm) |
| 食塩…少々(0.6g) | マヨネーズ…大さじ2と1/2 |
| こしょう…少々 | 料理酒……………小さじ1/2 |

作り方

- ① タラに塩、こしょうで下味をつける。
- ② ニンジンをすりおろし、マヨネーズ・酒を入れて混ぜ合わせる。
- ③ タラに②をのせ、220度のオーブンで15分程度焼いて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.4g(8～9歳1人分)

【1日の食塩目標量】6～7歳:4.5g未滿、8～9歳:5.0g未滿、10～11歳:6.0g未滿、
12～14歳:男性7.0g未滿・女性6.5g未滿、
成人:男性7.5g未滿・女性6.5g未滿



晩秋を彩るイチョウ

階段式に並ぶ机の先、すり鉢の底のような所に教壇が見える。学生たちのざわめきの中、担当教授に促され降りて行く。講義直前の大教室。そう、こんな感じ。38年ぶりの母校・中央大。一瞬で学生時代とつながった。卒業生の市長が交代で行う講座の講師として10月、教壇に立った。記者時代、他大学の講義は何

雑記帳

伊藤市長の



度かあったが、母校の空気は違う。学生たちの中に、居るはずのない当時の友人を探してしまふ。テーマは情報の非対称性とした。行政の内と外では情報量に差がある。行政に携わる者は、その差を踏まえ説明や理解を得る努力を重ねないと独善に陥る。記者出身の市長として感じたことを話すと、100分の時間はあつという間に過ぎた。漠然とした考えをまとめる効率的な方法は、人に話すことだ。反応をみて修正を加え、否定されたら原因を探す。5年かかって卒業した母校への訪問は、思考を磨くための手掛かりを教えてください。

湯灌(沐浴・お着替え) お見送り
ご高齢者のお葬儀時見守りサービス
お化粧)で
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



〈広告欄〉

子育て応援コーナー
すくすく



子育て
サイト



イベント
カレンダー

新型コロナウイルスの影響で、中止や内容が変更となる場合があります。

子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

離乳食教室

要予約

12月8日(木) 9:30~11:00
保健センター

お子さんの成長に合った離乳食を紹介します。申し込みは11月29日(火)まで(参加無料)。

パパママ教室

要予約

12月17日(土) 9:30~11:30
保健センター

内容は「出産に向けた準備」。妊娠5~9カ月の妊婦と夫が対象。申し込みは12月8日(木)まで(参加無料)。

◆入室前に検温と手指消毒をお願いします。



◆保護者の方はマスクの着用をお願いします。



◆風邪症状のある方の入室はご遠慮ください。

市内保育園・幼稚園
ウェルカムきっず(園開放)

12月13日(火)	北割、美須津、赤穂南、経塚、東伊那、桜ヶ丘
12月15日(木)	赤穂、下平、飯坂、すずらん、中沢、福岡(※)

※福岡保育園の園開放は、2日前までに電話で予約が必要です(定員あり)。

☎ 83-2057



子育て期の女性就業相談

☎ 090-1617-1905

12月20日(火) 10:00~12:00
駅前ビル アルパ 中会議室(3階)
就労支援員による、子育て世代の女性向け就労相談です。

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) ☎ 81-5112

●個別相談 要予約

場所は、どの相談も駅前ビルアルパ小会議室2(3階)です。

【予約開始】11月24日(木)~、定員になり次第終了。

【受付場所】きっずらんど ☎ 82-6011(10:00~15:30)



食事相談

12月5日(月)
9:30~12:00

栄養士による離乳食や食事全般の相談。定員5組。



ベビーキッズ

12月14日(水)
13:30~14:20、14:30~15:20
助産師によるベビーマッサージ。各回、定員2組。

子育て相談

12月19日(月) 9:30~12:00

家庭児童相談員による子育て全般の相談。定員5組。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

12月21日(水) 9:30~11:30

赤ちゃんの体重測定・助産師相談。定員4組。

●プチイベント 要申込

詳細や申し込みはQRコードへ。予約は12月1日(木)~



楽しくリトミック☆

12月16日(金)
9:40~10:20、10:30~11:10
各回定員4組。



親子でふれあい遊び

12月20日(火)
9:45~10:15、10:30~11:00
各回定員10組。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディスクリニック内) ☎ 82-1131

感染症拡大防止のため、イベントは予約制で食事は付きません。

要予約

親子でベビヨガ

12月9日(金) 10:00~
3カ月~ハイハイ期が対象です。
定員5組、参加費300円。

誕生日会

12月15日(木) 10:00~
12月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

離乳食教室

12月19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21日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。
定員5組。

相談&発育測定

12月22日(木) 9:00~
対面での個別相談です。

親子でキッズヨガ

12月23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。

ベビーマッサージ教室

12月28日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。



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。

今月は **きっずらんど プチイベント** です。

きっずらんどでは、毎月プチイベントを開催しています。音楽に合わせて親子で体を動かす「楽しくリトミック☆」や、親子で体操やふれあい遊び、パネルシアターなどを一緒に楽しむ「親子でふれあい遊び」などを行っています。

楽器を触ったり、広い会場で走り回ったりと、お子さんを思いっきり遊ばせたい方にはリトミックがオススメ。手遊びや、わらべうた遊びをしながら、ゆっくりお子さんと過ごしたい方にはふれあい遊びがピッタリ。同じ年頃のお友達と一緒に同じことが経験ができる場としても、ぜひご利用ください。

● 利用者の声 ●

家に帰ってから子どもが楽しそうに話してくれて、印象に残る時間が過ぎて良かったです。家でもできる遊びは、やってみたいと思います。

● スタッフより ●

リズム遊びを通じて、子どもたちは、さまざまな感性が育ちます。どちらのイベントも月齢に合わせて動くことができるので、とても楽しめます。



顔を隠しているのはだ〜れ？



レースを被ってオバケに



おいしい焼き芋ができますように☆

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ご紹介します。

東伊那保育園 やきいも会

東伊那保育園では、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、サツマイモを新聞紙やアルミホイルで包むと、みんなで運んだ木やわらで焼いていきました。出来上がったホクホクの焼き芋は、おやつに♪「おいし〜い」といっぱい食べていました。



サツマイモが隠れるように



自分たちでたき物運びも



甘くておいしいよ！

Happy Birthday 12月生まれ



寺澤 楓人ふうとくん
広高さん、美穂子さん

元気いっぱい
遊ぼうね



倉田 縫ぬいちゃん
統さん、綾乃さん

縫のペースと一緒に
成長しよう♡



堀川 奏芽かなめくん
圭介さん、茉奈さん

頑張り三男坊！
元気に育ってね☆



小出 琉功りくくん
剛さん、望未さん

いっぱい笑って
大きくなってね！



上野 瑚鈴こすずちゃん
寛さん、梨奈さん

兄弟だいすき
癒やしの末っ子♡



倉田 みらいみらいくん
健司さん、愛美さん

その笑顔に
みんなメロメロ♡



友野 音弥おとやくん
慎司さん、明日香さん

たくさん笑って
大きくなってね☆



平澤 侑空たすくくん
友浩さん、美菜さん

元気に遊んで
大きくなあれ



宮島 奏斗かなとくん
尚也さん、みな美さん

陽斗と仲良く、
大きくなってね★



宮島 陽斗ひなとくん
尚也さん、みな美さん

奏斗と仲良く、
大きくなってね☆



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2日(金)。

メール
hisyo@city.komagane.
nagano.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。



市立図書館 司書
竹松 絵梨奈

クリスマスにはおひげがいっぱい！
ほんとのサンタさんの話

作/ロジャー・デュボアザン 訳/今江祥智、遠藤育枝 出版/BL出版

クリスマスの日、サンタさんはかんかんに…いえ、がんに怒っていました。なぜって、町には偽者サンタだらけ。

「わしのこのほんもののおひげにかけても、にせサンタをこのままにしておけん。サンタクローはたったひとりだ。このわし、だけじゃからな」

そう言って、サンタさんは町にいる偽者サンタを見つけると、飛びかかって、うそっぱちのおひげを片っ端からむしりとっていきました。

そうして、そこに積んだ“山盛りの偽ひげ”を、おおいばりで見せたサンタさん。さあ、奥さんはなんとと言ったでしょうか。そして、それを聞いたサンタさんはどうしたでしょうか。

“本物のサンタさん”が“偽サンタ”のおひげをむしりとっていく様子がとても愉快的、クリスマスの時期にオススメの一冊です。

子育てサイト
トリセツ



年齢別に情報を探せます

お子さんの年齢から支援等を探せます。

- 例えばこんな情報が載っています
 - ・お子さんを一時的に預けられる場所
 - ・小学校の通学区や入学手続き





10/4

台風15号被災の磐田市へ職員派遣

市は、台風15号の被災地支援のため、友好都市協定を結ぶ静岡県磐田市へ職員を派遣しました。磐田市からの要請で、10月4日から14日まで職員3人を交代で派遣。派遣先では、大雨により浸水した家屋の被害調査や罹災証明の発行などを行いました。職員の出発に際し、伊藤市長は「大変な数の住宅が床上・床下浸水している。現地ですべての限りのことをしてきてほしい」と激励しました。

プロの技を学び地域の魅力を発信

映像制作スキルアップ講座が行われ、地元高校生6名が参加しました。初開催のこの講座は「ウミガメプロジェクト」の一環で、映像教育を通して駒ヶ根の魅力を探究・発信し、地域への愛着を深めます。生徒は3日間の講座の中で、2分程度の作品を完成させました。駒ヶ根工業高校3年の永井さんは「駒ヶ根の新たな魅力に気付いた。作品を見て訪れたいと思ってもらえたら」と話しました。



10/8

駒ヶ根の **ま** **と** **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。



10/17

プラスチックごみ削減へ協定締結

市とカシオ計算機株式会社、ケイティケイ株式会社は「プラスチックごみの削減のための連携に関する協定」を締結しました。これは、プラスチックごみゼロの実現に向けた相互の意識向上が目的で、市はプラスチックごみ削減や、環境美化活動などに連携して取り組んでいきます。伊藤市長は「市の第5次総合計画にもある、カーボンニュートラル推進への第一歩となる」と期待しました。

郷土館の築100年を祝う

市民団体「KOMAGANEアートプランの会」主催で、郷土館築100年記念イベントが行われました。これは、同館の歴史や魅力を多くの方に知ってもらおうと開催。景色を楽しみつつ史跡を散策するフットパスや、地元団体等によるライブなど多彩な催しが開かれ、節目の年を祝いました。フットパス参加者は「楽しみながら駒ヶ根の歴史を知ることができた」と笑顔で振り返りました。



10/15

セルフ洗車場

カーピカランド

駒ヶ根

営業時間 6:30~21:00
年中無休

ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社

- 門型洗車機
- 掃除機
- コイン洗車機
- オゾン脱臭機

下部洗車付き
シャンプー洗車

※洗車メニューは他にもございます

600円~

(税込)

カーピカランド 駒ヶ根