

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2021年(令和3年)

8

No.1164



バスに乗って
発車しまーす!



2016年の熊本地震では、震度7の揺れで多くの建物が倒壊(写真提供:熊本県益城町)

Contents ~もくじ~

- 02 特集 まちを襲う巨大地震
備えは大丈夫ですか
- 06 情報ピックアップ
 - ・マイナポイント終了間近
 - ・保育園・幼稚園入園説明会
 - ・お盆中の業務日程
- 08
 - ・6月市議会定例会
 - ・農地相談・遊休農地解消
 - ・猟友会で活動しませんか
- 10
 - ・市政功労者等の紹介
- 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
駒ヶ根のシゴト
駒ヶ根自動車産業(株)
地域おこし協力隊通信
山田 理恵 さん
ちょっとひとこと
肥野 諭志 さん
- 20 みんなのレシピ
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
(語らいの森)
元気なこまがねっ子
(赤穂東小学校
市内上下水道施設見学)
Happy Birthday 8月生まれ
司書おすすめ絵本

まちを襲う巨大地震 備えは大丈夫ですか

地震などの災害は突然やってきます。特に、国土の広範囲にわたり被害が想定されている「南海トラフ地震」は、今後30年以内に80%の確率で起きるといわれ、市内でも震度6弱の揺れが予想されます。いつ起きてもおかしくない地震を想定し、少しでも被害が少なくなるよう準備を始めましょう。

巨大地震発生は明日かもしれない

南海トラフとは、静岡県から駿河湾から九州東方沖までの約700キロメートルにわたって続く、深い溝状の地形のことです。このトラフを震源に発生するマグニチュード8〜9クラスの巨大地震を南海トラフ地震と呼びます。

南海トラフ地震は、100〜150年程度の間隔で繰り返し発生しています。近年では、マグニチュード8クラスの昭和東南海地震(1944年)、昭和南海地震(1946年)が発生し、大きな被害をもたらしました。

今月の表紙

のりもの体験イベント (7月3日)

市と伊那バス(株)、中央アルプス観光(株)が、のりもの体験イベントを開催しました。会場にはバスやタクシー、パトカーなどの車両が並び、普段乗れない運転席に座って、記念撮影をする親子でにぎわいました。



【表】南海トラフ地震市内被害想定

最大震度	6弱
負傷者	240人
断水人口	26,420人
停電軒数	12,080軒

参考:長野県地震被害想定調査報告書

これらの地震が発生してから70年以上が経過していることから、国は、今後30年以内に80%の確率で次の巨大地震が起こると予想しています。

市内にも大きな被害が

南海トラフ地震によって、市内でも最大震度6弱の揺れが発生し、大きな被害を受けると想定されています【表】。

この規模の地震が起きると、大きな揺れが長く続き、立ってられなくなり【図】。屋内では壁のタイルや窓ガラスが割れ、固定していない家具が倒れてくるなど、負傷する危険性が高まります。また、

電気や水道等のライフラインが止まったり、火災が発生したりする恐れもあります。被害を少しでも減らすためには、地震発生時の適切な行動と、家具の固定や備蓄品の事前の準備など、地震に対する備えが非常に大切となります。

【図】震度ごと想定される状況

震度5強



物につかまらなると歩くことが困難です。棚の食器類や本の多くが落ちてきます。

震度6弱



立っているのが難しくなります。耐震性の低い建物などは、傾くことがあります。

震度6強



はわないと動かせません。耐震性の低い建物の多くは、傾いたり倒れたりします。

南海トラフ地震臨時情報を知っていますか

❓ 臨時情報って何？

南海トラフ全域に、地震発生の可能性が高まっていることをお知らせするものです。想定震源域内で大規模地震や地殻変動などの異常な現象が観測されたときに、気象庁から発表されます。

❗ 臨時情報が発表されたら

市からの情報や呼び掛けに従い、地震を意識した防災・減災行動をお願いします。

(例) 屋内のできるだけ安全な場所で生活する
すぐに避難できる準備をする など

市からの災害・避難情報は

次の方法でお伝えします

- 防災無線
- 市メール配信サービス
- LINE公式アカウント「駒ヶ根市」

※防災無線放送の聞き直しは
☎ 82-1230へ(1時間以内)。



◀市メール配信サービス登録

市公式LINE登録 ▶



臨時情報は地震の前に必ず発表されとは限りません。重要なのは、日頃からの備えです。





いま、巨大地震が起きたら

①身を守る行動をとる

地震が発生したら、まず自分の身を守る行動をとりましょう。

【家の中にいるとき】

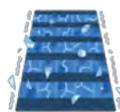
姿勢を低くして、丈夫な机の下などで落下物から頭や体を守りましょう。慌てて外に飛び出さず、揺れが収まってから動きましょう。

【外を歩いているとき】

かばんなどで頭を守りましょう。周りのものが崩れた



り倒れてきたりする危険があるので、ブロック塀や自動販売機から離れましょう。ガラスや看板など、落下物にも注意を。



【お店にいるとき】

かばんや買い物かごなどで頭を守りましょう。ガラス窓や商品棚から離れ、柱や壁のそばに身を寄せましょう。揺れが収まったら、お店の人の避難誘導に従いましょう。

②安全・安全を確認する

家族の無事確かめ、避難経路確保のためにドアや窓を開けましょう。コンロなどの火が付いていたら消しましょう。家の中にガラスの破片が散乱している場合があるので、靴や厚手のスリッパを履きま

長野県自主防災アドバイザー/
防災士

まさひこ
原 正彦 さん



災害時は「^{きんじょ}近助」で助け合い

地震が起きた時、まず自分や家族で行う自助から、みんなで助け合う共助へ段階を踏んでいきますが、共助の前段階に隣近所で助け合う「近助」がとても重要です。救助活動や避難時の生活においても、一番関わり、助け合うのが隣近所です。単身の方や外国人の方も、自治組合や自主防災組織などへ入って、普段から近助をつくるのが何より大切です。

③情報を集める

集めた情報から、避難が必要か判断しましょう。迷ったときは避難を。国や県、市から出される正確な情報に基づいて行動し、デマに惑わされないようにしましょう。

災害・避難情報



は防災無線で流れるほか、市メール配信サービスや市公式LINEでも受け取ることができます。情報を確実に入手

④地域で助け合う

する手段として、登録をお願いします(3ページ下部参照)。

地震発生直後は、倒壊した家屋等に人が生き埋めになったり、火災が起きたりしても消防隊がすぐに到着できないかもしれません。そのような時は、家族や隣近所での対応が不可欠です。

二次災害の恐れがなければ、救助活動などを行い、協力し合います。



地震への事前の備え

いまからできる
準備をチェック！

☑家具の転倒・

家屋の崩壊を防ぐ

地震による死傷者の多くが、家具の転倒や家屋の倒壊によるものです。家具の固定や家屋の耐震化が、被害を少なくする上で重要となります。

☑非常持ち出し品の準備を

市の準備物品には限りがあります。水や食料、自分に必要なものなどを、最低3日分、できれば1週間分程度備えましょう。また、マスク等感染

☑家族で話し合い

症対策用品も忘れず準備しましょう。
市報に折り込みました「わたしの避難行動計画」に、持ち出し品のリストを載せてありま

すので、参考にしながら用意してみてください。
家族で避難場所や集合場所、連絡手段などをあらかじめ話し合い、確認し共有しておきましょう。



避難場所を確認

危機感を持って有事に備える

地震はいつ来るか予測できませんが、被害を減らす準備はできます。地震発生時の行動や日頃の備えで、最悪の事態を避けられるかもしれません。「うちは大丈夫」という過信は捨て、地震が起きた時をイメージしながら、いまから準備をしておきましょう。

【問い合わせ】

危機管理課 地域防災係
内線 222

家具の固定

たんすや冷蔵庫などは、大きな揺れが発生すると移動や転倒して、とても危険です。家具の設置場所や方向が安全か確認し、突っ張り棒やL字型金具で固定しましょう。



倒れた家具が、家の外へ避難する際の妨げになる恐れも。

耐震化をサポート

昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅を対象に、無料の耐震診断、耐震補強や現地建て替え工事への補助をします(予算の範囲内)。詳しくは右QRコードから市ホームページをご覧ください。都市計画課 景観建築係(内線524)へお問い合わせください。



市地震総合防災訓練を実施します

開催日：8月29日(日)

南海トラフ地震を想定した訓練を行います。年に1回市内全域で行うものですので、市民の皆さんはご参加ください。



2019年の様子

※コロナの感染状況により中止になる場合があります

ご自身の避難行動計画を作りましょう

「わたしの避難行動計画」は、「自分」と「家族」の命を守る方法を考えるものです。家族や支援者と一緒に記入して、水害・土砂災害時などに適切な避難行動がとれるようにしましょう。



申請

お得なマイナポイント事業は
9月末で終了

国では、キャッシュレス決済サービスを利用してチャージや買い物された方にマイナポイントを付与する事業を実施しています。ポイントの付与率は25パーセントで、上限5000ポイント(5000円分)が付与されます。

◆対象者

令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請された方
マイナポイント事業の終了は、令

市民課でポイントの申し込みをお手伝い

職員が申し込みのお手伝いをします。カード受け取り時には、その場でポイントの申し込みができます。すでに、マイナンバーカードをお持ちの方もマイナポイントの予約申し込みができます(マイナンバーカードをお持ちください)。



和3年9月30日(木)です。期限内に申し込みをして、チャージや買い物を楽しみましょう。

マイナポイントの申し込み

- ① スマホアプリまたはパソコンからマイナポイント申し込みページにログイン
- ② マイナンバーカードを読み取る
- ③ 利用するキャッシュレス決済サービスを一つ選択し申し込み完了
- ④ 9月末までのチャージや買い物に対して、ポイントが付与されます

詳しくは、総務省のホームページ(下QR)で解説していますので、ご覧ください。



【問い合わせ】

○マイナンバーカードでお困りなら
総合フリーダイヤル

☎0120(95)0178

○マイナポイントについて

企画振興課 企画調整係 内線241

○マイナンバーカードの作成について

市民課 市民係 内線329

子育て

令和4年度
入園説明会を開催

来年度中に市内保育園・幼稚園へ入園を希望する保護者の方に対し、説明会を行いますので、ご参加ください(年度途中からの入園も対象)。なお、入園の申し込み方法などは、

市報10月号でお知らせします。

【問い合わせ】

子ども課 幼児教育係
内線718



入園を希望する園	期日	時間	場所
中沢保育園	9月6日(月)	午前9～10時	中沢保育園
東伊那保育園	9月7日(火)		東伊那保育園
桜ヶ丘保育園	9月8日(水)	午前11時～正午	保健センター 大会議室 (2階)
北割保育園 赤穂保育園		午後2～3時	
美須津保育園 赤穂南幼稚園		午後2～3時	
飯坂保育園	9月9日(木)	午前9～10時	
すずらん保育園 下平幼稚園		午後2～3時	
福岡保育園	9月10日(金)	午前9～10時	
経塚保育園		午後2～3時	
上記日程に 参加できない方	9月11日(土)	午前9～10時	保健センター 大会議室(2階)

【注意】

- ◆入園説明会には事前申し込みは不要です。直接お越しください。
- ◆現在入園中の園児(未満児から年少に進級する場合など)は、この説明会への参加と入園申し込みは不要です。
- ◆希望する園の説明会に出られない方は、他の日に参加してください。
- ◆聖マルチン幼稚園への入園希望者は、園へご連絡ください。(☎ 83-5766)

日程

お盆中の各施設等の業務日程



お盆期間中の各施設やサービスの業務日程は、以下のとおりです。
詳しくは、各担当窓口へ直接お問い合わせください。

○=営業日、×=休業、□=ごみ収集日の集積所のみ収集

		8/9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)	16 (月)	17 (火)	問い合わせ
医療	昭和伊南総合病院 ※1 (緊急当番医は15ページ)	休診	○	○	○	○	休診		○	○	☎ 82-2121
ごみ	可燃ごみ収集(赤字袋)	□	□	×	□	□	×	×	□	□	生活環境課 内線542
	不燃ごみ収集(紫・青字袋)	□	□	□	□	□	×	×	□	□	
	びん・缶、ペットボトル、 乾電池、廃食用油収集	×	×	□	×	×	×	×	×	×	
	可燃ごみの持ち込み (上伊那クリーンセンター)	○	○	○	○	○	×	×	○	○	
	不燃ごみの持ち込み (クリーンセンター八乙女)	○	○	○	○	○	×	×	○	○	
	大田切りサイクル ステーション	×	×	×	×	×	○	○	×	×	
火葬	伊南聖苑 ※2	○	○	○	○	×	○	○	×	○	伊南行政組合 ☎ 82-8003
交通	こまタク (乗り合いタクシー)	×	○	○	○	×	×	×	×	○	企画振興課 内線245
水道	水道の開閉栓受付 (料金お客様センター)	×	○	○	○	○	×	×	○	○	☎ 98-8132
窓口	市役所、中沢・東伊那支所 ※3	×	○	○	○	○	×	×	○	○	市民課 内線324
証明	市民サービスコーナー ※4 (10:00～18:30) 証明書コンビニ交付 (6:30～23:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
育児	保育園・幼稚園 ※5	×	○	○	○	△	△	×	△	○	子ども課 内線719
	子ども交流センター	×	○	○	○	×	×	×	×	○	子ども課 内線716

※1 休診日は、急患のみ受け付けます。来院前に連絡をお願いします。

※2 火葬の予約は、市役所へお願いします。

※3 土・日・祝日を除き、お盆期間中も通常どおり業務を行っています。

※4 駒ヶ根駅市民サービスコーナーでは、住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、
所得・課税証明書などが発行できます(休日は一部発行できない証明があります)。

※5 △は一部の園での拠点保育です。詳しくは各園へお問い合わせください。



市民サービス
コーナー詳細

議会

令和3年6月市議会
定例会の内容を紹介



6月4日から24日までの21日間の会期中で市議会定例会が開催されました。補正予算や条例など提出された18件の議案は、全て原案どおり可決や承認などがされました。主な議案を紹介します。

補正予算

◆令和3年度一般会計補正予算

(第4号・第5号)

新型コロナウイルス感染症へ対応した緊急経済対策や国・県の交付金内示に伴う事業などを計上しました。本年度の一般会計総額は、1億5571万円を追加し、148億7594万円となりました。

【主な歳入】

- ▽基金繰入金 4989万円
- ▽繰越金 4810万円
- ▽国庫支出金 2619万円

【主な歳出】(※)はコロナ対策

- ▽市民の生活維持・下支えのための対策(※) 3679万円

主に、▼低所得の子育て世帯(ひとり親世帯以外)への支援に3130万円、▼公共施設の手洗い自動水栓化に271万円、▼消

防団員の感染予防対策用品購入に167万円などです。

▽事業者の事業継続・雇用維持のための対策(※) 1612万円

主に、駒ヶ根宿泊施設の利用促進事業に1060万円です。

▽土地開発公社への損失補填^{ほてん} 4969万円

中割原公社保有地の売却価格と公社簿価との差額を市が補填します。

▽特定空家等の解体 1200万円

空家等対策特措法の措置を踏まえ、行政代執行による特定空家等の解体費用を計上します。

条例

◆地域介護予防拠点施設を地元へ譲渡するため条例を改正

地元区・自治体組合へ譲渡するため、施設の登録を解除します。

人事

◆駒ヶ根市公平委員会委員の選任(任期満了)

委員の選任が同意されました。委員 中山万宝さん(福岡区・新任) 任期 8月5日から4年間

相談

農地の悩みを
お聞かせください

年に1回、農業委員・農地利用適正化推進委員が、全ての農地を確認する利用状況調査(農地パトロール)を行っています。これは、ふるさとの景観や地域農業を守るため、耕作されずに放置された農地(遊休農地)の発生防止や解消に向けた取り組みです。

困ったら相談を

管理されていない農地は、雑草が生い茂り、害虫の発生や不法投棄などを誘発することが考えられ、近隣の皆さんに迷惑を掛けてしまう恐れがあります。

農地所有者でお困りの方、遊休農地で困っている市民の皆さんは、まずは各地区の農業委員・農地利用適正化推進委員または農業委員会事務局にお気軽に相談ください。

【よくある相談の例】

- 農地の今後の活用を相談したい
- 相続により農地を所有することになったが、耕作できない
- 現在耕作していない農地をどうすればいいか

【問い合わせ】

農業委員会事務局(農林課内)
内線411

農地相談会を開催します

売買や賃借、相続などの農地に関するさまざまな相談を地元委員がお受けします。相談無料、予約必要。

日時 8月7日(土)
午前10時~午後2時

※相談時間については、予約状況により調整し、相談者にご連絡します。

場所 駒ヶ根市役所 本庁舎
大会議室(2階)

予約方法

電話または市ホームページのお問い合わせフォームから次の事項をお知らせください。

- ①お名前
- ②相談内容
- ③連絡先
- ④希望時間



市HP

予約締め切り 8月4日(水)

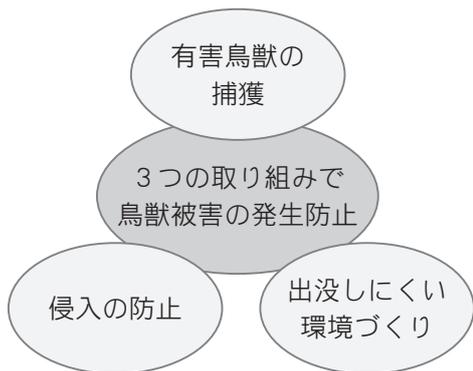
鳥獣被害

猟友会で活動しませんか 〜 狩猟免許の取得費用を補助 〜

野生鳥獣による農作物被害への対策として、鳥獣の捕獲を行う猟友会。専門的な知識と経験をもとに活動し、農作物被害を減らす大切な役割を担っています。あなたも狩猟免許を取得して猟友会に加入し、地域を守るために活動してみませんか。

深刻な農作物への被害

野生鳥獣による農作物への被害などは、農家にとって深刻な問題です。身近な被害では、果実をついばむ鳥類、一晩で作物を食い尽くすだけでなく畑をも荒らすイノシシ、苗木の



情報ピックアップ

新芽を狙うシカは林業にも影響を与えます。こうした被害は市内でも起きており、令和2年度の鳥獣被害額は475万円にも上っています。

鳥獣被害を低減させるには、増えすぎた個体数を捕獲により適正な数まで減らしていくことが必要です。加えて、耕作地への侵入防止・出没しにくい環境づくりを地域ぐるみで実践することで、被害発生防止の効果が一層高まります【図1】。

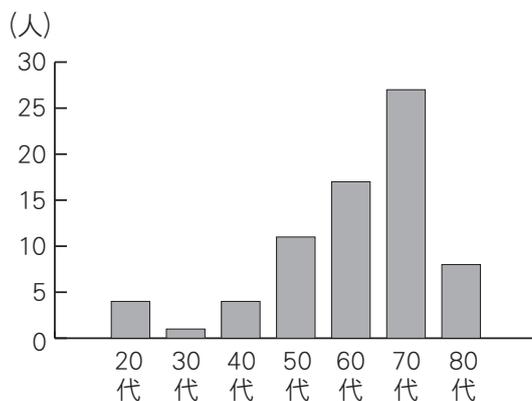
猟友会員の減少が課題に

鳥獣の捕獲には、わなや銃などを使います。ただし、これらの方法は狩猟免許を取得し、狩猟者として登録を行った者でなければできません。そこで、重要な鳥獣捕獲の役目を担っているのが猟友会です。

猟友会は年間を通して、有害鳥獣駆除対策実施隊として捕獲活動をしています。自治体や被害に困る農家などからの要請を受け、わなを設置したり、山に入って銃で撃つたりして、農林業に有害な野生鳥獣を捕獲しています。

しかし近年、全国的に猟友会は会

【図2】駒ヶ根市猟友会 年齢構成比



員の高齢化や減少などが課題となっています。駒ヶ根市も同様で、猟友会員の年齢構成比を見てみると一目瞭然です【図2】。

狩猟免許取得費用を補助

市では、新たに駒ヶ根市猟友会員として、率先して鳥獣捕獲に取り組んでいただける方の、狩猟免許取得にかかる費用の半額を補助します。あなた自身、鳥獣被害から地域を守るために活動しませんか。ぜひ考えてみてください。

狩猟免許試験の案内

市では、狩猟免許(わな・第一種銃猟)取得費用の半額を補助します。試験の申し込みをする前に、補助金の申請が必要になりますので、農林課までご相談ください。

◆補助条件

- ・市内に住民票がある
- ・新規に狩猟免許を取得する
- ・免許取得後に、駒ヶ根市猟友会に加入し、率先して鳥獣の保護に取り組める
- ・市税に滞納がない

【狩猟免許試験の日程】

今後の中南信地域の試験日は、次の通りです。申込方法などの詳細は、県ホームページ(下QR)をご覧ください。



- ①試験日 9月28日(火)
- 会場 県営総合射撃場(辰野町) 講習 9月21日(火)
- 申込期間 8月23日(月) ~ 9月3日(金)

- ②試験日 令和4年2月20日(日)
- 会場 飯田・松本合同庁舎 講習 令和4年2月11日(金・祝)
- 申込期間 令和4年1月17日(月) ~ 28日(金)

【問い合わせ】

農林課 耕地林務係
内線 418

表彰

市政功労者・多額寄付者・叙勲受章者の紹介

7月1日に市役所で行われた、市制施行67周年記念式典の中で表彰された皆さんを紹介します。

【問い合わせ】総務課 行政管理係 内線211

✿ 市政功労者

【自治功労】

竹村 誉 様

市議会議員として市政の発展に尽力されました。

堺澤 豊 様

宮澤 辰夫 様

市農業委員会委員として市政の発展に尽力されました。

【社会功労】

湯澤 秋子 様

保護司として社会福祉の増進に尽力されました。

【教育功労】

中坪 兼吉 様

小中学生への和楽器の指導を通じて、教育の振興と青少年健全育成に尽力されました。

【スポーツ功労】

高仲 成人 様

市スポーツ協会役員として社会体育の普及振興に尽力されました。

【産業功労】

あつい！こまがね 様

子育て地蔵尊すくすく縁日や吊るし飾りなどの活動を通じて、地域振興と中心市街地の活性化に尽力されました。

小原 恒敏 様

一般社団法人駒ヶ根観光協会代表理事として観光の振興に尽力されました。

✿ 多額寄付者

株式会社 ヤマウラ 様

多額の寄付をされ市政の発展に貢献されました。

✿ 叙勲受章者

下島 康保 様

中小企業振興功労により旭日単光章を受章されました。

玉木 裕一 様

警察功労により瑞宝単光章を受章されました。

黒岩 徳親 様

専門工事業務功労により瑞宝単光章を受章されました。

伊藤 静雄 様

教育功労により瑞宝双光章を受章されました。

杉本 幸治 様

地方自治功労により旭日小綬章を受章されました。



表彰された皆さん

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(6月1日現在)

- 人口 31,711人(△12)
- 男性 15,552人(△6)
- 女性 16,159人(△6)
- 世帯 13,362世帯(+10)
- 5月中の異動
 転入79人、転出69人、
 出生18人、死亡40人

市民体力テスト

自分の体力が気になる方、日頃の運動の成果を確認したい方など、ぜひご参加ください。

- ▶**日時** 9月9日(木)
午後6時30分～
- ▶**場所** 赤穂中学校 体育館
- ▶**テストの内容(一例)**
 - ・握力測定
 - ・長座体前屈
 - ・上体起こし
 - ・反復横跳び(64歳以下)
 - ・20mシャトルラン(64歳以下)
 - ・開眼片足立ち(65歳以上)
 - ・10m障害物歩行(65歳以上)
- ▶**持ち物**
上履き、タオル、飲み物、マスク
- ▶**申込締切** 9月7日(火)
※当日参加も可能です。
- 問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724



イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

染色体験 藍の生葉染めストール

みずみずしく育った藍の葉で染める、ストールづくり体験です。



- ▶**期日** 8月24日(火)
- ▶**時間** 午前10時～正午
- ▶**場所** シルクミュージアム
- ▶**体験料** 1,200円+ストール代(1,200円～)
- ▶**申込締切** 8月19日(木)
- ▶**定員** 6人
- 問 シルクミュージアム
☎ 82-8381

希望とふれあい事業を中止

例年、障がい者の方との交流を目的に事業を行っていますが、今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

- 問 福祉課 障がい福祉係
内線315

60歳からの 健康体操講座

シニア世代の「体の健康・体力維持」のため、リズムを使った全身運動を体験し、今後の生活に活かしてみませんか。講師が、体の動かし方などを優しく教えてくれます。



- ▶**日時**
9月28日(火) 午後2時～
(受け付けは午後1時30分～)
- ▶**場所** 文化センター 小ホール
- ▶**講師** 伊藤 ゆかりさん
- ▶**対象** 60歳以上でシルバー人材センターに興味のある方
- ▶**受講料** 無料
- ▶**募集期間**
8月17日(火)～9月10日(金)
- ▶**申し込み・お問い合わせ**
・駒ヶ根伊南シルバー人材センター ☎ 83-8184
・ハローワーク伊那 ☎ 73-8609

市長と語り合う会 開催

「防災・防犯」をテーマに、災害に強いまちづくり・安全に暮らせるまちづくりについて、アイデアを出していただきます。

- 期日** 8月27日(金) 午後6時30分～8時
- 場所** 駅前ビル アルパ 多目的ホール
- 定員** 30人

申込締切 8月20日(金)

市HP▶



報告者

長野県自主防災アドバイザー 原 正彦さん、鈴木 眞一郎さん

- ◆申し込みは、電話か市ホームページのフォームからお願いします。応募者多数の場合は、抽選となります。

問 総務課 秘書広報室 内線262

ビジニナルが



蜂駆除承ります

毎年多数の蜂駆除のご依頼をいただいております。

- ・まずご連絡下さい。(無料でお見積りいたします。)
- ・現地確認の後、駆除作業いたします。
(蜂の習性上、夕方以降の作業となります)



株式会社 ビジニナル・サービスセンター

☎ 0120-382-638 駒ヶ根市赤穂1019-2

提灯・料理・引出物・生花のご相談受付中

料理はご指定の日時に無料でお届けいたします。

お盆の準備はお早めに…

締め切り：7月31日(午後5時まで)

故人様・ご家族様に寄り添う「葬送」のお手伝い



光祥院

☎ 0120-088-541

駒ヶ根市赤穂1637

まちなか テイクアウトパーク

まちなかでテイクアウトした料理などを、銀座通りに設置したテーブルで楽しんでみませんか。

日時 8月1日(日) 午前11時～午後2時(雨天:縮小開催)

場所 銀座通り

参加方法

- ①ご自身で、まちなかのお店へ行きテイクアウト品を購入
- ②銀座通りへ持ってきて、みんなでお店の味を楽しみましょう。
※銀座通りには、テーブル等のほかメニュー表も用意します。
※ごみは、持ち帰りをお願いします。



同時開催

キッチンカー出店、コーヒー飲み比べ(bien bien、Sink、JOCA)、こまゼミ(紫外線対策&スキンケアについて) など

※7月21日(水)に新聞に折り込まれる「市内テイクアウト情報誌(商工会議所作成)」もご活用ください。

問 商工観光課 商業係 内線431

知 児童扶養手当は毎年届け出を

離婚や死別などにより、ひとり親となられた方の自立を支援するため、子どもを養育している方に児童扶養手当を支給しています。支給には所得や住所などの条件があり、毎年8月に現況届の提出が必要です。詳しくはお問い合わせください。

▶ **支給月額** 10,180～43,160円
(所得に応じて決定)

▶ **支給日** 奇数月11日

▶ **支給期間** 子どもが18歳の誕生日を迎えた後、最初の3月31日まで

問 福祉課 社会福祉係 内線313

相 相続登記の特別無料相談

事前に相談を希望する司法書士事務所に、電話でお問い合わせください。

▶ **日時**
8月2日(月)～6日(金)
午前9時～午後4時

▶ **場所**
県内の司法書士事務所

- ▶ **相談の例**
- ・土地の登録名義が先々代のままになっている
 - ・実家が相続登記せずに空き家になっている
 - ・妻に全財産を相続させたい
 - ・法務局で遺言を預かってくれる制度について教えてほしい

問 県司法書士会
☎ 026-232-7492

知 詐欺の電話に注意

上伊那地域でも、詐欺被害が多発しています。詐欺の犯人は、市役所・病院・警察などの職員を装い電話してきます。電話では、穏やかな口調や怒鳴りちらす口調など、被害者に合わせて言葉巧みにだまそうとします。

▶ 詐欺電話の例

- ・市役所から還付金があります
- ・カードが不正利用されました
- ・お子さんが病院に運ばれ、お金が必要です

コロナ禍も詐欺師はリモート自粛なし



(ながの振り込め詐欺撲滅川柳)

問 駒ヶ根警察署 ☎ 83-0110

知 障がい者支援手当の受け付けを開始

障がいがある皆さんへの支援として、手当を支給しています。また、これらの手当には所得制限があり、毎年8月に所得状況届の提出が必要です。すでに受給している方は、本年度分の受け付けが始まります。

▶ **受付期間**
8月12日(木)～9月3日(金)
※土日を除く

▶ **受付時間**
午前8時30分～午後5時15分

▶ **支給月額**

- ・障害児福祉手当 14,880円
- ・特別障害者手当 27,350円
- ・特別児童扶養手当 34,970～52,500円

問 福祉課 障がい福祉係 内線315



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人体制となりました。(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)



イベント

お知らせ

相談

募集

募 県障がい者文化芸術祭 作品募集

作品の規格など、詳しくはお問い合わせください。申込書は福祉課にあります。

▶応募資格

県内在住で障がいのある方

▶作品展

9月17日(金)～18日(土)、高森町民体育館(下伊那郡高森町下市田2180)

絵画、手芸、工芸、書道、写真

一人またはグループ1点まで。

▶申込期限 8月6日(金)

▶搬入期限 9月14日(火)

▶作品提出先 福祉課

文芸

一人3点まで。

▶申込期限 8月31日(火)

▶提出方法 下記応募先へ郵送またはファックスで提出してください。

〒381-0008 長野市下駒沢586 実行委員会事務局 FAX 026-295-3511

川柳

「信州の川のある風景部門」と「自由部門」で各一人1句まで。障がいの有無を問わず応募できます。応募方法は文芸と同じ。

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

各種納期案内

- ◇市県民税 2期
- ◇国民健康保険税 3期
- ◇介護保険料 3期
- ◇後期高齢者医療保険料 2期

募 観光ボランティアガイド 募集

駒ヶ根観光ボランティアガイドの会では、ボランティアガイドを募集しています。

観光ボランティア活動を通じて、自然や文化を守り育ててみませんか。心を込めたぬくもりある言葉で観光客をもてなし、駒ヶ根の魅力を一緒に発信していただける方をお待ちしています。

▶対象 どなたでも

年齢制限なし、市外の方も可

▶研修 研修制度あり

問 駒ヶ根観光ボランティアガイドの会事務局

・駒ヶ根市観光案内所

☎ 81-7700

・代表 遠山さん

☎ 090-9666-8866

相 若者就労なんでも相談 (対象:15～49歳)

キャリアコンサルタントによる無料相談です。

個別相談

3日前までに電話で予約を。

▶日時 8月10日(火)

①14:00 ②15:15 ③16:30

▶場所 駅前ビルアルパ

ヨガ&サポステ利用説明

1週間前までに電話で予約を。

▶日時 8月25日(水)

①ヨガ 10:00～

②コミュニケーションワーク 13:30～

③サポステ説明会 14:30～

▶場所

障がい者支援センター高砂園

問 いいだ若者サポートステーション ☎ 0265-49-3150 (火・木・土 10:00～17:30)

コロナ対策 子育て世帯生活支援特別給付金

コロナ禍での子育て世帯を支援するため、給付金をお渡しします。ただし、ひとり親世帯臨時特別給付金を受けた方、児童扶養手当を受給されている方で、既に給付金を受けた方は対象外です。

対象者(次のいずれかに該当する方)

①令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている方で、令和3年分の住民税均等割が非課税の方

②対象児童(※)の養育者で、(a)(b)のいずれかに該当する方

(※)平成15年4月2日～令和4年2月28日生まれの方 (障がいのある児童は平成13年4月2日生まれ～)

(a)令和3年分の住民税均等割が非課税である方

(b)新型コロナウイルスの影響で家計が急変し、(a)と同様の事情にあると認められる方

給付額 子ども一人あたり5万円

申請締切 ①の方は申請不要、②の方は令和4年2月28日(月)まで

問 福祉課 社会福祉係 内線313



組合員・地域のみなさまへ (株)グレースはJA上伊那のグループ会社です。伊那、駒ヶ根、辰野商工会議所会員です。

お盆の準備、お済みですか？

お盆の特別料理、特選返礼品、

盆提灯のご注文は7月31日(土)まで、

家紋入り提灯は7月25日(日)迄です。

搬送依頼、葬儀打合せは 24時間365日受付

フリーダイヤル ☎ 0120-81-1509 TEL0265-81-1109

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/伊那市東春近車屋207 TEL0265-76-2080 ホームページ <https://grace-ja.com>

虹のホール駒ヶ根南側

虹のホール駒ヶ根

虹のホール花みずき

虹のホール伊南



お新盆祭壇の飾り方がわかる! YouTube動画 配信中です。

広告欄

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(5月中)

- 高坂 政幸(86) 中沢区中割
- 林 喜美(89) 中沢区永見山
- 山本千恵子(89) 下平区第8
- 滝澤 晴江(90) 町四区第4
- 福澤 武雄(93) 北割二区下の坊1
- 小原 利子(80) 北割二区光前寺
- 木下トヨ子(79) 町二区第6

(6月中)

- 久保田耕平(78) 東伊那区火山
- 赤須 和彦(80) 東伊那区伊那
- 木下 守夫(96) 下平区第8
- 尾形くにゑ(84) 南割区第3-2
- 中村まき子(89) 東伊那区大久保
- 春日 茂美(56) 小町屋区北部
- 桐嶋 嘉子(89) 町三区飯坂1
- 橋本 勝子(88) 町二区第4
- 矢澤恵美子(94) 上穂町区第5
- 塩澤 一郎(89) 上穂町区第5

※依頼があった方のみを掲載しています。

●コロナ情報やイベント情報等を配信



メール配信▶



◀LINE

●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)。

長野県民限定 こまがねお宿割



新型コロナウイルス感染拡大により、大きな影響を受けた宿泊事業者を支援するため、「こまがねお宿割」を実施しています。

内容 市内宿泊施設の宿泊料金から一人1泊2,000円を割り引き(県民限定、最大2泊まで)

期間 令和4年1月1日のチェックアウトまで

対象施設 市役所窓口等にあるチラシをご覧いただくか、市ホームページでご確認ください。



申込方法 電話予約の場合は、「こまがねお宿割希望」とお伝えください。ネット予約の場合は、宿泊施設にご確認ください。

問 商工観光課 観光係 内線441

善意のコーナー

☆NTN株式会社 長野製作所様
森林の里親促進事業による、市内森林整備を支援するため、現金50万円を寄付

☆株式会社ピカソ
美化学研究所様
ワクチン接種会場等の感染症対策として、手指消毒用ハンドジェル600本を寄付



募 公共職業訓練 機械科 訓練生募集

令和3年10月入学の機械科訓練生を募集します。機械系製造業への就職を目指す最短コースです。

- ▶募集期限 8月23日(月)まで
- ▶選考日 9月2日(木)
- ▶定員 10人
- ▶受講料 無料
- ▶訓練期間 6カ月間

問 長野県南信工科短期大学校
☎ 71-5051

こまがねTV放送予定

3日～	市長の部屋
10日～	文化センターだより
17日～	政府広報テレビ
24日～	こまかっぱニュース
31日～	中ア国定公園(再放送)

- 放送 地上デジタル11ch
- 時間 6:30、8:30、10:30、12:30、15:00、19:00、21:00、23:00



緊急歯科診療

8/1(日)、8(日)、13(金)、14(土)、15日(日)、16日(月)、22日(日)、29日(日)

- 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

畳替えは最も簡単にできるリフォームです!

◎見積無料!!

「市報を見た」と言っていた方は特典があります **特典例**

たたみ + ふすま又は障子又は網戸
のセット注文で税込55,000円以上ご注文のお客様

3,000円引き!



たたみ替え(裏返し)
5,500円～(税別)
(表替え7,150円～(税込))

ふすま貼替え(片面)
(巾90cm×高180cm)
4,950円～(税別)

障子貼替え
(巾90cm×高180cm)
2,750円～(税別)

網戸貼替え
(巾90cm×高180cm)
2,750円～(税別)
(網戸の種類により異なります)

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致します。
★市営・県営住宅にお住まいの皆様へ…畳・ふすま・障子壁の
塗装など退去時のお手入れは当社にお任せください!!



私がお伺いします!

地元で90年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 受付/あさ8:00～よる8:00 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは
通話料無料



0120-193-875



（広告欄）

イ
イベント
知
お知らせ
相
相談
募
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

8/1 (日)	南向診療所(中川村) なかがわ薬局(中川村)	内・小 —	☎ 88-2019 ☎ 88-4171
8/8 (日)	秋城医院(福岡区) こいで薬局(北割一区)	内・小 —	☎ 83-2805 ☎ 81-1273
8/9 (月)	おはようクリニック(町四区) アイルニコニコ薬局(町四区)	形・皮 —	☎ 83-6103 ☎ 81-0017
8/14 (土)	つちかね整形外科クリニック(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	整 —	☎ 82-7715 ☎ 82-7331
8/15 (日)	飯島中央クリニック(飯島町) こもればい薬局(飯島町)	外 —	☎ 98-8563 ☎ 98-8641
8/16 (月)	かしの実クリニック(福岡区) 共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	内 —	☎ 98-0590 ☎ 82-1185
8/22 (日)	生協診療所いいじま(飯島町) 飯島亀田薬局(飯島町)	内 —	☎ 86-5778 ☎ 89-1006
8/29 (日)	下平けやき診療所(下平区) ハヤシ薬局(町三区)	内・小 —	☎ 81-6303 ☎ 82-5800



休日水道当番店

8/1 (日)	(株)みずほ ☎ 83-6677
8/8 (日)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965
8/9 (月)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
8/14 (土)	小澤建設(株) ☎ 82-2171 ☎ 82-5094(夜間)
8/16 (月)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214
8/22 (日)	中澤木材(株) ☎ 83-3715
8/28 (土)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
8/29 (日)	石田建設(株) ☎ 83-4151

※4～10月の休日水道当番店は、土曜日が隔週となります。



相談窓口

●心配ごと相談(民生委員)

8月5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

8月26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

●行政相談(行政への意見・要望)

8月10日(火) 14:00～16:00
福祉センター

問 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)

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 地域振興係
内線242

広告欄

飾り物お焚上げ・人形供養式

日時 令和3年 10月17日(日)友引

持込受付時間 午前8:00～午後1:00
法要開式時間 午後2:00

式場 儀礼センター一駒ヶ根斎場

〒399-4117
駒ヶ根市赤穂 1086-1 ☎ 82-2929

もしもの会会員募集中

灯笼等飾り物 1対/¥200.
雛人形 1式/¥1,500.
ぬいぐるみ等 1籠/¥500.

ご遺体のご搬送 ご葬儀のすべて
24時間・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

肺がんX線検診

要申込

【保健センター】
8月2日(月)、3日(火)、
4日(水) AM

【中沢支所】
8月4日(水) PM



子宮頸がん検診

要申込

【駒ヶ根高原レディスクリニック】
8月2日(月)~6日(金)、
23日(月)~27日(金)、
30日(月)、31日(火)

【保健センター】
8月5日(木)、11日(水)、
12日(木)、30日(月)、31日(火)

【中沢支所】8月24日(火)

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】
8月2日(月)、16日(月)、
23日(月)、30日(月)

【前澤病院】
8月6日(金)



乳がんエコー検診

要申込

【昭和伊南総合病院】
8月2日(月)、4日(水)、5日(木)、
11日(水)、18日(水)、19日(木)、
23日(月)、25日(水)、26日(木)、
30日(月)

【前澤病院】
8月3日(火)、10日(火)、17日(火)、
24日(火)、31日(火)

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思いを公認心理師に無料で相談してみませんか。

【保健センター】
8月4日(水)、18日(水)、25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(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】
8月19日(木) 13:30~15:30
※最終受付14:40

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

8月20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

8月2日(月) 13:30~15:30
駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階
昭和伊南総合病院の出前講座
「尿漏れに効果のある骨盤体操」
などを行います。費用は300円で、事前申し込みは不要です。



地域保健課 介護予防係

☎ 83-2443

ポールウォーキング

要予約

8月5日(木) 10:00~12:00
郷土館(駒ヶ根高原・旧市役所庁舎)
フットパスの講師をお招きして、地域の文化・魅力をお話しいたします。参加無料、先着20人。ポールの貸し出しもあります。

エース ACE体験プログラム

要予約

8月22日(日) 10:00~12:00
ゴツチャ.ウェルネス(銀座通り)
さまざまな運動器具を使った運動体験と、季節野菜の栄養や上手な選び方について学びます。参加無料、定員18人。今回は、ばとなのはす向かいにオープンする「ゴツチャ.ウェルネス」で開催します。

早期発見で虐待を防ごう

コロナ禍での外出自粛により、自宅で過ごす方が増えています。普段より、一緒に過ごす時間が長くなると、虐待のリスクが高まる場合も。心配な人に気付いた方は、ぜひご相談ください。秘密は固く守られます。

【こんな時は相談を】

- ・家から怒鳴り声が聞こえる。大きな物音がする。
- ・顔にあざや傷がある。
- ・水分や食事を十分に与えられていないことで、やせてしまい栄養失調の状態にある。



問 地域保健課 地域ケア係 内線339



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。

8月の全館休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)
23日(月)、30日(月)
9日(月)は文化会館以外休館
27日(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

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。懐かしい昔話、愉快的な外国のお話を一緒に楽しみませんか? 発表初心者の方、お客さまとしての参加も大歓迎です。

日時 9月16日(木) 18:45~
場所 文化センター 大会議室
テーマ 「風」(サブテーマ:稲穂)
申込締切 9月15日(水)



ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった一般書、児童書、雑誌、紙芝居等を無料提供します。毎月第3水曜日「家族読書の日」に行っています。

日時 8月18日(水)~1週間程度(なくなり次第終了)
場所 図書館前のエントランス

おはなし会

申し込み不要、参加無料です。

- ①おはなし会0・1・2(乳幼児向け)
8月5日(木)、19日(木) 10:30~
- ②幼児向けおはなし会 
8月7日(土) 15:00~
- ③小学生向けおはなし会
8月21日(土) 15:00~
- ④ねえ、この本よんで!
8月18日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30

⑤東伊那分館おはなし会
8月6日(金) 9:00~
(要申し込み:☎ 82-4664)

⑥中沢分館おはなし会
8月26日(木) 16:15~

場所

- ①~③文化センター大会議室、
- ④本館おはなしの森、
- ⑤東伊那公民館、⑥中沢公民館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

劇団四季

「The Bridge~歌の架け橋~」
歌って踊る圧巻のエンターテインメント。

日時 8月9日(月)
開演 18:30

場所 文化センター 大ホール

料金 S席 9,900円
A席 7,700円
B席 5,500円 

駒ヶ根高原音楽祭special

佐野成宏テノールリサイタル

市出身のテノール歌手、佐野成宏さんのデビュー25周年記念リサイタル。



日時 8月22日(日)
開演 14:00

場所 文化センター 大ホール

料金 S席 5,500円
A席 4,000円
自由席 2,500円

Wi-Fiの整備が完了しました

本館閲覧室内で、Wi-Fiが利用できるようになりました。スマホの設定画面からログインしてください。館内では、マナーモードかヘッドホン着用でご利用ください。



おもしろかっぱ館(開館9:00~17:00) ☎ 81-4767

河童の妙薬づくり②実践編

かっぱの妙薬「薬膳カレー」づくり

日時 8月7日(土)
9:30~12:30

場所 中沢公民館

定員 14人(要申し込み)

こけだま

苔玉を作ろう

受け付けは7月21日(水)~

日時 9月7日(火)
13:00~15:00

講師 小池 美穂子さん

定員 14人(要申し込み)

夏季特別展

75年ぶりに実物の加減湯が見られます。中村家秘宝の兜、袴、肖像画、番所道具なども展示します。

日時 7月28日(水)
~8月15日(日)

その他のイベント

- 粘土体験講座 
7月31日(土)
10:00~、13:00~
- かっぱ音楽広場
8月1日(日) 11:00~

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

~記憶と証言~

登戸研究所の伊那谷疎開

期間 8月15日(日)まで

写真クラブ「彩」写真展

期間 8月21日(土)~9月5日(日) ※最終日は15:00まで

【ロビー】

田中邦治の昆虫観察

「昆虫・植物スケッチ細密画展」

パネル30点と標本昆虫を展示。

期間

7月24日(土)~8月18日(水)

キラッと輝く
駒ヶ根のシゴト

若者の地元就職を応援するため、駒ヶ根雇用対策協議会の会員企業を紹介するコーナーです。

駒ヶ根自動車産業 株式会社



オイル点検をする社員

燃料の安定供給で
地域を支える

駒ヶ根自動車産業株式会社は、業務の主であるカーケアステーション（ガソリンスタンド）を市内に3店舗（北町、南町、中央アルプス花の道）構え、燃料の安定供給を支えています。他にも、LPガスや車の販売、コイン洗車場やコインランドリーの運営など、幅広い事業を展開しています。同社では、昭和34年の創業から一貫して、丁寧で親切な対応を心掛けて、信頼される会社を目指してきました。また、地域の皆さんに元気を与えられるよう、元気な声と笑

短い接客でも
心を込めて

顔でサービスを行っています。

求める人材について代表取締役社長の加藤道生さんは、「お客様のお役に立ちたいと思っています。方ならどなたでも。ぜひ私たちと、地域に元気をお届けしましょう！」と話します。また、専門的な知識やスキルは、実地や座学で徐々に覚えていけば大丈夫。研修制度もあり、必要となる資格の習得には、会社で全額支援しているとのこと。

給油などの短い接客の中でも、感謝の言葉をいただくことが多く、お客さんに喜んでいただけることがスタッフのやりがいや励みにつながっているそうです。

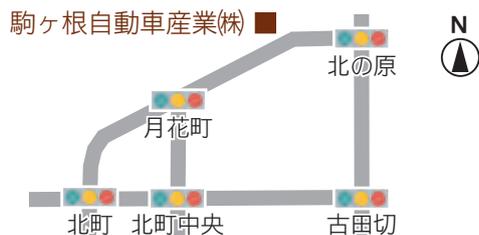
給油が終わると、「ありがとうございます」と気持ちの良い声で送り出し、スタッフ一同車が見えなくなるまで見届けていました。

infomation

- 事業内容：石油製品小売業
- 従業員：21名
- 本社：北町31番15号
- 電話：0265-83-3434



会社HP



過去の紹介企業は、市HPでも見ることができます。

私の会社の魅力

カーケアステーション北町 勤務
たくみ
神田 拓海 さん
(入社1年目)



車を見ることや人と触れ合うことが好きで、この仕事を選びました。職場の雰囲気も良く、困ったときには教えてくれますし、年齢の近い方がいて相談しやすい環境です。うれしかった事は、洗車時に行う安全点検の結果から、お客さんにオイル交換を勧めたところ「そこまで確認してくれたの。ありがとう」と言ってもらったことです。今も資格取得に向けて勉強中ですが、作業などをしながら知識を高められるのもやりがいにつながります。



부탁드립니다！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。



こまゼミの打ち合わせの様子

あ つという間に夏を迎えようとしていきます。今は、主に3つのプロジェクトに関わっています。中心市街地と地域の方のつながりをつくる「こまゼミ」、駒ヶ根の特色を生かしたプログラムを行う「教育旅行」、高校生・大学生などの若者と共にまちづくりを実践する「こまがねリビング Labs」です。

今回は、こまがねテラ



地域おこし協力隊

山田 理恵 隊員

昭和61年生まれ、兵庫県出身。大学卒業後、公立小学校で教員として働き、青年海外協力隊としても活動。10年間の教員生活を経た後、4月から、まちなかにあるJOCA本部事務所を拠点に活動中。

スゼミナール、略して「こまゼミ」のお話を。皆さんは、中心市街地に出掛けることはありませんか？ 商店街では、店主さんや地域の皆さんが講師になり、楽しみながら学べるこまゼミを8月から再開します。5月ごろ実施したアンケート結果から見た「やってほしいゼミベスト5」では、ストレッチ、季節の料理、スパイス、コーヒー、美容分野がランクインしました。アンケートにご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。コロナ禍でも、安心して参加していただけるように準備を進めていきます。市報や市ホームページでお知らせするので、ぜひご参加ください！

ちよつとひとこと



後列中央が肥野さん

肥野 諭志 さん (町四区)

筋肉愛

小さい頃からスポーツが好きで、いろいろなスポーツをやってきました。社会人になってからは、全く趣味もなく、だらしない体の引き締めとストレス発散をもくろみ、知人の紹介でフィットネスジムに入会しました。これが、私がトレーニングを始めるきっかけでした。

最初は何気なくマシンやダンベルに触れたり、トレーニングメニューを作成していただいたりして週3回程通っていました。少しずつ変わっていく体に喜びと探究心が芽生え、いつの間にかトレーニングメニューを自分で作成し、週6回トレーニングに励み、食事等も気にするようになりました。ジムにはそんな筋肉愛を持つ仲間がたくさんいます。

いつもトレーニングをする仲間と定期的に関わる筋肉飲み会では酒と食事が進みます。筋肉トークが一番のおつまみなんです。トレーニング歴も早7年。大人になっても夢中になれる趣味を見つけた自分を誇りに思います。

次は、伊藤 真輝さん(下平区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中!

子どもに合わせた味付けで、家族みんなで適塩に♪

カレービーフン



保育園・幼稚園給食の人気メニューです。カレー粉を使うことで風味が増して、よりおいしく感じるができます。

材料4人分

ビーフン(乾燥)・25g	ニラ……………1/2束	A	砂糖……………小さじ1/3
ニンジン……………4cm	鶏もも肉(こま切れ) ……120g		コンソメ(顆粒) ……小さじ1/2
モヤシ……………100g	キャベツ……………1枚		みりん風調味料 ……小さじ1/2
	炒め油……………適宜		
	カレー粉……………小さじ1/2		

作り方

- ① ビーフンをゆでて戻し、水気を切っておく。
- ② ニンジンを細切り、キャベツとニラをざく切りにする。
- ③ フライパンに油を引き、鶏もも肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら、野菜を加えて炒める。
- ⑤ Aの調味料を加える。カレー粉は味をみながら加える(辛さに注意)。
- ⑥ ビーフンを加えて炒め、具材に火が通れば完成!

このレシピの食塩相当量:0.4g(園児1人分)

【1日の食塩目標量】1~2歳:3.0g未満、3~5歳:3.5g未満



草木が香る十二天の森

伊藤市長の
雑記帳

コロナ禍で匂いと縁
遠くなった。草刈り後
に立ち上る青臭さや、
夕立の降り始めに広が
る土の香り。夏を感じ
るよすがだが、マスク
越しではもどかしい。
匂いは記憶ともつな
がる。その時の光景だ
けでなく、感じていた
ことや考えていたこと
がよみがえる。この季
節に思い出すのは、東

京の埃っぽい空気だ。
大学時代、エアコン
も風呂もないアパート
に住んでいた。汗だら
けで街へ出ると、湿気
や排ガス、食べ物の匂
いが混じりあい鼻に飛
び込む。暑さに比例し
て濃さを増すそれは、
都会の活気の塊だった。
5年生の夏、とりわ
け濃く重く感じた。出
口の見えない学生生活
のせいだっただろう。
その後、東京の夏は何
度も過ごしたが、あの
息苦しさは格別だった。
とすれば、匂いはマ
スクより環境に影響さ
れるのだろう。人の営
みが、一片の不織布に
左右されるはずはない
のだから。



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



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。
事前にホームページ等で状況をご確認の上、お越しいただくようお願いします。



子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

子ども食事相談

要予約

8月11日(水) 9:00~11:40
保健センター



お子さんの離乳食
や食事に関する個
別相談を行います。
申し込みは前日ま
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。

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

集団での教室やイベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため
開催を見合わせています。

● 3密を避けて個別相談を開催します

要予約

場所は、どの相談も駅前ビルアルパ小会議室(3階)です。
【予約開始】7月27日(火)~、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)



子育て相談

8月10日(火) 9:30~12:00
家庭児童相談員による子育て
全般の相談。

赤ちゃん成長記録相談・助産師相談

8月19日(木) 13:30~15:30
赤ちゃんの体重測定や、助産師
相談。

ベビーキッズ

8月19日(木) 9:30~12:00
母乳や卒乳の相談。

食事相談

8月25日(水) 9:30~12:00
栄養士による食事全般の相談。

市内保育園・幼稚園
ウエルカムきっず(園開放)

8月6日(金)	聖マルチン
8月26日(木)	北割、美須津、経塚、 赤穂南、東伊那
8月30日(月)	飯坂
8月31日(火)	赤穂、すずらん、 下平、桜ヶ丘、 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

リズムベビーマッサージ

8月31日(火) 13:30~、14:30~
音楽に合わせてマッサージを行います。定員は各回2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行います。
無料で参加できますが、食事は付きません。

要予約

ママのためのマッサージ教室

8月2日(月) 10:00~
親子で楽しく運動しましょう。
定員は5組。

親子運動あそび教室

8月18日(水) 10:00~
1歳以上のお子さんが対象です。
定員は5組。

誕生日会

8月19日(木) 10:00~
8月生まれのお子さんをお祝い
しましょう。定員は5組。

離乳食教室

8月23日(月) 13:00~
おやつは付きません。

子育て期の女性就業相談

☎ 090-1617-1905

8月19日(木) 13:00~15:00
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)

ベビーマッサージ教室

8月25日(水) 10:00~
ねんね期のお子さんが対象です。
定員は5組。

発育測定

8月26日(木) 9:00~
赤ちゃんの体重測定を行います。

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 **語らいの森** です。

語らいの森は、県立看護大学の東側にある公園です。子どもたちに大人気のターザンロープやローラー滑り台、複合遊具などがあります。小さなお子さんが遊べる遊具もあり、幅広い年齢のお子さんが楽しめます。公園内には、木陰のあるベンチやあずまやもあり、暑い日でも休憩できます。

夏は、芝の緑がきれいで自然豊かな公園です。お子さんと楽しい時間を過ごしに訪れてみてはいかがでしょうか。

【公園の詳細】

住所	赤穂14616-1
駐車場	有り
トイレ	有り (多目的トイレ)



地図はこちら



人気遊具がいっぱい



秘密基地のような登り場の滑り台



風を切ってターザンに



きれいな水はどうやって作られるか実験！

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。

上下水道施設を見学(赤穂東小学校)

水道の蛇口をひねるといつでもきれいな水が出るのはなぜ？使った後の汚れた水はどこへ行くの？4年生は社会の授業で、上下水道の学習をしています。事前に勉強したことを、自分たちの目で確かめに切石浄水場と駒ヶ根浄化センターを訪れてみました。みんな興味津々です。



こんなにごみの流れてくるの？



微生物の力できれいにするよ



出来たての水は・・・冷たい

Happy Birthday 8月生まれ



手塚 暎くん
浩章さん、美奈子さん

元気にすくすく
大きくなあれ！



富永 玲衣ちゃん
啓右さん、祐衣さん

玲衣らしく
元気に育ってね♡



渋谷 実鈴ちゃん
利章さん、更紗さん

笑顔溢れる人生に
なりますように



蒲山 湊鳳ちゃん
寛牙さん、希さん

いつも幸せを
ありがとう。大好き



今井 悠乃ちゃん
悠太さん、亜樹さん

毎日元気いっぱい
だね！ラブ♡



松崎 光希くん
祐介さん、友里さん

元気にのびのびと
育ってね♪



小出 深裕ちゃん
聖也さん、典子さん

元気にすくすく
育ってね♡



眞田 朱莉ちゃん
和也さん、優子さん

家族みんなの
かわいい宝物♡

誕生日のおともだち大募集

9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9月3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
栗原 由美

エイドリアンはぜったいウソをついている

文/マーシー・キャンベル 絵/コリーナ・ルーケン
訳/服部 雄一郎 出版/岩波書店

主人公のエイミーは、同じクラスのエイドリアンが、「家には馬がいるよ」と、みんなに言っているの信じる事ができません。そして、「それウソだよ！」とエイドリアン本人に叫んでしまいます。

話を聞いたお母さんは、エイミーを犬の散歩に連れ出しました。エイドリアンの家の前を通りかかったエイミーは、そこでエイドリアンの現実を知ること。

自分には理解できない他者を受け入れることは難しいですが、エイミーが自分を見つめ直すことで、エイドリアンを理解し、受け入れていく姿に成長を感じます。エイドリアンが楽しそうに話す馬の姿を想像しながら読んでみてくださいね。小学生以上にお薦めの一冊です。

子育て
ニュース

LINE で子育て情報をお届け

市公式LINEを始めました。子育てイベントの情報が多く配信されるので、とっても便利！ぜひ登録をお願いします。

【配信内容】

- ・緊急情報(地震・風水害等の警報や注意喚起など)
- ・新型コロナ情報(陽性者の確認やワクチン情報など)
- ・イベント情報
- ・生活に役立つ情報(子育て情報や詐欺の注意喚起など)

こちらから、
友だちに追加！→
受信設定から希望
配信情報を選択で
きます



