

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)

10

No.1166

実りの秋到来！
隊員の挑戦は続く



ちょっと**血圧**が高くても… 放っておくと大ごとに

日本人の生活習慣病の中で最も多いとされている**高血圧**。高血圧を放置すると、脳血管疾患や心臓病、腎臓病など重大な病気を引き起こす原因になります。

高血圧は、生活習慣を見直すことで予防できます。また、日頃から自分の血圧を把握することが予防の第一歩です。

血圧は、心臓から送り出された血液が、全身を巡るときに血管にかかる圧のことです。絶えず圧を受け止めている血管には、弱い部分もあります。脳や心臓、腎臓の血管は急に細くなったり、直角に曲がったりしている部分があります。そこに勢いよく血液が流れ込むと、大きな負荷がかかります。血管に負荷がかかっても、痛みなどの自覚症状はありません。そのため、高血圧は「沈黙の殺人者」と呼ばれ、知らないうちに症状が悪化していきます。

高血圧は沈黙の殺人者

Contents ～もくじ～

- 02 特集 高血圧 放っておくと大ごとに
- 06 特集 牛乳パンの生みのまち
- 08 情報ピックアップ
 - ・健康ステーション事務局がまちなかに
 - ・20歳から国民年金
 - ・保育園幼稚園 入園受付
- 10
 - ・がん検診で健康を守る
 - ・宝くじで地域の備品を整備
- 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
LINK (古着屋)
 - DX戦略室通信 **NEW**
戦略室職員の紹介
 - ちょっとひとこと
増澤 彩音 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
 - 子育てリポート
(ふるさとの丘)
 - 元気なこまがねっ子
(桜ヶ丘保育園)
 - 英語で遊ぼう)
 - Happy Birthday10月生まれ
 - 司書おすすめ絵本

今月の表紙

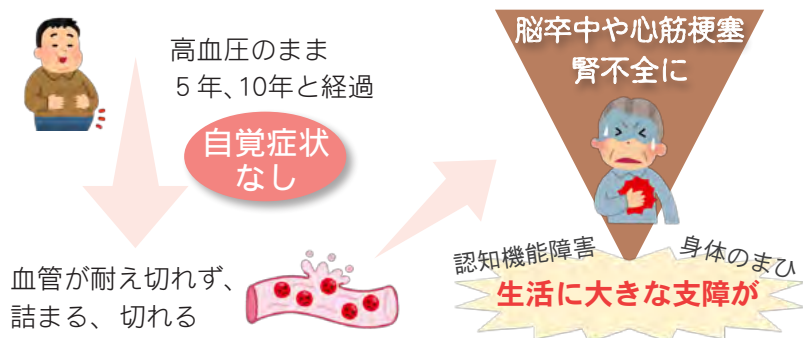
実りの秋到来！

隊員の挑戦は続く(9月6日)

市内では実りの季節を迎え、地域おこし協力隊の清水さんは、隊員としての最後の秋。圃場では、たわわなブドウが実りました。清水さんはこれからも、試行錯誤を重ねながら、この地でブドウづくりに挑戦します。



【図】知らないうちに大変な病気に



この状態が続くと、血管は耐え切れずに詰まったり切れたりして、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの命に関わる病気を引き起こします【図】。

多くの人が抱える高血圧

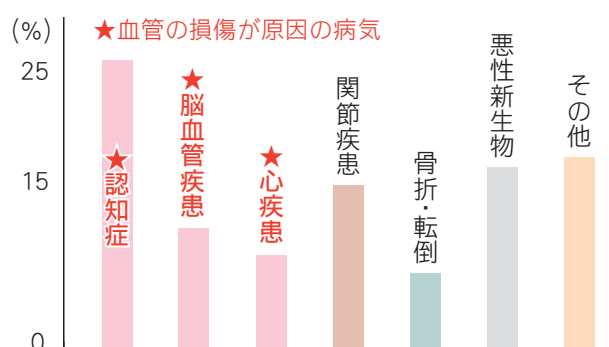
市の特定健診の結果によると、高血圧の人の数は、脂質異常や糖尿病の人の2倍以上

また、市の介護認定者の原因疾患で多いのが、血管が傷むことで起こる病気です【表】。認知症の一部・脳血管疾患・心疾患が、これに当たります。高血圧を放置すると、介護が必要な生活を送らなければならなくなるかもしれません。

市の健康課題となっている高血圧。まずは自分の血圧を

ります。加えて、75歳以上の65%が高血圧治療者で、そのうち60%が脳血管疾患・心疾患・腎不全などの合併症を患っています。

【表】市の新規介護認定者の原因疾患（令和元年度）



知って、大きな病気になる前に対策をすることが、とても大切です。

正しく測って高血圧を見逃さない

血圧は、動いたり話したり、緊張したりすることで一時的

に上がり、座って深呼吸をしてリラックスすると下がります。そのため、病院で測った血圧よりも家庭で測った値（家庭血圧）が重視されています。

日頃から、家庭で正しく血圧を測定し記録することが、高血圧予防の第一歩です。

正しく測ろう

血圧測定のポイント

血圧が高くないかチェック！

血管を傷つけない血圧は？（家庭血圧）

単位:mmHg

血管を傷つけない血圧		治療が必要な血圧	
収縮期（最高）	拡張期（最低）	収縮期（最高）	拡張期（最低）
125 未満	75 未満	135 以上	85 以上

※最高か最低の片方だけでも高いと、血管は傷みます

測定のタイミング

1日2回（朝と夜） 毎日決まった時間帯に同じ条件で！

血圧計は指や手首ではなく、腕で測るタイプを選ぶ

椅子に座って1、2分安静にしてから測定



薄手のシャツなら着たまま測定
厚手の服は袖を脱いでから

生活習慣を見直し 対策を始めましょう

高血圧は、好ましくない食生活や運動不足などの生活習慣と密接な関係があります。そのため、生活習慣を見直すことで、高血圧予防・改善に大きな効果が期待できます。左枠内のものを、1つからでも始めてみましょう。

なお、治療中の方は運動の量などについて主治医に確認してから取り組みましょう。

塩分が血圧を上げる 最大の原因

血液には、塩分が含まれていて、その濃度は0・8％に保たれています。塩分を取ると、濃度を保つため血管内に水を取り込み、血液量が増え、血圧が上がります。例えば、塩分を1g取ると、血管は125ccの水分を取り込むことになります。余分な水と塩分は尿として排出されますが、塩分を多く取ると、腎

生活習慣見直しませんか？

◆塩分摂取量を減らす

◆肥満の改善

内臓脂肪から、血圧を上げる悪玉ホルモンが分泌されます。

おなか回りは、男性85cm未満、女性90cm未満を目安に



◆禁煙

喫煙すると血管が収縮し血圧が上がります。受動喫煙にも気を付けましょう。

◆適度な運動

適度な運動には血圧を下げたり、血管を元気にしたりする効果があります。いつものウォーキングに、プラス10分で1,500歩を目指しましょう。

◆節酒

1日の量をビールなら500ml未満、日本酒なら1合未満に
※女性はこの量の半分



高血圧予防のポスターを作る
保健補導員の皆さん

市内の健康づくり組織である、保健補導員会や食生活改

地域でも取り組む 高血圧対策

臓で処理しきれず、血圧の高い状態が続いてしまいます。長野県の成人が1日に摂取している塩分は、平均して男性11・3g、女性9・8g。これは目標量(男性7・5g、女性6・5g)を大きく超えています。高血圧の予防・改善に向け、取り組みを始める必要があります。

血圧が下がらなければ 治療を受けましょう

治療を受け、高血圧の薬を飲むことで、高血圧による脳卒中や心疾患等の大きな病気を予防できます。生活習慣を見直しても血圧が高い場合は、そのままにせず医療機関へ相談しましょう。



保健師
吉澤 利代

善推進協議会の皆さんも、それぞれ地域で高血圧対策に取り組んでいます。活動としては次のものがあります。

▼高血圧の研修で学んだことを、地区の集会や講座、回覧板等で広める活動

▼区民対象の、1日の塩分摂取量を知るための尿検査

お便りやチラシなど目にする機会があれば、ぜひ読んでみてください。

少しの心掛けで 減塩を実践！

高血圧の予防・改善につながる、減塩方法を紹介します。
1日の塩分摂取目標量を目指しましょう。



管理栄養士
林 麻里子

できることから
取り組んで
みましょう！

麺類の汁は残す



うどんやラーメンには5～7g
の塩分が含まれています。
汁を残すと塩分は半分に！

パッケージを見て 塩分量をチェック

塩分量が少ない商品を選
びましょう。

メニューの中で 味の濃さにメリハリを

サラダ
減塩ドレッシング
塩分0.3g



魚料理
(味付けしっかり)
塩分2g

ごはん
塩分0g



ヨーグルト
塩分0g

1日の塩分摂取目標量(15歳以上)

男性:7.5g未満

女性:6.5g未満



減塩商品の活用

減塩調味料やちくわ、ベー
コンなどさまざまな商品があ
ります。積極的に取り
入れてみましょう。



1日
350gを
目安に

野菜や海藻類を 積極的に取る



野菜に含まれるカリウムが、塩
分の排出を促します。
※腎疾患のある方は主治医に相
談してから取り組みましょう。

だしのうま味を活用

野菜や乾物など、あらゆる食
材から出るだしを活かす。

注 市販のだしには、塩分が
含まれています。

汁物は具たくさんに

みそ汁などのスープは、野
菜たっぷり具たくさんにし
て1日1回まで。



減塩メニュー公開中

クックパッドの市公式キッ
チンではおいしい減塩(適塩)
メニューを紹介しています。
おうちで簡単に
できますので、
ぜひ作ってみて
ください。



市公式
クックパッド

高血圧を予防・改善し
ずっと健康で

高血圧が続き、脳卒中や心
筋梗塞等を引き起こすと、身
体機能のまひや認知機能の障
害が起きるなど生活に大きな
支障が出てしまいます。そう
なる前に、いくつになっても
健康でいられるよう、少しづ
つでも対策を始めましょう。

市では、皆さんの健康を守
るため、市の健康づくり計画
(第6次総合保健計画)で、高
血圧対策に重点的に取り組ん
でいます。「最近血圧が気にな
る」など困りごとがあれば、お
気軽にご相談ください。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係

内線 331

魅力発信

産官学が共同し「生みのまち」をPR

市では、牛乳パンの生みの親といわれる中坪さんが在住していることから、平成30年に「牛乳パンの生みのまち」宣言を行い、牛乳パンを使ったまちおこしに取り組んでいます。

令和元年には、赤穂高校の生徒と津具屋製菓（高森町）と共に、「牛乳風味パンケーキ」を開発。土産品にして全国に普及できるよう、牛乳パンの味や形は変えず、生地を日持ちするように工夫し、包装は小分けにしています。商品内容とパッケージデザインの大部分は、同校の部活動「商業実践部ビジネス班」のメンバーが考案。こ



開発商品を販売する赤穂高校の生徒（令和元年）



の新商品は、商工まつりでも販売を行いました。現在は改良を加え、駒ヶ根ファームス1階のお土産ショップでお買い求めいただけます。

このような活動を通して、多くの方に牛乳パンの歴史や魅力を発信しています。

大集合

県内の牛乳パンの一部を紹介！



③小松パン店【松本市】

牛乳たっぷりのふわふわパンに、軽く滑らかな口当たりのバタークリームを、溢れんばかりに挟み込んでいます。



①清水ベーカリー【高山村】

ふんわりやわらかいパンに、ほんのり甘めのクリームが少し塗っており、パンの味をしっかりと味わえます。



②矢嶋製パン【信州新町】

甘めのクリームがおいしい牛乳パン。他にないフルーティーな風味も特徴。全て手作業で、伝統の味を守っています。



④ブーランジェリー ナカムラ【塩尻市】

ふんわり・しっとりしたパンに、砂糖のジャリジャリとした食感を残したクリームを挟み込んでおり、甘みと食感を楽しめます。



⑤かねまるパン店【木曽町】

初代の味を引き継ぎ、しっとりとしたパンが特徴。パッケージの少年の絵柄は、初代の奥さんが我が子をスケッチしたもので、県内に広まりました。



⑥すずらんハウス【駒ヶ根市】

すずらん牛乳を使った濃厚で甘みを抑えたクリームと、フランスパンのようなこだわりの丸いパンは相性抜群です。

商工まつり

「秋の牛乳パンまつり2021」開催！

県内のパン屋さん自慢の牛乳パンが大集合。お店ごとに特徴の異なる牛乳パンを食べ比べてみませんか。

日時 10月9日（土）午前10時～（予定）

※場所や日時等は、直前で新聞折り込みされる商工まつりのチラシ等をご覧ください。

【問い合わせ】商工観光課 商業係 内線431

牛乳パンの生みのまち



丸六田中製パン所
【駒ヶ根市】

昔から変わらない懐かしい味。大きなパンにたっぷりのクリームが特徴です。

多くの皆さんに知られている「牛乳パン」。県内各地のお店でオリジナルの牛乳パンが作られています。実は全国区のパンではなく、長野県のご当地パンなんです。そして、これを作りだしたのは、なんと市内在住の中坪兼吉さんです。

今回は、牛乳パンの誕生秘話や市の取り組み、県内の牛乳パンなどを紹介します。

誕生秘話

牛乳パンは偶然生まれた！

牛乳パンを開発した市内在住の中坪兼吉さん(87歳)に、当時の様子や開発秘話を伺いました。

ホームページで
もっと詳しく！▶



当時を語る中坪さん

長く愛されて うれしい

まさか自分が作ったパンが、何十年と売れ続けるとは思いませんでした。

自分のほうが驚いています。県内に広がり、今も牛乳パンが愛されているのは、とてもうれしいです。

見ていた社長さんからの、「中坪、これは売れるかもしれんぞ」という一言で商品化が決定。評判は近隣にも広がり、最盛期には1日1,000個以上焼いても追いつかないほどで、飛ぶように売れました。これが、牛乳パンの始まりといわれています(諸説あり)。

当初、牛乳は入れていませんでしたが、クリームが白くて牛乳に似ていることと、なかなか牛乳を飲むことのできない当時の食糧事情から、栄養価の高い「牛乳」をパンの名称に。その後、人気の高まりを受け、県パン組合主催の牛乳パン講習会が行われ、県内各地に広まりました。また、商品の袋は、県下統一で使っていたことから、今でも白地に「牛」と「少年」の絵という似通ったデザインが多く使われています。

約 65年前の昭和30年ごろ、中坪さんは当時伊那市にあった「若増製パン」(現在閉店)でパン職人として働いていました。ある日、朝5時ごろ、お店に来た婦人から、「どんなパンでもいいので売ってほしい」と頼まれました。ジャムを切らしていたので、代わりに菓子用のバタークリームをパンに挟んで渡したところ、その婦人は翌日以降も毎日大量に買いに来るようになりました。どうやら、美和ダム建設の賄いづくりをしている人だったようです。これを



昭和32年
ころの講習
会の様子
(左から2
人目が中坪
さん)

健康

健康ステーション事務局を
まちなかに

活動量計の利用が広がる

市では、健康づくりのため活動量計の利用を勧めています。活動量計は、1日の歩数や消費カロリーが分かるだけでなく、中強度活動時間(※)を測定できます。また、毎日の歩数や活動時間は、市内27カ所の健康ステーション等で確認できます。平成27年に始まったこの取り組み

は、年々広がり、活動量計購入者は1807人(令和3年7月末時点)になりました【図】。

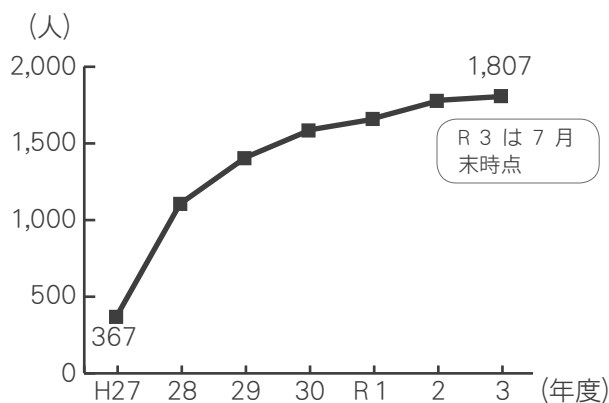
※何とか会話できるくらいの早歩きが中強度活動の目安。歩数が増える中強度活動時間も増えやすくなります。

健康ステーション事務局を移転

活動量計の申込受付などを行うことが、健康ステーション事務局を、市役所内の保健センターから、中心市街地の「ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根」(詳細下段)に移しました。これは、生涯活躍のまちづくり推進プロジェクトの一環によるもので、健康づくりと、まちなかのにぎわいづくりの相乗効果が期待されます。

また、働く世代も利用しやすいよう、利用時間が平日は午前10時から午後9時まで、土・日・祝日は午前10時から午後7時までになりました。さらに、事務局には運動指導ができる理学療法士のほか、保健師や管理栄養士も配置しています。「どんな運動から始めたら良いか」といった健康や介護予防のさまざまな相談をお受けできます。

【図】活動量計購入者の累計



まちなかでポイントを使おう

今なら、活動量計を購入された市民の方に、えがおポイントをお渡ししています。さらに、40歳以上の方は、スタンプカードが利用でき、スタンプがたまると、事務局でえがおポイント(500P)をつれてカードに入れてお渡ししています。つれてってカード加盟店は、まちなかに約100カ所あります。健康づくりをしながらポイントをためて、お得に買い物をしてみませんか。

【問い合わせ】

地域保健課 介護予防係
内線 336



健康ステーションを利用する様子

事務局(ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根内)

住所 駒ヶ根市中央8-12
利用時間 月～金 午前10時～午後9時
土・日・祝日 午前10時～午後7時
休館日 第2・4木曜日、年末年始ほか
電話 0265-98-8658

アクセスや施設情報は、
右のQRコードからご覧ください



活動量計を使ってみませんか?

登録費用 3,300円(税込み)
駒ヶ根市民は、登録すると
「えがおポイント」がもらえます



登録時	500P(1回のみ)
メール通知	500P(1回のみ)
お友達紹介	250P(2人まで) 令和3年12月末で終了

電池交換も200円(税込み)でできます

年金

20歳になったら国民年金

国民年金ってなんですか？

国民年金の制度は、老後やいざというときの生活を、働いている世代みんなで支えようと作られた仕組みです。

国民年金制度を動画で紹介

日本国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が義務づけられています。20歳になった方には、日本年金機構から、国民年金に加入した通知が送付されます（厚生

年金加入者を除く）。

日本年金機構では、国民年金に加入された方向けに制度を分かりやすく動画で案内しています。保険料の納付方法や学生納付特例制度など5種類の内容を紹介しています。次のQRコードから、ぜひご覧ください。



【問い合わせ】

市民課 市民係

内線329

国民年金のポイント

将来の大きな支えになります

国民年金は20～60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

老後のためだけではありません

国民年金は、老後を支える老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取ることができます。

また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（子のある配偶者や子）が受け取ることができます。

子育て

令和4年度 保育園・幼稚園入園受付

来年度中に市内保育園・幼稚園へ新規に入園を希望する方の受け付けを行います。該当のお子さんと一緒に、入園を希望する園で申し込みをしてください。

◆持ち物

・入園申込書（9月の入園説明会で配布済みです。申込書のない方

は、事前に子ども課で受け取ってください）

・マイナンバーが確認できるもの（身元が確認できるもの（免許証等）

【問い合わせ】

子ども課 幼児教育係

内線718

期日	時間	場所
10月12日(火)	午前9時30分～11時	飯坂保育園
	午後2時～3時30分	福岡保育園
10月13日(水)	午前9時30分～11時	赤穂保育園 東伊那保育園
	午後2時～3時30分	すずらん保育園 赤穂南幼稚園
10月14日(木)	午前9時30分～11時	北割保育園 中沢保育園
	午後2時～3時30分	桜ヶ丘保育園
10月15日(金)	午前9時30分～11時	経塚保育園
	午後2時～3時30分	美須津保育園 下平幼稚園
10月16日(土)	午前9時～11時30分	市役所 子ども課 (保健センター1階)

※現在入園中の園児（未満児から年少に進級する園児など）は、入園受け付けの必要はありません。

※来年度の途中から入園を希望する場合も、この期間に申し込みをしてください。

※聖マルチン幼稚園の入園は、直接連絡してください（☎ 83-5766）。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、保護者の方、お子さんともにマスクの着用にご協力ください。



健康

がん検診後の行動が
あなたの健康を守ります

低い精密検査の受診率

各種がん検診を受けた後、精密検査の通知が届いても、次のような理由で再受診せずに放置している方はいませんか。

◆忙しくて時間が取れない

◆毎回精密検査になって受診する

が、「異常なし」だから大丈夫

令和2年度、市がん検診の精密検査受診率は、一番低いもので69.3%でした。本来は、100%を目指す値ですが、一定数の方が精密検査

を受けていないことが分かります【表】。

検診後の行動こそが大切

早期のがんは、ほとんど自覚症状がないため、検診で見つけるしかありません。早期がんであれば、治せる可能性は非常に高くなります。また、早期に治療ができれば、身体的負担や経済的負担も軽くなります。

精密検査の通知が届いても、「症状がない」「健康だから大丈夫」と言っただけで精密検査を受けないと、知らず知らずのうちにがんを放置してしまう可能性があります。また、毎回精密検査になる方は、検診ではなく、かかりつけの医療機関へ相談することをお勧めします。

忙しいからと精密検査を後回しにせず、自分の健康を守るために検査を受ける時間をつくりましょう。検診後の行動こそが、あなたの健康を守る鍵です。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線 332

【表】令和2年度市がん検診
精密検査受診率(令和3年8月時点)

検診の種類	精密検査受診率(%)
肺がん胸部レントゲン	100.0
子宮頸がん	89.6
乳がんマンモグラフィー	88.8
胃がん	75.0
大腸がん	69.3

報告

宝くじの助成金で
地域の備品を整備しました

市内の自治組織では、宝くじの助成金を活用し、備品を整備しています。本年度に実施した事業を紹介します。

【問い合わせ】

総務課 行政管理係
内線 211

◆一般財団法人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」を活用し整備。

町二区 第八町内自治組合

地区の集会施設にエアコンを整備



◆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」を活用し整備。

本曾倉自治組合

太鼓、しの笛等お祭り備品を整備



下の坊第二自治会

地区の集会施設にエアコンを整備



中割区



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(8月1日現在)

- 人口 31,680人(△11)
- 男性 15,549人(△1)
- 女性 16,131人(△10)
- 世帯 13,381世帯(+9)
- 7月中の異動
転入72人、転出57人、
出生11人、死亡37人

こまゼミ2021

こまがねテラスが主催する少人数制のミニ講座です。商店街の店主が講師となつて、専門知識やテクニクを直伝します。



身体にお悩みのある方必見！ ～ストレッチ講座～

- ▶期日 10月16日(土)
- ▶時間 ①午前9時～9時30分
②午前9時45分～10時15分
※③午前10時30分～④午前11時15分～は定員に達しました
- ▶場所 仁整骨院(中央17-24)
- ▶参加費 無料
- ▶申込締切 10月15日(金)
- ▶定員 各回4人
- ※12月にフラワーアレンジメント、2月においしいコーヒーの入れ方の講座を予定。
- 問 商工観光課 商業係
内線431

イ イベント

知 お知らせ

相 相談

募 募集

ライチョウ会議 長野県 駒ヶ根・宮田大会延期

10月16日(土)、17日(日)に予定していたライチョウ会議は、感染症拡大防止のためおおむね1年延期します。

問 生活環境課 環境保全係
内線541

三遠南信サミット2021 in東三河

「新たなニーズに選ばれる地域へ～アフターコロナに対応した三遠南信地域の高付加価値化～」をテーマに、パネルディスカッション等をオンライン配信します(申し込み不要)。

▶日時 11月4日(木)
午後2時～



問 三遠南信地域連携ビジョン
推進会議(SENA)事務局
☎ 053-457-2242

シルクミュージアム まゆ玉リースづくり

まゆ玉を使って、リースを作ります。色は、イエロー系、ブルー系、ピンク系の3種類から選べます(申し込み時にお伝えください)。

- ▶日時 10月17日(日)
午前9時30分～正午
- ▶場所 シルクミュージアム
- ▶講習費 1,500円
- ▶申込締切
10月12日(火)



※当日、都合の悪い方はご相談ください。別の日に、作り方をお伝えすることもできます。

問 シルクミュージアム
☎ 82-8381

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会 愛称・スローガン募集！

令和10年に長野県で開催予定の大会スローガンと愛称を募集します。詳しくは、特設サイトをご覧ください。



募集期間 10月12日(火)まで(当日消印有効)

賞・賞金 最優秀賞(5万円・1作品)、優秀賞(3万円・3作品)

注意事項

愛称には、「国スポ・全障スポ」の文字を必ず入れてください。

【例】SAGA2024国スポ・全障スポ(令和6年佐賀県開催の愛称)

応募方法

応募チラシについているはがき、郵便はがき、FAX、インターネットで応募してください。応募チラシは、市役所社会教育課窓口で配布しています。



問 第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会
長野県準備委員会事務局 ☎ 026-235-7442

〈広告欄〉

秋のリフレッシュキャンペーン!! 2021.11月末日まで

キャンペーンその1 エアコンクリーニング
フル稼働した夏の汚れをリセット
家庭用壁掛けタイプ
通常価格13,200円→**12,000円～**
※機種により異なります。(税込)

キャンペーンその2 水周りセット
①浴室 + ②トイレ + ③洗面台
23,000円～(税込)

(例) 単品のお値段(税込)
〔浴室〕通常価格 16,500円
→**15,000円～**
〔トイレ〕通常価格 8,800円
→**8,000円～**



冬が来る前に
リフレッシュ
クリーニングを
おすすめします

ビジネスのご家庭向け
おそうじセンター

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1019-2
☎ **0120-382-638**

☆お見積もりは無料ですので、お気軽にお問い合わせください!
☆あい介護利用、アルテホール光祥院会員割引あり!

井戸水の水質検査を実施します

飲用井戸水の安全確認は、所有者が自主的に行う必要があります。水質検査をあっせんしますので、特に昨年受けていないご家庭は、この機会に検査を受けましょう。

①検査用容器を配布

容器配布日	受付時間	配布場所
10月14日(木) 10月15日(金)	午前8時30分～正午	市役所 本庁舎 第2会議室(1階)
	午前8時30分～9時30分	中沢支所
	午前10～11時	東伊那支所

②井戸水を入れて提出

提出日 10月21日(木) ※提出時間、場所は容器配布時と同じ
検査料金 7,500円(税込み) お釣りのないようお願いします。

問 生活環境課 環境衛生係 内線541

知 職場でのトラブルの解決をお手伝い

県労働委員会では、労働者個人と事業主との雇用トラブルについて労働問題の専門家が中立、公正な立場で、円滑な解決をお手伝いしています。

手続きは簡単・無料で、丁寧にお話を伺います。また、秘密は厳守されます。

▶トラブルの例

- ・突然の解雇、雇止め
- ・パワハラ(度を越えた叱責)、嫌がらせ
- ・説明のない賃下げ



問 南信労政事務所
☎ 76-6833
・県労働委員会事務局
☎ 026-235-7468

知 うちエコ診断でえがおポイント交付

家庭の光熱費、どうしたら安くなるのかエコ診断を受けてみませんか。専用のソフトを使って、省エネ対策をご提案します。

▶診断方法

- ①事前にアンケートに回答
- ②うちエコ診断士が診断し、対策を提案
- ③診断した方にえがおポイント1,000ポイントをプレゼント
※ポイントには限りがあり、先着順です。ポイントは、1ポイント1円として、つれてってカード加盟店で使えます。

▶申込締切 10月8日(金)

問 生活環境課 環境保全係
内線541

イ 第65回 駒ヶ根商工まつり

分散型でイベントを開催します。詳細は決まり次第、商工会議所ホームページでお知らせします。

▶開催日

10月8日(金)～10日(日)

問 商工観光課 商業係
内線431

知 市民満足度調査の結果を公表

今年6月に、市民の皆さんにご協力いただき市民満足度調査を実施しました。対象となった皆さんには、ご回答いただきありがとうございました。

調査結果を、市ホームページで公表します。また、企画振興課窓口(市役所本庁舎2階)でもご覧いただけます。



問 企画振興課 企画調整係
内線243

知 行政相談の会場変更

年金や道路など、行政についての困りごとを相談できる行政相談。毎月第2火曜日に行っていますが、10月から会場が変わります。予約は不要ですので、お気軽にご相談ください。

▶場所

赤穂公民館 小会議室2(1階)

▶10月の相談日

10月12日(火)

問 総務課 秘書広報室
内線262

「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



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>

搬送依頼・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

（広告欄）

イベント

お知らせ

相談

募集

相 不動産評価等の 無料相談会

売買・賃貸借などに係る不動産評価について、不動産鑑定士がお答えします。相談無料で、予約は不要です。

▶日時 10月4日(月)
午前10時～午後4時

▶場所 市役所 本庁舎
第3委員会室(3階)

問 (一社)県不動産鑑定士協会
☎ 026-225-5228

相 就職や職場の悩み ネット相談

就職に関する悩み、職場の悩み、将来についてのキャリアカウンセリング等をネットで相談できます。相談は無料で、24時間受け付けています。また、電話での相談もできます。

▶相談方法

ジョブカフェ信州ホームページの専用フォームからご相談ください。



▶対象 44歳までの方
ご家族からの相談も可。

▶期間 令和4年3月末まで

問 若年者地域連携事業推進センター ☎ 0263-27-5010

各種納期案内

◇市県民税	3期
◇国民健康保険税	5期
◇介護保険料	5期
◇後期高齢者医療保険料	4期

相 司法書士による 無料法律相談

10月1日の「法の日」に合わせ、司法書士が無料で相談を受けます。相談は、事前予約が必要です。また、秘密は固く守られます。

▶日時 10月1日(金)
午前10時～正午
午後1～4時

▶場所 赤穂公民館

▶相談の例

不動産登記や相続、多重債務、空き家問題、離婚トラブル

▶予約締切

9月30日(木) 午後3時

▶予約・問い合わせ

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

知 10月は 受信環境クリーン月間

テレビ・ラジオの電波は、家庭用や工業用の電化製品から発生する電気雑音、テレビ受信用ブースターの異常発振など、さまざまな要因により受信を妨害されることがあります。

テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入って聴けない場合には、ご近所でも同じことが起こっていないか確認し、総務省信越総合通信局にご相談ください。相談は無料です。

問 総務省信越総合通信局

・受信障害に関すること

☎ 026-234-9991

・不法無線局に関すること

☎ 026-234-9976

伊那一日合同行政相談所 開設

不動産登記、年金や道路など、民事のお困りごとや行政の仕事について、弁護士などの専門家へ相談ができます。相談無料ですが、事前予約が必要です。

●日時 10月20日(水) 午後0時30分～3時30分

●場所 伊那市役所 多目的ホール(1階)

●参加予定機関

・関東信越税理士会・県弁護士会・県土地家屋調査士会
・長野地方法務局・伊那年金事務所・行政相談委員 など

●予約方法

【申込期間】10月1日(金)～12日(火)

【申込電話】

(平日) ☎ 026-235-0218 (午前9時～午後5時)

(休日) ☎ 026-235-1100 (留守番電話に名前と電話番号を入れてください。後日、折り返します)

問 総務省 長野行政監視行政相談センター ☎ 026-235-1100



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)



かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(6月中)

田中よし子(103)小町屋区上市場

(7月中)

倉田 善吉(67)上穂町区第4

中原 晃 (48)小町屋区北部

木村 勝子(73)下平区第2

竹内 成子(74)小町屋区上市場

(8月中)

宮澤 和子(93)上赤須区第3

小笠原武則(81)町二区第13

下澤 武弘(83)福岡区第9

倉田 勝美(84)中割区八幡原

中原 澄雄(96)下平区第9

西村 昭子(92)南割区第3-2

宮下ミヤ子(86)小町屋区北部

所河 博 (88)中沢区菅沼

小池 留男(89)東伊那区栗林

前原 久子(95)上穂町区第1

入谷 武義(84)上赤須区第4

北原 繁 (77)町二区第13

堀田 邦雄(81)北割二区下の坊1

伊藤 明信(73)小町屋区上市場

小原 庄三(81)北割二区光前寺

※依頼があった方のみを
掲載しています。

●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)。

募

太極拳で
健康づくりしませんか

1カ月の無料体験もできます。

▶日時

【月、水曜日】

午前9時30分～11時30分

【木曜日】

午後7時15分～9時15分

▶場所 武道館

▶発表会

10月24日(日) 午前9時～正午
場所は武道館で、自由に見学
ができます。

問 駒ヶ根武術太極拳 熊谷さん
☎ 83-3421

募

軟式野球連盟駒ヶ根支
部長杯参加チーム募集

軟式野球連盟登
録チーム以外でも
参加できます。



▶期日 10月31日(日)

雨天は11月3日(水・祝)

▶場所 アルプス球場、 市営グラウンド

▶参加費 1チーム5,000円

▶申込期限 10月15日(金)

▶申し込み・問い合わせ

事務局 米澤 満さん

☎ 090-2638-2522

募

スポーツクラブ
後期参加者募集

障がいのある方等を対象とし
たスポーツクラブです。自分に
合った活動を見つけ、一緒に楽
しい時間を過ごしませんか。参
加を希望される場合は、事前
にご連絡ください。

▶日時

開催日	体験会
10/30(土)	卓球交流会
11/20(土)	レクリエーション体験
12/18(土)	ニュースポーツ体験会

いずれも、午後1～3時
※体験会以外のスポーツも行
うことができます。

※1回だけの参加も可能です。

▶場所

農業者トレーニングセンター
(赤穂14616-5)

▶対象

障がいのある方、支援学級に
通っている方、その家族・介
助者・関係者

▶定員 35人(新規優先)

▶参加費 無料

問 障がい者スポーツ支援セン
ター駒ヶ根「サンスポート
駒ヶ根」☎ 82-2901



こまがねTV放送予定

5日～	認知症と共に暮らす
12日～	こまかっぱニュース
19日～	文化センターだより
26日～	一人暮らし高齢者の集い



- 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

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
いただ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

のセット注文で税別5万円以上ご注文のお客様

3,000円引き!



たたみ替え(裏返し)
(巾90cm×高180cm)
5,000円～
(表替え6,500円～(税別))

ふすま貼替え(片面)
(巾90cm×高180cm)
4,500円～
(税別)

障子貼替え
(巾90cm×高180cm)
2,500円～
(税別)

オーダーカーテン
最大半額

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!!



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



イ
イベント



緊急当番医・薬局

10/3 (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
10/10 (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
10/17 (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
10/24 (日)	おはようクリニック(町四区)	形・皮	☎ 83-6103
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
10/31 (日)	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710



休日水道当番店

10/3 (日)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
10/9 (土)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
10/10 (日)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121 ☎ 83-0957(夜間)
10/17 (日)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
10/23 (土)	(株)みずほ ☎ 83-6677
10/24 (日)	小澤建設(株) ☎ 82-2171 ☎ 82-5094(夜間)
10/31 (日)	中澤木材(株) ☎ 83-3715

知

お知らせ

相

相談

募

募集



緊急歯科診療

10/3(日)、10(日)、17(日)、
24(日)、31(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

- コロナ情報やイベント情報等を配信



メール
配信▶



◀LINE



相談窓口

●心配ごと相談(民生委員)

10月7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

10月28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)

10月12日(火) 14:00~16:00

赤穂公民館(10月~会場変更)

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 地域政策係

内線242

広告欄

菩提寺様で
こころを込めたお葬式

事前相談、随時承ります

もしもの会会員募集中

家族葬・小規模葬

ご遺体安置所併設

儀礼センター 駒ヶ根斎場

式参列 最大80名/会葬 最大150名/精進落し 最大50名
宗派を問わずご利用いただけます

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

胃がん・大腸がん
セット検診

要予約

【保健センター】

10月22日(金)、25日(月)～28日(木)

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】10月4日(月)、
11日(月)、18日(月)、25日(月)

【前澤病院】10月1日(金)、8日(金)

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】

10月1日(金)～29日(金)の平日

乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

毎週月曜日、水曜日、木曜日

【前澤病院】毎週火曜日

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】

10月6日(水)、13日(水)、
27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ます。

【市役所南庁舎】

10月21日(木)

13:30～15:30

※最終受付14:40



献血

●10月30日(土)、31日(日)

10:00～11:30、13:00～15:30

ペルシャイン駒ヶ根店

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

10月8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

10月4日(月) 13:30～15:30

駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階

竜東メンタルクリニック 下島

秀一医師の講話をお聞きます。
費用は300円で、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

ポールウォーキング

要予約

10月20日(水) 10:00～12:00

おもしろかっぱ館

ポールを使って歩いてみませんか。
参加無料、先着20人。ポール
の貸し出しもあります。申し
込みは、こまがね健康ステー
ション事務局へお願いします。

10/1～11/30 麻薬・覚せい剤乱用防止期間

危険のない薬物などゼツタイにありません。一度
の使用で依存症に陥ってしまう人もいます。使用
しない、誘われてもきっぱり断ることが大切です。

薬物の影響

- ◆ 脳や体の障がい、幻覚、人格が変わってしまう
- ◆ 自分の意思ではやめられなくなり、
使用量が増えてしまう
- ◆ 薬物により、仕事や人間関係が壊れ
てしまい社会から孤立してしまう



【相談先】・伊那保健福祉事務所 ☎ 0265-78-6865
・長野県精神保健センター ☎ 026-227-1810

【10月末まで】後期高齢者健診・若年者健診

医療機関で実施中の後期高齢者健診・若年者健診
は10月末で終了します。受診券がお手元に届いて
いる方は、忘れずに受診してください。

受診希望で、受診券がない方は10月8日(金)まで
に、地域保健課へご連絡ください。



受診方法

- 1 受診券に同封の実施医療機関から受診先を選ぶ
- 2 医療機関に電話で予約
- 3 健診を受診

問 地域保健課 健康長寿係 内線334



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。

10月の全館休館日

4日(月)、11日(月)、
18日(月)、25日(月)
図書館は5日(火)～20日
(水)までお休み

図書館(開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

第5回駒ヶ根市の図書館を 使った調べる学習コンクール 作品展・表彰式

市内小中学生・高校生・一般の皆
さんの応募作品を展示します。
ぜひご覧ください。

◆作品展

10月20日(水)～31日(日)
8:30～17:00(最終日は15:00)

◆表彰式

日時 10月24日(日) 10:00～
場所 博物館 展示室

東伊那公民館 パネルシアター演じ方講座

申し込みが必要です(参加無料)。
申し込みは、10月5日(火)まで
に東伊那公民館(☎ 82-4664)へ。
日時 10月9日(土) 10:00～
場所 東伊那公民館
講師 細谷 悦子さん

中沢分館おはなし会

申し込み不要、参加無料です。
日時 10月28日(木) 16:15～
場所 中沢公民館

ありがとうBooks



本を無料で提供します。
日時 10月21日(木)～2週間
程度(なくなり次第終了)
場所 図書館前エントランス

蔵書点検・システム更新 に伴う長期休館のお知らせ

本館
10月5日(火)～20日(水)
分館
10月5日(火)～8日(金)
10月18日(月)～20日(水)
本の返却は、図書館入り口横の
返却ポストへお願いします。



文化会館 ☎ 83-1130(代表)

信毎駒ヶ根文化講演会

日時 10月13日(水) 13:30
講師 松島 トモ子さん(女優)
演題 母とわたしの旅路
聴講希望の方は、郵便番号、住所、
氏名、電話番号を記入し、はが
きかFAXでお申し込みください。
一人1枚で、定員になり次第締
め切ります(先着900人)。

(はがき郵送先) 〒399-4115
駒ヶ根市上穂栄町23-1
駒ヶ根市文化会館「信毎駒ヶ根
文化講演会」係
(FAX) 83-0826 ※先月の市報で
FAX番号に誤りがありましたの
で、お詫びいたします。

佐野成宏テノールリサイタル (振替公演)

8月に予定していたリサイタル
の振替公演です。

日時 11月14日(日) 14:00
料金 S席 5,500円
A席 4,000円
自由席 2,500円

おもしろかっぱ館(開館9:00～17:00) ☎ 81-4767

場所は、いずれも「おもしろかっぱ館」です。
どの講座も事前申し込みが必要です。

水彩画講座

魅力ある秋の水辺を描こう

日時 10月16日(土)
13:00～15:00
講師 片桐 美登さん
(公民館水彩画教室講師)
定員 14人

かっぱ館で竹とんぼを 飛ばそう

日時 11月20日(土)
13:00～15:00
講師 堀内 豊彦さん
(県VYS連絡協議会会長)
定員 14人

入園・入学グッズ 歯ブラシ・コップ入れを作ろう

日時 11月10日(水) 13:00～15:00
講師 小林 さな恵さん
定員 14人
持ち物 材料費(約200円)、裁縫道具、布とひも(ある方)



博物館(開館9:00～17:15) ☎ 83-1135

【講演会】

日本の屋根・伊那谷

8月に予定していた講演会が、
次の日程に延期になりました。
事前申し込みが必要で、10月9
日(土)より受け付けます。

日時 10月24日(日) 13:30
場所 赤穂公民館 講堂
講師 松島 信幸さん
(日本地質学会名誉会員)
参加費 無料
定員 100人

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

リンク
LiNK (古着屋)

こだわりの一品が並ぶ 都会的なムードが漂うお店

本町商店街の一角、国道153号線沿いにある「LiNK」。店主の小林さんが、アメリカに行って買い付けた古着や靴、小物などを扱うお店です。アイテムを一点一点厳選し、3千円代の物から服好きがうなるレアな品まで、幅広く取りそろえています。また、メンズだけでなくレディースのアイテムもあり、いろいろな層の方が楽しめるお店となっています。

店内は、商品がゆとりを持って丁寧にディスプレイされており、都内のセレクトショップのような洗練された雰囲気。「駒ヶ根に居ながらも、都会のトレンドや雰囲気を楽しんでほしい」とこだわってお店作りをしています。

かといって、固い印象はなく、「商品を見に来てくれるだけでもうれしい」と、優しい笑顔の小林さん。ふらっとお店に入ってみると、思わぬ出会いが待っているかもしれません。



雰囲気のあるディスプレイ



シューズや小物類も充実



／気軽に立ち寄って
／みてください

これからの季節の
おススメは

秋冬物シャツ類
5,000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: 上穂栄町5-6 はなみずきビル1階
- 営業時間: 13:00～19:00
- 定休日: 木曜日
- 電話: 090-8722-2651
- 駐車場: 店舗西側駐車場(4台)



▼HP



コラム

商店街のキオク



大火の跡
(銀座通りから見た日の出町方面)

「銀座商店街の前身 玉屋町の大火(前編)」

約80年前の昭和12年4月2日、陽春の昼下がり、現銀座通り北端付近の飲食店で火事が起きた。火は瞬く間に燃え広がり、道を挟んだ西側にも延焼。その後、北風を受け、火は銀座通りの両側を北から南へ一気に広がった。懸命に消火活動を行うも、火の勢いは止まらず、このままでは、日の出町商店街へ延焼する危険が迫ったため、通りの南端にあった2店舗は燃える前に壊し、なんとか延焼を防いだ。出火から約3時間で、通りの全戸が焼き尽くされる大火災となった。〈次号へ続く〉
(「写真集ぎんざ～銀座商店街 戦後50年の歩み～」、1995年を要約)

新コーナー

DX戦略室通信

デジタル庁の設置等、全国で進められているDXへの取り組みを市としても進めるため、国の「地域活性化企業人制度」を活用し、専門家が着任しました。今回は、DX戦略室で活動している2人をご紹介します。



DXマネージャー
せんぽんまつ ゆうすけ
千本松 祐介 さん

東京都出身
日本アイ・ビー・エム(株)

駒ヶ根に初めて訪れた日は、千畳敷に雪が残る晴れた日でした。このまちでは、水ははっきりと上から下へ流れ、日は山から昇り山へ沈む。この感心が最初の印象です。

生活を始め、梅雨に入るとアルプスがすっぽりと雲の中へ隠れてしまう日が増えました。見えなくても、雲の中にはあの巨大な山々が確かに存在している。そう思うと不思議な心地になりました。情報技術もこのアルプスと同じような存在になるよう、お力添えするのが私の務めです。

チーフDXマネージャー

ひろこ
早川 浩子 さん

茨城県出身
日本情報通信(株)



市役所に勤務開始し、2カ月余。毎日2つのアルプスの眺望と自然の恵みに感動しつつ通勤しています。

DX戦略室の仕事を通じて、市民を支える自治体の業務を勉強させていただいております。DXはシステムを駆使しながら、業務の手続きや考え方も変えていくもの。多くの方とコミュニケーションを取りながら、所属の日本情報通信も含め、一丸となって一歩ずつ確実に進めていきます。

ちよつとひとこと



前列右から2番目が増澤さん

あやね
増澤 彩音 さん
(町三区)

始めて良かったこと

私は高校から始めたバドミントンを、社会人3年目になった今でも続けています。

始めたきっかけは、バドミントン部の顧問が担任だったこともあり、「女子部員少ないから！」と誘われたからです。中学校で文化部だった私ですが、小さい頃に水泳や陸上競技をやっていたこともあり、体力は多少あったので入ってみようと思いました。私の入ったバドミントン部の部員は、男子9割、女子1割だったので、ほとんど男子と同じ練習メニューをこなしてきました。周りの仲間のように実力があったわけではないですが、3年間全力で頑張れたかなと思います。

社会人になってからは、社会体育でバドミントンを続けており、今では何箇所かの体育館にお邪魔したり、部活の仲間と何人かで社会体育に行ったりしています。

何となくで始めたバドミントンは、楽しさと大切な仲間を私にくれました。

次の方へバトンタッチ



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♪

ごぼうサラダ



ゴボウに下味を付けることで、味のはっきりとします。マヨネーズにすりごまを加えることで、調味料が絡まりやすくなり、少量の味付けでも満足した仕上がりになります。

材料4人分

ゴボウ……1/2本	濃い口しょうゆ	ツナ……小缶 1/2
キュウリ……1/2本	A ……小さじ1	マヨネーズ
キャベツ……2枚	砂糖	B ……大さじ3と1/2
ニンジン……1/3本	……小さじ1	すりごま(白)・大さじ1
ホールコーン……40g		練りからし……適量

作り方

- ① ゴボウをささがき、キュウリを小口切り、ニンジンを千切り、キャベツを1cm幅に切る。
- ② ゴボウをゆでてAにつけておき、その他の野菜をゆでて水冷する。
- ③ ゆでた野菜と下味の水気を切ったゴボウ、Bをあえて完成！

このレシピの食塩相当量:0.4g(小学生1人分)

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



秋を告げる色彩豊かな花々

コロナ禍で正常性バ
イアスという言葉が聞
く機会が増えた。危機
に直面しても自分は夫
丈夫と思う心理をいう。
平静を保つ力になる反
面、災害から逃げ遅れ
る恐れもあり危機対応
の鍵と注目される。
経験のわなから逃れ
ることは難しく信じた
ものの信じがたさ。
しかも、未知のウイル

伊藤市長の

雑記帳



スは姿を変え新たな攻
撃を仕掛ける。昨日の
成功体験が今日は通用
しなくなってしまう。
そこでアジャイルと
いう言葉が登場する。
素早い対応を指しIT
産業で使われる。ソフ
トウェアは使いながら
改善していく。最初か
ら完璧を求めず、ユー
ザーの声を入れ改良し
ていくやり方だ。変化
の速い業界ならではの
割り切りといえる。
先が読めないコロナ
禍で行政も、こうした
感覚が重要となってきた。
固執せず原則は譲
らない。両立させるに
は柔軟さが肝心だ。危
機は戦略を磨くことの
大事さを教えてくれる。

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

パパママ教室

要予約

10月13日(水) 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カ月の夫婦が対象。申し込みは10月6日(水)まで。

子ども食事相談

要予約

10月14日(木) 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)。

◆入室前に検温をします。

◆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】9月27日(月)~、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

10月8日(金)
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。

ベビーキッズ

10月20日(水)
13:30~15:30



内容は母乳相談・卒乳相談。定員4組。

食事相談

10月25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。

赤ちゃん成長記録相談・助産師相談

10月27日(水) 13:30~15:30
赤ちゃんの体重測定や、助産師相談。定員4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

10月4日(月) 10:00~
親子で楽しく運動しましょう。
定員5組。

離乳食教室

10月18日(月) 13:00~
おやつは付きません。



親子運動あそび教室

10月20日(水) 10:00~
1歳以上のお子さんが対象です。
定員5組。

誕生日会

10月21日(木) 10:00~
10月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

ベビーマッサージ教室

10月27日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

発育測定

10月28日(木) 9:00~
赤ちゃんの体重測定を行います。

市内保育園・幼稚園 ウエルカムきっず(園開放)

10月18日(月)	聖マルチン
10月19日(火)	赤穂、下平、飯坂、 中沢、福岡(※)、 すずらん、桜ヶ丘
10月28日(木)	北割、美須津、 赤穂南、経塚、
10月29日(金)	東伊那

※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

長野県新型コロナウイルス感染症・感染警戒レベルが4以上の場合には、各園の園開放を中止します。

子育て期の女性就業相談 ☎ 090-1617-1905

10月22日(金) 13:00~15:00 駅前ビル アルパ 小会議室(3階)

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 **ふるさとの丘** です。

東伊那区にあるふるさとの丘は、天竜川から市街地、中央アルプスの山々までを一望できる広場です。中央アルプスに沈む夕日が美しいこの場所は、「信州のサンセットポイント100選」にも選ばれています。

遊具は少ないですが、ふかふかした芝生が広がっているので、ドッジビーやシャボン玉などを持って出掛ければ、楽しめること間違いなし。お子さんと楽しい時間を過ごしてみませんか。

【広場の詳細】

住所	東伊那574番地 1
駐車場	有り
トイレ	有り



地図はこちら



遊具もあります



晴れた日の眺めは最高



木陰のテーブルやあずまやで休憩も



パット先生がプレゼントしてくれる絵に興味津々

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。

英語で遊ぼう(桜ヶ丘保育園)

週1回、年少さんから年長さんまで、パット先生と楽しみながら英語に触れています。子どもたちは、音楽に合わせて踊ったり、パット先生の英語を繰り返したりして外国語を身近に。年長さんになると、絵を指差して「I want this」と話す姿も見られました。That's great!



このイラストは英語でなに？



音楽に合わせてノリノリ♪



最後はハイタッチでお別れ

Happy Birthday10月生まれ



田村 宏晴くん
和守さん、貴子さん

笑顔いっぱい
元気に育ってね！



宮脇 麦ちゃん
卓也さん、比那子さん

ニコニコ笑顔が
みんな大好き！



海部 晶ちゃん
光一さん、真央さん

元気いっぱい
大きくなってね



松村 奏音くん
正男さん、美咲さん

毎日が成長♪



高原 啓くん
豪さん、はるかさん

元気いっぱい
大きくなってね♡



村上 颯汰くん
一さん、佳世己さん

大きくなあれ!!
わんぱく小僧



浅原 陽向くん
健太さん、詩穂さん

すくすく元気に
大きくなってね！



西尾 周くん
慎太郎さん、杏奈さん

元気に
大きくなってね

誕生日のおともだち大募集

11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10月3日(日)。

メール

hisyo@city.komagane.
nagano.jp



気賀沢 風くん
強さん、由利恵さん

体も心も夢も
大きく育ってね♪



9月生まれ
古田 佳心羽ちゃん
千洋さん、絵里佳さん

一瞬一瞬が
大好きだよ♡



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
中山 千夏

やきいもするぞ

作/おくはら ゆめ 出版/ゴブリン書房

秋です。森は落ち葉だらけ、畑はおいもだらけ。

「やきいもするぞ」とリスが言うと、動物たちも「やきいもするぞ、エイエイオー！」と大賛成。

落ち葉を集めておいもを掘って、準備ができたらやきいも大会の始まりです。でも、ホクホクで熱々のやきいもを食べるとおならが出てしまいます。そこでおなら大会をすることになりました。大会で一番になると残りのおいもが全部もらえるので、みんなやる気満々です。しかし、なかなか一番が決まりません。果たして残りのおいもは誰の手に渡るのでしょうか。

動物たちのリズムカルな掛け合いが楽しく、生き生きとした絵も魅力的で、大人も子どもも楽しめる、今の季節にぴったりの一冊です。

子育て ニュース



LINE で子育て情報をお届け

市公式LINEでは、子育て情報も配信中。
受信設定で希望の配信情報を選んでくださいね。

【配信カテゴリ】 イベント・お知らせ、子育て、
プレミアム付き応援券、やさしいにほんご(外国の方向け)

登録してね！





7/31

防災力を身に付ける

防災力パワーアップ講座「ロケットストーブづくり&災害時の料理テクニック」が赤穂公民館で行われました。これは、防災力を高めようと赤穂公民館が主催する講座の1つで、この日は約20人が参加しました。講座では、料理の煮炊きや暖を取ることができるロケットストーブを製作し、湯煎調理を体験。参加者は、「今日学んだことは、いざというときに役立ちそう」と振り返りました。

まちなかでテイクアウトを楽しむ

銀座通りで「まちなかテイクアウトパーク」が開催され、家族連れらが食事を楽しましました。このイベントは、コロナで影響を受けている飲食店支援のため、こまがねテラスが主催したもので、今回が3回目。テイクアウトした品を食べられるテーブルが銀座通りに設置されたほか、さまざまな体験ブースが開かれました。テイクアウトをした方は、「屋外だから密もなくて安心」と満足げでした。



8/1

駒ヶ根の
旬の話題



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。



9/1

ふるさとのまちづくりを東中生が提案

東中学校の生徒を対象に市長と語り合う会がオンラインで開催されました。これは、第5次総合計画に、将来を担う若い世代の声を反映させようと企画したもので、中学生を対象に行われるのは初めてです。生徒は、市の現状を事前学習した上で、活気のあるまちづくりなどのアイデアを提案。生徒と意見を交わした伊藤市長は、「どの提案からも駒ヶ根を愛する気持ちが伝わった」と笑顔でした。

渋沢栄一という言葉から学ぶ資本主義

市は、日本の近代市場の礎を築いた実業家渋沢栄一について知る講演会を文化センターで開催し、市民ら約200人が参加しました。これは、市出身の実業家田中平八（天下の糸平）に光を当てた「糸平フェスティバル」の一環。渋沢栄一の玄孫・渋澤健さんによる、栄一の残した言葉を交えた講演で、栄一が、田中平八を「財界人3傑」で、無学の偉人と高く評価したことも紹介されました。



8/2

駒ヶ根自動車産業株式会社

**カーケア
ステーション北町**

駒ヶ根市北町31-15
TEL 0265-83-3434

【営業時間】
平日 7:00~19:00
日祝 7:30~19:00

至 駒ヶ根IC
カーケアステーション北町
ファミリーマート
大田切駅
伊豆バイパス
古田切 北の原

10/1 ▶ 10/31 ボディコーティング 10%OFF キャンペーン

※10/31までにボディコーティングご予約の方対象 **KeepPer** お車が、ものすごくキレイになります。

洗車と一緒に ポリマーコーティング PURE KeepPer ピュアキーパー 3ヵ月ごとの繰り返し 洗車で 取れない汚れも スバッと取れる	オススメ ボディガラスコーティング CRYSTAL KeepPer クリスタルキーパー 1年間洗車だけ、 ノーメンテナンス。 透き通るガラス 被膜で1年に 1回新車に戻る。	当店イチオシ! ボディガラスコーティング DIAMONDO KeepPer ダイヤモンドキーパー 3年間洗車だけ、ノーメンテナンス。 (1年1回のメンテナンスで、5年間洗車だけ) ガラスの厚みと 密度が深い ツヤを生む。
---	--	--

**ボディコーティング
割引券
10%OFF**

この割引券をお持ち
いただいたお客様は
当店価格より**10%引き**
させていただきます。

有効期限
令和3年 10月31日