

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

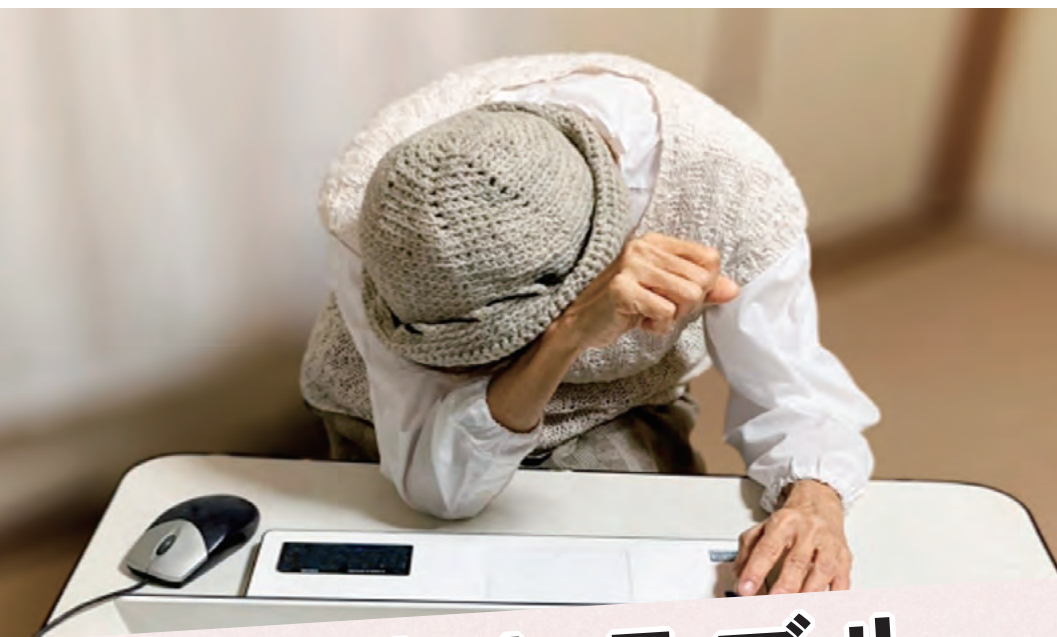
2021年(令和3年)

3

No.1159



標高2,600m
白銀の千畳敷で散策



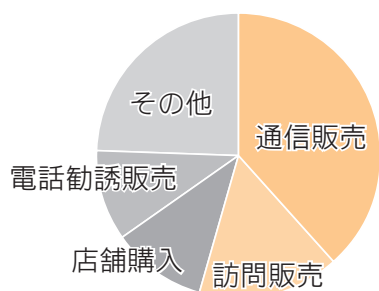
消費者トラブル ～あなたもターゲット～

最近の消費生活相談は、通信販売や訪問販売でのトラブルに関する相談が増加し、半数以上を占めています【図1】。これは、コロナ禍の影響で、慣れないインターネット通信販売の利用が増えていることや、家で過ごす時間が長くなり、訪問販売の営業を受ける機会が増加したことなどが原因と考えられます。気を付け

コロナ禍で 消費生活相談が増加

皆さんは、「初回無料」「お試し価格」という広告を見て、申し込んでみようと思ったことはありませんか。こういったうたい文句の商品が、実は思いもしないトラブルの原因になるケースも。トラブルに巻き込まれないためには、どうしたら良いのでしょうか。

【図1】相談内容の割合



※市消費生活センター統計

ていても、トラブルに遭ってしまう場合も十分あります。そんなときの相談先は、市の「消費生活センター」です。

Contents ～もくじ～

- 02 特集 消費者トラブル
- 06 情報ピックアップ
 - ・転入・転出の手続き
- 08
 - ・マイナンバーカード
保険証利用開始
 - ・3月は自殺対策強化月間
- 10
 - ・パブリックコメント募集
- 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
株式会社 ナンシン
ずくだせ！地域おこし協力隊
清水 大輔 さん
ちょっとひとこと
下平 瞳 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
(母親学級①)
元気なこまがねっ子
(赤穂保育園 豆まき)
Happy Birthday 3月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

標高2,600m 白銀の千畳敷で
散策(1月30日)

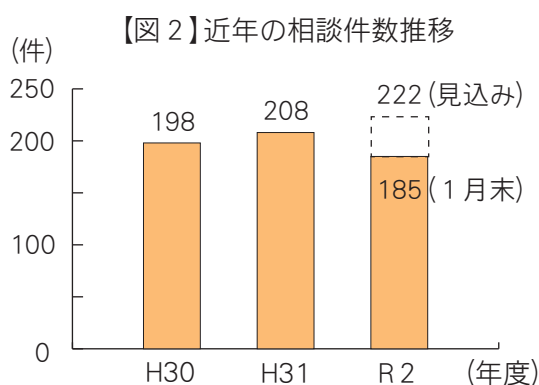
中央アルプス観光倶と市が協力して、中央アルプス千畳敷で冬山の楽しみ方をオンライン配信しました。紹介したのは、子どもから大人まで手軽に楽しめるスノーシュー。晴天の下、絶景に囲まれながら散策しました。



消費生活センターが 相談の窓口

市消費生活センターでは、消費生活に関する困りごとを専門の相談員がお聞きします。例えば、「通信販売で商品を購入したが、定期購入したつもりではなかった」「訪問販売や電話勧誘でよく分からないうちに強引に商品を購入させられてしまった」という相談に対応しています。

本年度4月から1月末までに同センターに寄せられた相談件数は185件で、毎年増加傾向にあります【図2】。



世代関係なく 自分事として

同センターに寄せられる相談の内、約3割は60歳以上の方からの相談です。つまり、高齢の方がターゲットにされる傾向にあります。

しかし、気を付けなければいけないのは、高齢者だけではなくありません。令和4年4月から成年年齢が引き下がり、18・19歳の方も親の同意なく契約ができるようになります。具体的には、携帯電話の購入やクレジットカードの作成などです。今後は、若い人も契



市消費生活センター
よしひろ
入谷 吉博 所長

購入前に必ず契約内容の確認を

気を付けてほしいのは、通信販売には一定期間内であれば契約の解除ができるクーリング・オフ制度がないことです。購入する場合は、定期購入になっていないかなど、契約内容や返品規約を必ず確認してください。その上で、注文する前に冷静になって判断しましょう。

約の重要さを理解しなくてはなりません。

お試しのはずが 定期購入だった

今、急増しているのが、通信販売に関するトラブルです。「初回無料(送料のみ負担)」や、「初回500円」という広告を見て注文したところ、「実は初回を含め、4回や6回の定期購入が条件になっていた」という内容です。注文時の画面にそのことが表示されていれば、解約はできません。

また、「届いた日から2日以内に解約の電話が必要」であっ

こんなサイトには要注意

- 一般に流通している価格よりも大幅に安く販売されている
- 機械で翻訳したような不自然な日本語のサイトになっている
- 支払方法が個人名義口座への銀行振込しかない
- 事業者の所在地や連絡先がきちんと表示されていない

たり、「次回発送10日前までに解約の電話が必要」といった条件のものもあります。「解約の電話をしても、電話が混み合っていて全然つながらない」といったことや、「2回目が届いたことで初めて定期購入に気付いた」ということもありま

事例を知り

トラブルを回避

被害に遭わないためには、手口を知ることが重要です。実際、悪質な手口を知らない方が、消費者トラブルに巻き込まれる傾向にあります。

また、消費者の確認不足によるトラブルが多いのも現実です。市に寄せられた相談事例を紹介しますので、トラブルとならないように気を付けてください。

自動通話録音機が効果を発揮

悪質電話による被害防止のため、市では自動通話録音機を無料で貸し出しています。この録音機は、呼び出し音が鳴る前に発信者へ警告メッセージを流します。そのため、電話勧誘による消費者トラブルのみならず、振り込め詐欺を防ぐ効果もあります。対象は、市内在住でおおむね65歳以上の方がいる世帯です。

このほかには、在宅中でも常に留守番電話に設定しておき、相手が分かってから出るという方法もお勧めです。

いま、こんな相談が多く寄せられています

代金を支払ったが、商品が届かない

- Q.** インターネットで注文した商品が、2週間たっても届かない。代金は銀行振込で、すでに支払っている。業者とは連絡が取れないがどうしたらよいか。
- A.** 悪質な業者による詐欺に遭った可能性が高いです。最寄りの警察署や消費生活センターに相談し、振込先の銀行口座の凍結を依頼しましょう。

「連絡して」と、覚えのない未納通知が

- Q.** 大手通販サイトのような名称で、料金が未納だといったメッセージが届いた。書いてあった電話番号に連絡した方が良いのか。
- A.** 身に覚えがない場合、決して連絡せずに様子を見ましょう。連絡をすると、金銭の請求や新たな個人情報を知られる危険があります。架空請求か判断できない場合や不安なときは、消費生活センターにご相談ください。

翌月も届いた健康食品

- Q.** テレビショッピングで試しに購入した商品が、定期購入だった。定期購入なんて同意していないから、送り返したいが。
- A.** 定期購入を頼んだつもりはないと、勝手に商品を送り返してしまうとトラブルがさらに大きくなってしまうケースもあります。そうなる前に、契約条件や解約・返品ルールをきちんと確認しましょう。

割引価格の場合は、この言葉に要注意！

「初回」
「モニター」
「お試し」





赤穂公民館 学級
女性セミナー
学級長 ^{のぶこ} 肥野 信子 さん

話を聞いて自分事に

講座を受けてまず、相談先の電話番号を携帯電話に登録しました。講座のことを家族で話し、家族間の「合言葉」を決めたという仲間もいました。講座に参加して、「私も気を付けなきゃ」と思うことが大切だと感じました。

出前講座で被害を防ぐ

同センターの相談員がさまざまな会場に向いてお話をする出前講座を開催しています。これは、地域のサロンや公民館の学級などからの依頼を受け、特殊詐欺や消費者トラブルについて学ぶ講座です。講座の中では、被害を防ぐために日頃から気を付けてもらいたいことなどをお伝えしています。また、トラブルに巻き込まれる場面を想定した寸劇を見たり、一緒に演じたりすることで、実際の手口を

体感できるような学習法も取り入れています。

昨年の秋には、赤穂公民館の学級「女性セミナー」で講座を行いました。出前講座を希望される場合は、同センターへお問い合わせください。

相談のひと手間がトラブルの防止に

市には、日々さまざまな相談が寄せられています。皆さんから寄せられる相談により、実際に発生している事例や悪質な業者の手口を知ることができ、その情報を共有することがトラブルの未然防止につ



出前講座の様子

ながります。

また、トラブルにならない場合でも、契約前に分からないことや不安なことなどがあればご連絡ください。「まずは相談する」—このひと手間を惜しまないことが、何よりも大切です。手遅れになる前に、できるだけ早く相談しましょう。

市消費生活センターでは、自主交渉の方法や具体的な解決策についてアドバイスをしています。さらに、必要であれば事業者との交渉支援なども行うほか、専門家の支援が必要な場合には適切な機関を紹介します。少しでも怪しい、おかしいと感じたら、一人で悩まずにお気軽に相談ください。

とにかく早めの相談を！！

駒ヶ根市消費生活センター
☎ 0265-83-2377(相談専用)

受付 平日 午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日、年末年始は除く)

場所 市役所 本庁舎1階(生活環境課内)

一人で悩まず、すぐ相談！

消費者ホットライン ☎188

【消費者ホットラインの利用方法】

- ①「188」を押す。
 - ② お住まいの郵便番号が分かる場合は「1」を押し、ガイダンス後に郵便番号を押す。お住まいの郵便番号が分からない場合は「2」を押す。
- ※最寄りの消費者相談窓口につながります。

手続き

引っ越しなどの際の 諸手続きはお忘れなく



3～4月は、引っ越しシーズン。この時期は、窓口が大変混雑します。必要な届け出は、早めに済ませましょう。なお、来庁の際はマスクを着用してください。

引っ越したら住所の異動届を

住民登録は、市民の皆さんの住所や家族構成などを記録した情報です。国民健康保険や国民年金、小中学校への入学や医療費の助成など、さまざまな行政サービスを受けるために利用されています。引っ越しなどの異動があった場合には、必ず期限内に届け出てください【下表】。

また、転出や転居する場合は、市民課での住所変更のほか、国民健康保険の変更や上下水道の開閉栓、子どもの転校・転園などの手続きも必要となる場合があります。必要な手続きを市民課窓口で案内していますので、漏れがないようご注意ください。

届け出の際は 本人確認書類のご提示も

全国各地で、住所異動・婚姻・離

婚・養子縁組などの虚偽の届け出を行う事件が発生しています。窓口では、届け出書を持参された方に、顔写真が添付されている本人確認書類を提示していただきます（マイナンバーカード・運転免許証・パスポートなど）。ご協力をお願いします。

時間には余裕をもって

市役所の窓口は、週の初めや終わり、昼休みの時間帯などが大変混雑しています。また、本庁舎と保健センターは、道路を挟んで反対側に位置しており、複数部署での手続きの場合には、移動時間も考慮していただく必要があります【左図】。混雑しやすい時間帯を避けるか、または時間に余裕をもって来庁ください。

市役所は、土・日・祝日、年末年始は休みとなりますが、戸籍届（死亡・出生・婚姻等）の受け付けと火葬許可証の発行のみを宿直室で行っています（午前8時30分～午後5時15分）。宿直室への入り口は、本庁舎北側です。手続きに来られる際には、事前に電話で要件等を連絡いただくと、受け付けがスムーズです。

住民異動の主な手続き

届け出の種類	届け出に必要なもの	届け出の期限
転入届 (住民票を市外から移すとき)	☐ 本人確認書類(※) ☐ 転出証明書(前住所地で発行。ただし、マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードをお持ちの場合は発行されません。) ☐ マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ----- 以下は加入者や外国籍の方、特定の手続きが必要な方のみ ----- ☐ 住民基本台帳カード ☐ 国民年金手帳 ☐ 介護保険受給資格証明書 ☐ 在留カードまたは特別永住者証明書	市内に住み始めてから14日以内
転出届 (住民票を市外へ移すとき)	☐ 本人確認書類(※) ----- 以下は加入者や特定の手続きが必要な方のみ ----- ☐ マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード ☐ 国民健康保険証 ☐ 印鑑登録証 ☐ 後期高齢者医療被保険者証 ☐ 介護保険証 ☐ 各医療受給者証	市内から他の市区町村へ移る日の14日前、または移った日から14日後まで
転居届 (市内で住所を変更したとき)	☐ 本人確認書類(※) ☐ マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ----- 以下は加入者や外国籍の方、特定の手続きが必要な方のみ ----- ☐ 住民基本台帳カード ☐ 国民健康保険証 ☐ 後期高齢者医療被保険者証 ☐ 介護保険証 ☐ 在留カードまたは特別永住者証明書	転居した日から14日以内

(※)本人確認書類とは、次のいずれか ①マイナンバーカード、運転免許証など顔写真付きのものを1点
②健康保険証、診察券、年金手帳など名前が記載されたものを2点



庁舎位置図と庁内案内図

開庁日時 月～金曜日
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
(土・日・祝日・年末年始は閉庁)

電話番号 0265-83-2111(代表)

駐車場 3カ所あります。
場内では、歩行者等に注意し、安全に気を付けて運転をお願いします。



証明書発行はコンビニやサービスコーナーのご利用を

「証明書が欲しいけど、平日は仕事があつて市役所に行けない」という方は、駒ヶ根市民サービスコーナーやコンビニ交付サービスをご利用ください。

■駒ヶ根市民サービスコーナー

時間 午前 10 時～午後 6 時 30 分
(年末年始を除き年中無休)

場所 駒ヶ根駅構内

取得できる証明書等

住民票、印鑑登録証明書、戸籍の全部事項証明書・個人事項証明書(戸籍謄抄本)、所得・課税証明書など

■コンビニ交付サービス

対象者 市内に住民登録があり、証明書発行機能のあるマイナンバーカード、または住基カードをお持ちの方

時間 午前 6 時 30 分～午後 11 時
(年末年始・メンテナンス時を除く)

場所 全国のコンビニなど
取得できる証明書等

住民票、印鑑登録証明書など。詳しい情報は、市ホームページをご覧ください。



取得方法

店舗設置のマルチコピー機を操作

することで、発行できます。

費用

市役所窓口での発行手数料より 50 円安く取得できます。

【問い合わせ】

市民課 市民係

内線 329

国民健康保険の変更等は
14 日以内に届け出を

国民健康保険に加入している方やこれから加入する方は、次のような場合に手続きが必要です。

○職場の健康保険に加入した、または外れた

○被扶養者になった、または外れた

また、国民健康保険には学生用の保険証があり、お子さんの進学など次の場合には手続きが必要です。

○進学のため実家を離れる

○市外の大学や専門学校を卒業する

このような手続きは、変更のあった時点から 14 日以内に届け出をしてください。届け出が遅れると、国民健康保険税がそのまま課税されてしまう場合もありますので、ご注意ください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係

内線 322

保険

マイナンバーカードが 保険証として利用可能に



令和3年3月から、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります(医療機関や薬局によって開始時期が異なります)。医療機関や薬局の受け付けでマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、医療保険の情報をオンラインで確認できます。

こんなメリットが

◆保険証としてずっと使える

就職・転職・引越しをしても、保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。※保険者への加入の届け出は引き続き必要です。

◆医療保険の資格確認がスムーズに

医療機関や薬局での待ち時間が短縮されます。

◆医療機関等窓口への書類の持参が不要に

オンラインの資格確認により、高額療養費の限度額認定証などの持参が不要になります。

◆健康管理や医療の質が向上

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認でき

ようになります(今年の秋ごろから)。また、本人の同意のもと、医師や歯科医師、薬剤師がオンラインで薬剤情報等を確認でき、医療の質が向上します。

◆医療費控除もカードで便利に

マイナポータルから医療費情報

保険証利用の申し込み方法

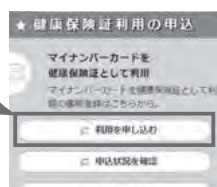
必要なものをチェック!

- ▶マイナンバーカードと市の窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ▶マイナンバーカード読み取り対応のスマホ(またはPCとICカードリーダー)
- ▶「マイナポータルA P」のインストール



申し込み手順

- ①ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセス(「マイナポータルA P」は閉じてください)
- ②「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリック
- ③利用規約等を確認して同意する
- ④マイナンバーカードを読み取る
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホに当て、読み取り開始ボタンを押します



申し込み完了!

を取得することにより、医療機関等の領収書が無くても、確定申告の医療費控除の手続きができるようになります。

利用には事前申し込みが必要

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前に申し込みが必要です。

市では、利用申し込みに必要な対応機器をお持ちでない方や、操作が不慣れな方を対象に、利用申し込み

のサポートを行っています。ご希望の方は、市民課国保医療係へお問い合わせください。

よくある質問

◎保険証はもう配られなくなるの?

利用開始後も、これまで通り保険証は交付されます。

◎マイナンバーカードを見られるのが不安

医療機関や薬局の職員がマイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたのマイナンバーを使って手続きできない仕組みになっています。

◎マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫?

受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入っていることはありません。落としたり無くしたりした場合は、フリーダイヤル(0120(95)0178)で24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係
内線 321



厚生労働省HP

自殺対策

自分と大切な人の命を守る 3月は自殺対策強化月間

自殺は個人の問題と考えられがちですが、誰にでも起こりうることです。仕事での配置転換や転職、介護、育児、人間関係、いじめや学業不振など、誰もが経験する困難が同時に起こることで、抱えきれなくなり自殺へ追い込まれてしまいます。市でも、10年間で未成年者を含む75人の尊い命が自殺で失われています。新型コロナウイルスの影響で、仕事や学校生活に不安やストレスを感じ

じている方も少なくないと思います。悩みは一人で抱え込まずに相談する、大切な人のいつもと違う様子に気が付いたら声を掛けるといったことが、命を守ることにつながります。

ゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に声を掛け、支える人のことです。ゲートキーパーの役割は次の4つです。

▼気付き

上梓内のような、家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける。【例】「眠れてる？大丈夫？」「何か悩んでる？良かったら話して」

▼傾聴

本人の気持ちを尊重して耳を傾ける。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

▼つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す。本人が相談できるよう、具体的な連絡先（右下梓内参照）や地図などで情報提供しましょう。

▼見守り
温かく寄り添いながら、じっくり見守る。専門家につながった後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。
市ではゲートキーパーの養成講座を開催しています。開催が決まりましたら、市報やホームページ等でお知らせします。

いつでも相談を

直接会って相談しにくい場合は、

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線 333



こころの健康等相談窓口一覧

市の相談窓口

気持ちの落ち込み、人間関係や家族の悩み、引きこもっている家族の相談。

窓口開設時間：平日 午前8時30分～午後5時15分

【大人の相談】

地域保健課 健康長寿係 内線333

【子どもに関する相談】

子ども課 ☎ 96-7725（直通）



よりそいホットライン

どんな人の悩みにも寄り添って、専門の相談員と一緒に解決する方法を探します。

窓口開設時間：24時間

☎ 0120-279-338 通話無料

チャイルドライン

18歳までの子どものための相談先です。悩んでいるお子さんを見掛けたら、教えてあげてください。

窓口開設時間：毎日 午後4～9時

☎ 0120-99-7777 通話無料

募集

市の計画に
ご意見をお寄せください

現在、市では、まちづくりを進めていくための指針となる計画を策定

しており、次の2つの計画に対して、市民の皆さんからのご意見・ご提案（パブリックコメント）を募集します。

◆駒ヶ根市地域公共交通計画

◆第2期駒ヶ根市空家等対策計画

計画（案）の確認方法

計画（案）は、市役所の担当課窓口、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナーのほか、市ホームページからも確認することができます。

対象者は、市内に在住・在勤・在学の方か、市内の事業者や団体などです。

意見の提出方法

所定用紙に、募集内容に関する意見のほか、住所、氏名・団体名など必要事項を記入の上、担当課窓口へ持参するか、郵便やメール、FAX（03）2181で提出してください。

【募集期間】

2月20日（土）～3月15日（月）

検討結果の公表方法

いただいた意見等は、担当課で計画（案）への反映などを検討した後、市の考えを明示して市ホームページで公表します。なお、意見提出者への個別の回答は行いません。

その他、詳しい内容は、担当課へお問い合わせください。皆さんのご意見をお待ちしています。

市ホームページでは、現在募集中のパブリックコメントの概要を掲載しています。併せてご覧ください。

【掲載場所】

総合トップ
＞行政サイト
＞市政情報
＞広報広聴
＞パブリックコメント



市HP

第2期 駒ヶ根市空家等
対策計画（案）

▶計画期間

令和3～7年度



▶計画の目的

空家等対策を総合的・計画的に実施して、皆さんの安全で安心な生活を確保し、生活環境の保全を図ります。

▶計画の内容

①空家等発生の抑制、②空家等の流通・活用促進、③管理不全な空家等状態の防止・解消を取り組み方針とし、計画を進めます。

担当

都市計画課 景観建築係 内線523

メール

toshi@city.komagane.
nagano.jp

駒ヶ根市地域公共交通
計画（案）

▶計画期間

令和3～7年度



▶計画の目的

皆さんの日常生活を支える交通を確保・維持し、市の特性やニーズを反映した持続可能な公共交通を目指します。

▶計画の内容

引き続きこまタクを地域公共交通の柱とし、利便性の向上や観光振興・まちのにぎわい創出のため、新たな仕組みづくりを検討します。

担当

企画振興課
少子化対策・交通政策係 内線244

メール

kizai@city.komagane.
nagano.jp

腰痛改善体操教室 無料体験会

背骨コンディショニング協会インストラクターが、足腰の痛みに改善効果がある体操を紹介する体験会です。参加無料、申し込み必要。

- ▶日時 3月6日(土) 午後3時30分～4時30分
▶場所 駒ヶ根駅前ビルアルパ小会議室(3階)
▶申込期限 3月5日(金)
▶定員 6人
問 協会インストラクター 竹内さん ☎ 080-1245-5004

市社会福祉大会 一般参加を見合わせます

3月2日に開催予定の駒ヶ根市社会福祉大会は、社会福祉功労者表彰のみ行います。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本年度は一般の方は参加いただけませんので、ご了承ください。

表彰式の様子は、エコーシティー・駒ヶ岳(12チャンネル)や、新聞等でお知らせしますのでご覧ください。
問 市社会福祉協議会 ☎ 83-5900

こまかっぱ 情報コーナー



イベント
お知らせ
相談
募集

市の人口(1月1日現在)

- 人口 31,836人(+9)
男性 15,593人(+10)
女性 16,243人(△1)
- 世帯 13,260世帯(+9)
- 12月中の異動
転入71人、転出65人、
出生26人、死亡23人

3/28(日) 粗大ごみを回収します



次の日程で回収しますので、ご都合の良い回収場所に直接持ち込んでください。お住まいの地区に関係なく出すことができます。

時間	場所
午前8時30分～9時	東伊那公民館前、中沢公民館前、赤穂南小学校(体育館南側駐車場)
午前9時30分～10時	下平農村環境改善センター(一心館・北側駐車場)、上赤須自彊館、北原いきいき交流センター
午前10時30分～11時	赤穂東小学校(体育館東側駐車場)、共楽園、福岡大徳原集会所
午前11時30分～正午	市役所保健センター(西駐車場)、三和森公園、中割農業者担い手センター(至誠館)

- ・回収は有料です。料金は市ホームページでご確認ください。
- ・家電リサイクル4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)、オートバイは回収できません。直接、専門業者にお問い合わせください。

問 生活環境課 環境衛生係 内線542



県宝 光前寺三重塔 見学会

光前寺三重塔の修理工事に伴い、見学会を開催します。立川和四朗・四朗治が制作指揮したといわれる生き生きとした彫刻や芯柱を、間近で見学できる貴重な機会です。電話で前日までに申し込みが必要です。

- ▶日時 3月13日(土)
①午前10時～②午前11時～
▶定員 各回20人
▶集合場所 光前寺三重塔
▶講師 工学博士 吉澤 政己さん
▶お願い
・歩きやすい服装・靴でお越しください。また、マスクの着用をお願いします。
・お子さんが参加する場合は、ヘルメットを持参してください。

問 社会教育課 文化係 内線721

「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・語り・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

飲食事業者の皆さんへ

事業継続支援金を給付します

新型コロナウイルス感染拡大により、年末年始の売り上げが減少した市内の飲食店と関連事業者の皆さんの事業継続を支援するため、支援金を給付します。詳しい内容は、お問い合わせください。

◆**対象事業者** ・飲食店(食事を提供する旅館・ホテル等を含む)
・飲食料品小売業 ・飲食料品卸売業

◆**給付額** 一事業者あたり20万円

◆**主な対象要件**

- ・対象業種における令和2年12月または令和3年1月の売上高が、前年同月比で20%以上減少していること。
- ・県が推奨する新型コロナ対策推進宣言5項目と、検温の計6項目を実施していること。



◆**申請期限** 3月1日(月) 必着

◆**注意事項**

- ・申請事業者は、感染症対策協力店舗として市HPで店名を公表させていただきます。
- ・対策を実施していないことが判明した場合、支援金の返還を求める場合があります。

問 商工振興課
商業係
内線431

知 感染防止対策費用の補助期間を延長

事業者の皆さんの感染防止対策を支援する「衛生環境整備事業補助金」の申請期間を延長しました。令和2年中に一度申請を行い上限30万円に達していない方も、再度申請が可能です。詳しくはお問い合わせください。

▶**対象経費**

事業所内の感染防止対策のため、令和2年4月1日から令和3年3月31日までに整備する備品等の費用(消耗品不可)

▶**補助額**

対象経費の3分の2
(上限30万円)

▶**申請期限**

3月1日(月) 必着

問 商工振興課 商業係
内線431

知 駅前交番
広報にしこま ミニ

令和3年度の警察官・警察行政職員を募集します。試験は年6回予定しており、初回は3月1日受け付けです。詳しくは、お問い合わせください。

▶**試験の種類**

- 警察官採用試験(A)
令和4年4月採用・大卒
- 警察官採用試験(B)
令和3年10月採用・大卒以外

▶**対象** 35歳以下

問 駒ヶ根警察署

☎ 83-0110(24時間受付)

知 定期券の購入は
駒ヶ根駅で

通勤通学による定期券の購入の際は、ぜひ駒ヶ根駅でお買い求めください。

▶**営業時間**

午前8時～午後6時
※土・日・祝日も含めて毎日営業しています。

▶**お願い**

現金のみの取り扱いとなります。クレジットカード等での購入はできませんので、ご注意ください。

問 企画振興課 企画調整係
内線243

知 道路の穴ぼこを
見つけたら連絡を

朝晩の気温差が大きくなるこの季節は、舗装が痛んで穴がでやすくなります。道路の穴を見つけた場合は、大小にかかわらずご連絡ください。なお、周辺に赤色スプレーで印がしてある箇所は、確認済みの穴です。※私道は、市では補修を行いません。



問 建設課 監理係 内線512

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

イベント

お知らせ

相談

募集

相 昔の借金電話相談会

借金に関する請求を受けた場合などの対応方法を、司法書士に電話で相談できます。

▶日時 3月6日(土)
午前10時～午後4時

▶相談料 無料
▶相談電話 ☎ 0120-448-788

▶相談例
・昔借りたお金の請求が来た
・認知症の父に借金の請求が来た
・借りた覚えのない請求が来た

問 県司法書士会
☎ 026-232-7492

募 アルパ2階ショーケース利用者募集

駒ヶ根駅前ビル「アルパ」2階のショーケースに作品等を展示してみませんか。詳しくはお問い合わせください。

▶場所
アルパ2階A-Space(フリースペース)のショーケース内

▶対象
どなたでも
▶料金 無料



問 商工振興課 商業係
内線431

各種納期案内

◇国民健康保険税 10期
◇介護保険料 10期
◇後期高齢者医療保険料 9期

知 自動車の登録・検査の手続きはお早めに



毎年、3月下旬は自動車検査・登録申請が多く、窓口が大変混みます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためにも混雑とならないよう、早めの手続きにご協力をお願いします。

▶車検の手続き
1カ月前から受検できますので、なるべく2月中に手続きをしてください。

▶廃車・名義変更の手続き
なるべく3月中旬までに申請してください。

問 松本自動車検査登録事務所
☎ 050-5540-2043

知 勤青ホーム・女性ふれあい館を文化会館へ統合

地域により開かれた施設として、4月から勤労青少年ホーム・女性ふれあい館を文化会館へ統合します。

併設する赤穂公民館と連携して事業を行うため、これまで開催していた講座は赤穂公民館が企画します。また、登録サークルは赤穂公民館の団体と一緒に、「駒ヶ根文化サークル協会」となります(事務局は赤穂公民館)。



問 文化会館 ☎ 83-1130
赤穂公民館 ☎ 83-4060

ネーミングライツ パートナー募集

市の施設に企業名・商品名を付けるネーミングライツ(命名権)を募集します。

詳しくは市HPへ ▶



◆対象施設

施設名	希望価格(年額)	希望期間
南割アルプス球場	50万円	5年
文化会館 大ホール	200万円	5年
地域交流センター ホール(講堂)	100万円	5年

◆募集対象 県内外を問わず駒ヶ根市を応援して下さる企業等

◆募集期間 2月22日(月)～5月31日(月)

◆特典

・市の郵送封筒に企業広告を掲載できます
・施設内に企業商品等の展示スペースを設置できます

問 総務課 行政管理係 内線211



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】

(11月中)

五味 憲子(71)上穂町区第1

(12月中)

中原 美江(76)小町屋区北部

中原 義澄(74)下平区第4

榮 信雄(88)町二区第6

林 はる子(96)中沢区下割

原 ウタ子(95)北割二区白山2

平賀三千江(92)町四区第2

(1月中)

小林 昭江(88)中沢区原

山田 實 (89)上穂町区第5

小平 寛子(77)福岡区第1

山下 善廣(79)町二区第6

原 武史(92)上赤須区第1

小松原作市(86)上赤須区第1

木村ちゑ子(96)町二区第6

五十嵐金雄(80)北割一区城

入谷さつき(87)上赤須区第6

齊藤 節 (76)町三区飯坂2

遠山美代子(93)福岡区第1

青木 孝一(93)福岡区第2

中城 進 (80)小町屋区下市場

伊藤 英明(78)北割二区柏木

片桐 秀子(75)福岡区第3

伊藤 武 (75)北割二区下の坊2

村澤 式子(96)福岡区第5

北澤 孫一(101)上赤須区第5

松崎 實恵(90)下平区第7

※依頼があった方のみを
掲載しています。

☆窪田建設株式会社 様

創立105周年記念として、市立図書館に本と図書カード10万円分を寄付

☆米山 政一 様

子どもたちへのクリスマスプレゼントとして赤穂小学校へ本を寄付

☆東中学校卒業生 竜東申酉会 様

同窓会設立記念として寄付
・中沢保育園へ現金
・東伊那保育園へジャンプボール(運動遊具)



こまがねTV放送予定

3日～	地方での暮らし
9日～	文化センターだより
16日～	お家でエクササイズ
23日～	コロナ禍での地域づくり
30日～	こまかっぱニュース

●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

善意のコーナー

☆第一生命保険株式会社 松本

支社 駒ヶ根営業オフィス 様

コロナ禍での地域貢献活動として、子ども交流センターと子どもクラブに一輪車や竹馬などおもちゃ10点を寄付



☆平成7年度赤穂中学校卒業生

07申酉どんぐり会 様

同窓会設立記念として寄付

- ・赤穂小学校へジェットヒーター
- ・赤穂東小学校へ高画質写真用プリンター
- ・赤穂南小学校へデジタルカメラと金管楽器用補助スタンド
- ・赤穂中学校へポータブルワイヤレスアンプ

市報クイズ

※抽選でこまかっぱグッズが当たります。

問題:消費者ホットラインは「**8**◇◇◇」

- Q 1. 興味を持った記事とその感想
- Q 2. 今後取り上げてほしい内容等
- Q 3. 市報に関するご意見・ご感想

①答え(◇に当てはまる数字) ②アンケートQ1～Q3 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号を添えてご応募ください。締め切りは3月10日(水)当日消印有効。賞品発送は3月中旬予定。

●はがき

399-4192 (住所不要)
駒ヶ根市役所
秘書広報室 宛て

●ウェブ



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)
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～

障子貼替え
(巾90cm×高180cm)
2,500円～

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!!



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





緊急当番医・薬局

3/7 (日)	前澤病院(上穂町区) 上穂みなみ薬局(上穂町区)	内・外 —	☎ 83-2151 ☎ 82-8078
3/14 (日)	まえやま内科胃腸科クリニック(町四区) アイルニコニコ薬局(町四区)	内・胃・小 —	☎ 82-8614 ☎ 81-0017
3/20 (土・祝)	木下医院(中沢区) 湖北堂薬局(中沢区)	内・小 —	☎ 83-3712 ☎ 83-3710
3/21 (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
3/28 (日)	高山内科クリニック(北割一区) やじま薬局(北割一区)	内・循 —	☎ 82-6690 ☎ 82-3930



休日水道当番店

3/6 (土)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965 ☎ 82-2966(夜)
3/7 (日)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
3/13 (土)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
3/14 (日)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214
3/20 (土・祝)	石田建設(株) ☎ 83-4151
3/21 (日)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812
3/27 (土)	竹花工業(株) ☎ 82-3220
3/28 (日)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500



相談窓口

●心配ごと相談(民生委員)

3月4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) **要予約**

3月4日(木) 14:00~16:00

ふれあいセンター

☎ 市社会福祉協議会

☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

3月9日(火) 14:00~16:00

福祉センター

☎ 企画振興課 秘書広報室

内線262

●司法書士相談 **要予約**

3月25日(木) 13:00~16:00

ふれあいセンター

☎ 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

☎ 市社会福祉協議会

☎ 81-5900

●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。

・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)

☎ 企画振興課 地域振興係

内線242



緊急歯科診療

3/7(日)、14(日)、20日(土・祝)、
21(日)、28(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

ホームページにも掲載中



◀ 休日緊急当番医



休日水道当番店 ▶

事前相談

葬儀

法事

住出し・テイクアウト

故人様・ご家族に寄り添う「葬送」のお手伝い

いつでもお電話ください

☎ 0120-088-541



光祥院

通夜安置室あり

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1637



ビジナナルグループ

—消毒清掃・ハウスクリーニングは—
(株)ビジナナル・サービスセンター
—デイサービス・介護支援・配食サービス—
(株)あい介護センター

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

令和3年度健診申し込みはお済みですか

令和3年度各種健診申込書は、世帯ごとに郵送でお送りしてあります(ピンクの封筒)。提出は1月15日まででしたが、その後も随時受け付けています。申し込みの有無にかかわらず提出をお願いします。

【提出方法】

①郵送の場合

同封の返信用封筒に入れてポストへ投かん



②窓口へ出す場合

市保健センター、中沢支所、東伊那支所、駒ヶ根駅サービスコーナーまでお願いします。

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師に無料で相談できます(一人60分)。

【保健センター】

3月11日(木)、17日(水)

9:00~14:00

※最終受付13:00

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

要予約

との個別相談

3月12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。費用は300円。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

3月1日(月) 13:30~15:30

駒ヶ根駅前ビル

「アルパ」多目的ホール(3階)

内容は、竜東メンタルクリニックの下島 秀一院長(認知症サポート医)による講話。費用は300円、予約不要です。

地域保健課 介護予防係

☎ 83-2443

ポールウォーキング 要予約
体験会

3月19日(金)

10:00~12:00

集合場所は、

「ぱとな」です。

参加無料、申し込み必要。先着20人、定員になり次第締め切り。



ヒートショックに気を付けましょう

ヒートショックは入浴時などの温度差により、血圧が急激に変化することで起こります。ヒートショックが原因で亡くなる人は年間約17,000人といわれ、交通事故で亡くなる人(年間約4,000人)の約4.2倍です。自分は大丈夫と思わず、しっかりと対策をしましょう。



寒い脱衣所
血圧急上昇↑



暑いお風呂
血圧急下降↓

血圧の急激な変化により、脳血管疾患や心疾患を引き起こし突然意識を失うことも!

予防のための 7 つのポイント

【入浴前】

- ①水分補給をしましょう
- ②家族に声掛けしてから入浴しましょう
- ③湯はり時に浴室を暖めましょう
- ④脱衣室を暖かくしましょう

【入浴中】

- ⑤かけ湯をしてから入りましょう
- ⑥お風呂の湯温は41度以下にしましょう
- ⑦お湯につかるのは10分以内にしましょう

41℃ 以下

10分 以内



※トイレや廊下なども、急な温度差が生じないように気をつけましょう。



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。

3月の全館休館日

1日(月)、8日(月)、
15日(月)、22日(月)、29日(月)
26(金)は図書館のみ閉館

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や延期をするイベントがあります。

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

アンサンブル

Ensembleすずらん

～和田 浩志と仲間たち～

地域交流センター(赤穂公民館)の開館を記念した金管五重奏のコンサートです。ホルン奏者は駒ヶ根出身の和田浩志さんです。

日 時 2月28日(日)

14:00開演

場 所 地域交流センター ホール

料 金 1,000円(全席指定)

上記公演の注意点

- 発熱・咳など風邪の症状がある方や体調不良の方は来館を控えてください。
- 入場時に検温を実施し、37.5度以上の発熱がある方は入場をお断りします。
- 館内では開演中も含め必ずマスクを着用してください。
- チケットに氏名と連絡先をご記入いただきます。公演後に新型コロナウイルス感染者が確認された場合は、要請に基づき保健所などに情報を提供しますのでご了承ください。

おもしろかっぱ館

(開館9:00～16:30) ☎ 81-4767

第10回ふれあい講座

かっぱの妙薬「加減湯」の秘密を探ろう

戦前から通販に着目 中村家の知恵

参加無料、申し込み必要。

日 時 2月27日(土)

13:00～15:00

場 所 おもしろかっぱ館

講 師 飯島 吉儀さん(上伊那薬剤師会 とちの木薬局)

定 員 14人

持ち物 筆記用具、マスク

図書館(開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

春をよぶおたのしみ会

おはなし会のスペシャルバージョンとして、大型紙芝居やパネルシアターなどを行います。



人数限定で広い会場で開催します。ぜひお越しください。入場無料、事前申し込みが必要です。

日 時 3月6日(土)

10:30～

場 所 文化センター
小ホール

対 象 幼児～小学生
(親子で参加できます)

定 員 40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。懐かしい昔話や、ゆかいな外国の話など…日常と違ったひとときを過ごしてみませんか。

初めての方も、お話を聞くだけの参加も大歓迎です。前日までにお申し込みください。

日 時 3月18日(木)

18:45～

場 所 文化センター 大会議室

テーマ 「桃色 水温む 陽天」

(ももいろ
みずぬるむ
ようてん)



おはなし会 申込不要

①おはなし会0・1・2(乳幼児向け)

3月4日(木)、18日(木)

10:30～

②小学生向け おはなし会

3月20日(土・祝) 15:00～

③ねえ、この本よんで!

ボランティアと
職員による読み
聞かせ



3月17日(水) 10:30～11:30

15:30～16:30

④東伊那分館おはなし会

3月6日(土)

10:00～10:30

場 所 ①・②総合文化センター
大会議室(2階)、③本館 おはなしの森、④東伊那公民館

毎月第3水曜日は家族読書の日

3月は17日です



「テレビを消して
みんなで読育(よみいく)」

博物館(開館9:00～17:15) ☎ 83-1135

【展示室】

のばな
埜葩教室 草木染作品展

野山の植物を煮出して染めた作品の数々を展示します。



期 間 3月7日(日)まで
※最終日12:00まで

【ロビー】

赤穂高校美術部作品展

期 間 3月6日(土)まで
※最終日は16:00まで

戸台のアンモナイト展

期 間 3月7日(日)～28日(日)
※初日は13:00から



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。

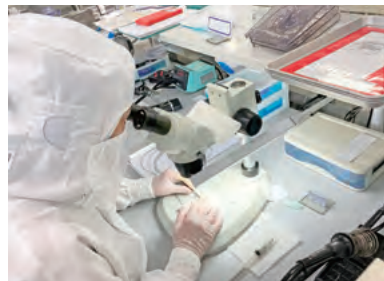


高い評価を得る 製品組み立て品質

株式会社ナンシンは、

創業以来50年にわたり製品組み立て業務を行い、大手企業の製品製造の一端を担ってきました。また、自社開発した超微細なパイプの製造・販売も行っており、この2つの事業で幅広い分野の企業等と取り引きをしています。

同社駒ヶ根工場では、主に医療機器の組み立てを行っています。取り扱う製品は、手術に使われるカテーテルや、血液成分を調べる機械など。人の命に直結するその仕事を、徹底した安全・品質



カテーテルを組み立てる様子

管理のもと手掛けており、医療メーカーから大きな信頼を寄せられています。

意見を言いやすく 雰囲気の良い職場

社内では、ベテランから若手まで意見を言いやすい雰囲気があります。社員が無記名で投書できる「意見BOX」も設置され、中身は必ず代表が確認し、議論されます。

採用に関しては、「専門的な知識の有無は関係なく、身に付けようとする意欲が大切。自分から発信できる人に来てほしい」と統括部長の酒井さんは話します。専門知識や経験が無くても、外部講習の受講や資格取得費用を会社が補助するなど、技術を習得していただける環境が整っています。同社の理念は「顧客に、社会に、社員に役に立ち、常に安心を提供する」。医療機器の組み立てを通じて、私たちに安心を届けてくれています。

information

■事業内容：各種組み立て受託業、マイクロパイプの設計開発

■従業員：102名

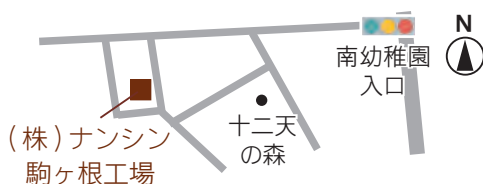
■所在地：赤穂8180番地110

■電話：0265-81-0061



会社HP

※所在地、電話は駒ヶ根工場のものです



◀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

MEグループ マネージャー

小町谷 勝^{まさる}さん
(入社20年目)



物を作ったり修理したりするのが好きで、この職場を選びました。入社した当時も上司や先輩が優しく、丁寧に仕事を教えてくれました。現在は、自分が部下や後輩を指導する立場となりましたが、当時を思い出しつつ若い目線に合わせることを意識して教育を行っています。

私の部署では、心臓等の手術に使うカテーテルの部品を作っています。自分の仕事が人の命を救っているということに、とてもやりがいを感じています。



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。

軽

トラが一番乗りや
すいと思えるよう
になりました。農業2年
目に突入します。

昨年は、いろいろな方
のご助力のおかげで、生
食用ブドウの栽培を一か
ら行うことができ、大変
勉強になりました。失敗
もありましたが、収穫の
喜びは格別なものでし
た。今年も、おそらくブ
ドウ一色の一年になるか
と思います。

販売も少量ではありま
したが経験できました。

何度もスーパー等で目に
しているはずなのに、い
ざパッケージにしようと
すると何を準備したら
いいかわからず。たわわに
実ったブドウに、木の
上
で
じ
か
に
ト
レ
イ
を
当
て
て
サ
イ
ズ
を
測
る
な
ど
の
泥
縄



地域おこし協力隊

清水 大輔 隊員

昭和50年生まれ、東京都出身。大学卒業後、東京銀座のレストランで接客業を学んだ後、足立区で実家の洋食屋を両親と経営。お店で提供していた自然派ワインを作りたいと、2年前に家族で駒ヶ根に移住。



きんぱく
金箔に映えるブドウ

方式で準備を進めていき
ました。販売に関して発
見もあつて、生産者と消
費者の作物に対する意識
の違いを強く感じまし
た。出来のいい作物と売
れる作物は別カテゴリー
にあるようです。

本年度は、いろいろス
タートすることができま
した。先行きに不安も
ありますが、「始まった
のなら突き進むのみで
す」の精神で励んでい
こうと思っています。

ちよつと ひとこと



下平 瞳 さん
(北割一区)

楽しいことを見つけていこう！

高校生の頃から外の世界にとっても興味があり、国内だけでなく海外へ旅行に行ったり勉強に行ったりしていました。結婚を機に、育った駒ヶ根市で3人の子どもに恵まれ暮らしています。

子どもたちが生まれてからもよく出歩き、遠出をするのが好きでしたが、この1年はそれも難しく、最近では市内中心の生活です。ですが、それもまた思った以上に楽しく、子どもたちと一緒に遊んでいます。サイクリング、キャンプ、川遊び、秋には美しい紅葉を見て、今冬はスキー場へ！「子どもたちが楽しいと思えることをしたい」と思いながらも、実は私が一番楽しんでいて、子どもたちはヘトヘトになりながら付き合ってくれているようにも感じます。

もちろん思い通りにならず不安が多い世の中ですが、なるべく元気に前向きに！いたいと思います。「さあ、次は何楽しいことしようかなあ〜」

次は、三原 貴司さん(福岡区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

家庭にある調味料で、素材の味を生かして減塩♪

白菜のコーンシチュー



学校給食のレシピです。市販のルーを使わず、クリームコーンとコンソメで味付けし、米粉でとろみをつけます。豆乳は牛乳、米粉は薄力粉でも代用できます。

材料4人分

ジャガイモ…1個	豚もも肉……50g	★クリームコーン……120g
玉ネギ……1/2玉	水………500ml	★コンソメ………1個
A ニンジン…1/2本	米粉……大さじ1	★みりん……小さじ1
シメジ………25g	調整豆乳…200ml	★ホールコーン…100g
白菜………2枚	塩こしょう…少々	

作り方

- ① ひと口大に切ったAと豚肉を鍋に入れ、水を入れ煮る。
- ② あくを取り具材が煮えたら★を入れる。
- ③ 米粉を豆乳でだまにならないよう溶き、鍋に入れる。
- ④ とろみが付いたら、塩こしょうで味を調えて完成！

このレシピの食塩相当量:0.9g (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7.5g未満・女性6.5g未満



結氷した馬見塚公園の池

伊藤市長の
雑記帳

キネマ旬報ベスト10
など映像作品の表彰シ
ーズンが始まった。コ
ロナ禍のため例年とは
様相が違うが、1年間
の優秀作を確認する楽
しい時期だ。

個人的に最も楽しめ
た作品は、韓国ドラマ
「愛の不時着」だ。事故
で北朝鮮に迷い込んだ
韓国の財閥令嬢が帰る
ために、北の兵士達と

奮闘する物語。サスペ
ンスに加え恋愛、コメ
ディーまで盛り込んで
一気に見せる。

成功した要因は政治
の要素を排除したこと
だ。兵士が協力する動機
は令嬢への思いであり、
敵も国家ではなく軍人
の犯罪集団。南北関係を
遠景にとどめることで、
ストーリーは普遍性を
帯び共感を生んだ。

絵空事というかもしれ
ない。ただ、それが
エンターテインメント
の真骨頂だ。世界の
一つの断面を示し、日々
の営みでは得られない
何かを心に残す。感染
症の世界的流行の中で、
存在感の大きさをあら
ためて感じている。



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、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

3月10日(水)、17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)。

母親学級①

要予約

3月16日(火) 9:30~11:30

保健センター

内容は、「お母さんの体づくり」。妊娠4~8カ月の妊婦が対象。申し込みは3月11日(木)まで。

◆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中止します。

● 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】2月25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

3月4日(木) 9:30~12:00

子ども課栄養士による離乳食や食事全般の相談。



赤ちゃん成長記録相談・助産師相談

3月4日(木) 13:30~15:30

3月24日(水) 9:30~12:00

赤ちゃんの体重測定や、助産師相談。

子育て相談

保健師	3月12日(金) 9:30~12:00
家庭児童相談員	3月18日(木) 9:30~12:00



あそびのもり(駒ヶ根高原レディスクリニック内) ☎ 82-1131

助産師相談&発育測定

要予約

3月25日(木) 9:00~ 対面での個別相談です。

Zoom(オンライン会議システム)を使ったりリモート教室を行います。参加希望の方は、パスワード等をお伝えしますのでご連絡ください。



Zoomで親子体操

3月17日(水) 10:00~

親子で楽しく運動しましょう。



Zoomでマタニティエクササイズ

3月24日(水) 10:00~

妊娠14週目以降の妊婦さんが対象です。

子育て期の女性就業相談

☎ 090-1617-1905

3月10日(水) 13:00~15:00

駅前ビル アルパ 小会議室(3階)

市内保育園・幼稚園

ウエルカムきっず(園開放)

3月は市内保育園・幼稚園の園開放

を行いません。

きっずらんどの 新しいおもちゃで遊ぼう!

もくいく
木育の一環として、長野県森林づくり県民税を活用し、木製のおままごとキッチンがきっずらんどに設置されました。きっずらんどを利用する際は、ぜひ遊んでみてください。



立派なおままごとキッチン

子育てレポート

子育てに関する講座や取り組みなどの様子を、毎月紹介します。

今回は **母親学級①** です。

市では、妊婦さんの体のことについて学ぶ「母親学級①」を開催しています。

教室では、母子手帳を発行する際にお渡しするテキストを使って、栄養士や助産師が妊娠中の食事の取り方や妊婦さんの体の健康について説明します。また、妊婦さんが日常的にできる運動なども紹介しており、役立つ情報が満載の教室です。

母親学級①は3月も開催を予定しています。詳細は21ページをご覧ください、参加希望の方は予約をお願いします。換気など感染対策を行っていますので、安心してお越しください。

利用者の声

初めての妊娠で、自身の食事の取り方や健康の保ち方など分からないことが多い中で、授業でそういったことが詳しく聞けてとても参考になります。



教室で使うテキスト



十分に距離を取って開催



栄養士が食事のバランスについて説明



園に響き渡った「おには～そと！！」

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。

赤穂保育園 豆まき

赤穂保育園で、豆まきが行われました。お外へ豆をまく準備をしていると、各部屋に突然鬼が。子どもたちは、怖がりながらも「鬼は外！」と豆を投げます。すると鬼たちはたまらず退散し、無事鬼退治に成功しました。最後はお外へ豆をまき、厄を追い払いました。



突然の鬼に、お部屋は大騒ぎ！



升は自分たちで作りました♪



やられた～

Happy Birthday 3月生まれ



竹内 瑚乃ちゃん
隆博さん、絵さん

のびのび元気に
育ってね！



北原 みな実ちゃん
充さん、裕美さん

願いや努力が
みな実りますように



三室 凛優咲ちゃん
真さん、優梨さん

たくさん笑って
元気に育ってね！



小野 沢 響希くん
泰典さん、祐美さん

生まれてきてくれて
ありがとう♡



中村 心くん
隆志さん、里絵さん

元気な三男♡
大きくなあれ！



塩澤 梁正くん
靖広さん、咲有美さん

キュンキュン♡
笑顔をありがとう



誕生日のおともだち大募集

4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2月26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。



赤穂南小学校 司書
鈴木 千鶴

ちいさいうち

作/バージニア・リー・パートン 訳/石井 桃子 出版/岩波書店

ちいさいうちは、豊かな自然に囲まれた静かな田舎の丘の上に、しっかり丈夫に建てられていました。それから長いあいだ、まわりの景色や子どもたちを眺めながら幸せに暮らしていました。春・夏・秋・冬、同じ日は一日もなかったけれど、ちいさいうちだけは変わらずそこにありました。

ところが、ある時から自動車が増え、丘を切りくずして広い道路ができました。家や店、電車や地下鉄やビルができ、人たちは忙しくかけ歩き、夜はお月さまも星も見えません。すっかり古ぼけたちいさいうちは田舎の夢を見ながら、そっと静かに建っていました…。

80年ほど前にかかれた絵本ですが、大切なことに気付かせてくれます。自然豊かな伊那谷の風景に似ていて、みんなはこんなに素敵な場所で育っていることを忘れないでほしいなという願いを込めて、3月の卒業前に読むことの多い本です。

子育てサイト トリセツ★



目的別に情報を探せます

お子さんやご自身の状況や、したいことから情報を探すことができます。

●例えばこんな情報が載っています

- ・お子さんと出掛けられる場所
- ・就園や就学の手続き
- ・子育てに関する相談先



1/10

市消防団表彰式

消防団表彰式が市役所で行われ、市長から感謝状が、市消防団の北原義康団長から表彰状が手渡されました。今回、表彰を受けたのは、昨年度末に退団された部長階級以上の12名と、消防団活動に協力いただいた(株)ACCです。市長は、「昨年度は市でも避難指示を出し、団の皆さんには巡回や避難誘導など地域を守っていただいた。長年にわたり、消防団活動に尽力していただき感謝している」と敬意を表しました。

友好都市の特産物と感謝米を給食に

小中学校で、友好都市にちなんだ給食が提供されました。この日のメニューは、静岡県磐田市の海老芋を使った煮物や、石川県かほく市のサツマイモ「かほっくり」が入った豚汁など。また、お米は磐田市などの土地改良区から毎年送られる「感謝米」が使用されました。東伊那小5年生の教室では、「海老芋はトロトロで、かほっくりは甘くておいしい」と話し、あっという間に完食していました。



1/25

新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種情報

市内でも、国が定めた優先順位に沿ってワクチン接種を始めるよう準備を進めています。接種は無料で、2回接種(※)が必要です。接種時期は、決まり次第お知らせします。

(※) 数種類のワクチンが開発されていますが、どのメーカーのものでも2回接種します。

【接種の順番】

- ① 医療従事者
- ② 高齢者(65歳以上)
- ③ 基礎疾患のある方、高齢者や障がい者の入所施設従事者
- ④ ①～③以外の方

詐欺に注意！

「ワクチンを優先接種できる」「5万円で優先的にPCR検査が受けられる」などと言い、現金を要求する電話が全国で相次いで発生しています。

予防接種に関して金銭を要求したり、個人情報を知ろうとすることはありません。不審な電話があった場合は、市消費生活センター(☎83-2377)や家族に相談してください。

【問い合わせ】

地域保健課 ワクチン接種対策室 内線331



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場合がございます。

毎週各店舗
先着100名様
限定



3/7日
ドレミソング
チョコ
1袋 プレゼント



3/21日
ふわっと
やわらかエビ味
1袋 プレゼント



3/14日
黒かりんとう
1袋 プレゼント



3/28日
揚げ一番
1袋 プレゼント



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