

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)

3

No.1171



鬼は～外！福は～内！
鬼をやっつけろ



～文化・歴史を語り継ぐ～

伊那谷の 珍しい文化

伊那谷には、全国的にも珍しい昆虫を食べる文化が今も残っています。そして、虫踏み漁(ざざ虫漁)や蜂追いなどは、伝統の技や生活の知恵として古くから受け継がれてきました。

また、ざざ虫、蜂の子、イナゴ、蚕のさなぎなどは昔、山国での暮らしの中で貴重な栄養源とされていたようです。今回は、地域に伝わる昆虫食について探ってみます。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 伊那谷の珍しい文化
- 6 情報ピックアップ
 - ・転入転出の手続き
 - ・こまタク特別便実験運行
 - ・後期高齢者医療の負担割合が変更
- 10
 - ・スプリングフェスティバル
 - ・成年年齢が引き下げに
- 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
 - ちいさな庭(花屋)
 - 青年海外協力隊通信
 - 中島 雅樹 さん
 - ちょっとひとこと
 - 岩島 佳都 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
 - (ままのてつなご@信州)
 - 元気なこまがねっ子
 - (赤穂小学校児童会選挙)
 - Happy Birthday 3月生まれ
 - 司書おすすめ絵本

今月の表紙

東伊那保育園 豆まきで鬼退治
(2月3日)

東伊那保育園では、節分に合わせて豆まきをしました。外から鬼が現れると、みんなパニックに。それでも勇気を出して「鬼は～外！」と豆をまき、鬼を追い払いました。



年長



村上 晃一 さん
(27歳・東伊那区)

続けることで伝統を守りたい

長年、ざざ虫の虫踏み漁をやってこられた地域の方から「若手がおらんでやらんけ」と声を掛けてもらったのがきっかけで始めました。

古くから伝わる虫踏み漁をせっかく教えていただいたので、途絶えさせないようにしたいと思っています。そのために、まずは自分が続けていくことで、この伊那谷の伝統を守っていききたいです。



天竜川の冬の風物詩 虫踏み漁

1月下旬、天竜川で虫踏み漁(ざざ虫漁)をしていたのは、村上晃一さん(27歳・東伊那区)。かつては70人余りいたといわれるざざ虫漁師も、今では13人にまで減少しています。村上さんはこの貴重な文化を守っていききたいと、2年前に漁師となりました。

ざざ虫とは、トビケラやヘビトンボなどの川に住む幼虫の総称です。漁期の冬場に、食用として採集されます。ざざ虫漁は、川の中で虫を踏むような動作から「虫踏み漁」と呼ばれ、四つ手網や備中ぐわ



乱獲を防ぐため、天竜川漁業協同組合が発行する虫踏み漁の鑑札

などを使って行います。網を置いた少し上流で、川底の石をひっくり返し、石の裏を足でこすることでざざ虫が流れ、構えた網に入るという仕組みです。

このざざ虫を今も食用にしているのは、実は伊那谷だけで、とても珍しい食文化です。

古くから残る 珍しい食文化

山国の長野県は昔から貴重な栄養源として、ざざ虫や蜂の子、イナゴなども食べていました。この伊那谷に昆虫食文化が残っているのには、3つの理由があります。

- ① 豊かな自然があること(多少の虫を採集しても、絶えず循環していく環境)
 - ② 虫踏み漁(ざざ虫漁)の許可制度などで、乱獲を防いできたこと
 - ③ よりよい昆虫の採集方法の考案と、よりおいしく食べる調理方法を見つけてきたこと
- 駒ヶ根市でも、昆虫と人々の関わりが今も続いています。

おかイコ様との ただならぬ関係

この地域では、蚕のさなぎも食べられています。上伊那はかつて、ほとんどの農家が蚕を飼うほど養蚕が盛んな地域でした。絹糸を取る蚕は、さなぎが成虫となりまゆを破ってしまうと、糸操りができなくなってしまう。そのため、まゆから糸を取った後には、さなぎが残りしました。このさなぎを食べることは、先人たちの蚕の命を無駄なくありがたくいただくという知恵です。

特に戦後は、食べるものが限られていました。蚕が大量



【写真1】蜂追いの蜂が飛ぶのを待つ



【写真2】巣から蜂の子を出す作業

に飼われていた地域性や昆虫食文化が背景にあったことなどから、製糸の副産物として出る蚕のさなぎはとても身近な食材でした。

そして、まゆとなって現金収入をもたらした上、食材にもなったこの昆虫を「おかイコ様」と呼び、大切に育てていました。その様子は、駒ヶ根シルクミュージアムでも紹介しています。

中学生が 蜂追いを体験

昨年10月に赤穂中学校1年生は、体験学習で蜂追いを体験しました【写真1】。

蜂追いとは、食用に蜂の子

を採集するため、巣に帰る蜂を追って巣を見つけることです。これにはまず、蜂が営巣しそうな場所に餌（魚やイカ）を仕掛けます。そして、巣と餌の間を往復する蜂に、目印を縛り付けた団子状の餌を持たせ、この目印を頼りに巣に帰る蜂を追います。時には数百メートルも追いかけることも。こうして巣を見つけると、蜂に刺されないように煙幕を使って巣を取ります。採集した巣からは、ピンセットなどで蜂の子を一つ一つ取り出し、食用にします【写真2】。

昔はみんな 食べていた？

人類の歴史の中で、虫を食べること自体は決して珍しいものではありませんでした。

過去へさかのぼってみると、縄文時代の遺物やふん石（人間の排泄物の化石）などの調査では、縄文人は昆虫を食べていたことが明らかになっています。また、平安時代に書かれた日本最古の薬物辞典「本草和名」の中には、イナゴが食用とされていたことも書かれています。

information

駒ヶ根シルクミュージアム



- 住所 東伊那482番地
- 会館時間: <4月～11月> 9:00～17:00
<12月～3月> 9:00～16:30
(展示室最終受付は閉館30分前)
- 定休日: 水曜日(祝日の場合は翌日)
- 電話: 0265-82-8381



ホームページ



伊那谷でしか味わえない珍味



～地の虫～ 蜂の子

蜂の子は、土の中に巣を作る地蜂（クロスズメバチ「通称：スガレ」）

の幼虫やさなぎのことで、つくだ煮や炊き込みご飯として食べられています。蜂の子は食べるまでに至る「蜂を追ひ、巣を見つけ、持ち帰り育てる」という経過が、大人の趣味として根付いています。



～田の虫～ イナゴ

稲を食べてしまい害虫とされるイナゴですが、一方で、稲の副産物として捕れるごちそうとも考えられてきました。稲の収穫時期には田んぼで簡単にたくさん捕獲できることから、食用として広い地域で食べられています。

また、イナゴを活用したクッキーなども販売されています。



～天の虫～ 蚕のさなぎ

製糸の副産物のさなぎは、乾燥・ゆでるという工程を経ているの

で、魚の干物やスルメなどと同様に、独特のにおいがあります。養蚕業が盛んだったこの地域では、ごく普通に食べられ、その他にも魚の餌や絞り出して油にするなど、さまざまな形で利用してきました。



～川の虫～ ざざ虫

ザアザア、ザザ、ザザと流れる川の瀬に住みついている川虫を、その

瀬の音からざざ虫と呼ぶようになったといわれています。つくだ煮や素揚げで食べられています。伊那谷でしか食べられない珍味中の珍味ですが、今季は水揚げ量が少なく、さらに貴重に。

トビケラの仲間▶



虫をおいしく食べる

昆虫は昔から身近な存在でした。そして、自然界と共存し、虫をおいしく食べる工夫を重ねたことで食文化として根付き、今もこの地域に残っています【上梓内】。身近にあるものをおいしく食べる。そうした先人たちの知恵が人々の生活として脈々と受け継がれ、地域の文化となっています。

歴史や文化をたずね郷土を知る

伊那谷に伝わる昆虫食文化。古くから地域に伝わる文化や歴史に触れることは、ふるさとを知ることにつながります。この地域に息づく文化や歴史を、大切に後世に語り継いでいきたいものです。

【問い合わせ】

総務課 秘書広報室

内線262

（参考資料）

・信州伊那谷のおいしい昆虫
長野県上伊那地域振興局 発行
市立図書館・東伊那分館 所蔵

手続き

引っ越しなどの際は 諸手続きをお忘れなく



3～4月は引っ越しシーズンとなり、市役所の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、顔写真付きの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、時間に余裕をもってお越しください。

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 ☐ 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、①②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、年金手帳など名前と生年月日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 2カ所あります。
場内では、歩行者等に注意し、安全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、駒ヶ根駅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。

■駒ヶ根駅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
(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
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。

○進学のため市外に転出する

○市外の大学や専門学校を卒業する
このような手続きは、変更のあつ

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

交通

「こまタク」をもっと便利に 実験運行を実施

市ではマイカーを利用できない方などの移動手段として、平成25年から、デマンド型乗り合いタクシー「こまタク」を運行しています。今回、こまタクをさらに使いやすいものにしていくため、新しい運行形態での実験を行います。

最新ICTを活用した こまタク特別便

実験では、現在運行しているこまタクとは別に「こまタク特別便」を運

行します。特別便は最新のICTを活用したシステムにより、短い間隔で運行でき、運行30分前までの予約が可能となりました。また、電話だけでなくスマートフォンやパソコンからも予約ができます。

利用無料でどなたでも

こまタク特別便は実験期間中、無料で運行しており、市内にお住まいの方ならどなたでも利用できます。マイカーを利用できない方だけ

家族でのお買い物や通院、駅への移動など、どなたでもご利用いただけます！

いつものこまタクも変わらず運行します。実験の詳細は、市のホームページをご覧ください。



※車両イラストはイメージです

つも通り運行します。

【問い合わせ】

企画振興課 地域政策係
内線245

こまタク特別便の概要

●運行時間●

3月1日(火)～14日(月)
※期間中は土日でも運行します

●運行便数●

1日6便
8:30、9:30、10:30、11:30、12:30、13:30
最初に乗車する方のお迎えの時間です。
到着時間は乗車人数等により変わります。

●利用料金と対象者●

無料でどなたでも利用可

●運行区間●

ご自宅～下記の停留所間を送迎します
※停留所～停留所の利用も可

利用できる停留所 (五十音順)

医療機関

・秋城医院
・かしの実クリニック
・木下医院
・駒ヶ根泌尿器科クリニック
・座光寺内科医院
・下平けやき診療所
・昭和伊南総合病院
・すこやかクリニック
・須田医院
・高山内科クリニック
・つちかね整形外科クリニック
・前澤病院
・山村眼科整形外科

公共機関等

・駒ヶ根市役所
・駒ヶ根市役所中沢支所
・駒ヶ根市役所東伊那支所
・駒ヶ根総合文化センター
・JR駒ヶ根駅
・ふれあいセンター

金融機関・商業施設

・駒ヶ根郵便局
・JA上伊那駒ヶ根支所
(Aコープ)
・JA駒ヶ根東支所
・デリシア駒ヶ根店
・ベルシヤイン駒ヶ根店
・マルトシ東伊那店

こまタク特別便の予約方法

利用には事前予約が必要です

【電話での予約】

☎ 050-3503-4070

《受付時間》8:30～16:30(土日祝日は除く)

【アプリから予約】

Google Play

App Store

「こまタク」で検索し、
アプリをダウンロード
して予約

【図1】負担割合の変更

9月30日まで		10月1日から	
所得区分	負担割合	所得区分	負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割	一定以上所得がある方	2割
		一般所得者等	1割

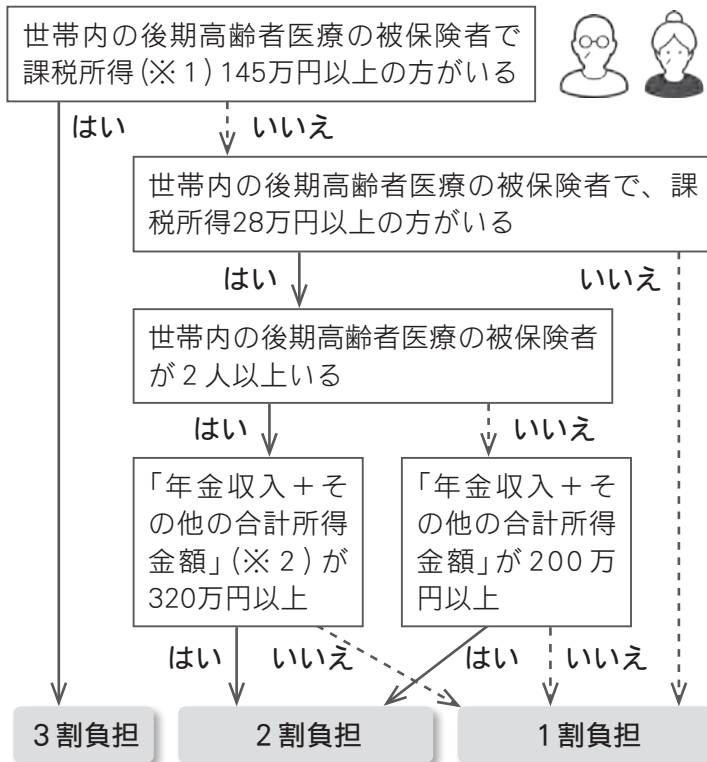
10月1日から、後期高齢者医療被保険者の医療機関等での窓口負担割合が変わります【図1】。現在、負担割合は、所得によって1割か3割に分かれています。この1割負担の方

1割負担の方が一部が2割負担に

保険

後期高齢者医療保険の窓口負担割合が一部変わります

【図2】負担割合の判定の目安



(※1)「課税所得」は、収入から経費や各種控除を差し引いた金額。

(※2) 公的年金等控除を差し引く前の年金額と、その他の収入から経費等を差し引いた金額の合計。

のうち、一定以上の所得がある方が2割負担となります【図2】。医療費負担が増えた方への配慮措置

負担割合が上がると、医療機関等窓口での医療費負担額が増加することが想定されます。そのため、配慮

医療費負担が増えた方への配慮措置

措置として10月1日から3年間、2割負担の方は、1カ月の外来医療の負担増加額が3千円までに抑えられます【下枠】。

保険証が2回送られます

後期高齢者医療の保険証は毎年1回、8月1日更新です。しかし令和4年度は、10月1日から負担割合が変わる方がいることから、保険証を2回交付します。誤った有効期間の保険証を利用しないようご注意ください。

配慮措置の例（医療費総額50,000円の場合）

1割負担だと窓口負担5,000円
2割負担だと窓口負担10,000円
その差5,000円

ポイント

- ・1割負担から2割負担になったことで増加する負担額は5,000円。
- ・増加の上限額は3,000円（1カ月）。

→ $5,000 - 3,000 = 2,000$ 円が高額療養費として、後日戻ってきます。

【問い合わせ先】
負担割合変更に関すること
・市民課 国保医療係 内線322
・長野県後期高齢者医療広域連合
☎ 0262(29)5320
変更の背景等に関すること
・厚生労働省コールセンター
☎ 0120(00)2719

【保険証の有効期間】
● 1回目交付分（7月下旬発送）
8月1日～9月30日
● 2回目交付分（9月下旬発送）
10月1日～令和5年7月31日

催し

3月5日(土) スプリングフェスティバル開催

3月5日(土)に、市内の3つの会場で分散型イベント「KOMAGANE スプリングフェスティバル」を開催します。駒ヶ根ファームス・駒ヶ根駅前・シルクミュージアムでさまざまな催しが行われ、3つの会場を巡ると豪華景品が当たるスタンプラリー

も同時開催【左表】。いろいろな会場を巡り、春の駒ヶ根を満喫してみたいかがでしょうか。

【問い合わせ】

商工観光課 商業係
内線 431

会場	内容(予定)
駒ヶ根ファームス (5、6日開催)	【両日開催】 チーズケーキまつり、直売所テント市、牛乳早飲み大会、ゆるキャラ大集合 【6日のみ開催】 牛乳パンまつり(※1)、食べ歩きウォーク
駅前ビルアルパ	アルパまつり、牛乳パンまつり(※1)
銀座通り	テイクアウトパーク、子育て地蔵尊すくすく縁日、各団体によるステージ発表など
商店街のお店	こまゼミ(詳しくは、13ページへ)
シルクミュージアム	レストラン菜々ちゃん特別メニュー提供、ミュージアム観覧無料、体験工房全体験200円割引、ハンドクラフト体験
ふるさとの家	木製玩具遊び体験、宝探し、竹細工体験

※1.ファームスとアルパで販売する牛乳パンは、種類が異なります。
※2.新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止となる催しがあります。

= 同時開催イベント =

- ◆豪華景品が当たるスタンプラリー
- ◆感謝祭まつり(市内約100店舗)

当日は、ファームス・駅前・シルクミュージアムを結ぶシャトルバスを運行します。

詳しくは直前の朝刊折り込みや市HPをチェック



契約

若者の消費者トラブルに注意 ～成年年齢が18歳に～

民法改正により、4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられます。成年になると、親の同意がなくても携帯電話の購入やクレジットカードの作成など、さまざまな契約ができるようになります。制約がなくなり便利になる一方、その責任を自分自身で負わなければなりません。

若者を狙う悪質業者も

未成年者が親の同意を得ずに行った契約は取り消すことができます(一部例外あり)が、成年になると、この権利は使えません。契約にはさまざまなルールがあり、契約に関する知識や社会経験が少ない成年を狙う悪質な業者もいます。安易に契約してトラブルに巻き込まれないように注意しましょう【右下枠】。

不安を感じたらすぐに相談を

契約は、原則取り消すことができます。一定期間内であればクーリング・オフなどで取り消せる場合もあります。ネット通販等はクーリング・オフができません。サービスの内容・契約の条件をよく確認する

若者に多いトラブル事例

○SNSで「簡単に稼げる副業がある」と強引に勧誘され、高額な商材を購入させられた。



○1回きりのつもりでお試し価格商品を購入したら、後で定期購入だと気付いた。

○フリマアプリで商品を購入したら、画像と違うものが届いた。返品もできない。

【問い合わせ】

市消費生活センター(生活環境課内)
☎(83)2377

こと、うまい話をうのみにしないことなどを習慣付けましょう。
おかしいと思ったら、市消費生活センターや消費者ホットライン(☎118)へすぐにご相談ください。

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(1月1日現在)

- 人口 31,942人(△37)
- 男性 15,630人(△29)
- 女性 16,312人(△8)
- 世帯 13,112世帯(△1)
- 12月中の異動
転入57人、転出71人、
出生14人、死亡37人

イ 市長と語り合う会

「竜東地域の魅力発掘と活性化」をテーマに、皆さんからアイデアをお聞きします。参加無料ですが、事前申し込みが必要です。電話、またはホームページからお申し込みください。地区に関係なく、どなたでも参加いただけます。



中沢会場

- ▶期日 3月25日(金)
- ▶場所 中沢公民館

東伊那会場

- ▶期日 4月28日(木)
- ▶場所 東伊那公民館

共通事項

- ▶時間 午後6時30分～8時
- ▶定員 30人
- ▶申込締切 開催日の前日

問 総務課 秘書広報室
内線262

知 DV相談ステッカーを 作成しました

DV(配偶者やパートナーからの暴力)を相談できる連絡先をお知らせするステッカーを作成しました。

事業者や施設で設置にご協力いただける方は、福祉課までご連絡ください。



イ 8050親の会

中高年のひきこもりについて、親同士で話し合い支え合う会です。全国的にも珍しく、貴重な会です。お気軽にご参加ください。事前申し込みが必要です。

- ▶日時 2月27日(日)
午後2時～
- ▶場所 夢倶楽部しらかば
(中央4-16)西隣 2号館(2階)
- ▶参加費 無料
- ▶申し込み・問い合わせ
夢倶楽部しらかば
☎ 83-3753

3/27 (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

「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>

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

生活にお困りの方へ

臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、住民税非課税世帯等へ給付金をお渡しします。

金額 1世帯10万円**申請期限** 9月30日(金)**対象者** (臨時特別給付金・暖房費補助共通)

次の①、②のどちらかに該当する世帯主
(ただし、課税対象者から扶養されている世帯は除く)

①令和3年度分住民税の均等割が非課税の世帯

※**対象者には、通知を送付済み。**

②新型コロナの影響で家計が急変し、令和3年1月以降に①と同水準となった世帯

※**申請が必要**ですので、福祉課までご連絡ください。

問 福祉課 社会福祉係 内線311

詳しくはHPへ▶

**暖房費の補助**

原油高が続く中、生活困窮者世帯の経済的負担を軽減するため、暖房費等の生活費の一部を支援します。

金額 1世帯5,000円**申請期限** 3月31日(木)**知** 道路の穴ぼこ
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**知** 定期券の購入は
駒ヶ根駅で

通勤通学の定期券を購入の際は、ぜひ駒ヶ根駅で買い求めください。

**▶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241**知** 申告相談の受け付け
方法を変更

3月15日(火)まで市役所または各支所で申告相談を行っていますが、新型コロナウイルス感染防止のため、受け付け方法等を変更しました。

●会場の入場者数を制限

混雑する場合は、日時を改めて再来場をお願いすることがあります。

●入場整理券を配布

受け付けでは、昨年までの番号札に代わり、入場整理券をお渡しします。整理券には入場可能な時間が記載されており、その時間以降に再来場をお願いする場合があります。

※会場の混雑緩和のため、申告書の郵送やe-Tax・スマホ申告等をご検討ください。

問 税務課 市民税係 内線273**知** 国民年金手帳が
基礎年金番号通知書に

現在、20歳到達等で初めて年金に加入する方には国民年金手帳が交付されていますが、4月1日からは年金手帳に代わり、基礎年金番号通知書が交付されます。すでに年金手帳が交付されている方には通知書は交付されません。



また年金手帳を紛失等して再交付を希望する方で、交付日が4月1日以降になる場合は通知書を交付します。

問 市民課 市民係 内線329**終活写真撮影****完全予約制****撮影料金** L判写真1枚+遺影バンク登録 ※額入の写真は別売

◆アルテ倶楽部会員優待価格 ◆一般申し込みの方

9,900円 (税込) **13,200円** (税込)

撮影スタジオ: フォトガーデン・ホンダ

メイク・ヘアセット・着付けなどの撮影オプションもございます

STEP.1 お電話でお申込み
STEP.2 予約確定のご連絡
STEP.3 スタジオにて撮影
STEP.3 お支払い
STEP.4 後日、写真とデータお預け証明書をお届け

◆ご予約・お問い合わせは

0120-088-541

TEL.0265-81-1239

大切なご家族のために
元気な笑顔のあなたの「今」を
写真に残しませんか

**光祥院**

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1637

イベント

お知らせ

相談

募集

相 昔の借金電話相談

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。放置して給与などの差し押さえを受ける前に、ご相談ください。

▶日時 3月5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

相 不動産評価等の無料相談会

売買、相続などに関する悩み事に不動産鑑定士が無料でお答えします。申し込み不要。なお、開催地域の新型コロナウイルス感染警戒レベルが5以上の場合は電話での相談となります。

▶日時 4月4日(月)
午前10時～午後4時

▶場所 伊那市役所
304会議室(3階)

問 (一社)県不動産鑑定士協会
☎ 026-225-5228

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 不妊治療費助成金の申請はお早めに

市の「ほほえみ事業支援金」では、不妊治療費の一部を助成しています。期限が迫っていますので、申請はお早めに。詳細は市ホームページをご覧ください。



▶対象治療
・不妊治療全般
(一般不妊治療、特定不妊治療)
・不育症の治療
▶申請期限

3月31日(木)
※令和3年度内の治療。治療の都合で期限内に申請できない場合はご相談ください。

問 子ども課 母子保健係
☎ 96-7725

知 自動車の登録・検査は早めの手続きを



毎年3月下旬は自動車検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。

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

こまゼミ in スプリングフェスティバル

今回は、こまゼミ初の複数店舗一斉開催です。まちなかの6店舗が参加し、体験講座を開きます。時間や定員、参加費等は講座によって異なりますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。

詳細は市HPへ▶



種類	参加店舗(講座内容)
学び	Sink(コーヒー飲み比べ)、サリカ(香辛料のブレンド)
体験	お肌の専門店 中島屋(理想の眉を書く)、フジマル商会(レザー小物づくり)
作る	いんどり(ケーキづくり)、古民家ギャラリー遊河童(陶芸体験)

◆期日 3月5日(土) ◆場所 各店舗

◆申込期限 2月28日(月)まで

◆申込先・問い合わせ
JOCA本部(担当:山田) ☎ 98-0328

◆主催 こまがねテラス事務局(商工観光課 商業係)



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】

(12月中)

増田 健一(71)中割区柏神
山本 久子(89)小町谷区北部
宮下 操子(94)福岡区第4
北原 良子(91)中沢区下割
清水 徳子(83)中沢区中割
松永 明子(99)町二区第12
加藤 久造(85)町二区第8

(1月中旬)

林 真緒(6)中沢区中割
上久保義美(75)小町谷区北部
酒井 武男(90)下平区第4
池上よしゑ(100)上穂町区第2
清水 正彦(82)南割区第1-2
北林 辰男(97)東伊那区栗林
小池 ゑん(99)上赤須区第6
大平 恭久(87)北割一区菅の台
神初志津子(84)町四区第5
加藤と志子(84)福岡区第5
福澤喜多子(86)東伊那区栗林
中村 昭梧(91)東伊那区栗林
林 孝明(77)中沢区下割
伊藤 謙作(78)町二区第6
福澤 清子(89)下平区第9
熊谷 貞江(90)町二区第7
春日 正弘(89)上穂町区第3
中山 久子(86)北割一区馬場南

※依頼があった方のみを
掲載しています。

善意のコーナー

☆赤穂南小学校PTA 様

児童教育振興のための学校備
品として、ワンタッチ式テン
ト1基を寄付

☆赤穂中学校卒業生

08酉戌あすなろ会 様

同窓会設立記念として、グロ
ッケンシュピール(鉄琴の一
種)を寄付

☆長野朝日放送株式会社 様

開局30周年記念として、市
内小中学校に写真集「瞬彩」
を寄付

☆東中学校卒業生 竜東西戌会 様

同窓会設立記念として寄付
・中沢保育園へ竹馬
・東伊那保育園へ
木製の鉄道遊び
セット



緊急歯科診療

3/6(日)、13(日)、20(日)、21
(月・祝)、27(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

●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

自然科学の
研究費を助成

科学研究の普及や振興を図る
ため、県内で自然科学分野の研
究を行っている個人や団体に研
究費を助成します。

▶対象

県内に在住(所在)し、自然科学
分野の研究を行っている方
※県内の自然を研究している場
合、県外在住(所在)でも対
象となります。

▶申請期間 5月6日(金)まで

問 (一財)県科学振興会
(県教育委員会事務局 文化
財・生涯学習課内)

☎ 026-235-7437



こまがねTV放送予定

1日~	笑顔咲く! Flower Life
8日~	文化センターだより
15日~	おうちでエクササイズ (再放送)
22日~	長野県総合防災訓練
29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

●コロナ情報やイベント情
報等を配信



メール
配信▶



◀LINE

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

TEL 83-2929



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。

3/6 (日)	片桐診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	—	☎ 88-6050
3/13 (日)	前澤病院(上穂町区)	内・外	☎ 83-2151
	上穂みなみ薬局(上穂町区)	—	☎ 82-8078
3/20 (日)	駒ヶ根泌尿器科クリニック(町一区)	泌	☎ 98-8876
	サンロード南田薬局(町一区)	—	☎ 98-8130
3/21 (月・祝)	生協診療所いいじま(飯島町)	内	☎ 86-5778
	飯島亀田薬局(飯島町)	—	☎ 89-1006
3/27 (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



休日水道当番店

3/5 (土)	中澤木材(株) ☎ 83-3715
3/6 (日)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965
3/12 (土)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
3/13 (日)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214
3/19 (土)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
3/20 (日)	石田建設(株) ☎ 83-4151
3/21 (月・祝)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812
3/26 (土)	竹花工業(株) ☎ 82-3220
3/27 (日)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500



県小児救急電話番号

お子さんの夜間の急病やケガなどの際に、対応に迷う場合や、医療機関を受診すべきか判断が難しい時にご利用ください。

毎日 午後7時～翌朝午前8時
☎ #8000



県小児救急電話相談
ホームページ



◀ 休日緊急当番医
(上伊那医師会HP)



相談窓口

●心配ごと相談(民生委員)

3月3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3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

3月24日(木) 13:00～16:00
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8日(火) 14:00～16:00
赤穂公民館

☎ 総務課 秘書広報室
内線262

●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 地域政策係
内線242

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



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

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。

【保健センター】

3月2日(水)、9日(水)、16日(水)
いずれも9:00～14:00

※一人60分、
最終受付13:00



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**

3月8日(火) 10:00～12:00
ふるさとの家(東伊那区)

寒さが厳しい季節ですが、ポールを使って体を動かしてみませんか。ポールの貸し出しもあります。参加は無料で、3月1日(火)までにお申し込みください(先着20人)。



活動量計の電池交換

活動量計の登録を終了された方も、ボタン電池の購入ができるようになりました。

場 所

・ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根
・中沢・東伊那支所
・昭和伊南総合病院(医療介護連携室)

費 用 200円(電池代のみ)

地域保健課 地域ケア係 ☎ 81-6695

みんなが「ほっと」なる語らいの場

3月7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 秀一先生から「腹八分目の介護…余力を残して…」と題してお話を伺います。費用は300円で、事前申し込みは不要です。

認知症サポート医との個別相談

要予約

3月11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。

始めよう！ おうちで筋トレ

筋トレは何歳から始めても効果があるといわれています。ぜひ、今日から始めていきましょう！

■自宅でできるおすすめの筋トレ

スクワット (10回×3セット/日)

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
- ②手を組み、4秒かけてゆっくり立ち上がる
- ③4秒かけてゆっくり座る

※立ち座りが難しい方は、座布団等で座面を高くすると立ちやすくなります。また、テーブルなどに手をついて行くと安定します。



つま先上げ (20回×3セット/日)

- ①椅子に浅く座り背筋を伸ばす
- ②足の位置は膝よりも前
- ③かかととは地面に着けたまま、つま先をしっかりと上げる



かかと上げ (20回×3セット/日)

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
- ②足の位置は膝よりも体に近づける
- ③つま先は地面に着けたまま、かかとをしっかりと上げる



筋トレの意外な効果

筋トレには、筋肉が付いて体を動かしやすくなること以外にも、生活習慣病や認知症の予防等さまざまな良い効果があります。特に認知症は、筋肉が減ることによって発症しやすくなるという研究結果もあるほどです。

問 地域保健課 健康長寿係 内線332



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

7日(月)、14日(月)、
22日(火)、28日(月)
25日(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

春をよぶおたのしみ会

「にんぎょうげきだん つきほたる」による「大型絵ばなし 霊犬早太郎」など。人数を限定し、広い会場でを行います。参加無料、申し込み必要。定員になり次第締め切ります。

日時 3月5日(土)
10:00~

場所 文化センター
小ホール

対象 幼児~小学生
(親子での参加可)

定員 100人



四季のおはなし会

大人の方による、大人の方のためのおはなし会です。懐かしい昔話、愉快な外国のお話などを一緒に楽しみませんか? 初心者の方も大歓迎です。参加無料、申し込み必要。

日時 3月10日(木) 18:45~

場所 文化センター 大会議室

テーマ 「土」
サブテーマ…誕生

申込締切 3月9日(水)

おはなし会

参加無料、申し込み不要。

①おはなし会0・1・2

(乳幼児向け)

3月3日(木)、17日(木)
10:30~

②小学生向けおはなし会

3月19日(土) 15:00~

③中沢図書祭り

3月12日(土) 9:30~11:30
絵本・大型紙芝居の読み聞かせ、
POP展、リサイクル本配布など

場所

①、②文化センター 大会議室、
③中沢公民館

ねえ、この本読んで!

毎月第3水曜日の「家族読書の日」に合わせ、読み聞かせボランティアや司書が、子どもたちに読んでほしい本やオススメの本を読みます。申し込み不要。

日時 3月16日(水)

①10:30~11:30、
②15:30~16:30

場所 本館 おはなしの森

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった本を、無料で提供します。

日時 3月16日(水)~2週間程度(なくなり次第終了します)

場所 図書館前 エントランス



博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

【展示室】

草木染教室作品展

中沢公民館で活動する染め物教室の皆さんの作品展です。

期間

2月27日(日)~3月13日(日)

※最終日は12:00まで

【ロビー】

赤穂高校美術部作品展

期間

2月末~3月上旬(予定)

おひなさま展

期間 3月中旬から



文化会館 ☎ 83-1130(代表)

駒ヶ根落語会



▲U字工事

◀柳家喬太郎

出演は、柳家喬太郎(落語)、U字工事(漫才)、神田陽子(講談)ほか。チケット発売中。

日時 3月10日(木) 18:00~

場所 文化センター 大ホール

料金 指定席 S席 4,000円

A席 3,000円

B席 2,000円

おもしろかっぱ館

(開館9:00~16:30) ☎ 81-4767

【特別展】

地元の小中学生の宝物をご覧ください。

小山先生と東中学校創作部の仲間たち~芸術でふるさとを元気にする~

常に新しい世界を求めて追及する東中学校創作部。生徒の力作・傑作を紹介します。

期間

3月9日(水)まで



笹岡先生と中沢小学校6学年の仲間たち~中沢の魅力を知っていますか~

ふるさと中沢の魅力を探して2年間。みんなに知ってほしいことを発信します。子どもの視線から見たかっぱの秘密も紹介。

期間

3月10日(木)~3月27日(日)

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

Flower ちいさな庭

花のある暮らしで、日常に癒しを

すずらん通り沿いにある「ちいさな庭」。20年以上花の仕事に携わってきた店主の江口さんが、こだわりを持って買い付けた生花やドライフラワー、花瓶などを扱うお店です。おうちで気軽に飾れて部屋になじむような花を中心に、季節を少し先取りした30種類以上の花が、常時そろっています。

窓ガラスに囲まれ温室をイメージした店内は、花の香りや色をじかに感じてほしいと、花をショーケースには入れずにディスプレイしています。特別な時だけでなく「日々の癒しや彩りとして、自分のために一輪だけ飾るのもお勧め」と優しい笑顔で江口さんは話します。

3月からはミモザやスイートピーなどパステルカラーのかわいい花が増え、店内は春の香りに包まれます。皆さんも花のある暮らしで、日常に癒しをプラスしてみては。



華やかな香りが広がる店内



花瓶の種類も豊富



教室や講座も開催！
詳細はお問い合わせを

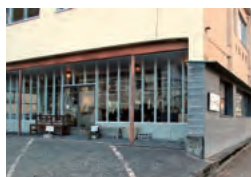
ホワイトデーの
プレゼントなどに
ドライフラワーの
ミニブーケ 700円～

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 9-27
- 営業時間: 12:00～18:30
- 定休日: 火曜日
(7～9月は月曜日も)
- 電話: 0265-98-0154
- 駐車場: 店舗東側駐車場



ホームページ



コラム

商店街のキオク

国内初の電子マネー 「つれてってカード」



紙製の駒ヶ根スタンプ(上)と
お得なつれてってカード(下)

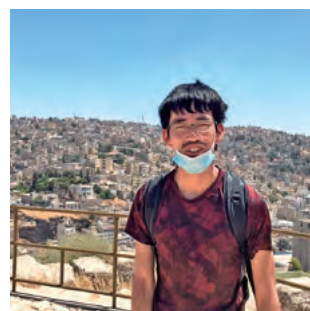
つれてってカードは、前身である紙製の「駒ヶ根スタンプ」をICカード化し、平成8年に誕生した国内初の電子マネーです。カードにお金をチャージしてお買い物に使える便利な電子マネーで、お会計の際は、小銭が不要で楽なほか、チャージでもお買い物でもポイントがたまるので大変お得です。現在は、駒ヶ根市内の駅前商店街をはじめ、飯島町・中川村・伊那市の約220店舗で利用できます。駒ヶ根商工会議所やばとな、アルプス中央信用金庫などで、簡単に発行できますので、まだお持ちでない方は、ぜひこの機会に作ってみてはいかがでしょうか。

市出身 青年海外協力隊通信



東北の震災から4日後にシリア内戦が勃発しました。内戦から10年経過した今でも、隣国に避難した多くの難民の方たちがいます。特に冬季は灯油の値上がりもあり、状況はよりひっ迫しています。日本での生活がどれほど豊かなのか日々考えさせられます。

アッサラームアレイクム(こんにちは)。赴任から早くも半年が経過。私は、中東でシリア難民の子どもたちの教育をサポートしています。最初は戸惑うことも多くありましたが、徐々に慣れてきました。今は、算数と英語の授業支援をしつつ、夏に向けてサマーカーンプの企画も考えているところです。



まさき
中島 雅樹 さん

派遣 2019年度3次隊
ヨルダン
職種 青少年活動
大学卒業後、神奈川県のある建築事務所に勤務。小学生の時に協力隊員と交流した経験から、国際分野に関心を持ち、応募を決意。平成5年生まれ、福岡区出身。



授業を受ける子どもと一緒に

アラブ社会にも日本に似た、おもてなしの文化があります。度々、家に招かれては、おいしい紅茶やマンサフ(ご飯の上に羊の肉をのせた伝統料理)をいただいています。一説では、元々、砂漠に住んでいたため、迷える旅人を迎える文化が根付いたそうです。厳しい状況の中でも、おもてなしの心を忘れない中東に惹かれつつあります。マアサラーマ(さようなら)。

ちよつとひとこと



中央が岩島さん

かと
岩島 佳都 さん
(北割二区)

仕事と家事

私は昨年から実家を出て暮らしています。全ての家事を一人でやるようになり、毎日慌ただしく過ごしています。

朝早起きをして、お弁当を作り仕事に行く日々が日課になっています。実家にいた頃に母がやってくれていたことを自分でするのはとても大変で、ありがたさを実感しています。

休日でもゆっくりごろごろする時間はなく、休日にしかできない掃除や買い出しなどをしています。一人で食事などを考えながら買い物するのも楽しいです。ですが、家に帰ってから家の中がしーんとしているのは少し寂しさも感じます。今までは家に帰ると「おかえり」と言ってくれていましたが、当たり前がなくなると切なくなります。

仕事と家事の両立はとても大変なことだと、たった数カ月で実感しました。いつか自分自身に家族ができた時、父や母が私にしてくれていたように、温かい家庭を築きたいです。

次は、宮崎 由衣さん(北割一区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

酢やレモン汁などの酸味を利用して適塩に♪

青菜のみぞれ和え



市食生活改善推進協議会のレシピです。塩味以外の酸味を加えることで、塩分を抑えても満足感を得ることができます。小松菜を菜の花に替えると大根おろしが残雪のように見え、より春らしくなります。

材料(4人分)

ダイコン……1/3本 小松菜……1/2束 「レモン汁…小さじ3
「酢………小さじ3 シイタケ……10個 B 酒………小さじ1
A しょうゆ…小さじ1 ごま油…小さじ2 「しょうゆ…小さじ1

作り方

- ① ダイコンをすりおろし軽く水を切り、Aを加えあえる。
- ② 小松菜をゆでて水気を切り、2～3cmに切る。シイタケを薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を引き、シイタケを炒め、しんなりしてきたらBを回しかける。
- ④ 全てをあえて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.5g(1人分)

【1日の食塩目標量】15歳以上男性7.5g未満・女性6.5g未満



じっと春を待つ太田切川

長男が幼いころ使っていた言葉を覚えていた。電車の踏切を「カンジブチ」、高速道路は「コスドンドン」。指差して大きな声で言う。それらしく聞こえる。直すことなく一緒に使って楽しんだ。

成長するにつれ言葉は正確になる。反比例して愛想はなくなり声も小さくなる。反抗期の家で、あの不思議な言葉のぬくもりは親の心に灯り続ける。

「海外で働いてみる」。長男が話す。外国語大で学んだ経験を生かしたいという。見守るほかない立場になり、あの記憶が再び鮮明になる。コロナ禍で迎える春。卒業して旅立つ姿を空港で見送りたいものだと思う。

伊藤市長の 雑記帳



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



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

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

母親学級①

要予約

3月9日(水) 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2月28日(月)まで。

子ども食事相談

要予約

3月15日(火) 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。

令和4年度 健康カレンダー

令和4年4月以降の乳幼児健診・育児相談の日程を掲載した「健康カレンダー」ができました。

市ホームページに公開しましたのでご覧ください。子ども課窓口や乳幼児健診等でもお配りしています。



健診等日程▶

また、4月以降の母親学級や離乳食教室の日程も市ホームページでご確認いただけます。



市内保育園・幼稚園 ウェルカムきっず(園開放)

3月の園開放はありません。
来年度は5月からです。

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

● 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(金)~、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7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。

子育て相談

3月11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。

赤ちゃん成長記録相談・助産師相談

3月16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。



Zoomでつながろう!(園の給食を知ろう)

要申込

3月4日(金) 10:00~10:30

公立保育園・幼稚園の給食について、管理栄養士が写真とともに分かりやすくお話しします。詳細や申し込みはQRコードからご確認を(定員25人)。



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

3月7日(月) 10:00~

親子で楽しく運動しましょう。
定員5組。

誕生日会

3月17日(木) 10:00~

3月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

親子運動あそび教室

3月16日(水) 10:00~

1歳以上のお子さんが対象です。
定員5組。

ベビーマッサージ教室

3月23日(水) 10:00~

ねんね期が対象。
定員5組。

発育測定

3月24日(木)
9:00~

赤ちゃんの体重測定を行います。



離乳食教室

3月28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

3月18日(金) 13:00~15:00 駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
ネットだけでは探しきれない情報などをお届けしています。

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 **ままのてつなご@信州** です。

ままのてつなご@信州は、県内に住むママ向けのオンライン子育てサロンです。「家に居ながらも、人とつながれる機会を」との思いから、ママ同士のおしゃべり会や専門家によるセミナーなどを開催しています。運営しているのは、子育て中のママや子育て経験者。ママ目線で役に立つ企画が数多く用意されています。ぜひ参加してみてください。

開催日 毎週月・水・金曜日 参加費 無料

対象 子育て中のママ、プレママ

参加申し込み LINEで友だち追加をして申し込み

LINE登録▼



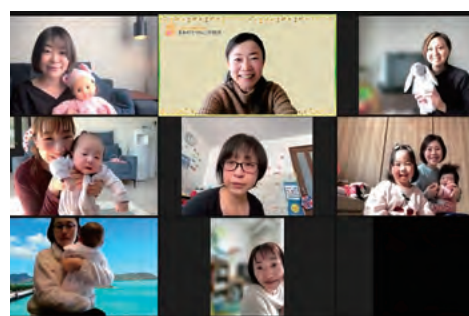
参加者の声

コロナ禍で出掛けるのが不安なので、このような場があって良かったです。助産師さんとのおしゃべり会では、励ましてもらえて気持ちが明るくなりました。

ママのためのヨガでは、子どもがそばに居ながらも、自分のために時間を使えてリフレッシュになりました。体に無理のないヨガで気持ちよかったです。



運営の森田静香さん（東伊那区）と参加者



県内各地のママがさまざまな講座に参加



清き一票は実際の選挙で使っている投票箱へ

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。

児童会選挙(赤穂小学校)

赤穂小学校で、次の児童会長を決める児童会選挙が行われました。今年は感染症対策として、選挙管理委員が投票の仕方や注意事項を各教室へオンラインで説明。候補者演説も録画したものをそれぞれのクラスで流しました。子どもたちは、代表を決める一票を真剣な表情で投じていました。



オンラインで投票の説明



一人ずつ用紙に丸印を書き込みます



投票中、教室は厳かな雰囲気

Happy Birthday 3月生まれ



永井 紬花ちゃん
孝さん、朝美さん

元気に育ってくれて
ありがとう♡



湯澤 碧虎くん
健さん、柚さん

兄弟仲良く
元気に育ってね



本多 晟賢くん
賢孝さん、真理子さん

楽しく明るく
元気に育ってね！



仙波 実詩ちゃん
歩さん、優莉佳さん

すてきな笑顔を
これからも！



佐藤 壮真くん
冬威さん、伸江さん

元気に
大きくなってね！



友野 晶平くん
達平さん、晶保さん

これからも元気
いっぱい育ってね！



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3月3日(木)。

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。



赤穂東小学校 司書
米山 篤美

皇帝にもらった花のたね

作・絵/デミ 訳/武本 佳奈絵 出版/徳間書店

むかし、花を愛する皇帝がお世継ぎを選ぶことになりました。皇帝は国中の子どもたちに花のたねを渡して、「これを大切に育てて、一年後見せに来るように」といいました。その花を見て選ぶというのです。

花の大好きなピンという男の子もたねをもらうと、丁寧に土にまき、毎日水をやり、それはそれは大切に世話をしました。それなのに、なぜかこのたねからは芽が出てきません。

とうとう一年がたち、約束の日、ほかのみんなは見事にさいた花の鉢をかかえて得意そう。どの花もそれぞれ美しく咲いています。ところが皇帝はどの花を見てもまゆをひそめ、じっとだまっています。そんな中、ピンが芽の出ない鉢をしっかりとかがえてうつむいているのを見つけると、皇帝の顔にゆっくり笑みがひろがっていくのでした。そして「皇帝にふさわしいこを、やっとみつけたぞ！」とみんなに告げたのです。皇帝にふさわしいこの条件とは…。きれいで緻密な絵もお楽しみください。

LINE
トリセツ★



▲お友だち追加は
こちらから



ごみ分別検索

基本メニューの「ごみの分別検索」をタッチすると、市ホームページが開きます。

ごみの捨て方に迷った時は、品物名やキーワードを入力するだけで、ごみの種類が分かるのでとても便利です。ぜひご利用ください。

【例】「歯ブラシ」で検索→燃やせるごみ(赤色文字袋)



1/9

どんど焼きで無病息災を願う

正月飾りなどを燃やし、無病息災を願うどんど焼きが市内各地区で行われました。町一区では、朝、小学生が地区内の家庭を訪ねて門松やだるまなどを収集。集めた正月飾りなどを市営グラウンド隣のあかね公園へ運び、やぐらを組み上げました。役員の合図で点火されると、参加者は一年の健康や新型コロナ収束への願いを込め、パチパチと音を立てて燃え上る炎を見上げていました。

特殊詐欺撲滅 緊急パトロール

伊南防犯協会などが特殊詐欺被害防止のために「みない緊急年始広報パトロール」を実施しました。上伊那では昨年8件で3,500万円の被害があり、過去最悪の状況に。これを受け、市町村職員や駒ヶ根警察署員が広報車などで地域の方に注意喚起を行いました。同協会長でもある伊藤市長は「安心安全な暮らしを守るために皆さんの力をお借りしたい」と広報車を送り出しました。



1/11

駒ヶ根の まとぴ 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。



1/26

文化財を守り後世に

文化財防火デーに合わせて、旧竹村家住宅で消防訓練が行われました。この日は施設管理者など16人が参加し、火災時の対応手順を確認しました。訓練では管理人が火災を発見すると、大きな声で入場者に知らせて119番へ通報。その後、消防士の指導を受けながら放水銃などを使った消火訓練も行いました。参加した木下祥二さんは「繰り返し訓練をして貴重な文化財を守っていききたい」と話しました。

中ア雪中でお茶を熟成

雪中熟成茶「駒結」の貯蔵作業が、千畳敷で行われました。こまがねテラス関係者らは、2メートルほどの雪穴を掘り、南信州と静岡県島田市のお茶をブレンドした茶葉15キロを貯蔵。雪中で熟成させることで香りが際立ち、まろやかな味わいのお茶に仕上がります。日本茶販売店「山二園」の酒井隆道社長は「約3カ月後には、多くの人に楽しんでもらいたい」と声を弾ませました。



1/28

ENEOS 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

カーケアステーション南町
駒ヶ根市赤穂小町屋10770 TEL 0265-83-2762

**カーケアステーション
中央アルプス花の道**
駒ヶ根市穂8172-3 TEL 0265-83-5500
■営業時間 (3店舗共通)
平日 7:00~19:00 日祝 7:30~19:00

3/1 ▶ 3/31 ボディコーティング 10%OFF キャンペーン
※3/31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、ノーメンテナス。
(1年1回のメンテナスで、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4年3月31日

〈広告欄〉