

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)

6

No.1162



ホオジロ



オオルリ

聞こえた♪ 見えたよ!
高原の鳥たち



味覚が育つ幼少期から 始めよう！適塩習慣

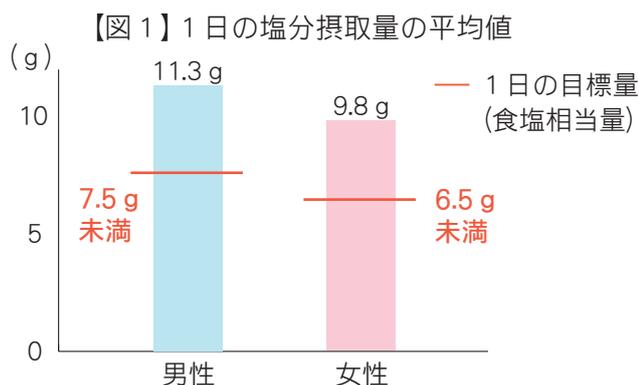
適塩とは、それぞれの年齢・性別に適した塩分摂取量の事です。偏った食事はさまざまな病気を引き起こす原因に。味覚が発達する子どもの頃に、適塩の食事で素材の味に親しむことで、生涯にわたって健康的な食生活を送ることができます。

9割の人が塩分を取り過ぎ

令和元年度に行われた長野県民健康・栄養調査によると、成人が1日に摂取している塩分量は、男性11.3g、女性9.8gでした。これは、1日の目標量を大きく越えています【図1】。男女ともに、なんと9割の人が塩分を取り過ぎています。

さらに、学校給食での食塩相当量(ナトリウム)の基準を決めるための調査では、子どもたちも塩分を取り過ぎていたことが分かりました。家庭で取っている塩分で1日の目標量に達しており、給食では塩分が取れない計算となりま

す。給食の塩分量を0にはできないので、家庭での塩分の取り方に工夫が必要です。



Contents ～もくじ～

- 02 特集 始めよう！適塩習慣
- 06 情報ピックアップ
 - ・公共交通をもっと身近に
 - ・個人住民税納付のお願い
- 08
 - ・証明書の宅配サービス
 - ・ため池ハザードマップ
 - ・地域福祉計画を作ります
 - ・市職員募集
- 10
 - ・行政文書の開示
- 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
トヨセット株式会社
地域おこし協力隊通信
清水 大輔 さん
ちょっとひとこと
小林 英里佳 さん
- 20 中アの魅力再発見
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
(中沢農村交流広場)
元気なこまがねっ子
(赤穂南小学校 かけっこ教室)
Happy Birthday 6月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

聞こえた♪見えたよ！
高原の鳥たち(4月25日)

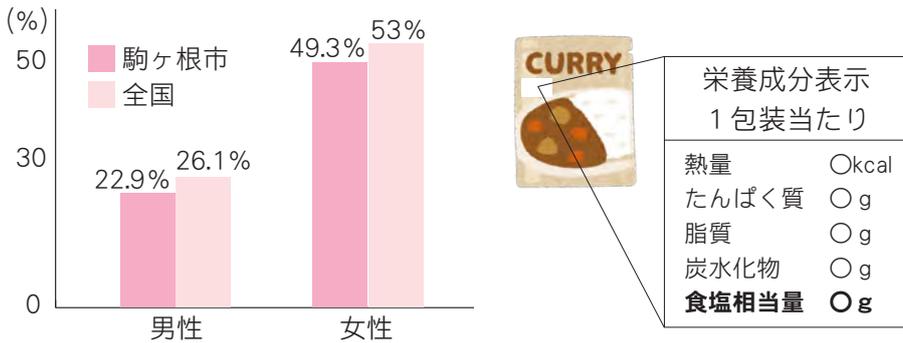
赤穂公民館主催のバードウォッチングが駒ヶ根高原で開催されました。日本三大鳴鳥の一つ、オオルリが「ピールーリー」とさえずる声に誘われ目を凝らすと、瑠璃色の美しい鳥が梢(こずえ)にちょこんとたたずむ姿が見られました。



塩分の多い食生活で 高血圧に

皆さんは、食品の栄養成分表示をご覧になりますか。食品を購入する際に成分表示を気にしている方が、駒ヶ根市は全国平均より少ないという

【図2】食品の栄養成分表示を参考にする人の割合



薄味の食習慣は積み重ねが大切



赤穂学校給食センター
栄養教諭
北澤 和恵 さん

子どもたちが普段の食事等から取っている塩分の量が増え、学校給食の塩分の摂取基準量が減っています。スナック菓子のおやつやインスタント食品、ファストフードを含む外食の利用、家庭での濃い味付け等が影響していると考えられます。

薄味でも素材の味でおいしく食べられるようになるには、子どもの頃からの食習慣の積み重ねが大切です。この機会にご家庭の食生活を見直し、家族みんなで健康に過ごしてもらえとうれしいです。

小さい頃から 適塩の習慣付けを

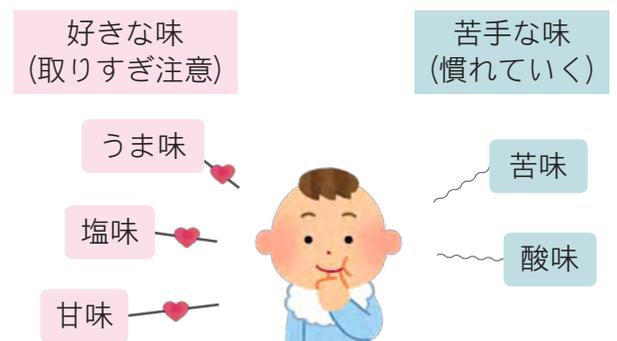
人は、年を取るごとに味を

調査結果が出ています【図2】。塩分摂取量の目標をクリアするには、成分表示等で食塩相当量を確認し、食品を選ぶことが重要です。塩分の多い食事は、血圧が高くなる原因となります。高血圧が続くと脳卒中や心筋梗塞といった大きな病気を引き起こしやすくなります。

感じにくくなります。小さい頃から塩分の多い濃い味に慣れてしまうと、大人になってからさらに濃い食事を取るようになってしまいます。そもそも味覚は「甘味」「塩味」「うま味」「苦味」「酸味」からなります。子どもは元々、「甘味」「塩味」「うま味」が好きで、「苦味」「酸味」が苦手といわれています【図3】。そのため、「苦味」や「酸味」が含まれている野菜などは苦手になりがちです。こういった苦手なものをお

いしく食べられるようになるには、小さい頃からさまざまな食材の味を経験し、味に慣れていく必要があります。そこで重要なのが、素材の味が感じられる「適塩」の食事で味覚を育てることです。味覚の幅が広がると、いろいろな食べ物をおいしく食べられるようになります。また、おいしいと感じる塩味も食習慣によって変化するため、子どもの頃から適塩の習慣付けが大切です。

【図3】子どもの味覚



バランスの取れた 給食をおうちで参考に

給食は、成長期にある子どもたちが健康で元気に過ごせるように、栄養バランスを考え提供しています。献立は管理栄養士が作成し、旬の食材を取り入れながら子どもたちの味覚の発達などを考慮しつつ、適塩の給食を作っています。

調理には煮干しやカツオなどのだしを活用し、さまざまな食材のうま味を生かして、素材の味を感じられる味付けにしています。

また、保護者の方にお渡ししている献立表には、1日ごとに食塩相当量が書かれており、家庭で取る塩分量の目安にもなります。

子どもたちは、さまざまな工夫をして作られている適塩給食をおいしく食べてくれています。レシピはクックパッド市公式キッチンにも掲載しています(次ページQR参照)。栄養バランスの良い給食を、ご家庭で参考してみてください。

家庭でのひと工夫 適塩のコツ

少しの工夫で、塩分の摂取量を抑えることができます。
ご家庭でできる適塩のコツを紹介します。

● 汁物は具たくさんに

汁物は、野菜等の具をたっぷり入れると汁の量が少なくなり、塩分量を減らせます。具から出るうま味でおいしさプラス！だしを使えば、さらにうま味を足すことができます。

野菜たっぷり適塩みそ汁のレシピを公開中♪



こちらからアクセス！

● 香辛料や酸味、香味野菜の香りを生かす

コショウや唐辛子、カレー粉などの香辛料で風味を効かせると、味にメリハリが出ます。レモンやショウガなどを使っても良いでしょう。



● 調味料は味をみてから使う



しょうゆやソースは「かける」より「付ける」。

● 食べ物の塩分量をチェック

食品の栄養成分表示等から塩分量を確認し、1日の摂取目標量と照らし合わせながら食品などを選びましょう。

※調味料は小さじ1(5ml)の塩分

食塩 6g



信州みそ 0.7g



濃い口しょうゆ 0.9g



意外と塩分が含まれている食品に注意！

ちくわ(小) 1本 0.6g



梅干し 1個 1.5g



食パン 6枚切り 1枚 0.7g



ウインナー 1本 0.4g



1日の塩分摂取目安量

年齢	目標量(未満)	
	男性	女性
1～2歳	3g	
3～5歳	3.5g	
6～7歳	4.5g	
8～9歳	5g	
10～11歳	6g	
12～14歳	7g	6.5g
15歳以上	7.5g	6.5g

適塩レシピを紹介！



鶏肉の照り焼きレモン風味



適塩のポイント

トマトやレモンの酸味を効かせて、さっぱりしつつも満足感のある味付けになっています。

このレシピの栄養価(1人分)

エネルギー:116kcal タンパク質:15.8g 脂質:3.2g
炭水化物:5.9g 食物繊維:1.5g 食塩相当量:0.8g

材料4人分

- 鶏胸肉……………320g
- 料理酒……………大さじ1
- ミニトマト……………8個
- アスパラガス……………8本
- レモン輪切り……………8枚
- サラダ油……………適量
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- レモン汁……………小さじ2
- 蜂蜜……………小さじ1と1/2

A

作り方

- ① 鶏肉の皮を取り除き、料理酒を振りかけ漬けておく。
 - ② ミニトマトのヘタを取る。アスパラガスを斜めに切る。レモンを輪切りにする。
 - ③ Aを混ぜ合わせておく。
 - ④ サラダ油を引いたフライパンで、鶏肉の表面を両面焼く。
 - ⑤ ミニトマトとアスパラガスをフライパンに入れ、軽く炒めたらレモンを鶏肉の上のにのせ、Aを入れる。
 - ⑥ ふたをして5分間弱火で加熱し、器に盛り付け完成♪
- ※蜂蜜を使用しているため、1歳未満のお子さんには食べさせないでください。

おすすめレシピを公開中！

レシピ検索サイト「クックパッド」の市公式キッチンや、市ホームページでおすすめレシピを掲載しています。ぜひ作ってみてください。



クックパッド



市HP

家族で取り組む適塩

多くのご家庭には受け継がれる味があります。その味に含まれる塩分量を、いま一度見直してみましよう。小さい頃から適塩の味付けで味覚を育てれば、大きくなってからの味覚の偏りや塩分の取り過ぎを防ぐことができます。

大人の方も、子どもの味付けに合わせれば塩分の摂取量を抑えられ、家族みんなで適塩の食生活を実践できます。

また、本年度は適塩をテーマに、市報でレシピの紹介を行っています(来月号から毎月掲載)。ぜひ参考にしてみてください。

6月は食育月間です。この機会に普段の食事を見直し、大人から子どもまで、家族で無理なく適塩の食生活に取り組んでみましょう。

【問い合わせ】

子ども課 教育総務係

内線705

交通

公共交通をもつと身近に
のりものの乗車体験開催 II

高齢者の交通事故の増加などが社会問題となる中、安心して外出できる生活環境を整えることが強く求められています。特に、高齢化が進む地方では、地域公共交通の重要性が高まっています。

地域公共交通計画を策定

市では、誰もが安心して生活でき、地域の新たなにぎわいにつながる地域公共交通の整備を推進するため、駒ヶ根市地域公共交通計画（令和3年度から5年間）を策定しました。

計画の策定に先立ち、昨年の夏には3000世帯を対象にアンケートを実施しました。アンケートでは、交通不便者の実態や既存公共交通の利用状況などを把握するとともに、さまざまなご意見もいただきました【表】。それを踏まえ、次に掲げる項目を基本方針として計画に盛り込み、地域公共交通の取り組みを進めていきます。

【基本的な方針】

◆ 市民が安心して生活できる公共交通の確保

【表】既存の交通施策の課題

こまタク	利用施設制限があり自由度が低い。施策の認知度が低く、必要としている層に十分に届いていない。
割引 タクシー券	地区一律の交付基準で、困窮度などが配慮されない。
駒ヶ岳ロープ ウェイ線バス	観光路線であるが、生活利用も十分可能。しかし、地域に利用が浸透していない。
J R 飯田線	朝夕は一定の運行本数があるが、日中の便数は少ない。移動時間が長く、途中駅止まりの便もある。
高速バス	市の玄関口だが、高速バスと路線バスの結節性が低い、リニア開業に向けて重要性も高まる。

【問い合わせ】

企画振興課 地域政策係
内線 245

- ◆ 来訪者の移動を支え、周遊を促す公共交通の確保
- ◆ 効率的で持続可能な公共交通の確保
- ◆ 公共交通への意識の醸成と利用促進
- ◆ 地域の自主性を発揮した公共交通の導入
- ◆ 周辺市町村と連携した公共交通体系の構築

のりものの乗車体験を開催

地域で走っているバスやタクシーをより身近に感じていただくため、「公共交通のりもの体験イベント」を開催します。バスなどの運転席に乗れる乗車体験や駒ヶ岳ロープウェイVRツアー、抽選会もあります。ぜひお越しください。



期日 6月5日(土)、6日(日)
時間 午前10時～午後4時
場所 ベルシャイン駒ヶ根店
正面入り口前
共催 市地域公共交通協議会
中央アルプス観光株
伊那バス株

税金

個人住民税の納付を お願いいたします

個人住民税(市・県民税)とは

個人住民税は、令和2年1月1日
〜令和2年12月31日までの所得に對
して課税されます。市民税と併せて
県民税も徴収します。

課税対象者

令和3年1月1日時点で、市内
に住所のあった方

※障がい者、寡婦またはひとり親
で所得が一定額以下の方などは、
個人住民税が課税されない場合
もあります【下表】。

個人住民税の計算方法

均等割と所得割の合計金額です。

◆均等割

皆さんに一定額を負担していただ
くもので、市民税3500円、県
民税2000円の合計5500円
となります。

◆所得割

前年の所得金額に応じて負担し
ていただくもので、税率は市民
税6%、県民税4%となります。
この税率は、一部の自治体を除
き全国一律です。

【表】個人住民税が課税されない方

対象者	均等割	所得割
生活保護法による生活扶助を受けている方	非課税	
障がい者、未成年者、寡婦またはひとり親で前年 合計所得金額135万円以下の方		
前年中の合計所得金額が、次の額以下の方 28万円×(扶養親族の数+1)+10万円+16.8万円 ※16.8万円は扶養親族がいる方のみ加算		
前年中の総所得金額が、次の額以下の方 35万円×(扶養親族の数+1)+10万円+32万円 ※32万円は扶養親族がいる方のみ加算	課税	非課税

税制改正により、個人住民税を計
算する控除額等が見直されていま
す。詳しくは、市ホ
ムページ(下QR)をこ
覧ください。



税額のお知らせ方法

◆給与からの天引きの場合

勤務先を通して税額決定通知書を
配布します。勤務先へは5月13日
(木)に発送済みです。

◆公的年金から天引きの場合や、納 付書や口座振替で納める場合

6月10日(木)に納税通知書を発送
します。

◆第1期の納期限は6月30日(水)

個人住民税を納付書や口座振替で
納める場合、納期は年4回です。納
期内の納付にご協力をお願いしま
す。

◆第1期 6月30日(水)

◆第2期 8月31日(火)

◆第3期 11月1日(月)

◆第4期 令和4年1月31日(月)

◆令和3年度 所得証明書の 発行は6月1日(火)から

◆証明書に記載されるもの

令和2年中の収入・所得・控除額
と令和3年度の課税額

◆申請できる方

本人または同一世帯の家族(別世
帯の場合は委任状が必要です)

◆発行場所

市役所税務課・市民課、中沢・東伊
那支所、駒ヶ根駅市民サービスコ

注意 令和3年3月16日(火)以降に 申告書を提出された方へ

◆新型コロナウイルスの影響で申告期間が延長さ
れました。これにより、延長期間(令和3年3
月16日(火)以降)に提出された申告書の内容を、
当初の個人住民税額の通知書に反映できない場
合があります。この場合、申告内容が反映され
た通知書を、後日お送りします。

◆必要なもの

申請者の本人確認書類(運転免許
証など)、申請者が別世帯の家族
の場合は委任状、コンビニで取得
する場合はマイナンバーカード
※コンビニでの証明書取得は、証明
年度の1月1日から継続して駒ヶ
根市に住所がある方に限ります。

手数料 1通300円
(コンビニでは250円)

【問い合わせ】

税務課市民税係
内線273

手続き

住民票などの証明書 お届けサービス開始

高齢者世帯や障がいのある方など、交通手段のない方を対象に、住民票の写しなど一部の証明書を自宅へお届けするサービスを始めました。証明手数料は窓口と同額で、配送にかかる費用は無料です。対象となる方や交付までの流れを紹介しましょう。

対象者と取得できる証明

【対象者】

- ① 市内に住所があり同所に居住している方で、移動手段がなく、家族等による協力が困難で、次のいずれかに該当する方
- ② 満75歳以上で、高齢者のみの世帯の方
- ③ 身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方(肢体不自由または視覚障害の方のみ)
- ④ 要介護認定3・4・5の認定を受けている方

【対象証明書】

- ◆ 住民票の写し
- ◆ 印鑑登録証明書
- ◆ 戸籍附票の写し(本籍が駒ヶ根の方のみ)

交付までの流れ

① まずは電話で連絡

市役所開庁日の午前8時30分から午後5時の間に、市役所市民課または中沢・東伊那支所に電話で連絡してください(電話番号は問い合わせ参照)。職員が住所や氏名、必要な証明書の種類など必要事項を聞き取ります。

② 市から電話が来ます

交付の可否決定後に市から電話が来ます。証明書の内容と手数料を確認し、受取日時を調整します(受取日時は、受付日から3日以内の開庁日で午前9時から午後4時30分までの間)。

③ 配達交付

受取日時に合わせて、職員がご自宅を訪問します。対象条件や本人確認をした後、証明書と領収書をお渡しし、手数料をいただきます。

【問い合わせ】

市民課 市民係 内線325
中沢支所 ☎(83)3701
東伊那支所 ☎(83)4001

防災

災害に備え ため池ハザードマップを活用

近年、日本各地で地震や豪雨等の自然災害により、農業用のため池が決壊し、周辺地域が被災する事例が発生しています。そこで、市内にある13カ所のため池のうち、決壊した場合に住宅や公共施設等への大きな被害が想定される10カ所のため池を対象に、ため池ハザードマップを作成しました(下表)。ため池からの氾濫に備え、日頃から家族や地域で話し合い、一人一人が避難方法や避難場所を確認しておきましょう。

マップの記載事項

ため池ハザードマップには、ため池が万が一、決壊した場合を想定して次のことを表示しています。いざというときに、迅速かつ安全に避難するための参考資料としてご活用ください。

- ◆ 浸水想定区域
- ◆ 浸水の深さ
- ◆ 水の到達時間
- ◆ 避難場所

マップの公表

ため池ハザードマップは、浸水想

【表】ハザードマップを作成したため池

地区	ため池の名称
北割一区	大沼湖、駒ヶ池、切石夫婦池
南割区	南大池
福岡区	十二天の森、馬見塚公園
中沢区	古道
東伊那区	天王、鎌取

定区域内の皆さんを対象にお配りしました。希望する方には農林課の窓口で配布いたしますので、お気軽にお申し出ください。

また、作成した全てのため池ハザードマップは、市のホームページ(左QR)にも掲載しています。ダウンロードもできますので、ぜひご利用ください。

【問い合わせ】

農林課 耕地林務係
内線418



計画

地域福祉計画を作ります ～策定委員を募集～

近年、地域の結びつきが弱まっているといわれ、同時に住民の高齢化、孤立化などにより、多くの福祉問題が起きています。このような課題の解決には、地域に住む全ての皆さんが主体的に関わっていくことが大切です。

安心して暮らせる地域に

市では、普段暮らしている地域で安心して生活できるように「地域福祉」を進めています。地域福祉とは、地域に暮らす一人一人が協力し合う

という考え方のことです。

本年度、この地域福祉を推進するための指針となる地域福祉計画を策定します。計画には、地域の福祉に関して、分野を問わずに取り組むべき事項などを盛り込みます。そして、地域に暮らす誰にでも居場所と出番があり、共に暮らしを支え合う地域共生社会の実現を目指します。

【問い合わせ】

福祉課 社会福祉係

内線 311

策定委員を募集

地域福祉計画の策定に当たり、委員を募集します。関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。募集の詳細や申込書は、市のホームページ(下QR)にも掲載していますので、ご覧ください。

任 期 任命した日～令和4年3月

募集人数 若干名

応募資格 次の条件を満たす方

- ・満18歳以上の市民
- ・平日昼間の会議に出席可能(4回程度)

報 酬 市の規定により支給

応募方法 所定の申込書に必要事項を記入し、提出してください

応募期限 6月25日(金)



募集

令和4年4月採用の 市職員を募集します



令和4年4月採用の市職員を募集します。このまちの未来と一緒につくりませんか。

やる気あふれる皆さんのご応募をお待ちしています。

募集の概要

◆募集職種(区分)

- ① 行政事務(上級)
- ② 土木(上級、中級、社会人)
- ③ 保育士(中級、社会人)

◆募集人員

いずれも若干名

◆住所要件

住所要件はありません(採用後に駒ヶ根市に住むことが望ましい)

一次試験の概要

◆試験内容

総合能力試験(SPI3)

適性検査

◆日時

7月4日(日)午前8時10分～

※SPIテストセンターで受験する場合は、7月1日(木)～11日(日)の期間内

◆会場

駒ヶ根市役所または全国のSPIテストセンター

応募の方法

受験を希望する方は、採用試験申込書などの必要書類を郵送で提出してください。※感染症対策のため、市役所窓口での受け付けは行いません。

◆郵送先

〒399-1419-2

駒ヶ根市赤須町20番1号

駒ヶ根市役所総務課職員係宛て

◆受付期限

6月21日(月)消印有効

受験案内や採用試験申込書は、市ホームページ(左QR)からダウンロードできます。新型コロナウイルス感染症の状況によっては、試験日程等を変更する場合があります。その場合は、市ホームページに掲載し、受験申込者には通知をします。

【問い合わせ】

総務課 職員係

内線 213





行政文書の
開示・閲覧状況

市には、市政を進める上で必要な情報がたくさん集められ、さまざまな行政文書が保管されています。皆さんの知る権利を保障するとともに、市民参加による公正で開かれた市政を進めるため、請求により文書を公開しています。令和2年度の開示・閲覧状況をお知らせします。この詳細は、市ホームページ(下QR)をご覧ください。

●行政文書の開示状況

開示請求の概要	件数
住居表示の街区符号や住居番号の付定に関するもの	3
税に関するもの	3
保険に関するもの	1
公共工事などに関するもの	4
その他(届出書、資料)に関するもの	3

●個人情報の開示状況

開示請求の概要	件数
申請書に関するもの	1

【問い合わせ】
総務課 行政管理係
内線212



←市のホームページはこちら

●住民基本台帳の一部閲覧状況 【問い合わせ】市民課 市民係 内線323

申し出者の氏名	請求事由の概要	閲覧日	閲覧した範囲 ()内は居住地区
(株)日本リサーチセンター	生活意識に関するアンケート調査	8月13日	満20歳以上の男女 15人 (赤穂10064番地～)
	全国個人視聴率調査	令和3年 3月23日	7歳以上の男女 12人 (赤穂11671番地22～)
(一社)中央調査社	第13回メディアに関する全国世論調査	8月26日	満18歳以上の日本人男女 19人 (赤穂16691番地～)
	薬局の利用に関する世論調査	9月3日	満18歳以上の日本人男女 13人 (中沢1260番地～)
	食育に関する世論調査	10月28日	満20歳以上の日本人男女 23人 (赤穂16397番地～)
	健康と暮らしについての調査	11月18日	20歳以上89歳以下の日本人男女 15人 (下市場12番～)
自衛隊長野地方協力本部	自衛官および自衛官候補生募集	令和3年 2月25日	平成15年4月2日～平成16年4月1日生 まれの日本人男女 312人

●選挙人名簿抄本の閲覧状況 【問い合わせ】選挙管理委員会事務局 内線211

申し出者の氏名	利用目的の概要	閲覧日	閲覧に係る選挙人の範囲	主たる事務所の所在地
(社)長野県世論調査協会	環境とくらし2020、われら信州人の世論調査	4月8日	全投票区から 20人抽出	長野市 南県町680-5
	豪雨災害の備え、コロナ禍の現状と課題の世論調査	8月4日	全投票区から 40人抽出	
	環境とくらし2021、われら信州人の世論調査	令和3年3月11日	全投票区から 20人抽出	
(有)エフワイエル	県政モニター抽出	4月27日	全投票区から 145人抽出	松本市 蟻ヶ崎台24-3
労働組合長野シーアイ開発センター	人権に関する県民調査	9月10日	全投票区から 30人抽出	長野市 西長野2-4
朝日新聞	政治・選挙に関する調査	10月27日	第17投票区から 10人	東京都中央区 築地5-3-2
日本共産党駒ヶ根支部	政治活動のため	9月15、17、23、29、 30日、10月14、29日	市内全域	

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(5月1日現在)

- 人口 31,701人(△62)
- 男性 15,546人(△17)
- 女性 16,155人(△45)
- 世帯 13,295世帯(+51)
- 4月中の異動
転入269人、転出317人、
出生17人、死亡31人

シルクミュージアム 染色体験・機織り体験

事前予約が必要です。

染色体験

桑の葉染めのストールを制作。



- ▶日時 6月15日(火)
午前10時～正午
- ▶料金 体験料 1,200円
ストール代 1,200円～

▶申込締切 6月14日(月)

機織り体験

裂き織りテーブルセンターを制作。



- ▶日時 6月17日(木)
午前10時～午後2時
- ▶料金 体験料 2,500円
- ▶定員 5人
- ▶持ち物 昼食
- ▶申込締切 6月1日(火)

問 シルクミュージアム
☎ 82-8381

イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

知 令和3年度は介護保険料の変更はありません

介護保険料は、介護保険事業計画に基づき3年ごとに見直します。市の高齢者数や、介護サービスの利用量などを推計した結果、令和3年度から3年間の保険料基準額を据え置くこととしました。

▶令和3年度からの保険料

基準額 5,600円

▶保険料決定通知を郵送

6月中旬に郵送します。届きましたら内容を確認し、ご不明な点はお問い合わせください。

問 福祉課 高齢福祉係
内線318

イ 県立高校再編・整備計画の住民説明会

▶日時 6月5日(土)
午後2時～3時30分

▶場所 赤穂公民館

▶定員 100人

▶申込方法

前日までに次の方法で、「参加日時・氏名・連絡先(電話番号またはメールアドレス)」をお知らせください。

- ・ながの電子申請サービス
- ・FAX 026-235-7488
- ・メール

kokoshitsu-info@pref.nagano.lg.jp

問 県教育委員会事務局 高校再編推進室 ☎ 026-235-7452



市長と語り合う会 開催

第5次総合計画策定に向け、ご意見をお聞かせください。



都市基盤整備・景観・環境保全

豊かな自然環境を守り、快適に暮らせるまちづくりなどについてご意見を伺います。

期 日 6月18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 6月11日(金)

◆テーマについての取り組みをお話しいただく報告者は、決まり次第、市ホームページでお知らせします。

◆申し込みは、電話か市ホームページの申込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

福祉・保険・医療

健康長寿のまちづくりや、支え合い福祉のまちづくりなどについてご意見を伺います。

期 日 6月30日(水)
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 6月23日(水)

市HP▶



〈広告欄〉

期間限定

※6月末終了



※写真はイメージです

若葉青葉の季節を堪能
美味しいお弁当を楽しみましょう

饗膳(お持ち帰り商品) 春盛り御膳 1,500円(税込)

事前のご予約が必要となります。引渡し日3日前までにご注文下さい。

引渡し場所 駒ヶ根 アルテホール光祥院(午前10時～午後5時30分)

お電話で
ご注文承ります

0120-088-541
TEL.0265-81-1239

光祥院

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1637

仕出し料理



豊富なメニューで対応いたします

駅前ビル
アルパ

テナント募集

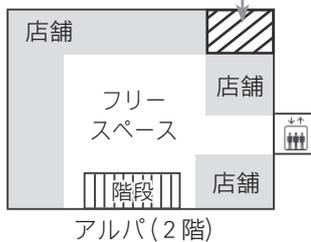
駅前ビルアルパの活用を図るため、空き区画のテナントを募集します。興味のある方は、商工観光課までお問い合わせください。

- 場所** アルパ2階(中央3番5号)
募集区画 1区画(10坪)
対象 新規創業者
(業種条件あり、創業計画必要)
期間 2年間
(満了後、2年に限り延長可)
賃料 月額5,500円(税込)
注意 ①賃料は創業支援として減額後の金額です。
 ②別途、敷金(家賃3カ月分)が必要です。

問 商工観光課 商業係 内線431



募集する区画



知 はかりの検査を実施します

「はかり」を取引や証明等に使用している方は、県の行う定期検査を2年に1回受検することが義務付けられています。最寄りの会場で、必ず受検してください。

なお、検査に合格していない「はかり」は、取引等に使用できませんので、ご注意ください。

▶日程

実施日	時間	場所
6/28 (月)	10:30 ~ 12:00 13:00 ~ 14:30	①
6/29 (火)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:30	②
6/30 (水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	

▶場所

- ①東伊那公民館
 ②泰成スポーツフロアー
 (市民体育館) 西側駐車場

▶持ち物 はかり、検査手数料

問 商工観光課 商業係
内線431

知 農地の利用状況を調査しています

5~7月に、農業委員等が各地区の農地の管理・耕作状況について現地調査を行っています。農地に立ち入ることもありますので、ご理解ご協力をお願いします。

問 農業委員会事務局
内線412



知 6月は土砂災害防止月間です

梅雨の時期に入ると、長雨や強い雨が引き金となり土砂災害が発生しやすくなります。「危ないな」と思ったら早めに避難をお願いします。

▶こんな時は要注意

- ・急に川の水が真っ黒に濁った
- ・山鳴りがする
- ・裏山から小石が落ちている

▶防災ハザードマップを確認

各家庭に配布済みの防災ハザードマップで、自分の地域の危険箇所を確認しましょう。マップは、市ホームページにも掲載しています。



問 危機管理課 地域防災係
内線222

知 ひとり親世帯臨時特別給付金

ひとり親で次のいずれかを満たす方に、給付金をお渡しします。該当する方は、申請をしてください。

▶対象者

- ①公的年金等受給中で、令和3年4月分の児童扶養手当の支給が全額停止されている方
- ②コロナの影響による家計の急変等で、収入が児童扶養手当を受給している方と同水準となった方

▶支給額

子ども一人につき5万円

▶申請締切

令和4年2月28日(月)

問 福祉課 社会福祉係
内線313

組合員・地域のみならず (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。

安心してお新盆を迎えていただく為に

新盆相談会開催

6月13日(日)

※当日は動画等により、随時ご案内させていただきます。

会場/虹のホール駒ヶ根 時間/8:30~16:00

もしもの時はお電話を!!

フリーダイヤル 0120-81-1509 TEL0265-81-1109

ふれあい・語り・地域と共に 株式会社グレース 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 虹のホール花みずき 虹のホール伊南



イベント

お知らせ

相談

募集

情報コーナー

募 子育てサポーター養成講座 受講生募集

託児や保育園の送迎など、子育てを応援する「子育てサポーター」を養成する講座を開催します。講座では、子どもを預かるための知識や情報を学べます。託児をご希望の方は、ご相談ください。

▶日程(全7回)

【6月】23日(水)・30日(水)
【7月】9日(金)・12日(月)・21日(水)・28日(水)
【8月】2日(月)

▶時間

午前10時～午後3時
※初日は午前9時50分～
最終日は午後0時15分まで

▶場所

駒ヶ根市役所 南庁舎
大会議室(2階)



▶内容

- ・小児看護の基礎知識
- ・子どもの事故、応急処置
- ・心の発達と保育者の関わり
- ・子どものあそび など

▶対象者 20歳以上の方

▶定員 10人

▶受講料 2,619円(テキスト代)

▶申込期限 6月14日(月)

問 子ども課 子育て家庭教育係
内線716

募 市民投稿掲示板「キラッとこまがね☆」

市ホームページでは、市民の方が情報を発信できる掲示板「キラッとこまがね☆」を開発しています。投稿はホームページ内のフォームからお願いします。イベント告知や会員募集など、さまざまな情報発信にご活用ください。



▶投稿できる方

個人、自治会、団体などなたでも投稿できます。ただし、営利目的や政治活動など掲載できないものもありますので、利用規約(右QRコード)をご確認ください。



問 総務課 秘書広報室
内線262

相 人権問題でお困りの方はご相談ください

人権擁護委員の日に合わせて、特設相談所を開設します。相談は無料で、申し込み不要です。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

▶日時 6月1日(火)

午前10時～午後3時

▶場所

赤穂公民館、
東伊那公民館

▶相談の例

- ・子どもや高齢者などをめぐる人権の問題
- ・インターネット上の人権侵害
- ・新型コロナウイルス感染症に関連した差別



問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

国民年金保険料は忘れずに納期までに納入を

国民年金保険料を納め忘れると、万一障がいや死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取れない場合があります。必ず納付期限までに納めてください。

■納付期限 翌月の月末

■納付方法

- ・納付書の場合は、金融機関・郵便局・コンビニで納めてください。
- ・便利な口座振替や、インターネット等でも納付できます。

■保険料の免除・猶予

所得が少なく保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度があります。



コロナ禍で収入が減少した場合

令和2年度2月以降の保険料納付が免除されます。詳しくは、お問い合わせください。

問 市民課 市民係 内線329

各種納期案内

◇市県民税	1期
◇国民健康保険税	1期
◇介護保険料	1期

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】

(3月中)

高見 知宏(52)北割一区大手
宮下 恒男(95)町一区第3
氣賀澤朝文(88)小町屋区南部
齊藤 學 (90)福岡区第1

(4月中)

池上 芳英(73)町二区第13
仁科 悦 (80)市場割区原垣外
木下美枝子(87)中沢区上割
赤羽 トヨ(100)福岡区第2
倉田 浩美(59)中割区八幡原
中原 義美(87)北割二区荒井
黒塚 繁也(88)町四区第3
原 實 (88)南割区第2-1
原 みのる(92)町四区第3
唐澤 春子(94)北割一区城
北澤 實 (95)中沢区南入
湯澤 貞男(89)中沢区永見山

※依頼があった方のみを掲載しています。

募 太極拳を始めてみませんか

太極拳で健康づくりをしませんか。1カ月の無料体験もあります。



▶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

▶申し込み・お問い合わせ

駒ヶ根武術太極拳協会
熊谷 美喜子さん ☎ 83-3421

募 放送大学 入学生募集

放送大学では、10月入学生を募集します。心理学・福祉・情報など約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。詳しい資料を無料で差し上げますので、お気軽にお問い合わせください。

▶出願期間

- ①6月10日(木)～8月31日(火)
- ②9月1日(水)～9月14日(火)

問 放送大学長野学習センター
☎ 0266-58-2332

善意のコーナー

☆中沢二五六会 様

古希の記念として、中沢小学校教育環境整備のため会議用テーブルを寄付

☆北割保育園保護者会 様

北割保育園70周年を記念して、緞帳、アスレチック、園庭遊具を寄付

☆木下 幸安 様

中沢公民館と公民館の文化団体活動へのお礼と、今後の発展を願って水墨画と現金20万円を寄付



●市メール配信サービス

緊急情報や休日当番医など生活情報を配信中



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

市報クイズ ※抽選でこまかっぱグッズが当たります。

問題:【特集】小さいころからの「◇◇習慣」が大切

- 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(◇に当てはまる文字) 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6月10日(木)当日消印有効。賞品発送は6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!

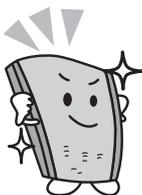
◎見積無料!!

「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）

イベント



緊急当番医・薬局

6/6 (日)	まつむら小児科医院(上穂町区)	小	☎ 81-4700
	山村眼科整形外科(町四区)	整	☎ 82-6611
6/13 (日)	駒見薬局(町四区)	—	☎ 81-0121
	よこやま耳鼻咽喉科医院(町四区)	耳	☎ 81-0185
6/20 (日)	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
	中谷内科医院(上穂町区)	内	☎ 81-1377
6/27 (日)	ドレミファ薬局(上穂町区)	—	☎ 83-2353
	斉藤診療所(宮田村)	内・外	☎ 85-4817
6/27 (日)	塚本薬局(宮田村)	—	☎ 85-2112



休日水道当番店

6/6 (日)	駒ヶ根管工業(株)	☎ 82-3500
6/12 (土)	(株)ヤマウラ	☎ 82-4812
6/13 (日)	石田建設(株)	☎ 83-4151
6/20 (日)	竹花工業(株)	☎ 82-3220
6/26 (土)	(株)吉澤組	☎ 83-5214
6/27 (日)	(株)コマセツエイト	☎ 83-3331

お知らせ

相談

募集



緊急歯科診療

6/6(日)、13(日)、20(日)、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



こまがねTV放送予定

- 1日~ 市役所で働きませんか
- 8日~ 文化センターだより
- 15日~ ワクチン接種が始まりました
- 22日~ 親のための婚活セミナー
- 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

情報コーナー



相談窓口

- 心配ごと相談(民生委員)
6月3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
- 生活相談(弁護士相談) **要予約**
6月3日(木) 14:00~16:00
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**
6月24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
- 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

- 行政相談(行政への意見・要望)
6月8日(火) 14:00~16:00
福祉センター
問 総務課 秘書広報室 内線262
- 外国語相談窓口
場所は市役所市民課の正面です。
時間等はお問い合わせください。
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**

かかりやすいがんの第1、2位は「大腸」、「胃」です。早期発見で、治る確率が高くなります。

【保健センター】6月18日(金)、22日(火)~25日(金)

市報5月号掲載記事の訂正

高齢者肺炎球菌対象者を、「令和3年3月末までに…」と記載してしまいましたが、正しくは、「令和4年3月末までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方」です。お詫びして、訂正いたします。

乳がんマンモ検診 **要予約**

【昭和伊南総合病院】

6月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)

【前澤病院】

6月4日(金)、11日(金)、18日(金)

【保健センター】

6月28日(月)~30日(水)

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】

6月1日(火)~30日(水)の平日必ず、事前に市役所へ申し込みをお願いします。

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】

6月9日(水)、16日(水)、30日(水) 9:00~14:00 ※最終受付13:00

こころの健康相談日 **要予約**

竜東メンタルクリニックの下島秀一医師による相談です(一人30分程度)。眠れない、食欲がないなどの悩みをお聞きます。

【市役所南庁舎】

6月15日(火) 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**

6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

6月7日(月) 13:30~15:30
駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階
「せん妄」をテーマに、昭和伊南総合病院の出前講座を開催します。せん妄の症状や、予防と対応方法のお話です。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

新企画 エース ACE体験プログラム

6月8日(火) 10:00~12:00
ばとな(中央16-7) **要予約**
ポールウォーキングの体験会と、看護学生考案の弁当を配布します。参加費600円、定員は先着20人です。詳細は、お問い合わせください。

5/31は、世界禁煙デー

さまざまな場所で、「原則屋内禁煙」が義務となっています。喫煙は、右のような標識がある認められた場所でしかできません。



●禁煙外来で、タバコをやめてみませんか

喫煙は本人だけでなく、まわりの人への健康被害が大きいといわれています。禁煙外来を利用して、この機会に禁煙しませんか。詳しくは、地域保健課 健康長寿係(内線333)へお問い合わせください。

6/4~10は、歯と口の健康週間

●お口をケアしましょう

- 子どもの頃から生涯にかけて、年齢に応じた正しいお口のケアが大切です
- 歯周病は、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、肺炎など全身疾患と関連してきます

●歯科検診を受けましょう(成人歯科健診)

- 5月中旬に受診券を発送しました。
- 対象 本年度40、50、60、70歳になる方
- 費用 500円
- 場所 上伊那地域の契約医療機関





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。

6月の全館休館日

7日(月)、14日(月)、21日(月)
28日(月)
25(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

読み聞かせ実践講座(絵本編)

実習を中心に、実践力を身に付ける講座です。参加は無料です。

対象

読み聞かせボランティアの経験が1年以上ある方。または、読み聞かせ基礎講座を受講した方で、さらに選書力・実践力を身につけたい方

日時 6~11月の金曜日
(月1回・全6回)
午前10時~11時30分

場所 文化センター 大会議室
(2階)

講師 細谷 悦子さん
(はなの木文庫主宰)

定員 16人

申込締切 6月9日(水)

ねえ、この本読んで!

お子さんが読んでほしい本を、ボランティアや司書が読みます。

日時 6月16日(水)
①10:30~11:30
②15:30~16:30



場所 本館 おはなしの森

6月のおはなし会

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)

6月3日(木)、17日(木)
10:30~

②幼児向けおはなし会

6月12日(土) 15:00~

③小学生向けおはなし会

6月19日(土) 15:00~

④中沢分館おはなし会

6月24日(木) 16:15~

⑤東伊那分館おはなし会

6月19日(土) 19:00~

場所

①~③文化センター大会議室、
④中沢公民館、⑤伊那耕地いきいき交流センター

四季のおはなし会

大人のためのおはなし会です。懐かしい昔話や、愉快な外国のお話を一緒に楽しみませんか。

日時 6月17日(木) 18:45~

場所 文化センター 大会議室

テーマ 水 (サブテーマ:梅雨)

申込締切 6月16日(水)

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

アンサンブル信州in宮田 第18回定期演奏会

ラフマニノフ「チェロ・ソナタ作品19」、ドヴォルザーク「弦楽器四重奏第12番」などを演奏します。

日時 7月2日(金)
開演 19:00

場所 文化センター 大ホール

料金 一般 3,000円
(当日 3,500円)
高校生 2,000円
小中学生 無料



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・祝)
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

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

3回目の登戸研究所企画展。飯島の調査結果を含め展示します。

期間

6月1日(火)~8月15日(日)

【ロビー】

伊南の代表石工の石仏写真展

期間中、展示写真を入れ替えて開催します。

期間

6月3日(木)~7月18日(日)

おもしろかっぱ館(開館9:00~17:15) ☎ 81-4767

第2回ふれあい講座

河童伝説と中村新六の功績

日時 6月12日(土)
13:00~15:00

場所 おもしろかっぱ館

講師

坂井 昌平さん(かっぱ村長)、
小島 利昭さん(前かっぱ村長)



第3回ふれあい講座

みんなで創ろう かっぱのさとづくり

日時 7月10日(土)
13:00~15:00

場所 おもしろかっぱ館

講師 宮下 学さん

定員 14人



ホタル会

日時 6月18日(金) 19:00~21:00

場所 おもしろかっぱ館

内容 ・ミニコンサート
・ホタルの話と観賞



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。

トヨセット株式会社



製造するオフィス家具

半世紀培ってきた 信頼のブランド

トヨセット株式会社は、昭和39年に創業し、主にオフィス家具の製造と販売を行っている会社です。商品は、トヨスタイルという豊田通商グループのオフィス家具ブランドとして、多くの企業に信頼されています。そのため、北は北海道から南は福岡県まで支店や営業所があり、全国で展開しています。

延べ床面積8800坪の規模を誇る駒ヶ根工場では、同社の商品の全てを生産しています。デザインから部品の調達、加工、組み立てまでを一貫

して自社で行っており、高品質な製品を生み出しています。

愛される モノづくりを追求

駒ヶ根工場長の池添さんにズバリ、どんな人材を求めているか聞くと「我慢強く、努力できる人」と話します。何もないところから完成品を作り上げるわけですから納得です。こうしてできた商品は、思い入れも強くなり、納品するときには、娘をお嫁に出すような気持ちになるそうです。

同社では、有給休暇の取得も推進しており、上司が「今月は必ず休みを取ってくださいね」などと声をかけているそうです。他にも、育児休暇制度や資格取得費用の全額サポートなど、働きやすい環境が整備されています。

企業理念の一節「愛される道具づくり」を胸に、これからもお客さまの笑顔を追求し続けます。

infomation

■事業内容: オフィス家具、^{しゅうき}什器、燃焼器具の製造・販売

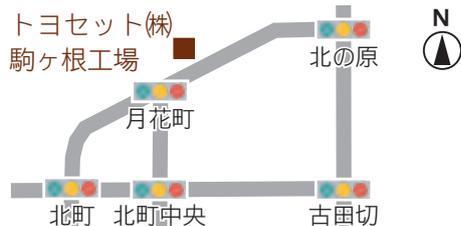
■従業員: 170名

■駒ヶ根工場: 赤穂14701番1

■電話: 0265-82-8620



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

製造部 生産管理課

宮下 裕介 さん
(入社13年目)

私は現在、外部から買う部品の価格や納期の調整をしています。値段の交渉については、会社の経営に関わる重要な仕事を任されているので、とてもやりがいがあります。また、スムーズに話が進むように協力工場に足を運び、いろいろな方と話をする中で、自分の知識が深められるのも魅力です。試行錯誤を繰り返した部品が形になって出荷され、使われている現場を見ると、とてもうれしいです。



ぜひ！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。



栽培体験で剪定をする希望者

今年、ブドウ栽培2年目の私の圃場に、なぜか2人も栽培体験希望者の方々がいます。募集を掛けていた訳ではなく、駒ヶ根市役所主催の「新規就農準備校」の参加者で、ブドウ栽培に興味があるということに私の圃場に来ることになりました。本来なら里親研修等でしっかりと研修を受けた方が良いのですが、まだ農



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。

家になるにはどうしたらいいかわからない状態でも決意も固まっていなくてもあり、お試しの意味も込めて栽培体験をしていただくことになりました。専門農家になるのではなく、副業としての農業を考えている潜在的な人たちは結構いるように感じていました。そこで、新米農家になろうとしている者として、いろいろなパターンの新規就農希望者に分かりやすく道筋（失敗も含めて）を示してあげられればと思っております。新規就農をするのはプロセスが複雑なので、そういった件についてもお手伝いができたらと思っています。

ちょっとひとこと



小林 英里佳 さん
(北割一区)

ホッケーとの出会い

高校1年の長女と中学2年の長男は、中学に入ってからフィールドホッケーを始めました。2人は、市のホッケークラブに所属しています。初心者で始めたホッケーですが、中学校の部活で先生やコーチ、仲間との良い縁に恵まれ、今でも楽しんでプレーしています。

子どもたちが20代になる2028年に、第2回長野国体があります。ホッケーの会場は駒ヶ根に…と、ホッケーを盛り上げようという雰囲気駒ヶ根全体がなれば良いです。また、市を超えて伊南地区、県全体でホッケーがもっと広がるより良いきっかけになると思います。

ホッケーの醍醐味(だいごみ)は、スピード感と小さなボールを華麗に操るドリブル。それに加えて迫力あるフィジカルコンタクトも魅力の一つです。駒ヶ根から全日本、世界へ羽ばたく選手が輩出される事も期待されます。そんな未来に向かって、子どもたちとホッケーの関わりをこれからも見守っていきたいです。

次は、友野 由美さん(北割一区)へ バトンタッチ

国定公園となった中央アルプスを知ろう！



中央アルプスの魅力再発見

～中央アルプスの植物～

千畳敷カールと木曾駒ヶ岳周辺は、場所により環境条件が異なることから、多様な植物が分布しています。

○木曾谷側斜面上部 急斜面でやせた土壌のため、乾燥や強風により大形の草は生育できず、ヒメクロマメノキやハイマツなどが主体となっています。

○尾根付近 砂利地が多く、チョウノスケソウなどの小形の美しい草が生育し、植物の種類もやや多くなります。

○伊那谷側斜面 緩やかな斜面が複数箇所あり、植物育成に好都合な条件に恵まれています。シナノキンバイなどの大形の草やミヤマハンノキなどの低木が生えており、植物の種類は大変豊富となっています。

中央アルプスには希少な植物が多く、ヒメウスユキソウ、コケコゴメグサの2種類は固有種です。高山の厳しい自然の中で育つ植物は、地域の宝ですね。



貴重な中央アルプスの固有種ヒメウスユキソウ(上)とコケコゴメグサ(下)

▶ 次回7月号は特集でお伝えします



心地よい木漏れ日(馬見塚公園)

米企業の不正隠蔽を告発した本を読んだ。名門大学を中退し起業した若い女性が、わずかな血液で全ての病気がわかる機器を開発したと売り込む。第2のステイプ・ジョブズと騒がれるが、米紙の調査で詐欺まがいの実態が判明、破綻する。驚くのは出資し役員になった投資家や経営

伊藤市長の

雑記帳



者、元閣僚ら顔ぶれの豪華さだ。百戦錬磨の彼らが女性の弁舌に心を奪われてしまう。大物政治家は、技術者として忠告した孫との関係を断つほど信用した。有利な投資先を求めうごめく巨額資金が背景にある。より大きな問題は基礎研究を軽視しがちな風潮だ。新型コロナウイルスのワクチンは、ハンガリー出身の女性科学者が長年続けた研究が基になった。結果が出ず降格処分を受けても諦めなかつた頑張り、世界に希望をもたらした。2人の女性の姿は、大事なものは何かを考えさせられる。

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いたします。



子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

子ども食事相談

要予約

6月16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)。

パパママ教室

要予約

6月2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5月27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】5月26日(水)~、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

6月3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

6月9日(水) 9:30~12:00

6月29日(火) 9:30~12:00

赤ちゃんの体重測定や、助産師相談。

子育て相談

家庭児童
相談員

6月16日(水)
9:30~12:00

リズムベビーマッサージ

6月4日(金) 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

6月7日(月) 10:00~

親子で楽しく運動しましょう。定員は5組。



発育測定

6月24日(木) 9:00~

赤ちゃんの体重測定を行います。

親子運動あそび教室

6月16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

6月17日(木) 10:00~

6月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員は5組。

ベビーマッサージ教室

6月23日(水) 10:00~

ねんね期のお子さんが対象です。定員は5組。



市内保育園・幼稚園

ウエルカムきっず(園開放)

6月10日(木)	北割、美須津、 赤穂南、経塚、 東伊那、桜ヶ丘
6月15日(火)	飯坂、すずらん、 福岡(※)、中沢
6月16日(水)	赤穂、下平、 聖マルチン

※福岡保育園の園開放は、2日前までに電話で予約が必要です(定員あり)。☎ 83-2057

子育て期の女性就業相談

☎ 090-1617-1905

6月18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 **中沢農村交流広場** です。

中沢農村交流広場の中には、木々に囲まれ四季を感じながら遊ぶことができる公園があります。足元には芝生が茂り、近くには降りられる小川もあり、自然豊かな隠れたスポットです。ここには、市内で一番長い滑り台があります。この滑り台は迫力満点で、子どもたちに大人気。その他、無料で使えるバーベキュー施設(管理棟に事前予約必要)もあります。ぜひ家族や友達と遊びに行ってみてください。

【公園の詳細】

住所	中沢4266-3
駐車場	有り
トイレ	有り
管理棟	☎ 81-7167



地図はこちら→



バーベキュー施設



自然に囲まれた公園



なが〜いローラー滑り台



まずは腕振りから

元気なこまがねっ子

市内の保育園・幼稚園、小中学校などの子どもたちの様子をご紹介します。

かけっこ教室(赤穂南小学校)

100mの日本記録保持者で元オリンピック選手の青戸慎司さんに、5・6年生が走り方のコツを教わりました。運動の基本となる「走る」を楽しく学んだ児童は、「もっと速くなって、リレーの選手になりたい」と張り切っていました。残りの授業で、自己ベストを目指そう。



青戸さんの歩く速さにびっくり!



スタートダッシュはみんな真剣



走り方に変化が

Happy Birthday 6月生まれ



北原 浩季くん
信太郎さん、瑞稀さん

元気で
大きくなってね！！



竹村 燈月くん
伸久さん、のぞみさん

ねーねにーと
いっぱい遊ぼうね☆



中林 芹凧ちゃん
悟哲さん、冴来さん

たくさん食べて
大きくなあれ♪



倉橋 侑希くん
知之さん、里美さん

たくさん笑って
大きくなってね！



本間 鈴菜ちゃん
達也さん、琴美さん

ニコニコ
元気に育ってね！



林 奈央くん
祐太郎さん、郁恵さん

いっぱい笑って
元気に育ってね！



上村 朱莉ちゃん
春樹さん、絵理さん

元気いっぱい
大きくなってね！



石田 唯莉ちゃん
裕樹さん、香澄さん

おめでとういして
くれてありがと♡



森 隼都くん
貴俊さん、早紀さん

明るく元気に
育ってね！

おともだち大募集

対象は、7月に誕生日を迎えるお子さん(3歳まで)です。締め切りは6月2日(水)まで。



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。



東中学校 司書
北川原 あゆみ

ねこはるすばん

作/町田 尚子 出版/ほるぷ出版

飼い主が出掛け、留守番をする一匹のトラねこ。のんびりお昼寝でもするかと思ったら、ねこが向かったのはクローゼット。クローゼットに入ったねこは、なぜか木の穴から顔を出しました。そこは、ねこの世界。二足歩行で歩き出したねこは、まずカフェで喉をうるおします。もちろん、猫舌ですから、フーフーってしてね。それから、映画を見たり、サビ抜きのお寿司を食べたり、パッティングセンターに行ってみたり、どうやらここはねこだけの街のようで、自由気ままに、意外と忙しく過ごします。

表紙からインパクトのある表情のねこですが、最後のページで、帰って来た飼い主を出迎える愛くるしい顔は、ねこ好きにはたまりません。ねこが不思議な街に行く「前」と「後」の部屋の様子にも、ぜひ注目してください。

ねこを飼っているご家庭の皆さん、もしかしたらお宅のねこちゃんもこんな留守番をしているかもしれませんよ。

子育てサイト トリセツ★



保育園や学校給食の人気メニューを紹介

子どもたちに人気の給食メニューを中心に、栄養バランスのとれたレシピを紹介しています。離乳食のレシピも掲載しています。

また、クックパッドにも多くのレシピがありますので、ぜひご覧ください。

クックパッドは
こちら→





4/16

子育て全力応援!新生児に応援金交付

市は4月1日に「子育て全力応援!」を宣言し、その支援策の一つ、5万円分のプリペイドカードを発行し育児を応援する事業が始まりました。応援金を手にした林貴史さんは、「育児にはお金がかかるので、市がサポートしてくれるのはありがたい」と笑顔。伊藤市長は、「子育てが楽しくなるまちにしていきたい」と述べ、さらなる子育て支援策を考えていきたいと力を込めました。

ライチョウの生態や復活プロジェクトを学ぶ

「木曾駒ヶ岳にライチョウ出現」と題した講演会が赤穂公民館で開催され、約50人が参加しライチョウについての知識を深めました。講師は、市立博物館で専門研究員として活動する吉田保晴さんで、ライチョウの食生活や行動範囲について解説。吉田さんは「中央アルプスはライチョウの生息に適した環境が整っている」とし、今後の復活プロジェクトに期待を寄せました。



4/24

駒ヶ根の旬の話題 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「市政の動き」や市公式フェイスブック「駒ヶ根市役所」で配信中。



4/29

ワクチン接種に向けデモを実施

5月17日から始まる新型コロナワクチンの集団接種を前に、医療従事者向けの模擬訓練を泰成スポーツフロアで実施しました。この日は、市職員のほかに医師や看護師などが参加し、一連の流れを確認。参加した前澤病院の前澤毅院長は、「市と医療機関が協力して、安心して接種できる体制づくりをしている。接種の説明をよく聞いて、より多くの人に接種を受けてもらいたい」と話しました。

今年は趣向を変えて 山菜まつり開催

山菜まつりが駒ヶ根シルクミュージアムで開かれました。竜東地区の農業関係団体などで作る実行委員が主催したもので、来場者はタラの芽やコシアブラなど旬の味覚を買い求めました。昨年はコロナ禍で中止となり、今回は山菜などの販売のみとし、規模を縮小。村上孝治実行委員長は「趣向を変えた今回の開催が、来年以降へつなげていけば」と今後のイベント開催への思いを語りました。



4/29

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。

<p>6/6日</p> <p>英字 ビスケット 1袋 プレゼント</p>	<p>6/20日</p> <p>ふわっと・ 塩レモン 1袋 プレゼント</p>	<p>6/13日</p> <p>爽快花粉飴 1袋 プレゼント</p>	<p>6/27日</p> <p>動物園ゼリー 1袋 プレゼント</p>
--	---	--	---

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

（広告欄）