

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)

9

No.1165



郷土の伝統に触れる
～機織り体験～



Contents ～もくじ～

- 02 特集 認知症と共に暮らせる社会を目指して
- 07 情報ピックアップ
 - ・子どもたちの命を守る
- 08
 - ・信州駒ヶ根ロードレースの交通規制
 - ・下水道は正しく使用を
- 09
 - ・リモートマラソン大会開催
- 10
 - ・公民館の後期講座受講生を募集
- 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
まちのお店探訪 **NEW**
Sink
青年海外協力隊通信
中島 雅樹 さん
ちょっとひとこと
伊藤 真輝 さん
- 20 みんなのレシピ
伊藤市長の雑記帳
- 21 すくすく (子育て情報)
子育てイベント情報
子育てレポート
(森と水の
アウトドア体験広場)
元気なこまがねっ子
(小学生夏休み子ども講座)
Happy Birthday 9月生まれ
司書おすすめ絵本

認知症と共に暮らせる社会を目指して

～広がるチームオレンジの取り組み～

いま市内では、認知症になっても同じ地域で暮らしていけるよう、身近な人々が手を取り、支え合うチームオレンジの取り組みが活発化しています。

認知症は誰もがなり得る可能性があり、決して特別な病気ではありません。地域に暮らすみんなで認知症に対する理解を深め、認知症の方とその家族に寄り添い、見守り、支え合う。そんなことがさりげなく、当たり前に行われる地域を共につくっていきましょう。

認知症を知る

認知症とは、脳や身体のが衰え、生活に支障が出る状態のことです。一般的に認知症は、加齢とともに発症する可能性が高くなります。つまり、特別な人に起こる特別な症状ではなく、年を取れば誰にでも起こり得る身近な病気であるといえます。

高齢化が進み、今後さらに増えるであろう認知症。家族や大切な人がなるかもしれない。まずは、認知症を自分事として知ることが、認知症の方に寄り添い、認知症と共に生きていくための第一歩となります。

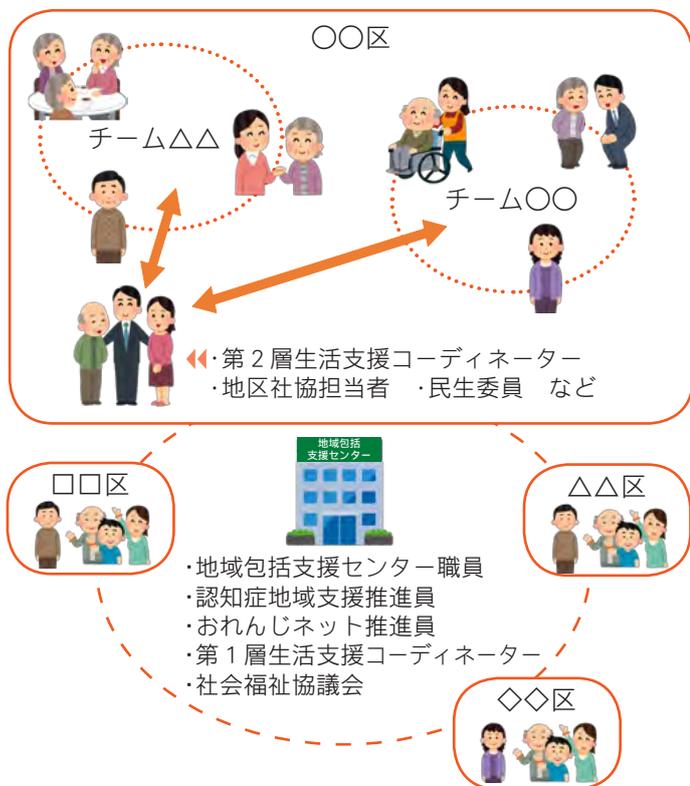
今月の表紙

郷土の伝統に触れる (7月15日)

駒ヶ根シルクミュージアムの体験工房で、機織り体験が行われました。体験者は、地元有機織りサークルの方に教わりながら、コースターづくり。「トントン」と機を織る優しい音が響く中、夢中になって取り組んでいました。



【図】チームオレンジのイメージ



全国的に求められる チームでの支援

国は、令和元年に共生と予防を車の両輪とした施策の推進を掲げました。この中で、認知症の方やその家族の支援ニーズと、認知症サポーター（※）を中心とした支援者をつなぐ仕組み「チームオレンジ」を地域ごとに構築することが求められています【図】。

また、令和7年度までに全市町村でチームオレンジを整

備するよう、目標が設定されました。

※養成講座を受講し、認知症について学んだ人

市の取り組みは 県内で先駆的

市は、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの活動を推進しており、県内で初となるチームオレンジの登録をしました。また、令和3年7月末までに市内で4つの団体が登録をし、さらに、今

【表】市のチームオレンジ登録状況

	団体名	登録年月
1	おれんじネットフレンズ	平成31年4月
2	北割一区(ひなたぼっこ)	令和2年11月
3	中沢区(かめむら 亀群)	令和3年7月
4	町四区(ほのぼのやまびこ)	令和3年7月
5	マヤの会	登録予定

後数箇所の登録予定があるなど、先駆的な取り組みが行われています【表】。

また、本年度からおれんじネット推進員(チームオレンジコーディネーター)に新たに2名を任命し、さらなるチームオレンジの広がり力を入れています。新しく組織を作るのではなく、行政区ごとにある通いの場やサロンを充実させて、チームオレンジの登録につなげられるように進めています。

将来的には、各行政区にチームができ、地域の特性に合った活動を展開していくことを目指します。

おれんじネット推進員の思い

中山 万宝さん(福岡区)

高齢者雇用安定法の改正で、令和3年4月から70歳までの就業機会確保が努力義務になりました。長く働けば認知症になるリスクは増えます。企業・働く社員と家族が安心して生活できる環境をつくりたいと思っています。

梶田 ひと美さん(町四区)

市内には、通いの場と呼ばれるサロンや介護予防教室がたくさんあります。チームオレンジを理解していただき、どのような活動ができるか話し合いながら、市内各地に多くのチームが誕生し、当たり前活動として根付いていくように取り組んでいきたいです。



図書館で広報活動を提案する推進員たち

チームオレンジの 多角的な活躍に期待

チームオレンジの活動で期待されているのは、認知症の方への早期からの継続支援、だけではありません。併せて、次に示す6つの効果も期待されています。

○認知症の方や家族を含む地域の方が気軽に集い、活動する場の提供

○シニア世代の介護予防

○認知症への理解を深める

○早期発見、早期支援としてのつなぎ

○専門機関へのつなぎ

○子どもも含めた多世代交流

おのおのチームによって活動内容は違います。どのように活動していくかは、それぞれの団体に話し合っただけで決まていきます。そのため、それぞれの団体や地域に合った形で活動することができます。今後、各地区でのチームオレンジの整備や活動の参考となるよう、すでにチームオレンジに登録している団体の活動を紹介します。

チームオレンジの活動

チームオレンジに登録している市内の団体と活動です。
各チームの状況に合った、特色ある活動が行われています。



おれんじネットフレンズ

認知症の方を含めた認知症サポーターや、認知症の人と家族の会会員を中心としたボランティアグループ。

【活動内容】

- おれんじカフェ (認知症カフェ)
- パートナー活動 (個別支援)
- 認知症啓発
 - ・世界アルツハイマー月間
 - ・ふれあい広場・RUN伴
- 例会、学習会の開催



北割一区 (ひなたぼっこ)

通いの場の運営に関わっている認知症サポーターが中心となって立ち上げたグループ。

【活動内容】

- おれんじカフェ (認知症カフェ)
毎月第1火曜日 10:00~11:30
長寿荘で活動中

誰でも気軽に寄ってお茶を飲みながら、よろず話をしましょう。子育て、生活、介護等何でも。



中沢区 かめむら (亀群)

宅幼老所を拠点として、暮らしの延長線にあるような居場所を目指して活動しているグループ。



【活動内容】

- 介護予防や生活支援
- 介護や生活の相談
- 農産物加工など
- おれんじカフェ

町四区 (ほのぼのやまびこ)

フラワーアレンジメントグループの有志等が声を掛け合い立ち上げ、やまびこ荘を拠点に介護予防教室などを行っているグループ。



【活動内容】

- 介護予防教室
- 交流会
- 健康学習会

若年性認知症を会社の人が知っていたら

市内で認知症の夫と暮らす方から、
当事者の声を寄稿いただきました。



6年前のある日、62歳の主人が仕事から怒って帰ってきました。会社から突然、「明日から休んでくれ」と言われたそうです。再雇用の契約もしたのに何で。かける言葉がありませんでした。主人はショックが大きく、その日から家にいるようになりました。

翌年、日常生活の中で、「おかしいよ」という会話が増え、主人と一緒に病院へ。検査の結果、「若年性アルツハイマー型認知症」と診断を受けました。そして先生に、「そばにいる奥さんのことも忘れるから、覚悟してください」と言われたのです。涙が止まりませんでした。

主人は認知症ですが、普通の人です。ただちょっと忘れっぽいのです。あの時、職場の人が若年性認知症のことを理解していたら、主人はつらい思いをせずに、働き続けることができたかもしれません。

その後も悩むことがたくさんありましたが、私は認知症を理解してくださる地域の方々に救われてきたと感じます。

集える場は 市内に16カ所以上

市内には、15カ所のおれんじカフェや認知症サポーターを中心に運営しているボランティアグループ「ママの会」などがあります。認知症の方

家族、地域の方など誰でも気軽に集える場所です。活動の詳細は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

個別の支援でも 暮らしを支える

市では平成18年から、認知

うれしいから支え合う

おれんじネットパートナー

^{いさお}
片桐 功 さん
(小町屋区)



定年退職後、介護施設に勤めていました。その時勉強していたことを生かし、人のちょっとしたお役に立てればいいなと思ったのと、妻に誘われたのがきっかけで認知症の方を支えるパートナーになりました。

パートナーの方とは週に2回ほどお会いします。デイケアや認知症カフェの同行をしているうちに、自然と友達のような関係になり、お会いするといつも笑顔で接してくれて、心が通じることがうれしいです。



症サポーター養成講座を開始し、令和3年3月末時点で延べ受講者数は6700人になりました。そして、その認知症サポーターの中でも活動の意思がある方に、おれんじネットパートナーとしてボランティア登録をしていただいております。現在約200人が登録しています。

個別の支援では、認知症の方の話し相手や外出の送り・付き添いなど、さまざまな活動を行っています。認知症の方は、一人での外出が難しい方や移動手段のない方も少なくありません。外出の送りや付き添いは、認知症の方が地域へ出るために、なくてはならない支援の一つといえます。時には、おれんじカフェの帰りにスーパーへ寄り、買い物をするのもあるそうです。日常生活の中で自然と支え合っている人が増えてきています。

誘い方にひと工夫を

介護者

かずよし
赤羽根 和義 さん (福岡区)

妻が車をぶつけるなど、運転が心配になり、定期受診していた病院に同行しました。主治医の先生にそのことを話したら、認知症かもしれないので専門病院で検査を受けた方が良いといわれたのが始まりでした。

専門病院に着くと、入りたくないと言って車から降りず大変でした。しかし、看護師さんが上手に誘ってくれたり、地域包括支援センターにつないでくれたりして、ケアマネジャーや訪問リハビリの支援を受けることができました。

「デイサービスには行かない」と言っていた妻も、看護師さんとケアマネジャーさんが、「女子会に行こう」と誘ってくれたのがきっかけで、デイサービスが利用できるようになりました。

たくさんの方にサポートしていただき、ありがたいと思っています。

早期発見・治療で 自分らしく生きる

認知症は、原因となる病気を治療することで治ったり、症状が軽くなったりすることもあります。「認知症かもしれない」という不安や戸惑いはとても大きなものですが、早期に発見し、治療を始めることが穏やかな暮らしを続けることにつながります。「どうせ治らないから病院に行っても無

駄」と思っている方も多いのではないのでしょうか。認知症は早期発見・早期対応が肝心です。

また、病院に行くのは、認知症の診断をしてもらうためだけではありません。かかりつけ医に生活のアドバイスをもらうことで安心できたり、地域の中で、自分らしく生きていくためのヒントを見つけたりするためでもあるのです。「何か変だな」といつもと違う

な「前はできたのにおかしいな」ということがあったら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談をしましょう。

支援が分かる 「認知症ケアパス」

市では、認知症の状態に合わせて、ご本人や介護者がいつ、どこで、どのようなサービスや支援が受けられるのかをまとめた「認知症ケアパス」を昨年更新しました。

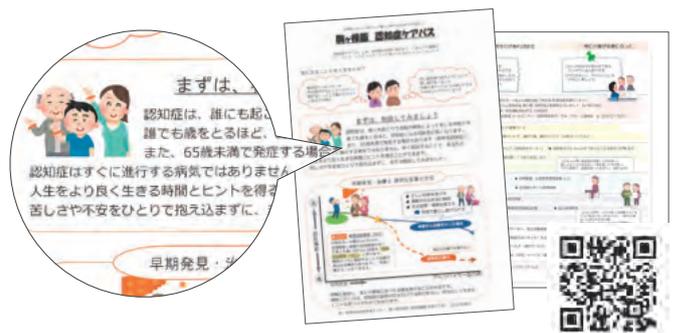
このケアパスには、認知症と共に生きる皆さんが、地域の中で自分らしく暮らし続けるために相談できる場所や集える場所、利用できるサービスなどをまとめて掲載しています。例えば、認知症サポート医との個別相談やおれんじカフェなどです。

認知症ケアパスは地域包括支援センターの窓口の他、医療機関にもあります。また、市ホームページからダウンロードもできます。

誰もが生き生きと 暮らせるまちに

認知症に対する、地域の理解や取り組みをさらに広げて

認知症ケアパス



いくことで、誰もが笑顔で過ごすことができ、将来認知症になつたとしても、生き生きと過ごせるのではないのでしょうか。

認知症の人とその家族に自然と寄り添い、見守り、支え合う。そんなことがさりげなく、当たり前に行われる地域を共につくりましょう。

【問い合わせ】

地域保健課 地域ケア係
(地域包括支援センター)
☎(81)6695

自殺対策

子どもたちの命を守る

子どもの自殺者数が過去最高に

令和2年に自殺した小中学生・高校生は、全国で499人で、国の統計が始まった1978年以降で最多となりました。把握できている主な原因や動機は、多いものから順に、「進路に関する悩み」が55人、「学業不振」が52人、「親子関係の不和」が

子どもの自殺につながるサイン

- ・これまで関心のあったことに興味が無くなる
- ・成績が急に落ちる
- ・不安やイライラが増え、落ち着きがなくなる
- ・不眠、食欲不振、体重減少などさまざまな身体の不調を訴える
- ・学校に行かなくなる
- ・友人との交際をやめ、引きこもりがちになるなど



42人となっています。国は、現状を分析するとともに、子どもたちがSOSを出しやすくする教育や、相談体制の検討を進めています。

子どものSOSに気付く

子どもは、「死にたい」と思う前に「生きづらさ」を抱えています。その身近なSOSに大人が気付いて寄り添うことが、子どもの「助けを求め力」を育み、生きづらさへの対処を身に付けるきっかけとなります。そこで重要なのが、子どものSOSの受け止め方です。次の「TALKの原則」で接することが理想です。

TELL

心配していることを言葉で相手に伝える

ASK

「死にたい気持ち」について率直に聞く

LISTEN

死にたいほど絶望的な気持ちを傾聴する

KEEP SAFE

安全を確保し、病院や地域の相

子どもの相談窓口一覧

【子どもに関する市の相談窓口】

子ども課 ☎ 96-7725 (直通)
窓口開設時間: 平日 午前8時30分～午後5時15分

【24時間子供SOSダイヤル】

☎ 0120-078-310 通話無料
窓口開設時間: 24時間



【子どもの人権110番】 ☎ 0120-007-110 通話無料

窓口開設時間: 平日 午前8時30分～午後5時15分

【チャイルドライン】 ☎ 0120-99-7777 通話無料

窓口開設時間: 毎日 午後4～9時

【いのちの電話の相談】 ☎ 0120-783-556 通話無料

窓口開設時間: 毎日 午後4～9時
毎月10日は午前8時～11日午前8時

【チャイルドライン オンラインチャット相談】

窓口開設時間: 午後4～9時
(開設日はチャイルドラインHPでご確認ください)



「談機関などの第三者に助けを求めろ」とか「そんなこと言うな」などと子どもの気持ちを否定してはいけません。こちらから意見せず気持ちは聞き、できるだけ早く専門機関につないでください。

一人で悩まず相談を

皆さんの周りに心配な人はいませんか。本人でなくても、身近な方が

代わりに相談することもできます。直接会って相談しにくい場合は、電話やチャットで気軽に相談できる窓口もあります。学校や家がつらくなったり、悩みや不安を感じたりしたら、一人で苦しまず、右枠内の相談窓口などへ話をしてみてください。

【問い合わせ】

子ども課 母子保健係
内線 714

交通

信州駒ヶ根ロードレースの
交通規制にご協力を

9月26日(日)に開催する「信州駒ヶ根ロードレース」では、コースとなる道路で、交通規制を実施します【図】。

規制時間内は、近隣や道路を利用する皆さんにご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

注意事項

- ▼コース周辺の路上駐車は、近隣の皆さんのご迷惑となりますので、行わないでください。
- ▼天竜川西側の迂回路付近は、参加者による道路の混雑が予想されますのでご了承ください。
- ▼新型コロナウイルス感染拡大防止

交通規制実施日時

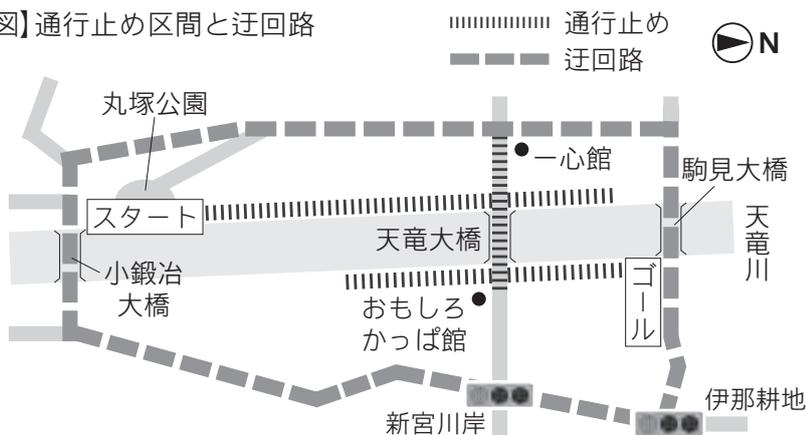
9月26日(日)
午前7時30分～午後1時

【区間】

一心館～おもしろかっぱ館

※レース中の該当区域の通行は、警備員や係員、看板等の指示に従ってください。

【図】通行止め区間と迂回路



のため、沿道での応援はご遠慮ください。

【問い合わせ】

社会教育課 スポーツ振興係

内線381

「トイレに流せる」でも流さないで！

「トイレに流せる」と表示された市販の製品でも、トイレには流せたように見えて、実際は排水管の中で溶けずに残ることもあり、各家庭のトイレが使えなくなってしまう可能性があります。トイレに流せると書いてあっても、下表のものはトイレに流さないでください。



製品	影響
トイレクリーナー ティッシュ おしりふき	各家庭のトイレ、排水管などを詰まらせる原因となります。
猫用のトイレ砂	処理施設で浄化できず、そのまま河川へ流れてしまうため、下流の水質を悪化させます。次のQRコードを参照いただき、処理をお願いします。



下水道

下水道を
正しく使いましょう



下水道は、台所やお風呂場、トイレなどから出る生活排水や汚水、工場排水を魚が住める水質まできれいにし、河川に戻しています。

処理施設には、さまざまな家庭ごみが流れ着いており、機器の故障の原因となっています。タオルや衣類はもちろん、ごみや毛髪などを下水道へ流さないでください。

また、集められた生活排水等は、

微生物の力で浄化されています。アルコール類は微生物にとって大敵です。下水道へ流さないでください。

下水道は、みんなの財産です。各家庭でのご協力をお願いします。

【問い合わせ】

上下水道課 下水道係

内線531

募集

今年も開催！ 信州駒ヶ根リモートマラソン大会

中止となった信州駒ヶ根ハーフマラソンの代替イベントとして、ロードレース大会に加えて、今年もGPSアプリを使ったりリモートマラソンを開催します。この大会は、期間中であればアプリを起動して、密を避けながら「いつでも」「どこでも」参加できます。豪華な抽選品もありますので、いつものランニングの機会や、走る目標づくりにぜひご参加ください。

【問い合わせ】社会教育課 スポーツ振興係 内線381



大会詳細



10月30日(土) 0:00から 11月14日(日) 23:59まで

種目 ハーフマラソン (21.0975km)

内容 GPSランニングアプリ「^{タッタ}TATTA」を使い、開催期間中にハーフマラソン以上の距離を走ります。1回でも数日に分けても、累積走行距離がハーフ以上になれば完走です。また、都道府県別の累計走行距離最長者を表彰します。

参加資格 ①健康で期間中に完走ができる方。
②スマートフォンをお持ちで、TATTAをダウンロードし使用できる環境下にある方 (RUNNET会員登録が必要)。

申込期間 9月1日(水) ~ 10月1日(金)
※定員になり次第締め切ります

参加者に抽選で当たる！

- asics EvoRide (ランニングシューズ) 5人
 - 温泉ペア宿泊券 5組
 - 駒ヶ岳ロープウェイ 優待乗車券 20人
 - かつ丼券5,000円分 5人
 - 信州アルプス牛 10人
 - 馬肉セット 10人 など
- ※参加人数等によって増減する可能性があります

◆参加料とエントリー方法

参加者全員に、オリジナルタオル (34cm×120cm) と駒ヶ根高原などで使える割引券をプレゼント。

●一般エントリー

参加料: 3,000円

- ①市の特産品
 - ②市内で使えるお買物券1,500円分
- ※①、②のいずれかを選べます

●駒ヶ根エールエントリー

参加料: 10,000円

- ①市の特産品
- ②選べる協賛企業賞品
- ③オリジナルTシャツまたは市内で使えるお買物券2,000円分

①~③全て
付いてくる！

エントリーの手順

- ①「RUNNET」でエントリー
「RUNNET」会員でない方は登録が必要
- ②「TATTA」をインストールし、「RUNNET」のIDパスワード連携を行う
- ③「TATTA」アプリを起動し、開催期間内にハーフを走破！



RUNNET
会員登録

TATTAインストール



ios



Android

募集

公民館の後期講座受講生を募集

公民館主催の後期講座が始まります。教養を高めたい方や趣味を深めたい方、講座の内容に興味のある方など、ぜひご参加ください。

【問い合わせ】赤穂公民館 ☎ 83-4060 中沢公民館 ☎ 83-5125

☑ 赤穂公民館の講座

- 募集期間 9月27日(月)～ 定員になり次第終了。
- 申込方法 赤穂公民館へお電話でお申し込みください(☎ 83-4060)。
- 受付時間 平日 午前8時30分～午後9時30分
土曜日 午前8時30分～午後4時30分

講座名	内容	定員	日時
びよんびよんキッズ	親子で遊びながら、運動能力を高めましょう。本年度3歳になるお子さんと保護者が対象。	15組	11/12、12/3、令和4年1/7、2/4、3/11 全て金曜日 午前9時30分～10時30分
パパとあそんじゃお!	パパと遊び方を学んで、親子で楽しく過ごしましょう。申し込み時に1～2歳のお子さんとお父さんが対象。	15組	10/16、11/20、12/18 全て土曜日 午前10～11時
〈異文化理解講座〉 世界の暮らしを知ろう(アジア編)	JICA 海外協力隊経験者や、市周辺地域在住外国人の方の体験談を聞き、楽しく学びましょう。	20人	10/26、11/30、12/14、令和4年1/25、2/22 全て火曜日 午後7時～8時30分
暮らしの書 ～筆ペンで～	筆ペンを使って、きれいな文字を書いてみましょう。	15人	10/21、11/4、11/18、12/2、12/16 全て木曜日 午前9時30分～11時30分
「おやじい」の アンサンブル	楽器を持って集まり、アンサンブルしましょう! 「おやじい」ですが性別は問いません。	15人	11/19(金)～ 全9回 第1・3金曜日 午前9時30分～11時30分
元ラーメン屋と学ぶ スイーツと家族の 作り方	休日にスイーツを作って、大切な人と過ごしましょう! 18～35歳の方が対象。	20人	10/8(金)～ 全5回 毎月第3金曜日(初回は第2金曜日) 午後7～9時
～時短、簡単!～ 旬の野菜でおかずと おつまみ	裏技満載の調理法で、パパッと料理を作りおいしくいただきます。	20人	9/30、12/23、令和4年3/24 全て木曜日 午後7～9時
しめ縄づくり 「お師匠」養成講座	しめ縄づくりの「お師匠」の若返りを図るため、分館と力を合わせて開催する養成講座です。	20人	9/28、10/12、10/26、11/9、11/30 全て火曜日 午前9時30分～11時30分
おうちカフェの 楽しみ方	おいしいだけじゃないコーヒー・紅茶の淹れ方を学びましょう。	15人	11/12、12/10 いずれも金曜日 午後7～9時

☑ 中沢公民館の講座 (秋の季節講座)

- 募集期間 随時募集。定員になり次第終了。
- 申込方法 中沢公民館へお電話でお申し込みください(☎ 83-5125)。
- 受付時間 平日 午前8時30分～午後5時

講座名	内容	定員	日時
【中央アルプス国定公園 指定記念】 千畳敷カール 健康ウォーキング	中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイに乗って、千畳敷カール(標高2,612m)での絶景ハイキングを楽しみませんか? 当日は講師による地形や高山植物の解説付き。	20人	9/5(日) ※予備日9/12(日) 午前8時30分～午後0時30分 集合・解散 中沢公民館 参加費 大人 3,000円 小学生以下 1,800円 未就学児は無料

※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。

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

イ
イベント

知
お知らせ

相
相談

募
募集

市の人口(7月1日現在)

- 人口 31,691人(△20)
男性 15,550人(△2)
女性 16,141人(△18)
- 世帯 13,372世帯(+10)
- 6月中の異動
転入63人、転出71人、
出生21人、死亡33人

イ 筋トレ&ストレッチ 講座

初心者の方でもできる自重トレーニング講座です。講師の指導の下、自分に合った筋トレができます。筋トレの後は、いま流行のウェーブストレッチを行い、体全体をほぐしていきます。事前申し込みが必要で、定員になり次第締め切ります。

- ▶期日 10～12月の月曜日
10月4日～全8回
(毎月第2月曜日はお休み)
- ▶時間 午後7時～8時30分
- ▶場所 駅前ビル アルパ
- ▶講師 新田 ひとみさん
- ▶参加費 1,000円
- ▶持ち物 ヨガマット
- ▶申込締切 9月24日(金)
- ▶定員 20人

問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724

イ シルクミュージアム 機織り体験

裂き織りバッグ用の布を織りましょう。



- ▶期日 9月16日(木)
- ▶時間 午前10時～午後2時
- ▶場所 シルクミュージアム
- ▶受講料
・バッグ大:3,200円
(幅42cm×長さ80cm)
・バッグ小:2,700円
(幅30cm×長さ50cm)

▶持ち物 昼食、横糸用布(綿・シルク)

- ▶定員 5人
- ▶申込締切 9月7日(火)

問 シルクミュージアム
☎ 82-8381

イ 不用食器リサイクル市

家庭からの不用食器を回収し、リユース・リサイクルします。

割れたり、不用となった陶磁器製の食器を無料回収します(市民の方のみ、1世帯3箱まで)。状態の良い食器は、欲しい方に無料でお譲りします。

- ▶日時 10月2日(土)
午前9時～11時30分
- ▶場所 北の原多目的運動場
(共楽園東)

問 食器リサイクルの会
代表 山本さん ☎ 83-8133

イ 市戦没者・公務殉職者 追悼式中止

例年9月に開催していましたが市戦没者並びに公務殉職者追悼式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

問 福祉課 社会福祉係
内線311

市長と語り合う会 開催



「若者とまちづくり」をテーマに、若い人たちにどうやってまちづくりに関わってもらえるかなどについて、アイデアを出していただきます。

- 期日 9月30日(木) 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 9月22日(水) 市HP▶



◆事例をお話いただく報告者は、後日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

組合員・地域のみなさまへ

虹のかけ橋 イベント 人形・飾り物供養祭

日時 令和3年 9月19日(日) 受付/AM 8:30 ~ AM10:00 会場 虹のホール駒ヶ根

本年は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、法要には弊社社員スタッフのみ参加し、ご供養をさせていただきます。

供養料 虹のかけ橋 会員価格

- 飾り物 1対 400円、1基 300円
- 人形 採集コンテナ1杯 1,000円
ひな人形は1セット 2,000円
※ガラス、枠等は外してお持ち下さい。

当日入会
OK!

ふれあい・語り・地域と共に
株式会社 グレース
GRACE CO., LTD.

搬送依頼・葬儀打合せ 24時間 365日受付

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

本社/伊那市東春近車庫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 花みずぎ 虹のホール伊南

広告掲載については、(株)宮澤印刷 ☎ 82-2571 までお問い合わせください

集積所の不燃ごみ回収と 大田切りサイクルステーションを一時停止します

不燃ごみ処理施設「クリーンセンター八乙女」の修繕工事に伴い、燃やせないごみの回収を一時停止します。

▶集積所での不燃ごみ(青文字ごみ袋)の回収停止

【停止日】9月17日(金)～29日(水)

回収されず残ってしまうので、集積所に出さないでください。

※赤文字、紫文字ごみ袋は通常通り回収します。

▶大田切りサイクルステーションの回収停止

【停止日】9月18日(土)、19日(日)、25日(土)、26日(日)

全てのごみ袋と資源物回収の受け入れを、一時停止します。

▶クリーンセンター八乙女の回収停止

【停止日】9月17日(金)～29日(水)、10月29日(金)

大型不燃ごみの直接搬入はできません。

問 生活環境課 環境衛生係 内線543



イ 里親制度 巡回説明会

里親制度に関する体験談や、費用・支援の仕組みなどを個別にお答えします(相談無料、要事前予約)。

▶相談日・場所

相談日	場所
9/27 (月)	伊那公民館
10/25 (月)	いなっせ
11/22 (月)	駒ヶ根市役所 保健センター

※ 時間は午前10時～正午

▶申し込み・問い合わせ

・諏訪児童相談所

☎ 0266-52-0056

・飯田児童相談所

☎ 0265-25-8300

相 人権特設相談所

人権問題や、生活上の悩み事に人権擁護委員が無料で相談に応じます。相談内容など、秘密は固く守られます。予約は不要ですので、お気軽にご相談ください。

▶日時 9月2日(木)

午前10時～午後3時

▶場所

赤穂公民館

▶相談の例

- ・家族間の問題
- ・離婚に関する悩み
- ・近隣とのトラブル
- ・職場や学校での差別やいじめなど



問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

知 建退共制度を ご存じですか

建退共制度は、建設現場労働者の皆さんの福祉増進と、建設業を営む中小企業の振興を目的に設立された退職金制度です。

▶制度の概要

①事業主が労働者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙を共済手帳に貼る

②その労働者が建設業界で働くことを辞めた時に退職金が支払われる

▶掛け金 日額310円

(令和3年10月～320円)

詳しくは、建退共ホームページをご覧ください。



問 建退共長野支部
☎ 026-228-7200

知 既存住宅エネルギー 自立化補助金

県では、太陽光発電設置と蓄電池の設置を応援しています。

▶対象者

自己住居用の既存住宅に「信州の屋根ソーラー認定事業者」の販売・施工で、①②のいずれかに該当する設置をする方

①太陽光設備と蓄電池を同時に設置

②蓄電池のみを設置

※太陽光発電設備は10kW未満、蓄電池は4kWh以上対象。

※令和4年2月28日(月)までに、実績報告書の提出が必要。

▶補助額 1戸当たり20万円

※蓄電池のみの場合15万円

問 上伊那地域振興局 環境課
☎ 76-6817

お世話になった人形に感謝のご供養を

人形供養祭

日時 令和3年 9月19日(日)

受付/9:30～13:00 法要/13:30～14:00

場所 光祥院花の里 (飯島町七久保243-3)

TEL.0265-89-1488

大法寺ご住職により執り行われます

※法要はスタッフが責任を持って執り行い、後日ハガキにて報告させていただきます。



供養料

人形・ぬいぐるみ 45ℓビニール袋1袋分…… 1,000円

採集コンテナ1箱分…… 1,000円

台座付人形(台座のはずせない五月人形など)1体 1,000円

注意: 供養は人形のみとさせていただきます。
箱やガラスケースを付けたままの持ち込みはご遠慮ください。

会員様向けイベント

一般の方は当日ご入会できます
入会金/通常10,000円⇒当日のみ3,000円
永年会員ですのでこの機会にぜひご入会ください

お彼岸花、おはぎ販売あります(限定各50)

◆お問い合わせ

TEL.0265-81-1239

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1637



光祥院

イベント

知

お知らせ

相

相談

募

募集

募 えがおポイント助成金 対象団体・個人募集

市えがおポイント事業推進協議会では、地域活動を対象に助成を行っています。

▶対象者

市内で地域活動を行っている団体、グループ、個人

▶助成金額 総額10万円程度

▶申請期限 9月10日(金)

▶対象となる活動の例

- ・草刈り、環境美化活動
- ・外来生物駆除作業
- ・地域の方の居場所づくり等

問 えがおポイント事業推進協議会事務局(ぱとな)

☎ 82-1150

募 公共職業訓練 10月生募集

求職者の早期再就職を支援するための無料職業訓練です。

▶募集コースと定員

- ・CAD/NC技術科(15人)
- ・金属加工科(12人)
- ・電気設備技術科(15人)

▶訓練期間 10月5日(火)

～令和4年3月30日(水)

▶対象者 求職中の方

▶申し込み 八ローワーク伊那

☎ 73-8609

問 ポリテクセンター松本

☎ 0263-58-3392

各種納期案内

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

募 駅前ビル「アルパ」 指定管理者募集

駒ヶ根駅前ビル市民交流活性化センター「アルパ」と、駒ヶ根駅前駐車場の指定管理者を募集します。詳しくは、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。



▶指定期間

令和4年4月1日～令和9年3月31日までの5年間

▶募集締め切り 9月30日(木)

※駅前ビルと、駅前駐車場を一体的に管理していただきます。どちらか一方の申し込みはできません。

問 商工観光課 商業係
内線431

相 子どものための 養育費 無料電話相談

県司法書士会では、子どもを貧困から救うため、養育費の支払いや、養育費の取り決めに関する無料電話相談を開催します。

▶日時 9月25日(土)

午前10時～午後4時

▶専用電話 ☎ 0120-567-301

※当日のみの専用番号です

▶相談例

- ・養育費の話し合いをしないまま離婚したけど、今から支払ってもらえるか。
- ・養育費が急に支払われなくなりました。
- ・養育費を増額してほしい。

問 長野県司法書士会
☎ 026-232-7492

運転免許の返納者に、こまタク乗車券を交付!

市では高齢者等の交通安全の確保と、公共交通の利用促進のため、運転免許証を自主返納された方に「こまタク乗車券」をお渡ししています。



◆こまタクとは

自宅と停留所の間を送迎する乗り合いタクシーです。

運行頻度 平日に往路2便(午前8時、10時)と復路2便(正午、午後2時)

停留所 病院・スーパー・公共施設など、市内29カ所

料金 片道400円

利用方法 事前の登録と、利用日以前までの予約が必要

◆免許返納者への支援

支援内容 乗車券1万円分(25回分)

対象者 市内に住所があり、運転免許の全てを自主返納された方

申請期間 自主返納から1年以内

問 企画振興課 地域政策係 内線244



市ホームページ

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)

中山富美子(73)市場割区原垣外
赤池理智子(82)福岡区第1
氣賀澤清志(96)町三区飯坂3
田中 安雄(89)市場割区放下小平
森口 泰江(86)中割区八幡原
北原 清江(90)中沢区本倉倉

(7月中)

木下 幸子(85)中沢区上割
加藤 富子(89)下平区第11
野溝美和子(93)中沢区菅沼
松原 忠一(95)南割区第2-1
馬場 律子(79)町三区中央
沼田 貢 (84)中割区南方
矢ヶ崎章雄(79)福岡区第9
春日喜代子(90)町四区第1
米山けさ子(80)市場割中通
小出 文蔵(81)中割区八幡原
今井 秀子(97)福岡区第3
井口 保 (89)町四区第5
曲淵 武男(83)上穂町区第4
倉田 昌平(95)中沢区菅沼
水上いつ子(91)町二区第7

※依頼があった方のみを掲載しています。

●コロナ情報やイベント情報等を配信



メール
配信 ▶
◀ LINE



善意のコーナー

☆ケイティケイ 株式会社 様
檜尾避難小屋増改築事業に活用してほしいと、市へ現金200万円を寄付

☆株式会社 介護センター花岡 様
創立20周年記念として、市へ車椅子10台を寄付

☆NTPトヨタ信州 株式会社 様
新型コロナウイルス感染症対策として、市へ足踏み式消毒スタンド10台を寄付

☆株式会社ヨシオカ駒ヶ根工場
桐嶋 一夫 様
中学校の教育活動に役立ててほしいと、赤穂中学校へ金管楽器(サクソ)を寄付

募 上伊那医師会付属 准看護学院生徒募集

令和4年度入学の生徒を募集します。

- ▶ 募集人員 40人
- ▶ 就学期間 2年間
- ▶ 願書受付 10月1日(金)~29日(金)
- ▶ 受講料 10,000円
- ▶ 入学試験日 11月13日(土)
- ▶ 合格発表 11月19日(金)
- ▶ 資料請求方法
住所・氏名・連絡先を明記し、94円切手を同封し郵便で請求するか、直接学院までお越しください。
(郵送先) 〒396-0014
伊那市狐島4176

問 上伊那医師会付属准看護学院
☎ 72-2856

ハロウィンジャンボ宝くじ発売!

今年のハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円!「好評のハロウィンジャンボミニ」と同時発売です。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

発売期間 9月22日(水)~10月22日(金)

抽選日 10月29日(金)

問 公益財団法人 長野県市町村振興協会 ☎ 026-234-3611



こまがねTV放送予定

7日~	企業版ふるさと納税
14日~	文化センターだより
21日~	牛乳パン物語
28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

飾り物お焚上げ・人形供養式

日時 令和3年 10月17日(日)友引 持込受付時間 午前8:00~午後1:00
法要開式時間 午後2:00

式場 儀礼センター駒ヶ根齋場 〒399-4117 駒ヶ根市赤穂 1086-1 ☎ 82-2929

もしもの会会員募集中

灯籠等飾り物1対/¥200.
雛人形 1式/¥1,500.
ぬいぐりみ等1籠/¥500.

ご遺体のご搬送 24時間・365日
ご葬儀のすべて

いつでも対応

株式会社 儀礼センター TEL83-2929

イ
イベント
知
お知らせ
相
相談
募
募集



緊急当番医・薬局

9/5 (日)	須田医院(町一区) 田中薬局(町三区)	内 —	☎ 81-5050 ☎ 82-3302
9/12 (日)	北原医院(宮田村) トノムラヤ薬局(宮田村)	内 —	☎ 85-2214 ☎ 85-2106
9/19 (日)	やまおか耳鼻咽喉科(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	耳 —	☎ 82-4133 ☎ 82-7331
9/20 (月・祝)	こまちや東内科クリニック(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	内・小 —	☎ 81-7780 ☎ 82-7331
9/23 (木・祝)	片桐診療所(中川村) 加藤薬局(中川村)	内・小 —	☎ 88-2512 ☎ 88-6050
9/26 (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



休日水道当番店

9/5 (日)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812
9/11 (土)	竹花工業(株) ☎ 82-3220
9/12 (日)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500
9/19 (日)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜間)
9/20 (月・祝)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜間)
9/23 (木・祝)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331
9/25 (土)	福美建設(株) ☎ 87-2030
9/26 (日)	窪田建設(株) ☎ 82-3201

※4～10月の休日水道当番店は、土曜日が隔週となります。



緊急歯科診療

9/5(日)、12(日)、19(日)、
20(月・祝)、23(木・祝)、26(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



相談窓口

- 心配ごと相談(民生委員)
9月2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**
9月24日(金) 13:00～16:00
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**
9月2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
- 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)
9月14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）

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～
(表替え7,150円～(税込))

ふすま貼替え(片面)
(巾90cm×高180cm)
4,950円
(5,950円)

障子貼替え
(巾90cm×高180cm)
2,750円～
(5,950円)

網戸貼替え
(巾90cm×高180cm)
2,750円～
(障子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



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

結核検診

胸部のレントゲン撮影です。結核は過去の病気ではありません。年に1回は検診を受けましょう(申し込み不要)。

- 対象者 満65歳以上(昭和31年4月1日以前生まれの方)
- 費用 無料で受けられます。
- 日程 9月14日(火)~17日(金)、21日(火)、22日(水)

※会場と時間は、対象者に郵送される通知をご確認ください。

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】

9月1日(水)~30日(木)、
※ただし、土日祝日を除く

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

9月6日(月)、13日(月)、27日(月)

【前澤病院】

9月3日(金)、10日(金)

【昭和病院】9月17日(金)



乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

9月1日(水)、2日(木)、6日(月)、
8日(水)、9日(木)、13日(月)、
15日(水)、16日(木)、22日(水)、
27日(月)、29日(水)、30日(木)

【前澤病院】

9月7日(火)、14日(火)、
21日(火)、28日(火)

心理士相談

要予約

不安で落ち着かない、イライラするといった思いを公認心理師に無料で相談してみませんか。

【保健センター】

9月8日(水)、15日(水)、29日(水)
いずれも9:00~14:00
※一人60分、最終受付13:00

がん検診を希望される方

「まだ申し込みをしていないけど、がん検診を受けたい」という方は、地域保健課までご連絡ください。

問 地域保健課 健康長寿係
内線334

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

9月10日(金)
14:00~14:45、15:00~15:45
竜東メンタルクリニック

本人やご家族の不安などを個別にお聞きします。相談は無料です。上記相談日以外の日時をご希望の場合は、ご相談ください。

みんなが

「ほっと」なる語らいの場

9月6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
秀一先生の講話をお聞きします。
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

9月28日(火) 10:00~12:00
養命酒 駒ヶ根工場
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。

特定健診 医療機関で実施中

市国民健康保険に加入されている40歳以上の皆さん、本年度の特定健診はお済みですか？

この健診は、生活習慣病のリスクをチェックする約9,000円の検査が、1,000円の自己負担で受けられるお得な健診です。

【健診実施期間】

12月末まで。10月以降は混雑しますので、お早めに受診をしてください。

【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医療機関に予約をする
- ③必要なものを持参して、受診

※対象者には、受診券や問診票を送付済みです。お手元がない方は、地域保健課健康長寿係までご連絡ください。

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。

9月の全館休館日

6日(月)、13日(月)、
21日(火)、27日(月)
20日(月・祝)は開館、
24日(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

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)
9月2日(木)、16日(木) 10:30~
- ②幼児向けおはなし会
9月11日(土) 15:00~
- ③小学生向けおはなし会
9月18日(土) 15:00~
- ④ねえ、この本よんで!
9月15日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30
- ⑤東伊那分館おはなし会
9月15日(水) 15:30~
(要申し込み:☎ 82-4664)
- ⑥中沢分館おはなし会
9月30日(木) 16:15~

場所

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

四季のおはなし会

大人のためのおはなし会です。

日時 9月16日(木) 18:45~
場所 文化センター 大会議室
テーマ 風(サブテーマ:稲穂)
申し込み 9月15日(水)まで

ありがとうBooks



本を無料で提供します。

日時 9月15日(水)~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

次の期間は休館の
予定です



本館 10月5日(火)~20日(水)
分館 10月5日(火)~20日(水)

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

むさしのコンサート

すずらん少年少女合唱団など、
地元の皆さんを中心とした歌や
ピアノ、クラリネットなどのス
テージ。

日時 9月12日(日)
開演 13:30

場所 文化センター 大ホール

料金 自由席 1,000円

信毎駒ヶ根文化講演会

日時 10月13日(水)
開演 13:30

講師 松島 トモ子さん

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)。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) 83-8026

おもしろかっぱ館(開館9:00~17:00) ☎ 81-4767

場所は、「薬膳カレーづくり」以外は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。

こけだま 苔玉を作ろう



日時 9月7日(火)
13:00~15:00
講師 小池 美穂子さん
材料費 500円
定員 14人

スノードームを作ろう

日時 10月5日(火)
13:00~15:00
講師 山中 いずみさん
材料費 500円
定員 14人

かっぱの妙薬づくり② 薬膳カレーづくり 発展編

日時 9月10日(金)
9:00~11:00
場所 中沢公民館 調理室
材料費 500円
定員 14人

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



博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

フォト未来写真展

期間

9月11日(土)~20日(月・祝)
※最終日は16:00まで

【ロビー】

ノビ美術研究所作品展

さまざまなジャンルの水彩画や
油絵などを展示。

期間

9月12日(日)~19日(日)
※最終日は16:00まで

まちのお店探訪



駒ヶ根駅周辺の中心市街地には多くの商店が集まっていて、個性あふれる店主さんたちが、さまざまな商品と、お客さんに寄り添ったサービスを提供しています。ここ数年は、新規オープンするお店も増え、知られていない魅力もたくさんあります。

そこで、このコーナーでは、毎月まちなかのお店を紹介していきます。一度訪れてみてはいかがでしょうか。

シンク
Sink (喫茶)

ゆったりとした時間が流れる 好みのコーヒーに出会えるお店

広小路商店街から一本入った路地裏にひっそりと佇む「Sink」。およそ築40年の店舗を改修して、今年3月にオープンしたカフェです。厳選した数種類のスペシャルティコーヒー(※)とともに旬のフルーツを使ったスイーツ、地元のパンで作ったサンドイッチなどが味わえます。

中でもコーヒーは、店主の沖倉さんが、その日の豆の状態に合わせて、挽き具合やお湯の温度を細かく調整して入れるこだわりぶり。自分の好みを伝えると、おすすめめの豆を優しく丁寧に教えてくれます。

店内は、コンクリート打ちっぱなしの天井と木目調の内装がおしゃれで居心地が良く、ゆっくりくつろげる空間となっています。コーヒーや料理、内装など一つ一つにこだわりの詰まったお店で、ほっと一息ついてみてはいかがでしょうか。

※生産履歴を追うことができる、品質や風味の優れたコーヒー



こだわりの詰まったコーヒーとスイーツ



カウンター席の他、奥にはテーブル席も用意



ゆっくりと過ごして
もらえたらうれしいです

店主のおすすめは

- ・ケニアコーヒー 500円
- ・キャラットケーキ 600円 (税込み)

掲載希望のまちなかのお店を募集中

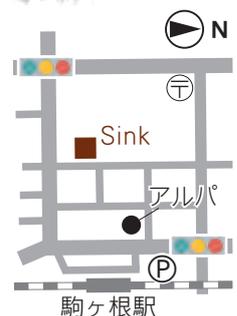
詳しくは、商工観光課 商業係(内線431)へお問い合わせください。

infomation

- 住所: 中央15-23
- 営業時間: 10:00~22:00 (基本)
- 定休日: 不定休
- 電話: 0265-98-0673
- 駐車場: 駅前立体駐車場



営業日はInstagramで
確認



市出身 青年海外協力隊通信



アッサラームアレイクム(こんにちは)。6月から協力隊としてヨルダンに赴任した中島です。昨年、協力隊としての訓練を福島県二本松市で終え、いよいよ派遣という時にコロナに見舞われ、派遣延期に。待機期間中は軽井沢でアルバイトをしつつ、オンラインで語学訓練を継続してきました。時間はかかりましたが、協力隊として現地で活動できることをとても嬉しく思っています。今は、現地の語学学校に通いアラビア語の勉強中です。



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。

熱中症には気を付けています。大学時代にフィリピンでボランティアをした経験から、青少年の教育に関心を持ちました。8月からアンマン市内にある孤児院で、活動のサポートやイベントの企画を手伝います。現地に派遣されてから1カ月が経過し、生活にも少し慣れてきました。日本とヨルダンをつなぐ活動ができるように頑張っていきたいです。



アンマン市内の様子

ちよつと ひとこと



前列の左から二人目が伊藤さん

まさき
伊藤 真輝 さん
(下平区)

幸せな時間

とても飽き性の僕が、唯一続けられているのがサッカーです。小学生から始めて今も趣味程度で休日に行っています。中でも、高校3年間の部活でのサッカー人生はとても濃いものとなり、一緒にやっていたメンバーは今でもよく遊ぶ友達です。高校を卒業してからも、夏と冬は必ず全員が集まっていました。そこでの飲み会、次の日のフットサルや温泉がとても楽しく幸せな時間となっていました。

しかし、今はコロナでなかなか会うことができせん。ここ2年間は夏と冬の楽しみがなくなっていました。そんな中でも、誰かの誕生日が来たらLINEのグループで必ずお祝いしています。コロナに負けず、この絆は途絶えないようにしたいと思います。

まだまだ我慢しなければならぬことがたくさんあります。でもまたいつかこのメンバーみんなでお酒を飲みながら思い出話ができることを楽しみに、コロナの終息を願っています。

次は、増澤 彩音さん(町三区)へバトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

子どもに合わせた味付けで、家族みんなで適塩に♪

ネバネバサラダ



保育園・幼稚園給食の人気メニュー。ツナやコーンのうま味と、ごま油の香りでおいしく食べられるサラダです。子どもたちは「星の形の野菜はオクラだね♪」と楽しみながら食べています。

材料4人分

- オクラ……………4本
 - キャベツ……………1枚
 - キュウリ……………1本
 - ホールコーン…40g
 - ツナ……………60g
- A
- 酢……………小さじ2
 - 濃い口しょうゆ……………小さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ1強
 - ごま油……………小さじ2



作り方

- ① オクラを小口切り、キャベツをざく切り、キュウリを半月切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①とコーンをゆでる。ゆで終わったら水で冷やし、水気をよく切る。(電子レンジで加熱し、しっかり冷ましてもOK)
- ③ ②、Aとツナを混ぜて完成！

このレシピの食塩相当量:0.3g (園児 1人分)

【1日の食塩目標量】 1～2歳:3.0g未満、3～5歳:3.5g未満、
成人:男性 7.5g未満・女性 6.5g未満



里を見守る宝剣岳

元上司が亡くなった。部長、編集局長、役員を務め長く見守っていた。何より、私が通信社で楽しく仕事をできる場を作ってくれた人だった。決して否定から始めなかった。首をかしながら最後まで話を聞いた。こちらの思いが理解できれば、実現に向け修正や追加する要

伊藤市長の
雑記帳



素を一緒に探した。穏やかな態度を崩さず。私が提案した企画に軋轢あつれきが広がったことがあった。彼は関係者を集めて会議をし、責任者として自ら説明した。取り繕わず目指す先を示したことで、共感が広がり企画は軌道に乗ることができた。市長選の最中に、手伝うよと現れたことがあった。編集トップを務めた経歴はおくびにも出さず、楽しそうに雑用をこなした。何も返せなかった至らなさを抱え、生きていくこと。あの笑顔に報いるすべは、ほかにない。夏の日差しを一層強く感じた。

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

母親学級①

要予約

9月15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9月10日(金)まで。

子ども食事相談

要予約

9月17日(金) 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。



市内保育園・幼稚園

ウエルカムきっず(園開放)

9月9日(木)	赤穂南
9月14日(火)	北割、美須津、 経塚、桜ヶ丘
9月16日(木)	すずらん、下平、 飯坂、福岡(※)
9月30日(木)	赤穂、中沢、 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

子育て期の女性就業相談

☎ 090-1617-1905

9月17日(金) 13:00~15:00
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)

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】8月26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)



子育て相談

9月10日(金)
9:30~12:00

家庭児童相談員による子育て全般の相談。



赤ちゃん成長記録相談・助産師相談

9月2日(木) 13:30~15:30
9月15日(水) 13:30~15:30

赤ちゃんの体重測定や、助産師相談。

● Zoomでつながろう!

要申込

Zoomを使って、離乳食についての教室を開催します。

参加申し込みは右のQRコードからお願いします(定員あり)。



離乳食のきほん♪

9月22日(水) 13:30~14:20

5~6カ月頃の赤ちゃんの保護者が対象。

離乳食のいろいろ♪

9月22日(水) 14:30~15:20

離乳食中期~後期(7~11カ月)頃の赤ちゃんの保護者が対象。

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。

要予約

無料で参加できますが、食事は付きません。

孫育て子育て教室

9月4日(土) 10:00~

祖父母の方も一緒に学びましょう。定員は2組。

ママのためのマッサージ教室

9月6日(月) 10:00~

親子で楽しく運動しましょう。定員は5組。

親子運動あそび教室

9月15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

9月16日(木) 10:00~

9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

9月22日(水) 10:00~

ねんね期が対象。定員は5組。

離乳食教室

9月27日(月) 13:00~

おやつは付きません。

発育測定

9月30日(木) 9:00~ 赤ちゃんの体重測定を行います。

子育てレポート

子育てに関する情報など、毎月紹介
します。

今月は **森と水のアウトドア体験広場** です。

森と水のアウトドア体験広場は、駒ヶ根高原にある公園です。滑り台などの遊具だけでなく、スポーツ施設、広場やガーデンもあり、アクティブな休日を過ごすことができます。太田切川沿いに位置しているため、川遊びもできます。秋には川沿いに連なった木々が紅葉し、絶景の中で散策を楽しめます。

豊かな自然と、さまざまなアクティビティーで、お子さんと充実した時間を過ごしてみませんか。

【公園の詳細】

住所	宮田村4752番地96
駐車場	有り
トイレ	有り(乳幼児対応 トイレ)



地図



施設内マップ



遊具もそろっています



清流で水遊び



大きなクワガタとカブトムシがいるよ



空まで飛んでけ！竹トンボ

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。

小学生 夏休み子ども講座 (赤穂公民館)

赤穂公民館では、夏休み中の小学生向けにさまざまな講座を開きました。この日は、夏休み工作教室を開催。竹や牛乳パックなどを使って、いろいろなおもちゃを作り、みんなで楽しく遊びました。



魚が浮いたり沈んだり…何で？



不思議ミラーができたよ



慎重に竹を削ります

Happy Birthday 9月生まれ



伊藤 咲茉ちゃん
椋馬さん、優奈さん

明るく元気で
優しい子になってね



倉田 珠羽ちゃん
祐馬さん、祐香さん

にこにこ元気に
育ってね



中村 心乃花ちゃん
宜尚さん、真理子さん

ニコニコ笑顔♡
おおきな一れ☆



田中 杏ちゃん
大造さん、優子さん

杏ちゃんの笑顔で
毎日幸せ♡



北澤 響音ちゃん
彩星さん

今までもこの先も
一番愛しています



松崎 絢香ちゃん
祐太さん、あゆみさん

たくさん遊んで
大きくなってね♪



寺澤 翠ちゃん
友宏さん、瞳さん

いつも笑顔を
ありがとう♡



林 菜々楓ちゃん
悟さん、美乃さん

我が家の天使♡
笑顔をありがとう



尾畑 勇弦くん
勇介さん、春菜さん

ねーねたちと
たくさん笑おうね



飯田 美月ちゃん
英心さん、優美さん

明るく健康に
育ってね！



誕生日のおともだち大募集

10月に誕生日を迎えるお子さん(3歳まで)の写真に、名前・生年月日・性別・電話番号・メッセージ(15文字以内)・親の名前を添えてご応募ください。メールサイズは最大3MBまで、締め切りは9月2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。



市立図書館 司書
高柳 麻紀

海とそらがであうばしょ

作・絵/テリー・ファン & エリック・ファン
訳/増子 久美 出版/化学同人

海のそばに暮らす少年フィン、生前おじいさんが話してくれた「ずうとずうととおいにな 海とそらがであうばしょがあるんだよ」という言葉に思いを巡らせていました。

フィンは自分で船をつくり、おじいさんの90歳の誕生日に、おじいさんと二人で行くはずだった旅に出掛けます。旅の途中に出会った金色の大きな魚はおじいさんにそっくりでした。フィンは、その魚といっしょに冒険をします。海には、不思議な「本が好きな鳥の島」や「巨大な貝殻の島」がありました。

そしてフィンはついに「海とそらがであうばしょ」にたどり着きます。フィンの目の前に広がっていた光景とは…？ 幻想的で美しい絵も魅力的な一冊です。

子育てサイト
トリセツ★



イベント情報がすぐ分かる！

カレンダー形式のイベント情報を掲載しています。詳細ページへリンクしているので、お出掛けの前にご確認ください。

お気に入り
登録してね！





7/4

中央アルプスを駆ける

中央アルプススカイラインジャパンが駒ヶ根高原を舞台に行われ、県内外から667人が参加しました。この大会は、舗装されていない山道などを走りタイムを競うもので、参加者は距離38km・累積標高3,000mを越える厳しいコースなどに挑戦。この日はあいにくの雨となりましたが、選手は中央アルプスを駆け抜け、足が泥まみれになりながらもゴールにたどり着くと笑顔を見せていました。

東京五輪ホッケー競技の審判員を派遣

東京オリンピックホッケー競技の公式審判員に任命された山田恵美さん(北町在住)が、市長のもとへ訪れました。小学校からホッケーを始めた山田さんは、現在、市スポーツ少年団で指導を行いながら、国際審判員としても活動中。初となる五輪への派遣に、「いい試合になるかならないかは、審判の力量にもかかっている。選手が納得できるように精いっぱい笛を吹きたい」と語りました。



7/6

駒ヶ根の 旬 の話題 まとび 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。



7/8

企業人材派遣制度を活用しDX推進へ

市は、国の「地域活性化企業人制度」を活用し派遣された専門家の着任式と共同会見を開きました。着任したのは、日本情報通信(株)の早川浩子さんと、日本アイ・ビー・エム(株)の千本松祐介さんのお二人。最長で3年、デジタル技術を使った観光PRの検討などのDX推進事業に当たります。伊藤市長は、「市民サービス向上のため、デジタル化に力をお借りしたい」と活躍に期待しました。

地域の宝を未来へ

中央アルプスが国定公園に指定されたことを記念した、「中央アルプス山岳フォーラム」が駒ヶ根総合文化センターで開かれました。記念セレモニーでは、地元中学生が合唱や演奏を映像で披露し、代表生徒が未来への思いを発表。赤穂中学校生徒会長の矢澤秀成さんは「いつか思い出す懐かしい景色は、家から見る駒ヶ岳だと思う。これからも山を大切にしたい」と言葉に力を込めました。



7/10

<p>駒ヶ根自動車産業株式会社</p> <p>カーケアステーション 中央アルプス花の道</p> <p>駒ヶ根市赤穂8172-3 TEL 0265-83-5500</p> <p>【営業時間】 平日 7:00~19:00 日祝 7:30~19:00</p> <p>カーケアステーション 中央アルプス花の道</p> <p>海外協力隊入口 JA上伊那 ライオンセンター 南幼稚園入口</p>			<p>9/1 ▶ 9/30 ポディコーティング 10%OFF キャンペーン</p> <p>※9/30までにポ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。</p>			<p>ボディコーティング 割引券 10%OFF</p> <p>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。</p> <p>有効期限 令和3年9月30日</p>		
<p>洗車と一緒に</p> <p>ポリマーコーティング PURE KeepPer</p> <p>ピュアキーパー</p> <p>3ヵ月ごとの繰り返し</p> <p>洗車で取れない汚れも スパッと取れる</p>	<p>オススメ</p> <p>ボディガラスコーティング CRYSTAL KeepPer</p> <p>クリスタルキーパー</p> <p>1年間洗車だけ、ノーメンテナンス。</p> <p>透き通るガラス被膜で1年に1回新車に戻る。</p>	<p>当店イチオシ!</p> <p>ボディガラスコーティング DIAMONDO KeepPer</p> <p>ダイヤモンドキーパー</p> <p>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)</p> <p>ガラスの厚みと密度が深い ツヤを生む。</p>						