

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)

1

No.1169



おいしい
お餅になあれ☆

平成十三
どん



駒ヶ根市 この一年

令和3年も残りわずかとなりました。皆さんはどんな一年でしたか。写真とともに、今年の駒ヶ根市を振り返ります。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 駒ヶ根市この一年
- 4 特集 誰もが空き家の所有者に
- 8 情報ピックアップ
 - ・年末年始の業務案内
 - ・お持ちですか マイナンバーカード
- 10
 - ・パブリックコメント募集
 - ・生活困窮の相談は「まいさば」へ
 - ・税作文・書道入賞者紹介
 - ・駒ヶ根文化サークル協会の団体を体験
 - ・教育委員会職員を募集
- 13 こまかっぱ情報コーナー
- 18 すこやかライフ (健康情報)
カリヨン (文化センター情報)
- 20 やまびこひろば
まちのお店探訪
仁整骨院
ずくだせ！地域おこし協力隊
山田 理恵 さん
ちょっとひとこと
吉川 史菜 さん
- 22 みんなのレシピ
伊藤市長の雑記帳
- 23 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
(まみーずいんふお in みなこい)
元気なこまがねっ子
(東中学校こども 未来会議事前学習)
Happy Birthday 1月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

おいしいお餅になあれ(11月20日)

赤穂南小学校 5年生は、サポーターの方と一緒に育てたお米でお餅をつき、収穫を祝いました。子どもたちは時折、臼の中をのぞいては、お餅が出来上がるのを心待ちにしていました。



5月	4月	3月	2月	1月
17日 1日	24日 16日 1日 1日 1日	13日	18日	13日 12日
駒ヶ根文化サークル協会初の総会 泰成スポーツフロアで 新型コロナウイルスの集団接種開始	市町村対抗伝で23年ぶりの優勝 商品券を交付 赤ちゃん育児ライフ応援事業で 榎尾避難小屋改修の支援を募る クラウドファンディングを開始 授業がスタート 小中学校でタブレット端末を使った 「子育て全力応援」を宣言	約30年ぶりの改修工事を行う 光前寺三重塔見学会	市内の高校とウミガメプロジェクト 協定を締結	早太郎温泉事業協同組合と災害時の 宿泊施設の提供に関する協定を締結 宮田村、本坊酒造と地域振興を目指し パートナーシップ協定を締結



7



4



8



5



9



6

12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月
16日	14日 14日 6日	23日 11日	26日 10日 4日	14日 1日	30日 10日 8日 3日 3日 2日	8日 8日 3日
全国健康保険協会長野支部と健康づくり推進に向けて協定を締結	第1回すずらん文化祭	商工まつり・牛乳パンまつり2021	グッチャウエルネス駒ヶ根が開館し、市健康ステーション事務局を移転	糸平フェスティバル	川岸商会、マルエイ、町四区と災害時のガスや敷地の提供に関する協定を締結	アクサ生命・商工会議所と健康経営を推進する連携協定を締結
	県総合防災訓練を市内8カ所で実施	グリーンスローモビリティ実証実験	市内で初めて行政代執行による特定空家等の除却に着手	豪雨により下平区の一部に避難指示発令	過去最大規模となる発行額3億円のプレミアム付応援券を発売	市内13店舗と事業所がワクチン接種予約をサポート
	第28回みなこいワールドフェスタ開幕		信州駒ヶ根ロードレース		公共交通のりもの体験イベント	生活習慣予防の普及啓発にACE体験プログラムを初開催
					DX推進のため、国の「地域活性化企業人制度」を活用し専門家が着任	
					国定公園指定記念	
					「中央アルプス山岳フォーラム」	
					第5次総合計画策定へ審議会立ち上げ	

誰もが空き家の所有者に

近年、高齢化や核家族化などによって空き家が増え、社会問題になっています。

「空き家なんて自分には関係ない」と思っているあなたも、相続などにより空き家の持ち主となることは十分に考えられます。

将来のためにも、空き家について一緒に考えてみましょう。



増え続ける空き家
5年間で1・6倍に

近年、人口減少や高齢化、核家族化などが進み、全国的に空き家の増加が問題となっています。

皆さんは市内を歩いたときに、「空き家を多く見かけるようになったな」と思うことはありませんか。全国と同様に、市内でも空き家が増えていきます。令和2年度に行われた空き家等の実態調査では、市内に328件の空き家があることが確認されました。平成28年度と同調査では、空き家数が207件であったため、5年間で約1・6倍に増加しました。

また、令和2年4月時点で、市内には65歳以上の一人暮らし世帯が1106世帯、65歳以上のみで暮らす世帯が1641世帯あります。このような世帯は、将来、空き家になる可能性が高い「空き家予備軍」といわれており、今後空き家は増え続けることが予想されます。

管理不良な空き家には さまざまな問題が



樹木・雑草の繁茂

道路や他人の敷地に侵入する他、周囲の見通しも悪くなり景観も悪化します。



建物の破損・倒壊

壊れた屋根や外壁が、周辺に落下する危険性があります。



野生動物のすみかに

ネズミやハクビシンなどの野生動物がすみ着くと、建物の老朽化を早めます。



不審者の侵入

不法投棄や不審者の侵入など、環境や治安の悪化につながります。

犯罪の温床や イメージ悪化にも

空き家でも適切に管理が行われ、将来的に活用する予定があれば問題ありません。

しかし、管理がされず老朽化が進んでしまった場合は、外壁や屋根が傷んでいき、倒壊等の恐れがあります。

また、スズメバチやシロアリなどの害虫が発生したり、ごみの不法投棄や放火など犯罪の温床になってしまったりと、さまざまな問題を引き起

こすことが想定されます【左枠内】。

さらに、寂れた雰囲気や周辺へと伝わり、まち全体のイメージを低下させてしまうなど、地域にとって深刻な影響を及ぼすことにもなりかねません。

賠償責任は所有者に

さまざまな問題の引き金になり得る空き家は、個人の財産です。平成27年には「空家等対策の推進に関する特別措置法」が施行され、空き家は所有

【図】外壁材などの落下事故による賠償額の例

外壁材等の落下により、11歳の男児が死亡した場合

損害の種類	賠償額
死亡逸失利益	3,400 万円
慰謝料	2,100 万円
葬儀費用	130 万円
合 計	5,630 万円

約5,600万円の
賠償責任が

者が適切な管理に努めなければならぬことが明記されました（行政の改善命令に従わない場合は、50万円以下の罰金）。
もしも、外壁材などが落下し、他人にけがを負わせたり、死亡させてしまったたりする事故が起きた場合には、所有者の責任となり、損害賠償を問われる可能性があります【右図】。

そのため、空き家を放置したまましておくのは、極めて危険です。

建物の将来を今から考えることが必要

空き家に関わる相談で多いのは、相続についてです。相続が済んでいないと、いざ売ろう・貸そうとしたときに、手続きに時間もお金もかかります。

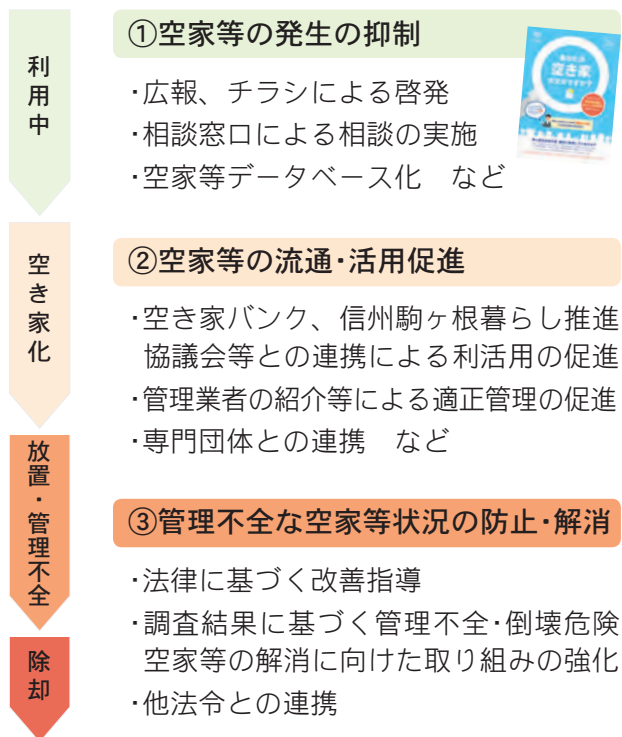
令和3年の民法改正で、相続登記の義務化が決まりました。核家族化により世代交代すれば、多くの方が空き家の持ち主となります。将来的に、誰がどのように管理するかを今から考えておきましょう。



司法書士/
市空家等対策
協議会副会長

いさお
古田 功 さん

【図1】住居の状態変化に伴う施策



管理不全の解消へ

市では、空家等対策計画に基づき、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況の防止・解消に取り組んでいます【図1】。

平成28年度からの5年間は、その中でも、「③管理不全な空家等状況の防止・解消」を重点的に進めてきました。その結果、平成28年度の実態調査で判明していた倒壊等の危険性

が高い空き家数は、5件から1件に減りました。

また、空き家所有者に行った意向調査では、空き家の維持管理を行っている人の割合が、平成28年度の51.0%から令和2年度は83.7%に増加し、空き家の適正管理に対する意識向上がうかがえました。空き家は個人の財産であるため、所有者の意識向上が何より有効な空き家対策の一つといえます。

空き家の改善事例



事例1 売却し、駐車場に

平成29年に空き家の適正管理を促しましたが、同年に所有者とその妻が相次いで逝去。その相続人の意向は、「管理できないので手放したい」とのことでした。不動産会社と調整を進め、令和元年には売買が成立。翌年、建物を解体し、今は駐車場となっています。

事例2 行政代執行により解体

平成29年に所有者を調べましたが、解散した法人のため弁護士に対応を相談。倒壊の危険性が高まっていたため、市は令和元年にこの建物を特定空家等に認定しました。法人の清算人に対して助言・指導、勧告、命令等を行いましたが改善されず、その危険性等から市内初の行政代執行により、解体が行われました。



空き家の利活用・管理に使える補助制度があります

片付け補助

空き家バンク登録物件の片付けに係る費用の一部を補助します。

◆補助額 費用の1/2以内
上限10万円



子育て&移住・マイホーム支援事業

子育て世代の市内への定住を支援するため、市外から転入し住宅を新築または購入する方、竜東地区に転居し住宅を新築または購入する方を対象に補助金を交付します。

中古住宅の取得には
最大100万円を補助

詳細はこちら▶



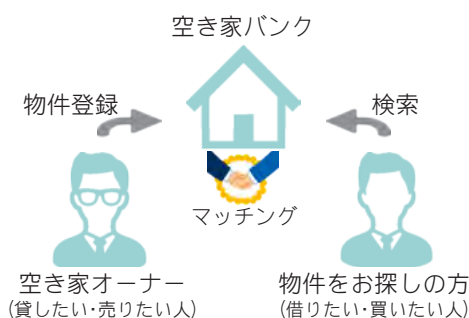
空き家空き地管理制度【ふるさと納税】

ふるさと納税の返礼品に駒ヶ根伊南シルバー人材センターが行う、市内の空き家(空き地)管理サービスが加わりました。空き家の見回り、除草・庭木の整備などに利用できます。

寄付金額	返礼品の内容
1万円	管理サービス 3,000円分

※市民が駒ヶ根市にふるさと納税をした場合、返礼品を受け取ることはできません。

【図2】空き家バンクのイメージ



補助金を上手に使い 空き家を利活用

空き家対策を進める上で重要になってくるのが、空き家を増やさない取り組みです。市では、空き家の利活用や管理に使える各種補助制度などを用意しています【上枠内】。

例えば、空き家になってすぐの利用可能な空き家なら、空き家バンク【図2】に登録すると、片付け補助が使えます。

空き家所有者のうち約8割が、何かしらの利活用を考えていることが意向調査で分かっています。実際にはどんな選択肢があるのか、どのような

に進めたらよいかなど、市へ個別に相談をいただければ、空き家の状態にあった解決方法と一緒に考えます。補助金なども上手に使いながら、解決を目指しましょう。

空き家にしないために 今から考える

適切に管理されず放置されたままの空き家は、家の劣化が早く、近隣住民にもさまざまな迷惑を掛けてしまいます。一方で、必要な方に有効に活用されれば、家のためだけでなく、地域の活性化にもつながります。

少子高齢社会の中で、今から家の将来について考えておくことが大切です。より住みよいまちにいくためにも、「これから空き家になるかもしれない」「空き家の管理が難しくなってきた」など、空き家のことでお悩みの際には、お気軽に市へご相談ください。

【問い合わせ】

都市計画課 景観建築係
内線524

日程

年末年始の業務カレンダー

年末年始の業務日程は、次のとおりです。詳しくは、各担当課へ直接お問い合わせください。なお、新型コロナウイルス感染症の影響で変更になる場合があります。

○＝営業日、□＝収集日の集積所のみ収集、×＝休業

		12/28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	1 / 1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	備考・問い合わせ
市役所 中沢・東伊那支所		○	×	×	×	×	×	×	○	休業日も戸籍届の受付等を市役所宿日直で行っています。総務課 内線211
駒ヶ根駅市民サービスコーナー (10:00 ～ 18:30)		○	×	×	×	×	×	×	○	市民課 内線324
マイナンバーカード・住基カード による証明書コンビニ交付 (6:30 ～ 23:00)		○	○	○	○	○	○	○	○	発行できる証明書は ホームページ参照。 市民課 内線324
伊南聖苑(火葬場)		○	○	○	×	×	×	○	○	伊南行政組合 ☎ 82-8003
文化会館、図書館、博物館		×	×	×	×	×	×	×	×	中沢・東伊那図書館分館は 12/29 ～ 1/4閉館。 文化会館 ☎ 83-1130
きっずらんど…① まあるくなあれ♪…②		○ ※1	×	×	×	×	×	×	×	① ☎ 82-6011 ② ☎ 81-5112 ※1…正午まで開館
医療	昭和伊南総合病院	○	外来休診						○	休診日は急患のみ診療 ※要事前連絡 ☎ 82-2121
	緊急当番医・薬局	—	—	17ページか、右のQRコード からご確認ください。				—	 	
水道	休日水道当番店	—								緊急当番医 水道当番店
	開閉栓	○	×	×	×	×	×	×	○	料金センター ☎ 98-8132
こまタク(乗り合いタクシー)		○	×	×	×	×	×	×	○	企画振興課 内線245
ごみ	可燃ごみの収集	□	×	×	×	×	×	×	□	※2 12/28は、ステーション が大変混み合うことが予 想されます。時間に余裕 をもって持ち込みを願 いします。 生活環境課 内線542
	不燃ごみの収集	□	×	×	×	×	×	×	□	
	びん・スチール缶、ペット ボトル、乾電池等の収集	×	×	×	×	×	×	×	×	
	上伊那クリーンセンターへ の可燃ごみの持ち込み	○	○	○	×	×	×	×	○	
	クリーンセンター八乙女へ の不燃ごみの持ち込み	○	○	○	×	×	×	×	○	
	大田切りサイクルステー ションへの持ち込み	○ ※2	×	×	×	×	×	×	×	

申請

お持ちですか マイナンバーカード

マイナンバーカードは、氏名、住所、顔写真やマイナンバーなどが載っている、ICチップ付きのカードです。

この先、さまざまな場面でマイナンバーカードの活用が想定されており、令和3年10月からは、保険証としての利用が始まっています（保険証機能の登録が必要）。今後、医療機関や薬局等での利用が広がっていくことが予想されます。

この機会に、ぜひマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードのメリット

▼マイナンバーの確認書類としてだけでなく、本人確認のための身分証明書として利用できる

▼コンビニエンスストア等のマルチコピー機で、各種証明書が取得できる

（例）住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本・税証明書（所得課税証明書）

▼カードのICチップ内に搭載されている電子証明書で、e-TAX（国税電子申告・納税システム）など各種電子申請ができる

カードの申請はお早めに

申請からカードの交付まで、通常1カ月ほどかかります。12月9日現在、比較的スムーズにカードをお渡しできている状況ですが、カードの申請数が増えると通常より時間がかかってしまう場合があります。また、3、4月は引っ越しシーズンで窓口が大変混雑するため、早めの申請をお勧めします。

申請方法

マイナンバーカードの申請には、交付申請書が必要です。申請書は、国から平成27年に通知カードと一緒に郵送されています。申請書が手元がない場合は、市民課で再発行ができます。申請方法は「[下図](#)」をご覧ください。

【問い合わせ】

市民課 市民係

内線324

【図】マイナンバーカードの主な申請方法

市役所特設ブースで申請

職員が申請をお手伝い。その場で写真を撮るので、顔写真の持参は不要です。



場所	市役所 本庁舎 会計室横（1階）
時間	午前8時30分～午後5時15分 （土日・祝日は除く）
持ち物	本人確認書類

保険証機能の登録もお手伝い！

カード交付時に、その場で登録できます。すでにマイナンバーカードをお持ちの方も、ブースで保険証機能の登録ができます（以下の持ち物をお持ちください）。

持ち物	・マイナンバーカード ・マイナンバーカード交付時に 設定した暗証番号（4桁）
-----	--

スマホで申請

- ① スマホで顔写真を撮影。
- ② 申請書のQRコードへアクセス。
- ③ 申請サイトで、メールアドレスを登録。
- ④ 登録したメールに記載されたURLにアクセス。顔写真を登録し、必要事項を入力すれば、申請完了。



パソコンで申請



- ① カメラで顔写真を撮影。
 - ② 「マイナンバーカードパソコン申請」と検索して、サイトへアクセスし、交付申請書に記載の申請書ID(23桁)を入力。
- ※後は、スマホ申請の③、④と同じです。

郵送で申請

- ① 証明写真を用意（6カ月以内に撮影したもの）。
- ② 交付申請書を記入し、写真を貼り付けて郵送。

募集

地域福祉計画(案)にご意見をお寄せください



市では、地域福祉計画(案)について、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。

計画(案)の確認方法

計画(案)は、福祉課窓口、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。



市HP

意見の提出方法

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等です。

所定の用紙に必要事項を記入の上、福祉課窓口へ持参するか、郵便やメール、FAX(83)8590で提出してください。

【募集期間】
12月24日(金)

～令和4年1月21日(金)～

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。

地域福祉計画(案)

▶計画期間

令和4～8年度

▶目的

さまざまな人や機関が協力し、地域福祉の向上を目指します。

▶内容

生活の基盤となる地域で安心して暮らせるように、必要なつながりをつくり、お互いが支え合いながら自分らしく生活できる体制づくりに取り組みます。

担当

福祉課 社会福祉係
内線311

メール

fukusi@city.komagane.
nagano.jp

支援

生活困窮の相談は「まいさぽ」へ

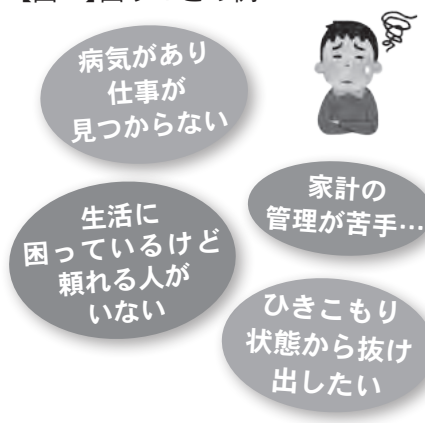
生活就労支援センター「まいさぽ駒ヶ根」は、生活の悩みや、経済的な困りごとを抱えている方の相談を受け、支援をしています【図1】。

困ったら、まずは相談

現時点で困窮していても、長期ひきこもり等、将来的に困窮状態になる可能性がある方の相談も受け付けています。相談員が状況を聞き取り、関係機関と連携して寄り添いながら支援をします。

まいさぽの窓口は福祉課にあります。相談は無料で、本人だけでなく家族や周りの方からお受けします。生活に困ってしまった方や、そ

【図1】困りごとの例



【図2】まいさぽリーフレット



ういった方を見かけた方は、一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

まいさぽの新しいリーフレットができました

まいさぽ駒ヶ根の連絡先を案内する、名刺サイズのリーフレットを作成しました【図2】。「お守りとして携帯し、いざというときに連絡いただければ」との思いを込めています。今後、公共施設の窓口を設置します。また、リーフレットを置いていただける事業者や施設がありましたら、福祉課までご連絡ください。

【問い合わせ】

福祉課 社会福祉係
内線312

税金

税に関する作文・書道の入賞者を紹介



11月の「税を考える週間」に合わせて、税に関する作文と書道を募集しました。本年度は、書道619点、作文149点の応募があり、優秀作品に選ばれた皆さんを紹介します。

【作文の部】

○長野県南信県税事務所長賞

北澤 美羽さん(赤穂中1年)

○伊那税務署長賞

妹尾 ゆかりさん(赤穂中3年)

山田 咲希さん(赤穂高校2年)

○関東信越税理士会

長野県支部連合会長賞

酒井 友音さん(赤穂中2年)

○伊那税務署管内

納税関係団体連絡協議会長賞

白井 里菜さん(赤穂中3年)

林 洋文さん(東中2年)

○上伊那租税教育推進連絡協議会長賞

藤木 滯さん(赤穂高校2年)

【書道の部】

○上伊那租税教育推進連絡協議会長賞

林 色花さん(赤穂小5年)

伊藤 亜美さん(赤穂小6年)

瀧本 昂柳さん(赤穂東小6年)



市民ホールで掲示した本年度優秀作品

○駒ヶ根市長賞

金子 桜さん(赤穂南小5年)

清水 美璃さん(赤穂南小6年)

國枝 颯季さん(中沢小6年)

善積 有太郎さん(東伊那小5年)

田中 登士さん(赤穂小4年)

滝澤 耀斗さん(赤穂小4年)

永見 優佳さん(赤穂小5年)

高倉 菜紘さん(赤穂小6年)

堺澤 奏人さん(赤穂南小6年)

山口 夢乃さん(中沢小5年)

林 ひかりさん(中沢小6年)

宮脇 心菜さん(東伊那小4年)

【問い合わせ】

税務課 収税係

内線271

文化

駒ヶ根文化サークル協会の団体を体験しませんか

駒ヶ根文化サークル協会には、文化活動を行うたくさんの方の団体があり、仲間を随時募集しています。

そこで、初心者でも参加できる体験・ゼミナールを開催します【表】。期間中の開催日は、どなたでも参加できます。この機会に、新しい活動を始めてみませんか。

詳しい内容や開催日等は、お問い合わせ

◀「ケ・セラ」(フルート)



「ともがき」(合唱) ▶



【表】今回体験できる団体の分野

ピアノ	囲碁	太極拳	料理
オカリナ	将棋	ヨガ	水彩画
ハーモニカ	育児	健康体操	写真
こと箏	パソコン	ウォーキング	書道
フルート	詩吟	トールペイント	川柳
合唱	手話ダンス	洋裁	短歌
ゴスペル	日本舞踊	生活文化	
民謡	よさこい踊り	煎茶	
健康麻雀	ジャズ体操	着付け	

【問い合わせ】

赤穂公民館 ☎(83)4060

合わせてください。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

▼開催期間 1～3月

募集

令和4年4月採用予定の
教育委員会職員を募集

教育委員会で働く、会計年度任用職員（一般職の非常勤職員）を募集します。

子どもたちの笑顔のために、一緒に働いてみませんか。多くの皆さんからの応募をお待ちしています。

募集人数 各職種とも若干名

応募資格 住所要件はありません（採用後に駒ヶ根市内に居住することが望ましい）。

申込方法 履歴書を作成し、応募職種を明記の上、子ども課へ提出してください。

申込締切 令和4年1月12日（水）必着

選考方法 書類審査・面接試験（面接は1月中を予定。詳細は対象者へ連絡。）



① 子ども課に勤務

子ども課 学校教育係 内線711

職 種	資 格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間（おおむね）
教育相談員	教員免許	月～金曜日	月額157,839円～	午前8時30分～午後5時

② 小・中学校に勤務

子ども課 学校教育係 内線711

職 種	資 格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間（おおむね）
学校事務員・用務員 （小学校または中学校）	不要	月～金曜日	月額141,387円～	午前8時30分～午後5時
特別支援教育支援員（小学校）	教員免許	月～金曜日	月額157,839円～	校長の指定する勤務時間 （1日7時間30分以内）
生徒相談員（中学校）	教員免許	月～金曜日		
子どもと親の相談員（小学校）	不要	月～金曜日 （子どもの登校日）	時給972円	校長の指定する勤務時間 （1日6時間30分以内）
特別支援教育支援員（小学校）	不要			
特別支援教育支援員・ 生徒介助員（小学校）	不要			
専科教員（数学・中学校）	教員免許		時給1,246円	校長の指定する勤務時間 （1日4時間以内）

③ 子ども交流センター・子どもクラブに勤務

子ども課 子育て家庭教育係 内線716

職 種	資 格（いずれか）	勤務日	報酬・賃金	勤務時間（おおむね）
子ども交流センター 職員	教員免許/幼稚園教諭/ 保育士/社会福祉士	月～金曜日、土曜日（当番）、 長期休業日等	時給1,010円	午後0時30分 ～6時30分

④ 公立保育園・幼稚園・つくし園に勤務

子ども課 幼児教育係 内線719

職 種	資 格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間（おおむね）
保育士	保育士/ 幼稚園教諭	月～金曜日	月額149,903円～ （前歴による加算有）	午前8時30分～午後5時
障がい児加配保育士			時給972円	午前9時～午後3時30分
フリー保育士				
短時間勤務保育士（早朝～昼）			時給1,098円	午後4～6時
短時間勤務保育士（延長）	不要		時給900円	午前9時～午後2時
臨時調理員（つくし園）				

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(11月1日現在)

- 人口 31,638人(△15)
男性 15,525人(△7)
女性 16,113人(△8)
- 世帯 13,393世帯(△2)
- 10月中の異動
転入78人、転出74人、
出生15人、死亡34人

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 1月28日(金)
- ▶場所 中沢公民館

東伊那会場

- ▶期日 2月18日(金)
- ▶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

イ イベント

知 お知らせ

相 相談

募 募集

知 早太郎温泉郷 湯めぐりカード販売中

駒ヶ根高原の早太郎温泉事業協同組合では、日帰り温泉4施設を巡る「湯めぐりカード」を販売中です。お好きな施設で6回入浴できますので、この機会にぜひ「美肌の湯」早太郎温泉を体感してみてください。

▶販売・利用期間

2月28日(月)まで

▶販売価格

1枚3,000円(6回入浴券)

▶利用可能施設・販売場所

こまくさの湯、露天こぶしの湯、こまゆき荘、駒ヶ根高原リトリートすずらん荘

問 駒ヶ根市観光案内所

☎ 81-7700

イ 60歳からの 健康体操講座

シニア世代の「体の健康・体力維持」のため、リズムを使った全身運動を体験してみませんか。事前申し込みが必要です。

▶日時

1月26日(水) 午後2時～

▶場所 文化センター 小ホール

▶講師 伊藤 ゆかりさん

▶対象 60歳以上でシルバー人材センターに興味のある方

▶受講料 無料

▶募集期間 1月14日(金)まで

▶申し込み・問い合わせ

・駒ヶ根伊南シルバー人材センター ☎ 83-8184

・ハローワーク伊那

☎ 73-8609

検診申込書の提出をお願いします

令和4年度の検診申込書を、全世帯へ配布しました(世帯に1枚ずつ)。申込書が届きましたら、受診希望の有無にかかわらず提出をお願いします。

提出期限 1月14日(金)

受診までの流れ

- 1 検診案内封筒(桃色)を各家庭に配布(12月中旬に配布済み)。
必ず開封し、家族みんなで中身を確認!
- 2 受診希望の検診に丸印を、希望しない検診に「希望しない理由番号」を記入。
- 3 申込書を返信用封筒に入れ、ポストに投函(市役所・支所・市民サービスコーナー・ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根へも提出可)。
- 4 5月ごろより、検診希望者に受診券を送付。

問 地域保健課 健康長寿係 内線334

年に1回、
健康チェック!



「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: 伊那市東春近車屋207 <https://grace-ja.com>

病院・施設へのお迎え 葬儀打合せ
年末年始も24時間受付
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

＝子どもの就職活動をサポート＝

保護者向け 企業見学会

就職活動前のお子さんがある保護者の皆さんに、上伊那地域の企業を知ってもらうための見学会です。実際に企業を訪問し、担当者と直接懇談ができます（一部はオンライン開催）。

日時 1月下旬～2月下旬

場所 上伊那地域の企業またはオンライン

対象 これから就職するお子さんがある保護者

参加費 無料

参加企業（順不同）

ナパック（株）、青年海外協力協会、アルプス中央信用金庫、
（株）北川製菓、（株）伸光製作所、（株）南信精機製作所、
（株）ニシザワ、豊信合成（株）、伊那市社会福祉協議会、
しなのさわやか福祉会 ……他、多数参加予定

申し込み

詳しくは、ホームページ（右QRコード）をご覧ください。

問 上伊那地域振興局 商工観光課 ☎ 76-6832



知 マイナンバーカードで 自宅から確定申告！

確定申告は、自宅からマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマホ（マイナンバー読み取り対応）があれば、確定申告会場に出向くことなく、ホームページから確定申告を行うことができますので、ぜひご利用ください。



◀確定申告書等
作成コーナー



動画で見る確定申告▶

問 伊那税務署 個人課税第一
部門 ☎ 72-2171

知 松くい虫予防樹幹注入剤 購入費用を補助

個人の庭木や神社仏閣の松を松くい虫の被害から守るため、樹幹注入剤の購入費用を補助しています。

▶**対象者**

市内の標高900m以下に松を所有する方（森林の松は対象外）
※その後4年間は、再度補助を受けることはできません。

▶**補助額** 2分の1以内

（個人は5,000円、神社仏閣などは25,000円が限度）

▶**申請期限** 3月31日（木）

問 農林課 耕地林務係
内線418

知 宝くじの助成金で 地域の備品を整備

（公財）長野県市町村振興協会の宝くじ社会貢献広報事業である地域活動助成事業を活用し、発電機、防災倉庫などの防災備品を整備しました。

▶北割一区自主防災会



▶市場割区自主防災会



問 総務課 行政管理係
内線211

知 JR 飯田線を ご利用ください

JR 飯田線は地域の皆さんの移動手段として重要な役割を果たしている交通機関です。しかし、利用者の減少が続いており、より一層の活性化が求められています。

通勤・通学はもちろん、のんびりと沿線の風景を楽しみながら鉄道の旅などで利用してみたいかがでしょうか。

問 JR 飯田線活性化期成同盟会（企画振興課内）内線241

コロナ禍の生活様式変化により お葬式の事前相談急増中

資料請求お待ちしております
24時間 364日対応

こんな方から
ご相談を
受けています

- 他社に入会しているが、他の葬儀社も気になる ⇨ 希望にあった葬儀社を選び直すことができた
- 高齢の家族が心配 ⇨ いざという時に頼れる先があるという気持ちに余裕ができた
- 通夜から施設を使いたい ⇨ 利便性と金額を聞いて安心できた

アルテホーム
光 祥 院

☎ 0120-088-541
年末年始もご安置いたします

会員特典 相談無料チケットプレゼント
相続相談センター開設 365日営業
☎ 0120-184-185（9：00～18：00）

（広告欄）

イベント

お知らせ

相談

募集

募 南信工科短期大学校 短期課程訓練生募集

令和4年4月入学の訓練生を募集します。機械系製造業への就職を目指し、各種工作機械の操作方法などを習得できます。

▶対象 求職中の方

▶訓練期間

令和4年4～9月(6カ月間)

▶定員 10人

▶受講料 無料(教科書、作業服等約40,000円の実費あり)

▶申請期限 2月7日(月)

問 長野県南信工科短期大学校
☎ 71-5051

募 上伊那医師会附属 准看護学院生徒募集

▶募集人員 40人

▶就学期間 2年間

▶願書受付

1月11日(火)～31日(月)

▶受講料 10,000円

▶入学試験日 2月19日(土)

▶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 上伊那医師会附属准看護学院
☎ 72-2856

各種納期案内

◇市県民税 4期

◇国民健康保険税 8期

◇介護保険料 8期

◇後期高齢者医療保険料 7期

募 元気づくり支援金 対象事業募集

「地域発 元気づくり支援金」は、NPOや自治会等が取り組む地域の元気を生み出す事業に対して、県が必要な経費を支援する制度です。重点テーマに該当する事業は、補助率がアップします。支援内容、申請方法など詳しくは、県ホームページをご覧ください。



▶募集期間

1月4日(火)～2月1日(火)

▶重点テーマ

- ・2050ゼロカーボンに向けた取組の推進
- ・地域防災力の向上

問 県地域振興課 活力創出係
☎ 026-235-7021

知 その悩み、裁判所の 調停で解決しませんか

調停とは、裁判所がお互いの言い分を聞いて、話し合いによって解決を図る手続きです。

手続きが簡単で、費用が安く、判決と同じ効果があります。また、秘密も守られます。

▶事例

- ・貸したお金を返してもらいたい
- ・交通事故に遭ってしまった
- ・お隣の騒音で困っている
- ・離婚したいけど冷静に話し合えない
- ・養育費をもらいたいけど直接交渉できない

問 長野地方裁判所事務局
☎ 026-403-2008

令和3年分 農業所得の事前相談会

農業所得があり、収支の内訳について不明な点のある方は、この機会にご相談ください。予約制のため事前連絡の上、お越しください。

期間 1月19日(水)～31日(月) ※土日・祝日を除く
時間 午前9～11時、午後1～4時
場所 税務課窓口



持ち物

- ◇農業収支の分かる伝票、領収書、通帳など
- ◇交付金の金額が分かるもの
- ◇集落営農組織の組合員は、配分通知書
- ◇減価償却資産の取得価格・取得日が分かる資料
- ◇筆記具、計算機など

注意事項

- ◇青色申告をする方は、対象外です。
- ◇市職員による記帳代行は行いません。記帳の上、お越しください。

予約・問い合わせ

税務課 市民税係 内線275

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】

(10月中)

森田 愛子(86)東伊那区塩田
井口 洋子(87)上穂町区第4
村上千恵子(99)東伊那区伊那

(11月中)

小出ひらく(84)下平区第14
唐澤 宗平(79)南割区第3-1
伊澤 照男(93)町四区第5
小倉とき子(96)町四区第3
藤川てる子(90)町二区第7
唐澤 清子(90)市場割区南の原
大脇 康子(96)小町屋区北部
青木 房枝(84)中沢区菅沼
水上登喜子(61)北割一区北原上
小林日出男(94)中沢区原
馬場フミ子(88)町二区第7
小林 宏敏(81)町四区第1
大野 千秋(87)小町屋区上市場
北原 英一(94)中沢区中割
平田 巻義(88)下平区第8

※依頼があった方のみを
掲載しています。

●防災行政無線を聞き逃した
ら、☎ 82-1230で内容を
確認できます(1時間以内)。

●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

☆和信化学工業 株式会社 様
企業版ふるさと納税を活用し、
檜尾避難小屋増改築事業へ
現金300万円を寄付

☆米山 政一 様
クリスマスプレゼントとして、
赤穂小学校へ図書を寄付



こまがねTV放送予定

1日～	新年のあいさつ
4日～	2021年を振り返る(再)
11日～	困った時の頼れる味方！ 行政相談委員
18日～	カリヨン
25日～	こまかつぱニュース

●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



相談窓口

●心配ごと相談(民生委員)
1月6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**
1月27日(木) 13:00～16:00
ふれあいセンター
問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)
1月11日(火) 14:00～16:00
赤穂公民館
問 総務課 秘書広報室 内線262

募

ちびっこ探検学校 ヨロン島参加者募集

(公財)国際青少年研修協会では、
野外学習の参加者を募集します。
沖縄に近い南の島「ヨロン島」の
美しい自然の中で、全国から参加
する仲間とさまざまな体験をしてみ
ませんか。

オンライン説明会もあります。
詳しくはホームページをご確認
ください。



▶期間 3月27日(日)～4月2日(土)
▶場所 鹿児島県 与論島
▶活動内容 海水浴、イカダ作り、
洞窟探検など
▶締め切り 3月7日(月)
▶費用 156,000円(長野駅出発の場合)
問 (公財)国際青少年研修協会
☎ 03-6825-3130

イ
イベント

知
お知らせ

相
相談

募
募集

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

（広告欄）



緊急当番医・薬局

1/1 (土)	よこやま耳鼻咽喉科 医院(町四区)	耳	☎ 81-0185
	アイルニコニコ薬局 (町四区)	—	☎ 81-0017
1/2 (日)	中谷内科医院 (上穂町区)	内	☎ 81-1377
	ドレミファ薬局 (上穂町区)	—	☎ 83-2353
1/3 (月)	斉藤診療所 (宮田村)	内外	☎ 85-4817
	塚本薬局(宮田村)	—	☎ 85-2112
1/9 (日)	つちかね整形外科ク リニック(小町屋区)	整	☎ 82-7715
	サンロード小町屋 薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
1/10 (月・祝)	飯島中央クリニック (飯島町)	外	☎ 98-8563
	こもれび薬局 (飯島町)	—	☎ 98-8641
1/16 (日)	のどかクリニック (飯島町)	内小	☎ 86-6705
	飯島亀田薬局 (飯島町)	—	☎ 89-1006
1/23 (日)	神戸医院(上穂町区)	内・小	☎ 82-3522
	興生堂薬局 (上穂町区)	—	☎ 83-3352
1/30 (日)	座光寺内科医院 (中割区)	内小	☎ 83-3222
	高仲薬局(北割二区)	—	☎ 81-1602



休日水道当番店

1/1 (土)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜)	1/10 (月・祝)	石田建設(株) ☎ 83-4151
1/2 (日)	窪田建設(株) ☎ 82-3201	1/15 (土)	小澤建設(株) ☎ 82-2171 ☎ 82-5094(夜)
1/3 (月)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500	1/16 (日)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134 (株)みずほ ☎ 83-6677
1/4 (火)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812 竹花工業(株) ☎ 82-3220	1/22 (土)	中澤木材(株) ☎ 83-3715 富貴屋建設(株) ☎ 82-2965
1/5 (水)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331 (有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜)	1/23 (日)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964 (有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
1/6 (木)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214 福美建設(株) ☎ 87-2030	1/29 (土)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214 石田建設(株) ☎ 83-4151
1/8 (土)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121 ☎ 83-0957(夜)	1/30 (日)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812 竹花工業(株) ☎ 82-3220
1/9 (日)	(株)小平建設 ☎ 83-4111 赤穂建設(株) ☎ 83-7181		



緊急歯科診療

1/1(土)、2(日)、3(月)、
9(日)、10(月・祝)、16(日)、
23(日)、30(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

畳替えは最も簡単にできるリフォームです!

「市報を見た」と言って
いただいた方は特典があります

たため替え(裏返し)
5,000円~
(表替え6,500円~)

ふすま貼替え(片面)
4,500円~
(巾90cm×高180cm)

障子貼替え
2,500円~
(巾90cm×高180cm)

**オーダーカーテン
最大半額**

◎見積無料!!

3,000円引き!

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!

たための山岸

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

至市川 至明根
たための山岸 JA 飯島駅

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

大腸がん検診提出容器の返却にご協力ください

大腸がん検診を申し込んだ方で、未開封の提出容器(便を採る容器)をお持ちの方は、返却をお願いします。

【返却先】

地域保健課(保健センター1階)
中沢支所
東伊那支所
駒ヶ根駅市民サービスコーナー

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】
1月12日(水)～28日(金)の平日

献血

- 1月2日(日)
10:00～11:30、13:00～15:30
ベルシャイン駒ヶ根店
- 1月18日(火)
9:30～11:40、13:00～15:30
駒ヶ根市役所



乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

1月5日(水)、12日(水)、17日(月)

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。

【保健センター】

1月12日(水)、19日(水)、26日(水)
いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受付13:00

地域保健課 地域ケア係
☎ 81-6695

認知症サポート医との個別相談

要予約

1月14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。

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

1月18日(火) 10:00～12:00
福寿荘(赤穂14-367)

寒くなってきましたが、皆さんもポールを使って体を動かしてみませんか。参加無料、先着20人。ポールの貸し出しもあります。



2月末まで

成人歯科健診



対象の方には、5月に受診券を郵送済みです。この機会を逃すことなく受診してください。受診券等を失くした方は再発行できますので、ご連絡ください。

対象者

駒ヶ根市民で、本年度40、50、60、70歳の方(ただし、治療中の方を除く)

費用 自己負担 500円

健診内容

問診、口腔内診査、歯科健診
結果説明、歯科保健指導

受診方法

健診を実施している歯科医院に電話で予約後、受診

健康な歯は一生の宝物です。歯周病や虫歯は歯を失うだけでなく、全身のさまざまな病気の引き金になります。歯科健診で大切な歯とお口の健康を守りましょう。

問 地域保健課 健康長寿係
内線331

認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは

認知症サポーターは、特別なことをする人ではありません。認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職域で、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。

認知症サポーター養成講座を随時開催

9月の世界アルツハイマー月間に合わせ、市内5カ所で養成講座を開催しました。144名が受講し、新たに17名の方にボランティア登録をしていただきました。養成講座は、今後も随時開催していきます。受講をご希望の方は、お問い合わせください。



問 地域包括支援センター(地域保健課内) ☎ 81-6695(直通)



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。

1月の全館休館日

12月27日(月)～4日(火)
11日(火)、17日(月)、
24日(月)、31日(月)
28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

参加無料、申し込み不要です。

①おはなし会0・1・2

(乳幼児向け)

1月6日(木)、20日(木)

10:30～

②幼児向けおはなし会

1月8日(土) 15:00～



③小学生向けおはなし会

1月15日(土) 15:00～

④中沢分館おはなし会

1月27日(木) 16:15～

場 所

- ①～③文化センター 大会議室、
④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。申し込み不要です。

日 時 1月19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 1月19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



文化会館 ☎ 83-1130(代表)

駒ヶ根落語会

出演は、柳家喬太郎(落語)、U字工事(漫才)、神田陽子(講談)ほか。1月23日(日)チケット発売開始。

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

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

フォトクラブ光影写真展

期 間 1月5日(水)～12日(水)

※初日は13:00～

最終日は16:00まで

ほっと展

西駒郷利用者の皆さんの作品展。

期 間 1月15日(土)～30日(日)

【ロビー】

東中図書POP展

東中学校の皆さんが制作した、図書の紹介カード(POP)を展示。

期 間

12月24日(金)～1月7日(金)

※最終日は正午まで

ありがとうの書展vol.6

萌香書道教室の作品展。

期 間 1月9日(日)～22日(土)

※初日は13:00～

最終日は13:00まで



伊南防犯ポスター展

期 間

1月25日(火)～2月3日(木)

※初日は13:00～

年末年始休館

本館 12月27日(月)
～1月4日(火)

※12月24日(金)は開館。

分館 12月29日(水)
～1月4日(火)

※休館中の本の返却は、本館時間外ポストをご利用ください。なお、CD・DVDなどの視聴覚資料は、本の返却ポスト左の専用返却口へ入れてください。

おもしろかっぱ館(開館9:00～16:30) ☎ 81-4767

参加無料ですが、事前申し込みが必要です。

あなたの夢を叶えます

河童伝説を紙芝居で伝えよう

日 時 1月15日(土)

13:30～15:30

場 所 おもしろかっぱ館

講 師 神山 佐枝子さん

(てんとうむしの会代表)

定 員 14人



河童の里づくり

自分たちの手でふるさとを
創ろう

日 時 2月12日(土)

13:30～15:30

場 所 おもしろかっぱ館

講 師 安積 順子さん

(郷土愛プロジェクト キャリア教育コーディネーター)

定 員 14人

まちのお店探訪

このコーナーでは、多くの方に商店街の魅力を知っていただくため、毎月まちなかのお店を紹介しています。



過去の
記事は
こちら

仁整骨院

確かな技術と経験で、つらい痛みを解消へ

広小路商店街の「仁整骨院」では、肩や腰、膝などの痛みの治療をしています。院長の宮下さんは、高校の部活動でけがに悩んだ経験から、整体の仕事を目指しました。高校卒業後、専門学校へ入学し、柔道整復師の国家資格を取得。県外の整骨院で8年間修業し、2年前にまちなかで開業しました。

施術は機器等を使わず、筋肉を包みつなぐ筋膜を手を使って緩めることを主に行います。「実は痛みの多くが、患部とは別の所に原因がある」そうで、患部とつながる筋膜を調整し、痛みを解いていきます。また、自宅でのケアを重視し、症状に合わせたストレッチなども患者さんに伝えています。

「頑張る子どもたちを応援したい」と、学生料金の設定やオスグッド病の無料施術も行っています。つらい痛みでお困りの方は、ぜひ利用してみてください。



明るく落ち着いた雰囲気店内



原因箇所を丁寧に施術



筋膜調整に興味のある方は
ぜひお越しください

施術料…5,900円
学生料金…2,500円
(全て税込み)

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。

information

- 住所: 中央17-24
- 営業時間: 9:00~19:00(予約制)
- 定休日: 日曜日
- 電話: 0265-97-1335
- 駐車場: 駅前立体駐車場



コラム

商店街のキオク



みこしを担ぎ、まちなかを歩く子どもたち

祇園祭 ~まちなかはお祭りムード一色に~

昭和33年から毎年7月に開催されている「祇園祭」では、三和森神社で神事が行われるほか、まちなかには屋台などが出店されます。法被に鉢巻きを身に着けた大人や子どもたちが、各町内のみこしを担いで練り歩き、まちなかはお祭りムード一色に。平成10年からは「祇園ゆかたまつり」もスタートし、子どもゆかたコンテストや写真撮影会なども企画されました。昭和60年代に40基程度参加していたみこしは、少子化の影響もあって現在では30基弱と減少。しかし、活気は変わっておらず、駒ヶ根の伝統的なお祭りの一つとなっています。



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。



体験プログラムの準備の様子

駒 ケ根での初めての冬。寒い!!と不安を感じていますが、同時に、アルプスに雪が積もっている姿を見るときれいだなぁと豊かな気持ちにもなります。

今年はさまざまなことを経験できました。その一つが、「学びと交流の場づくり」の一環で行うふるさとの家での体験プログラムの準備です。調べていると、過去にいろ



地域おこし協力隊

山田 理恵 隊員

昭和61年生まれ、兵庫県出身。大学卒業後、公立小学校で教員として働き、青年海外協力隊としてセネガル共和国で活動。10年間の教員生活を経た後、まちなかにあるJOCA本部事務所を拠点に活動中。

誰かに何かを尋ねると、人といきまいます。このコミュニティの広さ、強さをとても感じます。人との出会いに感謝の気持ちを持ちながら、今後の活動を続けていきたいと思っています。

いろいろな体験活動があったことが分かりました。その中でも駒ケ根らしさを味わえる、「そば」「花巻寿司」「五平餅」「おやき」をつくる体験を再開したいと考え、動いてきました。

準備の際には、ふるさとの家で活躍されていた方からお話を聞いたり、優しく教えていただいたりする中で、地域の方々と交流を持つことができました。

介護

私は現在、短期大学に通い介護を学んでいます。福祉に携わる職に就きたいという思いが中学生の頃からあり、今でも変わりません。入学してからの2年間、授業や学外での実習で多くのことを学んできました。また、施設では多くの入居者さんや職員さんとの出会いがあり、一つ一つが私にとって貴重な経験となりました。

少子高齢化が進む現代社会で、介護業界の人手不足が問題となっています。介護職は身体面や精神面での負担が大きいかもしれませんが、やりがいを感じることできるすてきな職種だと私は思います。だからこそ今、介護現場で活躍している方々を私はとても尊敬しています。

私も4月からは社会人になり、学生時代にはなかった責任や困難があると思います。ですが、私の周りには、既にそれぞれの場所で社会人として活躍している友人がたくさんいるので、頼りにしながら頑張りたいです。残り少ない学生生活を楽しみたいと思います。

次は、岩島 妃萌さん(北割一区)へ バトンタッチ

ちょっとひとこと



右側が吉川さん

吉川 史菜 さん
(町三区)



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♪

まつかぜ
松風焼き



保育園・幼稚園給食の人気メニュー。松風焼きをはじめ、おせち料理は味が濃くなりがちですが、えのき氷のうま味とごまの風味で適塩でもおいしく食べられます。えのき氷がなければ、卵1/2個で代用できます。

材料(園児4人分)

鶏ひき肉……160g	えのき氷……20g	粉豆腐……20g
タマネギ……1/3個	みそ	砂糖
ネギ……1/6本	…小さじ1と1/3	…小さじ1と1/3
おろししょうが	濃い口しょうゆ	白いりごま
…小さじ1/2	…小さじ1/3	…小さじ4

作り方

- ① タマネギとネギをみじん切りにする。
- ② 白いりごま以外の材料を混ぜ合わせる。
- ③ 四角の型に②を入れて平らにならし、上に白いりごまを散らす。
- ④ 【オーブンの場合】200℃で10～15分ほど中に火が通るまで焼く。
【蒸し器の場合】15分ほど中に火が通るまで蒸す。
- ⑤ 切り分けて完成！

このレシピの食塩相当量:0.4g(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



冬枯れした散歩道

泣いたり笑ったりすることは気持ちを解放するという。心躍るストーリーを求め小説を読んだり映画を見たりするのは、行き場のない感情のはけ口を探しているのかもしれない。コロナ禍で人と会う機会が減りマスクのために表情も分かりにくい。画面越しの会話は解像度の問題もあり細

伊藤市長の
雑記帳



かな表情は分からない。多くの人がもやもや感を募らせたと思う。対面での会議や懇親会に久しぶりに参加すると、会話以外の情報量の多さに驚く。しぐさや表情の変化から、相手の気持ちの動きが分かる。話さずとも見つけ合えば伝わるものは本にあるのだ。ただ、アナログに郷愁を感じるだけでは、ウィズコロナを迎えられない。IT技術と人がふれあう交流を組み合わせ、新たな舞台をつくらなくていけない。互いに思いを受け止め、時には泣き笑うことができる一年したい。

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

子ども食事相談

要予約

1月12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

1月19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1月14日(金)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。



市内保育園・幼稚園 ウエルカムきっず(園開放)

1月12日(水)	飯坂
1月13日(木)	下平
1月14日(金)	聖マルチン
1月18日(火)	中沢、北割、経塚、美須津、赤穂南、東伊那、桜ヶ丘
1月20日(木)	すずらん、福岡(※)
1月28日(金)	赤穂

※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

上伊那の新型コロナウイルス感染症・感染警戒レベルが4以上になった場合、**園開放は中止**となります。

子育て期の女性就業相談

☎ 090-1617-1905

1月6日(木) 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】12月23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

1月11日(火) 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

1月25日(火) 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!

Zoomを使って、イベントを開催します。

詳細や参加申し込みは、右のQRコードから(定員各回10組)。

要申込



離乳食のきほん♪

1月24日(月) 9:30~10:20
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♪

1月24日(月) 10:30~11:20
離乳食中期~後期(7~11カ月)頃の赤ちゃんの保護者が対象。

年末年始の休館日 12月29日(水)~令和4年1月4日(火)

※12月28日(火)は9:30~正午、1月5日(水)は10:00~16:00開館。
1月6日(木)からは通常開館です。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディースクリニック内) ☎ 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

1月17日(月) 10:00~
親子で楽しく運動しましょう。
定員5組。

親子運動あそび教室

1月19日(水) 10:00~
1歳以上のお子さんが対象です。
定員5組。

誕生日会

1月20日(木) 10:00~
1月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

離乳食教室

1月24日(月) 13:00~
おやつは付きません。

ベビーマッサージ教室

1月26日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

発育測定

1月27日(木) 9:00~
赤ちゃんの体重測定を行います。



※12月30日(木)~令和4年1月3日(月)は休館となります。

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 **まみーずいんふお in みなこい** です。

子育て世代の支援に取り組む市民団体、「つなぐ♡HUB」の「りとるまみーずわーくす」が、子育てを頑張るファミリーを応援する情報サイト「まみーずいんふお in みなこい」を開設しました。

このサイトでは、みなこい地域(宮田村・中川村・駒ヶ根市・飯島町)の遊び場やグルメ、病院の情報をカテゴリーごと紹介。子育て中のママ・パパ目線の知りたい情報や、レビューを掲載しています。

子連れで行けるお店や、子どもと遊べる場所探しに悩んでいる方は、ぜひ活用してみてください。また、周りのママ・パパにも「まみーずいんふお」を教えてあげてくださいね♪

こちらから
サイトにアクセス！



●運営スタッフより●

サイトも一緒に成長していけるよう、ママ・パパの声を募集しています。いろいろな場面で、子育てのサポートになればうれしいです。



サイト掲載施設へステッカーを贈呈



カテゴリーごと情報を掲載



ワークショップでアイデアを出し合いました

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。

東中学校 こども未来会議事前学習

東中学校で、市議会主催のこども未来会議(中学生議会)の事前学習が始まりました。この日は、「こんな駒ヶ根市にしたい!」をメインテーマに7つのグループに分かれ、アイデアを出し合いました。事前学習でまとめた議案は、1月に議場で開かれる子ども議会で生徒たちが市へ提案します。



市議会の仕組み等を学びます



グループ学習の進め方を確認



意見発表をするグループも

Happy Birthday 1 月生まれ



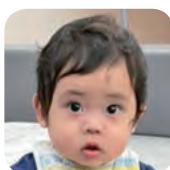
岩見
多加成
くん
真さん、光代さん

たくさん食べて
大きくなってね！



林
和杜
くん
駿佑さん、智香さん

いつも最高の
笑顔进行がとう



木原
灯
くん
英雄さん、絵美さん

生まれてきて
くれてありがとう



山下
健
くん
隼太さん、かよさん

健ちゃん
だーいすき♡



小林
菜宙
ちゃん
洋介さん、梢さん

たくさんの笑顔
进行がとう！



後藤
芙柚
ちゃん
大史さん、カンナさん

たくさん食べて
大きくなあれ♡



誕生日のおともだち大募集

2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1月5日(水)。

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。



赤穂中学校 司書
塩澤 涼子

ぼくはいしころ

作/坂本 千明 出版/岩崎書店

主人公の黒い野良猫は、“自分は石ころと同じで、ひとりでポツンといても誰も気にとめない存在”だと思っています。声を出すのは危険なので、ずっと前に聞いた「こえをあげていいときは じぶんと なわばりを まもるとき それから だれかを すきになったとき」という、あたたくて優しい大きなだれかからの教えを守って生きてきました。いくつかの言葉が浮かんできても、それは体の奥にあって口にすることはありません。黙っていれば平和で、なにも寂しくはないと猫は思っていました……あの時までは。

自分を気に掛けてくれる存在と、その優しさに触れた猫はずっとふたをしていた思いに気がきます。その途端、体の奥にあった言葉が一気にあふれ出します。

冒頭の、どこか諦めたような表情やうたぐり深いまなざしが、驚きを経て、少しずつ心を開いて変化していきます。そして、安心して過ごせる場所を見つけるまでの猫の姿が、繊細な紙版画により豊かに描き出されています。

子育て ニュース



お友だち追加は
こちら

LINE の受信設定をお願いします

市公式LINEを登録済みで、受信設定がお済みでない方は、設定をお願いします。設定すると、選択したカテゴリの情報が配信されるようになります。

【配信カテゴリ】

イベント・お知らせ、子育て、プレミアム付応援券、やさしいにほんご(外国の方向け)
※未設定の場合、緊急情報のみ配信されます。



メニュー右下「受信設定」
から設定



地震防災訓練で地域防災力を強化

長野県総合防災訓練が市内8カ所で実施され、59団体から約300人が参加しました。今回の訓練は、大雨により天竜川が氾濫危険水位に達し、さらに最大震度6弱の地震が発生したという想定。赤穂小学校体育館では、避難者用テント40張りの設置や授乳室を開設するなど被災状況を想定し、避難所設置を実践しました。自衛隊も参加するなど大規模な訓練が行われ、地域の防災力を高めました。

世界中の文化に触れる

第28回みなこいワールドフェスタが14日から21日まで開催されました。初日はゴッチャ!ウェルネス駒ヶ根で、言葉の壁を越えてアフリカのダンスを楽しむイベントが行われました。参加者は、民族楽器のジャンベやバラフォンなどのリズムに合わせダンスを体験。会場内に個性豊かな音色が響く中、講師の踊りをまねしながら、体をいっぱい使って外国の文化に触れていました。



駒ヶ根の
旬の話題



Komagane
Topics

ここに掲載しきれないイベントや写真は、市ホームページの「まちのできごと」や市公式フェイスブック「駒ヶ根市役所」で配信中。



子育て用品のフリーマーケット開催

子育てサークル連絡会が主催するフリーマーケットが文化センターで開かれました。新型コロナの影響で約2年ぶりとなった今回は、出店者・来場者共に予約制で開催。入れ替え制で30店の出店があり、60組の親子連れが子ども服やおもちゃなどを買い求めていました。訪れた方は、「お店の人が気さくで、服のサイズなどアドバイスをくれるのでありがたい」と話し、買い物を楽しんでいました。

地域おこし協力隊清水隊員が卒業報告

市地域おこし協力隊の清水大輔^{だいすけ}さんが、退任を前に市役所で報告会を行いました。市内産のブドウから自然派ワインを作ることを目標に、家族と移住し3年間活動してきた清水さんは、先輩ブドウ農家さんから熟練の技を教えてもらった経験などを、感謝の言葉と共に報告。「まずはブドウ作りを頑張り、いずれ駒ヶ根の地ビールやウイスキーと並ぶワインを作りたい」と今後の抱負も語りました。



軽自動車専門店
軽★リノク 駒ヶ根北町店
駒ヶ根市北町31-15 【営業時間】10:00～19:00
☎0120-82-7118
至駒ヶ根IC 軽★リノク
●ファミリーマート
●大田切駅
●伊南バイパス 153

駒ヶ根自動車産業株式会社

2022 1/4(火)から
新春
新車初売開催
AM10:00オープン!