

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)

4

No.1172



プロのテクニック
まちなかで学ぶ

あなたを狙う

特殊詐欺

昨年から特殊詐欺が多発し、市内でも1,000万円を超える被害が起きています。私たちの身近に迫る詐欺の魔の手。「自分はだまされない」という思い込みが、思わぬ被害の引き金になります。大事なお金をだまし取られないよう、詐欺の手口や対処法を知っておきましょう。



**ひとつではない
特殊詐欺**

皆さんの携帯電話に「未納のサイト利用料がある」など、身に覚えのないメッセージが届いたことはありませんか。

特殊詐欺は、こうしたメールや電話等で金品をだまし取る犯罪の総称です。普段から耳にする機会も多い「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」なども特殊詐欺の一種です。犯人は言葉巧みに、あなたを陥れようとしています。

昨年から市内でも大きな被害が出ています。詐欺は決してひとつではなく、私たちの身近で起きているのです。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 あなたを狙う 特殊詐欺
- 6 情報ピックアップ
 - ・屋外広告物の点検・改善を
 - ・若者の住宅取得を補助
- 7 こまかっぱ情報コーナー
- 12 すこやかライフ (健康情報)
カリヨン (文化センター情報)
- 14 やまびこひろば
 - まちのお店探訪
みかづきケア株式会社
(訪問介護)
 - DX戦略室通信
千本松 祐介 さん
 - ちょっとひとこと
宮崎 由衣 さん
- 16 みんなのレシピ
伊藤市長の雑記帳
- 17 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
(子育て支援室
Zoomでつながろう)
 - 元気なこまがねっ子
(美須津保育園
ひなまつり)
 - Happy Birthday 4月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

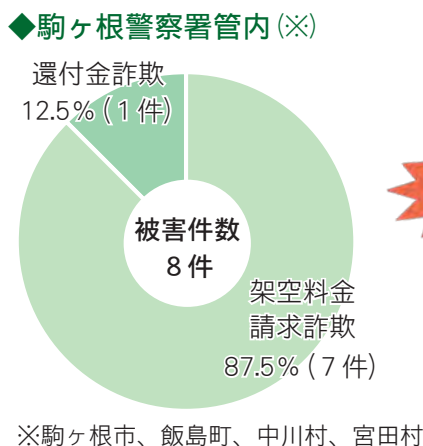
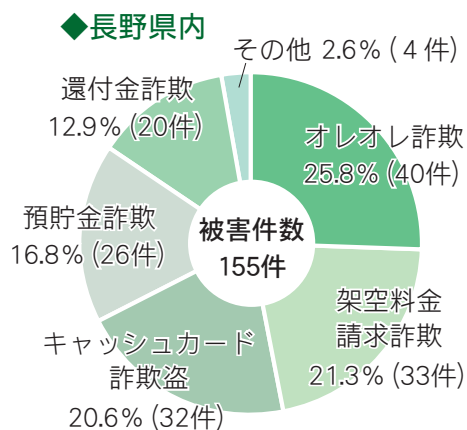
プロのテクニック

まちなかで学ぶ(3月5日)

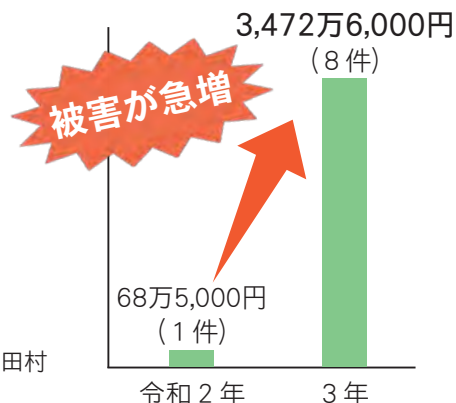
まちなかのお店の店主から、専門的な知識や技術を学ぶ「こまゼミ」が開催されました。今回は初の6店舗同時開催。参加者は、お化粧品やレザー小物づくりなど思い思いに講座を楽しみました。



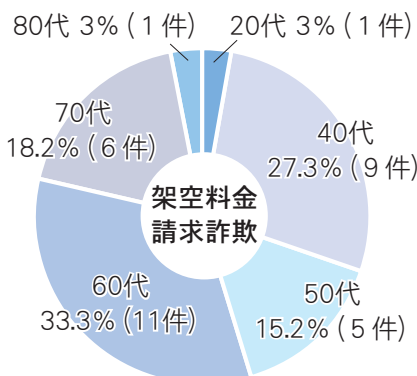
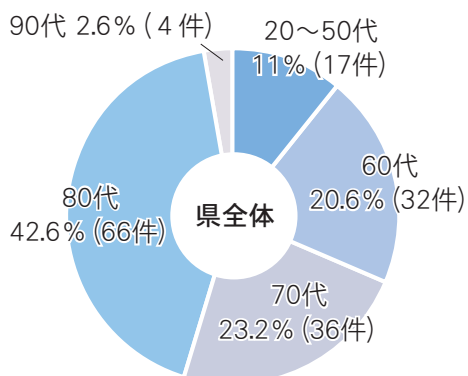
【図 1】特殊詐欺被害の発生件数と被害額(令和 3 年)



駒ヶ根警察署管内の被害額



【図 2】特殊詐欺被害者の年齢構成(令和 3 年)



幅広い世代がターゲットに

1400万円もの被害が市内で発生

令和 3 年中、駒ヶ根警察署管内(駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村)で、8 件の特殊詐欺被害が起きました【図 1】。被害総額は約 3500 万円。中には一人で約 2 千万円をだまし取られたケースもありました。市内でも 4 件で約 1400 万円という多額の被害が発生。これは過去 5 年間でも類を見ないような被害で、事態は非常に深刻です。

多様化・巧妙化する手口

犯人はあの手この手を使って金品をだまし取ろうとします。主な手口として次の 4 つのものがあります。

◆オレオレ詐欺

親族や警察を名乗り金銭をだまし取る。

◆還付金詐欺

市役所等の職員を名乗り「医療費の過払い金を還付する」などとして、ATM を操作させ送金させる。

◆架空料金請求詐欺

メール等で「未払いの料金を

支払わないと裁判になる」などと、根拠のない請求をして金品をだまし取る。

◆キャッシングカード詐欺盗

「不正にカードが使われている、手続きが必要」などという、犯人が自宅を訪れキャッシングカードを盗み取る。

被害は幅広い世代に

昨年、県内で被害にあった方の 83% が、65 歳以上の高齢者でした。

しかし、市内でも急増している架空料金請求詐欺は、20、80 代という幅広い年代で被害が出ています【図 2】。市内の詐欺被害の特徴として、65 歳以下の比較的若い世代が多く被害に遭っています。

被害者の 8 割が

「自分はだまされない」

自分は詐欺を見破ることができると思っています。県警が行ったアンケートでは、被害者の約 8 割が「自分はだまされたいとは思っていた」と回答しています。犯人は、そういった隙に付け入り、お金をだまし取ります。

実際にあった 詐欺の手口

だまされないためには、まず手口を知る必要があります。
最近頻発する詐欺の手口と、対処方法を紹介します。



◀ 犯人の音声を公開中

コマレンジャー（駒工生）
の詐欺被害防止CM ▶



架空料金請求詐欺

被害
急増中

CASE 1

パソコンで動画サイトを見て
いると、画面が動かなくなり
「このパソコンはウイルスに感染しまし
た。すぐに連絡してください」というメッ
セージが。連絡すると「ウイルス駆除のため
費用がかかる」といわれ、指示通り電子
マネーを買い、番号を伝えてしまった。



CASE 2

携帯に「有料サイトの未払い料
金がある」というショートメー
ルが届いた。連絡を取ると「未納のコンテ
ンツ利用料を支払わないと訴訟を起こす」
と言われ、コンビニで30万円分の電子マ
ネーをかうよう指示された。指示通り電子
マネーを買い、記載の番号を伝えてしまっ
た。その後も追加費用を請求された。



〈電子マネーの例〉

- ・ギフトカードなどのプリペイドカード
- ・コンビニ内の電子端末で振込用紙を発券し、レジで支払いをするもの

対処方法

- 事業者や公的機関が、未納料金や訴訟費用などの支払いのために電子マネーを購入させることは絶対にありません。
- 相手には絶対に連絡しないでください。添付されたファイルやURLなども開いてはいけません。
- 身に覚えのない請求などには応じないでください。

「料金請求」+「電子マネー・プリペイドカード」は詐欺です！

還付金詐欺

市役所職員を名乗る人物から「医療費の還付金がある。今日中にATMへ行き手続きを」と電話が。ATMで電話口での指示通りに登録番号（犯人が振り込ませたい金額）を入力し、振込ボタンを押してしまった。

対処方法

- 公的機関が還付金の手続き等で、ATMを操作させることは絶対にありません。
- 犯人は「今日まで」「すぐに」などの言葉で焦らせてきます。急かされても落ち着いて、まずは家族や警察に相談を。

「還付金」+「ATMでの手続き」は詐欺です！

キャッシュカード詐欺盗

警察を名乗る男から「口座が不正利用されている。キャッシュカードを確認したい」と連絡が。その後、銀行の職員をかたる男が自宅を訪れ、封印処理のためカードを封筒に入れるよう指示された。数日後、封筒を開けるとカードがすり替えられていた。

対処方法

- 警察や金融機関の職員が、電話で口座番号・暗証番号を聞くことや、カードを封筒に入れさせることは絶対にありません。
- 他人にカードを渡してはいけません。不安に思ったら、家族や警察に相談を。

「キャッシュカードを自宅に取りに行く」は詐欺です！

「お金の電話」は詐欺の予兆

身近に迫る特殊詐欺。被害に遭わないために私たちができることは。駒ヶ根警察署の征矢さんにお話を伺いました。

電話でお金の話は詐欺のサイン

犯人の話を信じてしまった理由として、周りに相談できない状況にあったことや、自分はまだされないという思い込みから、一人で話を進めてしまったことが挙げられます。電話でお金の話が出てきたら、まず詐欺を疑ってください。特に、「ATMを操作してお金が出してくる」「コンビニで電子マネーを買い、料金を支払う」などの話が出たら、いった



駒ヶ根警察署
生活安全刑事課 生活安全係
征矢 朝子 係長

ん電話を切り、必ず家族や警察に相談してください。

詐欺の電話に出ないための備えを

特殊詐欺の電話は、必ずと言っていいほど自宅の固定電話にかかってくる。一度電話に出てしまうと、犯人はこちらを急かしたり不安にさせたりして、正常な判断ができないよう巧みに誘導してきます。常に留守番電話設定にしておくか、電話がかかってくたらナンバーディスプレイを確認し、知り合いのものしか出ないという方法が有効です。また、犯人は自分の音声証拠として残ることを嫌がります。このため、自動通話録音機の設置が非常に効果的です。録音機は、市消費生活センターで無料貸し出しをしていますので、ぜひ活用してみてください【下枠内】。

自動通話録音機を無料で貸し出し

詐欺被害防止に効果的！



電話の呼び出し音が鳴る前に、発信者に対して「詐欺等防止のため、自動録音される」という内容のメッセージが流れます。貸し出しを希望される方は、市消費生活センターへお問い合わせください。

【対象】

市内で、おおむね65歳以上の方が居住する世帯 など

過信は禁物 常に疑う心を持つ

犯人は、さまざまな手口で私たちを狙っています。まず

怪しいと思ったら…まずは相談！

◎駒ヶ根警察署 (24時間365日)
☎ 0265-83-0110
◎市消費生活センター
(8時30分～17時15分 土日祝除く)
☎ 0265-83-2377

は特殊詐欺に関心を持ち、手口を知ることが大切です。だましの手口を知っていれば、対策や心の準備ができます。そして一番大切なのは、おかしいと感じた時に、周りの人や市消費生活センター、警察等に相談することです。ほかの人の意見を聞くことで、詐欺だと気付くことがあります。

「だれでも被害に遭う可能性がある」という気持ちを常に持つことで、冷静に判断できたり、すぐに判断せずに考える余裕がもてます。一人一人の意識で、詐欺の被害をなくしていきましょう。

景観

屋外広告物の安全点検と改善をお願いします

市では、山岳観光都市として何度も訪れたくなる、美しい景観のまちづくりを進めています。基準の高さや面積を超える広告物は、平成27年度に施行した条例に基づき、令和5年度までに改善が必要です。

屋外広告物の改善を補助

屋外広告物の改善や撤去等を対象とした補助事業を行っています【表】。これまでに、皆さんのご協力により、多くの改善をしていただきました【図】。引き続きご理解とご協力をお願いします。

【図】補助事業を活用した改善事例の一部



高さ9.2mの屋上看板を、景観や安全に配慮して撤去。



高さ12.5mの看板を、景観に配慮して8m以下に改善。



【表】改善補助事業の補助率

補助内容	補助率	限度額
新基準への適合化	3分の1	100万円
許可不要基準への適合化	3分の2	150万円



↑ 補助金の詳細

【問い合わせ】
都市計画課 景観建築係
内線524

補助

子育て世代の移住定住を応援します

子育て世代の市内への定住を促進し、人口増加や地域活性化を図るため、市内に移住する世帯の住宅取得費用を補助します。市外にお住まいのご家族や友人などに、ぜひお勧めください。

なお、事業完了日（建物の登記日）

【問い合わせ】

商工観光課 移住・交流促進室
内線436

以降の申請は受け付けることができません。契約の締結完了後、お早めに申請書を提出してください。



補助額（基準）

新築 **50万円** 中古 **20万円**

加算額（条件に合えば基準に加算）

- ・中学生以下の子と同居で **20万円**
- ・IJターンで **20万円**
- ・中沢・東伊那への移住で **10万円**
- ・Uターンで **10万円**
- ・市内事業者の施工で **10万円**
- ・空き家バンクの物件購入で **10万円**
- ・信州駒ヶ根暮らし推進協議会の会員事業者利用で **10万円**

対象者 次の全てに該当する方

- 住宅を新築または購入（新築・中古）する契約を結んだ方。
- 夫婦いずれかの年齢が45歳未満であること。ただし、中学生以下の子がいる世帯は年齢を問いません。
- 居住開始後5年以上住む/自治会に加入する/市税等の滞納がない/補助対象者と住宅所有者の名義が同じであること。
- 令和5年3月31日までに登記が完了していること。
- 上記に加え、次のいずれかに該当する方。

- ①契約日からさかのぼって3年以上市外に住民登録がある方で、補助金の実績報告書を提出する時点で駒ヶ根市に住民登録がある方。
- ②契約日からさかのぼって3年以上竜東地区に住民登録が無く、竜西地区から竜東地区に転居する方。

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(2月1日現在)

- 人口 31,929人(△13)
男性 15,626人(△4)
女性 16,303人(△9)
- 世帯 13,116世帯(+4)
- 1月中の異動
転入91人、転出78人、
出生23人、死亡49人

「こどもまつり」中止 支援物品は随時回収中

毎年4月下旬に開催していましたが「こどもまつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

問 子ども課 子育て家庭教育係
内線716

書道セットなどを集めています

例年こどもまつりで行っていた「開発途上国へ送る物品の回収」は、市役所企画振興課(本庁舎2階)で随時受け付けていますので、ご協力をお願いします。いただいた物品は、JICA(国際協力機構)事業を通じて各国へお届けします。

▶回収物品

書道セット、リコーダー、鍵盤ハーモニカー(いずれも良品に限ります)

問 企画振興課 少子化対策係
内線242

イ
イベント

知
お知らせ

相
相談

募
募集

イ 駒見シルクの里 山菜まつり

新鮮な山の幸に触れ、駒見シルクの里を楽しみませんか。

▶日時 4月29日(金・祝)

午前8～11時

▶場所 シルクミュージアム、
駒ヶ根ふるさとの家

▶内容

山菜・地元特産品の販売、レストラン菜々ちゃん利用者に食事割引券・販売ブース利用者に商品券をプレゼント、竹細工のワークショップなど

問 農林課 農政係 内線415

イ 第48回 バードウォッチング

大沼湖周辺を散策し、高原に暮らす野鳥たちを専門講師と一緒に観察しませんか。参加費無料、申し込み不要。

▶日時 4月24日(日)

午前6～8時

※雨天中止

▶集合場所 大沼湖北側駐車場

▶講師 上伊那理科教育研究会
専門講師

▶持ち物 マスク、双眼鏡(お持ちの方のみ)

問 赤穂公民館 ☎ 83-4060



おもしろかっぱ館 コラボイベント

かっぱと仲間が大集合!



ゆうがどう
野崎遊河童さんによる陶芸体験ができるほか、駒ヶ根市に伝わるかっぱ伝説の展示や紙芝居を行います。こまかっぱも遊びに来ます。思い出づくりに、ご家族でお越しください。申し込み不要。

○日時 4月9日(土)～17日(日) 午前10時～午後5時

○会場 駅前ビル アルパ(2階)

【毎日開催のイベント】

- ・世界に一つの握り仏づくり(参加費1,000円)
- ・記念に♪手形づくり(参加費1,500円)
- ・実演! 超速! 野崎遊河童によるかっぱ作陶
- ・かっぱ伝説の展示
- ・かっぱとなかまの展示・販売

【9・10日のスペシャルイベント】

〈午後1時～1時30分〉こまかっぱが遊びに来るよ

〈午後2～3時〉おもしろかっぱ館「かっぴー」と歌おう

「リアルかっぱっば」と遊ぼう

てんとうむしの会紙芝居「かっぱの妙薬」(10日のみ)

問 商工観光課 地域おこし協力隊 内線444

粘土を持てば
何でも作るよ～♪



詳しくは
Facebook

終活 写真撮影

完全予約制

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

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さいます

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
お預証明書をお届け

◆ご予約・お問い合わせは

☎ 0120-088-541

TEL.0265-81-1239



光 祥 院

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1637

募金のご協力をありがとうございました

令和3年度も、さまざまな募金にご協力いただき、ありがとうございました。市民や企業の皆さんからご寄付いただいた募金の額を報告します。今後とも、皆さんの温かいご支援、ご協力をお願いします。



募金名	金額	主な活用内容
赤い羽根共同募金	6,386,737円	ボランティア団体育成、小中学校での福祉教育
緑の募金	1,402,445円	子どもたちへの森林環境教育、松くい虫防除講習会
更生保護賛助募金	1,047,210円	保護司の研修、薬物乱用防止の啓発活動
日本赤十字社活動資金	3,809,450円	災害救助活動、救急法等の講習
結核予防募金	354,105円	開発途上国への援助、結核予防の広報や教育資材作成

問 総務課 行政管理係 内線211

募 「ふわっとテニス」参加者募集

市スポーツ推進委員会では、「ふわっとテニス」の教室を開催します。ふわっとテニスは、直径15cmの柔らかいボールを打ち合う、ニュースポーツです。

▶開催日

4月～毎月第2・4木曜日

▶時間

午後7～9時

▶場所

東中学校 体育館

▶対象者

中学生以上

▶会費

年間1,000円(スポーツ安全保険代を含む)

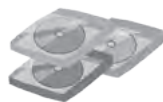
▶申し込み・問い合わせ

社会教育課 スポーツ振興係

内線724

知 市報を音声でお届け

ボランティア団体「録音グループ」では、毎月発行される市報こまがねや、議会だよりを朗読録音しています。心を込めて録音したCDは、駒ヶ根市立図書館で貸し出しをしています。ぜひご利用ください。



【こんな方にお勧め】

○視力の低下などにより、読むのが苦手な方

○作業をしながら聞きたい方

問 総務課 秘書広報室

内線262

知 大田切りサイクルステーション開設時間変更

資源物の回収を促進し、ごみの減量化を図るために、大田切りサイクルステーションを設置しています。4月1日から、開設時間に変更となりますので、ご注意ください。

▶現在の開設時間

午前9時～午後4時30分

▶変更後の開設時間

午前9時～正午

開設日は土・日曜日で変更ありません。

※可燃ごみ・不燃ごみは、原則、各地区のごみステーションに出してください。

問 生活環境課 環境衛生係
内線543

知 土地・家屋の価格等の縦覧を行います

令和4年度固定資産税の課税根拠となる、土地・家屋価格等を縦覧・閲覧できます。ご自身が所有する土地・家屋の評価額を、その他の土地・家屋の価格と比較できます。また、ご自身の課税台帳を閲覧することもできます。コピーする場合はコピー代(1枚10円)が必要です。

※固定資産税の通知は4月上旬発送予定です。

▶期間

4月1日(金)

～5月2日(月)

※土・日、祝日を除く

▶対象者

固定資産税納税義務者

▶場所

市役所 税務課窓口

問 税務課 資産税係

内線276



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)



募 自衛官候補生募集

安心して暮らせる未来を創る「仲間」になりませんか。詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



▶応募資格

- 採用予定月の1日時点で18歳以上33歳未満の方
- 日本国籍のある方
- 自衛隊法第38条第1項に規定する欠格事由に該当しない方

問 自衛隊長野地方協力本部
伊那地域事務所
☎ 73-4860

募 国家公務員募集

人事院では令和5年度採用の国家公務員を募集します。

総合職試験(院卒・大卒程度)

- ▶受付期間 4月4日(月)まで
- ▶一次試験日 4月24日(日)

一般職試験(大卒程度)

- ▶受付期間 4月4日(月)まで
- ▶一次試験日 6月12日(日)

申し込みや試験の詳細などは、ホームページをご覧ください。



問 人事院関東事務局
☎ 048-740-2006

各種納期案内

◇固定資産税 1期(5/2)

募 男女共同参画社会を進めるための委員募集

男女共同参画社会を進めるため、以下の委員を募集します。

▶活動内容

- ①男女共同参画審議会委員(必要事項を調査・審議する方)
- ②男女共同参画推進市民委員(講座の企画・運営をする方)

▶応募要件 18歳以上の市民で、年に数回開催する平日昼間の会議に出席できる方

▶募集人数 各若干名

▶任期 令和6年3月31日まで

▶応募期限 4月15日(金)

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

募 市営住宅の入居者募集が始まります

偶数月に、市営住宅の入居者を募集しています。申し込みには資格や条件がありますので、お気軽にご相談ください。4月の募集住居は、11日(月)以降にホームページなどで公表されます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▶受付期間 4月18日(月)～28日(木)

▶入居開始日 6月1日(水)～

問 長野県住宅供給公社
駒ヶ根管理センター
☎ 96-8070

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)



「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

かなし

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(1月中)

北原すみゑ(94)中沢区永見山
矢島くに子(92)町二区第7
氣賀澤静子(87)市場割区中通
宮下 教継(94)福岡区第4

(2月中)

北原 勝文(86)小町屋区北部
平澤美智子(86)町四区第1
久保田美子(94)小町屋区下市場
名倉 芳子(80)南割区第1-1
久保田政吉(95)町二区第6
小松みつ子(95)町四区第5
森田久美子(65)東伊那区塩田
上原 千里(91)町二区第6
吉澤 義子(79)小町屋区北部
樋屋 里子(86)町四区第4
山本 幸子(88)上穂町区第1
北原ちひろ(96)町二区第7
細田 文彦(89)東伊那区栗林
中城知可枝(101)町二区第7
横山智和子(91)小町屋区下市場
久保田みのる(94)町二区第6
赤澤 義雄(102)下平区第5
竹村 佳士(83)下平区第8

※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

令和4年度 ごみ収集日程の訂正

市報3月号に折り込み配布した、令和4年度の大型連休・年末年始・祝日等の収集日程(A3サイズ)に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

◆訂正1 ペットボトル、びん、スチール缶、乾電池、廃食用油等の収集日

・12月28日…×→○・1月4日…×→○

◆訂正2 可燃ごみ(市収集)の収集日

・1月4日…□→×

問 生活環境課 環境衛生係 内線542

善意のコーナー

☆50周年記念事業実行委員会 様
飯坂保育園創立50周年記念品として、アルミ製ボールラック1台とホッピング10本を寄付

☆08西戌あすなろ会 様
災害時避難所開設用防災用品として、防災用タープ1張を寄付

☆竜東西戌会 様
卒業生厄年記念品として、東中学校に会議用テーブル1台と、掛・置兼用時計1台を寄付



こまがねTV放送予定

5日～	もっと輝け!イクメンの星
12日～	文化センターだより
19日～	こまかっぱニュース
26日～	市長の部屋

●放送 地上デジタル11ch
●時間 6:30、8:30、10:30、
12:30、15:30、19:00、
21:00、23:00

募

テニス教室 参加者募集

私たちと一緒に、テニスを楽しみませんか。お子さんから高齢者まで、また初心者から上級者まで、どなたでも参加いただけます。詳しくは、お問い合わせください。



▶期日 4月13日(水)～
毎週水曜日 全12回
▶時間 午前10時～正午
▶場所 菅の台テニスコート等
▶参加費 5,000円
問 駒ヶ根テニス協会指導部
谷口さん
☎ 090-8329-3853



緊急歯科診療

4/3(日)、10(日)、17(日)、
24(日)、29(金・祝)

●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!

◎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～(税別)
(表替え6,500円～(税別))

ふすま貼替え(片面)
(巾90cm×高180cm)
4,500円～(税別)

障子貼替え
(巾90cm×高180cm)
2,500円～(税別)

オーダーカーテン
最大半額

材料によって料金が異なります
まずはお気軽に下記までお電話ください。
サンプル持参でお伺い致します。
★市営・県営住宅にお住まいの皆様へ…畳・ふすま・障子・壁の
塗装など退去時のお手入れは当社にお任せください!!

私がお伺い
します!

地元で90年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 受付/あさ8:00～よる8:00 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは
通話料無料



0120-193-875





緊急当番医・薬局

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。

4/3 (日)	高山内科クリニック(北割一区)	内・循	☎ 82-6690
	やじま薬局(北割一区)	—	☎ 82-3930
4/10 (日)	東伊那すこやかクリニック(東伊那区)	内・小	☎ 83-4024
	南山堂薬局(下平区)	—	☎ 98-6592
4/17 (日)	南向診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2019
	ながかわ薬局(中川村)	—	☎ 88-4171
4/24 (日)	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710
4/29 (金・祝)	こまちや東内科クリニック(小町屋区)	内・小	☎ 81-7780
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331



休日水道当番店

4/3 (日)	小澤建設(株) ☎ 82-2171
4/9 (土)	中澤木材(株) ☎ 83-3715
4/10 (日)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965
4/17 (日)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
4/23 (土)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
4/24 (日)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214
4/30 (土)	石田建設(株) ☎ 83-4151



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

休日水道当番店 ▶



◀ 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)

4月7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

4月28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)

4月12日(火) 14:00～16:00
赤穂公民館

問 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

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

●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)

問 企画振興課 地域振興係
内線242

外国の方向けに、
やさしい日本語で
のメール配信を行
っています。

登録はこちら ▲



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 / 精進落とし 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

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】

4月13日(水)、20日(水)、27日(水)
いずれも9:00～14:00

※一人60分、
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下島
秀一医師による相談(一人30分
程度)。眠れない、食欲がない
などの悩みをお聞きします。

【市役所 保健センター】

4月19日(火)
13:30～14:40
※最終受付14:10

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

4月12日(火) 10:00～12:00
ふるさとの家(東伊那区)

暖かい日差しの中、咲き始めた桜を眺めながらポールを使って歩いてみませんか。ポールの貸し出しもあります。参加は無料で、4月5日(火)までにお申し込みください(先着20人)。

献血

コロナ禍で献血量が減少傾向にあります。ご協力をお願いします。

● 4月10日(日)

10:00～11:30、13:00～15:30 ベルシャイン駒ヶ根店



健診申込書の提出を

令和4年度各種健診申込書の提出締め切りは過ぎましたが、現在も随時受け付けています。申し込まない方も「受診しない理由番号」を記入してご提出ください。

提出場所

- ・保健センター ・中沢支所 ・東伊那支所
- ・駒ヶ根駅市民サービスコーナー ・ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根

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

4月8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。

おれんじカフェに参加しませんか？

おれんじカフェ(認知症カフェ)は、認知症の方やその家族、介護者、地域の方など誰でも気軽に集い、認知症について知ることができる場所です。

ボランティアや福祉施設が運営するカフェ、個人宅で開催しているカフェなどがあり、それぞれ雰囲気や活動内容が異なります。参加したい方やカフェを立ち上げたい方は、一度お問い合わせください。



問 地域保健課 地域ケア係 内線340

風しん抗体検査・予防接種

無料クーポン券の有効期間を延長

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、風しんの抗体検査と予防接種の無料クーポン券の有効期間を延長します。

有効期間 令和7年(2025年)3月31日まで

対象者 昭和37年4月2日～

昭和54年4月1日生まれの男性

※クーポン券は郵送済みですが、お手元にない方は再発行できますのでご連絡ください。

※「有効期限2022年03月」と印字されているクーポン券は、当面の間、そのままご利用いただけます。



問 地域保健課 健康長寿係 内線332



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。

4月の全館休館日

1日(金)、4日(月)、11日(月)
18日(月)、25日(月)
28日(木)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

おはなし会に遊びに来ませんか?

申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。
※開催のない月もあります。ホームページや市報でご確認ください。

会の名前	日程	時間	対象	内容
おはなし会 0・1・2	第1・3 木曜日	10:30 ~ 11:00	赤ちゃん ~入園前 の乳幼児	絵本の読み聞かせ、 紙芝居、わらべ歌、 ふれあい遊びなど
幼児向け おはなし会	第2土曜日	11:00 ~ 11:30	3~6歳 の幼児	手遊び、絵本の読み 聞かせ、エプロン・パ ネルシアターなど
小学生向け おはなし会	第3土曜日	15:00 ~ 15:30	小学生	語り、絵本の読み聞 かせ、紙芝居など
ねえ、この 本よんで!	第3水曜日	10:30 ~ 11:30 15:30 ~ 16:30	就学前の お子さん	子どもたちの読んで ほしい本を、ポラン ティアと司書が読み ます

4月のおはなし会はこちらです

①おはなし会0・1・2(乳幼児向け)
4月21日(木) 10:30~

②ねえ、この本よんで!

4月20日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30



図書館こどもまつり

参加無料、申し込み不要です。

日時 4月23日(土) 10:00~

場所 本館

内容 おはなし会、工作、
クイズなど



駒ヶ根市の図書館を使った 調べる学習コンクール 開催

詳しくはお問い合わせください。

募集部門

小学生、中学生、高校生、大人

応募資格

市内在住・在学の児童・生徒、大
人(グループ応募可)

博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

【展示室】

博物館収蔵品展

掛け軸・日本画など、博物館収
蔵庫に納められている収蔵品を
展示します。

期 間

4月中旬~5月24日(火)

【ロビー】

ノビ美術研究所作品展

2021年~2022年にかけて制作
した作品を展示します。

期 間

4月10日(日)
~17日(日)16:00まで

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

文化会館友の会

会員募集中

文化会館では「友の会」会員を募
集中です。

会費 1,000円

会員期間 9月末まで

特典

- 自主事業のチケットが1割引
きで購入可(原則)
- 一般発売前に優先的にチケッ
トを販売
- 自主事業の情報を郵送でお届け
- 観劇ツアーの開催



おもしろかっぱ館

(開館9:00~17:00) ☎ 81-4767

かっぱ
河童大集合 ~君はお気に入りの河童を見つけたか~

かっぱ館リニューアル第4弾と
して、みんなでつくる「かっぱ
ほっとギャラリー」がオープン
します。

期 間

4月5日(火)~5月29日(日)

場 所

おもしろかっぱ館 2階

内 容

4月は河童展。駅前ビルアルパ
で開催される「おもしろかっぱ
展」とのコラボ企画です。

料 金

かっぱ館観覧料でご覧いただ
けます(大人200円、小・中学生
100円。ただし、上伊那郡内の
小・中・高校生は無料)。



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

みかづきケア株式会社

優しく寄り添い、生活をサポート

広小路商店街の「みかづきケア(株)」は、高齢者や障がい者の方に対して、訪問介護サービスを提供している会社です。駒ヶ根・宮田エリアを中心に、入浴介助や排せつ介助などの身体介護に加え、洗濯や掃除などの生活援助を行っています。

「三日月のように優しく寄り添ったケアを提供したい」と令和元年に開業。以来、「感動してもらえるサービスの提供」を目指し、住み慣れた環境での生活をお手伝いしています。

現場では、力が必要なケアや同性による介助が求められる場面も多いため、30代の男性スタッフが多く在籍する同社には、利用者の皆さんからの期待や要望も多いといいます。利用者は「ちょっとしたお願いでも嫌な顔をせず、いろいろ気を回してくれるので助かる」と話します。何か困りごとや頼みごとができれば、一度相談してみてもいいのではないでしょうか。



掃除をしながら笑顔で会話するスタッフ



洗い物など利用者の生活を助けます



お気軽にご相談ください！

介助サービスの例

- ・オムツ、トイレ等の介助
- ・食事の介助
- ・入浴の介助
- ・家事の援助 など

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17-22
- 営業時間: 9:00~18:00
- 定休日: 不定休
- 電話: 0265-82-7030
- 駐車場: 広小路地下駐車場8番



HP



コラム

商店街への行き方



2時間無料で便利な立体駐車場

駒ヶ根駅前 立体駐車場

駒ヶ根駅前にある3階建ての自走式立体駐車場です。年中無休・24時間利用可能となっており、駐車料金は入庫後2時間まで無料、以降は1時間あたり130円です(駅前ビルアルパの利用者は、無料)。

また、空きがあれば、1カ月単位での定期利用の契約も可能です。詳しい内容は、株式会社シナノ総合サービス(指定管理者)へお問い合わせください(☎ 0265-81-8120)。



詳しくはこちら→



DX戦略室通信

国の「地域活性化企業人制度」で着任したDX専門家が、活動の様子を紹介します

「森で木から落ちた。周りには誰もいない。このとき僕は本当に落ちたといえるのか？音すら立てていないのではないのか？」——哲学的な問いを元にしたこの言葉。昨年の映画『ディア・エヴァン・ハンセン』の劇中のセリフです。デジタルが当たり前の世界で今を生きる十代の葛藤として痛切にうたわれています。

この問いが提起するのは、人が認識することによって初めてそれは存在するという考え方です。つまり「認識されないものは存在しているといえないのではないのか？」という疑問なのですが、感覚的には理解したいところもあると思います。

一方で、学べることは



DX戦略室

せんぼんまつ ゆうすけ
千本松 祐介 さん

平成7年生まれ、東京都北区出身。高校卒業後、慶應義塾大学を経て、IBMへ入社。ITコンサルタントとして主に製造業関連の支援に従事。昨年7月に地域活性化起業人として駒ヶ根へ赴任し、DX戦略室で活動中。

あります。使われない支援制度を用意しただけで、行政は役割を果たしたといえるでしょうか？デジタル空間に無い公共施設は存在しているといえるでしょうか？

例えば、日本語や情報機器の操作が苦手な方にとって、日本語のオンライン手続きは存在しているといえませんが、検索結果に表れない施設は、その人にとって存在しているといえないかもしれません。

デジタルデバйд対策とはこの解決であり、それが「誰も取り残されない」ということでしょう。デジタル施策を考える私たちのような人間が、常に意識しなければならぬ視点です。

ちよつとひとこと



中央が宮崎さん

みやざき ゆい
宮崎 由衣 さん
(北割一区)

介護福祉士という道を選んで

私は今、介護の仕事をしています。介護の仕事と聞くと、大変というイメージばかりが先行しているように思っています。私も高校生になる前は、そのように思っていました。

でも、高校2年生の夏休みに介護施設で職場体験をして、そこで初めて施設の利用者と関わり、お年寄りとの会話は楽しい、もっとお年寄りと関わりたいと思いました。たった2週間でしたが、私にとって将来の道を切り開くきっかけとなりました。そして、大変な事もたくさんあると思ったけれど、介護福祉士という道を選びました。

介護の現場で働く今、毎日時間に追われて思うようにいかない事もたくさんありますが、それでも日々利用者の笑顔や感謝の言葉に何度も救われています。今の職場だけではなく、いろいろな施設で働いて多くの経験を積みたいとも思っています。

次は、井上 優里さん(北割二区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

香りを活用した適塩メニュー♪

鶏肉と春野菜の カレースープ煮



カレーの味と香りで満足感のある適塩メニューです。香辛料やハーブなど香りを活用してみましょう。



材料(4人分)

キャベツ……1/3玉 小麦粉…大さじ1 中華だし(顆粒)
アスパラ……4本 カレー粉…大さじ1 ……小さじ2
鶏もも肉……240g 炒め油…大さじ1 水…600ml(3カップ)

作り方

- ① キャベツをざく切り、アスパラを3cm幅に切る。
- ② 鶏もも肉を一口大に切る。カレー粉と小麦粉を混ぜ、鶏もも肉に薄くつける。
- ③ フライパンに油を引き、②の両面を焼き①を加えさっと炒める。
- ④ 水と中華だしを加え、弱火で15分煮て完成！

このレシピの食塩相当量:0.8g(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



空へと枝を伸ばす大樹

春は挑戦の季節だ。入学や入社し初めての勉強や仕事をされる方も多いと思う。興奮しやりがいにも心躍る一方、戸惑い失意に襲われることもある。心揺さぶられる日々が始まる。

米映画「セツシヨン」を観た。プロのドラマーを目指し音楽学校に入った男性が、文字通り血のにじむ練習を重ねる。しかし、厳しい指導を続ける教授に不満を爆発させ、ステージで暴行してしまう。追い込まれる男性と自分の新人記者時代が重なった。「こんなもの原稿やない」デスクが投げる。欠点は指摘せず自分で考えろという。床に散った原稿を拾い集め途方に暮れた。

今ならパワハラであり、指導方法も拙劣だ。辞めなかつたのは記者への思いがあったからだだろう。映画では人は強いものだと感じさせている。自分の将来をどう描くのか。目の前の教授やデスクに決めさせてはいけない。

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

離乳食教室

要予約

4月21日(木) 9:30~11:00
保健センター

お子さんの成長にあった離乳食を紹介します。対象は、5カ月~1歳6カ月の乳幼児とその保護者。参加無料で、申し込みは4月12日(火)まで。

パパママ教室

要予約

4月23日(土) 9:30~11:30
保健センター

内容は「出産に向けた準備」です。対象は、妊娠中(妊娠5~9カ月)の夫婦。参加無料で、申し込みは4月14日(木)まで。

- ◆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。



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】3月28日(月)~、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

4月11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

4月18日(月)
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

4月20日(水) 9:30~12:00

赤ちゃんの体重測定や助産師相談。定員4組。

ベビーキッズ

4月27日(水)
13:30~14:20、14:30~15:20
助産師によるベビーマッサージ。各回、定員2組。

● プチイベント 要申込

詳細や申し込みはQRコードへ。予約は4月1日(金)~



楽しくリトミック☆



4月13日(水)
9:40~10:20、10:30~11:10
各回定員4組。

親子でふれあい遊び

4月22日(金)
9:45~10:15、10:30~11:00
各回定員10組。

市内保育園・幼稚園 ウェルカムきっず(園開放)

4月の園開放はありません。
5月から実施します。

子育て期の女性就業相談 ☎ 090-1617-1905

4月の子育て期の女性就業相談はありません。5月から実施します。

LINE登録はお済みですか？

子育て情報配信中！登録後は、受信設定をしてください。



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。食事は付きません。

親子でベビヨガ

4月8日(金) 10:00~
3カ月~ハイハイ期が対象です。
定員5組、参加費300円。

離乳食教室

4月18日(月)
13:00~
おやつは付きません。定員2組。



親子運動あそび教室

4月20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

4月21日(木) 10:00~
4月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

親子でキッズヨガ

4月22日(金) 9:00~
歩けるお子さんが対象です。定員5組、参加費300円。

ベビーマッサージ教室

4月27日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

助産師相談&発育測定

4月28日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



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 **Zoomでつながろう！** です。

子育て支援室では、コロナ禍でもできるオンラインイベント「Zoomでつながろう！」を開催しています。親子で楽しめる手遊びや体操のほか、離乳食の基本を学ぶ教室など、子育てに役立つ内容もお届けしています。さまざまなイベントが新型コロナで延期や中止になり、気持ちも沈みがちですね。でも、「Zoomでつながろう！」は、コロナ禍でも開催しており、ご自宅から安心して参加できます。お友達にも紹介して、みんなで楽しみましょう。開催は、市報や市公式LINEでお知らせします。

※参加には、開催月のきつずらんど・まあるくなあれ♪登録券が必要です。

参加者の声

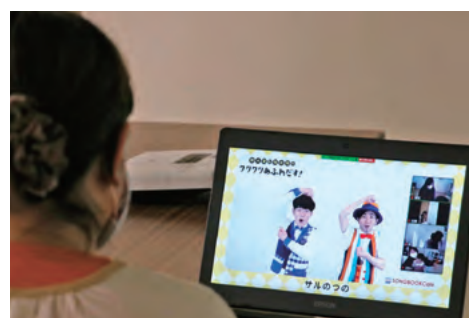
手遊びと体操の回では、初めて行う体操がいっぱいあって、いろいろと知ることができました。YouTubeで見られる手遊びも紹介してもらえて良かったです。

スタッフから

遊び歌作家の鈴木翼さんに許可をもらいYouTubeを使用したり、楽しい体操をしたりと、場所は離れていても参加者と楽しくつながっています。ぜひご参加ください！



音楽に合わせて親子で体操♪



YouTubeの手遊びを紹介



「きみとぼくのラララ」をノリノリで歌ったよ♪

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。

ひな祭り・お誕生日会 美須津保育園

ひな祭り・お誕生日会でカラオケ大会を開催しました。飲み物の空き容器で作ったマイクを手に、お友だちと一緒にステージで発表。おひなさまが見守る中で、園歌やアニメの曲などを堂々と披露しました。先生から上手に歌えたみんなに賞状が手渡されると、とても喜んでいました。



3月生まれの友だちに質問タイム



個性豊かな手作りのおひなさま



ちらし寿司がおいし～い

Happy Birthday 4月生まれ



木下 葵陽ちゃん
直樹さん、恵美さん

たくさん笑って☆
大きくな～れ♡



米澤 凜来くん
紀幸さん、清美さん

いつも幸せを
ありがとね



玉木 初佳ちゃん
克宜さん、千絵さん

笑顔で元気に
育ってね！



木下 鈴菜ちゃん
善則さん、奈津子さん

毎日ニコニコ
ありがとう！



林 恭市くん
貴史さん、諒子さん

いっぱい食べて
健やかに育ってね



ご応募
お待ちしております！

誕生日のおともだち大募集

5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4月3日(日)。

メール: hisyo@city.komagane.nagano.jp



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



赤穂南小学校 司書
鈴木 千鶴

もしものくに

作・絵／馬場のぼる 出版／こぐま社

「もしも〇〇だったら、キミならどうする？」登場する12人の子どものたちのさまざまな想像に、共感したり笑ったり。ただそれだけの絵本なのですが、想像するってなんて自由なんだろう、と気付かされます。

「11ぴきのねこ」でおなじみの故・馬場のぼるさんの原画やアイデアが50年ぶりによみがえり、出版されたそうです。コロナ禍で好きなところに行けなくても、家から出られなくても、空想の世界ではどこへでも行くことができ、何にでもなることができます。

今こそポジティブな発想で、少しでも明るい気持ちになれる「もしものくに」を手にとって、みなさんもぜひ一緒に想像してみませんか。ひとりで、家族で、友だちで、いろいろな場面で楽しめる一冊です。

もしもこの本を読まなかったら・・・

生涯現役！ シルバー会員募集中です！

60歳以上の健康で働く意欲のある方はシルバー人材センターで働いてみませんか？

入会説明会 毎月第3木曜日の午後2時から駒ヶ根事務所にて **お気軽にお越しください**

地域の皆さまのお役にたちます！ 仕事のお申し込みはお早めに！

公益社団法人 **駒ヶ根伊南シルバー人材センター**

駒ヶ根市梨の木
2番22号

◆ 駒ヶ根事務所 ☎0265-83-8184

◆ 飯島中川事務所 ☎0265-86-6288





第5次総合計画案を答申

市基本構想審議会は、市から諮問を受け審議してきた駒ヶ根市第5次総合計画を、市長に答申しました。令和4年度を初年度とする同計画は、市の最上位となる計画です。同会は、社会の大きな変化に対応するため、計画策定を2年前倒したことに理解を示し、施策の方向性や内容等を妥当と判断。伊藤市長は「審議の結果をしっかりと受け止めて、まちづくりに生かしたい」と話しました。

駒ヶ根フォーラムを初開催

市は外務省と共催で第1回駒ヶ根フォーラムをオンラインで開きました。このフォーラムは、駒ヶ根に縁の深いテーマを有識者等と共に掘り下げ、学びと交流の場をつくるものです。初開催となる今回は、インターネットを通じて約130人が聴講。外務省・JICA・長野県看護大学・ネパール交流市民の会が「開発途上国に対する母子保健の協力」をテーマに、講演と討論を行いました。



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。



ネパールの病院職員が助産研修を修了

ネパール交流市民の会は、助産指導者養成研修の最終回と修了式を現地とオンラインでつなぎ開催しました。同会はネパールでの出産支援活動などに取り組み、市からの委託を受け、ネパールの病院職員に研修を行っています。本年度は、県看護大学の研究者等による研修をオンラインで受講。これまでの研修成果を発表した研修員らに、修了証と今後の活躍を期待する言葉が送られました。

中学生議会がまちづくりへ提案

こども未来会議の本会議が、市役所議場と東中学校をオンラインで結び行われました。東中の2年生は、昨年11月から4回の事前学習を行い「こんな駒ヶ根にしたい!」をテーマに市への意見をまとめてきました。この日は代表者16人が、議員として提案を発表。「かつば祭りの復活を」「駒ヶ根をeスポーツやホッケーのまちに」など生徒たちの視点からさまざまな提案がありました。



セルフ洗車場

カーピカランド

駒ヶ根

営業時間 6:30~21:00
年中無休

ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社

門型洗車機(ドライブスルー)

コイン洗車機(拭上場)

- 門型洗車機
- 掃除機
- コイン洗車機
- オゾン脱臭機

下部洗車付き
シャンプー洗車

※洗車メニューは他にもございます

カーピカランド 駒ヶ根

600円~

(税込)