

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)
8
No.1176

中央アルプス檜尾小屋
リニューアルオープン

ひのきお

檜尾小屋が リニューアルオープン

檜尾避難小屋が「檜尾小屋」としてリニューアルオープンします。宝剣岳と空木岳の縦走路上で、登山者の安全を見守り続けてきた檜尾避難小屋。以前から小屋の有人化や改築の声が上がっていましたが、中央アルプスの国立公園化を機に、ついに実現しました。



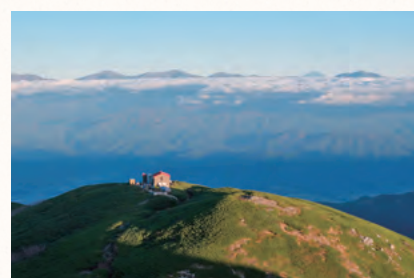
Contents ～もくじ～

2	特集 檜尾小屋がリニューアル
6	情報ピックアップ ・開館20周年 駒ヶ根シルクミュージアム記念企画 ・保育園・幼稚園入園説明会 ・市長が市政を解説
8	・お盆中の業務日程 ・6月市議会定例会 ・検診でがんの早期発見を
10	・市政功労者等の紹介 ・8月7日は県知事選挙
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 - 角太亀屋金物店 - 青年海外協力隊通信 - 中島 雅樹 さん - ちょっとひとこと - 北原 真樹 さん
20	みんなのレシビ 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 (すずらん公園) - 元気なこまがねっ子 (赤穂保育園プール開き) - Happy Birthday 8月生まれ - 司書おすすめ絵本

今月の表紙

檜尾岳から望む檜尾小屋と南アルプス

檜尾岳山頂付近から、工事中の檜尾小屋と南アルプスをとらえた一枚です。天気が良ければ、市内や富士山を見ることができます。



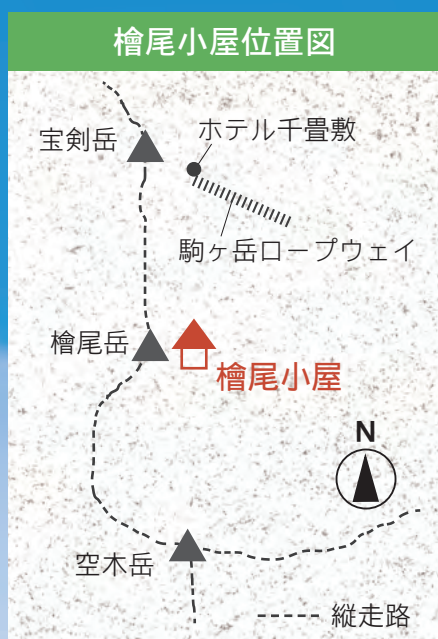
人気の縦走路上の 中間点にある避難小屋

檜尾岳は、宝剣岳と空木岳の稜線上のほぼ中間に位置しています。この稜線は、景色もよく人気の縦走路です。しかし、長く険しい縦走路の中ほどにある山小屋は、無人の檜尾避難小屋のみでした。

この小屋は、我が子を失った資産家が建てたことに始まるといわれています。以来、改築を重ねながら、無人の避難小屋として登山者の安全を守ってきましたが、登山関係者などからは小屋の有人化を望む声が上がっていました。

そんな中、2013年に檜尾岳付近で韓国人登山グループの遭難事故が起き、4人の犠牲者が出ました。この痛ましい事故をきっかけに、市が中心となって、中央アルプス地区山岳遭難防止対策協会などと避難小屋の有人化や増改築の検討が始まりました。

2018年には増改築が実現に向かいかけましたが、ヘリコプターの手配や資金面の問題により頓挫してしまいました。





◀石室小屋

プレハブ小屋
(1971年完成) ▶



◀ドーム型的小屋
(1988年完成)



**国定公園化を機に
リニューアルが実現**

一度頓挫した檜尾避難小屋の有人化と増改築でしたが、実現への大きな足掛かりとなったのは、2020年3月の中央アルプス国定公園化でした。これによって、国からの支援を受けられるようになり、ついにリニューアルが実現しました。

また市は、2021年4月

檜尾小屋の歴史

年月日	できごと
詳細不明	石室に屋根を載せた小屋を設置。
1971年 8月	石室小屋をプレハブ小屋に改築。市が避難小屋として管理を開始。
1988年12月	ドーム型の檜尾避難小屋を新築。
2018年	増改築を計画するも、資金面等の問題で頓挫。
2021年 3月	中央アルプスが国定公園に指定される。
2021年 7月22日	増改築工事を開始。
2021年 10月24日	増改築工事が完了。
2022年 7月22日	檜尾小屋としてリニューアルオープン。

小屋の工事は、2021年7月22日に始まりました。小屋は標高2680mにあり、山上での工事は一筋縄ではいきません。

山上での工事には 多くの困難が

必要な物資は全てヘリコプターで輸送します。昨年の夏は雨が多く、ヘリコプターが

中央アルプス地区
山岳遭難防止対策協会
救助隊 隊長



だいじ
北原 大司 さん

50日以上連続で小屋に泊まり込み、増改築作業に従事

縦走路の安全を守る小屋に

工期中は、天候が悪くて荷揚げのヘリが飛ばず、作業は時間との戦いでした。それでも「いい小屋にしよう」という思いがしっかりと形になったと思います。シーズン中は救助活動の拠点として活用できるため、より安全に縦走路を楽しめるようになります。中央アルプスの小屋の中でもトップクラスの景色を、ぜひ堪能してもらいたいです。

なかなか飛ばせませんでした。荷揚げが思うようにできなかったため、現場での作業が滞ってしまうこともありました。また、増築した小屋の骨組みは、麓の工場で一度組み立てて検査し、解体して輸送しました。荷揚げをしてから不具合に気付く後戻りするといったことがないよう、慎重に工事が進められました。

作業にはさまざまな困難がありました。職人の皆さんの尽力により、冬を迎える前の同年10月24日に工事が完了しました。

中央アルプスの新たな 安心・安全の拠点に

檜尾小屋は、7月22日から管理人が常駐する有人小屋として営業を開始します(10月中旬まで)。以降毎年7～10月頃の営業。増築した宿泊棟には、ロフトなどもあり、23人まで泊まることができます。加えて、小屋から徒歩5分程の場所にはテント場を新設。20張ほどのテントが幕営できるようになりました。テント場が整備されたことで、貴重な植物の踏み荒らしなどが減り、自然保護にもつながります。

多くの思いをのせて、長い縦走路上に安心して休憩等ができる場所が生まれました。檜尾小屋が、中央アルプスの新たなランドマークとなることが期待されます。そして、山を訪れる皆さんが、安心・安全に楽しく時間を過ごせる場所として、愛される小屋を目指します。

【問い合わせ】

商工観光課 観光係

☎(98)8508(直通)

檜尾小屋の基本情報

●営業期間 7月22日(金)～10月中旬
※営業期間外は避難小屋として一部を開放します

●宿泊

宿泊方法	金額(1人分)	定員
小屋泊(素泊まり・寝具なし)	6,500円	23人
テント泊	1,500円	20張程度

※レンタル寝具(寝袋・マット・枕)は3,000円

●予約方法

小屋泊・テント泊いずれも、電話による事前予約が必要です。

電話番号 090-7957-7650

受付時間 午前9時～午後6時



詳細は檜尾小屋
ホームページへ

宿泊時期	予約受付開始
夏季(7月22日～8月31日)	受付中
秋季(9月1日～10月中旬)	8月1日(月)～

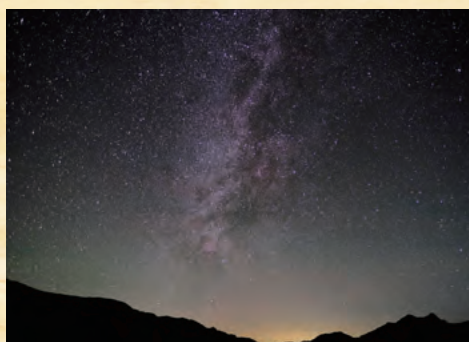


完成した小屋の 外観と内部

ドーム型の小屋に
増築部分を連結



ライチョウに会える
かもしれません

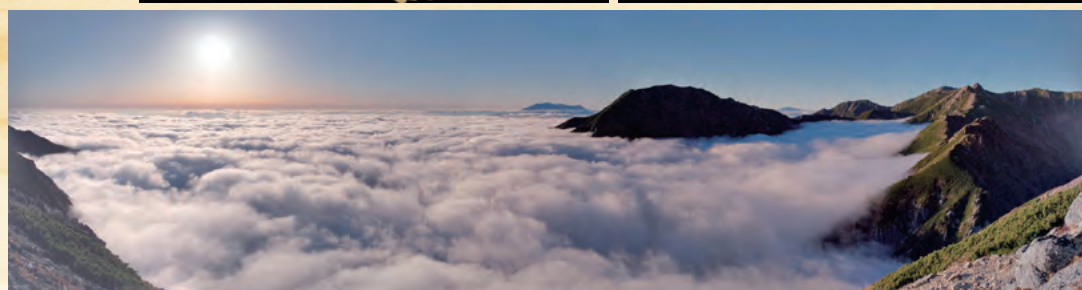


檜尾小屋からの景色

左上／満点の星空

右上／市内の夜景

下／一面に広がる雲海



開館20周年

駒ヶ根シルクミュージアム記念企画

～郷土の偉人・天下之糸平～

駒ヶ根シルクミュージアムの開館20周年を記念し、赤須村(現在の駒ヶ根市)出身の偉人「田中平八(天下の糸平)」と田中家に伝わる品物を展示します。また、糸平が設立に関わった、東京株式取引所(現在の東京証券取引所)の石田慈宏さんによる講演会も開催します。貴重な機会ですので、ぜひお越しください。



特別展

『郷土の偉人・天下之糸平』

糸平が愛用した金キセル(家紋入り)や写真の銅製原板など、貴重な品々を展示。このほか、高遠藩と糸平のつながりを示す古文書なども展示予定です。

- 期間 8月6日(土)～30日(火)／水曜日休館
- 会場 駒ヶ根シルクミュージアム 特別展示室
- 料金 一般:300円 小・中学生:100円
※上伊那地域内の小学生～高校生は無料



▲金キセル(家紋入り)とキセル入れ
(長野県立歴史館蔵)

講演会

『天下の糸平と金融市場』

幕末から明治初期にかけて、日本の金融市場に大きな影響力を持っていた糸平にスポットを当て、当時の活躍を詳しく紹介していただきます。参加無料、申し込み必要。

- 日時 8月20日(土) 午後2時～
- 会場 赤穂公民館 ホール
- 講師 東京証券取引所 金融リテラシーサポート部 課長 石田 慈宏さん
- 申込期限 8月15日(月)まで(定員250人)
- 申込方法

申し込みフォーム(QRコード)から応募いただくか、「名前・住所・連絡先・参加人数」を明記の上、次の宛先まで郵送またはFAXしてください。



フォーム

〈宛先〉 農林課 農政係
〒399-4192 駒ヶ根市赤須町20-1
FAX番号:0265-83-1278

バイキングレストラン 菜々ちゃん

糸平フェスティバルのコラボメニュー「牛鍋」と「ハヤシライス」が、今年も期間限定で登場。糸平が実業家として活躍した明治時代に、横浜を中心に流行した料理です。

- 期間 8月6日(土)～30日(火)／水曜日定休
- 時間 午前11時～午後2時(午後1時20分受付終了)
- 料金 大人(中学生以上):1,480円、小学生:880円、3歳以上:550円、3歳未満:無料



▲牛鍋(上)と
ハヤシライス(下)

駒ヶ根 シルクミュージアム

- 住所 東伊那482番地
- 開館時間 午前9時～午後5時
(受付は午後4時30分まで)
- 定休日 水曜日
(祝日の場合は翌日)
- 電話 0265-82-8381

子育て

令和5年度
入園説明会を開催

来年度中に市内保育園・幼稚園へ

市報10月号でお知らせします。

入園を希望する保護者の方に対し、説明会を行いますので、ご参加ください（年度途中からの入園も対象）。
なお、入園の申し込み方法などは、【問い合わせ】
子ども課 幼児教育係
内線 718

入園を希望する園	期日	時間	場所
中沢保育園	9月12日(月)	午前9～10時	中沢保育園
東伊那保育園	9月13日(火)		東伊那保育園
桜ヶ丘保育園	9月14日(水)	午前11時～正午	保健センター 大会議室 (2階)
赤穂保育園 赤穂南幼稚園			
美須津保育園 下平幼稚園			
飯坂保育園	9月15日(木)	午前9～10時	
北割保育園 すずらん保育園		午後2～3時	
福岡保育園	9月16日(金)	午前9～10時	
経塚保育園		午後2～3時	
上記日程に 参加できない方	9月17日(土)	午前9～10時	保健センター 大会議室(2階)

【注意】

- ◆入園説明会には事前申し込みは不要です。直接お越しください。
- ◆現在入園中の園児(未満児から年少に進級する場合など)は、この説明会への参加と入園申し込みは不要です。
- ◆希望する園の説明会に出られない方は、他の日に参加してください。
- ◆聖マルチン幼稚園への入園希望者は、園へご連絡ください。(☎ 83-5766)

市長が
政を解説

シン“KOMAGANE”プロジェクト進行中

本年度「シン“KOMAGANE”プロジェクト」を進めます。「真」「伸」「新」「深」など多様な意味を込めたマーケティング・プロモーション戦略。コロナ後の「シン市民」を探り、まちづくりにつなげます。

取り組みは3本柱。1本目は女性が魅力的と思うまちとする手掛かりを探ること。専門家が担当部署と関係者へのインタビューなど調査・分析を行っています。

2本目は若者がターゲット。首都圏の女子大と中高一貫の私立学校の皆さんに合宿していただき、新鮮な目で課題を指摘し、アイデアも提案してもらおうと準備を進めています。

3本目は市民の皆さんへの動画募



よく遊んだ大好きな公園を撮影

集です。「大好きな駒ヶ根」をテーマに、スマホなどで風景や食べ物、人物など自由な素材を数十秒の動画で撮影していただこうと考えています。映画プロデューサーが選考し、作品にまとめる計画です。市内外の皆さんと駒ヶ根の良さを考えるきっかけにしたいと思います。

日程

お盆中の各施設等の業務日程



お盆期間中の各施設やサービスの業務日程は、以下のとおりです。
詳しくは、各担当窓口へ直接お問い合わせください。

○＝営業日、×＝休業、□＝ごみ収集日の集積所のみ収集

		8/10 (水)	11 (木・祝)	12 (金)	13 (土)	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	問い合わせ
医療	昭和伊南総合病院 ※1 (緊急当番医は15ページ)	○	休診	○	休診	休診	○	○	○	☎ 82-2121
ごみ	可燃ごみ収集(赤字袋)	×	□	□	×	×	□	□	×	生活環境課 内線542
	不燃ごみ収集(紫・青字袋)	□	□	□	×	×	□	□	□	
	びん・缶、ペットボトル、 乾電池、廃食用油収集	□	×	×	×	×	×	×	□	
	可燃ごみの持ち込み (上伊那クリーンセンター)	○	○	○	×	×	○	○	○	
	不燃ごみの持ち込み (クリーンセンター八乙女)	○	○	○	×	×	○	○	○	
	大田切りサイクル ステーション ※2 (9:00～12:00)	×	×	×	○	○	×	×	×	
火葬	伊南聖苑 ※3	○	○	○	×	○	○	×	○	伊南行政組合 ☎ 82-8003
交通	こまタク (乗り合いタクシー)	○	×	○	×	×	×	×	○	企画振興課 内線245
水道	水道の開閉栓受付 (料金お客様センター)	○	×	○	×	×	○	○	○	☎ 98-8132
窓口	市役所、中沢・東伊那支所 ※4	○	×	○	×	×	○	○	○	総務課 内線211
証明	市民サービスコーナー ※5 (10:00～18:30) 証明書コンビニ交付 (6:30～23:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	市民課 内線324
育児	保育園・幼稚園 ※6	○	×	○	△	×	△	△	○	子ども課 内線719
	子ども交流センター	○	×	○	×	×	×	×	○	子ども課 内線716

※1 休診日は、急患のみ受け付けます。来院前に連絡をお願いします。

※2 4月から開設時間が変更となっています。

※3 火葬の予約は、市役所へお願いします。

※4 土・日・祝日を除き、お盆期間中も通常どおり業務を行っています。

※5 駒ヶ根駅市民サービスコーナーでは、住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、
所得・課税証明書などが発行できます(休日は一部発行できない証明があります)。

※6 △は一部の園での拠点保育です。詳しくは各園へお問い合わせください。



市民サービス
コーナー詳細

議会

令和4年6月市議会 定例会の内容を紹介



6月6日から24日までの19日間の会期で市議会定例会が開催されました。補正予算や条例など提出された23件の議案は、全て原案どおり可決や承認などがされました。主な議案を紹介します。

補正予算

◆令和4年度一般会計補正予算 (第3号・第4号)

新型コロナウイルス感染症へ対応した経済対策や国・県の交付金内示に伴う事業などを計上しました。本年度の一般会計総額は、1億6744万円を追加し、151億3014万円となりました。

【主な歳入】

▽国庫支出金 9714万円
▽負担金 2970万円
▽市債 2430万円

【主な歳出】(※はコロナ対策)

▽宿泊施設利用促進事業(※) 5000万円

新型コロナウイルスで大きく落ち込んだ旅行需要の早期回復と地域の観光消費喚起のため、宿泊代金の割引や飲食店のクーポン券の配布を行います。

▽福祉医療費特別給付金(子ども)の一部負担金を無料化 2029万円
子ども福祉医療費の一部負担金を無料にし、全力で子育て支援を行います。
▽コミュニティ助成事業 620万円

宝くじ助成金を活用し、地域施設のエアコンや防災用品の整備等を支援します。

条例

◆地域介護予防拠点施設を地元へ譲渡するため条例を改正
地元区・自治組合へ譲渡するため、施設の登録を解除します。

人事

委員の任期満了に伴う選任について同意されました。

◆駒ヶ根市公平委員会

委員 小松政文さん(町三区・再任)
任期 8月5日から4年間

◆駒ヶ根市固定資産評価審査委員会

委員 氣賀澤正門さん
(市場割区・新任)
任期 7月1日から3年間

検診

がんは死因の第1位 検診で早期発見を

2人に1人はがんに

駒ヶ根市の死因の第1位は、がんです。また、2人に1人ががんにかかるといわれています。

しかし、医療の進歩により、治せるがんも増えてきています。近年は、早期の発見・治療で、95%以上の方が治るともいわれています(※)。

そのため、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが重要です。

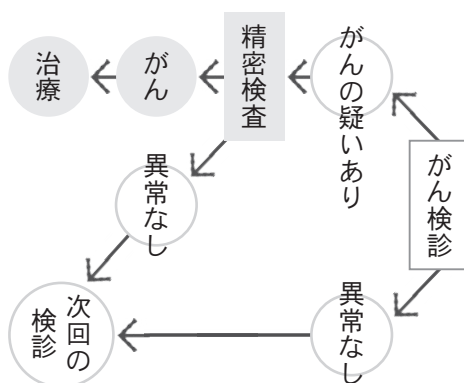
※ここでの治るとは、診断時から5年後に生存している割合です。

早期のがんを見つけるために

がん検診は、早期のがんを見つけるために行っています。一見健康な方に対して「がんがありそうか、なさそうか」を検診で判定し、がんの疑いがある場合には精密検査を行います。精密検査が必要と診断された場合は、必ず検査を受けましょう。

また、検診の対象は「症状のない方」です。自覚症状がある方は検診を待たずに医療機関を受診してください。

検診のイメージ図



がん検診を受けるには

がん検診には、市や勤務先で実施するものがあります。勤務先で受診できる方は、勤務先で実施しているがん検診を受け、それ以外の方は、市で実施しているがん検診を受けましょう。その他にも、人間ドックや医療機関でも受診できます。

市で実施するがん検診の詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線334



検診の詳細

表彰

市政功労者・多額寄付者・ 叙勲受章者の紹介

7月1日に市役所で行われた、市制施行68周年記念式典の中で表彰された皆さんを紹介します。

市政功労者

【社会功労】

◆春日貴様

学校歯科医として学校保健の増進に尽力されました。

◆北原義康様

消防団幹部として地域防災活動に尽力されました。

◆下村ひろ子様

統計調査員として統計調査の進展に尽力されました。

◆株式会社ヤマウラ様

光前寺古田切線等の美化活動を通じて環境美化の推進に尽力されました。

【産業功労】

◆竹村豊平様

駒ヶ根市竜東土地改良区理事長として農業生産基盤の整備に尽力されました。

多額寄付者

◆小澤建設株式会社様

多額の寄付をされ市政の発展に貢献されました。

◆株式会社ヤマウラ様

多額の寄付をされ市政の発展に貢献されました。

叙勲受章者

◆村井喜英雄様

地方自治功労により旭日単光章を受章されました。

◆山浦速夫様

産業振興功労により旭日小綬章を受章されました。

◆坂井昌平様

地方自治功労により旭日双光章を受章されました。

◆那須野範子様

調停委員功績により藍綬褒章を受章されました。

◆高谷篤己様

教育功労により瑞宝双光章を受章されました。

【問い合わせ】

総務課 行政管理係

内線 211

選挙

8月7日は 長野県知事選挙の投票日

任期満了に伴う長野県知事選挙を行います。私たちの郷土「長野県」の将来を決める大切な選挙です。棄権することなく、私たちの大切な一票を使いましょう。

期日前投票をご利用ください

投票日当日に、仕事や用事などで

投票できない場合は、市役所で期日前投票ができます。入場券下部の期日前投票宣誓書を事前にご記入の上、ご来場ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染予防を理由に、期日前投票ができません。その場合、宣誓書の理由は「6 天災・悪天候」を選んでください。

《期日前投票の日時と会場》

◆期間 7月22日(金)

～8月6日(土)

◆時間 午前8時30分～午後8時

◆場所 駒ヶ根市役所本庁舎 大会議室(2階)

感染症対策にご協力を

投票所では新型コロナウイルス感染症対策のため、手指消毒や物品の消毒を実施するほか、換気やマスクの着用を徹底します。ご来場される皆さんも、感染症対策にご協力をお願いします。

【問い合わせ】

市選挙管理委員会

内線 935



8/7
(日)

長野県知事選挙

◆時間 午前7時～午後8時 【閉鎖時間を繰り上げる投票所】

- ・中沢区の中沢支所以外の投票所は、午後6時まで
- ・東伊那区の全ての投票所は、午後7時まで

◆投票できる方

平成16年8月8日以前に生まれた方で、令和4年4月20日以前に駒ヶ根市に住民登録をした方
※入場券は7月中旬に郵送

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(6月1日現在)

- 人口 31,872人(△12)
- 男性 15,611人(△10)
- 女性 16,261人(△2)
- 世帯 13,314世帯(+31)
- 5月中の異動
転入95人、転出84人、
出生13人、死亡36人

市民体力テスト

自分の体力が気になる方、日頃の運動の成果を確認したい方など、ぜひご参加ください。

- ▶日時 9月8日(木)
午後6時30分～
- ▶場所 赤穂中学校 体育館
- ▶テストの内容
 - ・握力測定 ・長座体前屈
 - ・上体起こし
 - ・反復横跳び(64歳以下)
 - ・20mシャトルラン(64歳以下)
 - ・立ち幅跳び(64歳以下)
 - ・開眼片足立ち(65歳以上)
 - ・10m障害物歩行(65歳以上)
 - ・6分間歩行(65歳以上)
- ▶持ち物
上履き、マスク
- ▶申込締切 9月6日(火)
※当日参加も可能です。
- 問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724

イ
イベント

知
お知らせ

相
相談

募
募集

こまゼミ 「前髪の切り方を学ぼう」

お子さんの前髪の分け方や留め方を、プロの美容師に教えてもらいながら学ぶことができます。申し込み必要。

- ▶日時 8月9日(火)
午後2時～2時45分
- ▶場所 サロンド・アカハネ
(中央25-13) 
- ▶講師 細田 尊子さん 
- ▶参加費 100円
- ▶持ち物 髪の毛用はさみ、お子さんの着替え(半袖)
- ▶定員 8組(3歳～小学2年生程度のお子さんとその保護者が対象)
- ▶申込期限 8月7日(日)
- ▶申込先 サロンド・アカハネ
☎ 83-2445
※月・火曜日は定休日
- 問 商工観光課 商業係 内線431

市長と語り合う会

「駒ヶ根にふさわしい土産物は何か」をテーマに、皆さんからアイデアをお聞きます。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。



- ▶日時 8月24日(水)
午後6時30分～8時
- ▶場所 駅前ビルアルパ
- ▶定員 20人
- ▶申込締切 8月23日(火)
- ▶報告者
決まり次第、ホームページ等でお知らせします。
- 問 総務課 秘書広報室
内線262



医療機関での子どもの窓口負担が無料に

8月1日診療分から、子どもの医療機関での窓口負担が無料になります。窓口で保険証と福祉医療費受給者証を提示することで制度が受けられます。

お子さんの新しい受給者証は7月末までに郵送します。8月から差し替えてご利用ください。

◆無料となる対象者

対象者	子ども(0歳～18歳到達後の3月31日まで)
対象医療費	保険診療の外来(通院)・入院

※保険適用外診療や入院時の食事代等は対象外

問 市民課 国保医療係 内線322



- 一般廃棄物収集運搬業(事業所・家庭ごみ御相談下さい)
- 産業廃棄物収集運搬業(長野県許可番号: 2013014384)
- 浄化槽清掃業・保守点検業
- 家電リサイクル対象品目取扱店 他

地域環境美化の環(わ)

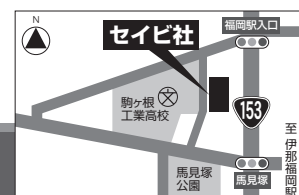
株式会社 セイビ社

従業員・事務員募集

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂14番地865

TEL 0265-83-4808 FAX 0265-83-8887

2022
健康経営優良法人
Health and productivity



まずはお電話下さい

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

マイナンバーカードで
マイナポイント 第2弾

最大20,000円分の
マイナポイントがもらえるチャンス！

マイナンバー
カードの取得(※)

5,000円分

健康保険証として
利用申し込み

7,500円分

公金受け取り口座
登録

7,500円分

(※) マイナンバーカードを取得済みの方で、マイナポイント第1弾を申し込んでいない方を含む

マイナポイントは、マイナンバーカードに登録したキャッシュレス決済のポイントとして付与されます。この機会にぜひ申請しましょう。

▶ **申込期限** 令和5年2月末まで

※9月末までにマイナンバーカードを作成した方がキャンペーンの対象です。

問 企画振興課 企画調整係 内線241



知 児童扶養手当は
毎年届け出を

離婚などにより、ひとり親となられた方の自立を支援するため、子どもを養育している方に児童扶養手当を支給しています。支給には所得や住所などの条件があり、毎年8月に現況届の提出が必要です。詳しくはお問い合わせください。



▶ **支給月額** 10,160～43,070円
(所得に応じて決定)

▶ **支給日** 奇数月11日

▶ **支給期間** 子どもが18歳の誕生日を迎えた後、最初の3月31日まで

問 福祉課 社会福祉係
内線313

知 障がい者支援手当の
受け付けを開始

障がいがある方への支援として、手当を支給しています。支給には所得制限があり、毎年8月に所得状況届の提出が必要です。既に支給している方も本年度分の受け付けをお願いします。

▶ **受付期間**

8月12日(金)～9月2日(金)
※土日を除く

▶ **受付時間**

午前8時30分～午後5時15分

▶ **支給月額**

・障害児福祉手当 14,850円
・特別障害者手当 27,300円
・特別児童扶養手当
34,900～52,400円

問 福祉課 障がい福祉係
内線315

イ 高砂園
子ども服リユース

着なくなった子ども服のリユースを行います。服はご自由に持ち帰りいただけます。なお、服を持ち込んでいただく場合は洗濯をしてお持ちください。

▶ **日時** 8月2日(火)、26日(金)、
9月1日(木)、20日(火)、
10月7日(金)、26日(水)
午前10時～午後3時

▶ **場所** 高砂園 第1集会室

▶ **取り扱う品物**

80～150cmの衣類
(下着・靴下は除く)



※今回は秋冬物のみ受け入れ

問 駒ヶ根市社会福祉協議会
高砂園 ☎ 82-2012

イ 多様性のある社会の
実現講演会

市パートナーシップ宣誓制度の開始を記念して、市民セミナーを開催します。託児を希望される方は事前にご相談ください。

▶ **申込方法**

FAXか申し込みフォーム(QRコード)で
①名前②電話番号
③住所をお知らせ
ください。



FAX番号: 83-4348

▶ **日時** 8月23日(火)
午後6時30分
～8時30分

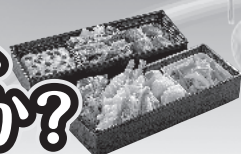
▶ **場所** 赤穂公民館 ホール

▶ **講師** LGBT法連合会事務局長
神谷 悠一さん

問 総務課 人権・男女共同参画
推進室 内線211

組合員・地域のみならずへ 株式会社グレースは、JA上伊那の協同会社です

お盆の準備、
お済みですか？



お盆の特別料理、特選返礼品、

盆提灯のご注文は7月31日(日)まで、

家紋入り提灯は7月24日(日)迄です。

お新盆祭壇の飾り方がわかる！YouTube動画配信中です。▶



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
24時間365日受付



0120-81-1509 ☎ 0265
81-1109

虹のホール駒ヶ根南側

虹のホール 駒ヶ根

虹のホール 花みずき

虹のホール 伊南

（広告欄）

募 県障がい者文化芸術祭 作品募集

作品の規格など、詳しくはお問い合わせください。申込書は福祉課にあります。

▶応募資格

県内在住で障がいのある方

▶作品展

9月24日(土)、25日(日)

長野県障がい者福祉センター
(長野市下駒沢586)

絵画、手芸、工芸、書道、写真

一人または1グループ1点まで。

▶申込期限

8月5日(金)まで

▶搬入期限

9月9日(金)まで

▶作品提出先

福祉課

文芸

一人3点まで。

▶申込期限

8月31日(水)まで

▶提出方法

下記応募先へ郵送

またはFAXで提出してください。

〒381-0008 長野市下駒沢586

実行委員会事務局

FAX 026-295-3511

川柳

「私の思い出部門」と「自由部門」で各一人1句まで。障がいの有無を問わず応募できます。応募方法は文芸と同じ。

問 福祉課 障がい福祉係

内線315

各種納期案内

◇市県民税 2期

◇国民健康保険税 3期

◇介護保険料 3期

◇後期高齢者医療保険料 2期

相 弦楽器教室生徒募集

一般社団法人

エル・システム

ジャパンの協力を

得て、市内の

小学生を対象とした弦楽器教室

を開催しています。すてきな仲間

と共に音楽を奏でてみませんか。

参加無料。経験不問。

▶申込締切

8月10日(水)

▶対象

小学1～2年生

▶申し込み・問い合わせ

社会教育課 文化係 内線721

募 南信工科短期大学校 短期課程訓練生募集

令和4年10月入学の機械科訓練生を募集します。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

8月15日(月)まで

▶訓練期間

6カ月間

問 長野県南信工科短期大学校

☎ 71-5051

募 観光ボランティアガイド 募集

ボランティア活動を通じて、自然や文化を守り育ててみませんか。駒ヶ根の魅力を一緒に発信しましょう。

▶対象

どなたでも

▶研修

研修制度あり

問 駒ヶ根観光ボランティア

ガイドの会事務局

・駒ヶ根市観光案内所

☎ 81-7700

・代表 遠山さん

☎ 090-9666-8866



相 農地相談会

売買や貸借、相続などの農地に関する相談を地元委員がお受けします。

相談は無料。事前予約必要。

▶日時

8月6日(土)

午前10時～午後2時

▶場所

市役所 第2会議室

▶予約方法

電話か申し込みフォーム(QR

コード)で①名前②相談内容

③連絡先④希望する時間をお

知らせください。

▶予約締切

8月1日(月)

問 農業委員会事務局

内線411

相 若者就労なんでも相談

キャリアコンサルタントによる個別就労相談を無料で受けられます。事前予約が必要です。

電話かホームペ

ジからお申し込み

ください。

▶日時

8月9日(火)

①午後2時～

②午後3時15分～

③午後4時30分～

▶場所

駅前ビルアルパ

小会議室1(3階)

▶対象者

就労中ではない15

～49歳までの方と

その保護者

▶定員

各回1人

▶申し込み・お問い合わせ

いいだ若者サポートステー

ション ☎ 0265-49-3150



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】

(5月中)

榮 三千子(86)町二区第6
阿部 章(80)町二区第1
戸枝 武雄(76)町一区第4
畔上 澄江(91)北割一区大手

(6月中)

村澤 正一(92)市場割区宮の前
村上みゑ子(81)北割一区切石原下
吉澤みよ子(93)南割区第2-2
北平 忠司(90)上赤須区第4
萬 式子(94)町一区第4
林 清恵(94)東伊那区塩田
松崎 作治(86)下平区第3
小林 悦子(81)東伊那区栗林
浦野 豊子(89)町三区中央

※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)。



緊急歯科診療

8/7(日)、11(木・祝)、13(土)、
14(日)、15(月)、16(火)、
21(日)、28(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

善意のコーナー

☆宗教法人 光前寺 様
英語教育教材として「霊犬早太郎伝説 英訳本(絵本)」35冊を市内7小・中学校へ寄付

☆石田建設株式会社 様
檜尾小屋リニューアル記念品として、檜尾小屋リニューアル寄付者プレート設置パネルを寄付

☆ケイティケイ株式会社 様
市で実施予定の「学びと交流事業」に200万円を寄付



こまがねTV放送予定

2日~	中央アルプス魅力体験/ 檜尾小屋リニューアル オープン
9日~	文化センターだより
16日~	英語のシャワー総集編
23日~	こまタク
30日~	こまかっぱニュース

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

●コロナ情報やイベント情報等を配信



メール
配信▶
◀LINE



募

信州ねりんピック シニア作品展作品募集

2022信州ねりんピックシニア作品展では、高齢者の皆さんの知識、経験、技術が光る作品を募集します。

▶出品資格

県内在住60歳以上
でアマチュアの方



▶募集作品

日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真のいずれか1品

▶申し込み・作品搬入期限

9月2日(金)までに市役所福祉課にある出品票でお申し込みいただき、作品の搬入をお願いします。

▶作品展示

9月23日(金・祝)~25日(日)
に飯田創造館で開催

問 福祉課 高齢福祉係
内線316

募

国家を守る公務員 自衛官募集

自衛官の採用試験を実施します。

▶応募資格 18歳以上33歳未満で日本国籍の方

自衛官候補生

▶応募期間 年間を通じて実施

▶試験期日 受付時にお知らせ

一般曹候補生

▶応募期間

9月5日(月)まで

▶試験期日 ※いずれか1日

1次:9月15日(木)~18日(日)

2次:10月8日(土)~23日(日)

▶申し込み・問い合わせ

自衛隊長野地方協力本部伊那地域事務所 ☎ 73-4860

かんたん畳替え
家具があっても大丈夫!!

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します。

地元で100年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは
通話料無料

たたみ替え

障子貼替え

ふすま貼替え

網戸

見積もり無料!



私がお伺いします!



〈広告欄〉



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。

8/7 (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
8/11 (木・祝)	下平けやき診療所(下平区)	内・小	☎ 81-6303
	ハヤシ薬局(町三区)	—	☎ 82-5800
8/14 (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
8/15 (月)	南向診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2019
	なかがわ薬局(中川村)	—	☎ 88-4171
8/16 (火)	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710
8/21 (日)	須田医院(町一区)	内	☎ 81-5050
	興生堂薬局(上穂町区)	—	☎ 83-3352
8/28 (日)	北原医院(宮田村)	内	☎ 85-2214
	トノムラヤ薬局(宮田村)	—	☎ 85-2106



休日水道当番店

8/7 (日)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500
8/11 (木・祝)	竹花工業(株) ☎ 82-3220
8/13 (土)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331
8/16 (火)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜間)
8/21 (日)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜間)
8/27 (土)	福美建設(株) ☎ 87-2030
8/28 (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。

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)

8月4日(木) 14:00～18:00
ふれあいセンター

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●司法書士相談

要予約

8月25日(木) 13:00～16:00
ふれあいセンター

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

8月9日(火) 14:00～16:00
赤穂公民館

☎ 総務課 秘書広報室 内線262

●女性相談

平日 9:00～17:00
福祉課(市保健センター1階)

☎ 福祉課 社会福祉係
☎ 83-4770

●外国語相談窓口

場所は市役所市民課の正面です。

・ポルトガル語
(月) 13:00～17:00
(水) 8:30～12:00

・中国語 随時(要予約)
・英語 随時(職員が対応)

☎ 企画振興課 地域政策係
内線245

もしも…の時は 儀礼センター



令和4年7月“通夜 安置室”完成



随時 見学・相談承ります
お気軽にご連絡ください

安置 してお見送り 納得できて後悔の無い供養の形 儀礼センターが低価格にてご提供いたします

もしもの会会員募集中

【お知らせ / 本年度の人形供養祭は 10月1日(土) 開催予定です】

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

子宮頸がん検診

要申込

子宮頸がんは、20～30代の女性に多いのが特徴です。受診の際は、必ず事前に市役所へ申し込みをお願いします。

【駒ヶ根高原
レディスクリニック】

8月1日(月)～5日(金)、
22日(月)～31日(水)の平日

【保健センター】

8月8日(月)、9日(火)、
17日(水)、29日(月)、30日(火)

【中沢支所】

8月23日(火)

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

8月1日(月)、8日(月)、
22日(月)、29日(月)

【前澤病院】

8月4日(木)、18日(木)

乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

8月1日(月)、3日(水)、4日(木)、
8日(月)、10日(水)、17日(水)、
18日(木)、22日(月)、24日(水)、
25日(木)、29日(月)

【前澤病院】

8月5日(金)、19日(金)、26日(金)

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】

8月3日(水)、17日(水)、24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)。

【市役所南庁舎】

8月9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

8月12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

8月1日(月) 13:30～15:30

駅前ビル アルパ(3階)

ミニ講座を開催します(内容未定)。参加費は400円(お茶代)で、事前申し込みは不要です。お気軽にお越しください。



地域保健課 介護予防係

☎ 83-2443

こまがね
ポールウォーキング

要予約

8月23日(火) 10:00～12:00
郷土館

ポールは無料で貸し出します。参加無料。定員20人。申し込みは、こまがね健康ステーション事務局(☎ 98-8658)へ。

熱中症にご注意を！

熱中症の危険性が高まってきました。熱中症は屋外だけでなく屋内でもかかることがあります。マスク着用により、かかる危険性がさらに高まります。高齢の方やお子さんは特に気を付けましょう。

◆予防法の例

- ・こまめな水分補給
- ・エアコンや扇風機の活用
- ・屋外ではマスクを外すことを推奨(2m以内で会話をしている場合は着用)



〈活動量計〉スタンプカード受付場所を追加

こまがね健康ステーションに登録した40歳以上の方は、月に1回健康ステーションで活動量計をかざすと、スタンプカードにスタンプが押されます。このスタンプカードの受付場所が増えました。スタンプ6個でつれてってカードに貯めて使える「えがおポイント」500円分をプレゼント！

◆受付場所(②、③を新たに追加)

- ①事務局(ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根)
- ②中沢・東伊那支所
- ③昭和伊南総合病院(医療介護連携室)



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。

8月の全館休館日

1日(月)、8日(月)、
15日(月)、22日(月)、
29日(月)
26(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった一般書、児童書、雑誌、紙芝居などを、無料で提供します。

日時

8月17日(水)~

※なくなり次第終了します

場所 図書館前 ロビー



職場体験を 実施しています

市内の中学生や郡内の高校生の職場体験を受け入れています。この期間中、生徒たちが窓口業務などを行っていますのでご承知おきください。

期間 7月末~9月

8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)

8月4日(木)、18日(木)

10:30~

②幼児向けおはなし会

8月6日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会

8月20日(土) 15:00~

④ねえ、この本よんで!

8月17日(水)

10:30~11:30、15:30~16:30

⑤東伊那分館おはなし会

8月5日(金) 10:00~

⑥中沢分館おはなし会

8月25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

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

小林厚子

~ソプラノリサイタル~

市出身で日本オペラ界を代表するソプラノ、小林厚子さんのリサイタルです。

日時 7月30日(土) 18:30~

場所 文化センター 大ホール

料金 2,500円(自由席)

駒ヶ根落語会(振替公演)

出演は、柳家喬太郎(落語)、U字工事(漫才)、神田陽子(講談)ほか。

日時 8月5日(金) 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】

企画展「登戸研究所の 伊那谷疎開と本土決戦」

期間 8月21日(日)まで

フォト未来写真展

期間

8月26日(金)~9月8日(木)

※最終日は16:00まで

【ロビー】

田中邦治の昆虫絵画展

期間

7月24日(日)~8月18日(木)

おもしろかっぱ館(開館9:00~17:15) ☎ 81-4767

場所はいずれもおもしろかっぱ館(第8回ふれあい講座は、かっぱ館または中沢公民館)。

第6回ふれあい講座

オリジナルかっぱづくり

まゆ玉で... 粘土で...

日時 7月31日(日)

①10:00~(まゆ玉)

②14:00~(粘土)

講師 ①滝沢 小百合さん

②野崎 遊河童さん

費用 制作物により異なります

定員 各20人

第7回ふれあい講座

ふるさとづくり

~想い出の花火&

地元主催のイベント~

日時 8月14日(日)

内容

昼間:河童音楽広場

夜:小さくても心に響く花火大会

※記念花火は1口5,000円にて

協賛募集中

第8回ふれあい講座

河童の妙薬づくり② オリジナル商品と一緒に創りませんか?

~薬膳風かっぱ丼の魅力~

日時 8月21日(日) 10:00~

講師 かっぱ厨亭 店主

費用 1,000円(材料費)

定員 20人

「館報 第6集」、「日本の屋根・伊那谷」を無料配布中

ご希望の方は、博物館事務所へお越しください。なお、日本の屋根・伊那谷は数量限定です。

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

かくた かめや

角太亀屋金物店 リビング フィールド カクタ

長く使えて質の良いものをお客さまへ

本町商店街にある「角太亀屋金物店」は、フライパンや鍋、包丁などの家庭用金物を中心に販売している、昔ながらの金物屋さんです。包丁の研ぎ直しや合鍵の製作、商品の市内無料配送なども行っており、ホームセンターに負けないような多種多様なサービスと商品を取り扱っています。

店主・矢澤さんのイチオシ商品コーナーやレトロ商品コーナーもあり、見ているだけでもワクワクする店内。「長く使えて質の良いものにこだわっている」という矢澤さんは、店内全商品の使い方や値段の違いまで分かりやすく教えてくれ、お客さんに合った提案もしてくれます。さらに「お客さんの相談にはできる限り期待に沿いたい」と話し、地域に愛され続ける理由が垣間見えました。

みなさんも、こだわりのちょっと良いものを探しに、お店を訪ねてみてはいかがでしょうか。



こだわりの品がずらりと並ぶ店内



研ぎ直して包丁は抜群の切れ味に



／ お気軽に
／ お越しください！

12代目店主のおすすめは
市内唯一？
包丁の研ぎ直し 800円～

掲載希望のまちなかのお店を募集中

詳しくは、商工観光課 商業係(内線431)へお問い合わせください。

information

- 住 所: 中央19-12
- 営業時間: 9:00～18:00(月～土)
10:00～17:00(日)
- 定 休 日: なし
- 電 話: 82-5600
- 駐 車 場: 店舗南側(1台)



◀ HP

コラム

商店街への行き方



こまがねテラス「てくてくMAP」

こまがねテラスプロジェクトで作成している「てくてくMAP」が新しくなりました。駒ヶ根駅周辺のお店やスポットの情報を、手書きのかわいいイラストと地図で紹介しています。皆さんもMAPを片手に、まちなかへ出掛けてみてはいかがでしょうか。

※情報は、市ホームページで公開しているほか、市役所や駅前サービスコーナー、宿泊施設などでも配布中。



市ホーム
ページ

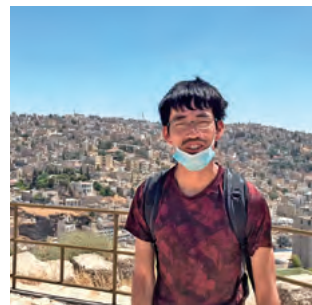
市出身 青年海外協力隊通信



音楽でつながる心と心

現在、ウクライナ危機の影響もあり、物価や電気代は大きく値上がりしました。小麦の供給も不安定で、パンが不足する事

アッサラームアレイコム(こんにちは)！
中東に来てからはや一年が経過。今までシリア出身の難民の子どもたちに、英語や算数を中心に教えていました。これからは、サマーキャンプの企画・運営を中心に活動していきます。



中島 雅樹^{まさき}さん

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

態も度々あります。

最近、同僚が「人々はよく歌うようになった。昔に戻ってきた」とつぶやいたのが印象に残りました。音楽は苦しい状況の中でも心を結んでくれるのではないかと。この言葉をきっかけに合唱コンクールの企画を進めています。自分自身も楽器の練習に励んでいます。

私がここで、一番学んだのは人と人との結びつきの大切さです。どんなに経済や物資に恵まれたとしても、心の豊かさがないければ貧しいままです。日本の状況も日々苦しくなっていると、よくニュースで耳にします。日本と中東を音楽で結べるように、まずはサマーキャンプを成功させます。

ちよつとひとこと



北原 真樹^{まさき}さん
(小町屋区)

ジョーと私

ジョーとの出会いは7年前。箱の中に捨てられていた雄猫を友人から譲り受け、一緒に暮らしています。

ジョーはいつも、私が仕事の時にはお留守番をしてくれ、仕事に行く時には玄関までお見送りをしてくれます。その時の表情は何ともいえず、後ろ髪を引かれる思いです。今日も早く仕事を終えて帰ってあげなきゃという気持ちになり、ジョーと出会ってから残業も少なくなった気がします。帰るといつも、玄関でお出迎えしてくれ、ドアを開ける前から鳴いています。全力で喜んでくれて、必ず爪研ぎをして一目散に飛びついてきます。私が疲れて寝てしまい、遊び相手をできなかった日には、目が覚めると私の周囲にオモチャがいっぱい置いてあり、それがまたいとおしく感じます。

これからも、ジョーとのかけがえのない時間を大切に過ごしていきたいと思います。世界中の捨て猫、野良猫の命が1匹でも多く救われますように。

次は、熊谷 佳奈^{かな}さん(上穂町区)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♪

アジの甘酢漬け



保育園・幼稚園給食の人気メニューです。子どもたちも「これ、すごくおいしい！」とパクパク食べてくれています。酸味を活用することで、適塩で旬の魚をおいしく食べられますよ。

材料(園児4人分)

アジ(3枚おろし等) …4切(160g)	おろしショウガ …小さじ2	しょうゆ・小さじ1弱
片栗粉……………適量	A 料理酒	B 酢……………小さじ1強
揚げ油……………適量	…小さじ1弱	砂糖……………小さじ2
		だし汁……………小さじ4 (水でも代用可)

作り方

- ① Aを合わせてアジを漬けておく。
- ② アジの水気を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ Bを鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。
(簡単なだしの取り方は、クックパッドをご覧ください。)
- ④ 揚げたアジに③を絡めて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.3g(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



花壇を飾るマリーゴールド

6月末、久しぶりに大阪市を訪ねた。繁華街・ミナミの警察担当を振り出しに記者の基本を学んだまち。日々起こる事件・事故に右往左往する中で、関西人のパワーに圧倒されたことを思いだした。

その一つが言葉だった。標準語では取材先と距離が縮まらない。やむなく怪しげな関西弁を使うが、話している自分が違うなあと思うほどの出来。しかも、大阪や京都、和歌山と地域ごとに違う。記事も会話は関西弁で書いた。大阪人が「だよね」と話すことはありえない。それだけで誤報だと言われてしまう。ネイティブスピーカーでない私にとってなかなかの壁だった。

他の地域では特別な狙いが無い限り、分かりやすいように方言を標準語に変えて書くのが一般的。強烈なプライドは、漫才ブームとともに全国を席巻した。誇りを持つ大事さをまさに雄弁に伝えている。

伊藤市長の

雑記帳



〈広告欄〉

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

パパママ教室

要予約

8月6日(土) 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カ月の妊婦と夫が対象。申し込みは7月28日(木)まで(参加無料)。

離乳食教室

要予約

8月24日(水) 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。申し込みは8月15日(月)まで(参加無料)。

◆入室前に検温と手指消毒をお願いします。



◆保護者の方はマスクの着用をお願いします。



◆風邪症状のある方の入室はご遠慮ください。

市内保育園・幼稚園 ウェルカムきっず(園開放)

8月2日(火)	北割、美須津、赤穂南、経塚、東伊那、桜ヶ丘、福岡(※)
8月4日(木)	下平、飯坂、すずらん、中沢、聖マルチン
8月8日(月)	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



子育て期の女性就業相談 ☎ 090-1617-1905

8月9日(火) 10:00~12:00
駅前ビル アルパ 中会議室(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

●個別相談

要予約

場所は、どの相談も駅前ビルアルパ小会議室2(3階)です。

【予約開始】7月25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

8月1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。



ベビーキッズ

8月10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。

子育て相談

8月22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・助産師相談

8月24日(水) 9:30~12:00

赤ちゃんの体重測定・助産師相談。定員4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8月1日(月)~



親子でふれあい遊び

8月30日(火)
9:45~10:15、10:30~11:00
各回定員10組。

楽しくリトミック☆

8月31日(水)
9:40~10:20、10:30~11:10
各回定員4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食事は付きません。

要予約

親子でベビヨガ

8月12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。

親子運動あそび教室

8月17日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

8月18日(木) 10:00~
8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

8月22日(月) 13:00~
おやつは付きません。
定員2組。



ベビーマッサージ教室

8月24日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

8月25日(木) 9:00~
対面での個別相談です。

親子でキッズヨガ

8月26日(金) 10:00~
歩けるお子さんが対象です。定員5組、参加費300円。



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 **すずらん公園** です。

すずらん公園は、文化センターの南にある公園です。公園内には、船の形をした複合遊具やこまかっぱ噴水などがあります。子どもたちに人気のこまかっぱ噴水は、8月28日(日)までは毎日、以降9月25日(日)までは土・日曜日、祝日に動いています(午前9時～午後5時)。暑い日の水遊びにご利用ください。

また、春は桜、秋は紅葉がとてもきれいで、写真スポットとしても人気です。ぜひご家族で遊びに来てくださいね。

【公園の詳細】

住所	赤穂2264番地5
駐車場	有り
トイレ	有り (バリアフリートイレ)



◀ 地図はこちら



船の形の遊具は大人気



冷たい水に大はしゃぎの子どもたち

噴水がある広い公園内



「気持ちいい」「楽し～い」と夢中にプール遊び

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。

赤穂保育園 プール開き

赤穂保育園でプール開きが行われました。子どもたちは水着に着替えてプールサイドに集まると、先生の劇を見て「プールの周りでは走らない」など、気を付けることを確認。また、安全に使えるように清めの塩やお神酒の奉納などをしました。子どもたちは、待ちわびた水の感触に大興奮でした。



未満児さんもプールで水遊び♪



カニさん歩きは上手にできるかな？



安全に遊べますように

Happy Birthday 8月生まれ



片桐 めいちゃん
一史さん、妙さん

たくさん食べて
遊んで大きくなあれ！



小澤 永太くん
剛志さん、静香さん

すくすく
元気に育ってね☆



久保田 莉緒ちゃん
佳祐さん、皐さん

笑顔！元気！
大きくなあれ！



白鳥 稜河くん
祐樹さん、愛美さん

元気いっぱい
大きくなってね！



吉澤 紗良ちゃん
瞬さん、朋美さん

元気な優しい子に
育ってね♪



田中 琉翔くん
雄亮さん、里加さん

明るい笑顔で
すくすく育ってね☆



吉瀬 カンナちゃん
敬太さん、有美恵さん

元気に
大きくなってね☆



誕生日のおともだち大募集

9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8月2日(火)。



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
中坪 三佳

ぱくぱく はんぶん

文／渡辺 鉄太 絵／南 伸坊
出版／福音館書店

おばあさんが、大きなケーキを焼きました。そして、出かける前に食いしん坊のおじいさんに言いました。「ケーキは全部食べたらいけないよ。はんぶん残しといてね。わたしも後で食べるんだから」。

おじいさんは「ああ、もちろん もちろん」と、「ぱくぱく はんぶん」ケーキを食べました。そこへ犬のジョンがやってきて「ぱくぱく はんぶん」ケーキを食べました。それから猫、めんどり、リス、カマキリ、ミツパチがやってきて、みんな「ぱくぱく はんぶん」ケーキを食べました。

戻ってきたおばあさんは、目が真ん丸です。みんなが声をそろえて「ちゃんとはんぶん残したよ！」と言うけれど、残りのケーキがあまりに小さくて、おばあさんは怒ってしまいました。叱られたみんなも、しょんぼり。そこでみんなは、おばあさんのために「あること」をしました。

テンポの良い文章と、とぼけた表情の絵の組み合わせが絶妙で、読み聞かせてもらうと、より楽しさが増す絵本です。

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





6/17

地元産酒づくりへ 二条大麦の収穫

二条大麦の収穫作業が、市内や宮田村のほ場で行われました。これは、地元産原料によるビール・ウイスキーの製造を目指す6次産業化の取り組みです。南信州ビール株式会社や市、宮田村等が連携して栽培を始め、今年で7年目。今季は生育状況も良く、昨年を10トン近く上回る約30.6トンの収穫を見込んでいます。この日は関係者が見守る中、コンバインによる刈り取りが進められました。

市出身の先達に学ぶ

市立図書館は、市出身で元岩波書店専務の今井康之さんによる講演会を赤穂公民館で開催し、約200人が聴講しました。今井さんは、市出身で元岩波書店会長の小林勇の1945年に焦点を当て、投獄されながらも、戦時下の言論弾圧に屈せず出版活動に尽力したことなどを紹介。また、小林の人柄について今井さんは「人の懐にずっと入り、その人を動かす力を持っていた」と話しました。



6/18

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。



7/2

明るい社会と青少年の健全育成を目指して

社会を明るくする運動・青少年健全育成推進研修会が赤穂公民館で開かれ、保護司や民生児童委員など約300人が出席しました。作文発表では、昨年度、同運動の県作文コンテストで入選した東中学校の佐藤由紀恵さんが「人の笑顔のために、小さなことから一つ一つやっていきたい」と作品を朗読。参加者は、犯罪のない社会の実現や青少年の健全育成について知識を深めました。

まちをきれいに 道路クリーン作戦

上伊那地域の建設産業従事者と県・市町村職員が協働でごみを拾う「道路クリーン作戦」が上伊那各地で行われました。これは昭和56年から毎年実施されている取り組みで、今年で41回目。市内では、国道153号や伊南バイパスなど五つの路線で、68人が作業を行いました。参加者は、総距離約35キロにおよぶ区間で、たばこの吸い殻やペットボトルなどを次々と拾い集めていました。



6/16

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

600円~ (税込)

至 駒ヶ根 IC

北町

R153

北町中央

至 飯島

古田切

伊南バイパス

北の国 至 宮田

カーピカランド 駒ヶ根

月花町 カーケアステーション 北町