

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)

9

No.1177



子どもたちが水運び
バングラデシュの生活体験



～思いやりと気遣いから～

支え愛の 地域づくり

地域でのつながりの希薄化により、人々が孤立化するリスクは、地域全体で高まっています。この孤立化が引き起こす課題に立ち向かうには、一人一人の暮らしと生きがいを充実させ、誰もが地域で助け合いながら暮らせる「地域共生社会」をつくることが重要です。

市内では、身近なところで人と人、人と社会がつながり支え合う関係づくりが始まっています。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 支え愛の地域づくり
- 6 情報ピックアップ
 - ・大好きな駒ヶ根の動画募集
 - ・就業構造基本調査に協力を
 - ・市長が市政を解説
- 8
 - ・働く世代の健康づくり
 - ・駒ヶ根高原周遊EVバス
 - ・子育て世帯の生活支援給付
 - ・公民館の後期講座案内
- 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
焼肉なる
 - DX戦略室通信
千本松 祐介 さん
 - ちょっとひとこと
熊谷 佳奈 さん
- 20 みんなのれしび
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
 - 子育てリポート
(北の原公園)
 - 元気なこまがねっ子
(北割保育園 ベルの日)
 - Happy Birthday 9月生まれ
 - 司書おすすめ絵本

今月の表紙

小学生 異文化理解講座 (8月1日)

小学生夏休み子ども講座の一つ、異文化理解講座が赤穂公民館で行われました。子どもたちはバンガラデシュの生活の様子を聞いたり、ベンガル語で自己紹介をしたりして、外国の文化に触れました。





・NPO法人 地域支え合い
ネット 理事
・第一層生活支援
コーディネーター

ともふみ
松原 智文 さん

豊かさや希望をもって 歳を重ねるために

長野県の平均寿命と健康寿命（自立した生活を送ることができる期間）では、約10年の差があり、この期間は大なり小なり誰かの手助けが必要であると考えられます。

私たちは生きている以上、加齢と老化は避けられません。歳を重ね、手助けが必要になったときも、豊かさや希望をもって暮らせる地域を住民自身の手でつくっていくことが、まさに「支え合いの地域づくり」です。



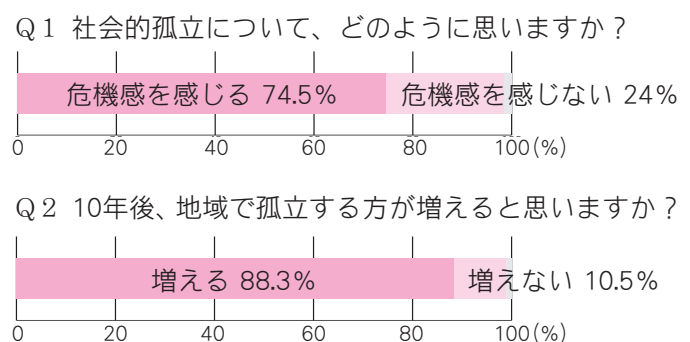
あなたの身近に
頼れる方はいますか

皆さんは「ちょっとした手助けが欲しいな」と思った時に、頼れるご近所さんはいませんか。かつて地域では「血縁」、「地縁」、「職縁」などいくつもの縁が重なり合っていました。困っている人がいれば誰かが動き、何かしらの解決法を考え、という光景が日常的でした。今の地域はどうでしょう。地域での付き合いや、つながる機会が少なくなっているのではないでしょうか。このままでは、地域に暮らす人々の孤立が進み、困っているにも必要な支援を受けられないといった事態も懸念されます。

つながりの希薄化に
拍車がかかる

今なお流行している新型コロナウイルス感染症により、さまざまな行事などが中止を余儀なくされ、地域のつながりの減少に拍車がかかりました。これは、多くの方が実感しており、社会的孤立・孤独化に対して危機感を感じている

【図】市民アンケートの結果



方も大勢います。昨年度実施した市民アンケートによると、社会的孤立に関して74.5%の方が「少なからず危機感を感じている」と回答しています【図】。

また、「10年後、地域で孤立する方が増えると思うか」という問いに対しては、88.3%の方が「増えると思う」と回答し、多くの方が課題と捉えています。

支え合いの地域づくり

誰もが役割と生きがいを持って、互いに支え合いながら生活できる社会



孤立がもたらす さまざまな課題

社会的孤立がもたらす問題として懸念されているのは、孤独死や引きこもり、虐待、経済的な困窮などです。これらが社会的孤立のみによって引き起こされるわけではなく、むしろ、孤立状態が問題の発生や深刻化を促しているといわれています。

市では、こうした課題にみんなで立ち向かおうと、目指す地域共生社会のビジョンを地域福祉計画にまとめました。地域共生社会は、一人一人が

役割や生きがいを持ち、地域で助け合いながら暮らしていくことのできる社会のことです。

本年度スタートした市のまちづくりを進める上で最も基本となる「第5次総合計画」の重点プロジェクトにも、「共生社会づくり」が盛り込まれています。

集いの場が 見守りの場に

地域に目を向けてみると、支え合いや、つながりの芽生えが感じられる場がいくつもあります【下枠内】。

平成29年度から介護予防と健康づくりを目的に設置を進めてきた「通いの場」は、市内に159カ所もできました（令和3年度末時点）。そして現在は、生きがいづくりだけでなく、相談や見守りなどの機能も併せ持つ「地域の支え合いの拠点」として発展してきています。

このような場の存在は、支援を必要としている方を見逃さないための目としても重要な役割を果たしています。

支え合い・つながりの場

身近な地域で支え合いやつながりが生まれている事例を紹介します。

赤穂公民館 おやこ学級



3歳までの子どもとその保護者が、レクリエーションや季節の行事を楽しんでいます。1年間の活動が終わるころには、親同士のネットワークが生まれています。公民館活動は、地域に新しいつながりを生み出します。

地球人ネットワーク inこまがね

外国籍の方が地域の方と触れ合いながら日本語を学べる「地球人ネットワークinこまがね」の日本語教室。日本語を学ぶ場としてだけでなく、生活相談や交流の場にもなっています。



通いの場・サロン



市内各地で、住民主体の通いの場・サロンが立ち上がっています。100歳体操やレクリエーションなど、さまざまな活動を行っています。通いの場・サロンは、地域の見守りや支え合い活動の一端を担っています。



社会福祉法人
駒ヶ根市社会福祉協議会
地域福祉振興係 係長

伊藤 陽子^{ようこ} さん

誰一人取り残さない気持ちで

誰もが困りごとや悩みを持っています
が、誰かに相談することや助けを求めるこ
とは難しいことです。地域の皆さんにもご
協力をいただきながら、声なき声に耳を傾
け「助けが必要な方は誰一人取り残さない」
という気持ちで活動しています。

サロンや地区社協など、地域の方とのつ
ながりの中で、心配な方が見つかることも
あります。地域で気になる方がいたら、お
気軽に情報をお寄せください。

重なり合う支援で 一人も取り残さない

支援が必要な方に対しては、
分野の壁を越え、時代によっ
て変化するニーズに対応でき
る体制づくりが必要です。そ
のために市は、本年度から支
援を包括的に行えるよう、重
層的支援体制の整備を本格的
に始めました。

この支援体制の一つが、駒
ヶ根市社会福祉協議会が行う

アウトリーチ事業です。これ
は、引きこもりなど自ら相談
機関に出向くことが難しい方
の所へ、支援者が訪問して生
活課題を解消する取り組みで
す。場所を選ばない相談対応
によって、一人一人に寄り添
った支援を届けることができ
ます。

また、多岐の分野にわたる
相談を関係する機関へつない
だり、連携して対応したりす
る体制も整備されてきていま

す。

このように、さまざまな支
援が重なり合うことで、誰一
人取り残さない社会を目指し
ます。

思いやりと気遣いが 支え合いの出発点

複雑で多様化した地域生活
課題の解決には、行政や支援
機関だけでなく、地域で暮ら
す皆さんの参加が必要不可欠
です。

地域福祉に関わる活動は、
必ずしも特別なものではありません。
ほんの少し周りの人
を思いやり、気遣う意識が出
発点です。ここから具体的な
活動が始まり、やがて参加・協
働へと結び付き、「支え合う関
係」へと発展していきます。

身の周りへのささやかなま
なざしが、地域の中の人と人
とのつながりを豊かにします。
全員で知恵を出し合い、力を
合わせて地域共生社会を築き
上げていきましょう。

【問い合わせ】

福祉課 社会福祉係

内線 311

「あ！そのお手伝いならできるかも」という方は

支え合いの活動に関わることは、生きがいや健康づ
くりの一つとしても考えられています。買い物や外出
の補助、定期的な声掛けなど「日常生活のちょっとした
ことなら手助けができる」という方は、一歩踏み出して
みませんか。お気軽にご連絡ください。



【連絡先】

市包括支援センター ☎ 81-6695 (直通)

市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

NPO法人地域支え合いネット ☎ 98-0940

シン“KOMAGANE”プロジェクト

大好きな駒ヶ根 動画を募集!

これがね!
こまがね!

大好きな駒ヶ根をテーマに、動画を募集します。
自分の好きな駒ヶ根のシーンを動画に収め、地
域の魅力を再発見してみませんか。皆さんのご
応募をお待ちしています。

応募いただいた動画
は、つなぎ合わせて
一つのPR映像に!



募集動画のテーマ

テーマは「**大好きな駒ヶ根**」です。

皆さんの好きな駒ヶ根の景色・食べ物・人
などを動画で自由に切り取ってください。

募集期間 11月30日(水)まで

応募作品の規格等

15秒～1分程度の動画とし、表現方
法(実写・CG・アニメ等)は問いませ
ん。一人何作品でも応募できます。

賞品

〈一般〉つれてってお買物券

特別賞 1万円分

参加賞 1,000円分(抽選)

〈学生〉図書カード

特別賞 1万円分

参加賞 1,000円分(抽選)

応募資格

市内在住・在学の方

※未成年の方は、保護者の
承諾が必要です。

応募方法

《データの提出》

ファイル転送サイト(ギガファイル便等)に動
画をアップロードし、ダウンロード用URLを取
得。申し込みフォームへ、ダウンロード用URL
を添付の上、送信してください。



◀ギガファイル便



申し込みフォーム▶

《媒体提出》

作品をCD-RまたはDVD媒体に保存し、必要事
項を記入した応募申込書を添付の上、提出し
てください。

審査員

映画プロデューサー 近藤 ^{まさたけ}正岳さん

1983年に東映株式会社に入社し、98年か
らプロデューサーとなる。主なプロデュ
ース作品に「あぶない刑事 フォーエヴァ
ー」「スペーストラベラーズ」「69 sixty-
nine」「僕たちは世界を変えることができ
ない」「苦役列車」「さらば あぶない刑事」
「終わった人」などがある。現在はフリー
でセントラル・アーツ作品を中心に映画を
プロデュース。



注意事項を必ず確認してからご応
募ください。詳細は、市ホームペ
ージをご覧ください。

【問い合わせ】総務課 秘書広報室 内線261

調査

就業構造基本調査に
ご協力を

10月1日現在で、就業構造基本調査を実施します。

この調査は総務省が行うもので、皆さんの普段の就業・不就業の状態を詳細に調査します。今後の働き方改革や経済政策などに活用される、重要な調査です。



特設
サイト

対象者と調査内容

▼対象者

市内の一部の地域が調査地域に設定されます。その中から選出された世帯に住む、15歳以上の方が調査対象となります。

▼調査内容

仕事をしている方には雇用状況や1週間の就業時間など、仕事をしていない方には就学状況や希望する職種、求職活動の有無などを調査します。

情報は厳重に保護されます

回答いただいた内容は「統計法」により厳重に保護されます。また、統計調査以外の業務に使われることはありません。調査結果も、個人が特

調査員がご自宅へ伺います

調査対象となった地域のお宅に、調査員証を持った統計調査員が伺います(9月中旬頃～)。調査についてのご説明や世帯状況についての聞き取り、調査票の配布・回収などを行います。



インターネットでも回答可能

調査の回答はインターネットを通して、パソコンやスマートフォンから行うこともできます。調査員との接触を減らしてスムーズに回答できますので、ぜひご利用ください。

【問い合わせ】

企画振興課 少子化対策係
内線244

市長が
市政を解説

あなたの夢を芝生で実現

北の原公園の一角に「みんなの広場」が完成しました。最大の特徴は、約1,340平方メートルの芝生です。プール跡地ならではの平坦な長方形に整えられ、市街地では貴重な空間となりました。

この広場で、やってみたいことはありませんか。市は9月から来年3月まで、広くアイデアを募り実際に行っていただくことにしました。使用期間は1日から3カ月までで、無料です。ただし、夜や大音量の音楽、火の使用ができないなど一定の条件があります。

遊具など施設をつくる選択肢もあります。しかし、広々とした芝生を舞台に、思い思いの取り組みができ



可能性を秘めた芝生の広場

ることは非日常体験で、なかなかぜいたくな使い方です。だからこそ、多くの知恵を借りて、このスペースを生かしたいと考えました。

市内外の個人や企業、NPO法人でも結構です。公園の新たな可能性を開く、これぞという企画をお待ちしております。ぜひ、都市計画課までお問い合わせください。

健康

働く世代の
健康づくりに向けて働く世代の
生活習慣病予防が課題に

駒ヶ根市民の死亡原因として多くの割合を占めるのが、がんや心疾患、脳卒中です。これらの病気は、働き盛りの年代の生活習慣と深く関わっており、働く世代の生活習慣病の予防は重要な課題となっています。市では働く世代へのアプローチと

健康経営って何？

「健康経営」は、従業員等への健康面の配慮を経営戦略の一つと捉え、実践することです。健康への投資が、従業員の活力や生産性の向上等の組織の活性化につながると期待されています。国は「健康経営優良法人認定制度」を創設し、現在市内では、12社が健康経営優良法人に認定されています。

して、活動量計を使って企業の健康経営をサポートする「こまがね健康ステーション for Business」を昨年度から始めました。

こまがね健康ステーション
for Businessとは

こまがね健康ステーション for Businessに企業として登録いただくと、活動量計を使った健康教育を、6カ月間受けることができます。期間中に4回、保健師等の専門職が企業を訪問。活動量計データや、食事・睡眠・がんリスクチェック等の生活習慣アンケートを基に、従業員の皆さんに健康教育を行い、運動習慣の改善を図ります。

従業員の皆さんは、スマートフォン等で自分の記録だけでなく、企業全体の生活習慣や平均歩数、医療費抑制効果を確認することができま。また、6カ月間の健康教育後も、年1回のフォローアップに対応しています。

健康教育により歩数が増加

実際に取り組みを行った企業で

【表】医療費抑制額（+1歩＝0.065円※）

健康教育実施月	増加歩数	医療費抑制額
2021年10月	1,098,831歩	71,424円
11月	960,000歩	62,400円
12月	518,892歩	33,728円
2022年1月	534,154歩	34,720円
2月	344,615歩	22,400円
3月	473,108歩	30,752円
計	3,929,600歩	255,424円

※出典：国土交通省「歩行量（歩数）調査のガイドライン」

は、登録から6カ月間で、従業員の皆さんの歩数が増えていました。国のガイドラインに基づいて計算すると、6カ月で約25万5000円の医療費が抑制された計算になります【表】。

市では、こまがね健康ステーション for Businessの登録企業を募集しています。活動量計を使った健康づくりに、会社として参加してみませんか。詳しくは、お問い合わせください。

【問い合わせ】

こまがね健康ステーション事務局

☎（98）8658

こまがね健康ステーション for Business

保健師等の専門職による指導の下、6カ月で1日の歩数プラス1,000～2,000歩にトライします。活動量計を使って歩数を増やし、健康づくりをしてみませんか。

◆登録費用 一人2,200円（税込み・ポイント還元なし）
※6カ月間に4回行う健康教育は無料 ↓活動量計

◆対象

for Businessに登録された
市内企業の従業員

協会けんぽ被扶養者の
特定保健指導が受けられます

市では、全国健康保険協会（協会けんぽ）長野支部と連携協定を締結しました。これに伴い、市内のゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根（銀座通り）で、協会けんぽ加入の被扶養者（家族）を対象に特定保健指導が受けられるようになりました。

交通

駒ヶ根高原周遊 観光EVバスの実験運行

駒ヶ根高原に点在する観光拠点の周遊を促すことを目的に、環境配慮型モビリティの実証実験を行います。実験には、環境に優しい電気駆動のバスを使用します。予約不要・無料で乗車できますので、お気軽にご利用ください。

運行期間・便数

9月10日(土)～23日(金)祝
1日4便

停留所
菅の台バスセンター、光前寺、家族旅行村、養命酒健康の森、本坊酒造

【問い合わせ】
市公共交通協議会事務局
(企画振興課 地域政策係)
内線 245



◆時刻表(出発時間)

停留所	第1便	第2便	第3便	第4便
菅の台バスセンター	12:57	13:57	14:57	15:57
光前寺	13:02	14:02	15:02	16:02
家族旅行村	13:07	14:07	15:07	16:07
養命酒健康の森	13:20	14:20	15:20	16:20
家族旅行村	13:32	14:32	15:32	16:32
光前寺	13:38	14:38	15:38	16:38
菅の台バスセンター	13:42	14:42	15:42	16:41 (終着)
本坊酒造	13:48	14:48	15:48	—
菅の台バスセンター (終着)	13:52	14:52	15:52	—

給付

子育て世帯生活支援 特別給付金を支給しています

コロナ禍で影響を受けている子育て世帯を支援するため、給付金を支給しています。ひとり親世帯とそれ以外の世帯の方で条件が異なります。

なお、ここでは申請が必要な方のみをお知らせします。申請される際は福祉課社会福祉係へご相談ください。給付金の対象者で、申請が不要な方にはすでに支給済みです。

ひとり親世帯の方

◆対象者

平成16年(障がいのある児童は平成14年)4月2日～令和5年2月28日に生まれた児童の養育者で、次の①または②に該当する方

①公的年金等を受給中のため、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方

②新型コロナウイルスの影響で家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同水準になった方

◆支給額

子ども一人につき
6万円(うち1万円は
市独自の乗せ分)



ひとり親世帯以外の方

◆対象者

平成16年(障がいのある児童は平成14年)4月2日～令和5年2月28日に生まれた児童の養育者で、次の①または②に該当する方

①令和4年1月1日以降の収入が減少し、住民税非課税相当の収入となった方

②高校生以上の児童のみを養育し、令和4年度住民税の均等割が非課税の方

◆支給額

子ども一人につき
6万円(うち1万円は
市独自の乗せ分)



申請方法と申請締め切り

申請には書類の提出等が必要となります。詳しくは、お問い合わせください。

◆締め切り 令和5年2月28日(火)

【問い合わせ】

福祉課 社会福祉係
内線 313

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 随時募集。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
ぴょんぴょんキッズ	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月～令和5年3月 第1金曜日 (11月・3月は第2金曜日) 午前9時30分～10時30分
パパとあそんじゃお!	パパならではの遊び方で、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。	12組	10/22、11/26、12/24 全て土曜日 午前10～11時
料理で変わる! 大切な人との過ごし方	料理初心者も料理好きも集まれ! 古民家再生を行う野人から、一味違う料理術を学びます。材料費1回500円程度。	20人	9/16～令和5年3/17 第3金曜日(11月のみ第2金曜日) 午後7時～8時30分
駒ヶ根のお城探訪	市内にひっそり残る、中世の城館跡を探訪し、その歴史を学びましょう。	20人	10/29(土) 赤穂公民館 11/26(土)、12/17(土) 現地 午前10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、パパッと作れるおかずとおつまみをおいしくいただきます。	20人	9/22、12/22、令和5年3/23 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	9/27、10/11、10/25、11/8、 11/22 全て火曜日 午前9時30分～11時30分
秋の自然講座 ～自然のお宝 木の実で クラフトづくり～	身の回りには自然のお宝がいっぱい。自分だけの「木の実標本」を作りましょう。小学1～3年生のお子さんと保護者が対象。材料費300円。	親子 10組	10月15日(土) 午前9～11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。駒ヶ根市在住者が対象。	20人	9/3(土) ※予備日9/4(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 2,500円 中学・高校生 1,500円 小学生 800円

◆ 駒ヶ根市公民館
協議会主催事業

- 「上伊那の景観育成の現状と課題」
兼第7回信濃史学会地方史講座
10月9日(日) 午後1時30分～
赤穂公民館ホール

- ユキ・ラインハート
スペシャルトークライブ
11月19日(土)
詳細は後日お知らせします。

シルクミュージアム 機織り体験

布を織って、
裂き織りバッグ
を作りませんか。



- ▶ **期日** 9月15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**
 - ①裂き布持参:2,700円
 - ②裂き布なし:3,000円
- ▶ **持ち物** 昼食、裂き布(①の方・幅25cm×長さ50cm)
- ▶ **定員** 5人
- ▶ **申込締切** 8月30日(火)
- 問 シルクミュージアム
☎ 82-8381

市長と語り合う会

「健康づくりの裾野
を広げるには」をテーマに、皆さんからアイデアをお聞きます。
参加は無料で、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** 9月27日(火)
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** 9月26日(月)
- 問 総務課 秘書広報室
内線262

こまかっぱ 情報コーナー



イベント
お知らせ
相談
募集

市の人口(7月1日現在)

- 人口 31,854人(△18)
- 男性 15,610人(△1)
- 女性 16,244人(△17)
- 世帯 13,307世帯(△7)
- 6月中の異動
転入85人、転出84人、
出生18人、死亡37人

9月是世界アルツハイマー月間

市では、認知症になっても希望を持ち、生きがいのある暮らしが続けられる地域を目指して、さまざまな活動を行っています。
9月以降実施予定の取り組みを紹介します。詳細は今後も市ホームページや市報等でお知らせします。

◆認知症に関するイベントを実施(9～11月)

認知症サポーター養成講座や認知症カフェ、絵本を通して認知症を知るイベント等を予定しています。

◆認知症高齢者等見守り事前登録者を対象に 「個人賠償責任保険」の加入を9月から開始



事故の未然防止や速やかな捜索につなげるために、認知症によって行方不明になる可能性のある方を事前登録するサービスです。事前登録者は、突然の事故で損害賠償責任を負った場合に、市が加入する個人賠償責任保険の補償対象になります。

問 地域保健課 地域ケア係 内線338

ウェーブリングヨガ 講座

ヨガ初心者の方でも取り組みやすい、専用のリングを使用したウェーブリングヨガを行います。柔軟性、体幹、筋力をバランス良くトレーニングできます。事前申し込みが必要で、定員になり次第締め切ります。

▶日程

10月17日～12月の月曜日
(第2月曜日は除く)

▶ **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** ヨガマット等
(ウェーブリングは貸し出し可)

▶ **定員** 20人

▶ **申込締切** 10月3日(月)

問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724



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)



下水道にごみを流さないで



◆下水道の役割って？

台所やお風呂、トイレから出る生活排水を、処理施設において微生物の力できれいにし、河川に戻しています。

◆下水道にごみを流すとどうなる？

下水道にごみを流すと、下水道管やポンプ施設での詰まり、下水道処理施設の故障につながります。下着などの衣類が流れてくることも多く、ポンプ施設が故障し、復旧のための費用が発生しています。衣類やタオルはもちろん、家庭ごみや髪の毛なども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 上下水道課 下水道係 内線531



◀こんなごみが流れてきています



知 マイナンバーカードの申請をお手伝いします

市職員が各公民館でマイナンバーカード申請のお手伝いをします。申請を希望する施設に電話で事前予約をするとスムーズです。

▶持ち物

- ①個人番号通知カード
- ②本人確認書類
- ③住民基本台帳カード

日程(午前9時30分～午後4時)

場所	日付
赤穂公民館 学習室2(2階)	9月9日(金) 29日(木)
東伊那支所 第1会議室(1階)	14日(水)
中沢支所 集会室(1階)	21日(水)

問 市民課 市民係 内線324



知 住民税非課税世帯等に臨時特別給付金を交付

新型コロナの影響を踏まえ、今年2月から住民税非課税世帯等に、1世帯当たり10万円を給付しています。

▶対象

- ①令和3年度か4年度分の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コロナ禍で家庭が急変し、令和4年以降、①と同水準の世帯
※申請が必要(9月30日まで)

生活支援特別給付事業

物価高騰への生活支援として上記対象世帯に、1世帯当たり5,000円の給付もしています。※令和3年度の原油価格高騰対策事業の生活支援給付金の受給者を除く

問 福祉課 社会福祉係 内線313



イ 市の地震総合防災訓練

南海トラフ地震を想定した安否確認訓練を行います。皆さんは各地区で行う訓練にご参加ください。新型コロナ感染防止、熱中症対策には十分配慮をお願いします。

なお、訓練当日は、防災無線が流れますので、実災害とお間違えのないようご注意ください。

▶日時 8月28日(日)
午前8時～

問 危機管理課 地域防災係 内線222



イ 不用食器リサイクル市

割れたり、不用になったりした陶磁器製の食器を無料で回収します(市民の方のみ、1世帯3箱分まで)。状態の良い食器は、無料でお譲りします。

▶日時 10月1日(土)
午前9時～11時30分

▶場所 北の原多目的運動場

問 食器リサイクルの会
代表 山本さん ☎ 83-8133

知 HPVワクチン任意接種の費用を払い戻し

ヒトパピローマウイルス感染症予防接種(HPVワクチン)の定期接種を受けられず、任意接種(2価か4価)を自費で受けた方に、接種費用の助成を行います。

▶対象者 平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性

問 子ども課 母子保健係 内線714

土地・建物の事なら何でもご相談ください!

駒ヶ根市・宮田村・飯島町・中川村を中心に、土地や建物など豊富な物件を各種取り扱っております。また損害保険代理業もっておりますので、土地・建物の一貫したサポートが可能です。

アパート・マンション・借家

建売・中古住宅

土地



株式会社 織井不動産

長野県知事免許(10) 2927号

〒399-4115 長野県駒ヶ根市上穂栄町25-26

TEL.0265-82-2972 FAX.0265-82-3036

E-mail: orii1234@rose.ocn.ne.jp

ホームページで最新情報を随時紹介中!



弊社HPでは、駒ヶ根市・宮田村・飯島町・中川村を中心に、不動産や賃貸などの最新情報を随時更新しておりますので、ぜひご利用ください。

または 織井不動産 検索

イベント

お知らせ

相談

募集

相 司法書士による 無料法律相談

10月1日の「法の日」に合わせ、司法書士が相談に応じます。秘密は固く守られます。相談は無料で、事前予約が必要です。

▶日時 10月3日(月)
午前10時～正午
午後1～4時

▶場所 赤穂公民館

▶相談の例 多重債務、空き家問題、離婚トラブル等

▶予約締切

9月30日(金) 午後3時まで

▶予約・問い合わせ

総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

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9日(金)

▶対象となる活動の例

- ・環境美化活動
- ・地域の方の居場所づくり

問 えがおポイント事業推進協議会事務局(ぱとな)

☎ 82-1150

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

相 人権特設相談所

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。秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。予約不要。

▶日時 9月2日(金)
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
- ・近隣トラブル、いじめ等

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211



知 マラソン大会交通規制 にご協力を

9月25日(日)の信州駒ヶ根ハーフマラソン大会開催にあたり交通規制を実施します。久しぶりの開催で、駒ヶ根を楽しみに多くのランナーが参加されます。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。

規制図は、8月の全戸配布かQRコードからご確認ください。



問 社会教育課 スポーツ振興係 内線723

ボランティア募集キャッチフレーズの入賞作品紹介

市では、高齢者の介護予防・生活支援のボランティア活動への参加を呼び掛けるキャッチフレーズを募集しました。全85件の応募作品の中から賞に選ばれた作品をご紹介します。

賞	キャッチフレーズ案	受賞者
最優秀賞	そのキャリア 地域で生かせ ボランティア!	福岡区 鷲澤 英樹さん
優秀賞	あ! そのお手伝いならできるかも	小町屋区 下市場 いきいき元気教室 (代表 林 恵美子さん)
佳作①	ボランティア 地域へ感謝の恩返し	福岡区 松原 保夫さん
佳作②	支え合い 笑顔をつなげる ボランティア	福岡区 渋谷 博光さん
佳作③	できる事から始めよう! 担い手の一歩	上赤須区 宮澤 史典さん
佳作④	「お助け隊」シニアが担うボランティア!	上赤須区 有馬 多美子さん
佳作⑤	70歳、病氣自慢よりボランティア	市場割区 下嶋 一義さん
佳作⑥	ボラ活で大人馴染みになろう	中沢区 唐澤 泉さん

問 地域保健課 地域ケア係 内線340

広告欄

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

虹のかけ橋 イベント 人形・飾り物供養祭

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列し、ご供養をさせていただきます。



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

供養料

虹のかけ橋 会員価格

当日入会
OK!

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。

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)

福澤 茂作(86)下平区第1
竹村 律子(55)中沢区中割
小松 三郎(77)小町屋区北部
福澤 千里(78)福岡区第3

(7月中)

寺平 克己(79)中沢区菅沼
松崎 幸代(60)町二区第7
林 哲 (69)中沢区中割
代田 利子(95)北割二区下の坊2

※依頼があった方のみを掲載しています。



こまがねTV放送予定

6日～	下水道活用！(政府広報)
13日～	文化センターだより
20日～	中央アルプスに行ってみよう！(再)
27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



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21日(水)～10月21日(金) 抽選日 10月28日(金)

問 公益財団法人 長野県市町村振興協会 ☎ 026-234-3611

募

ダニエラ基金への ご支援にご協力を

高森町で生活するウクライナ避難民や、爆撃が続く本国への温かな支援をお待ちしています。

▶支援方法

- ①QRコードにアクセスし、銀行振り込みかクレジットカードでご入金
 - ②以下口座へ入金後、氏名・住所・電話番号・寄付金額・寄付月日・振り込み名をFAXで送信
- 特定非営利活動法人
日本武道総合格闘技連盟
飯田信用金庫 高森支店
普通口座 4745355

問 空手道禅道会
「ダニエラ基金」運営事務局
☎ 0265-35-8615
FAX 0265-34-2504

募

心身リフレッシュ！講座 参加者募集

音楽に合わせた全身運動とクリスマススワッグ作りをしませんか。受講料無料。定員10人。

▶日程 9月28日(水)、10月19日(水)、11月24日(木)

▶募集締切 9月9日(金)まで

▶対象者 60歳以上

▶申し込み 駒ヶ根伊南シルバー人材センター ☎ 83-8184

募

市民後見人養成講座 受講者募集

地域福祉の担い手として活動できる、市民後見人を養成する講座を開催します。

▶日程(全5回)

11月～12月2日の金曜日

▶時間 午前9時～午後4時

▶会場 伊那市福祉まちづくりセンター(伊那市山寺298-1)

▶費用 4,950円(テキスト代)

▶募集期間 9月1日(木)～14日(水)

▶申し込み 申込用紙を伊那市社会福祉協議会に持参か郵送

▶応募資格 ①上伊那郡内在住で全日程に参加できる方

②満25歳以上70歳以下の方

問 地域保健課 地域ケア係
内線342

募

日本語ボランティア 養成講座受講者募集

外国籍の方の日本語学習を支援するボランティアの養成講座を開催します。日本語ボランティアとして一緒に活動しませんか。受講料無料。

▶期日(全4回)

9月10日、10月1日、15日、11月5日(全て土曜日)

▶時間 午後1時30分～3時30分(初回は午後4時まで)

▶場所 ふれあいセンター

▶内容 日本語ボランティアの魅力、在留資格の基礎知識等

▶申込期限 9月2日(金)まで

問 企画振興課 地域政策係
内線245

イベント

お知らせ

相談

募集

（広告欄）

もしも…の時は 儀礼センター



通夜安置室 完備

会場使用料 一晚／30,000円

お手頃な価格でご利用いただけます。

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



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。

9/4 (日)	片桐診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	—	☎ 88-6050
9/11 (日)	前澤病院(上穂町区)	内・外	☎ 83-2151
	上穂みなみ薬局(上穂町区)	—	☎ 82-8078
9/18 (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
9/19 (月・祝)	斉藤診療所(宮田村)	内・外	☎ 85-4817
	塚本薬局(宮田村)	—	☎ 85-2112
9/23 (金・祝)	まえやま内科胃腸科クリニック(町四区)	内・胃・小	☎ 82-8614
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
9/25 (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



休日水道当番店

9/4 (日)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
9/10 (土)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
9/11 (日)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121
9/18 (日)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
9/23 (金・祝)	小澤建設(株) ☎ 82-2171
9/24 (土)	(株)みずほ ☎ 83-6677
9/25 (日)	中澤木材(株) ☎ 83-3715

※4～10月の休日水道当番店は、土曜日が隔週となります。



相談窓口

●心配ごと相談(民生委員)

9月1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

9月22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)

9月13日(火) 14:00～16:00
赤穂公民館

☎ 総務課 秘書広報室 内線262

●生活相談(弁護士相談)

9月1日(木) 14:00～16:00
ふれあいセンター

☎ 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)

☎ 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



緊急歯科診療

9/4(日)、11(日)、18(日)、
19(月・祝)、23(金・祝)、25(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

●コロナ情報やイベント情
報等を配信



メール
配信▶



◀LINE

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▶

0120-193-875



私がお伺い
します!

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(検診無料、申し込み不要)。

●対象者 満65歳以上(昭和32年4月1日以前生まれの方)

●日程 9月13日(火)～16日(金)、21日(水)、22日(木)

●服装 無地で装飾のないTシャツ

※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。

肝炎ウイルス検査 要申込

血液検査で、感染を確認します。

【保健センター】9月1日(木)

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(木)～30日(金)の平日
必ず、事前に市役所へ申し込み
をお願いします。

乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

9月1日(木)、5日(月)、
7日(水)、8日(木)、12日(月)、
14日(水)、15日(木)、21日(水)、
22日(木)、26日(月)、28日(水)

【前澤病院】

9月2日(金)、9日(金)、
16日(金)、30日(金)

乳がんマンモ検診

要申込

【昭和伊南総合病院】

9月5日(月)、12日(月)、26日(月)

【前澤病院】

9月1日(木)、8日(木)、15日(木)

【保健センター】

9月8日(木)、9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
に無料で相談してみませんか。

【保健センター】

9月7日(水)、14日(水)、21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(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9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5日(月) 13:30～15:30

駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階

「認知症について」のミニ講話。
講師は竜東メンタルクリニック
院長の下島秀一先生です。参加
費400円(お茶代)。事前申し込み
は不要です。

地域保健課 介護予防係

☎ 83-2443

こまがね

要予約

ポールウォーキング

9月20日(火) 10:00～12:00

福寿荘(馬見塚公園西)

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。

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

5日(月)、12日(月)、
20日(火)、25日(日)、26日(月)
19日(月・祝)は開館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

おはなし会

絵本や紙芝居などの読み聞かせです。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1日(木)、15日(木) 10:30~
- ②幼児向けおはなし会
9月10日(土) 11:00~
- ③小学生向けおはなし会
9月17日(土) 15:00~
- ④ねえ、この本よんで!
9月21日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30

- ⑤東伊那分館
パネルシアターの演じ方講座
9月10日(土) 14:00~

- ⑥中沢分館おはなし会
9月22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22日(木) 18:45~
- 場所** 文化センター 大会議室
- テーマ** 秋(サブテーマ:睡蓮/信頼・純粹)
- 申し込み** 9月21日(水)まで

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった本や雑誌、紙芝居を無料で提供します。

- 日時** 9月21日(水)~
(なくなり次第終了)

- 場所** 図書館前 ロビー

蔵書点検に伴う長期休館

次の期間は休館します



- 本館**
9月27日(火)~10月5日(水)
- 分館**
9月27日(火)~29日(木)

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

こまかっぱ噴水

すずらん公園(文化センター南)にある「こまかっぱ噴水」は、人気の水遊び場です。



運転日

- 8月28日(日)まで 毎日
- 8月29日(月)~9月30日(金)
土・日曜日、祝日のみ

時間 9:00~17:00

※悪天候、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、休止する場合があります。

博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

【展示室】

フォト未来写真展

期間

8月27日(土)~9月8日(木)

旭光カメラクラブ写真展

期間 9月10日(土)~18日(日)

【ロビー】

しろくま展

期間

8月26日(金)~9月4日(日)

第13回 フォトFクラブ展

「それぞれの出会い」

期間 9月10日(土)~18日(日)

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9回ふれあい講座

こけだま

苔玉づくり

私のへやを手作り苔玉で
イメージチェンジ!!

コロンとしたフォルム
が心とむ苔玉を作って
みませんか。



- 日時** 9月11日(日) 10:00~
- 講師** 小池 美穂子さん
- 定員** 20人
- 費用** 500~600円(材料費)

第10回ふれあい講座

えっ、こんなに違う?

ウクライナに近い

ユーゴスラビアでの生活

ユーゴスラビアでの生活についてお話しします。世界の暮らしを知る貴重な機会です。お気軽にお越しください。

- 日時** 10月16日(日) 10:00~
- 講師** 梶田 ひとみさん
- 定員** 20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

焼肉なる

ふらっと立ち寄り 気軽に焼肉を

旧焼肉会館の建物を利用し、2021年3月にオープンした「焼肉なる」。市内では数少ない、焼肉の食べ放題があるお店です。店主の成澤さんのこだわりは、食べ放題メニューとは思えないような分厚いお肉。中でも、冷凍せず生の状態で仕入れている鮮度抜群のレバーは、成澤さんのイチオシで、お客さんからも好評とのこと。

「ふらっと来て、気軽に焼肉ができるお店にしたかった」という成澤さん。店内の雰囲気は、東京のサラリーマンが集うようなホルモン屋をイメージしているそうです。

お肉は食べ放題だけでなく、単品でも注文できます。また、サイドメニューやドリンク類も充実しています。まだまだ暑いこの時期に、おいしいお肉に舌鼓を打ちながら、冷たいビールやサワーで喉を潤してみたいはいかがでしょうか。



肩肘張らずに焼肉を楽しめる店内



厚めに切ったお肉など充実したメニュー



気軽に焼肉を
お楽しみください！

食べ放題90分コース
3,000円(税込み)

掲載希望のまちなかのお店を募集中

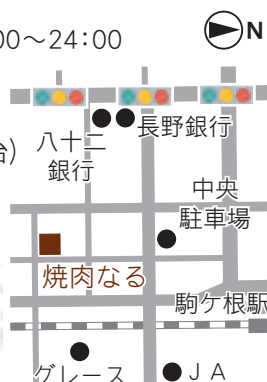
詳しくは、商工観光課 商業係(内線431)へお問い合わせください。

information

- 住所: 中央26-5
- 営業時間: 11:00~14:30、18:00~24:00
- 定休日: 月曜日、第3日曜日
- 電話: 95-2896
- 駐車場: 店舗南側契約P(1台)



HP



コラム

商店街の歩き方



駅前ビルアルパ フリースペース(2階)

アルパ2階には、飲食店や小売店などのテナントが入るほか、フロア中央はフリースペースとして開放しており、どなたでも無料で自由にお使いいただけます(予約が入っている場合、一部区画は利用不可)。本を読んだり、おしゃべりしたり、仕事をしたりと使い方はそれぞれ。ぜひご活用ください。

※フリーWi-Fi、電源コンセント有り。

※コロナの状況により、スペース内を飲食禁止とする場合があります。



市HP



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



DXについて高校生へ講義

私たちは一生のうちで、何度市役所を訪れるでしょうか。デジタル化が進む中で、今後その回数は減ることはあっても増えることはないかもしれません。ここに来るまで、自分もせいぜい数回だろうと踏んでいましたが、予想は見事に裏切られました。そうはいつでも、当面は無くならない来庁もあると思います。例えば、



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月に地域活性化企業人として駒ヶ根へ赴任し、DX戦略室で活動中。

結婚や出産、あるいは近親者の死別のときなどがそれに当たります。こういった、ある一人の人生の大事な瞬間や困難な状況に、どれほど行政は寄り添えているのかをDX戦略室は見つめ直しています。

悲しみに暮れる人の手続が一つでも減るように、テクノロジーはどうあるべきか。喜びにあふれる人の来庁を少しでも幸せなものにするには、どのようにデータは貢献できるのか。

この実現に向けて、私たちはデータの連携や活用、公開を進めています。あまり日の目を見ないけれども、大切にやりがいのある仕事だと感じています。

ちよつとひとこと



熊谷 佳奈 さん
(上穂町区)

私の趣味

高校生の頃、なんとなく写真部に入ってカメラを買ってもらったのがきっかけで始まった写真撮影。

いろいろな所に撮影に行きたいですが、コロナが拡大してから県外や県内の感染拡大地域には行けなくなってしまい、地元や周辺地域の風景写真を中心に撮ることが多くなりました。その中で、身近な場所でもすてきな場所がたくさんあることに気付きました。

最近は山岳写真の撮影に挑戦しています。山は天気が変わりやすいので、思い通りの撮影ができないこともありますし、逆に思いがけない景色に巡り合えることもあります。それが山での撮影の楽しさだと思います。カメラやレンズ、三脚を背負って登るのは大変ですが、きれいな景色の写真が撮れた時の達成感は大きいです。

写真を見た人が癒やされるような写真を撮れるよう、これからもたくさんの写真を撮っていききたいと思います。

次は、^{ゆういち} 玉木 裕一さん(上穂町区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

野菜もたっぷりとれる適塩レシピ！

● ラタトゥイユ



トマトやニンニクを使うことで、さっぱりしつつも食べ応えのある味付けに。キノコやニンジンなど、お好みで違う野菜を使ってもよいでしょう。お肉を加えれば主菜にもなります。

材料(4人分)

カボチャ・・・1/16個 トマト・・・1個 酢・・・小さじ1/2
ズッキーニ・・・小1本 ニンニク・・・1片 オリーブオイル・・・大さじ1
タマネギ・・・中1個 食塩・・・小さじ1/3 コショウ・・・少々

作り方

- ① カボチャの種とワタを取り、一口大に切る。ズッキーニを厚さ1cmの輪切りにする。タマネギを3cmの角切りにする。
- ② トマトを3cmの角切り、ニンニクをみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、中火で炒める。
- ④ 香りが出てきたら、①を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ トマトと食塩を加えてさっと混ぜ、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ⑥ 酢を加えて混ぜ、お好みでコショウを振って完成！

このレシピの食塩相当量:0.5g(1人分)

【1日の食塩目標量】男性:7.5g未満、女性:6.5g未満



色とりどりのポーチュラカ

今回は硬い話。7月、JRローカル線について国交省の有識者会議が提言をまとめた。1キロあたりの1日平均乗客数が1千人未満などの路線は見直しをとる内容。共同通信社の後輩に感想を求められた。

コロナ禍で在宅勤務が進み都市部の乗客は頭打ち。経営再建には、お荷物のローカル線を手放したい。そのためのお墨付きがほしい。そんな思惑が透ける。鉄道の魅力はAからBへの大量輸送だ。ビジネスモデルが成立しない地方でバスなど代替手段の検討も必要だろう。ただ、別の重要な役割もある。全国を結ぶネットワークだ。必要な場所へ行ける「交通権」を問う訴訟があった。原告は公共インフラ・鉄道の役割だと主張した。当時は突飛とされたが、ネットワークの意義を突いた。とすれば、国民全体で負担・維持するやり方もある。地域問題に矮小化しては解決策が見えない。

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

母親学級①

要予約

9月14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。参加無料で、申し込みは9月5日(月)まで。

離乳食教室

要予約

9月22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9月12日(月)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)

9月6日(火)	赤穂、下平、飯坂、中沢、福岡(※)、聖マルチン
9月8日(木)	北割、美須津、赤穂南、経塚、東伊那、桜ヶ丘
9月9日(金)	すずらん

※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13日(火) 10:00~12:00
駅前ビル アルパ 中会議室(3階)
就職支援員による、子育て世代の女性向け就労相談です。

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】8月29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

9月12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

9月26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

9月28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9月1日(木)~



リズムベビーマッサージ

9月7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

9月20日(火)
9:45~10:15、10:30~11:00
各回定員10組。

楽しくリトミック☆

9月21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。

要予約

パパママプレ子育て教室

9月3日(土) 10:00~
妊娠中のお母さんとそのパートナーの方が対象です。定員2組。

親子でベビヨガ

9月9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

9月21日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

9月22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5組。

親子でキッズヨガ

9月30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。

離乳食教室

9月26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

9月28日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

9月29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 **北の原公園** です。

9/1(木)
開園

北の原公園の市民プール跡地が「みんなの広場」に生まれ変わりました。園内には、約1,340平方メートルの芝生の広場があり、駐車場・トイレ・水飲み場を完備。遊具はありませんが、広い芝生の上で自由に遊びまわることができます。思い思いの使い方、親子で楽しく過ごしてみたいはいかがでしょうか。

◆利用時間 午前8時～午後6時(冬期は午後5時まで)

※出入口付近の工事のため、利用不可となる期間があります。

【公園の詳細】

住所	赤穂14690番地 1
駐車場	有り
トイレ	有り(バリアフリーストイレ)



◀地図はこちら



公園内のバリアフリーストイレ



使い方は自由！広々とした芝生の広場



駐車場も完備



全員無事に避難できました

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。

北割保育園 ベルの日(避難訓練)

北割保育園で避難訓練が行われました。今回は火災を想定した訓練です。非常ベルの音が鳴ると、建物内にいた子たちはヘルメットをかぶり園庭へ。園庭で遊んでいた子たちも1カ所に集まり無事を確認しました。園庭への避難は本年度初めてでしたが、きちんと避難することができました。



訓練前の1コマ ベルの音は突然に



ヘルメットはかぶれたかな？



安全な園庭に避難！

Happy Birthday 9 月生まれ



大沼 龍舞くん
祐毅さん、佐奈代さん

強く☆優しく☆
健康に☆



渡邊 文介くん
大介さん、祥さん

元気に
大きくなあれ!!



中島 清香ちゃん
直樹さん、紅葉さん

元気に大きく
育ってね!



北澤 大河くん
純希さん、由佳さん

元気いっぱい
大きくなってね!



下平 燈真くん
健太郎さん、和恵さん

元気いっぱい
大きくなってね♪



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4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。



市立図書館 司書
西村 理枝

えんどうまめばあさんと そらまめじいさんのいそがしい毎日

原案・文/松岡 享子 文・絵/降矢 なな 出版/福音館書店

小さな家に、えんどうまめばあさんとそらまめじいさんが仲良く暮らしています。二人は毎日、くるくるとよく働いていました。ただ、二人とも、困ったところがありました。何かをしても、他にやりたいことが見つかったと、すぐにそのやりたいことを始めないと気が済まない性分だったのです。

ある日、食事をしていたおばあさんは、畑のえんどうまめのつるが伸びていることを思いだし、棒を立てようと庭へ出ましたが、庭は草だらけ。棒を立てるのを忘れて、すぐに草取りを始めました。次は、草をうさぎにあげようとうさぎ小屋へ行くと、金網が壊れています。おばあさんに小屋の修理を頼まれたおじいさんは、直していた時計を置いて、すぐに修理道具を取りに作業小屋へ行きましたが、作業服には穴が開いていて…

次から次へと新しいことを始めるおじいさんとおばあさんの、まめまめしい暮らしがりがゆかいなお話です。

LINE トリセツ



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



7/17

市内各地で3年振りの熱戦

市民総合体育大会が3年振りに開催され、市内各地で15種目の競技が行われました。赤穂小学校体育館で行われた綱引きには、東伊那区、北割一区、福岡区の3地区が参加。チームメートと息を合わせながら懸命に綱を引き、勝負が決まると体育館は大きな拍手で包まれました。優勝した北割一区の選手は「大会が開催できたことが本当にうれしい」と久しぶりの開催に声を弾ませました。

中アの新たな灯台に

中央アルプス檜尾小屋がリニューアルオープンしました。これを祝して、安全祈願祭と記念式典が赤穂公民館で開催されました。式典では小屋と公民館をライブ映像でつなぎ、クラウドファンディングの寄付者による看板の除幕やテープカットなど、現地の様子の中継。市長はあいさつで「安心とぬくもりを感じられるような山小屋となるよう、運営に全力を尽くす」と意気込みを語りました。



7/22

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。



7/23

日常の疑問を図書館の本で調べる

調べる学習相談会が駒ヶ根市立図書館で行われ、2日間で小・中学生49人が参加しました。相談会は、図書館資料の活用や調べ方を身に付けてもらおうと企画。教員や図書館司書などが、子どもたちが日頃の生活の中で疑問に思ったことを調べるお手伝いをしました。参加した赤穂小学校の5年生は「先生の説明が分かりやすく、知らないことがいっぱい分かった」と笑顔で話しました。

地域に出向いて語り合う

NPO法人大曾倉ふれんどの活動の場で市長と語り合う会が開かれ、介護問題などについて話し合いました。同法人は、移住された女性を中心に女性の雇用の場づくりのため結成され、中沢地区でお年寄りの介護予防事業を行っています。多様な課題や意見を聞き、市長は「お互いに足りないところを補い合う関係が大切」と話し、民間と行政が協力することの重要性を再確認しました。



7/28

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)