

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)

11

No.1179



声援を力に駆ける
3,179人のランナー



ソン FINISH

第9回 信州駒ヶ根 ハーフマラソン



全国各地から、3,179 人のランナーが参加。大会を支えていただいたボランティアの皆さん、沿道で応援してくださった皆さん、本当にありがとうございました。

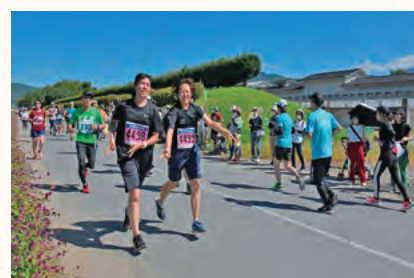
Contents ～もくじ～

- 2 特集 信州駒ヶ根ハーフマラソン
- 4 特集 令和3年度 決算
- 8 情報ピックアップ
 - ・11/11～17は税を考える週間
 - ・市長が市政を解説
 - ・アルパまつりを開催
 - ・大腸がん検診で
早期発見・治療を
- 10
 - ・9月市議会定例会
 - ・青少年育成委員会だより
- 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
おしゃれ専科 棒政
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
下島 通保 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
(丸塚公園)
元気なこまがねっ子
(すずらん保育園 運動会)
Happy Birthday11月生まれ
司書おすすめの絵本

今月の表紙

信州駒ヶ根ハーフマラソン (9月25日)

3年ぶりとなる第9回信州駒ヶ根ハーフマラソン大会が開催されました。ランナーは、沿道の声援や多くのボランティアの皆さんに支えられ、秋晴れの中、駒ヶ根を駆け抜けました。





FINISH 信州駒ヶ根ハーフマラ

来年もよろしくお願いします！



スポーツランド BIG

「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の「スポーツ振興くじ助成」を受けて運営しています。

- 運営関係者、地元の皆さま大変感謝しています。また、高速入口で今回もお見送りくださり、いつも心が温まります。必ず来年も来ます！
- たくさんさんの笑顔を久しぶりに見ることができ、胸がいっぱいになりました。
- 予想外に暑かったので、給水ポイントまでが長く感じましたが、私設エイドに助けられました。来年は、そばエイドの復活を祈ります。
- コロナで走れない期間を思い出すと駒ヶ根の方々に感謝せずにはいられません。ありがとうございました。

ランナーの声
(RUNNETより抜粋)

特集 令和3年度 決算

令和3年度決算が、9月市議会で認定されました。市民の皆さんに納めていただいた税金が、どのように使われたのか概要をお知らせします。

コロナ禍で表面化した課題へ対応

令和3年度は、伊藤市長就任後初の通年型予算としてスタートしました。歳出総額は167億3,477万円で、過去最大規模であった前年度と比較して約21億円の減額となりました。

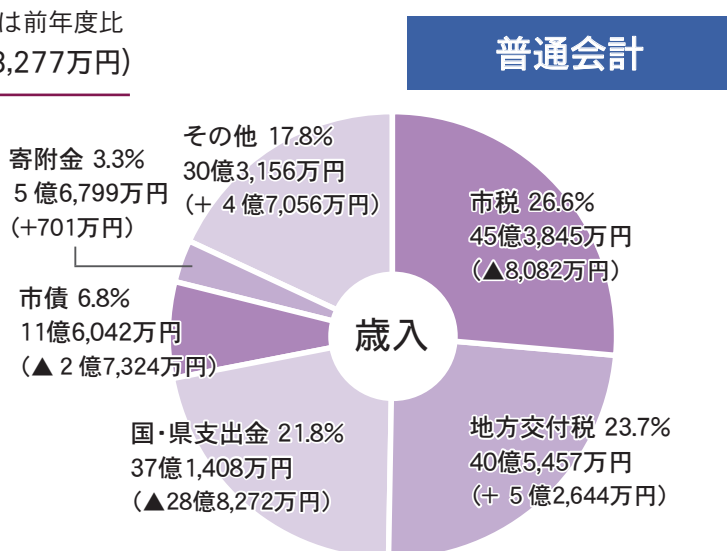
歳出では、新型コロナウイルス対策としてワクチン接種や、子育て・住民税非課税世帯への臨時特別給付金などを実施。特徴的な事業では、大徳原企業立地関連やクラウドファンディングを活用した檜尾小屋の増改築などがあります。また、第5次総合計画の策定を前倒すなど、コロナ後を見据えた施策の具体化にも取り組みました。

歳入では、法人市民税が大きく回復したことや、国からの交付税も緊急経済対策分が上乗せされるなど、一般財源規模も拡大しました。

本決算はこうした状況を踏まえ、基金を約11億円積み増すことができ、財政健全化比率や収支バランスも改善することができました。

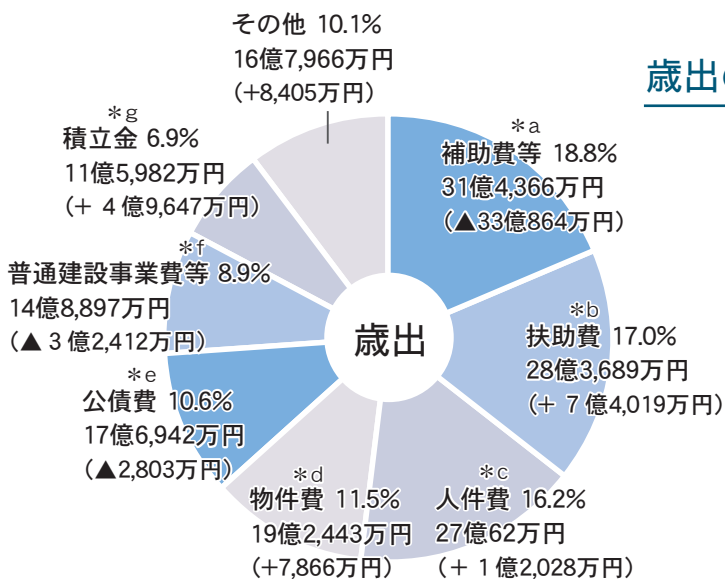
歳入の特徴 170億6,707万円 (▲22億3,277万円)

- ①市税は、コロナによる経済への影響等から市民税など大幅な減収を見込みましたが、全体では8,082万円の減少にとどまりました。
- ②国の経済対策などにより、地方交付税は5億2,644万円増加しました。
- ③国・県支出金は、前年の特別定額給付金（一人10万円）や地域交流センター整備事業等の大型事業が無くなり、28億8,272万円減少しました。



歳出の特徴 167億3,477万円 (▲21億4,114万円)

- ①補助費等は33億864万円減少しました。これは、令和3年度もコロナ経済対策を多数実施しましたが、特別定額給付金など国県の支出金を活用した事業が減少したためです。
- ②扶助費は、国の経済対策で取り組んだ子育て世帯や住民税非課税世帯等への臨時特別給付金などにより、7億4,019万円増加しました。
- ③人件費は、ワクチン接種に係る職員手当や会計年度任用職員の給与等、また、退職者増に伴い1億2,028万円増加しました。



*は5ページの用語解説参照

※普通会計は、一般会計と用地取得特別会計により構成されています。

※決算数値は決算統計要領に基づき作成されているため、決算書の数値と異なる部分もあります。

重点事業

令和3年度に重点的に取り組んだ事業の一部を紹介します。



新型コロナワクチン接種
2億6,697万円

新型コロナウイルス感染症に対し、集団接種会場を設けるなど、ワクチン接種に迅速に取り組みました。



ひのきお
檜尾小屋増改築
8,578万円

中央アルプス縦走路の魅力向上や安全登山の強化の考えから、小屋の増改築と有人化を進めました。



赤穂中学校エレベーター設置工事
4,110万円

赤穂中学校へエレベーターを設置し、学校環境を整備しました。

特別会計等

特別会計は、特定の事業を行うために、特定の収入と支出がある会計で、一般会計とは別に管理しています。当市には、7つの特別会計と3つの公営企業会計があります。

会計名	歳入	歳出
用地取得事業	3万円	3万円
中沢財産区	10万円	10万円
介護保険	33億7,873万円	32億6,751万円
国民健康保険	28億3,253万円	27億5,186万円
後期高齢者医療	4億3,365万円	4億3,313万円
公設地方卸売市場	6,486万円	6,486万円
駒ヶ根高原別荘地	2,048万円	1,261万円

会計名	歳入	歳出	経営状況等
水道事業	収益的収支	8億1,091万円	純利益は1億1,297万円。安全安心な水道水供給のため、基幹管路の耐震化や配水池の設備更新を行いました。
	資本的収支	8,338万円	
公共下水道事業	収益的収支	9億4,594万円	純利益は1億2,638万円。浄化センター水処理棟の汚泥掻寄機長寿命化工事などを行いました。
	資本的収支	3億2,386万円	
農業集落排水事業	収益的収支	6億4,467万円	純利益は9,991万円。中割地区浄化センターの機能強化対策工事など、8処理区の維持管理等を行いました。
	資本的収支	9,437万円	

用語解説

*a 補助費等 上伊那広域連合や公共下水道事業会計など団体への負担金や他会計への補助金等
 *b 扶助費 子ども・障がい者・高齢者等の支援費用
 *c 人件費 職員の給料や議員報酬等
 *d 物件費 事務経費や施設管理の委託料等

*e 公債費 借入金の返済
 *f 普通建設事業費等 道路や公共施設の建設や改修の費用
 *g 積立金 計画的な財政運営を目的として基金に積み立てる費用

一人当たりに換算

令和3年度一般会計決算の歳出のうち、私たちの日常生活に大きく関係する事業に、1年間でどのくらいのお金がかかったか、市民一人当たりに換算して紹介します。

一人当たりが納めた市税額 **約14万円**

一人当たりに使われた金額 **約52万円**



国からの交付税や補助金等により、納めた市税の額以上のサービスが行われているんじゃないかな。

※一人当たりの金額は、人口31,793人(9月1日住民基本台帳人口)で計算。金額は、千円以下四捨五入。

※◇印は、各費目の事業の一部で、【】内は決算額。

総務費

一般管理費・公共交通・市民活動支援

8万7千円



- ◇ふるさと寄附関連 【8億1,292万円】
- ◇公共交通こまタク運営 【3,422万円】
- ◇衆議院議員総選挙 【1,704万円】

民生費

健康・福祉・子育て等

15万3千円



- ◇障がい者福祉サービス 【7億3,795万円】
- ◇保育所運営等 【5億753万円】
- ◇医療費支給(子どもほか) 【1億8,413万円】

教育費

小中学校・文化センター・スポーツ等

4万9千円



- ◇小中学校運営・維持・給食等 【7億1,682万円】
- ◇公民館や文化施設等の運営 【2億5,888万円】
- ◇幼稚園運営等 【9,535万円】

衛生費

ごみ処理・予防接種等

5万円



- ◇昭和伊南総合病院負担金 【6億2,779万円】
- ◇新型コロナワクチン接種 【2億6,697万円】
- ◇ごみの運搬や処理等 【2億1,109万円】

商工費

商工振興・観光誘客等

4万8千円



- ◇企業誘致(工業団地整備等) 【3億5,016万円】
- ◇新型コロナ緊急経済対策 【2億5,130万円】
- ◇中央アルプス保全活用 【8,907万円】

土木費

道路・公園・河川整備

3万9千円



- ◇道路舗装や橋の管理等 【6億4,758万円】
- ◇公園管理等 【7,707万円】
- ◇市営住宅管理 【4,176万円】

農林水産業費

農業振興・森林整備等

2万6千円



- ◇農地や水路の維持管理等 【1億3,182万円】
- ◇森林・林道の維持管理等 【7,730万円】
- ◇シルクミュージアム等運営 【3,401万円】

消防費

消防・災害対策

1万4千円



- ◇広域消防本部等負担金 【3億4,030万円】
- ◇消防団運営や設備更新等 【6,278万円】
- ◇災害対策等 【1,537万円】

公債費

過去の借入金の返済

5万6千円



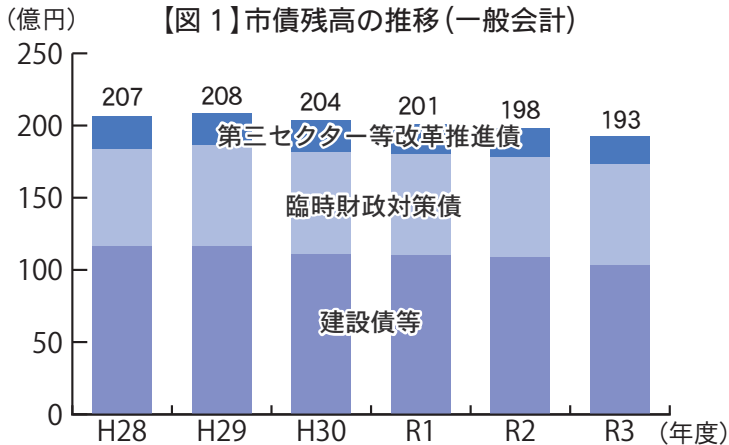
- ◇建設債等 【103億2,389万円】
- ◇第三セクター等改革推進債 【18億9,403万円】
- ◇臨時財政対策債 【70億4,457万円】

※上記3債務は、いずれも令和3年度末残高

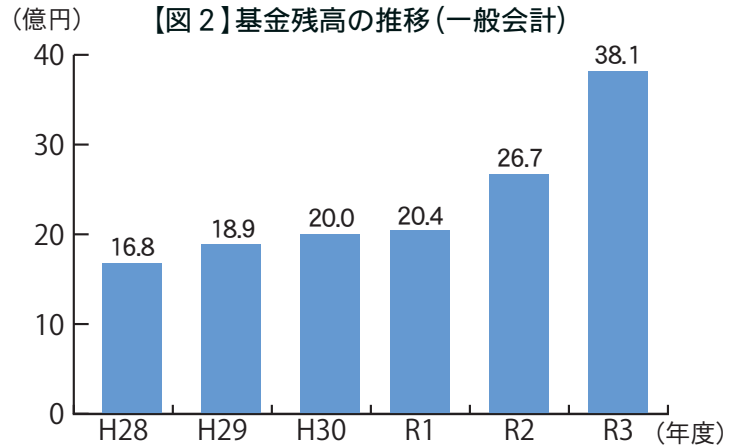
財政指標等

～実質公債費比率と将来負担比率が改善～

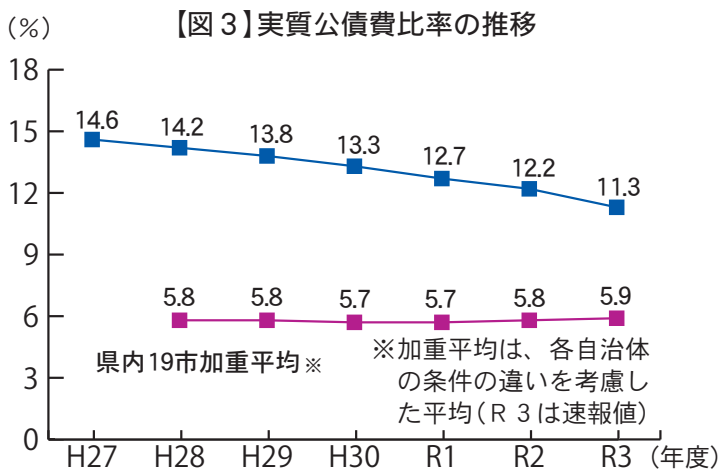
令和3年度末で、市債残高は約5億6千万円減少、基金残高は約11億4千万円増加しました【図1・2】。実質公債費比率と将来負担比率は前年度と比べ改善しましたが、県内19市や全国の類似団体と比べると、まだ高い数値です【図3・4】。今後は上伊那広域連合などへの負担金が増加する見込みですが、引き続き財政健全化に取り組んでいきます。



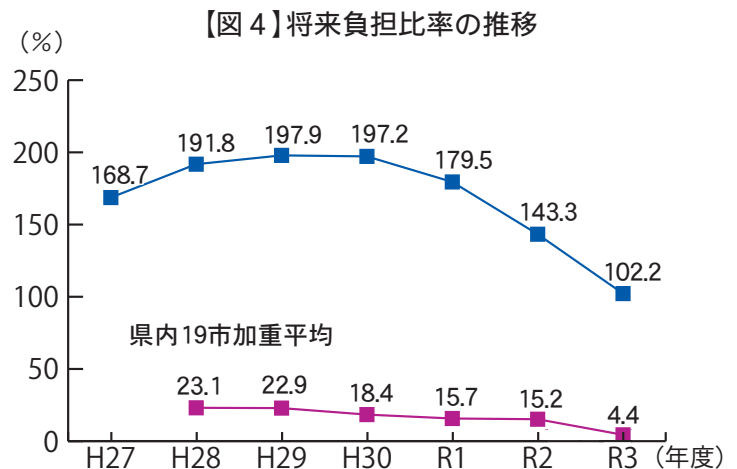
建設債等が53.6%、臨時財政対策債※が36.6%、第三セクター等改革推進債が9.8%を占めています。
※本来交付されるべき交付税の不足分の借入



ふるさとづくり基金に約5億7,295万円など、合計11億5,985万円を積み立てました。一方、合計1,604万円を取り崩しました。



年間の借入金返済額が、市の収入に占める割合。数値が高いほど財政を圧迫。18%を超えると借入れに際し、制限を受けることになります。



返済に必要な借入金総額が、市の収入に占める割合。数値が高いほど将来の財政を圧迫。350%を超えると、財政再建団体となります。

健全化への取り組み

令和3年度の財政健全化判断比率は、実質公債費比率が11.3%、将来負担比率が102.2%といずれも改善しました。主な理由は、償還金負担額が減少したことや、普通交付税などの増加により財政規模が大きくなったこと、基金の積み増しができたことなどです。しかし、基金や市債に依存する財政運営は改善されてはいません。

今後は、道路や橋の更新、学校や保育所等の公共施設の老朽化に伴う改修などが本格化していきます。

コロナ禍での経済情勢や人口減少社会への対応など、課題は多く厳しい財政状況は続きます。引き続き、事業見直しや効率的な財政運営、公共施設の統廃合による適正配置を積極的に進め、財政健全化へ取り組んでいきます。

【問い合わせ】

財政課 財政係
内線251

税金

毎年11月11～17日は
税を考える週間

小中学生の税に関する
書道と作文を展示

毎年「税を考える週間」では、国や自治体等が、多くの皆さんに税の仕組みや目的について考え理解を深めていただくため、さまざまな啓発活動を行っています。

市でも、市内小中学校の子どもたちにも税の重要性を知ってもらうため、書道と作文を募集しました。期間中に、市役所で優秀作品の展示を行っていますので、ぜひご覧ください。

◆期間 11月11日(金)～17日(木)

◆場所 市役所 市民ホール(1階)

※本年度は、入賞者への表彰式を行う予定です。ただし、新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

税金・料金は期限内に納付を

税金は、行政サービスを行うために必要となる貴重な財源です。納期限を過ぎた場合には督促状等の発送などにも多額の経費がかかり、その経費も税金で負担することになります。



昨年市民ホールで掲示した作品

す。期限内の納付にご協力をお願いします。

納め忘れない口座振替

一度手続きをすれば、納期に自動的に引き落とされ、納め忘れもありません。通帳と通帳印を持ってお申し込みください。

◆申込場所

- ①引き落とし先の金融機関
- ②税務課・市民課の窓口

【問い合わせ】

税務課 収税係

内線 272

市長が 政を解説



駒ヶ根高原に通信、交通インフラ

ウィズコロナ時代は、観光需要の急回復が見込まれます。主役は個人や小グループでしょう。こうした人たちは、自分で情報を集め行動します。そのため、観光地では通信インフラや交通手段が一層重要です。

駒ヶ根市は本年度、菅の台バスセンターなど駒ヶ根高原8カ所で屋外Wi-Fiの運用を始めました。訪れた方に気軽にインターネットを使っていただくことが狙いです。利用の際、高原に欲しい施設などのアンケートも行っており、収集・分析し施策に生かしていきます。

9月には2年連続で電動バスの実証実験も行いました。本年度は車両を大型化し、高原から養命酒や本坊



実証実験を行った電動バス

酒造 マルス信州蒸留所を回りました。予約不要としましたので、幅広い方に利用が広がったものと思います。成果を踏まえて導入を検討します。

駒ヶ根ファームスや森と水のアウトドア体験広場にある、老朽化したウッドデッキは来年の夏山シーズンまでに改修します。新時代に向けて準備を進めます。

催し

アルパまつり開催

駅前ビル「アルパ」で、アルパまつりを開催します(主催・アルパテナント会)。当日は各テナントの催しのほか、牛乳パン祭りも同時開催。ぜひお越しください。

【問い合わせ】商工観光課 商業係 内線431

●期日

11月12日(土)

●場所

駒ヶ根駅前ビル
「アルパ」各フロア

※詳細は右上のQRコード
からご覧ください



フロア	会場	時間	イベント内容
1 階	マルトシ駅前店	9:00~20:00	特売、マグロ解体ショー(ショーの時間は未定)
2 階	駒ヶ根シェアキッチン	11:00~15:00	カレーライス 550円→400円
	カルチャークラブ ゆあ〜ず	10:00~16:00	新聞バッグ講習会、手作り小物リメイク作品展
	Komamonoya	10:00~15:00	ワークショップ「アロマ保湿クリームづくり」
	Nail Room MIN	10:00~16:00	ワークショップ「韓国手芸体験(巾着等)」、チマチヨゴリの試着・撮影会〈いずれも要予約〉
	TrePini -トレピニ-	10:00~18:00	店内商品20%引き
	NPO法人 地域支え合いネット	10:00~15:00	割りばしゴム鉄砲の射的遊び
3 階	きっずらんど	10:00~15:00	プラバン作り、牛乳パックのフリスビーUFO、的当て など〈全て要予約〉
	牛乳パン実行委員会	9:30~	県内・市内の牛乳パンが大集合(売り切れ次第終了)

【表】部位別がん死亡者数の順位

順位	男性	女性
1 位	肺がん	大腸がん
2 位	胃がん	肺がん
3 位	大腸がん	すいぞう 膵臓がん
4 位	すいぞう 膵臓がん	胃がん
5 位	肝臓がん	乳がん

【出典】

国立がん研究センターがん登録サービス「がん登録・統計」

腸内(腸壁)と発がん物質・腐敗物質
便秘の予防を助けます。これにより、
食物繊維の摂取が効果的です。食物
繊維は、自然で定期的な排便や下痢・

身体活動▼適正な体重の維持が重要
とされています。

大腸がんを予防するには

がんは、日本人の2人に1人がか
かり、3人に1人が亡くなっていま
す。中でも大腸がんは近年急増して
おり、毎年5万人以上の方が亡くな
っています。特に、女性のがん部位
別死亡率のトップは大腸がんです。

検診

大腸がん急増中
検診で早期発見・治療を



大腸がん検診(市集団検診)

まずは手軽な便潜血検査

2日分の便を採り提出するだけの簡
単な検査です。お申し込みがまだの
方は、お問い合わせください。

〈対象〉40歳以上の方

〈提出期間〉12月6日(火)~12日(月)

〈提出場所〉

- ・市役所 保健センター
- ・ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根

定期的な検診で早期発見・治療

健康的な生活習慣を実践してい
ても、がんは完全には防げません。ま
た、大腸がんは自覚症状がほとんど
ないまま進行していきます。がんを
早期に発見・治療するため、定期的
に検診を受けましょう。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線334

議会

令和4年9月市議会 定例会が行われました



市議会定例会が、8月30日から9月28日までの30日間の会期で開かれました。補正予算や条例など23件の議案が提出され、全て原案どおり可決・承認されました。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6・7号)

新型コロナウイルス感染症や、燃料・物価高騰への対策などにより、1億1085万1千円を追加し、本年度の一般会計総額は、153億8905万9千円となりました。

【主な歳入】

▽国庫・県支出金 4192万円

▽繰越金 3033万円

【主な歳出】(※)は新型コロナウイルス対策

▽肥料・燃油・飼料価格の高騰に対する支援(※) 3234万円

コロナ禍における、燃油や農業用資材等の価格高騰に対し、農業者へ支援を行います。

▽学校トイレの洋式化 500万円
赤穂南小学校のトイレの洋式化を

進めます。

▽生活道路等の整備 6120万円

道路の舗装やメンテナンスなど、地域の生活道路等の整備を行い、安全を確保します。

▽マイナンバーカードの普及促進 1175万円

マイナンバーカードの保有率向上に向け、カードの取得・利用申し込みを推進します。

条例

◆市職員の育児休業の取得要件に関する条例を改正

国家公務員の育児休業等に関する法律の改正に伴い、市職員が育児休業を取得する際の要件等を緩和します。

◆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

地域介護予防防拠点施設を地元自治組合へ譲渡するため、施設の登録を解除します。解除するのは、次の九つのいきいき交流センターです。

○柏神、柏木、小町屋北部、宮の前、原垣外、上手東、島赤須、三和、小城

育成
支援

青少年育成委員会だより 子どもの健全な育成へ

11月は

「子ども・若者育成強調月間」

子どもや若者は、家族にとっても、社会にとっても、大きな可能性を持ったかけがえのない存在です。

ほっとできる「居場所」がどこにもない。そんな子どもや若者が増えています。未来を担う子どもたちのために、何ができるか考え行動に移してみませんか。

その第一歩として、家庭や地域でお互いに「あいさつ」をして、地域ぐるみで子どもの成長を応援しましょう。



ゲーム・スマホの利用は 家族でルールを決めて

インターネットやスマホの急速な普及により、SNSによるいじめ問題や性被害に遭うなど、子どもが被害者となる事件が多く発生しています。

また、スマホ使用の低年齢化が進むとともに、ゲーム機やスマホの長

時間使用、ネット依存などの問題も起きています。特に、新型コロナウイルスの影響で外に出る機会が減り、子どもが自宅でゲームをする時間がさらに増えているともいわれています。

これらの問題から子どもを守るために、子どもがどんなゲームで遊んでいるか、スマホで何をしているのかなどを家庭で話し合い、使用ルールを決めましょう。

【使用ルールの例】

▼利用する時間や場所を決める。

▼ゲームの課金は親に相談する。

▼SNSにうそや悪口などを書き込まない。

▼歩きながら、自転車に乗りながらの使用はしない。

▼SNSで知り合った人には、絶対に会わない。



【問い合わせ】

社会教育課 生涯学習係
内線721

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(9月1日現在)

- 人口 31,793人(△19)
男性 15,580人(△7)
女性 16,213人(△12)
- 世帯 13,273世帯(△17)
- 8月中の異動
転入79人、転出81人、
出生22人、死亡39人

防災力 パワーアップ講座

女性の視点を取り入れた防災対策の講演会を開催します。自分や、家族、地域を守るために今できることを学べます。参加無料、申し込み必要。託児もあります(先着10人程度)。

- ▶日時 11月20日(日)
午後1時30分～3時
- ▶場所 赤穂公民館 ホール
- ▶講師 危機管理教育研究所
代表 国崎 信江さん
- ▶申し込み方法(受講・託児)
電話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。



問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

知 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 11月10日(木)、11月29日(火)～12月2日(金)、令和5年1月16日(月)、2月2日(木)

▶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 シルクミュージアム ウールマフラーづくり

機織り機を使って、これからの季節に使えるウールのマフラーを織りましょう。



- ▶日時 11月17日(木)
午前9時～午後3時

▶場所 シルクミュージアム

▶受講費 3,500円

▶定員 5人

▶持ち物

- ・昼食
- ・横糸用並太毛糸150g

▶申込期限 11月8日(火)まで

▶ウールマフラーのサイズ

幅20cm×長さ140cm程度

問 シルクミュージアム
☎ 82-8381



生ごみの重量を減らしましょう

家庭から出される可燃ごみの30～40%は生ごみです。水気をよく切ると重量が減り、重さによって換算されるごみ処理費(市の負担金)も軽減されます。捨て方を工夫して減量化を目指しましょう。



生ごみの
約8割が水分

水気をよく切ると…



重量の
約10%が
減少!

家庭生ごみ処理機・処理容器(コンポストなど)

処理機や処理容器を使って堆肥にすると、さらに減量化が進みます。市には、購入の補助金制度があります。ぜひご活用ください。



▲詳細

問 生活環境課 環境衛生係 内線542

「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

＝専門家に相談できる＝
空き家相談会に参加してみませんか

空き家の管理、活用、売却、解体などの困りごとに司法書士や、宅地建物取引業者、解体工事業者などの専門家がお答えします。この機会にご相談ください。相談無料、申し込み必要。

- ▶日時 11月13日(日) 午前9時～正午
▶場所 駒ヶ根市役所 本庁舎 大会議室(2階)
▶対象 ・市内に空き家を所有、管理する方
・空き家でお悩みの方

▶申し込み方法

電話、メール、FAXまたは都市計画課窓口でお申し込みください。

メール:toshi@city.komagane.nagano.jp
FAX:83-1278

- ▶申込締切 11月4日(金)まで

問 都市計画課 景観建築係 内線524



◀詳細

イベント

知

お知らせ

相

相談

募

募集

知 低所得世帯へ市民応援券「こまPay」を支給

物価高騰対策として、非課税世帯や低所得の子育て世帯に市民生活応援券を支給します。

▶対象

- ①市に住所があり「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」の支給を受けた方
②市に住所があり「令和4年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金」の支給を受けた方

▶支給額

- ①1世帯当たり1万円分の応援券
②対象児童一人当たり1万円分の応援券

- ▶郵送時期 令和4年10月下旬から順次発送

問 福祉課 社会福祉係 内線313

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家計が急変し、令和4年以降、①と同水準の世帯(要申請)

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。

問 福祉課 社会福祉係 内線313

知 指定難病治療中の方へ激励金を交付

対象となる方は、期限までに福祉課へ申請をお願いします。



▶対象

- 次の条件を全て満たす方
・特定医療費(指定難病)受給者証の有効期限が令和4年10月1日以降の方
・10月1日時点で駒ヶ根市に1年以上住民票がある方
・特定医療費(指定難病)の階層区分が低I低IIの方

- ▶支給額 12,000円(年1回)

- ▶申請期限 令和5年3月31日

▶申請時の持ち物

特定医療費(指定難病)受給者証、預金通帳

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

知 インフルエンザ予防接種費用を助成(中学3年生)

中学3年生を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部を補助しています。



10月上旬に送付した通知や、ホームページをご確認ください。

問 子ども課 母子保健係 内線714

知 長野県の最低賃金が改定

県内の事業所で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、改定されました。

- ▶改定日 10月1日(土)～

▶改定後の最低賃金

908円(時間額)

問 長野県労働局 労働基準部 賃金室 ☎ 026-223-0555



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)



広告欄

イベント

知

お知らせ

相

相談

募

募集

知 宝くじ助成金で地域の備品を整備

宝くじ助成金を活用して、市内自治組合の備品を整備しました。

上穂町区第4町内会

一般財団法人自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用しました。

▶整備品 保管倉庫、草刈り機、発電機など



下平区島赤須自治組合

公益財団法人長野県市町村振興協会の宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用しました。

▶整備品 エアコンなど



問 総務課 行政管理係 内線212

各種納期案内

- ◇国民健康保険税 6期
- ◇介護保険料 6期
- ◇後期高齢者医療保険料 5期

知 住宅の省エネ性能を無料で診断

県では、地球温暖化防止施策の一環として、お住まいの住宅の省エネ性能の診断と、改修の提案を無料でを行っています。

診断は、一定の知識、技術を習得した建築士が行います。申し込みが必要です。

webで申し込み

QRコードにアクセスし、ダウンロードした申込書を記入の上、どちらかへ送付
○公益社団法人長野県建築士会
○県環境部環境政策課 ゼロカーボン推進室



電話で申し込み

公益社団法人長野県建築士会 ☎ 026-235-0561

知 11月は児童虐待防止推進月間

虐待の疑いや、発見をしたときは、児童相談所や市役所に連絡をしてください。

▶専用ダイヤル ☎ 189(最寄りの児童相談所につながります)

問 子ども課 子育て家庭教育係 内線716

知 2023年版長野県民手帳を発売

仕事や生活に役立つ長野県民手帳。一冊550円で販売中です。

▶販売場所

市役所企画振興課、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナー、コンビニ、書店など

問 企画振興課 少子化対策係 内線244

平和に関するポスター 入賞者



平和の尊さを改めて認識し、戦争のない平和な社会への意識を高めるため、市内の小中学生からポスターを募集しました。応募作品の中から、次の方が入賞しました。

【小学生の部】	金賞	下島 香那絵さん(中沢小5年)
	銀賞	石黒 叶愛さん(赤穂南小5年)
		木下 愛理さん(赤穂南小6年)
	銅賞	小松 奏乃さん(赤穂小5年)
		中村 心音さん(赤穂南小5年)
		小岩井 ひまりさん(赤穂南小6年)

【中学生の部】	金賞	駒場 桃香さん(赤穂中2年)
---------	----	----------------

応募いただいた全作品を11月22日(火)～30日(水)まで、市役所市民ホールで展示します。ぜひご覧ください。

問 総務課 行政管理係 内線212

広告欄



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行っておりますので、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

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(8月中)

山岸 峻 (78) 東伊那区伊那
木村 公子 (94) 町二区第7
伊藤 佳雄 (88) 市場割区宮の前
正田 栄助 (91) 上穂町区第3
福澤つや子 (94) 市場割区放下小平
北村 政久 (95) 中割区八幡原
唐澤はるみ (107) 東伊那区伊那

(9月中)

小原 廣子 (99) 北割二区光前寺
福澤 正志 (68) 福岡区第4
藤原悠紀子 (81) 東伊那区栗林
田畑よし子 (93) 町一区第1
氣賀澤孫七 (86) 上赤須区第1
倉田 進 (97) 町二区第6

※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

1日～	健康寿命をのばそう！ スマート・ライフ・プロジェクト
8日～	文化センターだより
15日～	こまがねさんぽ
22日～	こまかっぱニュース
29日～	空き家対策の取り組み

- 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 高齢者・障がい者の 困りごと無料相談会

高齢者や、障がいのある方、
支援者へ専門家が法律、福祉な
どの相談、質問をお受けします。
申し込み必要。

▶日時 11月27日(日)
午前10時～午後3時

▶場所 ふれあいセンター

▶申込期限 11月18日(金)
午後5時まで

問 駒ヶ根市社会福祉協議会
☎ 81-5900

相 司法書士・税理士による ワンストップ無料相談会

相続、贈与の税金や手続き、
成年後見制度等の相談を無料で
お受けします。申し込み必要。

▶日時 11月22日(火)
午後1時30分～4時30分
※最終受付は午後4時

▶場所 ふれあい～な
(伊那市山寺298番地1)

▶申し込み方法

電話か県司法書士
会ホームページで予
約【10月26日(水)～】

問 長野県司法書士会事務局
☎ 026-232-7492



善 意 の コ ー ナ ー

☆中村 由美 様

元東中学校職員の碓井伍一さ
んの遺族である中村由美さ
んから、美術科教育への貢献
として、東中学校に碓井伍一
作 油彩「地下水脈」を寄付

知 インボイス制度説明会

来年から始まる消費税のイン
ボイス制度の説明会です。

①消費税の仕組みや制度の概要

▶日時 11月2日(水)
(1) 午前9時30分～
(2) 午前11時～

▶場所 伊那商工会館 大ホー
ル(伊那市中央4605-8)

▶定員 各回50人(先着順)

②制度の概要や登録申請手続き

▶日時 11月2日(水)
(1) 午後1時30分～
(2) 午後3時～

※場所・定員は①と同じ

③制度の概要や登録申請手続き、
補助金など

▶日時 11月21日(月)、22日(火)、
24日(木)、25日(金)
(1) 午前9時30分～
(2) 午後1時30分～

▶場所 伊那商工会館 大会議室

▶定員 各回40人(要予約)

問 伊那税務署 個人課税第一
部門 ☎ 0265-72-2173

知 子どもの教育資金を国の 教育ローンがサポート

学校に入学、在学す
るお子さんをお持ちの
家庭を対象とした公的
な融資制度です。



▶融資額 350万円以内/一人

▶金利 年利1.80%

▶返済期間 18年以内

問 日本政策金融公庫
教育ローンコールセンター
☎ 0570-008656

もしも…の時は 儀礼センター

安置 そしてお見送り 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

通夜安置室”北会館”完成



通夜安置室(北会館)

北会館



ご家族少人数での見送りに最適。

落ち着いた趣の空間で穏やかな心で
ご葬儀までご利用いただけます。

随時 見学・相談承ります
お気軽にご連絡 ください

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。

11/ 3 (木・祝)	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710
11/ 6 (日)	飯島中央クリニック(飯島町)	外	☎ 98-8563
	こもれば薬局(飯島町)	—	☎ 98-8641
11/13 (日)	かしの実クリニック(福岡区)	内	☎ 98-0590
	こいで薬局(北割一区)	—	☎ 81-1273
11/20 (日)	駒ヶ根泌尿器科クリニック(町一区)	泌	☎ 98-8876
	サンロード南田薬局(町一区)	—	☎ 98-8130
11/23 (水・祝)	まつむら小児科医院(上穂町区)	小	☎ 81-4700
	山村眼科整形外科(町四区)	整	☎ 82-6611
	駒見薬局(町四区)	—	☎ 81-0121
11/27 (日)	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



休日水道当番店

11/ 3 (木・祝)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500
11/ 6 (日)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331
11/12 (土)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜間)
11/13 (日)	窪田建設(株) ☎ 82-3201
11/19 (土)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜間)
11/20 (日)	福美建設(株) ☎ 87-2030
11/23 (水・祝)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
11/26 (土)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
11/27 (日)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121

休日水道当番店 ▶



◀ 休日緊急当番医
(上伊那医師会HP)



緊急歯科診療

11/ 3(木・祝)、6(日)、13(日)、
20(日)、23(水・祝)、27(日)

- 場所 上伊那口腔保健センター
(伊那市保健センター内)
☎ 78-8510
- 時間 8:30~11:30



相談窓口

●心配ごと相談(民生児童委員)

11月4日(金) 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

11月24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)

11月8日(火) 14:00~16:00

赤穂公民館

☎ 総務課 秘書広報室 内線262

●女性就業相談会

11月2日(水) 13:30~16:00

赤穂公民館

☎ 090-1617-1905(支援員)

●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

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

肺がん検診(X線)

要申込

胸部レントゲンを撮影し、肺や呼吸器等を確認する検査です。



【保健センター】
11月15日(火)

肺がん検診(らせんCT)

要予約

肺をらせん状に撮影し、断面を見る検査です。

【保健センター】
11月8日(火)～10日(木)

子宮頸がん検診

要申込

【駒ヶ根高原
レディスクリニック】
11月1日(火)～30日(水)の平日

心理士相談

要予約

不安で落ち着かないといった思いを無料で相談できます。

【保健センター】
11月2日(水)、16日(水)、
30日(水)
いずれも9:00～14:00
(一人60分)

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】
11月7日(月)、14日(月)、
21日(月)、28日(月)

乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】
11月2日(水)、7日(月)、9日(水)、
10日(木)、14日(月)、16日(水)、
17日(木)、21日(月)、24日(木)、
28日(月)
【保健センター】
11月28日(月)、29日(火)

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

11月11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

11月7日(月) 13:30～15:30
駅前ビル アルパ(3階)
Tomoniメンバーによる演奏と
活動についてのお話をお聞きし
ます。参加費は400
円(お茶代)で、事前
申し込みは不要です。

こまがね健康ステーション
事務局 ☎ 98-8658こまがね
ポールウォーキング

要予約

11月15日(火) 10:00～12:00
福寿荘
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。

高齢者インフルエンザ予防接種の予診票を送付しました

対象年齢の高齢者の方に、インフルエンザ予防接種の予診票を送付しました(10月上旬)。接種は任意ですが、インフルエンザの感染予防や重症化防止に有効です。



対象者

- ① 満65歳以上の方
- ② 満60歳～64歳で、以下のいずれかに該当する方
 - ・心臓・腎臓・呼吸器の機能障害で身体障害者手帳1級の方
 - ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある方

※上記の対象者で、実施期間中に誕生日を迎える方は、誕生日が過ぎてから接種をしてください。誕生日前に接種した場合、全額自己負担となります。

実施期間

10月24日(月)～12月28日(水)

自己負担額

1,700円

※市の補助対象となるのは、実施期間中に1回のみです。

問 地域保健課 健康長寿係 内線331



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。

11月の全館休館日

7日(月)、14日(月)、
21日(月)、28日(月)
25(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

読書週間

「この1冊にありがとう」

10月27日(木)~11月9日(水)
は読書週間です。暮らしや人生
設計の中に、新しい感覚での「本
との付き合い方」を取り入れて
みませんか。

〈図書館どくしょまつり〉

秋の読書推進月間(10月27日~
11月23日)に合わせて本館でイ
ベントを開催します。申し込み
不要、参加無料です。

期日 11月23日(水・祝)

内容

●おはなし会

10:30~11:00、14:00~14:30

●工作

11:00~11:30、14:30~15:00

●スタンプラリー

市立図書館や学校図書館で本
を借りてスタンプを集めた方
に、記念品を贈呈します。期
間は、秋の読書推進月間中。

11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)

11月17日(木) 10:30~

②幼児向けおはなし会

11月12日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会

11月19日(土) 15:00~

④ねえ、この本よんで!

11月16日(水)
10:30~11:30、
15:30~16:30



⑤中沢分館文化祭おはなし会

11月5日(土) 10:00~

⑥東伊那分館文化祭おはなし会

11月6日(日) 10:00~

場所

①~③

文化センター大会議室(2階)

④本館 おはなしの森

⑤中沢公民館 ⑥東伊那公民館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

佐野成宏リサイタル

日本の心・イタリアの愛Ⅱ

市出身のテノール歌手、佐野成
宏さんのリサイタルです。

日時 11月20日(日) 14:00~

場所 文化会館 大ホール

料金 S席 5,500円
A席 4,000円
自由席 2,500円

秋川雅史コンサート

聴いてよく分かるクラシック3

楽しいトークを織り
交ぜて贈るコンサ
ートです。



日時 12月10日(土)
14:00~

場所 文化会館 大ホール

料金 4,000円(自由席)

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

第21回 駒展

長野県美術展・全国展に出展し
た市内在住の作家による作品を
展示します。

期間 11月12日(土)~27日(日)
※初日は13:30から。最終日は
16:00まで。

作品説明会

11月12日(土) 13:45~

ギャラリートーク(木下五郎さん)

11月20日(日) 10:00~

【ロビー】

第6回ジュニア駒展

市内小中学校から推薦された優
秀作品を展示します。

期間 11月12日(土)~27日(日)
※初日は13:30から。最終日は
16:00まで。

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

日時 11月16日(水)~2週間程度(なくなり次第終了)

場所 図書館前 エントランス

おもしろかっぱ館(開館9:00~17:00) ☎ 81-4767

場所はいずれもおもしろかっぱ館で、参加申し込みが必要です。

第11回ふれあい講座

家族の宝物を

絵本にしてみませんか

思い出の写真や日記などを生か
して、世界に一つだけの絵本を
つくってみませんか。

日時 11月6日(日)、13日(日)
10:00~(全2回の講座)

講師 梶田 ひとみさん

材料費 1,000円程度

定員 20人

第12回ふれあい講座

絵手紙の年賀状を

出しませんか

オリジナルの絵と言葉で、相手
の心に残る私だけの年賀状を描
いてみませんか。

日時 12月4日(日) 10:00~

講師 片桐 美澄さん

材料費 300円程度

定員 20人

持ち物 絵の具など(お持ちの方)

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

おしゃれ専科 棒政 (衣料品)

ミセスのおしゃれをコーディネート

広小路商店街にお店を構える「おしゃれ専科 棒政」。婦人服をメインに、肌着からジャケット・スラックス、紳士衣料まで取りそろえ、トータルコーディネートができるお店です。

店主の丸山さんのこだわりは「お客さんのニーズに合った商品を、なるべく安く提供する」こと。仕入れは東京・名古屋・岐阜などのメーカーから直接行い、商品の選定は、接客を通して把握したお客さんの声を大きく反映させています。また、商品の多くは、複数仕入れないようにしているため、アイテムはほぼ1点もの。他の人と被る心配がありません。

商品の無料配達や、ご自宅や施設等への出張販売など、なかなかお店に行けない方へのサービスもあります。

今年で創業90周年を迎え、11月中旬には記念セールもあります。この機会に、暖かい肌着や冬服などを買いそろえてみてはいかがでしょうか。



ニーズやトレンドを取り入れた品ぞろえ



毎シーズン人気の暖かい肌着や靴下も豊富



／ これからの冬支度に
ぜひお越しください！

かかとの乾燥が気になる方に
カカトクリニック (靴下)
1,500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17-21
- 営業時間: 9:00～19:00
- 定 休 日: なし (元日のみ休み)
- 電 話: 83-3468
- 駐 車 場: 広小路地下駐車場



コラム

商店街の歩き方



こまがねテラス 商店街フラッグ

駅前商店街の歩道の上などに、写真のような青いフラッグが飾ってあるのをご存じですか。これは、中心市街地の活性化を目指すまちづくり団体「こまがねテラス」の取り組みの一つ。ロゴマークをデザインしたフラッグを各商店街で掲示し、テラスの取り組みをまち全体でPRしています。商店街ごとに少しずつ形やデザインが異なり、見比べながら歩いてみるのも、面白いかもしれませんね。



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。



ぱとなで作業中

この夏は、去年よりも長野の涼しさを感じました。今年は、クーラーに頼らず生活ができました!!

春から準備を進めてきた二つの企画が、いよいよ始まろうとしています(執筆時点)。10月に行う「天竜川での星空鑑賞会」と11月からの「小学生向けのお仕事体験」です。

星空観賞会は、私自身、星を見ることが好きで過



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。

去年に参加したことのあるイベントがきっかけです。駒ヶ根の皆さんにとっては当たり前のことかもしれませんが、これだけ美しい星空は本当に貴重だと思います。星空案内人のお話を聞きながら星を眺める時間を楽しんでもらえたらいいなあ。

小学生向けのお仕事体験は「こまゼミ Jr.」と名付けました！市内の小学生や保護者、店主にアンケートを取り、どんな形にしようか考えました。そして、11～3月まで毎月1～3店舗で開催できる予定です！お仕事を体験することを通して、子どもと大人が交わり、つながりができるきっかけの一つになればうれしいです。

ちよつとひとこと



下島 通保 さん
(上穂町区)

私の健康づくり

やそじ 八十路を迎えた1人暮らしですが、ほぼ毎日のように親しい友人たちが「元気かい？」と笑顔を見せてくれ、おかげさまで「寂しい」とか「先々の健康が不安」といったような気持ちを抱いたことはありません。

12年前、親しい仲間15人程と「朝のラジオ体操」を始め、今では20人くらいの仲間の輪に広がりました(ちなみに、日本でラジオ体操が始まったのは94年前の昭和3年だそう)。毎朝欠かさずしていることが、健康づくりの第一になっています。

また最近、中古の管理機を購入し、雑草だらけだった庭の手入れを始めました。野菜や花など少しずつ種類と量を増やし、成長を楽しみながら時にはその野菜を食卓に載せ、二重に楽しんでいます。訪れてくる仲間との家庭菜園談議も弾みます。

こうした、自然に体を動かすこと、人との会話を楽しむといったことが、私の今の楽しみであり健康法だと思っています。

次は、唐沢 亨さん(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！

ミネストローネ



学校給食の人気メニューです。具たくさんにすることで、具材からうまみが出て、調味料の量が少なくても適塩でおいしいスープになります。

材料(小学3・4年生4人分)

ニンニク・・・1/2かけ	ジャガイモ・・・1/3個	サラダ油・・・小さじ1/2
パセリ・・・1/5本	ナス・・・1/2本	トマト缶・・・100 g
タマネギ・・・1/2個	シメジ・・・30 g	トマトケチャップ・・・小さじ2
セロリ・・・1/10本	豚もも肉(こま切れ)	コンソメ(顆粒)・・・小さじ2
ニンジン・・・2 cm	・・・40 g	砂糖・コショウ・・・少々

作り方

- ① ニンニクとパセリをみじん切り、タマネギとセロリを薄切り、ニンジン、ジャガイモ、ナスをいちょう切りにし、シメジを小房に分ける。
- ② 鍋で油を熱しニンニクを炒め、香りが立ったら豚肉を炒める。
- ③ タマネギを炒め、ニンジン・ジャガイモ・ひたひたの水を加え煮る。
- ④ ジャガイモが柔らかくなったら、セロリ、ナス、シメジを加え煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったらAとパセリを加え、完成！

このレシピの食塩相当量:0.7 g (1人分)

【1日の食塩目標量】6～7歳:4.5 g未満、8～9歳:5 g未満、10～11歳:6 g未満、12～14歳男性:7 g未満、女性:6.5 g未満



色鮮やかなヒャクニチソウ

大きな声では言えないが、ピアノを時折弾いている。聞いてもらえるほどの腕ではないので、自宅限定だ。ただ、鍵盤をたどる時に余計なことを考えないので、絶好の気分転換になっている。

始めたのは保育園。亡くなった母は私がやりたいと言ったからと話していたが、記憶にはない。中学まで続けたが、残念

伊藤市長の 雑記帳



ながら上達しなかった。原因は一つ。練習しなかったためだ。発表会は逃げ出したかった。

しかし、息子たちが習い始めると、弾きたい気持ちで頭をもたげた。奮発して購入したピアノも目の前にある。40歳の再スタートだったが、意外にも指が動いた。易しそうな楽譜を2冊、3冊と買い、練習すると少しずつレパートリーが増える。

無論、習っていた当時のレベルには程遠い。ただ、誰とも競わない演奏をしていると、不思議な解放感に包まれる。少々間違えても、弾き終えれば気分が上がる。プロにはない特権がアマチュアにはある。

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

11月16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11月7日(月)まで。

離乳食教室

要予約

11月17日(木) 9:30~11:00
保健センター

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11月8日(火)まで。

パパママ

ライフプラン教室

要予約

11月26日(土) 10:00~11:00
保健センター 大会議室(2階)

子育て中・子育て予定の方などを対象に、外部講師が子育てにかかるお金事情を講義。申し込みは11月18日(金)まで(定員20組、託児無料・要予約)。



市内保育園・幼稚園

ウエルカムきっず(園開放)

11月1日(火)	聖マルチン
11月15日(火)	赤穂、下平、飯坂、すずらん、中沢、美須津、福岡(※)
11月17日(木)	北割、赤穂南、経塚、東伊那、桜ヶ丘

※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

11月15日(火) 10:00~12:00
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

● 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】10月24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

11月7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

11月21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

11月30日(水) 9:30~11:30 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11月1日(火)~



楽しくリトミック☆

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

リズムベビーマッサージ

11月25日(金)
9:40~10:20、10:30~11:10
各回定員4組。

親子でふれあい遊び

11月29日(火) 9:45~10:15、10:30~11:00 各回定員10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

11月5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

11月11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

11月16日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

11月17日(木) 10:00~
11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

11月21日(月) 13:00~
おやつは付きません。定員2組。

相談&発育測定

11月24日(木) 9:00~
対面での個別相談です。

親子でキッズヨガ

11月25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。

ベビーマッサージ教室

11月30日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

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 **丸塚公園** です。

丸塚公園は、天竜川の西側にある自然豊かな公園です。遊具更新工事が完了し、4月から新しい遊具が使えるようになりました。遊具の種類が豊富で、幼児向けのブランコや滑り台もあり、幅広い年齢の子どもが遊ぶことができます。また、天竜川の堤防沿いで散歩やサイクリングをすることもでき、楽しみ方はさまざま。安全に楽しく遊べる場としてリニューアルした丸塚公園に、ぜひ遊びに来てください。

【公園の詳細】

住所	下平4517番地
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



市内唯一！幼児シート付きブランコ



アスレチックでアドベンチャー気分



スリル満点のロープウェイ



頑張ったみんなに金メダル☆



笑顔でつなぐバトン



待て待て～玉がいっぱい入るかな？



急いで宝箱を運び出せ！

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。

すずらん保育園 運動会

市内の保育園・幼稚園で運動会が行われました。すずらん保育園では、気持ちのいい秋空の下、子どもたちがかけっこやリレーなどで園庭を駆け回りました。また、子どもたちは、一生懸命練習してきたダンスや組体操を披露。ポーズを決める度に、会場は温かい拍手で包まれました。

Happy Birthday 11月生まれ



大倉 莉奈ちゃん
崇さん、香織さん

お誕生日おめでとう
大好きだよ



佐野 海斗くん
拓也さん、葵さん

たくさん笑って
大きくなあれ♪



原 光璃ちゃん
拓也さん、典子さん

ひかり輝く
にこにこ笑顔だね☆



中島 凜津くん
裕さん、由美香さん

たくさん遊んで
大きくなってね☆



熊谷 ちひろちゃん
亮さん、真理子さん

いつもにこにこ
ありがとう♪



矢澤 沙菜ちゃん
哲洋さん、麻紀子さん

たくさん笑って
大きくなってね！



石田 掬也くん
裕樹さん、香澄さん

マイブームは
ひょっとこです☆

誕生日のおともだち大募集

12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11月2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。



市立図書館 司書
中山 千夏

ふまんばかりのメシュカおばさん

文/キャロル・チャップマン 絵/アーノルド・ローベル
訳/こみや ゆう 出版/好学社

「クヴェチ」で有名なメシュカおばさんは、今日も朝から晩まで不満ばかり。「クヴェチ」というのはユダヤの言葉で「不満を言う人」という意味です。

息子はだらしがないし、家は小さくて狭いし、嫁いだ娘は自分に会に来てくれないし、体は痛くて重たいし…。そんな不満ばかり口にするメシュカを見て、周りの人々はやれやれと首を横に振るのでした。

ある朝、メシュカの舌がちくつとしたかと思うと、次々におかしなことが起こり始めます。その正体は、不満ばかり言う人がかかってしまう病気「ふまんびょう」でした。困ったメシュカに、学者のラビが病気を治す「たった一つの方法」を教えてください。果たしてメシュカの「ふまんびょう」は治るのでしょうか。

この絵本は、子どもはもちろん大人の方にもおすすめの1冊です。メシュカおばさんの姿にハッとさせられる方も多いかもしれませんよ。

子育て情報



アプリの
ダウンロードは
こちら

子育て応援アプリ「こまっぴ by 母子モ」

こまっぴby母子モは、妊娠から出産、子育てに関する情報を提供する無料のスマートフォンアプリです。子どもの成長や予防接種日等を簡単に管理できる、母子健康手帳機能や市の子育て情報の閲覧など、役立つ機能が満載。ぜひ登録してみてください。

※従来の「こまっぴ」をご利用の方は「こまっぴ by 母子モ」への移行をお願いします。「こまっぴ」は令和5年3月末でサービスを終了します。





9/5

相模女子大生がまちづくりの提言へ

市は、地域や人の将来像を探る「シン“KOMAGANE”プロジェクト」の一環として、相模女子大学のゼミ合宿を受け入れました。4日間の滞在中には、ワークショップやまち歩きなどを通して駒ヶ根の魅力や課題を模索。ゼミ長の溝口梨夏さんは「住んでいる方とは別の角度から課題解決策などを考えたい」と意気込みました。この活動を踏まえ、来年1月ごろに市へ提言・発表をしていただきます。

電動バスで高原を巡る

市は、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運行を行いました。実験に使用した車両は、電気を動力源に走行するEVバス。運行初日には、路線バスからの乗り換え客などで座席が埋まることもありました。乗車した中学生は「未来の乗り物みたい。環境に優しい乗り物なので実現してほしい」と笑顔で話しました。



9/10

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。



9/19

100歳迎える高齢者を祝う

伊藤市長が敬老の日に合わせて100歳を迎える方を訪ね、長寿を祝いました。本年度、市内で100歳を迎える方は22名。そのうち6名の自宅等を訪問し、記念品などを手渡しました。町三区に住む下平博さんは、新聞や本を読むのが日課でとてもお元気です。この日を楽しみにしていた下平さんは、俳句や謡を披露。市長は「100歳の謡は貴重。いつまでも元気で長生きしてください」と祝福しました。

ボランティア活動への参加を促す

担い手・ボランティア募集のためのキャッチフレーズ受賞表彰式が、下市場集会所で行われました。キャッチフレーズは、市が生活支援活動等への参加を促すため募集。全85件の応募作品から最優秀賞に選ばれたのは、福岡区の鷺澤英樹さん考案の「そのキャリア地域で活かせるボランティア!」です。鷺澤さんは「いろいろな経歴の方が集まり活動できれば良い」と作品への思いを語りました。



9/20

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)

- 門型洗車機
- 掃除機
- コイン洗車機
- オゾン脱臭機



コイン洗車機(拭上場)

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)