市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2 No.1182





民生児童委員

域

で見守

ij

な

皆さんは「民生児童委員」をご存じですか。民生児童委員は、高齢の方や子育て世帯、障がいのある方などの困りごとに耳を傾け、関係機関等につなげる地域の相談役です。

今回は、誰もが安心して暮らせるよう地域で活動する、 民生児童委員について紹介します。

つ地 て域近 いのある方や高齢者など やい社年 介 ま会 で 護 す。 \mathcal{O} は 0 つ 核 悩み Z な 家 れが みを抱える方、れにより、子がりが薄くな 族 化 が 進

配ごと・子 全て まざ 公務員です。 兼 活 や福祉全般に関する相談地域で、住民の立場か か ら委嘱され 0 ねの動 生委員_ なており、地の民生委員は歌を行っていた。 ま 見 な 育ての 守 相 り 民のそた か 談等も受け 地は 不 、ます。 妊境 児 立れぞれず常 安に関する 娠 0 生 童 がられのの 中子のど また、援生地 地大 玉委員 」 て

Contents ~もくじ~

- 2 **特集** 地域の身近な相談役 民生児童委員
 - 情報ピックアップ
 - ·結婚新生活支援事業補助金
 - ・市長が市政を解説
 - •12月市議会定例会報告
 - ・子ども交流センター説明会
 - ・税の申告受け付け

8

- ・若者の奨学金返済を支援
- ・スポーツ少年団員募集
- 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**カルチャークラブ ゆあ〜ず **DX戦略室通信**

千本松 祐介 さん **ちょっとひとこと** 木村 栄子 さん

- 20 **みんなのれしぴ** 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 (きっずらんど ベビーキッズ) 元気なこまがねっ子 (赤穂小学校 あかほ祭り) Happy Birthday 2 月生まれ 司書おすすめの絵本

今月の表紙

東伊那区火山育成会主催 書き初め(1月2日)

東伊那区火山地域の小中学生が、 火山いきいき交流センターで書き 初めを行いました。子どもたちは 筆に思いを込め、真剣なまなざし で取り組んでいました。



教えて!

民生児童委員のコト

どんな活動をしているの?

特定の区域を担当し、高齢者や障がいがある方の福 祉に関すること、子育てなどの不安に関するさまざ まな相談・支援を行っています。

〈主な活動〉

- ●高齢者や障がい者、子育て世帯などへの訪問、地 域の見守り
- ●支援が必要な人の相談を受け、行政や専門機関に つなぐ

どんな時に相談したらいいの?

暮らしに関する悩みや不安があれば、気軽にお声掛 けください。民生児童委員には守秘義務があるので、 相談した方の秘密は固く守られます。安心して相談 してください。

- 〈相談例〉 ●1 人暮らしで不安
 - ●福祉サービスのことを教えてほしい
 - ●介護のことで悩んでいる
 - ●子育てに不安がある など



interview

駒ヶ根市 民生児童委員協議会 山浦 泰子

困ったら気兼ねなくお声掛けを

私は主に、高齢者世帯等の訪問や相談を行っ ています。助け合う気持ちを大切に、相談を 受けたら専門機関へつなぐなどして、その後 も引き続き見守ることを心掛けています。 相談を受けたことが解決につながり、感謝の 言葉をいただくと、やっていてよかったなと 思います。また、委員になってから知り合い が増えたこともうれしく思っています。 「どうしよう」と思ったら、気兼ねなく民生児 童委員に声を掛けてください。



困りごとは 人で悩まず相

プ役を務めています。

69 名の皆さん が

り、域 行政や専門機関をつなぐパり、支援を必要とする住民 域住民の身近な相談相手 そこで、民生児童委員 れ孤 なし、 といめ 一要な支援を受け うケースが考え 戦相手とな里委員が地

らが

に、地区単位の委員により合いを行い、より地域し合いを行い、より地域題にフォーカスした取り題にフォーカスした取りを見守る委員が活動してを見守る委員が活動してを見守る委員が活動して 員ば て暮 いら

お人まし

に、は、動地 い地市 7 でを行い、よれて単位の委員で 民 生児童 ます。 昨 の年 会 12 よる 議 り域 月 組の 0 か 7 課話 他

あなたの地域を見守る 民生児童委員の皆さんを紹介します。

令和4年12月1日付で、以下の69名の皆さんが厚生労働 大臣から委嘱されました(新任32名·再任37名)。心配ごと などがある時は、地域の民生児童委員へご相談ください。

「民生児童委員へ相談したいけど、連絡先が分からない」という方は、福祉課社会福祉係へご連絡ください。

【問い合わせ】福祉課 社会福祉係 内線311



写真の見方



カッコ内の丸囲 み数字は、写真 上の地区の番号 と同じです。

※氏名は敬称略

駒ヶ根 太郎 (①第 1・2) カッコ内は担当区域

①南割区 · ②中割区 · ③小町屋区



《後列左から》熊谷 由美子(①第1·2)、堺澤 洋治(①第3·4)、堀川 文英(②柏神・八幡原)、石澤 良平(②春日・上穂沢)

《前列左から》上原 洋子(②南方)、吉澤 幸子(③下市場)、吉沢 賢司(③北部)、岡田 敦子(③南部・ ト市場)

6福岡区



《後列左から》北原 治(⑥第1)、阿部 ちさと(⑥ 第2)、木下 義秋(⑥第3)

《前列左から》仁科 光和(⑥第4)、酒井 一磨(⑥ 第5)、中村 正(⑥第9)、小田切 さち子(⑥第6・ 7)

④北割二区·⑤北割一区



《後列左から》 倉田 清美(④下の坊 1・2)、清水 直子(④白山 1・2・柏木・荒井)、大林 基春(④光 前寺・塩木・女体)

《前列左から》大槻 重子(⑤菅の台·切石原)、酒井 みゆき(⑤北原·久保)、井上 英昭(⑤馬場·中林)、松井 春喜(⑥大手·城)

⑦市場割区·8上赤須区·9下平区



《後列左から》小松 輝子(⑦南の原・中通・放下小平)、米澤 惠美子(⑦宮の前・美里団地)、伊藤 ひろ子(⑦向ヶ丘・向ヶ丘市住・原垣外)

《前列左から》小松原 京子(⑧第1・2・タウン)、 酒井 幸夫(⑧第3~6)、堀内 好夫(⑨第1~6・ 12)、木下 美那枝(⑨第7~11・13~15)

10町一区・11町二区



《後列左から》芦部 ゆき子(⑩第1·2)、紫芝 弘子(⑩第3~5)

《右上枠内左から》栗山 功(⑪第9·10·12)、南幸太郎(⑪第11)

《前列左から》河村 智重子(⑪第1~4)、松村 久美子(⑪第5·6)、松本 正治(⑪第7)、木下 喜代子(⑪第8)、西尾 俊子(⑪第13)

14上穂町区:15東伊那区



《後列左から》佐々木 常子(⑭第1)、宮﨑 洋一郎(⑭第2、3)、福澤 みどり(⑭第4)、小笠原吉晴(⑭第5)

《前列左から》村上 美春(⑮伊那)、新井 幸徳(⑯ 栗林)、久保田 昇(⑯火山)、湯澤 英秋(⑯塩田)、 大沼 ルミ子(⑯大久保)

12町三区・13町四区



《後列左から》林 恵美子(⑫飯坂1·4)、中村 恵子(⑫飯坂2·3)、早田 祐子(⑫中央) 《前列左から》植木 行雄(⑬第1·2)、下平 まゆみ(⑬第3·4)、山浦 泰子(⑬第5·6)

16中沢区



《後列左から》林 節子(⑯吉瀬)、北原 弥生(⑯永 見山·南入)、野溝 一雄(⑯菅沼)、矢花 尚利(⑯ 下割)、野村 満(⑯中割第1~4)

《前列左から》宮下 一栄(⑯中割第5~9)、木下 計子(⑯上割)、山岸 洋一(⑯大曽倉)、下平壽子(⑯中曽倉)、小林 幸恵(⑯本曽倉)、宮脇三広(⑯原)

主任児童委員



《左から》佐野 榮(赤穂東小学校区)、佐藤 順子 (赤穂小学校区)、高見 洋子(赤穂南小学校区)、 板山 とし子(中沢小学校区)、福澤 さゆり(東伊 那小学校区)

■主任児童委員とは

民生児童委員の中で、子どもや子育 てに関する支援を 専門に担当する委



員です。主任児童委員は、地域の民 生児童委員と連携しながら、育児に 関する支援や児童健全育成活動など に取り組みます。

こまがねで新婚生活スタートを応援

1. 対象世帯

令和4年4月1日から令和5年3月31日までの間に 婚姻届が受理された世帯で、次の条件を満たす世帯

- ◆婚姻日の年齢が夫婦共に39歳以下
- ◆夫婦の所得合計が400万円未満

2. 補助対象となる費用

婚姻日から翌年度までの間に新婚生活をスタートさ せるために支払った次の費用

- ①住宅取得費用
- ②住宅リフォーム工事費用
- ③住宅賃貸費用
- ④結婚に伴う引っ越し費用
- ⑤生活用家電購入費用

注意

他の補助事業の対 象経費は除きます

3. 補助金額

- ◆夫婦共に29歳以下の世帯 ①~④の経費合計 上限60万円 ⑤の経費 上限10万円
- ◆上記以外の世帯 ①~④の経費合計 上限30万円 ⑤の経費 上限5万円
- 4. 申請期限 令和5年3月31日(金)



補助

新結 生婚 活 L を た 若 援い しお ま す 人 0

をご覧 しく い合わせください /課窓口で行うことができます。 Ιţ 61 ただく 市 朩 か、 お問

電の

八費の

部を助り

成してい

ま

リフォ

 \triangle

などの費用と生活家

を応援するため、

家賃や

引っ越

市

で

は

婚

した若いご夫婦

 \mathcal{O}

[左枠内]

和

年

度

中に結婚

助

成

を受

問い合わせ

でに申請が必要です。

申請は企画 年3月31日ま

内線244 企画振興課

少子化対策係

けられる方は

令和 5



詳



協力の輪を広げて

人口3万2千人と、大きくはない 駒ヶ根市の課題の一つは人材です。 時代の変化に伴い必要となる、多様 な事業を職員だけで担うことは難し いのが現状。そこで、外部の人材や 団体との取り組みが重要となります。

昨年策定しましたデジタル戦略は、 都内の I T企業から 2 人を招きリー ダーをお願いしました。実務を知る 職員と最先端技術を持つ専門家が力 を合わせ効率的に進めることができ ました。

郷土の先人、田中平八の顕彰事業 は東京証券取引所の全面協力で、草 の根国際交流をテーマに行う「駒ヶ 根フォーラム」も外務省、JICA と共催で、それぞれ実施しています。



田中平八の顕彰講演の様子

各団体の人脈などを生かし、幅広い 取り組みが可能となります。

「シン"KOMAGANE"プロジ ェクト」で公募した市民の皆さんの 映像は映画プロデューサーに、若手 職員の企画コンペはシンクタンクの 専門家に、いずれも審査をお願いし ています。今後も、さまざまな協力 の輪を広げていきます。



令 例 和 4 が 年 12 わ 月 市 ま 議 会 た



日間の会期で開かれ、 案どおり可決・承認されました。 算など24件の議案を提出し、 市議会定例会が、 11月30日から21 条例や補正予 全て原

例

▽駒ヶ根市職員の定年等に関する 条例を一部改正

ました(関係条例ほか10件)。 務員法の改正に伴い、 定年引き上げを目的とした地方公 条例を改正し

▽体育施設条例の 一部を改正

どを改正しました。 庭球場の更新工事等に伴う使用料な 市営庭球場の廃止と、 駒ヶ根高原

★はコロナ対策

令和4年度 般会計補正予算(第10号)

【主な歳入】 5億3839万円を追加しました。

▽国庫支出金 ▽繰越金 ▽寄付金 【主な歳出】

億8000万円

億4654万円

7861万円

1 308万円

▽職員人件費

伴う、正規職員の人件費などを計上 しました。 人事院勧告や人員構成の変動等に

▽ふるさとづくり基金積立金

積み立てます。 ふるさと寄附金の増加分を基金に 1億8000万円

事業者等を支援します。 物価高騰等の影響を受けている宿泊 ▽宿泊施設等への原油価格高騰 物価高対策 ★ コロナ感染症の長期化と、 900万円 燃油·

新規就農者経営発展支援

 ∇

新規就農者育成総合対策に基づ 認定就農者を支援します。 603万円

き

令和4年度 一般会計補正予算(第11号)

632万円を追加しました。 632万円

[歳入]

▽国庫支出金

(歳出) ・貨物運送事業者への

の高騰により、 いる貨物運送事業者を支援します。 燃料高騰対策 ★ コロナ感染症の長期化と燃料価格 大きな影響を受けて 632万円

子ども交流 用 録 が 必 セ ン 要 タ で す 1 は

放課後や長期休み中に過ごす場所で には登録が必要です。 にいない世帯の小学生で、 子ども交流センターは、 対象は保護者が仕事等で昼間家 小学生が 利用する

> 슸 場

市役所

南庁舎

大会議室

(2階)

保健センター

大会議室

(2階)

新規利用者は説明会に参加を

す。 利用説明会への出席をお願いしま する新2年生以上の保護者の方は 年生の保護者と、 令和5年度に利用を希望する新1 日程は、 下の表でご確認くださ 新規に利用を希望

※長期休業のみ利用するご家庭 期限までに登録が必要です。 も

対

(赤穂南小の児童)

(赤穂東小の児童)

(赤穂小の児童)

みなみ子ども交流センター

赤穂東子ども交流センター

すずらん子ども交流センター

三和森子ども交流センタ

上記に参加できない方

継続利用者も新年度登録を

が必要です。 子ども課で登録手続きをしてくださ します【2月20日(月)以降に配布】。 も交流センターで受け取りをお願 継続利用を希望する方も毎年登録 申請書は、 申請書にご記入の上、 利用を希望する子ど

登録申請 の期限

者共に 4 月 28 日 (金)まで(新規・継続利用

【新規利用者対象説明会】利用するセンターの日程へご参加ください

期日

2/19

(日)

2/20

(月)

畤 間

午前11時

午後

午前9~10時

午後1時30分

6 時30分~

~正午

~3時

【問い合わせ】 内線716 子ども課 子育て家庭教育係



ますので ムペ

ジにも掲載し

細は、

市 ホ ー

こ覧ください。

税 金

市 県 民 税 (3 所 得 税 H 0) 申 で 告 す 相

13 15

料となる大切な手続きです。 の申告をお願いします。 や軽減措置等を受けるための基礎資 所得の申告は、 各種行政サービス 期限内

ださい。 きる限り該当する相談日にお越しく 談を行います。 市では、 次ページの日程で申告相 混雑防止のため、 で

◆申告が必要な方

また、あらかじめ下のチェックリス は、2月上旬に申告書を郵送します。 等から申告が必要と思われる方に トで持ち物をご確認ください。 ージでご確認ください。 申告が必要か分からない方は、 所得状況 次

◆番号札の配布開始時間 午前8時30分

※混雑を避けるため、 来場はご遠慮ください。 配布時間 前

感染拡大防止にご協力を

対策にご協力をお願いします。 来場前に体温を測り、 来場時はマスクを着用し、 の場合は来場をご遠慮ください。 消毒を行ってください。 相談会場では、 感染症の拡大防 37.5 度以上 手指

> 限する場合があります。 雑防止のため、 混雑の状況によっては、 でお待ちいただく場合があります。 車内など会場の外 また、 入場を 混 制

集計は事前に

相談となります。 らお越しください。未集計の場合は、 方は、 こ自身で集計をしていただいてから を提出する方や「医療費控除」のある 農業や不動産などの「収支内訳書」 必ず事前に集計を済ませてか



市

※決算書等の様式は、

Н

Fに掲載しています。

間 ヘルプデスク

ができます。

ライタを使うことで、

自宅から申告書の提出

☎ 0570-01-5901 (土日・祝日を除く)

e-Tax·スマ水申告が便利

国税庁HPの確定申告書作成コ

ーナーでは、マイナンバーカード

対応のスマホや I Cカードリー

辯ち物チェックリスト

- □本人確認ができる書類(マイナンバー カード、運転免許証、保険証など)
- ロマイナンバーの分かるもの(本人と被 扶養者など全員分)
- □令和4年中の所得を明らかにできる もの(給与や年金等の源泉徴収票、 業・農業・不動産の収支決算書など)
- ■控除を受けるための書類
- ·生命保険、地震保険、国民年金保険 料の令和 4 年分控除証明書
- ・医療費の領収書(医療費控除を受ける方)
- ・障害者手帳など障害等級の分かるも の(障害者控除を受ける方)
- □申告書(市または税務署から郵送され た方のみ)
- □確定申告のお知らせはがき等、利用 者識別番号が分かる書類(税務署から 郵送された方のみ)
- □申告者名義の預金通帳
- □銀行印(口座振替納付を 希望される方)



市で受けられない相談

せん。 告▼令和3年分以前の確定申告 損失·繰越損失▼消費税、 っせ)へお出掛けください。 所得▼住宅ローン控除 (初回のみ) 、税務署確定申告 開設期間 ・青色申告▼不動産・株式等の譲渡 次の相談は、 税務署の確定申告相談 市ではお受けできま 贈与税申 (I) な

【申告全般に関する問い合わせ】 **、税務署申告に関する問い合わせ】** 伊那税務署 ☎(72) 2171 税務課 市民税係 内線273

加をしてご利用ください。

コードから、

お友だち追

午前9時~午後4時(土日・祝日を除く)

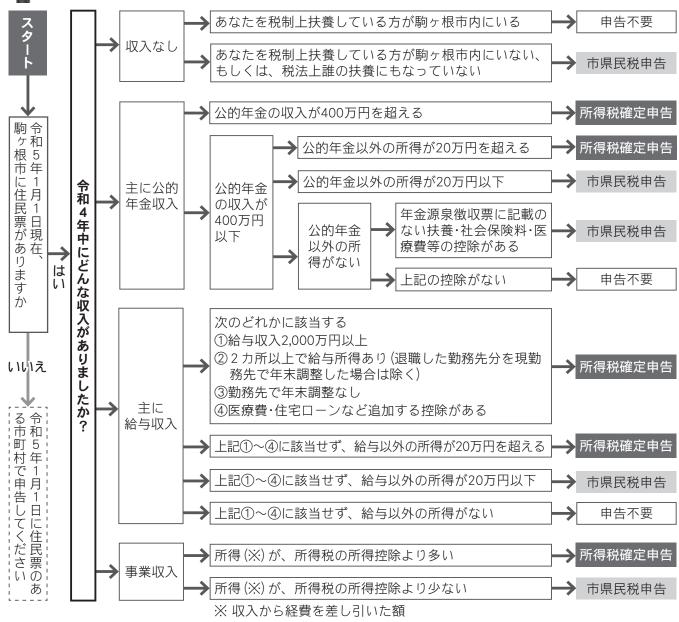
なっせ (伊那市駅西) 2階

2月1日(水)~3月15日(水)

*整理券が必要です

場でも配布をしていますが、 整理券」が必要です。 ができて便利です。 アプリ「LINE」では、 税務署の確定申告相談には「入場 当日、 Q R 事前に取得 スマホ 申告会

☑申告が必要か確認してみましょう



申告相談日程表

《午前の部》午前8時45分~正午 《午後の部》午後1~4時

期日	指 定 地 区	会 場	期日	指定地区	会 場
2月13日(月)	地区指定なし		3月1日(水)	東伊那区	±/n=r+=r
~15日(水)	(還付申告相談)		2日(木)	東伊那区 ※午前のみ	東伊那支所
16日(木)	北割二区	市役所	3日(金)	地区指定なし	
17日(金)	北割一区	本庁舎	6日(月)		
20日(月)	市場割区	大会議室		下平区·町一区·中沢区(吉瀬)	
21日(火)	南割区·中割区	(2階)	8日(水)		市役所
22日(水)	小町屋区				本庁舎
			9日(木)	上赤須区·町三区	大会議室
24日(金)	上穂町区		10日(金)	福岡区(第1~4)	(2階)
27日(月)	中沢区(永見山·南入 ・菅沼·下割·中山·原)	中沢	13日(月)	福岡区(第5~9)	
28日(火)	中沢区(中割・上割・大曽倉・中曽倉・本曽倉)	支所	14日(火) 15日(水)	地区指定なし	

[※]混み具合により、午前の申告相談を締め切り、午後の番号札を渡す場合があります。

また、正午から午後1時までは申告相談を行わず、受け付けのみ行います。

[※]該当する相談日に来られない場合は、地区指定なしまたは他地区の相談日にお越しください。

補 助

返

を支援

ま

す

者

0)

奨

金

等

0

ス

ポ

1

1. 補助額

10月1日~9月30日の1年間に、本人が返還した金額の 2分の1

※上限年額5万円。返還期間が6カ月未満は、2万5千円。

2. 補助期間

一人につき5年間 ※ただし、30歳を迎える年度まで。

3. 対象者 次の全てに該当する方

- ・30歳以下の方
- ・市内に住民登録があり、今後5年以上住む予定の方
- ・新たに上伊那地域の事業所に就職し、5年以上継続して勤 務する予定の方(※対象となる就職先には指定があります)

4. 対象奨学金 次のいずれか(返還義務免除は除く)

- ・独立行政法人 日本学生支援機構が行う奨学金
- ・都道府県、市町村が行う奨学金
- 厚生労働省の技能者育成資金融資制度
- ・その他市長が認める奨学金等

5. 事前登録期限

- ① 既卒者で新たに上伊那地域の事業所に就職する方は、 就職した月の末日までに事前登録が必要。
- ② 卒業予定者は、卒業日が含まれる年度の3月末まで に事前登録が必要。
- ※登録者には9月中に申請書を送付しています。

録は、 れる方は、 るため、 行っています【左図】。 ことができます。 市 ージの申し込みフォー では、 企 画 奨学金等の返還支援事業を 若い世代の定住を応援す 振 事 興課窓口または市ホー 前登録が必要です。 詳しくは、 利用を希望さ ムで行う 市 朩

(問い合わせ)

少子化対策係

内線244 企画振興課 ださい。 < か、 ジをご お 問 1) 覧 合 わ 1) せ た





市

【スポーツ少年団の種類と募集内容】

◆募集期間 2月1日(水)~3月3日(金)まで

4 23 2147 431-3 = 7 3	H (33) = 73 = H (±2) 0. 4		
種目	募集対象	募集人数	
剣道	小学1年~	20人	
少林寺拳法	小学1年~中学生	30人	
空手	小学1年~中学生	30人	
バドミントン	小学1~6年生	15人	
バレーボール	小学1~6年生	制限なし	
サッカー	小学1~6年生	制限なし	
バスケットボール	小学1~6年生	各学年10人	
軟式野球	小学1~6年生	制限なし	
新体操	小学3年~高校生 (女子のみ)	制限なし	
テニス	小学3年~中学生	20人	
陸上	小学1年~中学生	制限なし	
ホッケー	小学1~6年生	制限なし	

【申し込み・問い合わせ】 スポーツ少年団事務局 (社会教育課 スポーツ振興係内) 内線 724



市HP

介していますので、

ご覧ください。

新規申し込み

申し込み方法

入団申込書に団会費 (国と県への登録料、 料 務 局 を添えて、 (社会教育課・保健センタ へお申し込みください スポ スポ 1 7 ツ少年団 0 · ツ 保 0 円

を募集します。 スポーツを楽しみません スポ - ツ少年 友達や仲間と 中団では、 新規団 緒 ΙĘ

継続手続き

合は、 必要です。 行います。 加えて保険の振込手数料300円 め切ります。 活動の様子を市ホ 各団とも募集人数に達 してください 所属する団 4月3日(月) 2次募集には、 募集人数に満たない場 継 続 から2次募集を \bigcirc ムペ 申 次第、 ージで紹 団会費に 込 4

手 続 き 少 も 年 寸 れ 新 ず 規 可

集

オンリーワンのまちづくり を考える公開座談会

市議会 JICA 駒ヶ根・JOCA・ 県看護大学との連携推進議員連 盟主催で座談会を行います。

- ▶日時 2月5日(日) 午前10時~正午
- ▶場所 赤穂公民館 ホール
- ▶パネリスト
- ·JICA駒ヶ根青年海外協力隊 訓練所 小林丈通 所長
- ·JOCA 堀田直揮 理事·事務局長
- •長野県看護大学 大塚眞理子 学長
- ・伊藤祐三 駒ヶ根市長 🔲 🏗
- ▶申し込み 電話かQRから
- 問 会長 池上さん
 - **3** 090-2659-6912

まゆ玉で作る つるし飾り講習会

まゆクラフトでつる 回縁回 し飾りを作りませんか。 申し込みが必要です。



- ▶日時 2月18日(土)
 - 午前9時30分~正午
- ▶受講料 2,800円 (スタンド付き)
- ▶定員 5 人
- ▶申込期限 2月14日(火)
- ▶完成サイズ

縦13cm×横13cm×高さ30cm (スタンド除く)

※中央のおひなさま

をうさぎに変更可 間 シルクミュージアム 💃 **2** 82-8381

第2回 駒ヶ根フォーラム

「母子保健協力を通じた開発途上国に対する支援~市民協働による国 際協力~」をテーマに、講演やパネルディスカッション、分科会を行 い、今から始められる国際協力を学びます。また、駐日ネパール大使 ドゥルガ・バハードゥール・スベティさんから、会場で講評をいただく 予定です。参加無料、申し込み必要。

- ◇日時 2月16日(木)午後2時~5時10分
- ◇場所 赤穂公民館(オンライン参加も可)
- ◇申し込み 電話か右のQRコードから
- ◇申込期限 2月9日(木)まで
- ◇基調講演(内容は変更になる場合があります)

演題 近年におけるネパール情勢および母子保健の現状(オンライン)

講師 ネパール国駐箚特命全権大使 菊田豊さん

演題 母子保健分野の活動例

JICA人間開発部保健第三チーム課長 小澤真紀さん 講師

演題 母子保健プロジェクト第3フェーズの取り組み

ネパール交流市民の会 母子保健プロジェクトマネージャー 北原照美さん

▶申し込み・問い合わせ 企画振興課 地域政策係 内線246

こまかっぱ 情報コ-



知お知らせ

相談

募集

市の人口(12月1日現在)

- ●人口 31,683人(△65) 男性 15,507人(△41)
 - 女性 16,176人(△24)
- ●世帯 13,257世帯(△32)
- ●11月中の異動 転入42人、転出80人、 出生17人、死亡44人

こまゼミ 「洗濯・アイロンがけのコツ」

日本に18人しかいない認定 講師による講座です。全国から 染み抜き依頼が来ているプロの コツを学んでみませんか。

- ▶日時 2月5日(日) 午前10時~正午
- ▶場所 駒ヶ根商工会館(4階)
- 6 人 (先着順) ▶定員
- ▶参加費 500円
- ▶講師 幸村康弘さん
- ▶内容
- 洗濯~保管で注意したいこと
- きれいなアイロンがけ体験
- ・染み抜き実演など
- ▶持ち物

一人 1点まで

- ・染み抜きしたい物
- アイロンがけしたい物
- ▶申し込み

幸村クリーニング店(日曜定休)

2 090-8584-8516

問 商工観光課 商業係 内線431

あなたの想いを聞かせて下さい

葬儀・法事のことなら ブー





病院・施設へのお迎え 24時間365日受付 葬儀打合せ

og 0120-81**-1**509 駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村 230265-81-1109 虹のホール 駒ケ根 駒ヶ根市東町4-10 通夜安置室あり

虹のホール 花みずき 駒ケ根市東町4-10

虹のホール 伊南 飯鳥町飯鳥1270

新型コロナ ワクチン接種はお早めに

〈1月11日時点の情報〉

新型コロナワクチン接種は、3月末で終了予定です。今後接種対 象者が減少するため、接種日程を縮小します。接種を希望される 方は早めに接種してください。

2月の集団接種スケジュール(泰成スポーツフロアー)

小児接種	3日(金)【1·3回目】 24日(金)【2·3回目】
初回接種(1・2回目セット)	4日(土)、25日(土)
オミクロン株対応ワクチン (3~5回目)	4日(土)、25日(土)

2月の個別接種スケジュール(昭和伊南総合病院)

小児接種(1~3回目)	21日 (火)
乳幼児接種(3回目)	14日(火)、28日(火)



問 地域保健課 ワクチン接種対策室 内線382

▲詳細

上伊那都市計画区域の 変更案の縦覧

「上伊那都市計画区域の整備、 開発及び保全の方針」の変更案 を縦覧します。期間中に意見書 の提出もできます。

- ▶対象 地域にお住まいの方や 利害関係者など
- 2月17日(金) ▶期間 ~3月3日(金)
- ▶縦覧場所

駒ヶ根市役所 都市計画課など

▶意見書の提出方法

縦覧場所か県ホームページに ある「意見書」に記入し、期間 中に縦覧場所に持参か郵送し てください。

※FAX、メールでの提出は不可

問 県伊那建設事務所整備課 **3** 0265-76-6848

指定ごみ袋の 購入チケット等を送付

令和5年度の指定ごみ袋購入 チケットと資源物回収カレンダ -等の資料を**別々に**送付します。

資源物回収	市報3月号で
カレンダー等	全世帯へ配布
の資料	(2月下旬)
指定ごみ袋	住民登録世帯に
購入チケット	チケットのみ郵送
(長三封筒サイズ)	(3月中旬)

- ※原則チケットの再交付はでき ません
- ※住民登録外の方は、生活環境 課窓口での申請手続きが必要 です
- 問 生活環境課 環境衛生係 内線543

第4回あなたと 私のいきいき講座

次世代に誇れる暮ら し方と働き方を考えて こ みませんか。



▶日時 2月18日(土)

午後 1 時30分 ~ 3 時30分

駅前ビルアルパ ▶会場 (サテライト会場)

▶講師 福盛二郎さん

問 総務課 人権·男女共同参画 推進室 内線212

8050家族の会

中高年の引きこもりについて、 ご家族で話し合う貴重な会です。 人・知識・制度がつながり「道が 開けたような気がした」という 参加者の声も。お気軽にお申し 込みください。

2月26日(日) ▶日時

▶場所 ソフィアしらかば (中央 4-15) しらかば西隣(2階)

- **▶参加費** 500円
- ▶申し込み・問い合わせ 夢倶楽部しらかば **8** 83-3753

マイナポイント第2弾の カード申請期限が延長

マイナポイント第2弾の対象 となる、マイナンバーカードの 申請期限が2月末までに延長さ れました。申請がお済みでない 方は、この期間に申請をお願い します。

間 市民課 市民係 内線329

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

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)



〈広告欄

人権特別相談所

人権問題や生活上の悩みを人 権相談員が相談に応じます。秘 密は固く守られます。相談無料、 申し込み不要。

- ▶日時 2月2日(木) 午前10時~午後3時
- ▶場所 赤穂公民館
- ▶相談内容
 - ·家族間の問題
 - ・近隣とのトラブルなど
- 問 総務課 人権·男女共同参画 推進室 内線211

農地相談会

売買や貸借、相続の農地に関 する相談を地元委員がお受け します。相談無料、事前予約必要。

- ▶日時 2月18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 - 厶 (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 2月3日(金)
- 問 農業委員会事務局 内線411

各種納期案内

- ◇固定資産税 4期
- ◇国民健康保険税 9期
- ◇介護保険料
- ◇後期高齢者医療保険料 8期

冬季の転倒事故に 知 ご注意を

凍結・積雪などが 原因で転倒する、労 働災害が多発してい ます。対策で転倒を 未然に防ぎましょう。



▶転倒事故が起きやすい場所 屋外通路や階段、駐車場など

▶対策

除雪・融雪剤散布で 安全通路を確保



問 伊那労働基準監督署 監督·安衛係 ☎ 72-6181

市町村対抗小学生駅伝 知 候補選手募集

市民の代表としてタスキをつ なぐ候補選手を募集します。

- ▶大会期日 4月29日(土)
- ▶場所 やまびこドーム (松本市空港東9036-4)
- ▶募集期限

2月17日(金)まで

- ▶対象者
 - 市内小学生新4~6年生
- ▶申し込み・問い合わせ 社会教育課 スポーツ振興係 内線723

家計が急変された方へ給付金を支給

コロナ禍や物価高騰が続く中、家計が急変された世帯を支援する ため、各種給付金を支給しています。申請対象者はご相談くださ い。※以下の①と②の給付は同時に受給できません。

申請期限 令和5年2月28日(火)

①電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

対象 令和4年1~12月の収入が減少し、令和4年度分住民税 均等割の非課税世帯と同水準になった世帯

1世帯当たり5万円 金額

②生活困窮世帯緊急支援金

令和4年1~12月の収入が減少し、令和4年度分住民税 所得割の非課税世帯と同水準になった世帯

1世帯当たり5万円(2万円は市独自の上乗せ分) 金額

③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

対象 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日生まれの児童の養育者で次の【A】か【B】に該当

【A】ひとり親世帯の方

家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準になった方

【B】ひとり親世帯以外の方

令和4年1月以降の収入が減少し、住民税非課税相当の収入に なった方

金額 子ども一人につき6万円(1万円は市独自の上乗せ分)

🖪 福祉課 社会福祉係 内線313

〈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



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! 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、ぜひご活用ください。 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】

(10月中)

宮澤 浩三(94)上穂町区第3 塩澤 紀雄(82)町二区第7

(11月中)

久保田一俊(95)北割一区北原下 竹内 義春(90)町二区第8 山崎 廣志(92)中沢区中割 塩澤 広美(58)北割二区下の坊2 小池一二三(89) 東伊那区栗林 榎本 勝 (82)北割一区馬場北 小林と志み(94)福岡区第2 倉田 正義(84)北割一区久保 窪田 秀男(74)町二区第7 湯澤けさ子(86)中沢区中割

(12月中)

小林 好子(65)福岡区第2 浅井甲子喜(98)下平区第11 宮澤あさ江(91)下平区第7 木下零志子(99)東伊那区栗林 齋藤 昭子(95)上赤須区第5 小林 甲 (98)町四区第6

※依頼があった方のみを 掲載しています。



緊急歯科診療

2/5(日)、11(土·祝)、12(日)、 19(日)、23(木·祝)、26(日)

- ●場所 上伊那口腔保健センター (伊那市保健センター内) **2** 78-8510
- 8:30~11:30 時間

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、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
- ○日本国籍がある方
- ○自衛隊法第38条第1項の欠 格事項に該当しない方
- 問 自衛隊長野地方協力本部 伊那地域事務所 ☎ 73-4860

市民農園 利用者募集

- ▶区画数 南割:15区画 北割:23区画
- ▶貸付面積 1区画33平方メー トル (10坪)
- ▶使用料 年間3,000円/区画
- ▶期間

4月1日~令和6年3月31日

- ▶申込締切 2月9日(木)
- ▶対象 農家ではない市民の方 ※申し込み多数の場合は、抽選
- 問 社会教育課 生涯学習係 内線721

こまがねTV放送予定

7日~ 税申告のお願い

14日~ 文化センターだより

21日~ 市長の部屋

|こまかっぱニュース 28日~

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

農業委員·農地利用 最適化推進委員を募集

▶期限 2月24日(金)まで

▶人数 ・農業委員 19人

- ·農地利用最適化推進 委員6人
- 7月20日 ▶任期

~令和8年7月19日

市内に住所がある方 ▶資格

・法律等で兼職が禁止 されていない方

- ▶報酬 月額40,300円
- ▶応募方法

推薦か応募の2種 類です。応募書類 等は、農林課窓口で受け取る か、市ホームページからダウ ンロードできます。必要事項 を記入の上、提出してください。

問 農業委員会事務局 内線411

ナイターソフトボール 参加チーム募集

参加には、申し込みが必要で す。詳しくは、お問い合わせく ださい。

- ▶申込期限 2月15日(水)まで
- 画 事務局 片桐さん

2 080-1133-3968

壮年ソフトボール大会 参加チーム募集

壮年の部(39歳~)、実年の 部 (49歳~)、シニアの部 (59歳 ~) の参加チームを募集します。 参加には、申し込みが必要です。

- ▶申込期限 2月15日(水)まで
- 間 事務局 室井さん
 - **3** 090-4849-8878

たたみ替え ふすま貼替え

障子貼替え

見積もり無料!

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。

飯島町飯島1162-1 TEL 0265-86-2236

お問い合せは



相 相



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。

2/5(日)	つちかね整形外科クリニック(小町屋区)	整	☎ 82-7715
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	_	☎ 82-7331
2/11 (土·祝)	南向診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2019
	なかがわ薬局(中川村)	_	2 88-4171
2/12	木下医院 (中沢区)	内·小	क 82-3712
(日)	湖北堂薬局(中沢区)	_	☎ 83-3710
2/19 (日)	飯島中央クリニック(飯島町)	外	☎ 98-8563
	こもれび薬局(飯島町)	_	☎ 98-8641
2/23 (木·祝)	かしの実クリニック(福岡区)	内	☎ 98-0590
	こいで薬局(北割一区)	_	क 81-1273
2/26 (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)	_	ช 98-8130



相談窓口

- ●心配ごと相談(民生児童委員) 2月2日(木) 14:00~18:00
- 問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900
- ●司法書士相談

ふれあいセンター

要予約

2月24日(金) 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) 2月14日(火) 14:00~16:00 赤穂公民館
- 間 総務課 秘書広報室 内線262

●女性就業相談会

2月1日(水) 13:30~16:00 赤穂公民館

間 ☎ 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
 - **2** 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 (χ) 8:30~12:00
- •中国語 随時(要予約)
- ·英語 随時(職員が対応)
- 間 企画振興課 地域政策係 内線245



休日水道当番店

•	
2/4	(株)光洋設備 ☎ 83-1121
(土)	(株)みずほ ☎ 83-6677
2/5	小澤建設(株) ☎ 82-2171
(日)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
2/11	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
(土・祝)	中澤木材(株) ☎ 83-3715
2/12	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
(日)	竹花工業(株) ☎ 82-3220
2/18	(株)吉澤組 ☎ 83-5214
(土)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812
2/19 (日)	石田建設(株) ☎ 83-4151
2/23 (木·祝)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965
2 /25 (土)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500
2/26 (日)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331

▶緊急情報やイベント情報 等を配信





南会館



もしも…の時は 安置所が充実!! 1表 7しセンタ

> 安置そしてお見送りまで 直送から一般葬まで可能です 安心価格でご提供致します

> > もしもの会会員募集中



お通夜もしっかり行いたい方におすすめ (人数ほより斎場使用も可能)

で家族のみ、少人数での見送りに最適 ご遺体のご搬送

「葬儀のすべて」いつでも対応

〈広告欄〉

│ 健康情報コーナー /

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

高齢者用肺炎球菌ワクチン接種の補助は3月31日まで

令和4年度の費用補助を受けられるのは、3月31日(金)までです。 予診票をお持ちの方は早めの接種をお願します。

対象者 令和 4 年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・ 95歳・100歳の方

※ただし、平成26年度以降に補助を受けて接種した方は対象外です。

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】

2月1日(水)、8日(水)、15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

なごみの森こころのクリニックの松田あずさ医師による相談(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。

【市役所南庁舎】

2月3日(金) 13:30~15:30 ※最終受付14:40

地域保健課 地域ケア係 🕾 81-6695

みんなが 要予約 「ほっと」なる語らいの場

2月6日(月) 13:30~15:00 アイパル アイリス(2階)

「ユマニチュードを取り入れた介護〜見方が変われば気持ちも変わる〜」をテーマに、認知症看護認定看護師がお話します。参加費400円(お茶代)。

認知症サポート医との 個別相談 要予約

2月10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。

勤務先の健診結果の提出にご協力を

健康づくりを進めるため、健診結果の提出にご協力ください。 対象者 市国保に加入している40~74歳(昭和23年4月2日~昭和58年4月1日生まれ)の方で、本年度勤務先の健診を受診された方 提出期限(目安)3月10日(金)

提出すると、こんなメリットが……

- ご自身に合った健康づくりの相談ができます。
- ・つれてってお買物券(500円分)を進呈します。

提出先・問い合わせ 地域保健課 健康長寿係 内線332



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

2月14日(火) 10:00~12:00 長野県看護大学

有酸素運動コース

初めての方も参加できる内容です。ポールを使って体を動かしてみませんか。参加無料、先着20人。ポールの貸し出しもあります。

協会けんぽ被扶養者向け 特定保健指導 要予約

協会けんぽ加入の被扶養者(家族)向けに、特定保健指導を無料で行っています。本年度分の利用券をお持ちの方は、まずはお電話ください。

※指導期間中、運動施設の利用 と体組成測定が4回無料の 特典付き

からだチェックで 健康づくり

健康づくりの第一歩は、自分の体を知ることです。体の成分を細かく表示する体組成測定(費用100円)で、チェックしてみませんか。

体組成測定で分かるもの

- △部位別の筋肉量・脂肪量
- ※測定結果は用紙でお渡し

圕

こまがね健康ステーション事務局 (ゴッチャ!ウェルネス駒ヶ根内)

3 98-8658

利用時間 10:00~21:00(土日、 祝日は19:00まで)

定休日 第2.4 木曜日

\ 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。

2月の全館休館日

6日(月)、13日(月)、 20日(月)、27日(月) 24日(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎83-1134

おはなし会

参加無料、申し込み不要。

- ①おはなし会0・1・2 2月2日(木)、16日(木) 10:30~
- ②幼児向けおはなし会 2月11日(土・祝) 11:00~
- ③小学生向けおはなし会 2月18日(土) 15:00~
- ④東伊那分館おはなし会2月4日(土) 10:00~
- ⑤中沢分館おはなし会 2月16日(木) 16:15~



場所

①~③文化センター 大会議室、 ④東伊那公民館、⑤中沢公民館

ねぇ、この本読んで!

毎月第3水曜日の「家族読書の日」に合わせ、読み聞かせボランティアや司書が、子どもたちが読んでほしい本やオススメの本を読みます。申し込み不要。

日時 2月15日(水)

①10:30~11:30 **(** ②15:30~16:30

場所 本館 おはなしの森

t.

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった本を、無料で提供します。

日時 2月15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

サードブック

来年度小学校へ入学する皆さんに、本をプレゼントします。来 入児一日入学の時にお渡ししま すので、お楽しみに。

文化会館 四 83-1130(代表)

歌わせたい男たち

二兎社の代表作 を新キャストで 上演。作・演出 /永井愛、出演/ キムラ緑子、山



中崇、相島一之ほか。

日時 1月21日(土) 13:00∼ 場所 文化会館 大ホール

料金 指定席 SS席 6,000円

S席 4,000円 A席 3,000円 B席 2,000円

声優朗読劇フォアレーゼン







人気声優が出演する、オリジナル脚本による朗読劇。声優たちによるトークコーナーも。出演/羽多野渉、白井悠介、深町寿成。

日時 1月29日(日) 15:00~

場所 文化会館 大ホール 料金 5,000円(指定席)

文化会館 一般職員を募集



令和5年4月採用の文化会館技術係(正規職員)を募集します(キャリア形成のため、おおむね40歳までの方)。舞台公演時の大道具·照明・音響等のスタッフや、一般事務などを行っていただきます。詳細は、駒ヶ根市文化財団事務局までお問い合わせください。

◆報酬 初任給 月額156,800円~179,900円◇住所要件 伊南地域に在住の方が望ましい

ホーム ページ▶



おもしろかっぱ館 (開館9:00~16:30) ☎ 81-4767

第16回ふれあい講座 河童の妙薬づくり② 魅力あるオリジナル 商品づくり

かっぱ伝説の残る駒ヶ根ならで はの薬膳風かっぱ丼を創りませ んか。

日時 2月12日(日) 10:00~

場所 おもしろかっぱ館 ギャラリー(1階)

講師 かっぱ厨亭 稲垣さん 材料費 1,000円程度

定員 20人

博物館(開館9:00~17:15) 公 83-1135

【展示室】





期間 2月11日(土·祝)~26日(日)

【ロビー】

小・中学生 伊南防犯ポスター展

期間 2月7日(火)~16日(木) 初日は13:00~

赤穂高校美術部展

期間 2月下旬開催予定

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

カルチャークラブ ゆあ~ず

すてきな作品や新しい仲間に出会えるお店

駅前ビルアルパの2階にある「カルチャークラブ ゆあ~ ず」。手作り雑貨を販売するほか、会員さんが楽しめる講座 やイベントも開催しているお店です。

店内には色とりどりのかわいいポーチや、有名ブランドの 職人として活躍されていた会員さんの本格的な革製バック など、多くの商品が並んでいます。どの作品も使い勝手が 考えられていたり、良質な素材を使っていたりと、こだわ りを持って制作された心のこもった一点ものばかりです。

平成22年の開店当時から「高齢者の皆さんが、生きがいや 楽しみを持って暮らすことができる場にしたい」という思いは、 今も変わらないと話す店主の宮下さん。その言葉通り、月に 数回ある講座が開かれれば、人が集まり笑顔が生まれます。

興味のある方は、ぜひ一度お店を訪ねてみてはいかがでし ょうか。すてきな出会いがあるかもしれません。



手作りで温かみのある作品が並ぶ店内



新たなアイテムに仕立てるリメイク講座



お気軽に 立ち寄ってください!

·手作リポーチ 500円~ ・着物のアップサイクル 3,000円~

- information —

所:中央3-5 駅前ビルアルパ2階

■営業時間:10:00~16:00

■定 休日:日曜日・祝祭日

話:090-2324-4357

■駐車場:駅前立体駐車場





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。

コラム

商店街の歩き方



まちなかから見えるふたつのアルプス

駒ケ根駅西側の商店街の路地から、ふたつのアルプスが見え ることをご存じですか?生活のすぐそばにアルプスがあること が感じられるため、こうした駒ヶ根の景観に魅力を感じて移住 された方もいらっしゃいます。

お気に入りの景色を探しながら、まちなかを歩いてみてはい かがでしょうか。



DX戦略室通信

市を含めた全国の

日の自治体 カード

国の施策に伴って、

いのです。

ないと扱ってはならな

の活用を今後検討 その他のデジタル

してい ツー

ル

くと思います。

そのとき

国の「地域活性化起業人制度」で着任した DX専門家が、活動の様子を紹介します。

す。 ールにも言えると思いま ない気持ちなどでは ることを私は理 同じことがデジタル マイナンバーカード くばくかの「不安」が 例 えば私たちの それは持つに値 4解して 中

思います。

とに意識的でありたい

ど便利であっても恐れて く恐れ、 ではありますが、 電気に対する火の優位性 なげていきます」。 ようになります。 ってある頃から火を正し に感心していました。 たれながら、 ャスターの言葉に心を打 子どもたちは教育によ クリスマスを伝えるキ へと希望と連帯をつ 燭マ 理解し、 0 灯は 私は同時に ま どれほ 扱える 逆説的 た次

> 概念です 準は、 組す。 を解きほぐすには必要な \mathcal{O} かけになる大切な感情でく、知ろうと努めるきっ 領域間独立性の確保基 なのは丁寧な この意味にお や、や、 データ分散管理の仕 難しいですが不安 個人番号カード 説 いて重 明 で



DX戦略室 せんぼんまっ 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。現在、企画振興課 DX戦略室で活動中。

ちょっと ひとこと

を守り、

47

0

は、

不安を抱える人 適切に情報を届

に行政が忘れてはならな

けることです。

より良い

・ビスを心掛けるの

私もこの



木村 栄予 さん (町四区)

この手の温もりを伝えたい!

私は10代、30代、65歳と大きな病気になるたびに、家 族や友人など多くの人に支えられて生きているのだと感 じてきました。最近心臓の人工弁置換術を受けて、人生 の大切な時間をいただけたと思っています。手術後、行 動範囲を広げながら無理のない生き方を始めていたとき に、コロナ感染が世界中に広まり生活が一変しました。 今は外出の中心は病院受診やお買い物です。他に町四区 「四季の花遊び」のサークルや自主防災会に参加して、地 域で楽しく生きることの大切さを感じています。

「手と目で見て護る」看護を続ける中で、人に触れ、な でることで不安や痛みを和らげる「タクティールケア」を 学び、看護や母の介護等に役立てました。このケアは両 手を使って相手の手や足や背中をなでます。すると体が 温かくなり、眠くなり、とても気持ちよくなります。も っと自由に触れ合える時が来たら、感謝を込めて多くの 人に、この手の温もりを伝えたい!

次は、洞山 ちづるさん(町四区)へ バトンタッチ



子どもに合わせた味付けで、家族みんなで適塩に♪

クックパッドで レシピ公開中!

ジャガイモのそぼろ煮



食材を炒めることでコクが出ます。最 後に水分がなくなるまで煮つめると 調味料が少なくても味がつきますよ。

材料(小学3・4年生4人分)

「砂糖・・・・・大さじ1弱 ジャガイモ・・1個 シメジ・・・・20 g A みりん·····小さじ1/3 ニンジン・・・1/4本 豚ひき肉・・60 g 小松菜 · · · · · 2 株 炒め油・・・・適官 └こいくちしょうゆ…小さじ2

作り方

- ❶ ジャガイモを厚いいちょう切り、ニンジンを半月切り、小松菜を2 ~3センチに切る。シメジをほぐす。
- 2 フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。
- ❸ 肉の色が変わったら、ジャガイモ、ニンジンを加えて軽く炒める。
- 4 シメジ、Aの調味料、材料が半分くらい浸かる程度の水を入れて煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら、小松菜を加える。
- ⑥ 水分がなくなるまで煮つめて、完成!

このレシピの食塩相当量:0.4g(1人分)

【1日の食塩目標量】6~7歳:4.5g未満、8~9歳:5.0g未満、10~11歳:6.0g未満、12~14歳:男性7.0g未満・女性6.5g未満、 成人: 男性7.5 g 未満·女性6.5 g 未満



静かに時が流れる馬見塚公園

人で は ら

食

事

を る

楽

L

む

提か思

生 を 様

上ま

る。

尊

し合うこ

れ重

体性はそれが

ぞ

れ

確

固

た

個

人 0

であ るのだろうか。 嫌 若者には「ボ 物 事 で 画 孤 ることに価値を見 語 をす おじさん 0 わ も 独 異 れるスタ 付 うる。 0 き合 lめると、 テレビ化 なるのは なぜひ ル なぜ、 それ が ツ メ 1 チ だけ 前の か 20 ル。 飯

分だけ。 だけ 膨 腹を満たす を探そうという らんでい 味 を生むの に向き合う。 収た だか め 評 き、 以 価 だろう。 Ē らこ は 思 作 0 0 食 胸 11 は 意 事 勧 0 品 が味 中

る。 尺 う ぶの 度 評の店 価か だ す け る そ で 0 完 味 料 結 自 を 理 さ を 分 ど

伊





湯灌 (沐浴・お着替え お化粧)でお見送り

過ぎるだろうか

な

げ

ること

は

そん

な

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

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」

- ●ファミリーホール伊那 駒ヶ根斎場

 - ●箕輪斎場 ●辰野斎場
 - 美すず斎場

🛂 あいネット グルーブ

伊那市西春近2270 0120-265-028

お客様をサポート致します

平安長野



●さくらホール

子育て応援コーナー /

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。



子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。





サイト

カレンダー

子ども課 母子保健係 🌣 96-7725

離乳食教室

2月15日(水) 9:30~11:00 保健センター

お子さんの成長に合った離乳食 を紹介します。申し込みは2月 6日(月)まで(参加無料)。

パパママ教室

要予約

2月22日(水) 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2月13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)

本年度最終のウェルカムきっず です。

2月14日(火)	北割、美須津、 赤穂南、経塚、 東伊那、桜ヶ丘、
2月16日(木)	赤穂、下平、飯坂、 すずらん、中沢、 福岡(※)

※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)。 **2** 83-2057

子育て期の女性就業相談

2月21日(火) 10:00~12:00 駅前ビル アルパ 西小会議室(3階)

きっずらんど(アルパ3階) 🛭 🕾 82-6011 まぁるくなあれ♪(経塚保育園内) ☎81-5112

要予約 ●個別相談

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】1月24日(火)~、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)



ベビーキッズ

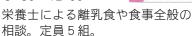
2月8日(水) 13:30~14:20,14:30~15:20 助産師によるベビーマッサージ。 各回、定員4組。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

2月15日(水) 9:30~11:30 赤ちゃんの体重測定・助産師相談。 定員4組。

食事相談

2月13日(月) 9:30~12:00



子育て相談

2月20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。

●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2月1日(水)~

楽しくリトミック☆

2月9日(木) 9:40~10:20,10:30~11:10 各回定員4組。

親子でふれあい遊び

2月21日(火) 9:45~10:15,10:30~11:00 各回定員10組。

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。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディスクリニック内) 四 82-1131

誕生日会

2月9日(木) 10:00~ 2月生まれのお子さんをお祝いし ましょう。定員5組。

親子運動あそび教室

2月15日(水) 10:00~ 1歳以上が対象です。定員5組。

離乳食教室

2月20日(月) 13:00~ おやつは付きません。 定員2組。



親子でベビヨガ

2月10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。

相談&発育測定

2月16日(木) 9:00~ 対面での個別相談です。

ベビーマッサージ教室

2月22日(水) 10:00~ ねんね期が対象。定員5組。

親子でキッズヨガ

2月24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。



子育てリポート

子育てに関する情報など、毎月紹介 します。

今月は きっずらんど ベビーキッズ です。

きっずらんどでは、隔月でベビーキッズを開催しています。 内容は、市の助産師によるベビーマッサージです。お子さんの 足などを動かすことで発育発達を促したり、お子さんの肌に直 接触れることで、親子のスキンシップの一つになったりします。 1~12カ月ごろのお子さんとその保護者が対象で、月齢に合わ せて無理せずゆったりとした時間を過ごしています。

お子さんのもち肌を触ることで、パパ・ママにもリラックス効果があります。また、遊びのバリエーションも増えるので、ぜひ参加してみてはいかがでしょうか。

利用者の声

対面で教えてもらえるので分かりやすいです。子どもとどんな風に触れ合ったらいいのかや、スキンシップの取り方を教えてもらえてよかったです。

○ スタッフより ○

親子で触れ合う温かい時間を過ごすことができます。赤ちゃんの発達を促し、お母さんのリラックス効果にもつながりますので、ぜひご参加ください。



助産師からは子育てのアドバイスも



マッサージでいっぱいスキンシップ

C- LT TO THE TOTAL TO THE TOTAL TOTA

委員会のみんなで協力して運営

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。

赤穂小学校 あかほ祭り

赤穂小学校で児童会主催の「あかほ祭り」が行われました。放送委員会による「放送体験&クイズ」や保健委員会による「めざせ!手洗い名人」など、全13ブースはどれも準備した委員会ならではのものでした。子どもたちは「次はどこへ行こう!」と大はしゃぎで楽しんでいました。



放送体験はちょっと緊張



力を合わせて障害物を越えよう



ハイ!白熱するかるた取り

Happy Birthday 2 月生まれ



廉れん

くん

たくましい 男の子になってね!!



元気にすくすく 育ってね



人との つながりを大切に



優しくたくましく 育ってね!



大きくなぁれ♪♪



琉る 、 **競奈** ちゃん

谷川



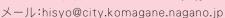
たくましく♡

こん、幸っ **玲**り **おん** 兄姉に負けずに





3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 3 M B まで、締め切りは2月2日(木)。





司書おすすめの絵本

絵本を毎月紹介します。



赤穂中学校 司書 塩澤 涼子

おによりつよい およめさん

著/井上よう子 絵/吉田尚令 出版/岩崎書店

悪さばかりして村の人を怖がらせている鬼は「ひとりでいるのは退屈 だ」と嫁をもらうことを思い立ちます。

次の朝、鬼は「村一番のおなごをよこせ!」と村人を脅します。困っ た村人たちの前に、"とら"という強そうな名前の大柄な娘が「自分がい く」と名乗り出ました。鬼は早速、自分の家に連れて帰って、飯炊きや 掃除をさせようとしますが、とらは家事が大の苦手。「自分でやってく れ」と言われ、怒った鬼がつかみかかると、とらは鬼をひょいとつか み、投げ飛ばしました。うでっぷしの強さは村一番のとら。仕方なく 鬼は飯炊きをしますが、とらはワシワシと食べてごろりと寝ているだ け。当てが外れた鬼は、とらを早々に村へ返すことにします。ところが、 とらをつれて山道を降りていく道中で・・・。

鬼は乱暴で怖いだけのもの?いえいえ、このお話の鬼はそうでもな いようです。後半の優しい表情の鬼を見ると、ついこちらも笑顔にな りますよ。

子育で 情報

お気に入り 登録してね



子育て支援センターだより「すくすく」を 子育てサイトで確認できます

きっずらんどや、まぁるくなあれ♪などでお配 りしているお便り「すくすく」は、子育てサイト にも掲載しています。市報には載 回線網回 せきれなかったイベントやお知ら せなどが載っていますので、ぜひ

ご覧ください。







サロンで高血圧予防を学ぶ

保健補導員のOBで組織される「保健あすなろ会」による健康教育が、小町屋北部いきいき交流センターで開かれました。同会は、サロンでの介護予防サポーターや健康に関する知識の普及など、地域に根差した活動を行っています。この日は地区サロン「小町屋北部いきいき元気教室」に通う11人が参加。同会の会員2人と一緒に紙人形劇をするなどして、高血圧予防への理解を深めました。

若手職員がまちづくりのアイデアを提案

市の若手職員がまちづくりのアイデアを企画提案する「駒ヶ根フューチャーズプラン」の選考会が市役所で開かれました。これは若手職員の育成と、住民ニーズに対応するまちづくりの推進を目的とした初めての取り組みです。プレゼンに先立ち伊藤市長は「若い皆さんの自由な発想を、日々の業務に生かしたい」と提案に期待。選考で選ばれた提案は、来年度の事業化を検討していきます。



駒ヶ根の 同の話題

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。



練習の成果を堂々披露 子ども音楽祭

エル・システマ子ども音楽祭2022in駒ヶ根が3年ぶりに文化センターで開催されました。エル・システマは、南米発祥の音楽教育プログラムです。今回は、同事業で弦楽器を学ぶ「駒ヶ根子どもオーケストラ」と、赤穂南小学校の合唱団や金管バンドが演奏しました。約300人の観客が見つめる中、子どもたちが日頃の練習の成果を堂々と披露すると、会場からは盛大な拍手が送られました。

消防団が年末の特別警戒を開始

市消防団による年末特別警戒の出発式が市役所玄関前で行われ、団幹部などの関係者らが参加しました。特別警戒は、火災の危険が高まるこの時期に、地域住民へ火の用心を呼び掛けるため毎年実施。伊藤市長はあいさつで「穏やかな新年を迎えることができるよう、引き続きお力添えをお願いしたい」と激励しました。この後、消防車が出発し、各地区で火災予防を呼び掛けました。



