

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2023年(令和5年)

3

No.1183



ピカピカのカバン
もうすぐ1年生



力を合わせて被害対策 鳥獣害を防ぐ

～地域ぐるみの対策～

市内では、サルやシカを中心に多くの農作物被害が出ています。また最近、サルが市街地や観光地に出没するといった問題も発生しています。この鳥獣害を防ぐキーワードになるのが「地域ぐるみの対策」です。私たちに何ができるのか、何をすべきなのか、一度考えてみませんか。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 力を合わせて被害対策
鳥獣害を防ぐ
- 6 情報ピックアップ
 - ・電話でお金詐欺にご注意を
 - ・市長が市政を解説
 - ・人生会議をご存じですか
 - ・転入転出の手続き
 - ・3月は自殺対策強化月間
- 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
駒ヶ根シェアキッチン
ずくだせ！地域おこし協力隊
矢満田 務 さん
ちょっとひとこと
洞山 ちづる さん
- 20 アキコさんの空き家通信
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
 - (高砂園 子ども服のリユース)
 - 元気なこまがねっ子
 - (飯坂保育園 ごっこ遊び)
 - Happy Birthday 3月生まれ
 - 司書おすすめ絵本

今月の表紙

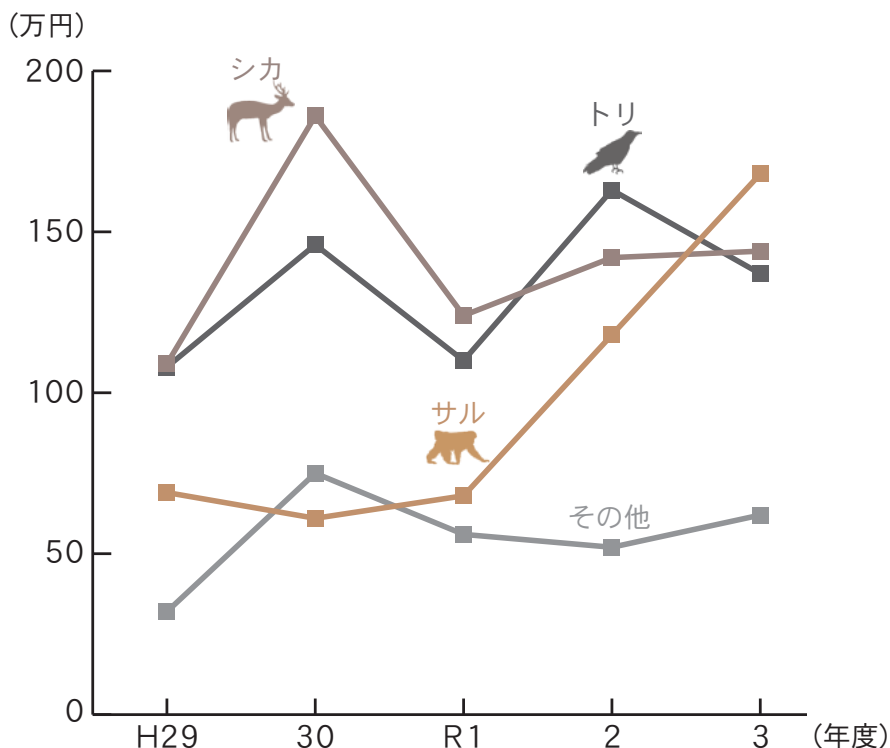
小学校通学カバンを贈呈

市は、令和5年度の小学校新入学児童の皆さんに、通学カバンを贈りました。子どもたちは、小さな背中に大きなカバンを背負うと、キラキラ輝く笑顔を見せてくれました。





【図】野生鳥獣による農作物被害額の推移(駒ヶ根市)



- ①威嚇するサル
- ②わなにかかったシカ
- ③一斉捕獲開始前の隊員
- ④わなを仕掛ける様子
- ⑤作物を食い荒らすサル

鳥獣被害の現状

皆さんは、鳥獣被害の現状をご存じですか。野生鳥獣による農林業被害額は、長野県全体で約7億3000万円に上っています(令和3年度)。ここ10年で比較すると、被害額は減少しているものの、依然として大きな被害が出ています。

市内では、サルとシカを中心に、約500万円の農作物被害などが出ています(令和3年度)【上図】。また、近年は鳥獣がエサなどを求めて、市街地に出没するなどの問題も発生しています。

継続した取り組みが必要

野生鳥獣は、人間が作ったおいしい作物などを一度食べてしまうと、山にあるエサよりも人が作ったものを求めて私たちの生活域に頻繁に出没する傾向があります。また、学習能力があり、おいしいエサが食べられる場所には何度も姿を現します。

反面、警戒心が強いので、

鳥獣被害対策の取り組み

市で行っている鳥獣被害対策の取り組みです。引き続き効果の検証を行い、実施していきます。

- ◆忌避剤^{きひざい}の実証実験
- ◆端末への捕獲通知の実証実験
- ◆被害対策学習会
- ◆狩猟免許取得補助



捕獲通知の操作講習

何度も追い払われたり、電気柵で感電したりすると「怖い場所」「行つてはいけない場所」として認識し、その場には寄り付かなくなることもあります。市ではこれまでも、さまざまな対策を講じてきました。しかし、鳥獣被害対策はすぐに効果が出るものが少なく、継続して取り組んでいく必要があります。

深刻なサル被害

市内で一番被害額が大きい、サル被害の一部を紹介します。

人慣れが進むサル

野生鳥獣による被害で、今、市内で課題となっているのが、サル被害です。サルの群れによる食い荒らしなどで、高単価の果樹が被害に遭っているため、被害額が増加しています。また、学習能力が高いサルは、食べ物の場所や味を記憶し、頻繁に里へ出てくるようになってきています。

令和4年には、群れからはぐれたサルが駒ヶ根総合文化



大型サル捕獲檻の見学の様子
(中沢地区営農組合)

センター周辺の市街地に出没しました。本来、サルは人を怖がる動物ですが、人慣れが進み、子どもや女性に対して威嚇する行動が見られ、早急な対策が求められました。

さまざまなサル対策

昨年市街地で目撃されたサルは、その後もなかなか山へ帰りませんでした。そのため、市は「まちなかに出たサルが人に危害を加える前に対策をと、有害鳥獣駆除対策実施隊の協力の下、捕獲を試みました。警戒心が強いので、捕獲できるか危ぶまれましたが、サルの生態を熟知した実施隊員の方々により、捕獲に成功しました。」

また、竜東地域でもサルによる農作物の被害が拡大してきました。そこで本年度は、中沢地区営農組合を中心に、大型サル捕獲檻の設置も行いました。

人に危害を加える前に 市街地に出たサルを捕獲

市街地に出没したサルについて、市から対応を相談されました。サルが、子どもや女性に対して威嚇する様子が目撃されていると聞き「いち早く捕獲をしなければ」と思いました。市に寄せられた市民の方からの目撃情報のおかげで、サルが潜んでいる場所を特定することができました。そして、サルの好物のトウモロコシで根気強く誘引した結果、捕獲することができました。人に危害を加える前に捕獲ができ、ほっとしたのを覚えています。

有害鳥獣駆除対策実施隊を務める市猟友会は、趣味で狩猟をする方や、農作物被害を防ぐために免許を取得した方など、さまざまな方がいます。それでも、私たちの活動が野生鳥獣による被害に遭われている方の一助になればうれしいです。そのため、これからも市と協力し、有害鳥獣対策に取り組んでいきます。

また、現在は、市猟友会も高齢化という問題を抱えています。興味のある方はお気軽にお声掛けください。



有害鳥獣駆除対策実施隊
隊長／市猟友会会長

こはら くにお
小原 邦雄 さん

町四区在住。平成25年から有害鳥獣駆除対策実施隊隊長を務める。



鳥獣被害を防ぐ！！ 4つのポイント

1 エサ場となる場所をなくす

- (1) 残飯や野菜くずを田や畑などに、見えるように捨てないようにしましょう。
(きちんと埋める。)
- (2) 野菜や果樹の取り残しをなくし、消費できないものは、放置せず適切に処分しましょう。



放置された果樹等は格好のエサ場

2 農作物をきちんと囲う

動物の高い運動能力を想定し、隙間をなくしたり高くしたりして、しっかり囲いましょう。

隙間の目安は、10 cm以内。
それ以上の隙間があると、
子ザルは囲いの中に入っ
てしまいます。



3 過ごしやすい環境を作らない

里山や農地をお持ちの方は、定期的
に下草刈りや間伐をするなどして、動物
が過ごしやすい隠れ場所を作らないよ
うにしましょう。

4 みんなで追い払う

サルは、常に嫌なストレスを感じる場
所へは近づかなくなります。そのため
には、地域ぐるみでの徹底的な追い払
いが必要です。



何度も追い払うことが効果的

人が近づくだけでサルは逃げ、
追い払ったことになります。
少し心配な場合は、棒などを
持ちましょう。
サルの追い払い動画を参考に
してみてください。



地域ぐるみの
取り組みが重要

対策は農家の方など個々で
の取り組みが必要ですが、地
域の理解や協力なしには難し
い問題でもあります。理想は、
一人の点から複数人の線、地
域ぐるみの面へと対策を広げ
ていくことです。

特に、上梓内の効果的な対
策は、皆さんに協力いただき
たい内容です。無防備な畑や
果樹園、果樹の取り残しや廃
棄作物などは、格好のエサ場
となり動物が寄り付く危険性
が高まります。また、集落に
隣接する山の見通しを良くし
ておくことや、やぶや草むら
をなくし、動物の行動範囲を
狭めることも重要な対策です。

丹精込めて育てた農作物を
荒らされてしまった農家の方
や、市街地に現れた野生動物
に怖い思いをした方がいます。
地域で力を合わせ、鳥獣被害
を防いでいきましょう。

【問い合わせ】

農林課 農政係

内線 414

詐欺

電話でお金詐欺にご注意を

令和4年の長野県内の電話でお金詐欺の被害額は、5億6231万円で、前年と比較すると2倍となっています。オレオレ詐欺や還付金詐欺など手口はさまざまですが、ほとんどのケースに共通しているのは「最初に電話がかかってくる」ということです。

電話でお金の話は詐欺

電話に出てしまうと、犯人は言葉巧みに私たちを慌てさせたり、精神的に追い詰めたりしてきます。こ

電話でお金詐欺の対策

- 在宅中でも常に留守番電話設定にしておき、知り合いの声か確認してから出る。
- 迷惑電話対策サービスや着信番号表示サービスを活用し、見知らぬ番号や非通知からの着信には出ない。
- 電話に出たときに、お金に関する話が出たら1人で判断せず、必ず誰かに相談する。

◆自動通話録音機を無料で貸し出し

電話の発信者に対して「通話が自動録音される」という内容のメッ



セージが流れます。貸し出しを希望される方は、市消費生活センターへお問い合わせください。

【問い合わせ】

市消費生活センター
☎(83)2377

らが正常に判断できないうちに、お金をだまし取るうとしますので、その入り口となる電話の対策が重要です。被害防止のために、まずは自宅の電話機の対策をしましょう。
電話でお金のお話が出たら詐欺です。少しでも不安な場合は、お気軽に駒ヶ根市消費生活センターにご相談ください。

市長が
政を解説

草の根の国際交流を広げて

駒ヶ根市に国際協力機構(JICA)の青年海外協力隊訓練所が設置され、半世紀近くになります。帰任後、移住される隊員OB、OGの方も多く、さまざまな分野で活躍されています。こうした土壌が、市民の皆さんによる国際交流を広げてきました。

市として草の根の国際交流をテーマに意見交換する「駒ヶ根フォーラム」を昨年から、外務省やJICAと共催で始めました。コロナ禍のため昨年はオンラインで行いましたが、今年は2月16日、赤穂公民館でリアルに開催できました。

ネパールでの母子保健協力をテーマに、ネパール交流市民の会や県



市民の皆さんによる
国際交流の様子

看護大、JICAなどから専門家が登壇。駐日ネパール大使も参加、講評をうかがいました。

来年以降、国際交流に取り組む市外の団体を招くことも検討します。フォーラムを多くの方が交流する場に育てたいと考えています。

医療

人生会議をご存じですか

誰でも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性は常にあります。命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療や介護のことを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

人生会議って何？

「人生会議」は、人生の最終段階の医療や介護について、あらかじめ本人や家族等と話し合う取り組みです。自分が話せなくなる前に、残された人生をどう過ごしたいか、自分の望みや大切にしていることは何かなどを話し合います。

このような話は「縁起でもない」と思う方もいるかもしれませんが、入院したときや、病気の治療が難しくなってきたときが一つのきっかけになります。人生会議を重ねることで、自分や家族等の気持ちが整理されます。また、医療・介護関係者との信頼関係が深まるだけでなく、自分が話せなくなったときに、家族等が自分の気持ちを代弁してくれるといったことにもつながります。

人生会議のポイント

人生会議を行う上で、次の点が重要となります。

- ▼会議には、かかりつけ医や医療・介護関係者のほか、家族等も参加する。
- ▼かかりつけ医等から適切な情報提供と説明を受ける。
- ▼自分や家族等の気持ちを素直に伝

える。

▼1人で決めない。1回の会議で決まなくて良い。

▼一度決めた意思は絶対ではなく、いつでも見直しができる。

心づもりノートを配布しています

市では、在宅医療や人生会議について知っていただくため「心づもり

昭和伊南総合病院
村岡 紳介 院長



人生会議で 本人の思いの理解と実現へ

人生会議を重ねることで、本人だけでなく看取った家族等も「本人の思いを理解し、思いを実現できた」という満足感が高まると思います。そのために、家族等も人生会議には必ず参加して、本人の思いを知ってもらうことが大切です。現場では「人生会議をする」と肩肘張ることなく、本人や家族等との会話を大切にしています。もし本人の意思が確認できない場合でも、家族等に「本人ならどう考えるだろうか」ということをお聞きしています。まずは、ご自身の思いを遠慮なくお話しください。

【問い合わせ】

地域包括支援センター(地域保健課内)
☎(81)6695

〇保健センター
〇中沢・東伊那支所
※無料で配布しています。

〈心づもりノートの配布場所〉

また心づもりノートを使った出前講座もあります。この機会に、在宅医療や人生会議について一緒に学んでみませんか。



心づもりノート

手続き

引っ越しなどの際は 諸手続きをお忘れなく



3～4月は引っ越しシーズンとなり、市役所の窓口が大変混雑します。必要な届け出は、早めに済ませましょう。なお、来庁の際はマスクを着用してください。

引っ越したら住所の異動届を

住民登録は、市民の皆さんの住所や家族構成などを記録した情報です。国民健康保険や国民年金、小中学校への入学や医療費の助成など、さまざまな行政サービスを受けるために利用されています。引っ越しなどの異動があった場合には、必ず期限内に届け出てください【下表】。

また、転出や転居する場合は、市民課での住所変更のほか、国民健康保険の変更や上下水道の開閉栓、子どもの転校・転園などの手続きも必要となる場合があります。必要な手続きを市民課窓口で案内していますので、漏れがないようご注意ください。

届け出の際は 本人確認書類のご提示も

全国各地で、住所異動・婚姻・離婚・

養子縁組などの虚偽の届け出を行う事件が発生しています。窓口では、届け出書を持参された方に、顔写真付きの本人確認書類を提示していただきます（マイナンバーカード・運転免許証・パスポートなど）。ご協力をお願いします。

時間には余裕をもって

市役所の窓口は、週の初めや終わり、昼休みの時間帯などが大変混雑しています。また、本庁舎と保健センターは、道路を挟んで位置しており、複数部署での手続きの場合には、移動時間も考慮していただく必要があります【左図】。混雑しやすい時間帯を避けるか、時間に余裕をもってお越しください。

市役所は、土・日・祝日、年末年始は休みとなりますが、戸籍届（死亡・出生・婚姻等）の受け付けと火葬許可証の発行のみを宿直室で行っています（午前8時30分～午後5時15分）。宿直室への入り口は、本庁舎北側です。手続きに来られる際には、事前に電話で用件等を連絡いただくと、受け付けがスムーズです。

住民異動の主な手続き

届け出の種類	届け出に必要なもの	届け出の期限
転入届 (住民票を市外から移すとき)	☐ 本人確認書類(※) ☐ 転出証明書(前住所地で発行。ただし、マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードをお持ちの場合は、原則発行されません。) ☐ マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ----- 以下は加入者や外国籍の方、特定の手続きが必要な方のみ ----- ☐ 住民基本台帳カード ☐ 介護保険受給資格証明書 ☐ 在留カードまたは特別永住者証明書	市内に住み始めてから14日以内
転出届 (住民票を市外へ移すとき)	☐ 本人確認書類(※) [マイナポータルからオンラインで転出届を提出できます。詳しくはお問い合わせください。] ----- 以下は加入者や特定の手続きが必要な方のみ ----- ☐ マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード ☐ 国民健康保険証 ☐ 印鑑登録証 ☐ 後期高齢者医療被保険者証 ☐ 介護保険証 ☐ 各医療受給者証	市内から他の市区町村へ移る日の14日前、または移った日から14日後まで
転居届 (市内で住所を変更したとき)	☐ 本人確認書類(※) ☐ マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ----- 以下は加入者や外国籍の方、特定の手続きが必要な方のみ ----- ☐ 住民基本台帳カード ☐ 国民健康保険証 ☐ 後期高齢者医療被保険者証 ☐ 介護保険証 ☐ 在留カードまたは特別永住者証明書	転居した日から14日以内

(※)本人確認書類とは、①②のいずれか ①マイナンバーカード、運転免許証など顔写真付きのものを1点
②健康保険証、年金手帳など名前と生年月日が記載されたものを2点



庁舎位置図と庁内案内図

開庁日時 月～金曜日
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
(土・日・祝日・年末年始は閉庁)

電話番号 0265-83-2111(代表)

駐車場 2カ所あります。
場内では、歩行者等に注意し、
安全運転をお願いします。



証明書発行はコンビニや
サービスコーナーのご利用を

「証明書が欲しいけど、平日は仕事があつて市役所に行けない」という方は、駒ヶ根駅市民サービスコーナーやコンビニ交付サービスをご利用ください。

■駒ヶ根駅市民サービスコーナー

時間 午前 10 時～午後 6 時 30 分
(年末年始を除き年中無休)

場所 駒ヶ根駅構内

取得できる証明書等

住民票、印鑑登録証明書、戸籍の全部事項証明書・個人事項証明書(戸籍謄抄本)、所得・課税証明書など

■コンビニ交付サービス

対象者 市内に住民登録があり、証明書発行機能のあるマイナンバーカード、または住基カードをお持ちの方

時間 午前 6 時 30 分～午後 11 時
(メンテナンス時を除く)

場所 全国のコンビニなど
取得できる証明書等

住民票、印鑑登録証明書など。詳しい情報は、市ホームページをご覧ください。



取得方法

店舗設置のマルチコピー機を操作

することで、発行できます。
費用

市役所窓口での発行手数料より 50 円安く取得できます。

【問い合わせ】

市民課 市民係

内線 329

国民健康保険の変更等は
14 日以内に届け出を

国民健康保険に加入している方やこれから加入する方は、次のような場合に手続きが必要です。

○職場の健康保険に加入した、または外れた

○被扶養者になった、または外れた
国民健康保険には学生用の保険証

があり、お子さんの進学など次の場合には手続きが必要です。

○進学のため市外に転出する

○市外の大学や専門学校を卒業する
このような手続きは、変更のあつ

た時点から 14 日以内に届け出をしてください。届け出が遅れると、国民

健康保険税がそのまま課税されてしまう場合もありますので、ご注意ください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係

内線 322

自殺対策

こころと命を守るために 3月は自殺対策強化月間

自殺はその多くが、仕事（配置転換や転職）や健康問題、介護、育児、人間関係、経済・生活問題など、さまざまな社会的要因により引き起こされています。また、個人の問題ではなく、社会全体で解決していく問題といわれています。市では、この10年間で未成年者を含む69人の尊い命が自殺で失われています。

コロナ禍で、仕事や学校生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。悩みは一人で抱え込まずに相談する、大切な人のいつもと違う様子に気が付いたら声を

自殺につながるサイン

- ・感情が不安定になる
- ・不眠がちになる
- ・食欲がなく痩せてくる
- ・身なりに構わなくなる
- ・関心があったことへの興味を失う
- ・集中力がなくなる
- ・飲酒量が増える
- ・仕事の業績が急に落ちる など



掛けるといったことが、命を守ることにつながります。

誰もがゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に対して、次の4つのことを行う人のことです。

▼気付き

左上枠内のような、家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける。【例】「眠れてる？大丈夫？」「何か悩んでる？良かったら話して」

▼傾聴

本人の気持ちを尊重して耳を傾ける。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

▼つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す。本人が相談できるよう、具体的な連絡先（右下枠内参照）や地図などで情報提供しましょう。

▼見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守る。専門家につながった後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。

こころの健康等相談窓口一覧

市の相談窓口

気持ちの落ち込み、人間関係や家族の悩み、引きこもっている家族の相談。

窓口開設時間：平日 午前8時30分～午後5時15分

【大人の相談】

地域保健課 健康長寿係 内線332

【子どもに関する相談】

子ども課 ☎ 96-7725（直通）



よりそいホットライン

どんな人の悩みにも寄り添い、専門の相談員と一緒に解決する方法を探します。外国語での相談もできます。

窓口開設時間：24時間 年中無休

☎ 0120-279-338 通話無料

チャイルドライン

8歳までの子どものための相談先です。悩んでいるお子さんを見掛けたら、教えてあげてください。

窓口開設時間：月～土曜日 午後4～9時（年末年始を除く）

☎ 0120-99-7777 通話無料

いつでも相談を

対面で相談しにくい場合は、電話相談もあります。本人以外の方が代わりに相談することもできます。右記の窓口へお気軽にご相談ください。その他、心の健康や自殺予防の

ための相談先を、市のホームページにも掲載しています。左のQRコードからご覧ください。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線 332



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(1月1日現在)

- 人口 31,650人(△33)
- 男性 15,491人(△16)
- 女性 16,159人(△17)
- 世帯 13,238世帯(△19)
- 12月中の異動
転入68人、転出66人、
出生18人、死亡53人

イベント
お知らせ
相談
募集

消しゴムはんこで スタンプ染め

消しゴムはんこを彫り、スタンプ染めをしてテーブルクロスを仕上げませんか。指定日以外でも体験できます。詳しくはお問い合わせください。

▶日時(どちらかに参加)

3月23日(木)、28日(火)
午前10時～正午

▶サイズ 35×29cm

▶費用 2,200円

▶持ち物(あれば)

デザインナイフ、鉛筆、図案

問 シルクミュージアム

☎ 82-8381

映画「^{もりびと}杜人～環境再生医 矢野智徳の挑戦～」上映会

映画を通じて自然の大切さを再確認しませんか。申し込みが必要で、参加は有料です。詳細は右QRからご覧ください。



▶日時 3月19日(日)

午後2～6時
(午後1時30分開場)

※上映後はお話会等も予定

▶場所 赤穂公民館

▶申し込み方法

申し込みフォー
ム(右QR)から



問 中川さん ☎ 090-1695-7415

3/26
(日)

粗大ごみを回収します



次の日程で回収しますので、ご都合の良い回収場所に直接持ち込んでください。お住まいの地区に関係なく出すことができます。

時 間	場 所
午前8時30分 ～9時	東伊那公民館前、中沢公民館前、 赤穂南小学校(体育館南側駐車場)
午前9時30分 ～10時	下平農村環境改善センター(一心館)北側駐車場、 上赤須自彊館、北原いきいき交流センター
午前10時30分 ～11時	赤穂東小学校(体育館東側駐車場)、 共楽園、福岡大徳原集会所
午前11時30分 ～正午	市役所保健センター(西駐車場)、三和森公園、 中割農業者担い手センター(至誠館)

・回収は有料です。料金は市ホームページでご確認ください。

・家電リサイクル4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)、オートバイは回収できません。直接、専門業者にお問い合わせください。

問 生活環境課 環境衛生係 内線542



里親制度紹介パネル展・ 相談会

さまざまな理由で家族と離れて暮らす子どもたちがいます。その子どもをご自身の家庭に迎え、その子らしい成長を支えてくださる方を「里親」といいます。里親家庭での日常的な子どもたちの様子や、里親制度を紹介するパネル展と相談会を開催します。ぜひ足をお運びください。



パネル展

▶期間 3月13日(月)～17日(金)

▶場所 市役所 市民ホール

相談会

▶日時 3月17日(金)

午前10時～正午

問 子ども課 子育て家庭教育係
内線716



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)



道路の穴を見つけたら、ご連絡ください

日中だんだんと暖くなり、朝晩の気温差が大きくなるこの季節は、舗装が傷んで道路に穴ができやすくなります。道路の穴は、つまずいて転んだり、タイヤがパンクしたりする危険性があります。



道路にできた穴

市は、危険箇所を修繕し、安心して走行できる道路環境の維持に努めています。

皆さんも普段の生活の中で穴を見つけたときは、大小にかかわらず、ご連絡ください。なお、周辺に赤色スプレーで印がされている箇所は、既に市で確認済みの穴です。

問 建設課 監理係 内線512

知 定期券の購入は 駒ヶ根駅で

通勤通学の定期券を購入するときは、ぜひ駒ヶ根駅でお買い求めください。



▶営業時間

午前8時～午後6時
※土・日・祝日も含めて毎日営業しています

▶お願い

現金のみの取り扱いとなります。クレジットカード等での購入はできませんので、ご注意ください。



問 企画振興課 企画調整係
内線241

知 不妊治療費助成金の 申請はお早めに

市の「ほほえみ支援事業」では、不妊治療費の一部を助成しています。期限が迫っていますので、申請は早めをお願いします。また、申請時の書類確認には時間がかかりますので、窓口には余裕を持ってお越しください。詳しくは市ホームページからご覧になれます。



▶申請期限 3月31日(金)まで
※令和4年度内の治療。治療の都合で期限内に申請できない場合はご相談ください。

問 子ども課 母子保健係
☎ 96-7725

知 駒ヶ根高原庭球場が リニューアルオープン

駒ヶ根高原庭球場の更新工事が完了しました。新しく完成した庭球場の使い心地を体験してみてください。

オープンイベント(雨天中止)

▶日時 3月25日(土)
午後1時30分
～3時30分ころ



▶内容 始球式、施設体験など
無料開放

▶期間 イベント終了後
～3月31日(金)まで
(午前9時～午後5時)

問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724

知 国民年金の加入手続き等 の電子申請が可能に

国民年金の加入手続き等がインターネット上でできます。スマートフォンやパソコンで申請書などを作成できるため、いつでも申請が可能です。申請結果もスマートフォン等で確認できます。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

▶対象の手続き

- ・種別変更
- ・保険料免除
- ・納付猶予申請
- ・学生納付特例申請
- ・国民年金第1号被保険者の資格取得



▶申請に必要なこと

- ・マイナンバーカードの作成
- ・マイナポータルへの利用者登録

問 市民課 市民係 内線329



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

イベント

お知らせ

相談

募集

相 昔の借金電話相談

借金に関する請求を受けた場合などの対応方法を、司法書士に電話で相談できます。



▶日時 3月4日(土)
午前10時～午後4時

▶相談料 無料
▶相談電話 ☎ 0120-448-788

問 県司法書士会
☎ 026-232-7492

募 放送大学 入学生募集

放送大学では、4月入学生を募集します。心理学・福祉・情報など約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。詳しい資料を無料で差し上げますので、お気軽にお問い合わせください。



▶出願期限
3月14日(火)まで

問 放送大学長野学習センター
☎ 0266-58-2332

各種納期案内

- ◇国民健康保険税 10期
- ◇介護保険料 10期
- ◇後期高齢者医療保険料 9期

知 希望とふれあい事業を中止

例年、障がい者の方との交流を目的に事業を行っていますが、本年度は、新型コロナウイルスの状況を鑑み、健康面と安全面の配慮のため、中止します。

問 福祉課 障がい福祉係
内線315

相 不動産評価等の無料相談会

売買、相続などに関する悩み事に不動産鑑定士が無料でお答えします。申し込み不要。

▶日時 4月4日(火)
午前10時～午後4時

▶場所 伊那市役所
303会議室(3階)

問 (一社)県不動産鑑定士協会
☎ 026-225-5228

知 令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化

不動産登記法の改正で、不動産の所有権の取得を知った日から、3年以内に相続登記を申請することが義務化されます。土地や建物の相続が生じたら、法務局で相続登記をしましょう。



法務局のホームページで相続登記の手続きや書式をご案内しています。



※正当な理由なく義務に違反した場合、10万円以下の過料が課せられることがあります

▶相談電話 ☎ 026-232-6110
(平日正午～午後3時)

問 長野地方法務局
不動産登記部門
☎ 026-235-6611

統一地方選挙の日程

イメージキャラクター
めいすいくん



任期満了に伴う選挙の日程をお知らせします。

選挙区分	立候補手続き説明会	告示日	投票日
県議会議員選挙	3月15日(水) 午後2時～ 伊那合同庁舎	3月31日(金)	4月9日(日)
市議会議員選挙	3月23日(木) 午後2時30分～ 駒ヶ根市役所	4月16日(日)	4月23日(日)
東伊那財産区 議会議員選挙	3月16日(木) 午後1時30分～ 東伊那支所	3月28日(火)	4月2日(日) ※東伊那区民のみ

問 選挙管理委員会事務局 内線935

組合員・地域のみなさまへ

「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



(株)グレースは、JA東伊那の協同会社です。



本社: 伊那市東春近車庫207 <https://grace-ja.com>

病院・施設へのお迎え
葬儀打合せ

24時間365日受付

☎ 0120-81-1509
駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村 ☎ 0265-81-1109

虹のホール 駒ヶ根

駒ヶ根市東町4-10

通夜安置室あり

虹のホール 花みずき

駒ヶ根市東町4-10

通夜安置室あり

虹のホール 伊南

飯島町飯島1270

通夜安置室あり

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(11月中)

松崎かづ子(100)町二区第5

(12月中)

森 昌子(89)上穂町区第5
齊藤 孝子(95)北割一区北原下
小平三恵子(75)北割二区下の坊1
亀田 修治(85)上穂町区第3
廣田てる子(95)中割区柏神
加藤 祥子(88)町二区第7
崎下 一良(85)町三区飯坂1
佐藤けさ代(80)町二区第7
小島 利昭(94)中沢区中割
北川 幸子(92)町一区第4
中原けさち(90)下平区第9
杉浦 浩司(50)福岡区第2
木下 芳子(90)中沢区上割
金山あす美(87)上穂町区第3
山口 克巳(91)中沢区永見山
春宮紀勇人(90)北割一区馬場南
小倉 キヨ(97)福岡区第1
柳澤 満男(81)北割一区北原下
大宮 昇 (89)町四区第5
初崎 洋 (53)町三区中央

(1月中旬)

森本み江子(94)小町屋区上市場
小島 慶治(89)北割二区下の坊2
門平 正喜(89)中沢区下割
金村 正子(94)市場割区放下小平
竹村 幸茂(82)小町屋区北部
森田 福治(93)東伊那区塩田
志津 博民(87)町四区第3

※依頼があった方のみを
掲載しています。

善意のコーナー

☆赤穂中学校平成9年度卒業生
同窓会設立実行委員会 様
同年会設立記念として、以下のものを寄付
・赤穂東小学校へ空気清浄ファンヒーター
・赤穂南小学校へ琴
・赤穂中学校へ傘立て一式
・赤穂小学校へ大型モニター

☆昭和49年度卒業還暦虎卯会 様
東伊那小学校へチェーンソーを寄付

☆米山 政一 様
クリスマスプレゼントとして、赤穂小学校へ図書を寄付



☆第一生命保険株式会社駒ヶ根
営業オフィス 様
新型コロナウイルス感染拡大防止支援として、市立保育園・幼稚園(10園)、つくし園へ電子体温計や手指消毒液などを寄付



☆株式会社 アソビズム 様
IT教育振興の教材として図書を市内小・中学校へ各1冊寄付

☆日本発条 株式会社 様
「稼ぐ地域をつくるとともに、安心して働けるようにする事業」に活用するため、400万円を寄付



緊急歯科診療

3/5(日)、12(日)、19(日)、
21(火・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)
☎ 78-8510

●時間 8:30~11:30

●緊急情報やイベント情報等を配信



メール
配信▶



◀LINE



こまがねTV放送予定

7日~	地域のヒーロー！ 進化する消防団
14日~	文化センターだより
21日~	ご存じですか 民生児童委員
28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

●防災行政無線を聞き逃したら、☎ 82-1230で内容を確認できます(1時間以内)。

北会館



ご家族のみ、少人数での見送りに最適

もしも…の時は
安置所が充実!!

儀礼センター



安置してお見送りまで
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

南会館



お通夜もしっかり行いたい方におすすめ
(人数により斎場使用も可能)

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。

3/5 (日)	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
3/12 (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
3/19 (日)	座光寺内科医院(中割区)	内・小	☎ 83-3222
	興生堂薬局(上穂町区)	—	☎ 83-3352
3/21 (火・祝)	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
3/26 (日)	秋城医院(福岡区)	内・小	☎ 83-2805
	共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	—	☎ 82-1185



休日水道当番店

3/4 (土)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜間)
3/5 (日)	福美建設(株) ☎ 87-2030
3/11 (土)	窪田建設(株) ☎ 82-3201
3/12 (日)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜間)
3/18 (土)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
3/19 (日)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
3/21 (火・祝)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121
3/25 (土)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
3/26 (日)	(株)みずほ ☎ 83-6677

県小児救急電話番号

お子さんの夜間の急病やケガなどに、対応に迷う場合や、医療機関を受診すべきか判断が難しい時にご利用ください。

毎日 午後7時～翌朝午前8時
☎ #8000



県小児救急電話相談
ホームページ

休日水道当番店 ▶



相談窓口

●心配ごと相談(民生児童委員)

3月2日(木) 14:00～18:00
ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会
☎ 81-5900

●生活相談(弁護士)

要予約

3月2日(木) 14:00～16:00
ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会
☎ 81-5900

●司法書士相談

要予約

3月23日(木) 13:00～16:00
ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

3月14日(火) 14:00～16:00
赤穂公民館

問 総務課 秘書広報室
内線262

●女性就業相談会

3月7日(火) 13:30～16:00
赤穂公民館

問 ☎ 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)

問 福祉課 社会福祉係 ☎ 83-4770

●外国語相談窓口

場所は市役所市民課の正面です。

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

・中国語 随時(要予約)
・英語 随時(職員が対応)

問 企画振興課 地域政策係
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

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】

3月1日(水)、8日(水)、29日(水)
いずれも9:00～14:00
※一人60分、最終受付13:00

献血

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血にご協力をお願いします。



【駒ヶ根市役所】

3月28日(火) 13:30～15:30

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**

3月17日(金) 10:00～12:00
おもしろかつば館

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。

地域保健課 地域ケア係 ☎ 81-6695

みんなが「ほっと」なる語らいの場

3月6日(月) 13:30～15:30
駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階

竜東メンタルクリニックの下島秀一院長による、認知症についてのミニ講話です。費用は400円(お茶代)で、事前申し込みは不要です。

認知症サポート医との個別相談

要予約

3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。

自分の筋肉量を知ろう！

■加齢によって筋肉量は減る

20歳頃の筋肉量を基準にすると、70歳頃には男女共に3割程度減少するといわれています。

■筋肉量が減るとどうなる…？

動作が不安定になる

「立つ」「しゃがむ」「歩く」といった日常の動作は、筋肉の収縮によって行われます。筋肉量が減るとこれらの動作が不安定になり、転倒リスクが高まります。

病気にかかりやすくなる

筋肉の収縮によって、さまざまなホルモンが分泌されています。その中には免疫力アップや病気の予防に作用するものもあり、筋肉量が減ると病気にかかりやすくなります。

死亡・要介護リスクが高まる

筋肉量や筋力が一定以上低下している人は、そうでない人に比べて、男性で病気による死亡リスクが2倍、要介護発生リスクが1.6倍高くなるという調査結果があります。

■手軽に体組成測定

部位別筋肉量が分かる「体組成測定」が、100円で利用できます。まずは自分の筋肉量を知りましょう。申し込み不要。

場所 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)

所要時間 5分



【問い合わせ】

こまがね健康
ステーション事務局
☎ 98-8658



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。

3月の全館休館日

3月6日(月)、13日(月)、
20日(月)、27日(月)
31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、申し込み不要です。

①おはなし会0.1.2

入園前の乳幼児とその保護者の方が対象です。わらべうたやふれあい遊びを行ったり、赤ちゃん絵本・幼児向け紙芝居などを読んだりします。

日時 3月2日(木)、16日(木)
10:30~

②小学生向けおはなし会

語りや絵本・紙芝居などを読みます。

日時 3月18日(土) 15:00~

場所

①~②文化会館 大会議室

ねえ、この本読んで!

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

日時 3月15日(水)
①10:30~11:30
②15:30~16:30

場所 本館 おはなしの森

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

ジュニア和楽器コンサート

ジュニア和楽器隊が、昨年6月から練習を重ね取り組んできた成果を発表します。ゲストに箏男(Kotomen)大川義秋さんをお迎えします。

日時 2月23日(木・祝)
14:00~(13:30開場)

場所 文化会館 大ホール

料金 無料
(全席自由・チケットなし)

四季のおはなし会

大人の方による大人の方のためのおはなし会です。懐かしい昔話や愉快な外国のお話などを一緒に楽しみませんか。発表初心者の方、お話を聞くだけの参加も大歓迎です。参加無料、申し込みが必要です。

日時 3月23日(木) 18:45~

場所 文化会館 大会議室

テーマ 春(サブテーマ:雪柳/愛らしさ・自由)

申込期限 3月22日(水)

春を呼ぶお楽しみ会

風船遊劇団「ゴンベエワールド」による、絵本ライブや大きな飛び出す絵本、パルーンアート、マジックなどのパフォーマンスです。参加無料、申し込みが必要です。



日時 3月11日(土) 10:30~

場所 文化会館 小ホール

対象 幼児~小学生
(親子での参加可)

定員 100人

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった本や資料(絵本、児童書、雑誌、紙芝居、英字新聞)などを無料で配布します。

期間 3月15日(水)~2週間
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9:00~16:30) ☎ 81-4767

第1回ふれあい講座 コーヒー講座第2弾 コーヒーを味わう優しい 時間をもちませんか

前回好評いただいたコーヒー講座。さらに学びたいというリクエストにお応えして、第2弾を開催します。申し込みが必要です。



日時 4月9日(日) 10:00~

場所 おもしろかっぱ館

講師 中川 英明さん
(コーヒー焙煎士)

参加費 1,000円

定員 15人

博物館(開館9:00~17:15)
☎ 83-1135

【展示室】 草木染教室作品展

期間 3月5日(日)~19日(日)
※最終日は12:00まで

【ロビー】 赤穂高校美術部展

期間 3月12日(日)まで

古文書講座「初級コース」 受講生募集

日時 毎月第2土曜日(原則)
13:30~15:30

4月からの受講生を募集中です。定員になり次第締め切ります。申し込みは博物館まで。

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

駒ヶ根シェアキッチン

人が集い ゆったりとくつろげる場所に

駅前ビルアルパの2階にある「駒ヶ根シェアキッチン」。店主の池田さんの「駅の近くで、気軽に立ち寄ってゆったりお茶を楽しめる場所に」との思いから、白玉ぜんざいやジェラート、焼き菓子等の軽食をはじめ、豊富なドリンクメニューも取りそろえているお店です。また、ローストポークや日替わりランチセットの他、カレーやスパゲティ、うどんなどの充実した食事メニューも人気。「お母さんが作ってくれる家庭料理」をコンセプトに、できるだけ地元や国産の食材を使った一皿は、優しい味付けとお手頃な価格が魅力です。

「いろんな人に来てほしい」と始めたシェアキッチン。毎月第3土曜日には「にこにこカフェ」というなんでも相談会を開催するなどの取り組みも行っています。

2月から五平餅がメニューに加わりました。優しい味に舌鼓を打ちつつ、ホッと一息ついてみてはいかがでしょうか。



明るくゆとりのある店内



人気のランチセットと軽食メニュー



ゆっくり
おくつろぎください

- ・ローストポーク
ランチセット 550円～
- ・五平餅 170円～
- ※全て税込み

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3-5 駅前ビルアルパ2階
- 営業時間: 10:30～16:00
- 定 休 日: 日曜日、祝日
第2・4水曜日
- 電 話: 090-4751-3829
- 駐 車 場: 駅前立体駐車場



Facebook



コラム

商店街の歩き方



天下の糸平出生地の碑

駒ヶ根郵便局の北側に、駒ヶ根出身の偉人「田中平八(天下の糸平)」の生家跡の碑があるのをご存じですか。糸平は、江戸時代に横浜で活躍した日本を代表する大商人の一人。糸屋平八商店を開き生糸の輸出や両替商で大きな成功を収め、渋沢栄一らと東京株式取引所(現在の東京証券取引所)の設立に関わるなどした人物です。

この碑は、生誕150周年を記念して大沼湖畔に碑が建てられた際、生家跡に副碑として建てられました。



ずくませ！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。



冬の宝剣岳

秋、10月末に高鳥谷神社や駒ヶ根高原の紅葉はピークを迎えました。太田切川沿いの遊歩道は紅葉が多く、赤や黄色、これから色付く青い葉などに美しく彩られました。こうした風景はSNSの反響が良く、観光案内所入口の大型モニターに映し出してご案内につなげることができました。

冬、例年の年明け頃に



地域おこし協力隊

やま なた つとむ
矢満田 務 隊員

昭和51年生まれ、松本市出身。高校卒業後、東京で技術者として働く傍ら、登山道保守や自然保護のボランティア活動を経験。商工観光課へ配属となり、中央アルプス国定公園や市内の里山で活動中。

は千畳敷で積雪が進みますが、今年は比較的少ない様子。それでも多くの登山客が雪山登山に中央アルプスを訪れます。携わっている仕事の一つに中央アルプス地区山岳遭難防止対策協会の活動があります。安全登山の啓発活動を中心に、元日には登山相談員として菅の台から出発する登山者へ情報を伝えました。雪山登山は、時に重大な危険を伴うものです。登山計画を立てる方に適切な情報を届けたく、動画を作成しYouTubeで公開しました。これまで多くの遭難救助に対応された遭対協の方に監修していただき、正しい情報を多くの方に届けることができましたと思います。

ちよつとひとこと



洞山 ちづるさん
(町四区)

アルプスの麓に育って

私が駒ヶ根にUターンをして20年余りが過ぎようとしています。

東京に住んでいた頃は高い山が全く見えず、寂しい思いをしたことを覚えています。帰省する車の中から山々が見えてくるのが楽しみでした。

先日孫2人を連れてロープウェイで千畳敷に登った時のこと。孫たちは「何で毎日見ている山に来なければいけないの？」と口にしました。そのとき、隣にいた団体のご婦人の1人の方が「あなたたち何もっていないことを言っているの、私たちはこの景色を見るために九州から来ているのよ」とおっしゃっていました。孫たちも少しバツが悪そうでしたが、全国からたくさんの方々が駒ヶ根に来てくださっていることを改めてうれしく思いました。

これからもアルプスの山々の近くに住めることを誇りに思い、一日一日を楽しく過ごしていきたいです。

次は、三浦 理英さん(小町屋区)へ バトンタッチ

アキコさんは空き家物件の相談に、市役所を訪れました。



現在市で紹介できる物件は「空き家バンク」に登録されている6件です。



えっ？…それだけ！？



はい…。この3年で20件ほど売買が成立していますが「片付けができていない」「相続登記が完了していない」などの理由で、登録申請される空き家はまだ少ないんです。



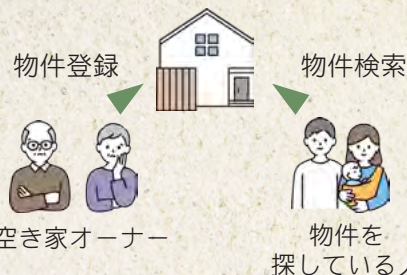
空き家自体は300件以上あるって聞いていたのに。もしかしたら「空き家バンク」って制度が知られていないのかも…



アキコ

田舎暮らしに憧れ2年前に移住。
空き家をリノベーションし新生活を始めたい。

空き家バンクのイメージ



空き家バンクは、市内の売りたい・貸したい空き家を市に登録していただき、空き家を買いたい・借りたい方へ情報を提供する仕組みです。空き家オーナーは物件を多くの人に検討してもらえ、探す側も物件を見つけやすくなるというメリットがあります。



結氷した馬見塚公園の池

駅のホームに思い出がある人は多いだろう。地方と大都市を結ぶ路線ならば一層、さまざまな思いが行き交う。映画にも心に残るシーンが描かれてきた。

個人的ベストワンは「祭りの準備」だ。昭和30年代の高知県。脚本家を志す男性が古里から東京へ旅立つ。ホームで原田芳雄が「バンザイ」と何度も叫ぶ姿は悲しみが漂い、保証のない未来へ向かう不安をかきたてた。

最近観た「マイブロークンマリコ」は対照的だ。親友の遺骨と旅に出た女性が海辺のまちから都会へ戻る。知り合った男性が亡き人と生きる大事さを論ず。しかし、女性は無視するかのよう。電車に乗ると、力強く駅弁をかきこんでみせる。

ホームは、その先の世界への入り口だ。ただ、見通しはきかない。この春も、多くの人がそれぞれの思いを抱いて立つのだろう。

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

3月15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3月6日(月)まで。

離乳食教室

要予約

3月16日(木) 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。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3月7日(火)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。



子育て期の女性就業相談

☎ 090-1617-1905

3月20日(月) 10:00~12:00
駅前ビル アルパ 小会議室(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。

従来の「こまっぷ」は

3月末に終了します

従来の「結婚・子育て応援アプリこまっぷ」は、3月末でサービスが終了します。ご利用の方は「こまっぷ by 母子モ」への移行をお願いします。

▼アプリ登録



こまっぷ by 母子モ

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】2月24日(金)~、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

3月6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

3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。

赤ちゃん成長記録相談・助産師相談

3月8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3月1日(水)~



楽しくリトミック☆

3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

3月13日(月)
9:45~10:30、10:45~11:30
各回定員10組。

園の給食を知ろう!

3月14日(火) 9:30~10:30、10:30~11:30 各回定員15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

3月4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。

親子運動あそび教室

3月15日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

3月16日(木) 10:00~
3月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

相談&発育測定

3月23日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



親子でベビヨガ

3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。

離乳食教室

3月20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

3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

3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 **高砂園 子ども服のリユース** です。

駒ヶ根市社会福祉協議会の高砂園では、サイズアウトなどで不要になった子ども服のリユースを行っています。80～150cmの衣類を取り扱っており、どなたでも無料で利用できます。ぜひご利用ください。

● 次回の開催日時 3月22日(水)、23日(木) 10:00～15:00

● 場所 高砂園 第1集会室

高砂園
位置図▶



● お持ち込みいただく際の注意

- ・品物は洗ってからお持ち込みください。
- ・下着や汚れているものなどは、お持ち込みできません。

● お問い合わせ 高砂園 ☎ 82-2012

利用者の声

置いてある服は、種類が豊富で状態も良く、かわいいものばかりです。在庫の入れ替わりも早いので、何度も利用しています。

スタッフの声

誰かのお気に入りの服が、次の誰かのお気に入りになれば良いと思います。ぜひお気軽にお越しください。



品数が多くサイズも豊富



お気に入りが見つかるかも



みんなで作ったお化け屋敷



アイスおいしいね♪



ケーキいかがですかー！



動物園のウサギさん

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。

飯坂保育園 ごっこ遊び

飯坂保育園で、各クラスでお店を作る「ごっこ遊び」が行われました。子どもたちは力を合わせて、ケーキ屋さんやお化け屋敷、アイス屋さんなど立派なお店を制作。牛乳瓶のふたで作ったお金を握りしめたお客さんを、かわいい店員さんたちがもてなしました。

Happy Birthday 3月生まれ



生まれてきてくれて
ありがとう♡

大角 華生 ちゃん
朋也さん、彩乃さん



優しい笑顔が
大好きだよ!!

熊谷 燈 くん
隼さん、綾乃さん



笑顔いっぱいの
毎日をありがとう

大森 衣都 ちゃん
峻さん、真奈さん



元気いっぱい
育ってね♡

伊藤 咲菜 ちゃん
俊さん、紗希さん

ご応募
お待ちしております!



誕生日のおともだち大募集

4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3月2日(木)。

メール

hisyo@city.komagane.
nagano.jp



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



赤穂小学校 司書
村松 直美

ライオンのこころ

文/レイチェル・ブライト 作/ジム・フィールド
訳/安藤サクラ 出版/トゥーヴァージンズ

大きなゴツゴツ岩のふもとに住むノネズミは、あまりにも小さくて、オーイと叫んでもだれにも気付いてもらえません。一方ゴツゴツ岩のてっぺんに住むライオンは、体も声も大きくてみんなの憧れです。

ある日ネズミは「ぼく、ほえたい! もっと胸をはって、もうちょびっと勇気を出して、ライオンのようにりっぱな声を出せたなら、きっと楽しくなれる」とひらめきます。そしてほえ方を教えてもらうために、小さな体を震わせながらライオンに会いに行きます。さてネズミは大きな声で「ガァァオオオーウ!!」とほえることができたのでしょうか。そして楽しくなれたのでしょうか。

ネズミとライオンの出会いに、勇気とあたたかさを感じられる1冊です。

子育てサイト トリセツ★



保育園や学校給食の人気メニューを紹介

子どもたちに人気の給食メニューを中心に、栄養バランスのとれたレシピを紹介しています。離乳食のレシピも掲載しています。

また、クックパッドにも多くのレシピがありますので、ぜひご覧ください。



こまかっぱに塗り絵をプレゼント

市PRキャラクター「こまかっぱ」の生誕9周年を記念したイベントが、駅前ビルアルパで開かれました。会場には、約200人の子どもたちが保育園などで配布された塗り絵をこまかっぱに届けに訪れました。子どもたちは塗り絵を手渡して、一緒に記念撮影。その場で写真入りポストカードが送られました。5歳の男の子は「こまかっぱに会えてうれしかった」と笑顔で話してくれました。

駒ヶ根の魅力の再発見に 動画審査会

「大好きな駒ヶ根」動画の審査会が市役所で行われました。市では、シン“KOMAGANE”プロジェクトの一環で、地元の皆さんに大好きな駒ヶ根の動画を募集。幅広い年代の方から、風景や食べ物など37本の映像作品をご応募いただきました。この日は、あぶない刑事シリーズなど数々の作品を手掛けた映画プロデューサーの近藤正岳さんが審査員として参加し、優秀作品の選考を行いました。



駒ヶ根の
旬の話題



Komagane
Topics

ここに掲載しきれないイベントや写真は、市ホームページの「まちのできごと」や市公式フェイスブック「駒ヶ根市役所」で配信中。



食物アレルギーの正しい知識を学ぶ

市は、保育園・幼稚園や学校、給食関係者、保護者向けに食物アレルギーに関する講演会を行い、市役所やオンラインなどで約100人が聴講しました。これは、食物アレルギーへの正しい知識や認識を共有するために実施。講師の県立こども病院アレルギー科の小池由美部長は「食物アレルギーをむやみに恐れるのではなく、まずは正しい知識を得ることが重要」と呼び掛けました。

年齢を重ねても安心できるまちに

市は、支え合いの地域づくり勉強会を市文化会館で開催し、約200人が参加しました。これは、市に161カ所ある通いの場の活動を振り返り、さらに取り組みを進めるために企画。慶応義塾大学大学院の堀田教授による講演や、4名の地域の担い手の方を交えたパネルディスカッションが行われました。小町屋区のエリンさんは「みんなが、お互いさまの関係で支え合うことが大切」と話しました。



セルフ洗車場

カーピカランド

駒ヶ根

営業時間 6:30~21:00
年中無休

ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社

門型洗車機(ドライブスルー)

コイン洗車機(拭上場)

- 門型洗車機
- 掃除機
- コイン洗車機
- オゾン脱臭機

下部洗車付き

シャンプー洗車

※洗車メニューは他にもございます

600円~ (税込)