

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)
4
No.1184



地域を守る！消防団





行こう、投票。

私たちの生活に密着した、大切な選挙が行われます。棄権することなく投票しましょう。

4月9日(日)

長野県議会議員一般選挙

4月23日(日)

駒ヶ根市議会議員一般選挙

※定数に達しない場合、投票は行われません。

投票できる方

長野県議会議員一般選挙

満18歳以上の方(平成17年4月10日以前に生まれた方)で、令和4年12月30日以前に駒ヶ根市に住民登録をした方

※令和4年12月31日以降に県内の他市町村から駒ヶ根市に転入した方は、駒ヶ根市ではなく、旧住所地での投票となります。旧住所地まで投票に行けない場合は、投票用紙を取り寄せて駒ヶ根市で不在者投票ができます。まずは、旧住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 行こう、投票。
- 4 特集 人の数だけある
自分らしい性のかたち
- 6 情報ピックアップ
 - ・若者の住宅取得を補助
 - ・市長が市政を解説
 - ・市税等の決済アプリを追加
 - ・屋外広告物の点検・改善を
 - ・日赤奉仕団募集
- 9 こまかっぱ情報コーナー
- 14 すこやかライフ(健康情報)
カリヨン(文化センター情報)
- 16 やまびこひろば
 - まちのお店探訪
 - 地域支え合いネット
 - 地域おこし協力隊
 - 山田 理恵 さん
 - ちょっとひとこと
 - 三浦 理英 さん
- 18 みんなのれしぴ
伊藤市長の雑記帳
- 19 すくすく(子育て情報)
 - 子育てイベント情報
 - 子育てレポート
 - (保育園・幼稚園 園開放)
 - 元気なこまがねっ子
 - (経塚保育園
 - ひなまつり・お誕生日会)
 - Happy Birthday 4月生まれ
 - 司書おすすめの絵本

今月の表紙

駒ヶ根市消防団

春季火災防御訓練(2月26日)

市消防団は、市内各地で春季火災防御訓練を実施しました。それぞれの分団で、火災を想定した放水訓練や救護訓練などを行い、地域防災力の向上を図りました。



期日前投票をご利用ください

投票日当日に、仕事や用事などで投票できない場合は、市役所で期日前投票ができます。入場券下部の期日前投票請求書(兼宣誓書)を事前にご記入の上、ご来場ください。

- ◆期間 〈長野県議会議員選挙〉
4月1日(土)～8日(土)
〈駒ヶ根市議会議員選挙〉
4月17日(月)～22日(土)
- ◆時間 午前8時30分～午後8時
- ◆場所 駒ヶ根市役所 本庁舎 大会議室(2階)

期日前投票請求書(兼宣誓書)記入例

※期日前投票をされる方は、以下に記入の上お持ちください。 期日前投票請求書(兼宣誓書) 私は、下記の理由に該当する見込みです。 投票日当日は、仕事、学業等、外出・旅行等、病気・出産等、他の市町村等に居住、天災・悪天候、感染症等の理由であることを誓います 期日前投票年月日 令和 5 年 4 月 2 日			
氏名 (本人署名)	駒ヶ根 太郎	生年月日	明・大・昭平 29 年 7 月 1 日
住所	長野県駒ヶ根市 赤須町20-1		

投票所は市内22カ所

投票日当日は、指定された投票所以外では投票できません。投票所入場券で自分の投票所を確認し、投票へお出掛けください。場所の詳細は、右のQRコードからご覧いただけます。



投票区	投票所名
1	駒ヶ根市農業担い手センター(至誠館)
2	駒ヶ根市老人福祉センター長寿荘
3	公正館
4	駒ヶ根市役所 保健センター大会議室
5	福岡区第一自治組合集会所(公道館)
6	市場割いきいき交流センター
7	じきようかん 自彊館
8	駒ヶ根市農村環境改善センター(一心館)
9	駒ヶ根市武道館
10	赤穂東子ども交流センター
11	駒ヶ根市高齢者保健福祉施設 ふれあいセンター

▼長野県議会議員一般選挙
投票所入場券は次の期間に郵送します。

入場券をお持ちください
※1月16日以降に、県内外の他市町村から転入した方は投票できません。
満18歳以上の方(平成17年4月24日以前に生まれた方)で、1月15日以前に駒ヶ根市に住民登録をした方

駒ヶ根市議会議員一般選挙

【問い合わせ】
市選挙管理委員会
内線935

▼駒ヶ根市議会議員一般選挙
↓3月下旬
↓4月中旬
入場券は個人ごとではなく世帯ごとにお送りしますのでご注意ください。なお、入場券を紛失したり忘れたりした場合でも、選挙人名簿に登録されている方は投票できます。投票所でお申し出ください。

投票日当日の投票時間

- ◆時間 午前7時～午後8時
- 【閉鎖時間を繰り上げる投票所】
14、15、17、18投票所 午後6時まで
19、20、21、22投票所 午後7時まで

投票区	投票所名
12	駒ヶ根市老人福祉センター やまびこ荘
13	三和森クラブ
14	吉瀬自治組合集会所
15	永見山生活改善センター
16	中沢公民館
17	上割生活改善センター
18	中山分館
19	伊那耕地いきいき交流センター
20	東伊那多目的研修集会施設(東伊那支所)
21	火山いきいき交流センター
22	大久保いきいき交流センター



人の数だけある 自分らしい性のかたち

私たちはいろいろな人が暮らす世界で生きています。人それぞれ性格や容姿が違うように、性の在り方にも自分らしい形があります。まずは性の多様性を知り、さまざまな個性の一つとして理解を深めていきましょう。

身近だけど見えにくい
LGBTQ

性的マイノリティ（少数者）の総称の一つに「LGBTQ（エル・ジー・ビー・ティー・キュー）」という言葉があります。これは、心の性や好きになる性の英語表記の頭文字を組み合わせた言葉です。

LGBTQなどの性的マイノリティの方は、日本に約10%いるといわれ、これは、血液型がAB型の人の割合とほぼ同じです。しかし、身近ではあるものの存在が見えにくいため、何気ない会話や行動などに含まれる偏見や先入観などで、傷つけてしまう場合もあります。

性の在り方は十人十色

性は、生物学上の「男」「女」だけではありません。一人一人の性格や容姿が違うように、性の在り方も十人十色です。

性の構成要素は4つあるとされ、これらがさまざまな形で組み合わさることで決まります。性は個性の一つで、他の人から強制されるものではありません。

4つの 性の構成要素

体の性
戸籍上の性

好きになる性
自分が性愛の対象とする性

心の性
からだの性に関係なく自分が認識する性

表現する性
服装やしぐさ等から自分が表現したい性

LGBTQ って なに？

**レズビアン
Lesbian**
女性として女性を好きになる人

**ゲイ
Gay**
男性として男性を好きになる人

**バイセクシュアル
Bisexual**
異性を好きになったり同性を好きになったりする人

**トランスジェンダー
Transgender**
心の性や出生時に割り当てられた性別とは異なる人

**クエスチョニング
Questioning**
心の性や好きになる性を決めていない、探している人

※性的マイノリティの分類は多様で、
これらがすべてではありません



できることから 始めてみましょう

《差別的な発言・行動をしない》

自身のこれまでの性に対する認識や日頃の言動を振り返り、偏見や先入観がないか見つめ直してみましょう。



《本人の同意なしに伝えない》

性は非常にプライベートな個人情報の一つです。本人を思っている行動であっても、同意なしにその方の性のことを周りに伝えてはいけません。



自分らしさを認め合う

ありません。「男らしさ」「女らしさ」という言葉で、その人性の在り方を押し付けてはいませんか。戸籍上の性と心の性が一致せず、違和感を持つ人。異性も同性も好きになる人。その違いが理解されず、生きづらさを感じている人たちがいます。

うことが、差別や偏見の解消につながります。
市では、多様性への理解を深め、生きづらさや偏見、差別などをなくし「誰もが自由闊達にいきいきと活躍する広場のようなまち」を目指しています。人の数だけある性の私たちを個性の一つとして尊重し、誰もが自分らしく生きられるまちを共に作りましょう。

【問い合わせ】

総務課 人権・男女共同参画推進室 内線212

一多様性を認め合うー 市の取り組み

駒ヶ根市

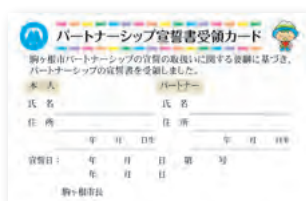
パートナーシップ宣誓制度

性的マイノリティや事実婚のカップルを夫婦同様のパートナーとして市が認めるものです。これにより、今まで家族しか認められなかった市営住宅の入居などが可能になりました。

※宣誓をしたい方はお問い合わせください



すでにパートナーが誕生しています



◀宣誓したカップルに左の受領カード等を交付

交通安全帽(黄色い帽子)選択制



福岡保育園あんず組の年長さん



市は、市立小学校の新入生に黄色い帽子をプレゼントしています。これまでは、性別によって帽子の形が決められていましたが、令和5年度からは「自分はこれがいい」というタイプを選べるようになりました。

補助額(基準)

新築 50万円 中古 20万円

加算額 (条件に合えば基準に加算)

- ・中学生以下の子と同居で **20万円** ・IJターンの **20万円**
- ・中沢・東伊那への移住で **10万円** ・Uターンの **10万円**
- ・市内事業者の施工で **10万円**
- ・空き家バンクの物件購入で **10万円**
- ・信州駒ヶ根暮らし推進協議会の会員事業者利用で **10万円**

対象者 次の全てに該当する方

- 住宅を新築または購入(新築・中古)する契約を結んだ方。
- 夫婦いずれかの年齢が45歳未満であること。ただし、中学生以下の子がいる世帯は年齢を問いません。
- 居住開始後5年以上住む/自治会に加入する/市税等の滞納がない/補助対象者と住宅所有者の名義が同じであること。
- 令和6年3月31日までに登記が完了していること。
- 上記に加え、次のいずれかに該当する方。

- ①契約日からさかのぼって3年以上市外に住民登録がある方で、補助金の実績報告書を提出する時点で駒ヶ根市に住民登録がある方。
- ②契約日からさかのぼって3年以上竜東地区に住民登録がなく、竜西地区から竜東地区に転居する方。



子育て世代の市内への定住を促進し、人口増加や地域活性化を図るため、市内に移住する世帯の住宅取得費用を補助します。市外にお住まいのご家族や友人などに、ぜひお勧めください。

なお、事業完了日(建物の登記日)

補助

子育て世代の移住定住を
応援します



以降の申請は、受け付けできません。
◆申請期限

令和5年12月28日(木)まで

【問い合わせ】

商工観光課 移住・交流促進室

内線 436

市長が 政を解説



子育て全力応援が3年目

コロナ禍で深刻さを増した課題の一つが少子化です。駒ヶ根市の令和2年の赤ちゃんは200人に減少しました。そこで、3年4月「子育て全力応援」を宣言し、3年間を集中応援期間として取り組みを進めています。

部課を越えて育児中の職員も参加し、プロジェクトチームを設置。市内の子育てサークルとネットワークをつくり意見交換を続けています。役所だけでなく子どもに関わる皆さんとともに考え、効果的な施策づくりを目指してきました。

新小学1年生にモンベル社製通学カバンを贈る事業や、アルプスドーム開放、子育て応援アプリ改善など



通学カバンを手に喜ぶ子どもたち

は、このチームから生まれました。駒ヶ根高原の旧ちびっこ広場も子育て世代の声を踏まえて改修、3月に一部オープンします。

新年度は集中応援期間の最終年となります。さらなる取り組みを広げ、子育てが楽しくなるまちを目指していきます。

支払

いつでも・どこでも納付 4月から決済アプリを追加

4月1日から、市税と各種料金を納付できるスマートフォン決済アプリの種類が増えます。24時間365日、自宅にいても外出先でも納付いただけます(手数料無料)。

決済アプリと対象料金等

対応決済アプリと対象の税金料金は次のとおりです。なお、支払いには、コンビニ収納用のバーコードが印刷された納付書が必要です。

◆決済アプリ

Pay Pay、LINE Pay、d払い、auPAY

◆対象の税金・料金

《市税》

住民税(普通徴収)、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税

《料金》

介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料、保育副食費、延長保育料、市営・教員住宅使用料、上下水道料

利用手順は3ステップ

事前に決済アプリをダウンロードし、使用が可能な状態にしてから、ご利用ください。利用の手順は、次の3ステップです。

《ステップ1》

利用したいアプリを起動

《ステップ2》

アプリ内の「請求書払い」を選択し、起動したカメラで納付書のバーコードを読み込む

《ステップ3》

支払い内容と金額を確認し、支払いボタンを押す

↓《支払い完了》

ご利用のイメージと注意事項は、下枠内でご確認をお願いします。

【問い合わせ】

税務課 収税係

内線271

利用のイメージと注意事項



コンビニ用
バーコードと共通です

※使用期限を過ぎた納付書は使用できません
(例) 230113→2023年1月13日が使用期限です

【注意事項】

- ① アプリ決済や納付済みの納付書は再度使用しないでください。別のアプリ決済やコンビニで再度決済すると、二重納付となります。
- ② アプリ決済は領収書が発行されません。また、アプリ内には「長野県駒ヶ根市の税又は料金」までしか表示が残りません。そのため、決済後の納付書には「納付済み」などと記載し、保管をしてください。
- ③ 納税証明が必要な場合は、決済日から2～3週間後に窓口で取得できます(軽自動車税は無料)。
- ④ アプリの利用方法は、各社のウェブサイトでご確認ください。

【取り扱いができないもの】

- ・バーコードがないもの
- ・使用期限を過ぎたもの
- ・納付額が30万円を超えるもの

景観

屋外広告物の安全点検と改善をお願いします

市では、山岳観光都市として何度も訪れたくなる、美しい景観のまちづくりを進めています。基準の高さや面積を超える広告物は、平成27年度に施行した条例に基づき、令和5年度までに改善が必要です。

屋外広告物の改善を補助

屋外広告物の改善や撤去等を対象とした補助事業を行っています【表】。これまでに、皆さんのご協力により、多くの改善をしていただきました【図】。引き続きご理解とご協力をお願いします。

【図】補助事業を活用した改善事例の一部



高さ 19.8mの看板を、景観に配慮して10m以下に改善。



高さ 14.5mの看板を、景観に配慮して8m以下に改善。



【表】改善補助事業の補助率

補助内容	補助率	限度額
新基準への適合化	3分の1	100万円
許可不要基準への適合化	3分の2	150万円



↑ 補助金の詳細

【問い合わせ】

都市計画課 景観建築係
内線523

募集

赤十字奉仕団の団員を募集しています



駒ヶ根市赤十字奉仕団では、地域の奉仕活動や、いつ起こるか分からない災害に備えて、ボランティアとして活動いただける奉仕団員を常時募集しています。力をお貸しいただける方は、奉仕団事務局までご連絡ください。

奉仕団とは

赤十字奉仕団は「赤十字のボランティア活動を通じて地域社会に貢献したい」という思いを持った方々に

活動の内容

よって市区町村ごとに組織されたボランティアグループです。主に、高齢者支援活動や児童の健全育成活動、災害救護・防災活動、赤十字のPR活動などを行っています。

赤十字奉仕団では、次のような活動をしています。

- 災害時の協力(炊き出し等)
- 献血推進
- イベントの協力

活動の様子を紹介



上：防災訓練での炊き出しの様子
下：マラソン参加者にカレーを提供

【申し込み・問い合わせ】

駒ヶ根市赤十字奉仕団事務局
(福祉課 社会福祉係内) 内線 313



イ 駒見シルクの里 山菜まつり

新鮮な山の幸に触れ、駒見シルクの里を楽しみませんか。

▶日時 4月29日(土・祝)

午前8～11時

▶場所 シルクミュージアム、
駒ヶ根ふるさとの家

▶内容

○山菜・地元特産品の販売

○レストラン菜々ちゃん利用者に食事割引券・販売ブース利用者に商品券をプレゼント

○ワークショップ など

問 農林課 農政係 内線415

イ 第49回 バードウォッチング

大沼湖周辺を散策し、高原に暮らす野鳥たちを専門講師と一緒に観察しませんか。参加費無料、申し込み不要。

▶日時 4月29日(土・祝)

午前6～8時

※雨天中止

▶集合場所 大沼湖北側駐車場

▶講師 上伊那理科教育研究会
専門講師

▶持ち物 双眼鏡
(お持ちの方のみ)

問 赤穂公民館 ☎ 83-4060

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(2月1日現在)

- 人口 31,607人(△43)
- 男性 15,471人(△20)
- 女性 16,136人(△23)
- 世帯 13,230世帯(△8)
- 1月中の異動
転入87人、転出86人、
出生19人、死亡63人

市の計画にご意見をお寄せください

市では、スポーツを推進し健康で心豊かなまちづくりの指針となる「第2次駒ヶ根市スポーツ推進計画」に対して、市民の皆さんからのご意見・ご提案(パブリックコメント)を募集しています。

○対象 市内に在住・在勤・在学している方、市内事業者や団体等

○計画(案)の確認方法

社会教育課窓口、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナー、市ホームページで確認できます。



計画(案)と
意見用紙

○意見の提出方法

所定の用紙へ募集内容に関する意見のほか、住所、氏名・団体名など必要事項を記入の上、社会教育課窓口へ持参するか、郵便やメール、FAXで提出してください。

▶メール syougai@city.komagane.nagano.jp FAX 83-2181

○募集期間 4月14日(金)まで

○検討結果の公表方法

いただいた意見等は、担当課で計画(案)への反映などを検討した後、市の考えを市ホームページで公表します。なお、意見提出者への個別の回答は行いません。

問 社会教育課 スポーツ振興係 内線723

イ こまゼミ 「簡単! 晩酌飯講座」

人気居酒屋の店主が「めんつゆ」と「フライパン」を使ってできる、簡単おつまみレシピを伝授します。ぜひご参加ください。なお、当日作った料理は、お持ち帰りいただけます(5品を予定)。



▶日時 4月9日(日)

①午前10時～正午

②午後1～3時

▶場所 居酒屋 幸元(中央17-23)

▶定員 各回5人

▶参加費 1,000円(材料費)

▶講師 塩澤 元幸さん

▶持ち物 エプロンなど

▶申込期限 3月31日(金)

▶申込先 居酒屋 幸元

☎ 81-6114

問 商工観光課 商業係
内線431



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

募金へのご協力ありがとうございました

令和4年度も、さまざまな募金にご協力いただき、ありがとうございました。市民や企業の皆さんからご寄付いただいた募金の額を報告します。今後とも、皆さんの温かいご支援、ご協力をお願いします。



募金名	金額	主な活用内容
赤い羽根共同募金	6,111,673円	ボランティア団体育成、小中学校での福祉教育
緑の募金	1,363,245円	子どもたちへの森林環境教育、松くい虫防除講習会
更生保護賛助募金	1,042,450円	保護司の研修、薬物乱用防止の啓発活動
日本赤十字社活動資金	3,825,550円	災害救助活動、救急法等の講習
結核予防募金	354,950円	開発途上国への援助、結核予防の広報や教育資材作成

問 総務課 行政管理係 内線211

募

使わなくなった学用品の収集にご協力を

駒ヶ根協力隊を育てる会では、開発途上国で必要とされている学用品を、国際協力機構(JICA)の事業を通じて世界各地に届けています。企画振興課(本庁舎2階)で随時受け付けていますのでご協力をお願いします。

▶回収物品(良品に限ります)

書道セット、リコーダー、鍵盤ハーモニカ、そろばん
※持ち込み可能かどうかお持ちいただく前に下記へお問い合わせください。

問 企画振興課 地域政策係 内線245

知

駒ヶ根高原庭球場の更新工事が完了

駒ヶ根高原庭球場は老朽化に伴い、人工芝の張り替えやフェンスの建て替え、照明のLED化を行いました。



施設詳細

▶利用開始 4月1日(土)
※3月25日(土)プレオープン
▶総工事費 1億4,030万5千円



駒ヶ根高原庭球場はスポーツ振興くじ助成金を受けて整備しました。

問 社会教育課 スポーツ振興係 内線724

イ

協力隊ナビplus

JICA 海外協力隊経験者による体験談と座談会です。今回は、インドで日本語教師として活動してきた経験者がお話しします。参加無料、申し込み不要。

▶日時 3月27日(月)
午後6～8時

▶場所 ぱとな(中央16-7)

問 JOCA駒ヶ根 ☎ 98-0109

知

こまタク予約配車システム実証実験の結果

令和4年12月1日から「こまタク予約配車システム」の実証実験を行いました。検証の結果、システムを導入し現行の内容で運行を行うこととなりました。

問 企画振興課 地域政策係 内線245

知

土地・家屋の価格等の縦覧を行います

令和5年度固定資産税の課税根拠となる、土地・家屋価格等を縦覧・閲覧できます。ご自身が所有する土地・家屋の評価額を、その他の土地・家屋の価格と比較できます。また、ご自身の課税台帳を閲覧することもできます。コピーする場合はコピー代(1枚10円)が必要です。

▶期間 4月3日(月)
～5月1日(月)
※土・日、祝日を除く

▶対象者 固定資産税納税義務者

▶場所 市役所 税務課窓口

問 税務課 資産税係 内線276

組合員・地域のみならず

「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



(※グレースは、JA伊那の協同会社です。)



ふれあい・語らい・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

募 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、ホームページをご覧ください。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
- 日本国籍のある方
- 自衛隊法第38条第1項に規定する欠格事由に該当しない方

問 自衛隊長野地方協力本部
伊那地域事務所
☎ 73-4860

募 ぱとな展示募集

銀座通りにある「ぱとな」では、令和5年度のギャラリー展示の団体・個人を募集しています。

▶ギャラリーの大きさ

縦2m60cm×横6m80cm程度

▶対象 市民、市民団体、市に関係のある個人や団体(ぱとな登録団体が優先)

▶募集期限 3月31日(金)

※その後も定員に達するまで随時募集

問 こまがね市民活動支援センター ぱとな ☎ 82-1150

各種納期案内

◇固定資産税 1期(5/1)

募 点訳奉仕員育成講座 受講生募集

視覚障がい者の方へ情報を届ける点訳を学ぶ講座です。

▶日時(隔週土曜日・全12回)

5月13日(土)～10月14日(土)
午前10時～正午

▶場所 伊那市福祉まちづくりセンター(伊那市山寺298-1)

▶募集人数 10人

▶対象者 上伊那にお住まいの方で、パソコンをお持ちの方、受講後のボランティア活動につなげたい方

▶費用 無料(テキスト代必要)

▶申込期限 4月20日(木)

▶申し込み・問い合わせ

伊那市社会福祉協議会
☎ 73-2544

募 「ふわっとテニス」 参加者募集

市スポーツ推進委員会では「ふわっとテニス」の教室を開催します。ふわっとテニスは、直径15cmの柔らかいボールを打ち合うニュースポーツで、誰でも気軽に楽しめます。



▶開催日 4月～

毎月第2・4木曜日

▶時間 午後7～9時

▶場所 東中学校 体育館

▶対象者 中学生以上

▶会費 年間1,000円(スポーツ安全保険代を含む)

▶申し込み・問い合わせ

社会教育課 スポーツ振興係
内線724

ミヤザワフルート 駒ヶ根工場落成記念

春のコンサート

国内外の演奏家に知られる楽器メーカー「ミヤザワフルート」の駒ヶ根工場落成記念コンサートが開催されます(共催:駒ヶ根市)。ハンガリー・田園幻想曲や春のほほえみ、アメイジング・グレイスなどさまざまな曲目を演奏します。ぜひ、お気軽にお越しください。

日時 4月23日(日) 午後2時～(午後1時30分開場)

場所 駒ヶ根市文化会館 大ホール

入場料 無料

プレゼンター

- ・さかはし矢波(東京フィルハーモニー交響楽団 フルート奏者)
- ・竹下正登(ミヤザワフルート開発演奏家・音楽監督)
- ・ミヤザワゼクステット(開発アシスタント演奏家)
- ・目白アンサンブルアカデミー
- ・ミヤザワフルート@アンサンブル(ミヤザワフルート製造株式会社従業員有志)



問 ミヤザワフルート製造(株) 池亀さん ☎ 98-6345



弁護士法人 このまち駒ヶ根支所 青木法律事務所

Konomachi Legal Professional Corporation

当事務所は、平成31年1月より、弁護士2名体制となりました。(所属弁護士:弁護士青木謙一、弁護士及川裕貴)
弁護士、事務職員一同、みなさまに益々充実した法的サービスをお届けできるよう、より一層業務に邁進する所存でございます。

離婚、借金、遺言・相続、交通事故、不動産、顧問弁護士業務、債権回収など



← 詳しくは
こちらをチェック

TEL 0265-98-7171

受付時間:平日8:30～17:30

駒ヶ根市上穂南9-3(駒ヶ根警察署北)

ご相談は予約制です。HPからも予約できます(電話予約優先)

(所得制限等がありますが、法テラス利用にて無料でご相談することも可能です)



かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(1月中)

後藤千代美(96)町一区第3
宮下 広人(91)町二区第7
宮澤 正三(88)下平区第7
宮澤美佐子(88)上穂町区第4
室野 和子(71)町二区第7
鯉澤とくゑ(91)東伊那区栗林
中村 良恵(99)町一区第2
瀧澤 初枝(99)福岡区第2
竹村 彌生(93)中沢区下割
坂間みつ子(100)町三区中央
氣賀澤ふみ子(88)町三区飯坂4
田中 昭子(80)北割一区馬場南
飯田佐刀子(89)北割一区中林
副島 薫 (74)町二区第9
福澤 政人(91)東伊那区伊那
小島 慶治(89)北割二区下の坊2
渡辺 喜一(81)町二区第3
野々村はるゑ(73)北割一区馬場南

(2月中)

赤羽 忠男(93)小町屋区上市場
福澤しづゑ(86)福岡区第5
伊藤 順子(78)小町屋区下市場
小田原 稔(84)下平区第13
吉澤 芳子(86)町三区中央
林 光子(96)中沢区下割
中嶋つた子(87)町一区第1
大内 廣司(84)北割一区馬場南
矢澤多賀志(92)小町屋区南部
木下 節子(77)北割一区大手
竹村喜代子(97)北割一区大手

※依頼があった方のみを
掲載しています。

善意のコーナー

☆株式会社 大成 様

東伊那小学校の教育を応援する
ため、現金10万円を寄付

☆東中学校 昭和52年度卒業生
寅兎会 様

卒業生還暦記念品として、ワ
イヤレスアンプ1台を寄付

☆竜東戌亥会 様

厄年会記念事業の一環として、
以下を寄付

- ・東中学校に長机1台
- ・中沢小学校にボール整理棚
- ・東伊那小学校に現金5万円
- ・中沢保育園にCDラジカセ
- ・東伊那保育園に折り畳みトラ
ンポリンの購入費用の一部



緊急歯科診療

4/2(日)、9(日)、16(日)、
23(日)、29(土・祝)、30(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

募 テニス教室 参加者募集

私たちと一緒に、テニスを楽し
みませんか。男性・女性や高
齢者、初心者から上級者まで、
どなたでも参加い
ただけます。詳し
くは、お問い合わせ
ください。



- ▶期日 4月19日(水)~
毎週水曜日 全12回
- ▶時間 午前10時~正午
- ▶場所 菅の台テニスコート等
- ▶参加費 5,000円
- 問 駒ヶ根テニス協会指導部
谷口さん
☎ 090-8329-3853



こまがねTV放送予定

- | | |
|------|-------------|
| 4日~ | ゲートキーパーになろう |
| 11日~ | 文化センターだより |
| 18日~ | こまかっぱニュース |
| 25日~ | 市長の部屋 |
- 放送 地上デジタル11ch
 - 時間 6:30、8:30、10:30、
12:30、15:30、19:00、
21:00、23:00

- 防災行政無線を聞き逃し
たときは、☎ 82-1230へお
かけください。内容を確認
できます(1時間以内)。

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

たたみ替え

障子貼替え

ふすま貼替え

網戸

見積もり無料!



私がお伺い
します!





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。

4/2 (日)	おはようクリニック(町四区)	形・皮	☎ 83-6103
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
4/9 (日)	やまおか耳鼻咽喉科(小町屋区)	耳	☎ 82-4133
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
4/16 (日)	こまちや東内科クリニック(小町屋区)	内・小	☎ 81-7780
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
4/23 (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
4/29 (土・祝)	下平けやき診療所(下平区)	内・小	☎ 81-6303
	ハヤシ薬局(町三区)	—	☎ 82-5800
4/30 (日)	須田医院(町一区)	内	☎ 81-5050
	田中薬局(町三区)	—	☎ 82-3302



休日水道当番店

4/2 (日)	石田建設(株) ☎ 83-4151
4/8 (土)	小澤建設(株) ☎ 82-2171
4/9 (日)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965
4/16 (日)	(株)佐藤設備 ☎ 83-3964
4/22 (土)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
4/23 (日)	中澤木材(株) ☎ 83-3715
4/30 (日)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214

休日水道当番店▶



県小児救急電話番号

お子さんの夜間の急病やケガなどで対応に迷う場合や、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



◀休日緊急当番医
(上伊那医師会HP)



相談窓口

●心配ごと相談(民生児童委員)

4月6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

●司法書士相談

要予約

4月27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)

4月11日(火) 14:00～16:00

赤穂公民館

問 総務課 秘書広報室 内線262

●ふれあいよろず相談

平日 9:00～17:00

ふれあいセンター

問 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)

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

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

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】

4月5日(水)、19日(水)、26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

竜東メンタルクリニック下島医師による相談(一人30分程度)。眠れない、食欲がないなどの悩みをお聞きます。

【市役所南庁舎】

4月18日(火)
13:30～14:40※最終受付14:10

地域保健課 地域ケア係
☎ 81-6695認知症サポート医との
個別相談

要予約

4月14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。



献血

血液は長期保存ができないため、途切れることなく確保する必要があります。医療機関へ安定的に血液を供給するため、ご協力をお願いします。

● 4月9日(日)

10:00～12:00、13:30～15:30 ベルシャイン駒ヶ根店



検診申込書の提出を

令和5年度各種検診申込書の提出締め切りは過ぎましたが、現在も随時受け付けています。申し込まない方も「受診しない理由番号」を記入してご提出ください。

提出方法

同封の返信用封筒に入れてポストへ投函

※保健センター、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナー、
グッチャ！ウェルネス駒ヶ根の窓口でも受け付けています。

おれんじカフェに
参加しませんか？

おれんじカフェ(認知症カフェ)は、認知症の方やその家族、介護者、地域の方など誰でも気軽に集い、認知症について知ることができる場所です。

参加したい方は、地域保健課までお気軽にお問い合わせください。



活動量計で健康づくり！プラス10

健康長寿のカギは、1日の歩数と中強度の活動といわれています。そこで、市では歩数だけでなく中強度活動時間も計れる活動量計を使った健康づくりを進めています。

近年の調査によると、今より10分多く体を動かすことで、死亡や病気の発症リスクを軽減させる効果があるといわれています。

暖かくなり始め、外を歩くには良い季節になりました。ぜひこの機会に活用してみてください。

◆購入費用

3,300円(税込み)



問 こまがね健康ステーション事務局
☎ 98-8658

人間ドックの補助申請はお忘れなく

令和4年度に人間ドックを受診した方に健診料金の一部を補助しています。申請期限が迫っていますので、まだ申請をしていない方はお早めに地域保健課窓口へ申請をしましょう。

対象者 駒ヶ根市国民健康保険に加入している40歳以上の方、または後期高齢者医療保険に加入している方で以下に当てはまる方

- ◆保険料を完納している
- ◆令和4年度の市の健康診断を未受診
- ◆令和4年度中に人間ドックを受診した

補助金額 人間ドック費用の半額(上限2万円)

申請期限 4月12日(水)まで

問 地域保健課 健康長寿係 内線332



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。

4月の全館休館日

1日(土)、3日(月)、10日(月)、
17日(月)、24日(月)
28日(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

おはなし会に遊びに来ませんか?

申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。

※開催のない月もあります。ホームページや市報でご確認ください。

会の名前	日程	時間	対象	内容
おはなし会 0.1.2	第1・3 木曜日	10:30 ~11:00	赤ちゃん ~入園前 の乳幼児	絵本の読み聞かせ、 紙芝居、わらべ歌、 ふれあい遊びなど
幼児向け おはなし会	第2土曜日	11:00 ~11:30	3~6歳 の幼児	手遊び、絵本の読み 聞かせ、エプロン・パ ネルシアターなど
小学生向け おはなし会	第3土曜日	15:00 ~15:30	小学生	語り、絵本の読み聞 かせ、紙芝居など
ねえ、この 本よんで!	第3水曜日	10:30 ~11:30 15:30 ~16:30	就学前の お子さん	子どもたちの読んで ほしい本を、ポラン ティアと司書が読み ます

4月のおはなし会はこちらです

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)
4月20日(木) 10:30~11:00

②ねえ、この本よんで!

4月19日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30



としょかん こどもまつり

参加無料、申し込み不要です。

日時 4月23日(日) 10:00~

場所 本館

内容 おはなし会、工作、
クイズなど

4月23日は
子ども読書の日だよ♪



駒ヶ根市の図書館を使った 調べる学習コンクール

詳しくはお問い合わせください。

募集部門

小学生、中学生、高校生、大人

応募資格

市内在住・在学の児童・生徒、大
人(グループ応募も可)

博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

古文書講座 受講生募集

古文書講座の初級コース、上級
コース、青山会、友の会で受講
生を募集中。古文書解読や理解
を深める勉強会をしています。

活動数 月1回(4月開講)

募集期限 3月28日(火)まで

登戸研究所調査研究会

研究会の会員は、随時募集して
います。興味のある方は、博物
館までお問い合わせください。

【シンポジウムを開催予定】

期日 5月14日(日)

場所 文化会館 大ホール

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

第36回

駒ヶ根郷土芸能まつり

文化団体や伝統芸能を受け継ぐ
皆さんが、日頃熱心に取り組ん
できた練習の成果を発表します。

日時 6月11日(日)
12:00開演(予定)

料金 無料(自由席)



おもしろかっぱ館

(開館9:00~17:00) ☎ 81-4767

コーヒーを味わう優しい 時間を持ちませんか

リクエストにお応えし、第2弾
を開催します。要申し込み。

日時 4月9日(日)
10:00~12:00

場所 おもしろかっぱ館(広場)

講師 中川 英明さん
(コーヒー焙煎士)

参加費 1,200円

定員 15人

持ち物 マイカップ

星座に親しもう①~春~

年3回の講座です。芝生のじゅ
うたんに寝っ転がって、星と語
りませんか。親子での参加も大
歓迎です。要申し込み。

日時 5月14日(日)
18:30~20:00

場所 おもしろかっぱ館

講師 日岐 敏明さん
(駒ヶ根星空の会)

参加費 300円(高校生以下無料)

定員 30人

持ち物 懐中電灯、シート

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

NPO法人 地域支え合いネット

誰もが支え合いの主役に

駅前ビルアルパの2階にある「地域支え合いネット」は、地域で活躍する生活支援コーディネーターの有志が中心となって設立したNPO法人です。利用者の方が、住み慣れた地域で自立して元気に暮らせるように、通院や買い物時の移動支援や家事支援などを行っています。他にもデイサービスでは、みんなで歌ったり、畑作業をしたりするなど、楽しみながら張りのある生活を送っていただくお手伝いをしています。

また、担い手(有償ボランティア)の方も「自分を頼りにしてくれる方がいるのが、やりがいや生きがいになっている」と、自分ができる範囲で無理せず活動しています。支えられる方だけでなく、支える方も喜びや生きがいを感じられる「地域支え合いネット」。困りごとがあれば相談してみてもいいかもしれません。また、自分も誰かの役に立ちたいという方は、一歩踏み出してみてもいいかもしれません。



担い手の方による移動支援



楽しい時間を過ごす利用者の皆さん

自分も力になりたいという方は、
お気軽にご連絡ください！



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: 10:00~17:00
- 定 休 日: 土・日曜日・祝祭日
- 電 話: 98-0940
- 駐 車 場: 駅前立体駐車場



HP

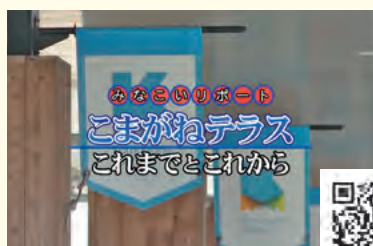


Facebook



コラム

商店街の取り組み



商店街の活性化を目指す「こまがねテラス」

「こまがねテラス」は、商店主や市民有志、行政などでつくるまちづくり団体です。駒ヶ根駅前商店街の活性化を目指して、活動をしています。

今年で6年目を迎えた「こまがねテラス」の取り組みが、エコーシティー・駒ヶ岳の番組で取り上げられました。これまでの試みと、前に進み続けるこれからの姿がまとまっています。ぜひご覧ください(Youtubeで公開中/QRコードから)。



ください！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。



にぎわう珈琲フェスタ

令和5年3月末をもって、駒ヶ根市の地域おこし協力隊を卒業します。思い返せば令和3年4月、新型コロナウイルスが真ただ中に着任し、活動がなかなかできずヤキモキしたことを覚えています。そんな中、高校生・大学生と一緒に実施をしたクリスマス企画はとても印象に残っています。この企画を通して、まちなかの店主さん



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し、この度卒業。

や職人さんと幅広くつながることができました。そして、令和4年はあつという間に過ぎ「地域の魅力を高め、新たな人の流れをつくるためには何ができるか」ということを考え続けました。まちなかで行えたこと行えなかったことがありますが、たくさん挑戦することができました。「星空鑑賞会」「小学生向けのお仕事体験」「珈琲フェスタ」は、地域の方々のお力添えがあったからこそ開催ができました。企画に携わってくださった方々、ご来場いただいた皆さま、ありがとうございます。これらの企画が、何か駒ヶ根市の発展につながればと願っています。

ちょっとひとこと



三浦 理英 さん
(小町屋区)

スイーツは人を笑顔にする

私がお菓子作りに興味を持ったのは、子どもたちがまだ小さい頃のこと。近所にあったケーキ屋さんでのアルバイトがきっかけでした。初めは、イチゴのへたを取ったり、ひたすら卵を割ったりすることが仕事でしたが、プロのパティシエが作るケーキを毎日見ているうちに、自分も作ってみたいという気持ちが芽生え始めました。それから、シェフから毎日特訓を受けました。昔の職人の世界はとても厳しかったですが、少しずつ上達するのがうれしかったです。

私は、ケーキの箱を開けた瞬間の「うわあ〜」っとキラキラとしたうれしそうな笑顔が見たくてケーキ作りをしています。

クリスマスやお誕生日、結婚式など、いろいろな方々の大切なアニバーサリーでのシーンに関わることができて、とてもうれしく思います。これからもスイーツでたくさんの人を笑顔にしていきたいです。

次は、山田 恵美さん(中割区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

ベーコンの塩分とニンニクの香りでおいしく適塩♪

アスパラと 新ジャガイモのソテー



旬の食材を使ったレシピです。少ない調味料ですが、ベーコンの塩分とニンニク、赤唐辛子の風味でおいしくいただけます。キノコや春キャベツでアレンジしてもいいですね。

材料(4人分)

新ジャガイモ…小2個 ベーコン…45g 塩…0.5g(少々)
アスパラ…4本 赤唐辛子(輪切り)…お好みで 黒コショウ
ニンニク…1かけ オリーブオイル…大さじ1 …ひと振り

作り方

- ① ジャガイモを洗い、皮ごとくし切りにし、電子レンジで2分加熱する。
- ② アスパラの根元の固い部分の皮をむき、斜めに切る。
- ③ ニンニクをみじん切りに、ベーコンを2cm幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子、ジャガイモを入れて炒める。香りが立ってきたらベーコンを加える。
- ⑤ アスパラを加え炒めたら、塩・コショウで味を整えて、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】成人:男性7.5g未満・女性6.5g未満



春の訪れを告げるスイセン

息子2人の弁当をつくっていた。家族で一番早起きだったし、記者から編集委員となり仕事に時間の余裕が生まれた頃、2人の中学、高校生活が始まったこともあった。

力刺激する。短時間で完成から逆算し行う作業は、生活のリズムにもなった。2人とも運動部だったので肉と量が評価ポイント。おにぎりなどの副食もつくり、2段の大型弁当箱と一緒に渡した。凝ったメニューを出せない料理人は満腹にさせることを目指した。

大学生になり弁当は卒業した。つながらずイルが消えていくことは成長の証しではある。私には大きすぎる曲げわっぱの箱は、使い道が見つからないまま棚の隅で眠っている。

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

離乳食教室

要予約

4月20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。乳幼児とその保護者が対象です。申し込みは4月11日(火)まで(参加無料)。

パパママ教室

要予約

4月22日(土) 9:30~11:30
保健センター

内容は「出産に向けた準備」。妊娠5~9カ月の妊婦と夫が対象。申し込みは4月13日(木)まで(参加無料)。

◆入室前に検温と手指消毒をお願いします。



◆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)

4月の園開放はありません。
5月から実施します。

子育て期の女性就業相談 ☎ 090-1617-1905

4月の子育て期の女性就業相談はありません。5月から実施します。

LINE登録はお済みですか？

市の公式LINEで、子育て情報を配信中です！ぜひお友だち登録してくださいね。登録後は、メニュー右下「受信設定」から受け取りたい配信カテゴリを選択してください。



きっずらんど(アルパ3階) ☎ 82-6011

まあるくなあれ♪(経塚保育園内) ☎ 81-5112

●個別相談

要予約

場所は、どの相談も駅前ビルアルパ小会議室2(3階)です。

【予約開始】3月28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)



食事相談

4月10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。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

4月19日(水)
9:30~11:30
赤ちゃんの体重測定・助産師相談。定員4組。



子育て相談

4月17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。

ベビーキッズ

4月26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。

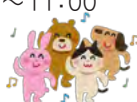
●プチイベント 要申込

詳細や申し込みはQRコードへ。予約は4月1日(土)~



親子でふれあい遊び

4月13日(木)
9:45~10:15、10:30~11:00
各回定員15組。



楽しくリトミック☆

4月27日(木)
9:40~10:20、10:30~11:10
各回定員4組。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディスクリニック内) ☎ 82-1131

感染症拡大防止のため、イベントは予約制で食事は付きません。

要予約

親子でベビヨガ

4月14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

4月19日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。
定員5組。



ベビーマッサージ教室

4月26日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

親子でキッズヨガ

4月28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

4月17日(月) 13:00~
おやつは付きません。
定員2組。



誕生日会

4月20日(木) 10:00~
4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

4月27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 **ウェルカムキッズ(園開放)** です。

市内の各保育園・幼稚園では、毎月1回入園前のお子さんとその保護者を対象に園開放を行っています(実施しない月もあり)。それぞれの園が地域の「子育てセンター」として、子育てを応援しています。お子さんの遊びの場としてなど、お気軽にお越しいただき、園の生活を体験してみてください。

また、お子さんの発育やしつけのことなど、子育てに関するお困りごとがありましたら、遠慮なくご相談ください。

園開放の情報は、市報やホームページ、LINEでお知らせしています。自宅から近い園の開放日に訪れてみてはいかがでしょうか。

● 利用者の声 ●

入園前に、保育園の生活を子どもに体験させたくて利用しました。園にしかない遊具などで楽しそうに遊んでいて、来てよかったなと思いました。

● スタッフより ●

園開放は「幼稚園・保育園ってどんなところかな?」と親子で身近に知ることができる機会です。園の雰囲気を感じに、ぜひ遊びに来てくださいね。



お兄さん・お姉さんに混ざって外遊び



親御さん同士の交流の場にも



かわいい歌とダンスを披露♪

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。

ひなまつり・お誕生日会(経塚保育園)

3月3日に経塚保育園で、ひなまつり・お誕生日会が行われました。園内放送で園長先生がひな人形のクイズを出すと、子どもたちは「三人官女!」など、元気よく返答。その後、各クラスで誕生日会を開き、パネルシアターやゲーム大会などをして大盛り上がりでした。



お誕生日おめでとう! 記念に撮影



童話「北風と太陽」勝負の行方は?



年長さんの放送を見て学ぶ年中さん

Happy Birthday 4月生まれ



臼井優依ちゃん
鉄也さん、めくみさん

元気に育ってね！



宮沢南七くん
智也さん、穂奈美さん

生まれてきてくれてありがとう



今井悠絆乃ちゃん
悠太さん、亜樹さん

大好きなねえねと仲良く元気にね♡



下田紬稀ちゃん
裕さん、可南さん

いつもかわいい笑顔をありがとう

ご応募
お待ちしております！



誕生日のおともだち大募集

5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4月3日(月)。

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。



赤穂東小学校 司書
澤田 知穂

あずきがゆばあさんとら

絵／ペク・ヒナ 文／パク・ユンギョ 訳／かみやにじ 出版／偕成社

ある暖かな春の日、“あずきばあさん”があずき畑で草取りをしていると、とてつもなく大きな虎が現れました。虎が自分を食べようとしていることに気付いたあずきばあさんは、虎にこんな提案をします。「食べ物に困る冬になったら、あずきがゆと一緒に私を食べたらいい」と。それを聞いた虎は山へ消えていきました。

冬になり、泣きながらあずきがゆを煮ているあずきばあさんのところへ、栗、すっぽん、うんち、千枚通し、石うす、むしろ、しょいこが次々とやってきました。訳を聞いた皆は「あずきがゆを1杯食べさせてくれたら助けてあげる」と言いました。さて、あずきばあさんは虎に食べられずに済むのでしょうか！？

このお話は韓国の昔話で、韓国の小学校の教科書でも取り上げられているそうです。人形で作られたあずきばあさんがとても表情豊かで、すてきな1冊です。ところで韓国のあずきがゆは日本とは違い、甘くないそうです。どんな味なのか気になりますね。

子育て情報



公園や保育園など施設の情報がわかります

市の子育てサイトのトップから、施設検索ができます。お出掛けの参考にしてみてください。

- 公園のページは、遊具の写真付き。トイレや駐車場の情報もあります。



公園の紹介ページ



商店街の店主から洗濯のコツを学ぶ

中心市街地の活性化に取り組む「こまがねテラス」は、こまゼミを駒ヶ根商工会館で開催しました。これは駅前商店街の店主らを講師に、プロの知識等を学べる少人数制の講座です。今回の講師は、全国に18名しかいない染み抜き認定講師の資格を持つ幸村クリーニング店の幸村康弘さん。アイロンがけや染み抜きの実演を交えながら、参加者に家庭での洗濯のコツを伝えました。

災害時施設利用の協力で協定締結

市と株式会社ダイナムは、災害時の施設利用の協力に関する協定を締結しました。これにより、大規模災害時には市の要請で、小町屋区にある同社パチンコ店駐車場の一部を車で避難した方の一時避難場所として利用可能に。加えて、トイレや水道設備なども提供していただけます。伊藤竜也店長は「意見交換等を含めて関係を強化し、災害時の市民の安全に寄与したい」と意気込みました。



駒ヶ根の「こまトピ」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。



健康増進に向け協定を締結

市と明治安田生命保険相互会社は、健康増進に関する連携協定を締結しました。同社は、健康増進事業をはじめとする取り組みで各地の自治体等と連携協定を結んでいます。今回の協定により、市と同社は健康づくりやがん対策等について協働し、サービスの向上を図ります。伊藤市長は「市民の皆さんの健康や安心・安全な暮らしを守るため、連携して取り組んでいきたい」とあいさつしました。

国際協力の輪を広げる

市は、外務省や国際協力機構（JICA）と共催で第2回駒ヶ根フォーラムを開き、赤穂公民館やオンラインで約160人が参加しました。このフォーラムは、市に縁深いテーマを有識者らと共に掘り下げ、学びと交流の場をつくるものです。この日は「母子保健協力を通じた開発途上国に対する支援」をテーマに、基調講演やパネルディスカッション等が行われ、国際協力への理解が深められました。



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)