

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)

8

No.1188



走り方のコツを
楽しく学ぶ



震度 7 の揺れで被害を受けた家屋 (2016年 熊本地震)
出典: (一財) 消防防災科学センター「災害写真データベース」

巨大地震から 命を守る備えを

地震災害は、ある日突然やってきます。特に、大きな被害が予測されている「南海トラフ地震」は、今後30年以内に80%程度の確率で起きるといわれ、市内でも震度6弱の揺れが予想されています。

もしも明日巨大地震が発生したら…。

自分や大切な人の命を守るため、今から準備を始めましょう。

南海トラフ地震発生は明日かもしれない

南海トラフは、静岡県駿河湾から九州東方沖までの約700キロメートルにわたって続く、深い溝状の地形のことです。日本列島が位置する大陸プレートに海洋プレートが沈み込んでできる地形で、この沈み込みに伴い、今もなお、ひずみが蓄積されています。

南海トラフでは100～150年程度の間隔で、蓄積されたひずみを開放することで起こる巨大地震が発生しており、これを「南海トラフ地震」と呼びます。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 巨大地震から
命を守る備えを
- 6 情報ピックアップ
 - ・保育園幼稚園入園説明会
 - ・市長が市政を解説
 - ・お盆の業務日程
- 8
 - ・糸平フェスティバル講演会
 - ・検診でがんの早期発見を
 - ・市政功労者等の紹介
 - ・6月議会定例会
 - ・医療介護連携室の紹介
- 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
STAND BAKE SHOP
- DX戦略室通信
平沢 義徳 さん
- ちょっとひとこと
中村 航平 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
 - 子育てレポート
(三和森公園)
 - 元気なこまがねっ子
(北割保育園 プール開き)
 - Happy Birthday 8月生まれ
 - 司書おすすめ絵本

今月の表紙

赤穂小学校 かけっこ教室 (6月20日)

赤穂小学校で、元陸上競技オリンピック選手の青戸慎司さんによるかけっこ教室が開かれました。毎年、市内のモデル校で行われているもので、子どもたちは、楽しみながら早く走るコツを学びました。



南海トラフ地震臨時情報が出されたら…

「南海トラフ地震臨時情報」は、南海トラフ全域に地震発生の可能性が高まっていることをお知らせするものです。想定震源域内で大規模地震や地殻変動などの異常な現象が観測されたときに、気象庁から発表されます。

！ 臨時情報が発表されたら

市から出される情報や呼び掛けに従い、次のような防災・減災行動で地震に備えてください。

- 屋内のできるだけ安全な場所で生活する
- すぐに避難できる準備をする
- 避難場所や備蓄品など、地震への備えを再確認する

臨時情報は、地震の前に必ず発表されるとは限りませんので、日頃から備えてください。



〈臨時情報が出されるまで〉



近年では、昭和東南海地震（1944年）や昭和南海地震（1946年）が発生し、大きな被害をもたらしました。現在、これらの地震が発生してから約80年が経過しており、国は今後30年以内に、70～80%の確率で次の巨大地震が発生すると予測しています。

震度6弱の揺れが 市内を襲う

南海トラフ地震によって市内でも震度6弱の揺れが発生し、大きな被害を受けると想定されています【表】。

この規模の地震が起きると大きな揺れが長く続き、立っているのが困難になります。屋内では窓ガラスが割れ、固定していない家具が倒れてくるなど負傷する危険性が高まります。

巨大地震は一度で 終わらない場合も

直近2回の南海トラフ地震では、時間差で巨大地震が起きています。1854年の安政東海地震と安政南海地震は、約32時間の間隔を置いて発生

【表】南海トラフ地震市内被害想定

最大震度	6 弱
負傷者	240 人
断水人口	26,420 人
停電軒数	12,080 軒

参考：長野県地震被害想定調査報告書

震度6弱の地震が起きると…



立ってられず、家具は倒れ、つぶれたり、倒れたりする家屋もあります。

し、1944年の昭和東南海地震と1946年の昭和南海地震は約2年の間隔を置いて発生しました。これらを踏まえ、南海トラフ地震の想定震源域内で大規模地震や地殻変動等が観測された場合に、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます【上枠】。

いま、巨大地震が起きたら

①身を守る行動をとる

地震が発生したら(緊急地震速報が鳴ったら)、まず自分の身を守る行動をとりましょう。緊急地震速報が鳴ってから強い揺れが来るまで、数秒～数十秒しかありません。すぐに行動を起こしてください。



家の中にいるとき



姿勢を低くして、丈夫な机の下などで落下物から頭や体を守りましょう。揺れている間に移動するのは危険です。慌てて外に飛び出さず、揺れが収まってから動きましょう。

外を歩いているとき



かばん等で頭を守りましょう。周りのものが崩れたり倒れてきたりする危険があるので、ブロック塀や自動販売機から離れましょう。ガラスや看板など、落下物にも注意を。

お店にいるとき



かばんや買い物かごなどで頭を守りましょう。ガラス窓や商品棚から離れ、柱や壁のそばに身を寄せましょう。揺れが収まったら、お店の人の避難誘導に従いましょう。

②安否を確認する

家族の無事を確認、避難経路確保のためにドアや窓を開けましょう。コンロなどの火が付いていたら消しましょう。家の中にガラスの破片が散乱している場合があるので、靴や厚手のスリッパを履きましょう。



地震発生直後は、倒壊した家屋などに人が下敷きになったり、火災が起きたりしても消防隊がすぐに到着できないかもしれません。

そのような時は、家族や隣近所での協力が不可欠です。二次災害の恐れがなければ、救助活動などを行い、助け合いましょう。

③情報を集める

集めた情報から、避難が必要か判断しましょう。迷ったときは避難を。国や県、市から出される正確な情報に基づいて行動しましょう。



避難場所

災害・避難情報は防災無線で流れるほか、市メール配信サービスや市公式LINEでも受け取ることができます。情報を確実に入手する手段として、登録をお願いします。

市からの災害・避難情報は

次の方法でお伝えします

- 防災無線
- 市メール配信サービス
- LINE公式アカウント「駒ヶ根市」
- Twitter
- Facebook

※防災無線放送の聞き直しは
☎ 82-1230へ(1時間以内)。



メール配信
登録



LINE
登録

地震への事前の備え

☑家具の転倒や物の落下を防ぐ

地震による死傷者の多くが、家具の転倒などによるものです。たんすや冷蔵庫などは、大きな揺れが発生すると移動や転倒をし、凶器となります。家具を固定することが、被害を少なくする上で重要です。

また、高い場所へ物を置かない、避難の妨げになる場所に家具を置かないなど、家財

☑非常持ち出し品の準備を

の配置も見直してみよう。

市の準備物品には限りがあります。水や食料、自分に必要なものなどを、最低3日分でできれば1週間分程度備えましょう。

備蓄品を普段使いしながら、使った分を買い足していく方法も有効です。

家具の固定

家具の設置場所や方向が安全か確認し、突っ張り棒やL字型金具などで固定しましょう。



倒れた家具が避難の妨げになる恐れも。

非常持ち出し品をチェック

- 飲料水 □食料(缶詰、お菓子など)
- ヘルメット □衣類(上着・下着) □タオル
- ティッシュ □包帯・ばんそうこう □常備薬
- 保険証・通帳のコピー □お金 □懐中電灯
- 携帯ラジオ □モバイルバッテリー
- 予備電池

など

近所付き合いが備えの第一歩

長野県自主防災
アドバイザー

初崎 健二 さん



災害への備えで重要なのは、日頃から災害に関心を持ち、危機意識を高めることです。この第一歩が、近所同士のつながりです。日常的にコミュニケーションを取ることで、意識が高まり、いざというときの助け合いにもつながります。そして地域の防災力を上げるためにも、各地区などで行われる防災訓練には、積極的に参加していただきたいですね。

尊い命を守るため 今から準備を

地震はいつ来るか予測できません。しかし、地震発生時の行動や日頃の備えで、被害を最小限にとどめることができます。自分や大切な人の命を守るため「自分は大丈夫」という過信は捨てましょう。そして、地震が起きた時をイメージしながら、今から準備をしておきましょう。

【問い合わせ】

危機管理課 地域防災係
内線 222

市地震総合防災訓練を 8 月 27 日(日)に実施

南海トラフ地震を想定した訓練を市内全域で実施します。市民の皆さんは、安否確認訓練等にご参加ください。当日は、防災無線が流れますので、実災害とお間違えのないようご注意ください。



訓練の様子(2019年)

【入園説明会の日程】

●会場 保健センター 大会議室(2階)

期日	時間	入園を希望する園
9月14日(木)	午前9～10時	北割、すずらん保育園
	午前10時30分～11時30分	中沢、東伊那保育園
	午後1～2時	飯坂保育園
	午後2時30分～3時30分	赤穂保育園、赤穂南幼稚園
9月15日(金)	午前9～10時	桜ヶ丘保育園
	午前10時30分～11時30分	美須津保育園、下平幼稚園
	午後1～2時	経塚保育園
	午後2時30分～3時30分	福岡保育園
9月16日(土)	午前9～10時	上記日程に参加できない方

【注意】

- ◆入園説明会には事前申し込みは不要です。直接お越しください。
- ◆現在入園中の園児(未満児から年少に進級する場合を含む)は、この説明会への参加と入園申し込みは不要です。
- ◆希望する園の説明会に出られない方は、他の日程に参加してください。
- ◆聖マルチン幼稚園への入園希望者は、園へご連絡ください。(☎ 83-5766)
- ◆令和6年4月開所予定のJOCA小規模保育施設は、運営の詳細が決まり次第お知らせします。

子育て

令和6年度
入園説明会を開催

来年度中に市内保育園・幼稚園へ入園を希望する保護者の方に対し、説明会を行いますので、ご参加ください(年度途中からの入園も対象)。

市報10月号でお知らせします。

なお、入園の申し込み方法などは、

【問い合わせ】

子ども課 幼児教育係
内線718市長が
政を解説

動き出す中心市街地

市の地域再生法人として、共にまちづくりを進めている、青年海外協力協会(JOCA)は銀座通りに来年春、小規模保育施設を開きます。3歳未満のお子さんを対象に18人までお預かりする計画です。一昨年オープンしたスポーツ施設に続く事業で、新たな人の流れが期待されます。

本町の旧アルプス中央信用金庫周辺では、民間不動産会社による再開発事業として店舗兼住宅の建設が計画されています。敷地内には、訪れる人が自由に利用できる場を設け、周辺の散策などにつなげたいとしています。

中心市街地では令和2年度以降



一昨年オープンしたスポーツ施設
ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根

3年間だけで、市の補助金を活用した飲食などの店舗が8軒オープンしています。ウィズコロナ時代にふさわしい、にぎわいを増す取り組みに、さらに力を入れていきます。

日程

お盆中の各施設等の業務日程



お盆期間中の各施設やサービスの業務日程は、以下のとおりです。
詳しくは、各担当窓口へ直接お問い合わせください。

○＝営業日、×＝休業、□＝ごみ収集日の集積所のみ収集

		8/10 (木)	11 (金・祝)	12 (土)	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	問い合わせ
医療	昭和伊南総合病院 ※1 (緊急当番医は15ページ)	○	休診	休診	休診	○	○	○	○	☎ 82-2121
ごみ	可燃ごみ収集(赤字袋)	□	□	×	×	□	□	×	□	生活環境課 内線542
	不燃ごみ収集(紫・青字袋)	□	□	×	×	□	□	×	□	
	びん・缶、ペットボトル、 乾電池、廃食用油収集	×	×	×	×	×	×	□	×	
	可燃ごみの持ち込み (上伊那クリーンセンター)	○	○	×	×	○	○	○	○	
	不燃ごみの持ち込み (クリーンセンター八乙女)	○	○	×	×	○	○	○	○	
	大田切りサイクル ステーション (9:00～12:00)	×	×	○	○	×	×	×	×	
火葬	伊南聖苑 ※2	○	○	○	×	○	○	×	○	伊南行政組合 ☎ 82-8003
交通	こまタク (乗り合いタクシー)	○	×	×	×	×	×	×	○	企画振興課 内線242
水道	水道の開閉栓受付 (料金お客様センター)	○	×	×	×	○	○	○	○	☎ 98-8132
窓口	市役所、中沢・東伊那支所 ※3	○	×	×	×	○	○	○	○	総務課 内線211
証明	市民サービスコーナー ※4 (10:00～18:30) 証明書コンビニ交付 (6:30～23:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	市民課 内線324
育児	保育園・幼稚園 ※5	○	×	△	×	△	△	△	○	子ども課 内線719

※1 休診日は、急患のみ受け付けます。来院前に連絡をお願いします。

※2 火葬の予約は、市役所へお願いします。

※3 土・日・祝日を除き、お盆期間中も通常どおり業務を行っています。

※4 駒ヶ根駅市民サービスコーナーでは、住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、
所得・課税証明書などが発行できます(休日は一部発行できない証明があります)。

※5 △は一部の園での拠点保育です。詳しくは各園へお問い合わせください。



市民サービス
コーナー詳細

募集

天下の糸平フェスティバル
講演会開催

「天下の糸平と経済小説で読む金融市場の昔と今」と題して、講演会を開催します。赤須村（現在の駒ヶ根市）出身で、後の東京証券取引所の設立に尽力した天下の糸平（田中平八）。経済小説作家の視点から、糸平の功績とその時代背景、現代に

連なる日本経済の課題についてお話しいただきます。入場は無料で、事前申し込みが必要です。

【問い合わせ】

農林課 農政係
内線 415

1. 日時・場所(入場無料)

8月19日(土) 午後2時～ (開場午後1時30分)
赤穂公民館 ホール(講堂)

2. 講師

こうだ まいん
幸田 真音 さん (作家)

1951年生まれ。米国系投資銀行で、債権ディーラーや機関投資家を担当する外国債券セールスなどを経て、1995年「小説ヘッジファンド」で作家に。



3. 申込期限 定員になり次第終了

8月10日(木) まで(定員300人)

4. 申し込み方法

- ①市ホームページから電子申請(右下QRコード)
- ②申込書を記入して郵送またはFAX(83-1278)
- ③「名前、参加人数、電話番号」を記載しメール
(メールアドレス:noushin@city.komagane.nagano.jp)

【申込書設置場所】

赤穂公民館、市文化会館、市農林課など

※複数で参加の場合、代表者を記入



電子申請

検診

毎年の定期検診で
がんの早期発見を



がんは、駒ヶ根市民の死因の第2位です。また、2人に1人ががんにかかるといわれています。

しかし、医療の進歩により、治せるがんも増えてきています。近年は、早期の発見・治療で、95%以上の方が治るともいわれています(※)。

そのため、症状がなくても定期的に検診を受け、がんを早期に見つけることが重要です。

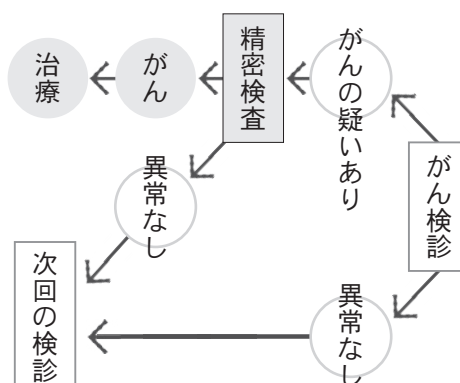
※ここでの治るとは、診断時から5年後に生存している割合です。

早期のがんを見つけるために

がん検診は、早期のがんを見つけるために行っています。一見健康な方に対して「がんがありそうか、なさそうか」を検診で判定し、がんの疑いがある場合には精密検査を行います。精密検査が必要と診断された場合は、必ず検査を受けましょう。検診後の行動こそが、あなたの健康を守る鍵です。

また、検診の対象は「症状のない方」です。自覚症状がある方は検診を待たずに医療機関を受診してください。

検診のイメージ図



がん検診を受けるには

がん検診には、市や勤務先で実施するものがあります。勤務先で受診できる方は、勤務先で実施しているがん検診を受け、それ以外の方は、市で実施しているがん検診を受けましょう。その他にも、人間ドックや医療機関でも受診できます。市で実施するがん検診の詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線 334



検診の詳細

表彰

市政功労者・多額寄付者・ 叙勲受章者の紹介

7月3日に市役所で行われた、市制施行69周年記念式典の中で表彰された皆さんを紹介します。

市政功労者

【社会功労】

- ◆小松健二様
 - ◆征矢公男様
 - ◆竹内まり子様
 - ◆小平義孝様
 - ◆宮澤英明様
 - ◆小出ちせ子様
- 多年にわたり民生児童委員として社会福祉の増進に尽くされました。

◆前澤毅様

多年にわたり学校内科医として学校保健の増進に尽くされました。

◆山村美香様

多年にわたり学校眼科医として学校保健の増進に尽くされました。

◆「光前寺周辺水仙の里」

景観育成住民協定協議会様
多年にわたり光前寺周辺の美しい景観形成に尽くされました。

【産業功労】

◆松崎邦彦様

多年にわたり駒ヶ根市駒ヶ根土地改良区理事長として農業生産基盤の整備に尽くされました。

多額寄付者

◆養命酒製造株式会社様

◆株式会社ヤマウラ様

多額の寄付をされ市政の発展に貢献されました。

叙勲受章者

◆伊藤悟様

多年にわたり教育の振興に尽くされ、その功績により瑞宝双光章の榮譽を受けられました。



表彰された皆さん

【問い合わせ】

総務課 行政管理係
内線211

議会

令和5年6月市議会 定例会の内容を紹介

6月5日から23日までの19日間の会期で市議会定例会が開催されました。補正予算や条例など提出された15件の議案は、全て原案どおり可決や了承などがされました。主な議案を紹介します。

補正予算

◆令和5年度一般会計補正予算 (第3号)

低所得世帯等への物価高騰支援や施設・設備の整備、国・県の交付金内示に伴う事業などを計上しました。本年度の一般会計総額は、2億612万円を追加し、152億1805万円となりました。

【主な歳入】

▽国庫支出金	1億3578万円
▽繰越金	3829万円
▽市債	1500万円

【主な歳出】

▽住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金給付事業

9840万円

生活用品や食料品等の価格高騰による家計への影響を鑑み、低所得世帯の負担を軽減するために給付金を

支給します。

▽介護・障がい福祉サービス事業

支援金交付事業 700万円

物価高騰の影響を受ける中、介護・障がい福祉サービス事業者が、安心してサービスを提供できるよう支援金を交付します。

▽小規模保育施設整備

8925万円

JOCAがまちなかに小規模保育施設を開設するにあたり、建設整備にかかる費用を支援します。駒ヶ根市生涯活躍のまち事業計画に沿った施設です。

▽コミュニティ助成事業

690万円

宝くじ助成金を活用し、地域集会所のエアコンなどの整備等を支援します。助成を受けたのは、中沢区原、東伊那区塩田、北割一区馬場の自治組合と市消防団です。

条例

◆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

地元自治組合へ譲渡するため、施設の登録を解除します。



介護

介護相談・申請のワンストップ窓口！
医療介護連携室

医療介護連携室って何？

医療介護連携室は、昭和伊南総合病院に設置されている介護に関する相談と申請のワンストップ窓口です。以前は、入院等を機に介護が必要となり、相談や介護保険の申請をしたときは、市保健センターに向く必要がありました。また、市でもどのような介護がどの程度必要かを把握するとき、家族からの情報だけでは判断が難しい場合もあり、病院職員に別途聞き取りをするケースもありました。

そこで市は、医療介護連携室に医療と介護のつなぎ役となる看護師の資格を持ったケアマネジャーを配置しました。これにより、入院中・通院中の患者さんとそのご家族が、病院に來たついでに介護の相談や介護保険の申請手続きをできるようにしました。

申請手続きがスムーズに

医療介護連携室ができたことで、申請に必要な情報などを病院職員からその場で聞き取れ、スムーズな申

請手続きができるようになりました。また、患者さんやご家族が手続

きの際に窓口を行き来する必要がなくなり、負担の軽減にもつながっています。

さらに、保険の申請だけでなく、ケアマネジャーの決定や、施設の申請受け付けなど各種手続きも病院内で済むようになりました【左枠】。

医療介護連携室でできること

- 介護相談 ■介護保険の申請手続き
- 要介護認定調査の日程調整
- 居宅ケアマネジャーの決定支援
- 特別養護老人ホームの申請受け付け
- 介護予防事業の紹介
- 活動量計の購入・登録手続き
(ボタン電池の交換也可)
- つれてってカードへのえがおポイント入力

要介護認定調査員も在駐

介護保険の申請には、要介護認定調査が必要です。医療介護連携室には、ケアマネジャーの他に専属の認定調査員もいます。以前は、要介護認定調査を退院後に行うケースもありましたが、介護保険の申請に合わせ「その場」で認定調査日を決め、入院中であっても必要な方には認定調査が実施できるようにしました。

お気軽にご相談ください

市の窓口に行かなくても、病院に寄った際に介護の相談や介護保険の申請手続きができるのは、全国的にも珍しい取り組みとして注目されています。現在、市内の新規介護保険申請者の3人に1人が医療介護連携室を利用しています。入院や通院を機に、介護に関する不安を感じた方は、お気軽に医療介護連携室までご相談ください。

【問い合わせ】

地域保健課 介護予防係
内線 336

医療介護連携室(昭和伊南総合病院内)

昭和伊南総合病院に通院・入院する市民と、そのご家族の方が利用できます。

場所 1階外来Bブロックの突き当たり
(整形外科外来の向かい)
利用時間 平日 午前9時～午後4時
※院内業務で職員が不在の場合あり
定休日 土・日・祝日、年末年始
電話 82-2235 (直通)



お気軽に
ご相談ください



市戦没者・公務殉職者 追悼式

市の戦没者・公務殉職者に対して、哀悼の誠を捧げ、平和への願いを新たにします。

▶日時 9月2日(土)
午前9時50分～

▶場所 赤穂公民館

問 福祉課 社会福祉係 内線313

猫の避妊・ 去勢手術費用を補助

猫の避妊・去勢手術費用を一部補助します。

▶対象 屋外で飼われている猫、野良猫、地域猫など

▶補助額 3,000円/1匹

▶申込期限

令和6年1月31日(水)まで

問 長野県動物愛護会 上伊那支部事務局 ☎ 76-6840



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 8月21日(月)～27日(日)

▶場所 ベルシャイン駒ヶ根店
メロディー広場内(1階)

相談会

▶日時 8月26日(土)、27日(日)
午前11時～午後3時

問 飯田児童相談所
☎ 25-8300



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(6月1日現在)

- 人口 31,479人(△3)
男性 15,429人(+3)
女性 16,050人(△6)
- 世帯 13,271世帯(+30)
- 5月中の異動
転入106人、転出81人、
出生14人、死亡42人

こまゼミ 「ボトルアクアリウム講座」

小さな瓶で簡単にお魚と水草の育成が楽しめる「ボトルアクアリウム」の作り方を伝授します。作ったボトルは、お持ち帰りできます。



▶日時 8月5日(土)
午前10時～11時30分

▶場所 市民活動支援センター
ぱとな(中央16-7)

▶講師 鈴木 敦さん

▶参加費 1,000円(材料費)

▶持ち物 タオル、はさみ、菜箸

▶申込締切 7月25日(火)

▶定員 10人

▶申込先

グッピー駒ヶ根店

☎ 81-5716

【営業時間(定休日は水曜)】

月～土: 正午～午後7時

日・祝: 午前11時～午後6時

問 商工観光課 商業係 内線431



一部ごみ収集・資源物の回収を制限

不燃ごみ処理施設「クリーンセンター八乙女」の大規模修繕工事に伴い、次の期間中ごみの収集と資源物の回収などが制限されます。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

◆期間 9月1日(金)～29日(金)

◆制限事項

○市内全域の集積所に燃やせないゴミ(青色文字袋)は出せません。
※可燃ごみ(赤色文字袋)、プラスチックごみ(紫色文字袋)は通常通り収集します。

○市内全域の回収拠点で資源物は出せません。

○クリーンセンター八乙女には、直接ごみを持ち込めません。

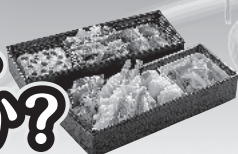
○大田切りサイクルステーションは、期間中に全てのごみと資源物の受け入れを停止するため、利用できません。

○資源物の回収作業に支障が出ないよう、停止期間前後は一度に大量に排出することはお控えください。

問 生活環境課 環境衛生係 内線542

組合員・地域のみなさまへ 株式会社グレースは、JA上伊那の協同会社です

お盆の準備、 お済みですか?



お盆の特別料理、特選返礼品、

盆提灯のご注文は7月31日(月)まで、

家紋入り提灯は7月25日(火)迄です。

お新盆祭壇の飾り方がわかる! YouTube動画配信中です。▶



ふれあい・語り・地域と共に
株式会社グレース
GRACE CO., LTD.
本社: 伊那市東春近車屋207
https://grace-ja.com

病院・施設へのお迎え、葬儀打合せ
24時間365日受付



0120-81-1509 ☎ 0265 81-1109

虹のホール駒ヶ根南側

虹のホール 駒ヶ根

虹のホール 花みずき

虹のホール 伊南



危険な空き家になる前に 空き家相談会

空き家の管理、活用、売却、解体などの困りごとにお答えします。相談無料、申し込み必要。

- ▶**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など



詳細・フォーム等

8月12日(土)午前10時～正午

お盆の帰省に合わせて開催。不動産業者と市職員が相談を受けます。

※オンライン(Zoom)・電話相談も可能

場所 市役所 本庁舎

第2会議室(1階)

申込締切 8月4日(金)

申し込み方法

電話、申し込みフォームまたは商工観光課窓口で申し込みを。

問 商工観光課

移住・交流促進室 内線436

9月2日(土)午前9時～正午

司法書士や、宅地建物取引業者、建築士などの専門家がお答えします。

場所 市役所 本庁舎

大会議室(2階)

申込締切 8月18日(金)

申し込み方法

電話、メール、FAX、申し込みフォームまたは都市計画課窓口で申し込みを。

FAX 83-1278

✉ toshi@city.komagane.nagano.jp

問 都市計画課 景観建築係

内線524

知

児童扶養手当は毎年届け出を

ひとり親の方の自立支援のため、子どもを養育している方に児童扶養手当を支給しています。支給には所得や住所などの条件があり、毎年8月に現況届の提出が必要です。



▶**支給月額** 10,410～44,140円
(所得に応じて決定)

▶**支給日** 奇数月11日

▶**支給期間** 子どもが18歳の誕生日を迎えた後、最初の3月31日まで

問 福祉課 社会福祉係 内線313

知

障がい者支援手当の受け付けを開始

受給には所得制限があり、毎年8月に所得状況届の提出が必要です。既に受給している方も本年度分の提出をお願いします。

▶**期間(土・日、祝日を除く)**

8月10日(木)～9月4日(月)

▶**時間** 午前8時30分～

午後5時15分

▶**支給月額**

・障害児福祉手当 15,220円

・特別障害者手当 27,980円

・特別児童扶養手当

35,760～53,700円

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

知

地域活性化花火大会 応援事業

市では、地域の交流やふるさとづくりの推進を目的に実施する花火大会を応援しています。

▶**対象者** 市内に在住、在勤する方で組織する活動団体(宗教活動、政治活動を除く)

▶**対象** 10月1日～31日までに開催され、煙火消費許可を受けて行う大会

▶**補助金額** 一つの大会につき15万円(予算に上限あり)

▶**備考** 応援する大会は、市報等での広報を計画します。8月21日(月)までを目安に応募してください。

8月に応援する花火大会

▶**主催** 信州駒ヶ根花火大会 実行委員会

▶**日時** 8月14日(月)
午後7時30分～

▶**場所** 天竜かっぱ広場
観覧場所は主催者の指示に従ってください。

問 総務課 行政管理係 内線211

知

ご存じですか こどもの人権相談

いじめや家庭内の虐待に悩む子どもの声を聞くために、相談窓口を開設しています。8月23日(水)～29日(火)は土日にも相談に応じます。



▶**LINEアカウント名**

「SNS人権相談」

LINE

▶**LINE ID** @snsjinkensoudan

▶**専用電話** ☎ 0120-007-110

問 長野地方法務局人権擁護課
☎ 026-235-6634



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)



イベント

お知らせ

相談

募集

募 「魅力体感クーポン券」 取り扱い飲食店を募集

市民限定のロープウェイ割引
を利用し、大人料金で乗車した
方に発行する「魅力体感クー
ポン券」の利用登録飲食店を募集
しています。

▶事業期間 令和6年2月29
日(木)まで

▶条件 次の①、②いずれかに
該当する飲食店

①商工会議所会員

②駒ヶ根市内に本社・

本店がある店舗

問 商工観光課 観光係 内線441



募 令和6年度4月採用の 市職員を募集

▶募集職種(区分)

①土木(初級)

②保健師(上級、社会人)

1次試験の概要

詳細はQRからご覧ください。

▶日時 9月16日(土)

午前8時30分～

▶場所 市役所

▶応募方法

採用試験申込書等の必要書類
を郵送か総務課窓口で提出を。

▶受付期間 7月31日(月)～
8月31日(木)

問 総務課 職員係 内線212



各種納期案内

◇市県民税 2期

◇国民健康保険税 3期

◇介護保険料 3期

◇後期高齢者医療保険料 2期

募 県障がい者文化芸術祭 作品募集

詳しくはお問い合わせくださ
い。申込書は福祉課にあります。

▶応募資格

県内在住で障がいのある方

▶作品展

9月23日(土・祝)、24日(日)

長野県障がい者福祉センター

●絵画、手芸、工芸、書道、写真
一人または1グループ1点まで。

▶申込期限 8月4日(金)まで

▶搬入期限 9月8日(金)まで

▶作品提出先 福祉課

●文芸 一人3点まで。

▶申込期限 8月18日(金)まで

▶提出方法

下記応募先へ郵送かFAXで提出
〒381-0008 長野市下駒沢586

実行委員会事務局

FAX 026-295-3511

●川柳 「私の故郷部門」と「自由
部門」で、各部門一人1句まで。
応募に障がいの有無は問いませ
ん。応募方法は文芸と同じ。

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

知 省エネ家電の買い替え に対するポイント増額

省エネ家電(エアコン等)への買い換え
に交付するえがおポ
イントを、期間限定で5,000円
分から10,000円分に増額します。

▶期間 令和6年3月末まで

問 生活環境課 環境保全係
内線542



相 農地相談会

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 8月5日(土)

午前10時～午後2時

▶場所 市役所 大会議室(2階)

▶予約方法

電話か申し込みフォ

ーム(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 8月1日(火)

問 農業委員会事務局 内線411



新型コロナワクチン接種情報

8月末まで医療機関での個別接種を実施しています。
※泰成スポーツフロアでの集団接種は終了しました。

◆個別接種を実施する医療機関

右のQRコードからご確認ください。混雑を避ける
ため、ワクチン接種に関して各医療機関へ直接電話
で問い合わせることはお控えください。

◆9月からの秋開始接種に向けて

対象者への接種券発送を8月から順次行います。

詳細は決まり次第お知らせします。

問 地域保健課 ワクチン接種対策室 内線382



ワクチン情報
まとめページ



医療機関一覧

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】

(4月中)

双山 光子(96)町二区第9

(5月中)

井口 照巳(93)中沢区菅沼

唐沢 清一(80)福岡区第7

戸田 光弘(95)上穂町区第3

原 うめ(102)町四区第6

村上 百恵(96)上穂町区第3

井口 三郎(81)下平区第5

下島 和子(94)福岡区第3

※依頼があった方のみを
掲載しています。



緊急歯科診療

8/6(日)、11(金・祝)、13(日)、
14(月)、15(火)、16(水)、
20(日)、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



こまがねTV放送予定

1日~	安全登山への取り組み
8日~	文化センターだより
15日~	中央アルプスの魅力を 体感しよう! (再)
22日~	市長の部屋
29日~	こまかっぱニュース

住民税非課税世帯等臨時特別給付金

物価高騰の影響を特に大きく受けている世帯の支援のために、
給付金を支給します。対象となる方は、申請をしてください。

金額 1世帯一人あたり3万円

申請期限 11月10日(金)まで

対象者 令和5年6月1日時点で市の住民基本台帳に記録されて
いる方で、次の①と②のどちらにもあてはまる方

①令和5年度住民税非課税世帯

※該当者には別途確認書を通通知済み

②令和5年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の
収入となった世帯

問 福祉課 社会福祉係 内線311

募

国家を守る公務員
自衛官募集

自衛官の採用試験を実施します。

▶**応募資格** 18歳以上33歳未
満で日本国籍の方

自衛官候補生

▶**応募期間** 年間を通じて実施

▶**試験期日** 受付時にお知らせ

一般曹候補生

▶**応募期間**

9月5日(火)まで

▶**試験期日** ※いずれか1日

1次:9月15日(金)~24日(日)

2次:10月14日(土)

~11月5日(日)

▶**申し込み・問い合わせ**

自衛隊長野地方協力本部

伊那地域事務所 ☎ 73-4860

●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

募

信州ねりんピック
シニア作品展作品募集

高齢者の皆さんの知識、経験、
技術が光る作品を募集します。

▶**出品資格**

県内在住の60歳以上
でアマチュアの方

▶**募集作品**

日本画、洋画、彫刻、手工芸、
書、写真のいずれか1品

▶**申し込み・作品搬入期限**

8月18日(金)までに市役所福
祉課にある出品票で申し込みを。
作品の搬入は8月25日(金)まで
をお願いします。

▶**作品展示**

9月8日(金)~10日(日)

丸子文化会館セレスホール

問 福祉課 高齢福祉係
内線316



飾り物お焚上げ・人形供養式

日時 令和5年 9月10日(日) 友引

持込受付時間 午前8:00~午後1:00
法要開式時間 午後2:00

式場 儀礼センター駒ヶ根斎場

〒399-4117
駒ヶ根市赤穂 1086-1 ☎ 82-2929

※ 供養料など詳細はお問合せ下さい

供養品

飾り物 / 仏具 / 人形
ぬいぐるみ 等

もしもの会
会員募集中

ご遺体のご搬送 ご葬儀のすべて
24時間・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。

8/6 (日)	木下医院(中沢区) 湖北堂薬局(中沢区)	内・小 —	☎ 82-3712 ☎ 83-3710
8/11 (金・祝)	下平けやき診療所(下平区) ハヤシ薬局(町三区)	内・小 —	☎ 81-6303 ☎ 82-5800
8/13 (日)	おはようクリニック(町四区) アイルニコニコ薬局(町四区)	形・皮 —	☎ 83-6103 ☎ 81-0017
8/14 (月)	やまおか耳鼻咽喉科(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	耳 —	☎ 82-4133 ☎ 82-7331
8/15 (火)	こまちや東内科クリニック(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	内・小 —	☎ 81-7780 ☎ 82-7331
8/16 (水)	つちかね整形外科クリニック(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	整 —	☎ 82-7715 ☎ 82-7331
8/20 (日)	須田医院(町一区) 田中薬局(町三区)	内 —	☎ 81-5050 ☎ 82-3302
8/27 (日)	飯島中央クリニック(飯島町) こもれば薬局(飯島町)	外 —	☎ 98-8563 ☎ 98-8641



休日水道当番店

8/6 (日)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜間)
8/12 (土)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331
8/13 (日)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500
8/15 (火)	竹花工業(株) ☎ 82-3220
8/20 (日)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜間)
8/26 (土)	福美建設(株) ☎ 87-2030
8/27 (日)	窪田建設(株) ☎ 82-3201

※4～10月の休日水道当番店は、土曜日が隔週となります。

休日水道当番店 ▶



◀ 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)

8月3日(木) 14:00～18:00
ふれあいセンター

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●司法書士相談

要予約

8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)

8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247

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

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

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、20～30代といった若い世代の患者が増えています。定期的に検診を受け、早期発見に努めましょう。



【駒ヶ根高原
レディースクリニック】

8月1日(火)～4日(金)、
21日(月)～31日(木)の平日

【保健センター】

8月7日(月)、9日(水)、
23日(水)、28日(月)、29日(火)

【中沢支所】

8月17日(木)

乳がんマンモ検診 **要予約**

【昭和伊南総合病院】

8月7日(月)、14日(月)、
21日(月)、28日(月)

【前澤外科内科クリニック】

8月3日(木)、10日(木)、17日(木)

【保健センター】

8月8日(火)、10日(木)、
22日(火)、31日(木)

乳がんエコー検診 **要予約**

【昭和伊南総合病院】

8月2日(水)、3日(木)、7日(月)、
9日(水)、10日(木)、23日(水)、
24日(木)、28日(月)、30日(水)、
31日(木)

【前澤外科内科クリニック】

8月7日(月)、21日(月)、28日(月)

心理士相談 **要予約**

不安で落ち着かない、イライラするといった思いを、公認心理師に無料で相談できます(一人60分)。

【保健センター】

8月2日(水)、9日(水)、23日(水)
9:00～14:00

※最終受け付け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の下島秀一医師による相談です(一人30分程度)。



【保健センター】

8月8日(火) 13:30～14:40

※最終受け付け14:10

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**

8月4日(金)

①14:00～14:45

②15:00～15:45

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

8月7日(月)

13:30～15:30

駅前ビル「アルパ」3階

「本人に寄り添ったサポートについて考える」と題し、県地域包括ケア推進アドバイザーの那須野勇一さんから話をお聞きします。費用は400円(お茶代)。事前申し込みは不要です。

熱中症に注意！



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなったり体内に熱がこもったりする状態を指します。体温調節がうまくできない子どもや、暑さや水分不足を感じる機能が低下している高齢者は、特に注意が必要です。

【熱中症の予防方法】

①暑さを避ける

〈屋外〉日傘の利用や帽子の着用。日陰に入る。

〈屋内〉扇風機やエアコンを活用し、室温を調節する。

※通気性の良い服を着用し、保冷剤や氷等で体を冷やすなどして、熱がこもるのを防ぎましょう。

②こまめな水分補給

室内でも屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。



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。

8月の全館休館日

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

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった一般書、児童書、雑誌、紙芝居などを、無料で提供します。

期間

8月16日(水)~なくなり次第終了

場所 図書館前 ロビー

第7回

駒ヶ根市の図書館を使った調べる学習コンクール

疑問に感じたことや興味のあることをテーマに、図書館で調べてまとめてみませんか。詳しくは図書館ホームページをご覧ください。



募集部門

小学生、中学生、高校生、大人(市内在住・在学の方に限る)

募集期間

9月12日(火)~10月3日(火)

8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)

8月3日(木)、17日(木)

10:30~

②幼児向けおはなし会

8月5日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会

8月19日(土) 15:00~

④ねえ、この本よんで!

8月16日(水)

10:30~11:30、15:30~16:30

⑤東伊那分館おはなし会

8月3日(木) 10:00~

⑥中沢分館おはなし会

8月31日(木) 16:15~

場所

①文化会館 大会議室

②~④本館 おはなしの森

⑤東伊那公民館

⑥中沢公民館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

宮川大輔×ケンドーコバヤシ トークライブ「あんぎゃー」

トークの達人が、楽屋話、時事ネタ、赤裸々トークなど、完全フリーで繰り上げる必笑トークライブ!!



日時 9月10日(日) 14:00~

料金 3,500円(指定席)

※18歳未満、高校生入場不可

あなたもピアニスト

ピアニストになった気分、文化会館大ホールのコンサートグランドピアノ(スタインウェイ)を弾いてみませんか。要申し込み(先着順)。

日時 7月29日(土)、30日(日)、

8月5日(土)、6日(日)

いずれも10:00~16:00

(1枠1時間・全6枠)

料金 1枠500円

※利用は1グループ1枠まで

おもしろかっぱ館(開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

場所はいずれもおもしろかっぱ館。

夏休み子ども河童フェス in かっぱ広場

日時 8月6日(日)

10:00~16:00

内容 皆で遊ぼう、音楽広場、踊って楽しもう、青空カフェ(昼食)

河童の妙薬 オリジナル商品づくり ~薬膳風カッパ丼の魅力~

薬膳風カッパ丼をつくりま

日時 8月20日(日) 10:00~

講師 かっぱ厨亭 店主

費用 1,000円程度

定員 20人

博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

【展示室】

企画展「信州長野における戦争遺跡と登戸研究所の疎開」

期間 8月20日(日)まで

展示説明会(いずれも14:00~)

7月23日(日)、8月11日(金・祝)

【ロビー】

田中邦治の
キャラクター&
昆虫展



期間 8月20日(日)まで

舞台運営職員募集

文化会館や赤穂公民館ホールでのイベントなどに、舞台技術者・スタッフとして携わっていただく方を募集します。ステージアートや照明、音響で公演をつくり上げてみませんか。詳細はお問い合わせください。



対象 おおむね40歳までの方(資格不要)

※地方公務員に準じる各種休暇・保険・手当等あり

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、まちなかのお店を紹介しています。



過去の
記事は
こちら

スタンド ベイク ショップ STAND BAKE SHOP (焼き菓子)

幅広い年代が楽しめる マフィンの専門店

すずらん通り沿いにある「STAND BAKE SHOP」は、アメリカンマフィンの専門店です。南箕輪村のお店で出していたマフィンが好評で、地元駒ヶ根の方にも楽しんでもらいたいの思いから、昨年11月に移転しました。

甘い香りが漂う店内には、チョコやチーズ、ベリーなどの定番の味をはじめ、旬の食材を使ったものなど、常時15～20種類のマフィンが並んでいます。「幅広い年代に楽しんでほしい」と生地は小麦粉にこだわり、甘みを抑え、しっとりとした生地感に仕上げているのも特徴の一つです。

さまざまな具材を楽しめるマフィンは、インパクトがあった見た目もかわいいので、お土産としても人気です。一品一品こだわりが詰まっていて、どれにしようかと選ぶ楽しさもあります。皆さんもお好みのマフィンを見つけて、日々の楽しみの一つにしてみてくださいいかがでしょうか。



豊富な種類のマフィンが並ぶ店内



開店早々に売り切れてしまうものも



・マフィン 260円～
・コーヒー 300円
※ドリンクのテイクアウトも可

information

- 住 所: 上穂栄町 9-25
- 営業時間: 11:00～18:00
(日曜日のみ～17:00)
- 定 休 日: 月、火曜日
- 電 話: 080-4727-0718
- 駐 車 場: 専用駐車場 (2 台)



喫茶スペースがオープンしました



店舗2階に喫茶(イートイン)スペースがオープンしました。すずらん通りを眺められるカウンター席を設け、1人でも入りやすく、ゆっくりくつろげる空間になっています。「お茶をしながら、作業やおしゃべりなどをして長居してもらいたい」との思いが詰まった喫茶スペース。豆にこだわったコーヒーを片手に、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか。注文とお会計を1階で済ませてから、ご利用ください(ラストオーダーは閉店15分前まで)。

掲載希望のまちなかのお店を募集

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。



DX戦略室通信

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。

4月からチーフDXマネージャーに就任しました。松本市出身で駒ヶ根市に少なからぬ縁を感じています。行政DXの領域で「地元信州」に貢献できる機会をいただき嬉しく思うと同時に責任の重さも感じています。

これまでは、デジタル人材として大阪府泉佐野市、CIO補佐官として和歌山県田辺市で、それぞれDX戦略の立案や遂行などを行ってきました。DXはデジタル・トランスフォーメーションの略です。「T」ではなく「X」と略されるのは「トランス」という接頭語に「こちらからあちらへ」状態が「交差」「クロス」して変わっていくという意味があるからです。前例の



DX戦略室

平沢 義徳^{よしのり}さん

昭和36年生まれ、松本市出身。1985年、日本IBMへ入社。1998年から3年間アムステルダムに駐在し、オランダIBMで日系企業を支援。2017年から日本情報通信に勤務し、4月からDX戦略室で活動中。



市長から辞令を受け取る様子

踏襲は止め「今のやり方を疑う」ことから改革トランスフォーメーションに着手していきます。小さく始めて失敗するから早めに。DXの成功には、ラグビーのスクラムのように少しずつ、でも力強く前進していくことが大切です。

市民の皆さんに「便利になったなあ」と実感してもらえるように頑張ります。

赤い農園を営むかたわらで

初夏のある日、酔っぱらいの祭典にお呼ばれた時のことです。相席した男性に将来の夢を尋ねられました。この年齢で今更？といぶかしがりながらも、背筋を伸ばして「空いた農地を片っ端から面倒見たい」と答えました。彼は「やってみるといい」と鳥井信治郎的大人の余裕で聞き流してくれました。対して私は、よわい70という彼に、夢は何ですか？と問い返すことは控えました。酒席とは言え、無粋に思えたからです。

家に帰って、マイダディに夢を尋ねました。半笑いで「夢はないなあ、お前は？」と、へらへらと問い返されました。このふにゃふにゃの返事^{たいじ}に対峙し、淡く後悔しました。あの時の遠慮こそ、無粋だったのでは？もしあの男性に夢を問い返したら、どんなすてきな夢を語ってくれたのでしょうか。

ふと脱力系ダディから自省の機会をいただくことになりましたとさ。

次は、田上 晋平^{しんぺい}さん(北割一区)へ バトンタッチ

ちよつとひとこと



中村 航平^{こうへい}さん
(上赤須区)



クックパッドで
レシピ公開中！

子どもに合わせた味付けで、家族みんなで適塩に♪

キャベツの カラフルサラダ



保育園・幼稚園給食の人気メニューです。酢が入ること適塩でおいしく食べられるだけでなく、紫キャベツがピンク色に変化。子どもたちは「色がきれい」と喜んで食べてくれます。

材料(園児4人分)

ニンジン…4cm キュウリ…1/2本
キャベツ…2枚 ホールコーン…20g
紫キャベツ…1枚

砂糖……………大さじ1
酢……………大さじ1
こいくちしょうゆ
……………小さじ1

作り方

- ① ニンジンを細切り、キャベツと紫キャベツをざく切り、キュウリを半月切りにする。
- ② ニンジンを水からゆで、沸とうしたらキャベツ、紫キャベツ、キュウリ、コーンを加えてゆでる。水で冷やし、水気を切っておく(電子レンジで加熱し、しっかり冷やしてもOK)。
- ③ ②とAの調味料をあえて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.2g(園児1人分)

【1日の食塩目標量】 1～2歳:3.0g未満、3～5歳:3.5g未満
成人:男性7.5g未満・女性6.5g未満



初夏の吉瀬ダム

高遠で暮らしていた祖父は7人きょうだいで、長男だった。2番目の弟は第2次大戦が始まる以前に、フィリピンへ渡り、現在でいうスーパーマーケットを経営していたという。

伊藤市長の 雑記帳



いの子どもには、小学校入学祝いに革製カバンを贈った。当時は布製ばかりだったので、とてもうれしかったと母から聞いた。

大戦時、大叔父は現地で召集され、戦死した。祖父や母は既に亡く、当時を知る縁者も少なくなかった。何を目指して海を渡り、どんな暮らしをしていたのか。今では知る手立てに乏しい。

時は想像を超える速さで過ぎていく。「話しておけば」「聞いておけば」との思いは置かれたまま。終戦記念日前に、あらためて伝えることの大切さを感じる。

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



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

パパママ教室

要予約

8月5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。参加無料で、申し込みは7月27日(木)まで。

離乳食教室

要予約

8月9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。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7月31日(月)まで。

◆風邪症状のある方の参加はご遠慮ください。

市内保育園・幼稚園

ウエルカムきっず(園開放)

入園前のお子さんと親子で参加して、園の生活を体験してみましょ。

8月3日(木)	赤穂、聖マルチン
8月4日(金)	美須津
8月8日(火)	北割、赤穂南、 経塚、東伊那、 すずらん、桜ヶ丘
8月9日(水)	飯坂
8月10日(木)	下平、福岡、中沢

子育て期の女性就業相談 地域就労支援センター

☎ 050-2000-7228(代表)

8月9日(水)
10:00~12:00

要予約

駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
子育て期の女性向け就労相談です。予約は8月8日(火)16:00まで。「駒ヶ根市女性就業相談を希望」とお伝えください。

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

7月26日(水) オンラインで予約開始(要予約のみ)。詳細は右QR。



赤ちゃん成長記録・助産師相談

要予約

8月17日(木) 9:30~11:30 きっずらんど 定員4組

食事相談

8月7日(月) 9:30~12:00

きっずらんど

栄養士による離乳食などの相談。

子育て相談

8月21日(月) 9:30~12:00

きっずらんど

家庭児童相談員による相談。

●プチイベント

8月1日(火) オンラインで予約開始(要申込のみ)。詳細は右上のQRへ。

ベビーキッズ(助産師によるベビーマッサージ)

8月29日(火) 14:40~15:25 きっずらんど

親子でふれあい遊び

8月8日(火)

①9:45~10:15 ②10:30~11:00

多目的ホール(アルパ3階)

対象は①歩けるお子さん、②3カ月~ハイハイ期のお子さん。

楽しくリトミック☆ 要申込

8月24日(木)、31日(木)

①9:40~10:20 ②10:30~11:10

赤穂公民館 プレイルーム

対象は①歩けるお子さん、②ハイハイ期~よちよち歩きのお子さん。

各回定員10組。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディスクリニック内) ☎ 82-1131

イベントは予約制で行います。

要予約

お盆休みのため8月11日(金・祝)~16日(水)休館となります。

親子でベビヨガ

8月4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。

誕生日会

8月17日(木) 10:00~

8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

8月21日(月) 13:00~

おやつは付きません。

定員2組。



親子運動あそび教室

8月23日(水) 10:00~

1歳以上が対象です。定員5組。

相談&発育測定

8月24日(木) 9:00~

対面での個別相談です。



親子でキッズヨガ

8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

8月30日(水) 10:00~ ねんね期が対象です。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 **三和森公園** です。

三和森公園は、三和森神社のすぐ隣にあり、すずらん通りから北側へ歩いてすぐの公園です。滑り台やうんていのある複合遊具やブランコなどの遊具があり、幅広い年齢の子どもたちが楽しめます。また、園内には多くの木陰もあり、休憩しながらたくさん遊ぶことができます。

まちなかから近いので、商店街などへお買い物の際に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

【公園の詳細】

住所	上穂栄町12
駐車場	有り
トイレ	有り



◀地図はこちら



かわいい乗り物の運転手さんに



クライミングもできる複合遊具



小さな子どもでも楽しめる滑り台



ワニさんになりきります♪

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。

プール開き（北割保育園）

北割保育園で、プール開きが行われました。最初にプールへお塩とお酒をまいて安全を祈願。子どもたちは、久しぶりのプールを目の前に「早く入りたい」と待ちきれない様子でした。しっかりと準備体操をして、水遊びが始まると、園内には楽しそうな笑い声が響き渡りました。



安全に遊べますように



みんなで仲良く水遊び！



プールを前にワクワク・ドキドキ

Happy Birthday 8月生まれ



浦上 歩くん
敬之さん、さおりさん

いっぱい幸せを
ありがとう♡



浜田 一芯くん
陽平さん、未央さん

よく食べて寝て
遊んで育ってネ♪



高梨 夏月ちゃん
幸太さん、悦子さん

いつも癒やして
くれてありがとう♡



唐澤 咲笑ちゃん
翔矢さん、友美さん

いつもたくさんの
笑顔ありがとう



松澤 權智くん
史樹さん、名緒さん

家族みんなが
權智を大好きです♡



北原 岳くん
崇志さん、菜々子さん

最高に楽しい
毎日をありがとう！



保科 涼音ちゃん
洋太さん、紗織さん

にこにこ笑顔で
大きくなってね



砂川 千くん
翔さん、麻里奈さん

ニコニコ元気に
大きくなってね♡



氣賀澤 晴子ちゃん
大輔さん、枝里子さん

朗らかに
育ってね！



細田 夏暉くん
俊幸さん、真央さん

元気に
大きくなってね！



誕生日のおともだち大募集

9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8月1日(火)。

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。



東中学校 司書
米山 篤美

ぼくはなきました

作／くすのき しげのり 絵／石井 聖岳 出版／東洋館出版社

今日、学校で「じぶんのいいところ」を書きました。先生は「みんないいところがありますよ」と言いました。ぼくのいいところってどんなところかな。ぼくは考えました。

すると、朝起きるのが遅くてお母さんに怒られたことや、徒競走でかけるくに負けたことなんかを思い出しました。歌の上手なゆきのさん、花の名前をいっぱい知っているしゅうとくん、いつも元気に手をあげて発表するみきちゃん…。みんなにはいいところがいっぱいあるのに、自分のいいところはいくら考えても見つかりません。少し泣きそうになっていると、先生がにこっと笑って紙に書いてくれた言葉がありました。それを見てぼくはうれしくて、本当に泣いてしまいました。

ぼくのいいところを先生はよく知っていたんですね。
皆さんも、自分のいいところが見つかりますように。

☆☆ 子育てサイト トリセツ ☆☆



イベント情報がすぐ分かる！

カレンダー形式でイベント情報を掲載しています。詳細ページへリンクしているので、お出掛けの前にご確認ください。

お気に入り登録してね！





6/18

消防技術の向上へ 4年ぶり大会開催

第62回市消防ポンプ操作大会・第37回特科技術競技大会が、トーハツマリン株式会社駒ヶ根工場駐車場で開催されました。同大会はコロナ禍により、今回が4年ぶりの開催。団員は5月上旬から訓練を行い、技術の向上に励んできました。この日はポンプ車9機関、小型ポンプ12機関、ラッパ吹奏と救護技術にはそれぞれ5つの分団が出場。団員約300人が、仲間の練習の成果を見守りました。

菊田大使と語り合う

市とネパール交流市民の会は、ネパール国駐^{ちゅうさつ}筋特命全権大使の菊田^{きくた}豊さんと語る会を赤穂公民館で開き、28人が参加しました。菊田さんは、2月の「第2回駒ヶ根フォーラム」ではオンラインでの参加でしたが、この日は駒ヶ根を訪問し講演と質疑応答を行いました。会の中で菊田さんは「行政と市民団体が連携し交流活動を行う駒ヶ根市は、日本の国際交流のモデル都市となる」と評価しました。



6/19

駒ヶ根の
旬の話題



Komagane
Topics

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



7/2

山麓周遊バスで観光拠点をつなぐ

市は、駒ヶ根高原に点在する観光拠点の周遊を促すための取り組みとして、山麓周遊バスの実証実験を行っています。本年度は、令和3、4年度の実証実験を踏まえ、有償化などの検証を始めています。今回使用するバスには開閉式の天窓があり、車内から高原の空や風を感じることができます。乗車した女性は「開放感があり、涼しい風が入ってきて気持ち良かった」と笑顔で話しました。

財務省幹部から財政の仕組みを学ぶ

市は、高校と連携し郷土愛を育み、地域課題を考える「ウミガメプロジェクト」の一環で、赤穂高校商業科の3年生を対象に講座を開きました。今回は、財務省政策立案統括審議官の渡部^{わたべ}晶さんが、日本財政の仕組みや現状、課題などを分かりやすく解説。渡部さんは「財政は暮らしに密接しており、自分たちのまちや未来がどうかを知る重要な指標となる」と説明しました。



6/20

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)

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)