

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)

9

No.1189



にぎわう街中
復活の夏祭り



中央アルプスの 安全登山を支える

夏山のトップシーズンを迎え、県内外から登山者や観光客が訪れる中央アルプス。多くの方がその魅力を楽しむ一方で、毎年、痛ましい遭難事故も起こっています。今回は、そのような事故を少しでもなくそうと日々活動する、中央アルプス地区山岳遭難防止対策協会(中ア遭対協)の取り組みを紹介します。



山岳遭難者の救助訓練をする中ア遭対協の隊員

中央アルプスには毎年、その美しい景観などを目当てに多くの登山者や観光客が訪れます。近年は登山ブームなどで、若い世代や海外からの登山者が増加傾向にあるほか、駒ヶ岳ロープウェイがありアクセスが容易なため、初心者の登山者も多くいます。

このような背景から、遭難事故が起きてしまうことも少なくありません。令和2年は、コロナの影響で登山者が減り件数は減ったものの、令和元年以降、毎年20人近くの遭難者が出ています。

人気の中ア登山 毎年起きる遭難事故

Contents ~もくじ~

- 2 特集 中央アルプスの安全登山を支える
- 6 情報ピックアップ
 - ・駒ヶ根高原イベント開催
 - ・市長が市政を解説
 - ・検診で結核の早期発見を
 - ・下水道を正しく使おう
- 8
 - ・認知症への理解を深める
 - ・減塩を始めてみませんか
 - ・公民館後期講座受講生募集
- 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
こまがねお宿巡り **NEW**
山野草の宿 二人静
DX戦略室通信
千本松 祐介 さん
ちょっとひとこと
田上 晋平 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
子育てレポート
(あつまれこまっこ)
元気なこまがねっ子
(すずらん保育園 カレー会)
Happy Birthday 9月生まれ
司書おすすめの本

今月の表紙

KOMA夏!! & ゆかたまつり (7月29日)

夏祭り「KOMA夏!!」が4年ぶりに中心市街地で開かれ、たくさんの人でにぎわいました。市民がダンスなどを披露する発表ステージでは、17団体が練習の成果を発揮し、会場を大いに盛り上げました。





中ア遭対協の組織と活動

中ア遭対協の組織ごとの活動と取り組みの一部を紹介します。



中ア遭対協
Facebook

＜救助隊＞

- ・遭難者の捜索・救助
- ・山岳パトロール

＜登山相談員会＞

- ・登山相談
- ・登山計画書の提出啓発

＜山小屋連絡会＞

- ・山小屋間の連絡体制等の整備
- ・山小屋相談所の開設
- ・登山相談活動への情報提供

＜情報発信・施設班＞

- ・SNSでのリアルタイムな山情報の発信
- ・デジタルサイネージによる登山情報の発信
- ・登山道改修計画や統一道標の検討



菅の台に設置した
デジタルサイネージ

デジタルサイネージによる情報発信

観光客や登山者向けに、デジタルサイネージ(電子看板)で登山情報の提供を行っています。バスの待ち時間に利用してもらおうと、菅の台バスセンター内の施設「山の子」に設置し、千畳敷のライブカメラ映像や気象情報などを配信しています。これにより、相談員がいないときでも現地地で最新の情報を手に入れることができます。

統一道標の設置

市と中ア遭対協はモデル事業として、中央アルプスの稜線^{りょうせん}沿いや一部の登山道に、日本語が分からない外国人にも伝わりやすい道標の設置を進めています。地点をアルファベットと数字の組み合わせで示し、地図と照らし合わせて見ることで、現在位置が分かるようにしています。令和4年度には、三ノ沢岳分岐^{さんのみさわだけ}から檜尾岳^{ひのきおだけ}間の稜線沿いに8つの統一道標を設置しました。本年度は、檜尾岳から空木岳^{うつぎだけ}間に7つ設置する予定です。



檜尾岳の統一道標

令和4年中に中央アルプス全域で起こった遭難件数は17件で、18人が遭難し、3人が亡くなっています。

遭難の原因は、経験や知識不足で装備が不十分だったことや、技術・体力の過信、状況判断の誤りなど多岐に渡ります。中央アルプスには、これらのような痛ましい遭難事故を少しでも減らすために、日々活動する方たちがいます。

登山者の安全を守る 中ア遭対協

中央アルプス地区山岳遭難防止対策協会(中ア遭対協)は、中央アルプス地区の山岳で遭難の未然防止のための啓発や遭難者の捜索、救助などを行っています。構成員のほとんどはボランティア。中央アルプスを訪れた登山者に、安全に山を楽しんでもらえるよう、警察署や関係市町村などと連携して活動に当たっています。

中ア遭対協は、救助隊、登山相談員会、山小屋連絡会、情報発信・施設班の4つの組織に分かれ、目的に沿った活動をしています【上枠】。

遭難者を救うために

中ア遭対協の救助隊は、県警や関係機関と連携し、山岳での遭難者の捜索や救助活動を行っています。救助活動には、県警の山岳遭難救助隊から応援要請を受け出動。時には雪山で滑落した方の救助のために、凍っている斜面を登り降りするような危険な任務に当たることがあります。

有事に備え訓練に励む

救助活動は常に危険と隣り合わせで、捜索や救助を行う



遭難者を背負い運搬する訓練の様子

山の中は、季節によって状況が大きく変わります。そのため、毎年春山や冬山などを想定して救助訓練を行っています。

本年度も夏山のトップシーズン直前に、県警をはじめ、近隣地区の遭対協とともに雪がない時期を想定した救助活動の訓練を行いました。

訓練では、ロープ等の用具の使い方、遭難者を背負って搬送する際の注意点など基本的な技術を確認。実際に繰り返し練習し、技術力の向上や維持に努めました。搬送訓練では、要救助者役を背負って、山林内の斜面を下るなどしました。自分より大きい人を背負って搬送する場合もあり、コツなどを教え合いながら取り組みました。

いつあるか分からない救助要請に、いち早く対応できるように、基礎から実践まで本番を想定した訓練を行います。

登山前の 事前準備が大切

まさこ
松尾 雅子 さん

中央アルプス地区
山岳遭難防止対策協会
登山相談員会など



最近インターネットで山の情報を調べることができても、現地に来ないと分からない情報もあり、そういった必要な情報を伝えられるように登山相談を行っています。あいまいな表現にならないよう気を付け、勘違いや誤解が生じないように心掛けています。

遭難は誰にでも起こり得る事です。しっかりと情報を取得し、自分の装備で事故が起こった時に何ができるのかシミュレーションして備えてほしいです。

もしもの遭難に備え 訓練に臨む

だいじ
北原 大司 さん

中央アルプス地区
山岳遭難防止対策協会
救助隊 隊長



山岳での救助は危険を伴う活動で、安全に遭難者を助けるためには、救助の基礎を大切にしないといけません。訓練では、隊員同士で分からないところを教え合ったり、県警の山岳救助隊に教えてもらったりしながら取り組んでいます。

山の景色はとても良く、ロープウェイで気軽に登れます。登山者の皆さんには、きちんとした登山計画を立てた上で、中央アルプスに登って楽しんでいただきたいです。



安全登山のお守り 登山計画書

登山計画書は「いつどのルートで誰とどのように登るのか」などを記し、もしもの時に備えるものです。事前に作成し提出することで、想定されるリスクに必要な準備ができるため、遭難事故を防ぎ安全で楽しい登山につながります。

長野県内の指定山岳を登山する際は、登山計画書の届け出が必要です。遭難時の対応がより迅速になるオンライン提出がお勧めです。必ず届け出をし、家族にも知らせて、登山中も携行しましょう。

【登山計画書の提出方法】

- ①アプリ ②電子申請
- ③郵送や持参、FAX
- ④登山ポストへの投函

忘れずに
提出を



県HP

魅力たっぷりの中アを 安全に楽しむ

中央アルプスは、美しい景色や四季折々に違った表情を見せる高山植物などで、国内外の多くの人たちを魅了しています。国立公園の指定から3年が経過し、今後ますます訪れる方が増えると予想されます。

山を訪れた皆さんが、楽しい思い出とともに無事に帰れるように。中ア遭対協は

れからも、啓発や情報発信、救助活動を通じて登山者の安全をサポートしていきます。

普段麓で山を仰ぎ見ながら暮らす市民の皆さんも、十分な計画を立てて、ぜひ中央アルプスへお越しください。麓からは違った景色を楽しみながら、中央アルプスの魅力を再発見してみませんか。

【問い合わせ】

商工観光課 観光係

内線 4 4 1

駒ヶ根市民限定

中央アルプス&駒ヶ根の「食」の 魅力を体感しよう！



中央アルプスとその麓にある市の「食」の魅力を改めて感じてみませんか。昨年に引き続き、中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイの乗車割引を行います。詳細は市ホームページをご覧ください。今回は、市内登録飲食店で使える「魅力体感クーポン券」も発行します。

●ロープウェイ料金(割引後)

大人 1,000円 高校生以下 無料

※別途路線バスの料金が必要です

※ロープウェイの時刻表などは、中央アルプス観光のホームページからご確認ください

●期間(予定数に達し次第終了)

令和6年2月29日(木)まで

●申し込み方法

申込書に必要事項を記入の上、乗車券販売窓口(しらび平駅か菅の台バスセンター)に提出

※申込書は、市ホームページのほか、観光案内所や市商工観光課窓口などに置いてあります

●魅力体感クーポン券

大人料金でロープウェイを利用する方に、市内の登録飲食店で使える500円相当のクーポン券を配布します。利用可能店舗は市ホームページからご確認ください。



◀市HP



中央アルプス
観光HP ▶

「駒ヶ根高原 夜の森テラス」イベント内容

期日 9月16日(土)、17日(日)
 時間 午後4～9時
 場所 駒ヶ根ファームス周辺

市HP▶



詳細は市ホームページをご覧ください。なお、内容は変更になる場合があります。

水辺のビアテラス

地ビールや高原の飲食店が作るおつまみを販売します。ファームス周辺の森や川沿いに設置したテーブルで、自然を感じながら飲食ができます。



もりのソフトクリームやさん

みんな大好きすずらんソフト。夜に食べるソフトクリームは背徳の味…?



森の映画館

ファームス北側の芝生広場で、屋外映画上映会を行います。高原の自然や開放的な雰囲気の中で、映画鑑賞はいかがでしょう。入場無料。

催し

「駒ヶ根高原 夜の森テラス」開催

家族とお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

【問い合わせ】

商工観光課 観光係

内線 442

駒ヶ根ファームスで「駒ヶ根高原夜の森テラス」を開催します。大人だけでなく、子ども連れの方も楽しめる催しをご用意。高原のさわやかな夜風を感じながら、楽しいひとときを過ごしてみませんか。友人やご

市長が 政を解説



ウミガメプロジェクト軌道に

駒ヶ根市と赤穂高校、駒ヶ根工業高校の両校による「ウミガメプロジェクト」は3年目。地元の魅力や課題を学び、卒業後も関心を持ってもらおうと始めました。大海で経験を積んで古里の浜へ戻るウミガメになぞらえました。

本年度、赤穂高校では1年生に地域探究講座を設置。地元の専門家らを講師に国際協力や地域資源を生かした商品開発、農業体験など9講座から選択できます。駒ヶ根工業高校では地元企業への見学などを計画しています。

特別講座として、6月に財務省政策立案統括審議官による財政講義を赤穂高校で実施。8月には女性向けIT講座や映像制作のスキルアップ講座



赤穂高校で行われた財務省政策立案統括審議官による財政講義

も行いました。自治体が地元高校に、これほど多彩なメニューをそろえている例はまれです。これからも人材育成の重要な拠点を、地域の皆さんと盛り上げていきます。

検診

検診を受けて 結核の早期発見・治療を

今も多くの人が亡くなる結核

結核は現在でも日本の主要な感染症の一つで、年間1万人以上がかかり、約2千人が命を落とされています。症状には、長引くせき、たん、微熱、体のだるさなどがありますが、特徴的なものはありません。このため、早期には目立たないことが多く、特に高齢者では、気付かないうちに進行してしまうことがあります。

早期発見・治療が重要

結核を発症しても、早期に発見できれば重症化を防げるだけではなく、大切な家族や友人などへの感染拡大を防ぐことができます。市では対象の方に、結核(胸部レントゲン)検診を実施しています。結核を早期発見するために、年に1回は検診を受けましょう。

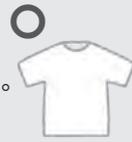
◆対象 満65歳以上の方(昭和33年4月1日以前に生まれた方)

◆費用 無料

◆日程 9月13日(水)～15日(金)、20日(水)～22日(金)

検診時の服装の注意点

前後無地で装飾のないTシャツ1枚で撮影します。検査着の貸し出しはありません。



【次の服装は正しく撮影ができないため受診不可】

- 絵や文字が印刷されている服 (ワンポイントも不可)
- 柄のある服
- ボタン・ファスナー等の装飾がある服
- ブラジャーやカップ付きのキャミソール



※会場と時間は対象者に郵送される通知をご覧ください。通知は世帯ごとにまとめてお送りします。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係

内線334

下水道

下水道にごみを 流さないでください

下水道は、台所やお風呂場、トイレなどから出る生活排水や汚水、工場排水を魚が住める水質まできれいにし、河川に戻しています。

処理施設には、さまざまな家庭ごみが流れ着いており、機器の故障の原因となつていきます。タオルや衣類はもちろん、ごみや毛髪などを下水道へ流さないでください。

また、集められた生活排水等は、

微生物の力で浄化されています。アルコール類は微生物にとって大敵ですので、アルコール類や油なども、下水道へ流さないでください。

下水道は、みんなの財産です。各家庭でのご協力をお願いします。

【問い合わせ】

上下水道課 下水道係

内線531

「トイレに流せる」表示でも流さないで！

「トイレに流せる」と表示された市販の製品でも、流せたように見えて、実際は排水管の中で溶けずに残ることもあり、各家庭のトイレが使いなくなってしまう可能性があります。トイレに流せると書いてあっても、次のものは流さないでください。

- トイレクリーナー
- ティッシュ
- おしりふき
- ボディーシート



下水道には衣類や下着、タオルなどさまざまな異物が流されています。詳しくは市HPをご覧ください。



トイレに異物が流されてポンプなど下水処理設備が故障した場合、多額の修繕費用が発生します。費用は皆さんからいただく使用料でまかなわれています。正しい使用にご協力ください。

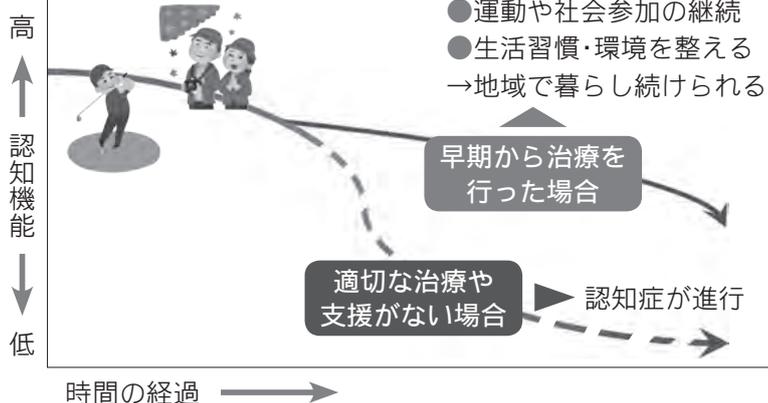
健康

認知症への理解を深める
9月は認知症月間

認知症は、脳や体の病気が原因で記憶力や判断力が衰え、生活に支障が出る状態のことです。特別な人になるものではなく、一般的に、歳を重ねるほどに誰でも認知症になる可能性は高くなります。

2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれて

【図】アルツハイマー型認知症の例



認知症を正しく理解しよう

認知症と診断された日から、何かが変わってしまうわけではありません。また、すぐに進行するものでもありません。早期に相談することで、より良く生きるためのヒントを得ることが出来ます【図】。

自分や周りの人が持つ認知症への価値観によって、発症後の暮らしがりは大きく変わります。認知症であってもできることはたくさんあり、自分で考え、決定し、希望を持って暮らし続けることができます。

認知症を自分事として捉え、偏見を持たずに正しく理解し「認知症になっても大丈夫」と思える備えをすることが大切です。認知症月間に合わせて、家族や友人、身近な人と認知症について考えてみませんか。

【問い合わせ】

市地域包括支援センター

(地域保健課内)

☎(81)6695

認知症を考える市民シンポジウム

認知症になっても希望を持ち、生きがいのある暮らしを続けられる地域を目指し、市民シンポジウムを開催します。参加無料、申し込み不要。

※託児希望の場合は9月20日(水)までに申し込みください。

- ◆日時 9月30日(土) 午後1～3時
- ◆場所 市文化会館 大ホール
- ◆内容 (第1部)講演
(第2部)パネルディスカッション

◆講師

さとう みき さん

43歳でアルツハイマー型認知症を発症。認知症当事者、発達障がいの子を育てる親として全国各地で講演や執筆活動を行っている。



堀田 聡子 さん

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科教授。安心して認知症になれる地域づくりに取り組んでいる。

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、認知症の方やその家族のことをそっと気に掛け、できる範囲で手助けをする「認知症サポーター」を養成する講座です。

少人数のグループでも構いません。受講を希望される場合は、市地域包括支援センターへご連絡ください。

- ◆受講時間 60～90分程度
- ◆費用 無料
- ◆講師

市に登録のあるキャラバン・メイト(研修を受けたボランティア)を派遣します。



認知症サポーターキャラバン
マスコットキャラクター ロバ隊長

高血圧

食事の塩分量を見直してみませんか

高血圧は、痛みなどの自覚症状がほとんどないまま進行していきま
す。この状態が続くと、血管は耐え
切れずに詰まったり切れたりして、
脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの命
に関わる重大な病気を引き起こしま
す。

塩分の取り過ぎで高血圧に

血液には、塩分が含まれていて、
その濃度は一定に保たれています。
塩分を取ると、その濃度を保つため
血管内に水を取り込み、血液量が増

え、血圧が上がります【左枠】。余分
な水と塩分は尿として排出されます
が、塩分を多く取り続けると、血圧
の高い状態が続くこととなります。
つまり、塩分の多い食事を続けてい
ると、高血圧になるリスクが高くな
ってしまうのです。

9割の人が塩分の取り過ぎ

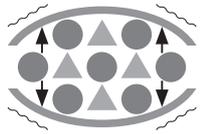
令和元年度に行われた長野県健康・栄養調査によると、成人が1日
に摂取している塩分量の平均は、男
性11.3g、女性9.8gでした。こ

塩分と血圧の関係

正常時の血管



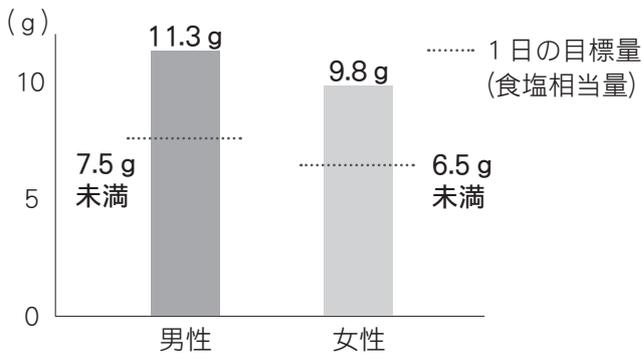
塩分を取り過ぎたときの血管



血圧が高くなる

- ①必要以上に塩分を摂取することで、血液中の水分量が増える
- ②血液量が増える
- ③血液量が増えると血管の壁にかかる圧力が強くなり、血圧が高くなる(高血圧)
- ④強い圧がかかり続けると血管の壁が硬くなる(動脈硬化)
- ⑤動脈硬化が続くと、脳卒中や心筋梗塞につながる

【図】1日の塩分摂取量の平均値



無理なく減塩を始めてみませんか

これは、1日の目標量を大きく越えています【図】。男女ともに、なんと9割の人が塩分を取り過ぎています。

市では高血圧を健康課題に掲げ、保健指導員会や食生活改善推進協議会の皆さんも高血圧について学び、それぞれの地域で対策に取り組んで

減塩のポイント

高血圧の予防・改善につながる減塩方法をご紹介します。食材のうま味や香辛料の風味を利用するなど、塩分を減らす工夫をしてみましょう。

- 調味料は「かける」より「つける」
- 麺類の汁は全部飲まない
- 香辛料を使う
- 減塩の調味料を使う
- 汁物は具たくさんにする



いただいています。また、クックパッド市公式キッチンで適塩レシピを公開するなどの取り組みも行っています。皆さんも今の食生活を見直し、少しでも対策を始めてみませんか【右枠】。



クックパッド

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線 333

募集

公民館の後期講座受講生を募集

公民館主催の後期講座が始まります。教養を高めたい方や趣味を深めたい方、講座の内容に興味のある方など、ぜひご参加ください。

【問い合わせ】赤穂公民館 ☎ 83-4060 中沢公民館 ☎ 83-5125

☑ 赤穂公民館の講座

- 募集期間 9月26日(火)～ 定員になり次第終了。
- 申し込み 赤穂公民館へお電話でお申し込みください(☎ 83-4060)。
- 受付時間 平日 午前8時30分～午後9時30分
土曜日 午前8時30分～午後4時30分

講座名	内容	定員	日時
ぴよんぴよんキッズ	親子で遊びながら、運動能力を高めます。お子さんと一緒に楽しんで、成長を実感しましょう。 【対象】本年度3歳になるお子さんと保護者	15組	11月～令和6年3月 第1金曜日 ※11月は第2金曜日、3月は第1月曜日 午前9時30分～10時30分
パパとあそんじゃお!	パパならではの遊び方で、親子で楽しく過ごしましょう。 【対象】申し込み時に1～2歳のお子さんとお父さん	12組	10/7、11/25、12/23 全て土曜日 午前10～11時
駒ヶ根のお城探訪	市内にひっそり残る、中世の城館跡を探訪し、その歴史を学びましょう。今年は竜東へも足を延ばします(歩く距離が若干長くなります)。	20人	10/28 赤穂公民館～上穂本線沿い 11/25 高見城 12/16 塩田城 全て土曜日 午前10時～
～時短、簡単!～旬の野菜でおかずとおつまみ	裏技満載の調理法で、パパッと作れるおかずとおつまみをおいしくいただきます。各回2～3品作ります。8月21日(月)～募集開始。	20人	9/21、12/21、令和6年3/21 全て木曜日 午後7～9時 参加費 1回500～700円程度(材料費)
しめ縄づくり「お師匠」養成講座	地域の文化を伝承する、しめ縄づくりの「お師匠」を養成します。分館と力を合わせて行う講座です。8月21日(月)～募集開始。	20人	9/26、10/10、10/24、11/14、11/28 全て火曜日 午前9時30分～11時30分

☑ 中沢公民館の講座
(秋の季節講座)

- 募集期間 随時募集。定員になり次第終了。
- 申し込み 中沢公民館へお電話でお申し込みください(☎ 83-5125)。
- 受付時間 平日 午前8時30分～午後5時

講座名	内容	定員	日時
中央アルプス 国定公園 千畳敷カール 健康ウォーキング	中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイに乗って、標高2,612mの千畳敷カールで絶景ハイキングを楽しみませんか。当日は講師による地形や高山植物の解説を聞きながら、夏山から秋山への季節の移ろいを感じてみましょう。 【対象】駒ヶ根市在住者	20人	9/2(土) ※予備日9/3(日) 午前8時30分～午後1時30分 集合・解散 中沢公民館 参加費 大人 2,500円 中学・高校生 1,500円 小学生 800円 ※路線バス・ロープウェイ代込み

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(7月1日現在)

- 人口 31,482人(+3)
男性 15,444人(+15)
女性 16,038人(△12)
- 世帯 13,305世帯(+34)
- 6月中の異動
転入94人、転出70人、
出生12人、死亡33人

市民体力測定

自分の体力が気になる方など、ぜひご参加ください。

- ▶日時 9月7日(木)
午後6時30分～
- ▶場所 赤穂中学校 体育館
- ▶テストの内容
 - ・握力測定 ・長座体前屈
 - ・上体起こし
 - ・反復横跳び(64歳以下)
 - ・20mシャトルラン(64歳以下)
 - ・立ち幅跳び(64歳以下)
 - ・開眼片足立ち(65歳以上)
 - ・10m障害物歩行(65歳以上)
 - ・6分間歩行(65歳以上)
- ▶持ち物
上履き、タオル、飲み物等
- ▶申込締切 9月5日(火)
※当日参加も可能です。
- 問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724

イ
イベント

知
お知らせ

相
相談

募
募集

イ コーヒーフェスタ& ゴッチャフェス開催

- ▶日時 9月3日(日)
午前10時～午後4時頃
- ▶場所 銀座通り、ゴッチャ!
ウェルネス駒ヶ根
- ▶内容 コーヒーやお菓子の販売、
ワークショップ、スタンブラリーなど
- 問 ゴッチャ!ウェルネス駒ヶ根
☎98-8658

イ JICA海外協力隊経験者 による体験談・座談会

- 今回は、セネガルでコミュニティ開発隊員として活動した経験者がお話しします。参加無料、申し込み不要、入退出自由。
- ▶日時 8月28日(月)
午後6～8時
 - ▶場所 ぱとな(中央16-7)
 - 問 JOCA駒ヶ根 ☎98-0109

イ 学校美術品めぐり ～佐藤雪洞編～

市内の学校には、寄贈していただいた数々の美術品があります。今回は、郷土の偉人「佐藤雪洞の作品めぐり」を実施します。学校に眠るお宝を見る貴重な機会です。この機会にぜひご覧ください。

- ▶日時 9月12日(火)～15日(金)
午前9時～午後4時
- ▶場所 赤穂中学校、赤穂小学校、
東伊那小学校
- ▶申し込み
各学校へ電話で事前に連絡をお願いします。
・赤穂中学校 ☎83-3161
・赤穂小学校 ☎83-3131
・東伊那小学校 ☎83-4006
- 問 社会教育課 文化係
内線721



ポイントの申請は9月末まで

健康保険証、公金受取口座とのひもづけ、マイナポイントの申し込みがお済みでない方は、スマートフォンから申し込むか市民課窓口までお越しください。

▶申請対象 令和5年2月28日までに、マイナンバーカードを申請済みか作成済みの方

▶窓口受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分

▶持ち物

- マイナンバーカード ○暗証番号(数字4桁)
- カード所有者の本人名義のキャッシュレス決済サービス
(コジカ、ナナコ、PayPayなど)
- カード所有者の本人名義の口座が分かるもの
(通帳、キャッシュカードなど)

問 市民課 市民係 内線329



スマホからの
申し込み

〈広告欄〉



弁護士法人このまち駒ヶ根支所 青木法律事務所

Konomachi Legal Professional Corporation

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

離婚、借金、遺言・相続、交通事故、不動産、顧問弁護士業務、債権回収など



詳しくは
こちらをチェック

TEL 0265-98-7171

受付時間:平日8:30~17:30

駒ヶ根市上穂南9-3(駒ヶ根警察署北)

ご相談は予約制です。HPからも予約できます(電話予約優先)

(所得制限等がありますが、法テラス利用にて無料でご相談することも可能です)



広告掲載については、(株)宮澤印刷 ☎82-2571 までお問い合わせください



新型コロナワクチン接種情報

9月から令和5年秋開始接種が始まります。詳細は決定次第お知らせします。現在実施している春開始接種は8月末までです。



ワクチン情報

●春開始接種との違い

□対象者 【春開始】65歳以上の方、基礎疾患等がある方、医療・高齢者施設従事者など
【秋開始】5歳以上の方

□使用ワクチン 【春開始】オミクロン株(BA.4-5)対応ワクチン
【秋開始】オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン

●秋開始接種の概要

□集団接種会場 市役所 保健センター
□スケジュール ・8月下旬～接種券発送 ・9月中旬～接種開始
□備考 ・予約方法は春開始接種と同じで、個別接種は引き続き実施します(実施医療機関と調整中)。
・手元に未使用の接種券がある方は、そのまま秋開始接種で使用できます。未使用の接種券をなくされた方には再発行しますので、お問い合わせください。

問 地域保健課 ワクチン接種対策室 内線382

知

えがおポイント 交付メニューを紹介

エコな活動に対して、つれてってカードで使える「えがおポイント」を交付しています。詳しくはお問い合わせください。

メニュー	交付ポイント
再生可能エネルギー設備の導入	太陽光発電等 5,000 蓄電池 10,000
省エネ家電への買い換え	10,000
窓・ドアの断熱改修	5,000
住宅の年間消費電力量の把握	500～2,000

問 生活環境課 環境保全係 内線542

イ

ここ駒 公開講座 子どもの「うつ」

子どもの「うつ」への理解と治療、子どもとの関わりを分かりやすく説明します。参加無料、申し込み必要。オンライン視聴もできます。



申し込みフォーム

▶日時 10月1日(日)
午前10時30分～正午
▶場所 こころの医療センター 駒ヶ根 大会議室
▶講師 子どものこころ診療センター長 原田 謙 医師

▶申込締切 9月22日(金)午後5時まで
問 長野県立こころの医療センター 駒ヶ根 ☎ 83-3181

イ

長野県看護大学 公開講座

「変化する医療・社会における看護職に期待される役割」をテーマに講演します。入場無料、申し込み不要。

▶日時 9月16日(土)
午後1時～

受け付けは午後0時30分～

▶場所 大学内 大講義室
教育研究棟(3階)

▶講師 看護管理学・看護教育学分野 渋谷 美香 教授

問 長野県看護大学 ☎ 81-5100

イ

第36回ふれあい広場

▶期日 9月3日(日)
▶時間 午前10時～午後1時
▶場所 ふれあいセンター
▶内容 出店・展示、ステージ発表、キッチンカー等

ふれあいの集いも同時開催

▶場所 高砂園
▶内容 自主製品販売、展示、子ども服のリユース等
問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

イ

裂き織りバッグを つくりませんか

定員5人。詳細はお問い合わせください。



▶期日 9月14日(木)
▶時間 午前10時～午後2時
▶場所 シルクミュージアム
▶受講料 2,700円～3,000円
▶持ち物 昼食、裂き布
▶申込締切 8月29日(火)

問 シルクミュージアム ☎ 82-8381



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まいりますので、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

イベント

お知らせ

相談

募集

相 不動産評価等の 無料相談会

売買・賃貸借などに係る不動産評価について、不動産鑑定士がお答えします。相談無料、予約不要。

▶日時 10月2日(月)
午前10時～午後4時

▶場所 市役所 本庁舎
大会議室(2階)

問 (一社)県不動産鑑定士協会
☎ 026-225-5228

募 市内施設 指定管理者募集

令和6年4月から市の施設を管理する指定管理者を募集します。
詳しくはお問い合わせください。

▶対象 民間事業者や団体など
▶応募期間 9月29日(金)まで

施設名	担当窓口
市民体育館、市営グラウンドなど17施設	社会教育課 スポーツ振興係 内線723
ふるさとの丘、駒ヶ根高原マレットゴルフ場、農村広場	
旧竹村家住宅、郷土館、駒ヶ根高原庭球場	社会教育課 文化係 内線721
市交流促進センター(こまくさの湯)	商工観光課 観光係 内線441

問 総務課 行政管理係 内線212

各種納期案内

- ◇国民健康保険税 4期
- ◇介護保険料 4期
- ◇後期高齢者医療保険料 3期

知 自治組織に関する市民 アンケートにご協力を

自治組織は、少子高齢化による社会構造の変化や隣近所のかながりの希薄化などによって加入率が低下しています。自治組織の課題を把握するため、アンケートを実施します。届いた方は回答にご協力をお願いします。

▶対象者数 4,200人

▶回答方法 郵送

(webの回答も可)

▶回答期限 9月4日(月)

問 総務課 行政管理係 内線212



知 インボイス制度説明会

▶対象 消費税などに関する税務手続きの経験がない方

▶日時 9月12日(火)
①午前10～11時
②午後1～2時

▶場所 伊那商工会館 大会議室

▶定員 各回50人(先着順)

問 伊那税務署 個人課税第一部門 ☎ 0265-72-2173

相 人権特設相談所

生活上の悩みごとに人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は固く守られます。予約不要。

▶日時 9月7日(木)
午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館

▶相談の例 家族間の問題や近隣トラブル、いじめ等

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

知 JOCA小規模保育施設 令和6年度入園説明会

来年度入園を希望する未満児の保護者の方に対し、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)。

▶日時 9月16日(土)
午前10～11時

▶場所 市役所 保健センター
大会議室(2階)

問 子ども課 幼児教育係
内線718

知 マラソン大会交通規制 にご協力を

9月24日(日)の信州駒ヶ根ハーフマラソン大会開催に当たり、交通規制を実施します。全国各地からランナー約4千人が、駒ヶ根を楽しみに訪れます。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

規制図は、8月の全戸配布かQRコードからご確認ください。



問 社会教育課 スポーツ振興係
内線723

知 空き家情報を LINEで配信

移住情報を配信するLINEを始めました。空き家情報も配信しますので、ぜひご登録ください。



●登録方法

- ①駒ヶ根市公式LINEに登録
- ②配信設定の「欲しい情報」で「移住」をチェック

問 商工観光課
移住・交流促進室 内線436

広告欄

組合員・地域のみならず、株式会社グレースは、JA上伊那の協同会社です

虹のかけ橋 イベント

人形・飾り物供養祭

令和5年 日時 10月9日(月)
受付/AM8:30～AM10:00
会場 虹のホール駒ヶ根

本年は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、法要には弊社社員スタッフのみ参列し、ご供養をさせていただきます。

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

供養料
虹のかけ橋 会員価格 当日入会 OK!
飾り物 1対 400円、1基 300円
人形 採集コンテナ1杯 1,000円
ひな人形は1セット 2,000円
※ガラス、枠等は外してお持ち下さい。

虹のホール 駒ヶ根 | 虹のホール 花みずき | 虹のホール 伊南 |

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(6月中)

伊藤利代子(93)小町屋区北部
下島よ志子(87)中沢区永見山
千葉と志み(89)福岡区第5
中坪美代子(95)下平区第9
笹井 忠男(82)福岡区第1
片桐 秀子(68)東伊那区栗林
塩澤 文子(75)町二区第8
松尾せつゑ(96)北割一区中林
小出 増男(78)市場割区向ヶ丘
金 現植(72)福岡区第4
堺澤八重子(75)南割区第1-2
林 春子(102)中沢区原
小池はな子(78)町四区第5
上野 稔 (86)上穂町区第3
宮下あき子(92)東伊那区火山
春日 和美(94)町四区第3
堀内 幸子(72)下平区第6
亀田かずゑ(97)上穂町区第3
小原 秀擴(97)北割二区光前寺

(7月中)

池上 勝博(92)北割一区馬場北
木下 隆保(91)中割区柏神

※依頼があった方のみを掲載しています。

募 えがおポイント助成金 対象団体・個人募集

市内で地域活動
をしている団体や
個人を応援します。



- ▶助成金額 総額10万円程度
- ▶申請締切 9月8日(金)
- ▶対象となる活動の例
環境美化活動、居場所づくりなど

問 えがおポイント事業推進協議会事務局(ぱとな)
☎ 82-1150

募 市有墓地使用者募集

市有墓地の申し込みを随時で受け付けています。使用料は申込時にお支払いください。

- ▶申請資格
市に住所か本籍がある方

墓地名	使用料 (1㎡あたり)
北の原墓地 (町四区)	25,000円
射山原墓地 (市場割区)	21,640~ 35,390円
切石原墓地 (北割一区)	22,730円

問 生活環境課 環境衛生係
内線542

募 傾聴ボランティア協議会 傾聴基礎講座

相手の話をよく聴く「傾聴」を理解し体験しませんか。テキスト代1,000円必要、要申し込み。

- ▶場所 ふれあいセンター
- ▶日時 10月4日(水)
午前10時~午後4時
- ▶持ち物 昼食など

- まとめ講座
- ▶日時 11月22日(水)午後1時30分~4時30分
- ▶申込締切 9月20日(水)
- ▶申し込み・問い合わせ
傾聴ボランティア心友 大井さん
☎ 95-3167(午後6~9時)

募 スポーツ交流会 参加者募集

佐久市と小諸市の各地で行われる、信州ねんりんピック「スポーツ交流大会」の参加者を募集します。

- ▶期日 10月7日(土)、21日(土)
- ▶申込締切 8月25日(金)
- ▶資格 県在住の60歳以上の方
- ▶競技種目 ゲートボール、テニス、ゴルフなど10種目
- 問 2023信州ねんりんピック
実行委員会事務局
☎ 026-226-3741



こまがねTV放送予定

5日~	さんさんバス周遊(再)
12日~	文化センターだより
19日~	市長の部屋
26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、15:30、19:00、
21:00、23:00

- 緊急情報やイベント情報等を配信



メール
配信▶

◀LINE

かんたん畳替え 家具があっても大丈夫!!

たたみ替え

ふすま貼替え

障子貼替え

網戸

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。

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



イ
イベント
知
お知らせ
相
相談
募
募集



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。

9/3 (日)	かしの実クリニック(福岡区) 共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	内 —	☎ 98-0590 ☎ 82-1185
9/10 (日)	駒ヶ根泌尿器科クリニック(町一区) サンロード南田薬局(町一区)	泌 —	☎ 98-8876 ☎ 98-8130
9/17 (日)	前澤外科内科クリニック(上穂町区) 上穂みなみ薬局(上穂町区)	内・外 —	☎ 83-2151 ☎ 82-8078
9/18 (月・祝)	まえやま内科胃腸科クリニック(町四区) アイルニコニコ薬局(町四区)	内・胃・小 —	☎ 82-8614 ☎ 81-0017
9/23 (土・祝)	秋城医院(福岡区) やじま薬局(北割一区)	内・小 —	☎ 83-2805 ☎ 82-3930
9/24 (日)	高山内科クリニック(北割一区) 興生堂薬局(上穂町区)	内・循 —	☎ 82-6690 ☎ 83-3352



休日水道当番店

9/3 (日)	小澤建設(株) ☎ 82-2171
9/9 (土)	(株)みずほ ☎ 83-6677
9/10 (日)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121
9/17 (日)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
9/18 (月・祝)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
9/23 (土・祝)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
9/24 (日)	中澤木材(株) ☎ 83-3715

※4～10月の休日水道当番店は、土曜日が隔週となります。



相談窓口

●心配ごと相談(民生児童委員)

9月7日(木) 14:00～18:00

ふれあいセンター

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●生活相談(弁護士相談) 要予約

9月7日(木) 14:00～16:00

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)

9月12日(火) 14:00～16:00

赤穂公民館

☎ 総務課 秘書広報室 内線262

●司法書士相談

要予約

9月28日(木) 13:00～16:00

ふれあいセンター

☎ 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)

☎ 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



緊急歯科診療

9/3(日)、10(日)、17(日)、
18(月・祝)、23(土・祝)、24(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

●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)。

広告欄

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

もしもの会
会員募集中

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

ご遺体のご搬送 24時間・365日

ご葬儀のすべて 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

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

結核検診

胸部のレントゲン撮影です。結核は過去の病気ではありません。年に1回は検診を受けましょう。検診は無料です。

- 対象者** 満65歳以上(昭和33年4月1日以前生まれの方)
- 日程** 9月13日(水)~15日(金)、20日(水)~22日(金)
- 服装** 無地・装飾のないTシャツ
※会場と時間は、対象者に郵送される通知をご確認ください。

子宮頸がん検診

若い世代の患者が増えています。定期的に検診を受け、早期発見につなげましょう。

【駒ヶ根高原
レディースクリニック】
9月1日(金)~29日(金)の平日

乳がんエコー検診

【昭和伊南総合病院】
9月4日(月)、6日(水)、7日(木)、11日(月)、13日(水)、14日(木)、20日(水)、21日(木)、25日(月)、27日(水)、28日(木)
【前澤外科内科クリニック】
9月4日(月)、11日(月)、25日(月)

肝炎ウイルス検査

血液検査で、感染を確認します。
【保健センター】9月1日(金)

ゲートキーパー
養成講座 **要申込**

悩んでいる人に気づき、声をかけ、見守る「ゲートキーパー」の養成講座を開催します。

- ※特別な資格ではありません
- 日時** 9月15日(金) 18:30~19:45(受け付けは18:00から)
- 場所** 赤穂公民館 ホール
※オンラインでの参加も可能
- 講師** こころの医療センター 駒ヶ根 公認心理師 北澤夕紀子さん
- 申込締切** 9月6日(水)

乳がんマンモ検診 **要申込**

【昭和伊南総合病院】
9月4日(月)、11日(月)、25日(月)
【前澤外科内科クリニック】
9月7日(木)、14日(木)
【保健センター】
9月7日(木)、8日(金)

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してみませんか。
【保健センター】
9月6日(水)、13日(水)、27日(水)
いずれも9:00~14:00
※一人60分、最終受付13:00

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**

9月8日(金)
14:00~14:45、15:00~15:45
竜東メンタルクリニック
本人やご家族の不安などを個別にお聞きします。相談は無料です。上記相談日以外の日時をご希望の場合は、ご相談ください。

みんなが
「ほっと」なる語らいの場

9月4日(月) 13:30~15:30
駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階
「認知症」に関するミニ講話です。講師は竜東メンタルクリニック院長の下島秀一先生です。参加費400円(お茶代)。事前申し込みは不要です。

特定健診 医療機関で実施中

市国民健康保険に加入されている40歳以上の皆さん、本年度の特定健診はお済みですか？

この健診は、生活習慣病のリスクをチェックする約9,000円の検査が、500円の自己負担で受けられるお得な健診です。

【健診実施期間】

12月末まで。10月以降は混雑しますので、お早めに受診をしてください。

【受診方法】

- ①受診券に同封の実施医療機関から、受診先を選ぶ
- ②医療機関に予約をする
- ③必要なものを持参して、受診

※対象者には、受診券や問診票を送付済みです。お手元がない方は、地域保健課健康長寿係までご連絡ください。

問 地域保健課 健康長寿係 内線334





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。

9月の全館休館日

4日(月)、11日(月)、
19日(火)、25日(月)
24日(日)は図書館・博物館
のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

おはなし会

絵本や紙芝居などの読み聞かせです。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)

9月7日(木)、21日(木)
10:30~

②幼児向けおはなし会

9月9日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会

9月16日(土) 15:00~

④ねえ、この本よんで!

9月20日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30

⑤東伊那分館

パネルシアターの演じ方講座

9月9日(土) 10:00~

⑥中沢分館おはなし会

9月21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

四季のおはなし会

大人のためのおはなし会です。初参加の方も大歓迎です。

日時 9月14日(木) 18:45~

場所 文化会館 大会議室

テーマ 赤

申し込み 9月13日(水)まで

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった一般書・児童書や雑誌、紙芝居を無料で提供します。

日時 9月13日(水)~
(なくなり次第終了)

場所 図書館前 ロビー

蔵書点検に伴う長期休館

次の期間は休館します

本館

9月26日(火)~10月4日(水)

分館

9月26日(火)~28日(木)



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。

こけ 苔玉づくり

日時 9月10日(日) 10:00~

講師 小池 美穂子さん

費用 800円

定員 15人

持ち物 木綿糸、はさみ、苔玉
を持ち帰る容器

星座に親しもう②

日時 9月10日(日) 19:00~

講師 日岐 敏明さん
(駒ヶ根星空の会)

費用 300円(高校生以下無料)

定員 30人

持ち物 懐中電灯、シート

細密画入門③、④(全4回シリーズ)

色鉛筆で細密画に挑戦します。

日時 10月8日(日)

③10:00~ ④14:00~

講師 田中 邦治さん

費用 300円

定員 10人

持ち物 鉛筆、色鉛筆、消しゴム

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、完全フリーで繰り広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

駒ヶ根高原音楽祭10周年記念 オペラティックコンサート

出演:森麻季、カルロ・コロンバーラ、佐野成宏。

日時 9月3日(日) 14:00~

料金 S席 5,500円

A席 4,000円

自由席 2,500円

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

フォト未来写真展

期間 8月25日(金)
~9月5日(火) 16:00

写真クラブ「彩」作品展

期間 9月9日(土)~21日(木)

【ロビー】

ノビ美術研究所作品展

期間 8月27日(日) 10:00
~9月3日(日) 16:00

しろくま展

期間 9月5日(火) 13:00
~18日(月・祝)



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。



DX戦略室

せんぼんまつ 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。

トリアージという言葉をご存じでしょうか。多くの傷病者が発生した状況で、緊急性や重症度によって優先順位を決めるという意味の言葉です。近年、これと同じ論法で自治体業務の見直しが語られる機会が多くなってきたように感じます。

この文脈において、AIはいつも魔法の杖として扱われてきました。そして今、魔法が現実になりつつあります。生成AIは着実に私たちの生活に入り込んできています。それは自治体や教育の現場でも例外ではなく、議事録や学習ドリルの作成・確認など、さまざまな場面で活用が始まっています。

このような時流も踏ま



ワークショップの様子

え、庁内外でもデータやAIを活用した人材の育成などを進めています。ただ、時々考えてしまいます。労働の価値というものが今、劣勢にあるのではないかと。何かを学び、身につけるといふ身体的で非線形な営みが無駄と見なされてしまわないかと。大きな岐路の時代に、どのように生きるような気がします。

ちよつとひとこと



しんべい
田上 晋平 さん
(北割一区)

カッパイズム

カッパに出会えた事は私の人生にとって良かった事の一つです。普段の日常の中にある見えない部分に光が当たるような感覚がする。「本当にいるのか？」という疑問はもはやどうでもよい。遺伝子のように受け継がれてきた存在、不思議な存在。それは人間に対しても同じなのではないか？ 隔たりがない気がしてくる感覚。「人間は本当にいるのか？」このような疑問をもって生きている人がいることを、私は知っています。

実は人間にそこまで出会ってなかった気がしている。少し妖怪じみた人間がそこにいたような気がする。もしかすると家に帰ったら、人間の皮を脱いで妖怪になっていたりするんじゃないか？ 妖怪・餅ばかり。妖怪・風呂一番。妖怪・スマホン。カッパの姿をしていると、世界の捉え方が変わってきて面白い。水木しげるさんも人間が一番の妖怪だと思っていたのかもしれない。

『リアル』カッパ。これが私の名前です。

次の方へバトンタッチ



前回までのお話

空き家の管理に困り、市役所で相談中のタミオさん。



そもそも田舎の古い家なんて売れるのかな？



近年は、全国から空き家の問い合わせが増えていきます。古い雰囲気の魅力を感じ、あえて空き家を購入してDIYなどで改修を楽しむ人もたくさんいるんですよ。



ほお。自分にとってはただの古い家だが、魅力を感じてくれる人もいるんだなあ。



あの一…お話し中にすみません。実は私、空き家を探していました…



なんと…！！本当かい！？



田舎暮らしにあこがれ空き家探し中。
アキコ



空き家の所有者。高齢で管理に困っている。
タミオ



空き家を改修した店舗

市内でも飲食店や宿泊施設などさまざまな用途で空き家生まれ変わっています。ただしニーズがあっても、空き家を放置しているだけではマッチングできません。まずは空き家バンクに登録するなど「貸したい」「売りたい」といった意思を積極的に示すことが大切です。空き家の相談は、商工観光課(内線436)へお問い合わせください。



夏風に揺れるマリーゴールド

喉を裏からつつかれたような読後感。そんな世界へ、小田雅久仁氏の短編集「禍」は誘う。奇想天外な視点を基に日常の光景が次第に異形の沼へ変わる。夏の暑さを忘れて読み進んだ。

作家の個性は文体に現れる。会釈なしに踏み込む小田氏の書きぶりは読む人の肩をつかんで揺さぶり、特異な筋立てへの戸惑いもねじ伏せてしまう。大学生の頃は村上春樹氏に憧れた。華麗な比喻と乾いた文章。初めて見る世界だった。高村薫氏にも魅せられた。1ミリずつ描写していくかのような緻密さは説得力を強め、緊迫感を生んだ。

記者の文章のお手本は夏目漱石だった。接続詞や形容詞のない簡潔な短文は理想形だ。文は筆者の存在をかけて紡ぎ出されるからこそ力を持つ。AIがつくる訳知り文とは違うと思いたい。

伊藤市長の 雑記帳



〈広告欄〉

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

母親学級①

要予約

9月13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9月4日(月)まで。

離乳食教室

要予約

9月21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9月11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う。

9月5日(火)	赤穂、下平、飯坂、中沢、福岡、聖マルチン
9月7日(木)	すずらん、北割、美須津、赤穂南、経塚、東伊那、桜ヶ丘

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)

9月20日(水)
10:00~12:00
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9月19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

参加には、きっずらんど、まあるくなあれ♪の登録券(有料)が必要です。

●個別相談

詳細は右QRコードからご覧ください。



赤ちゃん成長記録・助産師相談

9月21日(木) 9:30~11:30 きっずらんど

9月22日(金) 9:30~11:30 まあるくなあれ♪

食事相談

9月11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

9月25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

9月1日(金) オンラインで予約開始(要申込のみ)。詳細は右上のQRへ。

親子でふれあい遊び

9月12日(火)

①9:45~10:15 ②10:30~11:15

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

9月14日(木)、15日(金)

①9:40~10:20 ②10:30~11:10

赤穂公民館

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。

リズムベビーマッサージ

9月28日(木) 14:40~15:20 まあるくなあれ♪

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

パパママプレ子育て教室

9月2日(土) 10:00~

妊娠中のお母さんとそのパートナーの方が対象です。定員2組。

親子でベビヨガ

9月8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

9月11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

9月20日(水) 10:00~

1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

9月21日(木) 10:00~

9月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

親子でキッズヨガ

9月22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

9月27日(水) 10:00~

ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

9月28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 **あつまれこまっこ** です。

子育て支援室では、ふるさとの丘アルプスドームで体を使った楽しい運動遊びのイベントを開いています。屋根付きで全面人工芝の広いドーム内では、天候に左右されず思い切り体を動かして遊ぶことができます。

イベントでは音楽に合わせて踊ったり、いろいろな道具を使って体を動かしたりして楽しめます。

終了後は、見晴らしの良いふるさとの丘で遊ぶのもオススメです。予約不要・参加無料ですので、お気軽にご参加ください。

【次回開催日時】9月26日(火) 10:00～11:45

参加者の声

広い場所で、のびのびと体を動かして良かったです。子どもも、同じくらいの年齢のお友達と楽しく遊べてうれしそうでした。

スタッフの声

リピーターの方も多く、体操を覚えて楽しそうに踊る子どもが増えてきました。快適な人工芝の施設で、ぜひ一度遊んでみませんか。



親子で追いかっこ



レールに乗ってガタンゴトン♪



いつものカレーよりおいしい！！

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。

カレー会(すずらん保育園)

すずらん保育園でカレー会が開かれました。園で収穫した野菜の皮をむいたり切ったりして、みんなで夏野菜カレーの下準備をしました。子どもたちは、完成したカレーを頬張ると「今までで一番おいしい」と大はしゃぎ。大好きなカレーが、自分たちの手でとびきりおいしく出来上がりました。



野菜を支える左手は猫の手



タマネギの皮むけたよ♪



ピーラーを上手に使えるかな？

Happy Birthday 9 月生まれ



ワイルド
だろ〜？

蟹澤 由陽ひ
良介さん、理沙さん



誕生日のおともだち大募集

10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9月4日(月)。



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



市立図書館 司書
北川原 あゆみ

リスとお月さま

作/ゼバステアン・メッセンモザー 訳/松永 美穂
出版/コンセル

ある朝、木の上にあるリスのおうちの前に、真ん丸のお月さまが落ちてきました。

リスは、そのお月さまを見て「自分がお月さまを盗んだ泥棒として捕まってしまう!」と思い込みます。慌てたリスは、お月さまをどこかにやろうと奮闘します。どうにか家の前からお月さまをどかすことができた、と思ったら、今度はハリネズミの背中にお月さまが刺さってしまいました。「このままでは自分は刑務所へ、ハリネズミはお月さまを背中に刺したまま空に昇ってしまう!」と、さらに焦るリス。そこへやってきたヤギがお月さまをツノで突き刺したり、ネズミの大群がやってきたりと、リスの奮闘はまだ続きます。実はこのお月さまの正体は……。果たしてリスは、お月さまを空に返すことができるのでしょうか?

リスをはじめ表情豊かに描かれる動物たちや、細部の描写もじっくり見ていただきたい一冊です。

★
子育てサイト
トリセツ★



年齢別に情報を探せます

お子さんの年齢から支援等を探せます。

- 例えばこんな情報が載っています
 - ・お子さんを一時的に預けられる場所
 - ・小学校の通学区や入学手続き



〈広告欄〉

生涯現役! シルバー会員募集中です!

60歳以上の健康で働く意欲のある方はシルバー人材センターで働いてみませんか?

入会説明会 毎月第3木曜日の午後2時から駒ヶ根事務所にて **お気軽にお越しください**

地域の皆さまのお役に立ちます! 仕事のお申し込みはお早めに!

公益社団法人 **駒ヶ根伊南シルバー人材センター**

駒ヶ根市梨の木
2番22号

◆ 駒ヶ根事務所 ☎0265-83-8184 ◆ 飯島中川事務所 ☎0265-86-6288





7/22

興味や疑問を図書館の本で調べる

調べる学習相談会が駒ヶ根市立図書館で行われ、2日間で小・中学生40人が参加しました。相談会は、図書館資料の活用や調べ方を身に付けてもらおうと企画。子どもたちは教員や図書館司書と一緒に、日頃の生活の中で疑問に思ったことについて、関連する本を何冊も見ながら調べました。猫の生態を調べた女の子は「猫の目が暗いところでなんで光るのか分かった」と笑顔で話しました。

スポーツで地域の絆を深める

第49回市民総合体育大会が開催され、市内各地で駅伝や軟式野球など18種目の競技が行われました。泰成スポーツフロアで行われた男子バレーボールには9チームが参加。各チームとも、声を掛け合いながらパスをつなぐなど懸命にボールを追う姿が見られました。優勝した町三区の選手は「チームの雰囲気も良く、他の地区もレベルが高い中優勝できて最高だった」と声を弾ませました。



7/23

駒ヶ根の旬の話題 まとび 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。



7/26

夏休みに地域で遊んで学ぶ

赤穂公民館は小学生を対象に、夏休み子ども講座を開きました。地域の文化や自然などに触れながら生きる力を育むために企画され、5日間で10講座を実施。「よく飛ぶ紙ひこうき」講座では、子どもたちが駒ヶ根工業高校の生徒と一緒に紙飛行機を作り、飛ぶ距離や時間を競いました。参加した男の子は「調整して作った紙飛行機が上手に飛んでよかった」と振り返りました。

災害時の支援物資配送等に向け協定締結

市と佐川急便株式会社は、災害時の支援物資の受け入れや配送等に関する協定を締結しました。これにより、市は大規模災害発生時に、避難所等への支援物資の配送や被災者の物資ニーズの収集などを、同社に行ってもらえるようになります。伊藤市長は「支援物資などが確実に避難所へと届けられる仕組みは心強い。有事の際は共に力を合わせていきたい」と感謝しました。



7/27

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 (ドライブルレー)

● 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)

カーピカランド 駒ヶ根

至 駒ヶ根 IC
北町
北町中央
至 飯島
吉田切

至 駒ヶ根 IC
北町
北町中央
至 飯島
吉田切

至 駒ヶ根 IC
北町
北町中央
至 飯島
吉田切