

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)
10
No.1190



よく狙って
消火器にチャレンジ!

最期まで 自分らしく

誰もがいつか迎える最期のとき。必ずやってくるその日を、あなたはどのように迎えたいですか。最期まで自分らしく生きるためにできること。それは、自分の意思を伝えられる今から考え、家族などと思いを共有することです。

病気の進行に伴い、どのような医療や介護を受け、どこで最期を迎えたいか。今回は、その選択肢の一つである「在宅医療」を紹介します。

病气やけがなどで誰かの力を借りなければ生活ができなくなったり、あなたがどこで過ごし、どこで最期を迎えたいですか。

自宅や病院、介護施設への入所など、どれを選ぶかは人それぞれ異なります。住み慣れた自宅等で生活を送りたい方や、いつも近くに専門スタッフがいる療養施設を望む方など、状況によってさまざまな選択肢があります。

その中でも「自宅や住み慣れた場所で最期を迎えたい」という方の希望をかなえる仕組み

最期の過ごし方には
さまざまな選択肢が

在宅医療 多くの専門職による連携

在宅医療ではさまざまな専門職が連携し、利用者さんの自宅などに訪問します。医師や看護師のほか、介護やリハビリの専門職、薬剤師などが必要に応じて自宅等に訪問し適切なアドバイスやケアを行います。また、最期の「看取り」にも対応しています。

の
す。これは、通院が困難で自宅等での療養を望む患者さん

Contents ～もくじ～

- 2 特集 最期まで自分らしく
- 6 情報ピックアップ
 - ・保育園幼稚園入園受け付け
 - ・市長が市政を解説
 - ・広島平和記念式典参加報告
- 8 ・みなこいワールドフェスタ
- 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
Nail Room MIN
地域おこし協力隊
矢満田 務 さん
ちょっとひとこと
山崎 幸夫 さん
- 18 みんなのれしび
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
 - (きっずらんど・
 - まあるくなあれ♪)
 - 元気なこまがねっ子
 - (桜ヶ丘保育園 サッカー教室)
 - Happy Birthday10月生まれ
 - 司書おすすめ絵本

今月の表紙

駒ヶ根市地震総合防災訓練 (8月27日)

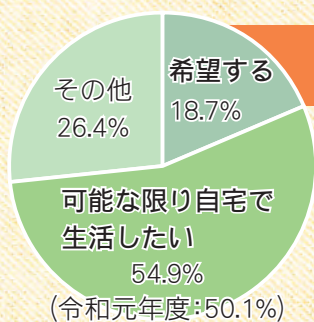
市内各地で、南海トラフ地震を想定した防災訓練が行われました。メイン会場の中沢小学校では、初期消火や炊き出しなどさまざまな訓練を実施。老若男女が参加し防災への意識を高めました。



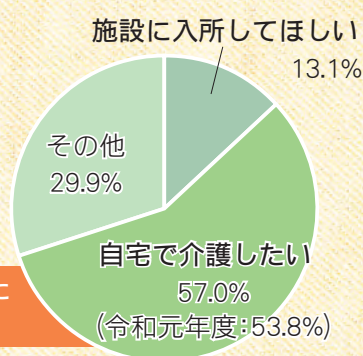


在宅医療を行う医師と看護師

【図】令和4年度高齢者実態調査(駒ヶ根市)



自宅以外の施設等への入所を希望するか



家族が要介護になったとき介護したい場所

のために、医師や看護師等が自宅などに訪問して診療を行うものです。医師による診察や医療処置、薬の処方をはじめ

そのような状況の中、市内では、内科の診療を行う全ての医療機関で在宅医療を実施しており、医療と介護が連携して在宅医療を支える地域づくりが進んでいます。

また、家族に介護が必要になったとき、57%の方が自宅での介護を希望するなど、令和元年に行った前回調査と比較して、在宅医療への関心や重要性が高まっていることがうかがえます。

令和4年度に市が行った高齢者実態調査では、施設や高齢者向けの住まい等への入居に関する質問に、54.9%の方が「入所を希望しない(可能な限り自宅で生活したい)」と回答しました【図】。「自宅で暮らし続けるために、必要な支援は」という質問には、半数以上が「自宅に医師が訪問し診療してくれること」と回答。また、

ニーズの多様化で高まる在宅医療の重要性

め、看護師による健康状態の確認や療養生活の支援などを、自宅等で受けることができます。

現在、クリニックの診療の合間を縫って、毎週水～金曜日を中心に、1日に3～5人の患者さんのお宅へ訪問しています。基本的には、患者さん1人につき月1、2回訪問し、状態を確認しながら必要に応じて処置をしたり薬を調整したりしています。訪問看護師から随時連絡を受け、患者さんの状況を把握し指示を出すなど連携を密にすることを心掛けています。都合によりどうしても看取りに立ち会えないときは、別の医師にお願いする場合がありますが、きちんと最期を看取ってあげるということを大切に訪問診療を行っています。

在宅医療の良さは、患者さんの生活している状況を自分の目で把握で

きるところにあります。例えば、ベッドを見て「床ずれ防止に心掛けてね」とか「部屋が暑いから熱中症に気を付けてね」といったようなアドバイスができます。また、診療の際は家族がいるので、ちゃんとご飯は食べられているか、お薬は飲めているかといった聞き取りもできます。

入院と比べ、在宅医療は家族の負担が大きいかもしれません。ですが、状況に応じて医師や看護師の訪問頻度を増やすなど、柔軟な対応もできます。在宅医療という選択肢があることを知り、本人が望む最期について、いま一度話し合ってみましょう。どのような治療をどこまでできるかなど、分からないことがあれば気軽にご相談ください。



前澤外科内科クリニック

つよし
前澤 毅 院長

在宅医療の現場から

訪問診療を行う医師や看護師、在宅医療を利用している方にお話を伺いました。



訪問看護師

とも
林 友 さん

小児から高齢者まで、週に1、2回訪問し、病状の観察や入浴介助等の療養上のお世話などを行っています。また、点滴や胃ろう、在宅酸素など、主治医の指示による医療処置等やご家族からの医療介護相談も受けています。

主治医とは随時情報を共有できるよう、電話や面談などでタイムリーな連携を意識しています。ケアプランを作成するケアマネージャーや多



ご家族などに処置内容や容体を説明

職種とも連携し、医療・介護の面から利用者さんを支える体制を整えています。

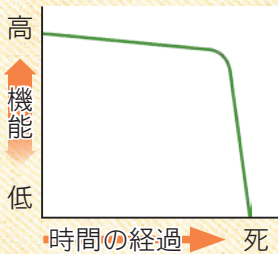
末期がんや重い病気の方で、自宅での生活を希望された場合、看護師として最期までその人らしい暮らしを手助けし、ご本人やご家族の思いがかなうようにと心掛けています。

私自身、人が好きで、訪問先での何気ない会話から元気をいただいています。在宅医療の現場では、気軽に話せて相談できる雰囲気があり、ご本人やご家族に寄り添った看護が提供できると感じています。

利用者の家族の声

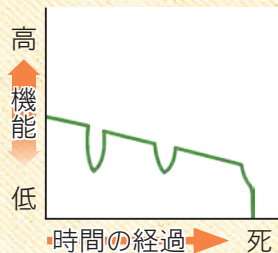
93歳の母が在宅医療を受けています。病院までの移動や診察の待ち時間が本人にとって負担が大きく、在宅医療に切り替えました。移動の補助をしていた私の負担も減りましたし、本人にとっても良い選択だったと思います。今は先生が月1回、看護師さんが週1回訪問してくれています。自宅という環境もあってか、気軽に会話や相談ができ、生活の様子を把握しながら診てくれるのでとても安心です。

病気の進行の経過



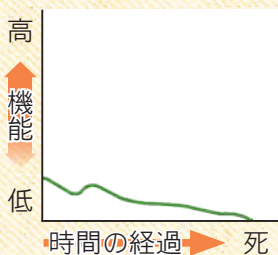
がん

比較的長い期間機能は保たれ、最後の約2カ月で急速に機能が低下。



心・肺疾患末期

急な状態の悪化を繰り返しながら徐々に機能が低下し、最後は比較的急に低下。



認知症・老衰など

機能が低下した状態が長く続き、さらにゆっくりと機能が低下。

出典：Lynn J. Serving patients who may die soon and their families. JAMA285 7,2001

**周りに意思を伝える
大切さ**

自分で意思表示ができなくなってしまうとき、家族や周りの人たちはどうすればよいでしょうか。最期のことを考えるのは、縁起でもないと思う方もいるかもしれませんが、しかし、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

ることができなくなるといわれています。また、がんや心・肺疾患の末期は急激に体の機能が低下し、自分の意志を伝えられなくなることもあります【左図】。だからこそ、前もって自分の最期について家族や周囲の人と話し合い、意思を伝えておくことが大切です。市には、医療や介護関係者の皆さんの連携によって、自宅での看取りを支援する体制があります。まずは、病気の

進行に伴い、どこでどんな医療や介護を受けたいか、かかりつけ医等に相談するなどして考えてみましょう。家族や周りの人と共有することが、自分らしい最期を迎える何よりの近道になります。本人の望んだ最期をかなえることで、看取った家族にも「後悔なく送り出せた」という納得感が生まれます。

今から考える 自分らしい最期

市では「心づもり」ノートを作成しました【下枠】。自分らしい最期を考えるきっかけや、大切な人たちに自分の考えを伝えるツールとして利用してみてください。

最期まで自分らしく暮らすため、自分はどこで・どのように過ごしたいのか。在宅医療はその選択肢の一つです。これまでの人生を振り返り、今のうちから考えてみませんか。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

(地域保健課内)

☎(81)6695



心づもりノートを使って 人生会議をしてみませんか

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「心づもりノート」を作成しました。もしも重い病気にかかったら…介護が必要になったら…といったことから最期の迎え方までを考え、ノートに書き留めておくことができます。ノートの内容を参考にしながら、かかりつけ医や家族などと話し合ってみましょう。

●配布場所 保健センター、中沢・東伊那支所、昭和伊南総合病院内 医療介護連携室



心づもりノート

【入園受け付けの日程】

●会場 市役所 南庁舎 大会議室(2階)

期日	時間	入園を希望する園
10月16日(月)	午前9時30分～11時	美須津保育園 下平幼稚園
	午後2時～3時30分	桜ヶ丘保育園
10月17日(火)	午前9時30分～11時	飯坂保育園
	午後2時～3時30分	福岡保育園
10月18日(水)	午前9時30分～11時	中沢、東伊那保育園
	午後2時～3時30分	北割、すずらん保育園
10月19日(木)	午前9時30分～11時	赤穂保育園 赤穂南幼稚園
	午後2時～3時30分	経塚保育園
10月21日(土)	午前9時30分～11時	J's保育園駒ヶ根 上記日程に 参加できない方

※聖マルチン幼稚園の入園は、直接連絡してください(☎ 83-5766)。

※入園を希望する園の日程に受け付けできない場合は、他の園の日程にお越しください。

※J's保育園駒ヶ根は、令和6年4月開所予定のJOCAが運営する小規模保育施設です。

令和6年度中に、市内保育園・幼稚園へ新規に入園を希望する方の受け付けを行います。該当のお子さんと一緒に、申し込みをしてください。

◆持ち物

・入園申込書(9月の入園説明会で配布済みです。申込書のない方

【問い合わせ】

子ども課 幼児教育係
内線 718

は、事前に子ども課へ)
・マイナンバーが確認できるもの
・身元が確認できるもの(免許証等)

子育て

令和6年度保育園・幼稚園
入園受け付け市長が
政を解説

シン“KOMAGANE”プロジェクト第2章

コロナ後のまちづくりの手がかりを探る「シン“KOMAGANE”プロジェクト」を昨年度、スタート。首都圏から大学生や若手社会人を招き、提言をいただきました。

本年度、相模女子大の皆さんのアイデアを基に「それ、駒ヶ根でできます!」をキャッチフレーズにブランド戦略に取り掛かりました。市には年100万人が訪れる観光地やJICA訓練所、県看護大などが詰まっています。農業や製造業も地域を支える力。文化や伝統も豊富です。こうした「宝」を一つのブランドに結集、アピール力を高めていくことが狙いです。

企業ではロゴを作るなどイメージを高めるブランド戦略は一般的です。



「それ、駒ヶ根でできます!」の
ワッペンなどを発表

移住など地域間競争が激しい状況を踏まえれば、自治体も同様の取り組みは有効だと考えます。物産展や移住フェアなど機会をとらえ発信を続けます。公式インスタグラムも再開しました。「それ、駒ヶ根でできます!」の「それ」を、どこまで広げられるか、楽しみです。

平和

広島平和記念式典へ 中学生らが参加

終戦から78年が経過し、戦争体験者の声を聞く機会が減ってきています。戦争の悲惨さを自らの目で見て、肌で感じ、平和の尊さを次世代に伝えていくため、市内中学生6名を含む市民訪問団を、8月6日に行われた広島原爆死没者慰霊式・平和祈念式典へ派遣しました。

参加した中学生は、戦争の悲惨さ、平和であることの大切さなどをじかに感じ、平和の意義について改めて考える機会となりました。



原爆死没者慰霊碑に献花



原爆ドームを訪れる生徒たち



中学生が書いたレポートの一部を抜粋して紹介します。また、全文を市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。



【問い合わせ】

総務課 行政管理係
内線211

広島で学んだこと

赤穂中学校3年 西山 智晃 ともあき

平和記念式典で、あいさつをした方々の言葉で共通していたのは「戦争を起こしてはならない」という平和への願いでした。中でも、県知事のあいさつでの「核兵器が平和維持に必要という人たちに、万が一その核を使ってしまった場合に全人類や地球上の全ての命に責任が取れるのか、こんなことになるとは思わなかった

と逃げるのではないか」という内容の言葉が強く印象に残りました。

それは自国に核兵器を落とされたことがなく、それによる被害と残された人々の悲しみを知らないからこそその言葉であると私は思うからです。そんなことを言う人が一人もない世の中になっ

てほしいと思いました。私は被爆地である広島に行き、現地で学ぶことができました。核兵器がない世界を作れるように、学んだことや感じたことを周りにも伝えていきます。

初めての広島

東中学校3年 片桐 照久 てるひさ

原爆資料館でさまざまな写真や展示物を見ました。最初は活気あふれる街並みの様子が大きな写真で写されていました。次には、その光景が原爆によって、ほぼ更地に近い状態まで壊滅している悲惨な光景が広がっていました。全身やけどで皮膚がただれていた人の写真のとなりに「助けて」「水をください」「動く気力もない母親のも

とにすがる幼児」などといった当時の悲惨さを感じさせるさまざまな文章がありました。

展示されているものの中には、絵もありました。被災して全身真っ赤でさまよう人の絵など、決して大げさに描いていないのが本当に原爆の恐ろしいところだと痛感しました。

今回の事業は、原爆の恐ろしさや平和について、とても深く学べる貴重な経験になるので、来年、再来年も多くの駒ヶ根の子どもたちに知って学んでほしいと思いました。

国際

み 宮田村 な 中川村 こ 駒ヶ根市 い 飯島町

第30回 協力隊週間～みなこいワールドフェスタ～開催

「きく！あじわう！まとう！異文化」をテーマに、今年もみなこいワールドフェスタを開催します。みなこい地域にしながら世界中の文化に触れられる貴重な機会です。ぜひお出掛けください。

期間中〈10月6日(金)～29日(日)〉のイベント詳細は、QRコードからご覧ください。

【問い合わせ】

みなこいワールドフェスタ
実行委員会事務局
企画振興課 地域政策係
内線242



申し込みや詳細は
ホームページへ



協力隊派遣国の衣装を着たパレード
(昨年の様子)

開催日時	イベント	会場	内容
10月6日(金) ～14日(土)	JICA海外協力隊 パネル展	チャオ (中川村)	隊員の活動写真など、JICA 海外協力隊にまつわるパネル展。10月14日(土)午後2～4時には、缶バッジ作成等の体験型イベントも開催！
10月9日(月・祝) 午前10時～正午	アフリカン ドラム体験 & トークイベント	市文化会館 小ホール	JICA 海外協力隊元ガボン・セネガル隊員のお話と、ジュボー・ド・コマガネによるアフリカンドラム体験レッスンです。 【要申込】定員30人(小中学生対象・保護者同伴) 【参加費】無料
10月15日(日) 午前9時30分 ～午後1時	エクアドルの おまつりを 体験しよう	与田切公園 (飯島町)	日本でいえば、お盆？でもちょっと雰囲気が違うエクアドルのおまつり。元エクアドル隊員と一緒に、この日に食べられるパンとジュースを作って食べてみよう。 【要申込】定員20人(親子対象) 【参加費】500円
10月22日(日) 午後1時30分～3時	アフリカン・ ミュージック・ライブ	泰成スポーツ フロアー	西アフリカ出身の民族楽器演奏家ミロゴ・ベノワさんと上伊那在住アフリカダンスグループ「サブニユム」さんのコラボ企画。2組のライブ演奏とダンス講座。アフリカ本場のリズムを全身で楽しもう！ 【参加費】1,000円(高校生以下無料)
10月27日(金) 午後7～9時	世界のビールを 味わおう ～サポール・イ ・ハラナ～	MIYADA 村人Terrace (宮田村)	地元のペルー出身者と一緒に、協力隊派遣国ペルーの「ビールの日」をみなこいで再現。現地の音楽と共に、大人の時間を楽しもう！ 【事前申込】定員30人(当日参加可能・予約優先) 【参加費】飲み物代など(詳細はホームページ)
10月29日(日) 午前10時～午後3時	こまがね国際広場	駒ヶ根駅前 広小路・ 銀座商店街	今年は、コロナ前の規模で完全復活！？ JICA協力隊派遣国の衣装をまとったパレードや、いろいろな国の食べ物や飲み物、雑貨など、多文化を体験する広場。 大使村まつりや広小路商店街イベント、アルパまつり、ゴッチャイベントも同時開催！

イ 市長と語り合う会

「ウィズコロナ時代のまちづくり」をテーマに、皆さんからアイデアをお聞きます。

参加無料ですが、事前申し込みが必要です。電話、またはホームページからお申し込みください。



- ▶日時 10月11日(水)
午後6時30分～8時
- ▶場所 駅前ビルアルパ
- ▶定員 20人
- ▶申込締切 10月10日(火)
- 問 総務課 秘書広報室
内線262

イ 名勝光前寺庭園
シンポジウム

庭園や植物、建物など各専門講師による講演と、シンポジウムを開催します。



- ▶期日 9月30日(土)
午前9時30分～午後3時30分
- ▶場所 赤穂公民館 ホール
- ▶講師(敬称略)
- 笹本正治(県立歴史館特別館長)
- 大窪久美子(信州大学教授)
- 吉澤政己(NPO 信州伝統的建造物保存技術研究会理事長)
- 佐々木邦博(県文化財審議会会長・信州大学名誉教授)
- 問 社会教育課 文化係 内線722

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(8月1日現在)

- 人口 31,489人(+7)
男性 15,451人(+7)
女性 16,038人(0)
- 世帯 13,335世帯(+30)
- 7月中の異動
転入86人、転出61人、
出生15人、死亡33人

イ こまゼミ
芸術の秋！絵付け体験講座

焼き物の産地や工程を学んだ後、素焼きされたお皿と湯飲み(各1つずつ)に絵付けをして、オリジナル作品をつくりませんか。作品は絵付け後に本焼きし、後日お渡しします。

- ▶日時 10月7日(土)
午前10時～11時30分
- ▶場所 熱勝(上穂栄町2-2)
※駅前立体駐車場をご利用ください。
- ▶講師 木下 勝敏さん
- ▶参加費 2,200円(当日集金)
- ▶定員 8人
- ▶申込締切 9月29日(金)
- ▶申込先
熱勝 ☎ 090-8849-2147
- ▶備考 絵付けのデザインを事前にイメージしてからお越しください。



問 商工観光課 商業係 内線431

みんなのうちに調査
住宅・土地統計調査にご協力を

「住宅・土地統計調査」は、5年ごとに総務省が行う国の統計調査です。住宅や土地の所有・利用状況を把握し、その現状と推移を明らかにしています。9月に調査員が対象地区を回り、9月23日(土・祝)から1調査区当たり17戸を対象に調査票が配布されます。対象となった皆さんは調査へご協力をお願いします。



- 調査対象 市内95調査区内の約1,615の住宅・世帯(無作為抽出)
- 回答方法は？
調査員が世帯を訪問し、調査票を配布します。インターネットで回答するか、調査票をポストに投函または調査員に提出。回答内容は統計調査のみに利用され、厳重に保護されます。
- 調査はどう役立つの？
調査結果はまちづくり等の重要なデータになります。
 - 住宅数や築年数など
→まちづくりや防災対策に活用し、より住みやすい安全なまちへ！
 - 住宅や土地の所有状況など
→住宅支援や空き家対策に活用し、住宅や土地の課題を解決！

問 企画振興課 少子化対策係 内線244



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

子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

食料品等の物価高騰の影響を特に受けている低所得の子育て世帯を支援するため、給付金を支給しています。ここでは申請が必要な方のみをお知らせします。申請方法は福祉課へお問い合わせください。

支給額 5万円(子ども一人)

【A】の方 ▶



申請締切 令和6年2月29日(木)

※令和6年3月分の児童手当等の認定などを
請求した場合は令和6年3月15日(金)まで

【A】ひとり親世帯の方

【B】の方 ▶



①公的年金等を受給中で、令和5年3月分の
児童扶養手当の支給を受けていない方

②家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準になった方

【B】ひとり親世帯以外の方

平成17年(障がいのある児童は平成15年)4月2日～令和6年
2月29日生まれの児童の養育者で次の①か②に該当

①令和5年度住民税非課税の方

②令和5年1月1日以降の収入が減少し、住民税非課税相当の
収入になった方

問 福祉課 社会福祉係 内線311

駒ヶ根大使村まつり

地元と駐日各国大使館との絆を深めるため、草の根の国際交流を進めます。詳細は市ホームページで随時更新します。

▶期間(協力隊週間と同日)

10月6日(金)～29日(日)

▶内容

○市内の飲食店でJICA
派遣国の料理を提供

○10月29日(日)の国際広場(商店街)で各国の料理のテイクアウトブースを出展

○大使を招き交流ブースを出展予定

問 企画振興課 地域政策係
内線242

駅前ビルアルパ
「異色作家5人展」

駒ヶ根を盛り上げようと、熟練の技を持つ作家が全国から集結。作品の展示や販売のほか、作品づくりの実演も随時行います。

▶日時 10月5日(木)～9日(月)
午前10時～午後5時
(最終日は午後3時まで)

▶出展者(敬称略)

○野崎遊河童(河童陶芸、市内)

○池田柏藻(べっ甲細工、奈良)

○小野洋子(鍍金、三重)

○北村泰雄(豊橋筆、愛知)

○五十嵐三美(籠細工、福島)

問 古民家ギャラリー遊河童
☎ 090-5395-9208

ウェープリングヨガ
講座

定員20人、費用1,000円、要申込。

▶日程(第2月曜日を除く)

10月16日～12月18日の月曜日

▶時間 午後7時～8時30分

▶場所 市役所 保健センター
乳幼児指導室(1階)

▶講師 新田 ひとみさん

▶持ち物 ヨガマット等

▶申込締切 10月6日(金)

問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724

不用食器リサイクル市

割れたり、不用になったりした食器を無料で回収します(市民の方で、1世帯3箱分まで)。状態の良い食器は、無料でお譲りします。※雨天決行

▶日時 9月30日(土)

午前9時～11時30分

▶場所 北の原多目的運動場

問 食器リサイクルの会

代表 代田さん ☎ 83-6937

こころの医療センター
駒ヶ根「ここ駒祭」

物品販売や駒ヶ根太鼓子ども連による演奏、革細工づくりなどさまざまな催しを行います。

▶日時 10月1日(日)

午前9時45分～午後2時

▶場所 県立こころの医療センター駒ヶ根(下平2901)

問 県立こころの医療センター
駒ヶ根病院祭実行委員会
☎ 83-3181

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

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 ☎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

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。

イベント

お知らせ

相談

募集

相 ご存じですか行政相談

行政相談は総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、年金や道路のことなど、行政に関する相談をお受けするものです。お気軽にご相談ください。予約不要、相談無料。



▶定例相談日 毎月第2火曜日

▶場所 赤穂公民館

▶相談委員 吉川 満和さん

▶10月の相談日

10月10日(火) 午後2～4時

問 総務課 秘書広報室 内線261

相 伊那一日合同行政相談所を開設

登記や年金、道路、相続等の相談が専門家にできます。相談は無料ですが、電話で申し込みが必要です。相談時間は1件20分。

▶日時 10月19日(木)

午後0時30分～3時30分

▶場所 伊那市役所

多目的ホール(1階)

▶申込期間

10月2日(月)～13日(金)

平日午前9時～午後5時

問 総務省 長野行政監視行政相談センター ☎ 026-235-0128

各種納期案内

◇市県民税	3期
◇国民健康保険税	5期
◇介護保険料	5期
◇後期高齢者医療保険料	4期

知 井戸水の水質検査を実施

飲用井戸水の安全確認は、所有者が自主的に行う必要があります。水質検査をあっせんしますので、特に昨年受けていないご家庭は、この機会に検査を受けましょう。

容器配布

▶期日 10月19日(木)、20日(金)

受付時間	配布場所
午前8時30分～正午	市役所 本庁舎第2会議室
午前8時30分～9時30分	中沢支所
午前10～11時	東伊那支所

井戸水の提出

▶検査料金 8,000円(税込み)

※お釣りがないようお願いします

▶提出日 10月26日(木)

※提出時間、場所は容器配布時と同じ

問 生活環境課 環境衛生係 内線543

相 司法書士による無料法律相談

10月1日の「法の日」に合わせ、司法書士が相談に応じます。秘密は固く守られます。相談は無料で、事前予約が必要です。

▶日時 10月2日(月)

午前10時～午後4時

▶場所 赤穂公民館

▶相談の例 多重債務、空き家問題、悪質商法被害等

▶予約締切

9月29日(金) 午後3時まで

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

知 「使用水量のお知らせ」消費税インボイス制度対応

10月1日から消費税インボイス制度が開始されます。これに伴い、検針で配布する「使用水量のお知らせ」(検針票)が9月分からインボイス制度に対応した様式に変わりました。消費税の仕入税額控除の保存書類としてお使いください。

問 上下水道課 業務係 内線539

知 10月は駒ヶ根市ごみ減量月間

紙類や容器包装プラスチックが可燃ごみで捨てられたり、食べ残しが増えたりして市の可燃ごみが増加しています。市では、10月をごみ減量月間として、さまざまな取り組みを企画。詳しくはQRコードからご覧ください。



問 生活環境課 環境衛生係 内線543

知 うちエコ診断でえがおポイント交付

家庭の光熱費、どうしたら安くなるのかエコ診断を受けてみませんか。

▶診断方法

①事前にアンケートに回答

②うちエコ診断士が診断し、対策を提案

③診断した方にえがおポイント1,000ポイントを交付

※ポイント交付は先着順

▶申込締切 10月16日(月)

問 生活環境課 環境保全係 内線541

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)



かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(7月中)

竹村 昌弘(84)町三区飯坂3
宮下 治郎(80)福岡区第4
久保田みや子(96)東伊那区火山
赤羽根富子(82)福岡区第9
松澤 光子(90)南割区第2-1
竹村 藤子(71)町二区第13
下島 美江(84)中沢区下割
北村 博 (78)下平区第8
池上はじめ(96)北割一区切石原下
稲葉 治雄(88)上穂町区第2
松崎 君代(88)下平区第7
吉瀬 洋子(74)市場割区原垣外
宮澤多恵子(93)町一区第1

(8月中)

松田きよ子(75)町二区第8
小木曾志津子(70)北割一区切石原下
小池 徳秋(77)中沢区中割
下島 安朗(89)東伊那区伊那
水野 壽子(72)中沢区下割

※依頼があった方のみを
掲載しています。

募

駒ヶ根手話サークル 初心者向け手話講座

受講料無料、定員15人(定員
になり次第締め切り)。

▶日程(全5回)

10月23日～11月20日の月曜日

▶時間 午後7時30分～9時

▶場所 高砂園

▶対象 高校生以上で初めて手 話を習う方

問 高砂園 ☎ 82-2012

募

軟式野球連盟駒ヶ根支 部長杯参加チーム募集

軟式野球連盟登録チーム以外
でも参加できます。雨天中止。

▶期日 11月5日(日)

▶場所 アルプス球場、 市営グラウンド

▶参加費 1チーム5,000円

▶申込締切 10月16日(月)

問 事務局 米澤さん

☎ 090-2638-2522

募

市民ゴルフ大会 出場者募集

▶日時 10月28日(土)

▶場所 信州伊那国際ゴルフク ラブ(伊那市西箕輪3350)

▶対象 市内在住・在勤者

問 駒ヶ根アマチュアゴルフ協会
松本さん ☎ 090-3312-1991

相

高齢者・障がい者の 困りごと相談会

相談無料、申し込み必要。

▶日時 10月29日(日)

午前10時～午後3時

▶場所 ふれあいセンター

▶申込締切 10月20日(金)

問 駒ヶ根市社会福祉協議会
☎ 81-5900

募

協力隊訓練所中学生 体験入隊参加者募集

▶日時 11月11日(土)

午前7時50分～午後4時

▶対象 上伊那郡内の中学生

▶場所 JICA駒ヶ根

▶参加費 1,500円

▶申込締切 9月29日(金)

▶内容 語学講座、国際理解ワ ークショップ、訓練生との交流

問 企画振興課 地域政策係
内線248

募

地域サポーター養成講座 受講者募集

地域の支え合いの担い手とし
て、高齢者や障がい者の理解、
支援方法などを学びませんか。
受講料無料、定員30人。

▶日程(全3回)

①10月20日(金)

午後1時30分～4時

②10月27日(金)

午後1時30分～4時30分

③11月2日(木)

午後1時30分～3時30分

▶申込締切 10月13日(金)

▶場所 ふれあいセンター

問 駒ヶ根市社会福祉協議会
地域福祉係 ☎ 81-5900



申し込み
フォーム

ハロウィンジャンボ宝くじ 発売!

今年のハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円!
好評の「ハロウィンジャンボミニ」と同時発売です。県内の宝くじ売
り場でお買い求めください。

発売期間 9月20日(水)～10月20日(金) 抽選日 10月27日(金)

問 公益財団法人 長野県市町村振興協会 ☎ 026-234-3611

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!



〈広告欄〉

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。

10/1 (日)	まつむら小児科医院(上穂町区)	小	☎ 81-4700
	駒見薬局(町四区)	—	☎ 81-0121
10/8 (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
10/9 (月・祝)	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
10/15 (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
10/22 (日)	北原医院(宮田村)	内	☎ 85-2214
	トノムラヤ薬局(宮田村)	—	☎ 85-2106
10/29 (日)	片桐診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	—	☎ 88-6050



休日水道当番店

10/1 (日)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214
10/8 (日)	石田建設(株) ☎ 83-4151
10/14 (土)	竹花工業(株) ☎ 82-3220
10/15 (日)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812
10/22 (日)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
10/28 (土)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
10/29 (日)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965



緊急歯科診療

10/1(日)、8(日)、9(月・祝)、15(日)、22(日)、29(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

3日~	10月は駒ヶ根市ごみ減量月間
10日~	文化センターだより
17日~	レッツ・エンジョイサイクリング
24日~	こまがねさんぽ
31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



相談窓口

●心配ごと相談(民生児童委員)

10月5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

10月26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)

10月10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

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

コロナ禍を経て葬儀の形態も様変わり
これからの葬儀について不安に感じていること
なんでもご相談下さい

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
使用料 一泊3万円!!

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

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

大腸がん検診

要予約

10月17日(火)～19日(木)

【保健センター】

9:00～17:00

【ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根】

10:00～21:00

胃がん検診(バリウム)

要予約

【保健センター】

10月17日(火)～19日(木)

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

10月11日(水)、23日(月)、
30日(月)

【前澤外科内科クリニック】

10月5日(木)、12日(木)

乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

10月2日(月)、4日(水)、
5日(木)、11日(水)、12日(木)、
18日(水)、19日(木)、23日(月)、
25日(水)、26日(木)、30日(月)

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原レディースクリニック】

10月2日(月)～31日(火)の平日

献血

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。

【ベルシャイン駒ヶ根店】

10月28日(土)、29日(日)

10:00～11:30、13:00～16:00

こころの健康相談日

要予約

こころの医療センター駒ヶ根の
福井将郎医師による相談です
(一人30分程度)。

【保健センター】

10月19日(木) 13:30～14:40

※最終受け付け14:10

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】

10月11日(水)、18日(水)、
25日(水)

いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受け付け13:00

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

10月13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。

【10月末まで】後期高齢者健診・若年者健診

医療機関で実施中の後期高齢者健診・若年者健診は10月末で終了します。ご自身の体の状態を
チェックするためにも、年に1回は健診を受けま
しょう。受診券がお手元に届いている方は、忘れ
ずに受診してください。

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 医療機関に電話で予約
- ③ 健診を受診

問 地域保健課 健康長寿係 内線334

運動習慣などを見直してみませんか

● +10(プラステン)をご存じですか

今より10分多く体を動かすことによって、死亡
リスクや生活習慣病・がん・認知症等の発症リスク
を低下させる可能性があるといわれています。
猛暑も落ち着き、運動がしやすい
季節になりました。ウォーキング
など気軽にできる運動から始めて
みませんか。ぜひ、家の外に出て「外
歩き」を今より10分増やす生活習慣
を心がけてみましょう。



● 加齢による筋力低下をチェック！

20歳から徐々に筋肉量は低下し、70歳頃には約
30%低下するといわれています。筋肉量が低下す
ると、免疫機能も低下し、病気の発症リスクが高
まります。

健康ステーション事務局では、部位別筋肉量が測
定できる体組成計を1回100円でご利用いただけ
ます。自分の筋肉量をチェックしてみませんか。

問 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) ☎ 98-8658

利用時間 10:00～21:00(土日、祝日は19:00)

定休日 第2・4木曜日ほか



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。

10月の全館休館日

2日(月)、10日(火)、16日(月)、
23日(月)、30日(月)
27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

絵本や紙芝居などの読み聞かせを行います。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)

10月5日(木) 10:30~

②幼児向けおはなし会

10月7日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会

10月21日(土) 15:00~

④ねえ、この本よんで!

10月18日(水)

10:30~11:30、15:30~16:30

⑤東伊那分館おはなし会

10月11日(水) 15:00~

⑥中沢分館おはなし会

10月19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

蔵書点検等に伴う長期休館

次の期間は休館します

期日

9月24日(日)~10月4日(水)



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作品展・表彰式

市内小中学生・高校生・一般の皆さんの応募作品を展示します。

◆作品展

右下の「博物館」欄をご覧ください。

◆表彰式

日時 10月22日(日) 10:00~

場所 博物館 展示室

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 10月18日(水)~
(なくなり次第終了)

場所 図書館前 ロビー

図書館どくしょまつり スタンプラリー

11月3日(金・祝)に開催する「図書館どくしょまつり」に合わせてスタンプラリーを開催します。詳細は市立図書館、学校図書館へお問い合わせください。

日時 10月5日(木)~

場所 本館、学校図書館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

川井郁子ヴァイオリン コンサート

銘器ストラディヴァリウスの響き

世代を超えて愛される珠玉の名曲を、華麗な演奏と楽しいトークでお届けします。



日時 10月15日(日) 15:00~

料金 4,000円(全席自由)

TSUKEMEN15周年 スペシャル公演

ダブルバイオリンとピアノのアンサンブルユニット。



全国3カ所のための特別公演です。

日時 12月10日(日) 15:00~

料金 6,000円(全席指定、18歳以下2,000円)

※9月21日(木)チケット発売開始

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

旭光カメラクラブ写真展

期間 9月30日(土)
~10月8日(日) 15:00

駒ヶ根市の図書館を使った 調べる学習コンクール 作品展

期間 10月18日(水)
~11月1日(水) 15:00

【ロビー】

フォトF写真クラブ展

期間 9月30日(土)
~10月8日(日) 15:00

東中学校創作部作品展

期間 10月13日(金)~29日(日)

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。

細密画入門③、④(全4回)

日時 10月8日(日)

③ 10:00~ ④ 14:00~

講師 田中 邦治さん

費用 300円

定員 10人

持ち物 鉛筆(3H~4B)、
色鉛筆、消しゴム

星座に親しもう③(全3回)

日時 11月12日(日)

19:00~21:00

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

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

ネイル ルーム ミン Nail Room MIN

日常を指先から彩る楽しみを提案

駅前ビルアルパの2階にある「Nail Room MIN」。誰でも気軽に立ち寄ってもらえるようにとアルパでお店を開き、店主の川島さんが一人一人丁寧にネイルの施術をしています。

ネイルは、お客さんと相談しながら、要望に沿ったデザインに。落ち着いた色のグラデーションや好きなキャラクターをイメージしたものなど、きれいに仕上げていきます。

施術中は、心地良い時間を過ごしてもらえるように心掛け、お客さんは会話を楽しんだり好きな動画をみたりとさまざま。「ネイルをした人の楽しい時間や思い出に携われるのがうれしい」と川島さん。多くのリピーターがあり、子どもから年配の方まで幅広い年代の方が利用しているのも、こうした思いやりや楽しいひとときがあるからかもしれません。

好みのデザインで気分を上げてくれるネイル。何気ない日常を指先から彩ってみてはいかがでしょうか。



アットホームな雰囲気の店内



お客さんの要望に沿ったネイルの一例



楽しいアルパに
気軽にお越しください

巻き爪が気になる方のケアに
ヘイスイッチ巻き爪ケア
はじめました！

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 (最終受け付け)
- 定 休 日: 不定休 (要予約)
- 電 話: 080-1191-8376
- 駐 車 場: 駅前立体駐車場



LINE



コラム

商店街の今

赤穂高校生約30人がまちなかで活動中



地域を支える人材の育成を目指す「ウミガメプロジェクト」の講座の一つとして、赤穂高校1年生約30人がまちなかでの活動を始めました。この講座では、高校生がまちのことを知り、やりたいことを見つけ、実践までを行います。初のフィールドワークでは、商品を購入したり、店主と会話を楽しんだりして、それぞれが感じたことをまとめていました。今後は、来年3月までに月数回の講座の時間を使い、自分たちができることに取り組んでいきます。



ずくだせ！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。

主な保護の方法にケージ保護があり、夜間や悪天候時にケージに入れて餌を与え、天敵や低温からひなを守り育てます。日中にケージの外へ、ライチョウ家族がお散歩へ出かけた際には、母鳥はひなと鳴き声で常に位置を共有。時には猛禽類な

中央アルプスで行われたライチョウ保護増殖事業に参加しました。中央アルプスのライチョウは、古い記録から、江戸時代には生存していたことが伺えましたが、約50年前に一度絶滅してしまいました。その後、2018年冬に乗鞍岳から飛来した雌鳥が発見され、環境省が主体となり保護増殖事業が続けられています。



地域おこし協力隊

やまんだ 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。



中央アルプスのライチョウ

どの天敵からハイマツの中で身を隠すよう指示していました。赤穂中学校の学校登山では、お散歩の様子を目撃できた生徒から「ライチョウがいるー」と喜び大声が届き、みんなに愛されている鳥だと強く実感しました。人を恐れない鳥ですが、見かけた際には緊張させないよう遠くから観察してください。

ちよつとひとこと



ゆきお
山崎 幸夫 さん
(下平区)

簡単に開く扉は夢の扉ではない

日本の農業就業人口は、1960年に1,454万人だったのが、2015年には209万人と激減しました。農業の機械化が進み、多くの人手が必要なくなったことと、工業化の進展により農業以外の産業に労働人口が移動したことが主な原因です。

今後TPPにより、外国から安価な農産物が日本に入ってくることでしょう。このことは、高齢化した農家の離農に拍車をかけ、遊休農地の増加につながってしまうかもしれません。

「遊休農地増加防止策」としての加工食品の原料原産地表示により、“国産”の需要が高まった平成27年。私は、唐辛子の栽培に取り組み始め、現在賛同者は25者を超えました。

昨年の長野県の唐辛子生産量は、日本で2番目になるのでは、ともいわれています。唐辛子栽培の賛同者と共に、やがて日本一の生産量になることを夢見て。

次は、戸枝 慶二さん(下平区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

● ごちそうミートローフ



ソースに牛乳を入れまろやかな味に。
ソースをつけて食べると、適塩でしっ
かりと味を感じることができます。

このレシピの食塩相当量:0.9g (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

ソースはかけずにつけて、適塩に♪

材料(8人分)

卵(ゆで卵用)……3個	ミックスベジタブル…60g	「ケチャップ…大さじ2
「タマネギ…2分の1個	A パン粉……………大さじ4	B 中濃ソース…大さじ1
A 合い挽き肉……450g	塩…小さじ3分の1(2g)	「牛乳……………小さじ1
「卵……………1個	「こしょう、ナツメグ…少々	

作り方

- ① 卵をゆで、殻をむく。タマネギをみじん切りにし、電子レンジで加熱する(500Wで5分)。
- ② Aをよく混ぜ合わせる。オーブンを予熱する(250℃)。
- ③ パウンド型にオーブンシートを敷き、②を3分の1入れてゆで卵を並べ、残りの②をすき間なく詰め、オーブンで焼く(250℃で40分)。
- ④ ③の肉汁とBをフライパンで加熱し、ソースを作る。
- ⑤ ③の粗熱が取れたら型から外し、8等分に切る。④を添えて完成！



夏空に映えるサルスベリ

8月、父の3回忌を
行った。身内が集まり、
お寺で読経と焼香、墓
参りをして終わった。
コロナ禍を経て暮らし
は大きく変わり、冠婚
葬祭も見直されてい
る。

伊藤市長の
雑記帳



とりわけ葬儀は簡略
化が進んだ。感染防止
から精進落としては自
粛。

大学生の頃、祖父が
亡くなった。感情が揺
さぶられたのは、かま
どで精進落としての天
ぷらを揚げている時だ
った。降る雪が祖父か
ら渡されたバトンのよ
うに思えたのだ。葬儀
では流れなかった涙が
あふれた。

セレモニーは時とと
もに形を変える。ただ、
人を思う気持ちは揺ら
がない。さまざまなや
り方で、それぞれに伝
えていくのだろう。

され、身内のみの式が
主流に。参列者は焼香
のみというケースが増
え、上伊那独特のそ
めんを食べる機会も減
った。

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

10月4日(水) 9:30~11:30
保健センター

内容は「出産に向けた準備」。妊娠5~9カ月の妊婦と夫が対象。参加無料で、申し込みは9月25日(月)まで。

離乳食教室

要予約

10月19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10月10日(火)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。

10月10日(火)	聖マルチン
10月12日(木)	赤穂、下平、飯坂、すずらん、福岡、中沢
10月17日(火)	美須津、赤穂南、東伊那、桜ヶ丘、北割、経塚

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)

10月18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10月17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。



食事相談

10月10日(火) 9:30~11:30 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

10月16日(月) 9:30~11:30
きっずらんど
家庭児童相談員による相談。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

10月19日(木) 9:30~11:30
きっずらんど
赤ちゃんの体重測定・助産師相談。

●プチイベント

10月1日(日) 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

10月4日(水)
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

10月23日(月)、25日(水)
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。

ベビーキッズ(助産師によるベビーマッサージ)

10月5日(木) 14:40~15:25 きっずらんど

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

親子でベビヨガ

10月13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

10月16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

10月18日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。
定員5組。

誕生日会

10月19日(木) 10:00~
10月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

ベビーマッサージ教室

10月25日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

10月26日(木) 9:00~
対面での個別相談です。

親子でキッズヨガ

10月27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 **きっずらんど、まあるくなあれ♪** です。

親子で一緒に遊んで、自由に交流できる場です。毎月、イベントも開催していますので、ぜひご利用ください。(詳細は19ページ)

●対象 主に0～3歳の乳幼児、未就園児と保護者

●開館日時

施設名	開館曜日	開館時間
きっずらんど (駅前ビルアルパ3階)	月～土曜日 (日、祝日は休館)	午前9時30分 ～午後4時
まあるくなあれ♪ (経塚保育園内)	月～金曜日 (土・日、祝日は休館)	

利用には登録券が必要です

●販売場所 駒ヶ根駅市民サービスコーナー、まあるくなあれ♪

●金額 年間登録600円(月登録は100円)

※10月1日～「つれてってカード」のプリペイドやポイントでも支払いができる予定です(詳細は右QR)。



市HP

【問い合わせ】

子ども課 子育て支援室 ☎ 83-2096



きっずらんどで遊ぶ子どもたち



イベント「楽しくリトミック☆」の様子



相手の陣地めがけてシュート！！

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。

サッカー教室(桜ヶ丘保育園)

桜ヶ丘保育園では、年長・年中組が毎月1回、小さい頃からボールに親しめるようサッカー教室を行っています。子どもたちは、コーチから遊び方を聞くと、ボールを追いかけて走り回るなどして大はしゃぎ。友達とチームスポーツを楽しみ、園内には笑い声が響き渡りました。



次の遊びをコーチから聞きます



お友達とキャッチボール♪



最後はみんなで仲良く片付け！

Happy Birthday 10月生まれ

9月生まれ



倉田 咲茉ちゃん
祐馬さん、祐香さん

にこにこ元気に
大きくなってね！

9月生まれ



松崎 可依くん
俊也さん、礼奈さん

にこにこ元気に
大きくなあれ

9月生まれ



小松 翔向くん
祐太さん、理恵さん

姉弟仲良く
大きくなってね！

9月生まれ



木村 藍ちゃん
陽介さん、遥さん

元気にのびのび
育ってね！

9月生まれ



犬童 陽琉くん
貴雅さん、美紗子さん

元気いっぱい
大きくなってね♡



林 輝人くん
俊宏さん、めぐみさん

いたずら大好き！



小林 拓橙くん
正樹さん、幸葉さん

楽しく元気に
過ごそうね



石田 紗雪ちゃん
裕樹さん、香澄さん

健康に大きく
なってね♡♡



鳥谷 越心緒ちゃん
一貴さん、彩乃さん

1年間の愛情を
ありがとう♡



竹村 晴成くん
悠斗さん、真結子さん

元気いっぱい
大きくなあれ♡



誕生日のおともだち大募集

11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10月2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。



市立図書館 司書
中坪 三佳

しゃっくりがいこつ

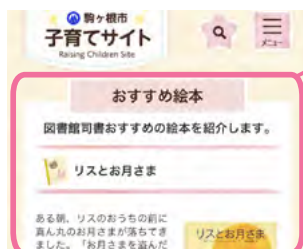
作/マージェリー・カイラー 絵/S・D・シンドラー
訳/黒宮 純子 出版/らんか社(旧:セーラー出版)

夜、目覚めたがいこつの口から、しゃっくりが出ました。シャワーをあびる間も、歯みがきをする間も、骨のお手入れをする間も、ハロウィーンのかぼちゃちょうちんをつくる間もずーっと、がいこつの口からは、ヒック ヒック ヒック。

キャッチボールをしにきたオバケが、しゃっくりが止まる方法を考えてくれました。言われた通りに、息を止めたり、砂糖を食べたり、逆立ちをして水を飲んでみるけれど、がいこつは骨だけなので、ちょっとヘンテコなことになるだけです。オバケが怖い顔をしてみせても「わあっ」と言って驚かせても、がいこつの口からは、ヒック ヒック ヒック…。

なかなか止まらないしゃっくり、皆さんも経験がありますよね。はてさて、がいこつのしゃっくりは、どうなったのでしょうか？

子育てサイト トリセツ★



図書館司書おすすめの絵本を紹介

市報に掲載された図書館司書おすすめの絵本を、子育てサイトにも掲載しています。一覧からバックナンバーもご覧いただけます(過去10冊分)。お子さんに読み聞かせる本に迷ったときなどに、ぜひご活用ください。



8/24

林外務大臣が駒ヶ根市を訪問

林芳正外務大臣が「地方を世界へ」プロジェクトで、6名の駐日大使と長野県を訪問しました。これは外務大臣と副大臣が駐日外交団と地方を訪れ、インバウンド需要を喚起し、地方の活性化を目指すものです。林大臣らは諏訪市と伊那市を訪れた後、駒ヶ根市を訪問しJICAの駒ヶ根青年海外協力隊訓練所を視察。視察後、林大臣は伊藤市長、宮下一郎衆議院議員と意見交換を行いました。

人生の新たな門出を祝う

駒ヶ根市二十歳を祝う会が、文化会館大ホールで行われました。この日は、二十歳を迎えた236名が華やかなドレスやスーツ姿で参加し、旧友や恩師と久しぶりの再会を喜びました。式では、中学生時代の映像や恩師からのお祝いメッセージなどが流れ、友人同士で笑い合う姿も。竹内皓亮実行委員長は「縁を大切に、どんなときも謙虚に真心を持って励んでいきたい」と決意を述べました。



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。



郷土の偉人 天下の糸平を学ぶ

市は、駒ヶ根市出身の偉人「天下の糸平」こと、田中平八を学ぶ講演会を赤穂公民館で開き、約130人が聴講しました。これは糸平フェスティバルの一環で、作家の幸田真音さんが「天下の糸平と経済小説で読む金融市場の昔と今」と題し講演。幸田さんは、債権ディーラーや経済小説を執筆した経験から糸平を紹介し「糸平は、日本人が苦手なリスクを取ることが上手だった」と評価しました。

県知事と語り合う

県は阿部知事との県民対話集会を駒ヶ根市役所で開き、市民など約80人が参加しました。これは、知事が県内全市町村を巡り、県民等と意見交換を行うものです。今回のテーマは「若者・女性に選ばれるまちづくり」。若い世代の代表者5人による提言や参加者からの発言に、知事は「皆さんと一緒に県政を進めていくため、一人一人がはっきり意見を言うことが大事」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

カーピカランド 駒ヶ根

至駒ヶ根 IC
R153
北町
北町中央
至飯島
古田切
伊南バイパス
北の国 至宮田

カーケアステーション 北町

600円~

(税込)