

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)

11

No.1191



声援を受け
市内を駆け巡る



第10回 信州駒ヶ根 ハーフマラソン



全国各地から、3,624 人のランナーが参加。大会を支えていただいたボランティアの皆さん、沿道で応援してくださった皆さん、本当にありがとうございました。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 信州駒ヶ根ハーフマラソン
- 4 特集 令和4年度 決算報告
- 8 情報ピックアップ
 - ・市民生活応援券を発行
 - ・大腸がん検診で早期発見
 - ・市長が市政を解説
- 10
 - ・農業委員等の紹介
 - ・9月市議会定例会
 - ・脳卒中の発症・再発予防
 - ・税を考える週間
 - ・青少年育成委員会だより
- 13 こまっっぱ情報コーナー
- 18 すこやかライフ(健康情報)
カリヨン(文化センター情報)
- 20 やまびこひろば
こまがねお宿巡り
駒ヶ根高原リゾートリンクス
地域おこし協力隊
岩下 優香 さん
ちょっとひとこと
戸枝 慶二 さん
- 22 アキコさんの空き家通信
伊藤市長の雑記帳
- 23 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
(おはなし会0.1.2)
元気なこまがねっ子
(東伊那保育園 親子運動会)
Happy Birthday11生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

信州駒ヶ根ハーフマラソン (9月24日)

第10回信州駒ヶ根ハーフマラソン大会が開催されました。ランナーは、そばや梨、ブドウなどのエイドを楽しんだり、ベストタイムを狙ったりなど、思い思いに秋晴れの駒ヶ根を走り抜けました。





ランナーの声 (RUNNETより抜粋)

● アルプス山脈の美しい景色と、地元の方々の温かい声援やボランティアの皆さんの笑顔にたくさんさんの感動をいただきました。また来年も参加したいです。

● エイドは恒例のおそばや梨に加えて、牛乳パンもおいしかったです。

● 仮装して楽しく走りました。沿道の方やランナーからキャラクターの名前で呼んでもらえて、うれしかったです。

● 沿道の応援が相変わらず温かく、スタッフの方や運営全般におもてなしを感じました。

他の方の感想も
ご覧ください。



RUNNET HP

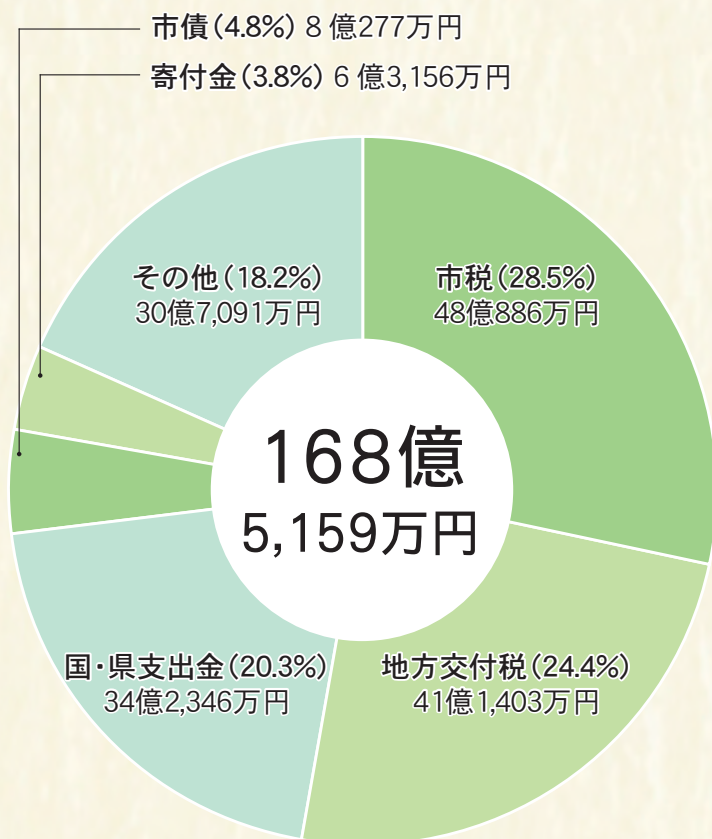
スポーツくじ



「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の「スポーツ振興くじ助成」を受けて運営しています。

令和4年度 決算報告

令和4年度決算が、9月市議会定例会で承認されました。駒ヶ根市にどのくらいの収入があり、どのように使われたのか、決算の概要と財政状況をお知らせします。



普通会計 歳入

令和4年度の歳入は168億5,159万円で、前年度から2億1,548万円(1.3%)減少。

前年度と比べた歳入の特徴

市税は約6%増加

新型コロナウイルスの影響から立ち直ったことにより、市民税や固定資産税などが増加しました。

地方交付税は約1.5%増加

地方交付税は、普通交付税・特別交付税ともに増加しました。

国や県からの支出金は約7.8%減少

国・県支出金は、国の子育て世帯や住民税非課税世帯への臨時特別給付金関係の補助金が減額になるなどして、減少しました。

※普通会計は、一般会計と用地取得事業特別会計で構成されています。

用語解説

- **市税** 市民の皆さんや企業が納めた税金
- **市債** 市が大規模な事業を行うために、国などから借り入れたお金
- **地方交付税** 市が一定水準の行政サービスを行えるように、国から交付されたお金
- **寄付金** ふるさと納税や企業から寄付していただいたお金
- **国・県支出金** 市が実施する特定の事業に対して、国や県から交付されたお金
- **その他** 諸収入や繰越金、財産収入など



電力・ガス・食料品等価格
高騰緊急支援給付金事業
1億3,305万円

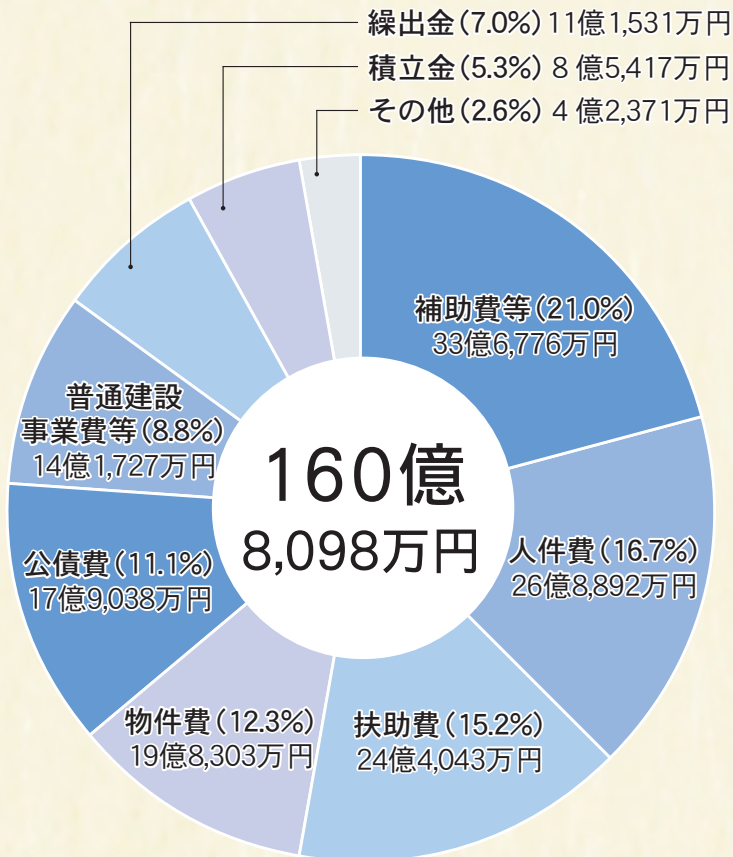


通学路交通安全施設整備
(市道光前寺南線など)
2億8,095万円



駒ヶ根高原庭球場整備
(老朽化した施設の更新)
1億4,031万円

決算の詳細は、市ホームページでも公開しています。



普通会計 歳出

令和4年度の歳出は160億8,098万円で、前年度から6億2,249万円(3.7%)減少。

前年度と比べた歳出の特徴

補助費等は約7.1%増加

地域医療介護総合確保基金事業や上伊那広域連合ごみ処理施設負担金の増などにより、増加しました。

人件費は約0.4%減少

退職者数減による退職手当の減少などが主な要因です。

扶助費は約14%減少

子育て世帯や住民税非課税世帯等への臨時特別給付金など、国の経済対策で取り組んだ事業が無くなり減少しました。

用語解説

- 補助費等 上伊那広域連合や公共下水道事業など、団体への負担金や他会計への補助金等
- 人件費 職員の給料や議員報酬等
- 扶助費 子ども・障がい者・高齢者等の支援費用
- 物件費 事務経費や施設管理の委託料等
- 公債費 借入金の返済
- 普通建設事業費等 道路や公共施設の建設や改修の費用
- 繰出金 一般会計と特別会計間で支出される経費
- 積立金 計画的な財政運営を目的として基金に積み立てる費用

主要事業

令和4年度に取り組んだ事業の一部を紹介します。



小学生通学かばん贈呈事業
(入学した小学1年生へ)
409万円



子どもの医療費支給事業
(窓口負担無料化など)
9,999万円



市議会ICT化事業
(タブレット端末導入など)
699万円

特別会計名	歳入	歳出
用地取得事業	2,741万円	2,741万円
中沢財産区	9万円	9万円
介護保険	34億1,518万円	32億265万円
国民健康保険	27億7,447万円	27億5,122万円
後期高齢者医療	4億4,530万円	4億4,456万円
公設地方卸売市場	5,785万円	5,785万円
駒ヶ根高原別荘地	2,120万円	1,257万円

公営企業会計名		歳入	歳出
水道事業	収益的収支	8億1,517万円	6億8,341万円
	資本的収支	7,223万円	3億6,884万円
公共下水道事業	収益的収支	9億5,025万円	8億799万円
	資本的収支	3億453万円	7億4,153万円
農業集落排水事業	収益的収支	6億3,043万円	5億821万円
	資本的収支	3億5,942万円	5億9,942万円

特別会計・公営企業会計

特別会計は、特定の事業を行うために、特定の収入と支出がある会計で、一般会計とは別に管理しています。

特別会計

令和4年度は、安定的な運営が行われました。

水道事業

安全で安心な水道水の供給のため、基幹管路の耐震化工事や老朽管敷設替え工事など、計画的な整備を行いました。

公共下水道事業

駒ヶ根浄化センターの汚水処理設備制御電源更新のための設計業務などを行いました。

農業集落排水事業

中割地区浄化センターの機能強化対策工事などを行いました。

市の貯金と借金

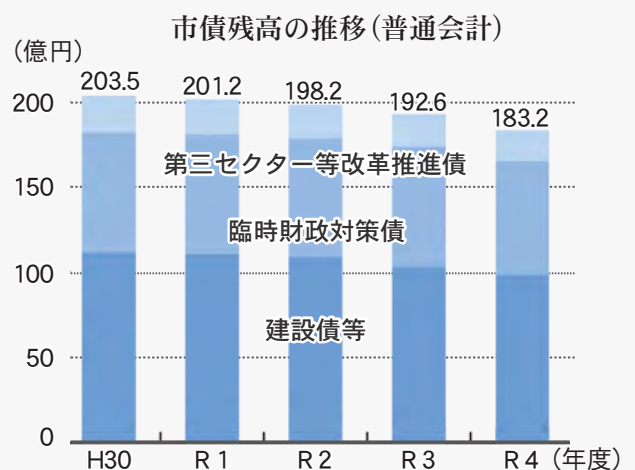
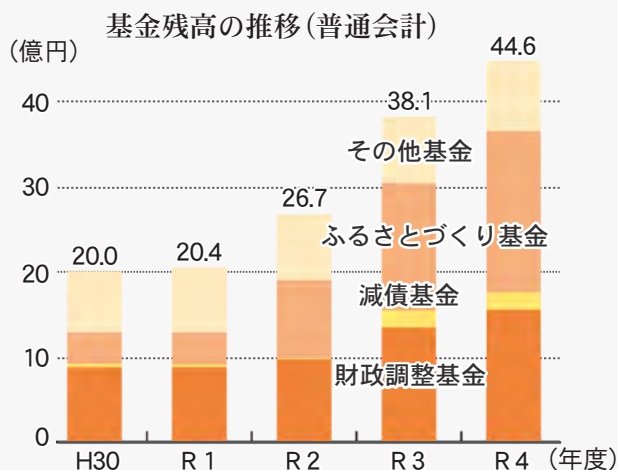
市の貯金である「基金」と借金である「市債」はどれくらい？



令和4年度末の基金残高は、44億6,431万円で前年度比6億5,158万円(17.1%)増加しました。基金の積み立ては、市税の増加分や財源調整による余剰金等を積み立てた財政調整基金など、合計8億7,418万円積み立てました。一方で、ふるさとづくり基金から寄付者の希望に沿った事業に充当するなど、合計2億2,260万円を取り崩しました。



令和4年度末の市債残高は、183億1,679万円で前年度比9億4,570万円(4.9%)減少しました。市債は、大きな事業をするために借り入れるお金で、整備した資本を今後利用する方にも公平に負担してもらう役割があります。令和4年度は、道路や施設の整備などの事業で新たに借り入れたものの、借入金返済額が上回ったため市債残高は減少しました。

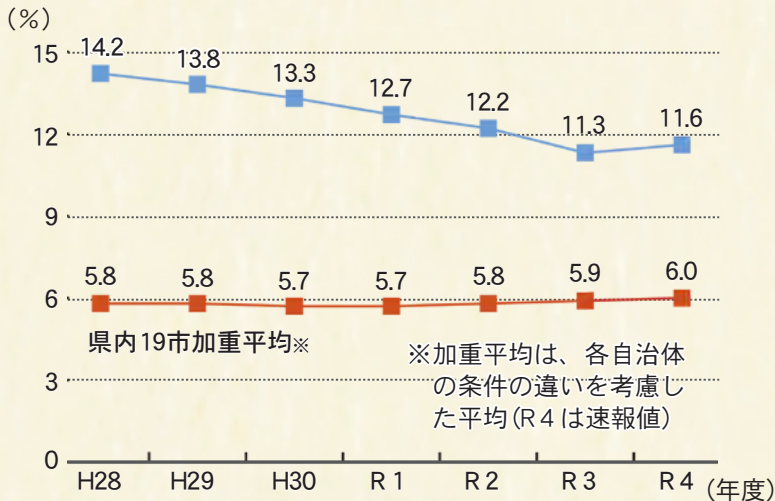


財政指標

財政指標は、決算数値から自治体の財政状況を測る「ものさし」のようなものです。どのような観点に立って財政状況を測るかによって、さまざまな指標があります。代表的な指標で駒ヶ根市の状況を説明します。



【実質公債費比率の推移】



●実質公債費比率

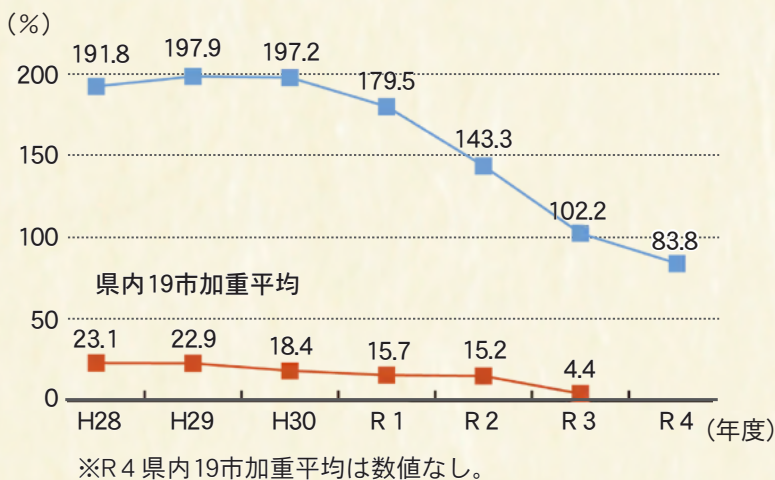
市債などを含めた市の債務の返済状況からみた財政の「健全さ」を表します。

年間の借入金返済額などが、市の収入に占める割合で、数値が高いほど財政を圧迫しているといえます。18%を超えると借入れに際し、制限を受けることになります。

令和4年度の実質公債費比率は増加

市債の償還金が増加したことや、実質的な普通交付税が減少し収入(財政規模)が小さくなったことなどにより、増加しました。

【将来負担比率の推移】



●将来負担比率

将来負担すべき実質的な負債の程度を表します。

返済が必要な借入金などの総額が、市の収入に占める割合で、数値が高いほど将来の財政を圧迫しているといえます。350%以上で財政健全化計画の策定等が義務付けられます。

令和4年度の将来負担比率は減少

地方債残高などが減って将来負担額が減少したことや、将来負担額への充当財源である基金残高が増加したことにより、減少しました。

財政健全化への取り組み

令和4年度は、駒ヶ根市第5次総合計画スタートの年でした。その実現に向け、少子化対策や子育て支援、共生社会づくりなど、計画の柱となる事業を実施してきました。また、コロナ禍で課題となったデジタル化の推進にも取り組みました。

このように、必要な事業を実施する一方、効率的な財政運営を心掛けたことで市債残高を減らし、基金を積み増すことができました。その結果、将来負担比率が83.8%にまで下降するなど、収支バランスは令和3年度に引き続き改善しました。

しかし、市のやり繰りが基金や市債に依存する長年の課題は解消されていません。さらに、原油高や物価高騰、人口減少社会への対応など、新たな課題は山積しています。引き続き、事業の見直しや公共施設の統廃合による適正配置などを積極的に進め、将来にわたって持続可能な財政の構築に向けて取り組んでいきます。

【問い合わせ】

財政課 財政係
内線 251

応援

令和5年度 市民生活応援券を発行します

市と商工会議所では、物価高騰の影響を受けている市民の皆さんの生活支援と市内の消費喚起のため「令和5年度 市民生活応援券」を発行します。

ご利用に当たって、申し込みは必要ありません。応援券(紙券)がお手元に届きましたら、内容物を確認した上で利用可能店舗にてご利用ください。
※本事業は、令和5年度新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用しています。

◆**対象者** 令和5年10月1日時点で駒ヶ根市内に住民登録のある方。

◆送付される応援券の金額と枚数

一人当たり3,000円分(1,000円券を3枚)が世帯の人数分送られます。

〈配達方法〉

郵便局による対面渡し(ゆうパック)でお送りします。

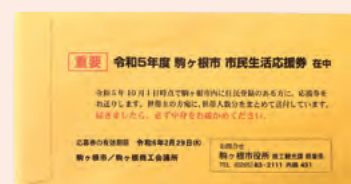
〈配達期間〉

10月28日(土)から順次配達開始予定。

全ての世帯へ配達されるまでに、約1カ月かかる予定です。

12月に入っても届かない場合は、商工観光課までお問い合わせください。

応援券は世帯ごと まとめて送付



こちらの封筒で
世帯主宛てに世帯人数分の
応援券をお送りします。

◆**応援券の種類** 3,000円分の内訳は、次の2種類です。

①地域専用券 2,000円分

中小規模店で利用可。大型店では使えません。



②全店共通券 1,000円分

大型店を含む全ての取扱店で利用できます。



◆**利用可能店舗** 応援券に同封される店舗一覧をご覧ください。

◆**有効期限** 令和6年2月29日(木)まで

◆注意事項

- 応援券利用の際におつりは出ません。額面以上のお買い物でご利用ください。
- 法律の定めなどにより、購入や支払いができないものがあります。詳しくは応援券の裏面をご覧ください。
- 各店舗で独自に対象外商品を定めている場合があります。詳しくは各店舗へ直接お問い合わせください。



詳細はこちら
(市HP)

【問い合わせ】商工観光課 商業係 内線431

【表】部位別がん死亡者数の順位

順位	男性	女性
1位	肺がん	大腸がん
2位	大腸がん	肺がん
3位	胃がん	すいぞう 膵臓がん
4位	すいぞう 膵臓がん	乳がん
5位	肝臓がん	胃がん

【出典】

国立がん研究センターがん登録サービス「がん登録・統計」

大腸がんを予防するには
がん全般の予防には▼禁煙▼節酒
▼バランスの良い食事▼身体活動▼
適正な体重の維持が重要とされており、これらによつてがん発症のリスクを抑えられるといわれています。
その中でも、大腸がんの予防には食物繊維が含まれる食品の摂取が効果的です。食物繊維は、自然で定期

大腸がんを予防するには

がんは日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなっています。中でも大腸がんは近年急増しており、毎年5万人以上の方が亡くなっています。特に、女性のがん部位別死亡者数のトップは大腸がんです。

検診

大腸がん急増中
検診で早期発見・治療を



大腸がん検診(市集団検診) まずは手軽な便潜血検査

2日分の便を採り提出するだけの簡単な検査です。お申し込みがまだの方は、お問い合わせください。

〈提出期間〉

12月6日(水)～12日(火)

〈提出場所〉

- ・市役所 保健センター
- ・ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線334

大腸がんは自覚症状がほとんどないまま進行しますが、早期に発見し治療を行えば95%以上の人が治ります(※)。定期的に検診を受け、早期発見・治療につなげましょう。
※診断時から5年後に生存している割合

定期的な検診で早期発見・治療

的な排便や下痢・便秘の予防を促し、がん発症のリスクを下げることでできます。

市長が 政を解説



高原に夜のにぎわい

駒ヶ根ファームス周辺で9月16、17の両日「夜の森テラス」を開きました。改装したウッドデッキにパラソルやテーブルを出し、南信州ビールなどのグルメや、ヨーヨー釣りなどの縁日を楽しんでいただきました。日が暮れたら映画を上映。4,000人余りの方においでいただきました。

ウィズコロナ時代を迎え、観光客は急速に回復傾向にあります。この機にさまざまな取り組みを進めています。夜の森は、夕方以降の集客を目指しました。市街地からシャトルバスを運行し、安心してアルコールを楽しめる工夫もしました。

第10回を迎えた信州駒ヶ根ハー



多くの人でにぎわう夜の森テラス

フマラソン大会には4,100人を超えるエントリーがあり、ハーフの部は過去最高となりました。観光は、多くの方に駒ヶ根市を知っていただく機会を提供します。さらに磨きをかけ、魅力を高めていきます。

農業

農業委員・農地利用最適化
推進委員を紹介します

7月19日の任期満了に伴い、農業委員と農地利用最適化推進委員の改

選が行われました。任期は令和8年7月19日までの3年間です。

農地利用最適化推進委員 6名

20	小平 裕一(中割区)
21	小原 正隆(北割二区) ※推進委員副代表
22	小池 政幸(町二区)
23	山崎 幸夫(下平区)
24	菅沼 佳彦(中沢区)
25	白川 眞武(東伊那区) ※推進委員代表

〈表の見方〉

敬称略、議席番号順(数字は議席番号)。カッコ内は居住地区です。

農業委員会の役割

農地法に基づく農地の売買・貸借の許可や、農地転用案件への意見の申し出等、農地に関する事務を行います。

【問い合わせ】

農林課 農業委員会事務局
内線411

議会

令和5年9月市議会
定例会の内容を紹介

8月30日から9月26日までの28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26件の議案は、全て原案どおり可決や同意などがされました。主な議案を紹介します。

て世帯へ、児童一人当たり3万円を支給します。

令和5年度一般会計補正予算(第5号)

2億8464万円を追加しました。

【主な歳入】

▽国庫支出金 1億3110万円

▽繰越金 1億7816万円

【主な歳出】

▽市民生活応援券事業 1億600万円

物価高騰の影響を受けている市民生活の支援と地域の消費喚起のため、市内登録店で利用できる応援券(商品券)を全市民に発行します。

2802万円を追加しました。
※専決処分

【歳入】

▽県支出金 2802万円

【歳出】

▽生活困窮者価格高騰特別対策事業 2263万円

物価高騰による家計負担を軽減するため、住民税所得割非課税世帯やその同水準まで家計が急変した世帯へ2万円を支給します。

▽子育て世帯生活支援特別給付金

(低所得世帯分)給付事業 539万円

物価高騰による家計負担を軽減するため、住民税所得割非課税世帯や、その同水準まで家計が急変した子育て

人事

任期満了に伴う選任について同意されました。

◆駒ヶ根市教育委員会教育長

教育長 本多俊夫さん

(北割二区・再任)

任期 10月1日から3年間

◆駒ヶ根市教育委員会委員

委員 木下健一さん

(中沢区・再任)

任期 10月1日から4年間



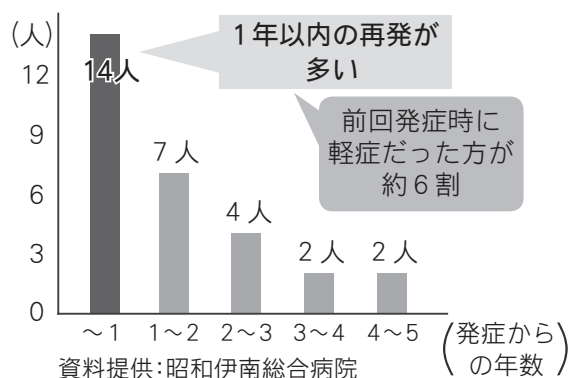
脳卒中の発症・再発予防

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳がダメージを受ける病気です。脳卒中を発症すると、身体機能や言語機能が失われたり、場合によっては死に至ったりすることもあります。

1年以内の再発が最も多い

市の脳卒中による死亡比は下がってきていますが、今でも全国や長野県と比べて高い傾向にあります。高齢者の救急搬送の90%以上を受け入れている昭和伊南総合病院の調査に

【図1】脳卒中再発入院者と再発までの期間
(平成26年10月～平成27年9月)



脳卒中予防

まずは血圧を測る習慣を



【左】脳外科病棟
酒井 理恵 師長

【右】入退院支援
酒井 真紀 副師長

脳卒中再発予防の取り組みとして重要なのは、定期的な受診・服薬や食生活の見直し、適度な運動、そして血圧測定の習慣化です。年間約100人の方が脳卒中

で入院されますが、お話をお聞きますと、入院前に血圧を測る習慣がなかった方が多くいらっしゃいます。血管は全身にあるものなので、血圧の管理は脳卒中だけでなく、心臓病をはじめとするさまざまな病気の予防にもつながります。ぜひ、血圧を測る習慣をつけて、気になることがあれば、かかりつけ医に相談するなど普段から体の状態に関心を持つことが大切です。

よると、脳卒中入院患者の約2割が再発(再入院)の方でした。さらに、再発までの期間を調べると、発症後1年以内の再発が一番多いことがわかりました【図1】。加えて、1年以内再発者の約6割が、再発前は自力で歩ける軽症者でした。再発すると介護の負担が増える可能性が高まります。また、新たに要介護認定になる原因疾患で、脳卒中は2番目に多いという結果も出てい

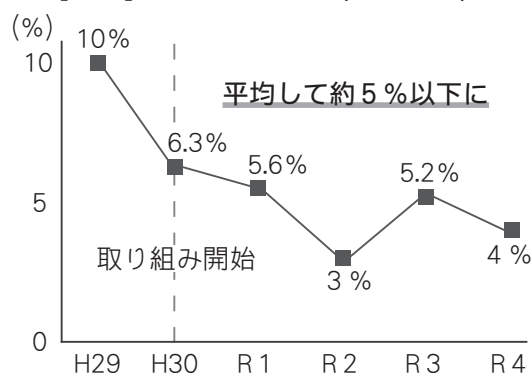
再発率が約半分に

ます。このような現状から市は昭和伊南総合病院と連携し、平成30年度から脳卒中の再発予防に取り組んできました。

この取り組みは、昭和伊南総合病院に入院された軽症者を対象に、入院中に専門職の支援による再発予防のためのプランづくりや血圧測定の実践などを行うものです。また、退院後1年間に4回、管理栄養士や理学療法士による面談を行い、プランの継続を支援しています。

これらにより、脳卒中の1年以内

【図2】脳卒中の再発率(1年以内)



今から予防を始めましょう

の再発再入院率は、取り組み前と比べて約半分にになりました【図2】。

脳卒中になるリスクとして、加齢に加え、高血圧や糖尿病、喫煙、飲酒などが挙げられます。自分の血圧を把握することや塩分を抑えた食生活、適度な運動などが、脳卒中の発症・再発を予防する上で重要といわれています。脳卒中は若い世代でも起こり得ます。今からできる範囲で、生活習慣の見直しをしてみませんか。

【問い合わせ】

地域保健課 介護予防係
内線 337

税金

毎年11月11～17日は
税を考える週間

小中学生の税に関する
書道と作文を展示

「税を考える週間」では、国や自治体等が、多くの皆さんに税の仕組みや目的について考え理解を深めていただくため、さまざまな啓発活動を行っています。

市でも、市内小中学校の子どもたちに税に関心を持っていただくため、書道と作文を募集しました。期間中に市役所で優秀作品の展示を行いますので、ぜひご覧ください。

◆期間 11月10日(金)～17日(金)

◆場所 市役所 市民ホール(1階)

※本年度は、入賞者への表彰式を行う予定です。ただし、新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

税金・料金は期限内に納付を

税金は、行政サービスを行うために必要となる貴重な財源です。納期限を過ぎた場合には督促等の発送などにも多額の経費がかかり、その経費も税金で負担することになります。期限内の納付にご協力をお願いします。



昨年市民ホールで掲示した作品

します。

納め忘れのない口座振替

一度手続きをすれば納期に自動的に引き落としができ、納め忘れもありません。通帳と通帳印を持ってお申し込みください。

◆申込場所

①税務課・市民課の窓口

②引き落とし先の金融機関

【問い合わせ】

税務課 収税係

内線 271

育成支援

青少年育成委員会だより
子どもの健全な育成へ

11月は「子ども・若者育成支援
強調月間」

子どもや若者は、家族にとっても、社会にとっても、大きな可能性を秘めたかけがえのない存在です。

全ての子どもや若者が、自立した個人として健やかに成長し明るい未来を切り開いていくためには、子どもや若者を孤立させず、地域全体で支えていくことが重要です。

ゲームやスマホの利用は

家族でルールを決めて

インターネットやスマホの急速な普及により、SNSによるいじめ問題や性被害に遭うなど、子どもが被害者となる事件が多く発生しています。

また、スマホ使用の低年齢化が進んでいるとともに、ゲーム機やスマホの長時間使用、ネット依存などの問題も起きています。さらに、新型コロナウイルスの影響で外に出る機会が減り、子どもが自宅でゲームをする時間が増えているともいわれています。

これらの問題から子どもを守るために、子どもがどんなゲームで遊んでいるか、スマホで何をしているのかなどを家庭で話し合い、使用ルールを決めましょう。

【使用ルールの例】

▼利用する時間や場所を決める。

▼食事中や人と話している間は、スマホを使わず、マナーを優先する。

▼ゲームの課金は親に相談する。

▼個人が特定される情報を書き込まない。

▼歩きながら、自転車に乗りながらの使用はしない。

▼知らない人と電話やメール、メッセージの交換をしない。

▼フィルタリング(スマホの機能やアプリでネット利用を制限すること)を利用し、スマホを安全に使用する。



【問い合わせ】

社会教育課 生涯学習係

内線 721

ハッチョウトンボの 生息地整備作業

市の昆虫であるハッチョウトンボの生息地を整備します。鎌のある方はご持参ください。参加者には、えがおポイント300ポイント、来年のハッチョウトンボ観察会でのメダカ優先配布券をプレゼントします。ご協力をお願いします。

▶日時 10月28日(土)
午後2時～2時間程度

▶場所 南割公園(球場北)

▶服装 汚れても良い服、長靴

問 ハッチョウトンボを育む会
☎ 090-6562-3017

多様な視点で考える 防災対策を学ぶ講演会

参加無料、要申し込み。
託児あり(先着10人)。

▶日時 11月11日(土)
午後1時30分～3時30分

▶場所 赤穂公民館 ホール

▶講師 減災と男女共同参画
研修推進センター 共同代表
浅野 幸子さん

▶申し込み方法(受講・託児)
電話か上のQRコードから①
名前②電話番号③住所をお知
らせください。

問 総務課 人権・男女共同参画
推進室 内線212

芦部信喜氏 生誕100年記念事業

戦後の日本を代表する憲法学者、芦部信喜さんの生誕100年を記念し、講演会を開催します。入場は無料ですが、事前申し込みが必要。

▶日時 12月3日(日)午後2時～3時30分(開場午後1時30分)

▶場所 アイパル 2階 ▶申込締切 11月30日(木)

▶申し込み方法
電話、メール、申し込みフォーム(右QRコード)
メール:kizai@city.komagane.nagano.jp



詳細・フォーム

◇基調講演(2部構成)

▶演題 「伊那北高等学校同窓会が所蔵する芦部関係資料」

▶講師 伊那北高等学校同窓会 事務局長 岩崎 靖さん

▶演題 「元最高裁判所判事が語る芦部信喜」

▶講師 あさひ法律事務所顧問 那須 弘平さん

芦部信喜(1923-1999年)

日本を代表する憲法の理論法学者。東京大学名誉教授。文化功労者(1993年)。赤穂村(現:駒ヶ根市赤穂)生まれ、旧制伊那中学校(現:伊那北高校)出身。東京大学法学部で学んだ後に東京大学法学部教授、同学部長、学習院大学法学部教授などを歴任。日本国憲法における統治機構の原理や人権保障の在り方を理論的に考察した。父は初代駒ヶ根市長の芦部啓太郎さん。



▶申し込み・問い合わせ 企画振興課 企画調整係 内線241

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(9月1日現在)

- 人口 31,475人(△14)
男性 15,444人(△7)
女性 16,031人(△7)
- 世帯 13,350世帯(+15)
- 8月中の異動
転入86人、転出82人、
出生14人、死亡32人

障がい者作品展

市内の障がいのある皆さんの応募作品を展示します。

▶期間 11月28日(火)午後～
12月1日(金)午前

▶場所 市立博物館 ロビー

問 福祉課 障がい福祉係
内線315

十二天の森の 環境整備作業

森周辺の草刈りや小枝の処理、ごみ拾いなどを行います。草刈り機のある方はご持参ください。

参加者には、えがおポイント300ポイントをプレゼントします。ご協力をお願いします。

▶日時 10月29日(日)
午前8～10時頃

▶場所 十二天の森入口

問 十二天の森を守る会 会長
三原さん ☎ 090-4180-6411

組合員・地域のみなさまへ

「あなたの想いを聞かせて下さい」

葬儀・法事のことなら グレースへ。

事前相談
随時受付中
9:00～16:00



(株)グレースは、JA正伊那の協同会社です。

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

物価高騰の影響を特に受けている世帯へ給付金を支給

対象となる方は手続きをしてください。

①長野県・駒ヶ根市価格高騰特別対策支援金

金額 1世帯当たり2万円

対象 【A】【B】のどちらかに該当する方

【A】令和5年度分住民税所得割非課税世帯(確認書送付済み)

【B】令和5年1～12月の収入が減少し、令和5年度分住民税所得割非課税世帯と同水準になった方

申込締切 【A】12月15日(金) 【B】令和6年1月31日(水)

②長野県・駒ヶ根市子育て生活支援特別給付金(低所得世帯分)

金額 対象児童一人当たり3万円

対象 令和5年3月31日時点で、18歳未満の児童(障がい児の場合、20歳未満)を養育する父母等で【A】【B】のどちらかに該当する方
※令和6年2月末までに生まれた新生児も対象

【A】令和5年度分住民税所得割非課税世帯(確認書を送付します)

【B】令和5年1～12月の収入が減少し、令和5年度分住民税所得割非課税世帯と同水準になった方

申込締切 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

問 福祉課 社会福祉係 内線313

知

宝くじ助成金で地域の備品を整備

宝くじ助成金を活用して、市内自治組合の備品を整備しました。

東伊那区塩田自治組合

公益財団法人長野県市町村振興協会の宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用しました。

▶整備品 エアコン



問 総務課 行政管理係 内線212

知

窓口での手数料支払いにキャッシュレス決済を導入

窓口で取り扱う証明書の交付手数料等の支払いに、キャッシュレス決済が使えるようになります。利用できる手数料など、詳細はQRコードからご覧ください。



▶開始予定日 11月1日(水)

▶利用可能窓口

市民課、中沢・東伊那支所、市民サービスコーナー

▶決済方法

クレジットカード、電子マネー、コード決済

問 市民課 市民係 内線324

イ

市内3つの公民館で文化祭開催

第3回すずらん文化祭

▶日時 11月4日(土)・5日(日)
午前9時～午後5時
※5日は午後4時まで

▶場所 赤穂公民館、文化会館、市立博物館、下平一心館

▶内容 体験広場(4日)、ステージ発表(5日)、展示発表

問 赤穂公民館 ☎ 83-4060

中沢区文化祭

▶日時 11月4日(土)・5日(日)
午前9時～午後5時
※5日は午後1時まで

▶場所 中沢公民館

▶内容 芸能発表会(5日)、展示発表、マルシェ

問 中沢公民館 ☎ 83-5125

東伊那文化祭

▶日時 11月3日(金・祝)～5日(日)
午前9時～午後5時
※5日は午後2時まで

▶場所 東伊那公民館

▶内容 講演会(4日)、ステージ発表(5日)、展示発表

問 東伊那公民館 ☎ 82-4664

知

住宅の省エネ性能を無料で診断

県が認定した省エネ改修アドバイザーが、お住まいの省エネ性能を無料で簡易診断し、改修のアドバイスをします。詳細はQRコードからご覧ください。



▶申し込み・問い合わせ

(公社)長野県建築士会

☎ 026-235-0561



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

知

お知らせ

相

相談

募

募集

知 女性の人権ホットライン強化週間

女性をめぐる人権問題の解決のため、時間を通常より延長して電話相談をお受けします。

▶期間 11月15日(水)～21日(火)

▶時間

平日 午前8時30分～午後7時
土日 午前10時～午後5時

▶電話番号 ☎ 0570-070-810

問 長野地方法務局

☎ 026-235-6611

知 平和に関するポスター入賞者

戦争のない平和な社会への意識を高めるため、市内の学校からポスターを募集しました。小学生の部66点の応募作品の中から、次の方が入賞しました。

▶入賞者

金賞	池上 知花さん(赤穂南小6年)
銀賞	久保田 里桜さん(赤穂小5年)
	吉瀬 文乃さん(赤穂南小6年)
銅賞	砂場 彩蘭さん(赤穂小6年)
	藤原 琥珀さん(東伊那小6年)
	木下 小葉さん(東伊那小6年)

全作品を次の期間に展示します。

▶展示期間

11月22日(水)～12月1日(金)

▶場所 市役所 市民ホール

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 6期

◇介護保険料 6期

◇後期高齢者医療保険料 5期

知 指定難病治療中の方へ 激励金を交付

対象となる方は、期限までに福祉課へ申請をお願いします。



▶対象(次の条件を全て満たす方)

・特定医療費(指定難病)受給者証の有効期限が令和5年10月1日以降の方

・10月1日時点で駒ヶ根市に1年以上住民票がある方

・特定医療費(指定難病)の階層区分が低Ⅰ低Ⅱの方

▶支給額 12,000円(年1回)

▶申請締切 令和6年3月29日

▶申請時の持ち物

特定医療費(指定難病)受給者証、預金通帳

問 福祉課 障がい福祉係
内線315

知 11月は児童虐待防止 推進月間

虐待の疑いや、発見をしたときは、児童相談所や市役所に連絡をしてください。

▶専用ダイヤル ☎ 189(最寄りの児童相談所につながります)

問 子ども課 子育て家庭教育係
内線716

知 インフルエンザ予防接種費用を助成(中学3年生)

中学3年生を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部を補助しています。



9月下旬に送付した通知や、ホームページをご確認ください。

問 子ども課 母子保健係
内線714

鳥獣被害を防ぐ 4つのポイント

次のポイントを確認して鳥獣被害を防ぎましょう。

◆エサ場となる場所をなくす

①残飯や野菜くずを田んぼや畑などに捨てる際は、きちんと埋める(見えないようにする)。

②野菜や果樹の取り残しをなくし、消費できないものは、放置せず適切に処分。



放置された果樹等は格好のエサ場

◆農作物をきちんと囲う

動物の高い運動能力を想定し、隙間をなくしたり高くしたりしてしっかり囲いましょう。(隙間の目安は10cm以内)

◆過ごしやすい環境をつくらない

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

◆みんなで追い払う

地域ぐるみで徹底的に追い払う。サルは、常に嫌なストレスを感じる場所へは近づかなくなります。

問 農林課 農政係 内線415

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



かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(8月中)

堀内 英昭(78)中沢区本曾倉
吉瀬美佐子(101)福岡区第4
戸田 仁子(90)東伊那区大久保
渋谷 昌俊(80)南割区第3-2
丸山あき代(85)町二区第13
棚田 二郎(91)小町屋区下市場
加藤きくの(103)福岡区第1
堺澤 春夫(86)南割区第1-2

(9月中)

松原伊佐夫(91)福岡区第2
熊谷多見子(86)福岡区第2
山岸ます代(89)小町屋区南部
矢澤 なつ(93)小町屋区南部

※依頼があった方のみを
掲載しています。

●緊急情報やイベント情報
等を配信



メール
配信▶



◀LINE



こまがねTV放送予定

7日～	政府広報
14日～	文化センターだより
21日～	こまかっぴニュース
28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、15:00、19:00、
21:00、23:00

「香り」で苦しんでいる人がいます

◆香害(香りの害)って？

柔軟剤や香水、合成洗剤などに含まれる合成香料(化学物質)で不快感や健康への影響が生じることです。香害が原因で、化学物質過敏症を発症する人もいます。



◆香料製品を使用するときは周囲の人への配慮を

香水、整髪料など自分にとって快適な香りでも、頭痛や吐き気など体調不良を起こしたり、不快に感じたりする人がいることをご理解ください。使用量を守り、多くの人が集まる場所では、使用を控える等の配慮をお願いします。



問 地域保健課 健康長寿係 内線331

募

日本語ボランティア 養成講座受講者募集

外国籍の方の日本語学習を支援するボランティアの養成講座を開催します。受講料無料。

▶期日(全4回)

11月19日、12月3日、
1月14日、28日(全て日曜日)

▶時間 午後1時30分～3時30分

▶場所 ・駅前ビルアルパ
・ふれあいセンター

▶申込締切 11月13日(月)

問 企画振興課 地域政策係
内線248

募

太極拳で 健康づくりしませんか

1カ月の無料体験もあります。

▶日時

【月曜日、水曜日】
午前9時30分～11時30分
【木曜日】

午後7時15分～9時15分

▶場所 武道館

▶申し込み・問い合わせ

駒ヶ根太極拳協会
熊谷さん ☎ 83-3421

知

迷惑勧誘お断りステッカー 等をご活用ください

玄関用「迷惑勧誘お断りステッカー」、電話機等用「センター連絡先ステッカー」を作成しました。ぜひご利用ください。

▶配布場所

市役所、各支所、公民館など



迷惑勧誘お断り
ステッカー



センター連絡先
ステッカー

問 生活環境課 消費生活センター
内線543

知

市公設地方卸売市場 (丸駒市場)を閉鎖

物流拠点として50年経過した当市場は、施設の老朽化、生産者の高齢化等から今年度末をもって閉鎖することになりました。10月以降の受け入れは、一部の青果物のみに限定します。

長年当市場を支えてくださり、ありがとうございました。

問 農林課 農政係 内線413

北会館

▶運夜安眠室(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



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。

11/ 3 (金・祝)	中谷内科医院(上穂町区)	内	☎ 81-1377
	ドレミファ薬局(上穂町区)	—	☎ 83-2353
11/ 5 (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
11/12 (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
11/19 (日)	斉藤診療所(宮田村)	内・外	☎ 85-4817
	塚本薬局(宮田村)	—	☎ 85-2112
11/23 (木・祝)	のどかクリニック(飯島町)	内・小	☎ 86-6705
	飯島亀田薬局(飯島町)	—	☎ 89-1006
11/26 (日)	神戸医院(上穂町区)	内・小	☎ 82-3522
	駒ヶ根みらい薬局(上穂町区)	—	☎ 96-7121



休日水道当番店

11/ 3 (金・祝)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331
11/ 5 (日)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500
11/11 (土)	福美建設(株) ☎ 87-2030
11/12 (日)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜間)
11/18 (土)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
11/19 (日)	窪田建設(株) ☎ 82-3201
11/23 (木・祝)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620 (夜間)
11/25 (土)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
11/26 (日)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121



相談窓口

●心配ごと相談(民生児童委員)

11月2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

11月24日(金) 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)

11月14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

休日水道当番店 ▶



◀ 休日緊急当番医
(上伊那医師会HP)



緊急歯科診療

11/ 3(金・祝)、5(日)、12(日)、
19(日)、23(木・祝)、26(日)

●場所 上伊那口腔保健センター
(伊那市保健センター内)

☎ 78-8510

●時間 8:30~11:30

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

肺がん検診(X線)

要申込

胸部レントゲンを撮影し、肺や呼吸器などを確認する検査です。



【保健センター】
11月14日(火)

肺がん検診(らせんCT)

要予約

肺をらせん状に撮影し、断面を見る検査です。



【保健センター】
11月15日(水)～17日(金)

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原
レディスクリニック】
11月1日(水)～30日(木)の平日

心理士相談

要予約

不安で落ち着かない
といった思いを無料で
相談できます。



【保健センター】
11月8日(水)、15日(水)、
22日(水)
いずれも9:00～14:00
(一人60分程度)

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】
11月6日(月)、13日(月)、
20日(月)、27日(月)

乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】
11月1日(水)、2日(木)、6日(月)、
8日(水)、9日(木)、13日(月)、
15日(水)、16日(木)、20日(月)、
22日(水)、27日(月)、29日(水)、
30日(木)
【保健センター】
11月28日(火)、29日(水)、30日(木)

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

11月10日(金)
14:00～14:45、15:00～15:45
竜東メンタルクリニック
本人やご家族の不安などを個別
にお聞きします。相談は無料です。
上記相談日以外の日時をご
希望の場合は、ご相談ください。

みんなが

「ほっと」なる語らいの場

11月6日(月) 13:30～15:30
駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階
「支え上手は支えられ上手」と題
して長野県看護大学の太塚眞理
子学長からお話しいただきま
す。参加費400円(お茶代)。事
前申し込みは不要です。

長野県救急安心センター が開設されました

急な病気やけがなどで救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは、長野県救急安心センター「#7119」へ電話をお掛けください。症状をお聞きし、看護師がアドバイスします。相談は無料です。

◆対象者 おおむね15歳以上の方

※15歳未満の場合は、引き続き「#8000」へお掛けください
(毎日午後7時～翌午前8時)。

◆受付時間 〈平日〉午後7時～翌午前8時
〈土・日・祝日〉午前8時～翌午前8時

#7119



◆注意事項

- 緊急・重症の場合は、迷わず119番通報をしてください。
- ダイヤル回線やIP電話の場合は「026-231-3021」へお掛けください。

問 長野県 医療政策課 ☎ 026-235-7131

「こころの耳」 働く人のメンタルヘルス・ ポータルサイト

厚生労働省が運営する、働く方のメンタルヘルスに関する情報を提供するサイトです。働く方だけでなく、ご家族や事業者、上司・同僚等サポートする方にも役立つ情報が掲載されています。ストレスやつらい気持ちを抱えている方は、右のQRコードからぜひ一度のぞいてみてください。



●こころの耳電話相談

0120-565-455
〈月・火〉午後5～10時
〈土・日〉午前10時～午後4時



◀こころの耳メール



こころの耳SNS相談▶



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。

11月の全館休館日

6日(月)、13日(月)、
20日(月)、27日(月)
24日(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

読書週間

「わたしのペースでしおりは進む」

10月27日(金)~11月9日(木)
は読書週間です。暮らしや人生
設計の中に、新しい感覚での「本
とのつきあい方」を取り入れて
みませんか。

〈としょかん読書まつり〉

申し込み不要、参加無料です。

期日 11月3日(金・祝)

内容

●おはなし会
10:30~、14:00~

●工作
11:00~、14:30~

●スタンプラリー
市立図書館や学校
図書館で本を借り
てスタンプを集めたお子さん
に、記念品を贈ります。

期間 11月3日(金・祝)まで



11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)
11月2日(木)、16日(木)
10:30~

②幼児向けおはなし会
11月11日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会
11月18日(土) 15:00~

④ねえ、この本よんで!
11月15日(水)
10:30~11:30、
15:30~16:30



⑤中沢分館文化祭おはなし会
11月4日(土) 10:00~

⑥東伊那分館文化祭おはなし会
11月4日(土) 10:00~

場所

①文化会館 大会議室(2階)
②~④本館 おはなしの森
⑤中沢公民館 ⑥東伊那公民館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

TSUKEMEN 15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。全国で東京・大阪・駒ヶ根の3カ所のみの特典公演です。

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)

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

第22回 駒展

長野県美術展・全国展に出展した市内在住の作家による作品を展示します。

期間 11月11日(土) 13:30
~26日(日) 16:00

作品説明会

11月11日(土) 13:45~

ギャラリートーク

(トーク作家 松久 よしきさん)
11月19日(日) 10:00~

【ロビー】

第8回ジュニア駒展

市内小中学校から推薦された優秀作品38点を展示します。

期間 11月11日(土) 13:30
~26日(日) 16:00

市内障がい者美術展

期間 11月28日(火)
~12月1日(金)
※初日は午後からの予定

ありがとうBooks 図書館で所蔵しなくなった本を無料で提供

日時 11月15日(水)~2週間程度(なくなり次第終了)

場所 図書館前 エントランス

おもしろかっぱ館(開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

場所はいつでもおもしろかっぱ館で、参加申し込みが必要です。

星座に親しもう③(全3回)

芝生のじゅうたんに寝転がって、星と語りませんか。

日時 11月12日(日)
18:30~20:00

講師 日岐 敏明さん
(駒ヶ根星空の会)

費用 300円(2回目以降100円)
※高校生以下無料

定員 30人

持ち物 懐中電灯、シート

絵手紙の年賀状を 出してみませんか



温もりを感じるオリジナルの絵手紙を年賀状にいかがですか。

日時 12月3日(日) 10:00~

講師 片桐 美登さん
(公民館水彩画教室講師)

費用 700円

定員 20人

持ち物 絵筆(お持ちの方)、
筆洗い用の空き瓶

こまがね お宿巡り

このコーナーでは、駒ヶ根の観光地としての魅力を多くの方に知っていただくため、市内のお宿などを紹介します。



過去の記事
はこちら

駒ヶ根高原リゾートリンクス

こだわりの料理と豊かな自然で旅を彩る

駒ヶ池のほとりに位置する「駒ヶ根高原リゾートリンクス」。落ち着いた雰囲気館内からは自然を間近に感じられ、早太郎温泉を引き入れた露天風呂からも四季折々の景色が楽しめます。

営業リーダーの今澤さんが「一番の目玉」と話すバイキングでは、地元産の旬な食材と手作りにこだわった約40種類の和洋メニューを提供。信州リンゴを加えた飼料で育った「あっぷる豚」の塩釜焼きや、シェフが目の前で焼く牛肉の鉄板焼きなど、五感で楽しめる料理が旅の疲れを癒します。

県外から利用される方が多く、遠方から訪れたお客さんをスタッフの皆さんが笑顔で出迎えます。「駒ヶ根高原の散策を楽しんだ後に、自慢のバイキングを味わってもらえれば」と今澤さん。こだわりの料理と高原の豊かな自然が、旅のひとときを優雅に彩ります。



人気の豪華バイキング



森のせせらぎを感じられる露天風呂



自慢の料理を
ぜひお楽しみください！

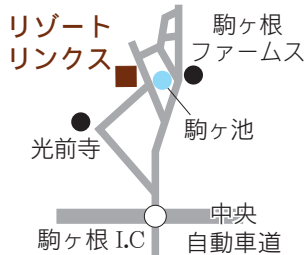
お食事のみの
ご予約も承ります

詳しくはお問い合わせ
ください。

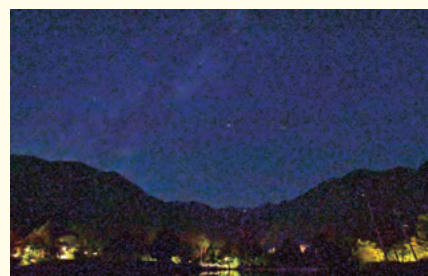
information

■住所
赤穂5番1086

■電話
82-8511



高原の夜空を満喫「星空さんぽ」



宿泊客向けに星空を鑑賞するイベントを行っています(予約があれば毎日開催)。星空案内人のお話を聞きながら、ホテルから駒ヶ池周辺を30~40分程度散策し星空を眺めます。ガイドのお話が楽しかったという感想が多く、天候の関係で星があまり見えないときでも楽しめるという好評だそうです。高原の澄んだ空気の中、中央アルプス千畳敷カールと無数に輝く星たちを同時に鑑賞することができます。これから星のきれいな冬を迎え、さらにおすすめのアクティビティです。

掲載希望のお宿を募集中

詳しくは、商工観光課 観光係(内線442)へお問い合わせください。



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。



異色作家展の様子

私の活動拠点である駅前ビルアルパで、10月5日から9日に、日本各地から集まった職人たちが熟練技を披露する異色作家展が開催されました。これは、昨年に引き続き2回目のイベントです。

多方面の方々に指導、ご協力をいただきながら、半年ほど前から準備にかかり、期間中には



地域おこし協力隊

岩下 優香 隊員

昭和57年生まれ、長野県佐久市出身。高校卒業後、専門学校を経て米国へ留学。帰国後は、製造業や旅行会社、JICA事務などを経験。商工観光課へ配属となり、市役所と駅前ビルアルパを拠点に活動中。

市内外から約350人にご来場いただくことができました。

10月7日と8日の2日間は、東京の若手クリエイターとして活躍する女子大生による、駒ヶ根商店街セレクトショップ兼作品展が同時開催されました。多くの職人やクリエイターが集まったことで、年齢や地域を超えた多様な価値観が融合した会となり、中心市街地に新たな価値観やエネルギーが生まれました。来場された市内のクリエイターからは「すごく刺激になった」とお声掛けもいただきました。

見えないところで展示会を支えてくださった皆さんに、心より感謝申し上げます。

ちよつとひとこと



戸枝 慶二 さん
(下平区)

懐かしい思い出

私の生まれは、香川県です。最初に駒ヶ根市に来たのは今から45年ぐらい前の寒い冬でしたが、ピーンと張り詰めた空気の中で雪を頂いた青く映える中央アルプスがとても美しく、感動を覚えたことを思い出します。

食べ物についてもその頃の駒ヶ根市は、おそばだけでなく、鯉料理(鯉こく・鯉のうま煮等)、鮎料理、蜂の子(すがれ・あか蜂等)、ざざ虫のつくだ煮等がとてもおいしくてよく食べさせてもらった思い出があります。

また、ざざ虫取りも昭和の時代は工事のために天竜川を締め切る時、大勢の人々が箸と器をもって堤防の上で今か今かと待っていて、締め切られると同時にめいめいが護岸を駆け下り、一斉にざざ虫を取っている風景は風情のあるものでした。

昔から信州が育んだ誇れる食文化や、楽しく懐かしい風情が徐々に消えていってしまうことに、何とも言えない寂しさを感じます。

次は、須山 享 さん(小町屋区)へ バトンタッチ



市役所で空き家所有者のタミオさんに会ったアキコさん。



庭付きで景観の良い一軒家を探しているのですが、なかなか見つからなくて…



おお、それならワシの空き家がぴったりじゃ！これは話が早そうだな。早速見に来るか？



タミオさん、空き家を取引するには事前に確認しないといけないことがたくさんあるんですよ。

まずは **空き家相談会** に参加してみませんか？



なるほど。後のトラブルを防ぐためにも大切なことじゃな。



田舎暮らしにあ
こがれ空き家探
アキコ 中。



空き家の所有
者。高齢で管理
タミオ に困っている。



空き家の取引には、登記や相続、土地の境界などさまざまな事項の確認が必要です。そこで市では、司法書士や不動産業者等の専門家が無料で相談に応じる「空き家相談会」を開催しています。また、商工観光課や都市計画課窓口でも随時相談を受け付けています。



燃えるように色付くサルビア

赤穂中の頃、クラスマッチのリレー代表に1回だけ選ばれたことがあった。運動は得意でなく足にも自信はない。しかし、体育で100メートル走を測ると、男子で4番目のタイムが出てしまった。縁のなかった舞台に立つ羽目になり困惑した。好成績の原因を懸命に考えたが、オレン

伊藤市長の 雑記帳



ジ色のシューズに替えたことしか思いつかない。初めてバトンを渡す練習をしながら、不安ばかりが膨らんだ。本番直前、唯一の支えだったシューズをなくしてしまった。もはや転ばずにつなぐことだけを祈った。1人に抜かれ、最初で最後のリレーは終わった。10月、赤穂中の運動会に招かれた。生徒の皆さんは肩を組み大声を上げ、リラックスマード。見ている方も笑顔になる。あの日、こんな気分だったら、結果は違っていたのか。まあ、実力不足までは補えなかっただろうと思ひ直した。

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

母親学級①

要予約

11月15日(水) 9:30~11:30
保健センター

内容は「お母さんの体づくり」。妊娠4~8カ月の妊婦が対象。参加無料で、申し込みは11月6日(月)まで。

離乳食教室

要予約

11月21日(火) 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11月10日(金)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、園の生活を体験しませんか。

11月7日(火)	聖マルチン
11月9日(木)	北割、美須津、赤穂南、東伊那、桜ヶ丘
11月14日(火)	赤穂、下平、経塚、飯坂、すずらん、中沢
11月16日(木)	福岡

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)

11月15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11月14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

詳細は右の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

11月17日(金) 9:30~11:30 きっずらんど

11月21日(火) 9:30~11:30 まあるくなあれ♪

食事相談

11月13日(月) 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

11月20日(月) 9:30~11:30

きっずらんど

家庭児童相談員による相談。

●プチイベント

11月1日(水) 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

11月8日(水)

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

11月29日(水)、30日(木)

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

11月15日(水) 14:00~14:40 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

11月4日(土) 10:00~

妊娠中のお母さんとそのパートナーの方が対象です。定員2組。

親子でベビヨガ

11月10日(金) 10:00~

3カ月~ハイハイ期が対象です。定員5組、参加費300円。

親子運動あそび教室

11月15日(水) 10:00~

1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

11月16日(木) 10:00~

11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

11月20日(月) 13:00~

おやつは付きません。定員2組。

ベビーマッサージ教室

11月22日(水) 10:00~

ねんね期が対象。定員5組。

親子でキッズヨガ

11月24日(金) 10:00~

歩けるお子さんが対象です。定員5組、参加費300円。

相談&発育測定

11月30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 **おはなし会 0.1.2 (乳幼児向け)** です。

市立図書館では毎月、入園前のお子さんと保護者に向けて「おはなし会 0.1.2」を開催しています。司書やボランティアの方による絵本・紙芝居の読み聞かせと、わらべ歌の2部構成となっており、親子で一緒に楽しい時間を過ごすことができます。

おはなし会は、入園前のお子さんのほかにも、園児や小学生のお子さん向けにも開催しています。申し込み不要で参加無料なので、ぜひお気軽にご参加ください。詳しい日時等は19ページに掲載しています。

参加者の声

子どもが読み物に触れられる良い機会になるし、わらべ歌もあるので、親子で一緒になって楽しめました。初めて来ましたが、子どもも喜んでいたので、また来たいです。

何回か参加していると、子どもが落ち着いてお話を聞けるようになり、成長を感じられます。お母さん同士のコミュニケーションの場にもなり、リフレッシュすることができます。



楽しい絵本を読んでくれます



親子で遊べるわらべ歌



一生懸命頑張る姿を見せられました◎

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。

親子運動会(東伊那保育園)

東伊那保育園で親子運動会が開かれ、かけこやダンスなどさまざまな競技が行われました。子どもたちの頑張る姿に保護者の皆さんからは大きな声援が送られ、会場は大盛り上がり。爽やかな秋空の下、子どもたちは元気いっぱい園庭を駆け回りました。



練習の成果を披露



1人でお野菜買えたよ♪



音楽に合わせてジャンプ！ジャンプ！

Happy Birthday 11月生まれ

10月生まれ



碧衣らしく
成長してね♡

10月生まれ



謙信
1歳おめでとう

古厩 謙信くん
早苗さん



1歳の誕生日
おめでとう！

天野 秀星くん
進さん、志穂さん



イヤイヤ期も
よろしくね♪

佐野 海斗くん
拓也さん、葵さん



笑顔いっぱい
元気に育ってね♪

長谷川 実稀ちゃん
達夫さん、裕美さん



優しく強い
男の子になってね☆

石田 禱也くん
裕樹さん、香澄さん

誕生日のおともだち大募集

12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11月1日(水)。

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
西村 理枝

ことのばんば

文/長谷川 摂子 絵/川上 悦子

出版/福音館書店

昔、2人のきょうだいがおじいさんと一緒に暮らしていました。おじいさんはいつも2人に「ひがくれるまでやまにおるでないぞ。ことのばんばにさらわれてしまうでな」と言い聞かせていました。

ある日、2人は山へ栗拾いに行きました。兄さんはおじいさんの言いつけを破って、日が暮れそうになってもどンドン山奥へ入っていき、姿が見えなくなってしまいました。妹が兄さんを探していると、つぼを抱えた白髪のばあさまに気が付きました。ばあさまが「コートロ、コトロ」と言うと、兄さんがみるみる小さくなり、ばあさまの持っているつぼの中に吸い込まれてしまいました。家に戻った妹はおじいさんから酒をもらい、山の神様の助けを借りながら山奥の岩屋に着きました。するとそこには…。

果たして妹は兄さんを無事に助け出すことができるのでしょうか。妹と一緒にドキドキしながら読み進められるお話です。

子育て インフォ



アプリの
ダウンロードは
こちら

子育て応援アプリ「こまっぷ by 母子モ」

こまっぷ by 母子モは、妊娠から出産、子育てに関する情報を提供する無料のスマートフォンアプリです。子どもの成長や予防接種日等を簡単に管理できる母子健康手帳機能や、市の子育て情報の閲覧など、役立つ機能が満載。ぜひ登録してみてください。





地元産ウイスキーを初試飲

市と宮田村で栽培した二条大麦「小春二条」を使用したウイスキーの試飲会が、駒ヶ根高原味わい工房で開かれました。これは、地元産のビールやウイスキーの商品化に向けた取り組みの一環です。この取り組みで収穫した大麦で仕込んだウイスキーの試飲会は今回が初めて。今後の熟成や商品化に向け、令和2年3月に初仕込みをしたウイスキーの出来を関係者ら約30人で確認しました。

ホールに響き渡る美声で観客を魅了

市出身のテノール歌手佐野成宏^{しげひろ}さんが主宰する「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」が、市文化会館で開かれました。10年目を記念して、ソプラノ歌手の森麻季さんやバス歌手のカルロ・コロンバーラさんといった国内外で活躍するオペラ歌手も出演し、大迫力の歌声を披露。演奏を終えると、立ち上がって拍手を送る観客の姿も見られ、会場は大きな歓声に包まれました。



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。



中央大学生が市へまちづくり提言

市は、地域や人の将来像を探る「シン“KOMAGANE”プロジェクト」の一環で、中央大学のサマースクールを受け入れました。36名の学生は3日間の滞在中に、まち歩きや子育て中の親からのヒアリングなどを通して駒ヶ根の魅力や課題を模索。最終日には観光や農業、子育てなどさまざまな側面からの提案がありました。今後、今回の活動を踏まえ、市へ提言・発表をしていただきます。

にぎわう夜の高原

「夜の森テラス」が駒ヶ根高原で2日間にわたり開かれ、約4,000人の来場者でにぎわいました。初開催となる同イベントは、高原の魅力の再発見などを目的に企画。ソフトクリームを食べ比べや縁日、屋外映画上映などさまざまな催しが行われました。今夏、改装したウットデッキで家族と食事をしていた方は「涼しく開放的な雰囲気や地ビールが飲めて良い」とイベントを満喫していました。



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)