

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)

12

No.1192



みんな大好き!
あま〜い焼き芋

一人一人が つながり 支え合う 地域共生社会

日本は今後、人生100年時代を迎えるといわれ、私たちが生活する上で抱える問題は多様化・複雑化してきています。これらの課題を解決していくためには、地域に暮らす一人一人がつながり、支え合う「地域共生社会」づくりが必要とされています。

このような地域をつくるため、市内では幅広い年代で地域福祉に目を向け、支え合いの輪を広げる取り組みが行われています。

**複雑化する問題に
対応する「地域共生社会」**

少子高齢化の進行や人口減少、コロナ禍など地域社会の変化に伴って、暮らしの中の困りごとやその解決方法が複雑化しています。日本の社会保障は、子育てや介護、貧困、障がいなどの典型的と考えられるリスクや課題を想定し、それに対して現金や福祉サービス等の給付を行うことを基本的なアプローチとしてきました。しかし、これらの福祉課題が多様化し、従来の社会保障の仕組みでは対応が困難なケースが増えています。

このような問題を解決して

Contents ～もくじ～

- 2 特集 一人一人がつながり
支え合う 地域共生社会
- 6 情報ピックアップ
 - ・固定資産税と都市計画税
 - ・市長が市政を解説
 - ・冬への備えを
(水道・灯油・枝の伐採)
- 8
 - ・市職員の給与状況等を公表
 - ・自分の普段の血圧を知ろう
- 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
xWINまみーずかふえ
地域おこし協力隊
神村 絵理香 さん
ちょっとひとこと
須山 享 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
子育てリポート
(あそびのもり)
元気なこまがねっ子
(赤穂南幼稚園 開園50周年)
Happy Birthday12月生まれ
司書おすすめの絵本

今月の表紙

美須津保育園 やきいも会 (10月25日)

美須津保育園では、園で取れたサツマイモでやきいも会を開きました。子どもたちは、甘く焼き上がったホクホクの焼き芋を「ほっぺが落ちそ〜う」と笑顔で頬張っていました。



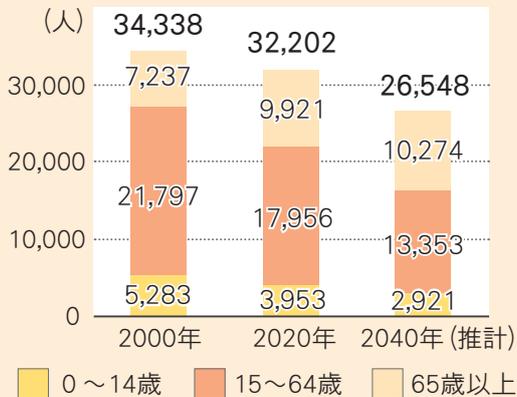


データで見る 駒ヶ根市の現状

駒ヶ根市では、2008年をピークに人口減少に転じ、少子高齢化が進んでいます【グラフ1】。また、1人暮らし高齢者や要介護・要支援認定者も増加しています【グラフ2・3】。

これらによって生まれる諸課題に対応するためには、地域に暮らす一人一人が皆で支え合っていく必要があります。

【グラフ1】駒ヶ根市の人口推移



【グラフ2】

駒ヶ根市の1人暮らし高齢者の推移



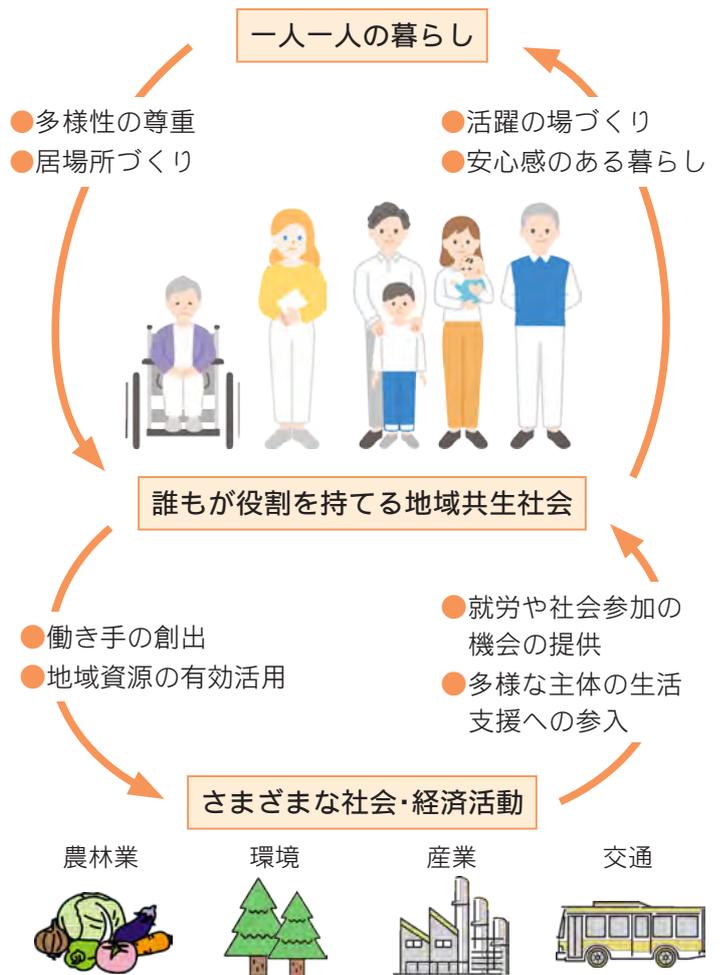
【グラフ3】

駒ヶ根市の要介護・要支援認定者の推移



地域共生社会って どんな社会？

人と人、人と社会がつながり、一人一人が生きがいや役割を持ち助け合いながら暮らしていくことができる社会を「地域共生社会」といいます。制度・分野の枠や「支える側」「支えられる側」という従来の関係を越えたつながりの実現を、国や市も推進しています。



いくためには、年齢や性別、国籍、障がいの有無などにかかわらず、そこに暮らす全ての人が地域福祉に目を向け、協力し合うことが重要です。国はそうした地域づくりを進めるため、住民一人一人が役割を持ち、お互いに支え助け合う「地域共生社会」の構築を推進しています【上図】。

市でも昨年度「駒ヶ根市地域福祉計画」を策定し、地域共生社会を目指す姿とするほか、市内でも幅広い年代で地域福祉に関する取り組みが行われています。

地域福祉への 関わり

市内では、幅広い世代で地域福祉に関する活動が行われています。その取り組みの一部を紹介します。

働く世代

福祉を考える企業の会

福祉を考える企業の会は、企業の地域福祉への貢献を目的に、1994年に結成されました。現在市内の121社が参加し、地元の大企業だけでなく中小企業や個人経営の飲食店なども多数参加しています。地域福祉に関する活動を推進する企業は少なくありませんが、地元企業が一体となって活動を行うのは、全国的にも珍しい取り組みです。



福祉を考える
企業の会
石田 耕一 会長

この会の強みは、企業単位ではできないような地域福祉活動ができる所にあります。年会費が安いなど会への参加のハードルも低く、新たに加入した企業からも取り組みに共感していただいています。

企業の会は来年で30周年。その取り組みが評価され、本年度には厚生労働大臣表彰を受けることもできました。今後もこの輪をもっと広げていき、地域福祉に取り組む方がどんどん増えていけば良いと思います。

市内では、これらの活動を通じて企業が一体となり、地域福祉推進の担い手として連携しています。

地域福祉を考える講演会は、幅広い分野で活躍する著名人や有識者を講師に招き開催しています。テーマは地域福祉ですが、県内のプロレス団体やイグノーベル賞を受賞した医師などによる講演も実施。さまざまな切り口から地域福祉を考えるきっかけをつくっています。

主な活動は「福祉活動団体への助成」「市内企業と福祉活動団体の交流会」「地域福祉を考える講演会」の三つです。
**企業が連携し
地域福祉の推進力に**
三つの活動の中でも主となるものが、福祉活動団体への助成です。これは、年に一度2団体程度に「福祉活動助成資金」を送るものです。子どもの貧困対策等を行う団体や、外国籍住民と地域住民との相互理解を図る団体など、さまざまな福祉活動団体が助成を受

けています。使用用途の制約や手続きの手間が少ないため、これまで多くの団体が助成を受けており、市内の福祉活動の大きな推進力となっています。
また、コロナ禍の際には、特別事業として食料応援を実施。コロナの影響でアルバイトができず、経済的に苦しむ県看護大学生に食料品を寄付しました。
市内企業と福祉活動団体の交流会では、支援した団体の活動報告などが行われています。企業同士がつながるだけ



本年度助成を行った食料支援活動



子ども世代

認知症に関する勉強会

市では赤穂小学校の6年生を対象に「認知症に関する勉強会」を開き、認知症サポーター養成講座や若年性認知症の当事者による講演会が行われました。これは、若い世代が認知症に関心を持ち、認知症を前向きな視点で考えるきっかけをつくるため実施したものです。

認知症サポーター養成講座では、認知症はどのような病気で、どのような症状がある



認知症サポーター養成講座の様子
上:模型や図などで認知症を説明
下:明るい解説に笑顔の子どもたち

のかなどを、講師を務めるキャラクターやイラストの皆さんが分かりやすく解説。子どもたちは認知症を身近なものとして捉え、困っている人がいたら手を差し伸べられるよう学習をしました。

高齢者世代

通いの場・サロン

地域住民が主体的に運営する通いの場やサロンが、市内各地で立ち上がっています。多くの高齢者が参加し、100歳体操やレクリエー



通いの場での体操の様子

ションなどさまざまな活動が行われています。

介護予防を目的に設置が進められてきた通いの場やサロンは、今では「地域の支え合い拠点」に発展。生きがいづくりや相談・ケアなど多くの機能を持ち、通う人たちの輪が広がっています。また、いつも来てくれるのに来ていない方には連絡を取って様子を確認するなど、地域を見守るネットワークの一つにもなっています。

通いの場・サロンは高齢者以外の世代の参加も見られ、地域の見守りやつながりづくり、支え合い活動に大きな役割を果たしています。

思いやりから
つながりが生まれる

人口減少や高齢化などの影響で、私たちが暮らす地域の機能が低下しているといわれています。これまでも民生児童委員や自治会役員などの皆さんが、住民の見守りや相談役を担ってきました。しかし、その担い手の確保に苦慮する場面も出てきています。

地域福祉に関する活動は、必ずしも特別な活動だけを指すわけではありません。ほんの少し周りの人を思いやり、気遣うことが出発点となります。そこから具体的な活動が始まり、参加や協働など新しいつながりへと発展していきます。まずは地域福祉に目を向け、人々がつながるまちを共につくっていきましょう。

【問い合わせ】

福祉課 社会福祉係

内線 311

税金

固定資産税と
都市計画税って何？

固定資産税と都市計画税とは

固定資産税は毎年1月1日時点で、土地・家屋・償却資産を所有する方に、その資産価値に応じて納めていただく税金です。

都市計画税は、都市計画法で定められた地域内に所在する土地と家屋に対してかかり、固定資産税と併せて納めていただく税金です。

毎年4月初旬に、固定資産をお持ちの方に納税通知書を発送しています。ご自身の持つ資産の課税内容や

支払い方法をご確認ください。お支払いは、納付書や口座振替(指定口座からの自動引き落とし)、スマートフォン決済の3種類。年4回(4月・7月・12月・2月)に分けて納めていただきます。

令和6年4月1日から
相続登記が義務化に

「不動産の登記簿を見ても相続登記がなく所有者が分からない」などの問題を防ぐため、令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。正当な理由なく義務に違反した場合は、10万円以下の過料が科されることがあります。

長野地方事務局では、相続登記の手続き案内を行っています(予約制)。詳しくは次のQRコードからご覧いただくか、長野地方事務局不動産登記部門(☎026(235)6611)までお問い合わせください。

【問い合わせ】

税務課 資産税係

内線276



お願い

- ◆償却資産の所有者(個人・法人)は、毎年1月1日時点の所有状況を1月31日までに必ず申告してください。
- ◆家屋の新增築、取り壊しを行った場合や、土地・家屋・償却資産の利用状況に変更があった場合は、早めに税務課資産税係までご連絡ください。職員が現地調査に伺います。

市長が
市政を解説



地域支える新モデルを

人口減少やコロナ禍により自治組織の維持・発展は大きな課題となっています。防災などで地域を支える不可欠な存在ですが、担い手不足や加入率低下などが指摘。各区の市政懇談会でも、将来も存続できるか、心配する声を多く伺っています。

市は本年度、正面から取り組む方針を決め、8月に市民4,200人に自治組織の課題を伺うアンケートを実施。各区の役員調査も行いました。これらの調査を合わせ、実態把握を進めます。

さらに、こうしたデータを基に課題や対策などを話し合う懇談会を設置。専門家をコーディネーターにさ



地区でつくるイベント(町一区)

まざまな方と、1~2年かけ検討する計画です。

自治組織の在り方は各地共通の課題です。多くの知恵を集め、新たな姿を探りたいと考えています。

将来の地域を支える「駒ヶ根モデル」の創出を目指します。

冬支度

本格的な冬が来る前に
準備・確認をお願いします



水道

水道管の冬支度をしましょう

気温がマイナスになると、水道管や水道メーター、蛇口が凍って水が出なくなったり、破裂したりする凍結事故が多く発生します。次のチェック項目で凍結防止対策を確認し、冬に備えましょう。

凍結を防ぐには

- 凍結防止ヒーターのコンセントが抜けていないか確認する
- 長時間留守をするときなどは、不凍栓で水抜き操作をする
- 水道メーターボックス内に発泡スチロール等を入れて、保温をする



凍結してしまったら

- 自然に溶けるのを待つか、布の上からゆっくりぬるま湯をかけてください。熱湯をかけると水道管が破裂する恐れがあります。

【問い合わせ】
上下水道課 上下水道係 内線534

灯油

家庭での灯油流出事故にご注意ください



ストーブやボイラーの使用が増える時期になると、給油バルブの閉め忘れ等による灯油の流出事故が発生しやすくなります。灯油が水路や河川に流出すると、環境汚染だけでなく多方面に被害を及ぼす可能性もあります。また、復旧にかかる費用は、事故を起こした方の負担になります。流出事故が発生した場合や事故を発見した場合は、必ず連絡をしてください。

【連絡先】

- 上伊那広域消防本部 伊南北消防署
☎(81)0119
- 生活環境課 環境衛生係 内線542

事故を起こさないために

- 給油中はその場を離れない
- 200リットル以上のホームタンクは、防油堤を設置する
- ホームタンクや防油堤が破損していないか、定期的に点検する
- 除雪による破損を防ぐため、雪囲いや配管の場所に目印を立てるなどの対策をする
- 屋根からの落雪や除雪時には、給油管の破損やホースの脱落に注意する

伐採

積雪に備え
枝の伐採にご協力ください

道路・歩道への枝の張り出しや倒木は、歩行者や自動車の通行の支障となります。特に、冬季は雪の重みで普段より大きく枝が垂れ下る恐れがあります。土地所有者は、冬が来る前に樹木の伐採や枝払いをお願いします。また、近年は台風等による倒木で、道路が通行止めになる事例が多発しています。枯れた樹木は少しの風や雪でも倒れる危険性がありますので、所有している土地の確認をお願いします。なお、倒木が原因で事故が起きた場合、土地の所有者が責任を問われる場合がありますのでご注意ください。



道路にはみ出した部分は伐採しましょう

※電線がある場所で作業する場合は、事前に中部電力やNTT東日本などへ連絡し、立ち会いのもと作業をしてください。

【問い合わせ】
建設課 監理係 内線512

給与

職員の給与状況などを公表します

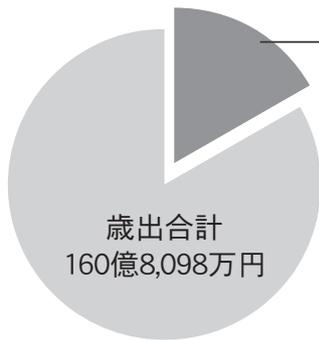
市では、「市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の規定に基づき、毎年この時期に市役所職員の給与や職員数などを公表しています。



【問い合わせ】総務課 職員係 内線214

◆人件費

《令和4年度普通会計決算の歳出総額に占める人件費の割合》



◆初任給

《令和5年4月1日現在》

区分	大学卒	高校卒
駒ヶ根市	185,200円	154,600円
国	185,200円	154,600円

◆経験年数・学歴別平均給料月額

《令和5年4月1日現在》

区分	経験年数		
	7年以上～10年未満	10年以上～15年未満	15年以上～20年未満
大学卒	243,171円	279,383円	301,945円
高校卒	206,300円	225,700円	—

◆一般行政職・技能労務職の平均給料月額・平均給与月額

区分		平均年齢	平均給料	平均給与	
令和5年4月1日現在	駒ヶ根市	一般行政職	42.0歳	316,848円	341,864円
		技能労務職	58.5歳	342,300円	346,389円
	国(一般行政職)	42.4歳	322,487円	404,015円	
令和4年4月1日現在	駒ヶ根市	一般行政職	42.2歳	318,021円	342,278円
		技能労務職	57.9歳	341,725円	344,792円
	国(一般行政職)	42.7歳	323,711円	405,049円	

○一般行政職…税務職、保健師、保育士等の専門的な職種を除いた職員 ○技能労務職…給食調理員等

平均給料と平均給与の違いとは？

平均給料…職種ごとの職員の月額基本給の平均金額。
平均給与…給料月額と毎月支払われる扶養手当や住居手当などの諸手当の額を合計したもので、国の平均給与の算出に合わせて再計算した金額。

◆期末勤勉手当と退職手当

期末勤勉手当 《令和5年4月1日現在》

期別	期末	勤勉
6月期	1.200月分	1.00月分
12月期	1.200月分	1.00月分
計	2.400月分	2.00月分

退職手当 《令和5年3月31日現在》

区分	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.58687月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分
その他の加算措置 定年前早期退職の特例措置 2～45%		

◆ラスパイレス指数

《各年度4月1日現在》

年度	当市	全国市平均	県内市順位
R4	97.5	98.7	9
R3	97.7	98.8	9
R2	98.1	98.9	9
R1	98.1	98.9	8
H30	97.7	99.1	10
H29	97.5	99.1	10

ラスパイレス指数とは？

国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数。



◆一般行政職の級別職員数 《各年度4月1日現在》

区分	R5		R4	
	職員数	構成比	職員数	構成比
1級 主事・技師	24	14.1	19	11.2
2級 主任	21	12.3	26	15.4
3級 主査	50	29.2	49	29.0
4級 係長・担当幹・室長	31	18.1	30	17.7
5級 課長補佐	18	10.5	18	10.7
6級 課長	21	12.3	21	12.4
7級 部長	6	3.5	6	3.6
合計	171	100.0	169	100.0

○一般職から税務職や保健師、栄養士、保育士、幼稚園教諭、技能労務職などの職種を除いています。
○1～7の級については行政職給料表の職務級数です。

◆部門別職員数 《各年度4月1日現在》

部門	年度	R5	R4
	普通会計部門	議会・総務・税務	80
民生・衛生		91	91
労働・農林・商工		29	29
土木		20	20
教育		31	30
公営企業等会計部門		26	26
合計		277	274

○派遣職員は除いています。

◆会計年度任用職員(非常勤職員)数

《各年度5月1日現在》

年度	R1	2	3	4	5
人数	196	194	201	206	188

○年度ごとの市の事業の事務量等に応じて、変動します。
○1日6時間未満の臨時職員は除いています。

◆特別職の報酬

《令和5年4月1日現在》

区分		月額	期末手当	退職手当(任期ごと支給)
給料	市長	830,000円	6月期 1.675月分 12月期 1.675月分 合計 3.350月分	給料月額×在職月数×0.42
	副市長	670,000円		給料月額×在職月数×0.29
	教育長	576,000円		給料月額×在職月数×0.23
報酬	議長	404,000円	※このほか役職ごとに加算措置があります。	
	副議長	338,000円		
	議員	313,000円		

◆勤務時間と年次休暇取得

《令和5年度》

一週間の勤務時間	勤務時間	休憩時間
38時間45分	8:30～17:15	12:00～13:00

○保育所などの職員は勤務時間が異なります。

《令和4年1月1日～12月31日》

概要	平均取得日数
1年につき20日付与(翌年に繰越可能20日)	9.62日

○年間を通じて在職した職員の平均取得日数です。

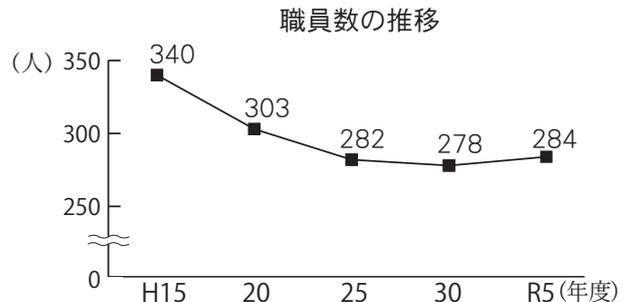
◆分限・懲戒処分

《令和4年度》

区分	処分人数	説明
分限処分	0人	職員がその職務を十分に果たすことができない場合に行われ、公務能率の維持が目的です。
懲戒処分	0人	職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うために行われ、規律と秩序の維持が目的です。

◆適正な職員定数の管理

区分	年度							
	H15	20	25	30	R3	4	5	
定員適正化計画	340	310	283	277	277	283	283	
新規採用数	8	8	10	12	9	23	14	
再任用職員数				0	0	0	1	
年度当初職員数	340	303	282	278	277	282	284	
退職者数	△12	△17	△11	△8	△18	△13		
	定年退職	△6	△8	△9	△5	△5	△7	
	そのほか	△6	△9	△2	△3	△13	△6	
年度末職員数	328	286	271	270	259	269		
計画数との比較	0	△7	△1	1	0	△1		



平成15～27年度まで実施してきた定員適正化計画(目標277人)により、正規職員数は64人、19%を削減しました。令和4年度には新型コロナウイルスワクチン接種等の業務増に対応するため、5人増員しました。

血圧

自分の普段の血圧を知っていますか

血圧は、血管にかかる圧力のこと
で「血管の太さ」と「血液の量」で決ま
ります。体の自律神経とホルモンが
この2つを調整し、血圧を変化させ
ているため、血圧はいつも一定では
なく、測るタイミングや環境によっ
て変化します。

家での血圧測定がおすすめ

「病院だと血圧が高い」「2回目に
測った時の方が低くなる」など、測
るたびに血圧の値が変わり、どれが
自分の普段の血圧なのか迷うことは
ありませんか。

自分の普段の血圧を知るには、毎
日同じタイミングでリラクセスして
測定できる、家での血圧(家庭血圧)
の測定が有効です。

家庭血圧測定のポイント

家庭血圧の測定は、朝と夜で1日
2回測定することが推奨されていま
す。測定する条件をできる限り同じ
にし、椅子に座って1〜2分経って
から測定してください。測定した血
圧を記録することで、どんなときに
血圧が上下するのかが分かります。

測定時のポイント

●家庭血圧測定のタイミング(朝と夜の1日2回)

朝	夜
●起床後1時間以内	●寝る直前
●トイレの後	●入浴や飲酒の直後 は避ける
●朝食や薬を飲む前	

●家庭血圧の基準値 単位:mmHg

	収縮期(最大)	拡張期(最低)
75歳未満	125未満	75未満
75歳以上	135未満	85未満

●正しい測り方

薄手のシャツ1枚なら
着たまま測定

肘の少し上で指が1、2本
入る強さで巻いて、心臓と
同じ高さで測定

腕で測るタイプの血圧計が
より正確



より自分自身の血圧の変化を知るた
めに、記録を付けてみましょう。
また、高血圧で病院に入院されて
いる方は、測った記録を主治医に見
てもらったことも効果的です。正しく
測った血圧の記録は、毎日の血圧の
状況を確認でき、薬の種類や量を調
整する大切な判断材料になります。

今から血圧測定を習慣に

日々の血圧測定が、体調の変化や

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係

内線331

病気のサインに気付くきっかけとな
ります。特に高血圧は、脳卒中や心
筋梗塞などを引き起こす大きな要因
です。正しい測り方で、普段の自分
の血圧を知り、異変にいち早く気付
くことができるようにすることが大
切です。

(株)グレースは、JA上伊那の協同会社です。

「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



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
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

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(10月1日現在)

- 人口 31,470人(△5)
- 男性 15,444人(0)
- 女性 16,026人(△5)
- 世帯 13,360世帯(+10)
- 9月中の異動
転入69人、転出57人、
出生13人、死亡30人

健康づくりスポーツ教室 ラテンフィットネス

ラテン系の音楽と振り付けで楽しく踊れるエクササイズです(全10回)。託児もありますので申し込み時にお伝えください。

- ▶日時 令和6年1月10日
～3月13日の毎週水曜日
午前10時～11時30分
 - ▶場所 駅前ビルアルパ
多目的ホール(3階)
 - ▶定員 20人(定員に達し次第締め切り)
 - ▶講師 新田ひとみさん
 - ▶申込期限 12月22日(金)まで
 - ▶参加費 1,000円(全10回分)
 - ▶託児 対象は満1歳から
料金は一人1,000円
- 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

こまゼミ クリスマスリースを作ろう

いろいろなデザインの布に綿を入れて縫い、丸くてかわいいヨーヨーキルトのクリスマスリースを作ります。お子さんでも作れますので、親子での参加も大歓迎です。

- ▶日時 12月10日(日)
午前10時～11時30分
 - ▶場所 マルコミ
(上穂栄町19-10)
 - ▶講師 小林好恵さん(店主)
 - ▶参加費 1,000円(材料費込み)
 - ▶持ち物 針、糸、裁縫はさみ
 - ▶定員 7人
 - ▶申込締切 12月1日(金)
 - ▶申込先 マルコミ
☎83-2553
【営業時間(月曜定休)】
午前10時～午後5時
- 問 商工観光課 商業係 内線431

こまゼミ 青年海外協力隊活動ひろば

元青年海外協力隊の隊員と一緒に、世界や日本について考えながら、ギフトカード作りやワークショップなどに参加してみませんか。

- ▶日時 12月2日(土)
 - ※開始時間などはイベントごとに異なります。詳しくは、右上のQRからご覧ください。
 - ▶場所 市民活動支援センター
ぱとな(中央16-7)
 - ▶イベント内容
ギフトカード作り、ワークショップ、知的・発達障がいの方への理解を深める体験、パネルディスカッション
 - ▶申込締切 11月27日(月)
 - ▶申込先 右のQRから
- 問 商工観光課 商業係 内線431

令和6年 4月～ 事業者にも 合理的配慮の提供が義務化

合理的配慮とは、障がいのある方から、社会の中にある障壁を取り除くために何らかの対応を求められたときに、可能な範囲で対応をすることです。障がいのある方もない方も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会を目指しましょう。

- 合理的配慮の具体例
【障がいのある方からの申し出】
飲食店で車椅子のまま着席したい

- 【申し出への対応(合理的配慮の提供)】
机に備え付けてある椅子を片付け、車椅子のまま着席できるスペースを確保する

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

理解促進ポータル
サイト(内閣府)

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)



障がい者に関するマークをご存じですか

12月3～9日は「障がい者週間」です。この機会に障がい者に関するマークの意味を再確認し、障がいの有無にかかわらず互いに尊重し合える社会を築きましょう。



ヘルプマーク

難病や妊娠初期など外見から分からなくても周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせるマーク



身体障害者標識

肢体不自由を理由に免許に条件を付与されている方が運転する車に表示するマーク



障害者のための国際シンボルマーク

障がいのあるすべての方が利用できる建物、施設を表す世界共通のマーク



聴覚障害者標識

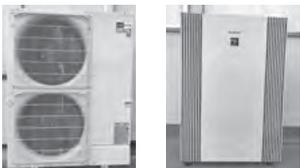
聴覚障がいを理由に免許に条件を付与されている方が運転する車に表示するマーク

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

知 宝くじの助成金で地域の備品を整備

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」を活用して地域の備品を整備しました。

- ▶ **団体** 北割一区馬場自治組合
- ▶ **備品** エアコン、空気清浄機



問 総務課 行政管理係 内線212

知 駒ヶ根3010(さんまるいちまる)運動

宴会開始30分と閉会10分前は自席で料理を楽しみ、食品ロスの削減にご協力ください。

問 生活環境課 環境衛生係 内線543

知 市長選挙・市議会議員補欠選挙の日程

任期満了などに伴う選挙の日程等をお知らせします。

▶ 立候補手続き説明会

12月20日(水) 午前10時～
市役所 本庁舎
第5会議室(3階)

▶ 告示日 令和6年1月14日(日)

▶ 投票日 令和6年1月21日(日)

問 選挙管理委員会事務局 内線935

知 JR飯田線をご利用ください

JR飯田線は、地域の皆さんの移動手段として大切な交通機関です。通勤や通学はもちろん、のんびりと沿線の風景を楽しみながら鉄道の旅などで利用してみませんか。

問 JR飯田線活性化期成同盟会(企画振興課内) 内線241

イ オープンキャンパス in 駒ヶ根訓練所

青年海外協力隊の訓練所をのぞいてみませんか。スタッフが楽しく駒ヶ根訓練所を案内します。参加無料、入退場自由。

▶ **日時** 12月2日(土)
午後1～5時

▶ **場所** JICA駒ヶ根訓練所

▶ **内容** 超初心者向け英語教室、シンハラ語ミニ講座、訓練生との交流など

問 JICA駒ヶ根 ☎ 82-6151

イ 里親家庭を知る 映画上映や講演会

里親を知り、新しい家族の形を感じてみませんか。参加無料、要申し込み。



▶ **日時** 12月17日(日)
午後1時30分～4時

▶ **場所** 県看護大学 講堂

▶ **内容** 映画「育ててくれて、ありがとう」上映、講演会、トークセッション

問 上映会&講演会実行委員会 ☎ 090-4462-2935

知 市保健補導員の廃止

市の保健事業にご協力いただいていた保健補導員は、令和5年度末で廃止となります。これまでご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。今後は、区や分館事業などと連携する中で、一層健康づくり事業を推進していきます。

問 地域保健課 健康長寿係 内線331



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

知 都市計画卸売市場の
変更案の閲覧と公聴会

駒ヶ根都市計画卸売市場の変更案について閲覧を行います。なお、公述の申し出があった際は、公聴会を開催します。

案の閲覧

- ▶ **期間** (土・日、祝日を除く)
11月21日(火)～12月4日(月)
- ▶ **時間** 午前8時30分～午後5時15分
- ▶ **閲覧場所** 市役所 農林課

公聴会

- ▶ **日時** 12月10日(日)午後3時～
- ▶ **場所** 市役所 本庁舎 大会議室(2階)

▶ **公述の申し出(12月4日期限)**

公述申出書を提出してください

問 農林課 農政係 内線413

お知らせ

相談

募集

知 東伊那財産区のまき
販売中

特別地方公共団体「東伊那財産区」が所有する大森林の安心、安全、高品質のまきを販売中。

▶ **価格** (割まき軽トラック1台分)

樹種	価格
ナラ	18,000円
広葉樹混合	15,000円
ヒノキ、アカマツ	10,000円

問 東伊那財産区 ☎ 83-4650

各種納期案内

- ◇固定資産税 3期
- ◇国民健康保険税 7期
- ◇介護保険料 7期
- ◇後期高齢者医療保険料 6期

知 令和5年度分
決算説明会

個人事業者を対象に、決算書(収支内訳書)の作成方法や作成に当たっての注意点などの説明会を行います。

- ▶ **日時** 12月11日(月)
午前10時～正午
- ▶ **場所** アルパ 大会議室(3階)
- ▶ **内容** 営業所得か不動産所得関係(青色申告者)

問 伊那税務署 個人課税第一部門 ☎ 72-2173

知 さまざまなリスクから
農業者を守る収入保険

自然災害などによる、収入減少を幅広く補償する保険です。市では、 掛け金の一部を補助しています。

- ▶ **加入条件** 青色申告をしている農業者
- ▶ **受付期間** 12月28日(木)まで

問 NOSAI上伊那支所 ☎ 73-2221

知 高齢者のおむつ代が
医療費控除に

高齢者のおむつ代を医療費控除の対象とすることができます。

▶ **必要書類**

医師が発行する「おむつ使用証明書」
※一度証明を受けると、翌年からは市が発行する確認書で控除を受けられます。

問 福祉課 高齢福祉係 内線316

知 寝たきり高齢者・
認知症高齢者の税控除

寝たきり高齢者・重度の認知症高齢者は、所得税や住民税の障がい者控除を受けられます。

▶ **対象者**

寝たきり度B以上か、認知症ランクⅢ以上の状態が6カ月以上継続している方。ただし、障がい者として控除を受けている方は、重複して受けることはできません。

問 福祉課 高齢福祉係 内線316

新型コロナウイルスワクチン接種情報

新型コロナウイルス感染症は、これまで年末年始に感染が拡大しています。特に「65歳以上の方」「基礎疾患を有する方」は、年末までの接種をご検討ください。



ワクチン情報
まとめページ

【令和5年秋開始接種】

- ◆接種ワクチン オミクロン株対応XBB.1.5
- ◆対象者 生後6カ月以上の方
- ◆接種場所

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。



令和5年
秋開始接種

問 地域保健課 ワクチン接種対策室 内線382

広告欄

～1枚の和紙で折る連なる鶴～…連鶴

連鶴講座のご案内

- 折って楽しく ●飾ってきれい
- 贈って喜ばれ ●もらって嬉しい

感動の体験! 脳活に最適!

※見学・体験(材料費500円)自由、男女年齢不問!

連鶴楽苑講座

- 駒ヶ根講座…月花町協同館 (毎月第4水曜日)
 - 辰野講座……………宮木公民館 (毎月第2水曜日)
 - 伊那講座……………東春近公民館 (毎月第3日曜日) (春近郷ふれ愛館)
 - 飯田講座……………上郷公民館 (毎月第1水曜日)
- 13時30分～15時30分

♪たのしい・おもしろい♪

健幸麻雀

初心者女性教室-ひばり会-

◎マナーと「簡単な新ルール」をやさしく分かりやすく指導します。

毎週月曜日 13時～17時

●宮田村公民館●

随時受付中! お気軽にお問い合わせください ☎ (0265) 85-2573 (中城) 携帯 080-5144-2573

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(9月中)

中原 春美(66)東伊那区栗林
松崎 秀美(100)町四区第1
池上 昌子(74)町二区第6
小松 昭一(79)福岡区第4
杉崎 収一(83)小町屋区上市場
北原 一利(97)中沢区本倉倉
北條 茂 (79)町二区第7

(10月中)

松崎 純子(97)町四区第3
片桐マスエ(96)上穂町区第1
平澤 道夫(80)北割二区荒井

※依頼があった方のみを掲載しています。



こまがねTV放送予定

5日～	フレイル予防(再)
12日～	文化センターだより
19日～	2023年を振り返る①
26日～	2023年を振り返る②

●放送 地上デジタル11ch



緊急歯科診療

12/3(日)、10(日)、17(日)、
24(日)、30(土)、31(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

ネパール文化に触れてみませんか



2025年大阪・関西万博に向けて、市の国際協力友好都市であるネパールポカラ市の文化を、より身近に感じられるイベントを開催します。詳細や募集などは決まり次第、市報や市ホームページなどで随時お知らせします。



市HP

【計画中のイベント】

時期	イベント内容
12～1月(全4回)	ネパール語初級講座(元JICA訓練所講師)
1月下旬	ネパール料理教室(市内ネパール料理屋店主)
1月31日(予定)	ネパール疑似観光体験
2月中	大使館関係者や市内在住ネパール人との交流

問 企画振興課 地域政策係 内線242

善意のコーナー

☆ケイティケイ株式会社 様

学びと交流事業のため現金
200万円を寄付

☆仁科 求 様

駒ヶ根高原と南割公園マレット
ゴルフ場に、ベンチ6基を
寄付

☆有限会社 松岡産業 様

赤穂東小学校創立50周年記念
事業費として、現金10万
円を寄付

☆河野 直樹 様

駒ヶ根の子どもたちのために、
絵本104冊を寄付

☆株式会社 南信精機製作所 様

高校と連携した人材育成事業
のために、現金50万円を寄付

相 人権特別相談所

12月4～10日の人権週間に
合わせ、差別や虐待などの相談
を人権擁護委員がお受けします。
相談無料、申し込み不要。

▶日時 12月7日(木)

▶場所 赤穂公民館

問 総務課 人権・男女共同参画
推進室 内線211

募 自衛官候補生募集

安心して暮らせる未来を創る
「仲間」になりませんか。詳しく
はお問い合わせください。

▶応募資格

○採用予定月の1日時点で18
歳以上33歳未満

○日本国籍を有している

○自衛隊法第38条第1項に規定
する欠格事由に該当しない

問 自衛隊長野地方協力本部
伊那地域事務所 ☎ 73-4860

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

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。

12/3 (日)	高山内科クリニック(北割一区) やじま薬局(北割一区)	内・循 —	☎ 82-6690 ☎ 82-3930
12/10 (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
12/17 (日)	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
12/24 (日)	秋城医院(福岡区) こいで薬局(北割一区)	内・小 —	☎ 83-2805 ☎ 81-1273
12/30 (土)	飯島中央クリニック(飯島町) こもれび薬局(飯島町)	外 —	☎ 98-8563 ☎ 98-8641
12/31 (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



休日水道当番店

12/2 (土)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
12/3 (日)	(株)みずほ ☎ 83-6677
12/9 (土)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082 (夜間)
12/10 (日)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331
12/16 (土)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500
12/17 (日)	竹花工業(株) ☎ 82-3220
12/23 (土)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812
12/24 (日)	石田建設(株) ☎ 83-4151
12/29 (金)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610 (株)吉澤組 ☎ 83-5214
12/30 (土)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965 (有)佐藤設備 ☎ 83-3964
12/31 (日)	小澤建設(株) ☎ 82-2171 中澤木材(株) ☎ 83-3715



相談窓口

- 心配ごと相談(民生児童委員)
12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**
12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)
12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**
12月21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

広告欄

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 **0120-193-875**
通話料無料



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

大腸がん検診

要申込

採った便を提出するだけで、検査ができます。提出は、次の場所へお願いします。

12月6日(水)~12日(火)

【保健センター】

平日 9:00~17:00

【ゴッチャ!ウェルネス駒ヶ根】

平日 10:00~21:00

土・日 10:00~19:00

乳がんマンモ検診

要予約

乳がんは、女性のがんの中でも、かかりやすいがんの第1位です。早期発見で治る確率が高くなります。



【昭和伊南総合病院】

12月6日(水)、11日(月)、
13日(水)、20日(水)、25日(月)

乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

12月4日(月)、6日(水)、
7日(木)、11日(月)、13日(水)、
14日(木)、18日(月)

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原
レディースクリニック】

12月1日(金)~26日(火)の平日

心理士相談

要予約

不安で落ち着かない、イライラするといったつらい思いを心理士に無料で相談できます。



【保健センター】

12月6日(水)、13日(水)、
27日(水)

いずれも9:00~14:00

※一人60分、最終受け付け13:00

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)。眠れない、食欲がないなどの悩みをお聞きます。

【市役所南庁舎】

12月7日(木) 13:30~14:40

※最終受け付け14:10

受け忘れ注意!

国保特定健診は12月末まで

市国保特定健診は、国が定めた年に一度の健康診断です。この機会を逃すと、来年7月まで受診できません。これから受診される方は、お早めに医療機関をご予約ください。

対象者

受診当日、市国保に加入している40~74歳の方(昭和24年4月2日~昭和59年4月1日生まれの方)

期限 令和5年12月末

場所 実施医療機関

費用

500円(血液検査や尿検査など約9,000円分の健診が受診可能)

受診までの流れ

1. 実施医療機関に予約
2. 受診日までに問診票を記入
3. 予約した日に受診

※受診券・問診票が必要です。お手元がない方は12月7日(木)までに地域保健課へご連絡ください。

問 地域保健課 健康長寿係
内線334

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

12月8日(金)

14:00~14:45、15:00~15:45

竜東メンタルクリニック

認知症サポート医が、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

12月4日(月) 13:30~15:30

駅前ビル アルパ(3階)

認知症について昭和伊南総合病院 リハビリ

テーション科 科長 地

域先進リハビリテーションセン

ター長 山口浩史医師のお話を

お聞きします。参加費は400円

(お茶代)で、事前申し込みは不

要です。



【12月28日まで】

高齢者インフルエンザ
予防接種の補助

実施医療機関などの詳細は、予約票に同封した案内に記載しています。接種を希望する方はご利用ください。

対象接種分

12月28日(木)までの接種分

対象者

10月に予約票(青色)が届いた方

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。

12月の全館休館日

4日(月)、11日(月)、
18日(月)、25日(月)
28日(木)～1月4日(木)
は年末年始休館

図書館(開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

クリスマスおたのしみ会

幻想的なブラックパネルシアターやペープサートなど、ちょっと早いクリスマスをみんなで楽しみましょう♪お友達も誘って、ぜひお出掛けください。参加無料、申し込み必要。



日時 12月9日(土) 10:30～
場所 文化会館 小ホール
対象 幼児～小学生
定員 100人

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 12月13日(水)～1週間程度(なくなり次第終了します)
場所 図書館前
エントランス



おはなし会

参加無料、申し込み不要です。

- ①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)
12月7日(木)、21日(木) 10:30～
- ②ねえ、この本よんで!
12月20日(水)
10:30～11:30、15:30～16:30
- ③東伊那分館クリスマスおはなし会
12月9日(土) 10:00～
- ④中沢分館クリスマスおはなし会
12月21日(木) 16:15～

場所

- ①文化会館 大会議室(2階)
- ②本館 おはなしの森
- ③東伊那公民館 ④中沢公民館

四季のおはなし会(大人向け)

日時 12月14日(木) 18:45～
場所 文化会館 大会議室(2階)
テーマ 「黄色」
申込締切 12月13日(水)

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
(キャリア形成のため)
資格不要

※地方公務員に準じる各種休暇・保険・手当等あり
※正規職員としての採用

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で、参加申し込みが必要です。

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の年賀状を作ってみませんか。



日時 12月3日(日) 10:00～
講師 片桐 美登さん
(公民館絵手紙講師)
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

フラワーアレンジメント

玄関に飾って新しい年を迎えましょう。

日時 12月17日(日)
10:00～
講師 小平 つた子さん
費用 1,200円程度
定員 20人
持ち物 花切りばさみ、
盛花を持ち帰る入れ物



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。人気曲を新アレンジでお送りするほか、新曲の世界初演が決定！新時代を開く楽しいステージをお届けします。

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】

墨親会 水墨画展

期間 12月1日(金)～10日(日)
※最終日は15:00まで

駒ヶ根三十六景 フォトコンテスト

期間 12月中旬 開催予定

【ロビー】

第2回 えのぐ箱五人展

期間 12月3日(日)～17日(日)

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

エックスウィン

xWIN まみーずかふえ

子ども連れでも過ごしやすいアジア料理のお店

すずらん通りから一本入った道沿いにある「xWIN まみーずかふえ」。子育て世代や子どもたちの学習支援を行うボランティア団体「つなぐ^{ハート}HUB」が運営し、多世代のスタッフが携わるアジア料理のお店です。「小さい子を連れていても、気兼ねなく安心して過ごせるお店にしたかった」と話すのは、自身も子育て中のママである店長の小出さん。店内にはキッズスペースのほか、たくさんのおもちゃや絵本があり、ママ目線ならではの配慮が数多くなされています。

メニューは、ベトナム風サンドイッチのバインミーとフォーのランチプレートを中心に、人気の季節限定メニューなどをラインナップ。さまざまな方や企業の支援により、小学生以下のランチプレートは無料で提供しています。

誰でも落ち着いて過ごせる雰囲気です。「お子さん連れでなくても大歓迎です」と小出さん。この辺では味わえない料理を、ゆっくりと楽しんでみてはいかがでしょうか。

※xWINとは…まみーずかふえの経営を行うベンチャー企業

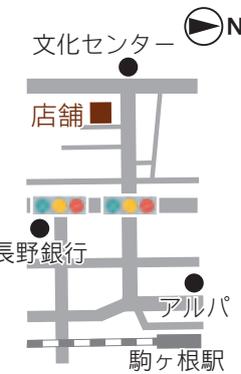
いつもご来店やご支援
ありがとうございます！



- ・ランチプレート 950円～
- ・小学生以下のランチ 無料
- ※テイクアウトも可(要予約)

information

- 住所: 上穂栄町20-20
- 営業時間: 11:30～14:00
(ラストオーダー13:30)
- 営業日: 土、日、月曜日
- 電話: 070-2435-9557
- 駐車場: 有り



インスタ

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。



バインミーとフォーのランチプレート



キッズスペースも備えた店内

子ども運営食堂「ら♡ふぁみーゆ」



xWIN まみーずかふえでは、小・中学生、高校生が調理や接客、仕入れなどを行う“子どもが運営する食堂”「ら♡ふぁみーゆ」を開催しています。7回目の今回は、クリスマスイメージしたメニューを提供。ぜひお越しください。※事前のご予約をおすすめします。

- 日時 12月3日(日) 11:30～14:00
※ラストオーダー 13:30
- メニュー ・ビーフストロガノフ
・ボルシチ

●予約方法(いずれか)

- ・InstagramのDM
- ・電話 080-6938-7089
(宮澤さん)



インスタ



ください！地域おこし協力隊

地域おこし協力隊員が、活動の様子を紹介します。



高校生と映像制作

駒ヶ根市に住み始めて半年が経ちました。協力隊員としての私のミッションは、高校と連携した人材育成事業「ウミガメプロジェクト」です。これを進める上で、まずは駒ヶ根市を知ることがら始めました。どこにどんな人がいて、どんなイベントがあるのかを知られば、何かヒントを得られるのではないかと思っただけです。



地域おこし協力隊

神村 絵理香 隊員

平成2年生まれ、木曾町出身。高校卒業後、製造業や飲食店、子ども向け娯楽施設で経験を積む。5月から企画振興課に配属となり、地元高校の総合探究などのコーディネーターとして活動中。

参加、さんさんバスのモデルコースの考案、東伊那に眠る地域資料のデジタル化事業への参加、畑仕事や梅干し作りなどなど。地域の方々が受け入れてくださり、半年の間で多くのことを経験できました。

そこで感じたのは「やってみたいことは実現できる」ということ。「ドローンを飛ばして動画を撮りたい」「畑をやってみよう」「イベントでブースを出したい」など、駒ヶ根にはやってみたいことを応援してくれる方がいて、資源もあります。これらを最大限生かして、学生が地域で活躍し経験できる場を作っていきたいと思えます。それ、駒ヶ根でできます！

最近思うこと

松本市出身ですが、26年前、社会人になる時に駒ヶ根の土地に着きました。天竜川の流れに沿って南北に広がる伊那谷。東西のアルプスに囲まれ絶景を望む地で、将来への期待と不安があったことが思い出されます。

16年前にこの地に家建て、3人の子宝にも恵まれ、あっという間の月日でした。楽しいこと、つらいことなどいろいろありました。幸せとは人それぞれ違いますが、自分なりに幸せな人生を送ってこれたと思っています。

これからは今の幸せを当たり前思わず、この環境や支えていただいた多くの方々への感謝の気持ちを忘れず、一度しかない人生を味わいながらこの地で生きていこうと思います。

ちょっとひとこと



須山 亨 さん
(小町屋区)

次は、竹村 英夫さん(町四区)へバトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

キノコのうまみを使った適塩レシピ！

きのこの豆乳スープ



キノコは食物繊維が豊富なので、おなかすっきりさせてくれます。お好みでエリンギやマイタケなどに変えてもOKです。

材料(小学3・4年生4人分)

シイタケ、シメジ、エノキ ……合わせて100g	ベーコン……………1枚
タマネギ……………1/4個	コンソメ(固形)……………1個
ニンジン……………3cm	コショウ……………少々
ジャガイモ……………1/3個	A みそ……………小さじ2/3
長ネギ……………1/10本	酒……………小さじ1
	調整豆乳…3/4カップ(150ml)

作り方

- ① シメジとエノキを小さく切ってほぐす。シイタケとタマネギを薄切り、ニンジンを一ちょう切り、ジャガイモを角切り、長ネギを小口切り、ベーコンを短冊切りにする。
- ② 鍋に水2カップ(400ml)、長ネギ以外の具材を入れ煮る。
- ③ 具材に火が通ったらAと長ネギを加え、ひと煮立ちさせて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.8g(1人分)

【1日の食塩目標量】6～7歳:4.5g未滿、8～9歳:5g未滿、10～11歳:6g未滿、12～14歳:男性7g未滿、女性6.5g未滿



秋色に染まりゆくイチョウ

伊藤市長の

雑記帳



「市民音楽祭に行きますか」。街を歩いてみると、男の子が声をかけてきた。隣のお母さんが「市長さんに聞きたいというんです」と付け加える。メンバーである、金管バンドの演奏を聴いてほしいという。「もちろん伺います」と答えると、はにかんだ笑顔が浮かんだ。

保育園から中学までピアノを習っていたことは本欄で書いた。練習不足のため上達せず、高校以降は離れてしまった。しかし、子どもが生まれ、ともに始めると楽しさに気付いた。

自身の指から生まれるハーモニイは別次元の空間を紡ぐ。そこに多くの人を招き、酔わせることができる腕があればプロになれる。しかし、趣味でも自身には特別な場だ。「楽器つて楽しいよね」その子に話した。彼が還暦を過ぎた頃も演奏を続けていたら。そんな未来を想像すると、楽しくなった。

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
サイト



イベント
カレンダー

子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

離乳食教室

要予約

12月13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。申し込みは12月4日(月)まで(参加
無料)。

パパママ教室

要予約

12月16日(土) 9:30~11:30
保健センター

内容は「出産に向けた準備」。妊娠
5~9カ月の妊婦と夫が対象。申し込
みは12月7日(木)まで(参加
無料)。

◆風邪症状のある方の入室はご遠
慮ください。

市内保育園・幼稚園

ウェルカムきっず(園開放)

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。



12月12日(火)	北割、美須津、 赤穂南、経塚、 東伊那、桜ヶ丘
12月14日(木)	赤穂、下平、飯坂、 すずらん、中沢、 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)

12月20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12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

両施設は12月28日(木)の正午から閉館します。(普段は午後4時まで)

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。

食事相談

12月11日(月) 9:30~11:30 きっずらんど
栄養士による離乳食や食事全般の相談。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

12月15日(金) 9:30~11:30
きっずらんど
赤ちゃんの体重測定・助産師相談。

子育て相談

12月18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

12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

12月6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

12月18日(月)
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。

ベビーマッサージ

12月7日(木) 14:00~14:40 きっずらんど 助産師によるマッサージ。

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

12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

12月18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

12月20日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。
定員5組。

誕生日会

12月21日(木) 10:00~
12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

12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

12月27日(水) 10:00~
ねんね期が対象です。
定員5組。

相談&発育測定

12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 **子育て支援拠点 あそびのもり** です。

あそびのもりは、駒ヶ根高原レディースクリニック内にある子育て支援拠点です。普段は未就園児の親子のあそび場として開放しており、離乳食教室やキッズヨガ、季節に合わせたイベントなどを毎月開催しています(詳しくは21ページ)。

保育士や助産師に育児相談もでき、レディースクリニックで出産していない方でもご利用可能です。お子さんと遊んだり、親同士で交流を深めたりして楽しい時間を過ごしませんか。利用には登録などが必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】 あそびのもり ☎ 82-1032

●利用者の声

子どもと一緒に楽しめるイベントがあってうれしいです。親同士のコミュニケーションの場にもなっていて、助かっています。

●スタッフの声

お子さんと楽しく遊んだり、育児の悩みを相談したりできます。気軽に遊びに来てください。



あそびのもりHP



イベント「親子でキッズヨガ」



いつもの遊び場で仮装してハロウィン!



50周年おめでとう☆

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。

赤穂南幼稚園 開園50周年式典

赤穂南幼稚園で、開園50周年を記念した式典が行われました。子どもたちは、お祝いに駆けつけたこまかっぼとのダンスや、ヨーヨー釣りなどのお祭り屋台で大盛り上がり。親子で風船を飛ばしたり、アルバムで50年の歩みを振り返ったりして、幼稚園の50周年をお祝いしました。



お祭り屋台でヨーヨー釣り!



記念品でたくさん遊んでね



幼稚園の歴史を振り返ります

Happy Birthday 12月生まれ



奥 柚稀 くん
達矢さん、ひろみさん

毎日楽しく
過ごしてね♪



杉山 紬 ちゃん
千紘さん、優歌子さん

つかまり立ちが
マイブームです



井口 柊 くん
大輔さん、愛以さん

これからもずっと
笑顔でいてね！



高坂 陽多 くん
弘樹さん、めぐみさん

3歳の誕生日
おめでとう！

ご応募
お待ちしております！



誕生日のおともだち大募集

1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12月4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
竹松 絵梨奈

ゆうぐれ

作/ユリ・シュルヴィッツ 訳/さくまゆみこ
出版/あすなる書房

冬はあっという間に日が暮れてしまいます。皆さんは、夕暮れの町の様子に注目したことがありますか？

犬を連れて男の子と黒ひげのおじいさんが、散歩に出かけました。大きな川の向こうに沈んでいく夕日を見ながら「くらくらしてきたよ。おひさまがしずむとさびしくなるね」と男の子は言いました。くろひげのおじいさんは「ゆうぐれがちかづいているな」と言いました。夕暮れの町は、家に帰る人、これから買い物に行く人、みんな忙しそうです。

建物の影がだんだん濃くなり、空がますます暗くなります。すると、町の明かりが灯り始めました。夜の町はどんな様子でしょうか？

私たちの住んでいる町はどんな風が変わっていくのかなと、夕暮れの散歩を試してみたくなる一冊です。

LINE トリセツ



お友だち追加・
設定変更はこちら

LINE の受信設定をお願いします

市公式LINEを登録済みで、受信設定がお済みでない方は、設定をお願いします。設定しないと、緊急情報しか配信されませんのでご注意ください。

【配信カテゴリ】

イベント・お知らせ、子育て、移住、やさしいにほんご(外国の方向け)



メニュー右下「受信設定」
から設定



10/19

赤高生が子育ての楽しくなるまちを探る

市は、子どもたちが天候に左右されずに楽しく運動遊びができるイベント「あつまれこまっこ」をふるさとの丘アルプスドームで開催し、11組の親子が参加しました。今回は赤穂高校から、地域探究講座の「子育てが楽しくなるまち駒ヶ根を考える」を受講する生徒たちが参加。子どもたちとのふれあいや保護者との交流を通じて、生徒たちは子育ての楽しさや難しさなどを学びました。

安心安全なまちを目指して

市は、安心安全なまちづくりを推進するため「交通安全・暴力追放市民のつどい」を赤穂公民館で開催しました。今年はパトカーや白バイ、スポーツカーの展示ブースなどを新設。普段近くでは見られない乗り物を体感しようと、親子連れでにぎわいました。また、駒ヶ根警察署職員による講演やミニライブ、三遊亭楽生さんによる落語なども行われ、参加者の意識向上が図られました。



10/21

駒ヶ根の **ま** **と** **ピ** Komagane Topics

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



11/4

文化サークルが日頃の成果披露

駒ヶ根文化サークル協会主催のすずらん文化祭が赤穂公民館などで開催されました。今回は、同会に所属する108の協力加盟団体の皆さんが、日頃の活動の成果を披露。会場に並んだ木彫りや陶芸作品などの力作を前に、来場者は足を止めじっくりと見入っていました。また、ステージ発表では、練習を積み重ねてきた踊りや演奏などを披露すると、客席から大きな拍手が送られました。

世界の文化に触れる

こまがね国際広場が広小路と銀座通りで開かれ、多くの来場者でにぎわいました。これは「協力隊週間～みなこいワールドフェスタ～」の最終日の催しです。この日は、世界各国の料理や文化を体験できるブースや、海外の衣装をまとった住民らによるパレードなど、さまざまな企画を開催。親子連れで参加した男性は「異国の文化や食べ物に触れられる良い機会になった」と話しました。



10/29

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

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)

カーピカランド 駒ヶ根

駒ヶ根自動車産業株式会社