

市報 アルプスがふたつ映えるまち

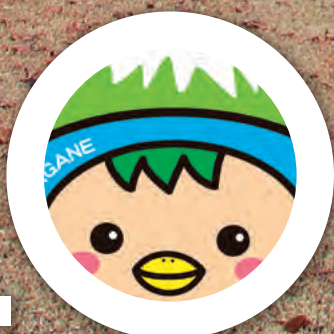
こまがね

2024年(令和6年)
1
No.1193

いつも応援
ありがとうございます /

こまかっぱ

1



周年





駒ヶ根市 この一年

令和5年は、皆さんにとってどんな一年でしたか。
写真とともに、駒ヶ根市の一年を振り返ります。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 駒ヶ根市この一年
- 4 特集 こまかっぱ10周年
- 6 情報ピックアップ
 - ・結婚新生活を応援
 - ・市長が市政を解説
 - ・市長選挙と市議補欠選挙
- 8
 - ・年末年始の業務案内
 - ・パブリックコメント募集
 - ・高齢者への虐待を防ぐ
 - ・20歳になったら国民年金
 - ・税作文・書道入賞者紹介
 - ・検診申込書の提出を
 - ・教育委員会職員を募集
- 13 こまかっぱ情報コーナー
- 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
 - 駒ヶ根高原リトリート すずらん颯
 - 地域おこし協力隊
 - 岡田 萌 さん
 - ちょっとひとこと
 - 竹村 英夫 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
 - (離乳食教室)
 - 元気なこまがねっ子
 - (東中学校 しめ縄づくり)
 - Happy Birthday 1月生まれ
 - 司書おすすめ絵本

今月の表紙

「こまかっぱ」誕生10周年

駒ヶ根市のPRキャラクターこまかっぱは、誕生してから令和6年1月で10周年。皆さんとお会いするため、これからもいろいろな所に出掛けていきます。



5月	4月	3月	2月	1月
29日	1日	28日	28日	26日
市民満足度調査実施	駒ヶ根高原庭球場リニューアル	「大好きな駒ヶ根」応募動画表彰式 シン「KOMAGANE」プロジェクト の1環で相模女子大学の学生が市へ 政策を提言	新小学1年生へ通学カバンを贈呈 駒ヶ根フォーラム	支え合いの地域づくり勉強会 & パネルディスカッション
		駒ヶ根公園旧ちびっこ広場が中央アル プスこまっ子広場にリニューアル	健康増進に関する連携協定を締結 明治安田生命保険相互会社と の協力に関する協定を締結	子育て全力応援の1環で 駒ヶ根フォーラム



12月	11月	10月			9月			8月					7月				6月											
3日	19日	29日	29日	28日	24日	16日	4日	3日	29日	27日		24日	24日	23日	19日	15日		27日	23日	13日	1日	18日	2日	2日				
芦部信喜氏生誕100年記念講演会	いい育児の日に青空すくすく広場開催	県営圃場整備事業官の前地区竣工式 協力隊週間 国際広場 9			全市民に市民生活応援券を発行			信州駒ヶ根ハーブマラソン 8	駒ヶ根高原夜の森テラス初開催 7		駒ヶ根高原音楽祭		シン“KOMAGANE”プロジェクトの一環で中央大学サマースクールを受け入れ			市地震総合防災訓練 阿部守一県知事と県民対話集会開催		二十歳を祝う会 6		糸平フェスティバル講演会 「それ、駒ヶ根でできます」事業発表 林芳正外務大臣(当時)が駒ヶ根市を訪問 シン“KOMAGANE”プロジェクトの一環で芝国際中学校・高等学校のサマーカーンプを受け入れ		佐川急便(株)と災害時における支援物資の受け入れや配送等に関する協定締結		県消防ポンプ操作大会 小型ポンプの部 優勝 山麓周遊バス実証実験開始 5		ウッドデッキリニューアル 消防ポンプ操作大会・特科技術競技大会 大雨により竜東地区に避難指示を発令 カーボンニュートラル宣言 4		駒ヶ根2050

こまかっぱ 10周年

駒ヶ根市のPRキャラクターこまかっぱが誕生してから1月で10年。こまかっぱのプロフィールとこれまでの活躍を振り返ってみましょう。

いつも応援ありがとうございます！

これからもがんばります🍷

帽子

中央アルプスをかたどった自慢の帽子。帽子を取ると...



「こまかっぱ」って？

天竜川の清らかな水から生まれたかっぱの男の子。かっぱ神社近くに住んでいるよ！



性格

- いたずら好き
- あわてんぼう



好きなもの

- 駒ヶ根のおいしい水
- 駒ヶ根のおいしい空気
- みんなの笑顔

伝説の「かっぱの妙薬」でみんなを笑顔にするらしい。

ポシェット

気分で変えるお気に入りのポシェット。



駒ヶ岳ロープウェイ



ハッチョウトンボ

皆さんのおかげで
こまかっぱは10周年

駒ヶ根市のPRキャラクター「こまかっぱ」は、1月10日で誕生してから10周年を迎えます。

平成25年度に市観光PRキャラクターを募集したところ、全国から241点の作品が寄せられました。その中から、観光関係者や市内小中学生などによる選考、市民投票を経て、こまかっぱが誕生。今では市民の皆さんになじみのあるキャラクターとして、定着しているのではありませんか。

こまかっぱは、市内や友好都市などのイベントに出掛けたり、幼稚園・保育園で子どもたちと遊んだりして、大好きな駒ヶ根に愛着を持ってもらえるように活動してきました。これからもいろいろな場所に出掛けていきます。こまかっぱを見かけた際には、ぜひ声をかけてくださいね。

【問い合わせ】

商工観光課 観光係

内線442

こまかっぱのこれまでの歩み



平成30年 4月

辰野さんから
ラッピングカー贈呈



平成30年 1月

こまかっぱの誕生日会
にしっぺい登場



平成26年 7月

市制施行60周年式典に
作者の押野さんと参加



平成30年 5月～

出生届を出された方に
マグネットプレゼント



平成26年 4月

こまかっぱ
観光PR主任に着任



令和元年 8月

天竜かっぱ祭り
で友好都市の仲間と

1/13
(土)

こまかっぱお誕生日会を開催

楽しい企画が盛りだくさん。詳細は右QRコードからご確認ください。

- 時間 午前10時～正午
- 場所 駅前ビル アルパ(2、3階)
- 主なイベント

こまかっぱ&アルクマと記念撮影

こまかっぱとアルクマと一緒に写真を撮ろう！
当日は、ホール入り口で整理券を配布します。

時間 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50

場所 多目的ホール(3階)

こまかっぱグッズ制作

こまかっぱグッズを一緒に作ってみませんか。

内容 プラ板キーホルダー作り、
かっぱのお皿作りなど

場所 フリースペース(2階)



市HP



こまがねで新婚生活スタートを応援

●対象世帯

令和5年3月1日から令和6年3月31日までの間に婚姻届が受理された世帯で、次の条件を満たす世帯

- ◆婚姻日の年齢が夫婦共に39歳以下
- ◆夫婦の所得合計が500万円未満

●補助対象となる費用

本年度中に新婚生活をスタートさせるために支払った次の費用(他の補助事業の対象経費は除きます)

- ①住宅取得費用 ②住宅リフォーム工事費用
- ③住宅賃貸費用 ④結婚に伴う引っ越し費用
- ⑤生活用家電購入費用

●補助金額

- ◆夫婦共に29歳以下の世帯
 - ①～④の経費合計 上限60万円
 - ⑤の経費 上限10万円
- ◆上記以外の世帯
 - ①～④の経費合計 上限30万円
 - ⑤の経費 上限5万円



●申請をする際の注意

予算に限りがありますので、申請する前に一度お問い合わせください。

補助

結婚した若いお二人の
新生活を応援します

市では、結婚した若いご夫婦の新生活を応援するため、家賃や引っ越しなどの費用と生活家電の購入費の一部を助成しています【左枠内】。助成を受けられる方は、3月末までに申請が必要です。申請は企画振興課窓口で行うことができます。

【問い合わせ】

企画振興課 少子化対策係
内線 244

詳しくは、左下のQRコードから市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

市長が
政を解説

竜東新時代へ挑戦始まる

新宮川岸地区でリニア中央新幹線工事の発生土を使った大規模な圃場整備が令和5年10月始まりました。工事用車両の出入り口整備などを行い、令和6年1月以降、JR東海が主体となり本格工事に入ります。

整備終了後、一角に農産物の直売所や加工施設、飲食コーナーなどを備えた施設を市が建設。運営は中沢・東伊那両地区をはじめ地域の皆さんが中心となって行う計画で、市も一緒に具体的な中身を検討しています。交差点を挟んだ一帯の景観を生かし人が集まる拠点を目指します。

シルクミュージアムも、前九州大教授でカイコ研究の第一人者、伴野豊館長の知見を生かしリニューアルします。伊那谷原産カイコを復活させ織物を作るプロジェクトや、医薬



駒ヶ根シルクミュージアム

品開発につなげる飼育事業もスタート。さまざまなカイコの生きた姿が分かる「動態展示」も取り入れます。学習や研修に、より多くの方に利用していただける施設とします。

さらに、あゆみ館を子どもたちが楽しめる場に改修。アルプスドームと併せ雨天も遊べる子育てエリアに変えます。竜東の魅力を一気に高める取り組みを進めます。

選挙

1月21日(日)は 市長選挙と市議会議員補欠選挙

駒ヶ根市長選挙と市議会議員補欠選挙が、1月14日(日)に告示され、1月21日(日)に投票が行われます。市のかじ取りを行う市長を選ぶ大切な選挙です。ぜひ投票に行きましょう。

投票できる方

次の両方を満たす方

- ①投票日現在、18歳以上の方
(平成18年1月22日以前に生まれた方)
- ②令和5年10月13日以前に、市内に住民登録をした方

投票場所は入場券に記載

投票する場所は、住んでいる地域によって決まっています。1月12日前後に発送する「入場券」に記載されていますので、ご確認ください。



しい位置が不明な場合は、市ホームページの地図上でも確認できます。



投票は午前7時～午後8時

投票は、午前7時から午後8時までです。ただし、一部の投票所は、次のとおり、閉鎖時間が異なります。

投票所	閉鎖時間
●中沢区の一部の投票所 (吉瀬、永見山、南入、中割第8、上割、中山、大曾倉)	午後6時
●東伊那区の一部の投票所 (火山、大久保)	午後7時
東伊那区の一部の投票所 (伊那、栗林、塩田)	午後7時
それ以外の投票所	午後8時

※東伊那区の火山・大久保は、閉鎖が午後6時に変更となっています。

期日前投票を有効活用

仕事やレジャー等により、投票日当日に投票できない方は、次のとおり、市役所で期日前投票ができます。

入場券がなくても投票できますので、ぜひお越しください。

期日前投票

期間 1月15日(月)～20日(土)
時間 午前8時30分～午後8時
場所 市役所 本庁舎 大会議室(2階)

- 事前に入場券の宣誓書を記入しておく、投票がスムーズです。
- 入場券が届く前でも投票できます。
- 投票日当日は、実施していませんので、各投票所へお越しください。

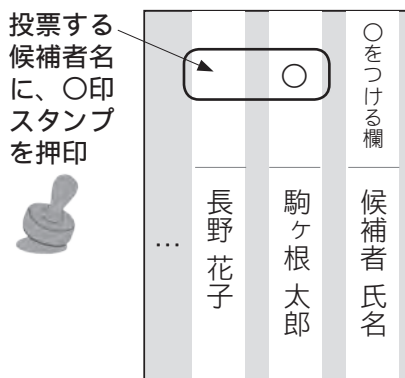
投票する日によって 記入方法が異なります

今回の選挙では、投票日当日と期日前投票で、投票用紙の記入方法が異なります。お間違のないようにお願いします。記入方法が不明な場合は、投票所の職員にご確認ください。

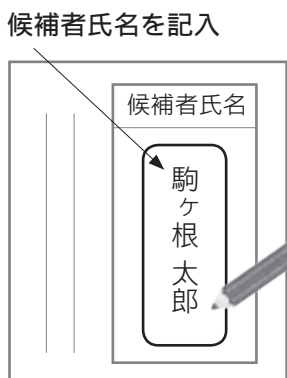
①投票日当日に投票する方【図1】

投票用紙に印刷された候補者氏名等の上の欄に、記載台の○印スタンプを押して投票(記号式)。

【図1】記号式の記入方法



【図2】自書式の記入方法



【問い合わせ】

市選挙管理委員会
内線935

日程

年末年始の業務カレンダー

年末年始の業務日程は、次のとおりです。詳しくは、各担当課へ直接お問い合わせください。

○＝営業日、□＝収集日の集積所のみ収集、×＝休業

		12/28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)	1/1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	備考・問い合わせ
市役所 中沢・東伊那支所		○	×	×	×	×	×	×	○	休業日も戸籍届の受け付け等を市役所宿日直で行っています。総務課 内線211
駒ヶ根駅市民サービスコーナー (10:00～18:30)		○	×	×	×	×	×	×	○	市民課 内線324
マイナンバーカード・住基カード による証明書コンビニ交付 (6:30～23:00)		○	○	○	○	○	○	○	○	発行できる証明書は右QRから 市民課 内線324
伊南聖苑(火葬場)		○	○	○	×	×	×	○	○	伊南行政組合 ☎ 82-8003
文化会館、図書館、博物館		×	×	×	×	×	×	×	×	中沢・東伊那図書館分館は 12/28開館、12/29～1/4 休館。 文化会館 ☎ 83-1130
きっずらんど…① まあるくなあれ♪…②		○ ※1	×	×	×	×	×	×	×	① ☎ 82-6011 ② ☎ 81-5112 ※1 …12:00まで開館
医療	昭和伊南総合病院	○	外来休診						○	休診日は急患のみ診療 ※要事前連絡 ☎ 82-2121
	緊急当番医・薬局	—	—	17ページか、右のQRコード からご確認ください。				—	 	
水道	休日水道当番店	—							—	緊急当番医 水道当番店
	開閉栓	○	×	×	×	×	×	×	○	料金センター ☎ 98-8132
こまタク(乗り合いタクシー)		○	×	×	×	×	×	×	○	企画振興課 内線242
ごみ	可燃ごみの収集	□	□	×	×	×	×	×	□	※2 開設時間は9:00～12:00。 12/28は、ステーションが大変混み合うことが予想されます。時間に余裕をもってお越しください。 生活環境課 内線542
	不燃ごみの収集	□	×	×	×	×	×	×	□	
	びん・スチール缶、ペット ボトル、乾電池等の収集	×	×	×	×	×	×	×	×	
	上伊那クリーンセンターへの 可燃ごみの持ち込み	○	○	×	×	×	×	×	○	
	クリーンセンター八乙女への 不燃ごみの持ち込み	○	○	×	×	×	×	×	○	
	大田切りサイクルステー ションへの持ち込み	○ ※2	×	×	×	×	×	×	×	

募集

市の計画にご意見をお寄せください



現在、市では、まちづくりを進めていくための指針となる計画を策定しており、次の三つの計画に対して、市民の皆さんからのご意見やご提案（パブリックコメント）を募集します。

◆駒ヶ根市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画(案)

◆駒ヶ根市障がい者基本計画2024(案)

◆駒ヶ根市第7次総合保健計画(案)

計画(案)の確認方法

計画(案)は、市役所の担当課窓口、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナーのほか、市ホームページからも確認することができます。

対象者は、市内に在住・在勤・在学の方か、市内の事業者・団体等です。

意見の提出方法

所定の用紙に、募集内容に関する意見のほか、住所、氏名・団体名など必要事項を記入の上、担当課の窓口へ提出してください。郵便やメール、FAX(83)8590での提出も

市ホームページで公開中

市ホームページでは、現在募集中のパブリックコメントの詳細を掲載しています。



右のQRからご覧ください



可能です。
【募集期間】

12月25日(月)

～令和6年1月22日(月)

検討結果の公表方法

いただいた意見等は、担当課で計画(案)への反映などを検討した後、市の考えを明示して市ホームページで公表します。なお、意見提出者への個別の回答は行いません。

その他、詳しい内容は、担当課へお問い合わせください。皆さんのご意見をお待ちしています。

駒ヶ根市第7次総合保健計画(案)

▶計画期間

令和6～11年度

▶目的

生活習慣病や社会環境の改善を通じて、全ての市民の皆さんが健やかで心豊かに生活できる活力のある社会を目指します。

▶内容

生活習慣病の発症と重症化予防や生活習慣の改善、健康を支え守るための社会環境の整備などを通じ、健康寿命の延伸に取り組めます。

▶担当

地域保健課 健康長寿係
内線331

✉ hoken@city.komagane.nagano.jp

駒ヶ根市障がい者基本計画2024(案)

▶計画期間

令和6～10年度

▶目的

障がいのある方もない方も、互いに人格と個性を尊重し支え合う共生社会を目指します。

▶内容

障がいのある方も地域社会の一員として、安心して自立した地域生活を送ることができるよう、幅広い分野から横断的な視点で障がい者施策を推進します。

▶担当

福祉課 障がい福祉係
内線315

✉ fukusi@city.komagane.nagano.jp

駒ヶ根市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画(案)

▶計画期間

令和6～8年度

▶目的

高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができる地域共生社会の実現を目指します。

▶内容

高齢者が豊かで尊厳を持って、自立した生活を送ることができるよう、目指すべき基本的な方向性、施策目標を定めます。

▶担当

福祉課 高齢福祉係
内線318

✉ fukusi@city.komagane.nagano.jp

虐待

地域の目で
高齢者への虐待を防ぐ

高齢者への虐待が増加

全国的に高齢化が進み、誰もが介護をする、あるいは介護してもらった可能性がある時代になってきました。それと同時に高齢者への虐待は件数が増加し、身近なものになってきています。

近年、家族形態や地域社会の変化によって、世帯の孤立化が進んでいます。これにより、同居する家族などの負担が増え、虐待のリスクが高まっているといわれています。

虐待に気付いたら相談・通報を

次の場面を見かけた方は、ご相談ください。通報の秘密は確実に守られます。

- ▶ 大きな声や物音が聞こえる
- ▶ 顔や体にあざや傷がある
- ▶ いつも服や体が汚れている
- ▶ あいさつをしても元気がない
- ▶ 以前と比べて痩せ、栄養失調の状態が疑われる

他人事ではない虐待

高齢者の介護をすることで心身共に疲れ、追い詰められてしまう人は少なくありません。適切な介護や対応が分からず、つい手を上げてしまふなど、無自覚のうちに虐待をしてしまふこともあります。「虐待者」になってしまうことは、決して特別なことではありません。

すぐに相談を

「もしかしたら…」「大丈夫かな…」といった心配があるだけでもご連絡ください。小さな心配事が、虐待発見のきっかけになる可能性があります。虐待を早期に発見し支援すること、被害者だけでなく虐待者を守ることもつながります。

「誰かのこと」ではなく、身近にあることとして、お気付きのことや心配事があればお気軽にご相談ください。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

(地域保健課内) 内線 340

年金

20歳になったら国民年金

国民年金ってなに？

国民年金制度は、老後やいざというときの生活を、働いている世代全員で支えようと作られた仕組みです。

国民年金制度を動画で紹介

日本国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が義務づけられています。20歳になった方には、日本年金機構から国民年金に加

入した通知が送付されます(厚生年金加入者を除く)。

日本年金機構では、国民年金に加入された方向けに制度を分かりやすく動画で案内しています。保険料の納付方法や学生納付特例制度など5種類の内容を紹介しています。次のQRコードから、ぜひご覧ください。

【問い合わせ】

市民課 市民係

内線 329



国民年金のポイント

将来の大きな支えに

国民年金は20歳以上60歳未満の方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

老後のためだけではありません

国民年金は、老後を支える老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取ることができます。

また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者や子)が受け取ることができます。

税金

税に関する作文・書道の入賞者を紹介

11月の「税を考える週間」に合わせて、税に関する作文と書道を募集しました。本年度は、書道747点、作文93点の応募があり、優秀作品に選ばれた皆さんを紹介します。

【作文の部】

○伊那税務署長賞

北原 花音さん(赤穂高校2年)

○上伊那租税教育推進連絡協議会長賞

伊藤 さよさん(赤穂高校2年)

○長野県租税教育推進協議会長賞

下村 想和さん(赤穂高校2年)

○伊那税務署管内

納税関係団体連絡協議会長賞

小林 柚花さん(赤穂高校2年)

宮下 心海さん(赤穂高校2年)

安藤 咲葵さん(東中学校1年)

【書道の部】

○上伊那租税教育

推進連絡協議会長賞

伊藤 ゆりのさん(赤穂小4年)

中條 愛菜さん(赤穂小5年)

熊谷 日心さん(赤穂小6年)

横井 優奈さん(赤穂東小4年)

塩坪 咲智さん(赤穂東小5年)



市民ホールで掲示した
本年度優秀作品



○駒ヶ根市長賞

高見 紗南さん(赤穂小4年)

吉田 詩乃さん(赤穂小5年)

柏原 彩七さん(赤穂東小5年)

竹平 絢葉さん(赤穂東小6年)

川合 莉桜さん(赤穂南小5年)

澤村 七夕さん(赤穂南小6年)

北原 裕次郎さん(中沢小4年)

五味 寛太さん(中沢小6年)

丸山 惺志朗さん(東伊那小4年)

原美玲さん(東伊那小5年)

【問い合わせ】

税務課 収税係

内線272

健康

来年度の検診申込書の提出をお願いします

令和6年度の検診申込書を、12月中旬に世帯ごとに発送しました。申込書が届いたら、受診希望の有無にかかわらずご提出をお願いします。

◆提出期限 1月15日(月)

定期的に健康状態をチェック

生活習慣病やがんの多くは、自覚症状が現れにくいものです。症状が出る前からの予防や、早期の発見・

治療がより良い未来につながります。「自覚症状がないから大丈夫」ではなく、まずは定期的な検診で、健康状態をしっかりとチェックしましょう。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係

内線334

申し込みから受診までの流れ

- ①検診案内封筒(ピンク色)が郵送で届きます。
- ②受診を希望する検診に○を、希望しない検診に「希望しない理由番号」を世帯全員分記入。

検診希望がない世帯も必ず記入・提出を

- ③申込書を同封の返信用封筒に入れてポストへ投函してください。次の場所へ提出もできます。

◆市役所 地域保健課

◆中沢・東伊那支所

◆駒ヶ根駅市民サービスコーナー

◆ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根



- ④5月ごろから自宅に受診券が届きます。案内に沿って検診を受けましょう。



ピンク色の封筒が届いたら必ず開封！この機会に家族みんなで健康づくりについて話をしましょう。

募集

令和6年4月採用予定の
教育委員会職員を募集

最新の情報は
HPをご覧ください

教育委員会で働く、会計年度任用職員（一般職の非常勤職員）を募集します。子どもたちの笑顔のために、一緒に働いてみませんか。

募集人数 各職種とも若干名

申し込み方法 履歴書を作成し、応募職種を明記の上、子ども課へ提出してください。

申し込み締切 1月12日(金)必着

選考方法 書類審査・面接試験 ※面接は1月中を予定。詳細は対象者へ通知。

① 子ども課に勤務

子ども課 学校教育係 内線711

職種	資格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間(おおむね)
教育相談員	教員等	月～金曜日	月額173,322円～	午前8時30分～午後5時

② 小・中学校に勤務

子ども課 学校教育係 内線711

職種	資格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間(おおむね)
学校事務員	不要	月～金曜日	月額156,870円～	午前8時30分～午後5時
学校用務員			月額170,419円～	
看護師	看護師		月額165,387円～	
専科教員(体育)	教員		時給1,222円	1日6時間30分以内(※)
生徒相談員	不要	月～金曜日	時給1,344円	1日6時間以内(※)
特別支援教育支援員				
専科教員(数学・家庭科)	教員			

(※) 校長の指定する勤務時間

③ 子ども交流センターに勤務

子ども課 子育て家庭教育係 内線716

職種	資格(いずれか)	勤務日	報酬・賃金	勤務時間(おおむね)
子ども交流センター職員	教員／幼稚園教諭／保育士／社会福祉士	月～金曜日、土曜日(当番)、長期休業日等	時給1,200円	午後0時30分～6時30分

④ 公立保育園・幼稚園・つくし園に勤務

子ども課 幼児教育係 内線719

職種	資格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間(おおむね)
保育士	保育士／幼稚園教諭	月～金曜日	月額170,419円～	午前8時30分～午後5時
障がい児加配保育士			時給1,082円	午前9時～午後3時30分
フリー保育士				午前7時30分～午後1時
短時間勤務保育士(早朝～昼)				①午後1～7時 ②午後1時30分～7時
短時間勤務保育士(昼～延長)			時給1,250円	正午～午後3時
短時間勤務保育士(休憩代替)				①午後4～6時 ②午後3時30分～7時 ③午後4時～6時30分
短時間勤務保育士(延長)				①午前7～9時 ②午前8時～9時30分
短時間勤務保育士(早朝)	看護師	月～金曜日	時給1,168円	午前9時～午後3時30分
看護師			時給970円	午前9時～午後2時
臨時調理員(つくし園)	不要			

知 松くい虫予防樹幹注入剤 購入費用を補助

個人の庭木や神社仏閣の松を松くい虫の被害から守るため、樹幹注入剤の購入費用を補助しています。

▶対象者

市内の標高900m以下に松を所有している方(森林の松は対象外)

※その後4年間は、再度補助を受けることはできません。

▶補助額 2分の1以内

(個人は5,000円、神社仏閣などは25,000円が限度)

▶申請期限 3月29日(金)

問 農林課 耕地林務係
内線418

知 HPV キャッチアップは 令和7年3月31日まで

HPVワクチンのキャッチアップ接種期間は、**令和7年3月31日まで**です。3回の接種完了までには通常、約6カ月の期間がかかるため、令和6年9月末までに初回接種の開始が必要です。これから接種を予定している方は、計画的な接種をお願いします。期間後の接種費用は全額自己負担が生じますのでご注意ください。

▶対象 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性

問 子ども課 母子保健係
内線714



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(11月1日現在)

- 人口 31,471人(+1)
男性 15,453人(+9)
女性 16,018人(△8)
- 世帯 13,388世帯(+28)
- 10月中の異動
転入107人、転出84人、
出生11人、死亡33人

イ 駒ヶ根訓練所 交流ツアー

全国各地から集まった訓練生との話や、派遣国の一つであるネパールを映像で紹介するVRルームを体験してみませんか。参加無料。

▶日時 1月31日(水)
午後6時30分～9時

▶場所 JICA駒ヶ根訓練所

問 企画振興課 地域政策係
内線248

イ まゆ玉で作る つるし飾り講習会

要申し込み。定員5人。

▶日時 1月28日(日)
午前9時30分～午後0時30分

▶場所 シルクミュージアム

▶受講料 2,800円(スタンド付き)

▶申込期限 1月20日(土)

問 シルクミュージアム
☎ 82-8381

駒ヶ根文化サークル協会の団体を体験しませんか

駒ヶ根文化サークル協会には、文化活動を行うさまざまな団体があり、会員を募集しています。今回、初心者でも参加可能な体験ゼミナールを実施します。この機会に、新しく活動を始めてみませんか。事前に申し込みが必要です。

体験できる団体

育児	生花	囲碁	ウォーキング	箏
ゴスペル	混声合唱	詩吟	社交ダンス	ジャズ体操
手芸	手話ダンス	女声合唱	書道	水彩画
スペイン語	川柳	男性合唱	チアダンス	童謡唱歌
フルート	料理	ヨガ		



▶期間 1～3月まで

▶申し込み・問い合わせ 赤穂公民館 ☎ 83-4060



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

令和6年
1月4日～

WEBからも口座振替の依頼が可能に

市税などの口座振替の手続きがインターネットからできる「口座振替WEB申込サービス」を開始します。

▶手続き可能な金融機関(全7機関)

アルプス中央信用金庫、上伊那農業協同組合、長野銀行、
長野県信用組合、長野県労働金庫、八十二銀行、ゆうちょ銀行

対象となる科目(全17科目)

市・県民税 (普通徴収分)	国民健康 保険税	固定資産税・ 都市計画税	軽自動車税	上水道料金
下水道料金 (公共下水道)	市営住宅 使用料	教員住宅 使用料	別荘地 使用料	土木使用料
後期高齢者 医療保険料	介護保険料	社会福祉施設 入所負担金	緊急通報 装置	保育料
子ども交流センター使用料		つくし園利用者負担金		

右のQRコードから各種科目の受け付けページを
ご覧いただけます。希望する科目を選択すると
申し込み画面に進めます(1月4日～)。



問 企画振興課 DX戦略室 内線245

知 都市計画卸売市場の
変更案縦覧と意見書の受付

駒ヶ根都市計画卸売市場の変更案を縦覧し、意見書の提出を受け付けます。

案の縦覧

▶期間(土・日、祝日を除く)

1月5日(金)～18日(木)

▶時間 午前8時30分～

午後5時15分

▶閲覧場所 市役所 農林課(1階)

意見書の提出

農林課にある所定用紙に記入し、縦覧期間中に持参または郵送で提出してください。

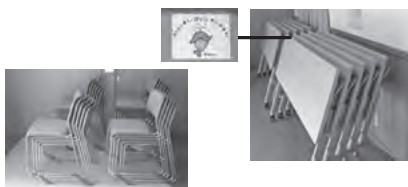
問 農林課 農政係 内線413

知 宝くじの助成金で
地域の備品を整備

(一財)自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用して地域の備品を整備しました。

▶団体 中沢区原自治組合

▶備品 コミュニティ活動備品
(スタックテーブル、
ミーティングチェア等)



問 総務課 行政管理係 内線211

知 移住協議会サイト
こまがねミッケ

信州駒ヶ根暮らし推進協議会
は不動産・建設などの事業者が
集まり、市への移住を応援する
団体です。協議会ではWEBサイ
ト「こまがねミッケ」で移住情報や駒
ヶ根の魅力を掲載。
ぜひご覧ください。



問 商工観光課 移住・交流促進室
内線436

知 2024年版
県民手帳発売

仕事や生活に役立つ県民手帳。
一冊550円で販売しています。

▶販売場所

市役所企画振興課、中沢・東伊
那支所、駒ヶ根駅市民サービス
コーナー、コンビニ、書店など

▶市役所取扱期間

<企画振興課>1月31日(水)まで

<支所・サービスコーナー>

12月28日(木)まで

問 企画振興課 少子化対策係
内線244

知 宝くじの助成金で
消防団の備品を整備

(公財)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、消
防団の備品を整備し
ました。

救助用半長靴▶
(100足)



問 危機管理課 消防交通安全係
内線222



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

イベント

お知らせ

相談

募集

令和5年分 農業所得の事前相談会

農業所得の事前相談会を行います。農業所得があり、申告に不明な点のある方はご相談ください。持ち物など詳細はホームページで確認できます。事前に電話で予約が必要です。

▶日時 1月22日(月)～26日(金)

▶時間 午前9～11時、
午後1～4時

▶場所 市役所 税務課(1階)

▶申込期限 1月5日(金)

問 税務課 市民税係 内線275



税理士会による 確定申告無料相談

少額な所得税の確定申告に関する相談・申告書の作成を無料で行います。相談希望の方は最寄りの税理士事務所へ事前に連絡をお願いします(受付時間:午前9時30分～正午、午後1～4時)。

▶対象 年金・給与所得があり、医療費控除がある方等

▶相談日 2月7日(水)

問 関東信越税理士会 伊那支部

☎ 74-8170

(平日午前10時～午後4時)

所得税・市県民税申告 医療費控除説明会

所得税の確定申告や市県民税申告における医療費控除制度や、控除額の計算方法に関する説明会を開催します。電話かホームページで事前に申し込みが必要です。

▶日時 1月30日(火)

①午前10時～ ②午後2時～

▶場所 市役所 大会議室(2階)

▶定員 各回20人

▶申込期限 1月25日(木)

問 税務課 市民税係 内線275



こまがねTV放送予定

1日～ 新年のあいさつ

4日～ 2023年を振り返る(再)

9日～ 「フレイル」知って対策

16日～ 文化センターだより

23日～ こまかっぱニュース

30日～ 税の申告をお忘れなく

●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

各種納期案内

◇市県民税 4期

◇国民健康保険税 8期

◇介護保険料 8期

◇後期高齢者医療保険料 7期

「社会保険料納付済額のお知らせ」を送付します

前年1～12月の国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額が記載されたお知らせを送付します。これらの税や料金は、所得税の確定申告や市県民税申告などの社会保険料控除の対象となりますので、通知をご活用ください。

▶送付するもの 社会保険料納付済額のお知らせ(圧着はがき)

▶送付時期 1月下旬

▶送付先 ◇国民健康保険税→世帯主

◇介護保険料・後期高齢者医療保険料→被保険者

▶注意事項

◇お知らせには年金から天引き(特別徴収)された国民健康保険税などの額は含まれていません。

◇お知らせが送付される前に納付した額を確認したい場合は、市役所税務課窓口で発行できます。

問 税務課 市民税係 内線275

お知らせ 社会保険料納付済額のお知らせ(市県民税)	
納付義務者住所	長野県駒ヶ根市○○町○○-○○
納付義務者氏名	駒ヶ根 太郎
納付期	令和5年2月1日～令和5年2月28日
負担	納付済額(普通徴収分)
国民健康保険税	●●●●●円
介護保険料	●●●●●円
後期高齢者医療保険料	●●●●●円

あなたが上記期間に納付された国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料それぞれの普通徴収分は、上記のとおりです。
※年金からの天引き(特別徴収)分は含まれません。
令和5年1月発行 (期+発行)

▲見本

広告欄

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上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

年末年始も24時間受付



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

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(10月中)

下平 博 (101)町三区飯坂 3
佐藤 徳一(91)中沢区上割
神山佐枝子(50)上赤須区第3
福澤 節子(89)東伊那区伊那
坂下 徳男(89)福岡区第9
関島 篤治(84)町二区第12
小原 文江(90)北割二区光前寺
木下 守寿(93)東伊那区栗林
小町谷千勢子(92)上穂町区第1
北原かふゑ(93)北割二区女体
宮脇 久子(96)中沢区原
土屋美恵子(85)中沢区中割
森本 清俊(79)町三区飯坂 2

(11月中)

金田伊佐男(86)北割一区北原下
双山 利江(92)北割一区馬場北
青木 清文(91)中沢区菅沼
竹村 秀吉(85)中沢区下割
北澤 誠 (91)中沢区中山
田中 由明(84)南割区第3-2
玉木 益雄(83)上穂町区第4
林 千鶴子(76)中沢区菅沼
中原 道男(88)小町屋区北部
百瀬 和義(91)小町屋区南部
北原さち子(90)中沢区本曾倉
小原いづ江(94)小町屋区南部
市村 和敏(87)東伊那区火山
松本 頼明(80)上穂町区第4
大塚 幸江(91)町四区第5

※依頼があった方のみを
掲載しています。

募 太極拳を 始めてみませんか

生涯スポーツの
太極拳で健康づく
りをしませんか。
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

●緊急情報やイベント情報等を 配信



メール配信▶



◀LINE

募 上伊那医師会附属 准看護学院生徒募集

募集人員40人。修学は2年間。

▶願書受付

1月9日(火)～31日(水)

▶受講料 10,000円

▶入学試験日 2月17日(土)

▶資料請求方法

住所・氏名を記入し、94円切手
を貼付した返信用封筒(長型
3号)を同封の上「募集要項希
望」と明記して郵便で請求す
るか、直接お越しください。

<郵送先> 〒396-0014

伊那市狐島4176

問 上伊那医師会附属准看護学院

☎ 72-2856

●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)。



相談窓口

●心配ごと相談(民生児童委員)

1月4日(木) 14:00～18:00

ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●司法書士相談

要予約

1月25日(木) 13:00～16:00

ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

1月9日(火) 14:00～16:00

赤穂公民館

問 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)

問 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)

問 企画振興課 地域政策係 内線247

※予約が必要な相談は既に定員に達して
いる場合があります。

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

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〉



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。

1/1 (月・祝)	駒ヶ根泌尿器科 クリニック(町一区)	泌	☎ 98-8876
	サンロード 南田薬局(町一区)	—	☎ 98-8130
1/2 (火)	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
1/3 (水)	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
1/7 (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
1/8 (月・祝)	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
1/14 (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
1/21 (日)	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
1/28 (日)	座光寺内科医院 (中割区)	内・小	☎ 83-3222
	高仲薬局(北割二区)	—	☎ 81-1602



休日水道当番店

1/1 (月・祝)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121	1/14 (日)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
1/2 (火)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134		(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
1/3 (水)	(株)みずほ ☎ 83-6677	1/20 (土)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965
1/4 (木)	(株)小平建設 ☎ 83-4111		中澤木材(株) ☎ 83-3715
	赤穂建設(株) ☎ 83-7181	1/21 (日)	小澤建設(株) ☎ 82-2171
1/5 (金)	窪田建設(株) ☎ 82-3201		(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044
	福美建設(株) ☎ 87-2030		☎ 82-3620(夜)
1/6 (土)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044	1/27 (土)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
	☎ 82-3620(夜)		窪田建設(株) ☎ 82-3201
	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331	1/28 (日)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
1/7 (日)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500		福美建設(株) ☎ 87-2030
	竹花工業(株) ☎ 82-3220		
1/8 (月・祝)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081		
	☎ 83-4082(夜)		
	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812		
1/13 (土)	石田建設(株) ☎ 83-4151		
	(株)吉澤組 ☎ 83-5214		



緊急歯科診療

1/1(月・祝)、2(火)、
3(水)、7(日)、
8(月・祝)、14(日)、
21(日)、28(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

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
安置所が充実の

搬送・通夜・火葬・葬儀!!
お寺様への連絡・諸手続・返礼品は? 遺影写真は作るの?
新聞掲載はどうしよう…
全てが未知の世界ならまずは相談!

もしもの会会員募集中

儀礼センター

事前相談 随時受付中

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

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原レディースクリニック】
1月11日(木)～31日(水)の平日

乳がんマンモ検診 **要予約**

【昭和伊南総合病院】
1月10日(水)、15日(月)、
17日(水)、22日(月)

心理士相談 **要予約**

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

【保健センター】

1月10日(水)、24日(水)、31日(水)
いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受け付け13:00

献血

- 1月2日(火)
10:00～12:00、13:30～15:30
ベルシャイン駒ヶ根店
- 1月16日(火)
9:30～11:40、13:00～15:30
駒ヶ根市役所

大腸がん検診提出容器の
返却にご協力ください

大腸がん検診を申し
込んだ方で、未開封
の提出容器(便を採
る容器)をお持ちの
方は、返却をお願い
します。



【返却先】

- ・地域保健課(保健センター1階)
- ・中沢支所
- ・東伊那支所
- ・駒ヶ根駅市民サービスコーナー
- ・ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根

胃がん(内視鏡)検診 **要予約**
は1月末まで

胃がん(内視鏡)検診の検診期間
は、1月末までです。申し込み
をされた方へは事前に通知を郵
送してありますので、通知に記
載の実施医療機関
に予約の上受診し
てください。

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**

1月12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。



2月末まで

成人歯科健診



対象の方には、5月に受診券を
郵送済みです。この機会を逃す
ことなく受診してください。受
診券等を無くした方は再発行で
きますので、ご連絡ください。

対象者

駒ヶ根市民で、本年度40、50、
60、70歳の方(ただし、治療中
の方を除く)

費用 自己負担 500円

健診内容

問診、口腔内診査、歯科健診
結果説明、歯科保健指導

受診方法

健診を実施している歯科医院
に電話で予約後、受診

健康な歯は一生の宝物です。
歯周病や虫歯は歯を失うだけ
でなく、全身のさまざまな病
気の引き金になります。歯科
健診で大切な歯とお口の健康
を守りましょう。

問 地域保健課 健康長寿係
内線333

寒さに負けず、体を動かしましょう

寒くなると、外に出て活動する機会が減りやすくなります。活動が
減ると体力や筋力が低下してしまい、転倒のリスクが大きくなります。
また、今まで通りに体を動かすことも難しくなります。

冬こそ体を動かし、健康を維持できるようにしていきましょう。体力・
筋力維持のためには次のような活動が効果的です。この中のどれか
一つ、または自身に合った活動を続けて、冬を元気に過ごしましょう。

【体力・筋力維持のための活動例】

- ラジオ体操
- ウォーキング
- ご友人の家を訪問する
- 地区の通いの場(サロン)に参加する
- 地区の集まりに参加する など

問 地域包括支援センター(地域保健課内) ☎ 81-6695(直通)





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。

1月の全館休館日

12月28日(木)～1月4日(木)、
9日(火)、15日(月)、
22日(月)、29日(月)
1月26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

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)

1月18日(木) 10:30～

②幼児向けおはなし会

1月13日(土) 11:00～

③小学生向けおはなし会

1月20日(土) 15:00～

④中沢分館おはなし会

1月25日(木) 16:15～

場所

①文化会館 大会議室(2階)

②・③本館 おはなしの森

④中沢公民館



14ひきのねずみシリーズ 誕生40周年記念コラボ

28年前から図書館利用カードの
絵柄としてもおなじみの「14ひ
きのねずみ」シリーズ誕生40周
年記念コラボイベントを開催。
写真撮影のできる大型タペスト
リー、原画や14ひきシリーズの
パネル展示を企画しています。
お楽しみに!

期間 1月5日(金)～25日(木)

場所 本館

ねえ、この本読んで!

毎月第3水曜日の「家族読書の
日」に、読み聞かせボランティア
や司書が、オススメの本や子ど
もたちが読んでほしい本を読み
ます。申し込み不要です。

日時 1月17日(水)

①10:30～11:30

②15:30～16:30

場所 本館 おはなしの森

年末年始休館

本館 12月28日(木)
～1月4日(木)

分館 12月29日(金)
～1月4日(木)

休館中の本の返却は、本館時間
外ポストをご利用ください。な
お、CD・DVDなどの視聴覚資料
は、本の返却ポスト左の専用返
却口へ入れてください。

年明けに来館するとお年玉が
もらえます(数量限定)。大好
評、子ども向け開運おみくじ
もあります。

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

市民ミュージカル

「アルプスの少女ハイジ」

アニメでおなじ
みの「アルプス
の少女ハイジ」
を、アルプスが
ふたつ映えるま
ち駒ヶ根市で4
回目の上演!



日時

2月17日(土) 18:00～

18日(日) 11:00～、15:00～

場所 文化会館 大ホール

料金 (全席自由、当日券500円増)

一般 2,500円

高校生以下 1,000円

3歳以下 無料

主催・問い合わせ

アクターズゼミナール伊那塾

☎ 080-6930-3027

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

ネパール写真展

協力隊ネパール会

期間

1月6日(土)～14日(日) 予定

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。

第12回ふれあい講座

あなたの夢をかなえます

地元出身のメンバーを中心に活
躍中のラテン・サンバ風インス
トバンドによるミニコンサート
をお楽しみください。

日時 1月14日(日) 10:30～

出演者 Pico-brass(ピコーブラス)

参加費 300円(ドリンク代)

定員 20人

第13回ふれあい講座

かっぱの里づくり

駒ヶ根の魅力を発信する全国
かっぱサミットに向けてアイデ
アを出し合います。

日時 2月11日(日・祝) 10:00～

講師 坂井昌平さん

(天竜かっぱ村村長)

参加費 200円

定員 20人

ほっと展

西駒郷の芸術家たちの作品展

期間 1月20日(土)～2月4日(日)

【ロビー】

ありがとうの書展Vol.8

萌香書道教室

期間 1月7日(日)～21日(日)

※最終日は16:00まで

伊南地区

小中学校防犯ポスター展

期間 1月23日(火)～2月2日(金)

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 すずらん^{そう}ん颯

日常から離れて気の向くままに

すずらん颯は、駒ヶ根高原大沼湖のほとりにあるお宿です。自然との距離が近く、落ち着いた雰囲気館内にはゆったりとした時間が流れます。

「日常から少し離れて、体や気持ちをリフレッシュしていただければ」と社長の松口さん。合成添加物入りのものを極力使わず旬の食材を多く取り入れた料理や「早太郎温泉」の源泉に加水をしていない温泉、大自然の森林浴など、さまざまな癒しを提供しています。また、中央アルプスや光前寺などをガイドと一緒に巡るツアーも実施。同じ場所でも季節によって見られる景色が変わるので、違う季節も感じてみたいとリピーターの方も多くいらっしゃいます。

館内には30号サイズの向日葵の絵や浮世絵も展示。文化芸術に触れながら四季折々の料理や自然を味わえるすずらん颯で、思い思いの時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。



地元産中心の素材を生かした料理



泉質の良い温泉が楽しめる大浴場

日帰り温泉
ご利用いただけます！



※冬季の開館日はHPからご確認ください

information

■住所
赤穂 5-1198

■電話
83-5155



HP



本物の「浮世絵」を展示



すずらん颯では江戸時代に描かれた浮世絵を展示しています。展示している絵は季節ごとに替わり、浮世絵を通して当時の人々の感性や、季節の移り変わりを感じることができます。ご要望に応じて、社長の松口さんが浮世絵を解説することも。見るだけではわからない絵の歴史や時代背景なども知ることができます。

鮮やかな色彩や趣のあるデザインに触れ、江戸文化に親しんでみませんか。日帰り温泉をご利用の方もご覧いただけます。

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。



千畳敷カールからの絶景

私が着任したのは6月で、本格的なグリーンシーズンが始まる直前。着任後は登山道状況の視察やSNSによる情報発信、登山道整備やライチヨウ保護活動への参加など、さまざまな業務に携わりました。時には1週間ずっと山の上にいたこともあり、普段席を置いて



地域おこし協力隊

岡田 萌^{もえ} 隊員

平成4年生まれ、北海道出身。大学卒業後、住宅業界で働く傍らで趣味の登山を楽しみ、約3カ月間の山小屋アルバイトも経験。令和5年6月から商工観光課へ配属となり、中ア国定公園や市内の里山で活動中。

に携わるお仕事を始めてから、約半年が経ちました。私が着任したのは6月で、本格的なグリーンシーズンが始まる直前。着任後は登山道状況の視察やSNSによる情報発信、登山道整備やライチヨウ保護活動への参加など、さまざまな業務に携わりました。時には1週間ずっと山の上にいたこともあり、普段席を置いて

イルミネーションの季節

寒く長い冬の夜を楽しむためのイルミネーションが、あちこちで始まっています。冬場は空気が澄んでいるので、イルミネーションが一段ときれいに見えます。キラキラとした光は、人の心をポジティブに導いてくれる効果や心を癒してくれる効果があるそうです。気分が落ち込んでしまったときには、きれいなイルミネーションを見ると少し心が安らぐかもしれません。

私がイルミネーションに関わるようになったのは約20年前。自宅の庭や玄関先にホームセンターで買った電球を飾ったところ、ご近所の方から「とてもきれいですね」と褒められてうれしかった記憶があります。その後も、当時所属していた団体で駅前からすずらん通りまで飾り付けを行いました。去年からは地域の皆さんと公園や花壇を華やかにしています。お仕事帰りなど、近くを通る際はぜひとも見ていってください。少しでもホッとしてもらえたら幸いです。

次は、松井 秀之^{ひでし}さん(上穂町区)へ バトンタッチ

ちよつとひとこと



竹村 英夫^{ひでお} さん
(町四区)



前回までのお話

市役所主催の空き家相談会に参加したタミオさん。



空き家をどうにかしたいけど、何から手を付けて良いのか分からんのじゃ。



空き家相談会には司法書士や不動産会社の方たちもいるので、一つずつ一緒に整理していきましょう。



まだ荷物がたくさんあるんじゃが…



現段階では問題ありません。利活用できそうな場合には、空き家バンクへの登録をおすすめしています。登録すれば片付け費用の補助も出ますよ。



そんな制度があるのか！それは助かるのう。

田舎暮らしにあこがれ空き家探し中。アキコ
今回は出番なし…。タミオ
空き家の所有者。高齢で管理に困っている。

空き家利活用への第一歩

空き家バンク登録

空き家バンクは自治体が運営する空き家のマッチングシステムで、登録・掲載・閲覧が無料でできます(実際に契約する際は不動産業者への仲介手数料が必要です)。自治体が窓口となっているため安心感があり、登録すると片付けや改修費の補助を利用できるなどのメリットがあります。



空き家に困ったら、まずは市役所へお問い合わせください。



正月飾りの縁起物 ナンテン

元日、朝一番の行事は「歯固め」だ。その年の吉方を向き、神棚にあげておいた落花生やコメ、栗を口へ。これで1年間、元気で食べられると、高遠の祖母から教えられた。

た。効果はともかく、長く続く習慣には理由がある。目的と行動、その影響。そうしたサイクルに意味があるから残る。

年々年始は1年の大きな節目。それぞれの地域や家庭で欠かせない行事は多い。世代を超えて受け継がれるのか、消えてしまうのか。その分かれ道は、寄せる思いの強さだろう。

父や母、地域の人々。目に見える存在だけでなく、包み込む空気や培ってきた歴史。さまざまな巡り合わせの中で人は生きている。年の終わりと初め。あらためて感じる時だ。

伊藤市長の

雑記帳



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

離乳食教室

要予約

1月11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12月26日(火)まで。

母親学級①

要予約

1月17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1月5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。



1月16日(火)	赤穂、下平、飯坂、 すずらん、中沢、 福岡、聖マルチン
1月18日(木)	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)

1月17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1月16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

1月10日(水) 9:30~11:30 きっずらんど

1月19日(金) 9:30~11:30 まあるくなあれ♪

食事相談

1月15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

1月22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

1月5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

1月11日(木)

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

1月26日(金)、29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。

リズムベビーマッサージ

1月23日(火) 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

1月6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

1月12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

1月15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

1月17日(水) 10:00~

1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

1月18日(木) 10:00~

1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

1月24日(水) 10:00~

ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

1月25日(木) 9:00~

対面での個別相談です。



親子でキッズヨガ

1月26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 **離乳食教室** です。

市では毎月、5カ月～1歳6カ月児の保護者向けに離乳食教室を開催しています。教室では栄養士が調理の実演をしながら、適切な食材の大きさや味付けなどを詳しく説明。不安な点や分からないことにも、随時お答えしています。参加無料ですので、ぜひお気軽にお越しください。

なお、参加には予約が必要です。開催日の7日前(土・日・祝日は除く)までに電話等でご連絡ください。1月の開催日は23ページをご覧ください。



今後の日程

●参加者の声●

離乳食を進めていく上で、分からないことがありましたが、いろいろと聞くことができてとても参考になりました。説明も分かりやすく良かったです。

離乳食のメニューを公開

レシピ検索サイト「クックパッド」の市公式キッチンでは、離乳食のメニューを多数公開しています。お気に入りのメニューを見つけてみましょう。



食べやすい食材の大きさや固さを解説



取り分け離乳食の実演



来年も良い一年になりますように！

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。

しめ縄づくり(東中学校)

東中学校では、ふるさとの良さを感じて伝統を受け継いでいくため、1年生がしめ縄づくりを行いました。縄をなうのに苦戦しながらも、地域の講師の方に教えてもらいながら真剣に取り組んだ生徒たち。完成した立派なしめ縄をお互いに見せ合うなど、満足そうな様子でした。



紙垂の作り方を教わります



一束一束丁寧に



はさみで整えます

Happy Birthday 1月生まれ

12月生まれ



1歳のお誕生日
おめでとう！

山岸 暖佳ちゃん
敏也さん、沙織さん

12月生まれ



元気に育ってくれて
ありがとう♡

木村 悠真くん
佳樹さん、ゆりかさん

12月生まれ



たくさんの笑顔
ありがとう

唐澤 依慈くん
透さん、渚さん

12月生まれ



きょうだい仲良く
元気に育ってね！

村上 楓果ちゃん
一さん、佳世己さん

12月生まれ



強く、優しく
のびのび育ってね

大野 維路くん
桂司さん、祐奈さん



今年から保育園
頑張ろうね！

伊東 恵美ちゃん
高宏さん、美智子さん



春からは幼稚園！
楽しみだね

木原 灯くん
英雄さん、絵美さん



いっぱい笑って
大きくなってね♡

齋藤 朱里ちゃん
圭佑さん、夏実さん



明るく 元気に
楽しもうね♪

北林 優芽ちゃん
要さん、千亜紀さん



すくすく元気に
大きくなってね♪

小出 壮真くん
隆志さん、祐美さん



誕生日のおともだち大募集

2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1月4日(木)。

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
紫芝 利佳

20ぴきの おしょうがつ

作・絵／たしろちさと 出版／ひかりのくに

もうすぐお正月。どの家でもお正月の準備に大忙しです。床下に住むねずみの家族も、人間の家族と同じようにみんなで大掃除をしています。

ねずみの一家はお父さんとお母さん、18匹のきょうだいたちの大家族です。大掃除が終わると、お父さんは薪を集め、お母さんはもち米を蒸して、家族みなでお餅つき。お餅が出来上がると、今度はお正月飾りを作って玄関に飾ります。年が明けたらお雑煮を食べて、たこ揚げやかかるたで遊びます。

ねずみの家族1匹1匹が何をしているのかに注目するのも楽しく、大みそかからお正月にかけての家族だんらんの風景が、やわらかなタッチで描かれています。この時期にぴったりの絵本を親子でお楽しみください。

子育て インフォ

#8000

長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間の急病やケガなどで対処に迷う場合や、医療機関を受診すべきか判断が難しい時にご利用ください。小児科医の支援体制のもと、看護師や保健師等が相談に応じます。

- 電話番号 #8000(局番なし)
※ダイヤル回線・IP電話の場合は、026-235-1818へおかけください。
- 日時 毎日 午後7時～翌朝午前8時

