

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)

2

No.1194



全国中学校駅伝大会
タスキにつなぐ思い

集い、つながるトコロ

各地区の住民自らが主体となって運営する介護予防拠点「通いの場」。そこには体操や交流などを通じて生き生きとした表情を見せる参加者の皆さんの姿があります。仲間づくりや生きがいづくりに、通いの場へ参加してみませんか。



高齢化が進む現在、高齢者の介護予防や生活支援の必要性は全国的に高まっています。しかし、行政の力だけではこれらの取り組みを行うには限界があります。そこで市では、住民が主体的に運営する介護予防拠点として「通いの場」の取り組みを進めています。

要介護状態になる方の多くが「フレイル」を経るといわれています。これは、加齢によって心身が衰える「虚弱」の状態のことで、「健康」と「要介護」の中間にあることをいいます。その予防には「運動」「栄養」「社

介護予防に大きな役割

Contents ～もくじ～

- 2 特集 集い、つながるトコロ
- 4 特集 図書館をもう一つの居場所に
- 6 情報ピックアップ
 - ・子ども交流センター説明会
 - ・市長が市政を解説
 - ・成年後見制度
 - ・12月市議会定例会報告
- 8
 - ・税の申告受け付け
 - ・若者の奨学金返済を支援
 - ・スポーツ少年団員募集
- 11 こまかっぱ情報コーナー
- 16 すこやかライフ(健康情報)
カリヨン(文化センター情報)
- 18 やまびこひろば
まちのお店探訪
IL PUNTO
地域おこし協力隊
須田 直子 さん
ちょっとひとこと
松井 秀之 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
(パパママ教室)
元気なこまがねっ子
(みなみっ子祭り)
Happy Birthday 2月生まれ
司書おすすめの本

今月の表紙

第31回全国中学校駅伝大会(12月17日)

赤穂中学校陸上部が、全中駅伝に出場しました。男女そろって出場するのは同校初です。家族や仲間の応援を一心に受け、駆け抜けた選手たち。女子は6位入賞を果たし、男子も12位と健闘しました。



みんなと会えるのが楽しみ。

会参加」などが重要とされています。

通いの場では100歳体操やレクリエーション、専門職による健康講話等さまざまな催しを実施していることから、フレイル予防や認知症予防に大きな効果があるといわれています。運動や学び、人とつながる場となっており「みんなと会えるのが楽しみ」という参加者も多くいます。

支え合いの拠点に発展

介護予防拠点としてスタートした通いの場が、人と人をつなぐ役割を果たし、今では支え合いの拠点としても発



上・左下／交流を楽しむ参加者
右下／血圧測定で健康管理も

通いの場を運営する「担い手」の皆さんの声



下市場いきいき元気教室
担い手の皆さん

運営する立場ですが、皆さんと同じ参加者として仲間との交流を楽しんでいます。自分たちが苦労しないよう、できる範囲で活動しています。

利用者の皆さんから元気をもらえますし、生活の張り合いにもなっています。「支える」「支えられる」という立場に分かれるのではなく、ここに集うみんなで支え合っていると感じています。



参加者の声

- 週1回集まるのが楽しみで仕方がない
- 家ではできない体操などができて良い
- 居心地が良く、仲間と会うことが楽しい
- 担い手の方がいろいろなことを企画してくれてありがたい

展してきました。通いの場であり、交流が深まると「あのおばあちゃん、いつも来てくれるの」今日はいないけど大丈夫かな」「買いた物の手伝いをして」などお互いに気遣うようになり、支え合う関係につながっていきます。

通いの場に 参加してみませんか

現在市内には約170カ所

の通いの場があり、高齢者を中心に多くの方が参加しています。しかし、コロナ禍の前と比べ参加者は減っています。コロナ禍の際は、活動の休止や規模の縮小を余儀なくされ参加者が大きく減少しました。今ではどの通いの場も制限なく開催しており、人が戻ってきてはいるものの、減少傾向は続いています。

通いの場に参加することで、介護予防だけでなく、生きがいや支え合いの関係づくり

もつながります。無理なく体を動かしたい方や仲間との交流を楽しみたい方、通いの場の活動に関わってみたい方はぜひ一度参加してみませんか。気軽な地域包括支援センター（地域保健課内）へご連絡ください。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

（地域保健課内）

内線340

図書館を もう一つの居場所に



駒ヶ根市立図書館には毎日多くの方が本を借りに来館します。しかし、利用の仕方はそれだけではありません。本や雑誌を読んだり勉強や調べ物をしたりと、使い方はさまざま。さらに各種イベントも開催しています。家でも職場でもない「もう一つの居場所」として、思い思いの過ごし方で図書館を利用してみませんか。

DXを推進し さらに使いやすい図書館に

便利なマイライブラリーに登録を

市立図書館のWEBサービス「マイライブラリー」に登録することで、図書館をより便利に利用することができます。ぜひご登録ください。図書館利用カードをお持ちの方は右のQRコードから新規登録ができます。お持ちでない方は、図書館窓口でカードの発行手続きをお願いします。



スマホで貸し出し手続き



マイライブラリーに表示されるバーコードを窓口で提示するだけで、貸し出し手続きができます。本館・分館どこでも利用可能。

インターネット上で 貸し出し期間の延長申請

マイライブラリーから、インターネット上で貸し出し期間の延長申請ができるようになりました。また、借りている本や返却日などの貸し出し状況も確認できます。

〈延長申請ができる条件〉

- 返却期限の3日前から当日まで
 - 対象の本に予約が付いていない
- ※延長は1回のみ。AV資料の延長はできません。



パソコン・タブレットの利用環境の充実

フリーWi-Fiの設置により、館内どこでも自由にインターネットが利用できます。また、古くなった情報コーナーのパソコンが新しくなり、インターネットや各種データベースが快適に閲覧できるようになりました。





書架

年間約5,000冊の本や雑誌、DVDなどを購入し、皆さんが読みたい本・必要な本を豊富に所蔵しています。



雑誌棚

地域の皆さんに「雑誌スポンサー」になっていただき、コーナーの充実を図っています。



学習スペース

館内に24席と、学習室をご用意。静かな環境で集中して学習ができます。

市立図書館へ 行ってみよう！

本やDVDを見てのんびりしたり、イベントに参加してみたり…。思い思いに図書館を使ってみましょう。

- …設備
- …催しなど



イベント

お楽しみ会やワークショップ、講演会など、すべての年齢向けにイベントを企画しています。



おはなし会

乳幼児・幼児・小学生向け・大人向けのおはなし会を定期的で開催しています。保育園や福祉施設等での出張おはなし会も行っています。

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、語り、わらべうたなど



読み聞かせ

司書やボランティアの皆さんが読み聞かせを行います。気軽にお声掛けください。



ありがとうBooks

毎月第3水曜日から月末まで、図書館で所蔵しなくなった本や雑誌を無料で配布しています。

● 駒ヶ根市立図書館 利用案内 ●

本館

開館時間 午前9時30分～午後6時30分

休館日 月曜日(祝日の場合は開館・翌日休館)
蔵書整理日(毎月最終金曜日)
年末年始(12月28日～1月4日)
特別整理休館(9～10月のうち10日以内)

電話 83-1134

中沢分館・東伊那分館

開館時間 〈月～金曜日〉午後2～6時
〈土曜日〉午前9時30分～正午

休館日 日曜日・祝日
年末年始(12月28日～1月4日)

電話 〈中沢〉83-5125
〈東伊那〉82-4664

子育て

子ども交流センターは
利用登録が必要です



子ども交流センターは、小学生が放課後や長期休み中に過ごす場所です。対象は保護者が仕事等で昼間家にいない世帯の小学生で、利用するには登録が必要です。

新規利用者は説明会に参加を

令和6年度に利用を希望する新1年生の保護者と、新規に利用を希望する新2年生以上の保護者の方は、利用説明会への出席をお願いいたします。日程は下の表でご確認ください。※長期休業のみ利用するご家庭も、期限までに登録が必要です。

継続利用者も新年度登録を

継続利用を希望する方も毎年登録が必要です。申請書にご記入の上、子ども課で登録手続きをしてください。申請書は、利用を希望する子ども交流センターで受け取りをお願いします【2月19日(月)以降に配布】。

登録申請の期限

4月30日(火)までに、新規・継続利用者共に登録申請をしてください。

【新規利用者対象説明会】利用するセンターの日程へご参加ください

対象	期日	時間	会場
赤穂東子ども交流センター (赤穂東小の児童)	2/18 (日)	午前9～10時	市役所 南庁舎 大会議室 (2階)
みなみ子ども交流センター (赤穂南小の児童)		午前11時～正午	
すずらん子ども交流センター 三和森子ども交流センター (赤穂小の児童)		午後1～3時	
上記に参加できない方	2/19 (月)	午後6時30分～	

詳細は、市ホームページにも掲載しますので、ご覧ください。



【問い合わせ】

子ども課 子育て家庭教育係
内線 716

市長が
政を解説



将来の農業地図描く「地域計画」策定

10年先の将来を見据え、農地利用の計画を地域ごとに決める事業が全国で始まりました。令和5年4月、改正農業経営基盤強化促進法が施行され、誰がどの農地を担うのかを定め、地図にまとめていきます。駒ヶ根市では、5つの営農組合ごとに作成することにし、意向調査や協議が始まっています。

担い手の高齢化や減少が進み、耕作放棄地や適切に管理されない農地の増加が心配されます。そこで、関係者が協議して地域農業の未来像を描くことが狙いです。集約化等で農地の効率的使用を目指すこれまでの「人・農地プラン」をさらに発展させた「地域計画」として策定します。

市では、県やJA、営農組合、農事組合法人等からなる市営農センタ



6次産業化に向けた二条大麦の収穫

一と農業委員会が一体となって調整を進めます。まず、地図の素案をつくり、2月以降、集落単位で説明会を実施。ここで出た意見を基に、さらに調整を進めます。令和7年3月末までに作成することとしています。

受け手のいない農地をどうするか、どんな作物に力を入れるのか。多くの課題はあります。皆さんの知恵を集約し、農業の未来を築くため取り組んでいきます。

成年見 成後

成年後見制度を 知っていますか？

認知症や障がいのある方は、契約行為などが適切にできない場合があります。成年後見制度は、そういった判断能力に心配がある方が不利益を被らないために、法律的な観点から本人の財産や尊厳などの権利を守る制度です。

お困りのことはありませんか

次のようなことでお困りの方は、成年後見制度で支援することができるともありません。ご家族やご近所に心配な方が居る、支援内容を詳しく知りたいなど、お気軽にご相談ください。

【お困り事例】

- ▼一人では契約の判断に自信がない、またはできない
- ▼判断能力が低くなり、銀行での手続きが不安になってきた
- ▼消費者被害にあっている、またはあったことがある
- ▼郵便物を紛失する、または内容が理解できずさまざま手続きや支払いが滞っている
- ▼障がいの子どもがおり、親が亡くなった後の生活が心配

成年後見制度で解決した事例

- 認知症になった高齢の方が預金通帳などの貴重品を紛失したり、高額な買い物を頻繁にしたりするようになった
- 後見人が選任されたことで、後見人による貴重品の預かり、契約の取り消しができるようになり、本人の財産が安全に守られるようになった

ご家族のほか、福祉事業所等からの相談も受け付けています。詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

【問い合わせ】

＜高齢者に関する＞

地域保健課 地域ケア係

内線 340

＜障がい者に関する＞

福祉課 障がい福祉係

内線 315



議会

令和5年12月市議会 定例会が行われました

市議会定例会が、11月29日から21日間の会期で開かれ、条例や補正予算など14件の議案を提出し、全て原案どおり可決・承認されました。

条例

- ▽市国民健康保険税条例を一部改正
- 国民健康保険の出産被保険者に関する、産前産後期間の税軽減のための改定と、保険水準の県統一化に向けた税率にするため改訂しました。
- ▽地域介護予防拠点施設を地元へ譲渡するため条例を改正
- 地元区、自治組合へ譲渡するため、施設の登録を解除します。

補正予算

令和5年度一般会計補正予算(第7号)

8966万円を追加しました。

【主な歳入】

▽繰越金 8968万円

【主な歳出】

▽職員人件費 5139万円

人事院勧告や人員構成の変動等に伴う、正規職員の人件費などを計上しました。

令和5年度一般会計補正予算(第8号)

7億1967万円を追加しました。

【主な歳入】

▽寄付金 3億5050万円

▽繰越金 6326万円

▽国庫支出金 5898万円

【主な歳出】

▽ふるさと寄付金の増額 5億2500万円

ふるさと寄付金の増額を見込み、ふるさとづくり基金積立金などを増額します。

▽障がい者福祉サービス事業 8600万円

障がい児・者向け各種サービスの利用者増加に伴い、介護・訓練給付費の増加分を計上します。

▽小学校学習指導書購入 2233万円

令和6年度の教科書の改訂に伴い、4月から必要となる小学校教師用指導書購入費を計上します。

▽総合文化センターの長寿命化 235万円

長寿命化に向け、屋根や外壁の改修工事の実施設計を行います。



税金

市県民税・所得税の申告相談は
2月14日～3月15日です



所得の申告は、各種行政サービスや軽減措置等を受けるための基礎資料となる大切な手続きです。期限内の申告をお願いします。

市では、次ページの日程で申告相談を行います。混雑防止のため、できる限り該当する相談日にお越しください。難しい場合は、地区指定のない相談日にお越しください。

◆申告が必要な方
申告が必要か分からない方は、次ページでご確認ください。所得状況等から申告が必要と思われる方には、2月上旬に申告書を郵送します。

e-Tax・スマホ申告が便利

国税庁HPの確定申告書作成コーナーでは、マイナンバーカード対応のスマホやICカードリーダーを使うことで、自宅から申告書の提出ができます。



問 ヘルプデスク
☎ 0570-01-5901(土日・祝日を除く)

☑ 持ち物チェックリスト

- ☐ 本人確認ができる書類(マイナンバーカード、運転免許証、保険証など)
- ☐ マイナンバーの分かるもの(本人と被扶養者など全員分)
- ☐ 令和5年中の所得を明らかにできるもの(給与や年金等の源泉徴収票、事業・農業・不動産の収支決算書など)
- ☐ 控除を受けるための書類
 - ・生命保険、地震保険、国民年金保険料の令和5年分控除証明書
 - ・医療費控除の明細書(医療費控除を受ける方)
 - ・障害者手帳など障害等級の分かるもの(障害者控除を受ける方)等
- ☐ 申告書(市または税務署から郵送された方のみ)
- ☐ 確定申告のお知らせがき等、利用者識別番号が分かる書類(税務署から郵送された方のみ)
- ☐ 申告者名義の預金通帳
- ☐ 銀行印(口座振替納付を希望される方)

また、あらかじめ右のチェックリストで持ち物をご確認ください。

◆番号札の配布開始時間
午前8時30分

※混雑を避けるため、配布時間前の来場はご遠慮ください。

感染症の拡大防止にご協力を

各種感染症の拡大防止のため、体調の優れない方は、日を改めるなどご協力をお願いします。また、会場の都合上、十分な待ち合いです。混雑を確保できない場合があります。

雑の状況によっては、会場外でお待ちいただく可能性もありますので、ご承知おきください。

集計は事前に

農業や不動産などの「収支内訳書」を提出する方や「医療費控除」のある方は、必ず事前に集計を済ませてからお越しください。未集計の場合は、ご自身で集計をしていただいでから相談となります。

※決算書等の様式は、市HPに掲載しています。



市で受けられない相談

次の相談は市の会場ではお受けできません。税務署の確定申告会場へお出掛けください。

- ▼青色申告
- ▼不動産・株式等の譲渡所得
- ▼住宅ローン控除(初回のみ)
- ▼損失・繰越損失
- ▼消費税、贈与税申告
- ▼令和4年分以前の確定申告

【税務署の申告】午前9時～午後4時
2月1日(木)～2月15日(木)の平日
伊那税務署

2月16日(金)～3月15日(金の平日)
いなっせ(伊那市駅西)2階

◆整理券が必要です

税務署の確定申告相談には「入場整理券」が必要です。当日、申告会場でも配布していますが、スマホアプリ「LINE」では、事前に取得ができて便利です。QRコードから、お友だち追加をしてご利用ください。



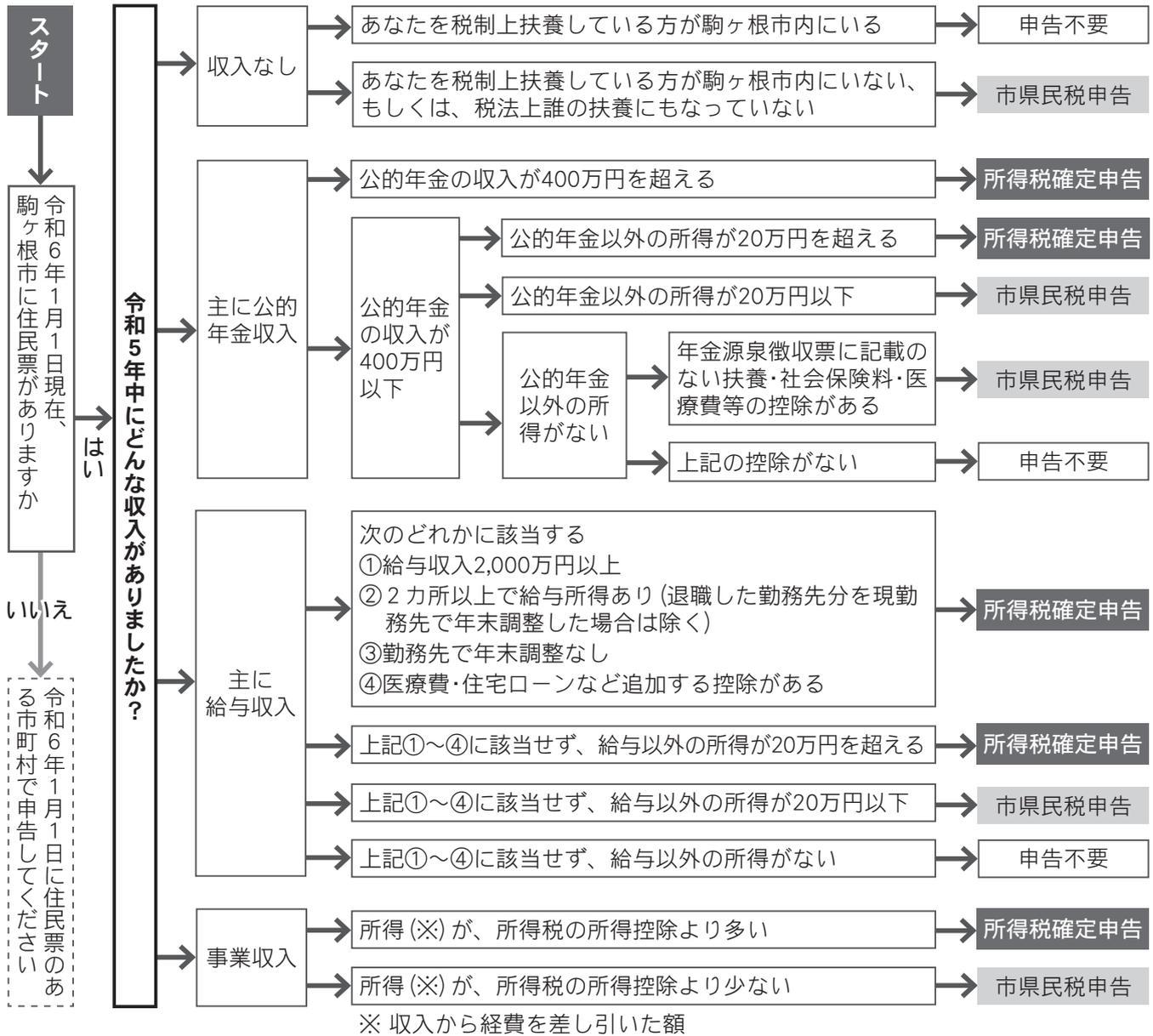
【申告全般に関する問い合わせ】

税務課 市民税係 内線 273

【税務署申告に関する問い合わせ】

伊那税務署 ☎(72)2171

申告が必要か確認してみましょう



申告相談日程表

《午前の部》 午前8時45分～正午 《午後の部》 午後1時～3時30分

期日	指定地区	会場	期日	指定地区	会場
2月14日(水)	地区指定なし	市役所 本庁舎 大会議室 (2階)	3月1日(金)	地区指定なし	市役所 本庁舎 大会議室 (2階)
15日(木)	(還付申告相談)		4日(月)	上赤須区・町三区	
16日(金)	南割区・中割区		5日(火)	町四区	
19日(月)	北割二区		6日(水)	下平区・町一区・中沢区(吉瀬)	
20日(火)	市場割区		7日(木)	町二区	
21日(水)	福岡区(第1～4)		8日(金)	地区指定なし	
22日(木)	福岡区(第5～9)		11日(月)	小町屋区	
26日(月)	中沢区(永見山・南入・菅沼・下割・中山・原)	12日(火)	北割一区		
27日(火)	中沢区(中割・上割・大曾倉・中曾倉・本曾倉)	13日(水)	上穂町区		
28日(水)	東伊那区	14日(木)	地区指定なし		
29日(木)	東伊那区 ※午前のみ	15日(金)	地区指定なし		

※混み具合により、午前の申告相談を締め切り、午後の番号札を渡す場合があります。
また、正午から午後1時までには申告相談を行わず、受け付けのみ行います。

補助

若者の奨学金等の
返還を支援します



市では、若い世代の定住を応援するため、奨学金等の返還支援事業を行っています【左図】。利用を希望される方は、事前登録が必要です。登録は、企画振興課窓口または市ホームページの申し込みフォームで行うことができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



【問い合わせ】

企画振興課 少子化対策係
内線 244

募集

スポーツ少年団 新規団員募集
継続手続きも忘れずに

市スポーツ少年団では、新規団員を募集します。友達や仲間と一緒に、スポーツを楽しみませんか。

◆継続手続き
所属する団へ継続の申し込みをしてください。

申し込み方法

◆新規申し込み

入団申込書に団会費1700円（国と県への登録料、スポーツ保険料）を添えて、スポーツ少年団事務局（社会教育課・保健センター1階）へお申し込みください。

◆継続手続き
各団とも募集人数に達し次第、締め切ります。募集人数に満たない場合は、4月1日（月）から2次募集を行います。2次募集には、団会費に加えて事務手数料300円が必要です。活動の様子を市ホームページで紹介していますので、ご覧ください。

1. 補助額

10月1日～翌年9月30日の1年間に、本人が返還した金額の2分の1
※上限年額5万円。返還期間が6カ月未満は、2万5千円。

2. 補助期間

一人につき5年間 ※ただし、30歳を迎える年度まで。

3. 対象者 次の全てに該当する方

- ・30歳以下の方
- ・市内に住民登録があり、今後5年以上住む予定の方
- ・新たに上伊那地域の事業所に就職し、5年以上継続して勤務する予定の方（対象となる就職先には指定があります）

4. 対象奨学金 次のいずれか（返還義務免除は除く）

- ・独立行政法人 日本学生支援機構が行う奨学金
- ・都道府県、市町村が行う奨学金
- ・厚生労働省の技能者育成資金融資制度
- ・その他市長が認める奨学金等

5. 事前登録期限

- 次の期日までに事前登録をしてください。
- ① 既卒者で新たに上伊那地域の事業所に就職する方は、就職した月の末日まで
 - ② 卒業予定者は、卒業日が含まれる年度の3月末日まで
- ※登録者には9月中旬に申請書を送付します。

【スポーツ少年団の種類と募集内容】

◆募集期間 2月1日（木）～3月1日（金）まで

種目	募集対象	募集人数
剣道	小学1年生～	20人
少林寺拳法	小学1年～中学生	30人
空手	小学1年～中学生	30人
バドミントン	小学1～6年生	15人
バレーボール	小学1～6年生	制限なし
サッカー	小学1～6年生	制限なし
バスケットボール	小学1～6年生	各学年10人
軟式野球	小学1～6年生	制限なし
新体操	小学3年～高校生	制限なし
テニス	小学3年～中学生	20人
陸上	小学1～6年生	制限なし
ホッケー	小学1年～中学生	制限なし

【申し込み・問い合わせ】
スポーツ少年団事務局
（社会教育課 スポーツ振興係内）
内線 724



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(12月1日現在)

- 人口 31,459人(△12)
- 男性 15,449人(△4)
- 女性 16,010人(△8)
- 世帯 13,387世帯(△1)
- 11月中の異動
転入75人、転出75人、
出生16人、死亡28人

こまゼミ 「パパの料理教室」

xWINまみーずかふえで人気の料理教室をこまゼミで開催します。日々の料理をワンランクアップ! パパ以外の方



- の参加も大歓迎です。
- ▶日時 2月23日(金・祝)
午前10時～午後1時
 - ▶場所 xWINまみーずかふえ
 - ▶講師 宮澤 要二さん(駒ヶ根高原レディスクリニックシェフ)
 - ▶定員 10人(単身・親子可)
 - ▶参加費 一人1,000円、小中学生500円、未就学児無料
 - ▶持ち物 マスク、エプロン、三角巾か帽子
 - ▶申し込み 電話か右のQRから
☎ 080-6937-0027(店長)
 - ▶申込期限 2月19日(月)
 - 問 商工観光課 商業係 内線431

イベント

お知らせ

相談

募集

まゆ玉でつくる ウサギのおひなさま

- 受講料1,200円、定員10人。
- ▶日時 2月17日(土)
午前10時～11時30分
 - ▶場所 シルクミュージアム
 - ▶申込期限 2月10日(土)
 - 問 シルクミュージアム
☎ 82-8381



子ども服リユースを 高砂園で開催

- ▶期間 2月1日(木)～9日(金)
- ▶時間 午前10時～午後3時
- ▶取り扱う衣類 70～160cm(靴下・下着は除く)
- 問 駒ヶ根市社会福祉協議会
高砂園 ☎ 82-2012

万博国際交流プログラム ネパール料理教室

ブラウヤカレー、ラッシーを作ります。定員20人。小学生以下は保護者の同伴が必要です。



- ▶日時 1月27日(土)
午後2～4時
- ▶場所 文化会館 料理実習室
- ▶講師 カンデル・ロクナトウさん(サリカ店主)
- ▶参加費 中学生以上500円、小学生300円、3歳以上100円
- ▶申し込み 電話か上のフォームから
- 問 企画振興課 地域政策係
内線248



第3回 駒ヶ根フォーラム

「地域が取り組む国際協力～ローカルリソースを活用した取り組み～」をテーマに、講演とパネルディスカッションを行い、今から始められる国際協力を学びます。参加無料、申し込み必要。

- ◇日時 2月16日(金)午後1時30分～4時40分
- ◇場所 赤穂公民館(オンライン参加も可)
- ◇申し込み 電話か右のQRコードから
- ◇申込期限 2月13日(火)まで
- ◇特別講演(内容は変更になる場合があります)

演題 ODAを活用した国際協力
講師 外務省 職員

詳細▶



- ◇基調講演(内容は変更になる場合があります)

演題 JICA草の根技術協力事業「ネパール中等教育における農業教育強化(長野県・高大連携グローバル教育促進)」
講師 信州大学 学術研究院農学系助教 根本 和洋さん

演題 途上国への農業支援の経験を地域へ還元
～地元と海外はつながっている～

講師 りんごのきのした農園 木下 佳信さん(駒ヶ根市在住)

- ▶申し込み・問い合わせ 企画振興課 地域政策係 内線242

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

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

子育て応援！伊那チャレ面接会

ハローワーク伊那では、伊那チャレ面接会を行います(共催:駒ヶ根市・駒ヶ根雇用対策協議会)。仕事と子育てを両立した職場環境づくりに取り組む企業から、直接話を聞くことができるチャンスです。詳細は今後、長野労働局ホームページで更新されます。右下のQRコードから随時ご覧ください。

※このイベントへの参加は雇用保険の求職活動実績になります。

◇日時 2月28日(水)午後1時30分～3時30分

◇場所 駅前ビル アルパ(3階)

◇対象者 仕事と子育ての両立を目指し、駒ヶ根市周辺での就労を希望する方



- お子さんとの参加可能
- 服装自由 履歴書不要 入退室自由

▶問い合わせ

ハローワーク伊那 伊那チャレ面接会担当 ☎ 0265-73-8609 (41#)

知 マイナンバーカードで 自宅から確定申告

確定申告は、自宅からマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマホ(マイナンバー読み取り対応)があれば、確定申告会場に出向くことなく、ホームページから確定申告を行うことができます。

マイナポータル連携を使用すると、証明書等のデータを一括取得でき、自動入力されるため便利です。ぜひご利用ください。



◀ 確定申告書等
作成コーナー



動画で見る確定申告▶

問 伊那税務署 個人課税第一部門 ☎ 72-2171

知 指定ごみ袋の 購入チケット等を送付

令和6年度の指定ごみ袋購入チケットと資源物回収カレンダー等の資料を別々に送付します。

資源物回収 カレンダー等 の資料	市報3月号で 全世帯へ配布 (2月20日～月末)
指定ごみ袋 購入チケット (大判ハガキ)	住民登録世帯に チケットのみ郵送 (3月中旬)

※原則チケットの再交付はできません。

※住民登録外の方は、生活環境課窓口での申請手続きが必要です。

問 生活環境課 環境衛生係
内線543

イ 駒ヶ根子ども音楽祭

市内で音楽活動を行う子どもたちの演奏会を開催します。

出演者等はQRコードから確認できます。



▶日時 2月4日(日)
午後1時30分開演

▶場所 文化会館 大ホール

問 社会教育課 文化係 内線722

知 不妊治療費助成の 申請はお早めに

令和5年度に不妊治療を受け、費用の助成を希望される方は、3月末までに申請が必要です。申請やその後の審査に時間がかかる場合があります。申請を予定されている方はお早めに手続きを行ってください。



問 子ども課 母子保健係
内線714

知 自衛隊への個人情報 提供の除外申請

市では、自衛官募集を法定受託事務として協力し、法令に基づき、基本情報を自衛隊に提供しています。情報提供を望まない方は除外申請ができます。方法等は市ホームページをご覧ください。



▶令和6年度対象者

平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

▶受け付け期間

3月1日(金)～4月30日(火)

問 総務課 職員係 内線212

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



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

△広告欄

イベント

お知らせ

相談

募集

相 農地相談会

売買や貸借、相続した農地に
関する相談を地元の農業委員が
お受けします。相談無料、要予約。

▶日時 2月3日(土)
午前10時～午後2時
※時間は予約状況のみ調整
▶場所 市役所 本庁舎 第2会議室

▶予約方法
電話か申し込みフォ
ーム(QRコード)で①
名前②相談内容③連絡先④希望
する時間をお知らせください。

▶予約期限 1月31日(水)
問 農業委員会事務局 内線411



募 ナイターソフトボール大会 参加チーム募集

参加には申し込みが必要です。
詳細は、お問い合わせください。

問 事務局 後藤さん
☎ 090-2735-4981

募 壮年ソフトボール大会 参加チーム募集

壮年の部(39歳～)、実年の
部(49歳～)、シニアの部(59歳
～)の参加チームを募集します。
参加には、申し込みが必要です。

問 事務局 長野さん
☎ 090-2635-8780

各種納期案内

- ◇固定資産税 4期
- ◇国民健康保険税 9期
- ◇介護保険料 9期
- ◇後期高齢者医療保険料 8期

相 高齢者・障がい者の 困りごと相談会

相談無料、事前申し込み必要。

▶日時 2月18日(日)
午前10時～午後3時
▶場所 ふれあいセンター
▶申込期限 2月9日(金)

問 駒ヶ根市社会福祉協議会
☎ 81-5900

相 人権特別相談所

人権相談員が、人権問題や生
活上の悩みの相談に応じます。
秘密は固く守られます。相談無
料、申し込み不要。

▶日時 2月1日(木)
午前10時～午後3時
▶場所 赤穂公民館
▶相談内容

- ・家族間の問題
- ・近隣とのトラブルなど

問 総務課 人権・男女共同参画
推進室 内線211

知 コロナワクチン 無料接種は3月末まで

希望される方はお早
めにご検討ください。



▶接種会場
市保健センターでの集団接種
は、1月13日で終了しました。
医療機関での個別接種のみと
なります。

▶接種回数・ワクチン種類
オミクロン株(XBB.1.5)対応
1価ワクチン(ファイザー製、
第一三共製)を1回のみ接種
できます。

▶接種予約の電話番号が変更
に
新型コロナウイルスの接種
予約の電話番号が変わりまし
た。おかけ間違いにご注
意ください。

予約電話
駒ヶ根市コロナワクチン相談
センター ☎ 0570-083-002

問 地域保健課 ワクチン接種
対策室 内線382

住民税非課税世帯等臨時特別給付金

物価高騰の影響を特に大きく受けている世帯の支援のために、給
付金を支給します。対象となる方は申請してください。

▶金額 1世帯当たり7万円 ▶申請期限 3月29日(金)

▶対象者 次の①か②に該当する方

- ①令和5年度住民税非課税世帯 ※別途確認書を送付します。
- ②令和5年12月1日時点で市の住民基本台帳に記録されている
方で、令和5年1月以降の収入が急変し、住民税非課税相当
の収入となった世帯 ※申請が必要です。お問い合わせくだ
さい。

問 福祉課 社会福祉係 内線311

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】

- (12月中)
- 塩澤 勝 (68)北割二区下の坊2
- 福澤 房枝(95)上穂町区第4
- 北村 良子(80)中割区上穂沢
- 山崎 昊 (80)北割二区白山2
- 赤須 昭正(85)町二区第6
- 池上むつみ(94)北割一区馬場北
- 森山とみ子(94)町二区第13
- 二木 茂男(93)下平区第2
- 小林 正晴(77)福岡区第3
- 小出登し江(74)下平区第7

※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

6日～	牛乳パン物語(再)
13日～	文化センターだより
20日～	こまかっぱニュース(スポ少募集)
27日～	こんにちは、食改です!

- 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



緊急歯科診療

- 2/4(日)、11(日・祝)、12(月)、18(日)、23(金・祝)、25(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

自転車用ヘルメット購入費用を助成(1月4日～受け付け)

自転車に乗るときのヘルメット着用が努力義務になりました。着用を促進するため、令和5、6年度に購入した自転車用ヘルメットの費用を助成します。



▲詳細

- ▶**対象者** 令和5、6年3月31日時点で次にあてはまる方
①満16歳～満18歳の方 ②満65歳以上の方
- ▶**対象期間** 令和5年4月1日～令和7年3月31日の購入分
- ▶**補助額** 上限2,000円(一人1回まで)
- ▶**申請方法** 申請書兼実績報告書に、次の書類を添付して提出
①領収書 ②保証書、取扱説明書 ③申請者の本人確認書類
- ▶**申し込み・問い合わせ** 危機管理課 消防交通安全係 内線221

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歳未満の方
- 日本国籍がある方
- 自衛隊法第38条第1項の欠格事項に該当しない方
- 問 自衛隊長野地方協力本部 伊那地域事務所 ☎ 73-4860

募 農家ではない市民向け 市民農園 利用者募集

- ▶**区画数** 南割:15区画 北割:23区画
- ▶**貸付面積** 1区画33平方メートル(10坪)
- ▶**使用料** 年間3,000円/区画
- ▶**期間** 4月1日～令和7年3月31日
- ▶**申込期限** 2月15日(木)
※申し込み多数の場合は、抽選
- 問 社会教育課 生涯学習係 内線721

募 市内在住者対象 議会広報モニター募集

モニター会議への出席や市議会だよりのアンケートなどに協力いただける方を募集します。

- ▶**任期** 4月～令和8年3月末
- ▶**応募期限** 3月8日(金)
- ▶**応募方法** ①住所、②氏名、③年齢、④電話番号を明記の上応募してください。
- 問 駒ヶ根市議会事務局
✉ gikai@city.komagane.nagano.jp
☎ 81-6191 FAX 83-4348

募 伊那谷の伝統芸能に触れる旅参加者募集

「古田人形芝居」で人形操り体験、「中尾歌舞伎」で歌舞伎なりきり体験をし、郷土芸能に触れてみませんか。定員17人。



- ▶**期日** 3月17日(日)
- ▶**旅行代金** 申し込み 一人15,500円(大人子ども同額)
- ▶**申込期限** 3月1日(金)
- 問 (一社)長野伊那谷観光局 ☎ 98-8451

もしも…の時は 安心の 儀礼

安置 そしてお見送り納得できて後悔の無い供養の形 儀礼センターが低価格にてご提供いたします

もしも…の会会員募集中
入会金 10,000円
年会費不要

小さな出費で 大きな安心



事前相談 随時受付中

もしもの会入会で大きなメリット・全ての価格が良心的
お預かり安置・斎場葬儀の負担軽減



株式会社 儀礼センター
本社 駒ヶ根市飯坂 1-34-19

ご遺体の搬送 24時間 365日
いつでもお電話下さい
☎ 0120-69-2929
☎ 0265-83-2929

駒ヶ根斎場
通夜安置室併設(北会館・南会館)
駒ヶ根市赤穂 1086-1

イベント



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。

2/4 (日)	東伊那すこやかクリニック(東伊那区)	内・小	☎ 83-4024
	南山堂薬局(下平区)	—	☎ 98-6592
2/11 (日・祝)	飯島中央クリニック(飯島町)	外	☎ 98-8563
	こもれび薬局(飯島町)	—	☎ 98-8641
2/12 (月)	かしの実クリニック(福岡区)	内	☎ 98-0590
	こいで薬局(北割一区)	—	☎ 81-1273
2/18 (日)	南向診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2019
	ながかわ薬局(中川村)	—	☎ 88-4171
2/23 (金・祝)	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710
2/25 (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



休日水道当番店

2/3 (土)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121
	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
2/4 (日)	石田建設(株) ☎ 83-4151
	(株)みずほ ☎ 83-6677
2/10 (土)	中澤木材(株) ☎ 83-3715
	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
2/11 (日・祝)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965
2/12 (月)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214
	小澤建設(株) ☎ 82-2171
2/17 (土)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812
	2/18 (日)
2/24 (土)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500
	2/25 (日)

知

お知らせ

相談

募集

情報コーナー



相談窓口

※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。

- 心配ごと相談(民生児童委員)
2月1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**
2月22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)
2月13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

●防災行政無線を聞き逃したら、☎ 82-1230で内容を確認できます(1時間以内)。

広告欄

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!



私がお伺いします!

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



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 地域ケア係(地域包括支援センター) ☎ 81-6695

介護を考える学習会

「がんばらない介護～介護の心を軽くするコツを学ぶ～」をテーマに講演会を開催します。講師には日本介護メンタルケア協会代表で「がんばらない介護」の著者でもある橋中今日子さんをお迎えします。

日時 3月8日(金) 13:30～15:30(開場13:00)

場所 アイパル エトワール(3階)

参加費 一人500円

申込先 地域包括支援センターへ電話か
フォーム(右QR)から申し込み

申込期限 3月1日(金)



橋中 今日子さん

地域保健課 健康長寿係
内線331～334

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公認心理師に無料で相談できます。

【保健センター】

2月7日(水)、14日(水)、21日(水)
いずれも9:00～14:00

※一人60分、

最終受け付け13:00

みんなが

要予約

「ほっと」なる語らいの場

2月5日(月) 13:30～15:00

アルパ 多目的ホール(3階)

「支える人、支えられる人が共に
健やかに暮らすために」をテーマに、
長野県看護大学 広域看護学
講座老年看護学講師 細田江美さん
がお話します。参加費400円
(お茶代)。

認知症サポート医との 個別相談

要予約

2月9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。

こころの健康相談日

なごみの森こころのクリニック
の松田あずさ医師による相談で
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
します。

【市役所南庁舎】

3月1日(金) 13:30～14:40

※最終受け付け14:10

勤務先の健診結果の提出にご協力を

市特定健診ではなく勤務先の健診を受診された方は、健康づくりを進めるため、健診結果の提出にご協力をお願いします。

対象者

市国保に加入している40～74歳(昭和24年4月2日～昭和59年4月1日生まれ)の方で、本年度勤務先の健診を受診された方

提出期限(目安) 3月8日(金)

提出すると、こんなメリットが……

- ご自身に合った健康づくりの相談ができます。
- つれてっってお買物券(500円分)を進呈します。



提出先・問い合わせ

地域保健課 健康長寿係 内線332

減塩商品を活用して手軽に減塩！

冬は塩分過多になりやすい？

冬場は体が温まる鍋物や汁物がおいしい季節。しかし、これにより塩分を取る量も多くなり、血圧も高くなる可能性があります。そんなときこそ、減塩商品を活用して手軽に減塩を心掛けてみませんか。

◆減塩商品を活用しよう

- 鍋の具材や汁物の調味料を減塩食品に変えてみるだけでも減塩に。
- 市の健康づくり協力店では、調味料や練り製品などさまざまな減塩食品を販売。身近なお店で手軽に減塩商品を取り入れてみましょう。



販売店舗など

提出先・問い合わせ

地域保健課 健康長寿係 内線335



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。

2月の全館休館日

5日(月)、12日(月)、
19日(月)、26日(月)

2月22日(木)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)

2月1日(木)、15日(木)
10:30~

②幼児向けおはなし会

2月10日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会

2月17日(土) 15:00~

④東伊那分館おはなし会

2月3日(土) 10:00~

⑤中沢分館おはなし会

2月22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東伊那公民館 ⑤中沢公民館

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 2月21日(水)

①10:30~11:30

②15:30~16:30



場所 本館 おはなしの森

サードブック

来年度小学校へ入学する皆さんに、本をプレゼントします。来入児一日入学の時にお渡ししますので、お楽しみに。

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 2月21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

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

アクトーズゼミナール伊那塾

☎ 080-6930-3027

信毎駒ヶ根文化講演会

聴講には、申し込み後に信濃毎日新聞社から送られてくる「聴講券」が必要です。

日時 1月31日(水) 13:30~

場所 文化会館 大ホール

講師 近藤 サトさん

演題 「新しい自分に気づくための、小さなヒント」

申し込み方法

①か②の方法でお申し込みを。

①申し込みフォーム

右QRコードからお申し込みください。



②はがき

郵便番号、住所、氏名、電話番号、聴講券の必要枚数をご記入の上、駒ヶ根市文化会館まで郵送してください。

おもしろかっぱ館

(開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

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。要申し込み。

日時 2月11日(日・祝) 10:00~

場所 おもしろかっぱ館

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

かっぱ ほんと ギャラリー ~駒ヶ根三人展~

講座や催しの講師としてお馴染みの3人の特別展を開催。「水彩画展」や「細密画展」、「想い出展」をご覧ください。

期間 当面の間

※想い出展のみ3月31日(日)まで

場所 おもしろかっぱ館

出品者 片桐 美登さん

田中 邦治さん

故 梶田 ひと美さん

入館料 200円

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

風にまかせて写真展

期間 2月7日(水)~23日(金・祝)

※最終日は16:00まで

のぼな 埜葩教室

草木染め教室作品展

期間 2月25日(日)~3月10日(日)

※最終日は13:00まで

【ロビー】

赤穂高校美術部展

期間 2月7日(水)~25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、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

イル プン ト デル ボスコ IL PUNTO del bosco

本場のイタリア料理を堪能

広小路商店街にある「IL PUNTO」は、本格的なイタリア料理が味わえるお店です。イタリア・ミラノの飲食店で、9年間経験を積んだ店主の酒井さんが腕を振ります。

メニューはコースと単品の両方を用意。酒井さんがおすすめする「オッソブーコ」は、子牛のすね肉をトマトなどでじっくり煮込んだ料理で、この辺りではここでしか味わえないそうです。「本場の味を楽しんでもらいたい」という酒井さん。イタリアの技法にこだわり、コクのある料理を支える西洋^{だし}出汁は、香味野菜やお肉などを3時間ほど煮込んで毎日仕込みます。また、約20種類ものイタリアワインをそろえ、豊富なワインから料理や好みに合うものを選べます。

お昼の時間には、ワンプレートでより気軽に楽しめるランチ営業も。カジュアルで落ち着いた雰囲気の内店で、本場のイタリアンを味わってみてはいかがでしょうか。



温かみのある雰囲気の店内



彩り豊かなワンプレートランチ



本格イタリアンを楽しみに
お気軽にお越しください！

ワンプレートランチ
1,750円(税込み)
※予約優先

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6-1
- 営業時間: ランチ 11:30~13:30
ディナー 18:00~22:00
- 定休日: 火曜日
- 電話: 96-7889
- 駐車場: 駅前立体駐車場



インスタ



こまがね飲食店応援チケットを販売



市内の登録された飲食店で使える「こまがね飲食店応援チケット」を販売します。この機会に、気になっているお店や久しぶりに行きたいお店など、市内の飲食店でお得に食事をしてみませんか。詳細は、市ホームページ(右下QR)からご確認ください。

- チケット概要 7,000円分(1セット)を5,000円で販売
限定11,000セット(応募多数の場合抽選)
- 申し込み方法 申し込みフォーム(Web)かハガキ
- 申込期限 2月1日(木)まで



市HP

同時企画！！ インスタ投稿キャンペーン

「#おいしいこまがね」と「#駒ヶ根グルメ」を付けて、駒ヶ根の美味しいをみんなで共有しよう！詳しい参加方法は、右QRから。



○開催期間
2月19日(月)～5月6日(月)



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。

私の最初のミツシヨンは、中沢エリアでの空き家の掘り起こし。中沢は空き家数の伸び率が高く、地域の皆さんの活動が活発という前情報がありました。とはいえ「右も左も分からない土地での掘り起こしで、住まい好きといってもただの素人だし」からの不安なスタート…だったのですが、地域の皆さんのとて

昨年7月末に東京から駒ヶ根に移り住み、あっという間にもうすぐ半年。物心つく頃から「住まい」というものが好きで、不動産のチラシを隅から隅まで見るような子どもだったこともあり「空き家の掘り起こしなんて面白そう！」と、応募しました。



地域おこし協力隊

須田 直子 隊員

昭和46年生まれ、香川県高松市出身。大学卒業後、イギリス短期留学を経て上京し、外資・国内の複数企業で主にアシスタント職を経験。商工観光課に配属となり、空き家の流通促進に向けて活動中。



空き家探しのお手伝い

も温かい協力の下、少しずつ情報が溜まってきている今日この頃です。地図を片手に歩いていると「何してるの？空き家の調査？」と声を掛けてくれ、1人では知り得ない情報を教えてくれます。これからも皆さんの力を借りながら、空き家オーナーの思いと駒ヶ根に移住したい皆さんをつなぐ橋渡しをしていけたらと思っています。

ちょっとひとこと



松井 秀之 さん
(上穂町区)

春からの生活

私には2人の子どもがおり、息子と娘です。息子は既に学生で家を出ています。そして、今現在高校3年生の娘もこの4月から上京することになりました。

ついに夫婦2人の生活がやってこようとしています。

まず3年前に息子が上京した際「1人いなくなることがこんなに寂しいものなのか」と感じたものですが、これで娘がいなくなり妻と2人の生活になったらと思うと、その寂しさは想像が付きません。息子が胸を躍らせて家を後にしていく姿を誇らしく見送りました。おそらく娘も同じような気持ちで上京し、自分の目標に向かって頑張ってくれるでしょう。

夫婦2人になると、怠惰な僕が妻の足手まといになることは明白です。できるだけ、できるだけできる家事は自ら行い、ご機嫌を損なわないように日々過ごすことは、春からの僕の生活目標です。

次は、馬場 功 さん(町四区)へバトンタッチ



鶏肉やイカのだし、カレー粉の風味で適塩に！

クックパッドで
レシピ公開中！

カレーピラフ (学校給食)

材料 (小学3・4年生4～5人分)



- | | |
|-----------------|---------------|
| 米……………2合 | 鶏もも肉……………70g |
| カレー粉…小さじ1と1/2 | イカ……………40g |
| タマネギ……………1/2個 | 炒め油……………適宜 |
| ニンジン……………4cm | 食塩……………小さじ2/3 |
| グリーンピース……………20g | コショウ……………少々 |

作り方

- 炊飯器にカレー粉を入れて、米を炊く。
- タマネギとニンジンをみじん切りにする。鶏肉を1～2cmのこま切り、イカを1～2cmの短冊切りにする。
- 鶏肉を油で炒め、火が通ったらイカを加える。タマネギとニンジンを加えて炒め、しんなりしたらグリーンピース、食塩、コショウを加える。
- 炊きあがった米に③を入れて混ぜ合わせたら、完成！

カラフルで見た目も楽しめるピラフ。材料を炒めず、お米と一緒に炊飯器で作ることもできます。具から水分が出る分、炊飯時の水量を少なめにしてください。

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未満、8～9歳:5g未満、10～11歳:6g未満、12～14歳:男性7g未満、女性6.5g未満



春をじっと待つ木々

冷え込んだ朝、庭に立つと独特の香りが鼻を突く。同じ場所なのに他の季節とは明らかに違う。乾燥し澄んだ空気が、冬ならではの思い出を紡ぎ出す。五感を通じた記憶は時に圧倒的な力を持つ。とりわけ音や香り、当時の感情まで一気に呼び戻すことがある。普段は意識しなく

伊藤市長の

雑記帳



とも、深い所に根をおろしているためかもしれない。3年余り続いたコロナ禍。「4年生なのに、駒ヶ根市で合宿した大學生は話した。ウエブ授業ばかりで同級生に会う機会がなかったという。同じ場所を過ごすことすらできない日々が昨日まであった。さまざまな行事が始まり、日常が戻りつつある。しかし、ぽっかりと空いた穴はあちこちに残る。埋めるのか、飛び越えるのか。100年に1度の出来事はなお課題を残している。

湯灌 (沐浴・お着替え お化粧) で お見送り **ご高齢者のお葬儀時見守りサービス** 専門の介護資格者がご家族に代わりお付き添い

ご遺体保冷庫完備の安置室 遺品整理 真心込めてご供養

事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など

平安祭典 相続相談センター

万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も“あんしん”!分らない事は、何でも専門家に聞いてみよう! ☎0120-256-113



平安祭典なら、エンディングに関する **全ての「あんしん」をサポート!**

- 駒ヶ根斎場 ● ファミリーホール伊那 ● さくらホール
- 美すず斎場 ● 箕輪斎場 ● 辰野斎場

あいネットグループ

平安祭典 伊那市西春近2270 ☎0120-265-028

もしもの時は、まずお電話を… **365日・24時間** お客様をサポート致します

平安長野

検索



子育て応援コーナー
すくすく

子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。



子育て
サイト



イベント
カレンダー

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

パパママ教室

要予約

2月21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2月9日(金)まで。

離乳食教室

要予約

2月22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2月13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)

本年度最後のウエルカムきっずです。

2月13日(火)	北割、美須津、赤穂南、経塚、東伊那、桜ヶ丘
2月14日(水)	赤穂
2月15日(木)	下平、飯坂、中沢、すずらん、福岡
2月20日(火)	聖マルチン

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)

2月21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2月20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。



栄養士による食事相談

2月5日(月) 9:30~11:30 きっずらんど



赤ちゃん成長記録・助産師相談

2月16日(金) 9:30~11:30

きっずらんど

赤ちゃんの体重測定と助産師相談。

子育て相談

2月19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

イベントの詳細や予約(要申込のみ)は、右上のQRコードから。

親子でふれあい遊び

2月8日(木)

①9:45~10:15 ②10:30~10:50

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。

ベビーマッサージ

2月8日(木) 14:00~14:45

きっずらんど

助産師によるベビーマッサージ。

Hiromichiの

マジック&バルーンショー

要申込

2月21日(水) 10:15~
赤穂公民館 ホール(講堂)

参加無料、登録券不要。



楽しくリトミック☆

要申込

2月27日(火)、28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。

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

2月9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。

誕生日会

2月15日(木) 10:00~

2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

2月16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。

離乳食教室

2月19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

2月21日(水) 10:00~

1歳以上が対象です。定員5組。

相談&発育測定

2月22日(木) 9:00~

対面での個別相談です。



ベビーマッサージ教室

2月28日(水) 10:00~ ねんね期が対象です。定員5組。

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 **パパママ教室** です。

市では、妊娠5～9カ月の妊婦と夫を対象に「パパママ教室」を隔月で開催しています。教室では、保健師や助産師が赤ちゃんを迎える準備やお父さんの役割などを説明。人形を使ったおむつ替えや抱っこの体験もできます。赤ちゃんとの生活をイメージするきっかけに、ぜひご参加ください。

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。2月の開催日は21ページをご覧ください。

参加者の声

赤ちゃんを迎えるために必要なものを再確認できる良い機会でした。また、おむつ替えなど、実際にやってみないと分からないことを経験できて良かったです。

出産に関する情報

市ホームページで妊娠～出産に関する情報の発信を行っています。妊娠中の不安なことは、子ども課でも随時相談できますので、お気軽にご相談ください。



人形でおむつ替えを体験



8kgの妊婦体験服を着て大変さを経験

放送委員会



いつも聞いている校内放送を体験!

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。

みなみっ子祭り(赤穂南小学校)

赤穂南小学校で、児童会の活動を楽しみながら知ってもらおうと、みなみっ子祭りが行われました。整美委員会の「ぞうきんがけ競争」など、各委員会にちなんだ催しが盛りだくさん。低学年と高学年の子どもたちがペアを組んで回り、校内には楽しそうな笑い声が響き渡りました。



代表委員会

ペアで力を合わせてクイズに挑戦♪



給食委員会

一粒一粒丁寧に



毎年楽しみ! みなみっ子祭り!

Happy Birthday 2月生まれ



高坂凛ちゃん
岳さん、千彰さん

すくすく
大きくなってね



小原月翔くん
一樹さん、恵子さん

特技は
高ばいです♪



岩口陽奏くん
祐典さん、恵さん

明るく元気に
育ってね!



久保田佳依くん
佳祐さん、臯さん

佳依くん
笑顔全開!!!



伊藤永和くん
正幸さん、瑞希さん

元気で
大きくなってね!



太田結希斗くん
慎太朗さん、彩奈さん

たくさん笑って
大きくなってね



誕生日のおともだち大募集

3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31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
池田 美以子

雪ダルマは生きている

文・絵/ティエリー・デデュー 訳/田中 一明、大野 博人
出版/カクイチ研究所 ぷねうま舎

ある森に、誰よりも遊び上手な雪ダルマがいました。おどけたり、なぞなぞを出したり、おもしろい話をしてくれたりする雪ダルマと森の動物たちは、楽しく遊ぶすてきな毎日を過ごしていました。

でも、そんな日々も春の訪れと共に終わりを迎えます。雪ダルマは溶けていなくなってしまったのです。悲しんでいた動物たちでしたが、雪が溶けて水になり、水は自然に山から海へと流れることを学び「みんな雪ダルマに会いに行こう!」というウサギの言葉で、動物たちは雪ダルマを探す旅に出ます。

動物たちの生き生きとした描写は圧倒的な迫力があり、一場面一場面がとても印象的です。最後、思わぬところに雪ダルマを見つけた動物たちの目の輝きにも注目です。

子育てサイト トリセツ★



目的別に情報を探せます

お子さんやご自身の状況や、したいことから情報を探すことができます。

●例えばこんな情報が載っています

- ・お子さんと出掛けられる場所
- ・就園や就学の手続き
- ・子育てに関する相談先



12/20

芦部氏の「幻の論考」を寄贈

伊那北高校同窓会から、戦後憲法学の権威で市出身の芦部信喜氏が執筆等に携わった雑誌「伊那春秋第4号」を寄贈していただきました。同誌は、実物が見つからず幻の論考とされた「新憲法とわれらの覚悟」を収録。令和3年に中沢区の下島大輔さんの土蔵で発見され、芦部氏の母校の同窓会に寄贈されていました。同窓会の酒井茂会長は「出生地である駒ヶ根の宝にしてほしい」と話しました。

赤中生が新しい牛乳パンを探る

地元のパン店などで作る「こまがね牛乳パンプロジェクト実行委員会」は、赤穂中学校の1年6組の生徒たちと一緒に、牛乳パンの新商品開発の取り組みを進めています。本年度、赤穂中学校から地域の食材を使った新しい牛乳パンを作りたいとの相談があり、この企画が始動。牛乳パンの歴史等を学んできた生徒たちはこの日、市内4つのお店の協力の下、初めての試作を行いました。



12/1

駒ヶ根の旬の話題 まとび Komagane Topics

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



12/6

駒工1年生が将来を考える

駒ヶ根工業高校の1年生が企業見学を行いました。これは、市が市内の高校と連携して行う人材育成事業「ウミガメプロジェクト」の一環によるものです。学校主体で2、3年生向けに行うインターンシップなどとは別に、早い段階から将来や働き方を考える力を育むため実施されました。生徒たちは製造や金融、農業などさまざまな業界の仕事を実感し、将来を考える機会となりました。

クリスマスツリーを親子で彩る

赤穂公民館で、十二天の森の伐採木を利用したクリスマスオーナメント作りが行われました。この日は赤穂公民館の講座「おやこ学級」に所属する未就園児の親子が参加し、ハートや星をかたどったオーナメントにシールなどで装飾。玄関ホールに設置された木製ツリーに飾り付け、クリスマス気分を楽しみました。参加した子どもは「シールいっぱい貼れたよ」と笑顔で話しました。



12/5

セルフ洗車場

カーピカランド

駒ヶ根

営業時間 6:30~21:00
年中無休

ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社



門型洗車機(ドライブルレー)



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



カーピカランド 駒ヶ根

至駒ヶ根 IC
北町
北町中央
至飯島
吉田切

至飯島 IC
伊南ハイパス
北の国 至 宮田

月花町 カーケアステーション 北町

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)