

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)

3

No.1195

新雪のゲレンデで
スキー教室！



Contents ～もくじ～

- 2 特集 まちづくり、もっともっと前へ
- 4 特集 地域で支え合う自治組織
- 8 情報ピックアップ
 - ・早春空き物件ツアー&井戸端トーク開催
 - ・市長が市政を解説
 - ・空き家の相談は市役所へ
 - ・詐欺や消費トラブルに注意
- 10 転入転出の手続き
- 12 3月は自殺対策強化月間
- 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
静養と麦めしの宿 西山荘
 - DX戦略室通信
千本松 祐介 さん
 - ちよっとひとこと
馬場 功 さん
- 22 アキコさんの空き家通信
伊藤市長の雑記帳
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
 - (赤ちゃん成長記録相談・助産師相談)元気なこまがねっ子
(飯坂保育園 豆まき)
Happy Birthday 3月生まれ
司書おすすめの本

今月の表紙

東伊那小学校 スキー教室 (1月24日)

駒ヶ根高原スキー場で、東伊那小学校のスキー教室が行われました。全学年の児童がレベルに合わせて分かれ、滑り方を教わりながらスキーに挑戦。友達と仲良く滑り、冬のスポーツを満喫しました。



まちづくり、 もっともっと前へ

～駒ヶ根の輝く未来に向けて～

美しい自然や産業集積、伝統の農林業とさまざまな宝を持つ駒ヶ根市。リニア中央新幹線開通や三遠南信自動車道整備、国スポ開催など、今後さらに飛躍するチャンスです。
全国のまちづくりを見てきた経験や1期目の実績を生かし、駒ヶ根の新時代を市民の皆さんと共に拓ぎます。



市長就任あいさつ

このたび、市民の皆さんから多くのご支持をいただき、引き続き、市政に取り組むことになりました。深く感謝を申し上げます。これから4年間、全力で取り組んでいきます。よろしくお願ひします。

さて、市長に就任した4年前、ほぼ同時にコロナ禍となりました。世界が一つの感染症に向き合う、100年に1度の出来事に、皆さんと一緒に立ち向かいました。昨年5月、感染症法上、新型コロナウイルスが季節性インフルエンザと同等になるまで約3年半、さまざまな制限の中で暮らしました。

長いコロナ禍から、私たちは何を学んだのでしょうか。感染防止のため、人と人の集まりが制限され、顔と顔を合わせ語らい、触れ合うことは当たり前なことではないと痛感しました。さまざまな行事やお祭りが中止や延期を余儀なくされ、中には成人式や修学旅行のように、一生に一度の行事もありました。コロナ禍がいつまで続くか分からない不安。コロナ禍が明ければ、きっと新たな時代が始まるとの期待。揺れ動く思いの中

で、私たちは暮らしていたのです。

個人的なことです。2020年春、東京に住む妻の父が難病で亡くなりました。国交省で働いた父は行政の重要さを知っており、私の市長選への挑戦を応援してくれました。しかし、往來が制限された中で葬儀に行くことはできず、墓参りができたのは昨年夏でした。残念で悔しい思いをしました。同じような思いは多くの方もされたはず。ウィズコロナ時代を生きる私たちは、あのコロナ禍を決して忘れず、学んだことを生かさなくてはなりません。それが義務であり責任です。

キーワードは「多様性の尊重」です。あの日々、私たちはそれぞれに自分と向き合っただけです。人はそれぞれ違い、違いを認め合うことで交流が広がることを感じました。自分のみ、あるいは同じような価値観のみを頼りとするれば、違いばかりが浮かび上がります。それでは、人と人が分かり合い、尊重し合う豊かな世界が生まれるはずがありません。

こうした視点で、あらゆる施策を見直し、まちづくりに取り組むこと。これが最大の課題だと考

えます。

例えば、子育て支援策は一人一人に、より寄り添うことが求められます。学びの環境が変わり不登校は全国的に増えています。さまざまな事情で社会とつながりにくい若者も増えています。こうした方たちとともに考えることが重要になります。

働き方、暮らし方も変わりました。産業や観光、移住など、あらゆる分野で常識を疑い見直していきます。

今年は駒ヶ根市制施行70年。このまちはさらに100年、200年と続きます。私を取り組む2期8年は歴史の中では一瞬です。ただ、こうした時間軸で考えると、目の前の課題だけでなく、未来の市民の皆さんにも責任を負っていることになります。

駒ヶ根市が宝に満ちたまちであることを確信しています。皆さんと一緒に、さらに磨きをかけたいと思います。

そして、まだ見たことのない駒ヶ根市を、力を合わせてともにつ

伊藤祐三



伊藤祐三(いとうゆうぞう)

1960年8月5日生まれ(63歳)。

赤穂小学校、赤穂中学校、伊那北高校、中央大学法学部卒。毎日新聞社に入社後、共同通信社に移り、経済部記者や編集委員、論説委員を経験。相模女子大学非常勤講師や農水省食育推進会議委員なども務めた。

○趣味 映画鑑賞、サイクリング、下手なピアノ
好きな映画は、黒木和雄監督の「祭りの準備」

○家族 妻、息子2人

地域で支え合う 自治組織

皆さんは、自治組織がどんな活動をしているか知っていますか。
地域には、子どもからお年寄りまで幅広い世代の方が暮らしています。そんな皆さんが安心して生活し、より暮らしやすい地域になるように自治組織は活動しています。



自治組織って何？

区や自治組合などの自治組織は、災害時をはじめ日常生活のさまざまな問題を地域住民が共同で解決し、より良い地域社会をつくるために活動しています。主な活動は、住民間のコミュニケーション活性化や防災、環境美化などがあり、地域生活を支えるさまざまな役割を担っています。

そんな自治組織は、地域社会の少子高齢化や価値観の多様化などにより、全国的に加入率が低下しています。駒ヶ根市も同様に、令和3年には75.7%と、同一規模自治体の全国平均74.2%を上回ってはいるものの、減少傾向にあります。各区の市政懇談会などでも存続を心配する声があがっており、このまま減少が進むと地域社会を維持することができなくなってしまう可能性があります。

自治組織の在り方を検討

市では本年度、自治組織の



交流・親睦

地域のお祭り、スポーツ、レクリエーションなど住民相互の関わり合いを深めます。



環境美化

ごみ集積所や集会施設管理、一斉清掃など地域の整備活動を通して、地域をきれいにします。



安全・安心

防災や防火、防犯、交通安全など地域の安全・安心の確保に向けた活動を行います。

支え合う地域の輪 自治組織の役割



情報伝達

行政文書の回覧や募金の取りまとめなど、行政と地域との橋渡しをします。



陳情・要望

地域の思いを行政へ届けます。



見守り・支え合い

「支えあいマップ」による地域の現状把握や高齢者支援など、見守り支え合える環境を作ります。

課題を把握し在り方を検討するため、市民4200人へのアンケート調査や各区への役員調査を実施しました。調査の結果から、求められる自治組織が見えてきています。自治組織に加入しない理由が多かったのは「活動に参加できない」「加入しなくても困らない」という回答。一方で、自治組織の役割として「災害時の避難先確保や助け合いなど防災活動」を求める回答も多くありました。このような実態を見つめ、自治組織を見直す必要があります。そこで、データを基に課題や対策などを話し合う「自治組織の在り方検討会」を設置しました。これは、区や自治組織未加入者、地域団体、専門家などの委員で構成され、さまざまな立場の皆さんの意見を交えながら検討していくものです。より暮らしやすい地域の実現に向け、自治組織の在り方を探っていきます。

QRコードと「在り方検討会」の詳細はHPをご覧ください。

支え合える地域

いざというとき、支え合える地域のつながりは大切です。特に災害時には、消防等の救助や自治体の支援物資の到着に時間がかかる恐れがあります。そのような場合、すぐに助け合えるのは、日頃からコミュニケーションを取り合う地域の方々です。自治組織では、こうした地域の輪を広げるさまざまな活動を行っています。少子高齢化や単身世帯の増加など地域社会が変化してきている今だからこそ、一度自治組織について考えてみませんか。

【問い合わせ】

総務課 行政管理係
内線 211

次のページで
各区の活動を
紹介します！



各区の活動紹介

中割区

対象者が一堂に会した敬老会、体育館で楽しんだ球技大会・運動会等々。行事ノウハウの引き継ぎが十分でない中、区役員の方々の多大な努力・工夫で久しぶりに活気のある行事を開催できました。



南割区

分館事業の敬老会や区民運動会、地区社協のいきいき高齢者のつどいを開催。参加者の皆さんには笑顔あふれる表情がたくさん見られ、充実した楽しい時間を過ごしていただきました。



市内には16の区があり、地域のためにさまざまな活動を行っています。コロナ禍で自粛を余儀なくされていた活動も戻ってきています。区長の皆さんのコメントと一緒に、それぞれの区の活動の一部を紹介いたします。

北割一区

分館主催の「秋の子ども祭り」を開催しました。消防車や重機の展示、景品ゲーム、ミニSLへの乗車、綿あめやポップコーンの配布などを行い、多くの子どもたちに楽しんでいただきました。



北割二区

大宮五十鈴神社の例大祭が四年ぶりに斎行。市の指定民俗無形文化財「獅子練り」「三国一煙火」が奉納され、止まっていた伝統文化を北割区民一丸となって復活継承し、地域活性化につながりました。



市場割区

防災訓練や文化交流会、焼き芋会、しめ縄講習会など区民同士の交流を図り、ボランティアによる送迎サービス等も実施。お子さんや高齢者がいる家庭でも一層安心して暮らせる地域を目指しています。



福岡区

大徳原自治組合では、毎年恒例の敬老会ふれ合い感謝祭を開催。コロナ禍での休止から4年ぶりに盛大に行いました。子どもからお年寄りまで、新しく転居した人もふれあいのひと時です。



小町屋区

今年は、コロナ以前のように事業に取り組み、区民ふれあい広場、文化祭、敬老会、区民厚生大会等飲食も含めて実行し、区民の皆さんとのふれあいと活気のある事業ができました。



町一区

コロナ禍でできなかった行事を可能な限り元通りに行いたいというスタンスで活動してきました。敬老会、秋祭り、その他実施した全ての行事にたくさんの皆さんが参加してくれ、好評を頂きました。



秋祭り

下平区

コロナ感染症が5類に引き下げられたことにより、本年度は区の役員、自治組合の役員を中心に3年間自粛していた多くの事業に取り組み、実施してきました。ご協力ありがとうございました。



二十歳を祝う会

上赤須区

おのみけ
大御食神社祭典の年番区で、祭典が活動の中心でした。準備から当日までほぼ全戸の皆さんに参加や協力いただき、晴天の中、盛大に開催できました。分館活動の球技大会も4年ぶりに開催しました。



大御食神社祭典

町四区

4年前に戻って全ての行事をと描いていましたが、休止したものを復活するのは大変なこと。安全にできるかという心配と真に区民から求められている行事かという不安が常によぎった一年でした。



祇園祭

町三区

地籍調査や市飯坂地区ゾーン30プラスなど、区として実施や協力をしました。赤穂東小学校と飯坂保育園の子どもたちが安全で安心して通えるように、ぜひ整備されることを願っています。



速度抑制のためのハンプ

町二区

こうやっておけば良かったと思うところが多々あり、反省しきりの1年間でした。しかし、多くの皆さんのご協力を賜り、さまざまな行事に大勢の方にご参加いただき、楽しく事業を進められました。



しめ縄作り講習会

東伊那区

地域の安心安全な生活のため、コミュニケーションをとれる機会や防災訓練は重要です。この地で育った喜びを共有できるように、状況に考慮してできる行事を実施。皆さんのご協力に感謝します。



二十歳を祝う会

中沢区

12の自治組合からなり、毎月1回役員会を実施。区民の生活の向上と福祉の増進を目的とし、6の委員会を設けてさまざまな事業を行っています。また、最高議決機関として代議員会を置いています。



危険箇所の見回り

上穂町区

災害に備える大切な防災訓練などの行事や盆踊り、運動会などの地域の皆さん誰もが集えるふれあいの場作りなどに努めました。参加した方からは「参加すれば楽しい」という声が多く聞かれました。



運動会



早春空き物件ツアー & 井戸端トーク開催

昨年11月に、中心市街地のまちづくりに取り組む官民連携組織「駒ヶ根まちなかエリアプラットフォーム」が発足しました。今回、活動のスタートに際して、空き物件の活用に向けた催しとまちづくりについて

対話する場を開きます。ぜひご参加ください。

【問い合わせ】
商工観光課 商業係
内線 431

早春空き物件ツアー & 井戸端トーク

参加無料

- 日時 3月8日(金) 午前10時～正午
9日(土) 午前10時～午後1時30分
- 場所 ぱとな、中心市街地 (集合場所:ぱとな)
- 内容 商業施設や住宅、事務所など五つの物件を内覧する「空き物件ツアー」のほか、出店や起業に係る支援制度の説明などを行います。9日の正午～午後1時30分には、駒ヶ根まちなか井戸端トークを行います。
- 申し込み 申し込みフォーム(右のQRコードから)
- 申込期限 3月5日(火)まで
- 問い合わせ 駒ヶ根まちなかエリアプラットフォーム事務局 (商工観光課 商業係)



同時開催 おためし出店 出店者募集

ワークショップや加工食品の販売、雑貨の物販など、お試しで出店してみませんか。

- 場所 ノボルト (上穂栄町9-27 3階)
- 申し込み 右のQRコードから



市長が 政を解説



未来は変えられると信じて

国立社会保障・人口問題研究所が昨年、2050年までの地域別人口推計を発表しました。20年の国勢調査を基にしたもので、東京都を除く46道府県で人口減が続き、長野県は22.8%減の約158万人になっています。

駒ヶ根市は50年に約2万5千人に減少する見通しです。日本全体で人口減少が進むため、厳しい状況が想定されます。ただ、詳しくみますと少し様相は変わります。

5年前の前回調査と比べますと、推計人口は25年で630人、30年で763人、35年で966人、それぞれ上回っています。つまり、今回調査は減少傾向が変わらないものの、減少幅が縮小しているのです。これは、



この5年間の取り組みによって減少スピードを緩やかにしたといえます。

転入した人から転出した人を差し引いた、社会増減で駒ヶ根市は昨年まで3年連続プラスです。伊那谷の3市では唯一で、移住される方に選ばれるまちになった証拠といえます。地方を取り巻く環境は楽観できません。しかし、工夫を重ねれば未来は変えられると信じて、取り組みを進めていきます。

空き家

空き家のお悩み まずは市役所へご相談を

市では、空き家に関するお悩みや不安を解決するための相談をお受けしています。「相続したけど、どうしていいかわからない」「売りたいけどどうすれば…」など、空き家の

悩みごとをご相談ください。空き家を放置すると、ご近所にも大きな影響を与えかねません。ご自身やご家族のためにも、早めに空き家のことを考えてみましょう。

空き家のこんなお悩み、ありませんか？

- 将来実家ってどうする？空き家になるのは分かっていながら何もできていない…。
- 親から相続した家をそのままにしているけど、どうしたらいい？
- 税金はどうなる？
- このままで売れる？それとも解体すべき？
- 売るより貸したいけど、それならリフォームが必要？
- 遺品整理は？残った家財はどうする？



そのまま空き家を放置すると…



さまざまな問題が起きる可能性があります

**まずは市役所へ
ご相談を**

●問い合わせ先
都市計画課 景観建築係 内線524
商工観光課 移住・交流促進室 内線436

相談

こんな相談増えています 詐欺や消費トラブルに注意

電話でお金詐欺にご注意を

電話でお金詐欺は、テレビなどで数多く報道されているにもかかわらず、被害は年々増加しています。被害に遭った方のほとんどが「電話でお金詐欺のことは知っていた」「自分は大丈夫と思っていた」と話しています。

人は慌ててしまうと正常な判断ができなくなりがちです。しかし冷静な誰かに相談することで「おかしい」と気付くことができます。電話でお金のお話が出たら、まず詐欺を疑い誰かに相談しましょう。留守番電話の設定や、自動通話録音機の設置も効果的です。

PCセキュリティの
二重警告に注意

パソコンの画面に、警告音と共に「ウイルスに感染している」などの警告が表示され、サポート契約と称して電子マネーを購入するよう指示されたという相談が多く寄せられています。警告で連絡するよう指示されても、絶対に連絡しないでください。

子どものゲーム課金に関する
相談が増えています

子どもが親のスマホなどでゲームをしており、知らないうちに課金をしていてカード会社から高額な請求があったという相談が増えています。親名義のアカウントで利用していると、未成年者による契約の取り消しを行えず、返金されないケースもあります。この機会に、子どものスマホ利用の管理やクレジットカードの明細確認などを見直しましょう。

自動通話録音機を 無料で貸し出し

電話の発信者に対して「通話が自動録音される」という内容のメッセージが流れます。貸し出しを希望される方は、市消費生活センターへお問い合わせください。

【問い合わせ】

市消費生活センター
☎(83)2377

手続き

引っ越しなどの際は
諸手続きをお忘れなく



3〜4月は引っ越しシーズンとなり、市役所の窓口が大変混雑します。必要な届け出は、早めに済ませましょう。

引っ越したら住所の異動届を

住民登録は、市民の皆さんの住所や家族構成などを記録した情報です。国民健康保険や国民年金、小中学校への入学や医療費の助成など、さまざまな行政サービスを受けるために利用されています。引っ越しなどの異動があった場合には、必ず期限内に届け出てください【下表】。

また、転出や転居する場合は、市民課での住所変更のほか、国民健康保険の変更や上下水道の開閉栓、子どもの転校・転園などの手続きも必要となる場合があります。必要な手続きを市民課窓口で案内していますので、漏れがないようご注意ください。

届け出の際は
本人確認書類のご提示も

全国各地で、住所異動の虚偽の届け出を行う事件が発生しています。

窓口では、届け出書を持参された方に、顔写真付きの本人確認書類を提示していただきます(マイナンバーカード・運転免許証・パスポートなど)。ご協力をお願いします。

時間には余裕をもって

市役所の窓口は、週の初めや終わり、昼休みの時間帯などが大変混雑します。また、本庁舎と保健センターは、道路を挟んで位置しており、複数部署での手続きの場合には、移動時間も考慮していただく必要があります【左図】。混雑しやすい時間帯を避けるか、時間に余裕をもってお越しください。

市役所は、土・日・祝日、年末年始は休みですが、宿直室では次の手続きのみ行うことができます。

●戸籍の届け書(死亡・出生・婚姻等)の受け付け(24時間)

●火葬許可証の発行(午前8時30分〜午後5時15分)

宿直室への入り口は、本庁舎北側です。手続きに来られる際には、事前に電話で用件等を連絡いただくと受け付けがスムーズです。

住民異動の主な手続き

届け出の種類	届け出に必要なもの	届け出の期限
転入届 (住民票を市外から移すとき)	<input type="checkbox"/> 本人確認書類(※) <input type="checkbox"/> 転出証明書(前住所地で発行。ただし、マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードをお持ちの場合は、原則発行されません。) <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ----- 以下は加入者や外国籍の方、特定の手続きが必要な方のみ ----- <input type="checkbox"/> 住民基本台帳カード <input type="checkbox"/> 介護保険受給資格証明書 <input type="checkbox"/> 在留カードまたは特別永住者証明書	市内に住み始めてから14日以内
転出届 (住民票を市外へ移すとき)	<input type="checkbox"/> 本人確認書類(※) [マイナポータルからオンラインで転出届を提出できます。詳しくはお問い合わせください。] ----- 以下は加入者や特定の手続きが必要な方のみ ----- <input type="checkbox"/> マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード <input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑登録証 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療被保険者証 <input type="checkbox"/> 介護保険証 <input type="checkbox"/> 各医療受給者証	市内から他の市区町村へ移る日の14日前、または移った日から14日後まで
転居届 (市内で住所を変更したとき)	<input type="checkbox"/> 本人確認書類(※) <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ----- 以下は加入者や外国籍の方、特定の手続きが必要な方のみ ----- <input type="checkbox"/> 住民基本台帳カード <input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療被保険者証 <input type="checkbox"/> 介護保険証 <input type="checkbox"/> 在留カードまたは特別永住者証明書	転居した日から14日以内

(※)本人確認書類とは、①②のいずれか ①マイナンバーカード、運転免許証など顔写真付きのものを1点 ②健康保険証、年金手帳など名前と生年月日が記載されたものを2点

庁舎位置図と庁内案内図



開庁日時 月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日・年末年始は閉庁)

電話番号 0265-83-2111(代表)

駐車場 2カ所あります。
場内では、歩行者等に注意し、安全運転をお願いします。



証明書発行はコンビニやサービスコーナーのご利用を

「証明書が欲しいけど、平日は仕事があって市役所に行けない」という方は、駒ヶ根駅市民サービスコーナーやコンビニ交付サービスをご利用ください。

◆駒ヶ根駅市民サービスコーナー

●**時間** 午前10時～午後6時30分
(年末年始を除き年中無休)

●**場所** 駒ヶ根駅構内

●**取得できる証明書等**

住民票、印鑑登録証明書、戸籍の全部事項証明書・個人事項証明書(戸籍謄抄本)、所得・課税証明書など

◆コンビニ交付サービス

●**対象者** 市内に住民登録があり、証明書発行機能のあるマイナンバーカード、または住基カードをお持ちの方

●**時間** 午前6時30分～午後11時
(メンテナンス時を除く)

●**場所** 全国のコンビニなど

●**取得できる証明書等**

住民票、印鑑登録証明書など。詳しい情報は、市ホームページをご覧ください。



●取得方法

店舗設置のマルチコピー機を操作

することで、発行できます。

●**費用**
市役所窓口での発行手数料より50円安く取得できます。

【問い合わせ】

市民課 市民係
内線 329

国民健康保険の変更等は
14日以内に届け出を

国民健康保険に加入している方やこれから加入する方は、次のような場合に手続きが必要です。

●**職場の健康保険に加入した、または外れた**

●**被扶養者になった、または外れた**
国民健康保険には学生用の保険証があり、お子さんの進学など次の場合には手続きが必要です。

●**進学のため市外に転出する**

●**市外の大学や専門学校を卒業する**
このような手続きは、変更のあった時点から原則14日以内に届け出をしてください。届け出が遅れると、国民健康保険税がそのまま課税されてしまう場合がありますので、ご注意ください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係
内線 322

自殺対策

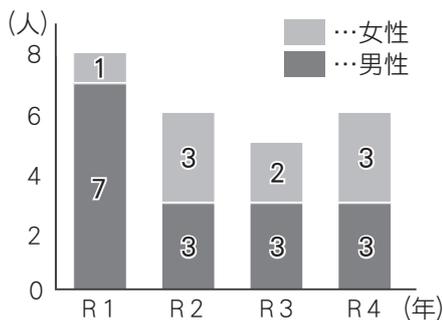
3月は自殺対策強化月間

市では平成24年から令和4年までの10年間で、未成年者を含む67人の尊い命が自殺で失われています。また自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、国や県と比べて高い状況にあります【図】。

自殺は個人の自由な意志や選択に

【図】駒ヶ根市の自殺の現状

●市の自殺死亡者の推移



●5年平均自殺死亡率（平成30年～令和4年）

駒ヶ根市	19.0
長野県	16.3
全国	16.8

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

自死遺族が思い語り合う「伊那あすなろの会」

詳しくは、伊那保健福祉事務所へお問い合わせください。

- 開催日 不定期(年4回)
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 伊那市内(申込時にお伝え)
- 費用 100円(お茶代)
- 問い合わせ・申込先 伊那保健福祉事務所 ☎ 76-6837

よるものと思われがちです。しかしその背景には、心身の健康問題のほか過労や生活困窮、育児・介護の疲れ、いじめ・孤立などさまざまな要因があり、多くが防ぐことのできる社会的な問題ともいわれています。

SOSに気付き相談を

自殺を防ぐには、自分の生きづらさや体調の変化に気付きSOSを発したり、周囲の人がそれに気付いて適切な相談機関につなぎ、関係機関が連携して支援したりすることが大切です。市では相談を受け付けてい

るほか、さまざまな相談先を掲載したリーフレットを配布しています。対面で相談しにくい場合は、電話相談もあります。本人以外の方が代わりに相談することもできます。下記の窓口へお気軽にご相談ください。その他、心の健康や自殺予防のための相談先を、市のホームページにも掲載しています。下のQRコードからご覧ください。



あなたもゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき声を掛け、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。まずは、悩んでいる人に勇気をもって声を掛けるところから始めてみませんか。大切な人の不調に気付いた人や相談を受けた人は、自分のこころの健康も大切にしながら、かけがえのない命のためにできることから始めてみましょう。市では自殺対策を考える人材育成として、ゲートキーパー養成講座を開催しています。ゲートキーパーについて詳しく知りたい方は地域保健課へお問い合わせください。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線332

こころの健康等相談窓口一覧

市の相談窓口

気持ちの落ち込み、人間関係や家族の悩み、引きこもっている家族の相談。

開設時間：平日 午前8時30分～午後5時15分

〈大人の相談〉

地域保健課 健康長寿係 内線332

〈子どもに関する相談〉

子ども課 ☎ 96-7725(直通)

よりそいホットライン ☎ 0120-279-338(通話無料)

専門の相談員と一緒に解決する方法を探します。

開設時間 24時間 年中無休

チャイルドライン ☎ 0120-99-7777(通話無料)

18歳までの相談先です。悩んでいるお子さんを見掛けたら教えてあげてください。

開設時間 月～土曜日 午後4～9時(年末年始を除く)

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(1月1日現在)

- 人口 31,421人(△38)
男性 15,433人(△16)
女性 15,988人(△22)
- 世帯 13,366世帯(△21)
- 12月中の異動
転入69人、転出73人、
出生20人、死亡54人

イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

イ 親子で楽しむ写真教室

市の歴史ある建物を被写体とした写真撮影会を開催します。参加無料、先着10組まで。

- ▶対象 小学生以下の子どもと保護者(父母以外との参加も大歓迎)
- ▶日時 3月24日(日)午後1時30分～
- ▶場所 駒ヶ根市郷土館
- ▶講師 熊谷 佳奈さん
- ▶持ち物 スマートフォン(他の撮影機器も可)
- ▶申込期限 3月18日(月)
- 問 社会教育課 文化係 内線721

イ 里親フォーラム

社会的養護を必要とする子どもたちの今などをテーマに、里親制度を含む地域の子育て支援を考えます。



- ▶日時 3月2日(土)午後1～4時
- ▶場所 伊那市防災コミュニティセンター
- ▶内容 基調講演、対談など
- ▶講師 THREE FLAGSさん(児童養護施設出身・YouTuber)
- 問 飯田児童相談所 0265-25-8300
平日8時30分～午後5時15分

3/24
(日)

粗大ごみを回収します



次の日程で回収しますので、ご都合の良い回収場所に直接持ち込んでください。お住まいの地区に関係なく出すことができます。

時間	場所
午前8時30分～9時	東伊那公民館前、中沢公民館前、赤穂南小学校(体育館南側駐車場)
午前9時30分～10時	駒ヶ根市農村環境改善センター(一心館)北側駐車場、上赤須自彊館、北原いきいき交流センター
午前10時30分～11時	赤穂東小学校(体育館東側駐車場)、共楽園、大徳原集会所
午前11時30分～正午	市役所保健センター(西駐車場)、三和森公園、駒ヶ根市農業担い手センター(至誠館)

- ・回収は有料です。料金(概算)は市ホームページでご確認ください。
- ・家電リサイクル4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)、オートバイは回収できません。直接、専門業者にお問い合わせください。



問 生活環境課 環境衛生係 内線543

イ JICA海外協力隊経験者による体験談・座談会

今回は、ハンガリーで体育隊員として活動してきた経験者がお話しします。参加無料、申し込み不要、入退出自由。

- ▶日時 3月25日(月)午後6～8時
- ▶場所 ぱとな1階(中央16-7)
- 問 JOCA駒ヶ根 ☎98-0109

イ 染色体験 よもぎ染めのストール

- 定員6人、費用3,000円。
- ▶日時 3月12日(火)午前10時～正午
- ▶場所 シルクミュージアム
- ▶素材 絹100%(28cm×120cm)
- ▶持ち物 ゴム手袋、エプロン
- ▶申込期限 3月8日(金)
- 問 シルクミュージアム ☎82-8381

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。

(株)グレースは、JA止伊那の協同会社です。



事前相談
随時受付中
9:00～16:00



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

冬眠明けのクマに注意

春はクマが冬眠から目覚め、食べ物を探して山中を動き回ります。次のことに注意して、自分の身を守りましょう。

◆山菜採りは周囲の確認をしながら

クマは草などを好んで食べるため、山菜採りで遭遇する可能性があります。山菜採りに熱中し、周辺の注意が散漫にならないようにしましょう。また、クマよけの鈴やラジオを過信せず複数人で行動しましょう。

◆子連れグマに注意を

母グマは、冬の間に出産した子グマを1～2頭連れている可能性があります。子グマを守るために神経質になっていますので注意しましょう。

山中などでクマと遭遇しないために

- 朝夕の行動は避ける □笛、ラジオ、鈴の携帯を
- クマの足跡やふんを見つけたら引き返す □犬は連れて行かない
- 周囲の確認をする □子グマを見たら必ず立ち去る
- 不意の遭遇に備えて、ヘルメットなどの着用を

問 農林課 耕地林務係 内線418

知 3月1日から 戸籍制度が変わります

主な変更点は次の2つです。

- ①戸籍謄本等の広域交付が開始され、全国どこの戸籍でも交付請求ができるようになります。本籍地が遠い方も、取りたい戸籍の本籍地が全国各地にあっても、市役所や支所の窓口でまとめて請求できます。※請求できる方等に条件がありますので、詳細はQRコードからご確認ください。
- ②婚姻・転籍・離婚・入籍届などで戸籍謄本の添付が不要になります。



問 市民課 市民係 内線323

知 道路の穴ぼこ 見つけたら連絡を

朝晩の気温差が大きくなるこの季節は、舗装が痛み道路の穴がでやすくなります。穴はタイヤがパンクするなどの危険があります。市は危険箇所を修繕し、安心して走行できる道路の維持に努めています。

皆さんも、穴を見つけた場合は、大小にかかわらずご連絡ください。なお、周辺に赤色スプレーで印がしてある箇所は、確認済みの穴です。



問 建設課 監理係 内線512

知 定期券の購入は 駒ヶ根駅で

通勤通学の定期券を購入の際は、ぜひ駒ヶ根駅でお買い求めください。



▶営業時間

午前8時～午後6時

※土・日・祝日も含めて毎日営業しています。

▶お願い

現金のみの取り扱いとなります。クレジットカード等での購入はできませんので、ご注意ください。

問 企画振興課 企画調整係 内線241

知 車の乗り入れブロック 撤去のお願い

車の乗り入れ等のため、歩道と車道との段差に「乗り入れブロック」や「鉄板」等を置くことは、自転車等の転倒事故につながるなど、大変危険です。過去には、市内でもタイヤがパンクし、設置者が修理費を負担する事例も発生しています。



安全に通行できるように、乗り入れブロック等は撤去し、歩道や縁石の切り下げ工事をお願いします。工事をするときは、事前に建設課へご相談ください。

問 建設課 監理係 内線512



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

お知らせ

相談

募集

新しい市議会議員を紹介

1月21日に駒ヶ根市議会議員補欠選挙が行われ、次の方が選出されました(敬称略)。任期は、令和9年4月29日までです。



ふくざわ みか
福澤 美香

- ・下平区
- ・50歳
- ・1期目
- ・無所属

募 長野県シニア大学 伊那学部の学生を募集

令和6年度に入学する学生を募集します。地域活動を行うための幅広い分野の講座があるシニア大学。より楽しく輝いて生きるために学びませんか。



▶申し込み方法

伊那保健福祉事務所と市役所福祉課にある願書をどちらかの窓口へ提出

▶申込期限 3月31日(日)

※市役所での申し込みは29日(金)まで

☎ 福祉課 高齢福祉係 内線317

各種納期案内

- ◇国民健康保険税 10期
- ◇介護保険料 10期
- ◇後期高齢者医療保険料 9期

知 長野県内の最低賃金

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が10月1日から時間額948円に改正されました。

☎ 長野労働局 労働基準部賃金室 ☎ 026-223-0555

相 不動産評価等の 無料相談会

売買、相続などに関する悩みに不動産鑑定士が無料でお答えします。申し込み不要。

▶日時 4月3日(水) 午前10時～午後4時

▶場所 伊那市役所 303会議室(3階)

☎ (一社)県不動産鑑定士協会 ☎ 026-225-5228

知 市民投稿掲示板 「キラッとこまがね☆」

市ホームページでは、市民の方が情報を発信できる掲示板「キラッとこまがね☆」を開いています。投稿はホームページ内のフォームからお願いします。イベント告知など、さまざまな情報発信にご活用ください。



▶投稿できる方

個人、自治会、団体などなたでも投稿できます。ただし、営利目的や政治活動など掲載できないものもありますので、利用規約(右QRコード)をご確認ください。



☎ 総務課 秘書広報室 内線262

新型コロナワクチン接種情報 <2月8日時点の情報>

◆コロナワクチンの全額公費による接種が3月末で終了市コロナワクチン相談センター(☎0570-083-002)と市ホームページの予約サイトも3月末で終了します。



◆令和6年度のコロナワクチン接種

4月1日以降、定期接種対象者※には、秋冬に自治体による定期接種が行われます。費用は原則有料です。なお、接種を受ける努力義務や自治体からの接種勧奨の規定はありません。

※定期接種対象者

- 65歳以上の方
- 60～64歳で次にあてはまる方
 - ・心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方
 - ・ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、一人で日常生活を送るのがほとんど不可能な方

☎ 地域保健課 ワクチン接種対策室 内線382

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、ぜひご活用ください。

または 織井不動産

善意のコーナー

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)

- 西村 利彦(68)下平区第2
- 宮澤 敏明(73)上赤須区第3
- 原田 勝夫(84)福岡区第3
- 堀 ふくゑ(101)町四区第5
- 倉田 聡 (77)福岡区第3
- 竹村 収司(87)上穂町区第5
- 蒲田 三郎(88)福岡区第4
- 竹村 英美枝(88)中沢区中割
- 砂場子之吉(90)北割一区切石原上
- 下島くに江(89)町三区中央
- 中村 和枝(83)町二区第7
- 小河 佐内(94)中沢区中割
- 松村 めい子(93)北割一区切石原上

(1月中旬)

- 宮脇美津子(74)東伊那区塩田
- 保科 肇 (85)小町屋区北部
- 小口みつ子(94)小町屋区上市場
- 安川マサエ(86)町二区第6
- 小松たつ子(94)下平区第4
- 新井徳八郎(89)東伊那区栗林
- 池上ふさ恵(92)北割一区久保
- 岩下 春基(71)町二区第13
- 松崎 弘明(86)下平区第3
- 竹村 孝江(78)中沢区本曾倉
- 馬場 一步(84)東伊那区栗林
- 鈴木 邦雄(88)南割区第1-3
- 榎本 保雄(74)北割一区馬場南
- 西村 善吾(83)福岡区第3
- 坂下 傳子(86)福岡区第9
- 藪原 順子(91)町四区第1
- 福澤 昭一(95)下平区第9

※依頼があった方のみを掲載しています。

☆赤穂学校同窓会 様

教育文化向上のため、赤穂中学校、赤穂小学校、赤穂東小学校、赤穂南小学校へ図書カード37万円分を寄付

☆東中学校 昭和53年度卒業生53竜東卯辰会 様

還暦記念事業として、以下のものを寄付
 ・東中学校へテント
 ・中沢小学校へテーブル
 ・東伊那小学校へトランシーバー

☆日本発条株式会社 様

・教育環境の充実と人材育成事業に活用するため現金650万円を寄付



☆53しらかば会 様

還暦記念事業として、赤穂中学校へ物置、ブローカー、掃除機を寄付



☆赤穂中学校 平成10年度卒業生98つくし会 様

同窓会設立記念として、以下のものを寄付
 ・赤穂中学校へ物置
 ・赤穂小学校へ会議用テーブル
 ・赤穂東小学校、赤穂南小学校へ現金8万円
 ・市へ防災用ポータブル電源

☆08酉戌あすなる会 様

生徒教育振興のための学校備品として、赤穂中学校へ掃除機を寄付

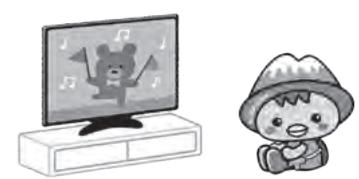
●緊急情報やイベント情報等を配信



●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)。

こまがねTV放送予定

5日～	駒ヶ根市郷土館(再)
12日～	文化センターだより
19日～	こまかっぱニュース
26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

かんたん畳替え
家具があっても大丈夫!!

- 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!

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



イベント
お知らせ
相談
募集



緊急当番医・薬局

必ず医療機関へ電話し、症状を伝えてから受診するようにしてください。

3/3 (日)	須田医院(町一区) 共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	内 —	☎ 81-5050 ☎ 82-1185
3/10 (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
3/17 (日)	片桐診療所(中川村) 加藤薬局(中川村)	内・小 —	☎ 88-2512 ☎ 88-6050
3/20 (水・祝)	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
3/24 (日)	北原医院(宮田村) トノムラヤ薬局(宮田村)	内 —	☎ 85-2214 ☎ 85-2106
3/31 (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



休日水道当番店

3/2 (土)	窪田建設(株) ☎ 82-3201
3/3 (日)	福美建設(株) ☎ 87-2030
3/9 (土)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜間)
3/10 (日)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜間)
3/16 (土)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
3/17 (日)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
3/23 (土)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121
3/24 (日)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
3/31 (日)	(株)みずほ ☎ 83-6677



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)

3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**

3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)

3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**

3月28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



◀ 休日緊急当番医



休日水道当番店 ▶



緊急歯科診療

3/3(日)、10(日)、17(日)、
20(水・祝)、24(日)、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

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

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

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】

3月6日(水)、13日(水)、27日(水)
いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受付13:00

献血

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血にご協力をお願いします。



【昭和伊南総合病院】

3月26日(火) 14:00～16:00

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

3月8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。

こまがね健康ステーション事務局 ☎ 98-8658

協会けんぽ被扶養者向け
特定保健指導

要予約

協会けんぽ加入の被扶養者(家族)向けに、特定保健指導を無料で行っています。本年度分の利用券をお持ちの方は、まずはお電話ください。

※指導期間中、運動施設の利用と体組成測定が4回無料の特典付き

こまがね健康ステーション
設置場所の追加

駒ヶ根駅前のマルトシ生鮮食品館内サービスカウンターに、健康ステーションを設置しました。活動量計をかざし、活動量の確認などが行えます。

●利用時間 9:00～20:00

検診申込書の提出は
お済みですか

昨年12月に、令和6年度各種検診申込書を世帯ごとに郵送しました。提出締め切りは過ぎましたが、現在も随時受け付けています。申し込まない方も「受診しない理由番号」を記入してご提出ください。



提出方法

同封の返信用封筒に入れてポストへ投函

※保健センター、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! ウェルネス駒ヶ根の窓口でも受け付けています。

問 地域保健課 健康長寿係
内線334

活動量計で歩数チェック!

日本人の歩く量(歩数)は減少してきています。厚生労働省の調査によると、20歳以上の方の1日当たりの平均歩数は、この10年間で300歩ほど減少しています【右表】。

今より10分多く体を動かすことで、死亡リスクを2.8%、生活習慣病の発症リスクを3.6%、がん発症リスクを3.6%低下させることができるといわれています。

市では活動量計を使った健康づくりを推進しています。少しずつ外で歩きやすい気候になっていく今から、活動量計で歩数をチェックしてみてはいかがでしょうか。

【表】20歳以上の平均歩数
(1日当たり)

	平成22年	令和元年
男性	7,136歩	6,793歩
女性	6,117歩	5,832歩



活動量計

◆購入費用 3,300円(税込み)

※購入した市民の方は、つれてってカードに貯めて使える「えがおポイント」がもらえます。

問 こまがね健康ステーション事務局(ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根内)
☎ 98-8658 利用時間 10:00～21:00(土日、祝日は19:00まで)
定休日 第2・4木曜日ほか



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。

3月の全館休館日

4日(月)、11日(月)、
18日(月)、25日(月)

29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)

3月7日(木)、21日(木)

10:30~

②小学生向けおはなし会

3月16日(土) 15:00~

場所

①文化会館 大会議室(2階)

②本館 おはなしの森

ねえ、この本読んで!

参加無料、申し込み不要です。

日時 3月20日(水・祝)

①10:30~11:30

②15:30~16:30

場所 本館 おはなしの森

四季のおはなし会

大人の方による大人の方のためのおはなし会です。懐かしい昔話や愉快的な外国のお話などを一緒に楽しみませんか。発表初心者の方、お話を聞くだけの参加も大歓迎です。参加無料、申し込みが必要です。

日時 3月14日(木) 18:45~

場所 文化会館 大会議室(2階)

テーマ 桃色

申込期限 3月13日(水)

春をよぶお楽しみ会

安曇野市を拠点に活動する人形劇団・ホーポーズパペットシアターによる人形劇「ウクライナ民話てぶくろ」です。どうぞお楽しみに!参加無料、申し込みが必要です。

日時 3月2日(土) 10:30~

場所 文化会館 小ホール

対象 幼児~小学生

(親子での参加可)

定員 100人

(定員に達し次第締め切り)

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

期間 3月20日(水・祝)~2週間程度(なくなり次第終了)

時間 9:30~18:30 場所 図書館前 エントランス



文化会館 ☎ 83-1130(代表)

ジュニア和楽器隊 コンサート vol.5

日時 2月23日(金・祝)
14:00~(13:30開場)

場所 文化会館 大ホール

料金 無料(全席自由)

あなたもピアニスト スタインウェイを弾いて みませんか?

日時 3月2日(土)、3日(日)、
16日(土)、17日(日)
各日10:00~16:00
(各日6枠)

場所 文化会館 大ホール

料金 1枠1時間 500円

申し込み 文化会館窓口、または電話でお申し込みください。

受付開始 2月23日(金・祝)
窓口申し込み9:00~、電話申し込み13:00~

おもしろかっぱ館 (開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

特別展 かっぱ ほんと ギャラリー ~駒ヶ根三人展~

かっぱ館では、特別展として地元の宝物である人・作品・技を紹介しています。今回は、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

出品者と作品例

片桐 美登さん「水彩画展」
おでんが食べたい・田園風景

田中 邦治さん「細密画展」
アオカナブン・伊那谷の昆虫

故 梶田 ひと美さん「想い出展」
わたし生きてる・手作り絵本

入館料 200円

博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

【展示室】 のほな 埜館教室 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

館収蔵品展

期間 3月20日(水・祝)~5月末頃

【ロビー】

つるし飾り展

期間 3月初旬開催予定

古文書講座「初級コース」 受講生募集

日時 毎月第2土曜日(原則)
13:30~15:30

申込期限 3月27日(水)

4月からの受講生を募集中です。定員になり次第締め切ります。申し込みは博物館まで。

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

せいざんそう 静養と麦めしの宿 西山荘

まったりくつろげるアットホームなお宿

県道から一本入った静かな場所にある西山荘。早太郎温泉が開湯する前から続く漢方薬湯のお風呂や、栄養豊富な麦めしを使った食事が訪れたお客さんに癒しを与えてくれます。

社長の宮下さんの「せっかく駒ヶ根に来たのなら地元のもの」という思いから、料理は地元の食材をふんだんに使っています。宮下さん自慢の鯉の甘煮は、県内で仕入れた活魚を使ったこだわりの一品。この味を求めて訪れる人もいほど人気です。

「おしゃべりしたりお風呂に浸かったりしてのんびり過ごしていただければ」と、登山客の少なくなる冬の季節には各部屋にこたつを用意。居心地の良さから、毎年のように夫婦や友達同士で泊まりに来る地元客もたくさんいます。

無加水の源泉が楽しめる温泉や丹精込めた手作りの料理など、小さな宿だからこそ味わえる魅力を満喫してみませんか。



甘じょっぱい味が特徴の「鯉の甘煮」



南アルプスを一望できるくつろぎの一室

くつろぎに
お越してください！



敬老会宿泊プラン

11,000円(税込)～
入湯税別

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。

information

■住所
赤穂497-1153

■電話
83-2625



HP



コラム

早太郎温泉郷の歴史



平成7年7月に開催された
早太郎温泉誕生記念イベントの様子

「早太郎温泉」の始まり

今から30年以上前の平成3年と平成5年、民間業者によって駒ヶ根高原に2つの井戸で温泉が掘り当てられました。地元の旅館経営者などによる組合や市が中心となって温泉の利用計画を策定。平成7年8月、11軒の旅館に温泉の配湯が始まり、公募で決まった「早太郎温泉」の名とともに温泉地としての歴史が始まりました。

翌年4月には、気軽に温泉を楽しんでもらえるように日帰り温泉施設「こまくさの湯」がオープン。こまくさ橋や駒ヶ根ファームスも同時期に完成し、早太郎温泉とともに高原の新たなシンボルとなりました。



DX戦略室通信

国の「地域活性化起業人制度」で着任したDX専門家が、活動の様子を紹介します。

「やさしいな」という言葉が、街は変わったのです。その苦労があったはずなの

ささいなことには気付かないものです。見えな



DX戦略室

せんぼんまつ ゆうすけ
千本松 祐介 さん

平成7年生まれ、東京都北区出身。高校卒業後、慶應義塾大学を経て、IBMへ入社。ITコンサルタントとして主に製造業関連の支援に従事。令和6年3月まで、企画振興課DX戦略室で活動。

ふと家の前の道路の1年前の姿が思い出せないことに気がきます。あれだけ大規模な工事をしてきたのに。たった1年でその便利さを日常と

どんな偶然か!? 誕生日に書いています

駒ヶ根に生を受けて57年。幼稚園、小中学校、高校、大学、そして社会人とその時代時代に付き合ってくれた友人がいて、今も交友が続いています。腹を抱えて笑ったし、ケンカもしたし、一緒に泣いてくれた友人もいました。悪いこともしたかなあ(笑)。大勢の友人に支えられて助けられて生きてきました。

人生のUターン地点は既に過ぎている今、友人との親交を大切にしたいと思う今日です。つまらない感情で交友を絶っている方も、またいつかお目にかかれると思っています。そして、故郷に残っている私たちは、友人が帰郷した時に、いつでも迎えて楽しめる、そんな環境をそろえておきたいなあって思います。忘れてならないのは、丈夫に産んでくれた今も元気な90歳の母親への感謝です。一回死にかけた私にとっては今の命を精一杯生きる。雄大な大自然の駒ヶ根の地でいつまでも…。

次は、川上 清華さん(町二区)へ バトンタッチ

ちよつとひとこと



いさお
馬場 功 さん
(町四区)



前回までのお話



駒ヶ根の生活には慣れましたか？



はい。都会暮らしより大変なこともありますが、アルプスを眺めながら家庭菜園できるのが毎日の楽しみです。



でも、まだ地域に慣れなくて…



今度「朝ごはんの会」という移住者交流会があるので参加してみませんか？ 地域の方々と一緒においしい朝ごはんを食べながら、いろいろな情報交換ができますよ。



楽しそうですね！早速申し込んでみます！お友達ができるといいな。



アキコ
田舎暮らしにあこがれ空き家探市中。



市職員
移住・交流促進室に所属。



日々の暮らしの楽しさや困りごと、地域情報などを共有する場として移住者交流会「朝ごはんの会」を開催しています。移住された方、移住を検討されている方だけでなく、地元の方の参加も大歓迎です。開催日は市のLINEなどでお知らせします。



多様な色が華やかさを高め合う

「地の人」という言葉がある。そのまちで生まれ育った人を指す。同じ背景を共有することが安心感を生む。ただ、どの程度の歳月を過ごせば、ふさわしいのかは実は曖昧だ。一方でボーダーレス社会は、そうした線引きの意味そのものを失

雑記帳

伊藤市長の



わせる。ラグビー日本代表は、さまざまな経歴の選手が集まりぶつかり合うことで、力を発揮し感動を呼んだ。東京が「三代続いたら江戸っ子」の感覚のままだったら、発展はなかつただろう。担い手の多くは地方の俊才であり、競い合って日本全体を引っ張る場になつた。「均質な粒の地層は弱い」。国交省の専門家は指摘する。つながる力が弱く液状化を招くという。多彩な粒が組み合えば揺れにも負けない。違いを認め合うこと。勇気はいるが楽しみも増すはずだ。

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



〈広告欄〉

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

風邪症状のある方の参加はご遠慮ください。

母親学級

要予約

3月13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3月4日(月)まで。



離乳食教室

要予約

3月15日(金) 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3月6日(水)まで。

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)

3月13日(水)

要予約

10:00~12:00

駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は3月12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。

あそびのもり

(駒ヶ根高原レディスクリニック内)
☎ 82-1131

全て予約制です。

要予約

パパママプレ子育て教室

3月2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

3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。

親子運動あそび教室

3月13日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

離乳食教室

3月18日(月) 13:00~
おやつは付きません。定員2組。

誕生日会

3月21日(木) 10:00~
3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

3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

3月27日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

3月28日(木) 9:00~
対面での個別相談です。

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。詳細は右のQRコードからご覧ください。



下記イベントの詳細は左のQRコードからご覧ください。

お話のひろば

3月5日(火)、27日(水)
10:00~10:15、11:30~11:45
<5日> まあるくなあれ♪
<27日> きっずらんど
わらべうたや絵本の読み聞かせなどを行います。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

3月6日(水)、15日(金)
9:30~11:30
<6日> きっずらんど
<15日> まあるくなあれ♪

食事相談

3月11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。

楽しくリトミック☆

要予約

3月13日(水)、14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。3月1日(金)にオンライン予約を開始します。詳細は右のQRコードからご覧ください。



親子でふれあい遊び

3月12日(火)
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。

子育て相談

3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。

リズムベビーマッサージ

3月19日(火) 14:00~14:40
まあるくなあれ♪
対象は、生後1~12カ月頃のお子さん。

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 **赤ちゃん成長記録相談・助産師相談** です。

子育て支援室では毎月、助産師による赤ちゃんの体重測定と育児相談を行っています。体重測定と相談は一対一で行い、赤ちゃんの成長のことだけでなく、育児に関するさまざまな相談をお受けします。3月の日程は23ページをご覧ください。

参加にはきっぷらんど、まあるくなあれ♪の登録券(有料)が必要です。なお、初回のみ母子手帳を提示することで無料で参加できます。



市HP

●対象

〈赤ちゃん成長記録相談〉1～6カ月ぐらいの乳児とその保護者
〈助産師相談〉主に0～3歳の乳幼児や未就園児の保護者

●参加者の声●

母乳だけで育てているので、体重の増え方が気になり利用しました。自宅で赤ちゃんの体重を測るのは大変なのでありがたいです。

ちょっとでも気になったことを、気軽に相談できました。参考になるアドバイスがもらえ、不安が解消できてよかったです。



赤ちゃんの体重をチェック



助産師に気軽に相談できます



みんなで鬼を退治できました◎

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。

豆まき(飯坂保育園)

飯坂保育園で豆まきが行われました。園長先生から豆まきのお話を聞いたり、お歌を歌ったりしていると「ゴン！ゴン！」と大きな音を立てながら鬼がやってきました。暴れまわる鬼に勇敢に立ち向かう子どもたち。観念した鬼は逃げ出し、見事に厄を追い払いました。



悪い鬼を追い払え！



自分たちで作ったお面で仮装♪



最後はお外へ豆をまきます

Happy Birthday 3月生まれ



森田 拓巳くん
徹也さん、章子さん

我が家の
アイドル



倉田 一花ちゃん
明寛さん、知佳さん

元気いっぱい
育ってね！



玉木 凪くん
哲也さん、香織さん

1歳おめでとう！
大きくなろうね



久保田 紘生くん
洋平さん、春奈さん

お兄ちゃん2人と
仲良く元気に育ってね！



沢柳 頼くん
剛さん、渚さん

すすすくのびのび
大きく育ってね



片桐 心陽ちゃん
淳基さん、香香さん

元気にのびのび
育ってね



山本 陽葵ちゃん
竜也さん、彩奈さん

いつも癒しを
ありがとう♡



堺澤 咲奈ちゃん
諒さん、文香さん

たくさん笑って
大きくなってね！



中村 きいちゃん
宜尚さん、真理子さん

ニコニコ笑顔！
おおきな～れ☆



福澤 多桜ちゃん
高寛さん、望美さん

楽しい毎日を
ありがとう♡



北平 悠翔くん
浩貴さん、愛美さん

元気いっぱい
大きくなってね☆

誕生日のおともだち大募集

4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3月4日(月)。

メール
hisyo@city.komagane.lg.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。



赤穂南小学校 司書
高柳 麻紀

ポコタのきのみ

作・絵/しもかわらゆみ 出版/世界文化

食べることが大好きなタヌキのポコタは、たくさん食べてもすぐに
おなかですいてしまいます。ある日、おいしそうにヤマブドウを頬張
っていると、リスがクルミを、ネズミがドングリを一つずつ土に埋め
ているのを見掛けました。不思議に思ったポコタは2匹に理由を尋ね
ます。すると、食べ物が少なくなる厳しい冬に備えて木の実を蓄えて
いると教えてくれました。ポコタは2匹のまねをして木の実を土に埋
めますが、埋めた場所を覚えていることができません。

でも、おなかいっぱい食べることで冬に備えているのだと2匹に教
えてもらい、それぞれの個性を認め合う場面に心が温まります。

森に住む動物たちが美しい細密画で表情豊かに描かれていて、春が
待ち遠しく感じられる季節におすすめの一冊です。

子育てサイト トリセツ☆



年齢別に情報を探せます

お子さんの年齢から支援などを探せます。

- 例えばこんな情報が載っています
 - ・お子さんを一時的に預けられる場所
 - ・小学校の通学区や入学手続き





1/5

被災地へ物資の輸送と職員の派遣

市は、令和6年能登半島地震で被災した友好都市の石川県かほく市などへ、支援物資の輸送や職員の派遣などを行いました。物資は市の備蓄品や市内団体等から支援を受けた食料や生活用品などを輸送。また、住宅危険度判定調査業務や罹災証明業務を行う職員を派遣し、現地の自治体職員等のバックアップも行いました。伊藤市長は「一日も早い復興に向け力を尽くしたい」と話しました。

地域を守る決意新たに

駒ヶ根市消防出初式が行われました。観閲式では、広小路からずらん通りを消防団員や子ども隊などが行進し、来賓や訪れた皆さんはその勇姿を見守りました。市文化会館で行われた式典では、功労のあった団員のほか、無火災の地区や消防団に協力する事業所などを表彰。田中良英団長は「市民の期待に応えられるよう、一層精進する」と決意を新たにしました。



1/8

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。



1/13

こまかつぱ10歳のお誕生日会

市のPRキャラクター「こまかつぱ」のお誕生日会が駅前ビルアルパで開催され、約500人が参加しました。10歳を記念して、こまかつぱとの撮影ブースには、お祝いに駆け付けた県のPRキャラクター「アルクマ」が登場。ワークショップや物販ブースなども設けられ、多くの親子連れでにぎわいました。参加した子どもは「こまかつぱと握手できてうれしかった」と笑顔で話してくれました。

「大谷グローブ」子どもたちにお披露目

メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手から全国の小学校などに贈られたグローブが市に届きました。大谷選手は昨年11月、国内全ての小学校にグローブの寄贈を発表。市内全5校にも右利き用2個、左利き用1個がそれぞれ贈られ、中沢小学校では朝の全校集会でお披露目が行われました。子どもたちは「野球しようぜ」というメッセージと共に送られたプレゼントに目を輝かせていました。



1/25

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 (ドライブルー)

● 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

至 駒ヶ根 I.C. R153 北町

至 飯島 吉田切 伊南ハイパス 北の国 至 宮田

（広告欄）