

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)

4

No.1196

らんまん  
春爛漫の季節が  
やってくる



少しの工夫と分別で

# 減らそう！ 可燃ごみ

私たちが生きていく上で必ず出るのがごみ。しかし、あなたがごみとして捨てたものは、本当に「ごみ」でしょうか。

現在、市内で出されている可燃ごみが増え、再生利用が可能な資源物の回収量が減っています。年々増えている可燃ごみの分別方法をいま一度見直し、できることから始めてみませんか。

## Contents ～もくじ～

- 2 特集 減らそう！ 可燃ごみ
- 7 情報ピックアップ
  - ・ハザードマップを更新
  - ・市長が市政を解説
- 8 こまかっぱ情報コーナー
- 14 すこやかライフ (健康情報)  
カリヨン (文化センター情報)
- 16 やまびこひろば  
まちのお店探訪
  - 菓子店 midi
- DX戦略室通信
  - 平沢 義徳 さん
- ちょっとひとこと
  - 川上 清華 さん
- 18 みんなのれしぴ  
伊藤市長の雑記帳
- 19 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  
(子育て支援室 一時預かり)
  - 元気なこまがねっ子  
(中沢保育園  
ひなまつり・誕生日会)
  - Happy Birthday 4 月生まれ
  - 司書おすすめ絵本

## 今月の表紙

### 桃源院のシダレザクラ (中沢区)

4月上旬～中旬にかけて、中沢ではハナモモや桜などの春の風物詩が見ごろを迎えます。季節の移ろいを感じに、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



## 可燃ごみが増加

市の家庭系可燃ごみ(赤色文字袋)の排出量は、令和元々3年度まで、およそ3800tを推移していましたが、令和4年度には大きく増加し、3900tを超えました【図1】。

一方、資源プラスチック(紫色文字袋)や瓶・缶・新聞・雑誌などの資源物回収量は、減少傾向にあります。特に、可燃ごみが大きく増えた令和4年度は、前年から大きく減少しました【図2】。

【図1】家庭系可燃ごみの排出量



【図2】資源物回収量 (資源プラスチックを含む)



【図3】ごみ処理費用(収集・運搬費用を含む)



これらのことが意味するのは「再生利用できる資源物が可燃ごみとして捨てられている」ということです。実際、ごみ処理施設を運営する上伊那広域連合によるごみの組成調査からも、可燃ごみの中に多くの資源物が混入していることが明らかとなっています。

## 処理費用は 貴重な税金から

可燃ごみや不燃ごみ(青色文字袋)といった家庭系ごみを処理する施設の維持管理費用は、広域連合を構成する上伊那の市町村が負担しています。

令和元年度から毎年、2億円をわずかに上回るほどだった市の処理費用は、処理施設建設費の債務償還が始まったこともあり、令和4年度には約2億7710万円まで増加しました【図3】。このまま資源物が減り可燃ごみが増え続けられれば、それだけ処理費用が増加し市の財政を圧迫していきます。

処理費用は、市民の皆さんの貴重な税金で賄われています。費用を削減し、その他の公共サービスの充実につなげるためにも、今から取り組む必要があります。

## いま一度 分別の徹底を

実際に現場で収集にあたる職員からも、可燃ごみが数量・重量的に多くなっているという声が上がっており、日々の回収量の管理でも数値として表れています。可燃ごみの中に資源物が混じっているケースが多く見受けられるほか、ガスが残ったライターやリチウム電池が入れられており、車両火災が発生したケースもあります。資源の確保だけでなく、安全で安定したごみの収集のためにも、分別を徹底していただきたいです。

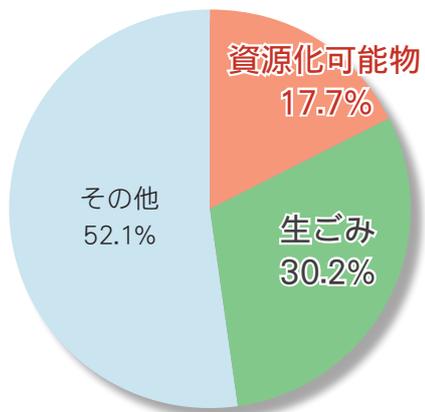
## ごみ収集の現場から



ごみ収集委託業者  
(有)伊南環境センター  
玉木 隆文 所長

# ごみを減らすには

【図】 家庭から出た可燃ごみ袋の中身



まずは、資源物を分別することから始めてみましょう。そのひと手間で可燃ごみの量が大きく減り、限りある資源を有効に利用できます。

令和4年度に上伊那の家庭から出された可燃ごみ袋の中身を調べたところ、資源プラスチックや雑紙類などの「資源物」が約18%も入っていました【図】。これは、新たな製品として再生利用できる資源物をお金をかけて燃やしてしまっていることとなります。

多くの資源物が可燃ごみに混入

まずは正しい分別から！

## 紙マーク・プラマークは 資源化しましょう

### ▶ 雑紙類

雑紙類とは、紙容器や包装紙、紙袋など資源化が可能な紙類のことです。製品に「紙マーク」があれば雑紙として資源物回収日に出すことができます。下の写真のように紙袋に入れてまとめておけば、そのまま出すことができます。



紙マークをチェック！

### ▶ 資源プラスチック



プラマークをチェック！

資源プラスチックは、商品を入れたり包んだりするプラスチック製容器包装です。「プラマーク」が付いている物は、紫色文字袋に入れて各ごみステーションへ出してください。

汚れている場合は、洗って汚れを落としてください。汚れが落ちないものは可燃ごみへ。

### 資源物回収日に出せないときは

市では、ごみの分別・資源化を推進するため、資源物を地域の計画された日に出すことができない皆さん向けに「大田切りサイクルステーション」を開設しています。「回収日に出せないから」と資源物を捨ててしまう前に、ぜひご利用ください。利用方法など詳細は市ホームページをご覧ください。

● 開設日 土・日曜日 (年末年始を除く) 市HP▶

● 開設時間 午前9時～正午



### ホームページのごみ検索機能

市ホームページには、ごみの名前から分別方法などを手軽に検索できる機能があります。



ごみ分別検索 (検索画面)

キーワードで探す

紙箱

①名前を入力して検索をクリック

入力した条件で検索

②結果が表示

ごみの種類	区分	収集に出す際の注意	出す場所
紙箱 (商品の匂い、汚れなし)	資源物	「紙」リサイクルマークが目印	資源ステーション

## 可燃ごみの3割が生ごみ

# 水を切ってごみ減量！



生ごみの約80%が水分です。生ごみは、家庭から出される可燃ごみの重量の約3割を占めるため、生ごみの水分を切ることでごみの減量に大きな効果が期待できます。



### 生ごみの水切りのメリットは他にも

#### 臭いを抑える

生ごみに含まれる水分が腐敗や悪臭の主な原因となっています。水を切ることで、嫌な臭いや虫などの発生を抑えることができます。

#### ごみ出しが楽に

水分を含んだごみは重くなり、運ぶのが大変です。水を切って軽くすると、ごみ出しが楽になります。

#### 環境に優しい

水気の多いごみは、焼却炉内の燃焼効率を下げます。水を切ることで、焼却炉からの余分な二酸化炭素の発生を抑え、処理費用の節約にもつながります。

### 生ごみ減量のポイント

#### 水を切る前にまずは…

##### ①食品は使い切る

食品を必要以上に買いすぎると、使い切れず生ごみの増加につながります。買い物の前に必ず冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ食品を買うようにしましょう。

##### ②生ごみはなるべくぬらさない

野菜の皮などは、洗う前に皮むきや下処理をして、ぬれるのを防ぎましょう。

### 水切りをやってみよう！

ペットボトルの上部を切り取って使うと、手が汚れず簡単です。

①飲み口の部分にネットを通す



②ギュッと引っ張る



### 生ごみ処理機等の購入代金を補助

生ごみの減量化や堆肥化を進めるため、家庭用生ごみ処理容器などの購入代金を補助します。ぜひご活用ください。



◀ 生ごみ処理容器 (コンポスト)

生ごみ処理機 (電動式) ▶



#### 補助額

種類	補助率	上限額
生ごみ処理容器 (コンポスト)	購入金額の2/3以内	3,000円
生ごみ処理機 (電動式)	購入金額の1/2以内	20,000円

※補助は市内で購入したものに限り、申請方法等は市HPをご覧ください。





市HPで「資源物・ごみのガイドブック」や「分別一覧表」などを公開中

## 焼却施設の処理能力を 超す恐れも

上伊那管内で収集された可燃ごみは、上伊那クリーンセンターで焼却処理されています。年々ごみが増加しており、センターでは24時間焼却を続けている、何とか処理が追い付いている状況です。このままごみが増加し続けると、処理が追い付かなくなり、施設の利用方法が見直される可能性もあります。

## ごみ減量は 一人一人の意識から

ごみをゼロにすることはできません。しかし、一人一人の少しの意識や取り組みで、ごみを減らし、限りある資源を有効に活用することができません。美しく住みよい駒ヶ根を未来へつないでいくためにも、できることから始めてみませんか。引き続き皆さんのご協力をお願いします。

### 【問い合わせ】

生活環境課 環境衛生係

内線 543

## お知らせ①

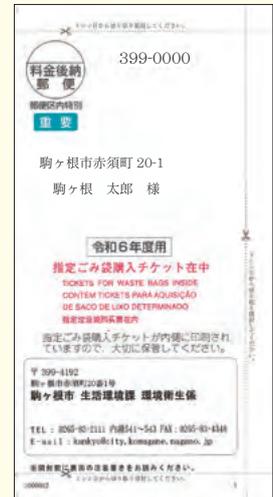
### ごみ袋購入チケットを郵送しました

令和6年度の指定ごみ袋購入チケットを、市内に住民登録している世帯主の皆さんへ郵送しました【右図】。4月に入っても届かない場合は、生活環境課へご連絡ください。なお、**チケットは再交付できませんので、紛失しないよう1年間大切に保管してください。**

#### チケットが追加が必要な場合

有料チケットの購入が必要です。

- ◆価格 1枚 1,500円
- ◆販売場所
  - 市役所 生活環境課（本庁舎1階）
  - 駒ヶ根駅市民サービスコーナー
  - 中沢支所、東伊那支所



#### 紙おむつを使っている世帯へ チケットを追加交付

乳幼児や身体障害者手帳をお持ちの方、要介護等の認定を受けた方など、紙おむつを使用する方がいる世帯には、チケットを無料で追加交付します。交付には申請が必要です。

#### 〈申請に必要なもの〉

- ▶紙おむつを購入した時のレシートや領収書
- ▶印鑑（認め印）
- ▶身体障害者手帳や要介護認定の分かるもの（該当する方のみ）

## お知らせ②

### 処理施設の工事に伴う ごみ収集と資源物回収の利用制限

不燃ごみ処理施設「クリーンセンター八乙女」では、右の期間中に大規模改修工事を実施します。詳細は、改めて市報や市ホームページなどでお知らせします。

#### 期間

8月31日(土)～9月30日(月)  
11月1日(金)～29日(金)  
令和7年2月1日(土)～28日(金)

#### 工事期間中の 制限内容

- 市内全域の集積所に不燃ごみ（青色文字袋）は出せません。
- 市内全域の回収拠点に次の資源物は出せません。  
（ペットボトル、瓶、スチール缶、乾電池、廃食用油）
- クリーンセンター八乙女には直接ごみを持ち込めません。
- 大田切りサイクルステーションの受け入れを一部制限します。

防災

新しいハザードマップを  
配布します

ハザードマップで確認を

前回の作成からおよそ5年が経過した「防災ハザードマップ」の内容を更新しました。マップには、洪水による浸水想定区域や土砂災害の警戒区域などが掲載されています。この機会に一度、自宅や勤務先、よく利用する施設などが、災害区域や河川浸水想定区域かどうか確認してください。

災害から命を守るため、ご自身の避難行動計画を作っておくことや、防災について考えておくことが大切です。「いつ」「どこへ」「何に注意して」避難したらよいか、自分自身が考え、家族でも話し合っておきましょう。

今回の改訂点

- ① 指定避難所と土砂災害警戒区域を最新化しました。
- ② 天竜川、太田切川、中田切川、上穂沢川、鼠川、七面川、田沢川、古田切川、精進川の想定し得る最大規模降雨による、洪水浸水想定区域を新たに表示しました。

マップの配布方法

3月下旬に全戸に配布します(市報とは別に配布)。

※市役所危機管理課、中沢・東伊那支所でも配布しています



ハザードマップは、市ホームページにも掲載しています。次のQRコードから、スマートフォンなどでご確認いただけます。



【問い合わせ】

危機管理課 地域防災係

内線 221

市長が  
政を解説



子育て全力応援 第2期へ

市は令和3年4月「子育て全力応援！」を宣言し、5年度まで3年間を集中取組期間としてさまざまな施策を進めました。部や課を越えたプロジェクトチームが市内外の子育てサークルや事業者、大学など団体や関係者と連携する新たな手法も導入し、効果的な戦略を探ってきました。

期間中に結婚や移住、妊娠・出産、子育てなど幅広い分野で17事業を開始、6事業を拡充。出生数は3、4年に約200人を維持し、5年は減少しましたが、減少幅は全国や県平均と比べて小さくなっています。婚姻届も3、4年度は横ばいで5年度は増加に。市への転入から転出を引いた数は3年から3年連続でプラスになり、特に5年は県外からも転入増。コロナ禍で急速な少子化が進む



天候に左右されず思い切り体を動かせる運動遊びのイベント

中、駒ヶ根市は一定の成果を上げたと考えております。

6年度から3年間は第2期の集中取り組みを始めます。子育てアプリや結婚支援の若者交流イベントなどを引き続き充実させます。東伊那のふるさとあゆみ館を改修し、一帯を子育てエリアに。保育園・幼稚園の施設改善なども進め、さらに子育てが楽しいまちを目指します。

# 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(2月1日現在)

- 人口 31,392人(△29)  
男性 15,420人(△13)  
女性 15,972人(△16)
- 世帯 13,373世帯(+7)
- 1月中の異動  
転入71人、転出65人、  
出生11人、死亡46人

## イ JICA 海外協力隊訓練生 と市民の交流会

日本各地から集まってきた訓練生と話をしてみませんか。開発途上国の映像を投影したVRルームなど訓練所の施設見学もあります。参加無料。お気軽にご参加ください。

- ▶日時 5月7日(火)  
午後6時30分～9時
- ▶場所 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(赤穂15番地)
- ▶申込期限 4月25日(木)
- ▶申し込み・問い合わせ  
企画振興課 地域政策係  
内線248

## イ ハッチョウトンボの 生息地整備作業

市の昆虫であるハッチョウトンボの生息地を整備します。参加者には、えがおポイント300ポイントと、7月に開催予定のハッチョウトンボ観察会でのメダカ優先配布券を差し上げます。多くの方のご協力をお待ちしています。

- ▶日時 4月27日(土)  
午後2時～2時間程度
- ▶場所 南割公園自然観察園  
(アルプス球場北)
- 問 ハッチョウトンボを育む会  
☎ 090-6562-3017

## イ こまゼミ 「焼酎利き酒会」

あなたの知らない本格焼酎の世界へ!約20種類の本格焼酎の種類や特徴を紹介した後、9種類ほどを飲み比べ、うち1種類をお好みの方法で味わえます。焼酎の奥深さを感じてみませんか。



- ▶日時 4月20日(土)  
午後6～7時
- ▶場所 焼酎Bar&喫茶Cross  
Life(中央16-17)
- ▶講師 押田 慶一さん(店主)
- ▶定員 10人
- ▶費用 2,500円  
(焼酎と軽いおつまみ代)
- ▶申込期限 4月17日(水)
- ▶申込先  
☎ 090-5495-2798(店主携帯)
- ▶注意事項  
車でのお越しはご遠慮ください。
- 問 商工観光課 商業係 内線431

## イ 蘭玉で作る バラの一輪挿し

バラの色は2色から選べます。

- ▶日時 4月21日(日)  
午前10時～正午
- ▶定員 10人
- ▶申込期限 4月16日(火)
- 問 駒ヶ根シルクミュージアム  
☎ 82-8381

## 自転車用ヘルメットの購入費用を助成します

市では、自転車用ヘルメットの着用率を上げるために、着用率が低いとされる高校生世代と事故による重傷者が多い高齢者に対して、自転車用ヘルメットの購入費の一部を補助します。



- ▶対象者 市内に住所があり、市税等を滞納していない次の方  
①16～18歳までの保護者 ②65歳以上の方
- ▶対象 令和6年4月1日～令和7年3月31日までに購入した新品の自転車用ヘルメット
- ▶補助額 購入費の2分の1(上限2,000円/一人1回) ▲詳細
- ▶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  
□領収書の写し □保証書、取扱説明書等  
□申請者の本人確認ができるもの
- ▶申し込み・問い合わせ 危機管理課 消防交通安全係 内線221



## イ 8050家族の会

青年・中高年が社会とどのようにつながり生きていくのか。県内でも唯一といわれる貴重な会です。2カ月に一回、定期的で開催しています。お気軽に問い合わせください。

- ▶日時 4月28日(日)
- ▶場所 ソフィアしらかば  
2階(中央4-15)  
※駅前しらかば西隣
- ▶参加費 500円
- ▶申し込み・問い合わせ  
問 夢倶楽部しらかば  
☎ 83-3753

## 知 利用権設定等促進事業が廃止に

農地貸借の方法の一つである利用者権設定等促進事業(相対契約)は、農業経営基盤強化促進法の改正により令和7年3月末で制度が廃止になります。令和7年4月以降の農地貸借は次のいずれかをご活用ください。



- 農地バンクを通じた貸借(農地中間管理事業)
  - 農地法第3条に基づく申請
- 問** 農林課 農業委員会事務局 内線412

## 知 市報を音声でお届け

ボランティア団体「録音グループ」では、毎月発行される市報こまがねや、議会だよりを朗読録音しています。心を込めて録音したCDは、駒ヶ根市立図書館で貸し出しをしています。ぜひご利用ください。



### 【このような方にお勧め】

- 視力の低下などにより、読むのが苦手な方
  - 作業をしながら聞きたい方
- 問** 総務課 秘書広報室 内線262

## 知 土地・家屋の価格等の縦覧を行います

令和6年度固定資産税の課税根拠となる、土地・家屋価格等を縦覧・閲覧できます。ご自身が所有する土地・家屋の評価額を、その他の土地・家屋の価格と比較できます。また、ご自身の課税台帳を閲覧することもできます。コピーする場合はコピー代(1枚10円)が必要です。

- ▶**期間** 4月1日(月)~30日(火) ※土・日、祝日を除く
  - ▶**対象** 固定資産税納税義務者
  - ▶**場所** 市役所 税務課窓口
- 問** 税務課 資産税係 内線276

## 知 空き家活用や移住支援ツールをご活用ください

### 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に掲載。ぜひご覧ください。



▲こまがねミッケ

### 信州駒ヶ根物件情報

市内の空き家や空き地、賃貸物件が掲載された情報紙の3月号を▲情報紙発行。ぜひご覧ください。

### 市公式LINE

登録すると、移住者交流会の開催情報や市内の空き家バンク物件情報が受け取れます。



▲登録

- 問** 商工観光課 移住・交流促進室 内線436

## 物価高騰の影響を大きく受ける世帯への給付金

### 住民税均等割のみ課税世帯に対する臨時特別給付金

物価高騰の影響を特に受けている世帯の支援として支給します。対象者には確認書を送りますので、期限までに提出してください。

- 金額** 一世帯当たり10万円 **提出期限** 5月31日(金)
- 対象者** 令和5年12月1日時点で市の住民基本台帳に登録があり、令和5年度住民税均等割のみ課税されている世帯  
※住民税非課税世帯給付金(一世帯7万円)が支給対象の世帯は対象外

### 低所得者の子育て世帯への臨時特別給付金

物価高騰の影響を特に受けている世帯への加算給付として、扶養されている18歳以下の児童の人数を基準に支給します。対象者には確認書を送りますので、期限までに提出してください。

- 金額** 児童一人当たり5万円 **提出期限** 5月31日(金)
- 対象者** 令和5年12月1日時点で市の住民基本台帳に登録があり、令和5年度住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯で、18歳以下の児童を扶養している方

- 問** 福祉課 社会福祉係 内線311



## 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)



## 募金へのご協力ありがとうございました

令和5年度も、さまざまな募金にご協力いただき、ありがとうございました。市民や企業の皆さんからご寄付いただいた募金の額を報告します。今後とも、皆さんの温かいご支援、ご協力をお願いします。



募金名	金額	主な活用内容
赤い羽根共同募金	6,003,124円	ボランティア団体育成、小中学校での福祉教育
緑の募金	1,347,864円	子どもたちへの森林環境教育、松くい虫防除講習会
更生保護賛助募金	1,024,810円	保護司の研修、薬物乱用防止の啓発活動
日本赤十字社活動資金	3,316,950円	災害救助活動、救急法等の講習
結核予防募金	347,500円	開発途上国への援助、結核予防の広報や教育資材作成

問 総務課 行政管理係 内線211

## 募 使わなくなった学用品の収集にご協力を

駒ヶ根協力隊を育てる会では、開発途上国で必要とされている学用品を、国際協力機構(JICA)の事業を通じて世界各地に届けています。企画振興課(本庁舎2階)で随時受け付けていますのでご協力をお願いします。

### ▶回収物品(良品に限ります)

リコーダー、鍵盤ハーモニカ、そろばん、縄とび

※持ち込み可能かどうかお持ちいただく前に下記へお問い合わせください。

問 企画振興課 地域政策係 内線248

## 募 男女共同参画社会を進めるための委員募集

男女共同参画社会を進めるため、以下の委員を募集します。

### ▶活動内容

- ①男女共同参画審議会委員(必要事項を調査・審議する方)
- ②男女共同参画推進市民委員(講座の企画・運営をする方)

▶応募要件 18歳以上の市民で、年に数回開催する平日昼間の会議に出席できる方

▶募集人数 各若干名

▶任期 令和8年3月31日まで

▶応募期限 4月12日(金)

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

## 知 狂犬病予防の集合注射日程と会場の縮小

令和6年度に行う狂犬病予防の集合注射は、日程と会場を例年から大幅に変更しています。3月中に送付するハガキをよく確認した上で会場にお越しください。

### ▶集合注射日程

4月19日(金)～21日(日)

問 生活環境課 環境衛生係 内線543

## 募 河川愛護モニター 募集

「ごみが捨てられている」など日常生活で気付いた川の情報を伝えていただく河川愛護モニターを募集します。

▶募集人員 1人

### ▶募集区間

天竜川(丸塚公園付近～太田切川合流点付近)

### ▶活動内容

日常生活の範囲内で気が付いた河川の情報の報告など(月1回報告書を提出)

### ▶応募資格

満20歳以上で河川愛護に関心があり、募集区間の近隣にお住まいの方

### ▶応募方法

①住所②氏名③電話番号④年齢⑤職業⑥応募理由を記載の上、下記住所まで郵送で申し込み

〈住所〉〒399-4114

駒ヶ根市上穂南7-10

▶応募締切 5月10日(金)必着

問 国土交通省 天竜川上流河川事務所 管理課 ☎ 81-6414



## 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

お知らせ

相談

募集

## 募 環境市民会議委員募集

環境や地球温暖化の問題について一緒に検討し、自然にやさしいまちづくりの推進に取り組んでいただける方を募集します。

### ▶応募資格

- ①市内に住所のある20歳以上の方(4月1日時点)
- ②年数回行う会議に出席できる方

▶任期 委嘱の日(5月頃)から令和7年度末まで

▶委員数 若干名

▶応募方法 市ホームページの応募用紙に、必要事項を記入し、提出してください。



▲市ホームページ

▶応募期限 4月22日(月)必着

問 生活環境課 環境保全係 内線541

●防災行政無線を聞き逃したときは、☎ 82-1230へおかけください。内容を確認できます(1時間以内)。

●緊急情報やイベント情報等を配信



メール配信▶

◀LINE

## 各種納期案内

◇固定資産税 1期(4/30)

## 募 「ふわっとテニス」参加者募集

「ふわっとテニス」教室を開催します。ふわっとテニスは、直径15cmの柔らかいボールを打ち合うニュースポーツで、誰でも気軽に楽しめます。



▶開催日 4月11日(木)～ 毎月第2・4木曜日

▶時間 午後7～9時

▶場所 東中学校 体育館

▶対象者 中学生以上

▶会費 年間1,000円(スポーツ安全保険代を含む)

▶申し込み・問い合わせ

社会教育課 スポーツ振興係 内線724

## 募 令和6年度保育士を募集

市内の公立保育園・幼稚園で働く保育士を募集します。子どもたちの笑顔のために、働いてみませんか。市ホームページでは他職種も随時募集中です。



▶募集職種(一般職の非常勤職員) 保育士

▶必要な免許・資格

保育士または幼稚園教諭

▶応募方法

履歴書を作成し、資格を証明するものの写しを添付の上、子ども課へ提出(郵送可)。

問 子ども課 幼児教育係 内線719

## 市役所に証明書キオスク端末を設置しました

コンビニなどに設置されている証明書交付キオスク端末を設置しました。マイナンバーカードや住民基本台帳カードで証明書の取得ができ、市民課窓口での取得より50円お得です。証明書の交付には、数字4桁の暗証番号が必要になります。また、コピー機としても使用できます。ぜひご利用ください。



▶設置場所 市役所 本庁舎 市民ホール(1階)

▶利用時間 平日午前8時30分～午後5時15分

※土日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は利用できません

	利用できるもの	手数料
証明	戸籍証明書(謄本、抄本)	400円
	住民票、印鑑証明書、戸籍の附票、所得証明書	250円
コピー	白黒コピー	片面10円
	カラーコピー(A4)	片面50円
	カラーコピー(A3)	片面80円

※証明書は全て最新のもののみです

※最新以外の証明書が必要な場合は、市民課窓口で申請をお願いします

問 市民課 市民係 内線329

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。

(株)グレースは、JA上伊那の協同会社です。



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  
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】

(1月中旬)

三浦 花子(89)小町屋区下市場  
齊藤とし江(93)北割一区大手  
田中 範子(82)北割二区下の坊2  
大沼美恵子(75)東伊那区大久保

(2月中旬)

竹村はるみ(89)東伊那区伊那  
仁科 敏夫(90)市場割区放下小平  
木下 清人(95)福岡区第4  
荒井 侯子(80)東伊那区大久保  
片桐 和子(77)東伊那区栗林  
松崎 厚子(76)下平区第7  
松田 利男(80)町四区第6  
山口 ぞく(96)北割一区馬場南  
池上 由美(44)中沢区大曾倉  
小松 映子(81)小町屋区北部

※依頼があった方のみを掲載しています。



## 新型コロナワクチン接種情報 <3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が3月29日で終了します。



### ◆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。詳細が決まり次第、該当者には改めてお知らせします。

#### ※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

問 地域保健課 ワクチン接種対策室 内線382



## こまがねTV放送予定

2日~	政府広報
9日~	文化センターだより
16日~	混ぜればごみ、分ければ資源! (再)
23日~	こまかっぱニュース
30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、15:30、19:00、 21:00、23:00

## 募 テニス教室 参加者募集

私たちと一緒に、テニスを楽しみませんか。性別・年齢は問いません。どなたでも参加いただけます。詳しくは、お問い合わせください。



- ▶期日 4月10日(水)~  
毎週水曜日 全12回
- ▶時間 午前10時~正午
- ▶場所 菅の台テニスコート等
- ▶参加費 5,000円

問 駒ヶ根テニス協会指導部  
谷口さん  
☎090-8329-3853

## 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、ホームページをご覧ください。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
  - 日本国籍のある方
  - 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方
- 問 自衛隊長野地方協力本部  
伊那地域事務所  
☎73-4860

## もしも…の時は



## 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

受診時は、健康保険証・医療費受給者証(お持ちの方)・診療費などのご用意をお願いします。当番医療機関は急遽変更になることがあります。



### 休日水道当番店が廃止に

休日水道当番店制度は、令和6年4月から廃止となります。詳細は、市報に折り込まれているチラシをご覧ください。



知

お知らせ

相

相談

募

募集

4/7 (日)	秋城医院(福岡区) 共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	内・小 —	☎ 83-2805 ☎ 82-1185
4/14 (日)	おはようクリニック(町四区) アイルニコニコ薬局(町四区)	形・皮 —	☎ 83-6103 ☎ 81-0017
4/21 (日)	こまちや東内科クリニック(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	内・小 —	☎ 81-7780 ☎ 82-7331
4/28 (日)	駒ヶ根泌尿器科クリニック(町一区) サンロード南田薬局(町一区)	泌 —	☎ 98-8876 ☎ 98-8130
4/29 (月・祝)	生協診療所いいじま(飯島町) こもればい薬局(飯島町)	内 —	☎ 86-5778 ☎ 98-8641



### 緊急歯科診療

4/7(日)、14(日)、21(日)、28(日)、29(月・祝)

- 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



### 県小児救急電話番号

お子さんの夜間の急病やケガなどで対応に迷う場合や、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。

毎日 午後7時~翌朝午前8時  
☎ #8000



県小児救急電話相談  
ホームページ



### 相談窓口

#### ●心配ごと相談(民生児童委員)

4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**

4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)

4月16日(火) 14:00~16:00  
赤穂公民館

問 総務課 秘書広報室 内線262

#### ●ふれあいよろず相談

平日 9:00~17:00  
ふれあいセンター

問 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)

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

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 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】

4月11日(木)、17日(水)、25日(木)

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

竜東メンタルクリニック下島医師による相談(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】

4月16日(火) 13:30~14:40

※最終受け付け14:10

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

4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。



## 献血

血液は長期保存ができないため、途切れることなく確保する必要があります。医療機関へ安定的に血液を供給するため、ご協力をお願いします。

● 4月7日(日)

10:00~12:00、13:15~15:30 ベルシャイン駒ヶ根



## 検診申込書の提出を

令和6年度各種検診申込書の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。

## 食改の一員として一緒に活動しませんか？

食改は、駒ヶ根市食生活改善推進協議会の略称で、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに活動しているボランティア団体です！まずは自分の家族、さらに地域の方々がより良い食生活を送ることができるように、さまざまな活動をしています。

食改では、新規会員を随時募集しています。料理が得意でない方、男性の方も大歓迎です。また、市内での料理講習会の依頼も受け付けています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

### こんな活動をしています

- ◆月に1回ほどの学習会や料理講習会
- ◆減塩の学習会  
(食事の塩分量が分かる尿検査など)
- ◆地区での講習会・調理実習
- ◆各種研修会を通じた学習



問 地域保健課 健康長寿係 内線335

## 人間ドックの補助申請はお忘れなく

令和5年度に人間ドックを受診した方に、健診料金の一部を補助しています。申請期限が迫っていますので、まだ申請をしていない方はお早めに地域保健課窓口へ申請してください。

### 対象者

駒ヶ根市国民健康保険に加入している40歳以上の方、または後期高齢者医療保険に加入している方で以下の全てに当てはまる方

- ◆保険料(税)を完納している
- ◆令和5年度の市の健康診断を受診していない
- ◆令和5年度中に人間ドックを受診した

### 補助金額

人間ドック費用の半額(上限2万円)

### 申請期限

4月9日(火)まで

問 地域保健課 健康長寿係 内線331



# 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。

## 4月の全館休館日

1日(月)、2日(火)、8日(月)、  
15日(月)、22日(月)、30日(火)  
26日(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

## おはなし会に遊びに来ませんか?

申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。  
※開催のない月もあります。ホームページや市報でご確認ください。  
※四季のおはなし会は、申し込みが必要です。

会の名前	日程	時間	対象	内容
おはなし会 0.1.2	第1・3 木曜日	10:30 ~11:00	赤ちゃん ~入園前 の乳幼児	絵本の読み聞かせ、 紙芝居、わらべうた 遊びなど
幼児向け おはなし会	第2土曜日	11:00 ~11:30	3~6歳 の幼児	手遊び、絵本の読み 聞かせ、エプロン・パ ネルシアター、わら べうた遊びなど
小学生向け おはなし会	第3土曜日	11:00 ~11:30	小学生	語り、絵本の読み聞 かせ、紙芝居など
ねえ、この 本よんで!	第3水曜日	10:30 ~11:30 15:30 ~16:30	就学前の お子さん	おすすめの本や子ど もたちの読んでほし い本を、ボランティア と司書が読みます
四季の おはなし会	6月・9月・ 12月・翌年 3月の第2 木曜日	18:45 ~20:00	大人	語り、絵本の読み聞 かせ、紙芝居など

## 4月のおはなし会

- ①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)  
4月18日(木) 10:30~11:00
- ②ねえ、この本よんで!  
4月17日(水)  
10:30~11:30、  
15:30~16:30



### 場所

- ①文化会館 大会議室(2階)  
②本館 おはなしの森

## 図書館こどもまつり

参加無料、申し込み不要です。

**日時** 4月21日(日) 10:00~

**場所** 本館

**内容** おはなし会、工作、  
クイズラリーなど

4月23日は子ど  
も読書の日、4月  
23日~5月12日  
はこどもの読書週  
間だよ♪



おもしろかっぱ館(開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

### 第1回ふれあい講座 天竜川の河原の石に ペイント(絵を描こう)

「子ども河童フェスティバルin  
かっぱ広場」を開催。天竜川の  
河原の石に自由にペイントして  
楽しめます。要申し込み。

**日時** 5月3日(金・祝)  
14:00~16:00

**場所** おもしろかっぱ館

**講師** 片桐 美登さん  
(公民館水彩画教室講師)

**参加費** 無料

**定員** 20人(親子歓迎)

**持ち物** 絵筆(お持ちの方)、  
筆洗い用の空き瓶

### 第2回ふれあい講座 あの素晴らしいギターを もう一度

初心者の方、遠い昔に弾いた方  
も大歓迎。毎月1回第3日曜日に  
開催します(全10回)。要申し  
込み。

**日時** 5月19日(日)  
16:00~17:00

**場所** おもしろかっぱ館

**講師** 辰野 俊治さん

**参加費** 200円

**定員** 10人

**持ち物** ギター(お持ちの方)  
※ギターをお持ちでない方は要  
相談

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

### 【展示室】

館収蔵品展~駒ヶ根市出土  
品と郷土ゆかりの作家~

**期間** 5月15日(水)まで

### 【ロビー】

蒼花会書道展

**期間** 3月26日(火)~4月7日(日)

ヒロ・イシイ作品展

~油彩画、水彩画、  
ミクストメディア作品~

**期間** 4月16日(火)~29日(月・祝)  
※最終日は15:00まで

## 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、隔月でまちなかのお店を紹介しています。



過去の  
記事は  
こちら

# 菓子店 midi

## 地元食材や旬を楽しめる洋菓子のお店

仲町商店街の一角、バスターミナルの隣に今年1月にオープンした「菓子店 midi」。店主の所河さんが「いずれ地元でお店を出したい」と夢見ながら、県内外の菓子店で15年以上修業して構えた念願のお店です。

店内には、北欧やフランス発祥の焼き菓子とプリンやケーキなどの生菓子が並び、スムージーなどのドリンクも取りそろえています。特に毎朝焼き上げるカヌレやマドレーヌなどは、どれもこだわりの逸品。「県外に出て地元の空気や水、食材のおいしさに改めて気付いた」と、県内産の小麦粉やすずらん牛乳、旬の地元産フルーツなど、この地域のものを積極的に取り入れています。

「その時々々の旬や雰囲気在这个空間で感じ、味わってもらいたい」と所河さん。思いの詰まったスイーツやドリンクは店内でもゆったりと楽しめます。ぜひ一度足を運んでみては、



毎朝焼き上げる日替わりの焼き菓子



木のぬくもりを感じられる店内

ぜひ一度

お越しください！



おすすめは

- ・カヌレ 394円
  - ・ショコラスムージー 700円～
- ※全て税込み

### 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: 上穂栄町3-3 1F
- 営業時間: 10:30～18:30
- 定休日: 不定休
- ※店頭かSNSでご確認ください
- 電話: 98-6859
- 駐車場: 優YOUパーク駐車場



インスタ



### 「おいしいこまがね」インスタ投稿キャンペーン開催中

5/6(月)まで

「こまがね飲食店応援チケット」の販売に合わせ、Instagramで「駒ヶ根のおいしい」を発信する投稿キャンペーンを行っています。応援チケットを購入していなくても、誰でも参加できます。詳細は右下QRコードからご確認ください。

**参加方法** 市公式インスタをフォローし、各コースに参加しよう！

#### 1 「フォロー＆コメント」コース

本キャンペーン投稿に「友達におすすめしたい駒ヶ根の料理や食材と、その理由やエピソード」をコメント！

#### 2 「フォロー＆投稿」コース

ハッシュタグ「#おいしいこまがね」「#駒ヶ根グルメ」を付けて、市内飲食店の料理や食事の様子等を投稿！



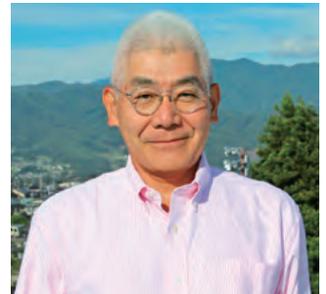


## DX戦略室通信

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。

行政DXの目的は、デジタル技術やデータの活用によって、住民の方々の利便性をより向上させることです。令和5年8月号のこのコーナーで、DXの要はX(トランスフォーメーション)、すなわち改革(BPR)並びにビジネスプロセスリエンジニアリング)であるところ案内しました。

市のDXを進めるため、庁内から選抜された職員7名(総務課、税務課、地域保健課、農林課、商工観光課)に、5回の講義・討論(各回90分)と次回までの宿題から成るBPR研修を行いました。最終回には、職員が総務部長と所管課長へ各回の成果物「①抽出された課題、②現行業務フロ



DX戦略室

### 平沢 義徳<sup>よしのり</sup>さん

昭和36年生まれ、松本市出身。1985年に、日本IBMへ入社。1998年から3年間アムステルダムに駐在し、オランダIBMで日系企業を支援。2017年から日本情報通信に勤務し、DX戦略室で活動中。

また、前述と同様のアプローチで、子ども課母子保健係が行っている乳幼児健診のDXにも取り組んでいます。令和6年度から本格運用に入り、業務プロセスの見直しにより創出された時間を、保健師が母子のために使えるように進めていきます。

## 自分自身をアップデート

最近、リスキリングという言葉をよく目にします。簡単にいうと、新しいスキルや知識を身に付けるために学び直し、新しい分野や技術に対応すること。つまりは、自分自身をアップデートすることのようです。

コロナ禍において急速にテクノロジーの分野が進化しました。仕事面においてはリモートワークやオンラインでの商談など、便利になったことに少なからず恩恵を感じています。ですが、この分野はどこまで進化していくのでしょうか。それを考えると今の子どもたちの適応力というか、新しい分野への順応力の高さには驚かされます。

私はこの進化に対応できるのでしょうか。時代の進化とともに私自身のアップデートを続けたいものです。

次は、福澤 秀さん(下平区)へ バトンタッチ

## ちょっとひとこと



川上 清華<sup>きよはる</sup>さん  
(町二区)



ゴマとからしの風味でおいしく適塩に！

クックパッドで  
レシピ公開中！

● ゴボウの中華あえ



ゴマは煎ると香ばしさが増します。ゴマとからしの風味で、おいしくよくかむことができる「かみかみメニュー」です。

材料(小学3・4年生4人分)

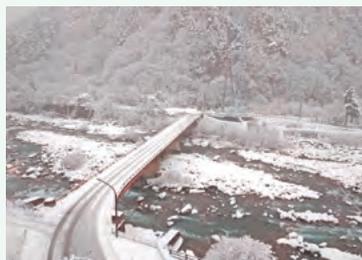
- |                |   |                  |
|----------------|---|------------------|
| 千切りゴボウ……………50g | A | 薄口しょうゆ…小さじ1と2/3  |
| キャベツ……………1枚半   |   | 三温糖……………小さじ1と1/3 |
| キュウリ……………1/3本  |   | 酢……………小さじ1と1/4   |
| ニンジン……………3cm   |   | ごま油……………小さじ1/2   |
| 鶏ささみ……………1/2本  |   | チューブからし……………少々   |
|                |   | 白ゴマ……………小さじ2     |

作り方

- ① キャベツを短冊切り、キュウリとニンジンを千切りにする。ささみをゆでて、割いておく。
- ② ①の野菜をサッとゆでて冷水にとり、水気を切る。千切りごぼうは好みの固さまでゆで、ザルにあげて粗熱をとる。白ゴマを軽く煎る。
- ③ ボウルにAを合わせ、①のささみと②、白ゴマを混ぜ合わせて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.4g(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



冬化粧をした駒ヶ根高原

春になると思い出す歌がいくつかある。共通項はCMソング。1970～80年代に盛んだった、新入学や新入社向け商品のキャンペーンで流れていた。腕時計や学生服、学習机などがひしめく中、注目的は化粧品だった。モデルに起用されるとスターへの道

伊藤市長の  
雑記帳



が開かれ、コラボした曲も確実にヒットした。当時は大学や企業での新生活が化粧を始めるきっかけとされた。駆け出し記者時代、高校卒業生を対象にした、お化粧品教室を取材した記憶もある。業界にとって春は需要が膨らむ重要な季節だった。しかし、性別と化粧を関連付けた時代は遠い。化粧品を手取る時期もそれぞれとなれば、一斉キャンペーンの意味は薄れる。社会の変化とともに季節の風物詩も移ろっていく。

〈広告欄〉

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

風邪症状のある方の参加はご遠慮ください。

離乳食教室

要予約

4月11日(木) 13:30~15:00  
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4月2日(火)まで。

パパママ教室

要予約

4月27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。参加無料で、申し込みは4月18日(木)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)

4月の子育て期の女性就業相談はありません。日程など詳細が決まり次第お知らせします。

市内保育園・幼稚園

ウェルカムきつず(園開放)

4月の園開放はありません。  
5月から実施します。

きつずらんど(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、きつずらんど、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。

食事相談

4月8日(月) 9:30~11:30  
きつずらんど  
栄養士による離乳食などの相談。

ベビーキッズ

4月10日(水) 14:00~14:45  
きつずらんど  
助産師によるベビーマッサージ。

お話のひろば

4月12日(金)、23日(火)  
10:30~10:45  
<12日> まあるくなあれ♪  
<23日> きつずらんど  
簡単な手遊びや絵本の読み聞かせ。

親とあかちゃんのふれあい遊び

4月12日(金)、23日(火)  
14:30~14:45  
<12日> まあるくなあれ♪  
<23日> きつずらんど  
3カ月~ハイハイ期のお子さんが対象。



子育て相談

4月15日(月) 9:30~11:30  
きつずらんど  
家庭児童相談員による相談。

親子でふれあい遊び

4月18日(木) 10:00~10:40  
多目的ホール(アルパ3階)  
歩けるお子さんが対象。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

4月24日(水) 13:30~15:30  
きつずらんど  
赤ちゃんの体重測定と助産師相談。

楽しくリトミック☆

要予約

4月25日(木)、26日(金)  
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。4月1日(月)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。



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

親子でベビヨガ

4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

4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

4月17日(水) 10:00~  
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

4月18日(木) 10:00~  
4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

4月24日(水) 10:00~  
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

4月25日(木) 9:00~  
対面での個別相談です。

親子でキッズヨガ

4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 **子育て支援室の一時預かり** です。

仕事などで子どもを見ることができない場合に、子育て支援室(経塚保育園隣)でお子さんをお預かりします。利用には事前登録が必要です。詳しくは、お問い合わせさせていただくか、市ホームページをご覧ください。



対象	生後8カ月以上で未就園のお子さん
利用できる時間	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 土曜日 午前8時30分～正午
料金	1時間400円(つれてってカードで支払い可)
申し込み	事前にお問い合わせください

【問い合わせ】子育て支援室 ☎ 83-2096

### ● 利用者の声 ●

仕事に行くときに、子どもを預かってもらえる場所があって助かっています。よく利用しています。

### こんなときに使われています

- ・仕事
- ・親の通院
- ・きょうだいの検診や参観日
- ・気分転換 など



体調などを確認してお預かりします



保育士と一緒に遊んで過ごします



ひな飾り上手にできたよ!

## 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。

### ひなまつり・誕生日会(中沢保育園)

3月1日に中沢保育園で、ひなまつり・誕生日会が行われました。みんなが作ったひな飾りを先生が紹介すると、子どもたちからは「あれ僕が作ったやつ」「かわいい」と元気な声が。ひな祭りにちなんだ曲を歌ったり給食を食べたりして、季節の行事を心行くまで楽しみました。



誕生日のお友達に質問!



誕生日会の「のど自慢」で堂々と歌唱



ちらしずしおいしい〜♪

## Happy Birthday 4月生まれ



小池 咲風ちゃん  
尚輝さん、茜さん

これからも元気に  
すくすく成長してね！



征矢 悠生くん  
亮紘さん、希さん

一緒にたくさん  
お散歩しようね！



丸山 理仁くん  
資さん、恵さん

兄弟仲良く  
大きく育ってね!!



新垣 桜叶ちゃん  
竜太さん、愛利さん

すくすく  
元気に育ってね！



山口 陽平くん  
達也さん、輝さん

元気いっぱい  
大きくなあれ♪



### 誕生日のおともだち大募集

5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4月2日(火)。

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。



赤穂中学校 司書  
塩澤 涼子

### ありがとう

詩/谷川 俊太郎 絵/えがしら みちこ 出版/講談社

小学校の卒業の日を迎えた「私」が、空や花、お母さん、そして大切な人に対して「ありがとう」を伝えます。今、自分がここにいること、空や花がここにあること…それは決して当たり前ではないと気付いた「私」。周囲への感謝の思いを抱き、今の自分を見つめ、これからの自分を信じている「私」の表情とひと言に、未来への希望や明るさを感じます。

講談社によると、この作品は『子どもたちの遺言』(詩/谷川俊太郎、写真/田淵章三、出版/佼成出版社)に収録された詩「ありがとう」を基に、えがしらみちこさんが「卒業の日に私が思うこと」というイメージを膨らませて描かれたものだそうです。絵が詩のイメージを大きく補ってくれています。

「ありがとう」というシンプルな言葉の中にある温かさ、奥深さ、そして力強さをこの絵本で感じてください。新しい一歩を踏み出す季節にぜひ読んでほしい絵本です。

### 子育てサイト トリセツ★



### 最新の情報がすぐ分かる！

市ホームページの子育てサイトトップから、最新のお知らせを新着情報として一覧で見ることができます。気になる記事のタイトルを選択すると、詳細を確認できます。また、イベントや各種相談情報、お知らせなど、子育てに役立つ情報を日々更新していますので、チェックしてみてください。





2/13

### 能登半島地震の災害派遣報告会

能登半島地震の被災地支援のため、市から派遣された職員による報告会が開かれました。市では、友好都市の石川県かほく市へ災害時の相互応援に関する協定に基づき、職員10名を交代で派遣。家屋の被害調査や罹災証明の発行業務などを行いました。職員は「降雪が多いためコンクリート等で固めた駐車場が多く、地盤隆起による玄関周りの被害も大きかった」と状況を報告しました。

### 東小3年生が議場を見学

赤穂東小学校の3年生70人が、社会見学の一環で市の議場を見学しました。これは、駒ヶ根市議会が行う市議会を知ってもらう取り組みの一つです。子どもたちは、市や議会に関するクイズに挑戦したり議長席に座って議長気分を味わったりして、楽しみながら市の仕事への理解を深めました。見学を終えた男の子は「駒ヶ根のことを知ることができて勉強になった」と笑顔で話しました。



2/13

## 駒ヶ根の **ま** **ち** **の** **ト** **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。



2/16

### 第3回駒ヶ根フォーラム

市は、外務省や国際協力機構(JICA)と共催で第3回駒ヶ根フォーラムを開き、赤穂公民館とオンラインで計110人が参加しました。このフォーラムは、市に縁深いテーマについて有識者や実践者と共に掘り下げ、学びと交流の場をつくるものです。この日は「地域が取り組む国際協力」をテーマに、主に農業の視点から講演などが行われ、参加者は国際協力への理解を深めました。

### 自治組織の在り方を考える

市は、自治組織の在り方を考える講演会を行いました。これは、さまざまな立場の方の意見を交えながら、時代に即したコミュニティーを考える「自治組織の在り方検討会」の一環によるものです。この日は、検討会のアドバイザーも務める松本大学総合経営学部の白戸洋教授が、自治組織の成り立ちなどを紹介。「防災や共助という側面からも自治組織はなくてはならない」と説明しました。



2/14

# 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)
- 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)