

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)

6

No.1198



子どもたちが
放水体験！



(一財) 消防防災科学センター
<https://www.isad.or.jp/>

大雨の影響による土砂崩れで被害を受けた家屋
 出典：(一財) 消防防災科学センター「災害写真データベース」

風水害・土砂災害を 知り、備える

近年、台風や集中豪雨による大雨で、風水害や土砂災害などの被害が全国各地で発生しています。これらの災害は、気象情報からある程度予測することができます。そのため、日頃から気象情報や災害に関心を持ち、備えることが大切です。自分と家族の命を守るためにも、どのような備えをするべきか家族で話し合うなどして考えておきましょう。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 風水害・土砂災害を知り、備える
- 6 情報ピックアップ
 - ・子育て世代マイホーム支援
 - ・市長が市政を解説
 - ・ハーフマラソンランナー募集
 - ・市職員を募集
- 8 個人住民税納付のお願い
- 10 歯周病に注意しよう
- ・全国大会出場者激励金
- ・介護保険料の変更
- 12 行政文書の開示
- 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
 - まちのお店探訪
 - 和スイーツ 圓月堂
 - 地域おこし協力隊
 - 矢満田 務 さん
 - ちょっとひとこと
 - 伊東 諒 さん
- 22 みんなのレシピ
- 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
- 子育てリポート
- (こまっ子広場)
- 元気なこまがねっ子
- (すずらん保育園)
- おはなまつり)
- Happy Birthday 6月生まれ
- 司書おすすめ絵本

今月の表紙

お祭りで放水体験 (5月3日)

コロナ禍後、初の春の大型連休で市内各地がにぎわいました。馬見塚のお祭りでは、消防活動に親んでもらおうと地元消防団が放水体験を実施。法被をまとった子どもたちは、放水を楽しみました。





【表】雨の強さと降り方

	1時間雨量(mm)	雨の影響
やや強い雨	10～20未満	ザーザーと降り、地面からの跳ね返りで足元がぬれます
強い雨	20～30未満	どしゃ降り、傘を差していてもぬれます
激しい雨	30～50未満	バケツをひっくり返したように降り、道路が川のようになります
非常に激しい雨	50～80未満	滝のように降り、傘が全く役にたたなくなります
猛烈な雨	80～	息苦しくなるような圧迫感で、恐怖を感じます

土砂災害の種類と前兆現象

●がけ崩れ

斜面の地表付近が、雨水の浸透でゆるみ、突然崩れ落ちる現象。



前兆現象

- ・崖にひび割れができる
- ・崖から水が湧き出る
- ・小石がパラパラと落ちる

●土石流

集中豪雨などで、山腹や土砂が一気に下流へ流される現象。



前兆現象

- ・山鳴り、地鳴りがする
- ・腐った土の匂いがする
- ・川に流木が混ざる

●地すべり

地下水の影響などで、斜面がゆっくりと下方に移動する現象。



前兆現象

- ・地面が陥没やひび割れる
- ・崖や斜面に水が噴き出す
- ・樹木が傾く

日頃から雨量に関心を

雨が多い日本では、台風や集中豪雨などによる大雨で、毎年のように河川の氾濫や土砂災害が全国各地で発生しています。

天気予報などで「強い雨」や「1時間に10ミリメートルの雨」などの表現を聞くことがあると思います【上表】。一般的に、土砂災害は1時

間に20ミリメートル、連続雨量で100ミリメートルの雨で起こりやすいといわれています。雨が降り始めたら、駒ヶ根市雨量観測情報(左下QR)に注目し、自宅付近の河川や水路の流れに異常がないか注意しましょう。

土砂災害に注意

令和5年には、全国で土砂



災害が1471件発生し、8名の方が亡くなり、262戸の人家に被害が出ました。

市内では、昨年6月の梅雨前線と台風2号の影響で、土砂災害の危険性が高まり、中沢・東伊那地区に警戒レベル4「避難指示」を発令しました。その際、大きな被害は発生せずには済みましたが、土砂災害はいつどこで起きてもおかしくありません。

土砂災害を発生させる現象には、主に「がけ崩れ」「土石流」「地すべり」の3種類があります【上表】。市からの避難情報などに注視し、土砂災害の前兆現象に気づいたら、いち早く安全な場所に避難するようにしてください。

自分ごととして備える

これから、梅雨や台風などが多くなる季節を迎え、災害が起こる危険性が一層高まります。

災害は決して人ごとではありません。災害が起こる前に、風水害や土砂災害について知り、備えておくことが大切です。

備え

自分と家族を守るためにできること

風水害や土砂災害は、気象情報からある程度は予測ができます。自分と家族の命を守るため、次のポイントを確認し、災害に備えましょう。自分たちの命を守るのは、自分たち自身です。

ポイント

防災ハザードマップで確認

3月に全戸配布したハザードマップには、天竜川をはじめ市内の河川が大雨で氾濫した時の浸水想定区域とその深さや、土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域を示しています。自宅や勤務先、よく行く場所が災害の危険のある場所か確認してください。

そして、いつ・どこに・どのように逃げるのか考えておくことが大切です。避難所や親戚・知人の家など、安全に避難できる場所と経路をあらかじめ決めておきましょう。マップは、市ホームページ(右QRコード)でも公開しています。



1度開いて
見てみましょう



ポイント

気象や避難の情報入手

テレビやラジオ、インターネットからの気象情報、市から発令される避難情報などを注視しましょう【右表】。警戒レベル3「高齢者等避難」や警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、安全な親戚の家や知人宅、市が指定する避難所に避難しましょう。

市では災害情報を、LINEやメールなどでお知らせしています。いざという時のため、ぜひ次のQRコードからご登録ください。



◀LINE

メール▶



【表】警戒レベル別に避難情報を発信

警戒レベル	状況	とるべき行動	
5 市が発令	緊急安全確保	災害発生！	命の危険あり 直ちに安全確保
警戒レベル4までに必ず避難！			
4 市が発令	避難指示	災害のおそれが高い	危険な場所から 全員避難 ※安全な場所にいる場合はとどまることも可能
3 市が発令	高齢者等避難	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等避難 ※必要に応じて高齢者等以外の方も避難
2 気象庁が発表	大雨・洪水注意報	気象状況悪化	・避難行動再確認 ・天気予報を確認
1 気象庁が発表	早期注意情報	今後気象状況悪化のおそれ	・非常持ち出し品を準備 ・家族や支援者に相談



ポイント

非常持ち出し品や備蓄品を準備

備蓄品は最低3日分、できれば1週間分用意しましょう。

非常持ち出し品の例

- 飲料水 □食料(缶詰、お菓子など) □ティッシュ
- 現金 □保険証・通帳のコピー □包帯・ばんそうこう
- 常備薬 □携帯ラジオ □懐中電灯 □タオル
- モバイルバッテリー □ヘルメット □予備電池
- 軍手 □衣類 □雨具 □スリッパ など

備蓄品の例

- 飲料水(大人一人当たり1日3リットル以上) □缶詰
- レトルト食品 □インスタント食品 □ビニール袋
- キッチン用ラップ □鍋 □卓上コンロ など

ローリングストックでムダなく備蓄!

備蓄品を普段使いしながら、使った分を買い足していく備蓄方法です。特別に備蓄品を買う必要がなくなります。



ポイント

家族でルールを作成

災害発生時は、家族で連絡をとることが難しい場合があります。家族でハザードマップを見ながら、あらかじめ避難先や避難ルート、安否確認の方法などを共有しておくことが大切です。

市で作成した「わたしの避難行動計画」は、災害時の行動や連絡先などを家族や支援者と一緒に書き出し、自分と大切な人の命を守る方法を考えておくものです。市ホームページに掲載しているほか、危機管理課窓口でもお渡ししますので、ご活用ください。



近頃の災害は、私たちの予想をはるかに超える被害をもたらすものも少なくありません。そのため、いくら備えても被害をゼロにすることは困難です。

しかし「もしも」に備えておくことで、被害を最小限に抑えることはできます。事前に、避難ルートの確認や避難情報などを受け取れるように準備しておくことが非常に大切です。

備えて被害を最小限に

命を守るためには 事前の備えが大切

災害時、自分の命は自分で守る必要があります。災害が起こる前に、必ずハザードマップを見て、自分の家が危険な区域なのか確認してください。特に、山間部などは災害時に孤立してしまうことが十分に考えられます。どこにどのように避難するのか考えることや1週間ほどの備蓄など、有事に備えることが重要です。

また、風水害や土砂災害は、最新の情報を得ることが必要です。日頃から情報を受け取る準備をしてください。



長野県自主防災アドバイザー／防災士
まさひこ
原 正彦 さん

【問い合わせ】
危機管理課 地域防災係
内線 222

補助

子育て世代の
マイホーム取得支援

子育て世代が、マイホームを取得する費用の一部を支援する補助金をぜひご利用ください。

※昨年度まで移住者に限定していた補助対象を本年度から拡大します。

なお、事業完了日(建物の登記日)以降の申請は、受け付けできません。

【問い合わせ】

商工観光課 移住・交流促進室

内線 436

補助額(基準)

新築 20万円 中古 10万円

加算額 (条件に合えば基準に加算)

- ・中学生以下の子と同居で 5万円
- ・中沢・東伊那への移住で 20万円
- ・信州駒ヶ根暮らし推進協議会の会員事業者契約で 5万円

対象者 次の全てに該当する方(令和6年4月1日時点)



昨年度までの「移住から3年以内」という条件がなくなり、対象が拡大しました

- 夫婦いずれかの年齢が45歳未満であること。ただし、中学生以下の子がいる世帯は年齢を問いません。
- 居住開始後5年以上住む/自治会に加入する/市税等の滞納がない/補助対象者と住宅所有者の名義が同じであること。
- 令和6年4月1日以降に住宅(新築または中古)の契約をした方。(昨年度まで実施していた移住者向け補助金対象者は令和5年度契約でも対象となる場合があります)

◎他にも要件がありますので、詳しくは市ホームページ(右QRコード)からご確認ください。



▲市ホームページ



市長が
政を解説



ふるさと寄附 7億円を突破

駒ヶ根市へのふるさと寄附が右肩上がりで増えています。令和5年度は約7億4千万円と、前年度の1.25倍に。私が市長に就任した令和2年度に初めて5億円を突破して以降、毎年度、過去最高額を更新し続けています。就任前の令和元年度と比べると、この4年間で2倍を超える伸びとなりました。

押し上げた要因は返礼品の充実です。農産物や加工品、ビール、ウイスキーなど駒ヶ根市が誇る「味」は引き続き、人気を集めています。さらに、市内企業が製造するシャフトを使用したゴルフクラブや、アウトドア用品なども新たに加わって品目が

広がり、多くのニーズに応えられるようになりました。

令和5年度は、市内企業がつくる櫛くしがヒットしました。培った技術を生かし静電気を抑え髪がまとまりやすいなど、他にはない魅力が話題を呼び、返礼品の上位10品目のうち6品目を、この櫛のシリーズが占めました。市内には、素晴らしい製品や技術を持った企業、団体が多くあります。今後も引き続きご協力を得て返礼品の充実を進めていきます。

ふるさと寄附は、さまざまな事業に生かしています。駒ヶ根市に関心を寄せていただいた多くの方の力を集めて、市の未来につなげていきます。

募集

駒ヶ根ハーフマラソン市民枠 5月27日(月)受付開始

第11回大会の概要

◆種目と参加費

・ハーフマラソン 6000円

・5キロ 3500円

・3キロ 500円

◆定員 4千人(3種目合計)

市民優先枠の申し込み方法

◆インターネット

「ランネット」からお申し込みください。大会ホームページからアクセスできます。



大会HP

◆郵便振替

専用振込用紙に必要な事項を記入。郵便局で参加費を支払い、申し込み完了です。用紙は大会パンフレットと同じ場所にあります。

【開催日】

9月29日(日)
雨天決行

【市民枠申し込み】

5月27日(月)
～5月31日(金)



大会パンフレット

◆配布開始 5月22日(水)から

◆配布場所

市教育委員会、市役所市民ホール、武道館、泰成スポーツフロアー、中沢・東伊那支所、赤穂公民館、駒ヶ根駅市民サービスコーナー、駒ヶ根総合文化センター、市内郵便局

【問い合わせ】

社会教育課 スポーツ振興係
内線 723



「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の「スポーツ振興くじ助成」を受けて運営しています。

募集

令和7年4月採用の 市職員を募集します

令和7年4月採用の市職員を募集します。このまちの未来と一緒に取り組みませんか。やる気あふれる皆さんのご応募をお待ちしています。

募集の概要

◆募集職種(区分)

①行政事務(上級)

②土木(上級、中級、社会人)

③保育士(中級) ④保健師(上級)

◆募集人員 いずれも若干名

◆年齢資格要件

受験案内をご覧ください

◆住所要件

住所要件はありません(採用後に駒ヶ根市に住むことが望ましい)

一次試験の概要

◆試験内容

総合能力試験・適性検査(SPI 3)、作文

◆日時

7月6日(土)午前8時40分

◆会場 駒ヶ根市役所

応募の方法

受験を希望する方は、採用試験申

込書などの必要書類を郵送または窓口で提出してください。

◆郵送先

〒399-4192

駒ヶ根市赤須町20番1号

駒ヶ根市役所総務課職員係宛て

◆受付期間

5月27日(月)～6月24日(月)

消印有効

受験案内や採用試験申込書は、ホームページからダウンロードできます。郵送による取得を希望される方は、ご連絡ください。

【問い合わせ】

総務課 職員係
内線 213



職員へのインタビュー 動画を公開しています

新規採用職員などがどのように働いているかご覧いただけます。



◀YouTube



税金

個人住民税の納付を
お願いいたします

個人住民税(市・県民税)とは

令和6年度の個人住民税は、令和5年1月1日(令和5年12月31日までの所得に対して課税されます。市民税と併せて県民税も徴収します。

課税対象者

令和6年1月1日時点で、市内に住所のある方

※障がい者、寡婦またはひとり親で所得が一定額以下の方などは、個人住民税が課税されない場合もあります【下表】。

個人住民税の計算方法

納めていただくのは、均等割と所得割の合計金額です。均等割と所得割の計算方法は、次の通りです。

◆均等割

皆さんに一定額を負担していただくもので、市民税3000円、県民税1500円の合計4500円です。

◆所得割

前年の所得金額に応じて負担していただくもので、税率は市民税6%、県民税4%です。この

【表】個人住民税が課税されない方

対象者	均等割	所得割
生活保護法による生活扶助を受けている方	非課税	
障がい者、未成年者、寡婦またはひとり親で前年合計所得金額が、135万円以下の方		
前年中の合計所得金額が、次の額以下の方 28万円×(扶養親族の数+1)+10万円+16.8万円 ※16.8万円は扶養親族がいる方のみ加算		
前年中の総所得金額が、次の額以下の方 35万円×(扶養親族の数+1)+10万円+32万円 ※32万円は扶養親族がいる方のみ加算	課税	非課税

税率は、一部の自治体を除き全国一律です。
詳しくは、市ホームページ(下QR)をご覧ください。


税額のお知らせ方法

◆給与から天引きの場合

勤務先を通して税額決定通知書を配布します。勤務先へは5月13日(月)に発送済みです。

◆公的年金から天引きの場合や、納付書や口座振替で納める場合

6月10日(月)に納税通知書を発送します。

◆第1期の納期限は7月1日(月)

個人住民税を納付書や口座振替で納める場合、納期は年4回です。納期内の納付にご協力をお願いいたします。

◆令和6年度 所得証明書の発行は6月3日(月)から

◆証明書に記載されるもの

令和5年中の収入・所得・控除額と令和6年度の課税額

◆申請できる方

本人または同一世帯の家族(別世帯の場合は委任状が必要です)

◆発行場所

市役所税務課・市民課、市役所口ビー自動交付機、中沢・東伊那支

退職後の住民税の納付は？



Q これまでは会社で個人住民税が天引きされていましたが、会社を退職した後はどのように納付すればいいですか？

A 会社を退職した後に別の会社にお勤めにならない場合は、ご自身で納付をいただくこととなります。市税務課から送付される納税通知書をご確認いただき、納付書等により期限までに納付をお願いします。

◆手数料
1通300円(コンビニ・市役所口ビー自動交付機では250円)

◆必要なもの

申請者の本人確認書類(運転免許証など)、申請者が別世帯の家族の場合は委任状、コンビニ・市役所口ビー自動交付機で取得する場合はマイナンバーカード

※コンビニ・市役所口ビー自動交付機での証明書取得は、証明年度の1月1日から継続して駒ヶ根市に住所がある方に限ります。

森林環境税(国税)の課税が開始

森林環境税は、温室効果ガス排出削減目標の達成や、災害防止を図るための森林整備等に必要な財源を確保するために創設されました。これは個人住民税の均等割と併せて課税されます【左表】。その税収は、森林環境譲与税として国から都道府県・市町村へ譲与されます。

◆納税義務者

令和6年1月1日時点で、国内に住所を有する方

※個人住民税の均等割が非課税の方は、森林環境税は課税されません。

◆税額 1000円

【徴収方法】個人住民税の均等割と併せて徴収

税の種類	令和6年度から	令和5年度まで
市民税均等割	3,000円	3,500円 (うち復興財源500円)
県民税均等割	1,500円 (うち県森林税500円)	2,000円 (うち復興財源500円、 県森林税500円)
森林環境税(国税)	1,000円	—
計	5,500円	5,500円

※復興財源の臨時措置は令和5年度で終了しました。

個人住民税の定額減税の方法

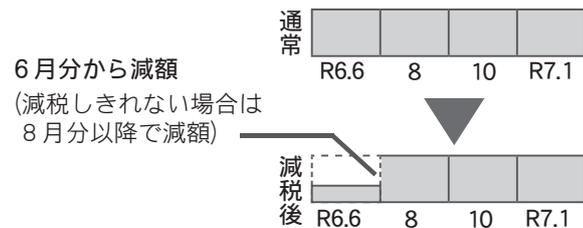
◆給与特別徴収の場合

令和6年6月分は徴収せずに、定額減税「後」の税額を令和6年7月分から令和7年5月分の11カ月に分割して徴収します(100円未満の端数は、最初の月で徴収)。
※定額減税の対象外の方は、従来通り6月から徴収。



◆普通徴収の場合

定額減税「前」の税額をもとに算出した第1期分(令和6年6月分)の税額から減税します。第1期分から減税しきれない場合は、第2期分(令和6年8月分)以降の税額から順次減税します。



◆年金特別徴収の場合

定額減税「前」の税額をもとに算出した令和6年10月分の特別徴収税額から減税します。減税しきれない場合は、12月分以降の特別徴収税額から順次減税します。



個人住民税・所得税の定額減税が実施されます

令和6年度の税制改正により、税を一定の額減税する「定額減税」が実施されます。対象は、令和6年度の個人住民税(市・県民税)と令和6年分の所得税です。個人住民税の定額減税の方法は左図をご覧ください。

◆対象者

(個人住民税)

令和6年度個人住民税所得割の納税義務者のうち、前年の合計所得金額が1805万円以下の方。

(所得税)

令和6年分所得税納税者のうち、

令和6年分の合計所得金額が1805万円以下の方。

◆定額減税の額

(個人住民税)
一人1万円×(本人+扶養親族)
(所得税)
一人3万円×(本人+扶養親族)

※扶養親族は配偶者と16歳未満の扶養親族を含む(国外扶養者は除く)

定額減税補足給付金(調整給付金)

定額減税可能額が「令和6年度個人住民税所得割額」と「令和6年分推計所得税額」を上回る方には調整の上、給付を行います。

◆給付額

次の①と②の合計額を1万円単位で切り上げた額を給付します。
①個人住民税所得割減税可能額から令和6年度個人住民税所得割額を引いた額
②所得税定額減税可能額から令和6年分推計所得税額を引いた額

◆給付時期

令和6年7月以降に市から確認書を発送します。必要事項を記入の上返送いただいた後に順次給付を開始する予定です。

【問い合わせ】

税務課 市民税係 内線 275

健康

歯周病に注意しよう

歯周病は細菌の感染で引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。ギネスブックに「世界で最も一般に蔓延している感染症」としても認定され、日本でも約8割の方が歯周病といわれています。

歯周病は進行性の病気です【左図】。

【図】歯周病の進み方



患部が骨に達していない歯肉炎であれば、健康な状態に戻すことができます。しかし、炎症が歯を支えている歯槽骨まで達した場合、基本的には元に戻りません。また、影響は口の中だけにとどまらず、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病を悪化させるなど、全身の健康状態に悪影響を及ぼします。

セルフケアと健診で
お口の健康を守ろう

歯周病の方が増え始める30代以降は、むし歯対策と並行して歯周病対策を行うことが重要です。自身で適切な歯磨きを行い、定期的な歯科健診でお口の検査や歯のクリーニングを受けましょう。6月1日から令和7年2月末まで成人歯科健診を行っています。対象の方には5月下旬に受診券を郵送します。この機会にぜひ受診をお願いします。詳細は18ページをご覧ください。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線 333

補助

全国大会出場選手に
激励金を交付します

市では、生涯スポーツの振興や生涯学習の促進を目的に、スポーツや文化活動の全国大会等の出場者へ、激励金を交付しています【左表】。

申し込み方法

対象の方は、大会2週間前までに申請書を提出してください。

◆大会前に提出するもの

- 交付申請書
- 大会実施要項(領)
- 参加申込書(名簿)
- 予選大会結果

◆大会後に提出するもの

- 実績報告書
 - 大会結果
- その他詳細は、市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

〈スポーツ関連〉

社会教育課 スポーツ振興係
内線 723

〈文化関連〉

社会教育課 生涯学習係
内線 721

対象大会

全国大会以上

交付額

一人当たり5,000円

1大会につき上限100,000円

※スポーツに関する大会は、市スポーツ協会からも交付あり。(一人当たり3,000円、1大会につき上限60,000円)

対象者

市内に住所がある方で、小中学生、高校生、大学生、社会教育または体育団体に所属する方など。詳細は、市ホームページからご確認ください。

文化



スポーツ



介護

6月から介護保険料が一部変わります

介護保険は、介護が必要になったときに、その費用を社会全体で支え合う制度で、国内に住む40歳以上の方が自動的に加入します（一部除く）。費用は税金（公費）と保険料を財源としており、23%が65歳以上の方、27%が40〜64歳までの方が払う保険料で賄われています。

介護が必要になったとき、介護サービスを利用することで、自分や家族が安心して暮らしていけるよう、保険料の納付をお願いします。

介護保険料の決まり方

介護保険料は、介護保険事業計画に基づき、3年ごとに見直しています。令和6年度からは「第9期介護保険事業計画」により、新しい保険料に改定されます【表】。また、65歳以上の方の介護保険料は、介護サービスに必要な費用と65歳以上の人口に応じて「基準額」を決定し、その基準額から所得に応じて段階別に保険料を設定します。

令和6年度からの介護保険料

65歳以上の方が支払う介護保険料は、国が示した方針に基づき市が決めていきます。国の改正により保険料が一部変わります。

◆基準額は据え置き

要介護・支援者数は年々増加しており、今後も介護給付費の増加が見込まれています。しかし、市では保険料を納付する皆さんの負担を減らすため、介護給付費準備基金を取り崩し、基準額を6万7200円（年額）に据え置きとしました。

◆保険料の段階数を変更

国が示した標準段階（乗率）を適

◆基準額に対する割合の変更

国の改正により、低所得者段階の保険料上昇の抑制、高所得者段階の多段階化と乗率の引き上げが行われました。

6月中旬に保険料決定通知を郵送します

決定通知書が届いたら内容の確認をお願いします。ご不明な点や介護に関する不安などお気軽にご相談ください。

【表】段階別の介護保険料
(65歳以上で6月から介護保険料が変更となる方)

段階	段階区分		介護保険料 (年額)	
	課税 状況	収入状況	令和 6年度	令和 5年度
1	①生活保護者 ②高齢福祉年金受給者 ③非課税世帯かつ課税年金収入額+合計所得金額が80万円以下		19,150 円	20,160 円
2	非課税 世帯	課税年金収入額+合計所得金額が80万円超え120万円以下	32,590 円	33,600 円
3		課税年金収入額+合計所得金額が120万円超え	46,030 円	47,040 円
8	合計所得金額が210万円以上320万円未満		100,800 円	104,160 円
10	合計所得金額が420万円以上520万円未満		127,680 円	125,660 円
11	本人 課税	合計所得金額が520万円以上620万円未満	141,120 円	125,660 円
12		合計所得金額が620万円以上720万円未満	154,560 円	138,430 円
13		合計所得金額が720万円以上	161,280 円	151,870 円

【※1】

第4〜7、9段階の保険料は、令和5年度と変わりません。

【※2】

40歳から64歳までの方の介護保険料は、各自が加入する健康保険の一部として徴収されます。

【問い合わせ】

福祉課 高齢福祉係
内線316

公開

行政文書の
開示・閲覧状況

市には、市政を進める上で必要な情報が多く集められ、さまざまな行政文書が保管されています。皆さんの知る権利を保障し、市民参加による公正で開かれた市政を進めるため、請求により文書を公開しています。令和5年度の開示・閲覧状況を

お知らせします。詳細は、市ホームページ(下QR)をご覧ください。



【問い合わせ】
総務課 行政管理係 内線212



●行政文書の開示状況

開示請求の概要	件数
住居表示の街区符号や住居番号の付定に関するもの	3
税に関するもの	2
市民活動総合保障制度に関するもの	1
公共工事などに関するもの	2
その他(届出書、資料)に関するもの	2

●個人情報の開示状況

開示請求の概要	件数
申請書に関するもの	2
国民健康保険の診療内容に関するもの	1

情報開示の流れ

行政文書開示請求書を総務課窓口へ提出。郵送や「ながの電子申請サービス」による申請もできます。

開示または非開示の決定通知書を郵送。

開示

決定通知書に記載された日時、場所、方法で開示できます。

非開示

「非開示理由により(個人情報等)」に不服がある場合、審査請求ができます。

●住民基本台帳の一部閲覧状況 【問い合わせ】市民課 市民係 内線325

申し出者の氏名	利用目的の概要	閲覧日	閲覧した範囲 ()内は居住地区
(一社)新情報センター	家計消費状況調査	6月13日	16歳以上の男女 50人(赤穂指定地区)
		9月21日	16歳以上の男女 50人(赤穂指定地区)
		令和6年1月25日	16歳以上の男女 100人(赤穂指定地区)
(一社)中央調査社	第16回メディアに関する全国世論調査	4月27日	18歳以上の日本人男女 19人(赤穂9099~)
	キャリアと技能形成に関する全国オンライン調査	11月7日	満25歳以上39歳以下の男女 20人(中央15番~、赤須町)

●選挙人名簿抄本の閲覧状況 【問い合わせ】選挙管理委員会事務局 内線211

申し出者の氏名	利用目的の概要	閲覧日	閲覧に係る選挙人の範囲	主たる事務所の所在地
(社)長野県世論調査協会	①県民福祉意識調査②県政に関する世論調査	6月4日	全投票区から70人(18~84歳)抽出	長野市 南県町680-5
	満蒙開拓を巡る県民意識調査	11月8日	全投票区から20人(18~84歳)抽出	
	人口減少社会 県民意識調査	令和6年1月11日	全投票区から20人(18~84歳)抽出	
	①環境と暮らし2024②われら信州人~生活編VI県民世論調査	令和6年3月14日	全投票区から40人(18~84歳)抽出	
一般社団法人中央調査社	社会意識に関する調査	7月14日	第10投票所から4人(21~80歳)抽出	東京都中央区 銀座5-15-8
伊藤祐三後援会	政治活動のため	11月27日~29日	市内全域	赤穂14-1289

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(4月1日現在)

- 人口 31,213人(△145人)
男性 15,325人(△75人)
女性 15,888人(△70人)
- 世帯 13,371世帯(△10)
- 3月中の異動
転入202人、転出322人
出生14人、死亡39人

イ 手作り絵本巡回展

- ▶日時 6月15日(土) 午前9時～午後5時
6月16日(日) 午前9時～午後4時
- ▶場所 駅前ビル アルパ(3階)
- 問 かりんとうの会 鈴木さん
☎0265-86-2889

イ 3B体操 見学・体験会

- ボール・ベル・ベルターの3つの用具を使い、音楽に合わせて、体を動かす健康体操です。
- ▶日時 毎週月曜日 午前10時15分～11時45分(祝日・第5週除く)
- ▶場所 駅前ビルアルパ 中会議室
- ▶持ち物 運動のできる服装・運動靴・飲み物
- 問 宮澤さん ☎090-9155-5947

イ 第50回 市民総合体育大会

参加希望者は、各区を通じてお申し込みください。

- ▶期日 7月21日(日)
- ▶申込期限 6月26日(水)
- ※雨天時は屋外競技のみ7月28日(日)に延期。アーチェリー7日(日)、ホッケー14日(日)に開催。
- ▶区対抗種目 陸上駅伝、軟式野球、ソフトボール、バレーボール、卓球、バドミントン、バスケットボール、弓道、テニス、ゲートボール、綱引き、マレットゴルフ、ゴルフ、ボッチャ
- ▶個人種目 アーチェリー、ソフトテニス、剣道
- ▶オープン種目 ホッケー
- 問 社会教育課 スポーツ振興係 内線724

イ くらふていあ^{もり}杜の市

- 年に一度の祭典です。全国から300を超えるクラフト作家が集まり、さまざまな作品の販売、音楽や踊りの発表が催されます。地元の物産の魅力にも触れられる機会となっています。
- ▶ジャンル 陶芸、木工、布、ガラス、革、金属など
- ▶日時 6月1日(土)、2日(日) 午前10時～午後5時 ※雨天開催
- ▶会場 駒ヶ根高原(菅の台・駒ヶ池周辺)
- ▶駐車場 光前寺駐車場、駒ヶ根高原スキー場駐車場 ※会場までの無料シャトルバスもあります。
- 問 くらふていあ杜の市事務局 ☎81-6198

子育てサポーター養成講座 受講者募集!

ファミリーサポートセンター事業の担い手として、託児や送迎などに必要な知識や技術を学び、地域の子育てパートナーとして子育て家庭と一緒に応援しませんか。

- 日程(全7回)
【6月】12日(水)・19日(水)・26日(水)
【7月】3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)
- 時間 午前10時～午後3時
- 場所 市役所 南庁舎 大会議室(2階) ■定員 10人程度
- 対象者 20歳以上の方 ■受講料 3,200円(テキスト代)
- 内容 小児看護の基礎知識、子どもの遊びなど
- 申込期限 6月3日(月) ■託児 要相談
- 問 子ども課 子育て家庭教育係 内線715



〈広告欄〉

組合員・地域のみなさまへ (株)グレースは、JA上伊那の協同会社です。

安心してお新盆を迎えていただく為に

新盆相談会開催

6月15日(土) 時間 AM8:30～PM4:00
会場 虹のホール駒ヶ根

※当日は動画等により、随時ご案内させていただきます。

ふれあい・語り・地域と共に 病院・施設へのお迎え、葬儀打合せ
株式会社グレース GRACE CO.,LTD. 24時間365日受付 ☎0120-81-1509 ☎0265 81-1109
本社:伊那市東春近車庫207 https://grace-ja.com 虹のホール 駒ヶ根 虹のホール 花みずき 虹のホール 伊南

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

物価高騰の影響を大きく受けている世帯への 給付金の申請・提出期限を延長します

①住民税均等割のみ課税世帯に対する臨時特別給付金

- 金額 1世帯当たり10万円
- 条件 令和5年度住民税均等割のみ課税世帯

②低所得者の子育て世帯への臨時特別給付金

- 金額 児童一人当たり5万円
- 条件 ①の世帯または18歳以下の児童を扶養している令和5年度住民税非課税世帯

- 注意 ○いずれも令和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者が対象です。
- 対象者には、既に確認書を送付済みです。確認書の提出・申請は、6月28日(金)までをお願いします。

問 福祉課 社会福祉係 内線311

知 6月は食育月間です

市では、食を通じて豊かな心や健やかな体、生きる力を身に付けられるように「食育」を推進しています。できることから食育に取り組んでみましょう。

例えばこんなことから…

- 行事食や旬の食材を知り、地産地消を心がける
- 食事の準備から片付けを、家族みんなで協力する

問 子ども課 教育総務係 内線705

知 農地の利用状況を 調査しています

6～8月に、農業委員等が各地区の農地の管理・耕作状況について現地調査を行います。農地に立ち入ることもありますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問 農業委員会事務局 内線412

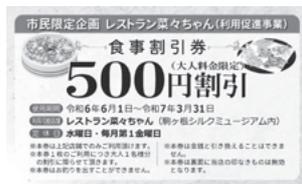
知 レストラン菜々ちゃん 割引券を配布

レストラン菜々ちゃんを利用した方に、次回の食事から使える500円割引券を2,000枚限定でお渡しします。

▶対象者 中学生以上の市民
(大人料金対象者)

▶使用期間 6月1日～令和7年3月31日

- ▶注意事項
- ・割引券を利用した食事の際は、お渡ししません。
- ・割引券の受け取り回数に制限はありません。



問 農林課 農政係 内線415
レストラン菜々ちゃん
☎81-8750

イ こまゼミ「だし巻き玉子 でパパをおもてなし」

父の日にありがとう企画として開催します。当日は、プロ仕様のだしを使っただし巻き玉子や味噌汁が作れます。作った料理はその場で実食。お子さんが手料理を通じて日頃の感謝を伝える機会になればと考えています。



- ▶日時 6月23日(日)
午前10時～午後1時
- ▶場所 かつぱ厨亭(中央9-21)
- ▶講師 稲垣 孝俊さん
(かつぱ厨亭店主)

▶対象 小学3年生以上とその保護者

- ▶定員 5組
- ▶参加費 一組1,000円(材料費)
- ▶持ち物(いずれもお子さんのみ)
エプロン、三角巾

▶申し込み 直接お店へ ☎ 98-7311

▶申込期限 6月18日(火)
問 商工観光課 商業係 内線431

イ 市制施行70周年記念式典 演奏会・講演会

- ▶期日 7月7日(日)
- ▶場所 市文化会館
大ホール



演奏会(午後2時45分～)

▶出演 竹下正登さんほか
(ミヤザワフルート開発演奏家)

講演会(午後3時30分～)

- ▶出演 田中明彦さん(JICA理事長)
- ▶申込方法 上QRか電話から。
6月12日(水)～受け付け開始。

問 総務課 行政管理係 内線211



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

副市長に小平操さんが再任

3月に行われた市議会定例会で同意を得て、小平操さんが再任しました。今回で2期目となり、任期は4月11日から4年です。

お知らせ

相談

募集

募 太極拳教室 受講生を募集

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・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

▶合同発表会 7月7日(日)

武道館で各コース合同発表会があります(午前9時～正午まで)。どなたでも見学できますので、お気軽にお越しください。

▶申し込み・問い合わせ

駒ヶ根太極拳協会
熊谷さん ☎ 83-3421

相 人権問題で お困りの方はご相談を

人権擁護委員の日に合わせて、特設相談所を開設します。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。相談無料、申し込み不要。

▶日時 6月1日(土)

午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館、
東伊那公民館

▶相談の例

- ・子どもや高齢者などをめぐる人権の問題
- ・インターネット上の人権侵害



問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

知 令和6年度自動車税種別割納付期限は5月末

納税通知書が手元に届いたら期限までに納付をお願いします。詳細はお問い合わせください。



▶納付期限 5月31日(金)

○コンビニや県税事務所のほか、全国の金融機関、郵便局でも納付が可能。

○一部はQRコード決済による納付も可能。

○障がい者の方への自動車税(環境性能割・種別割)等の減免制度もあります。

問 南信県税事務所
☎0265-76-6805

公共交通をもっと身近に感じよう！ のりもの体験イベント

市内のバスやタクシー、自衛隊の車が大集合します。地域の足として活躍している公共交通機関や、日頃近くで見ることができない車に触れられる良い機会です。ぜひ、ご家族ご友人を誘ってお越しください。

■日時 6月16日(日) 午前10時～午後3時(雨天時中止)

■会場 ベルシャイン駒ヶ根店正面入口

■内容(一部変更する場合があります。)

○バスの「乗車・運転体験」 ○タクシーの乗車体験

○ガラガラ抽選会 ○キッチンカー出店

○自衛隊車両展示・新モビリティ等の試乗



■主催 駒ヶ根市地域公共交通協議会

■共催

中央アルプス観光株式会社、伊那バス株式会社、こまくさ観光株式会社、伊南乗用自動車有限会社、赤穂タクシー有限会社

■問い合わせ 企画振興課 地域政策係 内線248

各種納期案内

◇市県民税	1期
◇国民健康保険税	1期
◇介護保険料	1期

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

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(令和5年12月)

岡本 幸子(88)北割一区北原下

(3月中)

松崎 庄市(100)上穂町区第2

下島 光子(95)東伊那区伊那

太田 雪子(93)下平区第11

米澤 正幸(90)中沢区菅沼

松岡みね子(72)町一区第4

宮澤 清枝(95)下平区第7 青島

(4月中)

久保田克己(81)上穂町区第5

戸枝 菊枝(74)町二区第13

小松原 穂(96)上赤須区第1

三ツ井良治(88)市場割区原垣外

西村 俊平(87)南割区第3-1

萩原 洋子(84)東伊那区大久保

伊東 清枝(82)北割2区光前寺

※依頼があった方のみを掲載しています。

●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

善意のコーナー

☆市内公立保育園・幼稚園の卒園児保護者の皆さまによる卒園記念寄付

- ・中沢保育園に絵本
- ・赤穂保育園にダイヤブロック
- ・赤穂南保育園にカセット、CDデッキ
- ・北割保育園に画板
- ・経塚保育園にキーボード
- ・下平幼稚園にクリスマスツリー
- ・飯坂保育園に二輪スクーター
- ・美須津保育園にラングパランスポッピング
- ・すずらん保育園にあずまや建築材料
- ・東伊那保育園に砂場セット

☆竹花工業株式会社

駒ヶ根支店 様

飯坂保育園に地域貢献事業として木製積み木セットを寄付



こまがねTV放送予定

4日～	政府広報
11日～	文化センターだより/カリヨン
18日～	市からの情報配信ツールを活用しよう
25日～	こまかっぱニュース/スポ少

- 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 池山清掃登山募集

貴重な山の自然を守るために、登山道をきれいにしながら、ハイキングを楽しみませんか。

▶日程 6月2日(日)小雨決行
午前8時 古城公園集合
9時 登山開始
正午 池山小屋 昼食
午後1時 池山山頂
3時 古城公園着

▶持ち物 昼食、おやつ、水筒、軍手、雨具、防寒具、帽子、ロール紙、常備薬

▶服装 長ズボン、長袖シャツ、運動靴

▶参加費 無料

▶申込先

桃沢さん ☎ 0265-86-3364

FAX 0265-86-5799

▶申込期限 5月28日(火)

問 伊藤さん

☎090-8959-6233

募 統計調査員を募集

業務内容は調査票の配布・回収・点検等です。

▶応募要件(次の全てを満たす方)

- ①満20歳以上
- ②責任をもって遂行できる
- ③守秘義務を順守できる
- ④税務・警察・選挙に直接無関係

▶注意事項

- 統計調査ごとに調査員を選出・依頼します。
- 非常勤の公務員扱いとなり、守秘義務が発生します。

問 企画振興課 少子化対策係
内線244

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



（広告欄）

イ
イベント
知
お知らせ
相
相談
募
募集

イ
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

6/2 (日)	南向診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2019
	なかがわ薬局(中川村)	—	☎ 88-4171
6/9 (日)	須田医院(町一区)	内	☎ 81-5050
	共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	—	☎ 82-1185
6/16 (日)	秋城医院(福岡区)	内・小	☎ 83-2805
	田中薬局(町三区)	—	☎ 82-3302
6/23 (日)	北原医院(宮田村)	内	☎ 85-2214
	トノムラヤ薬局(宮田村)	—	☎ 85-2106
6/30 (日)	片桐診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	—	☎ 88-6050



緊急歯科診療

6/2(日)、9(日)、16(日)、23(日)、30(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



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)

6月6日(木) 14:00~18:00
ふれあいセンター

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●司法書士相談

要予約

6月27日(木) 13:00~16:00
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

6月6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)

6月11日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館

☎ 総務課 秘書広報室 内線261

●ちょこっと空き家相談

6月5日(水) 9:00~12:00
商工観光課窓口(本庁舎1階)

☎ 商工観光課 移住・交流促進室 内線436

●女性相談

平日 9:00~17:00
福祉課(市保健センター1階)

☎ 福祉課 社会福祉係

☎ 83-4770

●外国語相談窓口

場所は市役所市民課の正面です。

・ポルトガル語
(月) 13:00~17:00

(水) 8:30~12:00

・中国語 随時(要予約)

・英語 随時(職員が対応)

☎ 企画振興課 地域政策係 内線247

広告欄

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

すこやかライフ

各種検診や健康に関するイベント、健康に役立つ情報をお知らせします。

地域保健課 健康長寿係 内線331~334

大腸がん検診

要申込

【保健センター】

6月20日(木)

～7月5日(金)

土日の受け付け

はゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根のみです。



子宮頸がん検診

20～30代の患者も増えています。検診で早期発見につなげましょう。

【駒ヶ根高原レディースクリニック】

6月3日(月)～28日(金)の平日

心理士相談

要予約

不安で落ち着かない、イライラするといった思いを公認心理師に無料で相談できます(一人60分)。

【保健センター】

6月6日(木)、12日(水)、20日(木)

9:00～14:00

※最終受け付け13:00

乳がんマンモ検診

要予約

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

【昭和伊南総合病院】

6月10日(月)、

17日(月)、24日(月)

【前澤外科内科クリニック】

6月6日(木)、13日(木)、

20日(木)

【保健センター】

6月25日(火)～27日(木)



こころの健康相談日

要予約

こころの医療センター駒ヶ根の田中康平医師による相談です(一人30分程度)。

【市役所南庁舎】

6月13日(木) 13:30～14:40

※最終受け付け14:10



地域保健課 地域ケア係
(地域包括支援センター)

☎ 81-6695

みんなが

「ほっと」なる語らいの場

6月3日(月) 13:30～15:30

駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階

「新薬レカネマブで

大丈夫？」と題し、

竜東メンタルクリ

ニック院長の下島秀

一医師からお話をお

聞きします。参加費400円(お茶代)。事前申し込みは不要です。



認知症サポート医との 個別相談

要予約

6月21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。

5/31は、世界禁煙デー

●望まない受動喫煙を防ぐ

さまざまな場所で「原則屋内禁煙」が義務となっています。喫煙は、右のような標識がある認められた場所でのみ可能です。



●禁煙外来で、タバコをやめてみませんか

喫煙は本人だけでなく、周りの人への健康被害が大きいといわれています。5月31日は世界禁煙デーです。この機会に自分の健康や大切な人のためにも禁煙を考えてみませんか。詳しくは、市ホームページをご覧ください。ただか地域保健課 健康長寿係(内線333)へお問い合わせください。



▲市HP

6/4～10は、歯と口の健康週間

●お口をケアしましょう

■子どもの頃から生涯にかけて、年齢に応じた正しいお口のケアが大切です

■歯周病は、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、肺炎など全身疾患と関連してきます

●虫歯や歯周病を予防するために

■自分で行う歯の手入れを丁寧にしましょう

■かかりつけ歯科医を持ち、年に1回はお口のチェックをしましょう

●歯科健診を受けましょう(成人歯科健診)

5月下旬に受診券を発送します。

■対象 本年度40、50、60、70歳になる方(治療中の方を除く)

■費用 500円

■場所 上伊那地域の契約歯科医院





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。

6月の全館休館日

3日(月)、10日(月)、
17日(月)、24日(月)
28日(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

図書館講演会

教科書でおなじみ「スーホの白い馬」の画家、赤羽末吉さんの起伏に富んだ人生をお話しいただきます。参加無料、申し込み必要。



日時 6月8日(土) 13:30~

場所 文化会館 小ホール

講師 赤羽 茂乃さん

(末吉さんの三男の妻で、赤羽末吉研究の第一人者)

定員 100人(先着順)

申し込み 電話か図書館カウンターで受け付けます

読み聞かせ基礎講座(全6回)

対象 読み聞かせ初心者の方、基礎を学び直したい方

日時(第1回)

6月27日(木) 10:00~

※全6回の受講が基本

場所 文化会館 大会議室(2階)

講師 吉澤 志津江さん

(辰野町読み聞かせ講座講師)

定員 20人(先着順)

6月のおはなし会

申し込み不要、参加無料です。

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)

6月6日(木)、20日(木) 10:30~

②幼児向けおはなし会

6月1日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会

6月15日(土) 11:00~

場所 ①文化会館 大会議室(2階)

②、③本館 おはなしの森

四季のおはなし会

大人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を一緒に楽しみませんか。

日時 6月13日(木) 18:45~

場所 文化会館 大会議室(2階)

テーマ 芒種 水色

申込期限 6月12日(水)

わらべうた講座(全3回)

わらべうたを、おはなし会や地域の活動に取り入れてみませんか。

日時 6月14日(金) 10:00~

※全3回の受講が基本

場所 文化会館 大会議室(2階)

講師 馬場 美保子さん

ねえ、この本読んで!

お子さんが読んでほしい本を、ボランティアや司書が読みます。

日時 6月19日(水)

①10:30~11:30

②15:30~16:30

場所 本館 おはなしの森

「メディアはお休み

みんなで読育」



文化会館 ☎ 83-1130(代表)

第37回

駒ヶ根郷土芸能まつり

文化団体や伝統芸能を受け継ぐ皆さんが、熱心に取り組んできた練習の成果を発表します。

日時 6月9日(日)

12:00開演

料金 無料(自由席)



博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

企画展「駒ヶ根の自然」

—生きもの編—

期間

6月8日(土)~7月7日(日)

【ロビー】

上穂区民作品展

期間

6月15日(土)~29日(土)

初日は午後から、最終日は午後1時まで

おもしろかっぱ館(開館10:00~16:00) ☎ 81-4767

かっぱの里づくりに向けて

駒ヶ根の魅力を知り、全国に発信します。こまかっぱも来ます。親子そろってお越しください。

日時 6月9日(日)
10:00~12:00

場所 おもしろかっぱ広場・かっぱ館

講師 坂井 昌平さん

(駒ヶ根天竜かっぱ村村長)

参加費 無料

第4回ふれあい講座

細密画入門①、②

(4回シリーズ)

次回は11月17日の予定。定員20人。

日時 7月21日(日)①10:00~、
②14:00~

場所 おもしろかっぱ館

講師 田中 邦治さん

参加費 300円(初回のみ)

持ち物 鉛筆(H~3B)、消しゴム、スケッチブック

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

えんげつどう 和スイーツ 圓月堂

和菓子と洋菓子の調和を堪能

広小路商店街にある「和スイーツ圓月堂」は、昭和3年創業の老舗の和洋菓子店。和の雰囲気広がる店内には、草餅や上生菓子などの和菓子、ケーキやクッキーなどの洋菓子のほか、その両方を掛け合わせた「和スイーツ」が並んでいます。

「自分たちがおいしいと思うものをお客さんにも味わってほしい」と、お菓子作りへの思いを話す4代目店主浦野さん。多くのお菓子に使う餡は、香りの良い北海道産小豆にこだわって丁寧に炊き上げ、商品ごと味や食感を変えているそうです。また、地元食材も味わえるように、駒ヶ根産のごまやよもぎなどもできるだけ使用しています。ほかにも、いろいろなお菓子を楽しめるように甘さを抑えたり、ショートケーキは生クリームが苦手でも食べられるように低脂肪のものを使うなど、お客さんを考えたこだわりが随所に詰まっています。

昔ながらの味や見た目の雰囲気を大切にしながら、現代風にアレンジしてきたお菓子は、手土産などにもぴったりです。



多種多様な和洋菓子が並ぶ店内



一番人気の餡ブッセ (約10種類)



パースデーケーキも
承ります！

洋菓子ブッセに餡を挟んだ
餡ブッセ 200円(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: 中央4-17
- 営業時間: 8:00~18:30
- 定休日: 月曜日
- 電話: 83-2733
- 駐車場: 駅前立体駐車場



▲ HP



コラム

商店街の歩き方



まちなかに新たな保育園が誕生

本年度4月に、未満児に特化した小規模保育施設「J's保育園駒ヶ根」がまちなかにオープン。青年海外協力協会(JOCA)が運営する施設で、お散歩やイベントなどを通じて、商店街の方々とも触れ合いながらお子さんの成長を見守ります。

保育園が休みの日は、園内外に設置された遊具を地域の子どもたちに開放予定で、当面は次の日程で開かれます。

- 開放日時 原則第3日曜日(すくすく縁日の開催日)
午前10時~午後1時



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。

現在、4月中旬にこちらの原稿を執筆しております。市報発行の5月末並みの気温となる日もありますが、駒ヶ根高原を半袖で歩くと涼しい風に吹かれ心地良い気分になります。今ほどのような気候でしょうか。

さて、冬季は山が雪に閉ざされ、仕事では入山することが無いため、事務業務の日々を送りました。昨年に引き続き、市が次年度に計画している登山道整備に関わる許可申請業務を主に行いました。例えば、転倒やケガ予防のため、足下を覆うほど繁茂したハイマツを剪定する場合でも、許可が必要になります。中央アルプス国定公園の稜線に自生するハイ



地域おこし協力隊

やま なた つとむ
矢満田 務 隊員

昭和51年生まれ、松本市出身。高校卒業後、東京で技術者として働く傍ら、登山道保守や自然保護のボランティア活動を経験。商工観光課へ配属となり本年度で4年目。中央アルプス国定公園や市内の里山で活動中。



中央アルプスの稜線

マツは自然公園法によって保護されているためです。また、国有林や長野県保安林にも指定されているため、国や県の関係機関に事前相談し、必要な許可を事前に得る必要があります。申請には数ヶ月を要します。

こうした許可業務を冬季に行うことで、雪解け後からスムーズに登山道整備に着手できるようになります。

こうした許可業務を冬季に行うことで、雪解け後からスムーズに登山道整備に着手できるようになります。

趣味と日常の間

私の生活は、絶えず新しい趣味を探求する冒険で満ちています。竹細工から木彫り、さらにはサンポールメッキや模型作りに至るまで、多岐にわたる工作活動にチャレンジしています。最近の挑戦は電子工作です。新たな発見に心を躍らせていますが、趣味は、ある程度まで技術が上昇したら熱は次第に冷め、また別の新しい趣味へと移行し、結果として使われなくなった多くの道具が手元に残っていくのが定番です。ゲームという『ジャンル』は冷めずに続いているんですがね(笑)

こうした趣味以外にも、仕事や消防団活動、週末の友人のお出かけ、家でゴロゴロ溜まったマンガやゲームの消費など、時間が足りないほど充実した日々を過ごしています。この忙しい毎日の中でも、新しい趣味は常に私の生活に新鮮な刺激と喜びをもたらしてくれています。

次は、北原 拓真さん(東伊那区)へ バトンタッチ

ちよつとひとこと



伊東 諒 さん
(東伊那区)



クックパッドで
レシピ公開中！

チーズとかつお節のうまみで適塩♪

カッテージチーズあえ



調味料を使わない簡単レシピです♪
オクラやきゅうりなど旬の野菜で作ってみてください。



材料(4人分)

さやいんげん……………160g (25本程度)	カッテージチーズ…40g
赤ピーマン……………40g (4分の1個)	かつお節……………4g
ツナ缶(水煮)……………60g	

作り方

- ① さやいんげんを3～4センチ幅に切り、ゆでて冷水で冷ます。
- ② 赤ピーマンを縦に薄切りにする。
- ③ ツナ缶の水気を切り、材料を全て和えて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.2g (1人分)

【1日の食塩目標量】

6～7歳:4.5g未滿、8～9歳:5.0g未滿、10～11歳:6.0g未滿、
12～14歳:男性7.0g未滿・女性6.5g未滿、成人:男性7.5g未滿・女性6.5g未滿



小さく色鮮やかに咲くムスカリ

今年も本屋大賞が発表された。書店員が最も売りたい本を投票で決める文学賞。2004年に創設され、小売り現場が主役となるユニークさが注目を集め、受賞式がニュースになるまでに定着した。今回の大賞は「成瀬は天下を取りに行く」。

伊藤市長の 雑記帳



主人公の女の子が強烈だ。近くの百貨店が閉店すると知り、夏休み中、カウントダウン看板の横に立ったり、漫才に目覚めてM1グラプリへ出たりする。魅かれるのは、周囲が戸惑う中、主人公は真つすぐに立ち続けていることだ。言い訳をせずブレずに進む姿は天下取りにふさわしい。この大賞を20年続けた立役者は大学の同級生。あの主人公の生き方は、在学中から本づくりに取り組んできた彼と重なる。「素晴らしい本に出会えた」。メッセージを送ると「おお、ありがとう」と、うれしい返信があった。

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

ご遺体保冷庫完備の安置室 遺品整理 真心込めてご供養

事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など

平安祭典 相続相談センター

万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も“あんしん”分らない事は、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

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。詳細は右のQRコードから。



下記イベントの詳細は右のQRコードから。



食事相談

6月3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。

お話のひろば

6月7日(金)、19日(水) 10:30~10:45
<7日> まあるくなあれ♪
<19日> きつずらんど
簡単な手遊びや絵本の読み聞かせ。

親と赤ちゃんのふれあい遊び

6月7日(金)、19日(水) 14:30~14:45
<7日> まあるくなあれ♪
<19日> きつずらんど
対象は3カ月~ハイハイ期。

ベビーキッズ

6月12日(水) 14:00~14:40
まあるくなあれ♪
助産師によるベビーマッサージ。
対象は1~12カ月頃のお子さん。

楽しくリトミック☆ 要予約

6月12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。6月1日(土)にオンライン予約を開始します。詳細は右QRから。



子育て相談

6月17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

6月20日(木) 10:00~10:40
多目的ホール(アルパ3階)
対象は歩けるお子さん。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

6月26日(水) 13:30~15:15
きつずらんど
赤ちゃんの体重測定と助産師相談。

あつまれこまっこ

6月28日(金) 10:00~11:45
ふるさとの丘 アルプスドーム
親子で楽しめる運動遊びを行います。参加無料、登録券不要。

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

離乳食教室 要予約

6月11日(火) 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ご紹介します。対象は5カ月~1歳6カ月の乳幼児と保護者。参加無料で、申し込みは5月31日(金)まで。

パパママ教室 要予約

6月15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カ月の夫婦が対象。参加無料で、申し込みは6月6日(木)まで。

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

6月14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

6月17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

6月19日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

親子でキッズヨガ

6月28日(金) 10:00~ ねんね期が対象です。
定員5組。参加費300円。

誕生日会

6月20日(木) 10:00~
6月生まれの誕生日会。
定員5組。

ベビーマッサージ教室

6月26日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

6月27日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



市内保育園・幼稚園 ウエルカムきつず(園開放)

入園前のお子さんと親子で参加し、園の生活をのぞいてみてください。

6月4日(火)	聖マルチン
6月6日(木)	北割、美須津、赤穂南
6月11日(火)	赤穂、下平、飯坂、すずらん、中沢、東伊那、桜ヶ丘
6月13日(木)	経塚
6月20日(木)	福岡

子育て期の女性就業相談

地域就労支援センター

☎ 050-2000-7228(代表)

6月13日(木) 10:30~12:00
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は6月12日(水) 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。

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 **中央アルプスこまっ子広場** です。

中央アルプスこまっ子広場(旧ちびっこ広場)は、駒ヶ根公園内の駒ヶ池東側にあります。令和4～5年度にかけて老朽化した園内の整備を行い、21基の木製遊具を設置。アスレチック遊具や滑り台などの新しい遊具を思いっきり楽しむことができます。本年度はトイレの更新も進め、親子でより安心して利用いただけるようになります。

新しくなった広場で、元気いっぱい遊んでみてくださいね。

【公園の詳細】

住所	赤穂5番地1014
駐車場	有り
トイレ	有り



公園の詳細▶



◀地図



こまっ子になれる滑り台



広場からは中央アルプスが見通せます



幼児用シート付きで安全に遊べます



和尚さんたちと記念にパシャリ

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。

おはなまつり(すずらん保育園)

すずらん保育園の年中・年長さん42人が安性寺に招待され、おはなまつりに参加しました。おはなまつりはお釈迦さましやかの誕生日をお祝いする日です。園児たちはお家から持ってきたきれいな花をお供え。お釈迦さまの像に甘茶をそっとかけた後、みんなで甘茶をいただきました。



心を込めてお祈りします



甘茶をかけてお釈迦さまをお祝い



あま〜い！もう一杯ほしい！

Happy Birthday 6月生まれ



吉沢 隆矢くん
勝己さん、菜美さん

元気いっぱい
大きくなあれ☆



赤尾 鴻くん
繁伸さん、恵里佳さん

産まれてきてくれて
ありがとう



小林 あさ那ちゃん
大樹さん、真弓さん

ステキな女の子に
なってね♪



遠山 壱之助くん
哲世さん、史織さん

元気に
大きくなってね!

ご応募
お待ちしております!



誕生日のおともだち大募集

7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6月2日(日)。

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。



赤穂東小学校 司書
澤田 知穂

ちいさなしまのだいもんだい

文/佐野洋子 絵/ロバート・スターリング
訳/なかがわちひろ 出版/光村教育図書

あるところに、ヒツジ、ウマ、ウシ、ブタ、アヒル、ガチョウたちが助け合いながら暮らす動物村がありました。ある時、村の外れの小さな島に住むガチョウが文句を言い始めました。「ここは僕らの島なのに、どうしてヒツジやブタがいつもうるちよろしてるんだい?」…そして自分たちの島に他の動物たちが入らないように、島に架かる橋を壊してしまいました。

自分たちだけで暮らし始めたガチョウたちは、始めはとても快適な生活を送っていました。しかし、日に日に辛くてみじめな生活に変わっていったのです。

そんなある日、ガチョウたちを食べようとキツネが島に入ってきました。ガチョウたちは一体どうになってしまうのでしょうか!?

私たちは日々支え合って生きているということ、そしてお互いの違いを理解し、受け入れることの大切さに改めて気づかされる1冊です。

子育てサイト トリセツ★



保育園や学校給食の人気メニューを紹介

子どもたちに人気の給食メニューを中心に、栄養バランスのとれたレシピを紹介しています。離乳食のレシピも掲載しています。

また、クックパッドにも多くのレシピがありますので、ぜひご覧ください。



中学生が考案!オリジナル牛乳パンを販売

赤穂中学校の1年6組の生徒が考案した新しい牛乳パンの販売会が開かれました。駒ヶ根ならではの牛乳パンを作りたいと地元パン店の協力で試作を進め、友好都市や地元の名産品を使った4種類のパンが完成しました。当日は雪の中でしたが、用意した約500個のパンは1時間足らずで完売。生徒たちは「来た人に直接思いとパンを届けられて良かった」と笑顔で話していました。

登山の安全とにぎわいを祈る 中ア開山式

中央アルプスの開山式が千畳敷で行われ、関係者や観光客など約70人が参加しました。式では、遭難し亡くなった方や殉職者への黙とうを捧げた後、登山者の安全やにぎわいを祈願。その後は、地元の「アルプホルン駒ヶ根」による演奏が行われ、美しいホルンの音色が山に響きわたりました。伊藤市長は「今年はさらに多くの方に足を運んでもらいたい」と開山を喜びました。



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。



ポカラ市長と会談 友好深める

市は、国際協力友好都市のネパールポカラ市と両市長によるオンライン会談を行いました。これは友好都市締結から23周年を迎え、より友好関係を深めるために開催。コロナ禍で中断していた市民訪問団などの交流事業について話し合い、両市長は相互交流の再開に向け準備を進めていくことを確認しました。伊藤市長は「交流を再開しさらなる友好の輪を広げていきたい」と期待しました。

旬の味覚で春を感じる

駒見シルクの里春の味覚まつりがシルクミュージアムで行われました。山菜まつりで親しまれたこの催しは、旬の味覚を楽しみながら竜東地域の良さを発見してもらおうと、今回から名称を一新して開催。会場には、タラの芽やワラビなどの山菜や地元特産品等が並びました。市外から山菜を買いに訪れた夫婦は「旬のものはおいしいので、遠くから買いに来てよかった」と話しました。



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

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)

至駒ヶ根 IC
R153 北町
北町中央
至飯島 吉田切
至飯島 伊南ハイバス 北の国 至 宮田

カーピカランド 駒ヶ根

月花町 カーケアステーション 北町

（広告欄）