

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)

8

No.1200

楽しい夏がきた！

縁結び 結婚を考えてみる

市では、少子化対策として出会いや結婚支援事業に取り組んでいます。結婚は、大変なことやうまくいかないことばかりでなく、楽しいことやうれしいこともたくさんあります。結婚の出会いの形はさまざま。結婚相談所の利用も出会いの1つです。

個人の考え方が多様化している現代では、結婚しないという選択をする方も少なくありません。多様化する結婚への考え方を、この機会に見つめ直してみませんか。

婚姻数が減少

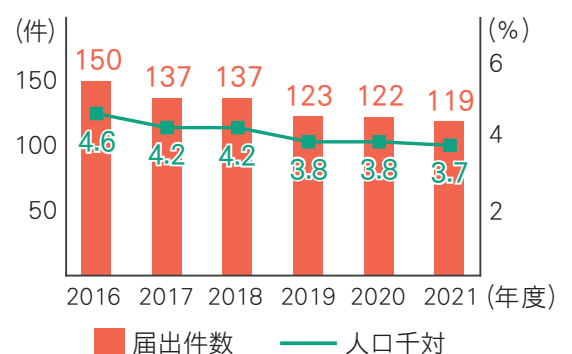
人生の中でいくつつか訪れる転機。その中で、多くの人が「結婚」について一度は考えるのではないのでしょうか。

国立社会保障・人口問題研究所が昨年8月に出した調査報告書「現代日本の結婚と出産」によると、「いずれ結婚するつもり」と考えている未婚者の割合は、18～34歳の男性で81・4%、女性では84・3%で、8割以上が結婚を望んでいることが分かります。

その一方で「一生結婚するつもりはない」と回答した方は、男性で17・3%、女性で14・6%で増加傾向にあり、結婚観

の変化が伺えます。全国的に婚姻数が減少していることから、結婚しない選択をする方が増えていることが分かります。これは駒ヶ根市でも同様です【グラフ1】。

【グラフ1】駒ヶ根市の婚姻件数



【出典】長野県衛生年報

Contents ～もくじ～

- 2 特集 縁結び
結婚を考えてみる
- 6 情報ピックアップ
 - ・保育園幼稚園入園説明会
 - ・市長が市政を解説
 - ・お盆の業務日程
- 8
 - ・駒ヶ根高原夜の森テラス
 - ・肺がん検診を受けましょう
 - ・マイナンバーカード作成
 - ・6月市議会定例会報告
- 10
 - ・市政功労者等の紹介
- 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
ハンドメイド HAO
地域おこし協力隊
神村 絵理香 さん
ちょっとひとこと
川島 弘忠 さん
- 20 みんなのレシピ
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
(語らいの森)
元気なこまがねっ子
(赤穂南幼稚園
ふれあい参観)
Happy Birthday 8月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

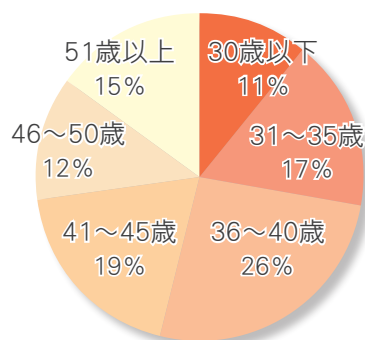
市内保育園でプール開き (撮影日 6月20日)

赤穂保育園でプール開きが行われました。子どもたちは、ワニさんやカニさんになって水の中を歩いたり、みんなでグルグル回って渦をつくったりして、今年初めてのプールを楽しみました。





【グラフ2】相談所年齢別登録者割合
(令和5年12月末時点)



駒ヶ根市結婚相談所「縁結び

縁結びさわやか相談室

しています。

ただ、「結婚したいのに出会いがない」「結婚はもう少し先で良いかな」などと考え、結婚したいけど踏み出せないという方もいると思います。そこで市では、平成28年度に駒ヶ根市結婚相談所を開所し、結婚相談や出会いの機会創出など、結婚を希望する方を応援しています。

希望する方を応援

婚姻数の減少は、結婚観の変化や経済的な不安、人口減少など、さまざまな要因によって起きています。価値観が多様化する現代、幸せの形はさまざまです。

結婚を希望する方を応援

【表】今後開催予定のイベント

開催月	イベント
8月	わかもの交流会
	登山交流会
9月	体験ワークショップ
	ぶんつう企画
10月	ナイトウォーク・BBQ
	農業体験&お料理

さわやか相談室」では、結婚を希望される方などからの相談に応じる「結婚相談」を中心に、相談員が出会いから成婚までをサポートしています。その他にも「出会いイベントの開催」「お見合いの調整」「移住婚」など、さまざまな出会いの機会を提供しています。

令和5年度は、相談室を利用された方の中から14組の婚姻があり、県内19市の公的団体直営としては最も多い成婚数でした。最近では、20〜30代の若い方の登録者の割合も多いです【グラフ2】。同世代の方と出会えるイベントも多く、体験型中心なので自然と会話が弾み交流を楽しめます。今後こうしたイベント企画しますので、ぜひ参加してみてください【左表】。



駒ヶ根市結婚相談所 縁結び さわやか相談室

一歩踏み出すのに勇気が出なくて困っている方はいませんか。相談室では、スタッフが親身に結婚の相談を受けています。

結婚のサポートをしているスタッフの皆さんにお話を聞きました。

登録から 交際までの流れ

①登録

登録希望者は簡単な手続きをします。まずはお気軽にご連絡ください。



②マッチング

お互いのプロフィールを確認。お見合いまではニックネームで活動します。



③出会い

お互いが「会ってみたい!」と感じたら、会う日を調整。



④交際

お互いが交際希望であれば、交際スタート!



られます。

当相談所は、駒ヶ根市直営のため、専門相談員による相談やサポートを無料で受けられ、個人のプライバシーは守られます。

安心して利用できます

「出会いがない」「いつか結婚したいけどまだ早いかな」などとお考えの方、イベントや相談だけでもお気軽にお越しください。低価格で会員登録なしでも参加できるイベントも多く、お見合いはセッティングまで行い、希望に応じて相談員が同席することもできます。県外の方と市内の希望者をマッチングする移住婚のサポートもしています。

**イベントだけでも
お気軽にご参加ください**

ご相談ください。

自分のペースで楽しみながら婚活していただけるように、私たちがサポートします。家族や友人に話しづらいことも、第三者である私たちに相談することでも何かが見つかることもあります。一人で悩まずに、まずは電話でお気軽にご相談ください。

私たちがサポートします

始めは皆さん緊張して来られます。さまざまな年代の方がおられ、相談をいただきますので安心してご利用ください。相談は、窓口だけでなく、LINEやZOOMなどオンラインでもお受けしていますので、一緒に出会いを探しましょう。

不安は誰にでも

頼れるスタッフの皆さん



相談員
森岡陽子さん



所長 / 相談員
金子智子さん



スタッフ
常盤かおりさん

新しい家族の生活を 応援しています

こまがねde新婚生活 スタート応援

新婚生活スタートに必要な家賃や生活家電購入費用などの一部を支援します。



● 対象者

共に39歳以下で、世帯所得が500万円未満の令和6年1月～令和7年3月に婚姻届を出した新婚夫婦

※詳細な条件は右上QRから

マイホーム支援

子育て世代で、市内に住宅を新築する方、または中古住宅を購入する方を対象に、補助金を交付します。



● 対象者

夫婦の年齢のいずれかが45歳未満か中学生以下のお子さんがいる世帯で、令和6年4月1日以降に住宅を契約した方



※詳細な条件は右上QRから

結婚相談所に寄せられた 成婚者の声

駒ヶ根市結婚相談所を利用いただき、成婚された方の声を紹介します。

駒ヶ根市結婚相談所にお世話になったきっかけは、文通の企画に応募したことからでした。企画自体楽しそうと思ったことと「結婚できるならしたい」ぐらいにしか考えてなかったけどスローペースながら行動していこうというところから始めました。

文通の方とはうまくいかなかったのですが、移住婚で当時関東在住の方とお会いし、結婚しました。タイミングと縁でここまでできたようなものでして、駒ヶ根市結婚相談所の職員の方々に良いご縁をつないでいただいたなと思います。そしてサポートも助かりました。



移住婚

30代前半
男性

婚活中は、年齢を重ねるとともに焦りが募る日々。そんな中、彼との出会いは駒ヶ根市結婚相談所主催の体験型のイベントでした。当日はマッチングせず…でしたが、後日相談員さんが引き合わせをしてくれました。

その方とお付き合いを1年続けて、結婚をすることになりました。婚活中は、うれしいことや辛いこと、うまくいかないことがありますが、全部自分の大切な経験だと思います。人と人のつながりに感謝です。



イベントから

30代後半
女性

結婚を
考えるきっかけに

結婚は、人生を豊かにする素晴らしい機会でもあります。一歩踏み出せずに不安に思っている方は、ぜひ結婚相談所を利用してみてください。

結婚することだけが幸せではないかもしれません。それでも、結婚を望む人は多くいます。価値観が多様化している現代だからこそ、自分の幸せが何かを知り、結婚について考えてみませんか。

【問い合わせ】

企画振興課 少子化対策係
内線 244

駒ヶ根市結婚相談所 縁結びさわやか相談室

実施日 月曜日～金曜日

時間 午前10時～午後5時

電話 0265-98-0871



◀ ホームページ

Instagram ▶



【入園説明会の日程】

●会場 南庁舎 大会議室(2階)

期日	時間	入園を希望する園
9月12日(木)	午前9～10時	赤穂保育園、赤穂南幼稚園
	午前10時30分～11時30分	北割、すずらん保育園
	午後1～2時	中沢、東伊那保育園
	午後2時30分～3時30分	飯坂保育園
9月13日(金)	午前9～10時	桜ヶ丘保育園
	午前10時30分～11時30分	福岡保育園
	午後1～2時	美須津保育園、下平幼稚園
	午後2時30分～3時30分	経塚保育園、 J's 保育園駒ヶ根
9月14日(土)	午前9～10時	上記日程に参加できない方

【注意】

- ◆入園説明会には事前申し込みは不要です。直接お越しください。
- ◆現在入園中の園児(未満児から年少に進級する場合を含む)は、この説明会への参加と入園申し込みは不要です。
- ◆希望する園の説明会に出られない方は、他の日程に参加してください。
- ◆聖マルチン幼稚園への入園希望者は、園へご連絡ください。(☎ 83-5766)

子育て

令和7年度
入園説明会を開催

来年度中に市内保育園・幼稚園へ入園を希望する保護者の方に対し、説明会を行いますので、ご参加ください(年度途中からの入園も対象)。

市報10月号でお知らせします。



【問い合わせ】
子ども課 幼児教育係
内線 718

市長が
政を解説

2年連続で健康優良法人に

駒ヶ根市役所は、昨年に続いて今年も経済産業省が定める「健康経営優良法人」の認定を取得することができました。職員の心身の健康を守り、生き生きと働くことができる職場環境づくりに取り組んでいると評価される法人が対象で、県内の自治体では唯一です。

昨年の実績と反省を踏まえて、今年は10の施策に取り組みます。職員のアンケートから「睡眠」の関心が高いことが分かりました。そこで、メンタルヘルス研修や健康セミナーの際に睡眠不足が与える影響や、より質の高い睡眠をとるための運動などについて、専門家から指導してもらうことにしました。また、始業前に行っているラジオ



体操など運動の機会を増やすことや、全職員を対象にしたストレスチェックなどにも引き続き取り組みます。健康診断で再検査となった場合の受診率も100%となるよう、進めていきます。

市民の皆さんの期待に応え良い仕事をするためには、職員が健康であることが大前提です。地域のモデルになることも目指して一層、力を入れていきます。

日程

お盆中の各施設等の業務日程



お盆期間中の各施設やサービスの業務日程は、以下のとおりです。
詳しくは、各担当窓口へ直接お問い合わせください。

○＝営業日、×＝休業、□＝ごみ収集日の集積所のみ収集

		8/10 (土)	11 (日・祝)	12 (月・振)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	問い合わせ
医療	昭和伊南総合病院 ※1 (緊急当番医は15ページ)	休診	休診	休診	○	○	○	休診	休診	☎ 82-2121
ごみ	可燃ごみ収集(赤字袋)	×	×	□	□	×	□	□	×	生活環境課 内線542
	不燃ごみ収集(紫・青字袋)	×	×	□	□	□	□	□	×	
	びん・缶、ペットボトル、 乾電池、廃食用油収集	×	×	×	×	□	×	×	×	
	可燃ごみの持ち込み (上伊那クリーンセンター)	×	×	○	○	○	○	○	×	
	不燃ごみの持ち込み (クリーンセンター八乙女)	×	×	○	○	○	○	○	×	
	大田切りサイクル ステーション (9:00～12:00)	○	○	×	×	×	×	×	○	
火葬	伊南聖苑 ※2	○	○	○	×	○	○	×	○	伊南行政組合 ☎ 82-8003
交通	こまタク (乗り合いタクシー)	×	×	×	×	×	×	×	×	企画振興課 内線248
水道	水道の開閉栓受付 (料金お客様センター)	×	×	×	○	○	○	○	×	☎ 98-8132
窓口	市役所、中沢・東伊那支所 ※3	×	×	×	○	○	○	○	×	総務課 内線211
証明	市民サービスコーナー ※4 (10:00～18:30) 証明書コンビニ交付 (6:30～23:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	市民課 内線325
育児	保育園・幼稚園 ※5	○	×	×	△	△	△	△	○	子ども課 内線718

※1 休診日は、急患のみ受け付けます。来院前に連絡をお願いします。

※2 火葬の予約は、市役所へお願いします。

※3 土・日・祝日を除き、お盆期間中も通常どおり業務を行っています。

※4 駒ヶ根駅市民サービスコーナーでは、住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、
所得・課税証明書などが発行できます(休日は一部発行できない証明があります)。

※5 △は一部の園での拠点保育です。詳しくは各園へお問い合わせください。



市民サービス
コーナー詳細

「駒ヶ根高原 夜の森テラス」イベント内容

期日 8月30日(金)、31日(土) 時間 午後4～9時

場所 駒ヶ根ファームス周辺

詳細は市ホームページをご覧ください。

市HP▶



ミニ縁日

くじ引きや輪投げなど小さなお子さんも楽しめます。

水辺のテラス

地ビールや地元の飲食店が作るおつまみを販売します。ファームス周辺の森や川沿いに設置するテーブルで、自然を感じながら飲食ができます。



もりのソフトクリームやさん

みんな大好きずらんソフトを販売。他のソフトクリームとの食べ比べもできます。



森の映画館

ファームス北側の芝生広場で、屋外映画上映会を行います。高原の開放的な雰囲気の中で、映画鑑賞はいかがでしょう(入場無料)。事前申し込みが必要で、応募者多数の場合は抽選となります。申し込みの詳細は、後日ホームページでお知らせします。



催し

「駒ヶ根高原 夜の森テラス」開催

駒ヶ根ファームスで「駒ヶ根高原 夜の森テラス」を開催します。高原のさわやかな夜風を感じながら、楽しいひとときを過ごしてみませんか。友人やご家族とお誘い合わせの

上、ぜひお越しください。

【問い合わせ】

商工観光課 観光係
☎(96)7724

検診

肺がん検診を受けましょう

肺がんは日本人のがんによる死亡原因の第一位です。年間7万人以上が命を落としており、今もなお増え続けています。初期は、ほとんど自覚症状がありませんが、進行すると痰や血痰、胸の痛み、動いた時の息苦しさ、発熱などがみられます。

喫煙者以外でも発症が増加

肺がんは組織型によって▼腺がん▼扁平上皮がん▼大細胞がん▼小細胞がんの4つに分けられます【表】。中でも「腺がん」の割合が増えています。肺がんの危険因子の代表的なものに喫煙がありますが、腺がんはた

【表】肺がんの組織型と特徴

組織分類	特徴
腺がん	肺がんの中で最も多い
扁平上皮がん	・咳や血痰等が現れやすい ・喫煙との関連大
大細胞がん	増殖が速い
小細胞がん	・増殖が速い・転移しやすい ・喫煙との関連大

【出典】国立研究開発法人国立がん研究センター「主な肺がんの組織型とその特徴」

40歳以上になったら
年に1回検診を

ばこを吸わない人や若い人でも発症するといわれています。

肺がんの早期発見・治療のためには、喫煙の有無にかかわらず、がん検診を受けることが大切です。特に発がん率が高まる40歳以上から、年に1回は肺がん検診を受けましょう。市でも検診を実施しています。検診を希望される方でお申し込みがまだの方は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334

市で実施する肺がん検診

肺がんX線検診

- 対象※ 40～79歳
- 実施場所 保健センター、中沢支所、伊那健康センター(市国保の方)
- 自己負担 600円

肺がんらせんCT検診(3年に一回)

- 対象※ 40～73歳
- 実施場所 保健センター
- 自己負担 2,200円

※年齢は令和6年4月1日時点

申請

お持ちですか マイナンバーカード



マイナンバーカードは、氏名や住所、顔写真、マイナンバーなどが記載されているICチップ付きのカードです。

本年12月には現行の保険証は廃止され、カードに保険証機能を登録した「マイナ保険証」の利用が原則となります。この機会にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードのメリット

- ▼マイナンバーの確認だけでなく、本人確認のための身分証明書として利用できる。
- ▼コンビニエンスストア等のマルチコピー機で、各種証明書が取得できる。
- ▼保険証として利用できる（保険証機能の登録が必要）。
- ▼e-TAX（国税電子申告・納税システム）等が利用できる。

申請方法

マイナンバーカードの申請には、交付申請書が必要です。国からQRコード付きの交付申請書が郵送されていますが、申請書がお手元ない

場合は、市民課で再発行ができます。

申請は▼市民課窓口▼スマホでオンライン申請▼郵送▼証明写真機の4つの方法で行えます。また、市民課で申請する場合は職員がその場で写真を撮るので、顔写真の持参は不要です。

詳しい申請方法はマイナンバーカード総合サイト（下QRコード）をご覧ください。



保険証機能の登録もお手伝い

保険証機能は、カード交付時にその場で登録ができます。また、すでにマイナンバーカードをお持ちの方も登録できます。次の持ち物を持参してください。

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード交付時に設定した暗証番号（数字4桁）

【問い合わせ】

市民課 市民係
内線329

議会

令和6年6月市議会 定例会の内容を紹介



6月5日から27日までの23日間の会期で市議会定例会が開催されました。補正予算や条例など提出された20件の議案は、全て原案どおり可決や了承などがされました。主な議案を紹介します。

補正予算

◆令和6年度一般会計補正予算

（第2号・第3号）

本年度の一般会計総額は、3億8814万円を追加し、166億8814万円となりました。

【主な歳入】

▽国庫支出金 3億8497万円

▽繰越金 1995万円

▽市債 △4030万円

【主な歳出】

▽コミュニティ助成事業

宝くじ助成金を活用し、地域集会

施設のエアコンの整備等を支援します。今回助成を受けるのは、東伊那区火山自治組合、赤須町一区、中割区上穂沢自治組合、小町屋区自主防災会、中沢区吉瀬自治組合の5つです。

▽「定額減税しきれないと見込まれる方」への調整給付 3億8985万円

物価高騰対策として、国が実施する定額減税で減税しきれないと見込まれる方へ給付金を支給します。

▽住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金給付事業 2637万円

物価高騰の影響が大きい低所得世帯の負担を軽減するため、給付金を支給します。

◆令和6年度国民健康保険特別会計補正予算（第1号）

マイナ保険証利用率向上に向けた取り組みを強化します。

【歳入】

▽国庫支出金 94万円

【歳出】

▽印刷製本費 30万円

▽通信運搬費 64万円

条例

◆駒ヶ根市特別職の職員等の給与に関する条例及び駒ヶ根市消防団条例の一部を改定する条例
機能別消防団制度導入に伴う改正。

表彰

市政功労者・多額寄付者・叙勲受章者の紹介

7月7日(日)に文化会館大ホールで行われた、市制施行70周年記念式典の中で表彰された皆さんを紹介します。【問い合わせ】総務課 行政管理係 内線211

✿ 市政功労者【順不同】

【社会功労】

前澤 毅 様

地域医療の発展に尽くされた。

菅沼 香 様

学校歯科医として学校保健の増進に尽くされた。

駒ヶ根協力隊を育てる会 様

国際協力の事業推進・国際理解の増進に尽くされた。

地球人ネットワークinこまがね 様

日本語教室や交流イベントなどの開催を通じ、多文化共生事業の推進に尽くされた。

【文化功労】

氣賀澤 進 様

文化財審議委員・博物館専門研究員として、文化財の保護と活用に関する調査研究に尽くされた。

駒ヶ根女声コーラス 様

合唱の演奏を通じて地域文化の向上に尽くされた。

【スポーツ功労】

林 憲明 様

後藤 正一 様

駒ヶ根市スポーツ協会役員として社会体育の普及振興に尽くされた。

【産業功労】

駒ヶ根市認定農業者の会 様

地域振興作物の栽培を通じ農地や豊かな農村風景の保全に尽くされた。

かっぱふれあいセンター 様

農産物直売所を通じて地域・農業の振興に尽くされた。

関 宏夫 様

駒ヶ根シルクミュージアム館長・顧問として養蚕の持つ魅力の発信に尽くされた。

まゆっこサークル 様

桑の実の会 様

まゆクラフトを通じ駒ヶ根シルクミュージアムの魅力発信に尽くされた。

機織りサークル 様

機織り体験を通じ駒ヶ根シルクミュージアムの魅力発信に尽くされた。

✿ 多額寄付者【順不同】

ケイエス技研 株式会社 様

明治安田生命保険相互会社松本支社 様

株式会社 ヤマウラ 様

多額の寄付をされ市政の発展に貢献された。

✿ 叙勲受章者【順不同】

小山 典男 様

駒ヶ根市議会議員として地方自治の振興に尽くされ、旭日単光章を受章された。

宮下 孝 様

消防業務に従事され、瑞宝双光章を受章された。

福澤 正富 様

消防業務に従事され、瑞宝単光章を受章された。

三原 一高 様

駒ヶ根市議会議員として地方自治の振興に尽くされ、旭日双光章を受章された。

✿ 感謝状贈呈

上伊那医師会南部支会 様

新型コロナウイルス感染症対策に尽力された。



式典で記念撮影をする皆さん

イ ネパールを知るための ネパール文化講座

ネパールの文化や習慣・宗教などを紹介し、関連するネパール語を学びます。講座を通じて、ネパールとつながりましょう。

全4回、参加費無料です。

▶日時(第1回)

8月21日(水)午後7～8時

▶場所 赤穂公民館

▶講師 清水 勉さん(元駒ヶ根青年海外協力隊訓練所所長、ネパール隊員OB)他

▶申込方法

電話か右QRコードの申し込みフォームから



▶申込期限 8月16日(金)

問 企画振興課 地域政策係 内線242

イ JICA海外協力隊訓練生と 市民の交流会

協力隊を志したきっかけを聞いたり、駒ヶ根のおすすめのお店を教えてあげたり、日本各地から集まってきた訓練生と楽しくおしゃべりしましょう。参加は無料です。



▶日時 9月4日(水)

午後6時30分～8時30分

▶場所 JICA駒ヶ根

▶定員 先着30人

▶申込方法

電話か右QRコードの申し込みフォームから



▶申込期限 8月28日(水)

問 企画振興課 地域政策係 内線242

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(6月1日現在)

- 人口 31,191人(△34)
 - 男性 15,317人(△1)
 - 女性 15,874人(△33)
- 世帯 13,460世帯(+16)
- 5月中の異動
転入74人、転出71人、
出生8人、死亡45人

イ こまゼミ「伊那紬 機織り体験・工房見学」

伝統工芸「伊那紬」を糸づくりから染め、織りまで行う工房で機織り体験と見学ができます。



お土産で織物(30×10cm)と雷鳥ぶろーちを差し上げます。

▶日時 8月2日(金)

- ①午前10時～11時30分
- ②午後1時～2時30分

▶場所 久保田織染工業

▶講師 久保田 貴之さん他

▶参加費 2,500円

[材料代・体験代・ブローチ代込]

※親子参加可、身長145cm以上

▶定員 4組(午前・午後2組ずつ)

▶申込先 久保田織染工業

☎ 83-2202

【営業時間(土・日、祝日定休)】

平日 午前8時～午後5時

▶申込期限 7月31日(水)

問 商工観光課 商業係 内線431

定額減税しきれないと見込まれる方へ

定額減税補足給付金【調整給付金】

対象者に調整給付金支給確認書を送ります。同封の返信用封筒で返送してください。なお、所得税と個人住民税所得割ともに非課税の場合、給付対象外です。



▲市HP

◆対象者 次のいずれかに該当する方

○所得税定額減税可能額が令和6年分推計所得税額を上回る

○個人住民税所得割定額減税可能額が令和6年度個人住民税所得割額を上回る

◆給付金額 次の①と②の合計額を1万円単位で繰り上げた額

① 所得税定額減税可能額 — 令和6年分推計所得税額

② 個人住民税所得割定額減税可能額 —
令和6年度個人住民税所得割額

◆申請期限 9月30日(月)※期限を過ぎると給付できません。

問 税務課 市民税係 内線274

土地・建物の事なら何でもご相談ください!

駒ヶ根市・宮田村・飯島町・中川村を中心に、土地や建物など豊富な物件を各種取り扱っております。
また損害保険代理業も行っておりますので、土地・建物の一貫したサポートが可能です。

アパート・マンション・借家

建売・中古住宅

土地



株式会社 織井不動産

長野県知事免許(10)2927号

〒399-4115 長野県駒ヶ根市上穂栄町25-26

TEL.0265-82-2972 FAX.0265-82-3036

E-mail: orii1234@rose.ocn.ne.jp

ホームページで最新情報を随時紹介中!



弊社HPでは、駒ヶ根市・宮田村・飯島町・中川村を中心に、不動産や賃貸などの最新情報を随時更新しておりますので、ぜひご利用ください。

または 織井不動産 検索

知 市ホームページで
まちのできごとを紹介

市内で開催されたイベントの様子や定例記者会見の資料などを、市ホームページで公開しています。過去1年以内の記事が閲覧できます。上のQRコードからぜひご覧ください。

問 総務課 秘書広報室 内線262

知 地域活性化花火大会
応援事業

市では、地域の交流やふるさとづくりの推進を目的に実施する花火大会を応援しています。

▶**対象者** 市内に在住、在勤する方で組織する活動団体(宗教活動、政治活動を除く)

▶**対象** 7月1日～10月31日までに開催され、煙火消費許可を受けて行う大会

▶**補助金額** 一大会 15万円

応援する花火大会

観覧場所・駐車場は主催者の指示に従ってください。

○**観成園・フラワーハイツ夏祭り**

▪ **日時** 7月28日(日)午後7時～

▪ **場所** フラワーハイツ駐車場

○**中沢の夏まつり**

▪ **日時** 8月3日(土)
午後8時～(5分間)

▪ **場所** 中沢小学校 校庭

※駐車場は中沢保育園

○**信州駒ヶ根花火大会**

▪ **日時** 8月14日(水)

午後7時30分

▪ **場所** 天竜大橋周辺

問 総務課 自治組織創生室
内線216

令和6年全国家計構造調査

各家庭における消費、所得等の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布や消費の水準、構造等を全国と地域別に明らかにするために行われます。

調査期間 10月～11月の2カ月間

調査対象 当市では36世帯が対象

調査結果の利用 年金や介護等の社会保障制度、税制等の見直し時の基礎資料など

※準備期間を含めた8月～11月に調査員が調査地域を訪問します。調査員が訪問した際は、ご協力をお願いします。

問 企画振興課 少子化対策係 内線244

**イ** 市戦没者・公務殉職者
追悼式

市の戦没者・公務殉職者(788柱)に対して、哀悼の誠を捧げ、平和への願いを新たにします。

▶**日時** 9月7日(土)
午前9時50分～
11時15分

▶**場所** 赤穂公民館

問 福祉課 社会福祉係 内線313

知 空き家情報を
LINEで配信

LINEで移住情報を配信しています。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。

●**登録方法**

①駒ヶ根市公式LINEに登録
②配信設定の「欲しい情報」で「移住・空き家」をチェック

問 商工観光課
移住・交流促進室 内線436

**イ** ライチョウを学ぼう！
駒ヶ岳登山ツアー

ロープウエーを使った駒ヶ岳登山ツアーです。

▶**期日** 9月12日(木)雨天中止

▶**日程**

時間	予定
午前7時	駒ヶ根ファームス集合
正午頃	駒ヶ岳山頂到着～ライチョウ事業勉強会
午後5時	駒ヶ根ファームス帰着

▶**定員** 24人

▶**参加費** 9,000円

▶**参加条件(目安)**

中学生以上で約5時間の山行が可能の方

▶**申込期限** 8月10日(土)

▶**持ち物** 登山靴かトレッキングシューズ、リュックサック、昼食、行動食ほか

▶**主催** (一社)駒ヶ根観光協会

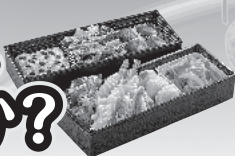
問 駒ヶ根観光協会

☎ 81-7700



組合員・地域のみならずへ 株式会社グレースは、JA上伊那の協同会社です

**お盆の準備、
お済みですか？**



お盆の特別料理、特選返礼品、

盆提灯のご注文は**7月31日(水)まで**、

家紋入り提灯は**7月25日(木)迄**です。

お新盆祭壇の飾り方がわかる！YouTube動画配信中です。▶



ふれあい・語り・地域と共に
株式会社グレース
GRACE CO., LTD.
本社：伊那市東春近車庫207
https://grace-ja.com

病院・施設へのお迎え、葬儀打合せ
24時間365日受付



0120-81-1509 ☎0265 81-1109

虹のホール駒ヶ根南側

虹のホール 駒ヶ根

虹のホール 花みずき

虹のホール 伊南

知 障がい者支援手当の 受け付けを開始

受給には所得制限があり、毎年8月に所得状況届の提出が必要です。

▶期間(土・日、祝日を除く)

8月9日(金)～9月4日(水)

▶支給月額

- ・障害児福祉手当 15,690円
- ・特別障害者手当 28,840円
- ・特別児童扶養手当 36,860～55,350円

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

知 児童扶養手当は 毎年届け出を

ひとり親の方の生活の安定と自立支援のため、子どもを養育している方に児童扶養手当を支給しています。受給するには申請が必要です。また、毎年8月に現況届の提出が必要です。



▶支給月額

世帯状況・所得に応じて決定
(子ども一人 最大45,500円)

▶支給日 奇数月11日

▶支給期間

子どもが18歳の誕生日を迎えた後、最初の3月31日まで

問 福祉課 社会福祉係 内線313

各種納期案内

- ◇市県民税 2期
- ◇国民健康保険税 3期
- ◇介護保険料 3期
- ◇後期高齢者医療保険料 2期

知 HPV キャッチアップは 令和7年3月31日まで

HPVワクチンの
キャッチアップ接種
期間は、**令和7
年3月31日まで**



す。3回の接種完了までには通常、約6カ月の期間がかかるため、令和6年9月末までに初回接種の開始が必要です。

接種を予定している方は、計画的な接種をお願いします。期間を過ぎると、公費での接種はできませんのでご注意ください。

▶対象 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性

※住民票が駒ヶ根市にあり、予診票を紛失された方は再発行できます。

問 子ども課 母子保健係 内線713

知 出張スポーツ教室・ 運動教室

▶対象 南信・木曽地域の障がい者支援施設や障がい者団体

▶実施期間(水曜・第2火曜休館)

【月・木】午前10時～正午

【火・金】午前10時～午後5時

※上記以外での活動をご希望の場合はご相談ください

▶内容

時間	60分程度
種目	ストレッチ、音楽体操、レクリエーションなど
人数	30人程度

▶申し込み方法

①受け付けへ直接提出か電話

②郵送かFAX、Eメール

※②は電話も併せてお願いします。

▶申込期限 8月2日(金)

問 サンスポーツ駒ヶ根

☎ 82-2901

物価高騰の影響が大きい世帯へ

給付金を支給します

① 令和6年度新たに住民税非課税となった世帯

1世帯あたり

② 令和6年度新たに住民税均等割のみ課税世帯となった世帯

10万円

③ ①②の低所得者の子育て世帯への臨時特別給付金

児童一人あたり

5万円

●注意

○いずれも令和6年6月3日時点で市の住民基本台帳に記録されている方が対象

○対象者には、既に確認書を送付済みです。[提出期限 9月30日(月)]

○令和5年度住民税非課税世帯ならびに住民税均等割のみ課税世帯への臨時特別給付金の対象世帯、受給世帯およびその世帯への子ども加算の対象世帯は今回の給付金の対象外です。

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)



かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(4月中)

本島 春子(86)下平区第8

(5月中)

三原實枝子(100)福岡区第4
酒井 一義(75)上赤須区第3
小林志げ子(97)福岡区第2
小林かず子(95)福岡区第1
林 弘 (96)中沢区下割
井口 利子(85)福岡区第1
下島八千代(98)町一区第3
竹内 典子(95)町一区第4
澁谷 光子(92)東伊那区火山
小出 勇 (88)下平区第10
小松原きぬ(104)上赤須区第1

(6月中)

堺澤 尚子(90)町二区第10
小栗せつ子(93)福岡区第9
竹内 英子(84)北割一区域
菅原 保壽(96)下平区第14
堀内 龍市(82)小町屋区下市場
伊藤 貞好(82)福岡区第2
林 正子(97)中沢区吉瀬
瀧川美智子(95)上穂町区第1
藤井 哲男(90)町二区第12
山岸 勇子(81)上穂町区第1
古澤ともゑ(99)福岡区第4

※依頼があった方のみを
掲載しています。

相

県障がい者文化芸術祭 作品募集

申込書は福祉課にあります。

▶応募資格

県内在住で障がいのある方

▶作品展

9月28日(土)、29日(日)

長野県障がい者福祉センター

●絵画、手芸、工芸、書道、写真

一人か1グループごと1点

・申込期限 8月9日(金)

・搬入期限 9月13日(金)

・作品提出先 福祉課

●文芸 一人3点まで

・申込期限 8月23日(金)まで

・提出方法

下記までメールか郵送、FAX

メール: sunapple@avis.ne.jp

〒381-0008 長野市下駒沢586

実行委員会事務局

FAX 026-295-3511

●川柳 「私のごちそう」と「自由」で、各部門一人1句まで。 応募資格は県内に住所を有する方。応募方法は文芸と同じ。

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

●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

6日～ 市誕生70周年に寄せて

13日～ 文化センターだより

20日～ 混ぜればごみ、
分ければ資源! (再)

27日～ こまかっぱニュース

相

農地相談会

相談無料、事前予約が必要。

▶日時 8月10日(土)

午前10時～午後2時

▶場所 市役所 大会議室(2階)

▶予約方法

電話か申し込みフォ

ーム(QRコード)



▶予約締切 8月2日(金)

問 農業委員会事務局 内線411

相

相続登記の 特別無料相談

▶日時 8月5日(月)～9日(金)

午前9時～午後4時

▶場所 県内各司法書士事務所

▶相談料 無料

▶予約 相談を希望する司法書士事務所に直接お問い合わせください。

▶相談例

- ・遺言について知りたい
- ・登記名義人が先々代のまま

問 長野県司法書士会

☎026-232-7492

●緊急情報やイベント情報等を配信



メール
配信▶



◀LINE

●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

かんたん畳替え
家具があっても大丈夫!!

材料によって料金が異なります。まずはお気軽に下記までお電話ください。サンプル持参でお伺いします。

地元で100年続く畳屋さん!

たたみの山岸

たたみ替え

障子貼替え

ふすま貼替え

網戸

見積もり無料!

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

広告欄



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。

8/4 (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
8/11 (日・祝)	まつむら小児科医院(上穂町区) 駒見薬局(町四区)	小	☎ 81-4700 ☎ 81-0121
8/12 (月)	よこやま耳鼻咽喉科医院(町四区) アイルニコニコ薬局(町四区)	耳	☎ 81-0185 ☎ 81-0017
8/14 (水)	神戸医院(上穂町区) 駒ヶ根みらい薬局(上穂町区)	内・小	☎ 82-3522 ☎ 96-7121
8/15 (木)	座光寺内科医院(中割区) 興生堂薬局(上穂町区)	内・小	☎ 83-3222 ☎ 83-3352
8/16 (金)	東伊那すこやかクリニック(東伊那区) 南山堂薬局(下平区)	内・小	☎ 83-4024 ☎ 98-6592
8/18 (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
8/25 (日)	つちかね整形外科クリニック(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	整	☎ 82-7715 ☎ 82-7331



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した。詳細は、市ホームページをご覧ください。



緊急歯科診療

8/4(日)、11(日)、12(月)、
13(火)、14(水)、15(木)、16(金)、
18(日)、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



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)

8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

8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

●ふれあいよろず相談

平日 9:00~17:00
福祉課(市保健センター1階)

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

8月6日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館

問 総務課 秘書広報室 内線261

●ちょこっと空き家相談

8月7日(水) 9:00~12:00
商工観光課窓口(本庁舎1階)

問 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)

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



飾り物お焚上げ・人形供養式

日時 令和6年 9月15日(日) 友引

持込受付時間 午前8:00~午後1:00
法要開式時間 午後2:00



もしもの会
会員募集中

式場 儀礼センター駒ヶ根斎場

〒399-4117
駒ヶ根市赤穂 1086-1 ☎ 82-2929

※ 供養料など詳細はお問合せ下さい

供養品

飾り物/仏具/人形
ぬいぐるみ 等

ご遺体のご搬送 ご葬儀のすべて
24時間・365日

いつでも対応

株式会社 儀礼センター TEL83-2929

すこやかライフ

各種検診や健康に関するイベント、健康に役立つ情報をお知らせします。

地域保健課 健康長寿係 内線331～334

子宮頸がん検診

検診を受け、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】

8月1日(木)、2日(金)、
22日(木)～30日(金)の平日

【保健センター】

8月8日(木)、9日(金)、
21日(水)、28日(水)、29日(木)

【中沢支所】

8月20日(火)

乳がんマンモ検診

【昭和伊南総合病院】

8月5日(月)、19日(月)、26日(月)

【前澤外科内科クリニック】

8月1日(木)、8日(木)

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】

8月1日(木)、7日(水)、22日(木)
9:00～14:00

※最終受け付け13:00

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)。

【保健センター】

10月10日(木) 13:30～14:40

※最終受け付け14:10

地域保健課 地域ケア係

☎ 81-6695

みんなが
「ほっと」なる語らいの場

8月5日(月) 13:30～15:00

駅前ビル「アルパ」3階

"「はたらく」その意味とその先
の人生を考える"と題し、若年
性認知症支援コーディネーター
の那須野勇一さんから話を聞
きます。参加費400円。認知症サポート医との
個別相談

要予約

8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
聞きます。相談無料。上記相談
日以外の希望は、ご相談ください。

熱中症に注意しましょう

熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、
体温調節機能がうまく働かなくなる
ことで起こる、さまざまな症状を指
します。体温調節がうまくできない
子どもや、暑さや水分不足を感じる
機能などが低下している高齢者は、
特に注意が必要です。

室内でも注意を

熱中症は、室内でも発生する可能性
があり、救急搬送された方の4割が
室内で熱中症にかかっています。扇
風機やエアコンを活用しましょう。

予防するために

暑さを避ける、こまめに水分補給す
るなどして対策しましょう。詳しい
予防方法や応急処置の仕方は、市
ホームページにも掲載しています。

介護に関する入門的研修 【8～9月開催】

国で定める3日間の研修です。修了すると10月から始まる介護の
職場体験等に参加でき、特典として「介護本」や「えがおポイント」
がもらえます。介護に関心がある方など、ぜひご参加ください。

◆対象 16歳以上の市民 ◆参加費 180円(保険料)

◆時間 午前8時45分～午後4時30分(休憩45分)

◆日程・場所 受講者の都合に合わせて、選択可能。 詳細▶

【1日目】 8月19日(月)・9月2日(月)、ふれあいセンター

【2、3日目】

月	日	開催場所
8	20(火)・21(水)	ながいきケアヘルパー駒ヶ根
	22(木)・23(金)	特別養護老人ホーム 観成園
	27(火)・28(水)	特別養護老人ホーム エーデルこまがね
	29(木)・30(金)	ふれあいセンター(講師:市社協)
9	3(火)・4(水)	保健センター(講師:みかづきケア)
	5(木)・6(金)	こまちの家
	10(火)・11(水)	特別養護老人ホーム かがやき
	12(木)・13(金)	特別養護老人ホーム 千寿園

◆申し込み 8月2日(金)午前10時～定員に達し次第終了▶

LINE(24時間受け付け可) か介護支援係へ電話

問 地域保健課 介護支援係 内線336

LINE▶





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。

8月の全館休館日

5日(月)、12日(月)、
19日(月)、26日(月)

30日(金)は図書館のみ休館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

務川慧悟ピアノリサイタル

今、世界が最も聴きたいピアニストです。渾身の演奏をお聴き逃しなく。チケット好評発売中。



日時 8月25日(日) 15:00～
料金 4,000円(全席指定席)
※小中高生2,000円

佐野成宏リサイタル

日時 9月7日(土) 14:00～
料金 指定席 S席 5,500円
A席 4,000円
自由席 2,500円

あなたもピアニスト

ピアニストの気分で、文化会館大ホールのコンサートグランドピアノ(スタインウェイ)を弾いてみませんか。要申し込み(先着順)。料金は1枠500円。受付は7月27日(土)～、詳細はHPへ。

日時 8月4日(日)、10日(土)、
11日(日) 10:00～16:00
(1枠1時間・全6枠)
※利用は1グループ1枠まで

おもしろかっぱ館

(開館10:00～16:30) ☎ 81-4767

場所はいずれもおもしろかっぱ館。

粘土でオリジナル河童づくり

日時 8月4日(日) 10:00～

講師 野崎 遊河童さん
(かっぱ陶芸家)

定員 20人(親子歓迎)

参加費 材料費実費



苔玉づくり

日時 9月15日(日) 10:00～

講師 小池 美穂子さん

定員 20人

参加費 500円～600円

持ち物 木綿、ハサミ、作品の入れ物(トレー等)

図書館(開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

夏休み小中学生対象ワークショップ「飛行機はなぜ飛ぶの？」 **要予約**

日時 8月7日(水) 10:00～11:30 **費用** 400円 **定員** 20人
講師 柳原 正明さん(信州大学工学部特任教授)

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった本などを、無料で提供します。

期間

8月21日(水)～なくなり次第終了

場所 図書館前 ロビー

第8回

駒ヶ根市の図書館を使った調べる学習コンクール

疑問に感じたことや興味のあることをテーマに、図書館で調べてまとめてみませんか。



募集部門

小学生、中学生、高校生、大人(市内在住・在学の方に限る)

募集期間

9月10日(火)～10月3日(木)

8月のおはなし会

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)
8月1日(木)、22日(木) 10:30～

②幼児向けおはなし会
8月10日(土) 11:00～

③小学生向けおはなし会
(こわいおはなし)
8月17日(土) 11:00～

④ねえ、この本よんで！
8月21日(水)
10:30～11:30、15:30～16:30

⑤東伊那分館おはなし会
8月22日(木) 16:20～

⑥中沢分館おはなし会
8月29日(木) 16:15～

場所

①文化会館 大会議室
②～④本館 おはなしの森
⑤東伊那公民館、⑥中沢公民館

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

登戸研究所企画展

期間 7月24日(水)～
8月21日(水)

展示説明会(予約不要)

○7月24日(水) 9:00～
○8月10日(土) 16:10～

【ロビー】

夏休み企画「昆虫標本展」

期間 8月31日(土)まで

【イベント】

登戸研究所シンポジウム

テーマ

登戸研究所の上伊那への疎開の歴史とその教訓を次の世代にどう伝えるか

開催日 8月10日(土)

13:30～16:00

場所 赤穂公民館 ホール

資料代 500円

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

ハンドメイド HAO

世界で一つの"好き"に出会える

駅前ビルアルパの2階に、今年4月にオープンした「ハンドメイドHAO」。ハンドメイド作家から委託された作品の販売やワークショップを行うお店です。店主の小平さんが、ハンドメイドを始めたのはおよそ20年前。それ以来、イベントへの出品や美術館での講座などを東京や県内各地で行ってきました。そうした今までの出会いから「お客さんと作家さん(作品)がつながれる架け橋のような場所を作りたい」との思いが芽生え、お店をオープンしました。

店内には20人を超える作家さんから委託されたこだわりの作品が並び、アクセサリやスタンドグラス、つまみ細工など多種多様。一つ一つ心を込めて手作りされた、日常使いできるアイテムがそろっています。また、気軽にハンドメイドに親しめるワークショップも大好評です。

大切な方へのプレゼントや普段使いに、ワンランク上のハンドメイドはいかがでしょうか。



手作りの温もりに包まれる店内



500点を超える商品が並びます



見るだけでも楽しい店内へ
お気軽にお越しください♪

浴衣や夏にぴったりの
アクセサリ
1,000円(税込み)～

information

- 住所: 中央3-5 駅前ビルアルパ2階
- 営業時間: 10:00～16:00
- 定休日: 日曜日ほか
- 駐車場: 駅前立体駐車場



店休日やワークショップの日程等は、
Instagramから
ご確認ください



体験型ワークショップ



ハンドメイドを知って、興味を持ってもらえるようにと、小平さんと作家さんが講師となって開催しています。少人数制なので、一人一人の進度に合わせて体験でき、初めての方でも参加しやすいのが特徴です。「作品が完成し、参加された方が笑顔になる瞬間が好き」と、小平さんが生徒になって参加することもあるそうです。取材したこの日は、香りが楽しめるラベンダースティックを皆で作りました(上記写真)。

Instagramで気になる講座があったら、見学からでも大歓迎です。

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。



ずくだせ！地域おこし協力隊

地域おこし協力隊員が、活動の様子を紹介します。



地域おこし協力隊
全国サミットへ出展

さて、私の取り組む
高校と連携した育成事
業「ウミガメプロジェク

私は東京にいた時にや
って見たかったこと
は「日差しを浴び、心地
良い風を感じながら、パ
ソコンを広げ仕事するこ
と」です。東京より空気
の澄む大自然の中だと、
一層頭がクリアになって
やる気がみなぎります。
改めて自然の偉大さを感じ
ました。



地域おこし協力隊

神村 絵理香 隊員

平成2年生まれ、木曾町出身。高校卒業後、製造業や飲食店、子ども向け娯楽施設で経験を積む。企画振興課で、地元高校の人材育成事業「ウミガメプロジェクト」の総合探究などのコーディネーターとして活動中。

ト」の活動中に、すてきな出会いがありました。

1年半前、長野県に帰りたいという気持ちが大きくなり、長野の地域おこし協力隊になると決めました。どこの地域に行きたいか考え、募集要項やまちのHP、YouTube等たくさん調べた中で縁があり、ここ駒ヶ根の隊員になりました。活動の中で、プロから学び、地域の魅力を映像にする「撮り旅」講座を学生対象に開催。そこには駒ヶ根に来る決めた手となった映像を制作した高校生が。とてもうれしくなり、感謝を伝えるのを覚えています。

全ての出会いに感謝しながら今日も一歩ずつ進んでいきます。

ちよつと ひとこと



川島 弘忠 さん
(福岡区)

じいじ、あいしてるよ♡

最近の私はまさに幸せの真っ只中にいます。

仕事は充実し、そして何よりも6月14日に次女が元気な女の子を出産しました。今では長女の5歳と3歳の娘に加え、さらに一人増え3人の孫娘たちに囲まれてにぎやかな日々を送っています。妻、娘3人、孫娘3人。私の立ち位置としては謙虚に家族を支える一員です。尻に敷かれているとは思っていません！男一人、十分幸せを感じております。彼女たちが私の周りを取り囲み(仲間に入れてもらい)愛と笑いに満ちています。3人の孫たちと遊んだ後「じいじ、あいしてるよ♡」なんて言われるともう涙が出るほど感動しちゃいます。

50代に入ってから、それまで浴びるほど飲んでいたお酒とたばこをきっぱりと断ち、その時間を家族のために使うようにしました。これが私の中で最大の転機でした。今では家族全員が笑顔で過ごせる日々が本当に幸せです。

最後に一言「みんな愛してるよ！」

次は、川島 翔太さん(町二区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

子どもに合わせた味付けで、家族みんなで適塩に♪

鶏肉のトマトソース



保育園・幼稚園で人気のメニューです。
トマトのうま味でおいしく食べられ、
適塩にもなります。トマトが苦手な
子どもにも人気の味付けです♪

材料(園児4人分)

鶏もも肉……………200 g	酢……………小さじ 1
料理酒……………小さじ 1 と 1/2	A 砂糖……………小さじ 1 と 2/3
トマト……………1/8 個	トマトケチャップ…小さじ 2
A こいくちしょうゆ…小さじ 2/3	水……………大さじ 3
みりん風調味料……………小さじ 2/3	

作り方

- ① トマトをざく切りにする。
- ② 鶏肉を食べやすい大きさに切り、料理酒をかけておく。
- ③ 鍋にAを入れて火にかける。
- ④ 沸とうしたら鶏肉を入れ、落し蓋をして中火～弱火で煮る(水分が足りなければ途中で水を加える)。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、汁を煮詰めて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.3 g (園児 1人分)

【1日の食塩目標量】 1～2歳:3.0 g 未満、3～5歳:3.5 g 未満 成人:男性7.5 g 未満、女性6.5 g 未満



夏を彩るアジサイ

伊藤市長の

雑記帳



この季節になると、
亡くなった祖母や母
は、畑でもいできたキ
ュウリやキャベツと、
塩イカを和えた料理を
作った。旬を迎えた夏
野菜とよく合う、伊那
谷ならではの味だ。鰯
節やゴマを加えるな
ど、それぞれの家によ
って流儀があるのでは
と思う。

東京で働いていた頃、
帰省すると、塩イカを
かなりの頻度で買って
いた。保存食なので持
ち運びに問題はない。
母たちがしたように作
ってみたが、野菜が違
うのだろう。なかなか、
あの味にはならなかつ
た。しかし、刺身にで
きる新鮮なイカとは違
うジャンルの食べ物と
して楽しんでいた。

新宿に伊那谷の料理
を出す居酒屋があつ
た。メニューには、馬
刺しなどと並んで塩イ
カとキュウリの和え物
が。さあと頼んでみた
が、何か物足りない。
家庭料理につながる思
い出。これだけは店で
出せないのだろう。

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。



食事相談

8月5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。

おはなしの広場

8月7日(水)、29日(木) 10:30~10:45
<7日> まあるくなあれ♪
<29日> きっずらんど
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

8月7日(水)、29日(木) 14:30~14:45
<7日> まあるくなあれ♪
<29日> きっずらんど
3カ月~よちよち歩きが対象。

ベビーキッズ

8月9日(金) 14:00~14:45
きっずらんど
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。



子育て相談

8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。

親子でふれあい遊び

8月22日(木) 10:00~10:45
多目的ホール(アルパ3階)
対象は歩けるお子さん。

下記イベントの詳細は右のQRコードから。



楽しくリトミック☆

8月21日(水)、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。8月1日(木)にオンライン予約を開始。詳細は右QRから。



赤ちゃん成長記録・助産師相談

8月28日(水) 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。

あつまれこまっこ

8月30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

パパママ教室

要予約

8月7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5~8カ月の夫婦が対象。参加無料で、申し込みは7月29日(月)まで。

離乳食教室

要予約

8月7日(水) 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7月29日(月)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

イベントは全て予約制です。※8月12日(月)~16日(金)は休館

要予約

親子でベビヨガ

8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。

離乳食教室

8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

8月21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

8月30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。

誕生日会

8月22日(木) 10:00~
8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

8月28日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

8月29日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



市内保育園・幼稚園

ウエルカムきっず(園開放)

入園前の生活を見てみませんか。

8月1日(木)	赤穂南、美須津、東伊那、桜ヶ丘、北割、経塚
8月2日(金)	赤穂、下平、飯坂、すずらん、中沢
8月6日(火)	聖マルチン
8月20日(火)	福岡
8月23日(金)	J's (要予約・8月1日~受け付け開始)

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)

8月8日(木) 10:30~12:00
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は8月7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 **語らいの森** です。

語らいの森は、県立看護大学の東側にある公園です。園内には、大小2つの滑り台やターザンロープ、ブランコなどがあります。広々とした園内で思いっきり走ることなどもでき、幅広い年代のお子さんが遊べます。また、木陰のあるベンチやあずまやもあり、暑い日でも楽しむことができます。

トイレにはおむつ替え台も整備され、親子でより安心して利用いただけるようになっています。ぜひ訪れてみてください。

【公園の詳細】

住所	赤穂1685-1
駐車場	有り
トイレ	有り(バリアフリートイレ)



公園の詳細▶



◀地図



広々とした園内



秘密基地のような箱型の複合遊具



小さい子でも遊べる滑り台



出来上がったお家の前で記念にパシャリ

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。

ふれあい参観(赤穂南幼稚園)

赤穂南幼稚園は、十二天の森で自然を生かしたお家作りを4月から少しずつ行ってきました。この日は、親子で一緒にのこぎりや釘打ち体験を行い、絵を描いた板を屋根として付けてお家を完成させました。その後は、森での活動に慣れた子どもたちの遊びを親子で楽しみました。



屋根になる板に仲良くお絵描き



親子で協力して取り付け！



作業後のおにぎりは格別♪

Happy Birthday 8月生まれ



宮崎 晴くん
慶さん、綾子さん

はるです！
夏生まれのはるです！



大沼 福丸くん
和也さん、麻衣さん

福呼ぶ満天笑顔！
ルンルンルン♪



酒井 陽琉くん
祐紀さん、幸奈さん

たくさん食べて
大きくなってね！



井上 碧ちゃん
隆泰さん、葵さん

いつも癒やしを
ありがとう！

ご応募
お待ちしております！



誕生日のおともだち大募集

9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7月31日(水)。

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。



東伊那小学校 司書
小林 恵子

トマトさん

作/田中清代 出版/福音館書店

夏の昼下がり、真っ赤に熟れたトマトさんが、木から“どった”と落ちました。照りつける太陽が暑くて、小川の水の音に耳を澄ましていると、“ころころ ぽっちゃん！”と涼しそうな音が聞こえました。それは、ミニトマトたちが小川へ飛び込んでいく音でした。トカゲたちが「トマトさんも泳いだら」と声をかけますが、「ぷかぷか泳ぐのなんか、みっともないでしょ」と素直になれません。

一人ぼっちになったトマトさんは、ぼろりと涙を落とします。「わたしも泳ぎに行きたいよう。だけど、からだが重いんだ。ミニトマトみたいにころがっていけないんだよう」それを聞いた虫たちが、トマトさんを小川へ転がそうとみんなで力を合わせますが…。

ようやく水に飛び込むことができたトマトさんの、生き生きとした表情をお楽しみください。

子育てニュース



こまかっぱ噴水に遊びに来てね♪

- 場所 すずらん公園(文化センター南)
- 遊べる日(雨天・荒天日はお休み)

8月25日(日)まで 毎日 午前9時～午後5時

- ・保護者が必ず付き添ってください。
- ・遊び中の事故は責任を負いません。
- ・おむつやゴミはお持ち帰りください。

【問い合わせ】駒ヶ根市文化会館 ☎ 83-1130





おやつを囲んで移住者交流会

移住者交流会「おやつの会」がばとなで開かれ、移住者など14名が参加しました。今回は、これまで開催してきた「朝ごはんの会」から、趣向を変え「おやつの会」として実施。会場には、参加者が持ち寄った約20種類ものおやつが並びました。参加者は、おやつを食べながら、駒ヶ根の暮らしや魅力などを、同じ境遇の移住者と共有して有意義な時間を過ごしていました。

公共交通をより身近に

市地域公共交通協議会は、市内スーパーでのりもの体験イベントを開催しました。公共交通を身近に感じ利用につなげようと企画され、3年ぶり2回目の開催。会場には、市内を運行する路線バスやこまタクのほか、こまかつぱらッピングカー等が並び、親子連れなどでにぎわいました。バスの運転席に座った男の子は「将来はバスの運転手になりたいから楽しかった」と目を輝かせていました。



駒ヶ根のこまトピ 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。



駒ヶ根高原の観光拠点をつなぐ

市は、山麓周遊バスの実証実験を駒ヶ根高原で行っています。高原に点在する観光拠点の周遊を促すための取り組みで、本年度は、これまでの3年間の実証実験を踏まえ、運行期間の延長や増便などの検証を実施。今回使用するバスは開閉式の天窓があり、車内でも高原の空や風を感じられます。東京からの観光客は「涼しい風が入ってきて気持ち良かった」と笑顔で話しました。

地域防災力強化に向け発足

市消防団は、機能別消防団の発足にあたり辞令交付を行いました。団員や消防力の確保、広報活動など地域防災力の強化を図るため、活動内容を特定の業務に限定し退団者に再入団いただきます。火事や人命検索など現場で活動する支援隊10名、団活動のPRなどを担う広報隊2名を新たに迎えました。辞令を受けた吉瀬支援隊長は「皆さんの役に立てるよう取り組みたい」と意気込みました。



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(ドライブスルー)

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

カーピカランド 駒ヶ根

600円~ (税込)