

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)

9

No.1201

Komaphoto



komaganecity_official



#忘れられない夏





延ばそう！ 健康寿命

市では、市民一人一人の平均寿命だけではなく、健康に過ごすことができる期間（健康寿命）の延伸を目指しています。そこで、本年3月に健康づくりの指針となる「第7次総合保健計画」を策定。策定に向け行った調査から、生活習慣が発症に深く関係する循環器病が原因で、要介護になったり亡くなったりする市民が多いことが分かりました。

生活習慣病は日常生活の工夫や改善でリスクを減らすことができます。日々の生活を見直し、少しでも対策を始めてみませんか。

生活習慣の見直しが 健康への第一歩

市では「全ての市民が健やかで心豊かに生活できるまちづくり」を基本理念に、令和6～11年度まで取り組む「駒ヶ根

現在、医療の進歩などにより平均寿命は延び続けています。しかし、いつまでも元気に過ごすためには、単なる長寿ではなく、日常生活に制限のない期間を指す「健康寿命」の延伸がとても大切です。市では、平均寿命と健康寿命の差が10年前と比較して開いており、課題と捉えています。

健康で長生きが キーワード

Contents ～もくじ～

2	特集 延ばそう！健康寿命
6	情報ピックアップ ・児童手当が一部変更 ・市長が市政を解説 ・市制施行70周年記念フォトコン
8	・下水道にごみを流さないで ・結核検診で早期発見・治療を ・休日の部活動地域移行
10	・9月10～16日は自殺予防週間 ・公民館後期講座受講生募集
12	・駒ヶ根市健康づくり協力店
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 - こまくさの湯 - 地域おこし協力隊 須田 直子 さん - ちょっとひとこと 川島 翔太 さん
22	アキコさんの空き家通信 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 - 子育てレポート （森と水のアウトドア体験広場） - 元気なこまがねっ子 （聖マルチン幼稚園 お泊まり保育） - Happy Birthday 9月生まれ 司書おすすめ絵本

今月の表紙

KOMA夏!! & ゆかたまつり （7月27日）

夏祭り「KOMA夏!!」が中心市街地で開かれ、たくさんの人でにぎわいました。市民がダンスなどを披露する発表ステージでは、17団体が練習の成果を発揮し、会場を大いに盛り上げました。





データで見る 市民の健康課題

市民の皆さんの健康状態の分析結果から
見えてきた健康課題です。

健康寿命

平均寿命と健康寿命

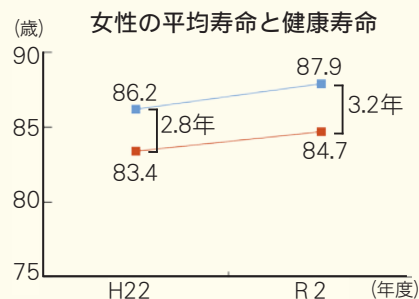
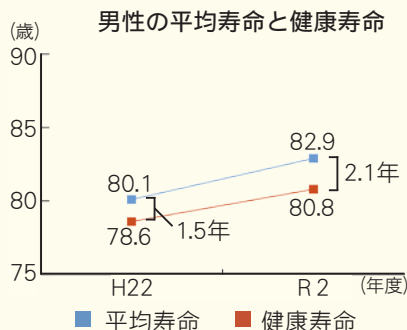
健康寿命・平均寿命は10年前に
比べ延伸。しかし、その差は開
き、健康寿命は県(男性81.1、女
性85.2)より短くなっています。

【出典】

平均寿命:令和2年国勢調査

健康寿命:国保データベース

県の健康寿命:国民健康保険中央会調査



健康寿命が短くなる要因

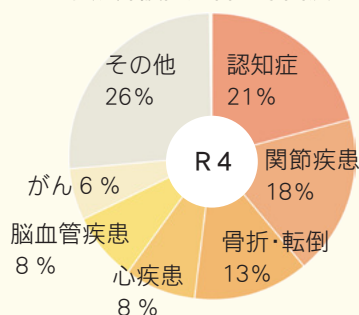
健康寿命の短くなる要因は介護状
態になることと死亡です。要因と
なる疾患には、認知症や心疾患、
脳血管疾患など生活習慣病が深く
関わるものが多くなっています。

【出典】

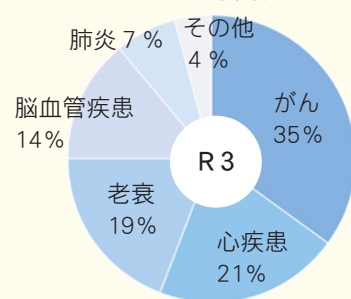
介護:駒ヶ根市要介護認定の結果

死亡:長野県伊那保健福祉事務所業務概要

新規介護認定者の原因疾患



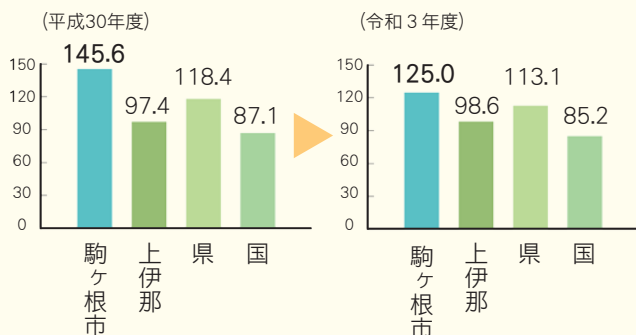
亡くなる原因疾患



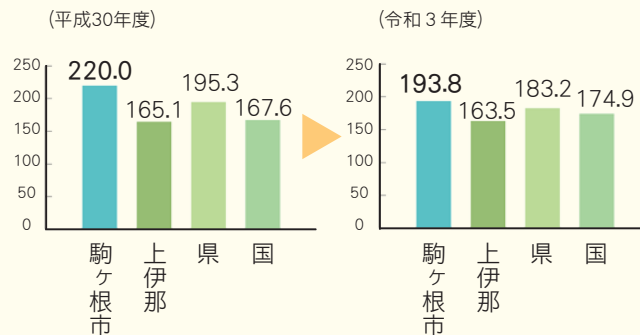
生活習慣病の要因となる課題

次の2つは上伊那、県、国と比較すると突出して高い状況が
続いています。 【出典】長野県伊那保健福祉事務所業務概要

脳血管疾患死亡率(10万人対)



心疾患死亡率(10万人対)



市第7次総合保健計画を新たに策定しました。

策定に向け実施した調査から、健康寿命を縮めてしまう介護状態や死亡の原因に、循環器病(脳血管疾患や心疾患)が多いことが課題として浮かび上がり、市では循環器病対策を重点課題として設定しました。この病気の発症は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が深く関与していることが明らかにされています。また、歯周病も生活習慣病の一つですが、歯周病菌が出す毒素が血管を通じて全身に巡り、糖尿病や循環器病などにつながるといった全身の健康に影響を及ぼすことも分かっています。市で実施した成人歯科健診でも、歯周病治療が必要な人の割合は7割という結果が出ました。

生活習慣病は、日々の生活の偏りによって引き起こされるものであり、生活習慣の見直しが必要になってきます。また、健康的な生活を送るためには、生活を共にする家族みんなで一緒に取り組んでいくことも重要です。



かしの実クリニック

古樫 薫 院長

(第7次総合保健計画
策定委員長)

減塩は循環器病予防に有効

塩分のとり過ぎは、血管への負担から高血圧、脳血管疾患等のリスクを高める要因になります。日本食は塩分過多になりやすく、お惣菜やインスタント食品にも多くの塩分や油が含まれています。そのため、普段から塩分量を意識することが大切です。

減塩を実践するコツには、レモンやポン酢等でさっぱりとした味付けにする、塩分はかけるよりつけるといった方法もあります。また、塩分量が少ない減塩商品を利用するのも有効です。手に取りやすくする仕組みをつくるなど、減塩に取り組みやすい環境づくりを社会全体でも考える必要も感じます。

普段の血圧を知ることが 早期発見につながる

年齢を重ねると同時に、血管も年をとり硬くなってきました。すると、脳血管疾患や認知症、高血圧、高コレステロール血症などの病気のリスクが高まります。例えば、生活習慣病の代表格である高血圧は自覚症状がほぼないまま進行します。変化にいち早く気付くために血圧を測る習慣をつけ、普段の血圧を知りましよう。それは、平熱を知ることと同じくらい大切です。

健診で自分の体をチェック

何か症状が出てからの受診では遅く、病気が進行してから元の健康な状態に戻すのは難しいです。健診で異常が見つかった場合は、必ず医療機関を受診してください。仕事の忙しさで受診が難しいという声も聞きますので、受診しやすい環境づくりも重要だと感じます。気になることや不安なことがあれば、私たち医師に相談してください。

医師の視点から

生活習慣病に深く関わる「循環器病」と「歯科疾患」の予防や対策について医師にお話を伺いました。

歯周病も虫歯も生活習慣病

虫歯菌や歯周病菌は、だれのお口にもいる口腔内常在菌です。毎日の歯磨きを怠る、甘いものばかり食べるなど不規則な生活をしていると虫歯や歯周病に当然なりやすくなります。生活習慣を見直しながら、ご自身で歯を守っていただくことが基本です。

歯には値段の付けられない価値がある

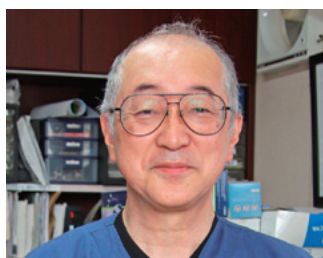
一度失ってしまった歯（永久歯）は二度と生えてくることはありません。またどこに行っても同じものは売っていません。歯は何ものにも代えがたい、かけがえのないものです。人生の長い時間の中で何十年も使い続ける歯がなく

なれば、満足に食事ができなくなり、栄養も十分とれないかもしれません。65歳以上で歯が19本以下しか残っていない人は、20本以上の人に比べ糖尿病や心筋梗塞など生活習慣病にかかるリスクは軒並み高くなっているという県の調査結果もあります。若い頃からご自身の歯を大切に

して、1本でも多く、そしてより長く残していただきたいです。

人任せではなく 患者さんが主役

痛くなったり困ったりしてから受診する、治療を繰り返すという考え方は、早期発見には結びつきません。何本もの虫歯ができたり、歯周病の重症化で治療が長期にわたったりするケースをたくさん見てきました。普段からお口の健康に気を付け定期検診を受け続けること、早期発見・治療に努めて虫歯を重症化させないことが大切です。自身で自分の予防歯科をしましょう。そして、患者さんと歯科医療人の二人三脚でかけがえのない歯を守りましよう。



とうせい歯科医院

池上 正資 院長

(第7次総合保健計画
策定副委員長)



健康な体は 持ち主である"あなた"が主役

良い習慣も良くない習慣もつくりだすのは自分自身。
その習慣は将来の自分に大きな影響を与えます。

少しの心がけで健康につながる

減塩に取り組もう

高血圧の予防のため、
減塩を心がけましょう。

【参考】

1日の塩分摂取目標量
(15歳以上)

男性:7.5g未満
女性:6.5g未満



減塩対策▲

血圧を測ろう

家庭で血圧を測定し、
記録する習慣をつけま
しょう。

【測定のタイミング】

1日2回(朝と夜)

毎日同じ時間に
同じ条件で！



定期的な歯科検診

歯周病は、初期には自
覚症状がほとんどない
ことが特徴です。

セルフケアと併せて、
定期的にお口の検査や
歯のクリー
ニングを受
けましょう。



予防の考え方

全ての病気の原因には、血液・血
管の質の低下が影響します。血
液の流れは偏った食生活や運動
不足、喫煙、ストレスなど乱れ
た生活習慣で悪くなります。こ
のような習慣は血管も老化、柔
軟性を奪っていきます。血管が
硬くなるとさまざまな病気の要
因になります。そのため、血
液と血管の質を意識して予防す
ることが健康な体作り
のためには必要です。



年に一度は健診を

生活習慣の積み重ねによりできた体の状態を必ずチェック
しましょう。定期的に受ければ、病気になる前の早い段階
で予防策を取ることができます。

【市で行っている令和6年度の基本健診】

令和6年度に行うその他
各種検診はこちら



検診内容	対象者（年度末年齢）	検診場所	検診日
特定健診	市国保に加入している 40 ～ 74 歳	指定医療機関 伊那健康センター	12 月まで
		保健センター	11 月 5 日（火）
若年者健診	21 ～ 39 歳	指定医療機関	10 月まで
		伊那健康センター	12 月まで
後期高齢者健診	75 歳以上 (65 歳以上で後期高齢者 医療制度加入者の方も含む)	指定医療機関	10 月まで

未来の幸せをつくる
健康のために今から行動

皆さんはこの先の人生を、
どんな自分で過ごしたいです
か。「今は健康だから大丈夫」
「健康を意識した習慣を続ける
のは苦手」と思っている方もい
るかもしれません。しかし、
この先の健康は生活の延長線
上にあり、皆さんの「今の行動」
がつくりだすものです。最期
まで輝かしい人生を送るため
にも、健康寿命を延ばしまし
よう。それは自分自身だけで
はなく、家族や大切な人の幸
せにもつながります。

まずは、健康のために今か
らできる生活習慣から実践し
てみてください。市も関係機
関などと連携して健康づくり
の情報等を発信していきます。

◎駒ヶ根市第7次総合保健計

画は下QRコー
ドからご覧い
ただけます。



【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係

内線 331

児童手当

令和6年10月から
児童手当が一部変更になる

令和6年10月から、児童手当制度が一部変更になります【左表】。変更点は次の5点です。

10月からの変更点

- ①所得制限・所得上限の撤廃
- ②支給対象児童の拡大
- ③多子加算の適用範囲拡大

【問い合わせ】

市民課 市民係

内線324

- ④手当額の一部変更
 - ⑤支給月の変更（原則偶数月に支給）
- 詳細は、こども家庭庁ホームページをご覧ください。



【表】児童手当の変更点

	9月まで(月額)	10月から(月額)	
0～2歳 	15,000円	15,000円	第3子以降 0～18歳に 30,000円
3歳～小学生 	10,000円 ※第3子以降 15,000円	10,000円	
中学生 	10,000円	10,000円	
高校生年代 	なし	10,000円	
	所得制限あり	所得制限を撤廃	

【注意】

- ◆変更後の初回支払いは、12月(10月、11月分)になります。
- ◆新たに受給資格が生じる方は、9月上旬に申請用紙を郵送しますので、期限までに提出してください。
(所得超過で対象外の方、高校生年代の児童のみを養育する方)
- ◆次の方が受給する場合は、別途書類の提出が必要です。市からの勧奨はしませんので、必要があれば提出してください。
 - ①支給要件児童として認定されていない高校生年代と、認定されている中学生以下の児童を養育する方 ⇒ 額改定申請
 - ②新たに多子加算算定対象の18歳年度末の経過後、22歳年度末までの子どもがいる方 ⇒ 監護相当・生計費負担確認書
- ◆公務員の方は所属庁に確認してください。

市長が
政を解説

防災無線の機能を強化へ

駒ヶ根市は本年度から2年間かけて、防災行政無線システムを一新します。現在のシステムが運用開始から12年を経過したため、故障や交換部品がなくなる恐れが出てきたためです。いざというときにしっかり役立つよう、取り組んでいきます。

今回の更新では、システムを操作する機械や無線機器などを改修。豪雨などの騒音の中でも、屋外スピーカーからの放送がより聞こえるように機能を強化します。また、メールなどSNSとの連携を強化し、これまで以上に、さまざまな手段で防災情報を伝えることができるようになります。

また、75歳以上の方だけで暮らす世帯や聴覚障がい者の皆さんで希望



される方には、新たな防災行政無線の受信機を無償で貸し出します。これは放送を録音でき、聞き逃した場合も再生して聞き直せます。また、緊急放送の際にはライトが点滅し、聴覚障がい者用受信機には放送内容を文字で表示する機能もあります。

総事業費は約2億5千万円。今後、順次工事などを進め、来年度中には終了する計画です。今後も、災害への備えをさらに進めます。

写真

市制施行70周年記念フォトコンテスト

市制施行70周年を記念し、フォトコンテストを開催します。市内で撮影された「未来に残したい・つなぎたい」駒ヶ根市の魅力をジャンルを問わずに募集します。思い思いの写真をぜひご応募ください。今回は2つの形式でコンテストを行います。

募集期間

9月2日(月)～11月20日(水) 当日消印有効

テーマ

未来につなぎたい駒ヶ根

大切な場所や人、お気に入りのスポット、日常などテーマに合う写真を幅広く募集します。

■対象者 高校生以上

■応募方法

【電子】

Instagram

申し込みフォーム

【紙】

<郵送か持ち込み>

応募チラシに必要事項を明記の上、作品裏へ貼付。市役所秘書広報室へ郵送か持込による応募。応募規格はカラー・モノクロプリント六切り(W可・A4サイズ可)。

●郵送先

〒399-4192 駒ヶ根市赤須町20番1号
駒ヶ根市役所 秘書広報室 宛て

●持ち込み先

駒ヶ根市役所 秘書広報室(本庁舎 2階)

■主な賞・賞品(ほかにもさまざまご用意)

特賞(1作品) 特産品8,000円相当
準グランプリ(2作品) 特産品4,000円相当



◀Instagram

フォーム▶



テーマ

子どもから見た駒ヶ根

子ども自身がカメラマンになって撮影した市の写真をぜひご応募ください。

■対象者 中学生以下

■応募方法

【電子】

申し込みフォームのみで受け付けます。

【紙】

「未来につなぎたい駒ヶ根」と応募方法や規格は同じです。

■主な賞・賞品(ほかにもさまざまご用意)

特賞(1作品)
特産品4,000円相当と図書カード
準グランプリ(2作品)
特産品2,000円相当と図書カード

■注意事項

必ず保護者の責任で応募してください。



▲フォーム

集まった写真で写真展なども開催する予定ですので、ぜひたくさんの写真の応募をお待ちしています。気軽にご応募ください！



◆共通の注意事項

- 応募者は国内在住の方に限ります(国内に連絡先となる住所がある場合は、海外在住の方でもご応募可能です)。
- 撮影時期は問いませんが、撮影場所は市内に限ります。
- 組み写真は不可。
- 一人何点でも応募できます。
- 応募作品の返却はしません。
- 本コンテストにご応募いただいた作品は、市のPR活動で公開させていただく場合があります。
- 応募作品は未発表に限りませんが、他のコンテストでの受賞作品(入選・佳作等問わない)は対象外とします。また、他のコンテストに応募中または応募予定作品は、トラブルを避けるためご遠慮ください。

◆詳細は応募チラシや市HPから確認を

【応募チラシ設置場所】

市役所市民ホール・秘書広報室、教育委員会、中沢・東伊那支所、市文化会館、市立図書館、赤穂公民館、ぱとな、アルパ、駒ヶ根シルクミュージアム、観光案内所、子育て支援センターなど



▲市HP

【問い合わせ】総務課 秘書広報室 内線262

下水道

下水道にごみを流さないで
微生物に優しい使い方を

下水道は、台所やお風呂場、トイレなどから出る生活排水や工場排水を、微生物の力で魚が住める水質まできれいにし、河川に戻しています。微生物が分解できないタオルや衣類、ごみ、毛髪はもちろん、アルコール類や油なども、下水道へ流さないでください。

下水道は、みんなの財産です。各家庭でのご協力をお願いします。

【問い合わせ】

上下水道課 下水道係
内線 531

微生物が大活躍！下水道について考えよう

私たちが不自由なく生活排水を流せるのは、下水処理場の水槽の中で活躍する多くの微生物のおかげです。毎年、市内の小学校4年生が処理場の見学に訪れ、下水処理を学習します。今年見学した東小学校4年生のお友達と一緒に、微生物を通じて下水道の使い方を考えてみましょう。

下水がきれいになるまで

①下水の混入物は、ごみなどの大きい汚物から細かい砂までさまざまです。下水処理工程の中で、沈殿させて取り除いていますので、ごみなどを流さないでください。



②エアレーションタンクと呼ばれる水槽にいる微生物が、下水中の汚れを栄養として食べてきれいにしますが、油などの分解は苦手です。



③微生物を底に沈め、上澄みのきれいな水だけを、消毒して河川へ放流しています。

微生物が下水をきれいにしていると初めて知りました。きれいに使おうと家族で話したよ！



微生物は汚いと思っていたけど、きれいにする役割があってすごいと思いました！



検診

検診を受けて
結核の早期発見・治療を

今も多くの方が亡くなる結核

結核は現在でも日本の主要な感染症の一つで、年間1万人以上がかかり、約2千人が命を落としています。結核を発病した方のうち、4割が80歳以上の高齢者となっています。症状には、たんの絡むせき、微熱、体のだるさなどがあります。風邪の症状に似ていて、特徴的な症状がないため、早期には目立たないことが多いです。

結核検診を受診しましょう

市では対象の方に、結核（胸部レントゲン）検診を実施しています。結核を早期発見するために、年に1回は検診を受けましょう。

◆対象 満65歳以上の方（昭和34年4月1日以前に生まれた方）

◆費用 無料

◆日程 9月11日（水）～13日（金）、18日（水）～20日（金）

※会場と時間は対象者に郵送される通知をご覧ください。8月下旬頃に世帯まとめてお送りします。

検診時の服装の注意点

前後無地で装飾のないTシャツ1枚で撮影します。検査着の貸し出しはありません。

【次の服装は正しく撮影ができないため受診不可】

- 柄、絵や文字が印刷されている服（ワンポイントも不可）
- ボタン・ファスナー等の装飾がある服
- ブラジャーやカップ付きのキャミソール
- アクセサリなどの金属類や湿布などの装着



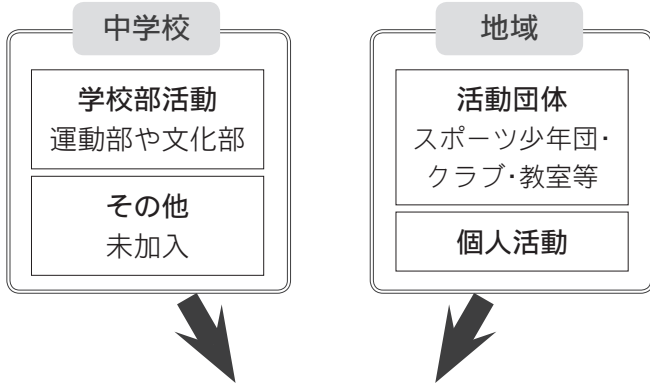
◆検診結果

異常があった方のみ、検診後1カ月を目途に郵送します。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線 334

【部活動の地域移行のイメージ】



新しく構築する活動団体

【目指す姿】

- 自分がやりたいスポーツ・文化芸術活動に取り組める環境整備
- 多くの仲間と取り組めるように、近隣市町村の中学校を含む参加者を検討
- 指導を希望する先生だけでなく、専門性の高い方の指導や地域ボランティアの支援も検討
- 保護者も、活動費や活動場所への送り迎えなどの負担ができるだけ少なくなるように検討
- これまで学校部活動が大切にしてきた「自主性・主体性、責任感、連帯感、達成感」の引き継ぎ

部活動

休日の部活動地域移行に向け
取り組みを進めます

駒ヶ根市では、令和7年度末を目途に、休日の部活動地域移行を目指しています。子どもたちの好き・やりたいと思うさまざまなスポーツや文化芸術に触れる機会を確保し、仲間と共に責任感や連帯感、達成感を味わえるように取り組みます。

地域移行の必要性

これまでの学校部活動には次のよ

うな課題がありました。

【これまでの主な課題】

- 学校規模により、選択できる部活動に差が生じてしまっている
 - 少子化による部員数の減少から、日常の活動や大会参加が満足に行えない
 - 学校の先生も生徒数の減少で、配置される人数が減少している
- このような課題が山積する中、部

活動の地域移行によってこれらの改善に取り組みます。学校を含む地域と連携して持続可能な活動環境の構築を進めていきます。

部活動地域移行協議会

子どもたちが安心して部活動に取り組めるように「駒ヶ根市休日の部活動地域移行協議会」が発足しました。メンバーは、主に小中学校の教員や保護者の代表、スポーツ・文化活動団体の代表などで構成されています。基本的な方向を定め、移行の研究調査や協議、推進などを行っています（下枠）。

主役は子どもたち

地域の子どもたちは「学校を含めた地域で育てる」ことが大前提です。部活動地域移行協議会では、駒ヶ根市部活動地域移行の方向性を「地域のスポーツ・文化芸術活動の中に学校部活動を取り込む、あるいは学校部活動の中に地域人材を取り込む」と、確認しました。

子どもたちが、楽しくスポーツや文化芸術活動に取り組めるように、そして駒ヶ根市の子どもたちの学校生活や家庭生活、社会生活が一層豊かなものになるように、地域スポーツ・文化芸術活動団体や全ての地域の皆さんとの連携や交流を大切に取

休日の部活動地域移行協議会推進計画(概要)

中学校部活動の課題を整理

市が目指す地域移行の方向の決定

部活動での課題に、学校や地域スポーツ・文化芸術団体で次の3点を検討
①現時点でできること、②今後できそうなこと、③さらなる課題

運営団体や実施主体の決定、保護者負担・受益者負担の軽減策検討

休日の部活動地域移行の段階的な実施(令和7年度末目途)

【問い合わせ】

社会教育課 スポーツ振興係
内線 723

り組んでいきます。地域の皆さんの
お力添えをお願いします。

自殺予防

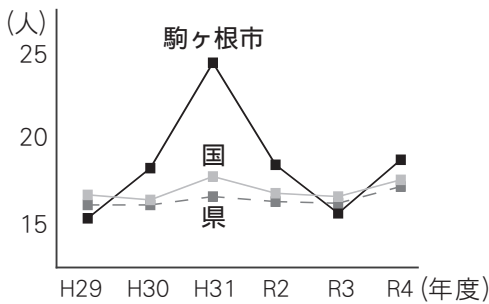
生きやすい社会をつくる
9月10日～16日は自殺予防週間

9月10日は「世界自殺予防デー」です。そして、その日から1週間（9月10日～16日）は、日本では「自殺予防週間」と位置付けられ、自殺予防に関するさまざまな啓発活動などが集中的に展開されます。

自殺者の推移

日本では、1998年以降14年連続で3万人を超える状態が続いていましたが、近年では減少傾向にあります。しかし、いまだ2万人を超える人が自ら命を絶っており、深刻な状況が続いています。

【自殺率の推移（人口10万対）】



【出典】厚生労働省
「地域における自殺の基準資料」

駒ヶ根市でも同様に、自ら命を絶たざるを得ない状況に追い込まれている方がいます【左上グラフ】。

自殺は「誰かの問題」ではありません

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労や生活困窮、育児・介護疲れ、いじめ、孤立などのさまざまな社会的要因があることが知られており、決して限られた人たちの問題ではありません。WHO（世界保健機関）が「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と明言しているように、社会の努力で「避けることのできる死」となっています。世界での共通認識

まずは相談を！

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」です。人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれた背景や状況を考える必要があります。

悩みがある方や精神的に余裕がな

さまざまな相談ができる窓口の一部を紹介

自殺予防のための相談

【こころの健康相談統一ダイヤル】

- 相談時間（平日）
午前9時30分～午後4時、
午後6時30分～10時
- 電話 0570-064-556

【松本いのちの電話】

- 相談時間（年中無休）
午前11時～午後10時
- 電話 0263-88-8776

【フリーダイヤル

自殺予防いのちの電話】

- 相談時間（毎月10日）
午前8時～翌朝8時
- 電話 0120-783-556（通話無料）

【生きづらびっと】

SNSやチャットによる相談。

- 相談時間
（月・水・金・土曜日）
午前11時～午後4時
（月・火・木・金・日曜日）
午後5時～10時



こころの健康に関する相談

【こころの健康相談日】（要予約）

精神科医による個別相談。要予約。

- 相談日 年6回
- 時間 午後1時30分～
午後2時40分（1件30分）
- 場所 市役所保健センター
- 問い合わせ
駒ヶ根市役所 地域保健課
☎ 0265-83-2111 内線331

【心理士相談】（要予約）

公認心理師による個別相談。要予約。

- 相談日 月3回
- 時間 午前9時～午後2時
（1件1時間）
- 場所 市役所保健センター
- 問い合わせ
駒ヶ根市役所 地域保健課
☎ 0265-83-2111 内線331

相談窓口の詳細は市HPからご覧ください。



くなっている方は、ためらわずに相談をしてください。また、身近な人が「悩んでいそう」「いつもと違う」と気付いたら、優しく声をかけ、その人の気持ちを聞き、早めに専門家に

相談するよう促してください。

【問い合わせ】
地域保健課 健康長寿係
内線331

募集

公民館の後期講座受講生を募集

公民館主催の後期講座が始まります。教養を高めたい方や趣味を深めたい方、講座の内容に興味のある方など、ぜひご参加ください。

【問い合わせ】赤穂公民館 ☎ 83-4060

☑ 赤穂公民館の講座

- 募集期間 9月27日(金)～定員になり次第終了。
 ■申し込み 赤穂公民館へ電話でお申し込みください(☎ 83-4060)。
 ■受付時間 平日 午前8時30分～午後9時30分
 土曜日 午前8時30分～午後4時30分

講座名	内容	定員	日時
パパとあそんじゃお！	パパならではの遊び方で、今しかないこの時間を大切に親子で楽しく過ごしましょう。 【対象】申し込み時に1～2歳のお子さんとお父さん	12組	10/19、11/16、12/21 全て土曜日 午前10～11時
駒ヶ根のお城探訪	市内にひっそり残る中世の城館跡を探訪し、その歴史を学びましょう。今年は竜東の山城を巡ります(歩く距離が若干長くなります)。	20人	10/26 菅沼城 11/9 高見城、原城 12/14 塩田城 全て土曜日 午前10時～
しめ縄づくり 「お師匠」養成講座	地域の文化を伝承する、しめ縄づくりの「お師匠」を養成します。分館と力を合わせて行う講座です。8月19日(月)～募集開始。	20人	9/24、10/8、10/22、11/12、 11/26 全て火曜日 午前9時30分～11時30分
NEW あんしんな スマホ教室	家族や友人と楽しくコミュニケーション！基本的な使い方から、安心・安全に使える便利機能までを学びます。デジタル機器を上手に使って、日常をより豊かにしませんか。	10人	10/9～全6回 毎月第2水曜日 午前10時～11時30分
NEW “お ^お 推 ^{かつ} し活”を知ろう	昨今よく耳にする“推し活”。絶賛推し活中の方も、推し活とはなんだろう？の方も、一緒に推し活に触れてみませんか。推しグッズ作りや好感度メイクのコツなどを楽しく学びましょう！	10人	10/10 推し活概論(座学) 11/14 推しグッズ作り (デコトレカ) ※この日のみ材料費500～ 1,000円が必要 12/12 好感度アップのメイク 全て第2木曜日 午後6時30分～8時
NEW 農業体験講座	令和7年度講座の先行募集です。市内農園でシャインマスカットの1房オーナーになって栽培～収穫までを体験しましょう。5月以降は農園での講座になります。また、生育状況によっては、日程変更する場合があります。	10人 (※)	令和7年の4/26、5/24、 6/28、7/5、9/20、10/4 全て土曜日 午前10時～正午 参加費1,000円 ※親子の場合は、1組で1人と して扱います

健康

駒ヶ根市健康づくり協力店

駒ヶ根市健康づくり協力店は、飲食店や食料品販売店など、食を通して健康づくりを進めるお店です。健康情報発信拠点として、市民の皆さんの健康づくりや生活習慣病予防を食生活面でお手伝いします。このマークが目印です。



取り組み店の紹介

今回は、健康づくり協力店として取り組みを行う、食料品販売店のベルシャイン駒ヶ根店をご紹介します。

【取り組み内容】

- ◆ お惣菜の揚げ油は無添加、一番搾りの超厳選油を使用
 - ◆ タール系色素を使用した食料品の販売をできる限り中止
 - ◆ 有機や無添加食品の品ぞろえ多数
 - ◆ 季節のレシピや情報誌を無料配布
 - ◆ 市からの情報を発信
 - ◆ 地元生産者コーナーを設け、地産地消を応援
- その他の各店舗での取り組み内容は、市ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



健康づくり協力店の紹介

飲食店

- オーガニック料理 月ノ輪
- 桃華有限会社
- そば処喜野ヤ
- 明治亭 駒ヶ根本店
- 明治亭 中央アルプス登山口店
- 大衆食堂きよし
- 彩園
- かっぱ厨亭
- ベンガル料理 カナン&アンシャンテ
- アイパル

食料品販売店

- ニシザワ福岡食彩館
- ベルシャイン 駒ヶ根店
- マルトシ生鮮食品館 駒ヶ根駅前店
- Aコープファーマーズこまがね店
- 西友駒ヶ根店
- マルモ柳屋商店

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線 335

「健康づくり協力店」募集中！

決められた取り組みのうち、どれでも1つ取り組んでいただければ、登録することができます。対象は市内の飲食店、食料品店、その他食品の販売・提供をしている事業所すべてです。駒ヶ根市が健康で活気あるまちになるよう取り組みませんか。

減塩イベント

「減塩っておいしいの？味見してみよう！」

食生活改善推進協議会による減塩イベントが行われます。あのキャラクターも減塩の応援に来るかも。ぜひお越しください！

- 日時 9月14日(土) 午前10時～正午
- 場所 ベルシャイン駒ヶ根店 メロディー広場
- 内容 減塩調味料の味見、減塩クイズ、血管年齢測定(17歳以上)など



無料
セミナー

贈与税・相続税大改正!! 知らないと失敗します!!

生前贈与のポイント解説と遺言書の有効活用

日時：令和6年9月21日(土) 午前10:00～(開場9:45)

会場：アイパル3階 カトレア (駒ヶ根駅南)

- ◆贈与税改正の内容
- ◆相続税に対する影響
- ◆遺言書の概要
- ◆遺言書を作るべき人

お電話にて事前にお申込みを
お願い致します

【お申込み・お問合せ】

☎ 0265-85-2290



相続のあんしんパートナー

朝日税理士法人 伊那事務所

長野県上伊那郡宮田村157 <https://asahitax-ina.jp/>

イ 駒ヶ根訓練所を のぞいてみよう

今年もJICA 駒ヶ根訓練所オープンキャンパスを開催します。青年海外協力隊の派遣前訓練の体験など企画が盛りだくさんです。この機会にぜひ訓練所にお越しください。詳しくはQRコードからご確認ください。



▶日時 9月28日(土)
午後1～5時



▶場所 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所

▶内容
・語学授業体験(複数言語)
・訓練所内見学ツアー
・訓練生や帰国隊員との交流
・JOCABUCKS COFFEE コーナー

問 JICA駒ヶ根 ☎ 82-6151

イ 点字の世界に触れよう 点字講習会

▶期日 9月7日・14日・28日、
10月12日・26日、
11月2日(全て土曜)

▶時間 午後1時30分～3時30分

▶場所 高砂園 会議室

▶内容 点字器の使い方、点訳
基礎、パソコン点訳

▶持ち物 筆記用具

問 市社会福祉協議会

☎ 81-5900

イ 東伊那に元気の花を 咲かせよう花火大会

▶日時 9月15日(日)

午後7時～約5分間

※雨天時は16日(月・祝)

▶打ち上げ場所

東伊那小学校・火山グラウンド、
ふるさとの丘、親水公園

問 東伊那公民館 ☎ 82-4664

メールで市の情報を受け取りましょう

市では、緊急情報やイベント情報などをスマホやパソコンの電子メールで配信しています。ぜひご登録ください。

◆登録方法

①右のQRコードから、空メールを送信
※読み取れない場合は、次のアドレスへ送信
してください t-komagane@sg-p.jp



②仮登録完了メール受信後、本登録用のURLをクリック

③利用規約に同意の上「配信カテゴリ」と「お住まいの地域」を入力して登録完了!

◆注意

スマホ以外の一部の機種では、登録がうまく行えない場合があります。そのような場合は電話会社へお問い合わせください。

問 総務課 秘書広報室 内線262

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(7月1日現在)

- 人口 31,173人(△18)
男性 15,312人(△5)
女性 15,861人(△13)
- 世帯 13,463世帯(+3)
- 6月中の異動
転入64人、転出60人、
出生14人、死亡36人

イ 市民体力測定

自分の体力が気になる方など、ぜひご参加ください。

▶日時 9月5日(木)

午後6時30分～

▶場所 泰成スポーツフロアー

▶テストの内容

- ・握力測定 ・長座体前屈
- ・上体起こし
- ・反復横跳び(64歳以下)
- ・20mシャトルラン(64歳以下)
- ・立ち幅跳び(64歳以下)
- ・開眼片足立ち(65歳以上)
- ・10m障害物歩行(65歳以上)
- ・6分間歩行(65歳以上)

▶持ち物

上履き、タオル、飲み物等

▶申込期限 9月4日(水)

※当日参加も可能です。

問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724

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

虹のかけ橋イベント 人形・飾り物供養祭

ご希望の方は、法要にご参りいただけます。

※雨天でも開催します。時間厳守をお願いします。

会場 虹のホール駒ヶ根



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 ☎ 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

供養料

虹のかけ橋 会員価格

当日入金
OK!

飾り物 1対 400円、1基 300円
人形 採集コンテナ1杯 1,000円
ひな人形は1セット 2,000円

※ガラス、枠等から人形を外してお持ち下さい。

介護職員初任者研修 【10～11月開催】

国で定める研修です。8・9月に開催する入門的研修修了者は、受講が一部免除。介護就労へのステップにご活用ください。

●研修概要

- 対象者 ・16歳以上の駒ヶ根市民
・市内の介護事業所に勤務する無資格就業者
- 通学期間 10月9日(水)～11月29日(金)の16日間(月・水・金)
※通学のほか、期間中に自宅学習があります。
- 通学時間 午前9時～午後4時(2日間は午後5時まで)
- 受講場所 ふれあいセンター、市内の介護事業所
- 受講費用 22,000円(税込み)
- 申込方法 LINE(24時間受け付け可)か介護支援係へ電話
- 受付期間 9月9日(月)～30日(月)



市HP



LINE

●就労支援

☆職場体験や就労コーディネーターによる介護事業者とのマッチング等の支援を行います。

☆研修修了後、市内の介護事業所に一定期間就業する等の要件を満たすと、受講費用22,000円が戻ってきます。

問 地域保健課 介護支援係 内線336

知

マラソン大会交通規制にご協力を

9月29日(日)の信州駒ヶ根ハーフマラソン大会開催に当たり交通規制を実施します。全国各地からランナー約4千人が、駒ヶ根を楽しみに訪れます。ご不便をおかけしますが、ランナーの安心安全のためにご理解とご協力をお願いします。なお、規制図は8月の地区の全戸配布かQRコードからご確認ください。詳しくはお問い合わせください。



問 社会教育課 スポーツ振興係 内線723

イ

ネパール・ポカラ市の皆さんとの民際交流会

国際協力友好都市のポカラ市から訪問団が来日します。楽しみながらおもてなししましょう。詳しくはお問い合わせください。



- ▶日時 9月8日(日)
午後2～6時
- ▶場所 駒ヶ根キャンプセンター
- ▶内容 日本文化体験(折り紙、習字等)、食事会など
- ▶参加費 2,000円(高校生以下無料)
- ▶申込方法 フォームか電話
- ▶申込期限 9月3日(火)
- 問 企画振興課 地域政策係 内線242

イ

市民後見人養成講座

権利擁護や地域福祉の担い手として活躍してみませんか。

- ▶日時 11月毎週金曜日
午前9時～午後4時
- ▶場所 伊那市福祉まちづくりセンター
- ▶受講料 無料(テキスト代等がかかります)
- ▶申し込み 書類郵送が窓口まで
- ▶募集期間 9月11日～25日
- 問 伊那市社会福祉協議会
☎ 96-8008

イ

市の地震総合防災訓練

南海トラフ地震を想定した安否確認訓練等を行います。各地区で行う訓練にご参加ください。熱中症対策には十分配慮をお願いします。

なお、当日は防災無線が流れます。実災害とお間違えのないようご注意ください。

- ▶日時 8月25日(日)午前8時～
- 問 危機管理課 地域防災係 内線222

イ

第37回ふれあい広場

出店や展示、ステージ発表、キッチンカーなどさまざまな交流・体験を楽しめます。



- ▶日時 9月1日(日)
午前10時～午後1時
- ▶場所 ふれあいセンター
- 問 市社会福祉協議会
☎ 81-5900

**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)



相 ご存じですか行政相談

行政相談は総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、年金や道路のことなど、行政に関する相談をお受けするものです。予約不要、相談無料。

▶定例相談日 毎月第2火曜日

▶場所 赤穂公民館

▶相談委員 吉川 満和さん

▶9・10月の相談日

9月10日(火)、10月8日(火)
午後2～4時

問 総務課 秘書広報室 内線261

募 国家を守る公務員 自衛官募集

▶応募資格 18歳以上33歳未満で日本国籍の方

【自衛官候補生】

▶応募期間 年間を通じて実施

▶試験期日 受付時にお知らせ

【一般曹候補生】

▶応募期間

9月3日(火)まで

▶試験期日 ※いずれか1日

1次:9月14日(土)～22日(日)

2次:10月12日(土)～27日(日)

問 自衛隊長野地方協力本部
伊那地域事務所
☎ 73-4860

各種納期案内

◇国民健康保険税 4期

◇介護保険料 4期

◇後期高齢者医療保険料 3期

相 相続登記申請の義務化

令和6年4月1日から不動産を相続した際、その取得を知った日から3年以内の相続登記申請が義務化されました。相続登記に関する相談など詳しくはお問い合わせください。

問 長野地方法律局 伊那支局
☎ 0265-78-3462

相 不動産評価等の 無料相談会

売買・賃貸借などに係る不動産評価について、不動産鑑定士がお答えします。相談無料、予約不要です。

▶日時 10月3日(木)
午前10時～午後4時

▶場所 市役所 本庁舎
大会議室(2階)

問 (一社)県不動産鑑定士協会
☎ 026-225-5228

相 人権特設相談所

生活上の悩みごとに人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は固く守られます。予約不要です。

▶日時 9月3日(火)
午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館

▶相談の例 家族間の問題や近隣トラブル、いじめなど

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

知 10月は 受信環境クリーン月間

信越総合通信局では10月を「受信環境クリーン月間」とし、テレビやラジオの受信障害防止に向けた活動に集中的に取り組んでいます。テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入って聞けない場合には、近所でも同じことが起こっていないか確認し、ご相談ください。相談無料。

問 信越総合通信局
☎ 026-234-9991

知 えがおポイント 交付メニューを紹介

エコな活動に対して、つれてってカードで使える「えがおポイント」を交付しています。本年度からLED照明器具への買い換えメニューを追加しました。

メニュー	交付ポイント
再生可能エネルギー設備の導入	太陽光発電等 10,000 蓄電池 15,000
省エネ家電への買い換え	5,000
LED照明器具に買い換え	2,000
窓・ドアの断熱改修	5,000
住宅の年間消費電力量の把握	1,000～3,000
グリーンカーテンの設置	1,000

問 生活環境課 環境保全係
内線541



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

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(6月中)

塩澤 征一(78)北割二区荒井
名倉美佐子(84)中沢区原
山本 修 (76)中沢区菅沼
片桐千恵子(89)町二区第7
木下みどり(102)中沢区下割
登内 幸子(88)町三区飯坂3

(7月中)

和田 由治(91)北割二区下の坊2
北原 正吉(84)中沢区氷見山
小椋 俊枝(85)福岡区第6
長尾 光子(96)町二区第7
小田原文男(92)町二区第12
酒井トラエ(95)町三区飯坂2
伊藤喜與春(90)福岡区第4

※依頼があった方のみを
掲載しています。



こまがねTV放送予定

3日～	市長の部屋
10日～	文化センターだより
17日～	こまかっぱニュース
24日～	介護資格取得・就労支援事業の取り組み

- 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 市有墓地使用者募集

市有墓地の申し込みを随時受け付けています。使用料は申込時にお支払いください。

▶申請資格

市に住所か本籍がある方

墓地名	使用料 (1㎡あたり)
北の原墓地 (町四区)	25,000円
射山原墓地 (市場割区)	21,640～ 35,390円
切石原墓地 (北割一区)	22,730円

問 生活環境課 環境衛生係
内線542

募 えがおポイント助成金 対象団体・個人募集

市内で地域活動
をしている団体や
個人を応援します。



- ▶助成金額 総額10万円程度
- ▶申請期限 9月6日(金)
- ▶対象となる活動の例

環境美化活動、居場所づくりなど

問 ぱとな えがおポイント事業推進協議会事務局
☎ 82-1150

募 ぱとな川柳募集

お題は「ぱとなに関する内容」です。入賞者には景品を進呈します。どなたでも何点でも応募可能です(ただし入賞は1点のみ)。



▶応募方法

ぱとな館内の応募箱へ投函かメール(☎info@patona-k.com)

▶申込期限 8月31日(土)

問 こまがね市民活動センター
ぱとな ☎ 82-1150

募 上伊那医師会付属 准看護学院生徒募集

- ▶募集人数 40人
- ▶就学年限 2年
- ▶試験日 11月9日(土)
- ▶試験科目 国語、数学、面接
- ▶申込期間 10月1日(火)～31日(木)
- ▶受験料 10,000円
- ▶資料請求方法 住所・氏名を記載し94円切符を貼付した返信用封筒(長形3号)を同封の上「募集要項希望」と明記し郵送にて請求か、直接学院まで
- 問 上伊那医師会付属准看護学院
☎ 0265-72-2856

善意のコーナー

☆有限会社恵比寿産業様
子育て全力応援として現金70万円を寄付



もしもの会
会員募集中

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

会場 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



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。

9/1 (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
9/8 (日)	やまおか耳鼻咽喉科(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	耳 —	☎ 82-4133 ☎ 82-7331
9/15 (日)	のどかクリニック(飯島町) 飯島亀田薬局(飯島町)	内・小 —	☎ 86-6705 ☎ 89-1006
9/16 (月・祝)	南向診療所(中川村) なかがわ薬局(中川村)	内・小 —	☎ 88-2019 ☎ 88-4171
9/22 (日・祝)	木下医院(中沢区) 湖北堂薬局(中沢区)	内・小 —	☎ 82-3712 ☎ 83-3710
9/23 (月)	須田医院(町一区) こいで薬局(北割一区)	内 —	☎ 81-5050 ☎ 81-1273
9/29 (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



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

9/1(日)、8(日)、15(日)、
16(月・祝)、22(日・祝)、23(月)、
29(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)

9月5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

9月26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

●生活相談(弁護士相談) 要予約

9月5日(木) 14:00～16:00
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)

9月10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

9月4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

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

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

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!



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

結核検診

胸部のレントゲン撮影です。結核は過去の病気ではありません。年に1回は検診を受けましょう。検診は無料です。



●対象者

満65歳以上(昭和34年4月1日以前生まれの方)

●日程 9月11日(水)～13日(金)、18日(水)～20日(金)

●服装 無地・装飾のないTシャツ
※会場と時間は、対象者に郵送される通知をご確認ください。

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いただけます。



【保健センター】

9月4日(水)、18日(水)、25日(水)
いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受付13:00

肝炎ウイルス検査

血液検査で、感染を確認します。40歳以上の一度も受けていない方が対象で、自己負担500円。
【保健センター】9月2日(月)

子宮頸がん検診

20～30代の若い世代の発症が増えています。定期的な検診で、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】

9月2日(月)～30日(月)の平日

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

9月2日(月)、9日(月)、18日(水)

【前澤外科内科クリニック】

9月5日(木)、12日(木)

【保健センター】

9月4日(水)、5日(木)

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

9月2日(月) 13:30～15:30
駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階
「支える人も支えられる人も共に健やかに暮らすために」と題した講演です。講師は長野県看護大学老年看護学分野細田江美先生です。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

9月13日(金)
①14:00～14:45
②15:00～15:45

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。



認知症予防のための個別相談

要予約

9月30日(月)
①8:30～9:15
②9:00～9:45

駒ヶ根高原レディースクリニック

認知症は、日頃からの生活習慣である程度予防できます。日々の生活で取り組めることを多職種で支援します。内科に定期通院していない40歳以上の駒ヶ根市民が対象で、相談は無料です。

特 定 健 診 医療機関で実施中

市国民健康保険に加入されている40歳以上の皆さん、生活習慣病のリスクや体の状態を確認する特定健診の受診はお済みですか？

この健診は、約9,000円の検査が500円の自己負担で受けられるお得な健診です。

【健診実施期間】

12月末まで。10月以降は混雑しますので、早めに受診をしてください。

【受診方法】

- ①受診券に同封の実施医療機関から、受診先を選ぶ
- ②医療機関に予約をする
- ③必要なものを持参して、受診する

※対象者には、受診券や問診票を送付済みです。お手元がない方は、地域保健課健康長寿係までご連絡ください。



問 地域保健課 健康長寿係 内線334



文化センターのお知らせ

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。

9月の全館休館日

2日(月)、9日(月)、17日(火)、
23日(月)、30日(月)
16日(月・祝)は開館しています。

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

おはなし会

絵本や紙芝居などの読み聞かせです。申し込み不要、参加無料。

- ①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)
9月5日(木)、19日(木)
10:30~
- ②幼児向けおはなし会
9月7日(土) 11:00~
- ③小学生向けおはなし会
9月14日(土) 11:00~
- ④ねえ、この本よんで!
9月18日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30
- ⑤東伊那分館おはなし会
9月19日(木)
15:40~16:10、16:20~16:50
- ⑥中沢分館おはなし会
9月19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

四季のおはなし会

大人のためのおはなし会です。初参加の方も大歓迎です。

日時 9月12日(木) 18:45~
場所 文化会館 大会議室
テーマ 白露・橙
申込期限 9月11日(水)

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった一般書や児童書、雑誌、紙芝居を無料で提供します。

日時 9月11日(水)~
(なくなり次第終了)
場所 図書館前 ロビー

蔵書点検に伴う長期休館

次の期間は休館します。

本館

9月24日(火)~10月3日(木)

分館

9月24日(火)~27日(金)



文化会館 ☎ 83-1130(代表)

WAHAHA本舗 40周年記念公演

至幸・至福・
至極のフル
コースエン
ターテイメ
ントが駒ヶ
根にやって
くる!



日時 11月23日(土・祝) 14:00~
※9月8日(日)チケット販売開始
料金 8,500円 全席指定
(バルコニー席のみ8,000円)
出演 柴田理恵さん、
久本雅美さんほか

務川慧悟ピアノリサイタル

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

駒ヶ根高原音楽祭2024 佐野成宏リサイタル

日時 9月7日(土) 14:00~

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。

こけ 苔玉づくり

日時 9月15日(日) 10:00~
講師 小池 美穂子さん
費用 500~600円
定員 20人
持ち物 木綿糸、はさみ、苔玉
を持ち帰る容器

第7回ふれあい講座

こけ
河童の妙薬&井月&芥川龍之介

日時 10月20日(日) 10:00~
講師 宮澤宏治さん
費用 300円 **定員** 20人

木曽観測所50周年記念 彗星と秋の星空観望会

駒ヶ根星空の会主催の天体鑑賞会です。一緒に話題の天体を見てみましょう。参加無料。

日時 10月19日(土) 18:30~
※雨天時は20日(日)に延期
持ち物 懐中電灯

注意

- ・中学生以下は保護者同伴
- ・天候による開催可否は、当日午後4時以降に駒ヶ根星空の会インスタグラムで確認ください。

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

フォト未来写真展

期間 8月24日(土)
~9月4日(水) 16:00

写真クラブ「彩」作品展

期間 9月7日(土)~14日(土)

【ロビー】

児童発達支援センター しろくま作品展

期間 9月4日(水)
~16日(月・祝)

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

こまくさの湯

日帰り温泉で普段と違う体験を

オープンから来年で30年を迎えるこまくさの湯。毎朝、開館前から20人近くが並ぶほど地域の方に愛されています。

早太郎温泉の源泉を使用する温泉は、広々とした大浴場や中央アルプスが望める露天風呂など4種類あります。統括支配人の竹村さんの「快適に利用してもらえるように」との思いから、毎日の清掃はスタッフが愛着を持って細かい所まできれいに行っています。「常連や観光のお客さんはもちろん、普段来ない人にもぜひ来て安らいでほしい」とシャワーヘッドやドライヤー、シャンプーを高品質のものに今春リニューアル。性別に合った使用感の良いものをそろえ、入浴以外でも心地良い時間を提供しています。

「温泉だけでなく、アメニティーや食事もまとめて1つの施設で楽しめるのが魅力」と竹村さん。家族や友人とこまくさの湯でほかの日帰り温泉と少し違う体験をしてみては。



高原の自然に囲まれた露天風呂



頭皮や肌に優しいと好評のシャワー

いつもの温泉で
いつもと違う体験を



良質な温泉や
高品質のアメニティーを
お得に体感ください
回数券(10回分) 5,000円

掲載希望のお宿を募集中

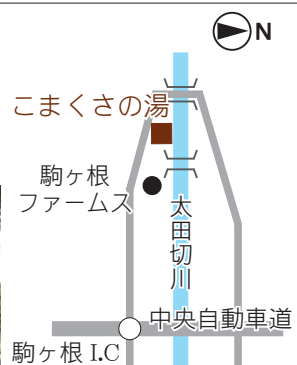
詳しくは、商工観光課 観光係(内線442)へお問い合わせください。

information

- 住所 赤穂759-4
- 電話 81-8100

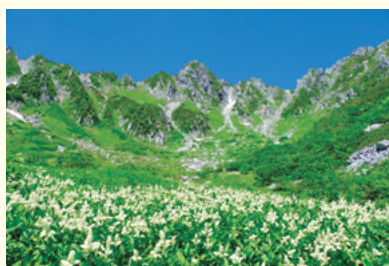


HP



コラム

駒ヶ根高原の歩き方



中央アルプスと駒ヶ根の「食」の魅力を体感しよう

- 対象者 駒ヶ根市か友好都市の在住者
- 期間 令和7年2月28日(金)まで
- 内容
 - 【ロープウエー往復運賃割引】
大人1,000円、高校生以下無料(別途路線バス代と駐車場代が必要)
 - 【魅力体感クーポン券(1枚500円分)】
大人料金で上記ロープウエー利用者へ一人1枚発行
- 利用方法 専用の申込書に必要事項を記入し、乗車券販売窓口へ提出。併せて住所確認できるものをご持参ください。

中ア観光HP▶



◀市HP

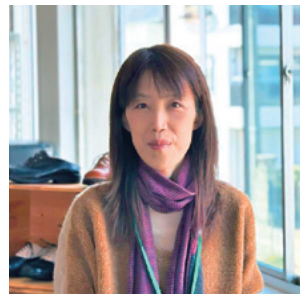


ずくだせ！地域おこし協力隊

地域おこし協力隊員が、活動の様子を紹介します。

本年度に入り、心なしか空き家所有者の方からの問い合わせが、増えてきているように思います。これは、4月から相続登記が義務化されたこと、そしてそれがメディアで頻繁に取り上げられていてのことからの、皆さんの関心度の高まりの表れかなと感じます。

空き家の掘り起こしがメインミッションの地域おこし協力隊として着任し、この8月でちょうど1年。自身の活動においても、少しずつ手応えを感じている今日この頃です。着任間もない頃の初めてコンタクトで「確かに今は空いている家だけど、いつか戻って住むかもしれないから…」とお話いただいた関東在住で



地域おこし協力隊

須田 直子 隊員

昭和46年生まれ、香川県高松市出身。大学卒業後、イギリス短期留学を経て上京し、外資・国内の複数企業で主にアシスタント職を経験。商工観光課に配属となり、空き家の掘り起こしや利活用、移住促進に奮闘中。



駒ヶ根への移住のお手伝い

駒ヶ根に空き家を所有する方。先日、久しぶりに連絡をいただき「やはり誰も住まないまま空けておくのもな」とのこと、空き家バンクの資料を送付しました。

人の暮らしや気持ちは、状況に感じ常に変化するものだと思います。今後も皆さんの気持ちに寄り添いながら、家と人をつないでいけたらと思っています。お気軽にご相談ください。

ちよつとひとこと



川島 翔太 さん
(町二区)

17:20～『ありがとう』

娘の誕生の日、病院の静けさの中で、私は母の強さを目の当たりにしました。陣痛の苦しみを乗り越え、妻は小さな命をこの世界に送り出しました。その瞬間、まるで時間が止まったかのように、感動と妻への感謝の気持ちが胸に広がりました。

初めて抱いた娘は、柔らかい肌と小さな手で、私たちの未来を握っているようでした。母の力強さと愛情に圧倒されながら、彼女の成長を支えることが私の使命だと心に誓いました。

家族が一つになり、妻と共に手を取り合い、日々の喜びや挑戦を分かち合う。その中で、母の偉大さを感じながら、私もまた父としての役割を果たしていく決意を新たにしました。これからの道のり、一緒に笑い、泣き、成長していくことが待ち遠しいのです。

妻をはじめ、私を産み育ててくれた母。励ましの言葉やサポートをしてくれた義母。全ての母にありがとう！

次は、吉澤 健太 さん(町二区)へ バトンタッチ



前回までのお話

空き家バンクへの登録を決断したタミオさんは、再び市役所へ相談に。



空き家にまだ荷物があるんだよ。どうしたらいいんだい？



荷物の片付けが済んでいた方が、購入希望者の印象も良いので片付けをお勧めします。



収納も広くて蔵付きだからとにかく荷物が多くて…まだ仏壇もあるんじゃ。どこから手を付けたら…。



まずは必要なものと不要なものを仕分けるところから始めてください。空き家バンクに登録すると最大10万円の片付け費用補助もありますよ。



田舎暮らしにアキコ
がれ空き家探し中。
今回は出番なし…。



タミオ
空き家の所有者。高齢で管理に困っている。

不要品の処分の仕方

自分に合う方法で、処分を考えてみませんか。



<不要品の処分方法>

	自分で行う	業者に依頼
特徴	労力はかかるが費用は比較的安価	労力は抑えられるが廃棄量に応じた負担あり
方法	指定ゴミ袋で廃棄、クリーンセンター八乙女(伊那市)等へ搬入	有料での引き取り

※互いに譲り合うオンラインコミュニティ等もあります。



力強く咲くマリーゴールド

聞かれたことに答える。付き合ひでの最低限のルールだと考えてきた。自分がされて嫌なことはしない、それも大前提と意思づけていた。

「マウントをとる」「論破する」という言葉が一般的になったのは、ここ15年ほどだろうか。相手のスキを突いて優位に立ち主張

伊藤市長の

雑記帳



を押し通す。ネットの世界では、こうした人が「論破王」などと言われ人気を集める。

負けたくなければ質問に質問で返す手がある。「手応えはあったか」「手応えとは？」意図を明らかにせよと迫り、質問の幅を狭めさせる。自分の回答は留保したまま、相手を追い詰める。ただ、もはや会話とはいえない。

記者時代、宮澤喜一元首相にインタビューした。博学さは表に出さず口調は穏やか。自身の失敗も逃げずに認めた。それが人としての矜持。勝ち負けとは無縁の深い世界がある。

湯灌 (沐浴・お着替えお化粧) で お見送り

ご高齢者のお葬儀時見守りサービス
専門の介護資格者がご家族に代わりお付き添い

ご遺体保冷庫完備の安置室 遺品整理 真心込めてご供養

事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など

平安祭典 相続相談センター

万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も「あんしん」! 分からない事は、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

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。



下記イベントの詳細は右のQRコードから。



お話のひろば

9月4日(水)、20日(金) 10:30~10:45
〈4日〉まあるくなあれ♪
〈20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

9月4日(水)、20日(金) 14:30~14:45
〈4日〉まあるくなあれ♪
〈20日〉きっずらんど
3カ月~よちよち歩きが対象。

食事相談

9月6日(金) 9:30~11:30
きっずらんど

赤ちゃん成長記録・助産師相談

9月11日(水)、25日(水)
〈11日〉13:45~15:15
まあるくなあれ♪
〈25日〉13:30~15:15
きっずらんど

リズムベビーマッサージ

9月18日(水) 14:00~14:40
まあるくなあれ♪
1~12カ月頃のお子さんが対象。

あつまれこまっこ

9月12日(木)、27日(金)
〈12日〉14:15~15:15
泰成スポーツフロア
〈27日〉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。12日は赤穂高校生と一緒に遊びます。参加無料、登録券不要。

楽しくリトミック☆ 要予約

9月18日(水)、25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。
9月2日(月)にオンライン予約を
開始します。詳細は右QRから。



赤高生の 赤ちゃん抱っこ体験 要予約

9月19日(木)
14:15~15:15
まあるくなあれ♪
赤高生が来館します。9月1日(日)
にオンライン募集を開始します。



親子でふれあい遊び

9月19日(木) 10:00~10:45
多目的ホール(アルパ3階)
歩けるお子さんが対象。

子育て相談

9月30日(月) 9:30~11:30
きっずらんど
家庭児童相談員による相談。

子ども課 母子保健係

☎ 96-7725

離乳食教室

要予約

①9月10日(火)、②27日(金)
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。対象は①5~8カ月頃の
乳児、②9カ月~1歳6カ月頃の
乳幼児。申し込みは①8月30日
(金)、②9月17日(火)まで。

母親学級

要予約

9月18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4~6カ月ころの妊婦が対象。
参加無料で、申し込みは9月6日
(金)まで。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディースクリニック内) ☎ 82-1131

全て予約制です。 要予約

パパママプレ子育て教室

9月7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。

離乳食教室

9月9日(月) 13:00~
おやつは付きません。定員2組。

親子でキッズヨガ

9月13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。

親子運動あそび教室

9月18日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

9月19日(木) 10:00~
9月生まれの誕生日会。定員5組。

ベビーマッサージ教室

9月25日(水)
10:00~
ねんね期が対象。定員5組。



相談&発育測定

9月26日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



親子でベビヨガ

9月27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。

市内保育園・幼稚園

ウエルカムきっず(園開放)

入園前に親子で参加し、園の生
活をのぞいてみませんか。

9月3日(火)	聖マルチン
9月5日(木)	赤穂、下平、飯坂、 すずらん、中沢
9月10日(火)	北割、経塚、福岡、 美須津、赤穂南、 東伊那、桜ヶ丘
9月19日(木)	J's(要予約・9月 1日~予約開始)

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 **森と水のアウトドア体験広場** です。

森と水のアウトドア体験広場は、駒ヶ根高原にある公園です。広々として走り回れる芝生広場のほか、スポーツ施設や季節の山野草が咲く花の庭などもあり、自然に親しみながら体を動かすことができます。夏には太田切川で川遊び、秋には紅葉した遊歩道の木々の中で散策を楽しめます。

こまくさ橋を渡れば対岸の駒ヶ根ファームスにも近く、お子さんと自然を満喫しにお出かけしてみませんか。

【公園の詳細】

管理棟	85-0455
駐車場	有り
トイレ	有り(乳幼児対応トイレ)



公園の詳細▶

◀地図



大きなクワガタ・カブトムシ



スケボやバスケが楽しめる施設も

清流で水遊び



友達と過ごす特別な夜に見た花火は一生の思い出

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。

お泊まり保育(聖マルチン幼稚園)

マルチン幼稚園で、お泊まり保育が行われました。内容は全て子どもたちの希望やアイデアを元に計画。昼間は、十二天の森で遊んだり、ピザとじゃこおにぎりを作って食べたりして大満足な様子でした。日が暮れると、まちなかで夜のお散歩探検などを友達と満喫し、特別な時間を過ごしました。



自然にたくさん触れました◎



一生懸命力を込めて生地から手作り！



生地から自分で作ったピザは格別♪

Happy Birthday 9月生まれ



北澤 芽華ちゃん
純希さん、由佳さん

いっぱい笑って
大きくなってね。



山口 美愛ちゃん
洸さん、友美さん

姉妹仲良く
大きくなあれ！



小林 偉澄くん
都佳さん、亜沙美さん

偉澄の笑顔が
大好きです！



市川 旺志郎くん
真也さん、佳苗さん

かわいい笑顔と
幸せをありがとう！



松原 芽彩ちゃん
和樹さん、かおりさん

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

10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9月3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。



東中学校 司書
米山 篤美

いもさいばん

文／きむら ゆういち 絵／たじま ゆきひこ 出版／講談社

おじいさんが丹精込めて作ったさつまいもがたくさんできて、子どもも孫も大喜び。ところが、そのさつまいもが、夜の間に盗まれてしまいました。そこで、おじいさんはわなを仕掛け、落とし穴を掘ったけれど、わなにかかったのは孫たちで、穴に落ちたのはおばあさん。怒ったおじいさんは、穴の中で待ちぶせをすることにしました。

真夜中、変な音で目を覚ますと、イノシシがおいもを抱えて走っています。「こらまで いもどろぼうめ」と叫ぶと「どろぼうなんてとんでもない。みつけたおいもを運んでるだけ」と言われてしまいました。「わしの畑のわしのいもじゃ」と怒るおじいさんに「わしの畑なんてだれが決めたの？そんなの人間が勝手に決めただけ」と言う動物たち。動物たちは元々ここに住んでいて、そこにいもを植えたのは人間で…。

さて、動物と人間たち、どろぼうは いったいどっちだろう？

子育てニュース

詳細は
HPから



子育て期の女性就業相談

就職支援員が、就労に関する悩みを抱えた女性のうち、特に子育て世代の女性に対する相談支援を毎月行っています。相談無料で、予約が必要です。

- 9月の相談日 9月12日(木) 10:30～12:00
- 場所 駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
- 予約方法 電話で「駒ヶ根市女性就業相談を希望」とお伝えください。
- 予約期限 9月11日(水) 16:00まで

【問い合わせ】地域就労支援センター ☎ 050-2000-7228(代表)



スポーツで地域の交流楽しむ

第50回市民総合体育大会が開催され、市内各地で駅伝や軟式野球など全18種目が行われました。泰成スポーツフロアで行われた男子バレーボールには8チームが参加。チームで声を掛け合いながらパスをつなぎ、得点が決まるとチームで駆け寄り喜び合う姿が見られました。優勝した町二区・下平区の選手は「地域の方と1つのチームとしてまとまり優勝できてよかった」と笑顔で話しました。

山田恵美さんがパリ五輪の審判に

山田恵美さん(中割在住)が、パリ五輪ホッケー競技の公式審判員に日本人で唯一任命され、市長のもとを訪れました。山田さんは、これまでに国際大会で100試合以上の審判を務め、令和3年の東京五輪でも計6試合の笛を吹きました。2大会連続での五輪への派遣に「両チームに良い試合だったと思ってもらえるように、選手との対話を大切にして頑張りたい」と意気込みました。



駒ヶ根の
旬の話題



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。



市制70周年の節目 一層の飛躍誓う

市は駒ヶ根市制施行70周年記念式典を文化会館で開き、約400人の参加者と70周年の節目を祝いました。駒ヶ根市は昭和29年7月1日に4町村の合併により誕生。伊藤市長は「先人の努力で多くの宝が詰まった唯一無二のまちになった」と感謝し、一層活力あるまちづくりに取り組む決意を新たにしました。式典の後は記念演奏会や講演会も行われ、参加者はまちへの愛着を深めました。

友好の証を刻む

磐田の森の看板リニューアルに伴い、設置セレモニーが行われました。古城公園内にある磐田の森は、静岡県磐田市との友好都市提携20周年を機に誕生し、大切に守られてきました。今回、老朽化などから看板を一新。磐田市長の直筆の書による看板が設置されました。草野博昭市長は「先人の思いを大切に、両市の縁が続くように願いを込めた」と話し、完成を喜びました。



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

600円~

(税込)