

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)

10

No.1202



ネパールから訪問団
8年ぶりに歓迎

認知症と共に生き ともに歩めるまちを



とまり木カフェで思い思いの会話を楽しむ参加者

現代では、65歳以上の7人に1人が認知症といわれ、MC I (軽度認知障害)の方も含めると約4人に1人が認知症ともいわれています。

本年1月に認知症基本法が施行され、社会の関心も高まっています。認知症になっても希望をもって暮らせる地域をつくっていくためにも、私たち一人一人の理解が大切です。認知症について正しく知り、予防や認知症の方々と共に暮らす社会を一緒に考えてみましょう。

認知症を知る

認知症とは、脳の病気などが原因で記憶や判断力等が衰え、生活や仕事に支障が出る状態です。認知症は、加齢とともに発症する可能性が高まります。しかし、高齢の方だけでなく若くても発症する若年性認知症もあります。そのため、誰でもなる可能性のある身近な病気といえます。

認知症の進行や現れる症状は、人によって大きく異なります。原因となる病気や心身の状態、環境も影響します。

さまざま特徴を知り、関心をもつことが大切です。



▲厚生労働省
認知症施策

Contents ～もくじ～

- 2 特集 認知症と共に生き
ともに歩めるまちを
- 8 情報ピックアップ
 - ・保育園幼稚園入園受け付け
 - ・市長が市政を解説
 - ・広島平和記念式典参加報告
- 10 ・みなこいワールドフェスタ
- 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
南信州 黒羊館
 - 地域おこし協力隊通信
油谷 まひろさん
 - ちょっとひとこと
吉澤 健太さん
- 20 みんなのれしび
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
 - 子育てレポート
(三和森公園)
 - 元気なこまがねっ子
(桜ヶ丘保育園 花火大会)
 - Happy Birthday10月生まれ
 - 司書おすすめの絵本

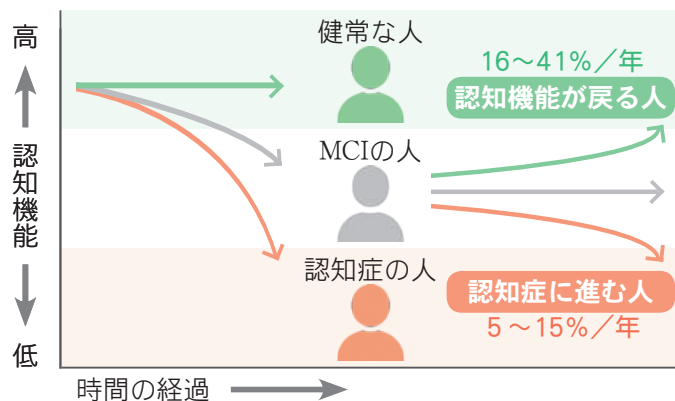
今月の表紙

ネパールポカラ市から 訪問団が来日(9月4日)

市と国際協力友好都市協定を結ぶネパールポカラ市から、9名の訪問団が8年ぶりに駒ヶ根市を訪れました。訪問中は、市民との国際交流会や市内公園・施設の視察、観光関係者との懇談、地元の学生との交流などを行いました。



【図】MCIの方の経過



MCI（軽度認知障害）とは、日常生活に支障がないものの、記憶障害や軽度の認知機能障害が認められるため、正常とも言えない状態のことです。健康な状態と認知症の中間の状態で、そのまま放っておくと認知症に進行してしまいます。しかし、生活習慣の改善などの適切な予防に取り組むことで、健康な状態への回復が期待できます【左図】。

MCIの段階で 異変に気づく

MCIの症状は、個人ごとさまざまです。例えば「もの忘れ」では、認知症と違い「体験したことの一部を忘れる」「ヒントがあれば思い出せる場合が多い」などの特徴があります。MCIでは、記憶力の軽度な低下が見られる場合が多くあります。以前と比べて、もの忘れなどが多いと感じる場合や、家族や周りの方から、もの忘れを指摘されることが多くなった方などは、早めに医療機関へ相談してください。

MCIの症状の例



認知症基本法 基本理念の要点

- 1 本人の意思を尊重**
自らの意思で日常生活や社会生活を営める
- 2 国民の認知症に対する正しい知識と理解の浸透**
共生社会実現のために正しい知識や理解を深める
- 3 意見の表明と社会活動参加の機会を確保**
障壁を取り除き自分らしく自立した生活ができる
- 4 切れ目のない保健医療と福祉サービスの提供**
意向を尊重し、良質で適切なサービスを受けられる
- 5 本人と家族などへの支援**
安心して地域で生活を営める
- 6 予防・診断・治療・リハビリ・介護・社会参加などの研究成果を享受できる環境整備**
共生社会実現の研究推進やその成果を享受できる
- 7 教育や地域づくり・雇用・保健・医療・福祉など各分野の総合的取り組み**
一体的な取り組みを推進する

認知症の共生と予防

国は、認知症の「共生」と「予防」を両輪として、認知症施策を推進してきています。2024年1月には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。これは、認知症の人を含めた一人一人が尊厳をもち、希望をもって暮らせる社会の実現に向

けて、国の認知症への取り組みを明らかにした法律です【右枠】。
誰もが認知症の正しい知識を持ち理解することで、偏見や差別がなくなり、認知症になっても安心して暮らせる社会が実現します。まずは、認知症を自分事として考えることが、誰もが暮らしやすい社会を実現するための第一歩です。

認知症の予防

これをすれば認知症にならないという予防法はありません。生活習慣の改善や治療で、認知機能低下のリスクを軽減したり症状の進行を遅らせたりすることが期待できます。

認知症の予防

認知症の予防とは「認知症にならない」という意味ではありません。「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」といった意味とされています。予防をすることで、認知機能の低下や認知症のリスクを減らすことが期待できます。生活習慣の見直しや脳の活性化などの取り組みを行い、今日から予防を始めてみましょう。

日常の習慣の見直し

世界保健機関(WHO)は、

認知症ケアパス



市では、認知症の状態に合わせて、本人や介護者がいつ、どこで、どのようなサービスや支援が受けられるのかをまとめた「認知症ケアパス」を作成しています。支援を確認することは、認知症になっても自分らしく暮らす準備にもつながります。地域包括センター窓口ほか、ホームページでも公開しています。



認知症の発症や進行を遅らせるために、運動や禁煙などのポイントを推奨しています【下枠】。その多くは、生活習慣病の予防など健康増進全般にも有効な対策です。

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連があるとされています。まずは、健康診断等で自分の体の状態を知り、自分に合った生活習慣の改善方法を見つけましょう。

認知機能を維持させる12項目のポイント



定期的な運動

脳の活性化には週に2回以上、1回30分以上、ウォーキングなどの有酸素運動を。



禁煙

喫煙者の認知機能低下リスクは、非喫煙者の1.3倍～1.4倍といわれています。



健康的な食生活

1日400gの野菜や果物と、魚など良質なタンパク質を積極的にバランスよく。



節度ある飲酒

過度な飲酒は、認知機能低下の原因に。1日ビール中瓶1本、日本酒1合が理想。



体重のコントロール

肥満は認知機能障害の原因になることも。減量の基本は、食事改善と運動。



血圧のコントロール

中年期の高血圧は認知機能低下の要因に。予防のためには減塩が効果的。



血糖のコントロール

血糖コントロールの改善で認知機能の低下リスクを減らして、認知症予防を。



脂質のコントロール

コレステロールの増加は認知機能低下の原因に。食物繊維の多い食品を積極的に。



こころの健康の維持

うつ病で認知機能低下リスクが2.5倍に。積極的な休養を心がけ、睡眠は量より質を。



聴力の維持

中年期の聴力低下は認知症リスク増。はっきりしゃべる、顔を見て話すなどの工夫を。



知的活動への取り組み

考える・記憶する・判断するなど知的活動が認知機能低下を予防。



社会的活動への参加

社会とのつながりの豊かさは、その後の認知機能低下の予防に。



市が行う各種相談

市で行っている認知症に関する相談を紹介します。

認知症予防のための 個別相談

認知症予防のために、日々の生活の中で取り組めることを多職種で支援します。(無料)

- 開催日 毎月第4月曜日(予約制)
- 時間 ①午前8時30分～9時15分
②午前9時～9時45分
- 場所 駒ヶ根高原レディスクリニック
- 対象者 40歳以上の市民で内科に定期通院していない方
- 対応 医師、栄養士、理学療法士等

サポート医との 個別相談

認知症の本人や家族、介護者の不安や心配について、認知症サポート医である竜東メンタルクリニックの下島医師が、個別にお話をお聴きします。(無料)

- 開催日 毎月第2金曜日(予約制)
- 時間 ①午後2時～2時45分
②午後3時～3時45分
- 場所 竜東メンタルクリニック

ほっとなる語らいの場

認知症について聞ける・話せる・学べる、どなたでも気軽に集える場所です。

- 開催日 10月7日、12月2日、2月3日 全て第1月曜日
- 時間 午後1時30分～3時

※内容など詳細は、開催月の市報をご確認ください。

地域保健課内の地域包括センターでは、もの忘れなどの相談も各種専門職にすることができます。相談は、随時受け付けていますので、気になる方は一度相談してください。

脳の活性化を図る

認知症の予防のためには、どう刺激ある日常を送るかも重要です。脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、何をするにしても大切なことは、次の4つの原則を楽しく行うことです。嫌なことを無理に行うことは、ストレスや気後れにつながり逆効果になってしまいます。次のことを意識して脳の活性化に取り組んでみましょう。

- ①心地良い刺激で笑顔に
- ②コミュニケーションで安心
- ③役割や日課を持つ
- ④ほめる・ほめられる

【脳活性化の4つの原則】

早期発見・早期対応

「認知症になってしまったから終わり」ということはありません。認知症は長い時間をかけて進行していきます。そのため、早期に発見して、相談や受診などの対応をすることが非常に重要です。

特に、MCIは症状が軽いからこそ、知らないと家族や自分自身でさえも見過ごしてしまう場合があります。早期の発見で、予防の効果がより一層見込めます。もの忘れや判断力の低下など、認知症かもと思ったら、早めにかかりつけ医などに相談してください。

生きがいや楽しみをもった生活が 認知症予防に

認知症で来院する方は、もの忘れが出始めた初期の方や、周りの人が心配して連れてこられた方などが多いです。生活習慣を見直すことで、初期症状の方であれば元に戻る場合もありますし、進行していても予防や薬で遅くすることができる場合が多いです。そのため、早期に発見して、予防の取り組みや治療などの対応をすることが重要です。

予防には、WHOのガイドライン12項目を参考に取り組んでみてください。聴力を維持し人とのコミュニケーションを大切にしている人や、生きがいや楽しみをもって生活している人は

認知症の進行が遅いように感じます。もの忘れなど気になることがあれば早めに相談してください。



竜東メンタルクリニック

ひでかず

下島 秀一 医師

Interview

認知症と共生

認知症と共生は「認知症があってもなくても同じ社会で共に生きる」ことです。この実現に向け、認知症を知り支え合うおれんじネットの活動を行う団体が、市内にたくさんあります。

自分らしく暮らす

認知症になっても、急になんか変わることはありません。今まで通りの生活を続けることが安心と自信につながります。例えば、朝のちよつとした習慣や決まった時間に起きて着替え、人との付き合いなどです。それまでの仕事を続けたり、新たなことに挑戦したりする人も増えています。

地域の仲間と出会う

なるべく早くに地域で、友達や仲間と考える人に出会えることが、落ち込みや孤立を

チームオレンジの活動団体の一部を紹介

そのほかのチームオレンジの団体の活動も、市ホームページで公開しています。あなたのご参加をお待ちしています。



チームオレンジ東伊那(東伊那区)

認知症の方を含めた全ての区民が当事者となり「豊かに希望をもって暮らせる地域」を住民自身の手でつくることを目指して活動しているグループ。



【活動内容】

- 通いの場、常会サロン
- なんでも相談室
午前10時～正午
(毎週木曜日)

マヤの会

ネパールへの母子保健支援への協力を通して、社会参加・国際交流を行う、認知症の方や認知症サポーター等で立ち上げたグループ。



【活動内容】

- 赤ちゃんの手編み帽子作り
- メッセージカード塗り絵 など



オレンジかみあか'S(上赤須区)

支え合い推進会議が中心となり、共に生きるための学びや認知症の普及啓発を通じて地域づくりの発展を目指して活動しているグループ。



【活動内容】

- 区民への啓発活動
- 担い手、ボランティア、支援体制づくり
- 通いの場 など

鈴の音

月1回、一緒にボッチャをしたり語り合ったりして、交流を深めています。認知症の方や家族、ボランティアのほか専門職も参加しており、気軽に相談もできます。楽しみながら、新しい居場所を見つけてみませんか。



地域支え合いネット
村岡 綾さん

ぱとなde折り紙

月2回、会話をしながら楽しく簡単な折り紙をしています。頭の体操やコミュニケーションの機会にもなるので、一人暮らしで家にいることが多い方や認知症の方など、私たちと一緒に折り紙をしてみませんか。



おり姫倶楽部代表
増野 美智子さん

活動

認知症の方も
集える場所を

認知症の方も一緒に楽しめる場を提供している団体のうち、2団体がからお話を伺いました。

紹介

駒ヶ根 おれんじカフェ

認知症の方や家族、専門職、地域の方どなたでも気軽集える場を紹介します。じっくり語り合ったり楽しく歌ったりなど、団体ごとに特色が異なるおれんじカフェや、認知症本人とその家族が集える場、簡単な作業で頭の体操をする場などさまざま。自分の居場所づくりに足を運んでみませんか。【令和6年4月現在】

【おれんじカフェ】

名称	場所	日時	費用	主催 問い合わせ
みんなが「ほっと」なる語らいの場	駅前ビルアルパ多目的ホール	6、8～10、12、2月の第1月曜日 13:30～15:30	400円	地域支え合いネット 98-0940
とまり木カフェ	ふれあいセンター	第4火曜日 13:30～15:30	200円	おれんじネットフレンズ 98-0940
かもめカフェ	スナックかもめ	第2・4木曜日 13:30～15:30	300円	小田切さん 83-3292
メイトの会	・福寿荘 ・馬見塚公園西	偶数月第3水曜日 10:00～12:00	無料	小田切さん 83-3292
かめむら亀群喫茶	・宅幼老所亀群	第2木曜日 9:30～11:30	200円	大曾倉ふれんど 87-2317
ひなたぼっこ	長寿荘	第1火曜日 10:00～11:30	無料	佐々木さん 080-6931-9727
やまびこ茶屋	竜東やまびこ園	偶数月の土曜日に1回 9:00～10:30	200円	竜東やまびこ園 83-5060

【自宅カフェ】個人宅での少人数カフェ

名称	場所	日時	費用	主催 問い合わせ
やっちゃカフェ	北割1区久保田さん宅	第2土曜日 12:00～13:30	300円	※事前に問い合わせください おれんじネットフレンズ 98-0940
えのきカフェ	福岡区宮澤さん宅	第3月曜日 10:00～11:30	200円	
なおみカフェ	北割1区櫻井さん宅	毎月下旬 11:30～13:00	300円	

【誰でも集える場】認知症の方やその家族などの当事者が集える場

名称	場所	日時	費用	主催 問い合わせ
認知症介護者の集い	駅前ビルアルパ多目的ホール	第4土曜日 14:00～15:30	400円	地域支え合いネット 98-0940
うきうき会(本人ミーティング)	クロスライフ(広小路商店街)	第2木曜日 14:00～15:30	500円	
鈴の音(認知症当事者交流会)	駅前ビルアルパ多目的ホール	第3土曜日 13:30～15:30	100円	

防ぎ、前向きに日常を送っていくために非常に重要です。自分らしい暮らしを工夫しながら続け、元気に過ごしている当事者に出会えると、大きな励みにもなります。

市内には、こうした仲間と出会える多くの場があります。「おれんじカフェ」は、おれんじネットパートナー（登録認知症サポーター）による話し相手、カフェへの同行や、カ

エでの相談、仲間づくり等ができます。また、認知症になっても仲間として共に活動できる場づくりに「チームオレンジ」の輪も広がっています。

認知症と共に生きる社会を目指して

認知症を正しく知ること、生きがいのある暮らしを続けられる地域」を、考えるきっかけ

けになります。こうした社会の実現には、私たち一人一人が認知症を自分事として捉え、考えることが大切です。認知症になってもその人であることは変わりません。皆が自分らしく生きられる社会に向け、共に進んでいきましょう。

【問い合わせ】
地域保健課 地域ケア係
内線 339

募集

認知症サポーター養成講座 「お寺 de 学ぼう」

認知症の正しい知識と理解で、共に地域の中で安心して暮らせるようにみんなで考える講座です。申し込み不要で、誰でも無料で参加できます。

- 日時 10月11日(金) 10:00～11:30
- 場所 大法寺(北割一区)
- 受講料 無料



【入園受け付けの日程】

●会場 市役所 南庁舎 大会議室(2階)

期日	時間	入園を希望する園
10月21日(月)	午前9時30分～11時	飯坂保育園 下平幼稚園
	午後2時～3時30分	美須津、中沢保育園
10月22日(火)	午前9時30分～11時	北割、すずらん保育園
	午後2時～3時30分	経塚保育園
10月23日(水)	午前9時30分～11時	東伊那保育園 J's保育園駒ヶ根
	午後2時～3時30分	福岡保育園
10月25日(金)	午前9時30分～11時	桜ヶ丘保育園
	午後2時～3時30分	赤穂保育園 赤穂南幼稚園
10月26日(土)	午前9時30分～11時	上記日程に 参加できない方

※聖マルチン幼稚園の入園は、直接連絡してください(☎ 83-5766)。

※入園を希望する園の日程に受け付けできない場合は、他の園の日程にお越しください。

子育て

令和7年度保育園・幼稚園
入園受け付け

令和7年度中に、市内保育園・幼稚園へ新規に入園を希望する方の受け付けを行います。該当のお子さんと一緒に、申し込みをしてください。

◆持ち物

・入園申込書(9月の入園説明会で配布済みです。申込書のない方

【問い合わせ】

子ども課 幼児教育係

内線 718

は、事前に子ども課へ)
・マイナンバーが確認できるもの
・身元が確認できるもの(免許証等)

市長が
政を解説

地域おこし協力隊員、過去最多に

市では二つの協力隊員が活躍しています。

一つは、JICA 訓練所がアジア、アフリカへ送り出している青年海外協力隊員。もう一つは、市内でさまざまな活動に携わっている地域おこし協力隊員です。こちらの隊員は3年を期限とした地方公務員として活躍されています。本年度は7人に増え、過去最多となりました。

地域おこし協力隊は、都市と地方の交流などを目的に総務省が始めた取り組みで、昨年度は全国で7,200人となりました。任期終了後、これまで約6割の方が同じ地域に定住しています。市でも、任期を終えた5

人のうち3人が市内や近隣に住まわれています。

本年度、市内で働く隊員の任務はさまざまです。中央アルプスや駒ヶ根高原などの魅力発信に取り組む隊員は、山小屋版の御朱印「お山印」を発案しました。移住者向けに空き家の登録に取り組んだり、シルクミュージアムを中心に始まった、新たな養蚕に挑んだり多彩。市街地活性化にも力をいただいております、まちづくりの大きな原動力として活躍の場は広がっています。

市民の皆さんからも、隊員の方々に励ましの声をいただけたら幸いです。

平和

広島平和記念式典へ 中学生らが参加



市では、戦争の悲惨さを自らの目で見て、肌で感じ、平和の尊さを次世代に伝えていくため、市内中学生6名を含む市民訪問団を、8月6日に行われた広島原爆死没者慰霊式・平和祈念式典へ派遣しました。

被爆・終戦から79年が経過し、戦争の時代を生きた方の声を聞く機会が減ってきています。参加した中学生は、戦争の悲惨さや平和であることの大切さなどをじかに感じて、平和の意義について改めて考える機会



原爆死没者慰霊碑の前で



広島平和記念資料館見学の様子

となりました。

中学生が書いたレポートの一部を抜粋して紹介します。全文は10月上旬以降、市ホームページに掲載しますので、ご覧ください。



【問い合わせ】

総務課 行政管理係
内線211

広島に行って感じたこと

赤穂中学校3年 赤羽根 小春 こはる

広島平和記念資料館に「地球平和監視時計」というものがありました。これは広島への原爆投下からの日数と、最後の核実験からの日数が表示されるものです。

8月6日時点で原爆投下から28855日、最後の核実験からは84日でした。私はその「84日」という短さにとても驚きました。79年前からずっと核兵器廃絶を呼び

掛けている人が大勢いるのに、まだ核実験を行っている国があることに驚き、言葉を失いました。被爆者の平均寿命は85歳を超えています。私たちは当時の様子や被爆者の思いを後世に語り継ぎ続けなければいけません。

平和への誓いで聞いた子ども代表の「願うだけでは平和は訪れません」という言葉が心に残っています。願うだけではなく過去を知ることの大切さや命、平和の尊さを周りの人にも伝えていきたいと思っています。今回の事業への参加は、私の平和の第一歩になりました。

平和への一歩

東中学校3年 柚木 美陽 みはる

快晴の空に蒸し暑いいつもと変わらない朝。79年前のこの日もこのような朝だったのでしょ

うか。1945年8月6日と9日に投下された原子爆弾は、多くの命、日常と大切なものを数え切れないほど奪っていきました。

資料館に展示されていた写真や絵、遺品の悲惨さは自分の想像を絶するものでした。後遺症に苦し

む子どもたちの写真、焼け焦げたお弁当箱、跡形もなく消えた広島のみち。資料や本で見たことがあったものも、実際に自分の目でみると、79年前のあの日がそこにあるように感じ、とても悲しく苦しくなりました。

被爆者の方々をはじめ、多くの人々が「戦争は二度と繰り返さぬよう」と思いを世界に発信しています。これを「自分には関係ない」と思わず「日本」で暮らす一人として、真剣に向き合い「平和」な未来へ一歩ずつ踏み出して生きていきたいです。

国際

み 宮田村 な 中川村 こ 駒ヶ根市 い 飯島町

第31回 協力隊週間～みなこいワールドフェスタ～開催

「きく！あじわう！まとう！異文化」をテーマに、今年もみなこいワールドフェスタを開催します。みなこい地域にしながら世界中の文化に触れられる貴重な機会です。ぜひお出掛けください。

期間中〈10月18日（金）～27日（日）〉のイベント詳細は、QRコードからご覧ください。

【問い合わせ】

みなこいワールドフェスタ
実行委員会事務局
企画振興課 地域政策係
内線248



イベントの詳細



協力隊派遣国の衣装を着たパレード
（昨年の様子）

開催日時	イベント	会場	内容
10月18日（金） 午後7～9時 （開場6時）	世界のビールの日	MIYADA 村人Terrace （宮田村）	地元のペルー出身者と一緒に、協力隊派遣国ペルーの「ビールの日」を再現。現地の音楽と共に、大人の時間を楽しみませんか。 ※20歳未満入場不可 【事前予約】定員30人（予約優先） ▲予約先 【参加費】1,500円（ワンドリンク・アルコール） ノンアルコールは1,000円。飲み物の追加は別料金ですが、ご飯は食べ放題です。
10月25日（金） 午後7～9時	元JICA海外協力隊に聞く！日本の置き薬文化を活かしたビジネスinアフリカ	オンライン	家庭や職場などに薬剤を常備する"置き薬制度"を広める活動をしている町井恵理さんから、対談形式でこれまでの経験や活動に込める思い、今後の展望をお聞きするオンライン講演会です。 【事前予約】定員300人（予約優先） ▲予約先 【参加費】無料
10月27日（日） 午前10時～午後3時	こまがね国際広場	駒ヶ根駅前 広小路・ 銀座商店街	さまざまな国の食べ物や飲み物、民族衣装などを通じて国際文化を体験しませんか。 【予定されている催し】 ●しあわせカラフルファッションショー ●世界のお菓子・スイーツ販売 ●世界の遊び体験 ●世界のダンスと歌のステージ ●雑貨販売 ●音楽体験 ●協力隊経験者による各ブース出展 など

イ 駒ヶ根大使村まつり

国際交流のイベントを通じて異文化に触れてみませんか。詳細は市ホームページで随時更新します。

▶期間

10月1日(火)～27日(日)

▶内容

- 市内の飲食店でJICA派遣国の料理を提供
- 大使から各国の料理や国の紹介パネルの掲示
- 10月27日(日)の国際広場(商店街)で大使との写真撮影、異文化交流など

問 企画振興課 地域政策係 内線242

イ 第1回 市ナイトウォーキング

運動不足解消やコミュニケーションの機会にしましょう。(雨天中止)

▶日時 10月26日(土)

午後6～8時

▶受け付け 午後5時30分～

場所は一心館

▶コース 一心館～下平駒ヶ根

浄化センター周辺

2km、4km

▶参加費 300円(保険料込み)

当日集金

▶申込方法 電話か申請書

▶申込期限 10月10日(木)

問 社会教育課 スポーツ振興係 内線724



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(8月1日現在)

- 人口 31,191人(+18人)
 - 男性 15,320人(+8人)
 - 女性 15,871人(+10人)
- 世帯 13,485世帯(+22)
- 7月中の異動
転入108人、転出64人、
出生17人、死亡43人

イ こまゼミ「オリジナルブレンドコーヒーズくり」

当日は、コーヒーの産地や特徴などを学んだ後、自家焙煎の新鮮なコーヒーを飲み比べて、自分だけのお気に入りのコーヒーズくりを体験できます。

▶日時 10月6日(日)

午後2時～3時30分

▶場所 ぱとな(銀座通り)

▶参加費 1,000円

※コーヒー飲み比べ、お菓子、オリジナルブレンド持ち帰り(豆またはドリップバッグ)

▶定員 10人程度

▶講師

協力隊珈琲 下萩さん
(協力) CAFE Minori 片桐さん

▶申込期限 10月3日(木)

▶申込先 協力隊珈琲

☎ 98-0328(平日10:00～17:30)

問 商工観光課 商業係 内線431



浄化槽を使用されている皆さんへ 適切に維持・管理しましょう

浄化槽は、家庭から出る生活排水等を微生物の働きで分解し、きれいにする装置です。しかし、薬剤やたばこ・紙おむつなどの異物、油等を流すと微生物に悪影響を及ぼし浄化槽の効果が低下してしまいます。

環境保全のため浄化槽の維持管理で3つのことが法律で義務付けられています。適切に維持・管理しましょう。



市HP

<3つの義務>

	内容	種類
①保守点検	調整、修理など	処理方式によって 点検回数は相違
②清掃	汚泥・スカムの抜き取り、 浄化槽内の調整・洗浄	毎年1回以上
③法定検査	浄化槽法第7条と第11条 に基づき行われる検査	毎年1回の定期検査

問 上下水道課 業務係 内線538



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)



調整給付金の支給確認書提出期限を延長します

令和6年度の所得税・個人住民税所得割で定額減税しきれないと見込まれる方に、不足分を補足するための給付金が支給されます。対象者には7月下旬に「調整給付金支給確認書(ピンク色の用紙)」を送付済みです。申請期限[10月31日(木)]までに税務課へ提出をお願いします。

■対象者 次の①か②に該当する方

- ①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方
- ②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方

■給付金額 所得税分と個人住民税所得割額分の控除しきれない分の合計を1万円単位で切り上げた額

(例)	○所得税	○個人住民税
	定額減税可能額 (3万円×減税対象人数)	定額減税可能額 (1万円×減税対象人数)
	所得税額(推計) ①	個人住民税(所得割額) ②
	調整給付金額 = ① + ②	

問 税務課 市民税係 内線274

イ 入札参加資格 審査申請の受け付け

令和7～9年度に市が発注する「建設工事」「建設コンサルタント業務等」「製造の請負・物件の買入れ・その他の契約」に関する競争入札への参加希望者は、申請が必要です。

今回から申請者の負担軽減や審査事務の効率化で、県と一部市町村が共同で申請受付を行います。申請方法や受付期間が変わりますのでご注意ください。

▶申請方法 オンライン申請
(詳細が決まり次第、県ホームページに掲載されます)

問 財政課 契約財産係 内線255

イ 食器リサイクル& もったいない市

不用となった陶磁器製食器を無料回収しリユース・リサイクルします。汚れを落としたきれいな食器をお持ちください。雨天決行。

- ▶日時 10月5日(土)
午前9時～11時30分
- ▶会場 北の原多目的運動場
(共楽園東)

- ▶参加時の注意事項
- ・市民のみ参加可
 - ・1世帯3箱まで
 - ・状態の良いものは欲しい方へ無償譲渡も行います

問 駒ヶ根市食器リサイクルの会
気賀沢さん ☎ 83-3316

イ 昭和伊南総合病院 ほほえみ祭

6年ぶりに開催します。

▶日時 10月12日(土)
午前10時～午後1時

▶場所 昭和伊南総合病院

▶内容 キッチンカー、高校生演奏・書道パフォーマンス、キッズダンスなど

問 昭和伊南総合病院
ほほえみ祭実行委員会事務局
☎ 82-2121

イ 駒ヶ根手話サークル 初心者向け手話講座

受講料無料、定員15人(定員になり次第締め切り)。

▶日程(全5回)
10月21日～11月18日の月曜日
午後7時30分～9時

▶場所 高砂園

▶対象者 高校生以上で初めて手話を習う方

▶申込方法 電話
(平日午前9時～午後3時30分)

問 高砂園 ☎ 82-2012

イ ウェブリングヨガ・ ピラティス講座

申し込みが必要、定員20人。

▶日程(全10回)
10月16日～12月18日の水曜日

▶時間 午後7時～8時30分

▶場所 市役所 保健センター
乳幼児指導室(1階)

▶費用 1,000円

▶持ち物 ヨガマット等

▶申込期限 10月11日(金)

問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724



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 労働安全衛生法関係 法令の改正

法令改正で職場の化学物質規制が大きく見直されました。



問 事業者のための化学物質管理無料相談窓口

☎ 050-5577-4862

知 井戸水の水質検査を 実施

飲用井戸水の安全確認は、所有者が自主的に行う必要があります。特に昨年受けていないご家庭は、この機会に検査を受けましょう。

容器配布

▶期日 10月17日(木)、18日(金)

受付時間	配布場所
午前8時30分～正午	市役所 本庁舎 第2会議室
午前8時30分～9時30分	中沢支所
午前10～11時	東伊那支所

井戸水の提出

▶検査料金 8,000円(税込み)

※お釣りがないようお願いします

▶提出日 10月24日(木)

※提出時間、場所は容器配布時と同じ

問 生活環境課 環境衛生係
内線543

各種納期案内

◇市県民税	3期
◇国民健康保険税	5期
◇介護保険料	5期
◇後期高齢者医療保険料	4期

知 うちエコ診断で えがおポイント交付

家庭の光熱費、どうしたら安くなるのかエコ診断を受けてみませんか。

①事前にアンケートに回答

②うちエコ診断士が診断し、対策を提案(11月中旬に面談)

③診断した方にえがおポイント1,000ポイントを交付(先着順)

▶申し込み 市役所窓口にて

▶申込期限 10月15日(火)

問 生活環境課 環境保全係
内線541

知 10月は市ごみ減量月間

市では、10月をごみ減量月間として、さまざまな取り組みを企画しています。詳しくはQRコードからご覧ください。



問 生活環境課 環境衛生係
内線543

知 令和6年度 新型コロナワクチン接種

対象者には、予診票と接種医療機関一覧等を10月上旬に送ります(一部自己負担)。対象者以外も任意接種可(全額自己負担)。



▶実施期間

10月21日～令和7年3月31日

問 地域保健課 健康長寿係
内線332

知 有害鳥獣被害防除で 電気柵等の導入補助金

「被害防除」で電気柵などを設置した費用を一部助成します。



▶申請方法 申込用紙から

対象者	助成金
集落営農組合	事業費の2分の1以内 (上限30万)
人・農地プラン 登録者	事業費の2分の1以内 (上限10万)

問 農林課 農政係 内線414

介護職場体験で介護の世界に触れてみよう

見学や体験を通じて介護サービスを知りたい・学びたい方におすすめです。



◆内容 職場見学や介護の周辺業務などの体験
(事業所によって内容は異なります)

◆対象者 16歳以上の市民

◆場所・時間 市内の介護事業所で1日2～4時間以内

◆参加日数 年度内2回まで

◆参加費用 2回分含めて180円(保険料)

◆申込方法 LINEか介護支援係へ電話

◆申込期間 10月16日(水)～令和7年1月31日(金)

◆特典 えがおポイント(体験1日につき250ポイント)

問 地域保健課 介護支援係 内線336



市HP



LINE

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 当日入会OK! 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。

日時 令和6年 10月14日(祝日)

受付/AM8:30～AM9:50
法要/AM10:00～

会場 虹のホール駒ヶ根

人形供養料 会員様のみ受付

採集コンテナ1杯……1,000円
ひな人形は1セット……2,000円

飾り物(蓮・灯籠等)

会員様価格…1対:400円、1基:300円



ふれあい・語らい・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

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(7月中)

肥野 信子(74)北割一区大手
水田 廣恵(79)福岡区第2
森 孝明(93)中沢区上割
新井 徳博(97)東伊那区栗林
木下 脩司(89)小町屋区上市場
小池 利和(86)町四区第5
中坪チマ子(94)下平区第13

(8月中)

小野きみ子(95)町二区第13
原 すみゑ(97)下平区第11
澁谷 初美(87)福岡区第1
前田勢津子(83)下平区第13
山本フサエ(97)福岡区第3
藤川きく子(92)市場割区原垣外
福澤 照子(98)福岡区第1
山本 稔 (65)町二区第7
宮下 岩男(89)上穂町区第1

※依頼があった方のみを
掲載しています。

●緊急情報やイベント情報
等を配信



メール
配信▶



◀LINE

ハロウィンジャンボ宝くじ 発売!

今年のハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円!
好評の「ハロウィンジャンボミニ」と同時発売です。購入の際は、県
内の宝くじ売り場でお買い求めください。

発売期間 10月17日(木)まで 抽選日 10月25日(金)

問 公益財団法人 長野県市町村振興協会 ☎ 026-234-3611

相 司法書士による 無料法律相談

10月1日の「法の日」に合わせ、司法書士が相談に応じます。
秘密は固く守られます。相談無
料、事前予約が必要。

▶日時 10月1日(火)

午前10時～午後4時

▶場所 赤穂公民館 学習室(2階)

▶相談の例 多重債務、空き家
問題、悪質商法被害等

▶予約期限 9月30日(月)

午後3時

問 総務課 人権・男女共同参画
推進室 内線211

募 太極拳で健康づくり しませんか

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

【月曜日、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

▶申し込み・問い合わせ

駒ヶ根太極拳協会

熊谷さん ☎ 83-3421



知 駒ヶ根都市計画道路変更 案の閲覧・公聴会

中割経塚線・経塚飯坂線の変
更で閲覧・公聴会を開催します。

【原案の閲覧・公述の申し出】

10月10日(木)～25日(金)〈平日〉

※申し出は18日(金)まで

▶場所 市役所 都市計画課

【公聴会】

10月27日(日)午後1時30分～

▶場所 市役所 本庁舎

大会議室(2階)

問 都市計画課 都市計画係
内線521

知 伊那圏域河川整備計画 公聴会

【原案の縦覧・公述の申し出】

10月21日(月)～11月22日(金)

午前8時30分～午後5時〈平日〉

▶場所 伊那建設事務所整備課、
県建設部河川課、駒ヶ根市
役所建設課

【公聴会】

12月10日(火)午後7時～

▶場所 伊那合同庁舎講堂(5階)

問 伊那建設事務所 整備課
☎ 0265-76-6848

相 専門家にできる 空き家相談

▶日時 10月26日(土)

午前9時～正午

▶場所 市役所 本庁舎

大会議室(2階)

▶申込期限 10月18日(金)

▶申込方法 電話、メール、
フォーム

☎ kenchiku@city.komagane.lg.jp

問 都市計画課 景観建築係 内線524

もしも…の時は



儀礼



安置 そして お見送り 納得できて後悔の無い供養の形 儀礼センターが低価格にてご提供いたします



もしも…の会会員募集中

入会金 10,000 円

年会費不要

小さな出費で
大きな安心



事前相談 随時受付中

もしもの会入会で大きなメリット・全ての価格が良心的
お預かり安置・斎場葬儀の負担軽減



株式
会社

儀礼センター

本社 駒ヶ根市飯坂 1-34-19

ご遺体の搬送 24時間 365日

いつでもお電話下さい

☎ 0120-69-2929

☎ 0265-83-2929

駒ヶ根斎場

通夜安置室併設(北会館・南会館)

駒ヶ根市赤穂 1086-1

イ
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。当番医療機関は急きょ変更になることがあります。



緊急歯科診療

10/6(日)、13(日)、
14日(月・祝)、20(日)、27(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



こまがねTV放送予定

- 1日~ 中央アルプスに行こう! (再)
- 8日~ 文化センターだより
- 15日~ そうだ我らは地球人~地球人ネットワークの取り組み~
- 22日~ こまかっぱニュース
- 29日~ 空き家のアキ子さん

- 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

知
お知らせ

相
相談

募
募集

10/6 (日)	生協診療所いいじま(飯島町)	内	☎ 86-5778
	飯島亀田薬局(飯島町)	—	☎ 89-1006
10/13 (日)	北原医院(宮田村)	内	☎ 85-2214
	トノムラヤ薬局(宮田村)	—	☎ 85-2106
10/14 (月・祝)	片桐診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	—	☎ 88-6050
10/20 (日)	飯島中央クリニック(飯島町)	内	☎ 98-8563
	こもれび薬局(飯島町)	—	☎ 98-8641
10/27 (日)	かしの実クリニック(福岡区)	内	☎ 98-0590
	ハヤシ薬局(町三区)	—	☎ 82-5800



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)
10月3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**
10月24日(木) 13:00~16:00
ふれあいセンター
問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900
- 行政相談(行政への意見・要望)
10月8日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館
問 総務課 秘書広報室 内線262

- 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

- 伊那一日合同行政相談 **要予約**
(登記や道路など専門家への相談)
10月9日(水) 9:00~17:00
伊那市役所 多目的ホール
問 総務省 行政相談監査行政センター ☎ 026-235-0128
- ちょこっと空き家相談
10月2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

（広告欄）

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



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

大腸がん検診

要申込

事前に申し込んで受け取った容器を、次の期間に提出してください。

10月16日(水)～18日(金)

【保健センター】

9:00～11:30

【ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根】

10:00～21:00

胃がん検診(バリウム) 要予約

【保健センター】

10月16日(水)～18日(金)

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原レディースクリニック】

10月1日(火)～31日(木)の平日

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

10月7日(月)、16日(水)、21日(月)、28日(月)

【前澤外科内科クリニック】

10月3日(木)、10日(木)、17日(木)

献血

医療機関へ安定的に血液を供給するため、ご協力をお願いします。ホームページから献血の予約ができます。詳細は、右QRコードからご確認ください。



【ベルシャイン駒ヶ根店】

10月26日(土)、27日(日)

10:00～12:00、13:30～16:00

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してみませんか。

【保健センター】

10月3日(木)、16日(水)、24日(木)

いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受け付け13:00

こころの健康相談日 要予約

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】

12月12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

10月7日(月) 13:30～15:30

駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階

講演のテーマは「今からできる認知症予防」です。講師は、地域包括支援センター保健師。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

10月11日(金)

①14:00～14:45②15:00～15:45

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。

認知症予防のための

個別相談

要予約

10月28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

内科に定期通院していない40歳以上の市民が対象で、相談は無料です。

【10月末まで】後期高齢者健診・若年者健診

医療機関で実施中の後期高齢者健診・若年者健診は10月末で終了します。ご自身の体の状態をチェックするためにも、年に1回は健診を受けましょう。受診券がお手元に届いている方は、10月未までにお忘れなく受診してください。

受診方法

- ① 受診券に同封の医療機関一覧から受診先を選ぶ
- ② 医療機関に電話で予約する
- ③ 健診を受診する

問 地域保健課 健康長寿係 内線334

駒ヶ根市 いのちと健康を考えるシンポジウム

講演のほか、遺族からの声を聞く機会やパネルディスカッションも予定しています。

- 日時 10月9日(水) 午後2～4時
- 場所 赤穂公民館 ホール ●費用 無料
- 講演 「健康で働き続けるために～仕事を起因とする自殺防止を考える～」

- 講師 工藤祥子さん
(神奈川過労死等を考える家族の会代表)

- 申込期限 10月4日(金)

- 申込方法 電話かフォーム(右QR)から

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。

10月の全館休館日

7日(月)、15日(火)、21日(月)、
28日(月)

25日(金)は図書館のみ休館

14日(月・祝)は全館開館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

WAHAHA本舗 40周年記念公演

あらゆるエンタテインメントの要素を詰め込んだ記念公演。チケット発売中です。この機会をお見逃しなく！



日時 11月23日(土・祝) 14:00～

料金 8,500円 全席指定
(バルコニー席は8,000円)

出演 久本雅美、柴田理恵、大久保ノブオ ほか

一般(総合職)職員募集

文化会館や赤穂公民館ホールでのイベントに携わる舞台技術者、イベントの企画や運営を担う職員を募集します。詳細はお問い合わせください。

対象 おおむね40歳までの方
(資格不要)

※地方公務員に準じる各種休暇・保険・手当等あり

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。

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。参加無料。

日時 10月19日(土) 18:30～
※雨天・曇天時は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16:00以降に駒ヶ根星空の会インスタグラムで確認を。

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)

10月17日(木) 10:30～

②幼児向けおはなし会

10月12日(土) 11:00～

③小学生向けおはなし会

10月19日(土) 11:00～

④ねえ、この本よんで！

10月16日(水)

10:30～11:30、15:30～16:30

⑤東伊那分館おはなし会

10月24日(木) 16:20～

⑥中沢分館おはなし会

10月17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

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 作品展・表彰式

市内小中学生・高校生・一般の皆さんの応募作品を展示します。

【博物館 展示室】

◆作品展

10月17日(木)～31日(木) 15:00

◆表彰式

10月20日(日) 10:00～

図書館どくしょまつり スタンプラリー

11月3日(日・祝)に開催する「図書館どくしょまつり」に合わせて実施。次の期間に、3回来館するとプレゼントがもらえます。

期間 10月4日(金)

～11月3日(日・祝)

場所 本館、分館

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった本や紙芝居を無料で提供します。

※なくなり次第終了

日時 10月16日(水)～

場所 図書館前 ロビー

蔵書点検等に伴う長期休館

次の期間は休館します



期日

【本館】9月24日(火)～10月3日(木)

【分館】9月24日(火)～26日(木)

第7回ふれあい講座

かっぱ
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

第8回ふれあい講座

フラワーアレンジメント

日時 12月15日(日) 10:00～

講師 小平つた子さん

費用 1,200円 **定員** 20人

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

池上昂作山岳写真展

期間 9月20日(金)～10月2日(水)

旭光カメラクラブ写真展

期間 10月5日(土)
～13日(日) 16:00

【ロビー】

フォトF写真クラブ

「それぞれの出会い」

期間 10月5日(土)
～13日(日) 15:00

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

南信州 黒羊館 (小書店)

一人一人に寄り添い 思いがけない一冊を

駅前ビルアルパの2階にある小書店「南信州 黒羊館」。店主の加藤さんが訪れた方と対話をし、その方にぴったりの一冊を届ける新しいスタイルの書店です。人生の岐路に背中を押してくれたのが本だったと話す加藤さん。地方新聞社などで働く傍ら「読書文化が根付くここ信州を、価値観が広がる紙の本の力で盛り上げたい」と模索し、今年8月にオープンしました。

店頭には厳選した300冊の新本を設置。この書店を訪れたからこそ出会える「思いがけない一冊」を届けるため、絵本や文学、歴史など幅広いジャンルの本や、大型書店ではあまり見ない小さな出版社の本も取りそろえています。訪れた方と話をしながら選書するのは「本を通じて、まちとそこに暮らす一人一人に寄り添いたい」という思いから。また、人と人とのつながりのきっかけにとボードゲームの貸し出し等も行います。

店頭に並ぶ本は定期的に入れ替わるので、何度足を運んでも楽しいお店です。ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。



本を手に取りやすい工夫を凝らした店内



季節や時期に合わせたコーナーも



最近本を読めていない方でも
お気軽にお越しください！

おすすめの絵本
佼成出版社「きこえないこえ」
1,400円(税抜き)

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3-5 駅前ビルアルパ2階
- 営業時間: 11:00~18:30
- 定 休 日: 火・水曜日
- 電 話: 070-3780-2392
- 駐 車 場: 駅前立体駐車場



古本の取り扱いやオンライン展開なども検討中。今後の様子はInstagramからご覧ください。



コラム

商店街の歩き方



駅前ビルアルパ フリースペース(2階)

アルパ2階には、飲食店や小売店などのテナントが入るほか、フロア中央はフリースペースとして開放しており、どなたでも無料で自由にお使いいただけます(予約が入っている場合、一部区画は利用不可)。本を読んだり、おしゃべりしたり、仕事をしたりと使い方はそれぞれ。ぜひご活用ください。

※フリーWi-Fi、電源コンセント有り。



市HP

●10月27日(日)には、各テナントがイベントや販売を行う「アルパまつり」が開催されます。詳細は11月号やメール・LINE等でお知らせします。



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。

私の地域おこし協力隊としてのミッションは「駒ヶ根シルクミュージアムの活性化」です。駒ヶ根シルクミュージアムは、シルクについて織物・歴史・機械・蚕などさまざまな角度から学べます。さらに、まゆクラフト・織物・染色なども実際に体験することが出来ます。そんな貴重な博物館をさらに盛り上げるため、展示・体験のパワーアップや、伊那谷原産の蚕の復活、蚕のさなぎを使った「バイオ医薬品」開発への関与などに精力的に取り組めます。地域の方だけでなく地域外の方とも連携しながら、まちの魅力づくりを行っていきます。



地域おこし協力隊

ゆたに 油谷 まひろ 隊員

平成14年生まれ、東京都出身。現在大学に在学中で、環境に優しい微生物防除資材の研究を行う中で、蚕についても学ぶ。8月から農林課へ配属となり、駒ヶ根シルクミュージアムの活性化に向けて活動中。



養蚕の復活に向け飼育する蚕

駒ヶ根市に引越して来てまだ一カ月ほどですが、地域の方々の温かさや自然の豊かさなどにたくさん触れさせていただき、まちの魅力を感じている日々です。そんな市の魅力を、シルクを通して感じることが出来る駒ヶ根シルクミュージアム。日々進化し続けていますので、ぜひ一度訪れてみてください！

37時間の旅

2020年5月新型コロナウイルスの蔓延により、外出自粛となりました。そんな時自宅で見ていた動画をきっかけに、Mt.FUJI100(旧UTMF)という山岳とロードをつないで160kmを超えるトレイルランニングレースへの挑戦を決めました。4年の歳月を経て今年4月末にスタートラインに立ち、完走することができました。

トレイルラン経験ゼロからの挑戦。全てが初めてでしたが4年間たくさんのレースに出場をし、経験や実力を身に付けて出場条件をクリアして、スタートラインに立つことができました。憧れのMt.FUJI100は睡魔や胃腸トラブルなど、とてつもなく過酷で何度も心が折れかけましたが、レース中寝ずに常に私のためにサポートしてくれた友人のおかげで完走することができました。目標のタイムからは大きく遅れてしまい36時間50分でのゴールとなりましたが、最高の旅ができました。またいつか今回以上のレースに挑戦をしたいと思います。

ちよつとひとこと



吉澤 健太 さん
(町二区)

次は、大畠 流之介さん(北割一区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

いわしの梅チーズ春巻き



チーズと梅干しの塩味で調味料いらず。青じそ、梅、チーズの香りで魚がおいしく食べられます♪

旬の魚を適塩で食べよう！

材料(4人分)

いわし(3枚おろし).....4尾	揚げ油.....適宜
食塩.....0.5g	酒.....小さじ1
春巻きの皮.....4枚	A おろしショウガ.....10g
青じそ.....4枚	L 梅肉.....5g
ニンジン.....4cm	【水溶き小麦粉】
とろけるチーズ.....20g	小麦粉、水.....各小さじ1

作り方

- ① いわしを半分に切り、塩をふり5分程おく。表面の水分をペーパータオルでふき、Aで下味をつける。
- ② 春巻きの皮、青じそを半分に切る。ニンジンを細切りにする。
- ③ 春巻きの皮に青じそ、①、ニンジン、チーズの順にのせて包む。
- ④ 巻き終わりを水溶き小麦粉でのりづけする。
180℃の油できつね色になるまで揚げて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.7g(1人分) 【1日の食塩目標量】成人:男性7.5g未満、女性6.5g未満



頂を目指す山道

伊藤市長の

雑記帳



8月、高鳥谷山に登った。木立のおかげで日差しは遮られ、時折、吹く風が心地良い。さあ勢いづいて、山道に踏み入れた。しかし、次第に息が上がり始め汗も一気に噴き出す。「なめてました」。降りてきた男性が話し「こんなにきついとは」と笑う。ここから頂上

までを尋ねると「あと1時間」という。聞かなければ良かったとの後悔が疲労を濃くする。まち歩きは好きだ。クルマや電車ではなく自分の足で動くと、入ってくる情報が違う。おいしい温度・湿度、風を含めて土地を丸ごと感じるができる。スマホの案内があれば、どこまでも行ける気がする。

しかし、垂直移動はきつい。歩くとは足を順番に動かす作業だと、しみじみ思う。ようやく着いた山頂から伊那谷の眺望が開けた。この上ないご褒美ではある。ただ、下りが待っている。さて。

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

ご遺体保冷庫完備の安置室 遺品整理 真心込めてご供養

事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など

平安祭典 相続相談センター

万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も“あんしん”!分からない事は、何でも専門家に聞いてみよう! ☎0120-256-113



平安祭典なら、エンディングに関する **全ての「あんしん」をサポート!**

- 駒ヶ根斎場 ● ファミリーホール伊那 ● さくらホール
- 美すず斎場 ● 箕輪斎場 ● 辰野斎場

あいネットグループ

平安祭典 伊那市西春近2270 ☎0120-265-028

もしもの時は、まずお電話を...

365日・24時間 お客様をサポート致します

平安長野

検索



子育て応援コーナー すくすく

子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。



子育て
サイト



イベント
カレンダー

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。



おはなしの広場

10月4日(金)、29日(火) 10:30~10:45
〈4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

10月4日(金)、29日(火) 14:30~14:45
〈4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。

食事相談

10月7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。

ベビーキッズ

10月9日(水) 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。

親子でふれあい遊び

10月16日(水) 10:00~10:40
アルパ 多目的ホール(3階)
対象は歩けるお子さん。

家庭児童相談員による子育て相談

10月21日(月) 9:30~11:30
きっずらんど

楽しくリトミック☆

10月23日(水)、24日(木)
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。10月1日
(火)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

10月23日(水) 13:30~15:15
きっずらんど

あつまれこまっこ

10月25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。参加無
料、登録券不要。

子育て期の女性就業相談 ☎ 050-2000-7228(代表)

10月10日(木) 10:30~12:00 駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は10月9日(水) 16:00まで。

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

場所はいずれも保健センター。

妊娠8カ月教室

10月2日(水) 9:30~11:00
出産予定日が本年12月の妊婦が
対象。対象者には個別に通知を
送付。参加日程の変更や欠席の
場合はご連絡ください。

離乳食教室(初期~中期) 要予約

10月8日(火) 13:30~15:00
乳児(5~8カ月頃)に合った離乳
食を紹介。申し込みは9月27日
(金)まで。

離乳食教室(後期~完了期) 要予約

10月25日(金) 13:30~15:00
乳幼児(9~18カ月頃)に合った
離乳食を紹介。申し込みは10月
16日(水)まで。

パパママ教室 要予約

10月19日(土) 9:30~11:00
内容は「出産に向けた準備」。
妊娠7~8カ月の
妊婦と夫が対象。申し込
みは10月9日(水)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

親子でキッズヨガ

10月11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。

離乳食教室

10月21日(月) 13:00~ 定員2組。

親子運動あそび教室

10月16日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

親子でベビヨガ

10月25日(金) 10:00~ 3カ月~ハイハイ期が対象。定員5組、参加費300円。

誕生日会(10月生まれ)

10月17日(木) 10:00~ 定員5組。

ベビーマッサージ教室

10月23日(水) 10:00~
ねんね期が対象。
定員5組。



相談&発育測定

10月24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)

10月1日(火)	福岡
10月3日(木)	東伊那、桜ヶ丘、 中沢
10月7日(月)	下平
10月15日(火)	飯坂
10月18日(金)	赤穂、北割、美須津、 赤穂南、すずらん J's (要予約・10月 1日~予約開始)
10月22日(火)	聖マルチン
10月23日(水)	経塚

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 **三和森公園** です。

三和森公園は、三和森神社の隣にあり、すずらん通りから北側へ歩いてすぐの公園です。滑り台やうんていのある複合遊具やブランコなどの遊具があり、幅広い年齢の子どもたちが楽しめます。また、園内には多くの木陰もあり、休憩しながらたくさん遊ぶことができます。

まちなかから近いので、商店街などへお買い物の際に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

【公園の詳細】

住所	上穂栄町12
駐車場	無し
トイレ	有り



公園の詳細▶



◀地図



クライミングもできる複合遊具



小さな子でも楽しめる滑り台

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。

花火大会(桜ヶ丘保育園)

桜ヶ丘保育園の花火大会が市営グラウンドで行われました。子どもたちはおそろいのはっぴを着て、手作りのおみこしをかついだり、練習してきた盆踊りを家族に披露したりしました。最後に大きな花火が打ちあがると大はしゃぎ。同園で続く夏の風物詩をみんなと目いっぱい楽しみました。



手作りのおみこしと一緒に



みんなでワッショイ！ワッショイ！



輪になって仲良く盆踊り♪

楽しい夏の思い出に
なったかな？



Happy Birthday 10月生まれ



笑顔いっぱい
大きくなあれ！

北林 はんちゃん
真人さん、小百合さん



いっぱい笑って
大きくなろう！

今岡 蒼月くん
広直さん、優希さん



たくさん笑って
過ごそうね♡

片倉 かの愛ちゃん
一穂さん、理沙さん



家族みんなの癒しです。
いつもありがとう！

中坪 瑞稀くん
優太さん、夏来さん



食べるの大好き♡
大きくなあれ！

石田 紗雪ちゃん
裕樹さん、香澄さん

誕生日のおともだち大募集

11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10月2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。



市立図書館 司書
栗林 香織

こうもりぼうやとハロウィン

文/ダイアン・メイヤー 絵/ギデオン・ケンドール
訳/藤原宏之 出版/新日本出版社

図書館の屋根裏部屋をねぐらにしているこうもりのぼうやは、人間の子ども向けに行われる絵本の読み聞かせに夢中になります。絵本をよく見てみたいこうもりぼうやは、うっかり足をすべらせて天井の穴から部屋に落ちてしまい、大さわぎに。あわてて屋根裏に逃げたぼうやは、お母さんに「もっと近くであの絵本を見たいよ」と言います。

はじめは「ダメ!」と言っていたお母さんですが、そのうちに「大丈夫なときがきっと来るわ」と言い、ぼうやに待つように伝えます。

春から夏、夏から秋へと季節がうつり、やがてこうもりたちが冬眠する頃になって、ようやく ぼうやの願いがかなう日がやってきました。

ぼうやの願いはどうやってかなったのでしょうか。答えはぜひ絵本を読んでみてください。

生涯現役！シルバー会員募集中です！

60歳以上の健康で働く意欲のある方はシルバー人材センターで働いてみませんか？

入会説明会 毎月第3木曜日の午後2時から駒ヶ根事務所に **お気軽にお越しください**

地域の皆さまのお役にたちます！仕事のお申し込みはお早めに！

公益社団法人 駒ヶ根伊南シルバー人材センター

駒ヶ根市梨の木
2番22号

◆ 駒ヶ根事務所 ☎0265-83-8184

◆ 飯島中川事務所 ☎0265-86-6288





7/28

山に親しみ夏を満喫

「第1回信州山の日in駒ヶ根ファームス」が開催され、5千人を超える来場者でにぎわいました。これは「信州山の日」の制定10周年を記念し、中央アルプスの麓にある駒ヶ根高原の魅力をさらに発信するために企画。牛乳&飲むヨーグルトの早飲み大会や地元特産品の販売、クイズラリーなど子どもから大人まで楽しめる催しが用意され、来場者は思い思いに夏の高原を満喫していました。

天下の糸平の足跡をたどる

市は、市出身の偉人・天下の糸平こと田中平八の足跡を訪ねるバスツアーを行いました。これは令和3年度から続く糸平フェスティバルの一環で、都内の縁のある場所を訪問。親交があった伊藤博文が「天下の糸平」と書き下ろした碑や、創立に関わった現在の東京証券取引所を巡りました。参加した男性は「普段テレビで見ている施設を、糸平を通じて見られて良い経験になった」と話しました。



8/20

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。



8/5

夏休み中に昼食を提供

「こども食堂つながる食堂おいでなんしょ」の提案と協力で、子ども交流センターを利用する児童に無償でカレーを提供していただきました。同団体は、年数回こども食堂を実施。夏休みの3日間で4つの交流センターを周り、合計約600食を提供いただきました。同団体代表の肥野みさをさんは「人とのつながりのおかげで実現できた。子どもたちの笑顔が見られてうれしい」と話しました。

養蚕の新たな挑戦でまちおこし

市では、養蚕による地域振興や経済活性化などを目指しています。本年度からは、空き屋だった教員住宅の一室を活用し、蚕の飼育を本格的に開始。この日は、飼育施設の見学と飼育状況の説明がありました。取材時の飼育数は約1万匹で、伊那谷原産の大草という蚕も含まれます。駒ヶ根シルクミュージアムの伴野豊館長は「養蚕の可能性を拓き、地域に貢献したい」と意気込みました。



8/6

週末プレゼントキャンペーン

※15L以上の給油のお客様が対象です。 ※商品は予告なく変更する場合がございます。

毎週各店舗
先着100名様
限定

ファミリーマート
大田切駅
カーケアステーション
北町

赤穂小学校
市役所入口
カーケアステーション
南町

海外協力館入口
J/A上伊那
ライオンセンター
カーケアステーション
中央アルプス花の道

ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社
本社/駒ヶ根市北町31-15
TEL 0265-83-3434

10/6日
すみっこ
ぐらしゼリー
1袋 プレゼント

10/20日
チップスターS・
ステーキ
1個 プレゼント

10/13日
ばかうけ・
ゴマ1袋
プレゼント

10/27日
セピアート
1袋
プレゼント