

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)

11

No.1203



文化祭で伝統競技「大蛇」を体験



Contents ～もくじ～

- 2 特集 信州駒ヶ根ハーフマラソン
- 4 特集 令和5年度 決算報告
- 8 情報ピックアップ
 - ・税を考える週間
 - ・市長が市政を解説
 - ・青少年育成委員会だより
 - ・9月市議会定例会
- 10 ・大腸がん検診で早期発見
- 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
こまがねお宿巡り
 - 露天こぶしの湯
 - 地域おこし協力隊
 - 岩下 優香 さん
 - ちょっとひとこと
 - 大島 流之介 さん
- 20 アキコさんの空き家通信
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
 - (お話のひろば)
 - 元気なこまがねっ子
 - (赤穂中学校 白鈴祭)
 - Happy Birthday11月生まれ
 - 司書おすすめの絵本

今月の表紙

白鈴祭で大蛇を体験(赤穂中学校)
(9月28日)

生徒会企画の一つとして、卒業生に教わる「大蛇」の体験がありました。大蛇は赤中運動会の伝統競技で、全員が手をつないだまま次々と地面に寝そべる速さを競います。生徒たちは楽しみながら体験し、地域の方の協力で5年ぶりに大蛇を再現することができました。



9月29日(日)に第11回信州駒ヶ根ハーフマラソンが開催されました。今回は北海道から沖縄まで36都道府県から、3734人の参加がありました。ランナーは、沿道の声援や多くのボランティアの皆さんに支えられ、自然豊かな駒ヶ根の景色を感じながら駆け抜けました。

大会を支えていただいたボランティアの皆さん、沿道で応援してくださいました。皆さん、本当にありがとうございました。

応援を力に

第11回信州駒ヶ根ハーフマラソン



第11回スペシャルゲスト

元トヨタ自動車陸上長距離部
宮脇千博さん(市出身)



松竹芸能所属 森脇健児さん



FINISH 信州駒ヶ根ハーフマラソン FINISH

ランナーの声
(RUNNETより抜粋)

● 手づくり感のある温かな大会でお年寄りから幼稚園の子どもさんまで沿道から応援をさせていただき、苦しいコースを走り切ることができました。

● 梨、りんご、ぶどう、アイス、そばなどエイドも楽しみですし、沿道のあったかい応援が本当に力になります。仮装ランナーさんを見るのも楽しかったです。

● ボランティアや沿道の応援がとても良かったです。ボランティアの人数が大変多く、サポートが手厚いと感じました。

他の方の感想もご覧ください。



RUNNET HP

スポーツくじ
WINNER 0000 BIG

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

令和5年度 決算報告

令和5年度決算が、9月市議会定例会で承認されました。駒ヶ根市にどのくらいの収入があり、どのように使われたのか、決算の概要と財政状況をお知らせします。

令和5年度の取り組み

令和5年度は、目指すまちの姿を示す第5次総合計画の2年目の年でした。コロナ禍で浮き彫りとなった課題解決のため、総合計画で掲げた重点プロジェクトの実現を促進し、歳出総額は162億8819万円となりました。

具体的には、出産・子育て応援交付金や保育所のおむつ処分支援など新たな子育て支援や、地域の生活課題の解決を図るための包括的な支援体制づくりなど、さまざまな人々に寄り添う環境を整える事業を実施しました。また、市民の皆さんの利便性向上のため、口座振替WEB申込サービスや各種証明書の交付手数料等のキャッシュレス決済など行政手続きのデジタル化も進めました。加えて、国や県の補正予算等を活用し、令和4年度に引き続き、経済対策、物価高騰対策などにも取り組みました。このように着実にまちづくりを進める一方で、行財政改革プランに基づき、公共施設や事業の見直しなど持続可能な財政運営にも務めました。

普通会計 歳入

168億3,736万円

前年度比1,423万円(0.1%)減少

前年度と比べた歳入の特徴

市税は約0.5%増加

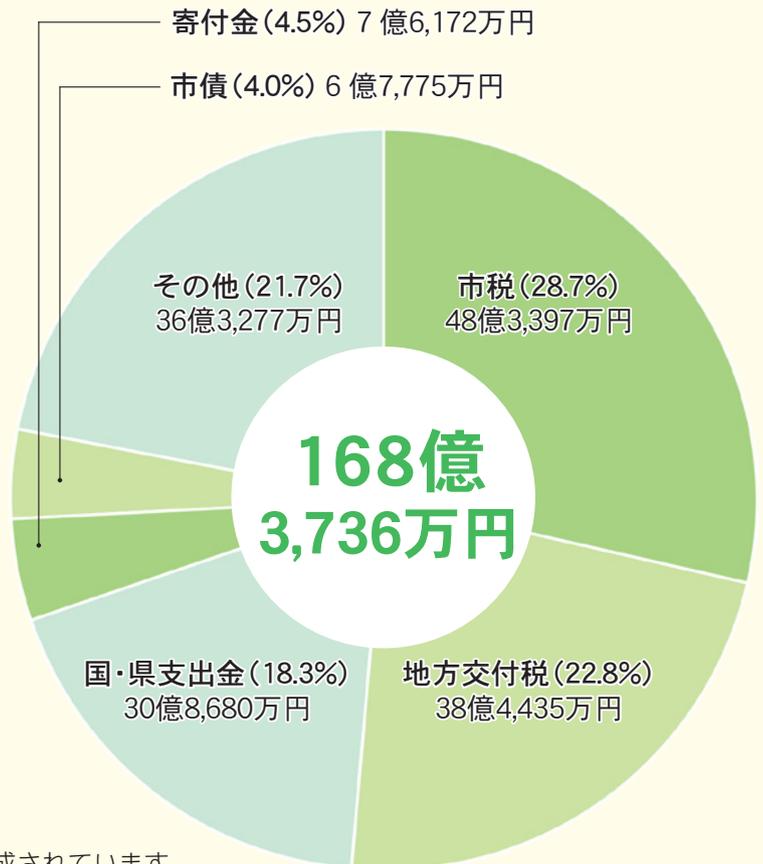
法人市民税は減少しましたが、新型コロナの影響からの立ち直りや新築物件が増えるなどして個人市民税や固定資産税は増加し、市税全体では2,511万円の増加となりました。

地方交付税は約6.6%減少

普通交付税・特別交付税を合わせた地方交付税は2億9,968万円減少しました。

国や県からの支出金は約9.8%減少

物価高騰の交付金等が措置されましたが、ワクチン接種や感染症対応の交付金等が縮小し、3億3,666万円減少しました。



※普通会計は、一般会計と用地取得事業特別会計で構成されています。

用語解説

- **市税** 市民の皆さんや企業が納めた税金
- **地方交付税** 市が一定水準の行政サービスを行うように、国から交付されたお金
- **国・県支出金** 市が実施する特定の事業に対して、国や県から交付されたお金
- **寄付金** ふるさと納税や企業から寄付していただいたお金
- **市債** 市が事業を行うために、国などから借り入れたお金
- **その他** 諸収入や繰越金、財産収入など

普通会計 歳出

162億8,819万円

前年度比 2億721万円(1.3%)増加

前年度と比べた歳出の特徴

扶助費は約7.1%増加

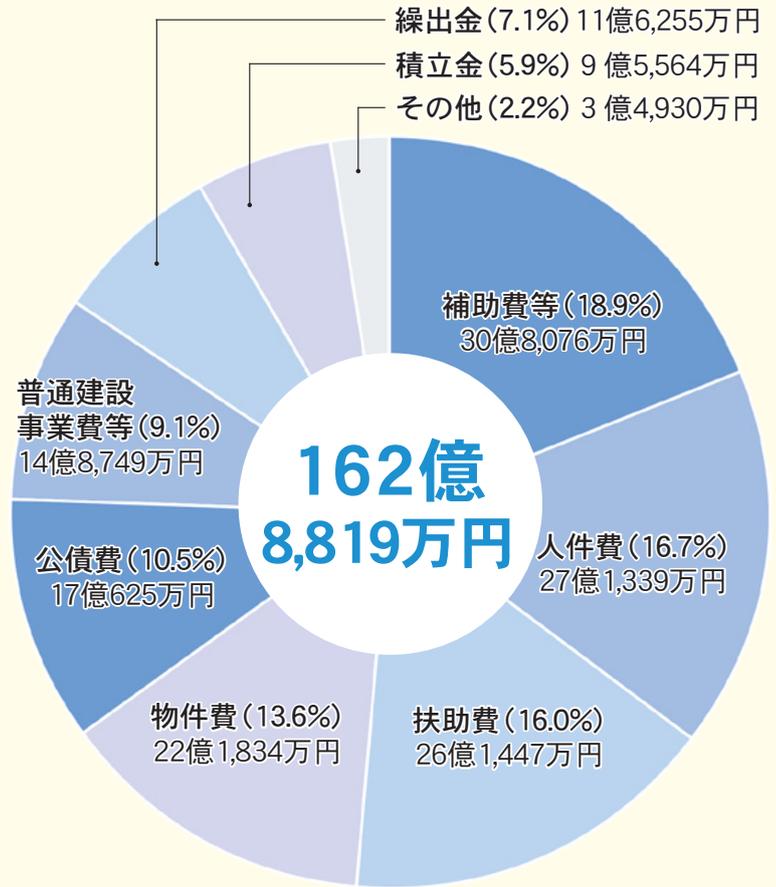
国が実施した物価高騰対策の給付金や介護・訓練給付費、子ども医療費の増額などにより、1億7,405万円増加しました。

物件費は約11.9%増加

行政・地域DXの推進やふるさと寄付件数の増加に伴う業務委託料の上昇などにより、2億3,531万円増加しました。

普通建設事業費等は約4.0%増加

通学路の道路・歩道整備やJOCAの小規模保育施設の支援、高原のウッドデッキ改修などを実施し、5,747万円増加しました。



用語解説

- **補助費等** 上伊那広域連合や公共下水道事業など、団体への負担金や他会計への補助金等
- **人件費** 職員の給料や議員報酬等
- **扶助費** 子ども・障がい者・高齢者等の支援費用
- **物件費** 事務経費や施設管理の委託料等
- **公債費** 借入金の返済
- **普通建設事業費等** 道路や公共施設の建設や改修の費用
- **繰出金** 一般会計と特別会計間で支出される経費
- **積立金** 計画的な財政運営を目的として基金に積み立てる費用

主要事業

令和5年度に取り組んだ事業の一部を紹介します。



交通安全対策補助通学路緊急対策(1億7,554万円)

通学路の交通安全対策として、市道光前寺南線や市道新春日街道線(広域農道)などを整備しました。



小規模保育事業所整備(8,925万円)

生涯活躍のまちを軸とした中心市街地の活性化を目指し、JOCAが開設した保育園の整備などを支援しました。



高原観光地整備(1億743万円)

駒ヶ根ファームスのウッドデッキや、こまくさの湯のボイラーなどを改修しました。



デジタル化推進(1億1,376万円)

情報基盤の再構築をはじめ、口座振替WEB申込や市役所でのキャッシュレス決済、施設のネット予約などを開始しました。

特別会計・公営企業会計

特別会計は、特定の事業を行うために、特定の収入と支出がある会計で、一般会計とは別に管理しています。

特別会計

昨年に引き続き安定的な運営が行われました。

水道事業

安全で安心な水道水の供給のため、膜ろ過の設置工事や老朽管布設替工事など、計画的な整備を行いました。

公共下水道事業

駒ヶ根浄化センターの水処理施設改築設計や福岡工区の管渠工事などを行いました。

農業集落排水事業

7地区(南割、北割北、北割南、赤穂南部、竜東(北部、中部、南部))の維持管理適正化計画作成業務などを行いました。

特別会計名	歳入	歳出
用地取得事業	502万円	502万円
中沢財産区	9万円	9万円
介護保険	35億5,580万円	34億2,957万円
国民健康保険	27億7,914万円	27億5,928万円
後期高齢者医療	4億6,690万円	4億6,678万円
公設地方卸売市場	3,354万円	3,354万円
駒ヶ根高原別荘地	2,055万円	1,372万円

公営企業会計名	歳入	歳出	
水道事業	収益的収支	8億1,009万円	6億8,551万円
	資本的収支	3億5,302万円	10億2,688万円
公共下水道事業	収益的収支	9億4,372万円	7億8,550万円
	資本的収支	2億8,511万円	7億125万円
農業集落排水事業	収益的収支	5億9,359万円	5億1,093万円
	資本的収支	1億7,334万円	4億1,230万円

市の貯金と借金

市の貯金である「基金」と借金である「市債」はどれくらい？

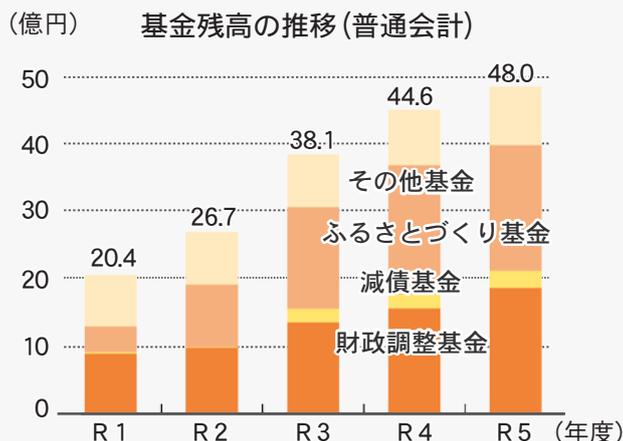
基金残高

48億354万円

前年度比 3億3,923万円(7.6%増)



ふるさと寄付が4年連続で過去最高額を更新するなどして、令和5年度は基金を11億6,066万円積み立てることができました。一方、必要な事業の財源に充てるため基金から8億2,143万円を取り崩しました。



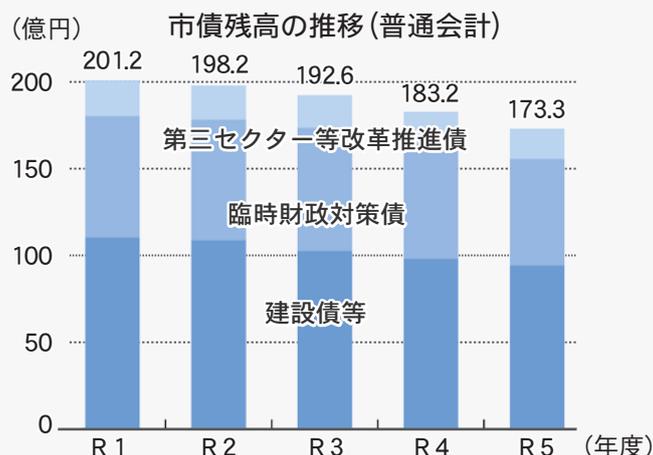
市債残高

173億3,001万円

前年度比 9億8,678万円(5.4%減)



市債は、大きな事業をするために借り入れるお金で、現在と将来の納税者との間の負担の公平を図るという機能もあります。建設債で新たな借り入れが少なかったなど令和5年度は全ての項目で市債を減額できました。

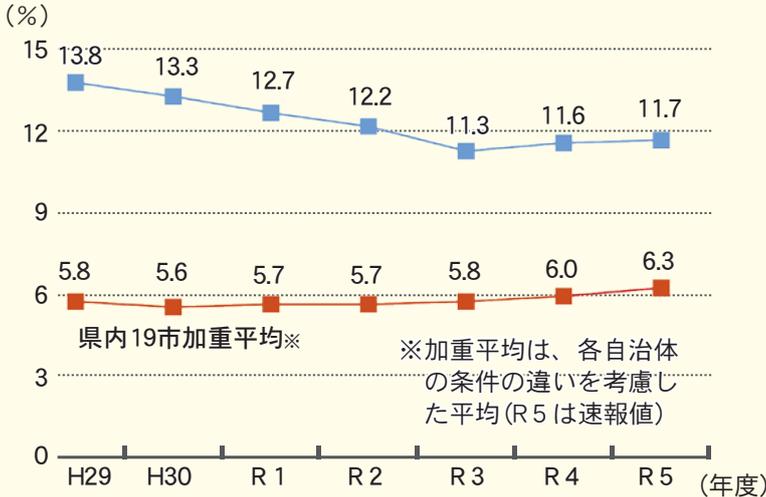


財政指標

財政指標は、決算数値から自治体の財政状況を測る「ものさし」のようなものです。どのような観点に立って財政状況を測るかによって、さまざまな指標があります。代表的な指標で、市の状況を説明します。



【実質公債費比率の推移】



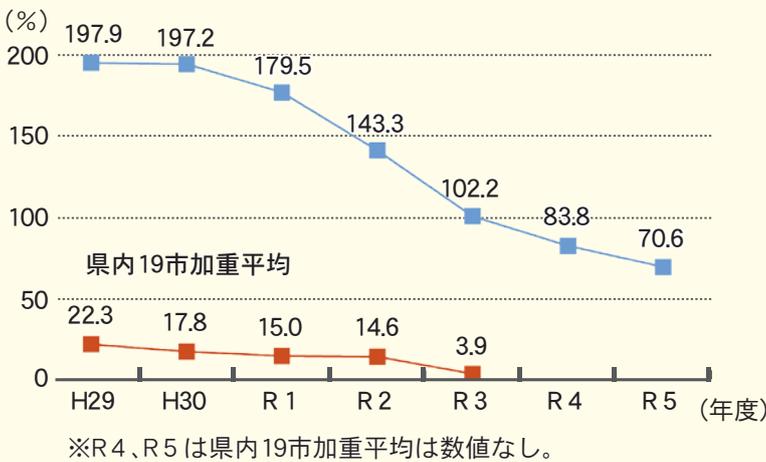
●実質公債費比率

市債などを含めた市の債務の返済状況からみた財政の「健全さ」を表します。年間の借入金返済額などが、市の収入に占める割合で、数値が高いほど財政を圧迫しているといえます。18%を超えると借入れに制限を受けることになります。

💡ポイント💡

県内19市の平均や全国類似団体の平均と比べ高い水準が続いています。市債の発行額をコントロールし、より一層計画的な財政運営を行っていきます。

【将来負担比率の推移】



●将来負担比率

将来負担すべき実質的な負債の程度を表します。返済が必要な借入金などの総額が、市の収入に占める割合で、数値が高いほど将来の財政を圧迫しているといえます。350%以上で財政健全化計画の策定等が義務付けられます。

💡ポイント💡

地方債残高などが減って将来負担額が減少したことや、基金が増加したことで13.2ポイント減らすことができました。しかし、県内19市の平均や全国類似団体の平均と比べ高い水準が続いています。行財政改革プラン2022に基づき、引き続き改善に取り組めます。

一層の健全化へ向けて

令和5年度は必要な事業を実施する一方、効率的な財政運営を心がけたことで市債残高を減らし、約3億円の基金を積み増すことができました。その結果、将来負担比率が70.6%にまで下降するなど、収支バランスは引き続き改善しました。

しかし、市のやり繰りが基金や市債に依存する長年の課題は解消されていません。また、今後は、新病院建設や保育園・幼稚園の施設整備などの大型事業も控えており、引き続き状況を注視しながら財政運営を図ることが重要です。

今後も、事業見直しや公共施設の統廃合による適正配置などを積極的に進めます。そして、将来にわたり持続可能な財政の構築に向けて取り組んでいきます。

◎詳細は、市ホームページでも公開しています。



【問い合わせ】

財政課 財政係
内線 251

税金

毎年11月11～17日は
税を考える週間

小中学生・高校生の
税に関する書道と作文を展示

「税を考える週間」では、国や自治体等が、多くの皆さんに税の仕組みや目的について考え理解を深めていただくため、さまざまな啓発活動を行っています。

市でも、市内の子どもたちに税に関心を持っていただくため、小学生から書道、中学生から作文を募集しました。市役所で優秀作品の展示を行いますので、ぜひご覧ください。

- ◆期間 11月11日(月)～15日(金)
- ◆場所 市役所市民ホール(1階)

税金・料金は期限内に納付を

税金は、行政サービスを行うために必要となる貴重な財源です。納期限を過ぎた場合には督促状等の発送などにも多額の経費がかかり、その経費も税金で負担することになります。期限内の納付にご協力をお願いします。市報では、こまかっぱ情報コーナーで市税や介護保険料などの納期をお知らせしていますので、ご確認ください(今月は13ページ)。



昨年市民ホールで掲示した作品

納め忘れのない口座振替

一度手続きをすれば納期に自動的に引き落としができ、納め忘れもありません。本年からWEBでの申し込みもできるようになりました。

◆申込場所

- ① 税務課が市民課の窓口
- ② 引き落とし先の金融機関
- ③ WEB(下QR)

【問い合わせ】

税務課 収税係

内線 271



市HP



市長が
市政を解説

ウミガメプロジェクト進む

駒ヶ根市と赤穂、駒ヶ根工業の2つの高校が協定を結んで始めたウミガメプロジェクトは、本年度も事業が進んでいます。

高校生に古里のさまざまな面を知ってもらうことで、卒業後、市外へ出たとしても、帰郷するきっかけになればとの思いを込めて取り組んでいます。産卵のために、生まれた浜に戻る習性のあるウミガメになぞらえました。

駒ヶ根工業高校では、市内の企業に協力していただき、1年生からインターン研修を進めています。製造業を中心にしたものづくり産業は、地域経済の大きな柱です。市内には

独自の技術を持った多彩な企業があることを知ってもらうことで、将来のキャリアを実感を持って描けるよう、後押ししています。

赤穂高校では昨年度から1年生を対象に、市が独自講座を設けています。本年度は国際協力や映像制作、子育てなどをテーマにJICA訓練所スタッフなど地域の専門家が講師を務めます。総合的な探究の時間を利用して活動し、来年1月末に成果を発表します。

高校は地域にとって大切な宝物です。さらに魅力ある学びの場となるよう、これからも力を合わせて盛り上げていきます。

育成支援

青少年育成委員会だより 子どもの健全な育成へ

11月は「子ども・若者育成支援
強調月間」

青少年育成委員は、子どもたちの健全な育成や非行防止、安全なまちづくりを目指し活動しています。

子どもや若者は、社会や家族にとって、大きな可能性を秘めたかけがえない存在です。全ての子どもや若者が、自立した個人として健やかに成長し明るい未来を切り開いていくためには、子どもや若者を孤立させず、地域全体で支えていくことが重要です。

ゲームやスマホの利用は 家族でルールを決めて

インターネットやスマホの普及に伴い、SNSに起因する犯罪に巻き込まれる子どもの数は高い水準で推移しています。SNSで知り合った人に、騙されたり脅されたりして被害に遭うことや、SNS上でのいじめなどの事件が多く発生しています。

また、スマホ使用の低年齢化が進んでいるとともに、ゲーム機やスマ

ホの長時間使用、ネット依存などの問題も起きています。これらの問題から子どもを守るために、子どもがどんなゲームで遊んでいるか、スマホで何をしているのかなどを家庭で話し合い、使用ルールを決めましょう。

【使用ルールの例】

- ▼利用する時間や場所を決める。
- ▼食事中や人と話している間は、スマホを使わず、マナーを優先する。
- ▼ゲームの課金は親に相談する。
- ▼個人が特定される情報を書き込まない。
- ▼歩きながら、自転車に乗りながらの使用はしない。



▼知らない人と電話やメール、メッセージの交換をしない。
▼インターネットの利用を機能やアプリで制限するフィルタリングを利用し、安全に使用する。

【問い合わせ】

社会教育課 生涯学習係
内線 721

議会

令和6年9月市議会 定例会の内容を紹介

9月2日～30日の29日間の会期中、市議会定例会が開催されました。補正予算や条例など29件の議案は、全て原案どおり可決や同意などがされました。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5号)

6873万円を追加しました。

【歳入】

▽繰越金

2142万円

▽諸収入

4731万円

【歳出】

▽新型コロナウイルス定期接種事業

6873万円

新型コロナウイルス定期接種が予防接種法上の定期接種に位置付けられたため、必要な予算を計上しました。

令和6年度一般会計補正予算(第6号)

1億5637万円を追加しました。

【主な歳入】

▽繰越金

4885万円

▽市債

4920万円

【主な歳出】

▽保育士不足への対応

261万円



保育士の確保と負担軽減を進めます。
▽生活道路等の整備 8005万円
地域の生活道路等の整備と安全確保のための予算を計上しました。

条例

◆福祉医療費特別給付金条例の一部を改正する条例

受給資格要件の見直しや被保険者証の廃止に伴い、必要な措置を行うために改正しました。

◆市国民健康保険条例の一部を改正する条例

被保険者証の廃止に伴い、必要な措置を行うために改正しました。

人事

委員の任期満了に伴う選任について同意されました。

◆駒ヶ根市教育委員会
委員 小池文弘さん
(東伊那区・新任)

任期 10月1日から4年間

◆駒ヶ根市監査委員
委員 竹村正司さん
(中沢区・再任)

任期 9月20日から4年間

検診

がん「自分は大丈夫」と
思っていないませんか？



がんは日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなっています。中でも大腸がんは近年急増しており、毎年5万人以上の方が亡くなっています。特に、女性のがん部位別死亡者数のトップは大腸がんです【下表】。

大腸がんは、早期の段階では自覚症状がほとんどなく、進行すると症状が現れる場合が多いです。そのため、早くから予防に取り組むことや、定期的な検診で早期発見し治療につなげることが大切です。

大腸がんを予防するには

がん全般の予防には▼禁煙▼節酒▼バランスの良い食事▼身体活動▼適正な体重の維持が重要とされており、これらによってがん発症のリスクを抑えられるといわれています。その中でも、大腸がんの予防には食物繊維が含まれる食品の摂取が効果的です。食物繊維は、自然で定期的な排便や下痢・便秘の予防を促し、がん発症のリスクを下げることできます。

また、B型・C型肝炎ウイルスな

【表】部位別がん死亡者数の順位

順位	男性	女性
1位	肺がん	大腸がん
2位	大腸がん	肺がん
3位	胃がん	すいぞう 膵臓がん
4位	すいぞう 膵臓がん	乳がん
5位	肝臓がん	胃がん

【出典】

国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」2022

どによる感染も、がんの主要な原因とされています。感染症の検査は、医療機関や保健所で受けることができます。

定期的な検診で
早期発見・早期治療を

一定期間に診断された人の割合を示す大腸がんの罹患率は、50歳を超えた辺りから上昇しはじめ、高齢になるほど高くなります。自覚症状がほとんどないまま進行しますが、早期に発見し治療を行えば95%以上の人が治ります【※】。

※診断時から5年後に生存している割合

大腸がん検診(市集団検診)
まずは手軽な便潜血検査

2日分の便を採り提出するだけの簡単な検査です。お申し込みがまだの方は、お問い合わせください。



- 対象年齢 40歳以上(令和6年4月1日時点)
- 提出期間 12月4日(水)~10日(火)
- 提出場所 ・市役所 保健センター
・ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根
- 自己負担 400円

また、毎年検診を受けることで死亡する可能性が60~80%減るといわれています。年に一度は大腸がん検診を受け、早期発見・治療につなげましょう。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線 334



見守り付き宅配弁当

契約者募集中!!

特別なお弁当
オードブル等も承ります。
詳しくはお電話で
お問い合わせ下さい。

契約型宅配弁当

ぐりんぴーす

飯坂 2-14-36

TEL/FAX

0265-97-1208

090-8021-7233

広告掲載については、(株)宮澤印刷 ☎ 82-2571 までお問い合わせください

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(9月1日現在)

- 人口 31,171人(△20)
- 男性 15,312人(△8)
- 女性 15,859人(△12)
- 世帯 13,483世帯(△2)
- 8月中の異動
 転入84人、転出84人、
 出生14人、死亡34人

伊藤文四郎記念講演会・回顧展

市郷土館や帝国ホテル等の建築に関わった東伊那区出身の伊藤文四郎の記念講演会・回顧展です。入場無料、要申込。

【記念講演会】

- ▶日時 11月23日(土) 午前9時30分～11時30分
- ▶場所 赤穂公民館 ホール
- ▶講師
○東京大学名誉教授・江戸東京博物館館長 藤森 照信さん
○建築家 香川 浩さん
- ▶申込方法 電話かフォーム
- ▶申込期間(定員次第締め切り)
〈電話〉10月21日(月)～
〈フォーム〉11月1日(金)～

【回顧展】

- ▶日時 11月23日～29日(午前中)
- ▶場所 東伊那公民館
- 問 東伊那公民館 ☎ 82-4664

イベント

第44回戸倉山 やきいもハイキング

- ▶日時 11月10日(日) 午前7時～午後4時
- ▶集合場所 市役所正面
- ▶参加費 500円(小学生無料)
- ▶申込期限 11月5日(火)
- 問 駒ヶ根山岳会 林さん ☎ 83-1423

お知らせ

障がい者作品展

市内の障がいのある皆さんの応募作品を展示します。

- ▶期間 11月22日(金)午後～11月29日(金)午前
- ▶場所 赤穂公民館 ロビー
- 問 福祉課 障がい福祉係 内線315

相談

募集

もしもに備える！ 役立つ防災講座

参加無料、要申し込み。託児が可能です(先着10人)。



▲詳細

- ▶日時 11月30日(土) 午後1時30分～3時30分
- ▶場所 赤穂公民館 ホール
- ▶講師 (株)オフィス R M代表取締役 管理栄養士・防災士・災害食専門員 今泉マユ子さん
- ▶申し込み(受講・託児) 電話か上のQRコードから①名前②電話番号③住所をお知らせください。
- 問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211



アルパまつり開催

当日は各テナントの出店のほか、さまざまな催しがあります。ハロウィンの飾りつけやフォトスポット、トリック・オア・トリート企画も行います。ぜひ仮装してお越しください！

- ▶日時 10月27日(日) 午前10時～午後4時
- ▶場所 駅前ビル アルパ各階



詳細

3F きっずらんど(特別開館) フープや輪投げなど運動遊びや工作(大会議室)
アルパ 3,000個のつみきで遊ぼう(多目的ホール)

2F 駒ヶ根シェアキッチン 割引券配布、はるカフェ。TrePini 商品割引、けん玉ワークショップ
地域支え合いネット ハロウィンかぼちゃ展示
カルチャークラブ・ゆあ〜ず フリーマーケット
ハンドメイドHAO 子ども向けワークショップ
南信州黒羊館 ボードゲーム貸し出し
チェッカー選手権

1F マルトシ駅前店 マグロ解体ショー

問 商工観光課 商業係 内線431

広告欄

土地・建物の事なら何でもご相談ください！

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

アパート・マンション・借家

建売・中古住宅

土地



株式会社 織井不動産

長野県知事免許(10)2927号
〒399-4115 長野県駒ヶ根市上穂栄町25-26
TEL.0265-82-2972 FAX.0265-82-3036
E-mail: orii1234@rose.ocn.ne.jp

ホームページで最新情報を随時紹介中！



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

または 織井不動産

「駒ヶ根市ケアさぼ無料職業紹介所」がオープン！

介護分野に特化した職業紹介所です。介護福祉士の資格取得もお手伝いします。場所は保健センター内で、事前に電話かLINEでご相談ください。



特徴1 市内の求人紹介と介護事業者とのマッチングをお手伝い
ご本人の希望をお聞きし、介護事業者と調整の上、提案させていただきます。職場体験の利用も可能です。

特徴2 「介護資格のステップアップ」の紹介・アドバイス
仕事と両立しながら国家資格「介護福祉士」を目指すために必要な研修受講や受講費補助等の相談ができます。



特徴3 LINEで就労までの個別相談が可能
資格取得から就労までの個別相談がLINEでできます。上のQRコードから「駒ヶ根市ケアさぼ」の友だち登録をお願いします。

問 地域保健課 介護支援係 内線336

知 県内の最低賃金改正

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が10月1日から時間額998円に改正されました。

問 長野労働局 労働基準部 賃金室 ☎ 026-223-0555

知 インフルエンザ予防接種費用を助成(中学3年生)

中学3年生を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部を補助しています。



詳しくは、9月下旬に送付した通知やホームページをご確認ください。

問 子ども課 母子保健係 内線714

知 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。詳細は県ホームページをご確認ください。

▶受付期間
【物品購入等】
11月1日(金)～12月25日(水)
【建設工事・建設コンサル】
12月2日(月)～1月31日(金)

問 財政課 契約財産係 内線255

市内3つの公民館で文化祭開催

第3回すずらん文化祭

▶日時 11月2日(土)・3日(日)
午前9時～午後5時
※3日は午後4時まで
▶場所 赤穂公民館、文化会館、市立博物館、下平一心館
▶内容 体験広場(2日)、ステージ発表(3日)、展示発表
問 赤穂公民館 ☎ 83-4060

中沢区文化祭

▶日時 11月2日(土)・3日(日)
午前9時～午後5時
※3日は午後1時まで
▶場所 中沢公民館
▶内容 芸能発表会(3日)、展示発表、マルシェ
問 中沢公民館 ☎ 83-5125

東伊那文化祭

▶日時 11月1日(金)～3日(日)
午前9時～午後5時
※3日は午後2時まで
▶場所 東伊那公民館
▶内容 講演会(2日)、ステージ発表(3日)、展示発表
問 東伊那公民館 ☎ 82-4664

ここ駒公開講座 「依存症という病気」

ギャンブルやゲームなどの依存症の仕組みを知り、理解を深めましょう。参加無料、要申し込み。



▶日時 11月10日(日)
午前10時～正午
▶場所 こころの医療センター 駒ヶ根 大会議室
問 県立こころの医療センター 駒ヶ根 ☎ 83-3181

組合員・地域のみならず

(※グレースは、JA止伊那の協同会社です。)

「あなたの想いを聞かせて下さい」

葬儀・法事のことならグレースへ。

事前相談
随時受付中
9:00～16:00



病院・施設へのお迎え 葬儀打合せ **24時間365日受付**
0120-81-1509
駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村 ☎0265-81-1109

虹のホール 駒ヶ根
駒ヶ根市東町4-10
通夜安置室あり

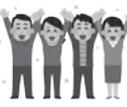
虹のホール 花みずき
駒ヶ根市東町4-10
通夜安置室あり

虹のホール 伊南
飯島町飯島1270
通夜安置室あり

イベント

知 宝くじ助成金で地域の備品を整備

宝くじ助成金を活用して、市内自治組合の備品を整備しました。



東伊那区火山自治組合

一般財団法人自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用しました。

▶整備品 エアコン



問 総務課 自治組織創生室内線216

お知らせ

相談

募集

知 複十字シール募金(結核予防募金)にご協力を

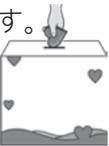
集まった募金は結核予防の普及啓発や開発途上国の結核対策の支援等に活用されます。

▶募金箱設置期間

11月29日(金)まで

▶設置場所

市役所保健センター地域保健課窓口、中沢・東伊那支所窓口



問 地域保健課 健康長寿係内線335

各種納期案内

- ◇国民健康保険税 6期
- ◇介護保険料 6期
- ◇後期高齢者医療保険料 5期

知 指定難病治療中の方へ激励金を交付

対象となる方は、期限までに福祉課へ申請をお願いします。



▶対象(次の条件を全て満たす方)

- ・特定医療費(指定難病)受給者証の有効期限が令和6年10月1日以降の方
- ・10月1日時点で市に1年以上住民票がある方
- ・特定医療費(指定難病)の階層区分が低Iか低IIの方

▶支給額 12,000円(年1回)

▶申請期限 令和7年3月31日

▶申請時の持ち物

特定医療費(指定難病)受給者証、預金通帳

問 福祉課 障がい福祉係内線315

知 駒ヶ根都市計画道路変更案の縦覧

中割経塚線・経塚飯坂線の変更案の縦覧と意見書の提出を受け付けます。



【変更案の縦覧】

11月5日(火)～19日(火)〈平日〉

▶場所 市役所 都市計画課

【意見の提出】

都市計画課にある用紙に記入し、縦覧期間中に持参か郵送で提出

〈変更〉公聴会の実施場所

市報10月号に掲載した同変更案の公聴会の実施場所が下記の通り変更となりました。

▶日時 10月27日午後1時30分

▶場所 南庁舎 大会議室(2階)

問 都市計画課 都市計画係内線521

平和に関するポスター 入賞者



平和の尊さを改めて認識し、戦争のない平和な社会への意識を高めるため、市内の小中学生からポスターを募集しました。応募作品の中から、次の方が入賞しました。

【小学生の部】	金賞	北原 由渚さん(赤穂南小6年)
	銀賞	森山 結依菜さん(赤穂小6年) 清水 舞美さん(赤穂南小6年)
	銅賞	工藤 かなたさん(赤穂小6年) 宮原 紗希さん(赤穂小6年) 松尾 彩春さん(赤穂南小6年)
【中学生の部】	銅賞	新井 颯斗さん(東中2年)

応募いただいた全作品を11月19日(火)～27日(水)まで、市役所市民ホールで展示します。ぜひご覧ください。

問 総務課 行政管理係 内線212

広告欄



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】

(8月中)

神崎 護 (83)市場割区原垣外
瀧澤登美子(95)市場割区向ヶ丘
川島 利雄(71)町四区第3
三浦 絹代(89)北割一区北原下
田村 学 (73)中沢区上割
田口 紘一(82)町二区第11

(9月中)

宮澤美代子(101)上穂町区第3
江崎 明雄(90)中沢区中割
田中 悦子(93)上赤須区第1
倉田 守子(104)町四区第4
平岡由紀子(90)小町屋区上市場
松崎 金よ(94)下平区第3
林 シゲ(96)福岡区第3
今井 金文(99)小町屋区下市場

※依頼があった方のみを掲載しています。

善意のコーナー

☆株式会社南信精機製作所 様
当市にて実施予定の「結婚・出産・子育ての希望を叶える事業」への寄与として現金50万円を寄付

☆上伊那木材共同組合 様
地域産木材利用活性化事業として、赤穂東小学校の開校50周年の記念にテーブル1台とベンチ2台、ついたて4基を寄付

知 香害(香りの害)をご存知ですか

香害は柔軟剤や香水、合成洗剤などに含まれる合成香料(化学物質)で不快感や健康への影響が生じることです。香害が原因で化学物質過敏症を発症する人もいます。

香料製品の使用の際は不快に感じる人がいることをご理解いただき周囲への配慮をお願いします。

問 地域保健課 健康長寿係
内線331

募 軟式野球連盟駒ヶ根支部長杯参加チーム募集

軟式野球連盟登録チーム以外でも参加できます。雨天中止。

▶期日 11月10日(日)

▶場所 アルプス球場、
市営グラウンド

▶参加費 1チーム5,000円

▶申込期限 11月4日(月)

問 事務局 米澤さん
☎ 090-2638-2522

募 多文化共生ボランティア養成講座受講者募集

外国籍の方の日本語学習を支援するボランティアの養成講座を開催します。受講料無料。

▶期日(全4回) 11月30日、12月7日、1月18日、2月1日(全て土曜日)

▶時間 午後1時30分~3時30分

▶場所 ふれあいセンター、
駅前ビルアルパ

▶申込期限 11月22日(金)

問 企画振興課 地域政策係
内線248

知 省エネ家電の買い替えに対するポイント増額

省エネ家電(エアコン等)への買い替えに交付するえがおポイントを期間限定で5,000ポイントから10,000ポイントに増額します。詳しくはホームページをご覧ください。

▶期間 令和7年3月末まで

問 生活環境課 環境保全係
内線542

知 11月は児童虐待防止推進月間

虐待の疑いや、発見をしたときは、児童相談所や市役所に連絡をしてください。

▶専用ダイヤル ☎ 189(最寄り
の児童相談所につながります)

問 子ども課 子育て家庭教育係
内線715

知 さまざまなリスクから農業者を守る収入保険

全ての農産物を対象に自然災害など経営努力では避けられない収入減少を補填します。市では、掛け金の一部を補助します。

▶加入条件

青色申告をしている農業者

▶受付期限

・個人 12月末

・法人 事業年度開始1ヶ月前

問 NOSAI長野 上伊那支所
☎ 0265-73-2221

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!



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。

11/3 (日・祝)	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
11/4 (月)	座光寺内科医院(中割区) 高仲薬局(北割二区)	内・小	☎ 83-3222 ☎ 81-1602
11/10 (日)	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
11/17 (日)	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
11/23 (土・祝)	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
11/24 (日)	前澤外科内科クリニック(上穂町区) 上穂みなみ薬局(上穂町区)	内・外	☎ 83-2151 ☎ 82-8078

知

お知らせ

相

相談

募

募集



緊急歯科診療

11/3(日・祝)、4(月)、10(日)、
17(日)、23(土・祝)、24(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

- 5日~ こまかっぱニュース
- 12日~ 文化センターだより
- 19日~ そうだ我らは地球人~地球人ネットワークの取り組み~(再)
- 26日~ 市長の部屋

- 放送 地上デジタル11ch
- 時間 6:30、8:30、10:30、
12:30、15:30、19:00、
21:00、23:00

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

- 緊急情報やイベント情報等を配信



メール
配信▶

◀LINE



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)
11月7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**
11月28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
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)
11月12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
11月6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

広告欄

もしも…の時は 儀礼

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

もしも…の会 会員募集中
入会金 10,000円
年会費不要

小さな出費で
大きな安心



事前相談 随時受付中

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



株式会社 儀礼センター
本社 駒ヶ根市飯坂 1-34-19

ご遺体の搬送 **24時間 365日**
いつでもお電話下さい
☎ 0120-69-2929
☎ 0265-83-2929

駒ヶ根斎場
通夜安置室併設(北会館・南会館)
駒ヶ根市赤穂 1086-1

すこやかライフ

各種検診や健康に関するイベント、健康に役立つ情報をお知らせします。

地域保健課 健康長寿係 内線331~334

肺がん検診(X線)

要申込

胸部レントゲンを撮影し、肺や呼吸器などを確認する検査です。年に1回は受けましょう。



【保健センター】
11月12日(火)

肺がん検診(らせんCT)

要予約

肺をらせん状に撮影し、断面を見る検査です。



【保健センター】
11月6日(水)~8日(金)

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原レディスクリニック】
11月1日(金)~29日(金)の平日

心理士相談

要予約

不安で落ち着かないといった思いを無料で相談できます。



【保健センター】
11月6日(水)、14日(木)、
20日(水)
いずれも9:00~14:00
(一人60分程度)

乳がんマンモ検診

要予約

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



【前澤外科内科クリニック】
11月7日(木)、14日(木)
【昭和伊南総合病院】
11月11日(月)、18日(月)、
25日(月)

乳がんエコー検診

要予約

【保健センター】
11月27日(水)~29日(金)

地域保健課 地域ケア係(地域包括支援センター) ☎ 81-6695

認知症サポート医との個別相談

要予約

11月8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

11月25日(月)
①8:30~9:15
②9:00~9:45



駒ヶ根高原レディスクリニック
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歳以上の市民が対象で、相談は無料です。

【令和7年3月で終了】 風しん抗体検査・予防接種の助成

数年前から30~50歳代の男性を中心に、全国で風しんの患者数が増加しています。集団感染を防ぐために、風しんの抗体検査と抗体がない方の予防接種を実施しています。無料で受けられるのは、令和7年3月31日までです。受けたことがない方は、この機会をご活用ください。

対象者

昭和37年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性
※過去に検査・予防接種を受けた方は対象外です
※令和5年1月に無料クーポンを送付しています。お手元がない方はお問い合わせください。



問 地域保健課 健康長寿係 内線334

「こころの耳」 働く人のメンタルヘルス・ ポータルサイト

厚生労働省が運営する、働く方のメンタルヘルスに関する情報を提供するサイトです。働く方だけでなく、ご家族や事業者、上司・同僚等サポートする方にも役立つ情報が掲載されています。ストレスやつらい気持ちを抱えている方は、右のQRコードからぜひ一度のぞいてみてください。



●こころの耳電話相談

0120-565-455
〈月・火〉午後5~10時
〈土・日〉午前10時~午後4時



◀こころの耳メール



こころの耳SNS相談▶



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。

11月の全館休館日
4日(月)、11日(月)、
18日(月)、25日(月)
29日(金)は図書館のみ休館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

駒ヶ根落語会



日時 2月11日(火・祝) 14:00~
料金 S席4,000円
A席3,500円
B席2,000円
出演 春風亭昇太(落語)、瀧川
鯉斗(落語)、宮田陽・昇
(漫才)、春風亭昇ちく(落
語)
チケット 11月3日(日・祝) 9:
00~文化会館窓口で
販売開始。他プレイ
ガイドあり。

博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

【展示室】

第23回 駒展

県美術展や全国展に
出展した市内在住の
作家による作品を展
示します。



期間 11月9日(土) 13:30
~24日(日) 15:00

作品説明会

11月9日(土) 13:45~

【ロビー】

第9回ジュニア駒展

市内にある小中学校から推薦さ
れた優秀作品38点を展示しま
す。

期間 11月9日(土) 13:30
~24日(日) 15:00

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

読書週間

「この一行に逢いにきた」

10月27日(日)~11月9日(土)
は読書週間です。暮らしや人生
設計の中に、新しい感覚での「本
とのつきあい方」を取り入れて
みませんか。どのイベントも参
加無料で、申し込み不要です。

〈映画観賞会「かがみの孤城」〉

日時 11月2日(土)9:30~11:30

場所 赤穂公民館 視聴覚室

〈としょかん読書まつり〉

期日 11月3日(日・祝)

内容

●おはなし会 10:30~11:00

●工作 11:00~11:30

●スタンプラリー

市立図書館や分館
で本を借りてスタ
ンプを集めたお子さんに、記
念品を贈ります。



期間 11月3日(日・祝)まで

ありがとうBooks

日時 11月20日(水)~2週間
程度(なくなり次第終了)

場所 図書館前 エントランス

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で、参加申し込みが必要です。

第4回ふれあい講座(第2弾)

細密画入門③・④

本格的に学びたい方向けで、今
回は秋の果物に挑戦します。

日時 11月17日(日)
10:00~、14:00~

講師 田中 邦治さん

費用 300円(初回の方のみ)

定員 20人

持ち物 鉛筆3H~5B、色鉛筆、
消しゴム、スケッチブック

11月のおはなし会

申し込み不要、参加無料です。

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)

11月7日(木)、21日(木)
10:30~

②幼児向けおはなし会

11月9日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会

11月16日(土) 11:00~

④ねえ、この本よんで!

11月20日(水)
10:30~11:30、
15:30~16:30



⑤中沢公民館図書まつり

11月2日(土) 10:00~

⑥東伊那公民館文化祭おはなし会

11月2日(土) 10:00~

場所

①文化会館 大会議室(2階)

②~④本館 おはなしの森

⑤中沢公民館 ⑥東伊那公民館

クリスマスお楽しみ会

日時 12月7日(土) 10:30~

内容 ブラックパネルシアター、
絵本の読み聞かせなど

申し込み 11月7日(木)~

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

露天こぶしの湯

大自然を感じながら整い体験を

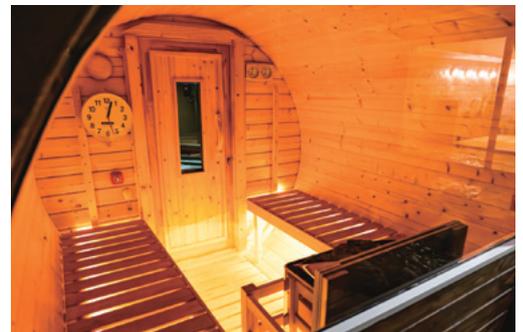
駒ヶ根高原家族旅行村の中にある「こぶしの湯」。仕事終わりに立ち寄るなど、さまざまなライフスタイルに対応できるように、午前から夜遅くまで営業している温泉施設です。

施設には、大浴場や露天風呂、サウナがあります。中でも、統括支配人の竹村さんがイチオシと話すサウナは、より多くの人に快適に楽しんでもらいたいと男湯女湯ともに2種類を完備。特に、樽型のバレルサウナはその円筒型の形から、熱が室内全体を温めることで体全体も温まります。サウナ後にゆっくりくつろいでもらいたいという思いから、広々としたウッドデッキやリクライニング機能のある椅子、水温8度の水風呂など整いやすい環境を充実させています。

子どもから大人まで楽しめるキャンプ施設に併設しているので、アウトドアと合わせた利用もできます。日常から少し離れ、温泉やサウナで日々の疲れを癒してみてもいい。



自然に囲まれた露天風呂とサウナ



大人気のバレルサウナ

サウナと温泉で
本気の整い体験を



こまぐさの湯と
共通でご利用いただけます
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23-170
- 営業時間: 11:00~22:00
(入館締め切り21:00)
- 定休日: 木曜日
- 電話: 83-7228



コラム

駒ヶ根高原の歩き方



駒ヶ根高原光前寺 もみじまつりライトアップ

早太郎伝説の残る「宝積山 光前寺」では、紅葉の見頃に合わせて境内をライトアップします。ぜひご来場ください。

- 日時 11月1日(金)~11月10日(日) 午後5~9時
※天候や紅葉の状況によって変更となる場合があります。
- 催し 焚火^{たき}カフェ
11月2日(土)、3日(日)、9日(土)の午後5時~8時30分に、信州苑光前寺店 駐車場で予定しています。
- 主催 光前寺しだれ桜ライトアップ実行委員会
- 問い合わせ 市観光案内所 ☎ 81-7700



▲光前寺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。



アルパで開催した
ゆるっとつながるマルシェ

あつという間に3年が経ち10月末で任期満了になります。こまがねテラスの活動を通じて「まちなか」が移住者や起業希望者、学生、高齢者、そしてさまざまな困難を抱える方々などにとって情報と交流のハブであることを実感しました。

3年間でイベントの企画・運営、商品パッケージの翻訳、シエア畑の運営、起業希望者のマッチ



地域おこし協力隊

岩下 優香 隊員

昭和57年生まれ、長野県佐久市出身。高校卒業後、専門学校を経て米国へ留学。帰国後は、製造業や旅行会社、JICA事務などを経験。商工観光課へ配属となり、市役所と駅前ビルアルパを拠点に活動。

ング支援などさまざまな活動を通してまちなかに携わってきました。チームで進める協働の意義や、言葉を通じて自らの思いを正確に伝えることの重要性も深く感じました。任期を終える今、これまでの経験を基盤に「畑」(信州伝統野菜などの栽培・販売や観光農園の運営)と「英語」(翻訳、グローバルマーケティング支援、英語学習コーチング)を軸に個人事業を始める予定です。

これまでの活動にご理解、ご協力をいただいた皆さんに心より感謝申し上げますとともに、今後まちなかに携わっていきたくないと考えています。どうぞよろしくお願いたします。

ちょっとひとこと



おおはた りゅうのすけ
大島 流之介さん
(北割一区)

「感謝」

2018年4月、私はスキーがしたいという思いから駒ヶ根を離れ白馬高校に進学しました。ところが、シーズンが始まってすぐに左膝の靭帯を2カ所断裂してしまいました。手術をして、親やコーチなど周りの助けもあり復帰できました。

2019年、自転車で転び頭の骨を破り意識不明の大けがをしました。この際も親や周りの方々にとっても心配していただき、支えもあって元気になりました。

2020年、またしてもスキーの練習中に同じ靭帯を断裂しました。そこから今年の4月まで現役の選手として大会にもでてきましたが、5月に再手術をしました。現役スキーヤーは残り3年と自分の中で覚悟を決めました。

残りの3年間、本気で安全に努力し、スキーの全日本技術選手権でトップの成績をとり、心配し支えてくれた親や周りの方々に恩と感謝を形にして伝えていきたいです。引退後も日常から努力し、感謝を伝えていきたいです。

次は、木下 矢耶子さん(小町屋区)へバトンタッチ



空き家の片付けを始めたタミオさん。



片付けは順調ですか？



荷物が多くて進まんのかな…。それに家も荷物も思い出が一杯だもんで手放すのが何だか寂しくて…。



売却の決心がつかなければ、ひとまず「賃貸」で空き家バンクに登録することもできますよ。



おお、そういうこともできるんか！



賃貸物件を探している方もいますし、場合によっては家財も借りる人にそのまま使ってもらえるかもしれません。



田舎暮らしにあこがれ空き家探し中。アキコ



空き家の所有者。高齢で管理に困っている。タミオ



空き家バンクは賃貸としての登録も可能です。ただし、リフォーム費用や管理コスト等の問題もあるため、それぞれの条件をよく比較して判断する必要があります。まずは空き家相談窓口へご相談ください。

番組情報 /



10月29日(火)～11月5日(火) こまがねTVにて「空き家のアキコさん」を放送します。



秋風になびくススキ

平野啓一郎「ある男」、米澤穂信「黒牢城」、一穂ミチ「砂嵐に星屑」。そして牧野邦昭「経済学者たちの日米開戦」。8～9月に読んだ本だ。脈絡のなさに我ながら驚く。本棚を見れば人物が分かるというが、さて、どう判断されるのだろうか。最も読書に励んだ時期は官庁や日銀担当の

伊藤市長の

雑記帳



記者時代だった。経済が専門でなかったかつての不真面目学生にとって、官僚や学者との取材はほぼ禅問答。しかし、解説を求めている話が進まない。「なるほど」とうなずき必死でメモを取る。終了後、疑問点を調べ、次の機会に確認する。この繰り返しで学びになった。専門書を経のように唱え、流行の論文はファッション誌のように目を通した。必要に迫られた読書だったが、新たな世界を開く扉になった。秋の夜長。できれば、ゆつたりと本を広げたいものだ。

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。



赤ちゃん成長記録・助産師相談

11月6日(水)、27日(水)
<6日> 13:45~15:15
まあるくなあれ♪
<27日> 13:30~15:15
きっずらんど

食事相談

11月11日(月) 9:30~11:30
きっずらんど

お話のひろば

11月13日(水)、29日(金) 10:30~10:45
<13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

11月13日(水)、29日(金) 14:30~14:45
<13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。

あつまれこまっこ ミニ運動会

11月14日(木) 14:15~15:15
泰成スポーツフロア
赤高生が楽しい運動遊びを企画。

子育て相談

11月18日(月) 9:30~11:30
きっずらんど
家庭児童相談員による相談。

リズムベビーマッサージ

11月19日(火) 14:00~14:40
まあるくなあれ♪
1~12カ月頃のお子さんが対象。

親子でふれあい遊び

11月20日(水)
10:00~10:40
多目的ホール(アルパ3階)
歩けるお子さんが対象。



楽しくリトミック☆

要予約

11月27日(水)、28日(木)
① 9:40~10:20
② 10:30~11:10
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。
11月1日(金)にオンライン予約を
開始します。詳細は右上QRから。



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**

パパママプレ子育て教室

11月2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。

親子でキッズヨガ

11月8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

11月18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

11月20日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

11月21日(木) 10:00~
11月生まれの誕生日会。定員5組。

親子でベビヨガ

11月22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。

ベビーマッサージ教室

11月27日(水)
10:00~
ねんね期が対象。定員5組。



相談&発育測定

11月28日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

場所はいずれも保健センターで無料。

妊娠8カ月教室

11月6日(水) 9:30~11:00
出産予定日が令和7年1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**

11月12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11月5
日(火)まで。

離乳食教室(後期~完了期) **要予約**

11月28日(木) 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11
月21日(木)まで。

母親学級 **要予約**

11月13日(水) 9:30~11:00
内容は「お母さんの体づくり」。妊
娠4~6カ月頃の妊婦が対象。申
し込みは11月6日(水)まで。

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。

11月6日(水)	聖マルチン
11月7日(木)	北割、経塚、桜ヶ丘、 美須津、赤穂南
11月11日(月)	飯坂
11月12日(火)	赤穂、下平、福岡、 すずらん、東伊那、 中沢
11月15日(金)	J's(要予約・11月 1日~予約開始)

子育て期の女性就業相談

☎ 050-2000-7228(代表)

11月14日(木) 10:30~12:00 **要予約**
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は11月13日(水) 16:00まで。

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 **お話のひろば** です。

子育て支援センターでは「まあるくなあれ♪」と「きっずらんど」で、月に各1回「お話のひろば」を開催しています。保育士が、絵本の読み聞かせや手遊び・わらべうたを行い、親子で一緒に楽しい時間を過ごすことができます。絵本を知ったり親子で触れ合ったりするきっかけにもなります。

申し込み不要で参加無料です。詳しい日時などは21ページに掲載していますので、ぜひお気軽にご参加ください。

参加者の声

わらべうたや手遊びは、自分では知らなくてできないので、子どもが楽しめる良い機会だと思います。親が子どもと触れ合う機会にもなり、楽しく参加できました。

家だとゆっくり本を読むことがあまりできないので、遊びにきたときにやっていると参加しています。わらべうたも、子どもが真似して一緒にやってみたりして良い経験になっています。



楽しく絵本を読んでもくれます



親子で遊べるわらべうた



クラスで仲良く力を合わせて飛べました◎

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。

白鈴祭(赤穂中学校)

赤穂中学校で文化祭「白鈴祭」が、2日間にわたり行われました。個人で興味を持ったことを学習する個人白鈴のまとめや習字、絵画などのクラス展示をはじめ、部活動発表やフリーステージ等を実施。2日目には体育祭も行われ、全校で一丸となって文化祭を盛り上げました。



練習の成果を楽しく披露♪



個人白鈴の発表



新体操の華麗な演技！

Happy Birthday 11月生まれ



竹澤 芽衣子ちゃん
洋平さん、麻那美さん

元気で大きくなってね！



大沼 慈明くん
真吾さん、友美さん

元気に笑顔で大きくなあれ！



佐野 海斗くん
拓也さん、葵さん

3歳のお誕生日おめでとう♪



北村 優樹くん
洋一さん、ナルモンさん

いつも家族に笑顔をありがとう！



荻村 美央梨ちゃん
朗さん、美由紀さん

きょうだい仲良く大きくなってね♡



山岸 星蘭くん
渡さん、尚子さん

元気いっぱい！！大きくなあれ♡



木村 桔歌ちゃん
太郎さん、佳奈さん

いつも笑顔をありがとう♡

誕生日のおともだち大募集

12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11月1日(金)。
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
くれさわ 樽澤 あゆみ

グリドン グリドン

作・絵/宮西 達也 出版/ひかりのくに

ある国に、ぐうたらな王様がいました。洋服を着るのも面倒くさい、パンツをはくのも面倒くさい、かんむりをかぶるのも、なにもかも面倒くさがる王様です。

ある日、王様はドングリをたくさん持ったネコを見つけました。「グリドン グリドン」と呪文を唱えて願いごとをすると、なんでも叶う魔法のドングリです。王様はネコに1つだけドングリを返すと残りを全て取り上げ、ネコも家来たちもお城から追い出してしまいました。

王様は魔法のドングリを使って、たくさんのごちそうを出したり体を洗ってもらったり、何一つ不自由のない生活をしますが、ひとりぼっちでだんだん寂しくなってきます。そこで、王様は町を見に行くことにしました。ネコの姿に変身して町でたくさんいたずらをした王様は、お城に帰って元の姿に戻ろうとしますが…。

あなたなら、魔法のドングリに何を願いますか?「グリドン グリドン～」

子育てインフォ



アプリのダウンロードはこちら

子育て応援アプリ「こまっぷ by 母子モ」

こまっぷ by 母子モは、妊娠や出産、子育てに関する情報を提供する無料のスマートフォンアプリです。子どもの成長や予防接種日等を簡単に管理できる母子健康手帳機能や、市の子育て情報の閲覧など、役立つ機能が満載。ぜひ登録してみてください。





言葉の壁を超え文化の交流

市は「民際交流会」を駒ヶ根キャンパスセンターで開きました。これは、ネパールポカラ市からの訪問団や産前産後ケアを学ぶ研修員らと市民の交流の機会として企画されたものです。会場には茶道や輪投げなどの日本文化の体験や、花巻きずし等の日本食が楽しめるブースを設けポカラ市の方をおもてなし。市民は言葉や身振り手振りでやりとりをしながら交流を深めていました。

レンタサイクル実証実験を開始

市では、高原の周遊促進などを目的に11月20日(水)までレンタサイクルの実証実験を行っています。自転車は坂が多い高原をより快適に楽しめる電動自転車を採用。観光案内所で貸し出しを行い、高原の観光客に市街地へも訪れてもらえるようにと、ばとなでも返却できます。東京から観光に来た家族は「黄金色の稲穂やそばの花など季節を感じながら気持ち良く走れた」と話しました。



駒ヶ根の旬の話題 まとぴ 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。



研修の成果をポカラ市へ

産前産後ケアを学ぶためネパールポカラ市から来日した研修員からの報告式が行われました。これは市が提案自治体となり、ネパール交流市民の会が平成27年から実施する「JICA草の根技術協力事業」の一環。今回は母子手帳を活用した継続ケアや乳房ケア技術などの研修を医療機関や自治体等で実施。研修員は「自国の病院でも乳幼児健診をできるように取り組みたい」と意気込みました。

減塩イベントで健康に関心寄せる

市食生活改善推進協議会と市は「減塩イベント」を健康づくり協力店の一つ、ベルシャイン駒ヶ根店で開催しました。これは減塩を知り考える機会として企画され、減塩醤油の試食体験やクイズ、血管年齢診断など子どもから大人まで減塩を考えられる催しが行われました。参加した小学生の兄弟は「クイズでは県民が塩分をとりすぎていることが分かって良かった」と話しました。



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場合がございます。

毎週各店舗 先着100名様限定

<p>ファミリーマート</p> <p>カーケアステーション 北町</p>	<p>赤穂小学校 市役所入口</p> <p>カーケアステーション 南町</p>	<p>海外協力館入口 (供出先)</p> <p>カーケアステーション 中央アルプス花の道</p>
--------------------------------------	---	--

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

11/3日 プチコーン 焼きとうもろこし 1袋 プレゼント

11/17日 トリュフ ストロベリー 1袋 プレゼント

11/10日 小倉トーストの あめちゃん 1袋 プレゼント

11/24日 アーモンド クッキー 1箱 プレゼント

（広告欄）