

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)

12

No.1204



初めてでも楽しめる!
ホッケーを身近に





介護を学び キャリアUPを応援

少子高齢化により、介護のニーズが増加する一方で、介護などを主に支える現役世代は減少しています。

そのような状況の中でも、介護分野への就職や関係資格の取得を希望される方は少なくありません。市では、これらの支援を拡充し、地域全体で介護を支え合う仕組みづくりに取り組んでいます。介護の問題について、一度考えてみましょう。

介護の問題を 地域で解決

高齢化の進展に伴い、介護のニーズは増大しています。市でも、医療や介護を必要とする「要介護（要支援）認定を受けた市民は、約1500人おり、65歳以上の高齢者の約15%に上ります。今後、この数は2040年頃まで増え続ける見込みです。

一方で、核家族化の進行などにより、高齢者の独居世帯や夫婦のみ世帯の割合は増加傾向にあり、昔のように家族に頼った介護だけでは難しくなっています。そのため、介護保険制度をはじめ、社会や地域全体で支え合う仕組みが大切になってきます。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 介護を学び
キャリアUPを応援
- 6 情報ピックアップ
 - ・固定資産税と都市計画税
 - ・市長が市政を解説
 - ・冬への備えを
(水道・灯油・枝の伐採)
- 8 ・市職員の給与状況等を公表
- 10 ・ヒートショックに注意
・高血圧の予防
- 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
いちごふたえ
JICA海外協力隊通信
鯉澤 耕平さん
ちょっとひとこと
木下 矢耶子さん
- 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
(すずらん病児保育室)
元気なこまがねっ子
(福岡保育園 PTAイベント)
Happy Birthday12月生まれ
司書おすすめ絵本

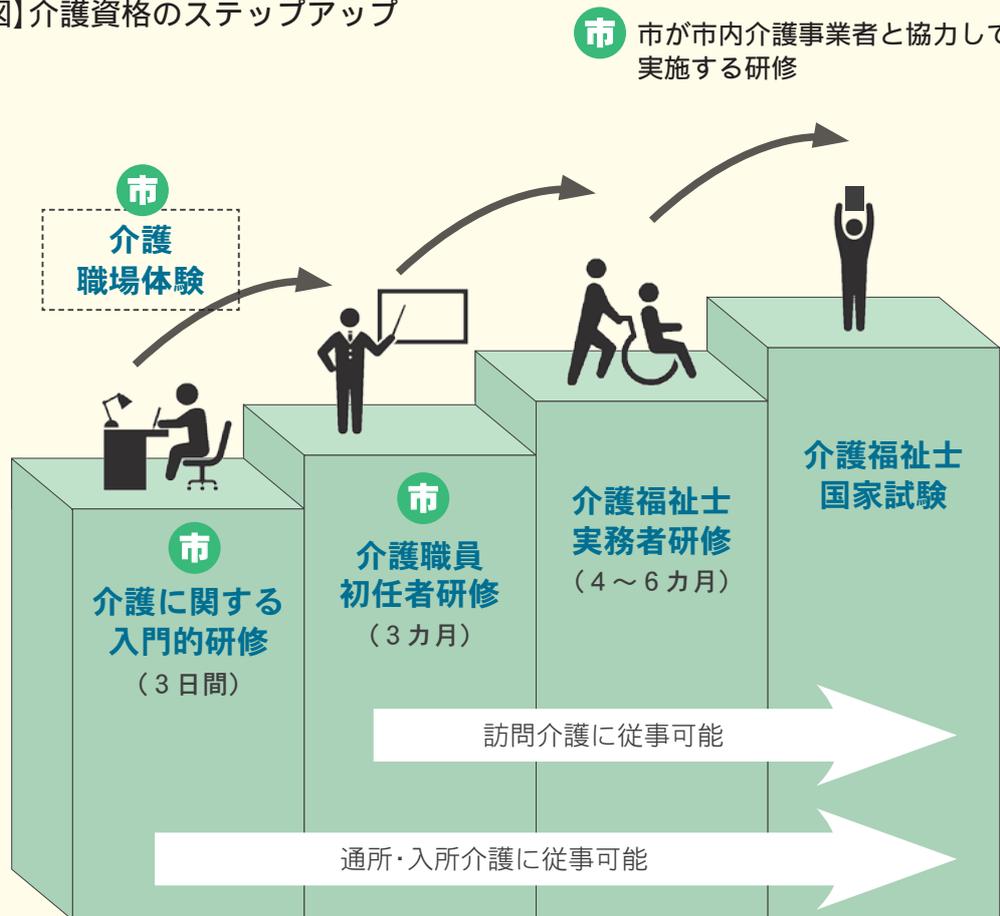
今月の表紙

ホッケーを体験(11月2日)

日本ホッケー協会アンバサダーのロッチ中岡創一さんらをゲストに迎え、ホッケー体験イベントを行いました。これは、令和10年に開催予定の「信州やまなみ国民スポーツ大会」に向けた取り組みの一環です。参加した子どもたちは、スティックの持ち方などの基礎をはじめ、試合形式の練習でふれあいながらホッケーの楽しさに触れました。



【図】介護資格のステップアップ



介護のことを知り
学ぶ場を

介護は、まだ関係ないと思
っている方でも、自分や家族
の病気・けがなどによって、急
に関わることになるかもしれ
ません。また、介護について
知るとは、親の介護や自分
たちの老後に備えることにも
つながります。

社会全体でみても、少子高
齢化が進み、介護分野の人手
不足など高齢者を支える人の
割合が減っています。市でも
同様に、高齢者一人を支える
現役世代(15～64歳)の人数は、
2000年には3人でしたが、
2020年には1.8人まで減
少し、今後も減り続ける見込
みです。

このような点から、市が3
年毎に策定する「介護保険事業
計画」では、本年度から重点施
策に「介護人材の養成・確保」を
掲げています。介護のことを
知り・学ぶ場を、市内の介護事
業者と協力してつくりま
す。そして、その中でステップア
ップを目指す方を応援できる
よう「介護資格のステップアッ
プ」の実現を進めます【上図】。

介護の国家資格
取得も目指せる

「介護の知識を学ぶ中で「もつ
と介護のことを知りたい」「勉
強するなら介護の資格も取り
たい」と考える方もいるかもし
れません。介護の分野には「介
護福祉士」という国家資格があ
ります。市が実現を目指す「介
護資格ステップアップ」では、
介護福祉士の受験資格に必要
な研修を市内で受けることが
できます。

すでに、今年の8～11月に
「介護に関する入門的研修」「介
護職員初任者研修」を行いました。
一度資格を諦めてしまっ
た方や勉強してみたい方など、
挑戦する方を応援しています。



介護に関する入門的研修の様子

自分らしく、 介護を学べるように

まずは入門的研修から

介護に関する入門的研修は、介護の基本的な知識や技術などを学ぶ研修です。資格取得や介護就労だけではなく、家族の介護に不安のある方も無料(保険料別)で参加できます。

国が定める3日間のこの研修は、介護未経験者の方などが受講でき、初開催には21名の方が参加しました。この研修を修了すると、次のステップ「介護職員初任者研修」を受講する際、一部の科目が免除になります。研修は市内で受講でき、仕事や家庭と両立して学習できますので、ぜひご参加ください。
【左表】



【表】入門的研修の今後の予定

回数	期日	場所
1日目	1月11日(土)	ふれあいセンター
2日目	1月15日(水)、 18日(土)	市内介護事業所
3日目	1月22日(水)、 25日(土)	

●時間はいずれも午前8時45分～午後4時30分(休憩45分)

●12月11日(水)午前10時～申込開始

就労条件に合う介護施設で体験してもらい、外からは見えない職場や仕事の雰囲気を知れてよかったです。広く介護の知識があれば親の介護や自分の老後に役に立つと考えていたので、入門的研修もおすすめです。頑張れば資格もとれるので良い機会だと思います。



入門的研修
& 介護職場体験者
三澤 美春さん

介護業界で働く中で、介護に関する深い知識や資格があると、より信頼されて仕事ができると思い受講しました。市内で平日に、子育てをしながらでも学べるので、とても良い機会だと思っています。



初任者研修受講者
山崎 佑さん

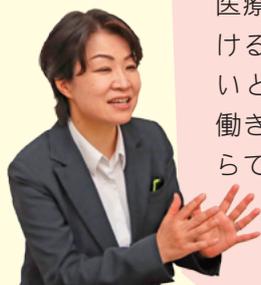
介護の知識を学べれば、自分の家族の介護にも役立つと思い、参加しました。実際に、介護施設で職場体験をしてみて、パンフレットなどでは分からない、温かい雰囲気や利用者の方への接し方を知れてためになりました。



入門的研修
& 介護職場体験者
竹村 淳子さん

受講者・関係者 からの声

介護現場で働いている中で、医療の知識と技術もあれば助けることもできたかもしれないと感じる方が多くいます。働きながら子育てをしながらでも、准看護師を目指せるのが当校の特徴です。実際に、9割近くの方が社会人で、働きながら頑張っています。



初任者研修講師
上伊那医師会附属
准看護学院
とんぐ
教務主任 頓宮 千穂子さん

介護職場体験で、現場の雰囲気を知ってもらうことで、働き始めてイメージと違うといったギャップを減らせる機会になれば良いと思います。この事業をきっかけに、市内の介護業界が盛り上がり、上がっていただければ幸いです。



職場体験に
協力いただいた介護事業所
エーデルこまがね
白川さん・飯島さん・有賀さん



介護職場体験の様子

職場体験で 介護の世界に触れる

介護の職場で働こうと思つたときに、職場環境や仕事内容を事前に知ってイメージできると、就労してみようと思えるかもしれません。

市では、介護の職場の雰囲気や仕事内容等を知ってもらえるように、契約した市内の介護事業所で、職場見学や体験を行っています。入門的研修受講者で保険料を支払った方は、初年度に限り無料で参加できます。勉強したことが、現場でどのように役立つのを感じていただくようになります。2月末まで一人2日間以内で

研修申し込みや相談は LINE が便利！

研修の申し込みなどは、LINEで行うことができます。24時間いつでも申し込みが可能ですので「友だち登録」をして、お気軽に申し込みやご相談ください。



LINEからできること

申し込み

- 介護に関する入門的研修
- 介護職場体験
- 介護職員初任者研修

相談

- 資格取得
- 受講費補助等

准看護師になる道も

利用できます。現場の雰囲気や働くイメージをもつきっかけにご利用ください。



「介護資格のステップアップ」と合わせて、上伊那医師会が運営する「准看護師」の養成学校に2年間通うことで、准看護師になる道もあります。准看護師の資格を持つことで、介護だけでなく医療の分野でも活躍できます。人に寄り添い、役に立ちたいと望む人が多い介護・看護業界。准看

護師の道もその一つです。

自分のペースで 介護を学ぶ

「介護資格のステップアップ」は、介護や看護の仕事に「あこがれ」「やってみたい」「資格取得したい」という気持ちがある方ながら、踏み出せないでいる方を応援するものです。まずは、自分に合った目的で介護を学び、一緒に地域の介護を考えていきましょう。

【問い合わせ】

地域保健課 介護支援係
内線 336

介護分野に特化

職業紹介所が保健センター内にOPEN



介護分野に特化した「無料」の職業紹介所を、市役所保健センター内に開設しました。求人紹介だけでなく、介護福祉士になるための研修案内や相談などにも対応します。

ご希望の方は、
事前に電話かLINEで
ご相談ください！



お手伝いできること

- 市内の求人紹介と事業者とのマッチング
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。
- 介護資格のステップアップの紹介・アドバイス
「介護福祉士」取得に必要な研修受講等の相談が可能。
- 就労までの個別相談 (LINEでもできます)
資格取得から就労までの個別相談ができます。

税金

固定資産税と
都市計画税って何？

固定資産税と都市計画税とは

固定資産税は毎年1月1日時点で、土地・家屋・償却資産を所有する方に、その資産価値に応じて納めていただく税金です。

都市計画税は、都市計画や土地区画整理事業などの費用に充てる目的で、都市計画法で定められた地域内に所在する土地と家屋に対してかかり、固定資産税と併せて納めていただく税金です。

毎年4月初旬に、固定資産をお持ちの方に納税通知書を発送しています。ご自身の持つ資産の課税内容や

お願い

- ◆償却資産の所有者（個人・法人）は、毎年1月1日時点の所有状況を1月31日までに必ず申告してください。
- ◆家屋の新增築、取り壊しを行った場合や、土地・家屋・償却資産の利用状況に変更があった場合は、早めに税務課までご連絡ください。職員が現地調査にお伺いします。

支払い方法をご確認ください。お支払いは、納付書と口座振替（指定口座からの自動引き落とし）、スマートフォン決済の3種類。年4回（4月・7月・12月・2月）に分けて納めていただきます。

必ず相続登記の申請を

「不動産の登記簿を見ても相続登記がなく所有者が分からない」などの問題を防ぐため、相続登記の申請が義務化されました。相続の開始や所有権を取得したと知った日から3年以内に申請が必要です。正当な理由なく義務に違反すると、10万円以下の過料が科されることがあります。

長野地方事務局では、相続登記の手続き案内を行っています（予約制）。詳しくは次のQRコードからご覧いただくか、不動産登記部門へ026(235)6611または伊那支局へ0265(78)3462までお問い合わせください。



【問い合わせ】

税務課 資産税係 内線276

市長が
政を解説



デジタル技術で窓口改革

市民の皆さんが日々、利用される市役所の窓口。一層便利となるよう、市はデジタル技術を活用した改革を、本年度から本格的にスタートしました。いくつもの担当を回らず、書類を何回も書かないで済む、効率的な体制を目指します。

市は令和4年度にDX戦略を策定し、地域と行政に分けてデジタル技術の活用を進めてきました。窓口改革もこの戦略に沿って進めます。10月には、総務部長をリーダーに部・課を超えた28人のプロジェクトチームを立ち上げました。

利用者の皆さんと対応する職員の双方の視点から、改善・効率化すべき項目を抽出。デジタル庁派遣のアドバイザーからノウハウを提供しても



第1回窓口改革プロジェクト会議

らい、市に合った方法を構築します。

既に一部の手続きではオンライン申請を導入していますが、今後はマイナンバーカードも利用し、対象を広げます。効率的な手続きは市民の皆さんに便利だけでなく、職員にとっても省力・省人化につながり、他の行政サービスを一層充実させることができます。令和8年1月の本格実施を目指し、取り組んでいきます。

冬支度

本格的な冬が来る前に
準備・確認をお願いします



水道

水道管の冬支度をしましょう

気温がマイナスになると、水道管や水道メーター、蛇口が凍って水が出なくなったり、破裂したりする凍結事故が多く発生します。次のチェック項目で凍結防止対策を確認し、冬に備えましょう。

凍結を防ぐには

- 凍結防止ヒーターの**コンセントが抜けていないか確認**する
- 長時間留守をするときなどは、不凍栓で水抜き操作をする
- 水道メーターボックス内に発泡スチロール等を入れて、保温をする



凍結してしまったら

- 自然に溶けるのを待つか、布の上からゆっくりぬるま湯をかけてください。熱湯をかけると水道管が破裂する恐れがあります。

【問い合わせ】
上下水道課 上下水道係 内線534

灯油

家庭での灯油流出事故にご注意ください



ストーブやボイラーの使用が増える時期になると、給油バルブの閉め忘れ等による灯油の流出事故が発生しやすくなります。灯油が水路や河川に流出すると、環境汚染だけでなく多方面に被害を及ぼす可能性もあります。また、復旧にかかる費用は、事故を起こした方の負担になります。流出事故が発生した場合や事故を発見した場合は、必ず連絡をしてください。

【連絡先】

- 上伊那広域消防本部 伊南北消防署
☎(81)0119
- 生活環境課 環境衛生係 内線542

事故を起こさないために

- 給油中はその場を離れない
- 200リットル以上のホームタンクは、防油堤を設置する
- ホームタンクや防油堤が破損していないか、定期的に点検する
- 除雪による破損を防ぐため、雪囲いや配管の場所に目印を立てるなどの対策をする
- 屋根からの落雪や除雪時には、給油管の破損やホースの脱落に注意する

伐採

積雪に備え
枝の伐採にご協力ください

道路・歩道への枝の張り出しや倒木は、歩行者や自動車の通行の支障となります。特に、冬季は雪の重みで普段より大きく枝が垂れ下る恐れがあります。土地所有者は、冬が来る前に樹木の伐採や枝払いをお願いします。また、近年は台風等による倒木で、道路が通行止めになる事例が多発しています。枯れた樹木は少しの風や雪でも倒れる危険性がありますので、所有している土地の確認をお願いします。なお、倒木が原因で事故が起きた場合、土地の所有者が責任を問われる場合がありますのでご注意ください。



道路にはみ出した部分は伐採しましょう

※電線がある場所で作業する場合は、事前に中部電力やNTT東日本などへ連絡し、立ち会いのもと作業をしてください。

【問い合わせ】
建設課 監理係 内線512

給与

職員の給与状況などを公表します

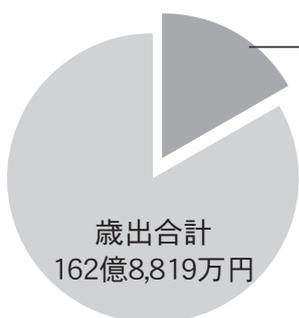
市では、「市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の規定に基づき、毎年この時期に市役所職員の給与や職員数などを公表しています。



【問い合わせ】総務課 職員係 内線214

◆人件費

《令和5年度普通会計決算の歳出総額に占める人件費の割合》



◆初任給

《令和6年4月1日現在》

区分	大学卒	高校卒
駒ヶ根市	196,200円	166,600円
国	196,200円	166,600円

◆経験年数・学歴別平均給料月額

《令和6年4月1日現在》

区分	経験年数		
	7年以上～10年未満	10年以上～15年未満	15年以上～20年未満
大学卒	248,900円	281,200円	308,500円
高校卒	218,800円	230,500円	—

◆一般行政職・技能労務職の平均給料月額・平均給与月額

区分		平均年齢	平均給料	平均給与	
令和6年4月1日現在	駒ヶ根市	一般行政職	41.5歳	313,936円	337,232円
		技能労務職	59.3歳	291,950円	296,551円
	国(一般行政職)		42.1歳	323,823円	405,378円
令和5年4月1日現在	駒ヶ根市	一般行政職	42.0歳	316,848円	341,864円
		技能労務職	58.5歳	342,300円	346,389円
	国(一般行政職)		42.4歳	322,487円	404,015円

○一般行政職…保健師、保育士、税務職等の専門的な職種を除いた職員 ○技能労務職…給食調理員等

平均給料と平均給与の違いとは？

平均給料…職種ごとの職員の月額基本給の平均金額
 平均給与…給料月額と毎月支払われる扶養手当や住居手当などの諸手当の額を合計したもので、国の平均給与の算出に合わせて再計算した金額

◆期末勤勉手当と退職手当

期末勤勉手当 《令和6年4月1日現在》

期別	期末	勤勉
6月期	1.225月分	1.025月分
12月期	1.225月分	1.025月分
計	2.450月分	2.05月分

退職手当 《令和6年3月31日現在》

区分	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.58687月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分
その他の加算措置 定年前早期退職の特例措置 2～45%		

◆ラスパイレス指数

《各年度4月1日現在》

年度	当市	全国市平均	県内市順位
R5	97.3	98.6	10
R4	97.5	98.7	9
R3	97.7	98.8	9
R2	98.1	98.9	9
R1	98.1	98.9	8
H30	97.7	99.1	10

ラスパイレス指数とは？

国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数。



◆ 一般行政職の級別職員数 《各年度4月1日現在》

区分	R 6		R 5	
	職員数	構成比	職員数	構成比
1級 主事・技師	29	16.2	24	14.1
2級 主任	25	13.9	21	12.3
3級 主査	48	26.8	50	29.2
4級 係長・担当幹・室長	29	16.2	31	18.1
5級 課長補佐	22	12.3	18	10.5
6級 課長	20	11.2	21	12.3
7級 部長	6	3.4	6	3.5
合計	179	100.0	171	100.0

○一般職から税務職や保健師、栄養士、保育士、幼稚園教諭、技能労務職などの職種を除いています。
○1～7の級については行政職給料表の職務級数です。

◆ 部門別職員数 《各年度4月1日現在》

部門	年度	R 6	R 5
	普通会計部門	議会・総務・税務	84
民生・衛生		89	91
労働・農林・商工		29	29
土木		23	20
教育		32	31
公営企業等会計部門		26	26
合計		283	277

○派遣職員は除いています。

◆ 会計年度任用職員(非常勤職員)数

《各年度6月1日現在》

年度	R2	3	4	5	6
人数	194	201	206	188	184

○年度ごとの市の事業の事務量等にに応じて、変動します。
○1日6時間未満の臨時職員は除いています。

◆ 特別職の報酬

《令和6年4月1日現在》

区分		月額	期末手当	退職手当(任期ごと支給)
給料	市長	830,000円	6月期 1.700月分 12月期 1.700月分 合計 3.400月分	給料月額×在職月数×0.42
	副市長	670,000円		給料月額×在職月数×0.29
	教育長	576,000円		給料月額×在職月数×0.23
報酬	議長	404,000円	※このほか役職ごとに加算措置があります。	
	副議長	338,000円		
	議員	313,000円		

◆ 勤務時間と年次休暇取得

勤務時間 《令和6年度》

一週間の勤務時間	勤務時間	休憩時間
38時間45分	8:30～17:15	12:00～13:00

○保育所などの職員は勤務時間が異なります。

年次休暇の取得 《令和5年1月1日～12月31日》

概要	平均取得日数
1年につき20日付与(翌年に繰越可能20日)	11.4日

○年間を通じて在職した職員の平均取得日数です。

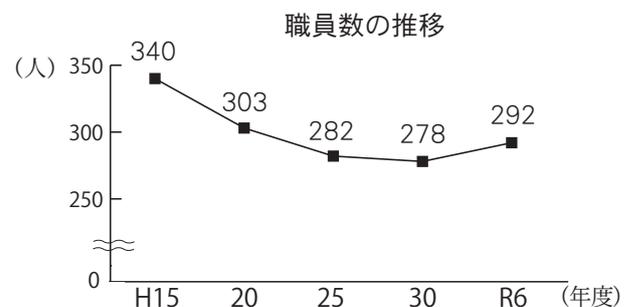
◆ 分限・懲戒処分

《令和5年度》

区分	処分人数	説明
分限処分	0人	職員がその職務を十分に果たすことができない場合に行われ、公務能率の維持が目的です。
懲戒処分	0人	職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うために行われ、規律と秩序の維持が目的です。

◆ 適正な職員定数の管理

区分	年度							
	H15	20	25	30	R4	5	6	
定員適正化計画	340	310	283	277	283	283	280	
新規採用数	8	8	10	12	23	15	18	
再任用職員数				0	0	1	0	
年度当初職員数	340	303	282	278	282	284	292	
退職者数	△12	△17	△11	△8	△13	△11		
	定年退職	△6	△8	△9	△5	△7	△2	
	そのほか	△6	△9	△2	△3	△6	△9	
年度末職員数	328	286	271	270	269	274		
計画数との比較	0	△7	△1	1	△1	1		



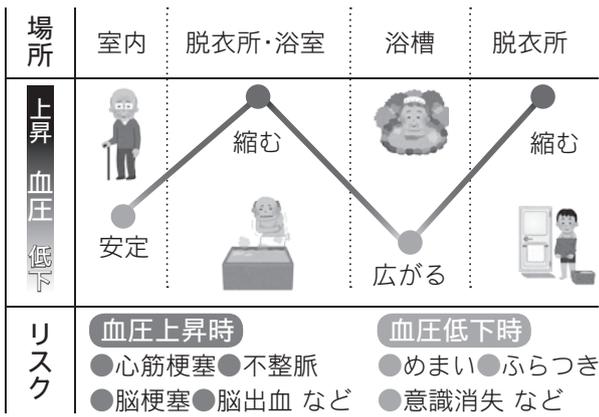
平成15～27年度まで実施してきた定員適正化計画(目標277人)により、正規職員数は64人、19%を削減しました。令和6年度は、複雑化を増す地域の諸課題に適切に対応するため、8人増員しました。

健康

寒暖差で起きる
ヒートショックに注意

ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が大きく変動し、心臓や血管の疾患が起こることです。脳内出血や心筋梗塞、脳梗塞などの疾患に加え、めまいや意識消失などが生じることがあります【図】。気温の下がる12〜2月に発生しやすく、特に入浴中に亡くなる方が増えていきます。血圧を正常に保つ機能が衰えてきている65歳以上の方や、高血圧などの血圧が不安定な方などは特に注意しましょう。

【図】入浴前後はヒートショックが起きやすい



入浴前後は特に注意
ヒートショックを防ぐには

●入浴前

▼食後や飲酒の直後、精神安定剤や睡眠薬の服用後は入浴しない。
▼10℃以上の温度差がある場所は特に危険。暖房器具の活用や浴槽のふたを外すなど、温度差が少なくなるように調整する。

●入浴後

▼急に全身を湯船に入れるのは危険。手足など心臓から遠いところからかけ湯をして徐々に体を慣らしていく。
▼湯船の温度が42℃以上の場合に高体温等で意識障害になる可能性があるため、はじめは38〜40℃くらいの温度にして、後から熱い湯を入れて温める。

▼日頃から血圧を測定して記録する習慣を持ち、高い値が続く場合はかかりつけ医に相談する。

【問い合わせ】

地域保健課 地域ケア係
内線 339

血圧

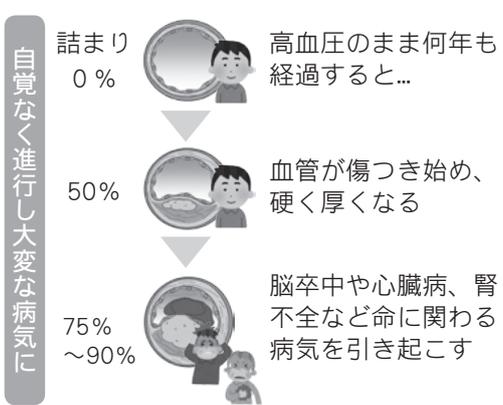
高血圧の予防で
健康寿命を延ばしましょう

市では循環器病（心疾患や脳血管疾患）が多いことが課題となっており、令和3年時の市民の死亡原因では、2位が心疾患、4位が脳血管疾患でした。循環器病は、健康寿命を縮めてしまう介護状態や死亡の原因にもなります。この発症に深く関係しているものの1つとして、高血圧があります。

気付かないうちに
血管の動脈硬化が進行

血管は加齢と共に硬くなり、動脈硬化が進みます【図】。加えて、高血

【図】動脈硬化の進み方（血管の詰まり具合）



圧状態が続くと血管の内壁が傷つき、全身の血管がさらに硬く厚くなります。高血圧の予防は動脈硬化のリスクを減らし、心疾患、脳血管疾患などの予防にもつながります。

生活習慣を見直し

高血圧を予防しましょう

高血圧は▼食塩のとりすぎ▼野菜不足▼飲酒▼喫煙▼運動不足▼ストレスなどの生活習慣と密接な関係があります。その中でも食塩は長野県民のおよそ9割の方がとりすぎているという調査結果も出ています。日々の食事を見直してみましょう。

高血圧を見逃さないために

日々の血圧測定で自分の血圧を知り、体調の変化や異変にいち早く気づけるようにすることが大切です。家庭では、同じ時間に同じ場所で測るなど正しく血圧を測定し、記録する習慣をつけましょう。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線 335

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(10月1日現在)

- 人口 31,175人(+4)
男性 15,330人(+18)
女性 15,845人(△14)
- 世帯 13,501世帯(+18)
- 9月中の異動
転入80人、転出56人、
出生11人、死亡31人

こまゼミ「羊毛フェルト のスノーマンを作ろう！」

ふわふわもふもふの羊毛を専用針で刺しながら形にするクラフトです。ほっこりかわいらしいスノーマンを一緒に作りませんか。申し込みが必要です。

- 日時** 12月14日(土)
①午前10時30分～午後0時30分
②午後2～4時
- 場所** 駅前ビル アルパ
フリースペース(2階)
(中央3-5)
- 定員** 各回6人
(小学4年生以上)
- 参加費** 1,000円(材料費)
- 申込方法** 電話
- 申込先**
小平 好美さん(ハンドメイド
HAO) ☎ 080-5385-8208
- 申込期限** 12月10日(火)
- 問** 商工観光課 商業係 内線431

知 市民活動中の事故には 補償制度があります

区・自治会・分館・子ども会等の公益的な活動を安心して行えるよう、活動中の事故に対する補償制度があります。

▶対象となる活動の例

- ・草刈りなどの環境美化活動
- ・分館など地域交流を目的とした活動
- ・子ども会の運営活動
- ・サロンなどの活動



※全ての市民活動中の事故を補償対象とするものではありません。補償内容は必要最低限のものです。

問 総務課 自治組織創生室
内線216

イ 食改 公開伝達講習会 減塩料理を食べよう！

減塩料理や食改(食生活改善推進協議会)の活動に興味がある方、一緒においしいお昼を作って食べましょう。

▶献立

減塩&野菜たっぷりメニュー

日時 令和7年1月31日(金)
午前10時～

場所 保健センター
栄養指導室(2階)

参加費 300円

定員 10人

申込方法 電話

申し込み 12月2日(月)～

問 地域保健課 健康長寿係
内線335



12月3～9日は「障がい者週間」です ～合理的配慮をご存じですか～

障がいのある人もない人も互いにその人らしさを認め合いながら、共に尊重し合う社会を目指して、普段の生活の中でできる配慮や工夫を試みましょう。



ポータル
サイト(内閣府)

○合理的配慮とは？

障がいのある人から何かしらの配慮を求められたとき、負担にならない範囲で、社会的なバリアを取り除く配慮をすること



○合理的配慮の具体例

- ・店内で車椅子の人が座れる空間を作るため、店員がテーブルの椅子を片付ける
- ・施設で車椅子を利用している人などのために、出入り口にスロープを設置するなど段差をなくす工夫をする



問 福祉課 障がい福祉係 内線315

組合員・地域のみなさまへ

「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。

(株)グレースは、JA止伊那の協同会社です。



事前相談
随時受付中
9:00～16:00

ふれあい・語り・地域と共に
株式会社グレース
GRACE CO.,LTD

本社：伊那市東春近車庫207 <https://grace-ja.com>

病院・施設へのお迎え
葬儀打合せ

24時間365日受付

0120-81-1509
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

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

令和7年5月予定 **宅地造成および特定盛土等規制法が適用**

令和3年7月に静岡県熱海市で発生した土石流災害を踏まえ「宅地造成及び特定盛土等規制法(通称:盛土規制法)」が施行されました。これを受けて県は盛土等で人家やその他の保全対象に被害を及ぼす可能性のある区域を指定します。規制区域内で一定の盛土等を行う場合は許可申請等が必要となります。

規制される区域	宅地造成等工事規制区域	特定盛土等規制区域
区域のイメージ	市街地や集落など、人家や建築物がまとまって存在しているエリア	地形条件等から保全対象に危害を及ぼす可能性があるエリア
規制される対象	・盛土高2m超 ・盛土または切土の面積500㎡超など	・盛土高5m超 ・盛土または切土の面積3,000㎡超など

問 長野県 建設部 都市・まちづくり課 ☎ 026-235-7297

知 マイナ保険証以外にも資格確認書があります

12月2日から現行の健康保険証は廃止され、マイナ保険証が基本となります。ただし、資格確認書があれば引き続き保険診療が受けられます。なお、今お持ちの保険証は、同日から1年間または保険証記載の有効期限まで利用できます。

資格確認書の受け取り方法

- マイナ保険証を持たない方・12月2日～令和7年7月31日の間に後期高齢者になった方申請不要で資格確認書を送付
- マイナ保険証での受診が困難な方(介助者が必要な要配慮者など)申請後、資格確認書を送付

問 市民課 国保医療係 内線322

知 宝くじ助成金で地域の備品を整備

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「地域活動助成事業」を活用し、地域の備品を整備しました。

赤須町一区

▶整備品 エアコン



吉瀬自治組合

▶整備品 防災備品



問 総務課 自治組織創生室 内線216

知 令和6年度決算説明会

個人事業者を対象に、決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などを説明します。



営業所得または不動産所得関係

▶日時 12月10日(火)
○青色申告者 午前10時～正午
○白色申告者 午後1時30分～3時30分

▶場所 伊那市役所 多目的ホール(1階)

農業所得関係(青色申告者)

▶日時 12月12日(木)
▶場所 JA上伊那本所 フラワーホール(3階)

問 伊那税務署 個人課税第一部門 ☎ 72-2173

知 EV(電気自動車)用普通充電器をご活用ください

市では、EVの充電サービスを市内5カ所の駐車場に導入しました。出力は6kWで家庭用の充電コンセントに比べ、倍速での充電が可能です。料金は1時間450円で、利用には専用アプリのダウンロードが必要です。



設置施設	設置数
市役所本庁舎	2基
保健センター	2基
シルクミュージアム	2基
こまくさの湯	2基
総合文化センター	2基

問 Terra Charge ☎ 03-6824-0797



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)



広告欄

イベント

お知らせ

相談

募集

イベント

お知らせ

相談

募集

知 JR 飯田線をご利用ください

JR 飯田線は地域の皆さんの移動手段として重要な役割を果たしている交通機関です。しかし、利用者の減少が続いており、より一層の活性化が求められています。

通勤や通学はもちろん、のんびりと沿線の風景を楽しみながら鉄道の旅などで利用してみたいかがでしょうか。

問 JR 飯田線活性化期成同盟会(企画振興課内) 内線241



募 公共ライドシェアの運転手を募集

詳細は市ホームページをご確認ください。

▶期間 市HP ▶

令和7年1月中旬～3月1日

▶時間 平日午前・週末夜間

▶応募資格

- ・市内在住または在勤
- ・自家用車、スマホを所有
- ・21歳～75歳
- ・任意保険に加入

▶申し込み 右QRから

問 企画振興課 地域政策係 内線242



各種納期案内

- ◇固定資産税 3期
- ◇国民健康保険税 7期
- ◇介護保険料 7期
- ◇後期高齢者医療保険料 6期

知 子どもの教育資金をサポート

日本政策金融公庫の「国の教育ローン」は高校や大学などの入学・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。詳しくはHPをご確認ください。

▶融資額 子ども一人あたり 350万円以内

▶金利 年率2.35% (固定金利) ※世帯状況によってさらなる場合があります。

▶返済期間 18年以内

問 教育ローンコールセンター ☎ 0570-008656



知 駒ヶ根3010(さんまるいちまる)運動

宴会が増える季節です。開始30分と最後の10分間は自席で料理を楽しみ、食品ロスの削減にご協力をお願いします。

食品ロス削減の例

- ・無駄のない注文
- ・食べ残した料理をできるだけ持ち帰る(お店に確認して、自己責任で)

問 生活環境課 環境衛生係 内線543



知 メールやLINEで市の情報をお届け

登録すると緊急情報やイベントの情報が配信されます。

メール配信 ▶

◀LINE

問 総務課 秘書広報室 内線262



知 高齢者のおむつ代の医療費控除

寝たきり状態にあり、おむつの使用が必要と医師が認める「おむつ使用証明書」の発行を受けることで高齢者のおむつ代は医療費控除の対象になります。

一度証明を受けると、次の年からは市町村の発行する確認書で控除を受けることができます。 ※条件あり。詳しくはQRコードからご確認ください。

問 福祉課 高齢福祉係 内線316



知 寝たきり高齢者・認知症高齢者の税控除

寝たきり高齢者・重度の認知症高齢者は、所得税や住民税の障がい者控除を受けられます。

▶対象者

寝たきり度B以上か、認知症ランクⅢ以上の状態が6カ月以上継続している方。ただし、障がい者として控除を受けている方は、重複して受けることはできません。

問 福祉課 高齢福祉係 内線316



知 世界の「トモダチ」に会いに日本を飛び出そう

春休み海外研修交流事業のオンライン説明会を行います。

▶日時 12月2・12・16・19日、1月6・16日 午後7時30分～9時

▶申込方法 メール

✉ info@kskk.or.jp

問 (公財)国際青少年研修協会 ☎ 03-6825-3130

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

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)

樋屋かほる(93)小町屋区上市場

(9月中)

中村 平内(80)東伊那区大久保
近藤 妙子(99)町一区第2
平松 良一(83)北割一区切石原上
桑原みち子(70)福岡区第4
下平 伯江(95)中沢区中曾倉
筒井 嘉子(89)町一区第3
林 せき江(91)町二区第3
大野 榮市(85)町四区第1
門平あや子(88)中沢区下割

(10月中)

中島 元(82)上穂町区第1
戸枝 久子(68)町四区第1
春日 正人(83)中沢区上穂沢
宮下 公文(96)北割二区下の坊2
下島 和夫(71)東伊那区伊那
栗山 松造(86)北割一区馬場南
唐澤 忠利(85)福岡区第1
滝澤喜代志(92)東伊那区伊那
堺澤 保(93)南割区第1-2

(11月中)

米澤スミ子(94)市場割区向ヶ丘

※依頼があった方のみを掲載しています。

善意のコーナー

☆赤穂学校同窓会様

教育文化向上のため赤穂中学校、赤穂小学校、赤穂東小学校、赤穂南小学校に図書カード合計370,000円分を寄付

☆株式会社 ニシザワ様

創業100周年記念事業として市内小・中学校へ図書を寄付

☆株式会社 光洋設備様

結婚・出産・子育ての希望を叶える事業活用のために現金を寄付

☆磐田市様

駒ヶ根市との友好記念、磐田市のしっぺいの認知度向上、さらなる交流の期待に向け、遊具1基を寄付

☆駒ヶ根ロータリークラブ様

ロータリークラブ創立65周年記念事業として、赤穂南小学校の金管バンドにドラムセット一式を寄付

☆明治安田生命相互会社

松本支社様
地域の健康増進のため、現金809,300円を寄付

●防災行政無線を聞き逃したら、☎82-1230で内容を確認できます(1時間以内)。

募 人権特別相談所

12月4～10日の人権週間に合わせ、差別や虐待などの相談を人権擁護委員がお受けします。相談は無料で、申し込み不要です。



▶日時 12月5日(木)
午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

募 自衛官候補生募集

安心して暮らせる未来を創る「仲間」になりませんか。



▶応募資格

- 採用予定月の1日時点で18歳以上33歳未満の方
- 日本国籍を有している方
- 自衛隊法第38条第1項に規定する欠格事由に該当しない方

問 自衛隊長野地方協力本部 伊那地域事務所 ☎73-4860

募 駒ヶ根市子ども音楽祭 協賛企業の募集

協賛企業は、当日パンフレット等で紹介させていただきます。



▶協賛内容 協賛金5,000円または軽食・飲み物など現物でのご提供

▶申込期限 12月20日(金)

▶申込方法 電話かフォーム

問 社会教育課 文化係 内線721

もしも…の時は 安心の 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

イベント
お知らせ
相談
募集

広告欄

イベント
お知らせ
相談
募集



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。

12/1 (日)	中谷内科医院(上穂町区)	内	☎ 81-1377
	ドレミファ薬局(上穂町区)	—	☎ 83-2353
12/8 (日)	やまおか耳鼻咽喉科(小町屋区)	耳	☎ 82-4133
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
12/15 (日)	のどかクリニック(飯島町)	内・小	☎ 86-6705
	飯島亀田薬局(飯島町)	—	☎ 89-1006
12/22 (日)	つちかね整形外科クリニック(小町屋区)	整	☎ 82-7715
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
12/29 (日)	駒ヶ根共立クリニック(北割二区)	内	☎ 82-5022
	こいで薬局(北割一区)	—	☎ 81-1273
12/30 (月)	南向診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2019
	なかがわ薬局(中川村)	—	☎ 88-4171
12/31 (火)	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710



緊急歯科診療

12/1(日)、8(日)、15(日)、
22(日)、29(日)、30(月)、
31(火)

- 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

- | | |
|------|-------------------------|
| 3日~ | こんにちは!食改です |
| 10日~ | 文化センターだより |
| 17日~ | こまかっぱニュース(2024年を振り返る)前編 |
| 24日~ | こまかっぱニュース(2024年を振り返る)後編 |
- 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



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)
12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**
12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**
12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)
12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
- ちよこっと空き家相談
12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

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**



たたみ替え

ふすま貼替え

障子貼替え

網戸

見積もり無料!



私がお伺い
します!

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

心理士相談

要申込

あなたのつらい思いを心理士に無料で相談できます。

【保健センター】

12月5日(木)、11日(水)、19日(木)
いずれも9:00~14:00

※一人60分、最終受け付け13:00

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

12月2日(月)、9日(月)、
16日(月)、18日(水)、23日(月)

【前澤外科内科クリニック】

12月5日(木)

子宮頸がん検診

けい

【駒ヶ根高原レディースクリニック】

12月2日(月)~20日(金)の平日

大腸がん検診

要申込

採った便を提出するだけで、検査ができます。

12月4日(水)~10日(火)

【保健センター】

平日 9:00~17:00

【ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根】

平日 10:00~21:00

土・日 10:00~19:00

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)。眠れない、食欲がないなどの悩みをお聞きします。

【保健センター】

12月12日(木) 13:30~14:40

※最終受け付け14:10

【12月27日まで】高齢者インフルエンザ予防接種の補助

実施医療機関など詳細は、予診票に同封した案内にあります。接種を希望する方はご利用ください。

◇対象接種分 12月27日(金)までの接種分

◇対象者 10月に予診票(青色)が届いた方

問 地域保健課 健康長寿係 内線334

受け忘れ注意!

国保特定健診は12月末まで

市国保特定健診は、国が定めた年に一度の健康診断です。この機会を逃すと、来年7月まで受診できません。これから受診される方は、お忘れのないようにお早めに医療機関をご予約ください。

対象者

受診当日、市国保に加入している40~74歳の方(昭和25年4月2日~昭和60年4月1日生まれの方)

期限 令和6年12月末

場所 実施医療機関

費用

500円(血液検査や尿検査など約9,000円分の健診が受診可能)

受診までの流れ

1. 実施医療機関に予約
2. 受診日までに問診票を記入
3. 予約した日に受診

※受診券・問診票が必要です。お手元がない方は12月5日(木)までに地域保健課へご連絡ください。

問 地域保健課 健康長寿係 内線334

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

12月13日(金)

①14:00~14:45

②15:00~15:45



竜東メンタルクリニック

認知症サポート医が、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。

みんなが

「ほっと」なる語らいの場

12月2日(月) 13:30~15:30

駅前ビル アルパ(3階)

「人生会議って知っていますか?」と題し、地域包括支援センターの社会福祉士から話をお聞きします。参加費は400円(お茶代)で、事前申し込みは不要です。



認知症予防のための個別相談

要予約

12月23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。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。



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。

12月の全館休館日

2日(月)、9日(月)、
16日(月)、23日(月)

28日(土)～1月4日(土)
は年末年始休館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

小林厚子&矢野雄太 デュオコンサート



駒ヶ根にゆかりを持つ二人が送る至高のコンサートです。チケット発売中!

日時 12月18日(水) 18:30～

料金 2,500円(全席自由)

出演 小林厚子(ソプラノ)、
矢野雄太(ピアノ)

主催 駒ヶ根音楽文化協会

第65回駒ヶ根市民音楽祭

市内で活動する18団体が日頃の成果を披露します(入場無料)。

日時 12月1日(日) 10:30～

駒ヶ根落語会

2年半ぶりの開催です。チケット発売中!



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)ほか

おもしろかっぱ館

(開館10:00～16:30) ☎ 81-4767

特別企画展

君は河童の妙薬を見たことがあるか

おもしろかっぱ館は今年、創立30周年を迎えました。これを記念し、企画展を開催しています。普段は目にすることができない貴重な資料や6月開催の全国河童サミットの様子もご覧いただけます。多くの方のご来場をお待ちしています。



場所 おもしろかっぱ館

期間 令和7年3月末まで

図書館(開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

クリスマスおたのしみ会

幻想的なブラックパネルシアターや大型絵本など、ちょっと早いクリスマスをみんなで楽しみましょう♪お友達も誘ってぜひお出かけください。プレゼントもあります。参加無料、申し込み必要。



日時 12月7日(土) 10:30～

場所 文化会館 大会議室(2階)

対象 幼児～小学生

定員 80人

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった一般書・児童書や雑誌、紙芝居を無料で提供します。



日時 12月18日(水)～1週間程度(なくなり次第終了)

場所 図書館前
エントランス

おはなし会

参加無料、申し込み不要です。

①おはなし会0, 1, 2(乳幼児向け)
12月5日(木)、19日(木) 10:30～

②ねえ、この本よんで!
12月18日(水)
10:30～11:30、15:30～16:30

③東伊那分館クリスマスおはなし会
12月19日(木) 15:45～

④中沢分館クリスマスおはなし会
12月19日(木) 16:15～

場所

①文化会館 大会議室(2階)

②本館 おはなしの森

③東伊那公民館 ④中沢公民館

四季のおはなし会(大人向け)

日時 12月12日(木) 18:45～

場所 文化会館 大会議室(2階)

テーマ 「二十四節気の大雪・白色」

申込期限 12月11日(水)

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

墨親会 水墨画展

期間 11月30日(土)
～12月8日(日)

※最終日は15:30まで

風にまかせて写真展

同時展示:駒ヶ根三十六景フォト
コンテスト作品展

期間 12月10日(火)～27日(金)
初日13:00～、最終日15:00まで

【ロビー】

第3回 えのぐ箱作品展

期間 12月8日(日)～22日(日)

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、毎月まちなかのお店を紹介しています。



過去の
記事は
こちら

いちごふたえ (居酒屋)

美酒と旬の味わいを心ゆくまで

仲町商店街の一角、国道153号線沿いに今年7月末にオープンした創作料理が中心の居酒屋「いちごふたえ」。20年以上料理人として経験を重ねた、店主の菅原さんが腕を振るいます。

「何度も来たいと思ってもらえるお店にしたい」と菅原さん。おいしい旬のものを楽しんでもらえるように、全国各地から仕入れて調理する幅広いメニューはどれも魅力的です。

菅原さんは「素材そのものが持つおいしさを最大限に味わってほしい」との思いから「手作り」を大切にしています。おすすめ料理「豚の白モツ煮」はモツを生で仕入れ、自身で下処理するこだわりぶり。料理に合うように、ポン酢や刺身醤油等の調味料もイチから作っています。また、お酒の種類も豊富で、日本酒は入手しにくい希少銘柄も含め、約50種類ほど取りそろえています。店内はカウンターやテーブル席、個室を備え、普段の食事はもちろん大切な記念日にもぴったりです。



種類豊富なメニュー



清潔感のある居心地の良い店内



目にも舌にもおいしい料理と美酒を一緒に楽しみませんか

飲み放題 2,750円(税込み)

660円以下の飲料が対象。
宴会コース(3,300円～)
と組み合わせるとお得に。

掲載希望のまちなかのお店を募集中

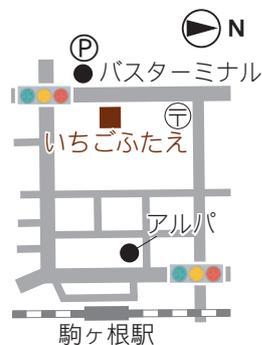
詳しくは、商工観光課 商業係(内線431)へお問い合わせください。

information

- 住所: 中央14-10
- 営業時間: 17:00~23:00
- 定休日: 日曜日
(祝日の場合は翌日)
- 電話: 93-3413
- 駐車場: 優YOUパーク駐車場



インスタ



コラム

商店街への行き方



入り口▶



駒ヶ根商工会議所 優YOUパーク駐車場

駒ヶ根バスターミナル2階にある平面駐車場です。年中無休・24時間利用可能で、商店街と商工会議所を利用される方は入庫後2時間まで無料となっています。まちなかへお越しの際は、お気軽にご利用ください。駐車場の詳細などは、駒ヶ根商工会議所(電話 82-4168)までお問い合わせください。



詳しい場所

市出身 JICA海外協力隊通信



東

アフリカにある、ルワンダ共和国に派遣

されてまもなく2年が経とうとしています。しかし、あと数週間でルワンダを離れるという実感はまだまだありません。

活動のメインは、昨年からの引き続き、サッカーのクラブでのコーチです。任期の関係上シーズン途中でチームを離れますが、活動を通して選手やコーチ達が成長する姿を見られたこと、共に勝利を分かち合えたことは最高の思い出です。あつという間の2年間でしたが、それと同時にとても濃い2年間でした。停電・断水と大変なこともありましたが、それらを超えるくらい良い経験が出来ました。



かじかざわ こうへい
鯨澤 耕平さん

派遣 2022年度2次隊
ルワンダ

職種 サッカー

大学卒業後、東京で航空会社に3年間勤務。コロナを期に、海外で活動、生活したいという思いを実現するため、応募を決意。平成8年生まれ、東伊那区出身。



地元チームのサッカー指導

人生で初めて降り立ったアフリカの地。言葉も文化も環境も何もかも違う中で過ごした日々を通して得たものと「俺たちは家族だからいつでもルワンダに戻って来い」と言ってくれる仲間が、日本から遥か1万2000km先に出来たことが何よりもうれしいです。この記事が掲載される時には日本にいます。最後、笑って帰国できるよう残りのルワンダ生活も楽しみたいと思います。

駒ヶ根での思い出

今年初めて「信州駒ヶ根ハーフマラソン大会」に参加しました。父が数回参加しており、毎年応援していましたが、今年は友人と駒ヶ根での思い出をつくりたいと考え、参加しました。ハーフマラソンのコースは車で通ったことがありましたが、実際走ってみると新鮮な感覚でとても気持ち良く走ることができました。

途中で体調が悪くなった参加者に遭遇し、少し救助の手伝いをしました。多くの方が立ち止まって助け合う姿を見て、市民の温かさを感じました。ハーフマラソン大会であり、自身の記録もあるにもかかわらず時間を気にせず助け、救助後も走り続ける他の参加者はカッコいいなとも思いました。信州駒ヶ根ハーフマラソン大会では、駒ヶ根の自然やおいしい空気、元気の出る応援、市民の温かさを感じ、最高の思い出をつくりことができ、大満足です！次回はしっかり練習して良い記録を目指したいです！

次の方へバトンタッチ

ちよつと ひとこと



中央が木下さん

木下 矢耶子 さん
(小町屋区)



クックパッドで
レシピ公開中！

野菜のうまみで適塩でおいしく食べよう！

鶏肉の玉ねぎチリソース



小学校給食のメニューです。トマトケチャップとタマネギのうまみでおいしく食べられます。このレシピはオーブンで焼きますが、フライパンで蒸し焼き、または揚げても作ることができます♪

材料(小学3・4年生 4人分)

鶏もも肉(皮なし).....200g
食塩.....0.6g(ひとつまみ)
こしょう.....少々
タマネギ.....1/6個

濃口しょうゆ.....小さじ1
酒、砂糖.....各大さじ1/2
A トマトケチャップ.....小さじ4
水.....小さじ2
豆板醤.....お好みで

作り方

- 1 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつける。
- 2 タマネギをみじん切りにする。
- 3 鍋に2のタマネギとAを合わせてひと煮たちさせる。
- 4 1の鶏肉を220℃のオーブンで15分程度焼く。
- 5 鶏肉に火が通ったら3をかけて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.6g(1人分)

【1日の食塩目標量】6~7歳:4.5g未滿、8~9歳:5g未滿、10~11歳:6g未滿、12~14歳男性:7g未滿、女性:6.5g未滿



黄金色に色づくイチョウ

長く生きていくと訃報に接する機会が増える。会ったことはなくても、作品などで感動をいただいた方が亡くなると、喪失感に襲われる。同時代を生きてきたとの思いのためだろう。

優れた俳優や歌手であれば、その源泉は伝える力だろう。ロバ

伊藤市長の
雑記帳



「ト・デ・ニーロが映画『タクシードライバー』で鏡の前で演じた場面のように。言葉では説明しにくい、全身から発信するメッセージと言えるかもしれない。

私にとって松田優作や萩原健一はそんなアイコンであり、その作品は自分の中の何かを形つくっていた。新作を見ることができなくなってしまったことはショックだった。

時代や人によって、思い入れる対象はそれぞれだ。しかし、共感することがもたらす幸福感があるからこそ、これからも続くのだろう。「推し活」と言葉が変わったとしても。

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。



●両施設閉館期間 12月27日(金)正午～1月5日(日)
※12月28日(土)はきっずらんどのみ開館します

食事相談

12月2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。

助産師によるベビーマッサージ

12月11日(水) 14:00～
きっずらんど
1～12カ月頃のお子さんが対象。

子育て相談

12月16日(月) 9:30～11:30
まあるくなあれ♪
家庭児童相談員による相談。

親子でふれあい遊び

12月18日(水)
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。



お話のひろば

12月20日(金) 10:30～10:50
まあるくなあれ♪
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

12月20日(金) 14:30～14:50
まあるくなあれ♪
3カ月～よちよち歩きが対象。

クリスマス会

12月23日(月)
①10:00～11:30②14:00～15:00
きっずらんど
対象は①1歳半以上、②0
歳～1歳半のお子さん。

要予約



赤ちゃん成長記録・助産師相談

12月25日(水) 13:30～15:15
きっずらんど

楽しくリトミック☆

12月25日(水)
①9:40～10:20②10:30～11:10
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。
12月1日(日)にオンライン予約を
開始します。詳細は右上QRから。

要予約



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**

ベビーマッサージ教室

12月13日(金) 10:00～
ねんね期が対象です。定員5組。

離乳食教室

12月16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

12月18日(水) 10:00～
1歳以上が対象です。定員5組。

親子でベビヨガ

12月27日(金) 10:00～
3カ月～ハイハイ期が対象です。定員5組、参加費300円。

誕生日会(12月生まれ)

12月19日(木) 10:00～定員5組。

親子でキッズヨガ

12月25日(水) 10:00～
歩けるお子さんが対象です。
定員5組、参加費300円。

相談&発育測定

12月26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

12月4日(水) 9:30～11:00
出産予定日が令和7年2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**

12月10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12月3日(火)まで。

離乳食教室(後期～完了期) **要予約**

12月26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12月19日(木)まで。

パパママ教室

12月14日(土) 9:30～11:00
「出産後の生活」講義や新生児の抱き方、おむつ交換実習など。妊娠7～8カ月頃の妊婦とパートナーが対象。申し込みは12月6日(金)まで。

要予約

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。

12月5日(木)	赤穂、下平、中沢
12月9日(月)	飯坂
12月10日(火)	桜ヶ丘、美須津、赤穂南、東伊那、北割、福岡
12月11日(水)	経塚
12月12日(木)	すずらん、J's(要予約・12月2日～予約開始)

子育て期の女性就業相談

☎ 050-2000-7228(代表)

12月12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12月11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 **すずらん病児保育室** です。

まえやま内科胃腸科クリニック内にあるすずらん病児保育室では、急な発熱や感染症、けがなど病気の治療中や回復期の子どもを一時的に預かる「病児・病後児保育」を行っています。

その日に利用する子どもの病気や症状に合わせて、入室する部屋を決め、感染対策をとりながら預かっています。子どもが成長していく過程で病気はつきもの。8名の保育士・看護師が、病気で不安な子どもや保護者の方の気持ちに寄り添ってくれます。ぜひご活用ください。

●対象 市内等に住所がある1歳から小学6年生までの子ども

※利用には事前の登録と医師連絡票が必要です。

必ずホームページなどから利用条件や手順を確認してください。

◆問い合わせ すずらん病児保育室 ☎ 83-7433



▲利用条件・
手順

利用者の声

どうしてもものとき、お願いできる場所があると心に余裕を持って育児できます。ご飯やおやつの用意があることもありがたいですし、一日の様子も丁寧に記録してくださり助かっています。



急変時にすぐ対応できる少人数制保育



病児保育のスペシャリストもいます



楽しい秋の思い出になりました◎

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。

ふくおかハッスルフレンドパーク (福岡保育園)

福岡保育園でPTA企画の催しが行われました。テーマはスポーツの秋。ボーリングやストラックアウトなど思いっきり体を動かせるブースのほか、プログラミングで作ったフラッシュザウルスやワニワニパニックもあり、子どもたちは大はしゃぎ。友だちや家族と楽しい時間を過ごしました。



ワニさんたくさん叩けるかな



ゴールに目がけてシュート！



タイミングよく
ジャンプ！

Happy Birthday 12月生まれ



渡辺 柚希くん
勇太さん、真理子さん

とびっきり
幸せになあれ！



大石 慈くん
佳立さん、幸恵さん

たくさん食べて
大きくなってね。



矢澤 柚葉ちゃん
哲洋さん、麻紀子さん

姉妹仲良く
大きくなってね！



木下 麦くん
哲郎さん、優子さん

1歳の誕生日
おめでとう！



井口 柊くん
大輔さん、愛以さん

毎日元気に過ごして
ね！大好き♡



宮島 心那ちゃん
健一郎さん、綾香さん

お兄ちゃんたちと
仲良くね！



山田 透愛ちゃん
雅樹さん、祐里さん

たくさん笑って
大きくなってね♡



フアントウリーンちゃん
ファンヴァンヴァーさん、
グエンテイチューヒエンさん

家ではモチと
呼ばれています

誕生日のおともだち大募集

1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12月4日(水)。



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
中坪 三佳

リトルサンタ

作/丸山 陽子 出版/BL出版

ぼくの秘密は、パパがサンタクロースだってこと。けれど、パパは世界中の子どもたちにプレゼントを配りに行ってしまうから、ぼくは毎年、クリスマスはひとりぼっち。

秋の終わりに、ぼくは一番星に願いをかけた。「今年のクリスマスはパパといっしょにいられますように」

クリスマスイブの朝、玄関の階段を転げ落ちてしまったパパは、お医者さんに「足の骨が折れています」と言われてしまった。ぼくは星にかけた願いを思い出した。でも、こんなことをお願いしたかったんじゃない！心配そうに窓から顔をのぞかせるトナカイたちを見て、ぼくなら、そりを引いてプレゼントを配ることができるはず…。

小さなサンタの大きな勇気と成長、繊細な心の動きが、柔らかいタッチの絵で描かれています。今年のクリスマス、あなたの家にもリトルサンタが来るかもしれませんね。

〈広告欄〉

電柱広告 年末セール!

会社や
お店を
PRしたい!

道案内に
最適!

求人募集
にも
活用!

今なら 看板製作費5,000円割引!
(R7/2月末契約分まで)

詳しくはお問い合わせください 中部電力グループ

中電クラビス株式会社



飯田営業所 駒ヶ根市
赤穂939-1

直通 0265-82-6205
平日9:00~17:00

中電クラビス 検索



10/7

すずらん公園に新しい遊具誕生

すずらん公園に「こまかつぱ」と友好都市磐田市のイメージキャラクター「しっぺい」のスイング遊具を設置しました。これは、市制施行70周年記念の友好都市親善事業として行い、しっぺいの遊具は、磐田市から寄付をいただきました。同公園内には、友好都市50周年記念に設置した両キャラクターのベンチもあり、両市の友好やキャラクターへの愛着が一層高まることが期待されます。

働く人の命を考える

市は、いのちと健康を考えるシンポジウムを開き、市民など約200人が聴講しました。これは、自殺対策普及啓発事業の一環で、仕事を起因とする自殺や体調不良に焦点を当てて開催。講演で、神奈川過労死等を考える家族の会の工藤祥子さんは「仕事による自殺や体調不良は、誰にでも起こり得る。防止するためには、自分事として社会みんなが動くことが大切」と強調しました。



10/9

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。



10/12

戦争遺産を語り継ぐ

市教育委員会は、中沢区の駒ヶ根市民俗資料館内に「登戸研究所平和資料館」を開設しました。太平洋戦争末期に上伊那地域などに疎開した同研究所に関する資料を常設展示することで、戦争の教訓や平和の尊さを後世に語り継ぐことが目的です。風船爆弾の模型や爆薬を入れたとされる木箱などの資料のほか、研究内容や疎開経緯などを紹介するパネルも展示されています。

秋の夜長に運動促進

市は、第1回駒ヶ根市ナイトウォーキングを開催し、親子連れなどの参加者が秋の夜長の散歩を楽しみました。これは、日頃の運動不足解消や、家族・友人とのコミュニケーションの機会として企画。初開催となる今回は、天竜川沿いの歩きやすい平地の道で、2kmと4kmの2つのコースを設けました。参加した男性は「平らな道で歩きやすく、話をしながら歩いて楽しかった」と笑顔で話しました。



10/26

<h1>週末プレゼントキャンペーン</h1> <p>※15L以上の給油のお客様が対象です。</p> <p>※商品は予告なく変更する場合がございます。</p> <p>毎週各店舗 先着100名様 限定</p>				
<p>12/1日</p> <p>シュガーレス 爽玉のど飴</p> <p>爽玉のど飴</p> <p>1袋 プレゼント</p>	<p>12/8日</p> <p>ミンティア</p> <p>MINTIA</p> <p>1個 プレゼント</p>	<p>12/15日</p> <p>スコーン やみつき バーベキュー</p> <p>スコーン</p> <p>1袋 プレゼント</p>	<p>12/22日</p> <p>白いピコラ ミルキー味</p> <p>ピコラ</p> <p>1箱 プレゼント</p>	<p>12/29日</p> <p>ミニチーズ おかき 唐辛子味</p> <p>チーズおかき</p> <p>1袋 プレゼント</p>

（広告欄）