

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2025年(令和7年)

2

No.1206

地域で集い
火の温もりを囲う



近年、電話でお金詐欺(特殊詐欺)等が多発し、市内でも5,800万円近くの被害が発生しています。多様化・巧妙化する詐欺の手口。「自分はだまされない」という思い込みが、思わぬ被害の引き金になります。大事なお金をだまし取られないよう、頻発する詐欺の手口や対処法を知っておきましょう。

近年多様化する主な詐欺の種類

● 電話でお金詐欺 (特殊詐欺)

面識のない不特定多数に対し、電話などを使って金銭等をだまし取る詐欺です。架空料金請求詐欺やオレオレ詐欺、還付金詐欺など多様な手口があります。

● SNS型投資・ ロマンス詐欺

SNSなどを通じて近づき、中長期にわたるやりとりで信頼関係を築いて、金銭などをだまし取る詐欺です。有名人を名乗る場合もあります。

● 闇バイト(犯罪実 行者募集情報)

SNSを通じ「簡単・高収入・即日払い」等の甘い誘い文句で、若年者を詐欺に加担させる行為です。一度始めるとなかなか抜け出せません。

※SNS…インターネット上で交流や情報共有ができるサービス

Contents ～もくじ～

- 2 特集 それ、詐欺
かもしれません！
- 6 情報ピックアップ
 - ・子ども交流センター説明会
 - ・市長が市政を解説
 - ・若者の奨学金返済を支援
 - ・12月市議会定例会報告
- 8 ・税の申告受け付け
- 10 ・権利を守る成年後見制度
・スポーツ少年団員募集
- 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
yorimichicafe 2nd mokka
地域おこし協力隊通信
岡田 萌さん
ちょっとひとこと
川端 咲美さん
- 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
(子ども交流センター)
元気なこまがねっ子
(飯坂保育園 クリスマス会)
Happy Birthday 2月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

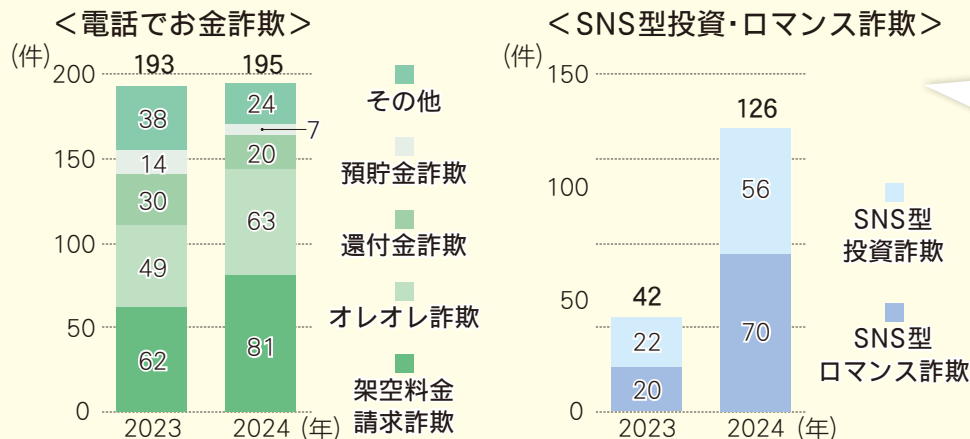
どんど焼き(1月)

市内各地でどんど焼きが行われました。お正月の飾り等をたき、新年の健康や幸せを祈願する、区や自治組合などが行う伝統行事です。参加者は、どんど焼きで温まり、その後の炭でお餅を焼くなどして、地域での交流を楽しんでいました。

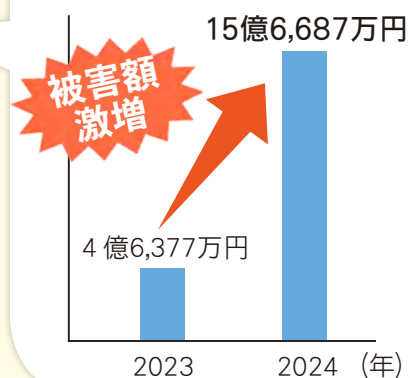


県内の特殊詐欺等の認知被害件数

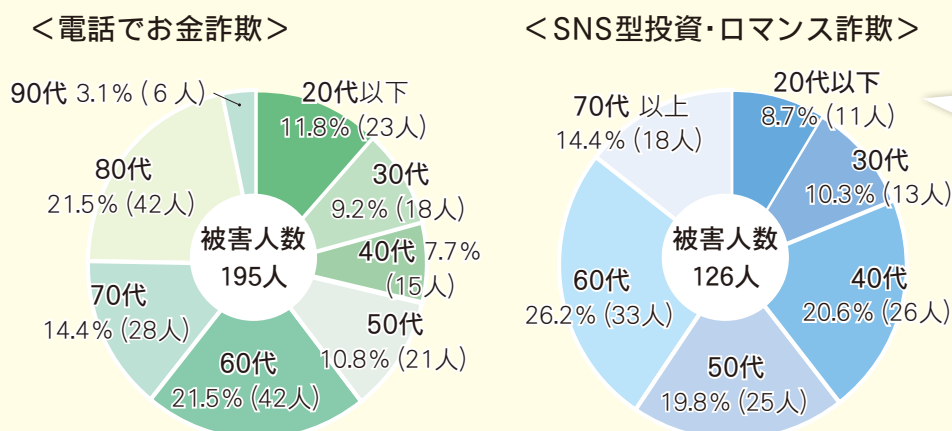
【図1】特殊詐欺等の種類別認知被害件数(各年11月末時点)



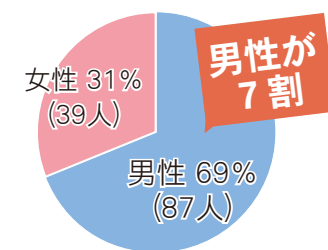
SNS型投資・ロマンス詐欺の被害総額



【図2】特殊詐欺等の年代別認知被害人数(令和6年11月末時点)



SNS型投資・ロマンス詐欺被害者の性別



多様化する手口

近年、県内でも詐欺の手口が多様化しています。オレオレ詐欺などの「電話でお金詐欺」は、時代に合わせ手口を変えながら依然として多くの被害を出しています。その影で、SNSを悪用した「SNS型投資・ロマンス詐欺」が急増しています【図1】。この詐欺は、金銭を複数回に分け要求してくるため、被害額が高額になる特徴があります。また、闇バイトの相談も増えてきています。

若い世代でも

特殊詐欺等の被害急増

SNSのダイレクトメッセージやバナー等で「必ず儲かる」「副業で楽に稼げる」といった広告を見たことはありませんか。

これは、「SNS型投資・ロマンス詐欺」の可能性が極めて高いです。県内で11月までに被害に遭った方のうち、約8割が70歳未満で、電話でお金詐欺より若い世代が被害に遭っています【図2】。

消費生活センターによく寄せられる相談

- Q ネット通販で格安の商品を購入し、銀行振込で支払ったが商品が届かない。相手に連絡も取れない。
- A 連絡が取れない場合、返金は困難です。救済法の対象になる可能性があるので、警察に相談しましょう。
- Q 「簡単に稼げる」という副業に申し込み、高額なプランだといわれ稼げると言われ支払った。指示どおり実行しても、思うように稼げず解約したい。
- A 契約書や購入時の書類などを持って、消費生活センターに相談してください。

5800万円もの被害 市内で発生

市内では、11月までに、被害額約180万円の「電話でお金詐欺」が1件、被害総額約5600万円の「SNS型投資・ロマンス詐欺」が2件起きています。

犯人は、あの手この手を使って金品をだまし取ろうとしています。「自分はだまされな」と思わず、まずは手口や対策を知りましょう。

知って防ごう

詐欺の手口

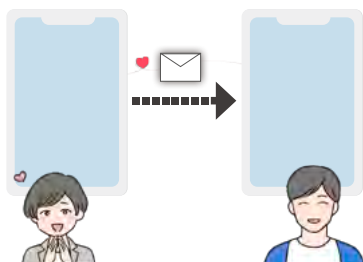


警察や消費生活センターには、日々詐欺の相談が寄せられます。だまされないために、よくある手口を知り、気を付けるポイントを確認しましょう。

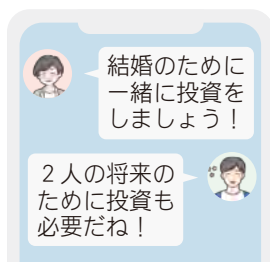
SNS型ロマンス詐欺

恋愛感情や親近感を抱かせながら架空の事実を口実とし、交際の継続などを前提とした各種名目で金銭等をだまし取ろうとします。

- 1 SNSを通じて、恋愛感情を誘発するような甘い言葉で近づいてくる。



- 2 中長期にわたるやりとりで関係性を築き、投資や結婚などをもち出し金銭を要求。



- 3 複数回にわたって、相手から指定された口座へ現金を振り込んでしまう。



気を付けるポイント

- ☑ 直接会ったことのない相手からの突然のメッセージは慎重に。
- ☑ やりとりをしている相手に「直接会いたい」と伝えても、理由をつけて一度も会ってくれない場合、詐欺の可能性大。
- ☑ 投資など「お金の話」が出たら要注意。



◀ SNS型詐欺防止啓発 (長野県)

SNS型ロマンス詐欺 ▶ 防止啓発 (警察庁)



闇バイト(犯罪実行者募集情報)

短時間で高収入などのうたい文句につられて応募すると、犯罪グループの末端として「捨て駒」にされます。

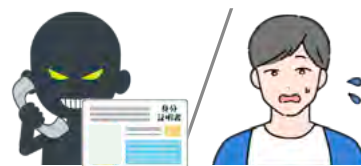
- 1 「簡単・高収入」等の甘い言葉で、詐欺の実行役を募集。免許証など個人情報を収集。



- 2 特殊詐欺の被害者への電話や、現金受け取りなど詐欺に加担させる。



- 3 応募時に出した個人情報を出させると脅し、抜け出せなくさせる。



気を付けるポイント

- ☑ 「楽、簡単、高収入」を強調して募集してきます。
- ☑ 個人情報を送信させ、脅迫してきます。個人情報の取り扱いは慎重に行ってください。
- ☑ 匿名性の高いアプリへ誘導し、証拠を隠そうとします。



若年者詐欺 加担防止啓発 WEB漫画

子どもや孫のこんな変化に注意

- 金回りが良くなった
- 終始おびえている様子 など

気になることがあれば声かけをして、確かめることが大切です！



「お金の話」まず詐欺を疑う

多様化する詐欺の手口。被害に遭わないために私たちが気をつけることは。駒ヶ根警察署の北澤さんにお話を伺いました。

どのような詐欺が多い？

最近では、SNSなどを使ってお金を奪う詐欺が急増しています。しかし、オレオレ詐欺や還付金詐欺など、電話で高齢者を中心に狙う詐欺も減っているわけではありません。現在も多くの被害がでていますので、引き続き注意が必要です。

若いから大丈夫？

そんなことはありません。実際に「副業で簡単に稼げる」などと若い方を狙う架空料金請求詐欺が、県内で多く発生しています。儲かれば返せるからと、家族のお金を利用したり、消費者金融から借りたりするケースもあります。また、ニュースなどでよく聞くようになった闇バイトも、県内で実際に相談が増えています。最近、全国的に住宅対象



駒ヶ根警察署
生活安全刑事課 生活安全係

北澤 忍 係長

何に気をつければいい？

の強盗事件が発生しています。管内でも、下見など調査を名目とした不審者の来訪が発生しています。

さまざまな詐欺に共通していえることですが「自分はまだされない」と思わないことです。「簡単・高額・楽」などのお金に関わる甘い誘い文句で近づいてくる人は、まず詐欺を疑いましょう。迷ったり困ったりしたら、一人で考え込まずに、家族や友人、警察にすぐ相談してください。

過信は禁物 疑う心を

県警が行ったアンケートによると、被害者の約8割が「自分はだまされなれないと思っていた」と回答しています。他人事だと考えず、どのような手口でだまそうとしてくるか知ること、冷静な判断や対策ができます。

そして、おかしいと感じた時に、周りの人や警察、市消費生活センターなどに相談することが大切です。

日頃から、特殊詐欺等に関心を持ち、一人一人の意識で詐欺の被害をなくしていきましょう。

少しでも「おかしい」と感じたら、
家族・警察・消費生活センターに
相談しましょう！



◎駒ヶ根警察署 ☎ 0265-83-0110

【受付時間】24時間365日

◎市消費生活センター ☎ 0265-83-2377

【受付時間】8:30～17:15 (土日祝除く)

国際電話による詐欺急増

プラス「+」から始まる番号への対策を

固定電話 国際電話の利用休止

国際電話番号を悪用した特殊詐欺が増えています。普段、海外に固定電話で電話することがない方は、国際電話の発着信を休止できます。詳細は、警察に相談するか、国際電話不取扱受付センターのHPをご覧ください。



携帯電話 「出ない」「かけ直さない」

国際電話に心当たりがない方は、電話に「出ない」「かけ直さない」ようにしてください。電話番号の先頭に付いている+以降の数字は、国コードと呼ばれ「+81」が日本のコードです。それ以外のコードから、かかってきた場合は注意してください。

子育て

子ども交流センターは
利用登録が必要です

子ども交流センターは、小学生が放課後や長期休み中に過ごす場所です。対象は保護者が仕事等で昼間家にいない世帯の小学生で、利用するには登録が必要です。

新規利用者は説明会に参加を

令和7年度に利用を希望する新1年生の保護者と新規利用を希望する新2年生以上の保護者は、利用説明会への出席をお願いします【下表】。

継続利用者も新年度登録を

継続利用を希望する方も毎年登録が必要です。申請書にご記入の上、子ども課で登録手続きをしてください。申請書は、利用を希望する子ども交流センターで受け取りをお願いします【2月10日(月)以降に配布】。
※長期休業のみ・年度途中から利用するご家庭も、期限までに登録が必要です。

登録申請の期限

4月30日(水)までに、新規・継続利用者共に登録申請をしてください。詳細は、市ホームページにも掲載

【新規利用者対象説明会】利用するセンターの日程へご参加ください

対 象	期 日	時 間	会 場
みなみ子ども交流センター (赤穂南小の児童)	2/9 (日)	午前9～10時	市役所 南庁舎 大会議室 (2階)
赤穂東子ども交流センター (赤穂東小の児童)		午前11時～ 正午	
すずらん子ども交流センター 三和森子ども交流センター (赤穂小の児童)		午後1～3時	
上記に参加できない方	2/10 (月)	午後6時30分～	市役所 保健センター 大会議室 (2階)

載します【左QR】。また、22ページでセンターの様子も紹介しています。併せてご覧ください。



【問い合わせ】

子ども課子育て家庭教育係

内線717

市長が
政を解説

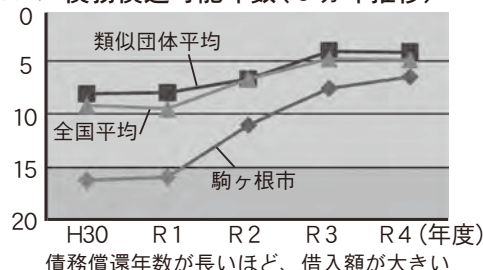
財務省、市の財政再建を評価

駒ヶ根市の大きな課題は財政再建。財務省関東財務局長野財務事務所から本年度、着実に再建が進んでいると分析・評価をいただきました。市長就任以来の取り組みが認められたといえます。市民の皆さんのご理解・ご協力に感謝を申し上げます。

関東財務局は国の資金の貸し手として、平成17年から各自治体の財務状況を調査。決算統計などのデータ分析やヒアリングを実施し、診断書をまとめ助言しています。

同事務所は県内の市町村の分析を順次進めており、市の調査は平成30年以来でした。令和4年のデータを基に、ローン返済に何年かかるか(債務償還可能年数)や、預貯金は給料の何倍か(積立金等月収倍率)などの指標で分析。平成30年と比べ、債務償還可

(年数) 債務償還可能年数(5ヵ年推移)



能年数が半減、積立金等月収倍率は倍増するなど大幅に改善しました。

この結果、前はレッドゾーンだった債務償還能力と資金繰り状況は、健全な状況へと脱出することができました。ただ、昭和伊南総合病院の移転・新築など大きな事業が控えています。同事務所からは「今後も収支バランスに留意を」と言われています。

財政に引き続き配慮し、取り組みを進めていきます。

補助

若者の奨学金等の 返還を支援します



市では、若い世代の定住を応援するため、奨学金等の返還支援事業を行っています【左図】。利用を希望される方は、事前登録が必要です。登録は、企画振興課窓口または市ホームページの申し込みフォームで行うことができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



【問い合わせ】

企画振興課 少子化対策係
内線244

1. 補助額

10月1日～翌年9月30日の1年間に、本人が返還した奨学金等の金額の2分の1

※上限年額5万円。返還期間が6カ月未満は、2万5千円。

2. 補助期間

一人につき5年間 ※ただし、30歳を迎える年度まで。

3. 対象者 次の全てに該当する方

- ・30歳以下の方
- ・市内に住民登録があり、今後5年以上住む予定の方
- ・新たに上伊那地域の事業所に就職し、5年以上継続して勤務する予定の方(対象となる就職先には指定があります)

4. 対象奨学金 次のいずれか(返還義務免除は除く)

- ・独立行政法人 日本学生支援機構が行う奨学金
- ・都道府県、市町村が行う奨学金
- ・厚生労働省の技能者育成資金融資制度
- ・その他市長が認める奨学金等

5. 事前登録期限

次の期日までに事前登録をしてください。

- ① 既卒者で新たに上伊那地域の事業所に就職する方は、就職した月の末日まで
 - ② 卒業予定者は、卒業日が含まれる年度の3月末日まで
- ※登録者には9月中旬に申請書を送付します。

議会

令和6年12月市議会 定例会が行われました



市議会定例会が、11月29日から21日間の会期で開かれ、条例や補正予算など15件の議案を提出し、全て原案どおり可決・承認されました。

— 人事 —

任期満了に伴う選任について同意されました。

◆駒ヶ根市

固定資産評価審査委員会委員

委員 宮下兼秋さん

(中沢区・再任)

任期 3月7日から3年間

— 補正予算 —

令和6年度一般会計補正予算(第8号)

8億7937万円を追加しました。

【主な歳入】

▽寄付金

5億81万円

▽繰越金

8136万円

▽国庫支出金

3754万円

【主な歳出】

▽ふるさと寄付金の増額

5億円

ふるさと寄付金の増額を見込み、ふるさとづくり基金積立金などを増額しました。

令和6年度一般会計補正予算(第9号)

4250万円を追加しました。

【主な歳入】

▽国庫支出金

3026万円

▽繰越金

1199万円

【主な歳出】

▽生活保護費支給事業 4000万円

医療扶助費の増額を見込み、費用を計上しました。

— 条例 —

◆市廃棄物の処理及び清掃に関する

条例の一部を改正する条例

製品プラスチックの分別収集による再商品化の促進に伴い、規定するごみの種類を改めるために改正します。

◆市檜尾小屋条例の一部を改正する

条例

燃料費や物価高騰などの影響から、適正な利用料金に改めるために改正します。

税金

市県民税・所得税の申告相談は 2月13日～3月17日です



所得の申告は、各種行政サービスや軽減措置等を受けるための基礎資料となる大切な手続きです。期限内の申告をお願いします。

市では、次ページの日程で申告相談を行います。混雑防止のため、できる限り該当する相談日にお越しください。難しい場合は、地区指定のない相談日にお越しください。申告が必要か分からない方は、次ページで確認できます。また、あらかじめ右下のリストで持ち物をご確認ください。

◆番号札の配布開始時間

午前8時30分

※混雑を避けるため、配布時間前の来場は、ご遠慮ください。

確定申告書作成の注意

令和6年分の確定申告書には、定額減税の計算欄が追加されています。作成の際はご注意ください。詳細は国税庁ホームページをご確認ください。



☑ 持ち物チェックリスト

- ☐ 本人確認ができる書類 (マイナンバーカード、運転免許証、保険証など)
- ☐ マイナンバーの分かるもの (本人と被扶養者など全員分)
- ☐ 令和6年中の所得を明らかにできるもの (給与や年金等の源泉徴収票、事業・農業・不動産の収支決算書など)
- ☐ 控除を受けるための書類
 - ・生命保険、地震保険、国民年金保険料の令和6年分控除証明書
 - ・医療費控除の明細書 (医療費控除を受ける方)
 - ・障害者手帳など障害等級の分かるもの (障害者控除を受ける方) 等
- ☐ 申告書 (市または税務署から郵送された方のみ)
- ☐ 確定申告のお知らせはがき等、利用者識別番号が分かる書類 (税務署から郵送された方のみ)
- ☐ 申告者名義の預金通帳
- ☐ 銀行印 (口座振替納付を希望される方)

◆市県民税申告書の提出

昨年の所得状況等から、申告が必要と考えられる方には、2月上旬に申告書を郵送します。ただし、申告書が届かない方であっても、申告が必要な場合がありますのでご注意ください。

感染症の拡大防止にご協力を

体調の優れない方は、日を改めるなどご協力をお願いします。また、会場の都合上、十分な待ち合いスペースを確保できない場合があります。

集計は事前に

ます。混雑の状況により、会場外でお待ちいただく可能性もありますので、ご承知おきください。

農業や不動産などの「収支内訳書」を提出する方や「医療費控除」のある方は、必ず事前に集計を済ませてからお越しください。未集計の場合は、ご自身で集計をしていただいてから相談となります。

※決算書等の様式は、市HPに掲載しています。



市で受けられない相談

次の相談は市の会場ではお受けできません。税務署の確定申告会場へお出掛けください。

▼青色申告 ▼不動産・株式等の譲渡所得 ▼住宅ローン控除 (初回のみ) ▼損失・繰越損失 ▼消費税、贈与税申告 ▼令和5年分以前の確定申告

【税務署の申告】

2月17日(月)～3月17日(月)の平日
い な っ せ (伊那市駅西) 2階
午前9時～午後4時

◆整理券が必要です

税務署の確定申告相談には「入場整理券」が必要です。当日、申告会場でも配布していますが、スマホアプリ「LINE」では、事前に取得ができて便利です。QRコードから、お友だち追加をしてご利用ください。



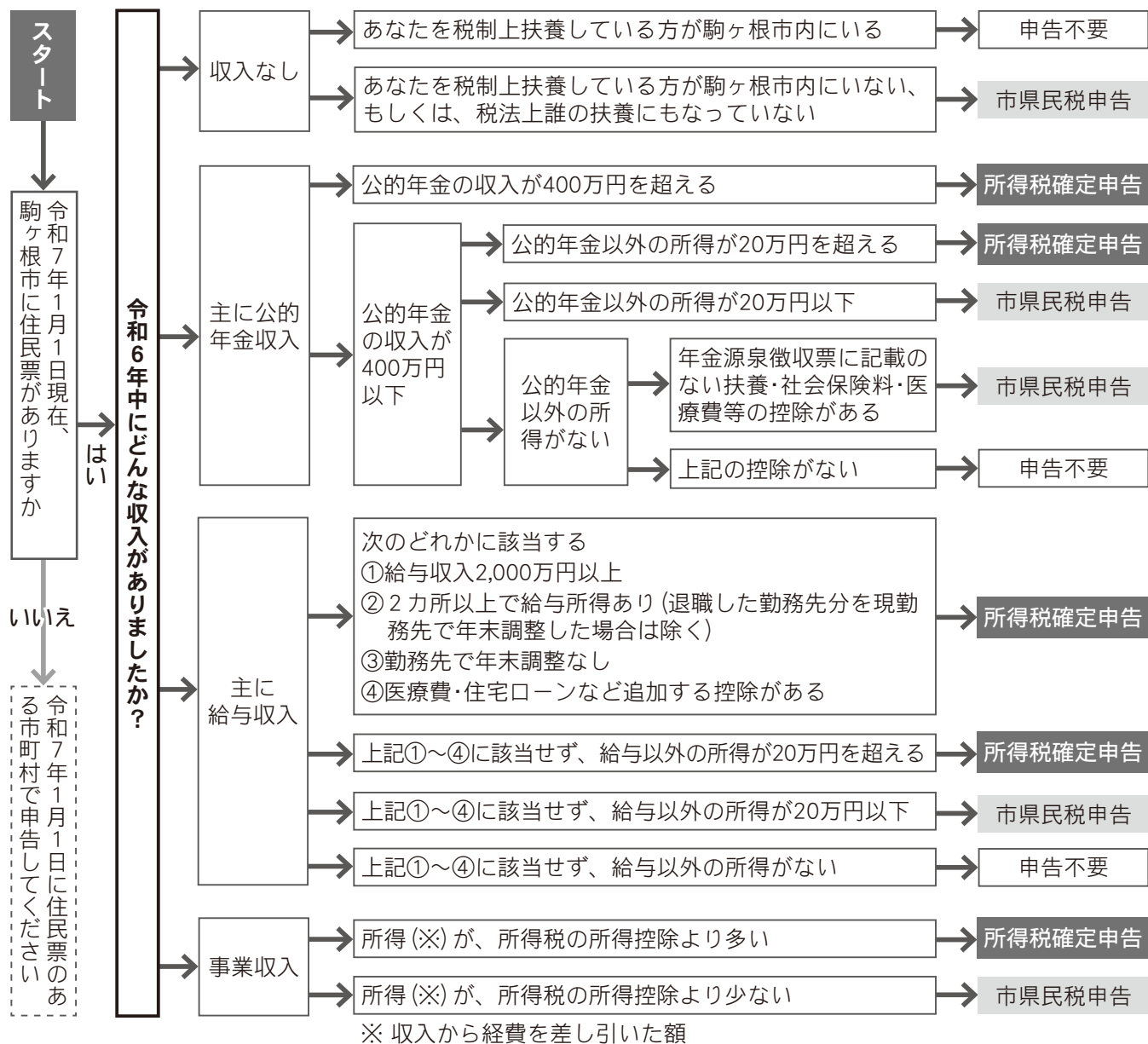
【申告全般に関する問い合わせ】

税務課 市民税係 内線273

【税務署申告に関する問い合わせ】

伊那税務署 ☎(72)2171

申告が必要か確認してみましょう



申告相談日程表

《午前の部》午前8時45分～正午 《午後の部》午後1時～3時30分

期 日	指 定 地 区	会 場	期 日	指 定 地 区	会 場
2月13日(木)	還付申告相談	市役所 本庁舎 大会議室 (2階)	3月3日(月)	市場割区	市役所 本庁舎 大会議室 (2階)
14日(金)			4日(火)	町四区	
17日(月)	上穂町区		5日(水)	北割一区	
18日(火)	町二区		6日(木)	小町屋区	
19日(水)	上赤須区・町三区		7日(金)	地区指定なし	
20日(木)	下平区・町一区・中沢区(吉瀬)		10日(月)	北割二区	
21日(金)	地区指定なし		11日(火)	南割区・中割区	
25日(火)	中沢区(永見山・南入・菅沼・ 下割・中山・原)	中沢 支所	12日(水)	福岡区(第1～4)	
26日(水)	中沢区(中割・上割・大曾倉・ 中曾倉・本曾倉)		13日(木)	福岡区(第5～9)	
27日(木)	東伊那区	東伊那 支所	14日(金)	地区指定なし	
28日(金)	東伊那区 ※午前のみ		17日(月)		

※混み具合により、午前の申告相談を締め切り、午後の番号札を渡す場合があります。
また、正午から午後1時までには申告相談を行わず、受け付けのみ行います。

成年後見

権利を守る 成年後見制度

成年後見制度とは

認知症や障がいにより正しい判断が難しい方は、不利益な契約の締結や悪徳商法の被害に遭う恐れがあります。成年後見制度は、そういった判断能力に心配がある方を支援し、法律的な観点から本人の財産や尊厳などの権利を守る制度です。本人や四親等内の親族等の申し立てで、家庭裁判所が後見人を選任します。

成年後見人などの役割

成年後見人等（後見人・保佐人・補助人）は、本人の心身の状態や考えを尊重し、金銭や不動産などの「財産管理」と施設入所の契約や福祉サービスを受けるための手続き「身上保護」を行います。支援内容は、本人の判断能力や生活状況によって変わります。

【お困り事の例】

- ▼一人では契約の判断に自信がない、またはできない
- ▼郵便物を紛失する、または内容が理解できずさまざまな手続きや支払いが滞っている

成年後見制度で解決した事例

- 認知症になった高齢者が預金通帳等の貴重品を紛失したり、高額な買い物や頻繁にしたりするようになった



- 後見人が選任されたことで、後見人による貴重品の預かり、契約の取り消しができるようになり、本人の財産が安全に守られるようになった

ご家族のほか、隣近所や福祉事業所等からの相談も受け付けています。支援内容など詳しく知りたいという方はお気軽に「ご相談ください」また、詳細は市ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

【問い合わせ】

＜高齢者に関する＞

地域保健課 地域ケア係
内線 340

＜障がい者に関する＞

福祉課 障がい福祉係
内線 315



募集

スポーツ少年団 新規団員募集 継続手続きも忘れずに

市スポーツ少年団では、新規団員を募集します。友達や仲間と一緒に、スポーツを楽しみませんか。

申し込み方法

◆新規申し込み

入団申込書に団会費1700円（団員登録料、スポーツ保険料）を添えて、スポーツ少年団事務局（社会教育課・南庁舎1階）へお申し込みください。

◆継続手続き

現在所属している団へ継続の申し込みをしてください。各団とも募集人数に達し次第、締め切ります。募集人数に満たない場合は、4月1日（火）から2次募集を行います。2次募集には、団会費に加えて事務手数料300円が必要です。活動の様子を市ホームページで紹介していますので、ご覧ください。

【スポーツ少年団の種類と募集内容】

◆募集期間 2月3日（月）～3月3日（月）まで

種 目	募集対象	募集人数
剣道	小学1年生～	20人
少林寺拳法	小学1年～中学生	30人
空手	小学1年～中学生	30人
バドミントン	小学1年～中学生	25人
バレーボール	小学1～6年生	制限なし
サッカー	小学1～6年生	制限なし
バスケットボール	小学1～4年生	各学年10人（女子のみ）
軟式野球	小学1～6年生	制限なし
新体操	小学3年～高校生	制限なし
テニス	小学3年～中学生	20人
陸上	小学1～6年生	制限なし
ホッケー	小学1年～中学生	制限なし

※募集対象以外の団や各団の団員数など、詳細が知りたい方は下記へお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】

スポーツ少年団事務局
（社会教育課 スポーツ振興係内）

市HP

内線 724



イ 駒ヶ根市民吹奏楽団 第36回 定期演奏会

3年ぶりの開催です。赤穂中学校吹奏楽部との共演もあります。チケットは文化会館が団員からお買い求めください。

- ▶ **期日** 2月1日(土)
午後1時30分開場
午後2時開演
- ▶ **場所** 市文化会館 大ホール
- ▶ **主催** 駒ヶ根市民吹奏楽団
- ▶ **入場料** 前売り 500円
当日 600円
(中学生以下無料)

問 佐野さん
☎ 090-2258-1932

イ 子育て応援！ 伊那チャレ面接会

子育てと仕事が両立できる職場環境づくりに取り組む企業から、直接話を聞くことができます。服装は自由で履歴書不要、子どもと一緒に参加が可能です。

- ▶ **日時** 2月27日(木)
午後1時30分～
- ▶ **場所** 駅前ビル アルパ(3階)
- ▶ **申し込み** 申込書を提出
(当日申し込み可)

問 ハローワーク伊那
☎ 0265-73-8609
(部門コード41#)

第4回 駒ヶ根フォーラム「海外から選ばれる地域づくり」

ものづくり産業を中心に深刻化する人手不足。今回は外国人と企業、地域の立場から「海外から選ばれる地域」をネパールを例に考えます。参加無料、要申し込み。

- ◇ **日時** 2月15日(土)
午後1時30分～4時40分
- ◇ **場所** 赤穂公民館 ホール
(オンライン参加可)
- ◇ **申し込み** 2月12日(水)までに電話
か右上のQRコードから
- ◇ **内容** ・基調講演(外務省、JICA)
・特別講演(駐日ネパール大使)
・パネルディスカッション
・講評(駐日エクアドル大使)

■ ホワイエで同日開催！

国際協力関連団体
ブース出展・パネル展
申し込み不要。ご家族連れ
でお越しください。
○ **時間** 正午～
○ **内容** ネパール雑貨や
JOCA コーヒー販売、協
力隊60周年記念展示など

使って覚えるネパール語講座(万国国際交流プログラム)

座学と交流で楽しくネパール語を学びましょう。

- ◇ **期日** 2月5日(水)～ 全4回
- ▶ **申し込み・問い合わせ** 企画振興課 地域政策係 内線242

こまかっぱ 情報コーナー



イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

市の人口(12月1日現在)

- 人口 31,139人(△41)
- 男性 15,315人(△27)
- 女性 15,824人(△14)
- 世帯 13,499世帯(△18)
- 11月中の異動
転入57人、転出80人、
出生17人、死亡35人

イ こまゼミ「チョコスイーツ ワークショップ」

パティシエと一緒にスイーツを作ります。出来上がったスイーツはお持ち帰りできます。

- ▶ **日時** 2月9日(日)
○ クロカンブッシュ
午前10時30分～正午
○ ミニパフェ
午後1時30分～3時
- ▶ **場所** 菓子店midi
- ▶ **駐車場** 優YOUパーク
(商工会議所)
- ▶ **講師** 所河 憂美さん
- ▶ **定員** 各回5人
- ▶ **参加費** 2,200円(材料費)
- ▶ **申し込み** 電話
- ▶ **申込先** 菓子店midi
☎ 98-6859

※申し込みは木～月曜日、午前10時30分～午後6時。詳細はInstagramをご確認ください。

問 商工観光課 商業係 内線431



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)



介護職員初任者研修 一期生修了！

市では、国家資格「介護福祉士」の受験資格取得を支援する「介護資格のステップアップ」に取り組んでいます。本年度、5名の方がステップアップの1つ「介護職員初任者研修」を修了しました。資格取得等に関心のある方は、介護分野専門の無料職業紹介所（保健センター内）にご相談ください。LINE▶



介護職員初任者研修を修了すると

- 介護福祉士の受験資格に必要な研修の受講が一部免除
- 一定期間、市内の介護事業所で就労すると、市の初任者研修の受講費用（22,000円）が無料に



問 地域保健課 介護支援係 内線336

市HP▶



知 マイナンバーカードで 自宅から確定申告

確定申告は、自宅からマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマホ（マイナンバー読み取り対応）があれば、確定申告会場に出向くことなく、ホームページから確定申告を行うことができます。

マイナポータル連携を使用すると、証明書等のデータを一括取得でき、自動入力されるため便利です。ぜひご利用ください。



確定申告書等
作成コーナー



マイナポータル連携▶

問 伊那税務署 個人課税第一部門 ☎ 72-2171

知 指定ごみ袋の 購入チケット等を送付

令和7年度の指定ごみ袋購入チケットと資源物回収カレンダー等の資料を別々に送付します。

ごみの
ガイドブック
（資源物回収
カレンダー等）

市報3月号で
全世帯へ配布
（2月20日～月末）

指定ごみ袋
購入チケット
（大判はがき）

住民登録世帯に
チケットのみ郵送
（3月中旬）

※原則チケットの再交付不可
※住民登録外の方は、生活環境課窓口での申請手続きが必要です。

問 生活環境課 環境衛生係
内線543

イ 第61回 駒ヶ根市 社会福祉大会

地域福祉を推進します。

▶日時 2月16日（日）
正午～午後4時15分

▶場所 赤穂公民館

▶内容 販売会や式典、映画
「いまダンスをするのは誰だ？」上映など

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

知 就職・移住学生支援事業 補助金の申請受け付け

東京圏の大学を卒業する学生に対し、市への移住を伴う県内での就職を支援します。



▶内容 就職先企業の採用試験に要した1回分の往復交通費の2分の1以内（上限8,500円）

問 商工観光課 工業係 内線433

知 小規模工事等受注希望者 登録申請書受け付け

令和7・8・9年度に市が発注する「小規模工事等」の受注希望者は申請書の提出をお願いします。



▶対象者 市内事業者（個人事業主を含む）

▶申請方法

市ホームページ（2月3日公開）から申請書をダウンロードし、窓口または郵送で提出



▶受付開始 3月3日（月）

▶登録有効期間

令和7年4月1日～令和10年3月31日の3年間

問 財政課 契約財産係 内線255

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しておりますので、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

相 農地相談会

売買や貸借、相続した農地の相談を地元の農業委員がお受けします。相談無料、要予約。

▶日時 2月16日(日)
午前10時～午後2時

▶場所 市役所 本庁舎
第2会議室(1階)

▶申し込み方法

電話か申し込みフォーム(QRコード)



で①名前②相談内容③連絡先④希望する時間をお知らせください。

▶申込期限 2月4日(火)

問 農業委員会事務局 内線411

相 人権特別相談所

人権相談員が、人権問題や生活上の悩みの相談に応じます。秘密は固く守られます。相談無料、申し込み不要。

▶日時 2月6日(木)
午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館

▶相談内容

- ・家族間の問題
- ・近隣とのトラブルなど

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線216

各種納期案内

- ◇固定資産税 4期
- ◇国民健康保険税 9期
- ◇介護保険料 9期
- ◇後期高齢者医療保険料 8期

知 自衛隊への個人情報提供の除外申請

市では、自衛官募集を法定受託事務として協力し、法令に基づき、基本情報を自衛隊に提供しています。情報提供を望まない方は除外申請ができます。方法等は市ホームページ



▶令和7年度対象者

平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方

▶受付期間

3月3日(月)～4月30日(水)

問 総務課 職員係 内線212

知 地域計画案の縦覧と意見書の受け付け

地域農業の将来の在り方を定めた「地域計画案」を縦覧し、意見書の提出を受け付けます。



【計画案の縦覧(平日)】

2月19日(水)～3月4日(火)
午前8時30分～午後5時15分

▶場所 市役所 農林課(1階)

【意見書の提出】

農林課にある所定用紙に記入し、縦覧期間中に持参または郵送で提出してください。

問 農林課 農地係 内線411

子どもの大学受験料・模擬試験受験料を支援

支援金を受けるためには、申請手続き等が必要です。



◆対象者(市に住民票があり、次のいずれかに該当)

- ひとり親家庭か父母のない子どもが養育者に養育されている家庭で、次のどちらかの世帯に該当している20歳未満の方
 - ・児童扶養手当受給世帯
 - ・児童扶養手当受給世帯相当の所得水準にある世帯
- 住民税非課税世帯の20歳未満の方

◆対象の試験

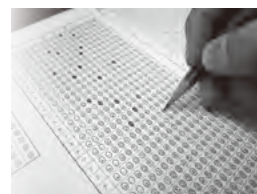
- 大学、短期大学、高等専門学校(4年次への編入に限る)、専修学校が入学者の選抜のために実施する試験
- 大学等を受験する年度に受ける模擬試験、中学校3年生が進学のための受験に向けて受ける模擬試験

◆金額(受験者1人につき1年度当りの上限額)

- 大学等受験料 53,000円
- 大学模試受験料 8,000円
- 高校模試受験料 6,000円

◆申込期限 令和7年3月31日(月)

▶問い合わせ 福祉課 社会福祉係 内線312



組合員・地域のみならずへ

「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。

事前相談
随時受付中
9:00～16:00



(株)グレースは、JA伊那の協同会社です。

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

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

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(11月中)

小松 倉子(87)小町屋区北部

(12月中)

北澤 昭二(79)中沢区中山
竹澤 利恭(80)北割一区馬場北
松井 昭彦(88)中沢区本倉倉
安田 信夫(94)福岡区第4
宮澤ひふみ(89)上穂町区第2
高谷 篤己(90)北割一区大手
横田 敏子(87)小町屋区下市場
三ツ井秋男(83)北割一区城
小澤久子(103)町三区飯坂3
池上 愛子(94)北割一区中林
蓑和 芳子(89)中割区上穂沢
宮崎 陽夫(78)福岡区第5
宮下 幹雄(95)中沢区菅沼

※依頼があった方のみを
掲載しています。

善意のコーナー

☆株式会社信州家伝様

教育環境整備のため
東中学校にクイック
テントを寄付



☆99すみれ会様

同窓会設立記念として以下の
ものをそれぞれ寄付

- ・赤穂東小学校に
スタンド付き スネアドラム
- ・赤穂南小学校に
一眼レフカメラ
- ・赤穂小学校に壁
掛けからくり時計



☆54ひまわり会様

還暦記念として以下のものを
それぞれ寄付

- ・赤穂南小学校に脊柱可動式
骨格模型
- ・赤穂東小学校に顕
微鏡、大型水槽、
モルモット、ケー
ジ



☆日本舞踊上伸流

宗家 上伸駒香洲様

福祉事業支援として現金15
万円を寄付

☆株式会社アイテック様

市の業務デジタル化に役立て
るために、ウェブ会議用大型
ディスプレイ・カメ
ラを寄付



☆工藤 恵治様

教育振興のため、図書カード
を寄付

募

ナイターソフトボール大会
参加チーム募集

参加には申し込みが必要です。
詳細は、お問い合わせください。

問 事務局長 村上さん

☎ 090-1828-2910

募

壮年ソフトボール大会
参加チーム募集

壮年の部(39歳～)、実年の
部(49歳～)、シニアの部(59歳
～)の参加チームを募集します。
参加には、申し込みが必要です。

問 会長 浦岡さん

☎ 090-2653-1310

募

農家ではない市民向け
市民農園 利用者募集

▶区画数 南割:15区画
北割:23区画

▶貸付面積

1区画33平方メートル(10坪)

▶使用料 年間3,000円/区画

▶期間 4月1日～令和8年3
月31日

▶申込期限 2月14日(金)

※申し込み多数の場合は、抽選

問 社会教育課 生涯学習係 内線721

募

自治組織在り方検討会
学生の委員を公募

詳しくはQRコードを
ご確認ください。



▶公募数 学生 若干名

▶申込期限 2月14日(金) 必着

▶応募資格 市内在住か出身、
在学の方、年4回程の検討
会に出席できる方など

問 総務課 自治組織創生室
内線216



こまがねTV放送予定

4日～	介護支援事業の取り組み
11日～	文化センターだより
18日～	こまかっぱニュース (スポ少募集)
25日～	地域の支え合い

●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

もしも…の時は

安心の

儀礼

へ

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

（広告欄）



緊急当番医・薬局

当番医療機関は急きょ変更になることがあります。必ず医療機関へ電話で確認してから受診するようにしてください。

2/2 (日)	生協診療所いいじま(飯島町)	内	☎ 86-5778
	こもれび薬局(飯島町)	—	☎ 98-8641
2/9 (日)	まつむら小児科医院(上穂町区)	小	☎ 81-4700
	駒見薬局(町四区)	—	☎ 81-0121
2/11 (火・祝)	よこやま耳鼻咽喉科医院(町四区)	耳	☎ 81-0185
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
2/16 (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
2/23 (日・祝)	秋城医院(福岡区)	内・小	☎ 83-2805
	共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	—	☎ 82-1185
2/24 (月)	おはようクリニック(町四区)	形・皮	☎ 83-6103
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017



緊急歯科診療

2/2(日)、9(日)、11(火・祝)、16(日)、23(日・祝)、24(月)

- 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

●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)

●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)

2月6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

2月27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)

2月18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

2月5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



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 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

要予約

2月3日(月) 13:30~15:00
アルパ 多目的ホール(3階)
「オーラルフレイルを知っていますか？」をテーマに予防などについて、歯科衛生士がお話します。
参加費は400円(お茶代)です。



認知症サポート医との 個別相談

要予約

2月14日(金)
14:00~14:45、15:00~15:45
竜東メンタルクリニック
ご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

2月17日(月)
8:30~9:15、9:00~9:45
駒ヶ根高原レディスクリニック
認知症は、日頃からの生活習慣である程度予防が期待できます。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。

地域保健課 健康長寿係 内線331~334

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つらい思いを公認心理師に無料で相談できます。

【保健センター】

2月6日(木)、12日(水)、20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

なごみの森こころのクリニックの松田あずさ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】

2月7日(金) 13:30~14:40
※最終受け付け14:10



勤務先の健診結果の提出にご協力を

市特定健診ではなく勤務先の健診を受診された方は、健康づくりを進めるため、健診結果の提出にご協力をお願いします。

対象者

市国保に加入している40~74歳(昭和25年4月2日~昭和60年4月1日生まれ)の方で、本年度勤務先の健診を受診された方

提出期限(目安) 3月7日(金)

提出すると、こんなメリットが…

- ご自身に合った健康づくりの相談ができます。
- つれてってお買い物券(500円分)を進呈します。



提出先・問い合わせ

地域保健課 健康長寿係 内線332

減塩商品を活用して手軽に減塩！

塩分のとりすぎは高血圧の原因の1つです。高血圧の状態が続くと、血管内壁が傷つき、動脈硬化が進みます。健康な血管を守るために「減塩」を実践しましょう。いつもの食品を減塩食品に変えるだけで、同じ量を食べても減塩になります。「おいしく、無理なく」が減塩を続けられる一番のコツ。ぜひ一度、減塩商品を試してみてください♪

市の健康づくり協力店をご活用ください

- 協力店では、調味料や練り製品、お菓子などさまざまな減塩食品を販売しています。身近なお店で手軽に減塩商品を選んでみましょう。



販売店舗など

問い合わせ

地域保健課 健康長寿係 内線335



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。

2月の全館休館日

3日(月)、10日(月)、
17日(月)、24日(月)

2月28日(金)は図書館のみ休館

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。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)
2月6日(木)、20日(木) 10:30~

②幼児向けおはなし会
2月8日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会
2月15日(土) 11:00~

④東伊那分館おはなし会
2月13日(木) 15:45~

⑤中沢分館おはなし会
2月27日(木) 16:15~

場所

- ①文化会館 大会議室(2階)
- ②・③本館 おはなしの森
- ④東伊那公民館
- ⑤中沢公民館

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった本などを、無料で提供します。



日時 2月19日(水)~
(なくなり次第終了)

場所 図書館前エントランス

春をよぶお楽しみ会

2月1日(土)から
申し込み受け付け
を開始します。



日時 3月1日(土) 10:00~
場所 文化会館 小ホール
内容 人形芝居燕屋さんによる
人形劇「たまごサーカス」
「さんびきのこぶた」
定員 100人

ねえ、この本読んで!

毎月第3水曜日の「家族読書の日」に、読み聞かせボランティアや司書が、オススメの本やお子さんが読んでほしい本を読みます。申し込み不要です。

日時 2月19日(水)
①10:30~11:30
②15:30~16:30

場所 本館 おはなしの森

サードブック

来年度小学校へ入学する皆さんに、本をプレゼントします。来入児一日入学の時にお渡ししますので、お楽しみに♪

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

駒ヶ根落語会



日時 2月11日(火・祝) 14:00~
場所 文化会館 大ホール
料金 2,000円~4,000円
出演 春風亭昇太、瀧川鯉斗ほか
チケット 窓口でも販売中!!

スプリングマーズ2225

劇団サムライナッツと中高生がつくる演劇公演です。チケット予約・公演の詳細は右QRコードからご覧になるか、主催の劇団サムライナッツ(☎ 95-4919)まで。



日時 2月8日(土)、9日(日)
各日2回公演
場所 赤穂公民館 ホール
料金 500円~1,500円

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室・ロビー】

駒ヶ根ひな祭り

おひなさまとつるし飾りの共演

館収蔵のおひなさまと地元住民が作った飾りを展示。詳細は2月以降、博物館HPで公開します。

期間 2月18日(火)~3月13日(木)
※最終日は15:00まで

【イベント予定】

○つるし飾りのワークショップ
○地元の写真グループが撮る記念写真撮影会

【ロビー】

赤穂高校美術部展

期間 2月1日(土)~14日(金)
※最終日は15:00まで

おもしろかっぱ館(開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

第13回ふれあい講座 活気あふれる駒ヶ根に ~河童の里づくり~

おもしろかっぱ館では昨年、全国河童サミットを通じて、駒ヶ根の魅力を広く発信しました。今後も活気あふれる故郷を目指して、共に語り合いませんか。

日時 2月16日(日) 10:00~12:00
講師 坂井 昌平さん
(天竜かっぱ村村長)

参加費 無料 定員 20人

特別企画展

君は河童の妙薬を見たことがあるか

創立30周年を迎えたおもしろかっぱ館。貴重な資料や昨年6月に開催した全国河童サミットの様子もご覧いただけます。



サミットの様子



一部の展示作品

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、隔月まちなかのお店を紹介しています。



過去の
記事は
こちら

yorimichicafe 2nd mokka

セカンドモッカ

こだわりの味をゆったりと楽しんで

惜しまれつつも2年前に閉店した「mokka」(春日街道沿い)が、復活を望むファンの熱い思いから、昨年7月、駒ヶ根駅構内に再びオープンしました。店主の戸田さんが引き続き厨房で腕を振るい、カレーやスパゲティのほか、パンケーキやハンドドリップしたコーヒー、果物を丸ごと使ったジュースなど、お馴染みのメニューが味わえます。

名物のカレーは、鶏ガラやゲンコツ、香味野菜などを、8時間ほどじっくり煮込んだスープをベースに、香辛料を加えて作るこだわりぶり。また、当時を知るお客さんからの復活の声に応えた料理を、期間限定で提供する“番外メニュー”も人気です。「気軽に立ち寄って、ゆったり過ごしてほしい」と戸田さん。店内は、旧店舗から移設した木目調のテーブルやイス等の内装、店主手作りのランプシェードなどが温かい空間を演出します。ほっと一息ついてみませんか。



30年以上愛され続けるメニュー



木の温もりに包まれる店内



ふらっと気軽に
お立ち寄りください

日によって変わる番外メニュー
明太子・イカスミパスタなど
1,100円(税込み)～

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: 東町 1-1
- 営業時間: 9:00～17:00
ラストオーダー 16:30
- 定 休 日: 木曜日
- 電 話: 090-6699-9633
- 駐 車 場: 駅前立体駐車場



インスタ



コラム

商店街の歩き方



2時間無料で便利な立体駐車場

駒ヶ根駅前 立体駐車場

駒ヶ根駅前にある3階建ての自走式立体駐車場です。年中無休・24時間利用可能となっており、駐車料金は入庫後2時間まで無料、以降は1時間あたり130円です(駅前ビルアルパの利用者は、無料)。

また、空きがあれば、1カ月単位での定期利用の契約も可能です。「2nd mokka」を利用される方はこちらの駐車場をご活用ください。詳しい内容は、株式会社シナノ総合サービス(指定管理者)へお問い合わせください(☎ 0265-81-8120)。

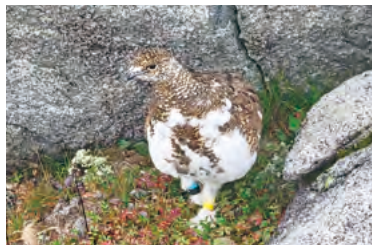
詳しくはこちら→





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。



出会う頻度が高くなったライチョウ

気付けば冬まったただ中ですね。駒ヶ根に移住してから2度目のグリーンシーズンは、あっという間に過ぎ去ってしまいました。7月初旬にバス路線で崩落があり、約3週間、駒ヶ岳ロープウェイが休業になるというハプニングから始まった今シーズン。夏の間も悪天候の日が多く、迷走台風の影響もあったからか、全体的に天気恵まれな



地域おこし協力隊

岡田 萌 隊員

平成4年生まれ、北海道出身。大学卒業後、住宅業界で働く傍らで趣味の登山を楽しみ、約3カ月間の山小屋アルバイトも経験。令和5年6月から商工観光課へ配属となり、中ア国定公園や市内の里山で活動中。

った印象が残っています。なかなか苦戦したシーズンだったような…。その中でも多くのお客さまにお越しいただいたことは、本当に感謝しかありません。

昨年7月に発売した「お山印」もおかげさまで好評で、全種類集めるために何度も中央アルプスに来てくださったという方もいらつしやいました。また、環境省による保護増殖活動のおかげで増えてきたライチョウも話題になっていて、山の楽しみ方が増えてきたように感じます。

どうしたらより多くの方に、中央アルプスをたのしんでいただけるか。引き続き考えて発信していきます。

ちよつとひとこと



川端 咲美 さん
(町四区)

人とのつながり

古田切の交差点で通学する児童の見守りを始め、早26年経ちます。飼い犬の散歩の途中、朝7時から8時まで犬と一緒に「おはよう」や「いってらっしゃい」など、何気ない会話をし、元気よく通う子どもたちを見送っているうちに、犬も子どもたちと仲良くなり、かわいがってもらいました。

飼い犬が病気で亡くなった時に、たくさん子どもたちが思い出を綴った手紙を届けに来てくれました。幸せな犬だったと感じ、その優しい心が本当にうれしくて励みになりました。その後、一人で見守りをしていると、友人が「一緒に見守りをさせて」と言ってくれて、会話をしながら二人で続けていましたが、友人が急に体調を崩し、帰らぬ人となりました。何とも言いようのない悲しみでしたが、元気に通学する子どもたちから元気をいただき、癒されました。

その後も「孫がお世話になった、一緒に見守りをしたい」と言ってくれた友人がいて、今も二人で続けています。これからも元気である限り、見守りを続けていきたいと思っています。

次は、萩村 明美 さん(町二区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

ごまの風味を活用して適塩に♪

厚揚げのごまだれ



学校給食のメニューです。ごまの風味と厚揚げの香ばしさで、おいしく食べられます。厚揚げに甘じょっぱいごまだれが合います。

材料(小学3・4年生 4人分)

厚揚げ……………200 g	白すりごま……………小さじ2
「こいくちしょうゆ……………小さじ2	白いりごま……………小さじ2
A みりん・料理酒……………各小さじ1	水……………小さじ6
砂糖……………小さじ2	片栗粉……………小さじ1/2

作り方

- ① 厚揚げを一口サイズに切る。Aを合わせておく。
- ② フライパンに油(適量)をしき、厚揚げを表面がカリッとするまで焼く。
- ③ ②にAを入れて厚揚げにからめて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.5 g (1人分)

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



結氷した大沼湖

「今日できることは明日へ延ばして」。高校生の頃、こんなあいさつで始まるラジオの深夜放送があった。人気作家の番組だったが、明日のテストに備える身としては、悠長な話だとは思えなかった。

記者になると締め切りに追われた。朝刊は午前2時、夕刊は午後2時。1分でも過ぎれば追加や訂正はできず、結果が出てしまう。他社との競争に勝つため「迷ったら書け」との格言があるほど、先送りには「悪」だった。

まちづくりを取材するうち、時間軸の多様さに気づくようになった。企業経営と違い明確な評価基準が少なく、成果が出るのは数年後かもしれない。しかし、携わる人たちの熱気にしばしば圧倒された。

時の感覚はそれぞれだ。人生の単位で考えれば、締め切りはないともいえる。明日でもいいか。ゆったり構えると周りの光景も変わってくる。

伊藤市長の 雑記帳



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コードからご覧ください。



下記イベントの詳細は左のQRコードからご覧ください。

お話のひろば

2月3日(月)、27日(木) 10:30~10:45
(3日) まあるくなあれ♪
(27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

2月3日(月)、27日(木) 14:30~14:45
(3日) まあるくなあれ♪
(27日) きっずらんど
3カ月~よちよち歩きが対象。

食事相談

2月5日(水) 9:30~11:30
きっずらんど
栄養士による相談。

楽しくリトミック☆

2月6日(木)、13日(木) ①9:40~10:20 ②10:30~11:10
赤穂公民館
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。2月3日(月)にオンライン予約を開始。



詳細

助産師によるベビーマッサージ

2月12日(水) 14:00~14:40
きっずらんど
対象は1~12カ月頃のお子さん。

子育て相談

2月17日(月) 9:30~11:30
きっずらんど

親子でふれあい遊び

2月20日(木) 10:00~10:40
多目的ホール(アルパ3階)

赤ちゃん成長記録・助産師相談

2月26日(水) 13:30~15:30
きっずらんど

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。

離乳食教室

要予約

①2月6日(木)、②27日(木)
13:30~15:00

お子さんの成長に合った離乳食をご紹介します。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①1月30日(木)、②2月20日(木)まで。

パパママ教室

要予約

2月5日(水) 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1月29日(水)まで。

妊娠8カ月教室

2月12日(水) 9:30~11:00

出産予定日が令和7年4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。

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。本年度最後の園開放です。

2月4日(火)	聖マルチン、福岡
2月6日(木)	赤穂、下平、中沢、すずらん、桜ヶ丘
2月7日(金)	北割、経塚、美須津、赤穂南、東伊那
2月13日(木)	飯坂、J's(要予約 2月2日~)

あそびのもり(駒ヶ根高原レディスクリニック内) ☎ 82-1131

イベントは予約制で行います。

要予約

親子でキッズヨガ

2月14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

2月17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

2月19日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

親子でベビヨガ

2月28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

2月20日(木) 10:00~
2月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

ベビーマッサージ教室

2月26日(水) 10:00~
ねんね期が対象です。定員5組。

相談&発育測定

2月27日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



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 **子ども交流センター** です。

子ども交流センターは、小学生が放課後や長期休み中に過ごす場所です。保護者が子どもを見ることができない場合に利用でき、季節に応じたイベントを実施したり、宿題を見たりと職員が成長をお手伝いします。子どもたちは、遊具遊びや読書、職員とのおしゃべりなど思い思いに楽しい時間を過ごすことができます。

●利用できる方

保護者が仕事等で昼間家にいない世帯の小学生

※利用には必ず登録が必要です。詳細は右下QRコードか市報6ページをご覧ください。

●問い合わせ

子ども課 子育て家庭教育係 内線717



●保護者の声

仕事で、子どもの下校時間に自宅に帰ることが難しいので、こういった場所はありがたいです。延長利用制度なども助かっています。



勉強や遊びなどをして自由に過ごせます



学年を超えたつながりが生まれます



サンタさん！プレゼントと楽しい時間をありがとう♡

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。

クリスマス会・誕生日会(飯坂保育園)

飯坂保育園でクリスマス会と誕生日会が行われました。子どもたちは楽器を鳴らしながら歌に合わせてダンスをしたり、パネルシアターを楽しんだりしてクリスマスの雰囲気を味わいました。会の最後にはサンタさんが登場。プレゼントを直接受け取ると、目を輝かせて喜んでいました。



お昼ご飯はクリスマスの特別メニュー



音楽に合わせて楽しくダンス♪



お誕生日おめでとう！記念に撮影

Happy Birthday 3月生まれ



元気いっぱい
大きくなあれ

宮崎 智菜ちゃん
孝平さん、美里さん



最近寒いから
毛布が大好き！

小川 春人くん
航平さん、りかさん



ミッフィー大好き♡
大きくなあれ

北原 紬季ちゃん
拓也さん、真優さん



たくさん遊んで
大きくなあれ！

北沢 優奈ちゃん
達也さん、佑佳さん

誕生日のおともだち大募集

3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3月4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。



市立図書館 司書
竹松 絵梨奈

だごだごころころ

再話/石黒 なみ子・梶山 俊夫 絵/梶山 俊夫
出版/福音館書店

むかしむかしあるところに、じいさんとばあさんがいました。山へ行ったじいさんのために、ばあさんは"だご"(だんご)を作って持って行きました。ところが、じいさんが"だご"を食べようとすると、ぼろりと落ちてころころ転がり、"だご"は暗い穴の中に入ってしまった。

ばあさんが"だご"を追いかけてその穴の中に入ると、そこにはなんと鬼がいて「はらへってかなわん。おまえのだごを作ってくれ」と言います。ばあさんが、怯えながらも"だご"を作ると、鬼たちは喜び、次の日もその次の日も、ばあさんを引き留めました。家に帰りたいたばあさんは、ある生き物に助けられて鬼たちから逃げ出しますが、それに気づいた鬼たちが追いかけてきて…。

さて、ばあさんはじいさんのところへ無事に帰れるのでしょうか。

★ 子育て情報 ★



フォローは
こちら

子育て全力応援！公式Instagram始めました

市では、子育て全力応援の一環として、子育て世代向けにInstagramを始めました。市のイベントや子育て支援、子育てに関する豆知識などの情報をお伝えします。ぜひフォローしてください。

- アカウント名 駒ヶ根市子育て全力応援！公式
- アカウントID @komagane_kosodate_official





12/6

高校生が「まちへの思い」を議会で表現

高校生未来会議 議場スピーチが行われ、赤穂高校3年生代表27名が参加しました。これは、高校生に政治や議会活動を知って考えてもらい、生まれた提案を市議会の政策提言などにつなげるため市議会が開いたものです。「市をテーマにしたゲーム作り」を発表した班は「ゲームを通して、誰もが気軽に駒ヶ根の景色などの魅力を知り、市に還元されるきっかけになるはず」と力強く提言しました。

オリンピックから走り方を学ぶ

市は、かけっこ教室を社会体育館で開き、小学生67名が参加しました。講師は、パリ五輪の陸上男子4×400mリレーのメンバーとしてアジア新記録で6位入賞の川端魁人さん。速く走るためのコツとして「姿勢・腕振り・早歩き・もも上げ・スタート」の5つを意識して練習するようアドバイスしました。子どもたちは楽しみながら繰り返し練習し、体全体を使って覚えていました。



12/1

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。



12/20

やさしい窓口を目指して改革に着手

市職員による「窓口体験調査」を行いました。これは、来庁する方の目線と、対応する職員の業務上の課題双方を把握し、改善点を探るものです。仮の設定に基づいて、市外からの転入とおくやみの手続きを実体験した職員は、氏名や住所の記入回数、所要時間などを記録。洗い出した課題を解決し、市民の皆さんにとってやさしく効率的な窓口を目指します。

ふるさとへの思いを手作りCMに込めて

「abn・八十二ふるさとCM大賞NAGANO」の最終審査会が長野市で開かれました。これは、県内の市町村が30秒の手作りCMを制作し“ふるさとの魅力”を紹介するコンクール。市からは東中学校の作品「自然が楽しい! 駒ヶ根」が9年ぶりに最終審査に進み、敢闘賞を受賞しました。生徒たちは「駒ヶ根の美しい自然をうまく撮ることと動画編集が大変だった」と振り返りました。



12/1

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

海外協力隊入口
JA上伊那
ライスセンター
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

2/2日
トリュフ
ガナッシュ
1袋 プレゼント

2/9日
マルチビタミン
フルーツのど飴
1袋 プレゼント

2/16日
しっとり
ソフトクッキー
1袋 プレゼント

2/23日
柿の種 1袋
プレゼント

（広告欄）