

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)

3

No.1207



山とまちをつなぐお茶
千畳敷で茶葉貯蔵

プラスチックは燃えるごみから資源へ

4月 資源プラスチックの 収集方法が変わります



近年、プラスチックの廃棄や焼却が環境に悪影響を与えることが問題になっており、世界中で脱プラスチックに向けた取り組みが進められています。こうした動きを受け、日本でも、プラスチック資源循環を促進する法律が施行され、各自治体ではさらなる取り組みが必要になりました。

そこで、上伊那地域では本年4月1日から、資源プラスチックの分別ルールを変更し、資源物回収量の拡大に向けた取り組みを始めます。

「プラスチックに係る資源循環の促進等に関する法律」には、プラスチック製品の設計から廃棄物の処理まで、資源の有効利用を促進することが決められています。そして、企業・自治体が、リサイクルや再商品化に積極的に取り組むことが求められています。例としては、飲食店での紙ストロー採用などがあります。

そこで、上伊那地域では、本年4月1日から、これまで燃えるごみ（赤色文字袋）で収集していた「プラスチック製品」も資源プラスチック（紫色文字袋）として出せるようになります。これにより地域全体で一層の資源化を進めます。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 資源プラスチックの収集方法が変わります
- 6 情報ピックアップ
 - ・転入転出の手続き
 - ・高齢者の権利擁護
 - ・市長が市政を解説
- 9 こまかっぱ情報コーナー
- 14 すこやかライフ (健康情報)
カリヨン (文化センター情報)
- 16 やまびこひろば
 - こまがねお宿巡り
割烹 しぶき荘
 - 地域おこし協力隊通信
田村 政隆さん
 - ちょっとひとこと
萩村 明美さん
- 18 アキコさんの空き家通信
伊藤市長の雑記帳
- 19 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
(高砂園 子ども服リユース)
 - 元気なこまがねっ子
(下平幼稚園 豆まき)
 - Happy Birthday 3月生まれ
 - 司書おすすめ絵本

今月の表紙

雪中熟成茶「駒結」を貯蔵

雪中熟成茶の貯蔵作業が、中央アルプス千畳敷で行われました。これは、中心市街地の活性化を目指すまちづくり団体「こまがねテラス」による“山とまちをつなぐ”取り組みの一つで、今年で8回目です。この日の千畳敷は、氷点下10度の猛吹雪。関係者は風にあおられながら、降り積もった雪に約2メートルの穴を掘り、雪形島田娘にちなんだ島田茶（静岡県）と南信州のお茶をブレンドした茶葉約15キロの茶葉を貯蔵しました。4月末～5月頃に掘り出し、6月頃から茶處「山二園」等での販売を予定しています。



資源プラスチックの収集方法

(紫色文字袋)

3月まで

● プラスチック製 容器包装

…商品を包んでいるもの(包装)や商品を入れているもの(容器)。プラマークが付いているものが対象です。

プラマークを
チェック！



4月から

● プラスチック製容器包装 (従来通り)

● 100% プラスチック製品 (4月～)

【プラスチックのみで出来ている次の全てを満たすもの】

○一辺の長さが50cm以内

(長い場合は切断等して出せます)

○汚れが付着していないもの(汚れは拭き取るか軽くすすぐ。汚れが落ちないものは可燃ごみへ。)

○素材の厚さが5mm未満

※軽い力でつぶれる・割れる・曲がる(たわむ)ものは厚さ5mm以上でもOK

【例】発泡スチロール、お盆(トレイ)など

○プラスチック・ビニール以外の素材と複合していない



● 注意書き等を変更した新しい収集袋は、4月以降順次切り替えます。

● これまでの袋も引き続き使用できます。

※使用期限はありません

⚠ 収集袋には 入れられません

次のものは、資源プラスチックとしては収集できません。正しい分別にご協力ください。

・プラスチック以外の素材を含むもの(金属などの複合製品)

→ **不燃(青色文字袋)**

・ゴムやシリコン製のもの
・5mm以上の厚みがあるもの(まな板や疑似樹木)

・汚れが落ちないもの

→ **可燃(赤色文字袋)**

・ペットボトル(無色透明)

→ **PET(リサイクル)**

分別に迷ったら



今月号に挟み込まれている「資源物・ごみのガイドブック」か、市ホームページの「ごみ分別検索」をご活用ください。また、ページ内には、よくいただくお問い合わせもQ&A式でまとめているので、併せてご覧ください。



プラスチック製容器包装

● トレー・カップ麺類



● 袋類



● チューブ類



プラスチック製品

プラスチック製容器包装やペットボトル以外のプラスチック製品を指します。プラマークは付いておらず、これまでは可燃ごみとして収集していました。

● 日用雑貨

ハンガー、ヘアブラシなど



● 文具

クリアファイル、定規など



● 台所用品

保存容器、弁当箱、しゃもじなど



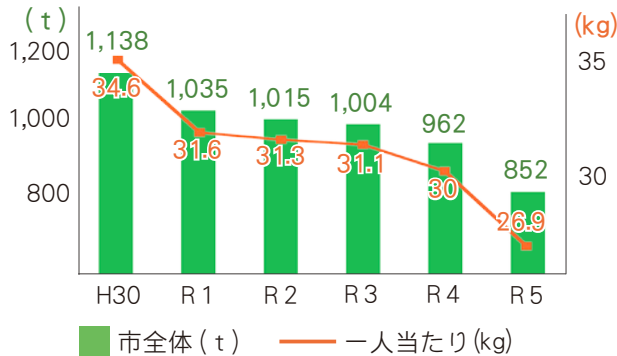
● その他

バケツ、CDなど



駒ヶ根市のごみ処理の現状

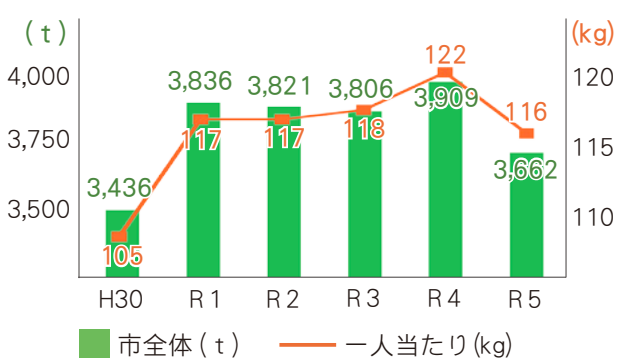
【図1】資源物回収量
(資源プラスチックを含む)



市内の「資源プラスチック（紫色文字袋）」や瓶・缶・新聞・雑誌などの資源物の回収量は、減少傾向にあります。平成30年度から令和5年度までに、2割以上も落ち込みました【図1】。一方で、新型コロナウイルス感染症の感染拡大で在宅時間が増えたことなども影響し、市の家庭系可燃ごみ（赤色文字袋）の排出量は、増加傾向にありました【図2】。令和5年度になると、減少に転じたものの、

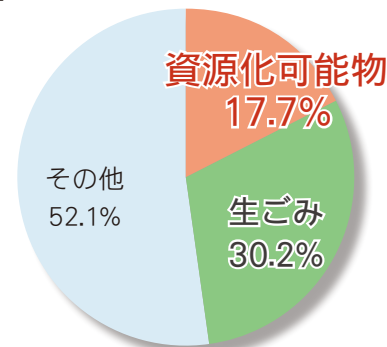
分別されない資源物が増加

【図2】家庭系可燃ごみの排出量



コロナ禍前の平成30年度と比較すると、依然として高い状況にあります。これらが意味するのは「再生利用できる資源物が可燃ごみとして捨てられている」ということです。上伊那広域連合によるごみの組成調査結果からも、可燃ごみの中に多くの資源物が混入していることが明らかとなっています【図3】。

【図3】家庭から出た可燃ごみ袋の中身



令和4年度 ごみ組成調査結果

ごみ削減の取り組み

市では、ごみ削減を促進するため、毎年10月をごみ減量月間と位置付け、啓発動画の作成・市役所市民ホールで市のごみ処理の現状や市民団体の取り組み等の紹介をしています。また、令和6年度からは、生ごみ処理容器購入補助費を増額することで、可燃ごみの中で高い割合を占める生ごみの堆肥化などを促進しています。

ごみの量を減らし、また、新しい製品に再生利用される価値ある「資源物」を増やしていく取り組みが必要です。

補助額 UP!!

生ごみ処理機等の購入代金を補助

生ごみの減量化や堆肥化を進めるため、家庭用生ごみ処理容器などの購入代金を補助します。ぜひご活用ください。



◀ 生ごみ処理容器 (コンポスト)



生ごみ処理機 ▶ (電動式)

補助額

種類	補助率	上限額
生ごみ処理容器 (コンポスト)	購入金額の 2/3 以内	4,000 円
生ごみ処理機 (電動式)	購入金額の 1/2 以内	25,000 円

※補助は市内で購入したものに限り、申請方法等は市HPをご覧ください。





市HPで「資源物・ごみのガイドブック」や「分別一覧表」などを公開中

美しいまちを未来へ残す

分別で資源を有効活用

生活の中で必ず出るごみ。これをゼロにすることはできません。しかし、一人一人の意識や取り組みで、ごみを減らし、限りある資源を有効に活用することはできます。

合言葉は「混ぜればごみ、分ければ資源」。まずは、資源物を分別することから始めてみましょう。分別は、私たちの暮らしだけではなく、子どもたちの未来を守ることにともなわれます。平日にごみや資源物を出せない方は、大田切りサイクルステーションをご利用ください（開設は、土日の午前9時～正午）。また、ごみの出し方や分け方に迷ったら、市ホームページ「ごみ分別検索機能」をご覧ください。

分別に手間はかかりますが、住みよい駒ヶ根を未来へつなぐためにも、引き続きご協力をお願いします。

【問い合わせ】

生活環境課 環境衛生係
内線 543

お知らせ

ごみ袋購入チケットを郵送します

令和7年度の指定ごみ袋購入チケットを、市内に住民登録している世帯主の皆さんへ郵送します（3月中旬予定）。4月に入っても届かない場合は、生活環境課へご連絡ください。なお、**チケットは再交付できませんので、紛失しないよう1年間大切に保管してください。**

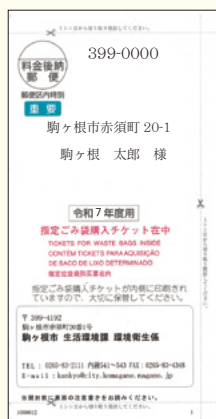
チケットが追加で必要な場合

有料チケットの購入が必要です。

◆価格 1枚 1,500円

◆販売場所

- 市役所 生活環境課（本庁舎1階）
- 駒ヶ根駅市民サービスコーナー
- 中沢支所、東伊那支所



紙おむつを使っている世帯へ チケットを追加交付

乳幼児や身体障害者手帳をお持ちの方、要介護等の認定を受けた方など、紙おむつを使用する方がいる世帯には、チケットを無料で追加交付します。交付には申請が必要です。

＜申請に必要なもの＞

- ▶紙おむつを購入した時のレシートや領収書
- ▶印鑑（認め印）
- ▶身体障害者手帳や要介護認定の分かるもの（該当する方のみ）

処理施設の工事に伴う ごみ収集と資源物回収の利用制限

不燃ごみ処理施設「クリーンセンター八乙女」では、右の期間中に大規模改修工事を実施します。詳細は、改めて市報や市ホームページなどでお知らせします。

期間

8月30日（土）～9月30日（火）
11月1日（土）～28日（金）
令和8年1月31日（土）～2月27日（金）

工事期間中の制限内容

- 市内全域の集積所に不燃ごみ（青色文字袋）は出せません。
- 市内全域の回収拠点に次の資源物は出せません。
（ペットボトル、瓶、スチール缶、乾電池、廃食用油、蛍光管）
- クリーンセンター八乙女には直接ごみを持ち込めません。
- 大田切りサイクルステーションの受け入れを一部制限します。

手続き

引っ越しなどの際は 諸手続きをお忘れなく



3～4月は引っ越しシーズンとなり、市役所の窓口が大変混雑します。必要な届け出は、早めに済ませましょう。

引っ越したら住所の異動届を

住民登録は、市民の皆さんの住所や家族構成などを記録した情報です。国民健康保険や国民年金、小中学校への入学や医療費の助成など、さまざまな行政サービスを受けるために利用されています。引っ越しなどの異動があった場合には、必ず期限内に届け出てください【下表】。

また、転出や転居する場合は、市民課での住所変更のほか、国民健康保険の変更や上下水道の開閉栓、子どもの転校・転園などの手続きも必要となる場合があります。必要な手続きを市民課窓口で案内していますので、漏れがないようご注意ください。

届け出の際は 本人確認書類のご提示も

全国各地で、第三者による住所異動の虚偽の届け出が発生しています。

す。窓口では、届け出書を持参された方に、顔写真付きの本人確認書類を提示していただきます（マイナンバーカード・運転免許証・パスポートなど）。ご協力をお願いします。

時間には余裕をもって

市役所の窓口は、週の初めや終わり、昼休みの時間帯などが大変混雑します。また、本庁舎と保健センターは、道路を挟んで位置しており、複数部署での手続きの場合には、移動時間も考慮していただく必要があります【左図】。混雑しやすい時間帯を避けるか、時間に余裕をもってお越しください。

市役所は、土・日・祝日、年末年始は休みですが、宿直室では次の手続きのみ行うことができます。

●戸籍の届け書(死亡・出生・婚姻等)の受け付け(24時間)
●火葬許可証の発行

(午前8時30分～午後4時)

宿直室への入り口は、本庁舎北側です。手続きに来られる際には、事前に電話で用件等を連絡いただくと受け付けがスムーズです。

住民異動の主な手続き

届け出の種類	届け出に必要なもの	届け出の期限
転入届 (住民票を市外から移すとき)	☐ 本人確認書類(※) ☐ 転出証明書(前住所地で発行。ただし、マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードをお持ちの場合は、原則発行されません。) ☐ マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ----- 以下は加入者や外国籍の方、特定の手続きが必要な方のみ ----- ☐ 住民基本台帳カード ☐ 介護保険受給資格証明書 ☐ 在留カードまたは特別永住者証明書	市内に住み始めてから14日以内
転出届 (住民票を市外へ移すとき)	☐ 本人確認書類(※) [マイナポータルからオンラインで転出届を提出できます。詳しくはお問い合わせください。] ----- 以下は加入者や特定の手続きが必要な方のみ ----- ☐ マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード ☐ 国民健康保険証 ☐ 印鑑登録証 ☐ 後期高齢者医療被保険者証 ☐ 介護保険証 ☐ 各医療受給者証	市内から他の市区町村へ移る日の14日前、または移った日から14日後まで
転居届 (市内で住所を変更したとき)	☐ 本人確認書類(※) ☐ マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ----- 以下は加入者や外国籍の方、特定の手続きが必要な方のみ ----- ☐ 住民基本台帳カード ☐ 国民健康保険証 ☐ 後期高齢者医療被保険者証 ☐ 介護保険証 ☐ 在留カードまたは特別永住者証明書	転居した日から14日以内

(※)本人確認書類とは、①②のいずれか ①マイナンバーカード、運転免許証など顔写真付きのものを1点
②健康保険証、年金手帳など名前と生年月日が記載されたものを2点

庁舎位置図と庁内案内図



開庁日時 月～金曜日
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
(土・日・祝日・年末年始は閉庁)

電話番号 0265-83-2111 (代表)

駐車場 2 カ所あります。
場内では、歩行者等に注意し、安全運転をお願いします。



証明書発行はコンビニやサービスコーナーのご利用を

「証明書が欲しいけど、平日は仕事があって市役所に行けない」という方は、駒ヶ根駅市民サービスコーナーやコンビニ交付サービスをご利用ください。

◆駒ヶ根駅市民サービスコーナー

●時間 午前 10 時～午後 6 時 30 分
(年末年始を除き年中無休)

●場所 駒ヶ根駅構内

●取得できる証明書等

住民票、印鑑登録証明書、戸籍の全部事項証明書・個人事項証明書(戸籍謄抄本)、所得・課税証明書など

◆コンビニ交付サービス

●対象者 市内に住民登録があり、証明書発行機能のあるマイナンバーカード、または住基カードをお持ちの方

●時間 午前 6 時 30 分～午後 11 時
(メンテナンス時を除く)

●場所 全国のコンビニなど

●取得できる証明書等

住民票、印鑑登録証明書など。詳しい情報は、市ホームページをご覧ください。



●取得方法

店舗設置のマルチコピー機を操作

することで、発行できます。

●費用

市役所窓口での発行手数料より 50 円安く取得できます。

国民健康保険の変更等は 14 日以内に届け出を

国民健康保険に加入している方やこれから加入する方は、次のような場合に手続きが必要です。

●職場の健康保険に加入した、または外れた

●被扶養者になった、または外れた

このような手続きは、変更のあった時点から原則 14 日以内に届け出をしてください。届け出が遅れると、国民健康保険税がそのまま課税されてしまう場合がありますので、ご注意ください。

また、市国民健康保険に加入しているお子さんが、修学のため転出する場合、届け出をすることで継続して利用できます。届け出がない場合、保険証等を利用できなくなります。なお、卒業時には修学を終えた届け出も必要になります。

【問い合わせ】

〈住民異動に関すること〉

市民課 市民係 内線 329

〈国民健康保険に関すること〉

市民課 国保医療係 内線 322

虐待

地域で見守る
高齢者の権利擁護

高齢者の社会的孤立の問題

現在、市でも65歳以上の高齢者人口が増え続けています。令和6年4月時点の高齢化率は、32.1%で住民の約3人に1人は高齢者です。その中には、家族が近くにおらず、地域との関わりも少なく社会的に孤立してしまう方がいます。

社会的に孤立すると、心身の健康状態の悪化や高齢者虐待、悪徳商法の被害に遭う、孤立死などが起こることが考えられます。

地域で見守る

困っていても「助けてほしい」とすぐに言うことができない方もいます。そのような状況に気づくには、日頃からの地域の方同士の声かけや、さりげない見守りなどを行うことが有効です。

また、こうした孤立を防ぐためには、仕事や趣味・スポーツ・地域活動などの集まりへの参加など、社会とのつながりを持つことが大切です。次の「見守りのポイント」(右下枠)を見て、地域にこのような方がいた



見守りのポイント

次の場面を見かけた方はご相談ください。

- ▶ 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている
- ▶ 昼間でも電気がつけっぱなしになっていることが多い
- ▶ 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- ▶ 普段見かけない業者らしき人の出入りが増えた
- ▶ 服や髪が乱れている

らすぐに連絡や相談をしてください。

相談窓口

● 地域包括支援センター

高齢者に関する相談窓口

● 駒ヶ根市地域見守りネットワーク

住民の方との接触機会の多い事業者による見守り活動

【問い合わせ】

地域包括支援センター

(地域保健課内) 内線340

市長が
政を解説しがし
新宮川岸地区が新展開へ

竜東の新宮川岸地区で進めている竜東振興拠点整備・土地改良事業に新たな展開が始まります。隣接する新宮川で、県による「信州のいい川づくりモデル事業」が決定し、令和7年度から5年計画で景観や親水性に配慮した河川整備が進むことになりました。農業と水辺を結ぶ、これまでにないユニークな場が生まれます。

新宮川岸地区では、リニア中央新幹線工事の発生土を利用し、JR東海と圃場整備を進めています。その一角に、農産物直売所や加工施設、広場などを備えた施設を建設する計画です。地元の皆さんでつくる組織が運営にあたっていただき、新たな拠点を目指しています。

県による河川整備事業は隣接する新宮川で始まります。詳細な計画は



工事中新宮川岸交差点付近

これからですが、水と親しめる護岸整備などが行われる見通しです。完成予定も新宮川岸地区と同じ、令和11年度を予定しています。

実は、2つの事業箇所の間を通る道路の下には小さなトンネルがあります。歩行者専用になれば、クルマを気にせず川遊びへ行ける「秘密の通路」として楽しめるのではと考えます。完成に向けて、さらに知恵を絞っていきます。

トークイベント「まちづくりって何？どうやるの？」

県内で活躍するまちづくり実践者をゲストに迎え、駒ヶ根の中心市街地活性化のために「今私たちには何ができるのか」を一緒に考えましょう。参加無料、当日参加可。

▶日時 3月29日(土)
午後1時30分～4時30分

▶場所 赤穂公民館

▶申し込み

右QRコードから

▶申込期限 3月24日(月)

問 商工観光課 商業係 内線431



市出身のJICA 海外協力隊員と語ろう！

東伊那出身の鰐澤耕平さんが東アフリカのルワンダから帰国しました。海外でサッカーを指導した体験談を聞いてみませんか。

▶日時 3月15日(土)

午後1時30分～3時

▶場所 ぱとな1階(中央16-7)

▶内容 協力隊事業概要説明、体験談、交流会

▶申し込み

右QRコードから事前

申し込みができます。

問 JOCA駒ヶ根 ☎ 98-0102



こまかっぱ 情報コーナー



イベント
お知らせ
相談
募集

市の人口(1月1日現在)

- 人口 31,092人(△47)
- 男性 15,294人(△21)
- 女性 15,798人(△26)
- 世帯 13,477世帯(△22)
- 12月中の異動
転入62人、転出78人、
出生10人、死亡41人

3/23
(日)

粗大ごみを回収します



次の日程で回収しますので、ご都合の良い回収場所に直接持ち込んでください。お住まいの地区に関係なく出すことができます。

時間	場所
午前8時30分～9時	東伊那公民館前、中沢公民館前、 赤穂南小学校(体育館南側駐車場)
午前9時30分～10時	駒ヶ根市農村環境改善センター(一心館)北側駐車場、 上赤須自彊館、北原いきいき交流センター
午前10時30分～11時	赤穂東小学校(体育館東側駐車場)、 共楽園、大徳原集会所
午前11時30分～正午	市役所保健センター(西駐車場)、三和森公園、 駒ヶ根市農業担い手センター(至誠館)

・回収は有料です。料金(概算)は市ホームページでご確認ください。

・家電リサイクル4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)、オートバイは回収できません。直接、専門業者にお問い合わせください。



問 生活環境課 環境衛生係 内線543

第28回 チャレンジ チャンピオン大会

遊びの記録に挑戦してチャンピオンを目指しましょう。参加無料。子どもから大人まで楽しめます。

▶日時 3月1日(土)午前9時～
▶場所 泰成スポーツフロアー
▶内容 ビーチフラッグ走、ホッケー体験など

▶持ち物 上履き・飲み物など

▶申し込み・問い合わせ
社会教育課 スポーツ振興係
内線724



古典の扉を開こう会

「平家物語」を学びます。

▶日時 4月25日(金)午前9時～
▶講師 山田 宗夫さん
▶申し込み・問い合わせ
松原さん ☎ 81-7065



土地・建物の事なら何でもご相談ください！

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

アパート・マンション・借家

建売・中古住宅

土地



株式会社 織井不動産

長野県知事免許(10)2927号

〒399-4115 長野県駒ヶ根市上穂栄町25-26

TEL.0265-82-2972 FAX.0265-82-3036

E-mail: orii1234@rose.ocn.ne.jp

ホームページで最新情報を随時紹介中！



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

または 織井不動産 検索

防災行政無線の戸別受信機を無償貸与

防災行政無線システムの更新に伴い、対象の世帯に防災行政無線の戸別受信機を無償でお貸しします。市役所などから発信される防災行政無線を受信して、各家庭で放送を聞けます。設置環境により屋外にアンテナを設置する必要があります。

◆無償貸与の対象(1世帯につき1台)

ホームページ▶



○75歳以上のみ世帯

○聴覚障がい者(障害者手帳等級2級か3級)

※文字表示装置付きの戸別受信機を貸与

◆貸与期間 10月ごろ～

◆貸し出しの申し込み 下記問い 合わせまで電話



防災行政無線の戸別受信機の特長

- ・放送を録音でき、聞き逃した場合にも再生して聞き直せる
- ・停電時も乾電池で72時間の運用が可能

問 危機管理課 地域防災係 内線221

知 HPV ワクチン キャッチアップ接種

HPV ワクチンの接種を令和7年3月末までに開始した方は、残りの接種が公費で可能となりました。対象の方はご検討ください。



▶対象者

- ①キャッチアップ接種対象者のうち令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
- ②平成20年度生まれの女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

▶期間 令和8年3月31日まで

問 子ども課 母子保健係
内線713

知 道路の穴ぼこ 見つけたら連絡を

朝晩の気温差が大きくなるこの季節は、舗装が痛み道路の穴がでやすくなります。穴はタイヤがパンクするなどの危険があります。市は危険箇所を修繕し、安心して走行できる道路の維持に努めています。

皆さんも、穴を見つけた場合は、大小にかかわらずご連絡ください。なお、周辺に赤色スプレーで印がしてある箇所は、確認済みの穴です。



問 建設課 監理係 内線512

知 精神障害者手帳 旅客運賃 割引区分記載の確認を

4月1日以降、精神障害者保健福祉手帳を持つ方がJR等で旅客運賃の割引制度を利用できるようになります。



割引を受けるには、旅客運賃割引区分(第1種か第2種)の記載が必要になります。令和7年1月15日までに交付されたものには旅客運賃割引区分の記載がありません。

▶記載受付 福祉課窓口

▶持ち物 当該手帳

問 福祉課 障がい福祉係
内線314

知 車の乗り入れブロック 撤去のお願い

車の乗り入れ等のため、歩道と車道との段差に「乗り入れブロック」や「鉄板」などを置くことは、自転車等の転倒事故につながるなど、大変危険です。過去には、市内でもタイヤがパンクし、設置者が修理費を負担する事例も発生しています。



安全に通行できるように、乗り入れブロック等は撤去し、歩道や縁石の切り下げ工事をお願いします。工事をするときは、事前に建設課へご相談ください。

問 建設課 監理係 内線512

組合員・地域のみならず

「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

イベント

お知らせ

相談

募集

知 冬眠明けのクマに注意

春はクマが冬眠から目覚め、食べ物を探して山中を動き回ります。次のことに注意して、自分の身を守りましょう。

▶ 予防・対策

- ・朝夕の行動は避ける
- ・笛、ラジオ、鈴を携帯する
- ・クマの足跡やふんを見つけたら引き返す
- ・犬は連れて行かない
- ・不意の遭遇に備えて、ヘルメットなどを着用する

問 農林課 耕地林務係 内線418

知 市内の中小事業者 電気料金高騰への支援

市内事業所の事業活動に要した電気使用量に応じて補助金を支給します。詳細や申請様式は市ホームページをご確認ください。

▶ 申請期間 3月28日(金)
市役所必着

▶ 対象

令和6年11月使用分～令和7年2月使用分で、いずれかの月の電気使用量(kWh)が1,500kWh以上の市内中小事業者

問 商工観光課 工業係 内線434

各種納期案内

- ◇国民健康保険税 10期
- ◇介護保険料 10期
- ◇後期高齢者医療保険料 9期

知 レンタサイクルで 市内を巡ろう

▶ 期間

4月1日(火)～11月20日(木)
※予約受付開始 4月1日(火)

▶ 貸出場所 市観光案内所

▶ 貸出時間 午前9時～午後4時

▶ 料金 1日2,000円(1台ごと)

▶ 返却場所 観光案内所とばとな
※ばとな休館日は観光案内所のみ

問 商工観光課 山岳高原係
内線438

知 子どもの大学受験料・ 模擬試験受験料を支援

補助金を受けるためには、申請手続き等が必要です。条件等は市ホームページをご確認ください。

問 福祉課 社会福祉係 内線312

知 介護現場で働く 職員の声を聴いてみよう

市では地域での介護問題の解決に向けて、介護資格取得のための研修や受講費補助等の市HP制度を設ける介護支援事業を行っています。その一環で、介護現場で働く介護職員の思いややりがいをYouTubeで公開しています。なかなか聞けない介護職員の生の声を聴いてみましょう。



YouTube



◀ 駒ヶ根の介護のイマが分かります

問 地域保健課 介護支援係
内線336



ミヤザワフルート 陽春コンサート

ミヤザワフルート製造株式会社創業55周年と市制施行70周年を記念して記念演奏会を行います。入場無料ですが入場券が必要です(先着290人)。

◇開催日時 3月23日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)

◇場所 赤穂公民館 ホール

入場券(市役所窓口で配布)

◇配布開始 3月3日(月)から(平日のみ)

◇配布場所 市役所 本庁舎 商工観光課窓口

◇配布時間 午前8時30分～午後5時15分

プログラム

- ・モーツァルト作曲 第1番 二長調 K.285
- ・ドブラー作曲 ハンガリー田園幻想曲
- ・ピアノ、バイオリン等の楽器の名曲など

問 商工観光課 工業係 内線433



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

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(12月中)

寺平アヤ子(94)町一区第4
松崎富美子(97)町二区第5
松原てつ代(93)福岡区第2
木村 妙子(91)北割一区大手
堺澤 正 (87)南割区第2-2
澁谷 光男(96)市場割区放下小平
宮澤 泰賢(84)町四区第5
遠山いつ子(92)中沢区吉瀬
大蔵 千文(94)北割一区大手
下平 貞子(89)東伊那区火山

(1月中)

北村 訓昭(93)中割区八幡原
澁谷 晃司(92)東伊那区火山
坂間 明子(95)上赤須区第4
宮澤 孝子(83)町二区第8
宮下 律子(87)町四区第2
石井 一子(77)福岡区第6
伊藤 岳夫(89)福岡区第1
山田 智勇(87)北割二区柏木
瀧澤 清 (83)中沢区大曾倉
小松 重信(84)小町屋区北部
中村 洋子(89)北割一区中林
伊藤 邦彦(93)町四区第2
倉田 精丈(93)北割一区大手
小井 實雄(95)町四区第5
竹内 政子(92)東伊那区伊那
竹村ふぶゑ(86)中沢区下割
羽場 正由(92)福岡区第4
中村 政子(80)小町屋区南部
松原 市江(97)南割区第2-1

※依頼があった方のみを
掲載しています。

児童手当制度改正 該当者は申請を

10月から児童手当制度が改正(拡充)されました。申請の必要な方には案内を送付済みです。該当者は3月31日(月)までに申請をしてください(市民課必着)。

申請方法 市役所市民課へ郵送か持参

問 市民課 市民係 内線325



善意のコーナー

☆竜東辰巳会 様

還暦記念事業として、以下のものを寄付

- ・東伊那小学校へ現金
- ・東中学校へ長机
- ・中沢小学校へデジタルカメラとワイヤレスマイク・プロジェクター費用の一部



☆竜東子丑会 様

還暦記念事業として、以下のものを寄付

- ・東伊那保育園へCDプレーヤーとポータブルスピーカー購入費用
- ・東伊那小学校へ現金



☆北割一区有志 様

保育環境充実のため、北割保育園ヘジョイントマット一式を寄付



☆昭和41年度中沢小学校

卒業生牛羊会 様

教育環境整備のため、中沢小学校へプロジェクター購入費用の一部と一輪車を寄付

相 不動産評価等の
無料相談会

売買、相続などに関する悩み事に不動産鑑定士が無料でお答えします。申し込み不要。



▶日時 4月3日(木)

午前10時～午後4時

▶場所 伊那市役所
303会議室(3階)

問 (一社)県不動産鑑定士協会

☎ 026-225-5228

募 長野県シニア大学
伊那学部の学生を募集

令和7年度に入学する学生を募集します。シニア世代の多様な生き方、価値観、地域性を大切にしながら、幅広い分野の学習ができるよう多彩な講座があるシニア大学。より楽しく輝いて生きるために学びませんか。



▶申し込み

伊那保健福祉事務所と市役所福祉課にある願書をどちらかの窓口へ提出

▶申込期限 3月31日(月)

問 福祉課 高齢福祉係
内線317

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

たたみ替え

障子貼替え

ふすま貼替え

網戸

見積もり無料!

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!



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。

3/2 (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
3/9 (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
3/16 (日)	前澤外科内科クリニック(上穂町区)	内・外	☎ 83-2151
	上穂みなみ薬局(上穂町区)	—	☎ 82-8078
3/20 (木・祝)	座光寺内科医院(中割区)	内・小	☎ 83-3222
	興生堂薬局(上穂町区)	—	☎ 83-3352
3/23 (日)	東伊那すこやかクリニック(東伊那区)	内・小	☎ 83-4024
	南山堂薬局(下平区)	—	☎ 98-6592
3/30 (日)	南向診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2019
	なかがわ薬局(中川村)	—	☎ 88-4171



緊急歯科診療

3/2(日)、9(日)、16(日)、
20(木・祝)、23(日)、30(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

- 4日~ こまかっぱニュース
- 11日~ 文化センターだより
- 18日~ 介護支援事業の取り組み
- 25日~ 牛乳パン物語 II
- 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)

3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

3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

生活相談(弁護士相談) 要予約

3月6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)

3月11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

3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

もしも…の時は



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

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】

3月6日(木)、13日(木)、19日(水)

いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受け付け13:00



献血

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血にご協力をお願いします。なお、献血は予約もできます。詳しくは、市のホームページをご確認ください。

【昭和伊南総合病院】

3月25日(火) 14:00～16:00



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

3月14日(金)

14:00～14:45、15:00～15:45

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

3月24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、生活習慣の改善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。

こまがね健康ステーション
事務局 ☎ 98-8658協会けんぽ被扶養者向け
特定保健指導

要予約

協会けんぽ加入の被扶養者(家族)向けに、特定保健指導を無料で行っています。本年度分の利用券をお持ちの方は、まずはお電話ください。

※指導期間中、運動施設の利用・体組成計測定が各4回無料

検診申込書の提出は
お済みですか

昨年12月に、令和7年度各種検診申込書を世帯ごとに郵送しました。提出締め切りは過ぎましたが、現在も随時受け付けています。申し込まない方も「希望しない理由番号」を記入してご提出ください。



提出方法

同封の返信用封筒に入れてポストへ投函

※保健センター、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナー、ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根の窓口でも可。

問 地域保健課 健康長寿係
内線334

健康づくりに活動量計を使ってみよう！

今より10分多く体を動かすことで、死亡リスクを2.8%、生活習慣病の発症リスクを3.6%、がん発症リスクを3.6%低下させることができますといわれています。

市では活動量計を使った健康づくりを推進しています。活動量計で歩数や立位時間をチェックしてみたいはいかがでしょうか。

活動量計

◆購入費用
3,300円(税込み)

読み取り端末に活動量計をかざして「ポイント」ゲット！

市では40歳以上の活動量計使用者にスタンプカードをお渡ししています。市内に設置した読み取り端末に活動量計をかざすと、月1回スタンプが押されます。6個貯まると、つれてってカードに貯まって使える「えがおポイント」(500円分)がもらえます。普段のおでかけのついでに、持ち歩いてみましょう！

問 こまがね健康ステーション事務局
(ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根内) ☎ 98-8658

活動量計を見ると、少しでも歩こうという気持ちになります

スタンプカード提出者
最高齢 96歳
竹村かね子さん



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。

3月の全館休館日

3日(月)、10日(月)、
17日(月)、24日(月)、
31日(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

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)

3月6日(木)、20日(木・祝)

10:30~

②小学生向けおはなし会

3月15日(土) 11:00~

場所

①文化会館 大会議室(2階)

②本館 おはなしの森

ねえ、この本読んで!

参加無料、申し込み不要です。

日時 3月19日(水)

①10:30~11:30

②15:30~16:30

場所 本館 おはなしの森

四季のおはなし会

大人の方による大人の方のためのおはなし会です。懐かしい昔話や愉快的な外国のお話などを一緒に楽しみませんか。発表初心者の方、お話を聞くだけの参加も大歓迎です。参加無料、要申し込み。

日時 3月13日(木) 18:45~

場所 文化会館 大会議室(2階)

テーマ 啓蟄・黄緑色

申込期限 3月12日(水)

第28回図書館を使った調べる学習コンクール(全国コンクール)受賞作品

市の「図書館を使った調べる学習コンクール」に応募があった、小学生180点、中学生330点のうち、8点を全国コンクールに推薦しました。その後、小学生から奨励賞2点・佳作3点、中学生から奨励賞3点を受賞しました。作品は後日、市役所市民ホールで展示予定です。

ありがとうBooks 図書館で所蔵しなくなった本を無料で提供

期間 3月19日(水)~2週間程度(なくなり次第終了)

時間 9:30~18:30 場所 図書館前 エントランス



文化会館 ☎ 83-1130(代表)

ジュニア和楽器隊 コンサート vol.6

ゲストにKOTOMEN

大川義秋さんをお
迎えします。



日時 2月23日(日・祝)

14:00~(13:30開場)

場所 文化会館 大ホール

出演 ジュニア和楽器隊ほか

料金 無料(全席自由)



◀ 去年の様子

ストリート箏

誰でも自由に演奏ができるストリートピアノの和楽器版!

日時 2月22日(土) 15:00~20:00、23日(日) 10:00~16:00

場所 大ホール入口(ホワイエ)

おもしろかっぱ館
(開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

第1回ふれあい講座

みんなおいでよ かっぱ広場へ



音楽広場や青空カフェ、もの作りなどさまざまな催しを行います。気軽に集まり、ワクワクと笑顔で楽しみませんか。

日時 4月27日(日) 10:00~15:00

場所 おもしろかっぱ館、
天竜かっぱ広場

第2回ふれあい講座

あの素晴らしいギターで フォークソングをもう一度

初心者や昔に弾いたことがある方など、どなたでも大歓迎です。

日時 5月18日(日) 17:00~18:00

場所 おもしろかっぱ館

講師 小木曾 文彦さん

参加費 200円 定員 15人

持ち物 ギター(ない方は相談)

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

のばな 埜葩教室

草木染め作品展

期間 3月18日(火)~30日(日)

※最終日は12:00まで

【ロビー】

ちぎり絵ゆ〜ゆ作品展

期間 3月18日(火)~30日(日)

※最終日は16:00まで

古文書講座「初級コース」 受講生募集

日時 4月~毎月第2土曜日
13:30~15:30

申込期限 3月20日(木・祝)

4月からの受講生を募集しています。定員になり次第締め切ります。申し込みは博物館までお願いします。

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

割烹 しぶき荘

景色と料理 山の恵みを堪能

大久保橋の東側に位置する「しぶき荘」。昭和49年の創業以来、天竜川を眼下に中央アルプスを一望できる景観と、季節の料理が評判です。

3代目店主の赤羽社長が、特に力を入れているという料理は、旬の味覚を多く取り入れた会席料理。春の山菜や秋のキノコなどその季節に採れる、里山ならではの食材をふんだんに使用しています。特に秋は、地元の山で採る松茸や原木から収穫するシイタケ・クリタケなど新鮮な食材を楽しめます。また、創業から変わらず提供しているドジョウの唐揚げもお酒に合うと人気です。「料理は一番おいしい状態で食べてもらいたい」と赤羽さん。お客さんの食事の様子を見ながら、タイミング良く提供できるように心がけています。

古くから地元の方に愛されてきたしぶき荘。家族や仲間との楽しい時間を地元のおいしい料理で彩ってみては。



高台から一望できる中央アルプス



季節の味覚を楽しめる彩り豊かな料理

個室での会席料理を
ゆっくりお楽しみください



法事・祝い事・大小宴会
ご予約承ります

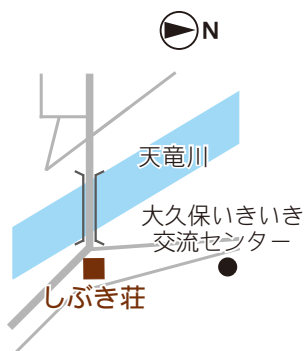
会席コース 4,400円～
法事・祝い事 5,000円～

information

■住所
東伊那6374-2
■電話
83-7813



インスタ



～アルプス子ども会～



しぶき荘が主催する「アルプス子ども会」は、仲間づくりを育む質の高い野外活動を目指して、キャンプやスキーなどを開催しています。毎年、春・夏・冬の長期休みを中心に実施。昨年の参加者は3千人を超え、昭和50年に発足してから述べ14万人が参加してきました。

子どもたちは、親元から離れて自然豊かな信州を舞台に伸び伸びと活動します。遊びながら仲間を作り、頼られる中で成長できる機会を、多くの子どもたちに経験してほしいと開催しています。



▲HP

【問い合わせ】

商工観光課 観光係(内線442)



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。



辞令を受ける田村さん

人生は選択の連続である。どこかでこのような言葉を聞いたことがあります。言われてみれば確かに、と思う方も多いと思います。私も同じです。

私は昨年11月から、地域おこし協力隊として駒ヶ根で活動し始めました。元は横浜で新卒から営業マンをしていました。駒ヶ根に来て、生活の何もかもが変わりました。暑がりです、冬でも家



地域おこし協力隊

田村 政隆 隊員

平成9年生まれ。立教大学理学部卒業後、神奈川県IT系企業に営業職として勤務。現在、企画振興課で、ふるさとの家を拠点としたワーケーションや教育旅行の企画などの運営を主題に活動中。

では半袖短パンのスタイルは、当たり前のように氷点下を記録する駒ヶ根では長袖暖パンに。お酒のおいしさが分からず嫌々参加していた飲み会は、上品な味わいで身も心も温まる信濃鶴のおかげで常連に。例を挙げれば切りがなく、今後さらに増えると思います。

全ての出来事は、自分の選択から始まります。選択は変化の起点で、自分が成長するチャンスだと考えています。移住して2カ月程ですが、自分に起きた変化の数々を振り返ると数年後の自分ももっと魅力的になっているのではないかと感じます。誰もがそう思える駒ヶ根に、少しでも寄与できればと思います。

ちよつとひとこと



はぎむら あけみ
萩村 明美 さん
(町二区)

少女たちの力に支えられて

私は長年、少女たちと一緒に「ガールスカウト」の活動を続けてきました。自己開発や人との触れ合い、野外での活動を中心に、仲間や地域の方々と関わりを深める中で、実に多くの経験をさせていただきました。

いつも少女たちはキラキラ目を輝かせ、生き生きと活動しています。何か一つきっかけを準備すると、それぞれが多彩なアイディアを出してくれ、私の予想をはるかに越えていく姿が、頼もしくまたうれしくなります。そんなやり取りや活動が楽しくて、ずっと続けていられるのかもしれない。

何か新しい事をしようとする時、ドキドキ感で始まり、やがてワクワクして楽しみが増していきます。そんな気持ちを何歳になっても持ち続けていられたら、今後の人生も楽しいだろうと思うのです。この気持ちを大切にしながら、これからも未知の分野にチャレンジしてみようと思っています。

次は、細田 真央さん(町二区)へ バトンタッチ



所有している空き家を市職員と地元の不動産屋に案内しているタミオさん。



大変だったけど何とか片付けが終わったんじゃ。空き家を利活用するためには、事前にやる事がいっぱいあるってよく分かったよ。



無事に相続登記と片付けが終わったので、これで空き家バンクとして公開しますね。後日、空き家の取材をさせていただき、空き家バンクのホームページへ掲載することになります。



みんなそれを見て探すのじゃな。この家を気に入ってくれる人が見つかるといいのう。



田舎暮らしにあこがれ空き家探し中。
アキコ 今回は出番なし…。



空き家の所有者。高齢で管理に困っている。
タミオ

空き家バンク公開までの流れ

申し込み

書面審査
現地調査

条件クリア

登録

写真撮影・取材

Web公開



こまがね
ミツケ



こまがね
日和



丸塚公園の丸太階段

この冬、薪ストーブを入れた。思いのほか暖かく、灯油などは使わずに過ごしている。ささやかなカーボンニュートラルでもある。薪を探すうち高遠の家に残っていることを思い出した。40年ほど前、亡くなった祖父が残したものだ。当時はもっぱら風呂焚き用。年末にはかまどにも使

雑記帳

伊藤市長の



い、もち米を蒸したり天ぷらを揚げたりした。白っぽくなっているがストーブに入れると、たちまち炎が上がった。パチパチといった音を立てず、じっと燃え続ける。慌てず騒がず、おきに変わっていくさまは、歳月の長さから生まれる貫禄だ。「すばらしいね」ストーブ屋さんが笑う。広葉樹で乾燥も完全。「今では貴重品」という。山里の暮らしの中で黙々となたを振るい積み上げていた祖父。約半世紀を経て煙突から上がった煙に、空の上から気づいたら、どんな顔をするのだろうか。

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





子育て支援室
Instagram

子育て応援コーナー すくすく

子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。



子育て
サイト



イベント
カレンダー

きっずらんど(アルパ3階) ☎ 82-6011
まあるくなあれ♪(経塚保育園内) ☎ 81-5112

参加には、きっずらんど、まあるくなあれ♪の登録券(有料)が必要です。詳細は右のQRコードから。



お話のひろば

3月3日(月)、25日(火)
10:30~10:45
〈3日〉まあるくなあれ♪
〈25日〉きっずらんど

簡単な手遊びや絵本の読み聞かせなど。

親と赤ちゃんのふれあい遊び

3月3日(月)、25日(火)
14:30~14:45
〈3日〉まあるくなあれ♪
〈25日〉きっずらんど

3カ月~よちよち歩きが対象。

食事相談

3月7日(金) 9:30~11:30
きっずらんど
栄養士による離乳食などの相談。



楽しくリトミック☆ 要予約

3月11日(火)
①9:40~10:20、②10:30~11:10
赤穂公民館 プレイルーム

対象は①歩けるお子さん、②ハイハイ期~よちよち歩きのお子さん。各回定員は10組。3月1日(土)にオンライン予約を開始します。詳細は右QRからご確認ください。



親子でふれあい遊び

3月12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。

リズムベビーマッサージ

3月13日(木) 14:30~15:10
まあるくなあれ♪
1~12カ月頃のお子さんが対象。

子育て相談

3月17日(月) 9:30~11:30
きっずらんど

赤ちゃん成長記録・助産師相談

3月19日(水)、26日(水)
〈19日〉13:45~15:15
まあるくなあれ♪
〈26日〉13:30~15:15
きっずらんど

子育て期の女性就業相談
☎ 050-5536-8234(代表)

3月13日(木)

10:30~12:00

駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
就職支援員が、就労に関する悩みを抱えた女性のうち、特に子育て世代の女性に対する相談支援を行います。予約は3月12日(水)16:00まで。「駒ヶ根市女性就業相談を希望」とお伝えください。

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

誕生日会

3月13日(木) 10:00~
3月生まれの誕生日会。
定員5組。



親子でキッズヨガ

3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

3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

3月19日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

ベビーマッサージ教室

3月26日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

3月27日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



親子でベビヨガ

3月28日(金) 10:00~
3カ月~ハイハイ期のお子さんが対象です。
定員5組、参加費300円。

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

(初期~中期)

3月5日(水) 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2月26日(水)まで。

(後期~完了期)

3月18日(火) 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3月11日(火)まで。



母親学級

要予約

3月12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3月5日(水)まで。

妊娠8カ月教室

3月5日(水) 9:30~11:00
出産予定日が令和7年5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。

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 **高砂園 子ども服のリユース** です。

市社会福祉協議会の高砂園では、サイズアウトなどで不要になった子ども服のリユースを行っています。80～160cmの衣類を取り扱っており、どなたでも無料でお持ちいただけます。ぜひご利用ください。

● 次回の開催日時 3月6日(木)～11日(火) 10:00～15:00

● 場所 高砂園 第1集会室

高砂園
位置図▶



● お持ち込みいただく際の注意

- ・品物は洗ってからお持ち込みください。
- ・下着や汚れているものなどは、持ち込めません。

● 問い合わせ 高砂園 ☎ 82-2012

利用者の声

状態の良い服がたくさん置いてあります。お金を気にせず、子どもたちが気に入った服を選べるのでありがたいです。

スタッフの声

誰かのお気に入りの服が、次の誰かのお気に入りになればと思います。今ある資源を活用し、大事に着てもらえればうれしいです。



サイズや種類が豊富



ゆっくりお気に入りの服を選べます



大きな声で元気よく外に豆まき♪

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。

豆まき(下平幼稚園)

下平幼稚園で、節分に合わせて豆まきが行われました。園長先生から節分のお話を聞いたり、歌を歌ったりしていると、遊戯室に大きな鬼が現れました。勇敢に豆を投げ、立ち向かう子どもたち。観念した鬼は逃げ出し、見事にみんなの力で厄を追い払いました。



力を合わせて鬼を追い払え！



鬼は外！鬼は外！



鬼が苦手なイワシも食べました◎

Happy Birthday 3月生まれ



寺平
りほちゃん
真也さん、みのりさん

元気で
大きくなってね



山下
りなちゃん
翔さん、由貴さん

いっぱい笑って
元気に育ってね！



大澤
咲玖くん
拓也さん、恵梨佳さん

たくさん食べて
遊んで大きくなあれ♪



沢柳
りくくん
剛さん、渚さん

2歳！頼の笑顔は
宝物だよ♡



新井
柊くん
琢也さん、有里紗さん

たくさん遊んで
元気に育ってね♡



小出
菜瑚ちゃん
剛さん、望未さん

元気に
大きくなあれ



宮脇
芽以ちゃん
卓也さん、比那子さん

いつも幸せ
いっぱいありがとう！

誕生日のおともだち大募集

4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5日(水)。
メール: hisyo@city.komagane.lg.jp



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



市立図書館 司書
青木 利佳

ねっこぼっこ

作/ジビュレ・フォン・オルファース 訳/秦 理絵子 出版/平凡社

「さあ おきなさい こどもたち もうすぐ はるがやってくる」
大地の下で眠っていた“ねっこぼこたち”を、大地の母さんが起こします。小さな小さな“ねっこぼこたち”は「うーん」と背伸びをしてから起き始めると、くしゃくしゃの髪をなでつけて、春の支度にかかります。針とはさみと指ぬきを使い、春の服を仕立てる“ねっこぼこたち”もいれば、別の部屋では、筆とブラシと絵の具で虫のかぶとのお手入れをする“ねっこぼこたち”もいます。

そして国中に春がやってくると、“ねっこぼこたち”は色とりどりのきれいな春の服を着て、虫も花も小さな草も喜んで、大地の下から外の世界へ出ていきます。“ねっこぼこたち”は夏を楽しみ、秋が来ると大地の母さんのおうちへと戻ります。

大地の下から春が芽吹き、四季が巡っていく様子を描いた、ドイツ古典絵本の傑作です。

子育て インフォ

#8000

長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間の急病やケガなどで対処に迷う場合や、医療機関を受診すべきか判断が難しい時にご利用ください。小児科医の支援体制のもと、看護師や保健師等が相談に応じます。

- 電話番号 #8000(局番なし)
※ダイヤル回線・IP電話の場合は、026-235-1818へ。
- 日時
毎日 午後7時～翌朝午前8時



▲県HP



新春を祝う 餅つきとまゆ玉飾り

駒ヶ根シルクミュージアムで餅つき大会とまゆ玉の飾り付けが行われ、家族連れなど約150人が参加しました。これは、正月の行事を楽しみながら、養蚕文化にも親しんでほしいと毎年開催されています。豊作を祈念した伝統行事「まゆ玉飾り」では、まゆを模したもち米の団子を桑の木に飾り付け。参加者は「今年一年が豊かな年になるように」と願いを込めながら飾り付けを楽しみました。

ライドシェアの利用促進へ

市地域公共交通協議会は、実証実験を行っている「公共ライドシェア(meemo駒ヶ根)」のユーザー体験会を行いました。これは、1月15日から3月1日まで行うライドシェアの利用促進を顧客に対し行ってもらえるように、市内の飲食店や福祉施設など8事業者を対象に実施。エーデル駒ヶ根の根津さんは「登録は簡単。施設利用者から希望があればお手伝いしたい」と話しました。



駒ヶ根の
旬の話題



Komagane
Topics

ここに掲載しきれないイベントや写真は、市ホームページの「まちのできごと」や市公式フェイスブック「駒ヶ根市役所」で配信中。



強みを生かし 稼ぐ力を探る

市と商工会議所は「稼ぐ力を伸ばす」をテーマに経営講座を開き、中小事業者約70人が参加しました。これは、(株)ビームスと連携した「新商品開発・既存商品ブラッシュアップ支援事業」を踏まえ、多くの事業者のヒントとなることを目的に実施。同社と自治体の連携事業の紹介や市事業に参加した市内企業4社とのトークセッションがあり、参加者は地域と自社の強みを生かすモノ作りへの理解を深めました。

まちの魅力を写真に

市制施行70周年を記念したフォトコンテストの表彰式を市役所で行い、入選した15人をたたえました。当コンテストは、地元へ思いを馳せ、愛着を深める機会になればと市内の魅力ある写真を募集。計331点の応募がありました。子ども部門で最優秀賞を受賞した小学6年生の松崎隆峰さんは、大田切橋から鉄橋を走る電車を撮影。「お気に入りの一枚で受賞できてうれしい」と喜びました。



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する場合がございます。

毎週各店舗
先着100名様
限定

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

3/2日 推しあめ

1袋 プレゼント

3/9日 エアリアルバター

1袋 プレゼント

3/16日 チョコチップソフトクッキー

1袋 プレゼント

3/23日 えび黒胡椒

1箱 プレゼント

3/30日 紫の野菜ゼリー

1袋 プレゼント