

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)

4

No.1208



伝統飾りを愛でる



区民運動会(北割二区)

自治組織の

今とこれから

少子高齢化やライフスタイルの多様化などによって、自治組織の加入率は減少傾向にあります。自治組織がなくなると、地域の環境保全や災害時の助け合いなどがうまく行えなくなります。そのため、自治組織として、継続して行っていく部分と時代に合わせて変えていく部分を整理し、持続可能で魅力ある組織づくりが必要です。

市では「自治組織在り方検討会」を設置し検討を進めています。また、各自治組織での先進的な取り組みも増えています。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 自治組織の今とこれから
- 6 情報ピックアップ
 - ・人権の花運動 活動報告
 - ・市長が市政を解説
 - ・まちなかもんもん会議
 - ・スマートロックの利用開始
- 8 介護職員初任者研修の開催
 - ・赤十字奉仕団の団員募集
- 9 こまっぴ情報コーナー
- 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
 - まちのお店探訪
焼き鳥 くるま屋
 - 地域おこし協力隊通信
矢満田 務さん
 - ちょっとひとこと
細田 真央さん
- 18 みんなのれしぴ
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
(離乳食教室)
 - 元気なこまがねっ子
(美須津保育園
自分でお弁当の日)
 - Happy Birthday 4月生まれ
司書おすすめの本

今月の表紙

駒ヶ根ひな祭り おひな様とつるし飾りの共演

市立博物館で、歴史のあるきょうほうひな享保雛や押し絵ひな、段飾りなどさまざまなおひな様が展示されました。今回は「あつい！こまがねつるし飾り隊」を中心とした有志の方々との合同企画です。

一つ一つ手縫いで仕上げたつるし飾りも並び、会場は伝統飾りで華やかに彩られました。





自治組織の現状

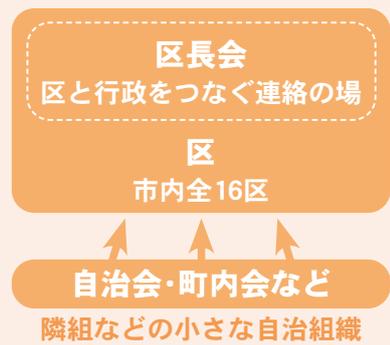
区や自治会などの自治組織は、自分たちの住む地域を自分たちでより良くするために共同で活動しています【左枠】。みんなで親睦を深め、地域の問題解決に取り組み、普段の暮らしやいざという時に支え

合える最も身近な組織です。

現在、駒ヶ根市には16の区と、123の自治会等があります。令和6年4月1日時点の自治会への加入率は約72%で、少子高齢化やライフスタイルの多様化などによって年々減少しています。このまま加入率が下がり続けると、自治会の機能が失われ、災害時の助け合いや地域環境の維持、福祉の地域ニーズへの対応、行政への要望などが難しくなります。

特に、大規模災害に見舞われた際には、近隣住民の支え合いが重要な役割を果たします。自治組織の持つさまざまな役割は、つながりが希薄化

駒ヶ根市の自治組織



アンケートから分かる自治組織の主な課題

未加入者

- 加入しなくても困らない
- 活動内容が分からない

加入者

- 仕事などで忙しく活動に参加できない
- 高齢で活動に参加できない



▲アンケートの詳細

役員の成り手不足・役員の負担が大きい

した現代だからこそ必要です。

時代に合った自治組織へ

市では、令和5年度に「自治組織の在り方検討会」を設置しました。これは、区や自治組織未加入者、地域団体、専門家などの委員で構成され、意見交換をしながら課題の解決を模索しています。

これまでに全7回の会議を終え、自治組織が抱える課題を議論してきました【下枠】。自治組織の活動を尊重することを前提として、来年度中の提言とりまとめを目指します。来年度の夏頃、広く市民の皆さんに参加いただける「自治会フオーラム」も予定しています。

自治組織の在り方検討会の経過

第1回（令和5年12月21日）

- 検討委員 自己紹介・思い共有
- 自治会アンケート調査結果の共有

第2回（令和6年2月14日）

- 本検討会アドバイザー 松本大学 白戸 洋教授の講演会
「自治組織役員のおうう」を聴講

第3回（令和6年3月14日）

- 講演を踏まえたグループワーク
論点を整理し、議論を進めていくための問題意識の共有を行いました。

第4回（令和6年4月24日）

第5回（令和6年7月17日）

- 第4回からの話し合いのテーマごとにグループワーク
3つのテーマについて、自治組織としてどうするべきか話し合いました。

【テーマ】

- ① 防災 ② 若い人の移住・定住
- ③ コミ・子育て・福祉などのシステム

第6回（令和6年10月23日）

- 第5回を基に「自治組織がなくなったらどうするか」をサブテーマに議論

第7回（令和7年1月24日）

- これまでの議論を基に、検討会として地域に説明する方法をグループで議論

「自治組織の在り方検討会」の活動の詳細は、市ホームページで公開しています。



自治組織の取り組み

小町屋区

役員の成り手不足解消へ

「分館役員の人数を考え直して欲しいという要望や、時代とともに変えたいことがあり、話し合える場を設けようと思った」と話すのは、当時の区長で発起人の橋本虎雄さん。現会長の山田秀明さんと、住みよい小町屋を考える会の立ち上げに取り組みました。メン

自分たちの区は自分たちで変える

バーは、各自治組合から選び、幅広い年代の方や移住者、女性などさまざまな立場の方14名で構成されています。

本年度は、課題を「役員の成り手不足」に決め、問題点の洗い出し・縛りこみ、解決策の検討などを実施。山田さんは「声が小さい人の意見も残るように、意見出しで付箋を使用し、模造紙にまとめた」と話し、皆が住みよい区を目指します。

昨年11月には、区の十役会に答申書を提出。各部員を分館部員でひとつくりにすることや、部員数を自治組合の戸数割で定めることを盛り込み、役員定員を5人減らす回答を得ました。今後は「隣組長の成り手不足」を課題に取り組みます。



住みよい小町屋を考える会

発起人

会長

橋本 虎雄さん

山田 秀明さん

上赤須区

区では、役員の負担感が強く、新たな活動への抵抗もありました。そのため、既存の組織を生かしながら、チームオレンジとして認知症の啓発などから始めました。啓発を通じ、支え合いの輪をゆっくりと広げていきたいです。



困りごとの相談窓口

支え合える仕組みを

市や社協で支援し、区で推進している「支え合いの地域づくり」に取り組みました。「アンケートから区民の約4割が困りごとや支援の不足を感じていることが分かり、自治会ごとに隣組長などの相談窓口を設置できるようにした」と話すのは、当時の第2層生活支援コーディネーターで区長の宮澤史典さん。

また、アンケートから7割近くの方が何らかの形でボランティアに貢献いただけるところも分かりました。「昔は当たり前前にできた近所同士の助け合いですが、これからは支える側も支えられる側も気兼ねなく利用できるような仕組みのある地域にしていきたい」と話します。



上赤須区 区長
宮澤 史典さん

時代に合う仕組み探し 区民の交流を支える

町一区



当時の区長や町内会長の皆さんは、現場で再編を実現し、ご苦労があったと思います。再編を決めてから、地元の説明などに尽力いただいた方もいます。暮らしやすい地域にしていくために、区一丸となって取り組むことができました。

高齢化等によって、役員選出が困難になってきているなどの理由から、町内の世帯数のバランスを見直す再編を行いました。

平成23年に該当町内の集会に提案された再編案は、一度否決されました。その後、必要性が見直され、7つの町内会を平成28年度に5町内、令和4年度に4町内へと再編しました。

第2期事務局の森岡強さんは「第1期の経験により、第2期は再編を比較的受け入れてもらえる状況だった。その中で、第1期同様に、検討状況を区民に広報し要望を吸い上げ、町内の方々に理解していただくながら取り組めたと思う」と振り返りました。

町内会の人数適正化へ



第2期 町内編成検討委員会
委員長 事務局
山田 宗夫さん 森岡 強さん

効率化に向けデジタル化

「区役員の業務の効率化や負担軽減が課題でした」と話すのは、デジタル化を推進した服部昌彦さん。解決に向けた取り組みとして、令和4年度からビジネスチャット「LINE WORKS」を導入しました。

区役員や分館など複数のグループを作成し、情報共有などを行っています。クラウドのストレージに各種資料を格納しておけば、対面の会議を開催しなくても、役員それぞれが隙間時間を活用して資料チェックや意見交換などが可能です。「課題もありますが、広く浸透していけば将来的に安否確認や電子回覧版にも活用したい」といいます。



実際の活用の画面



町一区
LINE WORKS管理者
服部 昌彦さん

支え合える地域へ

自治組織は、住民同士が考え協力し、課題を解決しながら「住み続けたい」と思える地域づくりに取り組んでいます。子どもたちが幅広い世代に見守られながら成長できる地域や、住み慣れた場所ですしでも長く暮らせる地域などを目指しています。

夏頃には「自治会フォーラム」の開催も予定しています。皆さんが暮らす地域をより良くしようとして取り組む「自治組織」の今とこれからについて、一緒に考えていきませんか。

ほかの自治組織の活動もHPで紹介!

今回、紹介した取り組みのほかにも、各自治組織ではさまざまな活動を行っています。ホームページで紹介していますので、ぜひ一度ご覧ください。



【問い合わせ】

総務課 自治組織創生室
内線 216

人権

人権の花運動 活動報告

「人権の花運動」は、児童が協力し花を育てることで、命の尊さを実感し、思いやりの心を育てることが目的です。法務省と県から委託され、主に小学生を対象に行っています。昭和57年度から実施し、上伊那郡内では8市町村が毎年順番で行って

ます。令和6年度は、市内の小学校5校で友だちと手を取り合って花を育て、人権尊重の理解を深めました。

【問い合わせ】

総務課 人権・男女共同参画推進室
内線 212

赤穂小学校の事例から



=7月=
マリーゴールドやサルビア等の苗を植えて花壇づくり。



=8月=
人権擁護委員の皆さんから人権の大切なお話を聞きました。



=8月=
夏休み中も欠かさず水やり当番を行いました。大事に育てたかいがあり、きれいな花壇ができました。花を見ていると、ぽかぽか温かい気持ちになりました。



=12月=
人権の花運動の感謝状をいただきました。みんなで協力して取り組めて良かったです。今後も学校を花いっぱいにして、全校みんなが笑顔になればと思います。

市長が
政を解説



市から1年生にエール！

桜が開く4月は新入学の季節です。市は今年も、希望される小学1年生に通学用バックパックと本をお贈りしました。「子育て全力応援！」を宣言し、展開している施策の一つです。元気に背負って通う子どもたちの姿を見ることが楽しみです。

バックパックは、市と包括連携協定を結んでいる、大手アウトドア用品メーカー、株式会社モンベルの製品です。保護者らの経済負担の軽減にと、令和5年度入学の小学1年生から贈呈を始めました。革製ランドセルに比べ軽く、アルプスを描いた、市独自のデザインも施されています。今回はブラックが加わり、4色から好きな色が選べます。

また、読書に親しんでいただくと、お子さんの発達段階に合わせて



小学1年生に贈呈するバックパック

本の贈呈も行っています。6カ月と2歳3カ月に続いて、小学1年生が3回目となります。年齢にふさわしい内容の30冊の中から、好きな1冊を選べます。

バックパックと本は、各小学校で行われた、1日入学・保護者説明会でお贈りしました。4月からの小学校生活を思いきり楽しまれることを祈っています。

初開催!

まちなかもんもん会議

まちを元気にしたい方、にぎやかにしたい方など、どなたでもお気軽にご参加ください(出入り自由)。



- 日時 4月12日(土)午後2～3時
- 場所 市民活動支援センター ぱとな(銀座通り)
- 内容 **まちなかの情報交換**
 - ・旧信用金庫の跡地はこれからどうなるの?
 - ・最近オープンしたお店や今度オープンするお店ってどんなところ?**やりたいことなど**
 - ・まちなかでお店をやりたいけど、どこか空き店舗ってある?
 - ・イベントをやりたいけど何から始めたら良い?
- 対象 どなたでも参加可能(出入り自由)
- 申し込み 電話か右QRコードから申し込みください



※飛び入り参加も大歓迎ですが、会場設営の都合上可能な限り事前の申し込みをお願いします。



催し

まちで何する? 何したい? まちなかもんもん会議

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」は、より楽しく、滞在したくなるまちなかを目指して日々活動しています。

今回、まちなかに関する情報交換や、まちなかでやりたいことなどを参加者でざっくばらんに語り合う場を企画しました。語り合う内容は、参加者のお話か

らその場で自由に変える予定です。それぞれの思いや知恵を持ち寄り、まちづくりを一緒に考えてみませんか。どなたでも気軽にご参加ください。

【問い合わせ】

商工観光課 商業係
内線 431

DX

市内5カ所でスマートロックが利用可能に

市内5カ所の施設を対象に、スマートロックを設置しました。これまでは、平日の開館時間中に事前に公民館まで行って鍵を受け取るか、管理を委託している市民の方の自宅で鍵を受け取る必要がありました。その必要がなくなり、

◆利用開始 4月1日

◆利用できる施設

- ① 東伊那小学校 体育館 ② 東伊那小学校 グラウンド ③ 東中学校 体育館 ④ 中沢小学校 体育館 ⑤ 中沢小学校 グラウンド

◆スマートロック設置場所

- ① ③ 東伊那公民館
- 入口付近のキーボックス
- ④ ⑤ 中沢公民館入口
- 付近のキーボックス



スマートロックでできること

スマートロック設置場所にある機器に暗証番号を打ち込むことで、キーボックスが開き、鍵を取り出せます。これにより、両公民館の開館時間外に体育施設を利用したいとき、予約した時間に直接施設へ行けば、

鍵を開錠できます【左図】。

スマートロックの利用方法

市公共施設予約システムの利用登録が必要です。一度登録すれば、後は次の2つのいずれかの方法で開錠ができます。



予約システム詳細▶

- ① システムで施設予約
- ② 予約確定後、システムの「マイページ」から、暗証番号を自身で発行
- ③ 発行した暗証番号でキーボックスを開き施設の鍵を取り出す
- ① システムか用紙で施設予約
- ② 一定期間利用できる番号を管理者が発行
- ③ 発行された暗証番号でキーボックスを開き施設の鍵を取り出す

開錠方法などご不明な点がありましたら、両公民館へお問い合わせください。

【問い合わせ】

中沢公民館 ☎(83)5125

東伊那公民館

☎(82)4664

介護人材

介護を学んでみませんか
 初心者研修開催



高齢化の加速で、介護のニーズは増大しています。市でも、65歳以上の約15%が要介護認定を受けています。一方で、核家族化も進み、家族に頼った介護が難しくなっているのも現状です。

このような背景から市では、令和6年度から「介護を知り・学ぶ場」を

介護事業者と協力してつくりました。今回案内する研修では、介護職として働く上で基本となる知識や技術を習得できます。また「介護福祉士」の国家資格受験に必要な研修が一部免除になります。介護を学びたい方や資格を取得したい方など、ぜひご参加ください。

介護職員初任者研修 【4～6月開催】

国で定める研修です。令和6年度中に行った入門的研修修了者は、受講が一部免除。詳しい内容は市ホームページをご覧ください。



市HP

- 対象者 16歳以上の駒ヶ根市民または市内の介護事業所に勤務する無資格就業者
- 通学期間 4月17日(木)～6月12日(木)の14日間(火・木) ※通学のほか、期間中に自宅学習が必要
- 通学時間 午前8時30分から1日7～8時間程度
- 受講場所 ふれあいセンター、市内の介護事業所
- 受講費用 22,000円(税込み)
- 申込方法 市ホームページ内申し込みフォーム(右上QRコード)か介護支援係へ電話
- 受付期間 3月21日(金)午前10時～4月10日(木)正午

●研修を修了すると

- ☑職場体験や就労コーディネーターによる介護事業者とのマッチング等の支援が受けられます
- ☑市内の介護事業所に一定期間就業する等の要件を満たすと、受講費用22,000円が戻ってきます

【問い合わせ】 地域保健課 介護支援係 内線336

活動の様子を紹介



上：救急救命講習の実施
 下：防災訓練での炊き出し

募集

赤十字奉仕団の
 団員を募集しています



駒ヶ根市赤十字奉仕団では、地域の奉仕活動や、いつ起こるか分からない災害に備えて、ボランティアとして活動いただける奉仕団員を常時募集しています。力をお貸しいただける方は、奉仕団事務局までご連絡ください。

奉仕団とは

赤十字奉仕団は「赤十字のボランティア活動を通じて地域社会に貢献したい」という思いを持った方々に

活動の内容

よって市区町村ごとに組織されたボランティアグループです。主に、高齢者支援活動や児童の健全育成活動、災害救護・防災活動、赤十字のPR活動などを行っています。

赤十字奉仕団では、次のような活動をしています。

- 災害時の協力(炊き出し等)
- 献血推進
- イベントの協力

【申し込み・問い合わせ】

駒ヶ根市赤十字奉仕団事務局
 (福祉課 社会福祉係内) 内線 313



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(2月1日現在)

- 人口 31,050人(△42)
男性 15,280人(△14)
女性 15,770人(△28)
- 世帯 13,480世帯(+ 3)
- 1月中の異動
転入87人、転出79人、
出生16人、死亡66人

こまゼミ オリジナルクレープづくり

生地を焼いたり、トッピングしたりして、自分だけのオリジナルクレープづくりを体験できます。クレープは、その場で食べるか、お持ち帰りできます。

- ▶日時 4月29日(火・祝)
午後1時、2時、3時、4時
 - ▶場所 Crepeshop Res T Art (中央4-12)
 - ▶講師 小林 哲也さん(店主)
 - ▶費用 一人1,000円
 - ▶持ち物 エプロン、三角巾など(調理が出来る格好の準備)
 - ▶定員 各回5組
 - ▶申込期限 4月23日(水)
 - ▶申し込み 市HP内申し込みフォーム(上QRコード)から
- 問** 商工観光課 商業係
内線431

(横クレープは、JA止伊那の協同会社です。)



事前相談
随時受付中
9:00~16:00

イ 駒見シルクの里 春の味覚まつり

新鮮な山の幸に触れ、シルクの里を楽しみませんか。

- ▶日時 4月29日(火・祝)
午前10時~午後2時
- ▶場所 シルクミュージアム
- ▶内容 山菜・地元特産品などの販売のほか、館内では、まゆクラフト体験や着物のワークショップ、ぬり絵やスタンブラリーなどを行います。

問 駒ヶ根シルクミュージアム
☎ 82-8381

イ JICA海外協力隊訓練生と 地域住民の交流会

協力隊を志したきっかけなど日本各地から集まってきた訓練生と楽しくお話ししませんか。

- ▶日時 5月7日(水)
午後6時30分~8時30分
 - ▶場所 JICA駒ヶ根
 - ▶定員 先着30人
 - ▶申し込み 電話か右上QRコードから
 - ▶申込期限 4月25日(金)
- 問** 企画振興課 地域政策係
内線242

イ 第51回 バードウォッチング

専門講師と一緒に大沼湖周辺を散策し、野鳥を観察しませんか。参加は無料ですが、今年から申し込みが必要です。

- ▶日時(雨天中止)
4月26日(土)午前6~8時
 - ▶集合場所 大沼湖北側駐車場
 - ▶持ち物 双眼鏡(お持ちの方)
 - ▶講師 上伊那理科教育研究会
 - ▶定員 先着60人
 - ▶申し込み 4月3日(木)以降、電話か右上QRから申請
- 問** 赤穂公民館 ☎ 83-4060

イ 「おとつむぎ」 こどものための演奏会

各回限定20組。来場者にはスイーツもプレゼントします。

- ▶期日 4月27日(日)
 - ▶時間(二部制・各40分間)
①午前10時~、②午前11時~
 - ▶場所 ルビーの里 エクステリアガーデン
 - ▶申し込み QRからメールを送信か電話
- 問** おとつむぎ ☎ 080-5140-5526

行政相談をご利用ください

行政相談委員として、4月から松井浩二さん(町二区)が就任します。行政相談は、福祉・道路・行政などに関する、市民の皆さんの身近な相談窓口です。

日時 毎月第2火曜日 午後2~4時
場所 赤穂公民館 ※予約は不要です。

問 総務課 秘書広報室 内線262



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。

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

募金のご協力ありがとうございました

令和6年度も、さまざまな募金にご協力いただき、ありがとうございました。市民や企業の皆さんからご寄付いただいた募金の額を報告します。今後とも、皆さんの温かいご支援、ご協力をお願いします。



募金名	金額	主な活用内容
赤い羽根共同募金	5,944,099円	ボランティア団体育成、小中学校での福祉教育
緑の募金	1,282,617円	子どもたちへの森林環境教育と普及啓発活動
更生保護賛助募金	958,936円	保護司の研修、薬物乱用防止の啓発活動
日本赤十字社活動資金	3,146,822円	災害救助活動、救急法等の講習

問 総務課 行政管理係 内線211

知 児童手当 多子加算は申請を

上の子の人数をカウントし、第三子以降の支給額を増額する「多子加算」を受けるには申請が必要です。申請が必要な方には、3月初旬に郵送で申請書を送付しました。早めに申請をいただくと、途切れなく手当を受けられます。

▶対象(両方にあてはまる方)

- 18歳到達後、最初の年度末を迎える子(本年3月に高校を卒業)がいて、その子を含めて3人以上の子を養育
- 養育している子のうち、少なくとも一人が高校生以下

問 市民課 市民係 内線324

知 土地・家屋の価格等の 縦覧を行います

令和7年度固定資産税の課税根拠となる、土地・家屋価格等を縦覧・閲覧できます。ご自身が所有する土地・家屋の評価額を、その他の土地・家屋の価格と比較できます。また、ご自身の課税台帳を閲覧することもできます。コピーする場合はコピー代(1枚10円)が必要です。※固定資産税の通知は4月上旬発送予定です。

▶期間 4月1日(火)~30日(水)

※土・日、祝日を除く

▶対象者 固定資産税納税義務者

▶場所 市役所 税務課窓口

問 税務課 資産税係 内線276

知 病院?救急車? 迷ったら#7119へ

急な病気やけがなどで救急車を呼ぶか病院に行くかの判断に迷うことがあれば、局番なしの次の番号へ電話をしてください。症状をお聞きし、看護師等の相談員がアドバイスします。ただし緊急・重症の場合は迷わず119番通報をしてください。



▶受付時間

〈平日〉 午後7時~翌午前8時

〈土・日・祝日・年末年始〉

午前8時~翌午前8時

問 長野県 健康福祉部 医療政策課 ☎ 026-235-7131

知 宝くじ助成金で 地域の備品を整備

公益財団法人長野県市町村振興協会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



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)



イ
イベント
知
お知らせ
相
相談
募
募集

募 ミニミニ養蚕者募集

市では、企業と連携し、市で生産したまゆの中のサナギからワクチンをつくる取り組みを行っています。6月・9月上旬に養蚕へ携わっていただける方を募集します。小規模のグループや家庭での飼育など、興味のある方は説明会へぜひご参加ください(予約不要)。

- ▶**日程** 4月6日(日)、13日(日)
午前10～11時
※両日とも説明内容は同じです
▶**場所** シルクミュージアム
問 駒ヶ根シルクミュージアム
☎ 82-8381

募 市民生活応援券 取り扱い事業者を募集

物価高騰の影響を受ける市内事業者と家計を支援するため、市民生活応援券(プレミアム付商品券)を取り扱う事業者を募集しています。

- ▶**発行内容**
以下を各10,000円で販売
地域専用券1セット14,000円分
全店共通券1セット12,000円分
▶**募集期間** 3月28日(金)まで
▶**申請方法** メールかFAX
問 商工観光課 商業係 内線431

各種納期案内

◇固定資産税 1期(5/2)

募 「ふわっとテニス」 参加者募集

直径15cmの柔らかいボールを打ち合うニュースポーツで、誰でも気軽に楽しめます。

- ▶**開催日** 4月10日(木)
～毎月第2・4木曜日
▶**時間** 午後7～9時
▶**場所** 東中学校 体育館
▶**対象者** 中学生以上
▶**会費** 年間1,000円(スポーツ安全保険代を含む)
問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724

募 ぱとな展示募集

令和7年度の展示を希望する団体・個人を募集しています。

- ▶**ギャラリーの大きさ**
縦2m60cm×横6m80cm程度
▶**対象**
市民、市民団体、市に關係のある個人や団体(ぱとな登録団体が優先)
▶**一次締切** 4月30日(水)
※その後も定員に達するまで随時募集(展示内容に条件あり)
問 こまがね市民活動支援センター ぱとな ☎ 82-1150

物価高騰の影響を特に受けている世帯へ給付金を支給

対象となる方は確認書・申請書を提出してください。

①令和6年度分住民税が非課税の世帯

●**金額** 1世帯3万円(子育て世帯は、加えて児童一人2万円)

②令和6年度分住民税均等割のみが課税の世帯

●**金額** 1世帯2万円(子育て世帯は、加えて児童一人2万円)

①②**対象** 令和6年12月13日時点で市の住民基本台帳に記録されている方 ※確認書・申請書を随時発送しています

①②**確認書の提出・申請期限** 6月30日(月)

物価高の負担感が大きい低所得の子育て世帯

●**金額** 児童一人当たり1万円

対象(次のいずれかにあてはまる方)

[A] 12月分の児童扶養手当の受給者 ※今後、通知を送付

[B] 児童扶養手当を受給していないひとり親のうち、収入が[A]の水準を下回る方 ※申請が必要

[C] 公的年金給付等を受けており、12月分児童扶養手当の支給を受けていない方 ※申請が必要

※[B][C]の方は一度福祉課へお問い合わせください

確認書の提出・申請期限 8月29日(金)

問 福祉課 社会福祉係 内線313

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

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(12月中)

有賀 富子(88)市場割区原垣外
本島 宏昭(84)下平区第8
横山 岩夫(87)北割一区北原上

(1月中旬)

中原 保江(92)小町屋区上市場
関 スエ子(92)小町屋区上市場
氣賀澤政子(94)上赤須区第1
小林ナヲ子(79)町三区飯坂2
湯澤 国浩(63)中沢区永見山
松崎富美子(85)小町屋区下市場
坂井 定子(99)中沢区菅沼
小原いく江(67)中割区上穂沢
向山 嘉美(90)上穂町区第3
木下 皐月(97)東伊那区栗林
春日スエ子(94)東伊那区伊那
伊藤 武夫(94)東伊那区栗林
飯山ちず子(87)福岡区第1

(2月中旬)

北原ふるみ(96)中沢区永見山
川端 清司(87)町四区第5
酒井ゆき子(98)小町屋区北部
北村 忠夫(93)小町屋区下市場
木下はな子(98)市場割区宮の前
小出さつ江(97)上穂町区第5
田中 亮次(84)町四区第5
田中 重子(96)福岡区第1

※依頼があった方のみを掲載しています。

善意のコーナー

☆飯坂祭典団様

祭典団の解団に伴い、運営資金から地域の教育活動に役立ててほしいと次のものを寄付

- ・飯坂保育園へ運動用品
- ・赤穂東小学校へデジタルカメラ



☆日本発条株式会社様

地域貢献のため、次のものへ寄付

- ・特色ある学校づくり事業へ250万円
- ・図書館運営事業へ400万円
- ・赤穂中学校と東中学校へ希望物品を、各100万円分

☆昭和45年度

東中学校卒業・牛羊会様

母校の教育現場にと、東中学校へ会議用椅子を寄付

☆平成11年度竜東子丑会様

卒業生厄年記念品として、次のものを寄付

- ・中沢保育園へ現金
- ・中沢小学校へデジタルカメラ
- ・東中学校へパイプ椅子収納台車とコードリール

●緊急情報やイベント情報等を配信



メール配信▶



◀LINE

募 テニス教室 参加者募集

私たちと一緒に、テニスを楽しみませんか。お子さんから高齢者まで、また初心者から上級者まで、どなたでも参加いただけます。詳しくは、お問い合わせください。



- ▶期日 4月9日(水)～ 毎週水曜日 全12回
- ▶時間 午前10時～正午
- ▶場所 菅の台テニスコート等
- ▶参加費 5,000円

問 スポーツ協会テニス部
谷口さん ☎ 090-8329-3853

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。詳しくは、ホームページをご覧ください。



- ▶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
 - 日本国籍のある方
 - 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

●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)。

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



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。

4/6 (日)	須田医院(町一区)	内	☎ 81-5050
	田中薬局(町三区)	—	☎ 82-3302
4/13 (日)	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710
4/20 (日)	神戸医院(上穂町区)	内・小	☎ 82-3522
	駒ヶ根みらい薬局(上穂町区)	—	☎ 96-7121
4/27 (日)	かしの実クリニック(福岡区)	内	☎ 98-0590
	ハヤシ薬局(町三区)	—	☎ 82-5800
4/29 (火・祝)	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

知

お知らせ

相

相談

募

募集



県小児救急電話番号

お子さんの夜間の急病やケガなどの際に、対応に迷う場合や、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。

毎日 午後7時～翌朝午前8時
☎ #8000



県小児救急電話相談
ホームページ



緊急歯科診療

4/6(日)、13(日)、20(日)、
27(日)、29(火・祝)

- 場所 上伊那口腔保健センター(伊那市保健センター内)
☎ 78-8510
- 時間 8:30～11:30



こまがねTV放送予定

- 1日～ 牛乳パンの生みのまちの取り組み
- 8日～ 文化センターだより
- 15日～ こんにちは！食改です(再)
- 22日～ こまかっぱニュース
- 29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



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)

4月3日(木) 14:00～18:00
ふれあいセンター

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●司法書士相談

要予約

4月24日(木) 13:00～16:00
ふれあいセンター

☎ 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

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

4月8日(火) 14:00～16:00
赤穂公民館

☎ 総務課 秘書広報室 内線261

●ちょこっと空き家相談

4月2日(水) 9:00～12:00
商工観光課窓口(本庁舎1階)

☎ 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)

☎ 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)

☎ 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!!

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!

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



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】

4月10日(木)、16日(水)、24日(木)

いずれも9:00~14:00

※一人60分、最終受付13:00

こころの健康相談日

要予約

精神科医の下島秀一医師による相談(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。

【市役所南庁舎】

4月22日(火)

13:30~14:40※最終受付14:10



地域保健課 地域ケア係

☎ 81-6695

認知症サポート医との個別相談

要予約

4月23日(水)

14:00~14:45、15:00~15:45

なごみの森こころのクリニック

精神科医の下島秀一医師による

相談。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

以外をご希望の方はご

連絡ください。



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。献血の予約もできます。

● 4月5日(土)

10:00~12:00、13:15~15:30 ベルシャイン駒ヶ根店



検診申込書の提出を

令和7年度各種検診申込書の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「受診しない理由番号」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受け付けています。



認知症予防のための個別相談

要予約

4月28日(月)

①8:30~9:15

②9:00~9:45

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。



純アルコール量を知っていますか?

3月や4月は歓送迎会などでお酒を飲む機会が増える時期です。飲酒時にはぜひ「アルコール度数」だけでなく『純アルコール量』も確認してみましょう。お酒のパッケージには純アルコール量が記載されています。

※妊婦や授乳中の方や20歳未満はお酒を飲んではいけません。

●純アルコール量が減るとリスクが下がると言われる例



生活習慣病



肝疾患



がん

問 地域保健課 健康長寿係 内線335



人間ドックの補助申請はお忘れなく

令和6年度に人間ドックを受診した方に健診料金の一部を補助しています。申請期限が迫っていますので、まだ申請をしていない方はお早めに地域保健課窓口へ申請をしましょう。

対象者 駒ヶ根市国民健康保険に加入している40歳以上の方、または後期高齢者医療保険に加入している方で以下の全てに当てはまる方

◆保険料を完納している

◆令和6年度に市の健康診断を受診していない

◆令和6年度中に人間ドックを受診した

補助金額 人間ドック費用の半額(上限2万円)

申請期限 4月7日(月)まで

問 地域保健課 健康長寿係 内線332



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。

4月の全館休館日

1日(火)、7日(月)、14日(月)、
21日(月)、28日(月)
25日(金)は図書館のみ休館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

東京スカパラダイスオーケストラ ～47都道府県 HALL TOUR「47」～

日時 6月10日(火) 18:30開演(開場17:30)
場所 文化会館 大ホール
料金 一般8,800円、小学生～高校生5,500円
チケット発売 4月13日(日)
窓口9:00～、電話予約13:00～

夏井いつき 句会ライブ ～誰でも楽しめる参加型イベント～

日時 6月15日(日) 14:00開演(開場13:30)
場所 文化会館 大ホール
料金 3,500円(全席指定)
チケット発売 3月30日(日)
窓口9:00～、電話予約13:00～



図書館(開館9:30～18:30)

おはなし会に遊びに来ませんか?

申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。
※開催のない月もあります。ホームページや市報でご確認ください。

会の名前	日程	時間	対象	内容
おはなし会 0.1.2	第1・3 木曜日	10:30 ～11:00	赤ちゃん ～入園前 の乳幼児	絵本の読み聞かせ、 紙芝居、わらべ歌あ そびなど
幼児向け おはなし会	第2土曜日	11:00 ～11:30	3～6歳 の幼児	手遊び、絵本の読み 聞かせ、エプロン・パ ネルシアターなど
小学生向け おはなし会	第3土曜日	11:00 ～11:30	小学生	語り、絵本の読み聞 かせ、紙芝居など
ねえ、この 本よんで!	第3水曜日	10:30 ～11:30 15:30 ～16:30	就学前の お子さん	子どもたちの読んで ほしい本を、ボラン ティアと司書が読み ます

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

ヒロ・イシイ作品展Ⅱ

一油彩画・水彩画・ミクスト
メディア作品一

日時 4月15日(火)～29日(火・祝)

おもしろかっぱ館

(開館9:00～17:00) ☎ 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) 10:00～14:00

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)

4月のおはなし会はこちらです ②ねえ、この本よんで!

①おはなし会0.1.2(0歳児向け) 4月16日(水) 10:30～11:30、15:30～16:30
4月17日(木) 10:30～11:00



としょかん こどもまつり

4月23日～5月12日の「こどもの読書週間」に合わせて行います。参加無料、申し込み不要です。

日時 4月20日(日) 10:00～

場所 本館

●タイムスケジュール

内容	時間
クイズラリー	10:00～
おはなし会	10:30～
工作	11:00～

4月23日は
子ども読書の日だよ♪



まちのお店探訪

このコーナーでは、多くの方に商店街の魅力を知っていただくため、隔月でまちなかのお店を紹介しています。



過去の
記事は
こちら

焼き鳥 くるま屋

地元で灯りをともし、愛される焼鳥店に

まちなかにある「焼き鳥 くるま屋」は、昭和53年創業。東京の大手飲食店などで20年以上修業した田中さんが二代目として、親である先代の思いを継ぎ、1年前に移転オープンしました。

「親が頑張ってきたこのお店を、これからも長く愛されるお店にしたい」と熱い思いを語る田中さん。「お客さまには本物の焼き鳥を味わってほしい」と毎日時間をかけて仕込みを行います。鮮度を大切に一本一本丁寧に串を打ち、炭火でふんわりと絶妙な加減で焼き上げます。さらに「配合は、父親と僕しか知らない」という45年間継ぎ足しの秘伝のタレは“絶品”と評判です。また、幅広い年代の方に来てほしいと焼き鳥以外にも「燻製とろレバー」など、多彩なメニューを提供します。お酒の資格を持つ田中さんご夫妻が料理との相性や好みに合わせ、オススメの日本酒を教えてくれるのも楽しみ方の一つです。開放感あふれるオープンキッチンの店内で、お客さんとの会話も大切にしています。数々の逸品を堪能してみれば、



一つ一つの過程にこだわる至高の焼鳥



モダンでゆったり過ごせる店内



予約は平日が狙い目！
お気軽にお越しください。

各種焼き鳥 200円～
生トマトソー 600円

●問い合わせ 商工観光課 商業係(内線431)

information

- 住所: 中央4-19
- 営業時間: 17:00～22:00
- 定休日: 日曜日・第3月曜日
- 電話: 83-8891
- 駐車場: 駅前立体駐車場か中央駐車場



▲インスタ



コラム

商店街の歩き方



こまがねテラス「てくてくMAP」

まちづくり団体「こまがねテラス」で作成している「てくてくMAP」が新しくなりました。駒ヶ根駅周辺のお店やスポットの情報を、手書きのかわいいイラストと地図で紹介しています。また、今回から各店舗で行うおもてなしメニューも掲載しました。皆さんもMAPを片手に、まちなかへ出掛けてみてはいかがでしょうか。

※情報は、市ホームページで公開しているほか、市役所や駅前サービスコーナー、宿泊施設などでも配布中。



市ホーム
ページ



부탁드립니다！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。

3月末をもち、地域おこし協力隊を卒業します。これまでの活動を振り返ります。

私はコロナ禍の令和3年5月から活動を始めました。自然豊かなアウトドア環境を求め、駒ヶ根に人が戻り始めた頃でした。この年、檜尾避難小屋を増改築して檜尾小屋が完成。施工協議や山小屋開設の申請、備品手配に携わりました。駒ヶ根周辺で行われたライチョウ保護事業では、ケージ保護でかわいいヒナのお世話をしたことは、かけがえない経験でした。当市が管理している中央アルプスの一部の登山道や避難小屋の見回り、保守にも携わりました。また、毎年実施している登



地域おこし協力隊

やまんだ つとむ
矢満田 務 隊員

昭和51年生まれ、松本市出身。高校卒業後、東京で技術者として働く傍ら、登山道保守や自然保護のボランティア活動を経験。中央アルプス国立公園や市内の里山で4年間活動し、任期満了。3月末をもって卒業。



中央アルプスの稜線でハイマツ剪定

山道整備では、国・県へ許可申請を行い、稜線の歩道を覆うほど繁茂したハイマツの枝切りもしました。安全登山を支えたい思いから、中央アルプス地区遭対協救助隊に参加し、今年は登山ガイドの資格も得ました。

雄大な景色に咲く美しい花々や希少動物を保護し、安心・安全に登山を楽しめるよう、今後も山岳観光に関わっていきます。

ちよつとひとこと



まなか
細田 真央 さん
(町二区)

地域ぐるみの応援を励みに

「ごちそうさまでした！」「ありがとう！」

笑顔いっぱいの子どもたちのにぎやかな声が響く、上穂栄町の“子ども食堂”。私は、ボランティア団体「つなぐ♡HUB」の一員として、仲間たちと共にここを運営しています。つなぐ♡HUBは、子どもたちや子育て世代のキャリアサポートを行っています。活動の一つ“子ども食堂”は、地域の皆さんを中心としたご寄付により、小学生以下のお子さんには無料で提供できています。また、野菜やお米・おもちゃ・絵本・赤ちゃん用のいすを寄付していただくなど、多くの方々からの“温かい優しさ”に支えられています。

私自身、二児の母です。地域ぐるみの「子育て全力応援！」が、とてもありがたく励みになっています。

駒ヶ根に生まれた子どもたちの胸に「地域から大切にしてもらった記憶」が残り、大人になってからも「駒ヶ根で暮らしたい」と思ってもらえたらうれしいです。

次は、神野 真慶さん(町四区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

食材のうまみと酢の酸味で適塩に！

カミカミサラダ



学校給食の希望献立にもなる人気メニューです。よくかむことで食感や味を楽しめます。※給食では野菜をゆでて提供します。

材料(小学3・4年生4人分)

ダイコン……………1/10本
ニンジン……………1/4本
キュウリ……………1/2本
キャベツ……………2枚
さきいか……………15グラム

A 砂糖、酢……………各小さじ1
「うすくちしょうゆ、
B 砂糖、酢、ごま油…各小さじ1
「白いりごま……………大さじ1

作り方

- ① さきいかにAをふっておく。
- ② ダイコンとニンジンをせん切り、キュウリを斜め半月切り、キャベツを短冊切りにする。
- ③ ①と②、Bをあえて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.5g(1人分)

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



馬見塚公園の太鼓橋

インターネットはさまざまな変革をもたらした。音楽も例外ではない。定期購入できるサブスクを利用すれば、いつでも好みの作品を聞ける。しかも、選択肢はほぼ無限だ。1980年代のポップスと検索すれば、当時のヒット曲が次々と流れる。マニアックなアーティストや作品

伊藤市長の
雑記帳



も、たいてい出てくる。こんな例えが分かる人は少なくなつたが、ジュークボックスを際限なく連ねたようだ。ただ物事には裏表がつきもの。私にとって残念な点が2つある。一つは好みの曲ばかり集まり幅が広がらないこと。青春時代の音楽に浸っていると、最新ヒットを知らないおじさんになってしまう。もう一つは忘れていたはずの記憶がよみがえること。時にざらざらした手で触れられたような思いも。一瞬で光景を見せるのは音楽の力。技術の進歩はほろ苦さも連れてくる。

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



子育て支援室
Instagram

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

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

場所はいずれも保健センター。

離乳食教室

要予約

家族の食事から取り分けて作る離乳食調理の見学ができます。希望者は離乳食の試食もできます。

初期～中期(5～8カ月)

4月10日(木) 13:30～15:00
申し込みは4月3日(木)まで。

後期～完了期

(9カ月～1歳6カ月)

4月23日(水) 13:30～15:00
申し込みは4月16日(水)まで。

両親学級③ 出産準備

4月9日(水) 9:30～11:00
出産予定が令和7年6月の方が対象。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。

両親学級② パパママ教室 要予約

4月19日(土) 9:30～11:00
出産後の生活準備や新生児の育児実習など。出産予定が8～9月頃の妊婦とパートナーが対象。

子育て期の女性就業相談
地域就労支援センター

☎ 050-5536-8234(代表)

4月の子育て期の女性就業相談はありません。日程など詳細が決まり次第お知らせします。

市内保育園・幼稚園
ウェルカムきつず(園開放)

4月の園開放はありません。
5月から実施します。

あそびのもり

(駒ヶ根高原レディスクリニック内)

☎ 82-1131

全て予約制です。

要予約

親子でキッズヨガ

4月11日(金) 10:00～
歩けるお子さんが対象です。
定員5組、参加費300円。

親子運動あそび教室

4月16日(水) 10:00～
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

4月17日(木) 10:00～
4月生まれのお子さんをお祝い
しましょう。定員5組。

離乳食教室

4月21日(月) 13:00～
おやつは付きません。定員2組。

ベビーマッサージ教室

4月23日(水) 10:00～
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

4月24日(木) 9:00～
対面での個別相談です。

親子でベビヨガ

4月25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。

きつずらんど(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、きつずらんど、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

4月8日(火)、25日(金)
10:30～10:45

〈8日〉まあるくなあれ♪
〈25日〉きつずらんど

保育士による簡単な手遊びや絵本の読み聞かせ。



ベビークッズ

4月9日(水) 14:30～15:10
きつずらんど

助産師によるベビーマッサージ。

楽しくリトミック☆

要予約

4月10日(木)、18日(金)

①9:40～10:20、②10:30～11:10
赤穂公民館 プレイルーム

対象は①歩けるお子さん、②ハイハイ期～よちよち歩きのお子さん。各回定員10組。4月1日(火)にオンライン予約を開始
します。詳細は右のQR
コードからご覧ください。



食事相談

4月14日(月) 9:30～11:30
きつずらんど

栄養士による離乳食などの相談。

親子でふれあい遊び

4月16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。



パパとおでかけ

4月16日(水) 13:30～15:00
きつずらんど

新規イベント。パパと生後2～9カ月頃までの赤ちゃんの遊びと相談。



赤ちゃん成長記録・助産師相談

4月23日(水) 13:30～15:30
きつずらんど

赤ちゃんの体重測定と助産師による相談。

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。

今回は **離乳食教室** です。

市では毎月、生後5カ月～1歳6カ月児の保護者を対象に離乳食教室を行っています。初期～中期(5～8カ月)と後期～完了期(9カ月～1歳4カ月)に分けた内容で、離乳食の作り方、大きさや固さ、量の目安などを栄養士が説明。不安な点などにも随時お答えします。また、希望者は離乳食の試食ができます。



市HP

- ◆ 次回の開催日時 19ページ左上に記載あり
- ◆ 場所 保健センター 第3会議室(2階)
- ◆ 持ち物 母子手帳、筆記用具など
- ◆ 申し込み 開催日7日前まで(平日のみ)



● 利用者の声 ●

- ・食材のうまみだけで、こんなにおいしくなるなんて驚いた。
- ・離乳食の適温や調理方法の工夫などが知れた。

離乳食のメニューを公開

クックパッドの「市公式キッチン」では、離乳食のメニューを多数公開しています。ぜひご覧ください。



食べやすい食材の大きさや固さを解説



おかゆをさらに細かくするコツを伝授



自分で作ったお弁当！おいしいな！

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。

自分でお弁当の日(美須津保育園)

美須津保育園では月に1回、子どもたちが給食をお弁当箱に詰める日があります。家から持ってきたおにぎりの入ったお弁当に仕切りを敷き、自分たちで給食のおかずを詰めたら完成！子どもたちはお友だちと一緒に詰めたお弁当を満足そうに食べていました。



ここにおかずをいれるんだよ～♪



自分のおかずを運びます



上手に詰められるかな～？

Happy Birthday 4月生まれ



氣賀澤 翔子 ちゃん
大輔さん、枝里子さん

のびのび元気に育ってね。



三橋 歩 くん
駿貴さん、琴美さん

いっぱい遊んで大きくなってね



征矢 悠生 くん
亮祐さん、希さん

一緒にいっぱいお話ししようね!



小野 沢 一澄 くん
泰典さん、祐美さん

すくすくのびのび大きくなあれ♡



新垣 桜叶 ちゃん
竜太さん、愛利さん

元気にすくすく育ってね



松崎 杜和 くん
甲一さん、亜美さん

たくさん遊ぼうね♪

誕生日のおともだち大募集

5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4月2日(水)。

メール
hisyo@city.komagane.lg.jp



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



市立図書館 司書
池田 美以子

おべんともっておはなみに

こいで やすこ/作 出版/福音館書店

「おべんと おべんと うれしいな おべんともっておはなみに」
今日は、「はなさきやま」にお花見に行く日です。きつねの“きっこ”はお弁当をたくさん作って、いたちの“ちい”と“にい”、ふくろうの“ろくすけ”を誘いに行きます。

ところが、ろくすけはイノシシのお母さんに、うりぼうたちの子守を頼まれていて大忙し。そこできっこは、うりぼうたちも一緒にお花見に行こうとみんなで出かけます。大にぎわいの「はなさきやま」で食べるお弁当は本当においしそう。

お弁当を食べたあと、遊びすぎで疲れ、ぐずるうりぼうたちをなだめながら、ひも電車で帰るきっこたち。

満開の桜やたくさんのお弁当がページいっぱいにあふれるように描かれていて、桜の季節が待ち遠しくなる1冊です。『きつねのきっこ』シリーズは5冊あります。シリーズの他の絵本もぜひお楽しみください。

子育てサイト トリセツ★



最新の情報がすぐ分かる!

市ホームページの子育てサイトトップから、最新のお知らせを新着情報として一覧で見ることができます。気になる記事のタイトルを選択すると、詳細を確認できます。また、イベントや各種相談情報、お知らせなど、子育てに役立つ情報を日々更新していますので、チェックしてみてください。





手を携え駒ヶ根の魅力発信を加速

市は「それ、駒ヶ根でできます!」事業を推進するため、商工観光団体や教育機関など16団体から成るネットワーク会議を立ち上げました。初回の会議は、活動の経過や活用事例などの報告、意見交換を行いました。今後、各団体が考える「それ、駒ヶ根でできます!」をまとめてメニュー化の上ホームページなどで公開し、見た人たちが駒ヶ根でできることをよりイメージしやすくなるよう取り組みを進めます。

ネパールを事例に 多文化共生を考える

市は、外務省や国際協力機構(JICA)と共催で第4回駒ヶ根フォーラムを開き、赤穂公民館とオンラインで約160人が参加しました。これは、市に縁深いテーマを有識者や実践者と共に掘り下げ、学びと交流の場をつくる取り組み。この日は「海外から選ばれる地域づくり~ネパールを事例に」をテーマに、講演やパネルディスカッションが行われ、参加者は外国籍の方の就業などへの理解を深めました。



駒ヶ根の **ま** **と** **ピ** 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。



協力隊を通じ視野を広げる

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所への高校生体験入隊が行われました。高校生対象の実施は初で、市内外から10名が参加しました。これは、訓練生との交流などが将来の選択を広げる一助になればと企画。隊員の派遣事業の説明や訓練所見学、訓練生との交流やワークショップが実施されました。参加した高校3年生は「さまざまなことに興味を持ち、学び続けられる大人になりたい」と話しました。

卓球で世代を超えた交流

中沢公民館は、小学生向けに「みんなでピンポン!卓球講座」を中沢農村広場体育館で行いました。これは、生涯スポーツである卓球を通じ、世代を超えて交流する機会になればと初めて開催されました。中沢公民館文化団体「中沢卓球」から5名を講師に迎え、小学生など6名が受講。ラケットの握り方などの基礎やボールを使った練習を行いました。参加した7歳の男の子は「楽しかったよ、またやりたい」と笑顔で話しました。



編集・発行 / 〒399-4192 駒ヶ根市赤須町20-1
駒ヶ根市役所総務課 0265-83-2111
印刷 / 株式会社 宮澤印刷

この印刷物は、日本環境協会エコーマーク認定の紙・インキを使用しています。

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。

4/6日
英字
ビスケット
1袋 **プレゼント**

4/20日
プチコーン
焼きもろこし
1袋 **プレゼント**

4/13日
新潟の星
青のり
1袋 **プレゼント**

4/27日
黒豆割りせん
1袋 **プレゼント**

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

（広告欄）