

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)

7

No.1211



力いっぱい
せーの！

\乗って！守る！/ 私たちの公共交通



公共交通は、運転免許証を持たない高齢者・学生や観光客にとってなくてはならないものです。こうした交通のニーズは、高齢化などによりますます増加していく見込みです。しかし、利用者の減少や運転手の成り手不足、収益性の低下など課題は山積みです。公共交通を長く未来に残していくために、私たちにできることを考えてみましょう。

誰でも利用できる公共交通は、大切なインフラの1つとも考えられます。移動が活性化することで、まちのにぎわいや市民満足度の充実にもつながります。採算がとりにくい事業ではあるものの、利用者数だけで測ることのできない、地域づくり全体に波及する重要な仕組みです。

移動を支える公共交通

皆さんは最近、公共交通を利用しましたか。電車やバス、タクシーなどの公共交通は、私たちの暮らしに欠かせない移動を支えています。しかし近年、利用者の減少や運転手の成り手不足などにより、公共交通を取り巻く環境は厳しさを増すばかりです。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 乗って！守る！
私たちの公共交通
- 8 情報ピックアップ
 - ・マラソンボランティア募集
 - ・市長が市政を解説
 - ・国保保険証の取り扱い
- 10
 - ・後期高齢者医療資格確認書
 - ・福祉医療費受給者証の更新
 - ・青少年育成委員会だより
 - ・地籍調査にご協力を
- 12
 - ・参議院議員通常選挙
- 13 市長への手紙
- 15 こまかっぱ情報コーナー
- 20 すこやかライフ (健康情報)
カリヨン (文化センター情報)
- 22 やまびこひろば
 - こまがねお宿巡り
 - ホテルルートイン
 - 駒ヶ根インター
 - JICA海外協力隊通信
 - 大畑 真理子 さん
 - ちょっとひとこと
 - 足立 英樹 さん
- 24 アキコさんの空き家通信
伊藤市長の雑記帳
- 25 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 (丸塚公園)
 - 元気なこまがねっ子
(赤穂小学校 かけっこ教室)
 - Happy Birthday 7月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

赤穂東小学校 運動会 (5月31日)

赤穂東小学校で運動会が行われました。児童たちは、かけっこや綱引き、玉入れなどの種目を披露。コロナ禍後初めてとなる大玉転がしにも、全校で取り組みました。練習の成果を発揮し、家族の前で元気いっぱい競技へ挑みました。



【表】各公共交通機関を
月1回以上利用した方の割合

公共交通	交通不便者	非交通不便者
一般タクシー	22.6%	3.8%
バス(ロープウェイ線)	3.6%	0.6%
高速バス	2.5%	3.0%
JR飯田線	16.6%	3.6%

地域公共交通のニーズ

令和6年度に市地域公共交通協議会が行った「地域公共交通に関する市民アンケート」によると、公共交通の利用は低水準にとどまっています【左表】。車などを持たない「交通



不便者」の利用でも、タクシーを月に1回以上利用した人は、5人に1人ほどしかいません。しかし、高齢化の進行などで、交通不便者は一層増加が見込まれます。国立社会保障・人口問題研究所の「日本の地域別将来推計人口令和5年推計」によると、市の高齢化率は2040年には38.2%に達すると推計されます。そのため、今後、日常生活に必要な移動の手段を確保する重要性は、ますます高まっています。

地域の足を守る

市地域公共交通協議会では「駒ヶ根市地域公共交通計画」を策定し、地域住民の移動手段の確保・充実を目指しています。こまタクの利便性向上や

まず一度乗ってみては

高齢者のみの世帯が増えている中で、車がないため気兼ねなく外出ができないケースも出てきているようです。そのことで、人との付き合いが減ってしまうという声も聞きます。

誰もが利用できる公共交通は、移動手段としてなくてはならないものです。市内の交通には、こまタクなどのサービスが提供されていますが、まだまだ使ったことのない方も多いようです。利用に壁を感じる方もいると思いますが、利便性向上のためさまざまな工夫がされてきています。ぜひ一度実際に利用していただき、当たり前に見える方が増えていけばうれしいです。

市地域公共交通協議会

としなり
春日 俊也 副会長



交通不便者の支援事業など、さまざまな取り組みを行っています。また、昨年度から公共ライドシェアの実証実験も進めてきています。その上で、最も大切なことは「皆さんに利用いただくこと」です。利用者が減り続ける、公共交通の縮小や廃止につながってしまいます。現在は困っていない方も、10年・20年後には公共交通がなければ外出が困難になっているかもしれないかもしれません。まずは一度、実際に利用してみましょう。

お得な公共交通

マイカー費用 意外とかかるかも

市独自のマイカー費用算出シミュレーターによると、軽自動車1台の維持に1カ月平均4万5千円ほどかかることが分かりました。片道400円のこまタクの約110回分に相当します。このシミュレーターは市ホームページからダウンロードできます。ぜひ一度、マイカー費用を計算してみましょう。



▲市HP

こまタク(デマンド型乗合タクシー)

特徴

予約型の乗り合いタクシーです。乗る人の自宅まで順番に迎えに行き、目的地(停留所)まで送ります。利用時間は決まっていますが、一般のタクシーに比べて価格が安いのも特徴です。利用には、事前登録と乗車予約が必要です。



このマークが目印!

停留所 右表の場所からお選びいただけます

利用できる方

1人で乗降できる市内在住の方

運行日

月～金曜日 ※祝日、年末年始、お盆は休み

時刻表

●往路(自宅から停留所)

①午前8時30分、②午前10時

●復路(停留所から自宅)

①正午、②午後1時30分

※最初に乗る利用者をお迎えに行く時間のため、乗車人数などによって変わります

運賃

●片道 400円(乳児は無料)

乗車までの流れ



利用登録票を市役所に提出するだけ!電話可。

電話かネットで簡単に!2週間前から予約可。

予約した時間に自宅から乗車。



病院の予約時間をこまタクの時間に合わせれば通院でご利用いただけます

丸八タクシー
こうじ
久保田 幸司さん

【表】停留所一覧(五十音順)

医療機関	秋城医院、かしの実クリニック、木下医院、神戸医院、駒ヶ根泌尿器科クリニック、座光寺内科医院、昭和伊南総合病院、東伊那すこやかクリニック、須田医院、高山内科クリニック、つちかね整形外科クリニック、中谷内科医院、前澤外科内科クリニック、山村眼科整形外科
商業施設	A・コープこまがね店、駒ヶ根郵便局、JA上伊那駒ヶ根東支所、デリシア駒ヶ根店、ベルシャイン駒ヶ根店、マルトシ東伊那店
公共機関等	駒ヶ根市役所、中沢・東伊那支所、JR駒ヶ根駅、ふれあいセンター

利用に不安がある方 お問い合わせください

- 電話や市役所窓口で、個別に相談を受け付けています。
- 地域のサロンなどへの出前講座を行っています。

市内で活躍する公共交通!!

JR飯田線

特徴

定時性が高く、時刻表に沿って運行しているため、計画的に利用しやすいです。特に、通勤や通学などで市外へ移動するための重要な交通手段となっています。



山麓周遊バス



天窓を開けるとさわやかな風が



愛称「さんさんバス」

特徴

天窓が開閉する「オープントップバス」で、駒ヶ根高原の風を感じながら周遊できます。高原の観光施設を約1時間で回ります。

運行期間

1日8便
7月4日～12月1日の金・土・日・月曜日、祝日
※8月1日～31日は毎日運行

運賃

●1乗車500円 ●1日乗車券1,500円

こんな方におすすめ！

ゆっくりと駒ヶ根高原を巡りたい方・地元で小旅行気分を味わいたい方

自家用車では行かない所で降りてみると駒ヶ根の魅力を再発見できるかもしれません



こまくさ観光(株)
岩本 光市さん

高速バス

みすずハイウェイバス(飯田～長野線)

特徴

県内16市町村を結ぶとても便利なバス。4月から増便して1日7往復運行しています。

こんな方におすすめ！

通勤・通学・出張・観光・帰省など

高速バス(新宿・名古屋・大阪線)

特徴

自身で運転せずに都市部へ移動できます。

こんな方におすすめ！

出張・観光・買い物・帰省など

利用する方の1日が明るくなるように元気と笑顔を大切に運転しています



伊那バス(株)
下島 遼平さん



路線バス(駒ヶ岳ロープウェイ線)

特徴

駒ヶ根駅から、ロープウェイ線しらび平駅をつなぐ観光路線。付近には公共施設やスーパーがあり、生活の足としても利用できます。

運賃(駒ヶ根駅から)

●板橋下(昭和伊南総合病院付近)まで 210円
●菅の台(こまくさの湯付近)まで 380円

こんな方におすすめ！

路線付近で用事を済ませたい方・駒ヶ根高原で温泉にゆっくり浸かりたい方など

運行事業者

伊那バス(株)、中央アルプス観光(株)

楽しかった思い出を持ち帰ってもらえるよう目配り・気配り・心配りを大切に運転しています



中央アルプス観光(株)
居石 和久さん



一般タクシー

特徴

乗り合いタクシー「こまタク」と異なり、乗り降りの場所や時間が自由なため、より柔軟に移動ができる交通手段です。

運賃(時間帯による加算あり)

●初乗り700円、以降距離に応じて加算

運行事業者(こまタク・一般タクシー)

赤穂タクシー(有)、伊南乗用自動車(有)丸八タクシー

通院や買い物、おでかけなどの移動をお手伝いします



赤穂タクシー(有)
坂元 洋さん



これが私の乗り方！

公共交通を乗りこなすと、日常生活を一層楽しめるようになります。実際の利用の一例を紹介します。



路線バス(ロープウェイ線)

山麓周遊バス

路線バス

午前10時30分
駒ヶ根駅を
出発



山麓周遊バス

午前11時10分
駒ヶ根
ファームスで
周遊バスに
乗り換え観光



- 1 駒ヶ根ファームス
- 2 大沼湖
- 3 光前寺
- 4 露天こぶしの湯
- 5 くらすわの森
- 6 JICA駒ヶ根
- 7 ビアンテさへら亭
- 8 北川製菓
- 9 マルス駒ヶ岳蒸溜所
- 10 こまゆき荘
- 11 ぴんころ神社
- 12 こまくさの湯

12カ所の停留所を
1日8周します

山麓周遊バス

午後5時6分
高原を満喫し
下車
帰りは路線バス
やタクシーで



観光スポットはもちろん、そこへ向かう道中も見どころいっぱい。木漏れ日のさす森やのどかな田園風景など、運転中には楽しみにくい駒ヶ根の景色をご堪能ください。

地域おこし協力隊 岡田 萌^{もえ}さん

こまタク

タクシー

予約

乗車日の
2週間前～前日
こまタクの
事前予約



こまタク

午前10時
自宅を出発



こまタク

午前10時10分
スーパー到着



一般タクシー

午前11時
買い物をして
帰宅



行きはこまタクを使うことが多いです。予約すれば決まった時間に家まで迎えに来てくれるので、待っていれば良いという安心感があります。帰りは、時間に融通が利くタクシーを使っています。

利用者 林 有子^{ゆうこ}さん

お得に！ 公共交通を利用

タクシーの運賃助成

自分で自動車による移動ができない方や障がいのある方が、移動しやすくなるように運賃の割引券を交付しています。お住まいの地区の交付枚数などはお問い合わせください。



割引タクシー券

●対象者

自身による自動車の交通手段がない市内在住の65歳以上の方

●交付内容 ※要申し込み

居住地区	交付枚数	割引額
赤穂など	40枚	100円
中沢	80枚	300円
東伊那	120枚	350円

福祉タクシー券

●対象者

- ①一定程度の障がいのある方
- ②自身による自動車の交通手段がない市内在住の65歳以上で非課税の方
- ③要介護認定を受けている方

●交付内容 ※要申し込み

居住地区	交付枚数	割引額
赤穂など	12枚	500円
中沢/東伊那	24・36枚	500円

問 福祉課 介護高齢福祉係 内線316

運転免許証自主返納支援

運転免許証を自主返納された方に「こまタク」の乗車券を交付します。



●対象者

市内在住で運転免許証を全て自主返納した方

●交付内容

こまタク乗車券 1万円分
(1回400円を25回分)

●申請期間

自主返納した日から1年間

問 企画振興課 地域政策係 内線248

未来のために今使う

公共交通が必要な状況は、高齢化の進行や核家族・独居の増加とともに、今後ますます増加していきます。また、リニア中央新幹線の開通、施設・店舗の移転や開店、閉店など、私たちの生活を取り巻く環境は時代とともに変化していきます。そうした中でも、誰もが安心して生活でき、地域が新たなにぎわいにつながる交通の施策を進めていきます。

しかし、限られた財源の中で、行政と民間事業者だけの努力では限界もあります。必要なのは、一人ひとりの公共

交通への理解と共に守り育てていく意識、そして実際にご利用いただくことです。

免許返納や病気によって、自分で車を運転できなくなる時は、ぜひぜひ訪ねます。そのときは、公共交通をすぐに利用できるでしょうか。健康な今のうちに、移動の選択肢を増やし、楽しむ方法をみつけておくことが大切です。明日のまちと自分を支えるために、公共交通を使ってみませんか。

【問い合わせ】
企画振興課 地域政策係
内線248

公共ライドシェア ドライバーを募集します

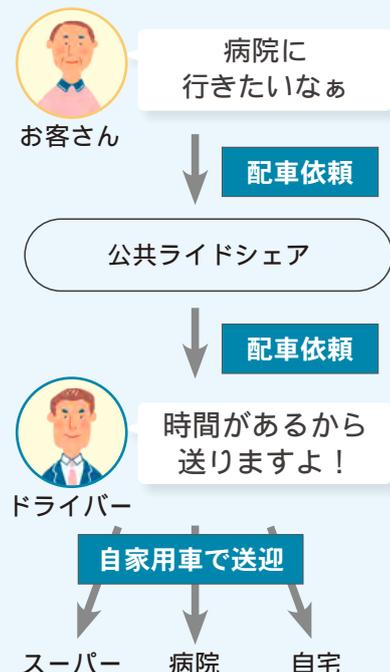


本年度も秋～冬にかけて、公共ライドシェアの実証実験を行います。ドライバーとして地域交通を支えていただける方を募集しています。「おかげさま」の気持ちが行き交う移動体験を始めてみませんか。詳細は、市HP(右QRコード)からご確認ください。



応募資格(一部)

- 市内在住か在勤の方
- 21～75歳の方(令和8年3月末時点)
- 自家用車をお持ちの方(定員4～10名の車)
- 任意保険にご加入の方



募集

信州駒ヶ根ハーフマラソン
給水ボランティア募集

ボランティアが支える大会

今年で12回目を迎える信州駒ヶ根ハーフマラソン。毎年参加ランナーの皆さんから「おもてなしが温かい」と高い評価をいただいています。これも大会に携わっている、地域の皆さんやボランティアの方々のご協力のおかげです。

ボランティア活動の内容

給水所は、ランナーにとってレース中のオアシスです。各地から参加する4千人のランナーを支えてみませんか。

◆活動日時 9月28日(日)大会当日

午前8時～正午(予定)

◆内容 給水や地域の特産品の提供、給水所周辺の清掃など

◆対象 個人・家族・団体・企業など、どなたでも

◆事前説明会 9月中旬
※日時が決まり次第お知らせします。必ず出席をお願いします。

◆申込期限 7月11日(金)

◆申込先 事務局へ窓口や電話でお申し込みください。

【問い合わせ】

信州駒ヶ根ハーフマラソン大会
事務局(社会教育課内)
内線381



ボランティアの皆さんの様子

信州駒ヶ根ハーフマラソンは、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「スポーツ振興くじ助成」を受けて、運営を行っています。



市長が
政を解説



ふるさと寄附 過去最高を5年連続更新

応援したい自治体を選んで納税する「ふるさと寄附」。市へ令和6年度に寄せられた総額は前年度から2倍近くの12億6,825万5,700円と、過去最高となりました。私が市長に就任する前の令和元年度の3億4,500万円と比べますと、3倍以上に伸びたことになります。寄附額による収入増は、市の課題である財政再建につながります。

増えた要因は返礼品の人気の高まりです。とりわけ、市内の企業が開発した櫛くしに注目が集まりました。独自技術で施したメッキにより静電気などを抑え、スムーズに髪をとかすことができます。芸能人や美容師のほか、贈答用としても評判となり、大ヒットとなりました。ウイスキーやビールなど酒類、マツタケなど農



林産物も好調です。

こうした返礼品は市内の産品です。企業や生産者の皆さんが培ってきた技術やアイデアが高い評価を得たからこそ、ふるさと寄附につながっています。そのため市では、さまざまな産業の力を高めることが重要と考えます。昨年度から、セレクトショップを展開するBEAMSと市内企業が協力、新商品の開発事業をスタート。既にアウトドア用品などが生まれています。引き続き、力を合わせて取り組みを進めます。



8月以降の 市国民健康保険証の取り扱い



法律の改正により、令和6年12月2日から紙の健康保険証は発行されていません。現在お持ちの国民健康保険証の有効期限は7月31日までです。マイナンバーカードの保険証利用登録(マイナ保険証登録)のある方には「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証登録のない方には「資格確認書」を7月下旬に郵送します。

これにより、8月からは、医療機関に提示するものが変わりますので今一度ご確認ください【左表】。なお、

【表】医療機関に提示するもの

	マイナ保険証を持っている	マイナ保険証を持ってない
7月31日まで	マイナ保険証、紙の保険証(※)または資格確認書	紙の保険証(※)または資格確認書
8月1日から	マイナ保険証	7月下旬郵送の新しい資格確認書

※紙の保険証は期間内であっても、住所や負担割合等の変更があった場合は使えなくなります。

資格確認書と資格情報のお知らせは別々に郵送するため、該当する世帯員全員の確認書またはお知らせがあるかご確認ください。

マイナ保険証がある方

「自身の健康保険の資格情報を確認できる「資格情報のお知らせ」を交付します。マイナ保険証が医療機関の窓口で読み取れない場合などにマイナ保険証と一緒に提示すると、保険証として利用できます。



お知らせの右下を切り取り、マイナンバーカードと一緒に携帯してください。

マイナ保険証登録はあるが、一人での受診等が難しい要介護者や障がいのある方などは、申請により資格確認書の発行も可能です。

マイナ保険証がない方

国保加入世帯の世帯主宛てに新しい資格確認書(藤色)を7月下旬に郵

マイナ保険証登録を

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには登録が必要です。医療機関・薬局の窓口や市役所のカードリーダー、マイナポータル、セブン銀行ATMで登録できます。



年度切り替えによる変更点

送します。保険証の代わりに使用してください。※マイナ保険証がある方には資格確認書の発行はしていないため、「ご承知おきください。」

◆限度額適用区分

8月から令和6年中の所得を元にした区分へ変更となります。所得の状況によって、医療費の限度額や、自己負担割合(70歳以上の方)が変わる場合があります。マイナ保険証がある方は自動で更新されます。

◆限度額適用認定証

有効期限は7月31日までです。8月1日から有効な認定証が必要

届け出漏れにご注意

な方は8月中に申請をお願いします。なお、マイナ保険証がある方は、申請する必要はありません。◆特定疾病療養受給者証 受給者証のある方には新しい受給者証を7月下旬に順次発送予定です。

社会保険を抜けた際に、国保の加入手続きを行わないと、国保の資格確認書やマイナ保険証の国保資格への切り替えができません。また、社会保険に加入した際に、国保を抜ける手続きをしないと、国保税が請求され続けてしまいます。マイナ保険証を利用している方でも、国保の加入や喪失の届け出は必要です。本人が手続きすることが困難でも、同一世帯の方であれば代理による届け出ができます。手続きに必要なものなどは、左のQRからご覧いただくか、お問い合わせください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係
内線 322



後期高齢

後期高齢者医療保険の
資格確認書を送付します



令和6年12月2日から、医療機関等を受診する際は「マイナ保険証」の利用が基本となっております。未登録の方に代替手段として発行していた「資格確認書」の発行期間は、令和8年7月末まで延長されました。

資格確認書を全員に郵送

令和7年7月下旬には、マイナ保険証の登録有無に関わらず、全員に「資格確認書

(青色)」を郵送します。これは、本年8月から利用できま



す【下図】。マイナ保険証のない方は、医療機関等を受診する際に「ご持参ください。なお、マイナ保険証を利用することで、突然の入院時の高額な医療費の一时的な立て替えが不要になる等のメリットがあります。ぜひ利用登録をお願いします。

保険料の変更点

保険料は「均等割」と「所得割」の合計です。本年度、所得に応じて軽減

【表】均等割額の軽減

世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額を合計した額	軽減割合と年額
43万円+10万円×(年金・給与所得者数×-1)以下の世帯	7割軽減 13,309円/年
43万円+(30.5万円×被保険者数)+10万円×(年金・給与所得者数×-1)以下の世帯	5割軽減 22,182円/年
43万円+(56万円×被保険者数)+10万円×(年金・給与所得者数×-1)以下の世帯	2割軽減 35,492円/年

※世帯内の被保険者と世帯主で、55万円を超える給与収入がある方の数と、公的年金等の収入が125万円(65歳未満は60万円)を超える方の数(給与所得がある方を除く)の合計

される方の基準が見直されます【右表】。7月中旬に、市から保険料の決定通知を送付します。本年度の保険料額が記載されていますので、詳しくは通知をご確認ください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係
内線322

福祉医療

福祉医療費受給者証が
更新時期に

福祉医療制度とは

市では、子どもや障がい者などの皆さんが安心して医療を受けられるよう、医療費を助成しています。医療機関窓口で受給者証を提示すると、保険適用後の自己負担額の助成が受けられます。左表に該当する方は、資格を取得できる場合があります。詳しくは市民課へお問い合わせください。

受給者証の更新

◆区分が【障がい者・母子父子】の方
毎年、所得と資格要件の確認が必要です。障がい者の方は7月下旬、母子父子の方は10月下旬に新しい受給者証と更新申請書を送付します。申請書の記載事項に訂正があれば、旧受給者証と申請書を窓口(市民課、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナー)へ提出してください。訂正がない場合、提出は不要です。

○提出期限

・障がい者…8月29日(金)
・母子父子…11月28日(金)

◆区分が【子ども】の方

毎年の更新は不要です。受給者証記載の期限まで、そのままお使いください。破れるなどした場合には、再発行できますので、市民課窓口へお越しください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係
内線322

【表】福祉医療制度の対象者の概要

区分	対象要件	給付範囲	所得制限
子ども	0歳～18歳以後最初の3/31まで	外来入院	なし
障がい者	身体障害者手帳1～4級	外来入院	あり(※)
	療育手帳A1・A2・B1・B2		
	65歳以上国民年金法施行令該当者 精神障害者保健福祉手帳1～3級	外来	
母子父子	18歳未満の子がいる母子父子家庭	外来入院	あり
結核患者	感染症法第37条の2第1項該当者	対象治療	

※年度末年齢が18歳以下の方は、所得制限なし。

非行防止

青少年育成委員会だより 安全な地域づくり

青少年育成委員の選任

令和7年度駒ヶ根市青少年育成委員会の、委員と役員が決まりました。青少年育成、被害・非行防止、安全なまちを目指し活動していきます。

地区	◎は会長、○は副会長 (敬称略)
南割区	村上周 塩澤美帆
中割区	小山功志 小倉絵里香
北割二区	池上友規 今宮寿恵
北割一区	那須野広幸 小澤学
小町屋区	土屋浩之 矢澤洋子
福岡区	大庭幾郎 宮下美佐江 ○宮澤弥里 吉澤美保子
市場割区	清水義和 氣賀澤博徳
上赤須区	遠藤のり子 中村竜一
下平区	北原利雄 松崎勉
町一区	山下陽一 村松志保
町二区	鈴木博志 伊藤道夫 池上耕史
町三区	○松崎茂 雨澤隆明
町四区	◎熊谷篤司 平澤美智子 大川大志
上穂町区	竹上彰 宮下雅志
中沢区	竹村敏文 野溝修
東伊那区	堀口邦子

7月は「青少年の被害・非行防止全国強化月間」です

青少年がSNS等を通じて事件に巻き込まれたり、他人を傷つけたりする事案が後を絶ちません。特に、性犯罪に巻き込まれる事案や闇バイト等の問題が増加しています。

家庭や地域、学校で協力・連携し、青少年の自立を支え、非行や犯罪被害などから守っていきましょう。

【スマホなどの使い方家族で確認】

インターネットやスマートフォンを使い方を家庭で話し合い、ルールを作ることが子どもの成長やネット依存の予防につながります。どのように使ってほしいかを子どもに伝え、ルールを親子で作ってみましょう。

●ルールの例

- ▼利用時間や場所を決める
- ▼個人情報を書き込まない
- ▼困ったらずぐ相談する
- ▼フィルタリング機能を活用する

【問い合わせ】

社会教育課 生涯学習係
内線721

土地

地籍調査にご協力を

地籍調査は、土地の所有者や境界等を確認し、面積を測量する調査です。結果を基に法務局の登記簿と地図を正しい情報に更新しています。

地籍調査の必要性

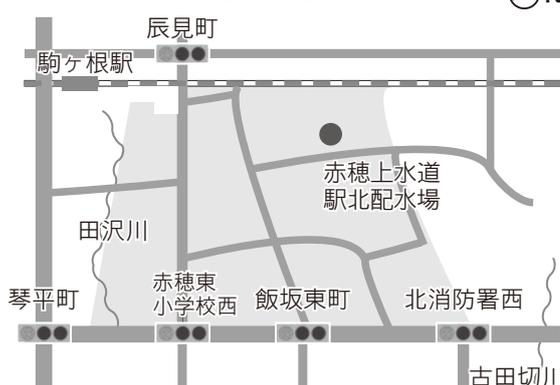
現在、法務局で管理している土地の形状や面積等の情報は、現状と異なることがあります。地籍調査が未実施のため、次のような問題が発生したという報告もあります。

- ▼大規模災害で、土地の境界や権利関係がはつきりしないため、復旧が遅れてしまった。
- ▼土地を購入後、登記簿の面積と異なっていたことが分かり、代金返還等のトラブルが発生した。
- ▼このような事態を未然に防ぐため、市では地籍調査を進めています。

立ち会い等のお願い

正しい登記内容や地図にするため、境界立ち会い、成果の閲覧には必ず参加してください。また、調査の結果、境界や面積が変わることがありますので、ご理解をお願いします。

【図】本年度地籍調査を開始する東町一地区の範囲



本年度の調査地区

引き続き、飯坂西二地区の調査を実施します。なお、本年度から東町一地区でも調査が始まります【図】。東町一地区の現地立ち会いが必要な地権者の皆さんには、直接通知します。また、地元説明会で調査の具体的な内容をご説明します。

【問い合わせ】

建設課 地籍調査係
内線515



選挙

7月に参議院議員通常選挙が
予定されています



任期満了に伴う参議院議員通常選挙が7月に予定されています。私たちの声を国政に反映させる大切な選挙です。私たちの一票を大切に使いましょう。

※投票日が決まりましたら、世帯ごとに、投票所入場券を郵送しますので、ご確認ください。

投票場所は入場券に記載

投票する場所は、住んでいる地域によって決まっています。「入場券」に記載されていますので、ご確認ください。詳しい位置が不明な場合は、市ホームページの地図上でも閲覧できます。



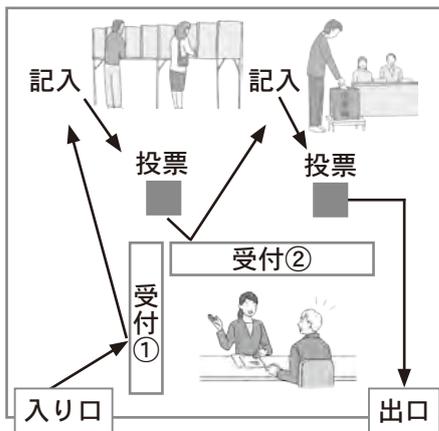
投票までの流れ

①入場券を各有権者の世帯主宛てに郵送します。1枚のはがきに4人分までの入場券が印刷されています。投票の際には各自で切り離してお持ちください。

②入場券を確認し、投票日に指定された投票所へ行きます。

(投票日に用事がある場合には、

【図】投票所での流れ（会場図）



市役所で期日前投票を行うことができます。)

※入場券が無くても選挙人名簿に登録があることが確認できれば投票できます。投票の際に係員へお申し出ください。

③受付で入場券を渡して、投票用紙を受け取ります。

④記載台で投票する候補者氏名等を記入し、投票します。

選挙の種類

○参議院長野県選出議員選挙
候補者の氏名で投票します。

○参議院比例代表選出議員選挙

候補者の氏名または政党名等で投票します。

期日前投票を有効活用

投票日当日に用事などで投票に行きことができない場合、事前に投票できる制度です。

◆場所 駒ヶ根市役所
本庁舎 大会議室(2階)

◆日時 公示の次の日から投票日前日まで。午前8時30分～午後8時

◆持ち物 入場券

◆その他 受付前に、入場券に添付された宣誓書へ、氏名・生年月日・住所を記入していただきます。
(事前に記入して来ると受け付けがスムーズです。期日前投票所にも宣誓書を用意しています。)

選挙広報

候補者の政見などを記載した選挙公報は、投票日当日2日前までに各戸配布します。届かない場合は、市役所、支所などにも置いてありますのでご利用ください。

【問い合わせ】

市選挙管理委員会
内線 935

あなたの『学びたい』を応援します **10月入学生受付中** **9月11日(木)まで**

ネットでも出願可能

大卒資格 仕事・家事育児の合間に学びたい **全部OK!** 1科目だけ学びたい 豊かに暮らしたい ネットやTVで学習したい 職場研修 自己啓発したい

放送大学 長野学習センター 諏訪市諏訪1-6-1 0266-58-2332

入学試験はありません

放送授業のお試し視聴

【放送大学(1983年設置)】は、文部科学省・総務省共管の正規の通信制大学です

(ここを折ってください・やまおり)

3994190

料金受取人私郵便

駒ヶ根局
承認

87

差出有効期間
令和8年5月
31日まで
切手不要

(受取人)

駒ヶ根市赤須町20番1号

駒ヶ根市長 伊藤 祐三 行



市長への手紙

(ここを折ってください・やまおり)

市長への手紙

市長への手紙は、市民の皆さんからさまざまなアイデアをお聞きし、市政に反映していくものです。皆さんのアイデアをお寄せください。

原則1カ月以内に回答

いただいた提案などで返事が必要なものについては、調査など時間を要するものを除き、市役所へ到着後、受け付けたのち原則1カ月以内に返事をします。なお、内容等によりお時間をいただく場合があります。

ホームページなどで公開

いただいた提案などは、氏名などの個人情報をお伏せした上で、公開させていただく場合があります。

送付方法

13、14ページを切り取って、三つ折りに必要な部分にのり付けし、切手を貼らずにポストへ投函する^{どうかん}か、市役所市民ホールにある意見箱へ入れてください。

(ここを折ってください・やまおり)

◆過去に皆さまからいただいた要望と市の回答を紹介します。

【子育て環境に関する質問】

保育園児を持つ親です。駒ヶ根市では、保育園や病児保育、ファミリー・サポーターなどが利用しやすく助かっていますが、小学校の放課後の過ごし方について不安があります。子ども交流センターは利用する児童が多いと聞いており、ただ過ぎすだけの場所になってしまっているのではないかと心配です。放課後も、子どもたちがさまざまな経験を積めるような環境を望んでいます。

【回答】

市の子ども交流センターは4カ所、こどもクラブは2カ所あり、保護者が就労等で昼間ご家庭にいない場合に、児童が安心して過ごせる居場所として、多くの子どもたちを受け入れていきます。子どもの人数により職員配置を検討し、各施設では季節ごとのお楽しみ会や映画鑑賞、工作、運動遊びなど、さまざまな活動を企画してまいります。ただ過ぎすだけの場ではなく、子どもたちが多様な体験を楽しめるよう、工夫を凝らして取り組んでいます。

(子ども課・子育て支援係)

(ここを折ってください・やまおり)

裏面にのりを付けてください

こまかっぱ 情報コーナー



イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

市の人口(5月1日現在)

- 人口 30,897人(△15)
男性 15,191人(△15)
女性 15,706人(0人)
- 世帯 13,519世帯(+9)
- 4月中の異動
転入117人、転出96人、
出生10人、死亡46人

中学生・高校生向け 万博国際交流プログラム

大阪・関西万博を訪
問し多様な文化や価値
観に触れ、将来の駒ヶ
根市と一緒に考えましょ
う。



▶対象者

市在住の中学か高校生で全
てのプログラムに参加可能
な方

▶定員 18人(応募多数時抽選)

▶参加費 無料

※万博訪問時の保険料・飲
食代は自己負担

●プログラム

日程	内容
8月上・中旬	事前研修2回
9月6日(土)	大阪・関西万博訪問
9月中旬	事後研修
10月上旬	発表会

▶申込期限 7月22日(火)

問 企画振興課 地域政策係
内線242

高齢者クラブ連合会 作品展示会

市高齢者クラブ連合会では、
会員が丹精込めて作った作品
(絵画や手芸)などを展
示します。



▶日時

開催日	時間
7/9(水)	午後1～4時
7/10(木)	午前9時～午後4時
7/11(金)	午前9時～正午

▶場所 駅前ビル アルパ(3階)

▶入場料 無料

問 市高齢者クラブ連合会
☎ 81-8131

こまがねMeet Up ごいち

20～30代の若者が共に尊重
しあえる仲間(恋人や友人等)と
出会うための交流の場です。人
生を彩るご縁を駒ヶ根
で紡いでみませんか。



▶日時 8月2日(土)
午後6時15分～

▶場所 ぱとな

▶対象 20～35歳の独身男女

▶会費 3,000円(飲食代)

▶申し込み QRコードから

▶申込期限 7月26日(土)

問 企画振興課 少子化・
人口戦略室 内線244

市の計画にご意見をお寄せください

市では「駒ヶ根市こども計画」の策定に対して、市民の皆さんから
のご意見・ご提案(パブリックコメント)を募集しています。

○対象

市内に在住・在勤・在学している方、市内事業者や団体など

○計画(案)の確認方法

子ども課窓口、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコー
ナー、市ホームページで確認できます。

○意見の提出方法

所定の用紙へ募集内容への意見や住所、氏名・団
体名などを記入の上、子ども課窓口へ持参するか、
郵便やメール、FAXで提出してください。



計画(案)
意見用紙

▶メール kodomo-so@city.komagane.lg.jp ▶FAX 83-2181

○募集期間 7月17日(木)まで

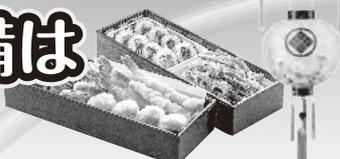
○検討結果の公表方法

いただいた意見等は、担当課で計画(案)への反映などを検討し
た後、市の考えを市ホームページで公表します。なお、意見提
出者への個別の回答は行いません。

問 子ども課 こども相談係 内線705

組合員・地域のみなさまへ 株式会社グレースは、JA上伊那の協同会社です

お盆の準備は お早めに!



お盆の特別料理、特選返礼品、

盆提灯のご注文は7月31日(木)まで、

家紋入り提灯は7月25日(金)迄です。

お新盆祭壇の飾り方がわかる! YouTube動画配信中です。▶



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 ☎0265
81-1109

虹のホール駒ヶ根南側

虹のホール 駒ヶ根

虹のホール 花みずき

虹のホール 伊南

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



◆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8年3月31日(火)

▶問い合わせ 福祉課 社会福祉係 内線312

知 後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

6月下旬に対象者へ案内通知と受診券を送付します。受診には受診票と被保険者証が必要です。



▶実施期間 7月1日(火)～12月30日(火)

▶費用 無料
※健診で治療が必要になった場合、治療費は本人負担

▶予約方法
対象医療機関へ直接予約

問 長野県後期高齢者医療広域連合 保険事業室
☎ 026-229-5320

イ アンサンブル信州 in 宮田 定期演奏会

入場料は、未来を担う子どもたちが本物の音楽を聞くための原資として活用します。

▶日時 7月4日(金)午後6時30分開演(午後5時45分開場)

▶場所 文化会館 大ホール

▶費用
○一般 4,000円
○高校生 500円
○小中学生 無料



▶市内のチケット購入場所
文化会館 窓口

問 「アンサンブル信州 in 宮田」を育てる会 ☎ 85-4220

イ 第75回 社会を明るくする運動

地域住民がつながり、地域の犯罪や非行の防止や社会復帰などを支援する活動を、共に考えませんか。申込不要。参加無料。

▶日時 7月5日(土) 午後1時30分～(開場午後1時)

▶場所 赤穂公民館 ホール

▶内容
・赤穂南小 金管バンドの演奏
・講演会(講師:吉澤 利政さん)

問 福祉課 社会福祉係 内線312

イ ハッチョウトンボ 観察会

市の昆虫「ハッチョウトンボ」の観察会を開催します。



当日はハッチョウトンボのTシャツやピンバッジも販売します。

▶日時 6月28日(土)、29日(日) 午前10時～正午

▶場所 南割公園自然観察園(アルプス球場北)

問 ハッチョウトンボを育む会 ☎ 090-4180-6411

イ 信州ねりんピック スポーツ交流大会

今年は大町市で開催します。要申し込み。



▶期日 9月27日(土)

▶申込期限 7月25日(金)

▶資格 県在住の60歳以上の方

▶競技種目 テニスなど9種目

問 2025信州ねりんピック 実行委員会事務局 ☎ 026-226-8327



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)



イベント

知 踏切のない場所での線路横断は危険です

踏切設備がない場所での線路の横断は、命に関わる行為であり大変危険です。必ず近くの踏切をご利用ください。安全のため、線路周辺にはフェンスや立入禁止の看板を設置しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。



問 JR東海 サービス相談室
☎ 050-3772-3910

お知らせ

相談

募集

知 空き家実態調査を実施します

空き家の現状把握のため、市全域で実施する調査です。市が調査会社に委託をして実施します。空き家かどうか判断に迷う場合は、身分証を持つ調査員がご近所の方に尋ねることがありますので、ご協力をお願いします。



▶期間 6月下旬～8月上旬
▶調査対象の住宅

空き家と想定されるもの

問 都市計画課 景観建築係
内線525

知 サマージャンポ宝くじ発売

サマージャンポ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円！好評の「サマージャンポミニ」と同時発売です。この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりのために使われます。購入の際は、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。



▶発売期間 7月11日(金)～8月11日(月・祝)

▶抽選日 8月21日(木)

問 (公財)長野県市町村振興協会
☎ 026-234-3611

知 ハンセン病元患者のご家族への補償金

対象者に「補償金」を支給します。秘密は守られますのでまずは電話でご相談ください。詳しくはQRコードからご確認ください。



問 厚生労働省 補償金相談窓口
☎ 03-3595-2262

知 ふるさとCM大賞に応募してみませんか

30秒で駒ヶ根の魅力を全国に発信してみませんか。詳しくはQRコードからご確認ください。



問 総務課 秘書広報室
内線262

知 日赤の活動資金にご協力ください

日本赤十字社は国内外でさまざまな活動を行っています。活動は皆さんからの「日赤活動資金」で支えられています。活動資金は、区を通じてや市役所福祉課窓口で受け付けています。



▶主な活動

- 能登半島地震など災害時の被災者救護
- ウクライナの人道危機への対応、医療事業など

問 日赤駒ヶ根市地区(福祉課 社会福祉係内) 内線313

知 資源プラスチック類の分別方法の確認を

4月1日から、資源プラスチック類の分別方法が変更されました。しかし、分別基準を満たさない分別をして、集積所に残されるごみ袋が増加しています。分別方法を再確認し、正しい分別にご協力ください。



問 生活環境課 環境衛生係
内線542

知 ファミペイで請求書払いができます

7月22日(火)からファミペイで納付書記載のQRコードを読み込むことで納付が可能になります。固定資産税第2期の納付からご利用ください。



問 税務課 収税係 内線271

各種納期案内

◇固定資産税	2期
◇国民健康保険税	2期
◇介護保険料	2期
◇後期高齢者医療保険料	1期

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

広告欄

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(3月中)

馬場かね子(102)北割一区大手

(4月中)

伊藤 好子(87)町四区第2
高氏淳之助(88)小町屋区下市場
杉浦 博男(86)町2区第8
北村 積善(92)下平区第11
瀧澤津多子(95)下平区第10
小松原ちた子(94)上赤須区第1
中嶋 哲男(88)市場割区原垣外
浅井 繁子(100)下平区第11
木下 満江(103)中沢区上割
宮脇 勝己(78)中沢区菅沼
福島 春子(91)観成園
藤澤ふみ代(85)小町屋区北部
酒井トヨ子(95)町三区飯坂3
倉田ちゑ子(94)中割区八幡原
矢亀 勲 (87)下平区第14
杉崎 蓮 (20)小町屋区上市場
馬場 正志(90)東伊那区塩田
北澤 迪子(94)上赤須区第4
宮澤 喜喜(99)町三区中央
水田 克己(95)市場割区放下小平
水上 博彰(75)町三区飯坂3

(5月中)

福澤 隆 (90)東伊那区塩田
中原喜美子(92)小町屋区南部
佐野 宗弘(84)町一区第1
平澤 蒼志(90)小町屋区上市場

※依頼があった方のみを掲載しています。

善意のコーナー

☆丸五橋本商事株式会社 様

創業100周年記念として、駒ヶ根市の教育振興のために50万円を寄付



☆株式会社 南信精機製作所 様

「結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業」として、100万円を寄付



☆株式会社 ヤマサン宝飾 様

株式会社ヤマサン宝飾私募債発行記念として、赤穂中学校へブルーレイレコーダーを寄付

☆NTN株式会社 長野製作所 様

森林の里親促進事業として、市内の森林整備実施支援のため50万円を寄付



☆日本シャフト 株式会社 様

ホッケー競技開催地の普及促進として、青少年がホッケーの魅力を感じることができる事業を支援するため100万円を寄付

●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)。

募 信州ねりんピック シニア作品展作品募集

高齢者の皆さんの知識、経験、技術が光る作品を募集します。

▶出品資格

県内在住の60歳以上でアマチュアの方

▶募集作品

日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真のいずれか1品

▶申し込み

8月20日(水)までに市役所福祉課にある出品票で申し込み

▶作品展示

11月7日(金)～8日(土)
ホクト文化ホール(長野市)

問 福祉課 介護高齢福祉係
内線316

募 ぱとな川柳募集

お題は「まちづくり」です。入賞者には景品を進呈します。一人何点でも応募可能です(入賞は1点のみ)。



▶応募方法

ぱとな館内の応募箱へ投函かメール(☎ info@patona-k.com)

▶申込期限 8月31日(日)

問 こまがね市民活動センター
ぱとな ☎ 82-1150

●緊急情報やイベント情報等を配信



メール配信▶



◀LINE

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!

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!

〈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

情報コーナー



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。

7/6(日)	かしの実クリニック(福岡区) 興生堂薬局(上穂町区)	内	☎ 98-0590 ☎ 83-3352
7/13(日)	駒ヶ根泌尿器科クリニック(町一区) サンロード南田薬局(町一区)	泌	☎ 98-8876 ☎ 98-8130
7/20(日)	つちかね整形外科クリニック(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	整	☎ 82-7715 ☎ 82-7331
7/21(月・祝)	飯島中央クリニック(飯島町) こもれび薬局(飯島町)	外	☎ 98-8563 ☎ 98-8641
7/27(日)	生協診療所いいじま(飯島町) 飯島亀田薬局(飯島町)	内	☎ 86-5778 ☎ 89-1006



緊急歯科診療

7/6(日)、13(日)、20(日)、21(月・祝)、27(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

1日~	ともちゃんのEnjoy ホッケー Episode 1
8日~	文化センターだより
15日~	シン“KOMAGANE”プロ ジェクトって? (再)
22日~	こまかっぱニュース
29日~	歯周病を防ごう!
●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



県小児救急電話番号

お子さんの夜間の急病などの際に、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



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)
7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**
7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)
7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
7月2日(水) 9:00~12:00
企画振興課窓口(本庁舎1階)
☎ 企画振興課 少子化・人口戦略室 内線244

- 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

広告欄

もしも…の時は 儀礼

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

もしも…の会 会員募集中
入会金 10,000円
年会費不要

小さな出費で
大きな安心



事前相談 随時受付中

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



株式会社 儀礼センター
本社 駒ヶ根市飯坂 1-34-19

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

駒ヶ根斎場
通夜安置室併設(北会館・南会館)
駒ヶ根市赤穂 1086-1

すこやかライフ

各種検診や健康に関するイベント、健康に役立つ情報をお知らせします。

地域保健課 健康推進係 内線331～334

乳がんマンモ検診 **要予約**

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



【昭和伊南総合病院】

7月7日(月)、14日(月)、23日(水)、28日(月)

【前澤外科内科クリニック】

7月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)

【保健センター】

7月29日(火)、30日(水)

【中沢支所】

7月31日(木)

大腸がん検診 **要申込**

採った便を7月4日(金)までに提出するだけで検査ができます。提出場所は次の通りです。

【保健センター】

平日 9:00～17:00

【ゴツチャ！ウェルネス駒ヶ根】

平日 10:00～21:00

土・日 10:00～19:00

※6月26日(木)は受け付け不可

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、20～30代といった若い世代の患者も増えていきます。定期的に検診を受け、早期発見につなげましょう。



【駒ヶ根高原レディスクリニック】

7月1日(火)～31日(木)の平日

肺がんX線検診 **要申込**

【保健センター】

7月23日(水)午前、24日(木)、25日(金)

【中沢支所】

7月23日(水)午後

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思いを公認心理師に無料で相談してみませんか。



【保健センター】

7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

地域保健課 地域包括支援係 内線336～342

考えてみよう
“脳の健康”個別相談 **要予約**

7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】

脳の衰えは、日ごろからの生活習慣である程度ゆるやかにできます。日々の生活で取り組めることを多職種で支援します。内科に定期通院していない40歳以上の市民が対象で、相談無料。

認知症サポート医との
個別相談 **要予約**

7月9日(水)

①14:00～14:45

②15:00～15:45



【なごみの森こころのクリニック】

本人やご家族の不安などを個別にお聞きします。相談は無料です。上記相談日以外の日時をご希望の場合は、ご相談ください。



献血

病气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。



【ベルシャイン駒ヶ根店】

7月12日(土)

①10:00～12:00

②13:15～15:30

年に1度は
健診で体の点検

7月から、医療機関での特定健診・若年者健診・後期高齢者健診が始まります。受診券に同封されている健診案内をご覧ください。予約をしてから受診してください。

10月以降は混み合いますので、早めの受診をお願いします。

【健診期間】

●特定健診(駒ヶ根市国民健康保険加入の40～74歳)

7月～12月末

●若年者健診(20～39歳)

7月～10月末

●後期高齢者健診(75歳以上)

7月～10月末

【受診方法】

①市に申し込み(電話可)

申し込み済みの方は不要

②健診案内・受診券・問診票が自宅に届く

③健診実施医療機関へ電話で予約

④予約日に健診を受ける

問 地域保健課 健康推進係
内線334



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。

7月の全館休館日
7日(月)、14日(月)、
22日(火)、28日(月)
25日(金)は図書館のみ休館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

坂本冬美コンサート2025

「また君に恋してる」などのヒット曲を持ち、正統派演歌歌手として認知されている一方で、ポップやカバーなど、多ジャンルの歌も披露し、心揺さぶる華麗なステージをあなたに届けます。

日時 8月30日(土) 14:30開演
料金 全席指定7,500円

チケット
好評発売中



博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

【展示室】
登戸研究所企画展

「戦後80年と登戸研究所の上伊那への疎開」をテーマにした企画展を行います。

期間
7月1日(火)~8月17日(日)
7月1日(火)9:00からオープニング後、説明会を開催します。

【ロビー】
夏休み企画「昆虫標本展」

期間 7月19日(土) ~ 8月31日(日) 

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

夏休み企画

小中学生ワークショップ 結晶の科学 ~見る!つくる!食べる!~

日時 8月5日(火) 10:00~11:30
講師 伊藤 冬樹さん
(信州大学教授)
定員 20人 **費用** 無料
申し込み 7月1日(火)~

おはなし会

- 申し込み不要、参加無料です。
- ①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)
いずれも木曜日の10:30~
7月3日 主に1・2歳児
17日 主に0歳児
 - ②幼児向けおはなし会
7月12日(土) 11:00~
 - ③小学生向けおはなし会
7月19日(土) 11:00~
 - ④ねえ、この本よんで!
7月16日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30
 - ⑤東伊那分館おはなし会
7月22日(火) 16:20~16:50
 - ⑥中沢分館おはなし会
7月17日(木) 16:15~
- 場所**
- ①文化会館大会議室
 - ②~④本館おはなしの森
 - ⑤東伊那公民館、⑥中沢公民館

第9回 駒ヶ根市の図書館を使った 調べる学習コンクール

疑問に感じたことや興味のあることをテーマに、図書館で調べてまとめてみませんか。調べたことを作品にまとめて、図書館へ応募してください。詳しくは図書館ホームページをご覧ください。



募集部門

小学生、中学生、高校生、大人(市内在住・在学の方に限る)

調べる学習相談会

コンクール作品募集に先立ち、お子さんの調べる学習をお手伝いします。申し込みが必要です。

期日 7月26日(土)、27日(日)

時間 ①10:00~11:30 ※初心者向け
②13:00~14:30
③15:00~16:30

申し込み 7月10日(木)~

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 7月16日(水)~
(なくなり次第終了)

場所 図書館前ロビー

おもしろかっぱ館 (開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

『河童の妙薬』 紙芝居で河童伝説を知ろう

出前講座です(保育園や小学校、高齢者施設も可)。申込時に日程や場所等調整を行います。



日時 6~11月
講師 森 泰子さん
内容 かっぱクイズ、河童の歌、「河童伝説」紙芝居など

こけだま 苔玉づくり

直径10cmほどの小さな苔玉に癒されませんか。

日時 9月21日(日) 10:00~
場所 おもしろかっぱ館と
かっぱ広場
講師 小池 美穂子さん
定員 25人 **参加費** 600円
持ち物
工作用はさみ、裁縫用の木綿糸(色は自由)、作品を持ち帰るための袋

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。



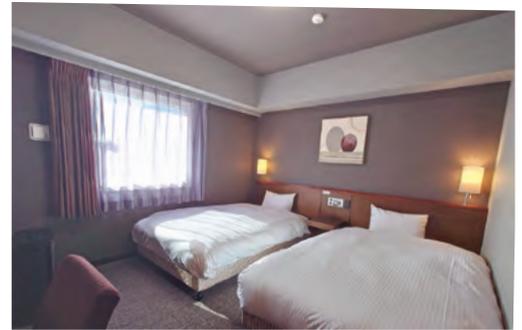
過去の記事
はこちら

ホテルルートイン駒ヶ根インター

快適とおもてなしを届ける

「ホテルルートイン駒ヶ根インター」は、ビジネスホテルとして出張などはもちろん、観光や冠婚葬祭などさまざまな目的で宿泊するお客さまに、快適な空間・時間を提供しています。

「安心できる品質のサービスを届けたい」と語るのはマネージャーの渡邊さん。今年は客室や寝具をリニューアルし、より清潔で心地良い空間になったと話します。客室の窓から雄大なアルプスが一望できることも、魅力の一つです。また、快適に過ごしてもらえるように館内にはラジウム人工温泉の大浴場を完備。夜は午前2時まで、朝は午前5時から利用でき、遅い時間の到着や早朝出発にも対応しています。さらに「お腹いっぱい食べてほしい」という創業者の思いが詰まったバイキング朝食では、ルートインホテルズオリジナルのコロッケなど30種類以上の豊富なメニューを提供しています。



ゆったりとくつろげる客室



疲れを癒せる広々としたお風呂

地元の方には日常の延長として、
遠方からのお客さまには別宅のように
安心してご利用いただけます♪



information

■住所
赤穂1503-1
■電話
82-7011



コラム

市の魅力の探し方



ホームページ



Instagram

駒ヶ根の魅力を発信中

駒ヶ根観光協会では、駒ヶ根の自然や歴史、文化、グルメ、温泉など、多彩な魅力をSNSなどを含め、さまざまな媒体を通じて発信しています。

- ホームページ 観光スポットや場所別・目的別のモデルコースなどを掲載しています。地元の皆さんが駒ヶ根を巡る時や、家族や友人におすすめしたい時にもぴったりです。
- Instagram 季節の花の見頃情報や山岳情報、市内イベントの様子などを日々工夫を凝らして発信しています。駒ヶ根の今を知り、楽しむことができます。

その他X(エックス)やFacebook、YouTubeなどもあります。

市出身 JICA海外協力隊通信



活動先は国立ハバナ大学外国語学部とハバナ旧市街の中にある「アジアの家」の日本語教室です。大学は日本語専攻の学生が対象、日本語教室は誰でも参加できる自由学校です。それぞれ日本語のレベルは異なりますが、共通しているのは

日本から1万2500km離れたキューバに赴任してまだ半年です。まずは生活に慣れることです。毎日の計画停電、日用品・食糧の欠乏、インターネットの遮断、灼熱と豪雨の繰り返し。外貨の流通が極端に制限されており、ドル、ユーロ、キューバ兌換ペソとキューバ人民ペソを使い分けは大混乱です。



おおはた まりこ
大畑 真理子 さん



日本語を教える大畑さん

派遣 2024年度2次隊 キューバ
職種 日本語教育
外資系保険会社退職後、タイで日本語教育と出会う。インドネシアで隊員活動後、JICAインド事務所、市内JOCA本部勤務を経て、再び隊員としてキューバへ。

日本のアニメと文化が大好きということ。毎年いろいろな日本文化のフェアが行われていて、アニメのコスプレや浴衣の試着、書道体験、おりがみ等々。遠く離れた日本のことをよくぞこまごまと感動しています。まだまだ生活で四苦八苦の状態ですが、次回の通信ではもう少し突っ込んだ活動の様子をお届けできるかと思っています。アスタルエゴ！（ではまた）

人生第二章の始まり

一昨年、友人に会うため初めて駒ヶ根を訪れ、雄大で素晴らしい山々の景色に魅了され、昨年兵庫県から単身移住しました。当初は全く移住するつもりはなく、またいつかこの地を訪れたいと思うくらいでしたが、仕事や家庭のタイミングが重なり、今しないと後悔すると感じ移住に至った次第です。50年間生まれ育った関西を離れるのは少し寂しく感じましたが、友人家族や新たな友人の支えもあり、楽しく自分らしく生活できているように思います。ただ言葉や文化の違いには毎日驚かされていて、まだまだエセ信州人の元関西人だなあと感じる今日この頃。

せっかく新たな地に来たので、今まで経験したことがないことを始めてみたいと思っていた時に知り合ったのは、日舞の世界。まだ始めたばかりですが、着物を着ると背筋が伸びて気持ちが引き締め和の心を感じられます。日本人って良いですね。早く上達できるよう日々精進いたします。

次は、湯澤 喜作さん(東伊那区)へ バトンタッチ

ちよつと ひとこと



ひでき
足立 英樹 さん
(町一区)



タミオさんの空き家の内覧に訪れたアキコさん。



人気の平屋で、大切にされてきた家です。少し床が傷んでいる所があるので、修繕は必要です。空き家バンクのリフォーム補助金が使えますよ。



古いけど趣のある佇まいで、広さもちょうど良いですね。私の憧れだった畑もありますし、何より縁側から見えるアルプスの山並みが最高です。



山がきれいに見える物件は移住者にも人気なんです。



ここでの暮らしをイメージするとワクワクします！ぜひ契約して、大切な家を守っていきたいです。



アキコ
田舎暮らしにあこがれ空き家探市中。



市職員
企画振興課で空き家バンクを担当。

空き家バンクの内覧



内覧時は日当たりや外壁、雨漏りの有無、水回りの状態、生活動線などあらかじめチェックポイントを整理しておくといいでしょう。また、空き家だけではなく、周辺環境の確認も大切です。気になることは遠慮なく質問してください。



太陽に照らされるマツバギク

「見よう見まね」という言葉がある。他人のしぐさを見るうち、自分もできるようになる。今冬、薪ストーブの焚き付けを作ろうと、久しぶりになたを握った。端材に少し刃を入れ挟む。そのまま一緒に何回か振り下ろす。なたの重みも加わり楽に安全に割ることができる。なたを使ったのはいい

仕事や家庭、地域。それぞれの場で伝わる技術がある。盗んで覚えると言われた昭和は遠く、丁寧にやり方を伝えることが当然とされる。それでも、言葉で表現できない「暗黙知」と言われる領域は残る。重ねた工夫や知恵。突き詰めた末に、にじみ出る味があるからこそ、さまざまな分野にプロは存在している。

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
サイト



イベント
カレンダー



子育て情報
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。

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) ☎ 83-2096

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



食事相談

7月7日(月) 9:30~11:30
きっずらんど

リズムベビーマッサージ

7月9日(水) 14:30~15:10
まあるくなあれ♪
2~12カ月頃のお子さんが対象。

パパとおでかけ

7月10日(木) 13:30~14:30
きっずらんど
パパと生後2~9カ月頃までの赤ちゃんのふれあい遊びと相談。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

7月16日(水)、30日(水)
(16日) 13:45~15:15
まあるくなあれ♪
(30日) 13:30~15:15
きっずらんど



親子でふれあい遊び

7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。

お話のひろば

7月23日(水)、29日(火)
10:30~10:45
(23日) まあるくなあれ♪
(29日) きっずらんど
簡単な手遊びや絵本の読み聞かせ。

楽しくリトミック☆

7月24日(木)
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。7月1日(火)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



あつまれこまっこ

7月25日(金) 10:00~11:45 ふるさとの丘 アルプスドーム
親子で楽しめる運動遊びを行います。参加無料で、登録券は不要です。

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**

子育て教室

7月5日(土) 10:00~
妊娠中のお母さんとそのパートナーの方が対象です。定員2組。

親子でキッズヨガ

7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。

離乳食教室

7月14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

7月16日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

7月17日(木)
10:00~
7月生まれの誕生日会。定員5組。



ベビーマッサージ教室

7月23日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

7月24日(木) 9:00~
対面での個別相談です。

親子でベビヨガ

7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。

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

家族の食事から取り分けて作る、子どもの成長に合った離乳食の調理見学ができます。希望者は離乳食の試食もできます。4カ月以上の子どもとその保護者が対象。

●初期~中期(生後5~8カ月頃)

7月9日(水) 13:30~15:00
申し込みは7月2日(水)まで。

●後期~完了期(生後9~18カ月頃)

7月23日(水) 13:30~15:00
申し込みは7月16日(水)まで。

両親学級① ^{からだ}身体づくり **要予約**

7月16日(水) 9:30~11:00
出産予定日が12~1月頃の妊婦が対象。内容は、妊娠中の食事や出産に向けての体づくり。申し込みは7月9日(水)まで。

両親学級③ 出産準備

7月2日(水) 9:30~11:00
出産予定日が9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。

7月1日(火)	聖マルチン
7月8日(火)	福岡、北割、経塚、美須津、東伊那
7月10日(木)	赤穂、飯坂、中沢、すずらん、桜ヶ丘
7月17日(木)	J's(要予約・7月1日~予約開始)

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)

7月10日(木) 10:30~12:00
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は7月9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 **丸塚公園** です。

丸塚公園は、天竜川沿いの浄化センター南にある公園です。園内には、複合遊具やアスレチック遊具、砂場のショベルカー、小さい子ども向けの滑り台やブランコなどの遊具がたくさんあります。

昨年度には健康づくりができる大人用の遊具を堤防沿いにも設置し、幼児から大人まで楽しめる遊具が満載です。夏にはカブトムシやクワガタムシにも出会えるかもしれません。天竜川沿いを散歩やランニングすることもできるので、ぜひ家族で出かけてみては♪



大人気の複合遊具

【公園の詳細】

住所	下平4517番地
駐車場	有り
トイレ	有り (バリアフリースイレ)



しっかりつかまりターザン気分



遊具で楽しく健康に



公園の詳細▶



◀地図



青戸さんと楽しくかけっこを学ぶ

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。

かけっこ教室(赤穂小学校)

市内小学4年生を対象にかけっこ教室が行われました。講師は100mの日本記録保持者で元オリンピック選手の青戸慎司さんです。子どもたちは「生卵を割らないくらいので手を握る」などのアドバイスをもとに、フォームを意識しながら何度も跳んだり走ったりして楽しく学んでいました。



姿勢は腰ピン！みんなで確認



ひじは90度の角度で



速く走れるようになったかな？

Happy Birthday 7月生まれ



金子 桐也くん
亮介さん、綾美さん

笑顔がかわいい
ムキムキBOY!



宮澤 吳希くん
貴志さん、かおりさん

いつもニコニコの
笑顔をありがとう😊



内堀 珀翔くん
雅哉さん、侑香さん

いっぱい笑って
大きくなってね☆



大澤 青葉くん
良太郎さん、成実さん

元気いっぱい
大きくなってね



北川 光那くん
貴稔さん、亜希子さん

ずっと我が家の
アイドルだよ♡



山本 結楽ちゃん
太永さん、あずささん

楽しく笑顔で
大きくなあれ♡



杉本 結空ちゃん
隆裕さん、菜美香さん

いつもかわいい
笑顔をありがとう



酒井 智弘くん
洋平さん、美香さん

大好きだよ♡



中原 瑠星くん
洋央さん、絵里加さん

元気に
大きくなってね



北原 結乃ちゃん
崇志さん、菜々子さん

いつもニコニコ!
元気に育ってね!



中野 日葵ちゃん
駿さん、歩美さん

元気にすくすく
大きくなあれ!



鳥谷越 陽大くん
一貴さん、彩乃さん

お姉ちゃんと
仲良く育ってね☆



橋爪 楓真くん
アラベドラセバステイアンさん、響さん

元気に育ってね!
愛してるぞ!

誕生日のおともだち大募集

8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7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。



赤穂小学校 司書
村松 直美

かげパ

作/富安 陽子 絵/しまだ とみ
出版/ひさかたチャイルド

窓から吹きこむ夜の風に、ひやりと目が覚めた。パチリと電気をつけてみたら、僕の「かげ」がこっそり「かげパ」に行くところだった。「かげパ」ってというのは、青い月の夜に世界中のかげたちが集まるパーティーのことらしい。ぼくも、ぼくのかげに頼んで連れていってもらふことにした。かげの手がぼくを引っ張ると、体がふわりと軽くなり、窓から夜空に飛び出した。

青い月を抜けた先は、かげの国。人間のかげ、動物のかげ、かげ、かげ、かげのかげだらけ。かげたちと一緒に踊ったり歌ったり、疲れたらアイスクリームを食べたり、いっぱい遊んだその後で、また青い月を通り抜けてまちに戻ると、ぼくもかげたちも自分の場所へと帰るのでした。

かげの国で食べるアイスクリームはどんな味がすると思いますか。「かげパ」に行ってみたくなる絵本です。



市内企業のDX推進を後押し

赤穂公民館でDXスタート講座が開催され、事業者ら約70人が参加しました。始めに日本IBMからDXの成功事例が説明され、その後地元3社がデジタル活用事例を発表。株ヨウホクは「専門知識や大投資がなくてもDXは始められる。まずは生成AIなどの活用を」と提言しました。討論会では「上層部の統率力と危機感がDX推進に不可欠」などの意見があり、参加者は熱心に聴講しました。

小学生がスマート農業を体験

市は、農業の効率化や労働力不足の解消のため、スマート農業を推進しています。この日は農業を身近に感じる機会として、稲作を学ぶ中沢小学校の5年生を対象に、ラジコン除草機「ミズニゴール」の操作体験を実施しました。これは除草剤を使わず、ラジコン操作で除草ができるため、無農薬・有機栽培がより容易になるものです。児童らは操作を体験しながら、最新の技術に目を輝かせていました。



駒ヶ根の旬の話題 まとぴ Komagane Topics

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



プロから商品開発のヒントを学ぶ

市は、昨年度から大手セレクトショップ株ビームスと連携し、市内事業者の新商品開発支援を行っています。本年度の募集を前に、新規事業の進め方や商品開発のヒントを伝えるセミナーを初開催し、43名が参加しました。講師の楠瀬三邦さんは、自社の取り組みや自治体との連携事例を紹介し「自社の強みを活かした挑戦が重要」と強調。会場からは、内部分析やイメージ戦略等の活発な質問が飛び交いました。

旬の味覚で竜東の魅力を感じ

「駒見シルクの里 春の味覚まつり」がシルクミュージアムで行われました。これは、旬の味覚を楽しみながら竜東地域の良さを発見してもらおうと開催。会場には、タラの芽やワラビなどの山菜や地元特産品などが並び、来場者は出店者と会話をしながら、旬の味覚を楽しそうに選んでいました。また、館内では機織りの体験や工作も行われ、幅広い世代がイベントを満喫していました。



週末プレゼントキャンペーン

※ 15L以上の給油のお客様が対象です。 ※商品は予告なく変更場合がございます。

<p>毎週各店舗 先着100名様限定</p> <p>7/6日 柿の種・わさび 1袋 プレゼント</p>	<p>7/20日 粒塩 キャンディー 1袋 プレゼント</p>	<p>7/13日 厚切ポテト・塩 1袋 プレゼント</p>
<p>7/27日 おいしい マンゴーゼリー 1袋 プレゼント</p>	<p>ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社 本社 駒ヶ根市北町31-15 TEL 0265-83-3434</p>	