

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)

8

No.1212





赤穂保育園 ベルの日(避難訓練)

地震への備え

地震は、ある日突然やってきます。特に、大きな被害が予測されている「南海トラフ地震」は、今後30年以内に80%程度の確率で起きるといわれ、市内でも震度6弱の揺れが予想されています。

地震の発生を止めることはできませんが、一人一人が命を守る備えをすることで被害を軽減することはできます。

自分や大切な人の命を守るため、今から準備を始めましょう。

【表】南海トラフ地震
市内被害想定

最大震度	6弱
負傷者	240人
断水人口	26,420人
停電軒数	12,080軒

参考：長野県地震被害想定調査報告書

市内を襲う震度6弱の揺れが、南海トラフ地震によって市内でも震度6弱の揺れが発生し、大きな被害を受ける想定されています。この規模の地震が起きると大きな揺れが長く続き、立っているのが困難になります。屋内では、固定していない家具が倒れてくるなど負傷する危険性が高まります。

市内を襲う
震度6弱の揺れが

Contents ～もくじ～

- 2 特集 地震への備え
- 6 情報ピックアップ
 - ・戸籍フリガナ通知の確認を
 - ・市長が市政を解説
 - ・お盆の業務日程
- 8
 - ・国保資格確認書等の扱い
 - ・後期高齢資格確認書の扱い
 - ・駒ヶ根高原夜の森テラス
 - ・保育園入園説明会
- 10
 - ・マイナンバーカード作成
 - ・6月市議会定例会
 - ・健康づくり協力店の紹介
 - ・市政功労者等の紹介
- 12
- 13 こまっっぱ情報コーナー
- 18 すこやかライフ(健康情報)
カリヨン(文化センター情報)
- 20 やまびこひろば
まちのお店探訪
 - Créer(クレエ)
 - 地域おこし協力隊通信
神村 絵理香 さん
 - ちよっとひとこと
湯澤 喜作 さん
- 22 みんなのれしび
伊藤市長の雑記帳
- 23 すくすく(子育て情報)
 - 子育てイベント情報
 - 子育てレポート(すずらん公園)
 - 元気なこまがねっ子
(すずらん保育園
七夕・誕生日会)
 - Happy Birthday 8月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

消防ポンプ操法大会・特科技術競技大会(6月15日)

消防団員の操作技術を競い、技術や士気向上につなげるため、操法大会が行われました。約350人が参加し、早朝や夜間に重ねた練習の成果を競技で披露。雨に濡れながらも熱い思いで臨みました。



南海トラフ地震臨時情報 発表までの流れ

南海トラフの想定震源域内で基準に達する地震などを観測

約30分後

気象庁が「南海トラフ臨時情報(調査中)」を発表

プレート境界で
M8以上の地震が
発生したと評価

M7以上・M8未満
の地震、または
ゆっくりすべり(※)
が発生したと評価

左記の
条件に
満たない

南海トラフ地震
臨時情報
巨大地震警戒

南海トラフ地震
臨時情報
巨大地震注意

南海トラフ
地震
臨時情報
調査終了

最短で約2時間後にこれらの情報を発出

地域によって
事前避難を

備えを再確認
すぐに避難できる
準備を

地震に注意し
生活する

※ゆっくりすべりとは、住民が揺れを感じる事が無い、プレート境界面のゆっくりとしたずれによる地殻変動のこと



**南海トラフ地震
臨時情報が発表されたら**

直近2回の南海トラフ地震では、時間差で巨大地震が起きています。これらを踏まえ、南海トラフ地震の想定震源域内で大規模地震や地殻変動等が観測された場合に、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます【左枠】。令和6年には宮崎県で最大震度6弱を観測し、南海トラ

フ地震の「巨大地震注意」が初めて発表されました。臨時情報が発表された場合は、市から出される情報や呼び掛けに従い行動してください。

今、巨大地震が起きたら

身を守る

緊急地震速報が鳴ってから強い揺れが来るまで、数秒〜数十秒しかありません。すぐに身の安全を確保する行動を

地震発生直後に取り行動

まず、身を守る



机の下などに避難し、慌てて外に飛び出さない。できれば調理器具の火を消し、窓やドアを開け、非常脱出口の確保を。

とりましょう。

揺れが収まったら

家族の無事を確かめ、避難経路確保のためにドアや窓を開けましょう。コンロなどの火が付いていたら消しましょう。また、地震によって下水道管や排水設備が破損している可能性があります。発災直後は、トイレや台所、風呂などの排水設備使用は控えてください。

助け合う

地震直後は、救助がすぐに駆けつけられないことがあります。家族や近所の人と協力して助け合いましょう。ただし、二次災害の危険がないことを確認してください。

有事に備えて平时に確認

避難所を確認

小中学校や地域の集会所などの施設を緊急避難場所・避難所として指定しています。事前に確認しておきましょう。



◀場所の確認



うちの耐震化をサポート!

昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅を対象に、無料耐震診断と耐震補強や除却(解体)に対する補助をします(年度ごと予算の範囲内)。※工事着手前(契約前)に申請が必要です。要件があるため、詳細は右QRコードから市ホームページをご覧ください。都市計画課 景観建築係(内線524)へお問い合わせください。



減災のためにできる備え

防災の考え方には自分や家族を自らで守る「自助」、地域の人々が協力して助け合う「共助」、公的機関が対応する「公助」があります。災害時には、この3つが連携しながら機能することが必要です。

命を救う初動

防災には「自助・共助・公助」の3つの考え方がありますが、災害発生直後は特に自助・共助の力が重要です。阪神・淡路大震災では、倒壊家屋の下敷きになった方の7割以上が、家族や近隣の方々によって救助されました。一方で自衛隊などの公的機関による救出は3割未満にとどまったと言われています。地域ぐるみの迅速な対応が多く、命を救います。日ごろの備えとつながりが、いざという時の力になります。

家庭での備え

いざ災害が発生すると、思いどおりに行動できず、必要なものが手元にないことも多く、簡単に対応できる状況ではありません。災害はいつ起こるか分からないからこそ、普段の生活の中で少しずつ備えておく「自助」が、いざというときに大きな力になります。

非常持ち出し品の例

- 飲料水 食料(缶詰、お菓子など) ティッシュ
- 現金 保険証・通帳のコピー 包帯・ばんそうこう
- 常備薬 携帯ラジオ 懐中電灯 タオル
- モバイルバッテリー ヘルメット 予備電池
- 軍手 衣類 雨具 スリッパ など

備蓄の例 1人3日分を目安に備蓄しましょう

- 飲料水(大人1人当たり1日3リットル以上) 缶詰
- レトルト食品 インスタント食品 ビニール袋
- キッチン用ラップ 鍋 卓上コンロ など

ローリングストックでムダなく備蓄!

備蓄品を普段使いしながら、使った分を買い足していく備蓄方法です。特別に備蓄品を買う必要がなくなります。



家具の置き方の工夫

家具の設置場所や方向が安全か確認し、突っ張り棒やL字型金具などで固定しましょう。



倒れた家具が避難の妨げになる恐れも。

自助

自分や家族単位で行う最も基本的な防災



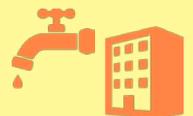
共助

近所や地区の方と協力し合う地域での防災



公助

公的機関による救助活動やライフラインの復旧など



命を守る情報

市からの災害・避難情報は 次の方法でお伝えします

災害時に被害状況や避難所情報などを発信します。いざというときのため、確認・登録をお願いします。



- 防災無線※
- 市メール配信サービス
- LINE公式アカウント「駒ヶ根市」
- X (旧Twitter) ● Facebook
- データ放送 (CEK加入者のみ)

※防災無線放送の聞き直しは
☎ 82-1230へ (1時間以内)。



メール配信
登録

LINE
登録



ハザードマップ

災害時に自分の住まいや勤務先などにどのような危険があるかを事前に確認しましょう。



防災無線の戸別受信機を 無償貸与

希望者は
要申し込み

戸別受信機は、市役所などからの防災無線を受信し、各家庭で放送を聞くことができます。放送を聞き逃した場合にも録音を再生して聞き直せます。また、停電時は乾電池で72時間稼働します。



対象者 (1世帯につき1台)

- 75歳以上のみで暮らす世帯
- 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
- 貸与の期間 10月頃～

【問い合わせ】

危機管理課 地域防災係

内線 221

地震はいつ来るか予測できません。しかし、地震発生時の行動や日頃の備えで、被害を最小限にとどめることができます。自分や大切な人の命を守るため「自分は大丈夫」という過信は捨てましょう。そして、地震が起きた時をイメージしながら、今から準備をしておきましょう。

尊い命を守るため
今から準備を

市地震総合防災訓練を8月31日(日)に実施

南海トラフ地震を想定した訓練を市内全域で実施します。市民の皆さんは、地区で行われる安否確認訓練等にご参加ください。当日は、防災無線が流れますので、実災害とお間違えのないようご注意ください。



訓練の様子

日頃の備えと近所の絆が大切

長野県自主防災
アドバイザー

太田 雅俊^{まさとし} さん



災害への備えで最も重要なのは、自分の備えです。自分にできることや持ち物を見直しながら必ず備えましょう。また、近所同士のつながりも大切です。普段から顔の見える関係を築くことで、いざというときの助け合いにつながります。備えをした住民同士が地域でつながると大きな力になります。地域の防災力を高めるためにも、防災訓練には、積極的に参加していただきたいですね。

戸籍

戸籍のフリガナの通知が届きます



令和5年の法律改正により戸籍の記載事項に氏名のフリガナが追加されました。

本市が本籍地の方は、8月下旬から9月上旬頃に通知書(圧着はがき)が届きます。氏名のフリガナが間違っている場合は、令和8年5月25日までに届け出をしてください。

届け出方法

マイナポータルを利用したオンラインでの届け出や市民課窓口への提出、郵送で届け出ができます。詳細は、お手元に届く通知書をご確認ください。なお、本籍地が市外の方は、本籍がある市町村にお問い合わせください。

【フリガナの確認 Q&A】

Q1. 通知されたフリガナが正しい場合、届け出をしなくても問題ないですか？

届け出は不要です。通知された振り仮名がそのまま戸籍に記載されます。



Q2. 名前が「京子」ですが、通知の記載は「キョウコ」でした。「キョウコ」と届け出た方がいいですか？

正しいフリガナは小さい「ヤ」、「ユ」、「ヨ」、「ツ」であるのに、通知に大きいカタカナで記載されている場合は、正しいフリガナで届け出をするようお願いいたします。

【問い合わせ】

振り仮名コールセンター

0570-0510310

● 期間 令和8年5月26日まで
の平日

● 時間 午前8時30分
～午後5時15分まで

市民課 市民係
内線 323

※イメージ
戸籍に記載される
振り仮名の通知書

長野県駒ヶ根市長 印
本籍 〇〇県〇〇市〇〇123番

氏名	法務
振り仮名	ホウム

① 名振り仮名	太郎
② 名振り仮名	タロウ
③ 名振り仮名	花子
名振り仮名	ハナコ
名振り仮名	かっぱ
名振り仮名	カッパ

市長が
政を解説



ホッケー、国スポへ準備加速

令和10年度に長野県で開く国民スポーツ大会。駒ヶ根市は飯島町とともに、ホッケー競技の会場となります。競技場の工事や実行委員会の発足など、いよいよ本格的な準備が進んでいきます。

競技場は馬住ヶ原運動場を改装し設置します。本年度はLED照明を取り付け、来年度の完成を目指し工事が本格化しています。グラウンド全面をホッケーに合う砂入り人工芝に。一部には陸上競技用トラックを入れ、多目的利用にも対応します。約400人を収容する仮設スタンドも設け、トイレや倉庫なども改装・新設し、スムーズな大会運営を目指します。

実行委員会には行政や議会、ス



ホッケー競技場完成予想図

ポーツや教育、宿泊や飲食など幅広い分野の関係者が参加予定です。県や飯島町などとも連携し、全国の選手をお迎えします。

本年、ホッケー協会から県内初の公式ホッケータウンに認定されました。国スポへ向け選手育成にも取り組みます。スティックを握り、汗を流す選手を見かけたら、ぜひ温かな応援を送ってください。

日程

お盆中の各施設等の業務日程



お盆期間中の各施設やサービスの業務日程は、以下のとおりです。
詳しくは、各担当窓口へ直接お問い合わせください。

○=営業日、×=休業、□=ごみ収集日の集積所のみ収集

		8/10 (日)	11 (月・祝)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)	問い合わせ
医療	昭和伊南総合病院 ※1 (緊急当番医は17ページ)	休診	休診	○	○	○	休診	休診	休診	☎ 82-2121
ごみ	可燃ごみ収集(赤文字袋)	×	□	□	×	□	□	×	×	生活環境課 内線542
	不燃ごみ収集(紫・青文字袋)	×	□	□	□	□	□	×	×	
	びん・缶、ペットボトル、 乾電池、廃食用油収集	×	×	×	□	×	×	×	×	
	可燃ごみの持ち込み (上伊那クリーンセンター)	×	○	○	○	○	○	×	×	
	不燃ごみの持ち込み (クリーンセンター八乙女)	×	○	○	○	○	○	×	×	
	大田切りサイクル ステーション (9:00~12:00)	○	×	×	×	×	×	○	○	
火葬	伊南聖苑 ※2	○	○	○	×	○	○	×	○	伊南行政組合 ☎ 82-8003
交通	こまタク (乗り合いタクシー)	×	×	○	×	×	×	×	×	企画振興課 内線248
水道	水道の開閉栓受付 (料金お客様センター)	×	×	○	○	○	○	×	×	☎ 98-8132
窓口	市役所、中沢・東伊那支所 ※3	×	×	○	○	○	○	×	×	総務課 内線211
証明	市民サービスコーナー ※4 (10:00~18:30) 証明書コンビニ交付 (6:30~23:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	市民課 内線325
育児	きっずらんど…① まあるくなあれ♪…② 子育て支援室…③	×	×	○	×	×	×	×	×	①☎ 82-6011 ②③☎ 83-2096

※1 休診日は、急患のみ受け付けます。来院前に連絡をお願いします。

※2 火葬の予約は、市役所へお願いします。

※3 土・日・祝日を除き、お盆期間中も通常どおり業務を行っています。

※4 駒ヶ根駅市民サービスコーナーでは、住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、
所得・課税証明書などが発行できます(休日は一部発行できない証明があります)。



市民サービス
コーナー詳細

市国保

国民健康保険資格確認書等の
取り扱い

市からの送付書類の確認を

マイナ保険証登録がある方には「資格情報のお知らせ」を、マイナンバーカードを持っていない方とマイナ保険証登録がない方には「資格確認書」を郵送しました。届いた書類を確認し、8月からは次のように受診してください。

マイナ保険証がある方

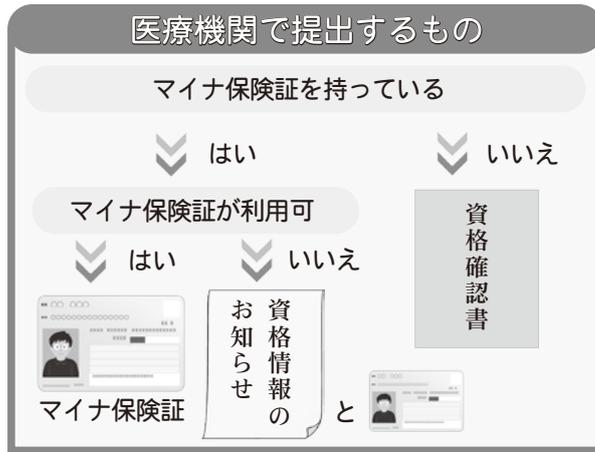
8月以降も、マイナ保険証で医療機関を受診してください。なお、マイナ保険証が利用できない場合は、8月までにお手元に届く「資格情報のお知らせ」の右下点線部分を切り取って、医療機関窓口でマイナ保険証と一緒に提示してください。

マイナ保険証がない方

8月までにお手元に届く「資格確認書」を医療機関窓口で提示し、受診してください。※紙の保険証と利用方法は変わりません。

一人での受診が困難な方へ

マイナ保険証での受け付けで家族



などの付き添いが必要な要介護者や障がい者の方などは、申請により、資格確認書を発行し、併用することもできます。申請を希望される要配慮者の方は市役所に申請をお願いします。なお、一度申請すれば、翌年度以降は申請不要です。

【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資格確認書の
取り扱い

各認定証の廃止

「限度額適用認定証」と「標準負担額減額認定証」は廃止されました。今後、住民税非課税世帯と現役並み所得者の一部の方で医療機関の窓口での支払いが高額になるときは、マイナ保険証の有無で窓口へ提出するものが次のように変わります。

マイナ保険証がある方

医療機関の受付時、マイナ保険証を提出した後、情報提供に同意すると、限度額を超える支払いが免除されます。なお、市役所での手続きは不要です。

マイナ保険証がない方

各認定証の代わりに負担区分を記載した「資格確認書」を交付します。受付時にその資格確認書を提出してください。負担区分を記載した「資格確認書」は市民課で申請できます。なお、すでに資格確認書の限度区分【下図】に区分が記載されている方は申請不要です。そのままお使いください。

一人での受診が困難な方へ

令和8年8月以降、マイナ保険証をお持ちの方には資格確認書が交付されません。マイナ保険証での受け付けで家族などの付き添いが必要な要介護者や障がい者の方などは、申請により、資格確認書を発行し、併用することもできます。申請を希望される要配慮者の方は、市役所に申請をお願いします。

なお、一度申請すれば、翌年度以降は申請不要です。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係

内線 322

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和8年7月31日
交付年月日	令和〇年〇月〇日
被保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
住所	〇〇市〇〇町〇〇番地〇〇
被保険者氏名	後期 太郎
性別	男
生年月日	昭和〇年〇月〇日
後期高齢者交付日	令和〇年〇月〇日
負担割合	〇割
発効期日	令和〇年〇月〇日
限度区分	
発効期日	
高額医療費	
特定医療区分	
発効期日	
保険者名	

こちらに記載がある方は申請不要です

イベント内容

期日 9月5日(金)、6日(土) 時間 午後4～9時
 場所 駒ヶ根ファームス周辺
 詳細は市ホームページをご覧ください。 市HP▶



ミニ縁日

くじ引きや輪投げなど小さなお子さんも楽しめます。



水辺のテラス

地ビールや地元の飲食店が作るおつまみを販売します。ファームス周辺の森や川沿いに設置するテーブルで、自然を感じながら飲食ができます。



もりのソフトクリームやさん

みんな大好きすずらんソフトを販売。他のソフトクリームとの食べ比べもできます。



森の映画館

ファームス北側の芝生広場で、屋外映画上映会を行います。高原の開放的な雰囲気の中で、映画鑑賞はいかがでしょうか(入場無料)。事前申し込みが必要で、応募者多数の場合は抽選となります。申し込みの詳細は、後日ホームページでお知らせします。



催し

「駒ヶ根高原 夜の森テラス」開催

駒ヶ根ファームスで「駒ヶ根高原夜の森テラス」を開催します。高原のさわやかな夜風を感じながら、楽しいひとときを過ごしてみませんか。友人やご家族とお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

【問い合わせ】

商工観光課 観光係

☎(96)7724

【入園説明会の日程】

●会場 保健センター 大会議室(2階)

期日	時間	入園を希望する園
9月10日(水)	午前9～10時	福岡保育園
	午前10時30分～11時30分	中沢、東伊那保育園
	午後1～2時	経塚保育園 J's 保育園駒ヶ根
	午後2時30分～3時30分	北割、すずらん保育園
9月12日(金)	午前9～10時	桜ヶ丘保育園
	午前10時30分～11時30分	飯坂保育園
	午後1～2時	美須津保育園
	午後2時30分～3時30分	赤穂保育園
9月13日(土)	午前9～10時	上記日程に参加できない方

【注意】

- ◆入園説明会には事前申し込みは不要です。直接お越しください。
- ◆現在入園中の園児(未満児から年少に進級する場合を含む)は、この説明会への参加と入園申し込みは不要です。
- ◆希望する園の説明会に出られない方は、他の日程に参加してください。
- ◆聖マルチン幼稚園への入園希望者は、園へご連絡ください(☎ 83-5766)。

子育て

令和8年度入園希望者の 説明会を開催

来年度中に市内保育園へ入園を希望する保護者の方に対し、説明会を行いますので、ご参加ください(年度途中からの入園も対象)。

【問い合わせ】

子ども課 幼児教育係

内線718



申請

お持ちですか
マイナンバーカード



マイナンバーカードは、氏名や住所、顔写真、マイナンバーなどが記載されているICチップ付きのカードです。

マイナンバーカードのメリット

- ▼マイナンバーの確認だけでなく、本人確認のための身分証明書として利用できる。
- ▼コンビニエンスストア等のマルチコピー機で、各種証明書が取得できる。
- ▼保険証として利用できる(保険証機能の登録が必要)。
- ▼e-TAX(国税電子申告・納税システム)等が利用できる。

申請方法

マイナンバーカードの申請には、交付申請書が必要です。国からQRコード付きの交付申請書が郵送されていますが、申請書がお手元ない場合は、市民課で再発行ができます。

申請は▼市民課窓口▼スマホでオンライン申請▼郵送▼証明写真機の4つの方法で行えます。また、市民課で申請する場合は職員がその場で

写真を撮るので、顔写真の持参は不要です。

詳しい申請方法はマイナンバーカード総合サイト(下QRコード)をご覧ください。



保険証機能の登録もお手伝い

保険証機能は、カード交付時にその場で登録ができます。また、すでにマイナンバーカードをお持ちの方も登録できます。次の持ち物を持参してください。

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード交付時に設定した暗証番号(数字4桁)

電子証明書の更新

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は発行日から5回目の誕生日です。3ヶ月前を目途に有効期限通知書が送付されますので電子証明書の更新をお願いします。

【問い合わせ】

市民課 市民係

内線329



議会

令和7年6月
市議会定例会



6月2日から23日までの22日間の会期で市議会定例会が開催されました。補正予算や条例など提出された18件の議案は、全て原案どおり可決や同意などがされました。主な議案を紹介します。

人事

任期満了に伴う選任について同意されました。

市公平委員会

委員 下井幸一さん
(上穂町区・新任)

任期 8月5日から4年間

市固定資産評価審査委員会

委員 氣賀澤正門さん
(市場割区・再任)

任期 7月1日から3年間

補正予算

令和7年度一般会計補正予算
(第3号)

本年度一般会計総額は5098万円を追加し、179億1611万円となりました。

【主な歳入】

▽国庫支出金 △8211万円

▽繰越金 1998万円

▽諸収入 120万円

▽市債 1億850万円

【主な歳出】

▽教育関連施設等の照明LED化事業 1億4980万円

保育園、小中学校等の照明のLED化を推進します。

▽道路陥没対策のための水路改修工事 2800万円

道路の陥没を防ぐために、市道(1-488号線)下の水路を改修します。

▽コミュニティ助成事業 520万円

宝くじ助成金を活用し、地域コミュニティ事業などを支援します。

▽農業生産力の強化事業 330万円

県の補助制度を活用し、農業生産力の強化・効率化を推進する団体・法人等の取り組みを支援します。

▽美須津保育園駐車場の造成 174万円

美須津保育園の駐車スペース不足を解消するために、駐車場を整備します。

駒ヶ根市健康づくり協力店

駒ヶ根市健康づくり協力店は、飲食店や食料品販売店など、食を通じて健康づくりを進めるお店です。健康情報発信拠点として、市民の皆さんの健康づくりや生活習慣病予防を食生活面でお手伝いします。このマークが目印です。



協力店の取り組み内容

健康づくり協力店がお手伝いする内容は次の通りです。

【取り組み内容】

◆ヘルシーメニューの提供

- ◆地元産食材の積極的な利用
 - ◆食物アレルギーの原因食品の表示
 - ◆食品の豆知識や、料理の工夫
 - ◆減塩食品の販売 など
- ◆ その他の各店舗での取り組み内容は、市ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



「健康づくり協力店」募集中！

決められた取り組みのうち、どれか1つでも取り組んでいただければ、登録することができます。対象は市内の飲食店や食料品店、その他

健康づくり協力店一覧

飲食店

- オーガニック料理 月ノ輪
- 桃華有限会社
- そば処喜野ヤ
- 明治亭 駒ヶ根本店
- 明治亭 中央アルプス登山口店
- 大衆食堂きよし
- 彩園
- かっぱ厨亭
- ベンガル料理 カナン&アンシャンテ
- アイパル

食料品販売店

- ニシザワ福岡食彩館
- ベルシャイン 駒ヶ根店
- マルトシ生鮮食品館 駒ヶ根駅前店
- A・コープファーマーズこまがね店
- 西友駒ヶ根店
- マルモ柳屋商店

【問い合わせ】

市報9月号から健康づくり協力店の紹介がスタートします。店舗ごとの健康づくりへの取り組みの経過や思いなどを紹介していきます。

市報でも協力店をご紹介

食品の販売・提供をしている事業所全てです。駒ヶ根市が健康で活気あるまちになるようにともに取り組みませんか。

地域保健課 健康推進係
内線 335

昨年の減塩イベントを
YouTubeで見よう！

市では、食生活改善推進協議会の活動を紹介した番組を昨年作成しました。

ベルシャイン駒ヶ根店で
行われた減塩イベントの様子
を見ることができます。



減塩イベント

減塩しょうゆは
思っているよりおいしいよ！



食生活改善推進協議会による減塩イベントが行われます。

- ◆ 8月30日(土)
ベルシャイン駒ヶ根店
 - ◆ 9月3日(水)
ニシザワ福岡食彩館
- ※いずれも午前10時30分～11時30分

◆内容

- ・減塩調味料の味見クイズ(減塩調味料サンプルをプレゼント)
- ・血管年齢測定(ベルシャインのみ、17歳以上、先着30人まで)



昨年の様子▶

表彰

市政功労者・多額寄付者・叙勲受章者の紹介

7月1日(火)に市役所で行われた、市制施行71周年記念式典の中で表彰された皆さんを紹介します。【問い合わせ】総務課 行政管理係 内線211

----- ✿ 市政功労者【順不同】 -----

【自治功労】

小原 茂幸 様

多年にわたり駒ヶ根市議会議員として市政の発展に尽くされました。

【社会功労】

五味 正衛 様

多年にわたり保護司として社会福祉の増進に尽くされました。

伊藤 美果 様

木下 粒一 様

多年にわたり学校内科医として学校保健の増進に尽くされました。

小松 慎司 様

多年にわたり伊南交通安全協会駒ヶ根支会長として交通安全活動に尽くされました。

有賀 和枝 様

多年にわたり協働のまちづくり・市民活動の推進に尽くされました。

【文化功労】

駒ヶ根マンドリーノ 様

多年にわたりギター・マンダリンの演奏を通じて地域における音楽文化の発展に尽くされました。



式典で受章された皆さん

----- ✿ 叙勲受章者【順不同】 -----

久保田 貴子 様

多年にわたり調停委員として尽くされその御功績により藍綬褒章を受章されました。

赤須 弘侑 様

多年にわたり地方自治に尽くされその御功績により瑞宝双光章を受章されました。

村上 崇子 様

多年にわたり保護司として尽くされその御功績により藍綬褒章の栄誉を受章されました。

鈴木 眞一郎 様

多年にわたり警察業務に従事されその御功績により瑞宝双光章を受章されました。

----- ✿ 多額寄付者【順不同】 -----

日本シャフト株式会社 様

株式会社ヤマウラ 様

多額の寄付をされ市政の発展に貢献されました。

♡IBJ 正規加盟店 カウンセリングルーム aiosora 婚活・結婚相談室

独身にさようなら

パートナーと新生活へ

LINE
公式アカウント

LINE ID: @868vqkxc



aiosora

婚活・結婚相談室ホームページ

https://aiosora-sora.com



TEL.0265-86-2716

〈対応時間〉
8:00～22:00(年中無休)

オープニング
ご優待券

初期費用 半額

(入会金+登録料)+活動サポート費)

※この券はカウンセリングルーム aiosoraでのみ使用可能です。
※他の券・サービスと併せてのご利用はできません。
有効期限/2025年8月31日

広告欄

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(6月1日現在)

- 人口 30,921人(+24)
男性 15,214人(+23)
女性 15,707人(+1)
- 世帯 13,556世帯(+37)
- 5月中の異動
転入114人、転出69人、
出生15人、死亡36人

レンタサイクル× 謎解きイベント第2弾

レンタサイクルで周遊しながら、駒ヶ根高原の施設などに隠された謎を解いてみませんか。



- ▶期間 8月9日(土)~17日(日)
※予約は7月14日(月)~
- ▶時間 午前9時~午後4時
※最終受け付けは午後3時
- ▶受付場所 観光案内所

謎解きイベント

- ・レンタサイクルの利用必須
- ・参加者の自転車返却は、観光案内所のみ
- ・クリアで景品をプレゼント

レンタサイクル

- ・利用には予約が必須
- ・144cm未満の方は利用不可
- ・1日1台2,000円
- ・貸し出しは5台限定

問 駒ヶ根観光協会
☎ 81-7700

イベント

お知らせ

相談

募集

こまゼミ「顔深筋ほぐし セルフ体験」

顔の深い部分にある顔深筋をほぐすことでコリをほぐし、エイジングや表情のお悩みを解決しませんか。

- ▶日時 8月23日(土)
①午前10時30分~正午
②午後1時30分~3時
- ▶場所 駅前ビルアルパ
小会議室(3階)
- ▶講師 小池 里美さん
(協力:花王株式会社)
- ▶参加費 1,000円
- ▶定員 各回6人
- ▶申し込み
LINE(右上QRコード)かふじや&アミィへ電話(83-7313)
- ▶申込期限 8月18日(月)



問 商工観光課 商業係 内線431

こまゼミ「夏休み親子学 習会 ネパールを知らう」

ネパールライブラリーの見学やネパールを学べる講話、交流会などを通じて、親子で楽しくネパールに触れてみましょう。

- ▶日時 8月9日(土)
午後2時~3時30分
- ▶場所 ポカラ キッチン
(中央16-18)
- ▶講師 ギリ ケサラさん
- ▶参加費 2人1組1,000円
(飲み物・資料代等)
- ▶定員 親子10組(小学生以上、
祖父母と孫も可)
- ▶申し込み
メール(右QRコード)
- ▶申込期限 8月7日(木)



問 商工観光課 商業係 内線431

山麓周遊バス「さんさんバス」実証実験！

イベントも
開催！

本年度も12月1日まで、駒ヶ根高原を周遊する山麓周遊バスの実証実験を行っています。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してみませんか。

- ▶運行期間 1日8便
12月1日までの金・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



さんさんバス×謎解き周遊イベント

バス乗務員さんに「謎解きイベントに参加したい」と伝え、問題用紙とペンを受け取って問題を解いてみよう！

- 期間 8月31日(日)まで
- 参加費 無料(バス運賃は必要)

選べる景品があるよ！

問 企画振興課 地域政策係 内線248

広告欄



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)





自治会フォーラム ～地域のこれからの語り合おう～



自治組織の在り方検討会での議論の振り返りと提言書草案について解説し、これからの地域を考えます。

- 日時 8月3日(日)午後1時30分～3時30分
- 場所 赤穂公民館 ホール
- 申し込み 電話かメール、FAX、フォーム(右QR)から
- 申込期限 7月29日(火)
- 内容 ①パネルディスカッション
コーディネーター 松本大学 白戸 洋 教授
②参加者によるグループワーク
③自治会のアイデアや思いを貼る参加型展示「ジチの木」



▲市HP

問 総務課 自治組織創生室 内線216

知 暮らしの手続き案内を ご活用ください

暮らしのさまざまな場面ごとに必要な手続きについて、窓口や持ち物、電子申請などをご案内します。質問に「はい」「いいえ」で答えるだけで、あなたに必要な手続きがわかります。



▶対象の手続き

転入、転居、転出、結婚、離婚、出生、おくやみ

問 企画振興課 DX戦略室
内線245

知 戦没者の遺族に特別 弔慰金が支給されます

対象者には順次案内の資料を送付しています。請求に必要な書類などは、個々に異なることがあるため、お問い合わせください。

▶請求期限 令和10年3月31日

問 福祉課 社会福祉係 内線311

知 給付金等の受取口座を ご登録ください

公金受取口座登録制度は、給付金などを受け取るための預貯金口座を、国(デジタル庁)に登録していただく制度です。

登録は、スマホやパソコン、登録したい口座がある金融機関の支店の窓口で行うことができます。



▶登録口座

本人名義の預貯金口座で1人1口座

▶メリット

今後、給付金などを申請する際に、よりスムーズに受け取れます。申請書への口座情報の記入や通帳の写しの添付、行政機関による口座情報の確認作業が不要となります。

問 企画振興課 DX戦略室
内線245

知 地域活性化花火大会 応援事業

市では、地域の交流やふるさとづくりの推進を目的に実施する花火大会を応援しています。

▶対象者 市内に在住、在勤する方で組織する活動団体(宗教活動、政治活動を除く)

▶対象 7月1日～10月31日までに開催され、煙火消費許可を受けて行う大会

▶補助金額 1大会 15万円

応援する花火大会

観覧場所・駐車場は主催者の指示に従ってください。

○観成園・フラワーハイツ夏祭り

▪日時 7月27日(日)午後7時～

▪場所 フラワーハイツ駐車場

○中沢の夏まつり

▪日時 8月2日(土)午後8時～

▪場所 中沢小学校 校庭

○信州駒ヶ根花火大会

▪日時 8月14日(木)

午後7時30分～

▪場所 天竜大橋周辺

問 総務課 自治組織創生室
内線216

知 8月～国保高額療養費 申請の簡素化

8月から国民健康保険の高額療養費支給申請を簡素化します。「国民健康保険高額療養費自動給付申請書」の提出で、該当時に指定口座へ自動で振り込まれるようになります。自動給付申請書は、高額療養費の支給申請の対象になった際に郵送します。

問 市民課 国保医療係
内線322

土地・建物の事なら何でもご相談ください!

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

アパート・マンション・借家

建売・中古住宅

土地



株式会社 織井不動産

長野県知事免許(10)2927号

〒399-4115 長野県駒ヶ根市上穂栄町25-26

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

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

ホームページで最新情報を随時紹介中!



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

または

イベント

お知らせ

相談

募集

情報コーナー

知 障がい者支援手当の受け付けを開始

受給には所得制限があり、毎年8月に所得状況届の提出が必要です。

▶ 期間(土・日、祝日を除く)

8月8日(金)～9月4日(木)

▶ 支給月額

- ・障害児福祉手当 16,100円
- ・特別障害者手当 29,590円
- ・特別児童扶養手当 37,830～56,800円

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

知 児童扶養手当は毎年届け出を

ひとり親の方の生活の安定と自立支援のため、子どもを養育している方に児童扶養手当を支給しています。受給するには申請が必要です。また、毎年8月に現況届の提出が必要です。



▶ 支給月額

- 世帯状況や所得に応じて決定
- ・子どもが一人 最大46,690円
- ・第2子以降 最大11,030円加算

▶ 支給日 奇数月11日

▶ 支給期間

子どもが18歳の誕生日を迎えた後、最初の3月31日まで

問 福祉課 社会福祉係 内線313

各種納期案内

- ◇市県民税 2期
- ◇国民健康保険税 3期
- ◇介護保険料 3期
- ◇後期高齢者医療保険料 2期

知 住民基本台帳カード 独自サービス機能終了

住基カードは有効期限を過ぎても、市独自サービス機能(証明書コンビニ交付、印鑑登録証、図書館カード、つれてってカード機能)は利用いただけましたが、システムの変更に伴い全国で令和7年12月末をもって利用できなくなります。各カードへ切り替えをお願いします。

問 市民課 市民係 内線329

知 えがおポイント助成金 地域活動を応援

▶ 対象

市内で地域活動をしている団体や個人



▶ 助成金額 総額10万円程度

▶ 申請期限 9月5日(金)

問 ぱとな えがおポイント事業推進協議会事務局 ☎ 82-1150

知 EV(電気自動車)用普通充電器をご活用ください

市では、EV用充電器を市内5カ所の施設駐車場に設置しています。出力は6kWで家庭用の充電コンセントに比べ、倍速での充電が可能です。料金は1時間450円です。利用には専用アプリが必要で、現地のQRコードからもダウンロードすることができます。



設置施設(駐車場)	設置数
泰成スポーツフロアー 西側	2基
市保健センター 北側	2基
シルクミュージアム	2基
こまくさの湯	2基
総合文化センター 西側	2基

問 Terra Charge ☎ 03-6824-0797

第2回 信州山の日in駒ヶ根ファームス

中央アルプス国定公園や駒ヶ根高原の魅力を体感いただけるように、さまざまな催しを行います。中央アルプスの恩恵で育まれた食やお酒が大集合。皆さんで信州山の日をお祝いしましょう!

◆日時 7月27日(日)午前9時～午後5時

◆場所 駒ヶ根ファームス

◆イベント内容

- グルメブース
- 高原直売所のテント市
- アウトドアメーカー特別販売
- 早太郎温泉開湯30周年PRブース
- ゆるキャラ大集合(アルクマ・こまかつぱ・こまぶう)、お菓子投げ
- すずらん牛乳早飲み大会
- アトラクション(アルプホルンの演奏・県警音楽隊の演奏)



▲昨年度の牛乳早飲み大会の様子

問 駒ヶ根観光協会 ☎ 81-7700

広告欄

組合員・地域のみならずへ 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、お済みですか?



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27日(日)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

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(5月中)

- 和田 常男(94) 中割区春日
- 龜井のり子(69) 上穂町区第5
- 水田 敦郎(85) 福岡区第2
- 滝沢つや子(75) 町二区第7
- 三浦賀津子(88) 福岡区第1
- 氣賀澤満子(80) 小町屋区北部
- 関 史夫(79) 福岡区第4
- 白鳥千代子(78) 北割二区下の坊1
- 石川 啓二(78) 町二区第13

(6月中)

- 北村みゆき(91) 下平区第11
- 小出 彦郎(104) 下平区第10
- 堺澤 晴男(97) 町一区第2
- 木下 喜仁(86) 中沢区下割
- 小池 欣一(88) 小町屋区上市場
- 池上 千代(88) 北割一区中林
- 堀内美枝子(79) 小町屋区北部
- 中村 久代(92) 中割区上穂沢
- 春日 徹也(85) 北割二区下の坊2
- 倉田 一郎(80) 町四区第2

※依頼があった方のみを掲載しています。

●緊急情報やイベント情報等を配信



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

募 県障がい者文化芸術祭 作品募集

応募など詳細は、ホームページをご確認ください。



- ▶**応募資格** 県内在住で障がいのある方
 - ▶**作品展** 9月20日(土)、21日(日) 県障がい者福祉センター
 - ▶**募集作品**
 - 絵画、手・工芸、書道、写真** 1人か1グループごと1点
 - **申込期限** 8月1日(金)
 - **搬入期限** 9月5日(金)
 - 文芸** 1人3点まで
 - **申込期限** 8月15日(金)
 - 川柳** テーマは「私の挑戦」と「自由」で1人1句まで
 - **申込期限** 8月15日(金)
- 問 福祉課 障がい福祉係 内線315

募 国家を守る公務員 自衛官募集

- ▶**応募資格** 18歳以上33歳未満で日本国籍の方
 - 【**自衛官候補生**】
 - ▶**応募期間** 年間を通じて実施
 - ▶**試験期日** 受付時にお知らせ
 - 【**一般曹候補生**】
 - ▶**応募期間** 9月2日(火)まで
 - ▶**試験期日** ※いずれか1日
 - 1次: 9月13日(土)~21日(日)
 - 2次: 10月11日(土)~26日(日)
- 問 自衛隊長野地方協力本部 伊那地域事務所 ☎ 73-4860

相 農地相談会

売買や貸借、相続などの農地に関するさまざまな相談を地元委員がお受けします。相談無料、事前予約が必要です。

- ▶**日時** 8月9日(土) 午前10時~午後2時
 - ▶**場所** 市役所 第2会議室 (1階)
 - ▶**予約方法** 電話か申し込みフォーム(右QRコード)
 - ▶**予約期限** 8月5日(火)
- 問 農業委員会事務局 内線411



募 上伊那広域連合 土木職員募集

詳細はホームページをご覧ください。



- ▶**応募期限** 7月31日(木)午後5時15分
 - ▶**1次試験** 9月21日(日)
- 問 上伊那広域連合事務局 総務課 ☎ 0265-78-2500

募 県南信工科短期大学校 10月入学訓練生募集

機械系製造業への就職を目指す訓練生を募集します。各種工作機械の操作方法などの機械加工技術を習得します。



- ▶**応募資格** 応募資格や方法はホームページ(右QR)から。
 - ▶**応募期限** 8月18日(月)必着
 - ▶**訓練期間** 10月10日(金)~令和8年3月11日(水)
- 問 県南信工科短期大学校 ☎ 0265-71-5051

菩提寺様で ころろを込めたお葬式

事前相談、随時承ります
もしもの会会員募集中

家族葬・小規模葬

ご遺体安置所併設

儀礼センター 駒ヶ根斎場

式参列 最大80名 / 会葬 最大150名 / 精進落し 最大50名
宗派を問わずご利用いただけます

ご遺体のご搬送 24時間
ご葬儀のすべて 365日
いつでも対応

株式会社 儀礼センター TEL83-2929

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、マイナ保険証が資格確認書・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。

8/3 (日)	まつむら小児科医院(上穂町区)	小	☎ 81-4700
	塚本薬局(宮田村)	—	☎ 85-2112
8/10 (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
8/11 (月・祝)	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710
8/14 (木)	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
8/15 (金)	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
8/16 (土)	やまおか耳鼻咽喉科(小町屋区)	耳	☎ 82-4133
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
8/17 (日)	こまちや東内科クリニック(小町屋区)	内・小	☎ 81-7780
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
8/24 (日)	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
8/31 (日)	片桐診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	—	☎ 88-6050



緊急歯科診療

8/3(日)、10(日)、11(月・祝)、14(木)、15(金)、16(土)、17(日)、24(日)、31(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

5日~	歯周病を防ごう!
12日~	文化センターだより
19日~	ともちゃんのEnjoyホッケー!(再)
26日~	こまかっぱニュース

- 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)
8月7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**
8月28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**
9月4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)
8月12日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館
問 総務課 秘書広報室 内線261
- ちよこっと空き家相談
8月6日(水) 9:00~12:00
企画振興課窓口(本庁舎2階)
問 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)
問 福祉課 社会福祉係 ☎ 83-4770
- 外国語相談窓口
場所は市役所市民課の正面です。
・ポルトガル語
(月) 13:00~17:00
(水) 8:30~12:00
・中国語 随時(要予約)
・英語 随時(職員が対応)
問 企画振興課 地域政策係 内線247

広告欄

かんたん畳替え 家具があっても大丈夫!!

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 健康推進係 内線331~334

子宮頸がん検診

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】
8月1日(金)、21日(木)~29日(金)の平日

乳がんマンモ検診 **要予約**

【昭和伊南総合病院】
8月4日(月)、18日(月)、25日(月)

【前澤外科内科クリニック】
8月7日(木)

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です(1人30分程度)。

【保健センター】
8月5日(火) 13:30~14:40
※最終受け付け14:10

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。献血は予約もすることができます。



【昭和伊南総合病院】
8月28日(木) 13:30~15:30

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できます(1人60分)。



【保健センター】
8月7日(木)、20日(水)、28日(木)
9:00~14:00
※最終受け付け13:00

地域保健課 地域包括支援係 (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

8月4日(月) 13:30~15:30
【駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階】
「その人なりの予防法」と題した講演です。講師は、なごみの森こころのクリニック 下島秀一医師です。参加費400円(お茶代)。事前申し込みは不要です。



認知症サポート医との個別相談 **要予約**

8月6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。



考えてみよう 脳の健康個別相談 **要予約**

8月25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。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歳以上の駒ヶ根市民が対象で、相談は無料です。



熱中症に注意しましょう!

熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こる、さまざまな症状をさします。体温調節がうまくできない子どもや、暑さや水分不足を感じる機能などが低下している高齢者は、特に注意が必要です。



室内でも注意を

熱中症は、室内でも発生する可能性があり、救急搬送された方の4割が室内で熱中症にかかっています。扇風機やエアコンを活用しましょう。



予防するために

「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「バランスの良い食事」「しっかりとした睡眠」などの対策をしましょう。詳しい予防方法や応急処置の仕方は、市ホームページにも掲載しています。





カリヨン

文化会館、図書館、博物館、おもしろかっぱ館のイベント情報です。

8月の全館休館日

4日(月)、12日(火)、
18日(月)、25日(月)
29日(金)は図書館のみ休館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

佐野成宏 お別れ会&追悼コンサート

日時 8月31日(日) 14:00開会
(13:15開場)

料金 全席自由3,000円

出演 横前奈緒 ソプラノ
北野智子 ソプラノ
本多信明 テノール
伊藤友祐 バリトン
河原忠之 ピアノ

主催 株式会社オペラ王国社

おもしろかっぱ館

(開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

第5回ふれあい講座

苔玉づくり

直径10cmほどのすてきな苔玉を作ってみませんか。

日時 9月21日(日) 10:00~

場所 おもしろかっぱ館・
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 工作用ハサミ、裁縫用の木綿糸、作品を持ち帰るための入れ物が袋

第6回ふれあい講座

細密画入門①(全2回)

~本格的に取り組みたい方~

鉛筆で描く細密画に挑戦してみませんか。

日時 10月19日(日)
10:00~15:30

場所 おもしろかっぱ館

講師 田中 邦治さん

参加費 300円 **定員** 10人

持ち物 鉛筆(H・F・HB・B・2B・3B) 6本、消しゴム、鉛筆削り、色鉛筆、昼食、飲み物

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

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。



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)

募集期間

- 小学校 9月25日(木)まで
- 中学校 10月3日(金)まで
- 一般応募 9月21日(日)まで

おはなし会

スタンプラリー



本館や分館で行っている幼児向け・小学生向けのおはなし会へ参加してくれたお子さんに、スタンプカードをお渡ししています。スタンプが全部たまると、良いことがあるかも…!?

8月のおはなし会

申し込みは不要です。

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)

- ・8月7日(木) 10:30~
主に1・2歳児向け
- ・8月21日(木) 10:30~
主に0歳児向け

②幼児向けおはなし会

8月9日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会(こわいおはなし)

8月16日(土) 11:00~

④ねえ、この本よんで!

8月20日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30

⑤東伊那分館おはなし会

8月28日(木) 15:45~

⑥中沢分館おはなし会

8月28日(木) 16:15~

場所

- ①文化会館 大会議室(2階)
- ②~④本館 おはなしの森
- ⑤東伊那公民館、⑥中沢公民館

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった一般書や児童書、紙芝居、雑誌などを、無料で提供します。



期間 8月20日(水)~なくなり次第終了 **場所** 図書館前 ロビー

博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

【展示室】

登戸研究所調査研究会 企画展

「戦後80年と登戸研究所の上伊那への疎開」

期間 8月17日(日)まで

【ロビー】

夏休み企画展

「昆虫標本展」



期間 8月31日(日)まで

【イベント】

昭和100年記念企画 「なつかしの駒ヶ根 16ミリフィルム上映会」



昭和30年代の市内で撮影した16ミリフィルムを見てみよう。

日時 8月23日(土)、24日(日)

14:00~15:30頃
※内容は2回とも同じ

場所 市立博物館 展示室
参加費 無料 **予約** 不要

まちのお店探訪

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



過去の
記事は
こちら

クレエ Créer (パン屋)

わくわくと笑顔をパンにのせてお届け

今年3月、日の出町商店街にオープンしたパン屋「Créer」。店主の田村さん夫妻が「自分たちの理想のパンで、お客さんをわくわくさせ笑顔にしたい」と開いた念願のお店です。

グレー基調の落ち着いた雰囲気の内には、バゲットなどのハード系を中心に、あんバターやベーコンエピなど常時20~30種類ほどのパンが並びます。看板メニューのバゲットは、外はカリッと中はモチットした食感が特徴。田村さんが各地の店舗での修行やバゲット専門店での間借り営業で培った技術と経験を生かし焼き上げます。「小麦粉の風味を楽しんでもらいたい」と、イースト菌の量を減らして長時間発酵させ、小麦粉や水、塩などシンプルな素材で仕上げています。

会話を交えた温かい接客を心掛け、「誰でも入りやすいお店にしたい」と話す田村さん。定期的にパンのラインナップが変更されるため、何度訪れても楽しめるのも魅力です。こだわりのパンを求めに、ぜひ一度足を運んでみては。



すぐに売り切れてしまうパンも



大人気のあんバター



ぜひ一度
お越しください

おすすめは
バゲット 400円(税込み)
あんバター 400円(税込み)
※定休日明けの営業日は、
バゲット・サンド類お休み

問い合わせ

商工観光課 商業係(内線431)

information

- 住所: 中央7-9
- 営業時間: 8:00~16:00
※売り切れ次第閉店
- 定休日: 月曜日・日曜日
(不定休あり)
- 駐車場: 駒ヶ根中央駐車場



インスタ
グラム



コラム

商店街の歩き方



2時間無料で便利な駐車場

駒ヶ根中央駐車場

ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根の東側にある駐車場です。まちなかでの買い物や用事の際に、ぜひご利用ください。

- 営業時間 年中無休・24時間利用可能
- 駐車料金 入庫後2時間無料、以降は30分100円
2時間経過した車には、紙を置かせていただきます。ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根で料金をお支払いください。
- 問い合わせ ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根 ☎ 98-8658



▲詳細は
こちら



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。

春から夏へと移り変わる自然を眺めていると、ここ駒ヶ根市での地域おこし協力隊としての時間が、残りわずかであることを実感します。

高校と連携し郷土愛を育み地域課題を考える事業「ウミガメプロジェクト」に、これまでご協力いただいていた地域の皆さんのおかげで、一つの活動が実を結び始めています。学校の学習では得られないような専門知識を学び、駒ヶ根の魅力や面白さに触れられるような体験等を企画しています。その中で、人と人のつながりを大切に、地域の方からの生きた学びを生徒に提供できるように意識しています。この地域で活動をし



地域おこし協力隊

神村 絵理香 隊員

平成2年生まれ、木曾町出身。高校卒業後、製造業や飲食店、子ども向け娯楽施設で経験を積む。企画振興課で、地元高校の人材育成事業「ウミガメプロジェクト」の総合探究などのコーディネーターとして活動中。



ウミガメプロジェクトを赤穂高校で説明

ていると、昔からここにいるかのように接していただき、人の温かさを感じます。活動を支え応援してくれる方がいることは、当たり前ではありません。この地域でしか経験できない出会いや学びは、私の人生にとってかけがえのない財産です。

卒業まで残された貴重な時間、私に何ができるのかをもう一度考え、後悔のないように、感謝を込めて活動していきたいと思っています。

人生いろいろ 出会いに感謝

私は病院や施設でリハビリ職として勤めた後、現在はその経験を活かしながら地元で整体師として働いています。前職を含め、対象の方と1対1で向き合い、時間を共有できるこの仕事にとっても魅力を感じています。相手の方がどのような人生を歩まれてきたかをお聞きすることがあり、自分ではとても体験できないようなお話を聞くことができます。例えば、戦争での体験談や海外旅行で異文化に触れた話、子どもをおぶって田畑で働いていた話などなど、100人いれば100通りの人生や考え方があるんだなと驚嘆させられます。そして、お話を聞いている内に自分がその時抱えていた悩みが小さく感じたり、勇気づけられたりすることもあります。

健康づくりのお手伝いをする立場ですが、来てくださる方々との会話がいつも私の心を和ませてくださいます。たくさんのご縁に感謝すると共に、支え合って生きていることを強く感じる毎日です。

次は、福沢 潤一さん(東伊那区)へ バトンタッチ

ちよつとひとこと



湯澤 喜作 さん
(東伊那区)



クックパッドで
レシピ公開中！

子どもに合わせた味付けで、家族みんな適塩に♪

照り焼き豆腐ハンバーグ



保育園・幼稚園で人気のメニューです。直接舌にあたるタレに味が付いていることで、肉だねがうす味でもおいしく食べられ、適塩につながります。

材料(園児4人分)

- | | | | | | |
|------|-------|-------|----------|-----------|-------------|
| タマネギ | 1/4 個 | B | 砂糖 | 大さじ 1 | |
| 炒め油 | 適量 | | こいくちしょうゆ | 小さじ 1 | |
| A | 木綿豆腐 | 100 g | B | 水(またはだし汁) | 大さじ 2 と 2/3 |
| | 豚ひき肉 | 100 g | | かたくり粉 | 小さじ 1/2 |
| | パン粉 | 20 g | | | |
| | 食塩 | ひとつまみ | | | |

作り方

- ① タマネギをみじん切りにし、油をひいた鍋で炒めて、粗熱をとる。(レンジ加熱でもOK)
- ② ボウルに①、Aを入れてよくこね、4等分にし小判型に形成する。
- ③ フライパンに油(分量外)を熱し、②を両面焼く。
- ④ 火が通ったら、Bを加えて全体に絡め、完成！

このレシピの食塩相当量:0.4g(園児1人分)

【1日の食塩目標量】1～2歳:3.0g未滿、3～5歳:3.5g未滿 成人:男性7.5g未滿、女性6.5g未滿



夏の光をまとうカリブラコア

「暗闇にいくつもの光が輝いて。怖かった。夏になると思い出す祖母の話がある。召集され国内の配属先で空襲にあった祖父から聞いたという。ただ、それ以上は聞かずに終わってしまった。

大学生の頃、祖父は亡くなり、祖母も鬼籍に入ってから久しい。家族に戦争の体験者は既に

伊藤市長の

雑記帳



いない。どこで祖父が空襲にあったのか、どんな思いで祖母が聞いていたのか。探るすべは消えてしまった。

思い返せば、祖父が暮らしていた高遠の家には、戦死した弟の写真が飾られていた。祖父自身も軍服を着た時代は確かにあった。日本を巻き込んだ大きな渦は、穏やかな山里も例外なく飲み込んだのだ。

第二次世界大戦が終わって80年。世界に目を転じれば紛争は絶えない。絡み合う関係を読み解く努力を続けること。あわせて足元を見つめ直すこと。重い課題をあらためて思う。

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。



お話のひろば

8月4日(月)、27日(水) 10:30~10:45
<4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。

赤ちゃんのお話のひろば

8月4日(月) 14:45~15:00
まあるくなあれ♪

食事相談

8月6日(水) 9:30~11:30
きっずらんど

楽しくリトミック☆

要予約

8月7日(木)
① 9:40~10:20
② 10:30~11:10
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。8月1日(金)にオンライン予約を開始します。詳細は右上QRから。



親子でふれあい遊び

8月20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。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

8月20日(水)
13:30~15:15
きっずらんど



ベビーキッズ

8月27日(水)
14:30~15:10
きっずらんど
助産師によるベビーマッサージ。



あつまれこまっこ

8月29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。



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)

8月4日(月) 13:30~15:00
申し込みは7月28日(月)まで。

●後期~完了期(生後9~18カ月頃)

8月27日(水) 13:30~15:00
申し込みは8月20日(水)まで。

両親学級② パパママ教室 要予約

8月20日(水) 9:30~11:00
出産予定日が11~12月頃の妊婦とパートナーが対象。内容は、産後の生活講義や新生児の抱き方など。申し込みは8月13日(水)まで。

両親学級③ 出産準備

8月6日(水) 9:30~11:00
出産予定日が10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。

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。※8月13日(水)~15日(金)は休館 要予約

親子でキッズヨガ

8月8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

8月18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

8月20日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

親子でベビヨガ

8月29日(金) 10:00~
3カ月~ハイハイ期が対象です。定員5組、参加費300円。



誕生日会

8月21日(木) 10:00~
8月生まれの誕生日会。
定員5組。



ベビーマッサージ教室

8月27日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

8月28日(木) 9:00~
対面での個別相談です。

市内保育園・幼稚園
ウエルカムきっず(園開放)

8月20日(水)	北割
8月22日(金)	飯坂、すずらん、 中沢、J's(要予約・ 8月1日予約開始)
8月26日(火)	福岡、聖マルチン
8月28日(木)	美須津、東伊那、 桜ヶ丘、赤穂、 経塚

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)

8月の就業相談はありません。
次回は、9月11日(木)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 **すずらん公園** です。

すずらん公園は、文化センターの南にある公園です。公園内には、船の形をした複合遊具やこまかっぱ・しっぺいのスイング遊具などの設備のほか、走り回れる広場やこまかっぱ噴水などもあります。子どもたちに人気のこまかっぱ噴水は、8月24日(日)までは毎日、以降9月28日(日)までは土・日曜日、祝日に動いています(午前9時～午後5時)。木陰も多いので、暑い日の水遊びなどにぜひご利用ください。

【公園の詳細】

住所	赤穂2264番地5
駐車場	有り
トイレ	有り (バリアフリートイレ)



木陰にある大人気船型の遊具



池もある広い公園内



冷たい水に大はしゃぎの子どもたち



公園の詳細▶



◀地図



お誕生日おめでとう！

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。

七夕・誕生日会(すずらん保育園)

すずらん保育園で、七夕・誕生日会が行われ7月生まれのお友達をお祝いました。七夕では、先生が笹に飾ってある短冊や飾りを紹介し「お願いごとした？」と聞くと、子どもたちからは「書いた！」と元気な声が。七夕にちなんだ曲を歌ったり給食を食べたりして、季節の行事を楽しみました。



七夕にちなんだ給食おいしいね



みんなで元気よく歌いました◎



みんなの短冊を笹に飾り付け！

Happy Birthday 8月生まれ



酒井陽琉くん
祐紀さん、幸奈さん

祝2歳 幸せな
毎日をありがとう♡



伊藤凧津くん
俊さん、紗希さん

いっぱい食べて
大きくなあれ♡

誕生日のおともだち大募集

9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30日(水)。



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



市立図書館 司書
ちほ 澤田 知穂

ふしぎぞくぞくぞくぞくかぞく

文/大林大 絵/かとうひろゆき 出版/ポプラ社

「きょうはどんなひだったの？」こどもたちがパパに尋ねます。「きょうは おかしいちにちだったよ。かいしゃにいくとちゅう そらを見あげたら おおきなおおきなくもがあったんだ」パパがそう答えると、お姉ちゃんは空に浮かぶ白い雲を、弟は生き物のクモを思い浮かべます。3人の会話は続きます。「カフェのいりぐちに それはそれはまっかなはな」とパパが話すと、お姉ちゃんは美しく咲く花を想像して「きれいだろうなあ」とつぶやきます。一方、弟は真っ赤な鼻を思い浮かべて「きもちわるいだろうなあ」と答えます。

同じ言葉でも思い描くイメージは人それぞれで、ことは遊びの楽しさが広がります。そしてラストには背中がぞくぞくするような、あっと驚く展開が!! 蒸し暑いこの季節にぴったりの1冊です。

★ 子育てサイト
トリセツ★



「運動遊びの広場」

ふるさとの丘アルプスドームを開放しています

天候に左右されずに子どもたちが体を動かして遊べる場として、無料開放しています。ぜひご利用ください。

- 期間 10月31日(金)までの火・金曜日の9:00~12:00
※7月29日~8月15日までの火・金曜日は9:00~17:00
- 場所 ふるさとの丘 アルプスドーム(東伊那574番地1)



生涯現役! シルバー会員募集中です!

60歳以上の健康で働く意欲のある方はシルバー人材センターで働いてみませんか?

入会説明会 毎月第3木曜日の午後2時から駒ヶ根事務所にて **お気軽にお越しください**

地域の皆さまのお役にたちます! 仕事のお申し込みはお早めに!

公益社団法人 **駒ヶ根伊南シルバー人材センター**

駒ヶ根市梨の木
2番22号



◆ 駒ヶ根事務所 ☎0265-83-8184 ◆ 飯島中川事務所 ☎0265-86-6288



6/13

地元産大麦を使用したビール醸造

二条大麦を使用したビールの仕込みが、南信州ビール駒ヶ岳醸造所で行われました。これは、市と宮田村が同社らと連携し行う「二条大麦プロジェクト」の一環。この日は、二条大麦の麦芽を専用の機械で細かく砕き、お湯と混ぜた「もろみ」を作る工程を公開しました。同醸造所の伊藤陽洗係長は「糖度が高く、雑味が少ないクリーンな味わいになると思う」と期待しました。

写真撮影のコツを学ぶ

中心市街地の活性化に取り組む「こまがねテラス」は、こまゼミを南町の赤穂カメラ周辺で行いました。これは、まちなかの店主らを講師に、プロの知識等を学べる少人数制の講座です。今回は3名の講師が、写真の構図やスマートフォンでもきれいに撮影できるコツなどを伝授。参加した親子は「カメラを持って歩いて、普段見えない景色に気付くことができて良かった」と話しました。



6/28

駒ヶ根の **こま** **と** **び** 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。



6/19

地域を探究し郷土愛を育むきっかけに

市は、市内の高校を対象に行う連続講座「地域探究講座」のオリエンテーションを赤穂高校で行いました。これは、高校と連携し郷土愛を育み、地域課題を考える「ウミガメプロジェクト」の一つ。本年度は、赤穂高校の1年生約200人が、8講座の中から希望する講座を選び、地域での学びを深めます。この日は、各講座の講師がテーマや目的を生徒たちに伝え、受講を呼びかけました。

みんなで道路をきれいに

上伊那地域の建設産業従事者と県・市町村職員が協働でごみを拾う「道路クリーン作戦」が上伊那各地で行われました。これは昭和56年から毎年実施されている取り組みで、今年で44回目。市内では、国道153号や伊南バイパスなど5つの路線で、66人が作業を行いました。参加者は、総距離約35キロにおよぶ区間で、たばこの吸い殻やお菓子の袋などを次々と拾い集めていました。



6/17

<h2>週末プレゼントキャンペーン</h2> <p>※15L以上の給油のお客様が対象です。</p> <p>※商品は予告なく変更する場合がございます。</p> <p>毎週各店舗 先着100名様 限定</p>				
<p>8/3日</p> <p>新潟の星 甘辛</p> <p>1袋 プレゼント</p>	<p>8/10日</p> <p>イタリアン トマトピー</p> <p>1袋 プレゼント</p>	<p>8/17日</p> <p>スティック ポテトのり塩</p> <p>1袋 プレゼント</p>	<p>8/24日</p> <p>マルチビタミン のど飴</p> <p>1袋 プレゼント</p>	<p>8/31日</p> <p>カレーピー</p> <p>1袋 プレゼント</p>
<p>ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社</p> <p>本社 / 駒ヶ根市北町31-15 TEL 0265-83-3434</p>				

（広告欄）