

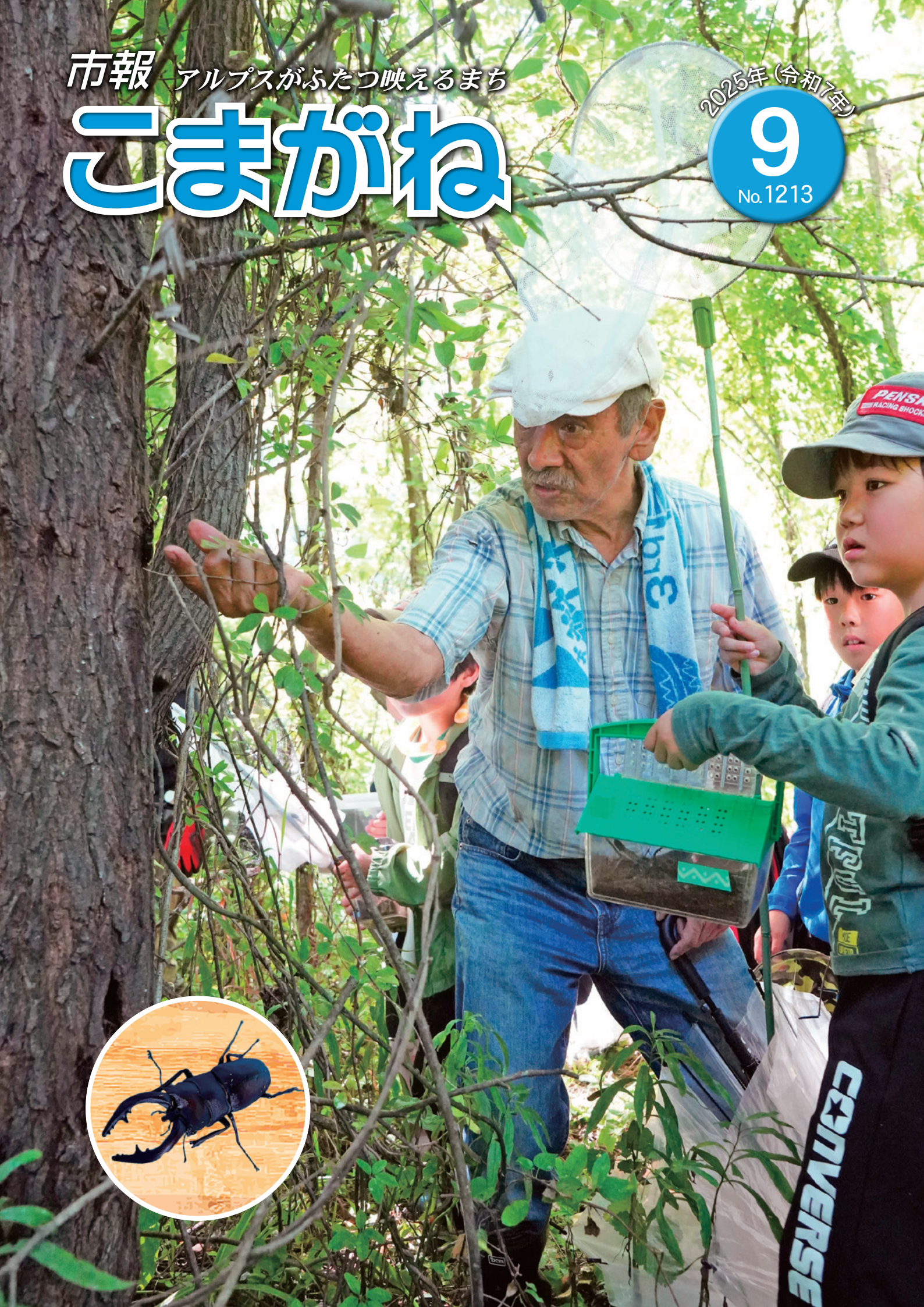
市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2025年(令和7年)

9

No.1213



あなたを守ることが 家族を守ることに がん検診を 受けよう！



「がん」は自分とは無関係だと思っていないですか。日本人の死因第1位であるがんは、医療が進歩した現代でも多くの方の命を奪っています。一方で、早期発見と適切な治療で、多くのがんは治癒が期待できます。進行する前に、定期的な検診で体の状態をチェックし、健康な日常を守りましょう。

20〜40代でもかかりやすい、甲状腺がんや乳がん、子宮頸がんなどもあります。若いから大丈夫という油断は禁物です。

現在、日本での「がん」による死者数は年間38万人を超え、死因の第1位となっています。一生のうち、何らかのがんになる確率は2人に1人とされ、男性の4人に1人、女性の6人に1人ががんで亡くなっていると言われています。市でも、市民の約5人に1人はがんで亡くなっています。誰もがかかる可能性のある身近な病気であり、決して人ごとではありません。

幅広い世代で
多くの方が亡くなるがん

Contents ～もくじ～

- 2 特集 がん検診を受けよう！
- 6 情報ピックアップ
 - ・公共ライドシェア実証実験
 - ・市長が市政を解説
 - ・下水道を大切に
 - ・結核検診で早期発見・治療
- 8 ・国勢調査が始まります
- 10 ・自殺に追い込まれない社会を
- ・公民館後期講座受講生募集
- 12 ・認知症の予防と理解
- ・市民後見人養成講座
- 13 こまかっぱ情報コーナー
- 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
 - まちの健康づくり協力店 **NEW**
 - ベルシャイン駒ヶ根店
 - 地域おこし協力隊通信
 - 岡田 萌さん
 - ちょっとひとこと
 - 福沢 潤一さん
- 22 アキコさんの空き家通信
- 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 (馬見塚公園)
 - 元気なこまがねっ子
 - (中沢・東伊那公民館 夏休み子ども講座)
 - Happy Birthday 9月生まれ
 - 司書おすすめの絵本

今月の表紙

赤穂公民館 夏休み子ども講座 「夏だ！昆虫を探そう！」

赤穂公民館と市立博物館は、夏休み中の小学生を対象に、森での昆虫探しや観察を行う講座を開きました。参加した子どもたちは、木に止まっているクワガタを見つけ大興奮。網や手で虫を捕まえました。また、講師の田中 邦治さんから虫の育て方学びました。



がん検診 Q & A

Q1 忙しくて行く時間がない……

A 検診自体は長時間かかりません

検査時間は、肺がん検診で5分ほど、最も長い胃の内視鏡検診でも1時間ほどで終わります。待ち時間は検診・医療機関ごとに異なるものの、短い時間で体の点検ができます。

Q2 精密検査は必ず受けないといけない？

A 必ず受けてください！

がん検診で精密検査が必要と判断された場合「がんの疑いを含め異常(病気)がありそう」と判断されたということです。その原因をより詳しく検査し、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。検診で見つかるがんはたいてい治癒可能な早期がんです。必要以上に恐れることなく、早めに検査を受けましょう。



Q3 検診は毎回受けた方がいい？

A 決まった間隔で受診しましょう

検診で発見できるがんの大きさには限界がありますが、見つけられる大きさになった状態から、早期がんのステージに進むまでの期間はわずか1、2年とも言われています。そのため、適切な年齢や間隔で受診することが重要です。



Q4 なぜ検診を受ける年齢が決まっているの？

A 年齢や性別で罹患率(かかる人の割合)が大幅に異なるためです

推奨される年齢・受診間隔は、検診の有効性が高いことやデメリットが少ないことを確かめた上で、国が定めています。がんに罹患する可能性が低い年齢で検診を行うと身体的負担の方が大きくなってしまうため、罹患率が高くなる年代から検診を行っています。

Q5 まだ若いから大丈夫！

A 若い世代も油断は禁物

働き盛りや子育て世代の方ががんになってしまうと、仕事や育児などさまざまなことに影響します。特に、収入が減って経済的に不安定になると、家族や子どもがいる場合、生活への影響が一層大きくなります。また、若年時に発症すると進行が早いケースも多いため、定期的に検診を受けましょう。



【図】がんの進行別5年生存率

	ステージ1 で発見	ステージ4 で発見
胃がん	90%	6%
大腸がん	91%	22%
肺がん	78%	7%
子宮頸がん	92%	26%
乳がん	97%	38%

全がん協加盟施設における
5年相対生存率(2011～2013年診断症例)

**早期発見で高まる
5年生存率**

早期発見と適切な治療で、多くのがんは治癒できると考えられています。しかし、がんの初期症状は気づきにくく、手遅れになってしまうことも少なくありません。治療がうまくいくかどうかは、発見と治療開始のタイミングが大きく関係します【左図】。

重症化させないためには、適切な時期にがん検診を受診し、早期に発見することが必要不可欠です。がんに関する正しい知識を持ち、早期発見と早期治療を心がけていきましょう。

大腸がん 早期発見がカギ

死亡者の多い大腸がん

【表】主な部位別
がん死亡数の順位(令和5年)

	1位	2位	3位
総数	肺	大腸	膵臓
男性	肺	大腸	胃
女性	大腸	肺	膵臓

【出典】国立がん研究センター
最新がん統計

大腸がんは、全国で年間15万人以上が新たに罹患し(※)、年間5万人以上が亡くなっています。部位別がん死亡者数の中では、女性の死因1位、総数・男性の死因2位となっています【左表】。がんの中でも死亡者数が多く、早期発見が重要ながんと言えます。しかし、早期の大腸がんは、特徴的な症状がほとんどありません。症状が出てからだと、病院に行く頃には既に進行している可能性があります。そのため、定期的に検診を受け、早期に発見することが必要です。

(※)罹患：病気にかかること

検診で早期発見

大腸がんが進行してしまう前に発見できるように、市では便潜血反応検査を行っています【左ページ】。また、市の補助はありませんが、大腸を内視鏡で直接観察する検査も

あります。市が行う便潜血反応検査は、食事制限がなく、体への負担も少なく行えます。2日分の便を採取して提出するだけの簡単な検査なので、忙しい方でも簡単に行えます。

小さいがんは検査で見つけることが困難です。そのため、定期的に検診を受け、早期に発見して治療につなげることがとても大切です。特に40歳以上の方は、毎年必ず受けてください。

50歳を契機に大腸内視鏡検査を

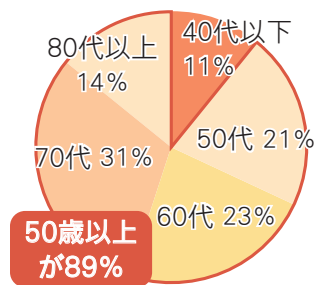
食生活の欧米化で、日本人の大腸ポリープ、大腸がんが増えています。令和6年度に当クリニックで実施した大腸内視鏡検査473例のうち、50歳以上の受診者が全体の89%でした【右グラフ】。検査目的では、過去に大腸ポリープを切除した方の経過観察が84%を占め、便潜血陽性は10%、症状有りが6%と少なくなっています。

そして、この473例中320例(68%)でポリープが見つかり、内視鏡的切除を行っています。この切除したポリープ320例の内、249例(78%)が大腸がんになる可能性のある腺腫でした【右表】。早期がん5例は全て内視鏡で切除し、進行がん3例は外科へ紹介し、手術が行われました。

この結果を見て、皆さんどう思われるでしょうか。便潜血の結果や症状の有無に関わらず、50歳を過ぎたら大腸内視鏡検査をすべきということです。実際に、50歳以上の約7割の方にポリープは見つかっており、そのポリープの8割ががんの元である腺腫だからです。

便潜血が陰性だからと安心せず、50歳を過ぎた方は、ぜひ大腸内視鏡検査を受けましょう。

【グラフ】大腸内視鏡
検査受診者



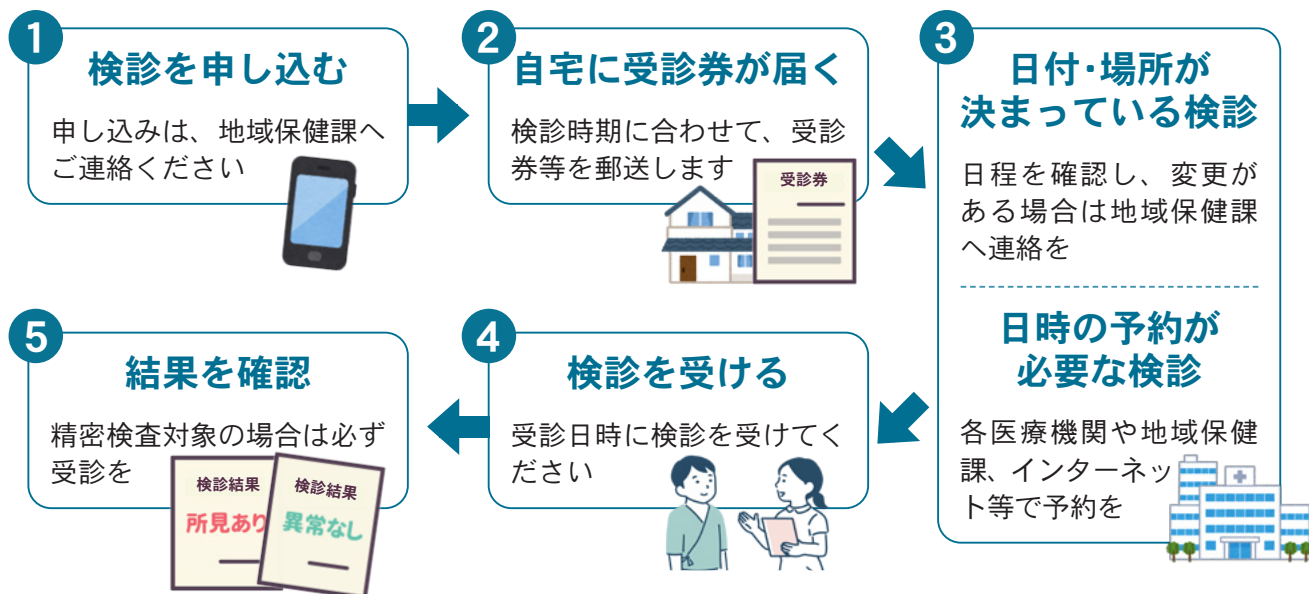
【表】内視鏡的ポリープ
切除術(組織別)

腺腫	249例(78%)
過形成性ポリープ	63例(19%)
早期がん	5例(2%)
進行がん	3例(1%)

まえやま内科胃腸科クリニック
ひろのぶ
前山 浩信 医師



簡単！市の検診受診ガイド



市で実施している「がん」検診で定期的な受診を！

検査項目	対象	内容	費用
胃がん	51歳以上(2年に1回)	バリウムX線検査	1,300円
	51～79歳(2年に1回)	内視鏡検査	4,000円
大腸がん	41歳以上	便潜血反応検査	400円
肺がん	41～80歳	レントゲン検査	600円
	41～74歳(3年に1回)	らせんCT検査	2,200円
子宮頸がん	21歳以上(2年に1回)	子宮頸部細胞診検査+内診	1,400円
乳がん	41歳以上(2年に1回)	マンモグラフィー	1,600円
	36、38、40歳	エコー検査	1,100円

大腸がん検診 (便潜血反応検査)

- 提出期間
12月3日(水)～9日(火)
- 提出場所
市保健センター、ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根
- 対象者 41歳以上の市民

※検診の詳細は下QRコードからご覧ください。

検診情報 (市ホームページ)

令和7年度健康診査・検診▼



▲がん検診後の行動が
あなたの健康を守ります

【問い合わせ】
地域保健課 健康推進係
内線 334

がんは誰にでも起こり得る病気であり、年齢に関係なく発症のリスクがあります。特に初期のがんは自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行していることも少なくありません。だからこそ、定期的ながん検診が重要です。早期に発見できれば、治療の選択肢も広がり、治る可能性も高まります。

自分の健康はもちろん、大切な家族や周囲の人のためにも、検診を受けましょう。

まずは検診へ

公共交通

meemo 駒ヶ根
公共ライドシェア実証実験

一般ドライバーが自家用車を使って乗客を目的地まで送迎する「meemo 駒ヶ根（公共ライドシェア）」の実証実験を行います。タクシーの予約ができないときでも、一般ドライバーが目的地まで送迎します。この実証実験を通じて、市民や観光客など全ての方が自由に移動できる交

通システムの構築を目指します。

タクシー優先で配車

まず、meemo 駒ヶ根で予約するとタクシー事業者に配車依頼が届きます。タクシーでの送迎が難しい場合、一般ドライバーとマッチングが行われ「公共ライドシェア」として送迎をします。タクシーとマッチングした場合は、通常のタクシーと同様の取り扱いになりますので、ご了承ください。

まずは事前登録

専用アプリか電話で会員登録が必要です（8月26日から受け付け開始予定）。昨年度登録した方も再度登録が必要になります。

日常の使用はもちろん、まちの公共交通の在り方を考えるきっかけとして、ぜひ一度乗車してみませんか。詳しい登録方法などは、市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

企画振興課 地域政策係

内線 248

市長が
政を解説

ビジョン実現へ 保育施設整備

市は令和5年3月、子どもたちのための「保育・幼児教育ビジョン」を専門家や保護者の皆さんと作りました。時代の変化に対応し、より良い環境を整えることが狙いです。

このビジョンに沿って保育園・幼稚園の施設整備を進めています。あわせて想定を超えるスピードで進む少子化も踏まえなくてはなりません。そこで、令和8年度に赤穂南幼稚園を閉園し美須津保育園と統合。赤穂南幼稚園を撤去し新たな保育園を建設、令和10年度の開園を目指します。2園を統合することで一定人数のお子さんが集まり、充実した保育・幼児教育を進めることができます。

また、新園は隣接する赤穂南小学校と連携し、豊かな学びと育ちにつ



交流会の園児の様子

ながる交流を進めます。総定員100人で、3歳未満のお子さんを受け入れます。保育士の声も聞き施設の詳細を詰めていきます。

また、園児数減少の影響で下平幼稚園は本年度末で閉園します。園児の皆さんは近隣の飯坂保育園などへ通うことになり、既に交流を始めています。今後も工夫を重ね、ビジョンに沿った保育・幼児教育の実現に取り組んでいきます。

下水道

下水道を大切に



ツリガネムシ

9月10日は下水道の日です。下水処理場では、台所やお風呂場、トイレなどから出る生活排水や工場排水を、微生物の力で魚が住める水質まできれいにし、河川に戻しています。

きれいな水を次世代に残すため、

【問い合わせ】

上下水道課 下水道係
内線531



油や衣類など流してはいけないものを流していいか再確認し、微生物が働きやすい環境を作りましょう。

赤穂小4年生に聞く！下水がきれいになるまで

毎年、市内の小学校4年生は下水処理場の見学に訪れ、処理方法を学習します。今年見学をした赤穂小学校の児童の皆さんに、下水がきれいになるまでの流れを教えてくださいました。

まずは下水に混ざった砂やごみ、汚れを沈めて取り除いていくよ！最初の水はうす茶色く濁っていました。これが最後には透明になったのがすごいと思いました！



微生物が細かい汚れを栄養として食べてきれいにします。小さな微生物が水をきれいにするのに大活躍しているんだね！ただ、油やティッシュペーパーなどの大きいごみは分解できないんだって!!



微生物を底に沈め、きれいな水だけを消毒して河川へ放流します。料理に使った油をオイルポットに置いて再利用したり、絵の具をそのまま流さないようにしたりして当たり前に使っている水を大切にしていきたいです！



検診

検診で結核の早期発見・治療を

命に関わる結核

結核は現在でも日本で1日に28人が感染し、5人が命を落としています。結核を発病した方のうち4割が、80歳以上の高齢者となっています。症状には、たんの絡むせき、微熱、体のだるさなどがあります。風邪の症状に似ていて、特徴的な症状がないため早期発見が難しい病気です。せきや微熱などが2週間以上続く場合は、医療機関を受診してください。

結核検診を受診しましょう

市では対象の方に、結核検診（胸部レントゲン）を実施しています。結核を早期発見するために、年に1回は検診を受けましょう。

◆対象 満64歳以上の方（昭和36年

4月1日以前に生まれた

方）

◆費用 無料

◆日程 9月10日（水）～12日（金）、

17日（水）～19日（金）

※会場と時間は対象者に郵送される通知をご覧ください。8月下旬頃に世帯毎まとめてお送りします。

検診時の服装の注意点

前後無地で装飾のないTシャツのみで撮影します。検査着の貸し出しはありません。



【次の服装は正しく撮影ができないため受診不可】

- 柄、絵や文字が印刷されている服（ワンポイントも不可）
- ボタン・ファスナー等の装飾がある服
- ブラジャーやカップ付きのキャミソール
- アクセサリなどの金属類や湿布などの装着



◆検診結果

異常があった方の方に、検診後1カ月を目途に郵送します。

【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係
内線334

調査

より良い未来をつくる
国勢調査

国勢調査は、5年に一度行われる国の重要な調査で、今回で22回目となります。現在の日本の現状をデータで明確化し、より良い未来を築く基礎となります。皆さんのご協力が、未来の日本を支える重要な役割を果たします。

国勢調査の概要

▼調査の基準日

10月1日現在

▼調査の対象

10月1日現在、日本国内に住んでいる全ての人(外国人を含む)と世帯を対象とします。

▼調査事項

〈世帯〉

世帯員数、住居の種類など4項目

〈世帯員〉

男女の別、出生の年月、就業状態、従業地または通学地など13項目

▼結果の公表

「人口速報集計」を令和8年6月に公表予定です。その後、年齢別人口、世帯の状況などの詳しい調査結果を順次公表する予定です。

国勢調査の役割

国勢調査から得られる統計データは、社会福祉や雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。また、地方交付税の算定基準として使われることや、全国や地域別の最新人口、

インターネット回答

9月20日(土)
～10月8日(水)

調査票(紙)による郵送回答

10月1日(水)
～10月8日(水)

調査方法と回答期間

将来人口を推定する上で活用されるなど、さまざまな統計の基礎データとして使用されます。

9月20日(土)から調査員が皆さんのお宅を訪問し、世帯員などの聞き取りをした後、インターネット回答用IDと紙の調査票を配布します。調査員は自身の身分を証明する調査員証を携帯しています。回答方法は、▼インターネット回答▼調査票(紙)の郵送回答のいずれかです。回答期

下のいずれかで回答!

- ①インターネット
- ②紙の調査票を郵送

簡単で便利な
インターネット
回答がおすすめ♪



インターネットで簡単回答

間が右のとおりそれぞれ異なりますので、注意してください。

インターネットでの回答は、スマートフォンがあれば、いつでも、どこでも簡単に回答ができます。さらに、回答漏れを防ぐことができ、正確な調査につながります。駒ヶ根市は前回の調査で、インターネット回答率が県内19市中2位(48.8%)でした。正確な調査のためにぜひご利用ください。

簡単・便利なインターネット回答のやり方

1 アクセスする

ご自宅に調査書類が届いたら、
スマホかパソコンで回答サイ
トにアクセスします。

国勢調査オンライン

で検索！

※9月20日から利用可



2 ログインする

調査書類の「インターネット回答利用ガイド」に記載
してある「ログインID」「アクセスキー」でログイン
します。※依頼書のQRコードから自動入力できます。

—
ログインID (8桁)

アクセスキー (4桁)

3 回答する

画面の案内に沿って、国勢調査に回答します。
最後にパスワードを設定し、送信します。回
答時間は約5～10分(1人暮らしの方の目安)。



回答いただいた情報
は厳重に保護されて
いるので安全・安心♪

※インターネット回答が難しい場合は、調査票(紙)により郵送でご回答ください。

個人情報を守られます

- ・国勢調査では、統計法によって厳格な個人情報保護が定められています。
- ・インターネット回答における通信は、すべて暗号化されています。また、不正なアクセス等の監視を24時間行っています。
- ・国勢調査に従事する者(調査員、地方公共団体の職員など)には、統計法による守秘義務が課せられています。

⚠ 国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください

「かたり調査」とは、行政機関が行う統計調査であるかのような、紛らわしい表示や説明をして、世帯等から個人情報などを詐取する行為のことです。調査員は「国勢調査員証」を身に付けています。不審に思った場合は、企画振興課 企画調整係へお問い合わせください。

【国勢調査コンタクトセンター】

☎ 0570-02-5910(ナビダイヤル)

☎ 03-6628-2258 (IP電話等)

期間

9月16日(火)～11月7日(金)

時間

午前9時～午後9時
(土・日・祝日を含む)

【問い合わせ】

企画振興課

企画調整係 内線243

自殺予防

自殺に追い込まれない社会を

9月10日から16日まで「自殺予防週間」です。この期間は、命の尊さや心の健康への理解をより深めるための大切な時間です。

自殺を自分ごととして考える

自殺は、個人だけの問題ではありません。経済的な問題や健康上の悩み、家庭環境の変化、職場のストレスなど複合的・社会的要因も絡み合っていると考えられています。そのため、周囲が異変に気づき、早い段階で適切な支援を受けることで、心の苦しみを和らげ、命を守ることが可能です。

誰かを支えるあなたの声

国や県の統計によると近年、10代と40代、70代の自殺者が増加している傾向が見られます。つまり、幅広い世代で、孤立感や未来への不安を抱え、自殺に追い込まれてしまう人がいるということです。

皆さんの身近な人の普段と違う様子に気づいたら、声をかけてみてください。心温まる言葉は、相手の心を支える第一歩になります。

心の「SOS」に気づくために

次のような言動は心の「SOS」のサインかもしれません。▼最近元気がない▼言動に変化がある（ネガティブ発言やトラブルの増加など）▼睡眠や食事など生活習慣が乱れた▼こうした様子に気がついたなら「最近どう？ なんだか疲れているみたいだけど、大丈夫？」などと声をかけたり、一緒に専門相談窓口を訪問したりするなど、できることから行動してみましょう。

1人で悩まないで

悩みを抱えた際に大切なのは、一人で抱え込まず、適切な相談窓口に助けを求めることです。誰かに話すことも自分自身の健康を保つための「セルフケア」の一つです。

市では、相談窓口を一覧にまとめてリーフレットを作成し周知に活用しています。市の窓口やホームページにありますが、窓口の紹介などにご活用ください。

他にも、市では「眠れない」「不安で心が落ち着かない」などの症状が

相談ができる窓口の一部を紹介

自殺予防のための相談

【こころの健康相談統一ダイヤル】

- 相談時間（平日）
午前9時30分～午後4時
午後6時30分～10時
- 電話 0570-064-556

【松本いのちの電話】

- 相談時間（年中無休）
午前11時～午後10時
- 電話 0263-88-8776

【フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話】

- 相談時間（毎月10日）
午前8時～翌朝8時
- 電話 0120-783-556（通話無料）

【生きづらびっと】

SNSやチャットによる相談

- 相談時間
毎日
午前8時～午後10時



こころの健康に関する相談

【こころの健康相談日】

精神科医による個別相談（要予約）

- 相談日 年6回
- 時間 午後1時30分～
午後2時40分（1件30分）
- 場所 市役所 保健センター
- 問い合わせ
地域保健課 健康推進係
☎ 0265-83-2111 内線332

【心理士相談】

公認心理師による個別相談（要予約）

- 相談日 月3回
- 時間 午前9時～午後2時
（1件1時間）
- 場所 市役所 保健センター
- 問い合わせ
駒ヶ根市役所 地域保健課
☎ 0265-83-2111 内線332

相談窓口の詳細は市HPからご覧ください。



あるものの医療受診に踏み出せない方が精神科医に相談できる『こころの健康相談日』や、辛い思いを聴いてもらいたい方向けの『心理士相談』などを行っています。それぞれの悩

みに合わせて相談できます【右枠】。

【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係
内線 331

募集

公民館の後期講座受講生を募集

公民館主催の後期講座が始まります。教養を高めたい方や趣味を深めたい方、講座の内容に興味のある方など、ぜひご参加ください。

【問い合わせ】赤穂公民館 ☎ 83-4060 中沢公民館 ☎ 83-5125

☑ 赤穂公民館の講座

- 募集期間 9月1日(月)～ 定員になり次第終了
- 申し込み 電話(☎ 83-4060)
- 電話受付時間 平日 午前8時30分～午後9時30分
土曜日 午前8時30分～午後4時30分

講座名	内容	定員	日時
しめ縄づくり 「お師匠」養成講座	地域の文化を伝承する、しめ縄づくりの「お師匠」を養成します。分館と力を合わせて行う講座です。※わらは赤穂公民館で用意	20人	9/30、10/14・28、11/11・25 (全5回) 全て火曜日 午前9時30分～11時30分
あんしんなスマホ教室	基本的な使い方から安心・安全に使える便利機能まで学び、デジタル機器を上手に使って日常をより豊かにしてみませんか。	10人	10/21(火)～(全5回) 毎月第3火曜日 午前10時～11時30分
男性のための 健康リンパ操体	体を動きやすい方向へ意識的に動かすことでリンパの流れを促進し、硬さや痛みを自然に改善してみましょう。	10人	10/10・11/21・12/12(全3回) 全て金曜日 午後1時30分～3時 持ち物 ヨガマットか大きめのバスタオル、飲み物、タオル
地元産二条大麦の ウイスキー講座	ウイスキーってどんなお酒？製造方法やジャパニーズウイスキーの魅力を試飲しながら学ぶ講座です。第4回はマルス駒ヶ岳蒸留所で上伊那産二条大麦のウイスキー仕込み見学を行います。	15人	【赤穂公民館】(各回1,500円) 10/17(金)・11/14(金)・1/30(金) 午後7時～8時30分 ※ウイスキーの試飲あり 【マルス駒ヶ岳蒸留所】 3/14(土)午前9時～11時
小学生 おやこで手作り お菓子教室	親子で季節のイベントに合わせた、お菓子を作ります。楽しく作って大切な人にプレゼント♪(アレルギー対応不可)	8組	第1回 12/20(土) ケーキ 第2回 2/7(土) チョコ 第3回 3/7(土) アイシング クッキー 午前10時～正午 材料費 各回1,000～1,500円

☑ 中沢公民館の講座 (秋の季節講座)

- 募集期間 随時募集。定員になり次第終了
- 申し込み 電話(☎ 83-5125) か右QRコードから
- 電話受付時間 平日 午前8時30分～午後5時



講座名	内容	定員	日時
簡単！楽しい！ エコクラフト講座	環境に優しいクラフトテープで世界に一つだけの作品を作ってみませんか。みんなで楽しく小物入れやティッシュボックスを作るだけでなく、脳トレにもなります。	20人	11/10(月) 午前10時～正午 持ち物 はさみ、洗濯ばさみ (5個以上)、セロハンテープ、 速乾性木工用ボンド 材料費 600円

認知症

理解と予防で いつまでも自分らしく

自分らしく暮らし続ける

年を重ねても住み慣れた地域で自分らしく暮らすために、認知症を理解し、予防に取り組むことが大切です。認知症は誰にでも起こり得る病気ですが、生活習慣を見直し、体と頭を使う習慣を続けることで発症・進行をある程度緩やかにできます。

症状があったら早めの相談を

「最近、同じことを何度も聞いてしまう」「物の置き場所を忘れること

が増えた」など、気になる症状があれば早めの受診や相談が大切です。早期対応で、対処法を知り、進行を遅らせることができます。市では、認知症に関する個別相談を行っています。詳細は市報18ページをご覧ください。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

(地域保健課内) 内線340

9月は認知症月間

啓発イベント「認知症ってなあに」

認知症は誰にとっても人ごとではありません。認知症を理解し、誰もが安心していきいきと暮らせる地域を目指すイベントです。

- ★日時 9月13日(土)午後2時～3時30分
- ★場所 ベルシャイン駒ヶ根店メロディー広場
- ★内容 認知症の方のメッセージ動画・絵本朗読・脳トレ・相談コーナーなど
- ★問い合わせ 駒ヶ根市社会福祉協議会
☎ 81-5900

認知症予防のポイント

- ウォーキングや筋トレなどで体を動かす
- 野菜・魚を中心に栄養バランスの良い食事をとる
- 禁煙をして認知機能の低下リスクを下げる
- 年に1回の健診で生活習慣病予防に取り組む
- 地域の集まりや趣味活動に参加し人と交流する
- 読書や手芸、簡単な計算など、頭を使う時間を作る
- 規則正しい生活を心がけ、睡眠と休養をとる

市民後見人 養成講座

- ▶日程 11/7、14、21、28、12/5 (全て金曜日)
- ▶時間 午前9時～午後4時30分
- ▶場所 伊那市福祉まちづくりセンター
- ▶応募資格 ・全日程に参加可能
・講座終了時の年齢が満25歳以上70歳以下
- ▶時間 午前9時～午後4時30分
- ▶受講料 無料(テキスト代等は実費負担)
- ▶申し込み 伊那市社協へ郵送か窓口持参
- ▶申込期間 9月8日(月)～22日(月) 必着

生活に寄り添う市民後見人

市民後見人は弁護士や司法書士、社会福祉士などの資格をもたない、親族以外の市民による成年後見人等

講座

市民後見人養成講座 受講者募集

のことをいいます。

市民後見人の役割は、同じ地域に暮らす住人としてご本人と同じ目線に立ち、相談や寄り添った支援を行うことです。市民後見人の活動によって、ご本人が元気になる、活動する人も活力を得られます。そして、人と人がつながり、支え合う地域社会が形成されていきます。

このように人と地域をつなげることから、市民後見人は地域福祉を支える仕組みとして期待されています。

市民後見人養成講座を開催

市民後見人の養成講座では、成年後見人等の活動に必要な基礎知識を習得することができます【上枠】。将来的に権利擁護・地域福祉の担い手として活躍できます。

市民後見人に関心がある方や制度や支援の理解を深めたい方、地域で権利擁護に関わる活動をしてみたい方もお問い合わせください。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

(地域保健課内) 内線339

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ませんか。参加無料、申し込み必要。

▶日時 9月24日(水)
午後6時30分～8時30分

▶場所 JICA駒ヶ根

▶申し込み

電話か右上QRコードから

▶申込期限 9月12日(金)

問 企画振興課 地域政策係 内線242



イ 東伊那に元気の花を咲かせよう花火大会

▶日時 9月14日(日)
午後7時～約5分間
※雨天時は15日(月・祝)

▶打ち上げ場所

東伊那小学校・火山グラウンド、ふるさとの丘、親水公園

問 東伊那公民館 ☎ 82-4664

イ 点字の世界に触れよう点字講習会

▶期日(全て土曜日)

9月6日・13日・27日、10月4日・11日、25日

▶時間 午後1時30分～3時30分

▶場所 高砂園 会議室

▶内容 点字器の使い方、点訳基礎、パソコン点訳

▶持ち物 筆記用具

▶申し込み 社協へ電話

問 市社会福祉協議会

☎ 81-5900

イ 第38回ふれあい広場

出店や展示、ステージ発表、キッチンカーなどさまざまな交流・体験を楽しめます。

▶日時 9月7日(日)
午前10時～午後1時

▶場所 ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会

☎ 81-5900



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(7月1日現在)

- 人口 30,918人(△3)
男性 15,203人(△11)
女性 15,715人(+8)
- 世帯 13,567世帯(+11)
- 6月中の異動
転入84人、転出74人、
出生11人、死亡24人

イ 市民体力測定

自分の体力が気になる方など、ぜひご参加ください。

▶日時 9月4日(木)

午後6時30分～

▶場所 泰成スポーツフロアー

▶テストの内容

- ・握力測定 ・長座体前屈
- ・上体起こし
- ・反復横跳び(64歳以下)
- ・20mシャトルラン(64歳以下)
- ・立ち幅跳び(64歳以下)
- ・開眼片足立ち(65歳以上)
- ・10m障害物歩行(65歳以上)
- ・6分間歩行(65歳以上)

▶持ち物

上履き、タオル、飲み物等

▶申込期限 9月3日(水)

※当日参加も可能です。

問 社会教育課 スポーツ振興係 内線724

健康イベント

減塩しょうゆは思っているよりおいしいよ!



「減塩＝味がうすい」と思っている方にこそ体験してほしいイベントです。気軽にお立ち寄りください。

◆時間 午前10時30分～11時30分

◆期日・場所 ○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

◆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(17歳以上、先着30人まで)

◆主催 駒ヶ根市食生活改善推進協議会

問 地域保健課 健康推進係 内線335

今年の様子▶



土地・建物の事なら何でもご相談ください!

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

アパート・マンション・借家

建売・中古住宅

土地



株式会社 織井不動産

長野県知事免許(10)2927号

〒399-4115 長野県駒ヶ根市上穂栄町25-26

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

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

ホームページで最新情報を随時紹介中!



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

または 織井不動産 🔍 検索

不燃ごみ収集・資源物の回収を制限します

不燃ごみ処理施設「クリーンセンター八乙女」の大規模修繕工事に伴い、次の期間中ごみの収集と資源物の回収などが制限されます。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

◆期間 8月30日(土)～9月30日(火)

◆制限事項

○市内全域の集積所に燃やせないごみ(青色文字袋)は出せません。
※燃やせるごみ(赤色文字袋)、資源プラスチック(紫色文字袋)は通常通り収集します。

○市内全ての資源物回収拠点で次のものは出せません。

ペットボトル、ビン、スチール缶、乾電池、廃食用油、蛍光管

○クリーンセンター八乙女には、直接ごみを持ち込めません。

◆大田切りサイクルステーション

○8月30日(土)、31日(日)は休館します。

○9月は毎週土曜日のみ開設します。ただし、9月中は次のものは出せません。

・燃やせないごみ(青色文字袋)

・資源物(ビン類、廃食用油、蛍光管、電池類、粗大ごみ)

問 生活環境課 環境衛生係 内線542

知 マラソン大会交通規制にご協力を

9月28日(日)の信州駒ヶ根ハーフマラソン大会開催に当たり交通規制を実施します。全国各地からランナー約4千人が、駒ヶ根を楽しみに訪れます。ご不便をおかけしますが、ランナーの安心安全のためにご理解とご協力をお願いします。なお、規制図は8月の地区全戸配布かQRコードからご確認ください。



問 信州駒ヶ根ハーフマラソン大会事務局 内線381

イ 第33回三遠南信サミット 2025in南信州

人口減少をテーマに、県境を超えた連携による地域づくりを考えます。傍聴には申し込みが必要です。申し込み方法等はQRコードから確認してください。



なお、分科会・全体会の様子は後日ホームページで公開されます。

▶日時 10月6日(月)午後1時～

▶場所 飯田文化会館など

問 三遠南信地域連携ビジョン推進会議事務局

☎ 053-457-2242

イ 市戦没者・公務殉職者追悼式

市の戦没者・公務殉職者(788柱)に対して、哀悼の誠を捧げ、平和への願いを新たにします。

▶日時 9月6日(土)

午前9時50分～11時15分

▶場所 赤穂公民館

問 福祉課 社会福祉係 内線313

イ 駒ヶ根手話サークル 初心者向け手話講座

受講無料、定員10人(受付順)。

▶日程(全5回)

9月29日～10月27日の月曜日
午後7時30分～8時45分

▶場所 高砂園

▶対象者 高校生以上で初めて手話を習う方

▶申し込み 高砂園へ電話
(平日午前9時～午後3時30分)

問 高砂園 ☎ 82-2012

イ 食器リサイクル&もったいない市

陶磁器製食器を無料回収しリユース・リサイクルします。汚れを落としたきれいな食器をお持ちください。雨天決行。

▶日時 10月4日(土)

午前9時～11時30分

▶場所 北の原多目的運動場(共楽園東)

▶参加時の注意事項

- ・市民のみ参加可
- ・1世帯3箱まで
- ・状態の良いものは欲しい方へ無償譲渡も行います

問 市食器リサイクルの会
気賀沢さん ☎ 83-3316

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

虹のかけ橋 イベント 人形・飾り物供養祭

ご希望の方は、法要にご参列いただけます。

令和7年
日時 9月28日(日)
受付/AM8:30～AM9:50
法要/AM10:00～

会場 虹のホール駒ヶ根

※雨天でも開催します。時間厳守をお願いします。

供養料

虹のかけ橋 会員価格

当日入会OK!

飾り物 1対 400円、1基 300円

人形 採集コンテナ1杯 1,000円

ひな人形は1セット2,000円

※ガラス、枠等から人形を外してお持ち下さい。



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

広告欄

イ
イベント

知
お知らせ

相
相談

募
募集

相 ご存じですか行政相談

行政相談は総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、年金や道路のことなど、行政に関する相談をお受けするものです。予約不要、相談無料。



▶定例相談日 毎月第2火曜日

▶場所 赤穂公民館

▶相談委員 松井 浩二さん

▶9・10月の相談日

9月9日(火)、10月14日(火)
午後2～4時

問 総務課 秘書広報室 内線261

相 人権特設相談所

生活上の悩みごとに人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は固く守られます。予約不要。

▶日時 9月2日(火)
午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館

▶相談の例 家族間の問題や近隣トラブル、いじめなど

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

各種納期案内

- ◇国民健康保険税 4期
- ◇介護保険料 4期
- ◇後期高齢者医療保険料 3期

知 病院？救急車？ 迷ったら＃7119へ

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＃7119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電話でアドバイスします。ただし緊急・重症の場合は迷わず119番へ通報してください。



▶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 県 医療政策課

☎ 026-235-7131

相 信州ゼロ円ソーラーを ご活用ください

信州ゼロ円ソーラーは、県の基準に沿って登録された事業者のプランにより、住宅などに太陽光パネルを初期費用を原則0円で導入できる仕組みです。詳細はQRコードからご覧ください。



問 県 ゼロカーボン推進課

☎ 026-235-7341

相 不動産評価等の 無料相談会

売買・賃貸借に関する不動産評価の相談に、不動産鑑定士が無料で応じます。予約不要です。

▶日時 10月3日(金)
午前10時～午後4時

▶場所 市役所 本庁舎
大会議室(2階)

問 (一社) 県不動産鑑定士協会

☎ 026-225-5228

知 えがおポイント 交付メニューを紹介

エコな活動に対して、つれてってカードで使える「えがおポイント(1ポイント1円)」を交付しています。詳細はQRコードからご確認ください。



メニュー	交付ポイント
再生可能エネルギー設備の導入	太陽光発電、ペレットストーブ等 10,000 蓄電池 15,000
省エネ家電に買い換え	10,000
LED照明器具に買い換え	2,000
窓・ドアの断熱改修(リフォーム)	5,000
住宅の年間消費電力量の把握	1,000～3,000
グリーンカーテンの設置	1,000

問 生活環境課 環境保全係
内線541

知 旧優生保護法に基づく 優生手術等を受けた方へ

対象となる方には補償金を支給します。補償金の請求手続きを弁護士が無料でサポートする制度もあります。詳細はQRコードからご確認ください。



▶支給対象 旧優生保護法による優生手術・人工妊娠中絶などを受けた本人とその配偶者

▶請求期限 令和12年1月16日

問 県 旧優生保護法補償金等受付・相談窓口

☎ 026-235-7143

（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)



かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(6月中)

森田 茂 (75) 東伊那区塩田

(7月中)

馬場 久枝(89) 東伊那区塩田

羽柴 妙子(90) 中沢区菅沼

林 はる美(75) 中沢区中割

平岩ひふみ(91) 町二区第7

小林 克夫(84) 小町屋区南部

下島 大輔(87) 中沢区原

宮澤 美代(85) 町一区第4

藤澤 正博(94) 小町屋区南部

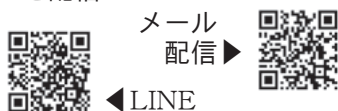
黒河内友成(83) 町二区第6

村松はま子(93) 上穂町区第5

村上 静子(97) 小町屋区北部

坂井 和人(77) 中沢区菅沼

※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

メール
配信▶

◀LINE

●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)。

軽度・中等度難聴者の補聴器購入費用を助成



■対象要件(以下の全てに当てはまること)

- 18歳以上の市民 ○市税等の滞納がない
- 聴覚障害の身体障害者手帳の交付を受けていない
- 市の指定を受けた補聴器販売業者から購入する

■補助額(上限3万円)

- 購入費用の3分の1、住民税非課税世帯は購入費用の3分の2
- ※修理費用は対象になりません。

■申請方法

- 1.申請(専門医の意見書と補聴器の見積書の提出が必要)
- 2.市による審査・決定通知
- 3.審査・決定後、指定販売業者から補聴器を購入
- 4.市へ実績報告と補助金の請求(領収書の写しの提出が必要)

申請前の購入は補助の対象外です。購入前に市へ申請し、審査後に購入してください。

問 福祉課 介護高齢福祉係 内線318

募 市有墓地使用者募集

市有墓地の申し込みを随時受け付けています。使用を希望される方には、空き区画の紹介をします。使用料は申込時にお支払いください。



▶申請資格

市に住所か本籍がある方

墓地名	使用料 (1㎡あたり)
北の原墓地 (町四区)	25,000円
射山原墓地 (市場割区)	21,640~ 35,390円
切石原墓地 (北割一区)	22,730円

問 生活環境課 環境衛生係
内線542

募 市内施設
指定管理者募集

令和8年4月から市の施設を管理する指定管理者を募集します。詳細はお問い合わせください。



- ▶対象 民間事業者や団体など
- ▶応募期限 9月30日(火)

施設名	担当窓口
駒ヶ根キャンパスセンター・戸倉山キャンプ場	商工観光課 観光係 内線441
森と水のアウトドア体験広場	
産地形成促進施設「駒ヶ根ファームス」農畜産物展示・加工等コーナー	
駒ヶ根ふるさとの家	農林課 農政係 内線413

問 総務課 行政管理係 内線212

かんたん畳替え
家具があっても大丈夫!!

材料によって料金が異なります。まずはお気軽に下記までお電話ください。サンプル持参でお伺いします。

地元で100年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは
通話料無料

0120-193-875

たたみ替え

障子貼替え

ふすま貼替え

網戸

見積もり無料!



私がお伺い
します!





緊急当番医・薬局

受診時は、マイナ保険証か資格確認書・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。

9/7 (日)	前澤外科内科クリニック(上穂町区)	内・外	☎ 83-2151
	上穂みなみ薬局(上穂町区)	—	☎ 82-8078
9/14 (日)	かしの実クリニック(福岡区)	内	☎ 98-0590
	駒見薬局(町四区)	—	☎ 81-0121
9/15 (月・祝)	駒ヶ根泌尿器科クリニック(町一区)	泌	☎ 98-8876
	サンロード南田薬局(町一区)	—	☎ 98-8130
9/21 (日)	まえやま内科胃腸科クリニック(町四区)	内・胃・小	☎ 82-8614
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
9/23 (火・祝)	高山内科クリニック(北割一区)	内・循	☎ 82-6690
	やじま薬局(北割一区)	—	☎ 82-3930
9/28 (日)	座光寺内科医院(中割区)	内・小	☎ 83-3222
	高仲薬局(北割二区)	—	☎ 81-1602



緊急歯科診療

9/7(日)、14(日)、15(月・祝)、
21(日)、23(火・祝)、28(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

2日~	市長の部屋
9日~	文化センターだより
16日~	アキコとタミオの 空き家物語(再)
23日~	こまがね湯処探訪
●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)

9月4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

9月25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)

9月9日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館

問 総務課 秘書広報室 内線261

●ちょこっと空き家相談

9月3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

菩提寺様で
こころを込めたお葬式

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 / 精進落とし 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

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

結核検診

胸部のレントゲン撮影です。結核は過去の病気ではありません。年に1回は検診を受けましょう。検診は無料です。



●対象者

満64歳以上(昭和36年4月1日以前生まれの方)

●日程 9月10日(水)～12日(金)、17日(水)～19日(金)

●服装 無地・装飾のないTシャツ
※会場と時間は、対象者に郵送される通知をご確認ください。

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いただけます。



【保健センター】

9月11日(木)、17日(水)、25日(木)
いずれも9:00～14:00

※1人60分、最終受付13:00

肝炎ウイルス検査

血液検査で、感染を確認します。40歳以上の一度も受けていない方が対象で、自己負担500円。
【保健センター】9月3日(水)

子宮頸がん検診

20～30代の若い世代の発症が増えています。定期的な検診で、早期発見につなげましょう。

【駒ヶ根高原レディースクリニック】
9月1日(月)～30日(火)の平日

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

9月1日(月)、8日(月)、17日(水)、29日(月)

【前澤外科内科クリニック】

9月4日(木)、11日(木)

【保健センター】

9月1日(月)、2日(火)、5日(金)

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

9月1日(月) 13:30～15:30

【駅前ビル アルパ 3階】

「ふたつのそうぞく 相続と争続のはなし」と題した講演です。講師は明治安田生命駒ヶ根営業所 小芦 淳一 所長です。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

9月10日(水)

①14:00～14:45

②15:00～15:45

【なごみの森こころクリニック】

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

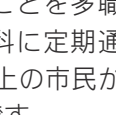
9月22日(月)

①8:30～9:15

②9:00～9:45

【駒ヶ根高原レディースクリニック】

脳の衰えは、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歳以上の市民が対象で、相談は無料です。



特 定 健 診 医療機関で実施中

市国民健康保険に加入されている40歳以上の皆さん、生活習慣病のリスクや体の状態を確認する特定健診の受診はお済みですか？

この健診は、約9,000円の検査が500円の自己負担で受けられるお得な健診です。

【健診実施期間】

12月末まで。10月以降は混雑しますので、早めに受診してください。

【受診方法】

- ①受診券に同封の実施医療機関から、受診先を選ぶ
- ②医療機関に予約をする
- ③必要なものを持参して、受診する

※対象者には、受診券や問診票を送付済みです。お手元がない方は、地域保健課健康推進係までご連絡ください。



問 地域保健課 健康推進係 内線334



文化センターのお知らせ

カリヨン

文化会館、図書館、博物館、おもしろかっぱ館のイベント情報です。

9月の全館休館日

1日(月)、8日(月)、
16日(火)、22日(月)、
29日(月)
15日(月・祝)、23日(火・祝)
は開館しています。

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

空調改修工事による 貸館停止

開館から39年経過した設備の老朽化により、改修工事を行います。右の期間が「貸館停止(利用停止)」となります。
ご迷惑とご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。なお、事務業務は平常通り行っています。

貸館停止場所

大ホール・大ホール付属室・小ホール

停止期間

10月1日～令和8年4月30日

上記以外は、貸館停止は行わない予定ですが、工事に伴い仮設の設備となる場合があります。

図書館(開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

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)

- 9月4日(木) 10:30～
主に1・2歳児向け
- 9月18日(木) 10:30～
主に0歳児向け

②幼児向けおはなし会

9月13日(土) 11:00～

③小学生向けおはなし会

9月20日(土) 11:00～

④ねえ、この本よんで!

9月17日(水)

10:30～11:30、15:30～16:30

⑤東伊那分館おはなし会

9月25日(木) 15:45～

⑥中沢分館おはなし会

9月25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本などを、無料で提供します。

日時 9月17日(水)～

(なくなり次第終了)

場所 図書館前エントランス

蔵書点検に伴う長期休館

1冊1冊機械で読み込み、本の所在を確認します。

本館 9月28日(日)～10月9日(木)

分館 9月30日(火)～10月2日(木)

四季のおはなし会

大人のためのおはなし会です。
初参加の方も大歓迎です。

日時 9月11日(木) 18:45～

場所 文化会館 大会議室(2階)

テーマ 秋:だいたい色

申込期限 9月10日(水)

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)

応募方法

- 小中学生は各学校へ提出
- 高校生・大人は9月21日(日)
までに市立図書館へ提出

おもしろかっぱ館

(開館9:00～17:15) ☎ 81-4767

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

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

写真クラブ「彩」作品展

期間 8月30日(土)

～9月7日(日) 15:00

フォト未来写真展

期間 9月10日(水)

～21日(日) 16:00

【ロビー】

市立博物館企画「石仏写真展」

期間 9月6日(土)～21日(日)

「エクアドル写真展」

期間 9月24日(水)

～30日(火) 16:00

市立博物館ミニ展示

「駒ヶ根登山マラソン 写真展」

期間 9月24日(水)～30日(火)



まちの健康づくり協力店

新コーナー

食を通じて皆さんの健康を応援する、市内の「健康づくり協力店」を紹介します。



健康づくり協力店

ベルシャイン駒ヶ根店（小売店）

日々の買い物で健康に



種類豊富な減塩調味料

総合ショッピングセンター「ベルシャイン駒ヶ根店」では、健康志向の自社ブランドや国産原料・無添加などにこだわった商品を積極的に扱い、地域の健康を支えています。

「病気になって健康の大切さに気づく方が多いからこそ、日々の買い物を通じて健康を支えたい」と話す、店長の蟹沢さん。塩分のとりすぎが生活習慣病の原因になることに着目し、店内には、減塩調味料の特設コーナー

を設置しています。また、魚やお菓子などの売り場にも減塩商品を配置するなど、買い物の中で健康を意識できる工夫が随所に施されています。さらに、健康レシピや情報誌を配布するほか「体に優しくておいしいものを知ってほしい」との思いから週に一回、試食の提供も行っています。

「今後も地域の健康を支え、幸せを届けたい」と、蟹沢店長は笑顔で語ってくれました。

取り組み内容

- 有機食品や無添加食品の普及を促進
- 新鮮な地元産野菜やお肉の販売
- お惣菜の揚げ油は無添加で一番搾り
- タール系色素を使用した食料品の販売をできる限り中止

おいしい・健康・幸せをあなたに♪



健康づくり協力店を募集中

詳しくは、地域保健課 健康推進係（内線333）へお問い合わせください。

information

■住 所：赤穂1568

■営業時間：10:00～20:00
（日曜日は9:30開店）

■定 休 日：年2～3日

■電 話：0265-82-2111



知っていますか？ スマートミール

スマートミールとは、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。一食の中に主食・主菜・副菜がそろい、野菜がたっぷり使われ、食塩の摂りすぎにも配慮されています。ベルシャイン駒ヶ根店では、スマートミールの基準を満たしたお弁当が販売されています。味付けには減塩調味料が使われており、野菜も豊富です。「健康な食事・食環境」認証制度の“中食部門”でも認定を受けました。

店員さんからも「おいしい、減塩とは感じない」と評判のお弁当です。ぜひ一度お試しください♪



スマートミール



さばの味噌煮弁当



ずくだせ！地域おこし協力隊

地域おこし協力隊員が、活動の様子を紹介します。



コンプリート記念品とお山印帳

梅 雨があつたような、無かつたような、気付けば暑くなり夏山シーズン真つ只中です。今年は例年より高山植物の開花が早いようで、早くも夏の花が散り、秋の花が咲いています。一方、保護増殖活動が進められてきたライチョウは、今年なんと190羽まで増えたそうです！

中央アルプスへの興味が登山のレポートのきっかけになればと、昨年7



地域おこし協力隊

岡田 萌^{もえ} 隊員

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

月に発売した御朱印の山バージョン「お山印」は、ありがたいことに予想以上に好評です。すでに中央アルプスの主要な山、7座全てに登り、お山印をコンプリートした方もいるようです。そこで本年度は新たに、全てのお山印を集めた方へオリジナル記念品を贈呈する企画とお山印をコレクションできる「お山印帳」を発売しました。

山に登る理由は人それぞれだと思えます。景色を楽しむもよし、高山植物を愛でるもよし、ライチョウを探すもよし、百名山制覇を目指すもよし。そのうちの一つに、お山印を集めるという目的が加わればうれしいです。

ちよつとひとこと



右が福沢さん

福沢 潤一^{じゅんいち} さん
(東伊那区)

大人の夢

私は、学生時代に陸上競技や駅伝を通じて、駒ヶ根の多くの方から応援をしていただきました。記録こそ残すことはできませんでしたが、高い目標に挑戦できたこと、共に切磋琢磨してきた仲間ができたこと、夢を追いかけられる環境があったことは、駒ヶ根ならではの良さだったと感じています。

私は、夢を与えられるようなランナーになりたいかったです。しかし、大学3年生の時にひざを負傷し、そこから思うように走ることができなくなりました。走れなくなって、それでも応援してくれたのは駒ヶ根の皆さんでした。走ることが全てだった私はその応援のおかげで前を向くことができました。

そこから、地元に戻り「駒ヶ根に貢献したい」という思いでさまざまな活動に取り組んでいます。育ててくれた駒ヶ根市。次は自分が恩返しをする番だと思っています。幼い頃の思い出を大切にしながら「大人になって、このふるさとに貢献したい。」そんな思いを持つ仲間と明るい未来をつくるのが今の夢です。

次は、竹村 悠人^{ゆうと} さん(中沢区)へ バトンタッチ



内覧した物件を気に入り、空き家の契約に訪れたタミオさんとアキコさん。



不動産屋

売買契約書も交わせたので、無事に手続き完了です。



市職員

おめでとうございます！タミオさんは「空き家バンク成約奨励金」が出ます。アキコさんは「空き家バンク改修補助金」が使えますよ。



ありがとうございます・・・！憧れだったマイホームで、新たな人生の一步が始まります。皆さんぜひ遊びにきてください！



空き家のことがずっと気になりじゃったが、すてきな人に巡り会えてこの家も喜んだるし、ワシも安心したよ。ありがとう。



アキコ

田舎暮らしにあこがれ空き家探し中。



タミオ

空き家の所有者。高齢で管理に困っている。

●空き家の契約

空き家の契約は、家屋の状態や残置物の有無、境界の確認など個別性が高く複雑なケースが多いため、専門家のもと契約をシトラブルを防止しましょう。

●空き家バンク成約奨励金

空き家の売買・賃貸契約が成立した所有者には「空き家バンク成約奨励金」10万円が支給されます（要申請）。



凛と咲くムクゲ

甲子園球場の土を一度だけ踏んだことがある。和歌山県での記者時代、センバツ出場校の担当になった時だ。大会前に各校に与えられた甲子園練習の取材で、グラウンドに降りる機会があった。部員は16人。公立高の選手たちは初体験の「聖地」に舞い上がった。

た。私も内野へ入る勇氣はなく、ファウルグラウンドを歩いた。それだけでも、土とは思えないふんわりとした感触に驚いた。

1週間後、初戦で敗れて彼らの甲子園は終わった。紙面には、試合を伝える記事と選手に贈る詩が掲載された。それが私にとって、高校野球の最後の原稿だった。

40年近く経ち、日本人が大リーグでMVPを獲る時代になった。ビジネスとしても桁外れの規模に成長した。ただ、あの頃、小さなチームと見上げた空はあせることなくある。

伊藤市長の

雑記帳



湯灌（沐浴・お着替えお化粧）で お見送り

ご高齢者のお葬儀時見守りサービス
専門の介護資格者がご家族に代わりお付き添い

ご遺体保冷庫完備の安置室 遺品整理 真心込めてご供養

事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など

平安祭典 相続相談センター

万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も「あんしん」！分からない事は、何でも専門家に聞いてみよう！ ☎0120-256-113



平安祭典なら、エンディングに関する 全ての「あんしん」をサポート！

●駒ヶ根斎場 ●ファミリーホール伊那 ●さくらホール
●美すず斎場 ●箕輪斎場 ●辰野斎場

あいネットグループ

平安祭典 伊那市西春近2270 ☎0120-265-028

もしもの時は、まずお電話を...

365日・24時間 お客様をサポート致します

平安長野

検索



子育て応援コーナー すくすく



子育て情報
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。



子育て
サイト



イベント
カレンダー

きっずらんど(アルパ3階) ☎ 82-6011
まあるくなあれ♪(経塚保育園内) ☎ 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)が必要です。詳細は右のQRコードから。



食事相談

9月1日(月) 9:30~11:30
きっずらんど

赤ちゃん成長記録・助産師相談

①9月3日(水)②9月24日(水)
①13:45~15:15 まあるくなあれ♪
②13:30~15:15 きっずらんど

お話のひろば

9月9日(火)、30日(火)
10:30~10:45
<9日> まあるくなあれ♪
<30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

9月9日(火) 14:45~15:00
まあるくなあれ♪

パパとおでかけ

9月10日(水) 13:30~14:30
きっずらんど
パパと生後2~9カ月頃のお子さんのふれあい遊びと相談。

親子でふれあい遊び

9月17日(水) 10:00~10:40
多目的ホール(アルパ3階)
歩けるお子さんが対象。

リズムベビーマッサージ

9月17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。

楽しくリトミック☆

9月25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。9月1日(月)にオンライン予約を開始します。

要予約



あつまれこまっこ

9月26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)

9月11日(木) 13:30~15:00
申し込みは9月4日(木)まで。

●後期~完了期(生後9~18カ月頃)

9月24日(水) 13:30~15:00
申し込みは9月17日(水)まで。

両親学級① ^{からだ}身体づくり 要予約

9月17日(水) 9:30~11:00
出産予定日が2~3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9月10日(水)まで。

両親学級③ 出産準備

9月3日(水) 9:30~11:00
出産予定日が11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。

要予約

子育て教室

9月6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

9月10日(水) 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

9月17日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

9月18日(木) 10:00~
9月生まれの誕生日会。定員5組。

離乳食教室

9月22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

9月24日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。



相談&発育測定

9月25日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



親子でベビヨガ

9月26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。

市内保育園・幼稚園
ウエルカムきっず(園開放)

9月3日(水)	聖マルチン
9月10日(水)	赤穂、飯坂、すずらん
9月11日(木)	北割、美須津、経塚、桜ヶ丘
9月16日(火)	福岡
9月17日(水)	J's(要予約・9月1日~予約開始)
9月24日(水)	中沢、東伊那

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)

9月11日(木) 10:30~12:00
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は9月10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 **馬見塚公園** です。

馬見塚公園は、駒ヶ根工業高校の南東にある公園です。子どもたちに大人気の滑り台や、ブランコ、鉄棒などの遊具が置かれています。公園内の池にかかる真っ赤な橋を渡れば、小さな島へと続く冒険気分も味わえます。

春は桜やツツジ等の花が咲くなど、自然豊かな公園です。お子さんと遊んだり散歩したりして、楽しい時間を過ごしてみてください。

【公園の詳細】

住所	赤穂14番地5
駐車場	有り
トイレ	有り(バリアフリートイレ)



公園の詳細▶



◀地図



池の中の島につながる橋(春)



子どもたちに大人気の滑り台



自然豊かな公園内



仲間と協力して、ゴールを目指そう！



スティックに吸い付くようにドリブル



一生懸命シュート！



休憩中に仲良くおしゃべり♪

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。

夏休み子ども講座(中沢・東伊那公民館)

中沢・東伊那公民館では、夏休み中の小学生向けにさまざまな講座を開きました。この日はホッケー体験教室を実施。スティックの持ち方から始まり「打つ」「止める」などの基本動作を練習しました。最後にはチームに分かれてミニゲームも行い、友達と協力し合いながら、白熱したプレーを見せてくれました。

Happy Birthday 9月生まれ



高坂 晃くん
あき
忍さん、美華さん

心優しい強い子に
育ってね♡



松原 芽彩ちゃん
めい
和樹さん、かおりさん

いっぱい笑って
楽しく過ごそうね♡



8月生まれ

ヴーダンアケンくん
ヴーアンザンさん、
ライティミンホアさん

生まれてくれて
ありがとう

ご応募
お待ちしております！



誕生日のおともだち大募集

10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9月1日(月)。

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。



中沢小学校 司書
ちづ
鈴木 千鶴

つきはかがやく

文/パトシリア・ヘガティ 絵/プリッタ・テッケントラップ
訳/木坂 涼

月は輝く。いつでも、どんな時でも。

夜の森を優しく照らす月。オーロラの広がる星空で、舞い降りる雪を照らす月。産卵をするカメやクラゲたちを見守るまあるい満月。そして、月明かりの無い静かな夜…。月は、いろいろな形でみんなを照らしています。そんな月の様子が、美しい絵と詩的な文章で描かれています。私たちにとっても身近な月、その満ち欠けの中に、生き物たちの日々の姿を読み取ることができます。

キラキラ光る月が、ページをめくることで姿を変えていく型抜き仕掛けも楽しい1冊です。

空気の乾燥している9月は、1年の中でも特に月がきれいに見えると言われています。皆さんも月を見ながら、この本の世界を想像してみてください。

子育て インフォ



アプリの
ダウンロードは
こちら

子育て応援アプリ「こまっぷ by 母子モ」

こまっぷ by 母子モは、妊娠から出産、子育てに関する情報を提供する無料のスマートフォンアプリです。子どもの成長や予防接種日等を簡単に管理できる母子健康手帳機能や、市の子育て情報の閲覧など、役立つ機能が満載。ぜひ登録してみてください。





講師 高坂 保氏

7/12

平和や教育の大切さをつなぐ

市と市民館協議会、上伊那教育会は、赤穂公民館で駒ヶ根平和講座を開き、約250人が聴講しました。講師の高坂保さんより「戦時体験から痛感する戦争と平和と教育と」と題したご講演をいただきました。戦時中の予科練での訓練や戦後引き揚げ船の航海士の経験を持つ高坂さん。「戦争がどれほど罪深いものなのか知り、次の世代につないでいってほしい。戦争は二度と起こしてはならない」と訴えました。

身近な相談相手として貢献

前行政相談委員の吉川満和さん(町二区)に、長野行政監視行政相談センター所長から総務大臣の感謝状が手渡されました。行政相談は、身近な暮らしに関する相談を受け、苦情や要望などを関係機関へつなぐ事業です。吉川さんは、毎月1回の相談日を中心に3期6年活動し、今年3月に退任されました。「これからも市民として地域問題があれば一緒に解決に向けて関わっていければ」と話しました。



7/10

駒ヶ根の
旬の話題Komagane
Topics

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



7/7

早太郎温泉に思いを寄せて

早太郎温泉の開湯30周年を記念する式典が赤穂公民館で開催され、約250人が参加しました。当日は、市出身のデザイナー・すずはるさんがデザインを手がけた、早太郎温泉の泉質を再現した入浴剤「早太郎の湯」の発表や、俳優の田中要次さんと市長によるトークショーも行われました。式典では、宇佐美誠理事長が「多くの方に愛される温泉を目指し、地域に貢献していきたい」と今後の展望を語りました。

地元産ウイスキー・ビールを試飲

市と宮田村で栽培した二条大麦「小春二条」を使用したビール・ウイスキーの試飲会が、駒ヶ根高原味わい工房で開かれました。これは、市や宮田村、地元農家、酒造会社が連携した「二条大麦プロジェクト」の一環で、ウイスキーの商品化と本年度の宝剣岳エールの発売を記念して実施。二条大麦の生産者は、お酒を楽しみながら、原料の安定的な生産と品質向上への決意を新たにしました。



7/10

週末プレゼントキャンペーン

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

至 駒ヶ根IC
至 ファミリーマート
伊南バイパス
大田切駅
駒ヶ根市役所

カーケアステーション
北 町

赤穂小学校
市役所入口
駒ヶ根市役所

カーケアステーション
南 町

海外協力隊
入口
JA上伊那
ライスセンター
南幼稚園入口

カーケアステーション
中央アルプス花の道

毎週各店舗
先着 100名様
限定

ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社
本社/駒ヶ根市北町31-15 TEL 0265-83-3434

9/7日
英字ビスケット
1袋
プレゼント

9/21日
渚あられ
1袋
プレゼント

9/14日
プチコーン
1袋
プレゼント

9/28日
チョコチップ
クッキー
1箱
プレゼント