

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)

10

No.1214





空き家が見つないだご縁

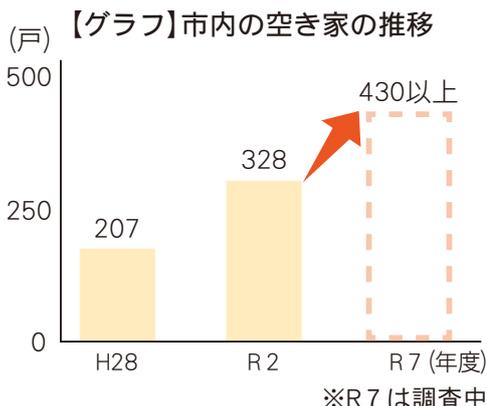
空き家の利活用が まちの未来を変える

空き家が全国的に増加し、社会問題になっています。放置すると負の資産になる空き家も有効活用することで、地域全体の価値を高めることにつながります。今一緒に考えてみませんか。

空き家問題は、近年深刻化している社会課題の一つです。総務省が実施した「令和5年住宅・土地統計調査」によると、全国の空き家率は13.8%（900万戸）で過去最多となり、前回調査から51万戸も増加しました。少子高齢化や人口減少に伴い、地方を中心に空き家が増えています。駒ヶ根市も例外ではありません。市が5年ごとに実施している「空家等実態調査」でも年々空き家が増加しています【下図】。市内では高齢の方が亡くなった後、その住居が放置され、空き家になるケース

深刻な空き家問題

が特に多いです。空き家を放置したり、相続登記を行わなかったりすると、大幅な税額の上昇や過料が科せられる可能性があります。思わぬ不利益を受けないためにも、早めに対応することが大切です。



- 2 特集 空き家の利活用が
まちの未来を変える
- 6 特集 地域医療を守る！
目指せ！准看護師の道
- 8 情報ピックアップ
 - ・保育園幼稚園入園説明会
 - ・市長が市政を解説
 - ・広島平和記念式典参加報告
- 10 ・みなこいワールドフェスタ
- 12 ・こまタクをご利用ください
- 12 ・介護入門的研修
- 12 ・浄化槽維持管理の徹底
- 13 こまっぴ情報コーナー
- 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
ニシザワ福岡食彩館
 - 地域おこし協力隊
田村 政隆 さん
 - ちょっとひとこと
竹村 悠斗 さん
- 22 みんなのレシピ
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
(十二天の森)
 - 元気なこまがねっ子
(J's保育園駒ヶ根
異文化交流・夏祭り)
 - Happy Birthday10月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

二十歳を祝う会(8月15日)

二十歳を祝う会が、文化会館大ホールで行われました。この日は、20歳を迎えた256名が華やかなドレスやスーツ姿で参加し、旧友や恩師との再会を喜びました。式では、中学生時代の映像の上映や、恩師への質問コーナーなどがありました。滝澤礼央風実行委員長は「充実した人生だったと振り返れるよう、目標に向け日々歩みたい」と決意を述べました。

空き家が売れるまで

空き家を持ったときの必要な手続きや流れを、時系列に沿って紹介します。空き家を持っていない方も、将来の参考にぜひ体験してみてください。

いずれ空き家になる可能性がある方

エンディングノートや公正証書で意思を残しておきましょう。相続した方が判断しやすいよう住まいの情報を伝えたり、あらかじめ将来を家族で話し合ったりしておくことが大切です。

スタート

空き家発生
空き家をなんとかしたい

いいえ

危険です！空き家の放置

ごみの投棄による環境悪化や倒壊による事故等につながると、持ち主が責任を問われます。危険な状態が続けば「特定空き家」とされ、市が代わりに撤去等を行い、その費用は全て所有者の負担になります。空き家は早めの対応を心がけましょう。

スタートに戻る



はい

空き家の知識を手に入れる

【ハンドブック設置場所】
市役所都市計画課、企画振興課など



不動産業者や市へ必ず相談

空き家バンク制度のご案内のほか、空き家の名義人・現在の空き家の状態などを伺います。



空き家の状態が悪い

ゴール

空き家を解体し、
周辺環境が良くなった！

■解体費用シミュレーター
いくつかの設問に答えるだけで、建物の解体工事の概算費用が無料で分かるサービスです。



空き家の状態が良い
貸す・売ることができる

登記を確認する



相続登記を忘れずに

相続登記(不動産の名義変更)は、相続から3年以内に行うことが義務化されました。放置すると最大10万円の罰金が科されます。市社会福祉協議会でも月1回、司法書士相談を実施しています(予定は、毎月こまかっぱ情報コーナーに掲載)。

空き家バンクへ登録！

不動産業者と市で
空き家を内見。



空き家バンクの活用を
空き家バンクは、空き家を
活用したい人と貸したい・
売りたい人を結びつける仕
組みです。

家財の片づけをする



物件情報をリアルタイムで入手



LINE



ホームページ

内見希望者が現れた！

物件情報をLINEや市ホームページで公開。

登録後「受信設定」から
「移住・空き家」にチェック

ゴール

空き家を大切に使う人と成約！

新しい家族が増え、
地域もにぎやかに。



空き家を売却した方



北村 多朗さん

市内在住。令和5年、叔父の逝去に伴い空き家を相続し管理。空き家バンクに登録し、マッチングを経て活用へとつなげた。現在も購入者の平川さんとの交流が続いている。

— 維持管理の大変さ

草刈りなどの維持管理は想像以上に大変でした。また、業者に片付けを頼もうと見積もりを取ったら驚くほど高額で、自分で片付けることにしました。自宅と空き家を軽トラで何度も往復し、本当に大変でした。

自分には宝物でも、人にとつては不要なものになることもあります。生きているうちから片付けや空き家になった時のことを考えることが大切だと思いました。

— 大切な家をつなぐ
「空き家バンク」という

言葉聞いたことがあり、相続後すぐ市役所へ行き登録しました。

「良い家だから壊すのはもったいない」と思っていたので、こんなにすてきな人が、大切な家に住んでくれて良かったです。隣組や自治会にも入ってくれて、地域も活気づいています。

空き家を持つ方には「決断は早い方が良い」と伝えたいです。家を閉め切つて放っておくのは良くないし、何年も悩むより早く決断した方が良い。片付けに踏み出せない人も多いですが、思い切つて行動した方が、家も人も輝くと思います。



空き家のマッチング例

空き家バンク制度を利用して新たな活用につながった事例を紹介します。

空き家を購入した方



平川 暢さん、真奈美さん

令和6年に福岡県から駒ヶ根市へ移住。都市部での生活に疲れていた頃、県内を訪れ「ここ、いいな」と感じたことが移住のきっかけ。

— 駒ヶ根での暮らし

県内でいくつかオムロンイン移住相談を受けたのですが、駒ヶ根の担当の方が親切で、この人がいるまちなら安心できると感じ移住を決めました。その後、紹介された空き家を見学し、一目ぼれ。

念のため建物状況調査（ホームインスペクション）もして、不具合の有無を確認したので、安心して物件を購入することができました。

畳をフローリングに変えたり、換気扇や壁を好きな色にしたりと、工夫するのが楽しいです。憧れの家庭菜園を始め、今

年は梅も植えてみました。他にも蚕を飼ったり、よもぎを干してみたり…。縁側で風を感じながら過ごす時間は本当に格別です。ご近所さんから野菜をいただくこともあり、地域の温かさを実感しています。

— 巡り合い

空き家を買うのは巡り合いみたいなものだと思います。気になる物件があったら、迷わずすぐ見に行つたほうが良いですね。建て替えるのではなく、これまで大切にされてきた家を受け継ぎながら、これからも楽しく暮らしていきたいです。

次回は…

10/1
(水)

空き家info

ちょこっと空き家相談日

毎月第1水曜日に開催しています。予約不要ですが、事前に連絡いただくとスムーズにご案内できます。



- 時間 午前9時～正午
- 場所 市役所 本庁舎 企画振興課(2階)

空き家を求めている方は、たくさんいます。相談日以外でも随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



補助金制度

いずれの制度も空き家バンク登録物件が対象です。

空き家バンク 成約奨励金

空き家の売買・賃貸借が成立した所有者の方に、奨励金をお渡しします。

- 補助額 10万円

空き家バンク 改修補助金

空き家の改修に係る経費の一部を補助します。

- 補助額 経費の2分の1 (上限50万円)

空き家バンク 片付け補助金

屋内外の家財などの搬出、処分費用に係る経費の一部を補助します。

- 補助額 経費の2分の1 (上限10万円)

空き家の維持管理は、草刈りや修繕など想像以上に大きな負担になることもあります。しかし、空き家は活かし方次第で「資産」として生まれ変わり、地域を支える「力」にもなります。閉め切ったままで傷んでいくだけの家も、誰かが暮らすことで再び息を吹

家の利活用で まちも元気に

き返します。

空き家の利活用がまちの元気にもつながります。大切なお住まいを「未来につなぐ家」として見直してみませんか。まずはご相談ください。

【問い合わせ】

企画振興課

少子化・人口戦略室

内線 244

空き家の未来は「今」の行動から

信州駒ヶ根暮らし
推進協議会

ひろゆき
織井 寛之 会長



都市部に出て実家を管理できない方や、親が亡くなり家じまいを考える方の相談を多く受けます。「売れない」と思い込んでいる方もいますが、状態の良い空き家なら十分に活用できます。今は新築コストが上昇しており、1坪あたり100万円前後建築費がかかります。

だからこそ、状態の良い空き家を生かせば、大きなコスト削減になり、地域の活性化にも寄与します。一方で、空き家を放置すれば資産価値は必ず下がります。

空き家問題を先送りしない意識を地域全体で持つことが、空き家を減らす第一歩。そのためにも、家族で早めに話し合い、行動することが大切です。

地域医療を守る！

目指せ！

准看護師の道



※新校舎のパス図

療 養上の世話や診療の補助を行う准看護師は、看護師同様に医療が行われる中で重要な役割を果たしています。

上伊那では准看護師資格を取得できる学び舎が移転され、新築になります。准看護師になるため学院に通う生徒などの声を通じて准看護学院を紹介します。

不足する医療従事者

高齢社会や医療の高度化などによって、医療従事者のニーズが年々高まっています。

また、上伊那地域は県内でも医師や看護師の数が少ない地域のため、医療体制の維持・存続が大きな課題となっています。

この看護師不足を補うために期待されているのが准看護師です。

看護師と准看護師

准看護師は「都道府県知事の免許を受けて、医師や看護師の指示により看護師でなければ行えない仕事を行う者」と定義されています。

また、看護師になるためには看護学校などで3〜4年間の学習が必要である一方で、准看護師は2年間の修学で資格取得が可能です。

上伊那では地元に着し医療関係の仕事に従事したい方の選択肢を増やすために、准看護師の修学支援や資格取得を推進しています。

学院のカリキュラム

地域の医療関係者が講義を行うなど、地域全体で准看護師を育成しています。

- 1年次 午後に登校、看護の基礎を学習
- 2年次 主に上伊那の医療機関等で実習



看護技術演習の様子▶

上伊那に新しい学び舎

「上伊那医師会附属准看護学院」の新校舎が令和8年度、伊那市に完成します。

新校舎は、上伊那広域消防本部や小黒川パーキングエリアに近い場所にあり、小黒川スマートインターチェンジを使えば、駒ヶ根インターチェンジから10分程で通学することが出来ます。駒ヶ根市内で働しながら、資格取得を目指すことが可能です。

学院関係者の声

何歳からでも学べる。



2年生 河野 さん

もともと医療事務で働いていました。子どもがある程度成長したことで、さらに患者さんに寄り添える存在になりたいという思いが強まり、資格を取得したいと考え入学しました。現在は、週4日ほど実習を行っています。1年次とは違い実習は朝から始まりますがより実践に近く、医療現場で働くイメージも湧きます。

大変なこともありますけど何よりも学べる喜びが大きいです。仕事しながらでも頑張れるのは、先生方や同級生と助け合い学べるからです。

同じ目標の仲間と学ぶ。



1年生 馬野 さん

入学前は山小屋で働いており、負傷者や体調不良の方を前に応急処置の知識があればと思うことがありました。また年齢的に山小屋の次の仕事を模索する時期に差し掛かり、以前従事していた介護職の経験を生かせる仕事に就きたいと思い、学院への入学を決意しました。

現在は、午前中に仕事をし、午後から学院の講義を受けています。覚えることは多くて大変ですが、休み時間に同級生と分からないところを相談し合いながら、楽しく学ぶことができています。

准看護師で人生の選択肢を拡げる。



とんぐ 頓宮 千穂子
教務主任

介護職などを経て、さらなる医療の知識・技術習得を目指し入学する方や子育ての節目や親の介護など、仕事や家庭の状況で人生の軌道修正が必要なきに、新たな挑戦として当学院を選ぶ方が多くいます。私自身も社会人を経てこの学院に通いましたが、ここでの学びはその後の人生に大きな影響を与えてくれました。上伊那地域の医療機関の医師や看護師50人程が教壇に立つなど、地域の理解を得ながら准看護師を育成しています。

学院での学びが仕事につながる。



卒業生 瀬戸 さん

学院で学ぶ座学などの基礎はもちろんですが、高齢者との関わりが多かった臨地実習での経験が今の仕事でも生かされています。現在、働いている病院の患者さんもお高齢の方が多いのですが、転倒のリスクや、コミュニケーションのとり方など実習で学んだからこそ、今の仕事に生かしていることが多くあると感じています。

准看護師に興味を持った方はいつ始めても遅いことはありませんのでぜひ目指してほしいです。

上伊那医師会附属准看護学院 生徒募集

- 定員 30人
- 修学期間 2年間
- 願書提出 10月1日(水)～31日(金)
- 試験日 11月8日(土)
- 試験内容 筆記(国語・数学)、面接
- 資料請求 切手を貼付した返信用封筒(長形3号)を同封のうえ、「募集要項希望」と封筒に記載し郵送していただくか学院窓口での受け取り。



KAMIINAJUNKAN

問 上伊那医師会附属准看護学院 ☎ 72-2856

地域医療に貢献

地域医療に貢献する准看護師は、患者の健康と安心を支えられるやりがいのある仕事です。その存在が、地域の医療体制をより強固なものにしていきます。自身のキャリアを考える際の選択肢の一つとして、ぜひ検討してみてください。

【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係

内線 331



令和8年度保育園 入園受け付け



令和8年度中に、市内保育園へ新規に入園を希望する方の受け付けを行います。該当のお子さんと一緒に、申し込みをしてください。

は、事前に子ども課へ）
マイナンバーが確認できるもの
身元が確認できるもの（免許証等）

◆持ち物

・入園申込書（9月の入園説明会で配布済みです。申込書のない方

【問い合わせ】

子ども課 幼児教育係
内線 718

【入園受け付けの日程】

●会場 市役所 保健センター 大会議室（2階）

期日	時間	入園を希望する園
10月20日（月）	午前 9 時30分～11時	美須津保育園
	午後 2 時～3 時30分	経塚保育園 J's保育園駒ヶ根
10月21日（火）	午前 9 時30分～11時	北割、すずらん保育園
	午後 2 時～3 時30分	福岡保育園
10月22日（水）	午前 9 時30分～11時	赤穂保育園
	午後 2 時～3 時30分	中沢、東伊那保育園
10月24日（金）	午前 9 時30分～11時	桜ヶ丘保育園
	午後 2 時～3 時30分	飯坂保育園
10月25日（土）	午前 9 時30分～11時	上記日程に 参加できない方

※聖マルチン幼稚園の入園は、直接連絡してください（☎ 83-5766）。

※入園を希望する園の日程に受け付けできない場合は、他の園の日程にお越しく下さい。

市長が 政を解説



公共交通の新計画策定

令和3年度に策定した駒ヶ根市地域公共交通計画は本年度、最終年度を迎えます。市民の皆さんの「足」を支えるため、市として、さまざまな取り組みを重ねてきました。これまで5年間の成果と反省を踏まえ新たな計画を策定し、来年度から、さらに進めていきます。

現在の計画は交通事業者や自治会などの利用者、学識経験者のほか、県や国土交通省の担当者が参加した協議会と、交通事業に詳しいNPO法人も加わり策定しました。安心して生活できることや、効率的・持続可能など6つの方針の実現を目指し、事業を進めています。こまタクの利

便性向上のため、AIを使った予約配車システムを導入。高原を中心に観光スポットをつなぐ山麓周遊バスや、タクシーを補うために公共ライドシェアの実証実験など新たな事業も行ってきました。

令和6年度には市民アンケートを実施。こまタクの認知度が半分程度であることや、4割の方が公共交通が不足していると考えていることなどが分かりました。こうした結果を踏まえ、新たな計画の重点事業を検討します。市議会や市民の皆さんのご意見・ご提案をいただく機会もつくっていきますので、ご協力をお願いします。

平和

広島平和記念式典へ 中学生らが参加

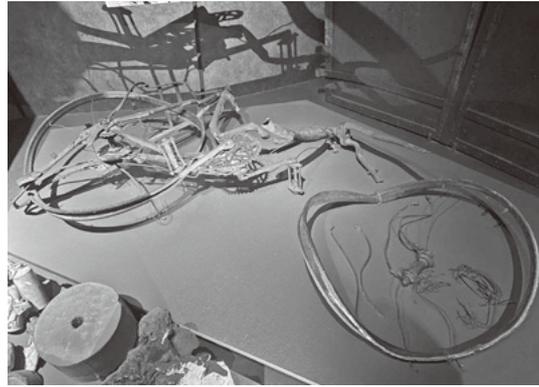
被爆・終戦から80年の節目を迎えました。戦争を体験された方が減っていく中でどのように戦争の悲惨さを次世代へ継承していくかが課題となっています。

市では、8月6日(水)に行われた広島での平和式典に市内中学生6名を中心とした訪問団を派遣しました。これは、次世代を担う中学生自らが平和について考えてもらうことを目的に行われました。

式典の後、中学生は平和記念資料



原爆ドームの前で



被爆した自転車

館などを見学しました。戦争の悲惨さを自らの目で見て、肌で感じ、平和への想いを強くして駒ヶ根へ帰ってきました。

中学生が書いたレポートの一部を抜粋して紹介します。全文は10月中旬以降、市のホームページに掲載します。ご覧ください。

【問い合わせ】

総務課 行政管理係

内線 211



当たり前の幸せを

赤穂中学校3年 北原里桜

あなたの「幸せ」は何ですか。一緒に笑い合える仲間がいることや「ただいま」と言えば「おかえり」と温かい返事が帰ってくる家があることだと私は考えます。きっと80年前の人も、原爆が落とされるまではそう思っていたのではないのでしょうか。

広島平和記念資料館で現実とは思えないものをたくさん見まし

広島に行ってきた

東中学校3年 飯島理世

8月6日に行われた広島での平和式典に参加した時に感じたことは、広島に投下された原爆は想像を超える悲劇をもたらしたということです。

式典では、毎年行われている「平和の誓い」を地元の小学生が力強く語っている姿に圧倒されました。「いつかはおとずれる、被爆者のいない世界」や「ONE VO

た。ボロボロの服や自転車、全身にやけどを負って誰なのか分からない人。一発の爆弾が多くの人の「明日」を真っ暗にしたのです。

式典での子ども代表の平和への誓いは「いつかはおとずれる、被爆者のいない世界」という言葉から始まりました。心の傷を抱え続けながらも、原爆の悲惨さを伝える方もいつかはいなくなってしまう。だからこそ、今を生きる私たちが戦争の悲惨さと被爆者の思いを次世代に語り継ぐことが必要です。そのことが平和につながるのではないでしょうか。

「ICE」という言葉が印象的でした。ONE VOICEの私なりの解釈では「たとえ1人の声でも正しい事実を語り継いでいけば、この出来事が忘れ去られることはない」という意味が込められていると考えました。

原爆が落とされて80年。いつか訪れる「被爆者のいない世界」で同じ過ちを私たちが繰り返さないためにできることは、広島での悲惨な出来事を、正しく後世に伝えることです。私はこの貴重な体験を大切に、後世に伝えていきたいと思っています。



み 宮田村 な 中川村 こ 駒ヶ根市 い 飯島町

第32回 協力隊週間～みなこいワールドフェスタ～開催

「きく！あじわう！まとう！異文化」をテーマに、今年もみなこいワールドフェスタを開催します。青年海外協力隊を通じて、みなこい地域にしながら異文化に触れられる貴重な機会です。ぜひ足をお運びください。

期間中〈10月17日(金)～26日(日)〉のイベント詳細は、QRコードからご覧ください。

【問い合わせ】

みなこいワールドフェスタ
 実行委員会事務局
 企画振興課 地域政策係
 内線242



詳細は
ホームページへ



外国のダンスを踊る参加者(昨年度)

開催日時	イベント	会場	内容
10月17日(金) ～25日(土) 午前9時～午後7時 ※22日(水)は定休日	協力隊60周年 写真展	チャオ (中川村)	JICA海外協力隊事業60年を振り返る写真展示。60周年記念で制作した初代隊員のドキュメンタリー映像も会場内で放映します。入場無料。
10月18日(土) 午後6時 ～9時30分	世界のビールの日 事前予約優先	MIYADA 村人Terrace (宮田村)	JICA海外協力隊派遣国ペルーの「ビールの日」を再現し、ペルーや中南米の文化に触れ楽しみます。事前申し込みいただいた方が優先ですが、定員に余裕があれば当日参加も可能です。 【参加費】 ▲予約先 ●1,500円(ワンドリンク・アルコール+食べ放題) ●1,000円(ワンドリンク・ノンアル+食べ放題)
10月25日(土) 午後3時～	Home Coming Day 帰ってきた隊員たち 要予約	駒ヶ根 青年海外 協力隊訓練所	協力隊発足60周年を記念して、駒ヶ根訓練所OB・OGや地域の皆さんが訓練所に集い、語り、懐かしんでいただける催しを開催します。入場無料。 ●OB・OGパネルディスカッション ●60周年記念映像上映 ●交流会 ▲予約先
10月26日(日) 午前10時～午後3時	こまがね国際広場	銀座通り	JICA海外協力隊の派遣国の食事や展示を通じて国際文化を体験しましょう！ ●赤中生と学ぶSDGs ●赤中生が作るペルーのお菓子～Alfajores～ ●おかしの家 ●みなこいファッションショー ～ファッションで巡る世界一周～ ●Hello!! World Quiz Rally with JICA海外協力隊 ●カンボジア市場 ～みる・かう・つくる～ <同時開催！> 広小路商店街「昼市(仮)」、アルパまつり

こまタクの基本情報

- **利用できる方** 市民(居住していれば可)
- **運行日** 月～金曜日 ※祝日や年末年始、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)>
 - ③正午 ④午後1時30分
- **運賃** 片道400円
- **停留所** (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・コープファーマーズこまがね店、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

その他

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

- **乗車までの流れ**
 - ①事前登録(初回のみ)
利用登録票を市役所に提出するだけ！電話でも可能。
 - ②配車予約
電話かネットで簡単に予約できます。便利なスマホアプリやネットからの予約がおすすめです。2週間前から予約できます。
 - ③乗車 予約した時間に自宅から乗車するだけ！
- **利用のコツ**

通院での利用は、病院の予約時間をこまタクに合わせれば安く便利に。また、行きはこまタク、帰りはタクシー割引券の利用で、時間にも余裕ができて便利。おおよそ1時間以内で目的地までお送りします。

交通

通院やお買い物 便利なこまタクで



こまタクは、自宅から停留所(目的地)まで乗り合いで運行するタクシーです【左枠】。公共交通の一つとして地域の皆さんの移動を支えています。初回に登録するだけで、平日の1日4便の中から予約して乗車できます。通院やお買い物などのお出かけにこまタクを利用しませんか。

出張説明会を行います

利用方法や乗車予約アプリのダウンロードについて、出張して説明します。公民館や地域の施設利用団体、市民活動団体の単位でご連絡いただければ、調整の上、説明会を行います。

企画振興課では、説明会以外にも利用方法などの説明を随時行っています。詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ】

企画振興課 地域政策係
内線 248



運転免許証の自主返納を支援します！

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

支援内容

こまタク乗車券を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

申請の流れ

- ①運転免許証の返納
警察署か運転免許センターで返納手続き
- ②申請書提出 市企画振興課か各支所に提出
申請書(市・各支所窓口かHPで入手)、免許証の取消通知書か経歴証明書、印鑑
- ③こまタク利用登録手続き(登録済みの方は不要)
- ④乗車券の送付 市から郵送します。

介護人材

介護を学んでみませんか 入門的研修開催



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

このような背景から市では、令和6年度に「介護を知り・学ぶ場」を介

護事業者と協力してつくりました。今回の研修では、介護未経験者でも、介護に関する基本的な知識や技術を習得できます。

介護の仕事に興味のある方や家族介護に不安のある方など、介護に関心のある方は、ぜひこの機会にご参加ください。

介護に関する入門的研修

介護未経験者等を対象に、介護に関する基本的な知識や技術などを学ぶ研修です。



市HP

- 対象者 16歳以上の市民
- 日程 11月17日(月)・20日(木)の2日間
- 時間 午前9時30分～午後4時(休憩1時間)
※両日程の全時間に参加できない場合、修了証明書を発行することはできません。
- 場所 ふれあいセンター
- 受講費用 無料
- 申し込み インターネット(24時間受け付け可)か市社会福祉協議会へ電話
- 申込期間 10月1日(水)午前10時～10月31日(金)正午

●本研修のメリット

- ☑研修修了者は、介護の職場体験に参加できます
- ☑2日間で修了し、介護に関する知識を学習できます
- ☑家族介護に不安のある方も参加できる内容です

【問い合わせ】 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

下水道

浄化槽の適正な維持管理を

10月1日は「浄化槽の日」です。浄化槽は、家庭から出る生活排水などを微生物の働きで、きれいにする装置です。適正な維持管理をお願いします。

浄化槽の適正な維持管理

浄化槽を正しく機能させるため、次の3つの維持管理にご協力ください【下表】。この「保守点検」「清掃」「法定検査」の3つは、浄化槽の使用に当たって、法律で義務付けられています。

浄化槽保守・清掃業者は市ホームページでも紹介しています【左下QRコード】。定期的な維持管理で、河川などの自然環境を守っていきましょう。

浄化槽の上手な使い方

薬剤やたばこ、紙おむつなどの異物、油などを流すと微生物に悪影響を及ぼし、浄化槽の機能が低下してしまいます。浄化槽の使用時は、次のようなことを守り、使用しましょう。

▼洗剤は中性洗剤を使う

【表】3つの維持管理

	内容	頻度
保守点検	浄化槽の点検や調整、修理など	処理方式によって点検回数は相違
清掃	汚泥・スカムを引き出し、浄化槽内を調整・洗浄	年1回以上
法定検査	県が指定する検査機関に実施してもらう水質に関する検査	年1回

- ▼水に溶けないティッシュペーパーや吸い殻などを流さない
- ▼台所から、天ぷら油やアルコール類の飲み残しを流さない
- ▼漂白剤の使用は適量を守る

【問い合わせ】

上下水道課 業務係
内線 538



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(8月1日現在)

- 人口 30,925人(+7人)
- 男性 15,211人(+8人)
- 女性 15,714人(△1人)
- 世帯 13,599世帯(+32)
- 7月中の異動
転入86人、転出59人、
出生15人、死亡35人

こまゼミ「カクテル体験」

昼は親子でわくわく、夜は大人だけでしっとり。2つのスタイルで楽しめるカクテル体験。自分で作った一杯を味わえます。

- ▶日時 10月13日(月・祝)
- ①午後2時～3時30分
(ノンアルコール部門)
 - ②午後6～8時
(アルコール部門)
- ▶場所 Bar Ambience(中央4-18)
- ▶講師 原田 賢治さん(店主)
- ▶参加費 ①1組1,500円
②1人3,000円
- ▶定員 ①親子8組(子は小学生以上)
②8人(20歳以上)
- ▶申し込み 直接お店へ電話(☎81-0773)
午後7時～午前0時 ※日曜定休
- ▶申込期限 10月6日(月)
- 問 商工観光課 商業係 内線431

イ イベント

知 お知らせ

相 相談

募 募集

イ 第2回 市ナイトウォーキング

運動不足解消やコミュニケーションの機会に、ぜひご参加ください。雨天中止。

▶日時 10月25日(土)
午後6～8時
(午後5時30分～受付)

▶集合場所 一心館

▶コース 一心館～下平駒ヶ根
浄化センター周辺
2km、4km

▶参加費 300円(保険料込み)
当日集金

▶申し込み 電話か申し込み書

▶申込期限 10月16日(木)

問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724



イ アルパまつり

当日は、各テナントの催しのほか、きっずらんど特別開館、ハロウィンの飾りつけやトリック・オア・トリート企画も行います。みんなで仮装して集まりましょう。

▶日時 10月26日(日)
午前10時～午後4時

▶場所 駅前ビル アルパ各階

▶参加テナント

マルトシ駅前店、駒ヶ根シェアキッチン、カルチャークラブゆあ～ず、TrePini、ハンドメイドHAO、南信州黒羊館 ほか

問 商工観光課 商業係 内線431



一緒に防ごう！鳥獣被害

鳥獣対策は、「生息環境管理」「侵入防止対策」「個体管理」の3つが基本です。この活動を徹底できるかが、対策の効果を大きく左右します。地域ぐるみでの対応に、皆様のご協力をお願いします。

生息環境管理	放任果樹の伐採や刈り払いで餌場・隠れ場の撲滅
侵入防止対策	柵の設置などで被害防除
個体管理	市から要請を受けた実施隊員による捕獲活動

鳥獣対策支援

◆電気柵等の導入費用を助成

ネットで圃場を囲うなど、鳥獣被害対策の材料費や柵、網の設置等に対して助成します。

◆狩猟免許の取得費用を助成

狩猟免許(わな猟免許・第一種銃猟免許)取得に関わる、申請手数料や講習料、試験費用の総額2分の1以内を助成します。



問 農林課 農政係 内線413

（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

令和7年 9月28日(日)

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。

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)
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。

当日入会 OK! 当日ご入会いただいた方には記念品をプレゼント!

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 |

広告掲載については、(株)宮澤印刷 ☎82-2571 までお問い合わせください



レンタサイクル×謎解き 第3弾!

紅葉シーズンに、電動自転車に乗って駒ヶ根高原で謎解きイベントを楽しんでみませんか。参加者には、景品をプレゼントします。

イベントの詳細 ※レンタサイクルの利用必須

- **日時** 10月25日(土)～11月3日(月・祝) 午前9時～午後4時
- **クイズ設置場所** 駒ヶ根高原内の施設やお店など
- **予約** 10月10日(金)～ ※空きがあれば予約なしでも可
- **受け付け・自転車返却** 観光案内所(駒ヶ根ファームス内)

レンタサイクル(要予約)

- ・144cm未満の方はご利用できません
- ・料金は1日1回2,000円で、1日5台まで貸し出し可能

問 駒ヶ根観光協会 ☎ 81-7700

知 香害(香りの害)をご存知ですか

香害は柔軟剤や香水、合成洗剤などに含まれる合成香料(化学物質)で不快感や健康への影響が生じることです。香害が原因で化学物質過敏症を発症する人もいます。

香料製品の使用の際は不快に感じる人がいることをご理解いただき周囲への配慮をお願いします。

問 地域保健課 健康推進係 内線331

知 10月は市ごみ減量月間

市では、10月をごみ減量月間として、ごみの分別や食品ロス削減を推進します。取り組みの詳細はQRコードからご覧ください。

問 生活環境課 環境衛生係 内線543

イ 第14回ぱとなまつり

「笑顔に満ちたふれあいを」をテーマに「ぱとなまつり」を開催します。

▶日時 10月12日(日) 午前9時30分～

▶場所 ぱとな周辺 銀座通り

問 こまがね市民活動支援センターぱとな ☎ 82-1150

知 福祉の職場説明会

就職相談のほか、事業所や仕事、資格の説明を聞くことができます。事業所の方と直接面談もできます。

▶日時 10月23日(木) 午後1時30分～3時30分

▶場所 ニシザワいなっせホール

▶申し込み 電話

問 ハローワーク伊那 ☎ 73-8609

イ 駒ヶ根大使村まつり

さまざまな国の食事を通じて、異文化に触れてみませんか。

- ▶期間** 10月1日(水)～26日(日)
- ▶内容** ○市内の飲食店でJICA派遣国の料理を提供
○3店舗以上回ると、抽選で景品を贈呈

問 企画振興課 地域政策係 内線242

イ ウェブリングヨガ講座

申し込みが必要。定員20人。

▶日程(全10回) 10月15日～12月17日の水曜日

▶時間 午後7時～8時30分

▶場所 市役所 保健センター 乳幼児指導室(1階)

▶費用 1,000円

▶持ち物 ヨガマット等

▶申込期限 10月10日(金)

問 社会教育課 スポーツ振興係 内線724

イ JRさわやかウォーキング

「駅がスタート」のウォーキングイベント。中央・南アルプスの絶景や養命酒工場・光前寺に触れるコースです。参加無料、予約不要。

▶期日 10月26日(日)

▶受付時間 午前8時30分～11時15分

▶スタート駅 伊那福岡駅

問 JR東海テレフォンセンター ☎ 050-3772-3910



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

相 伊那一日合同
行政相談所を開設

登記や年金、道路、相続等の相談を専門家にできます。相談は無料ですが、電話で申し込みが必要です。相談時間は1件20分。

▶日時 10月10日(金)
午後1～4時

▶場所 伊那市役所
多目的ホール(1階)

▶申込期間
9月26日(金)までの平日午前8時30分～午後5時15分

問 総務省 長野行政監視行政相談センター ☎ 026-235-0128

お知らせ

相談

募集

相 司法書士による
無料法律相談

10月1日の「法の日」に合わせ、司法書士が相談に応じます。秘密は固く守られます。相談無料、事前予約が必要。

▶日時 10月1日(水)
午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館
▶相談の例 不動産の登記、空き家問題、相続・遺言など

▶予約期限
9月30日(火)午後3時

問 市社会福祉協議会
☎ 81-5900

各種納期案内

- ◇市県民税 3期
- ◇国民健康保険税 5期
- ◇介護保険料 5期
- ◇後期高齢者医療保険料 4期

知 井戸水の水質検査を
実施

飲用井戸水の安全確認は、所有者が自主的に行う必要があります。特に昨年受けていないご家庭は、この機会に検査を受けましょう。

容器配布

▶期日 10月16日(木)、17日(金)

受付時間	配布場所
午前8時30分～正午	市役所 本庁舎 第2会議室
午前8時30分～9時30分	中沢支所
午前10～11時	東伊那支所

井戸水の提出

▶検査料金 8,000円(税込み)
※お釣りがないようお願いします

▶提出日 10月23日(木)
※提出時間、場所は容器配布時と同じ

問 生活環境課 環境衛生係
内線543

知 ハッチョウトンボ
生息地整備

市の昆虫「ハッチョウトンボ」の生息地整備のため、草刈りなどの作業を行います。参加者には300えがおポイントをプレゼントします。ご協力をお願いします。



▶日時 10月18日(土)
午後2時～

▶場所 南割公園
(アルプス球場北)

▶持ち物 長靴、鎌(あれば)
問 ハッチョウトンボを育む会
☎ 090-4180-6411

知 調整給付金支給確認書
の提出期限延長

令和6年度に実施された「定額減税調整給付金」に、所得税の確定などで不足が生じた方へ追加の給付金(不足額給付)が支給されます。

対象者には既に「調整給付金支給確認書(黄色い用紙)」を送付済みです。確認書の提出がない場合、調整給付金を受給できなくなりますので、期限までに忘れずに申請してください。

▶申請期限 10月31日(金)
問 税務課 市民税係 内線275

知 複十字シール募金(結核
予防募金)にご協力を

集まった募金は結核予防の普及啓発や開発途上国の結核対策の支援等に活用されます。

▶募金箱設置期間
10月1日(水)～11月28日(金)

▶設置場所
市保健センター地域保健課窓口、中沢・東伊那支所窓口

問 地域保健課 健康推進係
内線334

知 定期券の購入は
駒ヶ根駅で

通勤通学による定期券の購入の際は、ぜひ駒ヶ根駅でお買い求めください。

▶営業時間 
午前8時～午後6時
※土・日、祝日含め毎日営業

▶支払い 現金のみ
問 JR飯田線活性化期成同盟会(企画振興課内) 内線248

広告欄

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、ぜひご利用ください。

または 織井不動産

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(7月中)

白石 昭一(94)中割区上穂沢
竹村 雄一(85)中沢区本曾倉
宮澤サカエ(98)上赤須区第4
菅沼フジエ(94)中沢区菅沼
野村よふみ(103)上穂町区第2

(8月中)

竹内 和幸(91)東伊那区伊那
松崎 澄江(89)町二区第7
小林 英夫(87)上穂町区第2
久保田知代美(93)福岡区第3
筒井 俊武(87)町一区第1
小野 一雄(100)町二区第13
三井 貞明(90)町三区飯坂3
木下 義美(98)中沢区上割
今村津た子(86)東伊那区火山
赤須 治幸(65)下平区第7

※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

ハロウィンジャンボ宝くじ 発売!

今年のハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円！好評の「ハロウィンジャンボミニ」と同時発売です。購入の際は、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

発売期間 10月19日(日)まで 抽選日 10月28日(火)

問 公益財団法人 長野県市町村振興協会 ☎ 026-234-3611

善意のコーナー

☆平和産業株式会社 様

「稼ぐ地域をつくるとともに、安心して働けるようにする事業」のため、現金を寄付

☆国際ソロプチミスト伊那 様

女性と子どもの生活環境向上のため、50万円を寄付

☆FGIホールディングス

株式会社 様

「ひとが集う、安心して暮らすことができる魅力的な駒ヶ根市をつくる事業」のため、50万円を寄付

☆二葉産業株式会社 様

「ひとが集う、安心して暮らすことができる魅力的な駒ヶ根市をつくる事業」のため、50万円を寄付

☆ネクストウェブデザイン

合同会社 様

市内保育園・幼稚園の保育材料充実のため、保育用品を寄付

☆帝国通信工業株式会社 様

同社赤穂工場の創業80周年を記念し、市の教育振興のために、80万円を寄付

募

多文化共生ボランティア
養成講座受講者募集

外国籍の方の日本語学習を支援するボランティアの養成講座を開催します。受講無料。



▶期日(全5回)

10月19日(日)、11月16日(日)、12月13日(土)、1月31日(土)、2月28日(土)

※時間はホームページから

▶場所 ふれあいセンター

▶申し込み 電話か申込フォーム

▶申込期限 10月17日(金)

問 企画振興課 地域政策係
内線242

募

軟式野球連盟駒ヶ根支
部長杯参加チーム募集

軟式野球連盟登録チーム以外でも参加できます。雨天中止。

▶期日 11月9日(日)

▶場所 アルプス球場、
市営グラウンド

▶参加費 1チーム10,000円

▶申込期限 10月31日(金)

問 事務局 米澤さん

☎ 090-9359-0821

募

バドミントン教室
参加者募集

一緒にバドミントンを始めませんか。初心者歓迎です。

▶日時 10月14日～11月18日
の火曜日 午前10時～11時30分

▶場所 泰成スポーツフロアー

▶参加費 全6回3,000円

▶申し込み 電話

問 市スポーツ協会バドミントン部
☎ 090-7430-1921

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



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。

10/5 (日)	南向診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2019
	なかがわ薬局(中川村)	—	☎ 88-4171
10/12 (日)	生協診療所いいじま(飯島町)	内	☎ 86-5778
	こもれび薬局(飯島町)	—	☎ 98-8641
10/13 (月・祝)	まつむら小児科医院(上穂町区)	小	☎ 81-4700
	トノムラヤ薬局(宮田村)	—	☎ 85-2106
10/19 (日)	東伊那すこやかクリニック(東伊那区)	内・小	☎ 83-4024
	南山堂薬局(下平区)	—	☎ 98-6592
10/26 (日)	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710

お知らせ

相談

募集



緊急歯科診療

10/5(日)、12(日)、
13日(月・祝)、19(日)、26(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

- 7日~ こまがね湯どころ探訪
- 14日~ 文化センターだより カリヨン
- 21日~ こまかっぱニュース
- 28日~ ともちゃんの ENJOYホッケー! Episode2
- 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

情報コーナー



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)
10月2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**
10月23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

- ふれあいよろず相談
平日 9:00~17:00
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)
10月14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
10月1日(水) 9:00~12:00
企画振興課窓口(本庁舎1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

胃がん検診(バリウム) **要予約**

【保健センター】

10月15日(水)～17日(金)

※胃がんと大腸がん検診の両方に申し込みをされている方は、上記の日程で同時受診ができます。

乳がんマンモ検診 **要予約**

【昭和伊南総合病院】

10月6日(月)、15日(水)、20日(月)、27日(月)

【前澤外科内科クリニック】

10月2日(木)、9日(木)、16日(木)

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。献血は予約することもできます。詳細は右QRコードから。



【ベルシャイン駒ヶ根店】

10月25日(土)、26日(日)

10:00～12:00、13:30～16:00

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】

10月10日(金)、15日(水)、23日(木)

いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受け付け13:00

こころの健康相談日 **要予約**

こころの医療センター駒ヶ根の田中康平医師による相談です(一人30分程度)。



【保健センター】

10月9日(木) 13:30～14:40

※最終受け付け14:10

子宮頸がん検診

20～30歳代の患者も増えています。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】

10月1日(水)～31日(金)の平日

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

10月6日(月) 13:30～15:30

【駅前ビル アルパ 3階】

講演のテーマは「認知症について」です。講師は、昭和伊南総合病院 山口浩史医師。参加費400円(お茶代)。事前申し込みは不要です。認知症や認知症予備軍、家族の方などどなたでもご参加できます。

認知症サポート医との個別相談 **要予約**

10月8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精神科医の下島秀一医師が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**

10月27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】

脳の衰えは生活習慣である程度予防可能です。相談は無料で、内科に定期通院していない40歳以上の市民が対象。当日は簡単な脳健康チェックもできます。

【10月末まで】後期高齢者健診・若年者健診

医療機関で実施中の後期高齢者健診・若年者健診は10月末で終了します。ご自身の体の状態をチェックするためにも、年に1回は健診を受けましょう。

受診券がお手元に届いている方は、10月末までにお忘れなく受診してください。

受診方法

- 1 受診券に同封の医療機関一覧から受診先を選ぶ
- 2 医療機関に電話で予約する
- 3 健診を受診する

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。

10月の全館休館日

6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

31日(金)は図書館のみ休館

13日(月・祝)は全館開館

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)

10月16日(木) 10:30~
主に0歳児向け

②小学生向けおはなし会

10月18日(土) 11:00~

③ねえ、この本よんで!

10月15日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30

④東伊那分館おはなし会

10月23日(木) 15:45~

⑤中沢分館おはなし会

10月23日(木) 16:15~

場所

- ①文化会館 大会議室(2階)
- ②・③本館 おはなしの森
- ④東伊那公民館、⑤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作品展

市内小中学生・高校生・一般の皆さんの応募作品を展示します。

日時 10月17日(金)
~30日(木) 15:00

場所 博物館 展示室

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)

としょかん読書まつり

子ども向けの楽しい企画を用意しています。ご家族や友人とぜひお出かけください。申し込み不要、参加無料です。

日時 10月25日(土)

場所 本館

おはなし会 10:30~11:00

工作 11:00~11:30

スタンプラリー 10月10日(金)
~11月9日(日)

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった本や紙芝居を無料で提供します。

※なくなり次第終了

日時 10月15日(水)~

場所 図書館前 ロビー

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

旭光カメラクラブ写真展

期間 10月4日(土)
~13日(月・祝) 16:00



【ロビー】

児童発達支援センター

「しろくま」作品展

期間 10月16日(木)~26日(日)



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。次の期間が「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(会議室など)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。

おもしろかっぱ館(開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

第6回ふれあい講座

細密画入門②(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





まちの健康づくり協力店

このコーナーでは、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」の取り組みを紹介します。



健康づくり協力店

ニシザワ福岡食彩館 (小売店)

明日につながる「食」を大事に

「ニシザワ福岡食彩館」は、安心・安全・健康を柱に、食料品や日用品を取り扱う地元根付いたスーパーマーケットです。食品では、合成着色料未使用の商品のみを販売。そのほかの添加物を使用する商品の提供も減らしています。小牧店長は「添加物は目に見えないですが、家族が口にするものだからこそ意識してほしい」と話します。また、食品添加物原則カットなどのブランド商品を扱う専用棚も設置。家にある調味料や食材と比べ、より安心できると



素材重視のブランド商品が陳列

取り組み内容

- 旬の食材の調理法や効能を紹介
- 無添加食品の普及
- 市からの健康情報などの提供

買い換える方もいます。

減塩のきっかけに

栄養バランスを満たし、食塩のとりすぎに配慮した食事「スマートミール」。「食塩の摂取量過多の人が多く、食事面からサポートしたい」と、お弁当の取り扱いを始めました。減塩調味料を使っても、しつかりとした味を感じられます。「安心安全な商品を通して、健康を意識するきっかけになれば」と小牧店長。日々の買い物で健康を考えて

安心・安全な商品で健康をサポートします



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9276
- 営業時間: 9:30~21:00
- 休業日: 年1~2日
- 電話: 81-0511



HP



減塩イベントが行われました



減塩しょうゆを体感

市食生活改善推進協議会は、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!」を開催しました。本年度は、市健康づくり協力店である「ベルシャイン駒ヶ根店」と「ニシザワ福岡食彩館」で、普通のしょうゆと減塩しょうゆを食べ比べて当てるクイズや、血管年齢の測定などを実施。減塩を考えるきっかけになりました。

減塩のポイント

- 減塩商品を活用する
- 醤油などの調味料はかけるよりつける
- だしのうまみを活用する
- 酢や香辛料を活用する など



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。



都会の子どもたちに
東伊那のぶどう園を案内

地域おこし協力隊として駒ヶ根に移住し、はや8カ月。日々、多くの方に温かく迎えていただき、この場をお借りして厚くお礼申し上げます。
現在は中沢・東伊那区のある竜東地域を中心に、亀群の皆さまの活動に加わったり「ふるさとの家」で教育旅行に携わったりと、多彩な現場に身を置いています。先日



地域おこし協力隊

田村 政隆 隊員

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

これは「感謝」を胸に、地域の一員として歩んでいきます。そして、そんなすてきな駒ヶ根市をもっと多くの人に知ってもらえるよう、活動の幅を広げていきたいと思っています。街でこの顔を見かけたら、どうぞお気軽にお声がけいただけるとうれしいです!!

誇れる地域を目指して

私は温泉やアウトドアなどの観光施設の運営に携わっています。新たに施設の管理を任せられ、地域の皆さまから大きな期待と同時に厳しいご意見をいただきました。オープン当初は「ここを直してほしい」「もっとこうしてほしい」といった声が多く寄せられ、正直戸惑うこともありましたが、そこで思い切って、お客様と直接お話しする時間をつくるようにしました。その声をもとに、一つひとつ改善を進めました。観光施設の運営で一番大切なことは「お客様の声に耳を傾け、応えていくこと」だと考えています。その積み重ねこそが「また来たい」「誰かに紹介したい」という気持ちにつながり、地域のにぎわいを生む力になるはずですよ。

私の夢は、日本一の滞在型リゾートを駒ヶ根につくることです。豊かな自然に囲まれたこの地で、訪れる人が心から癒され、笑顔になり、また帰ってきたくなる場所を育てていきたい。駒ヶ根の魅力さをさらに引き出し、誇れる地域にしていくために、挑戦を続けていきます。

次は、村上 大^{だい}さん(東伊那区)へ バトンタッチ

ちよつと ひとこと



竹村 悠斗^{ゆうと} さん
(中沢区)



クックパッドで
レシピ公開中！

● サバの揚げおろし



旬の魚のうま味をとじ込めた衣に、おろし汁の味が染み込みます。七味唐辛子の香りと辛みが味のアクセントになります。

旬の魚をさっぱり味で食べよう！

材料(4人分)

- | | |
|--------------|----------------|
| サバ……………4切れ | しょうゆ……………小さじ2 |
| 片栗粉……………小さじ4 | A みりん……………小さじ1 |
| 揚げ油……………適宜 | だし汁……………1カップ |
| ネギ……………1本 | ※クックパッド駒ヶ根市公式 |
| 大根……………4センチ | キッチンでは、だしの取り |
| 七味唐辛子……………適宜 | 方も紹介しています(上QR) |

作り方

- ① サバを3センチ幅のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。フライパンに多めの油を入れ、揚げ焼きにする。
- ② ねぎを3センチの長さに切り、①の油を拭き取ったフライパンで両面焼く。Aを加えて中火で加熱し、すりおろした大根を加えひと煮立ちさせる。
- ③ 器に①を盛付け、②と七味唐辛子をかけて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.6g(1人分) 【1日の食塩目標量】成人:男性7.5g未満、女性6.5g未満



夏を彩るジニア

年々、厳しさを増す猛暑は、季節の変わり目を曖昧にしつつある。冬が終わったと思っっているうちに気温は一気に上昇。春との境が分からないうちに、気が付くと夏を迎えている。

福岡市で暮らしていた頃、夏の主役はクマゼミだった。なじみがなかっただけに、初めて聞いた時は強烈さに

伊藤市長の
雑記帳



驚いた。天から際限なく降り注ぐ響きと、小さな虫はすぐに結びつかなかった。

日が昇るにつれ勢いを増し、周囲の空気も暑くなった。風のない時は湿気とともに体にまとわりつき、歩みを重くさせた。あの大音量は、九州での思い出とつながっている。

そのクマゼミが北上しているという。山梨、神奈川などで発見され、東北や北陸にも進出したという。温暖化に加え樹木移植も原因とされる。魅力は季節、地域ごとに異なるもの。大音量に驚き跳ね起きる。駒ヶ根市にそんな朝はそぐわないと思う。

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。詳細は右のQRコードから。



食事相談

10月6日(月) 9:30~11:30
きっずらんど

お話のひろば

10月7日(火)、30日(木) 10:30~10:45
<7日> まあるくなあれ♪
<30日> きっずらんど

赤ちゃんのお話のひろば

10月7日(火) 14:45~15:00
まあるくなあれ♪

ベビーキッズ

10月8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。

楽しくリトミック☆

10月9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。10月1日(水)にオンライン予約を開始します。

要予約



親子でふれあい遊び

10月15日(水) 10:00~10:40
多目的ホール(アルパ3階)
歩けるお子さんが対象。

パパとおでかけ

10月15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。



赤ちゃん成長記録・助産師相談

10月22日(水) 13:30~15:15
きっずらんど

あつまれこまっこ

10月24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。

きっずらんど日曜開館

10月26日(日) 9:30~16:00
きっずらんど(アルパ3階)
10月25日(土)を閉館し、アルパまつりに合わせて開館します。

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

場所はいつで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カ月以上の子どもの保護者が対象。

●初期~中期(生後5~8カ月頃)

10月9日(木) 13:30~15:00
申し込みは10月2日(木)まで。

●後期~完了期(生後9~18カ月頃)

10月29日(水) 13:30~15:00
申し込みは10月22日(水)まで。

両親学級② パパママ教室 要予約

10月18日(土) 9:30~11:00
出産予定日が令和8年1~2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10月10日(金)まで。

両親学級③ 出産準備

10月1日(水) 9:30~11:00
出産予定日が12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

親子でキッズヨガ

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

親子運動あそび教室

10月15日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会(10月生まれ)

10月16日(木) 10:00~ 定員5組。

親子でベビヨガ

10月24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。



離乳食教室

10月20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

10月22日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

10月23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)

10月16日(木)	聖マルチン
10月17日(金)	J's(要予約・10月1日予約開始)
10月23日(木)	赤穂、飯坂、中沢、すずらん、桜ヶ丘
10月28日(火)	福岡、北割、経塚、美須津、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)

10月9日(木) 10:30~11:40
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は10月8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 **十二天の森** です。

十二天の森は、駒ヶ根工業高等学校の北東に位置し、市街地に残された貴重な自然平地林です。市民の皆さんの自然保護意識の高揚や生涯学習・自然生態観察の場となっています。

森の中では、鳥や虫の声、川のせせらぎなど自然を体中で感じることができます。案内板が遊歩道のさまざまな場所に設置されているため、安心して散歩や散策を楽しむことも魅力です。木陰で涼みながら散歩を楽しんでみては。

【公園の詳細】

住所	赤穂8776-1ほか
駐車場	有り
トイレ	有り



随所に設置される植物の解説板



森の散策で冒険気分



森の中をゆっくりと流れる川



森の詳細▶



◀地図



他の国のお話や音楽に興味津々

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ご紹介します。

異文化交流・夏祭り(J's保育園駒ヶ根)

J's保育園駒ヶ根では、まちなかで人々と触れ合いながら、国際交流など多様なプログラムで特色ある保育を目指しています。商店街でのイベント「すくすく縁日」と同日に行った夏祭りや、海外出身の講師を招いた手遊びなどを実施。夏祭りでは家族で一緒に宝探しやヨーヨー釣りを楽しみました。



外国にはこんな動物がいるんだ！



家族で協力してヨーヨーGET！



ネット遊具での宝探しもお手の物

Happy Birthday 10月生まれ



辻本 朔久くん
貴久さん、菜々恵さん
元気に大きくなあれ♡



山本 珀くん
竜也さん、明日美さん
元気いっぱい大きくなあれ



遠藤 響ちゃん
聖矢さん、さくらさん
すくすく元気に育ってね！



伊藤 千紘くん
勝喜さん、広奈さん
いっぱい食べて大きくなってね！



蟹澤 由陽くん
良介さん、理沙さん
9月生まれ
元気いっぱいな由陽丸でいてね～



竹村 晴成くん
悠斗さん、真結子さん
毎日笑顔がありがとう♡大好き！



古厩 謙信くん
早苗さん
大きくなったね！いつもありがとう。



松澤 心都ちゃん
史樹さん、名緒さん
大好きねえねが撮ってくれたよ♡



石田 紗雪ちゃん
裕樹さん、香澄さん
とってもがんばり屋さん☆



玉木 圭くん
哲也さん、香織さん
1歳も楽しい毎日にしようね！



木原 百絵ちゃん
英雄さん、絵美さん
お兄ちゃんたちと仲良くね♡

誕生日のおともだち大募集

11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10月1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。



赤穂中学校 司書
小林 恵子

ごはん

作/平野 恵理子 出版/福音館書店

稲穂が実り、今年の新米が楽しみな季節になりました。湯気の立つ炊き立ての白いご飯は、それだけで甘くておいしいですね。お味噌汁とお漬物があれば、何杯でも食べられそうです。卵かけご飯、ふりかけご飯に納豆ご飯。おむすびもいいですね。炊き立てのご飯に塩を付けて握っただけの塩むすびはご飯の原点です。焼きおにぎりに天むす、おむすびの可能性は無限大です。たまには炊き込みご飯にしましょうか。今ならさつまいもご飯に栗おこわ、旬のものを炊き込みます。他にもお茶漬け、お寿司、丼もの、おかゆなど、ごはんを使った料理がおいしそうに描かれたこちらの絵本は、見ているとお腹が空いてきます。

今日のご飯は何か？農家の皆さんへの感謝を込めて、手を合わせて「いただきます」。

〈広告欄〉

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





国スポ実行委員会立ち上げ

市では、令和10年に県内で開かれる国民スポーツ大会に向けた実行委員会を立ち上げました。県内での大会開催は50年ぶりで、市と飯島町はホッケー競技の会場になっています。この日は設立総会・第1回総会や市に拠点を置くホッケーチーム「アルピニスタ信州」を招いたキックオフイベントも実施。参加者らは大会の成功とホッケーの普及に向けて思いを一つにしました。

山に親しみ夏を満喫

「第2回信州山の日in駒ヶ根ファームス」が開催されました。これは7月第4日曜日の「信州山の日」に合わせ、中央アルプスの麓にある駒ヶ根高原の魅力さをさらに発信するために企画。すずらん牛乳早飲み大会やご当地キャラクターが集まる「ゆるキャラ大集合!」、県警察音楽隊の演奏など、子どもから大人まで楽しめる催しが用意され、来場者は思い思いに夏の高原を満喫していました。



駒ヶ根の 旬の話題 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。



駒ヶ根の魅力バスに乗せて

市の魅力発信を目的に、新たなラッピングバスが完成しました。背面にはPRキャッチフレーズ「それ、駒ヶ根でできます!」が大きく描かれ、中央アルプス、ライチョウ、駒ヶ岳ロープウェイなどがデザインされています。出発式には伊藤市長やこまかっばも参加し、地域の期待を乗せたバスを送り出しました。このバスは、市と東京・新宿を結ぶ高速バスの車両として1日1往復使用されます。

地域のこれからを語り合う

市自治組織在り方検討会は、赤穂公民館で自治会フォーラムを初開催し、市民約90人が参加しました。これは、これまでの同検討会での議論を振り返り、自治組織の課題を考え、理解を深めるため実施。パネルディスカッションやグループワークが行われました。グループワークの発表では、参加者はさまざまな課題を挙げ、地域の教科書づくりなどの具体的な提案もありました。



週末プレゼントキャンペーン

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

カーケアステーション 北町

カーケアステーション 南町

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

10/5日
マヌカハニーのど飴
1袋 **プレゼント**

10/12日
ピコラ 彩りの蜜芋味
1箱 **プレゼント**

10/19日
ふんわり名人 きなこ餅
1袋 **プレゼント**

10/26日
フェットチーネグミ つぶつぶ苺味
1袋 **プレゼント**

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