

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)

11

No.1215



小さな手から大きな自然へ
あまごを放流



9月28日(日)に第12回信州駒ヶ根ハーフマラソン大会を開催しました。全国各地から、377名のランナーが参加。自然豊かな駒ヶ根の景色を感じながら市内を駆け抜けました。

大会を支えていただいたボランティアの皆さん、沿道で応援してくださった皆さん、本当にありがとうございました。今回で大会はしばらくお休みとなります。復活の際には、魅力あふれる大会となるように、皆さんの力をまたお貸しください。

皆さんに支えられ
大会を実施



Contents ～もくじ～

- 2 特集 信州駒ヶ根ハーフマラソン
- 4 特集 令和6年度 決算報告
- 8 情報ピックアップ
 - ・税を考える週間
 - ・市長が市政を解説
 - ・青少年育成委員会だより
 - ・健口で健康に
- 10 ・9月市議会定例会
- 11 こまかっぱ情報コーナー
- 16 すこやかライフ(健康情報)
カリヨン(文化センター情報)
- 18 やまびこひろば
まちの健康づくり協力店
アイパル
地域おこし協力隊
油谷 まひろ さん
ちょっとひとこと
村上 大 さん
- 20 アキコさんの空き家通信
伊藤市長の雑記帳
- 21 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
(みゆき公園)
元気なこまがねっ子
(東中学校 桑東祭)
Happy Birthday11月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

福岡保育園 あまごの放流
(10月2日)

福岡保育園の年長児が、中田切川であまごの放流を体験しました。県企業局が市内中田切川上流に建設予定の「中央アルプスこまかっぱ発電所」の起工を記念した催しで、天竜川漁業協同組合と共催で実施されました。子どもたちは、魚の説明や放流体験を通じて、楽しく自然と触れ合いました。





ランナーの声 (RUNNETより抜粋)

● 中央アルプスと南アルプスを望める地で、天竜川沿いも走れるコースは気持ちが良いです。

● 今年も、地元の方々の応援やエイドでのおもてなし、子どもたちの声援、大変癒されました。

● 沿道で幅広い年代の方々に応援いただいて、心が温かくなりました。

他の方の感想も
ご覧ください。



RUNNET HP

【問い合わせ】
信州駒ヶ根ハーフマラソン
大会事務局(社会教育課内)
内線381

スポーツくじ
WINNER LOTO BIG
「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の「スポーツ振興くじ助成」を受けて運営しています。



令和 6 年度 決算報告

令和 6 年度決算が、9 月市議会定例会で承認されました。駒ヶ根市にどのくらいの収入があり、どのように使われたのか、決算の概要と財政状況をお知らせします。

総合計画折り返し
未来を見据えたまちへ

令和 6 年度は、駒ヶ根市第 5 次総合計画が折り返しの 3 年目を迎え、「誰もが自由闊達にいきいきと活躍する広場のよう なまち」の具現化に向け取り組みました。重点プロジェクトなどの主要事業へ集中的に予算配分し、歳出の予算規模は過去 3 番目となる 170 億 7507 万円となりました。

重点プロジェクトでは、マイホーム取得や子どもの成長を応援する団体への支援などの少子化対策・子育て支援、制度の垣根を超えた支援体制の整備などの共生社会づくり等に取り組みました。その他の主要事業では、インフラや公園・防災広場の整備など、市民の皆さんの安全・安心な暮らしを支える事業を実施。DX 事業として、公共施設のスマートロック導入やスマート農業推進の支援も進めました。加えて、経済・物価高騰対策として、飲食店応援チケットの発行や中小事業者の支援等も行いました。その上で、行財政改革プランに基づき、事業の見直しなど持続可能な財政運営に務めました。

普通会計 歳入

令和 6 年度の歳入は 179 億 7,604 万円で、前年度から 11 億 3,868 万円 (6.8%) 増加。

前年度と比べた歳入の特徴

市税は 1.1% 減少

法人市民税は好調でしたが、個人市民税は国の物価高騰対策である定額減税によって減少しました。

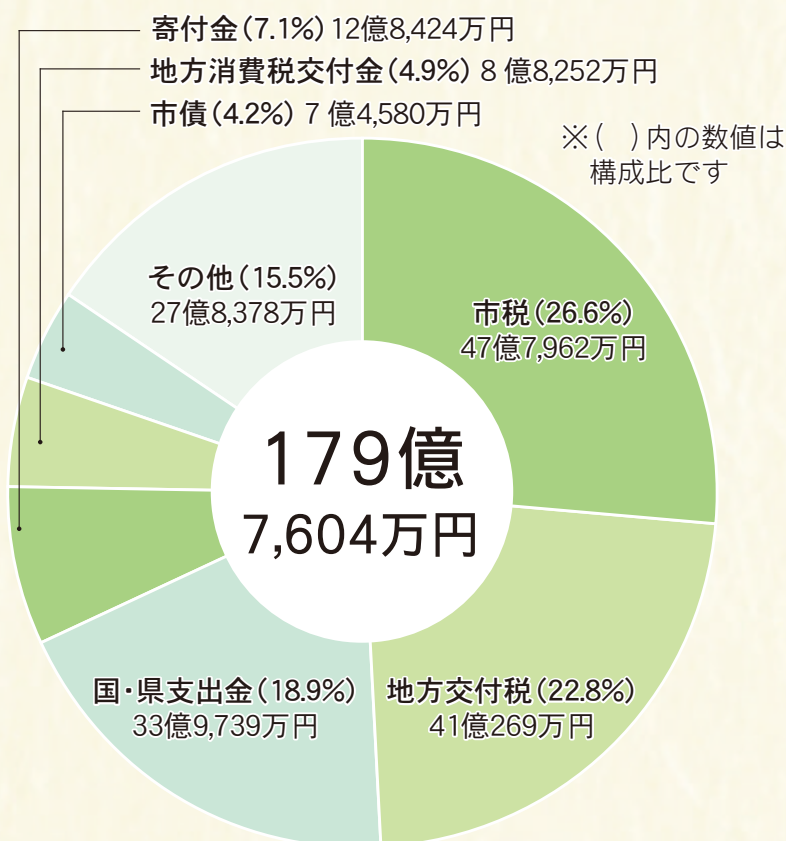
地方交付税は 6.7% 増加

地方交付税は、普通交付税・特別交付税ともに増加しました。

国や県からの支出金は 10.1% 増加

国・県支出金は、物価高騰対応の臨時交付金や児童手当拡充、重層的支援体制整備に関わる交付金などによって、増加しました。

※普通会計は、一般会計と用地取得事業特別会計で構成されています。



用語解説

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ● 市税 市民の皆さんや企業が納めた税金 | ● 寄付金 ふるさと納税や企業からのご寄付 |
| ● 地方交付税 市が一定水準の行政サービスを行えるように、国から交付されたお金 | ● 地方消費税交付金 消費税の一部から配分され、国・県から交付されたお金 |
| ● 国・県支出金 市が実施する特定の事業に対して、国や県から交付されたお金 | ● 市債 市が事業を行うために、国などから借り入れたお金 |

主要事業

令和6年度に取り組んだ事業の一部を紹介します。



物価高騰対策
マイホーム支援 1,405万円
子育て世帯の市内への移住や定住支援のため、住宅の新築や購入に関わる費用を支援しました。



防災広場整備 2,632万円
多くの地域住民の安全・安心向上のため、避難場所が少ない中心市街地に防災広場を整備しました。



地域スポーツ施設整備
(社会体育館) 7,432万円
安心してスポーツが行える環境整備のため、社会体育館の床面改修や照明のLED化等を行いました。



通学路緊急対策交通安全施設整備 2億9,198万円
通学路交通安全対策として、市道の光前寺南線や新春日街道線、赤須町線の整備を行いました。

普通会計 歳出

令和6年度の歳出は170億7,507万円で、前年度から7億8,688万円(4.8%)増加。

前年度と比べた歳出の特徴

補助費等は0.1%減少

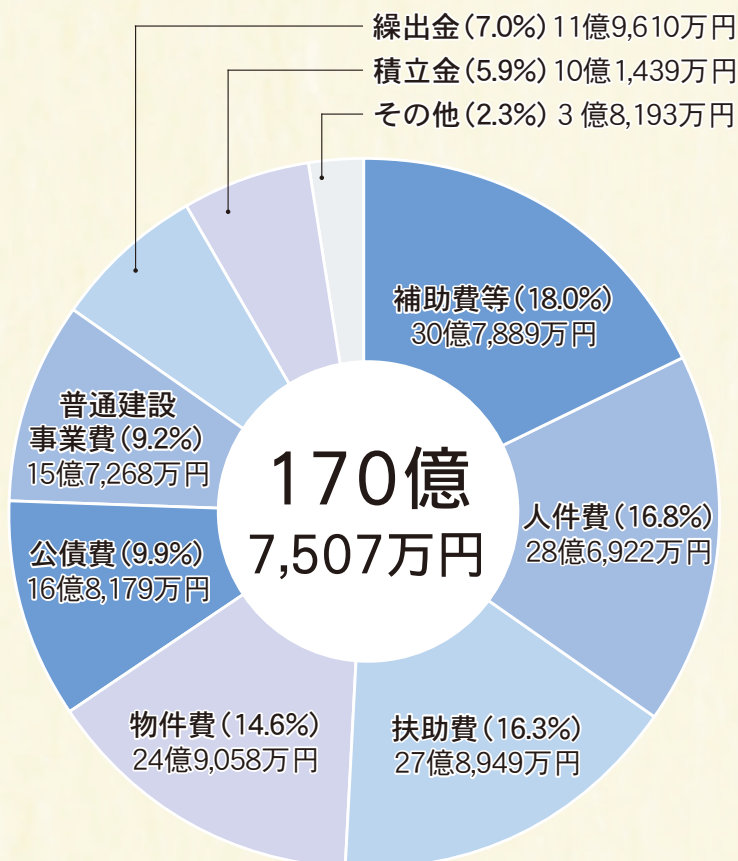
上伊那広域連合のごみ処理に関わる事業の負担金などが増えたものの、一部事業の縮小などによって減少しました。

人件費は5.7%増加

定年延長制度開始に伴い、定年者がいなかった昨年度と比較し退職手当が増額したほか、給与上昇などによって増加しました。

扶助費は6.7%増加

所得税・住民税の定額減税調整給付金や、障がい者就労支援の訓練給付費によって増加しました。



用語解説

- **補助費等** 上伊那広域連合や公共下水道事業など、団体への負担金や他会計への補助金等
- **人件費** 職員の給料や議員報酬等
- **扶助費** 子ども・障がい者・高齢者等の支援費用
- **物件費** 事務経費や施設管理の委託料等
- **公債費** 借入金の返済
- **普通建設事業費** 道路や公共施設の建設や改修の費用
- **繰出金** 一般会計と特別会計間で支出される経費
- **積立金** 計画的な財政運営を目的として基金に積み立てる費用

特別会計・公営企業会計

特別会計は、特定の事業を行うために、特定の収入と支出がある会計で、一般会計とは別に管理しています。

特別会計

昨年に引き続き安定的な運営が行われました。

水道事業

基幹管路の耐震化や老朽管布設替工事など、計画的な整備を行いました。

公共下水道事業

駒ヶ根浄化センターの制御電源設備更新や東町工区の管渠工事などを行いました。

農業集落排水事業

4地区(中割、南割、北割北、北割南)の機能診断調査などを行いました。

特別会計名	歳入	歳出
用地取得事業	4,875万円	4,875万円
中沢財産区	9万円	9万円
介護保険	34億7,815万円	34億2,430万円
国民健康保険	27億3,661万円	27億2,281万円
後期高齢者医療	5億2,949万円	5億2,846万円
駒ヶ根高原別荘地	1,960万円	1,302万円

公営企業会計名		歳入	歳出
水道事業	収益的収支	7億5,870万円	7億1,189万円
	資本的収支	1億2,550万円	3億6,590万円
公共下水道事業	収益的収支	9億3,959万円	7億8,913万円
	資本的収支	3億3,825万円	6億6,552万円
農業集落排水事業	収益的収支	5億7,819万円	4億8,872万円
	資本的収支	1億9,793万円	4億710万円

市の貯金と借金

市の貯金である「基金」と借金である「市債」はどれくらい？



基金残高

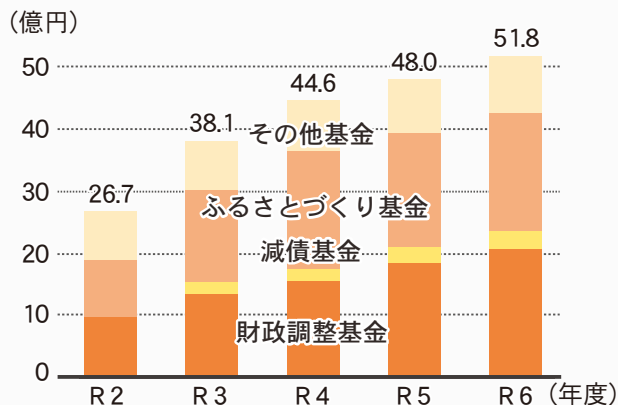
51億7,481万円

前年度比 + 3億7,127万円(7.7%増)



過去最高額を更新したふるさと寄付等を積み立てたふるさとづくり基金をはじめ、11の基金で10億3,941万円を積み立てました。一方で、必要な事業の財源に充てるため4つの基金から6億6,814万円を取り崩しました。

基金残高の推移(普通会計)



市債残高

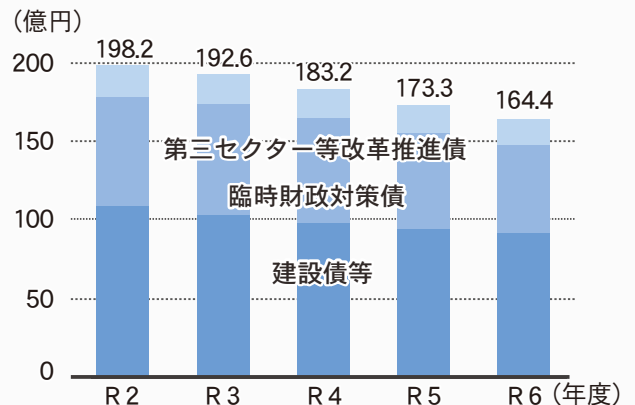
164億3,676万円

前年度比 △ 8億9,324万円(5.2%減)



市債は、事業をするために借り入れるお金で、現在と将来の納税者との間の負担の公平を図るという機能もあります。建設債で償還額より新たな借り入れ額が少なかったなどの理由によって、令和6年度は市債の全ての項目を減額できました。

市債残高の推移(普通会計)

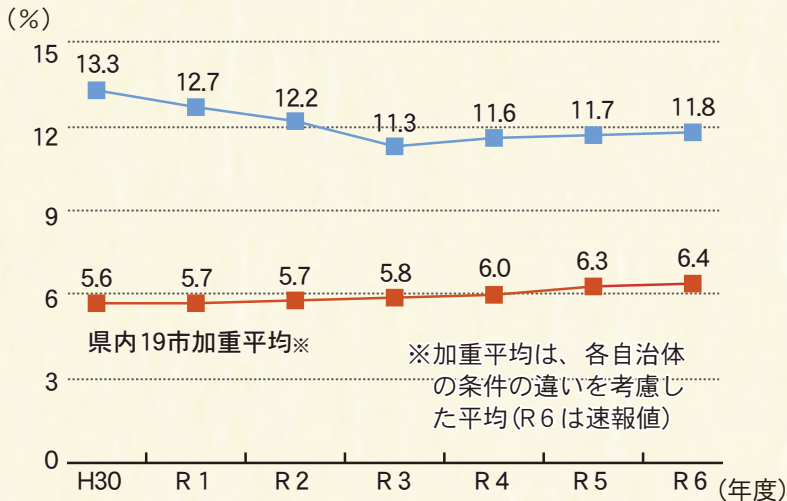


財政指標

財政指標は、決算数値から自治体の財政状況を測る「ものさし」のようなものです。どのような観点に立って財政状況を測るかによって、さまざまな指標があります。代表的な指標で駒ヶ根市の状況を説明します。



実質公債費比率の推移



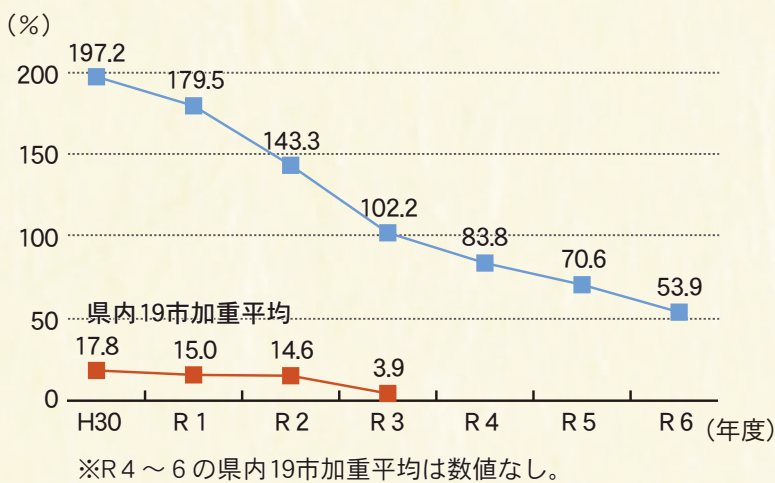
● 実質公債費比率

市債などを含めた市の債務の返済状況からみた財政の「健全さ」を表します。年間の借入金返済額などが、市の収入に占める割合で、数値が高いほど財政を圧迫しているといえます。18%を超えると借入れに制限を受けることになります。

💡 ポイント

県内19市の平均や全国類似団体の平均と比べ高い水準が続いています。市債の発行額をコントロールし、より一層計画的な財政運営を行っていきます。

将来負担比率の推移



● 将来負担比率

将来負担すべき実質的な負債の程度を表します。返済が必要な借入金などの総額が、市の収入に占める割合で、数値が高いほど将来の財政を圧迫しているといえます。350%以上で財政健全化計画の策定等が義務付けられます。

💡 ポイント

市債残高などが減って将来負担額が減少したことや、基金が増加したことで16.7ポイント減らすことができました。しかし、県内19市の平均や全国類似団体の平均と比べ高い水準が続いています。引き続き改善に取り組めます。

持続可能な財政へ

令和6年度は、重点プロジェクトや主要事業などを中心に、必要な事業を進めました。効率的な財政運営を心掛けたことで市債残高を減らし、3億7127万円を基金に積み増すことができました。その結果、将来負担比率が53.9%にまで下降するなど、収支バランスは引き続き改善しました。

しかし、依然として財政健全化の指標は全国類似団体や県内平均より高い状態が続いています。市のやり繰りが基金や市債に依存する課題も残る中で、地方債等の増加につながる新病院建設や保育園・幼稚園の施設整備などの大型事業も控えています。

引き続き事業見直しや公共施設の統廃合による適正配置などを積極的に進め、状況を注視しながら財政運営を行っていきます。そして、将来にわたり持続可能な財政の構築に向けて取り組んでいきます。

【問い合わせ】

財政課 財政係

内線 251



税金

毎年11月11～17日は
税を考える週間

小中学生・高校生の
税に関する書道と作文を展示

「税を考える週間」では、国や自治体等が、多くの皆さんに税の仕組みや目的について考え理解を深めていただくため、さまざまな啓発活動を行っています。

市でも、市内の子どもたちに税に関心を持っていただくため、小学生から書道、中学生から作文を募集しました。市役所で優秀作品の展示を行いますので、ぜひご覧ください。

◆期間 11月11日(火)～17日(月)

◆場所 市役所 市民ホール(1階)

税金・料金は期限内に納付を

税金は、行政サービスを行うために必要となる貴重な財源です。納期限を過ぎた場合には督促状等の発送などにも多額の経費がかかり、その経費も税金で負担することになります。期限内の納付にご協力をお願いします。市報では、こまかつば情報コーナーで市税や介護保険料などの納期をお知らせしていますので、ご確認ください(今月は13ページ)。



昨年市民ホールで掲示した作品

納め忘れない口座振替

一度手続きをすれば納期に自動的に引き落としができ、納め忘れもありません。WEBから申し込むこともできます。

◆申込場所

- ① 税務課が市民課の窓口
- ② 引き落とし先の金融機関
- ③ WEB(下QR)

【問い合わせ】

税務課 収税係

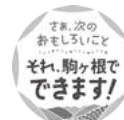
内線 271



市長が 政を解説



「それ駒」グッズを充実



市のキャッチフレーズ「それ、駒ヶ根でできます!」をアピールしようと、ロゴを作成しPRを進めています。バッジのほか、ポロシャツも作成しました。私も、さまざまな機会に着ていますが、好評だと自負しています。

これは、市の戦略を探る「シン“KOMAGANE”プロジェクト」の1つで、相模女子大の皆さんからいただいた政策提言から生まれました。さまざまな分野や素材を一つの看板のもとに結集し発信することで、効率的で強力に届けようとの狙いです。ロゴのデザイン制作は、市内の女性デザイナーにお願いしました。

今夏からは、新宿一駒ヶ根間の高速バスにラッピング広告を掲載しました。1日1往復ですので機会は限られますが、中央自動車道やバスタ新宿などでぜひ探してみてください。

ロゴを使ったグッズはさらに充実します。秋から長袖ポロシャツに加え、ウインドブレーカーも登場。バッグやクリアファイルなどもそろえていく計画です。

また「できます!メニュー」を集めてインターネットで発信する取り組みも進めます。観光や飲食など駒ヶ根ならではの楽しみを発信します。市を売り込む旗印として、さらに活用していきます。

全 健 育

青少年育成委員会だより 子どもの健全な育成へ

11月は「子ども・若者育成支援
強調月間」

青少年育成委員は、子どもたちの健全な育成や非行防止、安全なまちづくりを目指し活動しています。

子どもや若者は、社会や家族にとって、大きな可能性を秘めたかけがえない存在です。全ての子どもや若者が、自立した個人として健やかに成長し明るい未来を切り開いていくためには、子どもや若者を孤立させず、地域全体で支えていくことが重要です。

ゲームやスマホの利用は 家族でルールを決めて

インターネットやスマホの急速な普及に伴い、SNSに起因する犯罪に巻き込まれる子どもの数は高い水準で推移しています。SNSで知り合った人に、騙されたり脅されたりして性被害に遭うことや、SNS上でのいじめなどの事件が多く発生しています。

また、スマホ使用の低年齢化が進んでいるとともに、ゲーム機やスマ

ホの長時間使用、ネット依存などの問題も起きています。これらの問題から子どもを守るために、子どもがどんなゲームで遊んでいるか、スマホで何をしているのかなどを家庭で話し合い、使用ルールを決めましょう。

【使用ルールの例】

▼利用する時間や場所を決める。
▼食事中や人と話している間は、スマホを使わず、マナーを優先する。
▼ゲームの課金は親に相談する。

▼個人が特定される情報を書き込まない。
▼歩きながら、自転車に乗りながらの使用はしない。



▼知らない人と電話やメール、メッセージの交換をしない。

▼インターネットの利用を機能やアプリで制限するフィルタリングを利用し、安全に使用する。

【問い合わせ】

社会教育課 生涯学習係
内線 721

歯 科

健口で健康に 過ごしましょう



「固いものが食べにくい」「お茶や汁物でむせやすい」「口の渴きが気になる」といった軽い衰えが積み重なすることをオーラルフレイルといえます。オーラルフレイルは、いくつかの段階を踏んで進行していきます。

まず、むし歯や歯周病などにより歯の痛みや欠損が起ると、十分に噛めなくなり、その結果、やわらかい物ばかりを食べるようになり、噛む力がさらに低下するという負の連鎖が生じます。これが進行す

ると、要介護状態につながりやすく、死亡リスクも高まります。さらに、歯を失うと発音にも影響し、会話を控えて社会とのつながりが薄れる要因にもなります。日々のケアに加え、半年から1年に一度は歯科医院で定期的に受診するなどして大切な歯を守りましょう。

【問い合わせ】

地域保健課 地域包括支援係
内線 341



日々の取り組みで予防・改善！

お口の体操

オーラルフレイルの改善には口や首周りのマッサージ、ストレッチ、舌の運動が効果的です。また、食事中は背筋を伸ばして、良い姿勢での食事を心がけましょう。

👉 やってみよう

■ 口の体操

- ①口をすぼめる
- ②「い～」と横に開く



■ ほほの体操

ほほを膨らませた後、すぼめる動きを数回する。
※水はなくてもOK



お口の手入れ

- かぶせ物の付け根や奥歯の噛み合わせ、歯と歯肉の間、歯間は歯垢がつきやすいため、意識して磨く。
- 食後に時間や道具がない場合はうがいだけでも行い、食べかすを取り除く。

議会

令和7年9月
市議会定例会



8月25日～9月24日の31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29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。

補正予算

令和7年度一般会計補正予算(第6号)

1億723万円を追加しました。

【主な歳入】

▽繰越金 5732万円

▽市債 6840万円

【主な歳出】

▽母子保健能力強化フォローアップ
プロジェクト 1000万円

クラウドファンディング型ふるさと納税を活用し、ネパール交流市民の会が行う母子保健プロジェクトを支援します。

▽電気料金高騰対策事業者応援事業 2300万円

エネルギーコストの上昇に直面する市内の中小事業者の事業継続を支援するため、電気の使用実績に応じた応援金を交付します(詳細は11ページ)。

▽生活道路の整備等 8890万円
生活道路等の整備と安全確保を行います。
▽7月大雨による市道災害復旧事業 2100万円
7月の大雨で被害を受けた市道復旧を行います。

令和7年度一般会計補正予算(第7号)

2252万円を追加しました。

【主な歳入】

▽国庫支出金 1100万円

【主な歳出】

▽マレットゴルフ場の危険木伐採 284万円

ふるさとの丘・南割公園のマレットゴルフ場の危険木を伐採します。
▽アルプス球場非常放送設備の更新 468万円
老朽化した非常放送設備を更新します。

令和7年度一般会計補正予算(第8号)

1500万円を追加しました。

【主な歳入】

▽国庫支出金 750万円

【歳出】

本多俊夫教育長が退任

9月30日をもって、本多俊夫教育長が退任しました。平成29年10月1日就任以来、3期8年間にわたり、市教育行政の進展のため尽力いただきました。開かれた学校づくりや学力向上の取り組み、幼児期における自然保育や発達支援など、子どもに関する幅広い分野で貢献されました。



新たに齊藤博教育長が就任

10月1日付けで、市教育長に齊藤博さんが就任しました。齊藤さんは、37年間にわたり伊那市立東部中学校ほか計8校に勤務し、宮田村立宮田中学校長を最後に退職。県中学校体育連盟会長、上伊那校長会会長などの要職を歴任されています。



齊藤博教育長
(福岡区)

条例

◆市公共下水道条例及び市農業集落排水施設条例の一部を改正する条例
災害などの非常時も排水設備工事が滞りなく実施できるよう、必要な

人事

委員の任期満了に伴う選任について同意されました。
◆駒ヶ根市教育委員会
委員 唐澤浩さん(福岡区・再任)
任期 10月1日から4年間

イ 第44回戸倉山 やきいもハイキング

▶日時 11月9日(日)
午前7時～午後4時
▶集合場所 市役所正面
▶参加費 500円(小学生無料)
▶申込期限 11月3日(月・祝)
問 駒ヶ根山岳会 林さん
☎ 83-1423

イ 障がい者作品展

市内の障がいのある皆さんの
応募作品を展示します。
▶期間 11月21日(金)午後～
11月28日(金)午前
▶場所 赤穂公民館 ロビー
問 福祉課 障がい福祉係 内線315

イ 県看護大でまちづくりと ボランティアを考えよう

住民と大学がともに作る支
え合いのあるまちづくりを、ボ
ランティア実践者の発表やワー
クショップを通じて考えます。
▶日時 11月22日(土)
午後1時30分～4時
(受け付け午後1時～)
▶場所 県看護大学
中講義室4(2階)
▶対象 ボランティア経験者、
関心のある高校生以上の方
▶参加費 無料
▶定員 50人
▶申し込み 右QRから
▶申込期限 11月7日(金)
問 県看護大学 ☎ 81-5100

事業者 向け

電気料金高騰対策 事業者応援事業

エネルギーコスト高騰の影響を受けている市内中小事
業者の事業継続を支援するため、市内事業所の事業活
動で要した電気使用量に応じて、応援金を交付します。

- ▶交付対象 次の条件等を満たす中小事業者
- ①市内に事業所のある法人または個人事業主
(個人事業主は、市内に住民登録があること)
 - ②令和7年4～9月のいずれかの月の
電気使用量が1,500kwh以上

※その他条件があります。詳細はQRコードからご覧ください。

- ▶応援金額 月電気使用量(kwh)×2円×6カ月
※月電気使用量は4～9月のいずれかの使用量
▶応援金上限 50万円(交付は一回限り)
▶申し込み 申請書類を商工観光課窓口へ持ち込みか郵送
▶申込期限 12月26日(金) 必着

問 商工観光課 工業係 内線433



市HP

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(9月1日現在)

- 人口 30,896人(△29人)
男性 15,206人(△5人)
女性 15,690人(△24人)
- 世帯 13,608世帯(+9)
- 8月中の異動
転入74人、転出74人、
出生13人、死亡42人

イ 駒ヶ根高原 千本もみじ物語

来年で開設30周年を迎える
駒ヶ根ファームスのプレ特別企
画です。クラフト市や飲食物の
販売、フォトスタンプ
ラリー等を楽しめます。

- ▶日時 11月1日(土)～3日(月・祝)
午前10時～午後4時
(3日午後3時まで)

▶場所 駒ヶ根ファームス

●日ごとのイベント

- | | |
|----|---|
| 1日 | ソフトクリーム食べ比べ |
| 2日 | すずらんソフト早食い大会
(午後1時～、受付:午前10時)
・こまかっぱ撮影会(正午～)
・宝投げ(午後2時～)
・お楽しみ抽選会
・高原農産物の収穫祭 |
| 3日 | ・カボチャ重さ当て大会
・牛乳びんふたの数当て |

問 駒ヶ根観光協会 ☎ 81-7700



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)



過労死等防止対策推進シンポジウム

11月を過労死等防止啓発月間として全国でシンポジウムが実施されます。そして、その一環として「過労死等防止対策推進シンポジウム長野会場」が開催されます。要申し込み、参加無料。



HP

- 日時 11月14日(金)午後1時30分～4時
- 場所 赤穂公民館 ホール
- 定員 200人
- 申込期限 11月7日(金)※満席になり次第終了
- 申込方法 ホームページか申込書をFAX(03-6264-6445)
- シンポジウムの内容

- ・「パワハラのはげきは予防できるのか?過労死のない社会を目指して」(講演:津野香奈美 教授)
- ・企業の取り組み事例紹介、過労死遺族の声

問 株式会社プロセスユニーク ☎ 0570-026-027

知

環境に優しい設備購入でえがおポイント交付

10万円以上のペレットストーブや太陽熱給湯器の購入者にえがおポイントを交付しています。領収書、身分証をお持ちの上、申請してください。



問 生活環境課 環境保全係 内線542

知

インフルエンザ予防接種費用を助成(中学3年生)

中学3年生を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部費用を補助しています。詳細は9月に費用助成対象者へ送付した通知かホームページをご確認ください。



問 子ども課 母子保健係 内線714

イ

食生活改善推進協議会 小学生の親子料理教室

「チーズ入りハム卵おにぎり」等のお手軽料理を親子で一緒に作りませんか。電話申し込み。

- ▶日時 11月22日(土)午前10時～
- ▶場所 文化会館 調理室
- ▶費用 1人300円
- ▶申込期限 11月7日(金)

問 地域保健課 健康推進係 内線334

知

県内の最低賃金改正

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が10月3日から時間額1,061円に改正されました。

問 長野労働局 労働基準部 賃金室 ☎ 026-223-0555

イ

市内3つの公民館 文化祭開催

第5回すずらん文化祭

- ▶日時 11月1日(土)・2日(日)
午前9時～午後5時
※2日は午後4時まで
- ▶場所 赤穂公民館、文化会館、市博物館、下平一心館
- ▶内容 体験広場(1日)、ステージ発表(2日)、展示

問 赤穂公民館 ☎ 83-4060

中沢区文化祭

- ▶日時 11月1日(土)・2日(日)
午前9時～午後5時
※2日は午後1時まで
- ▶場所 中沢公民館
- ▶内容 芸能発表会(2日)、なかざわマルシェ、展示

問 中沢公民館 ☎ 83-5125

東伊那文化祭

- ▶日時 10月31日(金)～11月2日(日)
午前9時～午後5時
※2日は午後2時まで
- ▶場所 東伊那公民館
- ▶内容 講演会(1日午後1時30分)、ステージ発表(2日午前10時)、展示

問 東伊那公民館 ☎ 82-4664

イ

犯罪被害者等の支援を知る講演会

支援の実情や支援の在り方を考えてみませんか。申し込み不要。

- ▶日時 11月27日(木)
午後6時30分～
- ▶場所 市役所 本庁舎 大会議室(2階)

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線935



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

（広告欄）

イベント

お知らせ

相談

募集

募集

募集

募集

宝くじ助成金で地域の備品を整備

宝くじ助成金を活用して市内自治会の備品を整備しました。



市場割区

公益財団法人長野県市町村振興協会の宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用しました。

整備品 エアコン



問 総務課 自治組織創生室内線216

不動産相続と氏名・住所変更の登記が義務化

令和6年4月より前に相続した未登記の不動産は、令和9年3月31日までに登記する必要があります。また、令和8年4月1日からは氏名や住所変更の登記が義務化されます。



問 法務省 民事局 民事第二課 ☎ 03-3580-4111

各種納期案内

- ◇国民健康保険税 6期
- ◇介護保険料 6期
- ◇後期高齢者医療保険料 5期

指定難病治療中の方へ激励金を交付

対象となる方は、期限までに福祉課へ申請をお願いします。



▶対象(次の条件を全て満たす方)

- ・特定医療費(指定難病)受給者証の有効期限が令和7年10月1日以降の方
- ・10月1日時点で市に1年以上住民票がある方
- ・特定医療費(指定難病)の階層区分が低Ⅰか低Ⅱの方

▶支給額 12,000円(年1回)

▶申請期限 令和8年3月31日

▶申請時の持ち物

特定医療費(指定難病)受給者証、預金通帳

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

住民基本台帳カード 独自サービス機能終了

令和7年12月末で、住基カードは全国で利用できなくなりします。各カードへ切り替えをお願いします。

終了するサービス機能

- ・証明書コンビニ交付
- ・印鑑登録証
- ・図書館利用カード
- ・つれてってカード



↑終了する住基カード

問 市民課 市民係 内線329

平和に関するポスター 入賞者



戦後80年の今年も平和の尊さを改めて認識し、戦争のない平和な社会への意識を高めるため、市内の小中学生からポスターを募集しました。応募作品の中から、次の方が入賞しました。

【小学生の部】

金賞	森山 莉依菜さん(赤穂小5年)
銀賞	竹村 杏子さん(赤穂南小5年)
	村岡 唯愛さん(赤穂小6年)
銅賞	田中 美森さん(赤穂小5年)
	田村 快晴さん(中沢小5年)
	小椋 煌介さん(赤穂南小6年)

【中学生の部】

銅賞	下島 蒼生さん(東中3年)
----	---------------

応募いただいた全作品を12月2日(火)~12月11日(木)まで、赤穂公民館ホールで展示します。ぜひご覧ください。

問 総務課 行政管理係 内線212

広告欄

組合員・地域のみなさまへ

「あなたの想いを聞かせて下さい」

葬儀・法事のことなら グレースへ。

事前相談
随時受付中
9:00~16:00



(株)グレースは、JA正伊那の協同会社です。

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

駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村 ☎ 0265-81-1109

虹のホール 駒ヶ根
駒ヶ根市東町4-10

通夜安置室あり

虹のホール 花みずき
駒ヶ根市東町4-10

通夜安置室あり

虹のホール 伊南
飯島町飯島1270

通夜安置室あり

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(8月中)

小原 愛子(101)町一区第1
氣賀澤正人(81)市場割区放下小平
酒井まち子(93)町四区第4
林 照子(92)北割一区馬場北
櫻井 富雄(92)福岡区第3
橋本 みつ(99)小町屋区下市場
堺澤 清 (86)町一区第1
富永 和子(85)南割区第2-1

(9月中)

宮下 勝義(84)中沢区中曾倉
北原 清治(91)中沢区本曾倉
唐澤 美里(92)上穂町区第5
山本 政澄(91)中割区八幡原
上田 正 (85)福岡区第4
竹内 滋一(99)町一区第4
春日 道子(88)上穂町区第3
堀江 憲一(48)北割二区下の坊2

※依頼があった方のみを
掲載しています。

●防災行政無線を聞き逃したときは、☎ 82-1230へおかけください。内容を確認できます(1時間以内)。

●緊急情報やイベント情報等を配信



メール
配信▶

◀LINE

募

太極拳で健康づくり
しませんか

生涯スポーツの太極拳で健康づくりをしませんか。1カ月の無料体験もあります。

▶日時

【月曜日】

午前9時30分～11時30分

【木曜日】 午後1～3時

▶場所 武道館

問 駒ヶ根太極拳協会

熊谷さん ☎ 83-3421

募

駅東駐車場利用者募集

駅東駐車場はJR駒ヶ根駅の東側に隣接する月極駐車場です。駅やまちなかへのアクセスに便利な駐車場をお探しの方におすすめです。申し込みなど詳細はお問い合わせください。

▶利用料 1区画4,000円/月

問 市土地開発公社事務局
(財政課内) 内線252

募

市子ども音楽祭
協賛企業の募集

12月開催の子ども音楽祭は、市内の小・中学生と高校生の発表や交流の場です。この音楽祭に協賛いただける企業を募集します。協賛企業は、当日紹介させていただきます。

▶協賛内容

協賛金5千円か飲食物など

▶申込期限 11月19日(水)

問 社会教育課 文化係
内線721

知

マイナ救急
10月からスタート

マイナ救急は、救急隊員が傷病者のマイナ保険証を活用し、傷病者の医療情報(病歴や処方歴、受診歴)を確認できる仕組みです。救急隊員は生命身体の保護が優先される場合、本人の同意不要で医療情報を確認できます。



○何が変わる?

- ・傷病者の説明負担が軽減
- ・より適切な治療が可能に

問 上伊那広域消防本部
警防課 ☎ 72-0119

知

11月は児童虐待防止
推進月間

虐待の疑いや、発見をしたときは、児童相談所や市役所に連絡をしてください。



▶専用ダイヤル ☎ 189(最寄りの児童相談所につながります)

問 子ども課 こども相談係
内線705

知

さまざまなリスクから
農業者を守る収入保険

全ての農産物を対象に自然災害など経営努力では避けられない収入減少を補填します。市では、掛け金の一部を補助します。

▶加入条件

青色申告をしている農業者

▶受付期限

・個人 12月末

・法人 事業年度開始1ヶ月前

問 NOSAI長野 上伊那支所
☎ 0265-73-2221

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!



〈広告欄〉

イ
イベント
知
お知らせ
相
相談
募
募集



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。

11/2 (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
11/3 (月・祝)	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
11/9 (日)	須田医院(町一区)	内	☎ 81-5050
	田中薬局(町三区)	—	☎ 82-3302
11/16 (日)	北原医院(宮田村)	内	☎ 85-2214
	塚本薬局(宮田村)	—	☎ 85-2112
11/23 (日・祝)	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
11/24 (月)	のどかクリニック(飯島町)	内・小	☎ 86-6705
	飯島亀田薬局(飯島町)	—	☎ 89-1006
11/30 (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



緊急歯科診療

11/2(日)、3(月・祝)、9(日)、
16(日)、23(日・祝)、24(月)、
30(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

4日~ ともちちゃんのENJOY
ホッケー! Episode 2
11日~ 文化センターだより
18日~ こまがね湯処に迫る(再)
25日~ 登戸研究所平和資料館

●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)

11月6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

11月27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

12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)

11月11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

11月5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436

●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

もしも…の時は儀礼センター

安置所が充実の

○家族葬・小規模葬に最適○

駒ヶ根斎場をご利用下さい
宗派を問わずご利用いただけます



通夜安置室

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

もしもの会会員募集中

小さな出費で大きな安心

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

TEL 83-2929
0120-69-2929

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

肺がん検診(X線)

要申込

胸部レントゲンを撮影し、肺や呼吸器などを確認する検査です。年に1回は受けましょう。

【保健センター】

11月5日(水)

肺がん検診(らせんCT) 要予約

肺をらせん状に撮影し、断面を見る検査です。



【保健センター】

11月11日(火)～13日(木)

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原
レディースクリニック】

11月4日(火)～28日(金)の平日

心理士相談

要予約

不安で落ち着かないといった思いを無料で相談できます。

【保健センター】

11月13日(木)、19日(水)、27日(木)

いずれも9:00～14:00

(一人60分程度)

乳がんマンモ検診

要予約

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



【前澤外科内科クリニック】

11月6日(木)

【昭和伊南総合病院】

11月10日(月)、17日(月)

乳がんエコー検診

要予約

【保健センター】

11月27日(木)、28日(金)

地域保健課 地域包括支援係 ☎ 81-6695

認知症サポート医
との個別相談

要予約

11月12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、介護に携わる方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

要予約

“脳の健康”個別相談

11月17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。当日は簡単な脳の健康チェックもできます。

「こころの耳」
働く人のメンタルヘルス・
ポータルサイト

厚生労働省が運営する、働く方のメンタルヘルスに関する情報を提供するサイトです。働く方だけでなく、ご家族や事業者、上司・同僚等サポートする方にも役立つ情報が掲載されています。ストレスやつらい気持ちを抱えている方は、右のQRコードからぜひ一度のぞいてみてください。



●こころの耳電話相談

0120-565-455

〈月・火〉午後5～10時

〈土・日〉午前10時～午後4時

インフルエンザ・新型コロナ 予防接種費用を助成

対象者には、予診票と接種医療機関一覧等を10月上旬に送りました(一部自己負担)。対象者以外も任意接種が可能です。全額自己負担です。

対象者

- 満65歳以上の方
- 満60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級(心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障害)をお持ちの方

	実施期間	個人負担金
インフルエンザ	12月26日(金)まで	1,700円
新型コロナ	令和8年3月31日(火)まで	7,600円(※)

※国の助成が終了したため、令和6年度と比べて自己負担額が高くなります。

問 地域保健課 健康推進係 内線334



◀こころの耳メール

こころの耳SNS相談▶





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。

11月の全館休館日

4日、10日、17日、24日
28日は図書館のみ休館
※文化会館は4月末まで
貸館停止

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

駒ヶ根落語会



【友の会会員優先販売公演】

日時 2月8日(日) 14:00～

場所 赤穂公民館 ホール

料金 会員 2,000円
一般 3,000円

出演 三遊亭白鳥、桃月庵白酒、
柳家小春ほか

チケット販売

取り扱いは文化会館のみ
窓口 9:00～、電話 13:00～
【会員】11月9日(日)～
【一般】11月23日(日・祝)～

博物館(開館9:00～17:15) ☎ 83-1135

【展示室】

第24回 駒展

県美術展や全国展に出展した市
内在住の作家による作品を展示
します。

期間 11月7日(金) 13:30
～23日(日・祝) 15:00

作品説明会

11月7日(金) 13:45～

墨親会「水墨画展」

期間 11月25日(火)
～30日(日) 15:30

【ロビー】

第10回ジュニア駒展

市内にある小中学校から推薦さ
れた優秀作品を展示します。

期間 11月7日(金) 13:30
～23日(日・祝) 15:00

図書館(開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

11月のおはなし会

申し込み不要、参加無料です。

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)

- 11月6日(木) 10:30～
主に1・2歳児向け
- 11月20日(木) 10:30～
主に0歳児向け

②幼児向けおはなし会

11月8日(土) 11:00～

③小学生向けおはなし会

11月15日(土) 11:00～

④ねえ、この本よんで!

11月19日(水)
10:30～11:30、15:30～16:30

⑤東伊那公民館文化祭おはなし会

11月1日(土) 10:00～

⑥中沢公民館図書まつり

11月1日(土) 10:00～

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

クリスマスお楽しみ会

日時 12月13日(土) 10:30～

場所 文化会館 大会議室(2階)

内容 絵本の読み聞かせ、ブラッ
クパネルシアターなど

申し込み 11月13日(木)～

定員 80人

読書週間

「こころとあたまの、深呼吸。」

10月27日(月)～11月9日(日)
は読書週間です。週間に合わせ
て、お子さんを対象にスタンプ
ラリーを行っています。本を借
りて、スタンプを集めるとプレ
ゼントがあります!

ありがとうBooks

日時 11月19日(水)～2週間
程度(なくなり次第終了)

場所 図書館前 エントランス

おもしろかっぱ館(開館10:00～16:30) ☎ 81-4767

ふれあい講座は参加申し込みが必要です。

第7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 11月16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



特別企画展開催中

東伊那出身 石塚利徳氏 水墨画展(25作品)

石塚利徳氏は、1930年に東伊那
栗林に生まれ、20歳で横浜へ移
住。東伊那公民館やかっぱ館で
水墨画教室の講師を務めたほ
か、神奈川県展で特別賞を受賞
した「かっぱの大名行列」などを
制作しました。今回は、これま
で展示の機会が少なかった水墨
画の大作を展示します。

期間 令和8年3月31日まで
(1月に内容更新を予定)



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

アイパル（飲食店）

旬の食材で健康を支える

「アイパル」は、JAGグループの店舗として、地元旬の食材を使い、和洋さまざまな料理を提供しています。

「新鮮なものを食べてもらうことが健康にもつながる」と話す春日支配人。野菜やお米は県内産にこだわり、地産地消に取り組んでいます。また、栄養価の高い旬の食材を味わえるよう、季節ごとにメニューを工夫。秋にはキノコをふんだんに取り入れた料理、冬はタラ



地元産食材を多く使ったメニュー

「栄養が偏りがちな外食でも、バランスのとれた料理を食べてもらいたい」という思いから、野菜たっぷりの料理を提供しています。また、食物アレルギーにも対応し、誰もが安心して食事をできるように取り組んでいます。少人数から大人数の食事まで健康とおいしさを意識した料理を楽しんでみては。

の鍋なども登場し、季節の恵みを味わえます。
安心して食べられる喜びを届けたい

取り組み内容

- 野菜たっぷりで食事バランスのとれたメニューを提供
- 可能な限り食物アレルギーに対応
- 地産地消の促進 など

一人ひとりに寄り添った食事を提供します



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: 東町 4-3
- 営業時間: 9:00~21:00 (要予約)
- 休業日: 不定休
- 電話: 81-1122



HP



野菜は1日350グラム以上とりましょう

生活習慣病などを予防し、健康的な生活を送るための目標値の一つに、野菜の摂取量があります。この目標量は、1日あたり350グラム以上です。しかし、実際の摂取量の平均は男性333グラム、女性298グラムと目標値に達していません（令和4年度県民健康栄養調査結果）。

野菜には体調を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富ですが、1回に350グラム以上とるのは難しいです。毎食1~2品の野菜料理を食べるように意識しましょう。

【出典】健康日本21（第3次）

野菜1品分の目安量（70グラム）



◀ 生野菜（両手分）



調理後・ホウレン草のおひたし（片手分）▶



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。

集まったまゆは、市と連携しているK A I C O 株式会社に出荷され、まゆの中のさなぎがワクチンの製造などに活用されます。そして、不要になったまゆガラは駒ヶ根に

す。
駒ヶ根に引越してきてから1年が経ちました。四季を一巡りする中で、豊かな自然、地域の方の温かさに何度も魅了されました。

今年の春、駒ヶ根シルクミュージアムでは新たに「ミニミニ養蚕」をスタートさせました。ミニミニ養蚕とは、5 齢期の蚕 500 ～ 3000 頭を自宅またはグループで飼育し、できたまゆを駒ヶ根シルクミュージアムに納めていただく取り組みです。



地域おこし協力隊

ゆたに 油谷 まひろ 隊員

平成 14 年生まれ、東京都出身。昨年度まで大学に在学し、昆虫に寄生する微孢子虫の探索を研究する中で、蚕のことも学ぶ。昨年 8 月から農林課へ配属となり、駒ヶ根シルクミュージアムの活性化に向けて活動中。



5 齢期の蚕

返却され、まゆクラフトや真綿として活用していきます。蚕の飼育は難しくなく、ミニミニ養蚕は省スペースで行うことができ、気軽に始められるのが特徴です。少しでも興味のある方は、ぜひ来春のミニミニ養蚕に参加してみませんか？今後も蚕やシルクを通じて、皆さんの学びや趣味、生きがいへと広がる活動に取り組んでいきます。

ちよつとひとこと



村上 大 さん
(東伊那区)

地域の食糧生産を支えたい

私は市内の農機具販売店で勤務し、草刈機などの小型機械からトラクターやコンバインといった大型機械まで幅広く取り扱っています。

農作業の機械化が進む中、農家の皆さんが止まることなく作業できるよう、日々駆け回っています。特に田植えや稲刈りの時期は大忙しで、作物にとって適切な時期に作業が出来るようにスピーディーな対応を心がけています。

そんな中、何とか機械のダウンタイムを最小限に抑えられ、農家さんから「助かったよ」「ありがとう」という声を頂ける瞬間に大きなやりがいを感じます。

農家戸数の減少や異常気象、肥料・燃料の高騰など厳しい状況が続き、農家の皆さんを取り巻く環境は大きく変化しています。そんな中、私は機械を通してしか農家さんを支えることはできません。それでも陰ながら「地域の食糧生産を支えているんだ」という誇りを胸に、これからも毎日頑張ります。

次は、氏原 茂樹 さん(下平区)へ バトンタッチ

空き家の売買成立までを振り返るアキコさんとタミオさん。



空き家バンク制度や補助金など知らないことがたくさんありましたね…



そうじゃな。ワシにとっては思い出が詰まった家。大切な家が引き継がれて、ほっとしているうれしいよ。



私はこの場所で始まる暮らしに希望がいっぱいです。これからもこのお家を大切にしていきますね。



ありがとう。この家もきっと喜んだるよ。



田舎暮らしにあこがれ空き家を探していた。



空き家の所有者。高齢で管理に困っていた。

空き家問題は、決してひとつではありません。あなたの身の周りで眠る空き家も、誰かの夢を叶える舞台になるかもしれません。空き家は負の遺産ではなく、未来の地域を支える宝物です。空き家をお持ちの方は、まずは市役所の空き家バンク担当窓口へご相談ください。空き家から始まる新たな暮らしと地域の未来のために、一歩踏み出しましょう。

●空き家バンク担当窓口

企画振興課 少子化・人口戦略室
内線244



前回までのお話



一帯を彩るソバの花

デジタル化は、さまざまな分野で膨大なアプリケーションを身近にした。映画や音楽、小説などがアプリやサブスクで簡単に見つかる。古今東西の名作を、自宅で鑑賞できる時代になった。

マンガも同様だ。「天才柳沢教授の生活」は30年ぶりだろうか。恋愛やアクションはなく、

60代と思しき男性の生

雑記帳

伊藤市長の



真面目でマイペースな日常を描く。

当時、同じ雑誌に掲載されていた、政治的主張に満ちた「沈黙の艦隊」や、人間の欲望がぎらつく「ナニワ金融道」と比べると、地味でドラマ性に欠ける。30歳前後だった私には、そう感じられた。

再会した教授と私は同世代になっていた。老人ホームに先輩教授を訪ねたり、バスで見知らぬ老人と会話したり。劇的要素はなくとも、深い人間理解が伝わる。見過ごしていた魅力を味わう機会を得られるなら、年齢を重ねることも悪くはない。

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。



赤ちゃん成長記録・助産師相談

11月5日(水)、26日(水)
〈5日〉13:45～15:15
まあるくなあれ♪
〈26日〉13:30～15:15
きっずらんど

食事相談

11月10日(月) 9:30～11:30
きっずらんど

お話のひろば

11月11日(火)、27日(木)
10:30～10:45
〈11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

11月11日(火) 14:45～15:00
3カ月～よちよち歩きのお子さん。

パパとおでかけ

11月12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。

青空すくすく広場

11月16日(日) 9:00～12:00
総合文化センター駐車場
フリーマーケットや遊びコーナーなど多彩な催しを企画しています。雨天中止。



親子でふれあい遊び

11月19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。

楽しくリトミック☆

要予約

11月20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。11月1日(土)にオンライン予約を開始します。



あつまれこまっこin体育館

11月28日(金) 10:00～11:45
泰成スポーツフロアー
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カ月以上の子どものとその保護者が対象。

●初期～中期(生後5～8カ月頃)

11月13日(木) 13:30～15:00
申し込みは11月6日(木)まで。

●後期～完了期(生後9～18カ月頃)

11月28日(金) 13:30～15:00
申し込みは11月21日(金)まで。

両親学級① ^{からだ}身体づくり 要予約

11月26日(水) 9:30～11:00
出産予定日が4～5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11月19日(水)まで。

両親学級③ 出産準備

11月5日(水) 9:30～11:00
出産予定日が1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

11月1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

11月5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。

離乳食教室

11月17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

11月19日(水) 10:00～
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

11月20日(木) 10:00～
11月生まれの誕生日会。定員5組。

ベビーマッサージ教室

11月26日(水)
10:00～
ねんね期が対象。定員5組。



相談&発育測定

11月27日(木) 9:00～
対面での個別相談です。



親子でベビヨガ

11月21日(金) 10:00～
3カ月～ハイハイ期の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)

11月4日(火)	聖マルチン
11月5日(水)	北割、経塚、 美須津、東伊那、 桜ヶ丘
11月7日(金)	赤穂、すずらん、 中沢
11月11日(火)	福岡
11月14日(金)	J's(要予約・11月 4日～予約開始) 飯坂

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)

11月13日(木) 10:30～11:40
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は11月12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 **みゆき公園** です。

みゆき公園は、町一区の住宅街にある公園です。園内には、滑り台などの複合遊具やせせらぎ水路があり、子どもたちがのびのびと遊べる環境があります。また、休憩にちょうど良いあずまやもあり、たくさん遊んだ後、一息つくことができます。

伊南バイパスや国道からのアクセスも良いので、買い物や散歩の途中に訪れてみてはいかがでしょうか。

【公園の詳細】

住所	南田25番地
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



一息つけるあずまや



楽しく遊べる複合遊具



思い切り走り回れる開放的な広場



聴く人の心を揺さぶる3年生の学年合唱



学習の成果を堂々と発表



みんなでつくる楽しい文化祭に◎



応援を力にゴールへ！

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。

そうとうさい

桑東祭(東中学校)

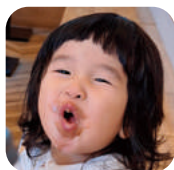
東中学校で文化祭「桑東祭」が2日間にわたり開催されました。学年展示や生徒会企画、意見文・英語スピーチなど多彩な催しを実施。地域を中学生の力で活性化させようと取り組んだ「ふるさと学習」の発表会のほか、体育祭や音楽祭も行われ、全校の力で文化祭を盛り上げました。

Happy Birthday 11月生まれ



宮嶋透彩ちゃん
和夫さん、菜穂さん

生まれてきてくれて
ありがとう♡



松本芽依ちゃん
智彰さん、裕美さん

お姉ちゃん大好き子
ねえねだいすき

誕生日のおともだち大募集

12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11月4日(火)。



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
西村 理枝

にぐるまひいて

文/ドナルド・ホール 絵/バーバラ・クーニー
訳/もき かずこ

10月、父さんは荷車に牛をつなぐと、家族みんなでこの1年間に作り、育てたものを荷車に積み込みました。父さんが刈り取った羊の毛を詰めた袋、母さんが羊の毛を紡いで織ったショール、母さんが紡いだ糸で娘が編んだ指なし手袋、息子が料理ナイフで作ったしらかばのぼうき、畑で採れたじゃがいもなどです。

父さんは10日がかりで丘を越え谷を抜け、小川をたどり、ようやくポーツマス市場へ着きました。何もかも売り払い、最後には牛も売った父さんは、ポケットをお金でいっぱいにして市場をあちこち動きまわり、鉄の鍋やししゅう針、ナイフやキャンディーなどのおみやげを買いました。そして市場から家に戻ると、また家族みんなで、冬新しい荷車の板を用意したり、あまをリンネルに仕上げたりしました。

古き良きアメリカの豊かな暮らしや家族のつながりの深さを感じられる1冊です。

★
子育てサイト
トリセツ★



年齢別に情報を探せます

お子さんの年齢から支援等を探せます。

- 例えばこんな情報が載っています
 - ・お子さんを一時的に預けられる場所
 - ・小学校の通学区や入学手続き



〈広告欄〉

完全
予約制

いつまでも綺麗な足で歩くために／

足のケア外来



専門的な知識と技術を備えた
看護師が対応いたします!!

・炭酸泉 ・巻き爪治療 ・爪のケア ・足裏のケア ・タコ、魚の目

医療法人偕峰会 駒ヶ根共立クリニック
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂 4269 番地

☎0265-82-5022
月～土 9:00～17:00





9/10

赤穂中学校新体操部が全国大会初優勝

赤穂中学校新体操部は、佐賀県で開催された「令和7年度全国中学校体育大会」で団体初優勝を果たし、伊藤市長らに報告しました。昨年は僅差で優勝に届かず、その悔しさを糧に原因を分析し、課題を克服。観客の心をつかむ演技を完成させました。キャプテンの太田瑠佳さんは「目指していた日本一になれて良かった。今後も精一杯頑張っていきたい」と決意を表しました。

地震に備え、市内一斉訓練

発生の切迫性が高まる南海トラフ地震を想定し、市地震総合防災訓練が市内各地区で行われました。本年度メイン会場となった赤穂小学校グラウンドでは、北割二区が訓練を実施しました。市消防団や自主防災会に加え、地域の親子連れら約300人が参加。炊き出し訓練やバケツリレーによる初期消火訓練、煙体験、ドローンを活用した情報収集訓練などを行い、防災への意識を高めました。



8/31

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。



8/31

音楽と共に佐野さんをしのぶ

市出身のテノール歌手・佐野成宏さんお別れ会と追悼コンサートが開かれました。国内外で活躍し、2013年からは毎年「駒ヶ根高原音楽祭」を主宰するなど、地元をこよなく愛した佐野さん。今年1月、59歳で急逝されました。この日、会場には約300人が集い、佐野さんの軌跡を振り返る映像や緑のある歌手らによる演奏を通じて、その功績と人柄をしのびました。

敬老の日に長寿を祝福

伊藤市長が敬老の日に合わせて市内最高齢や100歳を迎える方を訪ね、長寿を祝いました。本年度、市内で100歳を迎える方は33名。そのうち16名の自宅等を訪問し、記念品などを手渡しました。市内で最高齢となった109歳の北澤福寿さんは「こんなにいっぱい祝ってもらえて幸せ。人の温かさに支えられここまで生きてこられた」と感謝しました。



9/15

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

★ファミリマート

伊南バイパス

古田切 北の原

カーケアステーション
北 町

赤穂小学校

市役所入口

★

カーケアステーション
南 町

海外協力隊
入口

★

JJA上伊那
ライオンセンター

広城農道

南坊橋入口

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

11/2 日 柿の種 1袋 プレゼント	11/9 日 黒かりんとう 1袋 プレゼント	11/16 日 ノアールミニ いちごミルク味 1袋 プレゼント	11/23 日 トリュフ クリーミーホワイト 1袋 プレゼント	11/30 日 チップスターS 和牛ステーキ味 1個 プレゼント
---	--	---	---	--