

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2026年(令和8年)

1

No.1217



伝統の技を学ぶ



駒ヶ根市 この一年

令和7年は、皆さんにとってどんな一年でしたか。
写真とともに、駒ヶ根市の一年を振り返ります。

6月		5月		4月		3月		2月		1月					
15日	5日	30日	18日	29日	15日	12日	28日	23日	2日	15日	4日	30日	20日	15日	
消防ポンプ操法大会・特科技術競技大会		DXスタート講座		市民満足度調査実施		6次産業化地元産二条大麦を使用した初のウイスキーを限定販売		春の味覚まつり		桑の木植樹祭(カイクプロジェクト)		まちなかもんもん会議		桑の木植樹祭(カイクプロジェクト)	



7



4



8



5



9



6

12月

11月

10月

9月

8月

7月

4日	山麓周遊バス実証実験
7日	早太郎温泉郷開湯30周年記念式典
12日	戦後80年 公民館平和講座
27日	高速バスのラッピングによる 市のプロモーション開始 4
3日	自治会フォーラム 5
15日	二十歳を祝う会
25日	全中で赤穂中学校新体操部初優勝
26日	国民スポーツ大会実行委員会発足 (ホッケー競技) 6
31日	市出身テノール歌手の佐野成宏さん お別れ会・追悼コンサート 7
31日	市地震総合防災訓練
28日	休止前最後の 信州駒ヶ根ハーフマラソン
29日	信州ワーキングホリデーを 市で受け入れ
30日	本多教育長退任式
1日	齋藤教育長就任式
7日	上伊那郡市植樹祭を市で実施
13日	音楽と絵で楽しむ十二天の森 8
18日	交通安全暴力追放市民のつどい
26日	みなこいワールドフェスタ こまがね国際広場
26日	子育てイベント「パパと一緒に1・2・3」
5日	市のカイコプロジェクトが第13回プラ チナ大賞で経済産業大臣賞を受賞 9
10日	コロナ禍で中断していた交流再開に向け 6年ぶりに台湾台中市を訪問
16日	子育てイベント「青空すくすく広場」
27日	犯罪被害者等支援講演会
1日	民生児童委員就任式



経塚保育園 給食の様子

食への関心を 育てる



近年、栄養の偏り、不規則な食事や生活習慣病の増加など、食を取り巻く環境は大きく変化しています。市では、生涯にわたり食を楽しみ、健康的な生活を続けていくための食育への取り組みを推進します。

食育って何？

私たちが生きていく上で、食えることは欠かせません。心も体も健康に生活していくためには、食べ物や栄養に関する正しい知識を学び、食を楽しんだり、バランスの良い食事を選んだりすることが大事です。こうした知識や能力を身に付ける取り組みを「食育」と呼びます。

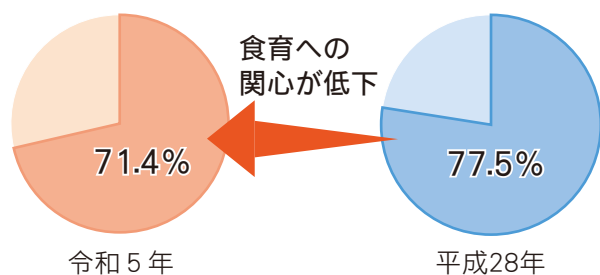
食育は、生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。子どもの頃から、家庭や学校、地域などさまざまな場所ですべて身に付けていくことが大切です。そして、食育の重要性は大人になってからも変わりません。社会に出ると、食事のリズムが乱れやすくなるため、何をどのように食べるかを主体的に判断できる力が求められます。また、大人が日頃から健全な食習慣を実践することは、次の世代への食育にもつながります。

それぞれのライフステージに応じた、生涯にわたる食育の取り組みが不可欠です。

食育への関心が希薄化

市では、令和5年に20〜79歳の市民の方を対象に無作為抽出で、健康生活実態調査を実施しました。調査では「食育に関心がある」と、回答した方の割合は71.4%でした。平成28年の調査と比較すると、食育への関心が薄れてきていることが分かります【左図】。その背景には、コロナ禍による生活・価値観の変化や、家庭環境・ライフスタイルの多様化などによる影響が考えられます。

【図】食育に関心を示した方の割合



家庭でも気軽に！ これも食育！

- 一緒に買い物に行く
旬の食材を一緒に選ぶ、地元の食材を買う、食材の産地を見る、栄養成分表を見る
- 料理の一部分を手伝ってもらう
野菜をちぎる、卵を割る、ご飯を盛る など
- 「いただきます」「ごちそうさま」を一緒に言う
食材や食事を作ってくれた人への感謝を一緒に言う
- 共食をする
誰かと一緒にご飯を食べる
- 行事食を楽しむ
季節の移り変わりや日本の行事を知り楽しむ
- 家族みんなで食事の準備や片付けをする
誰かの準備や片付けのおかげで食事ができることを知る



まずは食に関心を

社会はさまざまな食に関する情報であふれているため、一人一人が食に興味を持ち、正しい理解を深められる食育への意識が必要です。

私たちは忙しい毎日の中で食の大切さを忘れがちです。仕事や家事に追われ、食事を抜いたり簡単なもので済ませたりしてしまうことも少なくありません。食育は難しく考えず、まず

は食に関心を持つことから始まります。地域や学校のほか、家庭でも食に興味・関心を持てるきっかけをつくってみましょう【左枠】。

家族でご飯を食べる時間を増やすこともそのきっかけの一つです。誰かと一緒に食事をとることは、食べることの楽しさを実感し、食習慣やマナーなどを学ぶ良い機会となります。こうした毎日のちょっとした取り組みが、生涯を通じた食育の一步となります。

管理栄養士の視点から

生活習慣病の予防にも

食育は、大人も自分のために取り組むことが大切です。食を選ぶ判断力を高めるだけでなく、将来の病気の予防にもつながります。旬の食材や行事食、減塩食品を意識するなど、食を楽しみながら健康にも気を配ってみましょう！



地域保健課 健康推進係 谷口 管理栄養士
子ども課 幼児教育係 上條 管理栄養士

子どもと食事を楽しむ

家庭での食育には、必ずしも専門的な知識は必要ありません。子どもと食事をし、コミュニケーションをとる。これだけでも立派な食育になります。難しくとらえず、子どもとの食事と一緒に楽しむことから始めてもらいたいです。



保育園・幼稚園

親子クッキング

親子で一緒に調理することで、食への関心を高め、健康的な食習慣を身につけるきっかけとして実施しています。コミュニケーションや自立心を育み、家庭での食育実践につなげることも目的です。



北割保育園 親子クッキング



こまちゃん食育応援団
保育園での活動の様子

こまちゃん食育応援団

食育ボランティア団体「こまちゃん食育応援団」は、市内保育園・幼稚園への訪問活動を中心に、子どもたちの食への関心を高める活動をしています。朝ごはんの大切さやバランス良く食べることなどを分かりやすく伝えています。



小中学校

駒っ子給食

小中学校では、ひなまつりや冬至などの行事食や五平餅などの郷土料理に触れられる機会として駒っ子給食を月に1度出しています。友好都市のご当地名物が出ることもあり、食を通じて季節や文化を感じられる工夫をしています。



赤穂中学校 駒っ子給食



赤穂小学校 お弁当の日

お弁当の日

準備や料理、片付け等に子どもが関わることで、食への関心の向上や感謝の心を育むことを目的に実施しています。簡単な買い物や料理をやってみたい、自身でお弁当のおかずを全て作ったりと、できることを行っています。



生涯

を通じた食育の取り組み

市では、さまざまな食育に関する取り組みを行っています。子どもから大人まで生涯を通じて、健康的な心と体を維持し、食を楽しむきっかけにつなげます。



食育の目指す姿

- さまざまな経験を通じて食への関心を高める
- 地域に根差した食に関する知識や健全な成長に必要な食品を選択する力を身に付ける
- 豊かな心を育み、健全な食生活を実践する



全年齢

食改

「食改」とは、地域で食を通じた健康づくりを行うボランティア団体で、食生活改善推進協議会という全国組織の会員です。地域の方がより良い食生活を送ることができるよう活動しています。

具体的な取り組み

- 月に1回程度の学習会や料理講習会
- 減塩の学習会
- 地区での講習会や各種教室の実施



食改主催の減塩イベント

健康づくり協力店



駒ヶ根市健康づくり協力店とは、飲食店や食料品販売店など、食を通じて健康づくりを進めているお店です。健康情報発信拠点として、市民の皆さんの健康づくりや生活習慣病予防を食生活面からお手伝いします。健康づくりを意識する機会を増やし「食生活改善に取り組むまちづくり」を推進します。市報では毎月、登録店舗の取り組みの紹介をしています。今月は22ページをご覧ください。

主な取り組み内容

- 地元産食材の積極的な利用
- ヘルシーメニューの提供
- 食物アレルギーの原因食品の表示
- 食品の豆知識や料理の工夫等の表示
- 市からの健康情報の発信 など



市HP

おすすめレシピ



市では、ご家庭で作っていただきたいレシピを公開しています。クックパッドのほか、市ホームページや市報でもおすすめのレシピを紹介しています。ご自宅での献立に迷ったときや栄養バランスの良いメニューを知りたい時などにご活用ください。今月の市報では、24ページで紹介していますのでご覧ください。



クックパッド

紹介しているレシピ

- 保育園や幼稚園、市内学校の給食レシピ
- 健康に配慮したレシピ
- 郷土食
- 離乳食 など



【学校給食】
ミネストローネ

食べるって やっぱり大切

食育と一言でいっても、その内容は多岐にわたります。子どもの頃だけではなく、私たちが健康に暮らしていくためには、生涯にわたって考え取り組みを続けることが必要です。

食育は、特別な道具や準備がなくても簡単に行えます。家庭でのちょっとした意識や工夫で、家族全員が「食」を改めて楽しみ、学ぶきっかけとなります。旬の野菜を楽しんだり地産地消を心がけたり、身近なことから始めてみてください。

市でも引き続き全年代の皆さんに、食への関心を持ってもらえるようにさまざまな活動に取り組んでいきます。食べることは生きること。毎日の暮らしの中から気軽に「食育」を実践していきましょう！

【問い合わせ】

子ども課 教育総務係

内線 711

こまがねで新婚生活スタートを応援

●対象世帯

令和7年1月1日から令和8年3月31日までの間に婚姻届が受理された世帯で、次の条件を満たす世帯

- ◆婚姻日の年齢が夫婦共に39歳以下
- ◆市内に住民票があり5年以上定住する意思のある方
- ◆夫婦の所得合計が500万円未満 など

●補助対象となる費用

本年度中に新婚生活をスタートさせるために支払った次の費用(他の補助事業の対象経費は除きます)

- ①住宅取得費用 ②住宅リフォーム工事費用
- ③住宅賃貸費用 ④結婚に伴う引っ越し費用
- ⑤生活用家電購入費用

●補助金額

- ◆夫婦共に29歳以下の世帯
 - ①～④の経費合計 上限60万円
 - ⑤の経費 上限10万円
- ◆上記以外の世帯
 - ①～④の経費合計 上限30万円
 - ⑤の経費 上限5万円

※上記以外の補助要件や、予算上限がありますので、申請する前に一度お問い合わせください。



補助

新婚のお二人の
新生活を応援します

市では、結婚した若いご夫婦の新生活を応援するため、家賃や引っ越しなどの費用と生活家電購入費の一部を助成しています【左枠内】。

助成を受けられる方は、3月末までに申請が必要です。申請は企画振興課窓口で行うことができます。

【問い合わせ】

企画振興課 少子化・人口戦略室
内線 244

詳しくは、左下のQRコードから市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

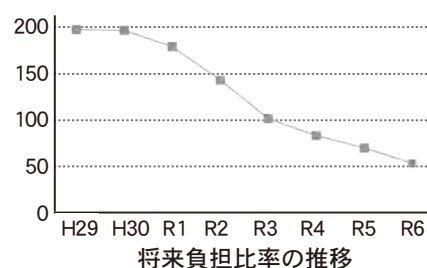
市長が
政を解説

財政再建は着実に進展

暮らしの安定には家計をしっかり管理しなくてはと考えると思います。市も同様です。素晴らしい計画を作っても実行できる基盤が安定していなければ始まりません。市長就任以来、財政再建を重要課題と定め、取り組んできました。

自治体の財政状況を示す指標に「将来負担比率」があります。ざっくり申し上げると、収入・貯金の総額に対する借金の比率です。家計に例えると、給料や貯金に対する住宅や車のローン残高の比率に当たります。350% (3.5倍) を超えると、総務省から早急な改善を求められます。

市は平成29～30年度に約200%近くに達していました。全国市町村で最悪に近い水準で、関東財務局からも赤信号と指摘されていました。



しかし、昨年11月の市報で報告しました通り、令和6年度は53.9%まで低下しました。

ふるさと寄付が最高額を更新し続けるなど収入が増え、一般会計の基金残高が令和6年度は2年度から倍増の51億8千万円となったことなどが主な要因です。借金返済も進んでいます。ようやく出口が見え、昭和伊南総合病院の移転・新築など重要事業の準備が整いつつあります。今後も着実に再建へ取り組みます。

日程

年末年始の業務カレンダー

年末年始の業務日程は、次のとおりです。詳しくは、各担当課へ直接お問い合わせください。

○＝営業日、□＝収集日の集積所のみ収集、×＝休業

		12/26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	12/31(水) ～1/3(土)	4 (日)	5 (月)	備考・問い合わせ
市役所 中沢・東伊那支所		○	×	×	×	×	×	×	○	休業日も戸籍届の受け付け等を市役所宿日直で行っています。総務課 内線211
駒ヶ根駅市民サービスコーナー (10:00～18:30)		○	×	×	×	×	×	×	○	市民課 内線325
マイナンバーカードによる証明書 コンビニ交付 (6:30～23:00)		○	○	○	○	○	○	○	×	発行できる証明書は右QRから 市民課 内線329 ※1…8日(木)まで停止 詳細は17ページ
伊南聖苑(火葬場)		○	○	○	○	○	×	○	○	伊南行政組合 ☎ 82-8003 ※2…3日(土)は営業
文化会館、図書館、博物館		○	○	×	×	×	×	×	×	文化会館 ☎ 83-1130
きっずらんど…① まあるくなあれ♪…② 子育て支援室…③		○ ※3	×	×	×	×	×	×	○	① ☎ 82-6011 ②③ ☎ 83-2096 ※3…①②は正午から休館
医療	昭和伊南総合病院	○	外来休診			○	外来休診		○	休診日は急患のみ診療 ※要事前連絡 ☎ 82-2121
	緊急当番医・薬局	—	19ページか、右のQRコード からご確認ください。						—	 ◀緊急当番医
こまタク(乗り合いタクシー)		○	×	×	×	×	×	×	○	企画振興課 内線248
ごみ	可燃ごみの収集	□	×	×	□	□	×	×	□	※4 開設時間は9:00～12:00 12/27・28・29は、ステーションが大変混み合うことが予想されます。時間に余裕をもってお越しください。 生活環境課 内線542
	不燃ごみの収集	□	×	×	×	×	×	×	□	
	びん・スチール缶、ペット ボトル、乾電池等の収集	×	×	×	×	×	×	×	×	
	上伊那クリーンセンターへの 可燃ごみの持ち込み	○	×	×	○	○	×	×	○	
	クリーンセンター八乙女への 不燃ごみの持ち込み	○	×	×	○	○	×	×	○	
	大田切りサイクルステー ションへの持ち込み※4	×	○	○	○	×	×	○	×	

交換

1月10日以降に
つれてってカードの交換を

つれてってカード協同組合の「つれてってカード」は、システム更新に伴い、カードの交換が必要です。次のとおり交換イベントを行いますので、お持ちの方は必ずカードを持参のうえ、交換をお願いします。イベント終了後は、指定店舗で交換できます。詳細はつれてってカード協同組合ホームページをご覧ください。



交換イベント

◆時間 午前10時～午後6時(全日)

【駅前ビルアルパ3階】

1月14日(水)～18日(日)

【飯島町商工会館】

1月10日(土)・11日(日)



【中川ショッピングセンターチャオ】

1月12日(月・祝)・13日(火)

各種ポイント・プリペイドの
取り扱い

【つれてってポイント】

有効期限は最終利用から1年で、新カードで引き続き利用できます。

【えがおポイント(市のエコ事業・いきいき事業などで付与)】

有効期限は最終利用から1年で、新カードで引き続き利用できます。未交換の場合でも、1月10日から3年間有効となる措置があります。

【赤ちゃん育児ライフ応援事業
プリペイド】

贈呈した5万円分は有効期限がなく、新カードで引き続き利用できます。

【問い合わせ】

◆つれてってカード・ポイント

つれてってカード協同組合事務局

☎(81)7300

◆えがおポイント

生活環境課 環境保全係 内線541

◆赤ちゃん育児ライフ応援事業

子ども課子育て支援係 内線715

税金

税に関する作文・
書道の入賞者を紹介

11月の「税を考える週間」に合わせて、税に関する作文と書道を募集しました。本年度は、書道675点、作文124点の応募があり、優秀作品に選ばれた皆さんを紹介します。

【作文の部】

○長野県租税教育推進協議会長賞

稲葉 笑麻里さん(赤穂高校2年)

○長野県租税教育推進協議会長賞

西村 詩さん(赤穂高校2年)

○伊那税務署長賞

宮澤 莉央さん(赤穂高校2年)

○伊那税務署管内

納税関係団体連絡協議会長賞

笹森 咲良さん(赤穂高校2年)

三宅 真生さん(赤穂高校2年)

保科 葵依さん(赤穂中1年)

松崎 隆峰さん(東中1年)

○上伊那租税教育推進

連絡協議会長賞

塩坪 咲智さん(赤穂高校2年)

【書道の部】

○上伊那租税教育

推進連絡協議会長賞

青木 理乃さん(赤穂小5年)

伊藤 ゆりのさん(赤穂小6年)

稲村 美来さん(赤穂小6年)

林 音花さん(赤穂東小4年)

小原 美海さん(赤穂東小6年)

和田 惺玲さん(赤穂東小6年)

関口 香澄さん(赤穂南小4年)

高橋 はなさん(赤穂南小6年)

竹村 心咲さん(中沢小4年)

丸山 惺志朗さん(東伊那小6年)

○駒ヶ根市長賞

福澤 優莉佳さん(赤穂小4年)

長野 玲音さん(赤穂小5年)

小出 結海さん(赤穂東小5年)

北原 大さん(赤穂東小5年)

中村 実彩さん(赤穂南小4年)

吉瀬 月湖さん(赤穂南小5年)

清水 楓さん(中沢小6年)

木下 千紗さん(中沢小6年)

宮脇 愛菜さん(東伊那小5年)

大原 涉士朗さん(東伊那小6年)

【問い合わせ】

税務課 収税係 内線272



子育て

子ども交流センターは 利用登録が必要です



子ども交流センターは、小学生が放課後や長期休み中に過ごす場所です。対象は保護者が仕事等で昼間家にいない世帯の小学生で、利用するには登録が必要です。

新規利用者は説明会に参加を

令和8年度に利用を希望する新1年生の保護者と新規利用を希望する新2年生以上の保護者は、利用説明会への出席をお願いします【下表】。

登録方法

インターネット(ながの電子申請)から申請をお願いします。
詳細は市ホームページ(QR)をご覧ください。



登録時に準備しておくもの

- ・就労証明書等
- ・口座情報の分かるもの(新規で一般登録の方)

登録期限

2月2日(月)～3月11日(水)
※申請期限が例年より早いです。

継続利用者も毎年登録を

継続利用者に加え、長期休業のみ・

【新規利用者対象説明会】利用するセンターの日程へご参加ください

対 象	期 日	時 間	会 場
みなみ子ども交流センター (赤穂南小の児童)	2 / 1 (日)	午前 9 ～ 10 時	市役所 本庁舎 大会議室 (2 階)
赤穂東子ども交流センター (赤穂東小の児童)		午前 11 時 ～ 正 午	
すずらん子ども交流センター 三和森子ども交流センター (赤穂小の児童)		午後 1 ～ 3 時	
上記に参加できない方	2 / 2 (月)	午後 6 時 30 分 ～	市役所 南庁舎 大会議室 (2 階)

【問い合わせ】

子ども課 子育て支援係 内線 715

年度途中から利用する予定の家庭も期限内の登録が必要です。詳細は、市ホームページ(右上QR)・すぐるでお知らせします。

申し込みから受診までの流れ

- 1 検診案内封筒(ピンク色)が郵送で届きます。
- 2 次のいずれかの方法で申し込んでください。
- 3 5月頃から自宅に受診券が届きます。案内に沿って検診を受けましょう。

検診希望がない世帯も必ず記入・提出を

紙で提出

- ①受診を希望する検診に「○」を、希望しない検診に「希望しない理由番号」を世帯全員分記入。
- ②申込書を同封の返信用封筒に入れてポストへ投函するか、次の場所へ提出してください。
 - ◆市役所 地域保健課 ◆中沢・東伊那支所
 - ◆駒ヶ根駅市民サービスコーナー
 - ◆ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根



インターネットで申し込み

本年度からながの電子申請で申し込みができます。手元に同封の申込書をご準備した上で、お申し込みください。



▲電子申請

申し込みは1回につき「1人のみ」です。複数人の場合は、1人ずつお手続きください。

健康

来年度の検診申込書の 提出をお願いします

令和8年度の検診申込書を、12月中旬に各世帯へ発送しました。申込書が届いたら、受診希望の有無にかかわらず提出をお願いします。

◆提出期限 1月15日(木)

定期的に健康状態をチェック

生活習慣病やがんの多くは、自覚症状が現れにくいものです。症状が出る前からの予防や、早期の発見・

治療がより良い未来につながります。
「自覚症状がないから大丈夫」ではなく、まずは定期的な検診で1年に1度は健康状態をしっかりとチェックしましょう。

【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係
内線 334

募集

令和8年4月採用予定の
教育委員会会計年度任用職員を募集

最新の情報は
HPをご覧ください

教育委員会で働く、会計年度任用職員（一般職の非常勤職員）を募集します。

申し込み 履歴書を作成し、応募職種を明記の上、子ども課へ提出してください。

申込期限 1月9日(金)必着 **募集人数** 各職種とも若干名

選考方法 書類審査・面接試験 ※面接は1月中を予定。詳細は対象者へ通知。

① 子ども課に勤務

子ども課 子ども相談係 内線705

職種	資格(いずれか)	勤務日	報酬・賃金	勤務時間(おおむね)
家庭児童相談員	社会福祉士/心理士/ 精神保健福祉士	月～金曜日	月額195,483円～	午前8時30分～午後5時

② 小・中学校に勤務

子ども課 学校教育係 内線711

職種	資格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間(おおむね)
特別支援教育支援員	不要	月～金曜日	時給1,420円	1日7時間30分以内(※)

(※) 校長の指定する勤務時間

③ 中間教室に勤務

子ども課 学校教育係 内線711

職種	資格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間(おおむね)
適応指導員	教員	月～金曜日	時給1,420円	午前9時～午後3時

④ 給食センターに勤務

子ども課 赤穂学校給食センター ☎ 83-3479

職種	資格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間(おおむね)
事務員	不要	月～金曜日	月額189,483円～	午前8時30分～午後5時

⑤ 子ども交流センター・子どもクラブに勤務

子ども課 子育て支援係 内線715

職種	資格(いずれか)	勤務日	報酬・賃金	勤務時間(おおむね)
児童厚生員・指導員	教員/幼稚園教諭/ 保育士/社会福祉士	月～金曜日、土曜日(当番)、 長期休業日等	時給1,396円	午後0時30分～6時30分
補助員	不要	月～金曜日	時給1,198円	午後2時30分～6時30分

⑥ 公立保育園・つくし園に勤務

子ども課 幼児教育係 内線716

職種	資格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間(おおむね)
保育士	保育士/ 幼稚園教諭	月～金曜日	月額192,774円～	午前8時30分～午後5時
加配保育士			時給1,258円	午前9時～午後3時30分
フリー保育士				午前8時～午後1時30分
短時間勤務保育士(早朝～昼)			時給1,400円	午前7～9時
早朝保育士				①午後3時30分～6時 ②午後3時30分～7時
延長保育士			時給1,308円	午前9時～午後3時30分
看護師(医療的ケア)	看護師			①午前8時30分～午後3時 ②午前8時30分～午後3時30分
給食調理員	不要		時給1,084円	午前9時～午後3時30分
保育補助員(加配補助)	不要		時給1,126円	①午後3時30分～6時 ②午後3時30分～7時
保育補助員(延長補助)	不要		時給1,252円	

補助

若者の奨学金等の 返還を支援します



市では、若い世代の定住を応援するため、奨学金等の返還支援事業を行っています。利用を希望される方は、事前登録が必要です。登録は、企画振興課窓口または市ホームページの申し込みフォームで行うことができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

企画振興課 少子化・人口戦略室
内線 244



1. 補助額

10月1日～翌年9月30日の1年間に、本人が返還した奨学金等の金額の3分の2

※上限年額15万円。返還期間が6カ月未満は、7万5千円。

2. 補助期間

一人につき5年間 ※ただし、30歳を迎える年度まで。

3. 対象者 次の全てに該当する方

- ・30歳以下の方
- ・市内に住民登録があり、今後5年以上住む予定の方
- ・新たに上伊那地域の事業所に就職し、5年以上継続して勤務する予定の方(対象となる就職先には指定があります)

4. 対象奨学金 次のいずれか(返還義務免除は除く)

- ・独立行政法人 日本学生支援機構が行う奨学金
- ・都道府県、市町村が行う奨学金
- ・厚生労働省の技能者育成資金融資制度
- ・その他市長が認める奨学金等

5. 事前登録期限

次の期日までに事前登録をしてください。

- ① 既卒者で新たに上伊那地域の事業所に就職する方は、就職した月の末日まで
- ② 卒業予定者は、卒業日が含まれる年度の3月末日まで

受診

上手な医療のかかり方



安心して医療を受けるためには、一人一人のかかり方がポイントになります。上手に医療にかかると、自分自身の金銭的・時間的・体力的な負担が軽くなるほか、医療機関・医療従事者側への負担も軽減されます。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医は、身近な医療機関として普段から患者さんの様子を把握し、病気や健康について気軽に相談できる医師のことです。日頃の健康状態を知ってもらうことで、病気の予防や早期発見・早期治療につな

できるだけ 診療時間内の受診を

休日・夜間は救急車で運ばれた患者さんや緊急性の高い患者さんを優先的に診ることになります。通常の体制と異なるため、長時間待つだけでなく、検査なども十分にできない場合もあります。軽い症状の時や気になる症状があるときは、早めにかかりつけ医の診療時間内に受診をすることを考えましょう。

急な病気・けがで迷ったら

万が一に備え、急な症状のときの電話相談先も確認しておきましょう。

大人：#7119

子ども：#8000

●受付時間 平日午後7時～翌日午前8時(土日・祝日は24時間対応)



【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係
内線 332

医療機関の長期休診に備える

医療機関が長期休診となる年末年始やお盆などの時期には、体調を崩した際にすぐ受診できない場合があります。いざという時に困らないよう、普段から使用している市販薬や日用品を事前に備えておきましょう。また、抗原検査キットを販売している薬局は、QRコードから確認できます。



募集

市の計画に
ご意見をお寄せください



現在、市では、まちづくりを進めていくための指針となる計画を策定しており、次の2つの計画に対して、市民の皆さんからのご意見・ご提案（パブリックコメント）を募集します。

◆駒ヶ根市地域公共交通計画(第2期)

◆第3期駒ヶ根市空家等対策計画

計画(案)の確認方法

計画(案)は、市役所の担当課窓口、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナーのほか、市ホームページからも確認することができます。

対象者は、市内に在住・在勤・在学の方か、市内の事業者や団体などです。

意見の提出方法

所定用紙に、募集内容に関する意見のほか、住所、氏名・団体名など必要事項を記入の上、担当課窓口へ持参するか、郵便やメール、FAX(03)2181で提出してください。

【募集期間】

12月24日(水)～1月14日(水)

検討結果の公表方法

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

その他、詳しい内容は、担当課へお問い合わせください。皆さんのご意見をお待ちしています。

市ホームページでは、現在募集中のパブリックコメントの概要を掲載しています。併せてご覧ください。

【掲載場所】

総合トップ
＞行政サイト
＞市政情報
＞広報広聴
＞パブリックコメント



市HP

第3期 駒ヶ根市空家等
対策計画 (案)

▶計画期間

令和8～17年度



▶計画の目的

空家等対策を総合的・計画的に実施して、皆さんの安全で安心な生活を確保し、生活環境の保全を図ります。

▶計画の内容

以下の3つを取り組み方針として、計画を進めます。

①空き家発生の抑制、②空き家の流通・活用促進、③管理不全な空き家状況の防止・解消

担当

都市計画課 景観建築係 内線525

メール

kenchiku@city.komagane.lg.jp

駒ヶ根市地域公共交通
計画 (第2期) (案)

▶計画期間

令和8～12年度



▶計画の目的

市の特性やニーズを反映した公共交通を構築し、皆さんの日常の移動を確保できるよう、持続可能で利用しやすい公共交通を目指します。

▶計画の内容

「市民が安心して暮らし続けることができ、地域の新たなにぎわいも生み出す地域公共交通の整備」を基本方針に掲げ、必要となる公共交通の確保や意識の醸成、利用促進など目標を設定して進めます。

担当

企画振興課 地域政策係 内線242

メール

tiiki-sei@city.komagane.lg.jp

こまかっぱ感謝祭

いつも応援してくださる皆さんへの感謝を込めて開催します。参加無料、申し込み不要。

▶期日 1月18日(日)

▶内容

●午前10時～11時30分
銀座通り「すすく縁日」会場・スタンプラリー(先着200人)

●午前11時30分～午後0時30分
駅前ビル アルパ(2階)

・こまかっぱ抽選会
(スタンプラリー達成者のみ)
・輪投げ
・こまかっぱとの撮影会

問 商工観光課 観光係

☎ 96-7724(直通)



JICA海外協力隊訓練生と伊南地域住民の交流会

協力隊を志したきっかけを聞いたり、駒ヶ根のおすすめのお店を教えてあげたりなど、日本各地から集まってきた訓練生と楽しくおしゃべりしましょう。参加無料。

▶日時 1月21日(水)

午後6時30分～8時30分

▶場所 JICA駒ヶ根
(赤穂15番地)

▶定員 先着30人

▶申し込み

電話か右QRコードから

▶申込期限 1月12日(月・祝)

問 企画振興課 地域政策係
内線242

こまかっぱ
情報コーナー

イベント
お知らせ
相談
募集

市の人口(11月1日現在)

- 人口 30,881人(△30)
- 男性 15,194人(△20)
- 女性 15,687人(△10)
- 世帯 13,635世帯(△7)
- 10月中の異動
転入88人、転出89人、
出生16人、死亡45人

健康づくりスポーツ教室
ラテンフィットネス

ラテン系の音楽と振り付けで楽しく踊れるエクササイズです(全10回)。託児もありますので申し込み時にお伝えください。

▶日程

1月20日～3月24日の毎週火曜日

▶時間 午前10時～11時30分

▶場所 駅前ビル アルパ
多目的ホール(3階)

▶定員 20人

▶講師 新田 ひとみさん

▶参加費 1,000円(全10回分)

▶申込期限 1月13日(火)

▶託児 対象は満1歳から
料金一人1,000円(全10回分)

▶申し込み 電話

問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724



駒ヶ根文化サークル協会の活動を体験しませんか

駒ヶ根文化サークル協会には、さまざまな団体があり楽しく活動しています。初めて文化活動に参加される方向けに体験ゼミナールを行います。新しく始めてみませんか。要事前申し込み。

体験できる団体

フルート	女声合唱	男声合唱	混声合唱	童謡唱歌
民謡	ゴスペル	生花	手話ダンス	詩吟
舞踊	ジャズ体操	かるた	ヨガ	健康体操
登山	トールペイント	健康麻雀	囲碁	手芸
書道	川柳	着付け	短歌	古典



▲詳細

▶期間 1～3月まで

▶申し込み・問い合わせ 赤穂公民館 ☎ 83-4060

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止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：伊那市東春近車庫207 <https://grace-ja.com>

病院・施設へのお迎え
葬儀打合せ

年末年始も24時間受付

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

1月5日～市税の納付方法が増えます

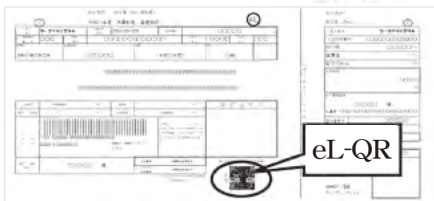
eL-QRをスマホで読み取り納付

スマートフォン決済アプリでコンビニエンスストア用バーコードを読み取り納付する方法に加え、eL-QRを読み取り納付する方法が追加されます。

【注意事項】

- 領収書は発行されません。
- 納付手続き完了後は、取消・変更できません。
- 領収日付印がないため軽自動車税(種別割)納税証明書(継続検査用)にはなりません。

問 税務課 収税係 内線271



知 JR飯田線をご利用ください

JR飯田線は地域の皆さんの移動手段として重要な役割を果たしています。しかし、利用者の減少が続いており、より一層の活性化が求められています。通勤・通学以外にも、のんびりと沿線の風景を楽しみながら鉄道の旅などで利用してみたい方が多いのではないでしょうか。

問 JR飯田線活性化期成同盟会(企画振興課内)内線248

知 市ホームページでまちのできごとを紹介

市内で開催されたイベントの様子や定例記者会見の資料などを、公開しています。

問 総務課 秘書広報室 内線262



知 宛名などの文字の字形が変わることがあります

1月から市が使用する主な業務システムでの文字を共通規格である「行政事務標準文字」に変更します。これにより住民票の写しや各種証明書、自治体からお送りするお知らせに記載される氏名や住所等の文字の形がこれまでと一部異なる場合があります。

●変更点と例

部首の大きさや一部の長さの違いなどデザインの差(字形)であり、漢字の骨組み(字体)は変わりません。

部首の大きさ | 画の長さ
硬 → 硬 | 雪 → 雪

問 企画振興課 DX戦略室 内線245



イ 真綿に興味ある方大集合

市のカイクプロジェクトでは真綿を復活させる取り組みを行っています。真綿をひいていた方や真綿に興味のある方で集まり、可能性をワイワイお話しませんか。当日は真綿を作る場面、真綿からの小物等も紹介します。

▶日時 1月31日(土)、2月1日(日)午前10～11時

▶場所 シルクミュージアム

▶申し込み・問い合わせ

問 駒ヶ根シルクミュージアム
☎ 82-8381

知 相続登記はお済みですか月間

遺言のことや相続されず空き家状態の実家等の相談を、県内の司法書士事務所でお受けします。相談無料、要事前予約。

▶期間(平日のみ)

2月2日(月)～27日(金)

▶時間 午前9時～午後4時

問 長野県司法書士会
☎ 026-232-7492

知 家畜の飼養状況報告をお忘れなく

家畜や家きんを飼養されている方は、2月1日時点での飼養や衛生管理の状況報告を家畜保健衛生所へお願いします。例年報告をいただいている方には、1月下旬に報告用紙を送付します。

問 伊那家畜保健衛生所
☎ 72-2782



▲報告用紙



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

お知らせ

相談

募集

知 2026年版 県民手帳発売

仕事や生活に役立つ県民手帳。一冊660円で販売しています。

▶**販売場所** 市役所企画振興課、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナー、コンビニ、書店など

▶**市役所取扱期間**
＜企画振興課 窓口＞
1月30日(金)まで
＜支所・サービスコーナー＞
12月26日(金)まで

問 企画振興課 企画調整係
内線243

知 松くい虫予防樹幹注入剤 購入費用を補助

個人の庭木や神社仏閣の松を松くい虫の被害から守るため、樹幹注入剤の購入費用を補助します。

▶**対象者** 市内で松を所有している方(森林の松は対象外)
※補助後4年間は、再度補助を受けることはできません。

▶**補助額** 2分の1以内
(個人は5,000円、神社仏閣などは25,000円が上限)

▶**申請期限** 3月31日(火)

問 農林課 耕地林務係
内線418

各種納期案内

- ◇市県民税 4期
- ◇国民健康保険税 8期
- ◇介護保険料 8期
- ◇後期高齢者医療保険料 7期

知 各種証明書の コンビニ交付停止

1月5日から1月8日までシステムメンテナンスのため、駒ヶ根市を含む上伊那8市町村の証明書等の交付が全国のコンビニで利用できません。期間中に交付が必要な場合は、市の窓口で取得できます。なお、メンテナンス期間が延長される場合は、市のホームページ等でお知らせします。

▶**市の窓口** 市役所窓口、市民サービスコーナー、両支所

問 市民課 市民係 内線329

知 所得税・市県民税申告 医療費控除説明会

所得税の確定申告・市県民税申告での医療費控除制度や控除額の計算方法に関する説明会を開催します。電話かホームページで事前に申し込みが必要です。

▶**日時** 1月29日(木)
①午前10時～ ②午後2時～

▶**場所** 市役所 本庁舎
大会議室(2階)

▶**定員** 各回20人程度

▶**申込期限** 1月23日(金)

問 税務課 市民税係
内線275

「社会保険料納付済額のお知らせ」を送付します

前年1～12月の国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額が記載されたお知らせを送付します。これらの税や料金は、所得税の確定申告や市県民税申告などの社会保険料控除の対象となりますので、通知をご活用ください。

▶**送付するもの** 社会保険料納付済額のお知らせ(A4用紙)

▶**送付時期** 1月下旬

▶**送付先** ◇国民健康保険税→世帯主
◇介護保険料・後期高齢者医療保険料→被保険者

▶**注意事項**

◇本年度から圧着はがきでなくA4用紙に変更になります。

◇お知らせには年金から天引き(特別徴収)された国民健康保険税などの額は含まれていません。

◇お知らせが送付される前に納付した額を確認したい場合は、市役所税務課窓口で発行できます。

問 税務課 市民税係 内線275

令和7年分 社会保険料納付済額のお知らせ
(※印刷用)

令和7年分 社会保険料納付済額のお知らせ			
氏名 姓 名 姓 名 姓 名			
住所 市 町 村 番 地			
令和7年1月1日～12月31日までの納付額(円)			
国民健康保険税	特別徴収	①	●●●円
後期高齢者医療保険料	普通徴収	②	●●●円
介護保険料	普通徴収	③	●●●円
後期高齢者医療保険料	特別徴収	④	●●●円

▲見本

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

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 信子(96)上穂町区第2

(10月中)

中原 吉博(87)上穂町区第5

小田原ゆり子(93)上穂町区第2

青木 正衛(90)上赤須区第5

原 一彦(73)中沢区原

吉沢 徳男(90)北割二区塩木

倉田 芳明(95)中割区柏神

白鳥 哲夫(89)市場割区放下小平

酒井 広志(65)町四区第2

林 久子(86)中沢区中割

※依頼があった方のみを掲載しています。



こまがねTV放送予定

1日～	新年のあいさつ
4日～	2025年を振り返る(再)
13日～	「フレイル」知って対策
20日～	文化センターだより
27日～	税の申告をお忘れなく

- 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

令和8年度 県民交通災害共済

交通事故によるけがで入院や通院した際に見舞金支給される助け合いの制度です。



▶対象 ① 市内在住者

② ①の被扶養者で、大学などに在学中の市外在住者

▶申し込み方法 1月中旬に郵送される加入申込書と年会費(1人400円)を添え、次のいずれかで申し込み
・各区の隣組長等に渡すなど、自治会を通じて
・自身で市内の金融機関(郵便局を除く)で申し込み

●公費負担者

令和8年度時点で以下に該当する方は市で会費負担・加入手続きをしますので、申し込み不要です(加入申込書は発行されません)。

- 身体障害者手帳1・2級所持者
- 療育手帳A1所持者
- 保育・幼稚園児、小中学生

問 危機管理課 消防交通安全係 内線222

相

令和7年分 農業所得の事前相談会

農業所得申告の事前相談会を行います。電話での予約が必要です。



▶期間 1月19日(月)～23日(金)

▶時間 午前9～11時
午後1～4時

▶場所 市役所 税務課(1階)

▶申込期限 1月9日(金)

問 税務課 市民税係 内線275

募

上伊那医師会附属 准看護学院生徒募集

▶募集人数 30人

▶試験日 2月14日(土)

▶試験科目 国語、数学、面接

▶申込期間 1月5日～30日

▶受験料 10,000円

問 上伊那医師会附属准看護学院
☎ 72-2856

知

宝くじ助成金で 地域の備品を整備

公益財団法人長野県市町村振興協会の社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し地域の備品を整備しました。



栗林自治組合(東伊那区)

▶整備品

祭典備品(法被、獅子唄、獅子頭、太鼓、提灯)、環境整備備品(草刈り機、動力噴霧器、チェーンソー、生垣バリカン)



問 総務課 自治組織創生室
内線216

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

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〉



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。

1/1 (木・祝)	かしの実クリニック(福岡区) ハヤシ薬局(町三区)	内 —	☎ 98-0590 ☎ 82-5800
1/2 (金)	駒ヶ根泌尿器科クリニック(町一區) サンロード南田薬局(町一區)	泌 —	☎ 98-8876 ☎ 98-8130
1/3 (土)	生協診療所いいじま(飯島町) 飯島亀田薬局(飯島町)	内 —	☎ 86-5778 ☎ 89-1006
1/4 (日)	駒ヶ根共立クリニック(北割二區) こいで薬局(北割一區)	内 —	☎ 82-5022 ☎ 81-1273
1/11 (日)	神戸医院(上穂町區) 駒ヶ根みらい薬局(上穂町區)	内・小 —	☎ 82-3522 ☎ 96-7121
1/12 (月・祝)	座光寺内科医院(中割區) 興生堂薬局(上穂町區)	内・小 —	☎ 83-3222 ☎ 83-3352
1/18 (日)	おはようクリニック(町四區) アイルニコニコ薬局(町四區)	形・皮 —	☎ 83-6103 ☎ 81-0017
1/25 (日)	やまおか耳鼻咽喉科(小町屋區) サンロード小町屋薬局(小町屋區)	耳 —	☎ 82-4133 ☎ 82-7331



緊急歯科診療

1/1(木・祝)、2(金)、
3(土)、4(日)、11(日)、
12(月・祝)、18(日)、25(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

●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)。

●緊急情報やイベント情報等を配信



メール
配信▶



◀LINE



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)

1月5日(月) 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

1月22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

●行政相談(行政への意見・要望)

1月13日(火) 14:00~16:00

赤穂公民館

問 総務課 秘書広報室 内線262

●ちょこっと空き家相談

1月7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

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

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原レディースクリニック】
1月19日(月)～30日(金)の平日

乳がんマンモ検診 **要予約**

【昭和伊南総合病院】
1月7日(水)、14日(水)、
19日(月)、21日(水)

心理士相談 **要予約**

不安やイライラする思いを公認
心理師に無料で相談できます。
【保健センター】
1月8日(木)、14日(水)、22日(木)
いずれも9:00～14:00
※一人60分、最終受け付け13:00

献血(事前予約可)

【ベルシャイン駒ヶ根店】
1月2日(金)
10:00～12:00、13:15～15:30
【駒ヶ根市役所】
1月13日(火)
9:30～11:45、13:00～15:30



▲詳細

大腸がん検診提出容器の
返却にご協力ください

大腸がん検診を申し
込んだ方で、未開封
の提出容器(便を採
る容器)をお持ちの
方は、1月中に返却
をお願いします。



【返却先】

- ・地域保健課(保健センター1階)
- ・中沢支所
- ・東伊那支所
- ・駒ヶ根駅市民サービスコーナー
- ・ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根

1月末まで
胃がん(内視鏡)検診 **要予約**

胃がん(内視鏡)検診の検診期間
は、1月末までです。申し込み
をされた方へは事前に通知を郵
送してありますので、通知に記
載の実施医療機関
に予約の上受診し
てください。

2月末まで
成人歯科健診

お口の健康は歯周病や虫歯だけ
でなく全身のさまざまな病気を
防ぎます。対象者には5月
に受診券を郵送済みです。受診
券等は再発行できます。

- 対象者 駒ヶ根市民で、本年
度20、30、40、50、60、70歳
の方(治療中・定期検診受診中
の方を除く)
- 受診方法 健診を実施してい
る歯科医院に電話で予約後・
受診
- 費用 自己負担 500円

3月末まで
帯状疱疹ワクチン

接種を希望される場合
は事前予約が必要で
す。自己負担額、接種



の効果等は、予診票(緑色)か
ホームページをご覧ください。
定期接種の対象となるのは生涯
で一度きりです。この機会を逃
さず、接種をお勧めします。

- 補助対象
3月31日までの接種分
- 対象者 令和7年3月に予診
票が届いた方

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**

1月14日(水)
・14:00～14:45
・15:00～15:45

【なごみの森こころのクリニック】
認知症サポート医の下島秀一医
師による相談です。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**

1月26日(月)
・8:30～9:15
・9:00～9:45



【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。当日
は簡単な脳の健康チェックもで
きます。内科・精神科に定期通
院していない40歳以
上の駒ヶ根市民が対
象で相談無料です。



引き続き感染対策を



冬はさまざまな感染症が流行し
ます。日頃から感染対策をしま
しょう。

【予防のポイント】

- ・正しい手洗い
- ・こまめに換気
- ・ワクチン接種
- ・外出時はマスクを着用
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養補給





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。

図書館 (開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

おはなし会

絵本や紙芝居などの読み聞かせです。参加無料、申し込み不要。

①おはなし会0.1.2 (乳幼児向け)

1月15日 (木) 10:30～

②幼児向けおはなし会

1月10日 (土) 11:00～

③小学生向けおはなし会

1月17日 (土) 11:00～

④東伊那分館おはなし会

1月22日 (木) 15:45～

⑤中沢分館おはなし会

1月29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



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 1月21日 (水)～

(なくなり次第終了)

場所 図書館前エントランス

ねえ、この本読んで！

毎月第3水曜日の「家族読書の日」に、読み聞かせボランティアや司書が、オススメの本や子どもたちが読んでほしい本を読みます。申し込み不要です。

日時 1月21日 (水)

①10:30～11:30

②15:30～16:30

場所 本館 おはなしの森

年末年始休館



本館・分館

12月28日 (日)～1月5日 (月)

休館中の本の返却は、本館時間外ポストをご利用ください。CDやDVDなどの視聴覚資料は、開館してから返却してください。

年明けに来館すると、お年玉プレゼントがもらえます (数量限定)。

大好評、子ども向け開運読書おみくじもあります。

1月の全館休館日

13日 (火)、19日 (月)、26日 (月)

12月28日 (日)～1月5日 (月)

は年末年始等休館

1月30日 (金) は図書館のみ休館

おもしろかっぱ館

(開館10:00～16:30) ☎ 81-4767

第9回ふれあい講座

さらに探求 中村家&井上井月&芥川龍之介

地元ゆかりの俳人と中村家について語り合しましょう。参加無料です。

日時 1月18日 (日) 10:00～

場所 おもしろかっぱ館

講師 宮澤宏治さん

定員 20人 **持ち物** 筆記用具



博物館 (開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

昭和100年記念

「なつかしの駒ヶ根展」

昭和30年代の市街を撮影した懐かしい映像や生活用品の展示などをします。

期間 1月18日 (日) まで

ほっと展

西駒郷の芸術家たちの作品展です。

期間 1月24日 (土)～2月8日 (日)

【ロビー】

石仏写真展2

～守屋貞治と肥野喜六～

期間 1月18日 (日) まで

伊南地区

小中学生防犯ポスター展

期間 1月21日 (水)～29日 (木)

文化会館 ☎ 83-1130 (代表)

チケット発売中 落語会



日時 2月8日 (日) 14:00～

場所 赤穂公民館 ホール

料金 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 文化会館のみで発売中です

チケット発売中

サヘルローズ初監督映画「花束」

講演「出会いこそ

生きる力2026」

児童養護施設で育った若者の姿を描いた映画です。上映後に講演会もあります。

日時 1月18日 (日) 13:30～

場所 赤穂公民館 ホール

料金 前売り シングル2,500円

ペア券 4,000円

問い合わせ 伊南子ども劇場

☎ 83-4130





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

明治亭 (飲食店)

おいしさも
健康への気遣いも



キャベツが山盛りの
ソースかつ丼

明治亭は、自家製ソースを使ったソースかつ丼のほか、アルプスサーモンの清流井や馬刺し、そば、蜂の子など、信州ならではのメニューも展開します。

「おいしさを一番に、素材や調理を突き詰めてきました。その結果が、自然と健康づくりにもつながっています」と話す飯山店長。お米や豚肉、キャベツはなるべく信州産を使用し、地産地消を進めています。看板メニ

取り組み内容

- ご飯量を変更可(大・中・小)
- カツは食べやすい大きさに小さくカット可能
- 油は綿実油、ソースは自家製を使用
- 地産地消の促進

ユーのソースかつ丼は、キャベツをたっぷり敷き詰めているのが特徴で「揚げ物なのに、あっさり食べられた」という声も。酸化しにくい綿実油を使うことで、素材の味を損なわず、油酔いも起こりづらいそうです。また、ご飯の量も大・中・小から選べ、一人一人に合わせた食事量に調整できます。

おいしさと健康への気遣いを両立した一品をぜひ味わってみては。

／ お気軽にお越しください ／



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

※休業日は両店12月31日、1月1日

駒ヶ根本店

- 住 所: 赤穂898-6
- 営業時間: 11:00~21:00
(ラストオーダー20:30)
- 電 話: 83-1115

中央アルプス登山口店

- 住 所: 赤穂14-1528
- 電 話: 82-1233
- 営業時間: 11:00~15:30(ラストオーダー15:00)



主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスの良い食事を

- 主食 ご飯・パン・麺類など
- 主菜 肉・魚・卵・大豆製品など
- 副菜 野菜・きのこ・海藻類など

この3つを組み合わせた食事は、体に必要な栄養素をバランス良く取ることができます。主食・主菜・副菜を別々に用意しなくても、具たくさんにすれば丼や麺でも一品でバランスを整えることが可能です。

例えば明治亭のソースカツ丼のように、ご飯(主食)・カツ(主菜)に加え、キャベツ(副菜)をたっぷり入れることで、一品でも必要な要素がそろいます。野菜が少ないと感じたら、サラダや小鉢を一品添えるだけでも栄養バランスが良くなります。無理のない工夫を、毎日の食事から心がけてみましょう。



市出身 JICA海外協力隊通信



8月にはキューバも夏休みの時期で、大
学も休みでした。その
時期に、ハバナから約
500キロ、バスで10時
間のカマグエイ市の日系
人グループから声がかか
り、夏季集中講座と銘打
ってホイホイ行ってきま
した。

日本人の最初の移民
は、19世紀後半のハワイ
行きと聞いています。目
的はサトウキビプランテ
ーション。その後ラテン
アメリカに日本人が続々
と渡り、キューバには20
世紀の初頭に最も多くの
日本人が渡って来たそう
です。その頃のキューバ
は砂糖ブームで大変に景
気が良かったとか。

そんな歴史を背景に、
カマグエイ市には今も日



おおはた まりこ
大畑 真理子 さん

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



お習字のレクチャー

系人コミュニティがあり
ます。Manga Qba
(まんがキューバ)という
アニメ好き日系人グルー
プの呼びかけで集まった
のは、10代から50代まで
30人程の日本語初心者。
わずか7日間でしたが、
ひらがな、カタカナも学
び、最終日には自分の名
刺を作りました。水引き
や折り紙、お習字、盆栽
のレクチャーなども交
え、ちよつとした日本文
化週間となりました。

日々の生活

自分の年齢が上がるにつれて小さなことに幸せを感じる
日々です。自分で切り出した木で薪^{まき}を作り贅沢に暖をとる
冬。畑でできた野菜であふれる夕食。妻の趣味の味噌作り
やしょうゆ作りへの強制的!?参加。強制的ではあるものの
その調味料で食べるご飯の幸福さ。今年で3年目になる
お米作りも初めての豊作で年々充実さが増している気がし
ます。そして今年は鶏を飼うことに挑戦。ひよこから迎え
入れ、元気に成長し、やっと卵を産んでくれるようになりました。
初めて卵を発見した時は妻と子どもたちで大喜び。
普段何気なく購入している卵ですが、卵一つでこんなにも
幸福を感じるものかと私自身びっくりでした。

私たちがやっていることは大抵が自己満足です。やっつ
け仕事になる時も多々ですが、やはり自分が楽しいのが一
番なのかなと日々言い聞かせています。

短い人生、小さなことにたくさん幸せを感じて過ごして
いきたいと思う今日この頃です。

次は、田中 拳章^{たかふみ}さん(南割区)へ バトンタッチ

ちよつと ひとこと



けんたろう
村尾 健太郎 さん
(中割区)



クックパッドで
レシピ公開中！

とろみで麺に味が絡みやすくなり、適塩でおいしく食べられる♪

ふわふわ卵あんかけうどん



駒ヶ根市食生活改善推進協議会(通称食改)のメニューです。市内の健康づくり協力店でも販売されている減塩食品を使って作ることで、汁まで飲んでも塩分2g以下に抑えられます。 詳細▶



材料(4人分)

食塩ゼロうどん……………4玉	減塩力ニカマ……………8本
ニンジン……………1/2本	「減塩鶏がらスープの素」…大さじ2
白菜……………2枚	A「おろし生姜(チューブ)」…大さじ2
ネギ……………2本	「かたくり粉」…大さじ1と2分の1
卵……………4個	B「水」……………大さじ1と2分の1

作り方

- ① ニンジンを短冊切り、白菜をざく切り、ネギを斜め切りにする。
- ② 鍋に水600ミリリットル(3カップ)とニンジンを入れて火にかけ、沸とうしてきたら白菜を加える。
- ③ ニンジンが柔らかくなってきたら、Aを加え、Bの水溶きかたくり粉でとろみを付ける。
- ④ 溶き卵を少しずつ、細く入れ、ネギを加えてひと煮たちさせる。さいた減塩かにかまを加える。
- ⑤ 食塩ゼロうどんを温めて器に入れ、④をかけて、完成！

食塩相当量 1.5g(1人分) / 1日の目標量 男性:7.5g未満・女性6.5g未満



風にそよぐススキ

片側3車線の大通りが交わる交差点に面して、その建物はあつた。午前7時半。多くの車やバスが行き交い、通勤・通学の人々は足を早める。しかし、中へ入ると静寂に包まれていた。

友好都市・台湾台中市を11月、訪ねた。帰途、台北市での朝、ホテル近くの行天宮に足を運んだ。三国志の英

雑記帳

伊藤市長の



雄・関羽を祀り、鮮やかな赤が印象的だ。廟色に囲まれた広場は礼拝したり、いすに座り経典を読んだりする人たちが満ちていた。しかし、大声や手を打つ音は聞こえない。黙々とひざまずいては立ち上がる祈りが繰り返される。

主君・劉備を裏切らず信義を守った関羽はビジネスの神となった。行天宮は賽銭箱がなく、独特の服装の職員もボランティアだという。寓話のような世界ではある。現実には厳しい。だからこそ人は祈る。海を越えても同じ思いが、そこにはあった。

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





子育て支援室
Instagram

子育て応援コーナー すくすく

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

1月5日(月) 9:30~11:30
きっずらんど
栄養士による食事相談

赤ちゃん成長記録・助産師相談

1月7日(水)、21日(水)
(7日) 13:45~15:15
まあるくなあれ♪
(21日) 13:30~15:15
きっずらんど



お話のひろば

1月13日(火)、27日(火)
10:30~10:45
(13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。

リズムベビーマッサージ

1月14日(水) 14:30~15:10
まあるくなあれ♪
2~12カ月頃のお子さんが対象。



パパとおでかけ

1月16日(金) 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

1月21日(水) 10:00~10:40
多目的ホール(アルパ3階)

楽しくリトミック☆

1月22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。1月5日(月)にオンライン予約を開始します。

要予約



親子で楽しむ♪音楽会

1月28日(水) 10:00~10:20
きっずらんど
子育て中のママが奏でる音楽会。

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。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です。

●初期~中期(生後5~8カ月頃)

1月8日(木) 13:30~15:00
申し込みは12月25日(木)まで。

●後期~完了期(生後9~18カ月頃)

1月28日(水) 13:30~15:00
申し込みは1月21日(水)まで。

両親学級① 身体づくり

要予約

1月14日(水) 9:30~11:00
出産予定日が令和8年6~7月頃の妊婦が対象。内容は妊娠中の食事や出産に向けた体づくり(体操)など。申し込みは1月7日(水)まで。

両親学級③ 出産準備

1月7日(水) 9:30~11:00
出産予定日が令和8年3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

1月9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。

子育て教室

1月17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。

離乳食教室

1月19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

1月21日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

1月22日(木) 10:00~
1月生まれの誕生日会。定員5組。

親子でベビヨガ

1月23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。



ベビーマッサージ教室

1月28日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

1月29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)

1月14日(水)	赤穂、中沢、桜ヶ丘 すずらん、飯坂
1月16日(金)	北割、美須津、 東伊那、経塚、 J's(要予約・1月5 日~予約開始)
1月20日(火)	福岡、マルチン

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)

1月8日(木) 10:30~11:40
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は1月7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 **ポイレスおむつ** です。

子育て支援室では、子育て全力応援の取り組みの一環として、サイズアウトなどで不要になった未使用の子ども用おむつの回収と無料配布を行っています。回収したおむつは施設利用者にお譲りしています。ぜひご利用ください。

●回収・引き渡し場所

きっずらんど、まあるくなあれ♪、子育て支援室

●注意

- ・未使用であれば、パッケージは開封済みでも構いません。
- ・お持ち帰りは施設利用1回につき1袋(2～3枚)までです。

●問い合わせ 子育て支援室 ☎ 83-2096

●利用者の声●

- おむつは毎日何枚も使うので、利用のたびに持ち帰れるのとはとても助かっています。使っていないメーカーを試すきっかけや外出時のお守り代わりになっています。
- 自分の子どもが使わなくなったおむつが誰かの役に立っていると思うと、うれしいです。



サイズや種類が豊富



親同士の会話のきっかけにも



みんな一緒にいただきます！

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。

豚汁会(経塚保育園)

経塚保育園で、園の畑で取れた大根・サツマイモを使った豚汁作りが行われました。子どもたちは、みんなで育てた野菜を切ったり、こんにゃくをちぎったりと協力して下準備をしました。自分たちで作った豚汁の味は格別。「おいしい！」とにっこりしながら、口いっぱい頬張っていました。



収穫したサツマイモを慎重にカット



しめじをほぐしたよ



おなかもちもいっぱいになったね

Happy Birthday 1月生まれ



嶽澤 耀くん
徹さん、江梨花さん

たくさん食べて
大きくなあれ！



唐澤 遥叶くん
良輝さん、葵さん

にいがだいすき♡
1歳おめでとう☆



川上海逢ちゃん
雄也さん、瑠海さん

1歳もたくさん
笑って過ごそうね！



横沢 柊くん
英己さん、香奈さん

たくさん笑って
大きくなあれ！



柳澤 燈真くん
悠さん、佳奈恵さん

元気いっぱい
楽しく過ごそうね！



上村 俐人くん
春樹さん、絵理さん

すくすく元気に
大きくなってね♡



大石 慈くん
佳立さん、幸恵さん

いつもすてきな
笑顔をありがとう！

誕生日のおともだち大募集

2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1月4日(日)。
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。



赤穂東小学校 司書
栗林 香織

どろぼうねこのおやぶんさん

文/小松 申尚 絵/かのう かりん

出版/文芸社

商店街をなわばりにしている“どろぼうねこ”は、魚屋さんと顔なじみ。「きょうはさんまをぬすんでいってもいいかい。」「いっぴきだけならいいよ。」と、いつも魚を分けてもらっています。そんなある日、テレビから、このまちだけが「はれのちさんま ところによりさば」という天気予報が聞こえてきました。

魚を買ってもらえなくなることを心配した魚屋さんは、“どろぼうねこ”に相談します。いつもお世話になっている魚屋さんのため、“どろぼうねこ”は仲間の“ねこやなぎとうぞくだん”の猫たちを呼び集めて、まちのあちこちに向かわせました。

やがて、予報のとおりさんまが降ってきました。さて、猫たちは一体どうしたのでしょうか？

貫禄たっぷりの“どろぼうねこ”はもちろん、“ねこやなぎとうぞくだん”の猫たちそれぞれの表情にも、ぜひ注目してみてください。

子育てサイト トリセツ★



緊急当番医・当番薬局を探せます

休日の当番医・当番薬局等を掲載しています。また、お子さんの夜間の急病やケガなどで、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の相談先も載っています。(県小児救急電話相談: #8000)



カイコプロジェクトが経産大臣賞を受賞

蚕を活用した医薬品開発や伝統産業の再生に取り組む「カイコプロジェクト」が、第13回プラチナ大賞で経済産業大臣賞を受賞しました。同賞は社会課題の解決に挑む先進事例を表彰するもの。市はバイオベンチャー企業と連携し、医薬品に使う蚕の飼育と、残る繭殻の利用に取り組んでいます。自宅や介護施設等で蚕を飼う市民参加型の「ミニミニ養蚕」による人とのつながりや地域資源の活用などが評価されました。

犯罪被害者等への支援を学ぶ

市は犯罪被害者等支援講演会を市役所で開き、人権擁護委員や民生児童委員など33名が聴講しました。市では、令和7年4月に市犯罪被害者等支援条例を施行。今回、犯罪被害者週間に合わせ、理解を深めてもらおうと開催しました。講師の県警察本部警務部警務課林良太課長補佐は、私たちにできることとして「まず犯罪被害者などの支援について知ることが大切」と強調しました。



駒ヶ根の「ま」と「ピ」 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。



優れた建設工事を表彰

市発注の建設工事で、特に優良な企業と技術者を表彰する「市優良建設工事表彰式」が市役所で開かれました。本年度は市道光前寺南線など2件の工事に携わった2社の代表と技術者が表彰され、市長から表彰状や盾などが手渡されました。(株)ヤマウラの山浦正貴代表取締役社長は「賞を励みに、いっそう技術を磨いて地域に貢献したい」と決意を新たにしました。

親子で楽しむ いい育児の日イベント

青空すくすく広場が文化センターで開催され約600人が参加しました。これは、子育て全力応援の一環で子育てサークル連絡会と市が毎年実施しているもので、フリーマーケットや工作、ホッケー体験など多彩なブースが設けられました。フリーマーケットには34組が出店し、親子で交流しながら子ども服やおもちゃを売買。出店者は「次世代に役立ててもらえるのが嬉しい」と語りました。



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。

至 駒ヶ根IC
●ファミリーマート
伊南バイパス 大田切駅
●北の森
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
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

<p>1/4日 セピアート 生クリーム 1袋 プレゼント</p>	<p>1/11日 海老 しお焼き 1袋 プレゼント</p>
<p>1/18日 プチコーン コーンマヨ味 1袋 プレゼント</p>	<p>1/25日 宇治抹茶 クッキー 1袋 プレゼント</p>