

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)
2
No.1218



Contents ~もくじ~

2	特集 地域の身近な相談役 民生児童委員
6	情報ピックアップ ・応援券取り扱い事業者募集 ・市長が市政を解説 ・20歳になったら国民年金 ・税の申告受け付け ・スポーツ少年団員募集 ・12月市議会定例会報告 ・獣友会で活動しませんか ・台湾 台中市訪問事業報告
8	
10	
12	
13	こまかっぱ情報コーナー
18	すこやかライフ(健康情報) カリヨン(文化センター情報)
20	やまびこひろば まちの健康づくり協力店 かっぱ厨亭 地域おこし協力隊通信 岡田 萌さん
	ちょっとひとこと 田中 拳章さん
22	みんなのれしひ 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 子育てリポート (親子でふれあい遊び) 元気なこまがねっ子 (桜ヶ丘保育園 クリスマス会) Happy Birthday 2月生まれ 司書おすすめの絵本

今月の表紙

駒ヶ根市子ども音楽祭
(12月21日)

子ども音楽祭実行委員会と市は「子ども音楽祭」を赤穂公民館で開催しました。中学生による会場アナウンスや音響・照明ボランティアなど、子どもたちが主体的に運営。今回は、市内6団体約200人が日頃の練習の成果を発揮し、クラシックや童謡などを披露しました。

地域を見守り、つなぐ

「民生委員」は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。それぞれの元地域で、住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。また、全ての民生委員は「児童委員」も兼ねており、地域の子どもたちの見守りや、妊娠中の心配ごと・子育ての不安に関するさまざまな相談等も受けています。

近年では核家族化が進み、地域社会のつながりが薄くなっています。これにより、子育てや介護の悩みを抱える方、障がいのある方や高齢者など



皆さんは「民生児童委員」をご存じですか。民生児童委員は、高齢の方や子育て世帯、障がいのある方などの困りごとに耳を傾け、関係機関等につなげる地域の相談役です。

今回は、誰もが安心して暮らせるよう地域で活動する、民生児童委員について紹介します。

地域の身近な相談役 民生児童委員





教えて！

民生児童委員のコト

どんな活動をしているの？

特定の区域を担当し、高齢者や障がいがある方の福祉に関すること、子育てなどの不安に関するさまざまな相談・支援を行っています。

〈主な活動〉

- 高齢者や障がい者、子育て世帯などへの訪問、地域の見守り
- 支援が必要な人の相談を受け、行政や専門機関につなぐ

どんな時に相談したらいいの？

暮らしに関する悩みや不安があれば、気軽に声掛けください。民生児童委員には守秘義務があるので、相談した方の秘密は固く守られます。安心して相談してください。

〈相談例〉

- 一人暮らしで不安
- 福祉サービスのことを教えてほしい
- 介護のことで悩んでいる
- 子育てに不安がある など

Interview



駒ヶ根市
民生児童委員協議会
山浦 やすこ 泰子 会長

困ったら気兼ねなくお声掛けを

私は主に、高齢者世帯等の訪問や相談を行っています。助け合う気持ちを大切に、相談を受けたら専門機関へつなぐなどして、その後も引き続き見守ることを心掛けています。相談を受けたことが解決につながり、感謝の言葉をいただくと、やっていてよかったです。また、委員になってから知り合いが増えたこともうれしく思っています。「どうしよう」と思ったら、気兼ねなく民生児童委員に声をかけてください。



民生委員の一斉改選

民生委員は3年に一度、一斉改選を迎えます。活動に興味のある方は福祉課までご連絡ください。



民生児童委員(左)による
地域訪問の様子

が孤立し、必要な支援を受けられないというケースが考えられます。
そこで、民生児童委員が地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めています。

困りごとは 一人で悩まず相談を

市では、68名の皆さんのが各地区で民生児童委員として活

動しています。昨年12月から任期が始まり、市内全委員での会議・研修を行い、地域での見守りや相談活動に備えています。皆さんの身近にも、暮らしを見守る委員が活動しています。また、民生児童委員には守秘義務があり、相談内容が外部に漏れることはありません。困ったことがあれば一人で悩まず、民生児童委員へお気軽にご相談ください。



あなたの地域を見守る 民生児童委員の皆さんを紹介します



令和7年12月1日付で、以下の68名の皆さんが厚生労働大臣から委嘱されました(新任37名・再任31名)。心配ごとなどがある時は、地域の民生児童委員へご相談ください。

「民生児童委員へ相談したいけど、連絡先が分からぬ」という方は、福祉課社会福祉係へご連絡ください。

【問い合わせ】 福祉課 社会福祉係 内線311



写真の見方

①●●●区



駒ヶ根 太郎 (①第1・2)
カッコ内は担当区域

カッコ内の丸囲み数字は、写真上の地区の番号と同じです。

※氏名は敬称略

①南割区・②中割区・③小町屋区



《後列左から》熊谷 由美子 (①第1・2)、尾形 悟 (①第3・4)、堀川 文英 (②柏神・八幡原)、黒澤 克広 (②春日・上穂沢)

《前列左から》上原 洋子 (②南方)、浦上 一夫 (③下市場)、吉沢 賢司 (③北部)、伊東 裕子 (③南部・上市場)

④北割二区・⑤北割一区



《後列左から》倉田 清美 (④下の坊1・2)、清水 直子 (④白山1・2・柏木・荒井)、倉田 俊之 (④光前寺・塩木・女体)

《前列左から》大槻 重子 (⑤菅の台・切石原)、小原 則明 (⑤北原・久保)、井上 英昭 (⑤馬場・中林)、宮下 美保子 (⑤大手・城)

⑥福岡区



《後列左から》小林 修 (⑥第1)、久保田 治彦 (⑥第3)

《右上枠内》阿部 ちさと (⑥第2)

《前列左から》伊藤 正明 (⑥第4)、小平 一秋 (⑥第5)、米山 辰二郎 (⑥第9)

⑦市場割区・⑧上赤須区・⑨下平区



《後列左から》清水 恵美 (⑦宮の前・美里団地)、森 敏恵 (⑦向ヶ丘・向ヶ丘市住・原垣外)、松原 正子 (⑧第1・2・タウン)

《右上枠内》小松 輝子 (⑦南の原・中通・放下小平)

《前列左から》新井 次郎 (⑧第3~6)、堀内 好夫 (⑨第1~6・12)、戸枝 信子 (⑨第7~11・13~15)

⑩町一区・⑪町二区



《後列左から》芦部 ゆき子(⑩第1・2)、北原 奈緒美(⑩第3・4)、海老根 こず枝(⑪第1～4)、赤澤 美鈴(⑪第5～6)

《前列左から》萩村 明美(⑪第7)、木下 喜代子(⑪第8)、窪田 茉(⑪第9、10、12)、副島 みどり(⑪第11)、浦野 孝文(⑪第13)

⑫町三区・⑬町四区



《後列左から》熊谷 とし子(⑫飯坂1・4)、中村 恵子(⑫飯坂2・3)

《右上枠内》植木 行雄(⑬第1・2)

《前列左から》早田 祐子(⑫中央)、宮澤 志津子(⑬第3・4)、山浦 泰子(⑬第5・6)

⑭上穂町区・⑮東伊那区



《後列左から》佐々木 常子(⑭第1)、宮崎 洋一郎(⑭第2・3)、福澤 みどり(⑭第4)、小笠原 吉晴(⑭第5)

《前列左から》村上 美春(⑮伊那)、新井 幸徳(⑮栗林)、久保田 昇(⑮火山)、湯澤 英秋(⑮塩田)、花村 昭一(⑮大久保)

⑯中沢区



《後列左から》遠山 喜美子(⑯吉瀬)、北原 弥生(⑯永見山・南入)、寺平 菜穂子(⑯菅沼)、竹村 幸子(⑯下割)、宮脇 美穂子(⑯中割第1～4)

《前列左から》竹村 和久(⑯中割第5～9)、木下 計子(⑯上割)、下平 恵子(⑯大曾倉)、宮脇 博一(⑯中曾倉)、宮下 弘道(⑯本曾倉)、唐澤 五彦(⑯原)

主任児童委員



《左から》浅井 和彦(赤穂東小学校区)、佐藤 順子(赤穂小学校区)、高見 洋子(赤穂南小学校区)、板山 とし子(中沢小学校区)、竹村 真奈美(東伊那小学校区)

■主任児童委員とは

民生児童委員の中で、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する委員です。



主任児童委員は、地域の民生児童委員と連携しながら、育児に関する支援や児童健全育成活動などに取り組みます。

應援

令和7年度 市民生活応援券 取り扱い事業者を募集します

市では、物価高騰の影響を受けている市民の皆さん的生活支援と市内の事業者支援のため「令和7年度 市民生活応援券」を発行します。国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用した事業です。取り扱いを希望する事業者の方は申請をお願いします。なお、令和6

年度市民生活応援券事業の登録事業者の方には、募集開始の通知を郵送しています。募集要項など詳しい情報は、市ホームページをご覧ください(下QR)。

【問い合わせ】
商工観光課 商業係 内線431



取り扱い事業者を募集しています！

募集要項は、市ホームページに掲載しています。詳細をご確認の上、申請をお願いします。

●事業者の登録資格

次の①か②のいずれかに該当する事業者

- ①駒ヶ根商工会議所の会員
 - ②駒ヶ根市内に店舗のある事業者

※市内外に店舗を持つ事業者は、市内店舗に限り応援券の取り扱いが可能です。

※②の事業者は、本社・本店が市外にある場合は
対象外となります。

●登録方法

登録申請書に必要事項を記入の上、市商工観光課へ提出してください。申請書は、市役所窓口やホームページからダウンロードできます。

●登録期限

2月6日(金)

● 換金方法

週1回ほどの間隔で口座へ振り込みます。「使用済み応援券」と「換金申込書」を駒ヶ根商工会議所へ持ち込んでください。



市の窓口をリニューアル

市役所本庁舎を訪れるとき、1階の床の変化に気づかれたかもしれません。皆さんを利用する窓口や待合の一角を、淡く明るい市松模様で滑りにくい材質としました。

これは本年度、本格的に取り組んでいる窓口改革の一つです。手続きをする際、何枚も書類を書いたり、いくつも窓口を回ったりすることにストレスを感じる方は多いと思います。そこで、お客さまに質問しながら情報を入力すると、必要な手続きの申請書が完成するシステムを導入します。自宅で窓口の予約ができる仕組みや、自分の順番が分かる表示装置も導入します。

あわせて窓口のレイアウトも変わります。先ほどの床だけでなく、カウンターには仕切りを設けてプライバシーを保護します。各課の表示を分かりやすく取り換え、画面でも案内する仕組みも設けます。待ち時間も快適になるようソファなども備えます。

1階の右奥にある旧食堂も、さらに市民の皆さんとの相談や待ち合わせができるスペースにリニューアルします。

いずれもことし春には完成予定です。明るく快適に生まれ変わる駒ヶ根市役所をぜひ楽しみにお待ちください。

年金

20歳になつたら国民年金

日本国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が義務付けられています。20歳になつた方は、日本年金機構から国民年金に加入した通知が送付されます（厚生年金加入者を除く）。

国民年金ってなに？

老後やいざというときの生活を、働いている世代全員で支えようとした仕組みです。老後を支える老齢基礎年金のほか、障害基礎年金や遺族基礎年金があります。障害基礎年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取ることができます。遺族基礎年金は、加入者が死亡した場合、その加入者に生計を維持されていた遺族（子のある配偶者や子）が受け取ることができます。いずれも保険料の納付など一定の要件を満たしている必要があります。

納付が困難な場合は相談を

経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合、納付免除や納付猶予制度があります。免除などの審査は、本人や配偶者、世帯主の所得を元に

産前産後の免除期間

単胎妊娠と多胎妊娠で期間が異なります。黒色の枠内の期間が免除期間です。

	← 産前 →			← 産後 →		
	3ヶ月	2ヶ月	1ヶ月	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月
単胎			予定日			
多胎			予定日			

出産予定日から出産日が属する月の前月から4ヶ月間免除されます【左役所市民課へご相談ください。

行われます。納付が困難な場合はそのままにせず、伊那年金事務所か市役所市民課へご相談ください。また、学生は所得が少ない方が多いため、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。10年以内であれば、さかのぼつて納付することもできます。

ねんきんネット

「ねんきんネット」は、年金記録の確認や年金見込額の試算、通知書の閲覧など、年金情報の確認や年金に関する各種手続きが行えるサービスです。24時間いつでもどこでも、スマートフォンやパソコンから利用可能です。詳細は、年金機構のホームページ（右QR）をご覧ください。



- 電子申請可能な手続きの一例
- 国民年金の加入手続き（お勤め先を退職したときなど）
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 保険料の口座振替手続き（口座振替の割引もあります）

図】産前産後期間の保険料免除制度は、「保険料を免除された期間」も保険料を納付したものとして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。該当する方は、手続きをお願いします。

届け出をお忘れなく

全ての保険料免除制度は届け出が必要です。納め忘れたままの状態だと、障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れない場合があります。必ず

忘れずに申請手続きをしてください。
マイナポータルで、国民年金のさまざまな手続きの電子申請が可能ですか【左枠】。ぜひお試しください。

ねんきんネットの活用を

◆ 市民課 市民係 内線324
◆ 伊那年金事務所
☎ (76)2301

税金

市県民税・所得税の申告相談は 2月12日～3月16日

所得の申告は、各種行政サービスや軽減措置等を受けるための基礎資料となる大切な手続きです。期限内の申告をお願いします。

市では、次ページの日程で申告相談を行います。申告が必要か分からぬ方は、次ページで確認できます。また、あらかじめ下のリストで持ち物をご確認ください。

◆混雑解消にご協力を

番号札の配布は午前8時30分～ですが、配布開始直後は非常に混み合います。午後の時間帯は、比較的待ち時間が短い場合が多いため、来場時間の分散にご協力ください。

◆市県民税申告書の提出

要と考えられる方には、2月上旬に申告書を郵送します。ただし、申告書が届かない方も、申告が必要な場合がありますのでご注意ください。

※混雑状況によっては、午前の受け付けを中止し、午後に再来場するなどご協力をお願いします。また、会場の都合上、十分な待ち合いスペースを確保できない場合があり

感染症の拡大防止にご協力を

体調の優れない方は、日を改めお出掛けください。

HPに掲載しています。
※決算書等の様式は、市



集計は事前に

ます。混雑の状況により、会場外でお待ちいただく可能性もありますので、ご承知おきください。

農業や不動産などの「収支内訳書」を提出する方や「医療費控除」のある方は、必ず事前に集計を済ませてからお越しください。未集計の場合は、ご自身で集計をしていただいた後に相談となります。

【申告全般に関する問い合わせ】

伊那税務署 052(72)2171
税務課 市民税係 内線273



持ち物チェックリスト

- 本人確認ができる書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- マイナンバーの分かるもの（本人と被扶養者など全員分）
- 令和7年中の所得を明らかにできるもの（給与や年金等の源泉徴収票、事業・農業・不動産の収支決算書など）
- 控除を受けるための書類
 - ・生命保険、地震保険、国民年金保険料の令和7年分控除証明書
 - ・医療費控除の明細書（医療費控除を受ける方）
 - ・障害者手帳など障害等級の分かるもの（障害者控除を受ける方）等
- 申告書（市または税務署から郵送された方のみ）
- 確定申告のお知らせはがき等、利用者識別番号が分かる書類（税務署から郵送された方のみ）
- 申告者名義の預金通帳
- 銀行印（口座振替納付を希望される方）



市で受けられない相談

次の相談は市の会場ではお受けできません。税務署の確定申告会場へお出掛けください。

▼青色申告▼不動産・株式等の譲渡所得▼住宅ローン控除（初回のみ）▼損失・繰越損失▼消費税、贈与税申告▼令和6年分以前の確定申告

【税務署の申告】

2月16日(月)～3月16日(月)の平日
いなっせ(伊那市駅西)2階
午前9時～午後4時

◆整理券が必要です

税務署の確定申告相談には「入場整理券」が必要です。当日、申告会場でも配布をしていますが、スマートフォンアプリ「LINE」では、事前に取得コードから、お友だち追加をしてご利用ください。

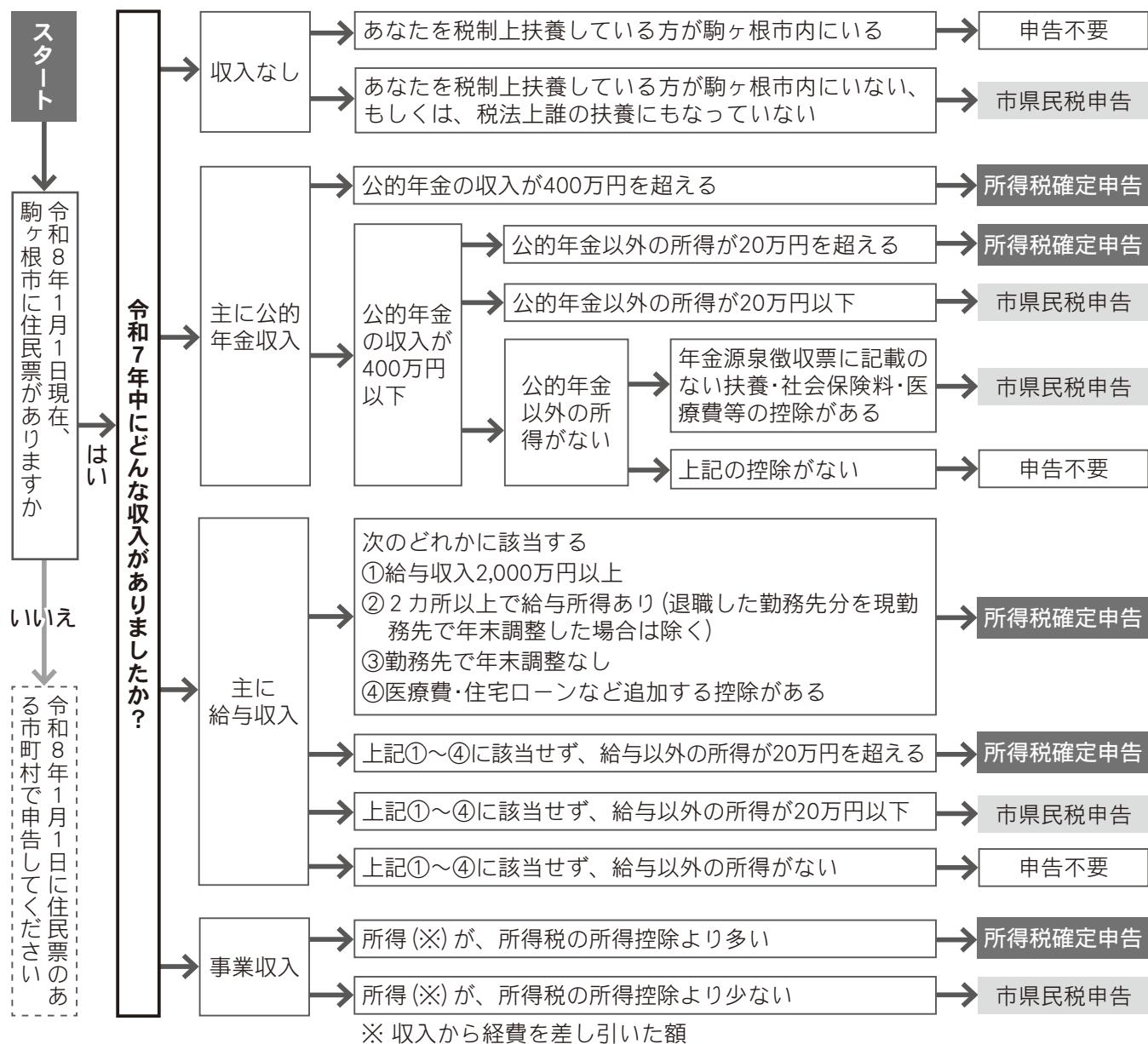
【申告全般に関する問い合わせ】

伊那税務署 052(72)2171
税務課 市民税係 内線273



申告が必要か確認してみましょう

情報ピックアップ



申告相談日程表

《午前の部》午前8時45分～正午 《午後の部》午後1時～3時30分

期日	指定地区	会場	期日	指定地区	会場
2月12日(木) 13日(金)	<u>還付申告相談</u>		3月2日(月)	市場割区	
16日(月)	上穂町区	市役所 本庁舎 大会議室 (2階)	3日(火)	小町屋区	
17日(火)	北割二区		4日(水)	<u>地区指定なし</u>	
18日(水)	南割区・赤穂中割区		5日(木)	上赤須区・町三区	市役所 本庁舎 大会議室 (2階)
19日(木)	下平区・町一区・中沢区(吉瀬)		6日(金)	北割一区	
20日(金)	<u>地区指定なし</u>		9日(月)	町四区	
24日(火)	中沢区(永見山・南入・菅沼・ 下割・中山・原)	中沢 支所	10日(火)	町二区	
25日(水)	中沢区(中割・上割・大曾倉・ 中曾倉・本曾倉)		11日(水)	福岡区(第1～4)	
26日(木)	東伊那区	東伊那 支所	12日(木)	福岡区(第5～9)	
27日(金)	東伊那区 <u>※午前のみ</u>		13日(金) 16日(月)	<u>地区指定なし</u>	

※正午から午後1時までは申告相談を行わず、受け付けのみ行います。

※上記の各地区指定日に来場が難しい場合、他地区の指定日に来場いただくことも可能です。

募集

スポーツ少年団 新規団員募集

【スポーツ少年団の種目と募集内容】

◆ 1次募集期間 2月2日(月)～3月2日(月)まで

種 目	募集対象	募集人数
剣道	小学1年生～	20人
少林寺拳法	小学1年～中学生	30人
空手	小学1年～中学生	30人
バドミントン	小学1年～中学生	25人
バレー ボール	小学1～6年生	制限なし
サッカー	小学1～6年生	制限なし
バスケットボール	小学1～6年生	各学年10人
軟式野球	小学1～6年生	制限なし
新体操	小学3年～高校生	制限なし
テニス	小学3年～中学生	20人
陸上	小学1～6年生	制限なし
ホッケー	小学1年～中学生	制限なし

※募集対象外等のそのほか詳細は、下記へお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】

スポーツ少年団事務局

(社会教育課 スポーツ振興係内)

市HP



市スポーツ少年団では、新規団員を募集します。友達や仲間と一緒に、スポーツを楽しみませんか。

◆新規申し込み
入団申込書に団会費2000円(団員登録料、スポーツ保険料ほか)を添えて、スポーツ少年団事務局(社会教育課・南庁舎1階)へお申し込みください。

◆継続手続き
現在所属している団へ継続の申し込みをしてください。各団とも募集人数に達し次第、締め切ります。募集人数に満たない場合は、4月1日(水)から2次募集を行います。活動の様子を市ホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。多くの方のご応募をお待ちしています。

【主な歳出】
ふるさと寄付金の増額
ふるさと寄付金の増額
ふるさと寄付金の増額
空き家バンク改修補助金の増額
申請が増えている空き家バンク改修事業補助金の不足見込み額を計上しました。
身体障がい児者補装具給付事業
申請状況を踏まえ、身体障がい児者への補装具給付の不足見込み額を計上しました。

【主な歳入】
7億843万円を追加しました。
寄付金
地方交付税
【主な歳出】
ふるさと寄付金の増額
ふるさと寄付金の増額
ふるさと寄付金の増額
空き家バンク改修補助金の増額
申請が増えている空き家バンク改修事業補助金の不足見込み額を計上しました。

【主な歳入】
7億843万円を追加しました。
寄付金
地方交付税
【主な歳出】
ふるさと寄付金の増額
ふるさと寄付金の増額
ふるさと寄付金の増額
空き家バンク改修補助金の増額
申請が増えている空き家バンク改修事業補助金の不足見込み額を計上しました。

令和7年度一般会計補正予算(第9号)
7億843万円を追加しました。
寄付金
地方交付税
【主な歳出】
ふるさと寄付金の増額
ふるさと寄付金の増額
ふるさと寄付金の増額
空き家バンク改修補助金の増額
申請が増えている空き家バンク改修事業補助金の不足見込み額を計上しました。

◆市乳児等通園支援事業の整備及び運営に関する基準を定める条例
子ども誰でも通園制度実施に向け制定します。

条例

令和7年12月市議会 定期会が行われました



市議会定例会が11月28日から22日間の会期で開かれました。補正予算や条例など20件の議案を提出し、全て原案どおり可決・了承されました。

△除雪等費用の追加 1041万円
今季の積雪に備え、除雪や凍結防止剤散布等の費用を計上しました。
△下林教職員住宅の解体 1350万円
老朽化が著しい下林教職員住宅を解体します。

△学校給食物価高騰対策
事業費の追加 465万円
学校給食で利用する食材等の価格高騰を受け、値上がり分の賄材料費を追加計上しました。

令和7年度一般会計補正予算(第10号)
9756万円を追加しました。
地方交付税
【主な歳出】
人事院勧告や人員構成変動等に伴う正規職員の人事費を計上しました。

鳥獣被害

獵友会で活動しませんか

地域ぐるみで鳥獣被害を防ぐ

無防備な畠や果樹園のほか、果樹の取り残しや廃棄作物などは、野生動物の格好のエサ場となり、集落や市街地に動物が寄り付く原因になります。

鳥獣被害の防止は、獵友会だけでなく、一人ひとりが意識し、地域全体で取り組むことが大切です。できることから力を合わせ、被害の少ない地域づくりを進めていきましょう。

ポイント

- エサ場となる場所をなくす
- 農作物をきちんと囲う
- 動物が過ごしやすい隠れ場所を作らない
- 草刈り・やぶ払いを定期的に行う



放置された果樹等は格好のエサ場

市では、野生鳥獣による農作物被害対策として、獵友会員の皆さんを「駒ヶ根市鳥獣被害対策実施隊」として任命し、鳥獣の捕獲を行っています。現在は農作物被害だけでなく、クマやサルなどによる人の日常生活圏での被害も見られるようになり、その役割は一層重要な位置づいています。

獵友会は年間を通して、市や被害に困る農家などからの要請を受け、わなや檻、銃などを使って、農林業に有害な野生鳥獣を捕獲していくま

す。狩猟免許を取得して獵友会に加入し、地域を守るために活動してみませんか。

獵友会員の減少が課題に

捕獲活動は、狩猟免許を取得し、狩猟者として登録した方でなければ行うことができません。しかし近年、全国的に獵友会は会員の高齢化や減少などが課題となっています。

市では、鳥獣被害から地域や自身狩猟免許取得費用を補助

市では、鳥獣被害から地域や自身

の生活を守るため、獵友会員として率先して鳥獣捕獲に取り組む方を対象に、狩猟免許取得費用の半額を補助しています。狩猟免許試験は、県が実施する試験で年に数回、県内各地区にて行われています。補助金の申請は、試験の申し込み前に必要となります。事前に農林課までご相談ください。

補助条件

- 市内に住民票がある
- 新規に狩猟免許を取得する
- 免許取得後に、駒ヶ根市獵友会に加入し活動に参加できる
- 市税に滞納がない

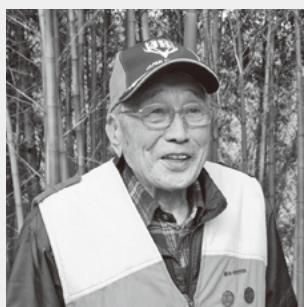
狩猟免許試験の日程

本年度の中南信地域の試験は終了

しました。来年度の試験日や申し込み方法の詳細は、3月中旬頃に県ホームページ（下QRコード）で公開される予定です。



【問い合わせ】
内線418
農林課 耕地林務係



町四区在住。平成25年から有害鳥獣駆除対策実施隊隊長を務める。

あなたも獵友会の一員に

駒ヶ根市鳥獣被害対策実施隊隊長／
市獵友会会長

こはら くにお
小原 邦雄 さん

獵友会には趣味で狩猟をする方や農作物被害を防ぐために免許を取得した方など、さまざまな方がいます。新しく加入した方には周りの先輩が技術的なサポートを行います。そのほか、夏にはバーベキューを企画し親睦を深めるなど、楽しく和気あいあいと活動をしています。皆さんも獵友会に入って、一緒に活動しませんか？

交流

台湾・台中市訪問事業 報告



高層ビルが立ち並ぶ台中市中心部



千畳敷で実施した純白の結婚式
(平成25年)

令和7年11月10日から13日にかけて、伊藤市長・市議会・商工会議所・観光協会・営農センター・早太郎温泉事業協同組合の計14名が、台湾・台中市を訪問しました。新型コロナの影響で中断していた交流再開に向けて、市が主体となって今回の訪問を実施しました。

台湾 台中市とは

台中市は、台湾中部に位置する人口約280万人と台湾で2番目に人口が多い都市です。亜熱帯に属し、年間を通じて気温と湿度が高く、温暖な気候です。台湾を南北に結ぶ新幹線の駅や台中国際空港等の主要インフラが整備されています。

台中市との交流

市ではインバウンドによる地域活性化等を目的に、相互の婚礼イベントへの参加や、インターナシップの受け入れを行ってきました。平成30年2月に台中市観光局と市産業部で「観光交流協定」を締結。また同年11月には台中市・長野県・駒ヶ根市の3者で「国際交流促進覚書」を締結し、相互の交流促進に向けた取り組みの推進に合意しました。

訪問内容の報告

コロナ禍で途切れていった直接交流を再開し、観光・農業・商工業の各分野でのつながりをつくるために、台

中市政府を訪問しました。台中市の中秀燕市長からは、今回の交流をきっかけに「さらに交流を深めたい」とメッセージがあり、今後の交流再開と関係強化に向けた重要な一步になりました。特に観光分野では、台中市で行うイベントの専用アプリを使用した、駒ヶ根の観光情報の配信を行うことができる可能性や、台湾からの誘客に向けたツアーブックの重要性を確認しました。また、農業分野では台中市の農業局や高級スーパーとの意見交換を行う中で、具体的なニーズが示され、台湾市場における駒ヶ根産農産物の展開に向けた可能性が広がりました。

市では今回の訪問を契機に、今後も台中市との友好交流を推進し、観光誘客や産業振興などの連携強化につなげていきます。

【問い合わせ】
商工観光課 観光係
内線442

参加者の声

台中市は高層ビルが立ち並ぶ大都市で、駒ヶ根とは生活環境が大きく異なっていました。現地では紅葉や雪を見たことがない人も多く、気候や自然の違いそのものが大きな魅力になると感じました。現地の観光関係者と直接交流したこと、冬の閑散期にインバウンドを呼び込み、駒ヶ根の活性化につながる可能性を強く感じました。

観光協会 松口 聰美 理事



農業分野での交流を通じ、台中市における駒ヶ根産農産物の販路拡大の可能性を感じると共に、台中市農業局との継続的な情報交換につながる窓口を築くことができました。また、両市をつなぐ人との関係づくりが進んだ点も大きな成果です。コロナ禍を経て再開された交流は、今後の関係発展に向けた有意義な機会となりました。

営農センター 林 英之さん



交流・見学の様子

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

イ
イベント
知
お知らせ
相
相談
募
募集

知 市民投稿掲示板 「キラッとこまがね☆」

市ホームページでは、市民の方が情報を発信できる掲示板「キラッとこまがね☆」を開設しています。投稿はホームページ内のフォームからお願いします。イベント告知など、さまざまな情報発信をご活用ください。



▶投稿できる方

個人、自治会、団体などどなたでも投稿できます。ただし、営利目的や政治活動など掲載できないものもありますので、利用規約(右QRコード)をご確認ください。



問 総務課 秘書広報室
内線262

1 市社会福祉大会

式典や障がい者就労施設製品の販売、ミュージカルサークルの活動発表があります。

- ▶日時 2月15日(日)
午後0時30分～3時30分
▶場所 赤穂公民館
問 市社会福祉協議会
☎ 81-5900

知 メールやLINEで 市の情報をお届け

登録すると緊急情報やイベントの情報が配信されます。



問 総務課 秘書広報室
内線262

市の人口(12月1日現在)

- 人口 30,867人(△14)
男性 15,191人(△3)
女性 15,676人(△11)
- 世帯 13,638世帯(+3)
- 11月中の異動
転入72人、転出55人、
出生13人、死亡44人

1 アレルギーの子どもと 親と支援者の集まり

子どもの成長に必要な栄養の基礎知識から、アレルギーっ子の離乳食や日頃の食事などの講演会を行います。申し込みですが、現地参加は当日来場も可能。



▶対象 食物アレルギーの子どもの家族・お子さん、そのご家族に関わる専門職の方など

- ▶日時 2月15日(日)
午後1時30分～3時
▶場所 県看護大学 中講義室4
(希望者にはZoom配信あり)
▶講師 座光寺 知恵子さん
(長野県立大学 講師)
▶申し込み QRコードから
▶申込期限 2月10日(火)
問 県看護大学 ☎ 81-5186

子育て世代の就職を応援！伊那チャレ面談会

ハローワーク伊那では、伊那チャレ面談会を行います(共催:駒ヶ根市・駒ヶ根雇用対策協議会)。子育てしながら働く職場づくりに取り組む企業の話を直接聞くだけでなく、興味を持った企業と面談ができます。詳細は2月上旬頃、長野労働局ホームページに掲載されます。右下のQRコードから随時ご覧ください。

※このイベントへの参加は雇用保険の求職活動実績になります。

◇日時 2月26日(木)午後1時30分～3時30分



◇場所 駅前ビル アルパ(3階)

◇対象者 仕事と子育ての両立を目指し市内での就労を希望する方



- お子さんとの参加可能
- 服装自由 履歴書不要 入退室自由

▶問い合わせ

ハローワーク伊那 伊那チャレ面談会担当 ☎ 73-8609 (#41)

S 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)



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

第5回 駒ヶ根国際フォーラム 開催

日本の外交が果たしてきた成果が、国内での社会課題解決や地域活性化にどのように作用するのか。地域のさまざまな人々と行っている協力隊経験者の活動などから、今後の地域づくりを考えます。参加無料、要申し込み。

◇**テーマ** 日本外交が国際社会に果たしてきた成果と国内への環流～世界での経験をローカル地域へ～

◇**日時** 2月14日(土)
午後1時30分～4時30分

◇**場所** 赤穂公民館
(オンライン参加も可)

◇**申し込み** 2月11日(水)までに電話
か右上のQRコードから

◇**内容** ・講演(外務省、JICA)
・パネルディスカッション

問 企画振興課 地域政策係 内線242

■ ホワイエで同日開催!

国際協力関連団体 ブース出展・パネル展

申し込み不要。ご家族一緒に越しください。

○時間 正午～

○内容 ネパール雑貨や
JOCA コーヒー販売、協
力隊60周年記念展示など

知 マイナンバーカードで 自宅から確定申告

確定申告は、自宅からマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマホ(マイナンバー読み取り対応)があれば、確定申告会場に出向くことなく、ホームページから確定申告を行うことができます。

マイナポータル連携を使用すると、証明書等のデータを一括取得でき、自動入力されるため便利です。ぜひご利用ください。

 ◀確定申告書等
作成コーナー 
マイナポータル連携▶

問 伊那税務署 個人課税第一
部門 ☎ 72-2171

知 指定ごみ袋の 購入チケット等を送付

令和8年度の指定ごみ袋購入チケットと資源物回収カレンダー等の資料を別々に送付します。

資源物回収 カレンダー等	市報3月号で 全世帯へ配布 (2月25日～27日)
指定ごみ袋 購入チケット (大判はがき)	住民登録世帯に チケットのみ郵送 (3月中旬)

※原則チケットの再交付不可
※住民登録外の方は、生活環境
課窓口での申請手続きが必要
です

問 生活環境課 環境衛生係
内線543

知 税理士会に確定申告 無料相談ができます

少額な所得税の確定申告に関する相談・申告書の作成を会員事務所にて無料で行います。相談希望の方は最寄りの税理士事務所へ事前に連絡をお願いします(受付時間:午前9時30分～正午、午後1～4時)。

►**対象** 年金・給与所得があり
医療費控除がある方、
年の中途で退職された方など

►**相談日** 2月4日(水)

問 関東信越税理士会 伊那支部
☎ 74-8170

知 公共職業訓練 ハロートレーニング

再就職を目指している方を対象に、スキルアップを目指せます。受講無料。

►**コース** CADものづくりサポート科

►**訓練期間** 3月3日(火)～8月27日(木)

►**申し込み方法** 電話

►**定員** 15人

►**申込期限** 2月13日(金)

問 ポリテクセンター松本
☎ 0263-58-3392

知 社会保険料納付済額を 圧着はがきで通知します

市報1月号で「社会保険料納付済額のお知らせ」をA4用紙での送付に変更するとお知らせしましたが、本年度も圧着はがきで送付します。

問 税務課 市民税係 内線275

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、ぜひご活用ください。

または 織井不動産

検索

イ
ベ
ント

知
お知らせ

相
相談

募
募集

相 農地相談会

売買や貸借、相続した農地の相談を地元の農業委員がお受けします。相談無料、要予約。

- ▶日時 2月7日(土)
午前10時～午後2時
▶場所 市役所 本庁舎
第2会議室(1階)

- ▶申し込み方法 電話か申し込みフォーム(QRコード)
で①名前②相談内容③連絡先④希望する時間をお知らせください。
▶申込期限 2月4日(水)
問 農業委員会事務局 内線411

募 市内在住者対象 議会広報モニター募集

モニター会議への出席や市議会だよりのアンケートなどにご協力いただける方を募集します。

- ▶任期 4月～令和10年3月
▶申込期限 3月6日(金)
▶応募方法

電話か申し込みフォームで住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

- 問 議会事務局 内線802

各種納期案内

- ◇固定資産税 4期
◇国民健康保険税 9期
◇介護保険料 9期
◇後期高齢者医療保険料 8期

知 ほほえみ支援事業(不妊治療)申請はお早めに

令和7年度に不妊治療を受けた方で費用助成を希望される方は、令和8年3月末までに申請が必要です。申請や審査に時間がかかる場合がありますので、早めに手続きを行ってください。

- 問 子ども課 母子保健係
内線713

相 人権特別相談所

人権擁護委員が、人権問題や生活上の悩みの相談に応じます。秘密は固く守られます。相談無料、申し込み不要。

- ▶日時 2月3日(火)
午前10時～午後3時
▶場所 赤穂公民館
▶相談内容
・家族間の問題
・近隣とのトラブルなど
問 総務課 人権・男女共同参画
推進室 内線216

知 自衛隊への個人情報 提供の除外申請

市では、自衛官募集を法定受託事務として協力し、法令に基づき、基本情報を自衛隊に提供しています。情報提供を望まない方は除外申請ができます。方法等は市ホームページをご覧ください。

- ▶令和8年度対象者 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの方
▶受付期間 3月2日(月)～4月30日(木)
問 総務課 職員係 内線213

知 市公式インスタグラム フォローしてみよう

まちの風景やイベントの様子などのタイムリーな情報を発信しています。投稿を通じて駒ヶ根とつながりましょう。

- 問 総務課 秘書広報室
内線262



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。

部首の大きさ

硬 → 硬

画の長さ



- ▶問い合わせ 企画振興課 DX戦略室 内線245

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。

(株)グレースは、JA上伊那の協同会社です。



ふれあい・語らい・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
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

事前相談

随時受付中

9:00～16:00

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】

(10月中)
亀山 弘子(83)市場割区向ヶ丘

(11月中)
小田切善人(87)上穂町区第2
杉本なかゑ(99)福岡区第2
堺澤 正人(92)北割二区下の坊1
竹村 徳男(95)中沢区中割
滝澤 邦人(85)町三区中央
志村 澄子(85)上穂町区第4
北原美和子(76)町二区第6
福澤 文子(90)町二区第3
宮澤 榮重(96)町一区第1
中坪 和男(78)下平区第5
下島 廣志(96)中沢区原
村井喜美雄(92)上穂町区第4
松崎 利和(90)町二区第8

(12月中)
木下 征夫(86)中沢区中割
田邊たか江(96)上赤須区第2
斎藤和嘉子(85)中割区柏神
小松 延男(73)中沢区中割
下島 律子(88)東伊那区伊那
下島 元彦(94)中沢区原
伊藤 由郎(84)福岡区第4
福澤 明男(79)東伊那区栗林
小林 弘明(64)小町屋区下市場
林 綱一(78)中沢区中割
下平 宏治(85)東伊那区火山
内倉 守 (95)中割区八幡原

※依頼があった方のみを
掲載しています。

もしも…の時は儀礼センター

○家族葬・小規模葬に最適○
駒ヶ根斎場をご利用下さい
宗派を問わずにご利用いただけます

ご遺体のご搬送 24時間
365日 / ご葬儀のすべて いつでも対応

株式会社 儀礼センター



通夜安置室

TEL 83-2929
0120-69-2929

安置 そしてお見送り
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

もしもの会員募集中
小さな出費で大きな安心

イ
ベ
ント

知
お知らせ

相
相談

募
募集

募 ナイターソフトボール大会 参加チーム募集

参加には申し込みが必要です。
詳細はお問い合わせください。

問 事務局長 山本さん

☎ 090-1422-3336

募 壮年ソフトボール大会 参加チーム募集

壮年の部(39歳~)、実年の部(49歳~)、シニアの部(59歳~)の参加チームを募集します。
参加には申し込みが必要です。

問 事務局長 宮崎さん

☎ 090-1730-1520

善意のコーナー

☆00しらかば会様

平成12年度赤穂中学校卒業生同窓会設立記念品として
以下のものを寄付

- ・赤穂南小学校に楽器(アルトサクソフォン)
- ・赤穂東小学校に折りたたみチェア18脚
- ・赤穂小学校にカラープリンター1台

☆有限会社福沢製作所様

国内外の地域との交流事業に
活用するため現金10万円を
寄付

☆日本生命保険相互会社様

結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業に寄与するため
現金を寄付

募 農業委員・農地利用 最適化推進委員募集

募集要項や応募に必要な書類は、農業委員会事務局窓口か市ホームページから入手できます。様式に必要事項を記入のうえ、提出してください。

▶募集人数

・農業委員19人

・農地利用最適化推進委員6人

▶応募方法 推薦か応募

▶募集期限 2月27日(金)

▶報酬 月額40,300円

▶任期

7月20日～令和11年7月19日

▶資格

- ・市内に住所のある
- ・法律などで兼職が禁じられない

問 農業委員会事務局
内線411

募 市民農園 利用者募集

野菜や花などの栽培を通じて
自然に親しんでみませんか。農家でない方が対象です。申し込み多数の場合は、抽選となります。詳細はお問い合わせください。

▶区画数 南割:15区画 北割:23区画

▶貸付面積

1区画33平方メートル(10坪)

▶使用料 年間3,000円/区画

▶期間

4月1日～令和9年3月31日

▶申込期限 2月18日(水)

問 社会教育課 生涯学習係
内線721

広告欄

安置 そしてお見送り

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

もしもの会員募集中

小さな出費で大きな安心

TEL 83-2929
0120-69-2929



緊急当番医・薬局

受診時は、マイナ保険証か資格確認書・医療費受給者証(お持ちの方)・診療費などの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。

2/1 (日)	こまちや東内科クリニック(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	内・小 —	☎ 81-7780 ☎ 82-7331
2/8 (日)	つちかね整形外科クリニック(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	整 —	☎ 82-7715 ☎ 82-7331
2/11 (水・祝)	飯島中央クリニック(飯島町) こもれび薬局(飯島町)	外 —	☎ 98-8563 ☎ 98-8641
2/15 (日)	片桐診療所(中川村) 加藤薬局(中川村)	内・小 —	☎ 88-2512 ☎ 88-6050
2/22 (日)	東伊那すこやかクリニック(東伊那区) 南山堂薬局(下平区)	内・小 —	☎ 83-4024 ☎ 98-6592
2/23 (月・祝)	やまおか耳鼻咽喉科(小町屋区) サンロード小町屋薬局(小町屋区)	耳 —	☎ 82-4133 ☎ 82-7331



緊急歯科診療

2/1(日)、8(日)、11(水・祝)、
15(日)、22(日)、23(月・祝)

- 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

3日～	税の申告をお願いします
10日～	文化センターだより
17日～	こまかっぱニュース
24日～	地域の支え合い

- 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)

2月5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

2月26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

3月5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)

2月10日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館

問 総務課 秘書広報室 内線261

●ちょっと空き家相談

2月4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 隨時(要予約)

・英語 隨時(職員が対応)

問 企画振興課 地域政策係 内線247

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

たたみ替え

ふすま貼替え

障子貼替え

網戸

見積もり無料!

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



私がお
伺いしま
す!

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 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

2月2日(月) 13:30~15:30

アルパ 多目的ホール(3階)

「介護予防体操、脳トレ」をテーマに理学療法士がお話しします。参加費は400円(お茶代)です。動きやすい服装でお越しください。



認知症サポート医との個別相談

要予約

2月18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。



考えてみよう

“脳の健康”個別相談

要予約

2月16日(月)

8:30~9:15、9:00~9:45

【駒ヶ根高原レディスクリニック】

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歳以上の市民が対象で、相談は無料です。



地域保健課 健康推進係 内線331~334

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つらい思いを公認心理師に無料で相談できます。

【保健センター】

2月12日(木)、18日(水)、26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

なごみの森こころのクリニックの松田あづさ医師による相談です(一人30分程度)。眠れない、食欲がないなどの悩みをお聞きします。

【保健センター】

2月20日(金) 13:30~14:40

※最終受け付け14:10



勤務先の健診結果の提出にご協力を

提出いただいた健診結果は、市の健康づくりの推進に役立てられます。ご協力をお願いします。

●対象者

市国保に加入している40~74歳(昭和26年4月2日~昭和61年4月1日生まれ)の方で、本年度勤務先の健診を受診された方

●提出期限(目安) 3月6日(金)

提出すると、こんなメリットが…

◇ご自身に合った健康づくりの相談ができます。

◇つれてってお買い物券(500円分)を進呈します。



【提出先・問い合わせ】

地域保健課 健康推進係 内線334

スマートミールをご存知ですか

スマートミールとは、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。市内の健康づくり協力店でも、スマートミールの基準を満たしたお弁当が販売されています。

●スマートミールの特徴

- ・主食と主菜、副菜がそろっている
- ・野菜がたっぷり含まれている
- ・食塩の摂り過ぎに配慮されている 等



●市内のお店でもスマートミール弁当を販売中!

○ベルシャイン駒ヶ根店

○ニシザワ福岡食彩館

○A・コープ ファーマーズ

こまがね店



詳細はこちら

【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係 内線335



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。

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

チケット販売中 駒ヶ根落語会

実力派落語家による本格寄席「駒ヶ根落語会」を開催します。それぞれの個性あふれる軽妙な語りと巧みな話芸で、会場を笑いと人情で包みます。日曜の午後、心を和ませる落語の世界に触れてみませんか。寄席ならではの臨場感あふれる落語の世界を、ぜひ会場でお楽しみください。

日時 2月8日(日)開演14:00~

開場13:30~

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、柳亭市助

チケット 文化会館のみで販売中



三遊亭白鳥



桃月庵白酒

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

ほっと展

西駒郷の芸術家たちの作品展

期間 2月8日(日)まで

【ロビー】

風にまかせて写真展

期間 2月12日(木)~28日(土)

館報の配布・書籍販売

年一回、博物館の専門研究員の執筆した「館報」の冊子を発行し、無料で配布しています。また、博物館では駒ヶ根市誌や駒ヶ根にゆかりのある書籍の販売をしています。お求めの方は博物館事務所までお越しください。

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

おはなし会

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)

- 2月5日(木) 10:30~
主に1・2歳児向け
- 2月19日(木) 10:30~
主に0歳児向け



②幼児向けおはなし会
2月14日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会
2月21日(土) 11:00~

④東伊那分館おはなし会
2月19日(木) 15:45~

⑤中沢分館おはなし会
2月26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

おはなし会スタンプラリー

おはなし会に参加してくれたお子さんにスタンプラリーを行っています。スタンプを5個集めるとお楽しみがあります。

対象となるおはなし会

- 本館幼児向け・小学生向けおはなし会
- 東伊那・中沢分館おはなし会

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 2月18日(水)~
(なくなり次第終了)

サードブック

来年度小学校へ入学する皆さんに、本をプレゼントします。来入児一日入学の時にお渡ししますので、お楽しみに♪

春をよぶお楽しみ会

2月7日(土)から
申し込み受け付け
を開始します。



日時 3月7日(土) 14:00~

場所 赤穂公民館 ホール

対象 幼児~小学生

内容 人形劇団「ポポロ」による
楽しい人形劇

定員 200人

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、オススメの本やお子さんが読んでほしい本を読みます。申し込み不要です。

日時 2月18日(水)

①10:30~11:30

②15:30~16:30

場所 本館 おはなしの森



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。



季節を感じられる御膳

「食材やだしを大切にしている」と話す店主の稻垣さん。だしは、カツオのほか、柿の皮や大豆でとるものも。だしのうまみを生かすことで、料理の減塩につながっています。また、旬の食材や行事食を楽しめるのも特徴の1つです。季節を感じながら、栄養価の高い旬の食材を使った料理を

**健康にも配慮した
こだわりの味を堪能**

かつば厨亭

飲食店

「みんなで同じように食事を楽しんでもらいたい」と、可能な限りアレンジーや健康志向に配慮した対応をしています。肉料理を魚へ、肉・魚料理を野菜料理へ変更するなど、食べられるものをおいしく食べてもらえればと稻垣さん。こだわりの健康的な料理を食べに足を運んでみては。

味わえます。ランチセツトや懐石料理では、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を堪能できます。

取り組み内容

- 旬の食材を生かしたメニューを提供
 - 可能な範囲でアレルギーに対応
 - 主食・主菜・副菜のそろったメニューの提供など



地元の野菜や海の幸を
ご堪能ください。
お待ちしております！

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:中央9-21
 - 定休日:水曜日、最終日曜日
 - 営業時間:17:30~22:00
月・火曜日は11:30~14:00で
ランチ営業
 - 電 話:98-7311



Instagram

旬の食材を食べよう！

旬の食材はおいしいだけでなく、体に良いことがあります。

旬の食材を食べるメリットの一例

●栄養価が高い

旬の食材は、ほかの季節と比べ栄養価が高いのが特徴です。また、その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多く、例えば、冬野菜は体を温める効果が期待できるなど、季節に応じた効能があります。

●味がおいしい

旬の食材は食べ頃を迎え、甘みやうまみが増します。素材自体のおいしさを感じやすく、シンプルな調理でも楽しめます。

冬が旬の野菜





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。



三段紅葉が見事な秋の駒ヶ池

駒ヶ根に移住してから、3度目の冬を迎えるました。本年度も残り少なくなってきたので、今シーズンの振り返りをしたいと思います。

今年の中央アルプスは比較的天気に恵まれた日が多く、たくさんのお客さんにお越しいただきました。特に、千畳敷カールの紅葉はここ数年で一番だったと言われるほど見事で、仕事中にも関わ

らずつい見惚れてしまつたほど。駒ヶ根高原の紅葉も含めると、約2ヶ月という長い期間紅葉を楽しめました。

7月から新発売した

「お山印帳」は、売り切れてしまつた山小屋もあつたほど大好評でした。中央アルプスで300羽以上に増え、大注目されていました。

いるライチョウの柄がわいいですよ！

冬の駒ヶ根は夏に比べると観光資源が減りますが、スキー場やいちご狩りといった冬ならではの楽しみがあります。それ以外にも、季節関係なく麓で楽しめる「何か」を発掘するチャンスと捉え、通年楽しめる駒ヶ根の魅力を発信していきたいと考えています。



地域おこし協力隊

岡田 萌 隊員

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

ちょっとひとこと



田中 拳章 さん
(南割区)

スポーツの魅力を広めたい

私は福岡県出身の九州男児ですが、約8年前に大分県のバレーボールチームから、現在SVリーグで戦っているVC長野トライデンツへの移籍をきっかけに長野県に移住しました。引退後は家族で県内のスポーツ観戦に行くのが趣味です。

駒ヶ根市は山に囲まれとても雄大で、厳冬の日は外の水道や道路が凍ることにも驚きました。現在は市内の製造会社に勤務しています。元々、ものづくりが好きで手先を細かく動かすことが得意なのでやりがいを感じています。将来の夢はVリーガーの経験を生かし、地元の選手育成に携わることです。駒ヶ根市は2028年に開催の国民スポーツ大会のホッケー競技の会場になっていますが、スポーツの魅力は観客と一体となって喜怒哀楽を共有し、共闘できることだと感じます。未来の駒ヶ根のスポーツ復興や地域活性の一助となれるよう日々アンテナを張っています。

最後に一言「スポーツ最高！」

次は、原正彦さん(町四区)へバトンタッチ

今年のテーマは「適塩」

みんなのれしご



ショウガのアクセントと、かつおだしのうま味で適塩でおいしく！

クックパッドで
レシピ公開中！

白菜のとろみ汁



学校給食では、地元産のみずみずしく柔らかい白菜を使って作ります。仕上げに入れるショウガととろみで体が温まるスープです。

このレシピの食塩相当量: 1.1 g (1人分)

【1日の食塩目標量】

6~7歳: 4.5 g 未満、8~9歳: 5 g 未満

材料(小学校3・4年生 4人分)

大根、ニンジン	各 2 cm	かつおだし汁	740 g
白菜	2 枚	薄口しょうゆ	小さじ 2
えのき	25 g	塩	小さじ 1 / 4
木綿豆腐	80 g	こしょう	少々
なると	15 g	おろしショウガ	小さじ 1 / 3
鶏ひき肉	40 g	かたくり粉	小さじ 1

作り方

- ① 大根、ニンジンをいちょう切り、白菜を短冊切り、えのきの石づきを切り落とし 3 センチに切る。豆腐をさいのために切り、なるとを輪切りにする。
- ② 鍋に油(分量外)、ひき肉を入れて炒める。大根、ニンジンを入れて少ししなりしたら、かつおだし汁を入れて煮る。白菜の芯、えのき、豆腐、なるとを入れる。
- ③ 具材が煮えたら、白菜の葉と A を加える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、完成！



◀だしの取り方
はこちら



寄せ植えされたシクラメン

年末年始は特別な空氣に包まれる。最後や最初という節目感が、何気ない行動にも意味を持たせてしまうからだろう。昨日と変わらない水であつたとしても、元日朝なら若水となる。ただ、仕事によっては、それぞれに過ごし方が随分と異なることになる。カレンダー通

伊藤市長の 雑記帳



りに休暇となる人もいるれば、逆に最も忙しい書き入れ時となる人もいる。
霞が関担当だった記者時代、12月は税制と予算の取材で埋まつた。与党税調の税制改正決定が 15 日頃。これを受けて、来年度政府予算案が 25 日頃に固まる。大量の原稿に追われて、クリスマスとは無縁の日々だつた。
市長となり、25 日前後は消防団の皆さんと過ごすことになつた。日暮れとともに歳末警戒へ。ひと段落つき寒い聖夜となつた。祈る時間は、味わい深い

通りに休暇となる人もいるれば、逆に最も忙しい書き入れ時となる人もいる。
霞が関担当だった記者時代、12月は税制と予算の取材で埋まつた。与党税調の税制改正決定が 15 日頃。これを受けて、来年度政府予算案が 25 日頃に固まる。大量の原稿に追われて、クリスマスとは無縁の日々だつた。
市長となり、25 日前後は消防団の皆さんと過ごすことになつた。日暮れとともに歳末警戒へ。ひと段落つき寒い聖夜となつた。祈る時間は、味わい深い

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!

- ファミリーホール駒ヶ根
- 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

検索へ



広告欄



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。

きっずらんど(アルパ3階) ☎ 82-6011
まるるくなあれ♪(経塚保育園内) ☎ 83-2096

参加には、きっずらんど、まるるくなあれ♪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

2月2日(月) 9:30~11:30

きっずらんど

栄養士による相談。

お話しのひろば

2月9日(月)、27日(金)

10:30~10:45

〈9日〉まるるくなあれ♪

〈27日〉きっずらんど

簡単な手遊びや絵本の読み聞かせ。

楽しくリトミック☆

要予約

2月16日(月)

①9:40~10:20、

②10:30~11:10

赤穂公民館 ブレイルーム

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。2月1日(日)にオンライン予約を開始します。



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

2月13日(金) 10:00~

歩けるお子さんが対象です。

定員5組、参加費300円。

離乳食教室

2月16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

2月18日(水) 10:00~

1歳以上が対象です。定員5組。

親子でベビヨガ

2月27日(金) 10:00~

3ヶ月～ハイハイ期が対象。定員5組、参加費300円。

パパとおでかけ

2月16日(月) 13:30~14:30

きっずらんど

親子でふれあい遊び

2月18日(水) 10:00~10:40

多目的ホール(アルパ3階)

ベビーキッズ

2月18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。

親子で楽しむコンサート 要予約

2月20日(金) 10:00~

赤穂公民館

参加には予約が必要です。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

2月25日(水) 13:30~15:15

きっずらんど

誕生日会

2月19日(木) 10:00~

2月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

ベビーマッサージ

2月25日(水) 10:00~

ねんね期が対象。定員5組。

相談＆発育測定

2月26日(木) 9:00~

対面での個別相談です。

子育て期の女性就業相談 地域就労支援センター ☎ 050-5536-8234

2月12日(木) 10:30~12:00 駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は2月11日(水・祝) 16:00まで。



子育て
サイト



イベント
カレンダー

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

4ヶ月以上の子どもとその保護者が対象。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です。希望者は離乳食の試食もできます。

●初期～中期

(生後4～8ヶ月頃)

2月12日(木) 13:30~15:00
申し込みは2月5日(木)まで。

●後期～完了期

(生後9～18ヶ月頃)

2月20日(金) 13:30~15:00
申し込みは2月13日(金)まで。

両親学級② パパママ教室 要予約

2月18日(水) 9:30~11:00

出産予定日が令和8年5～6月頃の妊婦とパートナーが対象。内容は、出産後の生活講義や新生児の抱き方、おむつ交換実習など。申し込みは2月10日(火)まで。

両親学級③ 出産準備

2月4日(水) 9:30~11:00

出産予定日が令和8年4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。

市内保育園・幼稚園 ウエルカムきっず(園開放)

入園前に親子で参加し、園の生活をのぞいてみませんか。本年度最後の園開放です。

2月3日(火)	福岡
2月4日(水)	美須津、東伊那、経塚、北割
2月6日(金)	赤穂、すずらん、中沢
2月10日(火)	聖マルチン
2月13日(金)	飯坂
2月18日(水)	桜ヶ丘、J's(要予約・2月2日～予約開始)

子育てリポート

子育てに関する情報など、毎月紹介します。

今月は **親子でふれあい遊び** です。

子育て支援センターでは、駅前ビルアルパ多目的ホールで月に1回「親子でふれあい遊び」を行っています。歩いたり走ったりできるお子さんが対象で、手遊びや曲に合わせた体操、道具を使った遊びなど、親子でコミュニケーションを楽しみながら遊ぶことができます。

申し込み不要で参加無料です。詳しい日時などは23ページに掲載していますので、ぜひお気軽にご参加ください。

●利用者の声●

家ではできない遊びを、自由に遊ばせてあげられます。何回か来るうちに、前はできなかつた遊びができるようになって、成長を感じられるのも良いです。

ほかの子どもと一緒に遊べることで、良い刺激になります。こうやって親子で一緒に、広々としたスペースで遊ぶことはなかなか難しいので、良い機会になっています。



親子で仲良くふれあい遊び



さまざまな遊びができます



大きな声でジングルベル♪

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。

クリスマス会(桜ヶ丘保育園)

桜ヶ丘保育園でクリスマス会が行われました。この日に向け、飾り付けや歌の練習などの準備を進めてきた子どもたち。当日は、歌や合奏、劇などをお家の方に披露しました。最後にはサンタさんへ気になることを質問する場面もあり、子どもたちは楽しみながらクリスマスを味わいました。



待ちに待ったサンタさん！



みんなで仲良く劇を披露



おやつはクリスマス仕様♪

Happy Birthday 2月生まれ



久保田
佳依
くん
佳祐さん、
圭さん
いろいろ自分でできる
ようになってきたね！



栗山
澪空
ちゃん
直希さん、
彩菜さん
かわいいいみ～ちゃん
おめでとう♡



北原
紬季
ちゃん
拓也さん、
真優さん
おままごと
上手にできるよ♪

誕生日のおともだち大募集

3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2月3日（火）。

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。



市立図書館 司書
樽澤 あゆみ

黒ねこのおきゃくさま

作／ルース・エインズワース 訳／荒 このみ

絵／山内 ふじ江 出版／福音館書店

貧しいおじいさんの楽しみは、一週間に一度だけ、土曜日の夕食においしい肉を食べ、寝る前にミルクに浸したパンを食べることです。

ある冬の土曜日の晩、激しい雨と風の音の中、小さな鳴き声が聞こえました。おじいさんが扉を開けると、やせた黒ねこが部屋に入ってきました。びしょ濡れの黒ねこを拭いて、ミルクをあげると、黒ねこはミルクをあっという間に飲み干します。そして、前より大きな声で鳴いて、緑色の目を光らせました。まだ食べ物があると分かっているのです。結局おじいさんは、自分の食べ物を全部このお客さまにやってしまうのでした。

食べ物はなくなってしまいましたが、みすばらしかった黒ねこは、宝石のような緑色の目を持つ、ふわふわの毛をした女王さまのようになり……。優しい絵と最後の奇跡に心温まる物語です。

子育てサイト トリセツ★



目的別に情報を探せます

● 例えばこんな情報が載っています

- ・子育て支援センターの情報
- ・就園・就学の準備
- ・子育てに関する相談先





海外派遣に代えネパールを知る

市は、中学生を対象にネパールを学ぶ講座を行いました。これは、本年度再開を予定していた中学生をネパールに派遣する国際交流事業が、現地情勢により中止となつたため、知り学ぶ機会として実施した代替事業です。全5回のうち初回は、市と飯島町から8名が参加。ネパール・ポカラ市との友好の歴史の座学や本事業派遣経験者との座談会、ネパール語ミニ講座などで理解を深めました。

駒工生が将来を考える

駒ヶ根工業高校の1年生が企業見学を行いました。これは、市が市内の高校と連携して行う人材育成事業「ウミガメプロジェクト」の一環によるものです。学校主体で2、3年生向けに行うインターンシップなどとは別に、早い段階から将来や働き方を考える力を育むため実施しました。生徒たちは製造や金融、建設などさまざまな業界の仕事を現場で体感し、将来を考える機会としました。



駒ヶ根の
旬の話題

こまトピ **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。



中アのライチョウ復活の軌跡を共有

環境省信越自然環境事務所の主催で、中央アルプスライチョウ復活報告会が駒ヶ根商工会館で開かれ、約160人が聴講しました。環境省は中央アルプスで絶滅したライチョウの復活を目指し、令和2年度から保護増殖に取り組んできました。現場を指揮した信州大学の中村浩志名誉教授をはじめ、関係者6名の報告や意見交換会を通じて情報を共有し、改めて地域で保護することの大切さを学びました。

親子で楽しむクリスマス

市は、駅前ビルアルパкиっずらんどで「きっずらんどクリスマス会」を開催し、17組の親子が参加しました。これは、クリスマスを親子で楽しく過ごしてもらおうと企画し、パネルシアターの上映やタンバリン等の親子演奏、リースづくりなどを楽しむ時間が設けられました。最後にサンタさんが登場すると、子どもたちは目を輝かせ、大きな歓声を上げて喜んでいました。



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。



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

毎週各店舗
先着100名様
限定

2/1日
いかピーナ
1袋
プレゼント



2/8日
長野のシャイン
マスカットグミ
1袋
プレゼント



2/15日
紫の野菜
ゼリー
1袋
プレゼント



2/22日
無限エビ
1袋
プレゼント



(広告欄)