

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)

3

No.1219



学校を飛び出し
スキー場で滑走！

駒ヶ根への 愛着を育む

～ウミガメプロジェクト～



ウミガメが生まれた場所に帰ってくるように、未来を担う若い世代にも愛着のある地域へ帰ってきてもらいたい。赤穂高校と駒ヶ根工業高校で進む、ウミガメプロジェクトの取り組みを紹介します。

市では、高校と連携した人材育成事業「ウミガメプロジェクト」に取り組んでいます。これは、高校生が進学や就職で都市部等へ出た後、地元に戻って就職などをしてもらえるように、駒ヶ根に在るうちにふるさとへ関心を高める活動です。大海での生活を経て産卵のために生まれた浜辺へ戻るウミガメに、若者たちを例え「ウミガメプロジェクト」と命名しました。

令和3年2月に、赤穂高校・駒ヶ根工業高校と本事業の連携協定を締結。地域の方々や企業の皆さんにご協力をいただきながら、実施してきています。

ふるさとへの関心を

Contents ～もくじ～

- 2 特集 駒ヶ根への愛着を育む
～ウミガメプロジェクト～
- 6 特集 地域の稼ぐ力を伸ばす
- 8 情報ピックアップ
 - ・市民応援券を発行
 - ・高齢者の権利を考える
 - ・市長が市政を解説
- 10 転入転出の手続き
- 12 ペットの飼育マナー順守を
・女性の健康週間
- 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
そば処 喜野や
 - 地域おこし協力隊通信
田村 政隆さん
 - ちょっとひとこと
原 正彦さん
- 22 みんなのれしぴ
伊藤市長の雑記帳
- 23 すくすく (子育て情報)
 - 子育てイベント情報
 - 子育てレポート
(赤ちゃん成長記録
・助産師相談)
 - 元気なこまがねっ子
(北割保育園 ごっこ遊び)
 - Happy Birthday 3月生まれ
司書おすすめの絵本

今月の表紙

赤穂南小学校 ソリ・スキー教室
(1月29日)

駒ヶ根高原スキー場で、赤穂南小学校のソリ・スキー教室が行われました。1年生はソリ、2～6年生はスキーを体験しました。児童は、レベルごとコースに分かれ、滑り方を教わりながらスキーに挑戦。友達と仲良く、冬のスポーツを満喫しました。



地域とのつながりで 地元への愛着を

高校生のうちから「いろいろな大人との出会い、つながりを持ってほしい」という思いで、ウミガメプロジェクトに取り組んできました。考え方や立場、職業など多様な方々と出会うことで、生徒たちの価値観や視野が広がり、今後の人生が少しでも豊かになればと考えています。

赤穂高校の連続講座の中では、講師をはじめ、テーマに沿った多くの地域の方に協力いただき、触れ合える内容を盛り込みました。こうした経験やフィールドワークなどを通じて、生徒たち自身の選択肢が広がるきっかけになるよう取り組みました。ここでの楽しかった記憶やつながりが、地域への愛着や誇りを持つ機会になればうれしいです。



地域おこし協力隊
えりか
神村 絵理香 さん



駒ヶ根を深く知る

ウミガメプロジェクトの取り組みの一つ「KOMAGANE DEEP」(地域を知る講座)では、各学校の特色に合わせて講座を行っています。

駒ヶ根工業高校では、1年生を対象に「キャリア教育」の時間を活用し、地元企業への職場見学を実施。学校主体で2・3年生向けに行うインターシップなどは別に、早い段階から将来や働き方を考える力を育めるように取り組んでいます。

赤穂高校では、1年生を対象に「総合的な探究の時間」の中で、複数のテーマの中から生徒が興味のあるものを選択し、探究的な活動を実施。地域課題やまちの将来像をテーマに、講座や現場体験を通じ、主体的に考え行動する力を育んでいます。

市では、今後もこうした機会を継続し、より多くの生徒たちが、地元の魅力や可能性に触れて将来を考えるきっかけを持てるように、環境づくりを進めていきます。

駒ヶ根工業高校 での取り組み

1年生向け企業見学

生徒に「キャリアデザイン」ができる力を身に付けてもらうことを目的に実施。実際の職場を見学し、働く人の話を聞くことで、仕事のやりがいや社会との関わりをイメージし、自身の将来像を考えるきっかけにしています。



将来、工業関係の仕事に就きたいと考えています。今回の見学でさまざまな企業へ興味を持つことができました。この経験を就職活動に生かしたいです。

駒ヶ根工業高校
1年 小平さん



赤穂高校 での取り組み

地域探究講座

本年度は、生徒が8講座の中から希望する講座を選択し、地域の方を講師にそれぞれのテーマに沿った探究活動を実施。地域の方々との交流や現場での体験を大切にしながら、地域への興味や関心を高めました。2月5日には、同校体育館で各講座からの発表会を行い、これまでの取り組みを共有しました。発表した生徒と取り組みを紹介します。



発表の様子

職・生き方・交流



仕事や生き方について、社会保険労務士や空き家をリフォームしている方、映画監督など、さまざまな職業の方からお話を伺いました。農園見学やしっくり体験なども経験し、職業や生き方の視野を広げ、自分がやりたいことを考えました。



さまざまな方々からお話を聞き、自分の意見を持つこと、生き方を自分で決めること、自分らしさを大切にすることが大事だと分かりました。



発信



取材方法や記事のまとめ方を、新聞記者など専門家から学びました。各自でテーマを決め、自分たちが興味や関心のあることについて、詳しい人や関係者を取材し、ジン(自主制作の小冊子)にまとめました。



スポーツに必要な筋肉について調べました。取材内容をまとめることが難しかったです。



園児のあれこれをもとめ、全体像を把握するための目次や、内容にあったイラストの配置などを工夫しました。

国際



JICA 訓練所等へのフィールドワーク、世界異文化探究、ポジティブエネルギー計画の作成に取り組みました。世界のリアルな異文化や人生観を深掘りし、ポジティブ感情や自己理解、信頼関係等のワークを行い、自身のこれからを考える機会にしました。



ほかの人との交流時は、自己と他者の相互理解が大切だと分かりました。また、日常的にポジティブ思考を意識し、忘れずに生活していきたいです。



子育て



子どもの専門知識の学習や、親子イベントへの参加による親・子との交流を行いました。その後、自分たちで運動会や焼き芋会など、子どもが夢中になって楽しめるイベントを企画。子どもとの関わり方を実践し、学びました。



子どもたちの年齢に合わせた遊びや工夫が必要だということが分かりました。イベントを企画したことで、スケジュール管理や予行練習の大切さも学びました。



ホッケー



ホッケーの魅力により多くの方へ伝えるために普及活動を実施しました。ホッケーのルールなどの学習や小学校でのホッケー交流、体験イベントの企画に取り組みました。イベントでは、経験者と未経験者を分け、多くの方に楽しんでいただけました。



イベント開催やSNSでの発信、体育に取り入れてもらうようお願いすることなど、できることを考えました。



シルク



養蚕・製糸産業の文化や歴史、最新のカイコ研究などを学びました。シルクミュージアムで、まゆクラフトや機織り体験を通じて、シルクの魅力に触れました。ミュージアムにこういった展示があったら良いか考え、地元の方との交流も深めました。



SNSを活用して、地域の方や、カイコ・シルクを知らない方にも知ってもらえる機会になったら良いと思います。



山・観光



ライチョウ保護や山岳救助、山の魅力を生かしたスポーツなど、山・観光に携わる方からお話を伺いました。駒ヶ根高原でクイズラリー体験も行い、駒ヶ根の魅力を再発見。この経験から、十二天の森を生かした世代別の楽しみ方を考えました。



山や自然に携わっている人は楽しみながらやっている人が多く、好きなことを大切にすることを実感しました。山や自然を通して、地域に貢献したいです。



産業



伊那谷の地域産業である「酒造産業」を学びました。酒造メーカーの方をはじめ、お酒造りに携わるいろいろな方のお話を聞いて、勉強しました。ビール・ウイスキー工場やほ場も見学し、お酒ができるまでの流れを体験することができました。



講座全体を通して、地域の特色を生かすことの大切さを学び、この考え方は将来必要な力だと感じました。



産業グループ講師
南信州ビール(株)
こうき
竹平 考輝さん



地域を知ってもらいきっかけになればと、ウミガメプロジェクトに携わって3年目となります。本年度は、酒造関係のさまざまな立場の方と関われる機会を多く取り入れました。得た知識をアウトプットできる力を身に付け、今後の人生に役立てていってもらえたらうれしいです。

愛着のあるまちへ

進学や就職という人生の大きな選択をする高校生年代の子どもたち。産・学・官のほか、地域との連携を深めながら、主体的で探究的な学びによって、さまざまなことに興味や関心を持って考えられるように取り組んでいきます。ウミガメプロジェクトでの学習を通じて、今後の人生が少しでも豊かになり、そして駒ヶ根という地域に愛着をもってもらえる機会にしていきます。

【問い合わせ】

企画振興課 企画調整係

内線 243



お土産
をテーマに

地域の 「稼ぐ力」を伸ばす

さまざまな産業に支えられている駒ヶ根市。産業の活性化は、地域の活力につながります。
観光地・駒ヶ根で「地域産業の魅力を地域内外にPRできるお土産品を作る」というテーマで、新商品開発に挑んだ事業者の取り組みや思いを紹介します。

BEAMS JAPAN 連携で学びと実践の場を

㈱ビームスが日本の魅力を発信するBEAMS JAPANの協力を得て、本年度も新商品開発・既存商品ブラッシュアップ支援事業を行いました。市内事業者の皆さんの課題解決や販路拡大のための学びや気づき、実践の場として実施しています。市では、次の2つの目的を掲げ、進めています【左表】。

【表】事業の目的

- ①高付加価値化と販路拡大
市内事業者の製品やサービスなどの付加価値向上と販路の拡大、新たな商流の構築を目指します。
- ②地域全体で取り組む意識を向上
市内産業の成長・発展(=地域の稼ぐ力の強化)に向け、地域全体での取り組む意識や機運の醸成につなげます。

お土産を テーマに試行錯誤

本年度は、▼中央アルプス観光(株)観光業)▼農園雅々MIYABII(農業)▼(株)ヨウホク(製造業)▼りんごのきのした農園(農業)の4社が、「駒ヶ根の銘品・お土産品」をテーマに挑戦しました。

全国のマーケットを熟知したBEAMS JAPANのバイヤーから個別アドバイスを受ける開発会を、7～11月に計3回実施。各社は、自社の強みや優位性、ストーリーなどを改めて見つめ直しながら、商品のターゲットやコンセプト等を明確にし、取り組みました。昨年度の参加事業者を交えた7社での情報交換会も行い、お互いの進捗状況や困りごとなども共有しながら進めてきました。それぞれ試行錯誤の末、思いの詰まった新商品が完成しました。

地域の稼ぐ力向上へ

支援事業の成果を発信する場として新商品発表会のほか、事業者の意識向上を目的とし

バイヤー向け商談会も実施

本年度は、当事業に昨年度参加した事業者を交え、近隣サービスエリアの売店などのバイヤーの皆さん向けに商談会を実施しました。地域での事業者同士の交流や販路拡大につながることを目的に企画しました。



たセミナーや販路拡大を目指す商談会(右枠)を行いました。これは、駒ヶ根の優れた産品を観光地から広く発信すること、観光で訪れた方へ地域のものづくり産業の魅力を周知し、地域の方にも地元産業を改めて知り、より身近に感じていただくことを目的としています。こうした取り組みを通じ、事業者の努力が多くの方に伝わるきっかけづくり、地域全体の「稼ぐ力」の向上につなげていきます。

【問い合わせ】

商工観光課 工業係

内線 433

新商品開発への **思い**

各社の努力と熱意が詰まった、観光地・駒ヶ根の新たなお土産が完成！取り組まれた企業の皆さんの思いや気づきを紹介します。



新商品発表会



中央アルプス観光(株)

駒ヶ岳ロープウェイやホテル千畳敷等を運営。

駒ヶ岳ロープウェイの終着点ホテル千畳敷では、「思い出を持ち帰るお土産品」をテーマとして、本事業に参加しました。BEAMS JAPANの助言を受け、誰にどんな価値を届けるのかを軸に取り組み、名刺入れとスプークの2商品を完成させることができました。また、「2612体験」を軸に、売店や商品全体の在り方を整理するコンセプトメイキングの視点を得られたことも大きな収穫です。今後も新たなお土産品を通じ、地域の魅力発信に努めていきます。



◀スプーク
(フォーク&スプーン)

名刺入れ▶



◀ねぎを尽くして
(ねぎだれ)

アップ
UPる
(りんごゼリー)▶



農業を通じて地域を盛り上げたいという思いから、自分たちが育てた農作物を加工した自社オリジナルのお土産品を作れないかと、この事業に応募しました。駒ヶ根には観光地があり、自分たちが作ったお米や野菜を多くの方に届ける場所があります。加工品の製作は私たちにとって新しい挑戦でしたが、BEAMS JAPANからのアドバイスを基に商品を完成させることができました。これらの商品を通じて、駒ヶ根の魅力を広く伝えていきたいと思えます。



農園雅~MIYABI~

アスパラや白ネギ、りんごなどを栽培。



(株)ヨウホク / Libelle

金属加工の専門企業。アウトドアブランドも展開中。

2年連続の参加です。昨年開発した商品が思いがけず地域との連携を深めてくれたため、さらに地域とつながる商品を作りたいと応募しました。BEAMS JAPANからの「Libelleらしさ」という課題を通じ、動きのあるギミックという自社の強みに改めて気づくことができました。設計・デザイン・職人が一丸となり、技術の壁を越える挑戦ができたことは大きな成果です。今後、Libelleが「駒ヶ根のあのブランド」として認知されるよう精進します。



◀いただき
ドリッパー
(コーヒー
ドリッパー)

リンクリング
(キーリング)▶



▲ゆずとりんごのジュース
小瓶(左)、中瓶(右)

主力の加工品である「ゆずとりんごのジュース」の付加価値を向上させ、地域資源を生かしたお土産品として磨きをかけ、観光客をはじめとする新たな顧客層へのアピールを目指しました。BEAMS JAPANには、瓶のサイズやラベルデザインの検討に際し、貴重なご助言をいただきました。また、参加を通じて、異業種の地元事業者さんともつながりを築く機会となり、とても有意義な経験となりました。市役所担当課の熱意ある伴走支援もありがたかったです。



りんごのきのした農園

りんごや野菜の栽培のほか、加工品も製造。

応援

令和7年度 市民生活応援券を発行します

市では、物価高騰の影響を受けている市民の皆さんの生活支援と市内の消費喚起のため「令和7年度 市民生活応援券」を発行します。

ご利用に当たって、申し込みは必要ありません。応援券(紙券)がお手元に届きましたら、内容物を確認した上で利用可能店舗にてご利用ください。

※本事業は、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ています。

【問い合わせ】総務課 応援券担当 内線216



詳細はこちら
(市HP)

◆**対象者** 令和8年2月1日時点で駒ヶ根市内に住民登録のある方。

◆**送付される応援券の金額と枚数**

一人当たり8,000円分(1,000円券を8枚)が世帯の人数分送られます。

〈配達方法〉

郵便局による対面渡し(ゆうパック)でお送りします。

〈配達期間〉

2月28日(土)から順次配達開始予定。

全ての世帯へ配達されるまでに、約1カ月かかる予定です。4月に入っても届かない場合は、総務課までお問い合わせください。

応援券は世帯ごと
まとめて送付



こちらの封筒で
世帯主宛てに世帯人数分の
応援券をお送りします。

◆**応援券の種類** 8,000円分の内訳は、次のとおりです。

①**地域専用券** 5,000円分

中小規模店で利用可。大型店では使えません。



②**全店共通券** 3,000円分

大型店を含む全ての取扱店で利用できます。



◆**利用可能店舗** 応援券に同封される店舗一覧をご覧ください。

◆**有効期間** 令和8年8月31日(月)まで

◆**注意**

- 応援券利用の際におつりは出ません。額面以上のお買い物でご利用ください。
- 法律の定めなどにより、購入や支払いができないものがあります。詳しくは応援券の裏面をご覧ください。
- 各店舗で独自に対象外商品を定めている場合があります。詳しくは各店舗へ直接お問い合わせください。

権利

高齢者の権利をみんなでも支える

高齢者の社会的孤立の問題

高齢化が進む現代、地域における高齢者の権利擁護が重要な課題となっています。市では令和7年4月時点で高齢化率は32・4%となりました。昨年より上昇しており、今後増加が見込まれます。

高齢者の中には、家族が近くにいらないことや地域との関わりが少なくことから社会的に孤立してしまう方もいます。社会的孤立は心身の健康状態の悪化や高齢者虐待、悪徳商法の被害、孤立死等を招く可能性があります。

地域で見守る

困っていても「助けてほしい」とすぐに言うことができない高齢者もいます。そのような時に、小さな気配りや声かけが大きな力になります。「最近元気にしているかな?」といった日常的な見守りや、異変に気づいた際に自治体や適切な支援機関につながる行動が、高齢者の安心な暮らしを支える第一歩となります。

また、地域全体で詐欺や悪徳商法



見守りのポイント

次の場面を見かけた方はご相談ください。

- ▶ 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている
- ▶ 昼間でも電気がつけっぱなしになっていることが多い
- ▶ 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- ▶ 普段見かけない業者らしき人の出入りが増えた
- ▶ 服や髪が乱れている

の被害を防ぐための情報共有も大切です。

相談窓口

市では、高齢者に関する相談窓口として地域包括支援センターを設置しています。支援内容を詳しく知りたい方は、QRコードから確認いただくかお気軽にご相談ください。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

(地域保健課内) 内線340



市長が 政を解説

新たな空き家対策計画を策定

市は令和8年度から10年間を対象とした「第3期駒ヶ根市空家等対策計画」をまとめました。空き家は放置すると倒壊するなどして、周辺の住宅や景観に悪影響を与える恐れがあります。しかし、きちんと管理すれば、移住者などの住まいに活用できます。大事な「資源」として市民の皆さんと取り組みを進めたいと考えています。

策定にあたり、令和7年度に調査を実施しました。空き家総数は433件で、令和2年度の前回調査から105件増でした。ただ、管理不全は7件減の8件、倒壊等の危険は2件増の5件。大半の420件は管理良好

でした。

一方、所有者の意向を伺うと「解体・土地活用」「売却」などの利活用を望む方が9割を超えていました。空き家の多くが良好な状態ですので、活用を探ることが重要となります。

こうした結果を踏まえ対策計画では、空き家発生の抑制や管理不全な空き家の防止・解消とともに、流通・活用促進を柱としました。所有者には片付け費用などの補助、賃貸・購入希望者には相談会などを進めます。

ただ、空き家は私有財産であり、管理などは所有者で行うことが原則です。市として全体のバランスを見ながら取り組んでいきます。

手続き

引っ越しなどの際は
諸手続きをお忘れなく



3〜4月は引っ越しシーズンとなり、市役所の窓口が大変混雑します。必要な届け出は、早めに済ませましょう。

引っ越したら住所の異動届を

住民登録は、市民の皆さんの住所や家族構成などを記録した情報です。国民健康保険や国民年金、小中学校への入学、医療費の助成など、さまざまな行政サービスを受けるために利用されています。引っ越しなどの異動があった場合には、必ず期限内に届け出てください【下表】。

また、転出や転居する場合は、市民課での住所変更のほか、国民健康保険の変更や上下水道の開閉栓、子どもの転校・転園などの手続きも必要となる場合があります。必要な手続きを市民課窓口で案内していますので、漏れがないようご注意ください。

届け出の際は
本人確認書類のご提示も

全国各地で、第三者による住所異動の虚偽の届け出が発生しています。

す。窓口では、届け出書を持参された方に、顔写真付きの本人確認書類を提示していただきます(マイナンバーカード・運転免許証・パスポートなど)。ご協力をお願いします。

時間には余裕をもって

市役所の窓口は、週の初めや終わり、昼休みの時間帯などが大変混雑します。また、本庁舎と保健センターは、道路を挟んで位置しており、複数部署での手続きの場合には、移動時間も考慮していただく必要があります【左図】。混雑しやすい時間帯を避けるか、時間に余裕をもってお越しください。

- 戸籍の届け書(死亡・出生・婚姻等)の受け付け(24時間)
- 火葬許可証の発行
(午前8時30分〜午後4時)

宿直室への入り口は、本庁舎北側です。手続きに来られる際には、事前に電話で用件等を連絡いただくと受け付けがスムーズです。

住民異動の主な手続き

届け出の種類	届け出に必要なもの	届け出の期限
転入届 (住民票を市内へ移すとき)	<input type="checkbox"/> 本人確認書類(※) <input type="checkbox"/> 転出証明書(前住所地で発行。ただし、マイナンバーカードをお持ちの場合は、原則発行されません) <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ----- 以下は加入者や外国籍の方、特定の手続きが必要な方のみ ----- <input type="checkbox"/> 介護保険受給資格証明書 <input type="checkbox"/> 在留カードまたは特別永住者証明書	市内に住み始めてから14日以内
転出届 (住民票を市外へ移すとき)	<input type="checkbox"/> 本人確認書類(※) [マイナポータルからオンラインで転出届を提出できます。詳しくはお問い合わせください。] ----- 以下は加入者や特定の手続きが必要な方のみ ----- <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書等 <input type="checkbox"/> 印鑑登録証 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療保険資格確認書等 <input type="checkbox"/> 介護保険証 <input type="checkbox"/> 各医療受給者証	市内から他の市区町村へ移る日の14日前、または移った日から14日後まで
転居届 (市内で住所を変更したとき)	<input type="checkbox"/> 本人確認書類(※) <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ----- 以下は加入者や外国籍の方、特定の手続きが必要な方のみ ----- <input type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書等 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療保険資格確認書等 <input type="checkbox"/> 介護保険証 <input type="checkbox"/> 在留カードまたは特別永住者証明書 <input type="checkbox"/> 各医療受給者証	転居した日から14日以内

(※)本人確認書類とは、①②のいずれか ①マイナンバーカード、運転免許証など顔写真付きのものを1点 ②健康保険資格確認書、各医療受給者証など名前と生年月日が記載されたものを2点

庁舎位置図と庁内案内図



開庁日時 月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日・年末年始は閉庁)

電話番号 0265-83-2111(代表)

駐車場 2カ所あります。
場内では、歩行者等に注意し、安全運転をお願いします。



休日でも 証明書が発行できます

「証明書が欲しいけど、平日は仕事があって市役所に行けない」という方は、コンビニ交付サービスが駒ヶ根駅市民サービスコーナーをご利用ください。

◆コンビニ交付サービス

市役所窓口や市民サービスコーナーよりも、発行手数料が50円安くなります。気軽に取得ができるため、おすすめです。

●対象者 市内に住民登録があり、証明書発行機能のあるマイナンバーカードをお持ちの方

●時間 午前6時30分～午後11時
(メンテナンス時を除く)

●場所 全国のコンビニ

●取得できる証明書等

住民票、印鑑登録証明書など。詳しい情報は、市ホームページをご覧ください。

●取得方法
店舗設置のマルチコピー機を操作することで、発行できます。



◆駒ヶ根駅市民サービスコーナー

●時間 午前10時～午後6時30分
(年末年始を除き年中無休)

●場所 駒ヶ根駅構内

●取得できる証明書等

住民票、印鑑登録証明書、戸籍の全部事項証明書・個人事項証明書(戸籍謄抄本)、所得・課税証明書など

国民健康保険の変更等は 14日以内に届け出を

国民健康保険に加入している方やこれから加入する方は、次のような場合に手続きが必要です。

●職場の健康保険に加入した、または外れた

●被扶養者になった、または外れた

このような手続きは、変更のあった時点から原則14日以内に届け出をしてください。届け出が遅れると、国民健康保険税がそのまま課税されてしまう場合がありますので、ご注意ください。

また、市国民健康保険に加入しているお子さんが、修学のため転出する場合、届け出をすることで継続して利用できます。なお、卒業時には修学を終えた届け出も必要になります。

【問い合わせ】

＜住民異動に関する事＞

市民課 市民係 内線329

＜国民健康保険に関する事＞

市民課 国保医療係 内線322

動物飼育

犬、猫の飼育
ルールとマナーの遵守を



ペットと地域が共存するために

動物を飼うことは、私たちの日常を豊かにしてくれるものですが、それと同時に責任が伴います。大切なペットが地域とより良い関係を築き、地域の方も安全に暮らしていただけるようルールとマナーの徹底をお願いします。

ふんは飼い主が処理しましょう

犬や猫との散歩中にペットがふんをしてしまった場合は、飼い主が責任をもって片付けましょう。私有地や公共の場所を汚してしまうと、まわりの衛生問題にもつながります。専用のビニール袋やスコップ等を持ち参り、ふんを持ち帰る習慣をつけましょう。

放し飼いは控えましょう

犬や猫を安全に管理することも飼い主の重要な役割です。

放し飼いをすると、事故に遭ったり、知らない場所へ迷い込んでしまう危険性があります。また、近隣の住民やペットにいたずらをしたり、

犬の登録や狂犬病注射は義務！

次のことは犬の飼い主の義務です。

- 市役所へ届け出て、鑑札をつける
犬の情報を登録することで迷子になったときの保護がスムーズになります。
- 年1回の狂犬病予防注射
愛犬を感染症から守るだけでなく、人や周囲の動物を病気から守ります。



恐怖心を与えることもあります。そのようなトラブルにペットが巻き込まれないよう、家庭内でしっかりと管理を行いましょう。

特に犬の放し飼いは、県動物の愛護及び管理に関する条例で禁止されています。繋いで飼う・柵で囲って飼う・室内で飼うといった工夫を、散歩では必ずリードを着けるようにしましょう。また、猫も室内飼育に努めましょう。

【問い合わせ】

生活環境課 環境衛生係

内線543

健康

3月1～8日は
女性の健康週間

3月1～8日は、「女性の健康週間」とされ、女性が生涯を通じて健康で充実した生活が送れるよう国民運動として展開しています。女性の平均寿命は約87.1歳と世界で1位です。一方、健康寿命は約75.5歳で差は11.6歳ほどあります。この不健康期間を縮める事が、重要な課題とされています。厚生労働省が推進する「健康日本21」でも、女性の目標が設定されています。

ことで趣味や、社会活動に生き生きと参加することができます。

▼美容にもつながる

バランスの良い食事と睡眠は、生活習慣病を防ぐだけでなく、若々しく、はつらつとした印象を保ちます。

女性だけでなく、男性もこの機会に健康づくりについて考え、健康寿命を延ばしましょう。詳細は、左のQRからご覧ください。

健康寿命を延ばすメリット

▼生活の質の向上
身体・精神的に健康な状態にいる

【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係

内線335



健康寿命を延ばすために意識すること

①適正体重の維持

痩せ過ぎは無月経や貧血、低出生体重児など、太り過ぎは生活習慣病のリスクがあります。バランスのとれた食生活を目指しましょう。

②骨粗鬆症を予防

歩行・起立等が困難になるリスクが出てきます。カルシウムやビタミンD・K、たんぱく質が多く含まれた食品を摂り、適度な運動や日光を浴びる事も重要です。

③飲酒量を適切に

女性の肝臓は男性の半分程の飲酒量でもダメージを受けます。また、女性ホルモンを介し乳がんのリスクを高めます。

④喫煙は控える

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(1月1日現在)

- 人口 30,843人(△24)
男性 15,174人(△17)
女性 15,669人(△7)
- 世帯 13,634世帯(△4)
- 12月中の異動
転入72人、転出63人、
出生5人、死亡38人

イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

知 子どもの大学受験料・ 模擬試験受験料を支援

ひとり親家庭と低所得世帯の子どもの進学を応援するため、大学等の受験料と高校・大学等の受験に向けた模擬試験の受験料を補助します。条件等は市ホームページをご確認ください。



▶申請期限

受験した日の属する年度の3月31日

問 福祉課 社会福祉係
内線312

知 HPVワクチン キャッチアップ接種終了

HPVワクチンキャッチアップ接種を令和7年3月末までに開始した方の公費での接種は、令和8年3月31日までです。接種を完了されていない方は、計画的な接種をお願いします。



接種には予診票が必要です。紛失や転入などで再発行が必要な方は、必ず接種前に市役所までご連絡ください。

問 子ども課 母子保健係 内線713

6/12
まで

駒ヶ根駅前駐車場が使用できません

駒ヶ根駅前駐車場の改修工事が予定されており、3月2日(月)～6月12日(金)まで立体駐車場の利用ができません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

駅前駐車場の位置



工事期間中は次の駐車場をご利用ください。

・中央駐車場 ・優YOUパーク駐車場

その他の臨時駐車場は、詳細が決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。



問 商工観光課 商業係 内線431

イ 第29回 チャレンジ チャンピオン大会

子どもの部・大人の部・親子ペアの部の遊びの記録に挑戦してチャンピオンを目指しましょう。チャンピオンには金メダルが贈られます。参加無料。



▶日時 3月7日(土)
午前9時～

▶場所 泰成スポーツフロアー

▶内容 シャトル投げ、ビーチフラッグ走、ホッケードリブルなど

▶持ち物 上履き・飲み物など

▶申込期限 3月6日(金)

※当日参加も可能ですが、人数把握のため申し込みにご協力ください。

▶申し込み・問い合わせ

社会教育課 スポーツ振興係
内線724

土地・建物の事なら何でもご相談ください!

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

アパート・マンション・借家

建売・中古住宅

土地



株式会社 織井不動産

長野県知事免許(10)2927号
〒399-4115 長野県駒ヶ根市上穂栄町25-26
TEL.0265-82-2972 FAX.0265-82-3036
E-mail: orii1234@rose.ocn.ne.jp

ホームページで最新情報を随時紹介中!



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

または 織井不動産

3/22
(日)

粗大ごみを回収します



次の日程で市が委託した業者が回収します。お住まいの地区に関係なくご都合の良い回収場所に直接持ち込んでください。

時間	場所
午前 8 時30分 ～ 9 時	東伊那公民館前、中沢公民館前、 赤穂南小学校 (体育館南側駐車場)
午前 9 時30分 ～ 10 時	駒ヶ根市農村環境改善センター(一心館)北側駐車場、 上赤須自彊館 ^{じきょうかん} 、北原いきいき交流センター
午前10時30分 ～ 11時	赤穂東小学校 (体育館東側駐車場)、 共楽園、大徳原集会所
午前11時30分 ～ 正午	市役所保健センター (西駐車場)、三和森公園、 駒ヶ根市農業担い手センター (至誠館)

- ・回収は有料です。料金(概算)は市ホームページでご確認ください。
- ・家電リサイクル4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)、オートバイは回収できません。直接、専門業者にお問い合わせください。



問 生活環境課 環境衛生係 内線543

知 冬眠明けのクマに注意

春はクマが冬眠から目覚め、食べ物を探して山中を動き回ります。次のことに注意して、自分の身を守りましょう。



▶ 予防・対策

- ・朝夕の行動は避ける
- ・笛、ラジオ、鈴を携帯する
- ・クマの足跡やふんを見つけたら引き返す
- ・犬は連れて行かない
- ・不意の遭遇に備えて、ヘルメットなどを着用する
- ・子グマを見たら必ず立ち去る

問 農林課 耕地林務係 内線418

知 道路の穴ぼこ 見つけたら連絡を

朝晩の気温差が大きくなるこの季節は、舗装が痛んで穴ができてやすくなります。道路の穴を見つけた場合は、大小にかかわらずご連絡ください。なお、周辺に赤色スプレーで印がしてある箇所は、確認済みの穴です。※私道は、市では補修を行いません。



問 建設課 監理係 内線512

知 定期券の購入は 駒ヶ根駅で

通勤通学の定期券を購入の際は、ぜひ駒ヶ根駅でお買い求めください。



▶ 営業時間

午前 8 時～午後 6 時
※土・日・祝日も含めて毎日営業しています。

▶ お願い

現金のみの取り扱いとなります。クレジットカード等での購入はできませんので、ご注意ください。

問 企画振興課 地域政策係 内線248

知 車の乗り入れブロック 撤去のお願い

車の乗り入れ等のため、歩道と車道との段差に「乗り入れブロック」や「鉄板」などを置くことは、自転車等の転倒事故につながるなど、大変危険です。過去には、市内でもタイヤがパンクし、設置者が修理費を負担する事例も発生しています。



安全に通行できるように、乗り入れブロック等は撤去し、歩道や縁石の切り下げ工事をお願いします。工事をするときは、事前にご相談ください。

問 建設課 監理係 内線512

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



(※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

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

イベント

お知らせ

相談

募集

相 不動産評価等の 無料相談会

売買、相続などに関する悩みごとに不動産鑑定士が無料でお答えします。申し込み不要。



▶日時 4月3日(金)
午前10時～午後4時

▶場所 伊那市役所
304会議室(3階)

問 (一社)県不動産鑑定士協会
☎ 026-225-5228

募 長野県シニア大学 伊那学部の学生を募集

県は令和8年度に入学する学生を募集しています。シニア世代の多様な生き方、価値観、地域性を大切にしながら、幅広い分野の学習ができるよう講座を設けています。より楽しく輝いて生きるために学びませんか。



▶申し込み 伊那保健福祉事務所と市役所福祉課にある願書をどちらかの窓口へ提出

▶申込期限 3月31日(火)

問 福祉課 介護高齢福祉係
内線316

各種納期案内

- ◇国民健康保険税 10期
- ◇介護保険料 10期
- ◇後期高齢者医療保険料 9期

知 宛名などの文字の字形が 変わることがあります

市が主な業務システムで使用する文字を「行政事務標準文字」に順次変更しています。これにより住民票の写しや各種証明書などに記載される氏名や住所等の文字の形がこれ



●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、字体は変わりません。部首の大きさ | 画の長さ

硬 → 硬 雷 → 雷

問 企画振興課 DX戦略室
内線245

知 土地・家屋の価格等の 縦覧を行います

令和8年度固定資産税の課税根拠となる、土地・家屋価格等を縦覧・閲覧できます。ご自身が所有する土地・家屋の評価額を、その他の土地・家屋の価格と比較できます。また、ご自身の課税台帳を閲覧することもできます。コピーする場合はコピー代(1枚10円)が必要です。※固定資産税の通知は4月上旬発送予定です。

▶期間 4月1日(水)～30日(木)
※土・日、祝日を除く

▶対象者 固定資産税納税義務者

▶場所 市役所 税務課窓口

問 税務課 資産税係
内線276

物価高対応 子育て応援手当を支給



物価高の影響を強く受ける子育て世帯を支援するため、18歳までの子ども(18歳の誕生日後の3月31日まで)1人につき2万円を支給します。令和7年9月分の児童手当受給者には案内を3月上旬までに送付します。



●支給対象の子ども

- ①令和7年9月分の児童手当支給対象者(申請不要)
- ②令和7年9月1日～令和8年3月31日までに生まれた子

●支給日 ①…年度内予定 ②…申請次第支給

●申し込み ②の方は、3月31日までに申請をお願いします。

※3月17日以降に生まれた子は、出生から15日以内

●注意点

- ・令和7年9月30日時点の住所地からの支給です。
- ・公務員の方も申請が必要です。まずは所属庁(勤務先)にお問い合わせください。

問 市民課 市民係 内線324



弁護士法人 このまち駒ヶ根支所 青木法律事務所

Konomachi Legal Professional Corporation

当事務所は、平成31年1月より、弁護士2名体制となりました。(所属弁護士:弁護士青木謙一、弁護士及川裕貴)
弁護士、事務職員一同、みなさまに益々充実した法的サービスをお届けできるよう、より一層業務に邁進する所存でございます。

離婚、借金、遺言・相続、交通事故、不動産、顧問弁護士業務、債権回収など



詳しくは
こちらをチェック

TEL 0265-98-7171

受付時間:平日8:30~17:30

駒ヶ根市上穂南9-3(駒ヶ根警察署北)

ご相談は予約制です。HPからも予約できます(電話予約優先)

(所得制限等がありますが、法テラス利用にて無料でご相談することも可能です)



かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(11月中)

堺澤 悦子(91)中割区南方

(12月中)

- 松崎 一壽(85)町三区飯坂3
- 宮内佳壽子(80)町二区第8
- 北島 善晴(88)上穂町区第5
- 本島 邦光(83)小町屋区下市場
- 北原 吾市(96)中沢区本曾倉
- 水上 松治(62)町二区第12
- 岡本 英之(89)町四区第3
- 井上 順次(86)町四区第3
- 井上かほる(82)町四区第3
- 吉澤 律子(93)南割区第2-2
- 渋谷きぬ子(95)南割区第3-2
- 細川 里江(65)町二区第8
- 小平 佳司(75)中割区上穂沢

(1月中旬)

- 小田原まづ江(95)下平区第8
- 宮澤ムツ子(88)下平区第7
- 戸澤 兼雄(100)中沢区上割
- 飯山 叶子(87)町四区第3
- 伊藤トヨ子(101)町二区第6
- 望月よしみ(95)北割二区荒井
- 北澤 裕子(78)町二区第8
- 飯塚 勝 (71)中割区南方
- 有賀 正美(90)上穂町区第4
- 竹内 梓 (94)東伊那区伊那耕地
- 高氏はるみ(92)小町屋区下市場

※依頼があった方のみを掲載しています。

善意のコーナー

☆日本発条株式会社 様

- 以下のものを寄付
- ・学校ネットワーク環境改善事業のため、市へ現金400万円
- ・教育振興のため、赤穂南小学校へジェットヒーター3台とビッグファンなど50万円相当を寄付
- ・教育支援のため、赤穂東小学校へ児童用机19台とイス19台など50万円相当を寄付

☆平成13年度東中学校卒業生厄年会 竜東丑寅会 様

- 記念事業として、以下のものを寄付
- ・おもちゃ購入費用として、中沢保育園・東伊那保育園へ現金3万円
- ・東伊那小学校・中沢小学校へ現金5万円
- ・東中学校へ電子レンジ、時計など8万円相当



☆赤穂中学校生徒会 様

地域貢献の一環として、市内幼稚園保育園へ絵本30万円分を寄付

☆赤穂中学校平成12年度卒業生同窓会 00しらかば会 様

同窓会設立記念として、市へワンタッチテント10万円相当を寄付

☆株式会社織井不動産 様

教育振興のため、走り高跳びスタンド、日本地方別地図、立体の展開図説明器など20万円相当を寄付

☆有限会社マルモ柳屋商店 様

市政振興に役立ててほしいと市へ現金10万円を寄付

☆有限会社 原冷熱工業 様

地域振興に役立ててほしいと市へ現金300万円を寄付



こまがねTV放送予定

3日～	地域の支え合い
10日～	文化センターだより
17日～	BEAMSJAPAN連携事業 新商品発表会
24日～	こまかっぱニュース
31日～	市長の部屋

- 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

●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



かんたん畳替え 家具があっても大丈夫!!

たたみ替え

ふすま貼替え

障子貼替え

網戸

見積もり無料!



私がお伺いします!

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

地元で100年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは通話料無料 0120-193-875



イベント

お知らせ

相談

募集

情報コーナー



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。

3/1 (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
3/8 (日)	生協診療所いいじま(飯島町)	内	☎ 86-5778
	飯島亀田薬局(飯島町)	—	☎ 89-1006
3/15 (日)	まつむら小児科医院(上穂町区)	小	☎ 81-4700
	駒見薬局(町四区)	—	☎ 81-0121
3/20 (金・祝)	よこやま耳鼻咽喉科医院(中割区)	耳	☎ 81-0185
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
3/22 (日)	駒ヶ根泌尿器科クリニック(町一区)	泌	☎ 98-8876
	サンロード南田薬局(町一区)	—	☎ 98-8130
3/29 (日)	神戸医院(上穂町区)	内・小	☎ 82-3522
	駒ヶ根みらい薬局(上穂町区)	—	☎ 96-7121



緊急歯科診療

3/1(日)、8(日)、15(日)、
20(金・祝)、22(日)、29(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



◀ 休日緊急当番医
(上伊那医師会HP)

休日緊急当番薬局 ▶
(上伊那薬剤師会HP)



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)

3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

3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

●ふれあいよろず相談

平日 9:00~17:00
ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

3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

●ちょこっと空き家相談

3月4日(水) 9:00~12:00
商工観光課窓口(本庁舎1階)

問 商工観光課 移住・交流促進室
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 ぞてお見送り
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

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】

3月4日(水)、12日(木)、18日(水)

いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受け付け13:00



献血

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血にご協力をお願いします。なお、献血は予約もできます。詳しくは、市のホームページをご確認ください。

【昭和伊南総合病院】

3月24日(火) 13:30～15:30



地域保健課 地域包括支援係 内線336～342

認知症サポート医との
個別相談

要予約

3月11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

3月23日(月)

8:30～9:15、9:00～9:45

【駒ヶ根高原レディスクリニック】

脳の衰えは生活習慣である程度予防できます。当日は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、相談無料です。

人間ドックの
補助申請をお忘れなく

令和7年度(令和7年4月1日～令和8年3月31日)に人間ドックを受診した方に、健診料の一部を補助しています。申請をしていない方はお早めに地域保健課窓口へお越しください。申請時に必要な書類は市ホームページ(右QRコード)をご確認ください。



対象者

駒ヶ根市国民健康保険に加入している40歳以上の方、または後期高齢者医療保険に加入している方で以下の全てに当てはまる方

- ◆保険料(税)を完納している
- ◆令和7年度の市の健康診断を受診していない
- ◆令和7年度中に人間ドックを受診した

※市の特定健診、後期高齢者健診(自己負担500円の健診)を受診した場合は補助対象となりません

補助金額

人間ドック費用の半額
(上限2万円)

申請期限 4月3日(金)

検診申込書の提出は
お済みですか

昨年12月に、令和8年度各種検診申込書を世帯ごとに郵送しましたが、締め切りは過ぎましたが、現在も受け付けています。申し込まない方も「希望しない理由番号」を記入してご提出ください。

提出方法

①同封の返信用封筒に入れてポストへ投函

※保健センター、中沢・東伊那支所、市民サービスコーナー、ゴッチャ!ウェルネス駒ヶ根の窓口も可。

②電子申請(右QR)

高齢者带状疱疹ワクチン
定期接種を行います

带状疱疹は痛みを伴う皮膚の病気です。予防接種には発症や重症化を防ぐ効果があります。市では接種費用の一部を補助しています。対象者には3月下旬に通知を送付します。詳細は通知をご覧ください。

令和8年度の定期接種対象者

4月～令和9年3月までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

※補助対象は年度内のみ。接種を希望する方は、年度内に接種してください。

実施期間

4月1日～令和9年3月31日



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。

3月の全館休館日

2日(月)、9日(月)、
16日(月)、23日(月)、
30日(月)

27日(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

春をよぶお楽しみ会

人形劇団「ポポロ」による、笑いと驚きいっぱいの人形劇「ばけものづかい」と「大道芸アラカルト」をお楽しみください。要申し込み。

日時 3月7日(土) 14:00~15:10

場所 赤穂公民館 ホール

料金 無料

対象 幼児~小学生

定員 200人(先着順)

申し込み 電話かカウンターまで

みんなに会うのが楽しみ! /



おはなし会

参加無料、申し込み不要です。

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)

- 3月5日(木) 10:30~
主に1・2歳児向け
- 3月19日(木) 10:30~
主に0歳児向け

②小学生向けおはなし会

3月21日(土) 11:00~

③ねえ、この本読んで!

- 3月18日(水)
- 10:30~11:30
- 15:30~16:30

場所

- ①文化会館 大会議室(2階)
- ②・③本館 おはなしの森

四季のおはなし会

大人の方のためのおはなし会です。懐かしい昔話や愉快な外国のお話などを一緒に楽しみませんか。発表初心者の方、お話を聞くだけの参加も大歓迎です。参加無料、要申し込み。

日時 3月12日(木) 18:45~

場所 文化会館 大会議室(2階)

テーマ 春・桜色

申込期限 3月11日(水)

ありがとうbooks

期間 3月18日(水)~
なくなり次第終了

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

A-Stock Theater 市民ミュージカル アルプスの少女ハイジ

市民ミュージカル30周年と文化会館40周年を記念し、開催します。

日時 5月23日(土) 午後6時~
5月24日(日) 午後1時~

場所 文化会館 大ホール

チケット 自由席・日時指定制

料金(当日券は500円増額)

●一般 3,000円

●高校生以下 1,000円

チケット発売 3月24日(火)~
問い合わせ

アクターズゼミナール伊那塾
(☎ 080-6930-3027)



博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

のばな
埜塾教室「草木染め作品展」

期間 3月8日(日)~22日(日)
※最終日は12:00まで

【ロビー】

和紙ちぎり絵・ゆ〜ゆ〜展

期間 3月18日(水)~31日(火)
※最終日は15:00まで

古文書講座「初級コース」 受講生募集

日時 4月~令和9年3月
(毎月第2土曜日)
13:30~15:30

申込期限 3月20日(金・祝)
先着順。申し込みは博物館まで。

おもしろかっぱ館(開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

特別企画展開催中 東伊那出身 石塚利徳氏水墨画展

昨年10月から水墨画や大皿等を展示していました。1月からは、掛け軸や色紙に加え、石塚氏が師事していた小林五浪氏的水墨画も展示しています。全21作品をぜひ見に来てください。

期間 3月31日(火)まで

場所 おもしろかっぱ館

こどもかっぱ祭り

かっぱ広場が、あそびと笑顔でいっぱいに。工作や紙飛行機、折り紙、フレスコボール体験、天竜川の石や流木を使ったアートづくりのほか、ダンスや紙芝居、音楽も楽しめます。キッチンカーなどが集まる青空カフェも同時開催します。

日時 4月26日(日) 10:00~12:30

場所 天竜かっぱ広場



まちなか健康づくり協力店

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

そば処 喜野ヤ

(飲食店)

多くの人に料理を
楽しんでもらう工夫

「喜野ヤ」は創業46年目のそば屋さんです。だしに使う昆布やかつお節など、素材にこだわった料理が自慢です。

穀物の中でもビタミンB1・2や食物繊維などが多く含まれるそば。「年越しそばに込められた願いのように、健康で長生きしてお食事を楽しんでもらえたら」と店主の木下さんは話します。地元そば粉を使用してその日に打ったものが提供されています。そばは小盛



つるりと食べられるそば

取り組み内容

- 小盛りメニューの用意
- 栄養成分の表示

りにも対応しておりお客さんから「自分で食べる量に合わせて、そばの量を選べるのがうれしい」といった声もあるそうです。

健康を考える機会に

協力店に登録する際に作成した料理の成分表は、木下さん自身も改めて栄養面からメニューを考えるきっかけに。成分表をみて、健康面から関心を持ってくれるお客さんもいたといいます。おいしく食べてもらいたいながら健康でいてほしいという店主の願いが込められた、こだわりのそばをぜひ味わってみては。



そば以外にもうどんなどのメニューもあります。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: 上穂栄町19-5
- 定休日: 月曜日、日曜日夜
- 営業時間: 11:00~14:00、17:00~19:30
- ※そばが終わり次第終了
- 電話: 82-2913



Instagram



お酒の量はほどほどに！

3月や4月は歓送迎会などお酒を飲む機会が増える時期です。飲酒時にはぜひ「アルコール度数」だけでなく『純アルコール量』も確認してみましょう。純アルコール量はお酒のパッケージに記載されています。※妊婦や授乳中、20歳未満の方はお酒を飲んではいけません。

純アルコール量の適量

20g 以下だと
生活習慣病になりにくい！

●いろいろな飲み物の純アルコール量

ビール(中瓶1本、5%)

20g



焼酎(1合、35%)

50g



清酒(1合、15%)

22g





ください！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。

突然ですが、人は生きていく中で、さまざまな「越境」を経験します。家庭から学校へ、学校から会社へと環境が変わることも、その一つです。今までは異なる環境に身を置き、戸惑いや刺激を受ける中で、人は少しずつ変化し、成長していきます。横浜から駒ヶ根に移住した私は、まさに「越境者」です。そして最近、この感覚を日々の仕事や地域活動の中で強く実感しています。実は、この「越境」を体系的に整理した学問があります。それが「越境学」です。越境学では、人は「気づく」↓「内省する」↓「変化する」という段階を経て成長



地域おこし協力隊

田村 政隆 隊員

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

するとされています。私自身も、仕事や地域のイベントに関わる中で、こうしたプロセスを何度も無意識に経験してきました。多様な人と出会い、価値観に触れることができる駒ヶ根市は、越境してきた人にとって、学びと成長の機会にあふれた場所だと感じています。私は、ふるさとの家で、こうした越境の体験を通して、自分自身の変化や成長を実感できるプログラムづくりに取り組んでいます。これまでの経験で得た学びを力に変え、ふるさとの家を拠点に、これからも駒ヶ根を盛り上げていきます。今後ともよろしく願います。

ちよつとひとこと



原 正彦 さん
(町四区)

伝統行事『厄年会』を思う

私は今年81歳で、飯田市生まれの下伊那郡喬木村育ちです。18歳で駒ヶ根市に来て今に至ります。駒ヶ根市赤穂地域では、男性は40・41歳の時に「厄年会」を毎年度開催されていますね。自分の子どもたちも赤穂中学校を出て「厄年会」のお世話になったわけですが、二十歳の成人式以来の出逢いもあり大変感動し、それ以来何かと集まる機会が増えたそうです。ハーフマラソン大会ではおそろいのユニフォームを作り20人以上で参加して楽しんでいるようです。聞くところによれば「還暦会」もあるようで同年代にとっては一生の付き合いが約束されておりうらやましい限りです。

このように世代を超えて継続されている伝統の灯りをぜひとも絶やさないよう、他地域にもなかなかないこの会を繋いでほしいものです。会費徴収が回って来る時期となりましたが、永年続きますよう応援したいものです。

次は、東谷 龍也さん(北割一区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

菜の花のキッシュ



健康づくり協力店で販売されている減塩食品を使用したレシピです。菜の花にはビタミンCやカロテンが豊富で免疫力向上が期待できます。旬の食材を上手に利用しましょう。



材料(4人分)

- | | | | |
|------------|------|------------|-------|
| 卵 | 4個 | カリフラワー | 5分の1個 |
| 減塩かに風味かまぼこ | 8本 | とろけるチーズ | 40g |
| エリンギ | 中2本 | 無調整豆乳 | 1カップ |
| 菜の花 | 100g | 白みそ・減塩めんつゆ | 大さじ1 |

作り方

- かに風味かまぼこをほぐし、エリンギをうす切りにする。
- 菜の花を3センチ、カリフラワーを小房にわけてそれぞれゆでる。
- ボウルに卵を割り、Aを加え混ぜる。①と②を入れてさらに混ぜ、容器に流し入れ、チーズを乗せる。
- 180℃に予熱したオーブンで約30分焼いて、完成！

このレシピの食塩相当量: 1.2g (1人分)

【1日の食塩目標量】男性7.5g未満、女性6.5g未満



結氷の馬見塚公園

中学校の同級生が亡くなった。大晦日、紅白歌合戦を観ていた最中にLINEが届いた。昨年の同級会で見た笑顔が浮かんだ。テレビから流れていた音楽が一瞬、止まったように思えた。

雑記帳

伊藤市長の



「行ってらっしゃい」炉に進んでいく棺に、息子さん達が声をかけた。「ありがとう」でも「さようなら」でもない。思いがけない言葉に胸を衝かれた。

情は、私の知る彼女だった。昨年中頃、がんが進行していたことが分かったのだという。「見つけにくい場所だったのだから」ご家族は静かに話された。

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

〈広告欄〉

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

3月2日(月) 9:30~11:30
きっずらんど
栄養士による相談。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

3月4日(水) 13:45~15:15
まあるくなあれ♪
3月25日(水) 13:30~15:15
きっずらんど

音楽のひろば

～消防音楽隊といっしょ～

3月6日(金) 10:15~10:45
まあるくなあれ♪
0~3歳のお子さんが対象。消防音楽隊と一緒に音楽を楽しんでみませんか。

パパとおでかけ

3月6日(金) 13:30~14:30
きっずらんど
パパと生後2~9カ月のお子さんが対象。

お話のひろば

3月10日(火)、27日(金)
10:30~10:45
〈10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

3月17日(火) 14:30~15:10
まあるくなあれ♪

親子でふれあい遊び

3月18日(水) 10:00~10:40
アルパ多目的ホール
走ることができるお子さんが対象。

楽しくリトミック☆

要予約

3月24日(火)
①9:40~10:20(歩けるお子さん)
②10:30~11:10
(ハイハイ期~よちよち歩き)
赤穂公民館 プレイルーム
各回10組。3月1日(日)にオンライン予約を開始。



あそびのもり(駒ヶ根高原レディースクリニック内) ☎ 82-1131

全て予約制です。要予約

親子でキッズヨガ

3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

3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

3月18日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

3月19日(木) 10:00~
3月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

子育て教室

3月21日(土) 10:00~
定員2組(大人2人)。

ベビーマッサージ

3月25日(水) 10:00~
ねんね期が対象。
定員5組。



相談&発育測定

3月26日(木) 9:00~
対面での個別相談です。

親子でベビヨガ

3月27日(金) 10:00~
3カ月~ハイハイ期が対象。
定員5組、参加費300円。

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カ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カ月頃)

3月11日(水) 13:30~15:00
申し込みは3月4日(水)まで。

●後期~完了期

(生後9~18カ月頃)

3月19日(木) 13:30~15:00
申し込みは3月12日(木)まで。

両親学級① ^{からだ}身体づくり

要予約

3月18日(水) 9:30~11:00
出産予定日が令和8年8~9月頃の妊婦とパートナーが対象。内容は、妊娠中の食事・出産に向けての身体づくり(体操)など。申し込みは3月11日(水)まで。

両親学級② 出産準備

3月4日(水) 9:30~11:00
出産予定日が令和8年5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。



子育て期の女性就業相談

☎ 050-5536-8234(代表)

3月12日(木)

要予約

10:30~12:00
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
就職支援員が、就労に関する悩みを抱えた女性のうち、特に子育て世代の女性に対する相談支援を行います。予約は3月11日(水)16:00まで。「駒ヶ根市女性就業相談を希望」とお伝えください。

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 **赤ちゃん成長記録・助産師相談** です。

赤ちゃんの体重測定と、助産師による育児相談ができます。きっずらんどやまあるくなあれ♪では、毎月赤ちゃんの成長発達や母乳、ミルクの量などお父さんに合わせた相談を行っています。日頃赤ちゃんとの生活でちょっと気になることや遊び方など相談に出かけませんか？



利用できる方

● **赤ちゃん成長記録相談** 生後1カ月～6カ月ぐらいの乳児とその保護者

● **助産師相談** 主に0～3歳の乳幼児や未就園児の保護者



持ち物 母子手帳、バスタオル



問い合わせ

子ども課 子育て支援室 ☎ 83-2096



保護者の声

育児で不安なことがあったときに、助産師に相談できる環境があるのはとても助かります。



赤ちゃんの体重に基づいた相談も



日ごろの育児相談もできます



出来たてのハンバーガーをどうぞ！

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。

ごっこあそび(北割保育園)

北割保育園でお店を作る「ごっこ遊び」が行われました。各クラスでハンバーガー屋さんやアイスクリーム屋さん、お医者さん等のお店を作り、園内には小さな「まち」ができあがりました。牛乳瓶のふたで作ったお金を手にした子がお店を訪れ、店員役の子たちとやりとりを楽しみました。



ハンバーガーおいしい♡



痛いところはないかな？



お化け屋敷頑張った！イエイ☆

Happy Birthday 3月生まれ



奥和奏ちゃん
達矢さん、ひろみさん

元気にすくすく育ってね♡



阿部柚奈ちゃん
亮平さん、唯葉さん

産まれてきてくれてありがとう♡



宮下蓮叶くん
博好さん、美香さん

いつも笑顔をありがとね♡



大槻珠希ちゃん
圭佑さん、沙久良さん

元気に大きくなってね



小林良美ちゃん
英成さん、エリカ広美さん

毎日が面白いね！ありがとう☆



笠原穂人くん
延仁さん、千花さん

たくさんいっしょにあそぼうね♪



高坂大翔くん
大二郎さん、暁子さん

いつまでもその笑顔を忘れずに♡

誕生日のおともだち大募集

4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3月4日(水)。

メール hisyo@city.komagane.lg.jp



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



市立図書館 司書
竹松 絵梨奈

ぼとんぼとはなんのおと

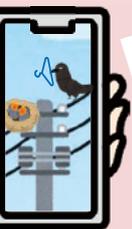
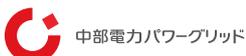
作/神沢 利子 絵/平山 英三
出版/福音館書店

寒い日が続き、春が待ち遠しいですね。皆さんはどんな時に「春が来た」と感じますか？この絵本は、冬眠中のクマの親子のお話です。

穴の中で母さんクマが双子の坊やを産みました。坊やは母さんクマのおっぱいを飲んで、たくさん眠り大きくなりました。ある日、穴の外から音が聞こえてきたので「かーんかーんって なんのおと？」と、坊やが尋ねると、母さんクマは「きこりが き をきるおとでしょう」と答えました。坊やは外から聞こえてくる、さまざまな音に興味津々です。そうして何日も何日も過ぎたある日、坊やは、鼻をひくひくさせました。

「かあさん、はながくすぐったいよ。なんだかいいにおいだね」

それは一体何の匂いだったのでしょうか？春を待つ季節にぴったりの1冊です。



鳥の巣発見にご協力を！

2月から5月は鳥の活動が活発になり、電柱上の鳥の巣を原因とする停電が発生しています。停電防止のため、電柱上の鳥の巣を発見した際は、右のQRコードまたは電話番号に通報をお願いいたします。

WEBチャット



中部電力パワーグリッド株式会社
〒396-0015 伊那市中沢4509-1
☎ 0120-985-232



1/18

こまかっぱからみんなにありがとう

市は「こまかっぱ感謝祭」をまちなかで開催しました。これは、こまかっぱからの感謝を伝え、より愛着を持ってもらいたいと企画。中心市街地のにぎわいにもつなげるため、子育て地蔵尊すくすく縁日やアルパ冬のテナント祭と同時開催しました。すくすく縁日会場では、屋台を楽しむ子どもたちがこまかっぱを見つけると手をつないだり、なでたり、写真を撮影したりと大喜びでした。

空き家のさらなる利活用へ

信州駒ヶ根暮らし推進協議会は、市議会との意見交換会をアイパルで行い、37名が参加しました。これは市内の空き家の現状に理解を深め、さらなる利活用につなげるために実施。市から空き家の実態や中沢地区の空き家掘り起こし事業を紹介した後、意見交換が行われ「空き家をゲストハウスにして、気軽に立ち寄れるまちにしたい」などの声上がり、活発な議論が交わされました。



1/20

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。



1/26

持続可能な自治組織へ 提言書提出

市自治組織の在り方検討会は、2年にわたり自治組織の将来像を検討し、提言書を市長に提出しました。区や地域団体、自治組織未加入者などで構成する同会は、自治組織が暮らしを支える欠かせない存在であることを再確認。その上で、役員を支える仕組みづくりや情報発信体制の整備などを提言しました。市長は「できることから一緒に始めたい」と述べ、これまでの議論に敬意を示しました。

あの頃の駒ヶ根を伝える

市立博物館は、昭和100年企画として「懐かしの駒ヶ根展」を開催しました。会場では、昭和の暮らしや文化を振り返る資料を展示。昭和30年代の市内を撮影した16mmフィルムの映像などを上映したほか、昭和中期のまちなかの写真や生活用品、地元の相撲力士に送られた化粧まわしなども展示しました。当時を知る人には懐かしく、若い世代には新鮮な時代を伝える機会となりました。



1/16

子育てパスポートを提示で
ガソリン・軽油・灯油

現金会員価格より

5円/L値引き



さらに 多子世帯はBOXティッシュ1箱プレゼント!



駒ヶ根自動車産業株式会社

本社 駒ヶ根市北町31-15 TEL 0265-83-3434

