

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)

4
No.1220





自治会フォーラム(令和7年8月3日)



自治組織を 考える

自治組織の今とこれからの考える取り組みが地域で動き始めています。その歩みと実践を紹介します。

自治組織の今とこれからの考える取り組みが地域で動き始めています。その歩みと実践を紹介します。

自治組織の現状

区や自治会など、地域の住民で構成される自主的な団体を総称して「自治組織」といいます。地域の中で、日常や災害時に支え合う大切な存在です。人と人とのつながりが希薄になりがちな現代。支え合いの仕組みとして、自治組織の重要性はますます増えています。

しかし、少子高齢化やライフスタイルの多様化により加入率は低下し、活動の担い手不足や組織の衰退が懸念されてきました。このような状況を踏まえ、市は令和5年度に自治組織の在り方を考える検討会を設置しました。

駒ヶ根市の自治組織



自治組織の活動

- 👉 安心・安全なまち
避難所設置や防災訓練
- 👉 支え合い
地域の子どもや高齢者の見守り
- 👉 人とのつながり
行事など
- 👉 きれいなまち
ごみ収集所の管理や清掃活動

Contents ~もくじ~

- 2 特集 自治組織を考える
- 6 情報ピックアップ
・私のもしもノートの活用を
・市長が市政を解説
- 7 こまかっぱ情報コーナー
- 12 すこやかライフ (健康情報)
カリヨン (文化センター情報)
- 14 やまびこひろば
まちの健康づくり協力店
彩園
地域おこし協力隊通信
神村 絵理香さん
ちょっとひとこと
東谷 龍也さん
- 16 みんなのれしぴ
伊藤市長の雑記帳
- 17 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
(ベビーキッズ)
元気なこまがねっ子
(飯坂保育園
ひなまつり・お誕生日会)
Happy Birthday 4月生まれ
司書おすすめの絵本

今月の表紙

言葉の壁を超え文化の交流 (2月11日)

ネパールからの研修生と日本文化体験を通じて交流する「民際交流会」が開かれ、市民ら約60人が参加しました。来日したのは、母子手帳を活用した産前産後ケアを学ぶ国や地方政府の行政官ら14名。書道と福笑いは、今年1月にネパールへ派遣予定だった市と飯島町の中学生8名が企画しました。参加者は言葉や身振り手振りで思いを伝え合い、交流を深めていました。



提言書のポイント

自治組織の在り方検討会から提出いただいた市への提言書の内容をまとめました。市ホームページからもご覧いただけます。(右QRコード)



1. 現状と課題

善意や努力に頼る運営の限界

- 役員の担い手不足
- 区長・役員の事務負担が大きい
- 担い手固定化による疲弊感
- 行政手続きの複雑化
- 役員負担の実態
役員の負担が大きい **75.2%**
(市民アンケート)

2. 検討会の結論

役員を担うのは **大変**
でも自治組織は
なくてはならない存在

- 重要だと思う自治組織の活動 (複数回答)
防災活動 **85.8%**
ごみ集積所管理など環境美化 **62.8%**
高齢者支援など支え合い **51.3%**
(市民アンケート)



3. 持続可能な組織へ3つの柱

中間支援体制の確立

=区役員の事務を支援=

- 地区からの相談を受ける事務局の設置
- 行政依頼の整理と支援体制の確立



情報の公共インフラ化

=誰にでも情報が届く=

- 紙とデジタルの併用
- 職員による情報発信の伴走支援
- 市ホームページに各区ページを設置



事例の蓄積と展開

=参加が広がる自治組織へ=

- 各区の事例共有による学び合い
- 成果・取り組みを可視化し、市全体へ広報
- モデル事業を創設し、挑戦を伴走支援



自治組織の在り方検討会は、令和8年1月に提言書を市長へ提出しました【上図】。検討会での2年以上の議論と、市民の皆さんに広く参加いただいた「自治会フォーラム」での意見等を踏まえ作成。市と区・自治会がともに持続可能な地域運営を行うっていくための方向性を示すものです。

検討会では、自治組織が防災や見守り、住民同士のつながりのために欠かせない存在であることを改めて確認。「自

自治組織の在り方を提言

市では、この提言書を参考にモデル事業を立ち上げ、関連施策の実践や自治組織の在り方検討を進めていきます。あわせて、各地域でも組織や運営方法の見直しに取り組み動きが広がっており、市と区・自治会が協働しながら、持続可能な地域運営の在り方を模索していきます。

自治組織は必要である」という共通認識を持つて議論を重ねました。これまでの善意と努力に過度に依存した体制ではなく、仕組みで支える持続可能な活動体制の必要性を指摘しています。

自治組織の
在り方検討会 座長

森岡 ^{つよし} 強 さん
(町一区)



議論を通して見えた自治組織の大切さ

検討会では自治組織未加入者の方も一緒に議論を進めました。「自治組織がなくなったらどうなるのか」を議論した頃から、特に防災や見守りの側面で自治組織の必要性を共有することができました。普段は見えにくいですが、自治組織は確かに地域を支える存在です。提言書をきっかけに、市と地域が共に在り方を考え、暮らしや時代の変化に応じた持続可能な地域づくりにつながることを願っています。

自治組織の取り組み

やらされるから「やってみるか」のつながりへ

町二区 8 町内



町二区 8 町内主催の夏祭り

数年前から「町内会を抜けた」という声が増え、実際に退会する人や加入しない世帯もいました。「なんとかしたい」と考えた山岸政幸^{まさゆき}会長(写真中央一列目)は町内編成委員会の立ち上げや、自治組合員へのアンケート、隣組ごとの聞き取りを実施。話し合いを重ね、課題を整理しました。

町内運営の見直し内容

- ☑ 隣組長の業務を整理し、隣組に関わることにのみ
- ☑ 町内運営に関する仕事は町内から募集したボランティア(実費程度の謝礼あり)が実施

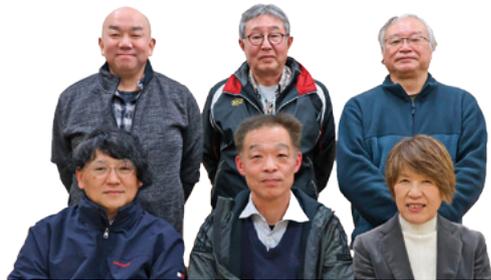
【ボランティア内容例】
お茶飲み会運営・ごみ集積所管理
資源ごみ回収・ふれあい花壇作り

防災など地域のつながりは大切にしたという思いも多く寄せられました。このような声を踏まえ、町内の運営を見直しました【右図】。「これなら続けたい」といった声や「もう一年この取り組みが見たい」と退会をとどまってくれた方もいたそうです。

顔を合わせることから生まれるつながり

「町内のつながりを深めたい。交流のきっかけにしたい」と2年前に始めた夏祭りは、運営委員会を組織して実施しました。毎年100人以上が参加する行事となつています。初開催時には家庭などから130件を超える寄付が寄せられ、山岸会長は隣組長と一軒一軒訪ね、感謝の思いを直接伝えました。町内運営の手当を「夏祭りですべて」と寄付する人もおり、地域に大切にされる行事となつています。

「自分たちの地域をより良くするため協力し合い、「楽しかった」と振り返れるつながりが広がることを願っています。」



お話を聞いたメンバー



じゃんけん大会(北割二区)



餃子づくり(市場割区)



餅つき(北割一区)

住みよい小町屋を 考える会



①



②

①住みよい小町屋を話し合う様子
②課題や気づきなどを付箋にまとめ、小さな声の意見も残るように工夫

話し合いから実践へ

役員の負担軽減へ

分館役員の人数見直しを望む声や、時代に合わせた体制の見直しのため、地域課題を話し合う場として令和6年度に「住みよい小町屋を考える会」が立ち上げられました。

メンバーは多様性を念頭に、移住者や女性を含む幅広い年代の住民で構成されています。検討は、分館や隣組の歴史を学ぶ勉強会を並行して行い、地域運営の成り立ちへの理解を深めてから議論を進めました。

令和6年度は「役員の成り手不

広がる見直しの動き

「隣組長の成り手不足」の課題に対し、同会は優先順位を付け

「足」を課題に取り上げ、区の執行機関である十役会へ答申書を提出。部員体制を見直し、戸数に応じた部員数を定めることで、役員定員を5人削減しました。

令和7年度は「隣組長の成り手不足」に着目。多様な生活環境や価値観を尊重し、誰もが無理なく地域に関われる形を目指しました。会議や運営方法を見直し、規約や制度、情報共有の在り方などの議論を重ねました。

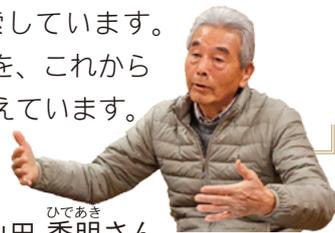
「隣組長の成り手不足」の課題に対し、同会は優先順位を付け

て①隣組長の業務マニュアル作成、②役職免除基準の整備、③配布物・集金回数の削減、④隣組再編などを提言しました。

その後、同会は隣組長の負担を軽減し、引き継ぎやすくするため、業務マニュアルを作成しました。提言を受けた動きとして、下市場自治組合では隣組の再編も決まりました。

このような話し合いから生まれた取り組みを通して、「地域をより良くしたい」という思いが少しずつ具体的な成果として広がっています。

さまざまな立場の人が集まり、話し合うことの大切さを実感しています。高齢化が進む中、集金などこれまで当たり前だった運営が負担になっている現状も共有されました。昔からの住民と移住者や若者が共に暮らす小町屋区で、誰もが無理なく関われる地域運営を模索しています。地域に根付いてきた誇りを、これからもつないでいきたいと考えています。



ひであき
会長 山田 秀明さん

地域の未来はみんなで作る

歴史や文化の中で育まれてきた地域コミュニティは、駒ヶ根の強みです。課題に向き合いながら、提言を踏まえたモデル事業や支援策を進め、負担の軽減と活性化を目指します。人と人が支え合う「広場のようなまち」を、皆さんと共に未来へつないでいきます。

【問い合わせ】 総務課 自治組織創生室 内線216

他の自治組織の活動もHPで紹介！

今回、紹介した取り組みのほかにも、各自治組織ではさまざまな活動を行っています。ホームページで紹介していますので、ぜひ一度ご覧ください。



高齢

元気なうちから備える
ノートを活用を

人生の大切な場面で自分らしい選択ができるように、元気なうちから備えるためのノート「私のもしもノート」を作成しました。

「もしも」の時に自身も周りも困らないように、早いうちから考えておきましょう。特に一人暮らしの方や身内が少ない方などは、財産のことやお墓のことなども考えておく必要があります。

【私の“もしも”ノート】

The notebook is divided into two main sections: '表' (Front) and '裏' (Back).
表 (Front):
 - **わたしのこと (My Information):** Includes fields for name, address, phone number, and emergency contacts.
 - **お墓に関すること (About the Grave):** Fields for grave location, name, and management details.
裏 (Back):
 - **財産に関すること (About Assets):** Lists assets like bank accounts, real estate, and insurance.
 - **お墓に関すること (About the Grave):** Lists other graves and related information.

大事な時に分かるように、冷蔵庫など目につくところへ貼っておくことをお勧めします。ぜひご利用ください。

◆配布場所

地域保健課、社会福祉協議会窓口

【問い合わせ】

地域保健課 地域包括支援係

内線 342

市長が
政を解説



海外協力をまちづくりに

市が外務省、JICAと共催で始めた「駒ヶ根国際フォーラム」の第5回目を、2月14日に赤穂公民館で開きました。これまでに、外務省の専門家やネパールなどの駐日大使を招いての講演や、国際交流に取り組んでいる市内外の方々によるパネル討論などを実施。草の根の国際交流をテーマに回を重ねてきました。

国際協力機構(JICA)海外協力隊訓練所が昭和54年に市へ開設され、2万人以上の隊員が育っています。OB・OGの皆さんによる青年海外協力協会(JOCA)本部もあり、移住し活躍される方々も。市民の皆さんにも国際交流が根づいています。市はこうした「宝」を生かす事業を進めており、フォーラムもその一つです。

協力隊員の皆さんは研修期間中、



フォーラムの様子

市内の学校や団体などと交流をしています。令和5年には、訓練前に国内で地域活性化などに取り組む「グローバルプログラム」も開始。市も受け入れ、市街地のにぎわいづくりなどに携わっていただいています。

国際交流が身近に広がる地方のまちは希少です。こうした伝統は一朝一夕に築けません。市としてJICAなどと引き続き協力し、まちづくりに役立てていきます。

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(2月1日現在)

- 人口 30,825人(△18)
男性 15,159人(△15)
女性 15,666人(△3)
- 世帯 13,645世帯(+11)
- 1月中の異動
転入101人、転出84人、
出生10人、死亡45人

こまゼミ 「カクコトについて」

漫画でおなじみの「つけペン」を使い、簡単な絵の描き方、文章(川柳)の書き方を学びます。最後に一枚の絵八ガキを完成させましょう。

- ▶日時 4月5日(日)
- ①午後1時30分～3時30分
 - ②午後4～6時
- ▶場所 駅前ビルアルパ
フリースペース(2階)
- ▶講師 加藤 太一さん(南信州黒羊館) 詳細▶
- ▶定員 各回8人
- ▶費用 500円
(つけペンは持ち帰り可)
- ▶申込期限 4月2日(木)
- ▶申し込み 直接お店へ電話
(☎ 070-3780-2392)か黒羊館インスタグラムのDMから
- 問** 商工観光課 商業係 内線431

イ 駒見シルクの里 春の味覚まつり

新鮮な山の幸に触れ、シルクの里を楽しみませんか。参加無料、申し込み不要。

- ▶日時 4月29日(水・祝)
午前10時～午後2時
- ▶場所 シルクミュージアム
- ▶内容

- ・山菜や地元特産品等の販売
- ・まゆクラフトや機織り体験
- ・子ども向け企画(ぬり絵・スタンプリナー・宝投げ大会)など

問 駒ヶ根シルクミュージアム
☎ 82-8381

イ 第52回 バードウォッチング

専門講師と一緒に大沼湖周辺を散策し、野鳥を観察しませんか。参加は無料ですが、申し込みが必要です。

- ▶日時(雨天中止)
4月25日(土)午前6～8時
- ▶集合場所 大沼湖北側駐車場
- ▶持ち物 双眼鏡(お持ちの方)
- ▶講師 上伊那理科教育研究会
- ▶定員 先着60人
- ▶申し込み
4月2日(木)以降
電話か右上QRから申請
- 問** 赤穂公民館 ☎ 83-4060

全世代で支え合う制度

子ども・子育て支援金制度が始まります

この制度は全世代や企業の皆さんからの支援金をもとに、社会全体で子どもや子育て世帯を支え、社会を支える若い力を育むという支え合いの循環を生むための仕組みです。



支援金額

医療保険の保険料と合わせて徴収するため、加入する保険や所得等で金額が異なります。徴収の開始時期も保険によって異なります。通知書を国民健康保険の加入者には6月に、後期高齢者医療保険の加入者には7月に発送します。

支援金が使われるところ

- ☑ 妊婦のための支援給付
- ☑ 育児期間中の国民年金保険料免除
- ☑ 出生後休業支援給付
- ☑ 育児時短就業給付
- ☑ 児童手当の拡充
- ☑ こども誰でも通園制度 詳細▶

問 こども家庭庁コールセンター ☎ 0120-303-272 (日中のみ、日・祝日除く)

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。

(※グレースは、JA止伊那の協同会社です。)



事前相談
随時受付中
9:00～16:00

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

募金のご協力ありがとうございました

令和7年度も、さまざまな募金にご協力いただき、ありがとうございました。市民や企業の皆さんからご寄付いただいた募金の額を報告します。今後とも、皆さんの温かいご支援、ご協力をお願いします。



募金名	金額	主な活用内容
赤い羽根共同募金	5,935,504円	サロン居場所づくり、福祉・ボランティア活動支援、福祉教育
緑の募金	1,235,219円	子どもたちへの森林環境教育と普及啓発活動
更生保護賛助募金	960,900円	保護司の研修、薬物乱用防止の啓発活動
日本赤十字社活動資金	3,220,350円	災害救助活動、救急法等の講習

問 総務課 自治組織創生室 内線216

知 高原を駆け巡ろう レンタサイクル

今年もレンタサイクルを行います。



- ▶ **期間** 4月1日(水)～11月20日(金)
- ▶ **貸出時間** 午前9時～午後4時
- ▶ **貸出・返却場所** 市観光案内所(駒ヶ根ファームス内)
- ▶ **料金**

自転車の種類と時間	料金/台
電動アシストあり	
2時間以内	1,000円/台
4時間以内	1,500円/台
1日	2,000円/台
電動アシストなし	
1日	1,000円/台

問 市観光案内所 ☎ 81-7700

知 児童手当 多子加算は申請を

上の子の人数をカウントし、第三子以降の支給額を増額する「多子加算」を受けるには申請が必要です。申請が必要な方には、3月下旬に郵送で申請書を送付しました。早めに申請をいただくと、途切れなく手当を受けられます。

- ▶ **対象(両方にあてはまる方)**
- 18歳到達後、最初の年度末を迎える子(本年3月に高校を卒業)がいて、その子を含めて3人以上の子を養育
- 養育している子のうち、少なくとも一人が高校生以下

問 市民課 市民係 内線325

イ JICA海外協力隊訓練生と 地域住民の交流会

協力隊を志したきっかけなど日本各地から集まってきた訓練生と楽しくお話しませんか。

▶ **日時** 5月7日(木)
午後6時30分～8時30分

▶ **場所** JICA駒ヶ根

▶ **定員** 先着30人

▶ **申し込み**

電話か右上QRコードから

▶ **申込期限** 4月24日(金)

問 企画振興課 地域政策係
内線242



イ つるし飾り展・ ワークショップ

4月3日～16日まで博物館口ビーでつるし飾り展を行います。会場で下記の通りワークショップも行います。参加無料、事前申し込み不要。

▶ **日時(ワークショップ)**

4月12日(日)午前10時～正午

▶ **内容** 六つ花作り

▶ **持ち物** なし

問 あつい!こまがね吊るし飾り隊 ☎ 090-2474-0225



知 毎日を健康に! こまがね健康体操

皆さんの健康を支援するために、こまがねTVで1日2回、体操を放送します。

▶ **日時** 4月1日以降毎日

①午前7時45分～②午後3時～

▶ **放送局** 地上デジタル11ch

▶ **放送内容** こまがね健康体操

問 地域保健課

地域包括支援係 内線338



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

情報コーナー

募 河川愛護モニター募集

「ごみが捨てられている」など日常生活で気付いた川の情報を月1回報告していただく方を募集します。



▶募集人員 1人

▶募集区間(IV)

太田切川(天竜川合流点付近～太田切橋付近)

天竜川(丸塚公園付近～太田切川合流点付近)

▶活動内容

日常生活の範囲内で気がついた河川の情報の報告など

▶任期 7月1日から令和9年6月30日まで

▶応募資格

満20歳以上で心身ともに健康。河川愛護に関心があり、募集区間の近隣に在住。

▶応募方法

①住所②氏名③電話番号④年齢⑤職業⑥希望区間(IVを選択)⑦日常的な利用区間⑧応募理由を記載し、郵送かメールで提出

(住所)〒399-4114

駒ヶ根市上穂南7-10

✉ cbr-tenjokanri@mlit.go.jp

▶応募期限 5月8日(金)必着

問 国土交通省 天竜川上流河川事務所 管理課 ☎ 81-6414

募 市民懇話会の委員募集

市高齢者福祉計画・介護保険事業計画を策定するため、高齢者の健康や福祉、介護保険等の提言を行う委員を募集します。

▶任期 6月～令和9年3月

▶応募人員 2人以内

▶応募資格

・市内に住所がある方

・平日の昼間の会議に出席できる方(4回程度)

▶応募期限 4月20日(月)

問 福祉課 介護高齢福祉係 内線318



募 男女共同参画社会を進めるための委員募集

▶活動内容

①男女共同参画審議会委員(必要事項を調査・審議する方)

②男女共同参画推進市民委員(講座の企画・運営をする方)

▶応募資格 18歳以上の市民で、年に数回開催する平日昼間の会議に出席できる方

▶応募人数 それぞれ若干名

▶任期 令和10年3月31日まで

▶応募期限 4月17日(金)

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線935

住民税非課税世帯

エアコン購入・設置費用を補助

猛暑等から住民税非課税世帯の健康リスクを減らすために、エアコン設置の補助を行います。

●対象 住民基本台帳に登録されている市民で、居住する住宅に家庭用品品質表示法施行令に規定されるエアコンがない住民税非課税世帯

●対象品目 家庭用品品質表示法施行令に規定されるエアコン、電気冷風機、ペルチェ式クーラー

●補助金額 エアコン等の購入や設置にかかる費用

◇生活保護世帯 全額(上限73,000円)

◇生活保護以外の住民税非課税世帯 3分の2(上限48,000円)

●申請期間 4月1日(水)～12月25日(金)※予算に達し次第終了

●申請方法 購入前に、以下のものを持って生活環境課窓口へ

①エアコン等の機種名や型番が記載された、世帯主名義の購入・設置費見積書

②世帯主の身分証明書(マイナンバー、免許証等)

③世帯主の認め印

※購入資金の確保が困難な方は申請時にご相談を

問 生活環境課 環境保全係 内線541



詳細

各種納期案内

◇固定資産税 1期

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しておりますので、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

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)
二ツ木政宏(65)小町屋区下市場

(1月中)
北平 正人(90)中沢区下割
倉田 寿恵(72)町一区第1
大戸よしえ(75)市場割区美里
宮下 種夫(91)福岡区第4

(2月中)
小島 房子(96)町四区第2
水上かしよ(98)北割一区北原上
中根ちえ子(92)町三区飯坂2
岩本 和浩(51)北割一区大手
小平 方子(89)北割一区大手
木下 陽子(84)町一区第1
小田切須子(81)町二区第11
福島 益實(94)小町屋区南部
木下喜久子(91)中沢区下割
北澤 一男(93)小町屋区北部
宮澤 宏彰(79)上穂町区第1
御子柴恵美(92)北割一区中林

※依頼があった方のみを掲載しています。

政治家の寄付禁止～三ない運動をご存じですか？～

「三ない」とは、政治家(現職の政治家や候補者、立候補予定者)の寄付について「贈らない、求めない、受け取らない」ということです。「三ない運動」は、公職選挙法の寄付の禁止規定によって禁止されている行為をしないようにしようという運動で、明るい選挙推進運動の目標の一つとなっています。

これらの行為が政治家寄付の対象に

- ・秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典
- ・葬儀の花輪や供花
- ・お祭りへの寄付や差入れ
- ・地域の運動会やスポーツ大会への飲食物等の差入れ
- ・便益や労務の提供 など

☎ 選挙管理委員会事務局 内線935



詳細▲

善意のコーナー

☆株式会社ゲートプラン様

国内外の地域との交流事業に活用するため市へ現金を寄付

☆平成12年度赤穂中学校卒業生同窓会00しらかば会様

同窓会設立記念事業として、赤穂中学校へ集会テントを寄付

☆信州家伝様

善意により、赤穂中学校へ現金8万円を寄付

☆日本発条株式会社様

地域の学校教育支援として、赤穂小学校へ以下のものを寄付

- ・ワイヤレスアンプセット
- ・トランシーバー
- ・インクジェットA3複合機

募 自衛官候補生募集

安心して暮らせる未来を創る「仲間」になりませんか。詳しくは、ホームページをご覧ください。



▶応募資格

- 採用予定月の1日時点で18歳以上33歳未満の方
- 日本国籍のある方
- 自衛隊法第38条第1項に規定する欠格事由に該当しない方

☎ 自衛隊長野地方協力本部 伊那地域事務所
☎ 73-4860

●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。内容を確認できません(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

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 / 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

TEL 83-2929
0120-69-2929

イベント

知

お知らせ

相

相談

募

集



緊急当番医・薬局

受診時は、マイナ保険証が資格確認書・医療費受給者証(お持ちの方)・診療費などの用意をお願いします。当番医療機関は急遽変更になることがあります。

4/5 (日)	須田医院(町一区) 田中薬局(町三区)	内 -	☎ 81-5050 ☎ 82-3302
4/12 (日)	南向診療所(中川村) なかがわ薬局(中川村)	内・小 -	☎ 88-2019 ☎ 88-4171
4/19 (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
4/26 (日)	木下医院(中沢区) 湖北堂薬局(中沢区)	内・小 -	☎ 82-3712 ☎ 83-3710
4/29 (水・祝)	おはようクリニック(町四区) アイルニコニコ薬局(町四区)	形・皮 -	☎ 83-6103 ☎ 81-0017



緊急歯科診療

4/5(日)、12(日)、19(日)、
26(日)、29(水・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

- 7日~ 市長の部屋
- 14日~ 文化センターだより
- 21日~ こんにちは!食改です(再)
- 28日~ こまかっぱニュース

- 放送 地上デジタル11ch
- 時間 6:30、8:30、10:30、12:30、15:30、19:00、21:00、23:00



県小児救急電話番号 #8000

お子さんの夜間の急病やケガなどの際に、対応に迷う場合や、医療機関を受診すべきか判断が難しい時にご利用ください。

【平日】午後7時~(翌朝)午前8時
【休日・年末年始】午前8時~(翌朝)午前8時
県小児救急電話相談
ホームページ



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)
4月2日(木) 14:00~18:00
ふれあいセンター
問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900
- 司法書士相談 **要予約**
4月23日(木) 13:00~16:00
ふれあいセンター
問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

- ふれあいよろず相談
平日 9:00~17:00
ふれあいセンター
問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900
- 行政相談(行政への意見・要望)
4月14日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館
問 総務課 秘書広報室 内線261
- ちょこっと空き家相談
4月1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

かんたん畳替え 家具があっても大丈夫!!

たたみ替え

ふすま貼替え

障子貼替え

網戸

見積もり無料!



私がお伺い
します!

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

地元で100年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは
通話料無料 0120-193-875



すこやかライフ

各種検診や健康に関するイベント、健康に役立つ情報をお知らせします。

地域保健課 健康推進係 内線331~334

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】

4月3日(金)、23日(木)、
30日(木)

いずれも9:00~14:00

※一人60分、最終受付13:00

こころの健康相談日

要予約

精神科医の下島秀一医師による相談(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】

4月21日(火)

13:30~14:40

※最終受付14:10



献血

輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血にご協力をお願いします。献血は予約もできます。



【ベルシャイン駒ヶ根店】

4月4日(土)

10:00~12:00、13:15~15:30

検診申込書の提出を受け付けています



令和8年度各種検診申込書の提出締め切りは過ぎましたが、現在も随時受け付けています。申し込まない方も「受診しない理由」を選択してご提出ください。

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。「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年に一度は健康状態をチェックしましょう。

【提出方法】

- ①同封の返信用封筒に入れてポストへ投函
- ②保健センター、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! ウェルネス駒ヶ根の窓口へ提出
- ③ながの電子サービスによる電子申請(右QRから) ※3月31日(火)まで



高齢者肺炎球菌予防接種の検討を

令和8年度から、使用するワクチンが沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(PCV20)に変わります。大人の肺炎のうち約2~3割は、肺炎球菌が原因と考えられています。予防接種を受けることで、肺炎球菌による肺炎の重症度と死亡のリスクを軽減させることができます。

市の補助を受けて接種できるのは1回限りですので、この機会に接種をお願いします。令和7年度接種対象者で未接種の満65歳の方は、予診票再発行が必要なため、ご連絡ください。

◆対象者 満65歳の方

◆自己負担額 3,300円

※使用するワクチンの変更で、自己負担額が以前より高くなっています。

◆接種期間 65歳になる誕生日の前日~66歳になる誕生日の前日

問 地域保健課 健康推進係 内線334

4月8日まで!

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~令和8年3月)に、人間ドックを受診した方へ健診料金の一部を補助しています。まだ申請をしていない方は、期限までに地域保健課窓口へお越しください。

◆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年度に市の健康診断を受診していない
- ・令和7年度に人間ドックを受診した

◆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)

◆持ち物 申請に必要なものは市ホームページから(右QRコード)



問 地域保健課 健康推進係 内線332



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。

4月の全館休館日

1日(水)、6日(月)、13日(月)、
20日(月)、27日(月)
24日(金)は図書館のみ休館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

開館40周年記念

佐渡裕指揮 新日本フィルハーモニー交響楽団
ヴァイオリン 三浦文彰

日時 6月7日(日) 14:00開演

場所 文化会館 大ホール

料金 SS11,000円、S10,000円、A8,000円、
学生席(高校生以下) 3,000円

チケット一般発売 4月19日(日)～

開館40周年記念事業を募集します

市民の皆さんが企画段階から携わり、多くの方が制作や発表、鑑賞に参加できる事業を募集します。詳細はお問い合わせください。



対象事業 音楽、演劇、舞踊など一般的な舞台芸術

公募期間 5月31日(日)まで

実施期間 7月1日(水)～令和9年2月28日(日)

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。チケット販売中です。

日時 5月23日(土)午後6時～、24日(日)午後1時～

場所 文化会館 大ホール

料金 一般 3,000円、高校生以下 1,000円
(当日券は500円増額)

問い合わせ

アクターズゼミナール伊那塾 ☎ 080-6930-3027

おもしろかっぱ館(開館9:00～17:00) ☎ 81-4767

こどもかっぱ祭り(こまかっぱも登場!)

日時 4月26日(日) 10:00～12:30

場所 天竜かっぱ広場、おもしろかっぱ館

内容 牛乳パック工作、石ころペイント、流木アート、音楽広場、フレスコボール体験、キッチンカー出店等

特別展 小島功氏・萩原楽一氏 作品展

「黄桜」のコマーシャルで有名な小島功さんの水彩画等と、かわいらしいポップな作風の萩原楽一さんの作品を展示します。

期間 4月上旬～9月末

博物館(開館9:00～17:15) ☎ 83-1135

【ロビー】

あつい!こまがね²るし飾り隊「つるし飾り展」

期間

4月3日(金)～16日(木)

【ロビー】

市立博物館
アルプス雪形展

期間

4月25日(土)～5月末頃

図書館(開館9:30～18:30)

おはなし会に遊びに来ませんか?

申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。

※開催のない月もあります。ホームページや市報でご確認ください。

会の名前	日程	時間	対象	内容
おはなし会 0.1.2	第1木曜日	10:30 ～11:00	主に1・2歳	絵本の読み聞かせ、紙芝居、わらべ歌あそびなど
	第3木曜日			
幼児向け おはなし会	第2土曜日	11:00 ～11:30	3～6歳	手遊び、絵本の読み聞かせ、エプロン・パネルシアターなど
小学生向け おはなし会	第3土曜日	11:00 ～11:30	小学生	語り、絵本の読み聞かせ、紙芝居など
ねえ、この本よんで!	第3水曜日	10:30 ～11:30 15:30 ～16:30	就学前のお子さん	子どもたちの読んでほしい本・おすすめ本を、ボランティアと司書が読みます

としょかんこどもまつり

参加無料、申し込み不要です。

日時 4月26日(日)

おはなし会	10:30～11:00
工作	11:00～11:30
クイズラリー	10:00～12:00
	14:00～16:00

場所 本館

4月のおはなし会

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)
4月16日(木) 10:30～11:00

②ねえ、この本よんで!
4月15日(水)

10:30～11:30、15:30～16:30

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。



健康づくり協力店

彩園

(飲食店)

彩り豊かな中華を堪能

「彩園」は、中華料理をはじめ、さまざまなこだわりの料理を気軽に楽しめるお店です。

中華料理は、油っぽいイメージを持つ人が多いため「彩り豊かな野菜を使った料理を提供したい」と店主の遠藤さんは話します。野菜は地元産を積極的に使用。宴会での料理のほか、単品の料理にも野菜をできるだけ付けるように心掛けてます。マーボー豆腐に県産の長ネギやよだれ鶏に



野菜たっぷりの八宝菜

取り組み内容

- 野菜たっぷりのメニューを提供
- 可能な範囲でアレルギーに対応 (宴会で主に卵など)
- 可能な範囲で薄味に対応
- 市からの健康情報を発信

など

ほうれん草、鶏そばにトマトなど、店主がその料理に一番合うと感じる野菜を添えています。また、駒ヶ根の特産品である黒ゴマを使用した手作り黒胡麻プリンも人気です。アレルギー対応では、卵を使用しない宴会料理も対応できるそうです。「なるべく手ごろな価格で満腹になってもらいたい」と遠藤さん。野菜たっぷりの中華などの自慢の料理を堪能してみてくださいいかがでしょうか。



担々麵食べに来てね!

健康づくり協力店を募集中

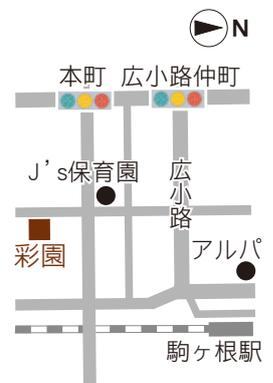
詳しくは、地域保健課 健康推進係 (内線333) へお問い合わせください。

information

- 住所: 中央22-16
- 定休日: 不定休
- 営業時間: 18:00~22:00
- 電話: 95-3437



Instagram



無駄なく食べ物を大切に！フードロスに関心を

フードロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。廃棄時の環境負担や経済的な損失などが指摘されており、本来食べられるはずの食品が捨てられてしまうことは、非常にもったいないです。日頃からフードロスに関心をもち、できることから始めてみましょう。

【私たちにできること】

- 食品は必要な分だけ買う 冷蔵庫の中の把握や、消費期限の意識を
- お店で買うときはたまえどり 購入してすぐ食べる食品は棚の手前から
- 宴会の料理は残さずに 特に最初の30分、最後の10分は料理を楽しみましょう (30・10運動)





부탁드립니다！地域おこし協力隊

地域おこし協力隊員が、活動の様子を紹介します。



赤穂高校でのウミガメプロジェクト成果発表

地域おこし協力隊としての任期がもう少いで終わります。私のミッションは高校と連携した人材育成事業で、ふるさとへの関心を高めることです。活動の中では「人との出会い」を大切にしてきました。駒ヶ根の最大の魅力は「人の温かさ」と感じています。駒ヶ根には、熱い思いをもって活動する方、仕事に誇りを持ち活躍している方、常に挑戦を続ける方



地域おこし協力隊

神村 絵理香 隊員

平成2年生まれ、木曾町出身。製造業や子ども向け娯楽施設で経験を積む。企画振興課で、地元高校の人材育成事業「ウミガメプロジェクト」の総合探究などのコーディネーターとして活動。3月末をもって卒業。

活動の中でこれだけいい悩み、試行錯誤する日々。不安だらけの毎日を支えてくれたのは地域の方々でした。一緒に解決策を考え、他愛もない話をし、いつでもおいでと私に居場所をつくってくれました。そんな温かい駒ヶ根で活動できうれしかったです。3年間ありがとうございました。

駒ヶ根いいとこ！

駒ヶ根に居を構えて三十年。現在は梨の木で行政書士業を営む傍ら、週末は市民活動支援センター「ぱとな」を拠点にパソコン相談、フォトコンテストの事務局などの市民活動に携わっています。

移り住んだ当初から、私はこの街の景観に圧倒され続けています。朝日に映える古城公園の「あかつきの塔」、天竜川の上空を棚引く雲がまるで龍が泳ぐように見える瞬間。春は吉瀬や馬見塚、共楽園の桜に感嘆し、秋には太田切川に架かるこまくさ橋周辺の燃えるような紅葉に酔いしれます。

美しい景色、清らかな空気、澄み透る水。意識しなければいつもの風景ですが、意識すればすぐ側にある唯一無二の宝物です。フォトコンテストでも、その切り取られた一瞬の輝きを感じることができます。駒ヶ根が誇るこの素晴らしい景色を、多くの方に堪能していただきたいと願っています。

次は、衛藤 史朗 さん(東伊那区)へ バトンタッチ

ちょっとひとこと



東谷 龍也 さん
(北割一区)



ニンニクの香りとかつおだしのうまみで適塩に！

クックパッドで
レシピ公開中！

もやしのとろーりスープ



材料(小学3・4年生4人分)

- ニンジン..... 3cm
- 水菜..... 1/5束
- モヤシ..... 2/3袋
- 豚もも肉(こま切れ)..... 60g
- おろしニンニク..... 小さじ1/4
- かつおだし..... 600ミリリットル

- A [うすくちしょうゆ・大さじ1
- 塩..... 小さじ1/6
- こしょう..... 少々
- 酒..... 大さじ1/2
- B [かたくり粉..... 小さじ4
- 水..... 小さじ4

作り方

- ① ニンジンを千切り、水菜を4cmの長さに切る。
- ② 鍋におろしニンニクと豚肉を入れて炒め、火が通ったらモヤシを加え炒める。
- ③ ニンジンとかつおだしを加え煮込み、野菜が煮えたら水菜とAを加える。
- ④ Bの水溶きかたくり粉でとろみをつけて、完成！

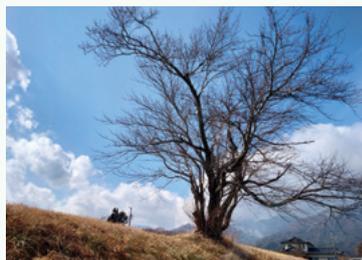


◀だしの
取り方

学校給食で人気のメニューです。最初に豚肉とニンニクを炒めるのがポイントで、ニンニクの香りが食欲をそそります。

このレシピの食塩相当量: 1.0g (1人分)

【1日の食塩目標量】6～7歳: 4.5g未滿、8～9歳: 5g未滿、10～11歳: 6g未滿、12～14歳: 男性7g未滿、女性6.5g未滿



土手にたたずむ木

伊藤市長の
雑記帳

午前10時半頃、喫茶店へ入った。メニューに「モーニング」とある。11時まで注文できるといふ。お店のおうようさに感謝しトースト付きをお願いした。頻繁にモーニングを利用したのは新米記者時代だった。朝食をとる余裕はなく、朝8時前に担当の警察署へ。昨夜から大きな事件・



事故がないかを確認すると、ひと息つく。となると、空腹に気づく。1980年代半ば、勤務していた和歌山市にコンビニはなかった。早朝、手軽な食事の場は喫茶店だった。決まった店で決まったメニューを頼み、一日が始まった。ドアを開ける度にカランと鳴るベル、隅に積まれた新聞や雑誌、乾いたレタス。久しぶりのモーニングに当時は不安だらけ。腹を満たすだけの食に味いはなかった。さて、今春デビューの社会人の皆さんはどうだろう。

湯灌(沐浴・お着替えお化粧)でお見送り
ご高齢者のお葬儀時見守りサービス
専門の介護資格者がご家族に代わりお付き添い

ご遺体保冷庫完備の安置室 遺品整理 真心込めてご供養

事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など

平安祭典 相続相談センター

万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も「あんしん」!分からない事は、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



〈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。



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。



下記イベントの詳細は左のQRコードからご覧ください。

ベビーキッズ

4月9日(木) 14:30~15:10
きっずらんど
助産師によるベビーマッサージです。イベントの様子を18ページで紹介しています。

食事相談

4月13日(月)
9:30~11:30
まあるくなあれ♪
栄養士による相談。



お話のひろば

4月15日(水)、28日(火)
10:30~10:45
<15日> まあるくなあれ♪
<28日> きっずらんど
簡単な手遊びや絵本の読み聞かせ。



赤ちゃん成長記録・助産師相談

4月16日(木)
13:30~15:15
きっずらんど



楽しくリトミック☆

要予約

4月21日(火)
①9:40~10:20
②10:30~11:10
赤穂公民館 プレイルーム
対象は①歩けるお子さん、②ハイハイ期~よちよち歩きのお子さん。各回定員10組。4月1日(水)にオンライン予約を開始します。



親子でふれあい遊び

4月24日(金)
10:00~10:40
赤穂公民館 プレイルーム



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

4月8日(水) 10:00~
歩けるお子さんが対象です。
定員5組、参加費300円。

誕生日会

4月15日(水) 10:00~
4月生まれのお子さん
をお祝いしましょ
う。定員5組。



離乳食教室

4月20日(月) 13:00~
おやつは付きません。定員2組。

ベビーマッサージ

4月22日(水) 10:00~
ねんね期が対象。
定員5組。



親子でベビヨガ

4月24日(金) 10:00~
3カ月~ハイハイ期が対
象。定員5組、参加費
300円。



相談日&発育測定

4月30日(木) 9:00~
対面での個別相談です。

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

場所はいずれも保健センターで無料。

離乳食教室

要予約

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5~8カ月頃)

4月10日(金) 13:30~15:00
申し込みは4月3日(金)まで。

●後期~完了期

(生後9~18カ月頃)

4月22日(水) 13:30~15:00
申し込みは4月15日(水)まで。

両親学級② パパママ教室 要予約

4月18日(土) 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、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4月10日(金)まで。

両親学級③ 出産準備

4月10日(金) 9:30~11:00

出産予定日が令和8年6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)

4月の園開放はありません。
5月から実施します。

子育て期の女性就業相談
地域就労支援センター

☎ 050-5536-8234(代表)

4月の子育て期の女性就業相談はありません。日程など詳細が決まり次第お知らせします。

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 **ベビーキッズ** です。

市では隔月で、生後1～12カ月頃のお子さんとその保護者を対象に、市の助産師によるベビーマッサージ「ベビーキッズ」を行っています。親子の触れ合う時間を作り、目と目を見ながらゆったりとした時間を過ごしましょう。

- 次回の開催日時 4月9日(木) 14:30～15:10
- 場所 きっずらんど
- 持ち物 母子手帳、バスタオル
- 申し込み 不要



市HP

● 利用者の声 ●

一人目の子どもで何を
して遊んであげればよいか
わからなかったので、触
れ合い方を知れて良い機
会でした。ほかの赤ちゃ
んの様子を見られるのも
ためになります。

2回目の参加ですが、子
どもとのコミュニケーションの
きっかけとして、助かっ
ています。子どもとのさ
まざまな触れ合い方を知
ることができてうれしい
です。



親子のゆったりとしたふれあいの時間



親同士のコミュニケーションにも



かわいくお歌を披露♪

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。

ひなまつり・お誕生日会(飯坂保育園)

飯坂保育園で、ひなまつり・お誕生日会が
行われました。自分たちが作ったひな飾り
で彩られたお遊戯室で、3月生まれのお友
達をお祝いしました。ひな祭りでは、手遊
びやカラオケ大会を満喫。ひなまつりちら
し・ひなあられを給食で楽しみ、季節の行
事を味わいました。



大きな声でみんな一緒に合唱



ひなあられを仲良く選びます



誕生日のお友達に質問!

Happy Birthday 4月生まれ



酒井 千明くん
和之さん、美緒さん

たくさん
しあわせになってね



笠原 琉世くん
瑛介さん、美穂さん

ニコニコ笑顔
いつもありがとう♡



3月生まれ

中村 さいちゃん
宜尚さん、真理子さん

いっぱい遊んで
おおきな〜れ☆



征矢 悠生くん
亮紘さん、希さん

一緒にお寿司
食べようね!



熊谷 藍くん
隼さん、綾乃さん

楽しい毎日
ありがとう!!



宮澤 由衣ちゃん
一平さん、志帆さん

すくすく
大きくなってね♡

誕生日のおともだち大募集

5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4月2日(木)。

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。



東伊那小学校 司書
中山 千夏

はるになったら

シャーロット・ゾロトウ/文 ガース・ウィリアムズ/絵
おびかゆうこ/訳

ある日、小さな女の子が小さな弟に言いました。「はるになったら、おはなをたくさんつんできて、はなたばをつくってあげる」「ゆきがいっぱいもったら、ゆきだるまをつくってあげる」「うみにいったら、まきがいをひろってくるわ。なみのおとをきかせてあげる」

お姉さんになった女の子が少し背伸びをして、小さな弟に語りかけます。

児童文学作家であり詩人でもある著者によって、優しく紡ぎ出される言葉たちは、弟に寄り添う気持ちと優しさに満ちあふれています。

また、柔らかなタッチで描かれた女の子の表情や仕草からは、弟を愛おしく思う気持ちが伝わってくるようです。家族にしてあげたい、一緒にしたいと思ひ浮かべてうれしくなることが、皆さんもありませんか。

春の穏やかな日差しを浴びているような、心が温くなる一冊です。

子育てサイト トリセツ★



最新の情報がすぐ分かる!

市ホームページの子育てサイトトップから、最新のお知らせを新着情報として一覧で見ることができます。気になる記事のタイトルを選択すると、詳細を確認できます。また、イベントや各種相談情報、お知らせなど、子育てに役立つ情報を日々更新していますので、チェックしてみてください。





海外での経験を地域の活力に

市は、外務省や国際協力機構(JICA)と共催で第5回駒ヶ根国際フォーラムを開き、赤穂公民館とオンラインで約120人が参加しました。これは、これまで国際協力事業が果たして来た成果を、地域が抱える課題や地域活性化にどう生かしていけるか学ぶために実施したものです。この日は「世界での経験をローカル地域へ」をテーマに、講演やパネルディスカッションが行われました。

地域とのつながりで移住を後押し

市は、移住希望者に移住者が実体験を基に助言する「こまがね移住アドバイザー制度」を始めました。駒ヶ根での暮らしを知り、地域や人とのつながりを持つきっかけしてもらうことが目的です。農家や飲食店経営者など幅広い分野の10人を委嘱。当日はアドバイザー同士で暮らしなどを語り合いました。民泊を運営する河上和宏さんは「移住者の不安に寄り添いたい」と意気込みました。



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。



そばで味わうごちそうレシピ

市は、ふるさとの家で料理実演と試食体験会を開き、市内外から18人が参加しました。これは駒ヶ根産そばや黒ごまなどの地元特産品の魅力を知ってもらいたいと初めて開催。フードプロデューサーの大森まゆみさんがそばのアレンジ料理を紹介したほか、市内団体による黒ごまを使った料理やお菓子の提供などもありました。初めて駒ヶ根産そばを食べた参加者は「香りが高くおいしかった」と笑顔で話しました。

小学校通学カバンを贈呈

市は、令和8年度の小学校新入学児童の皆さんに通学カバンを贈りました。これは子どもたちの応援と保護者の経済的負担軽減を目的に、令和5年度入学児童から実施している取り組みです。市と包括連携協定を結ぶモンベル社のカバンで、市のロゴや中央アルプスのデザインがあしらわれています。この日は赤穂南小学校で市長が手渡し、子どもたちは新しいカバンを前に、うれしそうなお表情を見せていました。



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!**

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

※期間 令和10年(2028年)3月31日
※対象 子育てパスポートが10歳未満の子供が1人以上いる世帯
※1日1回給油時最大500円まで

（広告欄）