

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)

6

No.1222



トントントン
しいたけ駒打ち体験

風水害から命を守る 「情報収集」



(一財) 消防防災科学センター
<https://www.isad.or.jp/>

大雨の影響による土石流で被害を受けた住居
出典: (一財) 消防防災科学センター「災害写真データベース」

近年、台風や集中豪雨による大雨で、土砂災害や洪水、浸水などの風水害が全国各地で発生しています。こうした災害は、気象情報からある程度予測することができます。そのため、日頃から気象情報や災害に関心を持ち、備えることが大切です。

こうした風水害は、気象情報からある程度予測することができます。災害が起こる前に、必要な情報を収集する方法を知り、いざというときの適切な行動や判断につなげましょう。

近年、大規模な台風や豪雨の発生が全国各地で相次いでいます。これから梅雨や台風のシーズンを迎え、風水害が起こる危険性が高まります。国土交通省によると、風水害の一つ土砂災害は、令和7年に全国で578件発生。年間発生件数は、過去20年で最少だったものの、10年平均ごとでは増加傾向にあります。県内では13件発生しました。

風水害への備え

Contents ～もくじ～

- 2 特集 風水害から命を守る
「情報収集」
- 6 情報ピックアップ
 - ・設備投資や販路拡大を応援
 - ・市長が市政を解説
 - ・介護保険料の基準見直し
 - ・介護入門的研修
- 8
 - ・個人住民税納付のお願い
 - ・個人住民税の改正点
 - ・国保税の納付を
- 10
 - ・全国大会出場者激励金
 - ・歯周病を予防しよう
 - ・なくそう受動喫煙
 - ・市職員を募集
- 12
 - ・行政文書の開示
- 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
西友 駒ヶ根店
 - 地域おこし協力隊
岡田 萌 さん
 - ちょっとひとこと
藤塚 智徳 さん
- 22 みんなのれしび
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
(きらめき公園)
 - 元気なこまがねっ子
(赤穂南小学校
1年生を迎える会)
 - Happy Birthday 6月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

中沢保育園・小学校

しいたけ駒打ち (4月20日)

中沢保育園年長組と中沢小学校1年生、伊那支援学校はなももの里分教室の児童がしいたけの駒打ちを体験。地域の方から教えてもらいながら、仲良く取り組みました。



5月下旬から

防災気象情報が変わります

※防災気象情報

災害から身を守るために出される気象情報の総称

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	避難情報	とるべき行動
5相当	レベル5 氾濫 特別警報	レベル5 大雨 特別警報	レベル5 土砂災害 特別警報	緊急安全確保	<ul style="list-style-type: none"> すでに安全な避難ができず命が危険な状況 今より安全な所へ直ちに移動等する
4相当	レベル4 氾濫 危険警報	レベル4 大雨 危険警報	レベル4 土砂災害 危険警報	避難指示	<ul style="list-style-type: none"> 危険な場所から全員避難 ※台風などで暴風が予測される場合、暴風が吹き始める前に避難を完了
3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	高齢者等避難	<ul style="list-style-type: none"> 避難に時間がかかる高齢者等は危険な場所から避難 高齢者等以外の方も必要に応じて自主避難や避難の準備
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害 注意報	—	<ul style="list-style-type: none"> ハザードマップ等で災害リスク再確認 市から発表される避難情報の確認手段を再確認
1	早期注意情報			—	<ul style="list-style-type: none"> 災害への心構えを一段高める

変更のポイント

詳細は気象庁ホームページをご覧ください。



警報・注意報に「レベル」が付き、危険度が分かりやすくなります
発表される警報や注意報の名称に「レベル」が付記されます。避難行動と直結するレベルがすぐ分かり、避難判断の目安が明確になります。

変更例
大雨警報
▼
レベル3大雨警報



「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます
これまでは警戒レベル4に相当する情報の名称が災害ごと異なっていました。が、「レベル4危険警報」として発表されます。市から発出する避難指示と同じ段階で、避難するタイミングが分かりやすくなります。

変更例
土砂災害警戒情報
▼
レベル4
土砂災害危険警報



河川氾濫の危険度の伝え方が変わります
これまでの洪水警報・注意報は廃止され、危険がより伝わりやすいように「氾濫警報」「氾濫注意報」へ名称変更。河川の区分に応じ伝え方が変わり、市内では天竜川は河川氾濫、それ以外の川は大雨に関する情報として扱われます。

変更例
洪水警報
▼
レベル3氾濫警報

気象情報などに関心を

令和8年5月下旬に、気象庁から発表される「防災気象情報（河川氾濫・大雨・土砂災害）」の運用が変わります【上枠】。

避難行動に対応した5段階の警戒レベルに合わせて、災害発生時の危険度に応じた発表がされるようになります。情報名称そのものにレベルの数字が付いて発表されるため、直感的に避難判断しやすくなります。また、これまで大雨警報としてまとめられていたものが、河川氾濫や大雨、土砂災害といった災害ごとに分かかれ、何に注意するべきかが分かりやすくなります。

防災は自助が基本となります。防災気象情報や地域の状況を踏まえ「避難情報」は市が発令しますが、住民の皆さんもこの防災気象情報などの情報を集め、避難の参考にしてください。自宅が安全な場合は避難所に行く必要はありません。市が警戒レベル3や4の避難情報を発令した際は、速やかに避難行動がとれるように準備してください。

事前に備える

防災ハザードマップで確認

市が配布しているハザードマップには、天竜川をはじめ市内の河川が大雨で氾濫した時の浸水想定区域とその深さや、土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域を示しています。自宅や勤務先、よく行く場所が災害の危険のある場所か確認してください。

そして、いつ・どこに・どのように逃げるのか考えておくことが大切です。風水害と地震では、避難場所が異なる場合があります。避難所や親戚・知人の家等、安全な避難場所と経路を事前に決めましょう。マップは市HP(右QRコード)でも公開しています。



非常持ち出し品や 備蓄品を準備

備蓄品は最低3日分、できれば1週間分用意しましょう。

非常持ち出し品の例

- 飲料水 □食料(アルファ米、缶詰など)
- ティッシュ □現金 □通帳のコピー
- 救急用品 □常備薬 □タオル □懐中電灯
- 携帯ラジオ □ヘルメット □予備電池
- モバイルバッテリー □軍手 □衣類 等

備蓄品の例

- 飲料水(大人1人当たり1日3リットル以上)
- 食料(アルファ米、インスタント・レトルト食品等)
- 簡易トイレ □ビニール袋 □カセットコンロ
- トイレットペーパー □キッチン用ラップ 等

ローリングストックでムダなく備蓄!

備蓄品を普段使いしながら、使った分を買い足す備蓄方法です。特別に備蓄品を買う必要がなくなります。



家族でルールを作成

市で作成した「わたしの避難行動計画」は、災害時の行動や連絡先などを家族や支援者と一緒に書き出し、自分と大切な人の命を守る方法を考えるためのものです。災害発生時は、家族で連絡をとることが難しい場合があります。家族でハザードマップを見ながら、あらかじめ避難先や避難ルート、安否確認の方法などを共有するためのツールとしてご活用ください。



防災士の 資格取得を支援

市では地域防災力の向上などを図るため、防災士の資格取得を目指す方に補助金を交付します。ぜひご活用ください。



【問い合わせ】
危機管理課 地域防災係
内線 222

備えて被害を最小限に
自然災害は、いくら備えても被害をゼロにすることは困難です。しかし「もしも」に備えておくことで、被害を最小限に抑えることはできます。事前に、避難ルートの確認や避難情報を受け取れるように準備することが大切です。また、災害規模が大きくなるほど復旧が遅くなるため、家での備蓄などの備えも重要です。災害から身を守るためには、皆さん一人ひとりが、大雨等の気象状況などに応じた防災行動を自主的にとることが必要です。自分や大切な人の命を守るために、今からできることをはじめましょう。

補助

事業者の皆さんの
設備投資や販路拡大を応援します

市では、物価高騰等の厳しい経営環境の中にあっても、生産性向上や販路拡大等に積極的に取り組む市内事業者の皆さんを応援するため、本年度に限り2つの補助事業の新設・拡充を行いました。ぜひご活用ください。

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実施しています。

【問い合わせ】

商工観光課 工業係 内線 4 3 3

◆中小事業者設備投資等支援事業

市内中小事業者の設備投資の経費の一部を補助します。



項目	内容
対象経費	生産性向上等のために行う「設備・システム等の新規導入」または「既存設備の更新」で、次のA～Cのいずれかのコースに該当する購入費、工事・導入費等。 【A】生産性向上(自動化・省力化・DX・業務改善・生産能力向上) 【B】エネルギーコスト削減(省エネ対策・LED化) 【C】付加価値向上(新製品・新技術開発)
補助率	対象経費の2分の1 ※消費税除く
補助上限	【A・C】上限100万円 【B】上限50万円 ※上限に達するまで複数回申請可

◆中小企業販路拡大支援事業

市内中小事業者(製造業)の展示会出展等の経費の一部を補助します。 ※下線部は令和8年度拡充内容



項目	内容
対象経費	国内外で行われる展示会への出展、または自社製品・技術力を紹介し、販路拡大を目指すマッチングサイトへの掲載。 出展小間料、小間装飾経費、出展物搬出入経費、出展に関わる光熱水費、展示品製作経費、パンフレット、PR動画等作成経費、マッチングサイト掲載料
補助率	対象経費の3分の2 ※消費税除く
補助上限	1事業あたりの上限50万円、1社あたりの年度内上限100万円 ※年度内上限に達するまで複数回申請可

市長が
政を解説



キャンプセンターをリニューアル

駒ヶ根キャンプセンターは、中央道駒ヶ根インターからのアクセスの良さで人気を集めています。しかし、施設の老朽化などが指摘されていました。そこで大規模な改修工事に本年度、着手します。

屋根シートの破損などが進んでいたテントや、ツリーハウスの一部を撤去。トイレの洋式化やシャワールームの給湯設備の改修も進めます。加えて、コテージの階段・ポーチの改修や既存建物を生かした防災倉庫の新設なども進める計画です。

こうした施設に代わって、車が乗り入れられるキャンプサイト

も設置します。オートキャンプの人気が高まっているため、駐車スペースの整備も併せて行います。また、ペットと一緒に楽しみたいとの声も増えていることから、ドッグサイトを新設します。新たな魅力を加えることで、より幅広い層に利用していただく狙いです。

窓口となる管理棟はトイレの部分改修や照明のLED化も実施。利用者の皆さんが便利でゆったりと過ごせる場とする計画です。

駒ヶ根の観光客はコロナ禍前の水準に回復しています。キャンプセンターのリニューアルによって、さらに弾みをつけていきます。

介護

介護保険料の基準を一部見直し

介護保険は、介護が必要になったときに、その費用を社会全体で支合う制度です。費用は税金・公費と保険料を財源としており、23%が65歳以上の方、27%が40〜64歳までの方が払う保険料で賄われています。65歳以上の方の保険料は、国が示す方針に基づき市が決定します。

令和8年度の介護保険料

保険料算定の基になる区分の基準所得の一部が変更になります。令和7年の高齢基礎年金(満額)が80万9千円を超えるため、保険料負

担に影響が出ないように国の改正がありました。第1・2・4・5段階の所得基準の一部を、80万9千円から82万6500円に見直します【左表】。これによる介護保険料の変更はありません。

保険料決定通知を郵送します

6月中旬に通知書が届いたら、内容を「ご確認の上納付をお願いします。」

【問い合わせ】

福祉課 介護高齢福祉係
内線 318

【表】所得基準に変更のあった区分の市第1号被保険者介護保険料

段階	段階区分		令和8年度 介護保険料 (年額)
	課税 状況	収入状況	
1	①生活保護者 ②高齢福祉年金受給者 ③非課税世帯かつ課税年金収入額+合計所得金額が 82万6,500円 以下		19,150円
2	非課税世帯	課税年金収入額+合計所得金額が 82万6,500円 超120万円以下	32,590円
⋮	⋮	⋮	⋮
4	本人課税	課税年金収入額+合計所得金額が 82万6,500円 以下	60,480円
5		課税年金収入額+合計所得金額が 82万6,500円 超	67,200円

介護

介護を学んでみませんか 入門的研修開催

高齢化の加速で、介護のニーズは増大しています。市でも、65歳以上の約15%が要介護認定を受けています。また、核家族化も進み、家族に頼った介護が難しくなっているのも現状です。このような背景から、市では介護事業者と協力して「介護を知り・学ぶ場」をつくりました。

今回の研修では、介護未経験者でも安心して基本的な知識や技術を学ぶことができます。介護の仕事に興味のある方や家族介護に不安のある方など、関心のある方は、ぜひこの機会にご参加ください。
※11月頃にも同様の研修を開催予定です。詳細は別途お知らせします。

介護に関する入門的研修

介護未経験者等を対象に、介護に関する基本的な知識や技術などを学ぶ研修です。



- 対象者 16歳以上の市民 市HP
- 日程 7月29日(水) 午前9時30分～午後4時20分
7月30日(木) 午前9時30分～午後3時
※両日程の全時間に参加できない場合、修了証明書を発行することはできません。
- 場所 ふれあいセンター
- 受講費用 無料
- 申し込み インターネット(24時間受け付け可)か市社会福祉協議会へ電話 ※定員に達し次第終了
- 申込期間 6月2日(火) 午前10時～6月30日(火) 正午

●本研修のメリット

- ☑ 研修修了者は、介護の職場体験に参加できます
- ☑ 2日間で修了し、介護に関する知識を学習できます
- ☑ 家族介護に不安のある方も参加できる内容です

【問い合わせ】市社会福祉協議会 ☎ 81-5900



税金

個人住民税の納付を お願いいたします

個人住民税(市・県民税)とは

令和8年度の個人住民税は、令和7年1月1日～12月31日の所得に対して課税されます。市民税と併せて県民税・森林環境税(国税)も徴収します。

課税対象者

令和8年1月1日時点で、市内に住所があった方

※障がい者、寡婦またはひとり親で所得が一定額以下の方などは、個人住民税が課税されない場合もあります【下表】。

個人住民税の計算方法

納めていただくのは、均等割と所得割の合計金額です。均等割と所得割の計算方法は、次の通りです。

◆均等割

皆さんに一定額を負担していただくもので、市民税30000円、県民税15000円、森林環境税10000円の合計55000円です。

◆所得割

前年の所得金額に応じて負担していただくもので、税率は市民

税6%、県民税4%です。この税率は、一部の自治体を除き全国一律です。詳しくは、市ホームページ(下Q)をご覧ください。



【表】個人住民税が課税されない方

対象者	均等割	所得割
生活保護法による生活扶助を受けている方	非課税	
障がい者、未成年者、寡婦またはひとり親で前年合計所得金額が、135万円以下の方		
前年中の合計所得金額が、次の額以下の方 28万円×(扶養親族の数+1)+10万円+16.8万円 ※16.8万円は扶養親族がいる方のみ加算		
前年中の総所得金額が、次の額以下の方 35万円×(扶養親族の数+1)+10万円+32万円 ※32万円は扶養親族がいる方のみ加算	課税	非課税

税額のお知らせ方法

◆給与から天引きの場合

勤務先を通して税額決定通知書を配布します。勤務先へは5月14日(木)に発送済みです。

◆公的年金から天引きの場合や、納付書や口座振替で納める場合

6月10日(水)に納税通知書を発送します。

◆第1期の納期限は6月30日(火)

個人住民税を納付書や口座振替で納める場合、納期は年4回です。期内の納付にご協力をお願いします。

◆第1期 6月30日(火)

◆第2期 8月31日(月)

◆第3期 11月2日(月)

◆第4期 令和9年2月1日(月)

令和8年度 所得証明書の発行は6月1日(月)から

◆証明書に記載されるもの

令和7年中の収入・所得・控除額と令和8年度の課税額

◆申請できる方

本人または同一世帯の家族(別世帯の場合は委任状が必要です)

◆発行場所 市役所税務課・市民課

市役所ロビー自動交付機、コンビニエンスストア、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナー

退職後の住民税の納付は？



Q これまでは会社で個人住民税が天引きされていましたが、会社を退職した後はどのように納付すればいいですか？

A 会社を退職した後に別の会社にお勤めにならない場合は、ご自身で納付をいただくこととなります。市税務課から送付される納税通知書をご確認いただき、納付書等により期限までに納付をお願いします。

◆手数料 1通3000円(コンビニ・市役所ロビー自動交付機は2500円)

◆必要なもの

申請者の本人確認書類(運転免許証など)、申請者が別世帯の家族の場合は委任状、コンビニ・市役所ロビー自動交付機で取得する場合はマイナンバーカード

※コンビニ交付の所得証明書の発行は、6月3日(水)から開始します。

※コンビニ・市役所ロビー自動交付機での証明書取得は、証明年度の1月1日から継続して駒ヶ根市に住所がある方に限ります。

【問い合わせ】

税務課 市民税係 内線 275

税金

個人住民税の改正点

本年度の主な改正点は次の3つ【表1】です。詳細は市ホームページをご覧ください。



◆給与所得控除の見直し

給与所得者に適用される給与所得控除について、給与収入金額が190万円以下の方に対する最低保障額が最大10万円引き上げられます。なお、給与収入金額が190万円を超える場合の給与所得控除に改正はありません。

◆扶養控除等の所得要件の見直し

配偶者控除や扶養控除等の適用を

【表1】令和8年度個人住民税改正点

	改正前	改正後
給与所得控除の見直し	最大55万円 (所得に応じて)	65万円
扶養親族等に係る所得要件の引き上げ	48万円以下	58万円以下
大学生年代の子等に関する特別控除の創設	19歳以上23歳未満(大学生世代)の子を持つ親への税負担を軽減する「特定親族特別控除」が創設	

【表2】扶養控除等の所得要件の見直し

控除の種類(所得要件)	改正前	改正後
配偶者控除、扶養控除(同一生計配偶者・扶養親族の合計所得金額)	48万円以下	58万円以下
ひとり親控除(ひとり親の生計を一にする子の総所得金額等)	48万円以下	58万円以下
勤労学生控除(勤労学生の合計所得金額)	75万円以下	85万円以下
雑損控除(雑損控除の適用を認められる親族に係る総所得金額)	48万円以下	58万円以下

受ける場合の所得要件が10万円引き上げられました【表2】。

◆大学生年代の子等に関する特別控除の創設

生計を一にする19歳以上23歳未満の親族等(特定親族)で、前年の合計所得金額が58万円超123万円以下の方がいる場合に、所得控除の適用を受けられる「特定親族特別控除」が創設されます。金額の詳細は、ホームページからご確認ください。

【問い合わせ】

税務課 市民税係 内線275

国保

令和8年度国民健康保険税 納税通知書を送付します

納税通知書をご確認ください

6月上旬に納税通知書を世帯主(納税義務者)の方へ送付します。世帯内の国保加入者や課税内容などをご確認ください。

納付書の送付方法を変更

納付書で納める方に、納期ごとに八ガキの納付書を送付していましたが、今年から6月の納税通知に1年分の納付書を同封してお送りします。

第1期の納期限は、6月30日(火)です。国保税を納付書や口座振替で納めている場合、納期は年10回です。期限内の納付にご協力をお願いします。以降の納期限は納税通知書に同封する資料で確認ください。

令和8年度の改正点

本年度の改正点は次の3つです。詳細は、市ホームページをご覧ください。



◆軽減を受けられる範囲の拡大

国保税の軽減を受けられるかを判定する所得基準が拡大します。

【5割軽減】被保険者数に乗ずる

金額を31万円に改正

【2割軽減】被保険者数に乗ずる金額を57万円に改正

◆課税限度額の引き上げ

市国保税の限度額が109万円から113万円へ改正されます。

◆子ども・子育て支援金制度の創設による改正

「子ども・子育て支援金制度」は子ども・子育て支援施策に必要な財源の一部に充てるため、医療保険の加入者が、医療保険料と併せて所得に応じて負担する仕組みです。国民健康保険では、令和8年度から、従来の医療分・後期分・介護分に加えて、新たに子ども・子育て支援納付金分(子ども分)が保険料に加算されます。

【表】子ども分の税率

区分	税率
所得割率	0.26%
均等割額	1,039円
平等割額	979円

※課税限度額は1世帯あたり3万円

※18歳未満の方の均等割額は全額免除

【問い合わせ】

税務課 市民税係 内線275

補助

全国大会出場選手に
 激励金を交付します

市では、生涯スポーツの振興や生涯学習の促進を目的に、スポーツや文化活動の全国大会等の出場者へ、激励金を交付しています【左図】。

申し込み方法

対象の方は、大会2週間前までに申請書を提出してください。

◆大会前に提出するもの

- 交付申請書
- 大会実施要項(領)
- 参加申込書(名簿)
- 予選大会結果

◆大会後に提出するもの

- 実績報告書
 - 大会結果
- その他詳細は、市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

〈スポーツ関連〉

社会教育課 スポーツ振興係

内線 723

〈文化関連〉

社会教育課 生涯学習係

内線 721

対象大会

地区予選を勝ち抜いた全国大会以上

交付額

1人当たり5,000円
 大会ごとに上限100,000円

※スポーツに関する大会は、市スポーツ協会からも交付あり(1人当たり3,000円、大会ごとに上限60,000円)。

対象者

市内に住所があり、小中学生、高校生、大学生、社会教育またはスポーツ団体に所属する方など。詳細は、市ホームページからご確認ください。

文化



スポーツ



歯科健診を受けましょう

市では、成人歯科健診を行っています。歯の健康状態を調べ、虫歯や歯周病などのトラブルを予防・早期発見につなげましょう。近年は、若い世代の歯周病も増えており、早めの対策が大切です。対象者には5月下旬に受診券を発送します。予約方法など詳細は、同封の通知をご確認ください。

- 対象 次の全てを満たす方
 - ①現在歯の治療をしていない
 - ②現在歯科医院の定期健診を受診していない
 - ③本年度20、30、40、50、60、70歳になる
- 期間 6月1日(月)～令和9年2月27日(土)
- 費用 500円



【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係 内線334

健康

歯周病を
 予防しましょう



お口の健康は全身の健康の入口

歯周病は、お口の中だけのトラブルだと思っていないでしょうか。実は近年の研究により、歯周病は単に歯を失う原因になるだけでなく、心筋梗塞や狭心症といった「虚血性心疾患」のリスクを大きく高めることが明らかになってきました。歯ぐきの炎症から入り込んだ細菌が血管にダメージを与え、動脈硬化を促進させてしまうためです。歯周病がある人はそうでない人に比べて、心疾患を発症するリスクが約1.5倍～2.8倍高いといわれています。

定期的な健診を受けましょう

歯石除去や定期的なクリーニングは単なる「お口の掃除」ではなく、重大な全身疾患を減らすための大切なケアです。そのためにも、歯が悪くなってから治療するのではなく、健診による早期発見が大切です。早めに対処することで、治療が「安く」「簡単」に済みます。ぜひ定期的に歯科健診を受診してください。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、大切な歯とお口の健康を考えてみませんか。

禁煙

みんなでなくそう！
望まない受動喫煙



受動喫煙とは、喫煙者の周りの方が、タバコによる煙や有害物質の影響を受けてしまうことを指します。5月31日は「世界禁煙デー」です。受動喫煙のない社会の実現を願い、全国各地でイエローグリーンライトアップなどの啓発活動が行われています。これを機に、自身と周囲の健康のため受動喫煙について考えてみませんか。

受動喫煙の影響

受動喫煙との関連が示されている疾患に、肺がん、冠動脈疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群があります。国は国内で年間約1万5千人が受動喫煙で死亡していると推計しています。市内の現状をみると、男性の喫煙率は悪化傾向にあります。また、子育て中の父親の喫煙率は約3割のぼり、母親の喫煙率は、子どもの成長に伴い、上昇しています。

禁煙を考えてみませんか

禁煙を開始した時点から、血流改善、呼吸が楽になる、味覚・嗅覚の改善等の効果があるといわれています。

禁煙外来を利用するののも一つです。無理なく続けられる方法を見ながら、できることから始めてみましょう。

禁煙外来を利用してみませんか

禁煙は、早ければ早いほど効果があります。医療のサポートを受けることも一つの方法です。「楽に」「確実に」禁煙するために、禁煙外来の利用をおすすめします。禁煙外来では、自分に合ったアドバイスを受けながら、医師と二人三脚で禁煙に取り組むことができます。なお、ニコチン依存症と診断された場合は、健康保険が適用されず。禁煙治療ができる医療機関を市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係

内線332

募集

令和9年4月採用の市職員を募集します

令和9年4月採用の市職員を募集します。このまちの未来と一緒に取り組みませんか。やる気あふれる皆さんのご応募をお待ちしています。

募集の概要

◆募集職種(区分)

- ① 行政事務(上級)
- ② 土木(上級・中級・社会人)
- ③ 建築士(上級・中級・社会人)
- ④ 保育士(中級) ⑤ 保健師(上級)
- ⑥ 管理栄養士(上級)

◆募集人員 いずれも若干名

◆年齢資格要件

受験案内をご覧ください

◆住所要件

住所要件はありません(採用後に駒ヶ根市に住むことが望ましい)

1次試験の概要

◆試験内容

総合能力試験・適性検査(SPI3)

◆日時・会場

駒ヶ根市役所

7月5日(日)午前8時30分

テストセンター会場

6月27日(土)～7月5日(日)の

間で1日

応募の方法

受験を希望する方は、採用試験申込書などの必要書類を郵送または窓口で提出してください。

◆郵送先

〒39914192

駒ヶ根市赤須町20番1号

駒ヶ根市役所総務課職員係宛て

◆受付期間

6月19日(金)まで(消印有効)

受験案内や採用試験申込書は、ホームページからダウンロードできます。郵送による取得を希望される方は、ご連絡ください。

【問い合わせ】

総務課 職員係 内線213

職員インタビュー動画を公開!

新規採用職員などがどのように働いているかご覧いただけます。



◀YouTube





行政文書の 開示・閲覧状況

市には、市政を進める上で必要な情報が多く集められ、さまざまな行政文書が保管されています。皆さんの知る権利を保障し、市民参加による公正で開かれた市政を進めるため、請求により文書を公開しています。令和7年度の開示・閲覧状況をお知らせします。詳細は、市ホームページ(下QR)をご覧ください。



【問い合わせ】
総務課 行政管理係 内線212

●行政文書の開示状況

開示請求の概要	件数
住居表示の街区符号や住居番号の付定に関するもの	5
税に関するもの	3
市が加入する保険に関するもの	3
公共工事などに関するもの	3
その他(届出書、資料)	8

●個人情報の開示状況

開示請求の概要	件数
申請書などに関するもの	1
教育に関するもの	1

●住民基本台帳の一部閲覧状況 【問い合わせ】市民課 市民係 内線325

申し出者の氏名	利用目的の概要	閲覧日	閲覧した範囲 ()内は居住地区
(一社)新情報センター	家計消費状況調査	5月20日	満16歳以上の男女 50人 (飯坂1丁目3~23番、東町2~11番)
		10月6日	36世帯 (梨の木、赤須東、中沢地区の各一部)
		令和8年1月30日	150世帯(赤穂、下平、中沢地区の各一部)
(一社)中央調査社	気候変動に関する世論調査	7月1日	満18歳以上の日本人男女 13人 (赤穂4235番地~4338)
	社会意識に関する世論調査	7月28日	満18歳以上の日本人男女 13人 (赤穂8639番地~10214)
	若者と高齢者の共生に関する調査	8月25日	25歳~39歳・65歳~90歳の日本人男女 (赤穂497番地~)
	国際化と外国人に関する意識調査	令和8年2月6日	満16歳以上の男女 12人(上穂北、北町)
(株)日本リサーチセンター	青少年のインターネット利用環境実態調査	9月8日	0歳~17歳の男女 20人(東伊那、中沢)

●選挙人名簿抄本の閲覧状況 【問い合わせ】選挙管理委員会事務局 内線935

申し出者の氏名	利用目的の概要	閲覧日	閲覧に係る選挙人の範囲	主たる事務所の所在地
(株)東京商工リサーチ長野支店	長野県民の医療意識に係る調査	11月7日	全投票区から50人	長野市上千歳町1121番地1
幸福実現党伊那駒ヶ根後援会	政治活動のため	11月14日 令和8年3月18日	町一区、町二区、町三区	
(社)長野県世論調査協会	①シリーズ調査「われら信州人~自然と環境編VI」 ②「ジェンダーに関する県民意識調査」 ③「国産国消」に関する県民意識調査 ④環境と暮らし2026 ⑤長野県政に関する意識調査 ⑥生成AIと社会(仮称)	①~③ 12月19日 ④~⑥ 令和8年3月17日	①第5投票区から20人 ②第1投票区から20人 ③第11投票区から20人 ④第16投票区から20人 ④~⑥共通で第4・9投票区から各20人	長野市南県町680-5

※在外選挙人名簿抄本の閲覧はありませんでした。

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

システムの改修に伴い、集計時期が変わったため、2月時点の情報を掲載しています。

くらふていあ社の市

全国から300を超えるクラフト作家が集まり、さまざまな作品の販売、音楽や踊りの発表が催されます。

- ▶ジャンル 陶芸、木工、布、ガラス、革、金属など
 - ▶日時(雨天開催)
6月6日(土)、7日(日)
午前10時～午後5時
 - ▶場所 駒ヶ根高原
(菅の台・駒ヶ池周辺)
 - ▶駐車場 北澤電機、駒ヶ根キャンピングセンター、駒ヶ根高原スキー場
- ※会場までの無料シャトルバスもあります。
- 問** くらふていあ社の市事務局
☎ 090-4181-1600

イベント

お知らせ

相談

募集

こまゼミ 「洋服の育て方」

ヴィンテージ古着店の店主が語る、時代を超えた「高品質と実用性」の真髄。海外買い付けの秘話や、多様性が輝く職場の哲学を、コーヒー片手に学びませんか。

- ▶日時 6月11日(木) 午後6時15分～7時30分
- ▶場所 ファーストマウンテン(上穂栄町3-11)
- ▶講師 同店主 大石 将司さん
- ▶定員 10人
- ▶参加費 700円(オーガニックコーヒー付)
- ▶申し込み 市ホームページ(上QR)の申込フォームから
- ▶申込期限 6月8日(月)

問 商工観光課 商業係 内線431



十二天の森 春の自然観察会

市街地に残る貴重な平地林で新緑の森と触れ合ってみませんか。参加無料、申し込み不要。

- ▶日時 5月31日(日)午前10時～
 - ▶場所 十二天の森 あずまや(東側入口から150m)
- 問** 社会教育課 生涯学習係 内線721

ツインアルプスビッグ バンド 4thコンサート

- ▶期日 6月28日(日)
- ▶開演 午後2時
- ▶場所 市文化会館 大ホール
- ▶入場料 500円(中学生以下無料)

問 Twin ALPS BigBand 池上さん
☎ 050-3696-1839



情報コーナー



公共交通をもっと身近に感じよう! のりもの体験イベント



市内のバス・タクシーをはじめとしたはたらく車が大集合します。地域の足として活躍している公共交通機関や日頃近くで見ることができない車に触れてみませんか。

- 日時 6月21日(日)午前9時30分～午後2時(雨天時中止)
- 場所 ベルシャイン駒ヶ根店 正面入口前
- 内容(一部変更する場合があります)
 - ①路線バスの乗車・運転体験
 - ②タクシー・こまタク車両の展示
 - ③免許返納支援ブース
 - ④パトカー・消防車の展示(ゲストカー)
 - ⑤ガラガラ抽選会
 - ⑥塗り絵体験・プラレール組み立てコーナー

問 企画振興課 地域政策係 内線245



▲市HP

〈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

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

子育てサポーター養成講座 受講者募集!

託児や保育園の送迎など子育てを応援する「子育てサポーター」を養成する講座を開催します。講座では、子どもを預かるために必要な知識や技術が学べます。託児を希望の方はご相談ください。



- 日程 (全7回)
【6月】17日(水)・24日(水)・30日(火)
【7月】8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)
 - 時間 午前10時～午後3時
 - 場所 市役所 保健センター 乳幼児指導室(1階)
 - 対象者 20歳以上の方 ■定員 10人程度
 - 申込期限 6月10日(水) ■託児 要相談
- 問 子ども課 子育て支援係 内線715



▲市HP

知 猫の不妊去勢手術費用を補助します

市では、条件を満たす不妊去勢手術に補助金を交付します。予算に達し次第終了します。



- ▶対象 飼い主がいない猫か、多頭飼育猫に動物病院で手術を受けさせた市内に住所を有する個人か団体
 - ▶金額 猫1匹につき3,000円
- 問 生活環境課 環境衛生係 内線543

知 えがおポイント 交付メニューを紹介

エコな活動に対して、つれてってカードで使える「えがおポイント(1ポイント1円)」を交付しています。本年度からポイントを大幅に拡充しました。詳細はQRコードからご確認ください。



メニュー	交付ポイント
再生可能エネルギー設備の導入	太陽光発電、ペレットストーブ等 20,000 蓄電池 30,000
省エネ家電に買い換え	10,000
LED照明器具に買い換え	2,000
窓・ドアの断熱改修(リフォーム)	10,000
住宅の年間消費電力量の把握	1,000~3,000
グリーンカーテンの設置	2,000

問 生活環境課 環境保全係 内線541

知 東伊那区誌「峰高く」を販売します

東伊那区誌「峰高く」の販売を開始します。東伊那の文化・歴史・自然などをまとめた3冊組の構成です。写真付き、オールカラー。購入希望の方は、QRコードから申し込みください。売り切れ次第、申し込み受付を終了します。



- ▶価格 5,500円(税込み)
 - ▶販売数 900冊
- 問 東伊那公民館 ☎ 82-4664

知 6月は外国人雇用啓発月間

雇入れや離職の届け出を行うなど外国人を雇用している事業主は守るべきルールを再度確認しましょう。

問 ハローワーク伊那 ☎ 0265-73-8609

知 6月は食育月間です

市では、食を通じて豊かな心や健やかな体、生きる力を身に付けられるように「食育」を推進しています。できることから食育に取り組んでみましょう。

例えばこんなことから…

- 行事食や旬の食材を知り、地産地消を心がける
- 食事の準備や片付けを家族みんなで協力する

問 子ども課 教育総務係 内線711

知 農地の利用状況を調査しています

6～8月に、農業委員等が各地区の農地の管理・耕作状況について現地調査を行います。農地に立ち入ることもありますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問 農業委員会事務局 内線412

組合員・地域のみならずへ 株式会社グレースは、JA上伊那の協同会社です。

安心してお新盆を迎えていただく為に
新盆相談会開催



6月14日 時間 AM8:30~PM4:00

会場/虹のホール駒ヶ根

※当日は動画等により、随時ご案内させていただきます。



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

虹のホール 駒ヶ根



0120-81-1509

虹のホール駒ヶ根南側

虹のホール 花みずき

☎0265 81-1109

虹のホール 伊南



イベント

お知らせ

相談

募集

情報コーナー

募 バドミントン教室 参加者募集

初心者歓迎。昼の部か夜の部にご参加ください。全5回。



▶ 昼の部

5月19日(火)～毎週火曜日
午前10時～11時30分

▶ 夜の部

5月28日(木)～毎週木曜日
午後7時30分～9時

▶ 場所 泰成スポーツフロア

▶ 参加費 全5回3,000円

▶ 申し込み QRか電話

問 市スポーツ協会バドミントン部 ☎ 090-9669-2581

募 ネパール語教室 受講者募集

仕事や留学でも役立つネパール語を、基礎から学べます。開講日は受講者と相談して決定。

▶ 事前説明会

6月4日(木)午後3時～
出席できない方は個別に説明

▶ 場所 ネパールライブラリー
(中央16-18 ポカラキッチン2階)

▶ 受講料 無料

▶ 申し込み 電話またはポカラキッチンへ直接

問 ネパールライブラリー ☎ 090-7617-3349

各種納期案内

◇市県民税	1期
◇国民健康保険税	1期
◇介護保険料	1期

相 人権問題で お困りの方はご相談を

人権擁護委員の日に合わせて、専門相談員による特設相談所を開設します。秘密厳守、相談無料、申し込み不要。



▶ 日時 6月2日(火)

午前10時～午後3時

▶ 場所 赤穂公民館、
東伊那公民館

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線216

募 軟式野球連盟小澤政示 杯参加チーム募集

軟式野球連盟登録チーム以外でも参加できます。雨天中止。

▶ 期日 7月26日(日)

▶ 場所 アルプス球場、
市営グラウンド

▶ 参加費 1チーム10,000円

▶ 申込期限 7月3日(金)

問 事務局 新井さん ☎ 090-4967-6604

知 レストラン菜々ちゃん 割引券を配布

レストラン菜々ちゃん利用者に、次回の食事から使える500円割引券を2,000枚限定でお渡しします。

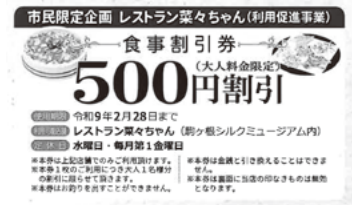
▶ 対象者 中学生以上の市民

▶ 使用期限 令和9年2月28日

▶ 定休日 水曜日・第1金曜日

▶ 注意事項

- ・割引券を利用した食事の際は、お渡ししません。
- ・割引券の受け取り回数に制限はありません。
- ・割引券はお釣りを出すことができません。



問 レストラン菜々ちゃん
(駒ヶ根シルクミュージアム内) ☎ 81-8750

第6次総合計画 市民ワークショップ参加者募集

今後5年間(令和9～13年度)のまちづくりの方向性を示す駒ヶ根市第6次総合計画の策定を進めています。この計画を市民の皆さんと共に作り上げるため、駒ヶ根市の未来について語り合い、アイデアを出し合うワークショップを開催します。

■ 日時 6月28日(日)午後1～4時

■ 場所 市役所 本庁舎 大会議室(2階)

■ 定員 30人程度(応募多数の場合は抽選)

■ 対象者 高校生以上で、市内に在住・在学・在勤のいずれかに該当

■ 申込方法 市HP(右上QR)の申し込みフォームまたは電話

■ 申込期限 6月18日(木)

問 企画振興課 企画調整係 内線241



広告欄



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】

(3月中)

小林カヲヨ(100)中沢区本曾倉
北原 千明(90)福岡区第1

(4月中)

小森美和子(74)町四区第5
松崎 昭子(96)町二区第7
山村 正子(68)福岡区第4
福澤 亘 (89)上穂町区第4
松崎 俊行(77)町二区第5
倉田勢津雄(86)中割区南方
本山 克二(78)町二区第8
西村 愛子(93)福岡区第1
宮坂 勝子(96)下平区第5

※依頼があった方のみを掲載しています。

善意のコーナー

- ☆市内公立保育園・幼稚園の卒園児保護者の皆さんによる卒園記念寄付
- ・飯坂保育園にキーボード
 - ・赤穂保育園にダイヤモンドク2セット
 - ・すずらん保育園に三輪スクーター2台、砂場用カラフルバケツ
 - ・経塚保育園に二輪スクーター2台
 - ・美須津保育園にドッジボール他ボール一式、ハンドポンプ
 - ・北割保育園にCDデッキ
 - ・中沢保育園にくみくみスロープ一式
 - ・東伊那保育園にドッジボール他ボール一式
 - ・赤穂南幼稚園にステップなわとびポールスタンド

募 太極拳教室 受講生を募集

生涯スポーツの太極拳で健康づくりをしませんか。1カ月の無料体験もあります。



▶日時

●月曜日

午前9時30分～11時30分

●木曜日 午後1～3時

▶場所 武道館

▶合同発表会 7月5日(日)

武道館で各コース合同発表会があります(午前9時半～正午)。どなたでも見学できますのでお気軽にお越しください。

▶申し込み・問い合わせ

駒ヶ根太極拳協会
市岡さん ☎ 83-6033

募 池山清掃登山募集

貴重な山の自然を守るため、登山道をきれいにしながら、ハイキングを楽しみませんか。どなたでも無料で参加いただけます。



▶行程 6月7日(日)

午前8時に古城公園集合後、登山開始。

午後3時終了予定。

▶集合場所 古城公園

▶持ち物

昼食、飲み水1リットル、軍手、雨具、防寒具、ザックなど

▶服装 長袖・長ズボン、運動靴

▶申込期限 6月2日(火)

▶申し込み・問い合わせ

林さん ☎ 83-1423

募 地域福祉計画 策定委員を募集

市では本年度、地域福祉を進めていくための指針となる地域福祉計画を策定します。

地域福祉計画とは、普段暮らしている地域で誰もが安心して暮らせるよう、一人ひとりが協力し合う地域づくりを目指し、支えあいの仕組みや施策の方向性を定めるものです。

この計画の策定委員を募集します。

▶任期 令和9年3月まで

▶募集人数 2人以内

▶応募要件(次の全てを満たす方)

- ①市内に住所がある
- ②6月19日時点において満18歳以上
- ③平日昼間の会議に出席できる(計4回程度)



▶応募方法 所定の申込書に必要事項を記入して提出

▶応募期限 6月19日(金)

問 福祉課 社会福祉係
内線312

募 統計調査員を募集

業務内容は調査票の配布・回収・点検等です(守秘義務あり)。

▶応募要件(次の全てを満たす方)

- ①満20歳以上
- ②責任をもって遂行できる
- ③税務・警察・選挙に直接無関係

▶注意事項

統計調査ごとに調査員を選出・依頼します。



問 企画振興課 企画調整係
内線241

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
イベント
知
お知らせ
相
相談
募
募集



緊急当番医・薬局

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

6/7 (日)	高山内科クリニック(北割一区)	内・循	☎ 82-6690
	やじま薬局(北割一区)	—	☎ 82-3930
6/14 (日)	北原医院(宮田村)	内	☎ 85-2214
	トノムラヤ薬局(宮田村)	—	☎ 85-2106
6/21 (日)	片桐診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	—	☎ 88-6050
6/28 (日)	よこやま耳鼻咽喉科医院(町四区)	耳	☎ 81-0185
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017



◀ 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)



緊急歯科診療

6/7(日)、14(日)、21(日)、28(日)

- 場所 上伊那口腔保健センター
(伊那市保健センター内)
☎ 78-8510
- 時間 8:30~11:30



こまがねTV放送予定

- 2日~ 市役所で働きませんか
- 9日~ 文化センターだより
- 16日~ こまかっぱニュース
- 23日~ 避難所開設に挑戦してみよう
- 30日~ 避難所開設に挑戦してみよう(再)
- 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)
6月4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
- 税金相談(税理士) **要予約**
7月1日(水) 13:30~15:00
a111a(アルラ)旧伊那消防署跡地
問 関東信越税理士会伊那支部
☎ 74-8170(平日10:00~16:00)

- 司法書士相談 **要予約**
6月25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)
6月9日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館
問 総務課 秘書広報室 内線261
- ちよこっと空き家相談
6月3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

- 緊急情報やイベント情報等を配信



メール配信▶



◀LINE

- 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)。

広告欄

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 **0120-193-875**
通話料無料▶



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

大腸がん検診

要申込

【保健センター】
6月22日(月)~7月7日(火)
土日の受け付けはゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根のみです。
※6月25日(木)は受け付け不可

心理士相談

要予約

公認心理師に無料で相談できます。
【保健センター】
6月5日(金)、12日(金)、18日(木)
9:00~14:00(1人60分)
※最終受け付け13:00

乳がんマンモ検診

要予約

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



【昭和伊南総合病院】
6月8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
【前澤外科内科クリニック】
6月4日(木)、11日(木)、18日(木)
【保健センター】
6月24日(水)~26日(金)

こころの健康相談日

要予約

こころの医療センター駒ヶ根の田中康平医師による相談です(1人30分程度)。

【保健センター】
6月11日(木) 13:30~14:40
※最終受け付け14:10

子宮頸がん検診

若い世代の方も検診を受け、早期発見につなげましょう。
【駒ヶ根高原レディスクリニック】
6月1日(月)~30日(火)の平日

「食改」会員 募集中!

食改(食生活改善推進協議会)は、地域で食育や健康づくりを推進するボランティア団体です。まずは自分と家族、そして地域の皆さんのより良い食生活のために活動しています。

◆活動内容

地区での活動のほか、自分たちの知識向上を目的とした学習会や調理実習などにも取り組んでいます。また、会員は食塩摂取量の検査や血管年齢測定などを無料で受けることができます。



イベントの様子



食改で調理した料理

◆ぜひ一緒に学びましょう!

新規会員を随時募集しています。まずは体験(学習会・調理実習参加)も可能です。おいしいお昼ごはんを食べに来てください。

◆募集条件

- ・市民 ・性別、年齢は問いません
- ・料理初心者の方、大歓迎です



問 地域保健課 健康推進係 内線334

▲詳細

各種検診のデジタル通知を開始します

市が実施する各種検診について、デジタルの力で市民の皆さんの生活がもっと便利となるように、マイナンバーカードと連携した「xID(クロスアイディ)アプリ」を利用したデジタル通知サービスを開始します。

デジタル通知の設定・登録をされた方には、各種検診に関する通知やお知らせをデジタルでお届けします。なお、各種検診の案内にも順次同封します。詳細は、市ホームページ(右QR)をご覧ください。



デジタル通知の4つのメリット

- ①大切なお知らせの見逃し防止
スマホに届くため、他の郵便物と混ざったり、誤って廃棄したりすることがありません。
- ②いつでも・どこでも確認可能
時間・場所を選ばずに市からのお知らせをスマホで確認できます。
- ③行政手続きが全てスマホで完結
手続き・申請から結果の受け取りまでスマホ(デジタル)で完結します。
- ④利用することでSDGsに貢献
郵送にかかる環境負荷が軽減されます。また削減した郵送費用は、他の施策に活用します。

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。

6月の全館休館日

1日(月)、8日(月)、
15日(月)、22日(月)、
29日(月)
26日(金)は蔵書整理日

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

6月のおはなし会

申し込み不要、参加無料です。
場所は本館おはなしの森です。

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)

- 6月4日(木) 10:30~
主に1・2歳児向け
- 6月18日(木) 10:30~
主に0歳児向け

②幼児向けおはなし会

6月13日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会

6月20日(土) 11:00~

開館40周年記念

トートバッグプレゼント

駒ヶ根総合文化センター開館40周年を記念し、利用者の皆さんに感謝を込めてオリジナルトートバッグをプレゼントします。詳しくは図書館の掲示ポスターをご覧ください。

四季のおはなし会

大人の方による、大人の方のためのおはなし会です。昔話、ゆかいな外国の話…いろいろなお話を楽しみ、日常とは違ったひとときを過ごしてみませんか。発表初心者の方、お客さんとしての参加も大歓迎です。

日時 6月11日(木) 18:45~

場所 文化会館 大会議室(2階)

テーマ 夏(青・空)

申込期限 6月10日(水)

ねえ、この本読んで!

司書やボランティアが、お子さんが読んでほしい本やオススメの本を読みます。

日時 6月17日(水)

①10:30~11:30

②15:30~16:30

場所 本館 おはなしの森

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった一般書、児童書、雑誌、紙芝居などを無償で提供します。

期間 6月17日(水)~2週間程度(なくなり次第終了)

時間 9:30~18:30 **場所** 図書館前 エントランス



おもしろかっぱ館(開館10:00~16:30) ☎ 81-4767

ふれあい講座

手話ダンスをやってみよう

音楽に合わせて、手話で楽しく心を伝えてみましょう!



日時 8月2日(日) 10:00~

場所 おもしろかっぱ館

講師 小池 幸子さん

参加費 無料 **定員** 10人

持ち物 水分補給用の飲み物

服装 動きやすい服装と靴

特別展開催中

小島功氏・萩原楽一氏・橋爪まんぷ氏作品展

「黄桜」のコミ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・橋爪まんぷさんの作品特別展です。

期間 9月末まで



文化会館 ☎ 83-1130(代表)

場所はいずれも文化会館大ホール

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

チケット発売中です。

日時 6月7日(日) 14:00開演

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

第39回

駒ヶ根郷土芸能まつり

文化団体や伝統芸能を受け継ぐ方々の発表です。

日時 6月14日(日) 12:00開演

料金 無料(自由席)

開館40周年記念

~狂言三代~

野村万作・萬斎・狂言の世界

チケット発売中です。

日時 7月10日(金) 18:30~

料金 一般6,000円

高校生以下3,000円

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【ロビー】

フォトクラブ光影 写真展

期間 6月21日(日)午後1時~
28日(日)

※最終日は午後4時まで

ヒロ・イシイ作品展Ⅲ

油彩画・水彩画・

ミクストメディア作品

期間 6月3日(水)~17日(水)



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

西友 駒ヶ根店

(小売店)

健康につながる売り場づくり

「西友 駒ヶ根店」は、地域に根付くスーパーを理念に、地元野菜などの食品や日用品などさまざまな商品を扱います。

「買い物を通じて地域の皆さんの健康を支えたい」と話す副店長の行田さん。駒ヶ根店ならではの取り組みとして、店内には「健康応援コーナー」を設置しています。オリジナルブランドのドレッシングやしょうゆなどの減塩商品に加え、健康意識の高まりにちなみ、飲料



健康応援コーナー

取り組み内容

- 減塩商品を販売
- 市からの健康情報を発信



やシリアル等の糖質オフ商品もそろえています。

体にやさしい

こだわり弁当も

お惣菜コーナーでは、管理栄養士が監修した3種類のお弁当が販売されています。コンセプトは「ココロとカラダの健康」。いずれも600キロカロリー以内に抑えられていて、栄養バランスを意識した彩り豊かな食材が使用されています。「健康とおいしさを両立し、お客さんの満足度を高めていきたい」というお店の思いが、多彩な取り組みにつながっています。

／ 買い物で健康づくりを応援します ／



健康づくり協力店を募集中

詳しくは、地域保健課 健康推進係 (内線333) へお問い合わせください。

information

- 住所: 赤穂14641-12
- 営業時間: 24時間営業
- 定休日: なし
- 電話: 81-8081



HP



＝食中毒を予防しましょう＝

毎日の食事を「安全に食べることも健康づくりに大切です。特に気温・湿度が高い季節は、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。食中毒を予防する3原則を紹介します。



▲詳細

1 「つけない」=洗う

食中毒の原因菌が食べ物や調理器具につくことを防ぐために、こまめに手洗いをしましょう。

2 「増やさない」=低温で保存する

菌の増殖は10℃以下でゆるやかになります。生鮮食品や惣菜は早めに冷蔵し、早めに食べましょう。

3 「やっつける」=加熱する

多くの細菌は加熱で死滅します。肉や魚は中心部を75℃で1分以上加熱を。調理器具は洗浄後、熱湯消毒が有効です。



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。



活動場所の一つだった千畳敷カール

地域おこし協力隊に
着任してから、あ
つという間に3年が経ち
ました。山と観光、どち
らも楽しめる駒ヶ根とい
う場所で、自分自身が楽
しみながらその魅力を発
信させていただき、とて
も有意義な3年間です
た。こんなに充実した時
間を過ごせたのは、関係
各所の皆さんや応援して
くださる方々のおかげで
す。本当にありがとうございます。



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む。令和5年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。5月末で卒隊し、市内でゲストハウスを開業予定。

自分の活動がどのくらい駒ヶ根のために役立つかは分かりません。観光分野では「成果＝観光客が増えること」だと思いますが、お客さんの増減にはさまざまな要素が関係しており、増客の理由を特定するのは難しいからです。ですが、観光客の方からSNSを見て来たと言っていたいたり、SNSのフォローが増えたりしたので、駒ヶ根のPRに多少役に立てたのかなと思いたいです。

卒隊後は、市内でゲストハウス(素泊まりの宿)を開業する予定です。今後は一事業者として駒ヶ根を盛り上げていきたいので、引き続きよろしくお願ひします！

ちよつとひとこと



藤塚 智徳 さん
(北割一区)

御利益とは感謝の気づき

私は市内の寺院で住職をしております。このお寺では、地域の方々に親しまれている龍にまつわる御尊像をおまつりしています。

そのご縁は18年前、讃岐・金刀比羅宮の参道での出会いに始まりました。令和3年2月、毎朝6時の寒中水行修行の中でその存在を改めて感じる不思議な出来事が幾度かあり、御尊像をお迎えすることになりました。重さ25kgの御尊像を背負い、讃岐路約30km(駒ヶ根駅～辰野駅間に相当)を行脚しました。さらに東伊那から寺院まで歩き、七面山(1989m)にも御尊像と共に登頂しました。

これらの体験を通じ、寄り添いの心を養い、御利益とは感謝の中から生まれる気づきであると実感しました。日々の感謝を忘れず、気づきを大切にして、これからも多くの方々に寄り添いながら、心が安らぐ寺であり続けるよう精進してまいります。

次は、永井 悟志 さん(北割一区)へ バトンタッチ



お肉のうま味をとり込めて、適塩でおいしく食べよう♪

クックパッドで
レシピ公開中！

● ささみのピカタ



小麦粉と卵の衣でお肉のうま味をとり込み、しっとり仕上がります。ケチャップはかけるより、つけて食べることで減塩につながります。

材料(3~5歳児4人分)

とりささみ……………4本	卵……………1個
塩……………少々(0.5g)	パセリ……………5g
こしょう……………少々	油……………大さじ1
小麦粉……………大さじ2	トマトケチャップ…小さじ4

作り方

- ① とりささみの筋を取り、そぎ切りにする。塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ② パセリをみじん切りにし、溶きほぐした卵と混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①を②にくぐらせて両面を焼く。
- ④ お皿に盛り付けケチャップを添えて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.4g(1人分)

【1日の食塩目標量】1~2歳男児:3.0g未満、1~2歳女児:2.5g未満、3~5歳:3.5g未満、成人男性:7.5g未満、成人女性:6.5g未満



美しく咲くミズバショウ

「私の記憶が確かならば」そんな決め台詞の料理番組があった。深夜の記者クラブ。つければなしのテレビから流れてくると週末になつたと感じたものだ。人は記憶の中で生きている。ただ、それぞれにフィルターを持っている。思い出したくない話は出てこないよ

伊藤市長の

雑記帳



うに、楽しくなる話は何度でも出てくるように。都合に合わせて入れ替えられる仕組みだ。時に書き換えも起こる。中学時代の登山の思い出を同級生と話していたら、大雨と思い込んでいた天気は晴天ではと指摘された。行きたくなかった気持ちがあつたので変えてしまったのかもしれない。自分に好ましい筋書きに変えれば、勇気の源にもなる。クリスマスイブ、同級生が手編みのマフラーを贈ってくれた。半世紀前の記憶は事実か。確かめる必要はないだろう。

〈広告欄〉

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



子育て応援コーナー すくすく



子育て支援室
Instagram

子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。



子育て
サイト



イベント
カレンダー

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

参加には、きっずらんど、まあるくなあれ♪の登録券(無料)が必要です。詳細は右のQRコードから。



食事相談

6月8日(月) 9:30~11:30
まあるくなあれ♪
栄養士による相談。

ベビーマッサージ

6月10日(水)
14:30~15:10
きっずらんど
1~12カ月頃のお子さんが対象。



楽しくリトミック☆

要予約

6月11日(木)
①9:40~10:20
②10:30~11:10
赤穂公民館 プレイルーム
対象は①歩けるお子さん、②ハイハイ期~よちよち歩きのお子さん。各回定員10組。6月1日(月)にオンライン予約を開始します。詳細は右上QRコードから。



お話のひろば

6月17日(水)、25日(木)
10:30~10:45
〈17日〉まあるくなあれ♪
〈25日〉きっずらんど
簡単な手遊びや絵本の読み聞かせ。

親子でふれあい遊び

6月22日(月) 10:00~10:40
駅前ビルアルパ 多目的ホール
歩けるお子さんが対象。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

6月23日(火) 13:30~15:15
きっずらんど

あつまれこまっこ

6月26日(金) 10:00~11:45
ふるさとの丘 アルプスドーム
親子で楽しめる運動遊びを行います。参加無料で、登録券は不要です。

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

場所はいずれも保健センターで無料。

離乳食教室

要予約

家族の食事から取り分けて作る、子どもの成長に合った離乳食の調理見学ができます。希望者は離乳食の試食もできます。4カ月以上の子どもとその保護者が対象です。



●初期~中期(生後5~8カ月頃)

6月4日(木) 13:30~15:00
申し込みは5月28日(木)まで。

●後期~完了期(生後9~18カ月頃)

6月24日(水) 13:30~15:00
申し込みは6月17日(水)まで。

両親学級② パパママ教室 要予約

6月13日(土) 9:30~11:00
出産予定日が令和8年9~10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6月5日(金)まで。

両親学級③ 出産準備

6月4日(木) 9:30~11:00
出産予定日が8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 地域就労支援センター ☎ 050-5536-8234

6月11日(木) ①10:30~11:00 ②11:10~11:40
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は10日(水)の17:00まで。予約は電話か右QRコードから。



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

6月10日(水) 10:00~
歩けるお子さんが対象。
定員5組、参加費500円。

離乳食教室

6月15日(月) 13:00~
おやつは付きません。定員2組。

誕生日会

6月18日(木) 10:00~
6月生まれの誕生日会。
定員5組。



相談&発育測定

6月22日(月) 9:00~
対面での個別相談です。



ベビーマッサージ

6月24日(水) 10:00~
ねんね期が対象。
定員5組。



親子でベビヨガ

6月26日(金) 10:00~
3カ月~ハイハイ歩きのお子さん
が対象。定員5組、参加費500円。

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。

6月2日(火)	聖マルチン
6月9日(火)	福岡(要予約)
6月10日(水)	北割、美須津、東伊那、桜ヶ丘、経塚
6月12日(金)	赤穂、飯坂、中沢、すずらん
6月18日(木)	J's (要予約・6月1日~予約開始)

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 **きらめき公園** です。

きらめき公園は、小町屋区の住宅街にある公園です。伊南バイパスからのアクセスも良く、園内には大小2つの滑り台やザイルクライミングなどの遊具が整備されています。また、遊具のほかに走り回って遊べる広場や水遊び場もあり、さまざまな楽しみ方ができます。これからの暑い季節に、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

【公園の詳細】

住所	下市場55番1号
駐車場	有り
トイレ	有り(バリアフリートイレ)



水遊び場もあります



幅広い年齢の子が楽しめる滑り台



大迫力のザイルクライミング



公園の詳細▶



◀地図



じゃんけん列車でみんなの心を一つに

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。

1年生を迎える会(赤穂南小学校)

赤穂南小学校で、1年生を迎える会が行われました。本年度入学した44名の1年生は、6年生と手をつなぎながらうれしそうに入場。児童会による劇で学校の紹介が行われたほか、じゃんけん列車や合唱、手作りメダルのプレゼントなどもあり、全校児童みんなで1年生の仲間入りを喜びました。



めんどくさ大王をみんなで退治



拍手で迎えられ入場



金管バンドの演奏で1年生をお出迎え

Happy Birthday 6月生まれ



吉沢 陸矢くん
勝江さん、菜美さん

これからもいっぱい
おでかけしようね！



森脇 玄くん
晃司さん、さなえさん

すくすく元気に
大きくなあれ！



麻野 莉永ちゃん
靖人さん、千穂さん

元気いっぱい
大きくなあれ☆



江口 護くん
秀行さん、かなえさん

生まれてきてくれて
ありがとう

誕生日のおともだち大募集

7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6月4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。



市立図書館 司書
中坪 三佳

おつかい

作/さとう わきこ 出版/福音館書店

今日のお天気は雨。窓から外を見ていた女の子に、お母さんがかごを差し出して言いました。「おつかい 言ってきてちょうだい」
女の子は言います。「いやあよ、あめがふってるんだもの」
するとお母さんが「かさ さしていけばいいでしょ」それを聞いて、女の子のそばにいたネコとネズミが、大急ぎで傘を運んできました。ところが女の子は言います。「でも、あしがぬれちゃうんだもの」
お母さんが「じゃあ、ながぐつはいたら」と言うと、ネコとネズミが女の子のところへ長ぐつを持ってきました。「でも、ふくがぬれちゃうよ」
女の子が「でも」と言いだすと、すぐにお母さんがこうすれば?をこたえ、そのたびにネコとネズミが必要な物を運んできます。心配が尽きない女の子は、あれもこれもと身につけて、いよいよ玄関の扉を開けますが…。
梅雨の時期にぴったりの楽しい絵本です。

子育てサイト トリセツ★



保育園や学校給食の人気メニューを紹介

子どもたちに人気の給食メニューを中心に、栄養バランスのとれたレシピを紹介しています。離乳食のレシピも掲載しています。
また、クックパッドにも多くのレシピがありますので、ぜひご覧ください。



台湾で求められる農産物を学ぶ

市は台湾・台中市で高級品を扱うスーパーマーケット「裕毛屋」の謝明達社長を招いた講演会を市役所で開き、認定農業者ら約40人が聴講しました。国際交流促進覚書を結ぶ同市との交流を昨年11月に再開。その訪問をきっかけに、台湾での農産物の需要を知り、取引や連携につなげるため実施しました。謝社長は「価格競争にとらわれず、駒ヶ根の環境を生かした高い付加価値の生産を目指すべき」と話しました。

中沢の花の名所を巡る

中沢公民館は中沢地区の花の名所を巡る「ぐるっと中沢花めぐり」を開催し、16名が春の花々を楽しみました。これは、地域の魅力を再発見する取り組みの一つで、毎年開催しています。参加者は、マイクロバスで同地区の桃源院の桜や上割のハナモモなどを周り、咲き乱れる花々を鑑賞。参加した女性は「今年は桜とハナモモと一緒に楽しむことができて良かった」と振り返りました。



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。



山の安全を願って 中ア開山式

中央アルプスの開山式がこまくさの湯で行われ、観光や行政などの関係者約50人が参列しました。千畳敷で行われる予定でしたが、強風で駒ヶ岳ロープウェイが一時運休したため、麓の会場で開催。参列者は、遭難者へ黙とうをささげ、神事では山での安全やにぎわいを祈願しました。その後、地元の「アルプホルン駒ヶ根」による演奏が行われ、観光シーズンの幕開けを告げるホルンの音色が響き渡りました。

塩田川上流河川愛護会が知事感謝状

東伊那区塩田地域の全世帯が所属する「塩田川上流河川愛護会」は、長年にわたる美化活動が評価され、道路河川愛護活動知事感謝状を受けました。同会は、ゴミ拾いやヨシなど雑草の刈り取りを年2回行い、50年以上継続的に取り組んでいます。馬場一実代表(当時)は、先人の方々のおかげと話し「これからも川を守れるように、地域一丸となって継続して活動していきたい」と意気込みました。



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!**

なごの **子育て家庭 優待パスポート**
全額キャッシュ
有効期間 令和10年(2028年)3月31日
※子育て世帯が18歳に達する31日以前に有効期間が満了となります

至 駒ヶ根IC
ファミリマート
大田切駅
伊那バスター
古田切 北の原
カーゲアステーション 北町

赤穂小学校
市役所入口
市役所
カーゲアステーション 南町

海外協力隊 入口
JA上伊那 ライスセンター
駒ヶ根市役所 南幼稚園入口
カーゲアステーション 中央アルプス花の道

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