

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)

7

No.1223



人とまちをつなぐ
新たな拠点が誕生

さあ、次のおもしろいこと それ、駒ヶ根でできます!

「それ、駒ヶ根でできます!」事業は、市が観光・移住・産業・暮らしなど、さまざまな分野の魅力を一元的に発信するために始めた取り組みです。その取り組みの一部を紹介します。

「それ、駒ヶ根でできます!」
という言葉を知っていますか。
これは、関係・交流人口の拡大
に向けた調査をきっかけに、
相模女子大学(神奈川県)の学
生の皆さんから提案された市
のPRキャッチフレーズです。
この言葉を合言葉に「駒ヶ根
でできること」や「駒ヶ根らし
い暮らし」を発信することで、
多くの人に駒ヶ根を知ってほ
しい、「訪れたい・暮らしたい」
と感じてもらおうことを目指し
ています。現在は、PRグッ
ズの作成や関連事業者・団体
とのネットワーク会議での意
見交換、東中学校でのふるさ
と学習など、さまざまな取り
組みに広がってきています。

このロゴが 目印!

まずは「それ、駒ヶ根でできます!」がより多くの人の目にとまるよう、ロゴマークを制作しました。デザインは、市内在住のデザイナーによるものです。

●遠くからでも目を引いて、一度見ると印象に残るデザイン

●明るく親しみやすく、会話のきっかけになるロゴ

中央アルプスをモチーフにしたデザイン



カラフルな色使いで、多様な人のつながり・交流を表現

ロゴを使ったPRも進行中!



Contents ~もくじ~

- 2 特集 それ、駒ヶ根でできます!
- 4 情報ピックアップ
 - ・公共ライドシェア実証実験
 - ・市長が市政を解説
 - ・8月9日は県知事選挙
 - ・婚活・恋活 お気軽にご相談を
- 6
 - ・国保資格確認書等更新
 - ・福祉医療受給者証更新
 - ・後期高齢の受診方法・保険料
- 8
 - ・青少年育成委員会だより
 - ・地籍調査にご協力を
- 9 市長への手紙
- 11 こまっかば情報コーナー
- 16 すこやかライフ(健康情報)
カリヨン(文化センター情報)
- 18 やまびこひろば
 - まちの健康づくり協力店
大衆食堂 きよし
 - 地域おこし協力隊通信
須田 直子さん
 - ちょっとひとこと
永井 悟志さん
- 20 みんなのれしび
伊藤市長の雑記帳
- 21 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
(中央アルプスこまっ子広場)
 - 元気なこまがねっ子
(美須津保育園 遠足)
 - Happy Birthday 7月生まれ
司書おすすめの絵本

今月の表紙

本町テラス竣工式(5月25日)

まちなかに店舗と住居が入る複合施設「本町テラス」が完成しました。にぎわいの創出や中心市街地の活性化、定住の促進を目指した民間主導の取り組みで、優良建築物等整備事業として、国と市の補助金も活用し、整備が進められました。

開発を行った織井不動産の織井寛之代表取締役は「建物が建ったことはゴールではなく、スタート。人と人をつなぎ、次世代に誇れる場所としてまちに根付くことを願っています」と話しました。

駒ヶ根でできること メニューの一部を紹介します

「それ、駒ヶ根でできます！」の「それ」には、あえて決まった意味を設けていません。自然、暮らし、趣味、文化、体験、子育て、人とのつながりなど、どんな場面にも重ねることができる自由で多様な言葉です。



▲他メニュー

朝から登山、午後はシゴト？！

麓から約1時間で標高2,612メートルの世界へ行けるのは駒ヶ根ならでは！登山でリフレッシュした後は、平地でおいしいご飯を食べながら、テレワークもできます！



自然に囲まれながら筋トレできます！

駒ヶ根に来て、この景色の中で運動できることのぜいたくさを実感しました。筋肉を追い込みながら眺めるアルプスは最高です！（丸塚公園）



地域おこし協力隊 田村隊員

ソースかつ丼を堪能



飲食店や居酒屋がたくさん



伊那紬に親しめる



釣りを楽しめる



他にもこんなことがあります

- ・庭で家庭菜園ができます！
- ・家からアルプスをながめる暮らしができます！
- ・直売所で新鮮な地元食材に出会えます！
- ・ものづくりのまちならではの技術があります！
- ・スポーツを通じて地域のつながりが広がります！

募集！ あなたの身近にある「それ」、ぜひ教えてください！

駒ヶ根にはまだまだたくさんの魅力があります。皆さんにとっての何気ない日常も、誰かにとっては特別な魅力に映るかもしれません。あなたが感じる「それ、駒ヶ根でできます！」をぜひ教えてください。

- ▼応募者全員にそれ駒ステッカーをプレゼント！
- ▼12月末までに応募した方の中から選考で5の方に、駒ヶ根の特産品セットをプレゼント！

申し込み 随時

応募方法

- 申し込みフォーム(右QRコード)
- 応募用紙を郵送で送付か窓口へ提出
- ・郵送(〒399-4192 赤須町20番1号 企画振興課 行)
- ・窓口 企画振興課(2階)



何気ない日常にある 駒ヶ根の魅力

市では「それ、駒ヶ根でできます！」のキャッチフレーズのもと、観光や移住、仕事、暮らしなどさまざまな場面でまちの魅力を発信しています。この取り組みで大切に行っていることは、市民の皆さんと一緒にこの言葉を育てていくことです。普段の暮らしの中にある好きな景色や、ご近所さんとのつながり、何気ない日常こそ駒ヶ根のかけがえのない魅力の一つです。

【問い合わせ】

企画振興課
少子化・人口戦略室
内線244

この地域にはたくさんの「それ」＝魅力があふれています。駒ヶ根でできる「それ」を見つけて、磨いて、地域外の皆さんに伝えていくこと。その積み重ねで「行ってみたい」「つながってみたい」と感じる人を増やし、駒ヶ根に思いを寄せる人や、応援してくれる人、暮らしてみたい人の輪を広げていきたいと考えています。

公共交通

アプリで簡単予約！
公共ライドシェア実証実験



市地域公共交通協議会では、タクシーを補完する新たな交通サービス「公共ライドシェア」の実証実験を行います【左枠】。タクシーで対応できない場合に、ライドシェアの登録ドライバーが自家用車で迎えます。

令和7年度の実証実験では、依頼のうち約89%のマッチングが成立し、56件の送迎を実施しました。一定の利用ニーズやシステムの有用性が確認できた一方で、高齢者への周

知や観光利用などの課題も見えてきました。本年度は、こうした課題を踏まえ、さらに使いやすい仕組みになるように取り組みます。

まずは事前登録

専用アプリか電話で会員登録が必要です。7月下旬頃から受け付けを開始する予定です。開始しましたら、市公式メールやLINEで改めてお知らせします。

日常の利用はもちろん、まちの公共交通の在り方を考えるきっかけとして、ぜひ一度乗車してみませんか。詳しい登録方法などは、市ホームページ(左下QR)をご覧ください。

ドライバー募集

地域課題の解決に向け、積極的に協力いただけるライドシェアのドライバーを募集しています。募集条件など詳細は、市ホームページ(左下QR)からご確認ください。

【問い合わせ】

企画振興課 地域政策係
内線 245



市長が
政を解説



4年連続で健康経営優良法人に

駒ヶ根市役所は、本年度も経済産業省による「健康経営優良法人」に認定されました。令和4年度に県内の自治体では初めて選ばれて以降、4年連続となります。今後も取り組みを重ねてまいります。

健康経営優良法人は、従業員の健康管理を戦略的に進めている企業や法人を顕彰する制度です。認定されるとロゴマークを名刺などに使用でき、従業員を大切する法人としてアピールにつながります。ただ、経営理念や組織体制、制度・施策実行などの観点から取り組みを毎年度評価され、基準に達しないと取り消されてしまいます。

このため、継続してさまざまな事業を進めることが重要です。今回の



評価を偏差値で見ますと、経営理念や健康診断・ストレスチェック、労働時間・休職では、平均を上回る項目が多くありました。一方で制度・施策実行では、保健指導や生活習慣の改善などの項目が平均を下回っていました。

職員の皆さんが健康であることは、より良い行政の大前提です。今回の指摘を踏まえ、運動機会の増加やワークライフバランスの推進などに一層、力を入れます。あわせて、市民の皆さんの健康づくりも進めていきます。

選挙

8月9日は 長野県知事選挙の投票日



投票箱

任期満了に伴う長野県知事選挙を行います。私たちの郷土「長野県」の将来を決める大切な選挙です。棄権することなく、私たちの大切な一票を使いましょう。

期日前投票をご利用ください

投票日当日に、仕事や用事などで投票できない場合は、市役所で期日前投票ができます。入場券裏面の期日前投票宣誓書を事前に記入の

上、ご来場ください。

《期日前投票の日時と会場》

◆期間 7月24日(金)

～8月8日(土)

◆時間 午前8時30分～午後8時

◆場所 市役所本庁舎

大会議室(2階)

【問い合わせ】

市選挙管理委員会

内線935

市内全ての当日投票所の 終了時刻を午後7時に繰り上げ

今回の長野県知事選挙から、当日の投票所終了時刻を午後7時(一部投票所は午後6時)に短縮します。選挙当日に投票できない方は、期日前投票をご利用ください。

◆日時 8月9日(日)
午前7時～午後7時
※一部投票所は午後6時まで

【午後6時までの投票所】

吉瀬自治組合集会所、永見山生活改善センター、上割生活改善センター、中山分館、火山いきいき交流センター、大久保いきいき交流センター

◆投票できる方
平成20年8月10日以前に生まれた方で、令和8年4月22日以前に駒ヶ根市に住民登録をした方
※入場券は7月中旬に郵送

情報ピックアップ

縁結び

婚活・恋活 お気軽にご相談ください

市結婚相談所では、結婚したい方、恋愛したい方のサポートをしています。相談は窓口だけでなく、メールやLINE、電話でもお受けしています。登録は無料ですので、お気軽にご利用ください。

イベントだけの参加もできます

「パートナーがほしいけど出会いがない」とお考えの方、相談所では登録がなくてもイベントに参加できます。スノーシューやブルーベリー狩りなどさまざまな企画をご用意しています。体験しながらだと会話も弾みやすく、同じ趣味の方が見つかるかも…。

出会いを求める方の気持ちを一歩ずつ確実に進むサポートをします。パートナーに出会う喜びを実感できるように、一緒に未来を描きませんか。



3組がマッチングしたスノーシュー体験の様子

【問い合わせ】

市結婚相談所

☎(98)0871

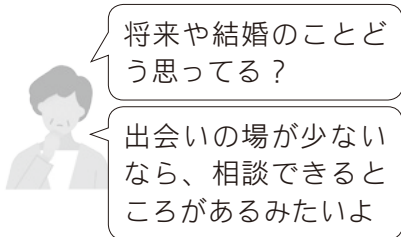


親御さんの関わり方

親御さんの声のかけ方はとても大切です。親御さんだけ、親子での相談もお受けしています。

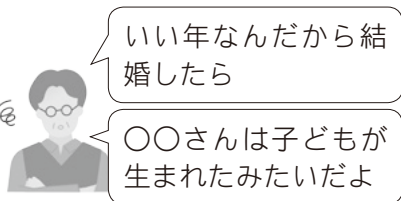
良い声かけ

本人の結婚願望を確認し、応援する気持ちで声かけしましょう。



良くない声かけ

お子さんを追い込むような声かけは、お勧めしません。



市国保

8月以降の市国民健康保険 資格確認書等の取り扱い



現在お使いの「資格確認書」や、70歳以上の方がお使いの「資格情報のお知らせ」の有効期限は7月31日までです。8月以降は次のように受診してください。

マイナ保険証がない方

国民健康保険加入世帯の世帯主宛てに新しい資格確認書(空色)を7月下旬に郵送します。8月以降は、届いた確認書で受診してください。

※マイナ保険証がある方には資格確認書の発行はしていません。

マイナ保険証がある方

8月以降も、マイナ保険証で受診してください。なお、マイナ保険証が利用できない場合は、加入時にお渡し、または令和7年7月に郵送している「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示してください。

※70歳以上の方には新しい「資格情報のお知らせ」を7月下旬に郵送します。70歳未満の方で紛失、破損された方は再発行をします。お問い合わせください。

国保離脱手続きの電子化(8月～)

国民健康保険の離脱手続きの電子申請を、令和8年8月から導入予定です。市役所に来庁しなくても手続きができますようになります。準備が整いましたら、市ホームページなどでお知らせします。

届け出漏れにご注意

社会保険から離脱した際に、国保の加入手続きを行わないと、国保の資格確認書やマイナ保険証の国保資格への切り替えができません。また、社会保険に加入した際に、国保を離脱する手続きをしないと、国保税が請求され続けてしまいます。マイナ保険証を利用している方も届け出が必要で、手続きに必要なものなどは、左下のQRコードからご覧いただくか、お問い合わせください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係

内線 321



福祉医療

福祉医療費受給者証が 更新時期に

市では、子どもや障がい者などの皆さんが安心して医療を受けられるよう、医療費を助成しています。医療機関窓口で受給者証を提示すると、保険適用後の自己負担額の助成が受けられます。左表に該当する方などは、資格を取得できる場合があります。詳しくは市民課へお問い合わせください。

受給者証の更新

◆区分が【障がい者・ひとり親】の方
毎年、所得と資格要件の確認を行います。認定の場合、障がい者の方は7月下旬、ひとり親の方は10月下旬に新しい受給者証と更新申請書を送付します。申請書の記載事項に訂正がある場合のみ、旧受給者証と申請書を窓口(市民課、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナー)へ提出してください。

○提出期限

- ・障がい者…8月31日(月)
- ・ひとり親…11月30日(月)

◆区分が【子ども】の方

毎年の更新は不要です。受給者証記載の期限まで、そのままお使いください。紛失や破損などをした場合には、再発行できますので、市民課窓口へお越しください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係

内線 323

【表】福祉医療制度の対象者の概要

区分	対象要件	給付範囲	所得制限
子ども	0歳～18歳以後最初の3月31日まで	外来入院	なし
障がい者	身体障害者手帳1～4級	外来入院	あり(※2)
	療育手帳A1・A2・B1・B2		
	65歳以上国民年金法施行令該当者	外来	
	精神障害者保健福祉手帳1～2級(※1)		
精神障害者保健福祉手帳2～3級(※1)			
ひとり親	18歳未満の子がいる母子父子家庭等	外来入院	あり

※1 2級の方は、所得税非課税の場合のみ入院も対象

※2 年度末年齢が18歳以下の方は、所得制限なし

後期高齢

後期高齢者医療保険8月以降の受診方法・保険料の納付

75歳以上の方などに加入いただいている「後期高齢者医療保険」において、8月以降の医療機関のかかり方は下図のとおりです。

医療機関等を受診する際は「マイナ保険証」の利用が原則となりますが、下図①に該当する方は、お送りする新しい資格確認書(紫色)を8月1日以降、医療機関等窓口へ提示し受診してください。②に該当する方は、これまでどおりマイナ保険証で受診してください。

保険料の納付を

令和8年度の後期高齢者医療保険料決定通知は、7月中旬に送付します。本年度の保険料額が記載されていますので、詳しくは通知をご確認ください。

子育てを社会全体で支えるため、子ども・子育て支援金制度が令和8年度から始まりました。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。後期高齢者医療制度におい

ても、保険料に追加して納めていただくこととなります。ご理解ご協力をお願いします。

【問い合わせ】

〈後期高齢者医療保険に関すること〉
市民課 国保医療係
内線322

〈子ども子育て支援金に関すること〉
子ども家庭庁コールセンター

☎0120(303)272



【図】保険料の計算方法

均等割額(全加入者が負担)

- 基礎賦課額:48,827円 ※所得による軽減あり
- 子ども子育て賦課額:1,339円

+

所得割額(所得に応じた額)

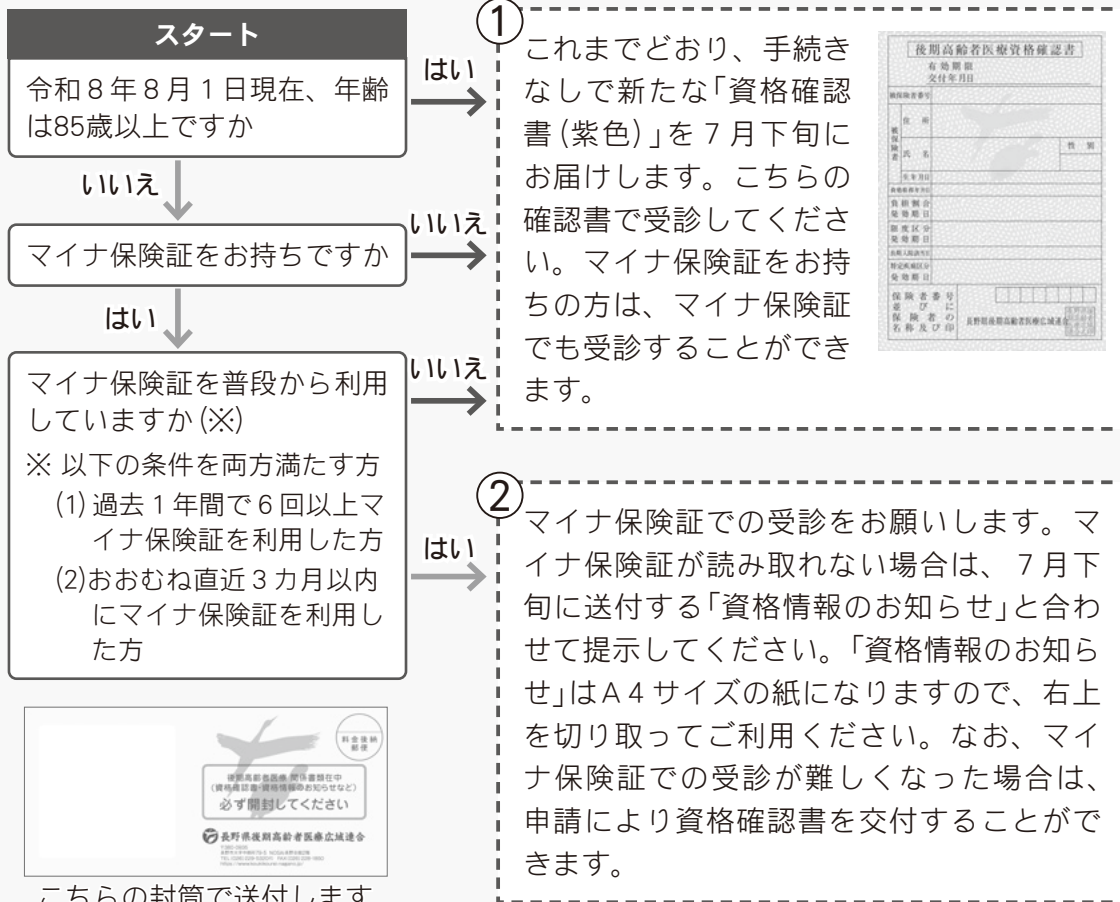
(R7年所得-43万円)×9.05%(※1)

(※1)基礎賦課分8.80%、子ども子育て賦課分0.25%

||

1年間の保険料(限度額871,000円)

8月以降の受診方法を確認



非行防止

青少年育成委員会だより 安全な地域づくり

青少年育成委員の選任

令和8年度駒ヶ根市青少年育成委員会、委員と役員が決まりました。青少年育成や被害・非行防止、安全なまちを目指し活動していきます。

地区	◎は会長、○は副会長 (敬称略)
南割区	塩澤美帆 松崎勝己
中割区	小倉絵里香 荻原亮二
北割二区	今宮寿恵 谷口昭一
北割一区	小澤学 中村浩太
小町屋区	矢澤洋子 澤田英孝
福岡区	松原博人 ○宮澤 弥里 中山 枝理 吉澤 美保子
市場割区	氣賀澤博徳 仁科晃一
上赤須区	中村竜一 小椋喜美
下平区	松崎勉 松崎哲也
町一区	村松志保 細田 大樹
町二区	鈴木博志 伊藤道夫 池上耕史
町三区	○松崎茂 吉澤一美
町四区	◎熊谷篤司 平澤美智子 大川 大志
上穂町区	竹上彰 松田 吉秀
中沢区	吉瀬かおる 木下 計子
東伊那区	村山 誠

7月は「青少年の被害・非行防止全国強調月間」です

青少年がSNS等を通じて事件に巻き込まれたり、他人を傷つけたりする事案が後を絶ちません。近年では、性犯罪に巻き込まれる事案や闇バイト等の問題が増加しています。家庭や地域、学校で協力・連携し、青少年の自立を支え、犯罪被害や非行などから守っていきましょう。

【スマホなどの使い方家族で確認】

インターネットやスマートフォンの使い方や家庭で話し合い、ルールを作ることが子どもの成長やネット依存の予防につながります。なぜルールが必要なのかを子どもに伝え、親子でルールを作ってみましょう。

●ルールの例

- ▼利用時間や場所を決める
- ▼スマホの機能で利用を制限
- ▼個人情報を書き込まない
- ▼困ったらず相談する

【問い合わせ】

社会教育課 生涯学習係

内線 721

土地

地籍調査にご協力を

地籍調査は、土地の所有者や境界等を確認し、面積を測量する調査です。結果を基に法務局の登記簿と地図を正しい情報に更新しています。

地籍調査の必要性

現在、法務局で管理している土地の形状や面積等の情報は、現状と異なることがあります。地籍調査が実施のため、次のような問題が発生したという報告もあります。

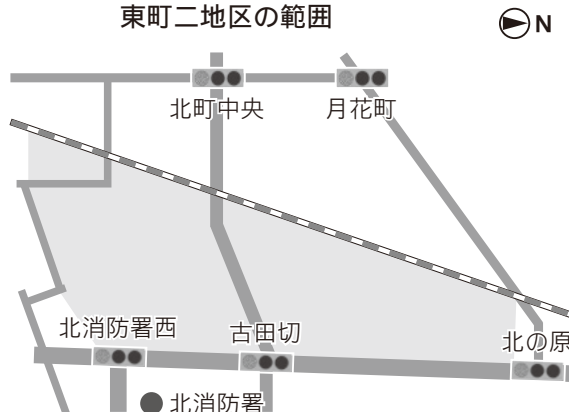
- ▼土地の境界や権利関係がはっきりしないため、大規模災害で復旧が遅れてしまった。
- ▼土地を購入後、登記簿の面積と異なっていたことが分かり、代金返還等のトラブルが発生した。

このような事態を未然に防ぐため、市では地籍調査を進めています。

立ち会い等のお願い

正しい登記内容や地図にするため、境界立ち会いや成果の閲覧には必ず参加してください。また、調査の結果、境界や面積が変わることがありますので、ご理解をお願いします。

【図】本年度地籍調査を開始する東町二地区の範囲



本年度の調査地区

引き続き、東町一地区の調査を実施します。また、本年度から東町二地区でも調査が始まります【図】。東町二地区の現地立ち合いが必要な地権者の皆さんには、直接通知します。また、地元説明会で調査の具体的な内容をご説明します。

【問い合わせ】

建設課 地籍調査係

内線 515



(ここを折ってください・やまおり)

3994190

料金受取人私郵便

駒ヶ根局
承認
承

4

差出有効期間
令和9年7月
1日まで
切手不要

(受取人)

駒ヶ根市赤須町20番1号

駒ヶ根市長 伊藤 祐三 行



市長への手紙

(ここを折ってください・やまおり)

市長への手紙

皆さんのご意見をお寄せください

駒ヶ根市では、市民の皆さんと一緒に住みよいまちづくりを進めるため、広くご意見をお聞きする「市長への手紙」を実施しています。

市政に関して日頃感じていることや、暮らしの中でお気づきのこと、まちをより良くするためのご提言やアイデアなど、ぜひお聞かせください。

いただいたお手紙は、私自身が直接目を通し、内容を担当部局と確認し、対応を検討したのち、お返事させていただきます。

市民の皆さんの声は、これからの駒ヶ根市をつくっていく大切な力です。より良い駒ヶ根市のため、ぜひ率直なご意見をお寄せください。



駒ヶ根市長

伊藤 祐三

原則1カ月以内に回答

いただいた提案などで返事が必要なものについては、調査など時間を要するものを除き、市役所へ到着後、受け付けたのち原則1カ月以内に返事を行います。なお、内容等によりお時間をいただく場合があります。

ホームページなどで公開

いただいた提案などは、氏名などの個人情報をお伏せした上で、公開させていただきます。

送付方法

9、10ページを切り取って、三つ折り後必要部分にのり付けし、切手を貼らずにポストへ投函するか、市役所市民ホールにある意見箱へ入れてください。

市長への手紙として回答しかねるもの

- 名前のないもの
- 政治活動、宗教などに関するもの
- 特定の個人や団体を誹謗中傷するもの
- 市の業務以外の事柄で市が回答できないもの
- 架空名義、匿名、第三者になりすました内容
- 営業を目的とするもの
- 個人情報や、職員の私的な事柄に関するもの
- 市長への手紙制度の趣旨から外れた内容
- 同一の案件に関する繰り返しの意見・要望等

(ここを折ってください・やまおり)

(ここを折ってください・やまおり)

(ここを折ってください・やまおり)



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(3月1日現在)

- 人口 30,803人(△22)
男性 15,163人(+4)
女性 15,640人(△26)
- 世帯 13,648世帯(+3)
- 2月中の異動
転入74人、転出67人、
出生9人、死亡38人

市の人口(4月1日現在)

- 人口 30,703人(△100)
男性 15,122人(△41)
女性 15,581人(△59)
- 世帯 13,701世帯(+53)
- 3月中の異動
転入232人、転出297人、
出生8人、死亡43人

システム改修に伴い、前月号に掲載できていなかった3月1日現在の情報も今月号に掲載しています。

信州ねんりんピック スポーツ交流大会

- 伊那市で開催。申し込み必要。
- ▶期日 10月3日(土)
 - ▶申込期限 7月27日(月)
 - ▶資格 県内在住で60歳以上の方
 - ▶競技種目 ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
- 問** 信州ねんりんピック実行委員会事務局 ☎ 026-226-8327

イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

高齢者クラブ連合会 作品展示会

市高齢者クラブ連合会では、会員が丹精込めて作った作品(絵画や手芸)などを展示します。



▶日時

開催日	時間
7/15(水)	午後1～4時
7/16(木)	午前9時～午後4時
7/17(金)	午前9時～正午

▶場所 駅前ビル アルパ(3階)

▶入場料 無料

問 市高齢者クラブ連合会
☎ 81-8131

夏のハッチョウトンボ 観察会

市の昆虫で、日本最小のトンボ、ハッチョウトンボの観察会を開催します。かれんに飛び交う姿から「赤い妖精」とも称される美しいトンボです。

観察会では、じっくりとその行動や生態の魅力に触れることができます。申し込み不要、参加無料。

▶日時 7月4日(土)
午前10時～正午

▶場所 南割公園トンボの池

問 社会教育課 文化係
内線721

危険な暑さから避難！クーリングシェルター

長野県に熱中症特別警戒アラートが発表された際に、危険な暑さから身を守るため一時的に滞在できる施設として、「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」を開設します。

やむを得ず外出する場合や、自宅に冷房設備がない場合などは、十分な水分補給を行ったうえで、クーリングシェルターを適切にご利用ください。

市が指定するクーリングシェルター



施設名	開設可能時間
市役所本庁舎、中沢支所、東伊那支所内のそれぞれ一部	午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日・祝日を除く)
駒ヶ根シルクミュージアム	午前9時～午後5時(水曜日を除く)
こまがね市民活動支援センター ぱとな	火～金曜日午前9時30分～午後6時30分 土・日曜日午前10時～午後6時 (月曜日・第2火曜日・祝日を除く)
駒ヶ根駅前ビル アルパ内の一部	午前9時～午後10時

施設内では、指定された場所など各施設の指示に従ってください。また、各施設には、受け入れできる人数の上限があります。

詳しくは、市ホームページ(右QR)をご覧ください。

問 生活環境課 環境保全係 内線541



（広告欄）

組合員・地域のみなだまへ 株式会社グレースは、JA上伊那の協同会社です

**お盆の準備は
お早めに！**



お盆の特別料理、特選返礼品、
盆提灯のご注文は**7月31日(金)まで**、
家紋入り提灯は**7月26日(日)迄**です。



お新盆祭壇の飾り方がわかる！YouTube 動画配信中です。▶

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 ☎0265 81-1109

虹のホール駒ヶ根南側

虹のホール 駒ヶ根 | 虹のホール 花みずき | 虹のホール 伊南 |

子どもの大学受験料・模擬試験受験料を支援

支援金を受けるためには、申請手続き等が必要です。

◆対象者(市に住民票があり、次のいずれかに該当)

- ひとり親家庭か父母のない子どもが養育者に養育されている家庭で、次のどちらかの世帯に該当している20歳未満の方
 - ・児童扶養手当受給世帯
 - ・児童扶養手当受給世帯相当の所得水準にある世帯
- 住民税非課税世帯



◆対象の試験

- 大学、短期大学、高等専門学校(4年次への編入に限る)、専修学校が入学者の選抜のために実施する試験
- 大学等を受験する年度に受ける模擬試験、中学3年生が進学のための受験に向けて受ける模擬試験

◆金額(受験者一人につき1年度当たりの上限額)

- 大学等受験料 53,000円
- 大学模試受験料 8,000円
- 高校模試受験料 6,000円



◆申込期限 令和9年3月31日(水)

▶問い合わせ 福祉課 社会福祉係 内線312

アンサンブル信州 in 宮田 定期演奏会

特別ゲストは大谷康子さん(バイオリン)。室内楽をお楽しみください。

▶日時 7月4日(土)午後2時開演(午後1時15分開場)

▶場所 文化会館 大ホール

▶費用

- 一般 4,000円
- 高校生 500円
- 小中学生 無料



▶市内チケット購入場所

- 文化会館
- ベルシャイン駒ヶ根店

問 「アンサンブル信州 in 宮田」を育てる会 ☎ 85-4220

駒ヶ根市民吹奏楽団 サマーコンサート

前半は夏・空・星・宇宙にちなんだ曲、後半はオリンピックにちなんだ曲を演奏します。

▶日時 7月5日(日)午後2時開演(午後1時30分開場)

▶場所 赤穂公民館 大ホール



▶費用

前売り券・当日券ともに500円。中学生以下は無料ですが、整理券が必要です。

▶チケット

文化会館で購入か団員までお求めください。当日券は余分がある場合のみ販売しますので、前売り券の購入をお勧めします。

問 駒ヶ根市民吹奏楽団 佐野さん ☎ 090-2258-1932

知 後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

6月下旬に対象者へ案内通知と受診券を送付します。予約した上で受診してください。



▶実施期間 7月1日(水)～12月30日(水)

▶費用 無料

※健診で治療が必要になった場合、治療費は本人負担

▶予約方法

対象医療機関へ直接予約

問 長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 ☎ 026-229-5320

知 日赤の活動資金にご協力ください

日本赤十字社は国内外でさまざまな活動を行っています。活動は皆さんからの「日赤活動資金」で支えられています。

活動資金は、区を通じて、また市役所福祉課窓口でも受け付けています。

▶主な活動

- 能登半島地震など災害時の被災者救護
- ウクライナの人道危機への対応、医療事業など

問 日赤駒ヶ根市地区(福祉課 社会福祉係内) 内線313



弁護士法人このまち駒ヶ根支所 青木法律事務所

Konomachi Legal Professional Corporation

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

離婚、借金、遺言・相続、交通事故、不動産、顧問弁護士業務、債権回収など



← 詳しくはこちらをチェック

TEL 0265-98-7171

受付時間:平日8:30~17:30

駒ヶ根市上穂南 9-3 (駒ヶ根警察署北)

ご相談は予約制です。HPからも予約できます(電話予約優先)

(所得制限等がありますが、法テラス利用にて無料でご相談することも可能です)



イベント
お知らせ
相談
募集

知 省エネ家電等 購入応援キャンペーン

長野県では省エネ性能の高い家電等の購入を支援する事業を実施しています。



申請方法・対象機器・対象購入店舗は、県ホームページ(QRコード)をご覧ください。

▶キャンペーン期間

令和9年1月31日(日)まで

※予算に達し次第終了

▶交付ポイント

お好きなキャッシュレスポイントを選んで交換することができます。

品目	交付ポイント
エアコン	10,000 ~ 40,000
冷蔵庫	5,000 ~ 40,000
電気温水機器	40,000 ~ 80,000
ガス温水機器	20,000 ~ 40,000
石油温水機器	15,000 ~ 30,000
ハイブリッド給湯機	35,000 ~ 70,000
テレビ	5,000 ~ 20,000
LED照明器具 (シーリング・ペンダントタイプ)	2,000 ~ 4,000

問 キャンペーンコールセンター
☎ 050-1748-5234

各種納期案内

- ◇固定資産税 2期
- ◇国民健康保険税 2期
- ◇介護保険料 2期
- ◇後期高齢者医療保険料 1期

知 サマージャンボ 宝くじ発売

今年のサマージャンボ宝くじは、「サマージャンボプレミアム」が新登場！1等・前後賞合わせてなんと12億円！好評の「サマージャンボ」、「サマージャンボミニ」と同時発売です。購入の際は、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。



▶発売期間 6月30日(火) ~ 7月31日(金)

▶抽選日 8月12日(水)

問 (公財)長野県市町村振興協会
☎ 026-234-3611

知 ハンセン病元患者の ご家族への補償金

対象者に「補償金」を支給します。秘密は守られますのでまずは電話でご相談ください。詳しくはQRコードからご確認ください。



問 厚生労働省 補償金相談窓口
☎ 03-3595-2262

知 ふるさとCM大賞に 応募してみませんか

30秒で駒ヶ根の魅力を全国に発信してみませんか。詳しくはQRコードからご覧ください。



問 総務課 秘書広報室
内線262

知 昭和伊南総合病院 新病院建設 住民説明会

昭和伊南総合病院新病院建設基本計画の内容や整備スケジュールについて、住民説明会を開催します。説明会の内容は、4会場とも共通です。



日程	会場
7月6日(月)	宮田村役場 第4・5会議室
7月8日(水)	中川文化センター 視聴覚室
7月13日(月)	駒ヶ根市役所 本庁舎 大会議室
7月15日(水)	飯島町文化館 小ホール

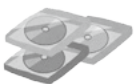
▶時間(全会場同じ)

午後6時30分~7時30分
(午後6時10分開場)

問 伊南行政組合 昭和伊南総合病院 新病院建設推進室
☎ 82-2121

知 市報を音声でお届け

ボランティア団体「録音グループ」では、毎月発行される市報こまがねや、議会だよりを朗読録音しています。心を込めて録音したCDは、市立図書館で貸し出しをしています。ぜひご利用ください。



【このような方にお勧め】

- 視力の低下などにより、読むのが苦手な方
- 作業をしながら聞きたい方

問 総務課 秘書広報室
内線262

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

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(4月中)

- 小林 達雄(73)南割区第2-2
- 宮澤 英子(89)北割二区下の坊1
- 木下 常雄(88)中沢区上割
- 武田 信子(93)福岡区第1
- 吉澤 友一(82)町三区飯坂2
- 坂本 裕彦(73)福岡区第4
- 春日 澄江(87)北割一区馬場北
- 石田さとゑ(101)北割一区馬場北
- 堀内 宏子(95)上穂町区第4

(5月中)

- 唐木 毅 (92)東伊那区火山
- 宮下 正利(86)北割二区荒井
- 井口 義一(84)町四区第3
- 林 庄一郎(85)市場割区向ヶ丘
- 金田美代子(100)上穂町区第4
- 石澤 傳 (84)中割区春日

※依頼があった方のみを掲載しています。

●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



善意のコーナー

☆五十五巳午会 様

- 還暦記念事業として、
- ・中沢小学校にワイヤレスマイク2本・加湿器3台・児童図書を寄付
 - ・東伊那小学校にマイク型拡声器、診察台、楽器(カホン)などを寄付

☆ひつじ・さるの会 様

- 古希記念事業として、
- ・中沢小学校に現金8万円を寄付
 - ・東伊那小学校に現金8万円を寄付

☆日本発条株式会社 様

- 学校教育として役立てるため、東伊那小学校にポータブルスポットクーラー・加湿器・レーザープリンター・テント・絵画作品乾燥棚を寄付

☆日本シャフト株式会社 様

- 駒ヶ根市の教育振興のため、現金100万円を寄付

☆株式会社南信精機製作所 様

- 駒ヶ根市にて実施予定の「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30万円を寄付

知 住民税非課税世帯 エアコン購入・設置費用補助

猛暑等から住民税非課税世帯の方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

▶補助金額

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)

▶申請期限 12月25日(金)

※予算に達し次第終了

問 生活環境課 環境保全係 内線541

募 信州ねりんピック シニア作品展作品募集

高齢者の皆さんの知識、経験、技術が光る作品を募集します。

▶出品資格

県内在住の60歳以上でアマチュアの方

▶募集作品

日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真のいずれか1品

▶申し込み

8月21日(金)までに市役所福祉課にある出品票で申し込み

▶作品展示

10月16日(金)~17日(土)
下諏訪総合文化センター(下諏訪町)

問 福祉課 介護高齢福祉係 内線316

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!



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!

たたまの山岸

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



（広告欄）

イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

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。

7/5 (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
7/12 (日)	座光寺内科医院(中割区)	内・小	☎ 83-3222
	高仲薬局(北割二区)	—	☎ 81-1602
7/19 (日)	須田医院(町一区)	内	☎ 81-5050
	ハヤシ薬局(町三区)	—	☎ 82-5800
7/20 (月・祝)	北原医院(宮田村)	内	☎ 85-2214
	塚本薬局(宮田村)	—	☎ 85-2112
7/26 (日)	かしの実クリニック(福岡区)	内	☎ 98-0590
	駒見薬局(町四区)	—	☎ 81-0121



緊急歯科診療

7/5(日)、12(日)、19(日)、
20(月・祝)、26(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

7日~	こまがね健康体操 ~夏ver.~
14日~	文化センターだより
21日~	登戸研究所平和資料館 から戦争を知る(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



◀ 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)
7月2日(木) 14:00~18:00
ふれあいセンター
☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900
- 司法書士相談 **要予約**
7月23日(木) 13:00~16:00
ふれあいセンター
☎ 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
☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900
- 行政相談(行政への意見・要望)
7月14日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館
☎ 総務課 秘書広報室 内線261
- ちょこっと空き家相談
7月1日(水) 9:00~12:00
企画振興課窓口(本庁舎2階)
☎ 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)
☎ 福祉課 社会福祉係
☎ 83-4770
- 税金相談(税理士) **要予約**
8月5日(水) 13:30~15:00
aIIIa(アルラ)旧伊那消防署跡地
☎ 関東信越税理士会伊那支部
☎ 74-8170(平日10:00~16:00)

広告欄

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
宗派を問わずご利用いただけます



通夜安置室

安置してお見送り
納得できて後悔の無い供養の形
儀礼センターが低価格にてご提供致します

もしもの会会員募集中

小さな出費で大きな安心

ご遺体のご搬送 **24時間**
ご葬儀のすべて **365日**
いつでも対応

株式会社 **儀礼センター**

TEL **83-2929**
0120-69-2929

すこやかライフ

各種検診や健康に関するイベント、健康に役立つ情報をお知らせします。

地域保健課 健康推進係 内線331～334

乳がんマンモ検診 **要予約**

乳がんは、早期発見で治る確率が高くなります。

【昭和伊南総合病院】

7月6日(月)、13日(月)、
22日(水)、27日(月)

【前澤外科内科クリニック】

7月2日(木)、9日(木)、
16日(木)、23日(木)

【保健センター】

7月27日(月)～29日(水)

大腸がん検診 **要申込**

採った便を7月7日(火)までに提出するだけで、検査ができます。提出は、次の場所へお願いします。

【保健センター】

平日 9:00～17:00

【ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根】

平日 10:00～21:00

土・日 10:00～19:00

※6月25日(木)は受け付け不可

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、20～30代の女性で最もかかる人が多いがんです。定期的に検診を受けましょう。

【駒ヶ根高原レディスクリニック】

7月1日(水)～31日(金)の平日

【保健センター】

7月2日(木)、10日(金)

肺がんX線検診 **要申込**

【保健センター】

7月14日(火)～16日(木)午前

【中沢支所】

7月16日(木)午後

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思いを公認心理師に無料で相談してみませんか。

【保健センター】

7月23日(木)、31日(金)

いずれも9:00～14:00

※1人60分、最終受付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。詳細は、市のホームページをご確認ください。

【ベルシャイン駒ヶ根店】

7月11日(土) ①10:00～12:00 ②13:15～15:30



地域保健課 地域包括支援係 内線336～342

みんなが「ほっと」なる
語らいの場

【アルパ 多目的ホール(3階)】

7月6日(月) 13:30～15:30

テーマは「見直そう、生活習慣 認知症を予防するために」で、講師は昭和伊南総合病院の山口浩史医師です。参加費は400円(お茶代)です。

認知症サポート医との
個別相談 **要予約**

【保健センター】

7月8日(水)

①14:00～14:45
②15:00～15:45

本人やご家族の不安などを認知症サポート医の下島秀一医師が個別にお聞きします。相談無料。

食中毒に注意

気温・湿度とも高い気候が続くと、食中毒の原因の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。

①「つけない」=洗う

食中毒の原因菌を食品につけないために、こまめに手洗いをしましょう。

②「増やさない」=低温で保存

菌の増殖は10℃以下でゆるやかになります。食品は早めに冷蔵しましょう。

③「やっつける」=加熱する

肉や魚は中心部までしっかり加熱しましょう。調理器具は洗浄後、熱湯消毒が有効です。

年に1度は
健診で体の点検

7月から、医療機関での特定健診・若年者健診・後期高齢者健診が始まります。受診券に同封されている健診案内をご覧ください。予約をしてから受診してください。

10月以降は混み合いますので、早めの受診をお願いします。スムーズに受診するためにも、9月までの受診がおすすめです。健診のお申し込みがまだの方はお問い合わせください。

【健診期間】

●特定健診(駒ヶ根市国民健康保険加入の40～74歳)

7月～12月末

●若年者健診(20～39歳)

7月～10月末

●後期高齢者健診(75歳以上)

7月～10月末

問 地域保健課 健康推進係
内線334



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。

7月の全館休館日
6日(月)、13日(月)、
21日(火)、27日(月)
31日(金)は図書館のみ休館

博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

【展示室】
登戸研究所企画展
期間 7月18日(土)~8月23日(日)

【ロビー】
夏休み企画「昆虫標本展」
期間 7月25日(土)
~8月30日(日)

【ロビー】東伊那区誌「峯高く」発刊記念 伊藤文四郎展
期間 7月20日(月・祝) 正午まで

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

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~
場所 文化会館 大ホール
料金 一般6,000円
高校生以下3,000円

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

夏休み企画

小中学生ワークショップ
ドローンはどうやって飛ぶの?
講義と工作でドローンが飛ぶ仕組みを学ぼう!
日時 8月4日(火) 10:00~11:30
場所 文化会館 大会議室(2階)
講師 小松 勝彦さん
(信州大学教授)
定員 20人 費用 無料
申し込み 7月4日(土)~

第10回
駒ヶ根市の図書館を使った
調べる学習コンクール
疑問に感じたことや興味のあることをテーマに、図書館で調べてまとめてみませんか?調べたことを作品にまとめて、図書館へ応募してください。詳しくは図書館ホームページをご覧ください。



募集部門
小学生、中学生、高校生、大人
(市内在住・在学の方に限る)

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
日時 8月2日(日) 10:00~12:00
場所 おもしろかっぱ館
講師 小池 幸子さん
費用 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

こけだま 苔玉づくり

直径10cmほどの小さな苔玉に癒されませんか。
日時 9月20日(日) 10:00~12:00
場所 かっぱ広場
※雨天時はかっぱ館 展示室(1階)
講師 小池 美穂子さん
費用 600円 定員 20人
持ち物 工作用はさみ、裁縫用の木綿糸(色は自由)、作品を持ち帰る袋、飲み物、帽子

かっぱ 『河童の妙薬』 紙芝居で河童伝説を知ろう

河童の紙芝居やクイズ、歌で、駒ヶ根に残る「河童伝説」を学びましょう(約30分)。出前講座です。
対象 市内保育園・小学校・福祉施設
日時・場所 申込時に相談
講師 森 泰子さん

おはなし会

- ①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)
 - 7月2日(木) 10:30~ 主に1・2歳児向け
 - 7月16日(木) 10:30~ 主に0歳児向け
 - ②幼児向けおはなし会
7月11日(土) 11:00~
 - ③小学生向けおはなし会
7月18日(土) 11:00~
 - ④ねえ、この本よんで!
7月15日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30
 - ⑤東伊那分館おはなし会
7月9日(木) 15:50~
 - ⑥中沢分館おはなし会
7月23日(木) 16:15~
- 場所
①~④本館おはなしの森
⑤東伊那公民館⑥中沢公民館

調べる学習相談会

コンクール作品募集に先立ち、お子さんの調べる学習をお手伝いします。テーマを決めてから、お申し込みください。

期日 7月25日(土)、26日(日)
時間 ①10:00~11:30
※初心者向け
②13:00~14:30
③15:00~16:30

申し込み 7月9日(木)~

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった本などを無償で配布します。

期間 7月15日(水)~
(なくなり次第終了)

場所 図書館前ロビー



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

大衆食堂 きよし

(飲食店)

伝統の店で健康のきっかけづくり

「大衆食堂 きよし」は、ソースかつ井や地元旬の食材を使った定食などのランチを提供しています。青年海外協力協会(JOCA)が、昭和36年創業のお店を引き継ぎました。

店主の杉本さんが目指すのは「地域の皆さんが毎日のように集い、健康的なランチを楽しめる場所」。だからこそ、一人ひとりのお客さんとのコミュニケーションをとっても大切にしています。

メニューは、主食・主



ボリューム満点の定食

取り組み内容

- 主食・主菜・副菜のそろったメニューを提供
- 原材料が明確で、食物アレルギーの方に情報提供ができます
- 食べやすい大きさにカット可能
- 地元の旬の食材を提供 など

菜・副菜がそろった、約6種類の日替わり定食から選べます。お店で一から作るものばかりなので、原材料が明確でアレルギーを持つ方にも丁寧に情報を伝えられます。さらに、食べやすさに配慮して食材を一口サイズにカットして提供することも。こうした工夫は、日々の会話でお客さんの声に耳を傾けているからこそ生まれています。バランスの良い食事と温かい時間を感じ、一度足を運んでみては。

お気軽にお越しください!



健康づくり協力店を募集中

詳しくは、地域保健課 健康推進係 (内線333) へお問い合わせください。

information

- 住所: 中央16-6
- 定休日: 木・日曜日 (臨時休業あり)
- 営業時間: 11:30~14:00
- 電話: 83-2815



ホームページ



熱中症に注意しましょう!

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり起こる、さまざまな症状をさします。体温調節がうまくできない子どもや、暑さや水分不足を感じる機能などが低下している高齢者は、特に注意が必要です。

【熱中症の予防】

- こまめに水分補給
- バランスの良い食事を心がける
- 朝ごはんを食べる
- しっかりと睡眠時間を確保



予防法等の詳細はこちら



室内でも注意!

救急搬送された方の4割が室内で熱中症にかかっています。扇風機やエアコンを活用しましょう。





ずくませ！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。



移住者交流会の様子

こちらの記事を書かせていただくのもこれが最後です。5回目にしてやっと慣れてきた感があり、思えば業務全てでそんな気がしています。東京や名古屋での移住相談会では、自分の移住体験をお伝えすることはできて、駒ヶ根での暮らしの細かいことに話が及ぶと言葉に詰まってしまうこともありました。また、空き家についても、最初は中沢で道に迷い、目的の空き家にたどり着けないこともしばしばあ



地域おこし協力隊

須田直子 隊員

香川県高松市出身。瀬戸内育ちですが、断然海より山派。25年ほどの東京暮らしを経て、令和5年8月、空き家の掘り起こしと移住促進ミッションの地域おこし協力隊として駒ヶ根へ。7月末で卒隊。

りました。そして、ようやく空き家を掘り起こせても、所有者の方に連絡が取れない、取れても反応がない。一生懸命やっていたにも、これで良いのだろうかと常に自問しながらの3年でした。それでも今は、少しは地域の役に立てたかなと思える自分もあり、地域の皆さんの温かい励ましや支えに感謝しかありません。中沢で道を教えてくださった方、空き家情報をごくださった方、イベントに協力いただいた方など、関わっていただいた皆さん、本当にありがとうございました。任期後も駒ヶ根に定住しますので、お気軽に声をかけていただけるとうれい

ちょっとひとこと



永井 悟志 さん
(北割一区)

この場所で続けていく

私は、市内で、妻と2人で仏具店を営んでおります。父母が駒ヶ根に出店した店も、いつしか60年程になります。両親は、長く近隣の別の市から通い続けており、私も幼い頃から連れられて来ておりました。そんな駒ヶ根は、私にとって故郷のようなもので、子どもが小学校に入るタイミングで駒ヶ根に暮らすことを決めました。いろいろな祭りや景色など、四季の移ろいを子ども達も楽しんでおります。

数年前から一緒に暮らしていた両親は、この1年ほどで相次いで他界してしまいました。晩年は、駒ヶ根に暮らせることを喜んでいました。私は今、父母が仏具店として紡いできた道のりを受け継いでおります。さまざまな品物を販売しながら、父が続けてきた位牌に文字を入れる手仕事も受け継ぎ、彫刻刀や筆を握る日々です。

これからも、この場所で、地域の皆さまと共に歩んで行きたいと思っております。

次は、織井 寛之 さん(上穂町区)へ バトンタッチ



減塩の調味料を使うことで、適塩でおいしく食べられる♪

クックパッドで
レシピ公開中！

たたききゅうりの中華あえ

材料(4人分)

- キュウリ……3本
- 「減塩鶏がらスープの素……小さじ2
- A ごま油……小さじ2
- 「おろしニンニク(チューブ)……小さじ4分の1

作り方

- ① キュウリのヘタをとって厚手のポリ袋に入れ、麺棒などで軽く叩いて割れ目を入れる。
- ② (袋に入れたまま)手で食べやすい大きさに割る。
- ③ Aを加えてよくもんで、完成！

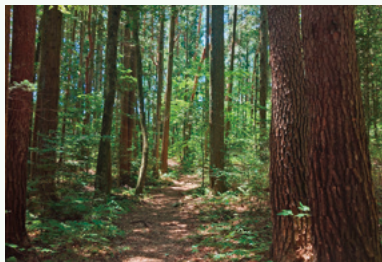


市食生活改善推進協議会(通称:食改)のメニューです。市内の健康づくり協力店でも販売されている減塩食品を使って作ります。ごま油の代わりにラー油を使ってもおいしくできます。



減塩商品を
活用しよう

このレシピの食塩相当量:0.3g(1人分)
【1日の食塩目標量】男性7.5g未滿、女性6.5g未滿(18歳以上)



木漏れ日が心地良い十二天の森

紀元前の中国に「春秋時代」という歴史区分がある。なぜ、季節の名前がついているのか。受験のために丸暗記したものの、疑問はそのままだった。

長年の宿題もA Iにかかれば、あつという間に答えが出る。その時代を伝える歴史書名が「春秋」だったからという。古代中国は春か

雑記帳

伊藤市長の



ら秋までを1年とし「春秋」とは、年代記という意味だとの解説までついてきた。

種をまき収穫を迎えるサイクルこそが重要な期間。その間に夏と冬はつなぎに過ぎないということか。そういえば、期待の若手にかける「春秋に富む」という言葉もある。

ただ、最近の気候は春と秋の存在が薄い。5月には30度を超え、10月を過ぎても暑さは衰えない。四季が二季になったのではとの声もある。穏やかな時期が失われると、人生の味わいも深みがなくなるのかもしれない。

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



子育て応援コーナー
すくすく



子育て支援室
Instagram



子育て
サイト



イベント
カレンダー

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。



食事相談

7月6日(月) 9:30~11:30
きっずらんど
栄養士による食事相談。

楽しくリトミック☆

要予約

7月9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。7月1日(水)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

7月14日(火)、29日(水)
10:30~10:45
<14日> まあるくなあれ♪
<29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

7月15日(水)、28日(火)
<15日> 13:45~15:15
まあるくなあれ♪
<28日> 13:30~15:15
きっずらんど

親子でふれあい遊び

7月22日(水) 10:00~10:40
多目的ホール(アルパ3階)
歩けるお子さんが対象。

リズムベビーマッサージ

7月23日(木) 14:30~15:10
まあるくなあれ♪
1~12カ月頃のお子さんが対象。

あつまれこまっこ

7月24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。生後4カ月以上の子どものとその保護者が対象。

●初期~中期

(生後5~8カ月頃)

7月8日(水) 13:30~15:00
申し込みは7月1日(水)まで。

●後期~完了期

(生後9~18カ月頃)

7月22日(水) 13:30~15:00
申し込みは7月15日(水)まで。

両親学級① ^{からだ}身体づくり

要予約

7月15日(水) 9:30~11:00
出産予定日が12月~令和9年1月頃の妊婦が対象。内容は、妊娠中の食事や出産に向けての体づくり。申し込みは7月8日(水)まで。



両親学級③ 出産準備

7月2日(木) 9:30~11:00
出産予定日が9月の妊婦が対象。対象者には個別に通知を送付。参加日程の変更や欠席の場合はご連絡ください。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディースクリニック内) ☎ 82-1131

全て予約制です。要予約

親子でキッズヨガ

7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500円。

離乳食教室

7月13日(月) 13:00~
定員2組。



親子運動あそび教室

7月15日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。
定員5組。



子育て教室

7月18日(土) 10:00~
妊娠中のお母さんとそのパートナーの方が対象です。定員2組。

親子でベビヨガ

7月24日(金) 10:00~
3カ月~ハイハイ期が対象です。
定員5組、参加費500円。

相談&発育測定

7月27日(月) 9:00~
対面での個別相談です。



市内保育園・幼稚園
ウエルカムきっず(園開放)

入園前に親子で参加し、園の生活をのぞいてみませんか。



7月7日(火)	聖マルチン、福岡(要予約)
7月8日(水)	赤穂、北割、中沢、すずらん、桜ヶ丘
7月10日(金)	飯坂、経塚、美須津、東伊那
7月17日(金)	J's(要予約・7月1日~予約開始)

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

7月9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7月8日(水)の16:00まで。予約は電話か右QRコードから。



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 **中央アルプスこまっ子広場** です。

中央アルプスこまっ子広場は、駒ヶ根公園内の駒ヶ池の東側にある公園です。森林に囲まれ自然豊かな園内は、木陰も多く、夏でも元気いっぱい遊びまわれます。21基ものアスレチック遊具があるため、年齢に合わせてお気に入りの遊具で楽しく遊べます。

駒ヶ根高原の駒ヶ根ファームスも近く、高原エリアの散策と合わせて、ぜひ家族で出かけてみては♪



いろいろなアスレチックに挑戦！

【公園の詳細】

住所	赤穂5番地1014
駐車場	有り
トイレ	有り

公園の詳細 ▶



◀ 地図



小さい子向けの遊具も



大人気の大きな複合遊具



思い思いに遊具遊び

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。

遠足(美須津保育園)

美須津保育園で、本年度初めての遠足が行われました。年少から年長さんは、バスで語らいの森と共楽園を訪れ、友達と仲良く遊具で遊んだり、ごっこ遊びをしたりと大はしゃぎ。お昼に、お家の方が作ってくれたお弁当を広げた子どもたちは、見せ合いながらうれしそうに笑顔で食べていました。



公園に到着！



待ちに待ったお弁当の時間♪



ターザンロープに挑戦

Happy Birthday 7月生まれ



森本 莉央ちゃん
剛史さん、靖子さん

元気で
すくすく育ってね!



柳澤 颯真くん
悠さん、佳奈恵さん

お兄ちゃんと
仲良く過ごしてね!



小出 晴葵くん
真さん、佳那子さん

君の笑顔をずっと
守っていくよ!



小原 星凧ちゃん
一樹さん、恵子さん

お兄ちゃんと
仲良く遊んでね♪



宮部 結惺くん
元気さん、史菜さん

いつも笑顔
ありがとう

誕生日のおともだち大募集

8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7月3日(金)。



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
池田 美以子

かえるの平家ものがたり

文/日野 十成 絵/斎藤 隆夫 出版/福音館書店

物語の舞台は「源氏沼」。そこに住むのはトノサマガエルのサムライたち。その御大将は「頼朝」です。ある日、目玉の光る化け物がアオガエルの背中に傷をつけました。それは平家ネコの仕業だと、「巴御前」が断定します。「合戦だ!」「戦だ!」と源氏沼のカエルたちは鎧兜と槍を持って平家の森に攻め寄せました。こうして源平合戦の火蓋がきられることになり、さてその結末はいかに・・・。

べべんべんべんと、琵琶で平家物語を弾き語るのはガマじいさん。古典と創作が見事に融合したストーリーが秀逸で、場面場面の壮大な絵も魅力的です。良く知られた人物名が出てくるところに歴史好きの方は心をつかまれるでしょうし、「平家物語」を知らない子どもたちでも存分に楽しめる一冊です。

子育て インフォ



アプリの
ダウンロードは
こちら

子育て応援アプリ「こまっぷ by 母子モ」

こまっぷ by 母子モは、妊娠や出産、子育てに関する情報を提供する無料のスマートフォンアプリです。子どもの成長や予防接種日等を簡単に管理できる母子健康手帳機能や、市の子育て情報の閲覧など、役立つ機能が満載。ぜひ登録してみてください。





楽しくかけっこを学ぶ

今年も市内の小学4年生を対象に、「かけっこ教室」を行いました。これは、100メートルの元日本記録保持者で、オリンピック選手だった青戸慎司さんから正しい走り方を学ぶもので13年目になります。「生卵をにぎるようにして、ひじは90度に曲げて」など、速く走るコツを教えてもらうと、児童たちはまねをしながら楽しそうに体を動かしていました。

親子で楽しむ 子育て応援イベント

子育てサークル連絡会と市は「青空すくすく広場」を文化センター駐車場周辺で開催し、多くの親子連れが訪れました。これは「子育て全力応援」の一環で、不要になった子育て用品の売り買いや親子同士が交流できる機会として行っているものです。来場者は気になる商品を手に取り、おもちゃの遊び方や服の着心地を聞くなどして、会話や買い物を楽しみました。



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。



地域おこし協力隊員が卒隊報告

地域おこし協力隊として令和5年から活動してきた岡田萌さんが、退任を前に市役所で卒隊報告会を行いました。岡田さんは「山岳観光の推進」を目的に中央アルプス登頂記念のお山印やお山印帳の発案、登山道の整備、観光協会SNSの運用などに取り組みました。「多くの人と出会い、ここでしかできない体験をさせていただいた」と話し、今後は市内で新たにゲストハウスを開業する予定です。

お米づくりを学ぶ 田植え体験

駒ヶ根ふるさとの家主催で「田植え体験」が行われました。これは、竜東地域の自然に親しみながら、お米づくりを学ぶ機会として初めて企画されました。参加者は列になって田植えに挑戦。泥の感触に驚きながら1本ずつ苗を植えていきました。このほか、お米のブランド名から産地を当てるクイズや地元食材を使用したランチ交流会などもありました。秋には、はざかけ体験も予定されています。



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「箱プレゼント」!**

至 駒ヶ根IC
ファミリーマート
大田切駅
伊那バス
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
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