

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)

8

No.1224

笑顔を乗せて
出発進行！

未来へつなぐ 駒ヶ根の農業 ～農業ビジョンを改訂～



移住イベント
りんご収穫体験

ラジコン除草機の実演会
(中沢小学校の児童も参加)

駒ヶ根市の農業は、担い手の高齢化や減少、農地の荒廃、気候変動などの課題に直面し、大きな転換点にあります。こうした課題に対応し、持続可能な農業を次の世代につないでいくために、農業ビジョンを改訂しました。専業・兼業農家、法人、新規就農者をはじめ、家庭菜園を楽しむ市民など多様な担い手が関わり、地域で支え合う農業を目指します。

全国的に農業は、従事者の減少や高齢化、農地の荒廃など取り巻く環境が大きく変化しています。こうした変化に対応し、市の農業を持続可能で魅力ある産業として次世代に引き継ぐために、今後の農業の方向性を示す「駒ヶ根市地域農業ビジョン」を改訂しました。地元農家の皆さんや関係機関で組織される「市営農センター」では、何度も話し合いを重ね、これまでのビジョンの見直しを行い、新たな活動方針と目標を定めました。

農業ビジョンを改訂

10年・20年後も、地元の新鮮な野菜やお米などの農作物がこれまでも同じように食べられるでしょうか。

Contents ～もくじ～

2	特集 未来へつなぐ駒ヶ根の農業 情報ピックアップ
6	・山麓周遊バス運行中 ・市長が市政を解説 ・お盆の業務日程
8	・駒ヶ根高原夜の森テラス ・マイナンバーカード作成 ・保育園入園説明会 ・6月市議会定例会
10	・市民スポーツ大会 ・不要な学用品で途上国支援 ・市国保等医療保険の変更点 ・子宮頸がんの早期発見
12	・市政功労者等の紹介 ・データ放送の活用を ・廃食用油のリサイクル
14	・健康づくり協力店の紹介
15	こまかっぱ情報コーナー
20	すこやかライフ (健康情報) カリヨン (文化センター情報)
22	やまびこひろば まちの健康づくり協力店 きっちんかわ 青年海外協力隊通信 林 香子 さん ちょっとひとこと 織井 寛之 さん
24	みんなのれしび 伊藤市長の雑記帳
25	すくすく (子育て情報) 子育てイベント情報 子育てリポート (すずらん公園) 元気なこまがねっ子 (聖マルチン幼稚園 カレーパーティー) Happy Birthday 8月生まれ 司書おすすめ絵本

今月の表紙

のりもの体感イベント(6月21日)

市地域公共交通協議会は、のりもの体感イベントを行いました。バスやタクシー、パトカー等の車両が並び、子どもたちは普段乗れない運転席に座り記念撮影などを楽しみました。





二条大麦の刈り取り

市の農業の特徴
市の農業は、アルプスの豊かな自然環境を生かし、水稻を中心に、麦やそば、果実、野菜、花、きのこさまざまな農業経営が行われています。ほかに、6次産業化として、地元産の二条大麦を原料とし



直売所に
納品する農業者



地元農業者との給食
(赤穂南小学校)

さまざまな取り組みを進めています。多くの課題から持続的な農業の営みが難しくなりつつあります。
2025年農林業センサスによると、農作物の栽培などを行い継続的に農業を事業として営む「農業経営体」の数は、前回調査から72減り、540経営体へと減少しました。新規就農者を見ると、令和6年までの10年間で43人と他地域に比べ一定の確保が図られているものの、担い手不足の解消には至っていない状況です。

持続可能な農業へ
たビール・ウイスキーのブランド化など、地域・団体と協力した取り組みも進めています。

結果として、遊休農地・耕作放棄地の増加や後継者不足、水路の管理が行き届かないなど、このままだと農業を支える日常的な作業の継続が困難になってしまいます。
こうした多くの課題がある中、地域農業を次世代へつなぐためには、今が「最後のチャンス」と言える重要な局面を迎えています。時代の変化に対応し、地域一体となって取り組むため、6つの施策目標を軸とした地域農業ビジョンを基に進めていきます。

駒ヶ根市地域農業ビジョンの概要

■ 基本理念

多様な担い手とともに、挑戦と協働で未来へつなぐ持続可能な駒ヶ根農業

■ 計画期間 令和8～12年度

■ 位置付け

今後の駒ヶ根市農業の振興と発展を図るため、その基本となる方針や施策の方向性を示すもの



▲市HP

にぎわいのある農業地域へ

6つの施策目標を軸とした農業ビジョンを基に、今後の農業の振興と発展を目指し市全体で取り組みを行っていただきたいと思います。農業を取り巻く環境は、毎年変化していきますので、ビジョンは時代に合わせて更新されていくべきです。振り返りをする中で、必要なやり方に変えていければと考えています。

農地を守ることや担い手確保は大切ですが、その上で地元の生産者と消費者のつながりも大切だと思います。地元産野菜の消費や生産者との触れ合いの中で、「農業をやりたい」「農業を守っていききたい」と感じていただき、地域全体で駒ヶ根の農業を盛り上げていければうれしいです。



市営農センター 専門委員会
渋谷 厚男 委員長

6つの施策目標

～多様な担い手とともに、挑戦と協働で未来へつなく
持続可能な駒ヶ根農業～

農地を守り活かす

農地を集約・活用する仕組みを整え、遊休農地の減少や地域の景観維持につなげます。

【想定される施策例】

- 担い手間の利用調整
- 農地バンク制度の導入
- 多面的な機能を持つ中山間農地への支援
- 草刈りや水路管理の共同実施

担い手確保と育成

技術・資金の支援による多様な担い手の育成・確保や、教育を通じた農業への関心向上を進めます。

【想定される施策例】

- 小中学校での農業体験の実施
- 移住者相談での農地・住宅の紹介
- 研修から就農、経営、販売等の一体的支援

経営の安定と収益性の向上

安定収入を実現する持続可能な経営に向け、生産性向上やコスト削減などのチャレンジを支援します。

【想定される施策例】

- スマート農業導入支援
- 農機具の地域共有
- 6次産業化などの付加価値創出を支援

高付加価値による 収益力向上と販路の拡大

駒ヶ根ブランドの創出で付加価値向上を図り、地産地消の推進と共に、海外輸出やオンライン販売等による販路拡大を進めます。

【想定される施策例】

- 農作物認証制度の導入検討
- マルシェ等販路展開を支援

地域とともに歩む農業

地域の食文化を再認識し、農業と市民とのつながりを深めます。

【想定される施策例】

- JAや地区営農組合との連携強化
- 体験農園・シェアファームの整備
- 学校や保育園での農業体験などの食育推進
- 市民向けの収穫体験・農業体験ツアー

農業インフラの維持 組織体制の充実

連携により農地や用水路などの農業インフラの適切な維持管理を行います。営農センターの体制見直しで、農政推進体制を確立します。

【想定される施策例】

- 集落営農組合の統合検討
- 新規就農組織等の設立検討

駒ヶ根で農業、一緒に始めてみませんか？

●就農までのステップ

STEP 1 情報収集

育てたい作物や
リスクなどを知る



STEP 2 体験

農業体験や研修で
イメージをつかむ



STEP 3 決断

就農する決断をし
本格的に準備を



STEP 4 技術習得

学校や研修などで
栽培技術を習得



STEP 5 就農

安定した経営と
地域とのつなが
りを大切に



●支援制度の紹介

新規就農時に活用いただける補助金を紹介します。交付条件などの詳細は、お問い合わせください。

経営開始資金(経営確立支援)

新たに農業を始める方の経営が安定するまでの間、安心して就農できるよう支援します。

●対象者

49歳以下の認定新規就農者で、独立・自営就農する方

●交付額 年最大165万円(最長3年)

経営発展支援

(機械・設備の導入支援)

新規就農者が農業経営を発展させるために必要な機械・施設の導入などを支援します。

●対象者 49歳以下の認定新規就農者

●交付額 事業費上限750万円

●対象経費 農業機械、農業用ハウス、果樹棚、選果施設、農業用ドローンなどの導入

●先輩農業者の声

父母が農業をやっていたというきっかけもあり、Uターンで就農を決めました。人と話すのが苦手でしたが、先輩農業者やJAの方、市などに相談し、悩みすぎずに人に聞きながらやってきてよかったと思っています。地域をはじめ、こうした方を頼ったり、国の補助金を活用したりすることで、安心して農業を始められると思います。



3年目・Uターン・30代
小松原 祐 さん



3年目・移住・50代
奥谷 淳史さん
麻紀さん

私はJAインターン制度を活用し、近隣農家で栽培技術を学び経験することで安心して就農することができました。ぶどう栽培は手間がかかりますが、県や市の手厚いサポート体制や東伊那という自然豊かな環境のおかげで、試行錯誤しながら楽しく農業をしています。今後も地域や農家仲間との繋がりを大切にし、おいしいぶどう作りに取り組んでいきたいと思っています。

駒ヶ根の農業を 次世代へ紡ぐ

地域農業を守ることは、私たちの食卓や美しい景観、そして地域の活力を守ることに繋がります。市営農センターでは、「農地を守り、活かす」「担い手確保と育成」など6つの施策目標を柱とした駒ヶ根市地域農業ビジョンを基に、地域全体で農業を支え合う環境づくりに取り組んでいきます。

人を中心に、農地を守り育てた成果が地域のにぎわいに結び付き、利益が農地や担い手に還元される「地域・農地・経済が循環する駒ヶ根農業」の実現で、暮らしと地域の豊かさを未来へつないでいきます。農業者だけでなく、市民一人ひとりが農業を「地域の共通価値」として支え合い、共に挑戦し続けることで、豊かな駒ヶ根の未来を切り拓いていきたいと思います。

【問い合わせ】

市営農センター事務局

農林課 農政係

内線 414

交通

山麓周遊バス
「さんさんバス」運行中



昨年度に引き続き、山麓エリアに点在する観光施設をつなぐ周遊バスを期間限定で運行しています。日頃味わうことのできない旅行気分が楽しめます。ぜひご家族・ご友人と誘い合ってご利用ください。

さんさんバスの概要

●運行期間 11月8日(日)まで

※土日祝のみ運行・8月8日(土)～16日(日)は毎日運行

●運行便 1日6便(左枠参照)

●料金(小学生以下無料)

・1乗車500円

・1日乗車券1000円

●車両の特徴

・オープントップ(天井開閉式)
・最大24人乗り

1日乗車券でうれしい特典

1日乗車券を対象店舗で提示すると、お買い物や飲食などでお得な特典が受けられます。詳細は市HPやメール・LINEでお知らせします。

【問い合わせ】

企画振興課 地域政策係
内線248

運行便の概要

運行時間やルートの詳細は、ホームページ(右QR)からご覧ください。



【第1便】

9:10 駒ヶ根ファームス
9:13 大沼湖
9:16 光前寺
9:20 露天こぶしの湯
9:31 養命酒駒ヶ根工場
9:35 JICA駒ヶ根
9:45 ビアンデさくら亭
9:56 マルス駒ヶ岳蒸溜所
9:59 こまゆき荘
10:02 ぴんころ神社(二人静)
10:04 こまくさの湯
10:06 駒ヶ根ファームス

一周
約60分

●駒ヶ根ファームス出発時刻(2便以降)
2便10:10、3便11:10、4便12:10、
5便13:10、6便14:10

市長が
政を解説



新たな派遣前訓練に協力

市に国際協力機構(JICA)の海外協力隊訓練所が昭和54年に設置されて以降、2万2千人を超える隊員が巣立っていきました。さらに、新たな派遣前訓練として「グローバルプログラム」が始まっていることをご存じでしょうか。市は令和5年度から、この訓練に協力しています。

プログラムは約2カ月間、自治体などに入り、地域活性化の取り組みなどに参加するものです。派遣国でさまざまな活動に挑む隊員の皆さんは、広い視野や柔軟な発想が求められます。一足先に国内で見知らぬ地域に飛び込む経験は、派遣国での予行演習ともなります。「グローバル」な発想で「ローカル」な場所で活動することが「グローバルプログラム」の



日本語教室を行う隊員ら

狙いです。

市は本年度6～8月に、宮崎県と愛知県出身の女性2人を受け入れています。企画振興課に所属し外国籍市民の皆さんへの取り組みを進めてもらっています。

成果は、8月下旬の最終報告会で披露される予定です。活動する隊員を見かけたら、ぜひお声がけください。まちづくりの大切なパートナーとして応援をいただけたら幸いです。

日程

お盆中の各施設等の業務日程



お盆期間中の各施設やサービスの業務日程は、以下のとおりです。
詳しくは、各担当窓口へ直接お問い合わせください。

○=営業日、×=休業、□=ごみ収集日の集積所のみ収集

		8/10 (月)	11 (火・祝)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)	17 (月)	問い合わせ
医療	昭和伊南総合病院 ※1 (緊急当番医は19ページ)	○	×	○	○	○	×	×	○	☎ 82-2121
ごみ	可燃ごみ収集(赤文字袋)	□	□	×	□	□	×	×	□	生活環境課 内線542
	不燃ごみ収集(紫・青文字袋)	□	×	□	□	□	×	×	□	
	びん・缶、ペットボトル、 乾電池、廃食用油、 小型家電収集	×	×	□	×	×	×	×	×	
	可燃ごみの持ち込み (上伊那クリーンセンター)	○	○	○	○	○	×	×	○	
	不燃ごみの持ち込み (クリーンセンター八乙女)	○	○	○	○	○	×	×	○	
	大田切りサイクル ステーション (9:00~12:00)	×	×	×	×	×	○	○	×	
火葬	伊南聖苑 ※2	○	○	○	×	○	○	×	○	伊南行政組合 ☎ 82-8003
交通	こまタク (乗り合いタクシー)	○	×	○	×	×	×	×	○	企画振興課 内線248
水道	水道の開閉栓受付 (料金お客様センター)	○	×	○	○	○	×	×	○	☎ 98-8132
窓口	市役所、中沢・東伊那支所 ※3	○	×	○	○	○	×	×	○	総務課 内線211
証明	市民サービスコーナー ※4 (10:00~18:30) 証明書コンビニ交付 (6:30~23:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	市民課 内線325
育児	きつずらんど…① まあるくなあれ♪…② 子育て支援室…③	○	×	○	×	×	×	×	○	①☎ 82-6011 ②③☎ 83-2096

※1 休診日は、急患のみ受け付けます。来院前に連絡をお願いします。

※2 火葬の予約は、市役所へお願いします。

※3 土・日・祝日を除き、お盆期間中も通常どおり業務を行っています。

※4 駒ヶ根駅市民サービスコーナーでは、住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、
所得・課税証明書などが発行できます(休日は一部発行できない証明があります)。



市民サービス
コーナー詳細

催し

「駒ヶ根高原 夜の森テラス」開催

駒ヶ根ファームスで「駒ヶ根高原夜の森テラス」を開催します。高原のさわやかな風や時の移ろいを感じながら、楽しいひとときを過ごしてみませんか。友人やご家族とお誘い

合わせの上、ぜひお越しください。

【問い合わせ】

商工観光課 観光係
☎(96)7724

イベント内容

期日 9月5日(土) 時間 午後1～8時

場所 駒ヶ根ファームス周辺

市HP▶



※当日は、駒ヶ根駅周辺から無料シャトルバスが出ます。

水辺のテラス

地ビールやおつまみを販売します。ファームス周辺の森や川沿いに設置したテーブルで、自然を感じながら飲食ができます。



もりのソフトクリームやさん

みんなが大好きなすずらんソフトを販売します。他のソフトクリームとの食べ比べもできます。



森の映画館

ファームス北側の芝生広場で、屋外映画上映会を行います。高原の開放的な雰囲気の中で、映画鑑賞はいかがでしょう(入場無料)。事前申し込みが必要で、応募者多数の場合は抽選となります。申し込みの詳細は、後日ホームページでお知らせします。



子ども向け企画

お子さんにも楽しんでいただける催しを開催します。

申請

お持ちですか マイナンバーカード

マイナンバーカードは、氏名や住所、顔写真、マイナンバーなどが記載されているICチップ付きのカードです。

マイナンバーカードのメリット

- ▼マイナンバーの確認だけでなく、本人確認のための身分証明書として利用できる。
- ▼コンビニエンスストア等のマルチコピー機で、各種証明書が取得できる。
- ▼健康保険証として利用できる(保険証機能の登録が必要)。
- ▼e-TAX(国税電子申告・納税システム)等が利用できる。

申請方法

マイナンバーカードの申請には、交付申請書が必要です。国からQRコード付きの交付申請書が郵送されていますが、申請書がお手元にならない場合は、市民課で再発行ができます。

申請は▼市民課窓口▼スマホでオンライン申請▼郵送▼証明写真機の4つの方法で行えます。また、市民課で申請する場合は職員がその場で

写真を撮るので、顔写真の持参は不要です。

詳しい申請方法はマイナンバーカード総合サイト(QRコード)をご覧ください。



保険証機能の登録もお手伝い

保険証機能は、カード交付時にその場で登録ができます。また、すでにマイナンバーカードをお持ちの方も登録できます。次の持ち物を持参してください。

・マイナンバーカード

・マイナンバーカード交付時に設定した暗証番号(数字4桁)

電子証明書の更新

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は発行日から5回目の誕生日です。3カ月前を目途に有効期限通知書が送付されますので電子証明書の更新をお願いします。



【問い合わせ】

市民課 市民係
内線329



【入園説明会の日程】

●会場 本庁舎 大会議室(2階)

期日	時間	入園を希望する園
9月10日(木)	午前9～10時	飯坂保育園
	午前10時30分～11時30分	北割、すずらん保育園
	午後1～2時	赤穂保育園
	午後2時30分～3時30分	福岡保育園
9月11日(金)	午前9～10時	桜ヶ丘保育園
	午前10時30分～11時30分	中沢、東伊那保育園
	午後1～2時	経塚保育園 J's 保育園駒ヶ根
	午後2時30分～3時30分	美須津保育園
9月12日(土)	午前9～10時	上記日程に参加できない方

【注意】

- ◆入園説明会には事前申し込みは不要です。直接お越しください。
- ◆現在入園中の園児(未満児から年少に進級する場合を含む)は、この説明会への参加と入園申し込みは不要です。
- ◆希望する園の説明会に出られない方は、他の日程に参加してください。
- ◆聖マルチン幼稚園への入園希望者は、園へご連絡ください(☎ 83-5766)。

子育て

令和9年度入園希望者の説明会を開催

来年度中に市内保育園へ入園を希望する保護者の方に対し、説明会を行いますので、ご参加ください(年度途中からの入園も対象)。
なお、入園の申し込み方法などは、

市報10月号でお知らせします。

【問い合わせ】
子ども課 幼児教育係
内線718



議会

令和8年6月 市議会定例会

6月4日から29日までの26日間の会期で市議会定例会が開催されました。補正予算や条例など提出された26件の議案は、全て原案どおり可決や同意などがされました。主な議案を紹介します。

人事

任期満了に伴う選任について同意されました。

◆市公平委員会

委員 倉田俊之さん(北割二区・新任)

任期 8月5日から4年間

◆市固定資産評価審査委員会

委員 松井浩二さん(町二区・新任)

任期 7月1日から3年間

補正予算

◆令和8年度一般会計補正予算 (第1号)

【歳出】

▽新宮川岸地区竜東振興土地改良基盤整備事業費の減額

△1億1600万円

事業の進捗に伴い、本年度の事業費を減額します。なお、減額分は令和9年度に継続費として計上します。

◆令和8年度一般会計補正予算 (第2号)

【主な歳出】

▽自治組織支援のための中間支援人材の配置

456万円

持続可能な自治組織の仕組みづくり等を担う集落支援員を新たに配置します。

▽市町村森林整備支援事業

440万円

電線や道路への倒木被害を防ぐために、市道(1-728号線)沿いの立木を伐採します。

▽農業生産力の強化事業

2063万円

県の補助制度を活用し、農業生産力の強化・効率化を推進する団体・法人等の取り組みを支援します。

事件

▽公の施設の指定管理者の指定

市産地形成促進施設駒ヶ根ファームスふるさと味わいラウンジの指定管理者を中央アルプスリゾート株式会社に指定。期間は7月1日～令和13年3月31日。



運動

駒ヶ根市民スポーツ大会
2026を開催します

市民スポーツの祭典「市民総体」が、本年度からリニューアルして開催されます。スポーツへの参加をきっかけに、生き生きと活力・にぎわいのある地域をつくるために多くの皆さんの参加をお待ちしています。

◆日時 10月11日(日)

※ホッケー・アーチェリーは10月4日(日)、剣道は10月18日(日)

○開会式 午前7時30分

○競技開始 種目ごと異なります

◆申し込み 各区や競技代表者を通じてお申し込みください。

※参加に必要な人数が集まらない場合、競技によって2区合同チームを認めます。

市外の方でも参加可能な競技もあります。詳細はホームページをご覧ください。



【表】種目一覧

種目
陸上駅伝
軟式野球
ソフトボール
バレーボール(男女別)
卓球
バドミントン
バスケットボール
弓道
テニス
ゲートボール
綱引き
マレットゴルフ
ゴルフ
ポッチャ
ソフトテニス(個人)
アーチェリー(個人)
剣道(個人)
ホッケー(オープン)

市民総体からの変更点

- 名称 駒ヶ根市民総合体育大会
→ 駒ヶ根市民スポーツ大会
- 日時 7月末
→ 10月11日(スポーツの日前日)
- 順位
→ 総合順位の廃止
※各種目の区対抗戦は引き続き実施

◆申込期限 9月11日(金)

【問い合わせ】

社会教育課 スポーツ振興係
内線724

国際

使わなくなった学用品で
途上国を支援しませんか

駒ヶ根協力隊を育てる会では、要になった学用品を回収し、「JICA『世界の笑顔のために』プログラム』を通じて開発途上国へ送る活動をしています。皆さんから寄せられた学用品は、JICA海外協力隊が現地の学校などで行う活動に役立てられます。

◆募集している学用品

・鍵盤ハーモニカ

・リコーダー(アルト、ソプラノ)
・そろばん
・縄跳び
・算数セット
※企画振興課の窓口へ直接お持ちください。破損しているものや汚れがひどいもの、付属品が無いものは回収できません。

【問い合わせ】

企画振興課 地域政策係
内線245

ガーナ(西アフリカ)

マザーテレサ女子基礎教育学校
エリザベスさん



ピアノを受け取ってどんなにハッピーかお伝えしたく、手紙を書いています。私はピアノをとっても楽しんでいます。たくさんの曲を演奏できるようになりました！皆さんお元気で。本当にありがとうございます！

エチオピア(東アフリカ)

ベヘレ小学校 (中原協力隊員より)

学びを広げる教材は大切ですが、私が着任したとき、楽器は何一つありませんでした。リコーダーを寄贈いただき、感謝します。「いつか発表会をしたい」という思いを胸に、生徒たちは練習を重ねています。



医療 保険

市国保・後期高齢 8月以降の医療保険制度



国民健康保険加入の方

◆限度額適用区分

8月から令和7年中の所得を基にした区分へ変更となります。所得の状況によって、医療費の限度額や、自己負担割合（70歳以上の方）が変わる場合があります。マイナ保険証がある方は自動で更新されます。

◆限度額適用認定証

有効期限は7月31日までです。8月1日から有効な認定証が必要な方は8月中に申請をお願いします。なお、マイナ保険証がある方は、申請する必要はありません。※低所得者の方で長期入院に該当する場合は、マイナ保険証の有無にかかわらず申請が必要となります。

◆特定疾病療養費受給者証

受給者証をお持ちの方には、新しい受給者証を7月下旬に順次発送予定です。

◆届け出漏れに注意

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、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

保険に加入した際は、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ても届け出が必要などです。手続きに必要なものなどは、市ホームページ（下QR）からご覧いただくか、お問い合わせください。



市国保・後期高齢共通

高額療養費制度の見直し

8月から国民健康保険と後期高齢者医療保険の高額療養費の自己負担限度額が変更になります。詳細は、次のQRコードからご覧ください。



後期高齢 ▶



◀ 国保

【問い合わせ】

市民課 国保医療係
内線 321

検診

検診で 子宮頸がんの早期発見・治療を

子宮頸がんは、子宮の入り口（子宮頸部）にできるがんです。年間約1万1千人がかかり、約3千人が亡くなっています。20代後半から増え始め、30〜50歳代に多く、20〜30代女性で最も多いがんです。

主な原因はHPV感染

主な原因は、ヒトパピローマウイルス（HPV）です。性的接触により感染します。性交渉のある女性の80〜90%が感染するといわれていますが、感染しても必ずしもがんになるわけではありません。免疫が働いて自然にウイルスの量は少なくなり、ほとんどの方は時間が経つと検査で見つからなくなります。しかし、一部の方でウイルスが数年〜数十年かけてがんになってしまうことがあります。

自覚症状があれば受診を

がん細胞になる前段階や初期のがんの段階では、ほとんど症状がありません。進行すると▼不正出血▼性交渉時の出血▼異常なおりものが増える▼下腹部の痛みがある等の自覚

症状が出てきます。症状がある場合は、早めに婦人科を受診しましょう。

今できること

◆HPVワクチンの予防接種

HPVに感染する前に有効です。定期予防接種対象者は小学6年生〜高校1年生相当年齢の女子です。市では年度中に13歳になる女子に予防票を送付しています。詳細は市ホームページをご確認いただくか子ども課母子保健係（内線714）へお問い合わせください。



◆20歳を過ぎたら2年に1回検診を

市で実施している子宮頸がん検診は、子宮の入り口を柔らかいブラシでこすって細胞を採る細胞診です。早期に発見し対処すれば治療の選択肢も広がり、子宮を守る事ができます。自覚症状がないうちに検診を受けましょう。



【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係
内線 334

表彰

市政功労者・多額寄付者・
叙勲受章者の紹介

7月1日の市制施行72周年記念式典で表彰された皆さんを紹介します。

市政功労者

【社会功労】

◆小田切さち子様 ◆佐野榮様

◆石澤良平様 ◆堺澤洋治様

◆宮下一栄様 ◆河村智重子様

民生児童委員として社会福祉の増進に尽くされた。

◆小林さな恵様 保護司として社会福祉の増進に尽くされた。

◆ねずみ川愛護会(小町屋)様

鼠川の美化活動・愛護活動を通じて環境美化の推進に尽くされた。

【教育功労】

◆片桐美登様 社会教育委員として社会教育の推進に尽くされた。

【文化功労】

◆童謡コーラスつくしんぼ様

合唱の演奏を通じて地域における音楽文化の発展に尽くされた。

【産業功労】

◆福澤秀宏様 商工会議所役員として商工業の振興に尽くされた。

多額寄付者

◆明治安田生命保険相互会社
松本支社様

◆有限会社原冷熱工業様

◆株式会社ヤマウラ様

◆日本発條株式会社様

◆日本シャフト株式会社様

多額の寄付をされ市政の発展に貢献された。

叙勲受章者

◆塚平良秀様 警察功労により瑞宝光章を受章された。

◆木下泰之様 ◆加治木今様

地方自治功労により旭日双光章を受章された。

◆小笠原吉晴様 警察功労により瑞宝双光章を受章された。



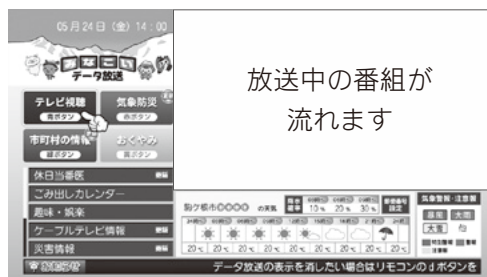
表彰された皆さん

【問い合わせ】総務課 行政管理係 内線211

情報配

データ放送をご活用ください

市では、地上デジタルテレビのデータ放送を活用した市からの情報発信を行っています。データ放送とは、テレビリモコンのdボタンを押すことで、画面が切り替わりさまざまな情報を見ることが出来る仕組みです。スマートフォンなどでインターネットを利用していない方や、防災無線・音声告知を聞き逃してしまった方なども、テレビを点ければ市からの最新情報を確認できます。



データ放送の画面イメージ

データ放送の概要

◆対象者

テレビをお持ちで、エコシティ・駒ヶ岳(CEK)に加入している方(事前設定や光回線への接続などは不要)

◆掲載情報や機能

市政情報、気象防災・災害、おみやみ、緊急当番医、ケーブルテレビ情報、ゲーム等

◆利用方法

①11ch(行政番組こまがねTV)か12ch(みなこいチャンネル)に、テレビのチャンネルを合わせます。

②お手持ちのリモコンの「dボタン」を押します。

③各メニューが立ち上がり、見たい情報を選択してください。

◆利用上の注意

○お使いのテレビに「dボタン」がない場合は、利用できません。

○市政情報は、受信機に設定した郵便番号を参照して表示します。設定している郵便番号をご確認ください。設定方法は機種によって異なります。

【問い合わせ】

総務課 秘書広報室
内線262

資源

廃食用油は貴重な資源 リサイクルを

使用済みや期限切れで不要になった食用油（廃食用油）はリサイクルできます。廃食用油は、貴重な資源「家庭油田」とも呼ばれます。廃食用油を液体のまま回収し適切に処理することで、せつけんや自動車の燃料など、新たな資源に生まれ変わります。

廃食用油からできるもの

◆軽油の代替燃料（バイオディーゼル）
トラック・重機・発電機の燃料

◆持続可能な航空燃料（SAF） 航空機の燃料

廃食用油は、市販の凝固剤で固めたり、不要な紙に染み込ませたりすれば、燃やせるごみとして処分することもできます。しかし、ごみとして燃やすと資源に活用することができません。限りある資源を生かすためにも、ぜひリサイクルにご協力ください。

油の出し方



ペットボトルのラベルをはがし、軽くすすいで乾かしておく。



天かすなどを取り除く。



油を冷ました後、ペットボトルに入れる。



しっかりフタをして、回収場所に設置されたコンテナやボックスの中に入れる。（容器を入れてきた袋は持ち帰る。）

※ペットボトル以外の容器（缶・ビン等）に入れな
いでください。ただし未開封の油は元々の容
器のまま出していただいて構いません。

回収する油

サラダ油、菜種油、大豆油、コーン油、紅花油、ひまわり油、ごま油、オリーブオイルなど、家庭から出る液状の植物油。

※賞味期限が切れた油も回収します。開封済みのはペットボトルに移し替えて出してください【左上図】。未開封のものは元々の容器のまま出していただいて構いません。

回収方法

毎月1回、第1～第4水曜日（地区によって異なる）。地区で決められた回収場所へ行き、種類ごとに指定のコンテナ等に入れてください。

回収しない油

凝固剤で固めた油、動物性油（ラード等）、米ぬか油、常温で固まる油脂（マーガリン、パーム油など）、汚れのひどい油、食用以外の油（灯油等）、飲食店・小売店等から出た油。

【問い合わせ】

生活環境課 環境衛生係
内線 542

地域の廃棄物処理業から資源環境リサイクラーへ

廃食用油の資源回収委託業者
株式会社イナック 代表取締役

倉田 健二 さん



廃食用油は、ごみとして処分するだけでなく、資源として再利用できます。弊社では、回収した廃食用油をバイオディーゼル燃料へ精製し、軽油の代わりにトラックやフォークリフト等の重機の燃料として活用しています。廃食用油を原料としたバイオディーゼル燃料は、植物由来の再生可能エネルギーです。カーボンニュートラルの実現や環境負荷の低減につながり、新たなCO2を抑える燃料として注目されています。ご家庭から出る廃食用油も資源として有効活用できますので、廃食用油の資源回収にご協力ください。

健康

駒ヶ根市健康づくり協力店

健康づくり協力店一覧

飲食店

- 桃華有限会社
- そば処喜野ヤ
- 明治亭 駒ヶ根本店
- 明治亭 中央アルプス登山口店
- 大衆食堂きよし
- 彩園
- かっぱ厨亭
- よっしーのお芋やさん。
- アイパル
- いな垣
- きっちんかわ
- ango (アング)

食料品販売店

- ニシザワ福岡食彩館
- ベルシャイン駒ヶ根店
- A・コープファーマーズこまがね店
- 西友駒ヶ根店

駒ヶ根市健康づくり協力店は、飲食店や食料品販売店など、食を通して健康づくりを進めるお店です。健康情報発信拠点として、市民の皆さんの健康づくりや生活習慣病予防を食生活面からお手伝いします。このマークが目印です。



市では、脳卒中や高血圧等の生活習慣病の予防を重要な健康課題の1つとしています。一方で、健康情報に触れる機会が少ない方もいることから、買い物や外食など身近な場で自然と健康を意識できるよう、「健

健康づくり協力店制度」を進めています。

協力店の取り組み内容

健康づくり協力店がお手伝いする内容は次の通りです。

【取り組み内容】

- ◆ヘルシーメニューの提供
 - ◆地元産食材の積極的な利用
 - ◆食物アレルギーの原因食品の表示
 - ◆食品の豆知識や、料理の工夫
 - ◆減塩食品の販売 など
- その他の各店舗での取り組み内容は、市ホームページに掲載しています。

「健康づくり協力店」募集中！

す。それぞれのお店の工夫や取り組みを紹介していますので、ぜひご覧ください。



市報でも協力店をご紹介

決められた取り組みのうち、どれか1つでも実施していただければ、登録することができます。対象は市内の飲食店や食料品店、その他食品の販売・提供をしている事業所全てです。市が健康で活気あるまちになるように共に取り組みませんか。登録には申請の手続きが必要です。まずは地域保健課の管理栄養士までお問い合わせください。

【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係

内線 334

減塩イベント

調味料を変えるだけで減塩生活



食生活改善推進協議会による減塩イベントが行われます。

●時間 いずれの店舗も午前10時30分～11時30分

●内容

- ・減塩調味料の味見クイズ
(減塩調味料サンプルをプレゼント)
- ・血管年齢測定 (17歳以上、先着30人)



過去の様子▶

期日	場所
8月29日(土)	ベルシャイン 駒ヶ根店
9月2日(水)	ニシザワ 福岡食彩館
9月9日(水)	A・コープファーマーズこまがね店

知 地震総合防災訓練

南海トラフ地震を想定した安否確認訓練等を行います。各地区で行う訓練にご参加ください。

当日は、防災無線が流れます。実災害とお間違えのないようご注意ください。

熱中症対策のため、**今年から訓練開始時間を変更**します。

▶日時 8月30日(日)
午前7時～(今年から1時間早くなります)

問 危機管理課 地域防災係
内線222



イ ウェブリングヨガ講座

専用のリングを使用した初心者でも取り組みやすいヨガです。申し込み必要、定員20人。ヨガマット、飲み物等をお持ちください。

▶日程(全10回)
10月2日～12月4日の金曜日
▶時間 午後7時～8時30分
▶場所 市役所 保健センター 乳幼児指導室(1階)
▶費用 1,000円
▶申込期限 9月18日(金)

問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724



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(5月1日現在)

- 人口 30,684人(△19)
男性 15,116人(△6)
女性 15,568人(△13)
- 世帯 13,720世帯(+19)
- 4月中の異動
転入153人、転出155人、
出生20人、死亡37人

8月9日は長野県知事選挙の投票日です

◆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、8月9日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。詳細は、市ホームページ(右QRコード)をご覧ください。



◆投票所入場券の様式が変わりました

地方公共団体の基幹業務システムが標準化されたことにより、投票所入場券の様式等が変更されました。

圧着はがき1通あたり同一世帯4人までという点は従来どおりですが、入場券のサイズとレイアウトが変わりました。投票の際は自分の入場券を切り取って投票所へお持ちください。

◆期日前投票をされる方は「宣誓書」に記入を

投票所入場券の裏面に印刷されている「宣誓書」に、あらかじめ必要事項を記入してお持ちいただくことで、スムーズに投票できます。なお、当日投票所で投票する方は、宣誓書は記入せずにお持ちください。

問 市選挙管理委員会 内線935

イ 市民体力測定

自分の体力が気になる方などぜひご参加ください。

▶日時 9月3日(木)
午後6時30分～



▶場所 泰成スポーツフロアー

▶テストの内容

- ・握力測定 ・長座体前屈
- ・上体起こし
- 【64歳以下のみ】
- ・反復横跳び ・立ち幅跳び
- ・20mシャトルラン
- 【65歳以上のみ】
- ・開眼片足立ち ・6分間歩行
- ・10m障害物歩行

▶持ち物

上履き、タオル、飲み物等

▶申込期限 9月2日(水)

※当日参加も可能です。

問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724



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)



こまタク 無料乗車体験キャンペーン

「いずれは免許返納を考えているけど、移動手段がなくて心配」といった方など、この機会に体験してみませんか。先着250人に往復分のお試し乗車券をお送りします。こまタクを過去に利用したことがある方は、対象外です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆デマンド型乗合タクシー「こまタク」とは

自宅から停留所(目的地)まで乗り合いで運行するタクシーで、前日までの予約で通院や買い物などに利用できます。 ▲市HP



お試し乗車券の利用方法

- 1 専用の登録票を市役所に送付するか、市HPまたは電話で申し込み
- 2 乗車券と利用案内が郵送で届く
- 3 電話かネットで予約して乗車。乗車券を乗務員に渡す

問 企画振興課 地域政策係 内線245

知 おうちの耐震化をサポート

市では、木造住宅の無料耐震診断を行っています。いつ、どこで発生してもおかしくない大地震に備えましょう。診断結果に応じて、来年度以降に、耐震補強や除却(解体)に対する補助が受けられます。



▶対象となる住宅(全てに該当)

- ・現在自己で所有し居住している
- ・昭和56年5月31日以前に着工
- ・木造在来工法の戸建住宅

▶注意事項

- ・増築がある場合や店舗併用住宅は、他に要件があります。
- ・予算の範囲内で補助します。
- ・工事着手前(契約前)に申請が必要です。

問 都市計画課 建築住宅係 内線524

知 児童扶養手当は毎年届け出を

ひとり親の方の生活の安定と自立支援のため、子どもを養育している方に児童扶養手当を支給しています。受給するには申請が必要です。また、毎年8月に現況届の提出が必要です。



▶支給月額

- 世帯状況や所得に応じて決定
- ・子どもが1人の場合 最大48,050円
- ・第2子以降 最大11,350円を加算

▶支給日 奇数月11日。支給の前月2カ月分の手当を支給。

▶支給期間 子どもが18歳の誕生日を迎えた後、最初の3月31日まで

問 福祉課 社会福祉係 内線313

知 EV(電気自動車)用普通充電器をご活用ください

市では、EV用充電器を市内5カ所の施設駐車場に設置しています。出力は6kWで家庭用の充電コンセントに比べ、倍速での充電が可能です。料金は1時間400円です。利用には専用アプリが必要で、現地のQRコードからもダウンロードすることができます。



設置施設(駐車場)	設置数
泰成スポーツフロアー 西側	2基
市保健センター 北側	2基
シルクミュージアム	2基
こまくさの湯	2基
総合文化センター 西側	2基

問 Terra Charge
☎ 03-6824-0797

知 障がい者支援手当の受け付けを開始

障がいがある皆さんへの支援として、手当を支給しています。受給には所得制限があり、毎年8月に所得状況届の提出が必要です。



▶期間(土・日、祝日を除く) 8月7日(金)～9月3日(木)

▶支給月額

- ・障害児福祉手当 16,560円
- ・特別障害者手当 30,450円
- ・特別児童扶養手当 38,930～58,450円

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

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 検索

イベント

知

お知らせ

相談

募集

募 県障がい者文化芸術祭 作品募集

応募などの詳細は、 ホームページをご確認ください。

▶応募資格

県内在住で障がいのある方

▶作品展

9月12日(土)、13日(日)

長野県障がい者福祉センター

●絵画、手芸、工芸、書道、写真

1人か1グループごと1点

・申込期限 7月31日(金)

・搬入期限 8月28日(金)

・作品提出先 福祉課

●文芸 1人3点まで

・申込期限 8月7日(金)

・提出方法

下記までメールか郵送、FAX

✉ sunapple@avis.ne.jp

〒381-0008 長野市下駒沢586

実行委員会事務局

FAX 026-295-3511

●川柳 「信州のイトコ再発見」と「自由」で、各部門1人1句まで。応募資格は県内に住所を有する方。応募方法は文芸と同じ。

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

知 えがおポイント助成金 地域活動を応援

▶対象

市内で地域活動をしている団体や個人

▶助成金額 総額8万円程度

▶申請期限 9月4日(金)

問 ぱとな えがおポイント事業推進協議会事務局 ☎ 82-1150

相 農地相談会

売買や貸借、相続などの農地に関するさまざまな相談を地元委員がお受けします。相談無料、事前予約が必要です。

▶日時 8月29日(土)

午前10時～午後2時

▶場所 市役所 第2会議室(1階)

▶予約方法 電話かQRコード

▶予約期限 8月10日(月)

問 農業委員会事務局 内線411

知 保護司を ご存じですか

保護司は、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える民間のボランティアで、法務大臣から委嘱されています。

▶更生保護の重要性 安全・安心な地域を作るには、罪を償い再出発しようとする人たちを地域で支える「更生保護」が重要です。支援を受けられないまま再犯や再非行を重ねないように、保護司などの「更生保護ボランティア」がさまざまな立場から見守り、更生を支援しています。

▶地域全体の支え合い これらの活動は、地域の支え合いによって成り立っており、その理解が更生支援や再犯防止の大きな力となります。今後も、活動へのご理解とご協力をお願いします。

問 福祉課 社会福祉係 内線311



長野県政150年イベント

「見て・知って！みんなを守る砂防」



ショベルカーなどの現場で働く車を間近で見て、乗車することができます。また、土石流の怖さを体験できるほか、砂防の魅力や社会的役割について、見て学ぶことができます。

◆日時 9月6日(日)

●内会場:午後1時30分～午後4時30分

●外会場:午前10時30分～午後3時

◆場所 赤穂公民館

◆イベント内容

●内会場:講演会、防災学習発表、パネルディスカッション、パネル・土石流模型展示など

●外会場:土石流体験、働く車体験、炊き出し提供など

問 長野県伊那建設事務所 整備課 計画調査係 ☎ 76-6848



各種納期案内

◇市県民税 2期

◇国民健康保険税 3期

◇介護保険料 3期

◇後期高齢者医療保険料 2期

広告欄



いつでも、基本的な飾り方がわかる！

新盆祭壇の飾り方 動画配信中



YouTube

お盆の特別料理、盆提灯、特選返礼品のご注文は

7月31日(金)まで です。



ふれあい・語らい・地域と共に
株式会社グレース
GRACE CO., LTD.
本社:伊那市東春近車屋207
https://grace-ja.com

病院・施設へのお迎え、葬儀打合せ
24時間365日受付



0120-81-1509 ☎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

かなし

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(5月中)

北澤 和彦(79)市場割区宮の前
竹内 豊 (84)中割区柏神

(6月中)

小松原敏弘(58)上赤須区第1
小町谷紀幸(86)北割二区柏木
林 治美 (97)東伊那区塩田

※依頼があった方のみを
掲載しています。

善意のコーナー

☆五十五巳午会様

還暦記念事業として、東中学校に電子レンジと壁掛け時計を寄付

●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ら、☎ 82-1230で内容を確認できます(1時間以内)。

募 上伊那広域連合職員 消防士・消防経験者募集

詳細はホームページ
をご覧ください。



▶応募期限

消防士 9月11日(金)
消防経験者 9月25日(金)
※いずれも午後5時15分まで

▶1次試験

消防士 9月20日(日)
消防経験者 10月3日(土)

問 上伊那広域連合事務局
総務課 ☎ 78-2500

募 上伊那広域連合職員 一般事務募集

詳細はホームページ
をご覧ください。



▶応募期限

9月11日(金)午後5時15分

▶1次試験 9月20日(日)

問 上伊那広域連合事務局
総務課 ☎ 78-2500

募 国家を守る公務員 自衛官募集

▶応募資格 18歳以上33歳未満で日本国籍の方

【自衛官候補生】

▶応募期間 年間を通じて実施

▶試験期日 受付時にお知らせ

【一般曹候補生】

▶応募期間 9月1日(火)

▶試験期日 ※いずれか1日
1次:9月16日(水)~27日(日)
2次:10月17日(土)~
11月1日(日)

問 自衛隊長野地方協力本部
伊那地域事務所
☎ 73-4860

募 バドミントン教室 参加者募集

初心者大歓迎です。
楽しく学べる教室です。
昼の部か夜の部にご参加ください。全5回。定員15人。



▶昼の部

10月13日(火)~毎週火曜日
午前10時~11時30分

▶夜の部

10月15日(木)~毎週木曜日
午後7時30分~9時

▶場所 市内体育館

▶参加費 全5回3,000円

▶申し込み QRか電話

▶申込期限 10月11日(日)

問 市スポーツ協会バドミントン部 ☎ 090-9669-2581

募 ぱとな川柳募集

どなたでも応募できます。何点でも応募できますが、入賞はお1人につき1点のみです。入賞作品は、ぱとなまつりで表彰したうえで、ぱとなの広報紙などに掲載します。



▶お題 「たすけあい」

▶応募方法 専用の応募用紙に氏名・住所・電話番号を記載して、ぱとな館内の応募箱へ投函またはメールで送信。入賞作品の発表時に氏名を伏せたい場合は、ペンネーム(柳号)も記載してください。

▶応募期限 8月31日(月)

問 こまがね市民活動支援センターぱとな ☎ 82-1150

✉ info@patona-k.com

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
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



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。



緊急歯科診療

8/2 (日)	片桐診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	—	☎ 88-6050
8/9 (日)	前澤外科内科クリニック(上穂町区)	内・外	☎ 83-2151
	上穂みなみ薬局(上穂町区)	—	☎ 82-8078
8/11 (火・祝)	こいけハートクリニック(宮田村)	内・循	☎ 96-9810
	とまりぎ薬局(宮田村)	—	☎ 96-0453
8/14 (金)	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
8/15 (土)	座光寺内科医院(中割区)	内・小	☎ 83-3222
	興生堂薬局(上穂町区)	—	☎ 83-3352
8/16 (日)	秋城医院(福岡区)	内・小	☎ 83-2805
	共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	—	☎ 82-1185
8/23 (日)	こまちや東内科クリニック(小町屋区)	内・小	☎ 81-7780
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
8/30 (日)	おはようクリニック(町四区)	形・皮	☎ 83-6103
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017

8/2(日)、9(日)、11(火・祝)、14(金)、15(土)、16(日)、23(日)、30(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

4日~ つなぐ未来 ~園から小学校への架け橋~
11日~ 文化センターだより
18日~ 牛乳パンの生みのまちの取り組み(再)
25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



◀ 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)

8月6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

8月27日(木) 13:00~16:00
ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●生活相談(弁護士相談) 要予約

9月3日(木) 14:00~16:00
ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

8月18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

8月5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

●税金相談(税理士)

要予約

9月2日(水) 13:30~15:00
aIIIa(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)

かんたん畳替え

家具があっても大丈夫!!

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

地元で100年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは
通話料無料

0120-193-875



私がお伺い
します!

すこやかライフ

各種検診や健康に関するイベント、健康に役立つ情報をお知らせします。

地域保健課 健康長寿係 内線331～334

心理士相談

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できます(一人60分)。



【保健センター】
8月3日(月)、7日(金)、
27日(木)
9:00～14:00
※最終受け付け13:00

こころの健康相談日

精神科医の下島秀一医師による
相談です(一人30分程度)。

【保健センター】
8月25日(火) 13:30～14:40
※最終受け付け14:10

乳がんマンモ検診

乳がんは自覚症状が少ないですが、マンモグラフィ検診で早期発見が可能です。

【昭和伊南総合病院】
8月3日(月)、17日(月)、
24日(月)、31日(月)
【前澤外科内科クリニック】
8月6日(木)

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。献血は予約することもできます。



【昭和伊南総合病院】
8月27日(木) 13:30～15:30

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原レディスクリニック】
8月3日(月)、4日(火)、
19日(水)～31日(月)の平日
【保健センター】8月20日(木)

地域保健課 地域包括支援係
(地域包括支援センター)

☎ 81-6695

認知症サポート医との
個別相談

要予約

9月9日(水)
①14:00～14:45、②15:00～15:45

【保健センター】
本人やご家族の不安や
悩みなどを認知症サ
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。



高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎は日本の死亡原因の第5位であり、成人の肺炎の約2～3割は、「肺炎球菌」が原因と考えられています。また、肺炎球菌は、肺炎以外にも細菌が血液の中に広がってしまう敗血症(はいけつしょう)などの重い合併症の原因になることがあります。予防接種を受けることで、肺炎球菌による肺炎等の重症化と死亡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、この機会に接種をしましょう。

①接種対象者 満65歳の方
※対象者の方には、誕生日の前月に書類を送ります。

②接種期間 65歳になる誕生日の前日から
66歳になる誕生日の前日まで

③使用ワクチン
沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(PCV20)

④自己負担額 3,300円

問 地域保健課 健康推進係 内線334

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めまいや頭痛などさまざまな症状が現れる状態を指します。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。



室内でも注意を

熱中症は、室内でも発生する可能性があります。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。



予防するために

「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「バランスの良い食事」「しっかりとした睡眠」などの対策をしましょう。詳しい予防方法や応急処置の仕方は市ホームページにも掲載しています。



問 地域保健課 健康推進係 内線334



文化センターのお知らせ

カリヨン

文化会館、図書館、博物館、おもしろかっぱ館のイベント情報です。

8月の全館休館日

3日(月)、10日(月)、
17日(月)、24日(月)、
31日(月)
28日(金)は図書館のみ休館

総合文化センター【飲食スペース】運営事業者募集

問 総合文化センター事務局 ☎ 83-1130

文化センター内の図書館2階の飲食スペースで、飲食店を運営していただける事業者を募集します。

面積 78.39㎡(2階・3階に分かれる。うち厨房部分13.71㎡)

席数 最大25席程度

駐車場 各館と共有(館西側236台、北側147台)

募集期間 8月23日(日)まで

家賃・申込書類等の詳細は、ホームページ(左上QR)をご覧ください。お問い合わせください。

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

桑原志織ピアノリサイタル ～文化会館開館40周年記念～

全席指定。未就学児入場不可。

日時 11月14日(土) 14:00開演

料金 一般4,000円、高校生以下2,000円

チケット一般発売日 8月9日(日)

9:00～文化会館窓口、13:00～電話予約



おもしろかっぱ館

(開館10:00～16:30) ☎ 81-4767

ふれあい講座

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

図書館(開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

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。



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)

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった一般書や児童書、紙芝居、雑誌などを、無料で提供します。



期間 8月19日(水)～

※なくなり次第終了

場所 図書館前 ロビー

8月のおはなし会

申し込みは不要です。

①おはなし会0.1.2(乳幼児向け)

・8月6日(木) 10:30～

主に1・2歳児向け

・8月20日(木) 10:30～

主に0歳児向け

②幼児向けおはなし会

8月8日(土) 11:00～

③小学生向けおはなし会

(こわいおはなし)

8月15日(土) 11:00～

④ねえ、この本よんで!

8月19日(水)

10:30～11:30、15:30～16:30

⑤東伊那分館おはなし会

8月27日(木) 15:50～

⑥中沢分館おはなし会

8月27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

自由工作広場

牛乳パックや空箱など、身近な素材を使って工作しませんか。汚れても良い服装で参加してください。

日時 9月27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 片桐 美登さん

参加費 無料 **定員** 15人

持ち物 帽子、飲み物

特別展

小島功氏・萩原楽一氏・橋爪まんぷ氏 作品展

「黄桜」のCM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を展示しています。

期間 9月末まで

博物館(開館9:00～17:15) ☎ 83-1135

【展示室】

登戸研究所調査研究会 企画展

期間 8月23日(日)まで

【ロビー】

夏休み企画「昆虫標本展」

期間 8月30日(日)まで



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

きっちんかわ

(洋食店)

健康につながる
やさしい洋食



ヘルシーランチ

「きっちんかわ」は、オムライスやハンバーグなどを提供する洋食店です。昭和40年創業の父親のお店を、息子の小田切さんが引き継ぎました。「おいしいものを食べて、体の中から健康になつてほしい」と話す小田切さん。自宅で採れた野菜や県内産の野菜を積極的に取り入れ、地産地消に取り組んでいます。また、ご飯とスープはセルフサービスで、自分に合った量に調整できます。

体思いな ランチの提供も

「幅広い世代に食べやすい洋食を提供したい」という思いから生まれた「週替わりヘルシーランチセット」。旬の野菜をたっぷり使ったサラダをはじめ、塩分を控えたスープや日替わりの小鉢2品、雑穀ご飯が付いた、栄養バランスの良いメニューです。

ぜひ一度、健康に配慮された洋食を味わってみてはいかがでしょうか。

取り組み内容

- 主食・主菜・副菜のそろったメニューを提供
- 日替わりで十六穀米を提供
- 野菜多めのメニューを提供
- 地元の旬の食材を提供 など



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25-14
- 定 休 日: 月曜日+不定休
- 営業時間(事前予約がおすすめ)
11:30~14:00、17:00~20:00
- 電 話: 83-2379
- 駐 車 場: 店舗前に1台、
店舗東に2台



Instagram



暑くて食欲がないときのポイント

本格的な夏の暑さにより、食欲がないと感じることが増える時期です。そんなとき食べやすいものを無理のない範囲で食べて、元気に夏を過ごしましょう。

【食欲を増進させる調理のコツ】

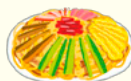
●酸味を利かせる

梅やレモン、酢などを使うことでさっぱりして食欲が増します。



●調理の温度を工夫する

ときには温度の熱いものや冷たいものなど、料理の温度に変化をつけると食べやすくなります。



●スパイスや香味野菜を利用する

スパイスや香味野菜(シソ、ショウガ、ミョウガ、ネギ、ニンニク)には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。



JICA海外協力隊通信



ドラット地区人民委員会の文化社会室です。人民委員会は日本の市役所のような機関で、文化社会

先として人気があります。「花の街ドラット」とも称され、ドラット市フラワーガーデンをはじめとして、花が観光の目玉となつています。

配属先はランビエン・

4

月15日にベトナムに赴任し、1カ月



きょうこ
林 香子 さん

派遣 2025年度3次隊
ベトナム

職種 観光

平成25年に協力隊としてエクアドルに赴任。NGO職員を経て、駒ヶ根ふるさとの家で教育旅行による地域活性に取り組み、今年4月、再び隊員としてベトナムへ。



地域の観光資源を調査

ドラットは「ベトナムの軽井沢」とも呼ばれる避暑地です。ベトナム中部の高原地帯に位置し、標高約1500m、年平均気温18℃〜23℃と1年を通して冷涼な気候のため、ベトナム国内の旅行先として人気があります。「花の街ドラット」とも称され、ドラット市フラワーガーデンをはじめとして、花が観光の目玉となつています。

室は文化・観光・スポーツ・教育・科学技術・労働・保健医療・社会保障・行政改革など、多岐にわたる業務を行っています。その中で私は、観光分野で活動を行っています。まだまだ着任したばかりで、具体的な活動はスタートしていませんが、配属先の方々とコミュニケーションを取りながら、私にできることから始めていきます。

支えられる側から、支える側へ

私は駒ヶ根で生まれ育ちました。大学卒業後は名古屋で就職しましたが、父が肺がんを患い、23歳で故郷に戻り会社を継ぎました。当時、妹は大学生、弟は高校生。経営の経験もなく、家族と会社を守ることだけを考え、無我夢中で走り続けた日々でした。その後、多くの方々に支えられながら歩んできましたが、2年前に母を膵臓がんで見送りました。父は51歳、母は69歳。新聞等で70歳、80歳を迎えられた夫婦の記事を拝見するたび、長く共に人生を歩めることの尊さを感じます。

私自身も妻と4人の子どもに恵まれました。忙しい毎日の中でも、家族がいてくれるからこそ前を向いて歩むことができます。私の仕事は、土地や建物だけではなく、その場所で生きてきた人の思いや地域の歴史に寄り添う仕事です。そして今、私は駒ヶ根を知り、駒ヶ根に育てていただいたことが何よりの財産だと感じています。

人生は長いようで短いもの。だからこそ、一日一日を大切に生きたい。そして、これまでいただいたご恩を地域や次の世代へ返していきたい。支えられる側から支える側へ。その思いを胸に、これからも駒ヶ根と共に歩んでいきたいと思っています。

次は、田中 秀幸 さん(町四区)へ バトンタッチ

ちよつと ひとこと



ひろゆき
織井 寛之 さん
(上穂町区)



クックパッドで
レシピ公開中！

減塩の調味料を使うことで、適塩でおいしく食べられる♪

なすとズッキーニの煮びたし風



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。②で電子レンジで加熱する代わりに、フライパンに①と油を入れて、炒めて作るのもおすすめ。

材料（4人分）

ナス・・・・・・・・・・・・・2本
ズッキーニ・・・・・・・・・・3/4本
青じそ・・・・・・・・・・・・・4枚
サラダ油・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
「減塩めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ2
A おろし生姜（チューブ）・・大さじ1/2

作り方

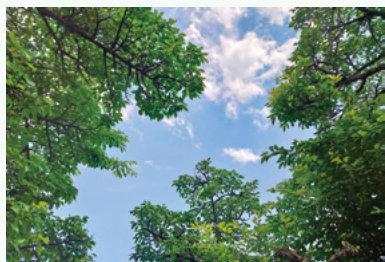
- ① ナスとズッキーニを乱切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、油を絡めてからラップをかけ、電子レンジで加熱する。（500ワット4～5分程度、具材がやわらかくなるまで）
- ③ ちぎった青じそとAをあえて、完成！



減塩食品を
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未満、女性6.5g未満（18歳以上）



大沼湖から見上げた空

「一生ものだつたのに」。久しぶりに出したスーツに、買った時の記憶がよみがえった。値段に躊躇したが、良いものなので長く着られる。投資は取り返せる。そう考えて手に取った。変化が少ないとはいえ、スーツにも流行はある。バブル当時、誰

伊藤市長の 雑記帳



もが着ていた肩パット入りダブルを今、見ることはない。襟や身幅もゆつたりとスリムを行ったり来たり。生地や柄も年々変わる。生涯の付き合いを誓ったはずの相手はくすんで見えた。どうにも「今」ではない。着てみて落ち込む気持ちは、どうにもならず、結局、ハンガーに戻した。王侯貴族ならスタイルだと押し通すだろう。変わらぬことに価値があるからだ。たかがスーツ。自分があれば揺らぐことはない。とはいえ、再び手に取れるか。とりあえず奥へ押し込み視界から消した。

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

8月3日(月) 9:30~11:30
まあるくなあれ♪
栄養士による食事相談。

お話のひろば

8月7日(金)、19日(水)
10:30~10:45
<7日> まあるくなあれ♪
<19日> きっずらんど
簡単な手遊びや絵本の読み聞かせ。
主に0~3歳の未就園児のお子さんが対象。



ベビーマッサージ

8月10日(月) 14:30~15:10
きっずらんど
助産師によるベビーマッサージ。1~12カ月頃のお子さんが対象。



あつまれこまっこ

8月21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。夏休み中なので、小学生も一緒に遊べます。

赤ちゃん成長記録・助産師相談

8月27日(木) 13:30~15:15
きっずらんど

移住者交流会「パパママの会」

8月31日(月) 10:00~11:00
きっずらんど
移住した親子と地元の親子の交流会。内容は悩みトーク、手遊び歌。こまかっぱクッキーのお土産付き。予約は8月3日(月)午前9時~開始(右QR)。



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)

8月7日(金) 13:30~15:00
申し込みは7月31日(金)まで。

●後期~完了期(生後9~18カ月頃)

8月26日(水) 13:30~15:00
申し込みは8月19日(水)まで。

両親学級② パパママ教室 要予約

8月19日(水) 9:30~11:00
出産予定日が令和8年11~12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8月12日(水)まで。

両親学級③ 出産準備

8月7日(金) 9:30~11:00
出産予定日が10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

8月12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

8月17日(月) 13:00~
定員2組。



相談&発育測定

8月24日(月) 9:00~
対面での個別相談です。



ベビーマッサージ

8月26日(水) 10:00~
ねんね期が対象。
定員5組。

親子でベビヨガ

8月28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。



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。



8月5日(水)	美須津
8月20日(木)	赤穂
8月24日(月)	聖マルチン
8月25日(火)	J's(要予約・8月3日~予約開始)、福岡
8月26日(水)	北割、桜ヶ丘、東伊那、経塚
8月27日(木)	飯坂、すずらん、中沢

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

8月19日(水) ①10:30~11:00、②11:10~11:40
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
予約は8月18日(火)16:00まで。予約は電話か右QR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 **すずらん公園** です。

すずらん公園は、文化センターの南にある公園です。公園内には、船の形をした複合遊具やこまかっぱ・しっぺいのスイング遊具などの設備のほか、走り回れる広場やこまかっぱ噴水などもあります。子どもたちに人気のこまかっぱ噴水は、8月23日(日)までは毎日、以降9月27日(日)までは土・日曜日、祝日に動いています(午前9時～午後5時)。木陰も多く、暑い日の水遊びにもぴったりです。ぜひご利用ください。

【公園の詳細】

住所	赤穂2264番地5
駐車場	有り
トイレ	有り (バリアフリートイレ)



公園の詳細▶

◀地図



木陰にある大人気船型の遊具



ゆったりと過ごせる緑豊かな園内



水しぶきに大喜びの子どもたち



みんなで作るともっとおいしい！！

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。

カレーパーティー(聖マルチン幼稚園)

聖マルチン幼稚園で七夕の時期にカレーパーティーが開かれました。子どもたちは園で収穫した野菜を切ったり、具材を炒めたりしてカレー作りを体験。ゼリーも手作りし、できあがった料理を自分たちで盛り付けました。完成したカレーを頬張ると「おいしい」と大喜び。みんなで作った格別の味を楽しみました。



しめじを真剣にほぐします！



ぐるぐるまぜまぜ、おいしくな～れ！



食べる量は自分で決めるよ！

Happy Birthday 8月生まれ



春日 遥斗くん
はると
昂希さん、里加子さん

姉兄と仲良く
すくすく育ってね☆



パラビしずくちゃん
ディビッドさん、あたえさん

いつもたくさんの
幸せをありがとう！



唐澤 凛ちゃん
りん
良平さん、歩さん

好きな道を
歩んでいけますように

誕生日のおともだち大募集

9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8月4日(火)。

メール
hisyo@city.komagane.lg.jp



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの
絵本を毎月紹介します。



赤穂南小学校 司書
高柳 麻紀

テーブルのしたになにがいる？

文／アラン・アールバーグ 絵／ブルース・イングマン
訳／とたに ようこ 出版／徳間書店

あるところに、エルシーという女の子がいました。エルシーは、パ
パとママとお兄ちゃん、猫と犬と暮らしています。

ある日、パパとお兄ちゃんが庭で洗車をしていると、エルシーが家
から駆けてきて、大きな声で言いました。「テーブルのしたに ものす
ごくでっかい はいいろの なにかがいる！」みんなが家に戻ってみる
と、テーブルの下にはゾウがいました。というわけで、ゾウも一緒に、
みんなで車を洗いました。しばらくして買い物から帰ってきたママと
お兄ちゃんのところに、エルシーが家から駆けてきて、大きな声で言
いました。「テーブルのしたに おっきくてちやいろくて ぴょんぴょ
んした なにかがいる！」

次から次へと動物たちがあらわれて、ページをめくるたびにワクワク
します。テンポの良い文章と、予想外な展開が楽しい絵本です。

自分で考え、自分を育てる

～モンテッソーリで育つ子どもたち～

入園願書受付
9/8(火)～



●未満児クラス(2歳～)

●縦割りクラス(3～5歳)

- 安心でおいしい給食、早朝7:30より、夕方18:00まで開所しています
- わくわく 不思議の種まき
- 心で感じ、学び続ける人に

(株)マリア学園 聖マルチン幼稚園

TEL.0265-83-5766

月曜日10時～園庭開放も行っています

親子体操と入園説明会のお知らせ

お父さんも一緒に遊ぼう！

◆8月29日(土)10:00～(説明会11:10～)





市民と考える 10年後の駒ヶ根市

市は、令和9～13年度のまちづくりの指針「第6次総合計画」の策定に向け、市民ワークショップを開催しました。10年後の市を見据え「心配事」「望む未来」「そのために必要なこと」をテーマに意見を交わしました。参加者からは「誰もが暮らしやすく活躍できるまちに」「地域資源を生かした魅力づくりが必要」などの意見が出されました。今後も市民の皆さんの意見を踏まえ、計画策定を進めます。

働きながら駒ヶ根の暮らしを体験

市は、6月28日から6泊7日の日程で「ふるさとワーキングホリデー」を行いました。これは、駒ヶ根での暮らしや働き方の体験を通じ、移住や二地域居住を促進するための取り組みで、市の単独事業としては初実施。参加した20～60代の男女5名は、ブルーベリーの収穫や里山の散策、地域住民・移住者と交流する会などで、この地域での暮らしを楽しみました。



駒ヶ根の まとぴ 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。



消防団をもっと身近に イベント初開催

消防団活動への親しみや理解を深める催し「それゆけ! はっぴ隊祭り」が、トーハツマリーン株式会社駒ヶ根工場と塚田理研工業株式会社の駐車場で開催されました。これは、消防団を身近に感じてもらうと、例年実施する「ポンプ操法大会・特科技術大会」と合わせて初めて企画。消防車の乗車体験や放水体験のほか、すずらんソフトのキッチンカー等もあり、多くの親子連れでにぎわいました。

地元産二条大麦を使用したビール醸造

市と宮田村で栽培した二条大麦で作るビールの仕込みが、南信州ビール株式会社駒ヶ岳醸造所で行われました。これは、市と宮田村が同社らと連携し行う「二条大麦プロジェクト」の一環。この日は、麦を機械で粉碎し、お湯と混ぜて麦汁を作る工程が行われました。同醸造所の丹羽隆係長は「大麦の味わいがしっかりと出ている。コクのあるビールに仕上がるのでは」と期待しました。



子育てパスポートで提示で 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!

有效期間 令和10年(2028年)3月31日
※子育てパスポートが満18歳に達する
11月1日以降補給所で配布されます

ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社
本 社 駒ヶ根市北町31-15 TEL 0265-83-3434

至 駒ヶ根IC
ファミリマート
伊南バス
大田切駅
北の恵
カーケアステーション
北 町

赤穂小学校
市役所入口
田中駅
カーケアステーション
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
カーケアステーション
中央アルプス花の道