

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)

9

No.1225



まちを練り歩く
若者たち

駒ヶ根市観光 アンバサダー 就任！

俳優・タレント

ひぐち ひな
樋口 日奈 さん



Profile

1998年1月31日駒ヶ根市生まれ、東京都出身。2011年から乃木坂46の1期生メンバーとして活動し、2022年に同グループを卒業。現在は、俳優・タレントとして活躍。主な出演作として、NHK大河ドラマ「豊臣兄弟！」や、ドラマ「教場II」「世にも奇妙な物語'22夏の特別編」、映画「雪子 a.k.a.」「炎かがよへ」、舞台・劇団☆新感線「紅鬼物語」などがある。また、グルメバラエティ番組「町中華で飲ろうぜ」と、テレビ誌「TV LIFE」にてエッセイ連載のレギュラーをもつ。趣味は読書、一人旅。



▲X



▲Instagram

Contents ～もくじ～

- 2 特集 市観光アンバサダーに
樋口日奈さん就任
- 4 特集 地域医療を守るために
情報ピックアップ
- 8 ・パブリックコメント募集
・市長が市政を解説
・市民後見人養成講座
・下水道を大切に
- 10 ・公民館後期講座受講生募集
・自殺に追い込まれない社会
- 12 ・脳の健康への意識を
・結核検診で早期発見・治療
- 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
an go (アン・ゴ)
地域おこし協力隊通信
岡崎 亘 さん
ちょっとひとこと
田中 秀幸 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
子育てリポート
(ふるさとの丘
・アルプスドーム)
元気なこまがねっ子
(赤穂公民館
夏休みこども講座)
Happy Birthday 9月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

祇園祭 ゆかたまつり (7月11日)

祇園祭が中心市街地で開かれ、多くの人でにぎわいました。各商店街・地区のおみこしや子どもみこしが街を練り歩き、祭りを盛り上げました。会場には屋台も並び、来場者は祭りの雰囲気を楽しみました。



樋口さんが 駒ケ根を発信

俳優やタレントとして活躍する樋口日奈さんが、「駒ケ根市観光アンバサダー」に就任しました。7月25日に行われた「KOMA夏!!第20話」で市長から委嘱状が手渡されました。

観光アンバサダーは、観光振興やシティプロモーションの推進を目的に新たに設立した制度。今後、樋口さんには、市の豊かな自然環境や特産品などの魅力を、市内のイベントやSNSなどで広く発信していただきます。全国に多くのファンを持つ樋口さんの発信力を生かし、駒ケ根をより多くの方に知っていただくきっかけにしていきたいです。



夏祭り「KOMA夏!!」で委嘱を受けた樋口さん

インタビュー

——観光アンバサダーに就任しての感想を教えてください。

駒ケ根には、祖父母の家があり幼少期からよく来ています。今でも2〜3カ月に1回来る大好きなまちで、インスタグラムでよく投稿していました。今後は、公式アンバサダーとして発信できることに、驚きとうれしさでいっぱいです。観光アンバサダーの法被や名刺をいただいたので、これから駒ケ根の魅力を一層PRしていきたいです。

——樋口さんから見た駒ケ根の魅力はどこでしょうか。

駒ケ根は2つのアルプスを眺められる景観が魅力的だと思います。近くにも緑があり、川がきれいで空気が澄んでいて。気候も安定していて、住みやすそうだなと思います。



——駒ケ根の好きなスポットはどこですか。

たくさんありますが、太田切川が好きでよく行きます。水が透き通っていてとてもきれいで、足だけ入ったりもします。太田切川に行くときは、ずらんソフトも一緒によく食べます。濃厚なのにさっぱりしていておすすめです。

ほかにも、ふるさとの丘、光前寺、駒ケ根高原の温泉にもよく行きます。千畳敷カールには行けていないので、行くのが楽しみです。これからもっともっと魅力のある場所を見つけていきたいです。



——市民の皆さんへのメッセージとアンバサダーとしての意気込みをお願いします。

観光アンバサダーとして情報発信ができることになり、とてもうれしいです。駒ケ根は幼少期からなじみがあって大好きなまちです。行ったことがない場所もまだたくさんありますので、知らない魅力を発見しながら発信していきたいです。発信力を高められるように俳優としてさらに頑張りを、より多くの方に駒ケ根を知ってもらえるように活動していきます。どうかよろしくお願いたします！



地域医療を 守るために

地域医療とは、その地域に住む人が安心して暮らし続けられるよう、医療機関や医療従事者が連携して支える医療の仕組みです。

しかし、医師や看護師不足など、地域医療を取り巻く環境は厳しさを増しています。これからも必要ときに必要な医療を受けられる地域であり続けるためには、医療を受ける私たちも地域医療の現状を知り、それぞれの立場で支えていくことが大切です。

地域の医療を未来へつないでいくために、今、私たちにできることを考えてみませんか。



地域医療は今

突然の体調不良やケガ、長年の持病の治療、健康診断や予防接種など…。私たちの日々の安心と健康を支えているのが、地域医療の存在です。しかし今、全国的に地域医療を取り巻く環境は厳しさを増し、医療従事者の減少などさまざまな課題に直面しています。市も例外ではありません。

限られた医療体制の中で必要な人に必要な医療を届けるためには、私たち一人一人の理解と行動が大切です。症状や緊急性に応じて医療機関を受診することや、日頃から自分や家族の健康に目を向けるなど、できることから始めてみましょう。今日から取り組める内容をいくつかご紹介します。地域医療を守るため、ご協力をお願いします。

私たちにできること

●自分の健康をつくり、守る

バランスの良い食事や適度な運動などで健康づくりに努めるとともに、健康診断などを積極的に受診し、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。



●診療時間内に受診

緊急でない場合は、できるだけ平日の診療時間内に受診しましょう。休日や夜間の診療は、専門医やスタッフなどが限られ、医療機関にとって負担になります。



●家族の突然の入院に備える

持病や服用している薬、かかりつけ医などの情報を家族で共有しておく、本人が話せない状況でも必要な情報を医療機関へ伝えられます。お薬手帳の保管場所も確認しておくとう安心です。



かかりつけ医を持ちましょう

身近な相談相手「かかりつけ医」

「かかりつけ医」はどの世代の方にとっても、健康をサポートする頼もしい存在となります。



気軽に診てもらえて健康のことをいつでも相談できる	日ごろの健康状態を知ってもらえる
メリット	
症状に応じた専門医などを紹介してもらえる	病気の予防や早期発見・早期治療にもつながる



かかりつけ医はどうやって選ぶの？

近くのお医者さんや、話しやすい・相談しやすいお医者さんなど、自分の信頼できる方を選ぶことが、一番大事です。右QRコードから、上伊那地域の医療機関を検索することもできます。ご活用ください。



選ぶのは1人まで？

かかりつけ医は1人に決める必要はありません。例えば内科のかかりつけ医の他に眼科にも通院しているという場合には、眼科の医師もかかりつけ医といえます。



地域医療を支えるために、私たちにできることの1つが、日頃から相談できる「かかりつけ医」を持つことです。かかりつけ医と

は、健康について相談でき、必要ときには専門医療機関を紹介してくれる身近な医師のことです。病気の治療だけでなく、継続して

診てもらうことで、日頃の健康状態や生活背景を知ってもらうことができ、気になる症状も相談しやすくなります。

Interview

かかりつけ医として、地域に根差した診療を続けるその思いを伺いました。

気軽に相談できる存在でいたい

「病気になったから診療所へ行く」のではなく、「気になることがあればまず相談する」。そんな身近な存在で在りたいと思っています。私は駒ヶ根で生まれ育ち、父から診療所を引き継ぎました。患者さんは赤ちゃんからご年配の方まで。赤ちゃんの頃から通っていた子が、今度は自分の子どもを連れて来られることもあります。地域で長く診療を続けているからこそ、安心して相談できる関係を大切にしています。

診察では、病気だけではなく、その人の暮らしや表情の変化にも目を向けています。あちこちが痛いと複数の医療機関を受診しても原因が分からなかった患者さんを診て「もしかしたら」と感じ、専門医へ紹介して、適切な治療につながったこともありました。健康に不安を感じたら、1人で抱え込まず相談してください。まだかかりつけ医がいない方も、気軽に相談できる医師を見つけていただけたらと思います。



東伊那すこやかクリニック
(内科・小児科)

伊藤 美果 医師

緊急時を支える「救急医療」



日頃から相談できるかかりつけ医を持つ一方、命に関わるような緊急時には、救急医療を利用することが大切です。

伊南地域の夜間・救急診療は、昭和伊南総合病院が担っています。高齢化に伴い救急搬送は増加しています。一方で、夜間・休日の診療は限られた体制の中、各診療科の医師が交代で当直を担当し、対応しています。

夜間・救急外来では、患者の症状や重症度を判断する「トリアージ」を行い、緊急度の高い患者から優先すること

もあります。そのため、受診した順番どおりに診察できない場合があります。

本当に救急医療を必要とする人へ適切な医療を届けるためにも、救急車や夜間・救急外来の適正な利用にご協力をお願いします。症状に不安を感じた場合

や判断に迷った際には、1人で抱え込まず「#7119」などの相談窓口もご活用ください。自身で緊急だと感じられる場合には、判断に応じて救急車をご利用ください。私たちの理解と協力が、救急医療を支える大きな力となります。

病院？救急車？

迷ったら

#7119 **#8000**

「救急車を呼ぶべきか迷う」「緊急性が高いのか自分では判断できない」といった際は電話で相談できる窓口があります。家族や周りの支援者の方などなたでも利用できます。看護師などの相談員がアドバイスします。相談は無料です。

※緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください。

大人（おおむね15歳以上）

#7119

ダイヤル回線・IP電話
026-231-3021

子ども（おおむね15歳未満）

#8000

ダイヤル回線・IP電話
026-235-1818

●対応時間 【平日】午後7時～（翌朝）午前8時
【土・日・祝日・年末年始】午前8時～（翌朝）午前8時

Interview

救急医療の最前線で命と向き合う日々の中で感じていることを伺いました。

救急医療を必要な人へ届ける

救急外来には、休日や夜間を問わず多くの患者さんが搬送されます。軽症だからといって、救急車を呼んではいけないということではありません。結果的に軽症と診断された場合でも、高齢者の意識消失や子どもの熱性けいれん、交通事故によるケガなど、救急搬送が必要だったケースもあります。救急診療では、一刻も早く患者さんの状態を把握し、命を救うことはもちろん、次の救急要請に備えて救急車を早く現場へ戻すことも大切です。

地域医療を守りたい

地元で生まれ育った私にとって、小さい頃はこの病院が地域の医療の砦でした。現在もそう在りたいと思っていますが医師不足、専門科不足でカバーしきれない点があることは時代の流れでやむを得ないと思う反面、やりきれない悔しい思いもたくさんあり日々仕事をしています。できる限り地域の方々の健康が守られるように頑張りたいと思っています。皆さんのお力添えを今後ともよろしくお願いします。



昭和伊南総合病院
救急センター長

唐澤 幸彦 医師

地域医療を未来へつなぐ

地域医療を支える仲間に

昭和伊南総合病院



医療従事者を募集しています。募集職種などの詳細は、右QRコードをご覧ください。

電話 82-2121



上伊那医師会附属准看護学院



実習の様子

10月から第1回入学試験の願書を受け付けます。詳細は右QRコードをご覧ください。

電話 98-9550



地域医療を未来へつなぐためには、医療を担う人材を育てることも大切です。県では医学生修学資金貸与制度、上伊那地域では看護師等修学資金事業を設け、地域医療を担う人材の育成や確保を支援しています。また、看護を学ぶ場として、市内に

は長野県看護大学、伊那市には上伊那医師会附属准看護学院があります。同学院では、働きながら学び、地域の医療現場を支える准看護師の資格取得を目指すことができます。本年度に校舎を移転新築し、より学びやすい環境が整いました。

1人1人の心掛けから

私たちが安心して医療を受けられる裏側には、患者一人一人に寄り添い、地域のために力を尽くす医療従事者の存在があります。今回お話を伺った皆さんからは「地域の人に安心して暮らしてほしい」という共通の思いがあり、その思いに

応えるために、私たちにもできることがあります。▼日頃から自分や家族の健康に目を向ける▼気になることがあれば早めに相談する▼症状や緊急性に適切な受診を心がける▼定期的に健康診断を受けるなどです。一人一人の小さな心がけが、必要な人に必要な医療を届けることにつながり、地域全体の医療環

上伊那医師会附属准看護学院 卒業後 地元で働く看護師へインタビュー

初めは医療事務として勤務していましたが、「もっとできることがあれば」という思いと家族の後押しから准看護師を目指しました。子育てを続けながら准看護学院で准看護師の資格を取得。その後、木曽町の看護学校で看護師の資格を取得しました。地元で学べる環境があったことは、とてもありがたかったです。勉強は大変でしたが、高校を卒業したばかりの人や子育て中の方など、さまざまな仲間と励まし合いながら学んだ日々は、今振り返るとかけがえのない思い出です。

患者さんが病院にいる時間は、その人の人生のほんの一部。だからこそ、地域で暮らす生活者であることを忘れず、退院後もその人らしく暮らせるよう、一人一人の状況に寄り添った看護を心掛けています。また、学ぶことは知識や技術を身に付けるだけでなく、自分

自身の世界を広げてくれるものだと感じています。地域で学び、地域の医療を支える仲間が1人でも増えてくれたらうれしいです。



伊那中央病院勤務 看護師
新井つねみ さん(市内在住)

境を支える力になります。地域の医療を支える皆さんへの感謝を忘れず、私たちにできることを少しずつ積み重ねていきましよう。それが安心して暮らすことができる地域につながる第一歩です。

【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係
内線 331

募集

第6次総合計画(案)にご意見をお寄せください



市では、第6次総合計画(案)について、皆さんからのご意見・ご提案(パブリックコメント)を募集します。

計画(案)の確認方法

計画(案)は、企画振興課窓口、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナーのほか、市ホームページからも確認することができます。



市HP

意見の提出方法

対象者は、市内に在住・在勤・在学の方、市内の事業者や団体等です。

所定用紙に、募集内容に関する意

検討結果の公表方法

9月1日(火)～24日(木)

【募集期間】
見のほか、住所、氏名・団体名など必要事項を記入の上、担当課窓口へ持参するか、郵便やメール、FAX(83)4348で提出してください。

いただいた意見等は、担当課で計画(案)への反映などを検討した後、市の考えを明示して市ホームページで公表します。なお、意見提出者への個別の回答は行いません。

その他、詳しい内容は、担当課へお問い合わせください。皆さんのご意見をお待ちしています。

第6次総合計画(案)

▶計画期間

令和9～13年度

▶計画の内容

総合計画は、市政のあらゆる分野を網羅した、まちづくりの指針です。少子高齢化や人口減少社会の進展に伴い、社会構造の変化や価値観の多様化に対応したまちづくりを進めていくため、市の目指すべき将来像を掲げ、その実現に必要な政策を体系的にまとめています。

担当

企画振興課 企画調整係
内線241

メール

kikaku@city.komagane.lg.jp

市長が
政を解説

市単独で「ワーホリ」実施

働きながら滞在し、市の魅力をじっくりと体感していただく「ふるさとワーキングホリデー」を、6月から7月にかけて2回実施しました。昨年度、県の事業として行い、好評だったため、本年度は市が初めて単独で取り組みました。

6泊7日で実施し、2回合わせて計10人が参加。20代から60代まで幅広い方々が首都圏や愛知、大阪、佐賀などから集まりました。ふるさとの家に宿泊し、ブルーベリー収穫など農作業を体験。暮らしが想像できるように商店なども見学。移住されている皆さんとの交流会も開きました。

私も参加された方々と懇談する機会をもちました。「移住先を選ぶ参考



ブルーベリー収穫を体験する参加者に「これからの人生を過ごす場所を見つきたい」など、動機はさまざま。ただ、景観の素晴らしさやコンパクトにまとまったまちの様子には、満足していただいたと感じました。

市は2軒目の移住体験住宅も本年度、稼働します。現在の体験住宅が予約でいっぱいとなっており、さらなる需要に応えるためです。引き続き、移住者増加へ取り組みを進めていきます。

講座

市民後見人養成講座 受講者募集

成年後見制度は認知症や障がいなどによって判断能力が低下し、生活に困難を抱える人を成年後見人等が支援する制度です。こうした支援が必要な方々は高齢化の進行に伴い、今後さらなる増加が予想されます。そのため、これからの社会にはより多くの支援者が求められています。

生活に寄り添う市民後見人

市民後見人は弁護士や司法書士、社会福祉士などの資格をもたない、親族以外の市民による成年後見人等

のことをいいます。

市民後見人の役割は、同じ地域に暮らす住人としてご本人と同じ目線に立ち、相談や寄り添った支援を行うことです。市民後見人の活動によって、ご本人が元気になり、活動する人も活力を得られます。そして、人と人がつながり、支え合う地域社会が形成されていきます。

このように人と地域をつなげることから、市民後見人は地域福祉を支える存在として期待されています。

市民後見人養成講座を開催

市民後見人の養成講座では、成年後見人等の活動に必要な基礎知識や福祉の実務を学ぶことができます【上枠】。将来的に権利擁護・地域福祉の担い手として活躍できます。

市民後見人に関心がある方や制度や支援の理解を深めたい方もお問い合わせください。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

(地域保健課内)内線339



下水道

下水道を 正しく使いましょう

下水道は、台所やお風呂場、トイレなどから出る生活排水や汚水、工場排水を魚が住める水質まできれいにし、河川に戻しています。

処理施設には、さまざまな家庭ごみが流れ着いており、機器の故障の原因となっています。タオルや衣類はもちろん、ごみや毛髪などを下水道へ流さないでください。

また、集められた生活排水等は、

微生物の力で浄化されています。アルコール類や油なども微生物にとつて大敵ですので、下水道へ流さないでください。

下水道は、みんなの財産です。各家庭でのご協力をお願いします。

【問い合わせ】

上下水道課 下水道係

内線531

「トイレに流せる」表示でも流さないで！

「トイレに流せる」と表示された市販の製品でも、流せたように見えて、実際は排水管の中で溶けずに残ることもあり、各家庭のトイレが使えなくなってしまう可能性があります。トイレに流せると書いてあっても、次のものは流さないでください。

- トイレクリーナー
- ティッシュ
- おしりふき
- ボディーシート



下水道には衣類や下着、タオルなどさまざまな異物が流されています。詳しくは市HPをご覧ください。



トイレに異物が流されてポンプなど下水処理設備が故障した場合、多額の修繕費用が発生します。費用は皆さんからいただく使用料でまかなわれています。正しい使用にご協力ください。

募集

公民館の後期講座受講生を募集

公民館主催の後期講座が始まります。教養を高めたい方や趣味を深めたい方、講座の内容に興味のある方など、ぜひご参加ください。

【問い合わせ】赤穂公民館 ☎ 83-4060 東伊那公民館 ☎ 82-4664

☑ 赤穂公民館の講座

■募集期間 9月1日(火)～ 定員になり次第終了

■申し込み 電話(☎ 83-4060)

■電話受付時間 平日 午前8時30分～午後9時30分
土曜日 午前8時30分～午後4時30分

講座名	内容	定員	日時
しめ縄づくり 「お師匠」養成講座	しめ縄づくりの「お師匠」を養成します。しめ縄文化を次世代につなげる担い手を育てます。	20人	9/29(火)・10/13(火)・10/27(火)・11/10(火)・11/24(火) 全5回 午前9時30分～11時30分
あんしんなスマホ教室	基本的な使い方から安心・安全に使える便利機能まで学び、デジタル機器を上手に使って日常をより豊かにしてみませんか。	10人	10/20(火)～全5回 毎月第3火曜日 午前10時～11時30分
地元産二条大麦の ウイスキー講座	各種ウイスキーを試飲しながら産地、製造方法を学ぶ講座です。最終回はマルス駒ヶ岳蒸溜所を見学します。	15人	【赤穂公民館】(各回1,500円) 10/23(金)・11/13(金)・1/29(金)・2/12(金) 午後7時～8時30分 【マルス駒ヶ岳蒸溜所】 3/13(土)午前9～11時
小学生 おやこで手作り お菓子教室	親子で簡単にできるお菓子を作ります。お菓子作りの楽しさやコツを学びましょう♪ (アレルギー対応不可)	8組	10/3(土)・11/14(土)・12/5(土)・2/13(土)・3/6(土) 全5回 午前10時～正午 材料費 各回1,000～1,500円

☑ 東伊那公民館の講座

■募集期間 随時募集。定員になり次第終了

■申し込み 電話(☎ 82-4664)

■電話受付時間 平日 午前8時30分～午後5時

講座名	内容	定員	日時
中学生 デジタルマスター 講座	中学生対象のプログラミング講座です。南信工科短大でロボットアームのプログラミングと校内見学を実施します。	15人	11/28(土) 午前中を予定しています。詳細は申込者へ後日連絡します。
しめ縄講習会	新年に向けて、手作りのしめ縄を準備しませんか。初めての方でも楽しく作ることができます。心のこもった自分だけのしめ縄で、新しい年を迎えましょう。	15人	12月中旬を予定しています。詳細は申込者へ後日連絡します。持ち物:はさみ、わら(わらを持参できない方は材料費100円)
ミニ門松作りに挑戦	地域の竹を使った誰でも出来るミニ門松作りに挑戦します。手作りの門松で新しい年を迎えませんか。親子での参加も大歓迎。	20組	12/13(日) 午前9時30分～11時30分 材料費:1組500円

自殺予防

あなたの「気付き」が命を救う きっかけに

9月10日から16日まで「自殺予防週間」です。この期間は、命の尊さや心の健康への理解をより深めるための大切な期間です。

自殺を自分ごととして考える

自殺は、経済的な問題・健康上の悩み・家庭環境の変化・職場のストレスなど複合的な要因が絡み合っていると考えられ、個人だけの問題ではなく、誰にでも起こり得るものです。そのため、周囲が早い段階で変化に気づくことで、その人が適切な支援を受けきつかけが生まれ、命を守ることにもつながります。

誰かを支えるあなたの声

日本の自殺者は、令和7年に統計史上初めて2万人を下回りました。これは自殺が「社会の問題」として認識されるようになり、国をあげて自殺対策が推進された一定の成果といえます。一方で、子ども（小中高生）の自殺者は過去最多となっており、深刻な状況が続いています。

市でも、自殺者は減少傾向にありますが、自ら命を絶たざるを得ない

状況に追い込まれている方がいます。

皆さんの身近な人で、普段と違う様子に気づいたら、声をかけてみてください。心温まる言葉は、相手の心を支える第一歩になります。

心の「SOS」に気づくために

身近で大切な人に、普段と違う様子や次のような行動が見られたら、心の悩みを抱えているサインかもしれません。▼表情や声に元気がない▼会話が極端に減る▼以前の笑顔が減り、無気力な様子が見られる▼睡眠や食事など生活習慣が乱れている▼趣味や好きだった活動への関心が薄れる

言葉をかけづらいと感じた場合でも「大丈夫かな?」と思ったり、まずはその気持ちを素直に伝えることから始めましょう。

話を「聴く」時のポイント

聴き方次第で、相手も話をしやすくなります。次のポイントを意識してみてください。▼時間をとり、余裕をもって話を聞く▼否定や批判をせ

相談ができる窓口の一部を紹介

自殺予防のための相談

【こころの健康相談統一ダイヤル】

- 相談時間（平日）
午前9時30分～午後4時
午後6時30分～10時
- 電話 0570-064-556

【松本いのちの電話】

- 相談時間（年中無休）
午前11時～午後10時
- 電話 0263-88-8776

【フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話】

- 相談時間（毎月10日）
午前8時～翌朝8時
- 電話 0120-783-556（通話無料）

【生きづらびっと】

SNSやチャットによる相談

- 相談時間
毎日
午前8時～午後10時



こころの健康に関する相談

【こころの健康相談日】

精神科医による個別相談（要予約）

- 相談日 年6回
- 時間 午後1時30分～
午後2時40分（1件30分）
- 場所 市役所 保健センター
- 問い合わせ
地域保健課 健康推進係
☎ 83-2111 内線332

【心理士相談】

公認心理師による個別相談（要予約）

- 相談日 月3回
- 時間 午前9時～午後2時
（1件1時間）
- 場所 市役所 保健センター
- 問い合わせ
地域保健課 健康推進係
☎ 83-2111 内線332

相談窓口の詳細は市HP
からご覧ください。



1人で悩まないで

適切な窓口に助けを求める事も自身を守ることにつながります。市にも相談の窓口がありますのでご利用ください【右枠】。

【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係
内線332

認知症

脳の健康を
意識してみませんか

自分らしく暮らし続ける

脳は体をコントロールする「司令塔」であり、記憶や思考、判断などを支えています。しかし、脳も体の他の機能と同様に、年齢を重ねるにつれて少しずつ衰えていきます。アルツハイマー型認知症の原因となる物質は、発症の10～20年前から脳に蓄積するとされ、働き盛りから脳の健康を意識することが重要です。

脳を守るための習慣

脳の健康を維持するには生活習慣が重要です。運動不足や喫煙、睡眠の質は脳の機能に影響を与えるため、適度な運動、禁煙、バランスの良い食事、良質な睡眠を心がけることが大切です。忙しい中でもこうした習慣を意識することで、脳の衰えを緩やかにできるとされています。

早めの相談が大切

もの忘れや記憶力の低下など、脳の変化が気になり始めたら、早めの受診も大切です。「ほんの少しのものの忘れだから」と放置せず、その兆

9月は認知症月間

認知症啓発イベントを開催します

- ★日時 9月12日(土)
午前10時30分～午後3時
- ★場所 ベルシャイン駒ヶ根店 メロディー広場
- ★内容 脳の健康チェック・血管年齢測定・専門職による認知症看護や医療受診の講話・ボランティア団体の活動紹介・認知症の相談コーナーなど
- ★問い合わせ 市社会福祉協議会
☎ 81-5900

候をきっかけにかかりつけ医へ相談することで、早期診断・早期対応につながり、症状の改善や発症を遅らせる可能性が高くなります。

脳の健康を考えることは、これからの「生き方の質」を考える第一歩です。まずは生活習慣の改善から取り組んでみませんか。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

(地域保健課内)内線339

検診

検診で
結核の早期発見・治療を

命に関わる結核

結核は現在でも日本で1日に28人が感染し、5人が命を落としていきます。結核を発病した方のうち4割が、80歳以上の高齢者となっています。症状には、たんの絡む咳・微熱・体のだるさなどがあります。風邪の症状に似ていて、特徴的な症状がないため早期発見が難しい病気です。せきや微熱などが2週間以上続く場合は、医療機関を受診してください。

結核検診を受診しましょう

市では対象の方に、結核検診(胸部レントゲン)を実施しています。結核を早期発見するために、年に1回は検診を受けましょう。

- ◆対象 満64歳以上の方(昭和37年4月1日以前に生まれた方)
- ◆費用 無料
- ◆日程 9月9日(水)～11日(金)、16日(水)～18日(金)

※会場と時間は対象者に郵送される通知をご覧ください。8月下旬頃に世帯ごとまとめてお送りします。

検診時の服装の注意点

前後無地で装飾のないTシャツのみで撮影します。
検査着の貸し出しはありません。

【次の服装は正しく撮影ができないため受診不可】

- 柄、絵や文字が印刷されている服 (ワンポイントも不可)
- ボタン・ファスナー等の装飾がある服
- ブラジャーやカップ付きのキャミソール
- アクセサリなどの金属類や湿布などの装着



◆検診結果

異常があった方のみに、検診後1カ月を目途に郵送します。

【問い合わせ】

地域保健課 健康推進係

内線334

点字の世界に触れよう 点字講習会

視覚に障がいのある方に欠かせない点字の初歩を学べます。

▶期日(全6回)

9月5日・12日・26日、10月3日・10日・24日(全て土曜日)

▶時間

午後1時30分～3時30分

▶場所

高砂園 会議室

▶内容

点字器の使い方、点字基礎、パソコン点訳

▶持ち物

筆記用具

▶申し込み

社協へ電話

問

市社会福祉協議会

☎ 81-5900

JICA海外協力隊訓練生と 地域住民の交流会

日本各地から集まってきた訓練生と、協力隊を志したきっかけなどの話題で楽しくお話しませんか。参加は無料、申し込みは必要です。



▶日時

9月30日(水)

午後6時30分～8時30分

▶場所

JICA駒ヶ根

▶申し込み

電話か申し込みフォーム

▶申込期限

9月25日(金)

問

企画振興課 地域政策係

内線245

こまかっぱ 情報コーナー



イベント
お知らせ
相談
募集

市の人口(6月1日現在)

- 人口 30,688人(+4)
男性 15,126人(+10)
女性 15,562人(△6)
- 世帯 13,752世帯(+32)
- 5月中の異動
転入109人、転出91人、
出生11人、死亡25人

戦没者・公務殉職者 追悼式

市の戦没者・公務殉職者(788柱)に対して、哀悼の誠を捧げ、平和への願いを新たにします。

▶日時

9月5日(土)

午前9時50分～11時

▶場所

福祉課 社会福祉係

内線311

第39回ふれあい広場

出店や展示、ステージ発表、キッチンカーなどさまざまな交流・体験を楽しめます。



▶日時

9月6日(日)

午前10時～午後2時

▶場所

ふれあいセンター

市社会福祉協議会

☎ 81-5900

地域住民と外国籍住民が ともに考える防災講座



災害が起こったときの対応が不安な外国籍住民の方向けに、防災講座を行います。外国人が何に困るのかなど、クイズや体験ゲーム、話し合いを通して一緒に勉強しましょう。参加無料。

◆日時

9月26日(土) 午前10時～午後0時30分

◆場所

駒ヶ根市役所

◆テーマ

「もし今日、駒ヶ根で災害が起きたら？」

～外国籍住民と地域住民が

一緒に体験する防災ワークショップ～

◆内容

「駒ヶ根で起こる災害」写真クイズ、災害体験ゲーム、

困ったこと発見ワーク、未来会議&交流、避難所体験

◆対象

・市に住む外国籍住民

・企業

・日本人ボランティア

・自治会役員

◆申し込み

電話かフォームから(右QRコード)

◆申込期限

9月24日(木)

問

企画振興課 地域政策係 内線245



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

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

健康イベント

調味料を変えるだけで減塩生活

減塩の調味料を通じて健康を考えるきっかけになるイベントです。調味料を変えるだけで、使う量が同じでも塩分を減らすことができます。ぜひ気軽にお立ち寄りいただき、減塩の調味料を味見してみてください。

- ◆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

◆時間 午前10時30分～11時30分

◆内容

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

◆主催 市食生活改善推進協議会

問 地域保健課 健康推進係 内線334



▲昨年の様子

知 10月1日～税務署窓口 受付時間を短縮します

10月1日から全ての税務署で、総合窓口の受付時間を短縮します。国税庁では、e-Taxやキャッシュレス納付など、オンライン手続きを拡充しています。こうしたサービスをご利用いただき、受付時間の短縮にご理解とご協力をお願いします。お電話も急ぎの場合を除き、時間内の問い合わせにご協力をお願いします。

▶受付時間

月～金曜日の開庁日の
午前9時～午後3時

問 伊那税務署 ☎ 72-2171

イ 食器リサイクル& もったいない市

陶磁器製食器を無料回収し、リユース・リサイクルします。汚れを落としたきれいな食器をお持ちください。雨天決行。

▶日時 10月3日(土)
午前9時～11時30分

▶場所 北の原多目的運動場
(共楽園東)

▶参加時の注意事項

- ・市民のみ参加可
- ・1世帯3箱まで
- ・状態の良いものは欲しい方へ無償譲渡も行います

問 市食器リサイクルの会
宮澤さん ☎ 82-3996

イ 駒ヶ根手話サークル 初心者向け手話講座

受講無料、定員10人(受付順)。

▶日程(全5回)

9月28日～10月26日の月曜日
午後7時30分～8時45分

▶場所 高砂園

▶対象者 中学生以上で初めて
手話を習う方

▶申し込み 高砂園へ電話
(平日午前9時～午後3時30分)

問 高砂園 ☎ 82-2012

イ ふれあいウォーキング 2028チャレンジ!

2028年に県で開催される国スポ・全障スポで行う競技にちなんだレクリエーションを体験します。

▶日時 9月20日(日)
午前10時～午後1時

▶場所 宮田村総合公園・農業者トレーニングセンター

▶対象者 1チーム2～5人で
どなたでも参加可

▶申し込み 窓口、フォーム
(右上QR)など

問 サンスポーツ駒ヶ根
☎ 82-2901

イ 駒ヶ根高原 夜の森テラス2026

▶日時 9月5日(土)
午後1～8時

▶場所 駒ヶ根ファームス周辺

▶内容 地ビール・地元飲食店
のおつまみ販売、ソフトク
リーム食べ比べなど

問 商工観光課 観光係 内線443

組合員・地域のみなさまへ 株式会社グレースは、JA上伊那の協同会社です

虹のかけ橋 イベント 人形・飾り物 供養祭

ご希望の方は、法要に
ご参列いただけます。

日時 令和8年 秋分の日
9月23日(水・祝)

受付/AM8:30～AM9:50
法要/AM10:00～

場所 虹のホール駒ヶ根

※雨天でも開催します。時間厳守をお願いします。

供養料 虹のかけ橋 会員価格
当日入会OK!

飾り物 1対 400円、1基 300円
人形 採集コンテナ1杯 1,000円
ひな人形は1セット2,000円
※ガラス、枠等から人形を外してお持ち下さい。



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

病院・施設へのお迎え、葬儀打合せ
24時間365日受付

0120-81-1509 ☎ 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 |

（広告欄）

イベント

お知らせ

相談

募集

情報コーナー

相 伊那一日合同 行政相談所を開設

登記や年金、道路、相続等の相談を専門家にできます。相談は無料ですが、電話での予約優先です。

▶日時 10月9日(金)
午後0時30分～4時

▶場所 伊那市役所
多目的ホール(1階)

▶参加機関 法務局、弁護士、
税理士など

▶申込期間
9月14日(月)～25日(金)
午前8時30分～午後5時15分
問 総務省 長野行政監視行政相談センター ☎ 026-235-0128

相 司法書士による 子どもの養育費相談会

司法書士に無料で養育費に関する相談ができます。電話による相談で、秘密は厳守されます。

▶日時 9月5日(土)
午前10時～午後9時

▶相談の例
・取り決めがない場合の請求、
養育費の増額

▶相談先
電話 0120-567-301(当日のみ)

問 長野県司法書士会
☎ 026-232-7492

各種納期案内

- ◇国民健康保険税 4期
- ◇介護保険料 4期
- ◇後期高齢者医療保険料 3期

相 ご存じですか行政相談

行政相談は総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、年金や道路のことなど、行政に関する相談をお受けするものです。予約不要、相談無料。

▶定例相談日 毎月第2火曜日

▶場所 赤穂公民館

▶9・10月の相談日
9月8日(火)、10月13日(火)
午後2～4時

問 総務課 秘書広報室
内線261

相 不動産評価等の 無料相談会

売買・賃貸借に関する不動産評価の相談に、不動産鑑定士が無料で応じます。予約不要です。

▶日時 10月2日(金)
午前10時～午後4時
※正午～1時間休憩

▶場所 市役所 本庁舎
第2会議室(1階)

問 (一社)県不動産鑑定士協会
☎ 026-225-5228

相 人権特設相談所

生活上の悩みの相談に人権擁護委員が無料で応じます。秘密は固く守られます。予約不要。

▶日時 9月3日(木)
午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館

▶相談の例 家族間の問題や近隣トラブル、いじめなど

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

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。



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、エコキュート 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
特定外来生物駆除作業に参加等	100～300

問 生活環境課 環境保全係
内線541

知 夏のSMART省エネ運動 へご参加を

県では、エネルギーを無理なく賢く利用する夏の「SMART省エネ」運動を9月30日まで実施しています。ご家庭や事業所で、我慢せず暮らしを工夫し、一つでも取り組んでみてください。



●取り組みの一例

- ・省エネ製品への買い替え
- ・エコドライブの徹底

問 県ゼロカーボン推進課
☎ 026-235-7341

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】

(6月中)

田邊 啓子(78)町二区第7
佐野 米子(93)町二区第8
福澤 晴海(96)町四区第1
林 教子(88)町二区第7
小松原春幸(86)上赤須区第1

(7月中)

小松かおる(100)中沢区中割
勝屋 光子(90)市場割区原垣外
林 まさゑ(94)南割区第3-1
澤森 每子(93)福岡区第2

※依頼があった方のみを
掲載しています。

善意のコーナー

☆竹内 啓剛 様

教育振興、読書推進活動のため寄付

- ・市内小学校5校へ図書購入費として各10万円を寄付
- ・市立図書館の図書費として50万円を寄付

☆二葉産業株式会社 様

「ひとが集う、安心して暮らすことができる魅力的な駒ヶ根市をつくる事業」のため、現金100万円を寄付

☆宮脇 正雄 様

彫刻家として活躍する自身の作品集を、出版記念として母校の赤穂中学校へ寄付

☆ネクストウェブデザイン

合同会社 様

市内保育園環境の充実のため、保育用品を寄付

☆株式会社大杉運輸 様

「魅力的な駒ヶ根市をつくる事業」のため、現金100万円を寄付

●緊急情報やイベント情報等を配信



●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

市有墓地使用者募集

市有墓地の申し込みを随時受け付けています。使用を希望される方には、空き区画の紹介をします。使用料は申込時にお支払いください。



▶申請資格

市に住所か本籍がある方

▶使用料

墓地名	使用料 (1㎡あたり)
北の原墓地 (町四区)	25,000円
射山原墓地 (市場割区)	21,640~ 35,390円
切石原墓地 (北割一区)	22,730円

問 生活環境課 環境衛生係
内線542

募

天竜川の河道内樹木 伐採協力者を公募

天竜川に生い茂る樹木を伐採し、利活用いただく河道内樹木伐採協力者を公募します。

▶募集期間

9月14日(月)～10月9日(金)

▶対象 上伊那～下伊那地域の団体(企業・NPO法人・自治会・地域有志グループなど)

▶申し込み 代表者を含む4人以上の団体を構成してご応募ください。詳細は右QRコードからご覧ください。



問 天竜川上流河川事務所
管理課 ☎ 81-6414



こまがねTV放送予定

1日～	ともちゃんのENJOY ホッケー Episode 3
8日～	文化センターだより
15日～	こまがね湯どころに迫る 早太郎温泉編(再)
22日～	伊南バイパス 全線開通の軌跡(再)
29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

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

たたみ替え

障子貼替え

ふすま貼替え

網戸

見積もり無料!



私がお伺いします!



〈広告欄〉



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。当番医療機関は急遽変更になることがあります。

9/6 (日)	のどかクリニック(飯島町)	内・小	☎ 86-6705
	飯島亀田薬局(飯島町)	—	☎ 89-1006
9/13 (日)	つちかね整形外科クリニック(小町屋区)	整	☎ 82-7715
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
9/20 (日)	南向診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2019
	なががわ薬局(中川村)	—	☎ 88-4171
9/21 (月・祝)	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710
9/22 (火・祝)	須田医院(町一区)	内	☎ 81-5050
	田中薬局(町三区)	—	☎ 82-3302
9/23 (水・祝)	北原医院(宮田村)	内	☎ 85-2214
	トノムラヤ薬局(宮田村)	—	☎ 85-2106
9/27 (日)	飯島中央クリニック(飯島町)	外	☎ 98-8563
	こもれば薬局(飯島町)	—	☎ 98-8641



緊急歯科診療

9/6(日)、13(日)、20(日)、
21(月・祝)、23(水・祝)、27(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



県小児救急電話番号

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

【平日】
午後7時~(翌朝)午前8時
【土・日・祝日・年末年始】
午前8時~(翌朝)午前8時
☎ #8000



県小児救急電話相談
ホームページ



相談窓口

※予約が必要な相談は既に定員に達している場合があります。

●心配ごと相談(民生児童委員)

9月3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

9月24日(木) 13:00~16:00
ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●ふれあいよろず相談

平日 9:00~17:00
ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

9月8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

9月2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**

10月7日(水) 13:30~15:00
allla(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)



もしも…の時は
儀礼センター

安置してお見送り
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

北会館



ご家族のみ、少人数での見送りに最適
使用料 一泊3万円!!

南会館



お通夜もしっかり行いたい方におすすめ

事前相談随時受付中

もしもの会会員募集中

もしもの会入会で
大きなメリット

安置所・斎場利用の
負担軽減



株式会社 儀礼センター

ご遺体の搬送は
24時間365日
いつでも対応いたします

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

結核検診

胸部のレントゲン撮影です。結核は過去の病気ではありません。年に1回は受診しましょう。検診は無料です。

●対象者

満64歳以上(昭和37年4月1日以前生まれの方)

●日程 9月9日(水)～11日(金)、16日(水)～18日(金)

●服装 無地・装飾のないTシャツ
※会場と時間は、対象者に郵送される通知をご確認ください。

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いただけます。

【保健センター】

9月2日(水)、11日(金)、17日(木)
いずれも9:00～14:00
※1人60分、最終受付13:00

肝炎ウイルス検査

【保健センター】9月3日(木)

子宮頸がん検診

【駒ヶ根高原レディースクリニック】
9月1日(火)～30日(水)の平日
【保健センター】9月29日(火)

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】
9月7日(月)、16日(水)、28日(月)
【前澤外科内科クリニック】
9月3日(木)、10日(木)
【保健センター】
9月7日(月)、8日(火)

地域保健課 地域包括支援係(地域包括支援センター) ☎ 81-6695

みんなが「ほっと」なる語らいの場

9月7日(月) 13:30～15:30
【駅前ビル アルパ 3階】

「ふたつのそうぞく 相続と争続のはなし」と題した講演です。講師は明治安田生命ファイナンシャルプランナー村上宏治さんです。参加費400円(お茶代)。事前申し込みは不要です。



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。相談は無料です。お気軽にお申し込みください。



保健あすなろ会 会員募集

■保健あすなろ会とは

保健補導員会のOB会として発足し、現在は活動に興味のある方が会員となっています。自分や家族・地域の皆さんが明るく健康で、豊かな生活ができるために活動を行っています。

■保健あすなろ会の活動

心や体の健康づくり、介護予防について年1～2回の研修会に参加し、学んだことを地域に還元し、地域の健康づくり・介護予防に貢献しています。また、デイサービス施設や市が行う事業でボランティア活動を行っています。

健康について学び、自分や地域の健康づくり・介護予防の活動と一緒に取り組みませんか。ご興味のある方はお問い合わせください。

問 地域保健課
地域包括支援係 内線341

特定健診 医療機関で実施中

市国民健康保険に加入されている40歳以上の皆さん、生活習慣病のリスクや体の状態を確認する特定健診の受診はお済みですか。

この健診は、約9,000円の検査が500円の自己負担でお得に受けられます。

【健診実施期間】 12月末まで

- ・10月以降は予防接種や感染症の流行等で医療機関が混雑します。スムーズに受診するためにも、早めに受診してください。
- ・健診の申し込みがまだの方は、お問い合わせください。

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。

9月の全館休館日

7日(月)、14日(月)、
22日(火・祝)、28日(月)

21日(月・祝)、23日(水・祝)
は開館しています。

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～

2025年ショパン国際ピアノコンクール第4位の桑原志織さんによるピアノリサイタルです。チケット発売中。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



図書館(開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

蔵書点検に伴う長期休館

本館 9月29日(火)～10月8日(木)

分館 9月29日(火)～10月1日(木)

1冊ずつ機械で読み込み、本の所在を確認する作業を行います。ご理解・ご協力をお願いします。

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、無料で提供します。

日時 9月16日(水)～
(なくなり次第終了)

場所 図書館前エントランス

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)

- 9月3日(木) 10:30～
主に1・2歳児向け
- 9月17日(木) 10:30～
主に0歳児向け

②ねえ、この本よんで!

9月16日(水)
10:30～11:30、15:30～16:30

③幼児向けおはなし会

9月12日(土) 11:00～

④小学生向けおはなし会

9月19日(土) 11:00～

⑤東伊那分館おはなし会

9月24日(木) 15:50～

⑥中沢分館おはなし会

9月17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

四季のおはなし会

大人のためのおはなし会です。懐かしい昔話、愉快的外国の話…いろいろなお話を楽しんで、日常とは違ったひとときをすごしてみませんか。発表初心者の方、お客さんとしての参加也大歓迎です。

日時 9月10日(木) 18:45～

場所 文化会館 大会議室(2階)

テーマ 秋(赤・山)

申込期限 9月9日(水)

映画鑑賞会「聖の青春」

申し込み不要、参加無料。

日時 9月13日(日) 午後2時～

場所 赤穂公民館

駒ヶ根市の図書館を使った調べる学習コンクール

応募方法

- 小中学生は各学校へ提出
- 高校生・大人は10月2日(金)までに市立図書館へ提出

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】フォト未来写真展

期間 9月12日(土)

～20日(日) 16:00

収藏品カードを配布

博物館の収藏品をコレクションカードにした「収藏品カード」を配布中。今回は第1弾として、土器や土偶などが登場(全6種)。

配布場所 博物館事務室

配布方法 博物館の展示か収蔵庫を見学後、事務室に「収藏品カード配布希望です」とお伝えください。入館者1人につき、1日1枚配布します。

おもしろかっぱ館

(開館9:00～17:15) ☎ 81-4767

細密画入門①(全2回)

～本格的に取り組みたい方～

鉛筆で描く細密画に挑戦してみませんか。初めての方もどうぞ。

日時 10月18日(日)
10:00～15:30

場所 おもしろかっぱ館

講師 田中 邦治さん

参加費 300円 **定員** 10人

持ち物 鉛筆(H・F・HB・B・2B・3B)6本、消しゴム、鉛筆削り、色鉛筆、昼食、飲み物

自由工作広場

牛乳パックや空き箱など、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お越しください。

日時 9月27日(日) 10:00～12:00

場所 かっぱ広場

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



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

地元食材を楽しむ

an go (アン・ゴ) (飲食店)



野菜たっぷりのサラダランチ

「an go」は、クラフトビールの魅力と地元食材を生かした創作料理を提供するお店です。駒ヶ根高原の味わい工房の思いと味を受け継ぎ、本町テラスに今年7月オープンしました。

店長の竹平さんは「地域のおいしい食材と食べ方を伝えたい」と話します。使用する野菜は、季節にもよりますがほとんどが駒ヶ根産。ランチメニューには、1日の野菜摂取目標量(350g)の3分の1以上が摂れるメニューです。

取り組み内容

- 野菜たっぷりメニューを提供
- 駒ヶ根産のゴマや桑の葉を使用
- 食べやすい大きさにカット可
- ご飯の量を小盛りに変更可
- 可能な範囲で食物アレルギーに対応 など

ニューもあります。また、季節や仕入れにに応じて、駒ヶ根産の黒ゴマや桑の葉を使ったスイーツを限定で提供するなど、この地域ならではの食材も楽しんでもらえるような工夫をしています。

「好きなものを食べてもらいながら、健康に寄り添えるような提案をできれば」と竹平さん。食事を楽しめるように可能な範囲でアレルギー対応もしています。地元野菜をふんだんに使う自慢の料理を味わってみては。



食事だけでも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17-14 本町テラス B
- 営業時間: ランチ 11:30~15:00
ディナー 18:00~22:00
(ラストオーダーは閉店1時間前)
- 定休日: 水・木曜日
- 電話: 0265-95-6037



HP



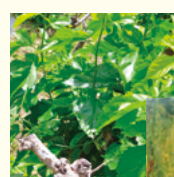
地域の食文化・食材を知ろう！



地域の食文化・食材を通じ、ふるさとの暮らし・文化とのつながりを育みます。

- 地域の歴史や文化・先人の知恵への理解が深まる
郷土料理や伝統野菜には、土地の気候や先人の暮らしの工夫が詰まっています。
- 食への感謝と郷土への愛着の醸成
どこで・どのように・誰が作っているかを知ることで、食への感謝の気持ちが育まれます。地元の特産品を誇らしく思う気持ちは地域愛の醸成のきっかけにも。
- 新鮮で栄養価が高く環境へも優しい
採れたての野菜は栄養価が高く美味。輸送距離が短い環境にも優しいです。

特色ある駒ヶ根の食材



◀桑の葉



脱穀前のゴマ▶



ずくだせ！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。

山 登りが好きで、アルプスの近くで暮らしたいと思い駒ヶ根に引っ越してきました。小学校教諭として教育分野で働いた経験もあり、高校と連携した人材育成事業「ウミガメプロジェクト」に関わる地域おこし協力隊に応募しました。ウミガメプロジェクトは、高校生が地域を知り、地域で学ぶことを通して、郷土愛を深め、一旦外へ出たとしても再び駒ヶ根に戻ってきてほしいという願いを込めて、令和3年2月に立ち上がった事業です。

「教育とは、人を育てることである」教員時代から大切にしてきた言葉です。活動を通して、地域の「人」から「人」が育つ環境づくりを目指したいと思っています。生徒たちが地域への理解を深め、学びを深められるようにサポートしていきます。プロジェクトを進め、地域の方とつながっていく中で、駒ヶ根市にはそれぞれの分野ごとにプロフェッショナルな方々がたくさんいることを知りました。着任して間もないですが、これからもっと多くの方々との出会いがあると思うとわくわくします。



地域おこし協力隊

岡崎 亘 隊員

平成7年生まれ、兵庫県出身。大学卒業後、教諭として小学校で勤務。今年5月から企画振興課で、地元高校の人材育成事業「ウミガメプロジェクト」の総合探究などのコーディネーターとして活動中。

ちよつとひとこと



田中 秀幸 さん
(町四区)

100年の歩みを胸に、地域の未来を描く

市内で家業を継ぎ、日々の暮らしを支えるエネルギーの供給に携わっています。

100年前、曾祖父が自動車の普及が進む前の時代に、お風呂で使用する薪をリアカーに積み、一軒一軒各家庭へ届けることから我が社の歩みは始まりました。時代とともに暮らしのエネルギーは変化しましたが、常に地域に寄り添い、変革を恐れず挑戦を重ねてきた先代たちの誇りが、今の私を支えています。

4代目として私が何より大切にしているのは「人と人とのつながり」です。この街で結ばれる多くの温かなご縁が、会社の歩みはもちろん、私自身の人生をどこまでも豊かにしてくれていると感じます。

受け継いできた歴史と感謝を胸に、これからも各種団体や地域の活動へ積極的に飛び込んでまいります。大切な駒ヶ根の街とともに、次の時代へ向けて歩み続けていきます。

次は、福澤 渉 さん(上穂町区)へ バトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中！

味を絡めて適塩でおいしく♪

厚揚げの焼き肉風



表面に味を絡めることで、調味料が少なくてもしっかりとした味に感じます。ゴマの香りもアクセントになります。

材料(4人分)

厚揚げ………100 g
豚バラ肉………30 g
小麦粉………小さじ1
焼肉のタレ………小さじ3
黒いりゴマ………適量

作り方

- ① 豚バラ肉に小麦粉をまぶし、厚揚げに巻き付ける。
- ② 巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、両面焼く。
- ③ 焼肉のタレを入れ、味を絡める。
- ④ お皿に盛り付け、ゴマをかけて、完成！

このレシピの食塩相当量:0.4 g (1人分)

【1日の食塩目標量】成人男性7.5 g未満、成人女性6.5 g未満



花壇に咲き誇る花々

小さな電気店があった。巨大な量販店が覇を競う中、独自の歩みを刻んできた。店主が亡くなると、後継者はなく静かに閉じた。今、地域にぽっかりと空いた穴は意外に深い。

「テレビがつかない」「操作が分からない」。頻繁に入る電話に二つ返事で応じ、店主はコンビニを組む男性と走り

伊藤市長の 雑記帳



回った。店にいれば、ふらりと来る客とお茶を飲み、雑談に興じた。客が客を紹介、取引先は上伊那から下伊那まで700軒余りに達した。残された男性には「どこへ相談したらいいのか」とこぼす人が後を絶たないという。

我が家は親子2代の付き合いだった。冷蔵庫の修理に来ると仕事を終えても、あれこれと話が續いた。ビジネスを考えれば、別のやり方もあったかもしれない。ただ、葬儀には多くの人が駆け付けた。失ったものが、ずしりと胸の底に沈んでいる。

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





子育て情報
Instagram

子育て応援コーナー すくすく



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

9月7日(月) 9:30~11:30

きっずらんど

お話のひろば

9月8日(火)、29日(火)

10:30~10:45

〈8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

①9月9日(水)、②9月29日(火)

①13:45~15:15 まあるくなあれ♪

②13:30~15:15 きっずらんど

親子でふれあい遊び

9月15日(火) 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。

楽しくリトミック☆

9月16日(水)

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。9月1日(火)にオ

ンライン予約を開始します。

要予約



リズムベビーマッサージ

9月17日(木) 14:30~15:10

まあるくなあれ♪

2~12カ月頃のお子さんが対象。

あつまれこまっこ

9月25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。

●初期~中期(生後5~8カ月頃)

9月3日(木) 13:30~15:00

申し込みは8月28日(金)まで。

●後期~完了期(生後9~18カ月頃)

9月30日(水) 13:30~15:00

申し込みは9月18日(金)まで。

両親学級① ^{からだ}身体づくり 要予約

9月16日(水) 9:30~11:00

出産予定日が令和9年2~3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9月9日(水)まで。

両親学級③ 出産準備

9月3日(木) 9:30~11:00

出産予定日が11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

9月9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

9月14日(月) 13:00~

定員2組。



親子運動あそび教室

9月16日(水) 10:00~

1歳以上が対象です。

定員5組。



子育て教室

9月19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

9月25日(金) 10:00~

3カ月~ハイハイ期のお子さんが

対象です。定員5組、参加費500円。

相談&発育測定

9月29日(火) 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。



9月3日(木)	赤穂、すずらん、東伊那、桜ヶ丘、中沢
9月7日(月)	聖マルチン
9月8日(火)	福岡
9月9日(水)	飯坂、北割、美須津、経塚
9月17日(木)	J's(要予約・9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

9月10日(木) 10:30~12:00 駅前ビル アルパ 小会議室(3階)

予約は9月9日(水)16:00まで。予約は電話か右QRコードからお願いします。



子育てレポート

子育てに関する情報など、毎月紹介します。

今月は **ふるさとの丘・アルプスドーム** です。

東伊那区にあるふるさとの丘は、天竜川から市街地、中央アルプスの山々までを一望できる広場です。一面芝生が敷き詰められていて、思い切り走り回ることができます。

併設するアルプスドームでは、天候を気にせず遊べます。原則予約が必要ですが、以下の日時は「運動あそびのひろば」として予約なしで無料開放しています(下枠)。また、月1回、体を使った楽しい運動遊び「あつまれこまっこ」も行っています。

【広場の詳細】

住所	東伊那574番地 1
駐車場	有り
トイレ	有り

ドームの詳細 ▶



◀ 地図

運動あそびのひろば

- 期間 10月30日までの
毎週火・金曜日
- 時間 午前9時～正午
- 対象 小学生以下の子と
その保護者

体を使った楽しい運動遊び「あつまれこまっこ」▶



眺めも最高の芝生広場



ドームで月1回実施「あつまれこまっこ」



まが玉作りに熱中♪

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。

夏休み子ども講座(赤穂公民館)

赤穂公民館では、夏休み中の小学生向けにさまざまな講座を行っています。この日は、文化財に触れて歴史を学ぶ講座を実施。東伊那区にある富士塚や竪穴住居の見学、まが玉作りなどを楽しみました。参加者は、赤穂高校のボランティア部の皆さんと、楽しみながら歴史に触れました。



富士塚の火口部をみんなで「お鉢巡り」



竪穴住居の解説を聞く参加者



竪穴住居の中はじめて見たよ

Happy Birthday 9月生まれ



アンパンマン
推し活中です！

下平 彦太くん
岳彦さん、香奈さん



癒しをありがとう！
兄弟仲良くね

村上 葵くん
一さん、佳世己さん



兄妹仲良く元気に
大きくなあれ！

池上 楓禾ちゃん
哲郎さん、理子さん



元気いっぱい
大きくなってね

西尾 ことはちゃん
慎太郎さん、杏奈さん



元気いっぱい
すくすく育ってね

川口 優くん
純さん、素子さん

誕生日のおともだち大募集

10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9月2日(水)。



メール
hisyo@city.komagane.lg.jp

司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



市立図書館 司書
塩澤 涼子

やまをうごかしたミン・ローさん

作／アーノルド・ローベル 訳／こみやゆう

出版／好学社

大きな山の麓に暮らすミン・ローさん夫婦は自分たちの家をとても気に入っていましたが、この山は好きではありませんでした。なぜなら、石や岩が落ちて屋根に穴が開き、大雨で部屋が水浸しになるだけでなく、山の影で家は暖まらず、庭の花や野菜も育たないからです。

この山のせいでちっとも暮らしがよくならない、と怒った奥さんに“山を動かす方法”を聞きにいくよう言われたミン・ローさんは、早速、村に降りて賢者に相談をします。しかし、賢者の元へ何度も通い、その度に教えられた方法を試してみても、山はぴくりともしません。困り果てたミン・ローさんが泣きつくと、長く考えた末に賢者はある秘策を教えます。家に帰ったミン・ローさんが奥さんと一緒にそれを試してみると…。

さて、ミン・ローさんは無事に山を動かすことができましたでしょうか。そして、その秘策とは？

子育て情報



フォローは
こちら

子育て全力応援！公式Instagram

市では、子育て全力応援の一環として、子育て世代向けにInstagramで情報発信を行っています。市のイベントや子育て支援、子育てに関する豆知識などの情報をお伝えします。ぜひフォローしてください。

- アカウント名 駒ヶ根市子育て全力応援！公式
- アカウントID @komagane_kosodate_official





市の昆虫「ハッチョウトンボ」を観察

市教育委員会は、ハッチョウトンボの観察会を南割公園で開き、約100人が参加しました。ハッチョウトンボは世界最小級のトンボで、長年、市民団体「ハッチョウトンボを育む会」が保全を続けてきました。本年度に市教育委員会が活動を引き継ぎ、今回が初開催。参加者は吉田保晴元会長らから生態や見つけ方の解説を受け、1円玉ほどの小さな姿を見つめようと、池の周りでそっと腰をかがめていました。

親子で楽しむ夏祭り

子育て支援センターきっずらんどで「なつまつり」が1週間開催され、多くの親子が訪れました。これは、親子の交流を深める機会になればと初めて企画されたものです。会場には、職員手作りおもちゃの金魚すくいや綿あめなどの縁日コーナーが並び、中には甚平や浴衣で訪れる子どもの姿も見られました。子どもたちは思い思いに遊びを楽しみ、保護者同士も会話を交わすなど、交流を深めていました。



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。



地域おこし協力隊隊員が卒隊報告

地域おこし協力隊として令和5年から活動してきた須田直子さんが、退任前に市役所で活動報告会を行いました。須田さんは、空き家の掘り起こしや移住・定住を促進。中沢地区の地域づくり委員会と連携して空き家バンクへの登録や契約成立につなげました。須田さんは「地域の皆さんのおかげで活動できた」と感謝。地域からも「須田さんが積極的に話を進めてくれて、自分たちも本気になった」との言葉が寄せられました。

展示会出展の手法を学ぶ

市と商工会議所は、事業者の学び場「経営講座」を駅前ビルアルパで行い、約50人が参加しました。近年、製造業を中心に販路開拓が課題となる中、今回は展示会で集客力を高めるブースづくりをテーマに開催。講師のスーパーペンギン株式会社・竹村尚久代表は、「徹底した来場者目線が重要」と力説し、商品を魅力的に見せる陳列方法やキャッチコピーの工夫などの「伝わる展示」のポイントを紹介しました。



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!**

なごの 子育て家庭 優待パスポート
有効期間 令和10年(2028年)3月31日
※この子育てパスポートが18歳に達して 31日以降使用できなくなります

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
北の町
カーゲアステーション 北町

赤穂小学校
市役所入口
田原
カーゲアステーション 南町

海外協力隊
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