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）
11
No.1227



地元のトップアスリートと
全力ラン！

令和７年度

決算報告

令和７年度決算が、９月市議会定例会で認定されました。駒ヶ根市にどのくらいの収入があり、どのように使われたのか、決算の概要と財政状況をお知らせします。

総合計画の実現へ

令和７年度は、駒ヶ根市第５次総合計画が４年目を迎え、「誰もが自由闊達（かったつ）にいきいきと活躍する広場のようなまち」の実現に向け、重点プロジェクトを中心にさまざまな事業に取り組みました。

歳出は前年度から約24億円増加。少子化対策・子育て支援や共生社会づくりなど、計画の柱となる事業に取り組んだほか、ＤＸの推進では、市庁舎窓口のリニューアルやオンライン手続きの拡充などを進めました。文化センターや防災行政無線システムの改修、老朽化に伴う高速道路跨道橋（こどうきょう）の撤去などの大型事業も実施しました。このほか、生活道路や通学路の整備、スポーツ施設の整備など、暮らしに身近な環境整備にも取り組みました。

物価高騰対策としては、市民生活応援券の発行や学校給食費の補助を実施。電気料金や燃油価格高騰の影響を受ける事業者への補助も行いました。

歳入は、ふるさと納税が過去最高となったほか、市税や地方交付税も前年度を上回るなどして増加しました。歳入総額から歳出総額と翌年度へ繰り越す財源を差し引いた実質収支は、７億５０８３万円の黒字となりました。



文化センター改修
８億9,278万円

老朽化した屋根・外壁を整備したほか、空調設備を更新しました。



通学路緊急対策交通安全施設整備　２億5,187万円

通学路交通安全対策として、市道の光前寺南線(R7完了)や新春日街道線、赤須町線の整備を行いました。

Contents ～もくじ～

2 特集 令和７年度 決算報告
情報ピックアップ
6 ・子ども交流センター説明会
・市長が市政を解説
・青少年育成委員会だより
・税を考える週間
8 ・９月市議会定例会
9 こまかっぱ情報コーナー
14 県からのたより
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
釜飯のはと
地域おこし協力隊通信
板谷 美木子 さん
ちょっとひとこと
遠藤 肇 さん
20 みんなのれしぴ
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
子育てリポート
（リズムベビーマッサージ）
元気なこまがねっ子
（東伊那小学校 社会見学）
Happy Birthday11月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

ランニング教室（９月27日）

市では、第一線で活躍する選手との交流を通じて、市民の皆さんにスポーツに親しんでもらう「トップアスリート交流事業」を行っています。今回は、NTT西日本所属の服部弾馬（はずま）選手と駒ヶ根出身でもある伊藤大志（たいし）選手を講師に、ランニング教室を開催。参加者は、長距離を速く走るためのトレーニングを実践し、最後には両選手と一緒に走って、そのスピードを間近で体感しました。



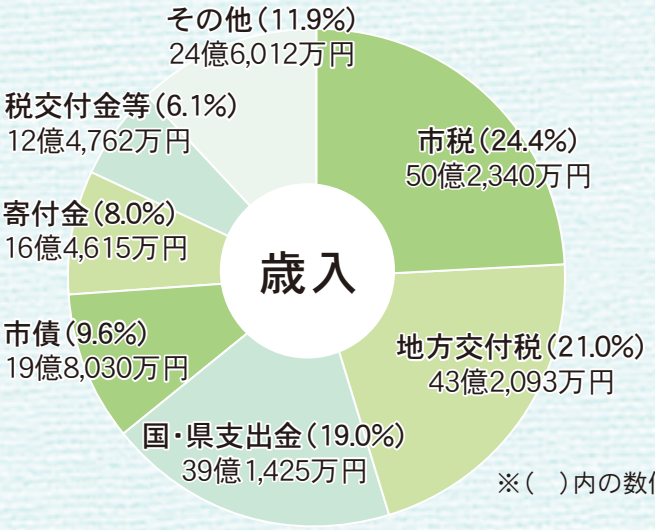
普通会計　普通会計は、一般会計と用地取得事業特別会計で構成されています。

歳入 205億9,277万円
前年度 ＋26億1,673万円（14.6％増）

前年度と比べた歳入の特徴

①国の物価高騰対策の定額減税が終了し、個人市民税が増加したことなどから市税は5.1％増加しました。

②公共施設の改修などの大型事業の財源として借り入れたことで、市債は165.5％増加しました。

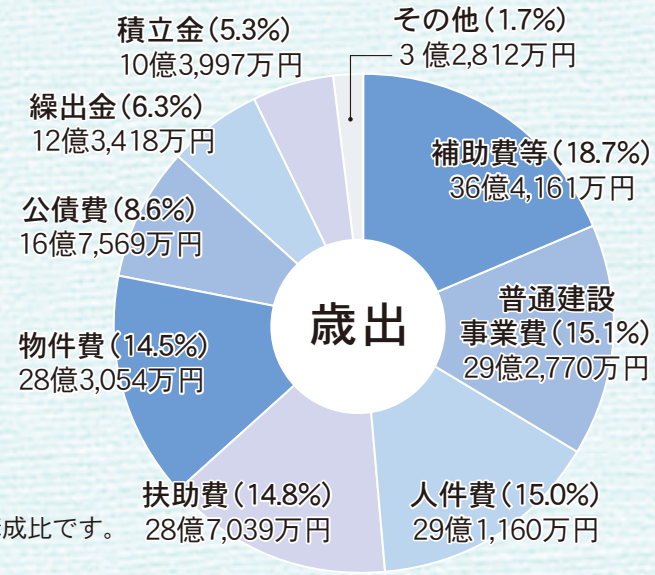


歳出 194億5,980万円
前年度 ＋23億8,473万円（14.0％増）

前年度と比べた歳出の特徴

①文化センター改修などの大型事業の実施で普通建設事業費は86.2％増加しました。

②駒ヶ根高原温泉開発㈱への補助や市民生活応援券事業などで補助費等は18.3％増加しました。



※（　）内の数値は構成比です。

用語解説

- **市税**　市民の皆さんや企業が納めた税金
- **地方交付税**　行政サービスのため国から交付されたお金
- **国・県支出金**　特定の事業へ国や県から交付されたお金
- **市債**　市が事業を行うために、借り入れたお金
- **寄付金**　ふるさと納税や企業、個人などからのご寄付
- **税交付金**　国や県の税金の一部から市に交付されたお金
- **補助費等**　団体への負担金や他会計への補助金等
- **普通建設事業費**　道路や公共施設の建設や改修の費用
- **人件費**　職員の給料や議員報酬等
- **扶助費**　子ども・障がい者・高齢者等の支援費用
- **物件費**　事務経費や施設管理の委託料等
- **公債費**　借入金の返済
- **繰出金**　一般会計と特別会計間で支出される経費
- **積立金**　将来の事業等に備えて基金に積み立てる費用

市が実施した事業の一部を紹介



防災行政無線システム改修
2億5,113万円

令和6年度から進めてきた防災行政無線システムの改修が完了しました。設備更新や戸別受信機の設置などにより、防災情報の伝達機能を強化しました。



窓口リニューアル
5,495万円

オンライン手続きの拡充、記入の負担を軽減するシステムの運用、窓口の家具更新、配置見直しを実施しました。



物価高騰対策マイホーム支援　1,500万円

子育て世代で、市内に住宅を新築する方や中古住宅を購入する方を対象に、補助金を交付しました。

特別会計・公営企業会計

特別会計は、特定の事業を行うために、特定の収入と支出がある会計で、一般会計とは別に管理しています。

特別会計

昨年に引き続き安定的な運営が行われました。

水道事業

基幹管路の耐震化や老朽管布設替工事など、計画的な整備を行いました。

公共下水道事業

駒ヶ根浄化センターの水処理施設耐震設計や青島工区の管渠（かんきょ）工事などを行いました。

農業集落排水事業

各地区の処理施設で維持管理に必要な設備の更新や修繕工事を行いました。

特別会計名	歳入	歳出
用地取得事業	5,520万円	5,520万円
中沢財産区	11万円	11万円
介護保険	34億9,131万円	34億1,095万円
国民健康保険	26億7,646万円	26億6,142万円
後期高齢者医療	5億6,202万円	5億6,029万円
駒ヶ根高原別荘地	1,842万円	1,072万円

公営企業会計名		歳入	歳出
水道事業	収益的収支	7億8,991万円	7億2,949万円
	資本的収支	1億353万円	4億3,152万円
公共下水道事業	収益的収支	9億1,992万円	7億8,198万円
	資本的収支	3億5,594万円	6億3,432万円
農業集落排水事業	収益的収支	5億7,096万円	4億9,687万円
	資本的収支	1億247万円	4億260万円

市の貯金と借金



市の貯金である「基金」と借金である「市債」はどれくらい？

基金残高

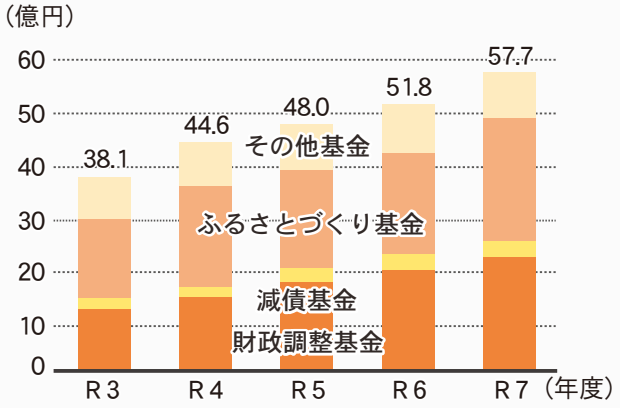
57億7,321万円

前年度比 ＋5億9,840万円（11.6％増）



過去最高額を更新したふるさと寄付等を積み立てたふるさとづくり基金をはじめ、11の基金で12億9,516万円を積み立てました。一方で、必要な事業の財源に充てるため3つの基金から6億9,676万円を取り崩しました。

基金残高の推移（普通会計）



市債残高

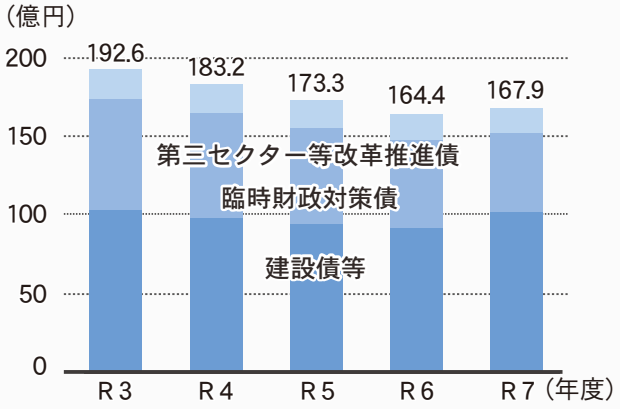
167億9,330万円

前年度比 ＋3億5,653万円（2.2％増）



市債は、事業をするために借り入れるお金で、現在と将来の納税者との間の負担の公平を図るという機能もあります。施設整備などに伴う建設債の新たな借入額が償還額を上回ったため、市債残高は増加しました。

市債残高の推移（普通会計）

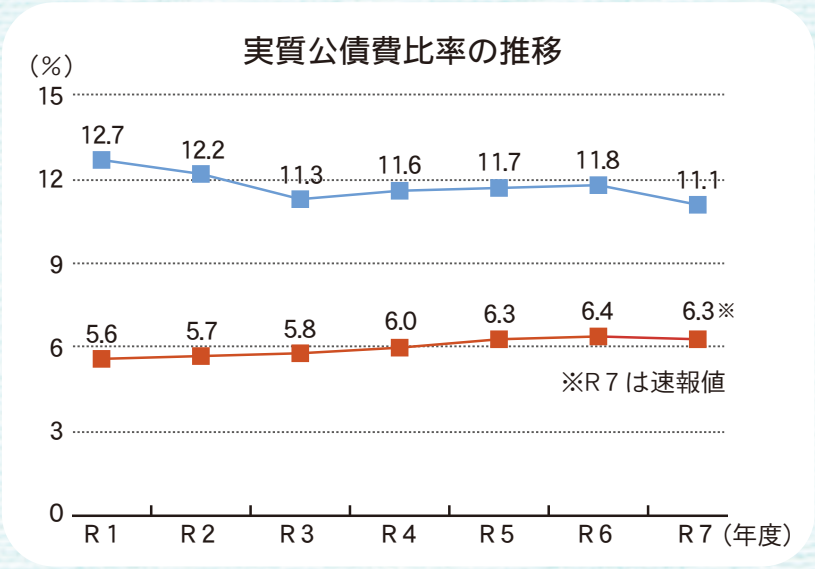


財政指標

財政指標は、決算数値から自治体の財政状況を測る「ものさし」のようなものです。どのような観点に立って財政状況を測るかによって、さまざまな指標があります。代表的な指標で駒ヶ根市の状況を説明します。



駒ヶ根市　県内19市加重平均（各自治体の条件の違いを考慮した平均）

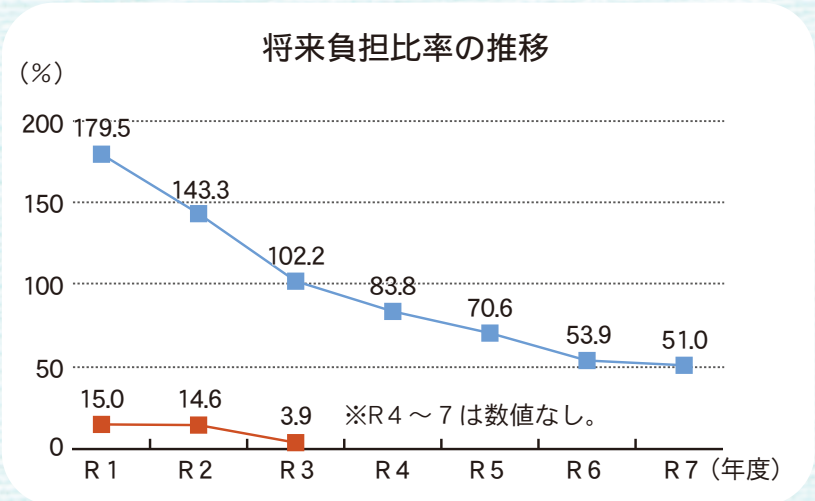


● 実質公債費比率

市債などの返済にどのくらいの財源が充てられているかを示した財政の「健全さ」を表します。年間の借入金返済額などが、市の収入に占める割合で、数値が高いほど財政を圧迫しているといえます。18%を超えると借り入れに制限を受けることになります。

ポイント

公債費が減少し、前年度比0.7ポイント改善しました。しかし、県内19市の平均や全国類似団体の平均と比べ高い水準が続いています。市債の発行額をコントロールし、より一層計画的な財政運営を行っていきます。



● 将来負担比率

将来負担すべき実質的な負債の程度を表します。返済が必要な借入金などの総額が、市の収入に占める割合で、数値が高いほど将来の財政を圧迫しているといえます。350%以上で財政健全化計画の策定等が必要です。

ポイント

基金の増加などにより、前年度から2.9ポイント改善しました。しかし、全国類似団体の平均と比べ高い水準が続いています。引き続き財政の健全化に取り組みます。

持続可能な財政へ

令和7年度は、重点プロジェクトや主要事業などを中心に、必要な事業を進めました。効率的な財政運営を心掛け、市の貯金にあたる基金残高は、前年度から約6億円増加しました。また、実質公債費比率・将来負担比率ともに低下し、財政健全化の指標は引き続き改善しました。

しかし、依然として財政健全化の指標は全国類似団体や県内平均より高い状態が続いています。市の財政運営が基金や市債に依存する課題も残る中で、計画中の新病院建設や更新時期を迎える公共施設の維持管理など、今後も多くの財政需要が見込まれます。

引き続き事業見直しや公共施設の統廃合による適正配置などを積極的に進め、状況を注視しながら財政運営を行っていきます。そして、将来にわたり持続可能な財政の構築に向けて取り組んでいきます。

【問い合わせ】
財政課 財政係
内線251

子育て

子ども交流センターは利用登録が必要です

子ども交流センターは、小学生が放課後や長期休み中に過ごす場所です。対象は、保護者が仕事等で昼間家にいない世帯の小学生。利用するには登録が必要です。

新規利用者は説明会に参加を

令和9年度に利用を希望する新1年生と新規利用を希望する新2年生以上の保護者は、利用説明会への参加をお願いします【下表】。4月は新1年生の下校が早くなっていますので、利用が必要な場合は登録をお願いします。

継続利用者も毎年登録を

継続利用者も新年度の登録が必要です。また、長期休業のみ・年度途中から利用する予定の家庭も期限内の登録が必要です。利用の可能性がある場合は必ず登録してください。

◆資料の配布期間　11月17日(火)～

期限までに登録を

新規利用の方や勤務先が変更になった方は、就労証明書が必要です。早めの準備をお願いします。

◆登録方法　ながの電子申請
説明会や交流センターで配布される資料から。

◆登録期限　12月18日(金)
例年より期限が早まっています。詳細は市ホームページかすぐーるでご確認ください。

【問い合わせ】
子ども課 子育て支援係 内線715

【新規利用者対象説明会】

●会場　市役所 南庁舎 大会議室(2階)

対象の交流センター	対象児童	期日	時間
すずらん・三和森子ども交流センター	赤穂小	11/15(日)	午前9時～10時30分
みなみ子ども交流センター	赤穂南小		午前11時～正午
赤穂東子ども交流センター	赤穂東小		午後1時30分～2時30分
上記に参加できない方		11/16(月)	午後6時30分～



市長が市政を解説



公共ライドシェアが3年目に

交通事業者・行政と市民の皆さんの力もお借りし、公共交通の空白時間を埋める「公共ライドシェア事業」の実証実験が本年度、3年目を迎えました。8月から12月25日まで行っています。

この事業は、行政や交通事業者などがつくる市地域公共交通協議会が主体となり、研修を受けた市民の方が運転手となり運行します。電話かアプリで予約し、タクシーと同料金で利用できます。運転手不足などでタクシーが手薄となる時間帯を、支え合いでカバーすることが目的です。

1年目で事業構築し、2年目はタクシー優先配車の仕組みを実施。本年度は期間を広げ、観光客など新たなニーズを探っています。こうした



成果を検証し、駒ヶ根市にふさわしい公共交通を検討します。

私も8月、乗車を体験してみました。スマホにアプリを入れ、予約の時間や場所、行き先などを設定します。クレジットカードを登録すれば、予約から支払いまでスマホで完結しますので簡単でした。

愛称は「meemo(みーも)駒ヶ根」。交通手段の選択肢の一つとして、ぜひ一度試していただければと思います。

健全育成

青少年育成委員会だより
～地域で活動する青少年の育成～

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」

青少年育成委員は、子どもたちの健全な育成や非行防止、安全なまちづくりを目指し活動しています。

子どもや若者は、社会や家族にとって、大きな可能性を秘めたかけがえのない存在です。全ての子どもや若者が、自立した個人として健やかに成長し明るい未来を切りひらいていくためには、子どもや若者を孤立させず、地域全体で支えていくことが重要です。

ゲームやスマホの利用は家族でルールを決めて

インターネットやスマホの急速な普及に伴い、SNSに起因するいじめや性被害など、子どもが被害者となる事件が多く発生しています。

また、スマホ使用の低年齢化が進んでいるとともに、ゲーム機やスマホの長時間使用、ネット依存などの問題も起きています。これらの問題から子どもを守るために、子どもがどんなゲームで遊んでいるか、スマホで何をしているのかなどを家族で話し合い、使用ルールを決めましょう。



使用ルールの例



- 利用時間や場所を決める。
- ゲームの課金は親に相談。
- 食事中や人との会話中は、スマホを使わずマナーを優先。
- 個人が特定される情報を書き込まない。
- 歩きながらや自転車に乗りながらの使用はしない。
- 知らない人と電話やメッセージのやりとりをしない。
- フィルタリング（有害・危険なサイトなどへのアクセスをブロック）や、ペアレンタルコントロール（スマホの機能やアプリでネット利用を制限する）機能を活用し、スマホを安全に使用する。

【問い合わせ】
社会教育課 生涯学習係
内線721

税金

毎年11月11～17日は
税を考える週間

小中学生・高校生の税に関する書道と作文を展示

「税を考える週間」では、国や自治体などが、多くの皆さんに税の仕組みや目的について考え理解を深めていただくため、さまざまな啓発活動を行っています。

この週間にあわせ、市でも、子どもたちに税の重要性を知ってもらうため、書道と作文を募集しました。市役所で入選作品の展示を行いますので、ぜひご覧ください。

◆期間 11月11日（水）～17日（火）
◆場所 市役所 市民ホール（1階）

税金・料金は期限内に納付を

税金は、行政サービスを行うために必要となる貴重な財源です。納期限を過ぎた場合には督促状の発送などにも多額の経費がかかり、その経費も税金で負担することになります。期限内の納付にご協力をお願いします。市報では、こまかっぱ情報コーナーで市税や介護保険料などの納期をお知らせしていますので、ご確認ください（今月は11ページ）。



昨年市民ホールで展示した作品

納め忘れのない口座振替

一度手続きをすれば納期に自動的に引き落としができ、納め忘れもありません。WEBから申し込むこともできます。

◆申込場所
①引き落とし先の金融機関
②税務課か市民課の窓口
③WEB（下QR）

【問い合わせ】
税務課 収税係
内線272

議会

令和8年9月 市議会定例会



8月26日～9月25日の31日間の会期で、令和8年9月市議会定例会が開催されました。補正予算や条例など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。

補正予算

令和8年度一般会計補正予算(第4号)

1080万円を追加しました。

【歳入】
▽市債　900万円
▽繰越金　180万円

【主な歳出】
▽旧モルゲンロート解体事業費　900万円

廃材処分量の変更などに伴い、事業費を増額します。

▽台中市農業連携事業　80万円

台湾市場への市内農作物の販路拡大を目指し、台中市の高級スーパー「裕毛屋(ゆうもうや)」で駒ヶ根フェアを開催します。

令和8年度一般会計補正予算(第5号)

3億3529万円を追加しました。

【主な歳入】
▽市税　1億4800万円
▽繰越金　9570万円

【主な歳出】
▽保育園設備の整備　267万円

老朽化で不具合が出ている保育園の設備を改修、更新します。

▽電気料金高騰対策事業者応援事業　2700万円

原材料費やエネルギー価格の高騰等の影響を受ける市内中小事業者の皆さんの負担軽減や事業継続を支援するため、電気の使用実績に応じた応援金を交付します(詳細は9ページ)。

▽生活道路などの整備　1億780万円

安全確保等のため、地域の生活道路などを整備します。

▽充電式小型家電回収用ペール缶の購入　70万円

地区の資源回収場所で、発火の恐れがある充電式小型家電を安全に回収するペール缶を購入します。

▽寄付金の活用による学校環境の整備　190万円

いただいた寄付を活用し、小中学校の遊具や備品を整備します。

令和8年度一般会計補正予算(第6号)

2730万円を追加しました。

【歳入】
▽市債　2450万円
▽繰越金　280万円

【主な歳出】
▽新園舎建設に関わる建設工事の事業費　2730万円

事業の進捗に伴い、本年度の事業費を追加します。

条例

◆市消防団員等公務災害補償条例の一部を改正する条例

非常勤消防団員等の損害補償基準を定める政令の改正に伴い、損害補償の算定基準となる基礎額を改めます。

人事

委員の任期満了に伴う選任について同意されました。

◆駒ヶ根市教育委員会委員
山田恵美さん(中割区・再任)
任期　令和8年10月1日～4年間

齊藤博(ひろし)教育長が退任

9月30日をもって、齊藤博教育長(福岡区)が退任しました。令和7年10月1日から1期1年間、前任者の残り任期を市教育行政の進展のため尽力いただきました。部活動の地域展開や全国でも珍しい「学校作業療法士」の導入など、子どもに関する幅広い分野で貢献されました。



新たに塩澤秀彦(ひでひこ)教育長が就任

10月1日付けで、市教育長に塩澤秀彦さん(北割二区)が就任しました。塩澤さんは、伊那市立長谷小学校長を最後に退職するまで、33年間にわたり県下各地の小学校や南信教育事務所に勤務されました。「みんなでつくる学校」を信念に、長く教育現場において活躍してこられました。



こまかっぱ情報コーナー



イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

市の人口（9月1日現在）

- 人口　30,613人（△20人）
  男性　15,075人（△5人）
  女性　15,538人（△15人）
- 世帯　13,734世帯（△6）
- 8月中の異動
  転入79人、転出81人、
  出生14人、死亡32人

イ 第46回戸倉山やきいもハイキング

▶**日時**　11月8日（日）
午前7時～午後3時
▶**集合場所**　市役所正面
▶**参加費**　500円（小学生無料）
▶**申込期限**　11月2日（月）
問　駒ヶ根山岳会 林さん
☎ 83-1423

イ 障がい者作品展

市内の障がいのある皆さんの応募作品を展示します。
▶**期間**　11月27日（金）午後～
12月4日（金）午前
▶**場所**　赤穂公民館 ロビー
問　福祉課 障がい福祉係 内線315

イ 希望とふれ愛コンサート

障がいへの理解の促進と多様な方々の交流の場を目的としたコンサートです。どなたでもご参加いただけます。こまかっぱも遊びにきます。申し込み不要。
▶**日時**　11月29日（日）
午後1時30分～3時30分
（午後0時30分開場・物販開始）
▶**場所**　赤穂公民館 ホール
▶**参加費**　無料
▶**内容**　楽団ケ・セラによる演奏、ぶれんどによる大道芸、市内就労支援事業所による焼き菓子などの物販
問　福祉課 障がい福祉係 内線315

事業者向け 電気料金高騰対策 事業者応援事業

原材料費やエネルギー価格の高騰等の影響を受けている市内中小事業者の皆さんの負担軽減や事業継続を支援するため、事業活動に要した電気使用量に応じた応援金を交付します（市内事業所分のみ）。

市HP

▶**交付対象**　次の条件等を満たす中小事業者
①市内に事業所のある法人または個人事業主
（個人事業主は、市内に住民登録があること）
②令和8年10月～令和9年1月使用分のうち、
いずれかの月の電気使用量が1,500kWh以上
※その他条件があります。詳細はQRコードからご覧ください。
▶**応援金額**　月電気使用量（kWh）×3円×4カ月
※月電気使用量は10～1月のいずれかの使用量
▶**応援金上限**　70万円（交付は1回限り）
▶**申し込み**　申請書類を商工観光課窓口へ持ち込みか郵送
▶**申込期限**　令和9年2月26日（金）必着
問　商工観光課 工業係 内線433

イ 介護に関する入門的研修

介護未経験者等を対象に、介護に関する基本的な知識や技術などを学ぶ研修です。介護の仕事に興味がある方、家族介護に不安のある方も大歓迎です。
▶**対象者**　16歳以上の市民
▶**日程（両日全時間に参加必要）**
・12月19日（土）
午前9時30分～午後4時20分
・12月20日（日）
午前9時30分～午後3時
▶**場所**　ふれあいセンター
▶**受講費用**　無料
▶**申し込み**　フォーム（右上QR）か市社会福祉協議会へ電話
▶**申込期限**　12月4日（金）
※定員に達し次第終了
問　市社会福祉協議会
☎ 81-5900

〈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）

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

ご家庭の庭木の剪定枝を受け入れます

市では、家庭や自治組合で剪定された庭木・生垣の枝を受け入れ、ウッドチップ化します。可燃ごみの減量と資源循環を進めるための取り組みです。基準を満たした剪定枝のみを受け入れますので、搬入前に確認をお願いします。詳細はホームページ(QRコード)か電話でご確認ください。

■日時　大田切リサイクルステーション開館日の開設時間内
※土・日曜日の午前９時から正午まで

■場所　大田切リサイクルステーション敷地内

■受け入れ可能な剪定枝(次の基準を全て満たすこと)
- 市民または自治組合が剪定した庭木・生垣の枝
- 太さ:直径５cm以内　●長さ:30cm以上180cm以内
- 果実は取り除くこと　●ひもで束ねた枝はその場でほどくこと
- 草類・竹類・根株・土砂が付着したものは不可

■持ち込み方法　施設内の指定場所へ剪定枝を降ろしてください。

受け入れた剪定枝は安全に破砕したうえで、防草対策などに活用できるウッドチップとして今後配布する予定です。詳細は決まり次第、市報などでお知らせします。

問　生活環境課 環境衛生係 内線542

イ こまぶん ピアノWeek

オープニングイベント

▶日時　11月３日(火・祝)正午～
▶場所　文化会館エントランス

誰でもピアノ演奏(要予約)

今、世界で人気上昇中のグランドピアノ「Shigeru Kawai EX」が演奏できる貴重な機会です。ピアノ予約はQRコードから。

▶期日
11月３日(火・祝)～５日(木)・11日(水)～14日(土)

▶時間　午前９時～午後９時
▶場所　文化会館エントランス

問　KOMAGANEアートプランの会 ☎ 83-3783

イ こころの医療センター駒ヶ根 公開講座

子どもの心の支援や、子育て中の親子支援に興味のある方向けの講演会です。申し込みはフォーム(QRコード)から。参加無料。

▶日時
11月14日(土)午前10時～正午

▶場所
こころの医療センター駒ヶ根

▶講師
原田 謙 医師(副院長・子どものこころ診療センター長)

▶申込期限
11月６日(金)午後５時

問　こころの医療センター駒ヶ根 ☎ 83-3181

イ 市内３つの公民館で文化祭開催

第６回すずらん文化祭

▶日時　10月31日(土)・11月１日(日)午前９時～午後５時
※１日は午後４時まで
▶場所　赤穂公民館、文化会館、博物館、下平一心館
▶内容　体験広場(31日)、ステージ発表(１日)、展示

問　赤穂公民館 ☎ 83-4060

中沢区文化祭

▶日時　10月31日(土)・11月１日(日)午前９時～午後５時
※１日は午後１時まで
▶場所　中沢公民館
▶内容　芸能発表(１日)、展示、なかざわマルシェ

問　中沢公民館 ☎ 83-5125

東伊那文化祭

▶日時　11月１日(日)～３日(火・祝)午前９時～午後５時
※３日は午後２時まで
▶場所　東伊那公民館
▶内容　展示

問　東伊那公民館 ☎ 82-4664

イ 第34回三遠南信サミット2026 in 遠州

様々な社会課題をテーマに、県境を超えた連携による地域づくりを考えます。申し込み方法等はQRコードからご確認ください。

▶日時　12月21日(月)午後１時～
▶場所　浜松マリオットホテル(静岡県浜松市)

問　三遠南信地域連携ビジョン推進会議事務局 ☎ 053-457-2242

〈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、ぜひご活用ください。
または 織井不動産 検索

知 観光高付加価値創造事業補助金（事業者向け）

大きく変化する観光客のニーズに対応するため、観光資源の高付加価値化につながる取り組みに補助金を交付します。本年度から補助対象事業・対象者を追加し、補助率を拡充しました。詳細はホームページ（QRコード）をご確認ください。

▶**補助対象者** 市内の観光関連事業者か観光団体

▶**申請期限** 12月25日（金）

※申請額によりますが、期限日以降も申請できます（申請前に問い合わせ必要）。

▶**対象事業（複数申請可）**

1	宿泊施設における施設改修または改築事業
2	インバウンド受入環境整備事業
3	有害鳥獣対策事業
4	土産物または観光アクティビティのブラッシュアップ、新規開発事業
5	誘客のための情報発信事業
6	観光に従事する人材育成または人材確保事業

※いずれも、令和９年３月31日までに完了する事業であること。

▶**補助率** 対象経費の２分の１（事業ごとに上限あり）

問 商工観光課 観光係 内線441

各種納期案内

◇国民健康保険税 ６期
◇介護保険料 ６期
◇後期高齢者医療保険料 ５期

知 指定難病治療中の方へ激励金を交付

対象となる方は、期限までに福祉課へ申請をお願いします。

▶**対象（次の条件を全て満たす方）**

・特定医療費（指定難病）受給者証の有効期限が令和８年10月１日以降の方
・10月１日時点で市に１年以上住民票がある方
・特定医療費（指定難病）の階層区分が低Ⅰか低Ⅱの方

▶**支給額** 12,000円（年１回）

▶**申請期限** 令和９年３月31日

▶**申請時の持ち物**

特定医療費（指定難病）受給者証、預金通帳

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

知 インフルエンザ予防接種費用を補助（中学３年生）

中学３年生を対象に、インフルエンザ予防接種の一部費用を補助しています。詳細は９月に費用補助対象者へ送付した通知かホームページをご確認ください。

問 子ども課 母子保健係 内線713

知 11月は児童虐待防止推進月間



虐待が疑われる場合・発見した場合は、児童相談所または市役所にご相談ください。

▶**専用ダイヤル** ☎189（最寄りの児童相談所につながります）

問 子ども課 こども相談係 内線705

平和に関するポスター 入賞者



平和の尊さを改めて認識し、戦争のない平和な社会への意識を高めるため、市内の小中学生からポスターを募集しました。応募作品の中から、次の方が入賞しました。

賞	小学生の部	中学生の部
金賞	小岩井 あさひさん（赤穂南小５年）	木下 千紗さん（東中１年）
銀賞	葉山 駿太郎さん（赤穂東小６年）	大沼 優愛さん（赤穂中２年）
	小池 凛心さん（赤穂東小５年）	松﨑 隆峰さん（東中２年）
銅賞	小塩 理紗さん（赤穂南小６年）	佐藤 愛純さん（東中２年）
	市川 百恵さん（東伊那小６年）	石川 栞さん（赤穂中１年）
	塚原 大貴さん（赤穂東小５年）	堀内 唯吹さん（東中２年）

応募いただいた全作品を11月10日(火)まで、市役所市民ホール（平日・開庁時のみ）で展示します。ぜひご覧ください。

問 総務課 行政管理係 内線211

〈広告欄〉
組合員・地域のみなさまへ
「あなたの想いを聞かせて下さい」
葬儀・法事のことならグレースへ。
事前相談 随時受付中 9:00～16:00
㈱グレースは、JA上伊那の協同会社です。
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・葬儀依頼は 24時間365日受付
0120-81-1509
駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村 ☎0265-81-1109
虹のホール 駒ケ根 駒ケ根市東町4-10 通夜安置室あり
虹のホール 花みずき 駒ケ根市東町4-10 通夜安置室あり
虹のホール 伊南 飯島町飯島1270 通夜安置室あり

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。　【敬称略】

(８月中)
下島　慶子(103)町一区第２
赤羽　文子(93)町四区第５

(９月中)
北原　一美(87)町二区第６
春日　徳四(81)中沢区大曽倉
竹村　せつ(97)中沢区下割
江崎百合子(88)中沢区中割
肥野　豊子(88)町二区第７
唐澤　鶴雄(95)市場割区南の原
赤羽　省吾(89)町二区第１
北澤たか惠(95)東伊那区栗林
木下なを江(100)中沢区下割
浦野　美昭(91)町四区第３
井口　朝雄(85)福岡区第４
横山ちよゑ(100)町三区飯坂３
倉田　幸治(92)北割二区女体

※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
メール配信▶
◀LINE

国民健康保険・後期高齢者医療保険の医療費通知

健康や医療への理解を深め、医療費が正しく請求されているかを確認していただくため、医療費通知を年１回送付しています。
本年度は、令和９年１月下旬～２月上旬の間に送付します。

●確定申告で医療費控除の申告をされる方へ
医療費通知には、令和８年11月・12月診療分が記載されていません。この期間の受診分は、医療機関から発行される「領収書」で申告する必要がありますので、大切に保管しておいてください。

問 国民健康保険…市民課 国保医療係 内線321
後期高齢者医療保険…長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室　☎ 026-229-5320

募 太極拳で健康づくりしませんか

生涯スポーツの太極拳で健康づくりをしませんか。１カ月の無料体験もあります。
▶**日時**　月曜日:午前９時30分～11時30分　木曜日:午後１～３時
▶**場所**　武道館
問 駒ヶ根太極拳 市岡さん ☎ 83-6033

募 市子ども音楽祭協賛企業の募集

12月20日(日)開催の子ども音楽祭は、市内の小・中学生と高校生の発表や交流の場です。この音楽祭に協賛いただける企業を募集します。協賛企業は、当日紹介させていただきます。
▶**協賛内容**
協賛金５千円か飲食物など
▶**申込期限**　11月18日(水)
問 社会教育課 文化係 内線721

知 県内の最低賃金改正

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が10月２日から時間額1,117円に改正されました。
問 長野労働局 労働基準部 賃金室 ☎ 026-223-0555

相 相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会

生前に土地を整理したい、子どもがいない場合に誰が相続人になるのか、といった相談を司法書士・税理士が受け付けます。
▶**日時**　11月18日(水)
午後１時30分～午後４時30分
▶**場所**　伊那公民館
▶**申し込み**　電話(平日午前９時～午後４時)かQRコードから
▶**申込期限**
11月17日(火)午後４時
問 長野県司法書士会事務局 ☎ 026-232-7492

〈広告欄〉
かんたん畳替え
家具があっても大丈夫!
たたみ替え　ふすま貼替え
障子貼替え　網　戸
見積もり無料!
私がお伺いします!
材料によって料金が異なります。まずはお気軽に下記までお電話ください。サンプル持参でお伺いします。
地元で100年続く畳屋さん!
たたみの山岸
飯島町飯島1162-1　TEL 0265-86-2236
お問い合せは通話料無料 0120-193-875

緊急当番医・薬局

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

11/1（日）	須田医院(町一区)	内	☎ 81-5050
	ハヤシ薬局(町三区)	―	☎ 82-5800
11/3（火・祝）	北原医院(宮田村)	内	☎ 85-2214
	塚本薬局(宮田村)	―	☎ 85-2112
11/8（日）	駒ヶ根泌尿器科クリニック(町一区)	泌	☎ 98-8876
	サンロード南田薬局(町一区)	―	☎ 98-8130
11/15（日）	生協診療所いいじま(飯島町)	内	☎ 86-5778
	こもれび薬局(飯島町)	―	☎ 98-8641
11/22（日）	まえやま内科胃腸科クリニック(町四区)	内・胃・小	☎ 82-8614
	アイルニコニコ薬局(町四区)	―	☎ 81-0017
11/23（月・祝）	高山内科クリニック(北割一区)	内・循	☎ 82-6690
	やじま薬局(北割一区)	―	☎ 82-3930
11/29（日）	南向診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2019
	なかがわ薬局(中川村)	―	☎ 88-4171

緊急歯科診療

11/1（日）、3（火・祝）、8（日）、15（日）、22（日）、23（月・祝）、29（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

3日～	こまかっぱニュース
10日～	文化センターだより
17日～	こまがねさんぽ 駒ヶ根市郷土館編（再）
24日～	こんにちは！食改です

●放送　地上デジタル11ch

●時間　6：30、8：30、10：30、12：30、15：30、19：00、21：00、23：00

相談窓口

※予約が必要な相談は既に定員に達している場合があります。

●心配ごと相談（民生児童委員）
11月5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
11月26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
12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）
11月10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
11月4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436

●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
12月2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）

〈広告欄〉
もしも…の時は 儀礼センター
安置 そして 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
南会館

お通夜もしっかり行いたい方におすすめ
使用料 一泊3万円!!
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

長野県広報紙

県からのたより

しあわせ信州 山々と育む すこやかな国

2026 令和8年 11月号

TOPICS

社会全体で子育てを応援

11月19日は「いい育児の日」子育てを応援する取組が広がっています



令和8年度 長野県子育て川柳

大賞作品

泣き声も 町の未来の 応援歌

雅号：藤柳

障がいのある方の心ザワメク作品展を開催します!

障がいのある方のユニークで魅力あふれる作品の数々を展示する「ザワメキアート展2026」を開催します。初日には、開催10回目を記念したイベントを実施します。ぜひご来場ください。

●期間／12月12日～26日
●場所／安曇野市美術館
●問／ザワメキサポートセンター ☎026-217-0022

詳しくはこちら

高校生が描く「未来」を見に来ませんか?

県内の専門学科、総合学科で学ぶ高校生が、学びの成果の発表や、開発した商品の展示・販売を行う産業教育MIRAIフェアを開催します。ぜひご来場ください。



●日時／12月18日 11:00～15:00
●場所／県庁講堂、玄関ホール
●問／総合教育センター ☎0263-53-8807

詳しくはこちら

交通事故ゼロに向けたアンケートにご協力ください

長野県の国道や県道について、交通事故ゼロを目標として事故対策を実施しています。日ごろ、道路を通行していて危険を感じる交差点や場所について教えてください。



●期間／～12月18日
●問／道路管理課 ☎026-235-7303

詳しくはこちら

収入証紙の廃止により、申請手数料等の支払方法が変わります

長野県へ手数料等を納めるための収入証紙は、令和9年9月末で販売を終了します。手数料等は、いつでも、どこでも納付可能なオンライン納付をぜひご活用ください。



●問／会計課 ☎026-235-7351

廃止後の手数料等の納付など、詳しくはこちら

地域クラブ活動の指導者・協力者を募集しています

中学生の地域クラブ活動を支えていただく指導者・協力者を募集しています。指導経験の有無を問わず、活動への熱意をお持ちの方や、地域で子どもたちを見守っていただける方のご登録をお待ちしています。ぜひ人材バンクをご活用ください。



●問／保健厚生課 ☎026-235-7448

登録はこちら

地域クラブ活動のお困り相談を受け付けています



地域クラブ活動に関する相談窓口を開設しました。指導や人権、運営に関することをはじめ、活動の中で気になることやお困りごとなど、クラブ員や保護者、地域クラブの皆様からのさまざまなご相談について、担当者がお話を伺います。お気軽にご相談ください。

●問／保健厚生課 ☎026-235-7448

詳しくはこちら

令和8年11月1日発行　発行元：長野県企画振興部広報・共創推進課　〒380-8570　長野市大字南長野字幅下692-2　☎026-235-7054



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

2028年に 信州やまなみ国スポ・全障スポが開催！

2028年、国内最大のスポーツの祭典が50年ぶりに長野県で開催されます。ボランティアや寄付等を通じて大会を一緒に盛り上げませんか。

行こう。それぞれの頂へ。
2028
信州やまなみ国スポ・全障スポ
第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

国スポ・全障スポ期間中は全県各地で様々な競技を観戦できます！


カヌー（スプリント）
会場：飯山市


スポーツクライミング
会場：大町市


陸上競技
会場：松本市


スケート（スピード）
会場：長野市


ラグビーフットボール
会場：上田市


卓球
会場：岡谷市

国スポ（国民スポーツ大会）

競技
- 冬季大会
  - スケート・アイスホッケー競技会 令和10年1月26日～30日
  - スキー競技会 令和10年2月16日～19日
- 本大会 令和10年10月1日～11日（会期前実施競技 令和10年9月9日～27日）

式典
- 総合開会式 令和10年10月1日
- 総合閉会式 令和10年10月11日

全障スポ（全国障害者スポーツ大会）

競技 令和10年10月21日～23日

式典
- 開会式 令和10年10月21日
- 閉会式 令和10年10月23日

大会の最新情報は公式サイトでチェック！
掲載写真以外の競技や会場情報もご紹介

あなたの力が大会を支える。運営ボランティア募集



- 主な活動内容：来場者受付、会場内清掃、弁当配付、開閉会式補助など
- 主な活動場所：国スポ、全障スポ大会開閉会式会場、全障スポ競技会場
- 応募要件：12歳以上（18歳未満は保護者の同意が必要）で大会会期中に参加可能な方

1日だけでもOK

ボランティア申込みページはこちら▶

寄付金募集中



来県者を温かく迎え、地域の魅力を全国に発信する大会を目指して寄付を募集しています。皆さまのご支援をお願いします。

寄付の申込みはこちら▶

●問／国スポ・全障スポ大会局 総務企画課　☎026-235-7442

ガチながNAGANO
長野県直営 共創型ふるさと納税受付サイト
ガチ（本気）でより良い長野県を皆さまと共に創るサイト

寄付で応援！信州の未来をみんなでつくる「ガチなが」

「ガチなが」は、返礼品ではなく、応援したい長野県の取組を選んで寄付できるふるさと納税サイトです。寄付を通じて長野県の未来につながる取組を応援してみませんか。

詳しくはこちら▶

寄付募集中の主な応援先


信州の山の安全を守る山岳遭難防止対策活動を支援


子どもの多様な学びを支える フリースクールが集うフェスを支援


信州の日本酒を全国トップへ。酒造りの伝統継承を支援


信州の宝ライチョウを守り、未来へつなぐ保護活動を応援


世界で学び、信州の未来を切り拓く子どもたちの挑戦を応援


がん検診の受診率向上や治療と仕事の両立を支援

●問／税務課　☎026-235-7046

抽選で10名様に当たる

読者プレゼント

パン・菓子工房 ポポラス
オリジナルクッキーギフト
（7種類）



応募方法
❶長野県公式LINEを友だち追加し、受信設定完了後、トーク画面下部にある「広報紙」をタップ。❷郵便番号、住所、氏名、年代、広報紙の感想を入力。

締切：12月31日

注意事項
・当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
・応募の際の個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。
・いただいたご意見への個別の回答はいたしません。

長野県企画振興部広報・共創推進課
〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2
☎026-235-7054

県公式ホームページ　県SNS　LINE▶　X▶　YouTube▶

健康情報コーナー

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

肺がん検診（らせんCT） 要予約

肺をらせん状に撮影し、断面を見る検査です。



【保健センター】
11月16日（月）～18日（水）

子宮頸（けい）がん検診

【駒ヶ根高原レディスクリニック】
11月２日（月）～30日（月）の平日

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心の悩み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】
11月６日（金）、13日（金）、27日（金）
いずれも９：00～14：00
※１人60分、最終受け付け13：00

乳がんマンモ検診 要予約

【前澤外科内科クリニック】
11月５日（木）
【昭和伊南総合病院】
11月９日（月）、16日（月）、25日（水）

乳がんエコー検診 要予約

【保健センター】
11月26日（木）、27日（金）

インフルエンザ・新型コロナ 予防接種費用を助成

対象者には、予診票と接種医療機関一覧等を10月中旬に送りました（一部自己負担）。対象者以外も任意接種が可能ですが、全額自己負担です。詳細はホームページからもご確認いただけます。

インフルエンザ▶

◀コロナ

対象者
- 満65歳以上の方
- 満60歳以上65歳未満で身体障害者手帳１級（心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障害）をお持ちの方

	実施期間	個人負担金
インフルエンザ	12月28日（月）まで	1,700円
コロナ	令和９年３月31日（水）まで	7,600円

問 地域保健課 健康推進係 内線334

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



【保健センター】
11月11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。相談は無料です。

みんなが「ほっと」なる語らいの場

11月２日（月） 13：30～15：30
駒ヶ根駅前ビル「アルパ」３階
栄養やバランスのとれた食事のコツを学ぶ「大人食教室」を開きます。講師は市の管理栄養士です。参加費400円（お茶代）。事前申し込みは不要です。





仕事より"いのち"を大切に

11月は「過労死等防止啓発月間」です。「過労死等」とは、仕事の重すぎる負荷による脳や心臓の病気、仕事の強い心理的負荷による精神障害が原因となった死亡・病気のことです。「過労死ゼロ」の社会を目指して、自分自身にも関わることとして過労死とその防止に対する理解を深めましょう。

「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

厚生労働省が運営する、働く方のメンタルヘルスに関する情報を提供するサイトです。働く方だけでなく、ご家族や事業者、上司・同僚等サポートする方にも役立つ情報が掲載されています。右のQRコードからぜひ一度のぞいてみてください。

●こころの耳電話相談
0120-565-455
〈平日〉午後５～10時
〈土・日〉午前10時～午後４時

＼ 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。

11月の全館休館日
2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、30日(月)
23日(月・祝)、27日(金)は図書館のみ休館

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で第4位に輝いた桑原さんのリサイタルです。チケット好評発売中。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

第67回駒ヶ根市民音楽祭
まちが音楽でひとつに。市内で活動するさまざまな音楽団体の発表です。入場無料。
日時　11月29日(日) 12:00開演

おもしろかっぱ館 (開館10:00～16:30) ☎ 81-4767

場所はいずれもおもしろかっぱ館。

細密画入門②
初めての方もぜひご参加ください。
日時　11月15日(日) 10:00～15:30
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

おとつむぎ クリスマスコンサート
ピアノとクラリネットのデュオ“おとつむぎ”による、楽しめるコンサート！一足早いクリスマスを楽しみましょう♪事前にチケット購入が必要。11月1日から販売開始。



日時　12月6日(日) 10:30～(約40分)
料金　高校生以上300円 小中学生100円

図書館(開館9:30～18:30)　☎ 83-1134

11月のおはなし会
申し込み不要、参加無料です。
①おはなし会0.1.2 (乳幼児向け)
●11月5日(木) 10:30～ 主に1・2歳児向け
●11月19日(木) 10:30～ 主に0歳児向け



②幼児向けおはなし会
11月14日(土) 11:00～
③小学生向けおはなし会
11月21日(土) 11:00～
④ねえ、この本よんで！
11月18日(水) 10:30～11:30、15:30～16:30
⑤東伊那区文化祭おはなし会
11月3日(火・祝) 10:00～
⑥中沢公民館おはなし会
11月19日(木) 10:00～
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

富安陽子さん講演会 やまんば母さんの内緒話
～文化会館開館40周年記念～

「やまんばのむすめまゆのおはなし」「シノダ！」シリーズでおなじみの富安陽子さんの講演会です。



日時　11月7日(土) 13:30～
場所　文化会館 大会議室(2階)
対象　中学生以上
申し込み　図書館窓口か電話
定員　80人　**費用**　無料

クリスマスお楽しみ会
ブラックパネルシアターのほか、サンタも登場します！
日時　12月19日(土) 10:30～
場所　文化会館 大会議室(2階)
申し込み　図書館窓口か電話 ※11月19日(木)～
定員　80人　**費用**　無料

ありがとうBooks
日時　11月18日(水)～なくなり次第終了　**場所**　図書館前 ロビー

博物館(開館9:00～17:15)　☎ 83-1135　✉ hakubutu@cek.ne.jp

【展示室】
第25回 駒展
期間　11月7日(土) 13:30～22日(日) 15:00
オープニングセレモニー・出品者作品説明会
11月7日(土) 13:30～
小品チャリティーオークション
入札 11月7日(土)～19日(木)
受け渡し 11月20日(金)～22日(日)

墨親会「水墨画展」
期間　11月26日(木) 13:00～12月1日(火) 15:00

【ロビー】
第11回ジュニア駒展
期間　11月7日(土) 13:30～22日(日) 15:00

【ロビー】
萌香書道教室「ありがとうの書展vol.10」
期間　11月23日(月・祝) 13:00～29日(日) 16:00

国重要文化財「旧竹村家住宅」講座
旧竹村家住宅は来年から保存修理工事が始まり、一時的に見学ができません。工事前のこの機会に歴史や価値を学んでみませんか。参加無料、雨天決行。申し込みは電話かメールで博物館へ。
日時　11月23日(月・祝) 13:30～15:00
場所　旧竹村家住宅(赤穂26)
講師　小木曽 伸一さん (博物館専門研究員)

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

釜飯（かまめし）のはと（飲食店）

地元野菜が彩る健康ご飯

「釜飯のはと」は、地元食材を楽しめる釜飯の専門店です。店主が前身の月ノ輪の味に惚れ込み、思いや味を引き継いで7月にオープンしました。

店主の服部さんは「地元の方も観光客もこの地域の野菜のおいしさを知ってほしい」と話します。釜飯の付け合わせに、地元野菜をふんだんに使った小鉢を提供。食材や料理から、季節感も楽しんでもらえるように旬の味覚も積極的に使用しています。また、主食・主菜・副菜がそろうことで、目でも楽しめ、栄養バランスもより良くなるように配慮しています。ご飯の柔らかさや量を調整可能で、塩分を気にする方には、薄味の対応も。幅広い年代の方がおいしく健康に食事を楽しめる工夫をしています。

「釜飯を囲んで楽しく過ごしてもらえれば」と服部さん。こだわりの食材を使った料理で、大切な時間を彩ってみてはいかがでしょうか。



こだわりの食材で作る釜飯

取り組み内容

- バランスメニュー（主食・主菜・副菜がそろっている）を提供
- 無農薬のお米を使用
- ご飯の量を小盛りに変更可
- 可能な範囲で薄味に変更可
- 地元産食材を使用　など



釜飯を食べに
お気軽にお越しください！

information

■住　　所：赤穂16616-1
■営業時間：
　ランチ 11:30～15:00
　ディナー 18:00～21:00
■定 休 日：日・月曜日
■電　　話：090-2064-6652



Instagram



健康づくり協力店を募集中

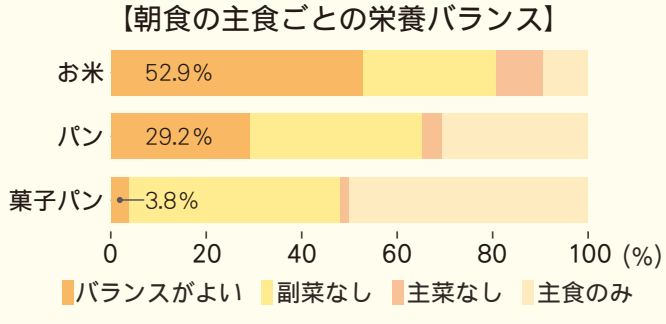
詳しくは、地域保健課 健康推進係
（内線333）へお問い合わせください。

お米が主食だと栄養バランスが整いやすい？

お米中心の食事は、肉・魚・大豆製品などのさまざまな食材や味付けのおかずを組み合わせやすく、栄養バランスの良い食事をとりやすいといわれています。朝食でお米を食べる子は、半数以上がバランスの良い食事を摂れています【右グラフ】。

主食がお米以外の時も、主菜（肉・魚・卵、豆腐等）、副菜（野菜等）を一緒に食べるよう心がけましょう！

【朝食の主食ごとの栄養バランス】



出典：令和６年食生活アンケート（市内小学生）

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。



地域おこし協力隊
板谷（いたたに） 美木子 隊員

昭和43年生まれ、東京都出身。広告代理店でデザイン制作を担当。定年後の生活は地方移住をと考え、地域おこし協力隊に応募。単身赴任で駒ヶ根市民に。5月からシティプロモーションをミッションに活動中。

東京都から5月に引っ越してきました板谷です。現在は秘書広報室で、駒ヶ根の素晴らしい魅力をより多くの方に知ってもらうため、インスタグラムをはじめ、広報記事取材など情報発信に力を入れています。

この駒ヶ根のきれいな空気や豊かな自然、人柄、受け継がれてきた地域の伝統文化に魅了され、美しい自然を撮影したり、例大祭の準備に同行させていただいたりしています。現場に足を運ぶたび、地域の皆さんが地域の伝統を大切に守り続けている姿に感動しています。私の発信をきっかけに、市外の方から「今度行ってみたい」「住んでみたい」と思っていただけるような発信を心がけ、まだ広く知られていない隠れた名所や、地域行事の舞台裏なども届けていきたいです。外からの視点を生かし、駒ヶ根のファンを一人でも多く増やせるよう活動していきたいと思います。

インスタグラムで日々更新中ですので、ぜひフォローや応援をよろしくお願いします！



地域のイベントに参加

ちょっとひとこと



遠藤（はじめ） 肇 さん
（北割一区）

謙虚であり続ける

私は、駒ヶ根市で生まれ育ち、祖父の代から45年続く建設会社を営んでいます。祖父は私が小学生の時に他界しました。自分が会社を経営する立場となった今、祖父はどんな思いで会社を始めたのだろうと考えることがあります。そして同時に、45年という長い年月、会社が続いてきたのは、本当に多くの方々に支えていただいたからこそだと、改めて実感しています。

これは会社だけではなく、私自身も同じです。家族や仲間、地域の方々との出会いの中で、さまざまな経験をさせていただき、支えていただきながら成長してきました。だからこそ、支えていただくことを当たり前と思わず、感謝の気持ちを忘れないこと。そして、立場が変わっても周囲の声に耳を傾け、人に寄り添う姿勢を大切にしたいと思います。これからも謙虚であり続け、これまでいただいた恩を、人や地域へ自分自身の行動で返していける人間でありたいと思います。

次は、松尾 茂樹（しげき） さん（福岡区）へ バトンタッチ

今年のテーマは「適塩」

みんなのれしぴ

ツナ、マヨネーズのうま味で適塩に！

クックパッドで
レシピ公開中！

うの花サラダ



学校給食で人気のメニューです！食物繊維やたんぱく質が豊富なおからを使った、ヘルシーなサラダ。酢の酸味でさっぱりと食べられます。

材料（中学生４人分）

おから……60ｇ
酢……小さじ１
ニンジン……４cm
ダイコン……２cm
キャベツ……３枚
塩……少々
A［ツナ（水煮缶）…２分の１缶
　マヨネーズ……大さじ２
　砂糖……小さじ１
　酢……小さじ１］

作り方

1. ニンジンを千切り、ダイコンをいちょう切り、キャベツを短冊切りにする。塩をふり15分ほどおいたら、水気を絞る。
2. おからを耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジで加熱する（600W３分）。熱いうちに酢をふってなじませて、粗熱をとる。
3. ボールに1、2を入れて合わせ、【A】であえて、完成！

このレシピの食塩相当量：0.6ｇ（１人分）
【１日の食塩目標量】６～７歳：4.5ｇ未満、８～９歳：５ｇ未満、10～11歳：６ｇ未満、12～14歳：男性７ｇ未満、女性6.5ｇ未満

伊藤市長の雑記帳



ピアノを人前で引くことになった。イベントへの参加を頼まれ、聞かせる腕前ではないが発表会のような大げさな場でないと伺い、つい引き受けてしまった。

「自分から始めたんだよ」亡くなった母によれば保育園の頃、オルガン教室を見て、その気になったという。最初の志はともかく、練習せずに上達するはずはない。中学生までピアノを習ったが、モノにはならなかった。

ただ、レッスンから解放されると、楽しくなった。聞いているのは自分のみ。易しい楽譜を選んで弾けば、なかなかと甘い評価をして気持ちも上がる。

しかし、聴衆がいれば別。なんとかスムーズに着地したいとの思いもある。となれば練習するほかなく、久しぶりに緊張して鍵盤に向かった。本番は市報の発行後。結果はさて。



市街地を見下ろす木々

湯灌（沐浴・お着替えお化粧）でお見送り
ご高齢者のお葬儀時見守りサービス
専門の介護資格者がご家族に代わりお付き添い
ご遺体保冷庫完備の安置室
遺品整理 真心込めてご供養
事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など
平安祭典 相続相談センター
万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も“あんしん”!分からない事は、何でも専門家に聞いてみよう! 0120-256-113

平安祭典なら、エンディングに関する全ての「あんしん」をサポート!
●ファミリーホール駒ヶ根 ●ファミリーホール伊那
●さくらホール ●美すず斎場 ●箕輪斎場 ●辰野斎場
あいネット グループ
平安祭典 伊那市西春近2270 0120-265-028
もしもの時は、まずお電話を…
365日・24時間お客様をサポート致します
平安長野 検索
〈広告欄〉

子育て情報
Instagram

子育て応援コーナー

すくすく

子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。

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
まぁるくなあれ♪（経塚保育園内） ☎ 83-2096

参加には、きっずらんど、まぁるくなあれ♪の登録券（無料）が必要です。

お話のひろば



11月４日（水）、25日（水）
10：30～10：45
〈４日〉まぁるくなあれ♪
〈25日〉きっずらんど
簡単な手遊びや絵本の読み聞かせ。

食事相談

11月９日（月） ９：30～11：30
きっずらんど

赤ちゃん成長記録・助産師相談



11月10日（火）、19日（木）
〈10日〉13：45～15：15
まぁるくなあれ♪
〈19日〉13：30～15：15
きっずらんど
対応可能人数に達した場合は、時間内でも受付を終了します。

楽しくリトミック☆ 要予約

11月11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。11月１日（日）にオンライン予約を開始します。

リズムベビーマッサージ

11月12日（木） 14：30～15：10
まぁるくなあれ♪
２～12カ月頃のお子さんが対象。

親子でふれあい遊び

11月18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。

あつまれこまっこ

11月27日（金） 10：00～11：30　泰成スポーツフロアー
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。

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

キッズヨガ

11月４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



11月16日（月） 13：00～
定員２組。

親子運動あそび教室

11月18日（水） 10：00～
１歳以上が対象です。定員５組。

子育て教室

11月21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。

相談＆発育測定

11月24日（火） ９：00～
対面での個別相談です。

ベビーマッサージ教室

11月25日（水） 10：00～
ねんね期が対象です。定員５組。

親子でベビヨガ

11月27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。

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

11月12日（木） 10：30～12：00　駅前ビル アルパ 小会議室（３階）
要予約。11月11日（水）16：00までに電話か右QRからご予約ください。

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）
11月５日（木） 13：30～15：00
申し込みは10月29日（木）まで。

●後期～完了期（生後９～18カ月頃）
11月25日（水） 13：30～15：00
申し込みは11月18日（水）まで。

両親学級① 身体（からだ）づくり 要予約

11月18日（水） ９：30～11：00
出産予定日が４～５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11月11日（水）まで。

両親学級③ 出産準備

11月５日（木） ９：30～11：00
出産予定日が１月の妊婦が対象。対象者には個別に通知を送付。参加日程の変更や欠席の場合はご連絡ください。

市内保育園・幼稚園 ウエルカムきっず（園開放）

入園前に親子で参加し、園の生活をのぞいてみませんか。

11月２日（月）	聖マルチン
11月５日（木）	赤穂、北割、経塚、東伊那、桜ヶ丘
11月10日（火）	飯坂、すずらん、中沢、美須津、福岡
11月13日（金）	J's（要予約・11月２日～予約開始）

子育てリポート

子育てに関する情報など、毎月紹介します。

今月は **リズムベビーマッサージ** です。

子育て支援センターでは隔月で、生後２～12カ月頃のお子さんとその保護者を対象に、リズムベビーマッサージを行っています。音楽に合わせて、親子の触れ合う時間を楽しんでみませんか。

●**次回の開催日時**
11月12日（木）14：30～15：10
●**場所**　まぁるくなあれ♪
●**申し込み**　不要



市HP

●**利用者の声**●

生まれたばかりで関わり方がわからなかったので、家でもできそうな触れ合い方を知れてよかったです。気を付けることも教えてもらえて助かります。

月齢に合ったやり方を教えてもらうことができるので、家で調べてやるより良いです。何回か来ていると、ほかの赤ちゃんの成長や様子も見れて、ためになります。



音楽に合わせてマッサージ



親子の触れ合いの時間

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。

社会見学（東伊那小学校）

東伊那小学校の４年生が、社会見学で上伊那クリーンセンターと竜東北部地区浄化センターを訪れました。クリーンセンターでは、実際にごみを処理している現場を見たり、働いている方に質問をしたりして、地域での住み良い暮らしを守る施設の大切さを学びました。



ごみ処理の仕組みってこうなってるんだ！



ごみを投入する場所を見学



水がきれいになる過程を勉強！



水をきれいにする微生物みつかるかな

Happy Birthday 11月生まれ



新井 佑(ゆう)くん
貴裕さん、紫帆さん
いっぱい食べて
大きくなぁれ



今岡 陽咲(ひさき)ちゃん
広宜さん、優希さん
我が家のお嬢！
笑顔最高！



10月生まれ
木原 百絵(ももえ)ちゃん
英雄さん、絵美さん
元気いっぱい！
兄たちと仲良くね！





玉木 佑佳(ゆうか)ちゃん
克宜さん、千絵さん
ニコニコ笑顔で
元気に育ってね☆



藤澤 志騎(しき)くん
翔人さん、彩加さん
これからも
すくすく大きくなあれ

誕生日のおともだち大募集

12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11月４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
竹松 絵梨奈

おふろ、はいる？

作／飯野 和好
出版／あかね書房

肌寒さを感じる季節になりました。寒い日には、「おふろ」に入って温まりましょう。

「おふろ」というと家のお風呂が思い浮かぶかもしれませんが、この絵本ではいろいろな「おふろ」が登場します。おじいさんは、ドラム缶風呂が好き。おかあさんは、露天風呂が好き。おばあさんは、同窓会のお友だちと入る温泉が好き。おとうさんは、町の銭湯が好き。みんなそれぞれのお風呂に“ちゃぽん”と入ります。イタリアのローマ風呂、江戸時代の銭湯…昔の人たちもお風呂に“ちゃぽん”。最後はおうちのお風呂に“どぶん”。おやおや、一緒に入ってきた子たちがいますよ。なんだかいい香り…これは何のお風呂かな？

日本をはじめ、世界には多種多様な「おふろ」文化があることを感じられる１冊です。皆さんはどんな「おふろ」に入りたいですか？

子育てサイト トリセツ★

市ホームページでは目的別に情報を探せます！

●例えばこんな情報が載っています
・子育て支援センターの情報
・就園、就学の準備
・子育てに関する相談先



編集・発行／〒399-4192 駒ヶ根市赤須町20-1 駒ヶ根市役所総務部総務課 ☎0265-83-2111
印刷／株式会社 宮澤印刷
この印刷物は、日本環境協会エコマーク認定の紙とインキを使用しています。



高原で過ごす特別な時間

市は「夜の森テラス」を開き、約1,500人が訪れました。今年は観光客にも楽しんでもらおうと、開始時刻を午後1時に繰り上げて開催。ソフトクリームの食べ比べや縁日、屋外映画上映のほか、初企画の体験型ローカルマーケットを行いました。来場者は「おしゃれな雰囲気で、おいしいおつまみを食べながら、ゆったり過ごせた」と話し、高原でのひとときを満喫していました。

地域とつくる交通安全対策が評価

市は、飯坂地区交通安全対策協議会と進める交通安全対策「ゾーン30プラス」を土木学会全国大会(北海道)で発表しました。住民や関係機関11団体などで構成される同協議会は、路面を盛り上げたハンプなどの速度規制の構造物を赤穂東小学校や飯坂保育園周辺で仮設したのち本設置。地域の声を取り入れて、良い安全対策をつくる進め方が好事例として、注目されています。



駒ヶ根の旬の話題 こまトピ 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。



自治組織の取り組みを支援

市は、持続可能な自治組織づくりを支援する「地域コミュニティ支援員」として、伊那市の登内心優（みゆ）さんに辞令を交付しました。住民らによる「自治組織の在り方検討会」の提言を受け、自治組織の課題解決に向けたモデル事業を支援します。モデル事業に取り組む3地区は、事務の棚卸しや情報伝達のデジタル化を進めます。登内さんは「地域の皆さんと信頼を深めながら取り組みたい」と意気込みました。

砂防と地域づくりの歩みを知る

「見て・知って！みんなを守る砂防」シンポジウムが赤穂公民館で開かれ、約300人が参加しました。県政150年の節目に、土砂災害等から地域を守る砂防と地域づくりを考えるため開催。砂防フロンティア整備推進機構の今井一之理事長は、こまくさ橋や駒ヶ根高原砂防フィールドミュージアムなど、砂防と観光が結び付いた事例を紹介し「砂防の恩恵を地域の発展につなげることで、まちは元気になる」と強調しました。



〈広告欄〉
子育てパスポートご提示で
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!
ながの子育て家庭優待パスポート
全国共通 ソダテ
至 駒ヶ根IC ファミリーマート 大田切駅 伊南バイパス 古田切 北の原 153
カーケアステーション 北 町
赤穂小学校 市役所入口 至 高田 153 駒ヶ根市役所
カーケアステーション 南 町
海外協力隊入口 広域農道 JA上伊那ライスセンター 153 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
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

市報こまがねは、毎月1日に発行し前月の最終金曜日を含む前3日間で市内の全てのご家庭に配布しています。
届かない場合には、総務課秘書広報室へお問い合わせください。