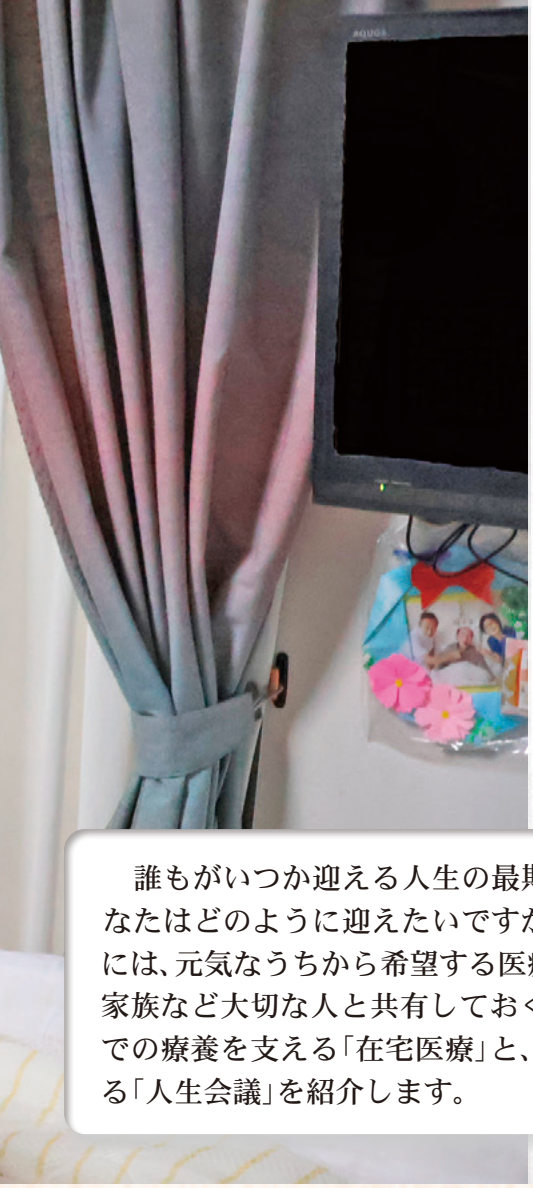
市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2026年（令和8年）
12
No.1228



小さな手で
一生懸命お芋掘り



最期の時間を望むかたちで

誰もがいつか迎える人生の最期。必ずやってくるその日を、あなたはどのように迎えたいですか。自分らしい最期を迎えるためには、元気なうちから希望する医療や介護、過ごしたい場所を考え、家族など大切な人と共有しておくことが大切です。今回は、自宅での療養を支える「在宅医療」と、自分の希望を大切な人と共有する「人生会議」を紹介します。

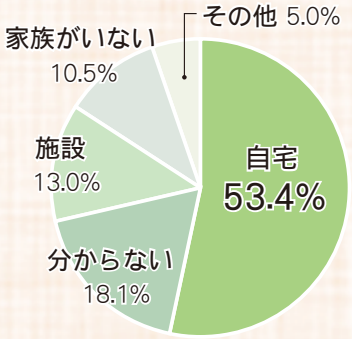
最期の過ごし方の選択肢

人生の最期をあなたはどこで迎えたいですか。自宅や病院、介護施設など、希望する場所は人それぞれです。体調や生活環境によって希望が変わることもあります。

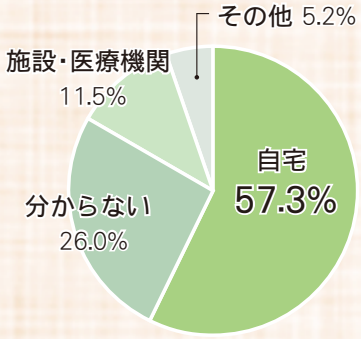
市が65歳以上の市民を対象に実施した高齢者実態調査では、人生の最期を迎えたい場所として57・3％が「自宅」と回答しました【図1】。また、家族に介護が必要になった場合には、53・4％が自宅での介護を希望しています【図2】。

県内19市の「自宅死の割合」を見ると、市は自宅で最期を迎えた方の割合が高いことが分かります【3ページ左表】。

【図2】家族を介護したい場所



【図1】人生の最期を迎えたい場所



出典：令和7年度「駒ヶ根市高齢者実態調査」

Contents ～もくじ～

2 特集 最期の時間を望むかたちで
6 情報ピックアップ
・固定資産税と都市計画税
・市長が市政を解説
・ヒートショックに注意
・オーラルフレイル
8 ・市職員の給与状況等を公表
10 ・冬への備えを（水道・灯油・枝の伐採）
11 こまかっぱ情報コーナー
16 県からのたより
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 SEND
地域おこし協力隊通信 姚 思佳 さん
ちょっとひとこと 松尾 茂樹 さん
22 みんなのれしぴ
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（お話のひろば）
元気なこまがねっ子（赤穂中学校 白鈴祭）
Happy Birthday12月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

桜ヶ丘保育園 サツマイモ掘り（10月19日）

桜ヶ丘保育園でサツマイモ掘りが行われました。園児たちは力を合わせて土をかき分け、大きな芋を掘り出すと大喜び。後日、収穫したサツマイモを使って焼き芋会を行い、甘くホクホクに焼き上がった焼き芋を友達と笑顔で頬張っていました。





在宅医療を行う医師と看護師

住み慣れた自宅で療養生活を送るには、医療や介護による支援が欠かせません。こうした自宅での療養生活を支える選択肢の1つが「在宅医療」です。

自宅での療養を支える在宅医療

在宅医療は、通院が難しい方などの自宅を医師や看護師が訪れ、診察や医療処置、健康状態の確認などを行うものです。最期の看取りにも対応します。

市内でも在宅医療に取り組む医療機関があり、医療と介護の関係者が連携して、自宅での療養を支えています。

【表】市の自宅死の割合と県内19市中の順位推移

年	県内順位（自宅死の割合）
令和４年	２位（19.8％）
令和５年	１位（27.0％）
令和６年	２位（19.0％）

出典：厚生労働省「在宅医療にかかる地域別データ集」

住み慣れた環境で、その人に合った医療を

体が弱くなるなどして通院が難しくなった患者さんの自宅を訪問しています。血圧測定や聴診、全身状態の確認を行い、必要に応じて処置や薬の処方などをしています。また、看取りにも時間を問わず対応できるよう努めています。看取りに立ち会えないときは、別の医師にお願いする場合もありますが、最期をしっかり看取ることを心掛けています。

在宅医療の良さは、患者さんの普段の生活を直接見ることができる点です。認知症の方の場合、診察室では分からない住まいの環境や生活の様子を把握でき、その方の状況に合った助言につなげられます。訪問看護師やケアマネジャーなど、多くの専門職と連携しながら、患者さんの暮らしを支えています。

人生の最期が近づくと、自分の意思を伝えることが難しくなる場合があります。自分の命に関わることを自分で決められるよう、ぜひ元気なうちから考え、家族などと話し合っていただきたいです。



医療法人 大和会
秋城医院　**秋城 大司（だいじ）** 院長

住み慣れた自宅で過ごすために

自宅での療養は、医師や訪問看護師、ケアマネジャー、介護職、薬剤師など、多くの専門職が連携して支えています。本人や家族の状況、希望に応じて、必要な医療・介護サービスを組み合わせ、安心して暮らせるよう支援します。自宅での療養を希望する場合は、まずはかかりつけ医やケアマネジャーなどに相談し、どのような支援を受けられるか一緒に考えていきましょう。

在宅医療を考え始めたら



本人や家族が在宅医療を考え始めたときは、現在治療を受けている病院や診療所の医師にご相談ください。在宅の治療が難しい場合もあるため、まずは医師とよく相談しましょう。

相談先

入院中・通院中の方



- 入院・通院中の主治医や医療相談員（ソーシャルワーカー）
- 通院中のかかりつけ医

介護保険を利用している方



- 介護支援専門員（ケアマネジャー）

相談先が分からない方



- 地域包括支援センター ☎ 81-6695
- 福祉課 介護高齢福祉係 内線318

利用者の家族の声

82歳の夫が在宅医療を受けています。本人にも私にも負担が大きくなってきて、通院から在宅医療に切り替えました。発熱や体調の変化があったときには、訪問看護師さんに相談でき、先生も訪問してくれるのでありがたいです。また、ケアマネジャーは、本人のことはもちろん、介護者の私の体調も考えてサービスの調整をしてくれます。

病気になっても、お父さんはお父さんです。それは、元気だったころと何も変わりません。困ることがあれば専門家の皆さんに相談して、自分で抱え込まずにお父さんを家で看ていきたいと思います。

一人一人の暮らしと思いに寄り添って



伊南訪問看護ステーション
訪問看護師
森谷 香織（かおり） さん

私たち訪問看護師は、子どもから高齢者まで幅広い年代の方の自宅を訪問し、病状の観察や医療処置等を行っています。医師やケアマネジャーなどと連携し、療養生活を支えています。

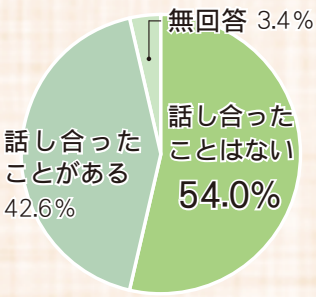
自宅での看取りに関わることもありますが、大切なのは、本人や家族がどう過ごしたいかという思いです。その思いは病状や生活環境によって変わることもあるため、今後予測される体調の変化を伝えながら、納得して選択できるよう支えています。望む最期を迎えるには、自分の意思を家族等と共有しておくことが大切です。そうすることで、本人が意思を伝えられなくなったとき、家族が「お母さんならどう考えるかな」と、本人の言葉を思い返しながら考えることができます。自宅は、大切な家族や思い出の品など、その人の「宝物」に囲まれた場所です。私たちはその暮らしにお邪魔し、少しずつ信頼関係を築きます。患者さんの何気ない一言やご家族との会話から教わることも多く、私自身、心が洗われるような瞬間があります。

そんな一人一人の暮らしや思いを大切にしながら、支えていきたいです。

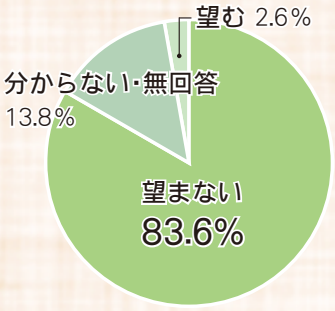
元気なうちから考え その意思を伝える大切さ

人生の最期をどのように迎えたいか、その思いは一人一人異なります。高齢者実態調査では、8割以上が延命治療を「望まない」と回答しました【図3】。一方、人生の最期の迎え方を家族や身近な人と「話し合ったことはない」と答えた方は54％でした【図4】。

【図4】人生の最期を家族などと話し合ったことがあるか



【図3】死期が近くなった場合に延命治療を望むか



出典：令和7年度「駒ヶ根市高齢者実態調査」

命の危険が迫った状態では、約70％の方が医療や介護のことを自分で決めたり、希望を伝えたりすることができなくなるといわれています。だからこそ、前もって自分の最期を考え、家族や周囲の人と話し合い、意思を伝えておくことが大切です。

人生会議を始めてみませんか

「人生会議」とは、もしものときに備えて、自分が大切にしたいことや望む医療・ケアを前もって考え、家族や医師、看護師、ケアマネジャー等の支援者と繰り返し話し合い、共有することです。一度決めたことを変えても構いません。気持ちが変われば、その都度、考え直すことができます。

自分の思いを大切にするために

最期の過ごし方に対する希望や価値観は人それぞれですが、大切なのは、さまざまな選択肢から本人が望む過ごし方を考えられることです。在宅医療もその選択肢の1つです。今回の特集をきっかけに自分の最期や大切な人のこれからを考えてみましょう。

【問い合わせ】
地域包括支援センター（地域保健課内）
☎（81）6695

自分の思いをノートに残してみませんか

市では、自分らしい最期を考え、家族などと共有するための2種類のノートを作成しています。自分らしい最期を考えるきっかけや、大切な人たちに自分の考えを伝えるツールとして利用してみてください。

●**配布場所**　保健センター、赤穂公民館、中沢・東伊那支所、昭和伊南総合病院 医療介護連携室



元気なうちから
将来に備えたい方向け

私の“もしも”ノート

家族や緊急連絡先の情報、財産やお墓、家屋に関することなどを整理し、書き留めておくことができます。

介護認定を受けた方や最期の療養を考える方向け

心づもりノート

重い病気や介護が必要になったときの希望、人生の最期の迎え方などを考え、書き留めておくことができます。



ノート利用者の声

子どもたちが困ったり、私の考えとは違う形で物事が進んだりしないようにしたかったので、書いて良かったです。

税金

固定資産税と都市計画税って何？

固定資産税と都市計画税とは

固定資産税は毎年1月1日時点で、土地・家屋・償却資産を所有する方に、その資産価値に応じて納めていただく税金です。

都市計画税は、都市計画や土地区画整理事業などの費用に充てる目的税です。固定資産税と併せて納めていただくもので、都市計画法で定められた地域内に所在する土地と家屋に対してかかります。

毎年4月初旬に、固定資産をお持ちの方に納税通知書を発送しています。ご自身の持つ資産の課税内容や支払い方法をご確認ください。納付書や口座振替（指定口座からの自動引き落とし）、スマートフォン決済でお支払いいただけます。納期は年4回（4月・7月・12月・2月）です。納期限までの納付をお願いします。

お願い

◆償却資産の所有者（個人・法人）は毎年1月1日時点の所有状況について、変更の有無に関わらず1月中に必ず申告してください。

◆家屋の新増築、取り壊しを行った場合や、土地・家屋の利用状況に変更があった場合は、早めに税務課までご連絡ください。職員が現地調査にお伺いします。

必ず相続登記の申請を

「不動産の登記簿を見ても相続登記がなく所有者が分からない」などの問題を防ぐため、相続登記の申請が義務化されました。相続の開始や所有権を取得したと知った日から3年以内に申請が必要です。正当な理由なく義務に違反すると、10万円以下の過料が科されることがあります。

長野地方法務局では、相続登記の手続き案内を行っています（予約制）。詳しくは次のQRコードからご覧いただくか、不動産登記部門（☎0265（235）6611）または伊那支局（☎0265（78）3462）までお問い合わせください。

【問い合わせ】
税務課 資産税係 内線276

市長が市政を解説



台中市との交流が進展

市と県、台湾・台中市は「国際交流促進覚書」を結んでいます。私が市長就任後、コロナ禍で直接交流が途絶えていましたが、昨年11月、台中市を初訪問しました。その後、長野県庁を訪ねた黄国栄（こうこくえい）・副市長らとお会いするなど、関係を深めてきました。

今年11月には、台中市を再訪問しました。市を挙げて行われるショッピングフェスティバルに「長野駒ヶ根デー」を設けていただき、市の魅力をアピールするブースを出展。さらに、駒ヶ根旅行や農産物などの詰め合わせを景品にした抽選会も行いました。

あわせて、地元の高級スーパー、裕毛屋で市の産物などをPRするフェアも3日間実施。農業者や事業者



商品をPRする地元事業者

などの皆さんが参加し、お米のほか、リンゴジュースやビールなどの加工品を販売しました。私も一緒に駒ヶ根市の物産の魅力をPRしました。

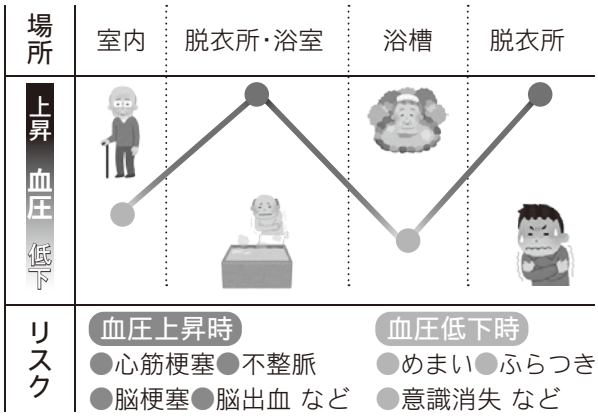
こうした取り組みは、昨年の初訪問をきっかけに実現しました。台中市は人口約280万人と、長野県を超える大都市です。交流が広がることは観光をはじめ、駒ヶ根市のさまざまな産業にプラスになると考えます。今後も、双方の発展につながる関係づくりを進めていきます。

健康

寒暖差で起きる ヒートショックに注意

ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担をかけることで起こります。めまいや意識消失などの症状に加えて、脳内出血や心筋梗塞、脳梗塞などの疾患を引き起こすことがあります。気温の下がる12～2月に発生しやすく、浴室や脱衣所など、入浴前後で多く発生します【左図】。65歳以上の方や、高血圧など血圧が不安定な方は、特に注意して入浴しましょう。

【図】入浴前後はヒートショックが起きやすい



ヒートショックを防ぐには

●入浴時の予防

▼食後や飲酒の直後、精神安定剤や睡眠薬の服用後は入浴しない。

▼暖房器具の活用や浴槽のふたを外すなど、脱衣所と浴室の温度差が少なくなるように調整する。

▼脱水予防のために入浴前後は水分補給をする。

▼湯船の温度は41℃以下にし、10分以上の長湯をしないようにする。

▼手足など心臓に遠いところからかけ湯をして体を慣らしていく。

●朝活で予防

▼朝は室温10℃以下だと血圧が上昇しやすいため、起床前後は18～22℃以上の室温を保つ。

▼深呼吸や温かい飲み物を飲む、ストレッチを行うなど、血圧の緩やかな立ち上がりを促す。

▼高い血圧が続いていないか、血圧を測定して記録する習慣を持つ。

【問い合わせ】
地域保健課 地域包括支援係
内線339

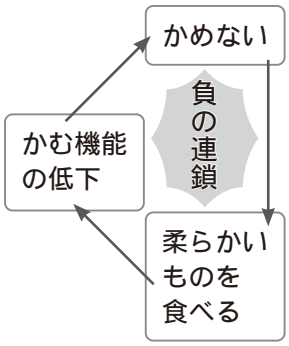
歯科

健口で健康に 過ごしましょう



「固いものが食べにくい」「お茶や汁物でむせやすい」「口の渇きが気になる」といった軽い衰えが積み重なることをオーラルフレイルといいます【左図】。

【図】オーラルフレイルの悪循環



オーラルフレイルを予防・改善

オーラルフレイルが進行すると、要介護状態になりやすく、死亡リスクが高まります。日々の取り組みが予防や改善につながります【左枠】。取り組みの詳細は市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】
地域保健課 地域包括支援係
内線341

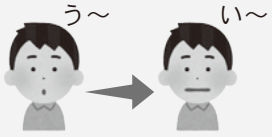
日々の取り組みで予防・改善！

お口の体操

オーラルフレイルの改善には口周りのマッサージやストレッチが効果的です。また、食事中は背筋を伸ばして、良い姿勢での食事を心がけましょう。

口の体操

①口をすぼめる
②「い～」と横に開く



頬（ほほ）の体操

頬を膨らませた後、すぼめる動きを数回。
※水はなくてもOK



お口の手入れ

歯の喪失は噛みづらさに加え、うまく発音できないことで会話控えになり、人とのつながりを遠ざける要因にもなります。

●かぶせ物の付け根や奥歯の噛み合わせ、歯と歯肉の間、歯間などは歯垢がつきやすいため、意識して磨く。

●食後に時間や道具がない場合はうがいだけでも行い、食べかすを取り除く。

給与

職員の給与状況などを公表します

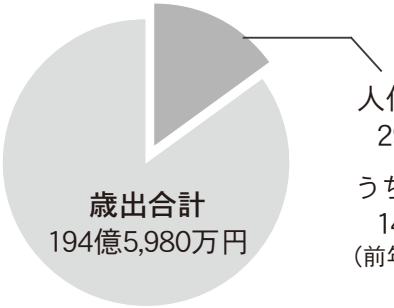
市では、「市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の規定に基づき、毎年この時期に市役所職員の給与や職員数などを公表しています。

【問い合わせ】総務課 職員係 内線214



◆人件費

《令和７年度普通会計決算の歳出総額に占める人件費の割合》



人件費（約15.0％）
29億1,160万円

うち正規職員給与
14億7,152万円
（前年度比+5,573万円）

◆初任給

《令和８年４月１日現在》

区分	大学卒	高校卒
駒ヶ根市	232,000円	200,300円
国	232,000円	200,300円

◆経験年数・学歴別平均給料月額

《令和８年４月１日現在》

区分	経験年数		
	７年以上～10年未満	10年以上～15年未満	15年以上～20年未満
大学卒	276,300円	304,600円	335,400円
高校卒	―	267,800円	299,100円

◆一般行政職・技能労務職の平均給料月額・平均給与月額

区分			平均年齢	平均給料	平均給与
令和８年４月１日現在	駒ヶ根市	一般行政職	42.6歳	339,525円	362,555円
		技能労務職（※）	―	―	―
	国（一般行政職）		41.7歳	342,178円	428,451円
令和７年４月１日現在	駒ヶ根市	一般行政職	42.2歳	328,255円	353,407円
		技能労務職（※）	―	―	―
	国（一般行政職）		41.9歳	332,237円	414,480円

〇一般行政職…保健師、保育士、税務職等の専門的な職種を除いた職員　〇技能労務職…給食調理員等
※対象者が少なく特定の職員の給与の推測につながるため未公表としています。

平均給料と平均給与の違いとは？
平均給料…職種ごとの職員の月額基本給の平均金額
平均給与…給料月額と毎月支払われる扶養手当や住居手当などの諸手当の額を合計したもので、国の平均給与の算出に合わせて再計算した金額

◆期末勤勉手当と退職手当

期末勤勉手当

《令和８年４月１日現在》

期別	期末	勤勉
６月期	1.2625月分	1.0625月分
12月期	1.2625月分	1.0625月分
計	2.525月分	2.125月分

退職手当

《令和８年３月31日現在》

区分	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.58687月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分
その他の加算措置	定年前早期退職の特例措置２～45％	

◆ラスパイレス指数

《各年度４月１日現在》

年度	当市	全国市平均	県内市順位
R７	97.7	98.7	10
R６	97.4	98.6	9
R５	97.3	98.6	10
R４	97.5	98.7	9
R３	97.7	98.8	9
R２	98.1	98.9	9

ラスパイレス指数とは？
国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数。



◆ 一般行政職の級別職員数

《各年度４月１日現在》

区分		R８		R７	
		職員数	構成比	職員数	構成比
１級	主事･技師	15	8.4	22	12.3
２級	主任	28	15.6	24	13.4
３級	主査	59	33.0	56	31.3
４級	係長･担当幹･室長	26	14.5	25	14.0
５級	課長補佐	25	14.0	25	14.0
６級	課長	19	10.6	20	11.1
７級	部長	7	3.9	7	3.9
合計		179	100.0	179	100.0

○一般職から税務職や保健師、栄養士、保育士、技能労務職などの職種を除いています。
○１～７の級については行政職給料表の職務級数です。

◆ 部門別職員数

《各年度４月１日現在》

部門＼年度		R８	R７
普通会計部門	議会･総務･税務	83	82
	民生･衛生	93	88
	労働･農林･商工	28	28
	土木	23	23
	教育	29	34
公営企業等会計部門		25	27
合計		281	282

○派遣職員は除いています。

◆ 会計年度任用職員（非常勤職員）数

《各年度６月１日現在》

年度	R4	R5	R6	R7	R8
人数	206	188	184	185	184

○年度ごとの市の事業の事務量等に応じて、変動します。
○１日６時間未満の臨時職員は除いています。

◆ 特別職の報酬

《令和８年４月１日現在》

区分		月額	期末手当	退職手当（任期ごと支給）
給料	市　長	830,000円	６月期　1.750月分 12月期　1.750月分 合　計　3.500月分 ※このほか役職ごとに加算措置があります。	給料月額×在職月数×0.42
	副市長	670,000円		給料月額×在職月数×0.29
	教育長	576,000円		給料月額×在職月数×0.23
報酬	議　長	404,000円		
	副議長	338,000円		
	議　員	313,000円		

◆ 勤務時間と年次休暇取得

勤務時間

《令和８年度》

一週間の勤務時間	勤務時間	休憩時間
38時間45分	８:30～17:15	12:00～13:00

○保育所などの職員は勤務時間が異なります。

年次休暇の取得

《令和７年１月１日～12月31日》

概要	平均取得日数
１年につき20日付与(翌年に繰越可能20日)	12.3日

○年間を通じて在職した職員の平均取得日数です。

◆ 分限･懲戒処分

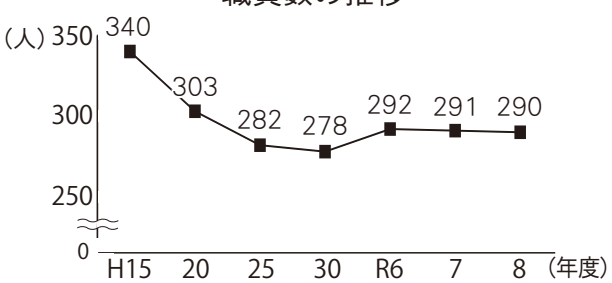
《令和７年度》

区分	処分人数	説明
分限処分	１人	職員がその職務を十分に果たすことができない場合に行われ、公務能率の維持が目的です。
懲戒処分	０人	職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うために行われ、規律と秩序の維持が目的です。

◆ 適正な職員定数の管理

区分＼年度		H15	20	25	30	R６	7	8
定員適正化計画		340	310	283	277	280	280	280
新規採用数		8	8	10	12	18	15	6
再任用職員数					0	0	1	0
年度当初職員数		340	303	282	278	292	291	290
退職者数		△12	△17	△11	△8	△17	△7	
	定年退職	△6	△8	△9	△5	△6	△1	
	そのほか	△6	△9	△2	△3	△11	△6	
年度末職員数		328	286	271	270	275	284	
計画数との比較		0	△7	△1	1	12	11	

職員数の推移



○平成15～27年度まで実施してきた定員適正化計画（目標277人）により、正規職員数は64人、19%を削減しました。令和４年度以降は、定年延長の実施や地域課題の適切な対応、新規事業推進のため、職員数を増員しています。

冬支度

本格的な冬が来る前に準備・確認をお願いします



水道

水道管の冬支度をしましょう

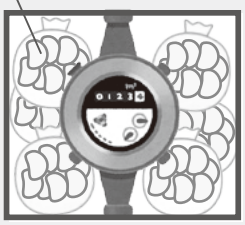
気温がマイナスになると、水道管や水道メーター、蛇口が凍って水が出なくなったり、破裂したりする凍結事故が多く発生します。次のチェック項目で凍結防止対策を確認し、冬に備えましょう。

凍結を防ぐには

□凍結防止ヒーターの**コンセントが抜けていないか確認**する

□長時間留守をするときは、不凍栓で水抜き操作をする

□水道メーターボックス内に発泡スチロール等を入れて、保温をする



凍結してしまったら

□自然に溶けるのを待つか、布の上からゆっくりぬるま湯をかけてください。熱湯をかけると水道管が破裂する恐れがあります。

【問い合わせ】
上下水道課 上水道係 内線534

灯油

家庭での灯油流出事故にご注意ください

ストーブやボイラーの使用が増える時期になると、給油バルブの閉め忘れ等による灯油の流出事故が発生しやすくなります。灯油が水路や河川に流出すると、環境汚染だけでなく多方面に被害を及ぼす可能性もあります。

また、復旧にかかる費用は、事故を起こした方の負担になります。流出事故が発生した場合や事故を発見した場合は、必ず連絡をしてください。



【連絡先】
●上伊那広域消防本部 伊南北消防署
☎(81)0119
●生活環境課 環境衛生係 内線542

事故を起こさないために

□給油中はその場を離れない

□200リットル以上のホームタンクは、防油堤を設置する

□ホームタンクや防油堤が破損していないか、定期的に点検する

□除雪による破損を防ぐため、雪囲いや配管の場所に目印を立てるなどの対策をする

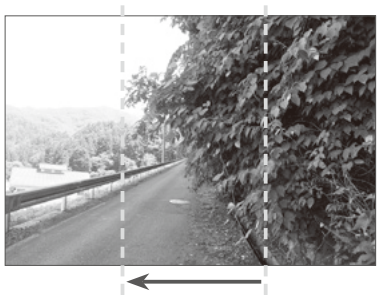
□屋根からの落雪や除雪時には、給油管の破損やホースの脱落に注意する

伐採

積雪に備え枝の伐採にご協力ください

道路・歩道への枝の張り出しや倒木は、歩行者や自動車の通行の支障となります。特に、冬季は雪の重みで普段より大きく枝が垂れてくる恐れがあります。土地所有者は、冬が来る前に樹木の伐採や枝払いをお願いします。

また、近年は台風等による倒木で、道路が通行止めになる事例が多発しています。枯れた樹木は少しの風や雪でも倒れる危険性がありますので、所有している土地の確認をお願いします。なお、倒木が原因で事故が起きた場合、土地の所有者が責任を問われる場合もありますのでご注意ください。



道路にはみ出した部分は伐採しましょう

※電線がある場所で作業する場合は、事前に中部電力やNTT東日本などへ連絡し、立ち会いのもと作業をしてください。

【問い合わせ】
建設課 監理係 内線512

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（10月１日現在）

- 人口　30,594人（△19）
  男性　15,078人（＋３）
  女性　15,516人（△22）
- 世帯　13,746世帯（＋12）
- ９月中の異動
  転入85人、転出71人、
  出生12人、死亡45人

知 令和８年分決算説明会

個人事業者を対象に、決算書の作成方法や作成する際の注意点などを説明します。

営業所得または不動産所得関係

▶日時　12月10日（木）
○青色申告者　午前10時～正午
○白色申告者
午後１時30分～３時30分

▶場所　伊那市役所

▶定員　40人（先着順）

農業所得関係（青色申告者）

▶日時
12月11日（金）午前10時～正午

▶場所　JA上伊那本所

▶定員　50人（先着順）

問 伊那税務署 個人課税第一部門 ☎ 72-2173

知 カスタマーハラスメント防止に取り組んでいます

10月１日から、全国全ての事業者にカスタマーハラスメント防止措置が義務付けられました。市では、職員が安心して働ける環境を守り、公平で質の高い行政サービスをお届けできるように、対応体制を整えています。

一部の過度な迷惑行為で窓口や電話が占有されると、他の市民の皆さんの手続きに遅れなどが生じます。安全で円滑な窓口運営のため、ご理解とご協力をお願いします。

問 総務課 職員係 内線213

令和９年度 県民交通災害共済



交通事故によるけがで入院や通院した際に、見舞金が支給される助け合いの制度です。加入を希望される方はお申し込みください。

▶対象　① 市内在住者
② 大学などに在学中の市外在住者で、①の被扶養者

▶申し込み方法　１月上旬に郵送される加入申込書をご覧の上、次のいずれかの方法でお申し込みください。

◆**インターネット専用サイト**（電子決済）※本年度から追加
◆市内の金融機関（郵便局を除く）
◆自治会（各区・自治会の運用に沿って隣組長さん等へ申し込み）

【以下の方は申し込み不要】
令和９年度時点で以下の方は、市で会費負担や加入手続きを行うため、申し込み不要です（加入申込書は発行されません）。

- 身体障害者手帳１・２級所持者
- 療育手帳A１所持者
- ０歳～中学生（今回から未就園児も対象）

問 危機管理課 消防交通安全係 内線222

イ ぱとなDEしめ飾り教室 参加者募集



お正月のしめ飾り教室を開催します。初心者向けの教室です。自分で作ったしめ飾りで新年を迎えませんか。

▶日時　12月５日（土）
午後１時30分～３時
（午後１時～受付）

▶場所　ぱとな

▶申し込み　電話かメール

▶申込期限　11月29日（日）

▶定員　15人

▶費用　500円（材料費）

▶持ち物　ハサミ・霧吹き・タオル・お飾り等

問 こまがね市民活動支援センターぱとな ☎ 82-1150
✉ info@patona-k.com

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

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

市道の除雪にご協力をお願いします

市道の除雪体制や除雪・凍結防止剤散布路線図を市ホームページに掲載しています。積雪時の参考としてください。紙のマップも建設課窓口に用意していますので、必要な方はお問い合わせください。



市の除雪対策

以下の積雪量を目安に、２段階で市道などの除雪に対応しています。歩道や生活道路、通学路等は、地区やPTAの皆さんなどに、除雪への協力をお願いしています。

第１段階

積雪量８cmが目安

【幹線道路の除雪】
指定幹線道路を優先。

【自主除雪】区長と協議した箇所の除雪をお願いします。

第２段階

積雪量40cmが目安

建設業組合全体での除雪対応に切り替えます。主要な道路を優先して除雪し、その後、ほかの路線に範囲を広げます。

問 建設課 監理係 内線511

知 高齢者のおむつ代の医療費控除

寝たきり状態にある高齢者の方は、以下の条件のいずれかを満たすと、おむつ代の医療費控除の対象になります。

▶補助の条件

①医師からおむつの使用が必要と認められ「おむつ使用証明書」の発行を受ける。
②市から証明書の発行を受ける。
※発行には条件があります。詳細はお問い合わせください。

問 福祉課 介護高齢福祉係 内線316

知 寝たきり高齢者・認知症高齢者の税控除

寝たきり高齢者・重度の認知症高齢者は、所得税や住民税の障がい者控除を受けられます。税控除には、認定証が必要になりますので、該当すると思われる方はお問い合わせください。

▶対象者

寝たきり度Ｂ以上か、認知症ランクⅢ以上の状態が６カ月以上継続している方。ただし、障がい者として控除を受けている方は、重複して受けることはできません。
※該当を判断する認定調査項目「寝たきり度」「認知症自立度」は福祉課で確認します。

問 福祉課 介護高齢福祉係 内線316

知 小学生～高校生対象 海外研修説明会

３～４月に行う春休み海外研修で海外未経験の方も安心して参加できるよう、説明会を行います。

▶期日
11月26日（木）、12月8日（火）・18日（金）・24日（木）、１月６日（水）

▶時間 午後７時30分～９時

▶申し込み 上QRコードから

問 （公財）国際青少年研修協会 ☎ 03-6825-3130

知 駒ヶ根3010（さんまるいちまる）運動



宴会が増える季節です。開始30分と最後の10分間は自席で料理を楽しみ、食品ロスの削減にご協力をお願いします。

▶食品ロス削減の例

・無駄のない注文
・食べ残した料理をできるだけ持ち帰る（お店に確認して、自己責任で）

問 生活環境課 環境衛生係 内線543

〈広告欄〉
組合員・地域のみなさまへ
㈱グレースは、JA上伊那の協同会社です。
「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
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

相 特設人権相談所

12月4～10日の人権週間に合わせ、差別や虐待などの相談を人権擁護委員がお受けします。相談は無料で、申し込み不要です。

▶**日時** 12月8日（火）
午前10時～午後3時
▶**場所** 赤穂公民館
▶**相談内容**
家族間の問題、離婚、近隣とのトラブルなどの人権問題や生活の悩み事

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

相 司法書士による年末困りごと相談

経済的困窮をはじめとした幅広い相談に親身にお答えします。相談無料、秘密厳守。

▶**日時** 12月19日（土）
午前10時～午後4時
▶**相談方法**
○長野・松本会場で面談
予約優先 12月17日（木）まで
☎ 026-232-7492
○電話相談
☎ 0120-448-788へ電話

問 県司法書士会
☎ 026-232-7492

各種納期案内

◇固定資産税 3期
◇国民健康保険税 7期
◇介護保険料 7期
◇後期高齢者医療保険料 6期

相 高齢者・障がい者の困りごと相談会

法律や福祉、医療の専門職が、暮らしの困りごとや将来の心配事などの相談をお受けします。高齢の方や障がいのある方をはじめ、その家族や近隣の方々が安心して生活できるように実施します。相談内容に関する個人情報は固く守られます。相談無料、要予約。



▶**日時** 12月6日（日）
午前10時～午後1時
▶**場所** ふれあいセンター
▶**申し込み** 電話
▶**申込期限** 11月30日（月）

問 市社会福祉協議会
☎ 81-5900

知 えがおポイント交付手続きはお早めに

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。予算上限に達し次第終了となります。

▶**メニューの一例**

メニュー	交付ポイント
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

問 生活環境課 環境保全係
内線541

12月3～9日は「障がい者週間」です



障がい者週間は、障がいのある方への理解を深め、誰もが社会の一員として参加できる社会を目指す週間です。その取り組みの一部を紹介します。

障がい者作品展

市内の障がいのある方の作品を展示します。ぜひご覧ください。

●11月27日（金）～12月4日（金）
赤穂公民館
●12月4日（金）～11日（金）
高砂園

信州あいサポート運動

県では、障がいへの理解を深め、できる範囲で手助けをする「あいサポーター」に取り組んでいます。手助けをする意欲があれば誰でもなれます。

合理的配慮をご存じですか？

障がいのある方から配慮を求められたときに、負担が重くなりすぎない範囲で、社会的な障壁を取り除けるよう応じることです。例えば、車いすを利用する方のために椅子を移動する、筆談や読み上げで案内するなどの配慮があります。

問 福祉課 障がい福祉係 内線315

〈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】

(９月中)
伊藤あき子(94)町三区飯坂１
福澤　兼男(85)町二区第８
湯澤　敬二(84)東伊那区栗林
菅田　務　(85)中沢区下割
米山みつ子(92)小町屋区下市場

(10月中)
小宮山　一(84)町二区第７
北澤　康吉(88)東伊那区伊那
吉澤シゲミ(86)北割一区城
鈴木　ノブ(100)町四区第３
片桐　明子(84)町一区第６
中島和与志(96)町二区第６
清水　利男(93)市場割区宮の前
細田　純子(94)町一区第２
野々村良彦(70)北割一区馬場北
塩澤　剛　(80)北割二区光前寺

※依頼があった方のみを掲載しています。

●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)。

里親制度 ～家族で育つ幸せを、子どもたちに～



それぞれの事情で親と離れて暮らす子どもが日本に約４万２千人、県内には約600人います。「里親制度」は、こうした子どもを家庭に迎え、さまざまな支援を受けながら愛情と理解をもって育てる制度です。里親制度を詳しく知りたい方は、お気軽にご相談ください。

【里親の種類】
●**養育里親** 家庭に戻るまでか、自立まで一定期間(１年以内～長期)養育。
●**養子縁組里親** 養子縁組を前提に、成立まで里親として養育。
●**週末里親** 週末や長期休暇に、数日～１週間ほど家庭で一緒に過ごす。

問 ・里親支援センター「こごみのねっこ」☎0265-98-8114
・飯田児童相談所 ☎0265-25-8300

善意のコーナー

☆福澤 惣一 様
東伊那区の区誌「峯高く」発行記念として、区誌１冊を寄付

☆日本生命保険相互会社 様
「結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業」に寄与するため、現金を寄付

☆赤穂学校同窓会 様
教育文化向上のため、赤穂中学校に13万円分、赤穂・赤穂東・赤穂南小学校に各７万円分、合計34万円分の図書カードを寄付

☆華道如月(きさらぎ)会 様
小学校のクラブ活動などの教育振興のため、現金10万円を寄付

☆明治安田生命保険相互会社 松本支社 様
地域の健康増進の一助として、現金88万1,100円を寄付

募 令和９年度ぱとな館内展示募集

令和９年度に館内展示を希望する団体や個人等を募集します。
▶**募集期間**
令和９年４月～令和10年３月
▶**募集枠**　20枠程度
▶**申し込み**　電話かメール
▶**申込期限**　12月20日(日)
問 こまがね市民活動支援センターぱとな ☎ 82-1150
✉ info@patona-k.com

募 自衛官候補生募集

安心して暮らせる未来を創る「仲間」になりませんか。
▶**応募資格**
○採用予定月の１日時点で18歳以上33歳未満の方
○日本国籍を有している方
○自衛隊法第38条第１項に規定する欠格事由に該当しない方
問 自衛隊長野地方協力本部伊那地域事務所 ☎ 73-4860

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
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

〈広告欄〉

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。当番医療機関は急遽変更になることがあります。

12/6（日）	東伊那すこやかクリニック(東伊那区)	内・小	☎ 83-4024
	南山堂薬局(下平区)	ー	☎ 98-6592
12/13（日）	木下医院(中沢区)	内・小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	ー	☎ 83-3710
12/20（日）	中谷内科医院(上穂町区)	内	☎ 81-1377
	ドレミファ薬局(上穂町区)	ー	☎ 83-2353
12/27（日）	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)	ー	☎ 96-0453
12/30（水）	片桐診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	ー	☎ 88-6050
12/31（木）	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)	ー	☎ 82-8078

54.583 mm

緊急歯科診療

12/6（日）、13（日）、20（日）、27（日）、30（水）、31（木）

●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

1日～	こまがねの湯どころに迫る～すみれ野湯～（再）
8日～	文化センターだより
15日～	郷土が生んだ建築家 伊藤文四郎（再）
22日～	こまかっぱニュース（2026年を振り返る）

●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）
12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
12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）
12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
12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
令和9年1月6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〉
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
至中川　至駒ケ根　たたみの山岸　JA　飯島駅

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 12月号

TOPICS

被害者の9割※が自分はだまされないと考えていた
12月に急増する特殊詐欺から身を守るには

※長野県警察生活安全企画課総合犯罪防止対策室「令和７年中の電話でお金詐欺（特殊詐欺）被害者に対するアンケート調査結果」より

ニセ警察詐欺は、電話やSNSで警察官などになりすまし、言葉巧みに信用させてお金をだまし取る犯罪です。「自分は大丈夫」と思っている人ほど被害に遭っています。

ニセ警察詐欺の例



警察です。
現在、あなた名義の口座が犯罪に使われています。
資金を洗浄した容疑で逮捕状が出ています。



えー！身に覚えがありません。
私はどうしたらいいの？



ビデオ通話で取調べをします。
犯罪のお金かどうか調査するので、
指定する口座に振込んでください。

警察が行わない4つのこと

- ☑ 電話で資産額を聞くこと
- ☑ SNSで連絡すること
- ☑ ビデオ通話で取調べすること
- ☑ お金を送金させること

他の特殊詐欺の特徴や県内の被害認知状況はこちら▶

警察からの電話で「お金」の話が出たら要注意！
一人で判断せず家族や最寄りの警察署、警察相談専用電話「#9110」に相談してください。

詐欺の電話はアプリでブロック！

警察庁推奨 **「特殊詐欺対策アプリ」**

※スマートフォンの機種や搭載機能により利用できる機能が異なる場合があります。

アプリでできること
1. 国際電話をブロック
   ※国際電話の一括ブロックはAndroidのみ
2. 詐欺電話をブロック
3. 最新手口を把握

ダウンロードはこちら

警察庁・SOS47 特殊詐欺対策ページ

●問／くらし安全・消費生活課　☎026-235-7174

夕方5時はもう暗い！あなたは見えていますか？

夕暮れ時から夜間は、歩行者や自転車の発見が遅れ、交通事故が発生しやすくなります。ドライバーは早めのライト点灯とハイビームを活用し「見える」運転を。歩行者や自転車利用者は反射材や明るい服装で「知らせる」工夫を行い、交通事故を防ぎましょう。



被害の状況や対策方法を知る▶

●問／くらし安全・消費生活課
☎026-235-7174

10秒チェック！元気な今こそフレイル予防！

フレイルは、加齢により心身の働きが低下した状態です。両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの太い部分を囲んでみましょう。すき間がある方は、筋肉量が少ない可能性があります。



信州ACEプロジェクト

詳しいチェック方法や予防方法を確認▶

●問／健康増進課
☎026-235-7112

令和8年12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

私のアクション！ 未来のNAGANO創造

県民会議

変化する時代に、私たちは何ができるだろう
～一人ひとりのアクションが、未来のNAGANOをつくる～

社会が変わる中で、未来を考える

人口減少や少子高齢化など、長野県を取り巻く環境は大きく変化しています。しかし、人口が減少しても、暮らしやすい長野県にしたい。そんな思いを持つ県民や企業が集まり、一緒に動き始めています。「私のアクション！未来のNAGANO創造県民会議」は、県民、企業、団体、行政が一緒になって、2050年のありたい姿の実現に向けて一人ひとりが行動する場です。



あなたの「やってみたい」が未来をつくる

県民会議では、「やってみたい」という思いを持つ人たちがつながり、高校生と社会人が本音で話す場づくりや、移住促進の取組などが実現しました。

移住してきた人に
地域のことを
分かりやすく伝える
「地域の教科書」を作成





仲間づくりや
移住するきっかけを
つくるために
地域で活躍する人の
動画を制作

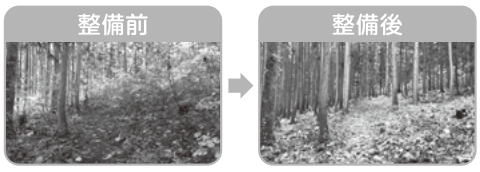
もっと知りたい方は

公式ホームページでは県民会議の取組を公開しています。会員登録受付中。

●問／私のアクション！未来のNAGANO創造県民会議事務局（長野県企画振興部総合政策課内）　☎026-235-7014

あなたの500円が長野県の森を変えています

「長野県森林づくり県民税（森林税）」は、県民の皆様から年間500円をご負担いただき、里山の整備などを進めています。写真では、人里に近い森林の見通しをよくし、野生動物が出没しづらい環境を整備しています。



信州の森林税 2023-2027

その他の活用方法を確認する

●問／森林政策課　☎026-235-7262

病院？救急車？迷ったら！

おとな #7119
こども #8000

看護師のアドバイスが受けられます。（相談無料）

⚠緊急時は迷わず119番

#7119 長野県救急安心センター
ダイヤル回線、IP電話の場合は
☎026-231-3021へおかけください。
●問／健康福祉部
医療政策課
☎026-235-7145
受付時間などを確認する

#8000 長野県小児救急電話相談
ダイヤル回線、IP電話の場合は
☎026-235-1818へおかけください。
●問／健康福祉部
疾病・感染症対策課
☎026-235-7141
受付時間などを確認する

「長野県公式LINE」友だち追加でアルクマDaysスタンププレゼント

ここでしか手に入らない「アルクマDays」のLINEスタンプ（8種類）を、友だち追加している方全員に、無料でプレゼントします。スタンプはダウンロード後180日間有効です。



●期間／令和9年1月6日まで
●問／広報・共創推進課
☎026-235-7054
友だち追加してスタンプをもらう

五輪大橋有料道路が無料になります

12月26日午前0時から無料となります。長野県道路公社が販売している「回数券」は、必要な分だけ計画的にご購入ください。



●問／長野県道路公社
☎026-234-6883
●問／長野県建設部道路建設課
☎026-235-7304
詳しくはこちら

読者プレゼント

抽選で10名様に当たる

有限会社柏尾精米
瑞穂豊米
（飯山産コシヒカリ）
令和8年産 450g×3個



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：令和9年1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

心理士相談　要予約

あなたのつらい思いを心理士に無料で相談できます。

【保健センター】
12月４日(金)、18日(金)、24日(木)
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

乳がんは、早期発見で治る確率が高くなります。

【昭和伊南総合病院】
12月７日(月)、14日(月)、
16日(水)、21日(月)

子宮頸(けい)がん検診

【駒ヶ根高原レディスクリニック】
12月１日(火)～22日(火)の平日

大腸がん検診　要申込

採った便を提出するだけで、検査ができます。

12月３日(木)～８日(火)

【保健センター】
平日　９:00～17:00
【ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根】
平日　10:00～21:00
土・日　10:00～19:00

こころの健康相談日　要予約

こころの医療センター駒ヶ根の田中康平医師による相談です(１人30分程度)。眠れない、食欲がないなどの悩みをお聞きします。

【保健センター】
12月10日(木)　13:30～14:40
※最終受け付け14:10

【12月28日まで】高齢者インフルエンザ予防接種の補助

実施医療機関など詳細は、予診票に同封した案内にあります。接種を希望する方はご利用ください。

対象者　10月に予診票(青色)が届いた方

対象期間　12月28日(月)まで

問　地域保健課 健康推進係 内線334

受け忘れ注意！ 国保特定健診は12月末まで

市国保特定健診は、国が定めた年に一度の健康診断です。この機会を逃すと、来年７月まで受診できません。これから受診される方は、お忘れのないようにお早めに医療機関をご予約ください。

対象者
受診当日、市国保に加入している40～74歳の方(昭和27年４月２日～昭和62年４月１日生まれの方)

期限　令和８年12月末

場所　実施医療機関

費用　500円(血液検査や尿検査など約9,000円分の健診が受診可能)

受診までの流れ
1. 実施医療機関に予約
2. 受診日までに問診票を記入
3. 予約した日に受診

※受診券・問診票が必要です。お手元にない方は12月10日(木)までに地域保健課へご連絡ください。

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



１月13日(水)
①14:00～14:45
②15:00～15:45
【保健センター】

認知症サポート医の下島秀一医師による相談です。本人やご家族の不安などを個別にお聞きします。相談は無料です。

感染予防対策の実施を

冬はインフルエンザなどさまざまな感染症が特に流行する季節です。日頃から感染症対策に取り組みましょう。



①流水や石けんを使って十分な手洗いを行いましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。
②体の抵抗力を高めるために、十分な休養を取り、栄養にも気を配りましょう。
③室内では、こまめな換気を行いましょう。
④人混みへ出かける場合には、マスクの着用も１つの予防策として有効と考えられます。
⑤ワクチン接種は、感染後に発病する可能性を軽減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

＼ 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。

12月の全館休館日
7日(月)、14日(月)、21日(月)
27日(日)は図書館休館
28日(月)～1月4日(月)は年末年始休館

文化会館　☎ 83-1130(代表)

第67回駒ヶ根市民音楽祭

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

横前奈緒 ソプラノ・リサイタル

ピアノ:矢野雄太さん　全席自由

日時　1月17日(日)14:00開演

チケット
・大人3,500円(当日4,000円)
・高校生以下1,500円

問 横前奈緒後援会事務局
☎ 090-3473-2434

映像と講演 「海の中から地球が見える」

全席自由。

日時　12月26日(土)13:00開演

講師　プロダイバー環境活動家 武本匡弘さん

チケット
・シングル券2,500円(当日3,000円)
・ペア券4,000円(当日5,000円)

主催・問い合わせ
伊南子ども劇場 ☎ 83-4130

博物館(開館9:00～17:15)　☎ 83-1135

【展示室】

企画展
駒ヶ根とライチョウ展

2018年に駒ヶ岳へ1羽のライチョウが飛来して以来、環境省ら関係機関の尽力により奇跡的な個体数回復が果たされました。駒ヶ岳の歴史とともにライチョウ復活プロジェクトの軌跡をたどります。入場無料。

期間　12月8日(火)～令和9年2月7日(日)

企画展記念講演会
神の鳥を再び育む

入場無料。申し込み不要。

日時　12月13日(日)13:30～17:00

場所　文化会館大ホール

講演者
・中村浩志さん(一般財団法人中村浩志国際鳥類研究所)
・北村忍さん(中央アルプス雷鳥サポーターズクラブ)
・吉田保晴さん(駒ヶ根市立博物館 専門研究員)

おもしろかっぱ館 (開館10:00～16:30) ☎ 81-4767

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、みんなで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です。

日時　12月6日(日)10:30～(約40分)

場所　おもしろかっぱ館

料金　高校生以上300円 小中学生100円

フラワーアレンジメント

年末年始におうちを彩るフラワーアレンジメントに挑戦してみませんか。

日時　12月20日(日)10:00～11:30

場所　おもしろかっぱ館

講師　福沢 雄一さん

参加費　3,300円

定員　20人(市内在住に限る)

持ち物　ハサミ・花を持ち帰る箱など

図書館(開館9:30～18:30)　☎ 83-1134

おはなし会

参加無料、申し込み不要です。

①おはなし会0．1．2(乳幼児向け)
12月3日(木)、17日(木) 10:30～

②ねえ、この本よんで！
12月16日(水)
10:30～11:30、15:30～16:30

③東伊那分館クリスマスおはなし会
12月12日(土) 10:00～

④中沢分館クリスマスおはなし会
12月17日(木) 16:15～

場所　①・②本館 おはなしの森、③東伊那公民館、④中沢公民館

四季のおはなし会(大人向け)

大人が対象のおはなし会です。

日時　12月10日(木) 18:45～

場所　文化会館 大会議室(図書館2階)

テーマ　「冬(白・月)」

申込期限　12月9日(水)

ありがとうBooks

日時　12月16日(水)～(なくなり次第終了)

場所　図書館前 ロビー

クリスマスお楽しみ会

幻想的なブラックパネルシアターや絵本の読み聞かせなど、みんなでちょっと早めのクリスマスを楽しみましょう♪参加は無料ですが、申し込みが必要です。プレゼントもあります！

日時　12月19日(土) 10:30～

場所　文化会館 大会議室(図書館2階)

申し込み　電話か窓口にて

対象　幼児～小学生

定員　80人(先着)



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

SEND（せんど）（小売店）

地元野菜で地域をつなぐ

SENDは、さまざまな地元野菜を販売する八百屋です。新鮮な地域の野菜を気軽に手に取ってもらえる場になればと、今年5月にオープンしました。

駒ヶ根産を中心に上伊那で採れた旬の野菜などが常時25種類ほど並ぶほか、友好都市磐田市の野菜も扱っています。店長の山本さんは、農家の方がより畑での仕事に専念できるように、畑まで出向き仕入れを行っていると話します。また、野菜はバラ売りにすることで、無駄なく使い切ってもらえる工夫をしています。



採れたての地元野菜が並ぶ

店内では、野菜本来の味を楽しんでいただけるように簡単な調理方法をお伝えするなど、お客さんとのコミュニケーションも大切にしています。情報交換や情報提供する場にもしたいと山本さん。野菜を通じて、生産者の方を知ることができるように、店内のポップで紹介しているほか、インスタグラムでも発信を行っていく予定です。

鮮度の良い地元産野菜を手に取ってみては。

取り組み内容

●地産地消を応援





「おいしい！」を見つけにお越しください！

information

■住　　所：中央17-14 本町テラス
■営業時間：
火曜日 12：00～17：00
水～日曜日 10：00～17：00
■定 休 日：月曜日・不定休
※定休日の詳細は下QRから
■電　　話：090-2064-6652



Instagram



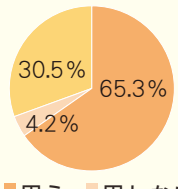
健康づくり協力店を募集中

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。

自分に合った方法で減塩生活！減塩調味料を試してみませんか？

今年、市食生活改善推進協議会（食改）が実施した減塩啓発イベントで、多くの方が減塩調味料に関心があることが分かりました【右グラフ】。「減塩調味料を使う」「いつもの調味料を減らす」、どちらの方法でも手軽に減塩が始められます。自分にぴったりの方法で、楽しく減塩生活を始めてみませんか。食改では、実際に減塩調味料を使った料理教室も開催しています【右枠】。

【グラフ】これから減塩食品を使いたいと思うか



包丁を使わない簡単料理教室

減塩調味料を使ったカレー等を作ります。1人500円。定員10人（先着順）。

●**日時**　令和9年1月13日（水）
午前10時～正午頃
●**場所**　保健センター 栄養指導室
●**申し込み**　地域保健課へ電話
83-2111（内線334）
●**申込期限**　12月18日（金）

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
姚 思佳（ようしか） 隊員

中国陝西省（せんせい）西安市（せいあん）出身。大学で日本語を学び、卒業後、日本へ留学。その後、大阪の企業で海外調達や通訳、商品開発などの業務に携わる。今年８月に駒ヶ根市へ移住し、商工観光課で観光振興業務に取り組む。

中国出身の私は、日本で暮らし、働く中で、いつか自然豊かな場所で語学やこれまでの経験を生かした仕事がしたいと考えていました。そのような中、駒ヶ根市の地域おこし協力隊の募集を知り、２つのアルプスの美しい自然にひかれ、移住を決めました。

駒ヶ根に来て特に感じたことは、地域の皆さんの温かさです。初めての土地でも親切に声をかけていただき、新しい発見の毎日です。

現在は観光施設の訪問や地域イベントへの参加を通じて地域の方々と交流を深め、駒ヶ根の魅力を学んでいます。９月からは中国語圏向けＳＮＳ「ＲＥＤ」で観光情報を発信し、１日で７万回閲覧された投稿もあります。投稿をきっかけに駒ヶ根を訪れた方からの連絡もあり、やりがいを感じています。そのほか、観光イベントでのＰＲ活動や、観光ＰＲ動画の中国語翻訳、海外向けパンフレット・記念品の制作にも携わっています。

今後も地域の皆さんに教わりながら、駒ヶ根と海外をつなぐ架け橋にもなりたいと思います。



イベントで市をＰＲ

ちょっとひとこと



松尾 茂樹（しげき） さん
（福岡区）

「笑顔」の力を信じて

アルプスの大自然に囲まれた、ここ駒ヶ根市で育った私は、今心がけていることがあります。それは、楽しい時はもちろん、“辛く悲しい時も「笑顔」を絶やさないようにしたい”ということです。日々の生活で、さまざまなことが起こりますが、笑顔でいればみんなが幸せな気分になり、希望が湧いてきます。

数年前、私は絶望を感じることがありました。状況的に、笑うしかなかったこともありますが、きっと笑顔でいたから周囲の皆さんが助けてくれたのだと、今でも感謝の気持ちで一杯です。それから、自分も笑顔を絶やさず、支えてくれている家族や仲間に、尊敬と感謝の念を持ち続け、みんなの幸せの一助になれるような存在になりたいと思いました。

「笑顔」には人を明るく、前向きにする力があると信じています。どんな時でもニッコリ笑い合えて、笑顔の絶えない駒ヶ根市に、社会になればいいなと心から願っています。

次は、吉村 和也（かずや） さん（小町屋区）へ バトンタッチ

今年のテーマは「適塩」

みんなのれしぴ

減塩調味料で手軽に減塩生活を！

クックパッドで
レシピ公開中！

鶏ひき肉の甘酢炒め



市食生活改善推進協議会（通称：食改）のメニューです。生姜の風味・酢の酸味を活用。とろみをつけることで味が食材によく絡みます。

材料（４人分）

鶏ひき肉……200ｇ
レンコン……１/２節
ニンジン……１/２本
玉ネギ……１/２個
サラダ油……小さじ１
酢……小さじ４
A［片栗粉……小さじ２分の１
減塩しょうゆ……小さじ４
砂糖……小さじ６
酒……小さじ４
おろし生姜（チューブ）‥小さじ１］

作り方

1. レンコン・ニンジンを乱切りにし、玉ネギをくし形に切る。
2. フライパンで、鶏ひき肉と野菜をサラダ油で軽く炒め、水100ml（２分の１カップ）を加えて煮る。
3. 鶏ひき肉・野菜に火が通ったら、【A】を加えて煮る。
4. 最後に酢を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけて、完成！

このレシピの食塩相当量：0.7ｇ（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）

伊藤市長の雑記帳



東京に住んでいた時、冬支度を特に意識したことはなかった。半袖を長袖にしたり、コートを引っ張り出したりすることはあっても、暮らし方が大きく変わることはなかった。

都内も気温は下がり、まれに雪も降る。それでも、通勤電車はおおむね規則正しく運行され、空調が効いた



群青色に咲く花

オフィスで厚着は不要だ。季節に関わらず快適に過ごせることを、都市の暮らしは目指してきたからだ。

「今年は、どうしますか」。ストーブの薪（まき）をお願いしている団体から声がかかった。薪棚を見て必要な量を算段する。板を割って焚（た）き付けをつくる作業も、そろそろかと考える。

季節の変わり目が暮らしに備えを促す。それは移りゆく時を、そのまま味わうことだ。見上げれば澄んだ青空に白いアルプスのスカイラインが映えている。高原のまちの魅力をあらためてかみしめる。

〈広告欄〉
湯灌（沐浴・お着替えお化粧）でお見送り　ご高齢者のお葬儀時見守りサービス　専門の介護資格者がご家族に代わりお付き添い
ご遺体保冷庫完備の安置室　遺品整理 真心込めてご供養
事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など
平安祭典 相続相談センター
万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も“あんしん”！分からない事は、何でも専門家に聞いてみよう！ 0120-256-113
平安祭典なら、エンディングに関する全ての「あんしん」をサポート！
●ファミリーホール駒ヶ根　●ファミリーホール伊那
●さくらホール　●美すず斎場　●箕輪斎場　●辰野斎場
あいネット グループ
平安祭典　伊那市西春近2270　0120-265-028
もしもの時は、まずお電話を…
365日・24時間お客様をサポート致します
平安長野　検索

子育て支援室
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。詳細は右のQRコードから。

食事相談
12月７日（月）９:30～11:30
まぁるくなあれ♪
栄養士による相談。

親子でふれあい遊び
12月９日（水）10:00～10:40
多目的ホール（アルパ３階）
対象は歩いたり走ったりできるお子さん。

ベビーマッサージ
12月９日（水）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。



お話のひろば クリスマススペシャル
12月16日（水）10:30～10:50
まぁるくなあれ♪
いつもより少し長めのスペシャル会。

ぷちクリスマス会 inきっずらんど
12月22日（火） 要予約
①10:00～10:30
②11:00～11:30
きっずらんど
対象は①１歳半以上、②１歳半未満のお子さん。各回定員20組。12月１日（火）オンライン予約開始。

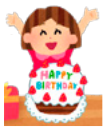
赤ちゃん成長記録・助産師相談
12月23日（水）13:30～15:15
きっずらんど

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。12月29日（火）～１月３日（日）は休館となります。 要予約

キッズヨガ
12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。

誕生日会
12月17日（木）10:00～
12月生まれの誕生日会。
定員５組。



離乳食教室
12月21日（月）13:00～
おやつは付きません。
定員２組。



相談＆発育測定
12月22日（火）９:00～
対面での個別相談です。



親子でベビヨガ
12月25日（金）10:00～
３カ月～ハイハイ歩き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

12月10日（木）①10:30～11:00、②11:10～11:40
駅前ビル アルパ 小会議室（３階）
予約は12月９日（水）16:00まで。予約は電話か右QRコードから。

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参加無料。

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。希望者は離乳食の試食もできます。４カ月以上の子どもとその保護者が対象です。

- **初期～中期（生後５～８カ月頃）**
  12月３日（木）13:30～15:00
  申し込みは11月26日（木）まで。
- **後期～完了期（生後９～18カ月頃）**
  12月16日（水）13:30～15:00
  申し込みは12月９日（水）まで。

両親学級② パパママ教室 要予約
12月19日（土）９:30～11:30
出産予定日が令和９年３～４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12月11日（金）まで。

両親学級③ 出産準備
12月３日（木）９:30～11:00
出産予定日が令和９年２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。

12月１日（火）	聖マルチン
12月15日（火）	赤穂、すずらん、中沢、北割、福岡
12月17日（木）	飯坂、美須津、経塚、東伊那、桜ヶ丘
12月18日（金）	J's（要予約・12月１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 **お話のひろば** です。

子育て支援センターでは「まぁるくなあれ♪」と「きっずらんど」で、月に各１回「お話のひろば」を開催しています。保育士が、絵本の読み聞かせや手遊び・わらべうたを行い、親子で一緒に楽しい時間を過ごすことができます。絵本を知ったり親子で触れ合ったりするきっかけにもなります。

申し込み不要で参加無料です。12月の開催情報は23ページに掲載していますので、ぜひお気軽にご参加ください。



楽しく絵本を読み聞かせ



親子で遊べる手遊び

参加者の声

わらべうたや手遊びは、自宅ではやる機会がなく、子どもが好奇心をもって一緒にやってくれました。親が子どもと触れ合う機会にもなり、楽しく参加できました。

家だとゆっくり本を読むことがあまりできないので、遊びにきたときにやっていると参加しています。わらべうたも、子どもが真似して一緒にやってみたりして良い経験になっています。

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。



大迫力の３年生の学年合唱

白鈴祭（赤穂中学校）

赤穂中学校で、文化祭「白鈴祭」が行われました。今年は、白鈴祭としての実施としながらも、運動会と合唱祭の日程を分け、新たな形態で開催。生徒会スローガン「星力結集」の下、一人一人が輝き達成感や楽しさを感じられる行事を目指し、生徒たちは各行事を笑顔で楽しんでいました。



仲間の展示作品を見学



有志の参加者で実施した大蛇



総合的な学習の時間での活動を発表

Happy Birthday 12月生まれ





西村 陽葵（はるき）くん
洋慶さん、ティカさん
笑顔はじける
我らの太陽！



北林 大和（やまと）くん
真人さん、小百合さん
元気いっぱいで
大きくなってね！

11月生まれ



宮嶋 透彩（とあ）ちゃん
和夫さん、菜穂さん
笑顔をいっぱい
ありがとう！



伊丹 麗々桜（りりさ）ちゃん
稔さん、美香さん
3歳おめでとう♪
大好きだよ～♡

誕生日のおともだち大募集

1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12月3日（木）。

メール
hisyo@city.komagane.lg.jp

司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



市立図書館 司書
大嶋 恵

クリスマスマーケット ～ちいさなクロのおはなし～

降矢 なな／文・絵　　福音館書店／出版

12月の初め、まちの広場に市場ができました。クリスマスマーケットです。たくさんのお店が並び、広場はクリスマスイブまで大にぎわいになります。

ある朝、焼き栗売りのおばさんが、市場のツリーの下で、箱に入った真っ黒な小犬を見つけました。小犬はクロと名付けられ、市場で働くみんなの人気者に。

ある日、市場に女の子とお母さんが買い物にやってきました。女の子はクロに大切なぬいぐるみのスノゥを紹介します。買い物をするため、クロにバイバイをして、スノゥをリュックにしまった女の子ですが、途中でスノゥが落ちたことに気づかず次のお店へと行ってしまいました。それを見ていたクロは、全速力で女の子を探し回ります。その頃、女の子もスノゥがいないことに気が付いて…。

クリスマスの季節に読みたい、心温まるクロと女の子のおはなしです。

子育てサイト トリセツ★

アプリの
ダウンロードは
こちら

子育て応援アプリ「こまっぷ by 母子モ」

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







店主からプロの技術を学ぶ

中心市街地の活性化に取り組む「こまがねテラス」は、こまゼミまつりを開催しました。こまゼミは駅前商店街の店主から、プロの知識や技術を学ぶ講座です。今回は、過去に登場した6店舗が再び実施しました。ぱとなでは、茶處 山二園（やまにえん）がお茶当てゲーム「茶かぶき」を企画。参加者は、お茶の解説を受けたり香りや風味を楽しんだりしながら、日本茶の魅力に触れました。

カイコプロジェクトが受賞

蚕を活用した医薬品開発や伝統産業の再生に取り組む「カイコプロジェクト」が、地方創生アワード2026を受賞しました。同賞は、自治体が独自に行う先進的な地方創生事例を表彰するもので、1,720自治体から14自治体が選ばれました。市は企業と連携し、市民の皆さんが育てた蚕をワクチン製造に役立て、残った繭ガラを工芸品などに活用。養蚕の歴史を生かし、市民参加で新たな産業を育む点が評価されました。



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。



スポーツで地域の絆を深める

市民スポーツ大会2026が開催され、駅伝や軟式野球など18種目の競技が行われました。これまで「市民総体」として親しまれてきた大会をリニューアルして、総合優勝を決める方式から、種目ごとに各区が競い合う方式に変更されました。赤穂東小学校体育館で行われた綱引きには6区が参加。選手たちは仲間と息を合わせて綱を引き、白熱した勝負を繰り広げました。

災害時施設利用の協力で協定締結

市と上伊那遊技場組合は、災害時の施設利用の協力に関する協定を締結しました。これにより、大規模災害時には市の要請で、同組合パチンコ店2店舗の駐車場の一部を車で避難した方の一時避難場所として利用可能になります。加えて、トイレや水道設備なども提供していただけます。江本清東（きよと）組合長は「災害時に安心できる場所を提供し、少しでも力になれれば」と話しました。



〈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
カーケアステーション 北 町
カーケアステーション 南 町
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

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。

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。