

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2021年(令和3年)

2

No.1158



新たな1年へ
走り出す



市長就任1年を迎えて

令和2年1月29日に就任した伊藤祐三市長。就任1年を迎え、これまでの取り組みを振り返り、今後の展望を聞きました。

新型コロナウイルスへの対応は、10回にわたる緊急経済対策を柱に行ってきました。①市民

市長に就任し、今年1月末で1年を迎えました。100年に一度といわれる新型コロナウイルスの世界的流行に直面し、感染防止や大きな打撃を受けた地域経済への対策に全力を挙げてきました。さまざまな行事の中止・延期や、学校や公共施設の一時休校・閉鎖を余儀なくされ、市民の皆さんにはご不便をおかけしたと思います。厳しい状況の中で、感染拡大の防止にご協力いただいていることに深く感謝を申し上げます。共に支え合って、この難局を乗り越えていきましょう。

Contents ～もくじ～

- 02 特集 市長就任1年を迎えて
- 04 特集 多文化共生の地域へ
- 08 情報ピックアップ
 - ・税の申告受け付け
- 10
 - ・12月市議会定例会報告
 - ・子ども交流センター説明会
 - ・スポーツ少年団 団員募集
 - ・介護保険運営状況報告
- 12
 - ・若者の奨学金返還を支援
 - ・成年後見制度の紹介
- 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
 - 駒ヶ根のシゴト
 - 企業ガイドブック発行
 - 青年海外協力隊通信 (番外編)
 - 活動報告と
 - 新規配属隊員の紹介
 - ちょっとひとこと
 - よしづみ
田辺 良積 さん
- 22 中アの魅力再発見
伊藤市長の雑記帳
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
 - (市立図書館
 - ねえ、この本よんで！)
 - 元気なこまがねっ子
 - (中沢保育園 お誕生日会)
 - Happy Birthday 2月生まれ
 - 司書オススメ絵本

今月の表紙

東伊那元旦マラソン (1月1日)

毎年恒例の東伊那元旦マラソンが行われ、地域住民約100人が参加しました。参加者は東伊那小学校を出発し、ゴールの東伊那公民館まで3.1kmのコースを駆け抜け、爽やかな新年のスタートを切りました。



の生活維持・下支え②事業者の事業継続・雇用維持③地域経済の活性化・需要喚起④新しい生活様式への対応——4つの分野に分けて、具体的な取り組みを進めてきました。

①では、子育て世帯やひとり親家庭、新生児の皆さんを給付金などで支援しました。体温測定器など予防対策機器の公共施設への導入や、マスクなどの購入支援も行いました。小・中学校では、オンライン授業を行えるようにと、一人一台の端末機の配備や通信ネットワークを整備。網戸や手洗い場の増設も進めました。帰省を控えていたいた県外に住む学生の皆さんへ五平餅やソバなど古里の味を届けたり、駒ヶ岳登山が中止になった中学生の皆さんに、ロープウエーに乗り千畳敷などでトレッキングを楽しんでもらったりもしました。

②では、緊急対策資金融資や雇用調整助成金の上乗せ、休業などの協力金・支援金を実施。

感染防止策や新たな生活様式に取り組んだ事業者にも補助も行いました。地域に欠かせない交通事業者や介護・障がい福祉事業者の下支えにも取り組みました。③は地域経済の刺激策として、プレミアム付き商品券や温泉施設チケットを販売。つれてつてカードのポイント上乗せ事業も行いました。④では、ブランド産業の支援や、ICTを活用した地域包括ケア情報システムを構築。駒ヶ根ファームスなどの観光施設の改修も進めています。危機は課題を明らかに



中学生の千畳敷トレッキング

します。デジタル化など、これまで欠けていた取り組みを一気に進める機会にもなりました。

この間、市民の皆さんや企業、団体からさまざまな寄付をいただきました。ふるさと納税も大幅に増えています。商品券などは完売が続き、地元の商店を応援する思いが伝わってきました。こうした地域の力こそ、駒ヶ根の宝だと改めて感じました。ワクチン接種が計画されるなど、感染対策は新たな局面を迎えます。引き続き、市民の皆さんの安全・安心を守ることを最優先に取り組んでいきます。

感染症は、社会の在り方も変え、次の時代の手がかりを世界中の人が探しています。若手経営者や高校生、大学生らとの「アフターコロナを考える駒ヶ根会議」や、「市長と語り合う会」では建設的な提案をいただきました。東京から地方へ人口流出が始まったように、これからの鍵の一つは集中から分散です。街づくりにも新たな価値観に沿っ



市長と語り合う会

た取り組みが求められます。

生涯活躍のまち構想は、その柱です。青年海外協力協会(JOCCA)が銀座通りに築く「(仮)ゴツチャウエルネス駒ヶ根」も夏頃の完成予定です。障がいの有無や性別、国籍、年齢を超えて交流を広げる取り組みを具体化します。コロナ後の駒ヶ根市が新たな時代に進めるよう、多様性を尊重し、さまざまな人や団体が、さまざまな活動ができる広場のような街を目指し取り組みを続けていきます。

認め合い 理解し合う

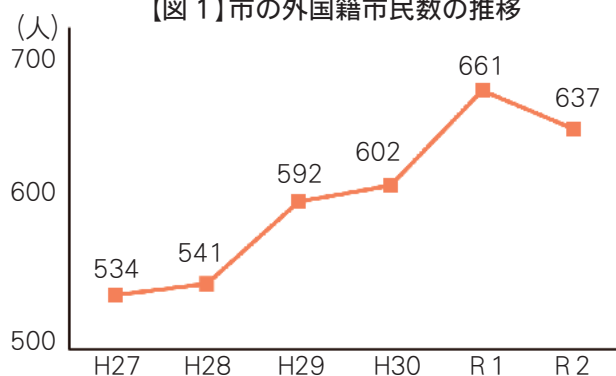
多文化共生の地域へ

多文化共生とは、国籍や民族が異なる人々が、お互いの文化的違いを認め、対等な関係を築きながら共に生きていくことです。

市の外国籍人口が増えている今、さまざまな国籍・文化を持った人たちが暮らしやすく、多様な価値観を地域の活力として生かすことができる。そんなまちづくりを進めています。



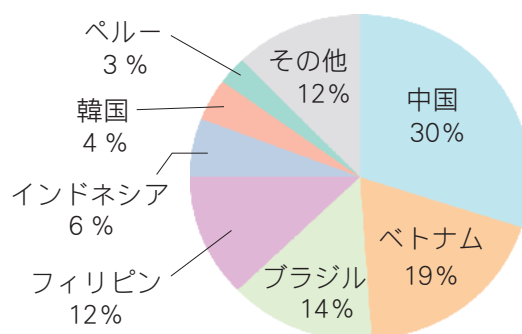
【図1】市の外国籍市民数の推移



外国籍市民数の増加

令和2年1月1日時点で、日本に住む外国籍の方は、287万人で過去最高を記録しました。また、令和元年の増加数、増加率、日本の総人口に占める割合も過去最高となっています。増加率は、地方で特に高い傾向があります。駒ヶ根市に住んでいる外国籍の方は、令和2年12月1日時点で637人。市の人口の約2%です。平成27年からそ

【図2】市の国籍別人口割合



の人数は増え続けています【図1】。現在は新型コロナウイルス感染症の世界的な流行によって一時的に減少していますが、国の外国人労働者受け入れ拡大の政策を背景に、今後増加することが見込まれています。国籍も多様化し、近年では、ベトナムとインドネシア国籍の増加が顕著となっています【図2】。その要因には、技能実習をはじめとする外国人労働者の増加が理由と考えられます。

多文化共生が 地域発展のカギ

市の少子高齢化・人口減少が進む中、増加している外国籍市民の方の活力が、地域の持続的な発展に大きな役割を果たすと期待されています。そのため、外国籍市民の方にも暮らしやすい多文化共生のまちづくりが求められています。

県の多文化共生 モデル自治体に指定

市は、国際協力機構（JICA）や市民団体等さまざまな機関と連携し、国際交流と多文化共生を推進してきました。そして、日本語教室の支援などこれまでの取り組みが評価され、本年度、県の多文化共生推進事業のモデル自治体に指定されました。これに伴い、県と連携した日本語教室の支援や、外国人向け防災講座など各種講座を開催しました。

また、やさしい日本語や多言語による情報発信の強化を行い、多文化共生のまちづくりを進めています。

暮らしの情報が得やすいサービスを充実

母国語が日本語ではない方には特に災害の際、情報が伝わりづらいことが心配されるため、市ではさらに情報配信サービスを充実させています。

やさしい日本語の メール配信サービス

市が出す災害などの情報を「やさしい日本語」でメール配信しています。詳しい情報や登録方法などは、やさしい日本語で市ホームページに掲載しています。



やさしい日本語って何？

「やさしい日本語」とは、外国人にも伝わりやすい簡単な日本語です。分かりやすい言葉や表現に言い換えたり、書き換えたりします。

外国語相談窓口

市役所本庁舎 1 階に外国語相談窓口を設置し、外国籍市民の方からの相談に応じています。開設時間は右QRから。

【対応言語】

ポルトガル語、中国語、英語



多言語対応のホームページ



市のホームページを外国語に直して表示することができます。表示方法は、ホームページでやさしい日本語を使って紹介しています。



外国人市民のための防災・感染症対策ハンドブック

やさしい日本語の、防災・感染症対策ハンドブックを作成しました（現在5カ国語版を作成中）。自然災害への備えや災害が起きた時の正しい行動、コロナ対策などを掲載。企画振興課窓口で配布している他、市ホームページでも公開しています。



日本語習得から 生まれる交流

外国人の日本語習得は、多文化共生を進める上で大きな柱となります。日本語能力が上ると得られる情報が多くなり、暮らしやすさや防災面での安全性が高まります。

そのため、日本語学習を支援するボランティアの役割は、民間の日本語教室が無いこの地域で大きなものとなっています。また、市民ボランティアが日本語学習を支援することで、日本語習得だけでなく、外国籍市民の方と地域のつながりができます。そこから交流が生まれ、より暮らしやす



ペアになり日本語を学習

い環境が作られます。

交流を支える ボランティア団体

多文化共生のまちづくりに欠かせないのが、市内のボランティア団体の活動です。その一つ、「地球人ネットワークinこまがね」では▼日本語教室▼会員や地域住民との多文化交流▼外国籍住民のための生活情報講座の3つを中心に活動しています。外国籍住民と地域住民が理解し合い、交流することを目的として



地球人ネットワーク
inこまがね

高森 アナ 会長

(ペルー出身 来日29年目)

活動の根底にあるのは、来日当時、自分の居場所がなく寂しい思いをした経験です。この活動が広がっていき、外国人だけでなく、日本人ボランティアを含めたみんなの居場所になってほしいと思っています。

2006年から活動しており、現在外国人約230人、日本人ボランティア約100人の登録があります。

日本語教室は週2回開かれます。日本語学習者とボランティアがペアになり、会話をしながら日本語を学んでいます。同団体の高森アナ会長は、「3つの活動はどれもなくてはならない」としつつ、「安定した職に就き安心して暮らしていくためには、日本語を覚えるのが特に大切」と話します。

駒ヶ根に住んでみて



ラム さん

(ベトナム出身
来日2年目)



日本の生活で苦労するのは、やはり日本語です。だいぶ分かるようになってきました。が、一気に長い文を話されると理解できないことが多いです。

駒ヶ根は、静かで景色がよく、住みやすいです。日本語教室に行っても、みんな優しくしてくれるのでうれしいです。休日は、サッカーやバドミントンをして楽しんでいます。



日本語や日本のマナーも学びます

外国人の人口が増える中、

ボランティアを募集中

もう一つの団体、「つなぐ♡HUB」とるまみーずわーくすでは、ママたちのキャリア形成などを支援するため、さまざまな活動をしています。その活動の一つ「にほんごクラス」は、外国出身のママ向けの日本語教室です。

カードゲーム等を通して、楽しく日本語を学習したり、日本のマナーや習慣を身に付けたりしています。週2回の教室は、日本人や外国人のママたちが交流したりする場にもなっています。



つなぐ♡HUB
りとるまみーずわーくす
にほんごクラス講師

あい
牧野 愛 さん

日本に知り合いもなく困っている外国出身のママたちにできることはないかという思いから、にほんごクラスを始めました。授業を通じて、お互いの文化を知ることができ、その違いを理解し認め合えるきっかけにもなっています。

JICA訓練所がある 特色を生かして

市民ボランティアの人数が不足しています。市ではボランティア養成講座を行うなど、日本語学習ボランティアの拡大に取り組んでいます。外国人の日本語学習支援に関心のある方は、左下の問い合わせ先までご連絡ください。

市には全国に2カ所あるJICA青年海外協力隊の訓練所の1つがあり、毎年、約600人の隊員が全世界に羽

違いを認め合い 活気のあるまちへ

市は第4次総合計画では、「国籍を問わず、市民が相互に協力して暮らしている」姿を目指しています。

市には、地域実践活動や学校交流など、地域の方や学生と接するものも多くあります。また、平成30年には青年海外協力会(JOCA)の本部事務所が市内へ移転し、地域の国際交流・国際協力への理解が育まれています。



市民とJOCAが協働し開催した
大使村まつり(令和元年)

【問い合わせ】

企画振興課 地域振興係
内線242

指しています。そのためには、言葉や文化の壁を越えてお互いの違いを認め、理解し合うことが大切です。

異なる文化と交流することは、これまで知ることのなかった文化や価値観に触れ、人生をより豊かにする可能性を秘めています。国際理解が育まれてきたこの地域で交流をさらに深め、さまざまな人が入り交じった「ごちゃまぜ」の活気あるまちを一緒につくっていきましょう。

税金

市県民税・所得税の申告は
2月12日～3月15日です

所得の申告は、各種行政サービスや軽減措置等を受けるための基礎資料となる大切な手続きです。期限内の申告をお願いします。

市では、次ページの日程で申告相談を行います。混雑防止のため、できる限り該当する相談日にお越しください。

◆申告が必要な方

申告が必要か分からない方は、次ページでご確認ください。令和2年中の所得状況等から申告が必要と思われる方には、2月上旬に申告書を郵送します。また、あらかじめ下のチェックリストで持ち物をご確認ください。

感染拡大防止にご協力を

相談会場では新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をお願いします。

・来場時はマスクを着用し、手指の消毒を行ってください。

・来場前に自宅で体温を測り、37.5度以上の場合は来場をご遠慮ください。

・混雑の状況によっては、入場を制

限する場合があります。また、混雑防止のため車内など会場の外でお待ちいただく場合があります。

集計は事前に

農業や不動産などの「収支内訳書」を提出する方や「医療費控除」のある方は、必ず事前に集計を済ませてからお越しください。未集計の場合は、ご自身で集計をしていただいてから相談となります。

※決算書等の様式は、市ホームページに掲載しています。



午前8時30分以降に来場を

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、番号札の配布時間を変更します。配布時間前に会場の外で長時間並ぶと、感染のリスクが高まります。配布時間前の来場はご遠慮ください。

◆番号札配布時間

午前8時30分～

☑ 持ち物チェックリスト

- マイナンバーの分かるもの(本人と被扶養者など全員分)
- 本人確認できる書類(マイナンバーカードを持っていない方)
- 申告書(市または税務署から郵送された方のみ)
- 確定申告のお知らせはがき等の利用者識別番号の分かる書類(税務署から郵送された方のみ)
- 印鑑(認め印)
※シャチハタ不可
- 申告者名義の預金通帳
- 令和2年中の所得を明らかにできるもの(給与や年金等の源泉徴収票、事業・農業・不動産の収支決算書など)
- 控除を受けるための書類
 - ・生命保険、地震保険、国民年金保険料の令和2年分控除証明書
 - ・医療費の領収書(医療費控除を受ける方)
 - ・障害者手帳など障害等級の分かるもの(障害者控除を受ける方)



市で申告できない相談

次の相談は、市ではお受けできません。税務署の確定申告相談(いなっせ)へお出掛けください。

▼青色申告 ▼不動産・株式等の譲渡所得 ▼住宅ローン控除(初回のみ) ▼損失・繰越損失 ▼消費税、贈与税申告 ▼令和元年分以前の確定申告

【税務署確定申告開設期間】

2月2日(火)～3月15日(月)

※2月2～15日は還付申告のみ

午前9時～午後4時(土日祝除く) いなっせ(伊那市駅西)2階

◆整理券が必要です

本年度の税務署の確定申告相談には、「入場整理券」が必要です。当日、申告会場でも配布をしています。スマートフォンアプリ「LINE」で発行すると、事前に取得でき便利です。QRコードから、お友だちに追加をして登録してください。



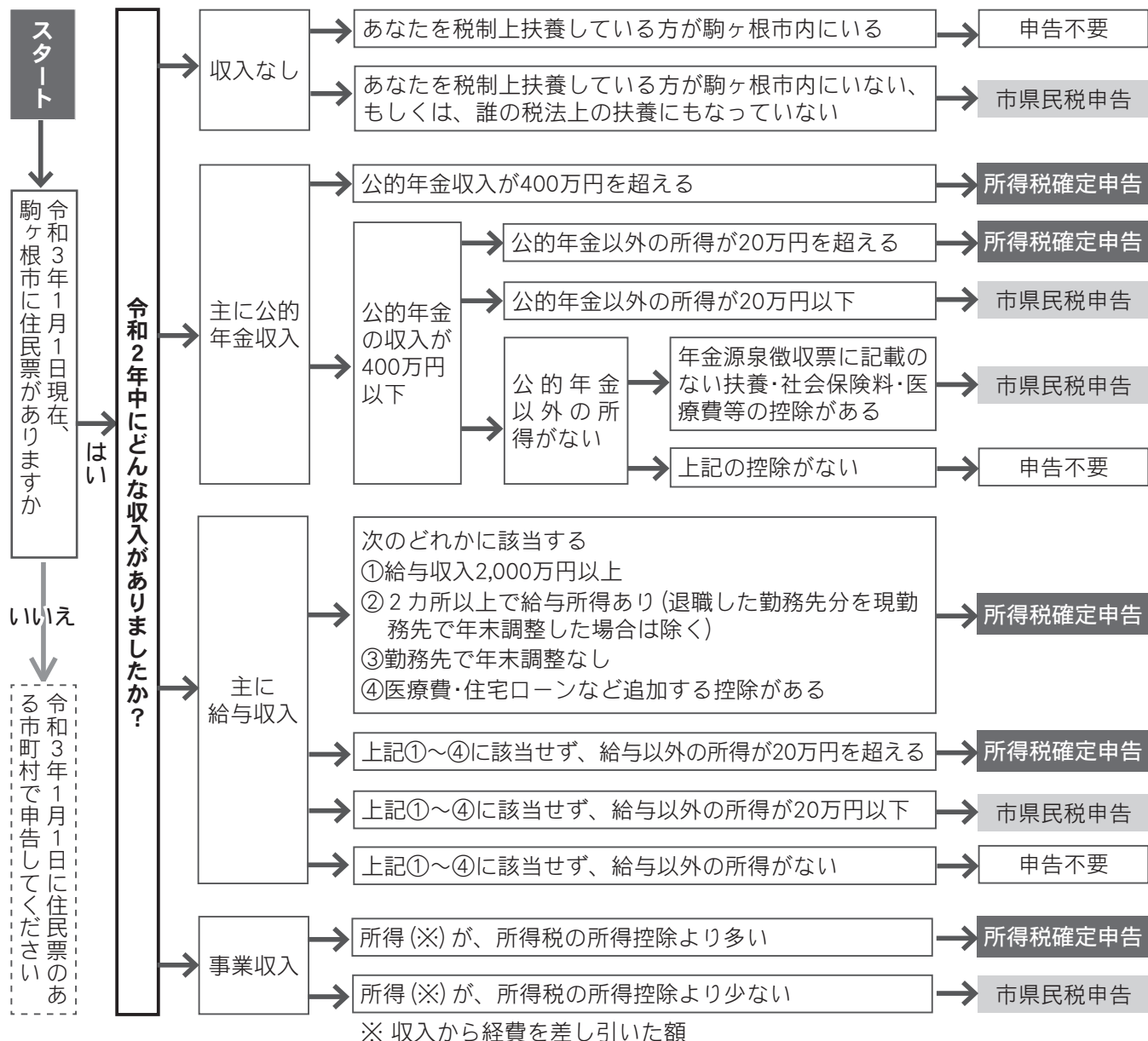
【税務署申告に関する問い合わせ】

伊那税務署 ☎(72)2171

【申告全般に関する問い合わせ】

税務課 市民税係 内線273

申告が必要か確認してみましょう



申告相談日程表

《午前の部》 午前8時45分～正午 《午後の部》 午後1～4時

月 日	指 定 地 区	会 場
2月12日(金) ・15日(月)	還付申告相談(全地区)	市役所 本庁舎 大会議室 (2階)
16日(火)	北割二区	
17日(水)	福岡区第1～4	
18日(木)	福岡区第5～9	
19日(金)	町二区	
22日(月)	中沢区(永見山・南入 ・菅沼・下割・中山・原)	中沢 支所
24日(水)	中沢区(中割・上割 ・大曾倉・中曾倉・本曾倉)	
25日(木)	東伊那区(伊那耕地・栗 林・火山)	東伊那 支所

月 日	指 定 地 区	会 場
2月26日(金)	東伊那区(塩田・大久保)・竜東全地区	東伊那支所
3月1日(月)	上赤須区・町三区	市役所 本庁舎 大会議室 (2階)
2日(火)	南割区・中割区	
3日(水)	上穂町区	
4日(木)	小町屋区	
5日(金)	下平区・町一区・中沢区(吉瀬)	
8日(月)	町四区	
9日(火)	市場割区	
10日(水)	北割一区	
11日(木) ～15日(月)	上記指定日に申告できなかった方 (土日はお休みです)	

※午前の受け付けは、混み具合により、午前10時ごろに締め切る場合があります。
また、正午から午後1時までには申告相談を行わず、受け付けのみ行います。

議会

令和2年12月市議会 定例会が行われました



市議会定例会が、11月27日から12月22日までの26日間の会期で開かれました。条例や補正予算など15件の議案が提出され、全て原案どおり可決・承認されました。

条例

▼市職員の給与に関する条例の改正
国家公務員の給与改定に準じ、職員の期末手当を減額しました。

補正予算

令和2年度一般会計補正予算(第9号)

1億418万円を追加しました。

【主な歳入】

▽国庫支出金 2億40万円

▽基金の取り崩し △9622万円

【主な歳出】 ★はコロナ対策

▽駒ヶ根温泉開発(株)への補助★

1900万円

温泉使用料の減免期間を延長し、経営を支援します。

▽観光施設の改修★ 2450万円

感染拡大予防と新しい生活様式を取り入れるため、キャンプセンター等を改修します。

▽修学旅行等のキャンセル料補助★

1099万円

修学旅行等を中止した場合に発生するキャンセル料を市が負担します。

令和2年度一般会計補正予算(第10号)

6億1433万円を追加しました。

【主な歳入】

▽ふるさと寄附金 3億7000万円

【主な歳出】

▽ふるさとづくり基金積立金

3億7000万円

ふるさと寄附金の増加分を基金に積み立てます。

▽第三セクター等改革推進事業債の

繰上償還 1550万円

繰上償還し財政健全化を図ります。

令和2年度一般会計補正予算(第11号)

1662万円を追加しました。

【主な歳入】

▽国庫支出金 1662万円

【主な歳出】 ★はコロナ対策

▽ひとり親世帯臨時特別給付金★

1662万円

コロナ禍で収入が減った低所得のひとり親世帯を支援します。

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で、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

利用を希望する新1年生の保護者と、新規に利用を希望する新2年生以上の保護者の方は、利用説明会への出席をお願いします。日程は下の表でご確認ください。

※新型コロナウイルス感染拡大により、中止となる場合があります。

継続利用者の説明会は中止

毎年、継続利用を希望する方への保護者説明会を行っていますが、本年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

継続利用を希望する方は申請書にご記入の上、子ども課で登録手続きをしてください(登録は毎年必要です)。申請書は、利用を希望する子ども交流センターで受け取りをお願いします(2月1日(月)以降に配布します)。

【新規利用者対象説明会】利用するセンターの日程にご参加ください

対 象	期 日	時 間	会 場
すずらん子ども交流センター (赤穂小の児童)	2/21 (日)	午前10時 ～11時30分	赤穂公民館 ホール
三和森子ども交流センター (赤穂小の児童)		午後 1～2時	
みなみ子ども交流センター (赤穂南小の児童)		午後 3～4時	
赤穂東子ども交流センター (赤穂東小の児童)			
上記に参加できない方	2/22 (月)	午後 6時30分～	市役所 南庁舎 大会議室(2階)

詳細は、市ホームページにも掲載しますので、ご覧ください。



【問い合わせ】

子ども課子育て家庭教育係
内線716

募集

スポーツ少年団 新規団員募集 更新手続きも忘れずに

市スポーツ少年団では、新規団員を募集します。友達や先輩と一緒に、スポーツを楽しみませんか。

申し込み方法

◆新規申し込み

入団申込書に団会費1700円（国と県への登録料、スポーツ保険料）を添えて、スポーツ少年団窓口（社会教育課・保健センター1階）へお申し込みください。

◆継続申し込み

所属する団へ更新の申し込みをしてください。

各団とも募集人数に達し次第、締め切ります。募集人数に満たない場合は、4月5日（月）から2次募集を行います。2次募集には、団会費に加えて保険の振込手数料660円がかかります。

活動の様子を市ホームページで紹介していますので、ご覧ください。

【スポーツ少年団の種類と募集内容】

種 目	募集対象	募集人数
剣 道	小学1年～	20人
少林寺拳法	小学1年～中学生	30人
空 手	小学1年～中学生	30人
バドミントン	小学1～6年生	10人 ※
バレーボール	小学1～6年生	制限なし
サッカー	小学1～6年生	制限なし
バスケットボール	小学1～6年生	各学年10人
軟式野球	小学1～6年生	制限なし
新体操	小学3年～高校生 （女子のみ）	制限なし
テニス	小学3年～中学生	制限なし
陸 上	小学1年～中学生	制限なし
ホッケー	小学1～6年生	制限なし

※うち小学2年生以下5人

【申し込み・問い合わせ】

スポーツ少年団事務局
（社会教育課 スポーツ振興係内）
内線 724



市HP

介護

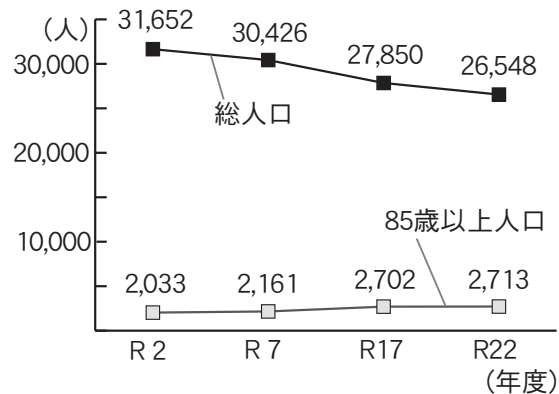
令和元年度 市介護保険の運営状況

市では、高齢者の介護を社会全体で支え合うために、介護保険制度を運営しており、市内の40歳以上の全ての方が加入しています。令和元年度の運営状況等を報告します。

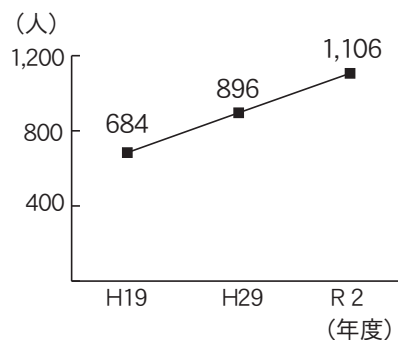
介護保険特別会計の財政状況

令和元年度の歳出の約9割を占める保険給付費（利用者の皆さんのサービス利用を補助したお金）は28億5300万円で、介護報酬改定等の影響により前年度より2.5%上昇しました。

【図1】市の総人口と85歳以上人口の推計



【図2】1人暮らし高齢者の状況



高齢者を取り巻く課題

85歳以上の方は要介護になるリスクが高く、その人口は今後さらに増加する見込みです【図1】。また、1人暮らし高齢者数も年々増加しています【図2】。このほかにも、高齢者のみの世帯など支援の必要な方が増えています。人口減少による担い手不足が課題となる中、今後も支え合いの仕組みづくりや、担い手の育成をさらに推進し、支援体制の充実を図っていきます。

【問い合わせ】

福祉課 高齢福祉係
内線 318



補助

若者の奨学金の返還を支援します



市では、若い世代の定住を応援するため、奨学金返還の支援事業を行っています【左表】。利用を希望される方は、事前登録が必要です。登録は、企画振興課窓口または市ホームページの申し込みフォームで行うことができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ページをご覧くださいか、お問い合わせください。



【問い合わせ】

企画振興課 少子化対策・交通政策係
内線 244

1. 補助額

10月1日～9月30日の1年間に、本人が返還した金額の2分の1

※上限年額5万円。返還期間が6カ月未満は、2万5千円。

2. 補助期間

一人につき5年間 ※ただし、30歳を迎える年度まで。

3. 対象者 次の全てに該当する方

- ・30歳以下の方
- ・市内に住民登録があり、今後5年以上住む予定の方
- ・上伊那地域の事業所に就職していて、5年以上継続して勤務する予定の方

4. 対象奨学金 次のいずれか(返還義務免除は除く)

- ・独立行政法人 日本学生支援機構が行う奨学金
- ・都道府県、市町村が行う奨学金
- ・厚生労働省の技能者育成資金融資制度
- ・その他市長が認める奨学金

5. 事前登録期限

- ① 既卒者で新たに上伊那地域の事業所に就職する方は、就職した月の末日までに事前登録が必要。
- ② 卒業予定者は、卒業日が含まれる年度の3月末までに事前登録が必要(登録者には9月中旬に申請書を送付)。

【表】成年後見制度の種類

種類	対象	概要
任意 後見制度	現時点で判断能力がある方	将来、判断能力が不十分となった場合に備え、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく制度
法定 後見制度	既に認知症などにより判断能力の低下した方	家庭裁判所が選定した方(成年後見人等)に、お金の管理や生活に必要な契約行為などの援助を受けることができる制度

成年後見制度とは

成年後見制度は、判断能力が十分でない方を後見人等が法律面や生活面で保護・支援する制度で、2つの種類があります【表】。認知症や知的障がい、精神障がいなどの方の、不動産や預貯金等の財産管理、医療や福祉サービスを利用するための手続きや契約のお手伝いをします。

福祉

成年後見制度をご存知ですか



まわりにこんな方はいませんか

ご家族や地域、知り合いに次のような方がいたら、成年後見制度についてご相談ください。

◆ 一人では契約の判断に自信がない

◆ 消費者被害に遭っている、遭ったことがある

◆ 郵便物を紛失したり、内容が理解できなかったりして、手続きや支払いが滞っている

◆ 障がいのある子どもがいて、親が亡くなった後の生活が心配

相談は、市のほかに市社会福祉協議会(☎(81)5900)でも受け付けています。市ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。



【問い合わせ】

● 高齢者の方

地域包括支援センター

(地域保健課内) 内線 339

● 障がいのある方

福祉課障がい福祉係

内線 315

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

応援券の使用期間は2月14日(日)まで



第3弾駒ヶ根市プレミアム付応援券の使用期限が迫っています。期限後は無効となりますので、忘れずにご使用ください。なお、換金や払い戻し等はできません。

問 商工振興課 商業係 内線431

知 林業退職金共済制度をご存じですか

林業退職金共済制度は、昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。この制度は事業主の方が当機構と契約し、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界を辞めたときに林業退職金共済から退職金を支払うものです。加入方法など詳しくは、最寄りの支部または本部へお問い合わせください。

問 独立行政法人 勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部 ☎ 03-6731-2889

知 産業別最低賃金が改正されました

県内の特定の産業で働く労働者に適用される特定(産業別)最低賃金が、以下のとおり改正されました。なお、適用業種等の詳細は、長野労働局ホームページをご覧ください。



▶業種と時間額

- ・計量器、測定器等製造業 894円
- ・はん用機械器具等製造業 905円
- ・各種商品小売業 857円
- ・印刷、製版業 850円

問 長野労働局
労働基準部賃金室
☎ 026-223-0555

市の人口(12月1日現在)

- 人口 31,827人(△29)
- 男性 15,583人(△21)
- 女性 16,244人(△8)
- 世帯 13,251世帯(△11)
- 11月中の異動
転入62人、転出77人、
出生20人、死亡34人

イ 第28回三遠南信 サミット2021in遠州

「ウィズコロナ時代における県境連携の再価値化～逆境からの挑戦～」をテーマに、パネルディスカッションなどの様子をオンラインで配信します。申し込み不要で、どなたでも視聴いただけます。ぜひご覧ください。

▶日時 2月15日(月)
午後2時～

▶視聴用URL

<http://www.sena-vision.jp/sena/summit/no28.html>

▶視聴用QRコード



問 三遠南信地域連携ビジョン推進会議(SENA)事務局
☎ 053-457-2242

新型コロナ 傷病見舞金を支給

国民健康保険と後期高齢者医療保険の被保険者で、個人事業主の方が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、傷病見舞金を支給します。申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



対象者 次の条件を全て満たす方

- ◆市の国民健康保険か後期高齢者医療保険に加入
- ◆事業所得により生計を立てている個人事業主
- ◆新型コロナウイルス感染症に感染した
- ◆国保または後期高齢の傷病手当金の対象とならない

支給額 7万円(支給対象者一人につき一回限り)

期限 令和3年3月31日までに申請が必要

問 市民課 国保医療係 内線321

「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：伊那市東春近車庫207 <https://grace-ja.com>

搬送依頼・葬儀打合せ **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 駒ヶ根
駒ヶ根市東町4-10
通夜安置室あり

虹のホール 花みずき
駒ヶ根市東町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

ひとり親世帯 臨時特別交付金の申請はお済みですか

対象者で申請が済んでいない方は、申請期限が迫っていますので、お早めに手続きをしてください。



◆申請期限 2月26日(金)

◆対象者 高校3年生までのお子さんがあるひとり親家庭で、次のいずれかに該当する方

①公的年金などを受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当を受給していない方(所得制限あり)

②コロナの影響による家計の急変などで、収入が児童扶養手当を受給している方と同水準となった方

◆給付額 一世帯5万円(第2子以降一人につき3万円加算)

＝追加給付＝

給付を受けた方(上記①の方と令和2年6月分の児童扶養手当が支給された方)で、コロナの影響で収入が減った方は、追加で一世帯当たり5万円の給付が受けられます。

問 福祉課 社会福祉係 内線313

相 確定申告期 税理士無料電話相談

少額な税務相談を税理士がお受けします。最寄りの税理士事務所へ事前に連絡の上、ご相談ください。

▶期日 2月3日(水)

▶予約受付 午前9時30分～午後4時(正午～午後1時を除く)

▶対象者

- ・年金受給者
- ・給与所得者で医療費控除を受けようとする方
- ・年の途中で退職または就職した方

問 関東信越税理士会 伊那支部
☎ 74-8170

相 農地相談会



売買や貸借、相続などの農地に関する相談を地元委員がお受けします。

お気軽にご相談ください。予約必要。

▶期日 2月6日(土)

▶時間・場所

○午前の部 竜西地区

○午後の部 竜東地区

※予約状況により調整し、相談者にご連絡します。

▶予約締切 1月29日(金)

問 農業委員会事務局
内線411

知 駅前交番 広報にしこま ミニ



2月1日～3月

18日は「サイバーセキュリティ月間」です。パソコンやスマートフォン以外のインターネットに接続されているゲーム機や家電製品でも、ウイルスに感染し、機器が乗っ取られる被害などが発生しています。

▶パスワードの取り扱いに注意

ウイルス対策をしても、自分で決めたパスワードを使い回すことによる被害の発生も報告されています。特に、パスワードの取り扱いには注意しましょう。

問 駒ヶ根警察署

☎ 83-0110 (24時間受付)

相 人権特設相談所

人権問題や生活上の悩み事を人権擁護委員が相談に応じます。相談内容の秘密は守られますので、安心してご相談ください。相談無料、申し込み不要。

▶日時 2月4日(木)

午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館

小会議室1・2(1階)

▶相談内容

- ・家族間の問題
- ・離婚
- ・近隣とのトラブル
- ・学校や職場等でのいじめや差別 など

問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

菩提寺様で こころを込めたお葬式

事前相談、随時承ります

もしもの会会員募集中

ご遺体のご搬送 24時間
ご葬儀のすべて 365日
いつでも対応

株式会社
儀礼センター

TEL83-2929

家族葬・小規模葬

ご遺体安置所併設

儀礼センター 駒ヶ根斎場

式参列 最大80名 / 会葬 最大150名 / 精進落し 最大50名
宗派を問わずご利用いただけます

イベント

お知らせ

相談

募集

募 県市町村対抗駅伝 候補選手の募集

市民の代表としてタスキをつなぐ候補選手を募集します。学校を通して配られる申込書で、ご応募ください。

- ▶大会期日 4月24日(土)
- ▶大会場所 松本平広域公園
陸上競技場
- ▶募集期間 1月25日(月)
～2月19日(金)

- ▶対象者 市内小学生新4～6年生、
市内中学生新1～3年生
- 問 社会教育課 スポーツ振興係
内線723

募 市民農園の利用者を募集

野菜や花などの栽培を通して、自然に親しんでみませんか。

- ▶貸付面積 1区画33平方
メートル(10坪)
- ▶区画数 南割:16区画
北割:23区画
- ▶使用料 年間3,000円/区画
- ▶期間 令和3年4月1日
～令和4年3月31日
- ▶申込締切 2月12日(金)
※応募多数の場合は抽選
- 問 社会教育課 生涯学習係
内線721

各種納期案内

- ◇固定資産税 4期
- ◇国民健康保険税 9期
- ◇介護保険料 9期
- ◇後期高齢者医療保険料 8期

募 壮年ソフトボール大会 参加チーム募集

壮年の部(39歳～)、実年の部(49歳～)、シニアの部(59歳～)の参加チームを募集します。参加には、申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

- ▶申込期限 2月15日(月)
- 問 事務局 宮澤さん
☎ 090-6799-4427

募 ナイターソフトボール 参加チーム募集

ナイターソフトボールの参加チームを募集します。参加には、申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

- ▶申込期限 2月中旬
- 問 事務局 関口さん
☎ 090-8304-3602

相 若者の就労何でも相談



若者の就労に関する悩みや不安などの相談をキャリアコンサルタントがお受けします。相談無料、申し込み必要。

- ▶日時 2月16日(火)
①午後2時30分～3時30分
②午後4～5時
※どちらかお選びください。
- ▶場所 駅前ビル「アルパ」
小会議室(3階)
- ▶対象 15～49歳の就労中ではない方と、その保護者等。
- ▶申込期限 2月13日(土)
- 問 いな若者サポートステーション ☎ 96-7273
※開所は、火・木・土曜日のみ

ウエディング・小規模宿泊施設支援

コロナ禍で事業活動の縮小を余儀なくされている事業者等を支援します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【GOTO駒ヶ根ウエディング支援】

- 対象者 令和3年1月8日～3月31日に、駒ヶ根高原幸せの森
ブライダル協会のガイドラインに基づきモデル事業を行い、
協会または連携事業者が行う情報発信に協力する方
- 補助額 モデル事業にかかる費用の2分の1以内
(上限20万円)



【小規模宿泊施設特別支援】

- 対象者 主に観光客の宿泊予約を扱う小規模宿泊施設を営む事業者
- 条件 ・客室数が2室以上100室未満の市内宿泊施設
・令和2年7～12月の間で事業収入が前年より
減少した月があること など
- 補助額 30万円(定額)



- 問 観光推進課 観光係 内線441



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】

(11月中)

澤山 孟彦(83)町四区第3
下出 知宜(48)北割二区下の坊2
氣賀澤キヨ(91)小町屋区南部
中村三千男(79)福岡区第1

(12月中)

井口 晴人(90)小町屋区下市場
松原 一人(93)南割区第2-1
竹内 邦江(89)町一区第5
林 澄子(90)中沢区下割
横山たか子(60)小町屋区下市場
知久恵美子(91)福岡区第3
矢沢 幸子(95)東伊那区栗林
西村美年子(78)福岡区第4
正田いちよ(95)上穂町区第3
吉澤 春次(85)市場割区宮の前
宮澤 朝男(92)下平区第14
塩澤由美子(84)上穂町区第5
宮脇 廣 (93)中沢区中割

※依頼があった方のみを
掲載しています。

善意のコーナー

☆平成7年度赤穂中学校卒業生
07申酉どんぐり会 様

同窓会設立記念として、赤穂
東小学校へ高画質写真用プ
リンターを寄付

☆赤穂学校同窓会 様

教育文化向上のため、赤穂中
学校へ図書券10万円分、赤
穂小学校・赤穂東小学校・赤
穂南小学校へそれぞれ図書
券5万円分を寄付

☆竜東2001年会 様

還暦記念として、絵画を寄付

☆駒ヶ根市林業青年会議 様

同会議の解散に伴い、活動費
40万円を林業振興のために
寄付

訂正とお詫び

市報こまがね令和3年1月号
の28ページに誤字がありました。
訂正し、お詫び申し上げます。

誤:竹村 悠人 支配人
正:竹村 悠斗 支配人

募

ゲートキーパー
養成講座 受講者募集

悩んでいる人に気付き、声を
掛け、見守るゲートキーパーを
育てる講演会を開催します。受
講無料、申し込み必要。

▶日時 3月2日(火)
午後7時～8時15分

▶場所 赤穂公民館 ホール

▶講師 こころの医療センター
駒ヶ根 谷美加 臨床心理科長

▶申込期限 2月19日(金)

問 地域保健課 健康長寿係
内線333

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。詳しく
は、お問い合わせください。

▶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



こまがねTV放送予定

2日～	税の申告
9日～	文化センターだより
16日～	スポーツ少年団員募集
23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、15:00、19:00、 21:00、23:00

市報クイズ

※抽選でこまかっぱグッズが当たります。

問題:今月の特集は「◇◇◇◇◇」の地域へ

- Q 1. 興味を持った記事とその感想
Q 2. 今後取り上げてほしい内容等
Q 3. 市報に関するご意見・ご感想

①答え(◇に当てはまる文字) ②アンケートQ
1～Q3 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号を
添えてご応募ください。締め切りは2月10日
(水)当日消印有効。賞品発送は2月中旬予定。

●はがき

399-4192 (住所不要)
駒ヶ根市役所
秘書広報室 宛て

●ウェブ



畳替えは最も簡単にできるリフォームです!

◎見積無料!!

「市報を見た」と言って
いただいた方は特典があります

特典例

たたみ + ふすま又は障子又は網戸
のセット注文で税別5万円以上ご注文のお客様

3,000円引き!

たたみ替え(裏返し)
5,000円～
(表替え6,500円～(税別))

ふすま貼替え(片面)
(巾90cm×高180cm)
4,500円～

障子貼替え
(巾90cm×高180cm)
2,500円～

オーダーカーテン
最大半額

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致します。
★市営・県営住宅にお住まいの皆様へ…畳・ふすま・障子壁の
塗装など退去時のお手入れは当社にお任せください!!

私がお伺い
します!

地元で90年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 受付/あさ8:00～よる8:00 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは
通話料無料



0120-193-875





緊急当番医・薬局

2/7 (日)	南向診療所(中川村) なかがわ薬局(中川村)	内・小 —	☎ 88-2019 ☎ 88-4171
2/11 (木・祝)	かしの実クリニック(福岡区) やじま薬局(北割一区)	内 —	☎ 98-0590 ☎ 82-3930
2/14 (日)	駒ヶ根泌尿器科クリニック(町一区) サンロード南田店(町一区)	泌 —	☎ 98-8876 ☎ 98-8130
2/21 (日)	須田医院(町一区) 田中薬局(町三区)	内 —	☎ 81-5050 ☎ 82-3302
2/23 (火・祝)	北原医院(宮田村) トノムラヤ薬局(宮田村)	内 —	☎ 85-2214 ☎ 85-2106
2/28 (日)	片桐診療所(中川村) 加藤薬局(中川村)	内・小 —	☎ 88-2512 ☎ 88-6050



休日水道当番店

2/6 (土)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜) (有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜)
2/7 (日)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331 (株)みずほ ☎ 83-6677
2/11 (木・祝)	窪田建設(株) ☎ 82-3201 ☎ 83-4896(夜)
2/13 (土)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
2/14 (日)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
2/20 (土)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121 ☎ 83-0957(夜)
2/21 (日)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
2/23 (火・祝)	小澤建設(株) ☎ 82-2171 ☎ 82-5094(夜)
2/27 (土)	福美建設(株) ☎ 87-2030
2/28 (日)	中澤木材(株) ☎ 83-3715



緊急歯科診療

- 2/7(日)、11(木・祝)、14(日)、21(日)、23(火・祝)、28(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



相談窓口

●心配ごと相談(民生委員)

2月4日(木) 14:00～18:00

ふれあいセンター

問 社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

2月9日(火) 14:00～16:00

福祉センター

問 企画振興課 秘書広報室
内線262

●司法書士相談 **要予約**

2月25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

●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

●外国語相談窓口

ポルトガル語・英語・中国語に対応。時間等はお問い合わせください。

問 企画振興課 地域振興係
内線242

コロナ禍の
生活様式変化により

お葬式の事前相談急増中

資料請求
お待ちしております

こんな方から
ご相談を
受けています

- 他社に入会しているが、他の葬儀社も気になる ⇨ 希望にあった葬儀社を選び直すことができた
- 高齢の家族が心配 ⇨ いざという時に頼れる先があるという気持ちに余裕ができた
- 通夜から施設を使いたい ⇨ 利便性と金額を聞いて安心できた



こう しょう いん
光祥院



0120-088-541

家族葬承ります

会員特典 相談無料チケットプレゼント

相続相談センター開設 365日営業
☎ 0120-184-185 (9:00～18:00)

すこやかライフ

※新型コロナウイルスの影響で、中止や延期となる場合があります。

各種検診や健康に関するイベント、健康に役立つ情報をお知らせします。

地域保健課 健康長寿係 内線331～334

大腸がん検診提出容器の返却にご協力ください

大腸がん検診を申し込んだ方で、未開封の提出容器(便を採る容器)をお持ちの方は返却をお願いします。

【返却先】

地域保健課(保健センター1階)
中沢支所
東伊那支所
駒ヶ根駅市民サービスコーナー



◀この容器です

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つらい思いを公認心理師に無料で相談できます(一人60分)。

【保健センター】

2月4日(木)、12日(金)、25日(木)
9:00～14:00 ※最終受付13:00

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山田 慎二医師による相談です(一人30分程度)。眠れない、食欲がないなどの悩みをお聞きます。

【市役所南庁舎】

2月18日(木)
13:30～15:30 ※最終受付14:40

地域保健課 地域ケア係 (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

2月12日(金)
14:00～14:45、15:00～15:45
竜東メンタルクリニック

本人やご家族の不安など個別にお話を聞きます。費用は300円。

みんなが

「ほっと」なる語らいの場

2月1日(月) 13:30～15:30

駒ヶ根駅前ビル

「アルパ」多目的ホール(3階)

内容は、認知症に関するミニ講話。費用は300円、予約不要です。

10秒でできる

簡単

筋力チェック!



普段、あまり意識しないかもしれませんが、自分の体を思うように動かすには、ある程度の筋力が必要です。最近、「いつもと同じ生活でも疲れやすくなったな」と思う方は要注意。まずは、自分の筋力がどのくらいあるかチェックしてみましょう。

◆指輪っかテスト

下のイラストのように、ふくらはぎの一番太いところを両手の人差し指と親指で囲んで、筋力低下をチェックしてみましょう。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

隙間が大きいほど筋力低下の可能性が高いです。右で紹介している「自宅でできるおすすめの運動」をしてみてください。

筋力低下の
危険性大

◆食事もおいしく食べよう

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。特にたんぱく質は筋肉のもとになるので、意識して取るようにしましょう。

◆自宅でできるおすすめの運動

毎日続けることが大切です。食事の後、トイレの後など機会を作ってやってみましょう。この運動に加え、防寒と感染症対策をしてお散歩もおすすめです。

スクワット (10回×1日3セット)

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- ②手を組んで、4秒かけてゆっくり立ち上がる。
- ③ゆっくり4秒かけて座る(イラスト斜線部分の筋肉を意識しましょう)。



片足立ち (片側30秒×1日3セット)

- ①机などにつかまって片足立ちをする。
- ②慣れてきたら、手を使わずに行う。



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。

2月の全館休館日

1日(月)、8日(月)、
15日(月)、22日(月)
26(金)は図書館のみ閉館

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や延期をするイベントがあります。

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

日色ともゑ&マリオネット (朗読と音楽)

チケット好評発売中!

日 時 1月24日(日)
14:00開演

料 金 シングル 3,000円
ペア 5,000円
(全席指定)

地域交流センター(赤穂公民館) 開館記念コンサート

地域交流センターの開館を記念して金管五重奏のコンサートを開催します。ホルン奏者は駒ヶ根出身の和田浩志さんです。

日 時 2月28日(日)
14:00開演

料 金 1,000円(全席指定)

上記2公演の注意点

- 発熱・咳など風邪の症状がある方や体調不良の方は来館を控えてください。
- 入場時に検温を実施し、37.5度以上の発熱がある方は、入場をお断りします。
- 館内では開演中も含め必ずマスクを着用してください。
- チケットに氏名と連絡先をご記入いただきます。公演後に新型コロナウイルス感染者が確認された場合は、要請に基づき保健所などに情報を提供しますのでご了承ください。

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

図書館講演会(リモート講演) 小惑星探査機「はやぶさ2」 Asteroid Explorer Hayabusa 2 ~地球と宇宙のはなし~

話題の「はやぶさ2プロジェクト」の内容やプロジェクトから明らかになったことなどを、映像を交えてお話しします。参加無料、申し込みには図書館の利用カード登録が必要です。

日 時 2月6日(土)
14:00~15:30

場 所 赤穂公民館 ホール

対 象 小学校高学年以上

講 師 JAXA宇宙科学研究所
はやぶさ2プロジェクト
チーム主任研究開発員
澤田 弘崇さん

定 員 150人

おはなし会 申込不要

①おはなし会0・1・2(乳幼児向け)
2月4日(木)、18日(木)
10:30~

②幼児向け おはなし会
2月13日(土) 15:00~

③小学生向け おはなし会
2月20日(土) 15:00~

④ねえ、この本よんで!
ボランティアと職員による読み聞かせ(詳細は24ページ)
2月17日(水) 10:30~11:30
15:30~16:30

⑤中沢分館おはなし会
2月18日(木) 16:15~

場 所 ①・②・③総合文化センター大会議室(2階)、
④本館おはなしの森
⑤中沢公民館

おもしろかっぱ館 (開館9:00~16:30) ☎ 81-4767

第9回ふれあい講座 スカットボールで心も体もスカット

地域の支え合いを一緒に考えよう
参加無料、申し込み必要。

日 時 1月30日(土)
13:00~15:00

場 所 おもしろかっぱ館

講 師 森 保茂さん(地域支え合いネット理事長)

定 員 14人

持ち物 筆記用具、マスク

第10回ふれあい講座 かっぱの妙薬「加減湯」の秘密を探ろう

戦前から通販に着目 中村家の知恵
参加無料、申し込み必要。

日 時 2月27日(土)
13:00~15:00

場 所 おもしろかっぱ館

講 師 飯島 吉儀さん(上伊那薬剤師会 とちの木薬局)

定 員 14人

持ち物 筆記用具、マスク

博物館(開館9:00~17:15) ☎ 83-1135

【展示室】風まかせ写真展

「風まかせ」、デジカメ教室「風」、「霧^{ムーラン}Run」の合同展。

期 間 2月2日(火)~14日(日) ※最終日16:00まで

【ロビー】伊南防犯ポスター展

期 間 1月26日(火) 13:00~2日2日(火)

※2月上旬からは「赤穂高校美術部展」の予定です。



キラッと輝く 駒ヶ根のシゴト

=特別編=

企業ガイドブック 就職 2022



市内の魅力的な企業を掲載した「企業ガイドブック」が完成しました。地元就職をお考えの皆さんや、就職活動中のお子さんのいる方など、ぜひご活用ください。

コロナ禍での 厳しい就職活動

新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活にさまざまな影響を及ぼしています。就職活動への影響も例外ではなく、合同説明会の中止やインターンシップの機会減少等により、これまでとは異なる就職活動に不安を感じる方も多くいました。影響は数字にも表れており、厚生労働省等が発表した令和3年3月に大学を卒業予定の学生らの就職内定率は69・8%となりました。これは、前年同期より7ポイント減少となり、70%を割り込むのは平成27年の調査以来5年ぶりとなります。

注目が高まる 地方への就職

コロナ禍での生活スタ



魅力的な企業が載ったガイドブック

イルの見直しから、今、地方での就職に注目が集まっています。大手就職情報サービス会社（株式会社学情）が昨年12月に公表した調査結果では、U・Iターンや地方での就職を希望する学生は44・6%で、同年6月時点より17・8%も増加しています。

こうした状況の中、市雇用対策協議会では学生の地元就職を応援する取り組みを続け、



先輩たちの働き方暮らし方を紹介

Uターン就職情報の配信や市報での企業紹介などを行っています。中でも、毎年作成している「企業ガイドブック」は、地元企業の業務内容から、採用担当者への声などを掲載しており、情報収集の第一

ステップとして活用されています。

情報配信サービス

学生の皆さん向けに、雇用対策協議会会員企業の情報や就活イベント等の情報提供（資料の郵送）を行っています。登録は無料ですので、県外に進学されているお子さんにも、ぜひおすすめてください。

対象 在学中の学生と、その保護者の方

登録方法

右のQRコードの申込フォームから必要事項を入力してください。



【問い合わせ】
駒ヶ根雇用対策協議会
事務局（商工振興課工業係）内線433

歩として活用いただけます。企業情報だけでなく、先輩職員の休日の過ごし方など他にはない情報も掲載し、仕事だけでなく暮らしも含めた人生設計の参考となる一冊となっています。ガイドブックは、市商工振興課で配布しているほか、就活情報配信サービス（左枠内）に登録している方にお送りしています。ぜひ、ご活用ください。

青年海外協力隊通信 番外編

JICA 海外協力隊派遣前訓練は、コロナ禍で延期に。これに代わる特別派遣前訓練が9月から市内で始まり、訓練生2人が地域貢献活動に取り組んでいます。



佐野さん

渡邊さん

地域の最大の魅力はそこに住む人だと思います。観光は、いかに地域を巻き込んで地域全体で盛り上がっていくかが課題だと感じました。コロナ禍で大変な時に受け入れていただき、ありがとうございました。この経験を生かし任地で頑張ります(渡邊 博次)

特別派遣前訓練を終えて…

外国籍住民の方と地域、自治体を結びつけるにはコーディネーターのような存在が必要だと感じました。訓練が延期となり落ち込んだ時期もありましたが、駒ヶ根でたくさんの方と出会うことができ思い出深い時間になり、感謝しています。(佐野 枝里菜)



報告会での発表の様子

私たちは、3カ月間、わたり、日本語教室の運営支援やたき火を軸とした旅行パッケージの提案等を行うため、地域の皆さんと共に活動をしてきました。活動を通して考

えた提案を12月に行われた特別派遣前訓練終了報告会で発表しました。

佐野さんと渡邊さんの訓練は終了しましたが、12月から新しい訓練生が活動を始めています。

▼小林 貴史さん

長野市出身、ガボンにPCインストラクターとして派遣予定

▼西岡 昌彦さん

名古屋出身、パラグアイに卓球の指導者として派遣予定

新型コロナの影響で

駒ヶ根に移住したと同時に、高速バスの運転士になり8年が経ちます。一昨年にマイホームを購入して、順調な毎日を送っていましたが、新型コロナウイルスの流行で仕事が激減してしまいました。あまり家で過ごすことができなかった生活も、今では180度変わり、家での時間が多くなりました。仕事が少なくなったことにより、生活していくことへの不安感やストレスがかなりありましたが、前向きに考え方を变えて、とても貴重な時間や経験だと思うようになり、今まで時間がなくてできなかった家のことや、考えていたことに挑戦していこうという気持ちになりました。

私のように、この新型コロナウイルスの影響で仕事を失った人、また大変な環境の中で働いている人がほとんどだと思います。新年を迎え、今だに終息を迎える様子のない、緊張した生活が続く「with コロナ」を生きていくために、とにかく前向きに健康で暮らしていきたいと思っています。

次は、下平 瞳さん(北割一区)へバトンタッチ

ちよつとひとこと



よしづみ
田辺 良積 さん
(中割区)

国定公園となった中央アルプスを知ろう！



中央アルプスの魅力再発見

～中央アルプスの地形～

中央アルプスは、急峻で切り立った地形のため、麓からも3,000メートル近い山並みを間近に見ることができ、さらに氷河により形成された千畳敷カールを里から望むことができます。これは、全国的にも非常に珍しい特徴です。

中央アルプスの代表的な地形として、千畳敷カールや濃ヶ池カール、三ノ沢カールといった「カール地形」があります。そのうちの一つ、千畳敷カールは約2万年前に氷河が地面を削ってできた地形です。削られた岩のかげらはカールの下部に堆積し、「モレーン」という土手のような地形を造ります。このほかにも氷河湖など中央アルプスには特徴的な地形が多くあります。千畳敷カール周辺の地形をまとめたパンフレットを作成中ですので、ぜひご覧ください(4月以降に市観光推進課や観光案内所で配布予定)。



【上から】麓から望む千畳敷カール(白丸内)、雪解けの千畳敷、地形を解説したパンフレット

▶ 次回4月号は「中央アルプスの生物(動物編)」です



寒い冬でも元気な花たち

年を取るにつれ、時の経過を早く感じるといふ人は多い。根拠は定かではないが、1年の割合が小さくなるためとの説がある。1歳は1年が一生分、60歳では60分の1。だから、どんどん1年が短くなるのだというのだ。コロナ禍となった昨年は、多くの人があつという間と感じたので

伊藤市長の

雑記帳



はないか。さまざまな行事が中止となり、暮らしから節目が消えた。マスク越しでは季節感も感じない。平板な日々が増えてしまい、1年が短くなった。もつと大きな要因は人との交流が薄れたことだ。オンラインでは要件を伝えられるが、雑談はしにくい。初対面ではなおさらだ。何気ないやり取りをヒントに、想定外の企画が生まれたことを記者時代、何回も経験した。裏返せば、オンラインでの付き合いが未発達のためともいえる。COMITは進歩する。コミュニケーションも昭和のままではいけない。

湯灌(沐浴・お着替え お化粧)で お見送り **ご高齢者**のお葬儀時**見守りサービス**
専門の介護資格者がご家族に代わりお付き添い

ご遺体保冷庫完備の安置室 **遺品整理** 真心込めてご供養

事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など

平安祭典 相続相談センター

万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も「あんしん」!分からない事は、何でも専門家に聞いてみよう! ☎0120-256-113



平安祭典なら、エンディングに関する **全ての「あんしん」をサポート!**

●駒ヶ根斎場 ●ファミリーホール伊那 ●さくらホール
●美すず斎場 ●箕輪斎場 ●辰野斎場

あいネットグループ

平安祭典 伊那市西春近2270 ☎0120-265-028

もしもの時は、まずお電話を...
365日・24時間 お客様をサポート致します

平安長野

検索



子育て応援コーナー すくすく

子育て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



新型コロナウイルスの影響で、内容が変更となる場合があります。
事前にホームページ等で状況をご確認の上、お越しいただくようお願いします。



子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

子ども食事相談

要予約

2月10日(水)、17日(水)

9:00~11:40

保健センター

お子さんの離乳食や食事に関する個別相談を行います。申し込みは前日まで(参加無料)。

パパママ教室

要予約

2月20日(土) 9:30~11:30

保健センター

内容は「出産に向けた準備」です。妊娠5~9カ月の夫婦が対象。申し込みは2月17日(水)まで。

◆入室前に検温をします。

◆保護者の方はマスクの着用をお願いします。

◆風邪症状のある方の入室はご遠慮ください。



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) ☎ 81-5112

感染症拡大防止のため、イベントは予約制で行います。
場所は、どの相談も駅前ビルアルパ小会議室(3階)です。

【予約開始】1月25日(月)~、定員になり次第終了。

【受付場所】きっずらんど ☎ 82-6011(10:00~15:30)

要予約

食事相談

2月8日(月) 9:30~12:00

子ども課栄養士による
離乳食や食事全般の相談。



入園前の給食相談

子ども課管理栄養士による食事
や給食の相談。アレルギーの相談
も受け付けます。

2月2日(火)、15日(月)
9:30~12:00

赤ちゃん成長記録相談&助産師相談

2月2日(火) 13:30~15:30

2月16日(火) 9:30~12:00

赤ちゃんの体重測定と、助産師
相談。

ベビーキッズ

2月16日(火)、18日(木)

13:30~14:20、14:30~15:20

内容はベビーマッサージ。定員は
各回2組。

子育て相談

家庭児童
相談員

2月12日(金)
9:30~12:00

保健師

2月19日(金)
9:30~12:00

あそびのもり(駒ヶ根高原レディスクリニック内) ☎ 82-1131

Zoom(オンライン会議システム)を使ったりリモート教室を行います。参加希望の方は、パスワード等をお伝えしますのでご連絡ください。



Zoomで親子体操

2月17日(水) 10:00~

親子で楽しく運動
しましょう。



Zoomでマタニティエクササイズ

2月24日(水) 10:00~

妊娠14週目以降の妊婦さんが対象
です。

助産師相談&発育測定

要予約

2月25日(木) 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)

2月9日(火)	北割、美須津、 赤穂南、東伊那、 桜ヶ丘
2月18日(木)	赤穂、下平、 飯坂、すずらん、 中沢、経塚、 福岡(※)

※福岡保育園は3日前までに予約
が必要です(定員になり次第受
け付け終了)。

☎ 83-2057



子育て期の女性就業相談 ☎ 090-1617-1905

2月17日(水) 13:00~15:00 駅前ビル アルパ 小会議室(3階)

子育てレポート

子育てに関する講座や取り組みなどの様子を、毎月紹介します。

今月は **ねえ、この本よんで！** です。

市立図書館では毎月第3水曜日の家族読書の日に合わせて、読み聞かせボランティアの方や司書が、図書館おすすめの絵本や子どもたちの読んでほしい本の読み聞かせを行っています。午後も開催していますので、保育園の帰りに立ち寄ることもできます。日程は市報でもお知らせしています(今月は19ページ)ので、ぜひ、お気に入りの一冊に出会いに来てください。

◆時間 ①午前10時30分～11時30分、②午後3時30分～4時30分

◆対象 乳児～就学前までのお子さん

◆場所 市立図書館 おはなしの森

参加者の声

家族以外に読み聞かせをしてもらう機会がないので、良い経験だと思います。いつもと違う人に読んでもらうと、子どもも普段より本に集中しているなと感じます。

冬になり寒い日が続くと、外遊びができないので、図書館に来ています。ボランティアの方が声掛けをしながら読んでくれるので、子どもも興味津々に聞いていました。



ボランティアさんの読み聞かせ



会場にはたくさんのおすすめ絵本が



お誕生日カードはかわいい手形入り

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。

中沢保育園 お誕生日会

12月のお誕生日会は、クリスマス会も兼ねて行われました。歌でお祝いした後は、質問タイム。お誕生日のお友だちに、「食べ物は何が好きですか」「好きな色はなんですか」とたくさん質問をしていました。会の最後にはサンタさんも駆け付け、子どもたちは大喜びで目を輝かせていました。



キャンドルを灯して会がスタート



手遊びでトナカイさんのポーズ



サンタさんはとてもやさしかったよ

Happy Birthday 2月生まれ



ねえねと仲良く
元気に育ってね☆

北原 悠雅くん
裕貴さん、夏実さん



笑顔ですくすく
育ってね♡

北原 月ちゃん
丈仁さん、和香子さん



どんな女の子に
なるか楽しみ!!

竹澤 莉子ちゃん
洋平さん、麻那美さん



かわいいうさぎと
笑顔が大好きです♡

工藤 梨瑚ちゃん
秀記さん、絵梨さん



元気いっぱい♡
大きくなあれ!

川上 凛ちゃん
元氣さん、文菜さん



元気いっぱい
大きくなってね★

内堀 彩葉ちゃん
雅哉さん、侑香さん



お兄ちゃんに
負けるなー!!

松下 采可ちゃん
潤さん、則子さん

誕生日のおともだち大募集

3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1月27日(水)。

メール: hisyo@city.komagane.nagano.jp



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



赤穂東小学校
司書 米山 篤美

かえるをのんだ ととさん

再話/日野 十成 絵/斎藤 隆夫 出版/福音館書店

むかし、仲のいい ととさんと かかさんがいました。

ある日、ととさんのお腹が痛くなったので、お寺の和尚さまに相談すると、「ととさん、そりゃなあ、はらのなかに虫がおるせいじゃ。かえるを飲むといいぞ」と言いました。そこで、ととさんは、かえるを捕まえてペロッと飲み込みました。すると、かえるが腹の虫を食べたので、腹痛は治まりましたが、かえるが腹の中を歩くので気持ちが悪くてたまりません。和尚さまは今度は、「へびを飲むといいぞ」と教えてくれました。教えてくれてる通りに、次々に飲み込んでいったととさんは、とうとう鬼を飲むはめに。最後にその鬼を腹から追い出したのは…?

2月2日が節分になるのは、明治30年以来124年ぶりとなる今年。鬼を追い出して心機一転、良い年になるといいですね。

子育てサイト トリセツ★

お気に入り
登録してね



子育て支援センターだより「すくすく」を 子育てサイトで確認できます

きっずらんどや、まあるくなあれ♪などでお配りしているお便り「すくすく」は、子育てサイトにも掲載しています。市報には載せきれなかったイベントやお知らせなどが載っていますので、ぜひご覧ください。





12/10

元JICA海外協力隊員から学ぶ

元JICA海外協力隊から生き方を学ぶ未来フォーラムが、東中学校で行われました。これは、元JICA海外協力隊員の話から、生徒が将来を考えるきっかけになればと学校が企画。参加した1年生は元隊員のブースを巡り、協力隊を志した理由などの話を聞きました。女子生徒は、「いろんな話を聞いて、海外での仕事に興味が湧いた。将来どんな仕事に就きたいか考えていきたい」と目を輝かせていました。

日本郵便株式会社と包括連携協定締結

日本郵便株式会社と市が包括連携協定を結ぶため、締結式が市役所で行われました。同社とは、これまで協定を結んでいましたが、今回の協定では、安心安全なまちづくり・地域振興・地方創生などを加え、住民サービスの向上と地域経済の活性化に協力して取り組んでいきます。伊藤市長は、「郵便局の皆さんのネットワークや知見は、まちづくりの大きな力になる」と期待を寄せました。



12/18

駒ヶ根の
旬の話題



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「市政の動き」や市公式フェイスブック「駒ヶ根市役所」で配信中。



12/21

災害時に段ボールベッドなどを提供

王子コンテナ株式会社長野工場と市が、災害時の物資調達に関する協定を締結しました。この協定により、災害が発生した場合、総合包装サービス事業を展開する同工場から、段ボール製の簡易ベッドや間仕切りなどの調達が迅速に行えるようになります。伊藤市長は、「災害関連死を抑えるためにも、体に負担の少ないベッドを提供いただけることはとても心強い」と感謝しました。

母国で未経験の災害 備えを考える

外国籍住民に向けた防災講座が市役所で開かれ、外国籍住民や日本人ボランティアら約40人が参加しました。市の防災担当者がこの地域の災害について説明した後、班ごとに分かれ、ハザードマップを見ながら最寄りの避難所や、避難する際の持ち物などを確認しました。県の担当者は、「外国人は日本の災害を経験していない場合が多い。防災の知識を身に付け、訓練することが大事」と話しました。



12/5

週末プレゼントキャンペーン

こまPay 使えます 2/14まで

※15ℓ以上の給油のお客様が対象です。 ※商品は予告なく変更する場合がございます。

毎週各店舗 先着100名様 限定

ファミリーマート 大田切駅

カーケアステーション 北町

赤穂小学校 市役所入口

カーケアステーション 南町

海外協力隊入口 (旧徳島庁)

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

2/7日 北海道メロンキャンディ 1袋 プレゼント

2/21日 鬼びび・うす塩 1袋 プレゼント

2/14日 スコーン やみつきパーベキュー 1袋 プレゼント

2/28日 黒糖短尺かりんとう 1袋 プレゼント