

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2022年(令和4年)

7

No.1175



地域で子育てを応援
青空すくすくマーケット



～子育て全力応援！～

子育ての 楽しいまちに

「子育て全力応援！」を宣言し、2年目を迎える駒ヶ根市。昨年立ち上げた部局横断のプロジェクトチームを中心に、子育てに関わる方との意見交換を踏まえ、子育て支援の充実に取り組んでいます。皆さんからも支援策のアイデアをお聞きし、一緒になって駒ヶ根市を子育ての楽しいまちにしていきます。

市はこの状況を打開しようと、昨年4月に「子育て全力応援！」を宣言しました。令和3年度5年度の3年間で全力応援期間と定め、集中的に結婚・出産・子育て施策の充実化を図ることとしました。市役所内の部や課を超えたプロジェクトチームをつくり、取り組みを進めています。

次の時代の駒ヶ根市や日本、世界を支える子どもたちは、何ものにも代え難い宝物です。しかし、全国的な少子化の傾向は続いており、とりわけコロナ禍の中で拍車がかかっています。

少子化傾向の打開へ
施策を充実

Contents ～もくじ～

2	特集 子育ての楽しいまちに
6	情報ピックアップ ・国保保険証の更新 ・市長が市政を解説 ・7月は参議院議員選挙
8	・子ども医療費の給付範囲拡大 ・地籍調査にご協力を ・後期高齢保険証が更新に ・風しん抗体検査と予防接種の期間を延長
10	・マラソンボランティア募集 ・青少年育成委員会だより
11	市長への手紙
13	こまかっぱ情報コーナー
18	すこやかライフ (健康情報) カリヨン (文化センター情報)
20	やまびこひろば まちのお店探訪 古島屋 (和・洋紙類販売) 地域おこし協力隊 岩下 優香 さん ちょっとひとこと 倉田 かなで さん
22	みんなのれしび 伊藤市長の雑記帳
23	すくすく (子育て情報) 子育てイベント情報 子育てリポート (共楽園) 元気なこまがねっ子 (下平幼稚園 畑作業) Happy Birthday 7月生まれ 司書おすすめ絵本

今月の表紙

青空すくすくマーケット (5月30日)

すずらん公園で、子ども用品のフリーマーケットが行われました。買い物を通して自然と子育ての会話が生まれ、交流の場となりました。



アンケート結果

子育てサークルや親子連れの方に、子育て支援のニーズ調査をしました(13団体と約120人)。

以下は、アンケートで要望が多かった内容です。アンケート結果から見える課題の解消に向けて取り組みます。

- 急な用事が入っても、その日に一時的に子どもを預けられる施設やサービス
- ファミリーサポートセンターの利便性向上や利用料の無料化・減額
- 土・日曜日も解放されており、雨の日も子どもが安心して遊べる施設など
- 妊娠・出産・子育てに関する制度やイベント、施設等の情報提供
- 妊産期の病院への移動確保
- 不妊治療に対する助成やサービスの拡大
- 子育てに対する経済的支援
- 妊娠・出産・子育てについて気軽に相談できる場所や知識習得の場(不安感の解消)
- 高校生までの医療費補助

ファミリーサポートセンターとは

子育てを応援してほしい人と、子育てを応援したい人が、地域の中で育児の助け合いをする会員組織です。

利用できる方

- 市内にお住まいの方か、お勤めの方
- 0～12歳くらいまでの子どもがいる方

内容

託児や保育園への送迎など、子育て支援に関することであれば、どんな内容でもご相談ください。



詳しくはこちら↑



意見交換から政策に

この取り組みの特色は、市役所の中だけで考えるのではなく、子育てに関わるさまざまな皆さんと意見交換をしながら、子育て中の方に必要な施策をつくっていることです。子育てサークルや子育て施設を利用する方には、アンケートへの協力や、意見・要望を直接お聞きする機会もいただきました。こうした皆さんと、会話を重ねながら、効果のある政策づくりを進めます。

妊婦さん・産後ママ 応援タクシー券を交付

妊産婦の移動支援として、タクシー券を交付します。

対象 新たに母子健康手帳の交付を受ける方と交付から1年未満の方

交付枚数

お住まいの地区に応じて交付(500円分24～72枚)



私たちが子育てを応援しています！

子育て支援メニュー

今年から始まった事業を中心に、充実した子育て支援制度の一部を紹介します。



子ども医療費を助成

これまで中学校卒業から18歳の医療費助成は入院のみでしたが、8月1日以降の診療分から対象範囲を拡大し、外来(通院)も助成対象になります。

医療費の負担を軽減し、安心して子育てのできる環境整備を進めます。

えがお出会いサポート

結婚を望む方の出会いから成婚までをサポート(相談無料)。移住婚希望者を受け入れ、新たな出会いを創出します。

また、安心して新婚生活を送れるよう、移住した登録者の生活相談も行います。

ファミリーサポートセンター利用料を助成

ファミサポをもっと使いやすくするために、利用料金の一部を助成します。また、サポート協力会員の処遇改善として、報酬の一部も助成します。

利用料金 1時間300～400円
(従来は1時間600～700円)



こまがねde 新婚生活スタートを応援

経済的な理由で結婚に踏み切ることができない方を応援するため、新婚生活に必要な住居確保に係る費用を支援します(最大70万円)。

対象 夫婦共に39歳以下で、前年度の世帯所得が400万円以下の世帯

充実した子育て支援

「子育て全力応援！」の2年目を迎える今年は、これまでの意見交換などを踏まえて、プロジェクトチームで検討を重ねた内容が、数多く実現しました【上枠内】。

子育て支援は、働き方や暮らし方など、幅広い分野にまたがり、長いスパンでの取り組みが必要です。市だけでできることは限りがありますし、すぐに効果が現れにくいものです。しかし、始めなければ、何も起きません。市は、着実に取り組んでいきます。

子育ての楽しいまちへ

コロナ禍の中で、場所を選ばない働き方も生まれました。これにより、暮らしやすく、子育て環境の良い地方のまちに住みたいと考える人たちが以前より増えてきました。この流れを取り込み、駒ヶ根市を選んでもらうためにも、子育て環境を整えていくことは重要です。

子育て情報をゲット!

子育てに役立つ コンテンツ

市の子育てサイト

緊急当番医やイベント情報をはじめ、必要な情報や手続き方法を年齢別や目的別で探せます。給食の人気メニューや図書館司書おすすめ絵本も随時更新中。



こまっぷby母子モ

「こまっぷ」を、母子健康手帳を補完するアプリ「母子モ」にリニューアルしました。子どもの成長記録は日記形式で記録でき、家族で共有することもできます。



まみーずいんふお inみなこい

子育て世帯の支援に取り組む市民団体「つなぐ♡HUB」の「りとるまみーずわーくす」が配信する情報サイトです。子どもの遊び場や飲食店、医療機関の情報を子育て中のママ・パパ目線で紹介しています。



きっずらんど土曜日開館

要望が多かった子育て支援センターの休日開館を始めました。今年は試験的に「きっずらんど」の土曜日開館を行っています(現在はコロナ対策のため予約制)。

休日も使えて
うれしいです



不妊治療費を助成

不妊治療を行っているご夫婦の経済的負担を軽減するため、不妊治療にかかった費用の一部を助成します。

助成額 補助対象経費の1/2以内
(上限20万円)

子育て&移住・マイホーム支援

子育て世代の移住・定住を促進するため、移住者等を対象に住宅取得費を補助します。

新築住宅 最大120万円

中古住宅 最大100万円

紹介しきれないメニューや
子育て支援の詳細はこちら→



【問い合わせ】

企画振興課 少子化対策係

内線 244

そしてその取り組みは、今、
駒ヶ根市に暮らす皆さんにと
っても暮らしやすいまちづく
りにつながっていきます。
「こんな仕組みがあったらいい」「こういう支援策がほしい」という声を、ぜひお寄せください(11・12ページの市長への手紙でアイデアを募集中)。皆さんと共に、駒ヶ根市を子育ての楽しいまちにしていきたいです。

国保

国民健康保険証の更新
8月から紫色に

新しい保険証を送付

国民健康保険(国保)の保険証は毎年更新しており、現在の保険証の有効期限は7月31日までです。

新しい保険証(紫色)は、国保に加入している世帯の世帯主に7月下旬に郵送します。お手元に届きましたら、該当する世帯員全員の保険証があるか、住所や氏名等の記載内容に誤りがないかなどを確認し、古い保険証(緑色)は破棄してください。

届け出漏れにご注意

社会保険から抜けた時に、国保の加入手続きを行わないと、国保の保

保険証の色が変わります

旧保険証(7/31まで)

緑色



新保険証(8/1から)

紫色

険証は発行されません。また、社会保険に加入した際に、国保を抜ける

手続きを行わないと、国保税がそのまま請求され続けてしまいます。特に、次の「よくあるケースと原因①・②」に該当する方は、必ず市民課へ届け出を行ってください。

【よくあるケースと原因①】

勤務先の健康保険証を持っているのに、国保の保険証が届いた。

↓会社の健康保険に入った際に、国保を抜ける届け出をしていない。

【よくあるケースと原因②】

会社などを退職しているのに、国保の保険証を持つていない。

↓国保への加入手続きをしていないため、保険証が発行されていない。

本人が手続きすることが困難で

も、同一世帯の方であれば代理による届け出ができます。手続きに必要なものなどは、左のQRからご覧いただくか、お問い合わせください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係

内線 321

市長が
政を解説

新たな設計図でまちづくりを

駒ヶ根市は本年度、第5次総合計画をスタートしました。行政は法と制度の中での仕事です。その中でも総合計画は最も基本となるものです。いわばまちづくりの設計図といえます。

実は令和5年度までの10年を対象とした第4次総合計画がありました。しかし、世界を変えた新型コロナウイルスの流行は想定していません。働き方・暮らし方が変容する中、ふさわしい設計図が必要です。第4次を前倒しで終え、新たに策定することになりました。

対象期間は5年です。第4次は10年でしたが、変化の速い現代に対応するには、長期の計画ではズレが大きくなると考えました。中間年



計画の内容を審議する
市基本構想審議会

で進行状況をチェックし、必要な見直しを行います。

ひとづくりなど5つの基本目標と6つの重点プロジェクト、さらに自治体DXや健全な行財政運営など5つの共通基盤が支えます。「広場のようなまち」を目指して取り組んでいきます。

選挙

7月は参議院議員通常選挙

任期満了に伴う参議院議員通常選挙を行います。私たちの一票を大切に使いましょう。

感染症対策にご協力を

投票所では新型コロナウイルス感染症対策のため、手指消毒や物品の消毒を実施するほか、換気やマスクの着用を徹底します。ご来場される皆さんも、次の感染症対策をお願いします。

【来場者をお願いする対策】

○マスクの着用、咳エチケット、来

参議院議員通常選挙の投票時間

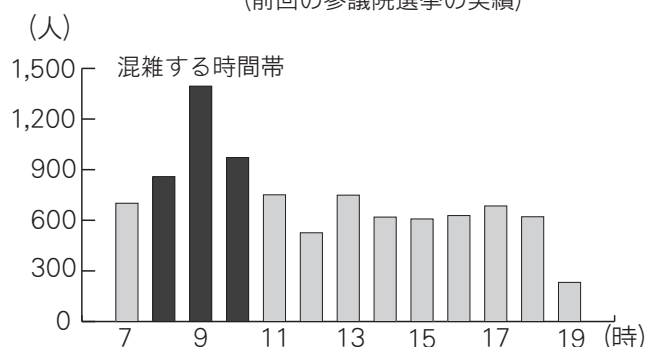
◆時間 午前7時～午後8時

【閉鎖時間を繰り上げる投票所】

- ・中沢区の中沢支所以外の投票所
→午後6時まで
- ・東伊那区の全ての投票所
→午後7時まで

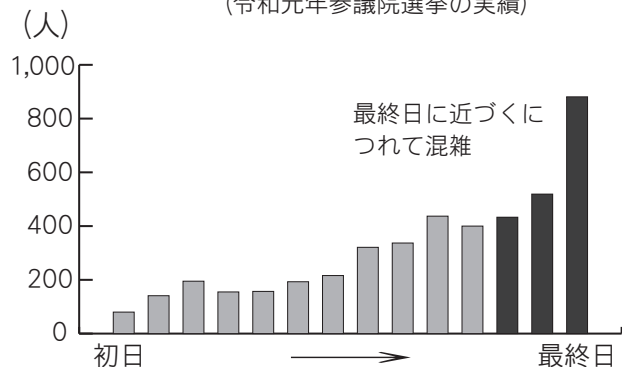
【図1】時間帯別投票者数

(前回の参議院選挙の実績)



【図2】期日前投票者数(投票日別)

(令和元年参議院選挙の実績)



場前後の手洗い

○周囲との距離を保つ

※持参した鉛筆やシャープペンシルで投票用紙への記載が可能になりました。(水性ボールペンは、にじむ可能性があるため推奨しません。)

混雑を避けて投票を

感染予防のため、投票所内が密に

ならないようにご協力をお願いします。投票所は午前8～11時までの時間帯が混雑します【図1】。空いている時間帯での投票や、期日前投票をご活用ください。

また、期日前投票も投票日が近づくにつれて来場者が増えます【図2】。早めにご来場いただきますようお願いいたします。

期日前投票をご利用ください

投票日当日に、仕事や用事などで投票できない場合は、市役所で期日前投票ができます。入場券下部の期日前投票宣誓書を事前にご記入の

【図3】期日前投票宣誓書記入例

※期日前投票をされる方は、以下に記入の上お持ちください。期日前投票宣誓書 投票日は下記の理由に該当する見込みです。期日前投票年月日 令和4年〇月〇日			
住所	長野県駒ヶ根市赤須町〇番		
氏名 (本人署名)	駒ヶ根 太郎	生年月日	明・大昭平 29年7月1日
理由	(いずれかに○印) 1.仕事等 2.外出 3.病気 4.島等に居住 5.他の市町村に居住 6.天災・悪天候		

新型コロナウイルス感染症の感染予防として期日前投票する場合はここに○印

上、ご来場ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染予防を理由に、期日前投票ができます。その場合、宣誓書の理由は「6 天災・悪天候」を選んでください【図3参照】。

《期日前投票の日時と会場》

◆期間 6月下旬までに郵送される

入場券をご覧ください

◆時間 午前8時30分～午後8時

◆場所 駒ヶ根市役所本庁舎

大会議室(2階)

【問い合わせ】

市選挙管理委員会
内線935

福祉医療

子ども医療費の 給付範囲を拡大します

市では、乳幼児や児童、障がい者などの皆さんの医療費を助成しています。左表に該当する方は、資格を取得できる場合があります。詳しくは市民課へお問い合わせください。

【表】福祉医療制度の対象者の概要

区分	対象要件	給付範囲	所得制限
子ども	0歳～18歳以後最初の3/31まで	外来入院(※1)	なし
障がい者	身体障害者手帳1～4級	外来入院	あり(※2)
	療育手帳A1・A2・B1・B2		
	65歳以上国民年金法施行令該当者 精神障害者保健福祉手帳1～3級	外来	
母子父子	18歳未満の子がいる母子父子家庭	外来入院	あり
核患者	感染症法第37条の2第1項該当者	対象治療	

※1：中学校卒業以降の外来は、8月診療分から対象。

※2：年度末年齢が18歳以下の方は、所得制限なし。

子ども医療費の
給付対象範囲が拡大

これまで中学校卒業から18歳(高校生世代の年齢)の給付対象は入院のみでしたが、8月1日以降の診療

受給者証の更新

◆区分が【障がい者・母子父子】の方

障がい者の方は7月下旬、母子父子の方は10月下旬に新しい受給者証と更新申請書を送付します。

申請書の記載事項に訂正があれば、旧受給者証と申請書を窓口(市民課、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナー)へ提出してください。

◆区分が【子ども・母子父子の子】の方

給付範囲拡大に伴い、7月下旬までに新しい受給者証をお送りします。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係
内線 322

土地

地籍調査にご協力を

地籍調査は、土地の所有者や境界等を確認し、面積を測量する調査です。市では、平成25年度から地籍調査を開始し、調査結果を基に法務局の登記簿と地図を正しい情報に更新しています。

地籍調査の必要性

現在、法務局で管理している土地の形状や面積等の情報は、現状と異なることがあります。地籍調査が未実施のため、次のような問題が発生したという報告もあります。

▼大規模災害で、土地の境界や権利関係がはっきりしないため、復旧が遅れてしまった。

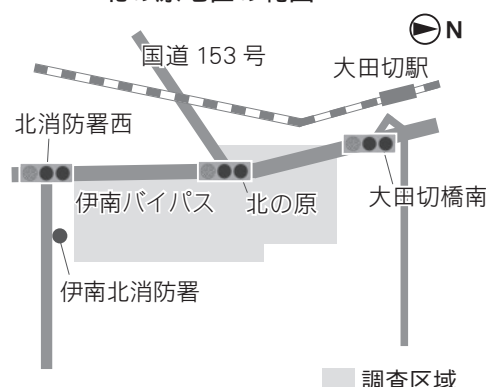
▼土地を購入後、登記簿の面積と違っていたと分かり、代金返還等のトラブルが発生した。

このような事態を未然に防ぐため、市では地籍調査を進めています。

立ち会い等のお願い

正しい登記内容や地図にするため、仮杭打ち、境界立ち会い、結果の閲覧には必ず出席してください。また、調査の結果、境界や面積が変

【図】本年度地籍調査を開始する北の原地区の範囲



わることがありますので、ご理解をお願いします。

本年度の調査地区

引き続き、大田切地区の調査を実施します。なお、本年度から北の原地区でも調査が始まります【図】。北の原地区の現地立ち合いが必要な土地所有者の皆さんには、直接通知します。また、地元説明会で調査の具体的な内容をご説明します。

【問い合わせ】

建設課 地籍調査係
内線 511



保険

後期高齢者医療の 保険証が更新に

後期高齢者医療保険は、75歳以上、または65歳以上75歳未満で障がいのある方（県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方）が対象の医療保険制度です。

保険証が7月と9月の
2回送られます

後期高齢者医療の保険証は、毎年8月1日に更新し、7月下旬に新しい保険証をお送りしています。令和4年度は、10月1日から医療機関等での窓口負担割合が変わる方がいることから、7月下旬と9月下旬の2回保険証をお送りします【左枠】。

7月と9月発送の保険証の違い

◆7月下旬発送分

【有効期間】8月1日～9月30日

【保険証の色】緑色

◆9月下旬発送分

【有効期間】10月1日～

令和5年7月31日

【保険証の色】桃色

※誤った有効期間の保険証を使わないようご注意ください。

【図】保険料の計算方法

均等割額 40,907円(年額)

- ・全加入者が負担
- ・所得による軽減あり

+

所得割額

[R3年所得－43万円]×8.43%

- ・本人の所得に応じた額

＝

1年間の保険料 ※上限額66万円

保険料の上限額が変わります

後期高齢者医療の保険料は「均等割額」と「所得割額」の合計額です【右図】。令和4、5年度の保険料の上限額は、66万円に変更となります（令和2、3年度は64万円）。

7月中旬に、市から保険料の決定通知書を送付します。本年度の保険料等は、通知をご覧ください。

【問い合わせ】

市民課 国保医療係
内線322

予防

風しん抗体検査・ 第5期予防接種の期間延長

風しん抗体検査・第5期予防接種の無料クーポン券は、有効期間が令和4年3月末まででした。しかし、新型コロナウイルス感染症等の影響により、抗体検査を受けられなかった方がいることから、有効期間を令和7年3月31日まで延長します。

交付済みクーポン券の
有効期間を延長

市が発行した有効期限が2022年3月のクーポン券は、令和5年（2023年）2月末まで使用できます。なお、クーポン券を紛失された

《抗体検査と予防接種の流れ》

健康診断か実施医療機関で抗体検査（採血）を受ける

※実施医療機関はクーポン券に同封の一覧で確認

抗体なし

予防接種を受けましょう

抗体あり

予防接種は不要

対象者

▼昭和37年4月2日

～昭和54年4月1日生まれの男性

風しんとは

風しんは、感染者の唾液のしぶきなどによって人から人へ感染する、感染力の高い病気です。風しんにかかると、発疹・発熱・せき・鼻水などの症状が出ます。また、妊娠中の女性に風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんの耳や目、心臓に障がいがあることがあります。近年、風しんの感染者が増加しています。感染拡大防止のため、ご協力をお願いします。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係
内線334

募集

信州駒ヶ根ハーフマラソン 給水ボランティア募集

第9回信州駒ヶ根ハーフマラソンの給水ボランティアを募集します。レース中のオアシスである給水所で、各地から参加する4千人のランナーを支えてみませんか。

ボランティア活動の内容

ランナーへの給水や地域の特産品の提供、給水所周辺の清掃などを行っています。

◆活動日時 9月25日(日)大会当日
午前7時〜正午(予定)

◆対象 個人・家族・団体・企業など、どなたでも参加できます。

◆事前説明会 9月中旬(日時が決

まり次第お知らせします。必ず出席をお願いします。)

◆申込締切 7月15日(金)

◆申込方法 事務局へ窓口や電話でお申し込みください。

◆注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の対策を講じます。
・マスクの着用と大会1週間前からの体調管理

・接近や接触を避けた給水

【問い合わせ】

社会教育課 スポーツ振興係

内線723

非行防止

青少年育成委員会だより 安全な地域づくり

7月は「青少年の非行・被害防止全国強化月間」です

スマートフォンなどの普及により、青少年がSNS等を通じて事件に巻き込まれたり、他人を傷つけたりするような事案が後を絶ちません。特に、性犯罪に巻き込まれる事案が増加しています。

家庭や地域、学校で協力・連携し、青少年の自立を支え、非行や犯罪被害などから守っていきましょう。

【家族の時間を増やしましょう】

家族との時間が増えれば、ゲームやスマホ等に向かう時間が自然と減り、ネット依存の予防にもつながります。日頃から会話の機会を増やすなど、家族の時間をつくりましょう。また、親子でゲームやスマホの利用ルールを決めましょう。

(ルールの例)

- ▼利用する場所・時間
- ▼有害サイトのフィルタリング
- ▼SNSで知り合った人と会わない

青少年育成委員の選任

令和4年度駒ヶ根市青少年育成委

員会の、委員と役員が決まりました。青少年育成、非行防止、安全なまちづくりを目指し活動していきます。

地区	◎は会長、○は副会長 (敬称略)
南割区	飯山千恵美 村上周
中割区	武田りえ 小山功志
北割二区	白井正美 宮下剛
北割一区	中村祐一 垣屋健一
小町屋区	木下浩司 岩松真奈美
福岡区	渋谷博光 松原博人 桜井さおり 城田撰世
市場割区	辰口憲治 倉田彰二
上赤須区	熊澤榮吉 遠藤のり子
下平区	宮澤重雄 北原利雄
町一区	下平桂 田口裕司
町二区	鈴木博志 池上耕史 伊藤道夫
町三区	○松崎茂 雨澤隆明
町四区	◎熊谷篤司 金山久美子
上穂町区	宮下雅志 春日章
中沢区	○竹村定男 湯澤英喜
東伊那区	白川眞武

【問い合わせ】

社会教育課 生涯学習係

内線721



ボランティアの皆さんの様子

信州駒ヶ根ハーフマラソンは、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「スポーツ振興くじ助成」を受けて運営を行っています。



(ここを折ってください・やまおり)

3994190

料金受取人私郵便

駒ヶ根局
承認

95

差出有効期間
令和5年5月
31日まで
切手不要

(受取人)

駒ヶ根市赤須町20番1号

駒ヶ根市長 伊藤 祐三 行

(ここを折ってください・やまおり)

裏面にのりを付けてください

市長への手紙

市長への手紙は、市民の皆さんからさまざまなアイデアをお聞きし、市政に反映していくものです。皆さんのアイデアをお寄せください。

原則1カ月以内に回答

いただいた提案などで返事が必要なものについては、調査など時間を要するものを除き、市役所へ到着後、受け付けたのち原則1カ月以内に返事をします。なお、内容等によりお時間をいただく場合があります。

市報などで公開

いただいた提案などは、氏名などの個人情報伏せた上で、公開させていただく場合があります。

送付方法

11、12ページを切り取って、三つ折り後に必要な部分にのり付けし、切手を貼らずにポストへ投函する^{どうかん}か、市役所市民ホールにある意見箱へ入れてください。

市長への手紙

(ここを折ってください・やまおり)

子育て全力応援！ 施策の提案を募集します

駒ヶ根市の令和2年中の出生数は200人と前年の234人から大きく減少しました。近い将来、地域社会の持続性が危惧されます。この危機感から当市では、令和3年4月1日に「子育て全力応援！」を宣言しました。令和3年度から令和5年度の3年間で集中的に結婚・出産・子育て施策の充実化に取り組みます。

そこで、結婚・出産・子育てに関する施策のアイデアを募集します。未来を担う子どもが少しでも増えるようなアイデアや、駒ヶ根で楽しく安心して子育てができるようなアイデアをお聞かせください。

お寄せいただいたアイデアは、部署横断で組織する「子育て全力応援！推進プロジェクトチーム」で、市内外の関係団体等のご意見などもいただきたきながら検討いたします。

※応募いただいたアイデアは、子育て施策の充実を図るための参考とするもので、回答はいたしません。

(ここを折ってください・やまおり)

市政へのアイデアをお聞かせください

※楷書^{かいしよ}でわかりやすくお書きください。

ご住所	〒			
お名前	(区 自治組合)			
年齢	10代以下	20代	30代	
	40代	50代		
	60代	70代以上		
回答	要 ・ 不要 ※どちらかを丸印で囲んでください。 不要に丸をしているもの、丸印がないものには回答いたしません。			

匿名の場合は回答できません。

また、個人への誹謗中傷、個人的な要望などはご遠慮ください。

※書ききれない場合には、別の紙に書いて同封してください。

ここにのりを付けて貼ってください

ここにのりを付けて貼ってください

こまかっぱ 情報コーナー



イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

市の人口(5月1日現在)

- 人口 31,884人(+25)
男性 15,621人(+19)
女性 16,263人(+6)
- 世帯 13,283世帯(+70)
- 4月中の異動
転入150人、転出95人、
出生14人、死亡44人

第48回 市民総合体育大会

参加を希望する方は、各区の分館長か区長を通じてお申し込みください。

- ▶日時 7月17日(日)
※雨天時は屋外競技のみ24日(日)に延期。なお、一部の競技は別日開催です。
- ▶申込期限 6月30日(木)まで
- ▶区対抗種目 陸上駅伝、軟式野球、ソフトボール、男女バレーボール、卓球、バドミントン、男女バスケットボール、弓道、ゲートボール、綱引き、マレットゴルフ、ゴルフ
- ▶個人種目 アーチェリー、剣道
- ▶オープン種目 ホッケー
- 問 社会教育課 スポーツ振興係
内線724

イ イベント

知 お知らせ

相 相談

募 募集

高齢者クラブ連合会 作品展示会

市高齢者クラブ連合会では、会員が丹精込めて作った作品(絵画や手芸)などを展示します。入場は無料ですので、ぜひ足を運んでみてください。

▶日時

開催日	時間
7/5(火)	午後1～4時
7/6(水)	午前9時～午後4時
7/7(木)	午前9時～正午

▶場所

駒ヶ根駅前ビル アルパ
(3階)

問 市高齢者クラブ連合会
☎ 81-8131

ハッチョウトンボ 観察会

ハッチョウトンボを育む会と市教育委員会では、市の昆虫「ハッチョウトンボ」の観察会を開催します。当日、会場ではハッチョウトンボのTシャツ、ピンバッジ等のグッズ販売も行います。皆さんの参加をお待ちしています。



▶日時

7月16日(土)、17日(日)
午前10時～正午

▶場所

南割公園(アルプス球場北)

問 ハッチョウトンボを育む会
☎ 090-6562-3017

資源回収に出せる瓶は「飲食用」、「化粧品」のみ

資源回収に出せる瓶は、飲食用と化粧品の瓶だけです。その中でも資源回収に出せない瓶があります。分別方法をいま一度ご確認ください、よりごみの少ない地域を目指しましょう。

飲食用の瓶でも資源回収に出せないもの

- ・乳白色の瓶
- ・汚れが落ちないもの



化粧品の瓶でも資源回収に出せないもの

- ・色のついた瓶
 - ・汚れが落ちないもの
- ※無色透明の瓶のみ出すことができます(すりガラスは可)



●瓶にのり付けされた紙ラベルは？

→簡単に剥がせなければ、そのまま出していただけます

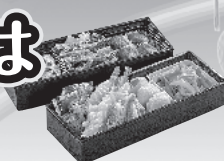
資源回収に出せない瓶は、青色文字袋(不燃ごみ)に入れて出してください。

問 生活環境課 環境衛生係 内線543

〈広告欄〉

組合員・地域のみならずへ 株式会社グレースは、JA上伊那の協同会社です

お盆の準備は お早めに!



お盆の特別料理、特選返礼品、
盆提灯のご注文は7月31日(日)まで、
家紋入り提灯は7月24日(日)迄です。

お新盆祭壇の飾り方がわかる! YouTube動画配信中です。▶



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

病院・施設へのお迎え、葬儀打合せ
24時間365日受付



0120-81-1509 ☎0265 81-1109

虹のホール駒ヶ根南側

虹のホール 駒ヶ根

虹のホール 花みずき

虹のホール 伊南

活動量計を使って健康づくり

歩くことの健康効果が分かっており、今より10分多く体を動かすことが推奨されています。そこで、市では活動量計を使った健康づくりを進めています。この機会に活用してみませんか。

●活動量計

■登録費用 3,300円(税込み)

駒ヶ根市民は登録すると、つれてってカードに貯まる「えがおポイント」がもらえます。

さらに、40歳以上の方はスタンプカードが利用でき、スタンプがたまるとえがおポイント500円分がもらえます。ぜひご利用ください。

問 地域保健課 介護予防係 内線337



活動量計で
わかること

歩数

中強度活動時間

総消費カロリー

活動消費カロリー

歩行距離



長野県 産業安全衛生大会

労働災害の恐れのない職場環境を実現するため、経営者や安全衛生管理担当者の意識向上を図る講演会を開催します。参加無料、事前申し込み必要。

▶特別講演

県立こころの医療センター
駒ヶ根院長 埴原 秋児さん

▶日時

7月15日(金)

午後1時15分～4時15分

▶場所

駒ヶ根総合文化センター

問 長野県労働基準協会連合会

☎ 026-223-0280



既存住宅エネルギー 自立化補助金

県では、太陽光発電設置と蓄電池の設置を応援しています。ぜひご利用ください。

▶対象者

「うちエコ診断」を受け、既存の自己住居に「信州の屋根ソーラー認定事業者」の販売・施工で①か②を設置する方。



①太陽光設備と蓄電池を同時に設置

②蓄電池のみを設置

※太陽光発電設備は10kW未満、蓄電池は4kWh以上が対象。

※令和5年2月28日(火)までに、実績報告書の提出が必要。

▶補助額 1戸当たり20万円
(蓄電池のみの場合は15万円)

問 上伊那地域振興局
環境・廃棄物対策課

☎ 76-6817



調理師・製菓衛生師試験

調理師と製菓衛生師の試験を以下の日程で実施します。詳しくはお問い合わせください。



調理師試験

▶日時 9月14日(水)

午後1～3時

▶場所 長野県伊那合同庁舎

▶受験手数料 6,200円

製菓衛生師試験

▶日時 9月14日(水)

午後1～3時

▶場所 長野県伊那合同庁舎

▶受験手数料 9,400円

問 長野県伊那保健所 食品・生活衛生課 食品・動物衛生係

☎ 76-6840



サマージャンボ宝くじ 発売!

サマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円!好評の「サマージャンボミニ」と同時発売です。この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりのために使われます。購入の際は、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。



▶発売期間

7月5日(火)～8月5日(金)

問 (公財)長野県市町村振興協会

☎ 026-234-3611

あなたの「学びたい」を応援します

1科目だけでも
学べます

10月入学生募集中!

出願期間 9月13日(火)まで

 放送大学

お問い合わせ
資料の請求は

長野学習センター
諏訪市諏訪1-6-1 アーク諏訪3階



手軽で 自由で 経済的

イベント

お知らせ

相談

募集

知 日赤の活動資金にご協力ください

日本赤十字社は、国内外でさまざまな活動を行っています。この活動は皆さまからお寄せいただく「日赤活動資金」によって支えられています。活動資金は、区を通じて協力をお願いしているほか、市役所福祉課窓口でも受け付けていますので、ご協力をお願いします。

▶主な活動

- ・災害時の被災者救護
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止への対応 など

問 日赤駒ヶ根市地区(福祉課社会福祉係内) 内線313

知 犬・猫の適正な飼育を

犬や猫の飼育に関する苦情が市へ多く寄せられています。人と動物が共存できる社会のために、ペットの適正な飼育や管理をお願いします。

▶ペット飼育等のマナー

- ・犬のふんを持ち帰る
- ・他人の敷地に入らせない
- ・野良猫に無責任に餌を与えない

問 生活環境課 環境衛生係 内線542

各種納期案内

◇固定資産税	2期
◇国民健康保険税	2期
◇介護保険料	2期
◇後期高齢者医療保険料	1期

知 電気の使用量積み上げにえがおポイント交付

ご自宅の1年分の電力使用量を記録し足し上げた方に、えがおポイント500円分を交付する取り組みを始めました。また、初回申請から2年以内に使用量を10%以上削減できた方には追加で2,000円分を交付します。

▶対象 市内にお住まいの方が自宅で使用した電力

▶必要書類

- ①補助チケット交付申請書
- ②本人確認書類
- ③つれてってカード
- ④電力使用量が分かる書類の原本(連続した12カ月分)

問 生活環境課 環境保全係 内線541

知 窓・ドアの断熱改修にえがおポイント交付

市内ご自宅の、窓やドアの断熱改修をした方に、えがおポイント5,000円分を交付する取り組みを始めました。ぜひご利用ください。詳しくはお問い合わせください。

▶対象 ・市内にお住まいの方
・市内に移住予定の方

▶要件

市内にある住宅の断熱改修工事で、費用が10万円以上の①か②のもの。

- ①複層ガラスを用いたもの
- ②二重窓の設置

※新築住宅は対象外

問 生活環境課 環境保全係 内線541

生活にお困りの方へ

臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、住民税非課税世帯等へ給付金をお渡しします。

金額 1世帯10万円 **申請期限** 9月30日(金)まで

対象者

次の①、②のどちらかに該当する世帯主(ただし、課税対象者から扶養されている世帯は除く)

- ①令和3年度分住民税の均等割が非課税の世帯

※対象者には通知を送付済みです。

- ②新型コロナの影響で家計が急変し、令和3年1月以降に①と同水準となった世帯

※**申請が必要**ですので、福祉課までご連絡ください。

問 福祉課 社会福祉係 内線311

詳しくはHPへ▶



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】

(4月中)

竹村 かよ(92)中沢区本曾倉
松崎せつ子(93)福岡区第3
榎田 二郎(91)下平区第12
木下 寛(64)上穂町区第5
佐々木知子(96)町四区第5
玉木恵都子(81)上穂町区第4
坂井 里美(63)下平区第14

(5月中)

竹入 和恵(88)町一区第2
野村ゆき枝(98)中沢区中割
波多野 好(92)小町屋区北部
米山 一男(85)中割区上穂沢
諏訪 徳行(75)上穂町区第4
赤羽 彦次(96)町二区第6
瀧澤 恒男(89)中沢区中曾倉
下澤 厚(77)福岡区第9
藤井絵莉子(22)町一区第4

※依頼があった方のみを
掲載しています。



緊急歯科診療

7/3(日)、10(日)、17(日)、
18(月・祝)、24(日)、31(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 若者就労なんでも相談

キャリアコンサルタントによる
個別就労相談を無料で受けら
れます。事前予約が必要です。
電話かホームページからお申し込み
ください。



- ▶日時 7月2日(土)
①午後2時~
②午後3時15分~
③午後4時30分~
- ▶場所 駒ヶ根駅前ビル アルパ
小会議室1(3階)
- ▶対象者 就労中ではない15
~49歳までの方と
その保護者
- ▶定員 各回1人
- ▶申し込み・お問い合わせ
いいだ若者サポートステー
ション ☎ 0265-49-3150

善意のコーナー

☆故 松崎 和男 様

遺言により市政発展のため
現金100万円を寄付

- 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)。

- コロナ情報やイベント情
報等を配信



メール
配信▶

◀LINE

相 ぱとな パソコン無料相談会

こまがね市民活動支援センタ
ー「ぱとな」で、パソコン無料相
談会を開催します。パソコンを
お持ちの上、お越しください。
開会期間中は、参加される方の
都合に合わせて自由に入出可
能です。休会は、ぱ
となホームページか
ら確認できます。予
約不要。



- ▶日時 毎週土曜日
午後2~5時
(令和5年3月まで)

相談例

- パソコンの電
源の入れ方が
分からない
- エクセルやワー
ドの使い方を知りたい



- ▶定員 10人

問 こまがね市民活動支援セ
ンター ぱとな ☎ 82-1150



こまがねTV放送予定

5日~	サポカー限定免許で 高齢者の交通事故防止! (政府広報テレビ)
12日~	文化センターだより
19日~	市長の部屋
26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

もしも…の時は 儀礼センター



令和4年7月“通夜 安置室”完成予定



随時 見学・相談承ります
お気軽にご連絡ください

安置 してお見送り 納得できて後悔の無い供養の形 儀礼センターが低価格にてご提供いたします

もしもの会会員募集中

【お知らせ / 本年度の人形供養祭は 10月1日(土) 開催予定です】

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



緊急当番医・薬局

当番医療機関は急きょ変更になることがあります。必ず医療機関へ電話で確認してから受診するようにしてください。

7/3 (日)	おはようクリニック(町四区)	形・皮	☎ 83-6103
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
7/10 (日)	やまおか耳鼻咽喉科(小町屋区)	耳	☎ 82-4133
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331
7/17 (日)	まつむら小児科医院(上穂町区)	小	☎ 81-4700
	山村眼科整形外科(町四区)	整	☎ 82-6611
	駒見薬局(町四区)	—	☎ 81-0121
7/18 (月・祝)	よこやま耳鼻咽喉科医院(町四区)	耳	☎ 81-0185
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
7/24 (日)	のどかクリニック(飯島町)	内・小	☎ 86-6705
	飯島亀田薬局(飯島町)	—	☎ 89-1006
7/31 (日)	前澤病院(上穂町区)	内・外	☎ 83-2151
	上穂みなみ薬局(上穂町区)	—	☎ 82-8078



休日水道当番店

7/3 (日)	中澤木材(株) ☎ 83-3715
7/9 (土)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965
7/10 (日)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
7/17 (日)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
7/23 (土)	(株)吉澤組 ☎ 83-5214
7/24 (日)	石田建設(株) ☎ 83-4151
7/31 (日)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812

※4～10月の休日水道当番店は、土曜日が隔週となります。

休日水道当番店 ▶



県小児救急電話番号

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

毎日 午後7時～翌朝午前8時
☎ #8000



県小児救急電話相談
ホームページ



◀ 休日緊急当番医
(上伊那医師会HP)



相談窓口

●心配ごと相談(民生委員)

7月7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

7月28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

●行政相談(行政への意見・要望)

7月12日(火) 14:00～16:00
福祉センター

問 総務課 秘書広報室 内線262

●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

場所は市役所市民課の正面です。

・ポルトガル語
(月) 13:00～17:00
(水) 8:30～12:00

・中国語 随時(要予約)
・英語 随時(職員が対応)

問 企画振興課 地域政策係
内線245

かんたん畳替え

家具があっても大丈夫!!

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

地元で100年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは
通話料無料

0120-193-875



私がお伺い
します!

すこやかライフ

※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

子宮頸がん検診

要申込

【駒ヶ根高原
レディースクリニック】
7月1日(金)～29日(金)の平日
必ず、事前に市役所へ申し込み
をお願いします。

乳がんマンモ検診

要申込

【昭和伊南総合病院】
7月4日(月)、11日(月)、25日(月)
【前澤病院】
7月7日(木)、14日(木)、21日(木)
【保健センター】
7月1日(金)、8日(金)
【中沢支所】
7月4日(月)

肺がんX線検診

要申込

【保健センター】
7月26日(火)、27日(水)午前、
28日(木)
【中沢支所】
7月27日(水)午後



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。提出は、次の場
所へお願いします。
7月1日(金)～8日(金)
【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

心理士相談

要予約

不安で落ち着かない、イライラ
するといった思いを公認心理師
に無料で相談してみませんか。

【保健センター】
7月6日(水)、13日(水)、20日(水)
いずれも9:00～14:00
※一人60分、最終受付13:00

乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】
7月20日(水)、21日(木)、
25日(月)、27日(水)、28日(木)
【前澤病院】
7月1日(金)、8日(金)、
15日(金)、22日(金)、29日(金)

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

7月8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を個別
にお聞きします。相談は無料です。
上記相談日以外の日時をご
希望の場合は、ご相談ください。

みんなが

「ほっと」なる語らいの場

7月4日(月) 13:30～15:30
駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階
認知症についてミニ講座を開き
ます。講師は昭和伊南総合病院
の山口浩史医師です。参加費
400円(お茶代)。事前申し込み
は不要です。

地域保健課 介護予防係

☎ 83-2443

こまがね
ポールウォーキング

要予約

7月26日(火) 10:00～12:00
郷土館
ポールは無料で貸し出します。
参加無料。定員20人。申し込み
は、こまがね健康ステーション
事務局(☎ 98-8658)へ。

年に1度は健診で体の点検を

7月から医療機関で、特定健診・若年者健診・後期高齢者健診
が始まります。健診案内をご覧ください、予約をしてから受
診してください。
10月以降は混み合います。できるだけ9月までに受診をお
願いします。

【健診期間】

- 特定健診(市国民健康保険加入の40～74歳): 7～12月末
- 若年者健診(20～39歳): 7～10月末
- 後期高齢者検診(75歳以上): 7～10月末

【受診方法】

- ①市に申し込み(電話申し込み可)
すでに申し込み済みの方は不要
- ②健診案内・受診券・問診表が自宅に届く
- ③健診実施医療機関へ電話予約
- ④医療機関で健診受診
- ⑤健診結果が届く(翌月末ごろ)

問 地域保健課 健康長寿係 内線334



文化センターのお知らせ

カリヨン

文化会館、図書館、博物館、おもしろかっぱ館のイベント情報です。

7月の全館休館日

4日(月)、11日(月)、
19日(火)、25日(月)
29(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

第6回

駒ヶ根市の図書館を使った 調べる学習コンクール

疑問に感じたことや興味のあることをテーマに、図書館で調べてまとめてみませんか。市の審査で上位の作品は、全国コンクールへ推薦されます。詳しくは図書館ホームページをご覧ください。多くの方の応募をお待ちしています。



募集部門

小学生、中学生、高校生、大人
(市内在住・在学の方に限る)

募集期間

9月13日(火)~10月4日(火)

サピエを始めました

「サピエ」は、視聴覚障がいの方や文章が読みづらくなった方などに向けて、本やさまざまな情報を音声データや点字などで提供するネットワークです。簡単な申し込みで、図書館を通じてご利用いただけます。

申込方法 図書館窓口か電話

調べる学習相談会

お子さんの調べる学習をお手伝いします。申し込みが必要です。

期日 7月23日(土)、24日(日)

時間 ①10:00~11:30

②13:00~14:30

③15:00~16:30

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)
7月7日(木)、21日(木) 10:30~

②幼児向けおはなし会
7月9日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会
7月16日(土) 15:00~

④ねえ、この本よんで!
7月20日(水)
10:30~11:30、15:30~16:30

⑤東伊那分館おはなし会
7月9日(土) 14:00~16:00

⑥中沢分館おはなし会
7月14日(木) 16:15~

場所

- ①~③文化センター大会議室、
- ④本館おはなしの森、
- ⑤東伊那公民館、⑥中沢公民館

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

A-stock Theater

「千一夜物語~アラビアンナイト~」

日時

6月25日(土) 19:00~、
26日(日) 13:30~

場所 文化センター 大ホール

料金(自由席)

一般:2,000円(当日2,500円)

高校生以下:1,000円(当日1,500円)

こどもオペラ

「ヘンゼルとグレーテル」

日時

7月3日(日)
14:00~

場所

文化センター 大ホール

料金(自由席)

500円(3歳未満は膝上無料)



博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

登戸研究所調査研究会
企画展

期間

6月25日(土)~8月21日(日)

【ロビー】

中央アルプス写真展

期間 7月2日(土)~20日(水)

駒ヶ根協力隊を育てる会

「世界の笑顔のためにプログラム」

期間 7月2日(土)~20日(水)

田中邦治の昆虫絵画展

期間

7月24日(日)~8月18日(木)

おもしろかっぱ館(開館9:00~17:15) ☎ 81-4767

場所はいずれもおもしろかっぱ館

第5回ふれあい講座

あなたも自分で昆虫を描いてみませんか

日時 7月3日(日)

①10:00~ ②14:00~

講師 田中 邦治さん

定員 各回20人

内容 ・田中さんの講座と特別展
・参加者全員にお絵描きグッズをプレゼント

第6回ふれあい講座

オリジナルかっぱづくり

日時 7月31日(日)

①10:00~ ②14:00~

講師 ①滝沢 小百合さん

②野崎 遊河童さん

定員 各回20人

内容 ①まゆ玉でかっぱづくり
②粘土でかっぱづくり

まちのお店探訪

このコーナーでは、多くの方に商店街の魅力を知っていただくため、毎月まちなかのお店を紹介しています。



過去の
記事は
こちら

古島屋 (和・洋紙類販売)

紙を使って暮らしを楽しく豊かに

仲町商店街の一角、国道153号線沿いにある「古島屋」。和紙・洋紙から、ふすま紙、障子紙、水墨画用の紙など多種多様な紙を取りそろえているお店です。創業は大正15年で、紙の専門店として100年近い歴史があります。

お店の人気商品は、高い品質を誇る水墨画用の麻紙と、着物のような美しい模様をあしらった友禅和紙。絵を描く方や、和紙を小物に貼って楽しんだり、折り紙を折ったりする方などに好評だそうです。また、個人やサークル活動等で「紙でこんなことをしたい」と相談すると、専門家の視点で、どのような紙を使えばいいかを丁寧に提案してくれます。

店主の平澤さんは「紙を使った趣味などを楽しんでいる方の力になれば」と笑顔で話します。「紙で何かをしたい」と思ったら、紙のプロに相談してみてもいいのではないでしょうか。



見るだけでも楽しい鮮やかな店内



上品で華やかな友禅和紙の折り紙



お気軽に
ご相談ください！

店主のおすすめ
友禅和紙の折り紙
1枚53円(税込み)

掲載希望のまちなかのお店を募集中

詳しくは、商工観光課 商業係(内線431)へお問い合わせください。

information

- 住所: 中央14-14
- 営業時間: 8:30~19:00
- 定休日: 日曜日
- 電話: 83-3558
- 駐車場: 店舗南側(2台)



コラム

商店街への行き方



まちなかランチマップ

こまがねテラスプロジェクトで作成している「まちなかランチマップ」が新しくなりました。駒ヶ根駅前商店街でランチを提供する飲食店28店舗の情報を、料理の写真や地図とともに掲載。テイクアウトを行うお店もたくさんあります。家族や友人などと、お店の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

※情報は、市ホームページで公開しているほか、市役所や駒ヶ根駅市民サービスコーナーなどでも配布中。



市ホーム
ページ



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。



まちかど農園のお手伝い

こんにちは。着任からあつという間に7カ月が経ちました。おかげさまで無事に冬を越え、春にはプランターで野菜栽培も始めました。任期最初の半年は「地域や人を知り、自分のできることを楽しみながらやってみる」をテーマに動いていた気がします。

3月に開催した「アルパを桜で満開に」では、方向性が定まらず関係者



地域おこし協力隊

岩下 優香 隊員

昭和57年生まれ、長野県佐久市出身。高校卒業後、専門学校を経て米国へ留学。帰国後は、製造業や旅行会社、JICA 事務などを経験。昨年11月から商工観光課へ配属となり、市役所と駅前ビルアルパを拠点に活動中。

の皆さんにはご心配、ご迷惑をお掛けしました。

4月に開催した「野崎遊河童・かつばと仲間の大集合」は3月と比較すると規模が大きく、コロナ禍でのイベント開催の難しさを実感しました。力を貸してくださった皆さん、本当にありがとうございます。

アルパでは、これからもたくさんさんの催しを企画中です。新聞や市のメール等をチェックしてみてください！今後は、商店街で皆さんとお会いできる企画も検討中です。でそちらもお楽しみに♪卒隊後を考えると焦る気持ちもあり、日々勉強の毎日ですが、じつくと夢を持って取り組んでいきたいと思っています。

好きなもの

私はガラス瓶が好きです！

引っ越し後、ガラス瓶を捨てるのが面倒でコンロ横に並べて置いておいたところ、いつしかかわいらしく思えてきて愛着が湧いたのがきっかけです。今では数も増え、場所を移してインテリアとして飾っています。

お気に入りには焼き肉のタレの空き瓶です。友人宅で干されている姿に一目ぼれして譲ってもらったもので、背が低く、ずんぐりむっくりとしたフォルムがとても良いです。かわいい見た目と、元々は焼き肉のタレが入っていたというギャップもまた素晴らしいです。

最近では仕事で取り扱う薬剤のアンプルにもときめきを感じてきました。小さく丸く、それでいて強そうな姿を見ていると、なんだかほっこりしてきます。ラベルを剥がしていくつか並べたらきつとかわいいのだろうな、などと考えていると忙しい工作中にもほっと一息つくことができます。まだまだ熱は冷めそうにありません。

次は、北原 真樹さん(小町屋区)へ バトンタッチ

ちょっとひとこと



右側が倉田さん

倉田 かなで さん
(北割一区)



クックパッドで
レシピ公開中！

キムチの味付けで調味料要らず♪

野菜の冷製キムチあえ



大葉とごまの香りやキムチの辛味で、適塩でもしっかりとした味に。冷蔵庫で冷やしておくと、暑い夏でもおいしくいただけます。

材料(4人分)

キュウリ…2本
ニンジン…小1本
豚ロース肉…60g
大葉…8枚
いりごま…小さじ2
白菜キムチ…60g

作り方

- ① キュウリとニンジンをピーラーでそぎ、さっとゆでる。
- ② 豚ロース肉をゆで、細切りにする。
- ③ 大葉、白菜キムチを細切りにする。
- ④ ①②③を盛り、いりごまを振りかけて完成！

このレシピの食塩相当量:0.5g(1人分)

【1日の食塩目標量】男性:7.5g未満、女性:6.5g未満



たくましく鮮やかに咲く花

「B級とは違う」。地方の大衆食に光を当て、ご当地グルメのブームを起こしたWさんは話した。コンテストに数万人が訪れ、優勝すれば全国の注目を集めた。ただ、格下の料理のように「B級」と言われることには反発した。

保険代理店のWさんは飲食業とは無縁。仲

雑記帳

伊藤市長の



間と話すうち、小さな頃から食べている地元の焼きそばは独特だと気付いた。人気を高めた地域おこしにつなげようと取り組みを始めた。各店を調べガイドブックにまとめる「Gメン」や九州の焼うどんと競う「天下分け麺の戦い」。秀逸なアイデアを練り出し、各地の団体と連携も深め全国規模の活動に育てた。

「親しまれていることが価値」であり、その味は地域の誇りそのものだ。「B級」のはずがない。Wさんは亡くなったが、信念は今も心に残る。まちづくりは覚悟があつてこそと、あらためて思う。

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



新型コロナウイルスの影響で、中止や内容が変更となる場合があります。

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

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

母親学級①

要予約

7月13日(水) 9:30~11:30
保健センター

内容は、「お母さんの体づくり」。
妊娠4~8カ月の妊婦が対象。参加無料で、申し込みは7月4日(月)まで。

離乳食教室

要予約

7月22日(金) 9:30~11:00
保健センター

お子さんの成長にあった離乳食を紹介します。対象は5カ月~1歳6カ月の乳幼児とその保護者。参加無料で、申し込みは7月12日(火)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。



市内保育園・幼稚園 ウエルカムきっず(園開放)

7月11日(月)	聖マルチン
7月12日(火)	赤穂、下平、飯坂、すずらん、中沢、福岡(※)
7月14日(木)	北割、美須津、赤穂南、経塚、東伊那、桜ヶ丘

※福岡保育園の園開放は、2日前までに電話で予約が必要です(定員あり)。☎ 83-2057

子育て期の女性就業相談

☎ 090-1617-1905

7月19日(火) 10:00~12:00
駅前ビル アルパ 中会議室(3階)
就職支援員による、子育て世代の女性向けの就労相談です。

きっずらんど(アルパ3階) ☎ 82-6011

まあるくなあれ♪(経塚保育園内) ☎ 81-5112

●3密を避けて個別相談を開催します

要予約

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】6月27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)



食事相談

7月4日(月)
9:30~12:00

栄養士による離乳食や食事全般の相談。定員5組。



子育て相談

7月19日(火)
9:30~12:00

家庭児童相談員による子育て全般の相談。定員5組。

赤ちゃん成長記録相談・助産師相談

7月27日(水) 9:30~11:30 赤ちゃんの体重測定・助産師相談。定員4組。

●プチイベント 要申込

詳細や申し込みはQRコードへ。予約は7月1日(金)~



リズムベビーマッサージ

7月8日(金)
9:40~10:20、10:30~11:10
各回定員4組。

親子でふれあい遊び

7月12日(火)
9:45~10:15、10:30~11:00
各回定員10組。

楽しくリトミック☆

7月20日(水) 9:40~10:20、10:30~11:10 各回定員4組。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディスクリニック内) ☎ 82-1131

感染症拡大防止のため、イベントは予約制で行います。

要予約

パパママプレ子育て教室

7月2日(土) 10:00~
妊娠中のお母さんとそのパートナーの方が対象です。定員2組。

親子でベビヨガ

7月8日(金) 10:00~
3カ月~ハイハイ期が対象です。定員5組、参加費300円。

親子運動あそび教室

7月20日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

7月21日(木) 10:00~
7月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

親子でキッズヨガ

7月22日(金) 10:00~
歩けるお子さんが対象です。定員5組、参加費300円。

離乳食教室

7月25日(月) 13:00~
おやつは付きません。定員2組。

ベビーマッサージ教室

7月27日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

7月28日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



子育てレポート

子育てに関する情報など、毎月紹介します。

今月は **共楽園** です。

共楽園は、大田切駅の西にある公園です。緑に囲まれた公園内には、蒸気機関車(D51)や鉄棒など、さまざまな遊具があります。D51は、昭和49年ころまで実際に走っていた車両で、鑑賞するだけでなく、運転席に乗ることもできます。

春はお花見スポットとしても人気の公園です。遊具で遊んだりD51に乗ったりして、親子で楽しい時間を過ごしてみてください。

【公園の詳細】

住所	赤穂14616番地 1
駐車場	有り
トイレ	有り (多目的トイレ)



◀ 地図はこちら



ブランコ等の遊具もあります



広い公園内には芝生が敷かれています



大迫力のD51



大きなサツマイモができますように



小さな穴に苗を植え込みます



きれいに抜けたよ♪



こんなにたくさんとれた！

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。

下平幼稚園 サツマイモの苗植え・タマネギの収穫

下平幼稚園で、サツマイモの苗植えと去年の秋に植えたタマネギの収穫が行われました。子どもたちは、下平区のオーガニッククラブの皆さんに教わりながら、苗植えや収穫を体験。みんなで協力しながら、一生懸命作業に取り組んでいました。

Happy Birthday 7月生まれ



佐藤 風咲ちゃん
なぎさ
佳孝さん、希美さん

元気に明るく
おおきくなって☆



入谷 和真くん
かずま
直文さん、浩子さん

元気いっぱい
たくましく育ってね！



矢澤 皐月くん
さつき
大輔さん、裕美さん

元気いっぱい
大きくなってね♡



中原 花怜ちゃん
かれん
洋矢さん、絵里加さん

笑顔と幸せを
ありがとう★



大澤 夏葉ちゃん
なつは
達也さん、あかねさん

いっぱい笑って
大きなあれ♪



北原 緒莉ちゃん
いおり
聡さん、奈緒子さん

元気にすくすく
育ってね



操上 颯佑くん
そうすけ
和弘さん、那津美さん

笑顔いっぱい！
元気いっぱい！

誕生日のおともだち大募集

8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7月3日(日)。

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。



市立図書館 司書
北川原 あゆみ

コリスくんの紙ひこうき

作/刀根 里衣 出版/小学館

コリスくんは紙ひこうきを作るのが大好き。いつもひとりで紙ひこうきを作っています。コネコくんはコリスくんの紙ひこうきで遊びたくていつも誘いますが、コリスくんは「紙ひこうきが壊れたら嫌だ」と断っていました。

ある日、いつものようにコリスくんがひとりで紙ひこうきを作っていると、突風が吹いて紙ひこうきが飛ばされてしまいました。大切な紙ひこうきを失ってご機嫌ナナメのコリスくん。すると「おーい、コリスくん！」。なんと、飛ばされた紙ひこうきに乘ったコネコくんがやってきて、コリスくんを紙ひこうきに引っ張り上げました。紙ひこうきは2匹を乗せて、森の中を飛んで行きます。森のみんなや、大空を飛ぶ鳥たちに紙ひこうきを褒められたコリスくんは「乗ってみたい」というみんなを、今度は笑顔で紙ひこうきに誘いました。時間が経つのも忘れ、みんなで楽しく遊んでいましたが、突然雨が降り出して……。

誰かと“一緒に”遊ぶ楽しさを教えてくれる、色彩豊かな一冊です。

ももも
Momomo

オーストラリアから帰国して 駒ヶ根市でスタート!

OPEN特価 10月末迄 初診料半額

Yuki Hio
Doctor of Chiropractic

大学にて6年間カイロプラクティックを学びカイロプラクターとなる。大学以外で学んだ内蔵、体液、筋肉、エネルギー、呼吸、栄養などに関する知識やテクニックと合わせホリスティックなアプローチで体を手助け。施術の対象は赤ちゃんからお年寄りまで。

ボキボキしない&ひねらない 優しいカイロプラクティック

初診: 16,000円 通常施術: 16,000円

その他、自宅で受けられるオンラインセッションや、自宅で参加できるオンライン体操グループ、質問に答える物語ができるノベル・セラピーもあります。

駒ヶ根市下平460
駐車場2台

完全予約制

☎070-8494-3219 (SMS歓迎)

詳しくはホームページをご覧ください
<https://yuki3219.com>





5/9

タクシー運転手が妊婦の特性を学ぶ

市は、タクシー運転手を対象に妊婦の特性を学ぶ講習会を開催しました。これは、子育て全力応援の一環で4月から始まった、妊娠婦へのタクシー券発行に併せて行ったものです。県看護大学の河内浩美准教授が、妊婦の安全な乗り降りや、シートベルトの着用方法を解説。運転手は実際にどのような動作が大変かを体験し「利用の際は優しく手助けしたい」と講習を振り返りました。

健康課題解決を目指し協定締結

市と大塚製薬株式会社は、健康に関する取り組みを進めるため包括連携協定を締結しました。医療関連事業を展開する同社と連携する事業は、健康増進やスポーツ振興、災害対策に関することなどです。加えて、子育て支援に関する事項を定め、力を入れて取り組んでいきます。伊藤市長は「市民の皆さんの健康増進につなげていきたい」と今後の取り組みに期待しました。



5/13

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「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。



5/19

災害時の宿泊施設活用に向け協定締結

市と株式会社グリーンイングハウス中原は、災害時における宿泊施設の提供に関する協定を締結しました。これにより、避難所生活で配慮が必要な高齢者や妊娠婦などの避難先として、ホテルを活用できるようになります。また、避難所での感染症などのリスクが軽減されます。伊藤市長は「災害はいつ起こるか分からない。避難者に配慮した環境を整備していきたい」と協定締結に感謝しました。

認知症に寄り添う地域づくりを

チームオレンジ交流会が市役所で開催され、登録団体や生活支援コーディネーターなど約50人が参加しました。チームオレンジは、認知症の方やその家族の支援ニーズと、支援者をつなぐ仕組み。この日は、チームオレンジの構築を促進するため、情報交換が行われました。参加者からは「通いの場等の既存の集まりを活用した地域づくりができれば」など、さまざまな意見があがりました。



5/19

セルフ洗車場

カーピカランド

駒ヶ根

営業時間 6:30~21:00
年中無休

ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社

門型洗車機(ドライブスルー)

コイン洗車機(拭上場)

- 門型洗車機
- 掃除機
- コイン洗車機
- オゾン脱臭機

下部洗車付き

シャンプー洗車

※洗車メニューは他にもございます

600円~ (税込)

至 駒ヶ根 IC

北町

北町中央

至 飯島

古田切

伊南バイパス

北の国 至 宮田

カーピカランド 駒ヶ根

月花町 カーケアステーション 北町