

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2023年(令和5年)

1

No.1181

新たな一年に
思いを込めて



駒ヶ根市 この一年

令和4年は、皆さんにとってどんな一年でしたか。写真とともに、駒ヶ根市の一年を振り返ります。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 駒ヶ根市この一年
- 4 特集 フレイル予防
- 8 情報ピックアップ
 - ・こまタクの運行が一部変更
 - ・市長が市政を解説
 - ・年末年始の業務案内
- 10
 - ・お持ちですか マイナンバーカード
 - ・税作文・書道入賞者紹介
 - ・検診申込書の提出を
 - ・教育委員会職員を募集
- 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
komamonoya (食品・雑貨)
 - 青年海外協力隊通信
中島 雅樹 さん
 - ちょっとひとこと
松島 純子 さん
- 22 アキコさんの空き家通信 **NEW**
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
 - 子育てレポート
(青空すくすくマーケット)
 - 元気なこまがねっ子
(赤穂東小学校 消防署見学)
 - Happy Birthday 1月生まれ
 - 司書おすすめ絵本

今月の表紙

赤穂公民館 しめ縄づくり

「お師匠」養成講座(11月22日)

しめ縄づくりを次世代につなげるための「お師匠」養成講座が赤穂公民館で開かれました。参加者は講師から技術を学び、最終回は思い思いにしめ飾りを作りました。



6月	5月	4月	3月	2月	1月
1日	19日 13日	5日 1日 1日	12日	15日 9日	2日
「こまっぴゅ母子モ」の運用を開始	大塚製薬(株)と健康増進等に関する包括連携協定を締結 (株)グリーンングハウス中原と災害時の宿泊施設提供に関する協定を締結	第5次総合計画がスタート (令和4年度～5年間) パートナーシップ宣誓制度スタート 子育て全力応援の一環で運動遊びの場としてアルプスドームを開放開始	宮田村と東伊那区を結ぶ大久保橋が開通	駒ヶ根市基本構想審議会からの答申 駒ヶ根フォーラムを初開催	成人式
					1
			2		
		3			



7



4



8



5



9



6

12月

11月

10月

9月

8月

7月

19日

19日 12日

30日 17日 9日 4日 1日

25日 20日 10日 5日

25日 23日 15日 8日 1日

22日 17日

駒ヶ根フューチャーズプラン選考会

共生社会づくりキックオフイベント
子育て全力応援の一環でいい育児の日に
青空すくすくマーケットを開催 **9**

協力隊週間 国際広場 **8**
郷土館が築100年を迎える
台風15号被災の磐田市へ職員派遣
ライチョウ会議 駒ヶ根・宮田大会
カシオ計算機(株)、ケイティケイ(株)と
プラスチックごみ削減に向け協定を締結

信州駒ヶ根ハーフマラソン **7**
観光E.V.バスの実証実験 **6**
担い手ボランティア募集のための
キャッチフレーズ受賞表彰式

シン“KOMAGANE”プロジェクト
の一環で相模女子大学のゼミ合宿を受
け入れ

市民セミナーを初開催
シン“KOMAGANE”プロジェクト
の一環で東京女子学園のサマーキャン
プを受け入れ
二十歳を祝う会
パートナーシップ宣誓制度に関する
市民セミナーを初開催

市民総合体育大会 **4**
中央アルプス檜尾小屋
オープンセレモニー **5**
糸平フェスティバル
長野県弁護士会と
災害時の相談業務に関する協定を締結

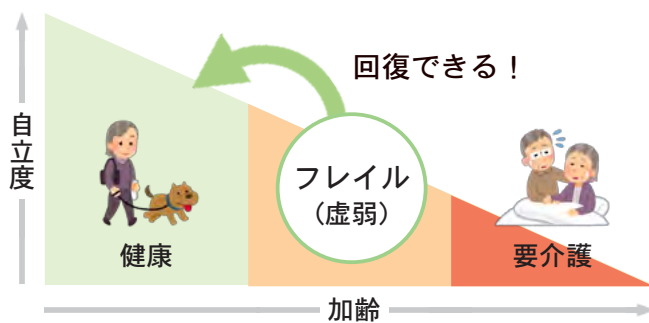
「フレイル」知って 今から対策

年齢を重ねることで筋力や活力、社会とのつながりが弱くなってくる状態のことを「フレイル」といいます。高齢期だけの問題ではなく、若い世代からの社会参加、食事、運動などの生活習慣が大きく影響します。いつまでも元気で自分らしく暮らすために、今日からフレイル予防を始めませんか。



コグニ体操研修会の様子

【図1】フレイルのイメージ

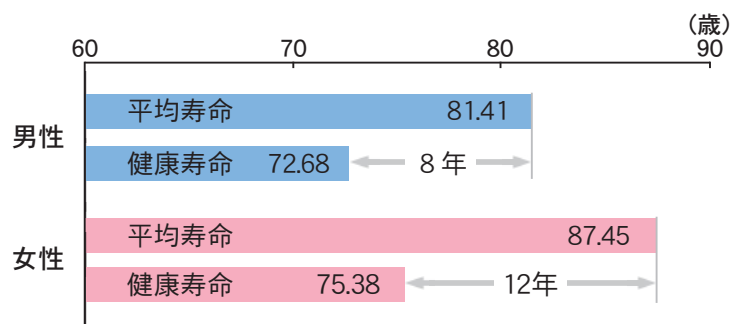


フレイルは
要介護の一手前

フレイルは「健康」と「要介護」の間の状態のことをいいます【図1】。多くの人がこの段階を経て、要介護状態になるといわれています。

平均寿命のうち、要介護状態となる期間の平均は男性が8年、女性が12年【図2】。フレイル予防に取り組むことは、介護を必要とせずに日常生活

【図2】平均寿命と健康寿命の差(厚生労働省データ)



を送ることのできる期間(健康寿命)の延伸につながります。また、フレイルの兆候にいち早く気づき、生活習慣を改善したり、運動習慣をつけたりすれば、健康な状態に戻ることもできます。

どの年代の人も、まずはフレイルを知ることがスタートです。フレイル予防のポイントを紹介します。

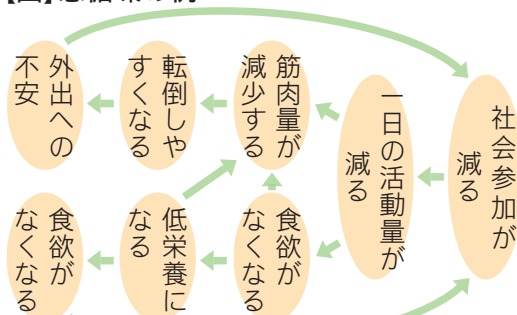
知ることが予防の第一歩

社会参加の減少が フレイルの入り口

フレイルを起こす要因はさまざまです。直接的な原因は筋肉量の減少や低栄養ですが、社会参加の減少がきっかけとなることもあります。

社会とのつながりを失うことはフレイルの最初の入り口ともいわれています。コロナ禍で外出機会が減り、人との

【図】悪循環の例



会話が減ってしまった人も多いのではないだろうか。人と会う機会が減ると認知機能が低下しやすくなったり、会話が減ること、お口の機能が低下して食事を取りづらくなったりと、多くの悪影響をもたらします【左上図】。

いかに早く 気付くかがカギ

要介護状態でない高齢者のうち、フレイルの可能性がある人の割合は約12%といわれています。早めに気付いて適切な取り組みを行えば、改善できます。いかに早く気付くか、周囲の人が気付いてあげられるかがポイントです。ご自身の状態を知るために、次の表でフレイルの兆候を確認してみましょう。

まずは「フレイルチェック」

- ☐ ここ6カ月間で2～3kg以上体重が減った
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
- ☐ 軽い体操やウォーキングなどの運動を、週1回以上していない
- ☐ 5分前のことが思い出せない
- ☐ ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする



3つ以上該当した方は、フレイル状態の可能性があります。少しずつ生活習慣を改善しましょう！

◀◀◀次ページで予防方法を紹介します

3つの予防ポイント

フレイル予防をするには「口腔栄養」「運動」「社会参加」の3つの習慣が大切です。

① 口腔栄養

- ・タンパク質を積極的に取る
- ・バランスの良い食事を意識する
- ・かむ・飲み込む力を維持する



② 運動

- ・姿勢を意識して歩く
- ・簡単な筋トレで足腰を鍛える
- ・体を動かすことを生活の一部にする

③ 社会参加

- ・感染予防をしながら、人との交流や地域の活動に参加する
- ・買い物や散歩で、積極的に外出する
- ・自分にできる範囲のちょっとしたボランティアをする

筋肉維持は食事から

筋肉を維持・強化する
タンパク質

日本の高齢者の食事は特に「タンパク質」が不足気味です。タンパク質は、肉・魚・大豆製品・

【図】一日のタンパク質摂取目安量（手ばかり栄養法）

かっこ内は
タンパク質の量

納豆40g (6.6g)

マグロ赤身45g
(11.9g)

サケ40g (8.9g)

タンパク質の合計
56g

豚ばら肉50g
(7.2g)

プロセスチーズ20g
(4.5g)

鶏むね肉50g
(10.7g)

鶏卵50g (6.2g)

乳製品・卵などに豊富に含まれている栄養素で、筋肉を維持・強化する上でとても重要です。高齢になると、作られる筋肉よりも壊される筋肉の方が多くなるため、しっかりとタンパク質を取る必要があります。

手のひらいっぱい
タンパク質を

高齢者の皆さんは、1日に体重1kg当たり1〜1.2g以上のタンパク質を摂取することが望ましいとされています。例えば、体重50kgの人であれば1日に50〜60gです。

タンパク質が含まれる食品を両手のひらにのせた量が、1日の摂取目安です（肉や魚の厚みは手のひらと同じくらい）【図】。この量を食べるコツは、おやつにチーズを食べる、みそ汁は肉・豆腐・卵等を入れて具だくさんにするなどです。普段の生活の中に上手に取り入れてみましょう。

年1回は歯科口腔健診を

お口の健康をチェック

食事を楽しむ、しっかりと食べるためには、虫歯や歯周病を治療することはもちろん、自覚症状がなくても一年に1回は歯科健診を受け、お口の健康状態をチェックしましょう。

口のわずかな衰えを見逃さ

ないよう、硬いものが食べにくくなった、お茶でむせる、口がよく渇くなど、これまでとの変化を感じたら、かかりつけの歯科医などに相談をしましょう。

また、口周りの筋力や舌のトレーニングで機能低下を予防しましょう。

／やってみよう！ お口周りの筋トレ

舌体操 舌の力がついて、むせにくくなります



①舌を思いっきり出す



②舌を左右の頬の内側に強く押し付ける



③頬に当てた手と舌で押し合う

顔体操 食べ物が飲み込みやすくなります



①頬を膨らませそのまま数秒キープ



②頬をへこませる



③頬を左右交互に膨らませる

参加してみよう！

つながる人々

コロナ禍でも、感染予防に気を付けながら社会活動を行っていくことが大切です。

市内各地にある「通いの場」への参加も社会とのつながりの一つです。通いの場に参加したい方は、地域保健課までご連絡ください。



町四区「ほのぼのやまびこ」の様子

活動を始めて3年。
いろんな人とつながり、自分たちの居場所ができています。



ほのぼのやまびこ代表
梶田ひと美さん

支え合いの 地域づくり勉強会

介護予防を目的に始まった通いの場も、今では地域に定着し、発展してきました。そこで、これまでの地域の取り組みを振り返り、次の一歩へつなげていきます。参加無料、申し込み必要。

日時 1月26日(木)
午後2～4時(午後1時開場)

場所 駒ヶ根市文化会館
大ホール

申し込み方法

電話(0265-81-6695)か、QRコードから



申込期限 1月20日(金)まで
(当日参加も可能)

運動は継続が大事

簡単な運動を続けよう

冬場は寒く、外出しづらくなる季節です。家から出なくなるのと自然と運動量が減ります。運動量が減ると、食欲が減って食事量が減り…と悪循環になってしまいます。

しかし、簡単な運動でフレイルを予防できます。自宅に居ながらできる運動を紹介いたします。運動は続けることが一番大切です。ご自身の無理のない範囲でやってみましょう。

立ち上がり運動

下肢全体の筋力を強化し、立ち座りや歩行の安定性を向上させます。



- ① 机に手をつき、足を肩幅に開く。背中が丸くならないように気を付ける。



- ② 4～5秒かけて立ち上がる。このとき、膝がつま先より前に出ないように注意。



- ③ 4～5秒かけて①の姿勢に戻す。

①～③を5～10回繰り返しましょう。無理のない範囲で、1日2～3セット行くと効果的です。

今日から始めよう

年のせいと諦めていた心や体の衰えは、早いうちなら回復・悪化予防ができます。やりたいことを続けていくために、元気なうちから「口腔栄養」「運動」「社会参加」の3つのポイントを取り入れた生活を送りましょう。ぜひ今日から始めてみてください。

詳しく知りたい方、心配なことがある方は、お気軽に地域保健課へご相談ください。

【問い合わせ】

地域保健課 地域ケア係
内線340

交通

こまタクの運行が
一部変更になる

こまタクは、自宅から停留所（目的地）まで乗り合いで運行するタクシーです。400円の運賃で所定の停留所まで送迎しますので、日頃の通院や買い物等に利用できます。

利用には事前登録が必要です。企画振興課へお問い合わせください。

運行の変更点

【変更後の運行時間】

〈往路〉午前8時30分、午前10時
〈復路〉正午、午後1時30分

【停留所】

医療機関

・秋城医院
・かしの実クリニック
・木下医院
・神戸医院
・駒ヶ根泌尿器科クリニック
・座光寺内科医院
・昭和伊南総合病院
・東伊那すこやかクリニック
・須田医院
・高山内科クリニック
・つちかね整形外科クリニック
・中谷内科医院
・前澤外科内科クリニック
・山村眼科整形外科

公共機関等

・駒ヶ根市役所
・駒ヶ根市役所中沢支所
・駒ヶ根市役所東伊那支所
・JR駒ヶ根駅
・ふれあいセンター

金融機関・商業施設

・駒ヶ根郵便局
・JA上伊那駒ヶ根支所
（Aコープ）
・JA駒ヶ根東支所
・デリシア駒ヶ根店
・ベルシャイン駒ヶ根店
・マルトシ東伊那店

これまでエリア限定だった停留所が、全ての地区から利用できるようになりました。また、新たな停留所が追加されました【左枠参照】

【スマホアプリ・インターネット予約】

電話予約に加え、スマホアプリやインターネットからも予約可能になりました。詳しくは、ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

企画振興課 地域政策係
内線 245

市長が
政を解説

働き盛りの皆さんへ

健康は全ての出発点です。ただ、働き盛りの皆さんは無理をしがちではないでしょうか。市は、こうした世代に自身の体に関心を持ってもらおうと、活動量計を使い健康経営を支援する「こまがね健康ステーション for business」を進めています。

登録した企業に健康教育を6カ月間行います。保健師らが訪問し活動量計や生活アンケート、食事、睡眠などのデータを基に、従業員の皆さんの運動など生活改善を図っていきます。

もちろん、活動量計は個人でも購入できます。3,300円で、最大1,000ポイントのえがおポイントが付きます。購入・登録された方には銀座通



事業所での健康教育の様子

りのスポーツ施設「ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根」を1回500円で利用できる特典もあります。

活動量計を購入された方は約2千人になりました。利用による医療費削減効果も分かってきました。お気軽に健康ステーション（☎ 98-8658）へ、お問い合わせください。

日程

年末年始の業務カレンダー

年末年始の業務日程は、次のとおりです。詳しくは、各担当課へ直接お問い合わせください。なお、新型コロナウイルス感染症の影響で変更になる場合があります。

○＝営業日、□＝収集日の集積所のみ収集、×＝休業

		12/28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 / 1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	備考・問い合わせ
市役所 中沢・東伊那支所		○	×	×	×	×	×	×	○	休業日も戸籍届の受付等を市役所宿日直で行っています。総務課 内線211
駒ヶ根駅市民サービスコーナー (10:00～18:30)		○	×	×	×	×	×	×	○	市民課 内線324
マイナンバーカード・住基カード による証明書コンビニ交付 (6:30～23:00)		○	○	○	○	○	○	○	○	発行できる証明書は ホームページ参照。 市民課 内線324
伊南聖苑(火葬場)		○	○	○	×	×	×	○	○	伊南行政組合 ☎ 82-8003
文化会館、図書館、博物館		×	×	×	×	×	×	×	×	中沢・東伊那図書館分館は 12/28開館、12/29～1 / 4 休館。 文化会館 ☎ 83-1130
きっずらんど…① まあるくなあれ♪…②		○ ※1	×	×	×	×	×	×	×	① ☎ 82-6011 ② ☎ 81-5112 ※1 …12:40まで開館
医療	昭和伊南総合病院	○	外来休診						○	休診日は急患のみ診療 ※要事前連絡 ☎ 82-2121
	緊急当番医・薬局	—	—	17ページか、右のQRコード からご確認ください。				—	 	
水道	休日水道当番店	—								緊急当番医 水道当番店
	開閉栓	○	×	×	×	×	×	×	○	料金センター ☎ 98-8132
こまタク(乗り合いタクシー)		○	×	×	×	×	×	×	○	企画振興課 内線245
ごみ	可燃ごみの収集	×	□	□	×	×	×	×	×	※2 開設時間は9:00～12:00。 12/28は、ステーションが大変混み合うことが予想されます。時間に余裕をもってお越しください。 生活環境課 内線542
	不燃ごみの収集	□	×	×	×	×	×	×	□	
	びん・スチール缶、ペットボトル、乾電池等の収集	□	×	×	×	×	×	×	□	
	上伊那クリーンセンターへの可燃ごみの持ち込み	○	○	○	×	×	×	×	○	
	クリーンセンター八乙女への不燃ごみの持ち込み	○	○	○	×	×	×	×	○	
	大田切りサイクルステーションへの持ち込み	○ ※2	×	×	×	×	×	×	×	

申請

お持ちですか
マイナンバーカード

マイナンバーカードは、氏名、住所、顔写真やマイナンバーなどが載っている、ICチップ付きのカードです。

この先、さまざまな場面でマイナンバーカードの活用が想定されています。例えば、令和6年の秋には現行の保険証は廃止され、カードを利用した保険証に転換される予定です。

この機会に、ぜひマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードのメリット

▼マイナンバーの確認とだけでなく、本人確認のための身分証明書として利用できる。

▼コンビニエンスストア等のマルチコピー機で、各種証明書が取得できる。

(例)住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本・所得課税証明書

▼保険証として利用できる(保険証機能の登録が必要)。

▼給付金の受け取り申請がスムーズに(口座の登録が必要)。

▼e-TAX(国税電子申告・納税シ

カードの申請はお早めに

申請からカードの交付まで、通常1カ月ほどかかります。カードの申請数が増えると通常より時間がかかってしまう場合があります。また、3、4月は引っ越しシーズンで窓口が大変混雑するため、早めの申請をお勧めします。

システム等が利用できる。

申請方法

マイナンバーカードの申請には、交付申請書が必要です。国からQRコード付きの交付申請書が郵送されていますが、申請書がお手元にならない場合は、市民課で再発行ができます。カードの申請方法は【下図】をご覧ください。

【問い合わせ】

市民課 市民係

内線 329

【図】マイナンバーカードの主な申請方法

市役所特設ブースで申請

職員が申請をお手伝い。その場で写真を撮るので、顔写真の持参は不要です。



場所	市役所 本庁舎 会計室横(1階)
時間	午前8時30分～午後5時15分 (土日・祝日は除く)
持ち物	本人確認書類

保険証機能・公金受取口座の登録もお手伝い

カード交付時に、その場で登録できます。すでにマイナンバーカードをお持ちの方も登録ができます。

持ち物	・マイナンバーカード ・マイナンバーカード交付時に設定した暗証番号(4桁) ・登録する口座の通帳かキャッシュカード
-----	---

スマホで申請

- ①スマホで顔写真を撮影。
- ②申請書のQRコードへアクセス。
- ③申請サイトで、メールアドレスを登録。
- ④登録したメールに記載されたURLにアクセス。顔写真を登録し、必要事項を入力すれば、申請完了。



パソコンで申請



- ①カメラで顔写真を撮影。
 - ②「マイナンバーカードパソコン申請」と検索して、サイトへアクセスし、交付申請書に記載の申請書ID(23桁)を入力。
- ※後は、スマホ申請の③、④と同じです。

郵送で申請

- ①証明写真を用意(6カ月以内に撮影したもの)。
- ②交付申請書を記入し、写真を貼り付けて郵送。

税金

税に関する作文・書道の入賞者を紹介



11月の「税を考える週間」に合わせて、税に関する作文と書道を募集しました。本年度は、書道765点、作文80点の応募があり、優秀作品に選ばれた皆さんを紹介します。

【作文の部】

○伊那地区納税貯蓄組合連合会長賞

池上 昂佑さん(赤穂中1年)

○伊那税務署管内

納税関係団体連絡協議会長賞

水上 ちはやさん(赤穂中3年)

石曾根 空弥さん(赤穂高校2年)

細田 空来さん(辰野高校1年)

【書道の部】

○上伊那租税教育

推進連絡協議会長賞

保科 陽向さん(赤穂小5年)

下平 愛佳さん(赤穂小6年)

鈴木 琳汰さん(赤穂小6年)

片桐 蓮斗さん(赤穂東小5年)

小澤 舞葉さん(赤穂東小6年)

川合 莉桜さん(赤穂南小4年)

太田 瑠佳さん(赤穂南小6年)

山口 夢乃さん(中沢小6年)

片桐 初菜さん(東伊那小6年)

○駒ヶ根市長賞

小野 優月さん(赤穂小4年)

小林 結希菜さん(赤穂小5年)

塩坪 咲智さん(赤穂東小4年)

有園 莉奈さん(赤穂東小6年)

根本 心寧さん(赤穂南小6年)

市川 葵さん(中沢小4年)

下島 香那絵さん(中沢小5年)

馬場 歩花さん(東伊那小4年)

三浦 あまねさん(東伊那小5年)

善積 有太郎さん(東伊那小6年)

【問い合わせ】

税務課 収税係

内線272



市民ホールで掲示した
本年度優秀作品

健康

来年度の検診申込書の提出をお願いします

令和5年度の検診申込書を、12月中旬に世帯ごとへ発送しました。申込書が届いたら、受診希望の有無にかかわらずご提出をお願いします。

◆提出期限 1月13日(金)

定期的に健康状態をチェック

生活習慣病やがんの多くは、自覚症状が現れにくいものです。症状が出る前からの予防や、早期の発見・

治療がより良い未来につながります。「自覚症状がないから大丈夫」ではなく、まずは定期的な健(検)診で、健康状態をしっかりとチェックしましょう。

【問い合わせ】

地域保健課 健康長寿係

内線334

申し込みから受診までの流れ

- ①検診案内封筒(ピンク色)が郵送で届きます。
- ②受診を希望する検診に○を、希望しない検診に「希望しない理由番号」を家族全員分記入。

検診希望がない世帯も必ず記入・提出を

- ③申込書を同封の返信用封筒に入れてポストへ投函してください。次の場所へ提出もできます。

◆市役所 地域保健課

◆中沢・東伊那支所

◆駒ヶ根駅市民サービスコーナー

◆ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根



- ④5月ごろから自宅に受診券が届きます。案内に沿って健(検)診を受けましょう。



ピンク色の封筒が届いたら必ず開封！この機会に家族みんなで健康づくりについて話をしましょう。

募集

令和5年4月採用予定の
教育委員会職員を募集

教育委員会で働く、会計年度任用職員（一般職の非常勤職員）を募集します。子どもたちの笑顔のために、一緒に働いてみませんか。多くの皆さんからの応募をお待ちしています。

募集人数 各職種とも若干名

申込方法 履歴書を作成し、応募職種を明記の上、子ども課へ提出してください。

申込締切 1月11日(水) 必着

選考方法 書類審査・面接試験（面接は1月中を予定。詳細は対象者へ通知。）



- ① 子ども課に勤務 〈教育相談員〉子ども課 学校教育係 内線711
〈家庭児童相談員〉子ども課 子育て家庭教育係 内線716

職 種	資 格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間（おおむね）
教育相談員	教員免許	月～金曜日	月額161,709円～	午前8時30分～午後5時
家庭児童相談員	社会福祉士/ 保健師等			

- ② 小・中学校に勤務 子ども課 学校教育係 内線711

職 種	資 格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間（おおむね）
学校事務員・用務員	不要	月～金曜日	月額145,258円～	午前8時30分～午後5時
特別支援教育支援員	不要		時給1,096円	1日6時間30分以内（※）
看護師（保健師）	看護師		時給1,120円 （保健師資格がある場合 時給1,288円）	1日5時間以内（※）
子どもと親の相談員（小学校）	不要		時給1,096円	1日6時間30分以内（※）
専科教員（数学・中学校）	教員免許		時給1,288円	1日4時間以内（※）
外国籍児童生徒支援員（中国語）	不要		時給1,096円	1日6時間以内（※）

（※）校長の指定する勤務時間

- ③ 子ども交流センターに勤務 子ども課 子育て家庭教育係 内線716

職 種	資 格（いずれか）	勤務日	報酬・賃金	勤務時間（おおむね）
子ども交流センター職員	教員免許/幼稚園教諭/ 保育士/社会福祉士	月～金曜日、土曜日（当番）、 長期休業日等	時給1,076円	午後0時30分～6時30分

- ④ 公立保育園・幼稚園・つくし園に勤務 子ども課 幼児教育係 内線719

職 種	資 格	勤務日	報酬・賃金	勤務時間（おおむね）
保育士	保育士/ 幼稚園教諭	月～金曜日	月額158,806円～	午前8時30分～午後5時
障がい児加配保育士			時給1,036円	午前9時～午後3時30分
フリー保育士				午前8時～午後1時30分
短時間勤務保育士（早朝～昼）				午後1～7時
短時間勤務保育士（昼～延長）				正午～午後3時
短時間勤務保育士（休憩代替）				午後4～6時、午後4～7時
短時間勤務保育士（延長）			時給1,168円	

こまかっぱ 情報コーナー



イベント
お知らせ
相談
募集

市の人口(11月1日現在)

- 人口 31,748人(△35)
男性 15,548人(△28)
女性 16,200人(△7)
- 世帯 13,289世帯(0)
- 10月中の異動
転入76人、転出83人、
出生10人、死亡38人

知 上伊那圏域都市計画の 変更案の閲覧・公聴会

「駒ヶ根都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更に
伴い、都市計画案の閲覧、公聴
会を行います。

▶対象 都市計画案に関係する
地域にお住まいの方や
利害関係者など

都市計画案の閲覧

▶閲覧場所 市役所 都市計画課

▶期間 1月5日(木)~27日(金)

公聴会

▶日時 1月29日(日)
午後3時~

▶場所 伊那合同庁舎
(伊那市荒井3497)

※公述を希望される方は、市役
所都市計画課へ事前にお問い合わせ
してください。

※申し出がない場合は中止

問 県伊那建設事務所整備課
☎ 0265-76-6848

知 松くい虫予防樹幹注入剤 購入費用を補助

個人の庭木や神社仏閣の松を
松くい虫の被害から守るため、
樹幹注入剤の購入費用を補助し
ています。

▶対象者

市内の標高900m以下に松を
所有している方(森林の松は
対象外)

※その後4年間は、再度補助
を受けることはできません。

▶補助額 2分の1以内

(個人は5,000円、神社仏閣
などは25,000円が限度)

▶申請期限 3月31日(金)

問 農林課 耕地林務係
内線418

知 不妊治療費が高額になる 場合は認定証の発行を

令和4年度から不
妊治療は保険適用に
なりました。月額
治療費が高額になると予想され
る場合は、医療機関と治療内容
を確認した上で、加入している
医療保険者へあらかじめ「高額
医療費限度額適用認定証」を発
行してもらい、治療を受けるよ
うにしてください。



治療実施後でも高額療養費の
払い戻し手続きは可能ですが、
申請や確認などに時間がかかる
場合があります。

問 子ども課 母子保健係
内線714

駒ヶ根文化サークル協会の団体を体験しませんか

駒ヶ根文化サークル協会には、文化活動を行うさまざまな団
体があり、会員を募集しています。今回、初心者でも参加可能
な体験セミナーを実施します。この機会に、新しく活動を始
めてみませんか。事前に申し込みが必要です。

体験できる団体

育児	健康体操	詩吟	写真	ジャズ体操
手芸	手話ダンス	将棋	女声合唱	書道
水墨画	川柳	太極拳	短歌	チアダンス
童謡唱歌	日本舞踊	フルート	料理	



▶期間 1~3月まで

詳細▶



▶申し込み・問い合わせ 赤穂公民館 ☎ 83-4060



土地・建物の事なら何でもご相談ください!

駒ヶ根市・宮田村・飯島町・中川村を中心に、土地や建物など豊富な物件を各種取り扱っております。
また損害保険代理業も行っておりますので、土地・建物の一貫したサポートが可能です。

アパート・マンション・借家

建売・中古住宅

土地



株式会社 織井不動産

長野県知事免許(10)2927号

〒399-4115 長野県駒ヶ根市上穂栄町25-26

TEL.0265-82-2972 FAX.0265-82-3036

E-mail: orii1234@rose.ocn.ne.jp

ホームページで最新情報を随時紹介中!



弊社HPでは、駒ヶ根市・宮田村・飯島
町・中川村を中心に、不動産や賃貸など
の最新情報を随時更新しておりますの
で、ぜひご利用ください。

または 織井不動産 🔍 検索

広告掲載については、(株)宮澤印刷 ☎ 82-2571 までお問い合わせください

生活にお困りの方へ

住民税非課税世帯などへ給付金を支給します

物価高騰による負担軽減のため、給付金を支給します。

※以下の【A】と【B】の給付は同時に受給できません。

【A】電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

対象 ①令和4年度分の住民税の均等割が非課税世帯

※対象者には、通知を送付済み

②家計が急変し、令和4年1月以降に①と同水準

となった世帯 ※申請が必要



【B】生活困窮世帯緊急支援金

対象 ①令和4年度分の住民税の所得割が非課税世帯

※対象者には、1月に通知を送付

②家計が急変し、令和4年1月以降に①と同水準

となった世帯 ※申請が必要

【A】と【B】の共通事項

支給額 1世帯あたり5万円(【B】のうち2万円は市の独自支給)

申請期限 2月28日(火)まで

問 福祉課 社会福祉係 内線311

マイナンバーカードで 自宅から確定申告!

確定申告は、自宅からマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマホ(マイナンバー読み取り対応)があれば、確定申告会場に出向くことなく、ホームページから確定申告を行うことができます。ぜひご利用ください。



◀確定申告書等
作成コーナー



動画で見る確定申告▶

問 伊那税務署 個人課税第一
部門 ☎ 72-2171

JR 飯田線を ご利用ください

JR 飯田線は地域の皆さんの移動手段として重要な役割を果たしている交通機関です。

しかし、利用者の減少が続いており、より一層の活性化が求められています。

通勤や通学はもちろん、のんびりと沿線の風景を楽しみながら鉄道の旅などで利用してみたいはいかがでしょうか。



問 JR 飯田線活性化期成同盟
会(企画振興課内)
内線241

宝くじの助成金で 地域の備品を整備

公益財団法人県市町村振興協会の宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用して地域の備品を整備しました。

▶**団体** 福岡大原自治組合自主
防災会

▶**備品** 発電機、防災用テント等



問 総務課 行政管理係
内線211

ご存じですか 法定相続情報証明制度

「法定相続情報証明制度」は、相続手続きの負担を減らす制度です。法務局に戸籍関係書類一式と必要書類を提出すると、証明書(相続関係の一覧図)が無料で交付されます。

この証明書は、相続登記の手続き、被相続人名義の預貯金の払い戻し等、さまざまな相続手続きに利用できます。詳しくはホームページをご覧ください。

▶メリット

- ・戸除籍謄本の提出が省略できる
 - ・手続きの同時進行、時間短縮
- ※戸籍の収集方法は市役所市民課へお問い合わせください。

問 長野地方法務局伊那支局
☎ 78-3462



組合員・地域のみなさまへ

「あなたの想いを聞かせて下さい」
葬儀・法事のことなら **グレース** へ。

(※グレースは、JA伊那の協同会社です。)



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
葬儀打合せ

年末年始も24時間受付

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

相 専門家に相談できる！ 空き家相談会

空き家の管理、活用、売却などの相談に専門家が答えします。相談無料、申し込み必要。

- ▶日時 1月21日(土)
午前9時～正午
- ▶場所 市役所 本庁舎
大会議室(2階)
- ▶対象 ・市内に空き家を所有、
管理する方
・空き家でお悩みの方
- ▶申込期限 1月13日(金)まで
- 問 都市計画課 景観建築係
内線524



相 令和4年分農業所得の 事前相談

農業所得の事前相談を受け付けます。農業所得があり、収支の内訳に不明な点のある方はご相談ください。持ち物など詳細はホームページで確認できます。事前に電話で予約が必要です。

- ▶日時 1月18日(水)～26日(木)
- ▶時間 午前9～11時、
午後1～4時
- ▶場所 税務課窓口
- ▶予約期限 1月13日(金)まで
- 問 税務課 市民税係 内線275



知 所得税・市県民税申告 医療費控除説明会

所得税の確定申告や市県民税申告における医療費控除制度や、控除額の計算方法に関する説明会を開催します。電話かホームページで申し込みが必要。

- ▶日時 ①1月30日(月)午後2時～
②1月31日(火)午前10時～
- ▶場所 市役所 南庁舎
大会議室(2階)
- ▶申込期限 1月25日(水)まで
- ▶定員 各日20人
- 問 税務課 市民税係 内線273



こまがねTV放送予定

- 1日～ 新年のあいさつ
- 4日～ 2022年を振り返る(再)
- 10日～ 親子でレッツクッキング！韓国風ミニのりまき
- 17日～ 文化センターだより
- 24日～ フレイル予防
- 31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

各種納期案内

- ◇市県民税 4期
- ◇国民健康保険税 8期
- ◇介護保険料 8期
- ◇後期高齢者医療保険料 7期

今年スタート



「社会保険料納付済額のお知らせ」を送付します

前年1月から12月の国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額が記載されたお知らせを送付します。これらの税や料金は、所得税の確定申告や市県民税申告などの社会保険料控除の対象となりますので、通知をご活用ください。

▶送付するもの 社会保険料納付済額のお知らせ(圧着はがき)

▶送付時期 1月下旬

▶送付先 ◇国民健康保険税→世帯主 ◇介護保険料・後期高齢者医療保険料→被保険者

▶注意事項

- ◇お知らせには年金から天引き(特別徴収)された国民健康保険税などの額は含まれていません。
- ◇お知らせが送付される前に納付した額を確認したい場合は、市役所税務課窓口で発行できます。

問 税務課 市民税係 内線275

令和4年分 社会保険料納付済額のお知らせ (市役所)	
納付義務者住所	長野県駒ヶ根市○○町 ○○-○○
納付義務者氏名	駒ヶ根 太郎
納付期間	令和4年1月1日～令和4年12月31日
科目	納付済額(普通徴収分)
国民健康保険税	●●●●●円
介護保険料	●●●●●円
後期高齢者医療保険料	●●●●●円
あなたが上記期間に納付された国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料それぞれの普通徴収分は、上記のとおりです。 ※年金からの天引き(特別徴収)分は含まれません。 発行時期:1月10日 駒ヶ根市役所	

▲見本



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)

新井 博 (66) 中割区上穂沢
坪木 一美 (66) 町四区第4

(10月中)

赤羽根佐和子 (80) 福岡区第1
小林 知生 (69) 福岡区第1
堀内カツエ (97) 下平区第6
高坂 英勝 (80) 町三区飯坂3
伊藤 和夫 (94) 町二区第8
平田 きよ (87) 下平区第8
小原 富弘 (80) 小町屋区南部
小木曾正人 (94) 下平区第2
氣賀澤民治 (85) 小町屋区南部
松崎 郁和 (92) 町二区第7
小林 峯子 (78) 福岡区第2
松村 清信 (100) 北割一区大手
羽場 汪 (80) 町二区第8
大宮 義子 (87) 町四区第5
森田 耕史 (85) 上穂町区第1
下澤 美義 (80) 町二区第8
宮澤 忠久 (89) 上穂町区第2
森 勝美 (100) 北割一区馬場南
小原 光江 (92) 北割一区大手
小林 秀作 (85) 福岡区第1
小出千英子 (97) 下平区第10

(11月中)

榎屋 六三 (81) 上穂町区第5
春日幾久江 (102) 中沢区中割
北原 清 (82) 町二区第7
名倉イエ子 (82) 北割一区中林

※依頼があった方のみを
掲載しています。

善意のコーナー

☆赤穂小学校開校百五十年記念
事業実行委員会 様

赤穂小学校にグランドピアノ
の購入費用の一部として現金
100万円を寄付

☆株式会社アイテック 様

教育振興のため現金10万円
を寄付

☆株式会社大成 様

児童教育振興のため、赤穂南
小学校に学校備品として、ク
リーナー2台を寄付

☆1974年度卒業還暦虎兎会 様
中沢小学校にグランドピアノ
カバー等購入費用として現金
12万円を寄付

☆阿南自動車株式会社 様

社会貢献活動として、市のコ
ロナワクチン接種業務に携わ
るスタッフへお菓子を寄付

☆赤穂学校同窓会 様

教育文化向上のため、市内4
小中学校に学校図書購入費
用として、図書カード37万
円分を寄付

●コロナ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)。



相談窓口

●心配ごと相談(民生児童委員)

1月5日(木) 14:00~18:00
ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●司法書士相談

要予約

1月26日(木) 13:00~16:00
ふれあいセンター

問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

1月10日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館

問 総務課 秘書広報室 内線262

●女性就業相談会

1月11日(水) 13:30~16:00
赤穂公民館

問 支援員 ☎ 090-1617-1905

●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

もしも…の時は

儀礼センター

安置 そしてお見送り 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

通夜安置室”北会館”完成

通夜安置室(北会館)



北会館



ご家族少人数での見送りに最適。

落ち着いた趣の空間で穏やかな心で
ご葬儀までご利用いただけます。

随時 見学・相談承ります
お気軽にご連絡 ください

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。

1/1 (日)	北原医院(宮田村)	内	☎ 85-2214
	トノムラヤ薬局(宮田村)	—	☎ 85-2106
1/2 (月)	片桐診療所(中川村)	内・小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	—	☎ 88-6050
1/3 (火)	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)	—	☎ 82-8078
1/8 (日)	座光寺内科医院(中割区)	内・小	☎ 83-3222
	高仲薬局(北割二区)	—	☎ 81-1602
1/9 (月・祝)	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)	—	☎ 98-6592
1/15 (日)	まえやま内科胃腸科クリニック(町四区)	内・胃・小	☎ 82-8614
	アイルニコニコ薬局(町四区)	—	☎ 81-0017
1/22 (日)	高山内科クリニック(北割一区)	内・循	☎ 82-6690
	やじま薬局(北割一区)	—	☎ 82-3930
1/29 (日)	こまちや東内科クリニック(小町屋区)	内・小	☎ 81-7780
	サンロード小町屋薬局(小町屋区)	—	☎ 82-7331



休日水道当番店

1/1 (日)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181	1/15 (日)	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812
1/2 (月)	(株)みずほ ☎ 83-6677		石田建設(株) ☎ 83-4151
1/3 (火)	中澤木材(株) ☎ 83-3715	1/21 (土)	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500
	(株)小平建設 ☎ 83-4111		(株)コマセツエイト ☎ 83-3331
1/4 (水)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜)	1/22 (日)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜)
	(株)光洋設備 ☎ 83-1121		(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜)
1/5 (木)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134	1/28 (土)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
	小澤建設(株) ☎ 82-2171		福美建設(株) ☎ 87-2030
1/6 (金)	福美建設(株) ☎ 87-2030	1/29 (日)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
1/7 (土)	窪田建設(株) ☎ 82-3201		窪田建設(株) ☎ 82-3201
	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965		
1/8 (日)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964		
1/9 (月・祝)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610		
1/14 (土)	竹花工業(株) ☎ 82-3220		
	(株)吉澤組 ☎ 83-5214		



緊急歯科診療

1/1(日)、2(月)、
3(火)、8(日)、
9(月・祝)、15(日)、
22(日)、29(日)

- 場所
上伊那口腔保健センター
(伊那市保健センター内)
☎ 78-8510
- 時間 8:30~11:30

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

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
- ・ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根

子宮頸がん検診

要申込

【駒ヶ根高原
レディスクリニック】
1月12日(木)～31日(火)の平日

献血

- 1月2日(月)
10:00～11:30、13:00～15:30
ベルシャイン駒ヶ根店
- 1月17日(火)
9:30～11:40、
13:00～15:30
駒ヶ根市役所



乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

1月4日(水)、11日(水)、
16日(月)、23日(月)

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できます。

【保健センター】

1月11日(水)、18日(水)、25日(水)
いずれも9:00～14:00

※一人60分、最終受付13:00

地域保健課 地域ケア係
☎ 81-6695

認知症サポート医との個別相談

要予約

1月13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。

こまがね健康ステーション
事務局 ☎ 98-8658

ポールウォーキング

要予約

1月17日(火) 10:00～12:00
福寿荘(赤穂14-367)

寒くなってきましたが、皆さんもポールを使って体を動かしてみませんか。参加無料、先着20人。ポールの貸し出しもあります。



2月末まで

成人歯科健診



対象の方には、5月に受診券を郵送済みです。この機会を逃すことなく受診してください。受診券等をなくした方は再発行できますので、ご連絡ください。

対象者

駒ヶ根市民で、本年度40、50、60、70歳の方(ただし、治療の方を除く)

費用 自己負担 500円

健診内容

問診、口腔内診査、歯科健診
結果説明、歯科保健指導

受診方法

健診を実施している歯科医院に電話で予約後、受診

健康な歯は一生の宝物です。歯周病や虫歯は歯を失うだけでなく、全身のさまざまな病気の引き金になります。歯科健診で大切な歯とお口の健康を守りましょう。

問 地域保健課 健康長寿係
内線333

認知症は、早めにご相談を

認知症は脳の病気によって生じるもので、誰でも年を取るほど認知症になる可能性が高くなります。また、65歳未満で発症する場合があります。ただし、認知症はすぐに進行する病気ではありません。次のことが気になる方は、かかりつけ医または地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

- ・最近忘れっぽくなった
- ・頭がぼーっとして、霧がかかっているような感じ
- ・探し物が多くなった
- ・車の運転に心配が多くなった など



早期相談のメリット

- ・症状の進行を遅らせることができる
- ・症状が改善する場合もある

問 地域包括支援センター(地域保健課内) ☎ 81-6695(直通)



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。

1月の全館休館日

12月28日(水)～1月4日(水)、
10日(火)、16日(月)、
23日(月)、30日(月)
1月27日(金)は図書館のみ休館

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)

1月19日(木)

10:30～



②幼児向けおはなし会

1月14日(土) 11:00～

③小学生向けおはなし会

1月21日(土) 15:00～

④中沢分館おはなし会

1月26日(木) 16:15～

場所

- ①～③文化センター 大会議室、
④中沢公民館

ねえ、この本読んで！

読み聞かせボランティアや司書が、オススメの本や子どもたちが読んでほしい本を読みます。申し込み不要です。

日時 1月18日(水)

①10:30～11:30

②15:30～16:30

場所 本館 おはなしの森

ありがとうBooks

図書館で所蔵しなくなった本を、無料で提供します。

日時 1月18日(水)～2週間程度(なくなり次第終了します)

場所 図書館前
エントランス



年末年始休館

本館 12月28日(水)～1月4日(水)

分館 12月29日(木)～1月4日(水)

1月5日(木)に本館へ来館するとお年玉がもらえます(数量限定)。おみくじもあります。

※休館中の本の返却は、本館時間外ポストをご利用ください。なお、CD・DVDなどの視聴覚資料は、本の返却ポスト左の専用返却口へ入れてください。

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

歌わせたい男たち

二兎社の代表作

を新キャストで

上演。作・演出

/永井愛、出演/

キムラ緑子、山

中崇、相島一之ほか。



日時 1月21日(土) 13:00～

場所 文化会館 大ホール

料金 指定席 SS席 6,000円
S席 4,000円
A席 3,000円
B席 2,000円

声優朗読劇フォアレーゼン



人気声優が出演する、オリジナル脚本による朗読劇。声優たちによるトークコーナーも。出演/羽多野渉、白井悠介、深町寿成。

日時 1月29日(日) 15:00～

場所 文化会館 大ホール

料金 5,000円(指定席)

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室・ロビー・小ホール】

上伊那高校美術展

期間 1月12日(木)～15日(日)

※最終日は16:00まで

【展示室】

ほっと展

西駒郷の芸術家たちの作品展

期間 1月21日(土)～2月5日(日)

【ロビー】

書道教室展Vol.7 萌香書道教室

期間 1月22日(日)～2月5日(日)

※最終日は16:00まで

おもしろかっぱ館(開館9:00～16:30) ☎ 81-4767

場所はいずれもおもしろかっぱ館で、参加申し込みが必要です。

第15回ふれあい講座

自分で作る本格コーヒーで幸せな時間を

コーヒー豆のひき方から学び、自分で入れたドリップコーヒーを味わいます。



日時 1月15日(日) 10:00～

講師 中川 英明さん

参加費 1,000円

定員 20人

第16回ふれあい講座

かっぱ 河童の妙薬づくり②

魅力あるオリジナル商品づくり

かっぱ伝説の残る駒ヶ根ならではの薬膳風かっぱ丼を創りませんか。

日時 2月12日(日) 10:00～

講師 かっぱ厨亭 稲垣さん

材料費 1,000円程度

定員 20人

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

コ マ モ ノ ヤ
komamonoya (食品・雑貨)

人や地球に優しい商品を提案

駅前ビルアルパの2階に、2022年2月にオープンした「komamonoya」。フェアトレード食品やアレルギー対応食品、オーガニック商品等、人や地球に優しい商品を扱うお店です。

フェアトレード食品は、店主の倉田さんの「途上国で小さい子が働かされている現状や、環境を守るために何かできることは」との思いから販売。原材料にこだわり、包装もかわいいものが多いので、ギフトや自分へのご褒美にも最適です。

また、ママ友と関わる中で、食物アレルギーのある子がとても増えていることを知った倉田さん。「皆と同じものを安心して食べてほしい」と、一般的な食料品店ではあまり扱っていないアレルギー対応食品を、豊富に取り扱っています。商品の説明を聞きながら選べるので「通販では心配」「まずは試してみたい」という方にもオススメです。

心のお悩み相談も行っています。ぜひ一度訪れてみては。



さまざまな商品が並ぶ店内



種類豊富なフェアトレードチョコ



気軽に
お声掛けください

・米パン粉 390円
・フェアトレード
チョコレート 390円～
※全て税込み

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3-5 駅前ビルアルパ2階
- 営業時間: 10:00～15:00(変動あり)
- 定 休 日: 不定休
- 電 話: 080-1229-0824
- 駐 車 場: 駅前立体駐車場



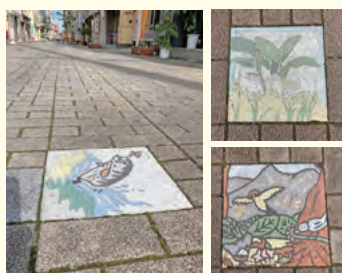
◀営業時間や店休日は、
Instagramから
ご確認ください



コラム

商店街の歩き方

インターロッキングの絵(銀座通り)



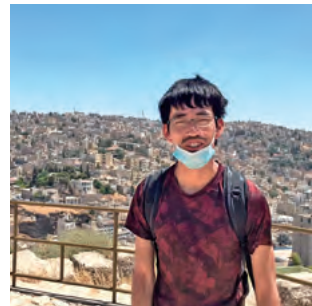
銀座通りのインターロッキングの中に、さまざまな絵が埋め込まれているのをご存じですか？

埋め込まれた絵柄は、全部で15個ほどあり、森や小鳥、キツネ、川魚などといったこの地域の自然が描かれ、一つ一つ絵柄やタッチが異なります。「この絵柄は何を表しているのだろう」などと思いを巡らせながら、まちなかを歩いてみてはいかがでしょうか。

市出身 青年海外協力隊通信



アッサラームアレイクム（あなたの方の上に平安を）。
この夏は子どもたちと共にサマーキャンプを実施し、一緒にハイキングや、食事作りを行いました。幼少期の夏には、私も両親によくキャンプに連れて行ってもらいました。その経験から「現地の子どもたちにも、自分たちで実践的に学ぶ機会を」と思ったのがきっかけになりました。特に、コロナの影響でこうした社交の場がしばらくなかったのも、子どもたちにとってもいい交流の機会になったと思います。
当日の段階で手配したバスに問題があったり、必要なテントが届かなかったり、現地ならではの



まさき
中島 雅樹 さん

派遣 2019年度3次隊
ヨルダン
職種 青少年活動
大学卒業後、神奈川県のある建築事務所に勤務。小学生の時に協力隊員と交流した経験から、国際分野に関心を持ち、応募を決意。平成5年生まれ、福岡区出身。



サマーキャンプ当日の様子

問題に直面しましたが、何とか無事に終えることができました。中でも、子どもたちの喜んだ顔が見られたことが、私にとって何よりでした。国は違っても、子どもはみな同じ子どもなんだと、大自然のキャンプを通じて私自身も学びの多い時間になりました。
協力隊の任期も残り半年となりました。残りの任期も引き続き頑張つて活動していきたいです。

ちよつとひとこと



じゅんこ
松島 純子 さん
(南割区)

趣味の時間

色や柄を考えながら布を選び組み合わせて、一つの作品を作る事が楽しくて始めたパッチワークも、もう20年以上になります。

タペストリー、バッグ、小物などたくさんの作品を作りました。一つ一つの作品には、作った当時の思い出が詰まっています。例えば、実家の店番をしながら年配の父と過ごした時間。子どもと、たわいのないおしゃべりをしながら1針1針縫ったことなど。

教室は、月に1度あります。そこで仲間の作品を見るのも楽しみの一つです。キルトの同じパターンでも、作る人によって全く趣が違い、個性が出るのも面白いです。

他にも体を動かすために、山登り、ウォーキング、ヨガなどもしています。サークルや教室での活動も楽しみですが、その中で人と出会えること、語り合えることが私の大きな楽しみとなっています。

次は、木村 栄子さん(町四区)へ バトンタッチ



空き家はたくさんありそうだし、小さいまちだから空き家の情報は行政が持ってるよね。空き家にしておくよりも使った方が良いに決まってるから、オーナーさんもすぐに貸してくれるはず。早く引っ越したいなあ。



…ん？…あれれ？？全然見つからないじゃん！！

確かに空き家はある。でもいろいろな理由で「使える」空き家がない。「あの家も空いている」という情報だけは入ってくるけれど、ここもダメ、あそこもダメ。私の家は…このまちはどうなってしまうんだろう。



アキコ

田舎暮らしに憧れ2年前に移住。
空き家をリノベーションし新生活を始めたい。



イメージ

現在、駒ヶ根市の空き家の数は、約328戸（令和2年調査）と推測されています。空き家と言っても、その問題は千差万別。この連載では、さまざまな課題や対応例等、空き家に関する情報発信を行っていきます。

空き家を負の財産にしないために。果たしてアキコさんの家は無事見つかるのか。



澄んだ空気に揺れるススキ

商店にはシャッターが降り、歩く人もまばら。音楽は聞こえない。40年ほど前の学生時代に暮らしていた東京・吉祥寺。正月三日は喧騒が消え、しんとした空気に包まれていた。当時、商店は大みそかから初売りまで休み。コンビニは誕生以前で、開いていたのは牛井店ぐらい。作り置

雑記帳

伊藤市長の



きのマトンカレーばかりを食べていたことを思い出す。

転機はバブルだった。「24時間戦えますか」のCMの通り、全てのシンはビジネスになった。元日も光や音楽に包まれ、都市は眠ることをやめてしまった。

11月訪ねた東京・汐留で違和感があった。昼時の人は少なく、閉じた店も目立つ。うんざりだった人混みが薄れた気がしたのだ。

コロナ禍は暮らしを変え、地方への関心も高めた。背後に都市の蓄積疲労があるのかもしれない。ならば、駒ヶ根市に必要な魅力は浮かび上がってくる。

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

ご遺体保冷庫完備の安置室 **遺品整理** 真心込めてご供養

事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など

平安祭典 相続相談センター

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



平安祭典なら、エンディングに関する **全ての「あんしん」をサポート！**

●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

1月18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1月6日(金)まで。

離乳食教室

要予約

1月19日(木) 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1月10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)

1月17日(火)	赤穂、下平、飯坂、すずらん、中沢、福岡(※)
1月19日(木)	北割、美須津、赤穂南、経塚、東伊那、桜ヶ丘、聖マルチン

※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

1月17日(火) 10:00~12:00
駅前ビル アルパ 小会議室(3階)
就職支援員による、子育て世代の女性向け就労相談です。

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】12月26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

1月13日(金)
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

1月16日(月)
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

1月25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1月4日(水)~



楽しくリトミック☆

1月18日(水)
9:40~10:20、10:30~11:10
各回定員4組。

リズムベビーマッサージ

1月20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

1月31日(火) 9:45~10:15、10:30~11:00 各回定員10組。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディースクリニック内) ☎ 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

1月7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

1月13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。

離乳食教室

1月16日(月) 13:00~
おやつは付きません。定員2組。

親子運動あそび教室

1月18日(水) 10:00~
1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

1月19日(木) 10:00~
1月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

ベビーマッサージ教室

1月25日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

相談&発育測定

1月26日(木) 9:00~
対面での個別相談です。



親子でキッズヨガ

1月27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。

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 **青空すくすくマーケット** です。

市は子育てサークルと共同で、子育て中の家庭を応援するため、フリマイベント「青空すくすくマーケット」を開催しています。子ども服やおもちゃなどがお安く手に入るとあって、毎回親子連れでにぎわいます。

イベントは、お買い物だけでなく、パパママ同士の交流の場にもなっており、工作や的当て、妊婦体験や育児相談ができるコーナーを設けることもあります。

青空すくすくマーケットは今後も開催予定です。開催する場合は、市ホームページやLINEなどでお知らせしますので、ぜひチェックしてみてください。

● 利用者の声 ●

育児用品をお安く買うことができました。フリーマーケット以外にも、親子で一緒に遊べる場所もあり楽しめました。次回もまた参加したいです。

● 出店者の声 ●

出店料が無料なので、その分安く皆さんに提供できるのが良いです。来てくださった方とコミュニケーションを取るのも楽しい時間でした。



子育て用品をお安くゲット



フリーマーケット以外の催しも



実際に火事場で使う道具を間近で見学



初めて見る救命道具



ドローンをじっと見入る子どもたち



消防車の構造に興味津々

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。

赤穂東小学校 消防署見学

社会科の授業の一環で、赤穂東小学校の3年生が伊南北消防署を訪れました。消防の仕事の説明を聞いた後、消防車や救急車などを見学しました。子どもたちは、普段見られない珍しい車や道具に興味津々。消防士さんたちから、暮らしを守るお仕事について学びました。

Happy Birthday 1月生まれ



英雄さん、絵美さん
木原 灯くん
あかり

お兄ちゃんと仲良くな



良積さん、里美さん
田辺 陽菜乃ちゃん
ひなの

毎日笑顔をありがとう☺



明人さん、奈未さん
春日 悠里ちゃん
ゆり

BIG LOVE



勝喜さん、広奈さん
伊藤 大和くん
やまと

いっぱい食べて大きくなってね！



洸喬さん、愛望さん
三枝 碧冴くん
とうが

いつもたくさんの幸せをありがとう♡



真吾さん、友美さん
大沼 宗玄くん
そうげん

両親より愛をこめて



健太郎さん、晴香さん
小原 凜ちゃん
りん

兄たちと一緒にたくましく育ってね！



貴久さん、菜々恵さん
辻本 芽生ちゃん
めい

元気いっぱい遊ぼうね☆



研司さん、佳奈さん
遠山 来冬ちゃん
こと

パワフル元気に大きくなーれー♡



高宏さん、美智子さん
伊東 恵美ちゃん
めくみ

生まれてきてくれてありがとう



誕生日のおともだち大募集

2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3日(火)。

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
池田 美以子
みいこ

もうすぐおしょうがつ

作／西村 繁男 出版／福音館書店

ひろくんとゆうちゃんは、お正月休みにおじいさんとおばあさんの家に出掛けました。久しぶりの再会でみんなうれしそうです。

そして着いた次の日から、家族みんなで年越しの準備を始めました。まずは大掃除、そして臼と杵を使って餅をつき、それからお買い物に出掛けて、おせち料理の準備をします。しめ飾りを飾って、お風呂に入って体をきれいにしたら、みんなそろって年越しそばを食べて除夜の鐘を聞き、新しい年を迎えるのです。

今ではあまり見られなくなった障子貼りや餅つきの景色。また、買い物客でにぎわう市場の風景など、古き良き日本の年越しの様子が、細かいところまで描かれた絵と丁寧な文章で編まれています。

大人は懐かしさを感じながら、お子さんは初めて見るかもしれない年越しの様子が、親子で楽しめる絵本です。

皆さん、良いお年をお迎えください。

子育てサイト トリセツ★



目的別に情報を探せます

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





文化祭で各地ににぎわい

駒ヶ根文化サークル協会主催のすずらん文化祭が、11月5、6日に赤穂公民館などで開催され、展示やステージ発表が行われました。会場には手芸や書道、プラモデルなど多彩な作品が並び、来場者は数々の力作を前に、足を止めてじっくりと見入っていました。また、同日に開催された中沢区・東伊那文化祭では、スタンプラリーなどもあり、家族連れでにぎわっていました。

地域共生社会を考えるきっかけに

地域共生社会に関する講演会が赤穂公民館で開かれました。これは、共生社会づくりを市民と一緒に考える初の取り組み。長久手市役所地域共生推進監の國信綾希さんによる講演や、市内で行われている事例発表を約60人が聴講しました。國信さんは「支え手、受け手という関係を超えて人がつながり、一人一人の生きがいや暮らしを共につくっていくことが大切」と呼び掛けました。



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。



県内の牛乳パンが勢ぞろい

アルパまつりに併せ「秋の牛乳パンまつり」が駅前ビルアルパで開催され、お目当てのパンを買おうと約250人が来場しました。この日は、県内12店舗から約700個の牛乳パンを取り寄せ販売。開場前から50人以上が並び、約2時間で売り切れるほどの盛況ぶりでした。来場者は各店のパンの説明書きを見ながら、思い思いのパンを注文。訪れた男性は「帰って食べるのが楽しみ」と笑顔で話しました。

市発注の優れた建設工事3件を表彰

市発注の建設工事で、特に優良な企業と技術者を表彰する、市優良建設工事表彰式が市役所で開かれました。本年度は檜尾避難小屋増改築工事などに携わった、3社の代表と技術者が表彰され、市長から表彰状や盾などが手渡されました。中澤木材(株)の矢澤弘幸代表取締役は「地域の方々の協力があって工事ができた。社員一丸となって、地域の発展に尽力したい」と決意を新たにしました。



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
- 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)