

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)

1

No.1157



健康で幸せな年にと  
願いを込めて

## Contents ～もくじ～

- 02 **特集** 駒ヶ根市この一年
- 04 **特集** ふるさとを学び  
未来を創る
- 08 **情報ピックアップ**
  - ・年末年始も感染症予防を
  - ・年末年始の業務案内
- 10
  - ・除雪にご協力を
  - ・個人住民税が変わります
- 12
  - ・パブリックコメント募集
  - ・税作文・書道入賞者発表
  - ・赤穂公民館の講座を体験
- 14
  - ・教育委員会職員を募集
- 15 **こまかっぱ情報コーナー**
- 20 **すこやかライフ** (健康情報)  
**カリヨン** (文化センター情報)
- 22 **やまびこひろば**  
**駒ヶ根のシゴト**  
伊藤電工 株式会社  
**青年海外協力隊通信** (番外編)  
たき火モニターツアー  
**ちょっとひとこと**  
戸田 訓弘 さん
- 24 **みんなのレシピ**  
**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  
(子ども食事相談)  
元気なこまがねっ子  
(東伊那保育園 おでん会)  
Happy Birthday 1月生まれ  
司書オススメ絵本

## 今月の表紙

### 中沢公民館 しめ縄づくり講座 (12月6日)

しめ縄づくり講座に、子どもからお年寄りまで約20名が参加。家族で教え合いながら、しめ縄づくりを楽しみました。



# 駒ヶ根市 この一年

令和2年は新型コロナウイルス感染症の影響を受けた一年となりました。写真とともに、今年の駒ヶ根市を振り返ってみましょう。



1



2



3

6月	5月	4月	3月	2月	1月
24日	31日	24日	27日 10日	27日 20日 15日	31日 29日 28日 12日
中央アルプス地区山岳遭難防止対策協議会で功労者表彰	中央アルプス開山式	新型コロナウイルスの感染が拡大 感染防止の首長ビデオメッセージを公開	中央アルプスが国定公園に指定 ネーミングライツ協定書調印式 泰成スポーツフロアー(市民体育館)	高梨 良介選手が優勝 駒ヶ根グローバルユースキャンプ 三菱自動車工業(株)と災害時における 電動車両等の支援に関する協定を締結	市消防出初式 杉本 幸治前市長退任式 伊藤 祐三市長就任式 第7回全国ものづくり高大連携発表会 & マッチングフォーラム in 駒ヶ根



7



4



8



5



9



6

12月		11月		10月			9月					8月	7月				
18日	27日	30日	19日	17日	28日	26日	25日	9日	13日	12日	8日	30日	28日	27日	12日	8日	7日
郵便局と包括連携協定を締結	市長と語り合う会 <b>9</b>	東中学校内の「はなももの里分教室友組」10周年	ピカソ美化学研究所グループと立地協定締結 <b>8</b>	みなこいワールドフェスタをオンラインで開催 <b>8</b>	中央アルプス魅力体験事業で市内中学2年生が千畳敷をトレッキング <b>7</b>	信州駒ヶ根チャリティーマラソンをオンラインで開催	赤穂中学校で地域活性化を願い花火打ち上げ	JICA特別派遣前訓練開始	地域交流センターホールこけら落とし	県のモデル事業で地域日本語教室開催 <b>6</b>	トヨタユースグループと包括連携協定を締結	地震総合防災訓練	中央アルプス国定公園記念看板の除幕式 <b>5</b>	市と昭和伊南総合病院がアジア健康長寿イノベーション賞で大賞を受賞	地域交流センター竣工式 <b>4</b>	豪雨により中沢・東伊那地区に避難勧告を発令	日本アイ・ピー・エム提供の学習支援プログラムを活用した就労支援を開始

# ふるさとを学び 未来を創る



地域の将来を担う子どもたちに、いつまでもふるさとを愛する心をもってもらうことは、とても大切です。そのため市内小中学校では、地域の魅力を学ぶ取り組みが行われています。そのうちのひとつ、東中学校の活動を紹介します。

## 地域のことを知る 取り組み

令和2年度に文部科学省より告示された学習指導要領には、「よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創る」という理念があります。この理念の実現に向けて、各学校では地域と連携・協働しながら、未来の創り手となる子どもたちに必要な能力や経験を育む活動に重点を置いています。以前から、地域について学ぶふる



食育フェス(令和元年)



キャリアフェス(平成30年)

さと学習や、キャリア教育など多様な活動が行われています。近年当市でも、小学校では市内の生産者や事業者から食について学ぶ「食育フェス」、中学校では地元企業や経営者の方の話聞き将来について考える「キャリアフェス」などが行われてきました。子どものうちから、自分の地域のことをしっかり学ぶ取り組みが進められています。

## 東中学校の学び 「ふるさとへ心を」

東中学校では、以前から地域を学ぶ活動が行われてきました。昭和52年には当時の星野幸久校長が、ふるさとを愛することで心豊かな生徒に育ってほしいとの思いから、「ふるさとへ心を」というスローガンを提唱。「ふるさとを忘れることは、糸の切れたタコのようなもので、心のよりどころを失ってしまおう」と考えた校長は、地域を知ることであるさとを愛し、「苦しい時にはふるさとへ心を戻してほしい」との思いを込められたそうです。



伝統のきのこ山整備作業(上)と大根づくり(下)

このスローガンは、40年以上経った今も受け継がれ、さまざまな活動の原点となってきました。これまで、地域の皆さんとともに、山林作業や大根づくりなど地域に根差した活動を行ってきました。5年ほど前からは、総合的な学習の時間を「ふるさと学習」と位置付け、地域の人と関わる中でふるさととの良さを知る活動を実施しています。また、昨年度からは、ふるさと学習の成果を発表する場として地域の方を招いての「ふるさとの日」を設け、地域の活性化に向けた提案や発信をしています。

## ふるさとの魅力を学ぶ中で育まれる心



東中学校

山下 由紀子 校長

ふるさと学習に取り組む中で、生徒たちには、「駒ヶ根のことをもっと知りたいし、もっとたくさんの人に魅力を知ってほしい」「駒ヶ根が好きだから、大人になってもいつかはふるさとに戻ってきたい」など、ふるさとへ心を寄せる気持ちが育ってきていると感じます。

コロナ禍でも、東中の子どもたちのためにと多くの地域の方々や保護者の皆さんが、ふるさと学習や「ふるさとの日」の活動に協力してくださり、生徒たちもその気持ちに感謝するとともに、地域の方の温かさを実感していました。



リニア残土活用計画を考える



かっぱの妙薬入りクッキーの試作

テーマ 「#東中生にできること」

本年度、東中学校ではふるさと学習の取り組みを計画しましたが、コロナの影響で思うように地域の皆さんとの活動ができない状況にありました。このような困難の中でも、生徒たちは「#東中生にできること」を合言葉に、今だからこそできることを中学生ならではの

視点で考え、行動につなげてきました。学習は学年を越えた12の班で行われ、自分たちでテーマを決め、1年かけて地域を知る学習を行っています。11月には、「ふるさとの日」を開催。これまでの活動発表と地域への提案を行いました。

ふるさと学習の取り組み

- 観光ボードゲームを作ろう (※7ページ)
- 地元レストランの魅力を紹介
- 駒ヶ根の魅力を写真で伝えよう
- 地元の伝説  
「かっぱの妙薬」でクッキー作り……
- コロナ禍で活躍した方にインタビュー
- お家でできる運動を提案
- 保育園の子どもと交流
- 観光モデルコースを作ろう
- おやきの作り方を伝えよう (※6ページ下段)
- 特産品を使ったアレンジレシピを作ろう
- ふるさとPR動画を作ろう
- 駒ヶ根をPRする  
看板を作ろう ……………



おやきを通じ人の温かさを知る

おいしいおやきを手軽に作りたいと、自分たちの手で追求し、試作を重ねました。中沢おやきの皆さんにも協力をいただき、4種類のおやきを完成させ給食で提供。生徒たちは、自分たちの手で新しいレシピを開発する楽しさと難しさを感じていました。

おやきの作り方は、市ホームページで公開中です。



ポテトサラダやチーズを具に



給食でも子どもたちに大好評

試行錯誤をして駒ヶ根らしいおやきを作ることができました。学習を通して、地域の人の温かさや、ふるさとの魅力を改めて感じました。



班長 山口 亜美さん(左)

## 観光ボードゲームで魅力を深掘り

駒ヶ根の魅力を楽しみな  
がら知ってもらいたいとい  
う願いから、駒ヶ根をめぐ  
るボードゲームをブロック  
を使って作成しました。観  
光協会の方から竜東地区の  
魅力について聞く中で、徐々  
にふるさとを思う気持ちを  
高めていく子どもたち。生  
徒の一人は、「私たちには当  
たり前の景色も、他の人か  
ら見たら当たり前じゃない  
んだ」と駒ヶ根の魅力を実感  
していました。



駒ヶ根らしさを集めたボードゲーム

地域の魅力が書かれて  
いる満足ポイント (MP)  
をためた人が勝ち



最初の案がうまくいかず、途中  
でテーマを変更したので苦労し  
ましたが、みんなに楽しんでも  
らえるものができて良かったで  
す。やっぱりふるさと駒ヶ根は  
最高だなと思いました。



班長 春日 信成さん

## ふるさと学習で 芽生える自覚

東中学校には、「ふるさとへ  
心を」の精神が脈々と受け継が  
れています。宮澤賢司前校長  
(現かつば館長)は、ふるさと  
の日を立ち上げた価値を「生徒  
たちが、さまざまに試行錯誤  
や困難を乗り越えてユニーク  
な発信をして、自分がふるさ  
との一員であるという自覚を  
持つことができたことにある」  
と話します。さらに、予測困  
難な未来や課題に対して「どう  
せ無理」ではなく、「だったら  
こうしてみたら」と前向きに考  
え、解決していく経験が、ふ  
るさとを愛し未来を創ってい  
く子どもたちを育てます。



昨年度生徒が考案した  
ご当地カルタ

## 地域を知り 誇れるふるさとに

子どもたちは、ふるさとに  
ついて学び、地域の人と触れ  
合うことで、駒ヶ根の良いと  
ころを学んでいます。この体  
験こそが、将来、ふるさとへ  
心を寄せることにつながって  
いくことでしょう。

子どもの頃の貴重な体験や、  
地域の魅力を知ることが、ふ  
るさとを愛する心を育むこと  
につながります。そうした心  
が育つことで、この地域に誇  
りを持ち、住みたい、住み続  
けたいと思えるようになるの  
ではないでしょうか。たとえ  
駒ヶ根を離れたとしても、ふ  
るさとを大切に思い、いつか  
帰ってきたいと思える場所  
であってほしいと願います。

新型コロナウイルス感染症  
の終息が見えない状況で、行  
動などが制限される今だから  
こそ、地域の良さをあらため  
て見つめ直すチャンスです。  
私たちも、地域に目を向け駒  
ヶ根の良さ、誇れるものを再  
発見してみましょう。



## 年末年始は さらなる感染拡大防止の取り組みを

年末年始は、帰省や旅行による人の移動や、忘年会や新年会などの飲酒や会食の機会が増える時期です。もう一度、感染拡大を防ぐための取り組みをお願いします。

コロナ対策  
市HP ▶



### 年末年始は感染リスクを避けた行動を

感染リスクの高まる行動を避け、健康で新年を迎えましょう。

- 帰省や旅行は、可能な限り人が集中する時期を避けましょう。
- 事業者の方は、従業員の休暇分散や在宅勤務、発熱時に従業員が休みやすい職場環境づくりをお願いします。



- 体調の悪い方は帰省を控えてください。また、帰省中に体調が変化した場合は、外出や会食を控え、医療機関に電話で相談してください。

- 忘年会など会食の際は、「3密」になりやすい場での多人数の飲食や、長時間の会食、大声での会話を避けるなど、感染リスクが高い行動を避けるように努めてください。また、次のような工夫をお願いします。

- ・ 体調が悪い場合(10日以内に悪かった場合)は参加しない
- ・ 開始前と会食後には手指の消毒を
- ・ 人と直接・間接に接触しない(大皿料理や取り箸、お酌などで物を共有しない)



### 感染予防を再確認！

最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか？

三密の基準を甘く見積もらず、人との距離の確保、マスクの着用を。

消毒や手洗いをすっかり忘れてしまうことが増えていませんか？

「短時間だから大丈夫だ」「急いでいるから」との気の緩みが、感染を広げるかもしれません。

自分が元気なら、人にうつさないと思っていませんか？

誰でも感染源になる可能性があります。体調が悪いときは家にいましょう。

マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていませんか？

換気と合わせて、ウイルスを漂いにくくするための「加湿」が重要です。

「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていませんか？

寒くなる冬は免疫力が低下しがちです。高齢の方、基礎疾患のある方は特に行動にご注意ください。



湿度の目安は  
60%以上



# 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の影響で予定が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 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1/1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	備考・問い合わせ
市役所 中沢・東伊那支所		○	×	×	×	×	×	×	○	休業日で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)		○	×	×	×	×	×	×	○	市民サービスコーナー ☎ 81-0120
マイナンバーカード・住基カード 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325
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12/27～1/4閉館。 文化会館 ☎ 83-1130
きつずらんど…① まあるくなあれ♪…②		○ ※1	×	×	×	×	×	×	×	① ☎ 82-6011 ② ☎ 81-5112 ※1…正午まで開館
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	—	—	19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	—	19ページか、右のQRコード からご確認ください						—	  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244
ごみ	可燃ごみの収集	□	□	×	×	×	×	×	□	※2 毎年12/30は、ステーションが大変混み合います。 時間に余裕をもって、持ち込みをお願いします。  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	×	×	×	×	×	



# 市道の除雪にご協力を



## 市の除雪対策

市では、駒ヶ根市地域防災計画(雪害対策編)を策定し、積雪に備えています。この計画では、積雪量を目安に2段階で市道などの除雪対応を定めています【下枠内】。また、国・県道については、県伊那建設事務所が除雪を行います。

交通の安全と作業効率を確保するため、積雪量によっては通行止めにし、除雪することもあります。

除雪後も道路幅員の確保状況などによっては、一方通行や立入禁止を行う場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

## 凍結防止剤の散布

道路の凍結防止のため、坂道や日陰になる箇所を重点に、凍結防止剤を散布しています。

## 幹線市道の対応

市の依頼により、委託業者が凍結防止剤の散布を実施します。

## 生活道路の対応

区長の判断で区内の危険箇所に凍結防止剤を散布します。

### \* 市道などの除雪対応の目安 \*

#### 第1段階 積雪量 8 cm が目安

##### 【幹線道路の除雪】

■指定幹線道路を優先的に除雪します。

##### 【自主除雪】

■あらかじめ区長と協議し決定した自主除雪路線は、区内の除雪機などで除雪をお願いします。

#### 第2段階 積雪量 40 cm が目安

積雪がおおむね40cm以上となった場合は豪雪と捉え、建設業組合全体での除雪対応に切り替えます。

##### 【主要幹線道路の確保】

■国道や伊南バイパス、新春日街道(広域農道)を優先し、その後、除雪路線に範囲を広げていきます。

##### 【生活路線の除雪】

■除雪路線以外の生活路線は、区長の要請を受け、市で調査して対応します。

■雪捨て場を開設し、特に街中などで行き場の無くなった雪を受け入れます。

## 雪を水路へ流さないで

除雪した雪を水路に流すことで、下流で雪が詰まり、水が溢れ出して路面が凍結する状況が毎年起きています。除雪した雪は、水路に流さないでください。

## 出入口・水道メーターの除雪

除雪車で短時間に広範囲を除雪するため、路肩などに寄せられた雪が、宅地の出入口に堆積してしまう場合があります。

## みんなで力を合わせて

歩道や生活道路、通学路などは、地区やPTAの皆さんなどに、除雪への協力をお願いします。高齢者世帯の周辺なども、各地区で協力して除雪してください。

ここで紹介している除雪体制やマップの情報は、市ホームページにも掲載しています。なお、除雪・凍結防止剤散布路線は昨年と同じです。



## 【問い合わせ】

建設課 監理係

内線 511

# 税金

## 令和3年度から住民税の 計算方法が変わります

令和3年度の市・県民税から適用される、主な税制改正の内容を紹介します。この改正は、令和2年1月1日以降の収入・所得に関係してきます。

### 給与所得控除・公的年金等控除から基礎控除へ振り替え

給与所得控除と公的年金等控除の控除額が10万円引き下げられ、どのような所得にも適用される基礎控除額が10万円引き上げられます【下図】。また、給与所得控除と基礎控除については次のような見直しが行われます。

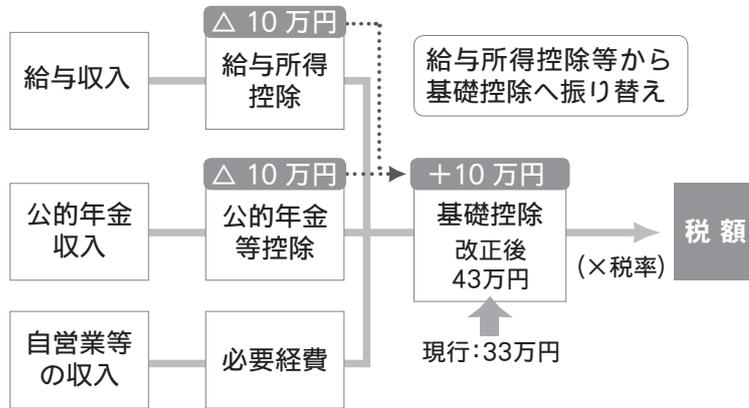
#### ▼給与所得控除の見直し

給与所得控除の上限額が適用される給与収入金額が、1000万円から850万円に引き下げられるとともに、控除額の上限が220万円から195万円に引き下げられました。

#### ▼基礎控除の見直し

合計所得金額が2400万円を超えるると基礎控除額が減少し、2500万円を超えると控除が

【図】 税額計算の流れ



適用されなくなります。

### ひとり親世帯への控除の見直し

これまで、配偶者と離別や死別した方には、寡婦(寡夫)控除が適用になる場合がありますが、未婚のひとり親には適用されていません

た。今回の改正で婚姻歴や性別にかかわらず、生計を同じにする子ども(総所得金額48万円以下)がいる単身者(所得500万円以下)について「ひとり親控除」が設けられました【下表】。

控除額は30万円です。

なお、ひとり親控除に該当しない寡婦で、所得500万円以下の方は引き続き寡婦控除額26万円が適用されます。

### その他の見直し

#### ▼非課税措置の見直し

障がい者、未成年者、寡婦またはひとり親の方が非課税となる合計所得金額の基準が、125万円から135万円に引き上げられます。

#### ▼配偶者控除等の見直し

同一生計配偶者、扶養親族、配偶者特別控除の対象となる配偶者や勤労学生の合計所得金額の基準額が、それぞれ10万円引き上げられます。

### 詳細は市ホームページへ

今回の改正は多岐にわたります。市報で紹介しきれなかった改正点については、市ホームページで公開していますので、以下のQRコードか

【表】 ひとり親・寡婦(夫) 控除額の改正前後

本人が女性	配偶関係		死別		離別		未婚のひとり親
	本人所得		500万円以下	500万円超	500万円以下	500万円超	500万円以下
扶養親族	有	子	30万円	26万円→0	30万円	26万円→0	0→30万円
		子以外	26万円	26万円→0	26万円	26万円	-
	無し		26万円	-	-	-	-
本人が男性	配偶関係		死別		離別		未婚のひとり親
	本人所得		500万円以下	500万円超	500万円以下	500万円超	500万円以下
扶養親族	有	子	26万円→30万円	-	26万円→30万円	-	0→30万円
		子以外	-	-	-	-	-
	無し		-	-	-	-	-

新設

よりご覧ください。

### 【問い合わせ】

税務課 市民税係

内線 273



改正点HP

**募集**

市の計画にご意見をお寄せください



現在、市では、まちづくりを進めていくための指針となる計画を策定しており、次の2つの計画に対して、市民の皆さんからのご意見・ご提案（パブリックコメント）を募集します。

- ◆介護保険事業計画
- ◆ごみ減量行動計画

**計画(案)の確認方法**

計画(案)は、市役所の担当課窓口、中沢・東伊那支所、駒ヶ根駅市民サービスコーナーのほか、市ホームページからも確認することができます。

対象者は、市内に在住・在勤・在学の方が、市内の事業者や団体等です。

**意見の提出方法**

所定用紙に、募集内容に関する意見のほか、住所、氏名・団体名など必要事項を記入の上、担当課窓口へ持参するか、郵便やメール、FAX(03)2181で提出してください。

**【募集期間】**

12月25日(金)

～令和3年1月22日(金)

**検討結果の公表方法**

いただいた意見等は、担当課で計画(案)への反映などを検討した後、市の考えを明示して市ホームページで公表します。なお、意見提出者への個別の回答は行いません。その他、詳しい内容は、担当課へお問い合わせください。皆さんのご意見をお待ちしています。

市ホームページでは、現在募集中のパブリックコメントの概要を掲載しています。併せてご覧ください。

**【掲載場所】**

- 総合トップ
- >行政サイト
- >市政情報
- >広報広聴
- >パブリックコメント



市HP

**第4期 ごみ減量行動計画(案)**

▶計画期間

令和3～5年度



▶計画の目的

市一般廃棄物処理基本計画の目標達成へ向け、社会情勢やニーズを考慮した上で、ごみの減量を図ります。

▶計画の内容

資源ごみの混入防止など、ごみの適切な分別や、食品ロス削減の取り組み等を実施し、ごみを減らしていきます。

**担当**

生活環境課 環境衛生係 内線541

**メール**

kankyo@city.komagane.nagano.jp

**第8期 介護保険事業計画(案)**

▶計画期間

令和3～5年度



▶計画の目的

高齢者の福祉の向上と、介護保険事業の円滑な運営を目指します。

▶計画の内容

介護予防事業を推進するとともに、社会資源を活用し医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が包括的に確保される、地域包括ケアシステムの推進に取り組みます。

**担当**

福祉課 高齢福祉係 内線318

**メール**

fukusi@city.komagane.nagano.jp

## 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586点、作文149点の応募があり、次の皆さんが優秀作品に選ばれましたので、紹介します。

#### 【作文の部】

○長野県租税教育推進協議会長賞

木下 鈴菜さん(赤穂中3年)

○南信県税事務所長賞

大沼 夕津帆さん(東中3年)

○税理士会長野県支部連合会長賞

吉川 美優さん(赤穂中1年)

○税理士会伊那支部長賞

中村 瞳子さん(東中3年)

○伊那税務署長賞

田村 菜桜さん(赤穂高校2年)

#### 【書道の部】

○上伊那租税教育推進連絡協議会長賞

間宮 美蕾さん(赤穂小6年)

丸山 心菜さん(赤穂小6年)

高倉 茉紘さん(赤穂小5年)

林 色花さん(赤穂小4年)

五十嵐 理桜さん(赤穂東小6年)



市民ホールで掲示した本年度優秀作品

原なるみさん(赤穂南小6年)  
中尾 和生さん(赤穂南小5年)  
金子 桜さん(赤穂南小4年)  
福澤 梨乃さん(東伊那小4年)  
○駒ヶ根市長賞

塩澤 玲大さん(赤穂小4年)  
渡辺 夕月さん(赤穂東小6年)  
前田 夏希さん(赤穂東小5年)  
木ノ島 玲李さん(赤穂南小6年)  
宮脇 妃菜さん(東伊那小5年)  
善積 有太郎さん(東伊那小4年)

#### 【問い合わせ】

税務課 収税係  
内線271

## 文化

### 公民館のサークルを体験してみませんか



赤穂公民館には、文化活動を行うたくさんの方のサークルがあり、仲間を随時募集しています。

本年度も、初心者でも参加できる体験セミナーを開催します【左表】。期間中の開催日は、どなたでも参加できます。この機会に、気になるサークルの様子をのぞいてみ

せんか。

詳しい内容や開催日等は、お問い合わせください。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

▼開催期間 令和3年1～3月

#### 【問い合わせ】

赤穂公民館 ☎(83)4060

【表】今回体験できるサークル

分野	団体名
書道	墨友会
写真	写真クラブ 彩 / フォト未来
料理	旬の食品加工
川柳	楽しい川柳
短歌	駒ヶ根短歌教室
文芸	戯曲を囲む会
詩吟	岳風会 水仙教室
民謡	三味線 晴駒会
合唱	駒ヶ根童唱会 赤とんぼ / 童唱 こまくさ
ピアノ	詩音
社交ダンス	タンゴ
手話ダンス	手話ダンス「ひよっ子」 / てんとうむし
アウトドア	駒ヶ根ウォーキングクラブ
将棋	駒ヶ根将棋クラブ
スペイン語	Amigos (アミーゴス)
生活文化	竹取物語(竹細工など)

募集

## 令和3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

**応募資格** 住所要件はありません(採用後に駒ヶ根市内に居住することが望ましい)。

**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** 令和3年1月8日(金) 必着

**選考方法** 書類審査・面接試験 (面接は1月中を予定。詳細は対象者へ連絡。)

### ① 子ども課に勤務

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)
教育相談員	教員免許	週3日	時給972円	午前8時30分～午後5時

### 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)
特別支援教育支援員 (小学校または中学校)	教員免許	月～金曜日	月額149,903円～	校長の指定する勤務時間 (1日7時間30分以内)
特別支援教育支援員 (小学校)	不要	月～金曜日 (子どもの登校日)	時給972円	校長の指定する勤務時間 (1日6時間30分以内)
特別支援教育支援員 (中学校)	不要			校長の指定する勤務時間 (1日7時間15分以内)
特別支援教育支援員・ 生徒介助員(中学校)	不要			

### ③ 子ども交流センター・子どもクラブに勤務

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)
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1,010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149,903円～ (前歴による加算有)	午前8時30分～午後5時
障がい児加配保育士 (つくし園)			時給972円	午前9時～午後3時30分
フリー保育士				

# 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(11月1日現在)

- 人口 31,856人(△5)  
男性 15,604人(+4)  
女性 16,252人(△9)
- 世帯 13,262世帯(+16)
- 10月中の異動  
転入78人、転出66人、  
出生18人、死亡35人

## 知 駒ヶ岳ロープウェイ 地元限定クーポン配布

駒ヶ岳ロープウェイは令和2年10月に乗車1,200万人を達成しました。これを記念して、地元の方限定でお得なクーポンを配布します。市役所観光推進課窓口にありますので、ご自由にお持ちください。この機会に冬のロープウェイを楽しんでみませんか。

- ▶**料金** 1,200円(大人・往復)、  
小学生以下は無料  
※路線バス代は別途必要
- ▶**期限** 令和3年3月31日(水)



**問** 中央アルプス観光株式会社  
☎ 83-3107

## 知 新生活様式に対応する 衛生環境整備補助金

積極的に感染症対策に取り組む市内事業者に対し、環境整備のための設備設置や購入にかかる費用の一部を支援します。対象経費など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### ▶対象事業者

- 次のいずれも満たす事業者
- ①現在市内で事業を営む事業者で、引き続き1年以上継続する中小企業者
  - ②県が推奨する「新型コロナ対策推進宣言」を行う事業者
- ▶**補助率** 3分の2以内  
※上限30万円
- ▶**受付期限** 12月28日(月)  
※期限が迫っています。
- 問** 商工振興課 商業係 内線431

## イ 選挙に関する ポスター展

明るい選挙実現のため、市内の小中学校にポスターを募集したところ多くの作品が集まりました。応募いただいた全ての作品を展示しますので、ぜひご覧ください。

- ▶**展示期間** 1月5日(火)～15日(金)
- ▶**場所** 市役所市民ホール(1階)



県審査  
中学生の部  
1位  
じょうのぼく  
城生 麦さん  
(赤穂中学校)

**問** 選挙管理委員会事務局  
内線212

## 検診申込書の提出をお願いします

令和3年度の検診申込書を、12月中旬に全世帯へ配布しました(世帯に1枚ずつ)。申込書が届きましたら、受診希望の有無にかかわらず皆さんの提出をお願いします。

**提出期限** 1月15日(金)

### 受診までの流れ

- ① 検診案内封筒(桃色)を各家庭に配布(12月中旬に配布済み)。
- ② 受診希望の検診に丸印を、希望しない検診に「希望しない理由番号」を記入。
- ③ 申込書を返信用封筒に入れ、ポストに投函(市役所・各支所・市民サービスコーナーでも提出可)。
- ④ 5月ごろより、検診希望者に受診券を送付。案内に沿って受診。



**問** 地域保健課 健康長寿係 内線334

# 「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>

年末年始も24時間 365日お電話下さい。

**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

## e-Taxでの確定申告をお手伝い

税務署に出向かなくてもインターネットで確定申告ができるe-Taxの利用説明会を行います。パソコン操作に不慣れな方など職員が補助しますので、ぜひご参加ください。予約制のため、事前連絡の上、お越しください。

- ▶ **期間** 1月12日(火)～22日(金) ※土日を除く
- ▶ **時間** 午前9～11時、午後1～4時
- ▶ **場所** 税務課窓口
- ▶ **対象者** 収入が給与・年金のみの方
- ▶ **持ち物**

- ・マイナンバーカードかIDパスワード方式の届出完了通知
- ・源泉徴収票等(給与・年金)の収入内容が確認できるもの
- ・各種所得控除証明書
- ・還付金の振込先となる預貯金口座通帳



**問** 税務課 市民税係 内線273

## 知 駅前交番 広報にしこま ミニ

### 【110番の仕組み】

110番は、緊急の事件・事故が発生した際にその被害者や目撃者などからいち早く通報を受ける電話番号です。110番通報は、全て長野市にある警察本部通信指令課で受理し、発生地を管轄する警察署へ現場急行の指示を出しています。

### 【110番の正しい利用】

110番は、スローガン「ためらわず正しく使う110番」とおり緊急ではない相談、問い合わせの電話ではありません。この場合は、駒ヶ根警察署へ電話をしてください。

**問** 駒ヶ根警察署  
☎ 83-0110 (24時間受付)

## 知 便利なメール配信 サービスに登録を

市では防災情報、新型コロナウイルスの情報、緊急情報や生活に役立つ便利な情報を配信しています。また、新しく外国人向けに、やさしい日本語での緊急情報の配信を始めました。ぜひ登録をお願いします。

▶ **登録の前に** 迷惑メール対策をしていると、メールを受信できない場合があります。迷惑メール対策の設定や確認方法は、各携帯電話会社にご確認ください。

▶ **登録方法** 右のQRコードからご登録ください。



**問** 企画振興課 秘書広報室  
内線262

## 知 マイナンバーカードの 受け取りが手軽に

### 【休日交付を行います】

平日市役所に来られない方を対象に、カードの休日交付を予約制で行います。

▶ **日時** 1月16日(土)  
午前9時～正午

### 【申請時来庁方式がスタート】

申請時来庁方式とは、市役所でカードを申請する際に本人確認、必要書類の提出、暗証番号設定を行っていただくことで、後日市役所にカードを取りに行くことなく、本人限定郵便で自宅に送付される申請方法です。

1月から運用を開始します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▶ **持ち物** 通知カード、本人確認書類(運転免許証など)、住基カード(お持ちの方のみ)

**問** 市民課 市民係 内線329

## 知 マチイロへの 市報掲載を終了します

自治体広報誌アプリ「マチイロ」へ市報を掲載してきましたが、ホームページのリニューアルに伴い、スマートフォンからもアクセスがしやすくなったことなどから、掲載を終了します。今後は、市ホームページからご覧ください。



▶ **掲載最終号** 令和3年1月号  
(12月20日発行)

**問** 企画振興課 秘書広報室  
内線261

# もしも…の時は 小さな葬儀社 儀礼センター

もしもの会会員募集中

事前相談、随時承ります

ご遺体安置所完備

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

イベント

お知らせ

相談

募集

## 募 2月入居開始 市営住宅の入居者募集

偶数月市営住宅の入居者を募集しています。申し込みには資格や条件があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。



- ▶ **受付期間** 12月25日(金)まで
- ▶ **募集住宅** 東飯坂A202号・B203号、経塚101号、千丈28号、美里9号・30号
- 問 長野県住宅供給公社 駒ヶ根管理センター ☎ 96-8070

## 募 ごみ減量の アイデアを募集

ごみのさらなる減量に向けて、家庭や職場で取り組める新たなアイデアを募集します。詳しくは、上伊那広域連合ホームページをご覧ください。



- ▶ **応募資格** 上伊那地域にお住まいか勤務されている方
- ▶ **募集期間** 1月4日(月)～2月19日(金)
- ▶ **提出先** 上伊那広域連合 環境衛生課
- 問 生活環境課 環境衛生係 内線543

## 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

## 知 医療費控除の明細書が 提出義務化

医療費控除を受ける際は、平成29年分の確定申告から領収書の提出が不要となり、代わりに「医療費控除の明細書」の作成・添付が必要となりました。なお、令和元年分の確定申告までは、従来通り領収書の添付または提示でもできます。

### 【領収書の保管】

税務署から「医療費控除の明細書」の記載内容の確認を求められる場合があります。領収書はご自宅で5年間の保管をお願いします。

- 問 伊那税務署 個人課税第一部門 ☎ 72-2173

## 知 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や地域経済発展のために重要な役割を果たしています。また、6年後に開通予定のリニア中央新幹線へのアクセス路線としても期待されています。

上伊那・飯田下伊那地域の市町村では、さまざまな取り組みを行い、飯田線の活性化に努めています。皆さんもぜひ、ご利用をお願いします。

- 問 JR飯田線活性化期成同盟会 (企画振興課内) 内線243

乗って残そう  
飯田線



## 令和2年分 農業所得の事前相談会

農業所得があり、収支の内訳について不明な点のある方は、この機会にご相談ください。予約制のため事前連絡の上、お越しください。

- 期間 1月5日(火)～15日(金) ※土日祝を除く
- 時間 午前9～11時、午後1～4時
- 場所 税務課窓口



### 持ち物

- ◇農業収支の分かる伝票、領収書、通帳など
- ◇交付金の金額が分かるもの
- ◇集落営農組織の組合員は、配分通知書
- ◇減価償却資産の取得価格・取得日が分かる資料
- ◇筆記具、計算機など

### 注意事項

- ◇青色申告をする方は、対象外です。
- ◇市職員による記帳代行は行いません。記帳の上、お越しください。

【予約・問い合わせ】  
税務課 市民税係 内線275



## 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)  
堀内百合子(96)町四区第3

(10月中)  
大澤 芳美(91)福岡区第5  
荒澤 芳子(86)上赤須区第1  
高橋 幹夫(91)小町屋区下市場

(11月中)  
竹村 正信(93)上穂町区第1  
竹澤アキエ(95)町一区第5  
西村由美子(50)町二区第12  
所河さだゑ(93)町二区第13  
小林 俊昭(84)中沢区本曾倉  
木下 幸雄(88)北割二区光前寺  
齊藤 常雄(96)北割一区北原下  
原 富美香(88)町四区第5  
金村伊三郎(94)小町屋区上市場

※依頼があった方のみを掲載しています。



### こまがねTV放送予定

1～3日	新年のごあいさつ
4日～	2020年を振り返る(後)
12日～	こまかっぱニュース
19日～	文化センターだより
26日～	市長の部屋

- 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

## 善意のコーナー

☆赤穂公民館への寄附を募る会 様  
赤穂公民館の新築竣工記念として机35台、椅子110台、ロビーソファ7台を寄付

☆竜東申未会 様  
同年会設立記念事業として、以下のものを寄付  
◆中沢保育園へオセロゲーム盤  
◆東伊那保育園へ室内用ジャングルジム

☆株式会社 アイテック 様  
子ども教育環境整備に活用してほしいと現金20万円を寄付

☆阿南自動車 株式会社 様  
社会貢献活動の一環として、市内の学童保育施設等へお菓子の詰め合わせを寄付

## 募

### 駒ヶ根スキークラブ ジュニアクラブ員募集



駒ヶ根スキークラブでは、上下伊那地区の小中学生のスキーボードとスキーのジュニアクラブ員を募集しています。シーズン中に週1回以上、駒ヶ根高原スキー場等でクラブ員が指導します。また、イベントや遠征を行い、楽しみながら早く上達します。多くの方のお申し込みをお待ちしています。会費などの詳細は、お問い合わせください。

#### ▶申込方法

右のQRコードからお申し込みください。



問 駒ヶ根スキークラブホームページ



### 相談窓口

- 心配ごと相談(民生委員)  
1月7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)  
1月12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**  
1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

#### ●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

## 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～(税別)  
(表替え6,500円～(税別))

ふすま貼替え(片面)  
(巾90cm×高180cm)  
4,500円～(税別)

障子貼替え  
(巾90cm×高180cm)  
2,500円～(税別)

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**



イ  
イベント  
知  
お知らせ  
相  
相談  
募  
募集



緊急当番医・薬局

1/1 (金)	片桐診療所(中川村)	内小	☎ 88-2512
	加藤薬局(中川村)	—	☎ 88-6050
1/2 (土)	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
1/3 (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
1/10 (日)	神戸医院(上穂町区)	内小	☎ 82-3522
	興生堂薬局 (上穂町区)	—	☎ 83-3352
1/11 (月)	座光寺内科医院 (中割区)	内小	☎ 83-3222
	こいで薬局 (北割一区)	—	☎ 81-1273
1/17 (日)	木下医院(中沢区)	内小	☎ 82-3712
	湖北堂薬局(中沢区)	—	☎ 83-3710
1/24 (日)	下平けやき診療所 (下平区)	内小	☎ 81-6303
	ハヤシ薬局(町三区)	—	☎ 82-5800
1/31 (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)	—	☎ 98-6592



休日水道当番店

1/1 (金)	(株)コマセツエイト ☎ 83-3331	1/17 (日)	小澤建設(株) ☎ 82-2171 ☎ 82-5094(夜)
	(株)ヤマウラ ☎ 82-4812		福美建設(株) ☎ 87-2030
1/3 (日)	竹花工業(株) ☎ 82-3220	1/23 (土)	富貴屋建設(株) ☎ 82-2965 ☎ 82-2966(夜)
	駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500		(有)佐藤設備 ☎ 83-3964
1/4 (月)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082(夜)	1/24 (日)	(有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
	石田建設(株) ☎ 83-4151		(株)吉澤組 ☎ 83-5214
1/5 (火)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620(夜)	1/30 (土)	石田建設(株) ☎ 83-4151
	中澤木材(株) ☎ 83-3715		(株)ヤマウラ ☎ 82-4812
1/6 (水)	窪田建設(株) ☎ 82-3201 ☎ 83-4896(夜)	1/31 (日)	竹花工業(株) ☎ 82-3220
	(株)小平建設 ☎ 83-4111		駒ヶ根管工業(株) ☎ 82-3500
1/10 (日)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181	1/11 (月)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121 ☎ 83-0957(夜)
	(株)みずほ ☎ 83-6677		(株)倉田工務店 ☎ 83-7134



緊急歯科診療

1/1(金)、2(土)、  
3(日)、10(日)、  
11(月・祝)、17(日)、  
24(日)、31(日)

- 場所 上伊那口腔  
保健センター  
☎ 78-8510
- 時間 8:30~11:30

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



☎ 0120-088-541

年末年始もご安置いたします

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

乳がんエコー検診 **要予約**

申し込みは地域保健課へ。  
【保健センター】  
1月21日(木)

乳がん **要予約**

## マンモグラフィ検診

申し込みは地域保健課へ。  
【保健センター】  
1月12日(火)、  
26日(火)~29日(金)



【昭和伊南総合病院】  
1月6日(水)、13日(水)、18日(月)

子宮頸がん検診 **要申込**

申し込みは地域保健課へ。  
【駒ヶ根高原レディースクリニック】  
1月7日(木)~29日(金)の平日

心理士相談 **要予約**

公認心理師による無料個別相談会(一人60分)です。

【保健センター】  
1月14日(木)、28日(木)  
9:00~14:00 ※最終受付13:00

## 献血

血液が不足しています。ぜひご協力を!

- 1月17日(日)  
10:00~11:30、  
13:00~15:30  
ベルシャイン駒ヶ根店
- 1月19日(火)  
9:30~11:50、13:00~15:30  
保健センター



## お酒と上手に付き合おう!

飲酒は適量であれば問題ありませんが、多量の飲酒は、内臓障害やアルコール依存症を引き起こします。また、アルコールは未成年や胎児の体にとって危険なものです。未成年や妊婦の方は、お酒を飲まないようにしましょう。

お酒のことでお困りの方はご相談ください。

## 【1日の適量飲酒の目安】

- ・ビール 500ml(中瓶1本)
  - ・日本酒 180ml(1合)
  - ・ワイン 240ml(グラス約2杯)
  - ・焼酎(25度) 100ml
- ※女性はこの半分が適量です

## 地域保健課 介護予防係

☎ 83-2443

ポールウォーキング **要予約**  
体験会

1月15日(金)  
10:00~12:00

集合場所は、「ぱとな」です。  
参加無料、申し込み必要。先着20人、定員になり次第締め切り。

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 **要予約**  
との個別相談

1月15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。

座りっぱなしになっていませんか?

## 寒い冬でも お家で体操!



お天気の悪い日や寒い日が続くと、運動不足になりがちです。家でもできる体操を紹介しますので、やってみてください。

## ◆椅子に座って足踏み

- ①椅子に浅く腰掛ける。
- ②足踏みするように、足を上げ下げする。  
(1日の合計で5分以上)  
・腕を大きく振り、体をねじるように行うと効果的です。  
・呼吸を意識して、リズムよく行いましょう。



## ◆お尻、太ももの筋力強化

- ①椅子に浅く腰掛ける。
- ②椅子からの立ち座りを連続して行う。  
(1セット10回、一日2~3セット)



体力づくりのポイント



☆短時間でも効果あり!

量をこなせなくても、毎日続けましょう。

☆寝たきり、座りっぱなしはダメ!

30分~1時間に1回は立つようにしましょう。

☆食事も大切!

体操だけでなく、3食しっかり食べましょう。



# 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

1日(金)～4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)  
29(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)

#### 天童よしみ ソーシャルディスタンス コンサート Go Home

チケット好評発売中!

**日時** 1月16日(土)  
昼の部 13:00～  
夜の部 17:00～

**料金**  
6,500円  
(全席指定)



#### 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)

#### 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) ～はやぶさ2プロジェクトから学ぶこと～

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、映像を交え分かりやすく説明していただきます。参加無料、申し込み必要。

**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



### おもしろかっぱ館 (開館9:00～16:30) ☎ 81-4767

第5回ミニほっと講座  
漬物&おやつトーク  
こんな漬物・おやつもあるよ  
定員に達したため、申し込みを締め切りました。

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

#### おはなし会 申込不要

①おはなし会0・1・2(乳幼児向け)  
1月7日(木)、21日(木)  
10:30～

②幼児向けおはなし会  
1月9日(土) 15:00～

③小学生向け おはなし会  
1月23日(土) 15:00～

④ねえ、この本よんで!  
1月20日(水) 10:30～11:30  
15:30～16:30

**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

#### ●本館・分館年末年始休館日

12月27日(日)～1月4日(月)  
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。  
CD・DVD・ビデオ・雑誌・貴重資料は壊れやすいので、開館中にカウンターへご返却ください。

### 博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

#### 【展示室】 ほっと展

西駒郷の皆さんの作品展。  
**期間** 1月9日(土)～21日(木)

#### 【ロビー】

東中図書館POP大賞展  
**期間** 12月27日(日)まで

#### ありがとうの書展 Vol.5

萌香書道教室作品展  
**期間** 1月11日(月・祝) 13:00～23日(土) 14:00まで



## キラッと輝く 駒ヶ根のシゴト

地域で頑張る企業を紹介し、  
若者の地元就職を応援します。



### 電気設備の エキスパート

伊藤電工株式会社は、  
電気工事を中心にソフト  
ウェア開発や太陽光発電  
システム・輸入ガーデン  
ライトの販売などを幅広  
く扱う総合電機設備の企  
業です。

11月に完成した新社屋  
には、自社のノウハウを  
生かした設備を導入。独  
自の照明制御システム  
は、スイッチ一つで事前  
にプログラムした、お好  
みのシーンに照明を切り  
替えることを可能にしま  
した。さらには、システ  
ムが照明の寿命切れなど  
のエラーを直ちに察知・  
把握することもできるた  
め、大きな工場やビルで  
もパソコン一つで全て管  
理できるそうです。

### 社員の幸福が お客さまの満足度に

伊藤航・常務取締役は  
大切にしていることを尋  
ねると、「一番は従業員  
が幸せであること」との

こと。「社員の幸福があ  
って初めて良い仕事があ  
り、お客さまに幸せを届  
けられる」と話します。  
そのため、働き方改革に  
沿って、有給休暇の取得  
義務化を推進。また、リ  
フレッシュルームもあり、  
社員が快適に働ける  
よう配慮しています。

この他、勤続10・20年  
などの節目には、海外研  
修の機会があり、スキル  
アップと共にリフレッシュ  
もしてもらっているそ  
うです。

幅広いフィールドで活  
躍される従業員の皆さん  
は、私たちの暮らしを照  
らす明かりのように、一  
人一人がキラッと輝いて  
いました。



カフェのようなリフレッシュルーム

### infomation

- 業 種:電気工事業
- 事業内容:電気工事、ソフト開発、太陽  
光発電・輸入照明の販売など
- 従 業 員:32名
- 所 在 地:赤須東5番6号
- 電 話:0265-83-4104



※紹介している企業は、駒ヶ根雇用対策協  
議会会員の皆さんです。過去の紹介企  
業は、市HPでも見ることができます。▶

### 私の会社の魅力

電気事業部

芦部 佳寿斗さん  
(入社1年目)



高校生の時、電気工事士の資格を取るためにした勉強  
が楽しくて、関係する仕事に就きたいと思い入社しまし  
た。今も仕事の幅を広げられるよう、資格を取る勉強を  
しています。会社から受験費用の補助が出ますし、資格  
を取ると給与に反映されるのでやる気が出ます。

入社後は、先輩の指導の下、勉強しながら働いていま  
す。工事が完成した時にはやりがいを感じ、自分の仕事  
がまちに残るのは、とても魅力的だと思っています。

## 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

外国人の皆さんは、日本人とは違ったたき火の楽しみ方をしていて、すごく盛り上がっていました。そういった反応が見られてとても参考になりましたし、たき火は外国人にも響くコンテンツだと感じました。日本の文化を楽しんでくれたのも良かったです。(渡邊)

### ツアーを企画して感じたこと

いろいろな人が壁無く交流していて、地域とのつながりが感じられたツアーになりました。光前寺で三味線に合わせて民謡を踊った時には、他の観光客と一緒に踊ったり、三味線奏者の皆さんと記念撮影したりしている姿を見てうれしい気持ちになりました。(佐野)

私たちは在日外国人向けに、たき火を盛り込んだツアーを企画しました。このツアーは、伊南地域を「たき火の聖地」として新たにブランド化するにあたり、たき火をどのように活用するかを実証実験する狙いがあります。ツアー当日は、千畳敷やシルクミュージアム、光前寺など市内の観光スポットを回り、駒ヶ根の自然や日本文化を体験しました。日が暮れてきた



たき火を楽しむ参加者

頃に、駒ヶ根キャンプセーターでたき火を開始。参加者の皆さんは、自国の歌を歌ったりして、それぞれが思い思いの楽しみ方をしていました。

## ちよつとひとこと



戸田 訓弘<sup>のりひろ</sup>さん  
(福岡区)

### 駒ヶ根暮らしを楽しむ

横浜市から駒ヶ根に移住してあっという間に13年。今ではすっかり信州人だに！

信州での転職を漠然と考えていた時、東京で開催されたIターンフェアに、駒ヶ根市が参加していたこと、またその時の担当課長さんがとても親身になってくださり、今の職場につなげていただいたことが運命の始まりでした。縁もゆかりもなく、駒ヶ根市の良いところも何も知らないまま、勢いだけでやってきてしまいましたが、都会とは違う時間の流れ方や、人と人のつながり、そして何よりも豊かな自然に魅了され、どんどん駒ヶ根が大好きになりました。

毎年の駒ヶ岳登山に加え、最近は里山登山も初めましたが、“ちよつと山行ってくる”と気軽に行けるのも駒ヶ根の魅力の一つ。また、趣味の家庭菜園やまき割りをしていると自然と地域の方々との交流が生まれ、たくさんの”先生”に出会えます。このような駒ヶ根暮らしをこれからも楽しんでいきたいです。

次は、田辺 良積<sup>よしづみ</sup>さん(中割区)へバトンタッチ



クックパッドで  
レシピ公開中！

ニラやニンニクの風味で、おいしく減塩できます♪

チーズ風味の  
じゅわっときつね



市食生活改善推進協議会のレシピです。油揚げやチーズ、牛乳のコクでうまみたっぷり。油揚げは肉ダネなどを詰めやすく、簡単に作ることができます。

材料4人分

- |             |            |             |
|-------------|------------|-------------|
| 油揚げ(正方形)・8枚 | ★豚ひき肉・150g | ★ピザ用チーズ・50g |
| 白菜……中1枚     | ★卵……1個     | ★おろしニンニク    |
| ニラ……3本      | ★粉おから……20g | ……小さじ1杯     |
| 水……300ml    | ★牛乳……100ml | ★コショウ……少々   |
| コンソメ……小さじ1  |            |             |

作り方

- ① 白菜を粗めのみじん切り、ニラを1cmに切り、ボウルで★と混ぜる。
- ② 油揚げをざるに入れ、熱湯をかけて油抜きをする。
- ③ 油揚げの1辺を開き、①を詰め平らにし、ようじ等で口を閉じる。
- ④ フライパンに③を入れ、両面に焦げ目をつける。
- ⑤ ④に水とコンソメを入れ、ふたをして煮込む。途中でひっくり返す。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みでネギや紅ショウガを散らし完成♪

このレシピの食塩相当量:0.8g (大人1人分)

【1日の食塩目標量】男性7.5g未満、女性6.5g未満



寒さに立ち向かうパンジー

「立ち止まっていてはいけない」。11月末に初めて開いた「市長と語り合う会」。ゲストの中央アルプスリゾート、竹村悠斗さんの言葉が耳に残った。

コロナ禍は観光業にとりわけ大きな影を落としていた。集い、語り、食べる。心を砕くもてなしが感染防止の壁にぶつかり、多くの

伊藤市長の

雑記帳



ホテルや旅館は一時休業を余儀なくされた。一方、キャンプは密を避けられると人気に。駒ヶ根高原家族旅行村の今季の売り上げは前季の1.5倍。竹村さんは清掃・消毒の徹底や、手ぶらでパークキューまで楽しめる新プランが功を奏したという。まさにコロナに立ち向かった成果だ。

危機は課題を明らかにする。キャンプ人気は駒ヶ根の山岳リゾートの魅力と、生かし切れていない現状を示した。ロープウェイ頼みの観光を変える好機と竹村さんは話す。その通り。厳しい時期こそ、バネになるはずだ。

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

1月13日(水)、20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)。

### 母親学級①

要予約

1月27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。申し込みは1月22日(金)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

集団での教室やイベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

### ● 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23日(水)~、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15日(金) 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。



### 赤ちゃん成長記録相談&助産師相談

1月19日(火) 9:30~12:00  
1月26日(火) 13:30~15:30  
赤ちゃんの体重測定と、助産師相談。

### 子育て相談

家庭児童相談員	1月12日(火) 9:30~12:00
保健師	1月22日(金) 9:30~12:00



## あそびのもり(駒ヶ根高原レディースクリニック内) ☎ 82-1131

### 助産師相談&発育測定

要予約

1月28日(木) 9:00~ 対面での個別相談です。

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でお誕生日会

1月21日(木) 10:00~  
1月生まれのお子さんを、皆さんでお祝いしましょう。



### Zoomでエクササイズ

1月20日(水) 10:00~  
親子で楽しく運動しましょう。  
1月27日(水) 10:00~  
14週目以降の妊婦さんが対象です。

## 市内保育園・幼稚園 ウエルカムきっず(園開放)

1月13日(水)	下平、福岡(※)、すずらん、中沢、聖マルチン
1月21日(木)	赤穂南、経塚、東伊那、桜ヶ丘
1月22日(金)	赤穂
1月25日(月)	飯坂
1月26日(火)	北割
1月27日(水)	美須津

※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

1月13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。

今回は **子ども食事相談** です。

市では、お子さんの離乳食や食事に関する相談を行っています。相談では、お子さんの普段の食事の様子を聞いたりしながら、こういった食事を作ったら良いかなどをお伝えしています。

相談は無料で、感染症予防のため個別で受けています。日時などは、市報や市ホームページ(右QR)でご確認いただき、前日までに電話等で予約を行ってください。

1月の開催日は25ページをご覧ください。



保健師による、きめ細やかな個別相談

### 利用者の声

初めての子育てで分からないことが多々ある中、こういった相談があるのはありがたいです。説明も分かりやすく、これからの離乳食作りを頑張ろうと思いました。

### 離乳食のメニューを公開

レシピ検索サイト「クックパッド」の市公式キッチンでは、離乳食のメニューを多数公開しています。お気に入りのメニューを見つけてみましょう。



食品サンプルを使ってアドバイス



みんな一緒にいただきます！

## 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。

### 東伊那保育園 おでん会

東伊那保育園で、園の畑で取れたダイコンを使ったおでん作りが行われました。子どもたちは、みんなで種まきをしたダイコンなどの具材を切り分け、協力しておでんの下準備をしました。自分たちで作ったおでんの味は格別。ホカホカのおでんを「おいしい！」とほお張っていました。



収穫したダイコンを上手にカット



ちくわ、たくさんちぎれました



ほっぺが落ちちゃう♪

## Happy Birthday 1月生まれ



青木そらちゃん  
和敏さん、紗織さん

毎日笑顔に癒されています



土屋汐音ちゃん  
佑樹さん、明日香さん

楽しい思い出いっぱい作ろうね!



倉田柚希くん  
隆さん、舞菜さん

元気いっぱい大きくなってね♪



片桐結月くん  
淳基さん、杏香さん

元気にのびのび育ってね♪



土屋輝季くん  
祐紀さん、久乃さん

元気に遊んで大きくなってね!!



滝澤大河くん  
勇樹さん、久美子さん

たくさん食べて元気に育ってね



加藤誉人くん  
正生さん、真恵さん

いつもかわいい笑顔をありがとう♡



竹澤莉子ちゃん  
洋平さん、麻那美さん

どんな女の子になるのか楽しみ!

### 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12月28日(月)。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。



赤穂小学校 司書  
澤田 知穂

### おかあさんだいすきだよ

作/みやにしたつや 出版/金の星社

ボクはお母さんが大好き。でもお母さんは、「ぐずぐずしないで早くきがえて! おくれちゃうでしょ」とか、「いいかげんにしなさい! ゲームやマンガばかり すぐにお風呂に入りなさい!」って、ボクを叱ってばかり。「うわーすごい! ひとりでちゃんとできて えらいぞー」とか「きょうはいっしょにお風呂に入って おはなししようか」って優しく言ってくれたら、もっとお母さんのこと大好きなのに。

でもね、お母さんも思っています。あなたが大好きなのに、何でいつもこんなに叱ってしまうんだろうと...

こうしてくれたら、ああしてくれたらと、子どもも母親もお互いに思っています。そして、どちらも「だいすきだよ」の気持ちでいっぱいです。読み終わったあと、子どもを抱きしめたいくなる一冊です。

### 子育てサイト トリセツ★



### 緊急当番医・当番薬局を探せます

休日の当番医・当番薬局等を掲載しています。また、お子さんの夜間の急病やケガなどの際に、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の相談先も載っています(県小児救急電話相談)。

県小児救急電話相談  
ホームページ





11/13

### 飯田線秘境駅の旅に出発

急行飯田線秘境駅号が運行され、駒ヶ根駅でこまがねや近隣町村のPRキャラクターが勢ぞろいし会場を盛り上げました。この列車は、秘境駅ランキング上位の小和田駅・田本駅など、急行列車では通過になってしまう駅に停車し昔懐かしい佇まいを満喫することができます。参加者は、「秘境駅にこんなに止まることは珍しい。紅葉など景色を楽しんできたい」と心を弾ませ出発しました。

### 市内作家らの作品を一堂に展示

第19回駒展と第5回ジュニア駒展が市立博物館で開催され、市内在住の作家ら22名と小中学生38名の力作が展示されました。初日には作品説明会が行われ、出展者が作品のもつ意味や技法などを解説。スイスのベルンの街並みを描いた倉田多喜子さんは、「今年はコロナで海外に行けなくなってしまった。また、以前のような平和な時が来てほしいとの願いを込めて描きました」と作品への思いを語りました。



11/18

## 駒ヶ根の **こま** **と** **ぴ** 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。



11/25

### 市発注の優れた建設工事4件を表彰

市優良建設工事表彰式が市役所で開催されました。優れた建設工事として選ばれた4件の工事に携わった5社が表彰され、市長から表彰状や盾などが手渡されました。表彰を受けた企業を代表し、小平建設の小平邦一社長は、「表彰は地元市民の協力と理解のたまもの。地域の安心安全を担う役目を果たすため、これを機にさらなる技術の向上に努める」と決意を新たにしました。

### 第1回 市長と語り合う会開催

市長と語り合う会が開催され、市民ら25人が参加しました。今回は、テーマを「コロナ後の観光について」とし、こまがねテラスの浦野利彰代表と、中央アルプスリゾートの竹村悠人支配人が、これまでの取り組みを報告し、今後の観光について提案。その後、参加者による意見発表があり、「シルクなどこの土地に根差したものの産業化を」「高校生による地域の魅力発信を」などのアイデアが出されました。



11/27

### 週末プレゼントキャンペーン

こまPay 使えます

※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	赤穂小学校	海外協力隊入口
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

1/10日 マルチビタミン フルーツのど飴 1袋 プレゼント	1/24日 ひとくち チョコB&W 1袋 プレゼント
1/17日 ふんわり名人 きなこ餅 1袋 プレゼント	1/31日 黒糖短尺 かりんとう 1袋 プレゼント