

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)

12

No.1168



つくって楽しむ
クリスマス折り紙



人と人との関わり合いが 地域の活力に

～生涯活躍のまちづくり～

人口減少や少子高齢化によって、地域にはさまざまな課題が生じています。これらに対応するため、高齢者や子ども、障がい者など、さまざまな人の居場所や役割があり、生涯にわたって生きがいを持って暮らすことができるようなまちづくりが進められています。この鍵となるのが、多様な人と人との関わり合いです。

Contents ～もくじ～

2	特集 人と人との関わり合いが地域の活力に
6	情報ピックアップ ・プレミアム付応援券「こまPay」を発売
9	・市内事業者へ支援金給付 ・ずく出して フレイル予防
10	・市職員の給与状況を報告 ・水道・灯油・運転の冬支度を
13	こまっ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 いろいろ (洋菓子店) ずくだせ! 地域おこし協力隊 矢満田 務 さん ちょっとひとこと 小出 菜月 さん
22	みんなのレシピ 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 (子供の運動あそび 応援サイト) 元気なこまがねっ子 (赤穂中学校 体験学習) Happy Birthday12月生まれ 司書おすすめ絵本
折込	市内除雪マップ

今月の表紙

つくって楽しむ

クリスマス折り紙(10月23日)

折り紙ワークショップが、おもしろっかっぱ館で開かれました。参加者はサンタコースなどクリスマスの折り紙に挑戦し、和やかな雰囲気の中作品づくりを楽しみました。



《生涯活躍のまち構想のコンセプト》

人生100年型多世代交流コミュニティの実現

《基本方針》

●誰もが活躍できる地域共生社会(ごちゃまぜ)の実現

多世代が交流する場をつくり、年齢や障がいの有無、国籍などに関わらず、誰もが役割と居場所を持ち活躍できるまちづくりを目指します。



●持続可能な地域づくりに向け、地域特性を生かした取り組みを促進し、新たな人の流れをつくる

地域の魅力向上や地域資源の活用により、市内外の方や若い世代を巻き込み新たな人の流れをすることで、関係人口の増加に取り組めます。

●リニア開通を見据え、関係人口増に向け中心市街地の環境整備を進める

観光やビジネス等で訪れた人も、中心市街地に集まるようなまちづくりを進めます。



時代に合った地域づくり 「生涯活躍のまち」

人口減少や少子高齢化の影響により、今後、消費や労働力が減少し地域経済の停滞が進むと予想されています。加えて、地域の担い手の減少やコミュニティ機能の低下が心配されます。

また、人生100年時代を迎え、外国籍住民の増加も見込まれる中、多世代・多文化が共に暮らす社会の実現は社会共通の課題となっています。

市はこれらの課題に対応するため、地方創生推進の指針となる第2期総合戦略の中で、「生涯活躍のまちづくり」を重点プロジェクトの一つとして推進しています【上枠】。

多様な人が活躍できる 魅力あるまちへ

生涯活躍のまちは、高齢者・子ども・障がい者など、さまざまな世代や人が、交流の中でそれぞれの居場所と役割を見つければ、健康で生き生きとした生活ができるまちのことです。この地域に來たい・住みたい・

JOCA (青年海外協力協会)

JOCAとは、青年海外協力隊の帰国隊員を中心に組織される公益社団法人で、途上国での地域づくりの経験を生かし、全国で自治体と連携してまちづくりに携わっています。平成30年に、本部事務所を東京都から市内の銀座通りへ移転しました。



本部事務所(ぱとな2階)

住み続けたいと思えるように地域の魅力を高め、誰もがつながりを持つて支え合う活力あるまちづくりを目指します。市は令和元年に、関係機関等で組織する「地域再生協議会」で、取り組みや方向性を決定。その運営・推進を中心的に担う地域再生推進法人に、(公社)青年海外協力協会(JOCA)を指定し、まずはまちなかから取り組みを進めています。

生涯活躍のまち 実現に向けて

次の六つの視点から、取り組みを進めていきます。

1 多世代・多文化交流の促進

多様な人の関わり合いを増やし、地域に住む人のつながりを高めることで、支え合いや活気のある地域がつけられます。地域に暮らす人等のニーズを把握し、日常的に足を運びたくなるような場を、まちなかからつくっていきます。

2 新たな人の流れ

地域資源を生かした学びを軸に、市内外のさまざまな人が関わり合う場をつくり、地域の魅力を磨いていきます。
・教育合宿やワーケーションの推進
・学びの場づくりによる新たな人の流れづくり【下枠】 など

3 活躍の場づくり

働く人の幅広い状況に合わせて、ワークショップやテレワーク、支援付き就労等を展開します。加えて、積極的に就労

や社会活動に参加しなくても、日常的な人との関わりの中で、役割や生きがいを感じられる環境をつくりまします。

4 移住定住促進

信州駒ヶ根暮らし推進協議会と連携し、地域の情報発信や移住相談の機会を拡大していきます。

5 健康増進

日常的な居場所、役割や生きがいづくりを通じて、健康づくりを進めます。自ら健康予防に取り組みやすくなる仕組みをつくりまします。

・ウエルネス拠点を活用した、こまがね健康ステーション事業 など

6 地域の魅力を高める

中心市街地を核に、市民の皆さんが地域を楽しみ、誇りを持つことができるまちづくりを進めます。

新たな人の流れをつくる取り組み「こまゼミ」

こまゼミは、まちなかの店主が講師となり、専門的な知識やコツ等を学ぶセミナーです。学びをきっかけに、まちなかを訪れる人や関わる人を増やすことを目的とした取り組みの一つで、地域おこし協力隊の山田さんが企画に携わっています。普段まちなかに行かない人も参加したくなるように、街頭アンケート等でニーズの多かった美容やストレッチの講座を開催し、いずれも好評。多くの人に地域を楽しんでいただき、地域の魅力向上につなげていきます。



こまゼミの様子(ストレッチ講座)



地域おこし協力隊
山田 理恵 さん

ぜひ
参加してみ
てください！

第4回 こまゼミ

クリスマス「スワッグ」を作ってみよう
華やかな冬を迎えませんか！？

参加希望の方は電話でお申し込みください。

日時 12月5日(日) 午前11時～正午
場所 ぱとな 定員 6人 参加費 1,500円
講師 江口 知介子さん(ちいさな庭)
問い合わせ・申込先 商工観光課 商業係 内線431



スワッグ

関わり合いの拠点づくり

本年度、J O C A が銀座通りにオープンしたゴツチャ！ウエルネス駒ヶ根は、まちなかへ日常的に人が集まり、交流する場となることを目的とした健康増進施設です。

ウエルネス内には、市役所保健センターにあった、「こまがね健康ステーション」の事務局を移転しました。これにより、活動量計のデータを確認に来ていた方等がまちなかを訪



健康ステーションの様子



ゴツチャ！ウエルネス駒ヶ根

れ、さらなるにぎわいや関わり合いを生むことが見込まれます。

事務局には、理学療法士や栄養士などが常駐し、運動や健康についての相談ができます。また、社会的な関わり合いによる心の健康増進も期待されます。用事もなく、ただおしゃべりに来るといふ人もおり、そのような気軽に人が集まれるような場所を目指します。

人を「見える化」し、にぎわいを生む

まちに人が見えないと寂れた印象を受け、にぎわいは生まれません。人は人が居る所に集まり、人が集まると自然と関わり合いが生まれます。私たちはそんな場所をまちなかにつくろうと、関わり合いの拠点づくりをしています。まちなかには決して人がいないわけではありません。ゴツチャ！ウエルネスやぱとなを拠点に、そこにいる人たちを「見える化」し、つないでいきたいです。



公益社団法人
青年海外協力協会
ほりた なおき
堀田 直揮 事務局長

まちなかから広がる
関わり合い

生涯活躍のまちづくりを進めるため、まちなかで関わり合いの場をつくるさまざまな取り組みが始まりました。この関わり合いが広がり、今後、各地域などに小さな関わり合いの拠点ができることが望まれます。市は、まちなかでの取り組みを進めつつ、「日常的に人が関わり合う場」づくりの考え方を広めていきます。

人とのつながりで
元気なまちに

人と人がつながること、年齢や障がいの有無、国籍をこちやまぜにした関わり合いが生まれます。この取り組みが、地域の魅力の再発見や、役割・生きがいづくりにつながります。関わり合いの輪を広げ、来たい・住みたい・住み続けたいと思える地域を一緒につくっていきましょう。

【問い合わせ】

企画振興課 地域政策係

内線 244

応援

プレミアム付応援券 「こま Pay」(第3弾) を発売します

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市内事業者の皆さんを応援するため、市と駒ヶ根商工会議所では、発行総額2億3,100万円のプレミアム付応援券「こま Pay」(第3弾) を発売します。購入を希望される方は、スマホアプリ「LINE」で購入するか、往復はがきでお申し込みください。

なお、応援券で購入できない商品がありますので、詳しくは以下をご覧ください。

※この事業は、国の地方創生臨時交付金と県の特別警報Ⅱ発出市町村事業者支援交付金を活用しています。

第3弾は
プレミアム率UP!
最大で18,000円も
お得♪



応援券の概要



よくある質問

◆応援券の種類

券種	内容	販売セット数	購入上限
地域専用券 (中小規模店でのみ利用可、大型店利用不可)	1セット 15,000円分(1,000円券×15枚)を10,000円で販売 5,000円お得!	デジタル 7,000セット 紙 4,500セット	一人3セットまで
全店共通券 (大型店を含む全ての登録店で利用可)	1セット 13,000円分(1,000円券×13枚)を10,000円で販売 3,000円お得!	デジタル 3,000セット 紙 1,500セット	一人1セットまで

◆対象者や期間等

販売対象者	平成15年4月1日以前に生まれた駒ヶ根市内に住民登録のある方(高校生は除く) ※個人単位でのみ購入可。法人や団体等での購入不可。
利用店舗	市内約300店舗(店舗一覧は8ページ参照)
販売・申込期間等	【デジタル応援券】 販売期間: 11月23日(火・祝)午前9時~12月3日(金) 利用期間: 11月23日(火・祝)~令和4年2月28日(月) 【紙応援券】抽選の場合は60歳以上優先 申込期間: 11月23日(火・祝)~12月3日(金) 販売期間: 12月10日(金)~27日(月) 利用期間: 12月10日(金)~令和4年2月28日(月)

応援券利用上の注意

- ▶ 応援券利用の際、お釣りは出ません。
- ▶ 応援券の種類により、枚数が異なりますのでご注意ください。
- ▶ 新型コロナウイルス感染拡大状況により、利用期間が変更となる場合があります。

◆応援券を利用できない商品など

以下の商品は、法律等の定めにより応援券を利用できません。

●税金や公共料金などの支払い

●たばこの購入

●家賃・地代・駐車料など、不動産に関わる支払い

●電子マネーへのチャージ

●国・県が発行するクーポン券などの購入



●商品券・ビール券・図書カード・切手・印紙・プリカなど、換金性の高いものの購入

※この他にも、各店舗で利用できないものを定めている場合があります(中学校指定の制服など)。あらかじめ、ご確認ください。

◆購入・申込方法

次のいずれかの方法で購入・申し込みをしてください。両方の購入はできません。

【デジタル応援券】スマホアプリ「LINE」で購入 **先着順** 紙は発行されません

購入手順

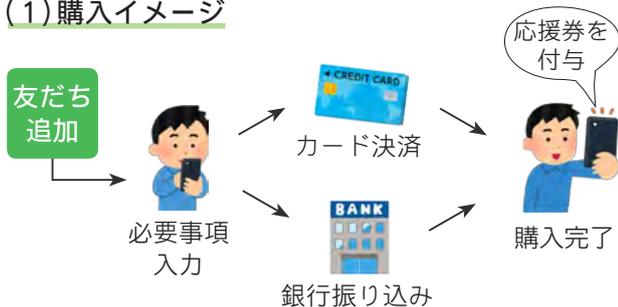
- ①LINE公式アカウント「駒ヶ根市」を友だちに追加。
 - ②希望する応援券の「購入」ボタンを押す。
 - ③利用規約を確認の上、必要事項を入力。
 - ④ショートメッセージが届き、記載の認証番号4桁をLINE上で入力。
 - ⑤購入セット数と支払い方法を選択し、購入。
- ※クレジットカードの場合、決済後から応援券を利用できます。
銀行振り込みの場合、入金確認後3営業日以内に応援券を付与。



◀友だち追加

デジタル応援券購入時に入力いただく住所・氏名等の個人情報は、今回も、委託事業者の国内のデータセンターで安全に保管しています。

(1) 購入イメージ



●銀行振り込みの注意事項●

- ▶振り込みは1人分ずつ、応援券の種類ごと振り込んでください。まとめてお振り込みされると、応援券との関連付けができません。
- ▶振り込み名義は「LINE上に表示された番号4桁」+「購入者名」としてください。ショートメッセージの認証番号は不可。
- ▶振り込み後は、必ずLINE上で「振込を通知」ボタンを押してください。
- ▶振込手数料は、お客さま負担となります。

(2) 利用イメージ



デジタル券購入者限定!

お買い物スタンプラリー開催

期間中に6店舗以上で応援券を利用して応募すると、抽選でお買い物券や地元特産品が当たります。詳細はQRコードへ。



【紙応援券】往復はがきで申し込み **応募多数の場合は 抽選**

当選者には、
12月9日(木)に購入券を送付。
12月10日(金)以降に郵便局で購入。

●はがきの記入例

往信面(切手部分の色:青)

63 □□□-□□□□	
〒399-4192 (住所不要) 駒ヶ根市役所 「応援券」受付係	※何も記入しないでください

返信面(切手部分の色:緑)

63 □□□-□□□□	①郵便番号・住所 ②氏名 ③生年月日(西暦で) ④電話番号 ⑤希望購入場所(郵便局名) ⑥希望応援券・セット数
申込者の郵便番号 住所 氏名	

次のいずれかの局
・駒ヶ根
・赤穂福岡
・中沢
・東伊那

紙応援券の注意事項

- ▶申し込みは、一人1通まで。2通目以降は無効。
- ▶抽選となった場合、60歳以上の方を優先して抽選します。希望数より少ないセット数で当選する場合があります。

【記入例】

地域専用券 3セット
全店共通券 1セット

【問い合わせ】商工観光課 商業係 内線431

●全店共通券は、大型店を含む全てのお店で利用可。 ●地域専用券は、大型店以外のお店で利用可。

Table with 1 column and multiple rows listing various dining establishments such as DINING KITCHEN ARCH, アクアディフォンテ, 味菜処, etc.

Table with 1 column and multiple rows listing various dining establishments such as 明治亭 駒ヶ根本店・登山口店, 喜多方ラーメン めんこい, スナック MONCHI, etc.

Table with 1 column and multiple rows listing various beauty and health services such as The healing spa SEN, お肌の専門店 中島屋, ヘアールーム ナプア, etc.

Table with 1 column and multiple rows listing various retail and service shops such as 長野デラップス, ハヤシ薬局, 整体×コンディショニング Piece, etc.

支援

市内事業者に支援金を給付 【新型コロナウイルス】事業継続・雇用維持を支援

市では、新型コロナウイルス感染症第5波の影響を大きく受けた市内事業者の、事業継続や雇用維持を支援するため、独自の支援金を給付しています。

対象者と要件

【対象者】

主たる事業が次のいずれかの業種を営む事業者。

▼飲食店

▼飲食料点小売業

▼飲食料品卸売業

▼宿泊業（観光客を対象とする宿泊施設で、早太郎温泉事業協同組合の会員は除く）

▼生活交通事業

【給付要件】

次の全てを満たす事業者。

①市内で事業を営み、年間を通して事業を行っている。

②対象事業の業種において、令和3年4月から10月までのいずれかの月の売上高が、前年または前々年同期比で20%以上減少している（令和2年11月以降の創業者は除く）。

③県が進める「信州の安心なお店認証制度」への登録、または長野県新型コロナウイルス対策推進宣言を行っている。

④受給後も事業を継続する意思がある。

⑤市税等に滞納がない。

給付額と申請方法

【給付額】

1 事業所（店舗）ごとに、10〜35万円
の範囲で支給します。

【申請期限】

令和3年12月28日（火）必着

【申請方法】

郵送または商工観光課窓口へ申請書類を提出。

申請書類は、商工観光課の窓口で受け取るか、次のQRコードからダウンロードしてお使いください。また、その他の詳細もQRコードからご確認いただけます。

【問い合わせ】

商工観光課 商業係

内線 431



健康

「ずく」を出して フレイルを予防

自分はフレイル？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の「心身がちょっと弱った状態」を指します。フレイルの兆候には次のようなものがあります。まずは、ご自分の状態を知るために確認してみましょう。

◆フレイルの兆候(例)

- ・歩く速さが遅くなってきた
- ・お茶や汁物でむせやすくなった
- ・外出するのがおっくうになった

予防の3本柱

大切なのは、フレイルをそのままにしないことです。早期に「運動・食事・社会参加」を見直すことで、健康で豊かな生活を送り続けることができます。

①運動

日常生活の中で「ずく」を出して、今よりも10分多く動くことを意識しましょう。また、右下枠内のような運動も効果的です。

②食事

1日3食、バランス良く食べましょう。中でも肉や魚、大豆製品など

椅子に座って足踏み

- ①椅子に浅く腰掛け、足踏みをするように足を上げ下げする。
- ②腕を大きく振り、リズムよく体をねじると効果的です。



のタンパク質を意識して取りましょう。

また、しっかりと食べるためには、お口の健康を保つことも大切です。定期的に歯科検診を受けることをお勧めします。

③社会参加

人や社会とのつながりを失うことが、フレイルの入り口ともいわれています。コロナ禍で体の距離は保っていても友達と電話で話すなど、心の距離は近くしていきましょう。

【問い合わせ】

地域保健課 地域ケア係

内線 340

給与

職員の給与状況などを公表します

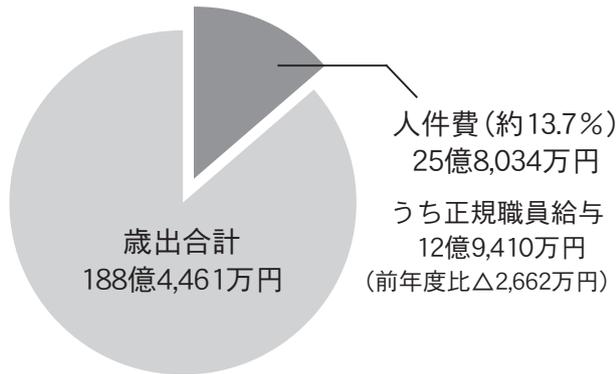
市では、「市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の規定に基づき、毎年この時期に市役所職員の給与や職員数などを公表しています。



【問い合わせ】総務課 職員係 内線214

◆人件費

《令和2年度普通会計決算の歳出総額に占める人件費の割合》



◆初任給

《令和3年4月1日現在》

区分	大学卒	高校卒
駒ヶ根市	182,200円	150,600円
国	182,200円	150,600円

◆経験年数・学歴別平均給料月額

《令和3年4月1日現在》

区分	経験年数		
	7年以上～10年未満	10年以上～15年未満	15年以上～20年未満
大学卒	237,960円	277,858円	313,028円
高校卒	199,100円	231,200円	299,000円

◆一般行政職・技能労務職の平均給料月額・平均給与月額

区分		平均年齢	平均給料	平均給与	
令和3年4月1日 現在	駒ヶ根市	一般行政職	43.1歳	326,523円	353,012円
		技能労務職	56.9歳	341,725円	345,850円
	国(一般行政職)	43.0歳	325,827円	407,153円	
令和2年4月1日 現在	駒ヶ根市	一般行政職	42.8歳	326,488円	352,863円
		技能労務職	56.6歳	341,550円	344,514円
	国(一般行政職)	43.2歳	327,564円	408,868円	

○一般行政職…税務職、保健師、保育士等の専門的な職種を除いた職員 ○技能労務職…給食調理員等

平均給料と平均給与の違いとは？

平均給料…職種ごとの職員の月額基本給の平均金額。

平均給与…給料月額と毎月支払われる扶養手当や住居手当などの諸手当の額を合計したもので、国の平均給与の算出に合わせて再計算した金額。

◆期末勤勉手当と退職手当

期末勤勉手当

《令和3年4月1日現在》

期別	期末	勤勉
6月期	1.275月分	0.95月分
12月期	1.275月分	0.95月分
計	2.55月分	1.9月分

退職手当

《令和3年3月31日現在》

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

◆ラスパイレス指数

《各年度4月1日現在》

年度	当市	全国市平均	県内市順位
R2	98.1	98.9	9
R1	98.1	98.9	8
H30	97.7	99.1	10
H29	97.5	99.1	10
H28	97.9	99.1	8
H27	97.8	98.7	7

ラスパイレス指数とは？

国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数。



◆一般行政職の級別職員数 《各年度4月1日現在》

区分	R3		R2	
	職員数	構成比	職員数	構成比
1級 主事・技師	13	7.9	11	6.8
2級 主任	15	9.1	18	11.1
3級 主査	60	36.6	56	34.6
4級 係長・担当幹・室長	31	18.9	34	21.0
5級 課長補佐	20	12.2	18	11.1
6級 課長	19	11.6	19	11.7
7級 部長	6	3.7	6	3.7
合計	164	100.0	162	100.0

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

◆部門別職員数 《各年度4月1日現在》

部門	年度		
	R3	R2	
普通会計部門	議会・総務・税務	82	83
	民生・衛生	87	85
	労働・農林・商工	28	27
	土木	20	19
	教育	29	29
公営企業等会計部門	24	26	
合計	270	269	

○派遣職員は除いています。

◆会計年度任用職員(非常勤職員)数

《各年度4月1日現在》

年度	H29	30	R1	2	3
人数	180	187	196	194	201

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

◆特別職の報酬

《令和3年4月1日現在》

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

◆勤務時間と年次休暇取得

勤務時間 《令和3年度》

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

○保育所などの職員は勤務時間が異なります。

年次休暇の取得 《令和2年1月1日～12月31日》

概要	平均取得日数
1年につき20日付与(翌年に繰越可能20日)	9.84日

○年間を通じて在職した職員の平均取得日数です。

◆分限・懲戒処分

《令和2年度》

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

◆適正な職員定数の管理

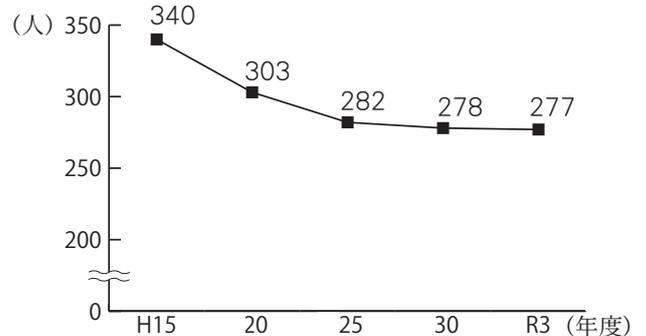
(単位:人)

区分	年度	H15	20	25	27	30	R2	3
定員適正化計画		340	310	283	277	277	277	277
新規採用数		8	8	10	12	12	10	9
再任用職員数					2	0	2	0
年度当初職員数		340	303	282	276	278	276	277
退職者数		△12	△17	△11	△14	△8	△8	
	定年退職	△6	△8	△9	△7	△5	△4	
	そのほか	△6	△9	△2	△7	△3	△4	
年度末職員数		328	286	271	262	270	268	
計画数との比較		0	△7	△1	△1	1	△1	

定員適正化計画

行財政改革プラン2016

職員数の推移



平成15～27年度まで実施してきた定員適正化計画(目標277人)により、正規職員数は64人、19%を削減しました。

冬支度

本格的な冬が来る前に
準備・確認をお願いします



水道

水道管の冬支度をしましょう

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

凍結を防ぐには

- 凍結防止ヒーターの**コンセントが抜けていないか確認**する
- 長時間留守をするときなどは、不凍栓で水抜き操作をする
- 水道メーターボックス内に発泡スチロール等を入れて、保温をする



凍結してしまったら

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

【問い合わせ】
上下水道課 上下水道係 内線534

灯油

家庭での灯油流出事故にご注意ください



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

また、復旧にかかる費用は、事故を起こした方の負担になります(灯油一斗缶で50万円程度)。流出事故が発生した場合や事故を発見した場合は、必ず連絡をしてください。

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

事故を起こさないために

- 給油中はその場を離れない
- 200リットル以上のホームタンクは、防油堤を設置する
- ホームタンクや防油堤が破損していないか、定期的に点検する
- 除雪による破損を防ぐため、雪囲いや配管の場所に目印を立てるなどの対策をする
- 屋根からの落雪や除雪時には、給油管の破損やホースの脱落に注意する



運転

車両の運転は慎重に

冬は積雪や凍結により、特にスリップや追突などの事故が多くなる季節です。スタッドレスタイヤやタイヤチェーンを装着し、慎重な運転を心掛けましょう。また、万のときに車外で作業できるように、防寒着を車内に準備するなど、十分な備えをしておきましょう。

【安全運転のコツ】

- ◆安全な速度で走行しましょう
- ◆車間距離を十分に取ります
- ◆急発進、急ブレーキ、急ハンドルなど「急」のつく運転をしない
- ◆ポンピングブレーキを避けましょう

年末の交通安全運動を実施

「信濃路は みんなの笑顔つなぐ道」をスローガンに、年末の交通安全運動を行います。交通ルールを守り、正しいマナーを実践して交通事故を防ぎましょう。



- ◆交通安全運動期間
12月15日(水)～31日(金)

【問い合わせ】
危機管理課 消防交通安全係 内線221

こまかっぱ 情報コーナー



イ イベント
知 お知らせ
相 相談
募 募集

市の人口(10月1日現在)

- 人口 31,653人(+3)
- 男性 15,532人(+1)
- 女性 16,121人(+2)
- 世帯 13,395世帯(+16)
- 9月中の異動
転入73人、転出57人、
出生17人、死亡30人

障がい者作品展

市内の障がいのある皆さんの作品を展示します。

- ▶期間 12月1日(水)～9日(木)
- ▶場所 市役所 市民ホール
- ▶問 福祉課 障がい福祉係
内線315

まゆ玉で ミニ千支づくり



- ▶日時 12月5日(日)
午前9時30分～正午
- ▶場所 シルクミュージアム
- ▶受講料 3,000円
(ケース代込み)
- ▶申込期限 12月2日(木)
- ▶問 シルクミュージアム
☎ 82-8381

知 入札参加資格 審査申請書受け付け

令和4・5・6年度に市が発注する「建設工事」「建設コンサルタント業務等」「製造の請負・物件の買入れ・その他の契約」に関する競争入札への参加希望者は、申請が必要です。

▶申請方法

- ①入札参加資格審査申請書を市ホームページからダウンロード(12月1日以降に公開)
- ②郵送か窓口で提出

▶受付期間

令和4年1月5日(水)
～2月4日(金)

▶問 財政課 契約財産係
内線255

イ 防災力 パワーアップ講座

災害時の避難生活で起こりやすい健康被害や予防方法についての講演会です。参加無料。

- ▶日時 12月18日(土)
午後1時30分～2時30分
- ▶場所 赤穂公民館 ホール
- ▶演題 避難生活で生じる健康問題と対策
- ▶講師 長野県看護大学
望月 経子教授
- ▶申込締切 12月10日(金)
- ▶定員 150人
- ▶申し込み・問い合わせ
・地域保健課 地域ケア係
内線340
・赤穂公民館 ☎ 83-4060

新型コロナワクチン情報

ワクチン接種証明書

新型コロナウイルスワクチンを2回接種したことを証明する「予防接種済証」は、接種クーポン券の右下にあります。接種証明が必要な方は、こちらをご利用ください。また、紛失した場合は再発行ができますので、ワクチン接種対策室までご連絡ください。

※海外渡航予定の方を対象とした接種証明書(ワクチンパスポート)は、ワクチン接種対策室で申請を受け付けています。

追加接種(3回目接種)

追加接種は、2回目接種完了からおおむね8カ月以上経過した方が対象です。詳細が決まりましたら、順次、予診票等を発送します。

▶問 地域保健課 ワクチン接種対策室 内線382

▼接種クーポン券



▼予防接種済証



（広告欄）

お葬式 体験談

お客様の声から

私共のサービスについて、喪主様からアンケートにご回答頂いた内容です。

- ◆駒ヶ根・飯島七久保ホールでのお葬式
- ◆お寺でのお葬式 ◆近親者だけのお葬式
- お気軽にご相談ください [24時間対応]

結祥庵を利用させていただきました。父の介護を自宅でしていたこともあり、片付けることが難しかったため、亡くなった後結祥庵へ移して頂きました。自宅とは違って、父との別れに集中できる空間となり、途中自宅に戻れば一息つくこともできましたので、とても助かりました。近所の方にも大変長くお世話になりましたので、結祥庵で顔を見ていただきお別れをして頂きました。「こんないいところがあるんだね。知らなかった。」という声が聞こえてきました。出棺をして、霊柩車で自宅を回ることができたこと、また葬儀は菩提寺のお寺でお願いすることができ、今は本当にほっとしています。今後も、法事でお世話になりますがよろしくお願い致します。
匿名希望



こうしょういん
光祥院

☎ 0120-088-541

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1637 TEL.0265-81-1239

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

かみいなシゴトフェス



かみいなシゴトフェスは、企業人事担当者との相談を通じて上伊那地域での「仕事と暮らし」を考えるイベントです。イベントには、上伊那地域の優良企業50社が参加します。

履歴書不用、服装自由ですのでお気軽にご参加ください(要申し込み・申し込みはQRコードから)。

開催日 12月29日(水) / **場所** JA上伊那本所(伊那市)

対象 大学生・短大生・専門学生・
社会人(35歳くらいまで)・高校生・保護者など

問 上伊那広域連合 地域振興課 ☎ 78-2500



『かみいなではたらく』を知るオンライン

Zoomで開催します(要申し込み・申し込みはQRコードから)。

日時 12月6日(月)～10日(金) 午後4～6時

『かみいなではたらく』を知るテレビ

ケーブルテレビ(12ch)で放送。YouTube配信もあります。

日時 12月13日(月)～17日(金)
午後2時～2時45分、午後9時30分～10時15分

問 伊那職業安定協会事務局 ✉ info@inajob-55.jp



知 信州防災アプリ

避難に必要な情報を簡単にご覧いただけます。スマホにダウンロードして、いざというときに備えてください。

▶掲載情報の一例

- ・現在地、登録地の危険度や河川の様子
- ・最寄りの避難場所までのルート

▶ダウンロードはこちら



◀iOS



Andorid ▶

問 県危機管理防災課
☎ 026-235-7184

知 宝くじの助成金で 消防備品を整備

(公財)長野県市町村振興協会の宝くじ社会貢献広報事業である、地域活動助成事業を活用し、消防備品を整備しました。



【上】救命胴衣(130着)



【下】背負式消防水のうち(5基)

問 危機管理課 消防交通安全係
内線222

知 高齢者のおむつ代が 医療費控除に

高齢者のおむつ代を医療費控除の対象とすることができます。

▶必要書類

医師が発行する「おむつ使用証明書」

※一度証明を受けると、翌年からは市が発行する確認書で控除を受けられます。

問 福祉課 高齢福祉係 内線317

知 寝たきり高齢者・ 認知症高齢者の税控除

寝たきり高齢者・重度の認知症高齢者は、所得税や住民税の障がい者控除を受けることができます。

▶対象者

寝たきり度B以上または認知症ランクがⅢ以上の状態が、6カ月以上継続している方。ただし、障がい者として控除を受けている方は、重複して受けることはできません。

問 福祉課 高齢福祉係 内線317

知 駒ヶ根3010(さんまる いちまる)運動

食品ロスを減らす取り組みにご協力をお願いします。

- ・無駄のない注文ごみ抑制しましょう
- ・料理をおいしく食べきり、作ってくれた人へ感謝しましょう
- ・食べ残した料理は、できるだけ持ち帰りましょう(お店の説明を聞き、自己責任で)

問 生活環境課 環境衛生係
内線541



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)



イベント

相 年末困りごと
電話相談会

司法書士による無料相談です。
秘密は厳守します。

- ▶日時 12月25日(土)
午前10時～午後4時
- ▶専用電話 ☎ 0120-448-788
(当日のみ開設)

- ▶相談例
 - ・生活に困って年を越せない
 - ・養育費をもらえない
 - ・生活保護を受けたい
 - ・消費者トラブルで悩んでいる
 - ・コロナ禍で生活が苦しい

問 県司法書士会
☎ 026-232-7492

お知らせ

相談

募集

募 自衛官候補生募集

安心して暮らせる未来を創る
「仲間」になりませんか。詳しく
は、お問い合わせください。

- ▶応募資格
- 採用予定月の1日時点で18歳以上33歳未満の方
- 日本国籍を有している方
- 自衛隊法第38条第1項に規定する欠格事由に該当しない方

問 自衛隊長野地方協力本部
伊那地域事務所
☎ 73-4860

各種納期案内

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

相 司法書士による
空き家問題110番

空き家の処分方法や、利活用
について考えてみませんか。司
法書士による、空き家問題の電
話相談会を行います。相談無料
で、秘密は厳守します。

- ▶日時 12月11日(土)
午前10時～午後4時
- ▶専用電話 ☎ 0120-448-788
(当日のみ開設)

- ▶相談例
 - ・実家が空き家にな
って困っている。
 - ・売る、貸す等は可能か。
 - ・まだ空き家ではないが家を
継ぐ者がいない。
 - ・空き家を放置しておくとな
り固定資産税が上がるのか。

問 県青年司法書士協議会
☎ 026-214-3776

相 人権特別相談所

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

- ▶日時 12月9日(木)
- ▶場所 赤穂公民館 学習室
- 問** 総務課 人権・男女共同参画
推進室 内線211

相 アイヌの方のための
電話相談

日常生活でお困りのこと、差
別など何でもご相談ください。
相談無料で匿名で相談できます。

- ▶専用電話 ☎ 0120-771-208
- ▶開設日時 月～金曜日
午前9時～午後5時
- 問** (公財)人権教育啓発推進セ
ンター ☎ 03-5777-1802



健康づくりスポーツ教室

ラテンフィットネス 参加者募集



ラテンの音楽と振り付けで、楽しく踊れるエクササイズです。託
児もありますので、希望する方は申し込み時にお伝えください。

- 期 日** 令和4年1～3月の毎週水曜日(1月12日から全10回)
午前10時～11時30分
- 場 所** 駅前ビルアルパ 多目的ホール(3階)
- 定 員** 20人(定員になり次第締め切ります。また、5人以下の
場合は開催しません)
- 受講料** 1,000円(10回分)
- 講 師** 新田 ひとみさん(AFAプライマリーインストラクター)
- 託 児** 対象は満1歳からで、定員10人
料金は一人1,000円(10回分)
- 申し込み・問い合わせ** 社会教育課 スポーツ振興係 内線724

広告欄

「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



本社：伊那市東春近車庫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
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

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)
米山 政一(99)町一区第1
小林 正人(91)町三区中央
矢沢 稔 (76)東伊那区栗林
北原 信幸(78)町三区飯坂3

- (10月中)
湯澤 輝雄(86)小町屋区下市場
小林ゆかり江(101)千寿園
酒井 徳奥(73)北割二区女体
平澤 弘幸(92)町四区第4
熊谷さち子(85)下平区第4
小出ちづ子(86)上穂町区第5
池上 喜平(92)北割一区馬場北
田村 仁志(96)中沢区上割
宮下 忠子(87)上赤須区第1
西村 幸恵(80)福岡区第3
大森美佐枝(70)上穂町区第4

※依頼があった方のみを掲載しています。

●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)。

●コロナ情報やイベント情報等を配信

メール配信 ▶ 

◀ LINE 

募 スキー・スノーボード ジュニアクラブ員募集

駒ヶ根高原スキー場で週1回以上、有資格者のクラブ員が指導します。イベント、遠征、大会参加等もあり楽しく早く上達できます。参加希望の方は、駒ヶ根スキークラブホームページからご連絡ください。

- ▶対象者
・スキー 小学1年生～
・スノーボード 小学3年生～
※共に上下伊那地区在住で、中級者以上が対象です。

▶申し込み・問い合わせ
駒ヶ根スキークラブ
<https://www.komagane-skiclub.com>



善意のコーナー

☆小澤建設 株式会社様
創立80年を記念し、教育振興ため現金300万円を寄付

こまがねTV放送予定

7日～	保健指導員さんの活動
14日～	カリヨン
21日～	2021年を振り返る①
28日～	2021年を振り返る②
●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

募 伊那税務署 非常勤職員募集

- ▶勤務期間 令和4年2～3月
▶勤務時間 午前9時～午後4時30分までの間で3～6時間
▶勤務場所 伊那税務署または確定申告会場(いなっせ)
▶勤務内容 書類整理、データ入力、パソコン操作補助等
▶時給 930円+交通費
▶募集人数 25人程度
問 伊那税務署 ☎ 72-2171

募 放送大学 2022年4月入学生募集

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。詳細や資料請求は、ホームページをご覧ください。



- ▶出願期間
①11月26日(金)～令和4年2月28日(月)、②令和4年3月1日(火)～15日(火)
問 放送大学長野学習センター ☎ 0266-58-2332

緊急歯科診療

- 12/5(日)、12(日)、19(日)、26(日)、30(木)、31(金)
- 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

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 **3,000円引き!**
のセット注文で税別5万円以上ご注文のお客様

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
お問い合わせは 通話料無料  **0120-193-875**
飯島町飯島1162-1 受付/あさ8:00～よる8:00 TEL 0265-86-2236

イ
イベント



緊急当番医・薬局

12/5 (日)	秋城医院(福岡区)	内・小	☎ 83-2805
	共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	—	☎ 82-1185
12/12 (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
12/19 (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
12/26 (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
12/30 (木)	生協診療所いいじま(飯島町)	内	☎ 86-5778
	飯島亀田薬局(飯島町)	—	☎ 89-1006
12/31 (金)	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



休日水道当番店

12/4 (土)	(有)丸共産業 ☎ 83-4081 ☎ 83-4082 (夜間)
12/5 (日)	(有)山本ポンプ設備 ☎ 83-3044 ☎ 82-3620 (夜間)
12/11 (土)	福美建設(株) ☎ 87-2030
12/12 (日)	窪田建設(株) ☎ 82-3201
12/18 (土)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
12/19 (日)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
12/25 (土)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134
12/26 (日)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121 ☎ 83-0957 (夜間)
12/29 (水)	(株)みずほ ☎ 83-6677 小澤建設(株) ☎ 82-2171 ☎ 82-5094 (夜間)
12/30 (木)	(有)佐藤設備 ☎ 83-3964 (有)小原ポンプ設備 ☎ 83-2610
12/31 (金)	中澤木材(株) ☎ 83-3715 富貴屋建設(株) ☎ 82-2965

知

お知らせ

相

相談

募

募集



相談窓口

●心配ごと相談(民生委員)

12月2日(木) 14:00~18:00

ふれあいセンター

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●生活相談(弁護士相談) **要予約**

12月2日(木) 14:00~16:00

ふれあいセンター

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●司法書士相談 **要予約**

12月23日(木) 13:00~16:00

ふれあいセンター

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

●行政相談(行政への意見・要望)

12月14日(火) 14:00~16:00

赤穂公民館

☎ 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)

☎ 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。

時間等はお問い合わせください。

☎ 企画振興課 地域政策係

内線242

広告欄

菩提寺様で
こころを込めたお葬式

事前相談、随時承ります

もしもの会会員募集中

家族葬・小規模葬

ご遺体安置所併設

儀礼センター 駒ヶ根斎場

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

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

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

要申込

採った便を提出するだけで、検査ができます。申し込みは地域保健課へ。

12月14日(火)~20日(月)

平日 9:00~17:00

肝炎ウイルス検査

要申込

血液検査で、感染をチェックします。

【保健センター】12月2日(木)

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】

12月1日(水)~22日(水)の平日

乳がんマンモ検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

12月1日(水)、6日(月)、
13日(月)、20日(月)

【前澤病院】

12月3日(金)



乳がんエコー検診

要予約

【昭和伊南総合病院】

12月1日(水)、2日(木)、6日(月)、
8日(水)、9日(木)、13日(月)、
15日(水)、16日(木)、20日(月)、
22日(水)、23日(木)

【保健センター】

12月3日(金)、6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】

12月8日(水)、15日(水)、22日(水)
いずれも9:00~14:00

※一人60分、最終受付13:00

こころの健康相談日

要予約

眠れない、食欲がないなどの悩みを竜東メンタルクリニックの下島 秀一医師に相談できます。

【保健センター】

12月21日(火) 13:30~15:30

※一人30分、最終受付14:40

地域保健課 地域ケア係(地域包括支援センター) ☎ 81-6695

みんなが

「ほっと」なる語らいの場

12月6日(月) 13:30~15:30

駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階

認知症特有の排せつに関わる問題について、ミニ講話を行います。講師は、昭和伊南総合病院の認知症看護認定看護師と、泌尿器科看護師です。費用は300円で、事前申し込みは不要です。

認知症サポート医との

個別相談

要予約

12月10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。



受け忘れ注意!

国保特定健診は12月末まで

市国保特定健診は、国が定めた、年に一度の健康診断です。この機会を逃すと、来年7月まで受診できませんので、お早めに医療機関をご予約ください。

◆対象者

市国保に加入している40~74歳の方(昭和22年4月2日~昭和57年4月1日生まれの方)

◆期限 令和3年12月末

◆場所 実施医療機関

◆費用

1,000円(血液検査や尿検査など約9,000円分の健診が受けられます)

※受診券・問診票が必要です。お手元がない方は12月9日(木)までに地域保健課へご連絡ください。

問 地域保健課 健康長寿係
内線334

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

12月7日(火) 10:00~12:00

おもしろかっぱ館

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。



エース

ACE体験プログラム

要予約

12月11日(土) 10:00~12:00

ゴッチャ! ウェルネス駒ヶ根

第4回は、「免疫」をテーマに開催します。運動プログラムと、山二園さんのお茶パワーで年末に備えましょう!参加無料、先着20人。12月8日(水)までに申し込みをしてください。



カリヨン

文化会館、図書館、博物館、おもしろかっぱ館のイベント情報です。

12月の全館休館日

6日(月)、13日(月)、
20日(月)、27日(月)、
28日(火)～1月4日(火)

図書館(開館9:30～18:30) ☎ 83-1134

クリスマスおたのしみ会

幻想的なブラックパネルシアターや大型絵本など、ちょっと早いクリスマスをみんなで楽しみましょう♪お友達も誘って、ぜひお出掛けください。参加無料ですが、事前申し込みが必要です。

日時 12月11日(土) 10:30～
場所 文化センター 小ホール
対象 幼児～小学生
定員 30組(定員になり次第、受け付け終了)

四季のおはなし会

大人による、大人のためのおはなし会です。なつかしい昔話、ゆかいな外国の話…いろいろなお話を楽しんで、日常とは違ったひとときを過ごしてみませんか?発表初心者の方の参加も大歓迎です。

日時 12月16日(木) 18:45～
場所 文化センター 大会議室
テーマ 「空」
(サブテーマ:星)
申込締切 12月15日(水)

文化会館 ☎ 83-1130(代表)

長谷川 義史 絵本ライブ

人気絵本作家、長谷川義史さんの絵本ライブです。絵本を読んだり、絵を描いたり、楽しくておもしろいイベントです。

日時 ・12月11日(土) 18:30～
(小学5年生以上)
・12月12日(日) 10:00～
(幼児～小学4年生)
場所 赤穂公民館 講堂
料金 指定席・前売り2,500円
(当日3,000円)

おはなし会

参加無料、申し込み不要です。

- ①おはなし会0・1・2
(乳幼児向け)
12月2日(木)、16日(木) 10:30～
- ②ねえ、この本よんで!
12月15日(水)
10:30～11:30、
15:30～16:30



- ③中沢分館クリスマスおはなし会
12月23日(木) 16:15～
- ④東伊那分館
楽しいクリスマスおはなし会
12月11日(土) 10:00～

場所

- ①文化センター 大会議室、
- ②本館おはなしの森、
- ③中沢公民館、④東伊那公民館

博物館(開館9:00～17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

墨親会 水墨画展

市内で活動する水墨画サークルの皆さんの作品を展示します。

期間

12月1日(水)～9日(木)
※初日は13:30～
最終日は16:00まで

「木彫会」

30周年記念展示会

期間

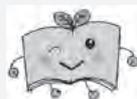
12月11日(土)～26日(日)
※最終日は
15:00まで



ありがとうBooks

本を無料で提供します。

日時 12月15日(水)～2週間程度(なくなり次第終了)
場所 図書館前 エントランス



おもしろかっぱ館(開館9:00～16:30) ☎ 81-4767

参加無料ですが、事前申し込みが必要です。

あなたの夢を叶えます 児童伝説を紙芝居で伝えよう

日時 1月15日(土)
13:00～15:00
場所 おもしろかっぱ館
講師 神山 佐枝子さん
定員 14人

次の講座は定員になりましたので、締め切りました。

- ◆12月11日(土)
オリジナル作品を
粘土で創ろう
- ◆12月17日(金)
フラワーアレンジメント



【ロビー】

東中図書POP展

東中学校の皆さんが制作した、図書の紹介カード(POP)を展示します。

期間

12月24日(金)～令和4年1月7日(金)
※最終日は正午まで

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

いろどり (洋菓子屋)

地元の食材にこだわったお菓子で 特別感を味わえるお店

日の出町商店街に、この10月にオープンした「いろどり」は、ケーキや焼き菓子などを扱うお店です。レンガ調の壁や淡い色合いがおしゃれな店内には、季節のフルーツ等をふんだんに使ったケーキが、常時10種類ほど並んでいます。

各地の菓子店で20年以上修行してきた店主の西村さんのこだわりは、「できるだけ伊那谷の食材を使う」こと。「地元のおいしい食材を、ケーキを通して知ってほしい」との思いから、果物は鮮度と味を大切にするため農家から直接仕入れ、卵と牛乳も地元産を使うこだわりぶりです。

特別な日やギフト、自分へのご褒美などにぴったりな、いろどりのスイーツ。クリスマスや誕生日用のホールケーキの予約も受け付けています。珠玉のスイーツで、日々の生活に「いろどり」を添えてみては。



お菓子の甘い香りが心地よい店内



まばゆく映えるケーキ



ここにしかない味を
ぜひ楽しんでください

おすすめは
ショコラ
フランボワーズ
680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。

infomation

- 住所: 中央20-22
- 営業時間: 10:00~19:00
- 定休日: 月曜日(不定休あり)
- 電話: 0265-98-8656
- 駐車場: 日の出町駐車場



インスタ
グラム



コラム

商店街のキオク



◀デコカー



サンバカーニバルの様子

商店街のお祭りの歴史「サンバカーニバル ~ KOMA夏!!」

駒ヶ根の毎年恒例の夏祭り「KOMA夏!!」の始まりは、昭和62年。当時の商工会議所商業部会の「新しい市民イベントを」との熱い意気込みによって、「早太郎カーニバル」としてスタートしました。第2回以降は、「サンバカーニバル」と改称し、毎年企業や団体などの20~30チームがダンスを競い合った他、一緒に出場したデコカーも表彰するなど、大きな盛り上がりを見せました。一方で、時代に合わせた開催方法等を随時検討し、平成15年からは現在の「KOMA夏!!」に改称。より多くの方が参加できるように、出店や活動発表等も新たに加え、現在に至っています。



부탁드립니다！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。



檜尾避難小屋から望む駒ヶ根

今年のゴールデンウィーク明けから活動を開始して、あっという間に5カ月が経ちました。この間、私は「山岳観光推進」を主テーマに活動してきました。駒ヶ根市は千疊敷から空木岳までの中央アルプス登山道を維持管理しています。日々忙しい職員に代わり登山道が安全か確認するため巡視しました。そして、巡視中に撮影した写



地域おこし協力隊

やま なた つとむ
矢満田 務 隊員

昭和51年生まれ、松本市出身。高校卒業後、東京で技術者として働き、登山道保守や自然保護のボランティア活動を経験。5月から商工観光課へ配属となり、中央アルプス国定公園や市内の里山で活動中。

真や登山道の状況を駒ヶ根観光協会と共有し、ホームページの最新情報や電話問い合わせに利用していただきました。また、6月以降は檜尾避難小屋改修増築工事関連の活動がありました。全国でもまれな事例で、避難小屋を改修して来夏から営業する山小屋となります。天候不良時に逃げ場の少ない中央アルプス縦走路の途中に有人小屋があることで安全性が増すとともに、今までにない行程が計画できるようになり、登山者の増加が期待されます。小屋からは駒ヶ根の街並みが一望でき、景観が素晴らしいです！地元の方にもぜひ利用していただきたいと思います。

ちょっとひとこと



1番左が小出さん

なつき
小出 菜月 さん
(中割区)

休日

私は、今年で社会人2年目になりました。そんな私の唯一の楽しみは、休日に友達と買い物したり、ドライブしたり、ご飯を食べに行ったり、温泉に行ったりすることです。毎週のように会って話をしているのに、毎回会話が絶えなくて本当に楽しいです。

今は県外に旅行に行くにも、なかなか行けない世の中です。なので、コロナが収まったら友達といろんなところに旅行したいなと思います。温泉旅行など、その行きたい所を話すのもまた楽しくて、早く収まってほしいなと思います。

こんな休日が私にとって仕事を頑張ろうと思えたり、いろんな原動力になったりしています。そんな友達を持てたことが幸せだし、これからも大切にしていきたいなと思います！

しな
次は、吉川 史菜さん(町三区)へバトンタッチ



クックパッドで
レシピ公開中!

旬の食材を使い、家族みんなで適塩に♪

● 花野菜のサラダ



旬の食材を使った、学校給食のレシピです。カニ風味かまぼこを加えることで、おいしさがワンランクアップ。栄養がある花野菜の茎は、細かく刻めば食べられます。

材料4人分 (小学3～4年生)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| ブロッコリー…2房 | ニンジン…2cm | 酢……………小さじ1弱 |
| カリフラワー…2房 | カニ風味かまぼこ | |
| キャベツ…2枚 | …1本 | A 薄口しょうゆ |
| 玉ネギ…1/3個 | | …小さじ2 |
| | | サラダ油…小さじ1 |

作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーを小房、キャベツを1cm幅に切り、玉ネギを薄切り、ニンジンを千切りにし、ゆでてから水で冷やす。
- ② カニ風味かまぼこを細かく裂く。
- ③ Aを混ぜてドレッシングを作り、具材を混ぜて、完成!

このレシピの食塩相当量:0.6g (小学生1人分)

【1日の食塩目標量】6～7歳:4.5g未滿、8～9歳:5.0g未滿、10～11歳:6.0g未滿、12～14歳:男性7.0g未滿・女性6.5g未滿、成人:男性7.5g未滿・女性6.5g未滿



視界に広がる秋の錦 (光前寺)

11月、赤穂、中沢、東伊那の各公民館で開かれた文化祭をのぞいた。天候に恵まれ、多くの笑顔に会えた。改築して初開催となった赤穂公民館ではステージでの発表も行われ、演奏や歌声が響いた。コロナ禍でできなかった行事が復活しつつある。会場に足を運び、作品を見たり演奏を聴

伊藤市長の

雑記帳



いたりして実際に味わうことの良さを感じた。同じ場を共有することでの人の思いは一層強くなるのだろう。オンラインによるオンラインは、感染防止とライブ感の両立を目指す窮余の策だった。ステージではできない演出を加えて完成度は高まったが、観客とのコミュニケーションは生まれようがない。亡くなった落語家、柳家小三治氏は枕といわれる導入部の巧みさで知られた。原動力は目の前の客や会場の空気だったはず。多くの人が出会って語り合う文化祭は「生」の大事さを思い出させてくれた。

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



〈広告欄〉

子育て応援コーナー
すくすく



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、中止や内容が変更となる場合があります。

子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

パパママ教室

要予約

12月11日(土) 9:30~11:30
保健センター

内容は、「出産に向けた準備」。妊娠5~9カ月の妊婦が対象。申し込みは12月8日(水)まで。

子ども食事相談

要予約

12月15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)。

◆入室前に検温と手指消毒をお願いします。



◆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開催を見合わせています。

● 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】11月29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

12月8日(水)
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。

ベビーキッズ

12月8日(水)
13:30~14:20、14:30~15:20

内容はベビーマッサージ。各回、定員2組。

子育て相談

12月13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

12月15日(水)
9:30~12:00

赤ちゃんの体重測定や、助産師相談。定員4組。



※12月29日(水)~令和4年1月4日(火)まで休館となります。

市内保育園・幼稚園

ウエルカムきっず(園開放)

12月14日(火)	赤穂、下平、飯坂、すずらん、中沢、福岡(※)
12月15日(水)	東伊那
12月16日(木)	北割、美須津、赤穂南、経塚、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



上伊那の新型コロナウイルス感染症・感染警戒レベルが4以上になった場合、**園開放は中止**となります。

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。無料で参加できますが、食事は付きません。

要予約

ママのためのマッサージ教室

12月6日(月) 10:00~
親子で楽しく運動しましょう。
定員5組。

親子運動あそび教室

12月15日(水) 10:00~
1歳以上のお子さんが対象です。
定員5組。

誕生日会

12月16日(木) 10:00~
12月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

離乳食教室

12月20日(月)
13:00~
おやつは付きません。



ベビーマッサージ教室

12月22日(水) 10:00~
ねんね期が対象。定員5組。

発育測定

12月23日(木) 9:00~
赤ちゃんの体重測定を行います。

※12月30日(木)~令和4年1月3日(月)まで休館となります。

子育て期の女性就業相談 ☎ 090-1617-1905

12月23日(木) 13:00~15:00 駅前ビル アルパ 中会議室(3階)

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 **子供の運動あそび応援サイト** です。

スポーツ庁では、家庭でも楽しく行えるスポーツや運動遊びをホームページ「子供の運動あそび応援サイト」で紹介しています。幼児向けの遊びから高校生向けのダンスまで、幅広く掲載しています。

運動遊びは、子どもたちの基礎的な体力や動きの発達向上だけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達にとっても効果的といわれています。

これからは、新型コロナウイルスやインフルエンザなど感染症が心配されるとともに、寒さや雪で外遊びの時間が減りおうち時間が増える時期です。動画で分かりやすく紹介していますので、ぜひお子さんと一緒に遊んでみてください。

紹介している遊びの例

- ・おうちで60秒チャレンジ
- ・おやこでタッチ
- ・自宅で簡単エクササイズ など



◀子供の運動遊び
応援サイト
はこちら

※通信料が発生しますので、
あらかじめご了承ください。



お父さんと体を使って遊んでみよう！



遊びを通して運動好きに♪



最高に盛り上がった「あすなるフェスティバル」

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。

体験学習(赤穂中学校)

あすなる学年(1年生)が地元の魅力再発見と交友関係を深めるため、家族旅行村で学習を行いました。グループで駒ヶ根に関するクイズを解いたり、光前寺を散策したり、スガレ(蜂)追いなどを体験。最後は、クラスごと練習したダンスなどを披露して、大盛り上がりでした。



蜂に目印を付けて追いかけます



超難問クイズ わかったかな？



霊犬早太郎伝説の光前寺を見学

Happy Birthday 12月生まれ



三村 奈々ちゃん
光輝さん、真さん

ニコニコいっぱい
ありがとう♪



内田 乃々香ちゃん
貴之さん、春さん

産まれてきてくれて
ありがとう♡



今枝 樹央くん
俊樹さん、亜友美さん

おにいちゃんに
なったよ！



大城 乃愛ちゃん
仁志さん、奈月さん

来年からは
厳しくいくよ(笑)



鈴木 紘乃ちゃん
敏洋さん、宏美さん

きょうだい
仲良く育ててね！



平沢 幸穂ちゃん
直樹さん、朱音さん

ねえねと仲良く
大きくなーれ！



木下 結月ちゃん
智之さん、幸恵さん

やんちゃも
ほどほどにね♡



木下 結葵ちゃん
智之さん、幸恵さん

たくさん笑って
大きくなーれ♡



村上 冴ちゃん
大さん、晴菜さん

毎日癒しを
ありがとう！



三橋 潤くん
駿貴さん、琴実さん

泣いて笑って
大きくなーれ！



唐沢 心唯くん
秀基さん、梢さん

ありったけの幸せを
ありがとう♪



丸山 煌志朗くん
慎平さん、麻紀さん

元気いっぱい
大きくなーれ！



増澤 柚美ちゃん
匠さん、絵美さん

ニコニコ笑顔が
癒し系！大好き！



原 駿彰くん
純也さん、智春さん

笑顔いっぱい
ありがとう♡



原 優馬くん
宏治さん、美絵さん

たくさんの思い出を
作って行こう！



誕生日のおともだち大募集

1月に誕生日を迎えるお子さん(3歳まで)の写真に、名前・生年月日・性別・電話番号・メッセージ(15文字以内)・親の名前を添えてご応募ください。メールサイズは最大3MBまで、締め切りは12月2日(木)。

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

まじよのぼうし

文・絵/さとう めぐみ 出版/ハッピーオウル社

今日はクリスマス。でも、魔女には楽しい思い出がありません。魔女は、イライラしながらほうきに乗って散歩に出掛けました。すると、風に吹かれて飛んできたサンタクロースの帽子が、魔女の三角帽子にすっぽりとかぶさってしまいます。魔女を見た森の動物たちみんなが帽子を褒めますが、サンタの帽子に気付かない魔女はますますイライラして、動物たちが持っている物に魔法をかけていきます。でも、魔法でスープが氷に変わったおかげでキツネの熱が下がったり、おかしがアリに変わったおかげでアリクイに元気が戻ったりします。

魔女が意地悪のつもりでかけた魔法に感謝した森の動物たちが、ごちそうを持って魔女の家に行きます。魔女は、ごちそうやプレゼントとともにみんなで楽しいクリスマスパーティーを初めて過ごしたのです。

最後のサンタクロースからの手紙も、優しいながらもウイットに富んでいます。クリスマスの時期に親子でお楽しみください。



県内の牛乳パンが勢揃い

「秋の牛乳パンまつり2021」が商工会館で開催され、約150組の家族連れなどが訪れました。牛乳パンを考案した中坪兼吉さんが市内在住ということから、市では、牛乳パンを使った町おこしに取り組んでいます。県内10店舗から取り寄せた550個のパンを販売すると、開始からほどなくして完売する盛況ぶり。訪れた男性は、「一度にいろいろなパンが買えてうれしい」と笑顔で話しました。

電動バスで高原を巡る

市は、時速20キロ未満で公道を走る電動車両「グリーンスローモビリティ」の実証運行を行いました。これは国の支援を活用したもので、高原に点在する観光地の周遊促進を目的に導入を検討していきます。車両は、菅の台バスセンター、駒ヶ池、大沼湖、光前寺の停留所を15分で運行し、大きな車窓からは景色を堪能できます。乗車した方は「静かでゆっくり景色を楽しめた」と好印象でした。



駒ヶ根の旬の話題 まとび 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。



高校生と市長が語り合う

高校生と市長が語り合う会が赤穂公民館で開催され、赤穂高校と駒ヶ根工業高校の生徒会関係者10人が参加しました。現在作成を進める市の第5次総合計画に将来を担う若い世代の声を取り入れるため、10年後の駒ヶ根市について意見交換。生徒たちは順番にアイデアを発表し、「SNSで魅力を発信し、若い世代の視野に入ることが大事」「外国人観光客に親切なまちに」等の意見が出ました。

地質・地形から伊那谷を知る

市立博物館主催の講演会が赤穂公民館で開かれ、約100人が聴講しました。理学博士で日本地質学会名誉会員の松島信幸さんが、地質・地形で見た伊那谷の特徴や成り立ちについて講話。松島さんは、「竜西の地形は新しく、地球の歴史で見れば昨日できたようなもの」と成り立ちを解説しました。参加者はメモを取るなどして、伊那谷ができた歴史について理解を深めました。



12/1 ▶ 12/31 ポディコーティング 10%OFF キャンペーン <small>※12/31までにポディコーティングご予約の方対象。KeepPer お車が、ものすごくキレイになります。</small>			ボディコーティング 割引券 10%OFF <small>この割引券をお持ちいただいたお客様は、当店価格より10%引きさせていただきます。</small> 有効期限 令和3年12月31日
洗車と一緒に ポリマーコーティング PURE KeepPer ピュアキーパー 3ヵ月ごとの繰り返し	オススメ ボディガラスコーティング CRYSTAL KeepPer クリスタルキーパー 1年間洗車だけ、ノーメンテナンス。 透き通るガラス被膜で1年に1回新車に戻る。	当店イチオシ! ボディガラスコーティング DIAMONDO KeepPer ダイヤモンドキーパー 3年間洗車だけ、ノーメンテナンス。 (1年1回のメンテナンスで、5年間洗車だけ) ガラスの厚みと密度が深いツヤを生む。	
洗車で取れない汚れもスッと取れる			