



1

2009 (平成21年)
No.34

市報 いな



新年あいさつ ②

婚活開始! ④

企業誘致の取り組みと成果 ⑥

フォトピックス ⑩

みんなのひろば ⑫

インフォメーション ⑭

つや
艶やかな明るい年に! ~みつろう
蜜蝋の干支置物作り~

小松養蜂園では、蜜蝋で作った干支の置物350個を障害者社会就労センター「ゆめわーく」など5施設へ贈りました。センターへの寄贈は13年目になります。クレヨンで色づけされた艶やかな牛の置物を手に、「不況は“モウ”嫌! 2009年が明るい良い年になりますように。」と、みんな笑顔で話しました。

12月1日 現在の伊那市の人口(前月比)

●総人口 73,592人(-87人)

男35,891人(-42人) 女37,701人(-45人)

●世帯 27,085世帯(-40世帯)

ホームページアドレス

<http://www.inacity.jp/>





伊那市長

小坂 啓 男

新年、あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、輝かしい平成二十一年の初春を、ご家族おそろいでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新伊那市として三年目を迎え、新市における一体感の醸成に努めながら、地域の均衡ある発展に取り組んでまいりました。この間、市政全般にわたり市議会議員、区長をはじめ多くの市民の皆様に、ご支援、ご協力いただきましたことに衷心よりお礼申し上げます。

この一年を振り返りますと、短期間で総理大臣が交代をする不安定な政治情勢の中、非正規労働者の増大や都市と地方の格差が問題となり、折しもアメリカのサブプライムローン問題に端を発した世界的な経済金融危機も重なり、大きな社会不安を引き起こしています。政府には、世界各国と連携しながら、資本主義社会の前途を指し示すリーダーシップを期待するところです。

伊那市では、厳しい財政状況の下、「合併による長野県一のまちづくり」を目標に

様々な施策を展開しました。

昨年は、ハード事業では、地域自治の拠点としての「美篤きらめき館」、地域住民と共につくった「伊那東小学校管理教室棟」、高遠・長谷地域の安全の拠点である「高遠消防署」等が完成しました。また、他の自治体に先駆けて新宿区と締結しました「地球環境保全協定」や少子化対策の試みである結婚相談の総合窓口「いなし出会いサポートセンター」の設置等のソフト事業を展開しました。

当面の課題であります「新ごみ中間処理施設用地」については、用地選定委員会からの検討結果報告を受け、住民の皆様の合意形成を図るべく懇談会や学習会を開催しておりますので、今後ともご理解ご協力をお願いいたします。また、深刻な医師不足、特に産科医不足の問題につきましては、病院・診療所・助産所と連携し、上伊那全域のお産

を伊那中央病院が担う体制を構築して対応していますが、他の診療科も含めて一層の充実を図って参りたいと思います。

本年は、ますます厳しい財政運営を迫られる年になりますが、行財政改革と創意工夫により、積極的に住民福祉の向上に取り組んで行かなければならないと考えております。「戸草ダム」、「リニア中央新幹線」の問題、「小中学校の耐震化」等、市政の課題は山積していますが、本年の干支である丑のように、粘り強く着実に市政を進めてまいりる所存でございます。

本年も一層のご支援とご協力を賜るようお願い申し上げますとともに、本年が皆様にとって佳き年でありますようお願いし、新年のあいさつといたします。



新春のお慶び

申し上げます

平成二十一年 元旦



伊那市議会議長

中村 威 夫

新玉の年の初め、市民の皆様には清々しく新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

昨年、市議会は折り返し点を迎え、議会構成が一新されましたが、市民の皆様から温かいご支援とご協力を賜り、新しい議会活動を着実に進めることが出来ましたことに對しまして厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、福田康夫首相が就任から僅か一年で政権の座を麻生太郎首相に明け渡すと言う突然の辞任をはじめ、「年金問題」「後期高齢者保険制度」さらには「定額給付金問題」等を巡る混乱は頂点を極め、現在はその時代の大きな転換期を迎えているやに思われます。

加えて、アメリカ発のリーマン・ブラザーズの経営破綻などによる経済金融危機・巨大大資本の暴走は、私たち庶民の生活に暗い影を落としており、今後とも予断を許さない状況にあると言われています。

しかし、伊那市におきましては、厳しい財政状況の中に

あっても、市民の皆様の福祉向上のため、美篤地域交流センター「美篤きらめき館」、新しい試みの地域の声をとり入れた「伊那東小学校管理教室棟」、そして長谷・高遠地域の消防・緊急体制の拠点「高遠消防署」等の完成や、二十数年來議会においても議論を重ねてきました分かりやすい「新住所表示」への移行が完了するなど、市政の重要施策が堅実に進められています。

市議会においても、特に、市が抱える重要課題に迅速かつ積極的に関与し、市民の皆様のご期待に応えるべく三つの特別委員会を設置いたしました。一つは、道路整備・公共交通・リニアを課題とする「**交通対策特別委員会**」、二つには地球温暖化防止・循環型社会の実現と三峰川総合開発事業を主課題とする「**環境問題特別委員会**」、三つにはさらに、これらの行政課題を的確に把握し、スピード感を

持つて対処するため、議会の構造改革を目指す「**議会活性化特別委員会**」を設置し、それぞれ課題解決に向けて精力的に活動をしております。

また、任意の組織ではありませんが、喫緊の課題であります「三峰川の洪水災害防止」のための「戸草ダム対策委員会」と、高遠藩主であった「保科正之公NHK大河ドラマ化実現議員連盟」を設置し行動する議会として、謹厳実直に取り組んでおります。

また、私は現場主義を重視しており、初の試みでありましたが、伊那商工会議所建設部会や、福祉事業者との懇談会を開催し、市民生活の安定向上のために、議員各位の意識改革に意を注いでおります。

本年も二元代表制の原点を遵守し、市民の皆様のご期待に応えるよう決意を新たにしております。皆様のご多幸とご健勝を心からお祈りして、新年のあいさつといたします。

結婚活動

開始!

今、「婚活」という言葉が目立って、「就活(就職活動)」と同じように、結婚活動を意識的に行う時代といわれています。社会環境の変化やライフスタイルの多様化などから、伊那市の未婚率は上がっています。未婚者の多くは結婚を望んでいます。そこで、市が始めた結婚支援の取り組みを紹介します。

社会福祉課結婚推進係



いなし出会いサポートセンターを開設

市内に在住・在勤する20歳以上の独身者(結婚後、市内に住む意思のある市外者でも可)を対象に、結婚相談や地域・職域の枠を超えた出会いの場づくりなど「縁結び」を支援します。

TEL 0265-71-4071 FAX 0265-71-4072
E-mail e-deai@inacity.jp

*伊那市の公式ホームページに「いなし出会いサポートセンター」の概要や登録方法などを掲載しています。

<相談日時>

月～金曜日
(土・日・祝日・12月29日～1月3日を除く)
午前9時～正午・午後1時～5時

*相談には予約が必要です

*「結婚したいけど、理想の相手と知り合う機会がない」などの悩みを抱えている方。お気軽にご相談ください。

<登録に必要なもの>

- 本人写真1枚(パスポートサイズの顔写真)
- 本人確認ができる運転免許証、住民基本台帳カードなど公共機関が発行した写真入りの証明書と健康保険証(提示のみ)
- 登録申込書

いなし出会いサポートセンターは、「いなっせ」5階にあります。登録は無料です。



申込登録から結婚までの流れ

法人の場合

結婚支援団体として、企業・事業所単位の申し込み

出会いイベントの開催

センターが企画するイベント情報を企業側にお知らせします。企業・事業所などに勤務する独身の方が気軽に参加できるように、パーティーやレクリエーションなど企業対企業の数人で交流できる場を設けます。

交際スタート

気の合った相手がいたら、当事者同士で交際を始めます。センターの役割はここで終了です。

個人の場合

申し込み登録

手続きは本人で、代理はできません。

パートナー探し

相談員が登録者の条件に合ったパートナーを探します。

登録者への紹介・対面

登録者の了解を得て、双方のプロフィールを紹介しあいます。会う意思があれば、対面となります。

交際スタート

センターの役割はここで終了です。3か月に1回程度、交際の進行状況をお知らせください。

結婚

センターへ報告していただければ幸いです。

結婚推進事業の目的は:

- 結婚を希望する男女の支援
- 深刻な社会状況にある少子高齢化対策
- 安心して暮らせる環境整備による人口減少対策

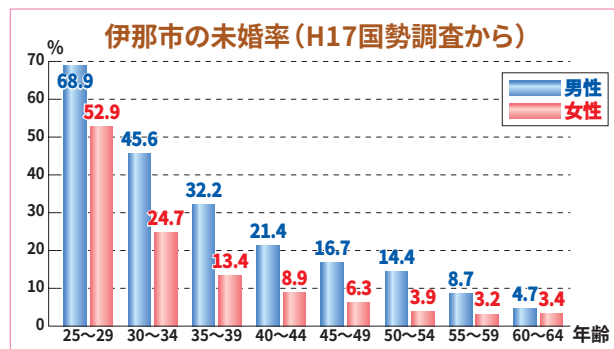
登録申込は

20代から

昨年11月、結婚相談窓口となる「いなし出会いサポートセンター」を「いなっせ」5階に開設しました。業務開始日から、独身者や、わが子の結婚を心配する両親の方が来所しているほか、電話での問い合わせも多くいただいています。登録の申し込みは男女とも20代からあります。年齢に関わらず勇気を持って第一歩を踏み出した相談者一人ひとりが人生の良きパートナーにめぐり会えますよう、サポートしていきたくと考えています。

未婚率は上昇傾向

未婚率は、平成17年の国勢調査によると、25～64歳の各年齢層(55～59歳の女性を除



未婚化に歯止めを

市は、進行する少子高齢化に危機感を持ち、その対応策として結婚推進事業を重要な施策に位置づけ、独身者に出会いのきっかけなどを提供すること、未婚化に歯止めをかけたいと取り組んでいます。

各種イベントを開催

いなし出会いサポートセンターでは結婚相談業務をはじめ、独身男女の出会いの場を増やすため、料理作りなど各年齢層に合わせたイベントを定期的に企画・開催していきます。イベント情報は、随時メールを活用して登録者の携帯電話などに配信しています。

出会いの応援体制を整備

市内の企業・事業所などの協力を得て、センターが企画するパーティーやレクリエーションなどのイベント参加を各企業に勤務する独身者へ呼びかけていただく「結婚支援

既存結婚相談所との連携強化

市内にある営利を目的としない既存の結婚相談所と連携を強化し、情報共有のほか、農業後継者や事業後継者などでそれぞれの特色を生かすことで、相談者のニーズに合った結婚支援ができるように進めていきます。今、地域の枠を超えた広域連携が必要な時期にきています。

誘致実績



平成 16 年 9 月以降 平成 20 年 11 月現在
誘致企業数（件数） 16 社（20 件） 誘致面積合計 184,587㎡（55,838 坪）

前回までの市報で紹介した誘致企業

市外企業の誘致

- ① 株式会社ティービーエム
- ⑧ 大明精機株式会社

既存企業の立地実績

- ② 株式会社南信化成
- ③ 日本電産サンキョー株式会社
- ④ 株式会社イナリサーチ
- ⑤ 株式会社小松総合印刷所
- ⑥ 株式会社フロンティア
- ⑦ 株式会社長野ケンウッド
- ⑨ サン工業株式会社
- ⑩ 株式会社ハイデックス
- ⑪ 株式会社サカイヤ

今回紹介する誘致企業

市外企業の誘致実績

- ⑫ メディカルリブ株式会社

既存企業の立地実績

- ⑬ タスマン株式会社
- ⑭ 東和工機株式会社
- ⑮ 有限会社田村鉄工所
- ⑯ 株式会社中野屋ステンレス

◆創業者の皆さんを支援します

創業者向けの貸事務所や貸工場を備えた「伊那市創業支援センター」が平成 19 年 4 月にオープンし、製造業・ソフトウェア開発業などに関係し、新事業の研究開発テーマを持ってその事業化を目指す意欲と能力があり、これから創業しようとする方または事業開始後 5 年未満の方の入居者を募集しています。

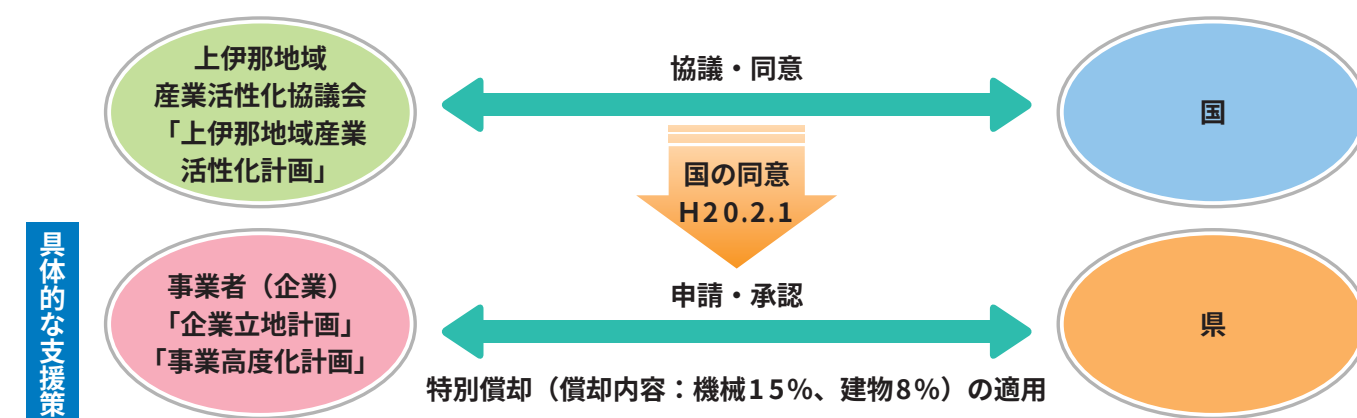
施設には貸事務所・貸工場があり、使用料は 1 平方メートルあたり月額 500 円です。（水道光熱費、共益費の負担あり）入居希望の方は産業立地推進課までお問い合わせください。

企業誘致の取り組みと成果

企業誘致の取り組みと成果を報告します。産業立地推進課

◆上伊那地域産業活性化計画が国の同意を受けました

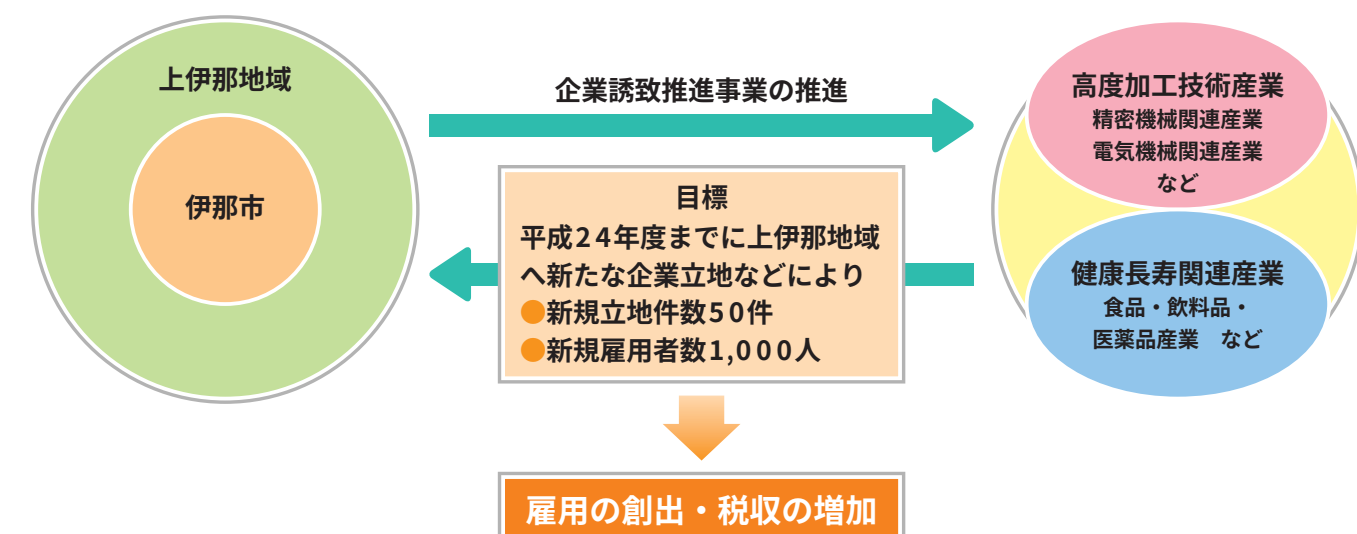
平成 19 年 6 月に施行した企業立地促進法*に基づき、上伊那 8 市町村と長野県では上伊那地域産業活性化協議会を組織して「上伊那地域産業活性化計画」を策定し、国の同意を受けました。



※企業立地促進法（企業立地の促進等による地域における産業集積の形成及び活性化に関する法律）は地域による主体的かつ計画的な企業立地促進などの取り組みを支援し、地域経済の自律的発展の基盤の強化を図ることを目的としています。政府は、本法に基づき、地域の強みと特性を踏まえた個性ある地域の産業集積の形成、活性化を目指し、支援を講じます。

◆企業の事業高度化、人材養成・確保の支援に取り組みます

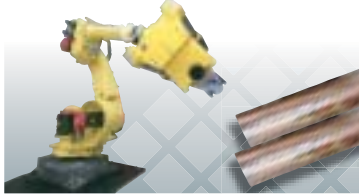
伊那市（上伊那地域産業活性化協議会）では、上伊那地域産業活性化計画に基づき、国の補助事業などを活用する中で、この地域で強みを発揮する「高度加工技術産業」、「健康長寿関連産業」の 2 つの産業を基軸とした既存企業の高度化や新たな企業立地や設備投資の推進を図ります。また、企業立地や事業高度化につながる地域の人材養成・確保のための支援事業を行います。





Geese episode -究極のチームワーク-

雁のV字型飛行は長距離飛行を行うために風の抵抗を小さくする自然の知恵であります。また先頭リーダーが順次入れ替わる飛行方法は疲労リスクを分散させて、一羽も残らず全羽で目的地に到達しようとする究極のチームワークの現れでもあります。



■本社／ウイングファクトリー
〒399-4501 長野県伊那市西箕輪2415番地
TEL0265-72-1511 FAX0265-73-3352

■第一工場
〒396-0025 長野県伊那市荒井3768番地
TEL0265-71-5570 FAX0265-71-5563

■第二工場
〒396-0025 長野県伊那市荒井3750番地
TEL0265-72-1301 FAX0265-73-6256

三洋グラビア株式会社
フィルムパッケージの企画・製造・販売

■ 高速バスのお問い合わせ・ご予約は…

伊 那 予 約 セ ン タ ー TEL 0265-78-0007

駒ヶ根予約センター TEL 0265-83-0007



新宿・横浜・名古屋・中部国際空港
大阪・京都・長野・松本へ毎日運行

伊那バス株式会社

知っていますか？ わがまちの良いところ

「身近な魅力再発見ツアー」に参加して
伊那市マイスターになろう!!



私たちのまちには、普段見過ごしている“ちょっとした良いところ”がたくさんあります。そんな身近な魅力を市民の皆さんに知ってもらおうと、月に1回ツアーを行っています。

気軽な気持ちで楽しんでもらいながら、いずれは市民の皆さん誰でもが、伊那市の観光案内人として活躍してもらえたら……そんな夢を抱きながら、新たなプロジェクトメンバーが現れるのを待っています。伊那市観光協会

色んなところへ行きました

平成 20 年度

- ◇第1弾 高遠城下町探訪（7月）
- ◇第2弾 そびえ立つ摩利支天！ 日帰り登山に挑戦！（8月）
- ◇第3弾 初秋の鹿嶺高原散策と分派堰・バイパストンネル見学（9月）
- ◇第4弾 秋の楽しみ方 いろいろ～西春近・小黒川を訪ねて～（10月）
- ◇第5弾 初冬のお寺巡りと北アルプス・ハケ岳の冠雪を望む（11月）

観光プロジェクトチーム

リーダー 武田 宏



今では旅も多様化して、既存の観光地訪問だけではなく自然探訪や健康志向の旅、また、その地域のありのままの姿に浸り、人々との交流のなかで喜びや癒しを発見する旅などにも関心が持たれています。

ここ伊那市は人も自然も素晴らしいところ、そんな旅のニーズにぴったりです。そして、その素晴らしさを発信できるのは、ここに住んでいる私たちひとりひとりなのです。まずは自分たちの住むこの「まち」をもっと深く知り、その素晴らしさを再発見することから始めてみてはどうでしょう。

自然を訪ね、古に思いを馳せ、地域の文化の香りを感じ、そして人々の話に耳を傾ける。そんなわが町を巡る小さな旅に出かけてみませんか。

私たち、観光プロジェクトチームは昨年から新伊那市の「身近な魅力再発見ツアー」を催行しております。

ツアーには毎回20名ほどの方が参加され、身近な魅力を再発見されています。今年は一歩進めて、ツアーの参加者の中からボランティアガイドをしてみよう、ツアーの企画に参加してみようという方も募集しています。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。

今回紹介する誘致企業の概要

桜 市外企業の誘致

12	企 業 名	メディカルリブ株式会社	 内視鏡用処置具製造
	立 地 先	大萱産業適地（西箕輪 大萱）	
	主な事業(生産品)	内視鏡用処置具開発製造（生検カンシ、カテーテル等）	
	面 積	5,388㎡（1,630 坪）	
	用 途	工場建設（平成 21 年秋ごろ操業予定）	
	用 地 契 約	平成 20 年 8 月 19 日（覚書）	

桜 既存企業の立地実績

13	企 業 名	タスマン株式会社	 トリガースプレー及びボトル
	立 地 先	北の原工業団地（高遠町 上山田）	
	主な事業(生産品)	各種プラスチック容器製造、手動式液体噴霧器製造	
	面 積	5,409㎡（1,636 坪）	
	用 途	工場敷地	
	用 地 契 約	平成 20 年 2 月 26 日	

14	企 業 名	東和工機株式会社	 自動大型めっき装置
	立 地 先	東原工業団地（東春近 東原）	
	主な事業(生産品)	表面処理装置および排気処理設備製造	
	面 積	9,041㎡（2,735 坪）	
	用 途	工場建設（平成 21 年 3 月操業予定）	
	用 地 契 約	平成 20 年 2 月 29 日	

15	企 業 名	有限会社田村鉄工所	 高さ 2 ㍎、長さ 14 ㍎の梁
	立 地 先	東原工業団地（東春近 東原）	
	主な事業(生産品)	鉄骨加工	
	面 積	5,124㎡（1,550 坪）	
	用 途	工場敷地（工場隣接ヤード）	
	用 地 契 約	平成 20 年 3 月 27 日（賃貸借契約）	

16	企 業 名	株式会社中野屋ステンレス	 昇圧クーラント装置
	立 地 先	鳥居沢工業団地（平沢区部分）	
	主な事業(生産品)	総合板金加工、工作機械用クーラント濾過装置など	
	面 積	18,997㎡（5,747 坪）	
	用 途	工場敷地	
	用 地 契 約	平成 20 年 8 月 26 日（覚書・一部賃貸借）	

◆市民の皆さんからの情報提供をお願いします

企業誘致活動にとって最も必要であるのが「情報」です。市民の皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

- 工場用地などを探している企業の情報はありますか。
- 親戚や知人などでご紹介いただける企業の役員や幹部の方はいらっしゃいませんか。

情報提供・お問い合わせ先 市役所 産業振興部 産業立地推進課

電話：78-4111 FAX：78-4131 Eメール：sgr@inacity.jp



11/2 見て聞いて消防活動を知る 第2回スーパーファミリーコンサート 伊那市民会館

伊那市民会館で、伊那市消防団音楽隊による子どもからお年寄りまで楽しめる「スーパーファミリーコンサート」が行われました。消防団喇叭隊や東部中学校吹奏楽部の演奏も加わり、会場を盛り上げました。また、消防自動車の乗車体験会と消防団の制服や約50年前に使用していた消防用具の展示などがあり、来場者の興味を引いていました。



11/2 満席の会場から飛び交う歓声 中尾歌舞伎秋季定期公演 中尾座

市の無形文化財に指定されている中尾歌舞伎秋季定期公演が開かれました。会場は満席で、立ち見客が出るほどの大盛況となりました。西村保存会会長は、「歌舞伎が地域振興の手助けになればと思っている。」とあいさつをしました。演目は「神霊矢口渡 頓兵衛住家の段」で、会場から笑いと涙を誘い、掛け声とおひねりが飛んでいました。



11/7・8 山岳、災害時でのトイレを考える 第24回全国トイレシンポジウム いなっせ・高遠さくらホテル

『「桜の里」で里山、山岳、避難時のトイレを考える』をテーマに第24回全国トイレシンポジウムが長野県下では初めて伊那市で開催されました。

開催プログラムの基調講演では、登山家の田部井淳子さんや医師の吉川羊子さんが、山岳や災害避難時のトイレのあり方について話しました。



11/9 笑って健康 伊那市高齢者クラブ大会 伊那公民館

クラブ員は、健康づくりなどの活動やボランティア活動などを通して親睦をはかり、地域を豊かにする活動をしています。大会で城取茂美さんは「笑顔と元気を配達します」と題した講演を行い、「口を開けて笑うことは、健康によい。家庭や職場、地域でも友愛の心を強く持って、笑顔でいましょう。」と話しました。落語も行われ笑いの絶えない講話になりました。



11/3 秋の味覚を満喫 秋は実りのみはらしまつり みはらしファーム

秋の大収穫祭「みはらしまつり」がみはらしファームで行われました。新企画は、地元産100パーセントの新そばを使ったそば打ち名人会の皆さんによる「実演・販売コーナー」と、さんまをU字溝で網焼きして地元大根おろしで食べる「おいしいさんま焼きコーナー」でした。「りんごの皮むき競争」では、2m21cmという大会新記録に関係者らは驚いていました。



11/7 お互い様を心掛けて 美簗地区ボランティア移送開始 美簗地区社会福祉協議会

美簗地区社会福祉協議会で、伊那市では4地区目となるボランティア移送サービスの開始式が行われました。美簗地区社協藤会長は、「私たちがお互いに何ができるか考える時、“ゆい”の精神が福祉の上で大きなウェイトを占めている。お互い様の意識を心がけることが大切。」とあいさつしました。開始セレモニーでテープカットを行い出発を祝いました。



11/15・16 名人の腕前を披露 信州そば発祥の地 ～高遠藩そば紀行～ 高遠城址公園

国道361号を「麺街道」と位置づけ、各地域の麺のブランド化や地域活性化をはかる「パノラマ信州麺街道フェスタ2008」が開かれ、そば打ちの実演や講演、そば打ち講習会などが行われました。そば打ちの実演では、全麵協5段の腕前を持つ長野県副知事の板倉敏和さんと伊那市そば打ち名人会の三澤博人さんが共演し、その見事な腕前を披露しました。



11/16 日本の伝統芸能に酔う 伊那能 県伊那文化会館

第17回「伊那能」で、能「放下僧(ほうかそう)」、能「葵上(あおいのうえ)」、狂言「清水(しみず)」が公演されました。登場人物が身につけた豪華な装束や面は、能の魅力のひとつです。狂言「清水」では、茶の湯の水くみを命じられた太郎冠者が、鬼が出たと偽って帰ってきてしまいます。その太郎冠者と主人とのやりとりが、観客の笑いを誘っていました。

魚沼産コシヒカリのごはんとおかず

ご予約弁当 3種類
松 900円
竹 700円 / 梅 500円
目替わり弁当 500円

おいしいお米の定食・お弁当

めしや

早朝6:30から営業 月曜定休
営業時間 / AM6:30～PM8:00

伊那市西箕輪8103-1(広域農道沿い大芝高原近く)
TEL.0265-72-1238

櫓座卓 大特価セール開催中!
20%～30%OFF

¥72,000より

茶盆/重箱/座卓/筆筒/結婚家具/記念品等各種漆器製品
木曾漆器座卓企業組合

〒399-6301 長野県塩尻市大字箕川2420
TEL 0120-81-9381
URL <http://www.mcci.or.jp/www/kisozataku/>
結婚式・快気祝・内祝・入学祝や法事の御返物までなんでもご相談ください。

おたより掲示板

17 北澤さん
月いただいた20個程の渋柿を干し、今年も手作り干し柿をいただける。沿道の柿の木の多くが、取らずに残っているのが気になります。もったいないな！



信 池田さん(56)
州ボタニカルアート同好会植物画展に行ってきました。本物そっくりで、花だけでなく根と実もリアルで見つめてしまいました。



寒 ペンネーム Yさん(52)
さが日増しにきびしくなっていく、でも今はじつとがまん。がまん。必ず花咲く春は来るから、それまで身体に気をつけて。

市報いな クイズ

婚活を支援するセンターの名称は？
「いなし〇〇〇サポートセンター」
ヒント 交際はめぐりあいからはじまります。▶P5

今月の市報についてお聞きします

問1 表紙・裏表紙について
A. よい B. わるい C. どちらでもない

問2 特集内容について
A. わかりやすい B. わかりにくい C. どちらでもない

問3 お知らせコーナーについて
A. わかりやすい B. わかりにくい C. どちらでもない

問4 その他 とおきのお話、ご意見ご要望など、何か一言書き添えてください。

夜 ペンネーム 夜行性母さん(57)
勤帰りにふと自宅の木を見ると大きな鳥が。バックしてもう一度見るとフクロウではないか！ずつといてねフクロウさん。



私 ペンネーム Mさん(79)
の地区ではいまだにごみの分別もできないで出す人がおり当番は苦勞しています。

参画ひろば 政策推進課 人権男女共同参画係

「家庭の共同参画」に思う

いろいろなスタイルの家庭があります。Aさんの家庭は共稼ぎの夫婦で、例えば二輪車であって二人で一人前。でも財布は別々だそうです。Bさんの家庭は専業主婦だそうです。主人の給料袋は妻へ全部預ける。それが愛情と言ひ、私達は一輪車であると言ひ。どちらがいいとか、悪いとかいうものではありません。それぞれの家庭で信頼しあって、能力を認め合い、支えあい、話し合う生き方ができたら、それぞれ違った家庭でいいと思うし、幸せの度合いは人によって違うと思います。男性も女性も各人、それぞれ身体の違いや、特徴を十分理解しあい、お互いに思いやりながら、無理をせず、できることをできる時に、できることからやり、男性、女性が共に同じ土俵に立って、生活していけたらと思います。

伊那市男女共同参画推進会議委員 飯島 信子

396-8617 伊那市役所 市報いな「みんなのひろば」係 住所・氏名・年齢・電話番号

ハガキにお答えいただき、左のあて先までお送りください。ご意見等を市報や市の広報番組で紹介し、掲載する場合、字数の関係上調整させていただきます。

◆締め切り 1月15日(木) 必着

正解者の中から抽選で5人の方に
伊那市無料入浴券(2枚)プレゼント

※当選者は入浴券の発送をもって発表にさせていただきます。

頌春

旧年中は格別なるお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます

本年も社員一同一層の精進をいたす所存でございます

何とぞ宜しくご利用賜りますようお願い申し上げます

平成二十一年元旦
伊那市観光株式会社
代表取締役 小坂 樫男
他役員一同



羽広の獅子舞

スポーツが大好き



山崎 喜和子 さん
55歳(狐島)
第8回全国障害者スポーツ大会
卓球壮年部門 優勝

第8回全国障害者スポーツ大会が、10月に大分県で開催されました。長野県大会卓球壮年の部で優勝し、県代表として出場して見事優勝しました。ボウリングや、立ち幅跳びなど各種種目で活躍しています。

山崎さんは、「健康管理のために体を動かすことは続けています。スポーツはするの、見るのも大好きです。マレットゴルフは健康にいいから好きですし、特にサッカーを見るのも好きで、よく応援しています。」と話します。そんな山崎さんのスポーツに打ち込む思いを紹介します。

——卓球をえらんだのはなぜ？
スマッシュがばんばんとんで国体に出場するのは3回目、きました。1回目はボウリング出場で金メダル、2回目は立ち幅跳び出場、2位、同じ種目には出場できないので卓球を選びました。幼いころから、仲間と遊び感覚で卓球はしていました。試合に向けて、本格的な練習をしたのは2年くらい前からです。

——仲間の声援で勝利
出場選手はみんなうまくて、

「卓球をえらんだのはなぜ？」
スマッシュがばんばんとんで国体に出場するのは3回目、きました。1回目はボウリング出場で金メダル、2回目は立ち幅跳び出場、2位、同じ種目には出場できないので卓球を選びました。幼いころから、仲間と遊び感覚で卓球はしていました。試合に向けて、本格的な練習をしたのは2年くらい前からです。

——仲間の声援で勝利
出場選手はみんなうまくて、

「卓球をえらんだのはなぜ？」
スマッシュがばんばんとんで国体に出場するのは3回目、きました。1回目はボウリング出場で金メダル、2回目は立ち幅跳び出場、2位、同じ種目には出場できないので卓球を選びました。幼いころから、仲間と遊び感覚で卓球はしていました。試合に向けて、本格的な練習をしたのは2年くらい前からです。

——仲間の声援で勝利
出場選手はみんなうまくて、



次回4年後の大会にぜひ出場したい。立ち幅跳び競技で2位だったので、今度は、マラソンに挑戦してグラウンド競技でリベンジしたいと思っています。

「卓球をえらんだのはなぜ？」
スマッシュがばんばんとんで国体に出場するのは3回目、きました。1回目はボウリング出場で金メダル、2回目は立ち幅跳び出場、2位、同じ種目には出場できないので卓球を選びました。幼いころから、仲間と遊び感覚で卓球はしていました。試合に向けて、本格的な練習をしたのは2年くらい前からです。

——仲間の声援で勝利
出場選手はみんなうまくて、

KIDS きっずばらだいす PARADISE 34

学校の宝「林間」

伊那西小学校

林間マラソン

森の教室




伊那西小学校には、校舎の南側に1・3分の学校林があります。子ども達が親しみを込めて「林間」と呼ぶ林を私たちは学習や遊びの場として大切に使っています。毎朝全校で走る林間マラソンでは林の中の一周800mのコースを四季折々の自然に触れながら個々の力に応じて走りぬけます。林間には「森の教室」と呼ばれる野外教室があり、校長講話や音楽集会、読み聞かせ等で全校が集ったり、給食を食べたり、参観日の授業

業で活用したりしています。この他にも、全校で飯盒炊さんをしたり、山菜やキノコを採ったり、ツリーハウスや秘密基地を作ったりと、毎年、授業や遊びの中で創造的な活動が生み出されています。そして、今年は6年生が林間の水車を復活させ、その動力でソバ粉をひきました。

この林間は、伊那西小学校の子ども達のために地域や保護者の皆さんが大事に守り育ててくれた宝物なのです。



八十二証券
伊那支店
伊那市荒井3500番地1
いなっせビル2階
八十二銀行伊那市駅前支店内
☎0265-71-8082

仕事をお探しの個人の皆様と
人材をお探しの企業様を
橋渡ししたい

雇用の創造
人々の成長
社会貢献



テンプグループは
ピンクリボン運動を応援しています

事務・営業・技術・設計・研究・医療など人材のことは
テンプスタッフファミリー
伊那支店
☎0120-106-102
TEL 0265-71-7051 FAX 0265-73-1061
e-mail j.ina@tempstaff-familie.co.jp
長野県伊那市狐島3815小林ビル2階 〒396-0014
人材派遣業(般)20-010007/有料職業紹介20-ユ-010025

インターネット公売を実施します

問 税務課収税係

市税を滞納している人から差押えた物件や不動産をインターネットで
公売します。

- 公売物件 動産（工芸品など）
- 形式 せり売り
- 参加申込期間 1月8日(木)～1月19日(月)
- 入札期間 1月23日(金)～1月26日(月)
- 下見会 1月15日(木) 市役所103会議室



※詳しくは、市公式ホームページまたはYahoo!Japan インターネット
公売ホームページをご覧ください。
(<http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/>)

※都合により中止となる場合があります。



事業主のみなさん 給与支払報告書の提出を お願いします

問 税務課市民税係

「給与支払報告書」は、受給者にとって
市・県民税の申告に代わる大変重要なも
の。パート・アルバイトなども含め、
平成20年中に給与の支払いをした方につ
いて、提出してください。また、青色事
業専従者・中途退職者も提出の対象とな
ります。

- ▼提出期限 2月2日(月)
 - ▼提出先 従業員の仕事地（平成21年1
月1日現在）の市町村役場
- ★早期提出にご協力をお願いします。



事業主のみなさん 償却資産の申告を お願いします

問 税務課資産税係

伊那市内に事業用資産を所有する法人、
個人の方は、償却資産の申告をしていた
だく時期です。

▼「償却資産」とは
工場や商店などの事業経営するために
必要な、土地・家屋以外の資産（構築物、
機械・装置、車両、工具・器具・備品な
ど）のことをいいます。

▼申告が必要な方
資産の多少にかかわらず、事業用資産
をお持ちの方

※前年中に資産の増減が無い場合や、事
業をやめた場合も申告が必要です。

▼申告内容
平成21年1月1日現在の資産状況

▼申告期限
2月2日(月)

※新たに事業を始めた方、申告書が届か
ないなど、不明な点はご連絡ください。

お知らせ

コミュニティ助成事業で コミュニティセンターを整備しました

問 政策推進課企画政策係

富県下新山常会では、地域の活性化や
憩いの場などの拠点づくりとして、(財)目
治総合センターが実施するコミュニティ
助成事業を活用し、下新山「コミュニ
ティセンター」を整備しました。



この事業は、
市町村振興宝
くじの収益金
により、地域
コミュニティ
の健全な発展
を図ることを
目的に行われ
ています。

中小企業の皆さんへ 「原材料価格高騰対応等 緊急保証制度」のご案内

問 商工振興課政策雇用係

中小企業庁では、中小企業者の皆さん
の資金繰りを支援するため、現行制度
(セーフティネット5号保証)の抜本的な
拡充・見直しを行いました。

南アルプスジオパーク (中央構造線エリア)が 日本ジオパークに認定

問 政策推進課企画政策係

12月8日に行われた第4回日本ジオ
パーク委員会において、伊那市・飯田市・
富士見町・大鹿村を区域とする「南アル
プスジオパーク(中央構造線エリア)」が
日本ジオパークに認定されました。

▼ジオパークとは

ジオに関わる地質遺産(地形、地層、
断層など)を保全し、研究や科学の教育・
普及に活用するとともに、ジオを中心と
した自然に親
しむ旅である
ジオツーリス
ムに活用する
ことにより地
域振興に生か
す活動を行い
ます。



秩父帯の右灰岩層(幕岩)

国民年金保険料の一部免除が承認された方へ

問 伊那社会保険事務所
☎76-2301

国民年金保険料の一部免除が承認された方には、残りの一部の保険料を納付していただくこととな
り、後日納付書が送付されます。

この一部保険料を納付されなかった場合は「未納」となり、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基
礎年金などの年金給付が受給できないこともあります。忘れずに納付しましょう。

◆「納付」及び「一部納付」と「未納」はどのように違います。

	納 付	一部納付(一部免除)			未 納
		3/4 納付 (1/4 免除)	半額納付 (半額免除)	1/4 納付 (3/4 免除)	
保険料 (平成20年度)	14,410円	10,810円	7,210円	3,600円	
老齢・障害・遺族 基礎年金の 加入期間として	反映されます	反映されます	反映されます	反映されます	反映され ません
老齢基礎年金の 受給額の計算は	全額計算され ます	5/6で 計算されます	2/3で 計算されます	1/2で 計算されます	ありません
納付(追納)が 可能な期間		10年以内であれば後から納付(追納)し、老齢基礎年 金の受給額を満額に近づけることが可能です。 * 3年以降に納付する場合は、経過期間に応じた 加算額が上乗せされます。			2年以内

イベント

チャイルドシートのリサイクル会

子育て支援課子育て支援係

家庭で不要となった、使用可能なチャイルドシートのリサイクル会を開催します。希望される方は、是非、ご来場ください。当日、会場で実物を見ていただき、当事者同士で交渉していただきます。

※提供可能台数 10台（12月10日現在）※チャイルドシートは無料と有料のものがあります。

▼日時 1月10日（土）午後1時～3時

▼会場 市役所 多目的ホール

女性団体のつどい

問 政策推進課人権男女共同参画係

伊那市女性団体連絡協議会を構成する11団体が一堂に会し、日ごろの活動の様子を発表する「女性団体のつどい」を開催します。

本年度のテーマは『環境』で、家庭の省エネに関する講演もあります。

▼日時 1月17日（土）午後1時から

▼会場 市役所 多目的ホール

展示、舞台発表などバラエティーに富んだつどいで、伊那市の女性団体を知る良い機会です。お出かけください。

KIDS自然エネルギー活用コンテスト

問 政策推進課企画政策係

（財）長野県テクノ財団伊那テクノバレー地域センターリサイクルシステム研究会では、小学生を対象とした自然エネルギーの活用についての発表の場として、「KIDS自然エネルギー活用コンテスト」を開催します。富県小学校、伊那西小学校、美簗小学校など6校が発表しますので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

▼日時 1月24日（土）午後1時30分から

▼会場 市役所 多目的ホール

上伊那福祉協会創立50周年事業 記念式典・記念講演

問 高齢者福祉課高齢者サービス係

▼日時 1月30日（金）午後2時から

▼会場 いなっせ6階ホール

▼講師 小林完吾 氏（元日本テレビアナウンサー）



仕事と家庭生活の調和普及促進セミナー

問（財）21世紀職業財団長野事務所 ☎026-122314521 http://www.jive.or.jp

調和のとれた働き方が、企業の安定成長と堅実な雇用確保につながります。参考になります。どうぞおでかけください。

▼日時 1月29日（木）午後1時30分～3時30分

▼会場 いなっせ5階 501会議室

▼対象 事業主及び人事労務担当者など

▼入場 無料

▼講演 ◇「社員の子は、松山の子」～社員の仕事と生活の調和を推進し企業発展につなげる～ 松山株式会社 取締役総務部長 林清弘 氏

◇男性も女性も働き続けやすい企業づくりへ

◇育児・介護雇用安定助成金の紹介 助成金活用企業の説明をします。

演題

「私の介護録～悔いなき看取りを～」

参加費 無料（席に限りがありますので事前に申し込みが必要です）

申込先 辰野町 かたくりの里（担当 酒井） ☎0266-4715161

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

上伊那ローンセンター

くらしとマネーの相談室

住宅・教育・車に関するローンについてご相談ください。

例えば、「住宅ローンの引越しはできるの?」「子どもの大学進学にお金がかかってしまうけど良いローンはないかしら」などなど、ご相談承ります。お気軽にお出掛けください。

■営業時間／平日 8:30～19:00 土・日曜日・祝日 9:00～17:00（年末年始はお休みいたします）

0120-972-677



しています。ご意見ご感想をお寄せください。

94-3697 …【高遠】で表示しています 長谷総合支所／〒396-0402 伊那市長谷溝口1394番地 ☎98-2211 FAX98-2029 …【長谷】で表示しています

お知らせ

新山診療所の医師と診療時間の変更

問 健康推進課予防係

1月6日（火）の診療から次のとおり変更になります。

▼医師 鈴木貴民（伊那市国保長藤診療所）

▼診療日 毎週火曜日（曜日は変更ありません）

▼受付時間 午後3時30分～4時30分

酒井義公先生には長年にわたり新山診療所医師としてお世話になりました。

市営駐車場を無料開放します

問 監理課都市施設係

新年を迎え、初売りに伴う市営駐車場の無料開放を行いますので、ご利用ください。

▼開放する駐車場

- ・いなっせ駐車場
- ・伊那市駅前駐車場
- ・中央駐車場
- ・山寺駐車場
- ・通り町駐車場

▼開放する日時 1月1日（木）～3日（土） 終日

住民基本台帳カードがさらに便利に！

問 生涯学習課図書館係 市民課市民窓口係

住民基本台帳カードが、2月1日より伊那図書館・高遠町図書館の利用者カードとしてご利用いただけるようになります。

なお、住民基本台帳カードを図書館利用者カードとして利用する場合は、市役所と図書館の両方での登録が必要となります。

上伊那地域の公共図書館でも使えます

上伊那の公共図書館（飯島町図書館を除く）の利用者カードとしても使えます。※市役所での登録のほか、それぞれの図書館での利用者登録が必要になります。

現在、交付手数料が無料です

住民基本台帳カードは、券面に顔写真を入れることで、身分証明書として利用することができます。現在、交付手数料も無料です。

この機会に住民基本台帳カードをおつくりください。

市役所休業中のお問い合わせ

問 総務課庶務係

年末年始中の業務については、市役所・総合支所の日直にお問い合わせください。お取り扱いできない業務がありますので

◇注意ください。 時間 午前8時30分～午後5時



春の高校伊那駅伝 交通誘導ボランティア募集

問 スポーツ振興課スポーツ振興係

春の高校伊那駅伝の交通誘導ボランティアを募集します。全国からあつまる高校生ランナーを支え、盛り上げていただけますよう、ご参加をお待ちしています。

▼日時 3月22日(日)
午前9時～午後2時30分

▼会場 伊那市陸上競技場発着
市内駅伝コース沿道

▼業務内容 コース内の交通誘導

▼申込期限 1月23日(金)

(簡単な昼食・スタッフウェアを支給します。)

観光ボランティアガイド 養成講座 受講生募集

問 伊那市観光協会
☎78-4111

伊那市が好きで、伊那市を広めたいと思う方、観光ボランティアガイド養成講座を開きます。

講座は、平成21年1月より12月まで月一回、平日開催予定です。地区内・先進地視察も含めて楽しく勉強してみませんか？

▼募集人数 50人

▼受講料 無料

▼申込締切 平成21年1月16日(金)

▼開講 平成21年1月27日(火)

講座終了後ボランティアガイドの活動をしていただきます。

学校図書館ボランティアとして 子どもの読書活動を応援してみませんか！

問 学校教育課教育総務係

市内の小中学校では、子どもたちの豊かな心を^{はぐく}むために、読み聞かせなどの読書活動を推進しています。今回、子どもが図書に親しめる環境整備や学校での読み聞かせにかかわっていただける方を募集します。できる時に、できる事からで結構です。是非、ご応募ください。

- お手伝いいただくこと
本の読み聞かせ、図書の整備、資料の整備、学校図書館の環境整備など
- 応募要件
性別、年齢、経験及び資格の有無は問いません。短時間でも結構です。
- 報酬・保険
報酬はありません。ボランティア活動保険へ加入します。
- 講習
今後、読み聞かせなどの講習を予定していますので、初めての方でも安心してご応募ください。
- 申込み
ご協力いただける方は、市報とともにお配りした「学校図書館ボランティア応募用紙」でお申し込みください。なお、内容など詳しくは、応募用紙をご覧ください。



おしらせ

しています。ご意見感想をお寄せください。

94-3697 …【高遠】で表示しています 長谷総合支所／〒396-0402 伊那市長谷溝口1394番地 ☎98-2211 FAX98-2029 …【長谷】で表示しています

イベント

伊那市・知立市 伝統文化交流公演

問 伊那市生涯学習センター
☎78-15801

伊那市の友好都市愛知県知立市の国指定重要無形文化財「山車からくり人形」、伊那の方言劇と古田人形芝居の公演です。語りは、SBCアナウンサーの久保田祥江さんです。

▼日時 2月8日(日)
午後1時開演

▼会場 いなっせ6階ホール

▼入場料 500円(全席自由)
※チケット発売中



募集

平成21年度伊那技術専門学校 訓練生募集

問 伊那技術専門学校
☎72-12464

確かな技術を身につけて就職に活かしませんか。

- ▼募集科
・パソコン活用科 6か月
・機械科 6か月
・情報システム科 2年
・メカトロニクス科 2年
・木工科 1年
- ▼募集期間 1月5日(月)～19日(月)
- ▼選考日 2月2日(月)
- ▼伊那技術専門学校 見学説明会
▼日時 1月11日(日)
午後1時30分～3時30分
受付は午後1時から

暮らしいきいき健康講座 参加者募集

問 伊那保健所健康づくり支援課
☎76-16836

いきいきと健康に暮らしていくために必要な知識を参加者同士楽しく学んでみませんか。

全国のご加入者 1,719万人(件)!

(すべての共済事業の合計/ H20年3月末現在)

長野県民の6.7人に1人が 加入されています。

長野県民共済

共済取扱団体/長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

【松本】☎0263-40-1681(代)
〒390-0851 松本市島内3443-3 FAX 0263-40-1682

資料請求はホームページからどうぞ。
長野県民共済 検索 [www.nagano-kyosai.or.jp/](http://kyo-sai.jp/nagano) <http://kyo-sai.jp/nagano>

生命共済

満18歳～満60歳未満の健康な方

総合保障型

子ども型

満18歳未満の健康なお子様

熟年型

満60歳～満69歳までの健康な方

新型火災共済

再取得可能な価格で保証!

新型火災共済

さらにおトクな **割戻金**
平成19年度の割戻率(長野県民共済実績)
総合保障型 29.90% 子ども型 31.38%
熟年型 37.67% 新型火災共済 41.72%

※決算後の剰余金は割戻金として毎年3月末日現在のご加入者を対象にお戻ししています。
※割戻金の中から払込掛金の5%相当を出資金に振り替えさせていただきます(子ども型は除く)。この出資金は組合解散時にお戻しします。

※掛金の口座振替についてはおの全額振替がないと、いずれか一方を指定ください。※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

口座振替取扱金融機関
八十二銀行 ゆうちょ銀行

SBCラジオ 県民共済情報「YES! 県民共済 聞いてなるほど」毎週日曜日18:05～(約5分)放送

放送大学で学びませんか 平成21年度第一学期生 学生募集

問 放送大学長野学習センター
☎0266-15812332

放送大学はテレビ・ラジオで授業を行う通信制の大学です。生涯学習を目的に短期間在学し、興味のある科目を学習することが出来ます。

- ▼募集期限 2月28日(土)
- ▼募集学生の種類
【教養学部】
 - ・科目履修生
 - ・選択履修生
 - ・全科履修生
- 【大学院】
 - ・修士科目生
 - ・修士選択科生

※資料は無料で送付します。詳しくは、放送大学長野学習センターまでお問い合わせください。

▼期日 1月15日(木)・2月4日(水)・2月18日(水)・3月10日(火)の4回

▼会場 伊那合同庁舎

▼人数 先着20～30人程度

▼参加費 調理実習費
(1回500円×3回)

▼申込期限 1月9日(金)

献血

■1月6日(火)(全血のみ)
○長野県伊那合同庁舎
午前10時～11時45分
午後1時～3時30分
■1月7日(水)(全血のみ)
○伊那市役所
午前10時～11時45分
午後1時～3時30分
*各会場、終了時刻の15分前には、受付を済ませてください。

休日緊急当番医

1月1日 木
田中病院 (内・外) 下新田 ☎78-3555
滝小児科医院(小) 西町 ☎71-5250
1月2日 金
北原こどもクリニック(小) 境 ☎74-2236
林整形外科医院(整) 西町 ☎76-5525
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510
1月3日 土
松本医院 (内・神) 西町 ☎72-2292
下條医院 (内・小・脳) 手良 ☎76-5353
斉藤整形外科医院(整) 中央 ☎72-2775
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510
1月4日 日
くろがね内科循環器科医院(内・循) 境 ☎77-0582
酒井医院 (内・婦) 富県 ☎72-4835
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510
1月11日 日
池上医院 (内) 坂下 ☎72-4060
古田産婦人科医院(産) 中央 ☎78-8088
美和診療所(外・内) 長谷非特 ☎98-2017
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510
1月12日 月
中村クリニック(小・外) 狐島 ☎77-0206
百瀬医院 (婦・産) 荒井 ☎72-2016
1月18日 日
片桐医院 (内・心) 日影 ☎72-4072
清水耳鼻咽喉科医院(耳) 荒井 ☎72-3775
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510
1月25日 日
野沢医院 (内) 西町 ☎74-5000
ふかさわ耳鼻咽喉科医院(耳) 山寺 ☎77-1833
長藤診療所 (内) 高遠町長藤 ☎94-2001
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510
※歯科は上荒井の上伊那口腔保健センターで、日曜日と2日・3日の午前8時30分から11時30分の間、診療を行っています。

予防接種

三種混合◆伊那市保健センター 9日(金)・20日(火)・27日(火)
◆美篤きらめき館 23日(金)
B C G◆伊那市保健センター 7日(水)・21日(水) ◆高遠町保健センター 14日(水)
麻疹風しん 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ
平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ
平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ
上記の人の接種期限は平成21年3月31日です。

健康の相談

育児・離乳相談 要予約
健康推進課保健係
いつ 1月5日(月)
どこ 伊那市保健センター
◎発育、発達、子育ての心配事に関して保健師・管理栄養士が対応します。
こころの相談 要予約
健康推進課保健係
いつ 1月5日(月)・20日(火)・21日(水)
どこ 伊那市保健センター
◎乳幼児期、学童、思春期、成人の方の心の心配、悩みに臨床心理士が対応します。
赤ちゃん～大人の健康相談
いつ 毎週火曜日 午前9時～11時30分
どこ 富県ふるさと館 美篤きらめき館 手良公民館 春近郷ふれ愛館 西箕輪公民館 西春近公民館
いつ 1月13日(火) 午前のみ
どこ 高遠町保健センター
◎心身の健康等に関する総合相談窓口です。
母乳相談 要予約
健康推進課保健係
いつ 1月5日(月)
どこ 伊那市保健センター
◎母乳に関して、専門助産師が対応します。
精神保健相談 要予約
伊那保健所 ☎76-6837
いつ 1月20日(火)
どこ 伊那保健所
◎全年齢を対象とした精神保健・アルコールに関する相談。精神科医が対応します。
こどもの虐待電話相談 ☎81-7363
いつ 1月3日(土)・17日(土) 午前10時～午後1時
担当 大学教員・小児科医師・弁護士・ソーシャルワーカー
◎県看護大学「南信子どもの虐待防止研究会」主宰
http://www.janis.or.jp/users/nopcan04/

国保医療ガイド

入院したときの医療費などについて
医療機関での窓口支払い額が一定額までとなる場合があります。
70歳以上の方
原則として、入院費(保険適用分)は、一定額までの支払いとなります。
【上記のうち、住民税非課税世帯の方】
▼減額証の提示で、一定額がさらに減額されます。
(市役所で事前の申請が必要です)
70歳未満の方
認定証の提示で、入院費(保険適用分)は、一定額までの支払いとなります。
(市役所で事前の申請が必要です)
・認定証の対象となるのは? 市税に滞納のない方に限られます。
※認定証を提示しない場合「高額療養費」支給の対象となります。

健康と子育て 元気っていいな

こんにちは保健師です 健康推進課 【高遠】保健福祉課 【長谷】保健福祉課

家庭で血圧を測りましょう
～わたしの本当の血圧とは?～

自分の血圧がどのくらい知っていますか?
血液検査など異なり、血圧計があるので、自分で測れるからだのバロメーター“血圧”
定期的に測ることで、自分のからだのサインに気づくことができます。また、仮面高血圧(夜から早朝にかけて高血圧になる)を発見することもあります。

実は血圧は1回の測定では判断できません。
血圧は睡眠中は低く、起床後から高くなるリズムがあるほか、食事や入浴、ストレス、体調などの影響を受け、変動します。病院や健診だと緊張して血圧が高くなってしまいう人もいるので(白衣高血圧)、家庭でも血圧を測定して、『自分の本当の血圧』を知っておくと、病院で医師に見せて相談することができます。
高血圧は血管を痛め、心臓や脳血管、腎臓の病気を(例:心筋梗塞や脳梗塞、腎不全)を引き起こします。

家庭血圧の測り方
①測定のタイミング
1日2回(朝・晩)測る
朝・起床後1時間以内
・トイレに行った後
・朝食の前
・薬を飲む前
夜・寝る直前
・入浴や飲酒の直後は避ける
②測定のポイント
・イスに座って1～2分たってから測る
・腕のチカラを抜いてリラックスする
・カフは心臓と同じ高さで測定する
・測定値を記録し、保管しておく

どんな血圧計がいいの?
上腕で測るタイプ
カフ
自分の値はどれくらい?
家庭血圧の正常基準
最高血圧 125mmHg未満
最低血圧 80mmHg未満
家庭血圧が高い方は、測定値の記録を持って、医師に相談しましょう。
ただし、糖尿病や慢性腎臓病の方は、血圧を下げる目標値が異なりますので、医師に相談しましょう。

子育て支援情報 子育て支援課

■子育て支援センター
上の原 15日(木)小麦粉粘土で遊ぼう
28日(水)紙芝居
竜南 22日(木)ミニ・コンサート(ユカイナ)
富県 8日(木)子育てミニ得々話(入園に向けて)
16日(金)手作りおもちゃ
高遠町 6日(火)保健師相談、計測
14日(水)手作りおもちゃ
21日(水)助産師相談
※詳しくは上の原子育て支援センター(☎72-0578)まで

■保育園
月間目標 『食事』
1日のスタートは朝ごはんから。テレビを消して家族でおいしく、たのしく食べましょう!
食育の日 19日(月)『雑穀を食べよう』
お昼にアマランサス料理をいただきます。
育児相談日(全保育園で実施)
6日(火)・20日(火)午後2時～3時30分
※美篤東部・東春近南部・西箕輪南部は7日(水)・21日(水)です。
保育料の納期限・口座振替日 2月2日(月)

～平安祭典は365日24時間体制でお手伝い致します～
『葬送の心』を大切に
真心込めてお手伝い致します。
株式会社 不安 平安祭典
伊那市西春近2272-2
TEL:0265-78-8787
☎0120-26-5028

1月 施設休業案内		
冬期（～3月）は営業時間が通常と異なる場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。		
みはらしファーム	羽広荘	78-6155
	6火 7水 20火	
	みはらしの湯*	76-8760
	1木 6火 7水 20火	
	名人亭*	74-1831
	1木 5月 8木 9金 15木	
	22木 29木	
	麦の家	74-1833
	1木 2金 3土 6火 13火	
	20火 27火	
南アルプスむら	工房COO*	74-1835
	1木 14水 19月 21木 26月 28木	
	草の家	74-1837
	1木 2金 3土 6火 8木 13火	
	15木 20火 22木 27火 29木	
	トマトの木*	74-1801
	1木 7水 13火 14水 21木 28木	
	*みはらしファーム内のみはらしの湯・名人亭・工房COO・トマトの木は12/31深夜～1/1の数時間営業します。	
	パンや	98-2968
	1木 2金 6火 13火 20火 27火	
生涯学習センター	食事処 野のもの	98-2960
	1木 2金 8木 15木 22木 29木	
	ファームはせ	98-2955
	1木 6火 13火 20火 27火	
	旧井澤家住宅	74-8102
	1木 2金 3土 6火 13火	
	20火 27火	
	考古資料館	78-6166
	～3月31日まで(冬期休館)	
	さくらの湯	94-3118
展示ギャラリー	13火 27火	
	高遠さくらホテル	94-2200
	年中無休	
	高遠町歴史博物館	94-4444
	1木 2金 3土 5月 13火	
	14木 19月 26月	
	高遠町民俗資料館	94-4044
	1木 2金 3土 7水 13火	
	14木 21木 28木	
	入野谷	98-1030
催し物案内	7水 8木 9金 21木 28木	
	仙流荘	98-2312
	6火 13火 20火 27火	

信州高遠美術館

☎94-3666

▼常設展
～収蔵作品より～
原田コレクションと伊那谷ゆかりの作家展
2月22日(日)まで



中川紀元
キリスト誕生

▼ギャラリー展
園児作品展
～高遠・長谷の保育園年長児たち～
12月22日(月)～1月15日(木)
高遠高校芸術コース・卒業制作展
1月17日(土)～2月4日(水)

▼イベント
高遠高校芸術コース・音楽演奏会
1月25日(日)
午後1時～午後3時30分

▼アートスクールIX
人物画講座Ⅰ
1月18日(日) 午前10時～午後3時
講師 竹内徹(信州高遠美術館 館長)
※詳細はお問合せください

●1月の休館日
1日(木)～3日(土)、
6日(火)、13日(火)、14日(水)、
20日(火)、27日(火)

市立図書館情報

伊那図書館 ☎73-2222

▼おはなしのひろば
2・3歳児対象
7日(水)、21日(水) 午前11時～
0・1歳児対象
14日(水)、28日(水) 午前11時～
全年齢
24日(土) 午前10時30分～

▼かるた会
11日(日) 午後2時～

▼広域情報コーナー
○「花・植物の情景 写真展」
6日(火)～11日(日)
○「伊那緑ヶ丘幼稚園
緑ヶ丘敬愛幼稚園作品展」
14日(水)～23日(金)
○「和紙絵の会 ちぎり絵展」
30日(金)～2月8日(日)

●1月の休館日
1日(木)～5日(月)、12日(月)、19日(月)
26日(月)、27日(火)

高遠町図書館 ☎94-3698

▼「百人一首大会」
18日(日) 午後1時～(要申し込み)

▼「こどもひろば」
31日(土) 午前10時30分～

●1月の休館日
1日(木)～5日(月)、12日(月)、13日(火)
19日(月)、26日(月)、30日(金)



野焼きは禁止された行為です

シリーズ
地球にやさしく
NO.21

野焼き(屋外焼却)は、法律(廃棄物の処理及び清掃に関する法律)で禁止されている行為です。ごみを燃やすことは悪臭や煙による近隣住民とのトラブルだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質を発生させ、人の健康への影響が心配されています。

例外となる野焼きもありますが、市に「近所でものを燃やしていて、迷惑しているのですが…」という相談・苦情が寄せられています。

剪定枝や落ち葉など、つい燃やしてしまいがちですが、焼却による煙やにおいなどで、近隣の方々に迷惑をかけることもあります。周囲に迷惑がかけられないように風向きに注意して少しずつ行ってください。

野焼きの例外

- 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な焼却【どんど焼きなど】
- 農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却【焼き畑、あぜ草や下枝の焼却など】
- たき火その他日常生活を営む上で通常行われる軽微な焼却【落ち葉などのたき火、キャンプファイヤーなど】

1月の処理施設の休日受入日

※受入時間は通常時間と同じです。

★伊那中央清掃センター 12日(月)

★鳩吹クリーンセンター 4日(日)・18日(日)

広報番組「い～なチャンネル」

■伊那ケーブルテレビ1ch

(土) 午後6時20分/8時30分
(日) 午前7時50分/午後6時15分
(月) 午後6時20分
(水) 午後9時20分
(金) 午後6時20分



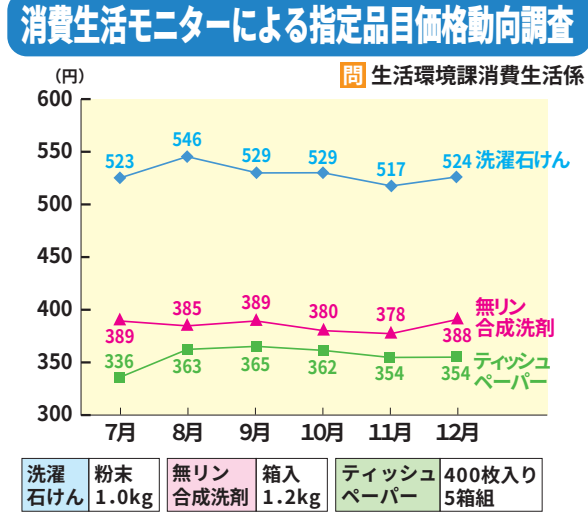
番組表	放送日		主な放送内容
	3～9日	10～16日	
1月	お休み	新年あいさつ	
	17～23日	新型インフルエンザ	
	24～30日	行政改革最前線	

※都合により放送内容がかわることがあります。
※市公式ホームページでもご覧になれます。

ごみQ&A

Q 発泡スチロールは何に分別すればいいの？

A 商品を包むための緩衝材に使われている発泡スチロールは資源プラスチックに出してください。バラ緩衝材(まゆ玉の形状をしたもの)は燃やせないごみに出してください。



土日祝日証明書交付等取扱窓口

市民サービスコーナー ☎72-4179

時間 午前10時～午後7時
(毎週月曜日と12月29日(月)から1月5日(月)まではお休みです。)

取扱証明書
住民票・印鑑証明書・外国人登録証明書・戸籍謄抄本・所得証明書・軽自動車税納税証明書 等

証明書自動交付機
※住民基本台帳カードが必要です
市役所 1階 時間 午前7時～午後8時
高遠町総合支所1階 時間 午前7時～午後8時
いなっせ 2階 時間 午前7時30分～午後8時
(年末年始もご利用いただけます。)

取扱証明書
住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本・税関係証明書

住民基本台帳カードが さらに便利に!

2月1日より伊那図書館・高遠町図書館の
利用者カードとして利用できます。



この機会に
住民基本台帳カードを
作ってみては?

手数料無料

現在いーなちゃんカード
としても使えます。

図市民課・図書館
(詳しくは16ページをご覧ください)



1月の納税

●2月2日(月)が納期限です

市県民税.....4期
国民健康保険税.....8期



明けまして、
おめでとうございます。
本年も、よろしく
お願い申し上げます。



まあ〜るい地球の
変化の中で



KOA
www.koanet.co.jp

新型キューブ展示中!!

試乗
OK



ご来店お待ちしております!



TEL 0265-72-5211

松本日産 伊那店

広告料は、「市報いな」制作費に充てられます。

「市報いな」に広告を掲載しませんか?

広告に関するお問い合わせは、(株)プリンティアナカヤマ TEL.0265-72-2257 FAX.0265-72-5155 へお問い合わせください。