

暮らしの情報をお届けします。



お知らせ



援助・補助



募集



相談



イベント



スポーツ

伊那市役所

〒396-8617 伊那市下新田3050番地

電話 78-4111 FAX 74-1250

高遠町総合支所 …【高遠町】と表示

〒396-0292

伊那市高遠町西高遠810番地1

電話 94-2551 FAX 94-3697

長谷総合支所 …【長谷】と表示

〒396-0402 伊那市長谷溝口1394番地

電話 98-2211 FAX 98-2029

伊那市公式ホームページ

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

成人歯科健診を 受けましょう

歯科健診は見た目や口臭の改善に加え虫歯・歯周病の治療につながります。歯周病を治療することでさまざまな病気のリスクを減らすことができます。

市では定期的な歯科健診のきっかけとなるよう、成人歯科健診を実施しています。対象年齢の方はぜひご利用ください。

■対象年齢

21歳 (H15.4.2～H16.4.1生)、
31歳 (H5.4.2～H6.4.1生)、
41歳 (S58.4.2～S59.4.1生)、
51歳 (S48.4.2～S49.4.1生)、
61歳 (S38.4.2～S39.4.1生)、
71歳 (S28.4.2～S29.4.1生)

■費用 500円

■実施期間

2月28日(金)まで

■申込方法

電子申請または電話
でお申し込みください。



電子申請

問 健康推進課 保健係

後期高齢者医療の 医療費通知をお送りします

被保険者の皆さんに、健康や医療に関する理解を深めていただくとともに、医療費が正しく請求されているかを確認していただくため、医療費通知を年1回送付します。

■送付時期 令和7年1月下旬

■通知内容

令和5年11月～令和6年10月の診療費

■医療費控除の申告

令和6年分の医療費控除の申告をされる際は、今回の医療費通知と令和6年11・12月診療分の領収書を基に申告してください。

※亡くなられた方の通知は送付されません。通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。

問 健康推進課 国保医療係/
長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室 ☎026-229-5320

水道メーターボックス周辺 の雪かきをお願いします

メーターボックスの上に雪が積もったままになると、メーターボックスが発見できない、または蓋の凍結が原因で検針ができません。

正確な検針ができるよう、周辺の雪かきにご協力をお願いします。

■検針ができなかった場合

過去の使用水量などをもとに推定水量で上下水道料金を請求します。

※実際の使用水量との差分は、次回請求時に精算します。

■メーターを確認できないと…

漏水していた場合は発見が遅れるため、後日多額な請求が発生する恐れがありますのでご注意ください。

■空き家も検針しています

空き家であっても雪かきや凍結防止などの管理をお願いします。

問 水道業務課 料金係

マイナ保険証を 使ってみませんか？

12月2日以降、健康保険証の新規発行はなくなりますが、現在お持ちの伊那市国民健康保険の保険証は、記載された有効期限まで利用できます。後期高齢者医療保険の保険証も同様です。

マイナンバーカードを保険証として利用するには、医療機関・薬局の受付、マイナポータル、セブン銀行ATMで登録ができます。

マイナ保険証の利用登録を解除したい場合は、申請が必要です。解除申請について、国民健康保険と後期高齢者医療保険の方は窓口へお越しください。



問 健康推進課 国保医療係

令和7年2月3日(月)から 西箕輪地区の郵便番号が変わります

■西箕輪地区 郵便番号

○現在 〒399-4501



○変更後 〒396-0041

■郵便に関するお問い合わせ先

伊那郵便局

☎0570-085-633

(ナビダイヤル)

問 総務課 文書法規係

高遠さくらホテル改修工事に 伴う休館のお知らせ

高遠さくらホテルでは現在、一部使用を制限しながら大規模改修工事を行っています。工事に伴い次の期間は全館休館となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。改修後は、ぜひ高遠さくらホテルをご利用ください。

なお、改修工事期間中の日帰り入浴は高遠さくらの湯をご利用ください。

■休館期間

2月2日(日)～21日(金)

問 観光課 観光施設係

雪に負けないまちづくり -除雪はみんなの力を合わせて-

冬の安全な交通確保のため、道路の除雪作業や事故防止など、皆さんのご協力をお願いします。

市では、交通量の多い通勤・通学道路、バス路線、交通量の多い急坂などを、除雪路線に指定して除雪作業をします。

■生活道路の除雪のお願い

上記以外の歩道・家屋の出入り口、地区やPTA・保護者会の指定範囲など、生活道路の除雪作業には、それぞれの立場でご協力をお願いします。

※降雪による吹きだまりなどの危険箇所を発見した場合には、区長などを通じて市役所または高遠町・長谷総合支所までご連絡ください。

※夜間に作業をされる場合は、安全のため、蛍光ベスト・蛍光たすきなどの着用をお願いします。また、万が一の事故に備えて、区などで傷害保険への加入をお勧めします。

■安全かつ迅速に除雪作業をするため、次のことにご協力ください

○除雪した雪を道路に出さない ○水路や側溝に雪を捨てない

○路上駐車をしない ○除雪車に近寄らない

※除雪車通過後の残雪は必要に応じて除雪をお願いします。

お問い合わせ先

■除雪や融雪剤散布について

○伊那地区

建設部 建設課 維持係

○高遠町地区

【高遠町】農林建設課 建設係

○長谷地区

【長谷】農林建設課 建設係

■生活道路の凍結防止剤について

○伊那地区

生活環境課 交通安全係

○高遠町地区

【高遠町】市民福祉課 市民生活係

○長谷地区

【長谷】市民福祉課 市民生活係



税務課からのお知らせ

国民健康保険税等納付済額のお知らせのハガキをお送りします

国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付済額について、令和7年1月中旬にハガキでお知らせします。確定申告や住民税申告の際に、社会保険料控除の参考資料としてご利用ください。

■対象

各科目について普通徴収（納付書または口座振替）で納付した方（国民健康保険税は世帯主）

■内容

令和6年1月1日～12月31日に、普通徴収（納付書または口座振替）で納付済みの額

※特別徴収（年金から徴収）分は、従来どおり年金保険者から発行される「公的年金等の源泉徴収票」でご確認ください。

問 税務課 市民税係

軽四輪車・バイクなどの廃車や名義変更は「3月」までに

軽四輪車・バイクなどの廃車や名義変更の手続きは、「3月」までをお願いします。手続きがない場合は、引き続き軽自動車税が課税されます。

■手続きは確実に

業者などに手続きを依頼した場合は、手続きの完了を必ず確認してください。

■廃車届を忘れずに

車両をスクラップや廃品回収に出す場合は、ナンバープレートを取り外し、廃車届を必ず提出してください。使用できない軽四輪車やバイクなどに軽自動車税が課税され続けている場合も、「3月」までに廃車手続きを完了してください。

問 税務課 管理納税係

事業主のみなさまへ 1月末は給与支払報告書の提出期限です

「給与支払報告書」は、従業員にとって、市県民税の申告に代わる大変重要なものです。令和6年中に、給与・賞与・賃金などを支払った従業員（パート・アルバイト含む）について提出してください。また、青色事業専従者や中途退職者も提出の対象です。

■提出期限

1月31日（金）

■提出先

従業員の居住地（令和7年1月1日現在）の市区町村

※毎年期限間際に提出が集中しますので、早期提出にご協力をお願いします。

※地方税電子申告システム（エルタックス）による提出が便利です。利用にあたっては、エルタックスのホームページをご覧ください。



問 税務課 市民税係

軽自動車の車検時に必要な納税証明書は送付なくなりました

令和5年1月から、軽自動車（251cc以上の二輪車を除く）の車検時に必要であった納税証明書の提示が原則不要となりました。

それにより、口座振替の方にお送りしていた軽自動車納税証明書は令和6年度から送らなくなりました。

問 税務課 管理納税係

伊那市人権 同和教育講座開催

子どもと子どもを取り巻く地域・社会の中で、大人たちが子どもへのさまざまな暴力防止を目指し、子どもが人権意識を持って自分を守る力を高めることで、子どもに対する差別の解消を図り、子どもにとっての安心な社会の実現を、ワークショップ形式で一緒に考えてみませんか。

日時

1月11日(土) 午前10時～正午

会場

いなっせ6階
「ニシザフいなっせホール」

講師

NPO法人子ども・人権・エンパワメントCAPながの

テーマ

「子どもが安心できる社会の実現」～子どもを守るためにおとなとしてできること～

定員 先着200人(一部指定)

※入場無料で、事前申込は不要です。

問 生涯学習課 生涯学習係

地産地消 セミナー開催



地元農産物を使った料理講習会を開催します。

日時 2月19日(水)

午後1時30分～

会場

伊那公民館 調理室

内容

飾り巻寿司、お吸い物

参加費

500円(材料費)

定員

25人(先着順)

申込期間

1月9日(木)～20日(月)

問 農村女性ネットワークいな事務局
(農政課 農政係内) ☎96-8125(直通)

2025年農林業センサスに ご協力ください

農林水産省、長野県および伊那市が実施する調査です。調査員が訪問した際は、調査へのご協力をお願いします。

目的

全国の農林業の生産構造や就業構造の実態を明らかにすることを目的に、5年ごとに実施します。

対象

一定規模以上の農林業の経営、または委託を受けて作業を行う世帯や会社等の組織

時期

○調査票配布 1月下旬

○調査票回収 2月中

問 情報政策推進課 統計調査活用係

ハローワーク伊那主催「子育て応援!! 伊那チャレ面接会(子ども同伴可)」開催

子育て中で就職を希望している方のため、に、職場説明会(事業所や仕事内容の説明、就職相談)を行います。子育てに配慮のある企業の担当者から、直接話を聞くことができます。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。子ども同伴での参加も可能です。

日時 2月12日(水)

午後1時30分～3時30分

会場 仕事と子育ての両立支援施設 ママand

申込・お問い合わせ先

開催日前日までにハローワーク伊那への申し込みが必要ですが、当日会場での申し込みも可能です。

※参加企業や求人情報についてはハローワーク伊那(☎73-8609 部門コード41#)へ直接お問い合わせください。

問 商工振興課 商業労政係

屋根ソーラーポータルサイト「つなぐ 信州屋根ソーラー」が開設されました

長野県では、ゼロカーボン実現に向けた取り組みの一つとして住宅等の太陽光発電(屋根ソーラー)を推進するため、屋根ソーラーの情報を一元的に発信するポータルサイト「つなぐ 信州屋根ソーラー」を開設しました。

屋根ソーラーのさまざまな疑問に答え、具体的な検討・導入を後押しする特設WEBサイトです。ぜひチェックしてみてください。

※市でも、住宅や事業所への太陽光発電設備設置の補助制度があります。詳しくは生活環境課までお問い合わせください。

信州屋根ソーラーポータルサイト「つなぐ 信州屋根ソーラー」▶



問 生活環境課 自然エネルギー推進係

かんてんぱぱホール 1月の催し物 入場無料

第6回 上伊那美術部合同展 11日(土)～19日(日)

田中寛美 個展 ～音楽的物語から精神世界への表現の追求～
& 田中和美 きままなバイオリンコンサート... 11日(土)～19日(日)

第18回 伊那西高等学校 芸術フェスティバル24日(金)～27日(月)

お問い合わせ TEL 0265-78-5107 www.kantenpp.co.jp





うるおいの郷づくりふれあい事業 (アダプトシステム)活動団体募集

道路や公園、緑地(公共施設)の清掃や植栽管理などの環境美化活動を行っていただけるボランティア団体を募集します。市はご協力いただける団体と協定を結び、活動に必要な材料などの支援を行います。

■募集期間

随時

■対象団体

市内自治区(区・常会など)、企業、学校など

※詳しくは管理課までお問い合わせください。

問 管理課 管理係



春の高校伊那駅伝 交通誘導ボランティア募集

全国から集まる高校生ランナーが、伊那のまちを安全に走れるようご協力をお願いします。

■日時

3月23日(日)

午前9時～午後2時30分

■場所

伊那市陸上競技場発着の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31日(金)

※簡単な昼食とスタッフウェアを支給します。

こちらから
申込できます▶



春の高校伊那駅伝
公式ホームページ

問 スポーツ課 スポーツ係



上伊那医師会附属 准看護学院生徒募集

■願書受付

1月8日(水)～31日(金)

■入学試験日

2月15日(土)

■受験料

1万円

■募集人数

40人

■試験科目

国語・数学・選考後面接

■修学年限

2年

■お問い合わせ先

上伊那医師会附属准看護学院

☎72-2856

問 健康推進課 予防係



高遠城址公園さくら祭り スタッフ募集

観桜期に入園受付や駐車場受付を行うスタッフを募集します。

■期間・活動時間

3月下旬～4月下旬

午前5時30分～午後9時30分

※シフト表により1日8時間程度の活動で、期間は桜の開花状況により変動します。

■募集年齢

18歳以上の方

■募集人数

45人程度

■申込期限

2月10日(月)

※応募方法、活動内容など詳しくはお問い合わせください。

問 高遠商工観光課 高遠商工観光係

モバイル市役所「もーば」がお近くの公民館や 集会所などに出向き、行政サービスを提供



①運転免許証自主返納者への 助成金申請受付

■期日

1月8日(水)・22日(水)

■時間

午前9時30分～午後1時

■会場

伊那警察署 駐車場

※必要書類を準備の上、会場へお越しください。予約は不要です。

②マイナンバーカード出張申請受付

■期日

2月5日(水)/竜東地区

2月19日(水)/西春近地区

■時間

午後2時30分～4時30分

■会場

公民館などの駐車場

※各地区にお住まいの方が対象です。

■予約受付

1月6日(月)～10日(金)

平日午前9時～午後3時

(専用電話☎080-7302-6737)

問 企画政策課 新産業技術推進係

伊那市の情報発信

公式フェイスブック「あるぴいな」



地域のイベントや旬な話題など、随時情報発信中です。



公式エックス「@inacity_his」



防災情報やイベント情報などを手軽に確認できます。



公式インスタグラム「伊那びより」



四季折々の景色や食・人・モノなど絶好の「伊那びより」を発信中です。



公式ライン「@174kij」



市の最新情報やお役立ち情報を手軽に入手できます。



私たちは、現代のふつうを
支えています。

スマートフォン、テレビ、クルマ、インターネット・・・

現代の快適な暮らしを実現している半導体

伸和コントロールズは、半導体の製造に欠かせない

製品をつくっています



伸和コントロールズ株式会社

長野事業所 高遠工場

長野県伊那市高遠町上山田621番地TEL.0265-94-3641(代)

長野事業所 アルプス伊那工場

長野県伊那市美すず7975番1TEL.0265-98-0573(代)



年金ガイド

「源泉徴収票」が送付されます

令和6年中に厚生年金、国民年金などの老齢または退職を支給事由とする年金を受け取られた方に、年金の金額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする「令和6年分公的年金等の源泉徴収票」が、日本年金機構より1月中旬から順次送付されます。こちらは「ねんきんネット」から電子データで受け取ることもできます。

源泉徴収票は、確定申告などの際に添付して申告してください。

なお、障害年金・遺族年金については課税の対象となっていないため送付されません。また、紛失した場合などは再発行ができますのでお問い合わせください。

■ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

☎健康推進課 国民年金係/
伊那年金事務所 ☎76-2301

人権相談所を 開設します

家庭問題、離婚、近隣のトラブル、職場・学校での差別やいじめ、生活上の悩みなどの相談に人権擁護委員が応じます。

■日時 1月16日(木)
午前10時～午後3時

■会場 伊那公民館
※相談は無料で秘密は固く守られます。

☎文化交流課 人権男女多文化共生係

介護・認知症 休日相談会開催

認知症の心配事や介護の相談ができる休日相談会を開催します。介護保険事業所職員などが相談やアドバイスに対応します。お気軽にお越しください。

■日時 1月18日(土)
午前10時～正午

■会場 伊那図書館1階 視聴覚室
※予約不要で、相談無料です。

☎福祉相談課 相談支援係

関東信越税理士会 無料税務相談

少額な税務相談等を無料で行います。ご希望の方は事前に電話連絡をお願いします。

■期日 2月5日(水)

■対象

○年金受給者
○給与所得者で医療費控除を受けようとする方
○年の途中で退職または就職した方 など

■事前連絡受付時間(平日)

午前9時30分～正午、
午後1時～4時

■連絡先 最寄りの税理士事務所

☎税務課 市民税係/
関東信越税理士会伊那支部 ☎74-8170

「ミニジョブカフェ」就職に関する 悩みを相談してみませんか

おおむね40代前半までの就職活動中の方、就職に不安を抱える若者やその保護者の方、軽度の障害をお持ちの方やそのご家族の方などを対象に、専門のアドバイザーが個別に相談に応じます。

■期日

1月20日(月)、2月17日(月)、3月17日(月)

※受付人数は各日3人(1人1時間程度)です。

■時間 午後1時～4時

■会場 市役所

■予約方法

事前予約制です。開催日の7日前までに、電子申請または市公式ホームページからお申し込みください。



電子申請

☎商工振興課 商業労政係

無料職業紹介所をご活用ください

市では令和4年6月から「無料職業紹介所」を開設しています。市内事業者の求人活動を応援するとともに、市内での就職を希望する移住・定住者を中心に、地元就職を促し、「地域密着型」の就労・定住支援に取り組んでいます。人材を求める事業者の皆さん、仕事をお探しの方は、お気軽にご相談ください。

☎商工振興課 商業労政係(求人について)/地域創造課 移住定住促進係(求職について)



相続のことなら…

不動産の名義変更
預貯金などの遺産の相続手続
相続放棄の書類作成
遺言・生前贈与などの相談 など

まずは相談して、
お悩み解決への道を
探ってみませんか？

司法書士・行政書士

中村 和史



※背景写真はイメージです。

アルプス司法書士・行政書士事務所 TEL:0265-98-8873 <http://www.alpine-js.com/>
FAX:0265-98-8874 〒396-0012 長野県伊那市上新田2005



高校生の想いをカタチに 17^{いな}とりどり祭で 伊那のまちをにぎやかに

昨年11月9日(土)、17とりどり祭(主催…伊那商工会議所、共催…伊那市)が、伊那北駅前、伊那北公園、セントラルパークを会場に初開催されました。

このお祭りは、市内の高校2年生14人の実行委員が中心となり、半年以上かけて一から企画したイベントで、若者が帰りたいと思えるまちづくりを目指して、地域の皆さんと一緒に
なつて創り上げてきました。



高校生実行委員は、企画を考える上で実際に商店街を歩いて街の人の声を聞きました。その活動から、地元のお茶屋さんや着物屋さんとの協力があつての企画や、お菓子屋さんや高校生のコラボ商品の開発など多数の企画が誕生し、それをきっかけに、高校生と地域の皆さんとの間で新たなつながりが生まれま

当日は、高校生たちが歌い、踊り、演奏し、また、書道によって伊那北駅前を沸かせて、いつもと違った景色が見られたほか、伊那北公園では、高校生や家族が昼下がりの時間を楽しむ姿も見られました。セントラルパークでは、高校生が企画したオリジナル商品の販売やeスポーツ大会の開催など多くの高校生ブースが出店し、にぎわいました。

お祭りの終わりには、羽ばたく鳥をイメージした手形アートが会場を訪れた皆さんの協力で美しく完成し、高校生たちとともに、未来のまちづくりに向けた「飛翔」への一歩を踏み出した秋晴れの一日となりました。



問

地域創造課 まちづくり推進係

こんにちは
友好都市

新宿区



新宿のご当地キャラクターたちを
紹介します

新宿のご当地キャラクターを一部紹介します。今回は紹介できない「しんじゆく健康フレンズ」や「もんぼん」など、このほかにも新宿らしさを表した個性豊かなキャラクターたちが活動しています。

新宿シンちゃん

「新宿シンちゃん」は、新宿区名誉区民であり、アンパンマンの作者としてもおなじみの漫画家・絵本作家「やなせたかし」氏から、区の防犯マスコットキャラクターとして寄贈されました。現在は、区のおさまざまな式典やイベントなどへ出演し、活躍しています。



©やなせたかし/
やなせスタジオ

新宿が気取っていない明るくて庶民的なそれでいて伝統と前衛の混雑する希望の街であることをイメージして、「新宿シンちゃん」は生まれました。カナダの森林警備隊を思わせる赤い制服に身を包み、白いテングロンハットを被り、新宿区を「真珠区」とかけて、真珠のようなまん丸の大きな目

が特徴です。

ゆげじい

新宿浴場組合の公式キャラクター兼宣伝部長。新宿には現在も多様な16カ所の銭湯が営業しています。そんな銭湯の湯気が集まって生まれたほっこりキャラが「ゆげじい」です。まるで新宿区のような形をしており、性格はおだやかで明るい人情家です。豆絞り手ぬぐいと黄色の桶がトレードマークです。

新宿にお越しの際は、ぜひ銭湯巡りをお楽しみください。銭湯マナーを語らせたら止まらない「ゆげじい」も、皆さんのお待ちしています。



新宿浴場
組合公式サイト



新宿浴場組合の公式キャラクター

問

伊那市・新宿区との交流に関すること
伊那市 文化交流課

問

新宿区の歴史・文化などに関すること
新宿区 文化観光課
03-5527-3406

伊那市長の たき火通信

古い山道具

捨てられない、たいそう草臥れたコッフェル(アルミ製の調理用器具)があります。数えきれないほど焚き火に炙られ黒くなり、ぶつけた傷跡も数知れず、ひしゃげて鍋の面影は消えて、とても料理には使いたくないような容姿です。学生時代から登山や沢登りで使ってきましたから、もう50年近くにもなります。雪を解かして味噌汁やラーメンをつくり、お椀がわりにご飯を盛って食べ、少し濯いでコーヒーやウィスキーをいれ、時には日本酒を熱燗にしたりして、この黒いコッフェルとは長年一緒に過ごしてきました。冬のテントや雪洞で炊き火をし、溪流を遡行した源流で焚き火をしてイワナ汁をつくり、溪流の清冽な水でウィスキーを割り、山行では必ずザックに入れていくアイテムです。

スイス製のナイフも山に行くときにはいつも首に掛けています。スイスのナイフメーカー、ビクトリノックス社製のシンプルなナイフです。岩魚を三枚におろして刺身にしたり、ハンノキの枝を削って焼き串や箸をつくり、ハム・ソーセージを切り、時には細引き(ロープ)を切って修理に使ったりと、このナイフも長年の相棒のひとつ



思い出のつまった仲間たち

です。昔、仲間が水流に巻き込まれて沈んでいくことがありました。咄嗟にこのナイフでロープを切って一命をとりとめたことがありました。就寝中やテント内で雪崩に埋められた時も、このナイフで寝袋やテントを切り裂いて脱出することができます。山に行くときには、いつでも使えるように肌身離さず首から下げています。

捨てられない道具はほかにもあります。靴底のすり減った登山靴、ピックの欠けたピッケル、劣化して傷だらけのヘルメットなどです。伸縮自在のフランス製ストックは、40年ほど前に諏訪の登山用品店で購入した優れもので、今でも一緒に山に登っています。

ガスコンロ、コッフェル、ルックサック、カップ、登山靴などの登山用具は、耐久性に優れ、機能的でシンプルです。長く使い続けることができます。「物持ちがいいね」と揶揄され、「そんな汚いコッフェルなど捨てればあ」と侮蔑されても、愛着を越えて愛情さえ抱く古い道具たち。長く時間を過ごしてきた私の大事な相棒であり、大切なお守りです。

伊那市長 白鳥孝

1月 広報番組



スマートフォンは
こちらから
YouTubeで公開中

い〜なチャンネル

放送開始時間(毎週土曜日 更新)

伊那ケーブルテレビ デジタル 12ch / J501ch

土	午後7時、 午後10時30分	日	午前8時30分、 午後1時30分、午後7時
月	午後4時55分	火・木	午後11時25分
水	午後8時	金	午後3時30分

放送日	内容
4日～	新春市長インタビュー①
11日～	新春市長インタビュー②
18日～	子どもとどこに遊びに行きますか
25日～	申告相談

※都合により、番組内容が変わる場合があります。

伊那市チャンネル

伊那ケーブルテレビ デジタル 11ch

文字情報や広報番組などを放送する伊那市行政チャンネルです。

こころをむすび 伊那をつなぐ story

問 地域創造課 地域ブランド推進係
リアルこころむすび第2弾
子ども用品を
シェアリング!



成長に伴い着られなくなったり使わなくなったりした子ども服や絵本などを「誰かにあげたい!譲ってほしい!」という皆さん!子ども用品のシェアリング会を開催します。

市では、個人間でモノを譲り合ったり、仲間と情報交換したりできるweb上のシェアリングエコノミーサービス「こころむすび」を運用しています。その繋がりを更に広げようと、リアルなやりとりの場としてはじめて「リアルこころむすび第1弾 おむつのシェアリング」も好評です。

今回は、このリアルこころむすび第2弾となる子ども用品のシェアリングです。おもちゃや服、絵本などご家庭で眠っている子ども用品はありませんか?限りある資源を有効活用し、地域での新たな支え合いや優しい繋がりができるよう、多くの方にご参加いただければ嬉しいです。

■リアルこころむすび第2弾「子ども用品シェアリング」(無償でのやりとり)

日時 1月11日(土) 正午～午後2時30分 ※提供する人の持ち込みは午後2時まで。
会場 市役所1階 市民ホール(隣りの多目的ホールではチャイルドシート交換会を開催)
内容 「提供する人」は当日会場に持ち込む。※事前申込にご協力をお願いします。
「ほしい人」は必要な子ども用品を持ち帰る。
対象 子ども服、靴、おもちゃ、絵本、ベビーカー、未開封のオムツ、未使用の文房具、学生服、体操着、ランドセル(服は洗濯済、おもちゃなどは消毒済のもの。状態により提供いただけない場合もあります。)※詳しくは以下の市公式HPをご覧ください。

■シェアリングエコノミーサービス「こころむすび」

<https://go-ina-heartful-sharing.info/>



こころむすび



■子ども用品シェアリング

<https://www.inacity.jp/iju/inawoshiru/sharing/real-sharing/childgoods.html>





脳卒中を予防しよう

脳卒中とは

「卒」は突然、「中」は当たるという意味です。つまり脳卒中とは、突然倒れる脳の病気のことで、脳梗塞や脳出血が該当します。

脳卒中の特徴は「ある日突然起こること」。多くの場合が脳卒中を発症するまで自覚症状がありません。

脳卒中を発症したら、一刻も早く治療を受けることが大切です。症状が出た時は、迷わず受診しましょう。

脳卒中の症状

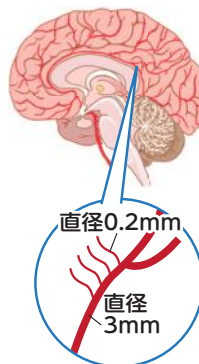
- ・片側の手足のまひ、しびれ
- ・ろれつがまわらない
- ・目まいや吐き気
- ・ものが二重に見える
- ・激しい頭痛

など

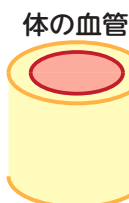
脳卒中はなぜ起こるの？

脳は体全体の司令塔としてさまざまな仕事をするので、たくさんの血液が必要です。頭の中にたくさんの血管を張り巡らせるために、脳の血管には特徴があります。

① 太い血管からすぐに細い血管が出ている



② 血管の壁が薄い



そのため、高血圧にとっても弱いのです。そして血管がつまったり切れたりすると、その先の脳細胞が死んでしまうため、脳卒中の症状が出ます。

大事な脳を守るために

脳卒中は予防が可能な病気です。

健診で自分の動脈硬化のリスクを知り、生活習慣の見直しや服薬を続けることで、高血圧などのリスクをコントロールし、血管を守りましょう。

献血

※終了時刻までに受付を済ませてください。

問 健康推進課

- ・ 7日(火) 市役所
午前9時30分～11時45分/午後1時～3時30分
- ・ 23日(木) 伊那合同庁舎
午前9時30分～11時45分/午後1時～3時30分

介護相談・認知症相談

問 福祉相談課
(福祉まちづくりセンター内)

相談窓口

介護や認知症についての相談は、福祉まちづくりセンター1階 福祉相談課へお越しください。

日時 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時

介護・認知症カフェ「オレンジ」

日頃の介護の悩みや心配事を話してみませんか。受診していない方、介護認定を受けていない方もご利用いただけます。参加費200円をお持ちいただきご参加ください。

- ・ きたっせ(山寺)※10日(金) 午前10時～11時30分
- ・ 溝友館(長谷) 9日(木) 午前9時30分～11時30分
- ・ やますそ(高遠町) 18日(土) 午後1時30分～3時30分
- ・ 北和田会所(富県) 28日(火) 午前9時30分～11時30分
- ・ ぬくもり館(西箕輪) 22日(水) 午前10時～11時30分

※第1金曜日が年始の休日のため、第2金曜日に開催します。

子育て支援情報

問 子育て支援課

子育て支援センター

子育て講座 開講時間 午前10時30分～11時

- ・ 高 遠 7日(火) だれでもリトミック
20日(月)・21日(火) おもちゃの広場
- ・ 上の原 15日(水) 助産師相談
27日(月) 栄養士相談
- ・ 富 県 16日(木) 歯科相談
29日(水) オリーブ
- ・ 竜 南 17日(金) 不思議なマジックショー
22日(水) さわやかベビーマッサージ
- ・ 西箕輪 21日(火) ママのための防災講座
28日(火) ビオラ演奏



※子育て講座へ参加ご希望の方は、事前に各センターへお申し込みください。

保健師相談 時 間 午前10時30分～11時30分

- ・ 16日(木) 上の原
- ・ 30日(木) 西箕輪

就労相談 時 間 午前10時～正午

- ・ 9日(木) 富県
- ・ 23日(木) 西箕輪

チャイルドシートリサイクル会

日 時 1月11日(土) 午後1時開始
会 場 市役所 多目的ホール(予約は不要です)
※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

野外焼却は禁止されています！

野外焼却の禁止

野外焼却は一部の例外を除き、法律で禁止されています。

地面に穴を掘る、ドラム缶、積んだブロック、不適合焼却炉など焼却場所を作つて廃棄物(ごみ)を焼く行為も野外焼却です。行うことはできません。

罰則

廃棄物を焼却した場合には5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金(またはこの併科)、法人に対しては1億円以下の罰金が科せられます。

野外焼却の例外

次のような野外焼却は例外的に認められていますが、**苦情が寄せられるような場合は、指導の対象となります。**

・国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却
・災害の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却

・風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却(例:どんど焼き)

・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廃棄物の焼却

・たき火やその他日常生活を営む上で通常行われる軽微な焼却(例:キャンプファイヤー)

近年、野外焼却に関する苦情が多く寄せられています。

例外に該当する野外焼却であっても、規模の大小にかかわらず、近隣に迷惑がからないうよう、風向きや時間帯などに注意し、近隣の方にお声掛けするなど配慮してください。

なお実施する場合は、消防署へ届け出が必要です。

※消防署への届け出は、野外焼却を許可するものではなく、火災予防のため状況を把握することを目的とす



各種相談

相談は無料です。お気軽にどうぞ。 ※年末年始の休業は各施設へお問い合わせください。

1月	相談内容	いつ	どこ	お問い合わせ先
	行政相談	10日(金)午前10時～正午 9日(木)午前9時～11時 16日(木)午前9時30分～11時30分	高遠町総合福祉センターやますそ 市役所303会議室 長谷総合支所	総務課 庶務係
要予約	税理士会員による税務相談	8日(水)午後1時30分～3時	産業と若者が息づく拠点施設 allia(アルラ)	税理士会 伊那支部 ☎74-8170
要予約	行政書士による各種相談	8日(水)午後1時～4時	行政書士会 伊那支部	行政書士会 伊那支部 ☎73-2208
要予約	公証人による公証相談	月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時	伊那公証役場	伊那公証役場 ☎73-8622
	消費生活相談	月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時	市役所内伊那市消費生活センター	伊那市消費生活センター ☎96-8165
要予約	交通事故巡回相談	9日(木)、16日(木)午前10時～午後3時	伊那合同庁舎内交通事故相談室	上伊那地域振興局 総務管理課 ☎76-6803
	心配ごと相談	火・木・金曜日(祝日を除く)午前9時～午後4時	福祉まちづくりセンター	福祉まちづくりセンター
要予約	司法書士による法律相談	17日(金)、24日(金)午前9時～正午	福祉まちづくりセンター	福祉まちづくりセンター「ふれあい相談センター」 ☎72-8186 ※予約受付:火・木・金曜日(祝日を除く)午前9時～午後4時
	ひきこもり相談	月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時	福祉まちづくりセンター	福祉相談課 相談支援係
	人権相談	月・水・金曜日(祝日を除く)午前9時～午後4時	長野県地方務局 伊那支局	長野県地方務局伊那支局 ☎78-3462
要予約	女性相談	月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時	子育て支援課 子育て支援係	子育て支援課 子育て支援係
	健康相談	火曜日(祝日を除く)午前9時～11時30分	伊那市保健センター、各支所	健康推進課 保健係
	健康相談/離乳食相談(要予約)	火曜日(祝日を除く)午前9時～11時30分	高遠町文化センター 長谷健康増進センター	高遠町総合支所 市民福祉課
要予約	離乳食相談	21日(火)午前9時～11時30分	伊那市保健センター	健康推進課 保健係
要予約	臨床心理士によるこころの相談	日程はお問い合わせください。	伊那市保健センター	健康推進課 保健係
要予約	精神科医による精神保健相談	17日(金)午後2時～4時	伊那保健福祉事務所	伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎76-6837
要予約	くらしと健康の相談会 (弁護士・保健師による相談)	3月(本年度中の実施) 日程はお問い合わせください。	伊那保健福祉事務所	伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎76-6837
	子育て・教育相談	月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時	伊那市保健センター内 子ども相談室	子ども相談室 ☎72-0999
	子どもの発達に関する相談	月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時	児童発達支援センター 小鳩園	小鳩園 ☎72-2576

1月の休業案内

営業時間など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

みはらしファーム	とれたて市場 ☎74-1805
	12/30(月)～1(水・祝)
	みはらしの湯 ☎76-8760
	7(火)、21(火) ※12/31(火)、1(水・祝)は午前10時～午後5時営業
	名人亭 ☎74-1831
	12/30(月)～2(木)、9(木)、16(木)、23(木)、30(木) ※3(金)～5(日)は午後3時まで
	麦の家 ☎74-1833
	12/26(木)～1(水・祝)、7(火)、14(火)、21(火)、28(火)
	草の家 ☎74-1837
	12/26(木)～1(水・祝)、3(金)、4(土)、7(火)、9(木)、14(火)、16(木)、21(火)、23(木)、28(火)、30(木) ※2(木)は午後3時まで
南アルプスむら長谷	ウッドクラフト木棲舎 ☎74-1835
	12/23(月)～1(水・祝)、3(金)～9(木)、14(火)～16(木)、20(月)～23(木)、27(月)～30(木) ※2(木)は午後3時まで
	トマトの木・バーベキューガーデン ☎74-1801
	12/29(日)～1(水・祝)、7(火)、8(水)、14(火)、15(水)、17(金)、21(火)、22(水)、28(火)、29(水)
	体験交流の家「やってみよう」 ☎74-1807
	12/29(日)～1(水・祝)
	二輪舎 Knot/C.A.B. TRAIL(カブトレイル) ☎98-0242
	12/25(水)～4(土)、8(水)、9(木)、15(水)、16(木)、22(水)、23(木)、29(水)、30(木)
	パンや ☎98-2968
	12/30(月)～3(金)、6(月)、7(火)、14(火)、20(月)、21(火)、27(月)、28(火)
伊那地区	ファームはせ ☎98-2955
	12/30(月)～3(金)、7(火)、14(火)、21(火)、28(火)
高遠町地区	よってかし ☎98-2888
	12/30(月)～3(金)、7(火)、14(火)、21(火)、28(火)
長谷地区	旧井澤家住宅 ☎74-8102
	12/29(日)～3(金)、7(火)、14(火)、21(火)、28(火)
高遠町地区	さくらの湯 ☎94-3118
	14(火)、28(火)
高遠町地区	高遠さくらホテル ☎94-2200
	無休
長谷地区	仙流荘 ☎98-2312
	本年度の営業は終了
「市報いな」へのご意見・ご要望は 〒396-8617 伊那市下新田3050番地 伊那市役所秘書広報課まで	

1月の 休日緊急当番医・休日当番薬局

※都合により変更になる場合があります。

1日 水・祝	神山内科医院 (内) ☎78-5151 西 町
	下島医院 (内) ☎72-2204 中 央
	ユーカリの森クリニック (内) ☎98-7855 箕 輪 町
	須田医院 (内) ☎81-5050 駒ヶ根市
	アイン薬局伊那西町店 ☎98-8030 西 町
2日 木	真誠堂薬局 ☎72-3524 中 央
	元の気クリニック (内、小) ☎74-2007 西 春 近
	このはなクリニック (婦) ☎98-8814 上 新 田
	古村医院 (内) ☎0266-41-0013 辰 野 町
	北原医院 (内) ☎85-2214 宮 田 村
3日 金	和光堂薬局 ☎76-3141 上 牧
	仁愛病院 (内、外) ☎78-3333 西 町
	ケイ皮フ科クリニック (皮) ☎71-7881 上 新 田
	長田内科循環器科医院 (内、循、小) ☎72-4043 南箕輪村
	片桐診療所 (内、小) ☎88-2512 中 川 村
5日 日	ひだまり薬局 ☎98-6902 西 町
	田中病院 (内、外) ☎78-3555 下 新 田
	滝小児科医院 (小) ☎71-5250 西 町
	みなみみのわ内科クリニック (内、糖内) ☎77-5677 南箕輪村
	飯島中央クリニック (外) ☎98-8563 飯 島 町
12日 日	アイセイ薬局伊那西町店 ☎71-4607 西 町
	ライフ薬局伊那 ☎98-6802 下 新 田
	たけまつハートクリニック (内、循) ☎71-8010 上 牧
	北原こどもクリニック (小) ☎74-2236 境
	林整形外科医院 (整) ☎76-5525 西 町
13日 月・祝	しろざき内科クリニック (内) ☎98-5030 箕 輪 町
	まえやま内科胃腸科クリニック (内、胃、小) ☎82-8614 駒ヶ根市
	アイセイ薬局伊那西町店 ☎71-4607 西 町
	青い鳥薬局境店 ☎98-0951 境
	共創未来上牧薬局 ☎98-6983 上 牧
19日 日	下條医院 (内、小、脳) ☎76-5353 手 良
	伊那市国保長藤診療所 (整) ☎94-2001 高 遠 町
	芦澤整形外科 (整) ☎70-8080 箕 輪 町
	高山内科クリニック (内、循) ☎82-6690 駒ヶ根市
	アイン伊那薬局 ☎77-0085 手 良
26日 日	かなみいろは堂薬局 ☎94-1168 高 遠 町
	野沢医院 (内) ☎74-5000 西 町
	ふかさわ耳鼻咽喉科医院 (耳) ☎77-1833 山 寺
	むらおか内科クリニック (内) ☎0266-41-0143 辰 野 町
	かしの実クリニック (内) ☎98-0590 駒ヶ根市
	小池薬局 ☎72-1311 荒 井
	木村内科医院 (内) ☎72-3915 荒 井
	厚生連みずす診療所 (内) ☎71-5556 美 簗
	箕輪ひまわりクリニック (内、小) ☎98-7206 箕 輪 町
	駒ヶ根泌尿器科クリニック (泌) ☎98-8876 駒ヶ根市
	ライオン薬局 ☎72-3029 荒 井
	アイン伊那薬局 ☎77-0085 手 良

休日歯科診療 上伊那口腔保健センター 山寺 ☎78-8510

1(水・祝)～3(金)、5(日)、12(日)、13(月・祝)、19(日)、26(日)

受付時間:午前8時30分～11時30分

下水道料金
水道使用

伊那市上下水道料金センター ☎78-5125 ※12月28日(土)～5(日)は休業
 日時 月～金曜日(祝日は除く)午前8時30分～午後5時15分 場所 市役所1階
 取扱手続き 水道の使用開始・中止の受付、水道料金・下水道使用料に関する手続きなど

ごみ処理施設
受入情報

上伊那クリーンセンター ☎98-8337 1月の休日受入日 13日(月・祝) ※1日(水・祝)～5日(日)は休業
 燃やせるごみ受入日 日時 月～金曜日(午前8時30分～午後4時30分)
 クリーンセンター八乙女(箕輪町) ☎79-8773 1月の休日受入日 13日(月・祝) ※1日(水・祝)～5日(日)は休業
 燃やせないごみ受入日 日時 月～金曜日(午前8時30分～午後3時30分)

証明書交付等取扱情報

市民サービスコーナー ☎72-4179 1月の休業日 毎週月曜日、12月29日(日)～4日(土)、28日(火)
 日時 火～金曜日:午前10時～午後7時/土・日・祝日:午前10時～午後5時 場所 伊那図書館2階事務室内
 取扱証明書 住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本・所得証明書・軽自動車税納税証明書など
 コンビニ交付(マイナンバーカードもしくは住基カードでもご利用いただけます)
 全国どこのお店でも証明書の取得ができます(窓口での取得に比べて50円割引)。
 時間 午前6時30分～午後11時 取扱証明書 住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本・戸籍の附票・所得証明書
 ※住基カードで取得できるのは、住民票・印鑑登録証明書のみです。

※年末年始の休業は市報12月号をご覧ください。