



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/>

防災コミュニティセンター 令和7年度の利用予約受付

新年度の利用予約の受け付けを開始します。

■受付開始日 3月3日(月)

■対象期間

4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

※申込方法は、市公式ホームページをご覧ください。伊那市振興公社へお問い合わせください。



問 文化交流課/伊那市振興公社 ☎78-5010

伊那あすなろの会 (南信地域自死遺族交流会)開催

自死遺族同士が、他の場所では話すことができなかった死別後の悲しみや苦しみなどの感情や体験を本音で語り、共感し、支え合い、分かち合っていくことができる安心な場所です。

■日時 2月22日(土)

午後1時30分～3時30分

■対象 家族を自死(自殺)で亡くされた方

■費用 無料

※会場や参加申し込みなど、詳しくはお問い合わせください。

問 健康推進課 保健係/
伊那保健福祉事務所 ☎76-6837

精神障害を抱えた方の 家族交流会開催

家族同士で思いを語り合う会です。話をすることで、家族自身が心穏やかに過ごせればと思います。初めての方もお気軽にご参加ください。

■日時 2月22日(土)

午後1時30分～3時30分

■会場 伊那公民館 第1研修室

■対象

精神障害を抱えている方の家族で、市内に居住している方

■費用 無料

■申込・お問い合わせ先

こだま会(担当:原) ☎090-4136-6859

問 健康推進課 保健係

令和7年度小中学校入学予定者の 「就学通知書」を送付します

子どもの入学期日や指定学校名を記載した「就学通知書」を1月末に送付します。

■こんなときはお問い合わせください

○2月14日(金)までに通知書が届かない

○内容に誤りや疑問がある

○入学式までに住所を変える予定がある

※その他、ご不明な点などありましたらお問い合わせください。

※就学通知書は、住民基本台帳に基づいて作成しています。

問 学校教育課 学務係

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。

検針は上下水道料金を請求する上で大切な作業です。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。

問 水道業務課 料金係

JR飯田線を ご利用ください

JR飯田線は地域の皆さんにとってなくてはならない交通機関です。時間に正確で、安心安全なJR飯田線をご利用ください。

■通学・通勤定期券について

有効期間開始日の14日前から購入できます。3月・4月は窓口が混み合うことが予想されるためお早めにご購入ください。

※JR飯田線は、リニア中央新幹線へのアクセス路線として大きな役割を果たすことが期待されています。JR飯田線活性化期成同盟会では、利用促進や利便性向上を図るためのさまざまな活動に取り組んでいます。

問 JR飯田線活性化期成同盟会(企画政策課内)

マイナンバーカードの電子証明書の 暗証番号と有効期限

e-Taxから確定申告をする方で、マイナンバーカード方式により申告をする場合は、署名用電子証明書および利用者証明用電子証明書の暗証番号が必要になります。また、それぞれの電子証明書が有効期限内でなければなりません。

各電子証明書の暗証番号を忘れてしまった場合や有効期限の更新が必要な場合は、市役所でお手続きください。お手続きには数日かかる場合がありますので、早めの確認をお願いします。

■電子証明書の有効期限

マイナンバーカードが完成した日から5回目の誕生日が有効期限になります。

※ご不明な場合はお問い合わせください。

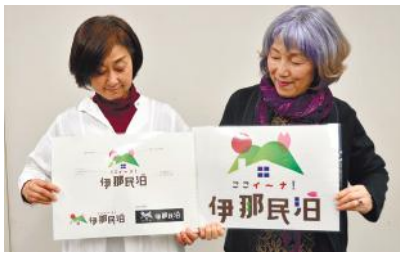


～マイナンバーカード
ガイドブックをご利用ください～



問 市民課 市民窓口係

農家民泊受け入れ 家庭募集



修学旅行などで伊那市を訪れる小中学生や、海外から来た方のホームステイを受け入れていただける家庭を募集します。興味のある方は、お気軽に受入説明会へご参加ください。

■日時

2月14日(金)午後2時～3時

■会場

市役所 303会議室

■申込・お問い合わせ先

(一社)伊那市観光協会

☎96-8100

※当日参加も可能です。



問 観光課

戸籍に 氏名のフリガナが 記載される ようになります。

氏名のフリガナの届出は
令和7年5月26日から
できるようになります。



本籍地の市町村長から皆様に、
氏名のフリガナに関する情報を通知いたします。

マイナポータルで
オンライン届出も可能



制度の詳細はこちら 法務省民事局 戸籍・フリガナ 制度

税務署からのお知らせ

【マイナンバーカードを使って自宅からスマホで確定申告】

確定申告は、マイナンバーカードを利用した[e-Tax]のスマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマートフォン(マイナンバーカード読取対応)があれば、多くの方が訪れる確定申告会場に出向くことなく、ご自宅から24時間いつでも、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して確定申告を行うことができます。

さらに、マイナポータル連携により、一部の所得控除等の自動入力が可能となり、書類の提出・保存も不要です。この機会にぜひご利用ください。

《確定申告書等作成コーナー》

《マイナポータル連携》

作成コーナー



マイナポータル



【所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場の開設】

■会場 いなっせ2階 展示ギャラリー

■期間 2月17日(月)～3月17日(月) ※土・日曜日、祝日を除く。

■時間 相談受付:午前9時～午後4時

■注意事項

○期間中は、伊那税務署庁舎では申告相談を行いません。

○確定申告会場の入場には、国税庁LINE公式アカウントにより事前発行、または会場での当日配布による入場整理券が必要です。

○確定申告会場では、マイナンバーカードを利用したスマホ申告を基本とした相談体制としています。マイナンバーカードに関する電子証明書(署名用および利用者証明用)のパスワードが分かるようにしてお越しください。



国税庁LINE
公式アカウント

問 税務課 市民税係/伊那税務署 個人課税第一部門 ☎72-2171 (自動音声案内)

雨水タンクを設置しませんか

雨水タンクとは、雨水を一時的に貯める設備のことです。降った雨水を、雨どいを通じてタンクに集め、タンク内に貯まった雨水は家庭菜園の水やりや洗車、災害時の備えとして利用できます。

身近な水資源を活用して水害防止につなげませんか。

■補助対象者 市内にお住まいの方、または住宅など(建設予定を含む)をお持ちの方

■補助内容

雨水タンクの規格	補助金額(1,000円未満の端数切り捨て)
100リットル以上 500リットル未満	25,000円または補助対象経費の2分の1に 相当する額のいずれか少ない額
500リットル以上	50,000円または補助対象経費の2分の1に 相当する額のいずれか少ない額



詳しくはこちら



問 建設課 建設調査係

市民法律相談開催

日常生活でお困りのことなどについて相談に応じます。

■日時 2月21日(金)
午前9時30分～正午

■会場 市役所

■相談員

伊那市顧問弁護士 はせがわ ようじ 長谷川 洋二 氏

■対象 市民

■相談時間 1人15分程度

■相談料 無料

■申込方法

事前に総務課へ電話などで予約をしてください。

■申込受付開始日 2月3日(月)

■その他

相談を受けられる回数は、年度や案件に限らず1人1回です。また、内容によっては相談に応じられないことがあります。

問 総務課 文書法規係

空き家の総合相談会開催

空き家・空き店舗をお持ちの方で、売りたい・貸したい・処分したいとお考えの方へ向けた相談会を開催します。相続、不動産、解体・片付け、リフォームなどの専門家が疑問にお答えします。空き家等の管理にお困りの方はぜひご参加ください。

■日時 2月22日(土)
午後1時～4時

■会場 市役所 501・502会議室
※オンラインでも参加できます。

■参加費 無料

※当日は予約優先です。地域創造課へ電話で予約をしてください。

※この相談会は、伊那市・箕輪町・南箕輪村の「伊那地域定住自立圏」による共催事業です。

空き家の情報は
こちらから▼



問 地域創造課 移住定住促進係

日中友好 第6回 「歌声喫茶in伊那」開催

歌は人と人とを結びます。歌声は国境も超えていきます。みんなで歌えば和が広がります。歌の力で友好の輪をひろげましょう。

■日時 2月22日(土)午後2時～4時
(午後1時30分開場)

■会場

いなっせ6階「ニシザフいなっせホール」

■参加費

前売り入場券1,000円
(当日券1,200円)

■チケット取扱先

伊那まちBASE ☎78-7001

■お問い合わせ先

日中友好協会伊那地区本部
(小原) ☎090-8813-8556

問 文化交流課 文化交流係

高遠だるま市開催



高遠町の鉾持神社では、五穀豊穡を祈る祭りが行われます。このお祭りに合わせて、「だるま市」が開催されますので、ぜひお出かけください。

■期日 2月11日(火・祝)

■会場 高遠町鉾持神社周辺

※駐車場は、弁財天河原臨時駐車場をご利用ください。

問 (一社)伊那市観光協会/
【高遠町】高遠商工観光課

南アルプス講座特別編 「南アルプス東駒ヶ岳×開山200周年」

東駒ヶ岳の伊那側からの開山200周年を記念し、「東駒ヶ岳の過去とこれからを語ろう」をテーマに、さまざまな分野から東駒ヶ岳の魅力を深掘りするパネルディスカッションを行います。

■日時 2月22日(土)午後1時30分～4時

■会場 inadani sees

■パネリスト

えのもと あきら
○榎本 晃 氏
南アルプスジオパーク
協議会学術部会員



はなたに やすひろ
○花谷 泰広 氏
株式会社ファーストアッセント
代表取締役



からき ますみ
○唐木 眞澄 氏
南信州山岳ガイド協会



いとう あきひろ
○伊藤 彰啓 氏
南信州山岳ガイド協会
理事長



■定員 50人(先着順)

■申込受付開始日時 1月27日(月)午前10時

■申込方法 電子申請または電話(☎98-2211)でお申し込みください。



問 【長谷】南アルプス課 エコパーク・ジオパーク推進係

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。



年金ガイド

国民年金保険料の納付は
お得な「前納制度」
老齢基礎年金を増やしたい
方は「付加保険料制度」を
ご利用ください

国民年金保険料をまとめて前払いすると、割引が適用されます。

■口座振替やクレジットカードで前納
口座をお持ちの金融機関または年金事務所、健康推進課で手続きをしてください。
※口座振替は割引額が一番高く大変お得です。

■現金で前納
日本年金機構から4月に送付される「1年前納用」、「6カ月前納用」の納付書で4月末日までに納めてください。

また、保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めることで、「200円×付加保険料を納めた月数」の付加年金が、年額の老齢基礎年金に上乗せされ支給されます。ただし、保険料の一部免除や全額免除をされている方、国民年金基金へ加入中の方は、付加保険料を納めることはできません。

なお、付加保険料を納めるためには、申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

問 健康推進課 国民年金係/
伊那年金事務所 ☎76-2301

NEW

ひとり親・低所得の子育て世帯の中3生・高3生などの 模試・大学受験料の一部を補助します

■対象

市内に居住する児童扶養手当を受給している世帯・非課税世帯の中学3年生・高校3年生など(20歳未満)の子どもの養育者

■補助金額(上限)

	大学受験料	模試受験料
高校3年生など	53,000円	8,000円
中学3年生世代	なし	6,000円

■申請書類

申請書・受験料等を支払った領収書(写し)など

■申請期限 3月31日(月) 厳守

※児童扶養手当受給世帯など、対象と思われる方には申請書を送付しています。



問 子育て支援課 子育て支援係

高等学校などへの 通学費を補助します

ひとり親家庭で、高等学校などへ通学する生徒の保護者に通学費を補助します。

■対象

市内に居住するひとり親家庭のうち、住民税が非課税で、自宅から高等学校等までの通学距離が片道6km以上の生徒の保護者

■補助金の交付

本年度後期分として10月～3月分の補助金を3月に交付します。

■申請期限 3月3日(月) 厳守

※対象と思われる方には申請書をお送りします。

お手元に届かない場合はご連絡ください。



問 子育て支援課 子育て支援係

奨学金返還支援 補助金のご案内

地域産業の担い手となる若者の人材確保を図るため、市内に定住し、上伊那郡の事業所(業種の指定あり)に就職する方を対象に、在学中に借り入れた奨学金の返還を支援します。

■補助金額

年度中に返還した奨学金額の3分の2以内(上限12万円)

■期間 最大5年間(上限60万円)

■申請・認定について

補助金の交付を受けるには、在学生は在学中に、既卒生は就職する日までに事前認定を受ける必要があります。



問 商工振興課 商業労政係

かんてんぱぱホール 2月の催し物 入場無料

未来の明工展 1日(土)～16日(日)

手しごと屋 ー如月展ー 21日(金)～26日(水)

春のコレクション3人展 21日(金)～26日(水)

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





市営住宅 募集予定住宅



市営住宅の申込受付・お問い合わせは、
長野県住宅供給公社が行います。

【公営住宅】

※政令月収158,000円以下の
世帯向けです。

●殿島団地

3DK 16,300～24,300円 1戸

【中堅所得者層用住宅】

※中学生以下のお子さんのいる
世帯は家賃を2割軽減します。

●若宮若者・子育て向け住宅

2LDK 50,000円 3戸

●ハイツ小原南住宅(D棟)

2LDK 34,000円 1戸

●ハイツ小原南住宅(F棟)

2LDK 40,000円 4戸

●ハイツ小原南住宅(G棟)

2LDK 40,000円 2戸

●メゾンの場住宅

2LDK 35,000円 3戸

●山室住宅(UIターン世帯用)

3DK 25,000円 1戸

申込受付期間

2月3日(月)～7日(金)

抽選日 2月12日(水)

入居日 3月1日(土)

問 長野県住宅供給公社 ☎98-7450

二つのアルプスをたすきでつなぐ!

激走! 春の高校伊那駅伝2025

長野県高校新人駅伝競走大会
男子第48回/女子第41回

同時開催: 第29回中学生長距離競走伊那大会

3月23日(日)開催

女子スタート 午前10時

男子スタート 午後0時10分



県内の高校と全国の強豪校が参加する「春の高校伊那駅伝」を開催します。伊那市陸上競技場を発着点に市街地を經由して、女子は伊那北、西春近柳沢を折り返すコース、男子は高遠町商店街を折り返すコースをランナーが駆け抜けます。

伊那谷に春を告げるイベントを盛り上げ、選手に勇気を与えるために市民の皆さんの温かい応援をお願いします。

■最新情報は大会公式ホームページで発信中です

交通規制や参加校の情報など、春の高校伊那駅伝2025の最新情報を随時更新しています。

■テレビ中継

レースの様子は長野放送、BSフジでの放送を予定しています。



駅伝HP

問 スポーツ課 スポーツ係

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

2月12日(水)・26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 3月5日(水)/西箕輪地区

3月19日(水)/美篤・手良地区

■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 2月3日(月)～7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

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)


なかや・みちよ(西箕輪)

市内在住の能楽師、シテ方観世流師範。シテ方とは『能の主演(シテ)』や、場面や情景、登場人物の内面などを謡うコーラス隊の『地謡』などを担う演者のことで、観世流とは能楽五流派といわれる5つあるシテ方の流派の1つ。現在、地域での能楽普及活動に力を注ぎ、伊那能の実行委員としても活躍中。

能を身近に 伝統文化をつなぐ

能を始めたのは、両親が伊那で能をやっていたことがきっかけでした。父親は仕事をしながら勉強を重ねて60歳のときに免状を取得し、母親と一緒に伊那で教室を開きました。両親の能を見て、舞台を観覧できる環境に育ちましたが、習うことはなかったそうです。40代になり何かやってみたいと思い、家で能をやっているし謡をやってみようかな」という気持ちで始めたところ、見ていてだけでは味わえなかった面白さに気が付き、のめり込んでいきました。仕事をしながらも月に一度東京に通い、重要無形文化財総合認定保持者の坂井音重氏(令和6年3月逝去)に師事し、「伊那では伊那能も大切だし、地元で能を普及

していつてほしいから玄人にならないか」と言われ、稽古を重ね、53歳で玄人の免状を取得しました。能楽師としての仕事は『舞台の仕事』と『指導』に大きく分けられ、中家さんは坂井同門会が宝生能楽堂(東京)で行う年4回の公演や伊那能、松本城新能(松本市)などで地謡や主役として舞台上に立っています。また、地元西箕輪の教室や高遠町、岡谷市などで約30人の生徒の指導に当たるほか、小学校へ出向き体験講座も行っています。昨年33回目を迎えた伊那能についても、父親から実行委員を受け継ぎ、地方では困難とされる定期公演を続けています。「生の舞台を見られることは貴重だと思う

「伊那から新たな能楽師が出てくれると嬉しい」。そのためにも、能の魅力を多くのの人々に伝え、次世代への橋渡し役を担います。

「能の魅力は、様式美。一つの洗練された型や所作から、舞台全体が研ぎ澄まされた雰囲気を感じ出している、そういう日本の文化の空間を楽しむようなところが魅力だと思う」と話す中家さん。「能の中には自然を大切にする心やお互いの思いやりが表現されている。これらは、日本文化の根底に流れる価値観であり、それを次世代に伝えることが使命だと感じている」と能を通じて日本の伝統文化や思いをつなぐことの意義を強調します。



宝生能楽堂でシテを演じる中家さん

※写真提供:前島写真店

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

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

家族葬 専用

ファミリーホール伊那

祭壇プロジェクション
マッピング設置

さくらホール

お通夜から家族葬一般葬
精進落しまで...
ご家族の想いを叶える総合葬送会館

さくらホール

ファミリーホール伊那

伊那バス様

MEGAドン・キホーテUNY 伊那店様

綿半様

黒木屋石材様

オムハク様

仁愛病院

伊那市役所

至ナイスロード

あいネットグループ 平安祭典 伊那

TEL. 0265-78-8787
伊那市西春近上島2270 ☎ 0120-265-028

他斎場:美すず・箕輪・辰野・駒ヶ根
伊那市 お葬式 検索

つづいていくまち、を かんがえながら

inadani sees
森のインキュベーター

つかだ りな
塚田 里菜さん



令和5年9月に地域おこし協力隊に着任。
同年5月にオープンした、産学官連携
拠点・農と森のインキュベーション施設
「inadani sees(いなだに しーず)」の
企画運営を主に行っています。

私

が活動しているinadani seesでは「農と森」をテーマに、伊那谷から自然と人間の営みを通じたプロジェクトや事業が生まれてくることを目標とし、講座やイベントの企画などを通して、何かに挑戦したい人たちに応援するための環境づくりを行っています。

新しいことを始めるとき、お金や情報、人との出会いなどが必要になることがあると思いますが、私は、失敗しても「どんまい」と言い合える環境があることがとても大切なのではないかと感じています。私自身も移住してから、スタッフをはじめ周囲の皆さんにそうした言葉をかけてもらうことで、日々さまざまなことにチャレンジできています。それが受けて私も、関わる利用者さんや一緒に何かを取り組む相手に対して、同じような環境や関係性づくりを普段から心がけています。こうした関係の広がりが、結果的にこのまちで生活する人たちが生き生きといたら、新しいことへの挑戦に繋がっていくのではないかと思います。

時には売上や成長といった指標やテクニック

フ、ノウハウも必要なこともあると思います。そうした機会提供や周囲のプロとの繋がりを作りたいながらも、伊那谷がこのまちとしてつづいていくために、そこに生活する人たちが大事にしたいと思える文化が紡がれていくことを私自身も大事にしていけたらいいなと思っています。

はじめて伊那に訪れた時、目の前に広がる南アルプス・中央アルプスの景色に心を奪われたと同時に、とても豊かな気持ちが湧き上がったのを今でも鮮明に覚えています。そうした心から湧き上がってきた感情や思いに耳を傾けながら、自分の心が揺れ動くことに挑戦できるような人が、inadani seesや私の活動を通して少しでも増えていけたらいいなと思っています。



inadani seesの
HPIは
こちらから



施設の利用メンバーと企画した、信州大学生との地域材を使ったものづくりワークショップの様子

問 地域創造課 移住定住促進係

子どもの未来 応援隊 通信

みんなが幸せになる
取り組み

子どもも親もホッとできる居場所をいつでも開設できる取り組みである「伊那市笑顔チケットプロジェクト」。市内の協賛店舗では、入り口付近に置かれた「笑顔チケット」を使って子どもたちがいつでも無料で食事をする事ができるようになっていきます。今回、協賛店舗のうち西町の「食事処CA」さんの取り組みの様子をお聞きました。

このお店でのチケット利用は親子連れが多く、店ではオムライス、ナポリタン、唐揚げの3つのメニューを用意しています。そして、チケットを利用する家族が気兼ねなく食事できるように、子どもたちにはお店の方から進んで声を掛けたり、時には抱っこしたり、一緒に遊んであげたりしています。そんな笑顔チケットから生まれた利用者との交流から、店では今の時代の子育ての様子や大変さがよく分かり、地域ぐるみの子育て支援の大切さを実感しているとのことでした。

使用されたチケットの裏面には、利用者からのメッセージが書き込まれます。「とても有難いです。いつか恩返ししたいです」、「地域の皆さんに感謝で

す」といった内容から「せかいで ばんおいいい おむらいすでした」、「あしたから はいくえん がんばれそつです」など小さい子どもが一生懸命書いてくれた微笑ましいメッセージも残っています。お店の方は、目を細めながら「子どもたちが湧き出るような笑顔で帰るところを見てみると、こちら

も嬉しくて仕方がありません。笑顔チケットプロジェクトは、子どもも、親も、お店も、みんなが幸せになれる取り組みですね」と最後に話してくれました。



問 子育て支援課 子育て支援係

伊那市長の たき火通信

信仰の道 法華道

市役所に収入役として入った20年ほど前、一人のお年寄りが訪ねてきました。「入笠山の南の方に、高座岩と言う由緒ある岩があって、そこからはわしの生まれた芝平の谷や、遠く伊那の街が見えた。それが、周囲の樹が大きくなって今は何も見えない」と切り出して、「何とか、わしが昔見たような景色を、もう一度見たいので手を貸してほしい」というものでした。そして「わしももう年だし、先はそんなに長くない。年寄りを助けるとしてぜひ頼む」となるほど随分と年を取り、声も弱々しい感じのお年寄りに見受けられます。ここは一肌脱がねばなるまいと決め、それから長野県林務部や南信森林管理署に掛け合い、許可を得てカラマツ・トウヒ・モミなどを伐採し、高座岩から芝平集落や伊那の美しい景色が見えるようになりました。

このお年寄りの名前は北原厚さん(故人)。室町時代から使われていた「法華道」を、たった一人で10年以上をかけて復活した人です。山梨県身延山から、長野県富士見町を通り、入笠山の南を辿り、御所平峠から伊那谷に至る道が「法華道」で、日蓮宗の布教のた



ありし日の北原翁と松井和尚

めの道であり、戦国時代には武田信玄の軍勢が通り、また信州と甲斐を結ぶ物資輸送の重要な道でした。この道は戦国、江戸、明治、大正、昭和30年代まで使われていましたが、その後車社会の出現とともに使われなくなって、歴史からも消えていきました。北原さんは一人で、生い茂るクマザサを刈りはらい、往時の信仰の道、仏の道を復活させたのです。私の所に来た頃は、信念と信仰心の篤い73才で、とても老い先短い老人ではなかったはずですが、私はまんまと名演技にはまったのでした。

日朝上人が1473年(文明5年)、七日七晩説法をしたと言われる高座岩で、北原さん念願の法要が営まれました。日蓮宗の遠照寺の住職を伴い、高座岩の上でお経を唱え、厳かな時間を過ごしました。和尚の透き通るような声が、秋の谷に響き渡りました。「法華道」には、龍立場、御所ヶ池、御所平、脛巾あて、厩の平、山椒小屋などの地名が今でも残り、沿線にはいくつもの石仏も残っています。悠久の時を感じながら歩くことをおすすめします。

伊那市長 白鳥孝

2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
1日〜	営農計画書をお送りします
8日〜	民生児童委員
15日〜	SNS型詐欺に注意
22日〜	フィンランドとの連携

※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

フィンランドの暮らしを身近に

「月1モイmoi」



市民の皆さんも交わるフィンランド企画「月1モイmoi」がスタート。ムーミン、森、音楽などフィンランドに関わるテーマを設定し、毎回、伊那の人や場所と関わりながら体験や対話を行います。「モイモイ」とは、フィンランド語で「やあ」「こんにちは」という挨拶言葉。市民の皆さんがフィンランドの暮らしに出会い、親しめますようにとの願いを込めて名付けました。初回の12月は、市民の方が企画するムーミン読書会とコラボ。ムーミンの世界に存在する自然界のルール、個性豊かな登場人物たちから見えてくる人生哲学の奥深さを味わう時間となりました。1月はミドリナ委員会のたき火の日「あそびと学び」とともに。フィンランドの子は学校が始まるまでの時間、マイナス20度近い朝でも外で遊びながら待つそう。そこでテーマは「あったかくなる遊びをつくろう!」。市民の森でみんなで工夫し合います。

そして2月15日(土)はフィンランドのお菓子作りの会を企画。フィンランドの小学生と交流している伊那小学校6年智組の皆さんと一緒に作ります。詳しくはインスタグラム(@fina_moimoi)や市公式HPで発信します。

フィンランドの生活や文化を通じて見える「もともと伊那市にある暮らしの豊かさ」を再発見する場にできたらと思います。フィンランドの豊かな暮らしをヒントに、一緒に考え、学び、体験しましょう!



ムーミンを
読んで得た
発見の数々



@fina_moimoi



食べるっていいなあ「食育川柳」

「食」への意識・関心を高める

伊那市教育委員会では、小中学生の皆さんに「食」への意識・関心を高めてもらうことを目的に、食に関する川柳を募集しました。

小学5年生から中学3年生までを対象に募集したところ、11小学校1中学校から499作品の応募がありました。家族、友人との日常の会話や、出来事を小中学生ならではの素直な視点で捉え、食べることの大切さや喜びが伝わる、ユーモアのある親しみやすい作品が寄せられました。

受賞作品が決まりました

食育川柳選考委員の選考により、特選5作品、入選15作品が選ばれました。特選を受賞した5人は、令和6年12月17日に開催した食育川柳表彰式において表彰されました。

受賞作品からは、収穫する感謝の姿や家族との温かい団欒、友人との楽しい給食の場面など、思わずその情景が目につくたび、作者の気持ちが伝わってきます。

第12回 食育川柳特選作品紹介



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

- 8日(土) ベルシャイン伊那店
午前10時～正午/午後1時15分～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)

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。
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) 7日(金) 午前10時～11時30分
- 溝友館(長谷) 13日(木) 午前9時30分～11時30分
- やますそ(高遠町) 15日(土) 午後1時30分～3時30分
- 北和田会所(富県) 25日(火) 午前9時30分～11時30分
- ぬくもり館(西箕輪) 26日(水) 午前10時～11時30分

本人ミーティング伊那

認知症の本人が集い、本人同士が語りあう場
「本人ミーティング伊那」を初開催！
本人・家族に向けた勉強会も同時開催。

日 時:3月8日(土)午後2時30分～

場 所:伊那市保健センター

対象者:認知症の方(疑いも含む)、その家族
申込・お問い合わせ先:福祉相談課

参加
無料



市公式HP

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

- 西箕輪 4日(火) 歯科相談
19日(水) ピアノ連弾&ドレミパイプ体験
- 竜 南 5日(水) フラダンス
25日(火) うたってたのしいな
- 富 県 7日(金) エレクトーン演奏
21日(金) ミニ・シアター
- 上の原 13日(木) 髪カット・ヘアアレンジ
27日(木) つくってあそぼう
- 高 遠 17日(月) おはなしの泉
26日(水) 腹話術こうちゃんとあそぼう



※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

- 6日(木) 高遠
- 20日(木) 竜南

就労相談 時 間 午前10時～正午

- 6日(木) 上の原
- 12日(水) 竜南

♪リサイクル会のお知らせ♪

お子さんの不要な服、受入期間:2月3日(月)～14日(金)※平日のみ
紙パンツ、玩具、日用品、配布日時:2月10日(月)～14日(金)
マタニティ用品などを、午前10時～午後2時※要予約
みんなで有効活用 場 所:富県子育て支援センター
しましょう。

※残った品物は引き取りをお願いします。

令和7年4月から一部ごみの 分別方法と収集回数が変わります

資源プラスチックの 分別方法

これまで資源プラスチック袋(紫文字)に入れることができるのは、プラマークが表示されているプラスチックのみでしたが、4月からは、製品プラスチックも資源プラスチックとして収集します。



対象とする製品プラスチック

①プラスチック素材100%でできているもの

②一辺の長さが50cm未満のもの(50cm以上のものは、50cm未満に切断)

③厚さが5mm未満のもの

※発泡スチロールなど手で簡単に割れるものや、手で曲げる(たわむ)ものは5mm以上でも可

④汚れが付着していないもの

対象とならない製品プラスチック

①プラスチック以外の素材を含むもの(ゴムや金属、繊維などの複合製品)

②ゴムやシリコン製のもの

③5mm以上の厚みがあるもの(まな板や擬木など)

④他の法令等で分別が定められているもの(ペットボトル(無色透明)、衣類)

収集方法

資源プラスチック袋(紫文字)にプラマークがあるプラスチックと一緒にに入れて出してください。袋の表示内容が4月以降変わりますが、これまでの袋もそのまま使用できます。

不燃ごみの収集回数の変更 (旧伊那市区域のみ)

現在、旧伊那市区域では、不燃ごみの収集を週1回(月4回)行っていますが、上伊那クリーンセンターが稼働して以降、不燃ごみの排出量は年々減少していることや、高遠町・長谷区域では月2回の収集日となっていることから、伊那市全域で統一し、月2回の収集に変更します。

不燃ごみ収集日

収集週は、第1週と第3週とし、曜日について変更はありません。(3月にお配りするごみ収集カレンダーをご確認ください。)
※高遠町・長谷区域については変更ありません。

各種相談 相談は無料です。お気軽にどうぞ。

i
2月

要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

相談内容	いつ	どこ	お問い合わせ先
行政相談	7日(金)午前10時～正午	高遠町総合福祉センターやますそ	総務課 庶務係
	13日(木)午前9時～11時	市役所303会議室	
	20日(木)午前9時30分～11時30分	長谷総合支所	
税理士会員による税務相談	2月、3月は実施しません。	産業と若者が息づく拠点施設 alla(アルラ)	税理士会 伊那支部 ☎74-8170
行政書士による各種相談	12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
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
交通事故巡回相談	6日(木)、20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
司法書士による法律相談	7日(金)、21日(金)、28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	長野地方法務局 伊那支局	長野地方法務局伊那支局 ☎78-3462
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
離乳食相談	18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
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
精神科医による精神保健相談	10日(月)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
くらしと健康の相談会 (弁護士・保健師による相談)	3月 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

2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
	無休
	みはらしの湯 ☎76-8760
	4(火)、18(火)
	名人亭 ☎74-1831
	6(木)、13(木)、20(木)、27(木)
	麦の家 ☎74-1833
	4(火)、18(火)、25(火)
	草の家 ☎74-1837
	4(火)、6(木)、13(木)、18(火)、 20(木)、25(火)、27(木)
南アルプスむら長谷	ウッドクラフト木棲舎 ☎74-1835
	3(月)～6(木)、10(月)、12(水)、13(木)、 17(月)～20(木)、25(火)～27(木)
	トマトの木・ バーベキューガーデン ☎74-1801
	4(火)、5(水)、12(水)、13(木)、15(土)、 18(火)、19(水)、25(火)、26(水)、28(金)
	体験交流の家 「やってみらっし」 ☎74-1807
	無休
	二輪舎 Knot/ C.A.B.TRAIL(カブトレイル) ☎98-0242
	5(水)、6(木)、12(水)、13(木)、 19(水)、20(木)、26(水)、27(木)
	パンや ☎98-2968
	3(月)、4(火)、10(月)、11(火・祝)、 17(月)、18(火)、24(月・振)、25(火)
伊那地区	ファームはせ ☎98-2955
	4(火)、18(火)、25(火)
	よってかし ☎98-2888
	4(火)、18(火)、25(火)
	旧井澤家住宅 ☎74-8102
	4(火)、12(水)、18(火)、25(火)
	さくらの湯 ☎94-3118
	25(火)
	高遠さくらホテル ☎94-2200
	3(月)～21(金)※工事のため
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 伊那市新田3050番地 伊那市役所秘書広報課まで

2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。

2日 日	中畑内科消化器科クリニック (内、消)	☎ 77-3711	日 影
	清水耳鼻咽喉科医院 (耳)	☎ 72-3775	荒 井
	ゆりの木クリニック (眼)	☎ 74-2128	南箕輪村
	生協診療所いいじま (内)	☎ 86-5778	飯 島 町
	会営いな薬局	☎ 74-8989	御 園
9日 日	原内科消化器科医院 (内、消)	☎ 77-0177	前 原
	片桐医院 (内、心)	☎ 72-4072	日 影
	やぶはら小児科医院 (小)	☎ 98-7501	箕 輪 町
	まつむら小児科医院 (小)	☎ 81-4700	駒ヶ根市
	調剤薬局マツモトキヨシ伊那日影店	☎ 71-5710	日 影
11日 火・祝	アイン薬局みすず店	☎ 77-0102	前 原
	たかはし医院 (内、小、消)	☎ 71-5121	荒 井
	前沢眼科医院 (眼)	☎ 76-0600	境
	堀田内科クリニック (内)	☎ 72-3980	南箕輪村
	よこやま耳鼻咽喉科医院 (耳)	☎ 81-0185	駒ヶ根市
16日 日	アイン薬局荒井橋店	☎ 98-5350	荒 井
	竜東土屋薬局	☎ 78-7883	境
	中村クリニック (小、外)	☎ 77-0206	狐 島
	春日医院(高遠町) (内)	☎ 94-2054	高 遠 町
	両小野診療所 (内)	☎ 0266-46-2017	辰 野 町
23日 日・祝	中谷内科医院 (内)	☎ 81-1377	駒ヶ根市
	アイン薬局伊那東店	☎ 72-5960	狐 島
	いろは堂薬局	☎ 94-2110	高 遠 町
	重盛医院 (内、小)	☎ 72-2384	荒 井
	春日医院(中央区) (内)	☎ 72-3803	中 央
24日 月・振	高原医院 (整)	☎ 98-0385	南箕輪村
	秋城医院 (内、小)	☎ 83-2805	駒ヶ根市
	赤い屋根のさかい薬局	☎ 74-7265	御 園
	池上医院 (内)	☎ 72-4060	坂 下
	古田産婦人科医院 (産、婦)	☎ 78-8088	中 央
24日 月・振	岩田クリニック (泌)	☎ 73-1929	荒 井
	伊北クリニック (整)	☎ 70-6633	箕 輪 町
	おはようクリニック (形、皮)	☎ 83-6103	駒ヶ根市
	ホシ薬局	☎ 72-2365	坂 下

休日歯科診療 上伊那口腔保健センター 山寺 ☎78-8510

2(日)、9(日)、11(火・祝)、16(日)、23(日・祝)、24(月・振)

受付時間:午前8時30分～11時30分

伊那市上下水道料金センター ☎78-5125

【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

上伊那クリーンセンター ☎98-8337 2月の休日受入日 11日(火・祝)、24日(月・振)

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)

クリーンセンターハ乙女(箕輪町) ☎79-8773

大規模改良工事のため、
2月は燃やせないごみ、粗大ごみの受け入れは休止となります。

市民サービスコーナー ☎72-4179 2月の休業日 毎週月曜日、25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)

全国どの店舗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。

証明書交付等取扱情報