

2025

7

No.232

いな

市報INA



未来を織りなす 創造と循環のまち 伊那市



バラの香りに包まれて

5月25日(日)～6月22日(日)にかけて、市内各地でバラのまちを盛り上げる「伊那バラフェスタ2025」が開催されました。通り町商店街を中心に開催された「伊那まちバラぶらり」の初日には「バラのファッションショー」が行われ、「人生バラ色、好きならずっと」をテーマに、出演者は自分の好きな衣装でランウェイを歩き、ポーズをとっていました。バラの香りが漂う街中を散策しながら色とりどりのバラを楽しめる1ヶ月となりました。

今月の特集

- P1 まほらいな市民大学
- P3 い～なここから元気塾
- P5 犯罪や非行のない明るい社会へ
- P6 第68回伊那まつり開催

P18:文化施設だより・P26:公民館報いな
P30:議会だより・P31:社協報ふくし伊那



脳トレ健康講座

絵文字クイズやじゃんけんなどで、いきいきと楽しく脳のトレーニングを行いました。



地域めぐり講座

地域にある寺社や文化財を巡ります。今回は、長谷にある中尾座の歴史や中尾歌舞伎の衣装の話を聞きました。



運動教室「ポッチャ」

誰もが一緒にできるスポーツ「ポッチャ」を班対抗で楽しみながら運動しました。



いきいきと輝く学びの場

まほらいな市民大学

問 生涯学習課 生涯学習センター

平成10年度から始まり、今年で27年目を迎えた「まほらいな市民大学」。その間に1600名を超える学生が入学し、さまざまな講座を通して仲間と楽しく学び、充実した大学生活を過ごしています。

生涯学習が注目されている今、自ら求めて学ぶこと、心と体の健康づくり、仲間づくりの輪を広め交流や語らいの機会をつくることなど、「生きがいをもって自己実現を目指すこと」が大切になってきています。

伊那市には自然環境に加え、歴史ある文化が大切に残されています。このような郷土の豊富な資源を「まほらいな市民大学」で学んでいきます。

まほらいな市民大学の「まほら」という言葉は、万葉集にも歌われ、「良いところ、住みやすいところ」という意味があるんです。



まほらいな市民大学指導員
ふたつぎ えいじ
二木 栄次

皆で会場の片づけをして終了です

午後3時～3時20分
講座のまとめ(感想記入)
次回講座の連絡



午後1時30分～3時
講座の時間



午後1時～1時20分
受付
(学生が当番制で行います)

「三役会・班長会」
「研修旅行委員会」
「文集委員会」などを行います

正午～午後1時
学生自治会の時間

まほらいな
市民大学の1日

市民大学 学生の声

問 なげまほらいな市民大学に入学しようと思いませんか？

○3年前東京からこちらに戻ってきて、地域のことをよく理解したいなと思って入学しました。(60代男性)

○70歳を超えたいぶ歳をとってきたけれど、学び直しができる最後のチャンスかなと思った。自分の好きなことにまだまだ打ち込みたいという思いがあり入学しました。(70代男性)

○今まで母の介護をしていましたが、一段落したところで友達から「市民大学楽しいよ」と教えてもらい、ぜひ参加しようと思いました。(70代女性)

○長く勤めていましたが定年になったので、家でぼんやりしているより、多くの方と触れ合って知識を深められたらいいなと思って応募しました。(60代女性)



二十六期生
左 小林さん 右 北原さん



学生自治会 会長
小松 政春さん

問 市民大学に入ってみての感想を聞かせてください。

○歴史や文学、芸能鑑賞や地域めぐり、運動や音楽など幅広く学べてとても楽しいです。脳の活性化や健康づくりにも役立っています。(60代女性)

○地元においても今まで知らなかったことがたくさんありました。講師の方から自然や歴史、暮らしのことなどを学ぶことができ、とても面白く新鮮に感じます。(60代男性)

○市民大学で多くの仲間と出会い、いろんな話をしたり交流会で楽しんだりして親しくなりました。市民大学へ行くのが毎回来しみになりました。(70代女性)

○いろいろな地域の学び直しができとても楽しいです。また白鳥市長の話も大変面白く、伊那市のことがよく分かって、高齢者パワーで頑張りたいと思います。(70代男性)

令和7年度(第二十八期) 学生募集

まほらいな市民大学では、7月1日(火)から8月31日(日)まで新入学生を募集します。

自己を育て、明るく充実した豊かな毎日過ごすために、進んで学習に参加しませんか。

■学習内容

- ◆**芸術・文化・歴史・自然科学**
(文学講座・地域の歴史を学ぶなど)
- ◆**体力・健康づくり**
(健康体操・栄養と健康の話など)
- ◆**人権意識と国際交流・国際理解**
(人権同和教育講座・JICA出前講座など)
- ◆**共生・奉仕活動**
(ふるさと講座・地域から学ぶなど)
- ◆**活力と思いやりのまちづくり**
(市政よもやま話・地域で活躍する方の話など)
- ◆**心の高揚**
(郷土芸能鑑賞・住職法話など)

■第二十八期 主な講座予定(令和7年10月～令和9年9月の2年間)

- ・入学式記念講演「高遠と武田氏」
(長野県立歴史館特別館長 世本 正治)
- ・市政講演会「市政よもやま話」(伊那市長 白鳥 孝)
- ・伊那市人権教育講演会「夢と絆 拉致問題の風化に抗して」
(新潟産業大学特任講師 蓮池 薫)
- ・脳トレ健康講座
(長野県レクリエーション協会会長 竹中 雅幸)
- ・文学講座(文学愛好家 堀井 正子)
- ・ふるさと講座(長谷公民館主催 長谷中尾在住 細谷 啓太)
- ・高遠町桜大学への参加 ほか

■その他

応募方法など詳しくは、右の二次元コードからご覧ください。

■お問い合わせ先

伊那市生涯学習センター市民大学事務局
〒396-0025 伊那市荒井3500番地1
☎78-5801(水曜を除く 午前8時30分～午後5時)



①



②



③

- ①郷土伝統「古田人形」鑑賞
箕輪町で300年の歴史を持つ古田人形を鑑賞しました。
- ②学生自治会交流会
班で協力し、趣向を凝らした出し物を披露しました。
- ③市民大学 歌声広場
懐かしの歌を大きな声で歌いました。
演奏:アンサンブル紅麗葉

新しい教室が始まります!

い~なここから元気塾

~こころとからだをここから元気に~

いつまでも元気で暮らせるように、市ではさまざまな教室を開催するとともに介護予防のための人材育成を行い、年齢を重ねても自分らしく暮らせるための支援をしています。

そして7月からは、フレイル予防や認知症予防に重点を置いた「い~なここから元気塾」が始まります!

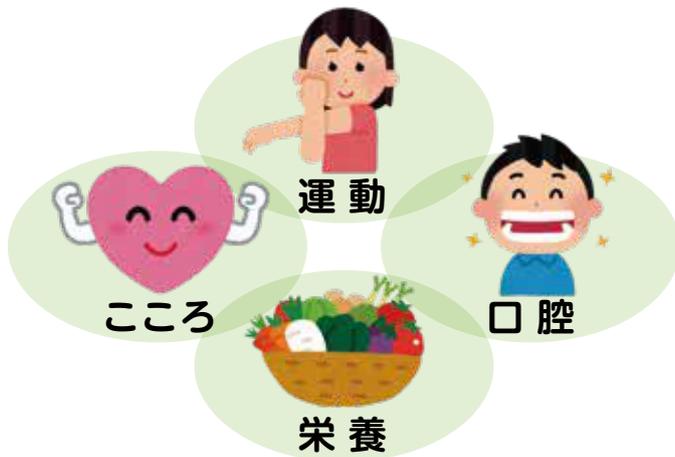
問 福祉相談課 介護予防係

7月
スタート

「い~なここから元気塾」ってどんな教室?

フレイル予防や健康づくり、認知症予防を目的とした運動や学び・交流の場です。伊那市で令和5年から取り組みを始めた「シルバーリハビリ体操」も取り入れていきます。

令和7年7月から令和9年にかけて、各地区で順次スタートします!



フレイル予防に大切な 4つの視点を学び、実践します

- 対象…実施地区に住む65歳以上の方
- 場所…各地区公民館等
- 費用…1回100円

※令和7年度は手良、富県、長谷地区で実施します。
実施地区にお住まいの方のみ参加可能です。
参加希望の方は事前にお申し込みください。

【申込先】

伊那市社会福祉協議会高齢者サービス係 ☎72-4477

伊那市役所福祉相談課介護予防係 ☎78-4111(内線2359)

交流をしながら体操をしたり健康について学んだりしていきます。楽しみながら一緒に健康づくりをしましょう♪



伊那市社会福祉協議会
つかだ 塚田さん(左)
おたざり 小田桐さん(右)

シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は道具や音楽を使わず、いつでもどこでもできる体操です。リハビリテーションの考え方に基づき、関節の動く範囲や筋力を保ち生活の中の動きに結びつけて行います。

フレイルって何？

加齢ともなって、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルといいます。この状態をそのまま放置すると、体や心の衰えがさらに進行しますが、適切に対処すれば健康な状態に戻ることができます。

いくつ当てはまりますか？ 1~2つ：フレイル予備軍 3つ以上：フレイルの疑い

<input type="checkbox"/> 半年で体重が2~3kg以上減った	<input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった	<input type="checkbox"/> 疲れやすくなった	<input type="checkbox"/> 筋力(握力)が低下した	<input type="checkbox"/> 体を動かすことが減った
				

フレイルの状態を予防・改善するためには**社会参加・身体活動・栄養(食事)**の3本柱を意識した生活が大切です。散歩や買い物など外出の機会を増やしたり、体操や趣味などのサークル活動へ参加したりするとよいでしょう。それが社会参加・身体活動にもつながっていきます。市で行っている教室へもぜひご参加ください。

食事は1日3食バランスよく取ることが大切です。筋肉をつくるのに欠かせないたんぱく質をしっかり取るようにしましょう。また、おいしく食べるためにはお口の健康を守ることも必要です。口腔ケアや定期的な歯科受診をしましょう。

自分にあった活動を見つけましょう!

市では「い〜なここから元気塾」などを開催しているほか、各地区で行う自主グループの教室活動の支援も行っています。

右の写真は、「高遠男性筋トレ教室」の様子です。週1回、健康運動指導士の上山先生から指導を受けながら、筋トレや手足を使った頭の体操をしています。最高齢の北山さんはなんと93歳!みんなでおしゃべりをしながら楽しく活動をしています。

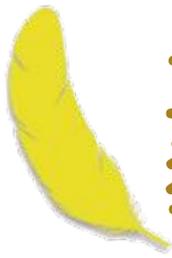
「どんな活動があるんだろう」「近所でもやってる教室はあるのかな」など、最初は分からないことだらけだと思います。まずは福祉相談課へお問い合わせください。



雑談が楽しみ。筋トレ教室でみんなの顔が見れるのが嬉しい。80歳、90歳過ぎても体が動くのは、筋トレ教室に通っているおかげ!



高遠男性筋トレ教室
いけがみ ふみかず
会長 池上 文一さん(左)
きたやま よしみ
北山 芳美さん(右)



立ち直りに寄り添い 犯罪や非行のない明るい社会へ

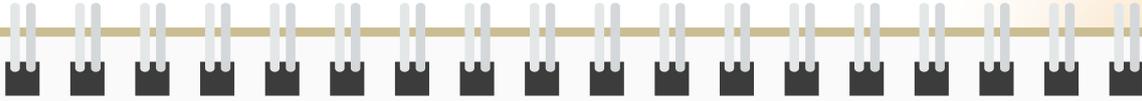
問 社会福祉課総務係

7月は「社会を明るくする運動」の強化月間・再犯防止啓発月間です。「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人の更生について理解を深め、それぞれの立場で協力し、犯罪や非行のない明るい社会を築くための全国的な運動です。

今回は、長野県「社会を明るくする運動」作文コンテストで、見事に小学生の部優秀賞（長野県保護観察協会理事長賞）を受賞されました藤川心埜さんの作文をご紹介します。



更生ペンギンの
ホゴちゃん



「友達」と作る「希望」への道

高遠小学校 6年(当時)
ふじかわ しんの
藤川 心埜

ぼくは、アメリカフロリダ州で起こった、とても素敵なニュースを聞いたことがある。

それは、とある裁判で、裁判官と被告が同級生だったというニュースだった。裁判官は、「あなたはノーチラス中学出身ですか?」と問いかけ、被告は裁判官が同級生だと知り号泣した。ぼくは、「こんなのドラマでしかないよね。」としか思わず、あまり関心をもたなかった。だが、ぼくはこれが本当に起こったノンフィクションだったことを知る。そして、このニュースの追記でこのようなことが書かれていた。「裁判官は被告に、『次からは法を守って生きてください』と話し、それに対して被告は、『もう一度チャンスがほしい』と言った。刑期が終わった後、裁判官は被告を出迎えに行き、今は被告も更生している。」これを読んで思った。その裁判所で起こったのは、どんなドラマよりも、本当のドラマだった。たった1人の友達が、被告の「希望」を作った。友達を作る「希望」。この言葉に、ぼくも思いあたるものがあった。

ある日、ぼくが先生におこられて落ちこんでいる時に、友達が来て、「ちょ、見てみて。」と言いながらおしりをつき出して口でオナラの音を真似してみせた。ぼくはその時笑ってしまって、おこられた時の悲しみが全部なくなったような気がした。友達のおかげですぐ立ち直れる、「希望への近道」がぼくの道につくられた。

この時、ぼくはあることに気づいた。それは、一人一人作ってくれる道がちがうことだった。ぼくが悲しい時、失敗した時、いつも周りにはなぐさめてくれる人がいるけど、例えば、さっきの友達だったら笑わせて道をつくってくれる。だが、勉強ができる真面目な友達は、「次のチャンスがあるよ。」と、ぼくにまだ終わりじゃないことを教えてくれる。少しやんちゃな友達は、ぼくがしかられたりした時は、「アイツ強がってんだよ。」とかの悪口を言ってくれる。悪口がダメなことはわかっているけど、結構たすかっている。少しおっとりしている優しい友達は、「ぼくもこういうことあるし。」と、自分を下げようような言葉をつかってくれるけど、「そこまで気をつかわなくていいよ。」と心の中で思う。

こんな感じで一人一人の道はちがうことがわかった。だけど、みんながぼくにとても素敵な道を作ってくれているのに対して、ぼくは作れているのだろうか。

ぼくは道について考えた。どんな道がいいのかとか、自分にはどんな道の作り方が合うのかとかを、色々考えていった。でも、どの道の作り方もぼくの性格にあわない気がして、「結局ぼくは道を作れないのか。」と思った。

だけど、あの勉強ができて真面目な友達が言っていたように、次のチャンスがあると思って、その日の研究はおわった。ある日、研究をするチャンスが訪れた。その日も毎回のようにみんなが一人をなぐさめている。ぼくも同じようになぐさめている時、ようやくぼくの「道」の作り方がわかったんだ。

ぼくの作り方は、「作る」のではなく、「広げる」道の作り方だった。他の友達が新しい道を作ってくれているあいだ、ぼくやぼくと同じように道を広げる人たちは、道を作る人に「共感」するんだ。「そうだよ。」とか、「確かに。」と言って、通れる道を広げる人だ。みんなが協力して道を作って「希望」へ導く。そんなことがあたり前にできるみんなは本当にすごいと思った。

「道」を作ることも大切で、「道」を広げることも大切。これが、ぼくたちなりの、友達と「創る」希望への道だ。



現在、高遠中学校に通う藤川さんのコメント

コンテストの優秀賞受賞にはびっくりしました。作文を書いたのは「友達」のことをいろいろと考えていたときでした。ニュースと関係した動画を見て「すごいな」と感じたこともきっかけになりました。

第68回

伊那まつり

8月2日(土)開催

問 観光課 観光政策係

今年のテーマは「笑顔で躍進」。伊那まつりをそれぞれの立場で楽しむ。そのポジティブなエネルギーを連鎖させ、第66回・67回と前進させてきた伊那まつりの「一つのカタチ」を更に魅力あるものに発展させたいという願いを込めています。

伊那まつりといえば、踊りに、屋台に、花火まで楽しみ方は人それぞれ。ぜひ会場まで足を運び、熱気あふれる伊那の夏と一緒にエンジョイしましょう!!

祭 伊那まつり主なスケジュール

- オープニングパレード…… 午後4時～
- 開会式 …………… 午後4時30分～
- 市民おどり …………… 午後5時～7時
- おまつり広場 …………… 午後3時～9時
- 花火打上 …………… 午後8時～8時30分

交通規制

坂下入舟交差点～
春日公園下交差点



最新情報は
市公式HPへ

伊那商工会議所青年部主催「前夜祭」
8月1日(金) 午後5時～(いなっせ北側広場)

ポスター原画が決定しました



今年も市内中学2年生にご協力いただき、総数96点の原画を応募いただきました。5月26日(月)に審査会が行われ、力作ぞろいの原画の中から、最優秀賞1点、優秀賞6点が決定しました。最優秀賞の作品は、公式ポスターに採用されます。

最優秀賞 いぶち みお
高遠中学校 井淵 希織さん

～ポスター原画展～

ポスター原画を手作りポスターとして展示します。ぜひご覧ください。

■期間 7月23日(水)～8月13日(水) ■会場 市役所1階 市民ホール

INTERVIEW 第68回伊那まつりに向けて



伊那まつり実行委員会
くどう ようすけ
事務局長 工藤 陽介さん
(日商開発株式会社代表取締役)



公式Tシャツ最優秀賞
さとう あいりん
愛知県 佐藤 愛凜さん

「勘太郎まつり」から数え68回を迎える「伊那まつり」。自身を年齢と重ねてみれば、幼い頃から親しみ、長く裏方で支える楽しさを学んだ青年部時代、現在は実行委員会の事務局長という役を頂戴し、人生において切っても切れないモノ・コトを成り立たせる基となっております。事務局長として3年目を迎え、改めて自身にとっての「伊那まつり」を考えると、地域の皆さんと何ら変わらぬ「年に一度、超絶楽しむ市民まつり」に行き着きました。

私がこの役をお預かりした第66回は、今でこそコロナ明け元年と呼ばれる年ですが、完全に終息したとは言いがた、行政主体の委員会では、今後同じような事象に臨機応変に対応できない体制であることが分かりました。加えて期待に溢れた従来の祭りには、社会情勢の変化、今後の財政・運営に不安を抱える状態にもあり、未来へ繋げる祭りの「あり方」から考える必要があります。そこで、行政主導の旧体制から市民主体の組織体制へ一新し、共に考え、共に行動し、事を成し遂げる祭りを目指すこととなったのです。

私はこれからの伊那まつりこそ無限の可能性があると考えます。再開という新たな一歩を踏み出し、前進させ「一つのカタチ」となった祭りを、共に実践し未来へ繋げる仲間と溢れることを期待します。

そして今年も超絶楽しい伊那まつりをつくります。

※第68回伊那まつりリーフレットは、市報いな8月号に合わせて全戸配布します。

大腸がん検診 未開封容器返却の お願い

市では大腸がん検診を6月末まで実施しています。令和7年度に大腸がん検診を申し込んだ方で、受診できず、検体容器をお持ちの場合は、7月31日(木)までに市役所または各支所等へご返却をお願いします。

なお、10月・11月に行われる秋の大腸がん検診を受診する予定の方は、今回は返却の必要はありません。※緑色のビニール袋を開封していない未使用容器で、使用期限が過ぎていないものに限りです。

問 健康推進課 保健係

循環器健診 (集団地区健診) が始まります

生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に循環器健診(集団地区健診)を行います。申し込みをされた方は忘れずに受診しましょう。

■対象者

- ①②③いずれかの方
- ①伊那市国民健康保険被保険者のうち、40歳～74歳 (S26.4.1～S61.3.31生)
- ②19歳～39歳 (H18.4.2～S61.4.1生)
- ※加入保険不問
- ③75歳以上 (S26.3.31生まれ以前)

■実施期間・会場

6月30日(月)から10月15日(水)のうち指定された日時・会場

※詳細は市公式ホームページをご覧ください。

■健診料金

- 伊那市国民健康保険・長野県後期高齢者医療保険被保険者 1,000円
- 上記以外の保険加入者 2,000円

■その他

まだお申し込みされていない方は電話でお申し込みください。また、対象者①③の方は集団地区健診以外にも受診方法があります。集団地区以外の方の受診方法をご希望の方はお問い合わせください。



問 健康推進課 保健係

申し込みは お早めにお盆期間の くみ取り業務

お盆休み前は、業務が集中し混雑が予想されるため、くみ取りを希望される場合は、8月5日(火)までに地区担当業者にお申し込みください。

※地区担当業者は市公式ホームページをご覧ください。

■くみ取り休業期間

- 8月9日(土)～11日(月・祝)
- 8月13日(水)～17日(日)

問 生活環境課 環境衛生係

マイナンバーカードの お問い合わせフォームを ご活用ください

開庁時間内の問い合わせが困難、電話での問い合わせが苦手、という方はマイナンバーカードお問い合わせフォームをご活用ください。

マイナンバーカードに関する各種お問い合わせに、メールでお答えします。お気軽にお問い合わせください。※回答には3営業日ほどお時間をいただきます。

■お問い合わせ例

- マイナンバーカードを作りたい
- マイナンバーカードの受け取り予約をしたい
- マイナンバーカードにロックをかけてしまった
- マイナンバーカードのことがよく分からない

お問い合わせフォーム
はこちら



問 市民課 市民窓口係

参議院議員通常選挙から すべての投票所の投票 時間を1時間繰り上げ

7月執行予定の参議院議員通常選挙から、当日開設するすべての投票所の投票時間終了を1時間繰り上げ、午後7時までとします。なお、期日前投票所については変更ありません。

■当日の各投票所の時間

- 午前7時から午後7時まで

問 選挙管理委員会

教育委員、 行政委員を 紹介します

5月の市議会臨時会で議会の同意を得て任命または選任されました。

■教育委員会委員

なかむら かずひと
中村 和史(日影)

○任期5月17日から
4年間



■公平委員会委員

たばた かずき
田畑 和輝(狐島)

○任期5月17日から
4年間



問 総務課 庶務係

サマージャンボ 宝くじ発売

サマージャンボ宝くじが発売されます。この宝くじの収益金は県内市町村に交付され、福祉、環境保全、芸術文化及び地域経済の活性化などに関する事業に役立てられます。ぜひ市内の宝くじ売場にてお買い求めください。

■発売期間

7月11日(金)～8月11日(月・祝)

問 財政課 財政係

長谷鍼灸治療所を ご利用ください

鍼灸は体の表面に刺激を加えることにより、本来体が持つ調整能力(自然治癒力)を回復・発揮させることを目的とする治療法です。自然あふれる長谷で、鍼灸治療を受けてみませんか。ぜひご利用ください。

■営業時間(予約制)

- 月・水曜日 午前9時～正午/午後1時～7時
- 火・木曜日 午前9時～正午/午後1時～5時
- 金曜日 午前9時～正午

■場所 長谷健康増進センター内

※施術料など詳しくはお問い合わせください。

問 【長谷】市民福祉課 ☎98-1144



国民健康保険加入者の皆さんへ

被保険者資格書類の更新(8月1日から使用)

現在お使いの国民健康保険証・資格確認書の有効期限は7月31日(木)です。

【○:送付します ×:送付しません】

送付書類 (7月下旬送付)	マイナ保険証の 登録がある方	マイナ保険証の 登録がない方	有効期限の 表示
資格確認書(藤色)	×	○	令和8年7月31日
資格情報のお知らせ (白色:A4サイズの用紙)	○	×	70歳以上 令和8年7月31日 69歳以下 なし

○世帯の中にマイナ保険証の登録がある方とない方がいる場合には、それぞれの書類を世帯主宛に別々の封筒で送付します。

○資格情報のお知らせはマイナ保険証で受診ができない場合に、マイナンバーカードと併せて提示してください。

限度額適用認定証の更新

現在お使いの限度額適用認定証の有効期限は7月31日(木)です。更新用の申請書は送付しませんので、引き続き必要な方は、改めて申請してください。

※マイナ保険証を利用する場合、申請は不要です。

保険に変更がある場合

既に社会保険に加入しているなど、保険に変更がある場合は、お送りした被保険者資格書類と社会保険の資格書類の両方をそろえて、健康推進課国保医療係または高遠町・長谷総合支所市民福祉課で手続きしてください。その際は、届出人の本人確認のできる身分証明(マイナンバーカード・運転免許証など)をお持ちください。

問 健康推進課 国保医療係



後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ

令和7年度の保険料額

7月中旬に保険料決定通知を送付します。保険料額は、均等割額(被保険者全員にかかる金額)と、所得割額(被保険者の所得に応じてかかる金額)の合計額になります。

○均等割額 44,365円 ○所得割額 9.45%

※所得に応じて保険料の軽減措置があります。

被保険者資格書類の更新

現在お使いの後期高齢者医療保険証の有効期限は7月31日(木)です。7月下旬にマイナ保険証の利用登録の有無にかかわらず、新しい資格確認書(青色:はがきサイズ)を送付しますので、記載内容を確認し、8月1日(金)から使用してください。なお、現在使用している保険証・資格確認書は有効期限が切れたら破棄してください。

問 健康推進課 国保医療係



高遠城址公園の公園化150周年記念 『高遠城址公園フェス』開催

150周年を振り返るパネル展、高遠そばやローメン、地酒などの飲食ブース、浴衣の着付け体験、伝統芸能の披露、落語会などさまざまなイベントを用意していますので、ぜひ、高遠城址公園にお越しください。

■日時 7月26日(土)午前10時～

■会場 高遠城址公園、高遠町総合福祉センター「やます」(落語会) 問 【高遠町】高遠商工観光課



福祉医療費 受給者証の更新を お願いします

8月1日(金)から使用できる「福祉医療費受給者証」と「受給者証更新申請書」を、7月下旬に該当する方へ郵送します。更新申請書の内容に変更がある方は、朱書き訂正し、期限までに提出してください。内容に変更のない方は提出不要です。

※「子ども」の区分で認定を受けている方には、更新申請書のみお送りします。

■提出期限 8月29日(金)

提出先

健康推進課、各総合支所・支所
 ※本人や家族の所得が未申告の場合は、資格認定ができないので、至急申告をお願いします。また、本年1月2日以降に転入した方は、転入前の住所地での令和7年度所得(課税)証明などが必要になる場合があります。

※加入健康保険情報の変更の場合は、電子申請による届出ができません。下の二次元コードを読み取り、手続きを行ってください。



問 健康推進課 国保医療係



戸籍の氏名に フリガナが記載される こととなります

5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の記載事項に氏名のフリガナが追加されることとなります。5月26日以降8月中を目処に、戸籍に記載される予定の氏名のフリガナが本籍地から通知されますので、必ず通知をご確認ください。

※通知のフリガナが正しいときは、届出の必要はありません。

※詳しくは法務省のホームページをご確認ください。

お問い合わせ先

法務省専用
コールセンター
☎0570-05-0310



問 市民課 住民記録係



日本の伝統技術を学ぶはた織り講習会

全8回の講習で「さき織りバッグ」を作ります。

- **日程**
8月22日(金)～10月10日(金)
毎週金曜日 午後1時～3時30分
- **会場** みはらしファーム「草の家」
- **講習料**
13,000円(材料費別途2,000円)
- **定員** 先着10人(4人以上で開催)
- **申込期限** 8月15日(金)
- **申込・お問い合わせ先**
みはらしファーム「草の家」
☎74-1837

問 農政課 農政係



みんなで温暖化ウォッチセミのぬげがらをさがせ2025

セミのぬげがらを集め、その種類と数の変化から地球温暖化の県内への影響について考えます。

- **日時**
8月5日(火)午前10時～正午
- **会場** 鳩吹公園
- **対象・定員**
小学生先着20名
- **申込期間**
7月1日(火)～8月4日(月)
- ※定員になり次第締め切り
- ※下の二次元コードからお申し込みください。
- **お問い合わせ先**
長野県環境保全研究所
☎026-239-1031



問 生活環境課ゼロカーボン環境政策係



2025 信州ねんりんピック開催 問 社会福祉課 高齢者サービス係

【スポーツ交流大会】

- **開催日** 9月27日(土)
- **会場**
大町市内各運動競技施設
池田町アルプス広場マレットゴルフ場
- **参加資格**
県内に在住の60歳以上の方(競技種目によって参加条件の規定があります)
- **競技種目**
グラウンドゴルフ、ゲートボール、マレットゴルフ、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、ソフトテニス
- **参加費** 1人500円
- **申込期限** 7月25日(金)
- **申込方法**
競技種目別の「参加申込書」に必要事項を記入し、伊那保健福祉事務所までお申し込みください。

【長野県シニア作品展】

- **会期** 11月7日(金)～8日(土)
- **会場** 木曾町福島
木曾町文化交流センター
- **作者資格**
県内に在住の60歳以上のアマチュア
- **部門**
日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
- **申込期間** 7月1日(火)～8月20日(水)
- **申込方法**
長野県シニア作品展出品票(所定用紙)に必要事項を記入し、伊那保健福祉事務所までお申し込みください。
- **作品搬入**
10月20日(月)～24日(金)
- **作品の規格**
出品規格など詳しくは「募集案内」をご覧ください。

【お問い合わせ先】 2025信州ねんりんピック実行委員会事務局
(公益財団法人長野県長寿社会開発センター内)
☎026-226-3741 FAX 026-226-8327

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** 7月9日(水)・23日(水)
- **時間**
午前9時30分～午後0時30分
- **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。

※「もーば」について詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



② マイナンバーカード出張申請受付

- **期日** 8月6日(水)/富県・東春近地区
8月20日(水)/高遠町地区
- **時間** 午後2時30分～4時30分
- **会場**
最寄りの選挙投票所となっている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** 7月1日(火)～7日(月)
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

かんてんぱぱホール 7月の催し物 入場無料 お問い合わせ TEL 0265-78-5107 www.kantenpp.co.jp

- | | |
|--|---|
| 写真集団アルプ 第23回写真展「山からのメッセージ」
…………… 2日(水)～ 8日(火) | 信州の陶芸作家11人展 第46回 長野県陶芸展
…………… 12日(土)～ 21日(月) |
| 木のある暮らし ～竹内健悟(家具工房kigumi)～
…………… 3日(木)～ 7日(月) | 第19回 瑞雲墨志会展 …………… 24日(木)～ 30日(水) |
| | プチフルール パン粘土の花展 …… 25日(金)～ 29日(火) |

かんてんぱぱ西ホール 7月の催し物 第7回伊那VALLEY映画祭 …………… 25日(金)～27日(日)

「モバイルクリニック」 事業 愛称募集

現在運行中の「INA ヘルスモビリティ」の利用拡大に伴い導入する妊産婦健診用車両の愛称を募集します。

■募集期間 8月1日(金)まで

■応募資格

市内在住、在勤、または在学の中
学生以上の方

■募集テーマ

未来を育む、柔かいぬくもりのよ
うな愛称

■表彰(副賞あり)

採用者(1名)を表彰します。

※応募は、右の

二次元コードから
お願いします。



問 企画政策課 新産業技術推進係

遺児などに 対する福祉金を 支給します

児童の父母などが死亡している、
または重度障害者である場合に、遺
児等福祉金を支給します。

■支給資格

令和7年2月1日以前から引き続
き市内に住所があり、4月1日現在
18歳未満の児童を養育する方

■支給額(年額)

児童1人につき24,000円

■申請期限

7月31日(木)

※対象と思われる方には申請書
を送ります。お手元に届かない
場合はお問い合わせください。

問 子育てサポート課 こども相談係

第28回長野県 障がい者文化芸術祭の 作品募集

この芸術祭は、障害者の文化芸術
活動の振興と社会参加の促進を図
るため、文化芸術活動の成果を発表
し、その鑑賞を通じて、障害の有無
にかかわらず、出会いとふれあいの
輪を広げる機会として、長野県が毎
年開催しています。多くの方の出席
と参加をお願いします。

■応募資格 県内に住所を有する障害者

■募集作品 絵画、手工芸、書道、写真など

■申込期間

7月15日(火)～8月1日(金)

※作品提出の時期は、申込受付後
にお知らせします。

■申込先 社会福祉課 障害者係

■文化芸術祭開催日

9月20日(土)・21日(日)

■会場 長野県障がい者福祉センター
サンアップル

※詳しくは市公式ホームページをご
覧いただくか、お問い合わせください。

問 社会福祉課 障害者係

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。

【長谷会場】

■日時 7月1日(火)午前10時～午後3時

■会場 長谷公民館

【高遠町会場】

■日時 7月10日(木)午前10時～午後3時

■会場 高遠町総合福祉センターやますそ

※相談は無料で秘密は固く守られます。

問 地域創造課 人権男女多文化共生係

令和7年10月入学 放送大学入学生募集

放送大学は、BS放送やインター
ネットなどを利用して授業を行う通
信制の大学です。心理学・福祉・経
済・歴史・文学・情報・自然科学など、
300以上の幅広い授業科目があり、
1科目から学ぶことができます。

■出願期限

○第1回:8月29日(金)まで

○第2回:9月11日(木)まで

■資料請求・お問い合わせ先

放送大学長野学習センター

☎0266-58-2332

(<https://www.ouj.ac.jp>)

問 生涯学習課 生涯学習文化振興係

伊澤修二 記念音楽祭 合唱団員募集

10月25日(土)に開催する、伊澤
修二記念音楽祭に出演する合唱団
員を募集します。東京藝術大学音楽
学部の学生オーケストラと大迫力の
共演をしてみませんか。

■合唱曲目

マタイ受難曲より

「No.54コラール」「No.68終結合唱」

■練習日

8月24日から毎週日曜日

※9月7日を除く。

■時間

午後6時30分～8時30分

■会場

伊那公民館または

いなっせ6階「ニシザワ

いなっせホール」

■申込期限 8月15日(金)



問 生涯学習課 生涯学習文化振興係



 伸和コントロールズ株式会社
Shinwa

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)



宅配ボックス購入 支援事業補助金 のご案内

インターネットを活用した通信販売等が増加する一方で、宅配便の再配達によるトラックからのCO²排出量が及ぼす地球温暖化への影響が懸念されています。市では、再配達削減のため「宅配ボックス購入支援事業」を開始します。

■補助金額

宅配ボックスの購入費用に対し、
2分の1(上限1万円)

■申請受付開始日

8月1日(金)

■申請方法

交付申請書および添付書類を持
参またはメールにて提出
(t-box@inacity.jp)

■その他

受付予定件数は50件です。申請
順に受付を行い、上限に到達次
第、申請受付を終了します。
※申請方法など詳しくは、市公式
ホームページをご覧ください。

 生活環境課
ゼロカーボン環境政策係

若い世代の結婚 新生活を応援します (結婚新生活支援事業)

夫婦として新たな生活を始める世帯を
対象に、結婚に伴う費用(住居費、リフォーム費用、引越費用)の一部を支援します。

■対象世帯

○令和7年1月1日～令和8年3月
31日までの間に婚姻届を提出し
受理された夫婦の世帯

○婚姻日の年齢が夫婦ともに39歳
以下の世帯

○令和6年度の所得の合計が500
万円未満の世帯

■対象となる経費

○住宅取得または建築工事に要した費用

○住宅の賃借に要した費用

○住宅のリフォーム工事に要した費用

○引越に要した費用

※結婚新生活を始めるにあたり令和7年
4月1日以降に支払った費用に限る。

■補助金額

○夫婦ともに29歳以下の世帯
最大60万円

○夫婦ともに39歳以下の世帯
最大30万円

※申請にあたっては、必ず事前に電
話またはメールでご相談ください。

 地域創造課 結婚推進係

年金ガイド

令和7年度国民年金保険料 免除・納付猶予申請の受付開始

経済的な理由で国民年金
保険料を納付することが困難
な場合には、申請により保険
料の納付が免除や猶予とな
る制度があります。免除や猶
予を受けずに保険料が納め
忘れの状態、万が一障害や
死亡といった不慮の事態が
発生すると、障害基礎年金や
遺族基礎年金が受けられな
い場合がありますので、免除
や猶予を希望される方は申
請してください。

■申請受付開始日 7月1日(火)

■提出先

健康推進課国民年金係また
は伊那年金事務所

※「マイナポータル」から電子
申請することもできます。

※申請は原則として毎年必要
です。また、申請時点の2年1
カ月前の月分までさかのぼ
って申請することができます。

※申請年度の前年の所得によ
り審査を行います。配偶者
や世帯主の所得が多い場合
は、免除や猶予に該当しな
い場合があります。

詳しくはお問い合わせくだ
さい。

 健康推進課 国民年金係/
伊那年金事務所 ☎76-2301

小学生親子水泳教室

夏休みに親子で楽しく水泳の練習をしませんか。

■期間 7月28日(月)～8月1日(金) 午後1時30分～3時

■会場 高遠スポーツ公園プール

■参加費 1人1,500円(保険料込み)

■定員 先着20名(保護者含む) ※参加には保護者の付き添いが必要です。

■その他 市公式ホームページの専用フォームまたはお電話にてお申し込みください。

 スポーツ課 スポーツ推進係

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

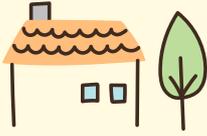


※背景写真はイメージです。

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

市営住宅 募集予定住宅



市営住宅のお申し込み・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。

- 若宮団地A棟(身障者向け)
2LDK 22,000~32,700円 1戸
- 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。

- ハイツ小原南住宅(D)
2LDK 34,000円 1戸
- ハイツ小原南住宅(F)
2LDK 40,000円 2戸
- ハイツ小原南住宅(G)
2LDK 40,000円 2戸
- メゾンの場住宅
2LDK 35,000円 3戸

申込受付期間

7月1日(火)~7月7日(月)

抽選日 7月9日(水)

入居日 8月1日(金)

※入居抽選会の結果により募集内容が変更となる場合があります(金額は家賃)。

問 長野県住宅供給公社 ☎98-7450



第72回 市民体育祭

【軟式野球一般の部】

- 期日 8月24日(日)・31日(日)
- 会場 伊那ニッパツ野球場 他
- 申込期限 8月4日(月)正午
- 代表者会議

- 日時 8月8日(金)午後7時~
- 会場 市役所501会議室

【市民登山】

- 期日 9月6日(土)~8日(月)
- 場所 八甲田山
- 参加費 63,000円
(交通費、宿泊費、保険を含む)

- 募集人数 10名
- 申込期限 8月8日(金)
- 参加者説明会

- 日時 8月29日(金)午後6時30分~
- 会場 市役所501会議室
- ※市民体育祭は、市内在住、在勤または在学の方ならどなたでも参加できます。
- ※申込用紙は市スポーツ課にあります。また市公式ホームページからもダウンロードすることもできます。

問 スポーツ課 スポーツ推進係



ラジオ体操 強化月間のお知らせ

子どもたちと一緒にラジオ体操をして、さわやかな汗を流しましょう。

【ラジオ体操強化月間】

- 期間
市内小中学校の夏休み直前の土曜日から夏休みが終わるまで

【強化月間オープニングセレモニー】

- 日時 7月19日(土)午前6時~
- 会場 長谷小学校グラウンド
(雨天の場合は体育館)

問 スポーツ課 スポーツ推進係



伊那市民プール 高遠スポーツ公園プール にお出かけください

水泳は全身を使った運動として、バランスの取れた体力づくりができます。ご家族おそろいでお出かけください。

- 期間
7月12日(土)~8月24日(日)

【○:開場します ×:休場】

期間	月~金	土・日・祝日
7/12-23	×	○
7/24-8/24	○	○

今年度から高遠も定休日なし

■開場時間

伊那:午前9時~午後5時
高遠:午前10時~午後5時

■入場料

伊那:一般500円、
小中学生200円(幼児は無料)
高遠:一般200円、
小中学生100円(幼児は無料)

■お問い合わせ先(開場期間中のみ)

伊那:☎78-5040
高遠:☎94-5030

※今年度から高遠スポーツ公園プールの夜間営業がなくなります。

※両プールとも、初日は無料開放します。

※足入れ型浮き輪の使用は禁止します。
※屋外プールは天候や低温等で休止になる場合もあります。



問 スポーツ課 スポーツ施設係



ファミリーホール伊那

家族葬専用

客席プロジェクション
マッピング設置



さくらホール

お通夜から家族葬一般葬、
精進者まで...
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

MEGADON・
キョーテUNY
伊那店様

仁愛病院

伊那市役所

至サイロード

あいのネットグループ 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

クマを寄せ付けないために

自然豊かな伊那市には、野生鳥獣が数多く生息していますが、近年クマによる人身被害が大きくな問題になっています。市では、市民の皆さんの命や財産を守ることを最優先に、クマが生活圏域に出没した際に迅速かつ確実な排除を行うことを目的に、地域区分(ゾーニング)を導入しています。

人身被害を防止するために、クマを集落へ寄せ付けない環境を地域で協力して作りましょう。

【ゾーニングとは】

市内を「主要生息地域」、「緩衝地域」、「排除地域」の3つのゾーンに区分して、人とクマとのすみ分けを行うとともに「排除地域」内にクマが出没した場合は、市町村権限により捕獲を許可します。ゾーニングの導入により、生活圏域に出没した際、速やかに対処することが可能となります。

【誘引物の除去】

収穫せずに放置した農作物や放棄された生ゴミは、クマなどの野生動物の餌になり集落へ下りてくる原因になります。放棄作物や生ゴミは適

切に管理・処分しましょう。

【やぶの刈払い】

森林境や耕作放棄地、民家、通学路に隣接するやぶが生い茂っていると、クマの隠れ場所となり農業被害や人身被害の原因となります。草刈りを行いクマの隠れ場所を減らしましょう。

【クマに遭遇しないポイント】

○薄暗い時間帯の行動は避ける

クマは餌を求めて歩き回りますが、特に薄暗い時間帯に出没する可能性が高くなります。森林付近では、夕暮れや早朝の時間帯に外出することはできる限り避けて下さい。

○音の出る物を持ち歩く

クマは聴覚が人間よりも優れています。鈴やラジオなどを携帯して、クマに自分の存在を知らせましょう。



森林内のツキノワグマ

問 50年の森林推進課



市誌
編さん室
だより

伊那市誌「ぼれ話」第8弾

選挙は平日投票が一般的でした

日本では、選挙といえば「日曜日」の投票が定着していますが、世界では必ずしもそうではありません。

昨年のアメリカ大統領選挙は11月5日「火曜日」に行われました。アメリカでは1845年、大統領選挙の投票日は11月の第1月曜日の次の火曜日と連邦法で定められました。当時、国民の多くは農業に従事するキリスト教徒だったため、収穫が終わり、冬が本格的にやってくる前の11月が最適であり、日曜日はキリスト教の安息日であるため避けられました。

イギリスの選挙では、慣例的に「木曜日」に多く実施されます。韓国では、大統領選挙を含む国政選挙の投票日は「水曜日」。この日は休日になります。

日本もかつては平日投票が一般的でした。1890(明治23)年の第1回衆議院選挙の投票日は「火曜日」でした。戦前に行われた21回の衆議院選挙を見ると、投票日が日曜日なのは2回しかなく、戦後も1969(昭和44)年まで計11回の選挙のうち6回が平日投票

票でした。それ以後は日曜日を投票日とすることが慣例となっていました。参議院選挙は1959(昭和34)年の火曜日の投票が最後の平日投票でした。

地方選挙でも全国的に日曜日を投票日とする自治体が大半ですが、公職選挙法には、投票日の曜日の定めはなく、今でも日曜日以外に投票日を設けることは可能(国政補欠選挙は除く)です。

旧伊那市は1983(昭和58)年、高遠町は1972(昭和47)年、長谷村は1971(昭和46)年以降の地方選挙は日曜日投票となりました。

なお、投票日に仕事や用務などで投票できない場合には、投票日前に投票ができる期日前投票制度が設けられています。



参議院議員選挙投票の様子
1959(昭和34)年6月2日(火)

問 市誌編さん室

伊那市長の

たき火通信

充実する伊那市の産科・婦人科



①菜の花マタニティクリニック②このはなクリニック③鷲見産婦人科

令和8年4月から県立木曽病院では、お産の受け入れを取りやめると言うショッキングな公表がなされました。木曽谷唯一の出産のできる病院がなくなることは、地域のみなさんにとって極めて深刻な事態です。こうした状況は大町や上田など県内各地で起きています。伊那市においてはどうでしょうか。

平成25年(2013年)、知人のK氏から「産婦人科を開業したい」と言うドクターがいるけれど、一度会ってみたい?と連絡がありました。現在の「菜の花マタニティクリニック」の鈴木先生です。話は順調に進み、翌々年には伊那市日影に素敵なクリニックが開業しました。その5年後、再びK氏からの情報で開業に至ったのが、不妊治療も行う伊那市上新田の「このはなクリニック」です。各地で産婦人科が閉院している時代に、安心して出産や不妊治療、女性特有の診療のできる医院が誕生したのは伊那市にとって大きな朗報です。そしてつい最近、伊那市荒井に「鷲見産婦人科」が開業し、伊那市ばかりか上伊那の住民にとっても安心の環境が充実してきました。良い知らせは続きます。

「菜の花マタニティクリニック」には、東京から子どもの教育移住で来た女性医師と、長野からの男性医師の2人が新たに加わりました。これで伊那中央病院の産婦人科医6人と、従前から市内で開業している病院、医院に加え、前述の菜の花マタニティクリニック・このはなクリニック・鷲見産婦人科を合わせて、伊那市内には産婦人科・婦人科の病院・医院が7ヶ所、ドクター数は全部で14人となりました。安心が重層する伊那市です。

令和2年(2020年)から始まった伊那市モバイルクリニック事業、医師の乗らない移動診療車「INAヘルスマビリティ」も好評で、市内12の医療機関が共同利用しています。移動診療車は、需要の高まりから今年の10月には、妊婦健診・産後健診専用車両の導入も計画しています。婦人科相談の利用として、中学校・高校の女子生徒を対象とした女性特有の悩みなどをこのモバイルクリニックが学校などに赴き、クリニックの婦人科の先生らが、オンライン相談できる新たな活用も始まりました。

伊那市長 白鳥孝

7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
5日~	白鳥市長のたき火通信
12日~	高遠町総合支所新庁舎
19日~	高遠城址公園フェス
26日~	伊那まつり

※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。

問 地域創造課 地域ブランド推進係

7/18フィンランド視察報告会 開催!

ココろをむすび 伊那をつなぐ story vol.14

森に寄り添い、世界一幸せな国と呼ばれるフィンランド。

子どもが学校で他人と比べられることも競わされることもなく、自分の軸を大切に学ぶ。地域や自然と



共にある保育や子ども主体の学び。デジタルとアナログの効果的な教育。誰かの「やってみよう!」を、国をあげて全力で応援する仕組み。街中にあふれる世代や立場を超えた「混ざり合う場」。誰でも自由に森に入り森を楽しむ、人々に浸透した林業文化。廃材さえも資源として無駄なく活かす、やさしい産業の数々——。そんな景色の中に、伊那市が大切にしているものと重なる価値観もありました。

今年5月、伊那市では大学関係者や学生、教育や林業、建築、食等に関わる民間の方と共に、フィンランド北カレリア地域やヘルシンキなどを訪問。主に教育とビジネスの2つの班に分かれ、更に細分化して同時に4つの視察が進行するなど、参加者それぞれの多様な視点で様々な現場に触れました。報告会では、現地での発見や繋がり、風景や出会い、学びを紹介

■ 森と学びを軸としたフィンランド視察報告会 ■

日 時：7月18日(金)午後6時~8時

会 場：市役所5階501・502会議室

内 容：視察参加者による報告、対話など

その他：参加無料、オンライン併用予定 詳しくはこちら



いなして子育て



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 2日(水) 助産師による育児相談
8日(火) 女性のしごと相談
- 富 県 3日(木) 歯科衛生士による歯科相談
- 西箕輪 4日(金) おはなしひろば
- 竜 南 10日(木) ミニシアター
- 上の原 15日(火) さわやかベビーマッサージ
(午後1時30分～2時)

※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。

はだかんぼうで水あそび!

子育て支援センターではプール遊びが始まります。
プール用の紙パンツ・タオル・帽子・水筒
を持ってきてね♪



問 こども政策課

育児相談 (午前9時～11時30分) ※体重測定ができます

○ 火曜日(祝日を除く)伊那市保健センター

健康相談 (午前9時～11時30分)

- 1日(火) 美篤・東春近・西春近支所、高遠町文化センター
- 8日(火) 長谷健康増進センター
- 15日(火) 富県・手良・西箕輪支所、高遠町文化センター
- 22日(火) 長谷健康増進センター

要予約 **離乳食相談** (午前9時～11時30分)

- 1日(火) 高遠町文化センター
- 8日(火) 長谷健康増進センター
- 15日(火) 伊那市保健センター、高遠町文化センター
- 22日(火) 長谷健康増進センター

子育て相談 (午前8時30分～午後5時)

○ 平日 伊那市保健センター(☎72-0999)

子どもの発達に関する相談 (午前8時30分～午後5時)

○ 平日 小鳩園(☎72-2576)

教育相談 (午前8時30分～午後4時30分)

○ 平日 学校教育課 教育支援係

問 子育てサポート課(☎78-9711)/【高遠町】市民福祉課

わが子の

思い出フォト

えいくん
(3ヶ月)

毎日が発見の連続だね! 元気いっぱい大きくなってね!



れんとくん
(1歳)

歩けるようになったので沢山公園に遊びに行こうね!



市内在住の0歳から小学校就学前のお子さんの写真を募集しています。右の二次元コードからご応募ください。



問 秘書広報課

取り組みを紹介します

希望保育 安心の子育て環境



お盆期間・年度末に保育を希望するご家庭のお子さんは「希望保育」を利用しています。

お盆期間：8月12日(火)～15日(金)
年度末：3月25日(水)～4月2日(木) 予定

※申し込みは各保育園にて事前に希望をとりまとめます。



乳がん検診、受けていますか？

乳がんとは

日本人女性の乳がんは、40代後半から50代にかけて最も多く発症します。一生のうちにおよそ9人に1人が乳がんと診断されています。乳がんは、女性にできるがんの中で、1番多いがんです。

早期発見・早期治療のために

乳がんは、体の外から自分で触って異常を確かめることができるがんです。セルフチェックは、月に一度、生理がある方の場合、月経が終了して約一週間後に行います。習慣的に自分の乳房の触り心地を覚えておき、変化を感じたら、迷わず診察を受けましょう。

乳がんは、早期に発見すれば高い確率で完全に治すことができます。そのため、定期的に検診を受診することが大切です。市でも、乳がん超音波検診と、マンモグラフィ検診を実施しています。また、検診対象者の方に費用の補助を行っており、41歳の方は無料で受けられ

気を付けたい乳房の変化

- ・乳房のしこりの自覚
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭や乳輪のびらん
- ・乳房の皮膚の凹みや引きつれ
- ・乳房痛

乳がんの危険因子

- ・年齢(40歳以上)
- ・未婚の人
- ・高齢初産の人(出産をしていない人)
- ・初潮が早く、閉経が遅い人
- ・肥満の人(閉経後)
- ・血縁者に乳がんになった人がいる
- ・良性の乳腺疾患になったことがある



ます。受診を希望される方は健康推進課へお問い合わせください。

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。参加費は200円です。ご家族、ご本人、どなたでも気軽にご参加ください。

- きたっせ(山寺)
4日(金) 午前10時～11時30分
- 溝友館(長谷)
10日(木) 午前9時30分～11時30分
- やますそ(高遠町)
11日(金) 午前10時～11時30分
- 北和田会所(富県)
22日(火) 午前9時30分～11時30分
- ぬくもり館(西箕輪)
23日(水) 午前10時～11時30分



伊那から減らそうCO₂!!

目標に向けて取り組みを進めています

問 生活環境課 ゼロカーボン環境政策係

取り組み状況

市では、豊かな環境を次世代に引き継ぐため、「伊那から減らそうCO₂!!～伊那市二酸化炭素排出抑制計画～」に基づき、CO₂排出削減の取り組みを進めています。

木質バイオマス設備の導入や、照明LED化等の取り組みにより、令和6年度末時点で約61,592トンのCO₂の排出を抑制しました。これにより、伊那市二酸化炭素排出抑制計画における2つの目標のうち1つ目の、市内一般家庭のCO₂排出量に占める再生可能エネルギーによる抑制割合は44.5%で、目標値に対する達成率は84.0%になりました。2つ目の目標である、木質バイオマス設備導入によるCO₂抑制量は4,905トンで、目標値に対する達成率は49.3%です。

補助金をご活用ください

既存住宅の屋根への太陽光発電設備設置や、ペレットストーブ等の木質バイオマス設備設置に対して補助金を交付しています。昨年度は、太陽光発電設備71件、蓄電池56件、ペレットストーブ16件、薪ストーブ49件、ペレットボイラー4件、薪ボイラー3件の補助金を交付しました。補助金について詳しくは以下の窓口へお問い合わせください。

生活環境課

太陽光発電設備、定置型蓄電設備、太陽熱利用システム

50年の森林推進課

ペレットストーブ、薪ストーブ、ペレットボイラー、薪ボイラー、チップボイラー

休日歯科診療

上伊那口腔保健センター ☎78-8510

6(日)、13(日)、20(日)、21(月・祝)、27(日)
受付時間:午前8時30分～11時30分

水道料金・下水道使用料

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

ごみ処理施設

上伊那クリーンセンター ☎98-8337

燃やせるごみ受入日:月～金曜日
午前8時30分～午後4時30分
7月の休日受入日:21日(月・祝)

クリーンセンターハ乙女 ☎79-8773

燃やせないごみ受入日:月～金曜日
午前8時30分～午後3時30分
7月の休日受入日:21日(月・祝)

証明書交付等取扱

市民サービスコーナー ☎72-4179

7月の休業日:毎週月曜日、29日(火)

コンビニ交付

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

7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ことがありますので、電話でご確認ください。
※市内のみ掲載しています。市外については市公式ホームページをご覧ください。

6日	医	下條医院	(内、小、脳)	☎ 76-5353	手良
	医	伊那市国保長藤診療所	(整)	☎ 94-2001	高遠町
	医	ケイ皮フ科クリニック	(皮)	☎ 71-7881	上新田
13日	薬	アイン伊那薬局		☎ 77-0085	手良
	薬	かなみいろは堂薬局		☎ 94-1168	高遠町
	医	野沢医院	(内)	☎ 74-5000	西町
20日	医	ふかさわ耳鼻咽喉科医院	(耳)	☎ 77-1833	山寺
	医	このはなクリニック	(婦)	☎ 98-8814	上新田
	薬	小池薬局		☎ 72-1311	荒井
21日	医	神山内科医院	(内)	☎ 78-5151	西町
	医	厚生連西箕輪診療所	(内)	☎ 73-3351	西箕輪
	薬	アイン薬局伊那西町店		☎ 98-8030	西町
27日	薬	おおがや薬局		☎ 74-0075	西箕輪
	医	仁愛病院	(内、外)	☎ 78-3333	西町
	医	岩田クリニック	(泌)	☎ 73-1929	荒井
7月	医	天竜河畔医院	(整)	☎ 72-2205	御園
	薬	ひだまり薬局		☎ 98-6902	西町
	薬	ホシ薬局		☎ 72-2365	坂下
7月	医	田中病院	(内、外)	☎ 78-3555	下新田
	医	滝小児科医院	(小)	☎ 71-5250	西町
	薬	アイセイ薬局伊那西町店		☎ 71-4607	西町
	薬	ライフ薬局伊那		☎ 98-6802	下新田



各種相談

相談は無料です。お気軽にどうぞ。

7月	相談内容	いつ	どこ	お問い合わせ先
	行政相談	4日(金)午前10時～正午 10日(木)午前9時～11時	高遠町総合福祉センターやますそ 市役所304会議室	総務課 庶務係
要予約	税理士会員による税務相談	2日(水)午後1時30分～3時	産業と若者が息づく拠点施設allia(アルファ)	税理士会伊那支部 ☎74-8170
要予約	行政書士による各種相談	9日(水)午後1時～3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	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	17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	4日(金)、18日(金)、25日(金) 午前9時～正午	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
要予約	弁護士による法律相談	11日(金)午後1時～3時	福祉まちづくりセンター	
	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	長野地方方法務局伊那支局	長野地方方法務局伊那支局 ☎78-3462
	健康相談	月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	健康推進課 保健係	健康推進課 保健係
	健康相談	1日(火)、15日(火) 午前9時～11時30分 8日(火)、22日(火) 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	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	18日(金)午後2時～5時	伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課	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)	日程はお問い合わせください。	伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課	伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎76-6837
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	伊那市保健センター	子育てサポート課 こども相談係 ☎72-0999



文化施設だより

2025年
7月号

発行:
令和7年7月1日

- 生涯学習センターからのお知らせ… P19・P20
- 図書館からのお知らせ…………… P21
- 信州高遠美術館からのお知らせ…………… P22
- 高遠町歴史博物館
伊那市民俗資料館からのお知らせ…………… P23
- 創造館だより…………… P24・25

※それぞれの日程や内容が変更になる場合があります。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。各施設にお問い合わせください。

夏 読書
Summer Reading
-2025-

夏休みには図書館へ行こう。
そして、新しい世界へ飛び込もう！
読む、聞く、語る、調べる、
観る、作る、体験する…。
本から、そして、
だれかから伝えてもらった発見
ワクワクを、つぎはきみが、
だれかに伝えてみよう！

参加申込期間は
6/26(木)～7/6(日)です。

詳細は伊那図書館ホームページへ

Inspection Report

梅平では、富県区民全体が集い、交流を行います。特に富県小学校と新山小学校は卒業後の中学校が異なるため、児童による学校紹介や校歌の交換などの交流は、子どもたちだけでなく大人たちにとっても大切な時間となっています。

ちなみに、帰りは約2時間で下山できました。私自身20回以上は参加していますが、いつまで参加できるか挑戦中です。

これからもこの区民ハイキングと、子どもたちと地域の交流が長く続く事を願っています。

小松 由和
こまつ よしかず



区民ハイキング

令和7年5月3日(高鳥谷山及び梅平)

社会教育委員が行く
富県公民館主催
第58回高鳥谷山
区民ハイキング

第58回を迎える富県公民館主催の「高鳥谷山区民ハイキング」に今年も参加しました。今年も多くの方の皆さんが参加され、各地域の集会所から高鳥谷山を目指しました。

私は、貝沼・桜井ルートの集合場所である御殿場遺跡から約2時間半かけて高鳥谷スカイラインを歩き、梅平まで登りました。



生涯学習センター



第22回 伊那市民芸術文化祭 参加者募集

- 【開催日】12月6日(土)、12月7日(日)
- 【会場】伊那市生涯学習センター
- 【募集内容】芸術文化団体または個人(市外参加も可)
 - ・舞台発表部門 30分以内/1団体、15分以内/1個人 計15団体程度まで
 - ・美術展示部門 壁掛け展示 1区画(横80cm×縦120cm以内) 置展示 1区画(横60cm×縦60cm以内) 計150区画
- 【受付】7月1日(火)～9月30日(火)
 - ※定員になり次第、受付は終了とさせていただきます。
- 【その他】お申し込み、参加費などのお問い合わせ先
NPO法人伊那芸術文化協会
☎:0265-78-6106(9:30～17:30 日・祝日休み)

ジュニア和楽器講座 参加者募集

邦楽の将来を担う子どもたちの育成と共に、和楽器に触れてみる。また、大勢で合奏することの楽しさを味わってもらうことを目的に「ジュニア和楽器講座」の参加者を募集します。

- 【対象】小学生～高校生
- 【募集人数】30人
- 【使用楽器】箏/三味線/尺八(三味線は小学校5年生以上)
- 【会場】伊那市生涯学習センター
401・701・702会議室/多目的レッスン室
- 【参加費】5,000円
- 【練習日程】毎月1回日曜日(予定)
 - ◇経験者クラス 午前10時から
 - ◆初心者クラス 午後1時から
- 【確認事項】準備品等に注意事項があります。
- 【申し込み先】伊那市生涯学習センター
- 【お問い合わせ】日本の音を未来に実行委員会
(気賀沢)090-6045-3276
(伊東)090-8328-6472



千両千両 井月さんまつり

「千両千両!井月さんまつり」と「信州伊那井月俳句大会」が一つになり、盛りだくさんのまつりにアップデート!

- 【開催日】9月13日(土)、9月14日(日)
- 【会場】いなっせ6階
「ニシザワイなっせホール」
- 【内容】1日目 9月13日(土)
 - ◆午前10時
 - ①創造館探検 案内人:創造館館長
会場:伊那市創造館
 - ②映画鑑賞 「上伊那の祭りと行事」
会場:ニシザワイなっせホール
※2つの会場にて催しを開催します。
 - ◆午後1時 第34回 信州伊那井月俳句大会
会場:ニシザワイなっせホール
内容:各賞発表、表彰式、特別選者による「俳句談義」
 - ◆午後4時30分 演奏会
内容:風羅念仏と民謡の夕べ
 - ◆午後6時～8時 懇親会
会場:伊那市生涯学習センター6階ホワイエ
参加費:3,000円(当日お支払いください。)
- 【内容】2日目 9月14日(日)
 - ◆午前8時30分～午後3時30分(予定)
「伊那谷バスツアー」
集合:いなっせビル1階
解散:いなっせビル周辺
乗車場所:伊那バスターミナル
参加費:4,000円
(昼食代金込。当日お支払いください。)
- 【お問い合わせ】(一社)井上井月顕彰会
(東京事務所)03-3352-2291



ちびっこ広場から 7月のお知らせ
 会場:生涯学習センター7階ちびっこ広場
 【助産師さんの相談日】1日(火)午前10時30分～正午
 ※予定は、変更または中止になる場合があります。



お申し込み・お問い合わせ **伊那市生涯学習センター**
 〒396-0025 伊那市荒井3500-1(いなっせビル内) ☎0265-78-5801/FAX.0265-78-5802
 HP:<http://www.inacity.jp> e-mail:sgc@inacity.jp
 ※会場をご予約される際、日程・会場ご希望どおり確保できない場合があります。恐れ入りますが、あらかじめ予備日をご用意ください。
 ※主催者の都合により、催事の内容・時間などが変更になる場合もありますのでご了承ください。
 開館時間:午前8時30分～午後10時 休館日:毎週水曜日(水曜日が祝日の場合は木曜日)・年末年始



つなぐ、暮らしと技術を。
つなぐ、今と未来を。

プリント配線板の開発・設計・製造・販売

SHINKO 住友金属鉱山グループ
株式会社 伸光製作所

長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪12238

あなたも一流ピアニスト ～気軽にコンサートピアノを弾こう～ Vol.22

当センターのニシザワいなっせホールは、3台のピアノを備え、そのどれもが現在では製造できない象牙の鍵盤です。響きのよいホールで、3台のピアノを弾き比べて楽しんでみませんか？



♪日本楽器製造CF(ヤマハの前身)
♪スタインウェイ&サンズ(D-274)
♪ヤマハ(CFⅢSA)

【受付】7月12日(土)～(※定員になり次第締め切ります。)午前9時～午後8時
※今回受け付けるのは<VOL.22> 8月開催分のみです。
※予約受付は窓口受付のみです。
※一家族(グループ)1回のみ予約とさせていただきます。

【日時】8月21日(木)、22日(金)、23日(土)
午前9時～午後8時

【会場】いなっせ6階
「ニシザワいなっせホール」

【参加費】500円/1時間
(1家族または1グループ)

【お問い合わせ】伊那市生涯学習センター内
NPO法人クラシックワールド



童謡の日に歌うコンサート

ほりくち 堀口ゆきお と 音空間
おんくうかん

童謡をはじめ、昔から歌い継がれている日本の歌を中心にお贈りします♪

【日時】7月6日(日) 午後2時～(開場午後1時30分)

【会場】いなっせ6階「ニシザワいなっせホール」

【入場料】500円(全席自由)

【曲目】♪浜辺の歌 ♪里の秋
♪旅愁 ♪朧月夜
♪月の砂漠
♪朝はどこから…など

【お問い合わせ】伊那市生涯学習センター内
NPO法人クラシックワールド



第19回 小さな芽コンサート

未来の音楽家の才気あふれる音色をおたのしみに!

地元で音楽活動している小学生から高校生までの子どもたちが、歌・ピアノ・ヴァイオリン・フルート・邦楽などを演奏します。

【日時】7月13日(日)
午後2時～(開場午後1時30分)

【会場】いなっせ6階
「ニシザワいなっせホール」

【入場料】無料(全席自由)※要整理券

【お問い合わせ】伊那市生涯学習センター内
NPO法人クラシックワールド
(担当:北沢)



軒下コンサート出演者募集

毎年、さまざまな出演者の、多彩なパフォーマンスで賑わっている、いなっせビル1階・正面入口付近をステージとして行うコンサートです。

出演にあたって

【開催期間】9月までの期間で、原則、ご希望の日に出演できます。

【開催時刻】希望の時間帯でできるだけ対応します。

お申し込み時に相談してください。

【出演時間】30分以上であることとします。

【出演料等】出演料は出ません。ボランティア出演です。

【ジャンル】音楽・ダンス・演芸・その他ジャンルは問いません。

昨年までの出演団体

フルート・クラシックギター・吹奏楽・落語・アルパ・アカペラ・コーラス・ピアノ・バイオリン・オーケストラ・手話ダンスなど

【その他】企画は、それぞれのグループ(個人)で立案してください。その他詳細については、お申し込み時に確認してください。

【お問い合わせ】伊那市生涯学習センター内
NPO法人クラシックワールド(担当:北沢)

7月の主な催し物

ニシザワいなっせホール(6階)

- 1日(火) まほらいな市民大学 午後1時30分～
- 6日(日) 童謡の日に歌うコンサート 午後2時～
- 13日(日) 第19回 小さな芽コンサート 午後2時～
- 17日(木) まほらいな市民大学 午後1時30分～
- 19日(土) 松澤音楽教室ピアノ演奏発表会 午後1時～
- 20日(日) 小牧音楽教室ピアノ発表会 午後1時～
- 26日(土) かみとくれんサマースクール 午前9時45分～

展示ギャラリー(2階)

- 4日(金)～10日(木)
「第5回記念展 伊那の風景を描く絵画展」午前9時～午後5時
(4日は正午から、10日は午後3時まで)

8月の予約調整会議

【日時】8月1日(金)
受付開始:午後6時30分～ 調整会議:午後7時～
【会場】研修室501(生涯学習センター5階)
※午後7時前には必ずお集まりください。

[ホール・展示ギャラリー]

【予約対象期間】令和8年8月1日(土)～8月31日(月)

[会議室などそのほかの施設]

【予約対象期間】10月2日(木)～10月31日(金)

7月

休館日

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)

伊那谷発信地域ポータルサイト

伊那谷ねっと

伊那市・箕輪町・南箕輪村の役立つ情報を集めた便利なサイトです。

ICT 伊那ケーブルテレビジョン株式会社

ニュース

行政情報

休日当番医

ごみカレンダー

イベントカレンダー

おくやみ

ライブカメラ

天気

いなテレ動画

スマートフォンはこちらから



<https://ina-dani.net/>



図書館



伊那図書館

〒396-0025 伊那市荒井3417-2
TEL.0265-73-2222
FAX.0265-76-7122
開館時間:午前10時～午後7時
休館日:毎週月曜日、毎月最終火曜日

おはなし会・イベント

- 親子でふれあいリトミック 2日(水) 午前11時 定員15組
予約優先
- おはなしのひろば 0-1歳児対象(わらべうた) 9日(水)、23日(水) 午前11時
2-3歳児対象(読み聞かせ) 16日(水)、30日(水) 午前11時
- おはなしぱれっとのおはなし会 全年齢対象
26日(土) 午前10時30分
- みんなのおはなし会 小学生以上対象 27日(日) 午後4時

テーマブック

「おとなも自由研究!」(一般室)

自由研究は子どもだけのものじゃない!大人も楽しみましょう!

「今年は何する?夏休み特集!」(児童室)

待ちに待った夏休み!夏ならではの本を特集します。



夏・読書 Summer Reading 2025

開催期間 19日(土)～8月17日(日)
工作教室やおしごと体験、映画上映会など今年も楽しいイベントをご用意してお待ちしています。
夏休みは図書館に集まれ!
※事前の申し込みが必要なイベントがあります。詳しくは図書館HPをご覧ください。

ギャラリー

ひらめき写真クラブ 作品展 1日(火)～8日(火)

7月 休館日
7日(月)、14日(月)、21日(月・祝)、28日(月)、
29日(火)

高遠町図書館

〒396-0211 伊那市高遠町西高遠810-1
TEL.0265-94-3698 FAX.0265-94-2056
開館時間:午前10時～午後8時
日曜日のみ開館時間:午後5時まで
休館日:毎週月曜日、毎月最終金曜日、祝日

おはなし会・イベント

- おはなし会 12日(土) 午前11時
海・山の絵本の読み聞かせをします。
- こども科学教室 19日(土) 午後1時30分 定員20人
おもしろ実験と万華鏡作りをします。材料費300円。
6月29日(日) 午前10時から受付。詳しくはHPをご覧ください。
- こどもひろば 26日(土) 午前10時30分
絵本の読み聞かせと「マカス作り」の工作をします。



夏休みこども向けイベント

- 期間:26日(土)～8月31日(日)
- ・としょかんで本をかりて、スタンプを集めよう!
- ・図書館で、クイズにちょうせん!
- 詳しくは高遠町図書館HPをご覧ください。

テーマブック

「夏休み宿題お手伝い」(第一図書室)

自由研究や工作など、夏休みの宿題の参考に。

「絵本屋さん大賞」(こども部屋)

絵本のある暮らしを提案する月刊誌MOEの選ぶ年間絵本大賞です。

7月 休館日
7日(月)、14日(月)、21日(月・祝)、22日(火・振)、
25日(金)、28日(月)

公民館図書室

□ は休館日です
お問合せ:TEL.0265-73-2222

春近郷ふれあい館図書室

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

富県ふるさと館図書室

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

てらとびあそび図書室

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19★
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

西春近公民館図書室

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

長谷公民館図書室

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

西箕輪めぐもり館図書交流スペース

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※平日～土曜日は自動貸出機が使えます
□ は職員がいます

美簗きらめき館図書室

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5★	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

★美簗おはなし会 午前10時30分

今月のおすすめ本



『ひとりで探せる
川原や海辺の
きれいな石の図鑑』
柴山 元彦/著 創元社
自分だけの宝石を見つけ
かけに出かけましょう。

お洒落なコンクリートに、木の温もりが融合した住まい

高いデザイン性
オンリーワン

RC コンクリートの家

| 耐震 | 耐久 | 耐火性 |



木造住宅 &
リフォームも
承ります。

見積り無料 お気軽にご相談ください。



西武建五株式会社

建設業/長野県知事許可(特-6)第27046号 宅地建物取引業免許 長野県知事(14)第1464号
〒396-0023 長野県伊那市山寺 254-4

TEL.0265-72-7221 FAX.0265-72-7225





信州高遠美術館



展覧会情報

伊那谷現代作家6人展

【会 期】7月27日(日)まで
 【会 場】第一展示室・第二展示室
 【内 容】信州伊那の地で現在活躍している現代作家6人の展覧会です。伊那美術展、県展等の審査員を務め、地域においては後進の指導育成に尽力している作家が、互いに切磋琢磨しながら取り組み探求してきた絵画表現をご覧ください。
 【作 家】北原勝史、坂本勇、柴田久慶、前田博、丸山栄一、村上忠志



若手アーティスト展ふうけいのまにまに

【会 期】8月2日(土)～10月5日(日)
 【会 場】全館
 【内 容】長野県にゆかりのある若手作家4人が、信州の豊かな風土を背景に独自に深めてきた制作姿勢から、作家それぞれが表現しようとする形象を探ると同時に、特徴的な構造を持った空間を最大限に活用した展示を通じて、信州高遠美術館の可能性を模索する展覧会です。
 【作 家】津田翔一、蛙田香菜子、星野郁馬、細萱航平

アートスクール 《要予約》

アクリル画講座

【制 作】8月10日(日)午前9時30分～正午
 【仕上げ】9月13日(土)午後1時30分～4時
 【講 師】北原勝史さん
 【定 員】15人
 【会 場】地域間交流施設(高遠町歴史博物館隣)
 【受講料】2,000円※2講座分
 ※持ち物、材料費など詳しくはお問い合わせください。
 ※申込締切8月3日(日)



アクリル講座

展覧会作家紹介



前田博
 「菜園の誌5」
 アクリル

前田博(まえだ ひろし)
 1947年 伊那市生まれ
 2001年 第37回主体展
 佳作作家賞・会員推挙
 現在 主体美術協会、信州美術会、伊那美術協会、伊那市民美術会会員、絵画サークル:樺の会講師2001年～



丸山 栄一
 「sow seeds」
 アクリル

丸山栄一(まるやま えいいち)
 1958年 南箕輪村生まれ
 2000年 旬どきミレニアム
 時井、丸山、向山3人展
 駒ヶ根高原美術館
 2019年 丸山栄一展
 伊那文化会館美術展示ホール
 2024年 第16回春季二紀会員優賞



村上忠志
 「焦土」
 ミクストメディア

村上忠志(むらかみ ただし)
 1938年 辰野町樋口生まれ
 1961年 二紀会 初出品
 2003年 二紀会 会員
 2014年 東日本大震災の現地に入り強い衝撃を受け、残されし人生を考え二紀会を退会。以降鎮魂のための立体、平面作品を造る。
 2025年 無所属 造形作家

7月 休館日
 1日(火)、8日(火)、15日(火)、
 22日(火)、28日(月)～31日(木)



信州高遠美術館 〒396-0213 伊那市高遠町東高遠400
 TEL.0265-94-3666 FAX.0265-94-3936 e-mail: t-bjk@inacity.jp
 開館時間 午前9時～午後5時(最終受付は午後4時30分まで)
 入館料 大人500円(400円)
 ※()内は団体および割引料金
 ※高校生および18歳未満の方、障害者手帳などをお持ちの方とその付き添いの方1人は無料です。

準備0でも、大切な人をきちんと見送るご葬儀を

ここにお願いしてよかった

いなびちゃんグループ
フジサワセレモニー

会葬者 300名以上対応可能
一般葬

つみたて無しでも安心
ちっちゃな! ちっちゃな 家族葬

0120-02-3517 (事務所) 伊那市西町沢 5139
 (伊那市西町) 西町会館 (伊那市上牧) フジサワホール (フジサワセレモニー)



高遠町歴史博物館 伊那市民俗資料館



歴史博物館



民俗資料館

高遠町歴史博物館

〒396-0213 伊那市高遠町東高遠457
TEL.94-4444 FAX.94-4460
e-mail : t-rhk@inacity.jp

高遠城址公園開園150周年記念展

【日 時】12月14日(日)まで(入館料が必要です)
【会 場】2階セミナールーム



池上典氏画
「高遠城本丸」 当館蔵

本展示では、空間デザイナーの池上典氏による「高遠城の再現図」を多数展示しております。

池上氏は資料や研究の成果をもとに高遠城を描きましたが、その際にデザインの設計技術を生かしており、高遠城全体および内部の「空間」に焦点を当てて描いたことがわかります。図視化された高遠城を眺めることで、新たな発見があるかもしれません。

第36回歴博講座

—高遠城址公園150周年記念展関連企画—

【日 時】8月23日(土)午後1時30分～3時30分
【会 場】地域間交流施設(歴博隣り)
【講 師】丸山 徹一郎氏

(伊那市史跡高遠城跡保存活用計画策定委員会副委員長)

【演 題】史跡・高遠城跡 一絵図・古写真で読み解く高遠城—
高遠城が公園になってから150年。ありし日の高遠城はどのようなものであったのか、残された絵図や古写真から読み解きます。

【定 員】40人
【参加費】100円

【予 約】7月12日(土)から電話かメールにて受け付けます。

池上秀敏画「旧高遠城之真景」 当館蔵



戦争に関する資料提供のお願い

秋季企画展開催にともない、戦争にかかわる資料(実物資料や写真など)を集めています。展示にあわせて資料を貸していただける方がいらっしゃいましたら、博物館までご連絡ください。

※資料の選定を行う場合がございます。

※当館での資料の保存をご希望の方は別途ご相談ください。

常設展 展示品紹介



からくさもんどき
唐草文土器

縄文時代中期後葉(約4500～4000年前)のもので、高遠町原遺跡の竪穴住居跡から出土しました。

体部はつる草のような文様(唐草文)で区画され、その間を「く」の字が連なった文様(綾杉文)がびっしりと描かれています。器形はくびれをもち、丸みを帯びているのが特徴です。

深鉢形の土器は縄文時代を通して普遍的につくられ、主に煮炊きや食料の貯蔵などに使われました。※現在全展示室が常設展です。

伊那市民俗資料館

〒396-0213 伊那市高遠町東高遠2074
TEL・FAX.94-4044
e-mail : t-msk@inacity.jp

第3回高遠の歴史を知ろうシリーズ

【日 時】7月20日(日)午前10時～正午
【会 場】民俗資料館(高遠なつかし館)
【講 師】福澤浩之(高遠町歴史博物館学芸員)
【演 題】寺院にまつわる物語
【定 員】20名 【参加費】無料(入館料が必要です)
【予 約】電話にて受け付け中。※定員に達し次第終了

昭和100年をふりかえる～民俗資料館の展示から～

2025年は、昭和元年から数えて100年目の年にあたります。これを記念して、昭和時代まで使われていた道具を紹介します。

右の写真は糸車です。手作業で糸を紡ぐための道具で、こまの回転を利用して糸を作ります。使い方は、片手でこまを回し、もう一方の手で糸に撚りをかけながら糸を紡車に巻き取ります。

伊那谷は古くから養蚕が行われており、特に江戸時代以降盛んとなり日本を代表する産地のひとつとなりました。



糸車 当館蔵



伊那市立伊那図書館
向山雅重写真資料デジタルアーカイブ

7月

高遠町歴史博物館

入館料／一般 400円

休館日 7日(月)、14日(月)、15日(火)、22日(火)、28日(月)

7月

伊那市民俗資料館

入館料／一般 200円

休館日 毎週火曜日、水曜日、木曜日

両館とも高校生以下および18歳未満の方、障害者手帳等をお持ちの方(付添いの方1人を含む)は無料です。団体その他の減免制度についてはお問い合わせください。開館時間:【歴史博物館】午前9時～午後5時、【民俗資料館】午前10時～午後5時 入館受けは各館とも閉館30分前までです。

大切な時間は...
大切な方と...

茶室 和扇庵 -ouguan-
諏訪 懐石みくら
伊那 弥座 -mikura-
日本料理・藤十郎 -toujuro-

茶室 和扇庵 おうぎあん
諏訪 懐石みくら
伊那 弥座 mikura
日本料理・藤十郎 toujuro

諏訪市中洲神宮寺724-3
TEL.0265-55-5347

伊那市西町4880-7
TEL.0265-72-7199

ランチ/11:00-14:30 南箕輪村7233-1
ディナー/要予約 TEL.0265-76-8863

2025

～縄文から宇宙まで～

7 創造館だより

monthly report vol.169



伊那市創造館第34回企画展 ジオパーク巡回展



地球時間の旅

7/5(土)
↓
9/8(月)

目の前に広がる風景も、その中で暮らす生き物たちも、そして私たちが紡いできた文化や伝統も、実は地球がたどってきた長い物語と深く関係しています。「ジオパーク」は地質・地形から地球の過去を知り、未来を考えて、活動する場所です。今回の企画展は、全国のジオパークから集めた珍しい石や景色を通して、身近にある地球スケールの物語を紹介する巡回展です。私たちの地域の「南アルプス(中央構造線エリア)ジオパーク」も地球時間の視点から、もう一度見直してみましよう。

見慣れた景色が、ちょっと面白くなる
ジオパークな旅に出かけよう！

伊那市創造館
2階企画展示室
午前10時～午後5時
(最終入場は4時45分)
入場無料

主催：南アルプス(中央構造線エリア)ジオパーク協議会 共催：特定非営利活動法人日本ジオパークネットワーク・糸魚川ジオパーク協議会・フォッサマグナミュージアム

あなたの
困ったを解決!

お家の「ごみ」「不用品」は
ハクトータルサービスへご相談ください!!



この
1.5mサイズで
24,750円



ごみ回収コンテナ貸出サービス
サイズは内寸～W1.82×D0.91×H0.91
容量1mあたり16,500円
となります。
サイズは1.5m・3m・8mと
大きさが選べます。
※ごみの引き取り量や内容によって、処理金額は異なります。

ゴミの出張引取りサービス

ごみなら **何でもOK!!**
生ゴミもご相談ください



(株)ハクトータルサービス
☎0120-891-085

特別展

「伊那に眠る巨大な戦争遺跡」

陸軍伊那飛行場と

その時代 2

昨年、公開した特別展「陸軍伊那飛行場とその時代」。戦後80年の今年、新たな知見を得て第2弾の公開です。今回は西箕輪に計画されていた第2飛行場についての事柄や新発見の資料から判明した伊那国民学校の軍事工場転用計画など、新たに判明した事実を掘り起こします。



陸軍三式戦闘機 飛燕



今も残る飛行場格納庫の基礎



陸軍二式戦闘機 鍾馗



陸軍四式重爆撃機 飛龍



陸軍九五式 一型練習機 (通称赤とんぼ)

「昭和二十年度 国民学校関係書類」の中から発見した新たな資料。昭和20年7月10日付で、県の上伊那地方事務所長から、伊那町長・伊那国民学校長宛に「学校校舎を『中島飛行機』の工場に転用することが決まった」と伝えている。かつて、この伊那の地全域が、最終決戦に向けての巨大な軍事基地となっていく計画を、その他の新発見資料からも明らかとします。



陸軍一式戦闘機 隼

伊那市創造館1階 特別展示室
令和7年7月26日(土)～12月26日(金)
午前10時～午後5時
(最終入場は午後4時45分)
毎週火曜日休館・入場無料



陸軍九五式 一型練習機の プロペラ発見!

新発見! 市内某所の蔵に眠っていたプロペラ。なんと練習機「赤とんぼ」の物と判明! 実物を展示します。



陸軍一〇〇式 重爆撃機 呑龍

上伊那教育会・夏休み体験スクール!

主催:公益社団法人 上伊那教育会 お申し込みは右の二次元コードから。

※6月28日(土) 午前10時から先着順に受付開始、7月4日(金) 正午締切となります。

1. 歴史ウォークラリー!

7月26日(土) 午前9時～正午 小中学生と保護者 30人
参加費無料 会場:伊那市創造館集合

2. 三峰川の自然にふれよう!

7月26日(土) 午前8時～10時(予備日8月2日)
小中学生と保護者 30人 参加費無料 会場:三峰川河川敷

3. 読み聞かせ&作って楽しもう!

7月31日(木) 午前9時30分～11時30分
小学1～3年生と保護者 30人 参加費無料 会場:創造館講堂

4. デコミニ屏風をつくろう!

7月28日(月) 午前10時～正午
小学3年生以上 30人(必ず保護者同伴)
材料費 350円 会場:創造館講堂

5. 古代人の技に迫ろう!

石のアクセサリー(まが玉)づくりに挑戦!

7月27日(日) 午前9時～午後0時30分
7月28日(月) 午前9時～午後0時30分
小中学生と保護者30人ずつ、計60人
材料費 400円 会場:創造館体験学習室1, 2

※ご不明な点は事務局【070-1507-0774】へお問合せください。



明けぼのを
たよりに星の運ぶ夜かな
梅雨が明け、太陽が眩し
い季節となってまいり
ました。

今月の井月句



伊那市創造館マスコットキャラクター

伊那市創造館 INA-CITY SOUZOU-KAN

〒396-0025 伊那市荒井 3520番地
TEL:0265-72-6220 Fax:0265-74-6829
Mail:szk@inacity.jp



休館日

1日(火)、8日(火)、15日(火)
22日(火)、29日(火)

7月

開館時間 午前10時～午後8時(学習室)
午前10時～午後5時(展示室)
※展示室の最終入場は午後4時45分です。

※お車で越しの方は、「いなっせ駐車場」をご利用の上、
駐車券を創造館1階事務室までお持ちください。



「進徳館の日」記念少年剣道大会 5月24日(土)

文武両道を推奨した進徳館教育の「武」の精神を受け継ぐ本大会には、述べ192名の小・中学生が参加し、一人ひとりが日ごろの鍛錬の成果を発揮しました。

- 夏の風物詩・おすすめスポットP27
- 活動スナップP29

今月の
Photo

高遠町公民館

いっぴく



一昨年、コロナ禍で途絶えていた地区の夏祭りが復活しました。

地区の役員一人として準備を進めながらも、数年ぶりの開催ということもあり、どの位の皆さんが参加してくれるのか心配しながら当日を迎えました。しかし、その心配は杞憂に終わりました。

予想を超える区民の皆さんにおいでいただき、用意していた飲食物もあつという間に終わってしまい、うれしい悲鳴を上げる状態でした。特に多くの子どもたちが浴衣や甚平を着て、ゲームや花火を楽しんでいる姿が印象的でした。きっと里帰りをされた親御さんと一緒に参加してくれたのでしょう。会場のあちこちでは久しぶりに顔を合わせたであろう旧友や知り合いの方々と笑顔で談笑する親子連れの皆さんたちや、ビールを飲みながら世間話に花を咲かせる地域の皆さんの姿が見られ、準備した者の一人としても楽しいひとときを過ごすことができました。

人と人のつながりや地域のつながりの心地よさ、大切さを感じた一日でした。

東春近公民館 酒井謙一

特集

夏の風物詩

おすすめスポット

今回は、風物詩である各地区の夏のイベントや伝統行事、夏に楽しめるおすすめスポットをご紹介します。



せせらぎ水路

伊那公民館

伊那市役所の南側に位置する「せせらぎ水路」は、夏に涼を感じられる憩いのスポットです。木陰の小道とせせらぎの音が心地よく、のんびりと散策するだけで心が癒されます。水深が浅く、流れも穏やかなので、小さな子どもでも安全に遊ぶことができ、家族連れの方に特に人気の場所となっています。水路沿いには木陰も多く、ベンチで休みながら、涼しい風と水の音に包まれ、自然を感じてみてはいかがでしょうか。

伊那公民館では、毎年8月に子育て教室らっこルームで、この「せせらぎ水路」を使って、水遊びをしています。暑



らっこルーム活動の風景

い夏の日には裸足で水に入り、水しぶきをあげて元気いっぱい、楽しそうに遊ぶ子どもたちの姿が見られます。みなさんも「せせらぎ水路」で自然の癒しと涼しさを感じてみませんか。



星空観察会

富県公民館

富県公民館では、毎年星空観察会を開催しています。天体観察企画「すばる」の野口輝雄さんを講師としてお招きし、天体望遠鏡で星空をのぞき、その様子をスクリーンに投影し皆で観察します。

過去の観察会では、土星の輪や月面の様子を観察することができました。

また、野口さんの説明とともに「星にまつわる話」も聞くことができ、星や月についての興味が深まります。

参加者からは「きれいな土星の輪を見ることができ嬉しい」「星の話が聞けて面白かった」といった感想が聞かれました。

今年も9月5日(金)に開催予定です。この日は月面観察をする予定です。興味のある方は富県公民館まで問い合わせてください。



月のクレーターが見えた!

防災スポーツフェスタ

美篤公民館

昭和48年から約50年続いた美篤地区の区民運動会は、令和に切り替わり、スポーツの楽しさを通じて「防災」「減災」の知識を楽しみながら学べるイベント「防災スポーツフェスタ」として生



消火器体験の様子

まれ変わりました。近年では台風や豪雨、地震等の被害が各地で起きています。災害時には、負傷者の搬送や救助、土砂や瓦礫の撤去、土の作りや土の積み、消火器の操作といったことが求められ、周囲と協力しながら素早く冷静に行動することが必要になります。予期せぬ災害に備えたイベントを通して「もしもの日」に何が出来るかを考え、誰でも参加体験ができ、安心・安全を確保することのきっかけになればと思っています。第二回目は令和5年度に約400名の区民が集まりました。令和6年度は台風10号の通過による悪影響が見込まれたことから中止となりました。今年度は伊那市総合防災訓練が美篤地区で開催されることに伴い、合同開催で、8月31日(日)を行う予定です。

精霊の地「大和の大桜」

手良公民館

手良野口地区に「大和の大桜」という桜の古木があります。その桜の木の根元に祠があり、毎年桜の満開時期に祠を代々守ってきた片桐一族による神事が執り行われています。今年も4月13日(日)に行われました。

この神事の根源になっているのが、諏訪大社で執り行われる御室神事と諏訪信仰の最古層にいる土地神「ミシヤグジ」です。樹齢三百年以上と言われている大桜の古木の根元が「湛」と呼ばれる集落の聖地であると伝えられ、神事を行うことで「ミシヤグジ」神が降りてきて、一年の五穀豊穡をもたらすとされています。

ドキュメンタリー映画「鹿の國」では諏訪信仰の一連の神事・行事を扱っており、その映画の中にこの「大和の大桜」が登場し、片桐一族の神事の様子が描かれています。



小雨降る中での神事の様子

緑深まる季節に、映画で話題になっている「大和の大桜」を訪ねて、ミシヤグジ神が宿る精霊の地の風情を味わってみてはどうでしょうか。

【参考資料】

「手良誌」「手良活性化だより」(220号)「諏訪の神様が気になるの」映画「鹿の國」公式ガイドブック



三峰川榛原河川公園

東春近公民館

今回は夏のおすすめスポットとして「三峰川榛原河川公園」をご紹介します。敷地内には芝生広場、マレットゴルフ場等を備えているほか、サイクリング・ジョギングロードの起点にもなっているので、さまざまな使い方で楽しむことができます。

なかでも、せせらぎ水路は夏にピッタリのスポットです。三峰川の水がとても冷たくて気持ちよく、流れもゆるやかに整備されているので小さなお子さん



幅広い世代がゆったり涼めます

でもザブザブ入って楽しむことができます。東春近公民館の未就園児を対象とした講座「くれよんクラブ」でも、夏はせせらぎ水路で涼みながら遊んでいきます。

令和5年には複合遊具が更新され、子どもから高齢者まで全世代が安心して楽しめる公園として親しまれています。ぜひ、ゆったりと涼みに訪れてみてください。



大萱の百八灯

西箕輪公民館

百八灯は、大萱地区に伝わる送り盆の行事で、毎年8月16日の夜、区の公園で行われています。

この日は、直径15センチメートルくらいの区民による手作りの布球が公園の周囲に吊るされます。周囲が暗くなると、この布球に火が灯されます。

この行事は、宵盆に迎えた精霊を、盆中、盆踊りや振り万灯で慰めて、お盆の最後に百八灯で送り出す江戸時代に始まったとされる伝統的な習わしです。

暗闇に赤々とした火炎を揺らめかせて108個の灯が燃える光景は幻想的で、井上井月の生涯を描いた映画「ほかいびと」でも、画面いっぱいに映し出されています。



公園内に幻想的な炎が広がります

いいいの森キャンプ場

西春近公民館

広域農道から藤沢川沿いに西へ1キロメートル程入った上流に「いいいの森キャンプ場」があります。

このキャンプ場は、財産区議員を中心に地域の活性化を願う有志の方々が「川瀬美倶楽部」という会を結成し、市の協働のまちづくり交付金を活用して、令和2年に完成させました。

緑豊かな森林が広がっており、キャンプ場として利用できるのはもちろんのこと、遊歩道はウッドチップが敷かれて整備され、歩いて散策でき、自然を満喫できる場所となっています。地元では、育成会や小学校の児童など様々な方々が利用していて、公民館でも毎年、ぱぱ



バーベキューを楽しむ講座参加者

いやの会という講座で大いにバーベキューを楽しみました。県外からの利用も結構あるそうです。

皆さんも一度、友人やご家族と一緒に訪れてみてはいかがでしょうか。



涼しさを求め入笠山へ

高遠町公民館

入笠山は伊那市と富士見町に跨る信州を代表する山です。その頂上帯は爽やかな準平原状の草原が広がります。標高2000m近い山でありながら、およそ1800m前後の山腹に林道が走り、高遠方面から車で登れます。また富士見町側からは、ゴンドラで容易に登ることができ、夏にはハイキング客でにぎわいを見せます。

近くの入笠湿原と釜無山入口にある大阿原湿原には木道も整備されていて、高山植物を鑑賞できるコースもあります。また「蝶の入笠」と呼ばれるほど、種類豊富な蝶の生息地としても有名です。

夏の猛暑を忘れさせてくれる最高の場所です。足を運んでみてください。



スズランの自生地 入笠湿原



夏の美和湖を楽しもう

長谷公民館

三峰川の上流部に位置する美和湖は地域に親しまれたダム湖として「ダム湖百選」に選定されています。

その周辺には公園や運動場、遊歩道もあり、四季折々の美しさを感じ取る

ことができる人気スポットとなっています。

また、夏は水上バイクやカヌー、その他水上のアクティビティを楽しむことができるのも大きな魅力の一つになっており、毎年たくさんの方が訪れています。

7月には森と湖に親しむ旬間に合わせて「美和ダム体感DAY!」というイベントが開催される予定です。

暑い夏、涼を求めて湖畔でのんびり過ごしてみたいでしょうか。



家族連れなどで賑わう美和湖畔





まちづくり課題検討特別委員会の活動をお伝えします

伊那北駅周辺整備、伊那弥生ヶ丘高校の将来活用、伊那市駅から伊那北駅間の新たなまちづくりなどについて、先を見据え考える特別委員会を設置し検討しています。

遊休不動産を利用し新たに活用している事例を視察

荒井・西町の事業者の取組みを調査しました。◆
家賃を低く設定するなど、西町商店街全体で◆
若者の挑戦を応援する風土があり、今後のまち◆
づくりにおける大きな可能性を感じました。◆
議員の中からも「若者が頑張っている、こんな◆
店があったんだ!」との声が聞かれました。◆



伊那まちBASEの平澤正貴副理事長に、各店舗や街並みの状況を案内していただきました。リノベーションし開店予定の建物や取り壊して空き地となった土地など、普段は気づくことができない場所を確認することができました。

すまいテラス
いな代表の
鈴木孝之さんからの
学び

- 空き家を店舗や倉庫として活用するという考え方。
- 空き家は地域の魅力となる可能性を秘めた地域のモノである。

西町ガレージ・
さかさま不動産の
小嶋郁哉さんからの
学び

- まちづくりのためにという考えから立ち上げている。
- 空き家であることを知られたくない大家さんがおり、そのままになっている空き家の繋がりをしている。

まちやど みる
街宿MILLEを営む
齋藤俊介さんからの
学び

- 伊那市のPRポイントの伝え方。
- “まちやど”と称した地域価値を向上させる事業に取り組んでいる。

リヤコーヒーの
いずみ
和泉翼さんからの
お話

- 伊那に移住した経緯。
- 5,000円のリヤカーを購入し給付金の10万円でスタートした起業時から、現在に至るまでの経験や取り組み。

県内外4市町を視察 (山梨県韮崎市、群馬県前橋市、群馬県みどり市、長野県下諏訪町)

空き家・空き店舗対策、起業支援、官民連携によるまちづくりのあり方について視察しました。どの地域にも共通することは、地域に眠る空き家・空き店舗を「地域の資産」としてとらえ、挑戦する人と地域が共に育つ仕組みができていることでした。地域の未来を支えるのは制度や建物だけではなく、「人の思い」と「つながり」であり、挑戦する人々を支える文化と仕組みづくりを、市民と行政が協力して築いていく必要があると感じました。





ホームページ
<https://ina-shakyo.jp/>

ふ・く・し・い・な

～毎月8日は「ふくしの日」～

2025.7月号

VOL.226

「ふくしいな」の発行には
共同募金の配分金が使われ
ています。

住所・連絡先 〒396-0023 伊那市山寺298-1 TEL.0265-73-2541 FAX.0265-76-7036

E-mail info@ishakyo.jp



地域で暮らす高齢者の元気の源 美簗笠原の「ミニデイ」

美簗の笠原地域社会福祉協議会では、「馬場」山梨「北村」の3地区で、毎月高齢者ミニデイが開かれています。

そのうちの一つ、山梨地区では、毎月第三木曜日に「笠原」のあい交流センターに、地区の皆さんが集まって、お茶菓子を食べながらお話を楽しんでいます。参加者の二人で家にいるより、月一回でもここに来て、皆と話をした方が楽しいし元気になるよ。」という言葉のとおり、皆さん話に花が咲き、素敵な笑顔が溢れていました。

この日は他にじゃんけんを元にした脳トレや、「母の日」があったばかりということもあり、お楽しみのレクリエーションとしてビンゴ大会を行いました。出た数字を聞くたびに、喜びの声や悔しそうな声が響き、大盛り上がりでした。ビンゴの景品は、マリーゴールドや百日草などの色とりどりの花の苗で、受け取った皆さんは「良いものをもたらした。家に帰って植える楽しみができた。」と嬉しそうに話されていました。

このように、集まって何気ない会話を楽しむということが、笠原地区にお住まいの皆さんの元気の源になっています。



ちょっとした困りごとをお手伝い 生活支援サポーター

生活支援サポーターとは

私たちの周りには、ゴミ出しや電球の交換、子どもの見守りや話し相手など、既存の制度や福祉サービスでは対応しきれない、生活上のちょっとした困りごとを抱えた人がいます。そんな「ちょっとした困りごと」をお互い様の気持ちでお手伝いできる人、自分たちが暮らす街をより良くするように、社協と一緒に地域づくりを考えてくれる人、それが生活支援サポーターです。



生活支援サポーターの具体的な活動内容

- ①ゴミ出し、買い物、庭の手入れ、雪かき、暖房器具への給油、話し相手、子どもの見守り、お互い様での安否確認、通院や趣味の活動などへの外出支援など、地域における日常生活上のちょっとした困りごとへの手伝い
 - ②三世代交流やいきいきサロンなど、地域に根ざした福祉活動の手伝いや実施
 - ③高齢者や障害者施設などでの手伝い
 - ④伊那市が指定する有償の助け合い活動である、「住民参加型在宅福祉サービス」の提供者となる
- ※住民主体の訪問型サービスB、訪問型サービスD、通所型サービスBの開設には生活支援サポーター養成講座の受講が必要となる場合があります。
- 市内ですでに143名の方が講座を修了して活動されています。(今年度の講座の募集は締め切っています。)

★生活支援サポーターの活動例 様々な活動につながっています。



剪定

ちょっとした
困りごとの
手伝い



ゴミ出し

地域
づくりを
考える

福祉懇談会や
地域ケア会議
への参加



通所型
サービス
Bの実施

仲間と
活動を
始める

令和6年度にお寄せいただいた 寄付金などの使途について

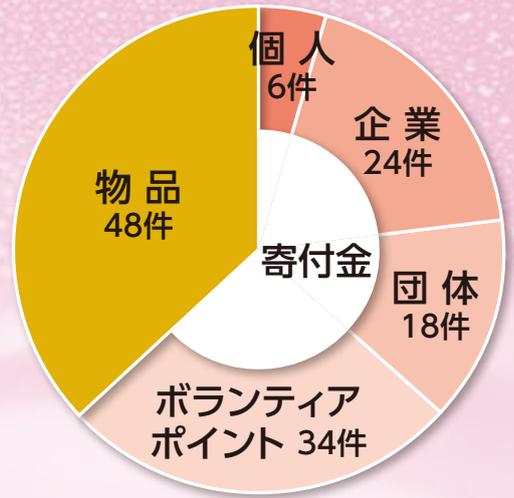
寄付金 3,893,064円

あたたかいご寄付をありがとうございました。

皆さまから多くのご厚志をお寄せいただき、心よりお礼申し上げます。

令和6年度中の寄付の延件数は130件で、寄付金が82件(3,893,064円)、食品や物品等が48件でした。

ご寄付は、寄付者のご意向にそって使わせていただきました。今回、ご寄付の使途の主なものをご報告いたします。



生活困窮者の支援事業へ

現金 241,780円 **物品** お米や保存食
使途 ふれあい食堂や生活困窮者の支援

障害者の福祉事業へ

現金 現金2,829円 **物品** クリスマスプレゼント
使途 障害者多機能型事業所(ゆめわーく、輪っこはうす・コスモスの家、さくらの家)ご利用者へ

高齢者の福祉事業へ

現金 10,000円
物品 古布・タオル、シュレッダー、サイクル運動器具
使途 デイサービスの事業所、脳いきいき教室

子どもの未来応援隊事業へ

現金 2,781,850円 **物品** 食料全般
使途 子ども食堂運営やカレー大作戦 など

フードバンク事業へ

物品 お米や野菜、保存食品、飲物
使途 生活困窮者支援や伊那市子どもの未来応援隊事業

福祉事業全般

現金 856,605円
使途 各種事業・社会福祉基金への積立



クリスマスプレゼント



ビニール袋



食品



古布(ウエス)・雑巾



問合せ 伊那市社会福祉協議会 総務課 電話:73-2541 (担当:宮下^{みやした})

夏休み福祉体験(夏チャレ) 参加者募集!

福祉やボランティア活動を通して、相手を思う心を育むことを目的に、夏休み福祉体験「夏チャレ」を行います。夏休み期間の探求学習にいただけるプログラムを3日間企画しました。今自分が出来る事を考えるきっかけに、参加してみませんか。下記の中から取り組んでみたいプログラムを選んで申込みをしてください。(複数参加可)

① 8月4日(月) 午前9時～午後1時	「手話をやってみよう!」 ●耳が不自由な方の話を聞こう ●様々なコミュニケーションを学ぼう
② 8月5日(火) 午前9時～午後2時	「ワンウェルフェア～人と動物が仲良く暮らしていくために～」 ●命の大切さを学ぼう ●動物と福祉に関わる仕事やボランティアを知ろう
③ 8月8日(金) 午前9時～午後2時	「フードドライブツアー」 ●フードロスって何? ●フードドライブって? 北川製菓・バロー伊那境店に見学に行こう

場 所 伊那市福祉まちづくりセンター **対 象 者** 小学3年生～高校生
定 員 各日 20名(先着順)
参 加 費 無 料(昼食は各回とも当方で用意します。アレルギー対応はできません。)
申込締切 7月1日(火)～7月18日(金)

申込み・問合せ 伊那市ボランティア・地域活動応援センター(担当:内藤・西澤・秋山)
 TEL.73-2544 FAX.98-0363 Email volavola.c@ishakyo.jp



お申し込みは
こちらから



食と手仕事市

伊那市役所で定期的で開催される「食と手仕事市」では、上伊那地域の障害者福祉施設が集い、自主製品や関係製品の販売を行っており、販売代金の一部が障害者福祉施設利用者の工賃に繋がっています。伊那市社協が運営する2施設も参加しており、「さくらの家」では、布草履やエコバックなどの自主製品、長谷中学校のラー油、南アルプスむらのパンを、「ゆめわーく」では自主製品のポーチ、イヤホンケース、小物入れ等を販売しています。施設ごとに特色がある趣向を凝らした商品が並んでいます。是非ご利用ください。

日 時 毎月第2木曜日 正午から午後1時まで ※8月は7日の第1木曜日となります。

場 所 伊那市役所1階市民ホール

問合せ 障害者多機能型事業所 さくらの家
 TEL.98-3456 (担当:高嶋)



2025信州ねんりんピック スポーツ交流大会

開 催 日 9月27日(土)

場 所 大町市内各運動競技施設
 池田町アルプス広場マレットゴルフ場

種 目 ソフトテニス、ソフトバレーボール、マレットゴルフ 他

参加資格 県内に在住の60歳以上の方

参加費 一人500円(保険料含む)

申込締切 7月25日(金)

申込み・問合せ 2025信州ねんりんピック実行委員会事務局(公益財団法人長野県長寿社会開発センター内)
 TEL.026-226-3741 <https://nicesenior.or.jp>

2025信州ねんりんピック シニア作品展

展示期間 11月7日(金)・8日(土)

場 所 木曾町文化交流センター

部 門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

応 募 60歳以上のアマチュアの方

出 品 料 無料

申込締切 8月20日(水)





高遠第2・第3保育園起工式 高遠第2第3保育園建設予定地

健やかで活発な子どもが育つ場所に 5/28 水

旧園舎の老朽化などに伴い建て替えをすることとなった高遠第2・第3保育園の起工式が執り行われました。新園舎は、既に取り壊された旧園舎と同じ敷地内に建設され、園児が遊ぶ山から保護者や地域住民が切り出してきた木材を装飾の一部に活用します。工事期間は令和8年3月までを予定しています。



運動会 市内小学校

声援のなか夢中で駆ける 6/1 日

5月下旬から6月上旬の初夏の時期に、市内9校の小学校で運動会が行われました。富県小学校では、各学年のかけっこをはじめ、学年毎のダンスなどの表現、タイヤ引きなどの種目を行いました。競技中には大きな声援が飛び交い、大いに盛り上がりました。9・10月には6校で運動会が行われる予定です。



「伊那ローズボウルⅢ」開催 伊那市陸上競技場

激闘のフィールドで熱く燃える 6/1 日

伊那市で「ばらサミット」が開催されたことを記念し始まったアメリカンフットボールの交流戦「伊那ローズボウル」。3回目となる今年も、信州大学ワイルドキャッツと岐阜大学ファントムズが対戦しました。会場では実況が行われ、ルールがわからなくても試合を楽しむことができました。結果は3対17で岐阜大学ファントムズが勝ちました。



南アルプス長谷 戸台パークグランドオープン 南アルプス長谷 戸台パーク

南アルプス北部の山岳観光拠点オープン 6/1 日

令和5年度から戸台口観光拠点整備事業として、仙流荘及びその周辺整備を進めてきた「南アルプス長谷 戸台パーク」が完成し、この日グランドオープンセレモニーが開催されました。仙流荘の改修や駐車場の拡張などが行われ、より便利になりましたので、ぜひ南アルプスや分杭峠観光の際にご利用ください。

組合員・地域のみなさまへ (株)グレースはJA上伊那の協同会社です。

葬儀・法事のことならグレースへ。

事前相談 随時受付中 9:00~16:00

ふれあい・語らい・地域と共に
株式会社グレース
GRACE CO., LTD.
本社:伊那市東春近車屋207 https://grace-ja.com/

病院・施設へのお迎え、葬儀打ち合わせは 24時間365日受付
0120-88-1409

虹のホール伊那・花桃
伊那市東春近車屋207
通夜安置室あり

虹のホール 高遠
伊那市高遠町小原736-1
通夜安置室あり

虹のホール 竜西
南箕輪村神子柴8743-1
通夜安置室あり

7月の納税 固定資産税…2期 国民健康保険税…2期 [7月31日(木)が納期限です。]

市税の納付は、納め忘れのない「口座振替」が便利です。

伊那市の総人口 64,620人
【世帯:28,847世帯】
※令和7年6月1日現在