

2025

9

No.234

いな 市報INA



未来を織りなす 創造と循環のまち 伊那市



踊りも花火もエンジョイナ!!

8月2日(土)に第68回伊那まつりが開催されました。今年のテーマは「笑顔で躍進」、キャッチフレーズは「エンジョイナ!!」。竜の舞などが盛り上げるオープニングパレードから始まり、49連およそ2,100人が笑顔が踊った市民おどり、フィナーレの花火まで、活気あふれる1日となりました。

今月の特集

- P1 南海トラフ地震に備えよう!
- P4 知っていますか?下水道料金の使い道
- P5 成年後見制度をご存じですか?
- P7 令和8年度保育園 入園説明会・受付のお知らせ

P20:文化施設だより・P28:公民館報いな

P32:議会だより・P33:農業委員会だより

P39:社協報ふくし伊那

南海トラフ地震に備えよう!!

南海トラフは、静岡県駿河湾から九州東方沖まで続く深さ4キロの海底のくぼみ(トラフ)です。日本列島が位置する大陸のプレートの下にフィリピン海プレートが南側から年間数cmの速さで沈み込んでいます。

過去1400年間を見ると、**南海トラフでは約100~200年の間隔で蓄積されたひずみが解放されることで大地震が発生**しており、近年では、昭和東南海地震(1944年)、昭和南海地震(1946年)がこれに当たります。この二つの地震が起きてからおよそ80年近くが経過しており、南海トラフにおける次の大地震発生の可能性が高まっています。

突然の災害に対応できるよう、「自助」・「共助」を強化し、備えましょう。

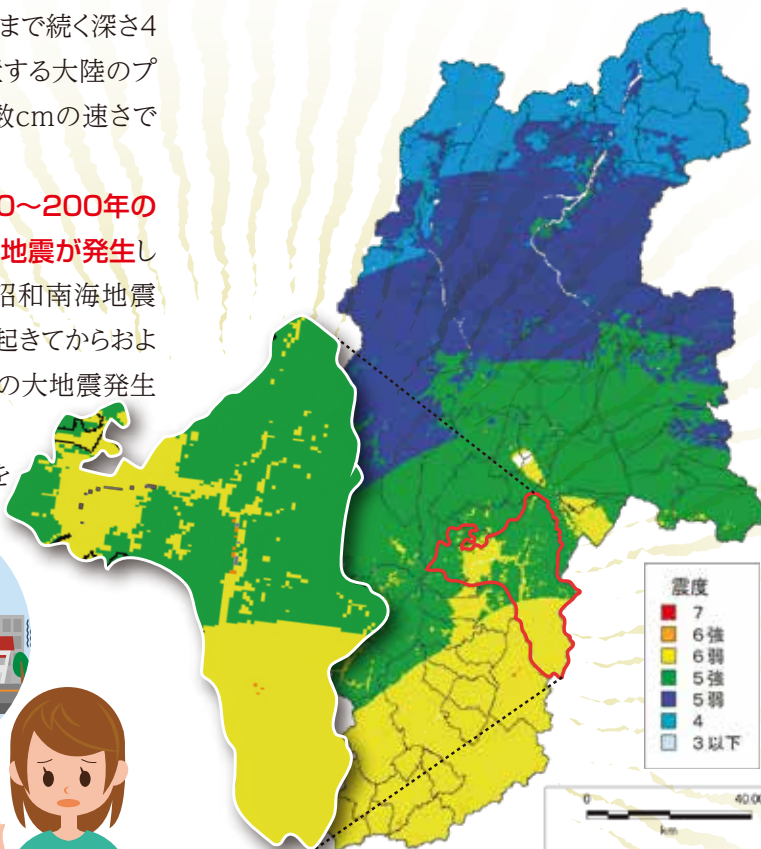
30年以内の発生確率

80%

地震の規模:M9

想定震度:5強~6弱

(伊那市のゆれ、一部は6強)



南海トラフ地震の地震震度分布
(引用:第3次長野県地震被害想定調査)

想定される被害は??



火災が同時に多くの地点で発生する恐れがあります。さらに消防力も不足し、住宅密集地等では大規模な火災の危険性が高くなります。

近年の地震火災では、電気に起因する火災が多く発生しています。



がけ崩れ

斜面が崩れ落ちる現象で、地震の直後だけでなく、余震や時間差で発生することもあります。ハザードマップや避難ルートの確認、地震が発生してからは斜面付近には近づかないなどを意識しましょう。



家屋倒壊

耐震性の低い建物は倒壊し、耐震性の高い建物も傾くといった被害が起こります。耐震性には「旧耐震基準」と「新耐震基準」があり、昭和56年以前に建築された建物を「旧耐震基準」といいます。「旧耐震基準」の建物であれば早期の耐震診断を検討しましょう。

災害に備えて「自助」「共助」の強化、「公助」の確認を！

自助 (個人・家族の取り組み)

すぐにできる・すぐにする対策

地震発生時はものが **おちる** **たおれる** **いどうする** — このことから自分の命を守るために「ものを固定する」など、すぐにできる対策をしましょう！

事前にできる対策

日頃から備蓄や、非常時持出品の用意をしておきましょう！

地震が起きたら

- ・家が被災し、周りで被害があったときは避難する
- ・大きな揺れのあとに必ず来る大きな余震に注意する
- ・被害状況を確認して近所で共有する



- ✓ 寝室
- ✓ リビング
- ✓ 台所

みんなが
居る所から対策！

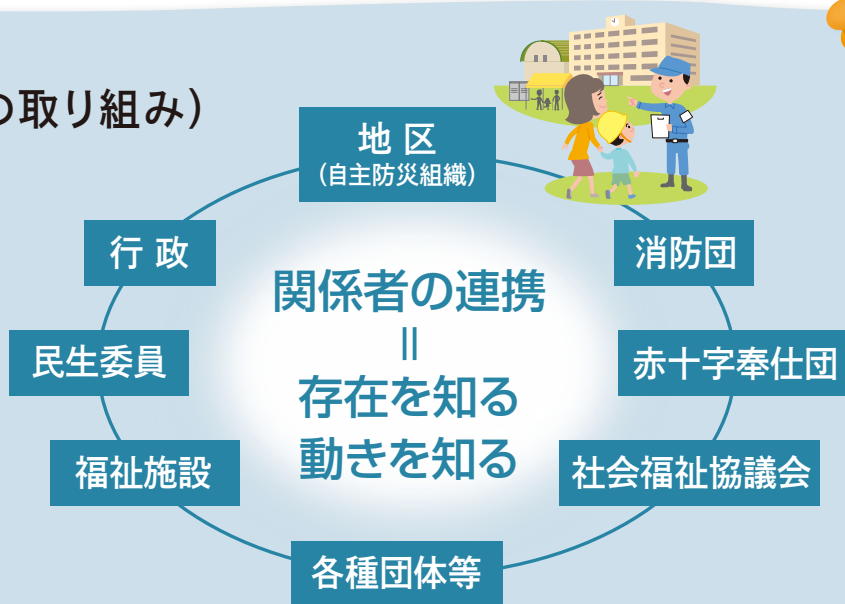
物流が止まり、
すぐに支援が来ない。
本当に必要なものを
事前に準備！

大きな揺れは
しばらく続くため、
避難行動も安全に！

共助 (地域の取り組み)

地域での防災活動の要となるのは自主防災組織ですが、地域の中にはさまざまな団体があります。災害時はそれぞれが地域の支援者として活動しなければなりません。

役割に従って活動することは大切なことですが、それ以上に地域の中で連携できる体制を作ることが重要です。



公助 (行政の取り組み)

情報発信

災害情報や市政情報などを発信しています。いざという時に見られるよう、確認しておきましょう。

住まいの事前防災への補助

住宅耐震化の補助や土砂災害特別警戒区域内にある災害危険住宅移転補助など、災害から命を守るための制度を積極的に活用しましょう。※3 ページ参照



伊那市安心安全メール



伊那市公式X



伊那市防災アプリ

今すぐ実践！ 家庭でできる備えとは！【トイレ編】



携帯トイレ、どれくらい用意したらいいの？

$$\text{めやす} = \frac{1\text{人}1\text{日}}{6\text{回分}} \times \frac{1\text{週間}}{7\text{日}} \times \text{家族人数分}$$

1人につき…

「1日6回分を1週間分」を目安に備蓄しましょう

3人家族なら

$$6\text{回分} \times 7\text{日分} \times 3\text{人分} = 126\text{回分}$$

普段、1日に何回トイレに行くか考えてみよう



ホームセンター等にさまざまな製品があります。家族の人数や使用回数を想定して備えましょう。



伊那市が支援する 住まいの事前防災

市では住宅の地震や土砂災害への備えに対し、補助があります。災害から命を守るための制度をぜひ活用ください。

《土砂災害への備え》 災害危険住宅移転補助

●対象住宅

土砂災害特別警戒区域内にある危険住宅

●対象工事・補助内容

- ・危険住宅の除却工事費 最大**97.5万円**
- ・危険住宅に代わる住宅建設に係る金融機関からの借入金利子に対する補助 最大**751.8万円**

●主な条件

9月30日までに計画書を提出など

問 都市整備課 建築係



◀建築物の耐震および災害対策等の補助・支援制度概要についてはこちら



《地震への備え》 住宅耐震化補助

STEP1 木造住宅の無料耐震診断 **本年度受付残りわずか**

●対象住宅

昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅

●申込方法

オンライン申込が簡単です。



◀オンライン申込はこちら

診断の結果、耐震性が基準値(評点1.0)以下の場合

STEP2 耐震改修工事の補助 **令和8年度分相談受付中**

●対象工事・補助内容

- ・耐震補強工事 経費の80%(最大**100万円**)
- ・現地建替え工事 経費の50%(最大**83.8万円**)

●主な条件

「STEP1」の無料耐震診断を受けていること など

※さらに、補強工事後の耐震性を基準値(評点1.0)以上に向上させた場合に長野県より最大**50万円**を上乗せ

9月10日(水)は「下水道の日」

知っていますか？ 下水道使用料の使い道



下水道マスコットキャラクター
スイスイ

問 水道業務課／水道整備課

下水道は、暮らしからでる汚れた水をきれいにして自然に戻すために、皆さんからいただいた下水道使用料で運営しています。どのように使われているのか、確認してみましょう。

下水道事業に関する支出と収入(令和5年度決算)

減価償却費	15億7,656万円	63.8%
汚水処理費用	4億6,073万円	18.7%
借入金利息	2億6,980万円	10.9%
事務費用	1億0,583万円	4.3%
汚水運搬費用	5,099万円	2.1%
その他費用	534万円	0.2%
支出総額	24億6,925万円	

下水道使用料の収入	12億2,867万円	46.2%
一般会計からの補助金	6億9,267万円	26.1%
その他の収入	7億3,752万円	27.7%
収入総額	26億5,886万円	

全体の約64%が
減価償却費だけど、
どんな費用なの？



POINT!

減価償却費とは

下水道施設の建設や改良工事を行った年だけですべての額を負担するのではなく、その施設が使用できる期間(耐用年数)に分けて負担(経費計上)することをいいます。

例えば…耐用年数が50年の建物を、1億円で建てた場合には

$1\text{億円(建設費用)} \div 50\text{年(耐用年数)} = 200\text{万円}$ となり、1年あたり200万円を経費計上します。

POINT!

収入と支出の差額(利益)は、施設の更新や借入金(企業債)の返還などに充てています。

利益がでないと
必要な整備にお金が
回らないだね。



下水道施設の種類

伊那市には、下水処理場が18施設あり、それぞれの地区で汚水を処理しています。そのほかに約670kmの下水道管や、川を汚水が渡るなどのための大型のポンプ場が2箇所、小型のマンホールポンプ場が150箇所設置してあります。

また、下水処理場などで処理できない地区には個別の浄化槽を設置し、水質の保全に努めています。

施設の維持管理

下水処理施設などで使用している機械や電気設備は、それぞれに使用できる期間(耐用年数)が定められており、期間を過ぎたものについては計画的に更新するよう管理を行っています。マンホールや下水道管にも寿命がありますが、使われている状態により劣化度合に違いがあります。

重要な下水道管の中はカメラを使って点検し、状況により修繕を行います。

下水道トラブルの解決

下水道に異物が流入し、下水道管やマンホールポンプが詰まる、または破損した場合、汚水がマンホールからあふれたり、ご家庭に逆流する可能性があります。これらの修理費用については、皆さんからいただいている下水道使用料から捻出することになります。

なお、原因者が判明した場合には対応費用を請求させていただく場合があります。

トラブルの修理費用は
みんなの負担になって
しまうんだね。
一人一人が気をつける
ようしよう!



油で詰まった
マンホールの内部



ウェットティッシュなどが
詰まってしまい、取り除く
ために分解したマンホール
ポンプ

成年後見制度をご存じですか？

～地域で安心して暮らしていくために～

問 福祉相談課 相談支援係



例えば こんな心配ありませんか？

- ・物忘れがひどくなってしまい、通帳やお金の管理が心配。
- ・親亡き後に障害を持つ子の生活や金銭管理が心配なので信頼できる人をお願いしたい。
- ・認知症の親を悪質商法などから守りたい。

成年後見制度とは？

認知症、知的障害、精神障害等により判断能力が十分でない人に対して、家庭裁判所の選任した成年後見人等が、預貯金や不動産等の財産管理および介護・福祉サービス利用手続きなどの身上監護を行う制度です。

今回は、この制度の内容や利用方法を紹介します。

▶ 成年後見制度の種類

成年後見制度は、「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

「法定後見制度」は、本人の判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの類型に分けられます。

法定後見制度

すでに判断能力が低下した人を守る制度です

ない

判断能力

ある

常に判断能力を
欠く状況

成年後見人



日常生活に関する行為を除くすべての法律行為について

- ①取り消すことができます。
- ②代理します。

判断能力が
著しく不十分

保佐人



①重要な法律行為や審判で定められた特定の法律行為について同意・取り消しをします。

- ②本人の同意を得て定められた特定の法律行為について代理します。

判断能力が
不十分

補助人



本人の同意を得て審判で定められた重要な法律行為について

- ①同意・取り消しをします。
- ②代理します。

任意後見制度

将来に備えておく制度です

判断能力があるうちに、将来の判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ支援してもらいたい人(任意後見人)および支援をしてもらいたい内容を契約(任意後見契約)により決めておく制度です。

任意後見人



本人の判断能力が不十分になってから、任意後見監督人の監督のもと、本人との契約で定めた行為を行います。

▶ 成年後見人等ができること

財産管理：本人のために適切な財産管理を行います。

(例) 預貯金(通帳やカード)の管理、年金等の収入・税金や光熱水費等の支出の管理、相続

身上監護：本人の意思を尊重しながら生活状況を確認し、適切なサポートを行います。

(例) 施設入所の手続き(申込みや契約)、病院での入院の契約、福祉サービスの契約

※手術などの医療行為の同意や身元保証人・身元引受人になること、実際の介護など、成年後見人等ができないこともあります。

法定後見制度の場合

申し立て

本人の住所地を管轄する家庭裁判所に審判を申し立てます。

申し立てができる人

本人、配偶者、4親等以内の親族、市町村長等

必要書類

申立書、財産目録、診断書、戸籍謄本、郵便切手、収入印紙等

審判手続き

家庭裁判所が書類審査、本人や申立人との面接等を行います。必要に応じて、本人の判断能力を鑑定することがあります。

審判

家庭裁判所が後見等の開始を決定し、成年後見人等を選任します。結果は、本人、申立人、選任された成年後見人等に告知・通知されます。

支援開始

成年後見人等の登記が完了してから成年後見人等の支援が始まります。

任意後見制度の場合

契約の準備

本人と、任意後見を依頼された人(任意後見受任者)とで任意後見の内容を取り決めます。

任意後見契約

公証人が作成する公正証書で、契約を締結します。その後公証人からの嘱託により法務局で任意後見契約の登記がされます。

以下、本人の判断能力が不十分になった場合

申し立て

任意後見人を監督する人(任意後見監督人)の選任を家庭裁判所に申し立てます。

申し立てができる人

本人、配偶者、4親等以内の親族、任意後見受任者

必要書類

申立書、財産目録、診断書、戸籍謄本、郵便切手、収入印紙等

支援開始

任意後見監督人が選任され、任意後見受任者は任意後見人となり、家庭裁判所からの委嘱により登記がされ支援が始まります。



制度に関する相談窓口

市の成年後見制度の相談窓口は、福祉相談課です。福祉相談課は、伊那市役所本庁ではなく、山寺の福祉まちづくりセンター内にありますのでご注意ください。福祉まちづくりセンター内には、伊那市社会福祉協議会の上伊那成年後見センターがあります。二次相談窓口となっているため初回相談は対応することができません。相談内容によって上伊那成年後見センターや関係機関と連携し、サポートします。

まずは福祉相談課にご相談ください。

令和8年度保育園 入園説明会・受付のお知らせ

令和8年度から保育園の入園を希望する方は申し込みが必要です。



公立保育園 (一部の私立保育園を含む)

対象者は？

令和8年4月から令和9年3月までの間に保育の必要性があり、新たに入園を希望する方(現在妊娠中の方、育児休業からの復帰、年度途中の入園希望の場合もお申し込みが必要です)。

※【継続入所・転園希望】令和8年3月末時点で保育園に在園している場合は、在籍の保育園またはこども政策課から継続入所、転園希望調査があるため対象となりません。

入園までの流れ



説明会

会場：伊那市役所1階 多目的ホール

期 日	時 間	対 象 地 区
10月3日(金)	午前10時～正午 午後1時～3時	全日程とも地区指定はありません。
10月4日(土)	午前9時～11時	

※所要時間は40分程度です。ビデオ上映による説明となります(市公式ホームページでもご覧いただけます)。
※入園に際する面接は行いません。保護者のみの参加でも構いません。
※申込書類は会場でお渡しします。説明会に参加しない場合は、10月3日(金)以降にお近くの保育園またはこども政策課、子育てサポート課、各子育て支援センター、各総合支所、各支所でお受け取りください。

入園説明会の映像配信はコチラ

入園説明会に参加しなくても同様の映像をスマートフォンなどからご覧いただけます。



※最新の映像は10月から配信予定です(更新までは昨年の映像となります)。

受付(入園希望保育園別)

会場：伊那市役所1階 多目的ホール 受付締切：10月25日(土)午前11時厳守(郵送の場合は当日消印有効)

受付・面接の日時		第一希望保育園
10月20日(月)	午後1時30分～3時30分	上の原、伊那北
10月21日(火)	午前9時～11時	東春近、新山、富県
	午後1時30分～3時30分	西春近北、西春近南
10月22日(水)	午前9時～11時	手良、高遠、高遠第2・第3、長谷
	午後1時30分～3時30分	美簗、美簗西部
10月23日(木)	午前9時～11時	西箕輪、西箕輪南部
	午後1時30分～3時30分	竜北、竜西、竜南、伊那西部
10月24日(金)	午後1時30分～3時30分	竜東、伊那、つくしんぼ
10月25日(土)	午前9時～11時	全園(希望の園の日に都合のつかない方)

※期日後の変更などのお申し出は、原則できません。

入園希望者は必ず期日までに
お申し込みください

受付に際する留意点

- ▼3歳以上児クラスに該当するお子さまは、同日に面接を予定しています。第1希望の保育園の受付日に入園希望のお子さまと一緒にお願いします(未満児クラスに関しては面接を行いません)。
- ▼私立認定こども園、家庭的保育事業、企業主導型保育施設、認可外保育施設を第1希望とする方は、各園に直接お申し込みください。
- ▼第1希望園が集中した場合は、第2希望以下の園へ入園、または空き待ちをしていただく場合があります。
- ▼締切前の申込者を含む児童数に基づいて保育士の配置を行うため、締切後の申し込みについては、保育士の状況などによりご希望に添えない場合があります。
- ▼現在妊娠中または育児休業からの復帰予定の方で**入園受付期限以降に入園申込をした場合**、「育児休業給付金支給対象期間延長申請」の際に必要な**「入所不承諾通知書」を発行することができません**。必ず期限内に入園申込を行ってください(やむを得ない状況(保護者の長期入院等)になった場合のみ、ご相談ください)。また、「育児休業給付金支給対象期間延長申請」には「保育園等入園申込書」のコピーが必要となります。あらかじめコピーをお取りください。

公立保育園の特色

「生きる力のある子ども」を地域や学校と一体になって支えています。また、「面白がる」「試したがる」など、自ら意欲を持って行動できる子どもを「がるがるっこ」と名づけ、遊びやささまざまな自然体験を通して、子どもの感性や知恵、意欲を育てています。



私立保育園・認定こども園等の紹介

市内には公立保育園19園のほか、個性豊かな私立保育園・認定こども園などの保育施設があります。選択肢としてぜひご検討ください。

私立各園
詳細はコチラ



伊那保育園 (満1歳～)

☎0265-72-3486
〒396-0023
伊那市山寺3187番地

★見学説明随時受付
(入園受付は市役所こども政策課まで)

つくしんぼ保育園 (2か月～)

☎0265-78-4157
〒396-0022
伊那市御園587番地2

★見学説明随時受付
(入園受付は市役所こども政策課まで)

認定こども園

伊那緑ヶ丘幼稚園 (6か月～)

☎0265-76-0033
〒396-0026
伊那市西町7227番地2439

★入園説明会
9月24日(水)午前10時30分～

認定こども園

緑ヶ丘敬愛幼稚園 (6か月～)

☎0265-76-0035
〒396-0014
伊那市狐島3950番地

★入園説明会
9月25日(木)午前10時30分～

認定こども園

天使幼稚園 (満1歳～)

☎0265-72-4860
〒396-0022
伊那市御園877番地1

★入園説明会
9月17日(水)/10月15日(水) 両日午前10時45分～

認定こども園

山の遊び舎 はらぺこ (2歳児～)

☎0265-76-3341
〒396-0004
伊那市手良中坪1452番地

★入園説明会
9月28日(日)/2月7日(土) 詳細はホームページをご覧ください

家庭的保育事業

はらぺこもりのぺこちゃん (6か月～1歳児)

☎0265-76-3341
〒396-0004
伊那市手良中坪1452番地

★入園説明会
9月28日(日)/2月7日(土) 詳細はHPをご覧ください

企業主導型保育施設

アーク保育園 (生後100日～2歳)

☎0265-96-0245
〒396-0012
伊那市上新田2401番地1

★見学・説明随時受付★

認可外保育施設

おおぞらこども園 (3歳児～)

☎0265-72-2998
〒396-0041
伊那市西箕輪2934番地1

★見学・説明随時受付★

おたっしや祝品を贈呈します

高齢者自身が健康づくりや介護予防に関心を持ち、ますます健康で生き生きとお過ごしただけよう、米寿を祝う「おたっしや祝品」を贈呈します。

■対象者

本年度中に88歳になる方のうち、介護認定を受けていない方

■祝品

敬老祝金とあわせてお配りするカタログ(市内事業者から提案のあった品)から1品を選んでいただきます。

問 社会福祉課 高齢者サービス係

精神障害を抱えた方の家族交流会を開催します

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 9月27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

屋外広告物の安全点検をお願いします

9月1日から10日は、屋外広告物の適正な表示と良好な景観形成を目指す「屋外広告物適正化旬間」です。

適正に管理されていない屋外広告物の落下による死傷事故が全国各地で発生しています。そのため、屋外広告物の設置後3年(以内)ごとの「定期点検」が義務化されています。

風雨や老朽化による事故を防ぐため、この機会にぜひ点検を行ってください。

※本体の高さが4mを超える屋外広告物は、有資格者による安全点検が必要です。



屋外広告物の安全点検

問 都市整備課 計画係

9月は長野県秋の農作業安全運動月間

農作業前には農業用機械等の点検・整備、ほ場周辺の安全確認を行いましょう。また、ひとりでの作業はできるだけ避け、携帯電話などを携帯しましょう。

引き続き、こまめに休憩、水分補給を行い熱中症にも注意しましょう。



問 農政課 農政係

人権擁護委員を紹介します

人権擁護委員は、法務大臣より委嘱された委員で、法務局などで人権相談を行います。7月より新たに委嘱された委員を紹介します。任期は3年間です。

■委員(新任)

あるが てつろう
有賀 哲郎
(西箕輪地区)



■委員(新任)

くろごうち のぶこ
黒河内 伸子
(高遠町地区)



■電話相談もご利用ください

みんなの人権110番

☎0570-003-110

子どもの人権110番

☎0120-007-110(フリーダイヤル)

女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

問 総務課 庶務係

業務用「はかり」の定期検査

商品の売買等業務のために使用する「はかり」をお持ちの皆さんは、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。本年度は、高遠町・長谷地区を対象に実施しますので、検査手数料を持参のうえ、必ず検査を受けてください。

■期日

9月30日(火)

■時間

午前10時30分～正午、
午後1時～3時

■会場

高遠町文化体育館
(伊那市高遠町西高遠350番地1)

■お問い合わせ先

長野県計量検定所 検定・検査課
☎0263-47-4006

問 商工振興課 商業労政係

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 9月10日(水)・24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 10月1日(水)/竜東地区

10月15日(水)/西春近地区

■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 9月1日(月)～5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



市民サービスコーナーが本庁に移転します

これまで伊那市立伊那図書館内に設置していました市民サービスコーナーを、令和7年10月から、市役所本庁舎へ移転します。休日に扱う業務が本庁とサービスコーナーで分かれていたこと、証明書等のコンビニ交付利用者が増加したこと、また市街地の方に限らず広く市民に利用されていたことなどにより、本庁に統合することとなりました。

今後、平日時間外は開設しませんが、市役所西側入口の日直室にて、休日の午前8時30分～午後5時まで、これまでどおりの業務を行います。また、同じ時間に証明書の自動交付機も稼働します(自動交付機は伊那市民のみご利用いただけます)。

ご理解の程、よろしくお願いいたします。

問 市民課



長谷地区生涯学習 講演会開催

長谷小学校創立50周年記念事業として開催する今年はNHK大相撲解説でおなじみの元小結・舞の海 秀平さんから、挑戦し続けることの大切さや現役時代のエピソード、相撲界の裏話などをお話ししてまいります。

■日時 10月11日(土)
午後1時30分～3時30分

■会場
長谷小学校 体育館

■講師
舞の海 秀平 氏

■演題
「小よく大を制す」

■入場料 無料

■定員 300人(事前予約制)

■申込方法

10月1日午前9時～、電話または、市公式ホームページの二次元コードからお申し込みください。



申込フォーム

問 長谷公民館 ☎98-2009
生涯学習課長谷教育振興係



わくわくカラダ チェックデー開催

骨密度や筋肉の測定、測定結果を基に管理栄養士への相談ができます。健康が気になる今こそ体の声を聞いてみましょう。ぜひご参加ください。

■日時 9月3日(水)
午前10時～午後4時

■会場 市役所多目的ホール

■参加費 無料(予約推奨)

■予約・お問い合わせ先

CMIC Trust株式会社

☎0120-981-950

問 企画政策課 新産業技術推進係



男性の料理教室 参加者募集

令和7年度「男性の料理教室」を開催します。男性の皆さんで楽しく調理してみませんか。

■日時 9月29日(月) 午前9時30分～

■会場

伊那市保健センター 調理室

■人数 20人程度(先着順)

■参加費 500円(調理実習費)

■持ち物 エプロン、三角巾

■申込期限 9月19日(金)

問 伊那市食生活改善推進協議会事務局
(健康推進課 保健係)



退職金には 中退共の活用を

「中小企業退職金共済(中退共)制度」は、単独で退職金制度を設けることが困難な中小企業を対象とした国の退職金制度です。

掛金の助成や税法上の優遇が受けられ、外部積立型なので、管理も簡単です。企業で働く方の福利厚生充実のため、ぜひご活用ください。

■お問い合わせ先

(独) 勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

☎03-6907-1234

問 商工振興課 商業労政係



長谷健康増進センター トレーニングルームの ご案内

一般の方にもトレーニングルームの運動機器を開放しています。家にこもりがちになる季節の体力づくりや健康維持、生活習慣病予防などにご活用ください。

■利用料金(市民の方)

1回300円、1カ月1千円

■場所

伊那市長谷非持569-1(長谷健康増進センター内)

※利用可能時間など詳しくはお問い合わせください。



問 【長谷】長谷市民福祉課 ☎98-1144

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Instagram「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。



**創業をお考えの方対象「伊那地域創業スクール」開催**

創業希望者、創業して間もない方、ビジネスプランを学びたい小規模事業者などを対象に、成功する創業の心構えやビジネスプランの作成など、実際の創業・起業に役立つ「伊那地域創業スクール」を開催します。

- 期日(全5回) 9月20日(土)・21日(日)・28日(日)、10月12日(日)、11月2日(日)
 ■時間 午前10時～午後5時 ■会場 伊那商工会館会議室 ■受講料 無料
 ■定員 30人(事前申込が必要です) ■申込・お問い合わせ先 伊那商工会議所 ☎72-7000

問 商工振興課 商業労政係

年金ガイド**年金生活者支援給付金**

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるもので、受け取るには請求書の提出が必要です。

■対象

- ①老齢基礎年金を受給している方で、以下の要件を全て満たす方
 ○65歳以上
 ○世帯全員が市町村民税非課税
 ○前年の年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下
 ②障害基礎年金や遺族基礎年金を受給している方で、以下の要件を満たす方
 ○前年の所得額が約472万円以下

■請求手続き

- すでに給付金を受け取っている方で、引き続き支給要件を満たしている場合は、原則手続きは不要です。
 ○受給要件の判定の結果、新たに支給の該当になる方には、8月末に日本年金機構から請求書が送られますので提出してください。
 ○これから老齢、障害、遺族基礎年金の受給を始める方は、年金の裁定請求手続きを行う際に、あわせて給付金の請求手続きをしてください。
 ※制度など詳しく知りたい場合は、給付金専用ダイヤル(☎0570-05-4092)または伊那年金事務所へ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

**長谷フェス
～南アルプス
ふるさと祭り～開催**

「長谷フェス～南アルプスふるさと祭り～」を開催します。当日は、「伊那谷と長谷ならではの」の食の提供・販売、親子で楽しめる体験ブースの設置、キッチンカーの出店などを予定しています。

詳しい内容は今後市公式ホームページやチラシなどでお知らせします。

■日時 10月19日(日)
午前10時～午後3時(予定)

■会場

- 道の駅「南アルプスむら長谷」
○南アルプス公園

問 【長谷】南アルプス課

**第117回
戸台の化石学習会
参加者募集**

「戸台の化石」保存会では、秋の学習会を開催します。南アルプスの麓「長谷」の大自然の中で、化石の発掘体験を通して古代ロマンに触れてみませんか。1億年前のアンモナイトや貝類の化石を発見できるかもしれません。

■日時
10月4日(土)

■会場

長谷公民館、化石採取地

■定員 20人(事前予約制)

■申込方法

9月10日午前9時～、電話または、市公式ホームページの二次元コードからお申し込みください。



申込フォーム

問 長谷公民館 ☎98-2009
生涯学習課長谷教育振興係

**司法書士無料法律相談開催**

10月1日は「法の日」です。司法書士が無料で相談に応じます。

■日時 10月4日(土)午前10時～午後3時

■会場 福祉まちづくりセンター

■相談料 無料

■申込期間 9月24日(水)～10月1日(水)※土・日曜日を除く。

■申込方法 福祉まちづくりセンター(☎72-8186)まで事前に電話予約してください。

■内容 相続、遺言、登記、債務に関するものなど

■その他 司法書士には守秘義務が課されており、秘密は厳守されます。

問 総務課 文書法規係/長野県司法書士会伊那支部 ☎76-6464(担当:清水司法書士)

給付金の申請をお忘れなく

【定額減税補足給付金(不足額給付)】

不足額給付とは、令和6年に支給した調整給付金(当初給付分)の算定に際し、令和5年所得等を基にした推計額(令和6年分推計所得税額)を用いて算定したことにより、結果として支給額に不足が生じた方などに対し、不足する額を支給するものです。

対象となる方へは「支給のお知らせ」または「確認書」を送付しています。「確認書」が届いた場合、必要事項を記入いただき、定額減税調整給付室へご返送ください。「支給のお知らせ」が届いた場合、返送不要です。

※定額減税とは、納税者および同一生計配偶者または扶養親族1人につき、4万円(令和6年分所得税額から3万円、令和6年度分住民税所得割額から1万円)を減税するものです。

■申請期限 9月30日(火) ※期限後の申請は受け付けできませんのでご注意ください。

問 定額減税調整給付室

上伊那医師会 附属准看護学院 生徒募集

- 申込期間 10月1日(水)～31日(金)
- 試験日 11月8日(土)
- 受験料 1万円
- 募集人数 30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



上伊那医師会附属
准看護学院HP

問 健康推進課 予防係

伊那市営霊園の 使用者公募

返還された8区画の聖地について
使用者を公募しますので、ご希望の
方はお申し込みください。

- 申込資格
市内に本籍または住所を有し、市
税などに滞納のない方
- 申込方法
霊園使用申込書に必要書類を添えて、
生活環境課までお申し込みください。
- 募集期間 9月12日(金)～26日(金)
- 使用者決定方法
使用者および区画は抽選により
決定します。

問 生活環境課 環境衛生係

ファミリー・ サポート・センター 協力会員募集

子どもの預かり、保育園・幼稚園
への送迎など、有償で子育てのお手
伝いをしていただける方を募集しま
す。協力会員の登録には、養成講座
の受講が必須です。

- 協力会員応募要件
20歳以上の心身共に健康な方
で、事前に養成講座(全3回)を受
講できる方
 - 養成講座申込期限
10月8日(水)
 - 養成講座(無料)開催日程
10月16日(木)・10月23日(木)・
10月30日(木)(全講座必須)
 - 時間 午前9時～正午まで
 - 会場 南箕輪村こども館
- ※お申し込みいただいた方には別
途お知らせします。



ファミリー・サポート・
センター協力会員について

問 こども政策課 こども育成係

中学校部活動の地域展開と指導者等募集について

少子化のもと、中学生がスポーツおよび文化芸術活動を継続して親しむ
機会を確保するため、令和8年度末までに、休日の部活動を地域クラブ活
動へ展開できるよう準備を進めています。

クラブ活動の指導者、クラブ運営の協力者を募集しています。詳しくはお
問い合わせください。

問 学校教育課 学務係

かんてんぱぱホール 9月の催し物

入場無料

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

山本琇華の書 やまとなでしこ
～書・ペン習字・暮らしの書画 作品展～ …… 3日(水)～ 9日(火)

HasnaNaokoOhwashi Simples mimi
帽子 バッグ アクセサリー展 …… 3日(水)～ 9日(火)

林 秋実 作陶展 ～触れてこそ器 使ってこそ器～ …… 3日(水)～ 9日(火)

第10回「銀河のロータス展」 …… 10日(水)～16日(火)

小境 隆男 彫刻展「こころ」(第2回) …… 11日(木)～15日(月)

ハンドメイドが大好きな人のための手づくり展
…… 17日(水)～ 23日(火)

三人展 織りと水彩画 …… 18日(木)～ 23日(火)

秋のコレクション3人展 …… 18日(木)～ 23日(火)

～穂長月～ 今昔きものと手作り展 …… 25日(木)～ 29日(月)

杉本 充 作品展 …… 25日(木)～ 30日(火)

くぬぎの杜
9月の催し物 長野県華道教育会 県華道展 13日(土)～14日(日)



第72回伊那市民体育祭

期 日	開会式時間	種 目	会 場	申込締切
10月5日(日)	午前9時	ソフトバレーボール	ロジテックアリーナ	9月19日(金)
10月12日(日)	午前9時	弓道	武道館弓道場・柔道場	9月30日(火)
	午前8時	ゲートボール	長藤ゲートボール場	10月6日(月)
	午前9時	トリムバレーボール	ロジテックアリーナ	9月26日(金)
10月19日(日)	午前8時30分	バスケットボール	エレコム・ロジテックアリーナ	10月3日(金)
	午前8時30分	硬式テニス	センターテニスコート	10月13日(月・祝)

※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可能です。

※申込用紙は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できます。

問 スポーツ課 スポーツ推進係

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)

2LDKH 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

●小原北特賃住宅

3LDK 40,000円 1戸

●メゾンの場住宅

2LDK 35,000円 3戸

申込受付期間 9月1日(月)~9月5日(金)

抽選日 9月11日(木) 入居日 10月1日(水)

※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



外国人市民向け 日本語教室「い〜な」の 受講生募集

長野県と伊那市が開催する「モデル日本語教室」後期講座の受講者を募集します。日本語の学習にあわせて、伊那市の情報を学ぶ講座です。

開催日時

10月11日(土)~12月13日(土)の毎土曜日
(全10回) 午前10時~11時30分

会場 西箕輪公民館およびinadani sees

募集人数 20人

(伊那市在住者、在勤、在学者を優先)

参加費 無料

申込期限

9月26日(金)

申込先

lna.multicultural.cs@gmail.com

※詳細は市公式ホームページをご確認ください。

問 地域創造課 人権男女多文化共生係



申込フォーム



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1 TEL.0265-98-0573(代)



こさか・よういち(御園)

ステンレス工芸作家。伊那図書館などで展覧会を開催しているほか、国立新美術館（東京都）や松本市美術館（松本市）などで開催される美術展に多数出展。受賞経験も。人を喜ばせることが好きで、ステンレス工芸のほかにも、福祉施設などでマジックや演奏の披露を行う。写真の作品は「三人役偏の手下な芸」。一人で3つの楽器の演奏を行う自分をモチーフにした。

『何』事にも感謝し、前向きに考えることが大切だと、ステンレス工芸作家の小坂さんは話します。

55歳まで家業でステンレス加工を行っていた小坂さん。平成20年に伊那中学校の同級生から「昭和32年卒業生で作品展をやるから」との誘いを受け、これまで培ったステンレスの加工技術を生かし作品を作り始めました。「この誘いがなければ、今みたいに作品を作っていなかった。同級生には感謝しかない」。

作品は二つ手作業で曲げたり叩いたりして作るため時間がかかるうえ、体力も必要です。月4回福祉まちづくりセンターや水戸神町集会所で行われる「筋トレ教室」に参加することで、体力が付き、制作ができるといいます。

また、今年の4月に岩手県大槌町へ「津波の怖さを後世へ」という作品を寄贈しました。東日本大震災の津波で民宿の上に乗り上げた観光船「はまゆり」を再現していた「皆さんに見てもらって、津波の怖さを知り、また津波が来た時

にはみんなで助け合うことの大切さを伝える教訓となれば」と願いを込めました。作品は同町の赤浜分館に展示されています。

自身の体験や思い出を作品にすることが多い小坂さんは「ステンレスには冷たくて硬いイメージがあるが、そんなステンレスの作品で大勢の人たちが懐かしんで微笑んでくれることがうれしい」と話します。制作した作品を通じて、人と人のつながりが広がることをやりがいだという小坂さん。これからもつながりを大切に作品制作に取り組みます。



寄贈した作品『津波の怖さを後世へ』

小坂 洋一さん (83)

ステンレスから
懐かしさや笑顔を届ける



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？

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

※背景写真はイメージです



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

お通夜から葬送まで一貫し、
精進落として下さる
ご家族の想いを叶える総合葬送会館



至野ヶ根 至市街

伊那バス様

春日公園下

MEGAドン・
キョーデUNY
伊那店様

錦斗様

綿木屋石材様

オンライン様

仁愛病院

伊那市役所 至ナイスロード



平安祭典

伊那

伊那市西春近上島2270 ☎ 0120-265-028

他会場：美すず・箕輪・辰野・駒ヶ根

伊那市 お葬式 検索



新しいまちづくりに向け 「対話・つながり・実現の場」 はじまっています

市では、上伊那地域の高校再編を一つの契機に、暮らしの中で生涯にわたり学び続けられる地域を皆さんとつくりたい、1人1人がまちづくりの主体として参画したまちをつくりたいという思いから、市民の皆さん、伊那に関わる皆さん、そして行政が一体となった「新しいまちづくり」を進めています。

そのまちづくりの中心となる「対話・つながり・実現の場」が今年1月からスタートし、4月には第2回、6月には第3回が開催され、今後のまちづくりに向けた動きに広がりを見せています。

第2回は、約70人が参加し、伊那弥生ヶ丘高校の将来活用に向けて、現在の校舎や敷地を見学しました。その後、自然や地形からまちづくりを考えるワークショップを行い、自然や地形、流域治水という視点が、まちづくりにつながっていることを学びました。



対話・つながり・実現の場

伊那市官民共創の
新しいまちづくり協議会

問 地域創造課 まちづくり推進係

第3回では、約40人の参加者がまちなかの魅力や課題を歩きながら見つけ、市公式LINEを活用してそれらをマップ化し、参加者同士「こんなまちなしたいね」「こういった場所があるのか」「この場所の活用が進めばいいよね」など、多くの意見と新しい発見を共有しました。

今後も新しいまちづくりに向けて、さまざまなテーマで「対話・つながり・実現の場」を開催していきます。市民の皆さんと一緒にまちづくりを進めていきますので、少しでも興味がある、携わってみたいという思いを持つ皆さんのご参加をお待ちしています。



▲
今後の開催情報、
これまでの開催報告は
こちら(市公式HP)から



ラムサール条約湿地に登録された猪苗代湖

猪苗代町の2大シンボルといえば、猪苗代湖と磐梯山。
その猪苗代湖をラムサール条約登録湿地とするため、福島県、会津若松市、郡山市と猪苗代町が連携して手続きを進めてきました。

このたび、ラムサール条約の「国際的に重要な湿地に係る登録簿」に掲載され、条約湿地として登録が決定。7月にアフリカのジンバブエ共和国で開催された「ラムサール条約第15回締約国会議(COP15)」において登録認定証が授与されました。

国際的に重要な財産となった猪苗代

こんにちは
友好都市
猪苗代町



猪苗代湖が
ラムサール条約湿地
に登録されました

問 伊那市・猪苗代町の交流に関すること
伊那市「高遠町」総務課
猪苗代町の友好都市に関すること
猪苗代町 企画財務課
問 猪苗代町 企画財務課
0242-6222-112

湖を、美しいまま後世に伝えていくため、自然環境の保護と水質保全の取り組みを続けていくことはもちろん、観光にも活用し自然との共生を図っていきます。

※ラムサール条約 正式名称は「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」。湿地の保全と賢明な利用を目的とした国際条約。

猪苗代町は合併70周年

本年、猪苗代町は合併70周年の節目の年を迎えます。「笑顔・つむぐ・未来」をキャッチフレーズに町内ではさまざまな記念事業を実施しています。

10月24日には記念式典を行うほか、11月には町内の小学生とアーティストが一緒に作成した作品を中心市街地に展示するウォールアート事業や新そばまつりなどを実施する予定です。

伊那市の皆さん、旅行先の候補の中に、友好都市猪苗代町を加えてみてはいかがでしょう。



猪苗代町合併70周年記念のロゴマーク



伊那市長の

たき火通信

よね
米さんのこと

黒百合ヒュッテは、北ハケ岳にある山小屋です。周囲はシラビソに囲まれて、クロユリの咲く開けた草原に建っています。天狗岳の登山やにゅうから白駒の池への縦走の拠点です。この小屋の主は、米川正利さんで、みんなから「米さん」と呼ばれていました。

米さんとは、私が日本山岳会に入会した20数年ほど前からつき合いが始まりました。酒好き同志、信州と甲州の岳人でつくる「甲信山友会」や「日本山岳会信濃支部」で、最後まで飲んでいるのは、だいたい米さんと私でした。松本駅前の飲み屋で酔いつぶれ、茅野市玉川の自宅まで送ったことや、山小屋で一緒に飲み明かしたことは数知れません。

米さんの特技は、どんなに酔っぱらっていても、雪道で転ばないことでした。冬でも黒百合ヒュッテまでの登行は長靴で、アイゼンも着けず、ピッケルも持たず、登りも下りもフラフラしながらも決して転ばない不思議なバランスを持っていました。争い事が嫌いで、周囲の人を和ませ、いつもニコニコしてお酒を

飲む、ともかく素敵な人でした。

実は、米さんはただの酔っぱらいではなく、天皇陛下に代わって、皇太子時代、最後の登山に天狗岳を案内しているのです。



「にゅう」からの冬の天狗岳

米さんは「皇太子殿下は、今までに何度か天狗岳にご案内する計画があったけれど、その都度事情があって登ることが叶わないでいる」、「天皇陛下になられたら登山はできないだろうから、今回が最後のチャンスになるだろう」と、自身の股関節の手術をしてまで案内できるよう準備をしていたのです。天皇陛下は、2017年9月20日(水)に黒百合ヒュッテにお泊りになり、翌21日(木)、米さんは陛下をご案内して天狗岳に登頂したのです。天気は最高の秋晴れ、米さんの人なつこい笑顔が浮かびます。

そんな米さんは、今年の2月25日(火)に亡くなりました。こしばらく足の調子が悪いと聞いていたけれど、電話では「白鳥さん、歩くのが少し不自由だけれど、お酒は飲めるから遊びに来てよ。一人だと飲みにくいから」と話したのが最後となりました。米川正利さん 享年84才。満面の笑みを人々に与え続け、楽しくも濃い人生を歩んできた米さんとはもう飲むことはできません。

伊那市長 白鳥孝

9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
6日～	下水道の日
13日～	認知症月間
20日～	農業委員会だより
27日～	お休み

※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。

ココろをむすび 伊那をつなぐ story

問 地域創造課 地域ブランド推進係

やさしさが、まちをめぐる日!
-リアルココろむすび-



「これ、誰かが使ってくれたらうれしいな」「子どものやってみたいを一緒に実現したくなる!!」そんなやさしい気持ちがまちのなかで行き交いました。

7月の伊那まちファミフェスで「リアルココろむすび」の一環として設けた「なんでもシェアリングコーナー」と「みんなのこえすいぞくかん」。シェアリングコーナーには、子ども服やおもちゃ、日用品、おむつなどが持ち込まれ、通りかかった大人や子どもが笑顔で譲り受けていました。使わなくなったモノが、誰かの役立つモノへと生まれ変わる。そんな「モノのやさしい循環」が会場のあちこちで広がっていました。

「みんなのこえすいぞくかん」では、子どもや大人の「やってみたい」「やってあげたい」気持ちを魚や泡のカードに書いて展示。青空のもと、風にたなびくその声たちは「私も同じことを思っていた!」「一緒にやってみたいな」と共感を呼び、地域内だからこそ親しみを感じる新たなつながりのきっかけとなりました。展示は、伊那図書館でも行い、それを見た方がさらに感じたことを記していました。

今後は、学用品の循環や「月1モイmoi」でのシェアリングのほか、世代を超えてつながる掲示板づくりなどを予定。身近な場所で、手書きでの思いを通じて、人や地域の優しい出会いや繋がりを実感したり、モノや想いがめぐる仕組みをじっくり育み、1人1人の暮らしやすさにつながったら嬉しいです。



ココろむすび
webサイト



ココろむすび
Instagram

いなで子育て



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(火) おもちゃの広場
30日(火) 髪カット・ヘアアレンジ
- 富 県 4日(木) おはなしグループでんでんむし
29日(月) おはなしの泉
- 西箕輪 9日(火) 助産師相談
19日(金) ホルン演奏
- 上の原 16日(火) わらべうたあそび
25日(木) えいごDEあそぼう
- 竜 南 18日(木) 歯科相談
26日(金) 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。

体を使って遊ぼう(ゆらゆら抱っこ)

ふつうに抱っこ → くるりと一回り
わきの下に手を入れて抱っこ → 揺らす → 一回り
後ろからひざをかかえて抱っこ → 揺らす → 一回り



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)

- 2日(火)美篤・東春近・西春近支所、高遠町文化センター
- 9日(火)長谷健康増進センター
- 16日(火)富県・手良・西箕輪支所、高遠町文化センター

要予約 離乳食相談(午前9時～11時30分)

- 2日(火)高遠町文化センター
- 9日(火)長谷健康増進センター
- 16日(火)伊那市保健センター、高遠町文化センター

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

ひびきくん
(4歳)

パパとママを毎日、笑顔にしてくれてありがとう!



そらくん
(9ヶ月)

これからいろいろな所へ出掛けてたくさん思い出作ろうね!



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。



申込フォーム

問 秘書広報課

取り組みを紹介します

一人一人が主役の「運・動・会」



大勢のお客さんの前で友だちと一緒に体を動かす楽しさを体験することで、達成感や一体感を味わいます。

達成感や自信を育む



年齢や発達段階に合わせ競技内容を工夫し、熱中症対策等安全面の配慮をしています。

子どもの成長を実感



日頃見られない子どもの真剣な表情や成長を実感できる機会です。



健やかな睡眠のための生活のポイント

	望ましい習慣	避けた方がよい習慣
日中の行動	規則正しい生活で、覚醒状態を保つ - 毎朝決まった時間に起床 - 日光をあびる(特に起床後が大切) - 規則正しい3度の食事 - 適度な運動 - 昼寝をとる場合には午後3時前の20～30分程度にする	- 毎日違う時間に起床 - 長時間の昼寝 - 睡眠時間にこだわる 
就寝前の行動	リラックスした状態をつくる - 悩み事は書き留めておき、翌日考える - 寝る1～2時間前に、ぬるめのお湯で入浴する - 心地よい香りを楽しむ	- カフェインなどの刺激物を含むものを摂る - 暴食をする - 飲酒(寝酒)をする - 喫煙をする - スマホやパソコンを使用 - 室内など明るく過ごす
就寝時の行動	眠くなってから、睡眠に適した状態の寝室に入る - 早く眠ることにこだわらない - 空調などで快適な室温にする - カーテンなどで暗くする - じゅうたんなどで防音性を高める	- 眠くないのに寝室に留まる - 寝室で睡眠以外の活動をする - 眠れないからと時間を気にして何度も時計を見る

よく眠れていますか？ 健やかな睡眠のために

健やかな睡眠には、量(時間)と質(休養感)が大切です。睡眠・覚醒や自律神経系(体温、血圧、脈拍)、ホルモン分泌などには、それぞれ約24・5時間を周期とするリズムがみられます。このリズムをつくるものを**体内時計**といいます

が、現代社会は夜間も明るい環境のため、体内時計が乱れやすい状況にあります。睡眠は人間にとって最も重要な休養行動であり、慢性的な睡眠不足や睡眠の質の低下は肥満や糖尿病、心筋梗塞など

の生活習慣病、うつ病などのリスクを高めます。

9月10日～16日は自殺予防週間です。左表にあるような生活習慣や睡眠に関する行動を改善しているにもかかわらず、不眠や日中の強い眠気が続く場合には、医療機関へご相談ください。不眠に加えて気分の落ち込みや意欲の低下などのうつ症状がみられる場合にはためらわずに受診精神科をしましょう。



シリーズ
交通安全

9月21日(日)～30日(火)

秋の全国交通安全運動

献血

※終了時刻までに受付を済ませてください。

健康推進課

- 20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

福祉相談課(福祉まちづくりセンター内)

9月は認知症月間です!

介護・認知症カフェ「オレンジ」

参加費は200円です。

- きたっせ(山寺)
5日(金) 午前10時～11時30分
- 溝友館(長谷)
11日(木) 午前9時30分～11時30分
- やますそ(高遠町)
12日(金) 午前10時～11時30分
- ぬくもり館(西箕輪)
24日(水) 午前10時～11時30分
- 北和田会所(富県)
30日(火) 午前9時30分～11時30分



車に自分の存在を発見してもらう

例年、日の入りが早まる秋口以降は、夕暮れから夜間にかけて交通事故が多発します。歩行中の死亡事故の多くが道路横断中に発生しているため、外出時は車に早く自分の存在を発見してもらうことが大切です。明るい服装にして、タスキ型や巻きつけるタイプの反射材、ライトを使用しましょう。

安全に自転車に乗るために

便利な自転車を安全に使用するために、5つのポイントを紹介します。

①車道の左側を通行。歩道を通行する場合は歩行者が優先。

車の仲間である自転車は、車道通行が原則です。左側によって通行しましょう。例外として「普通自転車歩道通行可」の標識・標示がある場合は歩道を通行できますが、歩行者が優先です。

②交差点では信号と一時停止を守り、安全確認をして通行する。

③夜間はライトを点灯。

④飲酒運転は禁止。

⑤ヘルメットを着用する。

ヘルメット非着用で自転車事故により亡くなった方の約6割は頭部を損傷しています(平成29年～令和3年合計)。また、ヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比べて約2.2倍も高くなります。自転車を利用する全ての人は、ヘルメットを着用しましょう。



休日歯科診療

上伊那口腔保健センター ☎78-8510

7(日)、14(日)、15(月・祝)、21(日)、
23(火・祝)、28(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

9月の休日受入日:15日(月・祝)、

23日(火・祝)

クリーンセンター八乙女 ☎79-8773

大規模改修工事のため

9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。

証明書交付等取扱

市民サービスコーナー ☎72-4179

9月の休業日:毎週月曜日、30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

9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。

7日 日	医	原内科消化器科医院	(内、消)	☎ 77-0177	前	原
	医	河野医院	(内、小)	☎ 72-3208	東	春 近
	医	前沢眼科医院	(眼)	☎ 76-0600	中	央
	薬	アイン薬局みすず店		☎ 77-0102	前	原
14日 日	薬	アイン薬局伊那竜東店		☎ 78-7883	中	央
	医	みぶの里クリニック	(内)	☎ 93-3003	美	篤
	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
15日 月・祝	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
	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
21日 日	薬	小池薬局		☎ 72-1311	荒	井
	医	たかはし医院	(内、小、消)	☎ 71-5121	荒	井
	医	北原内科	(内)	☎ 94-2255	高	遠 町
	医	富士眼科医院	(眼)	☎ 74-7166	狐	島
23日 火・祝	薬	アイン薬局荒井橋店		☎ 98-5350	荒	井
	薬	遠州屋薬局		☎ 94-2201	高	遠 町
	医	久保田内科クリニック	(内)	☎ 050-1807-7862	中	央
	医	伊那市国保美和診療所	(外、内)	☎ 98-2017	長	谷
28日 日	薬	はたる薬局伊那店		☎ 98-7891	中	央
	薬	とちの木薬局		☎ 98-3980	長	谷
	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



9月

各種相談

相談は無料です。お気軽にどうぞ。

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	5日(金)午前10時～正午 11日(木)午前9時～11時	高遠町福祉センターやますそ 市役所303会議室	総務課 庶務係
税理士会員による税務相談	3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
行政書士による各種相談	10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
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
交通事故巡回相談	18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	5日(金)、19日(金)、26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
弁護士による法律相談	12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	長野地方務局伊那支局	長野地方務局伊那支局 ☎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	2日(火)、16日(火)午前9時～11時30分 9日(火)、30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
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	19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
くらしと健康の相談会 (弁護士・保健師による相談)	3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)	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
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
9月号

発行:
令和7年9月1日

- 生涯学習センターからのお知らせ…P21・P22
- 図書館からのお知らせ……………P23
- 信州高遠美術館からのお知らせ……………P24

- 高遠町歴史博物館
伊那市民俗資料館からのお知らせ……………P25
- 創造館だより……………P26・27

※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。



詳細は信州高遠美術館のページ(P24)をご覧ください。

Inspection Report

※今年も戦後80年に関連した企画展が市内文化施設で開催中です。

田中 秀之
たなか ひでゆき

たい講座だとあらためて感じました。

木先生に、心から拍手を送りたいと思います。若い世代にもっとと聞いてもらいたい講座だとあらためて感じました。

の悲惨さを経験者が教えてやらなくてはいけない」という言葉で締めくくられた桂木先生に、心から拍手を送りたいと思います。若い世代にもっとと聞いてもらいたい講座だとあらためて感じました。

に渡った田中角栄さんの言を引用し「戦争の悲惨さを経験者が教えてやらなくてはいけない」という言葉で締めくくられた桂木先生に、心から拍手を送りたいと思います。若い世代にもっとと聞いてもらいたい講座だとあらためて感じました。

量は素晴らしいものでありました。

講座の最後に、こうした軍事郵便が二度と書かれないために、一兵卒として大陸に渡った田中角栄さんの言を引用し「戦争の悲惨さを経験者が教えてやらなくてはいけない」という言葉で締めくくられた桂木先生に、心から拍手を送りたいと思います。若い世代にもっとと聞いてもらいたい講座だとあらためて感じました。

に話しを組み立てていく桂木先生の技量は素晴らしいものでありました。

軍事郵便を平和教育に結びつけて、巧みに話しを組み立てていく桂木先生の技量は素晴らしいものでありました。

戦争の無慈悲さに心を打たれました。

で、膨大な数の軍事郵便が残されており、それをピックアップした桂木先生の地道な活動に敬意を表するとともに、いや応なく駆り出された庶民の側から見た戦争の無慈悲さに心を打たれました。

日清戦争から始まった戦争の時代の中で、膨大な数の軍事郵便が残されており、それをピックアップした桂木先生の地道な活動に敬意を表するとともに、いや応なく駆り出された庶民の側から見た戦争の無慈悲さに心を打たれました。

桂木恵先生による講演でした。

で、上田小県近現代史研究会事務局長の桂木恵先生による講演でした。

6年度は「軍事郵便は語る」とのテーマで、上田小県近現代史研究会事務局長の桂木恵先生による講演でした。

念日に合わせた平和教育の二環で、令和6年度は「軍事郵便は語る」とのテーマで、上田小県近現代史研究会事務局長の桂木恵先生による講演でした。

高遠町歴史博物館の講座は、終戦記念日に合わせた平和教育の二環で、令和6年度は「軍事郵便は語る」とのテーマで、上田小県近現代史研究会事務局長の桂木恵先生による講演でした。

社会教育委員が行く
歴博講座
「軍事郵便は語る」
令和6年8月18日(高遠町歴史博物館)





生涯学習センター



それいけ!! ザ・シワクチャーズ伊那 ～2025・女声合唱コンサート～

【日 時】10月13日(月・祝) 午後2時～(開場午後1時30分)
 【会 場】いなっせ6階「ニシザフいなっせホール」
 【入場料】無料(全席自由)※要整理券
 ～プログラム～
 【Iステージ】高木東六の作品から
 ♪ザ・シワクチャーズ・SONG ♪水色のワルツ 他
 【IIステージ】ア・カペラの響き
 ♪Dona Nobis Pacem(平和をわれらに) ♪こきりこの歌 他
 【IIIステージ】みんなで歌いましょう
 ♪幸せなら手をたたこう ♪もみじ 他
 【IVステージ】歌い続けたい歌
 ♪鞠と殿様 ♪Stand Alone 他
 ※曲目は変更になる場合があります。
 【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

9月の主な催し物

ニシザフいなっせホール(6階)

- 11日(木) 看護職のための福祉の職場説明会・就職相談会 午後1時30分～
- 20日(土) 演奏会映像 上映会1日目 午後1時～
- 21日(日) 演奏会映像 上映会2日目 午後1時～
- 28日(日) フルートアンサンブルFANELLO 第2回コンサート 午後1時～

展示ギャラリー(2階)

- 18日(木)～23日(火・祝)
 「山岳写真展」午前10時～午後5時
 (18日は正午から、23日は午後4時まで)

10月の予約調整会議

【日 時】10月2日(木)
 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10月1日(木)～10月31日(土)
 【会議室などその他の施設】
 【予約対象期間】令和7年12月1日(月)～12月28日(日)

「手づくりの演奏会」「クラシック音楽の祭典」 演奏会映像上映会

「皆で創り上げる演奏会」として約40年近く継続した歴史と感動のステージを、この機会に「ホール大画面」で振り返ってみませんか♪
 【期 日】9月20日(土)、9月21日(日)、12月20日(土)
 午後1時～(開場午後12時30分) 3日間共通
 【会 場】いなっせ6階「ニシザフいなっせホール」
 【チケット】1枚1,000円<全席自由>
 ※3日間の通し券です。
 ※1枚のチケットで、6作品全ての上映をご覧いただけます。
 【1日目 9月20日(土)】
 ◆午後1時～午後2時20分(上映時間80分) 平成13年12月2日
 第4回 手づくりの演奏会「モーツァルト作曲/レクイエム」
 ◆午後2時30分～午後4時10分(上映時間100分) 平成16年12月5日
 第5回 手づくりの演奏会「ヘンデル作曲/メサイア」
 【2日目 9月21日(日)】
 ◆午後1時～午後3時(上映時間120分) 平成24年6月6日
 第9回 手づくりの演奏会「オペラ 春香」
 ◆午後3時10分～午後4時39分(上映時間89分) 平成28年6月12日
 第12回 手づくりの演奏会「第九」
 【3日目 12月20日(土)】
 ◆午後1時～午後2時29分(上映時間89分)
 平成30年6月10日 第1回 クラシック音楽の祭典
 「バレエ音楽とドイツ・レクイエム」
 ◆午後2時39分～午後4時43分(上映時間124分)
 令和7年6月8日 第3回 クラシック音楽の祭典
 「モーツァルト編曲/メサイア」
 【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



ちびっこ広場から 9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】5日(金)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。

9月

休館日

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)



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・会場が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

大好評につき
追加講座
開催!!

令和7年度(秋期) 芸術文化体験教室 受講生募集!

芸術文化を手軽に体験し、自分にあったものを見つけてみませんか?

市報8月号に掲載した講座に引き続き追加の講座を企画しました。8月号も再チェック!!

●お申し込み先

Eメール: inageibun@gmail.com (教室名 または 申込番号、氏名、住所、電話番号を記載してください。)
着信順で終日受け付けます。
電話(留守電含む): 0265-78-6106 (NPO法人伊那芸術文化協会)
受付時間: 月～土曜日 午前9時30分～午後5時30分(日曜日・祝日休み)

公式HPにて
最新情報を更新中!
今後の催しなど、
ぜひご確認ください。

メールでの
お申し込み
に
ご協力をお願いします。
お申込み先
メールアドレス

●申込締切

各教室開講の1週間前まで。(教室によっては開講前日まで受け付けしますのでお問い合わせください。)
定員になり次第締め切ります。/ 伊那市にお住まいでない方も申し込みできます。

●受講場所

伊那市生涯学習センター(いなっせビル)

注1) 講師および施設の都合、その他やむを得ない理由により、受講日が変わる場合があります。
注2) メール・電話でのお申し込み後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。
注3) 受講料受領後のキャンセルおよび返金はできませんのでご了承ください。

主催/伊那市

主管/NPO法人伊那芸術文化協会(伊那市荒井3500-1 いなっせビル5F)



<受講料親子割引>
親子(親と小中高生)の場合、
子は半額

教室名・講師	内 容	対象者	申込 番号	定員 (人)	講座 回数	日 程	曜 日	時 間	受講料 (円)	教材費 持ち物など
～植物のぬくもりを感じよう～ 秋の草木染め体験 あかねの会 はやし せつこ 林 節子	身近な植物でやさしい色合いの染物を楽しみませんか?自然の色の美しさを体感できる、初心者向けの講座です。	一般 親子	S2	20	1	10月19日	日	9:30～ 12:00	1,000	材料費:ハンカチ1,200円、ストール2,000円(希望を事前に確認)/持ち物:エプロン、ゴム手袋、汚れても良い服装、持ち帰り用袋
親子で楽しむバルーンアート 初級・中級コース ゴンペエワールド・ゴンペエ	ペンシルバルーンアートに挑戦!ハートや動物などの定番からワクワクの新作まで楽しめます。ゴンペエのマジックパフォーマンスもお楽しみに!	親子	S3	15組	1	10月19日	日	13:30～ 15:00	1,000	材料費:1組600円(お子様追加1名プラス300円)/持ち物:30cm定規、ハサミ、筆記用具、油性マジック黒・赤(※あれば)、持ち帰り用袋
世界に一つだけの スノードームを作ろう 喫茶クラフトショップWa花主宰 あみの 網野 わこ	透明なドームに、自分だけの小さな世界を閉じ込めてみませんか?小さな飾りやラメで幻想的なスノードームを手作りします。思い出やプレゼントにもぴったり!	一般 親子	S4	20	1	11月8日	土	10:00～ 12:00	1,000	材料費:1,000円 持ち物:ティッシュ、タオル
暮らしを彩る 毛糸の手作りリース 喫茶クラフトショップWa花主宰 網野 わこ	寒い季節にぴったりの、毛糸のあたたかりリースを手作りしませんか?リボンや木の実で飾って、自分だけのやさしい作品になります。	一般 親子	S5	20	1	11月8日	土	13:00～ 15:00	1,000	材料費:1,500円 持ち物:段ボール30cm×30cm(半分のサイズ2つでもOK) ボンド、ガムテープ、ハサミ、カッター
食べられるアート! アイシングクッキーを作ろう クッキー作家 やまぐち まいこ 山口 麻衣子	色鮮やかなお砂糖のクリームを使って可愛いクッキーを作ろう!はじめての方やお子様も楽しめる初心者向けの体験講座です。	一般 親子	S6	16	1	10月25日	土	10:00～ 12:00	1,000	材料費:1,000円 持ち物:エプロン、手拭きタオル、キッチンハサミ(小さめ推奨)
眠りの人類進化論 長野県看護大学教員 人間基礎科学講座 准教授 座馬 耕一郎 ざんま こういちろう	チンパンジーは毎晩、木の上にベッドを作って眠ります。人類もかつて同じ眠りを?『チンパンジーは365日ベッドを作る』の著者・座馬耕一郎氏が、睡眠と進化の関係を語ります。	一般	S7	20	1	10月19日	日	10:00～ 11:30	1,000	持ち物:特になし
体が軽くなる!!姿勢改善ストレッチ RYT200修了 ヨガインストラクター/理学療法士 はやし ちか 林 智香	理学療法士の観点から、姿勢や歪み、痛みなどみなさんが抱える悩みに対して、ヨガ、ストレッチ、筋トレなどのエクササイズで改善の手助けをします。	一般	L24	20	4	10月6日、27日 11月10日、17日	月	9:30～ 10:40	3,000	持ち物:運動しやすい服装・ヨガマット(先着9名までは貸出可能)・バスタオル1枚・タオル・水分補給飲料
リズムで鍛える!!カラダが目覚める!! STRONG Nation™ ストロングネーションズバイインストラクター かとう さやか 加藤 さやか	ストロングネーションは音楽に合わせて行う高強度トレーニング。有酸素運動や格闘技系の動きで、筋力と心肺機能を効率よく鍛えます。	一般	L25	20	4	10月20日、27日 11月3日、17日	月	20:30～ 21:30	3,000	持ち物:運動しやすい服装・タオル・水分補給飲料・ヨガマット

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 3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) 10日(水)、24日(水)午前11時
2-3歳児対象(読み聞かせ) 17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
27日(土)午前10時30分
みんなのおはなし会 小学生～大人対象 28日(日)午後4時

テーマブック

「読書の秋!」(一般室)

今年の秋は何を読む?書評集で紹介されている本を特集します。

「多様性えほん」(児童室)

みんなちがってみんないい!自分だけの「個性」を大切に。

講演会 伊那の南北朝時代にふれる 一宗良親王と北条時行の足あとー

21日(日)午後1時30分 定員先着40名
各地で歴史イベントを主催する齊藤 太一氏による講演会です。
『逃げ上手の若君』で話題の南北朝時代について学びませんか?
8月29日(金)午前10時より受付開始
電話、またはカウンターにてお申し込みください。
※詳しい内容は図書館HPをご覧ください。

9月

休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月・祝)、22日(月)、
29日(月)、30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 13日(土)午前11時
スポーツの秋を楽しむ絵本の読み聞かせをします。

としょかんまつり 27日(土)、28日(日)

除籍本頒布

本は1人10冊、雑誌は1人2冊までお持ち帰りできます。
持ち帰り用の袋をご持参ください。

石ころに絵を描こう&紙コップでかご作り

石に絵を描いてペーパーウエイト作りと紙コップの
飾るかごを作ります。申込不要。

こどもひろば 27日(土)午前10時30分

絵本の読み聞かせと「かちかちガイコツ」の遊べる
工作をします。

※各イベントの開催時間など詳しくはHPをご覧ください。

テーマブック

「詩を味わう」(第一図書室)

じっくり言葉を味わって、自分に合った詩を見つけてみてください。

「食欲の秋おいしい絵本」(こども部屋)

秋のくだものや野菜、温かい料理、おいしそうな絵本を集めました。

9月

休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月・祝)、16日(火・振)、
22日(月)、23日(火・祝)、26日(金)、29日(月)

公民館図書室

休館日は休館日で
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				

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				

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				

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				

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				

西箕輪めぐ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				

※平日～土曜日は自動貸出機が使えます
緑は職員がいます

美築きらめき館図書室

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				

★美築おはなし会 午前10時30分

今月のおすすめ本



『逃げ上手の若君』
松井 優征/著 集英社
激動の南北朝時代を
生き抜いた北条時行が
主人公の歴史漫画。

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

若手アーティスト展ふうけいのまにまに

【会 期】10月5日(日)まで

【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、蛭田香菜子、星野郁馬、細萱航平



ギャラリートーク

【日 時】10月4日(日)午前10時～

10月5日(日)午前10時～

【作 家】細萱航平さん

開館記念日イベント

【開催日】10月4日(土)、10月5日(日)

【開館時間】午前9時～午後5時

【内 容】美術館内や屋外の敷地で、クラフト市やワークショップ、飲食店の出店などを予定しています。 ※両日入館無料

ワークショップ 《要予約》

モノをしつらえる/場所を見つける

【日 時】10月4日(土)午後1時～4時

10月5日(日)午後1時～4時 ※両日とも同内容

【対 象】小学校5年生以上

【定 員】各回10名

【講 師】細萱航平さん(出展作家)

【参加費】無料

【内 容】日用品やガラクタなど、身の回りのモノに対する私たちの見方や感じ方が変わる瞬間を体験することを目指すワークショップです。さまざまなモノの組み合わせを試したり、美術館敷地内のさまざまな場所にモノを設えてみたりします。

展覧会作家紹介



ほしの いくま
星野 郁馬

Ikuma Hoshino

1990年 新潟県生まれ

大学で美術教育及び陶芸を学ぶ傍ら制作を始める。大学院終了後、長野県内の中学校で美術教諭として5年間勤務したのち現在伊那市高遠町にて「純喫茶 窓」を営む。本展では油彩と木彫、鑄造の作品を展示する。



ほそがや こうへい
細萱 航平

Kohei Hosogaya

1992年 茅野市生まれ、佐久市で育つ。彫刻家。

仙台市在住。地質学による地球史推測の方法を参考にしながら、人間の感覚をはるかに超えた時間スケールで起こる出来事を経験することについて考える。

9月

休館日

2日(火)、9日(火)、16日(火)、
24日(水)、30日(火)



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

9月27日(土)は高遠歴史博物館&伊那市民俗資料館
開館記念日につき、入館料無料となります。



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

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

令和7年度秋季企画展「記録された戦争の時代」

【日 時】9月13日(土)～12月14日(日)(入館料が必要です)
【会 場】2階第3展示室

◎オープニング式典 9月13日(土)午前10時～ 一般来館者の参加
(無料)を歓迎します。学芸員による解説があります。

令和7年はアジア・太平洋戦争終戦から80年の節目の年です。戦争を実体験として知る方が急速に減少しているなか、戦争関係の文字資料の重要性は一層高まっています。

今回の企画展では「記録」に焦点を当て、未公開の資料を中核に、古写真、公文書、日誌、軍隊手帳、日記、遺品を一堂に集め、戦争の記憶をたどります。



「當日用記 昭和18年」 当館蔵

秋季企画展関連企画

○ギャラリートーク①②③(展示解説)

【日 時】①9月27日(土) ②10月11日(土) ③11月10日(土)
午前11時～11時45分

【参加費】無料(9月27日は開館記念日につき入館料不要です)
予約なしでどなたでも参加いただけます。

○第37回歴博講座

【日 時】10月18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】伊藤 純郎氏(筑波大学名誉教授)

【演 題】「特攻美談の虚と実」

特攻隊長を志願した夫の足手まといにならないようにと、幼い娘二人と入水自殺した妻の「美談」に関する新聞報道を通して、特攻隊とは何か、特攻を生み出した「先の戦争」とは何かについて考えます。

【参加費】100円 【定 員】40人

【予 約】9月20日(土)から電話かメールで受け付けます。

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

第4回親子でナイトミュージアムin民俗資料館

【日 時】9月20日(土)午後7時～9時
【テーマ】「古い道具に棲む妖怪たちをさがそう!」
【予 約】電話にて受付中。※定員に達し次第終了

詳細は8月号を
ご覧ください

もみじ祭り 秋のお茶会

【日 時】10月26日(日)午前10時～正午
【会 場】伊那市民俗資料館

「高遠をこよなく愛する会」による
お茶会(野点)と講話を催します。

【講 師】福澤浩之
(高遠町歴史博物館学芸員)

【演 題】「茶室のお話」

【参加費】500円(別途入館料200円)

【定 員】20人

【予 約】9月26日(金)から電話で
受け付けます。



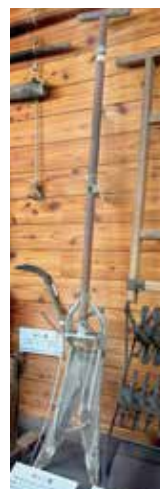
第2回 昭和100年をふりかえる ～民俗資料館の展示から～

今回ご紹介するのは人力の稲刈り機です。腰をかかめず立ったまま使用できるのが特徴で、長柄を持ち刈取部を田んぼに沿って押し進めると、稲株が刈り取られる仕組みです。

昭和20～40年代前半(1945～1970年頃)にかけて使用されましたが、その後バインダーという稲の刈り取りと結束まで自動でできる機械が普及し、使われなくなっていました。



田んぼで昼食を食べる家族 中山勝司氏提供



稲刈り機 当館蔵

9月

高遠町歴史博物館

入館料／一 般 400円

休館日 1日(月)、8日(月)～12日(金)(展示替え)、16日(火)、24日(水)、29日(月)

9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(23日(火・祝)は開館)

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 入館受け付けは各館とも閉館30分前までです。



少人数のお食事から100名様様の宴会まで
地元の食材を使った山里料理を楽しめます。

要予約 日帰り宴会プラン 4,500円～

※入浴する場合は+600円 ※10名様以上でマイクロ無料送迎承ります。

営業期間/11月末まで

南アルプスの玄関

仙流荘

伊那市長谷黒河内1847-2

☎0265-98-2312

仙流荘 検索



写真はイメージ

2025

～縄文から宇宙まで～

9 創造館だより

monthly
report vol.171

ねんど岡田ひとみさんの ねんどで ミニチュアクッキング!



※今年のメニューは
4種のドーナツです。

10/26 日
1回目 午後1時～
2回目 午後3時30分～

場所:伊那市創造館3階講堂
対象:3歳以上のお子様と保護者様
人数:24組48人×2回
参加費:1組1000円
※お子さま1人に、保護者1人の
組み合わせでご参加ください。

参加申し込みは

9月7日(日)から
9月30日(火)まで



左の二次元コードから、
または創造館ホームペ
ージからお申し込みくだ
さい。

※応募者多数の場合は
抽選となります。
希望する回の選択は
できません。

写真:池田晶紀(ゆかい)／©CHEESE

ねんど岡田ひとみ (エデュテインメントアーティスト)

○2002年に、ねんど職人+アイドル＝「ねんどル」という史上初の
職業を生み出し、ねんど教室運営やワークショップ開催、テレビ・
ラジオ出演、学校での講演、書籍の執筆活動、商品監修、
「ねんどの日」の制定など、ねんどをテーマに様々な活動を行
う。活動は国内にとどまらず、アメリカ、シンガポール、
ケニアなど五大洲30都市以上でねんど教室を開催。
2023年には、ねんど教室参加者が累計10万人を突破した。

NHK Eテレ『ニャンちゅう! 宇宙! 放送チュー!』に、2013年か
ら「おねんどお姉さんひとみ」として出演を開始し、2021年からは新
たに「コネル」役も加わり、一人二役で出演中。またステージショ
ーで全国を回っている。

2016年から、越後製菓の鏡餅の招き猫"にゃあ"と、干支のキャラ
クターを毎年デザイン、監修をしている。

ねんど岡田ひとみ公式Webサイト
<https://nendol.com/>

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

2025 9.27 SAT

OPEN 10:00 LIVE 11:00~12:30
雨天順延 28日 (OPEN 12:00 LIVE 13:00~14:30) 開催

ネイチャーピアノ

その日、その時だけの、体験型コンサート ～古への旅～

場 所 老松場の丘・古墳公園
(伊那市東春近保育園上)

※駐車場は東春近保育園のグラウンドをご利用ください。



支援：信州アーツカウンシル

出 演 ピアノ演奏/平澤真希 (ひらさわ まき)

ゲスト歌/湯澤かよこ

司会/樋代亜希子(いなあいネット)

歴史案内人/濱 慎一(伊那市教育委員会学芸員)

※ピアノ演奏の前に、演芸芸員による
歴史案内があります。

東春近小学校音楽クラブ

曲 目 歴史、自然、祈りをテーマに選曲し演奏いたします。

入場料 2,000 円 (中学生以下無料)

予約・お問い合わせ ☎ 0265-96-7183 / ✉ naturepiano@kdr.biglobe.ne.jp (奥原)

※ 敷物や椅子のほか、暑くなることも予想されますので水分をご用意ください。 キッチンカーの出店もございます。

「自然と人との調和」を願い、
自然の中へグランドピアノを持ち出し、自然が織りなす四季の
ハーモニーと、呼応して奏でる
ピアノサウンド、その日その時
だけの演奏です。

平澤真希

【ピアニスト・作曲家】



平澤真希公式ホームページ

主催：ネイチャーピアノ

協力：伊那市創造館 / 「老松場の丘・古墳公園」整備委員会 / 東春近小学校 / 東春近保育園 / 東春近公民館

後援：伊那市 / 伊那市教育委員会

楽器提供：河合楽器製作所

八十二文化財団 創立40周年記念 文学講座 「園原」の和歌 — 伊那谷の文学の一端 —

令和7年10月2日(木)
伊那市創造館3階講堂

午後1時30分
～3時30分

にし かずお
講師/西 一夫
信州大学教育学部
教授(教育学部長)



<講師からのメッセージ>

伊那谷には古くから文学と縁のある土地が存在します。代表的なものとして歌枕「園原」があります。さらには高遠を中心に、多くの文人墨客の往来や作家の存在が知られています。古くから連綿と続く文学や文芸の一端を、広く伊那谷の文学世界として捉えます。

問い合わせ先/八十二文化財団 026-224-0511 担当/坂田・杉本 催しコード/26

共催/伊那市教育委員会



八十二文化財団
ホームページ

受講料
八十二文化財団友の会
会員 500円
一般 1,000円
申込みは八十二文化財団の
ホームページから。
定員/50人

売に来る
錦織や 百舌鳥の声
朝晩は少しずつ涼しくな
ってまいりましたが、皆
様いかがお過ごしで
しょうか。

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



※ お車でお越しの方は、「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。

休館日

2日(火)、9日(火)、16日(火)
23日(火・祝)、30日(火)

9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。



今月の
Photo

伊那公民館

らっこルーム 7月7日(月)開催

七夕の日。短冊に願いごとを書いたり、笹飾りを作ったりしながら親子で力を合わせて飾りつけを行いました。季節の伝統行事に触れながら、笑顔あふれる素敵なひとときを過ごしました。

●特集

文化・芸術に触れる公民館活動

.....P29・30・31

活動スナップP31

今年4月に行われた中尾歌舞伎春季定期公演で「三六災害半世紀」が上演されました。この演目は昭和36(1961)年に伊那谷を襲った豪雨災害を題材にしたもので、災害の記憶を後世に伝え残したいとの思いで創作されたオリジナルの演目です。超満員となった会場は、保存会員の迫真の演技で熱気に包まれ、のどかな村で発生した土石流の悲劇と、そこに住む人々の人情物語の熱演を通して、災害の記憶をしっかりと語り継ぐことができました。

三六災害の記憶は私にはありませんが、昭和57(1982)年8月に発生した台風10号の災害は忘れることができません。この年に社会人となり消防団に入団したばかりの私が、初めて遭遇した大きな災害でした。

黒川が氾濫して仙流荘の一部が流失した河原や、美和湖三面が流木で埋め尽くされてしまった光景は、今でも記憶に残っています。

これまで伊那谷は、三六災害をはじめとする大きな災害に何度も見舞われていきます。過去の災害の体験や、教訓を様々な機会を通して後世に伝えていくことが、災害を自分の事として捉え、大切な命を守るための積極的な行動に結びついていくものと思います。

9月1日は「防災の日」。

長谷公民館長

北原 秀志

いつぶく



特集

文化・芸術に触れる公民館活動

今回は文化・芸術にかかわる講座、クラブサークルなどを紹介します。ご興味がある方はぜひ一緒に活動してみませんか。

各公民館まで、お問い合わせください。



伊那盆栽愛好会

伊那公民館

伊那盆栽愛好会は、毎月第二・第四木曜日の夜に活動をしています。このサークルは、20年以上の歴史をもっており、以前は講師を招いていましたが、現在は5名の会員で自主的に活動しています。

盆栽の魅力は、一本の木に時間をかけて、自分の思い通りに育てられるところです。盆栽は生き物なので、水をあげたり、枝を整えたりと、手入れが欠かせませんが、手間をかけるほど味わいが



みんなで意見交換をしています

深まり、愛着がわきます。クラブの活動では、各自で教材となる盆栽を持ち寄り、枝の剪定や樹形づくりを行い、アドバイスをしあいながら作業をしています。同じ趣味を持つ仲間と交流しながら学べることも、長くクラブを続けられている理由の一つです。

盆栽がブームになっている今、初心者・経験者を問いませんので、興味のある方はぜひ一緒に楽しみませんか。

富県地区文化祭

富県公民館

富県公民館では毎年10月末に「富県地区文化祭」を開催し、富県地区の保育園・小学校や分館、クラブ・サークルの作品を展示しています。

写真は、昨年度の北福地分館のコーナーです。切り絵や写真など個性あふれる作品が展示されました。他のコーナーでは、チェンソーアートや書道、工芸、絵画、焼き物、お花など様々な作品が、展示されました。

来館者からは「立派な絵画を見るのができた」「保育園児の作品がかわいい」と感想が寄せられました。

今年は10月25日(土)、26日(日)に、

また、ステージでの発表を「富県ふるさとまつり」として12月7日(日)に開催予定です。どちらも多くの方の鑑賞を待ちしております。



個性あふれる作品が展示されました

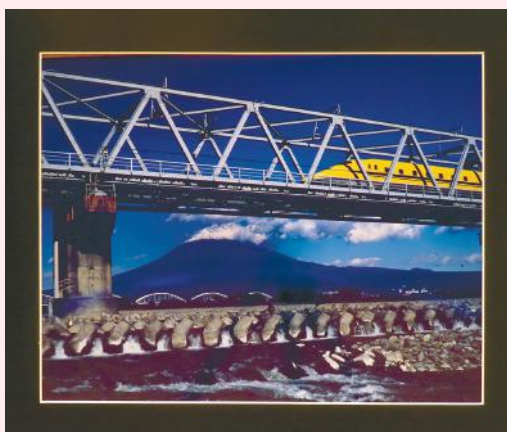
季節ごとの写真展示

美簗公民館

美簗公民館では10年ほど前から、玄関ホール飾り棚に上原区の大森英明さんの写真を2点ずつ展示しています。その作品は地域の方に元氣や希望を届けたいとの願いが込められており、美簗や近隣地域の折々の情景他、県下各地の伝統行事・全国的にも知られたイベントなどの色彩豊かなものとなっております。

一昨年大森さんは他界されましたが、奥様にご協力いただきながら今も引き続き公民館に飾らせていただいています。2ヶ月毎に、撮りためてあった作品の中から選んで届けてくれています。

数年前に富士山を撮影しに行つて偶然出会えたという、見ると幸せになるといわれている新幹線「ドクターイエロー」の写真からは、作者の富士山への憧れと、大勢の人に幸運を届けたいとの願いが伝わってきました。



富士山をバックに走るドクターイエロー

水彩アート教室

手良公民館

「水彩アート教室」は、毎月第二木曜日に開催している講座です。講師の竹中俊先生の指導のもと、参加者の方々が花、果物、風景画など、思い思いに水彩画を描いています。

話を弾ませながら和やかな雰囲気が進む講座ですが、絵の具の綺麗な混ぜ方や、様々な筆のタッチなど、一歩踏み込んだテクニックも学ぶことができます。そうした中で完成した作品は秋の文化

祭に展示されます。その後は公民館の廊下に飾られ、訪れる方の心を潤してくれます。

道具は講師の先生が取りまとめて注文してくれますので、初めての方でも安心です。



和気あいあいと水彩画を描いています

東春近歴史講座

東春近公民館

東春近公民館では、9月から10月にかけて「東春近歴史講座」を令和5年度から開講しています。平日に公民館活動へ参加することが難しい幅広い層の方にも参加していただくため、隔週土曜日午後の講座としています。

これまでに竹松亨先生、北原昌弘先生、飯島隆人先生を講師として、東春近地区の歴史や地名、地区内にある殿島城や石造物についてなど、豊富な資料をもとに教えていただきました。講座には小



大昔の東春近について、土器などを見ながら学びました

学生の参加もあり、私たちが住む東春近の歴史を改めて学ぶ機会として、毎回とても有意義な時間となっています。

本年度も地元東春近の歴史や文化をより身近に感じ、深く学んでもらえるような内容で開催を予定しています。お楽しみに。

陶芸教室

西箕輪公民館

西箕輪公民館では、小学生を対象とした陶芸教室を毎年開講しています。教室は全7回で、最初にたま作りや、ひも作りなどといった、作陶の基礎を4回に分けて学びながら、小鉢やお皿などを作ります。残りの2回で自由制作と釉薬掛けを行い、思い思いの作品を作り上げます。講師は陶芸愛好家の野口輝雄先生で、作

陶の手ほどきから自由制作のアドバイスまで丁寧教えてくれます。

陶芸の世界では、完成した器の釉薬の様子を『景色』と言います。この景色は釉薬の掛かり具合や焼け具合で変化し、一つとして同じ景色になる器はありません。中には、1つの器で釉薬の焼け具合がまばらになったことにより、素晴らしい景色になることもあります。

今年はどんな景色に出会えるか、これからの作品作りが楽しみです。



親子仲良く花瓶を作っています

瑞雲墨志会

西春近公民館

毎年、西春近公民館の文化祭で、数多くの作品を出展してくれている「瑞雲墨

志会」は、上伊那に七つの教室があり、今回は、西春近公民館を教場とする「西春近公民館教室」を紹介します。

水墨画の習得、会員相互の親睦を深めることを目的に、指導者の増田絹恵（瑞雲）先生を含め、現在6名のクラブ員で構成されています。参加者の中には、20年以上活動している方もいれば、全く初めての方もおり、経験年数や技術に関係なく、水墨画に関心のある方々が集まり、毎月第四水曜日に楽しく活動しています。

7月にはかんでんぱぱホールで「墨志会展」が行われ、11月29日（土）、30日（日）に開催する西春近公民館の文化祭にも出展予定です。ご興味のある方はぜひ足を運んでみてください。



増田先生の指導に目を凝らすクラブ会員

刻字は書道なり

高遠町公民館

高遠町地区の皆さんに「自分が講師になって公民館講座を運営してみませんか」と募集したところ予想以上の応募がありました。その中に「刻字をぜひやらせてほしい」という方がいらつしやいました。

早速、石川博（三峰）さんと森一義（一径）さんに講師をお願いし、「マイ表札を作ろう」というタイトルで、3回の連続講座を開設しました。皆さん、彫刻刀を持つのも小学校以来という方ばかりでしたが、講座が始まると真剣な眼差しで、題字を彫り込んでいました。3回で見事な作品が出来上がりました。2年目になると表札では物足りず、



好きな文字や言葉を彫って、表札や小作品を仕上げました

自分のお気に入りの言葉を彫り込む方もいらつしや、あつという間にレベルアップした感じがします。先生の「刻字は書道なり」という言葉に皆さんうなずいていました。

縄文文化の謎に触れた 入野谷講座 長谷公民館

昭和62年に信州大学農学部と当時の長谷村の共催で開催した「信州大学長谷村公開講座」が前身となる入野谷講座ですが、今年度も多彩な講師をお迎えして開催しています。

第1回は「遺跡探検シリーズ②」長谷の縄文時代の謎を解く」と題した伊那市教育委員会の濱慎一さんによるお話で、会場には出土した縄文土器も展示さ



講師の話を熱心に聴き入る参加者の皆さん

れ、実際に触れることもできました。

長谷の縄文遺跡からは、山梨県と八ヶ岳山麓に見られる模様を付けた土器や東北と東海、両地方の特徴を併せ持つ土器も発見されていて、長谷の地は縄文文化が交わる場所だったことがわかりました。

縄文時代の文化芸術に触れながら、一万年を超えて続いた縄文時代に思いを馳せる講座となりました。



活動 スナツプ

茶道教室



6月20日(金) 手良公民館

子どもたちがお茶の作法を学ぶ講座です。この回では茶道具を拭く時などに用いる「ふくさ」のたたみ方を講師の先生から教わりました。

進徳館夏の学校



7月30日(水) 高遠町公民館

進徳館で楽しく勉強した4日間の最終日には、小学6年生22名に修了証として特製の賞状が贈られました。

里山ハイキング



7月5日(土) 西箕輪公民館

3名の「経ヶ岳友の会」の方々にご案内いただきながら、総勢50名の皆さんと経ヶ岳のコイノコまで登りました。



第9回

市民と議会との意見交換会「議員とトーク」の様子をお知らせします



社会委員会による意見交換会では、講師による認知症予防の講義を前半に行い、後半はその講義に基づくおしゃべりカフェ開催という新しい試みを始めました。同じ情報を共有し、一緒に体を動かした後に話をする事で、認知症予防への理解をより深めました。

7.4 金 伊那公民館

長野県レクリエーション協会会長竹中雅幸氏を講師に、体操やゲームによるレクリエーションを楽しみました。笑いが絶えない雰囲気も認知症の効果的な予防につながることを学ぶ良い体験でした。



7.26 土 防災コミュニティセンター

伊那市福祉相談課の保健師による「認知症を知ろう」と題した専門的な座学と、理学療法士による脳トレ体操を行いました。認知症を科学的に知ること、どの様な予防が適切なのか学習した後、実際に体を動かして予防を実践しました。体を動かした後のおしゃべりカフェでは、参加者の経験に基づいた地域の課題や現状を聞くことが出来ました。さらに市の認知症予防への取り組みにつなげていきたいと思っています。



総務文教委員会は、「自治会のあり方」と「防災対策」の2つをテーマに開催しました。

7.3 木 春近郷ふれ愛館

様々な地域から参加いただき、各地区に共通する課題について活発な意見交換ができました。自治会のあり方では役員の負担軽減を図るための対策が出されました。また、防災対策では災害に對し異なる認識はあったものの災害時に共通する課題について様々な提案がされました。



7.10 木 高遠町総合支所

新しく整備された高遠町総合支所で開催した意見交換会では、3つのグループに分かれ、ワークショップ形式で行いました。高遠町地区在住の方が多く、2つのテーマとも地域特有の課題を解決するための具体的な提案も出され、活発な意見交換ができました。



9月伊那市議会定例会の放送予定日

伊那ケーブルテレビデジタル 111ch

伊那市チャンネル 9月番組(予定)表

生放送(各日9:30~)

9月 1日	議会開会
9月10日	一般質問(1日目)
9月11日	一般質問(2日目)
9月12日	一般質問(3日目)
9月24日	議会閉会

再放送

9月28日の18:00から順次再放送します。日程については、伊那市チャンネル等でお知らせします。

※本会議と委員会の録画と過去の会議録を議会ホームページでご覧いただけます。

※伊那市議会の活動などをFacebook、Instagram、HPで発信しています。



生き物の小宇宙

委員 大瀬木 恵一
おおせき けいいち

私の担当している上新田・下新田・狐島・境は、住宅地などへの農地転用が進む地区です。そのため、農地と宅地がモザイクのように入り組んでいて、農業を続けていくことが難しくなってきました。

しかし、この地域で取れるお米は、標高3000mを超える仙丈ヶ岳や塩見岳を源とし、ミネラルをたくさん含んだ三峰川の水で育てられた美味しいお米で、「川下り米」と呼ばれ高く評価されています。そこでは、春の「代掻き」、「田植え」から秋の「稲刈り」まで、農家の皆さんが丹精込めてお米を作っています。

今回は、このような市街地の中にある田んぼが、なぜ「小

宇宙」なのかお話ししたいと思います。

田んぼには、稲だけでなく、泥の中で生きる微生物、水の中で暮らすトンボのヤゴ、タニシ、ミズカマキリなど、水辺(畦)には、ヘビ、ネズミ、モグラ、カエルなど、そして田んぼ周辺を飛びまわる鳥、トンボ、チョウなど、それぞれ異なる環境を利用して、実に多くの生き物が暮らしています。

このように、田んぼには多様な命や自然の営みが凝縮されており、まるで一つの「小宇宙」のように複雑で調和の取れた生き物たちの暮らしが存在しています。

日本人の主食であるお米を供給するための田んぼとしてだけでなく、そこが「生き物の小宇宙」であること、水源涵養や洪水防止の機能を持つこと、

そして、四季折々に変化する美しい田園風景が、日本の国土や人々の生活を豊かにする上で欠かせない大切な存在であることを皆さんにご理解いただきたいと思います。

お子さんと一緒に、田んぼの「小宇宙」を覗いてみませんか。畔は足場が悪いので、交通量の少ない農道から、近寄ってじっくりと観察してみてください。掲載した以外にもたくさんのお生き物を見ることが出来ます。



農地の適正管理を！

農業委員会では、年に1回、地区内の農地の情報を得て、農地パトロールを実施しています。

法律は、「農地の権利を有する者(所有権または賃借権その他の使用及び収益を目的とする権利を有する者)は、当該農地の農業上の適正かつ効率的な利用を確保しなければならぬ。」とあります。

年々、農業者(耕作者)の高齢化や不在地主などの理由により、耕作されない農地が目立つようになっていきます。

農地に雑草が繁茂し遊休荒廃化してしまうと、

・火事や不法投棄の恐れ

・病害虫の発生や鳥獣の住処

周辺の農地や近隣住民に多大な迷惑がかかり、地区の問題となるケースもあります。

何かと敏感に騒がれるご時

世！自分の財産をどう管理しても自由ということではなく、加害被害なく日々過ごしたいものです。

事情で休耕としても

・定期的な草刈り

・トラクター等での耕起

耕作を誰かに頼みたい

・地区担当の農業委員へ

農業者年金を ご存じですか？

「老後はゆとりのある生活がしたい」そんな願いを支援する強い味方が、農業者年金です。

農業者年金の加入資格

- ・国民年金第1号被保険者年間60日以上農業に従事
- ・60歳未満

農業者年金の特徴・メリット

・農業者の方なら広く加入できます。

・少子高齢時代に強い積立方式

・確定拠出型の年金です。

・保険料は自由に決めることができます(月額2万円〜6万7千円の間)。

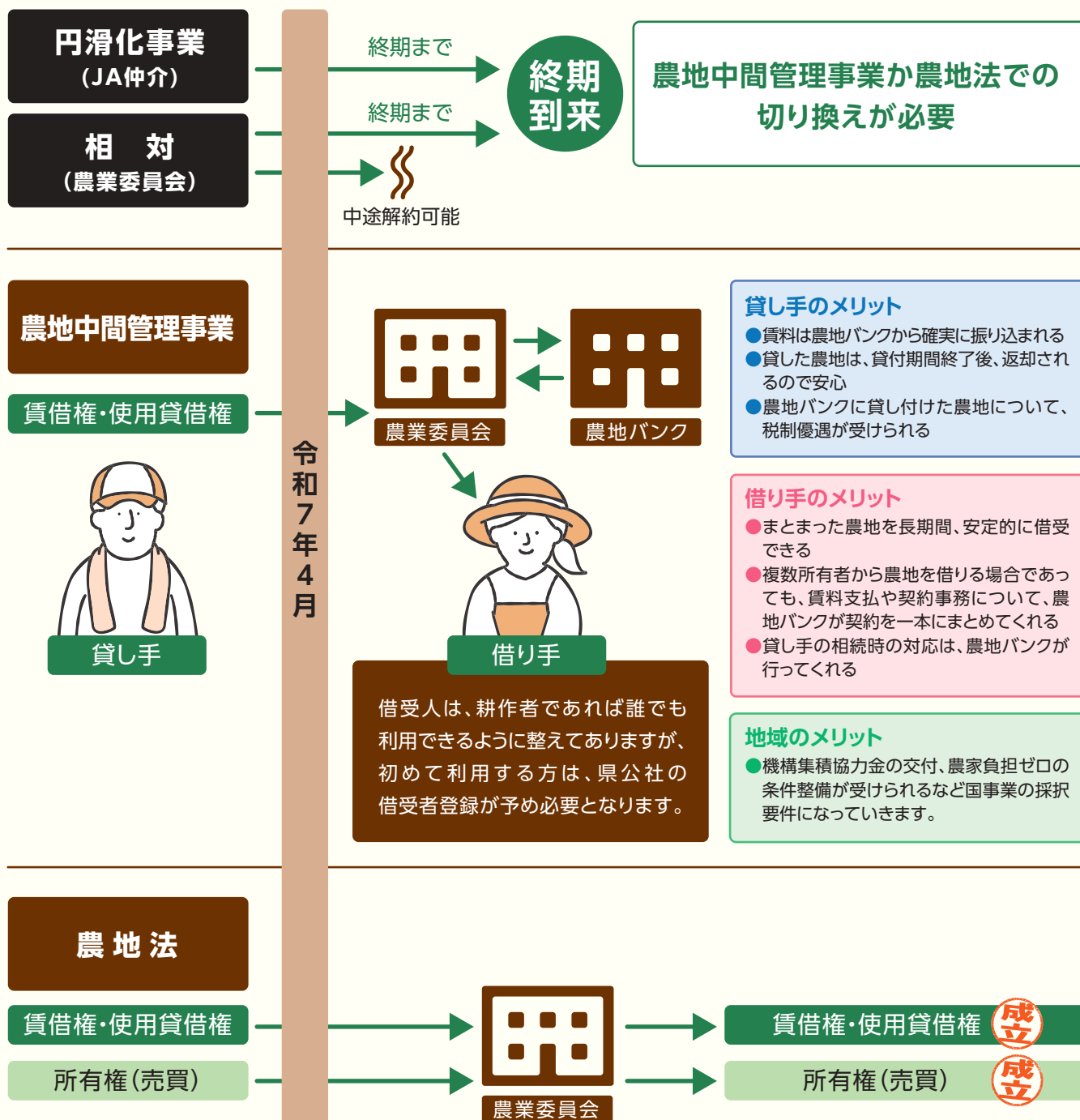
・終身年金です。80歳前に亡くなられた場合は、死亡一時金があります。

・税制面の優遇措置があります。

・認定農業者など意欲ある担い手には保険料の国庫補助があります。ご相談ください。

農地の貸借の利用権設定について

農地の貸借は、貸付人(所有者)と借受人(耕作者)の同意により手続きを行います。令和7年4月から農地中間管理事業が農地法による手続きとなりました。様々なケースがあるため、イラストで案内させていただきます。



新規(無届のもの)は農地法か農地中間管理事業で手続きを行ってください。

- ・農地貸借の無届、耕作者孫(又)貸しがあると「農地基本台帳」や「地域計画(目標地図)」で把握できません。
- ・農地の権利者が現状合っていないと、何か変更しようとする時、手間と時間がかかります。

「農地・人」に関する相談等は、地区担当の農業委員・農地利用最適化推進委員、又は農業委員会事務局へご連絡ください。

TEL.0265-78-4111 (内線2860～2863)



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」～

2025.9月号

VOL. 228

「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



野底区社会福祉協議会
あったかご近所ネット送迎サービス

すべての人々が共に助け合い暮らす 野底区社会福祉協議会 あったかご近所ネット

あったかご近所ネットは、「助けてほしい」という方と「力になりたい」という方の思いをつなぎ助け合う仕組みです。

野底区社会福祉協議会では、「区の中で助け合いが必要ではないか」という住民の方からの意見をきっかけに話し合いを重ね、令和5年度から取組みを始めました。日常生活に手助けを必要とする高齢者や身体障害者を対象に、草刈り・庭木の剪定・雪かき・見守り・声掛け・送迎を無理のない範囲で行っています。

送迎の支援をお願いしている方からは、「おかげさまで、とても助かっています」という声があります。また、それを支援する方からは、「みんなそれぞれ、いつどんなことが起こるか分からない。そんな時にあったかご近所ネットの仕組みの中でお互いの気持ちでお手伝い出来ればと思っていて」という声が聞かれました。あったかご近所ネットは、住み慣れた場所で暮らし続けるために欠かせない仕組みになっています。

今後もお互いの気持ちから助け合いの輪が広がることを願っています。



あったかご近所ネット 隣近所の助け合いの仕組み

あったかご近所ネットとは？

生活スタイルの変化や高齢化が進む中で、既存の福祉制度や事業所のサービスの対象とならない生活上の困りごとを解決することが困難になってきています。

あったかご近所ネットは、日々の暮らしの中で生まれる「助けてほしい」という気持ちと「力になりたい」という思いをつなぎ、隣近所の住民同士が支えあい助け合う仕組みです。

平成25年から令和7年まで以下の7つの地区・地域社会福祉協議会が取り組んでいます。

中央区社会福祉協議会・日影地域社会福祉協議会・西町区社会福祉協議会沢支部
笠原区社会福祉協議会・上牧社会福祉協議会・上の原社会福祉協議会・野底区社会福祉協議会

困りごとの例

- ・ゴミ出し ・買い物 ・ストーブの給油 ・雪かき ・敷地内の草取り ・植木の剪定
- ・話し相手 ・一人暮らしの高齢者の安否確認 ・買い物や通院等の送迎 など



あったかご近所ネットの取り組みの効果

- ・生活上のちょっとした困りごとがあっても、「お互い様」の気持ちを持って隣近所で助け合うことで、高齢の方や障害のある方も住み慣れた地域で暮らし続けることができる。
- ・日頃から隣近所が気にかけて、顔の見える関係作りをしていくことは、災害に強いまちづくりにもつながる。

上の原社会福祉協議会の取り組み紹介

活動開始：令和4年度

活動内容：草取り、草刈り、雪かき、
話し相手、見守り、声掛け

困りごとのある人：7人

お手伝いできる人：12人
(令和7年3月現在)

「いつも声を掛けてくださってありがたく思っています。元気に毎日暮らしていくことができます。」



「頼まれたら何でもやる気持ちでお手伝いをしています。お互いにだんだん歳をとるし、元気で動けるうちはやりたいと思います。」

問合せ

伊那市社会福祉協議会 地域福祉係
TEL.73-2544(担当:浦山)

第20回伊那市社会福祉大会

『一人ひとりの未来を彩る 思いがカタチになる社会』



7月18日、長野県伊那文化会館にて「第20回伊那市社会福祉大会」を開催しました。この大会は社会福祉の推進を目的として、長年にわたり在宅で介護をされている方や、地域でボランティア活動をされている方など、社会福祉の発展に貢献された皆様を表彰するとともに、講演会を通じて福祉への理解を深める場として開催しています。

当日は、福祉関係者や市民の方など約160名の参加がありました。今回の表彰では20名、3団体、1企業に対して、伊那市社会福祉協議会会長の林俊宏より表彰状・感謝状をお贈りしました。

今年は、「デフリンピックの舞台を目指して～夢を叶えるための道のり～」をテーマに、デフリンピック競技大会に出場経験のある小川佳代さん、小西玲桜さん、飯島悠祐さん、中東郁葉さん(ビデオ出演)をお招きし、これまでの経歴や聴覚に障害のある方が社会で活躍できる環境などについてパネルディスカッションを行いました。誰もが必要とする情報を得ることができ、環境に左右されず挑戦できる社会について考える機会になりました。手話施策推進法が施行され手話言語について関心が高まっている中、伊那市社協のスローガンである「ふれあい、支えあい、助け合う、お互い様の地域づくり」を目指して、これからも地域の皆様と一緒に取り組んでいきます。



赤い羽根共同募金

令和7年度(令和8年度実施)

安心安全なまちづくり配分事業募集

募集内容

地域における平時からの防災、減災活動、また発災時に使用することが想定される備品の購入に対する補助を行うことを目的とします。購入された物品を通して助け合いのネットワーク構築や、住民同士のコミュニケーションを図る場作りにもご活用ください。

対象団体

事業目的を明記した会則等を有する非営利の住民組織団体(自治会・町内会・自主防災会)。
※過去に本事業の配分を受けている団体は対象となりません。

対象事業

・発電機/ヘルメット/投光器/車いす/AED/避難誘導用物品等の整備
※直接防災、減災に関係しない物品や建物に付属する物につきましては対象外となります。詳しくは下記問い合わせ先までご確認ください。

配分額

限度額:1団体20万円

募集期間

令和7年9月1日(月)～11月28日(金)

申請方法

伊那市共同募金委員会(伊那市社会福祉協議会内)で書類をお受け取りいただき、記入後同委員会にご提出ください。また長野県共同募金会のホームページでもダウンロードすることが可能です。(https://www.akaihane-nagano.or.jp/)

問合せ

伊那市共同募金委員会(伊那市社会福祉協議会 地域福祉係 担当:三浦^{みうら})
TEL.73-2544 E-mail info@ishakyo.jp

第19回ふれあい広場

参加者の皆様が「ふれあい」「交流する」ことができる、ふれあい広場を開催します。
多くの方の来場をお待ちしています。

日 時 10月26日(日) 午前10時～午後2時

場 所 伊那市福祉まちづくりセンター ふれあい～な

実施内容

ステージ発表

福祉団体・福祉事業所やボランティア団体による日頃の活動の紹介に加え、皆さんと一緒に楽しめるステージ発表も予定しています。

物販・体験コーナー

障害のある方が就労支援施設で製造している素敵手作り製品やフランクフルト、ポテト、焼きそばなどを販売します。また、点字や手話体験もあります。

問 合 せ 伊那市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL.73-2544(担当:正田・三浦)

作品展示コーナー

福祉団体やボランティア団体の作品や活動内容、素敵なイラストをたくさん展示します。

企画コーナー

ふれあい広場に参加する皆さんが楽しく過ごせるようなコーナーを企画しています。



災害時住民支え合いマップ活用研修 逃げ遅れゼロを目指して～支え合いマップ活用研修会～

日 時 9月26日(金)午後6時30分～午後8時(受付:午後6時～)

場 所 伊那市福祉まちづくりセンター 3階 第1・2・3研修室

内 容 災害時住民支え合いマップの必要性和更新を考える

講 師 伊那市役所 危機管理課防災係 伊藤 雄大氏

参 加 者 ご興味がある方はどなたでも

定 員 40名 **締 切** 9月19日(金)まで

申込み方法 電話、申し込みフォーム、FAXまたは伊那市社協ホームページよりお申込みください。

問 合 せ 伊那市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL.73-2544 FAX.98-0363
E-mail info@ishakyo.jp(担当:三浦・堀橋)



寄付のお願い ～お譲りください～

福祉事業所では販売用のぞうきんを作成するため、新品のタオル(社名入りも可)を募集しています。ご寄付いただける方はお近くの施設に直接お持ちいただくか、伊那市社会福祉協議会までお持ちください。

募集期間 9月1日(月)～12月19日(金)まで

受入時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

- 伊那市社会福祉協議会(伊那市山寺298-1)
- 障害者多機能型事業所 輪っこはうす・コスモスの家(伊那市山寺298-1)
- 障害者多機能型事業所 さくらの家(伊那市長谷非持566)

問 合 せ 障害者多機能型事業所輪っこはうす コスモスの家 TEL.76-3390(担当:伊藤)





令和7年度フィンランド視察全体報告会

市役所

ビジネスと教育の現場から見たフィンランド 7/18 金

5月に実施した森と学びを軸としたフィンランド視察の報告会が行われました。今回の視察では、多様なメンバー18人が「ビジネス班」と「教育班」に分かれてフィンランドの教育やものづくりの現場を訪問。報告会では、森とともにある暮らしや資源の循環を大切にしたい社会など、参加者の学びなどを紹介しました。



高遠城址公園フェス

高遠城址公園

公園化150周年の歴史を体感 7/26 土

高遠城跡が公園となってから150周年を記念し、高遠城址公園フェスが開催されました。オープニングでバルーンリリースが行われたほか、ちんどん屋きっぷう堂の練り歩きや浴衣の着付け体験、石仏ストーンアート、ご当地グルメの出店などで高遠の文化や暮らしを感じ、食を楽しみました。



高校生向けサマーキャンプ「グローバルキャンプ」

市内各地

世界が近づき、自分が深まる夏 8/1 金～4 月

高校生向けサマーキャンプ「グローバルキャンプ～世界が近く！自分が深く！～」が3泊4日で開催され、県内外の中学生17人とサポート役の大学生11人が参加しました。参加者はフィールドワークなどを通して伊那の歴史や地域資源を学び、多様な価値観に触れ、自己探求を深めました。



ICTサマーキャンプ

伊那西小学校

自然×デジタル×動物で広がる学び 8/5 火

今年で5回目となるICTサマーキャンプが行われ、小学1年生から3年生とその保護者20人が参加しました。森の中で馬と触れ合い、気づいたことや感じたことなどをiPadで記録し、馬のクイズを作成・発表しました。いつもとは違う環境でICTの活用方法を楽しく学びました。

組合員・地域のみならずへ

虹のかけ橋イベント 人形・飾り物供養祭

日時／令和7年 9月28日(日) 友引
※雨天でも開催します。時間厳守をお願いします。

受付／PM1:30～PM2:50
法要／PM3:00～ご希望の方は法要にご参列いただけます。

会場／虹のホール竜西
(上伊那郡南箕輪村)

供養料 虹のかけ橋会員価格
飾り物 1対 400円、1基 300円
人形 採集コンテナ1杯 1,000円
ひな人形は1セット 2,000円
※ガラス、枠等から人形は外してお持ちください。
※虹のかけ橋会員価格は当日入会の方も対象です。

搬送依頼・葬儀打合せは24時間365日受付
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／伊那市東春近車庫207 TEL. 0265-76-2080 HP. https://grace-ja.com

☎ 0120-88-1409 TEL 0265-76-1109

●伊那市・南箕輪村に4つの虹のホール ●通夜安置室完備
虹のホール伊那・花桃・高遠・竜西

9月の納税

国民健康保険税……………4期

〔9月30日(火)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
64,604人
【世帯：28,912世帯】
※令和7年8月1日現在