

2026

1

No.238

いな 市報INA



未来を織りなす 創造と循環のまち 伊那市



ふるさとCM大賞 優秀賞受賞！

はんざ節

今月の特集

11月30日(日)開催の第25回ふるさとCM大賞NAGANO最終審査会で、地域おこし協力隊・手塚ほたるさん制作のコマ撮りアニメCM「江戸から繋ぐ長谷のざんざ節」が優秀賞(県知事賞)を受賞しました。ステージ発表やインタビューの様子は令和8年1月3日(土)午後4時から長野朝日放送で放送予定です。

P1 新年のごあいさつ

P3 伊那市の水と暮らし

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

あけましておめでとうござい
ます。市民の皆さまにおかれまして
は、輝かしい初春を穏やかに迎えら
れたこととお慶び申し上げます。

今年の干支は、「丙午（ひのえう
ま）」で、60年に一度巡ってくる干支
です。丙午の特徴は「躍動感」、「力
強さ」をあわせもち、物事が順調に
進み、幸運が駆けてくる年と言われ
ています。伊那市も「丙午」にあや
かつて市政がいつそう進み、市民の
皆さまも健康で幸せな一年となるこ
とを願ってやみません。

すべての福祉に 漏れがない市政

伊那市では、子育て世帯、生活困
窮者への支援や子どもの貧困対策、
高齢者世帯への支援など、スピード
感をもつてきめ細やかに対応してま
いりました。移動困難者には格安
で利用できる「ぐるっとタクシー」
と「デジタルタクシー」を、買い物弱
者には「ゆうあいマーケット」を、そ
して医療困難者には「モバイルクリ
ニック」とマタニティ専用の「いくな
エール」を展開しています。物価高
騰対策や経済対策として、子育て
世帯、高齢者世帯などへの支援も
幅広く進めてまいります。

食・水・エネルギーを 自給いできる伊那市

日本の社会は、海外からの食糧や石
油・石炭などのエネルギーによって経済
がなりたっています。しかし地球規模
の災害や、ロシアのウクライナ侵攻、中
東紛争などの戦争が勃発すると、食糧
やエネルギーの確保は瞬時に厳しくな
ります。

伊那市は農業などの一次産業に力を
入れ、50年の森林の取り組みでは森林
整備を進めて水を確保し、再生可能エ
ネルギーの小水力発電や木質バイオマ
ス（薪ペレット）を積極的に取り入れ、
域内で「食・水・エネルギー」を自給い
できる持続可能な市を目指してきまし
た。地球温暖化防止のためにCO₂削減
は待ったなしです。今年もこの取り
組みをいっそう力強く推し進めます。

若者のふるさと帰郷 と移住・定住を進める 暮らしやすい伊那市

伊那市では、10年前から市内
全中学2年生全員を対象に「伊
那市中学生キャリアフェス」を毎
年続けています。市内の子どもた
ちに、地域にはどのような企業が
あり、大人はどのような夢を持っ

て働いているのか。市内企業や飲
食・マスコミ・医療・法律・消防など
のブースが約90団体出展して、仕
事の内容、働くということとは、
地域との関わり、仕事の誇りなど
を語り合いました。

また伊那市は、移住者が増え
ています。各種セミナー、体験ツ
アー、手厚い補助制度、子育て・
学びの支援などが背景にありま
す。昨年は約360人の方々が
伊那市へ移り住みました。受け入
れる伊那市民のあたたかな人
柄、風土も一因でしょうか。

明るい未来の夢と 盛りだくさんの伊那市

企業誘致・企業留置・創業支援
も進めています。キャリアに合った
働く場所がたくさんあれば、若者
も伊那に帰ってきます。昨年まで
企業誘致や既存企業の工場拡張
などで、43社の企業が増えました。
社会インフラとしての道路整備も
未来への投資です。環状北線・伊那
バイパス・国の直轄権限代行の伊
駒アルプスロード、国道152号の
建設などに加え、念願の「戸草ダ
ム」建設に向けて着実に進んでい
ます。アルプスの山々、花（桜・バラ・

モミジ）、高遠石工、食（そば・ロー
メン・ソースかつ丼など）の魅力的
な観光資源もたくさんあります。

高校再編に伴う新しいまちづ
くりも始まりました。伊那北駅
の駅舎やロータリーの再開発も
しなければなりません。活気ある
伊那市のまちづくりには、中学生
も高校生も大学生も、大人や高
齢者も地域のみんなが参加して
います。

そして伊那市のブランドスロー
ガン「森といきる伊那市」が注目
されています。日本を支える地方
都市・伊那市。発展し続ける伊那
市の2026年が始まりました。や
まほいく、子育て、教育、医療、福祉
などが充実し、安心して暮らせる
伊那市をさらに進めてまいります。
市民の皆さまにとりまして、輝かし
い一年となりますようお祈り申し上
げ、年頭のごあいさつといたします。

日本を支える地方都市
発展し続ける伊那市

伊那市長 白鳥 孝

あけましておめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

コロナ禍を経て、地域の会議や行事等も見直され、新しいスタイルでの活動が定着しつつあります。こうした状況の中、地域のつながりや支え合いを大切にしながら、より良い地域づくりを進めていくことが求められています。

未来につながる 地域をつくるために

人口減少や地域経済の変化など、私たちの暮らしを取り巻く環境は大きく変化してきました。伊那市では豊かな自然を生かしたまちづくり、子育て・教育の充実、持続可能な地域経済に向けた取り組みなど、二つの施策が市民生活を支え、より良い地域づくりの力となっています。市議会はこれまで、議会改革の推進や議会の見える化、政策提言活動の充実など、開かれた議会を目指して取り組んできました。

本年も、市民の皆さまの声を丁寧を受け止め、市政の方向性とともに考え、共に歩む議会であり続けられるよう、議員一同努めてまいります。

また、若い世代の挑戦、高齢者の豊かな経験、地域で支え合う温かなつながりは、「選ばれる伊那市」、「住み続けたい伊那市」につながる大切な財産です。議会としても、こうした地域の力を最大限に生かす施策を着実に後押ししてまいります。

議会改革をはじめ とする取り組みが全国から 注目を集めている

伊那市議会の議会改革をはじめ、新産業技術、移住、農政、福祉の取組みに対し、全国の市議会や広域連合議会から多くの行政視察の申し込みがありました。遠くは沖縄県内の市議会から視察もあり、件数は44件に及びました。すべてを受け入れることはできませんでしたが、関係部局の協力も得ながら可能な限り対応してまいりました。特に議会

改革の取り組みに関しては、議会における主権者教育として「高校生との意見交換会」の実施方法が高く評価されました。また市民と議会との意見交換会で出された重要課題をタイムリーに政策提言につなげる「新たな政策サイクル」も注目を集めています。他の先進議会の制度などにも参考に、伊那市議会の実情に即した改革を進めてきた点が評価されています。

2つの特別委員会の 取り組み

①人口減少対策特別委員会

「女性の働きやすい職場づくり」と「結婚率向上に向けた方策」をテーマに調査研究を進めています。先進地視察を重ねながら研究を深め3月議会に向けて提言の取りまとめを行っているところです。

②まちづくり課題検討特別委員会

新たなまちづくりに向けて、特に空き店舗活用に関する施策に重点を置き、現在、調査・研究を進めているところです。今後3月

議会に向けて、伊那市にとって必要となる空き店舗活用の仕組みや制度について、提言を行うべくまとめています。

輝く未来に向けて

本年4月には市長と市議会議員の任期が満了となり、議員構成が変わります。しかし、議会の役割や、市民から信頼される議会であるべき姿は変わりません。これからも、「市民の信頼と期待に応えられる議会」の実現に向け新しい伊那市づくりに取り組んでまいります。

本年が、穏やかな一年である事を願うとともに、市民の皆さまのご多幸とご清栄を心からお祈り申し上げます。新しい年のごあいさついたします。

新しい伊那市づくりに向け 市民の信頼と期待に応える議会へ

伊那市議会議長 田畑 正敏



伊那市の水と暮らし

私たちの暮らしと「水」は切り離すことができません。山々に降った雨や雪を、豊かな森が長い年月をかけて育み、大地に湧き、流れてきた水が、私たちの暮らしを潤してきました。人と水のつながりを「伊那市の水と暮らし」というテーマで紹介します。

問 秘書広報課 広報広聴係

水を辿る



最初の一滴 〜三峰川源頭〜

川の始まりは、しばしば「最初の一滴」と表現されます。三峰川の場合は、三軒岩小屋沢の出水を過ぎ、地藏尾根方面へ沢を遡ると、苔むした緩やかな斜面から静かに湧き出すように始まります。豊かな自然に囲まれた美しい姿からその様子を「日本庭園」という人もいます。



地下から湧く水

鳥の宮の湧水

手良地域の「鳥の宮の湧水」には、市内外から多くの人々が訪れます。地元の利用者は「水はおいしく、野菜の洗い場にも使います。冬は漬物用の野菜を洗うなど、日常的に使っていて、とてもありがたい場所です」と語ります。

大清水



飲料水確保のため整備され、江戸時代から利用されている西町の「大清水」は、水量の変化が見られるものの、今も管理組合により大切に守られています。



受け継がれる水 〜城下町の水場〜

高遠の城下町には、町内で唯一の「水場」があります。約130年前からこの地区の共同水場として利用され始めたといわれています。かつては同様の水場が各所にありましたが、上水道の整備が進むにつれてその役目を終え、現在はこの一力所のみが残っています。水場は地元の利用者が協力して管理しています。週に一度、当番が水を全て抜き、底から丁寧に清掃します。「日常の水」として、静かに町の暮らしを潤し続けています。



水を映す



小黑川



天女橋



小黑川

市の西側、木曽山脈の将基頭山^{しょうきがしらやま}を源流とし、西春近と西町の間を東へ流れて、最後は天竜川に合流します。

小黑川沿いには段丘崖^{だんきゅうがい}が続きます。川が扇状地を深く削り込んでできた「田切地形」^{たぎり}で、伊那谷を代表する地形のひとつです。斜面には木々が連なり、季節ごとに色づいて景観を彩ります。

清流に親しむことができる小黑川渓谷キャンプ場には県内外から多くの方が訪れます。

棚沢川

伊那山地の鉢伏山^{はちふせやま}を源流とし、最後は天竜川に流れ込みます。山に近い上流は勾配が急なので、雨の降り方や季節によって、水の量や流れの速さが大きく変わりやすいのが特徴です。

棚沢川の近くに住む野底区在住の平澤さんは、「棚沢川は、日頃はとても穏やかな川です。子どもたちが川に入り、アカウオ（ウグイ）をたくさん捕まえたことは、今も良い思い出として残っています。一方で、大雨の際には災害が発生することもあり、いつも心配になります。良い面もあれば厳しい面もありますが、私たちはこの川とともに暮らしてきました」と語ります。



まちを流れる



小黑川



小沢川



六道井



千代田湖

水を引く

中央分水嶺を超える水 木曽山用水

田んぼや畑で作物を育てるのに欠かせない水をどこから引いてくるのか。古来、水は貴重で、時には水を使う権利をめぐって争いも起こりました。

西箕輪の標高800メートル以上の土地に暮らす上戸・中条の人たちも、農業に用いる水にとっても苦労してきました。明治時代の初め、上戸・中条の人たちは、低いところを流れる川やすぐに地下にしみこんでしまう水を使うのではなく、山の向こうの木曽谷に流れる白川水系から水を取り、用水路を流して小沢川の支流の北沢川から安定的に取水する「為替水（替水）」を計画しました。県の役人や木曽谷の人たちと粘り強く交渉し、用水路の工事が認められ、上戸・中条に暮らす人々の手によって工事が進められました。標高1600メートル付近から取水し、山を回り、標高1523メートルの権兵衛峠を越え、伊那側まで長さ約12キロメートルの「木曽山用水」に水が通されたのは、いまから約150年前のことです。

その後、木曽山用水は約70年前の伊



木曽山用水の隧道入口と水榭

勢湾台風で壊れてしまい、今度は約1キロメートルの隧道（トンネル）を通して、木曽から水を引く計画を進め、新たな木曽山用水として改修されました。苦労して木曽から引いてきた水は、直接、上戸・中条の農地を潤しているのではなく、小沢川の別の支流の南沢に落とされ、下流の農地で利用されています。その代わりに上戸・中条に近い牛蒡沢の水を分けることで、木曽の水と北沢川の水を替水として引水しています。

また、白川から取っている水と上戸・中条に流される水の量を正しく量り、同じ量にするために木曽山用水や牛蒡沢には「水榭」が設けられています。関係者が水榭の計量に毎年立ち合い、現在まで木曽の水が使われ続けています。木曽に流れていけば奈良井川から犀

川、千曲川を経て日本海に注がれるはずが、伊那に引かれて小沢川、天竜川を経て、太平洋に流れるようになった水。中央分水嶺を越える用水路は、全国でも珍しく、木曽山用水は伊那市が誇る、いまだ現役の大切な農業遺産です。

昭和30年代、父親は春先になると木曽のワサビ洞の山小屋に寝泊まりし、井筋（用水路）の整備のための作業をしていました。昭和43年（1968年）、ワサビ洞から南沢への隧道が完成し、自分は十代の頃から南沢上流の水榭までの道や牛蒡沢から上戸・中条への水路を整備する人足に出て、少しでも多くの水を田んぼに入れるために汗を流してきました。先人が知恵を絞り苦労しながら引いた水を大事にするという心を水路とともに後世に伝えたいです。



上戸中条水利組合で
木曽山用水の管理をしてきた
有賀 正喜（あるが まさき）さん

高遠城に水を 御用水と月蔵井



南曲輪で進む発掘調査

江戸時代、高遠城の南曲輪には池を中心とした庭園があったとされ、当時の絵図に基づき、発掘などの調査・研究を進めています。標高約800メートルの高台に築城された高遠城で使う水「御用水」はどこから引いていたのでしょうか。

城内では井戸水を使うだけでなく、東側にある月蔵山を流れる樋ヶ沢などから高遠城の土管も使って水を引いていました。また樋ヶ沢には約180年前から月蔵井と呼ばれる井筋で水を引いていました。月蔵井は、長さが約11キロメートルにわたり、山室川の赤坂付近（標高約1000メートル）で取水していました。緩い勾配で長い区間の水路を引く高い技術が高遠城内外の生活を支えていました。

水を渡る

小戸沢橋

西春近のことざわがわ小戸沢川に架かる長さ4.3mの橋で、現在の橋は昭和2年(1927年)に架けられました。親柱には「府県道長野飯田線小戸沢川」と刻まれています。明治時代にも前身となる土橋が架けられており、伊那谷の南北方向の主要な交通を支えてきました。



昭和初期に架けられた小さな橋

1037号橋

荒井の市道元町線がさわたりがわ沢渡川を渡るところに架かる長さ約2.8mの小さな橋です。昭和6年(1931年)から95年にわたって使われており、親柱はまちの近代化の痕跡を留めています。市道の橋のうち200橋以上がこの橋のように3m以下の短い橋です。



大小さまざまな川が流れる地域では、道路交通の発達にともない、昭和の初め頃から永久橋と呼ばれるコンクリートや鋼鉄でできた橋が架けられてきました。現在、市が管理する長さ2メートル以上の市道橋は、700橋以上あり、点検や修繕を行いながら橋の長寿命化を進めています。

橋脚工事で濁った水を下流に流さないよう沈砂し、コンクリート打設ではアルカリを中和して排水するなど水を汚さないようにしています。ざざ虫漁や稚魚の放流にも影響のない工期にしています。高さ約13mの橋脚が支える橋は、これから何十年もまちの大事なインフラとして使われるので、責任とやりがいを感じて工事をしています。



現場代理人として
橋脚工事を施工する
守屋建設株式会社の
笠原 悠(かさはら ゆう)さん

現在、市内では主要な幹線道路の整備が進められています。道路整備に伴い天竜川や三峰川にも今後、大きな橋が架けられる予定です。環状北線は、伊那インターチェンジと現在施工中の国道153号伊那バイパスを結ぶ都市計画道路です。天竜川を渡り、山寺と中央を結ぶ長さ106メートルの橋を工事中であり、現在、2本目の橋脚や右岸の橋台がつくられています。伊駒アルプスロードの市内区間は、西春近から天竜川を渡り、東春近、富県を通り、三峰川を渡ってナイスロードまでです。これらの道路整備により3つの大きな橋を架けることで、既存の橋の付近で発生している市内の道路渋滞の緩和を図ります。

これから架けられる大きな橋



天竜川で進められている環状北線の橋の工事

伊那市は、食・水・エネルギーを自立的に確保できる社会を地方都市から築くことを目指しています。

今回は、そのなかの水について多面的なあり方の一部を紹介しました。水道水、治水や発電に使われているダム、農業用のため池、森林が涵養する地下水など、今回の特集に取り上げられなかった面もこの機会に注目してみましょう。そして伊那市の水資源をきれいに保ち、有効に使いながら、次世代へと引き継いでいきましょう。



成人歯科健診を実施しています

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

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

■対象年齢

21歳 (H16.4.2～H17.4.1生)

31歳 (H6.4.2～H7.4.1生)

41歳 (S59.4.2～S60.4.1生)

51歳 (S49.4.2～S50.4.1生)

61歳 (S39.4.2～S40.4.1生)

71歳 (S29.4.2～S30.4.1生)

■費用 500円

■実施期間 2月28日(土)まで

■受診方法

すでに申し込みをしている

方はお手元の通知をご確認ください。

まだお申し込み

していない方は電子申請

または電話でお申し込みください。



電子申請

問 健康推進課 保健係



後期高齢者医療の医療費通知をお送りします

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

■送付時期 令和8年1月下旬

■通知内容

令和6年11月～令和7年10月の診療費

■医療費控除の申告

令和7年分の医療費控除を申告する際は、今回の医療費通知と令和7年11・12月診療分の領収書を基に申告してください。

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

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



水道メーターボックス周辺の雪かきをお願いします

雪が上に積もったままになると、メーターボックスが発見できません。また、蓋が凍結すると検針ができません。正確な検針ができるよう、周辺の雪かきにご協力をお願いします。

■検針ができなかった場合

過去の使用水量などをもとに推定水量で上下水道料金を請求します。

※実際の使用水量との差分は、次回請求時に精算します。

■メーターを確認できないと…

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

■空き家も検針しています

空き家であっても雪かきや凍結防止などの管理をお願いします。

問 水道業務課 料金係



戦没者等の遺族へ第12回特別弔慰金が支給されます

■対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和7年4月1日において、公務扶助料等の年金受給権者が1人もいない場合に、次の順番によるご遺族1人に支給

①弔慰金受給権者(配偶者)

②戦没者等の子

③戦没者等と生計関係を有しており、かつ戦没者等と氏が同じである父母、孫、祖父母、兄弟姉妹

④上記③以外の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹

⑤上記①から④以外のご遺族で、戦没者等の死亡当時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内の親族

■支給内容

額面27.5万円、5年償還の記名国債

■請求期間 令和10年3月31日まで

■その他

第11回特別弔慰金を伊那市へ請求された方には、請求書類を送付しています。新たに対象になると思われる方は、お問い合わせください。

問 社会福祉課 総務係



コンビニ交付サービスが一時停止します

全国で利用できる証明書等のコンビニ交付サービスは、1月5日(月)から1月8日(木)までの予定でメンテナンスを行うため利用できません。

対象は、伊那市を含む上伊那8市町村の証明等の交付です。期間中に証明書が必要な場合は市の窓口までお越しください。

なお、メンテナンス期間が延長される場合は、市のホームページのほか市公式LINEなど身近な情報チャネルでお知らせします。

問 市民課 税務課 情報政策推進課



家畜を飼育している方は定期報告書を提出しましょう

家畜伝染病の発生予防や早期発見・早期通報などの防疫対策として、対象家畜を1頭・1羽以上飼育している方は、毎年2月1日現在の飼育状況を、家畜保健衛生所へ報告することが義務付けられています。例年報告している方には、1月下旬に家畜保健衛生所から報告用紙を送付しますので期限内にご提出ください。新たに飼育を開始した方や制度を知らなかった方はお問い合わせください。

なお、報告様式は、以下の伊那家畜保健衛生所のホームページからダウンロードできますので、ぜひご活用ください。

■対象家畜

牛・水牛・鹿・馬・めん羊・山羊・豚・いのしし・鶏(チャボ・烏骨鶏等含む)・あひる(アイガモ含む)・うずら・きじ・だちょう・ぼろぼろ鳥・七面鳥・エミュ

■報告期限

2月16日(月)

■提出・お問い合わせ先

伊那家畜保健衛生所

☎72-2782



公式HP

問 農政課 農業経営係



雪に負けないまちづくり -除雪はみんなの力を合わせて-

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

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

■生活道路の除雪のお願い

上記以外の歩道・家屋の出入り口、地区やPTA・保護者会の指定範囲などの生活道路は、それぞれの立場で除雪にご協力ください。

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

※夜間に作業を行う場合は、安全のため、蛍光ベスト・蛍光たすきなどを着用してください。また、万が一の事故に備えて、区などで傷害保険への加入をお勧めします。

■安全かつ迅速に除雪作業をするためのお願い

○除雪した雪を道路に出さない ○水路や側溝に雪を捨てない

○路上駐車をしない ○除雪車に近寄らない

※除雪車通過後の残雪は必要に応じて除雪をお願いします。

お問い合わせ先

■除雪や融雪剤散布について

○伊那地区

建設課 維持係

○高遠町地区

【高遠町】農林建設課 建設係

○長谷地区

【長谷】農林建設課 建設係

■生活道路の凍結防止剤について

○伊那地区

生活環境課 交通安全係

○高遠町地区

【高遠町】市民福祉課 市民生活係

○長谷地区

【長谷】市民福祉課 市民生活係



「伊那市こども計画」に関するアンケートにご協力ください

アンケート内容は期間ごとにテーマを変えて実施しています。

- 対象者 「伊那市こども計画」および「こどもの権利」に関する
ことに関心のある方、伊那市に居住する方・通勤通学
している方など



公式HP

右の2次元コードからご回答ください。

問 こども政策課 こ



介護保険料の納付書を封書でお送りします

介護保険料の納付書は、令和8年1月から新しい様式となり、封書でお送りします。納付についてはこれまでどおり市役所窓口、市内金融機関、コンビニエンスストアで納付できます。

問 社会福祉課 介護保険係

税務課からのお知らせ



国民健康保険税等の納付済額通知を封書でお送りします

国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付済額通知を、1月下旬に封書でお送りします。確定申告や住民税申告の際に、社会保険料控除の参考資料としてご利用ください。

■対象

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

■内容

令和7年1月1日～12月31日に、普通徴収（納付書または口座振替）で納付済みの額

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

問 市民税係



軽四輪車・バイクなどの廃車や名義変更は「3月」まで

お手続きがない場合は、引き続き軽自動車税が課税されます。

■手続きは確実に

業者などに手続きを依頼した場合は、手続きの完了を必ず確認してください。

■廃車届を忘れずに

車両をスクラップや廃品回収に出す場合は、ナンバープレートを取り外し、廃車届を必ず提出してください。使用できない軽四輪車やバイクなども、「3月」までに廃車手続きを完了してください。

問 管理納税係



事業主のみなさまへ1月末は給与支払報告書の提出期限です

「給与支払報告書」は、従業員にとって、市県民税の申告に代わる重要なものです。令和7年中に、給与・賞与・賃金などを支払った従業員（パート・アルバイト含む）について提出してください。また、青色事業専従者や中途退職者も提出の対象です。

■提出期限 2月2日（月）

■提出先

従業員の居住地（令和8年1月1日現在の）の市区町村

※地方税電子申告システム（エルタックス）による提出が便利です。



エルタックスHP



伊那市人権同和教育講座講演会開催

講師の蓮池氏は大学在学中に北朝鮮に拉致され、24年間北朝鮮での生活を余儀なくされました。夢を奪われ、家族との絆を断たれた当時の思いについてお聞かせします。

拉致問題は「今」の問題です。当事者の実体験を聞いて、解決について一緒に考えてみませんか。

■日時 1月17日(土) 午前10時～11時30分
■会場 いなっせ6階「ニザワいなっせホール」
■講師 蓮池 薫 氏
(新潟産業大学経済学部特任教授)

■テーマ 「夢と絆～拉致問題の風化に抗して」
■定員 先着160人(入場無料)
■事前申込 2次元コードから
お申し込みください。



申込フォーム

問 生涯学習課 生涯学習文化振興係



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

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

■日時 2月10日(火)
午後2時～3時30分
■会場 仕事と子育ての両立支援施設ママand
■申込・お問い合わせ先 事前の申し込みは不要です。当日会場へお越しいただき、受付票に記入してください。

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

問 商工振興課 商業労政係



「ぼくが生きてる、 ふたつの世界」 上映のお知らせ

聴覚障害のある方も鑑賞できるよう、字幕付きの上映です。

■日時 2月7日(土)
①午前10時～ ②午後1時10分～
③午後4時20分～
■会場 いなっせ6階「ニザワいなっせホール」
■鑑賞料金
前売券…1,200円(一般・大学生)
当日券…1,500円(一般)
1,300円(大学生)
800円(小中高生)

※小中高生は当日券のみ

■お問い合わせ先
上伊那聴覚障害者協会(担当:田中)
メール:kamiina.deaf1958@gmail.com



問 社会福祉課 障害者係



山紫プレミアム 発売開始!

伊那市と信州大学が連携し誕生したやまぶどう「信大W-3」を14ヶ月熟成させたプレミアムな赤ワインで、やまぶどうのフルーティーな香りと酸味が味わえる特別な一品です。数量限定販売となりますのでお早めにお買い求めください。

■発売日 令和7年12月下旬
■販売店 市内各小売店ほか
■生産数
フルボトル(720ml)、
ハーフボトル(375ml)
各200本



問 農政課 農業経営係

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



①運転免許証自主返納者への 助成金申請受付

■期日 1月14日(水)・28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 2月4日(水)/富県・東春近、西春近地区
2月18日(水)/高遠町、長谷地区
■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 1月5日(月)～9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

かんてんぱほール 1月の催し物

入場無料

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

田中 寛美 個展
～音楽の女神 そして 祈りを込めたメッセージ～
& 田中和美 BGM バイオリンコンサート

……………10日(土)～18日(日)

第19回 伊那西高等学校
芸術フェスティバル

……………23日(金)～ 26日(月)

第7回 上伊那美術部合同展 ……………10日(土)～18日(日) 未来の明工展 ……………31日(土)～ 2月 15日(日)

暮らしの裏側のぞき見ツアーを開催します

暮らしを支える裏側の現場を知り、環境にやさしい暮らしについて考えるきっかけとして、上伊那地域の環境関連施設の見学ツアーを開催します。

日時

- ①エネルギー編 1月15日(木) 午前8時30分～午後3時30分
- ②ごみ編 1月30日(金) 午前8時15分～午後3時30分

見学施設

- ①西天竜発電所、伊那中央衛生センター、上伊那森林組合ペレット工場
- ②グリーンセンター八乙女、株式会社Green、上伊那グリーンセンター

集合場所 inadani sees

定員 各回15人程度

参加費 各回とも1,500円(昼食代) ※当日現金にてお支払いください。

持ち物 マイ食器(容器、フォークなど) ※昼食の際に使用します。

申込締切 ①1月13日(火)午後5時 ②1月26日(月)午後5時

※申し込み締切日以降のキャンセルは、100%のキャンセル料が発生します。
2次元コードからお申し込みください。

お問い合わせ先

伊那市地域おこし協力隊 林 耀子

メール: kurashi-junkan.lab@gmail.com



①エネルギー編



②ごみ編

問 生活環境課 ゼロカーボン環境政策係

地産地消・郷土食 セミナー参加者募集

郷土食料理講習会を開催します。
参加ご希望の方は、電話でお申し込みください。

日時 2月18日(水)

午後1時30分～

会場 伊那公民館 調理室

内容 米粉おやき2種

参加費 500円(材料費)

定員 25人(先着順)

申込期間

1月7日(水)～21日(水)

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

SEES CONFERENCE -つづいていくまち、 つづいていく仕事-

農と森のインキュベーション施設
inadani seesにて、自然とデザイン、
ビジネスをテーマとする1日がかりの
トークカンファレンスを開催します。

日時 2月23日(月・祝)

午前10時～午後6時30分

会場 inadani sees

参加費 無料

※カンファレンス終了後に希望者を
対象に交流会を開催します。交流
会への参加費用は2,000円です。

申込フォームから事前に参加お申し込みください。

お問い合わせ先

inadani sees

(指定管理者:

(株)やまとわ)

☎95-6086

メール: incubation@inadani-sees.jp



申込フォーム

問 50年の森林推進課 50年の森林推進係

木造住宅の 耐震改修工事に対する 補助額を拡充します

対象

耐震診断士による耐震診断の結果、
総合評点が1.0未満の既存木造住宅

令和8年度の補助額

最大115万円(令和7年度は100万円)

受付開始日 4月1日

注意事項

- ・予算の範囲内で行いますので、必ず事前にご相談ください。
- ・補助金の交付は1回限りです。

※申し込みについては
市公式ホームページを
ご覧ください。



市公式HP

問 都市整備課 建築係

「こどもの権利」に関する 市民ワーキングを開催します

日時 1月24日(土)

午後1時～3時

受付は30分前

会場 伊那図書館1階視聴覚室

定員 40人

内容

①基調講演

講師 堀橋 浩 氏

(前伊那北高校学校長)

②市民ワーキング

参加費 無料

※2次元コードから
お申し込みください。



申込フォーム

問 こども政策課 こども政策係

伊那の 便利屋さん スケットサービス



パソコン修理

Windows11アップグレード
無料診断受付中



伐採、枝打



LED照明
交換取付け



エアコンクリーニング

☎ 0265-77-1144

営業時間10時～18時半 日曜、祝日定休

- 雨樋清掃
- ダイニチファンヒーター修理
- 防草シート
- エアコン工事
- 宅地草刈
- 監視カメラ取付
- 剪定
- アンテナ工事

● その他の作業もお気軽にご相談ください

運営会社 有限会社カスガデンキ 伊那市美簗芦沢373

無料で見積りに伺います



春の高校伊那駅伝 交通誘導 ボランティア募集

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

- 日時 3月22日(日)
午前9時～午後2時30分
- 場所 伊那市陸上競技場発着の市内駅伝コース沿道

- 業務内容 コース内の交通誘導
- 申込期限 1月30日(金)
- ※簡単な昼食とスタッフウェアを支給します。

▼申込みはコチラ



春の高校伊那駅伝
公式HP

問 スポーツ課 スポーツ推進係

高遠城址公園 さくら祭り2026 スタッフ募集

観桜期に入園受付や駐車場受付などを行うスタッフを募集します。

- 期間・活動時間 3月下旬～4月下旬
午前5時30分～午後9時30分
- ※シフト表により1日8時間程度の活動で、期間は桜の開花状況により変動します。

- 募集年齢 18歳～80歳の方
- 募集人数 40人程度
- 申込期限 2月9日(月)
- ※応募方法、活動内容など詳しくはお問い合わせください。

問 高遠商工観光課 高遠商工観光係

介護・認知症 「休日相談会」を 開催します

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

- 日時 1月17日(土)
午前10時～正午
- 会場 伊那図書館 1階 視聴覚室
- ※予約不要で、相談無料です。

問 福祉相談課 相談支援係

関東信越税理士会 無料税務相談

少額な税務相談等を無料で行います。ご希望の方は事前に電話でご連絡ください。

- 相談期日 2月4日(水)
- 対象
○年金受給者
○給与所得者で医療費控除を受けようとする方
○年の途中で退職または就職した方 など
- 事前連絡受付時間(平日)
午前9時30分～正午、午後1時～4時
- 連絡先 最寄りの税理士事務所

問 税務課 市民税係/
関東信越税理士会伊那支部 ☎74-8170

人権相談所を 開設します

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

- 日時 1月15日(木)
午前10時～午後3時
- 会場 伊那公民館
- ※相談は無料で秘密は固く守られます。
- 問 地域創造課 人権男女多文化共生係

年金ガイド

「源泉徴収票」が送付されます

令和7年中に厚生年金、国民年金などの老齢または退職を支給事由とする年金を受け取られた方に、年金の金額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする「令和7年分公的年金等の源泉徴収票」が、日本年金機構から1月中旬以降順次送付されます。こちらは「ねんきんネット」から電子データで受け取ることもできます。

源泉徴収票は、確定申告などの際に添付して申告してください。

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

■ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-05-1165

問 健康推進課 国民年金係/
伊那年金事務所 ☎76-2301

上伊那医師会 附属看護学院 生徒募集

- 願書受付 1月5日(月)～1月30日(金)
- 入学試験日 2月14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 上伊那医師会附属看護学院
☎72-2856 公式HP
- ※令和8年度新校舎完成予定です。



問 健康推進課 予防係

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)

2LDKH 22,000~32,700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

●ハイツ瀬戸住宅 B(単身者用)

1K 20,000円 1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

1月5日(月)~1月9日(金)

抽選日 1月15日(木)

入居日 2月1日(日)

※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回伊那市民体育祭

問 スポーツ課 スポーツ推進係

競技	日時	会場	種目	申込締切
フットサル	1月25日(日) 午前8時	エレコム・ロジテックアリーナ	○mix Cカテゴリー 冬い〜な杯	1月17日(土) チーム数上限達し 次第受付終了
	2月15日(日) 午前8時		○mix Cカテゴリー 春い〜な杯	2月7日(土) チーム数上限達し 次第受付終了
スキー	2月7日(土) 午前7時45分	伊那スキーリゾート	○大回転 小学生男子・女子 中学生男子・女子 一般女子(高校生以上) 一般男子1部(34歳以下) 一般男子2部(35歳以上) マスター男子・女子(50歳以上) ○スノーボード 小・中学生	1月30日 (金)

※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。

※申込用紙はスポーツ課にあります。また市公式ホームページからダウンロードすることもできます。



市町村対抗駅伝「伊那市チーム」選考会を開催します

4月25日(土)に開催予定の長野県市町村対抗駅伝競走大会に参加する「伊那市チーム」の選手選考会を開催します(小雨決行)。

■日時 3月7日(土)午後1時~ ■会場 伊那市陸上競技場

■対象 伊那市在住または在勤の方

■選考内容・人数

○小学生の部(男女とも1,000m)・対象:小学4・5年生

・選考人数 選手:男女各2人/補欠:男女各1人

○中学生の部(男:3,000m/女:2,000m)・対象:小学6年生、中学1・2年生

・選考人数 選手:男2人、女1人/補欠:男女各1人

○一般の部(男:5,000m/女:2,000m)・対象:中学3年生以上

・選考人数 選手:男5人、女1人/補欠:男女各1人

※ふるさと選手枠として、市出身で県外在住の大学生または上伊那郡外に居住する高校生を対象にした公式記録による選考も行います(男2人、女1人まで)。

■申込方法

市公式ホームページから申込用紙をダウンロードして、郵送・FAX・メールでお申し込みください。なお、中学・高校生は学校を通じてお申し込みください。

■申込期限 2月2日(月)正午

問 スポーツ課 スポーツ推進係



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

お通夜から家族葬一般葬、
精進落しまで、
ご家族の想いを叶える総合葬送会館

さくらホール

他斎場:美すず・箕輪・辰野・駒ヶ根

あいネットグループ 平安祭典 伊那

TEL.0265-78-8787

伊那市西春近上島2270 ☎0120-265-028

伊那市 お葬式 検索

さくらホール

ファミリーホール伊那

伊那バス様

至駒ヶ根

至市街

春日公園下

MEGADON・
キョーデUNY
伊那店様

綿半様

樹木屋石材様

オンライン様

仁愛病院

伊那市役所

至サイロード



高校生の想いをカタチに 17いなとりどり祭で 伊那北駅周辺がにぎやかに

令和7年10月25日、17とりどり祭(主催…伊那商工会議所、共催…伊那市)が、伊那北駅前からきたつせまでの区間を歩行者天国にして開催されました。

このお祭りは、まちのにぎわいと次世代の育成を考えた高校生主体のまちづくりや、地域活性化を目指し計画した企画で、今回で2回目。高校生のやりたいことの実現や、県内高校の再編を契機とした伊那北駅周辺の活性化に興味を持つ地元高校の1年から3年生9人が実行委員となり、半年かけて準備してきました。

企画を考える上で実行委員は、地元の山寺区の皆さんと交流を深め、実際にまちを歩いて地域を知りました。そして、お祭り当日には地域の皆さんも出店したり、高校生が地域のお店を手

伝う姿が見られたりと、地域との一体感が生まれたお祭りとなりました。

今回も多くの催しを用意されました。高校生が企画したオリジナル商品の販売や路上で行うデカ百人一首、子ども向けのパチンコボーリングなど実行委員が考えたブースが出店したほか、市内高校の部活動ブースも並び、多くの方でにぎわいました。

そして駅前ステージでは高校生が歌い、演奏し、また書道パフォーマンスが披露され、いつもと違う駅前の風景が見られました。

高校生が地域の皆さんと創り上げたこのお祭りの光景が、まちの未来を映す姿となることを願っています。

問 地域創造課 まちづくり推進係



こんにちは
友好都市
新宿区



新宿山ノ手
七福神めぐり
新宿で年中福集め

新宿山ノ手七福神めぐりとは

七福神めぐりとは、福をもたらし神様として室町時代から信仰されてきた「七福神」を祀っている寺社を巡拝して開運を祈る行事です。

正月の松の内に巡拝することが多い七福神めぐりですが、「新宿山ノ手七福神めぐり」は、年間通してできます。新宿区内で完結しますので、ぜひ新宿にお越しいただき、「福を集めてみませんか？」



詳しくは
新宿観光振興協会
公式ホームページを
ご覧ください



問 伊那市「高遠町」総務課

問 新宿区の歴史文化などに
新宿区文化観光課
03-5273-4069

■ 新宿山ノ手七福神めぐりおすすめコース ■

約6.9km 所要時間:徒歩で約1時間50分
※おおよその目安です

※お好きなところから
七福神めぐりして
いただけます

新宿観光案内所

新宿山ノ手七福神めぐりの
ガイドマップをご用意しています。

▼徒歩18分 (1.2km)

太宗寺

布袋尊



豊かな暮らしと円満な家庭の守護神

▼徒歩19分 (1.3km)

稲荷鬼王神社

恵比寿神



漁業の守護と商売繁昌、開運の神

▼徒歩12分 (800m)

永福寺

福祿寿



長寿の神

▼徒歩3分 (150m)

巖嶋神社

弁財天



金運、縁結び、芸事上達の神

▼徒歩5分 (200m)

法善寺

寿老人



不老不死の霊薬を持つという
長寿の神

▼徒歩21分 (1.4km)

経王寺

大黒天



開運厄除の神

▼徒歩21分 (1.4km)

善國寺

毘沙門天



四天王として知られる
商売繁昌、勝運、開運厄除の神

▼徒歩8分 (400m)

JR・東京メトロ・都営地下鉄 飯田橋駅

伊那市長の たき火通信 ツキノワグマのゾーニング

獣害が^{かまびす}続いている年が続いています。増え続けるニホンジカやイノシシ、ニホンザル、ハクビシン、カラスの被害など、農家の皆さんの悩みは怒りに変わり、対策に苦慮し続けています。

なかでもツキノワグマの恐怖は、近年ますます大きくなっています。全国的には東北地方や北海道を中心に人身被害が増大して、死者は13人とも14人とも言われています。怪我をした人も年々増えて、2025年は過去最高になりました。

伊那市でも近年、ツキノワグマに襲われる事故が何件ありました。西箕輪中条では、早朝お年寄りがトウモロコシ畑で顔を叩かれ、40針以上縫う事故があったり、大萱でもお年寄りの女性が、家の前で襲われて大怪我をすることがありました。私も通勤途中で目撃したことも、登山の最中に至近距離で出会ったこともありました。私たちの身近にるのがツキノワグマです。

ツキノワグマによる事故の原因は様々言われています。東北地方では好んで食べるブナの実が凶作であり、またミズナラ・コナラなどの堅果類が乏しいから人里に出てきているとも、そ

もそも個体数が倍増しているから遭遇があるのだとも言われていますが、正確な原因はわかっていません。アーバンベアと言う、人間の生活圏で生息するツキノワグマが常態化しているのも事実です。



檻に捕獲されたツキノワグマ

伊那市では市民の皆さんの命を守ることを最優先として、長野県ツキノワグマ保護管理計画において「ゾーニング」の認可を得ました。これは、森林など本来ツキノワグマが生息する「主要生息地域」と、私たちが日常生活をしている住宅地や農地などを「防除・排除地域」とし、そのあいだに林縁から200m幅の「緩衝地域」を設けて、ゾーンによる管理をするというものです。

具体的に言うと「防除・排除地域」で捕獲されたクマは個体数調整として殺処分、「緩衝地域」でくくり罠や檻などで捕獲されたクマは、県の判断を得て放獣若しくは、状況により個体数調整とするものです。このゾーニングは長野県下の市では、初の取り組みとして注目されています。猟友会の皆さんに感謝です。

市民の命を最優先に考える時、ツキノワグマとの遭遇や事故がないよう最善の対応をすることが行政の使命と言えます。

伊那市長 白鳥孝

1月 広報番組



スマートフォンは
こちらから
YouTubeで公開中

い〜なチャンネル

放送開始時間(毎週土曜日 更新)

伊那ケーブルテレビ デジタル 12ch / J501ch

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

放送日	内容
3日〜	新春市長インタビュー①
10日〜	新春市長インタビュー②
17日〜	伊那市中学生キャリアフェス
24日〜	お休み
31日〜	伊那民泊説明会を開催

※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 vol.20

問 地域創造課 地域ブランド推進係

できた!みんなの
「森といきるツリー」



子どもたちの賑やかな歓声にたき火や薪割の音が重なり合う晩秋の市民の森。去年11月の「森JOY」では、五感すべてで森と親しむ、豊かな時間が流れていました。

その一角で、「あなたにとって森といきるとは?」に思いを巡らせ、葉っぱのカードに想いを書く子どもたちの姿がありました。集まった葉っぱは大きな一つの木となり、森といきるツリーができ上がりました。葉っぱには「森と仲よく!」「ひとをたいせつにする」「たのしい!」「森をこわさない」などの言葉や、木や人、動物の絵も描かれ、重なり合っていました。

森は、多様な命が静かに支え合い、循環し続ける場所です。伊那の暮らしや人々の営みの中にも、そんな森のあり方に似たやさしさや力強さが息づいています。それは新しくつくったものではなく、先人たちが受け継いできた、この地域の「根っこ」のようなもの。一枚の葉が木を形づくるように、日々の小さな行いが、まちの未来を少しずつ豊かにしていきます。

新しい年も、1人1人の思いが重なり、人と人が関係し合い、あたたかな繋がりが育まれる一年となりますように。皆さんと一緒に伊那での暮らしに誇りを持てるまちを育んでいきたいと思っています。



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

- 富 県 7日(水) だれでもリトミック
15日(木) 歯科相談
- 西箕輪 13日(火) ミニシアター
30日(金) おもちゃの広場
- 竜 南 14日(水) 不思議なマジックショー
28日(水) さわやかベビーマッサージ※午後1時30分
- 高 遠 16日(金) 助産師相談
22日(木) うたってたのしいな
- 上の原 20日(火) 栄養士相談
29日(木) 子どものいる家庭の防災講座



※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。

就労相談 時間：午前10時～正午

上の原：21日(水)

チャイルドシートリサイクル会

1月10日(土) 午後1時開始

伊那市役所1階 多目的ホールにて(予約は不要です)

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)

- 6日(火) 美篤・東春近・西春近支所、高遠町保健センター
- 13日(火) 長谷健康増進センター
- 20日(火) 富県・手良・西箕輪支所、高遠町保健センター
- 27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)

- 6日(火) 高遠町保健センター
- 13日(火) 長谷健康増進センター
- 20日(火) 伊那市保健センター、高遠町保健センター
- 27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

問 こども政策課

わが子の

思い出フォト

ゆづきちゃん
(4歳)

いつきくん
(4歳)

今年はいっぱいかき氷食べたね。冬もたくさん遊ぼうね！



ひろとくん
(2歳)

やんちゃ坊主になってきたけど、みんな大好きだよ☆

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

たこたこあがれ～！



保育園では、伝統文化や行事への興味・関心を持つことを目的に、新年を祝う雰囲気味わいながら、友だちとの遊びを通してお正月遊びを経験しています。

お正月遊び

獅子舞で厄払い



はっけよ～いのこった!!



かるた、こま回し、けん玉、凧あげ、羽子板、百人一首等、年齢に合わせて色々なお正月遊びを楽しんでいます。

手作りかるた





健康診断申し込み忘れていませんか

健康診断で何がわかるの？

健康診断では身長、体重を測り、血液検査、尿検査などを行います。が、何を見ているのでしょうか。



心筋梗塞や脳卒中の発症リスクとなる動脈硬化は少しずつ進みます。内臓脂肪の増加や高血圧、高血糖などの動脈硬化を進める危険因子を自分では把握でき、持っているのか現状を把握する、またその変化を見ていくことができるのが健康診断です。

自分の体の状態を知り、生活を見直すことで動脈硬化の進行予防ができます。



健康診断で医療費が変わる？

下段の表は、令和6年度の伊那市国民健康保険に加入されている方の医療費の状況です。健康診断を受けている人と受けていない人を比較すると、医療費に約5倍の差があります。年に一度の健康診断を忘れずに受診し、結果を生活の振り返りにご活用ください。

1人あたりの医療費(生活習慣病)

健康診断を受けている人	2,556円
健康診断を受けていない人	11,639円

約5倍

健康診断の申し込みはLINEで！

令和8年度の各種健診の申し込みはお済みですか？ 今回の申し込みからLINEでの申請ができるようになります。1月31日(土)までにお申し込みください。



市公式LINE

基本メニュー

各種手続き

令和8年度 各種検診希望申込

献血

※終了時刻までに受付を済ませてください。

問 健康推進課

- 6日(火) 伊那市役所
- 22日(木) 伊那合同庁舎

午前9時30分～11時45分
午後1時～3時30分

介護相談・認知症相談

問 福祉相談課 (福祉まちづくりセンター内)

介護・認知症カフェ「オレンジ」

参加費は200円です。

- 溝 友 館(長谷)
8日(木) 午前9時30分～11時30分
- きたっせ(山寺)
9日(金) 午前10時～11時30分
- やますそ(高遠町)
9日(金) 午前10時～11時30分
- 北和田会所(富県)
27日(火) 午前9時30分～11時30分
- ぬくもり館(西箕輪)
28日(水) 午前10時～11時30分

本人ミーティング(参加費無料)

- 10日(土) 福祉まちづくりセンター
午後1時～3時



Eco life
シリーズ
エコライフ

野焼きは禁止！

問 生活環境課 環境衛生係

野外焼却(野焼き)は一部の例外を除き法律で禁止されています

地面に穴を掘る、ドラム缶、積んだブロック、不適合焼却炉など焼却場所を作って廃棄物(ごみ)を焼く行為は野外焼却に該当するため、一部例外を除き禁止です。

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

安全と配慮のポイント

どんど焼きや農業を営むためにやむを得ず行う田畑でのわら焼き、キャンプファイヤーやバーベキューなどの軽微なもの等、例外として認められている野外焼却を行う場合であっても周りへの配慮が必要です。

○事前に近隣の方々へ案内をする

○気象条件の確認

強風時や乾燥している時期は火災の危険が高まるため、焼却を避ける。風向きにも注意し、住宅へ煙が流れ込まないようにする。

○火が完全に消えるまで管理する

○夕方以降の野焼きは避け、日中の適切な時間帯を選ぶ

○消防署へ届け出を提出する

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



休日歯科診療

上伊那口腔保健センター ☎78-8510

1(木・祝)～4(日)、11(日)、12(月・祝)、18(日)、25(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

※1日(木・祝)～4日(日)は休業

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

1月の休日受入日:12日(月・祝)

※1日(木・祝)～4日(日)は休業

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

1月の休日受入日:12日(月・祝)

※1日(木・祝)～4日(日)は休業

証明書交付等取扱

市民サービスコーナー (伊那市役所内)

1月の開設日:土曜日、日曜日、祝日

時間:午前8時30分～午後5時

※1日(木・祝)～4日(日)は休業

コンビニ交付※停止期間 P7参照

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

1月の

休日緊急当番医・休日当番薬局

※都合により変更になる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。

1日 木・祝	医	神山内科医院 (内)	☎ 78-5151	西	箕輪町
	薬	厚生連西箕輪診療所 (内)	☎ 73-3351	西	箕輪町
	薬	アイン薬局伊那西町店	☎ 98-8030	西	箕輪町
	薬	おおがや薬局	☎ 74-0075	西	箕輪町
2日 金	医	仁愛病院 (内、外)	☎ 78-3333	西	箕輪町
	医	岩田クリニック (泌)	☎ 73-1929	荒	井園町
	医	天竜河畔医院 (整)	☎ 72-2205	御	井園町
	薬	ひだまり薬局	☎ 98-6902	坂	下
3日 土	薬	ホシ薬局	☎ 72-2365	坂	下
	医	元の気クリニック (内、小)	☎ 74-2007	西	春近町
	医	春日医院(高遠町) (内)	☎ 94-2054	高	遠町
	医	片桐医院 (内、心)	☎ 72-4072	日	影町
4日 日	薬	いろは堂薬局	☎ 94-2110	高	遠町
	薬	調剤薬局マツモトキヨシ伊那日影店	☎ 71-5710	日	影町
	薬	和光堂薬局	☎ 76-3141	下	新田
	薬	ライフ薬局伊那	☎ 98-6802	下	新田
11日 日	医	清水耳鼻咽喉科医院 (耳)	☎ 72-3775	荒	井園町
	薬	会営いな薬局	☎ 74-8989	御	井園町
	医	久保田内科クリニック (内)	☎ 050-1807-7862	中	中央谷
	医	伊那市国保美和診療所 (外、内)	☎ 98-2017	長	谷中央
12日 月・祝	薬	とちの木薬局	☎ 98-3980	長	谷中央
	薬	ほたる薬局伊那店	☎ 98-7891	中	谷中央
	医	田中病院 (内、外)	☎ 78-3555	下	新田
	医	滝小児科医院 (小)	☎ 71-5250	西	町
18日 日	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
	医	木村内科医院 (内)	☎ 72-3915	荒	井園町
	医	春日医院(中央区) (内)	☎ 72-3803	中	中央谷
25日 日	薬	真誠堂薬局	☎ 72-3524	中	中央谷
	薬	ライオン薬局	☎ 72-3029	荒	井園町
	医	下島医院 (内)	☎ 72-2204	中	中央谷
	医	重盛医院 (内、小)	☎ 72-2384	荒	井園町
	薬	赤い屋根のさかい薬局	☎ 74-7265	御	井園町
	薬	真誠堂薬局	☎ 72-3524	中	中央谷



各種相談

相談は無料です。お気軽にどうぞ。

1月

要予約
要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

要予約

相談内容	いつ	どこ	お問い合わせ先
行政相談	8日(木)午前9時～11時 9日(金)午前10時～正午	市役所303会議室 高遠町総合福祉センターやますそ	総務課 庶務係
税理士会員による税務相談	7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	14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	15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	16日(金)、23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	9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	6日(火)、20日(火)午前9時～11時30分 13日(火)、27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	16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)	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
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

2026年
1月号

発行:
令和8年1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。

伊那市立高遠町歴史博物館

戦争の記憶を風化させることなく、後生に伝えていくことはたいへん重要です。私たちは、これから地域の皆さまとともに、平和への願いを未来へつなぐ取り組みを続けてまいります。

戦争の記憶を風化させることなく、後生に伝えていくことはたいへん重要です。私たちは、これから地域の皆さまとともに、平和への願いを未来へつなぐ取り組みを続けてまいります。

昨年(9月13日)は、12月14日(日)に、関連企画として、ギャラリートークを9月13日(土)、10月11日(土)、11月1日(土)の計3回開催しました。館長・学芸員が展示解説し、ご参加くださった方も感想や自身の体験談を語っていただくなど、和やかな雰囲気の中で展示を鑑賞しました。

10月18日(土)に開催した歴史講座では、筑波大学名誉教授の伊藤純郎さんをお招きし、記録や報道で語られた特攻兵の美談と、その虚と実についてお話しいただきました。



歴史講座



ギャラリートーク

記録された戦争の時代

令和7年秋季企画展



小田切憲宛
小田切豊太郎軍事郵便
当館蔵



春日義男日章旗
当館蔵



昭和17年度義勇軍出発式 東春近小学校蔵

Inspection Report

社会教育委員が行く

令和7年度長野県伊那文化会館コラボ・プラネタリウム事業

「祝福のオーロラ」

中垣哲也オーロラ上映&トークライブ
令和7年10月24日(長野県伊那文化会館プラネタリウム)

トークライブに登壇した中垣哲也さんは、オーロラのシーズンは北米の北極圏やニュージーランドで取材を行い、シーズン以外は日本全国で映像トークショーを行っています。オーロラは何日も滞在しても全く見られないこともあり、気象予報サイトで場所を特定し何百キロも移動することもあろうと、オーロラへの情熱に圧倒される思いでした。

講演では、オーロラの仕組みや歴史についてお話がありました。中垣さんが撮影した映像がプラネタリウムのドーム一面に映され、次々変わっていくオーロラの色や形がすばらしかったです。お話の中で「奇跡の地球」という言葉がたびたび出てきましたが、講演をとおして、「奇跡の地球」に抱かれて私たちは生かされていることを感じました。

あるが
有賀 恵子





生涯学習センター



和楽器による日本の音を未来に コンサートVOL.6

ジュニア和楽器講座発表会

令和7年に生涯学習センターを会場に開催した「ジュニア和楽器講座」(NPO法人クラシックワールド主管)の参加者(小学生から高校生)と、地元出身演奏家の皆さんによる和楽器コンサートです!

【日 時】1月25日(日)午後2時~(開場午後1時30分)

【会 場】いなっせ6階「ニシザフいなっせホール」

【入場料】無料(全席自由)



くさかべ 日下部かおり&シュターミッツ四重奏団

~遠き山に響く 音楽の絆~

【日 時】3月22日(日)

午後4時~(開場午後3時)

【会 場】いなっせ6階「ニシザフいなっせホール」

【入場料】前売り 一般:5,000円/学生:2,500円

当 日 一般:5,500円/学生:3,000円

【演 目】

・シューベルト:弦楽四重奏曲 ハ短調 D703断章

・シュターミッツ:ヴァイオリンとヴィオラのための協奏交響曲 二長調 第一楽章

・ドヴォルザーク:ピアノ五重奏曲第一番 イ長調 作品5

・ドヴォルザーク:ピアノ五重奏曲第二番 イ長調 作品81

ヴァイオリン:田中 和美

ヴィオラ:大庫 るい

【お問い合わせ】

NPO法人クラシックワールド

※曲目は変更になる場合があります。



椿三重奏団 コンサート

New Year Concert 2026.

【日 時】1月11日(日)午後2時~(開場午後1時30分)

【会 場】いなっせ6階「ニシザフいなっせホール」

【入場料】一般:3,000円 高校生以下:1,000円(全席自由)

※未就学児の入場はご遠慮ください。

【プログラム】

・エルガー:愛のあいさつ(トリオ)

・モノー:愛の讃歌(チェロ&ピアノ)

・クライスラー:愛の喜び(ヴァイオリン&ピアノ)

・リスト:愛の夢:(ピアノ・ソロ)

・シューベルト:アヴェ・マリア(トリオ)

・ブラームス:ハンガリー舞曲第6番(トリオ)

・ブラームス:ピアノ三重奏曲第1番(トリオ)

《椿三重奏団》

ピアノ:高橋 多佳子

ヴァイオリン:儀 絵里子

チェロ:新倉 瞳

【お問い合わせ】

NPO法人クラシックワールド

※曲目は変更になる場合があります。



春休み 子ども人形劇場

チビッコ達あつまれ!! たのしい人形劇が始まるよ!

【日 時】3月20日(金・祝) 午後2時~(開場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】前売り200円/当日250円

(1歳未満は無料)

【演 目】花咲爺~はなさかじいさん

【出 演】人形芝居 燕屋

【お問い合わせ】NPO法人伊那芸術文化協会



生涯学習センター7階の“ちびっこ広場”は、お子さんと保護者の方が安心して一緒に遊べる屋内広場。ご利用は無料です。

ご利用の際は、ちびっこ広場内の受付簿にご記入をお願いします。



ちびっこ広場から 1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】29日(木)午前10時30分~正午

2月のイベントです

【英語あそび】2月17日(火)午前10時30分~午前11時

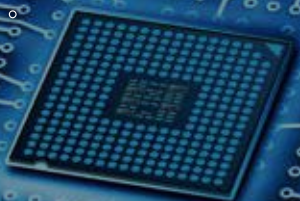
定員:親子20組

【助産師さんの相談日】2月17日(火)午前11時~正午頃

※予定は、変更または中止になる場合があります。



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

第23回 春をよぶ フルートアンサンブルコンサート

【日 時】2月15日(日)
午前の部:午前11時～(開場午前10時30分)
午後の部:午後2時～(開場午後1時30分)

【会 場】いなっせ6階「ニシザウいなっせホール」

【入場料】前売:500円(学生無料)

当日:700円

<全席自由>

【テーマ】「彩(いろどり)」

【曲 目】・白鳥の湖

・青い珊瑚礁

・にじ

・ラプソディ・イン・ブルー

ほか

【出 演】伊那フルートアンサンブル



童謡唱歌教室 ～ふるさとの四季・冬編～

寒い冬の日、ホッとするひととき。伊那谷の美しい風景写真を鑑賞しながら童謡・唱歌を歌いましょう♪

【日 時】1月23日(金)

午前10時45分～(開場午前10時15分)

【会 場】いなっせ6階「ニシザウいなっせホール」

【入場料】無料

【資料代】200円

【曲 目】・冬景色・雪

・お正月・富士山

・スキー・ペチカ

・雪山賛歌

ほか

指	揮	いけがみ	ますみ
オルガン・ピアノ	ノ	石川	みどり
解	説	かみ	かみ
進	行	金丸	恵美子
写	真	富田	写真クラブ
企	画	北沢	理光

矢澤 亘 (伊那市高遠町出身) サクソフォン リサイタル

～待望の長野公演 開催～

【日 時】2月22日(日)

午後2時～(開場午後1時30分)

【会 場】いなっせ6階「ニシザウいなっせホール」

【入場料】一般:2,000円 高校生以下:無料<全席自由>

【プログラム】

・F.シュミット/伝説 作品66

・B.マントヴァーニ/春の Rond

・F.デュクリュック/ソナタ 嬰ハ調

・J.シベリウス/ヴァイオリン協奏曲 二短調 作品47

ほか
ピアノ:弘中 佑子

【お問い合わせ】

NPO法人クラシックワールド

※曲目は変更になる場合があります。



1月の主な催し物

ニシザウいなっせホール(6階)

- 11日(日) 椿三重奏団コンサート 午後2時～
- 17日(土) 伊那市人権同和教育講座 午後1時30分～
- 17日(土) まほらいな市民大学 午後1時30分～
- 22日(木) まほらいな市民大学 午後1時30分～
- 23日(金) 童謡唱歌教室ふるさとの四季冬編 午前10時45分～
- 25日(日) 和楽器による日本の音を未来にコンサート Vol.6 午後2時～
- 26日(月) 地元企業の高校内企業説明会 午後1時30分～

展示ギャラリー(2階)

- 1月23日(金)～25日(日) 「上伊那書道協会新春役員展」
午前10時～午後5時(25日は午後4時まで)

2月の予約調整会議

【日 時】2月1日(日)

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9年2月1日(月)～28日(日)

【会議室などそのほかの施設】

【予約対象期間】令和8年4月2日(木)～29日(水・祝)

1月

休館日

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)

年末年始:令和7年12月29日(月)～1月3日(土)



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

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 14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) 7日(水)、28日(水) 午前11時
2-3歳児対象(読み聞かせ) 21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
31日(土) 午前10時30分

みんなのおはなし会 小学生以上対象 25日(日) 午後4時 演者は要申込

お正月企画

「絵本の福袋」(児童室)

6日(火) 午前10時より貸出開始 先着60セット
毎年恒例の福袋。どんな絵本に出会えるかな?

おみくじ(児童室)

6日(火) 午前10時より配布開始 先着100枚
おみくじを引いてラッキーブックを借りよう。

おみくじ(公民館図書室)

折り紙の「起き上がりこぼし」のおみくじを配布します。
新年の開館日は、各公民館図書室のカレンダーをご覧ください。



ギャラリー

下平将矢 色鉛筆画展 14日(水)～24日(土)

1月

休館日

12月29日(月)～5日(月) 年末年始休館
12日(月・祝)、19日(月)、26日(月)、27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7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

10日(土) 午前11時
雪の絵本の読み聞かせをします。

こどもひろば

31日(土) 午前10時30分
絵本の読み聞かせや「うさぎの玉入れと輪投げ」の遊べる工作をします。



ホームページで古文書の目録を公開しています

高遠町図書館で所蔵している古文書の目録を
高遠町図書館ホームページにてPDFで公開中です。
また、古文書の閲覧方法に関してもホームページに記載しています。

テーマブック

「知っておきたい日本の伝統文化」(第一図書室)

1年の始めに行事や暦など、日本の文化を学びませんか。

「雪」(こども部屋)

寒いけどこの時季にしか楽しめない雪を絵本でも。

1月

休館日

12月28日(日)～5日(月) 年末年始休館
12日(月・祝)、13日(火)、19日(月)、26日(月)、30日(金)

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

てらとびあ手良図書室

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

西箕輪ぬく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

美篇きらめき館図書室

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

★美篇おはなし会 午前10時30分

今月のおすすめ本



『極楽征夷大將軍』
垣根 涼介/著 文藝春秋
足利尊氏・直義兄弟の
人生を描く歴史物語。
2023年上半期直木賞
受賞作。

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

戦後80年展－創造の翼を広げる作家たち－

【会 期】1月30日(金)まで

【内 容】戦争を体験した収蔵作家の戦中・戦後における作品と共に現代作家の平和への願いをこめた作品を展示しています。独自の創造の翼を広げる作家たちの作品から戦後80年を振り返ります。



「ギャラリートーク

－出品作家と語る戦後80年展－

【日 時】1月10日(土)午後1時30分～

【会 場】信州高遠美術館

【参加作家】

きたはら かつし さかもと ゆう しばた きゆうけい
北原勝史、坂本勇、柴田久慶
まただ ひろし まるやま えいいち むらかみ ただし
前田博、丸山栄一、村上忠志

魅惑のガラス世界展

【会 期】1月30日(金)まで

【内 容】熔壊ガラスの生みの親であり、日本ガラス工芸の第一人者である江副行昭のガラス作品と沖正一郎コレクションより寄贈の中国工芸の精華である鼻煙壺を展示しています。

第20回アートスクール作品展

【会 期】1月10日(土)～2月1日(日)

【内 容】令和7年度に開催したアートスクール受講者の作品展です。受講者の皆さんの力作をぜひご覧ください。

芸術フェスティバル美術・書道展

【会 期】1月21日(水)～2月1日(日)

【会 場】市民ギャラリー

【内 容】高遠高校芸術文化コース美術・書道専攻の、1・2年生の作品を展示します。



展示風景

休館日のお知らせ

信州高遠美術館は、館内LED化工事等のため次のとおり休館します。ご不便をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

【期 間】2月2日(月)～3月20日(金)

【その他】休館期間中でも美術館にお問い合わせいただけます。

※月曜日～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

今月の一押し!



「戦後80年展－創造の翼を広げる作家たち－」より

「鳥」

制作年 1993年

素材 陶器

はりかえ しょうじ

張替 正次

(1914～2003)

ちょうかいせいじ
張替正次は24歳で鳥海青児に師事し、太平洋美術学校に学びます。33歳の時に国展に初入選し、88歳で亡くなるまで描き続けました。

明快な線と透明感のある色調で、自由奔放な作風は多くの支持を得ました。また、その創作意欲は絵画だけでなくとどまらず、版画と陶芸にも発揮されました。

本作は、陶器の大皿で、鳥が彫り込まれています。張替は織部焼の緑を大変好み、こちらも青みがかった緑が美しく中央の鳥の姿がユーモラスで、力強さのある作品です。

鳥は張替にとっては主要な作品のモチーフでした。戦後の混乱の中で見た鳥の変化していく姿に面白さを見だし、当時の人間社会の喜怒哀楽を取り入れ、明快な色彩でユーモアのある自分なりの鳥を描き続けました。

「戦後80年展－創造の翼を広げる作家たち－」は令1月30日(金)までです。

1月

休館日

1日(木)～3日(土)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27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。



いなびちゃんグループ

フジサワセレモニー

ご葬儀代金のお支払いに

クレジットカードを

ご利用いただけます 分割払いにも対応

お取り扱い
カード



ちっちゃな! ちっちゃな 家族葬



つみたて無し
でも安心



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

常設展示資料紹介

ごせいぞう 五聖像

市指定有形文化財
当館蔵

左から
孟子(もうし)
曾子(そうし)
孔子(こうし)
顔子(がんし)
子思(しし)



江戸時代、各地の藩校では、儒学の祖である孔子像を聖廟に祀っていました。高遠藩の藩校である進徳館も孔子とその弟子の四賢人の像が安置されており、これは創設祝いに地域住民から寄進されたものです。

廃藩置県により進徳館が廃止になったあとも五聖像は大切に守られ、現在は当館で保存しています。

活動紹介 ～古文書整理～



当館の定期講座「古文書講座」の受講生の有志の方々が、12月から3月にかけて月1回、当館で受け入れた古文書の整理を行っています。皆で協力しあいながら、古文書の解説に励んでいます。

令和8年春季企画展「高遠藩士の仕事と暮らし」

【期 間】2月28日(土)～6月14日(日)
(入館料が必要です)

【会 場】2階第3展示室

高遠藩士の階級ごとの働きぶりを、残された資料を通して紹介します。また、余暇には俳諧・書画などを楽しみ、廃藩後に新たな道を歩んでいた人々の姿をたどり、高遠藩士の多彩な生き方を探ります。

1月

高遠町歴史博物館 入館料／一般 400円

休館日 1日(木)～3日(土)、5日(月)、13日(火)、14日(水)、
19日(月)、20日(火)、26日(月)、31日(土)

歴博わくわく教室 2025 冬！

【日 時】1月31日(土)午前8時45分～午後3時30分

【会 場】国立信州高遠青少年自然の家

【予 約】12月7日(日)から博物館ホームページの申込
フォームで受け付けます。定員になり次第締め
切ります。

※詳細は前月号もしくはホームページをご覧ください。お申し込みは
こちらから



観桜期の非常勤職員募集

(アルバイト)

(歴史博物館・伊那市民俗資料館)

期 間 4月上旬～5月上旬(出勤日は相談の上決定)

応募条件 18歳から70歳前後までの方

応募期間 1月8日(木)から2月7日(土)まで

※詳細は前月号もしくはホームページをご覧ください。

申込および問合せ先 高遠町歴史博物館 電話94-4444

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

親子で楽しむ ひな祭り 春のお茶会

【日 時】3月1日(日)午前10時～正午

【会 場】伊那市民俗資料館(高遠なつかし館・旧馬島家住宅)

【講 師】福澤 浩之(高遠町歴史博物館学芸員)

【演 題】「ひなまつりのお話」

お話のあと、お菓子和抹茶をいただきます。

【定 員】10組

【参加費】1組1,000円(入館料、お菓子代、抹茶代を含む)

【予 約】1月30日(金)から電話で受け付けます。

ひな人形展

【期間】2月7日(土)～4月19日(日)

【会 場】伊那市民俗資料館(高遠なつかし館・旧馬島家住宅)

高遠藩の藩医の住まいであった「県宝旧馬島家住宅」にて、江戸時代～平成のひな人形を300体以上展示します。

きょうほうびな 享保雛

江戸時代中期に流行した享保雛は、
能面のような表情と、袴の中に綿を
詰めて丸く膨らませた姿が特徴です。



1月

伊那市民俗資料館 入館料／一般 200円

休館日 1日(木)～3日(土)、
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4時 入館受け付けは各館とも閉館30分前までです。



大切な方々との笑顔が咲くひと時に・・・
春花咲くさくら宴会!



桜といで湯の城下町
高遠さくらホテル
TAKATO SAKURA HOTEL

〒396-0214 伊那市高遠町勝間217
☎0265-94-2200



コース料金 会席は3名様以上で
承ります

和会席 **4,840円～**

大皿コース 飲み放題付パック **7,000円～**

コースをお申し込み頂くと当日 温泉入浴無料!
価格は全て税込・サービス料込

現在外壁工事中 **3月**
新たな装いに
リニューアル!



他にもご予算に合わせたプランがございます。
左記までお問い合わせください。

◆3日前までにご予約のうえご利用下さい。
2日前以降のご予約要相談。
◆送迎ご希望の場合は、ご相談下さい。
◆料理内容が多少異なる場合がございます。



●令和8年 伊那市創造館事業予定 ※すべて予定です。日程や内容を変更する場合があります。

●3月半ば～5月(仮) 特別展「創造館新収蔵品／伊澤修二関係資料公開(仮)」

東京藝術大学連携40年を記念して、2022年に発見され創造館の新収蔵品となった伊澤修二関係の写真を初公開します。また小学唱歌集や東京音楽学校における教育など、伊澤修二の音楽教育について、あらためて紹介します。



●3月後半～9月(仮) 第36回企画展「伊那谷フィルムコミッションのしごと(仮)」

伊那谷フィルムコミッションは、映画・ドラマ・CMなどの映像作品のロケ撮影を誘致・支援する活動を行っています。発足以来、伊那谷の魅力を活用してさまざまな作品作りに協力してきました。今回の企画展では、今まで伊那谷フィルムコミッションが携わってきたさまざまな映像作品を紹介し、自然や歴史的背景などの地域の魅力を再発見します。



○5月～6月 「宇宙の学校」「地球の学校」参加者募集(市報INA・創造館だよりで参加者を募集します。)

●6月～10月 「地球の学校」開催(全5回 小学4～6年生の児童が対象・20人ほど)

例年大人気の「地球の学校」。伊那谷・南アルプスの地形地質の不思議を、5回にわたってフィールドワークします。化石見学や鍾乳洞探検、カヌーに乗っての露頭見学、南アルプス北沢峠～仙水峠への本格登山も人気です!

●6月～令和9年2月 「宇宙の学校」開催(全5回 小学1～4年生の児童と保護者が対象・30組ほど)

子どもとその保護者が一緒になって、楽しみながら宇宙や科学を学ぶ「宇宙の学校」。相模原JAXA施設内にある宇宙教育組織 KU-MA(子ども・宇宙・未来の会)と、伊那市創造館の共催事業です。

熱気球やロケットを飛ばしたり、望遠鏡を作ったり、夜空を観察したり。創造館から宇宙の謎を探りに行きましょう!



●7月 「蜂追い体験会」／12月 「ざざ虫漁見学会」

伊那市創造館は文化庁が認定する「食のミュージアム・食の体験・情報発信施設」です。伊那谷は「昆虫食の聖地」として、世界中から注目されています。夏の「蜂追い体験」、冬の「ざざ虫漁見学」、伝統食としての昆虫食の世界に触れてみませんか。



●9月～10月頃 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」

(3歳以上の子どもと保護者が対象)

子どもたちに大人気の、ねんど岡田ひとみさんによる「ねんどでミニチュアクッキング」教室。8月～9月あたりの「市報INA・創造館だより」で、参加者募集を開始します。ご注目を!



●8月～9月 特別展「平和を考える資料展」

創造館夏の特別展として、伊那市の歴史研究者らでつくる「非核平和都市宣言をさらにすすめる伊那市民の会」の協力のもと、戦争関連の史料やパネルを展示する「平和を考える資料展」を開催します。令和6年、7年に創造館で開催した陸軍伊那飛行場の展示と合わせて、伊那谷に残る戦争資料を保存・活用する場とします。



●10月24日(土)「伊那市創造館自主制作映画祭2026 激突☆映像リニアBルート the 12th!」

○4月1日(水) 作品エントリー開始

秋の人気企画、創造館自主制作映画祭。12回目の開催です。今年も全国の自主制作映画作家たちが、伊那をテーマにした作品を続々企画中です。ここ数年、伊那谷の若い映像作家さんたちの参加も増えてきました。どうぞお楽しみに。



あなたの困ったを解決!

この1.5mサイズで24,750円

お家の「ごみ」「不用品」は

ハクトートータルサービスへご相談ください!!

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

ハクトートータルサービス

TEL 0120-891-085

上伊那教育会 郷土研究部 第47回 研究発表会

日時：1月31日（土）午後1時30分～3時45分

※どなたでも聴講できます。入場無料・申し込み不要。

◇自然の部 上伊那教育会館（いなっせ4階）講堂

- 1 南アルプス戸台川におけるフサフジウツギについて
仙丈ヶ岳の高山植物の生息状況について
植物班 宇治田彩子（赤穂東小学校） 伊東 美水（赤穂小学校）
青木はるか（長谷小学校） 伊東 慎介（南箕輪小学校）
- 2 天竜川と周辺の水田におけるサギ類
野鳥班 小林 高志（西箕輪小学校）
- 3 国内外来種（カワムツ）の生息状況の変化について その6
動物班 北島 茂充（宮田小学校）
- 4 天竜川の水質を水生昆虫の観点から研究する
陸水班 坂下 正（西箕輪中学校）
- 5 上伊那地方の過去の記録からの考察Ⅲ ～気象調査委員会 上伊那気象統計を手がかりに～
天文気象班 小出 豊（伊那小学校） 黒澤 克広（富県小学校）
辰野 亘（伊那小学校）
- 6 伊那市高遠藤沢松倉地域で見られた鍾乳洞について
地質班 山本 聡（七久保小学校） 花村 純平（高遠中学校）



ダイサギ

◇人文の部 伊那市創造館3階講堂



溝上淳一先生のご著書

- 1 伊澤修二の研究 ～帝国議会1年目の動向について～
歴史班 田村 栄作（美簗小学校）
- 2 高遠城の研究 ～高遠城に関わる矢場、馬場等の調査研究～
考古班 星野 正明（高遠小学校）
- 3 上伊那における人口変動の様相⑩ ～中川村の人口について～
地理班 岡部 正勝（南箕輪小学校）
- 4 上伊那に伝わる踊り ～中部地区その①～
民俗班 和田 亮（伊那北小学校） 小出 峻（伊那北小学校）
- 5 上伊那美術探訪 ～秘硯、龍溪硯の今～
美術班 鹿野 耕平（南箕輪小学校） 岩原 学（春富中学校）
- 6 溝上淳一先生の文学作品の魅力を探る ～「野山にひびく愛の詩」を中心に～
文学班 平澤 真美（手良小学校） 竹腰 悠哉（伊那小学校）
登内 恭平（西箕輪中学校）

主催：公益社団法人 上伊那教育会

世の塵を
ぬぐうて匂ひ 初日かな
新年を迎え、昨年までのち
りあぐたを 一切ぬぐって
くれるような元旦です。

今月の井月句

つみしん



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

7年12月27日（土）～1月3日（土）
6日（火）、13日（火）
20日（火）、27日（火）

1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

東春近公民館

チャレンジ! おっところ塾

12月5日(金)開催

「男のおつまみ講座」を開催し、酒井さつき先生の指導で「モツのネギ炒め」「春巻き」「ジャガイモとツナのカレー炒め」を作りました。できたての暖かい料理に舌鼓を打って、参加した皆さんは楽しい時間を過ごしました。

●特集

地域で新年を迎える二年参り・初詣のスポットP27・28・29

「みんなの分まで頼むわ、気をつけてな!」
この時期になると、自分が中学生の時、こんな言葉で、父親に声をかけられて二年参りに出かけていた日のことを思い出します。一人で地元の第六天(西山神社)まで、大晦日の寒い中、ジャンパーを着て、お賽銭を握り、お米をボケットに入れ、暗い道を太い懐中電灯を手に大晦日のうちにと小走りで神社に向かう。次第に聞こえてくるにぎやかな声に安心しながら参拝。新年を神社で迎え、見知った行き会う人に「おめでとーございます」。

来た時と同じ道を新たな気持ちで歩く帰り道。これでよし! 父親に言われた「みんなの分まで」が、とてもうれしくて、二年参りに出かけていた日のことを、第六天の明かりの景色とともに今も思い出します。それは、家族みんなの分まで任すと自分に託された言葉だったから。「託す」父親から託されたという思いは、不思議と自分がぐっと大人に近づいた何かを実感させてくれるものでした。

他にも「いいか、これは人には絶対に教えるなよ」と、松茸のシロを教えてもらった時もそうでした。父親と二人きりで、権兵衛峠までの道を歩き、ちよとと脇道へ。そこで見たたくさんの松茸は感動でした。その場所への道は、今ではすっかり忘れていますが。

この後も父親から言葉や背中から託されたいくつかの事を感じて育った自分でしたが、初めて大人に近づいた自分を感じた日、それが自分の二年参りの中にあったとありました。

西箕輪公民館 千賀義博

いつぱく



特集

地域で新年を迎える二年参り・初詣のスポット

新年を迎え、各地域の寺社を巡ってみてはいかがでしょう。



荒井神社

伊那公民館

伊那地区には、7つの神社があります。その中で今回は荒井区の荒井神社を紹介します。

荒井神社は大正9年に建てられ、現在でも大晦日から元旦にかけてさまざまな祭事やイベントを行い、多くの人で賑わっています。大晦日の午後11時から元旦の午前2時まで、元旦の午前9時から午後3時にかけて、境内にて御神酒や甘酒の無料接待があるほか、おみくじや荒井神社縁起たるまが販売されます。本殿では、大晦日の午後11時より「除夜祭」、元旦の午前1時より「元



荒井神社

新山八幡社

富県公民館

旦祭」を執り行い、新年の無事や願いを祈っています。皆さんも是非一度訪れ、新しい一年をスタートしてみたいかがでしょうか。※駐車場は健康センターをご利用ください。なお、混雑が予想されますので、徒歩・乗り合いでの参拝にご協力ください。



富県上新山区中平常会にある新山八幡社を紹介します。新山八幡社は新山地区全体のお宮であり、約200世帯の氏子がいいます。お宮は元禄3(1690)年以前に建てられ、長谷の熱田神社の本殿を作った名工、西村甚蔵が本殿を作ったと言われています。境内にはヒノキやアカマツなどの高い木が生えており、神社全体を守っています。毎年元日の朝7時から、お宮の本殿で「安全祈願祭」が行われます。安全祈願祭には新山地区の各種団体の代表者が

出席し、火を焚き、御神酒をふるまい、1年間の健康と安全を祈願します。

皆さんも、長い歴史があり、新山地区の皆さんに大切にされている新山八幡社を訪れ、新年の無病息災を願ってはいかがでしょうか。



元日には多くの人が集まります。

煩惱の炎を消す 除夜の鐘

美簗公民館

美簗笠原区馬場地籍にある安楽山吉祥寺は、享禄元(1528)年開山の古刹です。

年越しの特別な瞬間には、地域の人々との交流も欠かせません。

12月31日の大晦日は午後11時30分から鐘が鳴り響き、地域の人々が家族や友人と共に二年参りに来られます。吉祥寺住

職の坂田徹応さんは、「108回の鐘撞きには人の欲望や怒り、無知といった108の煩惱に苦しめられてきたので、煩惱を無くして、来年は幸せになるようにという、願いが込められています」と話していました。

参詣者には手作り甘酒とみかんを振る舞う予定です。この厳かな雰囲気の中で、新しい一年の始まりを祝福してみたいかがでしょうか。



鐘楼と吉祥寺住職

大照神社

手良公民館

下手良区にある大照神社は、下手良の辻のバス停から西に250m程進んだ所にあります。この神社は下手良円と八ツ手南部を氏子としており、大正2年に神

明社を姫宮社に合祀して、2年後の大正4年に大照神社となりました。

下手良区では下手良公民館主催で大晦日事業を行っています。公民館役員が大晦日の夜に集まり、境内に電球をつけ、暖をとり、神社前の広場にテントを張り、二年参り・初詣に来られる皆さんに、御神酒やみかん、お菓子、年越しそばなどを振る舞い一緒に祝います。下手良区で大事に継続してきたイベントですが、3世代交流の場、帰省で地元に戻ってきている若者達の集いの場にもなっています。「寒いね」「ご苦労様だね」「年越しそば2杯もいただいたよ」「いい年にしたいね」等の会話も聞かれます。コロナ禍では中止・縮小していた行事ですが再開されました。

平成に入ると大規模な改修工事、新しい鳥居の建立、境内の杉の古木の伐採などを行い、日当たりのよい神社に生まれ変わり、参拝者も増えました。二年参り、



大照神社

初詣にお越しく下さい。

(参考：手良誌)

春近神社

東春近公民館



東春近車屋区、中組区、渡場区、中殿島区、下殿島区で祀る「春近神社」をご紹介します。創立年月日は不詳ですが、明治43年に散在していた無格社を現在の春近神社に合併し、5区の氏神様となりました。大晦日には「年越しの大祓い」、明けて元旦には「歳旦祭」が行われ、その年の平穩への感謝と、新年の幸せを祈願します。境内には篝火が灯



たくさんの参拝者で賑わいます

され、参拝者には甘酒が振る舞われ、お守りや縁起物も販売されて賑わいます。

また、東春近地区には他に3つの神社があり、田原区の「白山社」や原新田区の「竜宮三社」、榛原区の「天白社」でも、地域の方々が新たな一年を迎えられるよう、それぞれ大切な行事などが受け継がれています。



(参考：伊那市神社誌)

仲仙寺本堂と鐘楼

西箕輪公民館

西箕輪羽広にある名刹仲仙寺(羽広観音)では毎年、大晦日の午後11時ころになると、参拝者が二年参りのお参りに訪れます。33段の石段を登り山門をくぐると、正面に仲仙寺の本堂が見えます。そして、参拝者の足元を照らす照明の中、階段を上った本堂で二年の感謝と来る年の安全などを祈願します。

山門と本堂を結ぶ右手には鐘楼が建っており、鐘楼の前には、お参りに来た地元の皆さんが三々五々並び、除夜の鐘を撞く順番を待ちます。午後11時45分、ご住職は最初の除夜の鐘を撞かれ本堂でのご祈祷に向かわれますが、その後も、鐘は並



仲仙寺本堂(奥の建物)と鐘楼

んだ順に30秒ごとに1回が撞かれ、30人目の人が撞く頃ちょうど新年を迎えます。その後も除夜の鐘は撞かれ続け、鐘の音が108つ、年をまたいで境内に鳴り渡ります。この鐘の音の中、二年参りは続きます。これが仲仙寺の二年参りの風景です。

仲仙寺は馬の観音様として、信仰を集めています。令和8年、今年は今午年。これまでもうそうだったように、午年の今年、仲仙寺は参拝者で賑わうことでしょう。



深妙寺 じんみょうじ

西春近公民館

あじさい寺として知られる「深妙寺」ですが、落ち着いた雰囲気から、実は一年参りや初詣のスポットとしても人気を集めています。

権現山ごんげんやまのふもとの中部広域農道小出三区交差点を北へ300m程進んだ右手にあり、西春近小出三区に位置します。

この寺は、平安時代に創建され、真言宗から日蓮宗へと宗派が変わり、慶長5年頃、現在の地に移ったとされています。

毎年、六月下旬から七月中旬には、約200種類、2500株のあじさいが咲き誇り、多くの観光客で賑わいます。また、境内には、石臼を用いた「石臼庭園」や、33体の観音様がおり、あじさいとのコント



あじさいや石臼と並ぶ鐘楼

ラストも印象的です。境内入り口から本堂へ向かう左手には、「鐘楼」と「鐘」があります。この鐘は、広島県の「平和の鐘」と同じ製作所が鋳造したものであり、鐘の音からは、広島で聴く音色と同じ平和への願いを感じる事ができるでしょう。

深妙寺に参拝して、清らかな気持ちで新年を迎えてみてはどうでしょうか。



静寂と悠久の歴史 鉾持神社 ほじ

高遠町公民館

JR 関東バス高遠駅から北に200mほど進むと、縣社鉾持神社と書かれた大



高遠だるま市(2月)では、参道が多くの人で賑わいます

きな石碑が目に入ります。鉾持神社に行くには、そこから長い石段を登っていかなくてはなりません。きつとこの石段も高遠石工たちが丹精を込めて作ったものなのでしょう。

途中に二番井筋(六道井筋)があります。長藤栗巾地区に取水口があり、美鷲笠原の堤に水をためるため、延長約11kmの水路を江戸末期に高遠藩で作ったものです。

その井筋をさらに上ると、やっと社が見えてきます。拝殿前に立つ赤門と透かし彫りは、本殿が焼失した明和3(1766)年の火災を逃れて残ったといわれています。長い階段を登りきったところに、新たな年の決意が生まれることでしょう。



熱田神社

長谷公民館

伊那市長谷にある熱田神社は、大和武尊が巨蛇を退治した伝説が残る由緒ある神社です。

地元の人々が感謝の気持ちを込めて、名古屋の熱田神宮から神様を迎えて祀ったのが始まりとされています。小さいながらも精巧で迫力のある彫刻が見事なことから「伊那日光」という愛称で親



熱田神社

しまれています。

大晦日から元旦にかけては家族連れや地元住民が訪れ、新年の無病息災や安全を祈願する姿が見られます。また、大晦日には地元の有志の皆さんによる蕎麦のふるまいもあります。

長谷の人々の結びつきの強さを感じさせ、心あたたまる年越しの風景を作り出しています。





エレコム・ロジテックアリーナでのオープニング

11.20

木

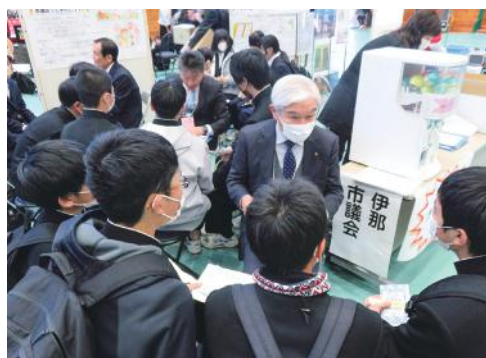
伊那市中学生
キャリアフェス参加報告

市内全中学2年生約550人が集い、「新歩」理想に向かってのテーマを掲げ、第8回「伊那市中学生キャリアフェス2025」が開催されました。伊那市議会もブースを出展し、全議員が参加しました。

和んだところで、興味のあることや将来の夢、伊那市への希望などを語っていただきました。生徒さんは「ゲーム感覚を、授業にも生かしてくれたらうれしい」「部活も習い事も忙しい」「キャリアフェスで自分の『新歩』を考えてみたい」「高校や大学など、進学にかかるお金が少なくなってくれたらみんな喜ぶ」「地元に戻って保育士をやりたい」など、



伊那市議会ブースでは、市議会の役割を伝えるとともに、中学生の気持ちを伝えるため、「伊那市クイズガチャ」を企画し、約130人と対話することができました。ガチャを回して出たカプセルに入った伊那市の地理・観光・産業・移住などの難問クイズに挑戦してもらいました。生徒さんからは難しかったとの声もありましたが、伊那市のことを知ることができた、勉強になったと好評でした。



今年もたくさんの生徒が立ち寄った市議会ブース



将来への夢や目標などを語ってくれました。さらに「18歳になったら、投票に行きたい」「今は議員になることは考えていないが、議会を身近に感じた」と話す生徒の皆さんの姿から、将来に向けた前向きな姿勢が伝わってきました。

伊那市クイズガチャにチャレンジ

1

面積が広い順に並べてみよう

A.伊那市 / B.東京23区 / C.兵庫県淡路島 / D.グアム島 / E.シンガポール

2

伊那市にJRの電車の駅はいくつあるでしょう？

A.2つ / B.3つ / C.4つ / D.5つ

答

Q1 E→A→B→C→D

なんと伊那市は2番目、東京23区よりも広い！

Q2 D.5つ

伊那北駅、伊那市駅、下島駅、沢渡駅、赤木駅





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」～

2026.1月号

VOL. 232

「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



ふれあい～な万博の様子



全員参加のステージ発表

第19回ふれあい広場

10月26日(日)、伊那市福祉ま
づくりセンターにて「第19回ふ
れあい広場」を開催しました。今年
度は46団体の皆様にご参加いた
だき、ブース出展、作品展示、ス
テージ発表など、多彩な企画を
実施しました。

また、大阪万博の開催年にちな
み、「ふれあい～な万博」と題して
海外の文化や遊び、食にふれら
れるコーナーも設けました。時折
雨が降る肌寒い一日ではありま
したが、600人以上の方にご来場
いただき、大変にぎわいました。

各コーナーやブース、ステージ
発表を通して、来場者の皆様と
演出団体の皆様がつながり、ふ
れあう貴重な機会となりました。

開催にあたり、当日会場を盛り
上げてくださった参加団体の皆
様をはじめ、運営に携わっていただ
いたボランティアの皆様、ご協賛
いただいた企業・団体の皆様など、多
くの方のご協力により無事実施す
ることができました。この場をお
借りして、心より感謝申し上げます。
ありがとうございました。

新年あけまして
おめでとうございます会長
はやし としひろ
林 俊宏

皆様方におかれましては、希望も新
年に迎えのことと存じます。

旧年中は、本会の各種事業の推進に
対しまして、格別のご理解とご協力を
賜り、深く感謝申し上げます。

また、日頃より地域福祉推進のため
ご尽力いただいている地域の皆様、地
域社協や民生児童委員、関係団体等
の皆様方に、心から敬意を表します。

昨年十一月末には、民生児童委員の
皆様の三年間の任期が満了しまし
たが、これまで地域に多大な貢献をされ
たことに深く感謝申し上げます。また、
新たに就任された皆様におかれまして
は、ご健勝でのご活躍をご祈念申し上
げます。

本会では、今後も福祉課題の解決に
向けて、地域の実情に応じた様々な活
動の支援等を行うとともに、行政とも
連携し、地域において欠かすことのでき
ない福祉サービスの提供体制維持に努
めてまいりますので、引き続きご支援、
ご協力をお願いいたします。

この一年が皆様にとりまして幸多い
年となりますようご祈念申し上げます。
で、新年のあいさついたします。

令和7年度 社協会費の納入 ありがとうございました



会費総額 **10,551,051円** ※11月12日現在

一般会費(市内全世帯)10,027,451円

賛助会費(社協事業に賛同してくださる個人)102,600円

法人会費(社協事業に賛同してくださる法人・事業所など)421,000円

社協会費は、地区社協・地域社協の福祉活動に使用されています

市民の皆さまから納入いただいた社協会費は、地区社協・地域社協で行われる交流を目的とした「いきいきサロン」や、声かけを行い気かけ合う「訪問活動」などの地域福祉を推進するための活動費となります。

今年度も多くの皆様からご協力いただき、ありがとうございました。心より感謝申し上げます。

また、法人会費を納入いただいた法人・事業所などはお名前を掲載させていただき、お礼申し上げます。

法人・事業所一覧 (順不同 敬称は省略させていただきます。)

- | | | |
|------------------|------------------------|---------------------------|
| ・(株)アートボックス | ・(株)キタニ | ・南信工営(株) |
| ・愛光苑いな | ・(株)キタノヤ電器 | ・(株)ニシザワ |
| ・愛知ヨーク(株) | ・医療法人慈心会 北原内科 | ・野沢医院 |
| ・税理士法人 あおば会計 | ・(株)キッツ 伊那工場 | ・(有)長谷川板金工業所 |
| ・あけぼの歯科医院 | ・熊谷司法書士事務所 | ・(資)服部製麺所 |
| ・(株)アップル | ・ケイ皮膚科クリニック | ・ハナマルキ(株)本社/伊那工場 |
| ・アド・コマーシャル(株) | ・(株)建築研究所フォーラム | ・ハナワ事務機(有) |
| ・アルプス中央信用金庫本店 | ・(株)高坂商会 | ・馬場測量設計(株) |
| ・(株)医学生物学研究所 | ・ゴザワ家畜医院 | ・医療法人 林整形外科医院 |
| ・池田建設(株) | ・齋藤敬司法書士事務所 | ・特定非営利活動法人 はるちか(宅幼老所 おらほ) |
| ・伊澤デザイン事務所 | ・酒井医院 | ・(有)平澤組 |
| ・(株)五十鈴 | ・特定非営利活動法人 SALA | ・平島法律事務所 |
| ・(有)一誠商事 | ・沢渡木材(株) | ・廣瀬建設工業(株) |
| ・(有)伊藤盛輪堂 | ・(株)三越化学 | ・(株)ファインプラス伊那事業所 |
| ・(株)伊東電機工作所 | ・(有)サンセイ | ・ふかさわ耳鼻咽喉科医院 |
| ・伊那エルピーガス事業協同組合 | ・三澤寺 | ・(有)藤澤 |
| ・伊那ケーブルテレビジョン(株) | ・(有)鹿野組 | ・(有)藤澤建設 |
| ・(有)伊那三光 | ・常圓寺 | ・(有)ベンディング武井 |
| ・(株)伊那自動車教習所 | ・医療法人晩会 仁愛病院 | ・(株)ほうせん |
| ・伊那食品工業(株) | ・(有)進徳教材社 | ・(株)堀井製作所 |
| ・(有)伊那スズキ | ・仲和コントロールズ(株)長野事業所高速工場 | ・医療法人ひまわり会 前沢眼科医院 |
| ・伊那精密工業(株) | ・清野建設(株) | ・ICT伊那みらいでんき(株) |
| ・伊那電装(株) | ・西武建工(株) | ・(株)三星合成 |
| ・(株)伊那生コンクリート工業 | ・(株)西部重機 | ・(株)峰コンサル |
| ・伊那米穀(株) | ・(株)像形 | ・三峰川電力(株)三峰川発電所 |
| ・(有)海老屋 | ・滝小児科医院 | ・(株)ミヤウチ |
| ・エビヤ鉄工設備(株) | ・竹屋 | ・(有)宮下住設 |
| ・円応院 | ・田中病院 | ・宮原電気工事(株) |
| ・遠州屋薬局 | ・社会保険労務士法人田畑事務所 | ・美義機械(有) |
| ・(有)小笠原シェル | ・(資)中央ボデー製作所 | ・(有)室岡造園土木 |
| ・(株)小椋 | ・都築木材(株) | ・(有)矢野クリーニング |
| ・遠照寺 | ・(株)テク・ミサワ | ・(株)ヤマウラ |
| ・(株)介護センター花岡 | ・(株)トーエネック伊那営業所 | ・山の学び舎はらぺこ |
| ・医療法人春圭会 春日医院 | ・(有)友野菓子店 | ・(株)ユービー若木 |
| ・春日歯科医院 | ・(株)トリプルネットワークス | ・湯澤房利司法書士土地家屋調査士事務所 |
| ・上伊那農業協同組合 | ・(株)長野銀行伊那支店 | ・(株)八十二銀行伊那支店 |
| ・(株)環境計画 | ・長野県信用組合伊那支店 | |
| ・(株)木曽屋 | ・中村税務会計事務所 | |

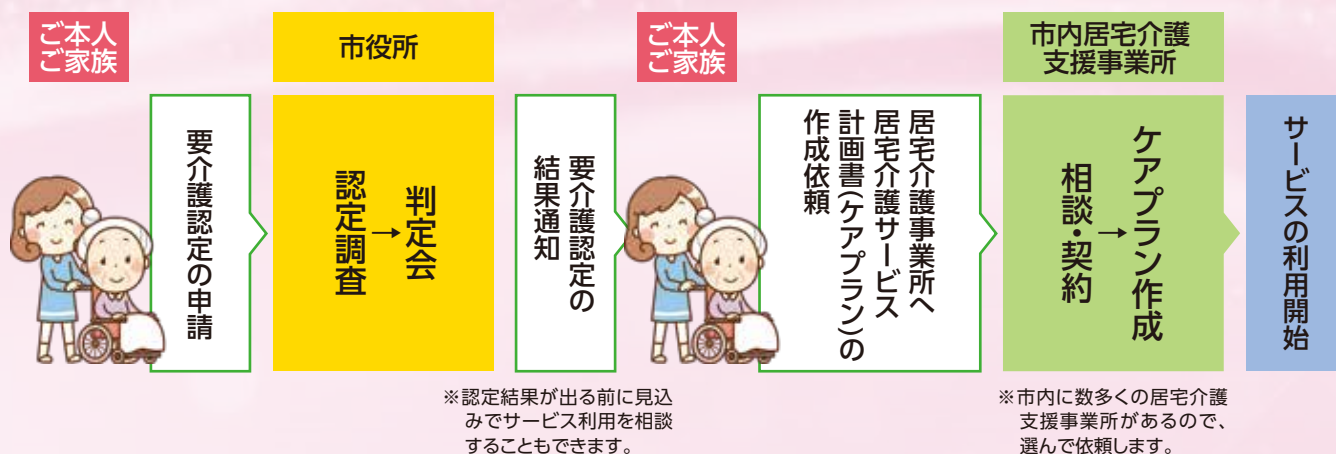
介護保険サービスを利用するために

介護保険サービスを利用する際、居宅介護サービス計画書(ケアプラン)が必要なのはご存知でしょうか。このケアプランを作成するのが「居宅介護支援事業所」に所属するケアマネジャーになります。

① ケアマネジャーとは

ケアマネジャーは、ご利用者が可能な限り自立した日常生活が送れるよう、介護保険サービスを利用するためのケアプランを作成し、適切にサービスが提供されるよう、事業所や関係機関との連絡調整を行います。

② 介護保険サービス利用の方法



相談窓口

介護保険サービスを利用するためには、介護認定等の条件があります。

まずは福祉まちづくりセンター1階にある福祉相談課(伊那市地域包括支援センター)へご相談ください。TEL.78-4111 内線2353

令和7年度 赤い羽根共同募金 街頭募金実施のご報告 街頭募金にご協力いただいた皆様 誠にありがとうございました

赤い羽根共同募金運動が10月1日から12月31日まで全国一斉に実施されました。

伊那市共同募金委員会では、11月に街頭募金を行いました。赤い羽根共同募金活動費助成金の配分を受けている団体をはじめとした、様々な団体の皆様と一緒に、市内店舗やイベントで、募金協力の呼びかけを行いました。

集められた募金は地域の福祉活動に活用させていただきます。

街頭募金額 **148,900円** 実施期間 11月1日～11月30日

協力団体

- ・伊那市身体障害者福祉協会
- ・ガールスカウト長野県第26団 ・じりつ支援ネットいな
- ・すこやか花くらぶ ・子どもネットいな
- ・こまち〜ず ・あがっところども広場
- ・伊那市ひとり親家庭福祉会 (ののはなの会)
- ・伊那市手をつなぐ育成会 ・ドリームハンドサイン
- ・伊那手話サークル ・要約筆記サークルまねきネコ
- ・文字サポート南信 ・中村喜楽座
- ・傾聴ボランティア伊那 ・子育て支援ぽっぽの会
- ・食器リサイクルの会 ・上伊那手話サークルあおいそら

協力店舗

- ・ベルシャイン伊那店 ・バロー伊那境店 ・綿半スーパーセンター伊那店
- ・みはらしファーム ・FRESHLY生鮮市場伊那店 ・Aコープ伊那中央店
- ・MEGAドン・キホーテUNY伊那店 ・西友伊那竜東店
- ・モダンパック伊那店 ・ツルヤ伊那福島店

※協力団体及び店舗につきましては、順不同、敬称省略させていただきます。



「ツルヤ伊那福島店」
子どもネットいな



「ベルシャイン伊那店」
ガールスカウト長野県第26団

令和8年度 子ども・家庭応援事業

「子ども共育プロジェクト」参加団体募集!

伊那市の将来を担う子どもたちが健やかに育ち、父母などの養育者が安心して子育てができる地域を目指すため、住民主体で行う居場所づくりの事業に対して、経費助成を行います。

■助成対象事業

・子どものあそび場(あそんでかし)

子どもが地域住民と一緒に、地域資源(公園、会所の広場、田んぼ、お宅の庭など)を活かした場所で、安心安全に遊ぶことができる場づくりを行う事業

・みんなでごはん(たべてかし)

子どものあそび場に食事提供・配食機能を付け加えた、食や出会い等を提供する場づくりを行う事業

対象団体 地区・地域社会福祉協議会、社会福祉法人、企業、NPO法人又は任意団体

対象経費 活動に要する経費(保険料、会議費、印刷費、備品費、消耗品費、指導謝金、食糧費 等)

対象期間 令和8年4月1日(水)から令和9年2月28日(日)まで

募集期間 令和8年1月7日(水)～2月27日(金)

その他 詳細の確認・助成申請書のダウンロードは右記の二次元バーコードよりお願いします。

問合せ

伊那市社会福祉協議会 地域福祉係
TEL.73-2544 FAX.98-0363 (担当:関口・湯澤)



詳細・助成申請書の
ダウンロードは
こちらから

ひきこもる心に寄り添う講演会 ～いま、あなたに伝えたい～

ひきこもり当事者の心に寄り添った家族関係や支援につなげられるよう、当事者目線から、ひきこもる心について理解を深めることを目的に開催します。

日時 令和8年2月28日(土)午後2時～午後4時30分(受付:午後1時30分)

場所 ニシザツいなせホール 6階多目的ホール(伊那市荒井3500-1)

講師



基調講演
すみれ氏



体験談
いながき 稲垣 篤哉氏



ファシリテーター
はやし 林 恭子氏

一般社団法人ひきこもりLIX会議代表理事

※講師は全員ひきこもり経験者です

対象者 当事者、ご家族、支援者、一般市民等

定員 300名

申込み 令和8年2月26日(木)までに電話、メール、二次元コードよりお申込みください。

参加方法 会場参加、後日録画配信視聴 ※配信希望の方は後日URLをお送りします。

主催 伊那市社会福祉協議会 **共催** 伊那市

問合せ

伊那市社会福祉協議会 生活相談係
TEL.72-8186 FAX.98-0363(担当:白石・矢澤・北原) E-mail maisapo@ishakyo.jp



申し込みはこちらから



PHOTO NEWS 地域の問題を写真で紹介します

フォトニュース

伊那市公式
ホームページは
こちらから



第2回伊那市食リサイクルありがとう市開催 市役所正面玄関前

まだ使えるを次の人へ食器から広がるSDGs 11/8 土

第2回伊那市食リサイクルありがとう市が開催され、不要になった食器の回収とリユース・資源化に多くの市民が参加しました。受付開始直後から長蛇の列ができ、掘り出し物を見つけた子どもたちの笑顔も見られました。身近な取り組みとして資源を大切にする意識を広げ、SDGs推進にもつながっています。



信州伊那-松本楼で愉しむ-秋の恵み

日比谷松本楼

日比谷から広がる「伊那の恵み」11/15 土

150年以上のご縁を結ぶ日比谷松本楼で開かれた「伊那市フェア」。伊那の食材を松本楼シェフが彩り豊かに仕立てたメニューが約1,880食提供され大好評。期間中は「森といきる伊那市」をテーマに物産展や食事会も行われ、会場は温かな一体感に包まれました。



権兵衛トンネル開通20周年記念事業

県伊那文化会館

山を越えてつながる連携

11/24 月・振

今年2月に権兵衛トンネルが開通20周年を迎えることを記念して、道路整備の重要性や道路を活用した伊那・木曽・高山の地域振興をテーマに講演とトークショーを開催。災害時に実感した地域の結びつきを踏まえつつ、3地域の連携による未来像を共有しました。



空き店舗見学会

中心市街地

伊那のまちなかの可能性を発見 11/29 土

中心市街地の空き店舗やリノベーション物件を巡る見学会に約50人が参加し、専門家の解説を聞きながら起業や出店のポイントを学びました。あわせて首都圏からの移住と起業を考える方向けツアーも実施し、伊那市での暮らしやまちなかの魅力に触れていただきました。

組合員・地域のみならずへ (株)グレースはJA上伊那の協同会社です。

葬儀・法事のこともならグレースへ。

事前相談
随時受付中
9:00~16:00



ふれあい・語り・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

1月の納税

市県民税…4期 国民健康保険税…8期 [2月2日(月)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
64,577人
【世帯：28,968世帯】
※令和7年12月1日現在

この印刷物は、業者委託により、23,500部印刷しています。その経費として1部あたり39円(税込)がかかっています。