

地域密着だから **長野県電機商業組合伊那支部** へ! **頼れる!**

省エネLED照明 リフォーム
電気工事 家電修理
太陽光発電システム 最新エコ家電
インターネット 蓄電池

ご相談ください!

「省エネ・創エネ・蓄エネ」を推進!
お得な補助金ご活用ください!

伊那から減らそうCO₂!! 促進事業
太陽光発電システム設置に **同時に蓄電池の設置で**
補助金 **最大70万円+** 補助金 **最大77.5万円**

エラス エラス電気
パナソニック太陽光発電システム
パナソニックテレビ (15,000台) 補聴器販売台数
パナソニックリフォーム部門 (キッチン・バス・洗面台)

日本一 伊那市役所から東へ600m!! 広々駐車場

営業時間/10:00~19:00 定休日/毎週水曜日 ☎72-7251 伊那市上新田2686-1

信州 **省エネ家電購入 応援キャンペーン**

エコキュート 通常40,000円 **80,000円**
エアコン (3.6kW~) 通常20,000円 **40,000円**
冷蔵庫 (451L~) 通常20,000円 **40,000円**
テレビ (99V型~) 通常10,000円 **20,000円**
LED照明 地域協力店のみ **2,000円**

対象の省エネ家電をご購入するとポイント(1円=1ポイント)が今ならもらえます。キャンペーンの申請のお手伝いもさせていただきます。2025年8月31日まで **地域協力店ポイントが通常の2倍**

家電サポートチオリ
家電販売 サポート・修理 リフォーム
電気に関することはすべてご相談ください!

営業時間/9:00~18:00 定休日/不定休 ☎090-8943-3455 伊那市荒井4302番地

株式会社 **井口電気本店**
いつも明るく元気で素直なデンキ屋さん明元素
家電修理、リフォーム、エコキュート、ボイラ、トイレ
防犯カメラ、LED、換気扇、24時間風呂、補聴器、TV
登録電気工事業者2022E13号

おかげさまで **創業79年** 家電、電気工事、暮らしのお困り事 早く駆けつけます

営業時間/9:00~18:00 定休日/毎週日曜日 ☎78-2368 伊那市坂下入舟町3326番地

イナムセン
家電の故障 インターネット接続
電球がきれた パソコンが動かない
暮らしのお困りごと、電話一本で相談ください! **すぐに駆けつけます!**

営業時間/9:30~18:30 定休日/毎週水曜日 ☎72-2679 伊那市荒井3481-7

エルモールヤハタ
家中まるごと **リフォーム** 承ります
掃除しづらいスペースがせまい 使いやすいキッチンに!

お風呂 宅配ボックス 洗面台 トイレ 太陽光蓄電池

営業時間/10:00~18:00 定休日/毎週水曜日 ☎72-4416 伊那市山寺1981番地

MITSUWA MUSEN ミツワ無線
節電、節水、省エネ、安心、安全の電気製品。
トイレ、階段、お風呂の電球1つでもお伺いします。

営業時間/9:00~19:00 定休日/不定休 ☎72-2523 伊那市荒井通り町3丁目3481番地

平澤ラジオ店
より快適な生活を、ご提案します。
日頃のご愛顧に感謝申し上げます。小さなことでもお電話ください。迅速に対応いたします。

営業時間/9:00~19:00 定休日/毎週水曜日 ☎72-2864 伊那市西町春日町4934番地

INA City Citizen diary

伊那市民手帳 2025
もしもの時にも役立つ、暮らしに必要な情報が満載



暮らしに必要な情報ガイド

2025年4月発行
発行/伊那ケーブルテレビジョン(株)
資料提供/伊那市

伊那市の概要	P04
庁舎のご案内	P09
いなあいネット	P10
ダイアリー	P13
暮らしインフォメーション	P20
もしものに備えて	P24
JR電車時刻表	P30
高速バス時刻表	P34
路線図	P40
循環バス時刻表	P42
ぐるっと・市街地デジタルタクシー	P52
ゆうあいマーケット	P55
もーば(移動市役所)	P55
医療マップ	P57
電話帳(公共機関、調剤薬局)	P62
相談窓口	P65
観光情報	P68

緊急連絡は:
もしもの火災・救助・救急 **119**
警察(緊急) **110**
有線(緊急) **110**

上伊那広域消防 ☎72-0119 ☎72-0119(有線)
警察署 ☎72-0110 ☎72-0110(有線)

かんてんぱぱガーデンで癒しのひとときを。



近場のおでかけスポット

4月のかんてんぱぱガーデン

ふらっと散策
緑の中で深呼吸



さつき亭テラス席



紅葉のかんてんぱぱガーデン

かんてんぱぱガーデンでできる「健康チェック」

健康パビリオンは、成年者向けの体年齢や運動能力などを気軽にチェックできる施設です。楽しみながら体について学び、毎日の健康管理にお役立てください。

無料測定

利用時間 9:00~16:30

血圧／反復横跳び／ウォーキング体験／長座体前屈／跳躍力／握力／視力／脳年齢／食生活診断／肌年齢

有料測定

受付時間 9:30~16:00

※ご予約優先、20歳以上限定。税込価格です。

- 骨密度測定<300円>
- 体成分測定<300円>
- 立ち上がり&体成分(体組成)測定<700円> 平日限定
- 血管健康度&自律神経測定<700円>
- 歩行姿勢測定<500円>
- 姿勢測定+運動AIシステム<500円> NEW



お得なセットもございます
◀ 詳しくはこちら

※服装(ワンピースや裾の広いズボン等、足の動きが見えないもの)によっては測定できない場合がございます。
※妊娠中の方、ペースメーカーをご使用の方はご利用いただけません。
※結果をもとにした診断は、医療行為にあたるため行っておりません。

お問い合わせ

かんてんぱぱガーデン内 健康パビリオン

TEL:0265-78-2552 9:00~17:00 無休(年末年始を除く)

かんてんぱぱガーデン 伊那市西春近広域農道沿い www.kantenpp.co.jp Tel. 0265-78-2002

2025 伊那市民手帳



大切なデータを保存するなら
Logitecのストレージ製品

外付けハードディスク、SSD、光学ドライブのパソコン周辺機器メーカー
ロジテックINAソリューションズ株式会社

伊那市民手帳

2025 INDEX

店主が吟味特選信州牛の店
しゃぶしゃぶ・すき焼き・各種定食
大小ご宴会にご利用下さい



和風レストラン 鍋辰

営業時間 昼 AM11:00~PM2:00 (PM1:15 LO)
夜 PM5:00~PM9:15 (PM8:30 LO)
定休日 火曜日(祭日の場合翌日)、他

0120-491940
伊那市中央秋葉町 電話 (0265) 78-6565 (代)



菓子庵 石川 ISHIKAWA

通り町本店 TEL.0265-72-2135
アルプスファクトリー TEL.0265-98-0153
ベルシャイン伊那店 TEL.0265-78-0038 (直通)

「ちいずくっさい」 検索

伊那市の概要

- 伊那市のすがた P04
- 伊那市の地勢 P04
- 伊那市民憲章 P05
- 伊那市の歌 P05
- 市章 P06
- 市のイメージキャラクター P06
- 市の花・木・鳥 P06
- 伊那市議会議員名簿 P07
- 世帯及び人口・地区別人口の推移 P08
- 年齢(各歳)、男女別人口 P08

庁舎のご案内

- いなあいネット P10
- ダイアリー P13
- 暮らしインフォメーション
- 2025年満年齢及び西暦早見表 P20
- 伊那市郵便番号 P20
- 市税の納付 P21
- 生活インフォメーション P21

- 窓口業務のご案内 P22
- 市民サービスコーナーについて P23
- 証明書コンビニ交付について P23
- 火葬場使用について P23
- もしものに備えて** P24
- 災害に備える P26
- 伊那中央病院診療体制のご案内 P29
- JR電車時刻表** P30
- 高速バス時刻表** P34
- 路線図** P40
- 循環バス時刻表** P42
- ぐるっと・市街地デジタルタクシー** P52
- ゆうあいマーケット** P55
- もーば(移動市役所)** P55
- 医療マップ** P57
- 電話帳(公共機関、調剤薬局)** P62
- 相談窓口** P65
- 観光情報** P68

本以外も!!



取扱商品

【伊那店】
本(書籍・雑誌・コミック) / CD・DVD・ブルーレイ・レコード / ゲーム
トシカ / ホビー / 携帯電話 / デジタル家電 / 生活家電 / 洋服
スポーツ用品 / プラント品 / 金・プラチナ・貴金属 / 食器・雑貨
ベビー用品 / 楽器・楽器のアクセサリ / 新品工具

【駒ヶ根店】
本(書籍・雑誌・コミック) / CD・DVD・ブルーレイ・レコード / ゲーム
トシカ / ホビー / 携帯電話 / デジタル家電 / 洋服
スポーツ用品 / プラント品 / 金・プラチナ・貴金属 / 食器・雑貨

BOOK-OFF PLUS+

伊那店 伊那市西春近2893 営業時間 10:00~20:00
☎0265-74-5656

駒ヶ根店 駒ヶ根市赤穂971-1 営業時間 10:00~20:00
☎0265-82-8810

何でもご相談ください

メガネ
ジュエリー...



伊那市眼科医指定店・各眼科処方箋承ります。

国家検定資格
1級眼鏡製作技能士在籍店

オカムラ

宝石 眼鏡 補聴器

伊那市中央4572-1 (未来通り) ☎72-3856 (水曜日定休)
http://www.houseki-megane-nakamura.com/

不用品の廃棄・回収 まるごとおまかせ!!

そんなお困りごとを スッキリ解決!!!
まずはお問合せください!

無料回収ボックスを設置しました!
是非お近くの無料回収ボックスをご利用ください!!

- ① 箕輪工場ボックス
- ② 西町回収ボックス
- ③ 旧ブックオフ前ボックス
- ④ 本社工場ボックス

簡単・楽々!!

資源を巡らせ、喜びを巡らせる。
株式会社 Green

お問い合わせは、お気軽に!!
通話無料 **0120-925-025**
[Mail] greandaihyo@green.jp
[URL] https://gensan.green.jp

HPはこちら

伊那市西春近5806番
箕輪工場
伊那市中央4572-1
本社工場

100年を支える、メカニックプライド。

ホリデー車検 はじめて! Today

ホリデー車検 / 一日車検 / 新車・中古車販売 / 新車リース / メンテナンス / 钣金塗装 / ケミカル用品 / タイヤ / パーツ / 保険

いぬ I.B NISHIMACHI SITE

伊那バスグループ アイ.ビー自動車工業株式会社
伊那市西町5093 受付/9:00~17:00
定休日/日曜・祝日・GW・お盆・年末年始 ☎0120-706-968



伊那市のすがた

将来像

「未来を織りなす 創造と循環のまち 伊那市」

本市の美しい里山と雄大で豊かな自然は、四季折々に彩りを変え、人々の暮らしに潤いと安らぎをもたらしてくれます。

私たちは、このすばらしい自然と先人のたゆみない努力によって築かれた歴史・文化・伝統に新たな価値を見出し、創造を繰り返しながら自立的な循環が連鎖するまちづくりを進め、暮らしやすく平和で希望に満ちた輝かしい未来を織り上げていきます。



中央アルプス

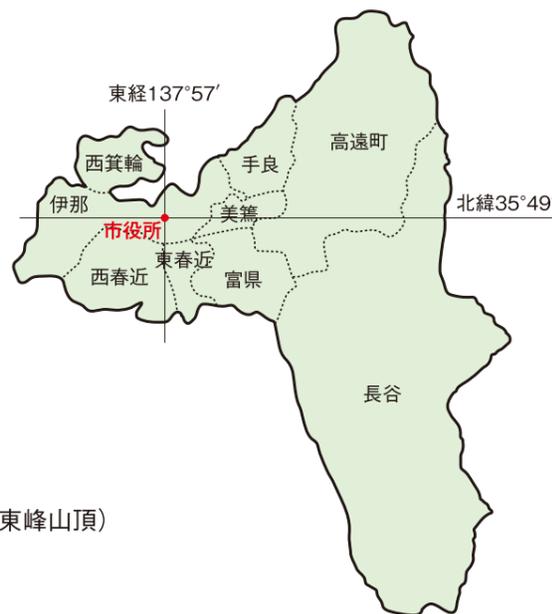


南アルプス

伊那市の地勢

伊那市は、南東側は南アルプスを越えて山梨県・静岡県に、また西側は中央アルプスを境に木曾地域に接しています。

中央を流れる天竜川や三峰川に沿って、全国的にも名高く美しい扇状地や段丘崖が形成され、田園地帯とともに、伊那谷特有の美しい景観を作り出しています。



- 人口 64,901人
- 世帯数 28,726世帯
- 大きさ 総面積667.93km²
- 長さ 東西：37.2km 南北：44.7km
- 高さ 伊那市役所：海拔632m(下新田)
最高地点：海拔3,052m(南アルプス塩見岳東峰山頂)
最低地点：海拔590m(東春近田原)

令和7年1月1日現在 住民基本台帳

伊那市民憲章

私たちのふるさと伊那市は、南アルプスと中央アルプスの雄大な山々に抱かれ、天竜川と三峰川の流れる豊かな自然のもと、人々は歴史を築き、文化の花を咲かせ、産業を育んできました。私たちは、「生きがい」「働きがい」があり、暮らしやすく平和で希望にみちた伊那市を創造するため、ここに市民憲章を定めます。

- 一、美しい自然を愛し、住みよい環境を守ります。
- 一、歴史と文化を大切にし、心豊かな人を育みます。
- 一、人のつながりを大切にし、思いやりの輪を広げます。
- 一、心もからだも健やかに、明るい家庭と職場をきずきます。
- 一、かけがえのない命と、平和への願いを伝えます。

行く川の水はさやけく 山なみに星美しき 伊那はまほろば
このまちに生きる喜び このまちに香る文化を とともに語らん
このまちの平和を願い 人々の夢を託して 輝く未来へ

- 一 明けゆく山よ みどりに映えて
白き駒が嶺の 空にすがしく
晴れゆく谷よ 狭霧は消えて
あがるしづきに 虹が立つ
限りなく 清らかな われらの伊那市
ああ 美しく永遠なる山河
ああ 高らかに謳え ふるさと
- 二 光まばゆく 気は澄み渡り
遠き祖先達 つねに尊し
うけ継ぐ生命 新たな 希望
強く抱きて 伸びゆくわれら
限りなく 逞しき われらの伊那市
ああ みずかき信濃の誇り
ああ 高らかに謳え ふるさと
- 三 輝く麓 栄ゆくところ
ひろき河原辺の 花もいとしゃ
謳えどつきぬ 歓びこめて
友よ手をとり 進みてゆかん
限りなく たゆみなき われらの伊那市
ああ 伊那市こそ平和に生きる
ああ 高らかに謳え ふるさと

伊那市の歌

宮脇 至 作詞
佐伯 孝夫 作曲
高木 東六 作曲

お墓のお守りや、墓じまいの遺骨の受入先にお困りの方へ
お墓の継承者がいなくても安心 供養・管理を、真福寺が責任を持って行います。

まったく新しいタイプの **永代供養墓** 考えてみませんか?

ご予約随時受付中!

管理費込 **18万円** (初回のみ)
【個別型・集合型】永代供養墓
※戒名別途3万円

管理費込 **18万円** 4人用と2人用がございます
【個別型・集合型】永代供養墓
※戒名別途1.5万円(ご希望で)

樹木葬
自分ひとりでも、ご夫婦でも4家族4名まで新しいタイプのお墓です
ペットと一緒に
管理費込 **18万円** (彫刻代別途2万円)

お一人ずつ付帯でお納めします
やすらぎ
管理費込 **18万円** (彫刻代別途2万円)
集合型永代供養墓

お寺の供養なので 後継者不要 生前申し込み可 年間管理費不要
その他一般墓地、他の永代供養墓もあります

辰野町指令 10町環題339号1 真福寺霊園 (宗教法人 真福寺 管理事務局)
まずはお気軽にお問い合わせください
〒399-0428 辰野町伊那富(羽場)7831
TEL.0266-41-3680

ものづくりでカーボンニュートラル社会の実現に貢献しています

総合部品 機械加工メーカー

TBM 株式会社 ティービーエム
URL <https://www.tbm-corp.co.jp>
本社: 上伊那郡宮田村6750 TEL.0265-85-3333(代)
伊那工場: 伊那市西箕輪2640 TEL.0265-71-5888(代)

信州 高遠の酒 黒松仙醸

伊那市高遠町上山田2432
TEL.0265-94-2250 FAX.0265-94-2025
https://www.senjoyo.co.jp/

Facebook Instagram X (旧 twitter)

@kuromatsu_senjoyo @senjo_sake @SaKeSenjo

とんこつ 担々麺

宴会も承ります!!

ラーメン居酒屋 スケロ

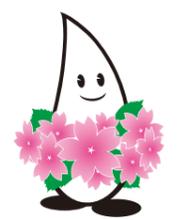
TEL.0265-74-7999 伊那市山寺 1888-1
営業時間/18:00~5:00 定休日/日曜日 無

市章



力強い二つのアルプスは市の飛躍・繁栄を、桜の花びらは文化・歴史をそして中央で交わる二本のラインは縦に三峰川、横に天竜川を表し、下に広がる肥沃な大地は輝かしい未来への発展を意味しています。将来に向けて躍進する伊那市の姿を表現しています。

市のイメージキャラクター



「イーナちゃん」
伊那市のまちづくりのテーマである水と緑から、伊那市の頭文字である「I」を水滴にみ立て、伊那市の市の花「さくら」を身にまとう姿を擬人化したものです。また、水により植物が成長する様子に、伊那市が発展する願いを込めています。
(平成20年3月制定)

市の花・木・鳥 (平成19年12月1日告示)



【市の花】さくら
「さくら」は、高遠城址公園、春日公園など市全域に名所があり、種類もタカトオコヒガンザクラ、ソメイヨシノ、ヤマザクラなど多くの種類が存在します。



【市の木】かえで
「かえで」は、市内の山地に多く自生し、公園や庭園の樹木としても多く活用されています。市内にはイタヤカエデ、ホソエカエデなど約20種類近いかえでが存在しますが、伊那市の自然にふさわしい在来種のかえでを植えていくことが求められています。



【市の鳥】らいちょう
「らいちょう」は伊那市の南アルプスに生息し、アルプスを象徴する鳥です。国の特別天然記念物に指定されるとともに、県鳥に指定されています。羽色は夏は褐色、冬は純白に変化します。

伊那市議会議員名簿

任期満了:令和8年4月29日

議席	氏名	住所	自宅電話番号	所属党派	所属委員会	特別委員会等
議長 12	田畑 正敏	伊那市富県2459番地	78-0076	平成クラブ 無所属	総務文教	
副議長 17	二瓶 裕史	伊那市日影663番地3	73-6078	○みらい伊那 無所属	社会	◎広報
1	池上 謙	伊那市長谷非持2570番地1	98-2371	平成クラブ 無所属	社会 議会運営	○人口減少対策 広聴 広報
2	伊藤 のり子	伊那市高遠町藤澤1016番地	96-2203	◎素心クラブ 無所属	社会	人口減少対策 広聴
3	唐木 拓	伊那市西町5736番地1	76-3511	平成クラブ 無所属	経済建設	まちづくり課題検討 広聴 ICT推進
4	小池 隆	伊那市日影766番地5	97-1555	みらい伊那 無所属	○経済建設	まちづくり課題検討 広聴 ICT推進
5	篠塚 みどり	伊那市上新田2172番地2	73-8969	○公明党 公明党	総務文教 議会運営	人口減少対策 広聴
6	高橋 姿	伊那市西箕輪1291番地1	93-0655	素心クラブ 無所属	○社会 議会運営	まちづくり課題検討 広聴
7	高橋 明星	伊那市御園863番地1	76-8829	素心クラブ 無所属	経済建設	○まちづくり課題検討 広聴 ICT推進
8	三石 佳代	伊那市上牧5268番地2	73-8202	◎日本維新の会 日本維新の会	経済建設	まちづくり課題検討 広聴 ICT推進
9	湯澤 武	伊那市東春近3040番地3	78-6773	◎公明党 公明党	社会	まちづくり課題検討 ◎ICT推進
10	吉田 浩之	伊那市富県7918番地1	72-7499	○素心クラブ 無所属	○総務文教	人口減少対策 ○広聴
11	小林 眞由美	伊那市東春近2342番地4	95-2752	◎令和クラブ 無所属	◎社会 議会運営	人口減少対策 ○広聴
13	原 一馬	伊那市上新田2527番地1	76-4104	○平成クラブ 無所属	◎経済建設	まちづくり課題検討 広聴
14	三澤 俊明	伊那市福島1135番地2	78-2065	令和クラブ 無所属	経済建設	◎まちづくり課題検討
15	宮原 英幸	伊那市高遠町勝間709番地	94-3353	◎みらい伊那 無所属	◎総務文教	まちづくり課題検討 ◎広聴
16	白鳥 敏明	伊那市美郷8917番地9	78-4783	◎平成クラブ 無所属	総務文教	人口減少対策
18	野口 輝雄	伊那市西箕輪3900番地547	74-7462	○令和クラブ 無所属	総務文教	◎人口減少対策 ICT推進
19	唐澤 千明	伊那市西箕輪3900番地213	72-5754	みらい伊那 無所属	総務文教 ◎議会運営	人口減少対策 広聴
20	飯島 光豊	伊那市東春近1992番地	72-8487	◎日本共産党 日本共産党	経済建設 ○議会運営	人口減少対策 広聴
21	柳川 広美	伊那市中央5301番地47 南重住宅E棟	76-5770	◎日本共産党 日本共産党	社会	まちづくり課題検討 ICT推進

(※注)会派欄 ○:会長・団長 ○:幹事長
所属委員会欄 ○:委員長 ○:副委員長
特別委員会欄 ○:委員長 ○:副委員長

おかげさまで 70周年

信州産そば粉使用

株式会社 本曾屋

〒396-0217 伊那市高遠町上山田78
TEL:0265-94-2323 FAX:0265-94-2330

「地域の方々に優しいお店」

カラオケ KALLIO

0265-76-0011
info@i-kallio.com
営業時間:10:30~24:00
※最終受付は22:00

美しく伊那谷を守り、支え、貢献していく

伊那市金融団

アルプス中央信用金庫

- 本店営業部 伊那市荒井 TEL 72-4171
- 伊那北支店 伊那市山寺 TEL 72-3118
- 春近支店 伊那市荒井 TEL 78-6969
- 竜東支店 伊那市中央 TEL 73-3172
- 高遠支店 伊那市高遠町 TEL 94-2133

JA上伊那

- 本所 伊那市狐島 TEL 72-7322
- 西箕輪支所 伊那市西箕輪 TEL 72-5285
- 伊那支所 伊那市室町 TEL 72-4181
- 美郷手良支所 伊那市美郷上原 TEL 72-3135
- 富県支所 伊那市富県北福地 TEL 72-5278
- 春富支所 伊那市東春近 TEL 72-5291
- 西春近支所 伊那市沢渡 TEL 78-3214
- 東部支所 伊那市高遠町小原 TEL 94-2473

長野県信用組合

- 伊那支店 伊那市山寺 TEL 78-6611

八十二銀行

- 伊那支店 伊那市境 TEL 72-2181
- 伊那市駅前支店 伊那市通町 TEL 73-2082
- 伊那北支店 伊那市天竜町 TEL 72-1282
- 高遠支店 伊那市境 TEL 72-2181
- 伊那市役所出張所 伊那市下新田 TEL 76-8282

あなたの「困った」を解決!

ハクトー・ータルサービス

お家の「ごみ」「不用品」はハクトーのコンテナで回収!

この1.5mサイズで24,750円

ペット・本棚 食器棚・テーブル・椅子、家電製品、農機具 etc...

生ごみ以外なら何でもOK!!

空き家の片づけ・遺品整理・解体工事・足場施工・アスベスト除去・お掃除・害虫駆除

解体工事 足場施工

アスベスト除去

作業前 作業後

空き家片づけ ハウスクリーニング シロアリ等害虫駆除

お気軽に お電話ください 0120-891-085

世帯及び人口・地区別人口の推移 (各年10月1日現在)

令和6年	世帯数28,699	人口総数64,969人(男31,848人、女33,121人)
令和5年	世帯数28,473	人口総数65,536人(男32,086人、女33,450人)
令和4年	世帯数28,285	人口総数66,214人(男32,475人、女33,739人)
令和3年	世帯数27,995	人口総数66,642人(男32,663人、女33,979人)
令和2年	世帯数27,829	人口総数67,290人(男32,997人、女34,293人)
令和元年	世帯数27,761	人口総数67,896人(男33,283人、女34,613人)
平成30年	世帯数27,560	人口総数68,381人(男33,519人、女34,862人)
平成29年	世帯数27,337	人口総数68,689人(男33,601人、女35,088人)
平成28年	世帯数27,263	人口総数69,189人(男33,848人、女35,341人)
平成27年	世帯数27,081	人口総数69,542人(男34,033人、女35,509人)
平成26年	世帯数26,899	人口総数70,008人(男34,153人、女35,855人)
平成25年	世帯数26,695	人口総数70,314人(男34,269人、女36,045人)
平成24年	世帯数26,837	人口総数71,011人(男34,584人、女36,427人)
平成23年	世帯数26,699	人口総数71,565人(男34,888人、女36,677人)
平成22年	世帯数26,697	人口総数72,054人(男35,116人、女36,938人)
平成21年	世帯数26,996	人口総数73,068人(男35,637人、女37,431人)
平成20年	世帯数27,148	人口総数73,759人(男35,966人、女37,793人)

資料:住民基本台帳及び外国人登録(各年10月1日現在)

年次	伊那	富県	美篤	手良	東春近	西箕輪	西春近	高遠町	長谷
6年	29,811	2,912	6,568	2,007	5,275	6,254	5,614	4,994	1,534
5年	29,851	2,960	6,609	2,037	5,372	6,251	5,732	5,146	1,578
4年	30,000	2,974	6,649	2,089	5,431	6,293	5,842	5,303	1,633
3年	30,082	3,003	6,685	2,132	5,508	6,281	5,869	5,409	1,673
2年	30,353	3,075	6,698	2,164	5,573	6,314	5,940	5,472	1,701
令和元年	30,610	3,094	6,741	2,202	5,633	6,350	5,950	5,594	1,722
平成30年	30,770	3,135	6,761	2,226	5,689	6,430	5,957	5,666	1,747
29	30,766	3,203	6,757	2,258	5,697	6,458	6,030	5,751	1,769
28	30,958	3,213	6,791	2,267	5,719	6,484	6,104	5,846	1,807
27	31,106	3,253	6,803	2,305	5,713	6,523	6,119	5,877	1,843
26	31,165	3,295	6,897	2,352	5,748	6,494	6,142	6,003	1,912
25	31,251	3,318	6,869	2,373	5,693	6,491	6,254	6,111	1,954
24	31,477	3,367	6,938	2,394	5,704	6,546	6,324	6,276	1,985
23	31,808	3,425	6,987	2,430	5,731	6,357	6,362	6,453	2,012
22	31,980	3,423	7,063	2,450	5,761	6,330	6,435	6,563	2,049
21	32,715	3,436	7,108	2,452	5,798	6,319	6,448	6,708	2,084
20	33,201	3,482	7,076	2,443	5,763	6,326	6,508	6,869	2,091
15	32,834	3,615	7,114	2,418	5,730	6,162	6,590	7,307	2,238
10	32,509	3,680	7,203	2,413	5,555	6,109	6,361	7,570	2,309

年齢(階層)、男女別人口 (令和6年10月1日現在)

年齢	総数	男	女	年齢	総数	男	女
総数	64,969	31,848	33,121	50~54	5,001	2,542	2,459
0~4	2,015	1,005	1,010	55~59	4,260	2,148	2,112
5~9	2,661	1,407	1,254	60~64	4,179	2,059	2,120
10~14	2,867	1,401	1,466	65~69	4,241	2,174	2,067
15~19	3,093	1,618	1,475	70~74	4,457	2,162	2,295
20~24	2,850	1,475	1,375	75~79	4,370	2,034	2,336
25~29	2,656	1,366	1,290	80~84	3,516	1,503	2,013
30~34	2,917	1,524	1,393	85~89	2,319	910	1,409
35~39	3,258	1,680	1,578	90~94	1,525	481	1,044
40~44	3,666	1,842	1,824	95~99	524	122	402
45~49	4,501	2,380	2,121	100歳以上	93	15	78

舗装工事は おまかせください!



岩澤建設株式会社 伊那支店
TEL:0265-78-4151
✉: ina@iwasawa.co.jp

快適環境を
演出します

エアコン・給湯ボイラー・
エコキュート等取り付け工事、
宅内水洗化工事 承り中

エビヤ鉄工設備株式会社

〒396-0025 長野県伊那市荒井3712
TEL 0265-78-2728 FAX 0265-78-2663

全ては読者の笑顔と
地域発展のために!

長野日報

http://www.nagano-np.co.jp

●伊那支社
伊那市西春近2916-1日報ビル
TEL0265-72-3016 FAX0265-72-3199

庁舎のご案内

窓口開設時間/午前8時30分から午後5時15分
休業日/土曜日・日曜日・祝日・年末年始

伊那市役所(本庁舎)

〒396-8617 伊那市下新田3050
☎0265-78-4111(代表)



高遠町総合支所

〒396-0292
伊那市高遠町西高遠810-1
☎0265-94-2551(代表)



長谷総合支所

〒396-0402
伊那市長谷溝口1394
☎0265-98-2211(代表)



富県支所

〒396-0621 伊那市富県6393-1
☎0265-72-2318



美篤支所

〒396-0111 伊那市美篤4999-1
☎0265-72-2360



手良支所

〒396-0002 伊那市手良沢岡862-1
☎0265-72-2755



東春近支所

〒399-4432 伊那市東春近1826
☎0265-72-3202



西箕輪支所

〒396-0041 伊那市西箕輪4000-8
☎0265-72-2319



西春近支所

〒399-4431 伊那市西春近5146-2
☎0265-72-4178



市民サービスコーナー

〒396-0025 伊那市荒井3417-2(伊那図書館2階) ☎0265-72-4179

窓口開設時間/午前10時~午後7時(土・日・祝日は午後5時まで)
休業日/毎週月曜日・毎月最終火曜日・12月29日~1月4日(伊那図書館の休館日)



有線番号(いなあいネット)

部課名	有線番号(短縮)
総務課	75-0411(*411)
秘書広報課	75-0421(*421)
地域創造課	75-0431(*431)
財政課	75-0441(*441)
情報政策推進課	75-0549(*549)
税務課収税係	75-0183(*183)
税務課市民税係	75-0186(*186)
税務課資産税係	75-0192(*192)
生活環境課	75-0111(*111)
市民課市民窓口係	75-0121(*121)
こども政策課	75-0141(*141)
社会福祉課	75-0145(*145)
健康推進課保健係	75-0133(*133)
健康推進課国保医療係	75-0136(*136)
健康推進課国民年金係	75-0126(*126)
農政課	75-0311(*311)
50年の森林推進課	75-0317(*317)
観光課	75-0333(*333)
管理課	75-0211(*211)
建設課建設調査係	75-0222(*222)
建設課維持係	75-0229(*229)
水道業務課	75-0151(*151)
水道整備課	75-0241(*241)
会計課	75-0173(*173)
学校教育課	75-0351(*351)
生涯学習課	75-0361(*361)
スポーツ課	75-0371(*371)
選挙管理委員会事務局	75-0417(*417)
農業委員会事務局	75-0342(*342)
議会事務局	75-0261(*261)

部課名	有線番号(短縮)
労働組合書記局	75-0521(*521)
富県支所(公民館)	72-2318(*383)
美篤支所(公民館)	72-2360(*384)
手良支所(公民館)	72-2755(*385)
東春近支所(公民館)	72-3202(*382)
西箕輪支所(公民館)	72-2319(*386)
西春近支所(公民館)	72-4178(*387)
伊那消防署	72-0119(*552)
伊那市創造館	72-6220
生涯学習センター	78-5801
防災コミュニティセンター	78-5010
市立伊那図書館	73-2222(*222)
市民サービスコーナー	72-4179(*559)
伊那公民館	78-3447(*551)
伊那ニッパツ野球場・伊那ニッパツスタジアム	72-3540
子育てサポート課こども相談係	72-0999
伊那市保健センター	78-9711
伊那中央衛生センター	72-4751
みはらしファーム	74-1807
みはらしの湯	76-8760
伊那市社会福祉協議会	72-4477
伊那中央病院	72-3121
竜北保育園	72-4630(*450)
竜西保育園	72-6210(*451)
竜南保育園	72-5324(*452)
竜東保育園	72-4415(*453)
伊那北保育園	78-2942(*454)
上の原保育園	72-0577(*457)
富県保育園	72-5494(*459)
新山保育園	72-5492(*471)

部課名	有線番号(短縮)
美篤保育園	72-6060(*461)
美篤西部保育園	78-2306(*462)
手良保育園	78-3070(*463)
東春近保育園	72-5837(*464)
西箕輪保育園	78-3402(*466)
西箕輪南部保育園	73-4033(*467)
西春近北保育園	72-3263(*468)
西春近南保育園	72-3264(*470)
小鳩園	72-2576
富県子育て支援センター	72-5493
上の原子育て支援センター	72-0578
西箕輪子育て支援センター	73-7800
伊那小学校	72-5205(*561)
伊那東小学校	72-2007(*563)
伊那北小学校	72-2264(*564)
伊那西小学校	72-2632(*562)
富県小学校	72-3094(*567)
新山小学校	72-2884(*566)
美篤小学校	72-2588(*568)
手良小学校	72-2756(*569)
東春近小学校	72-3223(*565)
西箕輪小学校	72-2639(*570)
西春近北小学校	72-3221(*571)
西春近南小学校	72-3234(*572)
伊那中学校	72-6168(*575)
東部中学校	72-6128(*576)
西箕輪中学校	72-6421(*578)
春富中学校	72-5245(*577)

※課名等が変更になっている場合があります。

(令和7年4月現在※)

MEMO



TAKE OUT

カレー1個注文につき
好きなナン1枚半額

Curry

- チキン・バター・カレー ¥1,070
- ポーク・カレー ¥920
- マトン・カレー ¥950
- シーフード・カレー ¥970 ...etc

Naan

- ナン ¥390
- ゴマ・ナン ¥440
- チーズ・ナン ¥650
- ハニー・チーズ・ナン ¥690 ...etc

★15人前以上で配達OK! ★30人前以上ご予約された方
キッチンカーで伺えます! 出来立てをすぐ!

イベントもOK!

☎0265-98-7727
アンナフルナ伊那店
☎伊那市中央4596 困無休 有
☎11:00~14:30(L.O)
17:00~21:30(L.O)

☎0265-73-7917
アンナフルナ南箕輪店
☎南箕輪村316 困無休 有
☎11:00~14:30(L.O)
17:00~21:30(L.O)

☎0265-83-9577
ボカラダイニング駒ヶ根
☎駒ヶ根市赤穂北一區3286 困無休 有
☎11:00~14:30(L.O)
17:00~21:30(L.O)

☎0265-83-7778
ネバール料理 ボカラキッチン
☎駒ヶ根市中央16-18 困無休 有
☎11:00~15:00(L.O.14:30)
17:00~22:00(金・土・祝前日は~23:00)

☎0265-74-7889
サンティフル
MEGADONキョーテUNY伊那店
☎伊那市西町5182-1 困無休
☎10:00~22:00 有

FAX番号

設置場所	FAX番号
総務課(代表)	74-1250
税務課	74-1251
市民課	74-1260
こども政策課	73-4151
商工観光部	78-4131
建設部	78-8100
水道部	78-6113
社会福祉課	78-5778
福祉相談課	78-5101
農林部・教育委員会	72-4142
議会事務局	76-9117
高遠町総合支所	94-3697
長谷総合支所	98-2029
富県支所(公民館)	74-1262
美篤支所(公民館)	74-1261
手良支所(公民館)	76-0553
東春近支所(公民館)	74-1264
西箕輪支所(公民館)	74-1263
西春近支所(公民館)	74-1265

設置場所	FAX番号
高遠町市民福祉課	94-3821
長谷健康増進センター	98-1145
長藤診療所	94-3539
美和診療所	98-2045
南アルプス林道バス営業所	98-2870
長谷公民館(長谷教育振興係)	98-2010
伊那消防署	72-0712
高遠消防署	94-2009
伊那市社会福祉協議会	76-7036
大萱の里	76-7152
(一社)伊那市観光協会	78-4131
伊那市振興公社	72-3090
みはらしの湯	76-8893
みはらしファーム	74-1808
南アルプスむら「パンヤ」	98-2962
羽広荘 西山亭	78-6156
高遠さくらホテル	94-3123
仙流荘	98-2048
伊那市創造館	74-6829

設置場所	FAX番号
生涯学習センター	78-5802
防災コミュニティセンター	72-3090
市立伊那図書館	76-7122
市立高遠町図書館	94-2056
信州高遠美術館	94-3936
高遠町歴史博物館	94-4460
伊那市民俗資料館	94-4044
伊那市誌編さん室	98-0640
子育てサポート課こども相談係	72-3666
伊那公民館	78-5866
上伊那広域連合	73-5867
情報センター	73-5139
上伊那クリーンセンター	98-8338
伊那中央衛生センター	74-6416
伊那中央病院	78-2248
上伊那広域水道用水企業団	79-1130

NASUYA

廃棄物処理・再生事業 解体工事・各種建設工事業

優良産廃処理業者認定 登録廃棄物再生事業者

株式会社那須屋興産

伊那市西町6612番地2

TEL 0265-78-8208 FAX 0265-76-5970

URL <http://nasuya-kousan.co.jp>



お住まい 探しは サンポーへ。

株式会社 **サンポー**

本社 〒399-4117 駒ヶ根市赤穂 1298-2
TEL.0265-83-1174 Web サイト

伊那店 〒396-0013 伊那市下新田 3086-1
TEL.0265-78-1082

アパマンショップ NETWORK



毎月15日は ながたの日!

月1回のイベント「ながたの日」は
15日限定販売の特別回数券の販売や
食堂限定メニュー、来館記念品のプレゼント
などお得な内容盛りだくさんです!

毎月15日 限定販売

4,000円 10枚綴り

2,000円 10枚綴り (小人用)

12月15日は この日だけの **12枚綴り4,000円**の
誕生祭記念限定 特別な回数券!! プレミアム回数券を販売

「頑張っちゃおう!ながたでい」
~これ以上は無理ですご勘弁を~

さらに
月の最後と
最初の日
2日間は
期間中は
来店ポイント **20**ポイント加算!

食堂限定メニューや詰め放題イベントなどこちらも内容盛りだくさん!

**来店ポイント
アプリ&カード 登場!**

500Pで入場無料
4000Pで10枚綴り回数券と交換

会員様限定 アプリクーポンもごさいます

アプリのダウンロードはGooglePlayまたはApp Storeで「Cardfeel(カードフィール)」で検索
新規会員登録でポイントを貯めよう

TEL.0265-70-1234

長野県上伊那郡箕輪町中箕輪2134-42
営業時間/9:45~21:00(20:00受付終了) P/あり
定休日/火曜日 ※祝日・GW・お盆・お正月は営業





2025

4 APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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			

5 MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6 JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

7 JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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		

8 AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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						

9 SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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				

10 OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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	

11 NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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						

12 DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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			

2026

1 JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

2 FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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

3 MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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				

4 2025 APRIL

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負 清明	5 仏滅
6 大安	7 赤口 世界保健デー	8 先勝 花まつり	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口
20 先勝 穀雨	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口			



ダイアリー

6 2025 JUNE

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝 歯と口の健康週間	5 友引 環境の日 芒種	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝 時の記念日	11 友引 入梅	12 先負	13 仏滅	14 大安
15 赤口 父の日	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 夏至
22 先勝	23 友引	24 先負	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安					



ダイアリー

5 2025 MAY

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
				1 先勝 八十八夜 メーデー	2 友引	3 先負 憲法記念日
4 仏滅 みどりの日	5 大安 こどもの日 立夏	6 赤口 振替休日	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅
11 大安 母の日	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負 小満	22 仏滅	23 大安	24 赤口
25 先勝	26 友引	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負 世界禁煙デー

7 2025 JULY

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 赤口 半夏生	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口 七夕 小暑	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口 土用の丑
20 先勝	21 友引 海の日	22 先負 大暑	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口		

8 2025 AUGUST

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
					1 先勝	2 友引
3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝 立秋	8 友引	9 先負
10 仏滅	11 大安 山の日	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負 終戦記念日	16 仏滅
17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負 献血記念日	22 仏滅	23 先勝 処暑
24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引
31 先負 二百十日						



10 2025 OCTOBER

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
			1 大安 法の日	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅 十五夜	7 大安	8 赤口 寒露	9 先勝	10 友引 目の愛護デー	11 先負
12 仏滅	13 大安 スポーツの日	14 赤口	15 先勝 新聞週間 (10月21日まで)	16 友引	17 先負 貯蓄の日	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先負	22 仏滅	23 大安 霜降	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負 読書週間 (11月9日まで)	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	



9 2025 SEPTEMBER

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負
7 仏滅 白露	8 大安	9 赤口	10 先勝 二百十日	11 友引	12 先負	13 仏滅
14 大安	15 赤口 敬老の日	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安 彼岸入り
21 赤口	22 友引	23 先負 秋分の日 秋分	24 仏滅	25 大安	26 赤口 彼岸明け	27 先勝
28 友引	29 先負	30 仏滅				

11 2025 NOVEMBER

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1 友引
2 先負 十三夜	3 仏滅 文化の日	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引 立冬	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅 七五三
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅	21 大安	22 赤口 小雪
23 先勝 勤労感謝の日	24 友引 振替休日	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝
30 友引						

12 2025 DECEMBER

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引
7 先負 大雪	8 仏滅 針供養	9 大安	10 赤口 世界人権デー	11 先勝	12 友引	13 先負
14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 大安
21 赤口	22 先勝 冬至	23 友引	24 先負 クリスマスイブ	25 仏滅 クリスマス	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅 大晦日			



ダイアリー

2 2026 FEBRUARY

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 先勝	2 友引	3 先負 節分	4 仏滅 立春	5 大安	6 赤口	7 先勝
8 友引 針供養	9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝	14 友引 聖バレンタインデー
15 先負	16 仏滅	17 先勝	18 友引	19 先負 雨水	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 先勝 天皇誕生日	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口



ダイアリー

1 2026 JANUARY

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
				1 大安 元日	2 赤口 初夢	3 先勝
4 友引	5 先負 小寒	6 仏滅	7 大安 七草	8 赤口	9 先勝	10 友引
11 先負 鏡開き	12 仏滅 成人の日	13 大安	14 赤口	15 先勝 小正月	16 友引	17 先負
18 仏滅	19 赤口	20 先勝 大寒	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安
25 赤口	26 先勝 文化財防火デー	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口

3 2026 MARCH

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 先勝	2 友引	3 先負 ひな祭り 耳の日	4 仏滅	5 大安 啓蟄	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引 ホワイトデー
15 先負	16 仏滅	17 大安 彼岸入り	18 赤口	19 友引	20 先負 春分の日 春分	21 仏滅
22 大安 NHK放送記念日	23 赤口 彼岸明け	24 先勝	25 友引 電気記念日	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	31 友引				

2025年満年齢及び西暦早見表

(注)年齢は誕生日以降後の満年齢です。誕生日までの年齢数は下表から1引いてください。

年号	年齢	西暦	年号	年齢	西暦	年号	年齢	西暦	年号	年齢	西暦
明治43年	115歳	1910年	昭和14年	86歳	1939年	昭和43年	57歳	1968年	平成9年	28歳	1997年
明治44年	114歳	1911年	昭和15年	85歳	1940年	昭和44年	56歳	1969年	平成10年	27歳	1998年
明治45年・大正元年	113歳	1912年	昭和16年	84歳	1941年	昭和45年	55歳	1970年	平成11年	26歳	1999年
大正2年	112歳	1913年	昭和17年	83歳	1942年	昭和46年	54歳	1971年	平成12年	25歳	2000年
大正3年	111歳	1914年	昭和18年	82歳	1943年	昭和47年	53歳	1972年	平成13年	24歳	2001年
大正4年	110歳	1915年	昭和19年	81歳	1944年	昭和48年	52歳	1973年	平成14年	23歳	2002年
大正5年	109歳	1916年	昭和20年	80歳	1945年	昭和49年	51歳	1974年	平成15年	22歳	2003年
大正6年	108歳	1917年	昭和21年	79歳	1946年	昭和50年	50歳	1975年	平成16年	21歳	2004年
大正7年	107歳	1918年	昭和22年	78歳	1947年	昭和51年	49歳	1976年	平成17年	20歳	2005年
大正8年	106歳	1919年	昭和23年	77歳	1948年	昭和52年	48歳	1977年	平成18年	19歳	2006年
大正9年	105歳	1920年	昭和24年	76歳	1949年	昭和53年	47歳	1978年	平成19年	18歳	2007年
大正10年	104歳	1921年	昭和25年	75歳	1950年	昭和54年	46歳	1979年	平成20年	17歳	2008年
大正11年	103歳	1922年	昭和26年	74歳	1951年	昭和55年	45歳	1980年	平成21年	16歳	2009年
大正12年	102歳	1923年	昭和27年	73歳	1952年	昭和56年	44歳	1981年	平成22年	15歳	2010年
大正13年	101歳	1924年	昭和28年	72歳	1953年	昭和57年	43歳	1982年	平成23年	14歳	2011年
大正14年	100歳	1925年	昭和29年	71歳	1954年	昭和58年	42歳	1983年	平成24年	13歳	2012年
大正15年・昭和元年	99歳	1926年	昭和30年	70歳	1955年	昭和59年	41歳	1984年	平成25年	12歳	2013年
昭和2年	98歳	1927年	昭和31年	69歳	1956年	昭和60年	40歳	1985年	平成26年	11歳	2014年
昭和3年	97歳	1928年	昭和32年	68歳	1957年	昭和61年	39歳	1986年	平成27年	10歳	2015年
昭和4年	96歳	1929年	昭和33年	67歳	1958年	昭和62年	38歳	1987年	平成28年	9歳	2016年
昭和5年	95歳	1930年	昭和34年	66歳	1959年	昭和63年	37歳	1988年	平成29年	8歳	2017年
昭和6年	94歳	1931年	昭和35年	65歳	1960年	昭和64年・平成元年	36歳	1989年	平成30年	7歳	2018年
昭和7年	93歳	1932年	昭和36年	64歳	1961年	平成2年	35歳	1990年	平成31年・令和元年	6歳	2019年
昭和8年	92歳	1933年	昭和37年	63歳	1962年	平成3年	34歳	1991年	令和2年	5歳	2020年
昭和9年	91歳	1934年	昭和38年	62歳	1963年	平成4年	33歳	1992年	令和3年	4歳	2021年
昭和10年	90歳	1935年	昭和39年	61歳	1964年	平成5年	32歳	1993年	令和4年	3歳	2022年
昭和11年	89歳	1936年	昭和40年	60歳	1965年	平成6年	31歳	1994年	令和5年	2歳	2023年
昭和12年	88歳	1937年	昭和41年	59歳	1966年	平成7年	30歳	1995年	令和6年	1歳	2024年
昭和13年	87歳	1938年	昭和42年	58歳	1967年	平成8年	29歳	1996年	令和7年	0歳	2025年

市税の納付

納付する税額と納期限については、納税通知書でお知らせします。なお、現金で納付される方には、納期限ごとの納付書を同封してありますので、納付書の紛失や納付忘れのないよう、お気をつけください。

	市県民税		固定資産税・都市計画税	軽自動車税(種別割)	国民健康保険税
	特別徴収	普通徴収			
4月	(R6)11期5月12日		1期 4月30日		
5月	(R6)12期6月10日			全期 6月2日	
6月	1期 7月10日	1期 6月30日			1期 6月30日
7月	2期 8月12日		2期 7月31日		2期 7月31日
8月	3期 9月10日	2期 9月1日			3期 9月1日
9月	4期 10月10日				4期 9月30日
10月	5期 11月10日	3期 10月31日			5期 10月31日
11月	6期 12月10日				6期 12月1日
12月	7期 1月13日		3期 12月25日		7期 12月25日
1月	8期 2月10日	4期 2月2日			8期 2月2日
2月	9期 3月10日		4期 3月2日		9期 3月2日
3月	10期 4月10日				10期 3月31日

(令和7年度)

納付場所、方法

- ◎平日:市役所、各総合支所、各支所、市民サービスコーナー(伊那図書館2F)
午前8時30分から午後5時15分まで ※市民サービスコーナーは、午前10時から午後7時まで(休業日:毎週月曜日)
- ◎休日:平日に納付ができない場合、下記の場所で納付することができます。
- 市役所日直:午前8時30分から午後5時まで
- 市民サービスコーナー:午前10時から午後5時まで
- 口座振替:市税の納付には口座振替が確実です。口座振替を希望される方は、市役所、各総合支所、各支所、市民サービスコーナー、または、取扱金融機関でお申し込みください。
お申し込みいただいた月の翌月末の納期分から振替を開始します。
- 伊那市内に本支店のある金融機関、信越郵便局管内の郵便局:納付書にて納付してください。
※取扱金融機関:八十二銀行、アルプス中央信用金庫、長野銀行、上伊那農業協同組合、長野県信用組合、長野県労働金庫、ゆうちょ銀行
- コンビニエンスストア:バーコードが表示された専用の納付書にて納付してください。なお、このバーコード付納付書にてPay Payによるスマホ決済で納付することができます。
- 固定資産税、軽自動車税は、QRコード読取またはeL番号入力により、「地方税お支払いサイト」やスマートフォン決済アプリが利用できます。(一部利用できないアプリもあります。)

生活インフォメーション

ごみ処理施設のご案内(生活環境課)

- ◎燃やせるごみ、大型可燃ごみ(焼却処理施設)
場所:上伊那広域連合 上伊那クリーンセンター
住所:伊那市富県3790番地
TEL:0265(98)8337
- 処理費用
家庭系:20kgまで400円
20kgを超過分は10kg当たり200円
事業系:10kg当たり400円
- ◎燃やせないごみ、粗大ごみ(破碎処理施設)
場所:上伊那広域連合 クリーンセンター八乙女
住所:上伊那郡箕輪町大字中箕輪3819番地
TEL:0265(79)8773
- 処理費用
家庭系:20kgまで400円
20kgを超過分は10kg当たり200円

受入日時(上伊那クリーンセンター・クリーンセンター八乙女 共通)

平日	月曜日から金曜日(年末年始を除く)	休日	月・火・木・金曜日にあたる祝日(年末年始を除く)
時間	上伊那クリーンセンター 午前8時30分から午後4時30分まで クリーンセンター八乙女 午前8時30分から午後3時30分まで		当月の休日受入日は市報、ホームページなどでご確認ください。

自治会に加入しましょう

「自治会」は、区・町内会・常会などとも呼ばれ、地域コミュニティの基本となるものです。同じ地域で暮らしていくうえでは、住民同士がお互いに支え合うことが大切です。災害などの緊急時にも自治会の役割がたいへん重要となっており、お互いに助け合いながら、地域の輪の中で安全・安心な生活をお過ごしいただくために自治会への加入をおすすめします。なお、自治会へ加入すると、自治会費の負担、共同作業や地域行事への参加、地区の役員としての活動などがあります。まずは、ご近所づきあいの第一歩として、隣近所の方に自治会についてお尋ねください。

伊那市郵便番号

伊那市		高遠		長谷	
以下に掲載がない場合	396-0000	以下に掲載がない場合	396-0200	以下に掲載がない場合	396-0400
御園	396-0022	東高遠	396-0213	非持	396-0401
小四郎久保	396-0033	西高遠	396-0211	溝口	396-0402
山寺	396-0023	長藤(1-658番地)	396-0212	黒河内	396-0403
坂下	396-0024	長藤(その他)	396-0305	中尾	396-0404
荒井	396-0025	山室	396-0304	市野瀬	396-0405
荒井内の董	396-0028	荊口	396-0303	杉島	396-0406
西町	396-0026	芝平	396-0302	浦	396-0407
小沢	396-0032	藤沢	396-0301		
中ノ原	396-0031	上山田	396-0217		
平沢	396-0030	下山田	396-0216		
横山	396-0029	小原	396-0215		
ますみヶ丘	396-0027	勝間	396-0214		
中央	396-0015	美篤	396-0111		
日影	396-0009	美原	396-0113		
上原	396-0008	美前	396-0112		
上境	396-0010	仙美	396-0114		
狐島	396-0014	手良中坪	396-0004		
上新田	396-0012	手良野口	396-0003		
上新田	396-0013	手良沢岡	396-0002		
下新田	396-0006	東春近	399-4432		
野底	396-0005	西箕輪	396-0041		
福島	396-0001	西春近	399-4431		
若宮	396-0007	南箕輪一円	399-4511		
伊那那	396-0021				
伊那部	396-0011				
富県	396-0621				

税金・会計・労務・許可・事業承継・相続



経営に関すること、相続に関することはあおば会計へご相談ください

税理士・社会保険労務士・行政書士など各専門家が在籍
Aoba 税理士法人 あおば会計

TEL.0265-72-6131

FAX.0265-73-2152 伊那市山寺284-1

ホームページはこちらです▶



窓口業務のご案内

■ 住民登録

住民登録は、市民のみなさんが様々な行政サービスを受ける上で、必ず必要なものです。
転入・転居等で住所が変わりましたら、マイナンバーカード・運転免許証等本人確認書類を持参して14日以内にご本人、世帯主または伊那市で同じ世帯の方が届出をしてください。

■ 戸籍届出

出生届は出生の日から14日以内、死亡届は死亡の事実を知った日から7日以内に届け出てください。
婚姻届等の戸籍の届出においては、マイナンバーカード・運転免許証等本人確認書類を持参してください。

■ 印鑑登録、印鑑登録証明書

印鑑登録をする場合は、印鑑とマイナンバーカード・運転免許証等顔写真付きの本人確認書類を持って、ご本人が市民課窓口へお越しください。
印鑑登録は、原則として15歳以上の伊那市民の方が行うことができます。
登録できる印鑑は1人1個で、印影の大きさが1辺8ミリ以上25ミリ以内の正方形に収まるものです。(この大きさ以外のものや、ゴム印、その他変形しやすいもの、印影を鮮明に表しにくいもの、縁どりのない白抜き印などは登録することはできません。)また、同一世帯員と同じ印鑑は登録することができません。
なお、登録は原則として本人が行いますが、やむを得ず代理人に依頼するときは即日に登録はできず、一定の手続きの後、再度来庁していただく必要があります。

印鑑登録証明書の交付を受ける場合は、必ず印鑑登録証を持参してください。
なお、証明書の交付を第三者に依頼するときは、印鑑登録証を預けることで委任に代えますので、登録印や委任状等は必要ありません。
住民基本台帳カードを印鑑登録証としている場合は、証明書の交付を受ける際、暗証番号の入力が必要となります。
第三者への依頼はお勧めできませんので、ぜひ「証明書コンビニ交付サービス」をご利用ください。(詳細は次ページをご覧ください。)

■ 本人確認

住民票の写しや戸籍謄抄本等の発行には、マイナンバーカード・運転免許証等本人確認書類が必要になります。なお、代理人がお越しいただく場合には、委任者本人が自署した委任状と代理人のマイナンバーカード・運転免許証等本人確認書類が必要です。詳細については、市民課へお問い合わせください。

■ マイナンバーに関する手続き

マイナンバーの申請、交付、更新、住所等の変更手続きを行っています。詳細については市民課へお問い合わせください。

市民サービスコーナーについて

- 場 所 伊那図書館2階
- 業 務 時 間 午前10:00～午後7:00(土日、祝日は午後5:00まで)
- 定 休 日 毎週月曜日および、毎月(12月を除く)最終火曜日、12月29日～1月4日(伊那図書館の休館日)
※ただし12月23日は(火)は休業になります。
- 主な取り扱い業務 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、所得証明、軽自動車納税証明等証明書の交付及び市役所への提出文書等の取次ぎ。

証明書コンビニ交付について

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書が搭載されたもの)を利用して、コンビニエンスストアのマルチコピー機にて①住民票の写し ②印鑑登録証明書 ③戸籍謄本・抄本 ④戸籍の附票の写し ⑤所得証明書が取得できます。
また、住民基本台帳カードや市民カード(いずれも自動交付機利用登録済みのもの)を利用して、①住民票の写し ②印鑑登録証明書が取得できます。

- 利用時間 午前6:30～午後11:00
- 利用できるコンビニ事業者 セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、他
- 手数料 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍の附票の写し、所得証明書 各1通250円
戸籍謄本・抄本 各1通400円(窓口での交付手数料よりそれぞれ50円お得です。)

火葬場使用について

◎使用料金表

区 分	使 用 料		備 考
	市 内	市 外	
10歳以上	11,000円	55,000円	
10歳未満	6,600円	33,000円	
死胎児	5,500円	16,500円	妊娠20週以上のもの
袍衣等又は身体の一部	2,800円	11,000円	妊娠20週未満の死胎児を含む

料金表中の市内とは、亡くなられた方又は喪主の住所が伊那市にある場合をいいます。

◎使用時間

伊那市営火葬場			
午前	8時30分	午後	1時
	9時10分		1時40分
	9時50分		2時20分
	10時30分		
長谷火葬場			
午前	9時30分	午後	1時30分

利用にあたってはあらかじめ予約が必要です。
※使用時間については変更する場合があります。
●予約先：伊那市役所 市民生活部 市民課
電 話：(0265)78-4111(内線2225)
有線番号：75-0121

専属担当制で、心に寄り添うご葬儀をかなえます

お問い合わせ、病院・施設へのお迎え依頼のお電話
24時間365日対応 ☎ 0120-02-3517

ちっちゃな!
ちっちゃな 家族葬

一般葬

つみたて^無し

会葬者 300名まで対応可能

伊那市上牧



フジサワホール 通夜室・ご安置室 完備

いなびちゃんグループ

フジサワセレモニー

〈事務所〉〒396-0026伊那市西町沢5139

伊那市西町



西町会館 通夜室・ご安置室 完備

検索

組合員・地域の皆様へ 株式会社グレースはJA上伊那の協同会社です。

葬儀・法事のことならグレースへ

供花御注文
承ります

事前相談
随時受付中

病院施設へのお迎え・葬儀打合せは24時間365日

☎ 0120-88-1409



ふれあい・語り・地域と共に
株式会社グレース
GRACE CO.,LTD
ホームページ▶ <https://grace-ja.com>

伊那市・南箕輪村に4ヶ所の通夜安置施設。

虹のホール 伊那
通夜安置室

虹のホール 花桃
通夜安置室

虹のホール 高遠
通夜安置室

虹のホール 竜西
通夜安置室

もしもに備えて

感染症から身を守る

心肺蘇生法を身につけましょう

救命処置の手順

1 身を守る

自分と傷病者の鼻と口にマスクの着用かタオルをかぶせる。
(傷病者へは遅くとも**⑥「胸骨圧迫を行う」**までに実施する。
手袋やビニール袋等を活用
※直接接触しない工夫
室内であれば換気をおこなう。
※可能なかぎり

2 反応の確認

肩をたたいて呼びかける。
なんらかの「反応」があるかどうかを見ます。



顔を近づけすぎない

3 早い通報

まわりの人に呼びかけ、119番通報とAEDの手配を頼みます。



119通報・AED

4 呼吸をみる (10秒以内で)

10秒以内で、胸とお腹の動きを見ます。



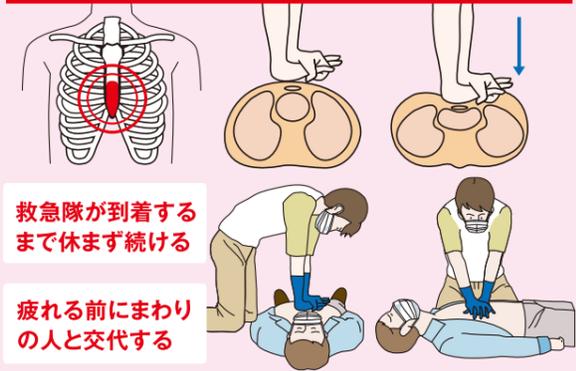
※市内のコンビニエンスストアには、AEDを設置している店舗があります。

普段どおりの呼吸ではない・呼吸があるか分からない場合
※しゃくりあげるような、途切れ途切れの呼吸は「死戦期呼吸」といい、普段どおりの呼吸ではありません。

普段どおりの呼吸がある場合**回復の体位**へ移行。

5 胸骨圧迫を行う

胸の真ん中を「強く」「速く」「絶え間なく」押す
約5cm沈むように1分間に100~120回の速いテンポで



※子どもは胸の厚みの1/3 片手でも両手でもOK

6 救命処置を行った後

※せっけんや流水で手と顔を十分に洗う。

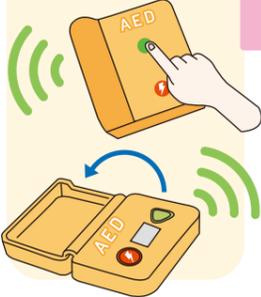


※傷病者の鼻と口にかぶせたマスクや布などは、直接触れず破棄する。

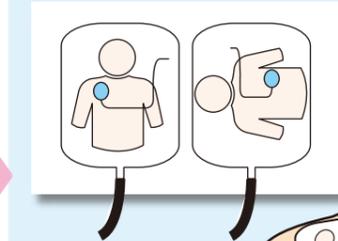
AEDが到着したら...

1 電源を入れる

ボタンを押すまたはフタを開けると音声メッセージが流れます。



2 胸に直接パッドを貼る



パッドに書いてあるイラストのとおり、胸にしっかり貼り付ける。

※パッドが浮いてしまわないように注意!

3 心電図の解析

(AEDが心臓の状態を読み取る)

解析中は身体に触れない。まわりの人も傷病者から離れて身体にふれないように伝える。



4 AEDのメッセージに従いショック(ボタンを押す)

ショックは必要です。

傷病者の体にだれも触れていないことを確認してからショックボタンを押す

ショックは不要です。

ショックが不要の場合はボタンを押さず次に進む。

5 すぐに胸骨圧迫を再開

目を開けたり、「普段どおりの呼吸」が出現するか、救急隊が到着するまで胸骨圧迫を続ける。
パッドをはがさない。



6 再びAEDの指示があった場合

3 心電図の解析 (AEDが心臓の状態を読み取る)

にもどりメッセージに従う。

覚えてください! まずは、あなたの大切な人のために...
上伊那広域消防本部

ご家族の温もりが感じられる、我が家にちょうどいい空間で...
「ありがとう」の気持ちが伝わる葬送の瞬間。

上伊那あんしん6斎場
ご自宅近くの会場をご利用いただけます。

美すず斎場
ファミリーホール駒ヶ根

辰野斎場

箕輪斎場

365日・24時間

家族葬専用 **ファミリーホール伊那**
唐木屋石材工芸さんそば

さくらホール
春日公園東側

お問い合わせは...
あんしんサービスの **平安祭典**

フリーダイヤル **0120-265-028**

LINE 公式アカウントはじまりました!
友だち登録で事前相談も承り他、各斎場の場所の確認などお役立ち情報いっぱい!

心のこもったサービスをご利用ください!

- AED (自動体外除細動器) 等も、取り扱ってます**
- 介護用品のレンタル・販売**
- ご家庭向けのサービス**
ハウスクリーニング、不用品回収、布団や衣類のクリーニング、食事の配達、庭木の手入れ、除草作業など

無料 出張見積いたします!
気軽にご連絡くださいませ!

0120-002-844
ホームサービス担当:むかいもと

We are BISO 総合ビルメンテナンス株式会社BISO

本社 〒399-4432 長野県伊那市東春近549-3
TEL.0265-76-6100(代) FAX.0265-76-2340
営業所/諏訪・茅野 飯田 長野 松本

災害に備える

災害が起きても慌てずに対応できる準備を!

災害に備える ~平時の備え~

- 〈全体〉
- 住宅や地域の災害リスクを防災ハンドブックなどで確認しましょう。
 - 家族の安否確認の方法を決めておきましょう。
- 〈水害〉
- 避難を開始するタイミング、避難先、避難ルートを決めておきましょう。
 - 気象情報や河川の情報など平時から確認しておきましょう。
- 〈地震〉
- 住まいの耐震化、家具・家電製品の固定をしましょう。
 - 窓ガラスや食器棚のガラス面に飛散防止フィルムを貼るなど、けがを防ぐ対策をしましょう。

伊那市 X (旧ツイッター)



防災情報などを発信しています。

@inacity_his

非常持ち出し品 ~最低限必要なものから~

避難する際、当面必要になる最小限のものを収めた袋が非常持ち出し袋です。中身は「自分にとって必要なもの」を準備します。

まず①「命にかかわるもの」次に②「ないと困るもの」次に③「あると便利なもの」の順に考えます。

それらをリュックなどに入れ、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

情報を収集する

- テレビ ○ラジオ
- スマートフォン (携帯電話) ・パソコン
 - ・伊那市公式ホームページ ・伊那市地域安心安全メール ・伊那市防災アプリ
 - ・伊那市公式ツイッター ・ヤフー防災アプリ ・エリアメール ・伊那市防災気象情報
- 防災行政無線
(防災行政無線テレホンサービス 76-0120、0120-166-119・防災ラジオ)
- 広報車 ○伊那ケーブルテレビジョン ○伊那有線放送
などから必要な情報を収集しましょう

行政が発令する避難情報等

警戒レベル3
高齢者等避難

警戒レベル4
避難指示

警戒レベル5
緊急安全確保

※必ずしもこの順番で発令されるとは限りません。安全確保は「警戒レベル3」「警戒レベル4」のうちに行うこと!

非常持ち出し袋の一例



避難行動について

避難とは、「災害を避けて、安全な場所へ行くこと」です。

■避難の準備 ~危険を感じたら逃げる~

- 身の危険を感じたら、避難情報を待たず自主的に安全な場所へ行きましょう。
- テレビ、ラジオ、行政からの情報などから正しい情報を得ましょう。

■浸水害・土砂災害の場合

- 危険になる前に危ない場所から離れる
- 避難場所など安全な場所へ移動
- 近隣の高い建物、高い場所などへの移動

■地震の場合

- 身の安全を最優先に
- 揺れが収まったら火の元確認、初期消火、出口確保
- 余震に備え、安全な場所で過ごす

【わが家の防災メモ】 (浸水害・土砂災害に備える)

■平時から確認しておきましょう。

- 避難開始の情報: 高齢者等避難 ・ 避難指示 (どちらかに○)
- 避難先: (組長や近所の人に伝えましょう)
- 移動手段:
- 移動にかかる時間:
- 伝言手段:
- 離れた時の待ち合わせ場所 (目標物を具体的に決める)

※家族の状況、避難先などにより避難のタイミングは異なります。
※高齢者や障害者などは近所の人が声をかけ、必要ならば一緒に避難します。

家庭内備蓄も忘れずに

災害時、自宅で生活するために ~少なくとも3日間は生き抜く準備を~

長期の停電や物流の停止、救援物資がすぐ届かないことに備えて、保存可能な食料や飲料水、カセットコンロとボンベ、簡易トイレ、トイレトーパー、ストーブ、ランタン、薬などを準備しておきましょう。

- ◆ガス・電気・水道の代替を用意しておく
カセットコンロ、ヘッドライトなど電池で作動する器具、ペットボトルの飲用水などを多めに準備しておきます。
- ◆食料品や日用品を少し多めに買っておく
- ◆下水道の使用を確認する
お風呂の残り湯などをトイレで流し、敷地内や自宅周辺りからあふれ出ないか確認します。下水道の施設や配管などが破損している場合は、各家庭の水洗トイレなどが使用できません。使用可能か確認できるまでは、携帯用トイレなどを使用することになります。

自営業・フリーランス・小法人

「なかなか人には話せない…」
「こんな事どこに相談すればいいの?」

そらだ! **民商** があるじゃないか!!

頑張る中小業者の味方
「民商」が、あなたの立場に
立って一緒に考えます。

消費税インボイス制度・電子帳簿保存法 対応

新規開業・経営・融資

申告・税金・パソコン会計

法人決算・登記・資格等

雇保・労保 (一人親方労災)



あなたの「困った!」の力になります!

商工フェアなどもやっています!!

上伊那民主商工会 ☎0265-72-0550

〒396-0014 伊那市孤島3893-1



伊那市地域安心安全メールに登録しましょう

○配信する情報

・防災情報／火災情報／防犯情報／伊那市からのお知らせ／地域の情報など

○登録方法

・お使いのパソコン、スマートフォンや携帯電話から次のアドレスあてに空メールを送ってください。

その後、返信される案内にしたがって登録や情報の変更などができます。 t-ina@sg-p.jp



登録用二次元コード

注意

- ・受信内容をご自身で変更してください。(保育園や学校の学年など)
- ・配信したメールは、公式ホームページでも確認できます。

「伊那市防災アプリ」をダウンロードしましょう

アプリの機能

- ①防災行政無線の音声が届きます。
 - ②ハザードマップが確認できます。
 - ③避難所(避難場所)や災害発生状況が分かります。
- ※他機能多数

防災地図



お知らせ



・アップルストアやグーグルプレイで「伊那市防災アプリ」を検索し、ダウンロードしてください。

・災害時に活用できる情報をまとめています。平時から確認しておきましょう。

「伊那市防災気象情報」を確認しましょう

確認できる情報 その1

伊那市の天気などが一目でわかる!

気象情報、雨量、天竜川の水位情報
雨雲の様子、天竜川の河川カメラの映像

確認できる情報 その2

山岳気象情報(夏山シーズン限定)

雨量、気温、湿度、風向・風速、気圧が確認できます
(観測場所:仙丈小屋、西駒山荘、塩見小屋)



二次元コード

伊那中央病院診療体制についてご案内

病院へは「かかりつけ医」の紹介でスムーズ受診

—伊那中央病院は地域の医療機関との連携を推進しています—

■診療科目

内科、脳神経内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、腫瘍内科、腎臓内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、美容外科、脳神経外科、呼吸器外科、心臓血管外科、消化器外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科・頭頸部外科、リハビリテーション科、放射線診断科、放射線治療科、麻酔科、救急科、特殊歯科・口腔外科、乳腺内分泌外科、病理診断科

■外来診療受付時間

新患受付 原則 午前8時30分～午前11時30分

再診受付 原則 午前8時00分～午後5時

※診療科により受付終了時間が違います。

※予約のない方の再診受付は午前11時30分までです。

■救命救急センターの受診について

救命救急センターは、重症な方の救急診療に力を注ぐため、次の方を優先的に診療しています。

1 救急車で来院された方

2 診療所医師(開業医)から、救急医療が必要だとの紹介状を持参された方

3 当院に通院治療中で、急に症状が悪化した方

※土曜日の救急診療は、診療中の診療所(開業医)あるいは「かかりつけ医」に、休日・祝日の救急診療は、休日緊急当番医あるいは「かかりつけ医」に掛かりましょう。

■初診時選定療養費

当院は、国による機能分化の推進を受け、救急または高度な治療を必要とする患者をお受けする地域医療支援病院のため、初診時には原則「かかりつけ医」からの紹介状が必要です。紹介状を持参せずに受診される場合は、国の方針に従い、次のとおり初診時選定療養費のご負担をいただきます。

【初診時選定療養費 7,700円(税込)】

なお、次の診療科は、選定療養費のご負担如何に抛らず、必ず「かかりつけ医」からの紹介状が必要です。

内科、呼吸器内科、消化器内科、腎臓内科、整形外科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科・頭頸部外科、特殊歯科・口腔外科、脊椎センター

■休診日

土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

都合により休診になる場合もあります。休診情報は、院内掲示、病院ホームページまたは電話でご確認ください。

「かかりつけ医」(ホームドクター)を持ちましょう。

風邪などの日常的な病気の時は、「かかりつけ医」をまず受診し相談しましょう。診察の結果、精密検査や高度な治療が必要になったときは、「かかりつけ医」が適切な病院を紹介してくれます。

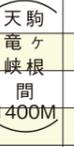
大きな病院には高度医療、手術・入院を必要とする医療など専門的な治療が必要な患者を受け入れる役割があります。大きな病院と「かかりつけ医」の役割分担にご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ

電話:0265-72-3121 FAX:0265-78-2248 E-mail:info@inahp.jp
ホームページ <https://www.inahp.jp/>

飯田線・上り 辰野-駒ヶ根-飯田-天竜峡 時刻表

令和7年3月15日改正

始発停車場	2524M					岡 谷	上諏訪	岡 谷		(長 野) 岡 谷		上諏訪	岡 谷	岡 谷	(松 本) 岡 谷
列車番号	1400M	528M	1500M	1502M	202M	204M	206M	1408M		210M	1508M	544M	1412M	214M	216M
辰 野					06:16	06:50 (下本)	07:22 (下本)	07:46 (下本)		08:56 (下本)		09:59 (下本)	10:57 (下本)	12:43 (下本)	13:45 (下本)
宮 木					06:19	06:53	07:26	07:50		08:59		10:02	11:00	12:46	13:48
伊那新町					06:24	06:56	07:28	07:52		09:01		10:04	11:03	12:48	13:51
羽 場					06:27	07:01	07:34	07:56		09:04		10:08	11:06	12:51	13:54
沢					06:30	07:04	07:38	07:59		09:08		10:11	11:09	12:54	13:57
伊那松島		04:58		05:58	06:34	07:09	07:43	08:05		09:12		10:19 (下本)	11:14	12:59	14:01
木ノ下		05:00		06:01	06:38	07:12	07:46	08:09		09:15		10:22	11:17	13:02	14:04
北 殿		05:03		06:07	06:43	07:20	07:53	08:12		09:19		10:25	11:25	13:05	14:08
田 畑		05:06		06:10	06:47	07:23	07:56	08:15		09:22		10:28	11:28	13:08	14:11
伊那北		05:10		06:14	06:50	07:30 (上1)	08:01 (上1)	08:22	09:28 (上1)		10:34 (上1)	11:34	13:11	14:15 (上1)	
伊那市		05:13		06:18	06:53	07:41	08:05	08:25		09:31		10:38	11:38	13:14	14:18
下 島		05:17		06:23	06:58	07:46	08:10	08:30		09:36		10:43	11:43	13:18	14:23
沢 渡		05:22		06:26	07:02	07:51	08:13	08:33		09:38		10:45	11:45	13:21	14:26
赤 木		05:26		06:30	07:06	07:55	08:17	08:38		09:43		10:50	11:50	13:25	14:30
宮 田		05:29		06:33	07:09	08:02	08:20	08:40		09:45		11:00	11:53	13:27	14:32
大 田 切		05:32		06:36	07:12	08:05	08:23	08:44		09:48		11:03	11:56	13:30	14:35
駒ヶ根	04:58	05:36	06:12	06:44	07:22	08:09	08:28	08:47		10:00 (上1)		11:09 (上1)	12:02	13:34	14:40 (上1)
小 町 屋	05:00	05:39	06:14	06:47	07:25	08:13	08:32			10:03		11:12	12:05	13:37	14:43
伊那福岡	05:03	05:42	06:17	06:50	07:28	08:18	08:34			10:05		11:14	12:07	13:39	14:46
田 切	05:08	05:48	06:22	06:55	07:34	08:23				10:11		11:20	12:13	13:44	14:51
飯 島	05:12	05:55	06:29	07:02	07:43	08:30				10:15		11:24	12:20	13:49	14:55
伊那本郷	05:18	06:00	06:35	07:08	07:48	08:40				10:20		11:30	12:26	13:54	15:01
七 久 保	05:22	06:05	06:40	07:12	07:57	08:45				10:28		11:34	12:30	13:58	15:05
高 遠 原	05:25	06:09	06:43	07:15	08:00	08:48				10:31		11:37	12:34	14:01	15:08
伊那田島	05:30	06:20	06:49	07:24	08:05	08:52				10:35		11:42	12:39	14:05	15:13
上 片 桐	05:35	06:23	06:52	07:27	08:08	08:58				10:38		11:45	12:42	14:08	15:16
伊那大島	05:42	06:32	07:09	07:37	08:16	09:07				10:46		11:53	12:54	14:16	15:23
山 吹	05:47	06:36	07:14	07:41	08:20	09:12				10:50		11:58	12:58	14:21	15:27
下 平	05:49	06:39	07:16	07:44	08:22	09:14				10:53		12:00	13:01	14:23	15:30
市 田	05:59	06:42	07:20	07:48	08:26	09:18				10:56		12:04	13:05	14:26	15:33
下 市 田	06:01	06:45	07:23	07:51	08:29	09:20				10:59		12:06	13:07	14:28	15:36
元善光寺	06:09	06:54	07:26	07:55	08:32	09:24				11:01		12:09	13:14	14:31	15:38
伊那上郷	06:14	06:59	07:32	08:01	08:37	09:29				11:06		12:14	13:19	14:36	15:43
桜 町	06:16	07:02	07:35	08:04	08:40	09:32				11:09		12:16	13:21	14:38	15:46
飯 田	06:19	07:05	07:39	08:12	08:45	09:40				11:12 (下1)	11:32	12:18	13:24	14:43	15:49 (下本)
切 石	06:22	07:08	07:43	08:15	08:49	09:44					11:35	12:22	13:28	14:47	
鼎	06:26	07:13	07:47	08:20	08:52	09:47					11:39	12:26	13:31	14:50	
下 山 村	06:28	07:15	07:50	08:23	08:54	09:49					11:41	12:28	13:34	14:53	
伊那八幡	06:31	07:21	07:56	08:33	08:57	09:52					11:44	12:34	13:39	14:55	
毛 賀	06:34	07:24	07:59	08:35	08:59	09:54					11:46	12:36	13:42	14:58	
駄 科	06:37	07:27	08:02	08:37	09:02	09:57					11:49	12:39	13:45	15:00	
時 又	06:41	07:30	08:05	08:45	09:05	10:00					11:53	12:42	13:48	15:03	
川 路	06:44	07:34	08:08	08:49	09:08	10:03					11:56	12:45	13:52	15:06	
天 竜 峡	06:55	07:40	08:11 (下本)	08:52 (下本)	09:11	10:06 (下本)					11:59	12:50	13:54	15:09	
終着停車場	豊 橋	豊 橋						(駒ヶ根)				豊 橋			

飯田線・上り 辰野-駒ヶ根-飯田-天竜峡 時刻表

令和7年3月15日改正

始発停車場			岡 谷	岡 谷	上諏訪	(松 本) 岡 谷		茅 野	岡 谷	岡 谷	岡 谷	岡 谷	岡 谷	岡 谷
列車番号	562M	1510M	218M	568M	570M	2220M	1514M	222M	224M	1426M	1428M	230M	1432M	234M
辰 野			15:03 (下本)	15:58 (下本)	16:49 (下本)	17:25 (下本)		18:08 (下本)	18:54 (下本)	19:27 (下本)	19:54 (下本)	20:48 (下本)	21:52 (上本)	22:44 (下本)
宮 木			15:07	16:01	16:53	17:28		18:11	18:58	19:30	19:57	20:51	21:56	22:47
伊那新町			15:09	16:04	16:55			18:14	19:03	19:33	20:00	20:54	21:58	22:49
羽 場			15:12	16:07	16:58	17:33		18:18	19:07	19:41	20:04	20:57	22:01	22:52
沢			15:15	16:10	17:01	17:37		18:21	19:10	19:44	20:07	21:00	22:04	22:55
伊那松島			15:23	16:15	17:06	17:43		18:25	19:16	19:48	20:17	21:07	22:09	22:59
木ノ下			15:26	16:18	17:09	17:46		18:28	19:19	19:52	20:20	21:10	22:12	23:02
北 殿			15:29	16:22	17:13	17:54		18:31	19:26	19:55	20:23	21:13	22:15	23:05
田 畑			15:32	16:25	17:16			18:35	19:29	19:58	20:26	21:16	22:18	23:08
伊那北			15:36	16:28	17:20	18:00 (上1)		18:40	19:32	20:04	20:30	21:20 (上1)	22:22	23:13
伊那市			15:39	16:31	17:23	18:03		18:44	19:35	20:07	20:33	21:23	22:25	23:16
下 島			15:43	16:36	17:28			18:49	19:40	20:12	20:37	21:28	22:29	23:20
沢 渡			15:46	16:39	17:37	18:10		18:52	19:42	20:15	20:43	21:31	22:32	23:23
赤 木			15:51	16:43	17:41			18:56	19:46	20:19	20:47	21:35	22:36	23:27
宮 田			15:53	16:45	17:44	18:16		19:02	19:49	20:22	20:50	21:37	22:39	23:29
大 田 切			15:57	16:48	17:47			19:05	19:52	20:25	20:54	21:41	22:42	23:32
駒ヶ根	15:08		16:03	16:52	17:51	18:22 (上1)		19:09	19:56 (下本)	20:29	20:57	21:46 (上1)	22:48 (上1)	23:36 (下本)
小 町 屋	15:10		16:05	16:55	17:54	18:25		19:11		20:32		21:49	22:51	
伊那福岡	15:13		16:08	16:58	18:00	18:28		19:14		20:34		21:51	22:53	
田 切	15:18		16:14	17:03	18:06			19:19		20:40		21:57	22:59	
飯 島	15:23		16:18	17:08	18:10	18:41		19:24		20:44		22:01	23:03	
伊那本郷	15:28		16:23	17:14	18:16	18:47		19:29		20:50		22:07	23:08	
七 久 保	15:33		16:28	17:18	18:28	18:51		19:34		20:54		22:13	23:13	
高 遠 原	15:35		16:31	17:21	18:31			19:37		20:57		22:16	23:16	
伊那田島	15:40		16:36	17:26	18:36			19:42		21:03		22:21	23:20	
上 片 桐	15:43		16:40	17:29	18:39	19:01		19:49		21:06		22:24	23:23	
伊那大島	15:51		16:47	17:36	18:46	19:08		20:00		21:16		22:31	23:30	
山 吹	15:55		16:52	17:40	18:51			20:04		21:21		22:35	23:35	
下 平	15:57		16:54	17:42	18:53			20:06		21:23		22:37	23:37	

飯田線・下り 天竜峡-飯田-駒ヶ根-辰野 時刻表

令和7年3月15日改正

始発停車場									平岡	中部天竜		中部天竜				
列車番号	2201M	1403M	1405M		2209M	211M	213M	1415M	1501M	1503M	217M	1505M	1507M	1509M	219M	221M
天竜峡						05:17 (上本)	06:16		07:06	07:40		08:16	08:40	09:14 (上本)		10:55
川路						05:19	06:18		07:08	07:43		08:18	08:42	09:17		10:57
時又						05:22	06:21		07:12	07:47		08:22	08:45	09:20		11:00
駄科						05:25	06:24		07:15	07:50		08:25	08:49	09:23		11:03
毛賀						05:28	06:26		07:18	07:54		08:28	08:51	09:26		11:05
伊那八幡						05:30	06:31		07:21	07:57		08:31	08:57	09:28		11:07
下山村						05:33	06:34		07:24	08:00		08:34	09:00	09:31		11:10
鼎						05:36	06:36		07:28	08:03		08:37	09:02	09:33		11:13
切石						05:39	06:40		07:32	08:07		08:41	09:06	09:37		11:16
飯田			05:00 (上本)		05:45 (下1)	06:00	06:43		07:40	08:17		08:45	09:10 (下1)	09:40	09:43 (下1)	11:21
桜町			05:03			06:02	06:46		07:43	08:20					09:46	11:23
伊那上郷			05:05			06:04	06:48		07:46	08:23					09:48	11:26
元善光寺			05:10		05:51	06:09	06:52		07:56	08:33					09:53	11:31
下市田			05:13			06:12	06:55		07:59	08:36					09:56	11:33
市田			05:16		05:56	06:14	06:58		08:02	08:39					09:58	11:36
下平			05:20			06:18	07:02		08:06	08:43					10:02	11:40
山吹			05:22			06:20	07:04		08:08	08:45					10:04	11:43
伊那大島			05:28		06:04	06:30	07:09	07:41	08:16	08:51					10:09	11:53
上片桐			05:35		06:11	06:37	07:16	07:47	08:24	08:58					10:16	12:00
伊那田島			05:38			06:40	07:19	07:50	08:27	09:01					10:19	12:02
高遠原			05:42			06:48	07:23	07:54	08:31	09:06					10:24	12:07
七久保			05:45		06:20	06:52	07:26	07:57	08:35	09:09					10:28	12:10
伊那本郷			05:50			06:57	07:31	08:02	08:40	09:14					10:32	12:14
飯島			05:55		06:30	07:03	07:39	08:08	08:46	09:19					10:38	12:20
田切			05:59			07:07	07:43	08:12	08:50	09:24					10:42	12:24
伊那福岡			06:05		06:39	07:13	07:49	08:19	08:56	09:29					10:48	12:30
小町屋			06:08		06:42	07:17	07:53	08:22	08:58	09:32					10:51	12:33
駒ヶ根	05:12	05:36	06:11		06:45	07:20	07:56	08:32	09:03 (上1)	09:35					10:54	12:46
大田切		05:39	06:14		06:48	07:23	07:59	08:35	09:06	09:38					10:57	12:48
宮田	05:16	05:42	06:17		06:51	07:27	08:02	08:40	09:09	09:45					11:00	12:52
赤木		05:44	06:20		06:54	07:29	08:04	08:43	09:12	09:47					11:02	12:54
沢渡	05:22	05:49	06:26		07:01	07:34	08:12	08:47	09:16	09:51					11:06	12:58
下島		05:52	06:29		07:03	07:37	08:15	08:50	09:19	09:54					11:09	13:01
伊那市	05:29	05:57	06:33		07:08	07:42	08:20	08:54	09:26	09:59					11:14	13:05
伊那北	05:32	05:59	06:37		07:11	07:46	08:23	08:57	09:28	10:01					11:17	13:11
田畑		06:03	06:40		07:15	07:50	08:26	09:00	09:31	10:04					11:20	13:14
北殿	05:37	06:07	06:44		07:18	07:53	08:29	09:03	09:34	10:07					11:23	13:17
木ノ下		06:10	06:48		07:22	07:57	08:33	09:06	09:38	10:10					11:27	13:21
伊那松島	05:45	06:14	06:54		07:26	08:03	08:36	09:12	09:41 (上本)	10:13 (上本)	10:27 (上本)				11:30	13:25
沢	05:49	06:18	06:58		07:31	08:07	08:40	09:16			10:31				11:34	13:28
羽場	05:52	06:21	07:01		07:35	08:10	08:43	09:19			10:33				11:38	13:31
伊那新町	05:56	06:26	07:05		07:39	08:14	08:46	09:22			10:36				11:41	13:35
宮木		06:29	07:08		07:42	08:17	08:49	09:25			10:39				11:43	13:37
辰野	06:02 (下1)	06:36 (下1)	07:16		07:47 (下1)	08:22 (下1)	08:55 (下1)	09:30 (下1)			10:54 (下1)				11:48 (下1)	13:44 (下1)
終着停車場	岡谷	岡谷	(茅野)		(岡谷)長野	上諏訪	(岡谷)松本	岡谷			岡谷				上諏訪	岡谷

飯田線・下り 天竜峡-飯田-駒ヶ根-辰野 時刻表

令和7年3月15日改正

始発停車場									豊橋						豊橋		豊橋					
列車番号	223M	225M	1511M	229M	519M	233M	235M	237M	1513M						531M	1515M	539M	243M	1445M			
天竜峡		12:33 (上本)	13:23 (上本)		14:17		16:14	17:18 (上本)	17:51 (上本)		18:27	19:08	20:05	21:00 (上本)	22:32 (上本)							
川路		12:36	13:26		14:19		16:16	17:21	17:53		18:30	19:11	20:07	21:03	22:35							
時又		12:42	13:29		14:22		16:19	17:24	17:56		18:37	19:14	20:10	21:06	22:38							
駄科		12:45	13:33		14:25		16:22	17:27	17:59		18:40	19:17	20:14	21:09	22:41							
毛賀		12:48	13:36		14:27		16:25	17:30	18:02		18:43	19:20	20:16	21:12	22:44							
伊那八幡		12:51	13:39		14:30		16:31	17:32	18:04		18:45	19:26	20:19	21:14	22:46							
下山村		12:53	13:42		14:32		16:33	17:35	18:06		18:48	19:28	20:21	21:17	22:49							
鼎		12:56	13:45		14:35		16:36	17:37	18:09		18:51	19:31	20:24	21:19	22:51							
切石		12:59	13:48		14:39		16:39	17:41	18:12		18:55	19:34	20:27	21:23	22:55							
飯田		13:04	14:07		14:50	15:54 (下1)	16:45 (下1)	17:45	18:17		19:13	19:38 (上本)	20:31	21:27	22:59							
桜町		13:07	14:10		14:52	15:57	16:48	17:48	18:19		19:16		20:33	21:30	23:02							
伊那上郷		13:09	14:12		14:54	16:00	16:50	17:50	18:22		19:18		20:36	21:32	23:04							
元善光寺		13:14	14:17		14:59	16:07	16:55	17:55	18:27		19:23		20:40	21:37	23:09							
下市田		13:17	14:20		15:01	16:10	16:58	17:58	18:29		19:26		20:43	21:40	23:11							
市田		13:20	14:26		15:04	16:13	17:01	18:01	18:32		19:29		20:46	21:43	23:14							
下平		13:23	14:30		15:08	16:17	17:05	18:04	18:36		19:33		20:50	21:47	23:18							
山吹		13:26	14:32		15:10	16:20	17:08	18:06	18:38		19:35		20:52	21:49	23:20							
伊那大島		13:37	14:45		15:23	16:28	17:18	18:11	18:51		19:41		20:57	21:54	23:25							
上片桐		13:44	14:52		15:29	16:40	17:29	18:18	19:00		19:49		21:06	22:02								
伊那田島		13:47	14:55		15:32	16:42	17:31	18:21	19:03		19:51		21:09	22:05								
高遠原		13:52	14:59		15:41	16:48	17:35	18:25	19:07		19:56		21:13	22:10								
七久保		13:59	15:06		15:44	16:51	17:38	18:28	19:10		19:59		21:17	22:14								
伊那本郷		14:04	15:10		15:49	16:56	17:43	18:33	19:15		20:04		21:21	22:18								
飯島		14:09	15:23		15:54	17:08	17:49	18:39	19:24		20:09		21:27	22:24								
田切		14:14	15:27		15:59	17:12	17:53	18:43	19:28		20:14		21:31	22:28								
伊那福岡		14:20	15:33		16:08	17:18	17:59	18:49	19:34		20:19		21:37	22:34								
小町屋		14:23	15:36		16:11	17:21	18:03	18:52	19:36		20:22		21:39	22:37								
駒ヶ根	13:50	14:40	15:39 (上1)	15:45	16:21	17:24	18:06	18:56	19:40		20:30		21:45	22:47								
大田切	13:52	14:43		15:48	16:24	17:27	18:09	18:59	19:43		20:33		21:47	22:50								
宮田	13:56	14:46		15:53	16:28	17:30	18:17	19:02	19:49		20:36		21:51	22:53								
赤木	13:58	14:48		15:56	16:30	17:33	18:20	19:05	19:51		20:39		21:53	22:55								
沢渡	14:02	14:53		16:00	16:39	17:37	18:2															

中央高速バス 飯田・伊那一新宿線 年間時刻表 (毎日運転)

令和6年
4月1日改正

伊那バス予約センター 0265-78-0007 (8:00~18:00)

IN=伊那バス KO=京王 SN=信南交通 AK=アルピコ交通 FJ=富士急 YK=山梨交通

このバスは高速乗合バス
(路線バス)です

便名	IN3602	SN3604	IN3606	IN3608	*YK3610	FJ3612	IN3614	*IN3616	IN3618	*IN3620	KO3622	KO3624	*FJ3626	YK3628	KO3630	*KO3632
伊那バス駒ヶ根車庫	4:52	5:42	6:22	7:02	7:52	8:52	9:52	10:52	11:52	12:52	13:52	14:52	15:52	16:32	17:32	18:32
駒ヶ根バスターミナル	5:00	5:50	6:30	7:10	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	16:40	17:40	18:40
宮田	5:07	5:57	6:37	7:17	8:07	9:07	10:07	11:07	12:07	13:07	14:07	15:07	16:07	16:47	17:47	18:47
沢渡	5:15	6:05	6:45	7:25	8:15	9:15	10:15	11:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15	16:55	17:55	18:55
伊那バスターミナル	5:25	6:15	6:55	7:35	8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:05	18:05	19:05
伊那インター前	5:33	6:23	7:03	7:43	8:33	9:33	10:33	11:33	12:33	13:33	14:33	15:33	16:33	17:13	18:13	19:13
箕輪	5:38	6:28	7:08	7:48	8:38	9:38	10:38	11:38	12:38	13:38	14:38	15:38	16:38	17:18	18:18	19:18
辰野	5:44	6:34	7:14	7:54	8:44	9:44	10:44	11:44	12:44	13:44	14:44	15:44	16:44	17:24	18:24	19:24
川岸	↓	↓	↓	↓	8:50	↓	↓	11:50	↓	13:50	↓	↓	16:50	↓	↓	19:30
八王子	8:03	8:53	9:33	10:13	11:03	12:03	13:03	14:03	15:03	16:03	17:03	18:03	19:03	19:43	↓	21:43
日野	8:12	9:02	9:42	10:22	11:12	12:12	13:12	14:12	15:12	16:12	17:12	18:12	19:12	19:52	20:45	21:52
府中	8:19	9:09	9:49	10:29	11:19	12:19	13:19	14:19	15:19	16:19	17:19	18:19	19:19	19:59	↓	21:59
深大寺	8:23	9:13	9:53	10:33	11:23	12:23	13:23	14:23	15:23	16:23	17:23	18:23	19:23	20:03	↓	22:03
三鷹	8:25	9:15	9:55	10:35	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:25	18:25	19:25	20:05	↓	22:05
バスタ新宿(南口)	8:45	9:35	10:15	10:55	11:45	12:45	13:45	14:45	15:45	16:45	17:45	18:45	19:45	20:25	21:15	22:25

○乗車停留所(降車はできません) ●降車停留所(乗車はできません) 伊那バス駒ヶ根車庫発の3630便は中央道川岸・中央道八王子・中央道府中・中央道深大寺・中央道三鷹には停車しませんのでご注意ください。

便名	SN3702	SN3704	IN3706	*AK3708	IN3710	SN3712	SN3714	SN3716	SN3718	SN3720	SN3722	KO3724	AK3726	KO3728	KO3730	KO3732	KO3734
飯田駅前	5:00	5:50	6:20	7:10	7:50	8:20	9:00	9:50	10:20	11:00	12:00	14:00	15:00	15:40	16:40	17:40	18:40
伊賀良	5:16	6:06	6:36	7:26	8:06	8:36	9:16	10:06	10:36	11:16	12:16	14:16	15:16	15:52	16:56	17:56	18:56
上飯田	5:22	6:12	6:42	7:32	8:12	8:42	9:22	10:12	10:42	11:22	12:22	14:22	15:22	15:56	17:02	18:02	19:02
高森	5:27	6:17	6:47	7:37	8:17	8:47	9:27	10:17	10:47	11:27	12:27	14:27	15:27	16:02	17:07	18:07	19:07
松川	5:34	6:24	6:54	7:44	8:24	8:54	9:34	10:24	10:54	11:34	12:34	14:34	15:34	16:07	17:14	18:14	19:14
飯島	5:42	6:32	7:02	7:52	8:32	9:02	9:42	10:32	11:02	11:42	12:42	14:42	15:42	16:14	17:22	18:22	19:22
駒ヶ根インター	5:50	6:40	7:10	8:00	8:40	9:10	9:50	10:40	11:10	11:50	12:50	14:50	15:50	16:22	17:30	18:30	19:30
宮田	5:54	↓	7:14	8:04	8:44	↓	9:54	10:44	↓	11:54	12:54	14:54	15:54	16:30	17:34	18:34	19:34
西春近	5:58	↓	7:18	8:08	8:48	↓	9:58	10:48	↓	11:58	12:58	14:58	15:58	↓	17:38	18:38	19:38
伊那インター	6:03	↓	7:23	8:13	8:53	↓	10:03	10:53	↓	12:03	13:03	15:03	16:03	↓	17:43	18:43	19:43
箕輪	6:08	↓	7:28	8:18	8:58	↓	10:08	10:58	↓	12:08	13:08	15:08	16:08	↓	17:48	18:48	19:48
辰野	6:14	↓	7:34	8:24	9:04	↓	10:14	11:04	↓	12:14	13:14	15:14	16:14	↓	17:54	18:54	19:54
川岸	↓	↓	↓	8:30	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
八王子	8:33	↓	9:53	10:43	11:23	↓	12:33	13:23	↓	14:33	15:33	17:33	18:33	↓	20:13	21:13	22:13
日野	8:42	9:23	10:02	10:52	11:32	11:53	12:42	13:32	13:53	14:42	15:42	17:42	18:42	19:13	20:22	21:22	22:22
府中	8:49	↓	10:09	10:59	11:39	↓	12:49	13:39	↓	14:49	15:49	17:49	18:49	↓	20:29	21:29	22:29
深大寺	8:53	↓	10:13	11:03	11:43	↓	12:53	13:43	↓	14:53	15:53	17:53	18:53	↓	20:33	21:33	22:33
三鷹	8:55	↓	10:15	11:05	11:45	↓	12:55	13:45	↓	14:55	15:55	17:55	18:55	↓	20:35	21:35	22:35
バスタ新宿(南口)	9:15	9:53	10:35	11:25	12:05	12:23	13:15	14:05	14:23	15:15	16:15	18:15	19:15	19:43	20:55	21:55	22:55

○乗車停留所(降車はできません) ●降車停留所(乗車はできません) 飯田駅前発の3704,3712,3718,3728便は中央道宮田~中央道川岸・中央道八王子・中央道府中・中央道深大寺・中央道三鷹には停車しませんのでご注意ください。
(一入)は2席まで売り「ひとりだけシート」設定便です。(1号車のみ) Sは「Sクラスシート」設定便です。(1号車のみ) *印は川岸停車の便、◎は超特急便です。

中央高速バス 新宿一伊那・飯田線 年間時刻表 (毎日運転)

令和6年
4月1日改正

IN=伊那バス KO=京王 SN=信南交通 AK=アルピコ交通 FJ=富士急 YK=山梨交通

このバスは高速乗合バス
(路線バス)です

便名	KO3601	KO3603	*FJ3605	YK3607	*KO3609	KO3611	*IN3613	SN3615	IN3617	IN3619	*YK3621	FJ3623	IN3625	*IN3627	IN3629	IN3631
バスタ新宿(南口)	6:45	7:35	8:35	9:35	10:35	11:35	12:35	13:35	14:35	15:35	16:35	17:35	18:35	19:35	20:35	21:35
三鷹	↓	7:55	8:55	9:55	10:55	11:55	12:55	13:55	14:55	15:55	16:55	17:55	18:55	19:55	20:55	↓
深大寺	↓	7:57	8:57	9:57	10:57	11:57	12:57	13:57	14:57	15:57	16:57	17:57	18:57	19:57	20:57	↓
府中	↓	8:01	9:01	10:01	11:01	12:01	13:01	14:01	15:01	16:01	17:01	18:01	19:01	20:01	21:01	↓
日野	7:15	8:08	9:08	10:08	11:08	12:08	13:08	14:08	15:08	16:08	17:08	18:08	19:08	20:08	21:08	22:05
八王子	↓	8:17	9:17	10:17	11:17	12:17	13:17	14:17	15:17	16:17	17:17	18:17	19:17	20:17	21:17	↓
川岸	↓	↓	11:35	↓	13:35	↓	15:35	↓	↓	↓	19:35	↓	↓	22:35	↓	↓
辰野	9:36	10:41	11:41	12:41	13:41	14:41	15:41	16:41	17:41	18:41	19:41	20:41	21:41	22:41	23:41	0:26
箕輪	9:42	10:47	11:47	12:47	13:47	14:47	15:47	16:47	17:47	18:47	19:47	20:47	21:47	22:47	23:47	0:32
伊那インター前	9:47	10:52	11:52	12:52	13:52	14:52	15:52	16:52	17:52	18:52	19:52	20:52	21:52	22:52	23:52	0:37
伊那バスターミナル	9:55	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	0:45
沢度	10:03	11:10	12:10	13:10	14:10	15:10	16:10	17:10	18:10	19:10	20:10	21:10	22:10	23:10	0:10	0:53
宮田	10:09	11:18	12:18	13:18	14:18	15:18	16:18	17:18	18:18	19:18	20:18	21:18	22:18	23:18	0:18	0:59
駒ヶ根バスターミナル	10:15	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:25	18:25	19:25	20:25	21:25	22:25	23:25	0:25	1:05
伊那バス駒ヶ根車庫	10:23	11:33	12:33	13:33	14:33	15:33	16:33	17:33	18:33	19:33	20:33	21:33	22:33	23:33	0:33	1:13

○乗車停留所(降車はできません) ●降車停留所(乗車はできません) 新宿発の3601,3631便は中央道八王子・中央道府中・中央道深大寺・中央道三鷹・中央道川岸には停車しませんのでご注意ください。

便名	KO3701	AK3703	KO3705	KO3707	KO3709	KO3711	SN3713	SN3715	IN3717	IN3719	*AK3721	SN3723	SN3725	SN3727	SN3729	SN3731	SN3733
バスタ新宿(南口)	6:55	8:05	9:05	10:05	11:05	12:05	13:05	14:05	14:45	15:25	16:05	16:45	17:25	18:05	18:45	19:25	20:25
三鷹	↓	8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	↓	15:45	16:25	17:05	↓	18:25	↓	19:45	↓
深大寺	↓	8:27	9:27	10:27	11:27	12:27	13:27	14:27	↓	15:47	16:27	17:07	↓	18:27	↓	19:47	↓
府中	↓	8:31	9:31	10:31	11:31	12:31	13:31	14:31	↓	15:51	16:31	17:11	↓	18:31	↓	19:51	↓
日野	7:25	8:38	9:38	10:38	11:38	12:38	13:38	14:38	15:15	15:58	16:38	17:18	17:55	18:38	19:15	19:58	20:55
八王子	↓	8:47	9:47	10:47	11:47	12:47	13:47	14:47	↓	16:07	16:47	17:27	↓	18:47	↓	20:07	↓
川岸	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	19:05	↓	↓	↓	↓	↓	↓
辰野	↓	11:11	12:11	13:11	14:11	15:11	16:11	17:11	↓	18:31	19:11	19:5					

中央道高速バス 箕輪・伊那・飯田一名古屋線 時刻表

令和6年
4月1日改正

■箕輪・伊那・飯田→栄・名鉄バスセンター

背景色が の便は
令和6年4月1日現在で運休中です。

このバスは高速乗合バス
(路線バス)です

種別	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	各停	超特急	特急	超特急	超特急	特急	超特急	特急	超特急	特急	超特急
運行担当会社	信南	伊那	名鉄	信南	名鉄	伊那	信南	信南	信南	名鉄	名鉄	伊那	信南	名鉄	名鉄	信南	名鉄	名鉄	名鉄
経路	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄	栄
運行期間	通年	運休中	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	7月~10月	11月~6月	通年
停留所/行先	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋	名古屋
箕輪
箕輪町役場入口	4:32	5:32	6:32	7:32	8:32	9:32	10:32	11:32	12:32	13:32	14:32	15:32	16:32	17:32	18:32	19:32	20:32	21:32	22:32
伊北インター前	4:38	5:38	6:38	7:38	8:38	9:38	10:38	11:38	12:38	13:38	14:38	15:38	16:38	17:38	18:38	19:38	20:38	21:38	22:38
中央道箕輪	4:44	5:44	6:44	7:44	8:44	9:44	10:44	11:44	12:44	13:44	14:44	15:44	16:44	17:44	18:44	19:44	20:44	21:44	22:44
伊那インター前	4:49	5:49	6:49	7:49	8:49	9:49	10:49	11:49	12:49	13:49	14:49	15:49	16:49	17:49	18:49	19:49	20:49	21:49	22:49
伊那バスターミナル	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
沢渡	5:08	6:08	7:08	8:08	9:08	10:08	11:08	12:08	13:08	14:08	15:08	16:08	17:08	18:08	19:08	20:08	21:08	22:08	23:08
宮田	5:16	6:16	7:16	8:16	9:16	10:16	11:16	12:16	13:16	14:16	15:16	16:16	17:16	18:16	19:16	20:16	21:16	22:16	23:16
駒ヶ根バスターミナル	5:25	6:25	7:25	8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:25	18:25	19:25	20:25	21:25	22:25	23:25
菅の台バスセンター
駒ヶ根インター	5:32	6:32	7:32	8:32	9:32	10:32	11:32	12:32	13:32	14:32	15:32	16:32	17:32	18:32	19:32	20:32	21:32	22:32	23:32
飯島	5:39	6:39	7:39	8:39	9:39	10:39	11:39	12:39	13:39	14:39	15:39	16:39	17:39	18:39	19:39	20:39	21:39	22:39	23:39
松川	5:47	6:47	7:47	8:47	9:47	10:47	11:47	12:47	13:47	14:47	15:47	16:47	17:47	18:47	19:47	20:47	21:47	22:47	23:47
高森	5:54	6:54	7:54	8:54	9:54	10:54	11:54	12:54	13:54	14:54	15:54	16:54	17:54	18:54	19:54	20:54	21:54	22:54	23:54
上飯田	5:59	6:59	7:59	8:59	9:59	10:59	11:59	12:59	13:59	14:59	15:59	16:59	17:59	18:59	19:59	20:59	21:59	22:59	23:59
飯田駅前	5:34	6:34	7:34	8:34	9:34	10:34	11:34	12:34	13:34	14:34	15:34	16:34	17:34	18:34	19:34	20:34	21:34	22:34	23:34
伊賀良	5:49	6:49	7:49	8:49	9:49	10:49	11:49	12:49	13:49	14:49	15:49	16:49	17:49	18:49	19:49	20:49	21:49	22:49	23:49
駒場(中央道昼神温泉)	5:56	6:56	7:56	8:56	9:56	10:56	11:56	12:56	13:56	14:56	15:56	16:56	17:56	18:56	19:56	20:56	21:56	22:56	23:56
阿智
昼神温泉
昼神温泉郷
園原
馬籠	6:13	7:13	8:13	9:13	10:13	11:13	12:13	13:13	14:13	15:13	16:13	17:13	18:13	19:13	20:13	21:13	22:13	23:13	24:13
中津川	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
恵那	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
瑞浪天徳	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
土岐	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
多治見	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
桃花台	7:01	8:01	9:01	10:01	11:01	12:01	13:01	14:01	15:01	16:01	17:01	18:01	19:01	20:01	21:01	22:01	23:01	24:01	25:01
栄	7:29	8:29	9:29	10:29	11:29	12:29	13:29	14:29	15:29	16:29	17:29	18:29	19:29	20:29	21:29	22:29	23:29	24:29	25:29
名鉄バスセンター	7:38	8:38	9:38	10:38	11:38	12:38	13:38	14:38	15:38	16:38	17:38	18:38	19:38	20:38	21:38	22:38	23:38	24:38	25:38

※名鉄バスセンター→栄⇄桃花台間のご予約はできません。ご乗車の際に空席がある場合にはご乗車いただけます。

中央道高速バス 箕輪・伊那・飯田一名古屋線 時刻表

令和6年
4月1日改正

■名鉄バスセンター→栄→飯田・伊那・箕輪

背景色が の便は
令和6年4月1日現在で運休中です。

このバスは高速乗合バス
(路線バス)です

種別	超特急	特急	超特急	特急	超特急	特急	超特急	超特急	特急	超特急	各停	特急	特急	超特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急
運行担当会社	名鉄	名鉄	名鉄	名鉄	信南	名鉄	名鉄	名鉄	名鉄	信南	信南	伊那	名鉄	名鉄	信南	名鉄	信南	名鉄	伊那	信南
経路
運行期間	通年	7月~10月	11月~6月	通年	運休中	通年														
停留所/行先	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	箕輪
名鉄バスセンター	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	15:00	15:30	16:00	17:00	17:30	18:00	19:00
栄(オアシス21)
桃花台	7:31	8:01	8:31	9:01	9:31	10:01	10:31	11:31	12:01	12:31	13:31	14:01	14:31	15:31	16:01	17:01	17:31	18:01	19:01	20:01
多治見	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
土岐	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
瑞浪天徳	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
恵那	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
中津川	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
馬籠	8:19	9:05	9:19	10:05	10:19	11:05	11:19	12:19	13:05	13:19	14:28	15:05	15:19	16:19	17:17	17:31	18:31	19:17	19:31	20:31
園原
昼神温泉郷
昼神温泉
阿智
駒場(中央道昼神温泉)	8:36	9:22	9:36	10:22	11:22	11:36	12:36	13:22	13:36	14:22	15:22	16:36	17:34	17:48	18:48	19:34	19:48	20:34	20:48	21:34
伊賀良	8:43
飯田駅前	8:54
上飯田	9:31	9:31	10:31	11:31	13:31	15:31	17:43	19:43	20:43	21:43	22:43	23:43	24:43	25:43	26:43	27:43	28:43	29:43	30:43	31:43
高森	9:36	9:36	10:36	11:36	13:36	15:36	17:48	19:48	20:48	21:48	22:48	23:48	24:48	25:48	26:48	27:48	28:48	29:48	30:48	31:48
松川	9:43	9:43	10:43	11:43	13:43	15:43	17:55	19:55	20:55	21:55	22:55	23:55	24:55	25:55	26:55	27:55	28:55	29:55	30:55	31:55
飯島	9:51	9:51	10:51	11:51	13:51	15:51	18:03	20:03	21:03	22:03	23:03	24:03	25:03	26:03	27:03	28:03	29:03	30:03	31:03	32:03
菅の台バスセンター	10:02
駒ヶ根インター	10:06	9:58	10:58	11:58	13:58	15:58	18:10	20:10	21:10	22:10	23:10	24:10	25:10	26:10	27:10	28:10	29:10	30:10	31:10	32:10
駒ヶ根バスターミナル	10:13	10:05	11:05	12:05	14:05	16:05	18:17	20:17	21:17	22:17	23:17	24:17	25:17	26:17	27:17	28:17	29:17	30:17	31:17	32:17
宮田	10:22	10:14	11:14	12:14	14:14	16:14	18:26	20:26	21:26	22:26	23:26	24:26	25:26	26:26	27:26	28:26	29:26	30:26	31:26	32:26
沢渡	10:30	10:22	11:22	12:22	14:22	16:22	18:34	20:34	21:34	22:34	23:34	24:34	25:34	26:34	27:34	28:34	29:34	30:34	31:34	32:34
伊那バスターミナル	10:38	10:30	11:30	12:30	14:30	16:30	18:42	20:42	21:42	22:42	23:42	24:42	25:42	26:42	27:42	28:42	29:42	30:42	31:42	32:42
伊那インター前	10:46	10:38	11:38	12:38	14:38	16:38	18:50	20:50	21:50	22:50	23:50	24:50	25:50	26:50	27:50	28:50	29:50	30:50	31:50	32:50
中央道箕輪	10:51	10:43	11:43	12:43	14:43	16:43	18:55	20:55	21:55	22:55	23:55	24:55	25:55	26:55	27:55	28				

みずずハイウェイバス 飯田ー長野線 時刻表

令和7年4月1日改正

背景色が の便は令和7年4月1日現在で運休中です。

このバスは高速乗合バス(路線バス)です

■飯田・駒ヶ根・伊那→長野

便名	111	113	運休中	117	119	121	123	125
停留所/行先	長野	長野	長野	長野	長野	長野	長野	長野
○ 飯田駅前	5:05	6:25	6:55	8:45	11:25	13:45	15:45	18:05
○ 伊賀良	5:18	6:38	7:11	9:01	11:41	14:01	16:01	18:21
○ 上飯田	5:24	6:44	7:17	9:07	11:47	14:07	16:07	18:27
○ 高森	5:29	6:49	7:22	9:12	11:52	14:12	16:12	18:32
○ 松川	5:36	6:56	7:29	9:19	11:59	14:19	16:19	18:39
○ 飯島	5:44	7:04	7:37	9:27	12:07	14:27	16:27	18:47
○ 中央道駒ヶ根インター	5:52	7:12	7:45	9:35	12:15	14:35	16:35	18:55
○ 中央道宮田	5:56	7:16	7:49	9:39	12:19	14:39	16:39	18:59
○ 中央道西春近	6:00	7:20	7:53	9:43	12:23	14:43	16:43	19:03
○ 中央道伊那インター	6:05	7:25	7:58	9:48	12:28	14:48	16:48	19:08
○ 中央道箕輪	6:10	7:30	8:03	9:53	12:33	14:53	16:53	19:13
○ 中央道辰野	6:16	7:36	8:09	9:59	12:39	14:59	16:59	19:19
○ 中央道川岸	6:22	7:42	8:15	10:05	12:45	15:05	17:05	19:25
○ 長野道岡谷	↓	7:49	8:22	10:12	12:52	15:12	17:12	19:32
○ 長野道みどり湖	6:33	7:56	8:29	10:19	12:59	15:19	17:19	19:39
○ 長野道広丘野村	6:37	8:00	8:33	10:23	13:03	15:23	17:23	19:43
○ 長野道神林	6:42	8:05	8:38	10:28	13:08	15:28	17:28	19:48
○ 長野道松本	6:47	8:10	8:43	10:33	13:13	15:33	17:33	19:53
○ 長野道安曇野	7:07	8:40	9:13	11:03	13:43	16:03	18:03	20:23
○ 長野道明科	7:10	8:43	9:16	11:06	13:46	16:06	18:06	20:26
○ 長野道四賀	↓	↓	9:19	11:09	13:49	16:09	18:09	20:29
○ 長野道坂北	↓	↓	9:28	11:18	13:58	16:18	18:18	20:38
○ 長野道姨捨	↓	↓	9:39	11:29	14:09	16:29	18:29	20:49
● 長野インター前	7:48	9:21	9:59	11:49	14:24	16:49	18:49	21:04
● 川中島古戦場	7:51	9:24	10:02	11:52	14:27	16:52	18:52	21:07
● 丹波島橋南	8:03	9:36	10:19	12:04	14:34	17:09	19:09	21:14
● 長野バスターミナル	8:08	9:41	10:24	12:09	14:39	17:14	19:14	21:19
● 長野駅⑦	8:09	9:42	10:25	12:10	14:40	17:15	19:15	21:20
● 昭和通り④	8:14	9:47	10:30	12:15	14:45	17:20	19:20	21:25
● 長野県庁	8:15	9:48	10:31	12:16	14:46	17:21	19:21	21:26

■長野→伊那・駒ヶ根・飯田

便名	12	14	16	18	20	22	運休中	26
停留所/行先	飯田	飯田	飯田	飯田	飯田	飯田	飯田	飯田
○ 長野駅	6:30	8:40	11:40	12:40	15:40	16:40	17:35	18:10
○ 昭和通り④	6:35	8:45	11:45	12:45	15:45	16:45	17:40	18:15
○ 長野県庁④	6:36	8:46	11:46	12:46	15:46	16:46	17:41	18:16
○ 長野バスターミナル⑧	6:41	8:51	11:51	12:51	15:51	16:51	17:46	18:21
○ 丹波島橋南	6:47	8:57	11:57	12:57	15:57	16:57	17:52	18:27
○ 川中島古戦場	6:54	9:04	12:04	13:04	16:04	17:04	18:04	18:34
○ 長野インター前	6:57	9:07	12:07	13:07	16:07	17:07	18:07	18:37
○ 長野道姨捨	7:12	9:22	12:22	13:22	16:22	17:22	18:22	18:52
○ 長野道坂北	7:23	9:33	12:33	13:33	16:33	17:33	18:33	19:03
○ 長野道四賀	7:32	9:42	12:42	13:42	16:42	17:42	18:42	19:12
○ 長野道明科	7:35	9:45	12:45	13:45	16:45	17:45	18:45	19:15
○ 長野道安曇野	7:38	9:48	12:48	13:48	16:48	17:48	18:48	19:18
○ 長野道松本	8:08	10:18	13:18	14:18	17:18	18:18	19:18	19:48
○ 長野道神林	8:13	10:23	13:23	14:23	17:23	18:23	19:23	19:53
○ 長野道広丘野村	8:18	10:28	13:28	14:28	17:28	18:28	19:28	19:58
○ 長野道みどり湖	8:22	10:32	13:32	14:32	17:32	18:32	19:32	20:02
○ 長野道岡谷	8:29	10:39	13:39	14:39	17:39	18:39	19:39	20:09
○ 中央道川岸	8:36	10:46	13:46	14:46	17:46	18:46	19:46	20:16
○ 中央道辰野	8:42	10:52	13:52	14:52	17:52	18:52	19:52	20:22
○ 中央道箕輪	8:48	10:58	13:58	14:58	17:58	18:58	19:58	20:28
● 中央道伊那インター	8:53	11:03	14:03	15:03	18:03	19:03	20:03	20:33
● 中央道西春近	8:58	11:08	14:08	15:08	18:08	19:08	20:08	20:38
● 中央道宮田	9:02	11:12	14:12	15:12	18:12	19:12	20:12	20:42
● 中央道駒ヶ根インター	9:06	11:16	14:16	15:16	18:16	19:16	20:16	20:46
● 飯島	9:12	11:22	14:22	15:22	18:22	19:22	20:22	20:52
● 松川	9:20	11:30	14:30	15:30	18:30	19:30	20:30	21:00
● 高森	9:27	11:37	14:37	15:37	18:37	19:37	20:37	21:07
● 上飯田	9:32	11:42	14:42	15:42	18:42	19:42	20:42	21:12
● 伊賀良	9:37	11:47	14:47	15:47	18:47	19:47	20:47	21:17
● 飯田駅前	9:52	12:02	15:02	16:02	19:02	20:02	21:02	21:32

○乗車専用停留所(降車できません) ●降車専用停留所(乗車できません) [注]飯田駅前～中央道伊那インターおよび長野インター前～長野県庁・長野駅の区間内のみの乗降はできません。
※途中、梓川サービスエリアにて休憩を予定しています。

高速バス 大阪線「アルペン号」時刻表

令和5年11月1日改正

このバスは高速乗合バス(路線バス)です

京都深草 高速長岡京停車

■箕輪・伊那・駒ヶ根・飯田→大阪[梅田](阪急三番街)

運行担当会社	阪急	伊那
停留所/行先	ユニバーサルスタジオ・ジャパン	大阪
○ 箕輪	5:40	15:45
○ 箕輪町役場入口	5:42	15:47
○ 伊北インター前	5:48	15:53
○ 中央道箕輪	5:54	15:59
○ 伊那インター前	5:59	16:04
○ 伊那バスターミナル	6:10	16:15
○ 沢度	6:18	16:23
○ 宮田	6:26	16:31
○ 駒ヶ根バスターミナル	6:35	16:40
○ 駒ヶ根インター	6:42	16:47
○ 飯島	6:49	16:54
○ 松川	6:57	17:02
○ 高森	7:04	17:09
○ 上飯田	7:09	17:14
○ 伊賀良	7:16	17:21
○ 駒場	7:23	17:28
● 京都深草	10:43	20:48
● 高速長岡京	10:55	21:00
● 名神高槻	11:15	21:20
● 千里ニュータウン	11:33	21:38
● 新大阪	11:43	21:48
● 大阪[梅田](阪急三番街)	11:52	21:57
● ユニバーサルスタジオ・ジャパン	12:37	...

○乗車専用停留所(降車はできません) ●降車専用停留所(乗車はできません) ★各便とも途中、恵那峡SA、多賀SAにて休憩を予定しています。

■大阪[梅田]阪急三番街→飯田・駒ヶ根・伊那・箕輪

運行担当会社	阪急	伊那
停留所/行先	箕輪	箕輪
○ ユニバーサルスタジオ・ジャパン	...	14:55
○ 大阪[梅田](阪急三番街)	8:30	15:40
○ 新大阪	8:39	15:49
○ 千里ニュータウン	8:50	16:00
○ 名神高槻	9:08	16:18
○ 高速長岡京	9:28	16:38
○ 京都深草	9:40	16:50
● 駒場	13:00	20:10
● 伊賀良	13:07	20:17
● 上飯田	13:12	20:22
● 高森	13:17	20:27
● 松川	13:24	20:34
● 飯島	13:32	20:42
● 駒ヶ根インター	13:39	20:49
● 駒ヶ根バスターミナル	13:46	20:56
● 宮田	13:55	21:05
● 沢度	14:03	21:13
● 伊那バスターミナル	14:11	21:21
● 伊那インター前	14:19	21:29
● 中央道箕輪	14:24	21:34
● 伊北インター前	14:28	21:38
● 箕輪町役場入口	14:34	21:44
● 箕輪	14:36	21:46

高速バス 横浜線・飯田-立川線は令和7年4月1日現在運休中です

M E M O



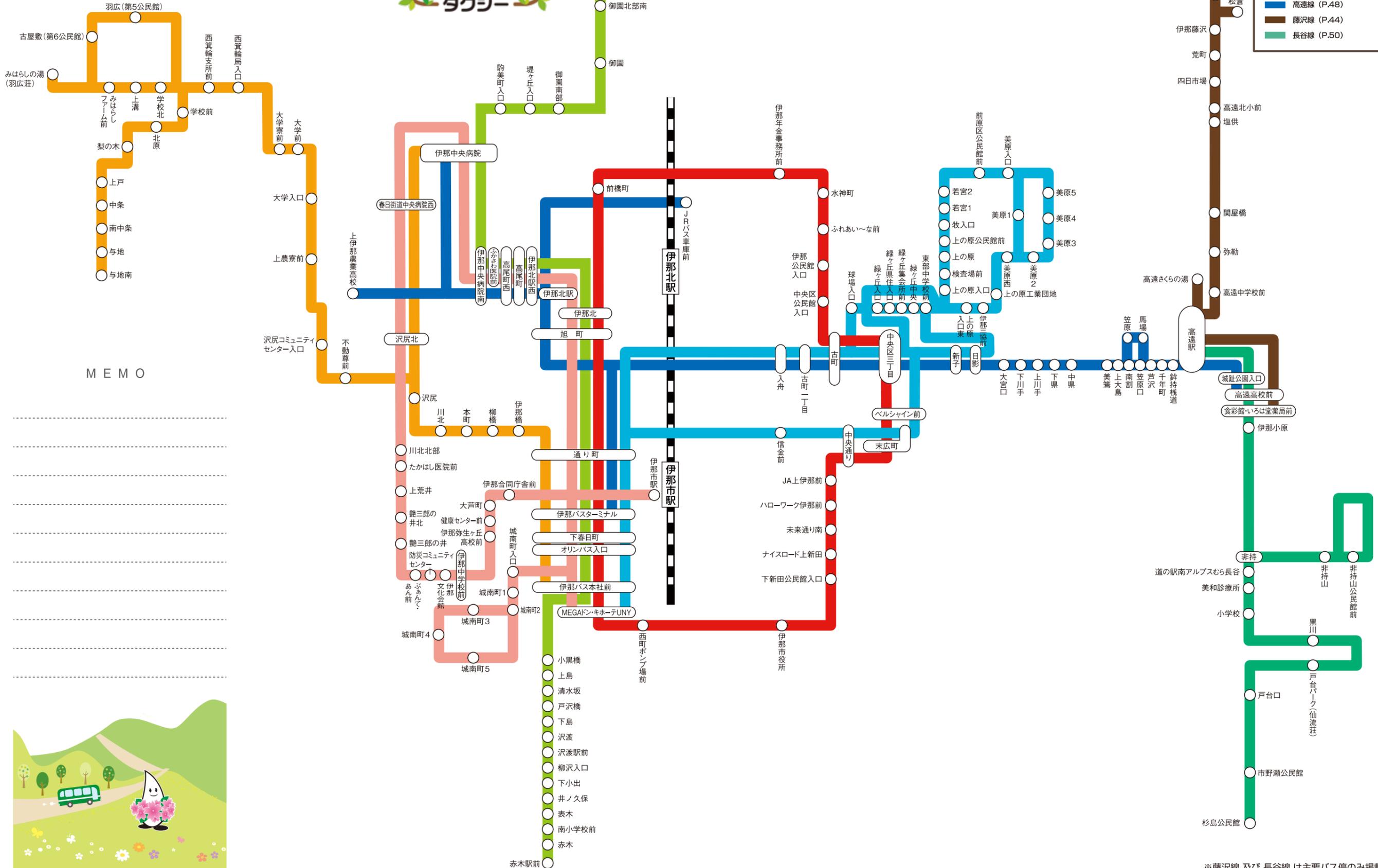
市内バス路線図

(令和7年4月1日現在)

ぐるっとタクシーについては
P.52~P.54 をご覧ください



■	市街地循環バス (P.42, 43)
■	市内西循環線 (P.46)
■	若宮・美原線 (P.47)
■	伊那本線 (P.44, 45)
■	西箕輪線 (P.49)
■	高速線 (P.48)
■	藤沢線 (P.44)
■	長谷線 (P.50)



MEMO



※藤沢線 及び 長谷線 は主要バス停のみ掲載しています。

市街地循環バス(外回り)

■毎日運行(元日は除く)

伊那バスターミナル→通り町→伊那北→前橋町→ふれあい〜な前→古町→ベルシャイン前→JA上伊那前→伊那市役所→MEGADン・キホーテUNY→本社前→伊那バスターミナル

Table with 17 columns (stops 1-16) and 26 rows (times 7:40-8:15). Shows departure times for the outer loop route.

(外回り)

令和7年4月1日現在

【運賃】定額:大人150円、こども80円

Table with 17 columns (stops 1-16) and 26 rows (times 13:40-14:15). Shows arrival times for the outer loop route.

市街地循環バス(内回り)

■毎日運行(元日は除く)

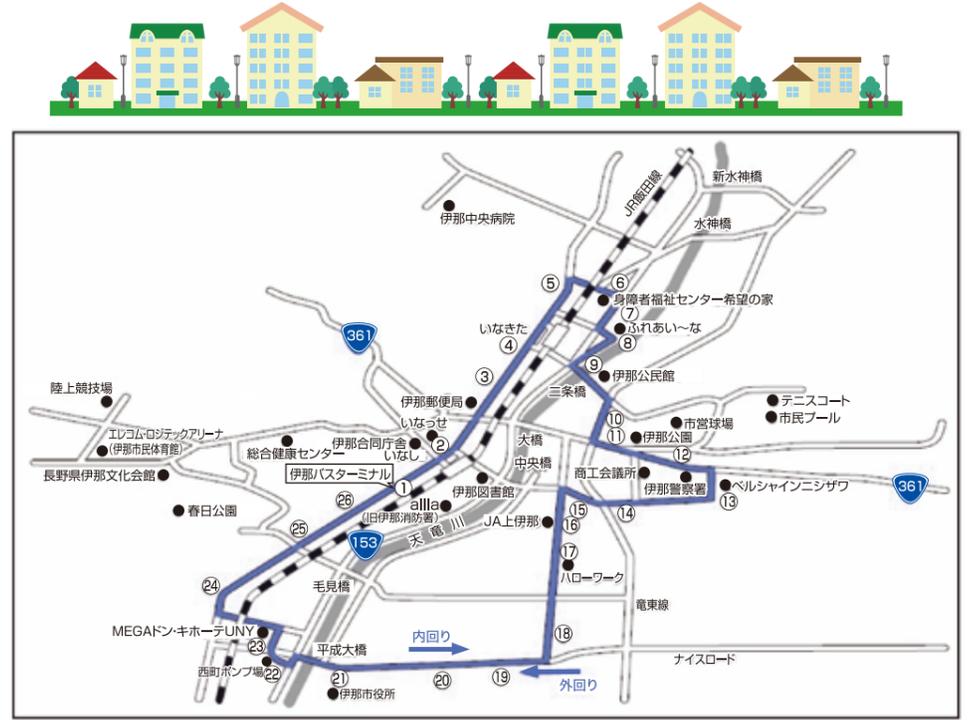
伊那バスターミナル→本社前→MEGADン・キホーテUNY→伊那市役所→JA上伊那前→ベルシャイン前→古町→ふれあい〜な前→前橋町→伊那北→通り町→伊那バスターミナル

Table with 17 columns (stops 1-16) and 26 rows (times 7:50-8:25). Shows departure times for the inner loop route.

(内回り)

Table with 17 columns (stops 1-16) and 26 rows (times 18:30-19:05). Shows arrival times for the inner loop route.

【運賃】定額:大人150円、こども80円
令和7年4月1日現在



循環バス時刻表

循環バス時刻表

市内西循環線

令和7年4月1日現在
 ■平日(月曜日～金曜日)
 ※旧盆中(8月13日～8月16日)および年末年始(12月30日～1月3日)は、運休
 【運賃】定額:大人150円 こども80円

停留所	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
MEGADon・キホーテUNY	—	—	—	11:03	12:03	13:03	15:18	16:18
本社前	8:14	9:04	10:04	11:04	12:04	13:04	15:19	16:19
城南町入口	8:16	9:06	10:06	11:06	12:06	13:06	15:21	16:21
城南町1	8:17	9:07	10:07	11:07	12:07	13:07	15:22	16:22
城南町2	8:17	9:07	10:07	11:07	12:07	13:07	15:22	16:22
城南町3	8:18	9:08	10:08	11:08	12:08	13:08	15:23	16:23
城南町4	8:18	9:08	10:08	11:08	12:08	13:08	15:23	16:23
城南町5	8:18	9:08	10:08	11:08	12:08	13:08	15:23	16:23
城南町2	8:19	9:09	10:09	11:09	12:09	13:09	15:24	16:24
城南町1	8:19	9:09	10:09	11:09	12:09	13:09	15:24	16:24
城南町入口	8:20	9:10	10:10	11:10	12:10	13:10	15:25	16:25
オリンパス入口	8:21	9:11	10:11	11:11	12:11	13:11	15:26	16:26
下春日町	8:22	9:12	10:12	11:12	12:12	13:12	15:27	16:27
伊那バスターミナル	8:25	9:15	10:15	11:15	12:15	13:15	15:30	16:30
伊那市駅	8:27	9:17	10:17	11:17	12:17	13:17	15:32	16:32
伊那合同庁舎前	8:28	9:18	10:18	11:18	12:18	13:18	15:33	16:33
大芦町	8:29	9:19	10:19	11:19	12:19	13:19	15:34	16:34
健康センター前	8:30	9:20	10:20	11:20	12:20	13:20	15:35	16:35
伊那弥生ヶ丘高校前	8:30	9:20	10:20	11:20	12:20	13:20	15:35	16:35
伊那中学校前	8:30	9:20	10:20	11:20	12:20	13:20	15:35	16:35
伊那文化会館	8:31	9:21	10:21	11:21	12:21	13:21	15:36	16:36
防災コミュニティセンター	8:31	9:21	10:21	11:21	12:21	13:21	15:36	16:36
ぶあんて・あん前	8:32	9:22	10:22	11:22	12:22	13:22	15:37	16:37
艶三郎の井	8:33	9:23	10:23	11:23	12:23	13:23	15:38	16:38
艶三郎の井北	8:34	9:24	10:24	11:24	12:24	13:24	15:39	16:39
上荒井	8:34	9:24	10:24	11:24	12:24	13:24	15:39	16:39
たかはし医院前	8:35	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	15:40	16:40
川北北部	8:37	9:27	10:27	11:27	12:27	13:27	15:42	16:42
沢尻北	8:38	9:28	10:28	11:28	12:28	13:28	15:43	16:43
春日街道中央病院西	8:39	9:29	10:29	11:29	12:29	13:29	15:44	16:44
伊那中央病院	8:41	9:31	10:31	11:31	12:31	13:31	15:46	16:46
伊那中央病院南	8:43	9:33	10:33	11:33	12:33	13:33	15:48	16:48
ふかさわ医院前	8:44	9:34	10:34	11:34	12:34	13:34	15:49	16:49
高尾町西	8:45	9:35	10:35	11:35	12:35	13:35	15:50	16:50
高尾町	8:45	9:35	10:35	11:35	12:35	13:35	15:50	16:50
伊那北駅西	8:46	9:36	10:36	11:36	12:36	13:36	15:51	16:51
伊那北駅	8:48	9:38	10:38	11:38	12:38	13:38	15:53	16:53
伊那北	8:49	9:39	10:39	11:39	12:39	13:39	15:54	16:54
旭町	8:50	9:40	10:40	11:40	12:40	13:40	15:55	16:55
通り町	8:51	9:41	10:41	11:41	12:41	13:41	15:56	16:56
伊那市駅	8:53	9:43	10:43	11:43	12:43	13:43	15:58	16:58
伊那バスターミナル	8:54	9:44	10:44	11:44	12:44	13:44	15:59	16:59
下春日町	8:55	9:45	10:45	11:45	12:45	13:45	16:00	17:00
オリンパス入口	8:56	9:46	10:46	11:46	12:46	13:46	16:01	17:01
城南町入口		9:47	10:47	11:47	12:47	13:47	16:02	17:02
城南町1		9:48	10:48	11:48	12:48	13:48	16:03	17:03
城南町2		9:48	10:48	11:48	12:48	13:48	16:03	17:03
城南町3		9:49	10:49	11:49	12:49	13:49	16:04	17:04
城南町4		9:49	10:49	11:49	12:49	13:49	16:04	17:04
城南町5		9:49	10:49	11:49	12:49	13:49	16:04	17:04
城南町2		9:50	10:50	11:50	12:50	13:50	16:05	17:05
城南町1		9:50	10:50	11:50	12:50	13:50	16:05	17:05
城南町入口		9:51	10:51	11:51	12:51	13:51	16:06	17:06
本社前	8:57	9:53	10:53	11:53	12:53	13:53	16:08	17:08
MEGADon・キホーテUNY	—	9:54	10:54	11:54	12:54	13:54	16:09	17:09



循環バス時刻表

若宮・美原線

【運賃】対キロ制:大人140円～310円 こども半額
 【運賃問い合わせ】伊那バス(株) ☎0265-72-5111

※運行経路

- ① 本社前→入舟→上の原工業団地→美原→若宮→緑ヶ丘→中央区三丁目→古町→本社前
- ② (MEGADon・キホーテUNY) 本社前→信金前→ベルシャイン前→若宮→美原→若宮→ベルシャイン前→信金前→MEGADon・キホーテUNY
- ③ MEGADon・キホーテUNY→信金前→ベルシャイン前→若宮→美原→上の原工業団地→ベルシャイン前→信金前→MEGADon・キホーテUNY

無印 … 毎日運行(1月1日元日運休)

△印 … 月曜日～土曜日運行(日曜日・祝祭日および下記の※印の期間運休)

※旧盆中(8月13日～8月16日)および年末年始(12月30日～1月3日)は、日曜日・祝祭日ダイヤで運行。但し、元日(1月1日)は全便運休

停留所名	① 月～土運行(祝日運休)	① 月～土運行(祝日運休)	② 毎日運行(元日運休)	② 毎日運行(元日運休)	② 毎日運行(元日運休)	② 毎日運行(元日運休)	③ 月～土運行(祝日運休)	③ 月～土運行(祝日運休)
MEGADon・キホーテUNY	—	—	—	11:17	13:27	15:27	△17:02	△18:02
本社前	△6:51	△7:38	9:28	11:20	13:30	15:30	△17:05	△18:05
オリンパス入口	△6:52	△7:39	9:29	11:21	13:31	15:31	△17:06	△18:06
下春日町	△6:53	△7:40	9:30	11:22	13:32	15:32	△17:07	△18:07
伊那バスターミナル	△6:56	△7:43	9:33	11:25	13:35	15:35	△17:10	△18:10
通り町	△6:57	△7:44	9:34	11:26	13:36	15:36	△17:11	△18:11
信金前			9:35	11:27	13:37	15:37	△17:12	△18:12
中央通り			9:37	11:29	13:39	15:39	△17:14	△18:14
末広町			9:38	11:30	13:40	15:40	△17:15	△18:15
ベルシャイン前			9:40	11:32	13:42	15:42	△17:17	△18:17
新子			9:41	11:33	13:43	15:43	△17:18	△18:18
日影			9:42	11:34	13:44	15:44	△17:19	△18:19
入舟	△6:59	△7:46						
古町一丁目	△7:00	△7:47						
古町	△7:01	△7:48						
球場入口	△7:02	△7:49						
東部中学校前			9:43	11:35	13:45	15:45	△17:20	△18:20
上の原入口東	△7:05	△7:52						
伊那三協前	△7:06	△7:53						
上の原工業団地	△7:07	△7:54						
美原西	△7:10	△7:57						
上の原入口			9:44	11:36	13:46	15:46	△17:21	△18:21
検査場前			9:44	11:36	13:46	15:46	△17:21	△18:21
上の原			9:44	11:36	13:46	15:46	△17:21	△18:21
上の原公民館前			9:45	11:37	13:47	15:47	△17:22	△18:22
牧入口			9:45	11:37	13:47	15:47	△17:22	△18:22
若宮1			9:47	11:39	13:49	15:49	△17:24	△18:24
若宮2			9:48	11:40	13:50	15:50	△17:25	△18:25
前原区公民館前			9:48	11:40	13:50	15:50	△17:25	△18:25
美原入口			9:50	11:42	13:52	15:52	△17:27	△18:27
美原1			9:50	11:42	13:52	15:52		
美原2	△7:10	△7:57	9:51	11:43	13:53	15:53		
美原3	△7:11	△7:58	9:51	11:43	13:53	15:53		
美原4	△7:11	△7:58	9:51	11:43	13:53	15:53		
美原5	△7:11	△7:58	9:52	11:44	13:54	15:54		
美原入口	△7:12	△7:59	9:53	11:45	13:55	15:55		
美原4							△17:28	△18:28
美原3							△17:28	△18:28
美原2							△17:29	△18:29
前原区公民館前	△7:14	△8:01	9:54	11:46	13:56	15:56		
若宮2	△7:14	△8:01	9:54	11:46	13:56	15:56		
若宮1	△7:15	△8:02	9:55	11:47	13:57	15:57		
牧入口	△7:17	△8:04	9:57	11:49	13:59	15:59		
上の原公民館前	△7:18	△8:05	9:58	11:50	14:00	16:00		
上の原	△7:18	△8:05	9:58	11:50	14:00	16:00		
検査場前	△7:19	△8:06	9:59	11:51	14:01	16:01		
上の原入口	△7:19	△8:06	9:59	11:51	14:01	16:01		
美原西							△17:29	△18:29
上の原工業団地							△17:32	△18:32
伊那三協前							△17:33	△18:33
上の原入口東							△17:34	△18:34
東部中学校前	△7:20	△8:07	10:00	11:52	14:02	16:02	△17:35	△18:35
緑ヶ丘中央	△7:20	△8:07						
緑ヶ丘集会所前	△7:20	△8:07						
緑ヶ丘県住入口	△7:21	△8:08						
緑ヶ丘入口	△7:21	△8:08						
中央区三丁目	△7:24	△8:11						
古町	△7:25	△8:12						
古町一丁目	△7:26	△8:13						
日影			10:01	11:53	14:03	16:03	△17:36	△18:36
新子			10:02	11:54	14:04	16:04	△17:37	△18:37
ベルシャイン前			10:03	11:55	14:05	16:05	△17:38	△18:38
末広町			10:05	11:57	14:07	16:07	△17:40	△18:40
中央通り			10:06	11:58	14:08	16:08	△17:41	△18:41
信金前			10:08	12:00	14:10	16:10	△17:43	△18:43
通り町	△7:28	△8:15						
伊那バスターミナル	△7:30	△8:17	10:10	12:02	14:12	16:12	△17:45	△18:45
下春日町	△7:31	△8:18	10:11	12:03	14:13	16:13	△17:46	△18:46
オリンパス入口	△7:32	△8:19	10:12	12:04	14:14	16:14	△17:47	△18:47
本社前	△7:33	△8:20	10:13	12:05	14:15	16:15	△17:48	△18:48
MEGADon・キホーテUNY	—	—	10:16	12:08	14:18	16:18	△17:50	△18:50



循環バス時刻表

高遠線 (JRバス)

【上り】 ■平日(月曜日～金曜日)

【運賃問い合わせ】JRバス関東(株) ☎0265-73-7171

令和7年4月1日現在

停留所名・便名	2	※72 休校日運休	※74 休校日運休	4	※76 休校日運休	6	8	10	12	14	16	18	20	22
高遠高校前	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15:57	16:45	17:50	-
高遠駅	6:40	-	-	7:30	-	8:15	9:20	10:30	12:30	13:40	16:00	16:50	17:55	18:45
芦沢	6:42	-	-	7:32	-	8:17	9:22	10:32	12:32	13:42	16:02	16:52	17:57	18:47
南割	6:44	-	-	7:34	-	8:19		10:34	12:34	13:44	16:04	16:54	17:59	18:49
馬場		-	-		-		9:24							
笠原		-	-		-		9:25							
美篤	6:47	-	-	7:37	-	8:22	9:28	10:37	12:37	13:47	16:07	16:57	18:02	18:52
下川手	6:51	-	-	7:41	-	8:26	9:32	10:41	12:41	13:51	16:11	17:01	18:06	18:56
新子	6:54	-	-	7:44	-	8:29	9:35	10:44	12:44	13:54	16:14	17:04	18:09	18:59
中央区三丁目	6:55	-	-	7:45	-	8:30	9:36	10:45	12:45	13:55	16:15	17:05	18:10	19:00
古町一丁目	6:57	-	-	7:47	-	8:32	9:38	10:47	12:47	13:57	16:17	17:07	18:12	19:02
入舟		-	-		-									
伊那通町	7:00	-	-	7:50	-	8:35	9:41	10:50	12:50	14:00	16:20	17:10	18:15	19:05
伊那バスターミナル	7:03	-	-	7:58	-	8:39	9:45	10:54	12:54	14:04	16:24	17:14	18:19	19:09
伊那北駅	7:13	7:32	7:47	8:03	8:24	8:44	9:50	10:59	12:59	14:09	16:29	17:19	18:24	19:14
JRバス車庫前									13:02	14:12	16:32	17:22	18:27	19:17
上伊那農業高校	7:16	7:37	7:52	8:06	8:29									
伊那中央病院	7:19	-	-	8:09	-	8:51	9:57	11:06	-	-	-	-	-	-

【下り】 ■平日(月曜日～金曜日)

停留所名・便名	1	3	5	7	9	11	13	※71 休校日運休	15	17	19	21
伊那中央病院	-	7:34	10:24	11:39	-	14:05	-	-	16:34	17:04	17:44	-
上伊那農業高校	-				-		-	16:00	16:40	17:10	17:50	-
JRバス車庫前	7:17				13:17		15:37					18:42
伊那北駅	7:20	7:45	10:40	11:45	13:20	14:20	15:40	16:05	16:50	17:23	18:05	18:45
伊那バスターミナル	7:25	7:50	10:45	11:50	13:25	14:25	15:45	-	16:55	17:28	18:10	18:50
伊那通町	7:26	7:51	10:46	11:51	13:26	14:26	15:46	-	16:56	17:29	18:11	18:51
入舟	7:27	7:52	10:47	11:52	13:27	14:27	15:47	-	16:57	17:30	18:12	18:52
古町一丁目	7:28	7:53	10:48	11:53	13:28	14:28	15:48	-	16:58	17:31	18:13	18:53
中央区三丁目	7:30	7:55	10:50	11:55	13:30	14:30	15:50	-	17:00	17:33	18:15	18:55
新子	7:31	8:00	10:51	11:56	13:31	14:31	15:51	-	17:01	17:34	18:16	18:56
下川手	7:34	8:03	10:54	11:59	13:34	14:34	15:54	-	17:04	17:37	18:19	18:59
美篤	7:38	8:07	10:58	12:03	13:38	14:38	15:58	-	17:08	17:41	18:23	19:03
笠原						14:42		-				
馬場						14:43		-				
南割	7:41	8:10	11:01	12:06	13:41		16:01	-	17:11	17:44	18:26	19:06
芦沢	7:43	8:12	11:03	12:08	13:43	14:45	16:03	-	17:13	17:46	18:28	19:08
高遠駅	7:46	8:15	11:08	12:13	13:48	14:50	16:08	-	17:18	17:51	18:33	19:13
高遠高校前	7:51	8:20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※主要の停留所のみ掲載しています。

高遠線 (JRバス)

【上り】 ■土曜日・日曜日・祝日

停留所名・便名	102	104	106	108	110	112	114
高遠高校前	-	-	-	12:25	-	-	-
高遠駅	7:30	9:20	10:30	12:30	13:40	16:00	17:55
芦沢	7:32	9:22	10:32	12:32	13:42	16:02	17:57
南割	7:34	9:24	10:34	12:34	13:44	16:04	17:59
馬場							
笠原							
美篤	7:37	9:27	10:37	12:37	13:47	16:07	18:02
下川手	7:41	9:31	10:41	12:41	13:51	16:11	18:06
新子	7:44	9:34	10:44	12:44	13:54	16:14	18:09
中央区三丁目	7:45	9:35	10:45	12:45	13:55	16:15	18:10
古町一丁目	7:47	9:37	10:47	12:47	13:57	16:17	18:12
入舟							
伊那通町	7:50	9:40	10:50	12:50	14:00	16:20	18:15
伊那バスターミナル	7:54	9:44	10:54	12:54	14:04	16:24	18:19
伊那北駅	8:03	9:49	10:59	12:59	14:09	16:29	18:24
JRバス車庫前		9:52	11:02	13:02	14:12	16:32	18:27
上伊那農業高校	8:08	-	-	-	-	-	-

【下り】 ■土曜日・日曜日・祝日

停留所名・便名	101	103	105	107	109	111	113
JRバス車庫前	7:42	9:32	10:37	13:17	15:37	16:47	18:42
伊那北駅	7:45	9:35	10:40	13:20	15:40	16:50	18:45
伊那バスターミナル	7:50	9:40	10:45	13:25	15:45	16:55	18:50
伊那通町	7:51	9:41	10:46	13:26	15:46	16:56	18:51
入舟	7:52	9:42	10:47	13:27	15:47	16:57	18:52
古町一丁目	7:53	9:43	10:48	13:28	15:48	16:58	18:53
中央区三丁目	7:55	9:45	10:50	13:30	15:50	17:00	18:55
新子	7:56	9:46	10:51	13:31	15:51	17:01	18:56
下川手	7:59	9:49	10:54	13:34	15:54	17:04	18:59
美篤	8:03	9:53	10:58	13:38	15:58	17:08	19:03
笠原							
馬場							
南割	8:06	9:56	11:01	13:41	16:01	17:11	19:06
芦沢	8:08	9:58	11:03	13:43	16:03	17:13	19:08
高遠駅	8:11	10:03	11:08	13:48	16:08	17:18	19:13
高遠高校前	8:16	-	-	-	-	-	-

M E M O



【運賃】対キロ制:大人150円～310円 こども半額 【運賃問い合わせ】伊那バス(株) ☎0265-72-5111

無印… 毎日運行(1月1日元日運休) △印… 月曜日～土曜日運行(日曜日・祝祭日および下記※印の期間運休)

○印… 月曜日～金曜日運行(土曜日・日曜日・祝祭日および下記※印の期間運休)

□印… 月・水・金曜日のみ運行(祝祭日および下記※印の期間運休)

※旧盆中(8月13日～8月16日)および年末年始(12月30日～1月3日)は、日曜日・祝祭日ダイヤで運行。但し、元日(1月1日)は全便運休。

西箕輪線

停留所名	(与地発) 本社前 (羽広経由)	△(与地発) 本社前	○与地	みはらしの湯 羽広	みはらしの湯 与地	みはらしの湯 羽広	みはらしの湯 与地	○与地	みはらしの湯 羽広	みはらしの湯 与地	△与地	みはらしの湯 羽広	みはらしの湯 与地	○羽広
	本社前	-	-	○7:50	8:45	□10:15	-	11:20	○12:25	13:40	15:05	△16:50	18:10	○19:40
オリンパス入口	-	-	○7:51	8:46	□10:16	-	11:21	○12:26	13:41	15:06	△16:51	18:11	○19:41	
下春日町	-	-	○7:52	8:47	□10:17	-	11:22	○12:27	13:42	15:07	△16:52	18:12	○19:42	
伊那バスターミナル着発	-	-	○7:53	8:48	□10:18	-	11:23	○12:28	13:43	15:08	△16:53	18:13	○19:43	
通里町	-	-	○7:55	8:50	□10:20	-	11:25	○12:30	13:45	15:10	△16:55	18:15	○19:45	
伊那橋	-	-	○7:56	8:51	□10:21	-	11:26	○12:31	13:46	15:11	△16:56	18:16	○19:46	
柳橋	-	-	○7:57	8:52	□10:22	-	11:27	○12:32	13:47	15:12	△16:57	18:17	○19:47	
本町	-	-	○7:58	8:53	□10:23	-	11:28	○12:33	13:48	15:13	△16:58	18:18	○19:48	
川北	-	-	○7:59	8:54	□10:24	-	11:29	○12:34	13:49	15:14	△16:59	18:19	○19:49	
沢尻	-	-	○8:00	8:55	□10:25	-	11:30	○12:35	13:50	15:15	△17:00	18:20	○19:50	
沢尻北	-	-	○8:02	8:57	□10:27	-	11:32	○12:37	13:52	15:17	△17:02	18:22	○19:52	
春日街道中央病院西	-	-	○8:02	8:57	□10:27	-	11:32	○12:37	13:52	15:17	△17:02	18:22	○19:52	
伊那中央病院	-	-	○8:03	8:58	□10:28	-	11:33	○12:38	13:53	15:18	△17:03	18:23	○19:53	
春日街道中央病院西	-	-	○8:05	9:00	□10:30	-	11:35	○12:40	13:55	15:20	△17:05	18:25	○19:55	
春日街道中央病院西	-	-	○8:07	9:02	□10:32	-	11:37	○12:42	13:57	15:22	△17:07	18:27	○19:57	
沢尻北	-	-	○8:08	9:03	□10:33	-	11:38	○12:43	13:58	15:23	△17:08	18:28	○19:58	
不動尊前	-	-	○8:09	9:04	□10:34	-	11:39	○12:44	13:59	15:24	△17:09	18:29	○19:59	
沢尻コミュニティセンター入口	-	-	○8:10	9:05	□10:35	-	11:40	○12:45	14:00	15:25	△17:10	18:30	○20:00	
上農寮前	-	-	○8:11	9:06	□10:36	-	11:41	○12:46	14:01	15:26	△17:11	18:31	○20:01	
大学入口	-	-	○8:12	9:07	□10:37	-	11:42	○12:47	14:02	15:27	△17:12	18:32	○20:02	
大学前	-	-	○8:13	9:08	□10:38	-	11:43	○12:48	14:03	15:28	△17:13	18:33	○20:03	
大学寮前	-	-	○8:14	9:09	□10:39	-	11:44	○12:49	14:04	15:29	△17:14	18:34	○20:04	
西箕輪局入口	-	-	○8:15	9:10	□10:40	-	11:45	○12:50	14:05	15:30	△17:15	18:35	○20:05	
西箕輪支所前	-	-	○8:16	9:11	□10:41	-	11:46	○12:51	14:06	15:31	△17:16	18:36	○20:06	
学校北	○↑7:09	-		9:12	□10:42	□↑10:54	11:47		14:07	15:32		18:37	○20:07	
上溝	○7:09	-		9:12	□10:42	□10:54	11:47		14:07	15:32		18:37	○20:07	
みはらしファーム前	○7:08	-		9:13	□10:43	□10:53	11:48		14:08	15:33		18:38	○20:08	
みはらしの湯(羽広荘)				9:14	□10:44	□10:51	11:49		14:09	15:34		18:39	○20:09	
古屋敷	○7:07	-		9:16	-	-	11:51		14:11	15:36		18:41	○20:09	
羽広	○7:06	-		9:17	-	-	11:52		14:12	15:37		18:42	○20:10	
学校前	-	-	○8:16	9:21	-	-	11:56	○12:51	14:16	15:41	△			

長谷線

■月曜日から金曜日まで運行（祝日は運休）

【上り】		302	304
主な停留所			
杉島公民館	6:47	7:22	
上村	6:49	7:24	
市野瀬公民館	6:50	7:25	
中尾	6:54	7:29	
戸台	6:55	7:30	
戸台パーク(仙流荘)		7:33	
黒川		7:37	
和泉原		7:39	
黒河内公民館前	6:57	7:40	
熱田神社	7:00	7:43	
伊那美和	7:01	7:44	
小学校	7:02	7:45	
総合グラウンド	7:04	7:47	
美和診療所	7:06	7:49	
道の駅南アルプスむら長谷	7:07	7:50	
非持	7:08	7:51	
中非持	7:09	7:52	
大明神	7:10	7:53	
滝沢	7:11	7:54	
西勝間	7:12	7:55	
高遠高校前	7:14	7:57	
高遠小学校入口	7:15	7:58	
伊那小原	7:16	7:59	
食彩館・いろは堂薬局前	7:17	8:00	
高遠駅	7:22	8:05	

MEMO



【下り】		301	309	311	313-1 (10月~4月)	313-2 (5月~9月)
主な停留所						
高遠駅	7:30	15:00	16:20	17:20	18:35	
高遠高校前		15:02	16:22	17:22	18:37	
伊那小原		15:04	16:24	17:24	18:39	
食彩館・いろは堂薬局前		15:05	16:25	17:25	18:40	
高遠高校前		15:06	16:26	17:26	18:41	
滝沢		15:09	16:29	17:29	18:44	
非持						
非持山	7:40					
非持	7:44	15:12	16:32	17:32	18:47	
道の駅南アルプスむら長谷	7:45	15:13	16:33	17:33	18:48	
美和診療所	7:46	15:14	16:34	17:34	18:49	
総合グラウンド	7:48	15:16	16:36	17:36	18:51	
小学校	7:49	15:17	16:37	17:37	18:52	
伊那美和	7:50	15:18	16:38	17:38	18:53	
熱田神社	7:51	15:19	16:39	17:39	18:54	
黒河内公民館前	7:54	15:22	16:42	17:42	18:57	
和泉原	7:55	15:23	16:43	17:43	18:58	
黒川	7:57	15:25	16:45	17:45	19:00	
戸台パーク(仙流荘)	8:01	15:29	16:49	17:49	19:04	
戸台	8:04	15:32	16:52	17:52	19:07	
中尾	8:05	15:33	16:53	17:53	19:08	
市野瀬公民館	8:09	15:37	16:57	17:57	19:12	
上村	8:10	15:38	16:58	17:58	19:13	
杉島公民館	8:12	15:40	17:00	18:00	19:15	

令和7年4月1日現在 【運賃】定額:大人310円 子ども160円
 ■主要バス停のみ掲載しています。詳しくはお問い合わせください。
 【運賃問い合わせ】JRバス関東(株) ☎0265-73-7171
 ※土曜日・日曜日・祝日便は運行致しません。(平日のみ運行)

蔵 ZEN

約130年前の蔵の中で楽しむ JAZZとコーヒー

TEL.090-1860-3211
 10時~17時
 定休日:火・水・木
 伊那市長谷非持1019

QRコード: Instagram, HP

相続 すずまると

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

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

司法書士・行政書士 中村 和史

中央構造線「分杭峠」の天然水です!

ゼロ磁場の秘水

株式会社 **プレーナ** ゼロ磁場

ヨイミズ セロジバ
 ☎0120-432-028

伊那市長谷市野瀬 1589-1 | 検索

精神誠意の技と真心

創業は昭和47年。高遠石工の精巧な技術と魂が息づく伊那の地で、「お客様に寄り添う真心」と職人の「高い技術」は半世紀を超え受け継がれてきました。

TEL.0265-76-3478 FAX.0265-76-3477

まりんべんとう おいしい安心なお弁当

まりんべんとうはお客様の健康を本気で考え、お弁当を作っています。

主なメニュー あなたの会社でのお弁当にもぜひ!

日替わりビジネスランチ
 ① 人気No.1 椿弁当(ごはん付き)520円
 ② 人気No.2 はなまる弁当(ごはん付き)470円

朝早く起きてのお弁当作りが大変... そんなお悩みをまりんのお弁当でお手伝い!

配布地域
 真心込めて、一食から配達。
 上伊那~飯伊地域
 諏訪~岡谷地域

※配達エリア内であっても、条件によってはお断りさせて頂く場合がございますのでご了承ください。

配達当日の午前9時まで、電話・FAXにて承ります。お夕食用お弁当の配達も承っております。

携帯電話の方はコチラ! ▶ TEL.0265-72-5730 定休日 土・日曜日
 FAX.0265-76-2827 住所/南箕輪村407-1

まりんべんとう工場内 日替り総菜直売所 **村の駅**

買いやすいお値段でボリューム満点! / お弁当&惣菜の店舗販売!!

日替り弁当 300円~(税込)
 内容はその日によって変わります。

パック売りもオススメ!! 1パック 200円~

学生のために **無料** で使える自習室

勉強したり、友達と集まったり みんなで使う、自由に使う ここはあなたの自習室

"学び"と"伊那"をかけて、Manabina(まなびな)と名づけたこの場を有効活用していただき、いっぱい勉強して将来は未来の伊那のために活躍してください。

詳細はQRコードから、ご覧ください。(利用方法や注意事項は、変更になる場合があります)

Manabina(まなびな)
 住所:伊那市山寺3174-3
 連絡先:090-9131-8811

市街地を除く地区にお住まいの方

ぐるっとタクシー (事前の利用登録制)

令和7年4月1日現在

AI(人工知能)を活用した配車システムにより、自宅から目的地までドアツードアで効率よく運行する乗り合いタクシーです。

対象地区 ●竜西・西箕輪地区…小屋敷、小沢、平沢、横山、ますみヶ丘、内の堂、大坊、城南町、西箕輪、御園、中央北町、上牧、南箕輪村の南原、沢尻・神子柴の一部
●春富地区…富県、東春近、西春近(小屋敷を除く)
●竜東・美簗・手良地区…若宮・美原・美原北町・福島・仙見・前原・野底・美簗・手良
●高遠町地区…河南・高遠南区を除く高遠町
●河南・長谷地区…河南・高遠南区、長谷

対象者 上記の対象地区にお住まいの方

ア 65歳以上(申込時)の方 イ 運転経歴証明書所持者 ウ 障害者手帳所持者 エ 特定医療費(指定難病)受給者証所持者
オ 持病により運転ができない等の事情がある方 ※イ、ウ、エ、オに該当する方は、年齢に関係なく利用いただけます。

利用できるエリア お住まいの地区と市街地の範囲内(54ページのエリア図参照)

運賃 1人1回500円(ウェブ、ケーブルテレビによる予約300円)

※割引運賃上記イ、ウ、エの方及びもともと運転免許証をお持ちでない75歳以上の方は250円
※重複割引はできません。

運行日時 平日9:00~15:00(土・日・祝日運休・お盆・年末年始運休)

予約受付時間	電話	ウェブ	ケーブルテレビ
	利用前日 正午~14:30及び 利用当日 8:00~14:30	利用前日 0:00~ 利用当日 14:30	利用前日 15:00~ 利用当日 14:30

利用方法 ①登録証記載のコールセンターへの電話予約、利用案内記載のウェブ又はケーブルテレビから予約
②迎えに来たタクシー乗車時に登録証の提示、運賃支払い
③目的地へ到着、降車

利用登録の流れ

- ・伊那市役所企画政策課に登録用紙を提出してください。各支所、市民サービスコーナーへの提出もできます。
- ・上記対象者の区分イ、ウ、エの割引を受けるには、運転経歴証明書または宣誓書、障害者手帳等の写しを添付してください。
- ・割引に該当されない方は、電話での申し込みも可能です。
- ・後日登録証、利用案内を郵送いたします。

注意事項

- 運賃の支払いは現金のみです。お釣りの無いように、ご注意ください。●同乗者の方も事前の利用登録をし、乗車時の登録証の提示が必要です。●ご自宅にお迎えに上がる際には、敷地内に入らせていただくことがあります。●乗合タクシーのため、他の乗客の方も同乗します。お荷物の量にはご配慮願います。●お荷物の積み下ろしは、ご自身でお願いいたします。●AIにより最適な運行ルートを選択するため、最短ルートとならないことがあります。●混雑時には、迎車に時間がかかることや予約を受けられない場合があります。●車いすの方及び補助犬を伴う方は前日に電話で予約をお願いします。●飲酒を伴うご利用はお控え願います。●灯油等危険物の持ち込みはできません。

市街地にお住まいの方

市街地デジタルタクシー (事前の利用登録制)

市街地にお住まいの方が、市街地で一般タクシーを利用する場合に、定額を超える運賃を市が補助します。

対象者 市街地(ぐるっとタクシーの利用対象でない地区)にお住まいの方
ア 65歳以上(申込時)の方 イ 運転経歴証明書所持者 ウ 障害者手帳所持者
エ 特定医療費(指定難病)受給者証所持者 オ 持病により運転ができない等の事情がある方
※イ、ウ、エ、オに該当する方は、年齢に関係なく利用いただけます。

利用できるエリア 市街地の範囲内(54ページのエリア図参照)

運賃 人1回500円

※割引運賃上記イ、ウ、エの方および、もともと運転免許証をお持ちでない75歳以上の方は250円

運行日時 平日9:00~15:00(土・日・祝日運休・お盆・年末年始運休)

予約受付時間

- 電話
- 利用当日 9:00~
- ※運行時間が15時までのため、早めの予約をお願いします。
- ※予約は電話のみになります。

利用方法 ①登録証記載のデジタルタクシー専用番号へ電話予約
②迎えに来たタクシーに乗車登録証を提示し、QRコード読み取り
③目的地へ到着、運賃支払い

利用登録の流れ

- ・伊那市役所企画政策課に登録用紙を提出してください。
- 各支所、市民サービスコーナーへの提出もできます。
- ・上記対象者の区分イ、ウ、エの割引を受けるには、運転経歴証明書または宣誓書、障害者手帳等の写しを添付してください。
- ・割引に該当されない方は、電話での申し込みも可能です。
- ・後日登録証、利用案内を郵送いたします。

注意事項

- 運賃の支払いは現金のみです。お釣りの無いように、ご注意ください。●登録証「でかけま証」を携帯していないと、利用できません。●目的地までの間に別の場所を経由したり、タクシーを待機させて、用事を済ませるような利用はできません。●途中で別の方を乗車させることはできません。(ご夫婦での買い物など、利用登録済みのご家族が、同一区間で一緒に利用することは可能です。)
- 灯油等危険物の持ち込みはできません。

みんなのために あなたといっしょに

JA上伊那

上伊那農業協同組合
伊那市狐島4291
TEL 0265-72-6110(代表)
FAX 0265-78-9002
URL https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/
JA上伊那

本所・主要施設 総務企画部 TEL72-6110 営農経済部 TEL72-8833 中部営農センター TEL96-7925 農機伊那センター TEL78-8900 上伊那LPガスセンター TEL78-1165 くらしのセンター TEL76-1941 金融部 TEL72-6134 ローンセンター TEL71-5151 共済部 TEL72-7311	直売所・A・コープ店 ファーマーズあじな TEL78-0701 とれたて市場 TEL74-1805 A・コープ伊那中央店 TEL72-9644 A・コープ美すず店 TEL72-3005	給油所 西箕輪 TEL73-3900 伊那 TEL78-6402 美簗 TEL78-7354 春富 TEL76-3388 西春近 TEL76-1417 東部中央 TEL94-2580	関連会社施設 葬祭事務所 TEL76-1109 フラワーパレス TEL76-3056 トマトの木 TEL74-1801 名人亭 TEL74-1831 ファミリーマート西箕輪 TEL72-1568 ファミリーマートいな TEL77-1125 ファミリーマートいな竜東 TEL71-7858 オートバル伊那整備 TEL78-0849 オートバル伊那販売 TEL76-0231 カーリンク伊那上牧 TEL78-0880
---	---	--	---

各支所 電話番号は64Pへ掲載

相談無料 査定無料 秘密厳守

不動産の売買仲介なら エビス不動産におまかせください。

あなたの大切な財産(不動産)です。信用と実績のエビス不動産におまかせください。

秘密厳守致します。

お気軽にご相談ください。ご満足いただける査定を無料で致します。もちろん、ご相談も無料です。また、不動産に関することならお気軽にご相談ください。

不動産のことなら安心のハトのマークの当店で

エビス不動産(有)
TEL0265-78-5911 FAX.0265-78-6440
E-mail info@e-ebs.net

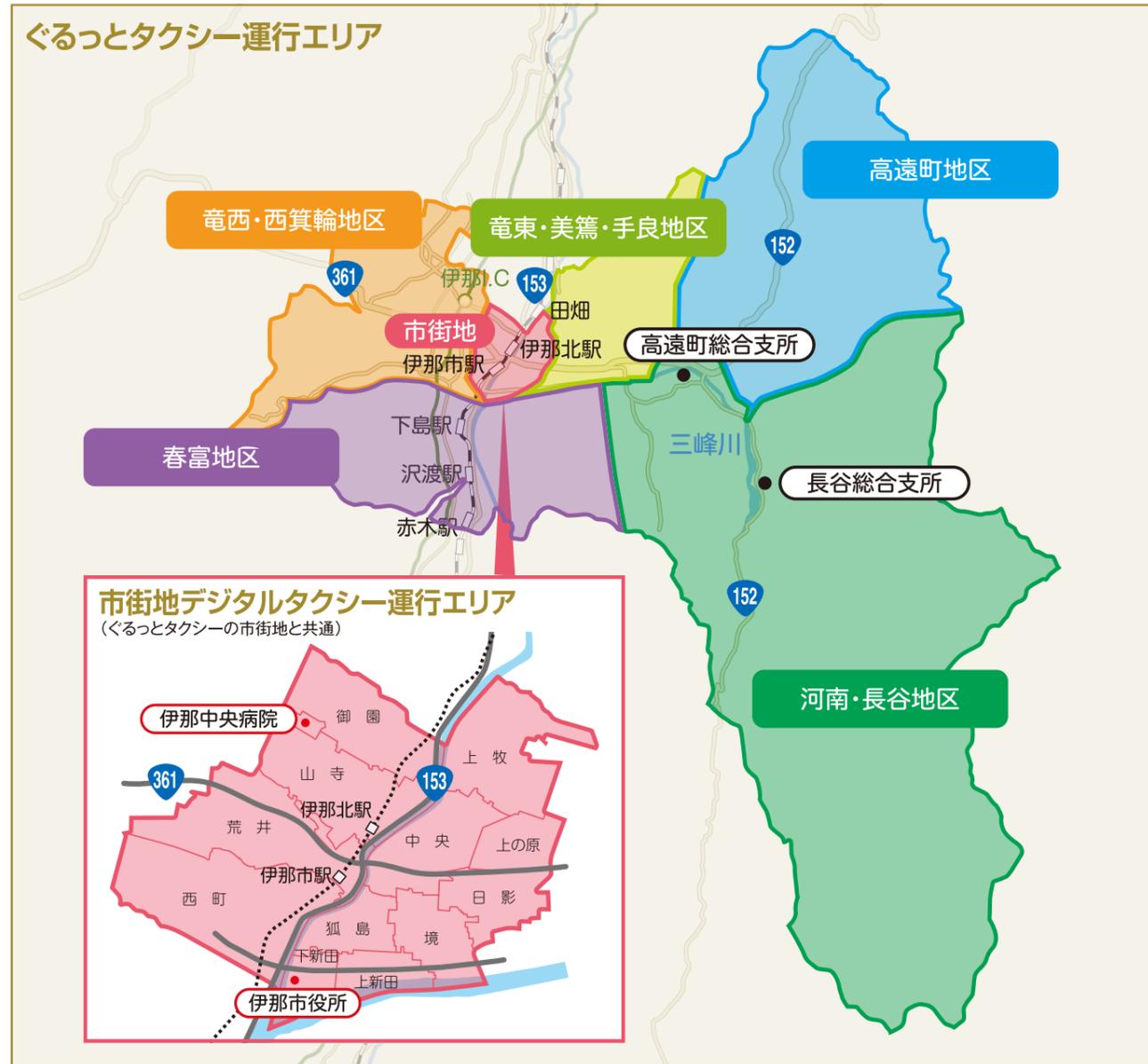
まずはお電話を ☎0120-174-203

いなし ふどうさん
伊那市境1071リブレビル3F
伊那市境1071リブレビル3F
ハトマーク
アイスロード

長野県宅地建物取引業協会会員
長野県知事(9)3240号
〒396-0010 伊那市境1071 リブレビル3F 八十二BK伊那支店隣

ぐるっとタクシー・市街地デジタルタクシーエリア略図

お住まいの対象地区内、及び市街地への移動にご利用できます。
※お住まいの対象地区から他の対象地区へは移動できません。



支え合い買物サービス「ゆうあいマーケット」



ケーブルテレビや電話から商品注文すると、ご自宅まで商品をお届けします。

対象地区 (2025年3月現在)

長谷、高遠、富良、美篤、手良、東春近、御園、山寺、坂下、荒井、西町、中央、日影、上の原、境、狐島、上新田、下新田、上牧、野底、福島、美原、若宮、前原、仙美

利用方法 ①事前登録

利用登録用紙に必要事項を記入し、申込窓口へ提出してください。
サービス利用料は、月額1,000円です。

②商品注文(ケーブルテレビまたは電話)

平日午前8時30分から10時30分までにご注文ください。ケーブルテレビからの注文には、STBの設置等が必要です。

③ご自宅へお届け

当日午後3時30分までに、集落支援員が自宅の玄関先までお届けします。

④お支払いは口座から

サービス利用料と商品代金は後払いで、1か月まとめて口座振替、またはクレジットカード払いとなります。

利用の申込、お問い合わせ先 伊那市役所企画政策課
電話:0265-78-4111 内線2144

モバイル市役所「もーば」(移動市役所)



テレビ会議システムやプリンターなどを搭載したモバイル市役所「もーば」がお近くの公民館等に出向き行政サービスを提供します。

利用には事前の予約が必要な場合がございます。
利用の予約や相談は、もーば専用でんわにお問い合わせください。

利用例 予約が必要なもの

マイナンバーカード申請受付、マイナンバーカードと保険証の紐づけ、
各種相談(福祉、介護、子育てなど)

予約が不要なもの

移動期日前投票所、ぐるっとタクシー利用登録、運転免許自主返納助成金
などの各種申請など

利用の予約、相談 もーば専用でんわ:080-7302-6737 (平日午前9時から午後3時まで 土日祝日を除く)
お問い合わせ先 伊那市役所企画政策課 電話:0265-78-4111 内線2144

ベルシャイン 伊那店

双葉食彩館

おかげさまで 創業100年

いつもお客様の笑顔とともに

株式会社 ニシザワ

伊那市日影 435-1 www.nishizawa.co.jp
TEL.0265-76-2111

おいしい!健康!幸せをあなたに

ニシザワ食彩館

たつの未来館

思い立ったら アクティブに!

自然に溶け込むスポーツ複合施設

アライ

TEL.0266-41-2448

辰野町樋口 2313-1

Facebook ホームページ Instagram

ぐるっと市街地デジタルタクシー

ゆうあいマーケット

もーば(移動市役所)

女性だけの 30分フィットネス! ビーライン!!

ダイエット 冷え性 筋力アップ 姿勢改善 むくみ etc

**あなたの「カラダ」は
いつでも変われる!!
変えられる!!**

見た目も心も15歳以上若返る。
家族や友人を驚かせましょう!

月会費(地域最安!!安心価格)
4,719円(2年コース)

乗り換えOK!!
他のジムに通っている皆さん
比べてください

まずはお電話にて
無料体験
ご予約ください

B-line! 0265-76-5517
Fitness for women ビーライン伊那

住 所 南箕輪村神子柴7240 営業時間 [月~金]9:00~12:00/13:00~20:00、[土]9:00~12:00 定休日 日・祝日

伊那市の身近なお医者さん

診療所名	住 所	電話番号	掲載
伊那市 市外局番 0265			
1	伊那中央病院	小四郎久保1313-1	72-3121 P59
2	医療法人保健同人会田中病院	下新田3193	78-3555 P59
3	医療法人暁会仁愛病院	西町4906	78-3333 P60
4	下島医院	中央4505-1	72-2204 P61
5	前沢眼科医院	境1189-2	76-0600 P59
6	神山内科医院	西町5121-1	78-5151 P59
7	田畑内科医院	中央4953-2	78-6668 P61
8	古田産婦人科医院	中央4635-2	78-8088 P59
9	くろごうち内科循環器科医院	境1664-3	77-0582 P59
10	清水耳鼻咽喉科医院	荒井3517	72-3775 P60
11	下條医院	手良野口2005-3	76-5353 P59
12	春日医院	中央4726-2	72-3803 P61
13	河野医院	東春近2345	72-3208 P59
14	富士眼科医院	狐島4258-3	74-7166 P61
15	池上医院	坂下3357-2	72-4060 P60
16	元の気クリニック	西春近2680-1	74-2007 P58
17	野沢医院	西町5057-1	74-5000 P60
18	あおぼクリニック	境1374	76-7345 P59
19	木村内科医院	荒井3468-20	72-3915 P60
20	ふかさわ耳鼻咽喉科医院	山寺2462-2	77-1833 P60
21	原内科消化器科医院	前原8391-1	77-0177 P59
22	ケイ皮外科クリニック	上新田2596-2	71-7881 P59
23	林整形外科医院	西町5754-2	76-5525 P60
24	北原こどもクリニック	境1290	74-2236 P59
25	中畑内科消化器科クリニック	日影381-1	77-3711 P59
26	中村クリニック	狐島3611	77-0206 P59

診療所名	住 所	電話番号	掲載
伊那市 市外局番 0265			
27	重盛医院	荒井3642-1	72-2384 P60
28	天竜河畔医院	御園147	72-2205 P59
29	酒井医院	富県7446-1	72-4835 P59
30	片桐医院	日影55	72-4072 P59
31	たかはし医院	荒井3872-1	71-5121 P60
32	新井耳鼻咽喉科医院	上牧6613-1	77-0033 P59
33	厚生連富士見高原 医療福祉センター西箕輪診療所	西箕輪6700-2	73-3351 P61
34	滝小児科医院	西町5753-3	71-5250 P60
35	伊那神経科病院	荒井3831	78-4047 P60
36	厚生連富士見高原 医療福祉センターみすず診療所	美篤7793-1	71-5556 P59
37	たけまつハートクリニック	上牧6335	71-8010 P59
38	岩田クリニック	荒井3463-1	73-1929 P60
39	医療法人春圭会春日医院	高遠町西高遠1784-1	94-2054 P60
40	伊那市国保長藤診療所	高遠町長藤1849-1	94-2001 P61
41	医療法人北原内科	高遠町西高遠301	94-2255 P60
42	伊那市国保美和診療所	長谷非持566	98-2017 P61
43	菜の花マタニティクリニック	日影380-1	76-7087 P59
44	久保内科クリニック	中央5047	050-1807-7862 P61
45	医療法人ひまわり会 アルプスこころの健康クリニック	境1400	71-8707 P59
46	このはなクリニック	上新田 2426	98-8814 P59
47	みぶの里クリニック	美篤 4679-1	93-3003 P59

お片付けのことなら!!

やさしい片付け屋さんに
ぜひご相談ください。

見積無料

力持の川島です!!
私が伺います!!

空き家片付け
ゴミ屋敷片付け
汚部屋片付け
粗大ゴミ片付け
生前整理
遺品整理
プレハブ解体

鉄箱・大型ゴミ袋
貸出できます

丸忠リサイクル 株式会社
やさしい片付け屋さん
TEL.0265 98-8573
上伊那郡飯島町飯島152-1

Instagramもよろしく!!

詳細は公式HP LINEで問合せ

伊那市の身近な歯医者さん

診療所名	住 所	電話番号	掲載
伊那市 市外局番 0265			
1	上伊那口腔保健センター	山寺298-1 (日曜・祝日ほか特定日)	78-8510 P61
2	あけぼの歯科医院	西町4918-5	72-9301 P60
3	飯田歯科医院	上牧6476-7	76-6667 P59
4	池上歯科医院	中央4805	74-6480 P61
5	梅垣歯科医院	荒井3511-1	78-8585 P60
6	おおがや歯科医院	西箕輪6821	72-7767 P61
7	小木曾歯科医院	西箕輪6866-4	72-2513 P61
8	春日歯科医院	狐島3687	76-5550 P59
9	北林歯科医院	西町5119-12	72-1400 P59
10	きらら歯科クリニック	坂下1891-5	72-6030 P61
11	さくら歯科医院	御園660-2	77-1039 P59
12	鈴木歯科医院	日影59	76-6710 P59
13	たけまつ歯科クリニック	山寺1850-1	72-5839 P61
14	天竜河畔歯科クリニック	山寺1540-3	77-0066 P59
15	中村歯科医院	荒井3470-6	72-5000 P60
16	西尾歯科医院	西春近5149-2	73-0648 P58
17	橋場矯正歯科	荒井3448	72-2456 P60

診療所名	住 所	電話番号	掲載
伊那市 市外局番 0265			
18	花田歯科医院	中央5213	72-6620 P61
19	林歯科医院	荒井3397	72-2084 P60
20	ひまわり歯科	狐島3786	72-7433 P59
21	平出小児歯科医院	日影404-3	76-8548 P59
22	広岡歯科医院	西春近3008-1	73-6675 P58
23	藤井歯科医院	上牧6375-1	76-0168 P59
24	まきた歯科クリニック	上新田2548-1	71-6201 P59
25	宮下歯科医院	荒井3448-7	72-2418 P60
26	室町歯科クリニック	荒井3679-10	73-8886 P60
27	矢島歯科医院	美篤5582-2	76-4182 P59
28	竜東歯科医院	境1309-1	78-8200 P59
29	ニコニコ歯科伊那矯正オフィス	西箕輪6700-29	98-7424 P61
30	馬場歯科医院	西高遠832-イ	94-2164 P60
31	原歯科医院	西高遠1700	94-3551 P60
32	保科歯科医院	小原1005-1	94-2689 P60

医療マップ P59 **6** 医療法人

神山内科医院

理事長 神山 公秀 院長 神山 育男

診療時間 午前 9:00~11:30
午後 15:00~17:30
休診日 木曜日・日曜日・祝日・第3金曜日

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	×	○	○
午後	○	※	○	×	○	※

※火曜日・土曜日の午後は訪問診療
伊那市西町5121-1 TEL.0265-78-5151
予約専用 TEL.050-3186-4709
<https://kamiyama-cl.jp/>

医療マップ P59 **2**

医療法人 保健同人会

田中病院

診療科目

内科・外科・消化器内科
循環器内科・整形外科
小児科・小児循環器内科
小児アレルギー科・放射線科

休診日:土曜午後・日曜・祝日

※科によって診療日・診療時間が異なりますので、お電話にてお問合せください。

〒396-0013 伊那市下新田3193
TEL.0265-78-3555

医療マップ P61 **4**

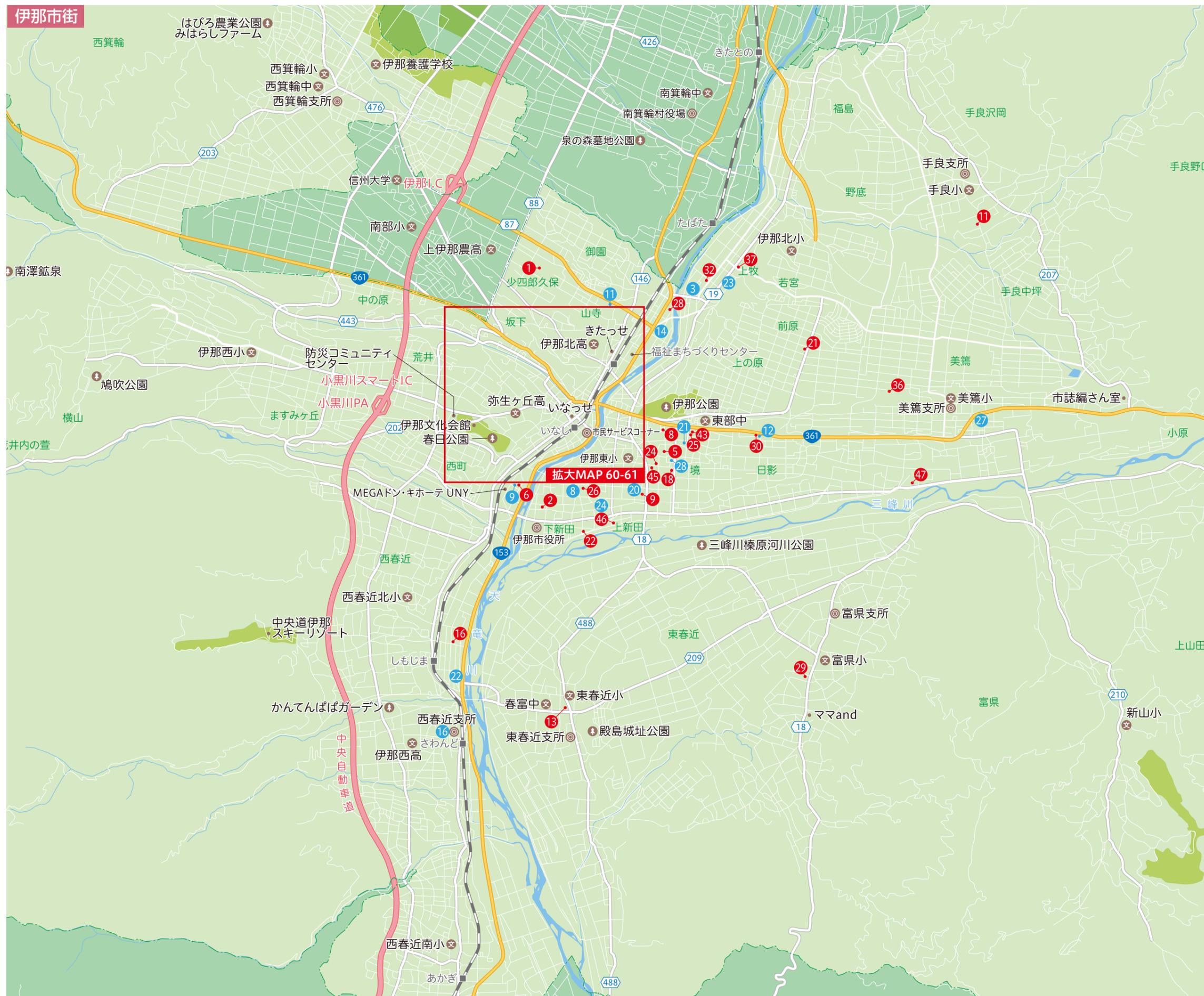
下島医院

内科・循環器内科

☎0265-72-2204
〒396-0015 伊那市中央4505-1

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 - 12:00	●	●	●	●	●	●	／
14:00 - 18:00	●	●	●	／	15:00~	●	／

<https://shimojima-clinic-ina.com>



医療マップ P60 35 医療法人 聖山会

伊那神経科病院

精神科・神経科

- 診療時間…9:30～12:30
- 予約受付時間…8:30～17:30
完全予約制(電話予約)
- 休診日…金曜日・日曜日・祝日

伊那市荒井3831
TEL.0265-78-4047
 HP <http://www.e-seizankai.or.jp/>

おかげさまで創立31周年

中2から高校受験始める対策

新入会生募集中

2ヶ月間のお試し期間があります。この期間中に退会された生徒さんには、月謝は全額お返しします。

他塾に通っていても芽が出ないお子さん
も中2、中3からやりなおしませんか？

中学2年からの入会生については最初の半年間、部活などのバランスを見ながら中学1年生の復習をしつつゆっくり育てていきます。

結果と月謝と面倒見の良さで選べば伸清学院

上伊那農業高校	5%
赤穂高校	14%
伊那北高校	52%
弥生ヶ丘高校	29%

当塾卒業生全員の進学実績(過去2年間)

個別指導生募集中(若干名)

様々な要望にお応えします!

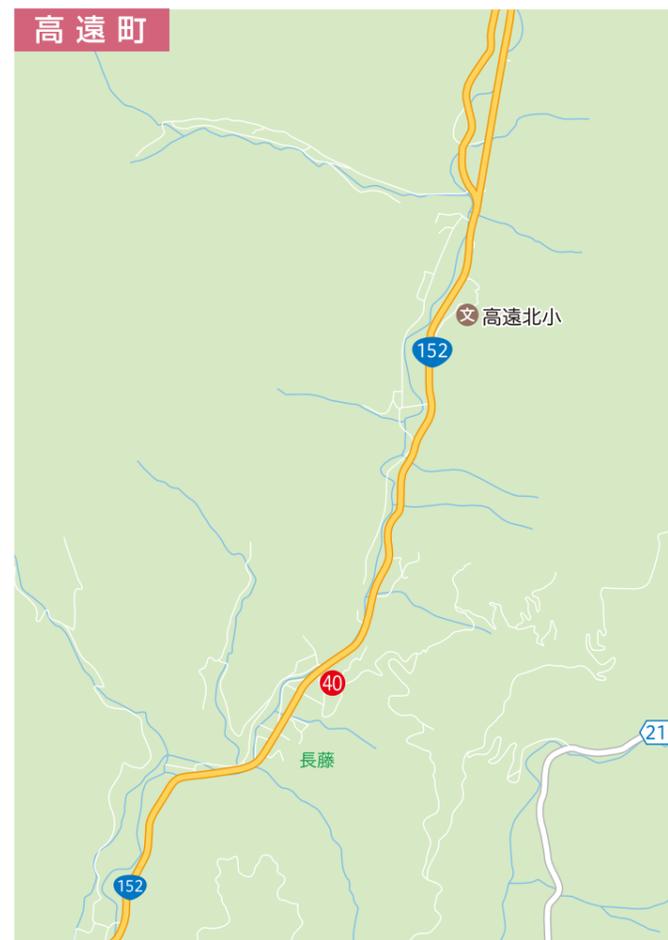
- たとえば
- 2028年度高校統合に備え、**早め**に準備をしたい新小6・中1生
- 格段に難しくなった**英語**を勉強したい新中1・2生
- 中2後半で差がつきやすい**数学**だけ勉強したい新中2生
- 高校入試に備え、苦手の**理科**をなんとかしたい新中3生 など

無料体験できます!(要予約)

お問い合わせはお電話かQRコードで。土・日も受け付けています!

伸清学院

TEL.(0265)74-6707 伊那市西町5119-12 向山ビル3F



電話帳(公共機関、調剤薬局)

伊那市の機関等

e-mail: info@inacity.jp
http://www.inacity.jp/

伊那市役所	78-4111(代)	下新田3050
富県支所	72-2318	富県6393-1
美郷支所	72-2360	美郷4999-1
手良支所	72-2755	手良沢岡862-1
東春近支所	72-3202	東春近1826
西箕輪支所	72-2319	西箕輪4000-8
西春近支所	72-4178	西春近5146-2
伊那市地域包括支援センター	96-8101	山寺298-1
子育てサポート課	72-0999	山寺298-1
保健センター	78-9711	山寺298-1
伊那市生涯学習センター	78-5801	荒井3500-1
いなし出合いサポートセンター	71-4071	荒井3417-2
産業と若者が息づく拠点施設(alla)	97-1274	荒井3428-7
伊那市防災コミュニティセンター	78-5010	西町5824-1
伊那市消費生活センター(相談専用)	96-8165	下新田3050
伊那市誌編さん室	98-0630	美郷3107-1
伊那市産学官連携拠点施設 (inadani sees)	95-6086	西箕輪2700-27

高遠町地区

高遠町総合支所	94-2551(代)	高遠町西高遠810-1
総務課	94-2551(代)	
市民福祉課市民生活係	94-2554	
市民福祉課保健福祉係	94-3696	
農林建設課	94-2555	
高遠商工観光課	94-2556	
高遠町保健センター	94-3696	高遠町西高遠810-1
生涯学習課(高遠教育振興係)	94-2557	高遠町西高遠1644
高遠町包括支援センター(市民福祉課内)	94-3688	高遠町西高遠810-1
高遠町老人福祉センター	94-3561	高遠町長藤1770
高遠町文化センター	94-3698	高遠町西高遠810-1
高遠町図書館	94-3698	高遠町西高遠810-1
高遠町総合福祉センター「やますそ」	94-2196	高遠町西高遠1644
伊那市民俗資料館	94-4044	高遠町東高遠2074
信州高遠美術館	94-3666	高遠町東高遠400
高遠スポーツ公園文化体育館	94-2239	高遠町西高遠350-1

長谷地区

長谷総合支所	98-2211(代)	長谷溝口1394
総務課	98-2211(代)	
市民福祉課市民生活係	98-3110	
市民福祉課保健福祉係・健康増進センター	98-1144	長谷非持569-1
南アルプス課	98-3130	
農林建設課	98-3140	
林道バス係	98-2821	長谷黒河内1847-2
生涯学習課(長谷教育振興係)	98-2009	長谷溝口1188-1

市営住宅

長野県住宅供給公社	98-7450	荒井3497
		伊那合同庁舎2階

公民館・集会施設

伊那公民館	78-3447	中央5052
富県公民館・富県ふるさと館	72-2318	富県6393-1
美郷公民館・美郷さくらめき館	72-2360	美郷4999-1
手良公民館・てらとびあ	72-2755	手良沢岡862-1
東春近公民館・春近郷ふれ愛館	72-3202	東春近1826
西箕輪公民館・西箕輪めぐもり館	72-2319	西箕輪4000-8
西春近公民館	72-4178	西春近5146-2
高遠町公民館	94-2557	高遠町西高遠1644
長谷公民館	98-2009	長谷溝口1188-1

教育施設

伊那市創造館	72-6220	荒井3520
伊那図書館	73-2222	荒井3417-2
高遠町図書館	94-3698	高遠町西高遠810-1
伊那市誌編さん室	98-0630	美郷3107-1
信州高遠美術館	94-3666	高遠町東高遠400
高遠町歴史博物館	94-4444	高遠町東高遠457
伊那市民俗資料館	94-4044	高遠町東高遠2074

スポーツ施設

伊那ニッパツ野球場		
伊那ニッパツスタジアム	72-3540	中央5563-1
センターテニスコート	76-2331	中央5947
陸上競技場	73-6345	西町5810
サンビレッジ体育館	76-7099	西箕輪3940-2
エレコム・ロジテックアリーナ	78-2356	西町5834-8
(一財)伊那市振興公社(予約)	78-5010	西町5824-1
高遠スポーツ公園文化体育館	94-2239	高遠町西高遠350-1

諸施設

伊那市営火葬場	72-4749	山寺3014-2
長谷火葬場「精香斎苑」	98-3090	長谷市野瀬2517-3
伊那浄水管理センター(水道整備課)	78-4111(代)	下新田2990
高遠浄化センター(水道整備課)	78-4111(代)	高遠町下山田507
高遠町学校給食センター	94-2184	東高遠232
長谷学校給食共同調理場	98-2037	長谷溝口1080
上下水道料金センター	78-5125	下新田3050

警察

伊那警察署	72-0110	中央4680
伊那市駅前交番	72-5884	荒井3467-4
富県警察官駐在所	72-8807	富県5628-12
西春近警察官駐在所	72-3231	西春近5233-3
東春近警察官駐在所	78-0651	東春近2340-3
西箕輪警察官駐在所	72-8874	西箕輪6580-2
美郷警察官駐在所	72-0575	美郷4286-2

高遠町地区

高遠町交番	94-2535	高遠町東高遠2049-1
藤沢警察官駐在所	96-2125	高遠町藤沢1420-1

長谷地区

長谷警察官駐在所	98-2201	長谷溝口1188-5
----------	---------	------------

消防

上伊那広域消防本部	72-0119(代)	荒井4606-1
伊那消防署	76-0119(代)	荒井4606-1
防災行政無線テレフォンサービス	0120-166-119	76-0120

高遠町地区

高遠消防署	94-5119	高遠町小原952
-------	---------	----------

行政組合

上伊那広域連合事務局	78-2500(代)	荒井3500-1 (いなっせ3F)
上伊那広域連合上伊那情報センター	78-7722(代)	中央1111
上伊那広域連合上伊那クリーンセンター	98-8337	富県3790
上伊那広域連合クリーンセンター八乙女	79-8773	箕輪町大字中箕輪3819
伊那中央行政組合伊那中央衛生センター	72-4751	西春近2560

裁判所

長野地方裁判所伊那支部	72-2201(代)	西町4841
長野家庭裁判所伊那支部	72-2201(代)	西町4841
伊那簡易裁判所	72-2201(代)	西町4841

国の出先機関

自衛隊長野地方協力本部伊那地域事務所	73-4860	荒井3446-21
長野地方検察庁伊那支部	72-3092(代)	西町4825
伊那区検察庁	72-3092(代)	西町4825
長野地方検察庁伊那支局	78-3462(代)	中央5064-1
伊那税務署	72-2171(代)	西町3545-1
南信森林管理署	(IP電話)050-3160-6060	山寺1499-1
南信森林管理署 伊那里森林事務所	98-2036	長谷溝口1402-3
伊那公共職業安定所(ハローワーク伊那)	73-8609(代)	狐島4098-3
日本年金機構伊那年金事務所	76-2301(代)	山寺1499-3
伊那労働基準監督署	72-6181(代)	中央5033-2
国土交通省中部地方整備局 天竜川上流河川事務所	98-2921	長谷溝口1527
長谷分室	72-2734	西町5171-2
伊那流域治水出張所	86-2159	飯島町飯島2527-3
伊南流域治水出張所	98-2111	長谷非持345
天竜川ダム統合管理事務所 美和ダム管理支所	96-2525	高遠町藤沢6877-11

M E M O

県の機関

上伊那地域振興局	78-2111(代)	荒井3497
南信県税事務所	76-6805	荒井3497
南信教育事務所	76-6858	荒井3497
教育相談電話	72-4647	
伊那建設事務所	76-6845	荒井3497
伊那保健福祉事務所	78-2111	荒井3497
南信労政事務所	76-6833	荒井3497
上伊那農業農村支援センター	76-6812	荒井3497
伊那家畜保健衛生所	72-2782	西町5764
南信発電管理事務所	72-6121	狐島3802-2
長野県伊那文化会館	73-8822	西町5776

公共交通

JR東海テレフォンセンター	050-3772-3910	名古屋市中村区名駅1-3-4
JRバス関東伊那支店	73-7171	山寺1765
伊那バス	72-5111	西町5208
伊那・つばめタクシー	76-5111	坂下3309
白川タクシー	72-2151	山寺1752-3
高遠観光タクシー	94-2143	高遠町西高遠1707

郵便局一覧

伊那

伊那大芦郵便局	78-4212	荒井3494
伊那東郵便局	78-4220	中央4586-1
伊那南簡易郵便局	74-8088	西町5119-12
伊那郵便局	0570-085-633	坂下3297
手良郵便局	78-4213	手良沢岡865-2
富県郵便局	78-2640	富県5554-1
新山簡易郵便局	73-2871	富県上新山656-1
西春近郵便局	78-2418	西春近5173-1
西箕輪郵便局	78-4216	西箕輪6828-1
野底簡易郵便局	72-7845	野底7672
伊那日影郵便局	73-7077	日影287-2
東春近郵便局	78-4217	東春近1820-4
福地簡易郵便局	73-2713	富県北福地7883-3
美郷郵便局	78-4218	美郷4322-4

高遠

長藤郵便局	96-2023	長藤6992-2
高遠郵便局	94-2795	西高遠1648-1
三義郵便局	94-2796	山室2042-2
藤沢郵便局	96-2004	藤沢3989-1

長谷

美和郵便局	98-2357	溝口1156-1
市野瀬郵便局	98-2352	市野瀬1293-1



観光・農林施設

(一社)伊那市観光協会……………	96-8100	下新田3050
伊那市高遠町観光案内所……………	94-1745	高遠町西高遠1678-1
みはらしファーム……………	74-1807	西箕輪3416-1
伊那市観光(株)……………	94-6001	高遠町勝間217
伊那市横山バイクパーク(グロップアンテ) ……………	050-3033-3819	横山7227-1412
高遠さくらホテル……………	94-2200	高遠町勝間217
仙流荘……………	98-2312	長谷黒河内1847-2
みはらしの湯……………	76-8760	西箕輪3480-1
さくらの湯……………	94-3118	高遠町西高遠928-2
南アルプス林道バス営業所……………	98-2821	長谷黒河内1847-2
気の里工房(長谷農産物加工施設)……	98-2554	長谷市野瀬322-1
道の駅南アルプスむら「ファームはせ」…	98-2955	長谷非持1400
道の駅南アルプスむら「パンヤ」……………	98-2968	長谷非持1400
南アルプス長谷ビジターセンター……………	98-3130	伊那7119-67
小黒川渓谷キャンプ場……………	74-6886	長谷非持3817-1
鹿嶺高原キャンプ場……………	070-3255-1677	

公的機関・政党・組合・団体

上伊那森林組合……………	72-3232	東春近1604-1
伊那商工会議所……………	72-7000	中央4605-8
(一社)伊那青年会議所……………	78-2328	中央4605-8

上伊那農業協同組合 本所……………	72-6110	伊那商工会館内4F
西箕輪支所……………	72-5285	狐島4291
伊那支所……………	72-4181	西箕輪6579
美篤手良支所……………	72-3135	荒井3668
富県支所……………	72-5278	美篤4285-2
春富支所……………	72-5291	富県7285-2
西春近支所……………	78-3214	東春近2784
東部支所……………	94-2473	西春近5146-2
(株)グレース(本社)……………	76-2080	高遠町小原733
(株)オートバル上伊那(本社)……	78-0831	東春近207
伊那ライオンズクラブ……………	72-6010	上牧6404-1
(一社)伊那労働基準協会……………	76-6666	中央4605-8
(公社)上伊那教育会……………	72-3416	中央5083-1
(一社)上伊那薬剤師会……………	72-5858	荒井3500-1-401
上伊那地区労働組合会議……………	72-5148 ^(代)	荒井4568-1
連合長野上伊那地域協議会……………	78-0003	荒井3834-1
天竜川漁業協同組合……………	72-2445	荒井3834-1
伊那市商工会……………	94-2309	狐島4445
西春近支所……………	78-6737	高遠町西高遠1678-1
長谷支所……………	98-2905	西春近5140-3

自由民主党長野県第五選挙区支部		
宮下一郎事務所……………	78-2828	境1550-3
社会民主党上伊那支部……………	72-2355	中央4806
日本共産党上伊那地区委員会……	72-2465	狐島3879
伊那食品衛生協会……………	76-1717	荒井3497

伊那ロータリークラブ……………	72-0077	(伊那合同庁舎内)
伊那中央ロータリークラブ……………	76-5858	狐島4288
(一社)上伊那医師会……………	72-2856	狐島4176
(一社)上伊那歯科医師会……………	72-3834	西町4922-2
長野県建設業協会伊那支部……………	72-3197	南箕輪村8304-518
上伊那獣医師会……………	73-2993	荒井3373-2
NEXCO中日本お客さまセンター……	0120-922-229	
伊那市有線放送農業協同組合(いなあいネット) ……………	78-3215	境1420

伊那健康センター……………	78-9700	荒井4347-1
長野県農業共済組合		
上伊那支所……………	73-2221	西春近2526
(公社)伊那広域シルバー人材センター…	76-4680	西町4896-1
長野県上伊那広域水道用水企業団…	79-1131	箕輪町中箕輪2134-32
荒井区事務所……………	72-2229	荒井3500-1

上伊那民主商工会……………	72-0550	(いなっせ3F)
上伊那生コン事業協同組合……………	78-2406	狐島3893-1
関東信越税理士会伊那支部……………	74-8170	狐島4067
(一社)伊那法人会……………	73-8777	中央4542-2

伊那市水道事業協同組合……………	72-7070	中央4605-8
		(伊那商工会館4F)
		下新田2958

調剤薬局

アイセイ薬局 伊那西町店……………	71-4607	西町5746-4
アイン伊那中央薬局……………	74-7333	中央4958
アイン伊那薬局……………	77-0085	手良野口2037-4
アイン薬局伊那東店……………	72-5960	狐島3708-3
青い鳥薬局 境店……………	98-0951	境1394-3
赤い屋根のさかい薬局……………	74-7265	御園1260-1
アイン薬局荒井橋店……………	98-5350	荒井3871-3
いろは堂薬局……………	94-2110	高遠町西高遠1783-1
ウエルシア薬局 伊那上新田店…	71-6810	上新田2021
ウエルシア薬局 伊那上牧店……	71-5057	上牧6590
遠州屋薬局……………	94-2201	高遠町西高遠1638
おおがや薬局……………	74-0075	西箕輪6697-1
会営いな薬局……………	74-8989	御園1262-1
かなみいろは堂薬局……………	94-1168	高遠町小原951-1
共創未来上牧薬局……………	98-6983	上牧6336-5
小池薬局……………	72-1311	荒井3499
真誠堂薬局……………	72-3524	中央4842
調剤薬局 マツモトキヨシ伊那日影店…	71-5710	日影56
とちの木薬局……………	98-3980	長谷非持553-3
アイン薬局伊那西町店……………	98-8030	西町5138-20
ひだまり薬局……………	98-6902	西町4897-4
ホシ薬局……………	72-2365	坂下3303
ほたる薬局伊那店……………	98-7891	中央5046-3
山寺薬局……………	96-7327	山寺2462-9
ライオン薬局……………	72-3029	荒井3481
竜東土屋薬局……………	78-7883	境1069
和光堂薬局……………	76-3141	上牧6413-1
アイン薬局みすず店……………	77-0102	前原8379-7

伊那市役所 代表番号(0265)78-4111

相談窓口

様々な相談窓口を掲載しています。
お気軽にご相談ください

高齢者の相談

高齢者の健康、福祉、介護予防、虐待、ケアマネジャーなどについて、お気軽にお問い合わせください。

- 窓 口：
- 市役所 福祉相談課 相談支援係(福祉まちづくりセンター内)
電 話：78-4111 内線2353、2360
 - 高遠町総合支所 市民福祉課 保健福祉係
電 話：0265-94-3696、0265-94-3688
 - 長谷総合支所 市民福祉課 保健福祉係
電 話：98-1144

消費者トラブルに関する相談

窓 口：伊那市消費生活センター(生活環境課内)
電 話：96-8165(相談専用)

障害に関する相談

障害者手帳のこと、障害福祉サービスの利用等について
ご相談ください。
窓 口：社会福祉課 障害者係
電 話：78-4111(内線2314、2315、2316)

ひきこもり相談

「外出することに不安を感じる」「このままではいけないと思うが
どうしたらいいのかわからない」「将来の事が心配」などの悩みや
不安のある方は、1人で抱え込まずに、まずご相談ください。

窓 口：伊那市福祉まちづくりセンター1階
(伊那市山寺298番地1)*旧中央病院跡地
伊那市役所 福祉相談課(地域包括支援センター)
電 話：78-4111(内線2353、2360)
FAX：0265-78-5101
メール：fsk@inacity.jp

子育て相談

お子様の発育や発達について、保健師が相談に応じます。

窓 口：

- 伊那市保健センター(伊那市山寺298番地1)
毎週火曜日 午前9時～午前11時30分まで
電 話：78-9711
- 高遠町保健センター
第1・第3火曜日 午前9時～午前11時30分まで
電 話：94-3696
- 長谷健康増進センター
第2・第4火曜日 午前9時～午前11時30分まで
電 話：98-1144
- 市内各支所
美篤支所・東春近支所・西春近支所
第1火曜日 午前9時～午前11時30分まで
富県支所・手良支所・西箕輪支所
第3火曜日 午前9時～午前11時30分まで

子どもに関する相談

一人一人の個性豊かな成長を願い、一緒に考え、一緒に行動します。
保育・教育・保健・福祉等のご相談に、適切に応じられるよう、専門
スタッフが対応しております。

窓 口：伊那市子育てサポート課こども相談係
(伊那市山寺298番地1)
電 話：72-0999(直通)
FAX：72-3666

女性のための相談

女性相談員が、女性が抱えるさまざまな問題や悩みを共に受け
とめ、一緒に解決できるようにお手伝いします。相談は無料で
秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

窓 口：子育てサポート課(伊那市山寺298番地1)
電 話：72-0999

人権に関する相談

お話をお伺いし、内容によって適切な窓口をご紹介します。
窓 口：地域創造課
電 話：78-4111(内線2157)

犯罪被害者等の支援に関する相談

犯罪被害者やその家族が適切な支援が受けられるよう、必要な
情報の提供や案内、関係機関等への連絡調整などを行います。
窓 口：窓口:福祉相談課(福祉まちづくりセンター内)
電 話：78-4111(内線2350)



相談窓口



電話帳(公共機関
調剤薬局)

身近な消費者トラブルを紹介します

一人で悩まず「伊那市消費生活センター」へ相談しましょう

インターネット通販 定期購入トラブル

「初回無料」「お試し価格」の広告を見て、1回だけのお試しのつもりで購入したら、定期購入の契約だった…。



ネット通販はクーリング・オフ制度がありません。
返品等は業者の規約に沿うことになります。

ネット通販で申し込む際は、最終確認画面で商品の内容や取引条件・解約条件などを慎重に確認しましょう。

インターネット通販 偽サイト購入トラブル

通販サイトで購入した商品が届かず、販売業者と連絡が取れない。



大幅に値引きされている。日本語字体、文章表現がおかしいといった、通販サイトの広告には注意が必要です。

販売業者と連絡が取れない場合、支払ったお金を返してもらうことは難しい状況です。
販売業者から「〇〇ペイで返します」と言われたら詐欺を疑いましょう。相手方の指示に従ってはいけません。

マッチングアプリ等でのロマンス詐欺

マッチングアプリで知り合った人から勧められ投資を始めた。利益が出ているが出金できない。



インターネットで購入した中古車トラブル

インターネットで見つけた中古車を県外の販売店から購入した。販売店は「走行に問題はなく状態はよい」と言っていたが、走行中にエンジンが止まるトラブルが発生したので、販売店に修理を依頼したが対応してくれない。



ウェブサイトで見つけた中古自動車の購入には注意が必要です。

気に入った中古車を見つけたら、販売店が遠方であっても訪問して車両の状況を確認することをお勧めします。センターでは中古車販売関係する専門の機関を紹介しています。

訪問販売 点検トラブル

業者が突然訪問し、「屋根瓦がずれているため点検してあげる」と言って点検した後、「このままだと瓦が飛んでご近所に迷惑がかかる」など言われ高額な修繕の契約をした。



点検商法とは、悪質な業者が点検後に不安をおおき、親切、安心、お得と巧みなトークで契約させようとします。

契約から8日以内ならクーリング・オフが出来ます。また、契約の際に、業者が不安をおおき威迫・困惑して契約させられた場合も、契約の取り消しが出来る場合もあります。突然訪問してきた業者には安易に点検させない。すぐに契約せず、複数社から見積りを取るなど十分に検討しましょう。

出会い系サイトやマッチングアプリで知り合った人からの投資の話には注意が必要です。

被害の回復は非常に困難です。不審な勧誘には注意し、少しでも不審があれば利用を停止しましょう。

電話勧誘販売 送り付け商法

電話で断ったのに、代引配達でカニを送りつけられた!



頼んだ覚えのない商品が突然届いたり、電話勧誘を断ったのに申し込んだ覚えのない海産物や健康食品等が届いたりする「送り付け商法」の相談が依然として多数寄せられています。トラブルにあう人のほとんどが高齢者です。

頼んだ覚えのない商品が届いたときは商品を「受け取らない」代引配達には「支払わない」すぐに代金の支払いには応じないことが大切です。
不用・不審な電話勧誘は「きっぱり断る」「すぐに切る」を心がけましょう。

SNS等で契約した副業トラブル

副業ランキングサイトを見てスマホで簡単に稼げるマニュアルを申し込んだが怪しい。このまま無償でキャンセルしたい。



「すぐに元を取ることができる」等の事業者の説明をうのみにせず、どのような作業を行うのか、利益が出る仕組みとはどのようなものかなどを自分で調べて、よくわからなければ契約しないようにしましょう。

消費者被害の救済に最も有効な手段はクーリング・オフですが、通信販売の場合はこの制度が使えません。消費生活センターでは相談内容を整理して、適切な被害救済の助言を行います。

伊那市消費生活センターの役割

伊那市消費生活センターでは、モノやサービスの売買に関する消費者トラブルの相談に乗り、消費者の被害回復のため助言を行っています。**不安に感じたり、困ったときは、一人で悩まず、伊那市消費生活センターに相談してください。**

*この情報は、伊那市消費生活センターに寄せられた事例と国民生活センター「見守り新鮮情報(本文イラスト:黒崎玄)」を参考にしています。さらに詳しい情報を知りたい方は伊那市 HP消費者トラブル情報をご参照ください。
*本ページに使用しているイラストは消費者庁イラスト集から転用しています

賃貸住宅の原状回復トラブル

敷金礼金不要のアパートを退去したら、契約書の記載と異なるエアコン清掃代や入居前からあったフローリングのキズの修繕費用まで請求された。



借り主が賃貸住宅を退去する際に、ハウスクリーニングやクロス張替え等の原状回復費用として敷金が返金されない、敷金を上回る金額を請求されたという相談が寄せられています。

専門的なアドバイスを受けて貸主との交渉になるため、消費生活センターでは相談内容を整理して、相談者に不動産取引に関する専門の機関を紹介しています。

未成年者のゲーム課金トラブル

テレビで無料とCMをしているゲームサイトに、無料ならと思い、息子のために自分のスマホで登録をした。息子は本当のお金が必要だと思わず、アイテムを多数購入して遊んだようだ。後日カード会社から約10万円もの請求書が届いた。



無料のものが高額請求されたり、子供が知らない間に高額課金していたという相談が寄せられています。クレジットカードの管理をして子供がクレジットカードを簡単に持ち出しできないようにしましょう。

未成年者が保護者の同意なく契約した場合には、契約を取り消すことができる場合があります。また消費生活センターでは本人、保護者が同席の上、ゲーム会社あるいはプラットフォーム事業者と被害救済交渉の斡旋に入れる場合もあります。

相談受付

場所 市役所本庁舎1階 生活環境課内
相談日 月曜日から金曜日まで
(祝日および年末年始を除く)
時間 午前8時30分から午後5時まで
(正午から午後1時を除く)
電話番号 直通(相談専用)電話:0265-96-8165
生活環境課 電話:0265-78-4111
(内線2211)



高遠「しんわの丘ローズガーデン」 5月下旬～6月末、9月末～10月中旬
 270種約3,000株のバラが咲き誇り、絶景の中央アルプスが望める。6月と10月にはバラ祭りが開催される。



深妙寺(あじさい) 6月上旬～7月中旬
 約2,500株のあじさいと、江戸時代から奉納された2,000個の石臼が有名な庭園。



遠照寺(ばたん) 5月上旬～下旬
 ばたん寺として有名。釈迦堂・多宝塔は国の重要文化財。



中央道伊那スキーリゾート
 眼下に広がる天竜川と伊那の街並み、遠くに南アルプスとパノラマ展望が楽しめる。
 DATA ☎0265-73-8855(中央道伊那スキーリゾート)伊那市西春近



千代田湖キャンプ場 四季折々に変化する木々を映す千代田湖畔にある静かなキャンプ場。
 DATA ☐chiyodako.campsite@gmail.com(伸和コントロールズ株式会社)

観光情報

高遠城址公園(さくら)

4月上旬～中旬
 「天下第一の桜」と称され、約1,500本のタカトコヒガンザクラが咲き誇る。桜の日本三大名所。

DATA ☎0265-96-8100((一社)伊那市観光協会)伊那市高遠町高遠城址公園

※掲載開花時期は目安です。

花



みはらしファーム
 いちご狩りをはじめとした果物と野菜の収穫、そば打ちなど、1年をとおして様々な体験ができる。

DATA ☎0265-74-1807(「みはらしファーム」公園事務所)伊那市西箕輪羽広 はびる農業公園「みはらしファーム」URL https://miharashi-farm.com

体験



歴史

高遠石工

身近な信仰の拠り所として石仏などをつくった高遠藩の職人たちが、全国各地に出向き多くの作品を残した。

DATA ☎0265-96-8100(一社)伊那市観光協会



建福寺 高遠石工稀代の名工「守屋貞治」の傑作のひとつ「西国三十三所観世音菩薩の他、石仏約40体がならぶ。

DATA ☎0265-96-8100(一社)伊那市観光協会



熱田神社 尾張・熱田神宮の形影を迎えて祀った神社。見事な彫刻から「伊那日光」と呼ばれている。

DATA ☎0265-98-2009(長谷公民館)伊那市長谷溝口



仲仙寺 本尊には十一観音がまつられ、馬の観音様として遠く木曾からも信仰を集めた。

DATA ☎0265-73-5472(仲仙寺)伊那市西箕輪



高遠町歴史博物館 高遠の暮らしと文化に関する資料を展示。高遠城の模型や高遠藩主内藤家の甲冑などもある。

DATA ☎0265-94-4444(高遠町歴史博物館)伊那市高遠町東高遠



グルメ

ローメン

マドンと煮たため中華麺をキャベツ、キクラゲなどとともに煮込んだ「ローメン」。スープが入っているものと焼きそば風の汁なしローメンがある。



行者そば・高遠そば
 辛味大根のしぼり汁に焼き味噌を溶き入れた「辛つゆ」で食べるのが特徴。



ソースかつ丼
 ご飯の上にキャベツの千切りをのせ、秘伝の特製ソースで味付けした伊那市自慢のどんぶり。

顔の見える存在! だから安心して何でもご相談下さい!!

エアコンクリーニング Before After 業務用エアコンも対応! 16,500円~ (自動掃除機能付+5,500円) 中だけでなく外も! 他にも、引越し、壁紙の張り替え、買い物代行、家族に頼りにくいこと etc...

水回りクリーニング Before After

代表の酒井です。何でも待っています!!

士・日・祝日 対応 致します!!

お年寄りの方に人気のサービスです。その他どんな小さなことでも、お気軽にご相談ください!!

株式会社 **トラス** ●電話受付/9:00~18:00 ●定休日/年中無休 ※時間外の相談も可能です。
 TEL.090-3565-5719

さく らい けん

自家製の細ちぢれ麺にしょうゆベースの味わい深いスープ ラーメン 680円

皮から手作りのモチモチ餃子 410円

女性でも食べやすいアマランサス入りも!

伊那谷では珍しい卵とじかつ丼 1050円

季節の旬の食材を使った期間限定メニューもあります!

咲来軒 ☎0265-78-1152 伊那市上牧6910-1 営 11:30~14:00 17:30~21:30 休 水曜日 有



いのち
ふるさととは生命の営みに包まれて

コーア
KOA株式会社
KOAは信州伊那谷に生まれ育った電子部品メーカーです
〒399-4697 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪 14016
TEL: 0265-70-7171 / FAX: 0265-70-7711

あなたのテレビが便利になる!
~ケーブルテレビで未来を暮らそう~

伊那市支え合い買物サービス 当日注文・当日配達!

ゆうあいマーケット いつでも気軽にお買い物

ご登録に関するお問い合わせ 伊那市企画政策課 ☎0265-78-4111

サービスに関するお問い合わせ **ict 伊那ケーブルテレビジョン株式会社** 地域ソリューション課 ☎0265-73-2020

伊那市ふれあい交通サービス

ぐるっとタクシー

のりあいタクシーでご自宅から目的地まで!

※いずれのサービスも、ご利用には事前登録が必要です

伊那市民手帳2025
2025年4月発行

発行 / 伊那ケーブルテレビジョン(株) 資料提供 / 伊那市
制作・印刷 / **ict 伊那ケーブルテレビジョン株式会社**
長野県伊那市西町4983-1 TEL.0265-73-2020 FAX.0265-76-3934

ADCOM アド・コマーシャル株式会社
長野県伊那市西春近3010-1 TEL.0265-76-2121 FAX.0265-74-1212

落丁・乱丁はお取替えいたします



ハウジングセンターへ行こう!
ハウジングセンターでは住宅建築の相談のほか、土地情報やリフォームの相談まで、最新技術とノウハウを持ったハウスメーカーが、あなたの理想の住まいをご提案いたします。

ハウジングセンターがおすすめな**3**つのポイント

- 1 わかりやすい立地で好アクセス!
伊那市役所よこ、小黒川スマートにより車で約7分
- 2 大手ハウスメーカーから地元の工務店まで勢揃い!
- 3 開業25年以上! 地域での住まいづくりの実績多数!



伊那市役所よこ

伊那ハウジングセンター

〒396-0013 伊那市下新田3044-1 TEL0265-74-2124 FAX0265-74-1124
管理事務所:営業時間 AM10:00~PM5:00【毎週火・水曜定休】※各モデルハウスの営業時間・定休日は異なります

信頼と実績の住まいが一堂に

イベントやハウスメーカーの情報はコチラ! 伊那ハウジングセンター

検索 