

地域密着だから
頼れる!

長野県電機商業組合伊那支部へ!

お得な省エネ補助金ご相談ください!

第3弾 信州省エネ
家電等購入応援キャンペーン

2027年1月末まで
地域協力店ポイント通常の**2倍**

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

エコキュート 通常40,000→	80,000円	エアコン(3.6kW~) 通常20,000→	40,000円
冷蔵庫(451ℓ~) 通常20,000→	40,000円	テレビ(39V型~) 通常10,000→	20,000円
石油温水機器 通常15,000→	30,000円	LED照明 通常2,000→	4,000円

エラス キタヤマ 電器

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円) 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

社長 春日

営業時間/10:00~18:30
定休日/毎週水曜日
☎72-7251 伊那市上新田2686-1

ParaMato ツシ電器

家電購入から
住宅設備施工まで **まるごと** 当店にお任せ下さい!!

【今ならお得な補助金各種あります!】
~申請条件もお気軽に当店までご相談ください~

テレビ 冷蔵庫 エアコン LED照明設備 高効率給湯器

お知らせ 蛍光灯をお使いの皆様
2027年末に生産終了になります「余裕を持ってLEDへ」

社長 都志

営業時間/9:30~20:00
定休日/毎週月曜日
☎0265-78-3589 上伊那郡南箕輪村3472

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!

社長 伊東

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、ルウオーター、TV
登録電気工事業者2022E13号

おかげさまで 家電、電気工事、暮らしの
創業80年 お困り事 早く駆けつけます

3代目

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

ParaMato イナムセン

暮らしのお困りごとをご相談ください!!
SNSでも情報配信中!!

家電のご相談 LINE インスタ
インターネット設定
パソコンの設定
コンセント他交換工事

社長 伊東

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

おうちの防犯対策、お任せください!

不審者の侵入を防ぐ! 安心も便利さもこの備えて。
特殊詐欺対策

モニター付きインターホン 防犯カメラ 外の見守りは電話・FAXおまかせ!

社長 有賀

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。

社長 春日

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。

店長 平澤

営業時間/9:00~18:30
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 2026

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

2026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
移動支援	P54
ゆうあいマーケット	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

もしもの緊急連絡は:

- 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

利用時間 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>



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



2026
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

2026 INDEX



店主が吟味特選信州牛の店
しゃぶしゃぶ・すきやき・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 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

- 2026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

- 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

移動支援 P54

ゆうあいマーケット 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

BOOK-OFF PLUS+

本以外も!!
お売り下さい

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 / 着物
スポーツ用品 / ブランド品 / 金・プラチナ・貴金属 / 食器・雑貨
ペーパー用品 / 楽器・楽器のアクセサリ

【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 / 着物
スポーツ用品 / ブランド品 / 金・プラチナ・貴金属 / 食器・雑貨

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

メガネ
ジュエリー・補聴器
何でもご相談ください



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 (未通) ☎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!

量が多い
重くて運び出せない
どこから手を付けていいのかわからない
源さんマークが目印

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!!

伊那市西春近5806番
箕輪工場
伊那市中央4572-1
本社工場

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

HPIはこちら

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
INABUS Co., Ltd.

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

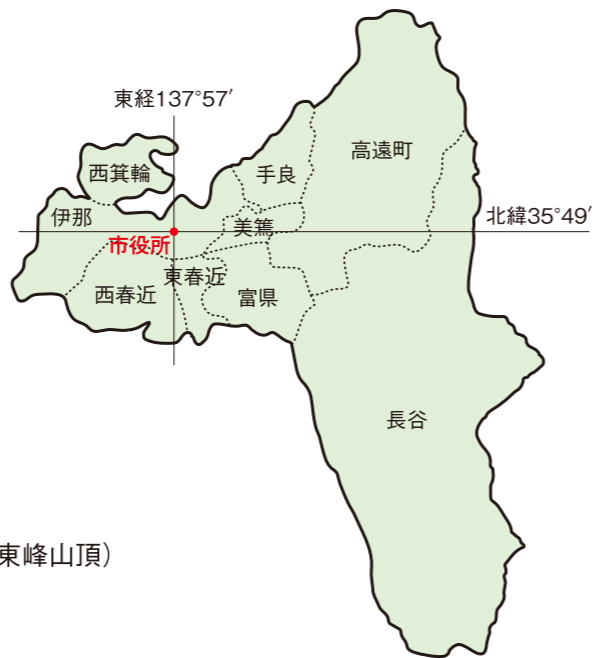


南アルプス

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 64,499人
- 世帯数 28,936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8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

伊那市の歌

宮脇 至 作詞
佐伯 孝夫 作曲
高木 東六 補作

- 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 みずかる信濃の誇り
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

お墓のお守りや、墓じまいで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。

永代供養墓
ご予約随時受付中!!

管理費込 **18万円** 彫刻代別途2万円 (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人用がございませう
彫刻代別途2万円 (初回のみ)

樹木葬
自分ひとりでもご夫婦でも4家族1名まで新しいタイプの墓です
ペットと一緒に
お一人ずつ付帯でお納めします
管理費込 **18万円** 彫刻代別途2万円

お二人一緒に! ご夫婦・ペアでも可
羽場駅から徒歩3分

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
す~と安心 他一般墓地、他の永代供養墓もあります

真福寺霊園 (宗教法人 真福寺 管理事務局)
TEL.0266-41-3680

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

辰野町指令 10町環題339号1

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

株式会社 **ティービーエム**
URL <https://www.tbm-corp.co.jp>

宮田: 上伊那郡宮田村6750 TEL.0265-85-3333(代)
伊那: 伊那市西箕輪2640 TEL.0265-71-5888(代)

総合部品 機械加工メーカー

新社屋: 令和8年1月施工

信州 高遠の酒

黒裕仙醸

伊那市高遠町上山田2432
TEL.0265-94-2250
FAX.0265-94-2025




バウムクーヘン

きりんしゃ 木輪舎

TEL.0265-98-7229

伊那市中央48-46 オリエンタルプレイス1F-C
月～金 11:30～14:00、夕17:00～19:00
土 12:00～18:00

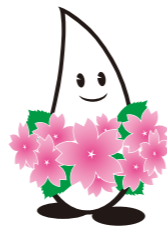


市章



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」を水滴にみたく、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
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	伊那市美鶯8917番地9	78-4783	◎平成クラブ 無所属	○総務文教	人口減少対策 ◎広聴
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

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	JA上伊那	八十二長野銀行
●本店営業部 伊那市荒井 TEL 72-4171	●本所 伊那市狐島 TEL 72-7322	●伊那支店 伊那市境 TEL 72-2181
●伊那北支店 伊那市山寺 TEL 72-3118	●西箕輪支所 伊那市西箕輪 TEL 72-5285	●伊那市駅前支店 伊那市通り町 TEL 73-2082
●春近支店 伊那市荒井 TEL 78-6969	●伊那支所 伊那市室町 TEL 72-4181	●伊那北支店 伊那市天竜町 TEL 72-1282
●竜東支店 伊那市中央 TEL 73-3172	●美鶯手良支所 伊那市美鶯上原 TEL 72-3135	●高遠支店 伊那市境 TEL 72-2181
●高遠支店 伊那市高遠町 TEL 94-2133	●富県支所 伊那市富県北福地 TEL 72-5278	●伊那市役所出張所 伊那市下新田 TEL 76-8282
	●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		

ラジオでおなじみ! あなたの「困った」を解決!

ハクトー・TOTALサービスです!

お家の「ごみ」「不用品」は 7TSのコンテナで回収!

ごみの出張 引取りサービス

ごみ回収コンテナ貸出サービス

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 何でもOK!!

※ごみの量に応じて引き取り金額が異なりますのでご了承ください。

お気軽に お電話ください

ご相談ください!

建物の解体工事 遺品整理
空き家の片づけ
アスベスト除去

0120-891-085

ハクトーハゴー



世帯及び人口・地区別人口の推移 (各年10月1日現在)

令和7年	世帯数28,960	人口総数64,636人 (男31,701人、女32,935人)
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
7年	29,774	2,876	6,562	1,988	5,233	6,221	5,595	4,888	1,499
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7年10月1日現在)

年齢	総数	男	女	年齢	総数	男	女
総数	64,636	31,701	32,935	50~54	5,047	2,575	2,472
0~4	1,903	956	947	55~59	4,309	2,184	2,125
5~9	2,570	1,326	1,244	60~64	4,213	2,060	2,153
10~14	2,904	1,451	1,453	65~69	4,186	2,135	2,051
15~19	3,049	1,560	1,489	70~74	4,295	2,102	2,193
20~24	2,920	1,556	1,364	75~79	4,582	2,123	2,459
25~29	2,687	1,396	1,291	80~84	3,507	1,530	1,977
30~34	2,867	1,500	1,367	85~89	2,388	918	1,470
35~39	3,211	1,638	1,573	90~94	1,453	469	984
40~44	3,536	1,790	1,746	95~99	546	127	419
45~49	4,373	2,293	2,080	100歳以上	90	12	78

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

〒396-8617 伊那市下新田3050番地 伊那市役所日直室 ☎0265-78-4111

窓口開設時間/午前8時30分~午後5時(土・日・祝日)
休業日/12月29日~1月3日



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

建設・土木/新築・リフォーム



エフ・ケー建設
株式会社

本社 TEL.0265-78-9010
〒396-0009 長野県伊那市日影53
E-mail: info@fk-earth.com

全ては読者の笑顔と
地域発展のために!



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

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)
子ども政策課	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)
美簗支所(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)
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
子育てサポート課子ども相談係	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)
美簗保育園	72-6060(*461)

(令和8年4月現在※)

部課名	有線番号(短縮)
美簗西部保育園	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)
美簗小学校	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。

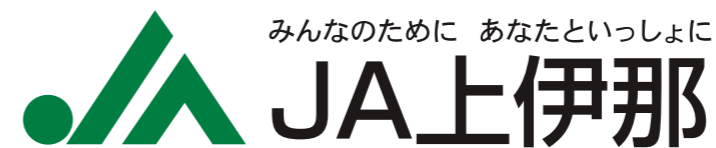
FAX番号

設置場所	FAX番号
総務課(代表)	74-1250
税務課	74-1251
市民課	74-1260
子ども政策課	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
美簗支所(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
高遠町公民館(高遠教育振興係)	96-7808
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「バンヤ」	98-2962
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
子育てサポート課子ども相談係	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

おかげさまで合併30周年



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.ijjan.or.jp/>

JA上伊那

検索



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
春富 TEL76-3388
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
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

資材店
JAファームいな竜西 TEL71-7111
春富 TEL73-2848

各支所
電話番号は
64Pへ掲載



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>

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



〒396-0025 長野県伊那市荒井3712
TEL0265-78-2728 FAX0265-78-2663





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!

使用期限無し
購入制限無し

さらに
月の最後と
最初の日
2日間は
「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~
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!

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

来店ポイント
アプリ&カード 登場!

500Pで入场無料
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

通常入場 → 10P
毎週(金) → 15P
ながたでい → 20P
ながたの日 → 30P
令和8年6月15日
ながたの日 → 75P
28周年祭 → 100P

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





2026

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		

2027

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 2026 APRIL

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 清明	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口 殺雨	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負 昭和の日	30 仏滅		



6 2026 JUNE

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 歯と口の健康週間	5 大安 環境の日	6 赤口 芒種
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅 時の記念日	11 大安 入梅	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅
21 大安 父の日 夏至	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安
28 赤口	29 先勝	30 友引				



5 2026 MAY

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

7 2026 JULY

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

8 2026 AUGUST

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	5 仏滅	6 大安	7 赤口 立秋	8 先勝
9 友引	10 先負	11 仏滅 山の日	12 大安	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 大安 処暑	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安
30 赤口	31 先勝					



ダイアリー

10 2026 OCTOBER

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
				1 仏滅 法の日	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安 寒露	9 赤口	10 先勝 目の愛護デー
11 先負	12 仏滅 スポーツの日	13 大安	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 先勝	22 友引	23 先負 十三夜 霜降	24 仏滅
25 大安	26 赤口	27 先勝 読書週間 (11月9日まで)	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安



ダイアリー

9 2026 SEPTEMBER

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 友引 二百十日	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引 白露	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 友引 二百二十日	12 先負
13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅
20 大安 彼岸入り	21 赤口 敬老の日	22 先勝 国民の休日	23 友引 秋分の日 秋分	24 先負	25 仏滅 十五夜	26 大安 彼岸明け
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負			

11 2026 NOVEMBER

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 赤口	2 先勝	3 友引 文化の日	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口 立冬
8 先勝	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 先負	21 仏滅 七五三
22 大安 小雪	23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝					

12 2026 DECEMBER

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引 大雪	8 先負 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 仏滅	21 大安	22 赤口 冬至	23 先勝	24 友引 クリスマスイブ	25 先負 クリスマス	26 仏滅
27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負 大晦日		

2 2027 FEBRUARY

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 赤口	2 先勝	3 友引 節分	4 先負 立春	5 仏滅	6 大安
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 大安	18 赤口	19 先勝 雨水	20 友引
21 先負	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅						

1 2027 JANUARY

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

3 2027 MARCH

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 大安	2 赤口	3 先勝 ひな祭りの日	4 友引	5 先負	6 仏滅 啓蟄
7 大安	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	18 赤口 彼岸入り	19 先勝	20 友引
21 先負 春分の日 春分	22 仏滅 振替休日 NHK放送記念日	23 大安	24 赤口 彼岸明け	25 先勝 電気記念日	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝			

2026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44年	115歳	1911年	昭和15年	86歳	1940年	昭和44年	57歳	1969年	平成10年	28歳	1998年
明治45年(大正元年)	114歳	1912年	昭和16年	85歳	1941年	昭和45年	56歳	1970年	平成11年	27歳	1999年
大正2年	113歳	1913年	昭和17年	84歳	1942年	昭和46年	55歳	1971年	平成12年	26歳	2000年
大正3年	112歳	1914年	昭和18年	83歳	1943年	昭和47年	54歳	1972年	平成13年	25歳	2001年
大正4年	111歳	1915年	昭和19年	82歳	1944年	昭和48年	53歳	1973年	平成14年	24歳	2002年
大正5年	110歳	1916年	昭和20年	81歳	1945年	昭和49年	52歳	1974年	平成15年	23歳	2003年
大正6年	109歳	1917年	昭和21年	80歳	1946年	昭和50年	51歳	1975年	平成16年	22歳	2004年
大正7年	108歳	1918年	昭和22年	79歳	1947年	昭和51年	50歳	1976年	平成17年	21歳	2005年
大正8年	107歳	1919年	昭和23年	78歳	1948年	昭和52年	49歳	1977年	平成18年	20歳	2006年
大正9年	106歳	1920年	昭和24年	77歳	1949年	昭和53年	48歳	1978年	平成19年	19歳	2007年
大正10年	105歳	1921年	昭和25年	76歳	1950年	昭和54年	47歳	1979年	平成20年	18歳	2008年
大正11年	104歳	1922年	昭和26年	75歳	1951年	昭和55年	46歳	1980年	平成21年	17歳	2009年
大正12年	103歳	1923年	昭和27年	74歳	1952年	昭和56年	45歳	1981年	平成22年	16歳	2010年
大正13年	102歳	1924年	昭和28年	73歳	1953年	昭和57年	44歳	1982年	平成23年	15歳	2011年
大正14年	101歳	1925年	昭和29年	72歳	1954年	昭和58年	43歳	1983年	平成24年	14歳	2012年
大正15年(昭和元年)	100歳	1926年	昭和30年	71歳	1955年	昭和59年	42歳	1984年	平成25年	13歳	2013年
昭和2年	99歳	1927年	昭和31年	70歳	1956年	昭和60年	41歳	1985年	平成26年	12歳	2014年
昭和3年	98歳	1928年	昭和32年	69歳	1957年	昭和61年	40歳	1986年	平成27年	11歳	2015年
昭和4年	97歳	1929年	昭和33年	68歳	1958年	昭和62年	39歳	1987年	平成28年	10歳	2016年
昭和5年	96歳	1930年	昭和34年	67歳	1959年	昭和63年	38歳	1988年	平成29年	9歳	2017年
昭和6年	95歳	1931年	昭和35年	66歳	1960年	昭和64年(平成元年)	37歳	1989年	平成30年	8歳	2018年
昭和7年	94歳	1932年	昭和36年	65歳	1961年	平成2年	36歳	1990年	平成31年(令和元年)	7歳	2019年
昭和8年	93歳	1933年	昭和37年	64歳	1962年	平成3年	35歳	1991年	令和2年	6歳	2020年
昭和9年	92歳	1934年	昭和38年	63歳	1963年	平成4年	34歳	1992年	令和3年	5歳	2021年
昭和10年	91歳	1935年	昭和39年	62歳	1964年	平成5年	33歳	1993年	令和4年	4歳	2022年
昭和11年	90歳	1936年	昭和40年	61歳	1965年	平成6年	32歳	1994年	令和5年	3歳	2023年
昭和12年	89歳	1937年	昭和41年	60歳	1966年	平成7年	31歳	1995年	令和6年	2歳	2024年
昭和13年	88歳	1938年	昭和42年	59歳	1967年	平成8年	30歳	1996年	令和7年	1歳	2025年
昭和14年	87歳	1939年	昭和43年	58歳	1968年	平成9年	29歳	1997年	令和8年	0歳	2026年

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	中 央	以下に掲載がない場合	396-0200	東 高 遠	以下に掲載がない場合	396-0400	非 持
御 園	396-0022	上 境	東 高 遠	396-0213	溝 口	396-0401	溝 口	396-0402
小四郎久保	396-0033	狐 島	西 高 遠	396-0211	黒 河 内	396-0403	黒 河 内	396-0403
山 寺	396-0023	上 新 田	長藤(1-658番地)	396-0212	中 尾	396-0404	中 尾	396-0404
坂 下	396-0024	下 新 田	長藤(その他)	396-0305	市 野 瀬	396-0405	市 野 瀬	396-0405
荒 井	396-0025	牧 野	山 室	396-0304	杉 島	396-0406	杉 島	396-0406
荒井内の董	396-0028	上 野 底	荊 口	396-0303	浦	396-0407	浦	396-0407
西 町	396-0026	福 島	芝 平	396-0302				
小 沢	396-0032	若 宮	藤 沢	396-0301				
中 の 原	396-0031	伊 那 部	上 山 田	396-0217				
平 沢	396-0030	伊 那 部	下 山 田	396-0216				
横 山	396-0029	富 県	小 原	396-0215				
ますみヶ丘	396-0027		勝 間	396-0214				

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 ▶



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	(R7)11期5月11日		1期 4月30日		
5月	(R7)12期6月10日			全期 6月1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10日		2期 7月31日		2期 7月31日
8月	3期 9月10日	2期 8月31日			3期 8月31日
9月	4期 10月13日				4期 9月30日
10月	5期 11月10日	3期 11月2日			5期 11月2日
11月	6期 12月10日				6期 11月30日
12月	7期 1月12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1日			8期 2月1日
2月	9期 3月10日		4期 3月1日		9期 3月1日
3月	10期 4月12日				10期 3月31日

(令和8年度)

納付場所、方法

- ◎平日:市役所、各総合支所、各支所
午前8時30分から午後5時15分まで
- ◎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。
- 市役所市民サービスコーナー・日直:午前8時30分から午後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、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:八十二長野銀行、アルプス中央信用金庫、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、Fami Payによるスマホ決済で納付することができます。
- QRコード読取またはeL番号入力により、「地方税お支払サイト(9月に「eLお支払サイト」へ名称変更予定)」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)	休日受入日	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。

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。

■ 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 伊那市役所 1階
- 業 務 時 間 土曜日、日曜日、祝日の午前8時30分から午後5時まで
- 休 業 日 12月29日～1月3日
- 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、戸籍届出書の受付、火葬許可、火葬場使用許可書の発行。

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。

- 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	13,000円	65,000円	
10歳未満	9,000円	45,000円	
死胎児	6,000円	30,000円	妊娠20週以上のもの
袍衣等又は身体の一部	3,000円	15,000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。

火葬場Web予約システム

市民のみなさま：24時間 空き状況をご確認いただけます
地元の葬祭業者：24時間 予約できます
葬祭業者を利用しない方は、引き続き電話により予約を受け付けます。ただし、夜間の受付はしません。



◎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。
予約については、葬祭業者によるweb予約システムをご利用ください。葬祭業者に依頼をしない場合は、下記まで連絡をお願いします

●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

病院・施設へのお迎え、お問い合わせのお電話

24時間365日対応

☎ 0120-02-3517

ちっちゃな
家族葬

ふつうの
一般葬

ご葬儀代金のお支払いに
クレジットカードを
ご利用いただけます

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

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 電西 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。



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。



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。

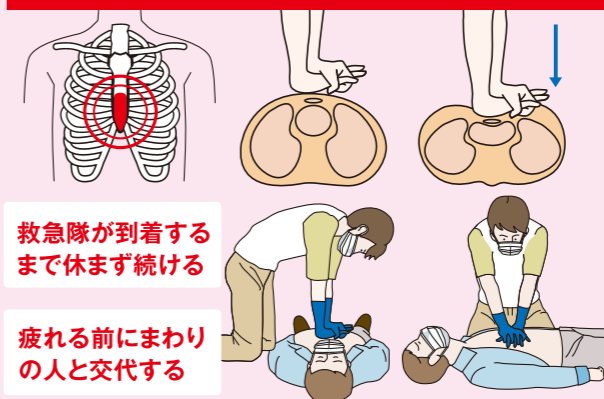


普段どおりの呼吸ではない・呼吸があるか分からない場合
※しゃくりあげるような、途切れ途切れの呼吸は「死戦期呼吸」といい、普段どおりの呼吸ではありません。

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



救急隊が到着するまで休まず続ける
疲れる前にまわりの人と交代する

※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。

※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。

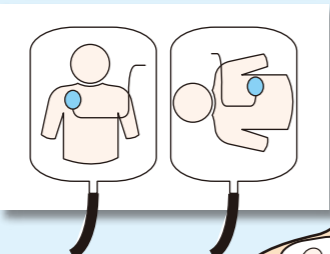
AEDが到着したら...

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。



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

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。

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



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**
伊那市 お葬式 伊那市西春近上島2270

LINE 公式アカウントはじめました!
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:久保田・三村



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

非常持ち出し袋の一例



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!

そろそろだ! **民商** あるじゃないか!

民商が、あなたの立場に立って一緒に考えます

商業も工業も農業も法人も
個人事業もフリーランスも

商売やるなら**民商**へ!

新規開業・経営・融資・税金 記帳・パソコン会計・申告 自分でできちゃう法人決算

各種許可申請・登記など 労保(労災・一人親方保険)・雇保の加入 経営者仲間がほしい



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



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。

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

・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。

App Store



Google Play



防災地図



お知らせ



「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

■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)】

■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。

■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。

■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。

「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8年3月14日改正

始発停車場	2524M					岡谷	上諏訪	岡谷		岡谷		上諏訪	岡谷	岡谷	(松本)岡谷
列車番号	1400G	1528G	200M	1402G	1404M	1408M	1410M	1412M		202M	1414G	544M	1416M	1418M	204M
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		10:05	11:03	12:48	13:51
羽場					06:27	07:02	07:35	07:56		09:04		10:08	11:06	12:51	13:54
沢					06:30	07:05	07:38	07:59		09:08		10:12	11:09	12:54	13:57
伊那松島		04:58		05:58	06:35	07:09	07:43	08:05	駒伊那松島間 1506M	09:12		10:19 (下本)	11:14	12:59	14:01
木ノ下		05:01		06:01	06:38	07:13	07:47	08:09		09:15		10:22	11:17	13:02	14:04
北殿		05:04		06:07	06:43	07:18	07:54	08:12		09:19		10:25	11:24	13:05	14:08
田畑		05:07		06:10	06:46	07:21	07:57	08:15		09:22		10:28	11:27	13:08	14:11
伊那北		05:10		06:14	06:50	07:26 (上1)	08:02 (上1)	08:23	09:29 (上1)		10:35 (上1)	11:32	13:12	14:15 (上1)	
伊那市		05:13		06:18	06:53	07:29	08:05	08:26		09:32		10:39	11:36	13:14	14:18
下島		05:17		06:23	06:58	07:34	08:10	08:31		09:36		10:44	11:41	13:19	14:23
沢渡	天駒竜ヶ峽根間 1400G	05:22		06:26	07:01	07:38	08:14	08:34		09:39		10:46	11:43	13:22	14:26
赤木		05:27		06:30	07:06	07:42	08:18	08:38		09:43		10:51	11:48	13:26	14:30
宮田		05:29		06:33	07:08	07:45	08:21	08:41		09:46		11:00	11:50	13:28	14:33
大田切		05:32		06:36	07:12	07:49	08:24	08:44		09:49		11:03	11:54	13:32	14:36
駒ヶ根		04:58	05:36	06:12	06:44	07:22	08:03	08:28	08:47		10:00 (上1)	11:08 (上1)	12:00	13:35	14:40 (上1)
小町屋		05:00	05:39	06:14	06:47	07:25	08:06	08:32		10:03		11:11	12:02	13:38	14:43
伊那福岡		05:03	05:42	06:17	06:50	07:29	08:17	08:34		10:05		11:14	12:05	13:40	14:46
田切		05:08	05:48	06:22	06:55	07:34	08:23			10:11		11:20	12:11	13:46	14:51
飯島		05:12	05:56	06:29	07:03	07:43	08:27			10:15		11:24	12:20	13:50	14:56
伊那本郷		05:18	06:02	06:35	07:08	07:48	08:32			10:20		11:30	12:26	13:56	15:01
七久保		05:22	06:06	06:40	07:13	07:57	08:37			10:28		11:34	12:30	14:00	15:05
高遠原		05:25	06:09	06:43	07:16	08:00	08:40			10:31		11:37	12:33	14:03	15:08
伊那田島		05:30	06:20	06:49	07:25	08:04	08:44			10:36		11:42	12:38	14:07	15:13
上片桐		05:35	06:23	06:52	07:28	08:08	08:55			10:39		11:45	12:41	14:10	15:16
伊那大島		05:42	06:32	07:09	07:37	08:15	09:08			10:47		11:53	12:53	14:17	15:23
山吹		05:47	06:37	07:14	07:42	08:19	09:12			10:51		11:57	12:58	14:22	15:28
下平		05:49	06:39	07:16	07:45	08:22	09:15			10:54		12:00	13:00	14:24	15:30
市田		06:00	06:43	07:20	07:49	08:25	09:18			10:57		12:03	13:04	14:28	15:34
下市田		06:02	06:46	07:23	07:51	08:28	09:21			11:00		12:06	13:06	14:30	15:36
元善光寺		06:09	06:52	07:27	07:55	08:31	09:24			11:02		12:09	13:15	14:33	15:39
伊那上郷		06:13	06:58	07:32	08:01	08:36	09:29			11:07		12:13	13:19	14:38	15:44
桜町		06:16	07:01	07:35	08:04	08:38	09:31			11:10		12:16	13:22	14:40	15:46
飯田		06:18	07:04	07:39	08:12	08:43	09:42			11:13 (下1)	11:33	12:19	13:25	14:43	15:49 (下本)
切石		06:22	07:08	07:43	08:15	08:47	09:45				11:37	12:22	13:29	14:46	
鼎		06:26	07:12	07:47	08:20	08:50	09:48				11:40	12:25	13:32	14:50	
下山村		06:28	07:15	07:50	08:23	08:52	09:51				11:42	12:28	13:34	14:52	
伊那八幡		06:31	07:21	07:56	08:31	08:55	09:53				11:45	12:34	13:40	14:55	
毛賀		06:34	07:24	07:58	08:33	08:57	09:56				11:47	12:37	13:42	14:57	
駄科		06:37	07:27	08:01	08:36	09:00	09:59				11:50	12:39	13:45	15:00	
時又		06:40	07:30	08:04	08:43	09:03	10:02				11:54	12:42	13:48	15:03	
川路		06:44	07:34	08:08	08:46	09:07	10:05				11:57	12:45	13:52	15:06	
天竜峡		06:53	07:40	08:11 (下本)	08:49 (下本)	09:09	10:08 (下本)				12:00	12:49	13:54	15:09	
終着停車場	豊橋	豊橋									豊橋				

飯田線・上り 辰野-駒ヶ根-飯田-天竜峡 時刻表

令和8年3月14日改正

始発停車場			岡谷	岡谷	上諏訪	岡谷		茅野	岡谷	岡谷	岡谷	岡谷	岡谷	岡谷
列車番号	1562G	206M	1420M	1568M	1570M	2208M	1422G	1424M	1426M	1428M	1432M	210M	1434M	1436M
辰野			15:03 (下本)	15:58 (下本)	16:50 (下本)	17:25 (下本)		18:08 (下本)	18:55 (下本)	19:27 (下本)	19:54 (下本)	20:48 (下本)	21:52 (上本)	22:44 (下本)
宮木			15:06	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	19:04	19:33	20:00	20:54	21:58	22:50
羽場			15:12	16:07	16:58	17:33		18:18	19:07	19:42	20:04	20:57	22:01	22:53
沢			15:15	16:10	17:01	17:37		18:21	19:10	19:45	20:07	21:00	22:04	22:56
伊那松島			15:22	16:15	17:06	17:43		18:25	19:16	19:50	20:21	21:09	22:09	23:00
木ノ下			15:25	16:18	17:09	17:46		18:28	19:19	19:53	20:24	21:12	22:12	23:04
北殿			15:29	16:21	17:13	17:54		18:31	19:28	19:56	20:27	21:15	22:17	23:07
田畑			15:32	16:24	17:16			18:35	19:31	19:59	20:30	21:18	22:20	23:10
伊那北			15:36	16:28	17:20	18:00 (上1)		18:40	19:35	20:08	20:34	21:23 (上1)	22:24	23:15
伊那市			15:39	16:31	17:23	18:04		18:44	19:38	20:12	20:36	21:26	22:26	23:18
下島			15:43	16:36	17:28			18:49	19:42	20:16	20:41	21:31	22:31	23:23
沢渡			15:46	16:38	17:37	18:11		18:52	19:45	20:19	20:47	21:34	22:34	23:25
赤木			15:51	16:43	17:41			18:56	19:49	20:24	20:51	21:38	22:38	23:30
宮田			15:53	16:45	17:44	18:17		19:05	19:52	20:26	20:53	21:41	22:41	23:32
大田切			15:57	16:49	17:47			19:09	19:55	20:29	20:57	21:44	22:44	23:35
駒ヶ根	15:08		16:02	16:52	17:51	18:24 (上1)		19:12	19:59 (下本)	20:33	21:00	21:49 (上1)	22:49 (上1)	23:39 (下本)
小町屋	15:10		16:04	16:55	17:54	18:27		19:15		20:36		21:52	22:52	
伊那福岡	15:13		16:07	16:58	18:00	18:30		19:17		20:39		21:55	22:54	
田切	15:18		16:13	17:03	18:06			19:23		20:44		22:00	23:00	
飯島	15:22		16:17	17:08	18:10	18:44		19:28		20:49		22:04	23:04	
伊那本郷	15:28		16:23	17:14	18:16	18:49		19:33		20:55		22:10	23:09	
七久保	15:32		16:27	17:18	18:21	18:54		19:38		20:59		22:14	23:14	
高遠原	15:36		16:30	17:21	18:25			19:41		21:02		22:17	23:17	
伊那田島	15:40		16:35	17:26	18:30			19:45		21:07		22:21	23:21	
上片桐	15:43		16:39	17:29	18:33	19:04		19:51		21:11		22:24	23:24	
伊那大島	15:51		16:46	17:36	18:48	19:12		20:00		21:18		22:31	23:31	
山吹	15:55		16:51	17:41	18:53			20:04		21:23		22:36	23:36	
下平	15:58		16:53	17:43	18:55			20:07		21:26		22:38	23:38	
市田	16:01		16:59	17:47	18:59	19:21		20:10		21:29		22:41	23:42	
下市田														

中央高速バス 飯田・伊那ー新宿線 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

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 新宿ー伊那・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

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	↓	↓	↓	↓	↓
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
沢渡	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	19:51	↓	21:11	↓	22:31	↓
箕輪	↓	11:17	12:17	13:17													

中央道高速バス 箕輪・伊那・飯田一名古屋線 時刻表

令和8年
4月1日改正

■箕輪・伊那・飯田→栄・名鉄バスセンター

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	各停	特急	超特急	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	信南	伊那	信南	名鉄	伊那	名鉄	名鉄	信南	信南	名鉄	名鉄	名鉄	名鉄		
経路	栄	栄	栄	栄	栄	栄	昼神	昼神				昼神		菅の台		菅の台			
運行期間	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	7~10月	11~6月	通年	7~10月	11~6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		...		6:30		8:30			10:30		12:30			15:30	15:30		17:30	17:30	
箕輪町役場入口		5:32		6:32		8:32			10:32		12:32			15:32	15:32		17:32	17:32	
伊北インター前		5:38		6:38		8:38			10:38		12:38			15:38	15:38		17:38	17:38	
中央道箕輪		5:44		6:44		8:44			10:44		12:44			15:44	15:44		17:44	17:44	
伊那インター前		5:49		6:49		8:49			10:49		12:49			15:49	15:49		17:49	17:49	
伊那バスターミナル		6:00		7:00		9:00			11:00		13:00			16:00	16:00		18:00	18:00	
沢渡		6:08		7:08		9:08			11:08		13:08			16:08	16:08		18:08	18:08	
宮田		6:16		7:16		9:16			11:16		13:16			16:16	16:16		18:16	18:16	
駒ヶ根バスターミナル		6:25		7:25		9:25			11:25		13:25			16:25	16:25		18:25	18:25	
菅の台バスセンター														16:36			18:36		
駒ヶ根インター		6:32		7:32		9:32			11:32		13:32			16:40	16:32		18:40	18:32	
飯島		6:39		7:39		9:39			11:39		13:39			16:47	16:39		18:47	18:39	
松川		6:47		7:47		9:47			11:47		13:47			16:55	16:47		18:55	18:47	
高森		6:54		7:54		9:54			11:54		13:54			17:02	16:54		19:02	18:54	
上飯田		6:59		7:59		9:59			11:59		13:59			17:07	16:59		19:07	18:59	
飯田駅前	5:30		7:00		8:30		10:00	11:30		13:00		14:30	16:00			18:00			19:00
伊賀良	5:45		7:15		8:45		10:15	11:45		13:15		14:45	16:15			18:15			19:15
駒場(中央道昼神温泉)	5:55	7:08	7:25	8:08	8:55	10:08			12:08	13:25	14:08		16:25	17:16	17:08	18:25	19:16	19:08	19:25
阿智							10:30	12:00				15:00							
昼神温泉							10:35	12:05				15:05							
園原							10:44	12:14				15:14							
馬籠	6:12	7:25	7:42	8:25	9:12	10:25	10:55	12:25	12:25	13:42	14:25	15:25	16:42	17:33	17:25	18:42	19:33	19:25	19:42
中津川	↓	7:34	↓	8:34	↓	10:34	↓	↓	12:34	↓	14:34	↓	↓	17:42	17:34	↓	19:42	19:34	↓
恵那	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	12:43	↓	↓	↓	↓	↓	↓		↓	↓	↓	↓
瑞浪天徳	↓	8:07	↓	9:07	↓	11:07	↓	12:57	13:07	↓	15:07	↓	↓	18:15	18:07	↓	20:15	20:07	↓
土岐	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	13:02	↓	↓	↓	↓	↓	↓		↓	↓	↓	↓
多治見	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	13:12	↓	↓	↓	↓	↓	↓		↓	↓	↓	↓
桃花台	7:01	8:29	8:31	9:29	10:01	11:29	11:43	13:22	13:29	14:31	15:29	16:13	17:31	18:37	18:29	19:31	20:37	20:29	20:31
栄	7:29	8:57	8:59	9:57	10:29	11:57													
名鉄バスセンター	7:38	9:06	9:08	10:06	10:38	12:06	12:17	13:56	14:03	15:05	16:03	16:47	18:05	19:11	19:03	20:05	21:11	21:03	21:05

※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8年
4月1日改正

■名鉄バスセンター・栄→飯田・伊那・箕輪

このバスは高速乗合バス
(路線バス)です

種別	特急	超特急	特急	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	特急	特急
運行担当会社	名鉄	名鉄	名鉄	名鉄	信南	名鉄	信南	信南	伊那	名鉄	名鉄	信南	名鉄	伊那	伊那	信南	信南		
経路	菅の台			昼神				昼神		昼神		栄	栄	栄	栄	栄	栄		
運行期間	7~10月	11~6月	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	通年	通年	通年
停留所/行先	箕輪	箕輪	飯田	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	飯田	箕輪	飯田	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	箕輪	飯田	飯田
名鉄バスセンター	7:30	7:30	8:00	9:00	9:30	10:00	11:30	12:30	13:00	13:30	14:00	15:00	15:30	17:00	17:30	18:30	19:10	20:50	
栄(オアシス21)													15:47	17:17	17:47	18:47	19:27	21:07	
桃花台	8:01	8:01	8:31	9:31	10:01	10:31	12:01	13:01	13:31	14:01	14:31	15:31	16:15	17:45	18:15	19:15	19:55	21:35	
多治見	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	13:41	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
土岐	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	13:51	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
瑞浪天徳	8:23	8:23	↓	↓	10:23	↓	12:23	↓	13:56	14:23	↓	↓	16:37	↓	18:37	19:37	↓	↓	
恵那	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	14:10	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
中津川	8:56	8:56	↓	↓	10:56	↓	12:56	↓	↓	14:56	↓	↓	17:08	↓	19:08	20:08	↓	↓	
馬籠	9:05	9:05	9:19	10:19	11:05	11:19	13:05	13:49	14:28	15:05	15:19	16:19	17:17	18:33	19:17	20:17	20:43	22:23	
園原				10:30					14:39		15:30								
昼神温泉				10:39					14:48		15:39								
阿智				10:44					14:53		15:44								
駒場(中央道昼神温泉)	9:22	9:22	9:36		11:22	11:36	13:22	14:06		15:22		16:36	17:34	18:50	19:34	20:34	21:00	22:40	
伊賀良			9:46	10:58		11:46		14:16	15:07		15:58	16:46		19:00			21:10	22:50	
飯田駅前			10:01	11:13		12:01		14:31	15:22		16:13	17:01		19:15			21:25	23:05	
上飯田	9:31	9:31			11:31		13:31			15:31			17:43		19:43	20:43			
高森	9:36	9:36			11:36		13:36			15:36			17:48		19:48	20:48			
松川	9:43	9:43			11:43		13:43			15:43			17:55		19:55	20:55			
飯島	9:51	9:51			11:51		13:51			15:51			18:03		20:03	21:03			
菅の台バスセンター	10:02																		
駒ヶ根インター	10:06	9:58			11:58		13:58			15:58			18:10		20:10	21:10			
駒ヶ根バスターミナル	10:13	10:05			12:05		14:05			16:05			18:17		20:17	21:17			
宮田	10:22	10:14			12:14		14:14			16:14			18:26		20:26	21:26			
沢渡	10:30	10:22			12:22		14:22			16:22			18:34		20:34	21:34			
伊那バスターミナル	10:38	10:30			12:30		14:30			16:30			18:42		20:42	21:42			
伊那インター前	10:46	10:38			12:38		14:38			16:38			18:50		20:50	21:50			
中央道箕輪	10:51	10:43			12:43		14:43			16:43			18:55		20:55	21:55			
伊北インター前	10:55	10:47			12:47		14:47			16:47			18:59		20:59	21:59			
箕輪町役場入口	11:01	10:53			12:53		14:53			16:53			19:05		21:05	22:05			
箕輪	11:03	10:55			12:55		14:55			16:55			19:07		21:07	22:07			

※箕輪～駒ヶ根インター・菅の台バスセンター・飯田(飯田商工会館)～駒場・園原、栄～名鉄バスセンター相互間のご利用はできませんのでご了承ください。

※道路状況(事故、渋滞、天候等)、その他やむを得ない事由により到着が遅れる場合がございます。

※伊那線は、途中の恵那峡SAで休憩いたします。

みすずハイウェイバス 飯田ー長野線 時刻表

令和8年4月1日改正

このバスは高速乗合バス(路線バス)です

みすずハイウェイバスは4月1日よりダイヤが改正します。

詳しくは

連絡先：伊那バス予約センター 0265-78-0007 (受付時間 8:00~18:00)」

詳細：伊那バスHP(みすずハイウェイバス) <https://www.ibgr.jp/highway-express/nagano-line/>

をご覧ください。

M E M O

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	...

■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

○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)★各便とも途中、恵那峡SA、多賀SAで休憩を予定しています。

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

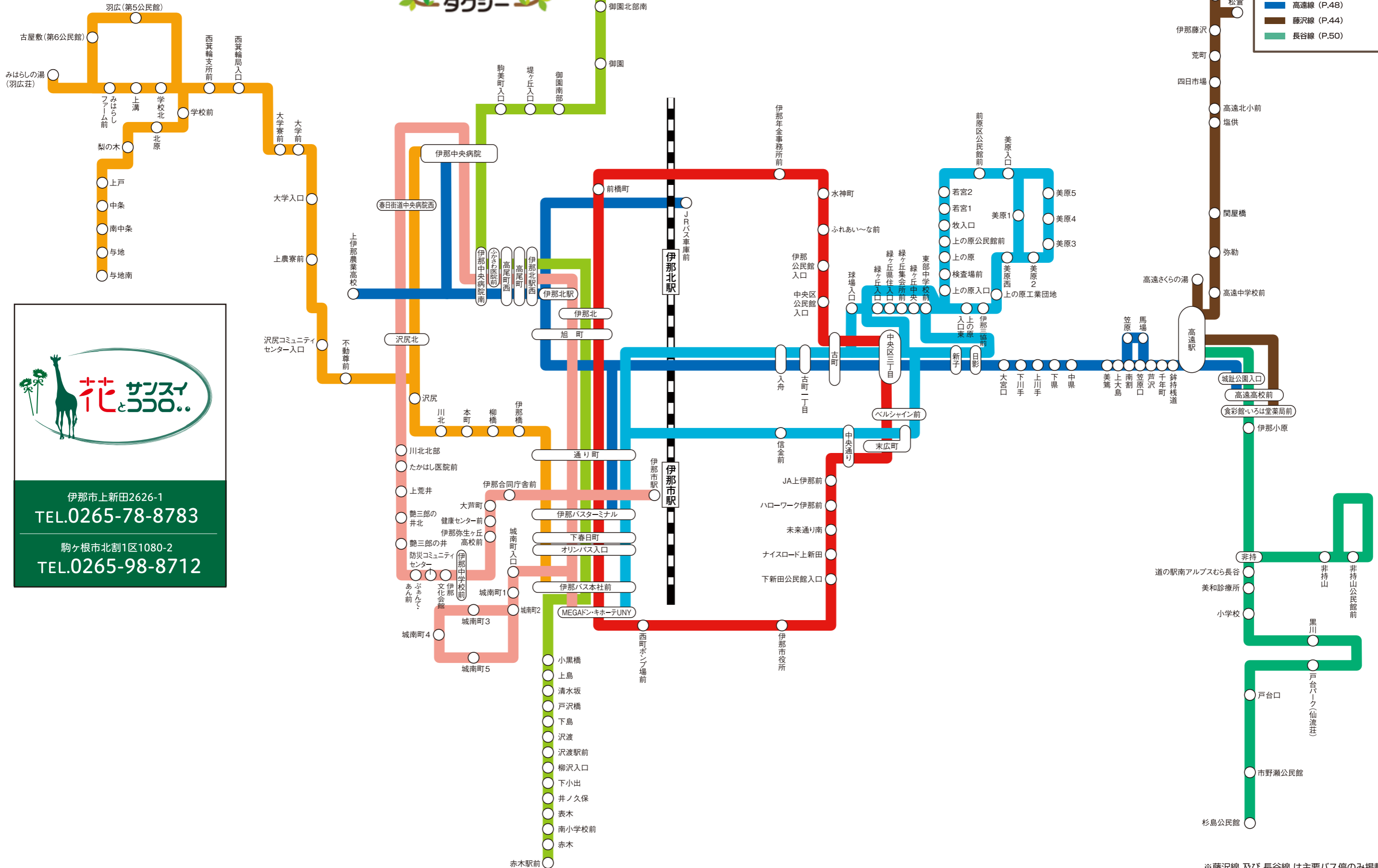
(令和8年4月1日現在)

ぐるっとタクシーについては
P.52~P.53 をご覧ください



路線図の凡例

- 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)



伊那市上新田2626-1
TEL.0265-78-8783

駒ヶ根市北割1区1080-2
TEL.0265-98-8712

※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

	停留所	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便	9便	10便	11便	12便	13便	14便	15便	16便
①	伊那バスターミナル	7:40	8:20	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	10:40	11:00	11:20	11:40	12:00	12:20	12:40	13:00	13:20
②	通り町	7:41	8:21	9:01	9:21	9:41	10:01	10:21	10:41	11:01	11:21	11:41	12:01	12:21	12:41	13:01	13:21
③	旭町	7:43	8:23	9:03	9:23	9:43	10:03	10:23	10:43	11:03	11:23	11:43	12:03	12:23	12:43	13:03	13:23
④	伊那北	7:44	8:24	9:04	9:24	9:44	10:04	10:24	10:44	11:04	11:24	11:44	12:04	12:24	12:44	13:04	13:24
⑤	前橋町	7:45	8:25	9:05	9:25	9:45	10:05	10:25	10:45	11:05	11:25	11:45	12:05	12:25	12:45	13:05	13:25
⑥	伊那年金事務所前	7:47	8:27	9:07	9:27	9:47	10:07	10:27	10:47	11:07	11:27	11:47	12:07	12:27	12:47	13:07	13:27
⑦	水神町	7:48	8:28	9:08	9:28	9:48	10:08	10:28	10:48	11:08	11:28	11:48	12:08	12:28	12:48	13:08	13:28
⑧	ふれあい～な前	7:49	8:29	9:09	9:29	9:49	10:09	10:29	10:49	11:09	11:29	11:49	12:09	12:29	12:49	13:09	13:29
⑨	伊那公民館入口	7:51	8:31	9:11	9:31	9:51	10:11	10:31	10:51	11:11	11:31	11:51	12:11	12:31	12:51	13:11	13:31
⑩	中央区公民館入口	7:52	8:32	9:12	9:32	9:52	10:12	10:32	10:52	11:12	11:32	11:52	12:12	12:32	12:52	13:12	13:32
⑪	古町	7:54	8:34	9:14	9:34	9:54	10:14	10:34	10:54	11:14	11:34	11:54	12:14	12:34	12:54	13:14	13:34
⑫	中央区三丁目	7:55	8:35	9:15	9:35	9:55	10:15	10:35	10:55	11:15	11:35	11:55	12:15	12:35	12:55	13:15	13:35
⑬	ベルシャイン前	7:56	8:36	9:16	9:36	9:56	10:16	10:36	10:56	11:16	11:36	11:56	12:16	12:36	12:56	13:16	13:36
⑭	末広町	7:57	8:37	9:17	9:37	9:57	10:17	10:37	10:57	11:17	11:37	11:57	12:17	12:37	12:57	13:17	13:37
⑮	中央通り	7:58	8:38	9:18	9:38	9:58	10:18	10:38	10:58	11:18	11:38	11:58	12:18	12:38	12:58	13:18	13:38
⑯	JA上伊那前	7:59	8:39	9:19	9:39	9:59	10:19	10:39	10:59	11:19	11:39	11:59	12:19	12:39	12:59	13:19	13:39
⑰	ハローワーク伊那前	8:00	8:40	9:20	9:40	10:00	10:20	10:40	11:00	11:20	11:40	12:00	12:20	12:40	13:00	13:20	13:40
⑱	未来通り南	8:01	8:41	9:21	9:41	10:01	10:21	10:41	11:01	11:21	11:41	12:01	12:21	12:41	13:01	13:21	13:41
⑲	ナイスロード上新田	8:02	8:42	9:22	9:42	10:02	10:22	10:42	11:02	11:22	11:42	12:02	12:22	12:42	13:02	13:22	13:42
⑳	下新田公民館入口	8:03	8:43	9:23	9:43	10:03	10:23	10:43	11:03	11:23	11:43	12:03	12:23	12:43	13:03	13:23	13:43
㉑	伊那市役所	8:06	8:46	9:26	9:46	10:06	10:26	10:46	11:06	11:26	11:46	12:06	12:26	12:46	13:06	13:26	13:46
㉒	西町ポンプ場前	8:08	8:48	9:28	9:48	10:08	10:28	10:48	11:08	11:28	11:48	12:08	12:28	12:48	13:08	13:28	13:48
㉓	MEGADン・キホーテUNY	8:10	8:50	9:30	9:50	10:10	10:30	10:50	11:10	11:30	11:50	12:10	12:30	12:50	13:10	13:30	13:50
㉔	本社前	8:11	8:51	9:31	9:51	10:11	10:31	10:51	11:11	11:31	11:51	12:11	12:31	12:51	13:11	13:31	13:51
㉕	オリンパス入口	8:12	8:52	9:32	9:52	10:12	10:32	10:52	11:12	11:32	11:52	12:12	12:32	12:52	13:12	13:32	13:52
㉖	下春日町	8:13	8:53	9:33	9:53	10:13	10:33	10:53	11:13	11:33	11:53	12:13	12:33	12:53	13:13	13:33	13:53
①	伊那バスターミナル	8:15	8:55	9:35	9:55	10:15	10:35	10:55	11:15	11:35	11:55	12:15	12:35	12:55	13:15	13:35	13:55

(外回り)

令和8年4月1日現在

【運賃】定額:大人150円、こども80円

17便	18便	19便	20便	21便	22便	23便	24便	25便	26便	27便	28便	29便	30便	31便	停留所
13:40	14:00	14:20	14:40	15:00	15:20	15:40	16:00	16:20	16:40	17:00	17:20	17:40	18:00	18:20	伊那バスターミナル ①
13:41	14:01	14:21	14:41	15:01	15:21	15:41	16:01	16:21	16:41	17:01	17:21	17:41	18:01	18:21	通り町 ②
13:43	14:03	14:23	14:43	15:03	15:23	15:43	16:03	16:23	16:43	17:03	17:23	17:43	18:03	18:23	旭町 ③
13:44	14:04	14:24	14:44	15:04	15:24	15:44	16:04	16:24	16:44	17:04	17:24	17:44	18:04	18:24	伊那北 ④
13:45	14:05	14:25	14:45	15:05	15:25	15:45	16:05	16:25	16:45	17:05	17:25	17:45	18:05	18:25	前橋町 ⑤
13:47	14:07	14:27	14:47	15:07	15:27	15:47	16:07	16:27	16:47	17:07	17:27	17:47	18:07	18:27	伊那年金事務所前 ⑥
13:48	14:08	14:28	14:48	15:08	15:28	15:48	16:08	16:28	16:48	17:08	17:28	17:48	18:08	18:28	水神町 ⑦
13:49	14:09	14:29	14:49	15:09	15:29	15:49	16:09	16:29	16:49	17:09	17:29	17:49	18:09	18:29	ふれあい～な前 ⑧
13:51	14:11	14:31	14:51	15:11	15:31	15:51	16:11	16:31	16:51	17:11	17:31	17:51	18:11	18:31	伊那公民館入口 ⑨
13:52	14:12	14:32	14:52	15:12	15:32	15:52	16:12	16:32	16:52	17:12	17:32	17:52	18:12	18:32	中央区公民館入口 ⑩
13:54	14:14	14:34	14:54	15:14	15:34	15:54	16:14	16:34	16:54	17:14	17:34	17:54	18:14	18:34	古町 ⑪
13:55	14:15	14:35	14:55	15:15	15:35	15:55	16:15	16:35	16:55	17:15	17:35	17:55	18:15	18:35	中央区三丁目 ⑫
13:56	14:16	14:36	14:56	15:16	15:36	15:56	16:16	16:36	16:56	17:16	17:36	17:56	18:16	18:36	ベルシャイン前 ⑬
13:57	14:17	14:37	14:57	15:17	15:37	15:57	16:17	16:37	16:57	17:17	17:37	17:57	18:17	18:37	末広町 ⑭
13:58	14:18	14:38	14:58	15:18	15:38	15:58	16:18	16:38	16:58	17:18	17:38	17:58	18:18	18:38	中央通り ⑮
13:59	14:19	14:39	14:59	15:19	15:39	15:59	16:19	16:39	16:59	17:19	17:39	17:59	18:19	18:39	JA上伊那前 ⑯
14:00	14:20	14:40	15:00	15:20	15:40	16:00	16:20	16:40	17:00	17:20	17:40	18:00	18:20	18:40	ハローワーク伊那前 ⑰
14:01	14:21	14:41	15:01	15:21	15:41	16:01	16:21	16:41	17:01	17:21	17:41	18:01	18:21	18:41	未来通り南 ⑱
14:02	14:22	14:42	15:02	15:22	15:42	16:02	16:22	16:42	17:02	17:22	17:42	18:02	18:22	18:42	ナイスロード上新田 ⑲
14:03	14:23	14:43	15:03	15:23	15:43	16:03	16:23	16:43	17:03	17:23	17:43	18:03	18:23	18:43	下新田公民館入口 ⑳
14:06	14:26	14:46	15:06	15:26	15:46	16:06	16:26	16:46	17:06	17:26	17:46	18:06	18:26	18:46	伊那市役所 ㉑
14:08	14:28	14:48	15:08	15:28	15:48	16:08	16:28	16:48	17:08	17:28	17:48	18:08	18:28	18:48	西町ポンプ場前 ㉒
14:10	14:30	14:50	15:10	15:30	15:50	16:10	16:30	16:50	17:10	17:30	17:50	18:10	18:30	18:50	MEGADン・キホーテUNY ㉓
14:11	14:31	14:51	15:11	15:31	15:51	16:11	16:31	16:51	17:11	17:31	17:51	18:11	18:31	18:51	本社前 ㉔
14:12	14:32	14:52	15:12	15:32	15:52	16:12	16:32	16:52	17:12	17:32	17:52	18:12	18:32	18:52	オリンパス入口 ㉕
14:13	14:33	14:53	15:13	15:33	15:53	16:13	16:33	16:53	17:13	17:33	17:53	18:13	18:33	18:53	下春日町 ㉖
14:15	14:35	14:55	15:15	15:35	15:55	16:15	16:35	16:55	17:15	17:35	17:55	18:15	18:35	18:55	伊那バスターミナル ①

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

	停留所	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便	9便	10便	11便	12便	13便	14便	15便	16便
①	伊那バスターミナル	7:50	8:30	9:10	9:50	10:30	11:10	11:50	12:30	13:10	13:50	14:30	15:10	15:50	16:30	17:10	17:50
㉖	下春日町	7:51	8:31	9:11	9:51	10:31	11:11	11:51	12:31	13:11	13:51	14:31	15:11	15:51	16:31	17:11	17:51
㉕	オリンパス入口	7:52	8:32	9:12	9:52	10:32	11:12	11:52	12:32	13:12	13:52	14:32	15:12	15:52	16:32	17:12	17:52
㉔	本社前	7:53	8:33	9:13	9:53	10:33	11:13	11:53	12:33	13:13	13:53	14:33	15:13	15:53	16:33	17:13	17:53
㉓	MEGADン・キホーテUNY	7:55	8:35	9:15	9:55	10:35	11:15	11:55	12:35	13:15	13:55	14:35	15:15	15:55	16:35	17:15	17:55
㉒	西町ポンプ場前	7:56	8:36	9:16	9:56	10:36	11:16	11:56	12:36	13:16	13:56	14:36	15:16	15:56	16:36	17:16	17:56
㉑	伊那市役所	8:00	8:40	9:20	10:00	10:40	11:20	12:00	12:40	13:20	14:00	14:40	15:20	16:00	16:40	17:20	18:00
㉐	下新田公民館入口	8:02	8:42	9:22	10:02	10:42	11:22	12:02	12:42	13:22	14:02	14:42	15:22	16:02	16:42	17:22	18:02
⑲	ナイスロード上新田	8:03	8:43	9:23	10:03	10:43	11:23	12:03	12:43	13:23	14:03	14:43	15:23	16:03	16:43	17:23	18:03
⑱	未来通り南	8:04	8:44	9:24	10:04	10:44	11:24	12:04	12:44	13:24	14:04	14:44	15:24	16:04	16:44	17:24	18:04
⑰	ハローワーク伊那前	8:05	8:45	9:25	10:05	10:45	11:25	12:05	12:45	13:25	14:05	14:45	15:25	16:05	16:45	17:2	

伊那地域定住自立圏 伊那本線

■毎日運行(元日を除く)伊那方面行き【運賃】区間制:大人200円～350円 こども半額(15本社前から27伊那中央病院の区間は初乗り150円)
 ※区間をまたぐごとに50円増加します。

※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、土曜日・日曜日・祝日ダイヤで運行。但し、元日(1月1日)は全便運休

運賃の区間	停留所	運行日		1 便		2 便		3 便		4 便		5 便		6 便		7 便			
		月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日		
箕輪町区間	55	ベルシャイン伊北店前	7:12	9:12	10:37	12:27	14:27	15:52	17:42										
	54	大出宮前	7:12	9:12	10:37	12:27	14:27	15:52	17:42										
	53	大出	7:13	9:13	10:38	12:28	14:28	15:53	17:43										
	52	追分	7:15	9:15	10:40	12:30	14:30	15:55	17:45										
	51	松島北町	7:15	9:15	10:40	12:30	14:30	15:55	17:45										
	50	箕輪町役場入口	7:16	9:16	10:41	12:31	14:31	15:56	17:46										
	49	松島通り町	7:17	9:17	10:42	12:32	14:32	15:57	17:47										
	48	箕輪営業所	7:20	9:20	10:45	12:35	14:35	16:00	17:50										
	47	木下上町	7:21	9:21	10:46	12:36	14:36	16:01	17:51										
	46	木下四ツ角	7:22	9:22	10:47	12:37	14:37	16:02	17:52										
	45	芦澤整形外科	7:23	9:23	10:48	12:38	14:38	16:03	17:53										
	44	上伊那生協病院前	7:25	9:25	10:50	12:40	14:40	16:05	17:55										
	南箕輪村区間	43	ベルシャイン箕輪店	7:32	9:32	10:57	12:47	14:47	16:12	18:02									
		42	東塩ノ井	7:35	9:35	11:00	12:50	14:50	16:15	18:05									
41		南塩ノ井	7:36	9:36	11:01	12:51	14:51	16:16	18:06										
40		ゆりの木クリニック前	7:37	9:37	11:02	12:52	14:52	16:17	18:07										
39		北殿	7:37	9:37	11:02	12:52	14:52	16:17	18:07										
38		南殿	7:39	9:39	11:04	12:54	14:54	16:19	18:09										
37		南箕輪村役場	7:43	9:43	11:08	12:58	14:58	16:23	18:13										
36		泉橋	7:44	9:44	11:09	12:59	14:59	16:24	18:14										
35		田畑	7:46	9:46	11:11	13:01	15:01	16:26	18:16										
34		神子柴北	7:47	9:47	11:12	13:02	15:02	16:27	18:17										
33		神子柴	7:48	9:48	11:13	13:03	15:03	16:28	18:18										
32		御園北部南	7:49	9:49	11:14	13:04	15:04	16:29	18:19										
31		御園南	7:49	9:49	11:14	13:04	15:04	16:29	18:19										
30		御園南部	7:50	9:50	11:15	13:05	15:05	16:30	18:20										
伊那市街地区間	29	堤ヶ丘入口	7:51	9:51	11:16	13:06	15:06	16:31	18:21										
	28	駒美町入口	7:52	9:52	11:17	13:07	15:07	16:32	18:22										
	27	伊那中央病院	7:57	9:57	11:22	13:12	15:12	16:37	18:27										
	26	伊那中央病院南	7:59	9:59	11:24	13:14	15:14	16:39	18:29										
	25	ふかさわ医院前	8:00	10:00	11:25	13:15	15:15	16:40	18:30										
	24	高尾町西	8:01	10:01	11:26	13:16	15:16	16:41	18:31										
	23	高尾	8:01	10:01	11:26	13:16	15:16	16:41	18:31										
	22	伊那北駅西	8:02	10:02	11:27	13:17	15:17	16:42	18:32										
	21	伊那北	8:04	10:04	11:29	13:19	15:19	16:44	18:34										
	20	旭町	8:05	10:05	11:30	13:20	15:20	16:45	18:35										
	19	通り町	8:06	10:06	11:31	13:21	15:21	16:46	18:36										
	18	伊那バスターミナル	8:10	10:10	11:35	13:25	15:25	16:50	18:40										
	17	下春日町	8:11	10:11	11:36	13:26	15:26	16:51	18:41										
	16	オリンパス入口	8:12	10:12	11:37	13:27	15:27	16:52	18:42										
伊那市西春近区間	15	本社前	8:13	10:13	11:38	13:28	15:28	16:53	18:43										
	14	小黒橋	8:14	10:14	11:39	13:29	15:29	16:54	18:44										
	13	上黒島	8:14	10:14	11:39	13:29	15:29	16:54	18:44										
	12	清水坂	8:15	10:15	11:40	13:30	15:30	16:55	18:45										
	11	戸沢橋	8:16	10:16	11:41	13:31	15:31	16:56	18:46										
	10	下黒島	8:17	10:17	11:42	13:32	15:32	16:57	18:47										
	9	沢渡駅前	8:19	10:19	11:44	13:34	15:34	16:59	18:49										
	8	沢渡駅前	8:22	10:20	11:45	13:35	15:35	17:02	18:50										
	7	柳沢入口	8:23	10:21	11:46	13:36	15:36	17:03	18:51										
	6	下小出	8:24	10:22	11:47	13:37	15:37	17:04	18:52										
	5	井ノ久保	8:25	10:23	11:48	13:38	15:38	17:05	18:53										
	4	表木	8:26	10:24	11:49	13:39	15:39	17:06	18:54										
	3	南小学校前	8:27	10:25	11:50	13:40	15:40	17:07	18:55										
	2	赤木	8:27	10:25	11:50	13:40	15:40	17:07	18:55										
1	赤木駅前	8:28	10:26	11:51	13:41	15:41	17:08	18:56											

■毎日運行(元日を除く)箕輪方面行き

※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、土曜日・日曜日・祝日ダイヤで運行。但し、元日(1月1日)は全便運休
 【運賃問い合わせ】JRバス関東(株) ☎0265-73-7171
 伊那バス(株) ☎0265-72-5111
 各停留所にはこのステッカーが貼ってあります。
 令和8年4月1日現在

運賃の区間	停留所	運行日		1 便		2 便		3 便		4 便		5 便		6 便		7 便		
		月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	月～金 祝日運休	毎 日	
伊那市西春近区間	1	赤木駅前	7:39	9:01	10:51	12:41	14:16	16:06	17:29									
	2	赤木	7:39	9:01	10:51	12:41	14:16	16:06	17:29									
	3	南小学校前	7:40	9:02	10:52	12:42	14:17	16:07	17:30									
	4	表木	7:41	9:03	10:53	12:43	14:18	16:08	17:31									
	5	井ノ久保	7:42	9:04	10:54	12:44	14:19	16:09	17:32									
	6	下小出	7:43	9:05	10:55	12:45	14:20	16:10	17:33									
	7	柳沢入口	7:44	9:06	10:56	12:46	14:21	16:11	17:34									
	8	沢渡駅前	7:45	9:07	10:57	12:47	14:22	16:12	17:35									
	9	沢渡	7:48	9:08	10:58	12:48	14:23	16:13	17:38									
	10	下黒島	7:50	9:10	11:00	12:50	14:25	16:15	17:40									
	11	戸沢橋	7:51	9:11	11:01	12:51	14:26	16:16	17:41									
	12	清水坂	7:52	9:12	11:02	12:52	14:27	16:17	17:42									
	13	上黒島	7:53	9:13	11:03	12:53	14:28	16:18	17:43									
	伊那市街地区間	14	小黒橋	7:53	9:13	11:03	12:53	14:28	16:18	17:43								
15		本社前	7:54	9:14	11:04	12:54	14:29	16:19	17:44									
16		オリンパス入口	7:55	9:15	11:05	12:55	14:30	16:20	17:45									
17		下春日町	7:56	9:16	11:06	12:56	14:31	16:21	17:46									
18		伊那バスターミナル	8:00	9:20	11:10	13:00	14:35	16:25	17:50									
19		通り町	8:01	9:21	11:11	13:01	14:36	16:26	17:51									
20		旭町	8:02	9:22	11:12	13:02	14:37	16:27	17:52									
21		伊那北	8:03	9:23	11:13	13:03	14:38	16:28	17:53									
22		伊那北駅西	8:05	9:25	11:15	13:05	14:40</											

市内西循環線

令和8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
MEGADン・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
MEGADン・キホーテUNY	—	9:54	10:54	11:54	12:54	13:54	16:09	17:09

若宮・美原線

※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 (MEGADン・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→MEGADン・キホーテUNY
- ③ MEGADン・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→MEGADン・キホーテUNY

【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

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 運 行 経 路	①		②		②		②		③	
	月～土運行 (祝日運休)	月～土運行 (祝日運休)	毎日運行 (元日運休)	毎日運行 (元日運休)	毎日運行 (元日運休)	毎日運行 (元日運休)	月～土運行 (祝日運休)	月～土運行 (祝日運休)		
MEGADン・キホーテUNY	—	—	—	11:17	13:27	15:27	△17:02	△18:02		
本社前	△6:40	△7:38	9:28	11:20	13:30	15:30	△17:05	△18:05		
オリンパス入口	△6:41	△7:39	9:29	11:21	13:31	15:31	△17:06	△18:06		
下春日町	△6:42	△7:40	9:30	11:22	13:32	15:32	△17:07	△18:07		
伊那バスターミナル	△6:45	△7:43	9:33	11:25	13:35	15:35	△17:10	△18:10		
通り町	△6:46	△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	△6:48	△7:46								
古町一丁目	△6:49	△7:47								
古町	△6:50	△7:48								
球場入口	△6:51	△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	△6:54	△7:52								
伊那三協前	△6:55	△7:53								
上の原工業団地	△6:56	△7:54								
美原西	△6:59	△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	△6:59	△7:57	9:51	11:43	13:53	15:53				
美原3	△7:00	△7:58	9:51	11:43	13:53	15:53				
美原4	△7:00	△7:58	9:51	11:43	13:53	15:53				
美原5	△7:00	△7:58	9:52	11:44	13:54	15:54				
美原入口	△7:01	△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							△17:28	△18:28		
前原区公民館前	△7:03	△8:01	9:54	11:46	13:56	15:56	△17:29	△18:29		
若宮2	△7:03	△8:01	9:54	11:46	13:56	15:56				
若宮1	△7:04	△8:02	9:55	11:47	13:57	15:57				
牧入口	△7:06	△8:04	9:57	11:49	13:59	15:59				
上の原公民館前	△7:07	△8:05	9:58	11:50	14:00	16:00				
上の原	△7:07	△8:05	9:58	11:50	14:00	16:00				
検査場前	△7:08	△8:06	9:59	11:51	14:01	16:01				
上の原入口	△7:08	△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	△7:09	△8:07	10:00	11:52	14:02	16:02	△17:35	△18:35		
緑ヶ丘中央	△7:09	△8:07								
緑ヶ丘集会所前	△7:09	△8:07								
緑ヶ丘県住入口	△7:10	△8:08								
緑ヶ丘入口	△7:10	△8:08								
中央区三丁目	△7:13	△8:11								
古町	△7:14	△8:12								
古町一丁目	△7:15	△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	△7:17	△8:15								
伊那バスターミナル	△7:19	△8:17	10:10	12:02	14:12	16:12	△17:45	△18:45		
下春日町	△7:20	△8:18	10:11	12:03	14:13	16:13	△17:46	△18:46		
オリンパス入口	△7:21	△8:19	10:12	12:04	14:14	16:14	△17:47	△18:47		
本社前	△7:22	△8:20	10:13	12:05	14:15	16:15	△17:48	△18:48		
MEGADン・キホーテUNY	—	—	10:16	12:08	14:18	16:18	△17:50	△18:50		

令和8年3月14日改正



循環バス時刻表



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8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	—	—	—	—	—	—	—
美鷲	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	7:50	8:03	8:25	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	7:18	7:37	7:55	8:08	8:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—
伊那中央病院	7:21	—	—	8:11	—	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	7:05	—	—	—	13:17	—	15:37	—	—	—	—	18:42
伊那北駅	7:08	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	7:13	7:50	10:45	11:50	13:25	14:25	15:45	—	16:55	17:28	18:10	18:50
伊那通町	7:14	7:51	10:46	11:51	13:26	14:26	15:46	—	16:56	17:29	18:11	18:51
入舟	7:15	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	7:16	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	7:18	7:55	10:50	11:55	13:30	14:30	15:50	—	17:00	17:33	18:15	18:55
新子	7:19	8:00	10:51	11:56	13:31	14:31	15:51	—	17:01	17:34	18:16	18:56
下川手	7:22	8:03	10:54	11:59	13:34	14:34	15:54	—	17:04	17:37	18:19	18:59
美鷲	7:26	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	7:29	8:10	11:01	12:06	13:41	—	—	—	17:11	17:44	18:26	19:06
芦沢	7:31	8:12	11:03	12:08	13:43	14:45	16:03	—	17:13	17:46	18:28	19:08
高遠駅	7:34	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	7:39	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	—	—	—	—	—	—	—
美鷲	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
美鷲	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	—	—	—	—	—	—

MEMO



【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	みはらの湯 羽広	みはらの湯 羽広	みはらの湯 羽広	与地	みはらの湯 羽広	みはらの湯 羽広	△与地	みはらの湯 羽広	みはらの湯 羽広	○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	—	—	○ 8:03	8:58	☆ 10:28	—	11:33	○ 12:38	13:53	15:18	△ 17:03	18:23	○ 19:53
伊那中央病院	—	—	○ 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	○ 6:57	—	—	9:12	☆ 10:42	☆ 10:54	11:47	—	14:07	15:32	—	18:37	○ 20:07
上溝	○ 6:57	—	—	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	○ 6:56	—	—	9:13	☆ 10:43	☆ 10:53	11:48	—	14:08	15:33	—	18:38	○ 20:08
みはらの湯(羽広庄)	—	—	—	9:14	☆ 10:44	☆ 10:51	11:49	—	14:09				

長谷線 ■月曜日から金曜日まで運行（祝日は運休）
 ※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、
 は全便運休

【上り】	主な停留所	302	304
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	
戸台口	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	

M E M O



令和8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140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

Instagram HP

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 プラーナ 零磁場
 ヨイミズ ゼロジバ
 ☎0120-432-028
 伊那市長谷市野瀬 1589-1

相続
 のいっしょに…

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/

司法書士・行政書士 中村 和史

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。

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

誠心誠意の技と真心

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。

美すず石材
 お問い合わせは 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)590円
 ② 人気No.2 はなまる弁当(ごはん付き)540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頃！

配布地域
 上伊那～飯伊地域
 諏訪～岡谷地域

真心込めて、一食から配達。

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 FAX.0265-76-2827

0120-17-1014

定休日 土・日曜日
 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**

おいし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1パック200円～

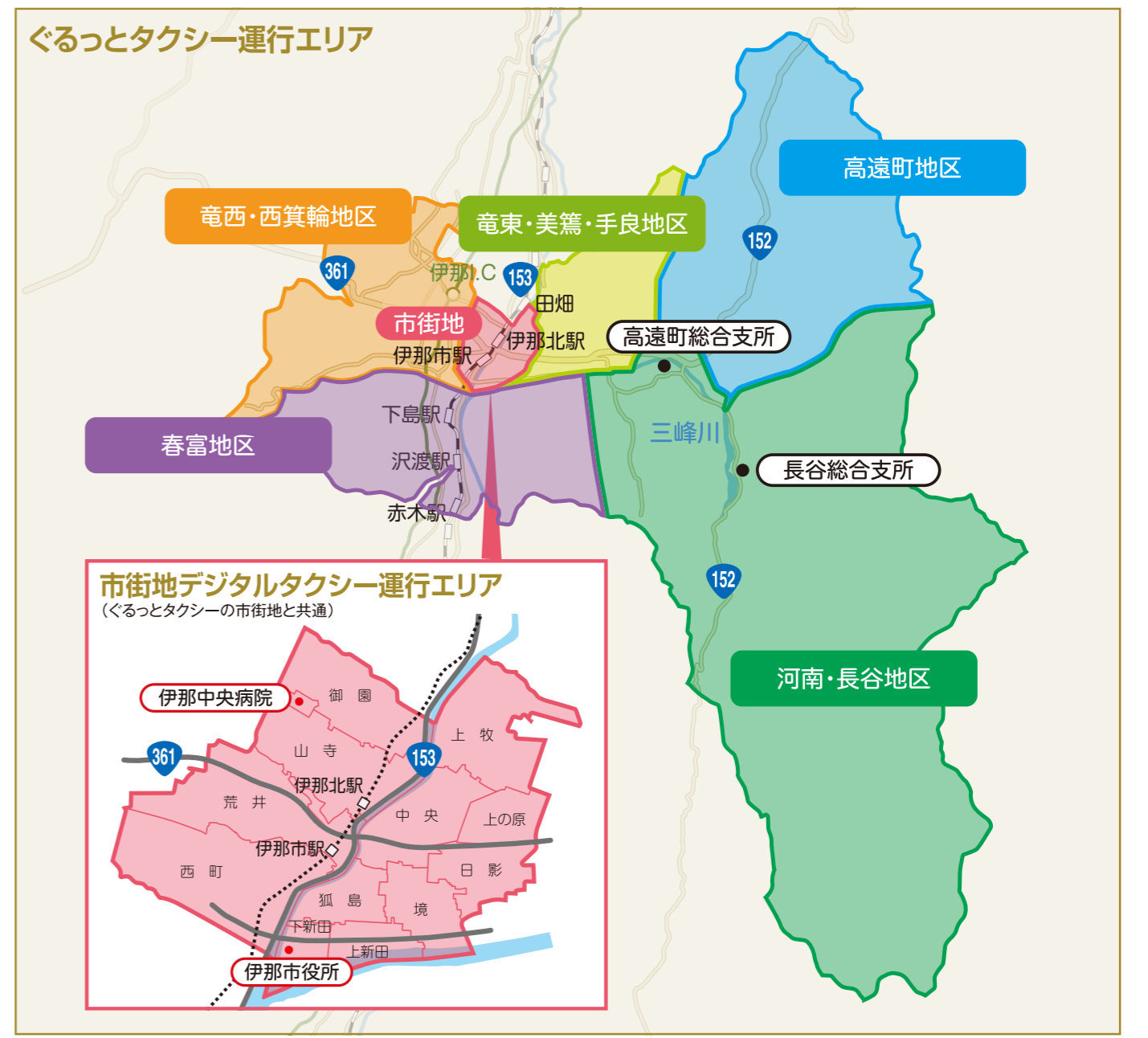
循環バス時刻表

【下り】	主な停留所	301	309	311	313-1 (10月～4月)	313-2 (5月～9月)
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	
戸台口	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	

※※5/1以降のダイヤにつきましては、伊那市ホームページ又は2026伊那市バス時刻表をご確認ください。

	ぐるっとタクシー 	市街地デジタルタクシー 
対象地区	竜西・西箕輪地区、春富地区、竜東・美篤・手良地区、高遠町地区、河南・長谷地区	市街地 (ぐるっとタクシーの利用対象でない地区)
サービス内容	AI(人工知能)を活用し、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。	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負担します。
対象者(共通)	上記対象地区にお住まいの ア 申込時65歳以上の方、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、年齢に関係なくご利用できます。※原則ご自分で乗り降りできる方に限ります。※身体1種、療育1種、精神1級の障害者手帳所有者は、介助者1名を同乗させることができますが登録が必要です。	
利用できるエリア 次ページのエリア図参照	お住まいの地区と市街地内	市街地の範囲内
運賃	1人1回500円※割引運賃 上記イ、ウ、エの方及びもともと運転免許証を持っていない75歳以上の方250円 ※ウェブ、ケーブルテレビによる予約300円(ぐるっとタクシーのみ)	
運行日時	平日 9:00~15:00(土・日・祝日運休、お盆・年末年始運休)	
受付時間	電話 利用前日 正午~14:30及び利用当日8:00~14:30 ウェブ 利用前日 0:00~利用当日14:30 ケーブルテレビ 利用前日 15:00~利用当日14:30	受付は電話のみ 利用当日 9:00~ 運行時間が15:00までのため、 早めの電話をお願いいたします。
利用方法	①登録証記載のコールセンターへ電話またはウェブ、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目的地到着、降車	①登録証記載の専用電話で予約 ②迎えに来たタクシー乗車時に登録証を提示しQRコード読み取り ③目的地到着、運賃支払い、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。各支所への提出もできます。 ・上記対象区分イ、ウ、エの割引を受けるには、運転経歴証明書または宣誓書、障害者手帳の写しを添付してください。 ・割引運賃でなければ電話の申込みも可能です。 ・登録が済みましたら登録証、利用案内を郵送いたします。	
共通の注意事項	●運賃の支払いは現金のみです。お釣りのないように、用意してください。 ●同乗者の方も事前の利用登録をし、乗車時の提示が必要です。●ご自宅にお迎えの際には、敷地内に入ることがあります。 ●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。 ●飲酒を伴う利用はできません。 ●灯油等危険物の打ち込みはできません。 ●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。 ●介助者やご夫婦での買い物など利用登録済みの方が同一区間で一緒にご利用することが可能です。	
ぐるっとタクシー 注意事項	●乗り合いタクシーのため、他の乗客も同乗します。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により同乗の全利用者にとって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。 ●予約時間に待ち合わせ場所に間に合わないとき、キャンセルする際は、コールセンターへご連絡ください。予約した時間を過ぎるとキャンセルとなり、ぐるっとタクシーは次の目的地へ向かいます。 ●車いすの方及び補助犬を伴う方は、電話で予約をお願いします。(前日8時から受付可)。	

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。





たつの未来館
思い立ったらアクティビティに!

自然に溶け込むスポーツ複合施設

BASKETBALL KICKBIKE TRAINING GYM BOULDERING

TEL.0266-41-2448
辰野町樋口 2313-1

Facebook ホームページ Instagram

ぐるっとタクシー 市街地デジタルタクシー

ぐるっとタクシー 市街地デジタルタクシー

おのりな号(伊那市ボランティア移送事業)

実施地区の地区社会福祉協議会による送迎ボランティアです。

実施地区とお問合せ先(伊那市役所支所) ☎富 県 72-2318 ☎美 篤 72-2360 ☎手 良 72-2755 ☎東春近 72-3202
☎西箕輪 72-2319 ☎西春近 72-4178 ☎高 遠 94-2554 ☎長 谷 98-1144

対象者 概ね65歳以上の高齢者のみ世帯の方、自分で車に乗り降りができる方

料 金 利用料:無料 年間保険料:1,000円
※利用には事前登録が必要です。
※詳細については上記、実施地区の市役所支所にご確認ください。

福祉有償運送

公共交通機関を利用することが困難な高齢者及び障害のある方などが外出する際に利用できる移送サービスです。運行範囲は伊那市内の発着となります。

実施地区とお問合せ先 ☎しなのさわやか福祉会(みぶの里) 96-7184 ☎伊那市社会福祉協議会 73-2544 ☎上伊那医療生活協同組合 79-8702
上の原・美篤・手良・東春近・富県・高遠・長谷 竜北・荒井・西町・西部 北部・竜東・西箕輪・西春近

対象者 介護保険認定者・障害者で公共交通機関を利用することが困難な方
※上記、伊那市社会福祉協議会の対象者は身体障害者福祉協会の会員の方

料 金 上記、実施事業者にご確認ください

福祉車両貸出し

外出困難な高齢者及び障害者等の生活圏拡大と社会参加を支援するため車いす対応車両の貸出しです。

対象者 ・利用者は伊那市在住の方で車椅子を使用して生活している方、
または、福祉車両を使用しなければ外出困難な方
・運転者は利用者の家族またはボランティアで、1年以上の運転経験がある方

利用範囲と時間 ・長野県内、月5回以内
・8:30~17:15の間

料 金 ~20km未満 300円・20~30km未満 400円・30~40km未満 500円・40~50km未満 600円
以降上記同様に10kmごと100円

問合せ先 伊那市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎73-2544

支え合い買物サービス「ゆうあいマーケット」

テレビや電話から注文した商品がその日のうちにご自宅に届くサービスです。
伊那市にお住まいの方なら、どなたでもご利用できます。



ゆうあいマーケット4つの便利

- 1 朝注文した商品がお昼頃に届く**
平日午前10時30分までに注文した商品を当日の午後0時30分から3時30分の間にご自宅までお届けします。
- 2 月に何回でも利用できる**
利用料は月額1,000円の定額制のため、頼めば頼むほどお得です。
- 3 一品から玄関先にお届け**
「重いものを運ぶのが大変」、「お醤油を切らした」など一品からお届けします。
- 4 支払いはキャッシュレスで**
月額利用料と商品代金は、翌月に1か月分をまとめて口座振替またはクレジットカード払いとなり、現金のやり取りはありません。

ゆうあいマーケット

セレモニーホール クリスタル愛光ホール

他社にはない誠実価格の
セットプラン

一般葬儀
対応 家族葬
対応



小規模から大規模、すべてのご葬儀に対応した総合葬祭ホール

クリスタル愛光ホール プラン例

家族葬 38
会員価格 41.8万円
一般価格 46.2万円



シンプル葬儀専門 やすらぎ愛光ホール

シンプル火葬プラン
99,000円 税込
ご出棺時の面会のみ
ご葬儀はございません。
※市役所に支払う火葬代金は入っていません。

あいえんの会

- ☑ 通院・入院が必要だが、付き添い人・身元保証人がいない
- ☑ 葬儀・お墓・死後の手続きを頼める人がいない
- ☑ 家族・親族は遠方在住のため、いざという時に頼れない



そんな不安を解決する
上伊那初のサービス

株式会社 愛光典礼社 ☎0265-76-7460 24時間 365日対応
〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村神子柴7764-1
株式会社 愛光 株式会社 サンドページ 愛光みのわホール やすらぎ愛光 愛光典礼社 検索 http://www.aikoutenreisha.com

一般社団法人あいえん TEL.0265-71-2755

赤い車ではたらくファットエヴァーは、みんなのまちをキレイにしたり作ったりする

幸運を呼ぶ 赤い軍団

回収・リサイクル
住宅工事
高速道路
そうじ
解体工事

あなたもまちで見かけたら応援してね!!
ファットエヴァーのはたらくなかまたち

whatever
ファットエヴァー info@whatever.co.jp
〒396-0621 長野県伊那市富県3429-5 TEL.0265-76-5137

関連会社
有限会社 梶屋石油
シブキヤ建設株式会社
ONOCO
三好建設器
小野工業株式会社
フルタヤ植青器

伊那市の身近なお医者さん

診療所名	住所	電話番号	掲載ページ
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	くろごうち内科循環器科医院	境1664-3	77-0582 P59
9	清水耳鼻咽喉科医院	荒井3517	72-3775 P60
10	下條医院	手長野口2005-3	76-5353 P59
11	春日医院	中央4726-2	72-3803 P61
12	河野医院	東春近2345	72-3208 P59
13	富士眼科医院	狐島4258-3	74-7166 P61
14	池上医院	坂下3357-2	72-4060 P60
15	野沢医院	西町5057-1	74-5000 P60
16	あおばクリニック	境1374	76-7345 P59
17	木村内科医院	荒井3468-20	72-3915 P60
18	ふかさわ耳鼻咽喉科医院	山寺2462-2	77-1833 P60
19	原内科消化器科医院	前原8391-1	77-0177 P59
20	ケイ皮フ科クリニック	上新田2596-2	71-7881 P59
21	北原こどもクリニック	境1290	74-2236 P59
22	中村クリニック	狐島3611	77-0206 P59

診療所名	住所	電話番号	掲載ページ
伊那市 市外局番 0265			
23	重盛医院	荒井3642-1	72-2384 P60
24	天竜河畔医院	御園147	72-2205 P59
25	酒井医院	富県7446-1	72-4835 P59
26	片桐医院	日影55	72-4072 P59
27	たかはし医院	荒井3872-1	71-5121 P60
28	新井耳鼻咽喉科医院	上牧6613-1	77-0033 P59
29	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
30	滝小児科医院	西町5753-3	71-5250 P60
31	伊那神経科病院	荒井3831	78-4047 P60
32	厚生連富士見高原 医療福祉センターみすず診療所	美簾7793-1	71-5556 P59
33	たけまつハートクリニック	上牧6335	71-8010 P59
34	岩田クリニック	荒井3463-1	73-1929 P60
35	医療法人春圭会春日医院	高遠町西高遠1784-1	94-2054 P60
36	伊那市国保長藤診療所	高遠町長藤1849-1	94-2001 P61
37	医療法人北原内科	高遠町西高遠301	94-2255 P60
38	伊那市国保美和診療所	長谷非持566	98-2017 P61
39	菜の花マタニティクリニック	日影380-1	76-7087 P59
40	久保内科クリニック	中央5047	050-1807-7862 P61
41	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
42	このはなクリニック	上新田2426	98-8814 P59
43	みぶの里クリニック	美簾4679-1	93-3003 P59
44	鷲見産婦人科	荒井3502-1	96-0317 P60

伊那市の身近な歯医者さん

診療所名	住所	電話番号	掲載ページ
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	飯田歯科医院	上牧6476-7	76-6667 P59
3	池上歯科医院	中央4805	74-6480 P61
4	梅垣歯科医院	荒井3511-1	78-8585 P60
5	おおがや歯科医院	西箕輪6821	72-7767 P61
6	小木曾歯科医院	西箕輪6866-4	72-2513 P61
7	春日歯科医院	狐島3687	76-5550 P59
8	北林歯科医院	西町5119-12	72-1400 P59
9	きらら歯科クリニック	坂下1891-5	72-6030 P61
10	さくら歯科医院	御園660-2	77-1039 P59
11	鈴木歯科医院	日影59	76-6710 P59
12	たけまつ歯科クリニック	山寺1850-1	72-5839 P61
13	天竜河畔歯科クリニック	山寺1540-3	77-0066 P59
14	中村歯科医院	荒井3470-6	72-5000 P60
15	西尾歯科医院	西春近5149-2	73-0648 P58
16	橋場矯正歯科	荒井3448	72-2456 P60

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



医療マップ

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

	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

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**

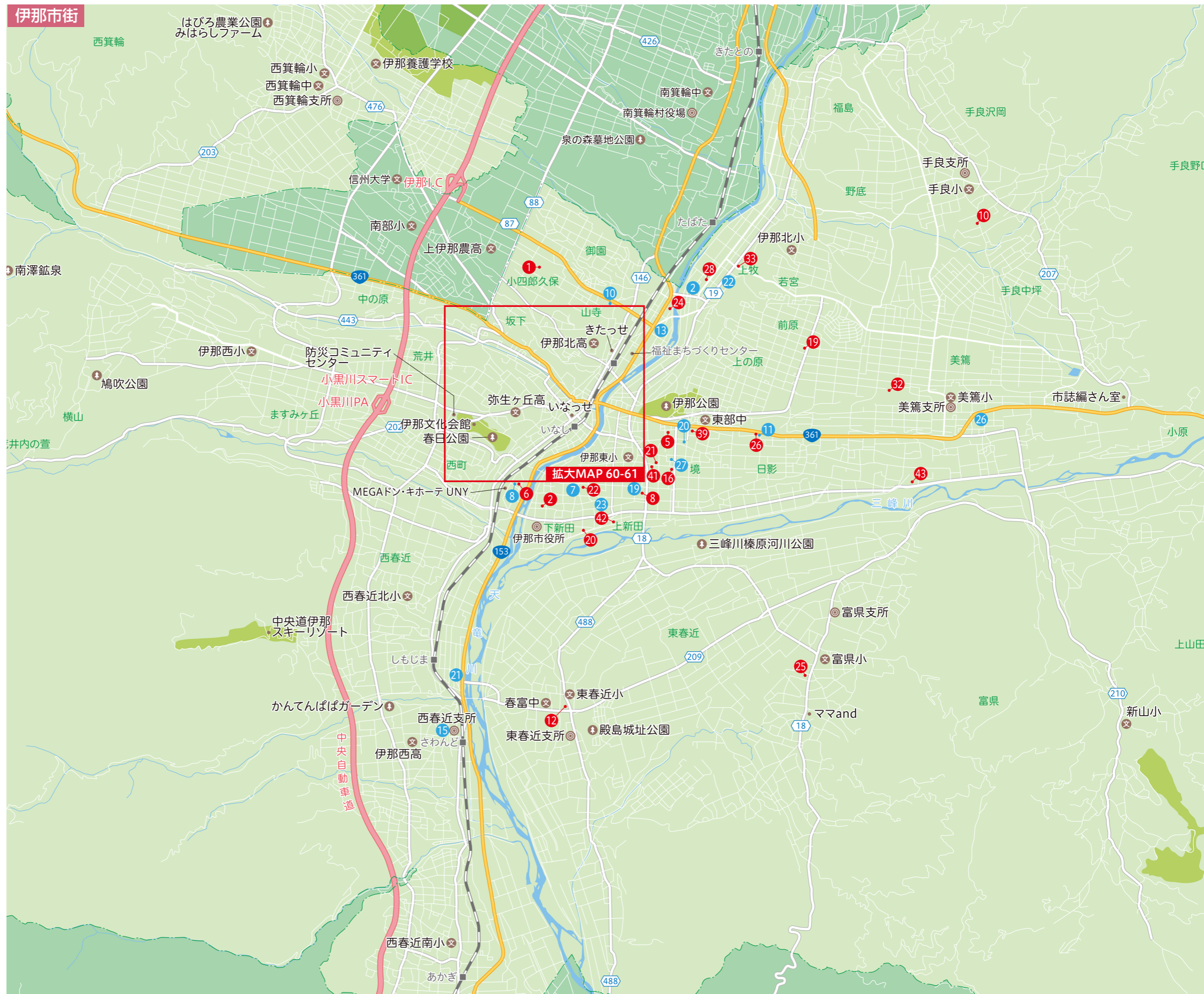
下島医院

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://shimajima-clinic-ina.com>



医療マップ P60 31 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/>

ハンドテクニックが自慢
コロナ後のお肌に
フェイシャル
トリートメント

肩、腰、足などのもみほぐし
アロマリンパケア

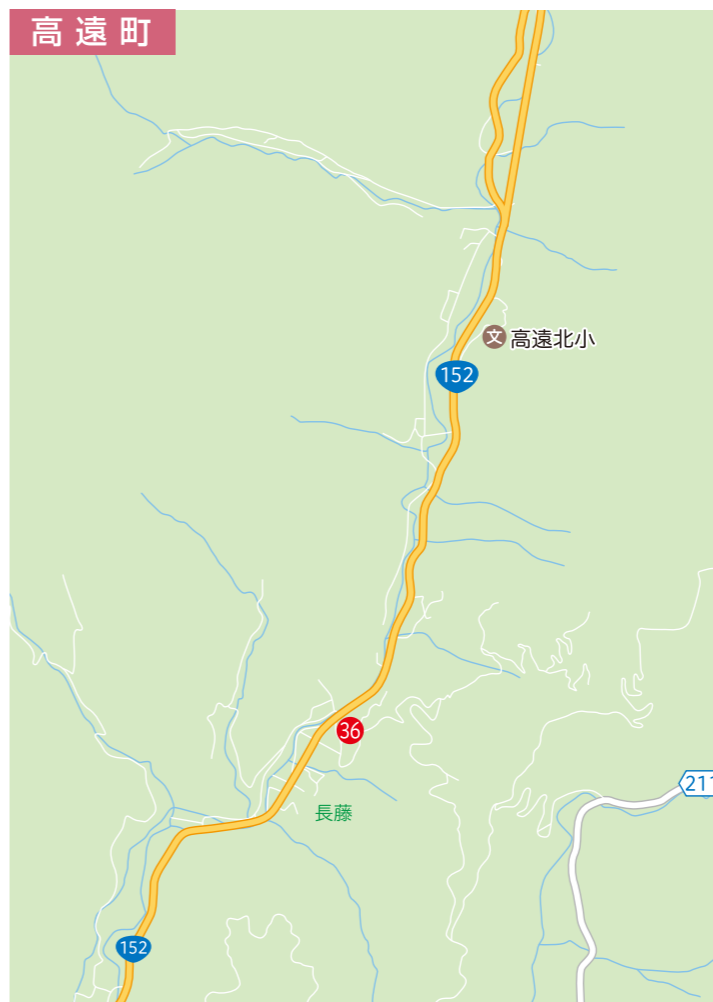
エステサロンさくら西澤

☎0265-94-3468

長野県伊那市高遠町西高遠340-2
駐車場1台 営業時間 10:00~20:30

ホッとできる空間で
お茶しませんか?

伊那市西春近2333-3-2 ☎0265-74-8434
OPEN/8:00~ 定休日/火曜日



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(子ども相談係)	72-0999	山寺298-1
伊那市保健センター	78-9711	山寺298-1
伊那市生涯学習センター	78-5801	荒井3500-1
いなし出あ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
高遠町総合福祉センター「やますそ」	94-2196	高遠町西高遠1644

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・長谷地域包括支援センター	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	72-3540	中央5563-1
伊那ニッパツスタジアム	72-3540	中央5488-4
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

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
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		
長谷分室	98-2921	長谷溝口1527
伊那流域治水出張所	72-2734	西町5171-2
伊南流域治水出張所	86-2159	飯島町飯島2527-3
天竜川ダム統合管理事務所		
美和ダム管理支所	98-2111	長谷非持345
国立信州高遠青少年自然の家	96-2525	高遠町藤沢6877-11
環境省関東地方環境事務所		
伊那自然保護官事務所	98-9320	長谷溝口1204-1

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) ……………	080-7655-0048	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
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	長谷非持1400
小黒川溪谷キャンプ場……………	74-6886	伊那7119-67
鹿嶺高原キャンプ場……	070-3255-1677	長谷非持3817-1

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
社会民主党上伊那支部……………	72-2355
日本共産党上伊那地区委員会……	72-2465
伊那食品衛生協会……………	76-1717

伊那ロータリークラブ……………	72-0077	狐島4288
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	荒井4575
(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
上伊那民主商工会……………	72-0550	狐島3893-1
上伊那生コン事業協同組合……………	78-2406	狐島4067
関東信越税理士会伊那支部……………	74-8170	中央4542-2
(一社)伊那法人会……………	73-8777	中央4605-8

伊那市水道事業協同組合……………	72-7070	(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……………	94-2120	高遠町西高遠1783-1
ウエルシア薬局 伊那上新田店…	71-6820	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
会堂いな薬局……………	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
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
ライフ薬局伊那……………	98-6802	下新田3101-4
アイン薬局伊那竜東店……………	78-7883	中央4605-24

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：96-8101、96-8139
 - 高遠町総合支所 市民福祉課 保健福祉係
電 話：94-3696、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：96-8101、96-8139
F A X：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：子育てサポート課 母子保健係

- 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：子育てサポート課こども相談係(伊那市保健センター内)
(伊那市山寺298番地1)
電 話：72-0999
F A X：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：子育てサポート課子ども相談係(伊那市保健センター内)
(伊那市山寺298番地1)
電 話：72-0999

人権に関する相談

お話を伺いし、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：96-8103



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「〇〇ペイで返金します」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に関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ひ、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、業者が不安をおおひ威迫・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。

終活の一端! 高齢者を中心に訪問購入のトラブル

リサイクル業者から不用品を買い取るという電話勧誘を受け、自宅の不用品を処分したいと思い、来訪を了承しました。業者が貴金属類などを強引に買い取るトラブルもあると聞きます。業者が訪問してきた際、どのような点に注意すればよいですか?



「訪問購入」については、消費者を保護するためのルールや制度が法律で定められています。業者の訪問の際は、不要な勧誘はきっぱり断り、売らないうい貴金属やブランド品などを安易に見せることは避けましょう。

売却した場合は、**契約書面の交付を受けましょう**。書面を受けた日を1日目として8日間は、クーリング・オフができるほか、物品の引き渡しを拒むことができます。

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消費者トラブル事例を参考にしています。さらに詳しい情報が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。https://www.inacity.jp/kurashi/shohiseikatsu/shohisha_trouble/index.html
*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。

美容医療サービスはクーリング・オフできる?

「10万円の全身脱毛」というSNS広告をみてクリニックへ行ったら「別のコースの方が効果が高い」と70万円の医療脱毛を勧められ契約した。高額なのでクーリング・オフしたい。



医療脱毛などを含む一部の美容医療サービスは期間が1カ月を超え、金額が5万円を超える場合は特定商取引法が適用され、契約書面を受け取った日を含む8日間はクーリング・オフができます。またクーリング・オフ期間を過ぎても、契約期間内であれば決められた金額を支払うことで中途解約も可能です。

全ての美容医療サービスの施術でクーリング・オフや中途解約ができるわけではありません。契約をやめたいと思った場合はなるべく早めに伊那市消費生活センター等に相談しましょう。

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)



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本のタカオ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。



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



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 本尊には十一面観音がまつられ、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
マドンと煮たための中中華麺をキャベツ、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。

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のラーメン

皮から手作りのモチモチ餃子

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

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

季節の旬の食材を使った期間限定メニューもあります!





いのち
ふるさととは生命の営みに包まれて

コア
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2026

2026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ってみよう!

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IC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

南信最大級の 総合住宅展示場	アイ工務店	家は、性能。 一茶工務店 伊那展示場 伊那東展示場	井坪工務店
クレバリーホーム Yamaura 株式会社ヤマウラ	工房信州	SUNPRO	セキスイハイム信越
積水ハウス株式会社	Daiwa House	Panasonic Homes パナソニックホームズ信州株式会社	8月オープン! MISAWA ミサワホーム甲信

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

