

KOMORO

広報こもろ公民館報



今年も小諸市にたくさんの方々の笑顔が溢れますように

1

写真：2019年の皆さんの笑顔

【トピックス】

p.02 年頭のご挨拶

p.04 広報こもろ創刊 700 号

2020
No.700

新たな時代、
皆が輝く飛躍の年に

新年あけましておめでとうでございます。市民の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素は小諸市政の推進にご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年10月に発生した台風19号により、被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早く元の生活に戻れますよう、市としても、引き続き全力で被災箇所における復旧作業を進めてまいります。また、今回の災害を通じて、「自助と共助」が、いかに重要であるかを再認識したところであり、市として、今回の教訓を生かして安全安心なまちづくりを努めてまいります。市民の皆様におかれましては、ご自分の命、そして大切な方の命を守るため、災害に対する日頃からの「心構え」と「備え」を改めて強くお願いするところでございます。

さて、昨年を振り返りますと、平成に終わりを告げ、新たに令和へと時代が動き出した一年でした。そのような中、市民の皆様のご理解とご協力のもと、「小諸に元氣と誇りをとりもどす」を合言葉として、様々な事業に取り組みむことができましたので、その一端をご紹介します。

まずは、一昨年9月に公表しました「複合型中心拠点誘導施設基本計画」に基づいて、福祉・子育て施設、商業施

設や公共交通ターミナル、そして公共駐車場等からなる施設の建設に着手することができました。新たに設置する病児病後児保育施設、そして現在地から移転となる高齢者福祉センター、ポランティアセンターをはじめ、可能な限り皆様のご要望に沿った使いやすしい施設となるよう努めるとともに、令和3年度秋の完成をめざし、市内全域の利便性を高める「多極ネットワーク型コンパクトシティ」の構築に向け、取り組みを進めてまいります。そして、市民の皆様による「まちづくり」にも、新たな動きが出てまいりました。その一つに、昨年3月と10月には、相生町商店街を中心に「百円商店街」が開催され、かつての小諸の賑わいを思い起こさせるような多くの人で賑わいました。今後も地域の皆様や各種団体の皆様が意欲をもって主体的に実践する取り組みを積極的に応援してまいります。

続いて、ここ数年で大きく進展した「浅間山麓高地トレーニングエリア」についてです。標高2,000メートルの豊かな自然に囲まれ、かつ首都圏から至近という稀有な練習環境が各方面から高く評価され、多くの競技団体やトップアスリートに活用いただく機会が増えています。一昨年の夏、小諸で高地トレーニングを行われた東海大学陸上競技部は、昨年1月の箱根駅伝で見事に総合優勝を果たさ

れました。さらに、東京オリンピック・パラリンピックの男子競歩に日本代表として出場する2選手（50^{キロ}競歩 鈴木雄介選手、20^{キロ}競歩 山西利和選手）も小諸で高地トレーニングを行っています。本年もオリンピック前の合宿が小諸で予定されていることから、市民の皆様には大きな声援を送っていただき、オリンピックをより身近なものと感じて頂けることを期待するとともに、市民の皆様様の健康づくりやスポーツ振興、産業振興等につながるよう取り組みを進めてまいります。このほか、シティープロモーション（小諸の良さや魅力を戦略的、効果的に宣伝、周知する取り組み）では、ふるさと納税、ふるさと市民、PR動画、こもるキャンペーン構想等の取り組みを通じて、成果へとつなげてまいりました。

ここまでご紹介した取り組みは、ごく一部ですが、私が市長に就任以来、市民の皆様と共に蒔いてきた種が成長し、ようやく蕾が綻び始めてきたように感じております。昨年、令和への改元がなされた際に首相は「厳しい寒さの後に、春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように、一人ひとりが明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる。そうした日本でありたいとの願いを込めた」と語りました。今の小諸は、蕾か



小諸市長 小泉 俊博

ら花へ、そして実りへと向かう道程にあると考えております。我が国は、「少子化」「超高齢化」「急激な人口減少」という、かつて経験したことのない深刻な問題に直面していますが、新たな時代を担う若者や子どもたちが「小諸に住みたい」「小諸へ帰ってきたい」と思えるようなまちづくりを、皆で汗を流し知恵を出し合いながら、一歩ずつ着実に進めてまいります。

結びに、向かう新たな年が、災害がなく、市民の皆様が平穩に生活をお送りいただける一年となりますことをご祈念申し上げますとともに、市政への引き続きのご理解とご協力をお願いしまして、年頭のご挨拶といたします。

年頭のご挨拶

活力にあふれる魅力ある小諸市へ

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様には、明るい希望に満ちた、令和2年の新春をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

年頭に当たり、小諸市議会を代表して、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

私、昨年2月の臨時会におきまして議長となり、初めての新年を迎えております。議長就任以来、市政の進展と円滑な議会運営に微力をささげてまいりましたが、この間に市民の皆様からお寄せいただいた、温かいご指導やご厚情に対し心より感謝を申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、昨今毎年のように発生している大きな自然災害にまたもや見舞われ、とりわけ10月の台風19号の上陸においては、関東甲信越や東北を中心に大雨を降らせ、各地で河川の氾濫や土砂災害を引き起こし、甚大な被害が発生しました。

本市では、幸いにも人的被害や大きな建物被害は発生しなかったものの、土砂崩落や道路の洗掘、倒木、農業被害等が非常に多く発生し、市民生活にも大きな影響を及ぼしまし

た。また、千曲川流域では、河川の増水した濁流にのまれ犠牲者が出てしまったり、堤防の決壊による氾濫で、大規模な浸水被害が発生した地域もありました。

犠牲になられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災されました皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。

今後も異常気象に伴う自然災害の発生が危惧される中、災害対応への取り組みを強化していくことが求められています。市民の皆様の防災意識を高めるとともに、災害を未然に防いだり、仮に発生したとしても最小限に食い止めるため、行政と議会が一丸となって、対応してまいりたいと思っております。

市政におきましては、複合型中心拠点誘導施設建設工事がいよいよ実施設計の策定段階となり、令和3年秋の完成に向け着々と業務が進められております。また、旧小諸高校跡地に建設中の新消防庁舎は、建物の概要が見えてまいりました。市民の皆様のお安心安全を支える拠点施設でありますので、早期に完成することを期待しております。

市議会では、昨年1月に執行された市議会議員選挙において、市制発足以降初めての無投票という結果になりました。全国的に地方議会の議員のなり手不足が深刻になる中、本市議会でも同様の結果となったことを受け、昨年7月に実施した「議会とかなる会」では、「市議選の無投票を市民と考える」と題して、お集まりいただいた市民の皆様ワークショップ形式で、無投票となった原因や、その改善策について様々なご意見をいただきました。今後、市民の皆様からのご意見を基に、昨年の12月定例会で新たに設置した委員会において、無投票についての検証を行い、本年の「議会とかなる会」では、議会としての考え方を皆様にお示ししたいと考えております。

また、議員の議会運営及び議会活動に関する最高規範として制定した「議会基本条例」の検証や、「開かれた議会」を目指した議会改革、地域課題や近隣自治体との連携強化など、山積する課題についても、

引き続き鋭意取り組んでまいり所存です。

結びに、全議員が、議会としての果たす役割・責任を十分に認識し、市民の皆様とともに、活力にあふれる魅力ある小諸市を目指してまいりますので、これからも更なるお力添えを賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様方今年一年のご健勝とご多幸を心より祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。



小諸市議会議長 竹内 健一

「広報こもろ」は、昭和 36 年（1961）8 月に第 1 号を発行し、時代と共に市民の皆さんと歩み続け、今月号で 700 号となりました。これまでの「広報こもろ」と小諸市の歴史を振り返ります。

（左）記念号等の表紙 （右文）記念号等を発行した年の小諸市の出来事

No.1 号【昭和 36 年（1961）8 月】



第 1 号のトップを飾ったのは、「断水はなぜおこるのか？」でした。水道はまだ整備中で、度々断水があり節水のお願いをするものでした。動物園にトラ（♂）が仲間入りしたり、高峰高原ホテル（当時は市営国民宿舎）が完成しました。

No.100 号【昭和 46 年（1971）5 月】



No. 19 号から、こちらのタイトルに変更しました。高峰高原が観光スポットとなり、チェリーパークライン（当時は高峰有料道路）が全面舗装されました。この年から国民年金が支給開始となり、当時 133 名に年 6 万円の年金が支給されました。

No. 200 号【昭和 54 年（1979）6 月】



4/1 から「日陰規制」がスタート。これまで建築物の日照についての規制がなく、県内で日照紛争が相次いだことから始まりました。1 月に市議会議員選挙が行われ 39 名が立候補し、30 名が当選。投票率は 92.6% でした。消防ラッパ隊が結成されました。

No. 300 号【昭和 61 年（1986）9 月】



南城公園プールが 6/25 にオープンし、ロサンゼルスオリンピック出場選手による模範水泳が行われ、流水プールやボブスレー、50m プールで市民の皆さんが楽しみました。生活環境を保全する目的で、この年から公共下水道工事が始まりました。

No. 400 号【平成 7 年（1995）1 月】



11/7、上信越自動車道（小諸 IC ~ 佐久 IC 間）が開通しました。また、開通を記念して、「信州小諸ふーどまつり」が初めて開催されました。小諸本陣主屋が市に寄贈されたり、市営小諸駅前駐車場やグリーンロードが完成しました。

No. 500 号【平成 15 年（2003）5 月】

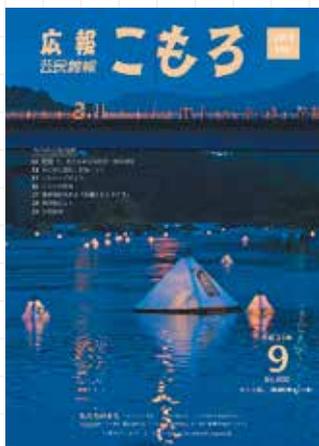


天皇皇后両陛下が南ヶ原地区をご視察されました。児童遊園地では、県警ヘリコプター「旧やまびこ」が遊園地中央に設置されたり、懐古園を起点に市内一周 25km を歩く「にこにこウォーク」が開催され、約 800 人が参加しました。

昭和 29 年 (1954)、北佐久郡小諸町、三岡村、南大井村、北大井村、大里村、川辺村の 1 町 5 村の合併で小諸市が誕生。その 7 年後に広報こもろが創刊され 58 年が経過しました。これからも皆さんとともに歩み続けます。

平成 18 年 (2007) 4 月から、経費削減のため「広報こもろ」と「公民館報こもろ」が合冊となりました。平成 29 年 6 月に広報こもろがリニューアルし、カラーページが増えたりタイトルをローマ字に変更するなどデザインが一新し、現在の広報こもろに至ります。

No. 600 号【平成 23 年 (2011) 9 月】



国で取り組んだ「事業仕分け」。小諸市でも市民参加のもと 12 事業を対象に行われました。市では「3.11 東日本大震災」により被災された自治体へ 8 回にわたって救援物資を届けました。相生町の電線類地中化工事が行われ、街の景観が変化しました。

No. 669 号【平成 29 年 (2017) 6 月】リニューアル☆



皆様により広報を見ていただき、もっと身近で必要とする広報紙にする目的で、広報こもろをリニューアルしました。この年は、こもろ観光局が営業を開始したり、県内 19 市で初めて交通死亡事故ゼロ連続 1,000 日を達成しました。

No. 700 号【令和 2 年 (2020) 1 月】



現在、「広報こもろ」(29 ページ)と「公民館報こもろ」(7 ページ)の計 36 ページの構成となっており、毎月、各区のご協力のもと市民の皆さんにお届けしています。また、小諸駅などの公共施設や、一部のコンビニエンスストアにも置かせていただいたり、ふるさと納税の返礼品としても取扱っており、市内外の方にご覧いただいています。

編集はすべて市担当者が行い、委託しているのは画像の補正と印刷のみで、出来る限りの経費削減を行っています。これからも皆さんに親しまれる「広報こもろ」を発行していきますので、どうぞよろしく願いいたします。

【参考】発行部数：17,000 部 (ひと月)

1 冊あたりの金額：約 29 円 (広告収入を控除した経費・公民館報こもろを除く)

★ 「広報こもろ」創刊 700 号記念。新年の目標を広報こもろの表紙に残そう!!
★ **世界に一つだけのオリジナル表紙づくり** ~ 2020 年の目標 ver. ~
★ ※すべて無料

写真撮影会で撮影した写真を広報こもろ表紙にデザインしてプレゼントします!

- ▶ 日 時 1/26 (日) 9:00 ~ 15:00
- ▶ 撮影場所 市民交流センター 2 階 第 6・7 会議室
- ▶ 対 象 市民の方ならどなたでも OK!
- ▶ 電話受付 1/14 (火) ~ 1/23 (金) まで
- ▶ 定 員 60 組

※新年の目標を事前に考えてください。表紙に入れる文章を考えていただくと受付がスムーズです。
※希望デザインも承ります。プレゼントは後日となります。
※申込み時に撮影時間を決めます。(一組 10 分程度)
※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。



完成のイメージ (モデルは、前回のイベント参加者。これまで約 120 組参加)



飼い主のいない猫の 不妊去勢手術費補助金を交付します

飼い主のいない猫の増加を抑制し、市民の快適な生活環境の保持を図るため、飼い主のいない猫の不妊去勢手術費に対し、補助金を交付します。



対象

市内に生息していて所有者又は管理者がいない猫。
補助金交付の対象となる方は、市内に居住する方、または市内で活動する団体で、動物病院で対象となる猫に手術を受けさせた方です。



申請方法

申請書に必要事項を記載し、必要書類を添えて生活環境課に提出してください。申請書は、生活環境課でお渡しします。

- ▶申請受付 令和2年3月31日(火)まで(次年度も継続予定です)
※年度途中で申請額が予算額に達した場合は、受付終了とします。
- ▶必要書類 申請書(獣医師の証明必要)、手術費の領収書の原本
手術前及び手術後の写真(手術済の識別ができるもの)
- ▶補助金額 手術に要した費用の2分の1以内の額
【上限額 不妊手術：上限5,000円/1回 去勢手術：上限3,000円/1回】
※猫の捕獲器を無料で一定期間、貸し出します。

クラウドファンディングにご協力を —— 猫との共生！不幸な命を増やさない！ ——

飼い主のいない猫による糞尿被害や鳴き声騒音、無責任な餌やりや多頭飼育で住環境が悪化し、住民トラブルが起きるなど様々な問題が発生しています。また、猫は繁殖力が強く、子猫の殺処分や悲しい交通事故死も起きています。

そこで、無秩序な繁殖による不幸な命をこれ以上増やさないよう、小諸市では不妊去勢手術に助成するとともに啓発活動に取り組み、地域の課題として解決していくために、クラウドファンディング(税控除対象となるインターネット上での資金調達の方法で、市民の方もご利用いただけます。)を活用し、事業の推進を図り、人にも猫にも優しいまちを目指します。皆さんの心からの支援をお願いいたします。

- ▶実施期間 令和2年3月19日(木)まで
- ▶寄附方法 プロジェクトページをご覧ください。
URL：<https://www.furusato-tax.jp/gcf/746>
(リンク先：ふるさとチョイス)

二次元コードも
ご利用ください



☎ 生活環境課
生活環境係

私たちは、小諸市民の健康づくりをお手伝いします！

～小諸市健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」～

健診を受けてウォーキング教室に参加するとポイントがたまる『健幸マイレージ』
のお楽しみ抽選会の景品を以下の企業が提供します。

信州味噌株式会社

提供商品：味噌と醤油のセット



＼特徴／

- 味噌『コクとかおり』
- ・名のおり味わいが深く香りたつ
 - ・農家仕込みで柔らかい味わい
- 醤油『本むらさき』
- ・丸大豆仕込み
 - ・まろやかで、お寿司などにピッタリ



〔社長より一言〕

毎日の生活で欠かせない発酵食品である味噌、醤油。健康のもと「身の基」を縁の下で支えたいという思いで毎日作っています。食から健康をサポートできればと願っています。

生活クラブ生活協同組合 小諸支部

提供商品：パックだし



＼特徴／

- ・原材料は全て提携生産者の物を使用
- ・煮干し 6：かつお節 2：昆布 1：椎茸 1の混合だし
- ・簡単にだしが取れて、深いうま味が出る



〔所長より一言〕

生活クラブの品は独自の管理制度をもとに「安全性の追求、遺伝子操作の排除、国内自給率のアップ、素材の持ち味を大切にすること」を理念に実施しています。また、食だけでなく環境問題にも取り組んでいます。

※小諸市民の健康づくりを応援していただける事業主の皆さんを随時募集しています。

☎ 健康づくり課 健康支援係

令和2年 小諸市消防出初式 1/12(日)

消防活動に貢献した団員の表彰や、団員と消防自動車パレードのほか、幼稚園児の行進、消防音楽隊による演奏を行います。

- ▶式典 9:00～ 小諸市文化センター
 - ▶分列行進 11:10～ 相生町商店街
 - ▶幼年消防クラブ行進 11:30～ (小諸野岸幼稚園の皆さん)
- ※分列行進の時間は、前後する場合があります。

☎ 消防課 ☎ 24-0119



第21回 小諸市消防団音楽隊 ふれあいコンサート 1/26(日)

- ▶時間 開場 13:00 開演 13:30～
- ▶場所 小諸市文化センター ※入場無料
- ▶演目 風紋
オリンピック・スピリット
Overture of the Summer Wars ほか

☎ 消防課 ☎ 24-0119



赤ちゃんの「股関節脱臼」を 予防しましょう

保
健
の
窓

圃 健康づくり課 保健予防係

生まれたての赤ちゃんは、両手を上に挙げ（W型）、足は両膝と股関節が十分に曲がったM字型に開き、よく動かしているのが自然な状態です。股関節脱臼の予防のため、赤ちゃんへの接し方に気をつけましょう。

Q. 股関節脱臼とは？

「股関節脱臼」は、足の付け根の関節が外れてしまう病気です。生まれた時に脱臼していることは少なく、生まれてからのおむつの当て方や抱き方など、生まれた後のお世話の仕方が重要で、歩き始めまでは特に注意する必要があります。



股関節脱臼にならないために心掛けたいこと

① 足を自由に動かせるようにしましょう！

両足の動きを妨げないゆとりのある服を選びましょう。オムツテープをとめる際も、両足の開きを妨げないように気を付けましょう。

寒い時期は、レッグウォーマーなどで寒さを防ぐ工夫をしましょう。

※ 11月～3月頃に生まれた赤ちゃんは、厚着をするため足の自由な運動が妨げられてしまうことが多いので、特に注意が必要です！



※腰～足にかけてゆとりを持たせましょう。

③ 抱き方のポイント

お母さんの胸にしがみ付くように赤ちゃんを正面から抱くと、両膝と股関節がM字型に曲がって開く形になり、股関節の動きを妨げない姿勢となります。首がすわるまでは必ず頭部を支えましょう。

横抱きのスリングを使用する際は、両足が伸びたまま使用しないように注意してください。



② 向き癖は、できるだけ防ぎましょう！

向き癖があると、向き癖と反対側の足が立膝姿勢となってしまう、これが股関節の脱臼を誘発することがあります。向き癖側の頭から身体の下にバスタオル等を入れて持ち上げ、反対側の足がM字型に開くよう工夫してみましょう。

その他、赤ちゃんにあった方法を一緒に考えることもできますので、いつでもお気軽にご相談ください。



予防と早期発見・早期治療が大切です

赤ちゃん訪問や健診の際に、赤ちゃんの足の開き方や太もものしわの様子など股関節の様子を確認し、受診が必要な基準に該当する場合は、整形外科への受診をすすめています。この段階で脱臼が見つかった場合でも、早めに治療を開始することで多くは問題なく治ります。また、日常生活の場面において、少しでも気になることがあれば整形外科を受診しましょう。

また、ハイハイや歩き始めてからの足の動き等を相談できる運動相談も行っています。心配なこと等ある場合は健康づくり課までご相談ください。



点検商法にご注意を!

圖 市民課 市民係

「お宅を点検してほしい」「瓦が傷んでいるように見えたので、点検したい」「かなりひどいので、すぐ工事をした方がいい」「今でないと契約できない」などと言って、業者が訪ねてきたことはありませんか?それは、不安をあおって契約させる「点検商法」かもしれません!



【アドバイス】

- 「点検してほしい」と訪問し不安をあおってくる業者は、対応しないようにしましょう。
- 点検を依頼した場合でも、
 - ・決してその場で契約をしないようにしましょう。
 - ・複数の業者から見積りをとるなどして、よく検討してから契約しましょう。
 - ・結果をうのみにしないで、冷静に受け止めることも大切です。別の業者にも見てもらうなどしましょう。
- 契約書（法定書面）を受け取ってから8日以内である等の場合は、クーリング・オフ^{*1}を行うことができます。
- 訪問販売、電話勧誘販売では、契約書（法定書面）^{*2}に業者の氏名等の表示が義務づけられていますので、業者名、担当者名、連絡先等はきちんと控えておきましょう。

※知らない業者からの電話や訪問があった時は、必ず相手の会社名・電話番号・住所・担当者名をメモしておくことが大切です。この機会に習慣づけましょう!

※1 __クーリング・オフ…対象となる取引において、消費者が購入の申込みや契約をした後に一定期間であれば無条件で一方的に一切の損害賠償または違約金の請求を受けることなく、申込の撤回または契約の解除ができる制度。(クーリング・オフはハガキで行います。クーリング・オフを行いたいときはセンターまでお問い合わせください。)

※2 __法定の契約書面…特定商取引法及び省令で定められている記載事項をが全て書かれている契約書面。



その他被害の多い商品・工事

浄水器・布団・シロアリ駆除・ソーラーパネル・屋根工事・床下換気扇・床下調湿剤・消火器 など。特に、一人暮らしや昼間一人になる高齢者・主婦の方がトラブルになるケースが多いので、ご注意ください。

▼相談窓口

- ・小諸市消費生活センター（市民課市民係内）
☎ 31-5100(消費者相談専用)
- ・長野県東信消費生活センター（上田合同庁舎内）
☎ 0268-27-8517
- ・消費者ホットライン ☎ ^{いちゃ}188

▼土・日・祝日の相談先（10：00～16：00）

- ・消費者ホットライン ☎ 188
※国民生活センターにつながります。（土・日・祝）
- ・公益社団法人 全国消費生活相談員協会
☎ 03-5614-0189（土・日のみ）
※12：00～13：00の間はつながりません。

12月1日、全国一斉に民生委員・児童委員が改選されました。新しく民生委員・児童委員、主任児童委員となられた方を紹介します。(小諸市の定数：民生委員・児童委員 103名、主任児童委員 8名 合計 111名)

■ 民生委員の役割

「民生委員・児童委員」は、地区の推薦を受け、厚生労働大臣から委嘱された委員です。常に地域の皆さんの立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、行政と地域のつなぎ役を務めます。

「主任児童委員」は、民生委員・児童委員の中から指名され、地区全体の児童福祉に関する活動を専門的に担当します。区を担当する民生委員・児童委員と連携し、子どもや子育て家庭への支援を行います。

■ お気軽にご相談ください

民生委員・児童委員は地域の相談役です。子育てや介護に関することなど、生活していくうえで心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

各委員には法律で守秘義務が課されています。相談内容の秘密を守り、プライバシーや人権に配慮した支援活動を行いますので、安心してご相談ください。

☎ 厚生課 保護社会係

東南部地区

小原	大池 倫子
	塩川 心一
東小諸	北村 計司
	荻原 俊男
東山	長岡 賢司
乙女	小林 康男
御幸町	土屋 京子
	中澤 照子
与良	木内 ひさ子
	大井 紀子
鶴巻	佐藤 房江
赤坂	岩崎 敦子
	塩野 美代子
南町	荻原 由香
	相原 光子
緑ヶ丘	内藤 静代
	佐藤 紀代恵

東部地区

荒町	永井 薫子
紺屋町	小林 基
八幡町	渡邊 喜美子
三和	上野 裕子
天池	岡本 美枝子
松井	小林 淳美
	中山 孝一
	志摩 利恵子
東雲	小山 美恵子
相生	土屋 多恵子
本町	井澤 美恵子
六供	気賀沢千可子
	和田 久美子
	武田 里代子
田町	岩崎 永子
	吉野 宏子
大手	掛川 きよ子

川辺地区

大久保	依田 賢一
氷・諏訪山	中嶋 清
鍋久保	大井 明子
西浦・上ノ平	望月 榮一
久保	掛川 幹雄
大杭	選考中
宮沢	糊澤 雄一
御牧ヶ原	田中 美津子

北大井地区

原村	柳澤 知賀子
中村	竹内 公二
八代	中澤 隆治
西八満	依田 貴予美
東	相場 武
	石川 京子
南ヶ原	小泉 季文
藤塚	瀧澤 ゆかり
石峠	佐藤 千春
柏木上	清水 厚詞
柏木下	柳澤 まり子
四ツ谷	小林 より子
	小山 陽一
加増	丸山 亜樹
	林 一子
荒堀	小野 健二
乗瀬	塩川 和敏
	三井 政好
ひばりヶ丘	内堀 たづ子

南大井地区

御影	関 正枝
	山崎 美代子
	有賀 久子
平原	林 功
	田中 はや子
和田	福永 順子
	小平 妙子
	飯野 和子
一ツ谷	佐藤 衡
	柏木 博美
谷地原	田中 美智子
	山内 香予子
	田邊 潤一

大里・西小諸地区

菱野	中込 富子
	原田 幸江
後平	臼田 智子
諸	大場 淳子
	花岡 厚子
西原	土屋 博邦
滝原	白鳥 洋子
	佐藤 ふみ子
芝生田	森泉 正子
	柳澤 すみ子
井子	成澤 正子
糠地	山崎 晴良

西部地区

古城	関口 留美子
	岡田 耕一
	塩川 真澄
市町	小山 弘子
	田邊 明夫
新町	田邊 ゆき子
	林 厚子
両神	今田 悦子
富士見平	井出 公道

三岡地区

市	高地 和子
	鎌田 芳江
耳取	佐藤 京戸
	小林 眞理子
森山	小林 一彦
	塩川 順子
	下平 昭夫
	森山 達彦

主任児童委員

東南部	山浦 温美
東部 中部	山下 千鶴子
西部	高野 武徳
北大井	栗林 正直
三岡	小林 眞隆
大里 西小諸	相場 秀人
川辺	塚本 良助
南大井	米川 浩司

小諸市医療費特別給付金事業（福祉医療）のご案内

市内に在住し、下記の資格を有する方に対し医療費の負担を軽減し、福祉の増進を図るため、医療費特別給付金事業（福祉医療）を実施しています。

医療機関等を受診する際に、福祉医療費受給者証を医療保険証と一緒に窓口で提示してください。（保険適用となる一部負担金が福祉医療費の助成対象となります。）

※検診・入院時の差額ベッド代・文書料など医療保険が適用されないものは対象となりません。
 ※医療保険者から支払われる高額療養費・附加給付金のほか、学校・保育園・幼稚園等で加入しているスポーツ災害共済、交通事故等の第三者に係る医療費、その他法令等で支給されるものは除きます。なお、交通事故や学校等での事故の場合は、医療機関等の窓口でその旨をお伝えください。
 ※小諸市から転出された場合は、小諸市の「福祉医療費受給者証」は使用できなくなりますので、必ず受給者証を返却してください。転出後に、小諸市の福祉医療費受給者証を使用した場合は、受診に要した福祉医療費をお返しいただくこととなりますので、ご注意ください。

資格区分		給付方法
乳幼児	小学校就学前の乳幼児	①現物給付 医療機関等の窓口で、500円までを支払う方法 ※あじさい色の受給者証 現物 と表示されています。 【対象】 満18歳到達後の最初の3月31日までの子ども <hr/> ②自動給付 医療機関等の窓口で、医療保険の自己負担分を支払い、2～3か月後に指定の口座へ助成額を振り込む方法 ※黄緑色の受給者証 【対象】 上記（現物給付対象者）以外の方
児童	小学1年生から 高校3年生（年度末まで）	
障がい者 障がい児	身体障害者手帳1～3級	
	療育手帳A1・A2・B1	
	*精神保健福祉手帳1・2級	
	*特別児童扶養手当1・2級対象児童	
	20歳以上65歳未満で国民年金（障害年金）の受給者 65歳以上で国民年金施行令別表1・2級に該当する方	
母子家庭 父子家庭等	*母子家庭の母子 *父子家庭の父子 *父母のいない児童	

*印がある資格区分は、所得制限があります。

◎医療保険の自己負担金（1～3割）を支払い、領収書等により市へ給付申請が必要な場合

- ①受給者証を提示しなかった場合
- ②長野県外の病院・薬局などを利用した場合
- ③スポーツ共済の対象にならなかった場合の申請

※学校・保育園・幼稚園等の管理下（登下校や部活動等を含む）での怪我等の治療費は、スポーツ共済の対象となります。（スポーツ共済の概要や手続き等については、学校・保育園・幼稚園等へお問合せください。）

※スポーツ共済の対象となる場合は、福祉医療費の給付の対象となりません。

◎福祉医療費よりも国や県の公費負担医療が優先されます。

公費負担の受給者証（特定疾患医療受給者証など）をお持ちの場合は、医療機関等窓口で必ず提示してください。

◎福祉医療費の受益者負担金

小諸市では、1レセプトあたり500円を自己負担金としています。

☎ 厚生課 家庭支援係



いざという時のために知って安心 「成年後見制度」

問 高齢福祉課 包括支援係



■「成年後見制度」ってどんな制度？

認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、判断能力が十分でない方を対象に、家庭裁判所が選んだ援助者（成年後見人等）が本人のために活動し、財産と生活を守る制度です。

■こんなときに成年後見制度の利用を考えましょう

- ・最近もの忘れがひどくなってきたので、通帳やお金の管理が心配。
- ・認知症でひとり暮らしの母を悪質商法などから守りたい。
- ・認知症で施設に入所した父の財産を処分して入所費用にあてたい。
- ・自分ひとりでいろいろな契約や手続きの正しい判断ができていないか心配。
- ・両親亡きあとの障がいのあるわが子の将来が心配。

■成年後見制度には、2つの種類があります

「法定後見制度」

既に判断能力が衰えた方を支援し、利用する人の判断能力の程度に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの種類に分けられます。

「任意後見制度」

現在は判断能力がある人が、将来認知症などで判断能力が衰えたときに、財産管理や日常生活での契約などの法律行為を本人に代わって行う人をあらかじめ自分自身で決めておく制度です。



■後見人の仕事は大きく分けて2つあります

①財産管理

本人のために適切な財産管理を行います。

- 【例】・預貯金（通帳・カード）の管理、年金などの収入支出管理
・不動産など重要な財産の管理や処分
・相続手続き（遺産分割への参加）

②身上保護

本人にとって良い環境であるように配慮します。

- 【例】・施設入所の手続き（入退所契約）
・病院での治療及び入院手続きの支援
・介護サービスの契約や支払い

【ポイント】チームでご本人の生活を応援します！

ご本人に身近な親族、福祉・医療、地域の関係者と後見人がチームとなって日常的にご本人を見守り、ご本人の生活の希望や状況を継続的に把握して、必要な対応を行います。



■お気軽にご相談ください。

制度に関してご不明な点などございましたら、下記の相談窓口までお気軽にご相談ください。

- ・小諸市地域包括支援センター ☎ 26-2250
- ・小諸市高齢福祉課包括支援係 ☎ 22-1700
- ・さく成年後見支援センター

住所：佐久市取出町 183 番地 野沢会館 2 階
佐久市社会福祉協議会内

☎ 0267-64-5255

メール：kouken@sakusi-shakyo.or.jp

開所時間：月～金 8：30～17：15

（祝日及び年末年始は除く）

ぼらせんこもろ

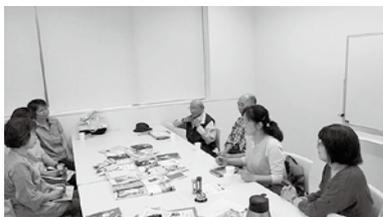
No. 155

小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
(愛称：ぼらせんこもろ)
☎ 26-0315 (三和1-2-9)

こもろ協働ス・タ・イ・ル☆

「特定非営利法人 本途人舎」 代表理事 大林 晃美さん

「本途人舎」という名前は、本と人が行く途(みち)を表しています。私たちは本の力を信じ、「本が人をつくり人がまちをつくる」ことを基盤とした活動をするため2018年7月31日に法人を設立しました。前身である「チームB」(ブックジョイ)の活動を引き継ぎ、本を紹介し合う月1回のイベント「ほんのひととき」、見て聴いて五感で感じる「読む町聴く町魅せる町プロジェクト」の開催、年4回の会報誌発行等を行っています。2019年4月からは市立小諸図書館の運営の一部業務を受託しました。図書館では、施設に留まらない活動でまちづくりに貢献したいと思っています。いつの間にか、本が好きになってしまうようなシカケをして、みなさんの参加を待っています。是非、図書館も含め本途人舎の活動に参加してみてください。



第20回 NPO ボランティア交流集会の開催

テーマ「つながれつなごう みんなの手」

第20回 NPO ボランティア交流集会を開催します。ボランティアさんが日頃の活動の成果をブースやステージで発表するほか、フリーマーケットや抽選会も開催します。大勢の皆様のご来場をお待ちしています。

開催日時：1/25(土) 10:00～

開催場所：市民交流センター 入場無料

主催：第20回ボラフェスタ実行委員会

共催：小諸市、小諸市社会福祉協議会

【お詫び】

紙面等でお知らせした、第35回佐久地区ボランティア・地域活動フォーラム及び第15回小諸駅おそうじ隊は、台風19号の災害等の事情で中止となりました。参加を楽しみにされていた皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

2月のぼらせん学校

「初めての手話教室」

「手話」は、一つの言語です。あいさつなどの基礎を学び、耳が聞こえない人とのコミュニケーションをとってみませんか？

日時：2/6(木) 13:30～

場所：ぼらせんこもろ 2階会議室

参加締切：1/23(木)まで

参加費無料・募集人数 30名

.....

▶問い合わせ・参加申込み先
ぼらせんこもろ 土屋・甘利
電話・FAX 26-0315

ぼらせん学校とは、「ぼらせんこもろ」を学校に見立て、開催イベント・活動を「授業」と捉えて今年度より展開しています。

長野県社協会長表彰

「会長表彰」を受賞

楽団「幸せの青い鳥」さん、岡田健さん、土屋治子さん、土橋永美さんが長年のボランティア活動による社会福祉功労が認められ、令和元年度社協会長表彰の「会長表彰」を受賞されました。おめでとうございます。

興味のある方は、ぼらせんこもろにお出かけください。

▶ 1月・2月の予定 (13:30～15:00)

【古切手の整理】

・日時：1/21(火)、2/18(火)

【エコキャップの仕分け】

・日時：11/26(火)、12/24(火)



ぼらせんこもろについて詳しく知りたい方はこちらのQRコードをご利用ください。



長野県無形民俗文化財

御代田町草越

寒の水 開催

▶日時 1月20日(月) 18時ごろ

▶場所 草越公民館出発

- ・御代田名物「おにかけうどん」が無料でふるまわれます。
- ・味工房「みよた」の手作り味噌とおでんを販売します。
購入者には、ミニチュア^{とぎん}兔巾が数量限定でプレゼントされます。

☎ 御代田町産業経済課 商工観光係 ☎ 32-3113



Karuizawa Winter Festival 2020

KARUIZAWA

3/1(日)まで

大切な人に贈る軽井沢の冬

- JOCジュニアオリンピックカップ (スケート大会)
1月11日(土)から13日(月・祝) / 風越公園スケートリンク
- 第58回 軽井沢スケート競技会 ~中学校の部~
1月18日(土)・19日(日) / 風越公園スケートリンク
- 軽井沢スイーツ散歩ザ・プレミアムブッフェ(予約制)
2月1日(土) / 万平ホテル
☎ 軽井沢スイーツ散歩事務局 ☎ 46-9155
- 軽井沢オープンカーリング大会
2月28日(金)から3月1日(日)まで / 風越公園軽井沢アイスパーク

☎ 軽井沢ウインターフェスティバル 専用ダイヤル ☎ 0267-48-6460



地方創生の祭典

ジャパン チャレンジャー アワード

JAPAN CHALLENGER AWARD in 小諸

起業・新規事業を目指すファイナリストが自分の事業の計画を発表し、グランプリを決定します。



- ▶日時 2/9(日) 開場 12:30 開会 13:00 ~
- ▶場所 市民交流センター ステラホール
※入場料無料・申込み不要・定員 150名
☎ 商工観光課 商工振興係



ファイナリストと講師



Facebook



Twitter

【新年のごあいさつ】

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、希望に満ちた、令和2年の新春を晴れやかに迎えのことに、心からお慶びを申し上げます。図書館を代表して、謹んで新年のご挨拶申し上げます。

新図書館開館以来早5年目の新年を迎えることになりました。開館以来、多くの皆さんに来館いただき本年は100万人達成が見込まれる年となります。その間ご利用いただいている皆さんから寄せられました温かいご指導やご厚情に対し厚くお礼申し上げます。

これからも、市立小諸図書館の基本理念である「みんなの役に立ちます」をモットーに「出会い、発見、交流を」、「郷土の歴史を守り、伝えます」、「暮らしと健康を支えます」、「さまざまな活動に応えます」、「市民とともに成長します」の五つの基本方針に精力的に取り組んでまいります。これからも、皆さんのさらなるお力添えを賜りますようお願い申し上げますとともに、ご多幸とご健勝を心から祈念申し上げます、年頭のご挨拶といたします。

図書館長 土屋 裕一

▼今年もチュー(注)目!本の福袋

恒例の本の福袋を今年も開催します! 2020年の干支「子(ねずみ)」にかけた4つのテーマで図書館職員が選んだ本を福袋にして貸し出します。限定30袋子ども向け20袋(2冊入り)

今年は新しくヤング向けも5袋作ります!

すみれちゃんのしおり付♪

期間:1月4日(土)～なくなり次第終了

場所:ひだまりのひろば

▼市民懇談会を開催します!

11月に実施したアンケート結果の発表と、これからの図書館運営を考える市民懇談会を開催します。どなたでもお気軽にご参加下さい♪

日時:1月27日(月)18:00～19:30頃

場所:市民交流センター会議室1・2・3

▼イベントのお知らせ

●ひだまりサロン●

『朗読劇「雪女」』

日時:1月18日(土)15:30～

図書館職員による朗読劇!寒い季節にピツタリな?

臨場感あふれる昔話「雪女」の朗読劇をお楽しみ下さい。



8月の逢魔が時サロン
『朗読劇「四谷怪談」』の様子

●おはなし会●

各回 10:30～11:00

- ◆ 1/5(日)こうめちゃんおはなし会(0才～3才向け)
- ◆ 1/12(日)おはなしたまてばこ(4才～低学年向け)
- ◆ 1/17(金)おはなしきしゃポッポ(0才～3才向け)
- ◆ 1/26(日)すみれちゃんおはなし会(4才～低学年向け)

▼ミニ原画展『動物画家数内正幸の世界』

『どうぶつのおかあさん』『しっぽのはたらき』などの絵でおなじみの数内正幸さんの原画を図書館で展示します♪

期間:1月10日(金)～1月18日(土)

※1月18日は15:00まで

場所:小諸図書館ボランティアルーム

特別講演会『好きこそもの上手なれ』

日時:1月11日(土)13:30～(開場12:30)

講師:数内正幸美術館館長数内竜太氏

会場:市民交流センター

ステラホール

『動物絵本のおはなし会』

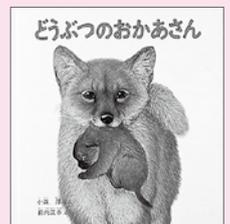
時間:13:00～

数内さんの描いた大型絵本などの絵本専門士の資格を持つ図書館職員による読み聞かせ

※原画展・講演会の入場料無料

【主催・お問い合わせ】NPO法人本途人舎

【後援】小諸市教育委員会



どうぶつのおかあさん
小森厚/ぶん 数内正幸/え
福音館書店

今年も恒例の福袋
ご用意します!
今年も夢チユウになれる
本は見つかるかな?



イベントの詳細は図書館まで



小諸図書館キャラクター
すみれちゃん

知 人間ドック・脳ドック 補助制度

▶対象者

小諸市国民健康保険、長野県後期高齢者医療保険加入者で保険料（税）に未納のない35歳以上の方

▶補助額

ドックの受診費用（基本料金）の2分の1（各補助額の上限は下記のとおり）

- ・人間ドック（日帰り）15,000円
- ・人間ドック（1泊2日）20,000円
- ・脳ドック15,000円

▶補助回数 年度内各1回

※受診後2年以内に申請してください。
※人間ドックを受診する方は、市の特定健診が受診できません。

▶申請時の持ち物

保険証、領収書、印鑑、補助金振込先口座の控え、人間ドック受診結果または人間ドック受診結果提供同意書（後期高齢者医療加入者、脳ドックの場合は不要）

☎ 市民課 国保年金係

知 ～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は20歳になると必ず加入する制度です。加入にあたっての届出は不要となりました。

▶国民年金は老後のためだけのものではありません

障害年金は、病気や事故で一定の障がいの状態にある間受け取ることができます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

※受給するには、一定の納付要件を満たす必要があります。

▶保険料を納めるのが難しいときには

経済的に国民年金保険料の納付が難しい場合には、免除・納付猶予制度や、学生納付特例制度がありますのでご相談ください。未納のまま放置してしまうと、年金を受け取ることができない場合があります。

詳しくは、お問い合わせください。

☎ 小諸年金事務所 ☎22-1482
市民課 国保年金係

知 固定資産税（償却資産） の申告をお願いします

毎年1月1日現在、小諸市に所在する償却資産の所有者は、固定資産税（償却資産）の申告義務が地方税法により定められています。

今年度から新たに事業を始めた方や、現在まで未申告の方は申告書をお送りしますので下記まで申告をお願いします。また、償却資産に関する申告の必要が不明な方や申告に関する詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

▶対象資産

機械・器具・備品等の事業用資産です。太陽光発電設備も含まれます。

▶申告期限 1/31（金）まで

☎ 税務課 資産税係

知 農林業に関する統計 調査が実施されます

2020年2月1日を基準日に、農林業センサスが実施されます。1月頃から調査員が対象となる世帯を訪問し、調査票の配布・回収を行います。

調査関係者が調査票の記入内容を他に漏らしたり、他の目的に使用することはありませんので、調査へのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

▶対象 農林産物の生産を行い、その生産または面積が一定以上の方

▶調査項目 経営の状態、労働力、耕地面積、農産物の生産・販売状況など

☎ 企画課 情報戦略推進係

知 宝くじの助成金で整備しました

（公財）長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用し、鶉久保区が公民館の充実のためにエアコン等や、冬場に備え除雪機を整備しました。

この事業は、宝くじの収益金により実施され、市町村の明るく住みよいまちづくりの推進に役立っています。



整備した除雪機

☎ 企画課 市民協働推進係

知 生活習慣病予防健診（無料）の追加実施

今年度、まだ特定健康診査を受診していない方は、この機会にぜひお申し込みください！

生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の予防や早期発見を目的としたものです。生活習慣病は自覚症状なく進行するため、1年に1度は特定健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。

▶日時 1/30（木）、31（金）の午後

※時間は割り振らせていただきます

▶場所 保健センター（市役所2階）

▶費用 無料

▶対象者 ①国民健康保険加入の40歳～74歳の方
②後期高齢者医療保険加入者

※今年度、既に個別特定健診・人間ドックを受診した方は受けることができません。

なお、人間ドックを受診した方は、市民課国保年金係で補助金の申請をしてください。

▶申込み 1/24（金）までに電話で下記へ申込み

☎ 健康づくり課 健康支援係

募 市民活動促進事業補助金

暮らしやすい小諸市を実現するため、ボランティアやNPOなど市民活動団体が行う公益的な活動に対し、事業の一部を補助します。

▶補助金の種類

- ①チャレンジコース（上限20万円）
初めての団体が対象
- ②ステップアップコース（上限15万円）
過去にチャレンジコースで補助を受け、継続的かつ発展的に活動している団体が対象（前年度交付団体は除きます）

▶応募説明会

- 日時：2/4（水）18：30～
- 場所：市役所3階 第2会議室
- 内容：①本年度に補助金を受けた団体による活動発表
②補助金の説明

▶応募方法（申請）

- 受付期間 2/5（水）～3/5（木）
- 受付場所 企画課

※応募用紙は2/5より企画課窓口で配布。ホームページからダウンロードできます。

▶補助金交付の流れ

- 申請（2～3月）→審査会（3月）
 - 補助決定（4月）→事業実施（4月～翌年3月）→補助金支払→発表会（翌年2月）
- ☎ 企画課 市民協働推進係

募 低炭素まちづくり計画の意見募集

小諸市低炭素まちづくり計画は、「都市の低炭素化の促進に関する法律」に基づき、建築物や公共交通、都市公園等の都市基盤及び都市構造を改善し、持続可能な低炭素社会の実現に向け、指針や行動目標、必要となる取組をまとめたものです。

計画の改定にあたり、市民の皆さんから意見を募集します。

- ▶公表場所 市役所2階都市計画課
市立小諸図書館
市ホームページ

- ▶募集期間 1/30（木）～2/28（金）

- ▶提出方法 住所、氏名、電話番号、ご意見をご記入いただき、書面又は電子メールで下記へ提出。
☎ 都市計画課 都市計画係

募 味工房小諸すみれ料理教室

1月のメニューは「仕込味噌」です。

- ▶日時 1/26（日）～1/29（水）
- ▶場所 小諸市農産物加工施設（御影新田2107-1）
- ▶定員 10名
- ▶費用 4,000円
- ※ひとり仕込味噌10kg持ち帰り
- ▶申込み 電話で下記へ申込み。
☎ 味工房小諸すみれ ☎ 25-1706

知 八十二銀行小諸支店 派出所の営業時間変更

1/6（月）から市役所内の八十二銀行小諸支店派出所の営業時間が変更になります。

▶変更後の営業時間

- ・9：00～11：30
- ・12：30～15：00

※11：30～12：30の間は、市役所の各担当課や会計課の窓口で、市税や料金のご入金いただけますのでご利用ください。
☎ 会計課

募 けんこう 健口栄養相談室 ～転ばぬ先のフレイルチェック～

食品サンプルを選ぶだけで、あっという間に栄養バランスを判定できるシステム体験と、簡単な自己チェックで身体やお口の状態を知り、フレイル予防を始めましょう。

※「フレイル」とは、筋力や心身の機能が低下し、弱った状態をいいます。

- ▶日時 1/15（水）
10：00～11：30
- ▶場所 市民交流センター 会議室3
- ▶対象 市内在住の概ね65歳以上の方
- ▶費用 無料
- ▶申込み 不要
☎ 高齢福祉課 包括支援係

募 小諸市ごみ指定袋有料広告

ごみ指定袋に掲載する有料広告の広告主を募集します。

- ▶掲載期間 R2/4/1～R3/3/31 ※この期間中に製造するごみ指定袋に掲載。
- ▶広告掲載枠 各種類2枠
- ▶申込み 指定の申込書に必要事項を記入のうえ、広告案を添えて下記へ1/31（金）までに申込み

▶広告料金等

種類	製造予定数	広告料金（1枠）
燃やすごみ	80万枚	80,000円
埋立ごみ	6万枚	6,000円
生ごみ	44万枚	44,000円
プラスチック製容器包装	30万枚	30,000円
事業系燃やすごみ	34万枚	34,000円

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係

募 脳いきいき教室

認知症の理解者を増やす活動や地域内の見守り、行方不明者の早期発見体制づくり等、小諸市の認知症の取組みについての説明と、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。ぜひ、お出かけください。

- ▶日時 1/30（木）
13：30～15：15
- ▶場所 市民交流センター 会議室1～3
- ▶費用 無料 ※申込み不要
☎ 高齢福祉課 包括支援係

脇本陣の宿「糸屋」小諸市民限定キャンペーン！

- ▶キャンペーン期間 2/28（金）までの金曜日と日曜日（祝日の前日は対象外）
- ▶キャンペーン内容 2名以上の宿泊でルームチャージ料金半額

その他のキャンペーン・プランや詳細はこちらまで
☎ 脇本陣の宿「糸屋」☎ 27-1482
※火曜日を除く10：00～16：00
※宿泊希望日の5日前までにご連絡ください。

募 ジビエ・雑穀料理講習 & 講演会

農村マイスター、市農林課野生鳥獣専門員が講師となり、ジビエ・雑穀料理講習と、市の野生鳥獣対策事業に関する講演会を行います。

- ▶日時 2/20(木)
- ・ジビエ料理講習 10:00～12:30
※参加費 500円。定員 20名
- ・講演会 13:00～15:00
※無料。ジビエ試食あり。
- ▶場所 文化センター料理教室
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、布巾
- ▶主催 長野県農村生活マイスター
- ▶申込み 1/31(金)までに下記まで
電話で申込み

☎ 農林課 農業ブランド振興係

募 駐車場ガーデン 花と緑の学校講座

1月の内容は、「多肉植物のTHE育て方」です。

- ▶日時 1/25(土)
9:00～10:30
 - ▶場所 駐車場ガーデン
 - ▶定員 8名
 - ▶費用 200円
- ☎ 駐車場ガーデン ☎ 24-2525



募 初心者大歓迎 脳トレ「シルバー健康麻雀教室」

近年の脳トレブームで人気の麻雀。指先を使う、先を読む、仲間と集う…。ルールを覚え、麻雀を楽しみます。

- ▶日時
1/21(火)、1/28(火)、2/4(火)、2/18(火)、
2/25(火)、3/3(火)、3/10(火)、3/17(火)、
3/24(火)、3/31(火)
各 13:30～16:00
 - ▶場所 人権センター小会議室 2
 - ▶対象 原則 60歳以上
 - ▶費用 無料(定員 6名)
 - ▶申込み 1/17(金)までに下記へ電話
で申込み
- ☎ 人権センター ☎ 23-5521

募 小諸市長選挙 期日前投票所の会計年度任用職員募集

広報こもろ 12月号でお知らせした会計年度任用職員の追加募集をします。

- ▶勤務日 4/6(月)～4/11(土)
(4/3(金)に2時間程度の研修を予定)
- ▶勤務シフト
 - ①午前8時15分～午後2時45分(昼食45分)
 - ②午後2時30分～午後8時15分
 - ③午前8時15分～午後5時00分(昼食45分)
(シフト制。超過勤務があります)
- ▶賃金の額
時給 904円(変動する場合があります)

- ▶応募資格
通勤可能な満18歳以上の方
 - ▶応募方法
「小諸市会計年度任用職員採用申込書」を1/31(金)までに、直接持参いただくか、郵送にて選挙管理委員会までご提出ください。
 - ▶選考方法 書類審査及び面接審査
(面接日は追って連絡します)
 - ▶募集定員 20名程度
 - ▶その他 無投票の場合、投票事務はありません。
- ☎ 選挙管理委員会

ご芳志ありがとうございました

- ▶信州小諸ふるさと応援寄付金 3,120件(R1.11) 41,666,513円
- ▶高齢者福祉のため「金一封」 李 鴻淑 様
- ▶音楽活動充実のため「クラリネット1本」 佐久地域こども応援プラットフォーム様
- ▶文化振興のため
 - ・「千曲川旅情の歌 拓本1点」 小山 健 様
 - ・「市立小諸図書館蔵書購入費10万円」 有賀 宏道 様

隣地との境界を明確にして お互いすっきりとしましょう!

土地の境界 / 土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合があります。

最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL 0267-22-9491 土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ (株)ユーアール測量設計代表

高齢者の宅配 食事 昼食 夕食

ご飯付き(1食分) **514円(税込)**
※おかずのみは1食分411円(税込)

週1回おかず1食からのご注文も

フードサービスことぶきが お届けします!

配達無料 で **ご自宅** まで

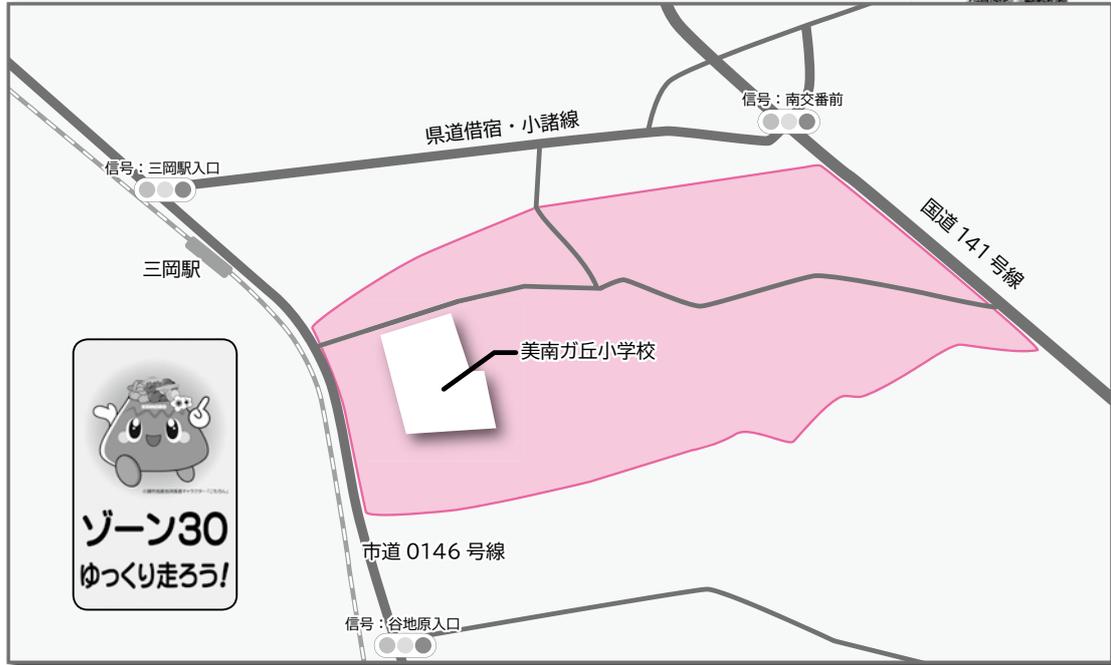
【配達エリア】小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!
フードサービス ことぶき TEL.0267-25-8009
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1 検索 (受付時間) 9時～17時(土・日・祝除く)

運転手さん、
 30キロ以下で走ってね。

知 「ゾーン30」区域の指定について

美南ガ丘小学校の周辺が自動車の最高時速を30キロに速度制限する「ゾーン30」の区域に指定されました。下の図の着色範囲が「ゾーン30」の区域です。速度規制を守り、通学する子どもたちや歩行者が安心して歩ける地域にしましょう。



▶経過

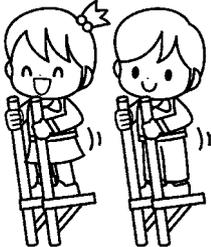
令和元年5月 「ゾーン30」区域決定
 令和元年12月 看板等設置工事完了後、供用開始

ゾーン30とは

生活道路における歩行者等の安全な歩行を確保することを目的として、区域（ゾーン）を定めて時速30キロの速度規制を実施するものです。歩行者と車両の交通事故では、車両の速度が時速30キロを超えると致死率が急激に高くなることから区域の指定を進めてきました。区域の出入り口には、写真のような道路標識等が設置されます。看板設置や路面表示等の安全対策を組み合わせ、交通事故の防止を図ります。

☎ 建設課 建設係





ひよこの日 入園前の親子 参加無料
 の皆さま対象

1/15(水)「冬の遊びをみつけよう!」

【受付】9:45~10:20 ご予約いりません。
 【活動時間】11:40まで 詳しくは電話で
 お問い合わせ下さい。

**2020年度入園御希望の方は
 お問い合わせください。**

認定こども園 **こもろようちえん** ☎0267-22-0355 小諸市三和 1-5-16
<http://www.komoroyouchien.ed.jp>

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園



- 障害者グループホーム
- 障害者支援施設
- 軽費老人ホーム
- デイサービスセンター
- 認知症対応型グループホーム

AOBA 社会福祉法人 **小諸青葉福祉会** 小諸市大字柏木1328 ☎0267-23-9515

無料相談

相談はすべて無料です。お気軽にどうぞ

市民法律相談 (担当：小山田弁護士)

▶日時 1/24(金) 8:50～16:40
▶場所 市役所 1階 市民課相談室
※事前に下記まで申込みください。
☎ 市民課 市民係

佐久広域無料法律相談 (担当：弁護士)

▶日時 1/22(水) 9:30～16:30
2/5(水) 13:00～16:30
▶場所 佐久広域連合事務局
※事前に佐久広域連合事務局へ申込みください。
☎0267-62-7721 (受付開始 1/6(月) 8:30～)

消費生活相談

消費者生活に関するトラブルで悩んでいませんか？訪問販売・クレジット契約・送りつけられた商品など、消費者の方のお悩みについて、解決に向けた助言を行いますのでお気軽にご相談ください。

▶日時 月曜～金曜(祝日は除く) 8:30～17:15
▶場所 小諸市消費生活センター
(市民課 市民係内)

※相談内容により専門相談機関を紹介する場合があります。
※事業者の方の相談はお受けできません。

☎ 市民課 市民係

行政相談

▶日時 1/16(木) 13:00～16:00
▶場所 市役所 3階 第7会議室
※予約不要。直接会場にお越しください。
☎ 市民課 市民係

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

多重債務等で悩んでいる方、一人悩まずご相談ください。

▶日時 1/15(水) 15:00～17:00
※事前に下記まで申込みください。
小諸クレジット・サラ金・商工ローンの被害をなくす会
☎0267-25-1307 会場は申込みの際にご案内します。

もの忘れ相談

「最近物忘れが増えてきて気になる」「認知症の方の対応や関わりについて知りたい」といったもの忘れに関連した相談を看護師等がお受けします。ご本人だけでなく、ご家族も相談することができます。お気軽にご相談ください。

▶日時 1/16(木) 13:30～
▶場所 市役所 3階 第5会議室
▶費用 無料
※前日までに下記へ申込みください。
☎ 高齢福祉課 包括支援係

人権特設相談所

いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、その他の人権に関わる問題でお悩みの方はご利用ください。人権擁護委員により秘密は固く守られます。

▶日時 2/5(水) 13:00～15:00
▶場所 人権センター(御幸町1-10-11)
▶申込み 不要。直接会場にお越しください。
☎ 人権政策課

確定申告等の準備はお済みですか？

小諸市では、2/17(月)～3/16(月)に市民交流センターで申告相談会を行います。下記の点にご留意いただき今からご準備をお願いします。

※日程の詳細は、広報こもろ2月号でお知らせします。

【事業者の皆様へ】

1年間の収入と必要経費を記入した「収支内訳書」をお持ちください。収支内訳書が作成されていないと、相談時間が長くなりお待たせしてしまいます。

【医療費控除を受けられる皆様へ】

領収書の代わりに、「医療費控除の明細書」をお持ちください。なお、医療を受けた人ごと、病院・薬局ごとにまとめてご記入をお願いします。

※税務署から記入内容の確認を求められる場合がありますので、

領収書は5年間保存する必要があります。

☎ 税務課



休日緊急医

【診療時間】

○医科：9：00～17：00 / ●歯科：9：00～12：00

月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号	月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号
1/1 (水)	○こもろ医療センター（相生町） ◎こもろ薬局（赤坂） ◎赤坂てんじん薬局（赤坂）	22-1070 25-2002 31-0407	1/12 (日)	○矢島医院（乙女） ○高橋内科医院（古城） ●岡田歯科医院（和田） ◎小諸あおぞら薬局（御幸町）	22-8148 23-8110 25-4182 31-0981
1/2 (木)	○ひかり医院（御幸町） ○佐藤外科医院（鶴巻） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町）	22-8878 22-0334 26-1141	1/13 (月)	○関医院（大手） ○うすだ医院（御影） ◎こもろ相生薬局（相生） ◎みかげ薬局（御影）	22-2205 22-0483 31-6334 24-3344
1/3 (金)	○須江医院（赤坂） ○小岩井整形外科（一ツ谷） ●おおつか歯科医院（六供） ◎小諸あさま薬局（一ツ谷）	22-2060 26-6788 24-6480 26-6226	1/19 (日)	○市川医院（栃木） ○佐々木医院（南町） ●小林歯科医院（与良） ◎市町てんじん薬局（市町） ◎金沢薬局（荒町）	25-1200 22-0503 25-3708 31-0992 22-0038
1/5 (日)	○小諸病院（荒町） ○小諸南城クリニック（小原） ◎小諸コスモス薬局（小原）	22-0250 26-5222 26-2282	1/26 (日)	○武重医院（本町） ○桜井クリニック（芝生田） ◎ほんまち薬局（本町）	22-0171 26-1188 26-1193

・都合により変更になる可能性があります。休日夜間緊急医案内サービス☎ 0570-088-199 でご確認をお願いします。
 ・浅籠地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページをご覧ください。

今年の十二支は「ねずみ」

（プレゼントに）

小諸市動物園
 テーマキャラクター

パンダマウスの「ぬり絵」をして応募しよう!!

ぬり絵とあなたの今年の目標を書いてプレゼントに応募しよう! 抽選で5名様に動物園オリジナルグッズ
 (エコバッグと缶バッチのセット) をプレゼント!! 一部の作品を広報こもろで掲載させていただく予定です。

【応募方法】

①はがき

ぬり絵の外枠を切り取って、はがきの裏面にのりではり、はがきの表面に住所・名前・電話番号・年齢を書いて、企画課宛てに郵送。
 ※住所はページ上に記載。

②メール

右のぬり絵の写真を撮って、下のアドレスまで送信。メール本文に、住所・名前・電話番号・年齢を記載。

Mail : joho@city.komoro.nagano.jp

二次元コードもご利用ください。



【応募期限】

1/31(金)まで





音楽のまち・こもろミニコンサート



「音楽のまち・こもろ」では、アマチュアもプロも出演するコンサートを開催することにより、市民の音楽活動を支援し、音楽文化の振興をめざします。1月の出演者をご紹介します。

圃 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

小諸高校音楽科&吹奏楽部

1/17 (金) 18:00 ~ (開場 17:30)

場所: こもろプラザ ステラホール



今回は、小諸高校音楽科と吹奏楽部の出演でお送りします。市内中学出身生徒による独奏や木管アンサンブル、卒業を控えた3年生のソプラノ独唱など、日頃の練習の成果を発表します。今年度最後の出演になりますので、ぜひご来場ください。

【演目】

- ・歌劇「イーゴリ公」よりダツタン人の踊り
(ボロディン作曲・サクソフォン6重奏)
- ・アリアと変奏曲
(ヘンデル作曲・トランペット独奏)

【今後の予定】

- 2/28 (金) コピーヌクラブ
- 3/19 (木) 坂本 明央

開始時間はいずれの日程も18時~(30分程度)。開催場所は、こもろプラザ ステラホール。
※先着150名までご鑑賞いただけます。

小諸が舞台・県内初のまち映画

さかみちラブソディ

再び上映決定!!

小諸が舞台となったまち映画「さかみちラブソディ」は、佐久アムシネマと市民交流センターで上映され、大変多くの方にご来場いただきました。ご覧いただいた方々からは絶賛いただきましたが、この度皆様の声にお応えし、下記のとおり再上映されます。映画を見た方も見てない方も、ぜひ、ご来場ください。

- ▶日 ち 1/12 (日)~1/15 (水)
- ▶時 間 開場 18:00 上映 18:30 ~
- ▶場 所 市民交流センター ステラホール
- ▶入 場 料 大人 1,000円 小人 500円

※本作DVD、主題歌CDの販売があります。1/12の上映後は主題歌を担当した小諸市出身のバンド「Awailo」のミニライブがあります。



小諸に流れる音楽を感じながら、家族がいる「幸せ」を見つめなおす親子の物語。

田中幸城プロデューサーより



この映画は全シーンを小諸市で撮影、長野県内在住の一般の方がメインキャストとして出演し、昨春秋2週間の上映で計1,370名のお客様にご覧いただくことが出来ました。小諸の風景をきれいに残してくれた、一般の方とは思えない芝居に驚いた、小諸が誇る音楽がたくさん詰まっていた、などたくさんの感想と再上映のリクエストをいただきました。この作品はきっと小諸市の皆さんの心に残る作品になると思います。会場でお待ちしています。



小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。
11月、12月の話題をご紹介します。

※不定期掲載

News01

旧小諸脇本陣が国の登録有形文化財に登録へ

11/15(金)、文化庁の文化審議会が、旧小諸脇本陣の国登録有形文化財の登録について、文部科学大臣への答申を行いました。新たに登録有形文化財に登録されるのは、旧小諸脇本陣を構成する建物群で、江戸末期に建築された「主屋」「離座敷」と明治前期に建築された「土蔵」です。これで、市内の登録有形文化財は3棟増えて8棟となります。

旧小諸脇本陣は、かつて脇本陣を務めるとともに旅館を営んでいました。平成26年に小諸市が取得し、現在は宿泊施設・茶屋・貸室として利用されています。



News02

小諸商業高等学校から市・市議会へ陳情書が提出されました

今年度の小諸未来義塾の活動として実施してきた主権者教育の授業のまとめとして、小諸商業高等学校から市と市議会へ陳情書が提出されました。

【陳情書の概要】

- ・駅前及び中心市街地の商業施設等の充実
- ・インスタ映える景観の実現
- ・JR小海線、しなの鉄道の利便性の向上
- ・懐古園及び観光ポイントの活性化

小諸商業高等学校では主権者教育授業や、市議会の傍聴、陳情書提出に向けたグループワークなどを実施し、今回の陳情書の提出に至りました。

市では、陳情書の提出を受け、今後検討していきます。



陳情書の内容を説明する代表生徒

News03

初開催の「こもろふれ愛フェスティバル」大盛況!

11/9(土)、南城公園芝生広場を会場に「こもろふれ愛フェスティバル」が今年初めて開催されました。

このフェスティバルは、小諸青年会議所承認55周年記念事業として小諸青年会議所の主催で開催されましたが、浅間火煙太鼓のパフォーマンスでスタートし、ステージパフォーマンスとしてマジックショーや各学校の音楽発表などが披露されたり、働く車への試乗、小諸の食への郷土愛を深めようと多数の飲食店が出店され、家族連れなど多くの来場者で賑わいました。来場者で作られた市章の手形絵は教育委員会へ寄贈され、会場で集まった募金は災害目的の寄附金として市へ寄附されました。



写真(左) 来場者で市章の手形絵をつくりました (右) 各ブースでは、お仕事体験などを楽しみました

News04

災害のための寄附をいただきました

11/18 (月)、山梨県立甲府第一高等学校の小林校長、PTA、同窓会の関係者の方々が来庁され、災害支援を目的とした寄附 40 万円をいただきました。甲府第一高校では、毎年、小諸までの 104km の強行遠足 (女子は小海までの 42km) を開催しておりますが、小諸市が台風 19 号の被害に遭ったことを受け、学校関係の皆様で寄附の取組みをいただきました。

また、相生町商店街振興会様より、過日行われた 100 円商店街で募った約 3 万円を寄附としていただいたほか、上田信用金庫様、滑川市立北加積小学校様、その他ふるさと納税を通じて多くの皆さまより寄附をいただきました。

いただいた寄附金は、災害復旧のために活用させていただきます。



写真(右) 甲府第一高等学校 小林俊一郎 校長



相生町商店街振興会の皆様



写真(右) 上田信用金庫 小井出広海 常勤理事

News05

小諸ふるさと遺産シンポジウム開催

午前中に行われたパネルディスカッション

11/30 (土)、小諸ふるさと遺産シンポジウムが開催されました。午前中は、小諸ふるさと遺産の保存、継承、活用を考えるをテーマにパネルディスカッションが行われ、約 60 名が参加。パネリストからは、この取組みで地域のことを学び、その先に未来をつくっていくことが大事。市外への発信をし、若年層や外国の方にも豊かな小諸を知ってもらい取組み。小諸への観光や移住にも繋げていければ。との話がありました。午後は、35 名の皆さんが、認定されたふるさと遺産 (氷風穴、虚子庵、与良館、馬頭観世音等) を見学しました。

News06

野岸小学校管楽部、美南ガ丘小学校が「TBS こども音楽コンクール東日本大会」へ出場!

長野市の SBC 信越放送本社で行われた「第 55 回かんてんぱぱ SBC こども音楽コンクール東日本大会選考会」で、野岸小学校管楽部・美南ガ丘小学校合唱部が見事、優秀賞を受賞し、「TBS こども音楽コンクール東日本優秀演奏発表会 B ブロック」への出場を決め、11/25 (月)、代表の児童の皆さんらが市役所を訪れ決意表明をいただきました。

大会は 12/1 (日)に東京都で行われ、野岸小学校管楽部が最優秀賞、美南ガ丘小学校合唱部は優秀賞を受賞しました。こども音楽コンクールで日本一に値する「文部科学大臣賞」は、1/26 (日)に行われる選考会で決定されます。



ブルース歌手に魅せられた、 この道一筋の夫妻

清水元旦さん・真由美さん 〓 柏木 〓

設計士清水元旦さんは長野県建設士会佐久支部副支部長で、建設会社の主に一般住宅部門を手掛けてきた。「四ツ谷区長を引き受けた一年間の中断があっただけ。現場を見ながらお客さんの満足を考える、幸せな仕事を続けている」と話す。柏木地区にある諏訪神社氏子総代も務めていて多忙だ。妻の真由美さんは生け花を学んだ経験を生かし、子育てが一段落してからフラワーアレンジやレース編みの

手工芸品作りの仕事を始めた。生徒に教えながら念願の店を持って十二年になる。夫妻がブルースシンガー新井英一の歌を初めて聞いたのは、テレビのニュース番組だった。新井の歌にほれ込んだキャスターが番組のエンディングテーマに採用していたのだ。二人は新井のコンサートの常連になった。「普通の言葉で自分の生き方を歌っているが、心に迫る。さらりと反戦などを語る話しぶりにも共感する。シャンソンやフアドまで作曲のように歌いこなす歌唱力がある」。夫妻は新井の魅力をこう語る。

新井の歌を大勢に聞いてもらおうと、清水夫妻は自宅建て替える時に二十六畳敷きの部屋を作った。ステージを置けるようにして照明も工夫した。二階席もあって、八十人の収容が可能だ。もちろん設計したのは元旦さん。そして

顔見知りになっていった新井に思い切って声を掛けた。「小諸の自宅で歌ってくれませんか?」。すぐには返事をもらえなかったという。「聴いてくれる人がいれば、どこにでも行きますよ」と言う新井にしても個人の住宅は初めてのことだった。「最初で最後かも知れないが行く」という返事が届いたが、隔年のコンサートはずっと続いている。毎回新井の誕生日の頃に行われていて、コンサートの打ち上げはバーデイパーティーだ。今年でそれも十回になる。元旦さんと新井は同じ年で、今年の元日と三月十四日に二人は古稀を迎える。

自作の歌詞にあるように、新井は二十代で世界を放浪して三十代では肉体労働で家族を養っていた。ロックシンガー内田裕也に見いだされたものの、下積み生活は続く。努力の甲斐あってついに四十代半

ばでレコード大賞のアルバム大賞を手にした頃には、シャンソン歌手石井好子との共演を重ねていた。ファンとして清水夫妻には「あの頃のまま忙しくしていて欲しかった」思いがある。一方で少年時代は家庭に恵まれなかった新井の、自分の家族を大切に仕事をするセーブする思いも分かる。長く付き合っていて、さらびやかな世界には合うまいとも思う。今では客席に向けての語りかけを巧みにこなす新井が、若い頃「何か質問はありませんか?」とステージで言ったのを清水夫妻は忘れられない。自宅の他の会場では、夫妻はスタッフとしてコンサート運営を手伝うこともあるという。新井の歌に魅せられて始めた。好きでなければ続かなかった。

取材・文 佐藤 万千子

おせち料理といえばサケかブリ。西日本はブリで東日本はサケといわれていますが、なぜお正月はサケかブリなの?と思っただことはありませんか。薬膳的に見ると、ちゃんと理由があります。寒い冬、サケは気と血を補い、おなかを温めて腸の活動をスムーズにします。出世魚のブリも気や血を補い、胃腸の働きを高める作用が。両方とも冬にぴったりの魚なのです。これぞ先人たちの知恵ですね。

さらにサケとブリはアミノ酸スコアが100。必須アミノ酸を理想的に備えた良質のたんぱく質食品といえます。まさに新年の食卓には欠かせない魚たち。サケはサケ粕汁がありますが、もしブリが余ったら、「ブリのねぎま風鍋」なんていかがでしょう。だし汁4カップに酒1/2カップ、みりん大さじ3、醤油1/4カップを入れ、鍋で沸かします。1センチ幅に切ったブリは熱湯をかけ臭みとあくをとっておき、ネギ、ほうれん草、ワカメと一緒に煮ます。火が通ったら柚子の皮をちらし、ユズコショウをつけてめしあがれ。

(国際中医薬膳師 小清水由良)

左から、元旦さん 真由美さん 新井さん
写真提供：清水夫妻





新年あけましておめでとうございます。
 昨年たくさんの親子や小学生の利用がありました。こもロッジは親子で遊び、子ども同士で遊び、また親同士の交流の場所です。今年もこもロッジが皆さんの繋がりの持てる場所になるように、笑顔でお待ちしております。
 今年もよろしくお願いいたします。



お誕生日おめでとう ~ 12月の誕生日会より ~



- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 佐藤 このみちゃん (1歳・山浦) | 高橋 ^{しょうへい} 聖平ちゃん (1歳・耳取) |
| 工藤 ^{みさき} 美咲ちゃん (1歳・谷地原) | 高田 ^{はるま} 悠真ちゃん (1歳・御影) |
| 小林 ^{かずと} 和橙ちゃん (1歳・和田) | 濱本 ^{やすし} 康志ちゃん (1歳・八幡町) |
| 塚原 ^{あおい} 葵ちゃん (1歳・谷地原) | 清水 ^{りつき} 律希ちゃん (1歳・滝原) |

1月の行事予定 時間：午前10時30分～

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 8日(水) 誕生日会 | 23日(木) かるがも教室「授乳について」 |
| 14日(火) パンダの会 | 27日(月) 体重計測 |
| 15日(水) ふれあい歌遊び | 28日(火) コアラの会 |
| 21日(火) うさぎの会 | 29日(水) 運動遊び |

休館日 日曜日、1日(水)、2日(木)、3日(金)、4日(土)、13日(月)

訂正とお詫び
 広報こもろ 12月号掲載の「すくすく子育て日記」に誤りがありました。
 訂正してお詫び申し上げます。誤：清水 颯人ちゃん 正：清水 颯斗ちゃん

すくすく 子育て日記

清水 恵美さん
^{りつき} 律希ちゃん (1歳)

2人目育児。日々を必死に過ごすうちにあっという間に1歳になっていた気がします。

表情豊かでよく笑う律希。まだまだ可愛い赤ちゃんでいてと思う反面、成長が楽しみです。

【父より】

日に日にお父さんの顔そっくりになっていくのが嬉しいです。

【母より】

姉弟2人仲良くじゃれ合う姿と寝顔の可愛いさは、母の活力になっています。



親子で作ろう！
「食育レシピ」

松風焼き

おせち料理にも使われる、新年のおめでたい日に食べたいメニューです。表面は、ごまなどで飾ってありますが、裏には何もついていません。「裏がない」＝「かくし事がなく正直な様子」を表し、今年一年、悪いことをせずまっすぐに暮らしていけるようにという願いが込められています。

【材料（4人分）】

・鶏ひき肉	160g
・豆腐	1/4丁（80g）
・玉ねぎ	1/3個（60g）
・みそ	大さじ1（20g）
・パン粉	大さじ2（8g）
・みりん	小さじ1（4g）
・しょうが	少々（2g）
・砂糖	小さじ1（3.2g）
・白ごま	小さじ2（4g）

【作り方】

- ① 玉ねぎは、みじん切りにする。
（時間があれば炒めて祖熟をとっておく）
 - ② 白ごま以外の材料をよく混ぜ合わせる。
 - ③ 耐熱性の四角い容器にクッキングシートを広げ、②を2～3cm程の厚みで平らに敷き詰める。
 - ④ 上に白ごまをふりかけ、200℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。
 - ⑤ 火が通ったら、四角く切り分けて完成！
- ※フライパンで焼いてもおいしくできます。
※平らにした時の厚みや、オーブンの使い勝手によって焼き時間を調節してください。

レシピのお問い合わせ先
子ども育成課 子ども育成係

昆虫写真家 海野和男の小諸日記

クズの葉痕



植物が冬になって葉を落としたあと（葉痕）を見ると、人の顔のように見えるものもあって面白い。まずはどこにでもあるクズやアジサイ、ニセアカシア、クルミなど葉痕を探してみると良い。葉痕には斑点状に模様がある。この模様は維管束のあとだ。維管束とは水分や養分が通る管のことだ。この管のあとがまるで人の顔や動物の顔のように見えたりするのだ。

花も綺麗だし、虫もよく来るクズだが、夏にはクズは他の植物を覆ってしまうので厄介だ。そんなクズだが、その葉痕は人の顔のようで面白い。どこにでもあるので、一番観察しやすい面白い葉痕の一つだ。たくさん写真を撮ってみると、おどけた顔、いたずらっ子のような顔、自慢げな子供の顔、ちょっと寂しそうな顔、泣き顔、悲しそうな顔などいろいろな顔があるように思う。さてみなさんは写真の中にどんな顔を発見しますか？



様々なクズの葉痕

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ39号は好評配布中です！

小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています！

特集

小学校入学前の悩みごと／佐久平のお子様ランチ

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからもどうぞ。



企画・編集・発行：株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661

クイズに答えて食事券をGet!!しよう 広報こもるクイズ

▶アンケート内容

広報こもるは今月号で何号となったでしょう？

▶今月のプレゼント

モダン割烹 ほとなり ☎ 25-2171 (本町 3-1-6)
生ビール 1 杯無料券を **5 名様**にプレゼント!!

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



洋食と和食の修行をそれぞれ 10 年重ねた経験から、メニューは純和風から創作系まで幅広く揃えています。
※ご来店前に必ずご予約をお願いします。また、ご予約の際に本サービス券を使用することをお伝えください。

● 営業時間 17:30 ~ 23:00 不定休

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもるを読んだ感想(あれば可)を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかにより、**1/31(金)**必着でご応募ください。(一世帯 1 通に限ります)

当選者の発表は食事券の発送をもって代えさせていただきます。

▶応募・問い合わせ先

〒384-8501 (所在地記載不要)

小諸市役所 企画課 FAX: 23-8766

電子申請: 市ホームページ又は右記の QR コードで申請。



▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画 1 年間のクイズ正解者から、抽選で賞品をプレゼント

1 年間の提供店 12 店で使える
2,000 円分の食事券 15 名様
(提供: 小諸飲食店組合)

2020 年 1 月 ~ 12 月の一年間、食事券当選者を除いた全正解者の中から抽選で賞品が当たります。(毎月 1 通、年間で 12 通の応募が可能です。仮に食事券が 1 回当たった場合、残りの 11 通が抽選の対象となります。)

【先月号の答え】 16 件

市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



美術館から小諸市街が一望できます。

高原の澄み渡る空気を感じてみませんか。

標高 800 メートルに位置する小諸高原美術館の白鳥映雪館では、約 300 点近い白鳥映雪の作品を常時展示し、また展示替えもしております。現在、屏風や、青を基調とした初期の代表作「夜の湖」などを展示しています。生涯にわたり女性美を追求した白鳥映雪画伯の魂の籠った作品をご覧ください。



外周のガラスケース内には、白鳥映雪の師、伊東深水の作品も展示しています。「新聞売り」は、深水が 13 歳の時に描いた貴重な作品です。

▶開館時間 午前 9 時 ~ 午後 4 時 (4 時半まで観覧可)

▶観覧料 一般 500 円 (400 円)、
小中学生 250 円 (200 円)

() 内は、30 名以上の団体料金

▶1 月の休館日 1 月 1 (水) ~ 3 (金)、6 (月)、14 (火)、20 (月)、27 (月)

☎ 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

24 時間 滞在 プラン の ~ んびり プラン

1 泊 3 食 7,800 円
2 泊 6 食 14,800 円
税別。2 名様より OK。平日限定。

戸倉山荘 湯楽 ゆうざん

〒389-0821 千曲市上山田温泉 2-32-11
☎ 026-275-2333

農機具・建設機械・工作機械・自動車

離農、倉庫整理をお考えの方。眠っている機械を第二の不動、故障、水没、古い機械でも買取ります。活躍の場へ!
(取扱いの出来ない機械もございます)

現金で買取り! 高価買取・出張見積 0 円・県内全域対応

古物商許可証番号 第 481100200025 号

リユース買取長野.com
佐久市新子田 reusekaitorinagano@nifty.com

お気軽にお電話下さい
営業時間 AM9:00~PM6:00 ☎ 0267-78-5492

小諸市の新PR動画

アニキと旅する信州・こもろ

小諸を盛り上げるゼーット!

絶賛配信中!

出演・水木一郎

全4篇を順次公開します



毎年8月に開催される小諸市民まつりのテーマ曲でお馴染み、「こもろドカンショ」の歌手「水木一郎さん」出演のPR動画をインターネットで配信しています。

市民の皆さまもぜひ、ご覧ください。

<視聴方法>

①「インターネット検索エンジン」より
小諸市公式チャンネルと検索いただき
小諸市のYoutube よりご覧ください。

②「Youtube アプリ」より
小諸市公式チャンネルより、
ご覧ください。
※右の二次元コードも
ご利用ください。



サービス付き高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

全てが徒歩圏内に揃う地に **便利** **安心**

全室に完備 | ●浴室 トイレ キッチン 床暖房 ●ウォークインクローゼット

- ミニドッグラン●遊歩道●バーベキューコーナーも!
- 入居資格 / 60歳以上の方(お二人の場合どちらかが)
- 所在地 / 小諸市御影新田2569-1
- 事業主体 / 社会福祉法人のぞみ福祉会

お申し込み
お問い合わせ

社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-24-3311

http://www.nozomi-g.co.jp/

小諸市和田
966-151
(山口)

小諸市御影
(ツルヤみかけ店様となり)に
オープン

入居者募集中!
介護が必要な方も
ご相談下さい

随時見学
できます

事前に御連絡下さい。
事前申込で昼食の試食ができます

ご用命お待ちしております。



小諸観光タクシー
☎0267-22-2424

佐久小諸観光タクシー
☎0267-65-8181



JR指定券・乗車券の発券業務も行っております

お電話一本で手配します。
お気軽にどうぞ。
小諸観光旅行センター
☎0267-22-6161

令和2年1月1日発行

発行/小諸市 編集/総務部 企画課
〒384-8501 長野県小諸市相生町三丁目3番3号
☎0267-22-1700

資源保護のため植物油・ペーパー/再生紙を使用しています。

