

KOMORO

広報こもろ公民館報



【トピックス】

- p.02 令和元年度 小諸市表彰・小諸市優良建設工事の表彰
- p.04 令和元年【第2期分】認定 小諸ふるさと遺産
- p.06 ごみの分別、正しくできていますか!?
- p.09 令和2年度 大会イベント日程

今月の表紙 -COVER-
「令和2年 成人式で運営を務めた
実行委員会正副委員長の皆さん」
関連記事 16 ページ (公民館報こもろ)

2

2020
No.701



写真 ① 1月10日(金)、新春賀詞交歓会・表彰式が行われ、受賞者の皆さんに市長より表彰状(感謝状)を授与させていただきました。
② 表彰を受けた皆さん ③ アトラクションとして、小諸高等学校 吹奏楽部による金管八重奏が披露されました。

令和元年度

小諸市表彰

市政の発展に功績され、市の表彰を受けた皆さんを紹介します

満10年以上引続き市議会の選挙又は 同意を必要とする職にあった方

- ▶御牧ヶ原財産区管理委員
清水 昭男 様(宮沢)
- ▶古牧財産区管理委員
渡邊 巖 様(原村)
小林 勝 様(西八満)
小林 巻治 様(藤塚)
佐藤 進 様(石峠)
高橋 新一郎 様(荒堀)
- ▶小諸市等公平委員会委員
柳澤 良美 様(富士見平)

満10年以上引続き各種委員又は、これに類する職にあった方

- ▶小諸市御影用水管理委員会委員
柏木 和道 様(御影)
- ▶南町区長
相原 良男 様(南町)
- ▶小諸市交通指導員
塩川 真由美 様(小原)
- ▶生活保護等嘱託医
矢島 英夫 様(乙女)
庄田 秀志 様(一ツ谷)
- ▶小諸市人権同和教育推進委員
尾沼 忍 様(相生町)
- 高地 剛 様(市)
- ▶小諸市部落差別等撤廃
人権擁護審議会委員
金 秀玉 様(緑ヶ丘)
- ▶小諸市立小山敬三美術館
運営委員会委員
星野 良史 様(東京都)
- ▶小諸・藤村文学賞予備選考委員
新井 良男 様(和田)
土屋 敏子 様(田町)
大林 晃美 様(新町)

公益に関する事業又は、各種業界の振興発展に尽力し、顕著な功績があった方

- ▶小諸市文化協会会長
小池 平一郎 様(紺屋町)
- ▶小諸市文化協会副会長
渡邊 正子 様(赤坂)
櫻田 政見 様(田町)
(故)宮崎 政廣 様(御幸町)
- ▶小諸市女性団体連絡協議会会長
倉内 さよ 様(和田)
- ▶市立小諸高原美術館・白鳥映雪館の
企画展開催に多年にわたり貢献
株式会社 ミマキエンジニアリング
代表取締役社長 池田 和明 様(東御市)
- ▶国内外のコンクールで荣誉ある賞を受賞
マンズワイン株式会社
代表取締役社長 島崎 大 様(諸)
- ▶多年にわたりスポーツ振興に寄与
塩川 和夫 様(森山)
中村 信夫 様(小原)
小諸市体育協会レスリング部 様
- ▶多年にわたりこもろ観光ガイドを
務め、観光振興に寄与
臼田 映三郎 様(谷地原)

極めて多額な私財を寄付した方

▶学校図書並びに市立小諸図書館の児童図書充実のために多額の金員を寄附

株式会社大栄製作所

代表取締役社長 塩川 秀忠 様 (石峠)

▶懐古園及び公共施設整備のために多額の金員を寄附

株式会社ツルヤ

代表取締役社長 掛川 健三 様 (御幸町)

▶市内小中学校の教育設備充実のために実物投影機など ICT 機器を寄附

日精エー・エス・ビー機械株式会社

代表取締役社長 COO 宮坂 純一 様 (天池)

▶小山敬三美術館の展示充実のために同画伯の絵画を寄附

中嶋 啓子 様 (東京都)

▶文化振興のために絵画を寄附

水村 喜一郎 様 (千葉県)

▶健康長寿事業推進のために多額の金員を寄附

柳澤 修一 様 (愛知県)

特に優れた善行又は美德の行為があり他の模範となる方

▶多年にわたり水明小学校の美化推進ならびに見守りボランティアとして尽力

花岡 一登 様 (諸)

▶多年にわたり悪質商法被害の未然防止活動に尽力

小諸市消費者の会 様

体育、学芸、芸術、技芸等で顕著な成績を上げた方又は伝統文化、伝統工芸等の継承発展に顕著な功績があった方

▶第 23 回全国少年少女選抜レスリング選手権大会

女子 6 年 40kg級 準優勝

美齊津 杏奈 様 (南ヶ原)

▶第 74 回国民体育大会ライフル射撃成年女子ライフル

三姿勢 120 発競技 優勝 / 同大会ライフル射撃成年

女子ライフル伏射 60 発 準優勝

砥石 真衣 様 (芝生田)

▶第 74 回国民体育大会 成年男子グレコローマン

スタイル 97kg級 準優勝

塩川 貴太 様 (乗瀬)

▶第 42 回全日本アンサンブルコンテスト

高等学校の部 金賞

長野県小諸高等学校 吹奏楽部 様

【感謝状】

▶健康長寿事業推進のために多額の金員を寄附

酒井 孝 様 (東京都)

▶こもろプラザの設備充実および新入学児童交通安全のために多額の金員を寄附

小諸ライオンズクラブ 会長 小山 純 様

▶児童生徒鑑賞のために絵画を寄附

町田 早苗 様 (佐久市)

▶災害支援のために多額の金員を寄附

金井 正次 様 (岐阜県)



小諸市優良 建設工事の 表彰



小諸市発注の建設工事で、特に優良な成績で施工された工事とその施工業者の表彰



優良工事と施工業者

◆株式会社アースコネクト 様

社会資本整備総合交付金・市単 特定環境保全公共下水道事業御影新田 10 工区汚水管渠布設工事

◆有限会社共栄建設工業 様

市単 特定環境保全公共下水道事業御影新田 13 工区汚水管渠布設工事

◆有限会社ゼロ総建 様

市単事業 千曲小学校屋内運動場カーテンウォール雨漏り対策修繕工事 ほか1工事

◆有限会社竹之内建設 様

公共施設等適正管理推進事業市道 0113 号線 舗装修繕工事 ほか3工事

◆竹花工業株式会社 様

社会資本整備総合交付金事業 市道 0146 号線他 舗装改良工事ほか7工事

◆谷建設株式会社 様

公共施設等適正管理推進事業 市道 0118 号線 舗装修繕工事 ほか3工事

◆藤森住建株式会社 様

社会資本整備総合交付金事業 市道 0135 号線 舗装改良工事 ほか2工事

◆堀越建設株式会社 様

市単事業 小諸市農村資源活用交流施設「あぐりの湯こもろ」大規模改修工事 (建築) ほか6工事

◆有限会社諸山建設 様

社会資本整備総合交付金事業 市道 0119 号線 歩道設置工事 ほか1工事

◆山浦建設株式会社 様

社会資本整備総合交付金・市単 公共下水道事業 芝生田 52 工区 汚水管渠布設工事

◆有限会社山岸設備 様

社会資本整備総合交付金・市単 公共下水道事業 芝生田 51 工区 汚水管渠布設工事

小諸ふるさと遺産

～後世に守り伝えたい～

10/25の小諸ふるさと遺産選定委員会にて選定され、11/1付で教育委員会が承認した令和元年度第2期「小諸ふるさと遺産」15件を紹介します。認定したふるさと遺産には、「認定証」を交付しました。

図 文化財・生涯学習課



◀ふるさと遺産の詳細な位置は、こちらから確認できます。
(リンク先：もろもろマップ)



①駒石（駒形神社ご神体）
(石峠区)

「木曾路名所図会」（1805年出版）には、この石は元禄の頃（1700年頃）に馬好きの者の夢枕に立った観音様のお告げにより掘り出され、その後、社を建てて毎年4/7にお祭りをするようになった、と記されている。「石峠」という地名はこの珍しい石にちなんでつけられたともいわれている。



②涌玉用水
(御影区・和田区・市区・耳取区)

御代田町塩野地籍の湧水を水源とし、和田区・市区・耳取区の農地を潤す農業用水。1600年代前半には開削されていたとみられ、現在も3区で組織する涌玉用水管理委員会により大切に管理されている。用水の水源と流路を示した杵多摩用水絵図も伝えられている。



③こもろミズオオバコビオトープ
(御影区)

ミズオオバコは水田等に自生する水草で、農薬などの影響により環境省レッドリスト絶滅危惧Ⅱ類に指定されている希少な植物。御影区の水田に自生していたが、平成15年（2003）に中部横断自動車道建設に伴う灌漑用調整池の予定地となったため、休耕地だった現在の場所へミズオオバコを移植したことをきっかけに整備された。



④鈴木翁之寿碑
(荒町区)

鈴木善人は、江戸生まれの囲碁棋士。幼少の頃より囲碁を好み、17歳で四段の免許を得た。明治初めの頃、海應院の碧落庵に移り住む。善人のもとへは小諸をはじめ、県内各地より多くの同好者が殺到した。こうして、小諸は「囲碁の里」といわれるようになった。



⑤赤坂トンネル
(赤坂区)

「赤坂トンネル」は、しなの鉄道、JR小海線の線路によって隔てられた、古城と赤坂を繋ぐ38mのトンネルで、車用と歩行者用の二つのトンネルが並列する。歩行者用は新しいものだが、車用には一部、レンガ積み内壁が残っており、小諸の近代交通史を理解するうえで貴重な資料である。



⑥停車場拡張記念碑
(赤坂区)

赤坂トンネルの赤坂側出入口に建つ巨大な石碑で、正面に「大正二年（年）停車場擴張記念碑」とあり、信越線（現しなの鉄道）の事業拡大、佐久鉄道（現JR小海線、大正4年）の開通に先立つ小諸駅の拡張を記念して建てられた。



こばやしていごきねかん
⑦小林貞吾記念館
(諸区)

小林貞吾は、大正2年(1913)に旧大里村の諸で生まれた彫刻家。

16歳で上京して彫刻を学び、日本美術院展覧会に連続入選するなど才能を発揮するが、昭和18年(1943)に太平洋戦争に召集され、翌年、30歳の若さで戦病死した。



どうひよう
⑧大ぬまへの道しるべ(道標)
(乗瀬区)

乗瀬東今宮地籍にある道標で、「右志をの道 左 大ぬま道」と刻まれている。建立年代不詳。

「志をの」は塩野、「大ぬま」は大沼のことで、今も残る地名。かつて塩野村の西、大沼地籍に大沼村があったが、乗瀬区に残る口碑は、ある時、浅間山からの大水で押し流され、廃村になったと伝えている。



こうこうざんせきひ
⑨金剛山石碑
(乗瀬区)

浅間山の自然石を用いた最大幅2.85mの巨大な石碑で、正面に大きく「金剛山」と刻まれている。建立は嘉永4年(1851)。

口碑では村を襲う流水害や降雹の被害に悩まれた村人が除災祈願のため、栃木県古峰ヶ原の金剛山よりご神体を勧請し、石碑を建てて祀ったのが始まりとしている。



あま りけんじゅんけんしやう ふでつか
⑩甘利顕諄顕彰の筆塚
(乗瀬区)

この筆塚は、乗瀬区で私塾を開いた甘利顕諄(通称、双吉郎)を讃えて嘉永4年(1851)に建てられたもの。碑の台座には約130名もの門弟達の名が刻まれ、塔身には「筆硯精良人生一樂」という顕諄のことばが刻まれている。



よりともい ゆうすい
⑪頼朝井の湧水
(乗瀬区)

乗瀬区の南、「頼朝井」の地籍に、下流域の田畑を潤す湧水がある。口碑では、昔、源頼朝がこの地に「巻き狩り」に訪れ、飲み水に困っていた際に頼朝が竹の鞭を地面につき刺したところ、こんこんと水が湧き出してきて、以来、土地の人々がこの湧水を頼朝井と呼ぶようになったと伝えている。



ほっこくかいどう どうひよう
⑫北国街道への道しるべ(道標)
(乗瀬区)

乗瀬区の住宅地の南境、沢田地籍にある角柱の道標で、北面に「南無阿弥陀仏」、東面に「江戸道」、西面に「ひら原」とある。建立年不詳。

建てられている場所や刻まれた銘文から北国街道への接続を案内する道しるべといえる。



こもろ や え べにしだれ
⑬小諸八重紅枝垂

懐古園馬場にある小諸八重紅枝垂は、明治13年(1880)に士族会が植えたもの。昭和40年代に日本花の会 初代農場長が、他にはないこだけのものとして命名したといわれている。

平成15年(2003)に小諸八重紅枝垂保存会が発足。現在では飯綱山公園をはじめ、市内随所で見ることができる。



ほうじゅついつすんの きんてきえま
⑭砲術一寸の金的絵馬
(耳取区)

明治4年(1871)に彌美登里神社境内で行われた火縄銃による奉納射撃の絵馬。

絵馬には、69枚の約3cm四方の金紙を射抜いた的が貼られている。これは、絵馬に記された69名が約34m離れたところから撃った的。



じゅんていかんぜおんぼさつ
⑮準提観世音菩薩
(後平区)

後平区北部の飼場集落のお堂に安置されている石仏。地域を守る「お観音様」として古くから親しまれており、特に安産の御利益があるとして飼場集落はもとより、周辺集落の人々からも信仰を集めてきた。

ごみの分別、 正しくできていますか!?

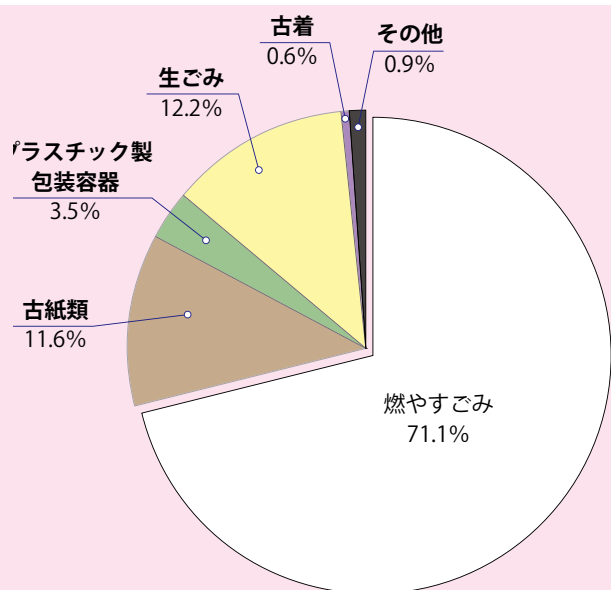


市では、毎年、家庭から出されたごみの分別の状況を把握するため、集積所に出されたごみ袋の内容物の調査を行っています。今回の調査結果は、次のとおりです。

あらためて「ごみ・資源収集カレンダー(9～19ページ)」で分別方法をご確認いただき、ごみの減量と正しい分別にご協力をお願いします。

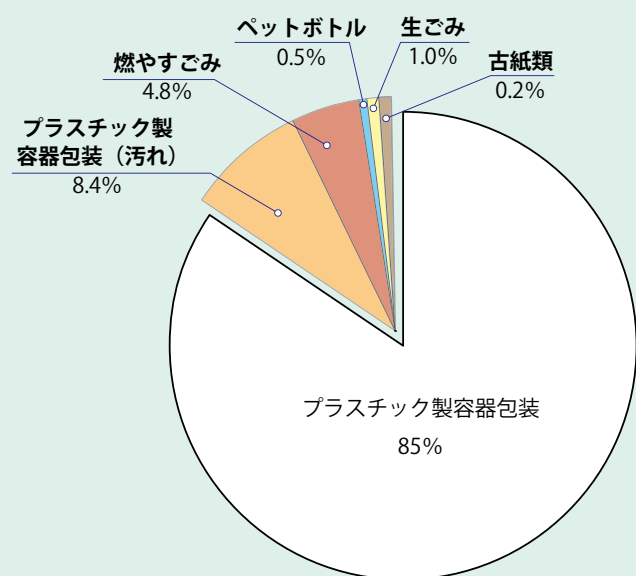
【調査の結果 燃やすごみ】

資源物として分別できるものが28.9%も含まれていました。もし、古紙類だけでもきちんと分別されていた場合、年間焼却費用が約**1,280万円節約**でき、資源としての収入は約**330万円**になります。



【調査の結果 プラスチック製容器包装】

正しく分別されたものは、85%でした。
ガスライターなど危険物を間違えて入れないようご注意ください。



恒例!!

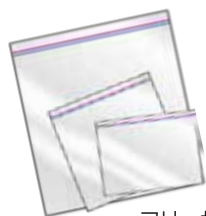
『減ちゃんのごみ分別相談所』

小諸市ごみ減量キャラクター「減ちゃん」

問 生活環境課 ごみ減量推進係



今月は、プラスチック製容器包装と間違えやすい物についてだよ!



フリーザーバッグ



家庭用ラップ

食品の保存などで使われるフリーザーバッグ、どう分別してるかな?
こたえは、「燃やすごみ」だよ。「プラスチック製容器包装」の袋には入れないよう、注意してね♪

他にも、ラップ類は間違えやすいので注意してね♪

① 商品を包んでいたものは「プラスチック製容器包装」

② 台所などで使う家庭用のものは「燃やすごみ」

「プラスチック製容器包装」の袋に入れられるものは、の識別マークがあるものだよ。きれいにして乾かしてから捨ててね。汚れが取り除けないものは、「燃やすごみ」の袋へ。

識別マークで
確認してね☆



マイナンバーカードをつくりましょう！

スマホなら5分！



マイナンバー PR キャラクター
「マイナちゃん」

マイナンバーカードは、本人確認の際の身分証明書として利用できたり、コンビニなどで各種証明書を取得できたりします。

2020年9月からは、キャッシュレス決済手段の利用金額に対し、25%（最大5千円）のプレミアムを上乗せ（又はポイント還元）する、「マイナポイント」事業が始まり、2021年3月からは、マイナンバーカードを健康保険証として利用する制度が始まります。マイナポイントの付与期限は、2021年3月末までとなっており、今後、窓口の混雑が予想されますので、早目のマイナンバーカードの申請と取得をお願いします。

※右の図は、スマートフォンでの申請方法ですが、郵送申請の場合は、交付申請書に必要事項を記入し、顔写真を貼って、送付用封筒に申請書を入れて投函することで申請完了となります。
※申請後に郵送される「カード交付通知書」を市民課へ持参いただき、カード交付となります。詳細は市民課までお問い合わせください。

☎ 市民課 市民係

スマートフォンでの申請方法

交付申請書（通知カード下）のQRコードを読み取り、WEBサイトにアクセス



申請書ID（申請書に記載）連絡用氏名・メールアドレスをWEBサイトに登録。



返送されたメールからWEBサイトにアクセスし、スマートフォンのカメラで撮影した顔写真を登録



画面の案内にしたがって、必要事項を入力し送信し、申請完了!!



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。

ブルーマリンスポーツクラブ

提供商品：ペア特別優待券を2名様分



館内の施設を1回無料で利用できます。

※一部の有料プログラム・岩盤浴を除く

※6,000円相当の景品です

来年度より新規ウォーキングサークルを立ち上げ、「運動に関する事業への協力」を行う予定です。



〔総支配人より一言〕

ブルーマリンは、昨年、全く違う施設に生まれ変わりました。市民の皆さんの健康増進・維持のために当施設を少しでも身近に感じ利用していただければと思っています。

※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

「防災と暮らしのガイドブック」の訂正について

平成 31 年 4 月に全戸配布した「防災と暮らしのガイドブック」の防災マップに表示の誤りがありましたので、下記のとおり訂正します。誤りがあったのは、「土砂災害警戒区域（土石流）」で、正しくは「土砂災害警戒区域（地すべり）」でした。

誤表記につきまして、深くお詫びいたします。

図 危機管理課

訂正箇所	【誤】 土砂災害警戒区域（土石流） 	【正】 土砂災害警戒区域（地すべり） 
・ 106 ページ 詳細図③ (小諸商業高校周辺) B・C-1 ・ 116 ページ 詳細図⑧ (小諸 I.C) B-2		
・ 115 ページ 詳細図⑦ (西・川辺) E・F-4・5		
・ 121 ページ 詳細図⑩ (大久保) E・F-1		
・ 122 ページ 詳細図⑪ (東小諸駅) A-1		
・ 同ページ B-3 ～ 5 防災と暮らしのガイドブックはこちらの冊子です。		

いろんなイベントに参加しよう！

大会・イベント開催日程

令和2年度の主な小諸市行事日程（予定）をご案内します。会場・時間などの詳細については、担当にお問い合わせください。（担当が主催でない場合があります。）

※開催期日の変更の可能性もありますので、随時お問い合わせください。表の見方：左・開催日、中・イベント名、右・問い合わせ先

4月

4(土)～26(日)	懐古園桜まつり	懐古園事務所
11(土)	ジャムの日イベント	農林課
29(水・祝)	虚子・こもろ全国俳句大会	文化財・生涯学習課

5月

5/7(木)	市民親睦グラウンドゴルフ大会	スポーツ課
5/9(土)	浅間山開き	商工観光課
5/16(土)	写生大会	懐古園事務所
5/16(土)	親子わくわくフェスティバル	子ども育成課
5/17(日)	サイクリングフェスティバルあさま	商工観光課

6月

7(日)	小諸市消防団ポンプ操法大会	消防課
28(日)	いきいきトークこもろ	人権政策課

7月

4(土)	障がい者ニュースポーツ大会	スポーツ課
11(土)	市民まつり「みこし」	商工観光課
12(日)	健速神社祇園祭	文化財・生涯学習課
18(土)	市民マレットゴルフ大会	スポーツ課
24(金・祝)～26(日)	こもろ・日盛俳句祭	文化財・生涯学習課
25(土)	児童生徒夏季体育大会 (女子ソフト・柔道・剣道)	スポーツ課
26(日)	児童生徒夏季体育大会 (少年野球・ソフトテニス)	スポーツ課

8月

1(土)	市民まつり「ドカンショ」	商工観光課
8(土)	プールまつり	スポーツ課
21(金)	小諸・藤村文学賞表彰式・祝賀会	文化財・生涯学習課
22(土)	藤村忌(花と歌を捧げるつどい)	生涯学習課
30(日)	小諸市総合防災訓練	危機管理課

9月

27(日)	市民音楽祭	文化センター
27(日)	小諸市駅伝大会	スポーツ課

【連絡先】

市役所 ☎ 22-1700 市立小諸図書館 ☎ 22-1019
懐古園事務所 ☎ 22-0296 文化センター ☎ 23-8880
消防課 ☎ 24-0119 社会福祉協議会 ☎ 25-7337

10月

2(金)	小諸市戦没者及び 満州開拓犠牲者追悼式	厚生課
2(金)	小諸市遺族大会	社会福祉協議会
4(日)	信州小諸ふーどまつり	商工観光課
10(土)～11(日)	公民館まつり	文化センター
17(土)～18(日)	あぐり祭	農林課
24(土)	市民安全・安心フォーラム	危機管理課
24(土)～11/22(日)	懐古園紅葉まつり	懐古園事務所

11月

3(火・祝)	市内小学校サッカー大会	スポーツ課
15(日)	文化会館自主事業 アニソンBIG3スーパーライブ	文化センター
21(土)～23(月・祝)	児童遊園地感謝祭	懐古園事務所
23(月)	ロウドクノセカイ	市立 小諸図書館
28(土)	市立小諸図書館開館 5周年記念講演会	

12月

5(土)	米・食味分析鑑定コンクール 国際大会 in 小諸プレ大会	農林課
6(日)	ふれあいまつり	社会福祉協議会

1月

3(日)	成人式	文化財・生涯学習課
8(金)	新春賀詞交歓会・表彰式	総務課・企画課
9(土)	新年走り初め&ウォーキング	スポーツ課
10(日)	小諸市消防出初式	消防課
24(日)	小諸市消防音楽隊 ふれあいコンサート	消防課

2月

5(金)～7(日)	児童生徒新年書初め展	文化センター
13(土)	小諸市社会福祉大会	社会福祉協議会
21(日)	人権フェスティバル	人権政策課

3月

6(土)	わら馬パレード	社会福祉協議会
13(土)	浅間山火山防災講演会	危機管理課
14(日)	小諸地域野球交流会	スポーツ課
20(土)～22(月)	児童遊園地オープニングイベント	懐古園事務所

2/17 (月)～3/16 (月)

※ 2/29 (土)・3/8 (日)・3/15 (日)は、午前の部のみ受付

場所：市民交流センター（こもろプラザ2階）



市県民税等申告相談

問 市県民税申告相談について 税務課 市民税係

確定申告、源泉徴収票、e-tax について 佐久税務署 ☎ 0267-67-3460

申告が必要な方

▶市県民税の申告

令和2年1月1日現在、小諸市内に住所がある方は、基本的に市県民税の申告が必要です。
ただし、次のいずれかに該当する方は、申告の必要がありません。

- 所得税の確定申告をする方
- 給与収入のみで、勤務先から「給与支払報告書」が市に提出されている方
- 公的年金収入のみで、支払先から「公的年金等支払報告書」が市に提出されている方
- 確定申告や年末調整等で家族の扶養とされている方
- 遺族年金・障害年金等の非課税所得のみの方

▶所得税の確定申告

次のような場合に該当し、所得税が発生する方は、確定申告が必要です。

- 給与収入を年末調整していない方
- 営業・農業・不動産等の所得がある方
- 年末調整した給与以外に20万円を超える所得がある方

※これら以外にも申告が必要になる場合があります。
詳しくは佐久税務署にお問い合わせください。

▶佐久税務署での申告

次に該当する方は、書類審査等があるため、佐久税務署での確定申告をお願いします。

- 土地・建物や株式の売買（譲渡）があった方
- 家屋の新築・増改築・購入等で初年度の住宅借入金等特別控除を受けようとする方
（バリアフリー改修、省エネ改修等を含みます。）
- 仮想通貨、FX、J-REIT等がある方
- 損益通算を必要とする方
- 税務署から申告案内状が郵送された方
- 消費税の申告、贈与税の申告、青色申告の方
- 過年度の申告をする方

※これら以外にも申告内容によっては佐久税務署をご案内する場合があります。

申告相談に必要なもの（申告内容に応じて、次の資料等をご用意ください。）

- 利用者識別番号が確認できる書類（所得税の確定申告をする方）
- 申告書
- 給与や年金の源泉徴収票
- 国民年金や健康保険等の保険料の領収書や証明書
- 生命保険料や地震保険等の領収書や払込証明書
- 医療費控除の明細書
- 障害者手帳、要介護認定書
- 還付を受ける本人の通帳又は口座の控え
- 営業・農業・不動産所得がある方は、収支内訳書と、収入・経費の確認できる帳簿や領収書など
- マイナンバーカード又は、マイナンバー通知カード及び運転免許証等の身分を証明するもの

申告相談の日程

▶日程・対象地区

右表のとおりです。

▶場所

市民交流センター
(こもろプラザ 2 階)

▶時間

- 午前の部
8:30 ~ 12:00
(受付 8:15 ~ 11:00)
- 午後の部
13:00 ~ 17:15
(受付 16:00 まで)

▶ご注意

- ・警備上の理由から
センター休館日(2/27・
3/12)の申告相談は
行いません。
- ・センターの開館は、
午前 8 時です。

※駐車場の混雑が予想されます。
なるべく公共交通機関等を
ご利用ください。

	午前	午後
2/17 (月)	東山 東小諸 乙女	小原 与良 鶴巻
2/18 (火)	御幸町 緑ヶ丘 八幡町	松井 天池 東雲
2/19 (水)	荒町 紺屋町 三和 赤坂	大手 古城 相生 本町
2/20 (木)	田町 六供 両神	新町 富士見平 市町 南町
2/21 (金)	原村 中村 八代 西八満 藤塚	乗瀬 石峠 南ヶ原
2/22 (土)	休日	
2/23 (日)	休日	
2/24 (月)	休日	
2/25 (火)	東 加増 ひばりヶ丘 荒堀	四ツ谷 柏木上 柏木下
2/26 (水)	菱野 後平	諸 西原
2/27 (木)	休館日	
2/28 (金)	滝原 大久保 鶴久保 氷	西浦 上ノ平 久保 大杭 宮沢
2/29 (土)	全地区対象	休日
3/1 (日)	休日	
3/2 (月)	市 谷地原	御影 御牧ヶ原 諏訪山
3/3 (火)	森山	和田
3/4 (水)	耳取	平原 一ツ谷
3/5 (木)	芝生田	井子 糠地
3/6 (金)	全地区対象	
3/7 (土)	休日	
3/8 (日)	全地区対象	休日
3/9 (月)	全地区対象	
3/10 (火)	全地区対象	
3/11 (水)	全地区対象	
3/12 (木)	休館日	
3/13 (金)	全地区対象	
3/14 (土)	休日	
3/15 (日)	全地区対象	休日
3/16 (月)	全地区対象	

事前に準備すること

- 所得税の確定申告をする方は、利用者識別番号を事前に取得してください。過去に取得された方は、その番号が使えます。(取得方法は広報こもろ 12 月号をご覧ください。)
- 営業・農業・不動産所得がある方は、収支内訳書をあらかじめ作成してください。
- 医療費控除を受ける方は、「医療費控除の明細書」を作成してください。

申告を忘れると・・・

所得額や税額は市・県・国の様々な制度を利用する際の基準となるため、申告を忘れると、国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険、国民年金保険、保育料、市営住宅使用料等に影響を及ぼすことがあります。

申告相談会に際して

- 混雑解消のため、地区別の割り振りにご協力をお願いします。ご都合がつかない場合は、全地区対象日にお越しください。
- 相談会には、時間に余裕をもってご来場ください。
- 午前 11 時以降の受付は、状況により午後の部となります。
- 期間中は、税務課窓口での申告相談はお受けできません。
- 休日開催は、2/29 (土)・3/8 (日)・3/15 (日)の午前中のみです。税務署は閉庁のため、複雑な申告はお受けできない場合があります。



「^ひ^け^つ老い支度」の秘訣って？

～ウェルエイジングの視点から考える「地域参加」～

問 高齢福祉課 包括支援係



■「老い支度」ってなんだろう？

新聞や広告、書籍など様々なメディアで見掛ける「老い支度」、皆さんはどんなイメージを思い浮かべますか？ 片付け、終活、エンディングノート… これ以外にも様々な言葉が出てくるかもしれません。超高齢社会と称される現代社会において、自分の将来像をどう描いたらよいかを考えてみましょう。

■ 超高齢社会をどう生き抜くか？

「アンチエイジング」という言葉を耳にしたことがあると思います。直訳すると「抗老化（老化に抗う）」し、いつまでも心身ともに若々しく生きていきたいという望みは、どなたも自然に願うことです。しかし、平均寿命が男女共に 80 歳を超えた現代では、歳を重ねることに抗い続けることはいずれ限界がくるかもしれません。むしろ長期化しつつある高齢期を、様々な生活変化や持病と伴走しながら、よりよく生きる、いわゆる「ウェルエイジング」の発想が超高齢社会を生き抜くヒントになると思います。

■「よりよく生きる」ことは「よりよく活かす」こと

一体どんな生活ができれば「よりよい生き方ができている」と実感できるでしょう。やりたいことができて、食事が美味しく、先々に楽しみな予定があって… 表情で例えるなら自分が「笑顔」でいる姿をどなたも思い浮かべるでしょうし、何らかの活動をしている姿を思い浮かべているかと思います。自分の興味や関心のある事、得意なことなどを活動として身近な場で発揮する、要するに自分を「活かす」ことは「生きる」ことにつながります。

■ 地域参加の形

・ご近所付き合い型

挨拶・立ち話・声掛け・お裾分け
区内行事への参加（お祭り等）
区役員活動への協力 など



・お仕事型

経験を活かした技術指導（農業・工業）
パソコンや学習の指導・子育て支援
高齢者宅での家事支援 など

・趣味活動型

公民館等での各種講座の受講
趣味サークルや仲間との活動
シニア大学への入学 など



・ボランティア型

高齢者や登下校時の見守り
環境美化活動・ボランティア
グループでの活動 など



■ なぜ『地域』参加なの？

一般的に、年齢を重ねると外出手段が限られてきてしまうため、活動の場が狭まってきがちです。そのため、自分の生活の場、つまり住んでいる地域に活動の拠点が近ければ近いほど、活動を長く続けられることができます。また、近年の研究により様々な地域組織やグループ活動に参加している人の方が、参加していない人よりも認知症やうつ病になりにくく、要介護認定率も低いとのデータがあります。

地域参加の種は、市内の様々な場所（市役所や文化施設、公民館、掲示板等）や、ご近所でも見つけることができます。前向きな将来設計のために、地域参加の種探しを始めてみてはいかがでしょうか。

令和2年度「まなびのまち造形講座」受講生募集

創作活動は、人生に潤いや喜び、夢や生きる力など、何ものにも代えがたい大切な宝物を与えてくれます。

市立小諸高原美術館・白鳥映雪館では、下記により、令和2年度「まなびのまち造形講座」の受講生を募集します。

あなたも、「日本画」「洋画（水彩・油彩）」「デッサン」「書道」に取り組んでみませんか。多くの皆様のご応募をお待ちしています。

講座名	講師	開講日	内 容	募集人員
日本画「基礎」	渡辺 幸子	第1・3土曜日 午後	半年間デッサンを学び、6号の作品を制作	10
日本画「中級」	渡辺 幸子	第3水曜日 午後	白鳥映雪画伯の美人画の模写を中心に描く	10
日本画「上級」	渡辺 幸子	第2・4水曜日 午後	50号以下の作品を制作	10
洋画「基礎（水彩）」	白鳥 敦生	第2・4日曜日 午前	構図、混色、着彩など水彩画の基礎を学ぶ	15
洋画「中級（水彩）」	矢嶋 正一	第1・3日曜日 午前	水彩画の基本、風景・人物を描く	15
洋画「中級（油彩）」	矢嶋 正一	第2・4土曜日 午後	油彩画の基本、風景・人物を描く	15
デッサン「基礎」	白鳥 純司	第2・4日曜日 午後	鉛筆デッサンの基礎、描き方を学ぶ	10
書道「基礎」	堀内 昌英	第2・4水曜日 午前	筆の扱い方、姿勢、基本点画、楷書古典の臨書	10
書道「中級」	堀内 昌英	第1・3土曜日 午前	行書古典の臨書、半折作品の制作	10

（注）「午前」は9:00～12:00、「午後」は13:30～16:30です。

▶期 間 4～11月の8か月間（月2回 合計16回）
※12～3月にOB会（自由参加）として活動する講座があります。

▶受講料等 材料費等を含め月1,000円程度（講座によって前後します）。

▶場 所 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館

▶申込み方法

- ・2月21日(金)～3月8日(日)の8:30～16:30の間に、所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、市立小諸高原美術館・白鳥映雪館へ提出してください。※2月25日(火)及び3月2日(月)は休館日です。
- ・受講申込みは、募集定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ・申込用紙は、市立小諸高原美術館・白鳥映雪館にあります。

▶その他

- ・受講申込者が募集定員の半数に達しない場合、講座は開設しません。
- ・「基礎講座」の受講年数は、原則として概ね3年とします。
- ・各講座は、受講生と講師による自主的な運営となっています。受講生の皆様にも講座の運営に関わっていただきますので、あらかじめご理解をお願いします。



日本画「上級」講座
受講生の作品

図 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

軽井沢町・早稲田大学交流事業講演会

軽井沢町の教育・文化の振興、発展を目指して、平成10年より毎年開催しています。ぜひ、軽井沢の地であらたな知識に触れてみませんか。

多くの皆さまのご来場をお待ちしております。



川島 浩平 氏

- ▶日時 2/20(木) 13:00 から 14:30 まで
- ▶場所 軽井沢町 中央公民館 1階講義室
- ▶参加料 無料(事前申込み不要)
- ▶講師 早稲田大学 スポーツ科学学院
教授 川島 浩平 氏
- ▶演題 近代オリンピックと社会正義の実現
- ▶講演内容 まもなく開催される近代オリンピック。その124年間の歩みを、スポーツにかかわる人々が社会階級、人種、ジェンダーなどによる障がいをつつ克服してきた歴史としてお話していただきます。

☎ 生涯学習課 生涯学習係 ☎ 45-8695

企画展

縄文アイドル <2 立体編>

MIYOTA

御代田に拠点を置き、創作活動続ける美術家ナカムラジンの企画展。
縄文のアイドル“土偶”をテーマとした展示です。

- ▶期間 2/8(土)～24(月・祝)(入場無料)
休館日: 2/10(月)、2/12(水)、2/17(月)
- ▶時間 午前9時30分～午後5時
- ▶場所 浅間縄文ミュージアム 企画展示室

☎ 浅間縄文ミュージアム 32-8922



縄文アイドル(ナカムラジン作)

こもろ協働ス・タ・イ・ル☆ 市村キャノン砲

「市村キャノン砲」は、2014年に市区のメンバーで結成されて以来、長野県内外で開催される「スポーツ雪合戦」に出場し、過去4回全国大会への出場を決めています。「スポーツ雪合戦」とは、競技雪合戦で1チーム7名で行い、雪玉の代わりにボールを使用し、オールシーズンで楽しめ、国内外で親しまれているスポーツです。

今年度は、「小諸市市民活動促進事業補助金」を利用して、子どもたちへの普及と健全育成・体力向上を目的に「小学生スポーツ雪合戦教室」を開催し、1月には飯綱高原で開催された小学生大会へ出場しました。





Facebook



Twitter

▼今月の郷土の小ばなしと一冊

【高浜虚子（俳人・小説家）と小諸】

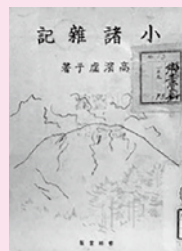
高浜虚子は、明治7年（1874）2月、愛媛県松山市生まれ（本名は清）。17歳の時、私立伊予尋常中学校の同級生だった河東碧梧桐を介して、正岡子規に兄事し、虚子の号を子規より授かりました。24歳の時、子規の協力を得て、前年に柳原極堂が創刊し経営困難となっていた俳誌「ホトトギス」を引き取り、第2巻第1号から発行しました。小諸に疎開したのは、70歳を過ぎた昭和19年（1944）9月から22年（1947）10月までの3年余です。五女の友人の姉が与良の小山栄一氏に嫁いでいた縁があって小山家の離れ（小諸町野岸）に滞在しました。この間に「ホトトギス」の選句や、創作活動を行い、生涯で文学活動が最も盛んであったといわれる小諸時代を築きました。小諸での作品は、「小諸百句」「小諸時代」などの句作品や写生文、小説などがあり、写生文「小諸雑記」には、小諸時代の生活がよく描かれています。

【参考文献】

「虚子の小諸」評釈「小諸百句」および「小諸時代」宮坂静生／著 花神社 1995

「高浜虚子」高浜虚子／著 日本図書センター 1994

「小諸市誌 近・現代篇」小諸市誌編纂委員会／編 小諸市教育委員会 2003



【写真】

「小諸雑記」

高浜虚子著

菁柿堂

1946

（市立小諸図書館蔵）

▼ミニ企画展示紹介

小諸図書館ではひだまりのひろば（一般他）・こもろのひろば（郷土）・こころとからだのひろば（医療介護）・すみれのひろば（児童）で、月替わりでテーマに沿った本の紹介をしていますが、他にも“ミニ企画展示”をしている棚があります。来館の際はぜひ、ご覧ください♪



【あの日この人】

場所：伝記コーナー

（せせらぎ05）

月替わりで様々な分野の偉人をピックアップして、その偉業と関連本をご紹介します。

【ルール電子図書館紹介】

場所：農業コーナー

（こもろび06）

図書館で利用可能な農業に役立つルール電子図書館の記事等を本と一緒に紹介します。



▼アンケート結果報告

11月に実施したアンケートの結果が出ました。

実施期間：2019年11月1日～11月30日

対象者：図書館利用者

回答者数：369人（大人283人・子ども86人）

今回のアンケートで72%の利用者の方が小諸図書館に満足している、という結果になりました。詳細はひだまりのひろばに掲示中です。

ご協力ありがとうございました。

▼ルール電子図書館を活用しよう！

小諸図書館の貸出用パソコンからはルール電子図書館という、農業関係のデータベースを閲覧することができます。「農と食の情報総合センター」ルール電子図書館では、農業に役立つコソの動画や病害虫・雑草診断、農業検索などの便利なコンテンツが盛り沢山！農家の方やこれから農業を始めたという方にオススメです。

ぜひ、使ってみてください♪



▼イベントのお知らせ

●第5回工作イベント●

「エコバッグ作り」

お気に入りのバッグを作って本を借りよう！

日時：2月11日（火・祝）

11:00～、11:30～、13:30～（3回開催）

場所：ひだまりのひろば

対象：どなたでも

内容：英字新聞を使ってエコバッグを作る

●おはなし会●

各回 10:30～11:00

◆2/2（日）こうめちゃんおはなし会（0才～3才向け）

◆2/9（日）おはなしたまてばこ（4才～低学年向け）

◆2/21（金）おはなしきしゃポッポ（0才～3才向け）

◆2/23（日）すみれちゃんおはなし会（4才～低学年向け）

毎日寒いですが、温かいお部屋で読書もおススメですよ



イベントの詳細は図書館まで



知 国民年金 口座振替 前納制度のお知らせ

▶知っていますか、とってもお得な
前納制度！

国民年金を口座振替・クレジットカードでまとめて前納すると、通常の納付よりもお得になります！（納付方法によって金額が異なります。）

前納の申込み締切は、2/28（金）までです。ご希望の方は、お早めにご相談ください。

制度の詳細は、市役所または年金事務所へご相談ください。

▶口座振替辞退のご案内

既に口座振替で前納をご利用されている方で、4月から厚生年金へ加入予定の方は、口座振替停止の手続きが必要です。

3/31（火）までに口座振替辞退申出書を提出いただくと4月末の引き落としを停止することができます。

詳細は、市役所または年金事務所へご相談ください。

☎ 小諸年金事務所 ☎ 22-1482
市民課 国保年金係

知 2020 就職ガイダンス in 佐久平

今年度または来年度に卒業見込みで求職中の方や、U・I・Jターン希望者向けの企業合同説明会を開催します。小諸・佐久地区の企業68社が参加予定です。

▶日 時 3/4（水）
13：30～16：30
（受付13：00～）

▶場 所 小諸グランドキャッスル
ホテル 3階 鳳凰の間

▶内 容

- ・参加企業のほか、地元企業の情報・資料の提供
- ・参加各企業の採用担当者との面談

▶費 用 無料（申込み不要）

※詳細は、就職ガイダンス in 佐久平のホームページをご覧ください。

☎ 小諸職業安定協会
☎ 22-3355

知 学校体育施設開放事業

令和2年度に学校の体育施設の利用を希望する団体は、申込みください。

▶対象施設

市内小・中学校の体育館及び校庭

▶申込み期間

2/3（月）～2/17（月）

▶対象団体

- ①市内に在住、在勤または在学する方で構成された10名以上の団体
 - ②指導者、責任者がいて、練習計画またはプログラムがある団体
 - ③年間を通して利用する団体
- ※①～③すべてに該当する団体が対象です。
※申込み多数の場合、ご希望に添えないことがあります。
※新規または再登録する団体は、事前にご相談ください。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

知 長野県主催 女性限定 合同会社説明会

採用担当者から仕事内容や、職場の様子などを直接聞ける女性限定の会社説明会です。雇用保険受給中の方は、求職活動対象となります。

※入退場自由、服装自由、年齢不問、予約不要。

▶日 時 2/18（火）
10：30～12：30

▶場 所 佐久平交流センター

▶費 用 無料

▶主 催 長野県 / 長野労働局 /
イーキュア（株）

☎ イーキュア（株） ☎ 0120-640-234
平日9：30～17：00

知 【新規登録】 給水装置工事事業者

新たに下記の1社が市指定給水装置工事事業者に登録されましたのでお知らせします。

▶業者名 M.K. 設備

▶住 所 長野市川中島町原 819-8

▶電 話 026-292-9808

☎ 上水道課 上水道係

イ 第16回小諸市 人権フェスティバル

福祉の向上や、差別のない社会をめざすため、大勢の方に人権について考えていただけるよう「第16回小諸市人権フェスティバル」を開催します。

▶日 時 2/23（日）
10：00～15：00

▶場 所 人権センター
（御幸町1-10-11）

▶内 容

人権啓発作品コンクール表彰式 / ステージ発表 / 健康相談 / 血管年齢・骨密度測定 / 作品展示 / お抹茶体験 / 昼食サービス / 手づくり小物販売 / 焼き芋販売など

▶講演会（13：00～）

講師：増田友厚さん

（佐久市蓄松院・大林寺住職）

演題 「今、ここで慈念に生きる」

※駐車場は、小諸市営野球場（唐松）をご利用ください。

☎ 人権センター ☎ 23-5521

イ 春よ来い♪冬の小諸 まちなかマルシェ 2020

安心なフード、心のこもったハンドメイドなど約60ブースが集合！！

▶日 時 2/11（火・祝）
10：30～15：00

▶場 所 市民交流センター

▶入場料 無料

☎ 小諸まちなかマルシェ実行委員会
☎ 090-9146-9636

<https://komoromachinaka.liracuore.jp/>

知 マレットゴルフ場の 団体予約

令和2年度のマレットゴルフ場の団体利用予約を開始します。利用を希望する団体は、申込みください。

▶対象施設 市内マレットゴルフ場
（南城公園・平成の森・御影）

▶申込み開始日 2/17（月）

※申込み多数の場合、ご希望に添えないことがあります。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

募 ファミリーサポートセンター 提供会員向け講習会

小諸市では令和2年4月より、ファミリーサポートセンター事業を開始します。ファミリーサポートセンター事業とは、育児の援助を受けたい方（依頼会員）と育児の援助を行いたい方（提供会員）が会員となり、地域で子育てを支え合っていく制度です。

提供会員となるために必要な講習会を開催しますので、会員の方はもちろん、興味ある方のご参加もお待ちしております。

▶日時 2/19(水)、21(金)
いずれも13:30～16:30

▶場所 小諸市役所3階
第1・2会議室

▶内容 主に提供会員向けのファミリーサポートセンター事業についての講習会（消防署員によるAED講習、子どもの発達について等）

▶費用 無料

▶託児 ご希望の方は、事前にご相談ください。

▶申込み 受講者数把握のため事前に申込みをお願いします。（申込みがなくても参加はできます。）

☎ 子ども育成課 子ども育成係

募 脳いきいき教室

認知症ケアパスとは、認知症の方やその家族の『道しるべ』となる大切なツールで、認知症の生活機能障がいのある方の進行状況に合わせ、どのような地域資源、医療、介護サービスを受ければよいのか、これらの流れを標準的に示したものです。認知症ケアパスについてのお話と頭を楽しく使いながらの軽い体操を行います。ぜひ、お出かけください。

▶日時 2/26(水)
13:30～15:15

▶場所 市民交流センター
会議室4～7

▶費用 無料

※申込み不要

☎ 高齢福祉課 包括支援係

募 長野県シニア大学 佐久学部学生

地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行う講座に参加してみませんか？

▶入学資格 県内在住で概ね50歳以上の方

▶学習期間 2年(1日4時間×年間17日)

▶学習内容

- ・教養講座（地域に関連した知識（星空、酒蔵、歴史等の教養を深める）
- ・実技、選択講座（書道、コース、絵手紙、詩吟などを学ぶ）
- ・社会活動講座（社会参加への足掛かり）

▶授業料 年額12,000円
（教材費等別途）

▶募集期間 2/3(月)～3/16(月)

▶申込み先 佐久保健福祉事務所
または小諸市役所
高齢福祉課

☎ 長野県シニア大学佐久支部
（佐久保健福祉事務所 福祉課内）
☎ 0267-63-3141

募 令和2年度春季 自衛官等募集

1 予備自衛官補（一般・技能）

（社会人や学生生活を送りながら予備自衛官を目指す）

▶受験資格（年齢はR2/7/1現在）

【一般】18歳以上34歳未満の人

【技能】国家資格免許を保有する
18歳以上53歳～55歳未満
（保有する免許による）

▶募集期間 4/8(水)まで

▶試験日 4/18(土)～22(水)の間の
指定する1日

2 自衛官候補生

（任期制自衛官として、任期満了時に継続か退職かを選択する）

▶受験資格

18歳以上33歳未満の男子

▶募集期間 年間を通じて

▶試験日 2/8(土)、2/29(土)、3/7(土)

▶その他

詳しくは自衛官募集ホームページ
をご覧ください。

☎ 自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所
☎ 0268-22-5267

知 第3子以降の子どもの 保育料を助成します

幼稚園等に第3子以降の子どもを預けている世帯の保育料の一部を助成します。申請方法等は次のとおりです。

施設	申請方法
幼稚園	園を通じて、手続きについてご案内します。
認可外保育施設等	子ども育成課へご連絡ください。
保育園及び認定こども園等	助成部分はあらかじめ保育料から差し引いてあるため、申請は不要です。

▶補助額

月額6千円を上限に交付

※他の減免制度がある場合は、その制度利用後の残額が対象になります。（例：私立幼稚園就園奨励費）

☎ 子ども育成課 子ども育成係

募 停車場ガーデン 花と緑の学校講座

シンプルでモダンな植木鉢に、5種類ほどの多肉植物の苗を寄せ植えします。上手に仕上げるデザインやコツ、育て方も学べます。

▶日時 2/8(土)
9:00～10:30

▶場所 停車場ガーデン

▶内容 多肉植物の寄せ植え

▶定員 8名

▶費用 3,200円

☎ 停車場ガーデン ☎ 24-2525

募 味工房小諸すみれ 料理教室

2月のメニューは、「こんにゃく作り」です。

▶日時 2/21(金) 9:00～

▶場所 小諸市農産物加工施設
（御影新田2107-1）

▶定員 10名

▶費用 1,000円

▶申込み 電話で下記へ申込み。

☎ 味工房小諸すみれ ☎ 25-1706

小諸市役所売店（ヤマザキYショップ）の閉店について

市役所内の売店が、賃貸借契約期間満了に伴い1月末で閉店しました。長い間、ご愛顧ありがとうございました。売店スペースの今後については、決まり次第、広報こもろ、ホームページでお知らせします。

令和2年度奨学生を募集します

①小諸市大津秀子奨学金 ②小諸市あさま奨学金 〇 学校教育課 教育総務係

これから進学、進級する学生を応援するため、令和2年度の奨学生を募集します。

①小諸市大津秀子奨学金（貸与型）

▶対象者

学校教育法に規定する高等学校、高等専門学校、大学（通信制の課程、大学院等を除く）に在学または進学する方

▶採用予定数

若干名

▶金額（月額）

大 学 30,000 円 高等専門学校 20,000 円
高等学校 15,000 円

▶償還方法

卒業の日の翌月から1年経過した後、貸与期間の2倍に相当する期間内に償還（無利子）。

卒業後就業し、一定期間小諸市に居住した場合は、償還を一部免除します。

※小諸市大津秀子奨学金の申請者のうち、特に成績優秀な方は「榎山奨学財団奨学金（給付型）」へ推薦します。ただし、医学部、歯学部、修業年限6年の学部及び夜間の学部に在学する方は除きます。

②小諸市あさま奨学金（給付型）

▶対象者 ※（1）と（2）のどちらも該当する方

（1）学校教育法の規定による大学（通信制の課程、大学院等を除く）に進学する方

（2）奨学生および市内に居住する同一生計の親族の住民税所得割が非課税の方

▶採用予定数

2名以内

▶金額（月額）

40,000 円

申込みについて（①・②奨学金共通）

▶申込み期間

2/3（月）～3/31（火）

▶申込み方法

募集要項をご確認いただき、申請書、添付書類を学校教育課まで提出してください。

※募集要項・申請書は、学校教育課窓口で受け取るか、市ホームページからダウンロードしてください。

③医師確保奨学金

〇 健康づくり課 保健予防係

市内の医師不足を解消し、市民の医療福祉向上のため奨学生を募集します。

▶対 象

申請時、大学において第1年次、第2年次又は第3年次に在学する方で、将来、浅間南麓こもろ医療センターで、医師として働く意思のある医学生

▶採用予定数 2名（予定） ▶貸与金額 月額 20万円

※募集要項等は、市ホームページでご確認ください。

▶貸与期間 貸与決定年度の4月から大学卒業まで
※償還免除の制度があります。

▶申込み方法

募集要項をご確認いただき、申請書、添付書類を健康づくり課まで提出してください。

【パブリックコメント募集】第2期小諸市子ども・子育て支援事業計画の策定

▶募集期間 2/1（土）～2/24（月・祝）

▶意見提出の方法等

①郵送：子ども育成課宛 ②FAX：23-8857 ③持参

④E-mail：kodomoka@city.komoro.nagano.jp

⑤意見書ポスト：市役所、市内公立保育園、こもろッジ、市内児童館（美南ガ丘・水明・東）、市立小諸図書館

▶意見を提出できる方

小諸市内に在住、在勤、在学、活動する方又は団体、事務所を有する事業者

意見書の様式等、その他詳細については市ホームページに掲載しています。

〇 子ども育成課 子ども育成係

今、多言語対応が常識です ●WEBサイト・資料制作・各種印刷物など

翻訳

ほんやく

対応言語

中国語（簡体）
中国語（繁体）
韓国語
ロシア語
タイ語
インドネシア語
マレー語
ベトナム語
英語
アラビア語

イタリア語
ウクライナ語
オランダ語
ギリシャ語
スウェーデン語
スペイン語
スロバキア語
セルビア語
チェコ語
デンマーク語
トルコ語

ドイツ語
ノルウェー語
ハンガリー語
フィンランド語
フランス語
ブルガリア語
ポルトガル語
ポーランド語
ルーマニア語
日本語
ほか

アイクにお任せください! ●言語、原稿量に応じて御見積致します。
お気軽にお問い合わせください!



小諸市御幸町2-12-1

Tel.0267-23-4474
www.aic-ad.co.jp

市の審議会等の委員を募集します

- ▶**応募資格** 市内に在住または通勤もしくは通学する年齢 20 歳以上の方で、次の①、②の要件も満たす人
 ①市の他の審議会等の委員になっていない方 ②市税及び市の料金に滞納がない方
- ▶**応募方法** 希望する審議会等の名称、氏名、性別、生年月日、住所、電話番号を記載し、郵送、FAXまたはEメールでご応募ください。（※様式は自由です。複数の審議会等に応募することはできません。）
- ▶**任期** 令和2年4月1日～令和4年3月31日まで（2年間）
- ▶**申込期限** 2月28日（金） ※表の④スポーツ推進審議会、⑤小諸市スポーツ推進委員は2月21日（金）まで

	名 称	審議事項	活動の種類と頻度	募集 人数	小論文・面接	応募・問い合わせ先
①	小諸市部落差別等 撤廃人権擁護審議 会委員	部落差別等あらゆる差別をなく するための重要事項	会議 (年1～5回程度) ※平日の昼間	1名	必要に応じ面接	人権政策課 〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL 22-1700 / FAX 23-8857 Eメール seisaku@city.komoro.nagano.jp
②	小諸市隣保館運営 審議会委員	隣保館の運営に関する重要事項	会議 (年1～3回程度) ※平日の昼間	1名	必要に応じ面接	
③	小諸市男女共同参 画審議会委員	男女共同参画の推進状況の確認 と評価及び男女共同参画社会づく りに関する事項	会議 (年1～4回程度) ※平日の昼間	2名	必要に応じ面接	
④	小諸市スポーツ 推進審議会委員	スポーツの施設及び設備に関す る事項、スポーツの事業の実施 及び奨励に関する事項、スポー ツ推進計画に関する事項	会議 (年3回程度) ※平日の夜間	若干名	小論文 400 字 程度を提出	スポーツ課 スポーツ振興係 〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL 22-1700 / FAX 23-8857 Eメール sshinko@city.komoro.nagano.jp
⑤	小諸市スポーツ 推進委員	スポーツの実技の指導に関する 事項、学校等の教育機関やスポー ツ団体の行うスポーツの行事又 は事業の協力に関する事項、ス ポーツ推進計画に関する事項	会議(月1回) ※平日の夜 実技指導、研修等 (年に数回程度) ※主に土日の昼間	若干名	小論文 400 字 程度を提出	
⑥	小諸市青少年補導 委員	青少年の健全育成、育成環境の 浄化に関する事項	支部による補導 活動	10名 以内	面接あり	文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係 〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL 22-1700 / FAX 23-8857 Eメール gakushu@city.komoro.nagano.jp
⑦	小諸市社会教育 委員	社会教育に関する計画立案。教 育委員会の諮問に応じ意見を述 べる	会議(年5回程度) ※平日夜間 研修(年5回程度) ※平日昼間	1名	小論文 300 字 程度を提出 面接あり	
⑧	市立小諸図書館 協議会委員	小諸図書館の事業運営に関する 事項	会議(年3回程度) ※平日昼間 研修(年1回程度) ※平日昼間	1名	小論文 300 字 程度を提出 面接あり	市立小諸図書館 〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL 22-1019 / FAX 22-1165 Eメール tosho@city.komoro.nagano.jp
⑨	小諸市立藤村記念 館協議会委員	藤村記念館の事業運営に関する 事項	会議 (年2回程度) ※平日昼間	1名	小論文 300 字 程度を提出 面接あり	小諸市立藤村記念館 〒384-0804 小諸市丁 315 (懐古園内) TEL 22-1130 / FAX 22-1130 Eメール toson@city.komoro.nagano.jp
⑩	市立小諸高原美術 館・白鳥映雪館 協議会委員	小諸高原美術館・白鳥映雪館の 事業運営に関する事項	会議 (年2回程度) ※平日の昼間	2名	小論文 300 字 程度を提出 面接あり	市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 〒384-0041 小諸市菱平 2805-1 TEL 26-2070 / FAX 26-2071 Eメール kogen@city.komoro.nagano.jp
⑪	小諸市立小山敬三 美術館運営委員会 委員	小山敬三美術館の事業運営に関 する事項	会議 (年2回程度) ※平日の昼間	2名	小論文 300 字 程度を提出 面接あり	小諸市立小山敬三美術館 〒384-0804 小諸市丁 221 (懐古園内) TEL 22-3428 / FAX 22-3428 Eメール keizo@city.komoro.nagano.jp
⑫	小諸市懐古園 運営委員会委員	市長の諮問に応じ、懐古園の維 持保存及び円滑な運営に関する 事項	会議 (年2回程度) ※平日の昼間	若干名	小論文 300 字 程度を提出 面接あり	懐古園事務所 〒384-0804 小諸市丁 311 TEL 22-0296 / FAX 25-0296 Eメール kaikoen@city.komoro.nagano.jp
⑬	小諸市公民館 運営審議会委員	小諸市公民館の事業運営に 関する事項	会議 (年2回程度) ※平日の夜間	2名 以内	面接あり	小諸市文化センター 〒384-0801 小諸市甲 1275-2 TEL 23-8880 / FAX 25-2224 Eメール bunka@city.komoro.nagano.jp
⑭	こもろ女性の家 運営委員会委員	こもろ女性の家の事業運営に 関する事項	会議 (年2回程度) ※平日の昼間	2名 以内	面接あり	

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 2/21(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 2/19(水) 9:30～16:30
3/4(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
☎0267-62-7721（受付開始 2/3(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 2/13(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

司法書士による相続無料相談

▶日時 2/3(月)～2/28(金) 9:00～16:00
※土曜・日曜・祝日を除く
▶場所 県内各司法書士事務所
▶申込み 相談する司法書士事務所へ要問い合わせ
▶相談例 ・土地の登記名義が先々代のまま
・実家が空き家で相続登記されていない
・遺言について教えてほしい など
☎ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

もの忘れ相談

「最近、もの忘れが増えてきて気になる」「認知症の方へ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 2/18(火) 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

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 2/19(水) 15:00～17:00
※事前に下記まで申込み。
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。

事業者向け消費税確定申告事前相談会

▶日時 2/3(月)～2/14(金) 9:00～16:00
※土曜・日曜・祝日を除く
▶場所 佐久税務署 会議室
▶申込み 事前に電話で申込み
▶内容 ・消費税の確定申告に係る一切の内容
・帳簿等への区分記載方法、適用税率、
申告書の記載方法など
☎ 佐久税務署個人課 税第一部門
☎0267-67-3462

司法書士による昔の借金相談

▶日時 3/7(土) 10:00～16:00
▶場所 長野県司法書士会 2 階（長野市妻科 399）
▶申込み 事前に電話で申込み
▶電話相談 その他、当日は電話相談も行います。
☎0120-448-788（フリーダイヤル）
☎ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

ヨガ教室生徒募集

『りらくすヨガ教室』

▶開催日 2/7(金)・14(金)・28(金)、
3/6(金)、3/13(金)
▶時間 午前10時30分～11時30分
▶場所 総合体育館 会議室
▶料金 1回800円
▶講師 白石 奈美 N*yoga
※動きやすい服装・ヨガマットをお持ちください。

申込み 事前に小諸市総合体育館受付窓口又は電話で申込み ☎23-3800

『気づきのヨガ教室』初心者向けクラス

▶開催日 2/3(月)・10(月)、3/9(月)・23(月)
▶時間 午前10時30分～11時30分
▶場所 総合体育館 会議室
▶料金 1回800円
▶講師 にしかわ まきえ 先生
※動きやすい服装・ヨガマット・バスタオルかブランケット
（体を覆えるサイズ）をお持ちください。

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
2/2 (日)	○鈴木医院（六供）	26-1212	2/23 (日)	○ひかり医院（御幸町）	22-8878
	○鳥山クリニック（八代）	26-0308		○小諸南城クリニック（小原）	26-5222
	◎小諸八満ほしまん薬局（八代）	26-0885		●ゆみ歯科医院（御影）	26-2580
2/9 (日)	○甘利医院わだ（和田）	26-5500		◎小諸東のぞみ薬局（御幸町）	26-1141
	◎アイン薬局和田店（和田）	31-5512		◎小諸コスモス薬局（小原）	26-2282
2/11 (火)	○こもろ医療センター（相生）	22-1070	2/24 (月)	○須江医院（赤坂）	22-2060
	●林歯科医院（相生）	22-0152		○高橋内科医院（古城）	23-8110
	◎こもろ薬局（赤坂）	25-2002		●山口歯科医院（赤坂）	22-0442
	◎赤坂てんじん薬局（赤坂）	31-0407		◎お天気堂薬局（相生）	25-4193
2/16 (日)	○柳橋脳神経外科（諸）	23-6131	・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。 ・浅麓地区、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。		
	○由井医院（田町）	22-0327			
	◎てんじん薬局（諸）	31-6772			
	◎わかな薬局（田町）	26-3636			

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

7,460 件 (R1.12) 116,543,356 円

▶市内小中学校の音楽活動支援のため

「金 20 万円」竹花工業株式会社 様

▶高齢者福祉のため

「金 10 万円」小林 久子 様 / 「金一封」李 鴻淑 様

▶文化振興のため

・「女性頭部のブロンズ像 1 点及び小山敬三が使った
 画材入 1 点」中嶋 蓉子 様

・「油彩画 1 点」秋山 洋 様

・「考古資料等一式」富所 順子 様

音楽のまち・こもろ

きらら会 新春コンサート

第 13 回きらら会新春コンサートを開催します。
 ご家族と一緒にチェロ、ソプラノ、ピアノなどの
 生の音楽の魅力を味わってみませんか。

▶日 時 2/23 (日) 開場 13：30 開演 14：00
 ▶場 所 小諸市文化会館ホール
 ▶入場料 高校生以上 1,000 円、中学生以下無料
 問 きらら会 ☎ 080-1339-3741 FAX 23-2842

美南ガ丘小学校合唱部

美南ガ丘 感謝コンサート

美南ガ丘小学校合唱部では、日頃の感謝を込めて
 美南ガ丘 感謝コンサートを開催します。ぜひ、
 ご来場ください。入場料無料です。

▶日 時 3/1 (日) 開場 13：30
 開演 14：00
 ▶場 所 小諸市文化会館ホール
 問 美南ガ丘小学校 ☎ 22-2000

ひよこの日 入園前の親子 参加 無料
 の皆さま対象

2/13 (土) 「みんなあつまれ! ふれあい遊び」

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

入園御希望の方は
 お問い合わせください

認定こども園 小諸市三和 1-5-16
こもろようちえん ☎ 0267-22-0355 <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

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



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。2月の出演者をご紹介します。

図 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

コピーヌクラブ

2/28 (金) 18:00 ~ (開場 17:30)

場所：こもろプラザ ステラホール



ヴァイオリン 吉田 枝理佳 フルート 椎名 真美子 ピアノ 竹鼻 恵子

2008年結成。結婚式、地元イベント、企業パーティー等、小諸市を中心に長野県内外で演奏。クラシックから童謡唱歌まで、あらゆるジャンルを幅広くこなす。

軽妙なトークと独自のアレンジを駆使した肩肘張らない気楽なパフォーマンスを得意とする。

【プログラム】

日本の四季メドレー・生命の奇跡・ワルツ眠りの森の美女・ニューシネマパラダイスメドレー・情熱大陸・

It's only a paper moon

【今後の予定】

3/19 (木) 坂本 明央

開始時間：18時～(30分程度) 開催場所：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。



市営住宅入居者募集

図 長野県住宅供給公社小諸管理センター
☎ 31-6790 (市役所2階)

【募集团地】2団地2戸

◆富士見平団地【丙835-1】

811号【簡易、平屋、4軒長屋、3DKB】
昭和51年竣工、家賃7,600円～

◆城下団地【乙1215-5】

890号【簡易、2階、6軒長屋、3DKB】
平成2年竣工、家賃19,400円～

▶募集期間

2/7 (金)～2/13 (木) 8:30～17:15
※土日は除く

▶現地事前公開 (スリッパをご持参下さい)

富士見平団地 811号 2/7 (金) 10:00～10:30

城下団地 890号 2/7 (金) 10:45～11:15

▶応募要件

- ① 同居親族があること (但し、60才以上の方または、障がい者等は単身入居可)
- ② 所得が概ね158,000円/月以下 (障がい者214,000円/月以下)
- ③ 住宅に困窮していることが明らかなこと
- ④ 小諸市に住所を有しているか勤務先が有ること
- ⑤ 地方税の滞納が無いこと
- ⑥ 入居者及びその同居者が暴力団員でないこと
- ⑦ 入居指定日に入居可能なこと

▶申込み

申込用紙と所得証明と納税証明 (所得証明 / 納税証明は高校生以上) と住民票謄本 (単身者は戸籍謄本も) を添えて市役所2階住宅供給公社へ申込みください。

※応募者が募集戸数を超えた場合は、公開抽選となります。

【抽選日 2/19 (水)】

県営住宅入居者募集

※受付時間、休日の受付はお問い合わせください。

▶募集期間 2/12 (水)～2/21 (金)

▶受付場所

佐久合同庁舎4階 (佐久市跡部65-1)
長野県住宅供給公社佐久管理センター

※募集の詳細は、2月上旬に長野県ホームページまたは下記までお問い合わせください。

図 長野県住宅供給公社佐久管理センター

☎ 0267-78-5410 FAX 0267-78-5413

小諸市の都市宣言

小諸市には、14つの「都市宣言」があります。「都市宣言」とは、小諸市に住む人、訪れる人がより豊かで幸せに過ごせることを願い、市全体として目指す姿を表明するもので、市民の皆さんや、市内の団体・企業等、さまざまな主体が協働して、よりゆたかなまちにしていこうとするものです。

これまでの小諸市の都市宣言をご紹介しますので、市民の皆さんも改めて振り返っていただき、よりしあわせでゆたかな小諸市となるよう、一人ひとりができることを考えてみましょう。

世界連邦平和都市宣言

(昭和43年9月27日)

人類永遠の平和確立のために努力する平和都市であることの宣言。

暴力追放推進宣言

(昭和45年9月29日)

暴力追放を全市民の運動として推進することの宣言。

暴走族追放宣言

(昭和55年7月24日)

交通ルールを無視した集団暴走行為等を社会から追放することの宣言。

シートベルト着用の市宣言

(昭和58年3月18日)

運転者の安全運転意識の高揚を図り、不測の事故に対応できるようシートベルト着用の励行を習慣化させることの宣言。

非核平和都市宣言

(昭和59年6月25日)

核兵器の廃絶を全世界に強く訴え、核兵器の全面撤廃と軍縮推進を促し、世界の恒久平和達成をめざすことの宣言。

青色申告、振替納税推進宣言

(平成2年9月21日)

適正な青色申告と、口座振替による納税を推進し、安定的な税収入により地域経済の発展と市民生活の向上をめざすことの宣言。

ゆとり創造宣言

(平成3年3月22日)

適正な労働時間の推進や、活力ある地域の創造とゆとりある豊かな生活を送ることができる社会の創造をめざすことの宣言。

環境宣言

(平成4年9月16日)

住民、企業、自治体が一体となり、森林・水源をはじめとする豊かな自然環境を保全し、環境にやさしい地域づくりに取り組むことの宣言。

部落解放都市宣言

(平成5年3月17日)

部落完全解放の実現のため、部落問題の正しい認識と理解、実践により、明るい住みよい小諸市を築くことの宣言。

青少年健全育成都市宣言

(平成9年3月21日)

青少年の輝かしい未来をひらくため、青少年の問題について一層の関心を高め、積極的に青少年の育成に努めることの宣言。

スケッチ文化都市宣言

(平成11年3月17日)

「高原に育む活力ある詩情公園都市」の小諸市を、「スケッチ」の舞台として市民が誇りを持って多くの方に提供することをめざした宣言。

生涯学習都市宣言

(平成11年12月14日)

生涯にわたり自分らしく豊かに学び続け、心の交流を深めながらうおいと活力あふれるまちの実現をめざした宣言。

飲酒運転追放宣言

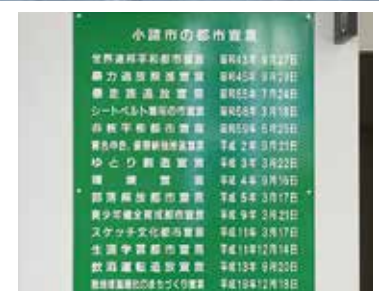
(平成13年9月20日)

飲酒運転の追放と正しい交通マナーの実践に努め、交通事故のない安全で平和なまちづくりに努めることの宣言。

脱地球温暖化のまちづくり宣言

(平成19年12月18日)

地球温暖化を自分自身の問題と捉え、市民、企業、行政がそれぞれの役割と責務を認識し、持続可能な環境にやさしいロハスマちづくりを目指した宣言。



市役所1階（エレベーター付近）に都市宣言の看板を設置しました

小諸市農業のPRロゴ&音楽のまち・こもろPRロゴ

小諸市と連携協定を締結している専門学校日本デザイナー学院（東京都渋谷区）の学生に、小諸市農業のPRロゴと、音楽のまち・こもろPRロゴを制作していただきました。下記の作品は、事前審査で選ばれた作品ですが、皆さんの投票で採用作品を決定します。投票された方から抽選で景品をプレゼントしますので、多くの皆さんの投票をよろしくお願いします。

【投票の方法】

小諸市農業のPRロゴと、音楽のまち・こもろPRロゴそれぞれ一つを選んで投票していただきます。

【投票できる場所】

- ・あぐりの湯こもろ ・小諸市役所 ・市立小諸図書館
- ・文化センター ・小諸高原美術館・白鳥映雪館

【投票の期間】

2/1 (土)から2/19 (水)まで

※小諸市役所は、2/3 (月)から2/19 (水)までとなります。

※お一人様1回のみ投票とさせていただきます。

【抽選会景品】

あぐりの湯こもろ入浴券、小諸市産の「紅ほっぺ・章姫」を使用したLOTTE TOPPO 他

※当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

インターネット投票はこちら



①小諸市農業 PR ロゴ

小諸市の農業のPR（商品パッケージなど）に活用します。

No.1	No.2	No.3	No.4	No.5
男の子・女の子のモチーフを入れました。双葉は農産物、太陽は晴天率の高さを表しています。	自然豊かな小諸をコンセプトとし、農業の発展や、自然といった部分をロゴに落としました。	「元気（な土）、想い、癒し」がテーマ。「小」を目と鼻に見立て、笑顔に見えるようにしました。	日当たりが良く、良質でないと美しく咲くことができない梅をモチーフにしました。	丸は太陽の光、「諸」の日の部分は土を表し、「小」は高低差のある坂を表しています。

②音楽のまち・こもろ PR ロゴ

「音楽のまち・こもろ」のPR（チラシや広報こもろなど）に活用します。

No.1	No.2	No.3	No.4	No.5	No.6
楽譜に使われる記号や音符で、懐古園の三色の紅葉を表しました。	小諸市の教育の象徴である梅の花から、音楽が周りに響く姿をイメージしました。	浅間連峰と、千曲川（五線譜）で、小諸を音楽の輪で包み込んでいるイメージです。	梅の忍耐強さと、うぐいすの奏でる素敵な音色で、小諸の素晴らしい音楽や想いをイメージしました。	小諸の未来を象徴する梅と、青い空、雲をイメージして作りました。	「こもろ」の文字を使って作りました。



長い幼児教育の経験を活かして お母さんの居場所づくりも

大森 けい子さん (72歳)

長くて厳しい小諸の冬。外は寒いし風邪の心配も。乳幼児がいると家に閉じこもって親の気分も沈みがちに……。

そんな時は、誰かと話すだけでも気持ち晴れるもの。みずす幼稚園の野外活動施設「りんごの森の家」で月に1回開かれる「おしゃべりサロン」は、子育て中のお母さんが悩みを話せる場。どこに住んでいてもいいし、いつ来ても帰ってもいい、子連れでも親だけでも参加OK。子ども

の年齢も様々で、とにかく自由な会なのだ。来る人を手作りの豚汁で迎えてくれるのが、「りんごのぼあ」こと大森けい子さん。長野県私立幼稚園・認定こども園協会理事

長という肩書きに似合わないとも気さくな方。子育ての愚痴を聞いてくれる近所さんといった親しみやすさだ。

大森さんは19歳から保育の現場で働き、みずす幼稚園長も長年務めた。幼児教育歴は約40年。園長を退き70歳を過ぎた今も現役だ。「現場が大

好きなの。毎日子どもをおんぶしてるわよ」と、はつらつとした笑顔を見せる。

幼児期は人間形成の基礎を培うところ。その時期に重要なのは「愛着」だという。

「忙しいご家庭が増えていますが、ふれあいは時間の長さよりも質。短くてもその時間を大切にしてください。子どもが喜ぶこと、やってほしいことに耳を傾けて叶えてあげて」。いち母親として「甘やかし」との線引きに悩んでいることを告げると、「乳幼児期は甘やかしたっていいんですよ」とアドバイスをくれ

た。大森さんの長年の経験は様々な場で活かされている。発達障害やグレーゾーンの子どもを持つ家庭を中心にした「あどの会」では、自然とふれあって親子で育ち合うためのサポートを。「子どもとメディア信州」では役員を務め、子どもの視力の低下や人間関係への影響を訴えている。子どもたちの声が寄せられる電話「チャイルドライン」の活動にも共感し応援。電話の受け手不足を危惧している。最近は何となく参加できないのが歯がゆく、もっと若い受け手が増えることを願っている。

また、「うらな会」の活動もライフワークの一つ。東日本大震災の被災地支援や小諸に避難してきた被災者さんとの交流を今も続けている。「うらかな未来を願って」という会のモットーからは、どこことなく幼児教育にも通じる願いを感じる。



「あどの会」の活動の様子。誰もが自分らしくいられる場所になるように

(取材・文 村松 マヤ)

みかんの底力

ゆらさんの四季の薬膳

みかんの「きつらく(橘絡)」ってご存知ですか。初めて耳にした方も多いはず。答えは、みかんの房の外側についた白い筋のことです。な〜んだ、ですよね。これまで、この白い筋をわざわざ除いて食べてませんでしたか。そういう人は「チコちゃんに叱られる」人々です。

なぜなら、この白い筋は栄養を運ぶみかんの血管ともいえ、ポリフェノールやビタミンB群やCが豊富。捨ててしまうのはもったいない宝の山。特に苦み成分のヘスペリジンが毛細血管を強化し、細菌の侵入を防止。血流だけでなく、血清脂質を改善してくれます。他にも免疫力向上、抗アレルギーなどなど。効能を見ただけで、もったいなかったな〜、と反省してしまいますよね。

薬膳的にいっても、血の流れが悪く冷えているとき、痰がたくさん出るときなどにおススメ。ヘスペリジンはきんかん、アンズ、トマト、そばにも含まれています。みかんの底力わかってくれましたか?

(国際中医薬膳師 小清水由良)

◆「おしゃべりサロン」「あどの会」の詳細は <https://www.facebook.com/oshaberingo/> 参照。サロンの次回開催は2/13を予定 ◆「子どもとメディア信州」の詳細は <https://www.komesin.com/> 参照 ◆「チャイルドライン佐久」受け手等は事務局 (☎070-4189-0155・メール clsaku2014@docomo.ne.jp) へ問い合わせを



小諸市には乳幼児と保護者が利用できる子育て支援施設として、こもロッジと美南ガ丘児童館があります。美南ガ丘児童館は火、水、木曜日の午前9時30分～午後2時30分まで開館しています。また、東児童館、水明児童館は“子育てサロン おさなごの会”として月に1～2回、午前10時30分～午前11時30分まで開催しています。地域の親子と交流ができ、児童館がどのような場所か知ってもらえます。

詳細は各施設へお問い合わせください。お待ちしております。

子どもセンター

こもロッジ

だより

023-5567

お誕生日おめでとう ～1月の誕生会より～



幸野 ふうか 風花ちゃん (1歳・糠地)	清水 しゅうか 柊花ちゃん (1歳・東)
森 りな 璃奈ちゃん (1歳・新町)	佐藤 かな 花奏ちゃん (1歳・東山)
黒澤 はるか 悠花ちゃん (1歳・谷地原)	高橋 あおみ 蒼美ちゃん (3歳・耳取)
高橋 はる 花瑠ちゃん (1歳・諸)	荻原 かの 果乃ちゃん (3歳・ひばりヶ丘)
小間沢 いと 衣音ちゃん (1歳・諸)	井出 まゆり 真優理ちゃん (2歳・六供)
小林 えいじ 英慈ちゃん (1歳・六供)	柳澤 まゆこ 真結子ちゃん (1歳・八幡町)

2月の行事予定 時間：午前10時30分～

3日(月) 誕生会・豆まき	20日(木) かるがも教室
4日(水) パンダの会	「食事について」
13日(木) 食の日	25日(火) コアラの会
18日(火) うさぎの会	26日(水) 運動遊び
19日(水) ふれあい歌遊び	27日(木) 相談日

休館日 日曜日、11日(火)、24日(月)

すくすく 子育て日記

相田 友香さん
しょうたろう
勝太郎ちゃん (3歳8ヶ月)
百花ちゃん (1歳4カ月)

勝太郎は、お友達におもちゃを貸してあげられるようになりました。百花は、よく歩き、ごはんを手で一生懸命食べてくれます。

2人の成長と笑顔を見ると、とても嬉しく頑張る力をもらえます。今しかないこの貴重な時期を笑い合って過ごせたら幸せです。

しょうちゃん、ももちゃん、いつもありがとう。2人はお父さんとお母さんの宝物です。



親子で作ろう！
「食育レシピ」

簡単、具たくさんスープを 楽しもう！

寒い時には体を温めるものを食べましょう。具たくさんにすることで満足感もあり、減塩効果もあります。野菜に肉や魚（すり身や缶詰等）も入れましょう。

インスタントスープの素（粉末タイプ）を使うと、少量でいろいろな味を楽しむことができます。根菜類やいろいろな食品を使って、あと1品ほしい時に試してみましょう。

【材料（2人分）】

鶏むね肉	70g
かぶ	1個
玉ねぎ	1/4玉
さつまいも	60g
ブロッコリー	30g（小房で4つ程）
しめじ	40g
生姜	薄切りにしたもの2～3枚
ブイヨン	1個
水	2カップ

【作り方】

- ① 鶏むね肉は、一口大よりやや大きく切る。
- ② かぶは皮をむき、4つに切る。玉ねぎはくし型に切る。
- ③ さつまいもは、厚めのいちょう切りに切る。
- ④ ブロッコリーは、小房に分けて茹でておく。
- ⑤ しめじは石づきを切る。生姜はせん切りにする。
- ⑥ 鍋に水を入れ、沸騰したらブイヨン、鶏肉、玉ねぎ、かぶ、さつまいも、しめじを柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 柔らかくなったら生姜とブロッコリーを入れて火を止める。

※仕上げに、ピザ用チーズや粉チーズを加えてもおいしいです。

インスタントスープの素を使う場合

- ・ブイヨンは塩気が強くなるので不要です。
- ・インスタントスープ1袋で2人分できます。
- ・クリームスープのもとには、牛乳を加えて濃度を調整しましょう。

図 高齢福祉課 包括支援係

昆虫写真家 海野和男の小諸日記

キノカワガ



キノカワガは成虫で冬を越すガの仲間だ。その名の通り、木の幹の色や模様にならなかに見つからない。昔は、いつも秋遅くから2月頃までは、このガを探すのが楽しみだった。けれど、歳をとって眼が悪くなり、根気が続かなくなって、ここ何年かは見つけていない。このガを探すのは、まだ少しは暖かい12月中旬ぐらいが良い。一度お気に入りの場所にとまると3月初めごろまでは飛ばずに同じ場所にとまっている。12月初め頃に見つけると、次に行ってみるといなくなっていることも多い。一番見つけやすいのはケヤキの幹で、次いで、この写真のようにクヌギの幹だ。

キノカワガが見つけないのは色と模様のせいもあるが、翅を樹皮にぴったりと付けて影ができないようにしているせいもある。影ができると、そこに何かがいることを鳥に気づかれてしまうのだ。この写真はわかりやすいように木の幹と色が違うものを選んだけど、キノカワガの模様や色は様々だ。



クヌギの木の幹で冬を越す

ご贈答に一番人気 信州そばの風味・香りをお手頃なセットで。

信州小諸信濃半生そばセット2,000円
◎発送承ります…2,600円(送料込み)

「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

そば粉からそば道具まで 粉の専門店
笹の粉屋 大西製粉
〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL0267-22-0585 有効期限2020年3月31日まで

店内全品 **10%OFF**

高齢者の お食事宅配 昼食 夕食

ご飯付き(1食分) **530円(税込)**
※おかずのみは1食分430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
お届けします！

【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。

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 フードサービスことぶき 検索 【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

クイズに答えて食事券をGet!!しよう 広報こもろクイズ

▶クイズ

「フリーザーバッグ」は、燃やすごみ・プラスチック製容器包装のどちらでしょうか？（ヒント6ページ）

▶今月のプレゼント

焼肉 七福神 ☎ 26-2133（大手 1-4-8NK ビル 1 階）
サーロインステーキ（約 2,500 円相当）1 枚無料券を
5 名様にプレゼント!!

※本券使用の際は、1,000 円以上のお食事をお願いします。
また、事前にご予約をお願いします。

※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。



様々な種類のお肉をリーズナブルに提供しています。最新設備のヘルシーロースターを取り入れた焼肉は、煙が出ず、においが付かない仕様で女性にも優しい! 皆様のご来店をお待ちしております。営業時間: 18:00 ~ 24:00 不定休

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもろを読んでの感想（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、**2/28（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】 700 号

市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



～ まなびのまち造形講座受講生、

講座 OB 会による一年間の成果～

令和元年度 まなびのまち造形講座作品展

令和元年度「まなびのまち造形講座」の受講生の皆さんと、講座 OB 会の皆さんによる作品発表展を開催します。

この一年間、講座等で学ばれた成果発表の場として、日本画、水彩画、油彩画、書、陶芸の意欲作を一堂に展示します。受講生の皆さんの努力の成果をどうぞご覧ください。



▶開催期間 2/21（金）～ 3/8（日）

▶場 所 小諸高原美術館 第 1・2 展示室、市民展示室

▶観 覧 料 無料

▶オープニングテープカット

2/22（土）10:00 ~

小諸高原美術館 ホワイエ

▶開 館 時 間 午前 9 時 ~ 午後 4 時（4 時半まで観覧可）

▶常設展観覧料 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

▶2 月の休館日 3（月）、10（月）、14（金）～ 20（木）、25（火）

問 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ40号は2月下旬配布予定です!

特集
予定

ママのお仕事・仕事と子育ての両立・子どものお祝いに使えるお店

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



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!



北国街道小諸宿の

お人形さんめぐり

開催期間 2/22 (土)～ 3/8 (日)



本町・与良・相生町・大手・市町で古雛などが展示されるほか、多彩なイベントが開催されます

体験教室 (④以外要予約)

会場：ほんまち町屋館 持ち物：裁縫道具

①ちりめん干支の金運を招く白の俵ねずみ【定員：20名】

▶日 時 2/27 (木) 10:00 ~
▶参加料 1,500 円 (材料費込み)

②押絵の兜タペストリー【定員：20名】

▶日 時 3/3 (火) 10:00 ~
▶参加料 1,500 円 (材料費込み)

③ブローチ作り (小さな椿・朝顔・バラのいずれか1個) 【定員：20名】

▶日 時 3/8 (日) 10:00 ~ 14:00 の間で2時間程度
▶参加料 1,000 円 (材料費込み。追加1個につき+ 500 円)

④作り方相談会

▶日 時 3/8 (日) 10:00 ~ 14:00 の間で随時
町屋館でお求めのキットで作りかけのもの・
作り方のわからないものをご持参下さい。
(過去にお求めのものでも結構です)

▶指導料 500 円

☎ お人形さんめぐり実行委員会 塩川
☎ 090-8328-7294

ミニわら馬作り講習会 (要予約)

会場：ほんまち町屋館

▶日 時 3/1 (日) 13:30 ~ 【定員 25 名】

▶参加料 500 円

▶持ち物 花バサミ・ものさし

※小学生は、保護者同伴

☎ お人形さんめぐり実行委員会 佐藤

☎ 080-5079-7688

お人形さんめぐりランチ付き ガイドツアー (要予約)

脇本陣桑屋にておかけうどん・コーヒー付き 1,000 円

▶日 時 2/23 (日)・2/24 (月・祝)・2/29 (土)
3/1 (日)・3/3 (火)・3/7 (土)・3/8 (日)
各 10:00 ~ 12:00

9:50 小諸観光案内所前集合

☎ こもろ観光ガイド協会 (小諸観光案内所) ☎ 22-0568

その他の協賛イベントや詳細は、

ほんまち町屋館 ☎ 25-2770 またはホームページ

<https://machiayakan.com/> でご確認ください。

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

ペットとともに住ぼう【全50室】

(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

小諸市御影
(ツルやみかけ店様となり)に
オープン

入居者募集!
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

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

小諸市和田
966-151
(山口)

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

R141 佐久北I.C.近く。黄色い看板が目印



☎0267-23-6644

小諸市御影新田2728-1

