

# KOMORO

広 報 こ も ろ 公 民 館 報

*Wellness City Komoro*

- 特集 -

小諸市の基本計画



2

2021  
No.712

# 第11次基本計画を策定しました。



市では、小泉市長の任期期間である、4年間の行政の方向性を定める「第11次基本計画」の策定を進めてきました。昨年11月には、総合計画審議会から基本計画面案に関する答申を受け、この答申を尊重した基本計画を12月市議会に提案し、可決されました。

## 総合計画・基本計画

「総合計画」とは、市町村などが目指すまちの将来像を掲げ、その実現のための施策を明らかにし、体系的・計画的に進めていく指針です。

小諸市総合計画は、基本構想・基本計画・実施計画で構成されます。このうち、「地域の計画」として、目指すまちの将来像や、その実現のために必要な方策・関係者の役割などをまとめる「第5次基本構想」を平成28年度より運用しています。

第5次基本構想の中期計画にあたる「第11次基本計画」については、この第5次基本構想に基づき、基本構想で定めた行政の役割を具現化するとともに、小泉市長の公約を反映した「行政の計画」として、策定を進めてきました。議会での議決により第11次基本計画は正式に運用が始まり、令和5年度までは計画に基づいた戦略的な行政経営を進めていきます。

## 第11次基本計画

第11次基本計画の骨格は、政策と施策の2層構造です。政策については、第5次基本構想のまちづくりの柱単位で、「どのように実施するか」という取組み姿勢を「方針」として示しました。

施策については、上位政策に基づき、より詳細に「どのように実施するか」という取組み姿勢を「方針」として、「どこまで実施するか」という目指す状態を「目標・目標値」として示しています。

### 小諸市総合計画の体系



### Q. そもそも、「ウェルネス」って何？

身体の健康のみを意味する言葉ではありません。例えば、「財政が健全であること」や「安心して暮らせるまちであること」など、子育て・教育、環境、産業・交流、生活基盤、行政経営などの「あらゆる分野において健康・健全である状態」を「ウェルネス」と定義しています。



豊かな人生を追求できる場所、「健幸都市こもろ」を目指します！

市長公約に関連する事項では、こもろ未来プロジェクト2020として、あらゆる分野において「健康」、「健全」であることで市民が健康で生きがいを持ち、安全・安心で豊かな人生を過ごすまちである「健幸都市こもろ（小諸版 ウェルネス・シティ）」を掲げ、将来都市像である「住みたい行きたい帰ってきたいまち小諸」の実現を目指します。

# 各政策の方針【6つの柱】(前半)

6つの政策別に、各政策の4年間の方針(方向性や重視すること)の概要を紹介します。

## 子育て教育

【政策目標】心豊かで自立できる人が育つまち



- ◎子どもたちの「生きる力」の育成を図る。
- ◎教育環境の充実とともに、一人ひとりに応じた学びを支える体制の強化を図る。
- ◎地域総ぐるみで子どもたちを育成する取組みを推進する。
- ◎生涯学習を支える環境の充実を図り、市民の主体的な学びを促進する。
- ◎かけがえのない文化財を保存・継承し、積極的に活用する。
- ◎スポーツ振興を図るとともに、高地トレーニングがまちづくりにつながるよう取り組みの展開を図る。
- ◎人権啓発・人権同和教育を積極的に進め、市民の人権意識の高揚を図る。



今回の基本計画では、「持続可能な開発目標(SDGs)」の17のゴールを盛り込んでいます。

SDGsの概要等は、32ページをご覧ください!

## 環境

【政策目標】自然環境を守り、循環型社会の進んだまち



- ◎人を感動させ、癒す力を持つ景観や自然環境を、積極的に活用することにより保全につなげる。
- ◎ごみの減量と再資源化を進め、資源を大切に利用する循環型社会を目指す。
- ◎今ある豊かな自然と環境を、健全な形で未来につなげる。
- ◎水源地域の環境を保全し、適正な排水処理により公共用水域を守る。



## 健康福祉

【政策目標】一人ひとりが健康に心がけ、みんなで支え合うまち



- ◎子どもから高齢者まですべての市民一人ひとりが健康に心がけ、元気で暮らすための保健予防事業を展開する。
- ◎複雑化かつ深刻化する地域福祉課題に対し、支援が必要な市民を地域全体で支える福祉環境を整備する。
- ◎高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らせる地域づくりを推進する。

各政策のもとには複数施策があり、さらにその下には**具体的目標と目標値**を設定しています!

第11次基本計画には

6の政策  
24の施策  
54の目標

があります!

たとえば、【環境】の施策1では…

### ◆目標

- ①ごみの分別の徹底が市民や事業者に浸透し、再資源化が推進され、ごみの排出量が年々減少している状態。
- ②不法投棄がなくなり、ごみのないきれいな街や、郊外の景観が保たれている状態。
- ③クリーンヒルこもろへのごみの搬入量が減少し、安定的かつ経済的に運営され、周辺への環境負荷が低い状態。

### ◆目標値(一部抜粋)

指標名	燃やすごみに含まれる資源物の割合(家庭系ごみ)			
設定理由	ごみをきちんと分別すれば、資源として循環させることができ、ごみ処理経費等の削減につな			
目標値	令和元年度(現状値)	令和2年度	令和3年度	令和4年度
	28.7%	28.4%	27.6%	26.8%

ながるから。

令和5年度

26.0%

4年間にわたり、数値目標を具体的に設定

# 各政策の方針【6つの柱】(後半)



## 産業交流

【政策目標】地域の宝、地域の資源を有効活用し、活気ある豊かなまち



- ◎農と食のブランド化を推進し、農業の生産性向上を進めることで、農家の所得向上を図る。
- ◎地域の強みを活かした企業誘致を積極的に推進し、既存企業・事業者、新規起業家への支援を強化する。
- ◎こもろ観光局と連携し、観光地域づくりと懐古園の魅力アップを図る。
- ◎人口減少に歯止めをかけるため移住・定住を促進する。
- ◎新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ地域経済の回復を図る。



## 生活基盤整備

【政策目標】安心して快適に暮らせるまち



- ◎公共交通ネットワークで結ばれた、利便性が高く、居心地のよい、ひらかれた都市づくりを進める。
- ◎効率的で効果的な社会基盤の整備を進める。
- ◎災害に強いまちづくりを進める。



## 協働行政経営

【政策目標】すべての主体が参加し、協働するまちづくり



- ◎参加と協働による市民主体のまちづくりを推進する。
- ◎戦略的で効率的・効果的な行政経営を推進する。
- ◎将来にわたり健全財政の維持を図る。
- ◎市民の役に立つ職員の育成を図る。



小諸市第11次基本計画は、小諸市総合計画審議会での審議とあわせて、策定に向けたパブリックコメントによる意見募集を行い、54件のご意見をいただきました。ありがとうございました。

小諸市第11次基本計画は、市立小諸図書館や市役所1階展示・情報コーナー及び小諸市公式ホームページで閲覧可能です。

小諸市公式HP



☎ 企画課 行政経営係



# 市立保育園給食委託業者が決定!

「市立保育所給食の調理業務に係る運営方針」に基づき、令和2年11月24日に候補者6者によるプレゼンを受け、特に優れた2者と、委託契約を結ぶことに決定しました。

※地域性を考慮し、市内を2ブロックに分けています。令和4年4月からは、Bブロックの芦原保育園と中央保育園が統合され、新保育園が開設予定です。新保育園はBブロックに属します。

**Aブロック** (東保育園、美里保育園、南保育園)

**株式会社 魚国総本社 名古屋本部**

**Bブロック** (千曲保育園、西保育園、芦原保育園、中央保育園)

**株式会社 メフォス**



## 【今後について】

- 令和3年4月の委託業務開始までに、決定業者間で入念な引継ぎや打合せを行い、現在の質を維持し、今後さらに向上させた給食を提供していただけるよう、準備を行います。
- 令和3年4月～令和6年3月までが今回の契約期間です。その間に、仕様書やプレゼンでの提案内容に沿って業務が行われているかを、定期的に評価します。

## 【委託後の保育園給食についての懇談会】

どんな業者が受託したか、委託開始後はどうなっていくか、皆さんとお話する場として、懇談会を開催します。保育園の保護者の皆さん、これから保育園の入園をお考えの方、給食に興味がある方など、どなたでもご参加いただけます。**※受託業者2社も参加します。**

- 日時 2/20 (土) 14:00 ~ 15:30
- 場所 市民交流センター ステラホール
- 申込 申込みは必要ありません。  
※託児ご利用の場合は、2/18 (木)までにご連絡ください。

### ■その他

- ・新型コロナウイルス感染症の影響で中止とする場合があります。市HPをご確認いただくか、子ども育成課までお問い合わせください。
- ・マスク着用をお願いいたします。

園 子ども育成課



# こもテラス 整備計画

皆さんの「出会い・語り・ふれあい」のよりどころ

図 施設管理室



## 愛称が「こもテラス」に決定しました！

小諸市複合型中心拠点誘導施設の愛称について、11月26日～12月22日までの間、5作品を候補として市民投票を実施しました。期間中、853件の投票（うち有効票837票、無効票16票）があり、各候補作品の投票数は以下のとおりとなりました。この結果、新複合施設の愛称については、最多得票で最優秀賞を受賞した、「こもテラス」に決定となりました。

	愛称案	獲得票数	受賞者(愛称応募者)
<b>最優秀賞</b>	<b>こもテラス</b>	<b>398票</b>	<b>三田 玉青 さん 26歳・六供</b> <small>みた たまお</small>
優秀賞	ゆめコモール	184票	高山 さき さん 17歳・小諸高校生徒 <small>たかやま</small>
優秀賞	こもこむ	108票	土屋 富男 さん 41歳・六供 <small>つちや とみお</small>
優秀賞	ふえりあ	93票	藤沢 政法 さん 58歳・赤坂 <small>ふじさわ まさのり</small>
優秀賞	アニマートあいおい	54票	杉山 和夫 さん 68歳・菱野 <small>すぎやま かずお</small>

こもテラスを構成する施設のうち、公共施設棟は令和3年8月、スーパーツルヤがテナントとして出店する商業施設棟は10月オープン予定です。オープンに向け、今後も紙面で各施設をご案内いたします！

## 建設工事が進んでいます！

現場では、鉄骨が立ち上がりはじめ、だんだんと建物の大きさが分かるようになってきました。公共施設棟は鉄骨が立ち上がり、これから外壁を張る工程に移っていきます。

商業棟は引き続き鉄骨を立ち上げていき、3月には建物全体の大きさがわかるようになる予定です。



市役所側（北東）から撮影  
(令和3年1月15日)

国道141号線側（南西）から撮影  
(令和3年1月15日)



## こもテラスのイメージ動画を公開しています！

YouTube小諸市公式チャンネルで、こもテラスのイメージ動画を公開しています。右の二次元コードを読み取っていただくか、インターネット検索エンジンで「YouTube 小諸市 複合施設」と検索し、ご覧ください。



「小諸の未来を高校生も考える！」

小諸商業高等学校、小諸高等学校と小諸市が連携して地域活性化や地域に貢献できる人材を育成することを目的とした「小諸未来義塾」を開催しました。

今年度は、2つのテーマについて取り組みました。感染症対策として、各校合同の活動は多くありませんでしたが、「小諸のこと」を深く考える機会となりました。



① 複合型中心拠点誘導施設の愛称選考

両校より3名ずつ参加し、小諸市若手職員と「愛称検討委員会」を組織し、市民の皆さまからご応募いただいた作品407点から愛称候補の選考を行いました。「施設を多くの皆さんに親しまれ利用してもらえるように」と、活発な意見が出されました。

最終的に5作品に絞り、その後の市民投票により、愛称は「こもテラス」に決定しました。

② 「駅チカ（駅周辺）を考えよう～帰りの30分、最高に過ごすにはどうする？」

各校で駅周辺の公共スペース等の利用について考えました。小諸駅舎内にあるカフェ「小諸駅のまど」や大手門公園、複合型中心拠点誘導施設「こもテラス」の建設地のフィールドワークを実施した後、ワークショップを実施し、グループに分かれて「自分が居心地よく、まわりも居心地のよい、公共の場所の使い方」をテーマに、話し合いました。

さらに、「もし、自分たちが駅周辺で最高に過ごすためのイベントを企画するとしたら」として、高校生自らの立案実行を想定したミニ企画を検討しました。「小諸を通勤通学で通る方にも、立ち寄りたくなるような企画にしよう」との声があがりました。



# 恒例!! 「減ちゃんのごみ分別相談所」

生活環境課 ごみ減量推進係

## これで、かんぺき! ~古着と古布~ & 前略クリーンヒルこもろより

ごみ減量推進  
キャラクター  
「減ちゃん」



家庭から出るごみや資源のゆくえを知れば、分別や排出がわかりやすくなるね。今回は古着と古布についてだよ!

### 【古着】は資源! 再利用しよう!

家庭からでた古着は、資源物として業者に引き取られて、海外などで衣類として再利用されるよ!

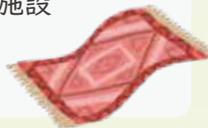


古着の回収日には、シーツやタオルケット、布団カバーといった古布類がよく混ざっているんだけど、古着ではないので、資源として回収できないんだ!



### 減ちゃんの分別 MEMO

古布類(シーツ・タオルケット・布団カバー・カーテン・じゅうたんなど)は50cm以下に切断して、燃やすごみへ。切断できない場合は、ごみ処理施設「クリーンヒルこもろ」へ持ち込んでね!  
(有料になります)



Iruu bank komoro

子ども服の交換会を運営しているボランティアの皆さんもいるよ! リサイクルの輪を広めよう!



公式Facebook

### 前略クリーンヒルこもろより ~最近、あるモノの混入が多くて困っています~



プラスチック製容器包装については、昨年の広報こもろ10月号でもお知らせしたところです。感想やご意見もたくさんいただいています。ありがとうございました。



そうですね。近所の方も、あの記事を読んで「プラスチック製容器包装、いわゆる  のことがよく分かった」とおっしゃっていましたよ。



ところが最近、プラスチック製容器包装の袋にあるモノが、よく混入しているんだ…。それはズバリ、**使用済みのインスリン注射器!**



 マークのないプラスチック製品は、燃やすごみですからね!  
そして、注射針はまた別! あらためて分別方法をおさらいしましょう!



#### ①注射器本体

燃やすごみに!

#### ②注射針

感染症廃棄物なので、家庭ごみとして収集・処理できません。かかりつけの医療機関の指示に従って処分してください!



昨年の広報こもろ8月号でお知らせしたとおり、燃やすごみが増加しています。このまま増え続けると、将来的に適正な処理を続けることが難しくなるおそれがあります。ごみについて興味を持ち、みなさんにご協力いただけるよう、毎月、広報こもろでごみや資源に関する様々な情報をお知らせしています。ご意見・感想をお待ちしています。

パブリックコメント

# 災害廃棄物処理計画へのご意見を募集しています

問 生活環境課 ごみ減量推進係

近年、令和元年東日本台風をはじめとする、大規模自然災害が多発しています。小諸市でも、災害により発生した災害廃棄物を迅速に処理するために、「小諸市災害廃棄物処理計画」の策定を行います。

素案の段階で計画を公開し、市民の皆様から意見をいただき反映させることで、皆様とともに計画策定を進めていきます。

## ■ 閲覧期間

令和3年2月15日(月) ～ 令和3年3月15日(月)

## ■ 閲覧場所

- 小諸市公式ホームページ
- 小諸市役所 2階 生活環境課窓口
- 小諸市役所 1階 行政情報コーナー
- 小諸市文化センター ロビー

## ■ 意見の提出方法

郵便、FAX、電子メール等で生活環境課 ごみ減量推進係までお寄せください。

FAX: 23-8857

メール: genryo@city.komoro.nagano.jp



写真：災害廃棄物対策フォトチャンネル（環境省）より

# 農地（畑）からの土砂流出防止に関するお願い

問 農林課 農業ブランド振興係

近年、台風や夕立等によるゲリラ豪雨等により、畑から土砂等が道路や側溝等に流出する事案がたびたび発生しています。畑の耕作者の皆様は、こうした問題を引き起こさないように、土砂等の流出防止対策を実施していただきますよう、ご理解・ご協力をお願いします。

## ■ 事故やトラブルの原因になっています！

道路上に流出した土砂等は車両や人の通行に支障をきたし、それが側溝に詰まると排水不良により道路に水が流出し、道路冠水やスリップ事故の原因にもなり大変危険です。

また、地形によっては、流出した土砂が坂道を流れ下って宅地等に流入することもあり、思いがけないトラブルを引き起こす原因となります。

## ■ 土地の所有者（管理者）の責任です！

土砂の片付けは、基本的に流出した土地の所有者が行うこととなります。土砂流出が原因で事故等が発生すると、責任を問われる恐れもあります。やむを得ず土砂等が流出してしまった場合は、速やかに撤去をお願いします。

## 土砂流出の防止対策について

- 道路・側溝と畑の境に十分な畦畔<sup>けいはん</sup>を設ける  
または、畑の周りに草木を植える / 土留めを設置する
- 農作業機械が畑から出る際に、土を道路上に落とさない など



畑から耕土が道路に流出



坂道を流れ、十字路に堆積

# 市県民税等申告相談

**期間** 2/16 (火) ~ 3/15 (月) ※ 2/27 (土)・3/7 (日)・3/14 (日)は、午前9時~12時のみ受付

**会場** 市民交流センター (こもろプラザ 2階)

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 (確定申告については、28 ページもご確認ください。)

### ▶市県民税の申告

令和3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。

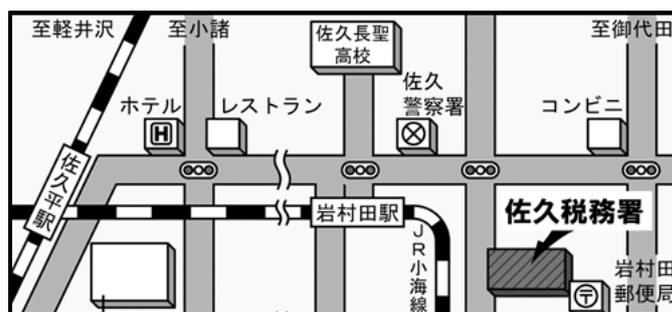
- 給与収入を年末調整していない方
- 営業・農業・不動産等の所得がある方
- 年末調整した給与以外に 20 万円を超える所得がある方

※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



## 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(2/25・3/11)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。

※期間中は、税務課窓口での申告相談は受けできません。

	午前	午後
2/16 (火)	東山 東小諸 乙女	小原 与良 鶴巻
2/17 (水)	御幸町 緑ヶ丘 八幡町	松井 天池 東雲
2/18 (木)	荒町 紺屋町 三和 赤坂	大手 古城 相生 本町
2/19 (金)	田町 六供 両神	新町 富士見平 市町 南町
2/20 (土)	休日	
2/21 (日)	休日	
2/22 (月)	原村 中村 八代 西八満 藤塚	乗瀬 石峠 南ヶ原
2/23 (火)	休日	
2/24 (水)	東 加増 ひばりヶ丘 荒堀	四ツ谷 柏木上 柏木下
2/25 (木)	休館日(申告相談なし)	
2/26 (金)	菱野 後平	諸 西原
2/27 (土)	全地区対象	休日
2/28 (日)	休日	
3/1 (月)	滝原 大久保 鶴久保 氷	西浦 上ノ平 久保 大杭 宮沢
3/2 (火)	市 谷地原	御影 御牧ヶ原 諏訪山
3/3 (水)	森山	和田
3/4 (木)	耳取	平原 一ツ谷
3/5 (金)	芝生田	井子 糠地
3/6 (土)	休日	
3/7 (日)	全地区対象	休日
3/8 (月)	全地区対象	
3/9 (火)	全地区対象	
3/10 (水)	全地区対象	
3/11 (木)	休館日(申告相談なし)	
3/12 (金)	全地区対象	
3/13 (土)	休日	
3/14 (日)	全地区対象	休日
3/15 (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。
- 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。
- 休日開催は、2/27(土)・3/7(日)・3/14(日)の午前中のみです。税務署は閉庁のため、複雑な申告は受けられない場合があります。
- **新型コロナウイルス等感染症予防のため、来場の際は必ずマスクの着用をお願いします。入場の際にアルコール消毒による手指消毒をお願いします。また、非接触型体温計による体温測定を行います。ご協力いただけない場合は、入場をお断りいたしますので、あらかじめご了承ください。**



事故にあわない・おこさない。

# 高齢ドライバーの事故防止

聞 高齢福祉課 包括支援係

私たちの生活に欠かすことができない自動車。便利な移動手段である反面、交通事故という大きな危険もはらんでいます。



## 加齢とともに衰える機能

年齢を重ねると、個人差はありますが、身体機能・認知機能は低下しているおそれがあります。

### ■視野が狭くなる・一点に固定されがち

信号や標識に気づかない等、危険を見落としやすくなります。

### ■遠近を判断する能力の低下

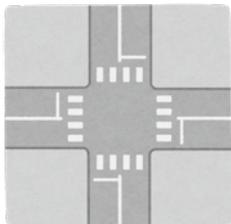
対向車のスピードや対向車との距離を見誤りやすくなります。

### ■脚力や判断力の低下

同時に複数のことに対応するのが困難になり、ブレーキ操作が遅れがちになります。

高齢者の交通事故のうち約半数は、自宅から500メートル以内という身近な場所で起こっています。「慣れている道だから」「今まで危ないことはなかったから」という油断は禁物です。

## 事故防止ポイント①



出会い頭に注意!!  
「徐行」や「一時停止」で  
しっかり安全確認!

65歳以上のドライバーによる事故の約3割が出会い頭での事故です。そのうち約65%は、信号のない交差点で発生しています。

### ■見通しが悪ければ、徐行が必要です。

左右の安全を確認し、車や歩行者に注意しながら、すぐ停止できるような速度で進みましょう。

### ■交差点では、しっかり停止!

一時停止の標識があるときは、停止線直前(停止線がないときは交差点直前)で停止しましょう。

## 事故防止ポイント②



「安全運転サポート車」  
の利用を検討!

乗り換え時に、衝突被害軽減ブレーキや、急発進抑制装置などの安全技術を搭載した「安全運転サポート車」の利用を検討しましょう!

## 事故防止ポイント③



いつの日かやって来る  
運転卒業に備えましょう!

自動車の運転は、視力、聴力、認知力、判断力、反射神経、筋肉などさまざまな能力を同時に必要とする複雑な作業です。加齢とともにこれらの能力は自然と衰え、運転の技術も低下します。

### ■心身の状況を定期的にチェック。

運転に不安を感じたら運転免許の自主返納について検討しましょう。

### ■「こもろ愛のりくん」に乗ってみましょう!

いざご自身で運転しなくなった際の移動手段についてご家族と相談したり、予約制相乗りタクシー「こもろ愛のりくん」を登録、利用に慣れてみたり、予め準備をしておくとう安心です。



「こもろ愛のりくん」は暮らしをささえる小諸市の交通システムです!

# こもろ愛のりくん 愛のりすみれ号の 運行変更を計画しています



【こもろ愛のりくんの利用はこちらから】  
こもろ愛のりくんコールセンター  
〒384-0025 小諸市相生町 1-2-7  
☎ 0267-25-8006

令和2年10月に予約制相乗りタクシー「こもろ愛のりくん」・朝夕定時定路線バス「愛のりすみれ号」の運行変更方針案を公表し、利用される方をはじめ、市民の皆さんから意見をいただくとともに、運行事業者や関係機関と協議を行い、運行変更計画をまとめています。 〇 都市計画課 都市計画係

## 運行変更計画の概要

- ① **拡大** 「こもろ愛のりくん」の運行開始時間を朝8時に拡大し、当日予約も朝9時便から受付を行います。
- ② **休止** 「こもろ愛のりくん」の運行時間拡大に伴い、「愛のりすみれ号」は全路線休止するとともに、「こもろ愛のりくん」の利用者の少ない土曜日午後3時からの便とタクシー応援便を休止します。
- ③ **切替時期** 小諸市の複合型拠点誘導施設「こもテラス」へのコールセンター移転に合わせて、令和3年8月に新たな運行計画へと切り替えます。
- ④ **利用浸透** 高齢の方を中心とした外出機会の創出や交通安全などにつながる、「こもろ愛のりくん」の利用浸透を促す支援事業（公共施設利用券との割安なセット券やプレミアム乗車券の販売等）を計画します。
- ⑤ **試験運行** 「こもろ愛のりくん」をサポートする市内巡回線の試験運行を計画します。具体的には、市有マイクロバス（29人乗り）1台により、利用が集中する目的地を巡回するもので、千曲小学校の川辺地区（ただし遠距離通学範囲）内の巡回や、小諸駅と小諸高原病院との巡回などの試験運行を計画します。

## いただいたご意見等を市の考え方を付して公表しています

運行変更方針案への意見募集を行った結果、市民の皆さんから8件の意見等をいただきました。意見等・市の考え方は、小諸市公式ホームページ、市立小諸図書館、市庁舎都市計画課窓口にて公表しています。意見等の概要としては、愛のりすみれ号の増便や新規路線設置、存続の要望などとなっています。

## いきいき交通安全体験教室を開催しています

令和2年7月28日に、高齢者の安全運転を支える取り組みとして『いきいき交通安全体験教室』が小諸市高齢者福祉センター糠塚園で開催されました。

小諸警察署による交通安全講話、長野県警の交通安全体験車チャレンジ号に搭載されている4つの機器の体験をはじめ、浅間南麓こもろ医療センターのリハビリ専門職による、『運転を続けるためのカラダづくり』として健康体操教室、こもろ愛のりくんの紹介・利用登録相談会もあわせて行いました。

### ▼自動車運転シュミレーター



### リハビリ専門職による健康体操教室▼



### ▲運転・歩行能力判断システム

### 4月1日より エコールみよたの使用料等が改定

～1時間単位での利用予約や料金体系の見直しへ～

令和3年4月1日から、利用者の皆さまに、より快適に利用していただけるよう、エコールみよたの使用料金や利用時間を改定します。今まで利用したことがない方も、ぜひエコールみよたに足をお運びください。詳しくは、町ホームページをご覧ください。教育委員会生涯学習係までお問い合わせください。

#### 【変更点】

- 1時間単位での利用料金
- 長時間利用（7時間以上）の場合は、8%の減額
- あつもりホール・大会議室の値下げ
- 夜間割増料金の廃止
- 午前、午後、夜間の枠を廃止し、1時間単位での予約受付

☎ 御代田町 教育委員会 生涯学習係  
☎ 0267-32-2770

御代田町公式HP



### 軽井沢大賀ホール 2021 春の音楽祭

主催：軽井沢町/公益財団法人軽井沢大賀ホール

- 5/2 (日) 16:30 開演 中西圭三アコースティックコンサート『三重丸』
- 5/3 (月・祝) 14:00 開演 東京文化会館 presents 軽井沢チェンバーオーケストラ
- 5/4 (火・祝) 16:00 開演 アンドレア・バッティストーニ指揮  
東京フィルハーモニー交響楽団 チェロ：佐藤晴真
- 5/5 (水・祝) 14:00 開演 『音楽の絵本』親子のためのクラシックコンサート  
～金管五重奏「ズーラシアンブラス」と弦楽四重奏「弦うさぎ」～

## KARUIZAWA

**【チケット発売】**  
2/18 (木) 10:00～(予定)

**【チケット申込】**  
軽井沢大賀ホールチケットサービス  
☎ 31-5555  
(休館日を除く 10:00～18:00)

※公演内容は変更になる場合があります。  
※未就学児の入場はご遠慮ください(5/5公演を除く)。  
※新型コロナウイルス感染防止対策について、来場前に軽井沢大賀ホールのHP等で最新情報をご確認ください。

☎ 軽井沢大賀ホール ☎ 0267-42-0055  
ホームページアドレス <http://www.ohgahall.or.jp>



東京フィルハーモニー交響楽団

### こもろ協働 ス・タ・イ・ル☆ 「諸区の歴史を伝える」

☎ 総務課 総務係

「むかしむかしのお話です。小諸のお城に美しいお姫さまがおられました。」で始まる諸区が舞台の小諸の民話「鳴石橋に駒のつめ」。諸区では、昔から伝わる民話を子どもたちに劇で伝える「弁天一座」というグループが、子どもたちや地域の方に歴史を伝えていく活動をしています。後日、劇を鑑賞した子どもたちから「美しいお姫さま役のおじちゃんだ!!」と声をかけられることも。

昨年12月には、諸公民館の庭にある8つの「歴史の案内板」の修復作業を区長・公民館委員・協議員など17名で行いました。風雨のため劣化し、字が読めなくなっていたためです。その中には、「鳴石橋に駒のつめ」の石碑と案内板もあります。

美しいお姫さまへの思いが叶わなかったお殿さまの愛馬が、鳴石橋に残したひづめの形に思いを寄せ、諸区の歴史を大事にしながら引き続き区の交流や活動を盛り上げていきます。



# 公民館報



Facebook



Twitter

▼今月の郷土の小ばなしと一冊

【小諸と蕎麦】

蕎麦は、信州名物の一つです。冷涼な気候や火山灰地などのやせた土地でも良く育ち、古くから救荒作物としても栽培されてきました。小諸でも、古くから「蕎麦焼餅」や「そばがき」など様々な調理法で食されてきました。

江戸時代に小諸領八満の名主だった小林葛古(くずふる)は著書『きりもぐさ』で、「主食は米が第一なのに、近頃は、そば切りを賞味する。(中略)今は黒粉でさえもそば切りに使い、無駄にしない。文化8、9年(1811～1812)頃より、これまでご馳走だったうどんや煮掛けではなく、婚礼などにも、縁の長く続くように蕎麦をあげますなどという、酒の後へはそば切りを出すのがほとんどである」と書いています。

島崎藤村も『小諸のおもひで』の中で、「小諸あたりで、何か祝いでもある時の馳走とは言えば、酒の後で客に蕎麦をもてなす。」と書いていて、「蕎麦でも良く出来ようという地方は、その一面に於いて地味のそれほど肥えて居ないということの證據(しょうこ)にもなる。(中略)そういう土地にあっては、人は激しく自然と戦わねばならない。そこにはまた非常に勤勉な人達が住んで居る。男でも女でも激しい苦勞に慣らされて居た。」と、蕎麦から浅間山麓の厳しい環境に暮らす人々へ想いを寄せています。現代でも、お祝いやお酒の後に手打ち蕎麦を食べる習慣が残っています。

【参考文献】『きりもぐさ』(小林葛古/著 翠川渡/校注)  
『藤村全集 第13巻』(島崎藤村/著 筑摩書房 2001)



▼工作イベント特集!

令和元年から始まった工作イベントも3年目に!  
コロナ禍で中々開催出来なかった時期もありましたが、無事7回目まで終える事ができました。工作イベントでどんなものを作ったかをご紹介します♪

【第1回】2019/6/16  
「親子でドキドキアニマルタワー」

【第2回】2019/7/13  
「プラバンで太古のアイドル  
土偶キーホルダーを作ろう!」

【第3回】2019/10/6  
「読書の秋・本を食べよう  
和綴じ読書手帳作り」

【第4回】2019/12/21  
「手作りお正月で年を越そう  
ごぼうじめ作り」

【第5回】2020/2/11  
「英字新聞でバッグを  
作って本を借りよう」

【第6回】2020/9/12  
「宇宙で運動会」

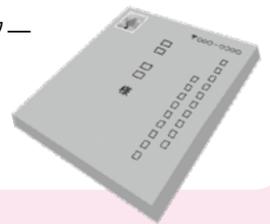
【第7回】2020/11/14  
「和綴じの  
読書手帳を作ろう」

工作イベントはこれからも  
開催予定です!  
是非ご参加下さい♪

▼急な休館時の予約本受け取りについて

新年早々やむをえず急な臨時休館となってしまいましたが、利用していただいている皆様には、ご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。まだ予断を許さない状況が続くと思われれます。休館中予約をいただいた本に関しましては、レターパック等を活用し自宅に本をお届けしています。

図書館ホームページのインターネット利用者サービスをご利用ください。詳しくは図書館職員にお問い合わせください。



▼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。今回のアンケートでは、72%の方が「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。

満足度は去年と  
ほぼ同じ数値でした。  
来年はもっと高くなる  
ように頑張ります!



小諸図書館キャラクター  
すみれちゃん

《実施したアンケートについて》

【期間】2020/11/1～11/30 【対象】図書館利用者  
【回答数】280人(大人179人・子ども99人)

**知** 男女共同参画セミナー  
コロナ禍でもできる避難所開設・運営

コロナ禍で、もし自然災害が発生したらどのように自分を守れば良いでしょうか。女性防災士が、女性ならではの視点で、防災対策や避難所での過ごし方を伝授します!

▶日時 3/6(土) 13:30~15:30  
▶場所 市民交流センター ステラホール  
▶講師・演題

高橋敦子氏(防災ネットワークしもすわ代表)  
「コロナ禍でもできる避難所開設・運営とは ~女性防災士の視点から~」

▶定員 60名

▶申込

2/26(金)までに電話、FAXでお申し込みください。また、事前申込で託児利用可能です。参加費無料。

☎ 人権政策課

**イ** 【新型コロナウイルス感染症対策】  
イベント中止のお知らせ

小諸市内での新型コロナウイルス感染症拡大の状況を踏まえ、開催を予定してお知らせしていた下記のイベントは中止といたします。

ご参加を希望されていた皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

●【アストレこもる事業】土佐礼子氏によるランニング教室・講演会(2/21)

☎ スポーツ課 スポーツ交流係

●第17回人権フェスティバル(2/21)

☎ 小諸市人権センター

☎23-5521

その他のイベントや  
公共施設閉館の  
最新情報はコチラ



**知** 脳いきいき教室  
健口栄養相談室

●脳いきいき教室

「暮らしの困りごとと介護保険」のお話や楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。お出かけください。

▶日時 2/25(木) 13:30~15:15  
▶場所 市役所3階 第1・2会議室

●健口栄養相談室

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と、簡単な自己チェックで身体やお口の状態を知ってフレイル\*予防を始めましょう。

※筋力や心身の機能が低下し弱った状態

▶日時 2/16(火) 10:00~11:30  
▶場所 市役所3階 第2会議室  
▶対象 市内在住の概ね65歳以上の方

※参加費は無料、申込は不要です。

※マスクの着用をお願いします。

※発熱、風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。

☎ 高齢福祉課 包括支援係

**知** 児童手当の支給月です

2月は児童手当の支給月です。10月~1月分までの児童手当を、受給者名義の口座へ振り込みます。

児童手当は、4か月毎に振込を行っています。

▶対象

0歳から中学校修了前の児童を養育している方

▶金額(月額)

- ・3歳未満(一律) 1万5千円
- ・3歳から小学校修了前(第1子・第2子) 1万円
- (第3子以降) 1万5千円
- ・中学生(一律) 1万円

※特例給付(所得制限限度額に該当する場合)児童一人につき月額5千円

▶支給日

2/15(月)

☎ 厚生課

家庭支援係



**知** 小諸市ファミリーサポートセンター事業講習会

小諸市では、令和2年度4月よりファミリーサポートセンター事業を開始しました。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。つきましては、事業の説明会を開催しますので、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。参加費は無料です。

▶日時 2/18(木)、19(金) いずれも13:30~16:30

▶場所 小諸市社会福祉協議会2階 大会議室

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

▶申込 講習会人数把握のため事前に申込をお願いします。

☎ 子ども育成課 子ども育成係

高齢者の **宅配お食事** 昼食 夕食  
ご飯付き(1食分) 530円(税込)  
※おがすのみは1食分430円(税込)  
週1回おがす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  
※ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!  
【受付時間】9時~17時(土・日・祝除く)

2月16日(火)※販売開始!  
**寒ざらし蕎麦粉** 毎年大好評  
【1kg】2,400円(税込) / 【500g】1,300円(税込)  
※気候により販売開始日が多少変動する場合がございます。また、加工状況によって販売が延期になる場合もございます。お問い合わせください。  
半生麺 3月1日(月)より販売! (4食)1,200円(税込) 【小諸市民限定クーポン】ご利用下さい  
そは粉からそば道具まで 粉の専門店  
店の粉屋 大西製粉 店内全品10%OFF  
〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL0267-22-0585 有効期限2021年3月31日まで

## 募 養育家庭「フォスターホーム」の募集

長野県では、里親支援事業を(福) 敬老園「うえだみなみ乳児院」に委託し、主に0～2歳の赤ちゃんを短期間(数日～数ヵ月程度) ご自宅で預かってくださる「フォスターホーム」を募集しています。

「フォスターホーム」とは、様々な事情で家族と暮らせない子どもを、児童福祉法の規定に基づき一定期間ご自分の家庭に迎え入れて子育てをする“養育里親”のことを言います。

うえだみなみ乳児院が関係機関と連携しながらサポートします。「フォスターホーム」についてご興味のある方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

### ▶ 申込

うえだみなみ乳児院 上田原事務所

☎ 0268-28-1192

✉ kateiyougo@keiroen.or.jp

☎ 子ども育成課 子ども相談係



0～2歳の赤ちゃんを短期間(数日～数ヵ月程度) ご自宅で預かってくださる方を募集します



フォスターホームの  
詳細はコチラ  
(公式 HP)

## 知 マレットゴルフ場の 団体予約開始

令和3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、お申込みください。

### ▶ 対象施設

市内マレットゴルフ場  
(南城公園・平成の森・御影)

### ▶ 申込開始

2/22(月)

※希望団体が多数の場合、ご希望に沿えないことがあります。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

## 知 学校体育施設開放事業

令和3年度に学校の体育施設利用を希望する団体は、お申込みください。

### ▶ 対象施設

市内小・中学校の体育館及び校庭

### ▶ 申込期間

2/8(月)～2/22(月)

### ▶ 対象団体(下記全てに該当する団体)

- ① 市内に在住、在勤または在学する方で構成された10人以上の団体
- 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

※団体が多数の場合、ご希望に沿えないことがあります。

※新規または再登録する団体は、まずご相談ください。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

## 知 浄化槽維持管理費補助金を ご活用ください

市内の浄化槽について、維持管理にかかる費用の一部を補助しています。

下水道課窓口、または郵送にて申請してください。

### ▶ 対象

以下の条件を全て満たす浄化槽が補助対象となります。

- 市内公共下水道及び農業集落排水の処理区域を除く地域に設置。
- 住宅または店舗併用住宅に設置された10人槽以下の合併処理浄化槽。
- 申請者に市税、水道料金等の滞納がないこと。

### ▶ 補助上限額(年)

保守点検: 13,000円

法定検査: 5,000円

清掃: 10,000円

### ▶ 申請期限

○ 令和元年度中に実施・支払いをした点検など → R3/3/31まで

○ 令和2年度中に実施・支払いをした点検など → R4/3/31まで

※点検を実施・支払いした次年度の末日まで申請できます。

☎ 下水道課 業務係

## 募 令和3年春季 自衛官等募集案内

### 【1. 予備自衛官補(一般・技能)】

#### ▶ 受験資格

(一般) 18歳以上34歳未満の者

(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)

▶ 受付期間 R3/1/6(水)～4/9(金)

#### ▶ 採用試験

R3/4/17(土)～21(水)の指定する1日

### 【2. 自衛官候補生】

▶ 受験資格 18歳以上33歳未満男子

▶ 受付期間 年間を通じて受付

▶ 採用試験 R3/2/6(土)、27(土)

※令和2年度採用人員数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。

受験資格や試験内容などの  
詳細はコチラ(公式 HP)

☎ 自衛隊上田地域事務所  
☎・FAX 0268-22-5267



## 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、本町区自主防災組織が公民館の充実のためにAED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、社会貢献広報事業の一環として、自治会等のコミュニティ活動に必要な備品の整備に役立っています。

☎ 総務課 総務係



# 令和3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 図 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3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。

### 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に市税等の滞納のない方
- ▶**採用予定数** 4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**  
R3/2/1(月)～3/31(水)
- ▶**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。

パブリックコメント

## 皆様のご意見をお寄せください

小諸市をより暮らしやすいまちにするため、皆様のご意見をお寄せください。提出された意見の概要とその回答は、市ホームページで公表します。

### ●「小諸市地域防災計画」の見直しに向けた意見募集

災害対策全般の基本的な計画である本計画を見直します。

- ▶**受付期間** 2/1(月)～2/19(金) ▶**計画閲覧** 危機管理課窓口、市ホームページ
- ▶**提出方法** ご意見と住所・氏名・連絡先を明記して下記のいずれかの方法で提出してください。  
①持参又は郵送 ②FAX(23-8766) ③メール(kiki@city.komoro.nagano.jp)
- ▶**意見できる方** 市内在住又は通勤・通学する方 ▶**問い合わせ・提出先** 危機管理課 危機管理防災係

### ●第9期高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画の策定に向けた意見募集

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるまちづくりを実現するために策定するものです。

- ▶**受付期間** 2/10(水)～3/5(金) ▶**計画閲覧** 高齢福祉課窓口、市ホームページ
- ▶**提出方法** ご意見と住所・氏名・連絡先を明記して下記のいずれかの方法で提出してください。  
①持参又は郵送 ②FAX(22-8900) ③メール(kaigo@city.komoro.nagano.jp)
- ▶**意見できる方** 市内在住又は通勤・通学する方 ▶**問い合わせ・提出先** 高齢福祉課 介護福祉係

### ●「小諸市障がい者プラン～障がい者施策に関する第5次福祉行動計画～」の策定に向けた意見募集

障がいのある人もない人も共に支え合い、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていくことができるまちを目指して策定するものです。

- ▶**受付期間** 2/10(水)～3/5(金) ▶**計画閲覧** 厚生課窓口、市ホームページ
- ▶**提出方法** ご意見と住所・氏名・連絡先を明記して下記のいずれかの方法で提出してください。  
①持参又は郵送 ②FAX(22-1966) ③メール(fukushi@city.komoro.nagano.jp)
- ▶**意見できる方** 市内在住又は通勤・通学する方 ▶**問い合わせ・提出先** 厚生課 福祉係

※電話、口頭での意見は受付できませんのでご了承ください。

# 無料相談

相談はすべて無料です。お気軽にどうぞ。  
 ※感染症対策により中止となる場合があります。

## 市民法律相談 (担当：弁護士)

▶日時 2/19(金) 8:50～16:40  
 ▶場所 市役所3階 会議室  
 ※事前に下記までお申込みください  
 〇 市民課 市民協働・相談係

## 主任児童委員の「子育て相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて、主任児童委員が相談に応じます。お気軽にお越しください。  
 ▶日時 2/14(日) 10:00～12:00【次回：3/14(日)】  
 ▶場所 人権センター 小会議室1  
 〇 厚生課 保護社会係

## クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

▶日時 2/17(水) 15:00～17:00  
 ※事前に下記までお申込みください  
 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 会場はお申込みの際にご案内します

## 佐久広域無料法律相談 (担当：弁護士)

▶日時 2/17(水) 9:30～16:30  
 3/3(水) 13:00～16:30  
 ▶場所 佐久広域連合事務局  
 ※事前に下記へお申込みください  
 ☎0267-62-7721 (受付開始 2/1(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？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(市民課内)  
 ※当面の間、来所による対面相談は休止しています。  
 〇 市民課 市民協働・相談係 ☎0267-31-5100  
 消費者ホットライン ☎188 (休日はコチラ)

## 行政相談

▶日時 2/18(木) 13:00～16:00  
 ▶場所 市役所3階 第5会議室  
 〇 市民課 市民協働・相談係



# 市の委員

市の審議会等の委員を募集します。  
**【申込期限】2/26(金)**

名称	審議・参画事項	活動の種類と頻度	募集人数	面接	応募・問い合わせ先
① 小諸市明るい選挙推進協議会委員	・選挙の啓発、宣伝、調査研究等に関する事項	会議等(年2回程度) ※選挙時には活動頻度が増えます	2名以内	面接あり	選挙管理委員会 〒384-8501 小諸市相生町3-3-3 TEL 22-1700 / FAX 23-8766 Eメール senkan@city.komoro.nagano.jp
② 小諸市青少年補導委員	・青少年の健全育成 環境浄化に関する事項	支部による補導活動	若干名	面接あり	文化財・生涯学習課 〒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
③ 小諸市空家等対策協議会委員	・空家等対策計画の作成及び変更等に関する事項 ・その他空家等対策に関する事項	会議(平日昼間、年1～2回程度)	1名	必要に応じ 面接あり	建設課 管理係 〒384-8501 小諸市相生町3-3-3 TEL 22-1700 / FAX 24-3570 Eメール kenkan@city.komoro.nagano.jp
④ 小諸市高齢者福祉事業及び介護保険事業等運営協議会委員	・高齢者福祉計画及び介護保険事業計画に関する事項 ・小諸市地域包括支援センターの運営等に関する事項 ・地域密着型サービス等に関する事項 ほか	会議(平日夜間、年2～4回程度)	1名	面接あり	高齢福祉課 介護福祉係 〒384-8501 小諸市相生町3-3-3 TEL 22-1700 / FAX 22-8900 Eメール kaigo@city.komoro.nagano.jp

▶**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。)

▶**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歳以上で、次の要件を満たす方(委員により、一部異なります)  
 ●市の他の審議会等の委員になっていない方 ●市税及び市の料金に滞納がない方 ●75歳以下の方【①のみ】  
 ●介護保険1号被保険者(65歳以上の方)もしくは介護保険2号被保険者(40～64歳)の方【④のみ】

▶**任期** 【①②③】令和3年4月1日～令和5年3月31日まで(2年間)  
 【④のみ】令和3年4月1日～令和6年3月31日まで(3年間)

# 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
2/7 (日)	○甘利医院わだ(和田) ●山口歯科医院(赤坂) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 22-0442 31-5512	2/11 (木)	○浅間南麓こもろ医療センター(相生) ◎こもろ薬局(赤坂) ◎勉強堂薬局(相生)	22-1070 25-2002 22-0508
2/14 (日)	○須江医院(赤坂) ○佐々木医院(南町) ◎さかもと薬局(南町)	22-2060 22-0503 23-8228	2/21 (日)	○小諸南城クリニック(小原) ○小岩井整形外科(御影) ◎小諸コスモス薬局(小原) ◎小諸あさま薬局(御影)	26-5222 26-6788 26-2282 26-6226
2/23 (火)	○高橋内科医院(古城) ○ひかり医院(御幸町) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	23-8110 22-8878 26-1141	2/28 (日)	○うすだ医院(御影) ○関医院(大手) ●堀籠歯科医院(御幸町) ◎みかけ薬局(御影) ◎こもろあいおい薬局(相生)	22-0483 22-2205 23-0575 24-3344 31-6334

- 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でご確認ください。
- 浅麓地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページでご確認ください。

## ご芳志をいただきました

### ▶ふるさと納税寄付金

5,293件 117,717,648円 (R2.12)

### ▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

### ▶文化振興のため

「水墨画2点 及び 金一封」 名立 帰山 様

「小山敬三の絵画1点」 佐藤 精祐 様

## 知 青少年補導委員はベストを着用します

小諸市青少年補導委員は、現在79名で青少年健全育成推進活動を行っています。このたび、巡回活動を行う際のベストを全員分用意しました。

補導委員全員がベストを着用することにより、子どもに不信感を与えず、また犯罪の抑止になります。

☎ 文化財・生涯学習課



## 編集後記

今月は、小諸市の「第11次基本計画」を特集いたしました。基本計画は、小諸市が各分野で目指す「ま

ちの将来像」そのものです。ぜひお読みください。1月6日、小諸市に、長野県新型コロナウイルス感染症・感染警戒レベル5が発令されました。感染症に関する情報や市からのお願いは、広報こもろ号外や市ホームページ、SNS、防災行政無線等で随時お知らせしています。ご確認ください。(塩)

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

ひよこの日 入園前の親子の皆さま対象 参加無料

2/10(水)

「みんなあつまれ! ふれあい遊び」  
【受付】10:20～ 【活動時間】10:45～11:40  
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 **こもろようちえん** ☎0267-22-0355 小諸市三和1-5-16 <http://www.komoroyouchien.ed.jp>

# 税務署より【確定申告のお知らせ】



## ◇所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します

- 会場 佐久税務署 別館2階会議室
- 期間 2/1(月)～3/15(月) ※土日及び祝日を除く
- 時間 【相談受付】9:00～16:00 ※あわせて「市民税等の申告相談について」(10、11ページ)をご確認ください。  
 【提出】9:00～17:00

### ■その他

- ・確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。
- ・入場整理券の配布状況に応じて後日の来署をお願いすることもあります。(配布方法については、佐久税務署へお問い合わせください。)
- ・確定申告会場に来場される際は、マスクを着用していただき、できる限り少人数でお越しください。
- ・入場の際に検温を実施しています。咳・発熱等の症状のある方は入場をご遠慮いただく場合があります。
- ・16:00前であっても、相談受付を終了する場合があります。
- ・新型コロナウイルス感染症対策の一環として、本年は還付申告の相談を2/15(月)以前でも受け付けます。

## ◇ご自宅からできる e-Tax・スマホ申告が便利です

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、確定申告会場に出向かなくても、マイナンバーカードとICカードリーダーライター又はマイナンバーカード対応のスマホを利用して、e-Taxで申告書を提出できます。

なお、事前に税務署でID・パスワード方式の手続を行っていただければ、マイナンバーカードとICカードリーダーライター等をお持ちでない方でも、e-Taxをご利用できます。また、印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。感染防止の観点からも、ぜひご自宅から e-Tax をご利用ください。

### 《e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問合せ》

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」

(☎0570-01-5901)

【受付】月曜～金曜(祝日等及び12/29～1/3を除く)

佐久税務署アクセスMAP



令和2年分 特集  
**確定申告**

**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

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  
**TEL0267-22-9491** 土地家屋調査士 **川上 陽次郎**  
 小諸市六俣1-3-17 丸山写真館様3軒先 (株)ユーアール測量設計代表

令和3年度

【スケッチ文化都市こもろ】

# 「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。

あなたも、市立小諸高原美術館・白鳥映雪館「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土曜日 午前	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

※「午前」は9:00～12:00  
「午後」は13:30～16:30

- ▶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 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 ・2月21日(日)～3月7日(日)の9:00～16:00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。  
・定員を越える場合、ご希望に沿えないことがあります。
- ▶その他 ・「基礎講座」受講年数は、原則として概ね3年です。  
・受講生の皆様にも講座運営に関わっていただきます。あらかじめご理解をお願いします。  
・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。

〒 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070





## News01

### 学校法人佐久学園と連携協定を締結 (11/27)

小諸市は、佐久大学を運営する学校法人佐久学園と、文化・産業・医療・教育・学術などの分野での連携・協力、相互発展を目的に連携協定を締結しました。

この連携協定では、地域社会で活躍できる人材育成も狙いとしており、令和3年4月に佐久大学に新たに創設される人間福祉学部人間福祉学科への、小諸市における推薦者を定める自治体選考も行っています。

(募集内容は、広報こもろ12月号に掲載。受付は、1月15日に終了。)



(右から) 連携協定に調印する小泉小諸市長、学校法人佐久学園 盛岡正博理事長

## News02

### 消防署新庁舎に寄附をいただきました (12/24)

小諸市の水墨画家 名立帰山さんから、小諸市に市に水墨画作品2点とチャリティー販売で集めた寄附金をご寄附いただきました。名立帰山さんは、墨心透映流創始者。昭和58年に小諸市和田に移住、「墨心会」を創設されました。

ご寄附いただいた水墨画のうち1点は、嵐の中で風雨を凌ぐタカを描いた「男姿」という作品。小諸消防署3階のコミュニティスペース(大会議室前)に展示されています。ぜひ、ご覧ください。



(右から) 長女で俳優の吉祥美玲恵さん、名立帰山さん、小泉小諸市長、山本小諸消防署所長。

## 「第2弾こもろ応援チケット」の利用期間を延長します

### ◆第2弾こもろ応援チケット利用期間の延長 【下記のとおり、利用期限日を変更しました】

令和3年2月21日(日)

→ 令和3年**3月31日(水)**

### ◆第2弾こもろ応援チケットの利用方法 ※取扱加盟店での利用となります

商品券の種類	利用できる取扱加盟店		
	大型店	一般店	飲食店・宿泊施設
①ピンク券	○	○	○
②ブルー券	×	○	○
③グリーン券	×	×	○

### ◆その他注意事項

- ・支払いが商品券額面に満たない場合でも、つり銭は出ません。
- ・商品券の交換及び売買は行わないでください。
- ・自店の商品や自らの事業上の取引(仕入れ等)には利用できません。
- ・商品券の紛失/盗難/利用期限切れ等による損失については一切の責任を負いかねます。
- ・加盟店の商品等でも商品券が利用できない場合があります。店舗で確認をしてください。

### ●取扱加盟店の皆様へ

- ・換金場所/換金についての問い合わせ先:(株)まちづくり小諸(本町2丁目3番13号 ☎27-0156)





# リモートワークの実体験を活かし、「こんな場所が欲しかった」をカタチに

## 小諸駅のまど代表 金山裕美さん

閉鎖されていた小諸駅「みどりの窓口」が、昨年10月、開放的な電源カフェに生まれ変わった。クリスマス時期、小諸幼稚園の園児が大きな窓ガラスいっぱいに描いた絵に和んだ人も多いだろう。ここ「小諸駅のまど」の店内には、駅前昔の写真や、信越本線時代の駅名看板などが飾られている。メニューは、小諸

商業高校と丸山珈琲のコラボで生まれた「小諸商業ブレンドコーヒー」をはじめとする小諸の味のほか、長野県名物の一つ「いろは堂」のおやきも提供。「駅近くのお店には直接足を運んでいただきたいので、少し離れた所のお店のものを取り扱うようにしています」と代表の金山裕美さん。父の哲也さんと二人で

店を切り盛りしている。哲也さんは小諸出身。東京でリフォーム業を営んできた。裕美さんは東京生まれ。母と祖母を看護し、看取った。父と二人、今後どうしたら笑って暮らせるかを常に考えていた。2017年、空き家になっていた哲也さんの母の実家を取り壊す話が持ち上がった。裕美さんにとっては夏休みに訪れた思い出の家、壊したくはなかった。いずれは小諸に戻りたいという哲也さんの思いもあり、親子でリノベーションを始めた。約3年間、東京と小諸を行き来し、寒い冬にはホテルに泊まり、リモートで会社の仕事をこなしつつ作

業した。そんな時、今後の維持管理のヒントを求めて小諸市の「おしやれ田舎プロジェクト」のセミナーに参加した。起業の予定はなかったが、この物件を案内され、鉄道好きの哲也さんは一目で気に入った。電車や高速バス移動のリモートワーク。裕美さんは、外のベンチで寒さに震えながらパソコンすることもあった。充電設備と無料Wi-Fi、喫茶。自分が駅周辺で欲しかったものを広く提供したい。ここなら人と関わるのが好きな父も楽しく過ごせるのではと考え父娘での移住開業を決意した。「観光客も鉄道ファンも学生も地域の人も、ゆるやかに繋がる場が作れたら嬉しいです」。取材中、店に鉄道写真を寄贈しに来た人が居た。直後に来店したお客さんと哲也さん、3人で写真を眺め自然と話が弾む。その様子に裕美さんの理想の店の姿を垣間見た。

業した。そんな時、今後の維持管理のヒントを求めて小諸市の「おしやれ田舎プロジェクト」のセミナーに参加した。起業の予定はなかったが、この物件を案内され、鉄道好きの哲也さんは一目で気に入った。電車や高速バス移動のリモートワーク。裕美さんは、外のベンチで寒さに震えながらパソコンすることもあった。充電設備と無料Wi-Fi、喫茶。自分が駅周辺で欲しかったものを広く提供したい。ここなら人と関わるのが好きな父も楽しく過ごせるのではと考え父娘での移住開業を決意した。「観光客も鉄道ファンも学生も地域の人も、ゆるやかに繋がる場が作れたら嬉しいです」。取材中、店に鉄道写真を寄贈しに来た人が居た。直後に来店したお客さんと哲也さん、3人で写真を眺め自然と話が弾む。その様子に裕美さんの理想の店の姿を垣間見た。



IT関係の会社で人事の担当をしていた裕美さん、「店での活動を通じ、地域のことを学んでいきたいです」。お店の詳細はTwitter、Instagram、Facebookでも。アカウントは@komoroekinomadoで検索。



父の哲也さんと。店はガラス張りなので、ロータリーがよく見える。学生さんは温かな店内でお茶を飲みながら勉強したりして迎えや電車などを待つことができそうだ。

業した。そんな時、今後の維持管理のヒントを求めて小諸市の「おしやれ田舎プロジェクト」のセミナーに参加した。起業の予定はなかったが、この物件を案内され、鉄道好きの哲也さんは一目で気に入った。電車や高速バス移動のリモートワーク。裕美さんは、外のベンチで寒さに震えながらパソコンすることもあった。充電設備と無料Wi-Fi、喫茶。自分が駅周辺で欲しかったものを広く提供したい。ここなら人と関わるのが好きな父も楽しく過ごせるのではと考え父娘での移住開業を決意した。「観光客も鉄道ファンも学生も地域の人も、ゆるやかに繋がる場が作れたら嬉しいです」。取材中、店に鉄道写真を寄贈しに来た人が居た。直後に来店したお客さんと哲也さん、3人で写真を眺め自然と話が弾む。その様子に裕美さんの理想の店の姿を垣間見た。

体内乾燥を予防する食材としては、黒豆、山芋、かぶ、きくらげ、ほうれん草、にら、いか、ぶり、蟹、牡蠣、スッポンなどがおススメ。血を補い、運動機能の低下を防ぐことができるのは黒豆、きくらげ、しめじ、人参、ほうれん草、黒ゴマ、アーモンド、カシューナッツ、あさり、穴子、あんこう、鰻、牡蠣、鮭、ぶり、にしん、まぐろ、いか、卵など。そして、必ずからだを温める調理法を選びます。加えてたとえ家の中でもこまめにからだを動かす、信州人ならば誰もが知っている、ズクを出すことが大事です。(国際中医薬膳師・小清水由良)

寒い冬は血流に注意!

ゆらさんの四季の薬膳



第5回  
責任もって  
使おう

# みんなの目標

# SDGs

SDGs

世界をよりよく変えるための「持続可能な開発目標」。  
 国連サミットで採択された、2030年までに達成を目指す目標です。  
 「世界を変える!？」なんて、自分には関係ないと感じるかもしれません。  
 でも、あなたのほんの少しの意識と工夫で暮らしや働き方が変わり、  
 一人ひとりの行動が、世界を変える第一歩になるのです。  
 SDGsは政府が推進し、いま、自治体・企業・地域へと広がっています。

12 つくる責任  
つかう責任

みんなの目標：その12  
 「つくる責任、つかう責任」

.....

持続可能な消費と生産パターンを確保する。



私

私たちは色々な商品を選んで買うことができます。その一方で多くの資源やエネルギーを使い、多くのものが生産され、消費しきれないものは大量に廃棄されている現実があります。

また、現在の世界人口は約78億人ですが「2050年までには97億人に達する」と推測されており、現在の生活様式のまま人口が増えれば地球が3つ必要になるといわれています。

持

持続可能な消費と生産とは、「資源効率と省エネの促進」、「持続可能なインフラ整備」、「すべての人々の生活の質的改善」を意味します。その実現のため、具体目標(ターゲット)が掲げられています。

- 2030年までに天然資源の持続可能な管理及び効率的利用を達成する。
- 再生利用及び再利用により、廃棄物の発生を大幅に削減する。
- 人々があらゆる場所において、持続可能な開発及び自然と調和したライフスタイルに関する情報と意識をもつようにする。 など11項目

参考：国際連合広報センターホームページ

小諸市基本計画も  
SDGsに沿って  
つくったよ!



## 【私たちが日常でできること】

### ◆ごみを減らそう!

日々の生活で行っているごみの分別もSDGsの取り組みです。  
 「リデュース、リユース、リサイクル」の3Rで循環型社会を目指そう!

### ◆必要な分だけ使う!

例えば、レストランのナプキン。必要な分だけとるようにすれば、他のお客さんの分にもなります。  
 消費を抑えれば、生産も抑えることができ、その過程で消費するエネルギーや温室効果ガスの発生も抑えられます。  
 結果として、地球の負担を減らせます!!

企画課 行政経営係

イラスト・九間ハート



# 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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ミニコンサート開催時期等が変更となります。

圃 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

## 【1月のミニコンサート】

予定していた「市内合唱部の児童生徒によるアンサンブル演奏」は、感染拡大防止のため中止としました。演奏は、3月のコミュニティテレビこもろ「音楽のまち・こもろっこ♪」でご紹介します。

## 【2月のミニコンサート】

予定していた「小諸高等学校音楽科による演奏会」は感染拡大防止のため、4月30日(金)に延期いたします。

## 【3月のミニコンサート】

「山口直美&小宮山愛コンサート」を開催予定です。フルートとピアノの美しい調べをご堪能ください。新型コロナウイルスの市内感染状況を見極め、開催を判断いたします。



山口直美さん

小宮山愛さん

3/26 (金) 18:00 ~ (開場 17:30)

場所：こもろプラザ ステラホール  
入場無料 先着 98名



## 市営住宅入居者募集

圃 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 3戸

◆富士見平団地【丙 833】

① 730号【簡平、平屋、4軒長屋、2DKB】  
昭和48年竣工、家賃5,300円～

◆中松井団地【東雲 5-4-1】

② C-2031号【中耐、1階、3DKY (UB)】  
平成10年竣工、家賃27,600円～

③ E-2052号【中耐、2階、3DKY (UB)】  
平成14年竣工、家賃28,100円～

### ▶募集期間

2/5(金)～2/12(金) 8:30～17:15 ※土日祝は除く

### ▶現地事前公開【2/5(金)】(スリッパをご持参ください)

①富士見平団地 730号 10:00～10:30

②中松井団地 C-2031号 10:45～11:15

### ▶応募要件

- 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。ご相談ください。)
- 所得が概ね158,000円/月以下(障がい者214,000円/月以下)
- 住宅に困窮していることが明らかなこと
- 小諸市に住所を有しているか勤務先が有ること
- 地方税の滞納が無いこと
- 入居者及びその同居者が暴力団員でないこと
- 入居指定日に入居可能なこと

### ▶申込み【応募多数の場合は抽選 抽選日 2/16(火)】

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

## 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 2/10(水)～2/19(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。

圃 長野県住宅供給公社佐久管理センター

☎ 0267-78-5410 FAX 0267-78-5413

親子で作ろう！  
「食育レシピ」

## もずくと大麦 根菜スープ

寒い季節にピッタリのスープの紹介です！根菜は、血行や代謝をよくし、体を温める野菜として知られています。

もずくのとろみを合わせることで、身体をポカポカ温めてくれますよ。

### 【材料(4人分)】

もずく	80g
大根	150g
人参	40g
しいたけ	4枚
大麦	30g
水	700ml
薄口醤油・みりん	各小さじ2
昆布茶	適量
ねぎ、七味唐辛子	適量



栄養士・調理師  
雑穀エキスパート  
食養リーダー

高地 清美さん

### 【作り方】

- ① 大根と人参は4cm程度の短冊切り、しいたけは薄切りにする。大麦は洗っておく。
- ② 鍋に水を入れて大麦を煮る。おおむね柔らかくなったら、大根、人参、しいたけを入れ、大根が透明になるまで煮る。最後にもずくを加えてさつと火を通し、醤油、みりんを加え、昆布茶で味を整える。
- ③ 器に盛り、お好みで白髪ねぎや七味唐辛子などを添える。

健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

## 海野和男の小諸日記

### 2月のクルミの木



いつも撮影していたクルミの木はこの日も凛としていつもの場所に立っていた。前日は雪が降ったが、朝にはよく晴れた。風景の撮影というと朝か夕方というのが一般的だ。それは何故かと言えば、太陽の光が斜めから当たるので風景が浮き立ち、美しく見えるからである。

けれど、冬ならば、屋間でも太陽は低い。いつも撮っている方向からでなく、クルミの木の枝の陰が雪原に落ちているの見える方向に行ってファインダーを覗くと、なかなかドラマチックな光景があったので、1枚シャッターを切った。マイクロフォーサーズの12mmで撮ったので、風景をよく撮る人が使うフルサイズなら24mm相当と言うことになる。

時刻は13時半だが、広角レンズを使えば太陽も画面に入れることができる。こうした逆光の撮影では空が暗く落ちすぎることが多い、こんな時は雪が白く写る露出を考える。基本マニュアルで絞りとしシャッター速度を選ぶのがよい。デジタルカメラなのですぐに結果がわかるから、だめだったら撮り直せば良い。この場合はISO200でf10、1/1000で撮影した。



子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

# mamamo

ママモ46号は2月下旬配布予定です！

特集  
予定

楽しく遊んで賢く学ぶ／家族でおいしいパン特集

※特集内容は予告なく変更になる場合がございます

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！



# クイズに答えて食事券をGet!!しよう 広報こもろクイズ

## ▶今月のクイズ

小諸市の基本計画のなかでキーワードとなっている「あらゆる分野において、健康・健全である状態のこと」を表す言葉は？（ヒント：○○○ネス）

## ▶今月のプレゼント

中華そば やまさだ ☎ 22-0266（本町2丁目3-7）

「500円無料券」を10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。



10月末に閉店した居酒屋「火付盗賊」が、同じ竹幸商店により、新たにラーメン店になりました。  
以前の雰囲気そのままに、熟成された豚骨の旨みとコクのある「中華そば」を楽しめます。

## ▶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、2/28(日)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  
（右二次元コードから申請可能です）



## ▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

広報こもろクイズ提供店12店で使える！  
2,000円分の食事券を  
抽選で15名様にプレゼント！  
（提供：小諸飲食店組合）

2021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。食事券が1回当たった場合、残りの11通が抽選対象。）

【先月号の答え】 すみれちゃん

## こもろ応援チケット・スタンプラリー 当選者の発表

「こもろ応援チケット」を利用したスタンプラリーを開催したところ、1688枚（764世帯）のご応募をいただきました。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございます。抽選により、当選者を決定しましたので発表いたします。

【1等】 三井昭久さん

【2等】 齋藤則明さん  
小田中道子さん

【3等】 横田聡子さん  
柳澤悦夫さん  
市川博幸さん

【4等】 森住菜央さん、桜井浩多さん、佐藤るり子さん、清水正登さん、小林知恵子さん、小林光郎さん、金井聡さん、荻原祐弘さん、永田記雄さん、有賀隆夫さん、佐藤善處さん、中村礼子さん、塩川靖雄さん、湯本和子さん、小林厚史さん、渡辺敏生さん、佐藤昌彦さん、高橋久子さん

佐藤武男さん、田村志津枝さん、鈴木和美さん、大池倫子さん、西野矢太郎さん、津金悟さん、中里見リツ子さん、井部幸廣さん、甘利みち子さん、深石亜矢子さん、政所洋美さん、堀込克夫さん

【特別賞】 山岡秀雄さん

☎ 小諸飲食店組合 ☎ 22-8371（みよし）

市立

## 小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



～受講生、講座OB会による一年間の成果～

## 令和2年度 まなびのまち造形講座作品展

2月21日(日)～3月7日(日)

令和2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、デッサン、書、陶芸の意欲作を一堂に展示します。

観覧料は無料です。受講生の皆さんの努力の成果をどうぞご覧ください。

新たにデッサン基礎講座の  
作品も加わりました！



## ◆会場

小諸高原美術館 第1・2展示室、市民展示室

## ◆開館時間

9:00～16:00（16:30まで観覧可）

## ◆オープニングテープカット

2/21(日) 10:00～（小諸高原美術館 ホワイエ）

## ◆休館日

2/1(月)、8(月)、14(日)～20(土)、22(日)

☎ 小諸高原美術館・白鳥映雪館

☎ 26-2070

# 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口一覧

どこに相談したらよいかわからない どんな支援があるかわからない…	どのような相談でも お困りごと相談センター	☎ 026-235-7077	8:30 ~ 17:15 (土日・祝日除く)
感染症について	●発熱、倦怠感などの 症状があり新型コロナ ではないかと不安  ●感染予防、健康に 関する一般的な相談を したい	受診 ・ 相談 センター	①まずは、かかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談してください ②かかりつけ医を持たない方や土日祝日や夜間など、相談先に迷った場合は 下記に電話相談をしてください  <b>長野県保健福祉事務所【24時間】</b> 佐久保健福祉事務所 ☎ 0267-63-3178 <b>小諸市役所健康づくり課【平日 8:30 ~ 17:15】</b> ☎ 0267-25-1880 <b>聴覚障がいのある方用窓口</b> <b>NAGANO 多言語コールセンター【24時間】</b> FAX 026-403-0320 ☎ 0120-691-792 または +81-92-687-5289 (有料)
感染症に関する 不安・ 差別など	「眠れない」「不安で落ち着か ない」など気分がすぐれない  虐待を受けている、DV、 児童虐待について相談したい  不当な差別やいじめ等 について相談したい  外国人の方からの不安など (Foreign Language) 15言語対応	こころの相談  お悩みの方・通告  人権の相談  外国人の相談	●県精神保健福祉センター ☎ 026-227-1810 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日除く)  ●24時間ホットライン ☎ 026-219-2413 24時間 ●児童虐待の通告 ☎ 189 (無料)  ●みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 〔平日 8:30 ~ 17:15〕 ●長野県人権擁護センター 人権相談専用電話 ☎ 026-274-3232 【火~金 8:30 ~ 17:00】  ●長野県多文化共生相談センター ☎ 026-219-3068 または 080-4454-1899 第1・3水曜日を除く 平日、第1・3土曜日 10:00 ~ 18:00  <被害を受けた方の窓口> ●新型コロナ誹謗中傷 被害者相談窓口 ☎ 026-235-7100 【平日 8:30 ~ 17:15】

## 行動履歴と体調記録をアプリで管理【どこキャッチ】

行動履歴管理アプリ「どこキャッチ<sup>※1</sup>」では、行動経路および15分以上滞在した場所の履歴が残るほか、アイコンやメモなどで行動内容や体調を記録することができます。また、新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳の情報閲覧も可能です。

※1 利用料は無料。システム運用は、株式会社パスカルの責任のもと行われています。

### 【どこキャッチの主な特徴】

- 行動経路の軌跡と15分以上滞在した場所を自動的に記録します。
- 日々の行動と体調等の記録をアプリ内で記録し、一覧管理することができます。
- 自身が濃厚接触者となった場合、自身の判断で医療機関や保健所へ行動履歴の提示が行えます。

※アプリ利用者ご本人の同意なく第三者に情報が知られることはありません。

#### 《どこキャッチに関するお問合せ》

株式会社パスカル ☎0267-66-1991  
<https://www.dococatch.jp/>

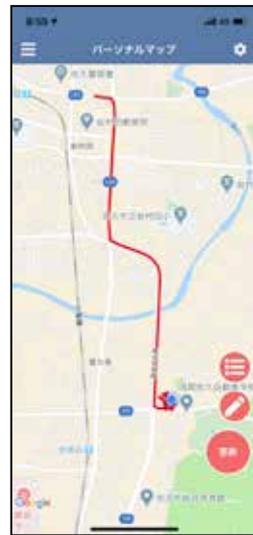
#### 《その他お問合せ》

長野県営業局メディア・ブランド発信担当  
☎026-235-7249

Androidの方はこちら



iPhoneの方はこちら



**のぞみグループ 介護施設ご案内**

<p><b>有料老人ホーム</b></p> <p>佐久市 根岸 <b>ウェルハウスのぞみサンピア 本館・別館</b> 天然温泉付(住宅型137室、介護付30室)</p> <p>小諸市和田 <b>ケアホームわだ</b> (住宅型)</p> <p>小諸市東雲 <b>ケアホームささやき</b> (住宅型)</p>	<p><b>介護型軽費老人ホーム</b></p> <p>小諸市 和田 <b>ケアハウスのぞみ</b></p> <p><b>地域密着型特養</b></p> <p>小諸市 和田 <b>のぞみの郷</b></p> <p><b>グループホーム</b></p> <p>小諸市 和田 <b>のぞみの家</b></p>
<p><b>小規模多機能型居宅介護</b></p> <p>佐久市 根岸 <b>さんぴあの家</b> 小諸市 和田 <b>のぞみ</b></p>	<p><b>自立型サービス付高齢者向け住宅</b></p> <p>小諸市 和田 <b>タウンコートのぞみ</b></p>

[問] ☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7 \*<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

至上田 四ツ谷 至サンライン 平原 至軽井沢

セブンイレブン ツルヤ ユニクロ ダイナム ここです ● 佐久北I.C.

佐久平駅 長土呂東

**こもろ動物病院**

携帯からHPへ簡単アクセス!

小諸市の人口 (2021年1月1日現在) 41,979人 (34) 男 20,548人 (-6) 女 21,431人 (40) 世帯 18,952 (42)

※ ( ) 内は前月比