KOMORO

広報 こもろ ② 公民館報

新たな作は

【トピックス】

p.02 年頭あいさつ

. p.04【特集】5周年を迎えた小諸図書館

p.08 土佐礼子氏によるランニング教室・講演会

p.29 - 複合型施設整備計画 - 「公共施設棟について

2021 No.711

KOMORO 2021 年頭のご挨拶

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

新型コロナウイルス感染症への対応

偏見は絶対に行わないことを強くお願 されない冷静な対応、感染者やそのご 信に努めるとともに、噂やデマに惑わ いしてまいりました。 家族、勤務先、医療従事者等への差別や 市民の皆様への正確かつ迅速な情報発 ロナウイルス感染症を無しに語ること はできません。小諸市では、一貫して、 さて、昨年を振り返りますと、新型コ

割としては、命と健康を守ることを最 応することに尽きると考えます。 策等、刻々と変化する情勢に素早く対 優先に考えること、生活支援や経済対 このような状況下で行政が果たす役

対象とならなかった昨年4月2日から 業」としまして、国の特別定額給付金の 金等融資事業等の実施に取り組んでま ども一人につき10万円の給付、生活資 本年3月31日生まれの子の保護者に子 券の給付、「出産子育て応援金交付事 事業」としまして、子育て世帯への商品 ては、「こもろ子育て応援チケット給付 まず、生活支援の取り組みとしまし

また、経済対策としましては、外出や

わたり総額5億8千万円分を発行し、 品券「こもろ応援チケット」を2度に げることを目的に、プレミアム付き商 重点を置きつつ、市内の消費回復に繋 影響を受けている飲食・宿泊業支援に 往来自粛、また営業自粛により深刻な に応じた迅速な対応により、一人の市 ありますが、今後も的確な判断と状況 キャンペーン等も実施いたしました。 成やキャッシュレス決済ポイント還元 ウト・出前ができる飲食店チラシの作 商工会議所様との連携によりテイクア いずれも完売となりました。このほか、 未だ先行きが見通せないコロナ禍に

き続き全力で取り組んでまいります。 民も取り残されることのないよう、引

《健幸都市こもろ

ていただくこととなりました。 目の小諸市政の舵取りの重責を担わせ 果的には、無投票となりましたが、2期 て、多くの皆様のご支援をいただき、結 は、昨年4月の小諸市長選におい (小諸版ウエルネス・シティ)の実現へ》

こもろ(小諸版ウエルネス・シティ)」 身体の側面だけでなく、より広く総合 を掲げました。「ウエルネス」は、健康を 目指す姿・ビジョンとして「健幸都市 要であり、そのための新たな小諸市の 人々から選ばれるまちであることが必 は、人口減少を抑制しつつ、市内外の 持続可能な自治体であり続けるために そして、公約の中で、小諸市が今後も

ると、このウエルネスは、健康・ 現」と定義されています。そうす チが可能な考え方であると言えます。 営など、あらゆる分野からのアプロー 育、環境、産業・交流、生活基盤、行政経 福祉はもちろんのこと、子育て・教 生をデザインしていく、自己実 的健康を基盤にして、豊かな人

精神の健康、環境の健康、社会 的に捉えた概念で、「身体の健康

「ウエルネス」がもつ意味・価値

サードプレイスたる地域資源(ウエル 題解決の取り組みなど)にあふれてい ネス資源=自然、歴史、文化、人、地域課 いう概念があります。小諸市にはこの る場所、何度も帰ってくる場所、ほどよ 脱力できる、癒される場所、自分に還れ 家庭や職場のほかに「サードプレイス い刺激があり、自己開発できる場所」と (第3の場所)」=「快適でゆっくりと 「ウエルネス」の持つ意味の中には

ことで、市民が健康で生きがいを持ち、 たいまち、」と再定義しました。 に還るボ何度でも帰りたいボ住んでみ 小諸市を訪れる市内外の人々が『自分 安全・安心で豊かな人生を営めるまち。 る分野において「健康」「健全」である 諸版ウエルネス・シティ)」を、「あらゆ そこで、私は、「健幸都市こもろ(小

幹となる第5次基本構想の将来都市像 このことは、小諸市の総合計画の根

皆で支え合い、明るい未来を描く希望の年に

住みたい

整合性があります。 てきたい まち 小諸」とも 行きたい 帰っ

事業を実践してまいります。 ネス・シティ)」の実現に向け、 働・行政経営)において「健 市民の皆様と共に各種施策 幸都市こもろ(小諸版ウエル 環境、③健康・福祉、④産業・ 策分野(①子育て・教育、② 交流、⑤生活基盤整備、⑥協 今後、総合計画の6つの政

年のあいさつといたします。 望に満ちた実り多き年になり 早い新型コロナウイルス感染 ますようご祈念申し上げ、新 皆様にとりまして健やかで希 症の終息を願いつつ、本年が 最後になりますが、一日も

小諸市長 小泉 俊博

年頭のご挨拶

のことと謹んでお慶び申し上げま に満ちた、令和3年の新春をお迎え います。市民の皆様には、明るい希望 新年あけましておめでとうござ

げます。議長の職に就き、2回目の新 た温かいご指導やご厚情に対し、厚 以来、市政の進展と円滑な議会運営 年を迎えることができました。就任 くお礼を申し上げます。 に微力を捧げてまいりましたが、こ して、謹んで新年のご挨拶を申し上 間、市民の皆様から寄せられまし 年頭に当たり、小諸市議会を代表

感染症対応に注力した議会運営

型コロナウイルス感染症につきまし を受け、市内経済にとっても大変厳 ともに、飲食店関係や観光関係をは ては、市内でも陽性者が発生すると かったものの、日本全国また世界中 本台風のような大きな自然災害は無 しい状況が続いております。 じめ多くの業種で新型コロナの影響 に今もって猛威を振るっている、新 おいては、一昨年の令和元年東日 さて、昨年を振り返りますと、本市

のため一般質問の時間削減等を実施 策として、毎日の検温や手指消毒を への往来の自粛や、会議時間の短縮 徹底するとともに、行政視察等県外 市議会では、感染症拡大防止の対

> も議会」につきましては、残念ながら もらおうと、7月に開催を計画して せていただいたところです。 と語る会」につきましても、中止とさ 中止とせざるを得ませんでした。ま たちに、議会や行政に興味を持って た、同様に、秋に計画していた「議会 いた小・中学生を対象とした「こど 来の小諸市を担っていただく子ども してまいりました。しかしこの間、将

各自治体に交付しており、本市にお 継続して行われております。また、そ 2回開催し議決してまいりました。 ては、定例の議会に加え、臨時議会を の事業を実施するための予算につい いてもこれを活用し、様々な事業が 回復のため、地方創生臨時交付金を 国においては、感染症予防や経済

思っております。 としましても行政と一丸になって、 まった経済活動については、直ぐに ます。また、この間に落ち込んでし も早く終息することを切望しており が、海外ではワクチンが開発され、接 だ終息する気配が見えない状況です しっかりと取り組んでまいりたいと を強く要望していくとともに、議会 すが、引き続き国を挙げての支援策 回復することは難しいことと思いま ンが速やかに全世界に普及し、一日 種が始まっておりますので、ワクチ 新型コロナウイルス感染症は、未

出会い、語らい、ふれあい》に 新たな期待を

ロナに打ち克ち、活力にあふれる小諸市

りますが、利用される園児や保護者 し、現在、実施設計が進められておついても、令和4年の開園を目指 様々な地域の皆様の「出会い、語ら 後は、様々な世代の市民の皆様や、 事についても、今年8月の完成に向 として計画した「複合型中心拠点 なることを期待しております。 の皆様にとって、より良い保育園と 園を統合し再構築する新保育園に 芦原保育園の老朽化に伴い、両保育 け着々と進められております。完成 誘導施設」の愛称も決まり、建設工 性の高いまちづくりを支える施設 い、ふれあい」の場となるよう期待 ております。また、中央保育園と さて、市政におきましては、利便

《これからの小諸市政を見据えて》

いて審議をし、議決を行いました。 諸市総合計画第11次基本計画」につ の答申に基づき市が策定した「小 おいて、小諸市総合計画審議会から 市議会では、昨年の12月定例会に

チェックを行ってまいりたい かりと把握をし、市政運営の 0) 間の計画となっております 市長任期に合わせて今後4年 て議会としましてもしっ で、計画の進捗状況につ

と考えております。

まいる所存です。 も、引き続き鋭意取り組んで ど、山積する課題について 近隣自治体との連携強化な 指した議会改革や地域課題、 また、「開かれた議会」を目

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

小諸市議会議長 竹内 健一



皆さんの役に立ち続けたいと思っています。

続けられるよう1年1年を大切に、市立小諸図書館は、

感謝申しあげます。

これから、50年、

100年先も皆さんとともに歩み

平成30年(2018年)には、第34回日本図書館協会建築賞を受賞。 建築賞は建物だけでなく、サービスも合わせて評価し、現地審査を経て決定されます。小諸図書館は、「開館前に市民ワークショップを42回も開催して市民が主体的に参加した点」、「中心市街地活性化のために機能を集約するコンパクトシティーの重要な役割を担っている点」などが評価されました。

5周年を迎えて

ま施し、ご理解・ご協力をお願いしているなかでの達成 大正3年財団法人小諸図書館設置からは106年、皆さ 人に支えられ、愛され、育てられてきました。 令和2年6月22日には、来館者が100万人に。新型 コロナウイルス感染予防として、休館や一部利用制限を 実施し、ご理解・ご協力をお願いしているなかでの達成 となりました。これまでご利用いただいたすべての方に、 類型

陳列にもひと工夫!



元図書館協議会

田澤義寛さん

うでない分野も新しい気づきが

まで培ってきた信頼の歴

民に愛され続けて ります。これ 小諸図書館には、これ

に入っているようです。

フさんの温かい対応が気

っていきます。

スタッ

てくると、この図書館に

明

義塾に 古

おいてスター

卜

が

の公共図

書館とし

1

つ目は、 すんは、 です。目当ての本がない時に見がワゴンに置かれているところ に行くと、必ず面白そうな本に ても親切・丁寧なこと。2つ目 腰掛けるスペースがたくさ 返却されたばかりの本とても助かります。3 スタッフの皆さんがと 本を読みながら探

緒に

「図書館の本を全部

読

学生のとき、

仲間と

図書館

少年でした。

込んでいました。図書館読んでやろう!」と意気

に育ててもらったんです。

私の孫も小諸に帰っ

がある分野は楽しいですし、がたくさんあることです。興 テーマを決めた展示 の好きなところ

100万人目の来場者

冨田恵美子さん

5周年イベントに 寄せられた、 皆さんからの メッセージ

小諸市代表教育委員

塩川秀忠さん

め に 本 を



毎週、読み聞かせの会を 開催しています!

い館市

にその た 数 たちに利 れ み お反 ŋ 員 図 のかげさまで、人及映させました。 まし か聞 書 良 々 と げさまで、とって かせスペースもあ 館 ζj 0) 12 ところを 図 なりまし 書 ζJ てほしいです たくさんの子ども 館 ま す を 勉 見 人気のあまた、教育 た。 強 13 たし、 ります。 絵本の ŧ つて、 明る 設 関育

わ委

東澄子さん

なっています。各地から多くの日本の6年に1 たことは、 品の姿を、 ボー民の声に エ ます。)から多くの方が見学に訪っ5年前に新たな姿となり、 年に100周年となっ 皆さんご存知ですか ボランティ ア 市 の の立場から応援民に寄り添う図 れる図書館と いまでは日 た小諸図 書

気になる本を 探すのも… とっても簡単! い図は用門関学ま書、土書源・ 0) 一知 蓄 ま らす。

なことも党 なことも党 これ であ 場が識 積 いって だけで、 からは、 として、 大切です。 をどう 学べる なく、 使 ひ 図 そ 知 ん交 う

乗瀬区民生児童委員 塩川和敏さん か毎 を図 利書 用館 しの 7 頃 いか ま 5 す 現 在 ま で長きに わたり、

月、 新刊の本 が野 、選定さ 多 < て () O ま 本 すが出 数版 学れれ

物 理

書館に 書係 する 本 を の 当 私利 専 助 に け 5 れ 工る

小諸図書館は、みんなでつくる 「交流の場」でもあります 本の題名 額質零 競步王 高校生で草はく作家デニーしたものの大スランプの 誰でもオススメの本を紹介できる 「みんなの本棚」コーナーより 大学生。 趣味もないのに次作は「競歩」と口走ってしまう。 見学先にいたのは、長距離もあまりか転向した選手。 小説と競歩、結果を出せないる人の思いが こんなに重なり合うとは! 本の題名 おがけてかし、女 かている言葉 おるでスカレタを 今年は、スランプ脱出! "YP" '£}" "£" "T" "BAH)" E" "H) &" そんな人におすすめ。 "母"と "相" "3年"と"の丁" "アナッシ"と"アング" たれているけで、達づもの、何かいどう違うか。後のみできたら 新たな環境でスタート! trek d, 14 82n2?! 頑張るあなたに。 [հուկ[հուկ[իուկ[հուկ[հուկ[հուկ[本の題名 ARRIVAL アライバル ショーン・タン モヤモヤを 文字のない糸会本ですか… ひしひしと 吹き飛ばしたい人は 絞ると搾る 一等と五子 から カレイとヒラメ サンデーとバフェ まで、 38線の似ている もの と ことば を写真に描った! 登場人物の気持ちかで行わってきます。 こちらをどうぞ 知らな、土地に来て、仕事を得て暮らす 心細さ、人との交流のぬくもりかい 感じられます!! 門中廢善 作者 本の題名は対鉄道の父 父の日の頃、四書館員さんの初めある本のコーナーに みりまける. P女の気持ち田とはといれまもかだったのか? ご自身の子供の頃を振り返りなから 読んでみて下さい。 大好きな家族と なかなか会えなくて ちょっと寂しいときは…

Hilly



【開館時間】平日 9:00~19:00

土日祝9:00~18:00

【休館日】毎週木曜日

12/29(火)~ 1/3(円)







▼小諸図書館の利用方法(本の借り方)

この機会に、ぜひ利用者登録をしてみてください! 初めての方も、お久しぶりの方もお待ちしています!

「利用者カード交付申請書」に ご記入の上、本人確認証 (運転 免許証など)と一緒にお申込み ください。その場で、利用カー ドを発行します。

図書館利用者カードは本人の みご利用いただけます。



タッチパネル式検索機で本を調べることができま す。本の探し方が分からないときは、お気軽にカウ ンターまでご相談ください。

自動貸出機を使って、ご自身で本 の貸出手続きを行うことができま す。また、インターネットから貸出延 長の手続きができます。

インターネット利用者サービスの登録方法はコチラ



開館時は、館内に入ってすぐの 右手にある返却口へ1冊ずつ。 閉館時は、ブックポスト(図書 館右手壁面、地下1~2階の図 書館側エレベータホール入口) にお返しください。利用者カー ドはいりません。

▼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】1/25 (月) 18:00~19:30

【場所】市民交流センター 会議室4・5



昨年度懇談会より

▼イベントのお知らせ

- ●おはなし会● (各回 10:30 ~ 11:00)
- ◆ 1/10 (日)こうめちゃんおはなし会 (0 才~ 3 才向け)
- ◆ 1/17 (日)おはなしたまてばこ (4才~低学年向け)
- ◆ 1/22 (金)おはなしきしゃポッポ (0 才~ 3 才向け)
- ◆ 1/24 (日)すみれちゃんおはなし会 (4才~低学年向け)

●工作イベント●

『作って遊ぼう お手玉』 小豆と職員が栽培した数珠玉を使って、 おてだまを作って遊ぼう! (事前申込制)

【日時】1/23 生) ① 10:30~ ② 14:00 ~

【場所】ひだまりのひろば 【定員】各回5名

【対象】針が使える方

●ひだまりサロン●

『朗読会 りーでいんぐ・ふぁーましー』 【日時】1/17 (日) 15:30 ~ 16:00

【場所】 ひだまりのひろば 【出演】 Goku さん

▼毎年恒例!本の福袋

毎年利用者の皆さんにも楽しみにしていただい ている『本の福袋』を今年も開催します! 丑年ということでアイディアをギュウ (牛)

っと詰め込みました。 【テーマ】『も一っと!本の福袋』

【期 間】1/4 月~ (なくなり次第終了)

▼図書館でのコロナ対策について

小諸図書館では日本図書館協会 策定の「図書館における新型コロナ ウイルス感染拡大予防ガイドライン」 に則り、返却された本をアルコール 消毒してから、除菌のために事務所 内で1日保管しています。





以前から要望のあった 便座除菌クリーナーも設置しました。



今年も正月明け あけまし おめでとう





変生の告され/

1月から受験生の皆さんに お守りをご用意しています!

高地トレーニング推進 PR キャラクター

高トレマン

オリシピアシ土佐礼子氏による

ランニング教室・講演



【主催】 小諸市・小諸市教育委員会

【共催】 三井住友海上火災保険株式会社・小諸市スポーツ少年団 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

小諸市教育委員会 スポーツ課 スポーツ交流係

[開催日] 2/21 [] 令和3年

ランニング教室

定員 30 名【先着·申込制】

小諸市総合体育館 ◆場所

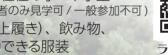
◆時間 10:30 ~ 11:45 (受付 9:30 ~)

市内在住の小・中学生 象校◆ (保護者のみ見学可/一般参加不可)

靴 (上履き)、飲み物、 運動できる服装



ランニング教室 申込はコチラ



MS&AD 三井住友海上

マラソン選手として、2度のオリンピック 出場、2度の世界陸上メダル獲得を果た す。現在は、三井住友海上女子陸上競 技部のアドバイザーを務めながら、社内 外のイベントでの講演やゲストランナー 等の活動を行っている。

2001年 世界陸上 (カナダ エドモントン) 女子マラソン 銀メダル

2004年 名古屋国際女子マラソン 優勝

2004年 アテネオリンピック女子マラソン 5位

2007年 世界陸上(大阪) 女子マラソン 銅メダル

北京オリンピック女子マラソン 出場

【申込方法】「ながの電子申請サービス」、スポーツ課窓口、 または、電話でお申込みください。 【受付期間】 1/18 (月) 9:00 ~ 1/29 (金) 17:00

講演会・トークイベント

定員 300 名【事前申込不要】

※定員に達し次第、受付終了

小諸市文化センター

14:00~15:00 (受付 13:20~)

①講演 ②トークセッション

■感染症対策にご協力をお願いします■

- ●ランニング教室参加者には、事前に**「健康チェックシート」**を 送付します。(当日受付の際に提出していただきます)
- ●講演会・トークイベント参加の方は、当日受付にて、 参加者特定のため、氏名や住所などをご記入いただきます。
- ●受付にて、検温のご協力をお願いします。
- ●当日はマスクの着用をお願いします。
- ●感染拡大の状況によって、中止となることがあります。
- ●以下の事項に該当する場合は、参加をご遠慮ください。

①発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合

②同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

③過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後観察期間を必要とされ ている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合





~小諸市地域包括支援センター・市高齢福祉課にご相談ください~

介護保険サービスを利用するには

高輪福祉課 介護福祉係

介護保険制度では、寝たきりや認知症等で介護が必要な状態や、日常生活に支援が必要な「要支援・ 要介護状態」になったときに、介護サービスを利用することができます。利用する際には、保険者(市) へ申請を行い、「介護や支援が必要な状態」と認定される必要があります。

◆サービス利用のために ~相談から認定までの流れ~

1)相談

小諸市地域包括支援センター・高齢福祉課の窓口で、生活の様子や困りごとについてお話しいただき、 介護サービスの利用について相談・検討します。 ※ご相談いただくことで介護保険以外の手だてやサービスで対応できる場合もあります。

(2)申請

「要介護・要支援認定申請書」に必要事項を記入し、高齢福祉課窓口に申請します。

※本人、家族などのほか、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者、介護保険施設などによる代行申請も可能です。

③認定調査・主治医意見書の作成 (小諸市)

認定調査員が訪問し、心身などの状態について本人や家族から聞き取り調査を行います。 市から主治医に主治医意見書(心身の状態についての意見書)の作成を依頼します。



4)一次判定(小諸市)

調査結果を分析し、どの程度の介護の手間がかかるか推計します。

⑤二次判定 (佐久広域連合)

-次判定結果、主治医意見書などをもとに、保健・医療・福祉の専門家で構成する 「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分の判定が行われます。



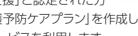
⑥認定(小諸市)

本人宛に結果通知と認定結果が記載された被保険者証が郵送されます。 認定は、「要支援1・2」、「要介護1~5」の7段階および「非該当」に分かれます。

※詳細は、小諸市地域包括支援センター(☎26-2250)や高齢福祉課へご確認ください。

◆ケアプランの作成

介護 (介護予防) サービスの利用には、ケアプランの作成が 必要です。「要介護」と認定された方は、居宅介護支援事業者 などに依頼し、心身の状況に応じて利用するサービスを盛り 込んだ「ケアプラン」を作成します。「要支援」と認定された方 は地域包括支援センターに依頼し、「介護予防ケアプラン」を作成します。 その後、ケアプランの内容に沿ったサービスを利用します。





◆要介護認定者の税法上の「障害者控除」について

高齢福祉課では、要介護認定を受けている方を対象に「障害者控除対象者認定書」を発行しています。 この認定書により、身体障害者手帳などの交付を受けていなくても、確定申告等で税金控除を受けることができます。

* 「認定書 | 発行について

高齢福祉課でお申し込みください。随時発行していますが、確定申告に必要な方は申告対象年の翌年1月以降に申請してください。

~「コロナ差別ゼロ」こもろ共同宣言~

12 月 17 日休に、「コロナ差別ゼロ」こもろ共同宣言を行いました。この共同宣言は、小諸青年会議所が発起人となり、関係全 16 団体が参加し、「新型コロナウイルス感染症を乗り越えるために、市民が一丸となって、みんなで支えあい助け合う」また、「感染者やその家族、医療関係者などに対する誹謗中傷を無くし、デマに振り回されることが無い【誰もが安心して生活できるまち】を目指す」取り組みです。

共同宣言(全文)=

- 1. 私たちは、感染された方やそのご家族に対する差別や誹謗中傷は許しません 地域住民全ての人を差別や誹謗中傷から守ります
- 1. 私たちは、医療従事者をはじめ新型コロナウイルスとたたかっている方を心から尊敬し応援いたします
- 1. 私たちは、家庭・職場・学校・地域が協力し感染した人が安心して復帰できる「誰もが安心して生活できる」 まちづくりに取り組んでいきます
- 1. 私たちは、発信源が特定されていない情報に振り回されず、デマ情報の拡散防止に取り組んでいきます

【参加団体】小諸市区長会 / 社会福祉法人小諸市社会福祉協議会 / 小諸商工会議所 / 小諸市青少年育成会連合会 / 小諸市 PTA 連合会 一般社団法人小諸北佐久医師会 / 北佐久歯科医師会 / 一般社団法人小諸北佐久薬剤師会 / 小諸ロータリークラブ 小諸浅間ロータリークラブ / 国際ソロプチミスト小諸 / 小諸ライオンズクラブ / 小諸市議会 / 小諸市教育委員会 / 小諸市 一般社団法人小諸青年会議所 (発起人)

Check 発熱等の症状が生じた際の受診方法

- ●発熱等の症状が生じた場合には、まずは、かかりつけ医等の身近な 医療機関に電話で相談。
- ●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、「受診・相談センター」(佐久保健所☎ 0267-63-3178) へ電話にて相談。
- ●案内された医療機関に電話連絡し、医療機関の指示に従って受診。

差別やいじめはやめよう

たたかう相手はウイルスだから







誰もが笑顔で、冷暮らせるまちに

中小企業等の固定資産税・都市計画税を軽減

新型コロナウイルス感染症の影響で厳しい経営環境に直面している中小企業者等に対して、令和3年度課税の1年分に限り、償却資産および事業用家屋に係る固定資産税・都市計画税の課税標準額を減額します。

令和2年2月から10月までのうち、任意の連続3ヶ月の売上高が前年同期間と比べて30%以上50%未満減少した場合は、課税標準を1/2 に減額し、50%以上減少した場合はゼロとします。 問税務課 資産税係

【申請方法】

- ●税理士や会計士などの認定経営革新等支援機関等に、 【1.中小事業者であること】、【2.事業収入の減少】、 【3.特例対象家屋の居住用・事業用割合】について、 確認ができる書類と申告様式にて確認申告を行う。 (書類・様式等についてはお問い合わせください)
- ②認定経営革新等支援機関等から申告書様式の確認欄にて内容を確認してもらい、申告書を受け取る。
- ③令和3年1月以降、申告期限【令和3年2月1日月】までに、2で確認を受けた申告書と必要書類により、市役所税務課に軽減を申請する。

支援機関等 (※)





税務課資産税係

※認定を受けた税理士・会計士・中小企業診断士等、都道府県中小企業団体中央会・商工会議所・商工会、その他税理士・税理士法人・各地の青色申告会連合会・各地の青色申告会のこと。

恒例!!

「減ちゃんのごみ分別相談所」

問 生活環境課 ごみ減量推進係

で見ることから時じめてみよう

ごみ減量推進 キャラクター ____**「減ちゃん**」

~みんなのちょっとした心がけで、食品ロスを減らそう~

平成 29 年度実態調査 (環境省)より

日本の年間食品ロス

家庭系ロス 284 万トン

事業系ロス 328 万トン

か半分が 家庭からでている!

家庭系食品ロス(内訳)

過剰除去※1

65万トン

食べ残し 119万トシ

直接廃棄 **2 100 万トン

※ 1 野菜の皮を厚くむきすぎる など※ 2 未開封・未使用で食べすに捨てられている など

食品ロス=食べられるのに捨てられてしまう食品

そもそもどうして、食品ロスは減らさないといけないんだろう。 考えたことはあるかな?

食品ロスは結局、燃やされたり、生ごみとして処理されるんだけど、 廃棄するためには多額の費用がかかるんだよ。

それに、食品加工やごみを焼却するときに出る二酸化炭素は、地球温暖化への影響もあるんだよ。「食品ロス(ごみ)を減らすこと = 必要な分だけつくり、食べること」は、やっぱり大切なんだね。

家庭でもできる食品ロス (ごみ) 削減

日本の食品ロスは、年間 612 万トン。日本人1人当たり換算で、毎日「お茶碗1杯分」を捨てている計算なんだ。

家庭からの食品ロスの原因は、大きく「食べ残し」、「直接廃棄」、「過剰除去」の3つ。ちょっとした工夫で、食品ロスは削減できるよ!

食べ残し

- ★作り過ぎないように、食べきれる量を考えよう!
- ★食べきれなかった料理は、別メニューにリメイク!
- ★冷凍保存を活用し、計画的に食べよう!

直接廃棄

- ★買いすぎを減らすために、買い物前に冷蔵庫をチェック!
- ★あらかじめ献立を考え、人数分の食材を購入!
- ★具材に合った保存方法で、食品を長持ち!

過剰除去

- ★葉っぱや皮、端きれなどもひと工夫でおいしく食べられる!
- ★皮を薄くむきたいときは、ピーラーを使おう!
- ★だしガラの昆布や鰹節は佃煮などにアレンジできる!



問 長野県住宅供給公社小諸管理センター ☎ 31-6790(市役所2階)

【募集団地】2団地5戸《随時募集》

- ◆囁団地【小諸市東雲 6-7-1】(条件付単身可能) ① 830 号〈簡二、2 階建、7 軒長屋、3DKB〉 昭和 59 年竣工、家賃 17,800 円~
- ◆中松井団地【小諸市東雲 5-4-1】(世帯向け) 〈中耐、3 階建、3DKY(UB)〉
 - ② F-2070 号 ③ F-2077 号 平成 12 年竣工、家賃 27,800 円~
 - ④ E-2054 号 ⑤ E-2057 号 平成 14 年竣工、家賃 28,100 円~

▶応募要件

- ①同居親族があること
- ※ただし、60 才以上の方または、障がい者等は 単身入居可です。ご相談ください。
- 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

▶申込方法

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 階住宅供給公社へ申込みください。

▶募集期間

随時募集に用意している住戸が終わるまで。 応募数が募集戸数に達した時点で締め切ります。 (受付:土・日・祝を除く平日8:30 ~ 17:15)



自分自身のからだと健康を守るために

健の

圆 健康づくり課 保健予防係

~妊娠・出産について考えよう~

妊娠や出産は、女性の人生を大きく左右します。

それらを考える際にまず大切なのは、自分の体のことだけで なく、男女がお互いの体のことを知り、理解することです。 女性は加齢に伴い、妊娠率が低下することが知られています。

一方で、女性にとって妊娠・出産に適した時期はキャリア形成・維持の時期と重なることも。 パートナーと将来設計について話し合うことは、ライフプランや健康管理に

主体性を持つことや、情報を正しく判断できることにつながります。

人生のなかで、子どもを持つ・持たないの選択をすることや、

子どもを持つ場合にいつ妊娠・出産を希望するかを考えておくことは、 もっと素敵な自分になるためにも、未来の家族のためにも大切です。



胎児の器官形成は妊娠のごく初期に始まり、自身が妊娠に気づかないうちに 重要な臓器はほぼ完成してしまいます。「いつ妊娠しても大丈夫!」と言えるような 日々の健康づくりが「プレコンセプションケア」です。

具体的には、下記のような健康づくりが挙げられます。

- ●適正体重をキープする ●バランスの良い食事を心がけて、3 食しっかり食べる
- 150 分/週の運動で心もからだも活発に ●ストレスをため込まない
- ●妊娠・出産についての知識を持つ など

~予期しない妊娠を防ぐために~

妊娠を希望しない時期には適切な避妊をすることが、自分自身やパートナーの将来を守るためにも大切です。 避妊方法には、若い世代向けのものや、出産経験のある方や長期の避妊を望まれる場合に適したものなど複数あり、 婦人科外来で話を聞くことができます。

相談先が分からない場合やご不明な点は健康づくり課にお問い合わせください。

また、相談内容に合わせて、下記の窓口もご利用ください。

妊娠子育でホットライン (子育で女性健康支援センター)	☎0263-31-0015 (火曜・木曜 10:00 ~ 16:00)	妊娠・出産に関することや、家庭でできる お子さん向け性教育に関すること等、助産 師に幅広く相談できます。
にんしん SOS ながの	☎0120-68-1192 ☑ninsinsos@keiroen.or.jp (24 時間 365 日)	思いがけない妊娠を一緒に考え、よりよい 選択ができるようにサポートしてくれる相談 窓口です。

ぼらせんこもろ

周 小諸市市民活動 ボランティアサポートセンタ-(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☆

さくらさくライブ実行委員会

~1人でも多くの方に元気をお届けしたい!という思いをこめて~

東日本大震災・長野県北部地震への支援をきっかけに 2011 年に始まったさくらさくライブは、音楽を通じて被災された各

地の復興活動を応援するためのチャリティライブです。皆様からご協力いただいた募金やアトラクションでの収 益は、災害復興の支援金として各地へ寄付。会場ではライブパフォーマンスだけではなく、マルシェの開催やキッ ズコーナーでのイベント等、楽しみながら全てが復興支援に繋がるイベントです。



2020 年は第 10 回さくらさくライブを開催予定でしたが、残念ながらコ ロナ禍で中止となりました。そこで、今年は YouTube チャンネルを開設し、 様々なジャンルのアーティスト達のパフォーマンスを放映しています。撮影 や編集は初めてのことばかりで大変ですが、実行委員一同必死に勉強して 配信しています。チャンネル登録をぜひお願いします! SNS でも情報を発 信しています。(「さくらさくライブ」で検索)

そして、来年5月には小諸駅前せせらぎの斤公園で 「第10回さくらさくライブ」を開催する予定です。 多くの皆様のお越しをお待ちしております。



公式 YouTube はコチラ



【ボランティアを始めませんか?】

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

〔古切手の整理〕

日時:1/19 (火)、2/16 (火) $13:30 \sim 15:00$

[エコキャップの仕分け]

日時:1/26 (火)、2/23 (火) $13:30 \sim 15:00$



ぼらせんこもろについて 詳しく知りたい方は こちらの二次元コードを ご利用ください。

【活動紹介コーナーができました】

今年度の「NPO・ボランティア交流集会」は開催中止となりましたが、 毎年参加している団体・個人の皆さんの活動を広めたい!という思いから、 ぼらせんこもろホームページに活動紹介コーナーを設けました。 ぜひご覧ください。

【マスク作りにご協力ありがとうございます!】



ボランティア団体・個人の皆さんに作っていた だいたマスクは、この半年間でおよそ 200 枚 になりました。

ぼらせんこもろに来られた方をはじ め、地域で活動されている方々へお 配りしています。

> 色々なデザインがあり、 迷いながら選びました!

Walker

オンライン講座

「浅間山麓の古代史」

~奈良·平安時代~

平城京・平安京に都がおかれた奈良・平安時代。東国である信濃国佐久地方の人々は、どのように暮らしていたのでしょうか。 塩野牧や東山道にもふれるお話です。

日 時 1/21 (木) 19:00 ~ 20:30

講 師 【浅間縄文ミュージアム館長】堤 隆さん

中 込 右二次元コードから、お申込みください。 ※申込みは、実施日前日まで受け付けています。

> 問 浅間縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922

MIYOTA





お申込みはコチラから

堀辰雄文学記念館 企 画 展 開 催 中

「カフェ・シヤノアルと漆黑の自動車 - 堀辰雄初期作品から - 」

堀辰雄の初期作品の代表作である『ルウベンスの偽画』 『不器用な天使』が、発表または刊行されて 90 年を迎えます。 それに合わせて初期作品を中心に紹介します。

期 間 1/31 田まで

時 間 9:00 ~ 17:00 まで (最終入館 16:30)

入館料 大人 400 円 / 小中高生 200 円

休館日 水曜日 (年始は 1/4 (月)まで休館)

※入館料は追分宿郷土館と共通

問 堀辰雄文学記念館☎ 0267-45-2050

KARUIZAWA



堀辰雄 昭和6年 向島小梅の書斎にて

新型コロナウイルス感染症の状況によって 開催期間が変更となる場合があります。



空き家バンク登録会」&「空き家相談会」

空き家バンク登録会&空き家相談会で、問題解決の第一歩を踏み出しませんか? 空き家を売却したい方、空き家の管理のお困りの方、お気軽にご相談ください。

▶日 時 1/23 生) 14:00 ~ 16:00

▶場 所 市民交流センター

▶相談料 無料

▶申 込 1/18 (月)までに、お電話で建設課管理係へお申込みください。 (相談内容により即時回答が困難な場合や関係課等へ照会する場合があります。) 周

空き家バンクの成約率は 県内トップクラス! (事前予約制・相談時間は20分)



周 建設課 管理係



消費者トラブル情報 ~かしこい消費者になるために~

周 消費生活センター

相談に乗ったり、 メールをやり取りするだけで、 お金がもらえる!? ~サクラサイト商法篇~



【長野県消費者被害防止キャラクター「もシカっち」】 こもろん、スマホを熱心に見ているけど、何かいいことでもあったの?

こもろんが、新しく 何かはじめたようです。 話を少し聞いてみましょう。



【小諸市地産地消推進キャラクター「こもろん」】

最近、スマホで副業をはじめたんだ!サイトで相談にのったり、異性とメールのやり取りをするだけでお金がもらえる在宅ワークだよ。このやり取りが終わったら、運営会社から80万円が入ってくるんだよ!



もしかして、サイト側から「やりとりの相手からお金やポイントを預かっている」とか、「メールアドレス交換のためにポイントを購入する必要がある」とか言われていない?



全部言われたよ!サイトから「ポイント購入のために、お金を振り込んで」と連絡がきたから、

これから銀行に行こうと思っていたんだ!



ちょっとまって!!

こもろんがしている副業の運営元は、 サクラサイトの可能性が高いよ!





- Check (サクラサイトとは…

- ●サイト業者に雇われた「サクラ」が、異性・芸能人・社長などのキャラクターになりすまし、有料サービスを利用させて、その都度支払いをさせ続ける詐欺サイト。
- ●「副業」「在宅ワーク」「手軽にお金が稼げます!」などの 言葉で消費者の気持ちを引きつけて、サイトへ誘導。
- 「沢山のお金を払い込んでしまった!」、「□座にお金が振込 まれない」といったトラブルが多く発生しています。

注意点まとめ

- ①知らない人との簡単なやり取りだけでお金がもらえるということはありません! 「相談に乗るだけでお金がもらえる」などの言葉を、うのみにしないようにしましょう。
- ② メールの相手はサイトが雇った「サクラ」の可能性があります! 謝礼金や報酬などをもらう条件としてポイント購入などとうたい、お金を要求されます。 一度支払うと、取り戻すことが非常に困難です。
- ③ お金を支払う前に、相談を!

少しでも「おかしいな」と思ったら、周りの人や消費生活センターに相談しましょう。



こんな事例も

- ・SNS で芸能人から直接メッセージが。「事務所には内緒なので」と別サイトに誘導されて、メール交換のため、ポイントを 260 万分支払ってしまった。
- ・知らないアドレスから「5 億円当選しました」と連絡。 当選金を受け取るために登録料が1万円かかかるとい われ、プリペイド式マネーをコンビニで購入。 番号を撮影・送信し、総額で5万円支払ってしまった。
- ▼相談窓口(※土日祝日、年末年始の休日を除く)
- ・小諸市消費生活センター(市民課内)
 - ☎ 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)

2 0268-27-8517

消費者ホットライン

25 188





小諸市役所 〒 384-8501 小諸市相生町 3-3-3

☎ 0267-22-1700 FAX0267-23-8766 https://www.city.komoro.lg.jp/ の情報コーナーです。

小諸市ごみ指定袋有料広告について

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

R3/4/1~ R4/3/31 ※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

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

▶広告料金等

種類	製造予定数	広告料金(1枠)	
燃やすごみ	95 万枚	95,000円	
埋立ごみ	6万5千枚 6,500円		
生ごみ	49 万枚	49,000円	
プラスチック製容器包装	37 万枚	37,000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

知

人間ドック・脳ドック 補助制度

長野県後期高齢者医療保険加入者 または、小諸市国民健康保険加入者 で35歳以上の方で、保険料に未納の ないが対象です。

▶補助額

ドックの受診費用(基本料金)の 2分の1(下記は各補助額上限)

- ・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

▶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)

※補助回数は年度内各1回です。

- ※受診後2年以内に申請してください。
- ※市の特定健診を受診された方は、 重複となるため申請できません。

市民課 国保年金係

知

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 1/19 火 10:00 ~ 11:30

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

無料 ▶申込み 不要 ▶費 用

後期高齢者医療の 医療費通知について

令和3年1月下旬及び3月下旬に、医 療費通知を送付いたします。

前年1月から前年10月までの診療 分は1月下旬、前年11月及び前年12 月診療分は3月下旬に送付いたします。

確定申告の期間中に医療費控除の 申告をする場合は、1月下旬にお送り する医療費通知と併せて、11月及び 12 月診療分の医療機関等からの領収 書を基に申告をお願いします。

長野県後期高齢者医療広域連合

2 026-229-5320

知

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。

▶⊟ 時 1/27 (水) 13:30~15:15

▶場 所 市役所3階第1・2会議室

▶費 用 無料 ▶申 込 不要

※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。

問 高齢福祉課 包括支援係

知

ひとり暮らし高齢者等軽度援助事業 (雪かき)について

在宅の虚弱なひとり暮らしの高齢者等に対して、雪かき等自然災害にかかる軽 易な援助を行います。除雪(※10センチ以上の降雪時)の範囲は日常生活に必要 な部分です。公道等は援助の対象になりません。

申請受付後、世帯状況等調査をし、当該事業の利用の要否を決定します。

①65歳以上で、独居又は高齢者のみの世帯の方 ②年金収入と合計所得金額が80万円以下の方

実施に要した費用の10分の1の金額 ▶費用負担

▶申込期限 1/29 儉までに下記へ申込みください。

問 高齢福祉課 介護福祉係







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!

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もあります。

最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。

TEL0267-22-949 小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ 土地家屋調査士

(株)ユーアール測量設計代表

知 新成人の皆さまへ(国民年金のご案内)

●国民年金は20歳になると必ず加入をする制度です(届出不要)

国民年金は老後の生活に備えるだけではなく、病気や事故により一定の障害状態になった場合に障害年金を受け取ることができます。また、加入者が死亡した場合、加入者により生計を維持されていた遺族が遺族年金を受け取ることができます。

●口座振替やクレジットカードでのお支払いがおすすめです

ご希望の方は、口座振替納付申出書またはクレジットカード納付申出書を年金事務所へご提出ください。また、まとめて前納をすることで通常の納付よりもお得になります。前納をご希望の方は、2月26日金までにお申し込みください。

●保険料を納めることが経済的に難しい場合は…

免除・納付猶予制度や、学生納付特例制度の手続きを行ってください。未納のまま放置しておくと、将来年金を受け取れなかったり、受け取る金額が少なくなってしまう場合があります。

問 小諸年金事務所 ☎ 0267-22-1482 / 市民課 国保年金係

矢口 認可外保育施設等の第3子以降の子どもの保育料を助成します

認可外保育施設等に第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。申請方法等については、1月29日 金までに子ども育成課へお問い合わせください。

▶補助額 月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となります。
- ※幼稚園 (3歳の誕生日を迎えた児童含む)、認定子ども園、保育園に通園する年少さん、幼保無償化の対象者はこの助成制度の対象外です。
- ※保育園及び認定子ども園に通園する未満児さんの助成部分は、あらかじめ保育料から差し引いているため申請不要です。
- 問 子ども育成課 子ども育成係

第2期小諸市スポーツ推進計画パブリックコメントの募集

▶募集期間 ~ 1/15 億

▶閲覧場所 小諸市公式ホームページ、スポーツ課ほか

▶提出方法 郵送、メール、FAX、又はスポーツ課へ直接持参してください。

▶その他 詳細はホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

問 スポーツ課 スポーツ振興係

宝くじの助成金で整備しました

(一財) 自治総合センターが実施している実施している「コミュニ

ティ助成事業」を活用し、消防団員の安全 装備品として防火衣を整備しました。

この事業は、宝くじの収益金により実施される社会貢献広報事業の一環として、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。

週 小諸消防署



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。

▶対象資産

機械・器具・備品等の事業用資産 ※太陽光発電設備も含みます。

▶申告期限 2/1 (月)

- ※今年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ご連絡ください。
- ※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も下記 までお問い合わせください。
- 問 税務課 資産税係



福祉有償運送運営協議会の 委員を募集します

NPO 法人等が市内で行う福祉有償運送に関して協議する委員を募集します。

- ▶活 動 年2回程度の会議(平日昼間)
- **▶任 期** 2年(2021/2 ~ 2023/1)
- **▶人数** 1名
- **▶資格**(次の全てを満たす方)

○市内在住又は通勤・通学する満 20 歳以上 ○市税等の滞納がない

○市の他の審議会等の委員になっていない

▶応 募

1/22 (金までに、応募動機 (400 字程度、様式自由) に住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を明記し、メール、郵送又は直接提出。

問 厚生課 福祉係

募

公共職業訓練受講者募集

ものづくりの技術、設備の保守などの 知識・技能・技術を身に付け、早期に就職 をしていただくための公共職業訓練です。

▶募集コース

- ①機械 CAD/NC 加工科 (15 名)
- ②建築 CAD デザイン科 (20 名)
- ▶期 間(各6ヵ月)
 - ① 3/2 (火)~ 8/23 (月)
- ② 3/2 (火)~ 8/20 (金)
- ▶会 場 ポリテクセンター長野
- ▶対 象 ハローワークに求職の申し込みをしている方
- ▶受講料 無料 (テキスト代等 別途)
- ▶申 込 11/16 (月~12/28 (月)にお 近くのハローワークへ。
- 問 ポリテクセンター長野
 - **2** 026-243-7856

募

佐久地域 学生&保護者向けオンライン就活セミナー

就活はじめの一歩。意外と知らない地元企業をご紹介!

就職活動を本格的に始める前の学生と、その保護者を対象に、最新の就活事情やUターン就職者の体験談などをご紹介します。ぜひご参加ください!

▶日 時 2/6 (±) 13:00 ~ 14:30

▶形 式 オンライン参加又は、「ワークテラス佐久」にて現地参加可能

▶講 師 ㈱コミュニケーションズ・アイ キャリアコンサルタント 高橋 知也 氏

▶対 象 佐久地域への就職をお考えの学生と、その保護者(居住地や学年不問)

▶申 込 2月3日(水)までに、インターネットからお申込みください。

(https://www.pref.nagano.lg.jp/sakuchi/sakuchi-shokan/kannai/kakuka/shokokankoka/index.html)

(詳細は右2次元コードからご覧ください)

問 佐久地域振興局 商工観光課

2 0267-63-3157



ひとり親世帯臨時特別給付金の再支給について

新型コロナウイルス感染症経済対策として、子育て中のひとり親世帯に臨時特別給付金を支給していますが、依然として、ひとり親家庭の生活実態が厳しい状況にあることを踏まえ、「基本給付」を再支給します。令和 2 年 12 月 11 日時点で 1 回目の申請をしていない方は、下記のとおり申請してください。

※既に1回目の支給を受けている方には再支給分を支給済みです。

▶対象者

- ①令和2年6月分の児童扶養手当の受給者(支給済)
- ②公的年金等受給により、令和2年6月分の児童扶養手当を受給されていない方
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受け家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方(所得超過により児童扶養手当が支給停止になっている方、児童扶養手当を申請したことがないひとり親の方も対象)

▶申請

厚生課へ直接、または郵送で申請してください。申請書は、市ホームページに掲載する様式をご利用ください。厚生課窓口でもご用意しています。 ※児童扶養手当が支給停止になっている方には、1月中旬以降に申請書を送付します

▶支給額

【基本給付】 1世帯 5万円 (第2子以降、1人につき3万円) (1回目の支給分もあわせて支給します)

※支給要件を満たした場合に、可能な限り速やかに支給します。

▶期限 ~2/26 儉 (必着)

▶その他

- ・①②の対象者の追加給付分も随時受付しています。
- ・支給該当になった場合は、市単独事業「ひとり親の子育て世帯臨時特別給付金」の対象となり、児童1人につき1万円が支給されます。
- 問 厚生課 家庭支援係

知

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

【チャレンジコース (上限 20 万円)】 原則、初めての団体が対象

【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(原則、前年度交付団体は除く)

▶応募説明会

日時: 2/2 (火) 18:30~

場所:市役所3階第2会議室

内容:①講演「市民活動をするため

に必要なこと」

②補助金の説明

▶応募方法(申請)

受付期間:2/3(水)~3/4(木)

受付場所:市民課

※応募用紙は 2/3 より市民課で配布。 ホームページからもダウンロード可能。

▶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)

問 市民課 市民協働・相談係

知

地域発元気づくり支援金 事前相談

長野県主催による令和3年度「地域発元気づくり支援金」事前相談を開催します。参加希望される団体は、相談日前の1/8)までに、市民課へ予約をお願いします。

▶日 時 1/13 例

▶会場 市役所3階第4会議室

▶主 催 佐久地域振興局

▶その他 相談時間は1団体当たり 20分程度



地域発元気づくり支援金を利用したこれまでの事業などの情報は、こちらからご覧ください。

問 市民課 市民協働・相談係

小諸市医療費特別給付金事業 (福祉医療)のご案内

市内に在住している対象の方(下記参照)に対し、福祉の増進と子育て支援に寄与することを目的に、 病気やけがなどによる受診や処方箋による投薬を受けた時の自己負担金を助成する、医療費特別給 付金事業(福祉医療)を実施しています。

●対象となる方

<u> </u>					
	資格区分	給 付 方 法			
乳幼児	小学校就学前の乳幼児				
児童	小学 1 年生から 高校 3 年生(年度末まで)				
	身体障害者手帳 1 ~ 3 級	①現物給付(あじさい色の受給証) 医療機関等の窓口で、500円までを支払う方法 【対象】満18歳到達後の最初の3月31日までの子ども ②自動給付(黄緑色の受給証) 医療機関等窓口で、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 【対象】上記(現物給付対象者)以外の方			
	療育手帳 A1・A2・B1				
 障がい者	*精神保健福祉手帳 1・2 級				
障がい児	*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	*母子家庭の母子 *父子家庭の父子				
父子家庭等	* 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。

●助成の対象となる医療

保険証を使用して受診した時の、医療保険による治療の自己負担分が対象となります。

医師が認めた柔道整復・鍼灸等の施術、補装具等も含まれます。ただし、以下の点にご注意ください。

- ①検診、入院時の差額ベッド代、食事療養費、総合病院等の特定療養費、文書料などは、対象外です。
- ②他の制度により支給される高額療養費、付加給付金等のほか、交通事故等の第三者行為に係る医療費、学校・保育園・ 幼稚園等での事故等にかかる医療費(日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用)などは除かれます。 交通事故や学校での事故などの場合は、医療機関等の窓口でその旨をお伝えください。
- ③他の公費負担医療の受給者証をお持ちの場合は、その受給者証を福祉医療受給者証とあわせて受診の際に必ず提示し、適用を受けてください。

●市へ給付申請が必要な場合

下記の理由により、自己負担金を全額支払った場合は「小諸市医療費特別給付金給付申請書」を提出することで、福祉医療費の助成を受けることができます。領収書等を持参し、厚生課窓口で手続きをしてください。

- ①受給者証を提示しなかった場合
- ②県外の病院・薬局などを利用した場合
- ③スポーツ災害共済の対象にならなかった場合
- ④補装具、小児用弱視等の治療用眼鏡を購入した場合
- ※提出期限は、受診の翌月から1年です。
- ※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、スポーツ災害共済制度の対象です。 その場合は、福祉医療費の給付対象外となります。
- ※領収書の他に、添付書類がありますので詳細はお問い合わせください。

●その他

小諸市から転出された場合は、必ず福祉医療費受給者証を返却してください。転出後に、受給者証を使用された場合は、受診に要した福祉医療費をお返しいただくことになります。また、福祉医療助成制度を長期に渡って支えていくため、1レセプト*ごと500円までは受給者にご負担いただきます。

※医療機関や薬局(処方元ごと)が、被保険者ごとに1か月単位で作成する、診療や調剤内容の明細書。入院·通院別。

↔ 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 (金)	○浅間南麓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	1/2 (±)	○甘利医院わだ(和田)●小林歯科医院(与良)◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 25-3708 31-5512
1/3 (E)	○髙橋内科医院(古城) ○鈴木医院(六供) ◎お天気堂薬局(相生町)	23-8110 26-1212 25-4193	1/10 ()	○小岩井整形外科(御影)○関医院(大手)◎小諸あさま薬局(御影)◎こもろ相生薬局(相生)	26-6788 22-2205 26-6226 31-6334
1/11 (月)	○東小諸クリニック(御影)○桜井クリニック(滋野)◎みかげ薬局(御影)	25-8104 26-1188 24-3344	1/17 (E)	○矢島医院(乙女)○栁橋脳神経外科(諸)●林歯科医院(相生町)◎小諸あおぞら薬局(御幸町)◎てんじん薬局(諸)	22-8148 23-6131 22-0152 31-0981 31-6772
1/24 (B)	○東小諸クリニック (御影) ○鳥山クリニック (八満) ◎御影のぞみ薬局 (御影) ◎小諸八満ほしまん薬局 (八満)	25-8104 26-0308 26-3981 26-0885	1/31 (E)	○由井医院(田町)○武重医院(本町)●ゆみ歯科医院(御影)◎わかな薬局(田町)◎ほんまち薬局(本町)	22-0327 22-0171 26-2580 26-3636 26-1193

ご芳志をいただきました

- ▶**ふるさと納税寄付金** 1.479 件 28.762.000 円 (R2.10)
- ▶高齢者福祉のため 「金一封」 李 鴻淑 様
- 「金一封」 学 馮淑 塚 ▶文化振興のため

「串田孫一ほかの書籍 54 冊」 桶田 直宏 様

を は、常に「コロナ」と は、常に「コロナ」と なった昨年6月号以降 は、常に「コロナ」と なった昨年6月号以降 は、常に「コロナ」と は、常に「コロナ」と は、常に「コロナ」と は、常に「コロナ」と いう言葉が消えない半 年間でした。 不の皆様のご意見、お への皆様のご意見、お への皆様のご意見、お

- ●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、 市ホームページでご覧ください。

矢口 令和3年成人式の延期について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を鑑み、令和3年成人式を、下記の日程に延期いたしました。

令和2年11月にご案内した方には、令和3年6月に 改めて案内状を送付いたします。

- ▶日時 令和3年8月14日出14:00~
- ▶場所 小諸市文化会館ホール (小諸市文化センター内) ※感染状況により、日程変更及び中止をする場合があります。 問 文化財・生涯学習課





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:弁護士)

▶日 時 1/22 **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

問 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 1/10 (□) 10:00 ~ 12:00 (今後の予定: 2/14 (日)、3/14 (日))

▶場 所 人権センター 小会議室 1

問 厚生課 保護社会係



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) ※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。

問 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)

佐久広域無料法律相談(担当:弁護士)

▶日 時 1/21 休 9:30 ~ 16:30 2/3 (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 1/4 (月) 8:30 ~)

人権特設相談所(担当:人権擁護委員)

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。秘密は固く守られます。

▶日 時 2/3 (水) 13:00 ~ 15:00

▶場 所 人権センター

▶申 込 当日、直接お越しください。

問 人権政策課

行政相談

▶日 時 1/14休 13:00 ~ 16:00

▶場 所 市役所 3 階 第 5 会議室

※感染症対策により中止となる場合もあります。

問 市民課 市民協働・相談係

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

※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

対象者を【市外在住】に拡大! しました。

おうちでこもろ事業(小諸市内出身学生支援事業)

- ▶**支援の対象となる方**(以下の条件をすべて満たす方)※A字は変更点
 - ●修学のため**市外に居住している学生**(中学、高校、大学、専修学校、予備校等)
 - ●修学のため市外に転居する以前に、小諸市に住民登録があった、または、現在も住民登録のある者
 - ●小諸市に住民登録がある家族(学生と同一生計の者)が居住していること

詳細・申請はコチラ

▶申込みの方法(郵送先:〒 384-0854 小諸市役所 企画課 企画広報係)

学生本人または、学生の家族より申請が可能。「インターネット申請」または「郵送」にて、 下記の必要事項を記載のうえ、学生証等(在学が証明できる書類)の写しを添付してください。

- ●申請者の氏名、住所、電話番号●学生の氏名、住所、生年月日、電話番号
- ●希望する品物
- ▶申込期限 ~ 1/31 (□) (必着)

問 企画課企画広報係



シリーズ**No.16**



複合型施設整備計画

皆さんの「出会い・語らい・ふれあい」のよりどころ

複合型施設は、公共施設棟 (令和 3 年 8 月オープン予定) とスーパーマーケットツルヤがテナントとして出店する商業施設棟 (同年 10 月オープン予定) の大きく2つの建物で構成されています。今回は公共施設棟の各フロアについて、ご紹介します。

問 施設管理室

公共施設棟を構成する施設について



1階は、交流スペース、ぼらせんこもろ、ファミリーサポートセンター、愛のりくんコールセンターという多くの施設で構成されます。大勢の人々が交流する場であることから、天井高と開口部を大きくとって、明るく伸びやかで開放的なスペースとします。

またフロア内には、施設のシンボル的なアップライトピア ノから軽快なメロディが流れます。更に、無料 Wi-Fi を整備し、あらゆる世代の方に居心地の良い空間を提供します。

2階は、現在の糠塚園が移転をし、全スペースが高齢者福祉センターとなります。介護予防教室の会場や憩いの場所などになる「運動指導室」は、開放的な空間とします。他には、「サークル室」や、「娯楽室」、「浴室」を設置します。

運動指導室とサークル室は高齢者福祉センターの営業時間外となる平日の夜間と日曜日に、一般の方が会議等で利用できる貸館として運用します。





3階は、新設となる病児病後児保育施設が配置され、こもろ医療センターがまちづくりへの寄与の一環として、テナントとして入居する院内保育所と一体的に運営します。各居室の区分けに特に配慮した設計とすることで、落ち着いた空間を形成します。

出入口には内側のみから開放操作が可能な自動扉を設置し、セキュリティを確保します。

複合型施設のイメージ動画を公開しました!

YouTube 小諸市公式チャンネルで、複合施設のイメージ動画を公開しました。 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 複合型施設」と検索し、ご覧ください。

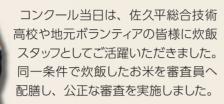


「佐久地域で一番うまい米」が決定!

令和2年12月5日出、小諸市・佐久浅間農業協同組合・同農協米穀専門委員会の共同で、「第1回お米コンクールこ もろ&第2回 JA 佐久浅間一番うまい米コンテスト を開催しました。

このイベントは、令和4年(2022年)に小諸市でおこなわれる、国内外最大のお米品評の大会である「米・食味分析 鑑定コンクール:国際大会」のプレ大会として開催したもので、佐久地域7市町村から235点が出品。

> 第1次、2次審査 (機械審査)を通過した20点を対象に、小諸市米飯官能鑑定士や各市町村の首長等に よる食味審査を実施し、「光沢」「粘り」「香り」などを基準に上位5検体を選出しました。





農林課では国際大会に向けて、佐久地域の水稲生産者 をはじめとする関係者の意欲・知識・技術等の向上のため、 そして、おいしいお米の産地としての機運を醸成するた め、今後とも様々な施策に取り組んでいきます。

受賞された皆様、大変おめでとうございます。







【最高金賞】臼田 和男さん 【金賞】岡村 賢治さん、桜井 友一さん 【銀賞】成沢 健司さん、小林 剛さん

一月五日 小寒

新しい年が始まりました。小諸では寒さが増し、一年で 最も厳しい時期になります。外に出るのも辛いですが、年 末年始の賑やかさもひと段落し、そろそろ仕事はじめ。

土はまだ眠っていますが、我々は先に体を起こさねば。 ちょっとはやめに、春の若芽をいただくとします。

根菜たっぷり、具沢山の粕汁は、寒い時期のご馳走で すね。身も心もホッとします。せり、エゴマ、酒粕。良い 香りに包まれて、身体を整え、明日への備えとしましょう。

> 料理·文 鴨川知征 (BISTRO AOKUBI) "小諸の土"産チーム

「エゴマちりめん」

材料:エゴマ/ちりめんじゃこ/塩/山椒粉

作り方:ゴマをから炒りして、すり鉢で軽くする。ちりめ んじゃこもから炒りして、すり鉢に入れて混ぜ合わせる。 山椒粉と塩を適量加え、味つけ。エゴマは小諸の特産で、 エゴマ油も作られています。普通のゴマよりも風味が強く、 山椒とよく合います。手軽にカルシウムが取れますよ。

"小諸の土"産

十四節気レシピ



"つくる農" から"つなぐ農" へ 問 農林課 農業ブランド振興係

広報こもろ 令和3年1月号

(調理方法やレシピは農林課窓口にもご用意しています)

立原の研究者になるつもりだっ 時、山岡さんは敬愛するこの詩人 だった。東大文学部に入学した当 かりの地、信濃追分に近いこと わせる冷涼な気候と立原道造ゆ スコッチウィスキーの古里を思 の中から小諸を選んだ決め手は、 んだ。静けさと歴史のある候補地 企画販売も手掛ける山岡秀雄さ ジャーナリストでウィスキーの して来た人がいる。ウィスキー とも、西麻布から小諸に引っ越 大切なウィスキー二千本もろ

のを選んで取り組むという山岡 いつも複雑なものや未知のも

IJ

上げが業界トップになっていた。 部で希望して手掛けたのは少女 ている。 買い手の好みを探る手法はウィ 画を読んで研究した結果、編集長 さんが、就職した大手出版社編集 スキーの企画販売にも生かされ になった時にはこの部門の売り コミックだった。毎日数十冊の漫

ウィスキーマニアになる前、部屋 をそそられた」と話す。「興味が ことが増えてくる、この酒に興味 雑で知れば知るほど分からない 受けなかった。「蒸留の工程が複 症」と自分を語る山岡さんは、 けば、とことん追求するハマ ウィスキーの指南は誰からも 山岡さんは 「ウィスキー

の記憶をどこまで引き出せるか、 香りを言葉にして記憶する。そ スに入れられたウィスキーの蒸 らないよう、黒または濃紺のグラ グコンテストに参加するように コンクールだ。山岡さんは「味と 留所や銘柄を、嗅覚だけで当てる 酒だが口には含まない。色が分か なった。言わばウィスキーの利き 研鑽を積み、海外のノージン

ると き

ではなく

笑顔をつく

は熱帯魚の水槽だらけだった。マ 秀雄さん(62歳) 田田 町=

まで遡る。 ニア歴は少年時代の昆虫採集に

など、当時の山岡さんは知る由 言われているが、後年この本の 手にしていたのが『モルトウィ られるバーテンダーの店を巡る れはウィスキーの島』を著した。 ルモルトのある風景―アイラ、そ 百二十ある蒸留所を回った。ハマ ランドには七十回以上も通い約 延ばすようになり、特にスコット もなかった。やがて国外にも足を 改訂版を翻訳し著者に会うこと だ。「ウィスキーのバイブル」とも スキー・コンパニオン』という本 ることで始まった。この頃いつも ことや有名酒店で買い付けをす ウィスキーの探求は、全国に知 ·症の面目躍如である。『シング

ンテストで山岡さんは八回も優 がポイント」と説明する。このコ わう会」という。 が「自慢の逸品を持ち寄って味 なった。これは世界のコレクター の集いに参加するのも楽しみに れている。ウィスキーコレクター 勝し、ウィスキーマニアに注目さ

質問に丁寧に答えてくれたとい ションルームに招いた時のこと。 番の思い出は、山岡さんのコレク も監修者兼訳者として (共訳)加 くなったが、熱心な後継者によっ ジャクソン氏は2007年に亡 訂版が今月発売される。著者の スキー・コンパニオン』の最新改 わっている。ジャクソン氏との一 て版が重ねられている。山岡さん 前述のバイブル『モルトウィ

語る。 じゃないかな?」と自信をもって ら「ほぼ全てに行った。私が一番 リー」一覧にチェックを入れなが 食店組合が作った「スタンプラ 知人友人を増やしている。小諸飲 たい山岡さんが、小諸の飲食店で ウィスキーを味わう友は選び

(取材·文 佐藤 万千子)

ゆらさんの四季の薬膳

正月のシメは鍋料理で

裏文化の中から生まれ、明治時 果も。日本の鍋は17世紀、囲炉 寒い時期にからだをポカポカ 蔵庫の在庫整理にもなり、冬の ら鍋料理はいかがでしょう。冷 及したのだそう。 代、ちゃぶ台の登場で家庭に普 る湯気が部屋の乾燥を防ぐ効 にしてくれます。さらに立ち上 正月のおせち料理に疲れた

リ辛鍋」を紹介します。 吹き飛ばす「白菜と豚肉のピ そこで今回はからだの冷えを 山の獣など郷土色豊かな鍋が 今も全国で楽しまれています。 旬の野菜やきのこ、海の幸、

噌大さじ3、水4カップ。 1、鶏ガラスープ大さじ2、味 にく各1かけ(みじん切り)、 白菜 4個、緑豆春雨50g、にら 【4人前】豚肉スライス30g、 ごま油大さじ1、豆板醤小さじ 東、唐辛子少々、生姜とにん

を溶き入れ、あとは材料を加え ガラスープを。煮立ったら味噌 醤を加え少し炒めてから、水と と生姜の香りが立ったら豆板 (火が通ったら出来上がり。唐 鍋にごま油を熱し、にんにく

辛子はお好みでどうぞ。 (国際中医薬膳師 小清水由良)



第40 健康と 福祉

Hhto E

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。

SDGS



みんなの目標:その3

「すべての人に健康と福祉を」

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し 福祉を推進する

学技術等の進歩や医療・福祉の充実、健康に対する意識や取り組みなどが相まって、日本は世界有数の長寿国となりました。私たちは必要に応じて適切な医療を受けることができますが、世界中の誰もがそうとは限りません。

世界では、毎年500万人を超える子どもが、5歳の誕生日を迎える前に亡くなっています。開発途上地域では、医療を受けられる女性が半分に過ぎず、妊産婦死亡率は先進地域の14倍に上がります。

子 どもから大人まですべての人々が健康的に安心して暮らせることは、自分自身にとっても、豊かな社会の構築にとっても重要です。SDGsでは、健康と福祉に関する達成すべき具体目標(ターゲット)を掲げています。

- ・世界の妊産婦死亡率を削減すること
- ・5歳未満児の予防可能な死亡を根絶すること
- ・エイズ・結核等伝染病の根絶及び肝炎等感染症へ対処すること
- ・若年死亡率を予防や治療を通じて減少させること
- ・世界の道路交通事故による死傷者を半減させること など 13 項目

参考:国際連合広報センターホームページ

【私たちが日常でできること】

◆禁煙や分煙をしましょう!

たばこが原因と考えられる医療費は、1兆5千億円 にもなるといわれています。医療保険サービスを持続させるために、禁煙をすすめ受動喫煙を減らしましょう。

◆交通ルールを守ろう!

突然の事故によって、健康寿命は大きく損なわれてしまいます。 長野県は、「信号機のない横断歩道での歩行者横断時」の 車の一時停止率が No.1。思いやりのある運転を心がけましょう。

問 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。1月の出演者をご紹介します。

問 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

小諸市内・小中学校合唱部の 子ども達によるコンサート

1/22 金 18:00 ~ 18:30 (開場 17:00)

場所:小諸市文化センター



小諸市内の小中学校の合唱部の児童・生徒の皆さんによるコンサートです。今回の演奏は感染症防止のため、重唱や少ない人数での合唱です。今年度は、児童・生徒の皆さんの合唱を、市民の皆様にお聴きいただく機会がほとんどありませんでした。子ども達の素敵な歌声をお聴きいただける貴重な演奏会にお越しください。

【出演校】

芦原中学校合唱部・坂の上小学校合唱部 野岸小学校合唱部・美南ガ丘小学校合唱部 入場無料 先着 200 名

【今後の予定】 2/26 金 出演:小諸高校音楽科 時間: 18:00 ~ (30 分程度) 会場: ステラホール

今和3年 小諸市消防出初式

1/10 (B)

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 9:30 小諸市文化センター(※)

▶分列行進 11:00 ~ 相生町商店街 (例年通り実施) 【小諸市消防団、消防団音楽隊、野岸・しらかば幼稚園 幼年消防クラブ、徒歩部隊 約 700 名、出場車両 34 台】



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、式典の時間短縮を図るとともに、消防団参加対象を各分団班長以上とし、参加者を制限して開催。

第22回小諸市消防団音楽隊

ふれあいコンサート

1/24 (日)

- ▶時 間 開場 12:30 開演 13:30 ~
- ▶場 所 小諸市文化センター ※入場無料
- ▶演 目 3部構成(9曲程度を予定)
- ▶出 演 小諸市消防団音楽隊・分隊ラッパ隊・OB

【入場は、事前申込制となります】

ご希望の方は、消防署正面玄関設置の申込書にご記入 の上、同署投函箱へお入れください。申込書の控えは当日の

入場券になります。チケットをお持ちでない方は、入場を制限する場合がございますのでご了承ください。

【新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策】

- ●ホール複数の出入り口を一方通行とし、出入口の渋滞を軽減します。
- ●観客は前年度のアンケート回答者を対象に事前申込みを往復はがきで行います。
- ●来場者の連絡先を確認します。 ●演奏時間は、休憩時間30分程度を含み概ね2時間を予定しています。
- ●来場者受付数を、ホール定員 720 席半分の 350 名程度とします。



【各イベントは、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止する場合があります】



広報こもろ8月号に掲載された、高地 清美さんのレシピ「万能玉ねぎ糀」を 使用したレシピです!



「万能玉ねぎ糀」 作り方は コチラ



栄養士・調理師 雑穀エキスパート食養リーダー

高地 清美

【材料(4人分)】

花豆水煮	150~200g
菜種油	小さじ1
塩	少々
きのこ	100g
ニンニク	1片
長ねぎ	約150g
玉ねぎ糀 または 塩糀	小さじ 1
こしょう	少々
レモンまたはクエン酸	適量



好みのキノコを いろいろ 使ってください♪

【作り方】

- ① 花豆は菜種油と塩を、軽くまぶし器に盛る。
- ② きのこは適宜食べやすい大きさにさくか、切る。 ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに菜種油を入れ、ニンニクを炒め、香 りが出たらキノコを入れ、しんなりするまで炒め る。長ねぎを入れて炒め合わせ、玉ねぎ糀とこしょ うで味を整え、レモンやクエン酸で酸味を付ける。
- ④ 豆を盛った器の上に乗せる。 ※お好みで、刻みのりを散らしましょう。

間 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

雪の日のシジュウカラ

雪の降る中で枝にとまったシジュウガラは美 しいと思った。

小諸はカラ類が多いところだ。カラ類とはい かにも小鳥という可愛らしい仲間で、シジュウ カラ、ヤマガラ、ヒガラ、エナガなどを指す。冬 は混群を作ると言って、一緒に行動しているこ とが多い。お互い近い仲間だと言うことがわか るのだろう。群を作って、餌のありそうな所を 巡っている。庭に餌台を置いてあるところがあ れば、そこを覚えていて順番に巡っていく。敵 が来ても誰かが見つければ一斉に逃げることも できる。一緒にいれば安心するというのは人も 同じかもしれない。

野鳥に餌を与えるのは良くないとも言われる ことがあるが、カラ類は元々里の小鳥で、人と 共存している小鳥だから問題はないと思うから、 庭に餌台を置いてみるのはどうだろうか。最も 好まれるのはヒマワリの種だ。栄養たっぷりな ヒマワリの種はほとんどの小鳥のお気に入りだ。



用代行サービスいたします! twitter facebook ®hutayam > YouTube こんなお悩みございませんか? 様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

WEB広告を出してみたいけど、何をすれば 良いかわからない・・・

自社の商品・サービスをどうやってPRすれば 良いかわからない・・・

そもそも良くわからないし、忙しくて やってられない・

どのくらい 費用が

-日1,000円~始められます!

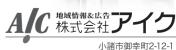
60,000円~(税別) より承ります。

内訳 ②広告費: 30,000円~(税別) ②運用代行費: 30,000円~(税別)

運用代行って

かかるの?

- ●結果を分析し、予算の中で効率化します
- 具体的には▶●利用開始の手続き
 - ●表示する広告原稿の制作(※制作する内容により、別途お見積り)など



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

クイズに答えて食事券をGet !/レよう

▶今月のクイズ

2020年11月28日に5周年を迎えた、 市立小諸図書館のキャラクターの

名前は? (ヒント:○○○ちゃん)

▶今月のプレゼント

小諸駅のまど ☎ 46-8536 (小諸駅舎内)

「ドリンク 1 杯無料券」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。





小諸駅に昨年10/8 オープンしたばかりのカフェ。はじめに カウンターでご注文・お会計していただき、あとはゆったり とした時間を。電車やバスの時間調整にも、ご利用ください。 【営業時間】11:00~19:00 (定休日:毎週火曜・祝日翌日)

▶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(あればで可)を記入の上、は がき・FAX・電子申請のいずれかにより、1/31 回必着 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も簡単に申請可能です)



▶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】 たそがれ、香る。

市立

小諸高原美術館。 白島映



~石神遺跡出土品と氷式土器からたどる郷土の歴史

縄文の小諸人

1月5日(火) ~ 2月13日(土)

小諸市八満の石神遺跡、氷区の氷遺跡から出土 した土器等は、縄文から弥生時代にかけての中部 高地の生活様式、信仰等を理解するうえで重要な 考古資料となっています。

本展覧会では、各遺跡の土器、遮光器土偶、耳飾 などの出土品を中心に紹介します。

展示物を通じて、当時、この小諸の地に住んで いた祖先たちは、どのような生活を営んでいたの か想像し、感じとっていただければ幸いです。



遮光器土偶(頭部) 縄文時代晚期

◆開館時間

9:00 ~ 16:00

◆入館料

無料

◆期間中の休館日

1/12 (火)、1/18 (月)、1/25 (月)、2/1 (月)、2/8 (月) 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]

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!

ママモ45号は好評配布中です!

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。

##·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





「こもろ応援チケット・こもろ子育て応援チケット」の利用について

- チケットの利用期限(利用期限を過ぎた商品券の利用、払い戻しはできません)
 - ▶第2弾 こもろ応援チケット ⇒ 令和 3 ± 2 月 21 日(日)







¥1,000

般店専用券

6

¥1,000

購入された方は

利用期限を

お忘れなく

飲食店・宿泊施設専用券

5

¥1,000

大型店専用券

▶ 第1弾 こもろ応援チケット・こもろ子育て応援チケット

→ 令和 2 年 12 月 31 日 (木)

※利用期限は、第2弾利用期限まで延長されません。 ※こもろ子育て応援チケットは対象世帯に配布されています。

チケットの利用方法(市内取扱加盟店での利用)



→ 「大型店」、「一般店」、「飲食・宿泊施設」のどこでも利用できます。

2 第 2 弾 【ブルー券】、5 第 1 弾 【一般店専用券】

「一般店」、「飲食・宿泊施設」で利用できます。

3 第2弾【グリーン券】、6 第1弾【飲食・宿泊施設専用券】

→「飲食・宿泊施設」のみで利用できます。

7 こもろ子育て応援チケット

→「大型店」、「一般店」、「飲食・宿泊施設」のどこでも利用できます。

◆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。・商品券の払い戻しはできません。
- ・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。
- ・購入した商品券の紛失・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ので、お店で確認をしてください。 (たばこ、商品券・図書券等の換金性の高いもの、処方箋が必要な医薬品等に利用できません)
- ●取扱加盟店の皆様へ
 - ・第1弾と第2弾チケットの利用期限・最終換金日は異なりますので、ご注意ください。
 - ・各最終換金日を過ぎた商品券の換金はできません。【換金場所:㈱まちづくりこもろ】

(株)まちづくり小諸 (本町 2丁目 3番 13号) ☎ 27-0156





世帯 18,910 (2) 小諸市の人口 (2020年12月1日現在) 41,945 人 (10) 男 20,554 人 (-8) 女 21,391 人 (18)