

KOMORO

広報こもろ  公民館報

ま
蒔かれたタネ

め ぶ
芽吹くとき

【トピックス】

p.02 【市長×議長 新春対談】2022 年を見据えて

p.04 【特集】蒔かれたタネ、芽吹くとき

p.10 【Q&A】福祉医療ってなあに？

表紙：誰もが主催者・主役になれる、小諸の新たな公園「こもろまちタネ広場」（大手）

1

2022

No.723

新型コロナウイルスの苦境
行政・議会・市民が
一緒に乗り越えてきた

小泉市長…新型コロナウイルスの市内感染については、非常に厳しい時期がありました。その修羅場を市民の皆様と乗り越えて、5月から新型コロナウイルスワクチン接種をスタートさせました。行政としては、「誰ひとり取り残さない」という信念のもと、日時指定で郊外の方には送迎バスを用意し、集団接種を進めました。

清水議長…小諸市のワクチン接種は、市民の皆様からの評判が良く、市外からも「小諸方式」という名前で認められています。議会としても、関連する予算を精査したうえで承認してきましたので、集団免疫獲得という一定の成果をあげている状況を、評価しています。

小泉市長…11月には、希望される全ての方の接種が終わり、市全体で非常に高い接種率となりました。9月17日以降、市内の新規陽性者は発生していません。(12月15日現在)

小諸市の
ワクチン接種 進捗状況
[R3/12/13 日現在]

	1回目 接種率	2回目 接種率
12歳以上	92.1%	91.0%
65歳以上	95.3%	94.8%

※ 12歳以上対象者数 37,224人、65歳以上対象者数 13,622人として算出。

清水議長…コロナ対策については、担当部署だけでなく、全庁が一体となって取り組んでいます。ワクチン接種事業を何よりも優先してもらうために、議会としても一般質問の時間短縮を行いました。

小泉市長…感染症対策は、議会はもちろんのこと、医療業界・産業界・市民の皆様との協力なしには成り立ちません。今後とも、よろしく願います。

観光業をはじめ、小諸に
活気が戻ってきている

清水議長…先日、NHKの朝のニュース番組で、小諸城址懐古園の来場者数が非常に増えていること、その要因として、こもろ観光局の情報戦略が特集されていました。様々なメディアを

小諸市長

小泉 俊博

使ったPRの重要性を改めて、実感しました。

小泉市長…懐古園は、紅葉まつり期間中の来場者数がここ10年で一番となりました。コロナ禍においても歩みを止めることなく、そのなかでできることを考え、実行してきた結果でしょうか。加えて、ターゲットをしっかりと見定めた戦略が、今回のこもろ観光局の取り組み成功の要因だと思います。

複合型中心拠点誘導施設「こもテラス」も8月に公共施設棟が、10月には商業施設棟がオープンし、市街地での新たなひとの流れが生まれています。とはいえ、秋口からの盛り上がりは、



市民の皆様によるものが大きいと思っています。市街地を中心にした新規出店や、「まちタネ広場」での週末のイベント開催など、明るい話題も非常に多くなってきましたよね。

清水議長…その通りですね。この流れを継続するため

「こもテラス」の更なる活用促進が必要です。郊外からの公共交通の利便性向上について、行政にはこれまで以上に取り組んでいただきたいと思います。

対談

小諸市役所と小諸市議会
それぞれの立場から

小泉市長…コロナ禍において、

「職員一丸となってワクチン接種事業を実施できたこと」、この経験を次に活かすことが行政として大切です。「市民のため」、「市の発展のため」と、同じ方向を見据えて今年も取り組んでいきます。

昨年は、「企業版ふるさと納税」という形で、民間企業から小諸市へ、大きな応援もいただきました。また、市街・郊外を問わず、新たな企業や店舗進出

の話も耳にしています。

明らかに、小諸に対する人々の見方が変わってきている今こそ、民間のノウハウ・人材・資金を活用させてもらい、市の発展につなげていきます。

清水議長…議会としては、「議会に関心をもってもらうこと」また「開かれた議会」を目指し、まずは「子ども議会の開催」「各種団体との意見交換会の復活」に取り組めます。皆様の考え方をしっかりと理解し、受け止めるとともに、身近な存在であるように努めます。

また、「サステナブル」持続

可能であること」を求められる昨今のなかで、議会の運営改革にも取り組みます。その一つとして、昨年導入したタブレット端末を更に有効活用し、議案等のペーパーレス化を、行政と協議していきます。

市民の皆様へメッセージ

小泉市長…現在、市のビジョンとして「健康都市こもろ（小諸版エルネスシティ）」を掲げています。これは、日本の人口が減少していくなかで、移住などのひとの流入によって、小諸市の人口減少を食い止めたいという想いがあつたからです。

人口の動きを見ると、昨年はありがたいことに、転入者数から転出者数を引いた数が50名程度（10月末時点）となりました。これは「小諸に住み続けたい」「小諸に移り住みたい」人が増えていることの証拠です。この流れを更に推し進めるために、皆様には「小諸市を知り、愛し、行動してほしい」と思います。私たち行政とともに、一緒に小諸を盛り上げてください！

小諸市人口 社会増減グラフ



清水議長…2023年には議会議員選挙が控えており、今年は締めくくりの年となります。

そのなかで、「議会ってどんなところなんだろう」と関心を持ってもらえるよう、様々な情報発信と意見交換を行います。

次世代を育てしっかりと引き継いでいくために、議会としてやり残しが無いよう取り組んでまいります。皆様のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。



新年明けましておめでとうございます。
本年が皆様にとりまして
健やかで希望に満ち
実り多き年になりますよう
ご祈念申し上げます。



新

春

「こもろワクワクマップ」

開催中・開催予定のイベントや企画、街並みの見どころや新規店舗の紹介など、まちなかの楽しい情報が、一目で分かります。小諸駅前ロータリーに設置されています。



※写真は11月末。掲示内容は、随時更新されています。

特集

蒔^まかれたタネ、芽吹^{めふ}くとき

モノ・ヒト・コトでみる、2022年の小諸



「こもろまちタネ広場」

大手門の向いに、新たにできた開放的な公園。誰もが主催者・主役になれるチャレンジの場で「小諸の新しいライフスタイルが生まれる場所」となっています。



私 たちの生活のいたるところへ、新型コロナウイルスの影響が及ぶようになって、丸二年が経とうとしています。

こ の間、厳しい感染症対策やワクチンの集団接種など、これまでにない様々な事柄を経験しながらも、多くの皆さんが「小諸の未来」を見据え、それぞれの立場から色々な「タネ」を蒔いてきました。そしていま、その「タネ」取り組みが、少しずつ成果を見せ始めています。

今 月号では、その様々な取り組みを、種まき、皆さんにお話を伺い、モノ・ヒト・コトの視点からご紹介します。

モノ

-Mobility-

2021年8月、小諸市複合型中心拠点誘導施設「こもテラス」がオープン。それに並行して始まったのが、新たな公共交通「スマートカート egg」の試験運行です。小諸駅から始まり、北国街道沿いに周遊する egg は、単なる公共交通だけではなく、「新たな出会いや交流を促進し、地元の魅力を再発見させてくれるモノ」としても活躍しました。(試験運行は終了)

「小諸駅のまど」オーナー
ひろみ
金山 裕美 さん



スマートカートeggの試験運行は、11/27をもって終了しています。今後の予定については、詳細内容が決まり次第、ご案内いたします。

使い方は、人それぞれ

小諸駅「みどりの窓口」だった場所、2020年10月から、電源カフェを開いています。コロナ禍の真っ只中で営業をしてきましたが、いつの間にかスマートカート egg の拠点のようになっていました(笑)。

新しい乗り物で、最初は乗りづらい雰囲気があったんです。それでも、お客さんたちに「楽しいですよ! 便利です!」と声をかけているうちに、口コミで広がっていききました。

小諸の方は、純粹に乗り物として楽しんだり、駅から市役所・病院・コンビニに行くために利用したりする方が多かったのですが、いざ乗ってみると、「初めて知のお店」や「まちなみの変化」に出

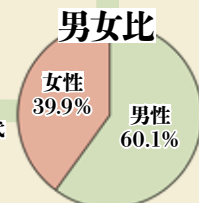
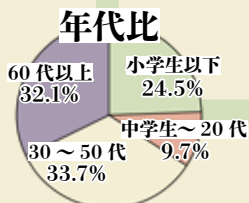
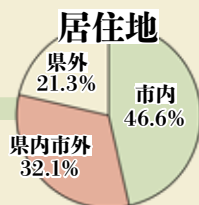
会い、驚いていました。新型コロナウイルス新規陽性者の発生が落ち着くと、市外や県外の方々もたくさん乗ってくれるようになりました。電車やバスで来られた方には、気軽に乘れて小諸の市街地を堪能できるので、大人気でしたね。

いつでも賑わう駅前に

「親が小諸に行きたいというので付き添いで来ました」という30・40代の方が多かったのが印象的です。その皆さんが、eggを通して、小諸の魅力を知ってくれたことも嬉しかったです。

こもテラスやツルヤさん、まちな広場など、まちなかに新たな目的地も増えました。「駅前が色々な目的を持ったひとたちであふれている」、そんな2022年になればいいと思います。

乗車総数
1900人



※9～11月の金・土曜日運行分を集計。

驚かされています。行政・市民の両方が同じ目線で一体感を持って動いているからこそ、「地域を盛り上げる新たな公共交通」としてのeggを、多くの方が積極的に利用してくれただのだと思っています。eggは、まだまだ試行段階です。今後も市民の皆さんと一緒に、より良いものになりたいですね。

熱意と速さに感動

他市町村とも仕事をさせていたのですが、小諸市の皆さんの「地域を盛り上げたい」という気持ちの強さと、そこからは何かをはじめめるスピードには、本当に驚かされています。

(株)カクイチ 管理部
柴戸 秀太 さん



ヒト

-Relationships-



コロナ禍においても「こもろ相生坂公園（相生町）」、「こもろまちタネ広場（大手）」では、頑張るヒトを応援し、ヒトとヒトの新たなつながりをつくる催しが、開催されてきました。いま、たくさんの思いが実現しています。

「朝」を分かち合う

ずっとやりたかったと思って「朝市のようなマルシェ」を、仲間たちとはじめました。

「朝の環」は、休日の朝に「おはよう」と言い合いながら、小諸や近隣のおいしいものを生産者から直接買って食べられる場所として、10月から毎月第1土曜日の朝に開催してきました。（※）

これからは朝の寒さが厳しくなりますので、もう少し温かい時間帯に、たき火を囲んでゆっくり過ごせるような別のイベントを企画しているところです。

宝物は足元に…

先日、これまで市外のりんごを買って食べていた方が、「遠出できないから、小諸のりんごを食べ



あさ
「朝の環」主催
すけが
鮎川 理恵 さん



まちタネ広場
イベント情報は、こちらで
随時更新中。

てみたら、すごいおいしいのね！」と話してくれました（笑）。コロナ禍で遠くへ出かけられない状況が続いたことで、多くのひとが地元へ目を向けてくれるようになりました。

感染症対策で延期してしまったこともあり、「まちタネ広場」には、催しを楽しみにしてくれていた多くの方が遊びに来ています。地元のおいしいもの、農家やお店を知ってもらい、明るい顔で楽しい時間を過ごしてもらいたいです。

※「朝の環」は、1～3月はお休み。4月から毎月、第1土曜日に開催予定。

挑戦するひとを応援

新型コロナウイルスによる経済的影響を一番はじめに、一番大きく受けたのが飲食店でした。

商工会議所は、「アンブレラスカイこもろ」で賑わいが生まれていた相生坂公園で、飲食店がテイクアウトで直接お客さんとなることができるとして「小諸FOODSTAGE」を毎週開催してきました。他にも、フードデリバリーサービス「こもろいーつ」を実施し、飲食店支援に取り組んできました。

そんななか、この苦境を乗り切ろうと新たなことに挑戦する飲食店や事業者が増えはじめ、その結果、ひとの流れが各店舗へと戻っていているように思います。

支援を次の段階へ

新規陽性者が減り、落ち着いてきているように思われるコロナ禍ですが、事業者にとって、厳しい状況は変わりません。

今後は、各事業者が自らの仕事や商品に「付加価値」をもたせてより魅力的なものにしていく、本質的な努力が必要です。

2022年、小諸商工会議所は、飲食に限らず、幅広い業種のひとたちを支えながら、皆さんがしっかりと自立していけるように一緒に汗をかいていきます。



200円割引券付き
の情報紙を発行中。
(1/31まで利用可能)



小諸商工会議所 副会頭
塩川 秀忠 さん

コト

-Project-

2021年、紅葉まつり期間中の小諸城址懐古園の来場者数は、**過去10年間で最高**を記録しました。これまで継続されてきた、若者や観光客をターゲットとした「**取り組みやプロジェクト**」＝コトが大きな成果を生みつつあります。



これはヤバい 危機感から始まった

2016年にこもろ観光局が発足し、小諸に対する市場調査を行いました。その結果、「若年層の小諸の認知度」がかなり低いことがわかり、小諸の未来に大きな危機感を持ちました。

それ以来、「若い世代の小諸の認知度を上げること」を目標に、小諸の魅力発信をしてきました。

「できなくなる」ときには別の「できること」がある

2020年、新型コロナウイルスが猛威を振るい始めたとき、これまで通りの広告戦略ができなくなり、ほとんどの観光地が沈黙してしまいました。そんな状況でも、

観光局は様々なメディアを使って小諸の情報発信を続け、オンラインでの企画やイベントを開催してきました。

「もともとある魅力を新たな方法で発信」し続けてきたことで、小諸の存在感はこの2年間でより大きくなり、「安心・近場・短時間」の行楽として選ばれています。特に、若い世代が増えていることが本心に嬉しいです。

その皆さんが、小諸のまちなみやイベントも同時に満喫し、「小諸って、いいじゃん」と感じてくれています。その「いいじゃん」はSNSで拡散されて、新たなひとたちを呼び込んでいます。今年も、「Go Future（未来志向）」な取り組みを進めていきます。

こもろ観光局
企画・情報戦略部 副部長
花岡 隆太 さん

文豪・島崎藤村の詩「初恋」とVTuber「戌亥とこ」さんがコラボした楽曲は、60万回再生突破。(2021/10/19公開)
「コラボ企画を見て遊びにきました」と、遠く京都や宮城から訪れた若者も。
TwitterなどのSNSでは、「初恋コラボ」をきっかけに、小諸を初めて訪れた皆さんの声であふれています。

「#小諸7オーバー」で検索



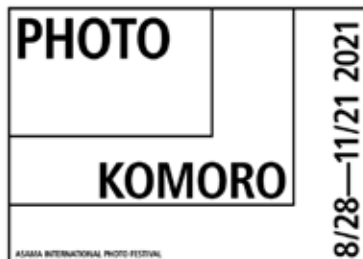
©ANYCOLOR, Inc.
イラスト 花ヶ田



楽曲「初恋」
(YouTube)

今回紹介した「小諸を盛り上げているモノ・ヒト・コト」は、ほんのひと握りです。
今後とも広報こもろでは、市民の皆様による「小諸を元気にするタネ」を、色々なかたちで紹介していきます。

企画課 企画広報係



昨年夏から3カ月間に渡って開催された、「**浅間国際フォトフェスティバル PHOTO KOMORO**」。
小諸の古くて新しいまちなみに、国内外の写真家たちの作品がそれぞれユニークな形で展示され、多くの来訪者を呼び込みました。



「おしゃれ田舎プロジェクト」は、「若い人たちが出かけたいような小諸のまちなか」をつくるために、様々な面白企画を展開しています。
「あの場所、空いているよ」「あの場所は、人に貸したいらしいよ」という地元の声を拾い上げ、小諸で商売をスタートさせたいひととのつなぎ役としても活躍しています。



浅間山・高峰高原の環境保全と利活用により、高付加価値なアクティビティや食の体験を強化する「**高原ウェルネスリゾート推進プロジェクト**」も、昨年から官民連携のもとでスタートしています。



できることから少しずつ！

しっかり食べて防ごう、低栄養

～小諸市食育推進計画から～



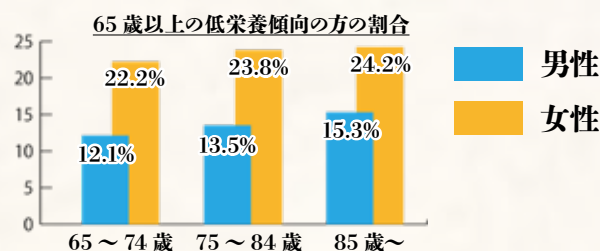
問 高齢福祉課 長寿支援係

高齢期は、食欲の低下や、かむ力が弱くなるなど口の機能低下により徐々に食事が減り、身体に必要な栄養素が不足しがちです。低栄養状態になると、筋肉が減少し、「転倒・骨折の原因」「免疫力の低下」「活動量の減少」などを招き、要介護状態になることも少なくありません。低栄養に早めに気づいて対処していきましょう。

小諸市の高齢者の低栄養傾向は、年齢が上がるにつれて増えています！

令和元年度の健診結果より 65 歳以上の低栄養傾向の方の割合は、どの年齢においても、男性より女性が高くなっています。年齢別では、年齢が上がるにつれて、男女とも低栄養傾向の方の割合が高くなっています。(小諸市食育推進計画より)

以下のポイントを参考に、低栄養を予防しましょう。



低栄養状態を防ぐためのポイントを確認しましょう！

① 1日3食きちんと食べましょう

1食抜いてしまうだけでも、1日に必要な栄養が不足します。食欲がない方は、食べられるものを食べ、食事を抜かないようにしましょう。1日2食以上は、主食、主菜、副菜を組み合わせるとバランスが良くなります。

主食

ご飯、パン、麺類



主菜

肉、魚、卵、大豆製品



副菜

野菜、きのこ、いも、海藻



② 毎食、たんぱく質を食べましょう

年とともに、筋肉をつくる力が弱まるため、筋肉を維持するためにも、毎食たんぱく質を食べることが大切です。たんぱく質は体に溜めておくことができないので、3食に分けて食べることがポイントです。



1日に必要な
たんぱく質の目安は…
肉、魚、卵、大豆製品が
両手のひらにのる量
+
牛乳コップ1杯



③ 体重を定期的に測りましょう

低栄養状態は、自分では気づきにくいですが、筋肉量が減少してくると、体重も減少するため低栄養に気づく目安となります。食事が足りているかも、体重で確認することができます。



◆少なくとも、月に1回は
体重を測る習慣をつけましょう！

◆特に、減量していないのに6か月間で2～3kg以上の
減少があった場合は、要注意です！

④ 口のケアも欠かさずに

いろいろな種類の食べ物を食べ、必要な栄養を補給するためにも、口の機能を維持することが大切です。舌の動きをよくし、だ液の分泌を促す、舌グングル体操を習慣にしましょう。



<やり方>

1. 舌を歯ぐきと唇の間に入れて、お口を閉じてぐるりと一周回す。
2. 一周したら、反対に回す。
8秒かけて一周します。

◆目安は食前に5回！ まずはできる範囲で行いましょう！

※主治医から食事や運動等への指示がある方は、その内容に基づき、取り組んでください。



こもろ健幸マイレージとは、健（検）診を受けてウォーキングをすると、500円分の野菜券がもらえてさらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会に参加できる、楽しく健康になれる企画です。ぜひ、ご参加ください。

野菜券（500円分）・飲食券（1000円分）が両方もらえる申請期限は **1/14（金）** までです。スタンプがたまったら、専用アプリ内または健康づくり課窓口で申請してください。



専用アプリダウンロードはこちらから

① 仲間とウォーキングしたい方におすすめ（予約不要・無料）⇒ 1回参加でスタンプゲット！

名称	日程	集合時間（歩く時間）	集合場所（地区）	問い合わせ先
あさまウォーキング	1/1（土） 1/15（土）	9:30 （約1時間）	小諸ユースホステル（南ヶ原）	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	1/23（日）	7:00 （約20分）	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
キザキウォーキング	毎週水曜日 （5日はお休み）	8:00 （約20分）	（株）キザキ本社（加増）	（株）キザキ ☎ 22-1354

② 自分のペースで歩きたい方におすすめ（対象：専用アプリの利用が難しい方）

名称	内容	貸出場所	問い合わせ先
図書館ウォーキング	開業時間内に歩数計を貸出します。 3000歩以上でスタンプを付与。 （1日1回まで）	市立小諸図書館	市立小諸図書館 ☎ 22-1019
野岸の丘ウォーキング		ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎ 24-1244

※上記ウォーキングへ参加された際は、紙のカードでスタンプをためてください。カードは各ウォーキング会場や健康づくり課などで配布しています。専用アプリと合算する場合は、健康づくり課の窓口までお越しください。

※自主サークル活動となりますので、活動中の体調管理等はご自身で責任を持ってお願いします。

※中止になる場合がありますので、市ホームページで確認するか各会場にお問い合わせください。

最新情報はこちら



健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康寿命延伸に向け、市と一緒に活動する事業所です。認定された事業所には、登録ステッカーを交付するとともに、市と連携して市民の健康づくりを推進していただいています！

小諸市では、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。

明治安田生命保険相互会社

▶協力内容 命の門番「ゲートキーパー養成講座」を受講

▶スタッフから一言

経営理念でもある「確かな安心を、いつまでも」をお客さまにお届けするにあたり、私たちが守るべき大切なものを改めて学ぶことができました。ここで学んだことを営業所全員で共有していきます！



味工房 小諸すみれ

▶協力内容 お弁当などの健康メニューの共同開発

▶スタッフから一言

自分の畑で育てた野菜を加工品にしたい、地元の農産物で安心・安全な食品を作りたい、農村に伝わる食を伝えたい、そんな思いから農村女性が立ち上げたグループです。



対象となる方

●乳幼児・児童

- ・出生してから18歳に到達する
学年までの子ども

●ひとり親家庭等

- ・ひとり親家庭の母または父および児童(★)
- ・父母のいない児童(★)

●障がい者(児)

- ・身体障害者手帳1～3級
- ・療育手帳A1・A2・B1
- ・精神保健福祉手帳1・2級(★)
- ・障害年金の受給者(★)
- ・65歳以上で国民年金施行令別表1・2級該当

※(★)印がある資格区分には、所得制限があります。

※助成を受けるには、あらかじめ受給者証の交付が必要です。詳しくは、厚生課家庭支援係へお問い合わせください。

Q.6 コルセット(治療用装具)や子どもの治療用眼鏡を作製した場合は?

加入の健康保険者へ提出した「医師の意見書の写し」「領収書の写し」「保険者からの療養費支給決定通知書の写し」を持参のうえ、厚生課へ申請してください。後日、市から福祉医療費を振り込みます。なお、申請期間は医師が必要と認めた日の翌月初日から1年間です。

Q.7 医療費はいつごろ振り込まれるの?

医療機関を受診した日から最短で2ヵ月後の毎月30日(金融機関が休業日の場合、前営業日)に指定の口座に振り込みます。ただし、後期高齢者医療保険に加入している方は3ヵ月後となります。なお、医療機関からの報告順で支払いを行うため、受診順と振込順が前後する場合があります。

Q.8 医療費が高額だったのに振込金額が少ないのはどうして?

1ヵ月の医療費が高額になった場合、加入の健康保険者から支払われる高額療養費や付加給付金を除く分が福祉医療費として支給されます。(高額療養費や付加給付金については各保険者にお問い合わせください。)

Q.9 障がい者で福祉医療受給者証を持っています。 有効期間が7/31より前になっているのはどうして?

障がい者手帳をお持ちの方は、手帳期限に基づいて有効期間が決まっています。手帳の更新後、引き続き福祉医療の該当となる場合には、手帳引渡しの際に福祉医療受給者証もお渡しします。

Q.10 加入している健康保険が変わったら?

新しい保険証を持参のうえ、保険変更の届出をしてください。
手続きをしていないと、正しい助成額が支払われない場合があります。

よくある質問に
お答えします!



福祉医療ってなあに？

問 厚生課
家庭支援係

うちも対象になる？

申請の方法は？



小諸市医療費特別給付金事業（福祉医療）のご案内

福祉医療とは、乳幼児、児童、障がい者、母子・父子家庭の方などを対象に、医療保険を使って、病院・歯科医院・薬局などにお支払いいただいた医療費の負担金の一部を助成する制度です。

※保険対象外のものは、対象になりません。なお一部の福祉医療対象者には、所得制限（前年度所得による）があります。

Q.1 病院にかかるときはどうするの？

医療機関窓口で、福祉医療費受給者証と健康保険証を提示してください。子どもの場合は、窓口負担が 500 円までとなり、大人の場合は、後日市から福祉医療費を振り込みます。



Q.2 予防接種や入院時の食事代は対象になるの？

保険適用分の医療費が対象となるため、対象となりません。その他、保険適用外の健康診断、差額ベッド代、文書料、総合病院等の特定療養費、労災なども対象外です。

Q.3 R3/8/1 からの子どもの受給者証が届いたけど、何が変わったの？

令和 3 年 8 月 1 日から子どもが受ける柔道整復師の施術療養費（接骨院・整骨院）について現物給付方式が導入され、医科・調剤等と同じように窓口負担が 500 円までとなりました。これに伴い、受給者証の様式が変わりました。



Q.4 学校などでけがをした場合は？

学校などで発生したけがで、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度（スポーツ保険）の給付対象となる場合は、福祉医療費の給付対象となりません。

医療機関窓口での受付時に、学校管理下での負傷または疾病であることを必ず伝えていただき、自己負担分（総医療費の 2 割または 3 割）をお支払いください。学校でスポーツ保険の申請をしていただくと、見舞金を含む 4 割分の給付を受けることができます。手続きの結果、スポーツ保険対象とならなかった場合には、領収書により厚生課へ福祉医療の申請をお願いします。

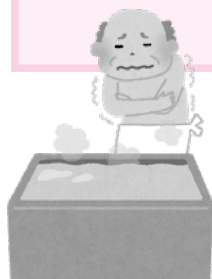
Q.5 長野県外で病院に行ったら？

県外医療機関を受診した場合は、1 ヶ月分の領収書（レシート不可）をまとめて持参のうえ、厚生課へ申請してください。後日、市から福祉医療費を振り込みます。申請期間は受診した日の翌月初日から 1 年間です。

ヒートショックに 気をつけよう！

保
健
の
窓

図 健康づくり課 健康支援係



ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与える影響のことで、浴室やトイレで起こりやすいと言われています。

特に冬場の入浴では、暖かい居間と寒い浴室との温度差が大きく、熱を奪われまいと血管が縮み、血圧が上がります。その後、湯船に入ると血管が広がって急に血圧が下がります。このように血圧の大きな変動があると、心臓に負担が掛かり、ヒートショックによる心筋梗塞や脳卒中などが起きる危険性が高くなります。



冬のお風呂、気をつけながら気持ちよく入りましょう！

お風呂に入り体を温めると、新陳代謝が上がったり、疲れが癒されたりする効果があります。しかし、入浴中の事故死の数は年間 19,000 人と推計されており、そのうちの約半数が冬場の発生です。特に高齢者は、生理的機能の低下があるため注意が必要ですが、高血圧や糖尿病等の持病がある方も注意が必要です。

ヒートショックを予防しながら、気持ちよくお風呂に入るために、次のような対策をしましょう。

入浴時の対策

- 入浴前に脱衣所と浴室を暖める
- 入浴前に水分をとる ●かけ湯をしてからお湯に入る
- お湯の温度は熱すぎず（目安は 41 度以下）、
浸かる時間は 10 分以内に
- 湯船から出る時は、手すりや浴槽の縁等を持ち、ゆっくり立ち上がる
- 体調が悪いときや、飲酒後・食後・服薬後すぐの入浴は避ける



日常生活での対策

- 生活の中に運動を取り入れる
直接的な予防法ではありませんが、高血圧や糖尿病を予防するためには、運動は必要です。無理のない範囲で、ウォーキング等の運動を取り入れてみましょう。

統計

令和 2 年国勢調査 確定値

図 企画課 企画広報係

令和 2 年国勢調査では、市民の皆様にご協力をいただきありがとうございました。12 月 3 日に、長野県より確定値が発表されましたのでお知らせします。前回調査（平成 27 年）と比較すると 1,521

【総人口】

人口		前回（H27/10/1）との比較	
		増減数	増減率
総人口	40,991 人	△ 1,521	△ 3.6%
男	19,972 人	△ 651	△ 3.2%
女	21,019 人	△ 870	△ 4.0%

人減少、増減率△ 3.6% となりましたが、小諸市は引き続き、魅力あふれるまちづくりを進め、移住・定住促進に取り組めます。



【世帯】

世帯数	前回（H27/10/1）との比較		1 世帯当たりの人員
	増減数	増減率	
16,831 世帯	169	1.0%	2.4（人／世帯）

ぼらせんこもろ だより No.167

☎ 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
(愛称：ぼらせんこもろ)
☎ 26-0315
(相生町2-2-22 こもテラス1階)

こもテラスへ、
お引越ししました！

企業×市民活動！

株式会社ダイナム 長野小諸西店・長野小諸店

取り組んでいる
活動について
教えてください！



長野小諸西店 店長
坪井乃祐さん



長野小諸店 店長
宇賀亮太郎さん

【地域における清掃活動を実施】

株式会社ダイナムは「街と生きるパチンコ」を目指し、昨年より「全国クリーンデー」に参加。両店も清掃活動を実施しています。

長野小諸店は、近隣国道の
美化清掃を毎月実施中！



【エコキャップ運動に参加】

エコキャップ運動の一環として、エコキャップの収集を行っています。持ち込みの際は、サービスカウンターにお声掛けください。

また、従業員の有志で、集まったエコキャップの仕分けを行っています。今後、新型コロナウイルスの感染状況が落ち着きましたら、長野小諸西店ではボランティアを募集する予定です。ぜひご参加ください！



【ダイナム長野小諸西店】

西原 258-1 ☎ 26-6763

【ダイナム長野小諸店】

和田 916-1 ☎ 26-6402

令和4年度

「小諸市市民活動促進事業補助金」 ご利用ください！

市民活動の促進を図ることを目的に、市民活動団体が行う公益的な市民活動に対し、事業にかかる費用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

初めて補助を受ける団体が対象。

【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

補助金の説明、令和3年度交付団体の事業発表

【日時】1/26(水) 18:30～

【場所】市役所3階 第2会議室

▶応募方法（事業計画書提出）

【受付期間】2/1(火)～2/17(木)

【受付場所】市民課

※応募用紙は2/1より市民課で配布。

ホームページからダウンロード可能。

▶補助金交付の流れ

事業計画書提出(2/1-2/17) → 審査会(3/2)

内定・補助金申請(3月下旬) → 事業実施

(4月～翌年3月) → 補助金支払 →

補助事業実施発表会(翌年1月下旬)

▶問い合わせ先

市民課 市民協働・相談係

【イベント放送・展示を行います】 \ぜひご覧ください!! /

令和3年度の「NPO・ボランティア交流集会」は無観客イベントとして実施し、その模様をコミュニティテレビこもろのイベント放送でお届けします。放送日は、「ぼらせんこもろホームページ」または「コミュニティテレビこもろ番組表」でお知らせします。また、1/7～2/9の間には、小諸図書館で各団体の活動紹介や作品展示を行います。

縄文ミュージアム 企画展

あくびちゃんと宮平遺跡

「あくびちゃん」の愛称で親しまれている宮平遺跡出土の顔面装飾付釣手土器（長野県宝）が、御代田町公式 LINE スタンプになりました。スタンプ化記念に「あくびちゃん」（実物）と宮平遺跡の出土遺物を展示・紹介します。

会 期 12/21（火）～1/30（日）

時 間 9:00～17:00

休館日 12/27・29・30・31、1/1・2・3・11・17・24

会 場 浅間縄文ミュージアム 企画展示室（企画展見学は無料）

※新型コロナウイルスの影響で入館者の地域制限、臨時休館などがあります。
お越しの際は、電話でお問い合わせいただくかホームページで確認してください。

☎ 御代田町縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922



顔面装飾付釣手土器

2022
新春
軽井沢発地市庭
初売り
2022
1/8 ⑨・9 ⑩・10 ⑪
9:00 OPEN 17:00 CLOSE

ほっちいちば
**軽井沢発地市庭
初売り開催の
お知らせ**

軽井沢発地市庭
ホームページはこちら

軽井沢の新春を飾る軽井沢発地市庭初売りは、お楽しみ袋の販売や楽しいイベントが盛りだくさんです。多くの方のご来場をお待ちしています。

日 時 1/8（土）～ 10（月・祝） 9:00～17:00

場 所 軽井沢発地市庭

※詳しくは、軽井沢発地市庭ホームページをご覧ください。

☎ 軽井沢発地市庭 ☎ 0267-45-0037

KARUIZAWA



クラウドファンディング

～人と猫が幸せに暮らすまちを目指して～

☎ 生活環境課 生活環境係

市内では飼い主のいない猫による糞尿被害や生活環境悪化、猫の交通事故死、無責任なエサやりによる住民間でのトラブルなどの課題が発生しています。

無秩序な繁殖による不幸な命を増やさないために、令和元年度から「飼い主のいない猫不妊去勢手術費補助金交付事業」を開始し、現在までに440頭分の補助金を交付することができました（今年度の募集は申請額が予算額に達したため終了）。この事業をさらに推進するため、クラウドファンディング（賛同いただける方からの資金支援）を活用し、人と猫が優しく共生していけるまちを目指します。

皆様の心からのご支援をお願いいたします。

▶実施期間 ～ R4/3/3（木） ▶寄付方法 右2次元コードからお申込みください。

▶税額控除 ふるさと納税制度による税額控除 ※市民の皆様も税額控除が受けられます。



公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

今年も毎年恒例の「本の福袋」開催予定です！



あけましておめでとうございます！

1/29に懇談会を開催します。「図書館って、静かにしなくちゃいけないところ？」とか、どんな図書館なら来やすいのか、など図書館についていっしょに考える会です♪

●利用者懇談会を開催します

利用者アンケートの結果報告と意見交換会です。どなたでも参加できます。お気軽にご参加下さい。

【日時】1/29(土) 14:30～

【場所】ひだまりのひろば

●おはなし会 各回 10:30～10:50

- ◆ 1/9(日) こうめちゃんわらべうたの会 (0才～3才向け)
- ◆ 1/10(月・祝) 小学生おはなし会
- ◆ 1/16(日) おはなし玉手箱 (4才～低学年向け)
- ◆ 1/21(金) おはなしきしゃポッポ (0才～3才向け)
- ◆ 1/25(水) 大人のおはなし会
- ◆ 1/30(日) すみれちゃんおはなし会 (4才～低学年向け)

●『てにをは辞典の戯れ方教室～神の作文～』

「てにをは辞典」を使って言葉であそぼう！

【日時】1/23(日) 14:00～ 【場所】ひだまりのひろば

【主催】杣ブックス (要申込)

※新型コロナウイルス感染状況で変更になる場合があります。

●ひだまりサロン @ひだまりひろば

◆木管楽器ミニコンサート

【日時】1/16(日) 15:30～

【出演】ひだまりトリオさん

◆「朗読会」

『神無月』(宮部みゆき / 著) を朗読します。

【日時】1/22(土) 15:30～

【出演】花水木の会さん

●エッセイイベント

◆始めてみよう！指編み

指編みで毛糸のブレスレット・小物を作ります！参加無料ですが、事前にお申込みください。

【日時】1/30(日) ① 10:30 ② 13:00 ③ 14:30

【場所】ひだまりのひろば

【対象】一般 (初心者向け)

【定員】各回 3名



図書館の利用カードを作るのも、本を借りるのも無料です！

「困ったときは 図書館」

図書館には、人生を指し示してくれる羅針盤のような本もあれば、

疲れた心に寄り添ってくれる毛布のような本もあります。

人生は長く、悩み事はつきません。子育て、仕事、介護、病気、相続、離婚、etc.

具体的な手続きの本はもちろん、同じ悩みで悩みぬいた人生の先輩方の体験を

つづった本もあります。「自分だけではない」と思えるだけで勇気がわいてくるものです。

小諸図書館は、利用カードさえ持っていれば、職員の手を通さず、自分で

本を借りて返すことができます。悩んでいることについて調べたい時、知りたい時、

図書館はとても便利です。本を借りて、調べて、考えて、図書館を使ってください。



知 脳いきいき教室

「健康長寿を支える、脳とお口の関係」のお話や楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。

▶日 時 1/25 (火) 13:30 ~ 15:00

▶場 所 高齢者福祉センター
「こもれび」

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 けんこう 健口栄養相談室
～転ばぬ先のフレイルチェック～

食品サンプルを選んでのせるだけであつという間にカロリーや塩分量を判定できるシステムで栄養バランスをチェック！ 全身の筋力の目安となる握力やお口の動きを測定し、自分の身体の状態を知ってフレイル予防を始めましょう。

▶日 時 1/19 (水) 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

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 高齢者交通安全体験教室

運転や歩行に必要な判断力や動作能力がわかる機器（シミュレーター）を体験してみませんか。どの機器も短時間で体験できます。

▶日 時 1/12 (水)、1/21 (金)

9:30 ~ 12:00

▶場 所 高齢者福祉センター
「こもれび」

※「こもれび」利用には利用者証が必要です。(当日申請可)

☎ 小諸警察署 交通課

《上記 3 教室について》

- 参加費無料、申込不要です。
- 参加される方は、マスク着用をお願いします。発熱・風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください。

知 集団特定健診（無料）を追加実施します！

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

今年度、まだ生活習慣病予防健診をしていない方は、この機会にお申込みください。いまならもれなく、「こもろ健康マイレージ」のポイントがもらえます！

▶日 時 1/27 (木)、28 (金) 午後（時間指定制）

▶場 所 保健センター（市役所2階）

▶費 用 無料 ▶申 込 1/21 (金)までに電話でお申込みください。

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

※既に個別生活習慣病予防健診、人間ドックを受診した方は受けることはできません。

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

☎ 健康づくり課 健康支援係

知 子育て世帯への臨時特別給付（先行給付金）

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、子育て世帯への生活支援を行うため、高校生までのお子さんがある世帯に対し、子育て世帯への臨時特別給付（先行給付金）を支給します。該当者には申請書をお送りしますので、必要書類を添付のうえ、お申込みください。

※児童手当受給者（公務員・特例給付を除く）には、12/24 (金)に児童手当の口座へ給付金を支給済みです。

▶給付申請対象者

H15/4/2 ~ R4/3/31 までに生まれた児童を養育している父母等で、以下のいずれかに該当する方。

- ①高校生等（15 ~ 18 歳）の児童のみを養育している方
- ②公務員の方
- ③11 月以降にお子さんが生まれた児童手当受給者

▶支給条件 下記の所得制限限度額未満であること

扶養親族等の数	所得制限の限度額	収入額の目安
0 人	622 万円	833.3 万円
1 人	660 万円	875.6 万円
2 人	698 万円	917.8 万円
3 人	736 万円	960 万円

▶給付金額 児童一人につき 一律5 万円**▶申請方法（申請期限 R4/3/31）**

対象者には1 月中に申請書をお送りしますので、必要事項を記載のうえお申込みください。②の児童手当受給者は、児童手当を受給していることが分かる書類が必要です。③の12 月生まれ以降の児童手当受給者の方は、児童手当認定請求時にあわせて申請してください。

☎ 厚生課 家庭支援係



詳細はこちら

知 【新和田トンネル有料道路】割引回数通行券について

長野県道路公社が管理している「新和田トンネル有料道路」は、R4/4/1 午前 0 時から無料開放となります。小諸市が販売している、新和田トンネル有料道路の時間帯割引回数通行券は、払戻しや他の路線の通行には利用できません。計画的なご利用をお願いします。

☎ 建設課 管理係

知 高齢者のインフルエンザ 予防接種の期間延長

▶対象

満 65 歳（接種当日に 65 歳）以上の方

▶期間（変更後）

R3/10/15（金）～ R4/3/31（木）

▶費用 1,300 円

※生活保護世帯の方は事前に健康づくり課へ申請することで無料。

▶接種方法

《市内医療機関》

事前予約が必要です。

《市外医療機関》

事前に、希望する医療機関へ予防接種実施の有無を確認してください。

※県外医療機関は対象外です。

☎ 健康づくり課 保健予防係

知 地域発元気づくり支援金 事前相談会

長野県主催の令和 4 年度「地域発 元気づくり支援金」事前相談会を開催します。希望の団体は、事前に予約をお願いします。

▶日 時 1/13（木）

▶時 間 1 団体当り 20 分程度

▶場 所 市役所3階 第4会議室

▶主 催 佐久地域振興局（長野県）

▶申 込 1/11（火）までに市民課に 電話でお申込みください。

☎ 市民課 市民協働・相談係

☎ 内線 2117

募 小諸市ごみ指定袋掲載 の有料広告主募集

▶期 間 R4/4/1 ～ R5/3/31

※期間中に製造するごみ指定袋。

▶掲載枠 各種類 2 枠

種類	予定数	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

▶申 込

1/31（月）までに申込書に必要事項を記入のうえ、広告案を添えて下記までお申込みください。

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係

知 認可外保育施設等の第3子以降の子どもの保育料助成

認可外保育施設等に第3子以降の子どもの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、令和 4 年 1 月 31 日（月）までに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幼児含む）、認定子ども園、保育園に通園する年少クラス以上の子どもは、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3歳未満の子どもは、助成部分を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。

☎ 子ども育成課 子ども育成係

知 育児相談を行うセミナーを開催しています

市内保育園では、保育園を地域の子育てセンターとして活用していただくため、親子で来園し、園の遊具等を利用して遊んでもらいながら気軽に育児を相談できる場として育児セミナーを開催しています。

ご希望される方は保育園に電話等でお問い合わせのうえ、日程を調整していただき、お出かけください。

▶セミナーを実施する保育園

公立保育園、ポッポの家保育園、さくら保育園

☎ 子ども育成課 子ども育成係



知 令和3年度 小諸市立保育所給食調理業務委託 総合評価結果（4月～9月分）

令和 3 年 4 月から保育所給食調理業務の民間委託を実施しています。民間委託後も、これまで提供してきた「安全でおいしい、こだわりの給食」やその運営体制が確保されているか確認するために、業務評価を行いました。

▶ A ブロック受託者（株式会社魚国総本社 名古屋本部）

施設名	総合評価	ブロック全体の評価（子ども育成課）
東保育園	A	●他自治体の実践例やノウハウを生かし、衛生面や食物アレルギー対応でより安全な体制を整えることができた。 ●食育においては、園の食育活動への協力や独自の提案がされた。子ども達が興味を持ちやすい紙芝居や着ぐるみを活用し、お米について学べる良い体験ができた。
美里保育園	A	
南保育園	A	

▶ B ブロック受託者（株式会社メフォス）

施設名	総合評価	ブロック全体の評価（子ども育成課）
千曲保育園	A	●各種マニュアルの整備や、調理従事者向けの研修会等の実施で、衛生面でより安全な体制を整えることができた。 ●食育においては、園の食育活動への協力や独自の提案がされた。旬の食材を題材にし、その食材の特徴なども記載した写真を使って紹介したり、実物を見て触れる活動も行われ、子ども達が旬の食材について知ったり、興味を持ったりできる良い体験となった。
西保育園	A	
芦原保育園	A	
中央保育園	A	

▶評価基準

特に優れている = S / 優れている = A / 適正である = B / 改善が必要である = C

☎ 子ども育成課 子ども育成係

知 長野県最低賃金のお知らせ【R3/10 改定】

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和3年10月1日から時間額877円に改正されています。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当及び家族手当などは含まれません。

中小企業・小規模事業者等に対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

☎ 026-223-0555 または
最寄りの労働基準監督署



「業務改善助成金」
「キャリアアップ助成金」
等についてはこちら
をご確認ください。

長野労働局 HP

募 ハロートレーニング 3月開講コース

ものづくりの知識・技能・技術を身に付ける公共職業訓練です。

▶募集コース・人員

①機械 CAD / NC 加工科 15 名

②建築 CAD デザイン科 20 名

▶期 間 R4/3/1 (火) ~ 8/24 (水)

▶会 場 ポリテクセンター長野

▶受講料 無料 (テキスト代等別途)

▶申 込

1/25 (金)までに、お近くのハローワークへお申込みください。

☎ 026-243-7856

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

加入に際し、届出は不要です。国民年金は老後の生活に備えるためだけではなく、病気や事故により一定の障がい状態になった場合にも受け取ることができます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族が受け取ることができます。なお、受給するには、一定の納付要件を満たす必要があります。

▶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

詳しくは、下記をご確認ください。

▶国民年金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。

☎ 0267-22-1482/ 市民課 国保年金係

知 【国民年金保険料を納付書で納めている方へ】 〈口座振替〉や〈クレジットカード納付〉のおすすめ

▶3つのおすすめ

1. 毎月金融機関・コンビニエンスストア等へ納付に行く手間・時間が省けます。
2. 保険料の納め忘れがありません。※預金残高にご注意ください。
3. 口座振替やクレジットカードでまとめて前払い(前納)すると割引になります。

▶前納割引とは…

前納には「6カ月前納(4~9月)(10~翌年3月)」「1年前納(4~翌年3月)」「2年前納(4~翌々年3月)」「早割(口座振替のみ・毎月50円割引)」の4種類あり、まとめる期間が長いほど割引額も高くなります。

▶申込方法

お申込みをされる方は、「国民年金保険料口座振替納付申出書」または「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」をお近くの年金事務所または市民課窓口にご提出ください。

▶申込期限

○まとめて前払い(前納)の場合

「6カ月前納(4~9月)(10~翌年3月)」「1年前納(4~翌年3月)」「2年前納(4~翌々年3月)」「早割(口座振替のみ・毎月50円割引)」は令和4年2月28日(月)までにお申込みください。※必着

○毎月払い(早割含む)の場合

いつでも申込みでき、申込みの1~2か月後からの開始となります。

☎ 0267-22-1482 / 市民課 国保年金係

高齢者の宅配

お食事

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
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。

配達無料でご自宅まで

TEL.0267-25-8009

【受付時間】9時~17時(土・日・祝除く)

**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。

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**
(株)ユーアール測量設計代表

募 「第11次小諸市交通安全計画」 のパブリックコメント

令和3年度をもって「第10次小諸市交通安全計画」が満了となるため、令和4年度から令和8年度の期間を対象とした市内の交通安全に関する施策の大綱を定めた「第11次小諸市交通安全計画」を策定します。

つきましては、広く市民の皆様の考えを反映させるため、ご意見を募集します。

▶素案閲覧及び意見の提出

市ホームページ、または、生活環境課窓口でご確認ください。

▶募集期間

1/4(火)～1/25(火)(必着)

☎ 生活環境課 生活環境係

募 統計調査員の募集

調査員は、国などが行う統計調査において、調査対象の世帯や事業所への調査票の配布、回収をします。調査員には、国の基準により報酬が支払われます。

▶主な業務内容

世帯・事業所への調査票の配布、記入依頼、回収及び市役所への提出

▶応募要件

- ①市内在住の満20歳以上の方
- ②税業務・警察業務・選挙等に直接関係のない方
- ③調査時に知り得た情報を保護し、責任を持って調査に従事できる方

▶応募方法

応募書類をお送りしますのでご連絡ください。書類は市ホームページからもダウンロード可能です。

☎ 企画課 企画広報係

《統計調査員の身分》

総務大臣や県知事から、統計調査の都度に期間を定めて任命される公務員です。期間中は一般公務員と同様の身分を有しますが、業務が一時的であるため、非常勤の国家公務員または地方公務員となります。また、調査活動中に災害にあった場合は、一般の公務員と同様に公務災害補償が適用されます。

知 小諸市都市計画と畜場の変更(廃止)に係る 素案の閲覧と公聴会を開催します

佐久広域食肉流通センターは、将来の処理頭数増加が見込めないことから、令和3年3月31日をもって業務を廃止しました。今後は、県内他施設において食肉流通の機能維持を図る方向性が示されていることから、都市施設からと畜場を廃止する都市計画変更を進めています。計画案作成にあたっては、地域住民の皆様からのご意見を伺うために、次のとおり素案の閲覧と公聴会を開催します。

【素案の閲覧】

▶期間 R3/12/24(金)～R4/1/18(火) ▶場所 都市計画課窓口(開庁日のみ)

【公聴会の開催】

▶日時 1/19(水) 9:00～12:00 ▶場所 市役所3階 第4会議室

※公聴会の傍聴を希望する方は、直接会場にお越しください。なお、公述の申出がない場合は中止となります。R4/1/7(金)以降にお問い合わせいただくか、ホームページからご確認ください。

【公述の申出】

公聴会で発言する方は、あらかじめ公述の申出が必要です。R3/12/24(金)～R4/1/7(金)までに「公述申出書」に必要事項を記入のうえ、都市計画課へ提出してください。申出書は閲覧場所に用意してあります。なお、郵送の場合は、1/7(金)必着とします。 ※申出提出は、市民及び利害関係を有する方に限る。

☎ 都市計画課 都市計画係

募 小諸市国民健康保険運営協議会委員の募集

小諸市国民健康保険の運営事業等について、市長の諮問に応じ審議していただく委員を募集します。

▶応募資格 ①任期の初日に年齢満20年以上の者であること ②小諸市国民健康保険の被保険者であること ③国民健康保険税に滞納のない世帯に属する者であること ④小諸市の他の委員会、審議会等の委員でないこと ⑤その他市長が定める事項に該当しない者であること

▶応募方法 申請書・履歴書・国民健康保険に関する作文(400字程度)を提出

▶選考方法 書類選考 ▶任期 R4/2/26～R7/2/25(3年間)

▶募集人数 1名 ▶募集期限 ～1/21(金) ☎ 市民課 国保年金係

募 令和4年春季自衛官等の募集

【予備自衛官補(一般・技能)】

▶身分 非常勤の特別職国家公務員

▶受験資格 ※年齢はR4/7/1現在

(一般)18歳以上34歳未満の方

(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 1月上旬～4月上旬 ▶採用試験 4月中旬頃の指定日

【自衛官候補生】

▶受験資格 18歳以上33歳未満の男子

▶受付期間 年間を通じて(随時)

▶採用試験 1/29(土)、2/26(土)、3/12(土)

令和3年度の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。また、資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。

☎ 自衛隊上田地域事務所 電話・FAX:0268-22-5267

ホームページ: <https://www.mod.go.jp/pco/nagano/>



無料相談

相談はすべて無料です。お気軽にご利用ください。
※新型コロナウイルスの感染状況により延期または中止する場合があります。

市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日 時 1/21(金) 3/18(金) 9:30～16:30
▶場 所 市役所 3階 会議室
☎ 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 (事前申込制)

多重債務等で悩んでいる方、ひとりで悩まずにご相談ください。

▶日 時 1/19(水) 15:00～17:00
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 (会場はお申込時にご案内します)

消費生活相談 (申込不要)

訪問販売、クレジット契約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 (祝日除く)
8:30～16:00 (相談受付時間)
▶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。
☎ 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100
消費者ホットライン ☎ 188 (休日はこちら)

佐久広域無料法律相談 (事前申込制)

▶日 時 1/19(水) 9:30～16:30
2/2(水) 13:00～16:30
▶場 所 佐久広域連合事務局
☎ 0267-62-7721 (受付開始 1/4(火) 8:30～)

行政相談 (申込不要)

国の仕事や、国からの法定受託事務として、地方公共団体などが行っている仕事に関する意見・要望をお聞きます。

▶日 時 1/13(木) 13:00～16:00
▶場 所 市役所 3階 第5会議室
☎ 市民課 市民協働・相談係

相続登記はお済みですか月間 (事前申込制)

相続登記義務化の法律改正に伴い、「登記」「遺産分割」「遺言」などの相談をお受けします。

▶日 時 2/1(火)～2/28(月) 9:00～16:00
(土曜・日曜・祝日除く)
▶場 所 県内各司法書士事務所
▶予 約 各司法書士事務所にお問合せください。
☎ 長野県司法書士会 ☎ 026-232-7492

+ 休日緊急医

[診療時間]

○内科 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 (土)	○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 (日)	○小岩井整形外科(御影) ○柳橋脳神経外科(諸) ◎小諸あさま薬局(御影) ◎てんじん薬局(諸)	26-6788 23-6131 26-6226 31-6772
1/3 (月)	○小諸病院(荒町) ○桜井クリニック(滋野) ◎小諸のぞみ薬局(新町)	22-0250 26-1188 25-3981	1/9 (日)	○甘利医院わだ(和田) ●林歯科医院(相生町) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 22-0152 31-5512
1/10 (月)	○関医院(大手) ○武重医院(本町) ●おおつか歯科医院(六供) ◎こもろ相生薬局(相生町) ◎ほんまち薬局(本町)	22-2205 22-0171 24-6480 31-6334 26-1193	1/16 (日)	○小諸南城クリニック(小原) ○由井医院(田町) ●ゆみ歯科医院(御影) ◎小諸コスモス薬局(小原) ◎わかな薬局(田町)	26-5222 22-0327 26-2580 26-2282 26-3636
1/23 (日)	○高橋内科医院(古城) ○須江医院(赤坂) ●山口歯科医院(赤坂) ◎お天気堂薬局(相生町) ◎古城てんじん薬局(古城)	23-8110 22-2060 22-0442 25-4193 31-6556	1/30 (日)	○うすだ医院(御影) ○鳥山クリニック(八満) ◎みかげ薬局(御影) ◎小諸八満ほしまん薬局(八満)	22-0483 26-0308 24-3344 26-0881

※最新情報は、休日夜間緊急医案内サービス(☎ 0570-088-199)をご利用いただくか、小諸市公式 HP でご確認ください。

申告

ご存知ですか？ 3つの「固定資産」

問 税務課 資産税係

固定資産には、土地・家屋・償却資産の3つがあります。この固定資産の所有者が、固定資産の所在する市町村に納めるのが「固定資産税」です。

償却資産については、申告が必要です

毎年1月1日現在に償却資産を所有している者は、地方税法により償却資産が所在する市町村に所有状況を申告する必要があります。申告により発生した税金額は4月中旬に所有者に通知します。※資産額によっては税金が発生しないこともあります。



▶申告期限 1/31(月)

期限間近になると窓口が混雑します。
お早めの提出にご協力ください。

償却資産とは？

会社や個人が事業のために所有する機械、器具、構築物など

例えば … 駐車場の舗装、看板、フェンス、外灯、外構、
自転車置き場、事務机、陳列ケース、ロッカー、
プリンター、パソコン、電話機、厨房設備、
受変電設備、大型特殊自動車、飛行機 など
※太陽光発電設備も対象となることがあります。



※昨年度まで申告のあった方や開業等をされた方には、ご案内を送付しております。

※今まで未申告の方や開業等をされてもご案内が届かない方など、申告書がお手元にならない方にはお送りいたします。税務課までご連絡ください。記載内容は、会計士様や税理士様などにご相談ください。なお eLTAX でも申告可能です。

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

2,425 件 44,117,000 円 (R3/11)

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶文化振興のため

「木口木版画 1 点」 高橋 公一 様 / 「金一封」 小諸教育を愛する会 様

▶市内小学校の音楽活動のため

「バリトンサクソフォン 1 本」
匿名希望

▶市内中学校の教育活動のため

「FF 式石油暖房機、レーザープリンタ各 1 台」
匿名希望

編集後記 editorial note

新年、明けましておめでとうございます。新年号では、小諸を盛り上げる取り組みを「タネ」に見立てて紹介いたしました。皆さんが育てる「未来へのタネ」は、どんなものでしょうか。2022年も、広報こもろをよろしくお願いたします。(塩川)

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

参加無料

ひよこの日
1/19(水) 入園前の親子の皆さま対象
「冬のあそびを見つけよう!」
【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。

園見学いつでもお受けしています

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>

市県民税等申告相談

期間 2/16 (水) ~ 3/15 (火)

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

▶市県民税の申告

令和4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
- 損益通算を必要とする方
- 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、省エネ改修等を含む。）
- 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
- 暗号資産（仮想通貨）、FX、J-REIT 等がある方
- 過年度の申告、亡くなった方の準確定申告をする方

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…

- **詳しい日程・地区別の割り振りや必要な持ち物は、広報こもろ 2 月号（来月号）に掲載します。**
- 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、入場をお断りする場合があります。

第16回 不平等を 無視しない

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が。

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。

10 人や国の不平等をなくそう



みんなの目標：その10

「人や国の不平等をなくそう」

.....

国内および国家間の不平等を是正する

世 界に住む人々はあらゆる面で平等であるべきです。しかし、実際には、所得、性別、年齢、人種、民族、宗教、障がいやチャレンジ機会の有無等を理由とする不平等は、国内外問わず根強く残り、問題となっています。不平等は社会と経済の発展を脅かし、貧困の削減を阻み、人々の達成感や自尊心に悪影響を及ぼし、犯罪や疾病、環境破壊の温床となる恐れがあります。

例 えば、所得格差でみると、世界で20%の最貧層世帯の子どもは、20%の最富裕層世帯の子どもに比べて、5歳の誕生日を迎える前に死亡する確率が3倍高いというデータがあります。

デジタル格差でみると、世界でインターネットを利用できる人々の割合は先進国では約87%に達しているのに対し、開発途上国では約19%に留まっています。

今日の世界で、貧困、気候変動、移住、経済危機などあらゆる問題や課題に、私たちの全てに影響があることを一人ひとりが認識し関心を持つことが重要であり、それが不平等を是正するカギとなります。

参考：国際連合広報センター HP

【私たちが日常でできること】

◆フェアトレード商品の購入に協力しよう!

日頃購入しているバナナや調味料のスパイスがフェアトレード商品かもしれません。毎年5月の第2土曜日は世界フェアトレードデーとして世界各地や国内でイベント等の取り組みがされています。

- *フェアトレードとは：開発途上国の生産物を適正な価格で継続的に売買すること。労働条件や環境保護などに配慮することも目的とした国際的な取り組み。
- 適正な価格とは、生産者が安定した生活ができる金額のこと。

【小諸市ができること】(第11次基本計画より、一部紹介)

- ◆税法に基づき、所得に応じた適正な課税を行うとともに、納期内納付の定着を促すことにより税負担の公平性を保ちます。(税務課)

問 企画課 行政経営係



イラスト・九間ハート

恒例!!「減ちゃんのごみ分別相談所」

燃やすごみが、減りません!

ごみ減量推進キャラクター

「減ちゃん」



生活環境課 ごみ減量推進係

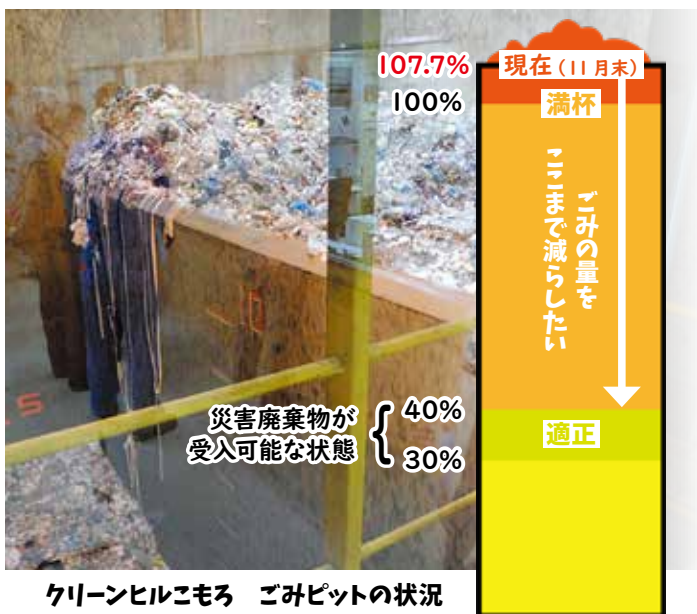
これまで何度もお知らせしてきた「燃やすごみの減量」について、写真と図とともにあらためて、お知らせとお願いをするよ!

見てください! クリーンヒルこもろ、ごみピットの状況

クリーンヒルこもろに運ばれたごみは、計量されてごみピット=「ごみをため置くところ」に投入されるんだよ。

いま、この「ごみピット」の満杯状態が解消されていないんだ! (右図)。このまま燃やすごみの増加が続くと、適正な処理を続けることが困難になってしまうんだ。具体的には、自然災害等により災害廃棄物が発生すると、全く受け入れられない状態だよ。

平成28年に稼働が始まって以来、搬入量が当初計画量を上回っているんだ。その結果、焼却量も適正以上になってしまい、焼却施設を酷使しているんだよね。私たちの大切な施設を1日でも長く利用するために、ごみの搬入量・焼却量を減らす必要があるよ。



そのために、一人ひとりの協力が必要不可欠

ほとんどの皆さんは、適正な分別に心がけて協力してくれているんだけど、燃やすごみの分別違反(右写真)がまだまだ目につくよ。

各区の衛生委員を中心に、各区役員、集積所当番の方が日々大変な思いをしてごみの分別を確認し、ときには再分別をしてくれているんだ。小諸市は、各区の皆さん、ごみ収集業者とも連携して「ごみの搬入量・焼却量の適正化」に取り組めます。あらためて、市民の皆さんお一人お一人のご協力が必要になりますので、よろしくお願いいたします。



これらは、燃やすごみではありません。
「燃やすごみ袋」には混入しないでください。

運用代行サービスいたします!

twitter facebook Instagram Youtube Google Yahoo!

これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか?

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...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

Q1 どのくらい費用がかかるの?

1ヶ月の目安

66,000円~

内訳

●広告費: 33,000円~ (税込) ●運用代行費: 33,000円~ (税込)

Q2 運用代行って具体的に何を?

●結果を分析し、予算の中で効率化します
●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

一日1,100円~始められます! (※契約期間6ヵ月以上の場合、6ヵ月に満たない場合、初期費用が必要となります。)

A/C 地域情報&広告 アイク 株式会社

小諸市御幸町2-12-1

Tel.0267-23-4474

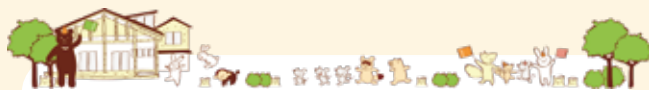
www.aic-ad.co.jp

子どもセンター

こもロツジ

だより

023-5567



【1月の行事予定】

7日(金) 誕生会
13日(木) 避難訓練
19日(水) 体重計測・育児栄養相談
24日(月) お話の会



【休館日】

土・日、1日(土)～6日(木)、10日(月)

利用方法など
詳細はこちらから

※市内感染状況により、行事を中止・延期することがあります。

たんじょうび お誕生日おめでとう！

～12月生まれ 家族のメッセージとともに～



お誕生日
おめでとう！
これからの
成長を楽しみに
しています！

はるま ちゃん(3歳)



お誕生日
おめでとう！
これからも
毎日元気に
楽しく
過ごそうね♡

ゆり ちゃん(4歳)



歩くことと
お話が上手に
なったね。
成長を見るのが
幸せです！

ななせ ちゃん(1歳)



のあちゃんの
笑顔が
大好きだよ。
これからも
元気いっぱい
育ってね。

のあ ちゃん(1歳)



1歳おめでとう！
ご飯が大好き☆
元気いっぱい
大きくなってね。

りょう ちゃん(1歳)



お誕生日
おめでとう♡
毎日毎日、笑いを
ありがとう😊
大好きだよ♡

まひろ ちゃん(1歳)

こんにちは！小諸市動物園です。

問 懐古園事務所



あけましておめでとう！
今年もよろしくね！

ほくたちのお部屋
リニューアル中！

現在、再整備工事中の「ふれあい休憩所」には、モルモットの他にパンダマウスの飼育室も新設しています。

「パンダマウス」とは…

白黒のブチ模様が特徴のねずみ。ハツカネズミをパンダ柄に固定するように改良された品種であるため、野生には生息していません。学習能力が高く、迷路をクリアする個体もいるそうです。穏やかな性格で好奇心旺盛！パンダのように耳、首、お尻周りの黒模様が愛らしいパンダマウスに、ぜひ会いに来てね！！

【募集】動物園リニューアルオープンにあわせたお土産品(ペンギンゼリー)のネーミングを募集しています！詳しくは懐古園HPをご覧ください。





日本画家

牧野 伸英さん (54歳) Ⅱ 相生町 Ⅱ

漫画家になりたかった少年が、長じて日本美術院特待の日本画家になった。牧野伸英さんである。牧野さんは昨年、高校卒業以来離れていた小諸に帰ってきたが「NHK文化センター」(町田市)と「上原近代美術館」(下田市)二か所の日本画講師は続けるという。

牧野さんを日本画の道に向かわせた切っ掛けは「デザインやイラストをやりたいなら、日本画を学んでデッサン力をつけなさい」という高校教諭の言葉だった。美大入学後はのちに文化勲章を受章した松尾敏男画伯に一貫して師事し、腕をみがいた。師

の教えは「常に絵のことを考えていなさい。毎日筆を持ちなさい」だった。『松尾画伯画業六十年記念展覧会』の折に画伯は「精進のために、あと六十年は欲しい。時間が足りない」と言っていた。この言葉を牧野さんは肝に銘じている。

実は牧野さんは美大時代にも夢を捨てきれず、三十頁ほどの漫画をいくつも描き出版社に持ち込んだが、漫画作品が世に出ることはなかった。牧野さんは「漫画家も画家も、ものを創造する人は持てるエネルギーが凄い。作品を創り出すことが三度の飯より好き、どころではない」という。松尾画伯は広いジャンルの映画にも精通していて、余力

で書いた映画論が映画専門誌に掲載されるほどだった。牧野さんは「先生はきつと、日本画のほかの道を選んだとしても成功した」と思っている。松尾画伯が生前「牧野君は本当に描きたいものを見付けたらもう、放っておいて大丈夫」と言っていたと聞かされて本当にうれしかった。

牧野さんも行動し、発信する日本画家だ。学生時代には二輪車にテントを積み込んで、北海道を旅した。中学生の時のアメリカホームステイが最初で、中国・イタリア・フランスにもそれぞれ一か月かけて旅行している。画廊から初めて受け取った画料で行ったイタリアが忘れられない。公式ホームページを作って三十

年になるが「画壇ではたぶん最初」と話す。二十年以上も横浜で、小学校非常勤講師として図工を教えた。教え子の中の数人が画家を目指しているという。「私の不器用が遺伝して、うちの子は絵が下手」と嘆いた母を励まして絵手紙が描けるまでに仕立てた楽しい思い出もある。

牧野さんの教えは「大切なのは対象を目にしたときの感動。その感動や熱意は必ず人に伝わる」ということ。牧野さんが作った『初心者のための日本画制作テキスト』に書いている。「生徒の気持ちを美術に引く張る」ことに心をくだいた元図工の先生のテキストは、懇切丁寧に書かれていて初心者を励ます。牧野さんの作品は常設展示場「ギャラリーまきの」にある他「水野美術館」(長野市)に秋の院展入選作二点が収蔵されている。

(取材・文 佐藤万千子)



牧野さんの作品。
上から「転生」「月光の街」「花菖蒲」

ゆらさんの四季の薬膳

ウコンのち・から②



前月に続きウコンの持つ底力についてお話しします。ウコンはターメリックは、これまでも酒好きなお父さんたちの救世主でした。肝臓を守り、二日酔いを防ぐためです。ウコンに含まれるシネオール、クルクミン、ターメロン、クルクモールはいずれも抗炎症作用があり、認知症や動脈硬化予防の効果が。さらに血流を良くすることから、女性の生理不順改善にも役立ちます。血行を促すだけでなく、気の流れが阻害されて起きる抑うつ、イライラ、食欲不振にも効果を発揮。加えて最近注目されているのが認知症の予防。高齢者の5人に1人が認知症になるといわれている時代です。『100歳までボケない101の方法』など抗加齢医学で有名な白澤卓二医師は、常にウコンを持ち歩き、料理に振りかけているといいます。無味無臭のウコン。薬膳では2合のお米にウコン小さじ1を加えて炊きます。サフランのようにきれいなご飯の出来上がり。お正月にぜひ…。

(国際中医薬膳師 小清水由良)

市立

小諸高原美術館・白鳥映雪館

～日本を代表する広告・グラフィックデザインの作品展～

日本のアートディレクション展 2020-2021

【同時開催】2021 長野 ADC 展



日本の広告・デザイン界を代表する「東京アートディレクターズクラブ(通称:ADC)」主催の公募展「日本のアートディレクション展 2020 - 2021」と、長野県内の広告・デザイン界で活躍している「長野アートディレクターズクラブ(通称:長野 ADC)」の「2021 長野 ADC 展」を小諸高原美術館で同時開催します。

本年度の「日本のアートディレクション展 2020-2021」では、昨年度と今年度の2年分の優秀作品を展示します。「長野 ADC」は、県内に在住するクリエイターが参加している組織で、長野県の広告・デザイン界の牽引役としての位置を占めています。

日本と信州の最先端のデザイン作品を同時に観ることができるのは、小諸高原美術館だけです。テレビや大手メディアなど日常に見かけることのあるデザイン広告作品が展示されます。この機会にぜひお出かけください。



- ▶ **会 期** 1/9(日)～2/11(金) 9:00～16:00
- ▶ **会 場** 市立小諸市高原美術館・白鳥映雪館
第1・第2展示室、市民展示室
- ▶ **観覧料** 無料
- ▶ **休館日** 1(土)～8(土)、11(火)、17(月)、24(月)、31(月)(1月)

☎ 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



オオカマキリの卵のう

オオカマキリは小諸では一番多いカマキリで、^{かんぼく}灌木に産卵することが多い。卵はスポンジのようなものに包まれている。これは母カマキリが産卵しながら粘液を出し、お尻を動かして泡立てて作ったものだ。中には多いものでは300近くもの卵が入っている。卵のうと呼ばれるこのケースは卵を乾燥や外敵から守ってくれる。

それでも卵にも敵は多い。秋にはオナガヤドリコバチというとても小さいハチがカマキリの卵のうに長い針をつき刺して卵を産む。体長は3mmほどしかないが5mmぐらいの産卵管を持っている。ヤマガラやシジュウガラも大敵だ。

雪の多い年は、カマキリの卵は高いところに産まれるとの研究があるそうだ。それは新潟での話で、真偽は確かではない。小諸ではそもそもオオカマキリは低いところに卵を産むことが多い。けれど小諸は元々雪が少なく、本当は雪に

埋もれるぐらいが乾燥から身を守るのに良いと思う。



子育てを応援するフリーマガジン【ママモ】

mamamo

ママモ51号は好評配布中です!

特集

小学校入学前の不安・悩みに答えます / 健康な減量と体づくり

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!



始まりました

mamamoのLINE



QRより「お友だち追加」をお願いします!

●「お友だち追加」でうれしい特典●

- ① ママモの表紙モデルに応募できる!
- ② 会員さん限定のお得な情報をゲット! などなど...

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

誰もが主催者・主役になれるチャレンジの場として、週末に様々なイベントが開催されている、大手門の向いに新たにできた開放的な公園の名前は？

▶今月のプレゼント

Lac Blanc ☎ 31-5573 (相生町 1-2-2 ユニックビル 2F)
「**メープルパンケーキ無料券**」を **10 名様**にプレゼント！

※プレゼントは、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。



地産地消を意識した、アメリカンスタイルのお店。
毎月、期間限定のオリジナルバーガーも登場しています！

【営業時間】 11:00 ~ 13:00 / 17:00 ~ 22:00 【定休日】 日・月

▶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）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、**1/31 (月)**に必着でご応募ください。（一世帯 1 通に限りです。）

※当選者発表は、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応募可能)

【先月号の答え】 小諸市空き家バンク



小諸飲食店組合

食事券提供 15 周年 特別企画

小諸飲食店組合からの「広報こもろクイズ」の食事券提供が 15 年を迎えました。

そこで1年間のクイズ正解者の中から、抽選で豪華賞品をプレゼントいたします！

豪華賞品

○ダイソンコードレスクリーナー

1名

○1年間の提供店 12 店で使える
2,000 円分の食事券

15 名



画像はイメージです

申込・抽選方法

2022 年 1 月 ~ 12 月の一年間で、広報こもろクイズに応募され正解した全ての方（各月の食事券当選者を除く）の中から抽選を行い、当選者を決定します。

広報こもろクイズは毎月 1 通、年間で 12 通の応募が可能です。そのため、各月食事券が 1 回当たった場合、残り 11 通が特別企画の抽選対象となります。なお、小諸飲食店組合員及びその関係者は応募できません。

親子で作ろう！
「食育レシピ」

ブロッコリーと カリフラワーの サバ缶サラダ

旬のブロッコリーとカリフラワーにサバ缶を合わせるだけで、食べごたえのあるサラダです。

サバ缶の塩味と油がブロッコリーとカリフラワーにからみ、クセになる味わいです！

【材料 (4 人前)】

ブロッコリー	50g
カリフラワー	50g
サバ缶	1 缶 (お好みの量で)
しょうゆ	お好みで最後にかける



【作り方】

- ① ブロッコリーとカリフラワーを茹でる。
サバ缶の身は、箸で一口大に切る。
- ② 茹でたブロッコリーとカリフラワーに、サバ缶の身を入れて軽く混ぜる。
サバ缶の汁はお好みで加える。
- ③ 盛り付けて、全体に醤油をお好みでかけてできあがり。

図 高齢福祉課 長寿支援係

音楽のまち・こもろミニコンサート

小諸市は、市民の音楽活動を支援し、音楽文化の振興を目指しています。 図 文化財・生涯学習課

市内小学校合唱部による アンサンブル

日時：1/21 (金) 18:00 ~ 18:30 (開場 17:00)
会場：市民交流センター ステラホール



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。
今回は、アンサンブルや少ない人数での合唱をお聴きいただきます。

今年もコロナ感染で、こども達は思うように練習ができない日々でしたが、
少ない練習時間を大切にしながら歌声を磨いてきました。こども達の素敵な
歌声をお聴きいただける貴重な演奏会にぜひお越し下さい。

入場無料・先着 150 人まで

【次回】市内中学校吹奏楽部アンサンブル 2/25 (金) 18:00 ~ ステラホール

令和4年 小諸市消防出初式 1/9 (日)

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

▶式典 9:30 (予定) 小諸市総合体育館

▶分列行進 11:00 (予定) 相生町商店街

【小諸市消防団、消防団音楽隊、野岸・しらば幼稚園幼年消防クラブ】
(約 700 名、消防車両約 34 台)

※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。

図 小諸消防署 消防課

人権講演会をCTKで放送 1/29 (土)

“2021 人権フォーラム in こもろ”
として配信した講演会を、コミュ
ニティテレビこもろで放送します。

芦原中学校の生徒が、人権学
習として取り組んだ全校ダンスの
様子も併せて放送します。ぜひ、
ご覧ください。



講師 信友直子 氏

(映画監督・ノンフィクション作家)

▶時 間 19:00 ~

[再放送 30 (日) 8:00/14:00]

▶テーマ 「認知症が私たち家族にくれたギフト」

図 人権政策課



こころの健康づくり講演会 2/10 (木)

誰でもなりうる不登校。その理解と、家族をはじめとした周囲の対応を学ぶための講演会です。無料でご自宅で受けられます。お気軽にご参加ください。

▶時 間 18:30 ~ 20:15

▶テーマ 「不登校の理解と対応 ~家庭での関わり方と学校や外部との連携~」

▶視聴方法 Web 会議システム Zoom を使って受講。
事前に、ID・パスコードなどを郵送します。
ネット環境のない方等は、会場受講をご案内します。※通信費用自己負担

▶申 込 1/21 (金)までに電話かメールでお申込みください。

図 健康づくり課 ☎ 25-1880

✉ shien@city.komoro.nagano.jp

講師 天野みちる 氏

(東信地区 スクールソーシャルワーカー)



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。
小諸観光タクシー
☎0267-22-6161

自立型サービス付き
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街
3ヶ月以上の短期入所もできます
介護が必要な方はご相談ください

小諸市御影
見学できます
(予約制)

ペット同居可

【問】☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7 ✉ http://www.nozomi-g.co.jp/

小諸市の人口 (2021 年 11 月 1 日現在) 41,835 人 (-4) 男 20,504 人 (-5) 女 21,331 人 (1) 世帯 19,030 (24)

※ () 内は前月比