

## 知 人間ドック・脳ドック 補助制度のご案内

### ▶対象

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

### ▶補助額

ドックの受診費用(基本料金)の2分の1(上限は下記のとおり)  
○人間ドック(日帰り)…15,000円  
○人間ドック(1泊2日)…20,000円  
○脳ドック…15,000円

### ▶補助回数 年度内各1回

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

### ▶申請時の持ち物

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

☎ 市民課 国保年金係

## 知 自転車用ヘルメット購入 に補助金を交付します

自転車利用者のヘルメット着用を促進し、頭部損傷による重大事故の抑制を図るため、自転車用ヘルメットの購入に係る経費に対し予算の範囲内で補助金を交付します。

### ▶補助対象物(下記の両方を満たすもの)

- ・自転車を使用する際に着用する自転車用ヘルメットで新品のもの
- ・SG基準に適合するものとして認証を受けたもの又はこれに相当する安全基準を満たしているもの

### ▶補助対象者(下記の両方を満たす者)

- ・市内に住所を有し、かつ現に居住している小中高生
- ・保護者が市税等を滞納していない者

### ▶補助金額

補助対象経費(自転車用ヘルメット購入価格のみ)の1/2限度で、上限金額3,000円(1人につき1回限り)

### ▶注意点

- ・購入日から90日以内に申請してください
- ・申請については、保護者が補助金交付対象者に代わり行ってください
- ・市HPや要綱を確認の上、申請してください

☎ 生活環境課  
生活環境係



## 知 果樹生産農業用資材等価格高騰対策 支援事業交付金のお知らせ

果樹生産に必要な消毒等に係る費用の一部を支援することを通じて、農業資材の価格高騰による農業経営への影響を緩和し、果樹の品質確保を図るため、農業用資材等価格高騰対策支援事業交付金を交付します。

### ▶対象者

- 個人にあつては市内に住所を有する者、法人又は農業者団体にあつては市内に本社又は主たる事業所を有する者
- 市内に果樹生産を行う圃場を有すること
- 市税を滞納していない者

### ▶交付対象及び交付金額

令和5年度に実施した果樹生産に係る春期及び秋期の消毒に係る費用(1回あたり5,000円)。ただし、交付は春期及び秋期それぞれ1回限りです。

### ▶申請方法・期限

①販売農家であることが確認できる販売伝票等の写し、②法人又は農業者団体の場合は、市内に本社又は主たる事業所を有することが分かる書類を添えて、R6/1/31(水)までに申請してください。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

## 募 審議会委員・相談員を募集します

### ①小諸市環境審議会委員

環境基本計画等の策定や計画の進捗の確認・評価をしていただきます。

- ▶対象 ・市内在住または通勤・通学する20歳以上の方
- ・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

▶活動 年2～3回程度の会議(平日の昼間)

▶任期 R6/2～R8/2 ▶募集人員 若干名

▶申込み R6/1/26(金)17:00までに応募動機(400字程度、様式自由)、氏名、生年月日、住所、電話番号を記載し、生活環境課へ郵送するか持参または、FAX、Eメールで応募ください。面接をして選考します。

☎ 生活環境課 生活環境係 ☒kankyo@city.komoro.nagano.jp

### ②介護相談員

介護保険サービス施設を定期的に訪問し、利用者からの相談や疑問を事業者に伝える橋渡し役として活動していただきます。

### ▶活動内容

市内の介護保険サービス施設を月3回程度、2人1組で訪問。1回の訪問は概ね2～3時間。隔月ごと開催の介護相談員連絡会に出席して、活動状況を報告。

▶報酬 3,050円/半日(交通費支給あり) ▶委嘱時期 R6/4/1

▶募集人数 若干名

▶選考基準 面接試験(福祉に関する専門性、資格は問いません)

▶養成研修 選考された方には、40時間程度の研修を受講していただきます。

▶申込方法 氏名、生年月日、住所、電話番号、志望理由を記載し、2/9(金)までに郵送、FAX又はEメールでご応募ください。※様式自由

☎ 高齢福祉課 介護保険係 ☒kaigo@city.komoro.nagano.jp

## 知 人権フォーラム講演が コミュニティテレビこもろで放送されます

R5/12/3(日)に行われた「人権フォーラム in こもろ」の講演が、コミュニティテレビで放送されます。ご家庭で契約をされている方は、ぜひご覧ください。

▶内容 「インターネットと人権」

▶講師 南澤 信之 氏(一般社団法人セーフティネット総合研究所 理事長)

▶放送日 R6/1/13(土)19:00～ ▶再放送 R6/1/14(日)8:00～、14:00～

☎ 人権政策課

健康

# こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人



問 健康づくり課 ☎ 25-1880



最新情報

こもろ健幸マイレージは、健(検)診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。  
今年度は直売所利用券と飲食券が合計 1,000 円分もらえ、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ます。18 歳以上(高校生を除く)の方が対象です!

仲間と歩きたい方におすすめ (予約不要・無料) → 1 回参加で、1 スタンプゲット!

名称	日程	集合時間(歩く時間)	集合場所	問い合わせ先
あさまウォーキング	1/6(土)、20(土) 2/3(土)、17(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	1/28(日)、2/25(日)	8:00(約30分) ※雨天中止	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(1/3は休み)	8:00(約30分)	(株)キザキ本社(加増)	(株)キザキ ☎ 22-1354

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した際は、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、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際は、健康づくり課窓口までお越しください。  
※自主サークル活動となります。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 HP または各会場にお問い合わせください。



専用アプリはコチラから↑

## 意見募集

# 条例・計画策定に向けたパブリックコメントを実施します

### ■「第3次小諸市環境基本計画」素案

- ▶期間 R6/1/15(月)～2/13(火)
  - ▶公開場所 市HP、生活環境課窓口、市役所1階情報展示コーナー
  - ▶対象者 市内に在住・在勤・在学・活動する人または団体及び事業所を有する事業者
  - ▶方法 住所・氏名・連絡先を明記して郵送、メール、FAX(23-8857)、持参のいずれかにより提出
- 問 生活環境課 生活環境係  
☎ kankyo@city.komoro.nagano.jp

### ■第2次「ごみ処理基本計画」素案

- ▶期間 R6/1/15(月)～2/13(火)
  - ▶公開場所 市HP、生活環境課窓口、市役所1階情報展示コーナー
  - ▶対象者 市内に在住・在勤・在学・活動する人または団体及び事業所を有する事業者
  - ▶方法 住所・氏名・連絡先を明記して郵送、メール、FAX(23-8857)、持参のいずれかにより提出
- 問 生活環境課 ごみ減量推進係  
☎ genryo@city.komoro.nagano.jp

### ■小諸市手話言語条例骨子案

- ▶期間 R6/1/5(金)～1/26(金)
  - ▶公開場所 市HP、厚生課窓口
  - ▶対象者 ・市内在住又は通勤・通学する方  
・市内に事務所、事業所等を有する個人又は法人
  - ▶方法 住所・氏名・連絡先を明記して郵送、メール、FAX(22-1966)、持参のいずれかにより提出
- 問 厚生課 福祉係  
☎ fukushi@city.komoro.nagano.jp

### ■第7期障害福祉計画 ■第3期障害児福祉計画 ■成年後見制度利用促進計画

- ▶期間 R6/1/26(金)～2/16(金)
  - ▶公開場所 市HP、厚生課窓口
  - ▶対象者 ・市内在住又は通勤・通学する方  
・市内に事務所、事業所等を有する個人又は法人
  - ▶方法 住所・氏名・連絡先を明記して郵送、メール、FAX(22-1966)、持参のいずれかにより提出
- 問 厚生課 福祉係  
☎ fukushi@city.komoro.nagano.jp

### ■第10期高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画

- 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、市が3年に一度策定するものです。
- ▶期間 R6/1/11(木)～2/9(金) ▶公開場所 市HP、高齢福祉課窓口
  - ▶対象者 ・市内在住又は通勤・通学する方 ・市内に事務所、事業所等を有する個人又は法人
  - ▶方法 住所・氏名・連絡先を明記して郵送、メール、FAX(22-8900)、持参のいずれかにより提出
- 問 高齢福祉課 地域ケア推進係 ☎ care@city.komoro.nagano.jp

## 募 令和6年 冬季自衛官等募集案内

自衛隊では自衛官候補生を募集しています。任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度です。

- ▶ **資格** 18歳以上33歳未満の人
- ▶ **試験日** 下記のとおり

	受付期間	試験日
1月試験	～R6/1/22(月)	R6/1月中旬～下旬
2月試験	～R6/2/6(火)	R6/2月中旬

### 【東信地区公務員合同説明会(予定)】

- ▶ **参加団体** 長野県警、自衛隊、佐久広域連合消防本部
  - ▶ **日時** R6/2月上旬頃
  - ▶ **会場** 佐久平交流センター
- ※資格等については、条件により異なります。詳しくは下記までお問い合わせいただくか、HPをご覧ください。
- ☎ 自衛隊上田地域事務所  
 ☎・FAX 0268-22-5267

自衛隊長野地方  
 協力本部 HP



## 知 後期高齢者医療の 医療費通知について

令和4年11月～令和5年10月診療分の医療費通知が、令和6年1月下旬頃に送付されます。

令和5年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は、この医療費通知とあわせて、令和5年11・12月診療分の領収書をもとに申告をお願いします。

※令和5年11月～令和6年10月分医療費通知は、令和7年1月頃に送付となります。

☎ 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎ 026-229-5320 / 市民課 国保年金係

## 知 「ながの子育て家庭優待パスポート」「ながの子育て家庭優待パスポート多子世帯応援プレミアムパスポート」を配布・更新しました

令和6年3月にパスポートの有効期限が終了になり、カード更新のため、対象世帯に2枚ずつ配布させて頂きましたが、対象世帯に該当する方で、お手元に新しいカードが届いていない方はお問合せください。

### ▶対象世帯(18歳に達する年度の3月末まで)

- 18歳未満の子どもが1～2人がいる世帯  
 ⇒ 「ながの子育て家庭優待パスポート」を2枚配布
- 18歳未満の子どもが3人以上いる世帯  
 ⇒ 「ながの子育て家庭優待パスポート」「ながの子育て家庭優待パスポート多子世帯応援プレミアムパスポート」を各2枚ずつ配布

※県外から転入された方、また出産等で18歳未満の子どもが3人以上になった方で、「多子世帯応援プレミアムパスポート」がお手元に来ない方は、下記まで申請してください。

### ▶サービス内容

各店舗によって異なりますので、右のQRコード「ながの子育て家庭優待パスポート事業協賛店舗検索サイト」からご覧ください。

### ▶申請方法

出産・転入・カード紛失の場合は、子ども育成課の窓口で申請してください。

☎ こども育成課 子ども育成係



## 知 【佐久税務署からのお知らせ】 確定申告には、e-TAX・スマホ申告が便利です!

国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」を利用したe-Taxを利用すると、確定申告会場に出向く必要がありません。また、マイナポータル連携を利用すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを1件ずつ入力する手間が不要です。給与所得の源泉徴収票なども自動入力の対象となり大変便利です。この機会にマイナポータル連携のご利用をお願いします。

### 【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除く)



確定申告書  
 作成コーナー

## 所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します!

確定申告会場はスマホ申告を基本として運営します。入場には、当日配付または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要です。

- ▶ **会場** 佐久税務署 別館2階会議室
  - ▶ **期間** R6/2/16(金)～3/15(金) ※土・日・祝日除く
  - ▶ **時間** 相談受付: 8:30～16:00 相談開始: 9:00～
- ☎ 佐久税務署 ☎ 0267-67-3460



国税庁LINE  
 公式アカウント

### 草刈り・剪定・伐採

お任せください! お見積り無料 お気軽に  
 お問い合わせください

<b>草刈り</b>	1坪あたり	100円～150円(税込)	※草丈や地形(傾斜)によって料金が異なります。
<b>剪定</b>	1時間あたり	3,000円(税込)	
<b>伐採</b>	1本あたり	2,000円～(税込)	※樹高によって料金が異なります

※各作業 別途基本料金 2,000円

株式会社アルファーム ☎ 0268-75-7494  
 総合サービス事業部 担当: 小林 携帯 090-8803-7472  
 ※9:00～18:00(月曜日除く)

園見学いつでも  
お受けしています

参加無料

## ひよこの日

1/17(水) 入園前の親子の  
皆さま対象

「みんなでほっこりわらべうた」  
 【受付】9:45～10:00 【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。

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>

## 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6年度「地域発 元気づくり支援金」事前相談会を開催します。希望される団体は、申込先へ事前予約をお願いします。（相談時間 1団体あたり20分）

- ▶日時 R6/1/11(木)
- ▶場所 市役所3階第5会議室
- ▶申込 1/9(火)までに下記へ電話  
でお申込みください。

☎ 市民課  
市民協働・相談係（内線2118）

### ご芳志を いただきました

- ▶ふるさと納税寄付金  
2,098件 44,963,500円(R5/11)
- ▶市内小中学校の児童生徒に小諸を  
もっと深く知ってもらおうきっかけのため  
「小諸かるた280組」  
小諸商工会議所  
会頭 塩川 秀忠 様
- ▶高齢者福祉のため  
「金一封」 李 鴻淑 様

## 知 令和5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	国や市で定められている衛生マニュアルに加え、独自の衛生マニュアルに基づき、徹底した衛生管理と業務従事者への指導を実施し、安全でおいしい給食を提供することができた。日ごろから園の職員とこまめに連絡を取り合い、調理法等に反映している。食育については、園で計画した食育に協力し、調理体験の実施や園で収穫した野菜を給食において提供することができた。また、レシピの紹介を手書きのイラストで掲示し、園児や保護者の目を引く工夫をして情報提供することができた。下半期は、クラス訪問により園児の喫食状況を把握し、調理法等に生かす安全でおいしい給食の提供に努められたい。園の職員と連携し、子どもたちが食に興味を持ち楽しく学べる食育の提案を期待する。
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	国や市で定められている衛生マニュアルに加え、独自の衛生マニュアルに基づき、徹底した衛生管理と業務従事者への指導を実施し、安全でおいしい給食を提供することができた。給食の時間においては、積極的にクラス訪問を実施し、園児の喫食状況を把握し、調理法等の改善に努められた。また、園児及び園の職員とコミュニケーションをとり、良好な関係を築いている。安全でおいしい給食を提供するためには、園児の喫食状況を把握すること、園の職員とこまめに連絡を取り合えることが大切であるため、引き続きクラス訪問の実施に努められたい。食育について、給食のサンプル展示を実施し、園児及び保護者に対し、食に関する情報提供を実施することができた。引き続き、園の食育計画に協力するとともに、子どもたちが楽しく学べる食育の提案を期待する。
西保育園	A	
南城森の 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

## 申告

# ご存知ですか？ 3つの「固定資産」

☎ 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方は、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。

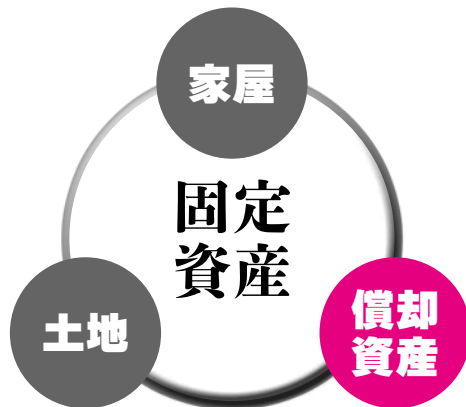
※資産額によっては税金が発生しないこともあります。

### ▶申告期限 1/31(水)

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。

※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い方にはお送りいたしますので、税務課資産税係までご連絡ください。記載する内容は、会計士様や税理士様などにご相談ください。なおeLTAXでも申告できます。



### しょうきゃくしさん 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。



# 無料相談



## 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・要望を行政相談員がお聞きします。

- ▶日時 1/18 (木) 13:00 ~ 15:00
- ▶場所 市役所 3階 第5会議室  
 〇 市民課 市民協働・相談係

## 弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 1/5 (金) 8:30 ~)

- ▶日時 ① 1/18 (木) 10:00 ~ 16:00  
 ② 2/7 (水) 13:00 ~ 16:30
  - ▶場所 ① 佐久穂町役場  
 ② 佐久市振興公社ビル (旧野沢会館)
- 〇 佐久広域連合事務局 ☎ 0267-62-7721

## 弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

- ▶日時 1/19 (金) 9:30 ~ 16:30
  - ▶場所 市役所 3階 第5会議室  
 〇 市民課 市民協働・相談係
- ※市民を対象とした法律相談です。(事業者は相談対象外)

## 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。
- 〇 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100  
 消費者ホットライン ☎ 188 (休日はこちら)


# + 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 (月)	○浅間南麓こもろ医療センター (相生) ○こもろ薬局 (赤坂) ○日本調剤荒町薬局 (荒町)	22-1070 25-2002 31-5537	1/2 (火)	○市川医院 (市町) ○高橋内科医院 (古城) ●山口歯科医院西小諸診療所 (芝生田) ○市町てんじん薬局 (市町) ○古城てんじん薬局 (古城)	25-1200 23-8110 24-8148 31-0992 31-6556
1/3 (水)	○小諸南城クリニック (小原) ○うすだ医院 (御影) ○小諸コスモス薬局 (小原) ○みかけ薬局 (御影)	26-5222 22-0483 26-2282 24-3344	1/7 (日)	○矢島医院 (乙女) ○柳橋脳神経外科 (諸) ●関歯科クリニック (柏木) ○美里薬局 (耳取) ○てんじん薬局 (諸)	22-8148 23-6131 25-3456 24-0032 31-6772
1/8 (月)	○武重医院 (本町) ○桜井クリニック (芝生田) ○ほんまち薬局 (本町)	22-0171 26-1188 26-1193	1/14 (日)	○関医院 (大手) ○小岩井整形外科 (一ツ谷) ●松永歯科医院 (八幡町) ○こもろ相生薬局 (相生) ○小諸あさま薬局 (一ツ谷)	22-2205 26-6788 23-8488 31-6334 26-6226
1/21 (日)	○鳥山クリニック (八幡) ○佐々木医院 (南町) ●浅川歯科医院 (耳取) ○わたびー薬局小諸八満店 (八満) ○さかもと薬局 (南町)	26-0308 22-0503 23-4050 26-0885 23-8228	1/28 (日)	○ひかり医院 (御幸町) ○東小諸クリニック (御影) ●木村歯科 (市町) ○アイン薬局小諸東店 (御幸町) ○アイン薬局御影新田店 (御影)	22-8878 25-8104 23-1515 26-1141 26-3981

※最新情報は、休日夜間緊急医案内サービス (☎ 050-3033-0665) をご利用いただくか、小諸市公式HPからご確認ください。



### 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  
**TEL 0267-22-9491** 土地家屋調査士 **川上 陽次郎**  
 小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒う

(株)ユーアール測量設計代表

## 高齢者の宅配 お食事

昼食 夕食

ご飯付き(1食分) **530円(税込)**  
※おかずのみは1食分430円(税込)

週1回おかず1食からのご注文も

フードサービスことぶきが  
お届けします!

**配達無料**で **ご自宅** まで  
お届けします!

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

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!

**フードサービス ことぶき** TEL.0267-25-8009  
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1

フードサービスことぶき 検索 (受付時間) 9時~17時(土・日・祝除く)