

KOMORO

広報こもろ公民館

いつまでも、
元気であらうから。
特集

【トピックス】

- p.02 《特集①》いつまでも、元気でいたいから。
- p.06 《特集②》医療崩壊を防ぐため、私たち、一人ひとりにできること
- p.09 【機構改革】市の組織が新しくなります
- p.12 【報告】高地トレーニング推進事業

表紙：乗瀬区に住む塩川さとしさんは御年102歳。今回の特集では小諸の高齢者福祉社についてご紹介します。

3

2024
No.749

特集

いつまでも、 元気でいたいから。



■小諸市では、高齢者福祉センター「こもれび」での活動をはじめ、地区の「健康達人区らぶ」など、高齢者が元気になる活動場所がたくさんあります。また、終活支援や認知症との付き合い方などをテーマにした講座なども開催していますので、この機会にぜひ足を運んでみてください。

小諸市の 高齢者福祉

小諸市の65歳以上の高齢者数は、13,719人(令和6年2月1日現在)で、高齢化率は33.08%となっています。

全国的に少子・高齢化が進む中、2025年には、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、2040年には、団塊ジュニア世代が高齢期を迎えます。総人口・現役世代人口が減少する中で高齢者人口がピークを迎え(高齢化率も40%を超える見込み)、介護ニーズの高い85歳以上人口の急速な増加が見込まれています。

小諸市の65歳以上の介護保険の認定率は、平成30年度から令和4年度まで13%台で推移しており、全国平均(19%)や長野県平均(17%)と比較しても低い状況です。市民の皆さんが健康に気を使ったり、家庭や地域などで介護予防に取り組んできた成果が表れていると言えます。

この状態を継続していくためには、「フレイル(虚弱)とならないよう、筋肉量を減らさないための「運動」や「栄養」、しっかり食べる

ための「口腔ケア」(お口の健康)、健康診断で自分の健康状態を知り、病気があっても重症化しないよう適切に医療を受けることがとても大切です。

また、高齢になっても役割を持って活動すること、積極的に外出すること、地域の通いの場への参加など、人との交流や社会とのつながりが、認知症予防に効果があることもわかっています。その一方で、要支援・介護の状態になっても、必要な時に必要なサービスが受けられる環境があることも大切です。

年齢を重ねても、誰もが住み慣れた環境で自分らしく生き生きと安心して暮らしていくために、小諸市は引き続き、市内の介護事業所、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどと連携し、さまざまな事業を行っていきます。

今回の特集では、市内の「高齢者が健康になれる場所」「元気な高齢者」「介護に携わる方」を取材しました。元気の秘訣やこれからの高齢者福祉について紹介します。高齢期を迎える皆さんが、生き生きと暮らし続けることができるよう、この機会に考えてみましょう。





高齢者福祉センター こもれび

もう利用していませんか？

こもテラスの
2階です

高齢者福祉センター「こもれび」をご存じですか？
高齢者福祉の向上を図ることを目的に令和3年から開設された施設で、旧糠塚園の機能を移転しました。入浴施設のほか、介護予防などの各種教室、趣味やサークル活動など、高齢者の憩いの場・社会参加の場として利用されています。まだ利用しなかった方が、ぜひ足を運んでみてください。
こもテラスまでの移動には「こもる愛のりくん」が便利です。愛のりくんの回数券、こもれびの入浴無料券、あぐりの湯こもる割引券がセットになった「フ口得愛のり回数券」もあります。

- 所在地 相生町 2-2-22
 - 電話 ☎ 22-5550
 - 使い方
 - ①申請書を提出
 - ②交付された利用証を、利用時に受付へ提示
- ☎ 高齢福祉課

■利用できる方	小諸市に住民票のある60歳以上の方
■利用できる施設	運動指導室、サークル室、娯楽室、入浴施設
■利用時間	9:00～16:30 ※入浴施設は10:00～16:00(木曜は13:00まで)
■休館日	第1・3・5土曜日、日曜日、祝日、年末年始
■料金	無料(入浴施設のみ200円/1回)

こんな教室を開いています ☎ 高齢福祉課 長寿支援係

3/11
(月)

気になる
食生活をチェック!



簡単！食事チェック

食事のバランスがチェックできる測定機を使って、栄養の過不足が確認できる教室です。管理栄養士と歯科衛生士が、食事のポイントや口腔ケアの個別相談にも応じます。時間内であればいつでも測定ができます。

- ▶時間 10:00～11:30
- ▶対象 60歳以上の市民 ▶費用・申込 不要

3/19
(火)



運動不足の解消にもオススメ!

脳いきいき教室

毎月テーマを変えて、お話ししたり、楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。お気軽にご参加ください。

- ▶テーマ 「考えよう私の老い支度
～自分が大切にしたい暮らし～」
- ▶時間 13:30～15:00
- ▶対象 60歳以上の市民 ▶費用・申込 不要

入浴施設

サークル室

娯楽室

運動指導室

「こもれび」では、こんなこともできます

入浴後にマッサージチェアでリラックスしたり、娯楽室(予約制)では囲碁や麻雀を楽しむ利用者さんもいます。運動器具も設置されているので体力づくりにもお使いください。また利用の際は、近くの商店街でお買い物をするのはいかがでしょうか？



▲詳細は市公式HPからご覧になれます

くつろいだり、筋力トレーニングにも





塩川 さとし さん
(102歳) 乗瀬区

紹介します

小諸の元気な 高齢者

元気の秘訣

100歳を超えても元気に過ごしている高齢者を訪ねて、乗瀬区に住む塩川さとしさんを今回取材しました。

家族と一緒に自宅で民宿を経営していますが、今も代表者名義であり、普段から電話に出たり、受付の仕事もこなしています。訪問すると「おはようございます、こちらへどうぞ」と元気に迎えてくれました。

さとしさんの日課はクロスワードパズルと歌を詠むこと。特にパズルは毎日2時間くらい熱中してしまうそうです。「パズルは74歳から、歌詠みは98歳から始めました。もともと俳句はやっていましたが、季節があるので少し難しい。でも何かやらないと頭がぼけてしまうのが心配だったので」と笑いながら話



①ハツラツと話す塩川さんからは年齢を感じさせません。②日課のクロスワードパズル。現在69冊目で、もうやるものが無くなってしまったとのこと。③自宅の民宿は学生などを受け入れています。④詠んだ歌の短冊と一緒に。

「普段から色々興味を持ち、なるべく自分で頑張るようにしています。コタツに座っているだけだとぼけてしまうかもしれない。しかし毎日忙しく働いているので、ぼける暇なんてないです」と冗談を交えつつ笑顔を見せます。

食事も3食欠かさず食べており、フナの甘露煮、焼き鮭、酢だこ、ホタテなどの魚介類が大好きとのこと。一食で食べる量は少ないし苦手な食べ物もありませんが、基本的には残さず食べるようにしています。また生まれが佐久市矢島なので、生産が盛んな凍み豆腐も昔からよく食べていました。しっかりと食べるのが健康の秘訣だと思います」と話してくれました。

取材中も率先してテーブルの上を片づけたり、出してくれたコーヒを「お上がりください」と、相手への気遣いも忘れません。

「去年までは庭の草むしりもしていました。しかし最近はずん



民宿内はアットホームで落ち着いた雰囲気です

痛くてできていません」と話しますが、週1回のデイサービスをとでも楽しみにしていると言います。「行って仲間と会うのが楽しみです。でも人のうわさ話や悪口は、誰かを傷つけてしまうから言わないようにしています」と日頃から大切にしていることも話してくれました。

「元気なうちは自分でできることは何でもやりたいです」とハツラツと話す塩川さんの表情からは、年齢を感じさせないエネルギーが満ち溢れていました。

? 「健康達人区らぶ」とは?

各区の公民館等で地域の方々と交流しながら、健康づくりと介護予防のため、月ごとのテーマのお話、簡単な体操、レクリエーション等を行う活動です。社会福祉協議会の職員が出向いて行っています。開催地区は毎月「健康達人区らぶ」つうしんを回覧していますので、ご覧ください。

圃 小諸市社会福祉協議会 ☎ 25-7337

写真は東小諸区



参加してみませんか?

『健康達人区らぶ』

いろいろ知りたい介護のこと

小諸市介護保険事業者等連絡会 中村会長に聞きました

■小諸市介護保険事業者等連絡会とは—
市内の介護事業所・法人 25 社 (82 事業所) の資質向上や
情報交換のために組織された団体。介護保険制度が始まっ
た平成 12 年から発足。毎年研究交流集会を開催しており、
事業所間の連携を深め、介護の質を高めています。



小諸市の 介護の特徴

小諸市の介護には 2 つの大き
な特徴があります。

1 つ目は介護保険事業者等連
絡会の存在です。近隣市町村を
見渡しても、連絡会を組織して
研究会を開いているのは小諸市
ならではの取り組みであり、介護
保険制度が始まった平成 12 年か
ら続いています。市内の全事業
所が加入していて、『みんなが切
磋琢磨して質の高い介護事業を
展開していこう』という結束力
があります。これは小諸市の大
切な財産であり、立ち上げてく
れた人たちの思いを受け継いで、
次の世代の方にバトンをつない

でいきたいです。

2 つ目は施設数が充実してい
るといえます。高齢者の住ま
いの話になりますが、小諸市の
65 歳以上の高齢者人口の介護施
設のベット数は県内 19 市で 1 位
であり、高齢者の住まいが充実
しているという特徴があります。
それだけサービスも充実してい
るといふことなので、介護区分
に合ったサービスを受けやすい
と言えると思います。

また小諸市は、介護の認定率
が他市より低い状況です。もと
もと元気な高齢者が多かったの
かもしれないですが、高齢福祉課
や健康づくり課などの予防的な
事業が効果を上げているのでは
ないでしょうか。元気な高齢者
が多いと言えますし、さらに健
康で活躍できる社会づくりが大
切になってくると思います。

近年の 介護現場の状況

私の立場から見た印象になり
ますが、「医療依存度が高い方が
多い」「家族関係が複雑な方が増

えている」と感じています。ま
た今後は年金の受給状況により、
受けられるサービスに格差が生
まれる可能性が出てくるので、行
政の下支えも含めて、格差が出
ない仕組みづくりも必要だと思
います。そして個人差はありま
すが、認知症のある方も多いと
感じています。認知症の問題は
「自分ごと」としてとらえ、家族
だけの問題でなく、地域全体で
取り組んでいく必要があります。

介護現場から の声

介護現場の人材不足は全国的
に叫ばれており、小諸の事業所
も同じ状況にあると思います。
職員数が足りず、受けたいサー
ビスを受けられないという事態
が今後出てくるかもしれません。
確かに介護職に対し「きつい」
など負の印象を持つ人は多いと
思います。しかし同時に「やり
がい」「働きがい」がある職種で
もあります。人と人が常につな
がる職場であり、利用者さんか
らもご家族からも常に「ありが
とう」と言われる仕事です。こ
んなに感謝される仕事はないと
思いますし、「利用者さんの尊厳
や人生観をキャッチして、余生
を快適に、その人らしく生きて

市民の方へ お伝えしたいこと

いくのをお手伝いする』のが介護
職場の一番の仕事だと思ってい
ます。高齢者がこの先も増える
中、利用者さん・ご家族・事業
所・行政で良い関係を築きなが
ら、プライドや自覚を持って仕
事に取り組んでいきたいです。

介護のことを家族だけで抱え込
まないことがとにかく大切です。
介護サービスの利用に罪悪感を持
つ必要はなく、うまく使うこと
で、利用者さんやご家族の負担も
減り、家族関係が改善することが
多いです。家族が要介護状態にな
ると周囲の目から遠ざけたい思い
から、最悪の場合は高齢者虐待に
もつながる可能性もあります。「抱
え込まないで、包括的に地域みん
なで高齢者福祉を考えていく」
ことが一番大切になってきます。

小諸市介護保険 事業者等連絡会 中村秀雄 会長

“介護の問題は家族だけで抱え込まず、
地域全体で考えていくことが大切です”



介護でお悩みの方は 地域包括支援センター までご相談を！



小諸市地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんや介護されている
皆さんを、介護・福祉・保健・医療・行政サービス・地域資源など様々な側面から
総合的に支援するため設置されています。

- 総合的な相談・支援 (何でもご相談ください)
- 介護予防ケアマネジメント (自立した生活ができるよう支援します)
- 権利擁護・虐待の早期発見・防止 (皆さんの権利を守ります)
- ケアマネジャーへの支援 (さまざまな方面から支えます)

▶所在地 小諸市与良町 6-5-1 (小諸市社会福祉協議会内)
▶電話 ☎ 26-2250

気軽にご相談ください

センターの皆さん▶





浅間南麓こもろ医療センター

医師の働き方改革が始まります

今 まで当たり前のように受けられていた医療は、医師の長時間労働により支えられてきました。しかし医療の質や安全を確保し、持続可能な医療提供体制を維持するためには、医師が健康に働き続けられる環境の整備が大切であるため、法令により今年4月から『医師の働き方改革』が始まります。

現在、佐久地域に必要な医療体制は確保されています。しかし今後、医療ニーズの増加・少子化に伴う医療の担い手の減少が進むと言われている中で、市民の健康を守るための医療体制の維持が不可欠であり、地域の医療資源を一人ひとりが守る意識を持つことが重要となってきます。みんなの医療を守るため、医療関係者だけの問題とせず、佐久地域の医療の状況について理解を深めていきましょう。

【特集】地域の医療崩壊を防ぐため 私たち、一人ひとりにできること

図 健康づくり課 保健予防係

医療現場からお伝えしたいこと

浅間南麓こもろ医療センター
橋本院長から、救急医療の現場の声を聞きました

救急医療はギリギリ

救急医療には、病状や緊急性に応じて役割分担があるのをご存じでしょうか。

- 一次救急・軽症で緊急性が低く、入院の必要がない
- ▼ 開業医や夜間急病センターなど
- 二次救急・入院や手術が必要
- ▼ こもろ医療センター、浅間総合病院、信州上田医療センターなど
- 三次救急・二次救急では対応できない、より高度な救急救命
- ▼ 佐久医療センター

東信地域の救急医療はすでにギリギリの状態です。三次救急を担う佐久医療センターが最後の砦なのですが、いつもベッドがいっぱいです。佐久医療センターを中心とした東信地域の救急医療体制を崩壊させないため

に、当院も頑張って救急患者を受け入れていますが、救急車の搬送件数は年々増加していて、現場はかなり疲弊しています。

大きい 医師の負担は

当院で当直ができる医師は20数名しかいません。救急外来は内科系と外科系の医師がそれぞれ1名ずつ、およそ週に1回当直をしている状態です。また、当直以外の日も専門医でなければ治療できない場合はたとえ夜中でも呼び出しがあり、治療にあたっています。

地域の医師不足は深刻な状態です。医師一人ひとりの負担が大きくなっているのを、救急医療を上手に使っていただけると大変嬉しいです。



【参考】救急外来の実績（令和4年度）

- 5,421人（約15人/日）
うち救急搬送された患者
- 2,580人（約7人/日）

浅間南麓こもろ医療センター 橋本晋一院長

橋本晋一院長

市民の方にもできること

救急外来は救急患者や重篤な症状の方のためにあるので、日常的な病気やケガのときはできるだけ診療時間内に受診するようにご協力をお願いいたします。救急外来に受診するか判断に迷う時は、看護師などの専門家から助言を受けられる長野県救急安心センター「#7119」やこども医療電話相談「#8000」をぜひご利用ください。病院としても救急外来への受診相談が減り、重症患者の治療に専念できるため助かります。

この機会に、適切な医療を利用する際の知識を身につけていただき、安心安全な暮らしを維持するために、皆さんのご協力をお願いいたします。

救急車を呼ぶべき!?
悩んだときは、
コチラで確認!

▶看護師や保健師等の専門家から
アドバイスを受けられます

☎ #7119

▶時間

19:00～翌朝 8:00
(土・日・祝日は朝 8:00～)

▶対象

概ね 15 歳以上の方

▶その他

ダイヤル回線・IP 電話からは
☎ 026-231-3021

☎ #8000

▶時間

19:00～翌朝 8:00

▶対象

概ね 15 歳未満の方

▶その他

ダイヤル回線・IP 電話からは
☎ 026-235-1818



◀長野県救急安心センター
ウェブサイト

▶緊急・重症の場合は…

迷わず、
☎ 119 番通報を!

▶専用アプリから、緊急度に
応じた対応が表示されます

全国版
救急受診
アプリ



ダウンロード
はコチラ▶

愛称『Q 助』

ぜひ使ってみてね!



「佐久地域の医療体制」 4月から『ココ』が変わります

■「佐久地域平日夜間急病診療センター」を 再開します



浅間総合病院

『医師の働き方改革』に対応し、佐久地域における平日夜間の初期救急医療提供体制の充実を図るため、「佐久地域平日夜間急病診療センター」が4/1(月)から再開となります。診療内容は、一般内科・小児科を対象とした夜間(翌日まで待てない急な症状)の応急的な内科的診療です。なお、症状によって受診先等で迷う時は「#7119」「#8000」、医療受診に関するアプリ等でご確認及びご相談のうえ受診してください(左記参照)。

▶実施場所 佐久市立国保浅間総合病院(佐久市岩村田 1862-1)

▶時間 平日 19:00～21:00(受付終了 21:00)

▶診療内容 一般内科・小児科の初期救急診療

▶事前連絡 受診の際は事前に☎ 090-8589-7635(直通)まで連絡
をお願いします

■小諸市の休日当番医体制が変わります

日曜・祝祭日は、市内の医療機関によって休日当番医体制が整えられています。医療を取り巻く現状の変化に対応し今後も安定的な医療が提供できるよう、4月～11月(GWを除く)の間は、**休日当番医体制が2医療機関から1医療機関に変更となります。**適切な医療受診へのご理解とご協力をお願いします。



広報こもろにも
当番医は掲載中

医療現場を守るため、 私たちにできること

■かかりつけ医を持ちましょう!

一人ひとりにできることとして、健診を受診する等、日頃から自分自身の健康状態の把握に努めるとともに、自分の健康状態を把握している「かかりつけ医」を持ちましょう。

仕事等の自己都合により夜間・休日に受診するようなコンビニ受診は、医療機関の負担を増大させます。緊急の場合を除き、症状に合わせて適切な医療機関を選択し、かかりつけの医療機関へ診療時間内に受診をしましょう。「かかりつけ医」がいると、体調の変化に気づいてもらいやすく疾病の早期発見・早期治療につながることで、また医療に対する的確なアドバイスや、必要時に適切な医療機関を紹介してくれる等、受診者の医療に対する不安の軽減につながるメリットもあります。

日頃からの健康管理が大切です



■救急車の適正利用にご協力を!

『救急搬送困難事案』という言葉をご存じですか?

救急車が到着してから、医療機関へ搬送するまでに時間がかかる事案のことです。佐久管内でも増加しており、軽症者の対応により、緊急性の高い方の治療が遅れてしまう可能性があります。左記を参考に、救急車の適正な利用にもご協力ください。





1973年にマンズワイン小諸ワイナリーは開設されました。それは同時に、小諸の風土で高品質なワインをつくる挑戦でもありました。半世紀以上積み上げてきた努力が実を結び、現在では国産のおもてなしや数多くのワインコンクールで金賞を受賞するなど、日本を代表するワイナリーとなりました。「栽培を始めた頃は、日本を代表するワイナリーになるとは想像もしていなかったですね。自分が栽培したブドウからつくられたワインが受賞すると嬉しい。もっといいブドウをつくらないと、という励みになりますね」と生産者の皆さんは微笑みます。産地によって味が変わるのはもちろん、つくり手の想いがワインに反映されるため、畑によってもワインの味が変わってくる

ン栽培でをそてし
イン集も向けし
ワイと周年届
ズリーの特にお
マンの50年を
ナさんの想い
は伊の地、の
号の諸進現50
ワの小をた次
最終諸家。み
小農す。歩迎
の意す。

#11

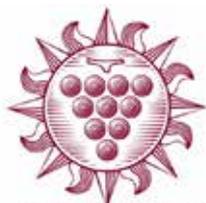
はら
きち
続こ



FM軽井沢
77.5FM RADIO STATION

▼日時 3月16日(土)
19時〜20時オンエア
番組がFM軽井沢で放送
されます。

のたそう。長い歴史の中
で、ひたすら実直に栽培
を続けてきた生産者の皆
さん。そして、「各世代
がリレーのようにバトン
を繋いでいます。マンズ
ワインのワインを飲んだ
誰かが、ワインをつくり
たくなって醸造家になる
かもしれない。時代を超
えて、子孫に歴史を語り
継いでいくという当たり
前のことができる会社で
ありたい」と小諸ワイナ
リー栽培醸造責任者の西
畑さんはいます。次の
50年を見据えて、その想
いを伺いました。



MANNS WINES

■ マンズワイン小諸ワイナリー

■ 大里加工ぶどう部会 の皆さん

小諸市諸 375 電 22-6341 <https://mannswines.com>

4/1から

市の組織が新しくなります！

市民の皆様にとって利用しやすい、効率的かつ効果的な組織をめざして、機構改革を行います。 画 企画課 企画調整係

■「こども家庭支援課」を新設！（1階フロア）

子ども、妊産婦、子育て世帯への支援を進め体制を強化します

- ▶子どもや妊産婦、子育て世帯を一体的に支援するため「こども家庭支援課」を設置します（教育委員会 子ども育成課の業務を市長部局へ移管）。あわせて、子どもや子育て家庭・母子保健に関する相談を気軽にでき、必要な情報やサービスをワンストップで提供できるよう、保健福祉部を中心に組織横断的な「こども家庭センター」を設置します。
- ▶地域の子ども・子育ての支援団体等との連携も強化し、課題を抱える妊産婦や子ども、子育て世帯に対し、即応性や機動性に留意した必要な支援を届け、切れ目のない包括的・継続的な支援を実施します。

■「厚生課」の名称を「福祉課」に変更します

市民の立場で、何をするか分かりやすい名称に変更します。

■「学校教育課」に「再編整備係」を新設します

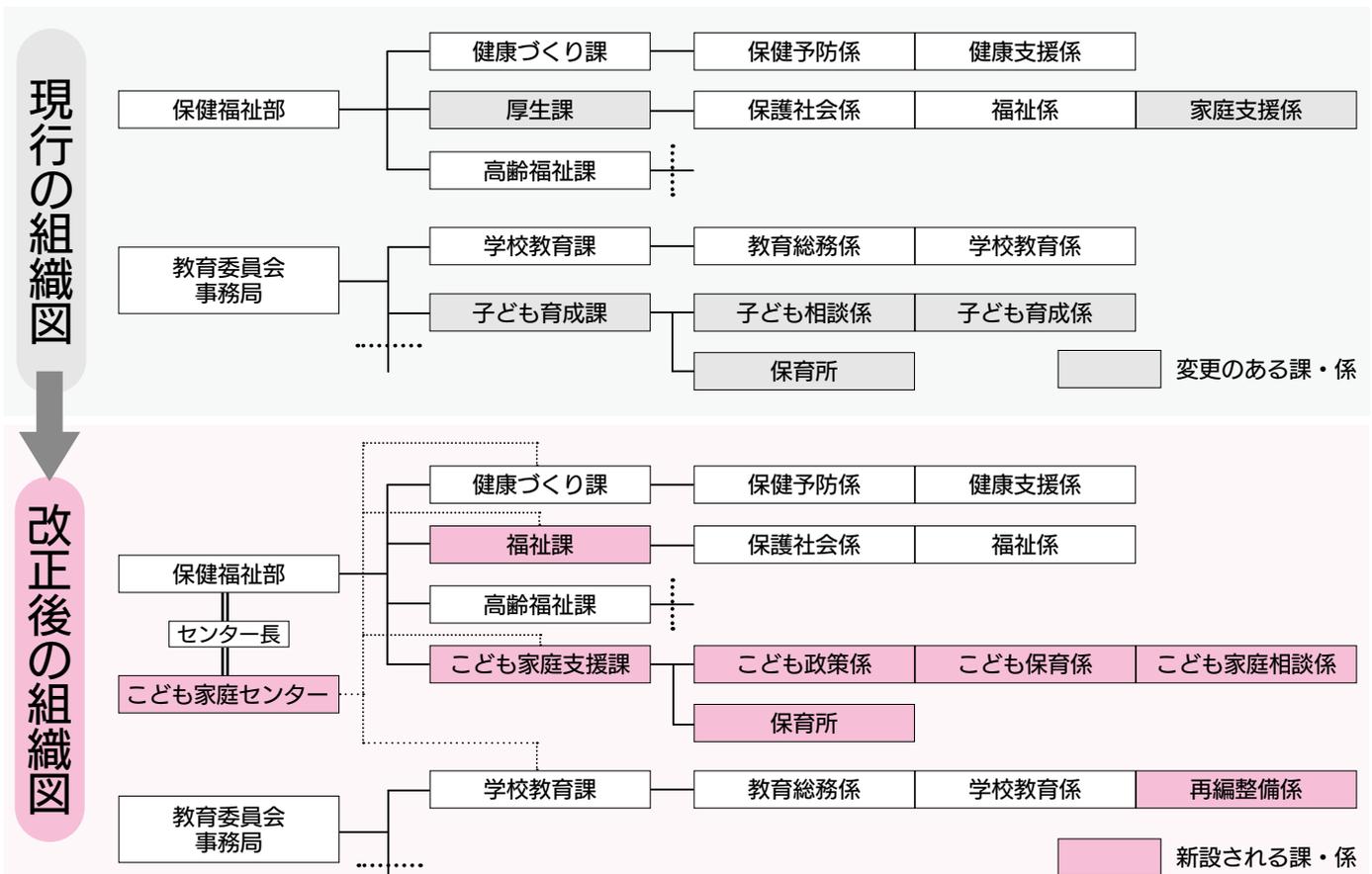
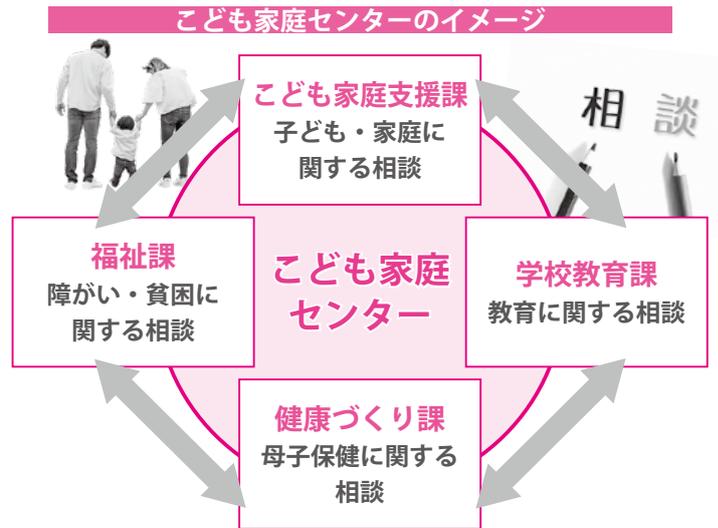
令和5年度策定の「小諸市学校再編計画」に基づき、学校再編を進めます。

■「国民スポーツ大会準備室」を新設します

2028年開催の国民スポーツ大会（小諸市ではレスリング競技を開催）に向けた準備を進めます。

■「ゼロカーボン推進室」を新設します

ゼロカーボン、脱炭素先行地域づくり事業等を推進します。



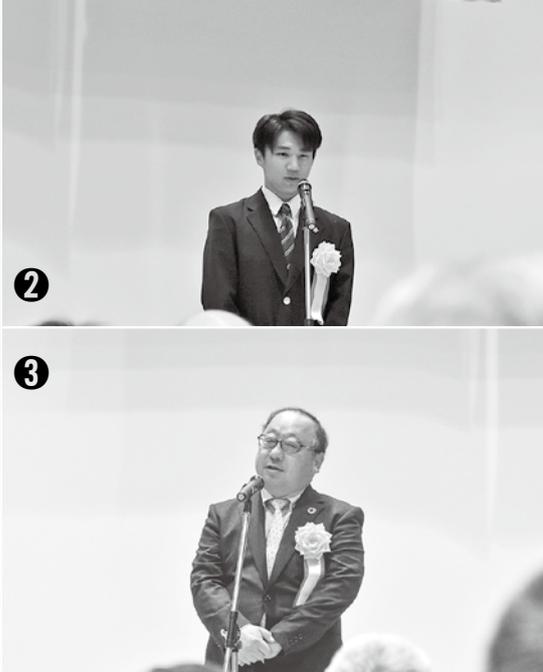
※大きく変更する部署のみ掲載

令和5年度 小諸市表彰式



②

③



① 2月6日に表彰式が行われ、受彰者の皆さんに市長より表彰状（感謝状）を授与いたしました。
②・③ 受彰者を代表して、市表彰の部では小諸商業高等学校情報処理部 塩川 貴斗様から、優良建設工事表彰の部では堀越建設株式会社 代表取締役社長の堀越 光一様から、それぞれご挨拶をいただきました。



令和5年度 小諸市表彰

小諸市では、小諸市表彰規則に基づき、市政の発展に顕著な功労があった方や団体に対し、表彰をしております。
本年は63名の方へ表彰状・感謝状の贈呈を行いました。

企画課 秘書係

満10年以上引続き公選による公職に在職した方

- ▶小諸市議会議員
相原 久男 様 (南町)

満10年以上引続き市議会の選挙又は同意を必要とする職にあった方

- ▶小諸市選挙管理委員会委員
中込 一雄 様 (菱野)

公益に関する事業又は各種業界の振興発展に尽力し、顕著な功績があった方

- ▶ゴルフを通じ多年に渡りスポーツ振興に寄与
佐藤 衡 様 (和田)
- ▶アーチェリーを通じ多年に渡りスポーツ振興に寄与
清水 一昭 様 (森山)
- ▶小諸ワイナリーで醸造されたワインが国際ワインコンクールにおいて甘口部門最高賞となる賞を受賞、日本ワインコンクール2023において金賞を受賞
マンズワイン株式会社
代表取締役社長 島崎 大 様 (山梨県)

満10年以上引続き各種委員又はこれに類する職にあった方

- ▶小諸市民生・児童委員協議会委員
土屋 多恵子 様 (相生)
小林 眞隆 様 (耳取)
- ▶保護司
田中 寿光 様 (六供)
掛川 澄子 様 (西浦)
- ▶小諸市青少年補導委員
宮坂 絹子 様 (相生)
山浦 千秋 様 (大杭)
- ▶小諸市総合計画審議会委員
西村 廣一 様 (埼玉県)
- ▶小諸市老人ホーム入所判定委員会委員
村杉 謙次 様 (御代田町)
鳥山 俊英 様 (佐久市)
- ▶小諸市環境審議会委員
細谷 信治 様 (東)
- ▶学校医及び保育園医
田中 映子 様 (御幸町)
- ▶学校医
須江 洋幸 様 (赤坂)
甘利 秀夫 様 (和田)
田村 健一 様 (市町)
関 文治 様 (大手)
- ▶学校歯科医
木村 宗雄 様 (諸)
山口 康弘 様 (ひばりヶ丘)
浅川 充 様 (市)
小池 平一郎 様 (紺屋町)
- ▶学校薬剤師
柳田 森夫 様 (荒町)
柳田 成子 様 (荒町)
金澤 恒子 様 (荒町)
小林 潤 様 (佐久市)
- ▶保育園医
市川 卓郎 様 (西原)
- ▶保育園歯科医
大塚 禎三 様 (東雲)
小林 由美子 様 (御影)
小林 秀樹 様 (与良)
関 博文 様 (東)

極めて多額の私財を寄附した方

- ▶ **小諸版ウエルネスシティ**
まち・ひと・しごと創生推進事業に係る小諸市動物園再整備のために多額の金員を寄附
株式会社アンドー
代表取締役 坪井 利幸 様 (松本市)
- ▶ **市内小中学校に**
液晶プロジェクター 8 台を寄附
日精イー・エス・ビー機械株式会社
代表取締役会長 青木 大一 様 (天池)
- ▶ **小諸高原美術館・白鳥映雪館のために**
白鳥映雪画伯の掛け軸を寄附
近田 稷 様 (東京都)
- ▶ **小山敬三美術館の充実のために多額の金員を寄附**
中嶋 蓉子 様 (東京都)
- ▶ **小山敬三美術館の充実のために**
小山敬三画伯の書及び絵画を寄附
中嶋 慶八郎 様 (軽井沢町)
- ▶ **児童生徒の教育充実のために**
市内小中学校に「小諸かるた」を寄附
小諸商工会議所
会頭 塩川 秀忠 様 (相生)

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

- ▶ **令和 5 年度・第 40 回全国少年少女レスリング選手権大会 3 年女子 優勝**
大嶋 凜心 様 (東雲)
- ▶ **JSBA 全日本スノーボード選手権大会 スラローム及びジャイアントスラローム U-12 男子 優勝**
- ▶ **SAJ 全日本スキー選手権大会スノーボード競技パラレルジャイアントスラローム小学生 4 ~ 6 年生男子 優勝**
瀬在 駿成 様 (小原)
- ▶ **特別国民体育大会レスリング少年男子 グレコローマンスタイル 80kg 第 3 位**
美齊津 楓雅 様 (南ヶ原)
- ▶ **フランス国際ジュニア体重別選手権大会 57kg 優勝**
- ▶ **令和 5 年度全国高等学校総合体育大会柔道競技大会 女子 57kg 第 2 位**
白金 未桜 様 (和田)
- ▶ **特別国民体育大会レスリング成年男子 グレコローマンスタイル 97kg 第 3 位**
塩川 貴太 様 (小原)
- ▶ **令和 5 年度 第 35 回全国高等学校情報処理競技会 準優勝**
塩川 貴斗 様 (紺屋町)
- ▶ **令和 5 年度 第 35 回全国高等学校情報処理競技会 優勝**
長野県小諸商業高等学校
情報処理部 様 (田町)
- ▶ **2023 全日本空道ジュニア選手権大会 優勝**
林 凌聖 様 (平原)
- ▶ **JOC ジュニアオリンピックカップ 第 36 回全日本小学生相撲優勝大会 第 3 位**
今泉 侑大 様 (小原)
- ▶ **2023 全日本空道シニア選抜選手権大会・マスターズ交流大会 準優勝**
十河 良典 様 (御影)
- ▶ **第 42 回全日本小学校バンドフェスティバル 金賞**
- ▶ **令和 5 年度「こども音楽コンクール」東日本優秀演奏発表会最優秀賞**
- ▶ **日本管楽合奏コンテスト全国大会 最優秀賞**
小諸市立野岸小学校管楽部 様 (与良)
- ▶ **令和 5 年度天皇杯全日本レスリング選手権大会 130kg グレコローマンスタイル 第 3 位**
小林 奎太 様 (平原)
- ▶ **令和 5 年度天皇杯全日本レスリング選手権大会 61kg フリースタイル 第 3 位**
井出 光星 様 (六供)

多額の私財を寄附した方【感謝状】

- ▶ **健康づくりの推進のために多額の金員を寄附**
明治安田生命保険相互会社
長野支社長 森 忍 様 (長野市)
- ▶ **市内小中学校のために「ちび軍手ィ」を寄附**
信州大学学生任意団体
ハナサカ軍手ィプロジェクト
代表 油井 聖也 様 (上田市)

特に優れた善行又は美德の行為があり、他の模範となる方

- ▶ **小諸市自殺予防対策委員会委員**
小山 直弥 様 (相生)
木内 洋子 様 (天池)
- ▶ **アレチウリの駆除を通し環境保全に尽力**
小諸アレチウリ駆除の会
会長 小山 博史 様 (小諸市)
- ▶ **多年にわたり地域の見守り活動に尽力**
清水 昭雄 様・清水 ハルヨ 様 (東雲)
- ▶ **多年にわたり地域の美化活動に尽力**
宮澤 信夫 様 (東山)
- ▶ **多年にわたり児童の交通安全のため見守り活動に尽力**
健康ウォーキング水明見守り隊 様 (諸)
坂の上小学校見守り隊東雲地区 様 (東雲)
坂の上小学校見守り隊六供地区 様 (六供)
- ▶ **多年にわたり芦原中学校の環境整備等に尽力**
柳澤 勝 様 (大久保)

小諸市優良建設工事の表彰



市発注の工事で、特に優良な成績で施工された工事とその施工業者を表彰しています。本年は 5 業者 10 工事に対して、表彰状の贈呈を行いました。

- ◆ **堀越建設株式会社 様 (御影)**
 - ▶ 令和 3 年度 交付金 防災・安全社会資本整備交付金事業
市道 0106 号線 舗装改良工事
 - ▶ 令和 3 年度 繰越 学校施設環境改善交付金事業 小諸市立小諸東中学校北校舎 (第 II 期) 大規模改造 (老朽) 工事
- ◆ **有限会社竹之内建設 様 (平原)**
 - ▶ 令和 4 年度 社会資本整備総合交付金・市単 公共下水道事業
古宿地区 汚水管渠布設工事
 - ▶ 令和 4 年度 市単 特定環境保全公共下水道事業 大塚原地区 汚水管渠布設工事
 - ▶ 令和 4 年度 市単 特定環境保全公共下水道事業 森山農集統合 汚水管渠切替工事

- ◆ **博友興業株式会社 様 (六供)**
 - ▶ 令和 4 年度 農地農業用施設単独災害復旧事業 7 月豪雨災害 御影釜神地区 森山用水越水対策工事
 - ▶ 令和 3 年度 交付金 防災・安全社会資本整備交付金事業
市道 0146 号線 舗装改良工事
- ◆ **谷建設株式会社 様 (諸)**
 - ▶ 令和 3 年度 交付金 防災・安全社会資本整備交付金事業
市道 0135 号線 舗装改良工事
 - ▶ 令和 4 年度 国補 交通安全対策補助事業 市道 4127 号線 歩道設置工事
- ◆ **竹花工業株式会社 様 (南町)**
 - ▶ 令和 4 年度 生活基盤施設耐震化等交付金事業 野馬取水源 浄水池基礎工事

こもろの時間
《号外》

令和5年度

高地トレーニング 推進事業【報告】

図 スポーツ課 / 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会



アストレこもろ Enjoyランニング教室を開催しました

子どもたちに、様々なアスリートと交流してもらうため、毎年小諸市で高地トレーニング合宿を行っている「三井住友海上女子陸上競技部」の選手と、チームアドバイザーでオリンピックである土佐礼子さんを講師としたランニング教室を9月に開催し、小中学生約50名が参加しました。

講演会では、マラソンでオリンピックに2大会連続で出場された土佐礼子アドバイザーに「苦しくなってからが勝負だと思って自分を追い込む練習を意識的にやっていたので、現役時代に粘り強い走りができた」とオリンピックや世界陸上へのマラソン出場の経験と練習を積み重ねていく大切さ等のお話をいただきました。

続いて、土佐アドバイザーと渋井陽子コーチを中心とした選手・スタッフによるランニング教室を開催しました。体をうまく使って走るコツを教えてもらったり、選手・参加者がチームごとに分かれて、「しっぽとり」ゲームを行い、すばやい動きや走る楽しみを選手と一緒に楽しみました。

参加者からは、「すごい選手に教えてもらいうれしかった。今日学んだことを忘れずに練習したい」等の感想をいただきました。引き続き、トップアスリートとの交流を企画して参ります。





高地トレーニングイメージキャラクター 高トレマンが保育園訪問をしました

高地トレーニングのイメージキャラクターである高トレマンとの交流をきっかけにもっと運動したり、地域の特徴を知ってもらうために市内保育園に訪問しています。高トレマンの訪問は園児たちに大人気！12月には南保育園へ訪問し、高地トレーニングのクイズをはじめ、市の管理栄養士から「食育」として高トレマンメニューのクイズや、高トレマンシールのプレゼント、記念撮影会など楽しい交流ができました。

また、市の管理栄養士が高トレマンをイメージし考案した「高トレマンメニュー」（カレー、サラダ、グラタン、まんじゅう）も園児に好評です！子どもたちに必要な栄養がたっぷり入っているので是非お家でも一緒に作ってくださいね♪



レシピは
コチラ▼



下門美春プロデュース RUNNER ツアーを行いました

観光とスポーツを掛け合わせることで、小諸市への来訪者の増加に期待し、“スポーツ”×“観光”＝“スポーツツーリズム”として、高峰高原で高地トレーニングを行っている縁から、元プロランナーである下門美春さんプロデュースによる「RUNNER ツアー」を、6月と9月に企画開催しました。

今回のモニターツアーでは、恵まれた自然環境・高地環境を体験してもらうため、参加者には標高 2,000 m の林道、標高 1,000 m の天池グランド、1000 m 林道で高地トレーニングを体験してもらいました。観光としては、糸屋で、おにかけうどんを食べたり、観光ガイドの案内で北国街道の散策をしたり、お土産を購入したりと、小諸を満喫していただきました。

高地トレーニングを切り口にした新しい魅力をつくりだし、今後も引き続き、交流人口（来訪者）の増加による経済効果の波及に努めていきます。



芦原 中学校区

学校再編に関わる基本設計・実施設計業務委託プロポーザル 第1次審査・第2次審査 開催のお知らせ

学校教育課 教育総務係

芦原中学校区再編に関わる基本設計・実施設計業務委託者選定のための候補者を募集したところ、21 者からの応募がありました。今後 2 回の審査により、委託契約交渉順位第 1 位及び第 2 位の設計者を決定します。

■ 第 1 次審査

▶日時 3/1 (金) 午後

■ 第 2 次審査

▶日時 3/29 (金) 午後
▶会場 ステラホール

第 1 次審査は動画 (LIVE) で視聴できます。

第 2 次審査は動画 (LIVE) 視聴及び会場での観覧ができます。



◀開始時間、
視聴 URL は
市公式 HP に
て公開予定



こんにちは！小諸市保健推進員です

私達保健推進員は、全区より選出された165名が9ブロックに分かれて活動しています。健康づくりについて学び、地域での健康づくりの推進や啓発活動、市の健（検）診の協力等を行うのが、主な活動です。



問 健康づくり課 健康支援係

▶ 研修会で学んだ内容を皆さまにご紹介します

1 お口の健康から健康長寿へ

■「お口の健康推進員」研修会を受講しました。

長野県は、70代以上では全国平均より歯の本数が少なく、歯を失う原因の第1位は「歯周病」です。歯周病になると、糖尿病、誤嚥性肺炎、心筋梗塞等の全身の病気や、妊婦では早産、低出生体重児と関連があることが分かっています。また、歯を失った後入れ歯を使用していない場合、認知症発症リスクが最大1.9倍!となるなど、歯の健康の大切さを実感しました。

■ 口腔ケアの基本とオーラルフレイル※予防は？

※歯や口の機能低下

- ① 歯の表面に付着した歯垢は細菌のかたまりです。毎食後歯みがきをして歯垢を取り除きましょう。特に寝る前は丁寧に磨きましょう。また舌や頬の内側にも細菌が付着するので、優しく歯ブラシを当て綺麗にしましょう。
- ② 入れ歯も外してブラシできれいにしましょう。
- ③ 定期検診及び早期治療が大切です。
- ④ 食べる機能を落とさないために健口体操を習慣にしましょう。



2 「自分に何ができるか考える」

■ 長野県保健補導員等研究大会の講演より

血管を守るというテーマで浅間総合病院の医師による講演を拝聴しました。心臓病、脳卒中、糖尿病はすべて血管病で日本人の4人に1人はこれにあてはまると言われています。リスクを減らすためには、まずは健診を受けて自分の身体を知り、肥満や脂肪肝、糖尿病等の異常が見つかったら、受診し適切な治療を受けることが一番大事だとのことでした。

偶然ですがこの講演を受けた後、どうしても気になる同僚がいたので失礼かと思いましたが、食生活や生活習慣等について話を聞き、その上でスマート外来の受診を勧めました。その結果同僚は以前から危機感を持っていたようで、専門外来が近くにあることを知ると、私の話をとても素直に受け止めてくれ早速予約を取り受診してくれました。

まずは、食生活を見直し、体重を7%減らす事を目標に、日々努力し改善の先が見え始めてきています。私は主婦の経験から油分を抑えるメニューや高機能野菜を紹介しています。

同僚には目標を達成し、自分の体験を同じような悩みを持つ人にも希望が持てるよう伝えてほしいと思いますし、本人も伝えていくことに意欲的です。

体型はデリケートな問題なので人に言われるのは嫌なものですので、十分にコミュニケーションをとり距離を縮め、その人にとって一番いい方法があるなら勧めていくこと、決して無理強いはいしないことに気を付けました。

この2年間の保健推進員活動で学んだ私なりの何ができるかの一歩です。

4月から新しい保健推進員が活動を開始します。皆さまよろしく願いいたします。



問 健康づくり課 ☎ 25-1880

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(下記参照)に参加できます。18 歳以上(高校生を除く)の方が対象です!



最新情報

📢 **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	3/2(土)、16(土) 4/6(土)、20(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	3/24(日)、4/28(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(3/20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。	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	(1日1回まで)	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↑

★マイレージの景品交換申請期限のお知らせ

ファーストカード・ウォーキングカードの申請期限は 4/12(金)まで となっています。申請はお早めに!

問 健康づくり課 健康支援係

健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康づくりに無償で協力する事業所です。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。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中です!今回ご協力いただいた事業所をご紹介します。

■しのめ作業所

▶**協力内容** こもろ健幸マイレージ抽選会の景品提供の協力(クッキーギフト詰め合わせ)

▶**商品の特徴**

長野県産小麦・北海道産バターを使用し、ひとつひとつ丁寧に焼き上げた優しい味わいの手作りクッキーです。

▶**所長から一言**

当施設は多機能型生活介護事業・就労継続 B 型支援事業)です。自主生産活動として、パン・クッキー、漬物を製造し、市内で販売しています。業務請負は段ボールや市町村用ゴミ袋加工作業、ファイルの組立て等を行い、余暇支援も塗り絵や手工芸等を行っています。

一人ひとりの個性を大切に、自己決定できるように支援しながら活動を行っており、文化的活動を通して仲間意識を強め、協力し合い励み、学びあい、楽しく交わるように支援しています。



■小諸市社会福祉協議会

▶**協力内容** ・命の門番「ゲートキーパー養成講座」の受講
・運動に関する事業への協力

▶**スタッフから一言**

小諸市社会福祉協議会は、地域福祉を推進する団体として、「誰もがその人らしく安心して暮らすことができる地域社会」を地域住民と協働して創ることを理念に、さまざまな事業や活動を通じて、地域づくりに取り組んでいます。

その一つとして、地域などで集まる機会にテーブルゲームや運動用レクリエーショングッズを無料で貸出しています。ぜひご利用ください。種類や申請方法など詳しいことは、社会福祉協議会(☎ 25-7337)へお問合せください。



3月企画展「中田秀一アンデス楽器展 アンデス春風の響き」

長野市戸隠在住のアンデス音楽家中田秀一氏が製作したアンデス楽器を展示紹介します。
あわせて中田氏が撮影したアンデスの風景写真も展示します。

- ▶とき 3/9(土)～3/24(日) 9:30～17:00
- ▶ところ 浅間縄文ミュージアム企画展示室
- ▶休館日 月曜日、祝日の翌日 ▶観覧料 無料

中田秀一コンサート 「アンデス春風の響き 2024」

- ▶とき 3/16(土) 18:00 開演
- ▶ところ 浅間縄文ミュージアム企画展示室
- ▶入場料 ○大人 当日券 2,000円 (前売り券 1,500円)
○小学生～高校生 当日券 1,000円 (前売り券も同額)
- ▶定員 40名 (定員に達した場合、当日券はございません)

☎ 浅間縄文ミュージアム ☎ 32-8922



KARUIZAWA

■特別講演会■

中東情勢を軽井沢出身外交官が語る

～日本の平和と国際観光都市軽井沢から発する平和への願い～

【講師】元レバノン特命全権大使 山口 又宏氏

軽井沢町出身の外交官で、イスラエルやヨルダン、イエメン等を担当し、在ジッタ総領事、在レバノン特命全権大使などを歴任された山口又宏氏による講演会を開催します。

ご自身のこれまでの経験を踏まえ、今般の中東情勢や、日本人が発しなければならぬ平和への願いについて講演いただきます。

- ▶とき 3/10(日) 14:00～
- ▶場所 軽井沢町中央公民館 大講堂
- ▶申込・入場料 不要

☎ 軽井沢町生涯学習課 生涯学習係 ☎ 45-8695



戸籍

3/1(金)から戸籍証明書等の広域交付が始まります

☎ 市民課 市民係

▶戸籍証明書等の広域交付とは――

他市区町村に本籍がある人が、全国どこの市区町村からでも戸籍証明書・除籍証明書を交付請求できる制度です。これにより、小諸市に本籍がない方でも、小諸市の市民課窓口で戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)等を請求することができるようになります。

▶ポイント

- 必要な戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1か所の市区町村の窓口でまとめて請求できます。
- 一部事項証明書(戸籍の記載事項証明書)、個人事項証明書(戸籍抄本)は請求できません。
- 広域交付を請求できる人は、本人及びその配偶者・父母・祖父母などの直系尊属か、子・孫などの直系卑属に限ります。



▲制度の詳細は「法務省 戸籍法改正」から確認できます

公民館報

募 市民農園を ぜひご利用ください！

野菜や花を育てながら、土と触れ合ってみませんか？

▶利用開始日 R6/4/1

▶面積

1区画50㎡(約15坪)



▶募集区画

農園名	募集区画数
ひばりヶ丘	6
釜神	4
六道	1

▶利用金額 年額2,500円

▶応募方法

3/22(金)までに所定用紙に必要事項を記入のうえ、下記までお申込みください。

☎ 農林課 農地調整係

募 小諸市公園 クリーン活動団体

公園クリーン活動奨励金を活用し、公園の清掃及び除草のボランティア作業をしてくださる団体を募集します。

▶活動内容 ・月1回以上の清掃
・年2回以上の除草

▶奨励金(年額)

【実績面積240㎡以上】

▷面積(㎡)×25円(上限12万円)

【実績面積60㎡以上240㎡未満】

▷6,000円

▶対象公園 市が管理している
都市公園や緑地公園等

☎ 都市計画課 まち整備係

知 こもろ・まちたねプロジェクト 令和5年度報告会 ～小諸駅前からはじめる未来へつながるまちづくり～

多様な皆さんが集う駅前を舞台に、“新たな発見と体験、出会い”を活かしたまちづくりの試みを、公民連携により進めています。

令和5年度のこもろ・まちたねプロジェクトの実績報告をベースに、様々な領域で中心的に活動されている方々とのディスカッションを通じて、“未来へつながるまちづくり”を探ります。

▶日時 3/11(月)18:00～20:00 ▶場所 市民交流センター ステラホール

▶内容 ・小諸駅前周辺の未来チャレンジビジョン
・旧小諸本陣、小諸駅前、大手門公園の文化観光拠点づくりと面的活用
・小諸市動物園100周年に向けた第2期整備
・脱炭素先行地域の取組み

☎ 都市計画課 都市計画係

知 こもろ子育て応援チケットを配布します

物価高騰の影響を受けている子育て世帯の生活費の負担軽減をはかり、子育て世帯を応援するチケットを配布します。

▶対象児童 R6/3/1現在、小諸市に住所登録のあるH17/4/2以降に生まれた子ども

▶配布対象 上記児童を養育する保護者または世帯主

▶金額 子ども一人あたり10,000円(1,000円券10枚を一組)

▶使用期間 3/20(水)～6/30(日) ▶発送日 3/11(月)の予定 ※簡易書留で発送

▶商品券取扱い店舗 商品券と一緒に送付する書面をご確認ください

☎ 子ども育成課 子ども育成係

知 新型コロナワクチンの全額公費による接種は、 3/31(日)で終了します



初回接種や現在実施中の令和5年秋開始接種*を未接種で、これから接種を希望される方は、市内医療機関での個別接種により、期間内に余裕を持って受けてください。

*令和5年秋開始接種は、期間中(R5/9/20(水)～R6/3/31(日)まで)に、追加接種として一人1回受けられます。

☎ 健康づくり課 保健予防係

募 令和6年度人権センター講座・教室

人権センターは「部落差別をはじめとするあらゆる差別をなくし、人権が尊重されるまちづくり」の拠点です。人と人とのふれあいからお互いを理解し、絆が出来ることをめざし、各種講座・教室を開催します。(参加費無料)

講座名	講師	開催日	開催時間	定員
身体かるやか「いきいき体操教室」A	田澤幸枝	毎月第1火曜(全12回)	13:30～14:15	25名
身体かるやか「いきいき体操教室」B	田澤幸枝	毎月第1火曜(全12回)	14:30～15:15	25名
歌って長寿「カラオケ教室」	土屋千明	毎月第2金曜(全12回)	13:30～15:00	24名
童謡を歌ってリフレッシュ教室	岡部弘美	毎月第4木曜(全12回)	13:30～15:00	40名
古文書をもとに部落史を学ぶ会	市川包雄	毎月第2水曜(全12回)	19:00～20:30	15名
初めての「太極拳教室」	小出義宗	5～10月第1-3金曜(全12回)	14:00～16:00	20名
身体の変化にそなえる「ゆったりヨガ教室」	臼田貴子	毎月第3火曜(全12回)	13:30～15:00	35名
新聞にトライ!「新聞活用(NIE)講座」	木内清	毎月第3水曜(全12回)	19:00～20:30	15名

▶申込 人権センター窓口 または 電話・FAX(下記)でお申込みください。(先着順)

4/1(月)より受付を開始いたします。(窓口8:30～ 電話・FAX13:00～) ※受付時間が異なるのでご注意ください。

【問合せ・申込先】人権センター ☎23-5521 FAX23-5554

知 献血にご協力ください

安全で安定した血液製剤の供給ができるよう、献血へのご協力をお願いいたします。

▶日時 3/21(木) 9:30～11:30
13:00～15:30

▶場所 市役所 1階北側

▶種類 全血献血 (400ml)

▶採血基準

【年齢】男性 17～69歳
女性 18～69歳

【体重】男女とも 50kg以上

※65～69歳の方は、60～64歳までに献血の経験がある方

▶持ち物

献血手帳・カード、顔写真入り
の身分証明書(運転免許証など)

☎ 健康づくり課 保健予防係

募 味工房小諸すみれが 料理講習会を開催します

3月は「お赤飯と山菜おこわ」です!

▶日時 3/16(土) 9:30～

▶場所 小諸市農産物加工施設
(御影新田 2107-1)

▶持ち物 エプロン、三角巾、
タッパー、マスク

▶費用 1,000円

▶定員 10名

▶申込 味工房小諸すみれ

☎ 25-1706

(市外の方も申込可)

☎ 農林課 農業ブランド振興係



知 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、新町区が子ども神輿等の修繕等をしました。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

募 ごみ減量アドバイザー大募集!



ごみの減量方法を考えたり、市民の方に伝えるアドバイザーになりませんか?

▶任期 R6/4/1～R8/3/31 ▶定員 若干名

▶内容 養成講座の受講、会議への出席、出前講座の講師、啓発資料の作製等

▶費用 報奨金、費用弁償あり ▶申込 3/29(金)までに申込み

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係

知 パブリックコメントを実施しています

■「小諸市公営住宅等長寿命化変更計画」の改定

▶期間 3/13(水)まで

▶公開場所 市公式HP、建設課窓口、市役所1階展示・情報コーナー

▶対象者 ①市内在住または通勤・通学する方

②市内で活動する方・団体

③市内に事務所・事業所を有する個人または法人

▶提出方法 住所・氏名・連絡先を明記して、郵送、FAX、e-mail、持参のいずれかの方法で提出

☎ 建設課 管理係 ☎ kenkan@city.komoro.nagano.jp

募 令和6年度 春季自衛官等募集案内

■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

【一般】18歳以上34歳未満の方

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

▶受付期間 1/22(月)～4/11(木) ▶試験期日 4/13(土)～21(日)のいずれか1日

■自衛隊幹部候補生

▶受験資格

【大卒程度】①22歳以上26歳未満の方、②20歳以上22歳未満で大学を卒業した方(卒業見込みを含む)、③22歳以上28歳未満で修士課程等を修了(見込み含む)またはこれに相当する方

【院卒者】20歳以上26歳未満で修士課程を修了した方

▶受付期間 3/1(金)～4/12(金)

▶一次試験 4/20(土)・21(日)※二次試験は別途案内

※詳細はお問合せいただくかHPをご覧ください。

☎ 自衛隊上田地域事務所 ☎・FAX 0268-22-5267



詳細はこちら

知 高齢者用肺炎球菌ワクチンのご案内



3/31(日)まで定期予防接種ワクチン(国が国民に接種を推奨するワクチン)として高齢者用肺炎球菌ワクチンを実施します。

なお、今年度対象になる方には昨年4月に予診票を郵送しています。

▶対象者 ①令和5年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳の方

②60～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能で身体障害者手帳1級をお持ちの方

▶接種回数 1回(過去に1回でも接種をされた方は対象外)

▶接種費用 2,000円 ▶持ち物 予診票、健康保険証

▶接種方法 市内医療機関は3日前までに直接又は電話で予約してください。市外医療機関で接種を希望される方は医療機関へお問合せください。

☎ 健康づくり課 保健予防係

募 令和6年度長野県シニア大学 佐久学部学生募集

人生100年時代！より楽しく輝いて生きるため、幅広い分野の学習や実践ができる講座に参加してみませんか。

▶資格

県内在住で概ね50歳以上の方

▶学習期間

2年(1日4時間×年間15日)の予定

▶学習期間

【教養講座】

佐久地域の現状や歴史、
科学・健康・文化など

【趣味・健康・交流講座】

書道・絵手紙・野鳥・篆刻・写真・俳句など

【地域づくり講座】

人生の振り返り、仲間づくり、
活動計画づくりなど

▶授業料 年額12,000円(教材費別途)

▶募集期間 2/1(木)～3/31(日)

☎ 長野県長寿社会開発センター
佐久支部(佐久保健福祉事務所)
☎ 0267-63-3141

ご芳志を いただきました

▶ふるさと納税寄付金

665件 13,159,000円(R6/1)

▶子どもたちが野球に触れ、 興味を持つきっかけとするため

「ジュニア用グローブ3個梱包セット」
市内小学校6校に1セットずつ
MLB 大谷 翔平 選手



野球しようぜ！

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

知 令和6年度健康診断の申込みが始まります

3月中旬から、市実施の検(健)診の案内封筒を送付します。受診するには以下の手順で申込みが必要です。なお、検(健)診を受けない方も返信をお願いします。

①案内封筒を開封

40歳以上の方がいる世帯主宛てに案内を郵送します。
必ず開封をお願いします。(3月中旬送付予定)

②受診できる検(健)診を確認

同封されている「ご案内」で、
対象の健(検)診と内容を確認してください。

③申込書を記入

申込書記入例を参考に、受診の有無を世帯全員分記入しましょう。

④返送

記入した申込書を、同封の返信用封筒に入れて、**3/31(日)までに返送**してください。
申込みの方には約1ヶ月前までに受診券を送付します。(5月以降に順次発送)

☎ 健康づくり課 健康支援係



イ 浅間山火山防災講演会

☎ 危機管理課 危機管理防災係

災害から身を守るための第一歩は、「災害を知る」ことです。
活火山「浅間山」を知り、いざという時のために防災力を身につけましょう。

▶日時 3/23(土) 13:30～15:30

▶場所 市民交流センター ステラホール

▶講師 ○気象庁浅間山火山防災連絡事務所 事務局長 飯島聖 氏 ○日本大学文理学部 准教授 村瀬雅之 氏

▶内容 「浅間山の現状と火山防災の日について」 「地盤の隆起・沈降と地震活動から見る浅間山の火山活動」(仮題)

知 国民年金保険料が改定されました

国民年金の保険料は毎年度改定され、令和6年度・令和7年度は下記のとおりとなりました。

■ 令和6年度：月額 **16,980円**

■ 令和7年度：月額 **17,510円**

毎月の保険料は、日本年金機構から4月上旬に送られる納付書を確認いただき、期日までにお支払いください。納付は、スマホアプリ、金融機関(ゆうちょ銀行を含む)又はコンビニエンスストアでできます。また申込みをする、口座振替やクレジットカードでも納付できます。

☎ 小諸年金事務所 ☎ 22-1482 / 市民課 国保年金係

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

草刈り 1坪あたり 100円～150円(税込) ※草丈や地形(傾斜)によって料金が変わります。

剪定 1時間あたり 3,000円(税込)

伐採 1本あたり 2,000円～(税込) ※樹高によって料金が変わります

※各作業 別途基本料金 2,000円

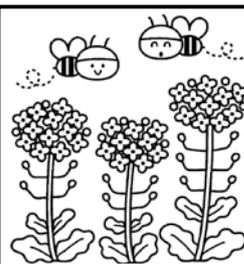
株式会社アルファーム

総合サービス事業部 担当:小林

☎ 0268-75-7494

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

ひよこの日 入園前の親子の皆さま対象 参加無料

5月から始まります

【受付】9:45～10:00
【活動時間】11:45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。

感染症等により、変更になる場合があります。新しい情報はホームページにてお知らせします。

認定こども園

こもろようちえん

☎ 0267-22-0355

http://www.komoroyouchien.ed.jp

スポーツ

総合体育館自主事業に参加しませんか

☎ 小諸市総合体育館 ☎ 23-3800 FAX 25-0070 (指定管理者：小諸市体育協会)

小諸市総合体育館では、様々なスポーツ教室を開設しています。トレーニングルームとあわせて、ご利用ください。

りらくす ヨガ教室

開催日	開催時間	開催場所
4/19 (金)、4/26 (金)	【1班】9:30～10:30 【2班】10:45～11:45	総合体育館1階
5/10、5/17、5/24、 6/7、6/14、6/21 ※全て金曜日	10:00～11:00	小諸市武道館

- ▶対象者 一般 ※初心者大歓迎
- ▶定員 各班 10名 計 20名
- ▶講師 白石奈美さん
- ▶参加費 1回 800円/1人 (当日持参)
- ▶申込 総合体育館まで電話でお申込みください。
途中参加も可能です。

ストレッチポール教室

開催日	開催時間	開催場所
4/13、4/27、5/11、 5/25、6/8、6/22 ※全て土曜日	9:30～10:30	総合体育館 2階

- ▶対象者 一般 ※初心者大歓迎
- ▶定員 各回 10人 ▶講師 岡田淳史さん
- ▶参加費 1回 1,000円/1人 (当日持参)
- ▶申込 総合体育館まで電話でお申込みください。

トレーニングルーム

- ▶開設場所 総合体育館 2階 9:00～20:00
- ▶利用料金 【1回】350円 (2時間) 【11回】3,500円
【1カ月券】5,000円

スポーツ

令和6年度 体育施設の予約受付

☎ スポーツ課 スポーツ振興係 ☎ 22-1700 (代表)

令和6年度の体育施設の予約受付を開始します。それぞれの窓口または電話でお申込みください。

体育施設	受付開始日		予約方法	予約・問合せ先 (受付時間)
	①市内在住または 勤務・通学の方	②市外の方		
○大栄小諸球場 ○市営野球場 ○総合運動場	2/21 (水)～ 3/1 (金)	3/11 (月)～	4月～11月分の予約を受け付けます。 ①の方は、記載期間内にお申込みください。 ※申込日が重複した場合、担当課で調整いたします。 ②の方は、先着順で受け付けます。	スポーツ課 スポーツ振興係 ☎ 22-1700 (平日 9:00～17:00)
○乙女湖公園運動場 (テニスコート・ ゲートボール場)	2/22 (木)～	3/12 (火)～	4月～11月分の予約を受け付けます。 調整会議は行わず、先着順となります。	文化センター ☎ 23-8880 (平日 9:00～17:00)
○総合体育館 ○武道館 ○屋内ゲートボール場 すぱーく小諸 ○和田体育館	3/1 (金)～	3/15 (金)～	4月～9月分の予約を受け付けます。 詳細は、直接お問合せください。	総合体育館 ☎ 23-3800 (9:00～17:00) 指定管理者： 小諸市体育協会

学び

令和6年度 古文書学習講座



☎ 文化財・生涯学習課 ☎ 22-1700 FAX 23-8857 ✉ gakushu@city.komoro.nagano.jp

小諸市に関連する古文書をテキストにして、古文書の読み方や、郷土の歴史を学ぶ講座です。

コース名	内容	定員	開催日
① 初級者コース (古文書いろは塾)	字のくずし方、読み方など、古文書学習の基本的なことについて学びます。	30名	4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、 10/25、11/22、12/20、1/24、2/28、3/28
② 中級者以上コース (古文書ほへと塾)	古文書の複製を読みながら、郷土史の理解を深めていきます。	30名	4/18、5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、 10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/27

- ▶時間 18:30～20:00 ▶会場 古文書調査室 (旧臨時小諸図書館) ▶受講料 年 1,000円 (各コース)
- ▶申込 3/4 (月)～3/15 (金)の間に、電話、郵便、メール、FAX のいずれかの方法でお申込みください。
住所、氏名、電話番号、希望コースをご連絡・ご記載ください。(先着順)

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 3/21(木) 13:00～15:00
- ▶場所 市役所3階 第5会議室
- ☎ 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 3/1(金) 8:30～)

- ▶日時 ① 3/28(木) 10:00～16:00
 ② 4/10(水) 13:00～16:30
- ▶場所 ① 御代田町役場
 ② 佐久市振興公社ビル (旧野沢会館)
- ☎ 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 3/22(金) 9:30～16:30
- ▶場所 市役所3階 第5会議室
- ☎ 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。
- ☎ 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	○医科 ●歯科 ◎薬局	電話番号	月/日	○医科 ●歯科 ◎薬局	電話番号
3/3 (日)	○柳橋脳神経外科 (諸) ○鳥山クリニック (八満) ●おおつか歯科医院 (六供) ◎てんじん薬局 (諸) ◎わたびー薬局小諸八満店 (八満)	23-6131 26-0308 24-6480 31-6772 26-0881	3/10 (日)	○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
3/17 (日)	○関医院 (大手) ○佐々木医院 (南町) ●岡田歯科医院 (和田) ◎こもろ相生薬局 (相生) ◎赤坂てんじん薬局 (赤坂)	22-2205 22-0503 25-4182 31-6334 31-0407	3/20 (火)	○須江医院 (赤坂) ○東小諸クリニック (御影) ◎アイン薬局御影新田店 (御影)	22-2060 25-8104 26-3981
3/24 (日)	○浅間南麓こもろ医療センター (相生) ●小林歯科医院 (与良) ◎こもろ薬局 (赤坂) ◎日本調剤荒町薬局 (荒町)	22-1070 25-3708 25-2002 31-5537	3/31 (日)	○市川医院 (市町) ○矢島医院 (乙女) ◎市町てんじん薬局 (市町) ◎美里薬局 (耳取)	25-1200 22-8148 31-0992 24-0032

※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。

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

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**
 小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ (株)ユーアール測量設計代表

始まって
います

マイナンバーカードが 健康保険証として使えます！

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録をすると、こんなメリットがあります。

問 市民課 国保年金係

1 より良い医療を受けることができます

病院・薬局で情報の提供に同意すると、健診の結果や過去に処方された薬の情報が医師や薬剤師と共有されるため、データに基づいた最適な医療が受けられます。

2 病院・薬局の窓口で限度額以上の支払いが免除されます

医療費が高額になった時、「限度額適用認定証」がなくても自己負担限度額以上の支払いが免除されます。

3 確定申告の医療費控除がカンタンに

マイナポータルから保険適用となった医療費の記録を閲覧できます。
また、電子申告 (e-TAX) と情報連携することで、確定申告の医療費控除の手続きがカンタンになります。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、**利用登録が必要**です。利用登録は、次の方法があります。

- ①マイナポータルから行う
- ②セブン銀行 ATM から行う

今年の 12/2 (月)以降、保険証とマイナンバーカードが一体化されることになっています。マイナンバーカードの保険証利用の登録をしていない方は、登録をしてください。
また、カードをお持ちでない方は取得しましょう。
詳しくは厚生労働省の HP 等をご覧ください。



←厚生労働省特設サイト

マイナンバーカード 保険証

恒例！【減ちゃんのごみ分別相談所】

ペットボトルの分別について



問 生活環境課
ごみ減量推進係

皆さん、こんにちは！あるいはこんばんは！今日はペットボトルのお話です！

専用ネットに出してもらったペットボトルを回収していると、キャップ（フタ）が付いたままだったり、ラベルやシール等が付着したまま排出されていることがあるよ。実はリサイクル業者がきちんと分別されているか品質調査を実施していて、それでも指摘されることがあるんだ。出すときは、次の3点に特に気をつけてね！

- ▶ポイント ①キャップやラベルはプラスチック製容器包装指定袋（緑色）で出す
- ②シール等の付着物は燃やすごみ指定袋（赤色）で出す
- ③ペットボトルと間違えやすい「プラスチック製容器包装」のボトル（ドレッシングの容器など）にも要注意！



←ペットボトルの分別はこのマークが目印！



キャップは取って緑色の指定袋へ



シールははがして赤色の指定袋へ



ペットボトルと間違えやすいボトルにも要注意！

図書館ひろば

市立小諸図書館
KOMORO CITY LIBRARY
☎ 0267-22-1019

居心地のいい図書館
みんなのサードプレイスを目指して

R6 年度開催予定

『どこコレ?小諸』

令和6年3月のイベント	
3日(日)	こうめちゃん わらべうたの会
10日(日)	おはなし玉手箱
15日(金)	おはなしきしゃポップ
16日(土)	大人の図書館ツアー 14:00～
	ひだまりサロン 15:30～ 昔乙女プラスの皆さんによる 「語りと楽器(箏ほか)の出会い」
24日(日)	ロウドクノセカイ2 13:30～ 市民交流センター 会議室1～3
27日(水)	大人のおはなし会

※時間のあるもの以外は10:30～です。

図書館公認
キャラクター
すみれちゃん



ってなあに?



図書館で

過去の
「どこコレ小諸」
写真展示中
ですわ
ご覧ください
ませ

ここって小諸駅
に行く道かな?

いただいた写真を使って
みんなで年代や場所を
特定する展示イベントです。



昭和45年
だって!
なつかしいね



絹の妖精
キート



郷土キャラクター
ばんじょさん

情報は付箋で共有!



小諸の写真
ありませんか?

時代を問わず集めています

年代や場所が
わからないものも大歓迎!

大切な写真は図書館でデータ化した後お返しします



整理してなくても
大丈夫!



詳しい
図書館
情報は
コチラ



ホームページ



FACEBOOK



X (TWITTER)

【開館時間】 平日 9:00～19:00
土日祝 9:00～18:00
【休館日】 木曜日

ぼらせんこもろは、市民・NPO・ボランティア団体・地域組織・企業をつなぎ、市民活動を支援、促進するための活動を行っています。



公式HPでは市民活動情報を発信中！↑



長野県警サイバーボランティアで活躍中！

小諸商業高校 情報処理部

サイバーボランティアを始めたきっかけ

令和5年7月の全国高校情報処理競技大会で優勝した実績もあり、長野県警から「長野県警察サイバーボランティア」の委嘱を受けました。

サイバーボランティアは、インターネット上の犯罪(ワンクリック詐欺、なりすまし等)の被害防止のため、地域での広報・啓発活動などを行うことが主な活動となります。



まなと 土屋心翔さん
れいな 三石怜奈さん

小諸商業高校 情報処理部

- ▷部員10名
(1年生3名、2年生1名、3年生6名)
- ▷情報処理に関する資格試験や競技大会に向けた勉強をしていて、ICTや表計算などに関する知識・技術を学んでいます。

高校生の知識は大人顔負け！
サイバー犯罪の被害防止に期待しています！



自分たちが学んできた知識を活かし、小中学生にインターネットの危険性などを伝えたいです。
12月に実施した芦原中学校での出前授業では、中学生に伝わりやすいよう、体験コーナーを取り入れるなどの工夫をしました。インターネットには危険が多く、この授業だけでは伝えきれませんが、自分たちの活動により、インターネットの知識を学ばせたいなりたいと考えます。

情報処理部ならではの知識を活かし地域で活躍！



～顧問の植原先生より～
自分たちの学びを発信する良い経験となっています。
高校生が頑張る自分たちの言葉で伝えることに価値があると思います。

サイバーボランティアからのメッセージ

■土屋さん…インターネットは便利ですが、危険も多いので、情報を正しく判断し、上手に使ってほしいです。ネット上の犯罪も決して他人事ではありません。
■三石さん…例えば、フリーミーはどこにでもあります。本当に繋いでいいのか、疑ってみることも必要です。

【中学校での出前授業 内容】
・危険なフリーミーに注意
・怪しいリンクは押さない他

お知らせ — information —

令和6年度ボランティア活動保険 加入受付中！

ボランティア活動中の様々な事故によるケガや損害賠償責任について補償されます。ぼらせんこもろにて受け付けています。詳しくは、ぼらせんこもろへお問い合わせください。

※加入時にぼらせんへの登録が必要になります。

☎ 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター

保険プラン名	年間保険料
基本プラン	350円
天災・地震補償プラン (地震・噴火・津波による死傷も補償)	500円

▷令和6年度は2つのプランへ変更となりました。

▷ボランティア活動保険は、全国社会福祉協議会の取り扱い保険です。

こもろっじ だより

お誕生日おめでとう!

～2月生まれ 家族のメッセージとともに～

【3月の行事予定】

- 5日(火) 誕生会
- 7日(木) 相談日(内堀助産師)
- 8日(金) 計測・相談日
- 11日(月) お話の会

【休館日】

土・日・祝日



2才お誕生日おめでとう！
いつまでも、
いにと仲良くしてね。

かいちゃん(2歳)



3歳のお誕生日おめでとう
もうすぐ幼稚園たのしみだね！

しゅりちゃん(3歳)



1歳おめでとう
ういつも笑顔
顔をありがとう！
大好きだよ♡

ふーちゃん(1歳)



1才おめでとう！
これから、たくさん
笑ってすくすく
育ててね。

みずきちゃん(1歳)



笑顔がステキな
ほのちゃん！
たくさん食べて、
ねえねとたくさん
遊ぼうね～

ほのちゃん(1歳)



うまれてきて
くれてありがとう！

まきちゃん(1歳)



顔の上で寝られても
母は幸せです♡
たくさんのかわいい
ありがとう

ひなちゃん(3歳)



大好きなアンパン
みたいになんか
元気に優しく
大きくなあれ♡
大好き！

ひーちゃん(2歳)

保育士さん募集中!

市立保育園(6園)と子どもセンター(こもろっじ)で働いていただける保育士等を募集しています。詳細は子ども育成課までお問合せください。



小諸市児童遊園地 春の感謝祭

3/16(土)～3/17(日)
9:30～16:30

超楽しいー!

小諸市児童遊園地は3/9(土)より通常営業となります。(3/13(水)は休園)
皆様の日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めてオープニングイベントを開催します。

この2日間だけ限定

おひとり500円

遊具1日乗り放題!

※固定式遊具・バッテリーカー除く

園 懐古園事務所 ☎ 22-0296



■ 写真提供は大池久登さん

大池久登さんは、厚生労働大臣から委嘱される非常勤の地方公務員「民生・児童委員」と法務大臣から委嘱される非常勤の国家公務員「保護司」を兼務している。それぞれのやりがいについて次のように話した。「民生・児童委員として75歳以上で一人暮らしの方を4人担当して、毎月2度ずつ『友愛訪問』している。歓迎してもらって話し込んで、地区のことなどを教えてもらっている」。「保護司としては、これまで犯罪や非行をした『保護観察対象者』5人の立ち直りを助けた。約束の面談

民生・児童委員 小諸市保護司会会長

大池久登さん(71歳) || 小原 ||

をすっぱかされたことも多々あるが、目を合わせて会話するようになった時や、新しい人生を歩み始めたときや、新しい人生がうれしい」。大池さんは勤務先が分かつている1人について、見守りを続けている。お互いに気づくと目礼を交わすのだという。この人は出所の時迎えに来てくれた母に、涙を流して誓った言葉を守っている。大池さんは新聞の社会面を丁寧に読む。保護司としてかかわった「対象者」が事件を起こさないでいてくれるという。ほっとする。

なり手がいないからと頼まれた民生・児童委員にしろ、君しかない」と口説かれた保護司にしろ「やってよかった」のは「対象者もその家族も、民生・児童委員と保護司の仲間も全部含めて、いろいろな人に会えたこと、助け合えたこと」。人的ネットワークが広がったのだという。特に保護司については研修制度が充実していて面談に使うチェックリストもあるが、それ以上は臨機応変が求められる

自分の人生経験を総動員して対応する。農家に生まれた大池さんは、小学生の頃から2歳違いの弟と一緒に3頭の牛の世話と搾乳を担当した。こたつで適温になった薬缶の湯で乳房を清拭してから搾乳。大きなブリキの輸送缶に入れて近くの小川で冷却後、缶を両脇に下げた自転車を押して集乳場まで届けた。見様見まねで覚えた農業は地元の金融機関に就職後も継続して、今でも「自分で作った米と野菜が一番うまい」と思っている。縄をなつて正月飾りは全部自分で作る。小学生の頃、近所の人が教えてくれたスキーは農閑期の楽しみだ。湯ノ丸スキー場に通っている。指導者に恵まれた柔道は、3年間で二段が取れた。独習したギターは今では小型のウクレレに持ち替えて、リクリエーションの供だ。カラオケに無さそうな曲を選んで歌詞カードを配り、大勢の伴奏をつとめる。金融機関にい

た頃、日本語のできない客のために通訳を探し口座開設にこぎつけた事がある。その金融機関のOB会で会長をしている。世話好きである。保護司法に全国の保護司の定数は5万2千5百人と定められているが、昨年1月時点で約4万7千人と不足している。小諸市の定数は22人に対して現在19人。犯罪や非行をした人を雇用し自立を支援する事業者を「協力雇用主」といい、全国で約1万の事業所が登録されているが小諸市にはこれまでのところ登録がない。一口千円から寄付で応援する「立ち直り応援基金」もある。

小諸市保護司会では市民の協力を呼び掛けている。連絡と問い合わせは、保護司会役員が平日10時から4時まで交代で常駐している「北佐久地区更生保護サポートセンター」(電話27・0416)または市内の保護司へ。

(取材・文 佐藤万千子)

エイジングと薬膳 実年齢と生理的年齢



年齢には2種類あるって知ってましたか。女性は28歳、男性は32歳をピークに老化が始まると中医学では考えられています。その後は1歳年をとるごとに、身体の機能は1%ずつ低下、見た目年齢にも個人差が出てきます。

年齢という暦年齢をまず考えるのですが、実はもうひとつ生理的年齢があります。生理的年齢とは、臓器の構造・機能の変化を反映した年齢のことです。若く見える人、ふけて見える人の差が出てくるのはこの生理的年齢から。性格、置かれた環境、健康状態も「見た目年齢」には関係してきます。

薬膳では老化防止の食事として、五臓を補い、血液循環をよくし、体質を強くする食材を選ぶようにします。穀類、いも類、白きくらげ、大豆、黒豆、くるみ、黒胡麻、卵、肉類、貝類、カツオ、タラ、スズキ、エビ、ナマコ、牛乳、蜂蜜など。血液循環をよくするものには、そば、玉ねぎ、大根、かぶ、らっきょうなどが。今年を「若く見え」元年に!

(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



～まなびのまち造形講座受講生、
講座OB会による一年間の成果～

令和5年度まなびのまち造形講座作品展



- ▶日時 3/3(日)～3/17(日)
- ▶時間 9:00～16:00(16:30まで観覧可能)
- ▶観覧料 無料 ▶場所 第1・2展示室
- ▶休館日 3/4(月)、3/11(月)

令和5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、講座等で学んだ成果の発表の場として、日本画、水彩画、油彩画、デッサン、書道、陶芸の意欲作を一堂に展示します。受講生の皆さんの努力の成果をどうぞご覧ください。

合わせて会期中の3/3(日)から3/10(日)まで、令和6年度「まなびのまち造形講座」受講生の募集を展示会場で受付けます(広報こもろ2月号P12に詳細は記載)。皆様のお申込みをお待ちしています。

〒 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

まゆ イラガの繭



サクラの枝に卵のようなものが付いていた。イラガの繭である。繭はとても固くて、強く掴んでも潰れることはない。中にはイラガというガの蛹になる前の幼虫が入っている。イラガは毒のある棘を持つので嫌われるが、繭に触っても問題は無い。イラガが成虫になるのは6月だから、春になってもそのままだ。繭には白と濃い茶色の模様があり、同じ模様はないほど様々な模様がある。

ところでこの模様はどうやって付けられたのだろうか。幼虫が繭を作る過程で、繭の中で前を向いたり後ろを向いたりするのですが、薄い茶色の液体を繭の内側に塗りつけていく。作業が進むと、お尻から透明な液体を大量に排泄し、体をくるくると回転させながら繭の内側全体に広げていく、肉角など突出部のあるところには、液体はまわらず、そこに模様が出来やすい。



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

【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

運用代行サービスいたします! twitter facebook LINE YouTube Google Yandex

これから始めるWEB広告

こんなお悩みございませんか?

- 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!

AIC 地域情報&広告株式会社 アイク 小諸市御幸町2-12-1 Tel.0267-23-4474 www.aic-ad.co.jp

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

長時間労働を是正するため、今年の4月1日から開始するのは●●の働き方改革？

▶ 今月のプレゼント

日本料理 音羽 ☎ 22-2225 (鶴巻 2-2-27)

「2,000円お食事券」を5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。



継ぎ足した秘伝のタレでふっくら焼き上げた鰻料理をはじめ、各種御膳料理、すき焼き、しゃぶしゃぶなど、ご用意しています。ぜひ音羽で、ご家族、ご友人と特別な時間をお過ごしください。

【営業時間】 11:00 ~ 14:30 (LO14:00)
17:00 ~ 20:30 (LO20:00)

【定休日】 月曜日・火曜日

▶ 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(あれば可)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、3/31(日)必着でご応募ください。(一世帯1通に限ります。)

※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】「地域」計画



▶ 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
食事券2,000円分を、抽選でプレゼント!(合計15名様)

(提供:小諸飲食店組合)

2024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。)

春キャベツと豚肉の 重ね蒸し

親子でつくろう! 「食育レシピ」

- ☑キャベツはビタミンCが豊富で、かぜ予防や疲労回復等に効果があります。
- ☑春キャベツは葉の巻きがゆるく、柔らかいのが特徴です。
- ☑小諸産のキャベツを使った色々な料理で食卓を彩りましょう。

■材料(2人分)

■メイン料理

材料	分量
春キャベツ	1/2個
豚小間切れ肉	250g
塩、こしょう	適量
ピザ用チーズ	80g
パセリみじん切り	適量

■スープ(A)

材料	分量
顆粒コンソメ	小さじ1/3
料理酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
水	1/4カップ

■作り方

- ①キャベツは1枚ずつはがし、芯の部分は包丁の横で潰すか、そぎ落とし薄くしておく。豚肉は塩・胡椒で下味をつける。またAの材料を合わせ、スープを作っておく。
- ②フライパンにキャベツ1/4量、豚肉半量、キャベツ1/4量、チーズ半量の順に敷き詰め、それをもう一度繰り返す。①でそぎおとした芯も入れましょう!
- ③上からスープをまわしかけ蓋をして強火にかける。煮立ったら弱火にして、火が通るまで10~12分程蒸し煮する。
- ④器に盛り、パセリを散らして完成。

【提供】食ママクラブ 高地 清美 様
圃 健康づくり課 保健予防係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ64号は好評配布中です!

特集

子どもを守る防犯特集 使わなくなった子育てグッズどうしてますか?

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!



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...

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。 圃 文化財・生涯学習課

今井美樹 & 蒼井大地
二胡とチェロのスペシャルコンサート
～春風に吹かれて～

日時：3/22(金) 18:00～18:30 (開場 17:30)
会場：市民交流センター ステラホール

入場無料
先着 150名



二胡奏者の今井美樹さんとチェロ奏者の蒼井大地さんが心を込めて名曲を皆様へ届けます。二人が奏でる古の音色は懐かしくもあり、斬新なチャレンジでもあります。春風がそよぐように、音の振動を感じてください。

【プログラム】

『G線上のアリア』(バッハ)、『愛の挨拶』(エルガー)、
『春よ、来い』(松任谷由実)、『さくら(独唱)』(森山直太郎) 他

【次回】ピアノとエレクトーンが奏でる音楽の玉手箱 4/26(金) 18:00～ ステラホール



「音楽のまち・こもろ 推進協力団体」募集

圃 文化財・生涯学習課

小諸市は、音楽があふれるまちをめざしています。そこで「音楽のまち・こもろ推進協力団体」を募集し、市民の音楽活動を支援します。認定団体の「音楽のまち・こもろ」に関する活動に対する広報のほか、「音楽のまち・こもろ」の冠を付した演奏会を下記会場で開催する場合、その施設使用料(※)が減免になります。



みなさんの音楽活動を支援します

▶対象施設

- 小諸文化センター (文化会館ホール)
- 小諸交流センター (ステラホール)

※施設使用料は全額免除 (入場料有料の場合は 50%減免)
ただし、冷暖房費や備品使用料はご負担いただきます。

▶推進協力団体の認定要件 (一部抜粋)

- 1 「音楽のまち・こもろ」の推進に寄与する活動(楽器の演奏や合唱等)を行う、自発的な市民の活動団体であること
- 2 「音楽のまち・こもろ」推進事業に協力し、積極的に参加する団体であること。
- 3 次の①～⑤の実態を備えた団体であること
 - ①会則があること、②団体の意思を決定できる組織が確立していること、
 - ③会計機能を有すること、④団体活動の拠点として市内に事務所(自宅でも可)を有すること、⑤活動している会員が5名以上いること
- 4 演奏会は、小諸市教育委員会の共催(後援)が得られるものであり、営利を目的としたものでないこと。また、広く一般市民が鑑賞可能な演奏会であること
- 5 対象施設ごとに定める規定等に反するものでないこと

▶申込み

所定の様式を、**4/30(火)までに**文化財・生涯学習課まで提出

発行：小諸市 編集：総務部・企画課
〒384-8501 長野県小諸市相生町三丁目3番3号
0267-1221-1700

資源保護のため植物油インク
再生紙を使用しています。

VEGETABLE OIL INK
見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

UD FONT

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。
小諸観光交流センター
☎0267-22-6161

わくわく × 学び × 安心

民間学童保育

年長さんから入れる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱい子どもたちの放課後を見守ります。

1階 学童保育スペース
【預かり時間】学校の有る平日……… 14:00～18:00
土・祝・休校日・長期休み(日・年末年始休み) 8:00～18:00
(7:00～8:00、18:00～19:00(延長あり・要予約))

2階 習い事スペース **のぞみkidsの習い事**
習い事だけでも通う事ができます ● 学研教室 ● 英会話 ● プログラミング ● そろばん ● ピアノ ● バイオリン ● のぞみゼミ

定期的なわくわくイベント開催中!!

佐久市長土呂1199-1
☎0267-68-1155
(担当：木内)
メール nozomikids@nozomi-g.co.jp
https://nozomikids.com/