

広報  
公民館報

こもろ

2017  
Jan.

迎  
春

元旦

お父さん、お母さん。

このまちで育つたことを誇りに思います。

平成29年

1

No.664

広報こもろクイズ  
10th  
anniversary  
p.28

私たちのまち (H28.12.1現在 ( ) 内は前月比)

人口43,014人 (-59) 男21,013人 (-33) 女22,001人 (-26) 世帯18,578 (-21)

小諸市ホームページ <http://www.city.komoro.lg.jp/>



小諸市長 小泉俊博

# 小諸に元気と誇りをとりもどす こもろ未来プロジェクト

新年明けましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素は、小諸市政の推進に格別なるご支援、ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

私は、昨年4月の市長選挙におきまして、大変多くの皆様のご支持をいただき、市長という重責を担わせていただくこととなりました。市民の皆様の期待にお応えするという強い使命感から身の引き締まる思いで9か月間取り組んで参りました。

さて、私は選挙当時から繰り返し「小諸に元気と誇りをとりもどす」と訴えてきました。なぜなら、急激な人口減少と超高齢社会に入りしようとする中、まちの活力がさらに失われてしまうとの危機感があつたからであり、小諸に元気と誇りをとりもどすための基本政策集として「こもろ未来プロジェクト」を掲げ、第10次基本計画においても市長公約と

して位置づけました。

具体的な取り組みとして、就任以前から問題となっている野岸小学校耐震未実施問題や部課長の相次ぐ辞任など、市政に対する市民の皆様の不信感は深刻な状態と捉え、まずは市民の皆様の信頼を回復するため、就任後すぐに人事の見直し、各事業の管理体制の再構築など市役所組織内のカイゼンを図つて参りました。

財政面では、全国規模の人口減少に歯止めがかけられない中で、これまでどおりの財源だけでは財政の健全化を維持していくことは困難と捉え、税収等とは別に「新たな財源確保」として、ふるさと応援寄附金（ふるさと納税）の返礼品の大幅な拡充を実施して参りました。職員の手がけたPR動画には、トップセールスとして私も出演しPRしています。

また観光面では、小諸市観光協会を中心とした宿泊、観光事業者のみならず農商工事業者や金融機関とも連携

して、昨年11月に「（一社）こもろ観光局」を立ち上げ、小諸の魅力を一元的に集約し、発信することでマーケティング、マネジメント等を図り、情報の乱立となる媒体を淘汰し、「住みたい 行きたい 帰ってきたい まち 小諸」をめざして交流人口及び定住人口の増加につなげます。

そして、医療費特別給付金の対象を高校3年生まで拡大したように、住民自治の基本である「福祉」「健康づくり」「子育て」等で市民の皆様が幸福を実感できる市政を実現し、戦略的かつ効率的な市政運営を進め参ります。

小諸には、まだ課題が山積しておりますが、これから的小諸の未来のために誠実に、粘り強く、全力を尽くして参ります。

結びに、市民の皆様のご多幸とご健勝を心からご祈念申し上げますとともに、市政に対するなお一層のご理解とご協力をお願い申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



小諸市議会議長 相原 久男

# 大人から子どもまで明るく心豊かな おもいやりのあるまちづくりをめざして

あけましておめでとうございます。  
市民の皆様には、明るい希望に満ちた平成29年の新春をお迎えのことと、謹んでお慶びを申し上げます。

また、日ごろ、市議会の活動に対しましてご支援、ご協力を賜り感謝を申し上げます。

就任以来、市政の進展と円滑な議会運営に微力ではありますが、全力を注いでまいりました。その間、市民の皆様から寄せられました温かいご指導やご厚情に対し、厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、熊本市を中心とした地震災害、東北地方・北海道を中心に台風10号による河川の氾濫や決壊による被害、阿蘇山の噴火と、自然災害等はとどまるところを知らず、御影用水（軽井沢町千ヶ滝西地区）の越流による災害などを通し、改めて自然災害に対する防災意識を高める必要性を感じたところであります。

小諸市におきましては、小泉市政

が新たに誕生し、副市長、教育長の選任が行われ、本来の姿で船出をいたしました。

そして、市長公約も盛り込まれた具体的な政策・施策が、第10次基本計画に反映され、第5次基本構想のめざすまちの姿である「住みたい・行きたい・帰ってきたいまち小諸」に向け、事業が動き出しました。また、コンパクトシティ構想の柱のひとつである、長野県厚生連が行う小諸厚生総合病院の再構築が市庁舎敷地内で進み、本年末には開院予定としているところであります。

大きく変わろうとしている小諸のまちづくりですが、中央・市街地だけのまちづくりではなく、西小諸地区、大里地区、川辺地区、北大井地区、南大井地区、三岡地区等、すべての地域においてそれぞれの特色を生かした「地域別まちづくり」を自らの手で、知恵とズクをだして構築し、連携することが新しい小諸のまちづくりだと考えます。

議会としても、私たちのまちが「大人から子どもまで明るく心豊かな思いやりのあるまち」となりますよう、誠心誠意取り組んでまいりますので、皆様方のさらなるお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様のご多幸とご健勝を心から祈念申し上げまして、年頭のご挨拶いたします。

一般社団法人

# こもろ観光局

平成28年11月25日  
設立

「住んでよし 訪れてよし」の観光地域づくり

## 世界も視野に入れた一元的な情報発信、 観光による豊かな地域づくり

小諸市では、今年2月に「小諸市観光地域づくりビジョン」が策定された後、観光を推進する体制を再構築し、また、観光を使って地域づくりを先導していく法人組織を形成するため、6月に小諸市観光局（仮称）設立準備委員会が発足しました。

設立準備委員会では、どのような組織体制を構築するべきか議論し、加えて専門部会では、観光を使った地域づくりとして、小諸の魅力を具体的に発信し体感してもらう「滞在（体験）プログラム」や「特産物」「土産品」のより強力な発信方法等についてアイディア出しが行われました。

そして、観光事業者だけでなく商業、農業、交通、金融、福祉、行政など、設立準備委員会から提案された幅広い組織の関係者で形成し、設立されたのが「一般社団法人こもろ観光局」です。

各組織や企業、事業者が独自に努力し守ってきた小諸。これが子や孫の世代まで存続できるよう、今その力を結集し、すべての小諸の人々による小諸のための観光地域づくりを行うことが求められて

います。このかじ取り役を「（一社）こもろ観光局」が担い、世界も視野に入れた一元的な情報発信、観光による豊かな地域づくり、地域文化の維持や発展、経済の活性化に取り組もうとしています。

法人概要

一般社団法人 こもろ観光局  
英文名 Komoro Tourism Bureau  
設立日 平成28年11月25日  
営業開始日 平成29年4月3日（予定）

所在地 小諸市大手一丁目6番16号  
小諸観光交流館

■設立準備委員会構成  
小諸市観光協会、小諸商工会議所、小諸市議会、佐久浅間農業協同組合、農業委員会、小諸市金融団、浅間・高峰観光協議会、小諸商店会連合会、小諸市、市民公募者（2名）

■専門部会構成  
市内事業者、市民有志（毎回20名程度）

理事長 小諸市大手一丁目6番16号  
小諸観光交流館  
副理事長 小諸市大手一丁目6番16号  
小諸市大手一丁目6番16号  
役員体制【敬称略】



専門部会の様子

※各事務局・小諸市観光協会、小諸市（商工観光課、農林課）、小諸商工会議所

理事長 小諸市大手一丁目6番16号  
副理事長 小諸市大手一丁目6番16号  
（小諸市 副市長）  
・濱村 圭一  
・塩川 秀忠  
（小諸商工会議所 副会頭）  
役員体制【敬称略】

理事（予定者）  
※以下理事については平成29年2月の就任を見込む。  
・富岡 正樹  
（小諸市観光協会 副会長）  
・青木 光雄  
（小諸商工会議所 観光委員長）

# 体験

してみませんか？

これまでに専門部会で開発した滞在プログラムを実際に体験してみませんか？

4月には、30程のプログラムをご提供できるよう準備しています。その一例を下記にご紹介します。

これらは、モニターツアーの実施も予定しています。

詳細は今後、チラシや観光協会ホームページ「小諸日和」等でご案内します。

## 「長寿の秘訣を持ち帰り！ 老舗味噌蔵でつくる味噌仕込み体験」

「武田信玄の置き土産」とも言われる味噌と小諸の関係を紐解きながら、蔵の中で味噌を仕込んでいただきます。

## 「地元ガイドさんと町歩き！ 古地図片手に下って発見」 ～日本唯一の「穴城」の魅力～

地元ガイドさんのミニクイズに答えながら、昼食は市内老舗そば屋さんで、小諸のそばを堪能していただきます。

今後の方々の観光客ニーズへ対応していくには、情報の共有や一元発信、協力した活動の強化等、纏まつた力になる必要があります。こもろ観光局を通じ、様々な団体や事業者が力を合わせ、市民の皆様にもご協力をいただくことで、オール小諸で観光を使った地域づくりをめざしていきたいと思っています。これまでになく多種多様な業種が参画するこもろ観光局。

「住みたい行きたい帰ってきたいまち小諸」を実現していくため、ご支援ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。



# 詩情あふれる高原の城下町

～ようこそ！スケッチ文化都市へ～

小諸という地域は、古くから浅間の噴煙、清流千曲川に代表される自然豊かな大地に育まれ、そこに築かれた城下町は、島崎藤村や高浜虚子などの多くの文豪や詩人が詩に表したくなるまちです。小諸を訪れた人々の心に残るスケッチ（情景）を体感してもらい、

これから的人生をもスケッチ（心をそつと彩る）するきっかけになるよう、また、小諸に住む人々がこのすばらしい小諸を将来にわたり繋げていくために、街並みや景観、そして地域を守っていく、観光地域づくりをめざします。



理事長  
花岡 隆

こもろ観光局のめざす「観光地域づくりコンセプト」――

・大池 久男  
(佐久浅間農業協同組合 理事)  
・野元 勝也  
(農業青年クラブ 会長)  
・中村 完二郎  
(一社)小諸フィルムコミッション  
・塩川 勤  
(一社)小諸商店会連合会 会長)  
・山崎 幸浩  
(浅間・高峰観光協議会 会長)  
・長岡 真彦  
(しなの鉄道株式会社 小諸駅長)  
・佐藤 信司  
(小諸市金融団 代表)  
・小室 孝明  
(一社)こもろ観光局 専務局長)  
・神津 敏之  
(小諸商店会連合会 会長)  
・佐藤 透  
(日本政策金融公庫 小諸支店長)  
・細谷 信治  
(小諸市社会福祉協議会 会長)  
・大西 崇弘  
(小諸市観光協会 相談役)

### ▼問い合わせ先

(一社)こもろ観光局事務局  
(商工観光課 観光交流係内)

## 1 市県民税等申告相談の会場

平成29年2月16日から3月15日開催の申告相談は、こもろプラザ2階市民交流センターの会議室を会場とします。お間違えのないようご注意ください。

なお、平成28年分所得税の還付申告は、平成29年1月4日以降に佐久税務署にて受け付けています。詳細は、広報こもろ2月号でお知らせします。



## 2 軽自動車・バイク等の廃車手続きはお済みですか

軽自動車税は、毎年4月1日現在で軽自動車等の所有者に課税されます。

次のような場合には早めに手続きを!!

- 転出等により軽自動車・バイク等の定置場を変更した場合
- 軽自動車・バイク等を廃車した場合
- 他人に譲り渡した等で所有権が移転した場合

※手続きの受付窓口は、車両の種類によって異なるので注意してください。

車両種別	手続きの場所	手続きに必要なもの
原付(125cc以下のバイク)等小型特殊自動車(農耕作業車を含む)	小諸市役所税務課	・ナンバープレート・印鑑 ・標識交付証明書
軽自動車(四輪乗用・貨物)	軽自動車検査協会長野事務所(※) ☎050-3816-1854	○一般的な場合 ・印鑑(所有者・使用者のもの) ・車検証・手数料 ・ナンバープレート(廃車のみ)
125cc超~250cc以下のバイク	長野県軽自動車協会(※) ☎026-243-1967	○名義変更の場合 ・新所有者の住民票及び印鑑 ・旧所有者の印鑑 必要なものは手続きによって異なりますので、左記に確認してください。
250ccを超えるバイク	長野運輸支局(※) ☎050-5540-2042	

※長野県自家用自動車協会小諸支部でも手続きを代行しています。【☎22-0496(小諸消防署となり)】

## 3 平成28年中に家屋を取り壊した皆さん 家屋を取り壊したら 滅失の届出を忘れずに

固定資産税は、毎年1月1日を賦課期日として、その所有者に課税されます。12月31日までに家屋を取り壊した場合、市への「家屋滅失届」の提出や、法務局での建物滅失登記を行わないと、引き続き課税される場合がありますので、ご注意ください。

なお、課税対象の家屋は、既にお送りしてある納税通知書に同封されている課税明細書でご確認ください。

### 未登記家屋の名義変更の届出を!!

物置や車庫など、未登記の家屋をお持ちの方で、相続、贈与、売買等で所有者が変更となった場合は、名義の変更が必要です。税務課へ「未登記家屋納税義務者変更届」を提出してください。

※届出用紙は、税務課窓口又は市ホームページから取得できます。

## 4 債却資産の申告はお早めに

債却資産を所有している方は、毎年1月1日現在における債却資産について、その所在する市町村に申告することが地方税法により定められています。

該当する方には、申告に関する書類を12月中に郵送しましたので、税務課までお早めに提出してください。

なお、申告書には個人番号・法人番号(マイナンバー)の記入欄がありますのでご記入ください。

該当する資産がない場合や、資産内容が前年と同じ場合でも、その旨を記載して提出してください。また、平成28年から新たに事業を始めた方で、申告に関する書類が必要な方は税務課資産税係までご連絡ください。

## 5

軽自動車税のグリーン化特例（軽課）について  
(軽四輪等 平成29年度のみ)

平成28年度中(平成28年4月1日から平成29年3月31日まで)に最初の新規検査を受けた車両で、排出ガス性能及び燃費機能の優れた環境負荷の小さいものについて、平成29年度分の軽自動車税を軽減する特例措置を適用します。

軽自動車等の種類			年税額		
			(ア) 新税率の75%軽減	(イ) 新税率の50%軽減	(ウ) 新税率の25%軽減
四輪	乗用	自家用	2,700円	5,400円	8,100円
		営業用	1,800円	3,500円	5,200円
	貨物	自家用	1,300円	2,500円	3,800円
		営業用	1,000円	1,900円	2,900円
三輪			1,000円	2,000円	3,000円

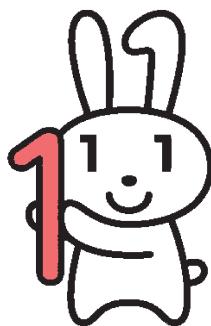
- (ア) 電気自動車、天然ガス軽自動車（平成21年排出ガス10%軽減）  
 (イ) 乗用：平成17年排出ガス基準75%低減達成（★★★★★）かつ平成32年度燃費基準+20%達成  
 貨物：平成17年排出ガス基準75%低減達成（★★★★★）かつ平成27年度燃費基準+35%達成車  
 (ウ) 乗用：平成17年排出ガス基準75%低減達成（★★★★★）かつ平成32年度燃費基準達成車  
 貨物：平成17年排出ガス基準75%低減達成（★★★★★）かつ平成27年度燃費基準+15%達成車  
 ※（イ）、（ウ）については、内燃機関の燃料が揮発油（ガソリン）の軽自動車に限ります。  
 ※燃料基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄に記載されています。

## 6

## 佐久税務署からのお知らせ

## ■社会保障・税番号（マイナンバー）制度の導入について

社会保障・税・災害対策分野において、行政手続の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として、社会保障・税番号（マイナンバー）制度を導入しました。平成28年分以降の所得税及び復興特別所得税や贈与税の申告書の提出の際には、



マイナンバー（12桁）の記載が必要です！

本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です！

## 【本人確認（番号確認及び身元確認）を行うときに使用する書類の例】

- 例1 個人番号カード（番号確認と身元確認）  
 例2 通知カード（番号確認）+運転免許証、健康保険の被保険者証など（身元確認）  
 ※控除対象配偶者及び扶養親族の方の本人確認書類の提示又は写しの提出は不要です。

## ■公的年金等を受給されている方へ～確定申告不要制度のお知らせ～

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であるときは、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。

※所得税の確定申告が必要でない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

なお、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除（例えば、純損失や雑損失の繰越控除など）の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

また、平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給されている方は、この制度は適用されません。

▼①・②・⑤の問い合わせ先 税務課 市民税係 ▼③・④の問い合わせ先 税務課 資産税係

▼⑥の問い合わせ先 佐久税務署 0267-67-3460



将来の暮らしを支える施設の確保を目指して

# 立地適正化計画の策定を進めています

公共交通利用促進キャラクター  
「のりたろう」(国土交通省)

▼問い合わせ先 都市計画課 都市計画係

## 計画の特徴

将来の暮らしを支え、市の中心拠点で維持  
又は再構築するべき施設の整備方針をまとめます

「立地適正化計画」は、都市再生特別措置法に基づき、将来の暮らしを支える施設の中から、市の中心拠点で維持又は再構築する施設を定め、施設の整備に必要な施策の方針をまとめた計画です。計画に基づく施設の整備には、国からの財政支援等を受けることができます。対象となる施設は、病院、福祉施設、教育・文化施設、日用品を扱う商業施設などが挙げられます。

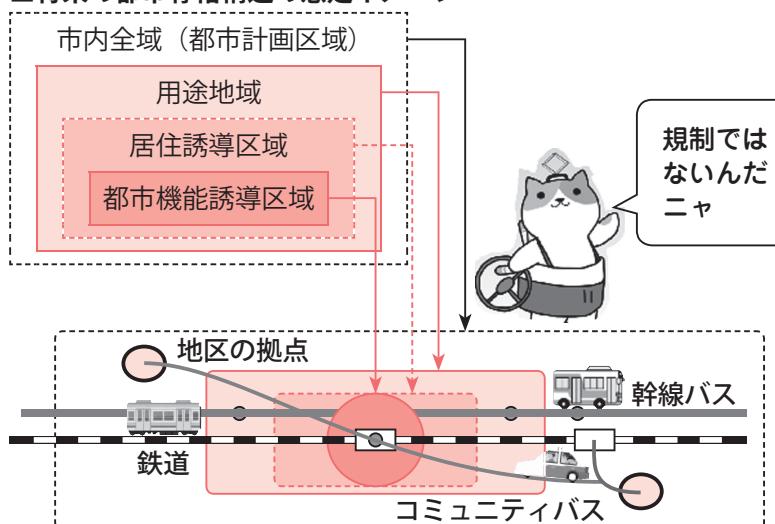
施設を増やす  
わけじゃない  
んだニヤ



## 計画の概要

都市機能誘導区域および居住誘導区域、将来の都市骨格構造を定める

### ■将来の都市骨格構造の想定イメージ



### 【法律や国の指針に基づき定める事項の説明】

#### ●誘導施設

市の中心拠点で維持又は再構築すべき施設。

#### ●都市機能誘導区域

誘導施設を整備する中心拠点の区域。小諸市では小諸駅周辺地域が想定されます。

#### ●居住誘導区域

都市機能誘導区域内で生活を支える施設が維持されるために必要な人口の確保をめざす区域。

#### ●将来の都市骨格構造

市内全域から見た誘導区域の位置付けをまとめたもので、公共交通によって利用しやすい区域であることが求められます。

## 計画策定 スケジュール

平成30年度までに段階的な計画策定をします

小諸市は、「市立図書館の整備」や「小諸厚生総合病院の再構築」に対して、国の財政支援を受けているため、立地適正化計画を策定する必要があります。平成28年度中に「都市機能誘導区域」を定め、平成30年度までに「居住誘導区域」を定める、段階的な計画策定が国から求められています。

## 策定状況

立地適正化計画専門アドバイザーから助言を受けながら素案の作成を進めています

人口減少が続く中心拠点での誘導区域の設定や、各地区の集落とを結ぶ公共交通網の形成など様々な課題がありますが、都市計画学、経済地理学、医療・保健福祉、図書館、不動産の専門家を「立地適正化計画専門アドバイザー」として依頼し、助言を受けながら素案作成を進めています。

暮らしやすさ  
ってニヤンだ  
ろう？



## 意見募集 説明相談会

「立地適正化計画の方向性」・「小諸市地域公共交通網形成計画」の意見募集を行います  
【市立小諸図書館で臨時説明・相談ブースを設けます】

- ◆公表内容 都市機能誘導区域および将来の都市骨格構造をまとめた「立地適正化計画の方向性」および、今後5年間の公共交通網の形成方針と施策をまとめた「小諸市地域公共交通網形成計画」
- ◆公表場所 市役所都市計画課、市立小諸図書館、市ホームページ
- ◆意見募集期間 2月1日(水)～2月21日(火)
- ◆意見の出し方 住所・氏名・電話番号・ご意見を記入いただき、書面又は電子メールで提出して下さい。
- ◆意見提出先 都市計画課 都市計画係 Eメール: keikaku@city.komoro.nagano.jp
- ◆臨時説明・相談ブース 2月12日(日) 午後1時～午後5時まで市立小諸図書館で開設します。

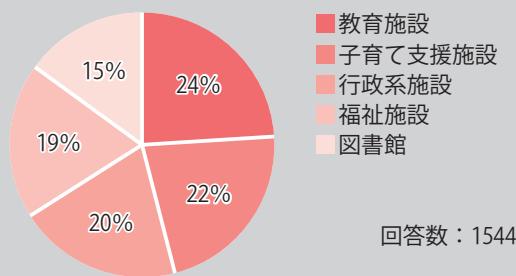
●今後も策定状況に応じて説明や意見交換を行い、市民の皆さんのご意見を伺っていきます。

# 『小諸市公共施設等総合管理計画』を 策定します【最終回】

広報こもろ11月号に掲載しました「小諸市公共施設等総合管理計画」の基本方針（案）や、今後の公共施設のあり方について、市民の皆様のご意見を募集するため、市民アンケート調査を実施しました。このアンケートの結果は、計画策定の基礎資料にするとともに、関連する施設の管理や運営に活用します。今回は、アンケート調査結果の一部をお知らせします。

▼問い合わせ先 財政課 検査・施設計画担当

## 問8 将来に渡って優先的に維持するべきだと思う施設 (上位5施設)



## ■「教育施設」の維持が最優先

問8では小諸市が保有する公共施設の中で、将来に渡って優先的に維持するべきだと思う施設を5つ挙げてもらいました。

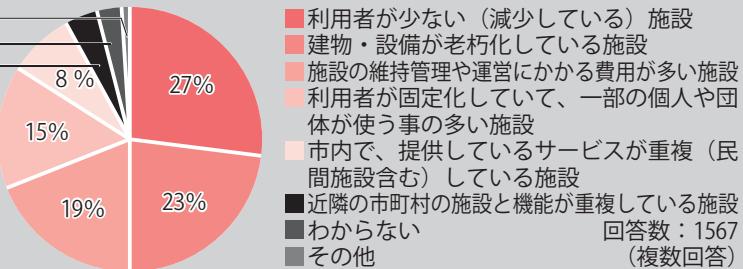
その結果、「教育施設」の維持を優先するべきだと思う方の割合が一番多いことがわかりました。

## ■利用者が少ない施設から見直しを

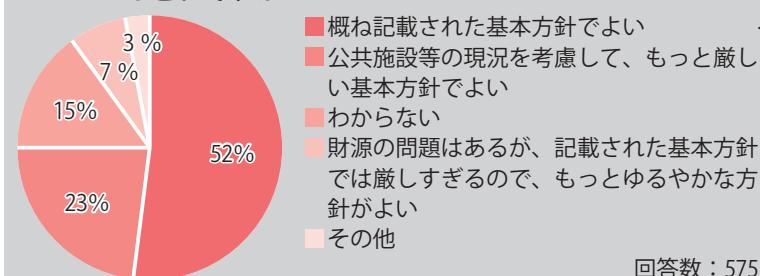
問10ではどのような施設から見直ししていくべきだと思うか、回答者の考えに近いものを選択していただきました。

その結果、「利用者が少ない施設」を選択した方が一番多いことがわかりました。

## 問10 どのような施設から見直ししていくべきだと思いますか



## 問11 総合管理計画の基本方針に関するあなたの考えに近いものはどれですか



## ■基本方針は半数以上が賛成に

問11では広報こもろ11月号に掲載しました公共施設等総合管理計画の基本方針について、回答者の考えに近いものを選択していただきました。

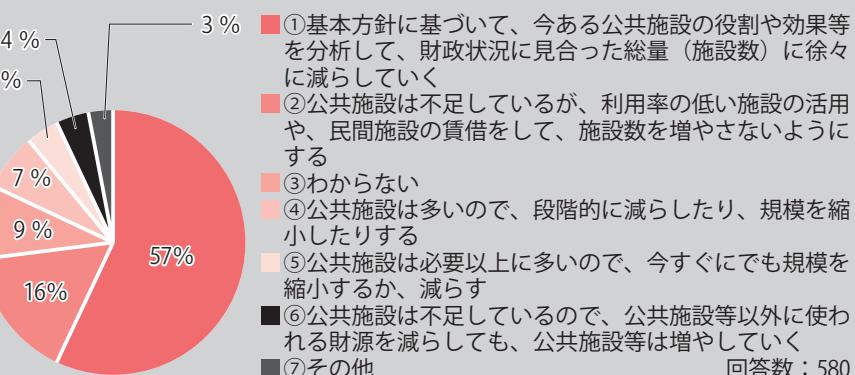
その結果、「概ね記載された基本方針でよい」を選択された方が半数以上でした。

## ■財政状況に見合った施設数に

問12では今後の公共施設整備の進め方について、回答者の考えに近いものを選択していただきました。

その結果、①の「基本方針に基づいて、今ある公共施設の役割や効果等を分析して、財政状況に見合った総量（施設数）に徐々に減らしていく」を選択された方が半数以上でした。

## 問12 今後の公共施設の整備はどのように進めていくべきだと思いますか



※すべてのアンケート調査結果は、財政課窓口又は市ホームページでご覧になれます。

マイナンバーカードで

# 住民票・戸籍・印鑑証明が日本全国のコンビニで取得可能に！



1月10日から、市内に住民票があり、電子証明書付きのマイナンバーカードをお持ちの方は、全国の住民票対応マルチコピー機が設置されたコンビニで「住民票の写し」や「印鑑証明書」「戸籍の謄本」を取得することができます。

また、小諸市に本籍があり、小諸市以外に住民票がある方も、簡単な手続きでコンビニにて「戸籍の謄本」が取得できるようになります。

この機会に、マイナンバーカードを取得して、便利に使ってみませんか！

▼問い合わせ先 市民課 市民係

## 利用可能なコンビニエンスストア

- セブン-イレブン
- ローソン
- サークルK
- サンクス
- ファミリーマート
- セーブオン
- セイコーマート
- イオンリテール
- コミュニティ・ストア

コンビニ利用可能時間 午前6時30分～午後11時  
(12月29日～1月3日を除く)

## 取得できる証明書

- 住民票の写し（謄本・抄本）
- 印鑑登録証明書
- 戸籍の謄本・抄本
- 戸籍の附票の写し

※詳細については市ホームページをご覧ください。

## ◆マイナンバーカード発行の申請方法

※マイナンバーカードの発行申請は、お手元の「通知カード」に付いている申請書をご利用ください。

### ◆郵送による申請方法

通知カードに付いている申請書に必要事項を記載の上、同封されていた返信用封筒に入れ、ポストに投函してください。  
約1か月でカードの受取りができます。

### ◆QRコードでスマートフォンからも申請が可能です。

**注意事項** 通知カードの住所や氏名が現在と違う場合、申請書の再発行が必要です。通知カードと身分証明書（免許証・写真付き住基カード等）を市民課までご持参ください。

無料で住宅が直せる？

## 保険金を使った住宅修繕は要注意!!

消費者トラブル情報

### ■相談事例 相談者 60代 女性

訪問してきた業者に屋根や雨樋などが破損していると指摘され、昨年降った雪が原因だと言われた。「火災保険に加入していれば、後で保険金が入るので実質無料で修繕できる。」と勧誘を受けたが、本当に無料になるのだろうか。



### ■アドバイス

○火災保険には自然災害による破損を対象としている物も多くありますが、その判断は契約書の内容に沿って保険会社が調査したうえで行うため、住宅の破損すべてが対象になる訳ではないので安易に判断はできません。修繕の契約をする前に、必ず自分で保険会社に確認しましょう。万が一、嘘の理由で保険金を受け取った場合には業者だけでなく、自分自身も刑法上の詐欺にあたる可能性があります。

○業者の中には費用を受け取ると、途中で工事を終わらせてしまったり、工事前に連絡が取れなくなってしまうといった悪質な業者もいます。工事を決めた場合には、複数の業者から見積りを取って比較することや、工事内容がすべて理解できるまで質問するなど、自分が納得できるまで話し合いましょう。

▼相談窓口 小諸市消費生活センター（市民課市民係内） ☎31-5100（消費者相談専用）

・長野県東信消費生活センター ☎0268-27-8517

・消費者ホットライン ☎188

長野県消費者被害防止啓発キャラクター

もシカっち





# 参加と協働のまちづくりをめざして

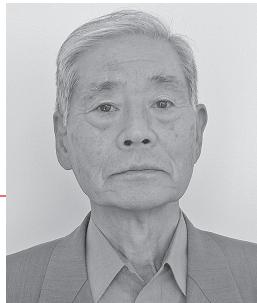
## ～自治基本条例の実践～

小諸市には、68の行政区、10の地区があり、毎日の暮らしに密着した様々な活動が行われています。今回紹介するのは、こちらの地区です！

### 第4回 西部地区

(古城・市町・新町・両神・富士見平の5区で構成)

宮下順次 地区会長(両神区長)



#### 西部地区の将来像

「世代を超えて歴史や文化を繋ぎ、支え合う、詩情豊かなまち」

～歴史遺産を生かし、伝統行事を守り、子どもから高齢者まで元気に集う、魅力あふれるまちづくり～  
国道18号線と千曲川に挟まれた地域で、中心市街地に接したところでもあり、新旧が混在し、芦原保育園や芦原中学校があり、子育て環境がすばらしいです。

小諸の代表的な懐古園をはじめ、多くの歴史の見どころがたくさんあります。特に各区とも桜の季節は格別で、市町の緑地公園付近から新町の花川、押出、両神会館、富士見平ロータリーなど見どころがたくさんあります。ぜひ出かけてみてください。

春ばかりではありません。夏・秋・冬もすばらしいです。

▼問い合わせ先 企画課 市民協働推進係

## こもろの“未来”を創る 拠点をめざして

## 『市民活動の拠点について学ぶ講座』

市民活動の拠点となる「ぼらせんこもろ（小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター）」の運営などについて、学ぶ講座の第8回を開催します。



### 【第8回講座】

- ・テーマ 「ぼらせんこもろについて語り合おう」
- ・日 時 1月21日(土) 午後1時30分～
- ・場 所 市役所3階 第1・2会議室

第8回目の講座は、小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター（ぼらせんこもろ）の将来像について話し合います。大切な市民活動の拠点施設「ぼらせんこもろ」の未来について、みんなで一緒に語り合いませんか。コーディネーターは、長野県NPOセンターの山室秀俊さんです。

前回までの講座に参加されていなくても、どなたでも参加いただけますので、ぜひご参加ください。

※過去に開催した講座の様子は、市ホームページをご覧ください。

第9回講座（最終回）は、「ぼらせんこもろのめざす姿」をテーマに、3月上旬に開催する予定です。

▼問い合わせ先 企画課 市民協働推進係、ぼらせんこもろ ☎ 26-0315

# 車いすの杖

ご存じですか？

# 成年後見制度

▼問い合わせ先  
高齢福祉課 高齢者支援係

■住み慣れた地域で安心して  
暮らせるために  
認知症などの病気による、

■成年後見制度とは  
認知症・知的障がい・精神障がいなどによって判断能力が十分でない方の財産と生活を、家庭裁判所が選ぶ援助者が守る制度です。

成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

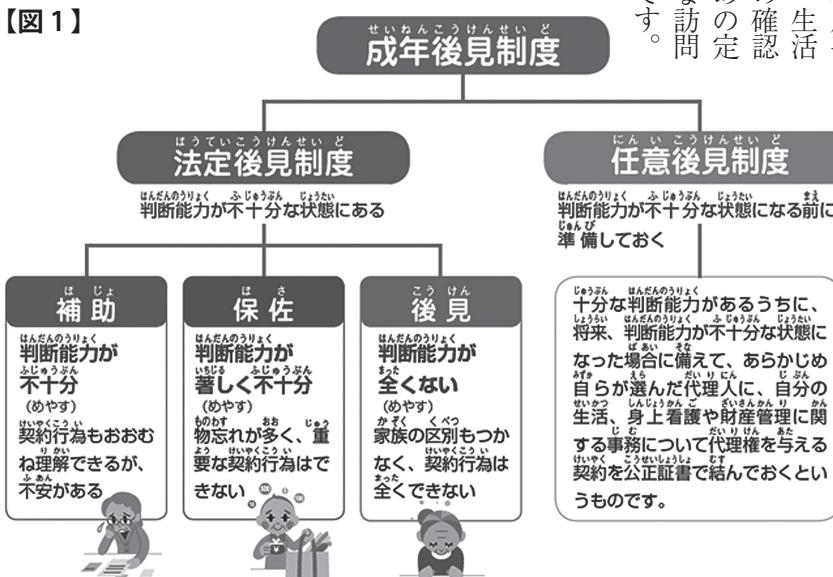
## ◆任意後見制度（図1参照）

現在は判断能力のある人が、将来認知症などで判断能力が衰えたときに、財産管理や日常生活での契約などの法律行為を本人に代わって行う人をあらかじめ自分自身で決めておく制度です。

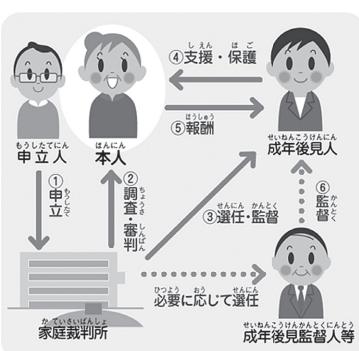
## ■法定後見制度はどんなことができる制度？

裁判所が決めた後見人は、本人に代わって次のことができます。保佐人、補助人の権限は、家庭裁判所の判断により決められます。

【図1】



【図2】



## ■成年後見制度についての相談窓口

- 【さく成年後見支援センター】(福)佐久市社会福祉協議会内 ☎0267-64-5255 Eメール:kouken@sakusi-shakyo.or.jp 所在地:佐久市取出町183番地 野沢会館2階 開所時間:(月)~(金)午前8時30分~午後5時15分 (祝日及び年末年始は除く。)
- 【小諸市地域包括支援センター】☎24-1051・26-2250
- 【小諸市高齢福祉課 高齢者支援係】

## 【身上監護】

本人の意思を尊重し、心身の状態及び生活の状況に配慮した支援を行います。例として、老人ホームなど介護施設の各種手続きや費用の支払い、障害

## 【財産管理】

本人に代わって財産の管理を行います。例として、印鑑、預貯金通帳の管理、収支の管理、不動産の管理・処分、遺産相続の手続きなどです。

## ■法定後見制度を利用するには？

法定後見制度を利用するためには、本人の住所地を所管する家庭裁判所（小諸市は長野家庭裁判所佐久支部）に審判を申し立てます。

申し立てができる人は、「本人」「配偶者」「四親等以内の親族」などです。

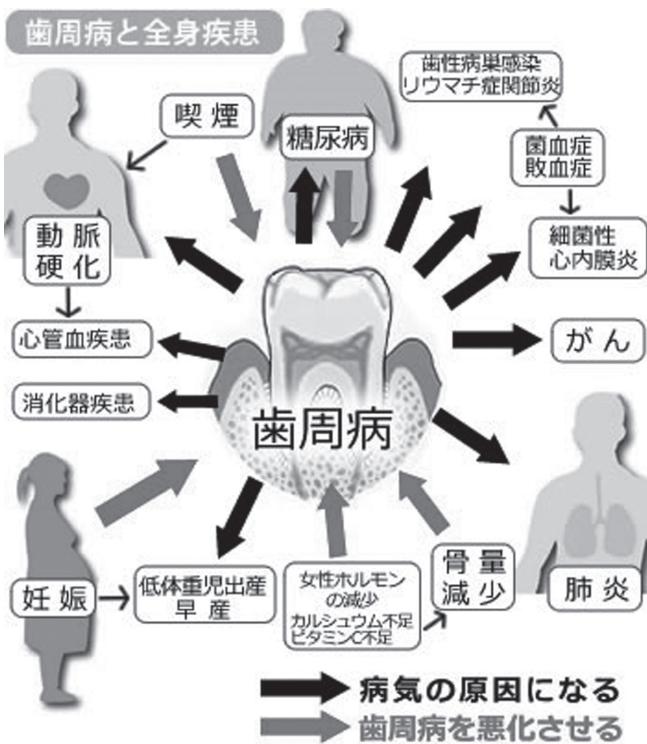
また、本人に判断能力が無く、親族がいない場合は市長が申し立てを行います。

申し立て後、2か月から4か月で成年後見人等が選任され、支援が開始されます。（図2参照）

制度に関してさまざまなお気軽にご相談ください。

将来誰もが起らうことでは。悪質商法や経済的虐待の被害から身を守るとともに、住み慣れた地域で尊厳ある暮らしを送るための手段の一つとして、成年後見制度の利用を考えてみませんか。

# 保健の窓



歯を失う原因の約70%は「歯周病」と「むし歯」と言われています。歯を失わないために、定期的に歯科検診を受け、歯と口の健康を守りましょう。

■歯周病やむし歯が全身の病気の引き金に

「歯周病」や「むし歯」になると、口の中に細菌が

増えてきます。そのまま放っておくと、細菌が血管の中に入つて全身に広がり、さまざまな病気を引き起こしたり、生活習慣病（糖尿病や心疾患など）を悪化させたりします。生活習慣を見直すことが全身の健康につながります。

「歯周病」や「むし歯」になると、口の中に細菌が

- 歯周病 セルフチェック
- 一つでも該当したら要注意!!
- かかりつけ歯科医に相談しましょう。
- 歯ぐきの色…ピンクより赤い色をしている
- 歯ぐきが腫れている
- 歯ぐきから出血
- 口の中がネバネバする
- 歯ぐきがムズムズしてかゆい
- 歯が浮くような感じがする
- 歯と歯の間によく食べ物がはさまる
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯がグラグラする

◆内容

対象の方には、すでに受診券を送付しております。ぜひ、この機会に受診をして、定期検診を継続して受けることをおすすめします。

平成28年度中に35・40・50・60・70歳になられる方を対象に、歯周病検診を行っています。

◆申込方法

国民健康保険証と印鑑をご持参の上、2月28日までに市民課窓口で申請してください。

◆申請方法

国民健康保険証と印鑑をご持参の上、2月28日までに市民課窓口で申請してください。

# 「歯周病」と「むし歯」です



## ◆ 節目歯周病検診のお知らせ

(無料)

平成28年度中に35・40・50・60・70歳になられる方を対象に、歯周病検診を行っています。

## ◆ 国保歯周病検診のお知らせ

(無料)

平成26年度中、一年を通じて国民健康保険に加入しており、医療機関で受診しなかつた世帯の方は、次のすべての項目に該当すれば、無料で歯周病検診を受診できます。

- ◆予防するポイント
- 1 よく噛んで、だ液を出す
- 2 栄養バランスのとれた食事
- 3 間食は時間を決めて
- 4 禁煙
- 5 規則正しい生活を心がけて
- 6 正しい歯磨きをマスターする
- 7 かかりつけ歯科医をみつけて定期検診を受けましょう

◆受診期限  
3月31日(金)まで

◆問い合わせ先  
市民課 国保年金係  
健康づくり課 健康支援係

# 障がい者就労施設にお仕事をおまかせください

## おむすび作業所

～地域とつながる作業所をめざして～

現在おむすび作業所では利用者、職員合わせて20名ほどが毎日、元気に明るく仕事をしています。障がいがあっても、働く場所がある事、仕事がある事、そしてお金を稼ぐ大切さを日々考えながら皆通所しています。これからも丁寧で真面目な作業をしていきます。よろしくお願いします。

市内のいくつかの企業様より仕事を請け負い、紙器製品、ウォーキングポール組立て等を行なっています。

また、4月より近くの休耕地をお借りし、地域の方と協働し農業をはじめました。夏には、トウモロコシ、スイカを栽培し、これから黒豆（丹波種）の収穫（選別）が始まっています。これからも、地域の方と繋がりながら、安心・安全なものづくりをしていきます。



### ▼問い合わせ先

社会福祉法人 七草会 多機能型事業所 おむすび作業所（就労継続支援B型） 所在地：菱平字西丸山187  
担当者：小山達也 ☎・FAX 22-3844

○利用証の交付対象者  
障がい者（身体・知的・精神・発達）、難病患者、要介護高齢者、妊産婦、けが又は病気等により歩行が困難な方



長野県では、公共施設や店舗などさまざまな施設に設置されている「障がい者等用駐車区画」を適正に利用していただきため、障がいのある方や高齢の方、妊娠婦の方など歩行が困難な方に、県内共通の「利用証」を交付する「信州パーキング・パーキット制度」を行っています。また、利用証は、同様の制度を実施する35府県1市で相互利用ができます。

▼問い合わせ先  
長野県 地域福祉課  
電話番号：026-232-0053

### ◆市の申請窓口

申請窓口	対象者
厚生課	障がい者など
高齢福祉課	要介護高齢者
健康づくり課	妊娠婦

※長野県佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎）の窓口でも申請できます。

※代理人が申請される場合には、代理人の身分証明書が必要となります。

### ○利用証の申請方法

小諸市に住民票のある方は、障がいなどの状況の分かる書類の写し（身体障害者手帳、介護保険被保険者証、母子手帳など）をお持ちの上、左記窓口までお越しください。

ご存じですか？  
**信州パーキング・パーキット制度**  
(障がい者等用駐車場利用者証)

※障がいの程度により対象とならない場合があります。

詳細は長野県の公式ホームページをご覧ください。

障害者計画及び障害福祉計画審議会の委員募集

### ◆活動内容

障害福祉計画の策定に関する意見や提言

### ◆応募資格

市内在住又は通勤、通学する20歳以上の方で次のすべての条件を満たす方

・市の他の審議会等の委員になつていな方  
・市税等に滞納がない方

### ◆活動の頻度

年4回程度の会議（平日の昼間）

### ◆任期

が策定されるまでの間

### ◆選考方法

第5期障害福祉計画

### ◆申込期限

1月31日(火)

### ◆応募方法

書類選考と面接

### ◆住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、応募動機

（400字程度の作文）を記載の上、郵送又はFAX、Eメールで応募ください。

### ◆申し込み・問い合わせ先

厚生課 福祉係  
FAX：22-1966  
Eメールアドレスはお問い合わせください。

## 身近な福祉の窓口

### 民生委員・児童委員、主任児童委員を紹介します

平成28年12月1日、全国一斉に民生委員・児童委員が改選されました。小諸市の定員は民生委員・児童委員が103名、主任児童委員が8名の合計111名です。

#### 各委員の役割

「民生委員・児童委員」は、地区の推薦を受け、厚生労働大臣から委嘱された委員です。常に地域の皆さん立場に立つて相談に応じ、必要な援助を行い、行政と地域のつなぎ役を務めます。

「主任児童委員」は、民生委員・児童委員の中から指名され、地区全体の児童福祉に関する活動を専門的に担当します。区を担当する民生委員・児童委員と連携し、子どもや子育て家庭への支援を行います。

#### お気軽にご相談ください

民生委員・児童委員は地域の相談役です。子育てや介護に関することなど、生活していくうえで心配なことがありますたら、お気軽にご相談ください。

各委員は法律で守秘義務が課されており、プライバシーや人権に配慮した支援活動を行いますので安心してご相談ください。

#### 問い合わせ先

厚生課  
保護社会係

### 民生委員・児童委員、主任児童委員 名簿（順不同、敬称略）

担当地域	氏名	担当地域	氏名	担当地域	氏名	担当地域	氏名
東南部地区							
小原	清水 節子	六供	清水 誠	加増	栗林まつ江	鶴久保	廣瀬 元
	塩川 心一		畠 秀子		白鳥美枝子		西浦・上ノ平 望月 榮一
東小諸	遠藤 康夫	田町	臼田あけみ	荒堀	高橋 信枝	久保	掛川 和良
	上田 隆弘		柳澤 光子		乗瀬 塩川 則子		大杭 清水 好子
東山	長岡 賢司	大手	木内みね子	ひばりヶ丘	美齊津知子	宮沢 棚澤 雄一	御牧ヶ原 掛川八重子
乙女	武藤 伸一		掛川きよ子		三岡地区		
御幸町	土屋 京子	西部地区					
	中澤 照子	古城	望月 久和	市	中村 瑞枝	御影 小林 幸子	高瀬ひとみ
与良	田中 武司		太田 洋子		柳澤 行子		清水富貴枝
	土屋 幸子	市町	塩川 真澄		坂本とも子	平原 林 功	星野 浩
鶴巻	神津 健壽		池田 一子		横山 悅子		小平 妙子
赤坂	望月 光枝	新町	田邊 明夫	森山	小林 一彦	和田 飯野 和子	飯野 和子
	小山美也子		齊藤 正雄		塩川 里美		布山なお子
南町	関 太治	両神	林 厚子		下平 昭夫	一ツ谷 柏木 薫	柏木 薫
	相原 光子		掛川寿美子		森山 達彦		丸山 文子
緑ヶ丘	荒野 亜土	富士見平	富士見平	大里・西小諸地区	渡部 五代	谷地原 倉本 妙子	荻原 真理
	小林みづ子		横沢しげ子		杉山 和夫		主任児童委員
東部地区							
荒町	小山 祐子	原村	柳澤知賀子	後平	土屋美枝子	東南部	荻原 秀久
紺屋町	勝保 房子	中村	美齊津邦雄		小林いづみ		東部・中部 山下千鶴子
八幡町	渡邊喜美子	八代	中澤 隆治	諸	花岡 厚子	西部	高野 武徳
三和	内山 昭子	西八満	依田貴予美		土屋 寛之		北大井 鈴木 仁美
天池	松浦 文子	東	大場 四郎	西原	白鳥 洋子	三岡	小林 真隆
松井	吉川 富子		松村 泰子		関 よしみ		大里・西小諸 片桐千津子
東雲	清水 浩子	南ヶ原	五十嵐茂美	芝生田	中嶋 孝子	川辺地区	川辺 掛川 渡
	中山 孝一	藤塚	小林久美子		柳澤すみ子		南大井 小田切宗一
相生	小山美恵子	石峠	佐藤一三子	井子	土屋 幸子		
	土屋多恵子	柏木上	小山三津子		糠地 別府 栄		
本町	五十嵐美知子	柏木下	笹沢 照男	川辺地区			
		四ツ谷	小林より子	大久保	佐藤 信夫		
			小山 陽一		前田 富雄		

### 小諸市福祉有償運送運営協議会の委員募集

#### 活動内容

市内で行うNPO法人等による福祉有償運送に関わる協議

#### 応募資格

市内在住又は通勤、通学する20歳以上の方で次のすべての条件を満たす方  
・市の他の審議会等の委員になつていなの方  
・市税等に滞納がない方

#### 活動の頻度

年2回程度（平日に昼間）

#### 任期

2年

#### 募集人数

1名

#### 選考方法

書類選考と面接

#### 申込期限

1月31日(火)

#### 応募方法（様式自由）

記載の上、郵送又はFAX、Eメールで応募ください。  
住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、応募動機（400字程度の作文）を

#### 申し込み・問い合わせ先

厚生課  
福祉係  
Eメールアドレスはお問い合わせください。  
FAX..22-1966

市内・市外1,700人に聴きました!!

▼問い合わせ先 農林課 小諸ブランド推進係

# いまの「小諸」はどんなイメージ?

## 「小諸ブランド」実態調査

「食」と「農」を中心とした①小諸のイメージ把握・②小諸のイメージに関する課題抽出を目的として、「小諸市民」及び小諸近隣で観光客が多く、親和性が高い「軽井沢観光客と別荘保有者」、さらに人口が多く新鮮な状態で農作物を運輸できる範囲にあり、小諸の農ブランドファンとなる可能性がある「首都圏在住者」に対して、アンケート調査を実施しました。

※調査対象/方法/人数 (A)小諸市民/郵送調査(無作為抽出)/1,000名、(B)軽井沢観光客/Web調査/300名  
(C)軽井沢別荘保有者/Web調査/100名、(D)首都圏在住者/Web調査/300名



### ポジティブ(前向き)なイメージ

#### 1 小諸のイメージ

- 【A】観光資源があるイメージ。  
【B・C】のどか・景色が良い・古い町並み・歴史を感じるなどのイメージ。

#### 2 小諸の「食」と「農」に関わる資産のイメージ

- 【A】高原野菜、高原の果実の魅力度や購入意向が高い。  
【B】認知している食資産は少ないが、全体的に魅力度と飲食意向は高い。果物、そばは5割が認知し、そのうち9割が魅力を感じている。  
【C】小諸の郷土料理に対して「伝統・技術が伝承されている」というイメージがあり、小諸の食資産全体に対して、魅力度も飲食意向も高い。  
【D】果物・高原野菜・そばが他の食資産に比べると認知度・魅力度ともに高い。

### ネガティブ(後向き)なイメージ

#### 1 小諸のイメージ

- 【A】町は「寂れている」、飲食店は「活気がない」イメージ。  
【D】小諸の認知度は60歳代以上からは7割と高いが、全体では約4割にとどまる。

#### 2 小諸の「食」と「農」に関わる資産のイメージ

- 【A】食資産全体の魅力度・飲食意向は低い。  
【B・C・D】信州に対する食のイメージは広がっているが、小諸には食のイメージの広がりが見られない。  
【C】市民に認知されている「いちご」、「白土馬鈴薯」の認知が低い。  
【D】小諸の農産物・加工品・飲食店に対して明確なイメージがない。「小諸=そば」というイメージをもっているが、そばで有名な地域はという聞き方をすると、信州や長野は上位に上がるが、小諸はほとんど「そば」から連想されない。



## 親子で作ろう!食育レシピ ~伝えていこう地域の味~

市内の小・中学校では、小諸・佐久地方に伝わる郷土料理を「信州を味わう日」の給食のメニューに取り入れ、子どもたちに伝えています。

### 『おにこじ』

#### 【材料】(4人分)

- ・大根120g
- ・じゃがいも80g
- ・人参30g
- ・さつま揚げ40g
- ・凍み豆腐(乾)1枚
- ・こんにゃく1/4枚
- ・炒め油 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・三温糖 小さじ2
- ・だし汁(昆布・かつお)適量

#### 【作り方】

- 凍み豆腐は、ぬるま湯でよく戻しておく。
- 材料はすべて拍子木切りか短冊切りにする。
- 凍み豆腐以外の材料を油で炒め、だし汁を入れて煮る。
- 柔らかくなったら、調味料で味をつける。
- 汁気があるうちに凍み豆腐をいれて煮合ませる。

### 【受講者募集】

## ももの魅力再発見セミナー

もも栽培に意欲のあるIターンやUターン、定年等による帰農者の皆さんを対象に、もも栽培に必要な知識と技術を身に付けていただくためにセミナーを開催します。

◆対象者 JA佐久浅間管内で、もも栽培を中心とする農業経営をめざす方

- (1) 定年前から、もも栽培をめざして技術習得されたい方(退職予定者)
- (2) 定年、Uターン等により本格的なもも栽培をめざす方(就農後3年未満の方)

◆定員 30名(先着順)

◆申込期限 1月31日(火)



#### ◆申し込み・問い合わせ先

佐久農業改良普及センター ☎0267-63-3168

J A佐久浅間あさま西部営農センター

☎22-0954

※「信州を味わう日」:市では、6月~3月の間で月1回行っています。

広報こもろ 平成29年1月号

16

【募集します】

## 農地利用最適化推進委員 農業委員及び



平成28年4月1日施行の「農業委員会等に関する法律」の改正により、農業委員は公選制から推薦・公募による市長の任命制になるとともに農地の適正利用や荒廃地の解消を行う農地利用最適化推進委員を農業委員会が委嘱することになりました。市では、平成29年7月20日から新制度へ移行するため左記のとおり農業委員及び農地利用最適化推進委員を募集します。

### ■主な活動内容

#### ◆農業委員

- ・毎月1回の総会に出席し、農地の権利移動等の許認可及び農地転用許可に係る意見等の決定
- ・農地法に基づく申請に係る調査
- ・遊休農地の解消に向けた調整
- ・農地利用最適化推進委員
- ・必要に応じて総会に出席し意見を述べる
- ・農地利用集積の推進
- ・遊休農地の解消に向けたパトロール
- ・農地利用状況調査等

### ■募集内容（両委員とも共通）

#### ◆募集期間

1月10日～2月10日

#### ◆応募要件

- ・農業に関し識見を有する者
- ・原則として市内に住所を有する者
- ・任期 3年間（平成29年7月20日～平成32年7月19日）
- ・報酬 月額37,400円（変更することがあります。）
- ・選考 評価委員会で選考

#### ◆申込方法

農業委員会事務局窓口又は市ホームページから応募用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、農業委員会事務局へ提出してください。

#### ▼問い合わせ先

農業委員会事務局

### 農業者の皆さんと農業委員との意見交換会

小諸市の農業振興や農地の有効利用、利用集積、また農業後継者の問題など、これらの小諸市の農業について、農業委員と一緒に考え、知恵を出し合いませんか。

皆様の参加をお待ちしています。

#### ◆日時 2月4日(土)

午後1時30分

#### ◆場所 ベルワインこもろ

3階 虹のホール

※意見交換会終了後、交流会を開催しますので、併せてご参加ください。

希望される方は、事前に農業委員会事務局へお申し込みください。

会費（1,000円）は当日集金します。

#### ▼問い合わせ先

農業委員会事務局



地区予選で優勝し、「全日本空道ジュニア選手権大会」の出場権を獲得され、表敬訪問されました。



岩手県で開催された国民体育大会の弓道で、長野県代表成年男子近的が2年連続2度目の優勝を果たしました。



(前列：左) 野岸小学校管樂部  
(前列：中右) 美南ガ丘小学校合唱部

「こども音楽コンクール東日本大会選考会」において、野岸小学校管樂部および美南ガ丘小学校合唱部が「第52回かんてんぱぱ・S B C こども音楽コンクール」地区大会出場49団体の中から東日本Bブロック優秀演奏発表会に出場する19団体に選ばれました。

その他にも、両校は各大会で有終の美を飾るなどし、日々の練習からはじまり、音楽に対する熱意がうかがえます。

躍動

# くらしの情報

## 健康づくり講演会

### 一生の宝「姿勢体力」の作り方 (姿勢体力で健康づくり)

テレビでもおなじみの早稲田大学人気講座「姿勢と健康」の講師を15年務められ、全国でも引っ張りだこの碓田先生にお越しいただき、具体的な姿勢改善の方法と姿勢を良くするとどんな効果があるかについて、お話しをいたします。

ぜひ、ご参加ください。

◆日時 1月29日(日)

午後1時30分～3時30分

◆会場 こもろプラザ2階  
「ステラホール」

◆講師 虎ノ門カイロプラクティック院 鍋田 拓磨 氏

◆参加費 無料  
※申込みは不要です。  
▼問い合わせ先 健康づくり課 健康支援係

### 「いのちの健康づくり 講演会」を開催します

「睡眠」は、私たちのところからだの健康に深く関わりがあり、自殺と関連の深いうつ病は、初期症状として「寝つけない」「眠りが浅い」などの症状が起ります。講演会では、良質な睡眠のとり方やストレスに対するこころの持ち方についての知識を深めます。小諸市保健推進員会との共催で開催します。

皆様の参加をお待ちしています。

◆日時 1月21日(土)

午後1時30分～3時30分

◆会場 こもろプラザ2階  
「ステラホール」

◆演題 「睡眠といのちの健康」

◆講師 睡眠健康指導士上級心理カウンセラー等  
長島 寿恵 氏

▼問い合わせ先 健康づくり課 健康支援係

### 冬山の避難防止

冬山は、自然条件が厳しく遭難は命に関わりますので、次の点に注意して安全な登山にしましょう。

◆無理のない登山計画を立てる  
体力や技術に合った登山計画を立てましょう。

◆行動予定は家族などと共有  
家族や友人などに行動予定を知らせましょう。

◆単独登山は要注意  
十分な日程と装備で食料や燃料を十分準備しましょう。

◆リーダーの責任は重大  
判断ミスが命に関わります。

▼問い合わせ先

小諸警察署 22-0110

## ご芳志

ありがとうございました  
教育振興のため

海に関する写真集4種

塩野 梨紗 様  
(東京都世田谷区)

市役所  
〒384-8501  
小諸市相生町3-3-3  
TEL 22-1700  
FAX 23-8766

### 1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 今月の納税

### ■国民健康保険税 ・ 第7期

※口座振替日は  
1月31日(火)です。  
預金残高のご確認をお願いします。

## 休日夜間緊急医・薬局

●都合により変更になる場合があります。

※診療時間 ○医科：午前9時～午後5時  
●歯科：午前9時～正午

月/日	○医院・●歯科・○薬局	電話番号
1/1 (日)	○小諸厚生総合病院(与良) ●渡辺歯科医院(和田) ○会営小諸薬局(与良)	22-1070 23-1100 25-2002
1/2 (月)	○須江医院(赤坂) ○鈴木医院(六供) ●山口歯科医院西小諸診療所(芝生田) ○石塚薬局(与良)	22-2060 26-1212 24-8148 26-2384
1/3 (火)	○ひかり医院(御幸町) ○小岩井整形外科(一ツ谷) ○さかもと薬局(南町) ○小諸あさま薬局(一ツ谷) ○小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-8878 26-6788 23-8228 26-6226 26-1141
1/8 (日)	○鳥山クリニック(八代) ○柳橋脳神経外科(諸) ●堀篠歯科医院(御幸町) ○ほしまん薬局(八代) ○てんじん薬局(諸)	26-0308 23-6131 23-0575 26-0885 31-6772

月/日	○医院・●歯科・○薬局	電話番号
1/9 (月)	○甘利医院(与良) ○由井医院(田町) ○小諸東のぞみ薬局(御幸町) ○わかなか薬局(田町)	22-0729 22-0327 26-1141 26-3636
1/15 (日)	○武重医院(本町) ○関医院(大手) ○こもろ大手薬局(大手) ○ほんまち薬局(本町)	22-0171 22-2205 26-2567 26-1193
1/22 (日)	○市川医院(栃木) ○田村医院(市町) ●高橋歯科医院(市町) ○市町てんじん薬局(市町)	25-1200 22-0048 23-2723 31-0992
1/29 (日)	○佐藤外科医院(鶴巣) ○佐々木医院(南町) ○小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-0334 22-0503 26-1141

・都合により変更になる場合があります。受診の際は、休日夜間緊急医案内サービス ☎0570-088-199(有料)でご確認をお願いします。  
・浅瀬地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページをご覧ください。

## 介護予防教室 「転ばぬ先の杖」

食事づくりや栄養バランスのことなど、日頃の食生活のお悩みはありませんか？

食品サンプルを選ぶだけで、あつという間に栄養バランスを判定できるシステムを使って、バランスのよい食事やお口の健康を考える教室です。

◆日時 1月26日(木)

午後1時30分～3時

◆場所 市役所3階第2会議室

◆対象 市内在住の65歳以上の方

◆参加費 無料

※申込みは不要です。

▼問い合わせ先  
高齢福祉課 高齢者支援係

## 人権特設相談所を開設します

いじめ・差別・虐待・近隣間の騒音・金銭貸借、その他人権に関わる問題でお悩みの方はご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

◆日時 2月1日(水)

午後1時～午後3時

◆場所 人権センター

◆担当 人権擁護委員

▼問い合わせ先

人権政策課

## 「もの忘れ相談」のご案内 「生活保護110番」

認知症サポート医が相談をお受けします。本人だけではなく、ご家族も相談することができます。

◆日時 1月23日(月)

午後1時30分～

◆場所 市役所3階第9会議室

◆料金 無料

※予約が必要です。  
(1月19日(木)まで)

◆申し込み・問い合わせ先  
高齢福祉課 高齢者支援係

## 認知症介護予防教室

認知症に関すること、介護予防のことを一緒に学んでみませんか。頭を使いながらの運動も行います。

ぜひ、ご参加ください。

◆日時 1月20日(金)

午後1時30分～午後3時

◆場所 野岸の丘総合福祉センター

◆参加費 無料

※申込みは不要です。

▼問い合わせ先  
高齢福祉課 高齢者支援係

## 料理教室参加者募集

1月は「味噌づくり体験」です。小諸すみれで大人気の手づくり味噌を作りましょう。1人10kgの味噌が作れるため持ち帰り用の樽を持参してください。

◆日時 1月15日(火)～18日(金)の4日間  
午前9時～正午

◆場所 小諸市農産物加工施設(御影)

◆参加費 4,000円

◆募集人数 10名

◆申し込み・問い合わせ先  
きらら会(担当:下村)

☎080-1339-3741

【後援: 小諸市・小諸市教育委員会】

## 司法書士による 「生活保護110番」

司法書士が生活保護に関する相談を電話にて無料でお受けします。

◆日時 1月29日(日)

午前10時～午後4時

◆相談先の電話番号  
0120-052-088

◆相談例  
・生活保護の申請について  
・申請が通らないなど

◆問い合わせ先  
長野県司法書士会

☎026-232-7492

## 第10回きらら会 こもろニューイヤーコンサート

小諸高校音楽科の卒業生で結成している「きらら会」が第10回目となる「こもろニューイヤーコンサート」を開催します。皆様のお越しをお待ちしています。

◆日 時 1月15日(日)

開場: 午後1時20分 開演: 午後2時

◆場 所 小諸市文化センター

◆入 場 料 1,000円(中学生以下無料)【当日券あり】

◆演奏曲目

♪6手連弾

♪トリオ

♪テノール独唱

♪ピアノ演奏

♪デュオ

♪ソプラノ独唱

♪合唱

♪歌謡曲

# 相談

相談はすべて無料です  
お気軽にどうぞ

市民課 市民係

## 市民法律相談

担当 小山田弁護士

【日時】 2月17日(金) 午前9時～午後5時

【場所】 市役所1階市民課相談室

※事前に市民課市民係へお申し込みください。

## 佐久広域無料法律相談 担当 弁護士

【日時】 1月20日(金) 午前9時30分～午後4時30分

2月1日(水) 午後1時～4時30分

【場所】 佐久広域連合事務局

※事前に佐久広域連合事務局へお申し込みください。

☎0267-62-7721 <受付開始1月4日(水)>

## クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

担当：小諸クレジット・サラ金・商工ローンの被害をなくす会  
多重債務等で悩んでいる方、一人で悩まずご相談ください。

【日時】 1月18日(水) 午後3時～5時

【場所】 野岸の丘総合福祉センター2階第3会議室  
(旧保健センター)

※予約は不要です。直接会場にお越しください。(場所が分からぬ方は市民課市民係にお問い合わせください。)

## 行政相談

【日時】 1月17日(火) 午後1時～4時

【場所】 市役所3階第7会議室

※予約は不要です。直接会場にお越しください。

## 消費生活相談

【日時】 月曜～金曜(祝日は除く)

午前8時30分～午後5時15分

【場所】 小諸市消費生活センター  
(市役所市民課市民係)

消費生活に関するトラブルで悩んでいませんか?市民課市民係内に小諸市消費生活センターを設置しています。訪問販売・クレジット契約・送りつけられた商品のトラブルなど、消費生活に関するこいつについてお気軽にご相談ください。

# 減ちゃんのごみ分別相談所

これは「何ごみ」になる  
か、考えてみてね。



答えは、このページの  
欄外をご覧ください。



①ポリタンク



②オードブルや  
寿司パックの容器

▼問い合わせ先 生活環境課 ごみ減量推進係

ハッ!  
こちら  
119番です

小諸消防署 11月末現在

火 災 内 訳	種別	件数
	建物	7件
	林野	1件
	車両	1件
	その他	4件
	平成28年累計	13件
	前年同月累計	24件



住宅用火災警報器を設置しましょう!

▼問い合わせ先 小諸消防署 ☎24-0119

# 小諸市動物園 動物紹介

## フンボルトペンギン

小諸市動物園のペンギンは、「フンボルトペンギン」という南アメリカに住んでいます。

ペンギンは、南極にいるイメージですが、フンボルトペンギンは暖かい地域に住んでいます。食べ物は魚で、小諸市動物園ではアジを食べています。夏には、「流しアジ」を開催し、大勢の来園者で賑わっています。流しアジだけではなく、「ペンギンもぐもぐペたペたタイム」では、遠くからアジを投げて口で上手にキャッチする姿も見れます。

### ◆ペンギンもぐもぐペたペたタイム開催日時

毎日 午後3時15分～3時30分

動物園のフェ  
イスブックや  
ツイッターも  
見てね!!



▼問い合わせ先 懐古園事務所 ☎22-0296

【答え】 ①燃やごみ

中身が入っていないことを確認してください。赤い指定袋に入る場合は、燃やごみとして出してください。大きいものは、有料になりますがクリーンヒルごとに直接搬入してください。

②プラ製容器包装

きれいに洗って乾かしてから、プラスチック製容器包装(緑色の袋)に入れて出してください。



ようこそ

# 図書館へ

★本との出会いとの出会いがあなたの人生を豊かにします。

## 開館時間

平日・午前9:00~午後7:00  
土日・午前9:00~午後6:00

※お問い合わせは 市立小諸図書館 ☎22-1019まで



市立小諸図書館

## 図書館市民懇談会 2017

### 市立小諸図書館の未来

一周年記念フォーラム「図書館の過去と現在、そして未来」/「これから図書館が目指すもの」と利用者アンケートを受けて、わたしたちの図書館のことをわたしたちで考える懇談会を開催します。

明日の小諸図書館を、  
未来の小諸図書館を  
一緒に考えてみませんか！

### 第1回 「図書館の現在」

いま  
平成29年

1月25日(水)

午後7:00~8:30

市民交流センター

会議室 1・2・3

### 第2回 「図書館の未来」

いま  
平成29年

2月15日(水)

午後7:00~8:30

市民交流センター

ステラホール

#### 〈内容〉

- フォーラムの報告
- 利用者アンケートの結果報告
- 市立小諸図書館の現状
- 市立小諸図書館の可能性を考える
- みんなで意見交換

新年あけましておめでとうございます。

新図書館も開館から1年が経過しました。お陰様で、開館以来約12か月間で24万人の方にご来館いただきました。

これからも初心を忘れず、小諸に暮らす皆さんの生活に役立つ図書館運営となるよう努めてまいります。

本年も皆さんのご来館を心よりお待ちしています。  
市立小諸図書館館長・職員一同

### ● すみれちゃんのへや ●

#### ○おはなしたまてばこ

1月8日(日) 午前10時30分~11時

テーマ「としあいめ」



#### ○すみれちゃんおはなし会

1月14日(土) 午後3時~3時30分

パネルシアター「おもちふくらめップのパー」ほか

#### ○おはなしきしゃポッポ(0~3才のお子さま向け)

1月20日(金) 午前10時30分~11時

テーマ「さむいね」

#### ○すみれちゃんおはなし会

1月29日(日) 午前10時30~11時

大型絵本「もりのおふろ」ほか



### ひだまりサロン



佐久古楽合奏団の皆さんによる  
古楽器の演奏

1月15日(日) 午後3時~

本と一緒にひだまりのひとときをお楽しみ下さい



### 1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

□…休館日

～お知らせ～

年始は1/5(木)  
午前9時00分より  
開館します。  
皆さまのご来館を  
お待ちしています！

テレビを消して読書の日：1月15日(日)です。

インターネットで蔵書検索ができます。インターネット予約の登録はお問い合わせください。

小諸図書館

検索



# ボランティア こもろ №137



## ▼申し込み・問い合わせ先

小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター  
小諸市三和一丁目2番9号 ☎26-0315  
E-mail borasen@ctknet.ne.jp  
URL <http://members.ctknet.ne.jp/borasen/>

### キラキラボランティアさん



ダイナム長野小諸西店  
の皆さん

#### ■活動紹介

- Q. ボランティアを始めようと思ったきっかけは?
- A. ダイナムグループでは、社会貢献活動を推奨しています。その中で、地域住民の方々とコミュニケーションを取る事ができ、とても楽しく活動できるので、ボラせんこもろが主催する活動に参加しています。
- Q. どんな活動をしていますか?
- A. ボラせんこもろ清掃や、小諸駅おそうじ隊などの活動に参加しています。また今後、献血の活動も行う予定であります。
- Q. 一言お願いします!
- A. 今後も地域の活動へ積極的に参加し、より地域に根差した店舗を目指します。ダイナムグループでは、今後も継続して地域社会への貢献活動を実施してまいりますので、よろしくお願い致します。

#### ■交流活動の参加者募集!!

どなたでも参加できますので、申込みお待ちしています。

日 時 1月24日(火)午後1時30分～3時30分  
場 所 ボラせんこもろ 2階 大会議室  
テー マ 『おたがいさま作りを応援します!』  
講 師 板垣栄治さん(高齢者見守り隊)  
土屋まさ子さん(ボランティアグループたんぽぽ西原)  
申込締切 1月17日(火)まで  
お申し込み ボラせんこもろ ☎26-0315

#### ■1月の予定 (参加費無料・申込不要)

##### ◆古切手の整理

日 時 1月17日(火) 午後1時30分～3時

##### ◆エコキャップの仕分け

日 時 1月26日(木) 午後1時30分～3時

#### ■2月の予定 (参加費無料・申込不要)

##### ◆古切手の整理

日 時 2月21日(火) 午後1時30分～3時

##### ◆エコキャップの仕分け

日 時 2月23日(木) 午後1時30分～3時

#### ■第12回小諸駅おそうじ隊の報告!

11/12(土)に、『第12回小諸駅おそうじ隊』を開催しました。当日は100名の方々にご協力いただき、小諸駅のお掃除をおこないました。小諸の玄関口である小諸駅がきれいになり、参加された皆さんも心が清らかになったと話されていました。ご協力ありがとうございました。



開会式の様子



跨線橋の掃除



東西自由通路の掃除



改札口の掃除

#### ■第34回佐久地区ボランティア・地域活動フォーラムの報告!

11/13(日)に、佐久地区でボランティアや地域活動している方同士の交流会を開催しました。日本赤十字社の徳武さん、真田山種月院長谷寺副住職の宮下さん、軽井沢町社協の土屋さんの公開討論会では、自助・共助の地域づくりには、「つながりとボランティア・地域活動で災害にも強い町づくりをしよう!」という意見が出ました。

#### ■開館時間

- ◆平日、第2・4土曜日 午前9時～午後5時  
◆木曜日 予約で午後9時まで利用可能です。  
(3営業日前までにご予約ください)  
◆祝祭日は休館です。



こもろんとも仲良し

子どもセンター ☎ 23-5567

こもロッジだより

## あけましておめでとうございます

こもロッジは、この3月で丸10年。子育て支援施設として重要な役割を荷っていました。

- ・大勢の乳幼児親子の利用があります。
- ・小学生の下校後や学校休業日の利用も増えています。
- ・子どもたちのためにいろいろなボランティアの方々にお世話になっています  
今年もいろいろな人との出会いの中で成長していってほしいという願いを持ちながら日々の対応や行事を考え様子を伝えていきたいと考えています。

今年もよろしくお願いします。

館長 佐藤 康子



育てたさつまいももおいしかったよ♪

## 1月の行事予定

◆時間：午前10時30分～

- 5日(木) 誕生会
- 10日(火) パンダの会
- 11日(水) かるがも教室
- 17日(火) うさぎの会
- 18日(水) ふれあい歌遊び
- 24日(火) コアラの会
- 26日(木) 運動遊び

## おさなごの会

◆時間：午前10時30分～11時30分

- 予約不要、どの会場でも参加できます。
- 16日(月) 芝生田区民会館
  - 23日(月) 東児童館

## 休館日

日曜日、2日(月)、3日(火)、9日(月)

## お誕生日おめでとう～12月の誕生会より～



おぎわら 荻原	せいな 星奈ちゃん（3歳・森山）	さくらい 櫻井	めい 芽依ちゃん（2歳・菱野）
とおひさま 遠山	りょうすけ 稜介ちゃん（2歳・和田）	りょうざわ 柳澤	なくみ 拓実ちゃん（2歳・与良）
ゆい 油井	ひろき 宏紀ちゃん（2歳・小原）	こばやし 小林	しゅうき 柊輝ちゃん（2歳・藤塚）
しみず 清水	あおは 葵葉ちゃん（2歳・谷地原）	きつぎ 木次	さくら 咲桜ちゃん（2歳・古城）
しみず 清水	ひろ 智弘ちゃん（1歳・大杭）	くわざわ 倉澤	はやと 駿斗ちゃん（1歳・和田）
いいじま 飯島	はな 華ちゃん（1歳・芝生田）	こやま 小山	さくら さくらちゃん（1歳・与良）

【順不同】

## すくすく 子育て日記

柳田 しのぶさん  
幸誠ちゃん（1歳5か月）



歩き始めて4か月。

今では坂道をうれしそうに何往復も登ったり下ったりしています。大人のやることをよく観察していて、掃除機をブーンとかけてみたり、洗濯物をバッパッと振ってみたり、クシを頭にあててみたり。物が落ちて「あーあ」とかわいいいため息。

小さな瞳は周りをジッと見つめて、よく考えて多くを学んでいます。



# めじかじ通信

航海一84

めじかじ市民記者ネットワーク

市民記者の目から見た「こもろ」を発信していくページです。ちょっとへんてこりんな名前「めじかじ」。意味は「め=目」と「じ=耳」を使って、発見への「かじ=舵」をとろう。こうご期待！  
またガツのある取材記者を募集します。

▼問い合わせ先 企画課 情報戦略推進係

## 今年は小諸で「全国風穴サミット」

氷風穴の里保存会会長 前田富孝さん（64歳）＝氷＝



前田富孝さんは忙しい。四足のわらじを履いている。一足目は小諸市役所職員→退職後も嘱託で勤めている。二足目は氷区の区長→市の区長会副会長も務めている。三足目は氷風穴の里保存会会長。保存会は昨年二月に設立されたばかりで、会員は氷区の戸数とほぼ同じ34人。四足目は花卉栽培農家→菊を作つていて、出荷調整のために風穴を利用している。

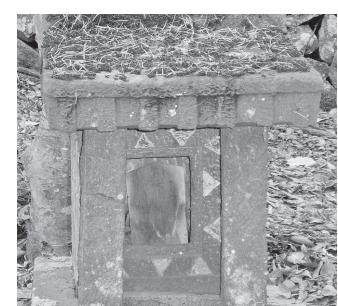
風穴とは、ガレ場（山崩れで崖になつた、石塊のガラガラした急斜面）の岩屑のすき間が地表に開いた穴のこと。これらの穴を通して空気が地下の岩のすき間を上下に対流している地帯を「風穴地帯」という。夏季に斜面上部から入つた空気が冷やされながら下つて、斜面下部から吹き出す「冷風穴」に小屋をかけた「風穴小屋」のことを一

般に「風穴」と呼んでいる。以上に仕組みは、区民のための「風穴学習会」で学んだ。

氷区には数基の風穴跡のほかに、今も穀物や漬物、野菜や果物、清酒の貯蔵に使用する風穴が一基ある。この貴重な一基は区民の土屋節（たかし）さん宅が長年手入れをしてきた。北海道から鹿児島まで三百基も確認できるうち「これほど初期の状態を保つているのは数少ない」と専門家に言われている。

氷地区に風穴が発見されたのは元禄年間で、貯蔵しておいた氷を夏に取り出し、当時の藩主に献上していた記録がある。製氷販売業は昭和四十年代まで続いた。明治初期には「風穴業」が最盛期を迎えた。蚕種（蚕の卵）を預かつて貯蔵し孵化の時期を調整して、生糸の増産に貢献した。

今年九月第一週の週末二日間に市民交流センターで「第四回全国風穴サミット in 小諸」（仮称）が開かれる。これまで三回の会議では、観光や野外学習・保存会会長として前田さんは、早くに風穴に注目してくれた県建築士会佐久支部のメンバー、や、郷土史研究家と協力して会期を



風穴群の中にある氷神様のほこら

乗り切るつもりでいる。サミットに向けて「保存会をどのようにしたら面白い活動ができる」とできるうち「これほど初期の状態を保つているのは数少ない」と専門家に言われている。

氷区区長は近隣への小旅行を計画した。風穴を利用したダンツタンそば貯蔵庫見学とそばの昼食会という。「風穴への意識を高めたい」保存会の前田さんは考えている。風穴跡を補修することも計画中だ。

前田さんは小諸市役所入庁前の八年間、海上自衛隊航空部隊航空整備士だった。エンジン整備最終確認のための搭乗時間は百時間ほど。最後の二年間は教官を務めた。当時の教え子が東日本大震災の災害現場で活躍してくれてうれしかった。「家族、ふるさと、国を大切に思う気持ちちは市役所職員としても同じ」と背筋を伸ばして言う。

（取材・文 佐藤 万千子）

## みかんの楽しみ方

ゆらさんの四季の薬膳

お正月にのんびりコタツで手に取るくだものといえば、みかんですね。外国では「サツマ」という名前で人気の温州みかんは、約5百年前鹿児島県で生まれた純国産品。薬膳では肺を潤し、のどの渴きを癒し、からだに必要な体液を生み出すだけでなく、気を巡らせる働きがあります。そのため、食欲がないときや、熱による咳、風邪などにみかんは効果を發揮します。また、みかんの皮に含まれるβ-クリプトキサンチンには、発がん抑制効果があるとも。

β-クリプトキサンチンはみかんのオレンジ色に入っているカロテノイドの一種で、みかんの皮に多く含まれています。漢方薬では陳皮（ちんぴ）と呼ばれ、体内に滞った氣をめぐらし、嘔吐や下痢、消化不良、痰の多いときなどに使います。作り方は、農薬の少ないみかんの皮を適度な太さの千切りにし、日の当たる室内で2日ほど干すと出来上がり。紅茶に浮かべたり、料理に使つてみてください。

（国際中医薬膳師 小清水由良）

# 国民年金 だより

## ～新成人の皆さんへ～ 20歳になつたら国民年金

国民年金は、20歳から60歳までの方が加入し保険料を納め続けることで、高齢になったときやいざというときに年金を受給できる仕組みです。

### ◆国民年金は老後のためだけのものではありません

障害年金は、病気や事故等で一定の障害の状態にある間に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（「子のある配偶者」や「子」）に支払われます。※受給するには、一定の納付要件を満たす必要があります。

### ◆保険料を納めるのが難しいときには

経済的に保険料の納付が困難な場合には、免除・納付猶予制度や、学生が対象の学生納付特例制度がありますのでご相談ください。未納のままにしてしまうと、年金を受け取ることができない場合があります。

詳しくは、お問い合わせください。

▼問い合わせ先 小諸年金事務所 ☎22-1080／ 市民課 国保年金係

## 小諸年金事務所で、年金の予約相談ができます。

小諸年金事務所での年金相談は、待ち時間短縮のため予約ができます。事前に予約をすることで、相談内容にあったスタッフが対応し、スムーズに相談ができます。

◆実施時間帯 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時

### ◆申込方法

相談の希望日1か月前から前日までの間で、小諸年金事務所窓口又は電話で受付します。

予約の際は、相談者及び配偶者の氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等を確認します。

予約状況により、希望の日時を調整させていただく場合があります。

### ◆持ち物

基礎年金番号のわかるもの（年金手帳、年金証書、振込通知書など）、相談者本人であることを確認できるもの（運転免許証など）をお持ちください。

代理の方の場合は、委任状及び代理人の本人確認ができるもの（運転免許証など）が必要です。

▼申し込み・問い合わせ先 小諸年金事務所 お客様相談室 ☎22-1082

ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165



▼問い合わせ先  
企画課 市民協働推進係

小諸市には、水力発電所があるため、国から電源立地地域対策交付金を受けています。市は、本年度の電源立地地域対策交付金462万8千円を保育園の運営費に充てました。

（広告欄）

ビジョンステーション コミヤマ 小諸本店・軽井沢店  
THANK YOU FOR 100 YEARS

**Vision® Station** Since 1917

メガネ・サングラス・ルーペ  
補聴器・時計電池交換  
NEW ノルディックウォーキング

小諸市相生町3-2-1 駅徒歩5分  
営業時間 10-19時 木曜定休日  
**0267-22-0570**

http://www.eyeloveyou.jp

コミヤマはおかげ様でまもなく創業100年  
最新設備とまごころでお待ちしています。

入居のご案内、介護でお困りのことなど、総合的に何でもご相談いただける窓口です。介護のプロが対応いたします！お気軽にご利用下さい。



お問い合わせ

**TEL. 0120-811-772**

小諸市御影新田字池ノ上2090-1  
(ことぶきの家 小諸内)

ことぶきの家  
総合相談室  
開設





## 第72回国民体育大会冬季大会 ながの銀嶺国体

冰雪に かがやけ君の 技ちから



### アイスホッケー競技会

軽井沢風越公園アイスアリーナにおいて、ながの銀嶺国体アイスホッケー競技会が開催されます。

アイスホッケーは「氷上の格闘技」と言われ、期間中は全国から選手達が集い、激しい戦いを繰り広げます。

観戦は無料です。皆さんのご来場をお待ちしております。

#### ■競技日程

1月27日(金)～1月31日(火)

詳しい競技日程につきましては、町ホームページのトップページ「ながの銀嶺国体」バナーから国体ページをご覧ください。



▼問い合わせ先 軽井沢町実行委員会 事務局  
☎45-5080

長野県無形民俗文化財

御代田町草越

# 寒の水

水を浴び、走る、はだかの男たち

◆日時 1月20日(金) 午後6時ごろ

◆場所 草越公民館出発

- ・御代田名物「おにかけうどん」が無料でふるまわれます。
- ・「味工房みよた」の手作り味噌と甘酒を販売します。
- 手作り味噌購入者には、ミニチュア兎巾（ときん）（数量限定）をプレゼント！



▼問い合わせ先 産業経済課 商工観光係 ☎32-3113

（広告欄）

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>

ひよこの日 入園前の親子 参加の皆さま対象 無料  
1/18㊱「お正月遊び」  
【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。

3歳のお誕生日より入園  
できます(1歳半～2歳は応相談)  
詳しくはお問い合わせ下さい。

子育てを応援するフリーマガジン【ママモ】

# mamamo

ママモ21号は好評配布中です!!

始めよう  
特集 入園・入学準備  
おすすめ! 子どもと行く  
年末年始映画情報

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!

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/>

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

# 小諸飲食店組合 食事券提供10周年企画

小諸飲食店組合の本コーナーへの食事券提供が10年目を迎えました。そこで  
1年間のクイズ応募者の中から、抽選で賞品をプレゼント！

32インチ液晶テレビ 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

(提供: 小諸飲食店組合)

抽選: 平成30年1月中旬

平成29年1月から12月までの一年間、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通の応募が可能です。仮に食事券が1回当たった場合、残りの11通が抽選の対象となります)

※小諸飲食店組合員及びその関係者は応募できません。

※賞品は1名につき1台または1枚までとさせていただきます。

クイズに答えて食事券をゲットしよう

## 広報こもろクイズ

### ●今月の問題

平成28年11月25日に設立となった観光組織の名称は何でしょうか？(ヒント: 4ページ)

### ●応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、性別を読んでの感想（あれば可）を記入の上、はがき・ファクス・ながの電子申請サービスのいずれかで1月31日㈫必着でご応募ください。(一世帯1通に限ります)

【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 ☎ 22-1700 (内線 2353)

ファクス 23-8766

小諸市ホームページ <http://www.city.komoro.lg.jp/>

※氏名、連絡先等の個人情報は、プレゼントの発送のほか、ご意見等に対する各課からの回答の際に使用させていただきます。

### ●今月のプレゼント

和食処みよし (☎22-8371)

平原1784-3 (18号線沿い)

1,000円分の食事券を10名にプレゼントします。

※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。



「開業して39年、とんかつ、うなぎ、天ぷら、うどん、会席料理等、安全・安心な食材の使用を心がけ、日々質の高い料理の提供に努めています。そして何よりもお客様の笑顔に会えることを楽しみにしております。

「寒のうなぎの時期になりました。ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、旬の味をぜひお召し上がりください。」

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

【12月号の答え】 5番目

年末集後記

新年あけましておめでとうございます。今年は「酉年」！  
シティプロモーションの一環で小諸市のPR動画を作成しました。youtubeで観ることができます。ユーモアが含まれた動画となっていますので、こたつに入って、みかんを食べしながらご覧ください。私も悪の手下で出演しています！(高)

〈広告欄〉



## 手軽に創れる自分マガジン マイ・ヒストリー

自分のこと、大切な人のこと、残しませんか

◎A4判/8ページ/フルカラー  
98,000円~

あなたの人生の記録に!  
ご両親へのプレゼントに!

お問い合わせ先 **A/C** 地域情報&広告 株式会社アイク Tel.0267-66-6660



# 海野和男の 小諸日記

## クルミの葉痕

冬の自然観察で、手軽で面白いのが葉痕を探すことだ。葉痕は、その名の通り葉の落ちたあとだ。葉には夏の間、枝から水分をもらったり、養分をやりとりする維管束と呼ばれる管があって、葉が落ちると維管束のあとが葉痕に残り、目に見えたり鼻のように見えたりする。葉が大きく柄が太いものほど面白い形の葉痕が多く、人や動物の顔に見えるものもたくさんある。

同じ木でもいろんな表情の顔を探すことができるのも楽しい。面白い葉痕の一つにクルミがある。その形がまるで可愛らしい羊の顔みたいに見えるのだ。同じ羊でも子どもの様な顔、歳とった羊とさまざまだ。霧氷がでた日にオニグルミの葉痕を撮影したら、氷がびっしりとついた羊さんはとても寒そうにしていた。

小諸には栽培されているカシグルミもたくさんあるからどんな顔をしているか観察してみるはどうだろうか。同じクルミであるから、葉痕の形もよく似ている。けれどヒツジというよりも、ちょっととぼけた子供の顔のようにも見える。他にもどこにでもあるクズの葉痕やニセアカシアの葉痕も人や動物に似ていて面白い。

霧氷の付いたクルミの葉痕



【文・写真 海野和男】  
▼問い合わせ先 企画課 情報戦略推進係



1/8(日)

▼問い合わせ先  
小諸消防署 ☎24-0119

- ◆式典 午前9時～「小諸市文化センター」
- ◆分列行進 午前11時10分～「相生町商店街」
- ◆幼年消防クラブ行進 (小諸野岸幼稚園の皆さん) 午前11時40分～  
※分列行進の時間は、おおむねの予定です。前後する可能性があります。



〈広告欄〉

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。  
お気軽におどうぞ。  
小諸観光旅行センター ☎0267-22-6161

SAKU  
KOMORO  
TOURIST

安心の医療サポート のぞみグループ  
新施設設立予定  
2017年4月1日(土)  
○地域密着型介護老人福祉施設(特養)  
○小規模多機能型居宅介護事業所  
○のぞみ食堂(地域交流スペース・ごど食堂)

介護職員初任者研修  
受講生募集中  
高校生大歓迎  
土曜コース  
平成29年1/14開講 6/10修了予定  
●時間/9:00～17:00 ●定員/20名  
のぞみグループで一緒に  
働いてくださる方は奨学金として  
受講料の最大8割を支援いたします。  
12,000円で受講できます!  
のぞみグループスタッフ募集中!

お問い合わせは  
のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274 (甘利医院 2F)  
※ <http://www.nozomi-g.co.jp/> ※ <http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/>