

KOMORO

広報こもろ  公民館報

新年号START

一步、踏み出す

—— 挑戦する2018年 ——

特集

小諸から表彰台へ

常に高みをめざすアスリートを応援します。

HAPPY
NEW
YEAR
2018

表紙モデル

依田 航太郎さん (21)

(市内古城区出身)

長野県縦断駅伝2017(チーム：全佐久)

に出場し、区間4位の成績を残す。

その他に、全日本大学駅伝2017や出雲
駅伝2017に出場した。

平成30年

1

No.676

小諸に

元気と誇りを

取りもどす！

新たな挑戦

新年明けましておめでとうございませう。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とご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

私は、「小諸に元気と誇りを取りもどす」ことを念頭に、市政経営にあたるなかで、昨年を振り返りますと、その芽生えを感じるが増えてきたように思います。具体的な取組みの一例を挙げますと、昨年12月にはコンパクトシティによるまちづくりの一つの核となる、浅間南麓こもろ医療センターが市役所隣接に開院しました。医療センター・市役所・市民交流センター・図書館との相乗により、市民の皆様による交流活動の拠点として、また中心市街地に新たな人の流れが生まれてくることに大きな期待をしています。続いて、「(一社)こもろ観光局」が、観光を手段とした豊かな地域づくりを使命に、昨年4月より営業を開始しました。多様な皆様が参画する「オール小



諸」の取組みにより、地域資源を活かした滞在プログラムを通じて、観光・交流人口の増加が期待されます。次に「浅間山麓高地トレーニングエリアの拠点化」について、昨年2月に小諸市

工リア高地トレーニング推進協議会が発足し、高峰高原を拠点としたアスリートへのトレーニングや合宿受入れを本格的に開始しました。今後、この取組みから市民の皆様の健康づくり、生涯スポーツの推進にも活かしていきます。

さらに昨年は、若者や小諸の子どもたちが輝いた1年であったように思います。10月には、首都圏の大学生が小諸を舞台に制作した短編映画を発表する「こもろ映画祭」を開催しました。首都圏の学生の目に映る小諸は、そこに暮らす私たちに改めて魅力を伝えてくれる素晴らしいものでした。さらに「音楽のまち・こもろ作曲コンクール」を初めて開催しました。応募作品の中から、小学校3年生の作品「あかるい1日」が最優秀賞を獲得し、この1月

1日より夕方5時のサインメロディとして市内に流れます。今後も、この取組みなどを通じて、「音楽のまち 小諸」を実現して参りたいと考えています。

さて、日本は今、人口減少などの大きな困難に直面しています。多くの自治体が克服のために知恵を絞る中、小諸には、「恵まれた自然環境」「伝統や文化」「人々の絆」といった、かけがえのない「お宝」があります。いま必要なのは、「無いことを嘆く」のではなく、「お宝」を掘り起し、それを再認識し磨き上げていく「有るものを活かす」という発想の転換であります。それを市民の皆様一人ひとりが共有し、力を結集しながら取り組んでいくことの積み重ねが、「小諸に元気と誇りを取りもどす」ことであり、ひいては小諸市がめざす将来像「住みたい、行きたい、帰ってきたい、まち小諸」の現実に繋がるものと確信しています。誠に粘り強く、時には果敢に挑戦をしながら、全力を尽くして参ります。

小諸市長 小泉 俊博

一步、踏み出す

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ます。年頭のご挨拶といたします。

「開かれた議会」 「行動する議会」 「目に見える議会」へ



新年あ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、平成30年の新春を晴れやかに迎えのことと、心からお慶びを申し上げます。

年頭に当たり、小諸市議会を代表して、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

私は、昨年2月の臨時会におきまして、議員各位のご推挙により議長に選任されました。就任以来、市政の進展と円滑な議会運営に微力をささげてまいりましたが、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、異常気象による記録的な大雨や大型台風による大雨と暴風により、全国に甚大な被害をもたらしました。とりわけ台風21号は、

小諸市においても倒木による通行止めや停電、リンゴの落下など農作物等への被害が発生し、また、一部地域では土砂崩落による避難勧告が発令されるなど、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。

市政におきましては、コンパクトシティ構想の核の一つである、浅間南麓こもろ医療センターが昨年9月に完成し、12月より開院しました。病診連携をはじめ、福祉・保健活動を含めた地域医療体制の充実に期待を寄せるとともに、隣接する市役所庁舎・市民交流センター・図書館との相乗効果による市民交流の拠点として大いに期待をしております。

議会では、議会運営及び議会活動に関する最高規範として「議会基本条例」を制定し、市民の皆様へ「開かれ

た議会」、「行動する議会」として、「目に見える議会」への具現化に努めているところでございます。

さらに、地域課題の取組みや近隣自治体との連携強化など、山積する課題に対しても、緊張感をもって理事者と議論を重ね、切磋琢磨してまいります。

むすびに、小諸市第5次基本構想に定めた小諸市の将来像「住みたい 行きたい 帰ってきたい まち 小諸」をめざし、全ての人が安全で安心して暮らせる、活気にあふれた「高原の城下町」の再生をめざし、議会一丸となって取り組んでまいります。

これからも、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とともに、ご多幸とご健勝を心から祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

小諸市議会議長 林 稔

Step forward

小諸から表彰台へ

常に高みをめざすアスリートを応援します。

いま、高峰高原がアスリートの練習拠点として注目を集めています。

高峰高原が選ばれる理由がここに。

「選ばれるまち 選んでよかったまち」をめざします。



強化

Level up

アスリートに
適した環境



健康

Health

健康づくりに
適した環境



ふれあい

Friendship

アスリートから
学べる環境

小諸市は、高峰高原から湯の丸高原を中心としたエリアで、高地トレーニングを推進する「小諸市エリア高地トレーニング推進協議会」を平成29年2月に設置しました。

この協議会は、「オール小諸」での取組みを進めるため、市内7つの団体が構成されています。各団体が協力・連携して、高地トレーニング地としての小諸のPRやトップアスリートを受け入れるなどのソフト面の環境整備を進めています。

これまで、「日本トライアスロン連合女子ナショナルチーム」が度々小諸を訪れたほか、「日清食品グループ陸上競技部」や「東海大学長距離ブロック」などの皆さんが小諸を訪れました。

強化

Level up

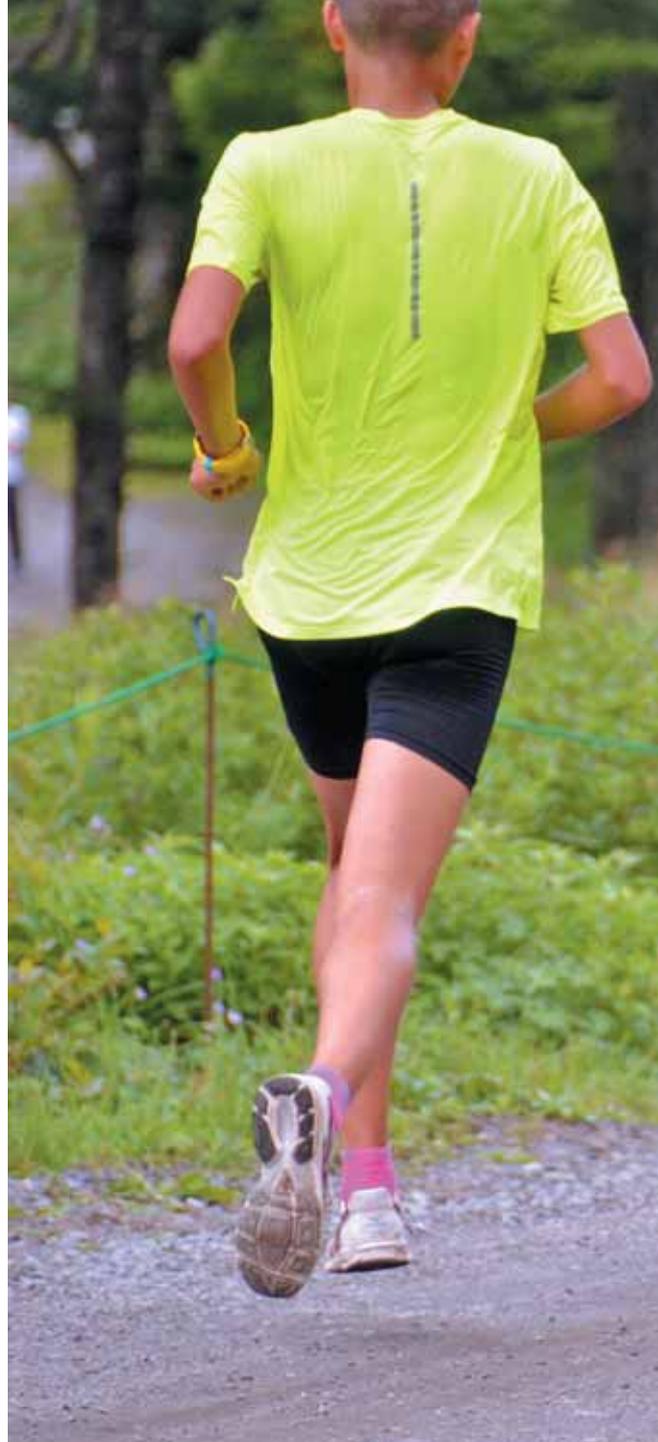


国内屈指ともいえる高地トレーニング地である高峰高原の一番の魅力は、浅間山麓の恵まれた自然環境と首都圏から約2時間で移動できるという立地条件です。酸素が薄い環境下での練習は、心肺機能の向上を図るのに適しており、多くのアスリートが訪れています。

平坦なコースとアップダウンの激しいコースの両方があるため、多様な練習ができ、同じ場所ですまざまなシチュエーションを考慮した練習メニューを行うことが可能となっています。これらの環境は、個人のレベルを飛躍的に上げる効果が望めるとされており、大勢のアスリートが高峰高原を練習場所を選ぶ大きな要素となっています。また、宿泊場所もあるため、睡眠時間を利用した高地トレーニングにも注目が集まっています。



高峰高原を拠点の一つとして
トレーニングする「日本トライアスロンナショナルチーム」



実績 〔平成29年中に 小諸を訪れた団体〕

- ・日本トライアスロン連合
- ・ドイツトライアスロンナショナルチーム
- ・日清食品グループ 陸上競技部
- ・高崎健康福祉大学 スケート部
- ・東海大学 駅伝部
- ・佐久長聖高校 駅伝部
- ・新潟医療福祉大学 陸上部
- ・三井住友海上 女子陸上競技部
- ・長野東高校 女子陸上競技部
- ・日本体育大学 男子駅伝部
- ・早稲田実業高校 野球部
- ・埼玉医科大学(実業団) 駅伝部
- ・大東文化大学 駅伝部



- 01 協議会メンバー
(小諸市、商工会議所、浅間南麓こもろ医療センター、(一社)こもろ観光局、佐久浅間農業協同組合、渡辺パイプ(株)、ブルーマリンスポーツクラブ(株))
- 02 オール小諸で、プールでの練習をサポート
- 03 駅伝強豪校も高峰高原で練習を積む

「オール小諸」で全面的サポート

協議会による「オール小諸」での取組みによって、高峰高原だけでは行うことが難しい、泳ぐ練習を市内のスポーツクラブにあるプールを利用し、可能にしています。

また、こもろ医療センターの協力により、アスリートのケアをする「メデイカルチェック」も行っていきます。ヘモグロビンや乳酸などの数値を測ることができると、練習効果や体の疲労度を客観的に知ることができるとは、国内でも珍しい取り組みの一つとされています。

小諸で鍛えた体で真っ向勝負



日清食品グループ 陸上競技部



東海大学 駅伝部



日本体育大学 男子駅伝部

高峰高原で練習したアスリートの皆さんが活躍されています。日清食品グループの村澤選手は、北海道マラソン2017で優勝。東海大学駅伝部の皆さんは、出雲全日本大学選抜駅伝競走で優勝しました。

高地トレーニングの効果だけではありませんが、小諸に関わっていたいただいたアスリートの皆さんの活躍は、市としても、大変喜ばしいことであり、これからも市は応援していきます。そして、2018年早々から大きな大会が開催されます。

日本中が注目を集める実業団駅伝の最高峰の大会「ニューイヤースタート」。そして、正月の風物詩である「箱根駅伝」が開催されます。

小諸市高地トレーニングで鍛えた選手・団体の皆さんが登場されますので、市民の皆さんも注目してみましましょう。

高峰高原の高地トレーニング環境は、「アスリートだけに適した環境」だけではありません。



標高2、000mの高地に対して、「準高地」とされる標高1、000mには、天池総合運動場や林道があります。林道から見渡せる小諸の美しい眺望は、ウォーキングを楽しむ人にとって最高の環境です。すでに、自主グループである「あさまウォーキング」の皆さんは、継続的な運動を続けていくために、毎回参加者を募り、準高地でウォーキングをされています。

今後、小諸市エリア高地トレーニング推進協議会でも、高地での運動を取り入れた市民の皆さんの健康づくり事業を展開していきます。

ふれあい

Friendship

協議会では、小諸を練習の拠点とするアスリートの皆さんと小諸



の子どもたちとがふれあえる機会をつくっていきます。

トップアスリートとのふれあいは、子どもたちの成長を促し、また保護者や指導者の皆さんにとっても貴重な経験になります。

次ページに掲載している「アスリートトーク」企画はその一つです。東京オリンピック出場をめざすトライアスロン日本ランキング第1位の上田選手から、アスリートのノウハウを学びませんか。



01



02



03

- 01 「あさまウォーキング」の活動
- 02 広々とした天池総合運動場のグラウンド
- 03 天池総合運動場の一部を400mトラックに改良している（平成29年度末完成予定）。

小諸のまちを
元気に歩く人でいっぱい



市民報告会

企画課 生涯学習課 商工観光課

【市民報告会】

29年シーズン実績

※入場料無料 申込不要

対談
企画

2020年東京オリンピックをめざす上田選手を招き、世界のトップアスリートの夢と小諸の魅力について市長と対談します。

トライアスロン
日本ランキング1位

上田 藍

選手

×

小 諸 市

小泉俊博

市長

1月21日(日)

日時：10：00～12：00 場所：ベルウィンこもろ

- 10：00～ 小諸市の高地トレーニングの実績・PR動画発表
- 10：30～ 上田藍選手講演「世界とのたたかい～GO for the GOLD～」
- 11：00～ 対談企画「小諸エリアの魅力づくりについて」



上田 藍 (うへだ あい) 選手
(1983年10月26日生まれ。ペリエ・グリーンタワー・プリチストン・稲毛センター所属。2017NTTジャパンランキング女子第1位(5年連続)。日本、世界大会で多くの実績を残すなど、日本トライアスロン界のパイオニアの一人。)

小諸から表彰台へ

常に高みをめざすアスリートを応援します

- 主催 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会 (小諸市・浅間南麓こもろ医療センター・佐久浅間農業協同組合・小諸商工会議所・(一社)こもろ観光局・渡辺パイプ(株)・ブルーマリンスポーツクラブ(株))
- 後援 (公社)日本トライアスロン連合、長野県トライアスロン協会、長野県レスリング協会、小諸市体育協会、(株)コミュニティテレビこもろ、(一社)小諸北佐久医師会、(一財)浅間山麓スポーツ医学研究所



小諸市は、平成31年度から公民共同企業体への
水道業務の移行を検討しています

『公民連携』による 水道事業運営を進めます

みずから変える!



▶ほとんどの事業体（自治体）で課題が山積する水道事業

課題1：水道施設の更新や人口減少に伴う料金収入の減少。

課題2：小諸市は、すべて市職員の出向で水道事業を運営しているため、職員数の減少等により人員の確保が難しく、専門的知識や技術力の低下が懸念されている。

▶課題を解決するために「公民連携」!!

平成28年12月より進めてきた民間のノウハウや資金を活用した水道事業の運営の研究結果から、

※水道関係の総合会社である
水ing株式会社（スイング）との共同研究

「公益性の高い水道事業は、通常の民間企業へ委託するのではなく、
行政と民間が出資し設立する

『公民共同企業体』にすることが望ましい。

と判断しました。

※「公民共同企業体」とは…

行政と民間が出資し設立する民間企業で、いわゆる「第3セクター」のことです。

ただし、従来のような行政主導型ではなく、民間主導型の第3セクターとなります。

水道事業という「公益性」を担保しながら、民間の経営感覚による効率化を図ることが目的となります。

▶公民連携で変わること

窓口や検針・徴収業務、施設の維持管理など各種業務をまとめて公民共同企業体へ委託します。

水道事業者は小諸市のみであるため、全体の事業計画や予算管理は引き続き小諸市が行い、また**今回の業務移行による水道料金の値上げやサービス内容の変更はありません。**

※パートナーとなる民間企業の選定にあたっては、事業の効率化やサービス向上等への対策も選考の対象とするため、今までよりも利便性等が向上する可能性があります。

▶安心の公民共同企業体

公民連携による事業運営は、すでにくつもの事業体で行われています。

通常の民間委託とは違い、公民共同企業体は行政が関わりますので、民間の事業からの撤退などを防ぐことができます。

また、民間企業であることから、将来的には近隣事業体からの業務受託なども可能であり、広域連携による事業効率化も期待できます。

※詳しくは、[上水道課ホームページ](#)をご覧ください。

☎ 上水道課 経営改革係

1 医療費控除に関する明細書の提出義務化等について

▶医療費控除を適用される方へ

平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要になりました。

なお、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となり、税務署から記入内容の確認を求める場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

※1 提出が不要となる領収書には、医療費控除を受けるために必要な医師等が発行した証明書は除きます。

(例：おむつ使用証明書、在宅介護費用証明書など)

※2 平成31年分の確定申告までは、従来どおり領収書の添付又は提示によることもできます。

▶セルフメディケーション税制

健康の保持増進及び疾病の予防として一定の取組みを行う方が、特定一般用医薬品等購入費を支払った場合は、通常の医療費控除との選択により、セルフメディケーション税制による医療費控除の特例の適用を受けることができます。

この特例の適用を受ける方は、①セルフメディケーション税制の明細書の提出及び②適用を受ける年分において一定の取組みを行ったことを明らかにする書類の提出又は提示が必要になります。

※特定一般用医薬品等購入費とは、医師によって処方される医薬品（医療用医薬品）から薬局などで購入できるOTC医薬品に転用された医薬品（スイッチOTC医薬品）の購入費をいいます。

2 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になります。また、平成27年分以降は、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。

3 社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）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・税番号制度（マイナンバー制度）が導入されました。

所得税及び復興特別所得税や贈与税等の申告書については、税務署へ提出するたびに、マイナンバーの記載が必要であるとともに、本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。（e-Taxで送信すれば、本人確認書類の提示又は写しの提出が不要です。）

【本人確認書類の例】

例1 マイナンバーカード

例2 通知カード+運転免許証、公的医療保険の被保険者証など

4 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください

「確定申告書等作成コーナー」は、画面の案内に従って、金額等を入力すれば税額などが自動計算され、消費税及び地方消費税の申告書や所得税及び復興特別所得税の申告書などを作成できる便利なシステムです。

また、作成したデータは、印刷して書面で提出できるほか、「e-Tax（国税電子申告・納税システム）」を利用してインターネットで自宅や事務所などから送信することができますので、申告書の作成には、ぜひ「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

/ 5～7 に関することについては、税務課 市民税係

5 市県民税等申告相談の会場

平成30年2月16日から3月15日開催の申告相談は、

「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、所得税の還付申告書は、平成30年1月4日以降佐久税務署にて受付できますが、税務署に行かなくても、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」で作成し、郵送等で提出することもできます。

詳細は、広報こもろ2月号でお知らせします。

6 軽自動車・バイク等の廃車手続きはお済みですか

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(※) ☎050-3816-1854	○一般的な場合 ・印鑑(所有者のもの) ・車検証・手数料 ・ナンバープレート(廃車のみ) ○名義変更の場合 ・新所有者の住民票及び印鑑 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。
125cc超~250cc以下のバイク	長野県軽自動車協会(※) ☎026-243-1967	
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)

7 軽自動車税のグリーン化特例(軽課)について

平成29年4月1日から平成31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、軽自動車税を軽減する特例措置が適用されます。

軽自動車等の種類			年税額		
			(ア) 75%軽減	(イ) 50%軽減	(ウ) 25%軽減
4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
3輪			1,000円	2,000円	3,000円

(ア)電気軽自動車、天然ガス軽自動車など (イ)平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)または、平成30年排出ガス基準50%低減達成車かつ、【乗用:平成32年度燃費基準+30%達成 貨物:平成27年度燃費基準+35%達成】 (ウ)平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)または、平成30年排出ガス基準50%低減達成車かつ、【乗用:平成32年度燃費基準+10%達成 貨物:平成27年度燃費基準+15%達成】

※(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。

小諸市浄化槽協会の解散に伴い、 小諸市が業務を引き継ぎます

平成29年度をもって、小諸市浄化槽協会が解散することに伴い、平成30年度からは小諸市が当協会業務を引き継ぐこととなり、下記の点について変更がありますのでお知らせします。

▶年会費がなくなります

毎年、会員の方から年会費をいただいていたのですが、平成30年度から会費がなくなります。

▶浄化槽点検等の補助金額の変更

対象経費	補助金額(限度額)		※保守点検のみ補助金額が変更になります。
	平成29年度	平成30年度	
保守点検	15,000円	13,000円	
法定検査	5,000円	5,000円	
清掃(汚泥引抜)	10,000円	10,000円	

会員の皆様へ
大切なお知らせ
ですのでご確認を
よろしく
お願いします。



▶平成29年度から補助金申請の受付期限が変更になります

例年、申請受付期限は4月末までとなっていたのですが、今年度から早まります。
今年度の最終受付は、平成30年 **3月30日**(金)までとなります。

☎ 小諸市浄化槽協会 (市役所 下水道課内)



10月25日、小諸市から出るプラスチック製容器包装の分別の検査が行われ、生活環境課の職員が立会いをしてきました。その結果、下の写真の様な注射針が多数混入していました。

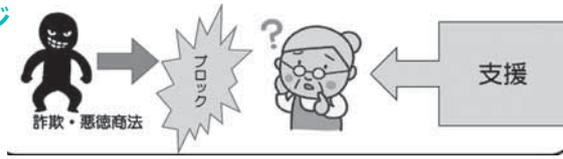


注射針等の医療系廃棄物は、かかりつけの病院などに処分を依頼してください。通信販売などで買って病院に処分を依頼できないものは、燃やすごみで出してください。フタがついているものは、危険の無いようにフタをつけて出してください。

このような危険物の混入が続くと、プラスチック製容器包装の引取りを拒否され、高い費用をかけて処理しなければならなくなります。そうならないためにも、危険物はプラスチック製容器包装には絶対に入れないでください。皆様のご協力をお願いします。

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係

▶成年後見制度のイメージ



▶こんなときに成年後見制度の利用を考えましょう。

- ・最近もの忘れがひどくなってきたので、通帳やお金の管理が心配。
- ・認知症でひとり暮らしの母を悪質商法などから守りたい。
- ・認知症で施設に入所した父の財産を処分して入所費用にあてたい。
- ・自分ひとりでいろいろな契約や手続きの正しい判断ができているか心配。
- ・両親亡きあとの障がいのあるわが子の将来が心配。

▶成年後見制度には、2つの種類があります。

- 『法定後見制度』…すでに判断能力が衰えた方を支援し、利用する人の判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの種類に分けられます。
- 『任意後見制度』…現在は判断能力がある人が、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。

▶後見人の仕事は大きく分けて2つあります。

- ・**財産管理**…本人のために適切な財産管理を行います。
【例】 預貯金（通帳・カード）の管理、年金などの収入支出管理、不動産など重要な財産の管理や処分、相続手続き（遺産分割の話し合いへの参加）
- ・**身上監護**…本人にとって良い環境であるように配慮します。
【例】 施設入所の手続き（入退所契約）
病院での治療及び入院手続きの支援
介護サービスの契約



▶お気軽にご相談ください。

制度について、下記の相談窓口を設けています。お気軽にご相談ください。

- ・**さく成年後見支援センター**（福）佐久市社会福祉協議会内
（佐久市取出町183番地 野沢会館2階）
☎0267-64-5255 Eメール：kouken@sakusi-shakyo.or.jp
【開所時間】 月～金 8：30～17：15（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
- ・**小諸市役所** 高齢福祉課 高齢者支援係
厚生課 福祉係



「転ばぬ先の杖」

いざという時のために

知って安心

成年後見制度

判断能力が不十分な方の生活と権利を守ります

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を対象に、家庭裁判所が選んだ援助者（成年後見人等）が、本人のために活動し、財産と生活を守る制度です。

☒

高齢福祉課

高齢者支援係



脳いきいき教室（無料）

月ごとのテーマにそった話と楽しく頭を使いながらの軽い運動をします。

1/26(金) 13：30～15：15

市民交流センター 1～3会議室

申込み不要

もの忘れ相談（無料）

認知症初期集中支援チームスタッフ（看護師等）が相談をお受けします。

1/17(水) 13：30～

市役所3階 第6会議室

要予約（前日までに申込み）

KARUIZAWA

3/4(回)まで

Karuizawa Winter Festival 2018

White Love in Karuizawa



★第56回 軽井沢スケート競技会 ～中学校の部～

・日時 1/20(土)・21(日) 風越公園スケートリンク

★軽井沢ウエディング合同バスツアー

・日時 1/7(日)・13(土)・20(土)・27(土)・2/3(土)・11(日)
軽井沢ウエディング協会加盟の施設

★第2回 軽井沢ウエディングアワード

・日時 1/29(月) 軽井沢プリンスホテル

★軽井沢スイーツ散歩プレミアム2018 (予約制)

・日時 2/3(土) 軽井沢万平ホテル ザ・ハッピーヴァレイ
☎ 軽井沢スイーツ散歩実行委員会 ☎46-9155

★2018軽井沢オープンカーリング大会

・日時 3/3(土)・4(日) 軽井沢アイスパーク

※詳しくは、「軽井沢・冬ものがたり」ホームページ
(<http://www.karuizawamonogatari.jp/>) をご覧ください。

☎ 軽井沢ウインターフェスティバル専用ダイヤル ☎41-6168

MIYOTA

長野県無形民俗文化財

寒の水

御代田町草越

水を浴び、走る、はだかの男たち



▶日時 1/20(土) 18:00ごろ
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!

☎ 産業経済課 商工観光係 32-3113

司法書士による

「生活保護110番」

(電話無料相談会)

☎ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

▶日時 1/28(日) 10:00~16:00

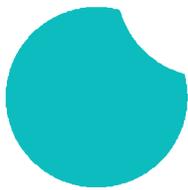
▶電話番号 0120-052-088

▶相談料 無料(電話による無料相談です。)

▶相談例

- ・生活保護の申請はどこでどのようにするのか?
- ・申請しようとしたが窓口で受け付けてもらえなかった。
- ・生活保護を受けるのに財産を手放す必要があるか?
- ・消費者金融の借入れを抱えたまま生活保護を受けられるか?

など



市立小諸図書館
KOMORO CITY LIBRARY



【1月のスケジュール】

★休館日

12/28(木)～1/4(木) (年末年始)
1/11、18、25 (毎週木曜日)

★ひだまりサロン

1/7(日) 15:00～
1/20(日) 15:30～



2017年も多くの方にご利用いただき、ありがとうございました♪
2018年も「みんなの役に立つ」図書館として
小諸に暮らす皆さんと一緒に歩みたいと思います♪
新しい一年も、皆さんのご来館を心よりお待ちしております♪
市立小諸図書館 館長&職員一同

★館内の企画展示

- ☀ 冬季オリンピック 福袋・かるたいろいろ
- 🌸 布引鉄道ものがたり
- 🍵 体を温める栄養学
- 👨‍👩‍👧‍👦 みんなでお正月

何かが見つかる！役に立つ！すみれちゃん通信

今月は「高地トレーニング」の役に立つ！

“高地トレーニング”とまではいきませんが、新年を迎えて運動や体を動かすことを目標にされる方もいるのでは？
「千里の道も一歩から」と、大きく構えて行きましょう♪「三日坊主」にならないように♪

レッツ歩こう！

「一生自分の足で歩こう！
歩活のススメ（医者が太鼓判）」
著者：金村卓
出版：メトロポリタンプレス

「体幹ウォーキング」
著者：金哲彦
出版：学研プラス

自分メンテナンス!!

「やさしい生活習慣病の自己管理」
著者：北村諭
出版：医薬ジャーナル社

『生活習慣病』がわかる本」
著者：日野原重明
出版：ゴマブックス

毎日スタートライン!!!

「55歳からのフルマラソン挑戦」
監修：日本生涯スポーツ健康協会
出版：日本生涯スポーツ健康協会

「70歳からの筋トレ&ストレッチ」
著者：大淵修一
出版：法研

ウォーキングの寄り道に、人間ドッグの合間に小諸図書館へ♪ 医療・健康支援コーナー“ ところとからだのひろば” もどうぞ♪

SNS (Facebook&Twitter) で 小諸図書館をあなたの“もっと” 身近に

小諸図書館ではFacebookやtwitterで最新の情報や
日々の様子などをお届けしています♪
こちらのQRコードからぜひ覗いてみてください♪



←Facebookは
こちらから



Twitterは→
こちらから

本の福袋2018

2018年も本の福袋を開催します！
運試しのおみくじ入り♪どんな本が出るかはお楽しみ♪
本の福袋って？
職員が選んだ本をラッピングしたまま貸し出します♪
ヒントを頼りに選んで、借りてください♪
テーマ

「2018年は〇〇な年にしたい！」

期間：1/5(金)～無くなり次第終了です♪
※おひとり様1セットのご利用でお願いします♪

☞ 1月のおはなし会 ☞

場所：すみれちゃんのへや

- ◆こうめちゃんおはなし会(0才～3才向け)
1/7(日) 10:30～
大型絵本「だるまさんが」ほか
- ◆おはなし玉手箱(4才～小学校低学年向け)
1/14(日) 10:30～
テーマ「おめでとう！」
- ◆おはなしきしゃポッポ(0才～3才向け)
1/19(金) 10:30～
テーマ「ワン ワン ワワン」
- ◆すみれちゃんおはなし会(4才～小学校低学年向け)
1/28(日) 10:30～
テーマ「たのしいね♪ふゆ」



おはなし会に来てくれたらスタンプをおすよ♪
スタンプがたまったらプレゼントがもらえるよ♪

☀ ひだまりサロン ☀

新年最初のひだまりサロンは「シュガー&ソルト」の
お笑いマジックショー♪

日時：1/7(日) 15:00～
出演：シュガー&ソルト (佐藤康弘さん、大越要さん)

大人も子供楽しめるマジックあり、お笑いありの舞台！
新年はじめということで、普段より少し賑やかな
イベントになります。ご了承下さい。

1月はさらにミニコンサートも開催します。

日時：1/20(日) 15:30～
出演：小諸高校音楽科の皆さん

知 ヨガ教室のご案内（総合体育館主催）

- ▶りらくすヨガ教室（金曜日開催）
 - ・開催日 1/12・19・26、2/2・16・23、3/2・9・16
 - ・講師 白石 奈美先生 N*yoga
 - ▶健康の源ヨガ教室（月曜日開催）
 - ・開催日 1/29、2/5・26、3/5・12
 - ・講師 西川 真木枝先生 yoga Lantern主宰
 - ▶ママとベビーのヨガ教室
 - ・開催日 1/24・2/21・3/14
 - ・講師 日向 優華先生 ママとベビーのヨガ認定講師
- 【共通事項】
- ・時間 10:30～11:30
 - ・場所 総合体育館内 会議室・マット室
 - ・料金 1回800円
 - ・申込み 下記受付窓口または電話にて申込み。
- ☎ 小諸市総合体育館 ☎23-3800



知 建築確認を要しない区域が廃止になります

- 川辺地区において、建築確認を要しない区域の廃止に向けて手続きを進めてきましたが、県と協議の結果、平成30年4月1日に区域を廃止することとなりました。
- 区域の廃止に伴い、平成30年4月1日から建築確認申請が必要となります。
- ▶対象区域 川辺地区（大字山浦及び大字大久保）
 - ▶区域の廃止 平成30年4月1日
- ☎ 区域廃止の手続きについて
都市計画課 都市計画係
- ・建築確認申請に係る相談
佐久建設事務所 建築課 ☎0267-63-3160

募 味工房小諸すみれ料理教室

- 1月のメニューは「仕込味噌」です。
- ▶日時 1/23(火)～1/26(金) 日程等はお問い合わせください。
 - ▶場所 小諸市農産物加工施設（御影）
 - ▶定員 10名 ▶費用 4,000円(味噌10kg持ち帰り)
 - ▶申込み 電話で下記へ申込み。
- ☎ 味工房小諸すみれ ☎25-1706

募 「花と緑の学校講座」参加者

- ▶日時・内容等
 - ・1/27(土) 9:00～10:30
 - 「土と肥料のはなし」
 - 12名 費用：200円
 - ▶申込み 下記まで電話で申込み。
- ☎ 駐車場ガーデン ☎24-2525

インフォメーション Information

「募集」「イベント」「お知らせ」などの情報コーナーです。

小諸市役所（〒384-8501小諸市相生町3-3-3）
☎0267-22-1700 FAX 0267-23-8766
<http://www.city.komoro.lg.jp/>

知 第3子以降の保育料の減免

注目!!

- 保育園または、幼稚園などに第3子以降のお子様を預けている世帯の保育料を減免します。
- ▶対象 市内に居住する第3子以降の保育料を軽減する必要のある保護者
 - ▶補助金の交付額 月額6,000円（上限）
 - ▶申請方法
 - ・認可保育園、認定こども園の保育料は減免済みです。
 - ・認可外保育施設等は、下記までご連絡ください。
 - ・認可幼稚園は、各幼稚園を通じて申請書を配布します。（私立幼稚園就園奨励費補助金を引いた残額が対象となります。）
- ☎ 子ども育成課 子ども育成係

知 電源立地地域対策交付金を活用

- 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。本年度の電源立地地域対策交付金455万1千円を保育園の運営費に充てました。
- ※「電源立地地域対策交付金」とは、水力発電施設等の所在する市町村の地域振興を目的とし、市町村が実施する公共用施設整備や住民福祉の向上に資する事業に対して、国から交付されるものです。
- ☎ 企画課 市民協働推進係

知 自治基本条例見直し案への意見募集結果

- 「自治基本条例の見直し案」に対するパブリックコメント（意見募集）を11月に実施したところ、ご意見の提出はありませんでした。
- 見直し案の最終方針は、3月号の広報でお知らせします。
- また、12月に実施しました「市民参加手続ガイドライン（案）」に対するパブリックコメントの結果についても次号以降の広報に掲載します。
- ☎ 企画課 市民協働推進係

知 人間ドック・脳ドック補助制度

▶対象 小諸市国民健康保険、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 受診費用（基本料金）の2分の1まで
 ・人間ドック（日帰り）……………15,000円（限度額）
 ・人間ドック（1泊2日）……………20,000円（限度額）
 ・脳ドック……………15,000円（限度額）

▶補助回数 年度内各1回（受診後2年以内に申請）

※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

①保険証 ②領収書 ③印鑑 ④補助金振込先口座の控え ⑤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は不要）

※脳ドックの受診結果は不要です。

📍 市民課 国保年金係

知 高齢者のインフルエンザ定期予防接種期間延長

インフルエンザワクチン供給の遅れにより、接種期間を平成30年1月31日まで延長します。

▶対象 満65歳（接種日当日に65歳）以上の方

▶期間 10/15(日)～1/31(水) ▶費用 1,000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になります。

▶接種方法 市内医療機関へ直接予約をして、予防接種を受けてください。市外医療機関を希望する場合は、医療機関又は健康づくり課へお問い合わせください。

📍 健康づくり課 保健予防係

知 主任児童委員の「子育てなんでも相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて、相談に応じます。当日は、電話相談も行います。市役所内線2379までご相談ください。

▶日時 1/30(火) 10:00～12:00

▶場所 市役所 3階 第9会議室

📍 厚生課 保護社会係

お詫びと訂正（広報こもろ12月号）

- ・3ページの優秀賞受賞者名に誤りがありました。正しくは、「久保 れみは」さんです。
 - ・13ページのごみ収集日に誤りがありました。正しくは、「年末は12/28(木)まで収集します。」です。
 - ・13ページのクリーンヒルこもろの休日開設日に誤りがありました。正しくは、「◎日曜受付12/17(日) ◎年末受付12/29(金)」です。
- お詫びして訂正いたします。

募 「健康長寿 こもろ教室」シリーズ3

健康づくりのコツやヒントがいっぱいあります。「フレイル」とは、年齢とともに筋力や認知機能等が、じわじわと低下していくことをいいます。

▶時間 13:30～15:00

▶場所 市民交流センター

▶対象 おおむね65歳以上の方

▶費用 無料

※申込み不要です。

日にち	内容	講師
1/24 (水)	健康長寿はお口から～口腔からのフレイル予防～	木村歯科 院長 木村宗雄 氏
2/14 (水)	気をつけたい！高齢者の生活習慣病	矢島医院 院長 矢島博樹 氏
2/28 (水)	フレイル予防の食事	高齢福祉課 管理栄養士
3/9 (金)	食べるためのお口づくり	高齢福祉課 歯科衛生士

📍 高齢福祉課 高齢者支援係

知 長野県の最低賃金

長野県最低賃金は、長野県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。

▶時間額 795円（効力発生日 平成29年10月1日）

📍 長野労働局労働基準部 賃金室 ☎026-223-0555

募 介護予防教室「転ばぬ先の杖」（無料）

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いバランスのよい食事とお口の健康を考える教室です。

▶日時 1/25(木)13:30～15:00

▶場所 市役所3階 第1会議室

▶対象 市内在住の概ね65歳以上の方

📍 高齢福祉課 高齢者支援係

イ 健康づくり講演会（無料・申込不要）

▶日時 1/28(日) 講演会13:20～15:20
(受付13:00～)

▶場所 こもろプラザ「ステラホール」

▶内容 ①歯周病と生活習慣病について
講師：木村歯科 院長 木村宗雄 氏

②肩・腰・膝の痛みの解消法について

講師：佐久総合病院 柳澤和也健康運動指導士

📍 健康づくり課 健康支援係

知 家屋の取り壊し・未登記家屋の名義変更の届出

▶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、家屋を取り壊したことが把握できず、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。
届出の用紙は、税務課窓口及び市のホームページから取得できます。

☎ 税務課 資産税係

知 償却資産の申告はお早めに

償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在における償却資産について、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月中旬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29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。

☎ 税務課 資産税係

知 塗装ボランティアをしていただきました

11月3日、佐久広告塗装事業協同組合によるボランティア事業として、美南ガ丘小学校1年生教室の壁の塗り替え作業を実施していただきました。当日は、組合に所属する9名の作業員の皆様により、丁寧な塗装作業が行われ、教室がきれいに生まれ変わりました。



☎ 学校教育課
教育総務係

知 人権特設相談所の開設

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

▶日 時 2/7(木) 13:00~15:00 ▶場 所 人権センター
▶担 当 人権擁護委員 ☎ 人権政策課

イ 男女共同参画セミナー

▶日 時 1/27(土) 10:00~12:00
▶場 所 人権センター
▶内 容 「今夜から使える快眠のヒント」
日々の睡眠を改善するための基礎知識を学びます。

※どなたでも参加できます。託児あり（申込制）

▶申込み 1/17(水)までに人権政策課へ申込み。

☎ 人権政策課

知 油流出事故の防止

例年冬期になると、灯油のホームタンクなどから灯油が漏れ出し、河川などに流出する事故が発生します。

【油流出事故を防ぐための心掛け】

- ・ホームタンクからポリタンクに小分けするときは、最後までその場を離れないようにしましょう。
- ・配管等からの漏れがないか、ホームタンクの残量を定期的に確認しましょう。

☎ 生活環境課 生活環境係

知 ~新成人の皆さんへ~ 20歳になったら国民年金

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、免除・納付猶予や学生納付特例の制度があります。

☎ 小諸年金事務所 ☎22-1080/市民課 国保年金係

知 ご芳志ありがとうございました

▶社会福祉充実のため

「金一封」小諸市建築士会 会長 清水元旦 様

▶信州小諸ふるさと応援寄附金として
300件（H29.9） 4,316,000円

休日緊急医・薬局



▶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
1/1 (月)	○こもろ医療センター(相生町) ◎こもろ薬局(赤坂)	22-1070 25-2002
1/2 (火)	○高橋内科医院(古城) ○由井医院(田町) ●松永歯科医院(八幡町) ◎わかな薬局(田町)	23-8110 22-0327 23-8488 26-3636
1/3 (水)	○甘利医院(与良) ○田村医院(市町) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-0729 22-0048 26-1141
1/7 (日)	○小諸病院(荒町) ○桜井クリニック(芝生田) ●木村歯科医院(栃木) ◎小諸のぞみ薬局(新町)	22-0250 26-1188 23-1515 25-3981
1/8 (月)	○市川医院(栃木) ○鈴木医院(六供) ◎市町てんじん薬局(市町)	25-1200 26-1212 31-0992
1/14 (日)	○ひかり医院(御幸町) ○東小諸クリニック(御影) ●渡辺歯科医院(和田) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町) ◎御影のぞみ薬局(御影)	22-8878 25-8104 23-1100 26-1141 26-3981
1/21 (日)	○武重医院(本町) ○小岩井整形外科(一ツ谷) ◎ほんまち薬局(本町) ◎小諸あさま薬局(一ツ谷)	22-0171 26-6788 26-1193 26-6226
1/28 (日)	○矢島医院(乙女) ○うすだ医院(御影) ◎小諸あおぞら薬局(御幸町) ◎みかげ薬局(御影)	22-8148 22-0483 31-0981 24-3344

- ・都合により変更になる可能性があります。休日夜間緊急医案内サービス☎0570-088-199でご確認をお願いします。
- ・浅麓地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページをご覧ください。

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 1/19(金) 8：50～16：40
- ▶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 1/19(金) 9：30～16：30
2/7(水) 13：00～16：30
- ▶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 1/4(木) 8：30～)

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 1/17(水) 15：00～17：00
 - ▶場所 野岸の丘総合福祉センター 2階第3会議室
 - ※予約は不要です。直接会場にお越しください。

行政相談

- ▶日時 1/16(火) 13：00～16：00
- ▶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) 8：30～17：15
 - ▶場所 小諸市消費生活センター(市民課市民係内)
- 市民課内にある小諸市消費生活センターでは、訪問販売・クレジット契約など消費生活に関するこの相談に応じます。
※相談内容により、別の専門相談機関を紹介することもあります。



編集後記
新たな一年の幕が開けました。皆様にとって、素敵な一年になりますことを心よりお祈り申し上げます。昨年のお広報は、飛躍の年になりました。本年は、踏み出し、さらなる一歩、踏み出したいと考えております。皆様のお役に立ちます。皆様のご期待に沿ってまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。(高)

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 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

広告

代金を払ってもらいたい!
敷金を返還してもらいたい!
隣に静かにしてほしい!

消費者
トラブル
情報

そんなときには「民事調停」があります

「民事調停」とは、話し合いで問題の解決を図る裁判所の手続きです。
裁判のように勝ち負けを決めるのではなく、お互いが納得するまで話し合うことが基本なので、
実情にあった柔軟な対応ができます。

▶民事調停の5つの特徴

- ①手続きが簡単（申立書の作成は簡単で、手続き案内もしています。）
- ②費用が安い（例えば、10万円の代金を請求する場合にかかる費用は、手数料500円と必要な郵便料金です。）
- ③解決が早い（多くの事件が申立てから3か月以内に終了しています。）
- ④裁判官と調停委員が間に入った話し合い（法律的、専門的な問題も一緒に解決をめざし、手続きは非公開です。）
- ⑤判決と同じ効果（調停が成立した内容については、強制執行ができる場合もあります。）

※詳しくは、裁判所のウェブサイトをご覧ください。

裁判所 民事調停

検索

▶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（上田合同庁舎内） ☎0268-27-8517
- ・消費者ホットライン ☎188



障がい者就労施設を 活用しよう!!

施設紹介 No. 5

社会福祉法人長野県知的障害者育成会

小諸みかげ



「小諸みかげ」は、小諸市の運営委託事業としてスタートした《障がい者等共同作業訓練施設》から《知的障がい者小規模授産施設》を経て、現在に至ります。

▶運営事業

- ・相談支援 特定相談支援事業
- ・障がい福祉サービス 生活介護事業、就労継続支援B型事業

▶就労支援の紹介

- ・受託加工作業 紙器材等の加工
- ・受託清掃作業 施設床等の清掃、公共トイレ清掃
- ・自主製品の製作 縫製製品、木工製品、アクセサリ類



▶受託作業の相談、自主製品の依頼等の問い合わせ先

小諸みかげ（御影新田2238-1） 担当：井澤

☎26-1301 F A X : 26-1301 Eメール：komoro@bb-squ



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があります。

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

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る やまびこ園



広
告

▶ 申込み・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メール borasen@ctknet.ne.jp

キラキラボランティアさん



小諸馬子唄普及会さん

◆ 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. 市政50周年で、市で生徒を募り無料の講習があり、その中の集まりです。地域のイベントに参加し、喜んでいただける活動をしています。将来は、全国大会に出てみたいです。
- Q. どんな活動をしていますか？
- A. ボランティアで公民館まつり、芸能祭、福祉センターでの活動や郷土伝統芸能のつどいに参加。私達が歌うと、みんな口ずさんでくれます。練習は、月に2回行っています。
- Q. 一言お願いします！
- A. 有形文化財になっている小諸馬子唄をなくさない為にもメンバーを募集して、会員を増やして小諸市のどこにいても馬子唄が聞けるようにしたいと思います。

◆ 1月の予定 (参加費無料・申し込み不要)

- 1/16(火) 古切手の整理
13:30~15:00
- 1/23(火) エコキャップの仕分け
13:30~15:00

◆ 2月の予定 (参加費無料・申し込み不要)

- 2/20(火) 古切手の整理
13:30~15:00
- 2/23(金) エコキャップの仕分け
13:30~15:00

第18回「ボラフェスタこもろ」を開催しました。

市内のNPO法人やボランティア団体が実行委員会をつくり、「ボラフェスタこもろ」を10月7日に市民交流センターで開催しました。参加26団体の皆さんがステージでの演奏や朗読を、各ブースでは活動内容の紹介を行いました。



写真は、「乙女倶楽部銭太鼓」さん

「ボラセン掃除」を開催しました。



ご参加
ありがとうございました。

これからの講座案内！

交流活動

- ▶ 日時 2/28(水) 13:30~15:30
▶ 場所 ぼらせんこもろ
▶ 内容 「これからのボランティア活動について」

しゃべり場

- ▶ 日時 3/27(火) 13:30~15:30
▶ 場所 ぼらせんこもろ
▶ 内容 「親子で作って遊ぼう」

ぼらせんこもろ 開館時間のご案内

- ◆ 平日、第2・4土曜日は、9:00~17:00
◆ 木曜日は、予約で21:00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・年末年始は休館です。

東京小諸会は、

ふるさと小諸を

今年も応援します

東京小諸会 会長 渡辺 静雄

(紺屋町出身)

企画課 秘書係

11月11日に第55回東京小諸会年次総会が東京の如水会館で行われ、総勢約100名で開催されました。

東京小諸会は、1963年に小山邦太郎氏を初代会長として発足され、半世紀が過ぎました。

本会の主な目的は「会員相互の親睦とふるさと小諸の発展に貢献する」ことです。小泉市政も2年目を迎え、具体的な取組みとして、「子育て」、「先進的な英語教育の充実」、「環境・健康・福祉の体制構築」、「産業・交流の推進助成の充実」などいづれも必要不可欠な政策です。

人口減少等の課題がありますが、市の取組みを推進することで、住み易く小諸に住みたいという人が増えることを願っています。

その他にも、「一次産業の活性化支援」、「6次産業への発展」、「商都小諸の復活」、「観光の産業化」などを着実に進めていただきたい。私たちもふるさと発展のために、「信州小諸ふるさと応援寄附」を呼びかけていきます。

また、まちが発展するためには、交流人口の増大も大切です。私達ができることは、帰省した際に、イベントなどに参加してふるさとの良さを



渡辺会長（写真中央）

体感し観光客を誘導することです。こもろ観光局の積極的な実行力を期待しています。観光資源を常に見直し、魅力ある、人の呼べる小諸観光に育てていただきたい。

今回も東京小諸会の活動を紹介する会報（41号）を市へ提供しました。区長さんをはじめ、皆さんに読んでいただき、東京近郊にお住いの親族、知人の方々に東京小諸会への参加を呼び掛けていただきたくお願いいたします。

これからも小諸市の益々の発展を陰ながら願い、会員一同応援していきます。



美南ガ丘小学校 合唱部

「TBS子ども音楽コンクール
東日本優秀演奏発表会」

最優秀賞

【合唱部門】

11/25に開催された発表会では、新潟・静岡・山梨・長野の4県の代表が集まり、見事「最優秀賞」を受賞しました。1/28に全国1位を決める「文部科学大臣賞」の選考会に進みます。



野岸小学校 管楽部

5年連続5回目出場
「全日本バンドフェス」

金賞

「TBS子ども音楽コンクール東日本優秀演奏発表会」管楽合奏部門でも「最優秀賞」を受賞しました。

今年で5年連続「全日本バンドフェス」への出場を果たし、結果は見事「金賞」を受賞！おめでとうございます！！

～その道のプロが教える～ 大人のトレイル旅講座

ロングトレイルの 楽しみ方を学ぼう！

歩く旅として注目されているロングトレイル。ただ歩くだけでなく、もっと楽しむための講座を用意しました。

2/3(土)～4(日)



実践！相手に伝わる風景撮影術

ちょっとしたコツで劇的に変化する撮影術を、講師と一緒に歩きながら学びます。

講師：山本 啓一

(一般社団法人日本写真講師協会認定講師、公益社団法人日本写真協会会員、フォトマスター検定エキスパート)

撮影ジャンルは風景全般で、森の中を歩きながら撮影することが好きで、八ヶ岳に移住。自然の中で何か面白いもの、楽しいものはないかと探している。「わかりやすく、楽しく」をモットーに、上級者を目指す方から初心者の第一歩にも対応。



3/10(土)～11(日)



自然の見かたが変わるネイチャートレッキング

プロのネイチャーガイドによる自然の奥深さを体感できるトレッキング講座です。

講師：杉山 隆

(OctoberDeer代表、信州登山案内人)

埼玉県出身。国際アウトドア専門学校卒業。哺乳類を筆頭に生き物大好き。動物の頭骨や毛皮多数所持。昔はカモシカにお熱だったが、活動拠点を八ヶ岳に移してからはニホンジカを主にして活動をしている。趣味はスノーボード、クライミング、コーヒー、読書、野外料理、車中泊。最近はキノコにハマる。



3/17(土)～18(日)



シェフから学ぶソトゴハン

ワンバーナーレシピを中心に、プロ直伝の料理がおいしくなるテクニックを伝授します。

講師：鴨川 知征

(イタリア料理シェフ、浅間兄弟代表)

神奈川県出身。信州・小諸発信の料理ユニット「浅間兄弟」代表&洋担当シェフ。東京のイタリア料理店にて勤務後、2016年に長野県小諸市へIターン。移住担当の小諸市地域おこし協力隊も兼務する。得意な「食」を通しての地域おこしを模索中。



【基本情報】

- ▶定員 各回20名(定員になり次第締切) ▶対象 20歳以上
- ▶費用 各回4,000円(「シェフから学ぶソトゴハン」は、食材費として+2,000円徴収)
- ▶場所 安藤百福センター及び周辺トレイル(歩行距離は、概ね5～10km)
- ▶申込み 安藤百福センター事務局(担当：小島)
☎24-0825 Eメール：info@momofukucenter.jp

安藤百福センター

検索

必要事項【氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、メールアドレス】



めじかじ
通信

No.96

自然に寄り添う農業

こもろ食と農を語る会会長 高橋達夫さん（70歳） Ⅱ 紺屋町Ⅱ

高橋達夫さんは農家の出身でないが、大学の農学部で育種と栽培について学んだ。就職先が岩手県の農業試験場に決まった。「農」に対する考え方や生き方を尊敬している宮沢賢治のふるさとだ。その矢先に父を亡くし、岩手で暮らすことなく小諸に帰ってきた

た。就職したのは白田町農協で、農学部で学んできた理論の実践の場はここにあった。水稲、果樹、花き、キノコの栽培は体験して初めて身についた、と自信を持った。

再び家の事情で、小諸市内に転職せざるを得ず「農」は家庭菜園の楽しみのみとなったが「定年退職後は営農する」と決心していた。当時は輸入農産物が増加して食糧自給率は40%に低下、日本農業の存続が危ぶまれていた。



「こもろ食と農を語る会」が誕生したのはその折平成16年、高橋さんは事務局を引き受けた（現在は会長）。この会は、食と農に関心を持つ市民の意見交換、勉強、

実践のための会で、これまで地産地消、学校給食のこと、ナタネと大豆の栽培などに取り組んできた。

退職後直ちに高橋さんは標高千メートルにある農地約五反歩を手に入れ、農家になった。有機農業をめざして「堆肥と無農薬」で始めたものの、ヨトウ虫やアブラ虫による壊滅的被害にあった。長野県有機農業研究会に入会して学び直し、現在は自分の農地に適した花豆やブロッコリー、ズッキーニなどを主に栽培している。

地元の直売所などに出荷するほか、評判を聞いた遠方からの発送依頼にも応じている。「農」に対する高橋さんの基本的な考え方は「自然に寄り添うこと」。固定種（在来種、昔野菜ともいう）を使って自家採種することが理想とは思いますが、この方法だけでは日本の食を賄えないことは間違いない。一方で「奇跡のり

ンゴ」と名高い、青森県の木村秋則さんは有機肥料さえ使わない「自然栽培」を行っている。石川県羽咋市では行政農協、農家が協力して自然栽培の生産法人「はくい式自然栽培合同会社」を設立して「ターンを呼び込もう」としている。さらに作物の本来持つ力に任せる「自然農法」さえある。高橋さんの「農」への興味と疑問は尽きない。

「こもろ食と農を語る会」は、2月4日に小諸市市民交流センター・ステラホールで「もう一度自然界から学ぼう！」と講演会を企画した。タイトルは「自然栽培&いのちを未来に伝えるタネ」で、講師は関野幸生さん（自然栽培農家）と野口勲さん（固定種の種苗家）。関野さんは無肥料自然栽培について説明し、野口さんは「いま、なぜ固定種の種が大切なのか」を語るとい

やらさんの四季の薬膳
めざせーりんご1日1個
新年早々、えっ?と驚く数字をご紹介します。平成28年度「りんごの消費量都道府県ランキング」によると、長野県は岩手、青森、秋田に次いで4番目。えっ?と驚くのは、1年間に食べたりんごの量です。トップの岩手でも27・6個。長野は20・3個。33位の東京に至っては9・2個と信じられない少なさ。
「1日1個のりんごで医者いらず」の古くからの言い伝えを守れば、冬の3か月間毎日1個食べると、ざっと90個。現代人はその1/4以下...。
薬膳でもりんごは、下痢や便秘、血圧降下、中性脂肪やコレステロール値を下げ、肺を潤し、痰を切る効果があります。そこで風邪気味の時におススメのりんごのくず煮を紹介します。
りんご1個は、8等分して3%の塩水に。さらに厚めのいちよう切りにし、厚手の鍋に50ccの水を加え蒸します。透明になったら、本くず粉大さじ1・5を2倍の水で溶き入れ、透明になるまで練ってできあがり。
(国際中医薬膳師 小清水由良)



こもロッジでは、お正月遊びとしてこの時期にだけ羽子板で遊びます。遊んだことのない児童がほとんどなので、なかなか打ち合いにはならないのですが楽しんで遊んでいます。羽子板もそうですが、コマ回しやあやとりなど“今どきの遊び”と違う、昔からの遊びの体験も大切にしていきたいと思っています。



子どもセンター

こもロッジ

だより

023-5567



お誕生日おめでとう ~12月の誕生会より~



ゆい 油井 宏紀ちゃん(3歳・小原)
やなぎさわ 柳澤 拓美ちゃん(3歳・与良)
つちや 土屋 穂果ちゃん(1歳・西原)
やまだ 山田 一誓ちゃん(1歳・御影)

さくらい 櫻井 芽依ちゃん(3歳・菱野)
こやま 小山 さくらちゃん(2歳・荒町)
いわつき 岩月 星空ちゃん(1歳・加増)

【順不同】

すくすく 子育て日記

宮澤 恵美さん
あんな 杏奈ちゃん(2歳)

早いもので来月で2歳！
最近は何でも自分でやりたい時期に突入。「じぶんで」「あんなもやりたい！」が口癖。難しいことも一生懸命挑戦している姿を見ると感心してしまいます。おしゃべり上手で沢山お話が出来るのもとっても嬉しいです。
毎日笑顔いっぱいの幸せをありがとう！



1月の行事予定

時間：午前10時30分～
9日(火) パンダの会
10日(水) 誕生会
16日(火) うさぎの会
17日(水) ふれあい歌遊び
23日(火) コアラの会
25日(木) かるがも教室
30日(火) 運動遊び

おさなごの会

時間：午前10時30分～ (1時間程度)
予約不要 どの会場でも参加可
15日(月) 芝生田区民会館
22日(月) 東児童館
29日(月) 水明児童館

休館日 日曜日・1日(月)・2日(火)
・3日(水)・8日(月)

ながの子育て家庭優待パスポート事業 「協賛店舗」を募集します

小諸市では、子育て家庭が買い物などの際に、パスポートを提示すれば、割引など各種サービスを受けられる「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を実施しています。

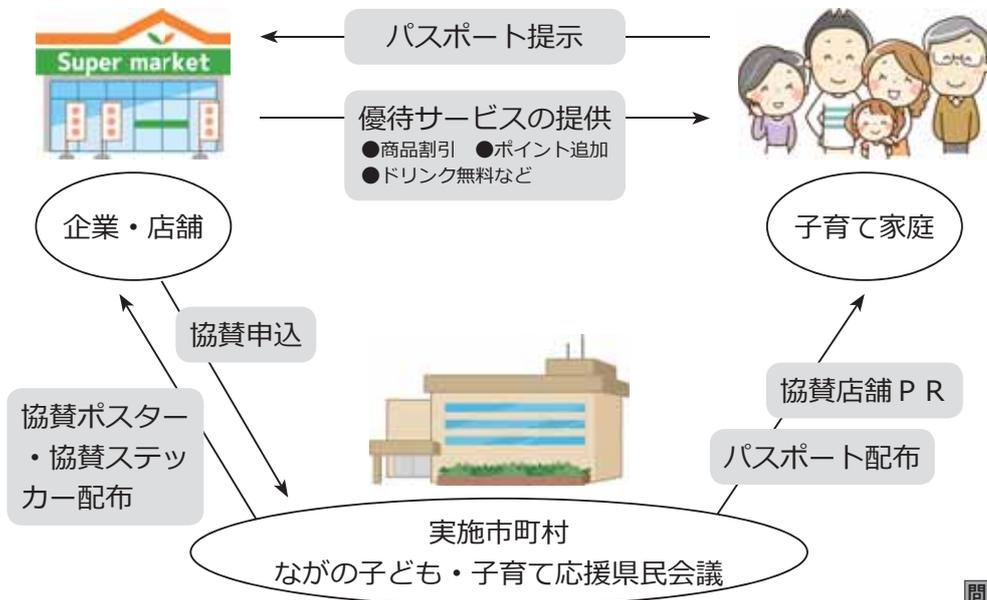
▶協賛店舗を募集します

この事業を通じて、子どもや子育て家庭の温かい社会づくりが実現できるよう、協賛いただける店舗を募集します。

割引などの特典内容は、店舗が自由に設定できます。

また、協賛いただいた企業・店舗については、店舗名・特典内容等を「ながの子ども・子育て応援県民会議」のホームページでPRさせていただきます。

▶事業の概要



3人以上のお子さんがある世帯に交付します！

「プレミアムパスポート」

18歳未満の子どもが3人以上いる世帯には、割引率が高く、また特典が付くなどのサービスが受けられる「プレミアムカード」を交付します。交付には申請が必要です。子ども育成課子ども育成係まで申請してください。

図 子ども育成課 子ども育成係

宝くじの助成金事業により 備品整備を行いました

(公財)長野県市町村振興協会が実施している宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、市内の自主防災組織が備品を整備しました。

▶市町区自主防災組織

防災用備品を整備



▶上ノ平区自主防災組織

除雪機を整備



この事業は、宝くじの収益金により実施されているもので、市町村の明るく住みよいまちづくりの推進に役立っています。

図 企画課 市民協働推進係

親子で作ろう！
「食育レシピ」

おやつにピッタリ!!

おすすめの料理!!



『にんじんポッキー』

11/8の子どもセンター（こもロッジ）の行事「食の日」に合わせ、小諸市食生活改善推進協議会がおやつを振る舞いました。

今回は、当日のメニューから「にんじんポッキー」の作り方を紹介します。

▶にんじんポッキー

【作り方（4人分）】

- ①にんじんをすりおろし、他の材料すべてと混ぜる。粘土くらいの固さになるよう必要に応じて水を加え、30分ほど休ませる。
 - ②まな板に小麦粉を薄くふるい、生地を2mm厚さののぼす。
 - ③②を10cm長さの帯状に切り、5mm幅のスティック状に切る。
 - ④170度のオーブンで7～8分焼く。
- ※トースターを使用する場合…焦げないよう、途中でアルミホイルをかぶせ、約10分焼く。

にんじん	1/4本 (正味80g)
青のり	大さじ1
小麦粉	100g
塩	少々
サラダ油	20g



おやつ後は、小諸市地産地消推進協議会が「子育て応援マルシェ」を開催。「こもろん」とのふれあいや、おやつにも使われた小諸産農産物の販売が行われました。

園 農林課 農業ブランド振興係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



ツグミ

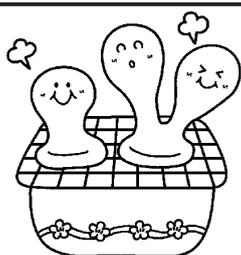
小諸には柿の木はたくさんあるが、柿を収穫する人は少なく、冬になっても干し柿のように実がたたくさんついた木を見かける。渋柿も干し柿にすれば甘くなる。そのことを知っているのか、鳥が集まるのは12月を過ぎてからのことが多い。

雪が降った後は、地面は雪で覆われてしまっているので木の上にある食べ物に鳥が集まる。そんな時に一番好まれるのは柿の実だ。1月の雪がつもった朝に、アトリエの近くの柿の木に、次々と小鳥がやってきた。一番たくさんいたのはツグミで、ヒヨドリやムクドリ、そしてヤマガラやシロハラがやってきた。ツグミはなかなか気性が荒く、その中では一番強かった。普段は警戒心が強く、車から降りると飛び去ってしまい、なかなか近寄らせてくれないツグミだが、この時は、木の下でカメラを構えていてもほとんど気にすることはなかった。よほどおいしかったのだろう。

寒ツグミはとてもおいしいと聞いたことがある。ツグミは夏はシベリアで繁殖し、秋に日本に群で飛来する。昔の人は霞網かすみあみを使って、渡ってくるツグミを一網打尽にしたという。今は勿論、霞網で捕獲することは禁じられている。【文・写真 海野和男】



警戒心の強いツグミも柿の実には目がない



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 参加
の皆さま対象 無料
1/17(水)「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。

2018年度入園御希望の方は
お問い合わせください。

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>

“思い”をカタチに…

DVD・ビデオ等の映像制作、
自費出版承ります。

お気軽にご相談ください。



A/C 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
<http://www.sakudaira.com>

広
告

新年号特別大奮発!!
なんと!! 20人に当たる!!

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

今月号の特集のタイトルの、小諸から〇〇〇へ。
〇に入る言葉は何?

▶ 今月のプレゼント

ファミリーレストラン 八億
(☎23-5878 滋野甲1197-3)

1,000円分のお食事券を20人の方に!!

※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。



ご予算で選ぶなら、お得なご予約コースメニューがあります。
焼肉コース2,000円、中華コース1,500円など豊富なメニューを取り揃えています。

▶ 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)を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかにより、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 FAX: 23-8766

電子申請: 市ホームページで

[「広報こもろクイズ」](#) [検索](#)



▶ 小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

1年間のクイズ正解者の中から、抽選で賞品をプレゼントします!

1年間の提供店12店で使える

2,000円分の食事券15人

(提供: 小諸飲食店組合)

平成29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。)

【先月号の答え】 あかるい1日

市立 小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



▶ 2/12(月)まで

東京・長野ADC展

デザイン作品の総合展。

過去一年間に発表された約8000点の応募作(ポスター、新聞・雑誌広告、テレビコマーシャル、パッケージ、ロゴタイプなど)から選出された東京ADCの受賞作品、優秀作品を小諸高原美術館で展示しています。長野ADC展も同時開催中です。(観覧無料)



トークイベント

1/13(土) 15:00~17:00

講師 色部 義昭(グラフィックデザイナー/アートディレクター)

白鳥映雪館では、白鳥映雪画伯の代表作を展示しています。

「白鳥映雪・季節の作品展」

▶ 開館時間 午前9時~午後5時

▶ 観覧料 一般 500円(400円)

小中学生 250円(200円)

()内は、30名以上の団体料金

▶ 1月の休館日 1日(月)~3日(水)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

☎ 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎26-2070

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ27号は好評配布中です!

新一年生のパパママ必見 特集 **心の入学準備 / 私たちの家づくり**

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!



広
告

第19回 小諸市消防団音楽隊

1/28(日)

ふれあい コンサート

隊員たちの日頃の練習の成果を披露する場として、毎年開催している恒例イベントです。息の合ったラッパの吹奏も必見です！

- ▶開演 13:30～
(開場 13:00～)
- ▶場所 小諸市文化センター
- ▶費用 無料

☎ 消防課 ☎24-0119



平成30年 小諸市

1/7(日)

消防出初式

消防活動に貢献した団員の表彰や、団員たちと消防自動車のパレードを行います。

- ▶式典 9:00～ 「小諸市文化センター」
- ▶分列行進 11:10～ 「相生町商店街」
- ▶幼年消防クラブ行進 11:40～
(小諸野岸幼稚園の皆さん)

※分列行進の時間は、おむねの予定です。
時間が前後する可能性があります。

☎ 消防課 ☎24-0119

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。
小諸観光旅行センター
☎0267-22-6161

働くママにもパパにも子どもにも優しい保育園

内閣府 企業主導型保育事業

受付開始 園児募集

2018年4月開園予定

- 定員 各12人(地域枠あり)
- 通常保育 対象年齢0～4才
- 一時保育 / 病後児保育(のぞみ保育園のみ)
- 就学前までOK、他園に通園のお子様もOK
- 開園時間 7:00～19:00
- 土曜日・祝日も開園
- 保育料 小諸市、佐久市の保育料に準ずる

のぞみ保育園
小諸市和田966-151
(ケアハウスののぞみ敷地内)

さんぴあ保育園
佐久市根岸3203-2
(のぞみサンピア佐久敷地内)

お申し込み お問い合わせ
のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7
* www.nozomi-g.co.jp/ 保育士・保育補助も随時募集中。詳しくはお問い合わせください。

広告