

KOMORO

広報こもろ  公民館報

広報こもろ
表紙争奪
フォトコンテスト
開催!!

もっと身近に。
あなたが必要とする
広報紙へ。【リニューアルSTART!!】

平成29年

6

No.669



特集

私たちから
見た
小諸の魅力





あかしお 赤塩 藤子さん (27)
 しなの鉄道株式会社勤務
 小諸駅配属 (配属年数 3 年目)

地域にとつて「駅」は大切な存在だと思つています。

し なの鉄道に就職して3年目。普段は、小諸駅と軽井沢駅で改札と窓口を担当しています。改札などお客様と直接やり取りする仕事なので、毎日のように鉄道を利用してくださる方の顔は自然と覚えるようになります。そのため、初めて利用される方も分かり、大勢の皆様が鉄道をご利用いただき改めて感謝いたします。

日 地域にとつて大切な存在だと認識しています。なぜなら、駅はこの地域でも通勤・通学に利用され、また観光の拠点としても扱われる存在だ

からです。昔、駅や線路を作るのには膨大な費用や時間を要しました。こうした駅や線路も利用者が減れば必要ないと判断され廃止されることもある中、ずっと地域にあり続けるためには、小諸駅が地元の皆様にとつてなじみの深いものになる必要があります。

小 諸駅を出発して滋野方面に行く際、すぐに景色が開ける場所があり、そこは右手に「浅間山」、左手に「アルプス」を一望することができ、小諸駅ならではの絶景スポットがあります。平原方面は、浅間山を眺めながら手前に広がる田畑の景色が、のどかで落ち着きを与えてくれます。

小 諸のまちなみには、歴史があり、古き良さがあり、

駅員になったきっかけは、学生時代にしなの鉄道を利用して通学していたことがきっかけで、なじみがあり、鉄道は地域にとって欠かせない大切なものだと感じ駅員になろうと決断。

趣味は、「手芸」で得意の編み物で駅構内の「飾り窓」を季節に合わせて変えるなど、全てひとりで手掛けるほどの腕前。

小諸だからできる「心配り」



- 1 観光列車ろくもんのお見送りをする駅員の皆さん。おもてなしの心を大切にして、利用者の皆さんに長く親しまれるよう心配りをする。
- 2 赤塩さんの趣味である手芸で、駅構内を彩る。ここにも小諸駅の心配りが感じられる。

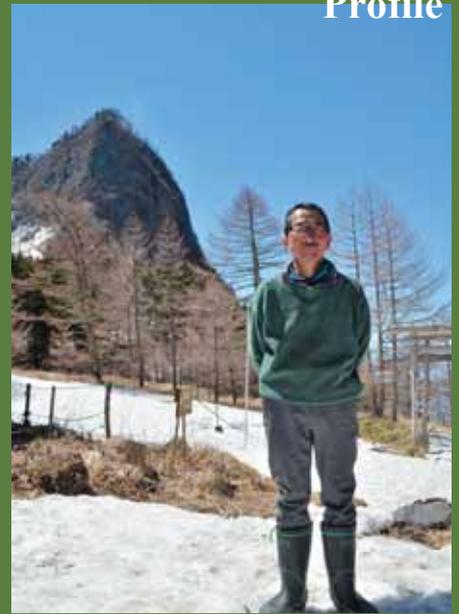


ら始まる「心配り」、子どもやお年寄りの安全確保や切符と違うホームに行っていないかチェックするなどの「心配り」。当然に思えるかもしれませんが、都会では行き届きにくい細部まで小諸駅では行うことができます。

い駅になれるように、そして利用者の皆様にもまた小諸にきたいと思つてもらえるよう、これからも小諸駅職員がチームとなり、「心配り」「心配り」を大切にしていきます。

最 後になります。地元の皆様にとつてなじみの深

風情があります。小諸駅も同様に古き良さがあります。未だに切符が手渡しであること。一見、不便に思えることですが、考え方によっては良さにも感じます。なぜなら、「心配り」ができるからです。私たち駅員の仕事は常に「心配り」「心配り」を徹底しています。お客様とのあいさつか



かんだ けいすけ
神田 恵介さん (66)
 火山館館長
 (配属年数18年目)

私が18年間ここにいますという事は、それほど魅力があるということ。

火 山館で働き始め18年目。昔も今も変わらない景色がここにはあります。火山館で働き始める前は、当時48歳。それまでは、東京で喫茶店を20年間営み、その後は白馬にある日本最大の山小屋で勤めていました。市に山小屋で働きたいと企画書を書いて提出したことがきっかけで現在に至ります。今のようには整備される前の火山館はポロポロで建替えが必要だと判断され、平成11年に建替えが行われ、現在のすがたへと整備されていきました。

そ もそも、出身が神奈川県であった私は、小諸の事は地名でしか把握していませんでした。火山館が整備されたことで、物珍しさから大勢の登山者が訪れるようになり火山館は賑わっていました。

中には、野菜を届けてくれる方もおり、そうした方のお話から小諸のことをよく知るようになった。現在は登山規制の関係もあり、働き始めの頃より登山者は減ってはいるものの、昔も今も変わらない自然がここには残っています。

雪 解けのこの時期、真っ白だった山々が緑が生え、同時に鳥たちがたくさん鳴き出します。火山館の小窓から見ると、火山館の小窓から移り変わり、一日が終わるこ

ろには、朝とは違う景色を見せてくれます。全国的にも、浅間山が残す大自然はなかなか無いと感じています。車で登れてしまう山がある中、浅間山は歩いてでしか登れず、その道中は自然が豊か。大自然を満喫できる空間です。その要因は、昔よりも登山者のマナーが向上されたことが挙

山と音楽が好き。昔はギター一本で暮らしていたころまで決意したほどの熱中ぶり。小さい頃から山にすみかを作ってはそこで寝泊りするほどの行動派で、現在の火山館での勤務も当時の延長線上に感じることも。喫茶店のマスター、日本一大きい山小屋での勤務、熊との遭遇など異色の経歴の持ち主。

小諸にある豊かな「大自然」



①



②



③



④

① 神田館長お気に入りの一枚 (夕暮れ時の火山館付近から撮れた写真)
 ②③ 豊かな大自然 ④ 火山館入口

こ げられ、山がきれいに保たれているからです。その他にも、「高峰高原ビジターセンター」による取組みや市の野生鳥獣対策などにより、地域又は山を利用する人たちの手によって、この自然は守られています。

こ数年になって、登山ブームがあったことを機に、

若い年代の登山者が増えています。中には、女性一人で登る方もおり、昔の賑わいが取り戻されつつある中、もっと色んな方に訪れてほしいと思っています。他では味わえないこの小諸の大自然に触れてみてはいかがですか。火山館でお待ちしています。



さとう やすこ
佐藤 康子さん (69)
子どもセンター
「こもロッジ」館長
(配属年数5年目)

「こもロッジ」は、
大勢の子ども・保護者
に愛され続けています

こもロッジが開所して、ち
ょうど10年が経ちました。
10年前までは、現在の人権セ
ンターの1階を児童館、2階
を子育て支援センターとして
運営していました。平成19年
4月に、2つの児童館を統合
して、現在の「こもロッジ」
が誕生することに。

子育て支援センターと児童
館の機能を併せ持ったこ
もロッジは、0歳から18歳ま
での子どもとその保護者が利
用でき、開所当時から大勢の
皆様にご利用いただいでいま
す。48年間、子育て環境に触
れてきた中で、昔と今とで子

育ての仕方に変化してきてい
ることは、昔よりも他人との
関係性を持たず子育てする方
が目立つことです。例えば、
近所や親せき、地域に頼らず
子育てをしているなど。子ど
もは、人との関わりを持つこ
とで成長していきます。子育
ては、親にとって色々な悩み
を抱えます。

こもロッジは、子どもの成
長のサポートと、保護者
へのサポートを大切にしてい
ます。子育ての悩みをスタッ
フが相談にのったり、保護者
同士で話す場を提供してい
ます。

「人は、人のなかで人にな
る」という言葉のように、大勢
の人の中で育つことが大事で
す。なので、こもロッジは、子

専門学校を卒業後、市立保育
園で保育士として勤務。これま
までに保育園、児童館、こもロ
ッジで勤務し、子育て分野の仕
事を48年間にわたり従事。

休日は、洋服をつくったり庭
の手入れ、料理をするなど、常
に何かに没頭していることが
好き。

小諸の 素敵な 子育て支援



①毎月開催している「誕生会」は、大勢の皆様
が集まり、スタッフが考案した独自の遊びで
楽しい子育て空間を提供している。

②子どもにとっても心を寄せる存在である館長。



育てを頑張る皆さんにとって、
あつて良かったと感じてもら
える施設をめざしています。
私が保育園の園長をしてい
た当時見ていた子どもたち
が、高校生になってこもロ
ッジに来館された際、私もそ
の子どもたちもお互いに顔を
覚えていたことは、とてもう
れしい出来事で人との関わり

が持てたからだと気づきまし
た。こもロッジのように0歳
から利用でき、子ども・保護
者・こもロッジスタッフのみ
んなで楽しく子育てができる
環境は小諸の魅力です。利用
者から東信一の施設と言っ
ていただいたことも。

ぜ ひ皆さんには、子育てを
苦勞と思わず、楽しんで

ほしいと思っています。こも
ロッジは、皆さんの子育てを
手助し、一緒に子どもの成長
を見届けさせていただきます。
皆様のご利用をお待ちして
います。



浦野 勇次さん (36)
小諸商工会議所勤務
(勤続年数11年目)

人とのつながりが、
会社の未来を明るくし、
小諸を明るくする

商 工会議所は、商工業の発展や改善を目的として、商工業者によって組織される自由会員制の団体です。事業内容には、商工業の経営者との情報交換をきっかけに、更なる商工業の発展のために必要なことを国や県に提言しています。その他にも、企業の融資支援、補助金の支援、海外への物流関係などがあります。

商 工会議所内の一つの組織者メンバードで構成される「青年部」が存在します。青年部の事務局を担当している中では、この「青年部」の活動が商工業

の発展や地域活性化には欠かせないものだと考えています。青年部では、飲食ブースを設けたイベントを企画し、大勢のお客さんをお呼びすることで、地域活性化を推進する取り組みをしています。以前開催したイベントは、サッカーのワールドカップの試合をみんなで見守るパブリックビューイングを企画。参加者が500人を超えるほどの大盛況ぶりでした。

イ ベント開催のほかに違った形で地域活性化のアプローチもしています。それは、自身の会社を良くして地域活性化を実現していくものです。青年部には様々な分野の経営者が集まるため「異業種交流」ができます。異なった業種で

住まいは立科町。趣味はスポーツ全般で、特に野球は大学までずっと続けてきた。

26歳のときに、以前の職場から商工会議所へ転職、その後間もなくして結婚、子どもを授かるなど人生の転機を迎えた。現在は、2児のパパで仕事と家庭を両立する。

つながりを大切にする小諸

交流できる場は他には中々無く、貴重な場となっています。交流の中で、個々に抱える経営者の悩みが見えてきます。悩みを解消するために研修会を開催するなど自己研鑽の機会を自分たちでつくり、経営のノウハウを学んでいきます。このことは青年部の強みであり、まずは自身の会社の足元

を見つめ、のちに地域活性化へつなげていきます。

青 年部の活動を続ける中で、必然的に人とのつながりができるのも魅力の一つです。人とのつながりは商売を生みます。そして、困ったときに助け合える関係を築けます。小諸は、人とのつながりを持ちやすい環境にあり、また情

に厚い方が多いと感じています。

青 年部で築けたつながりは、あり、気付いたら8年間も事務局を担当。商工会議所は、商工業の発展と地域活性化のため、事業者の皆さんと損得抜きで正面と向き合うことができます。



- ① 毎年10月に開催される「信州小諸ふーどまつり」には、青年部の皆さんが飲食ブースを構え、まつりに更なるにぎわいをもたらす。
- ② 異業種交流から今の若手経営者に必要な経営ノウハウを学ぶため研修会等の機会を設ける。
- ③ 地域活性化の一環として青年部が企画したサッカー観戦のパブリックビューイング。

小諸の魅力・歴史が この一冊に！

▼小諸で発見された縄文土器!?

▼小諸の山城「富士見城」

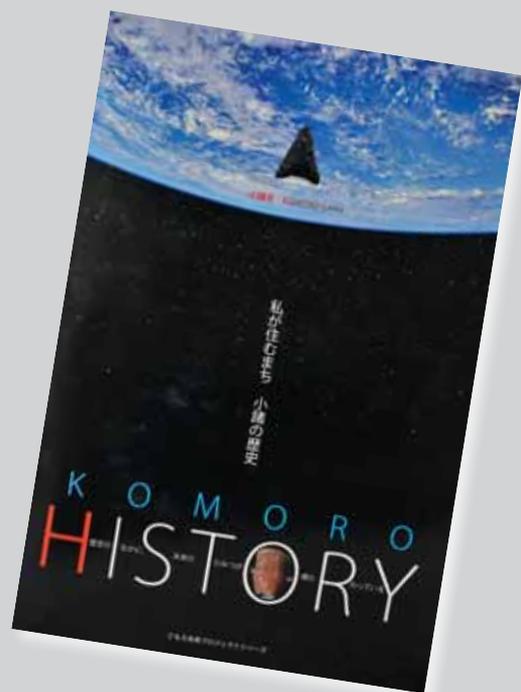
▼明治・文明開化の小諸！

▼鉄道が通ったあの頃。

▼糸のまちとして栄えた小諸！

▼変化してきた小諸の農業 など

市教育委員会では、児童・生徒が歴史の授業などで活用する副読本として「こもろヒストリー」を作製しました。この副読本は、私たちが暮らしている小諸の歴史について、写真等を交えてわかりやすく編集されています。



連載開始!!

こもろヒストリーの内容を抜粋して、広報こもろで連載をはじめます。

1回目の内容は29ページに掲載しています。

①伝統を未来につなぐをテーマにしたページでは、何百年も受け継がれてきた伝統行事の紹介と伝統を未来へつなげていくのは私たちの役目と記載している。

②小諸城のページでは、小諸藩初代藩主の仙石秀久の紹介、当時の小諸城周辺の様子がわかる地図を掲載している。

K O M O R O
H I S T O R Y
歴史の なかに、 未来の ひみつが 横た わっている
こもろヒストリー

【お譲りしています】「こもろヒストリー」は、児童生徒の副読本として作製したのですが、希望される方に実費にてお譲りしています。○取り扱い場所 市立小諸図書館 ○一冊 200円

最優秀賞作品は、
小諸市防災行政無線で流すメロディーに!!
あなたの音色が小諸のまちに響き渡る

音楽のまち・こもろ 『作曲コンクール』

音楽には、人に元気や勇気、潤いや癒しを与え、人生を豊かにする力があります。小諸市は、まちじゅうに音楽があふれる「音楽のまち・こもろ」をめざしています。音楽好きな子どもや若者を育成し、小諸市の音楽文化のさらなる発展を図ることを目的として、「音楽のまち・こもろ 作曲コンクール」を開催します。大勢の児童・生徒の皆さんの応募をお待ちしています。

▶対象

市内の小学校、中学校、高等学校、養護学校に通学する児童・生徒
小諸市内に居住し市外の小学校、中学校、高等学校、養護学校に通学する児童・生徒

▶部門及び賞

- (1)小学生の部（養護学校にあつては小学部の児童）優秀賞 2 作品以内 佳作 3 作品以内
- (2)中学生の部（養護学校にあつては中学部の生徒）優秀賞 2 作品以内 佳作 3 作品以内
- (3)高校生の部（養護学校にあつては高等部の生徒）優秀賞 2 作品以内 佳作 3 作品以内
- (4)最優秀賞は、各部門の優秀賞の中から 1 作品を選定します。

▶応募期限 7/21(金)までに申込み。

▶応募料金 無料

▶応募方法 次のいずれかの方法によります。

- (1)通学する市内の学校に、楽譜及び音源を提出（郵送不可）。
- (2)実行委員会事務局に、楽譜及び音源を提出（郵送可、募集期間内必着）

※中学生の部及び高校生の部の応募は、「楽譜（応募専用五線紙）」及び「音源」の両方を提出してください。

※小学生の部の応募は、「音源」のみの提出も可。（音源＝オーディオCD）

▶応募作品規定

曲の形式及びジャンル、長さ、音源など応募できる作品には規定があります。詳しくは生涯学習課までお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

▶表彰

- ・表彰は、9/23(土)小諸市文化会館ホールで開催する「第30回小諸市民音楽祭」において行います。
- ・最優秀賞及び優秀賞には、賞状及び副賞を、佳作には、賞状を授与します。
- ・最優秀賞は、ウィーン少年合唱団芸術監督ゲラルト・ヴィルト氏が選定します。
- ・最優秀賞作品は、小諸市防災行政無線で流すサインメロディーに採用します。

團 「音楽のまち・こもろ 作曲コンクール」実行委員会事務局（生涯学習課内）

各種制度を活用して 公共下水道をご利用ください

☎ 下水道課 施設建設係



▶お知らせ① 私道への公共下水道管布設要望を受け付けます

私道への公共下水道管布設を希望される方はご相談ください。

○対象になる私道（次のすべてを満たすこと）

- ・私道の幅が1.8m以上
- ・公共下水道管を布設した場合、これを利用する住宅が2戸以上あること
- ・公共下水道管を布設したのち、1年以内に排水設備の改造及び汲み取り便所を水洗化すること

※個人への工事負担金はありません。

▶お知らせ② 私設汚水ポンプ設置補助制度が利用できます

下水道の処理区域内にありながらも、地盤が低い等の理由で汚水を自然流下で下水道に流すことのできない住宅に対し、私設汚水ポンプ設置にかかる費用の一部を補助します。

○対象になる建物 住宅、工場、事業所または店舗

※既存建物の建替えを除く家屋等の新築は対象外になります。

○補助額 汚水ポンプ設置工事に要する費用（補助率100% 上限100万円）

申込方法は、小諸市下水道指定工事人または下水道課へお申し込みください。指定工事人名簿は市ホームページでご覧になれます。



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

▶お知らせ③ ディスポーザ使用には届出が必要です

ディスポーザとは台所の生ごみを細かく碎いて、水と一緒に下水道に流す仕組みの機器です。

生ごみを碎く粉砕機のみタイプと、碎いた生ごみと台所排水を綺麗にして下水に流す、排水処理装置のついたタイプがあります。排水処理装置のついたタイプを使用する場合は事前に下水道課へ届出が必要になります。破砕機のみタイプは、つまりや水質悪化による管路腐食の原因となるため公共下水道への接続はできません。

恒例!! 『減ちゃんのごみ分別相談所』

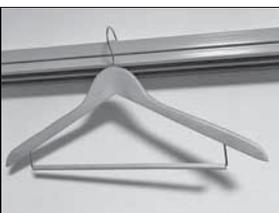
今回は、ハンガーだよ!
どれに分別するか分かるかな?

小諸市ごみ減量キャラクター「減ちゃん」

減ちゃんの ワンポイントアドバイス

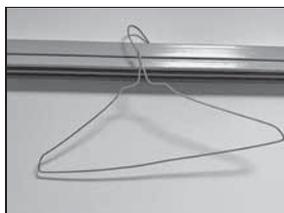
プラスチック製のハンガーでも、♻️マークが付いていれば、プラスチック製容器包装で出してね!

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係



①木製のハンガー

金属の部分があっても燃やすごみで出してください。金属部分を外せば、金属のみ埋立ごみで出してください。



②金属製のハンガー

(針金のハンガー) 埋立ごみで出してください。



③プラスチック製のハンガー

クリーニングについてくるハンガーなど、燃やすごみで出してください。

募集

市役所職員 新規採用

▶行政Ⅰ（大学卒業程度）
▶土木（実務経験者）

▶保育士Ⅰ（実務経験者）
▶保育士Ⅱ（短大卒業程度）
▶保健師（短大卒業程度）

※いずれも若干名 ※平成30年4月1日採用予定

▶受験資格 次のすべてに該当する人

- 採用後に市内に居住することが確実な人
- 日本国籍を有する人
- 地方公務員法第16条の規定に該当しない人
- 【行政Ⅰ】 昭和62年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した程度の学力を有する人（平成30年3月卒業見込み含む）
- 【土木】 昭和52年4月2日以降に生まれた人で、土木課程の大学を卒業し、実務経験が5年以上ある人。
- 【保育士Ⅰ】 昭和52年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有し、実務経験が5年以上ある人。
- 【保育士Ⅱ】 昭和62年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有する人（平成30年3月卒業見込みの人で資格取得見込み含む）
- 【保健師】 昭和62年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有する人（平成30年3月卒業見込みの人で資格取得見込み含む）

▶受験内容

- ▶試験日時・場所 7/23(日) 9:00～ 小諸市役所
- ▶申込方法 受験申込書に必要事項を記入のうえ、総務課職員係まで申込み。郵便による申込みの場合は、82円切手を貼った返信用封筒を同封して6/30(金)までに郵送してください。
※申込書は、総務課窓口または市ホームページからダウンロードできます。郵便で請求する場合は、140円切手を貼った宛名明記の返信用封筒を同封してください。
- ▶申込期間 6/1(木)～6/30(金) 8:30～17:15（土・日・祝を除く。）
- ▶受験票交付 7/10(月)までに受験票を送付します。
※申込書類、試験の内容等の詳細は、受験案内書または市ホームページをご覧ください。不明な点はお問い合わせください。
- ▶給与 小諸市給与条例等の定めに従い支給します。
■ 総務課 職員係

平成28年度下半期

市の家計簿

市では、年2回「市の家計簿」として、予算や収入・支出の状況をお知らせしています。今回は、平成28年度下半期(3/31現在)の財政状況をお知らせします。

出納整理期間（4/1～5/31）中の変動があるため決算の数値とは異なります。

■ 財政課 財政係

■主な会計の執行状況（万円未満四捨五入）

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	199億2,900万円	142億6,511万円	71.6%	136億1,320万円	68.3%
国民健康保険事業	54億5,829万円	47億7,909万円	87.6%	49億9,559万円	91.5%
後期高齢者医療	4億2,722万円	4億2,427万円	99.3%	4億2,269万円	98.9%
介護保険事業	40億3,098万円	31億1,582万円	77.3%	32億1,581万円	79.8%
農業集落排水事業	2億3,376万円	8,128万円	34.8%	2億2,355万円	95.6%
小諸公園事業	1億3,890万円	1億4,258万円	102.7%	1億984万円	79.1%

小諸厚生総合病院から

“浅間南麓こもろ医療センター”へ

移転新築へ向けて 皆様とともに



小諸厚生総合病院が、12月1日の新病院開院にあわせて、病院の名称を変更します。

病院の移転新築事業は、平成22年4月に小諸市、東御市、御代田町、軽井沢町の浅間南麓地域の自治体の連名により「浅間南麓中核医療機関の充実に関する要望書」を長野県厚生連に提出したことを契機とし、その後小諸市との基本協定の締結により具体的に準備が進められてきました。現在、12月1日の開院に向けて工事が進められています。

新病院の開院にあたり、浅間南麓地域の急性期病院として連携の一翼を担い、地域の医療・福祉の充実をめざすとともに、地域医療構想における二次救急医療を担う決意を表すため、名称を変更することとなりました。

- ▶ 新 名 称 長野県厚生農業協同組合連合会 あさまなんろく 浅間南麓こもろ医療センター
- ▶ 住 所 小諸市相生町三丁目3番21号
- ▶ 名称変更日 平成29年12月1日（新病院開院日）

☎ 健康づくり課

**市営住宅
入居者募集**

☎ 長野県住宅供給公社
小諸管理センター
☎ 31-6790(市役所2階)



中松井団地 (東雲区) 3階建

- ① D-2041号(平成11年竣工)
家賃28,100円～(3DK) 3階
 - ② F-2067号(平成12年竣工)
家賃28,200円～(3DK) 1階
- ※単身入居不可



富士見平団地 (富士見平区) 平屋建

(昭和47年竣工)
712号(2K)
家賃4,200円～



囃団地 (東雲区) 2階建 メゾネット式

(昭和57年竣工)
232号(3K)
家賃17,300円～

▶応募要件

- ①同居親族があること(ただし、60歳以上、障がい者等は単身入居可)
- ②所得が概ね158,000円/月以下(障がい者214,000円/月)
- ③住宅に困窮していることが明らかでないこと
- ④市内に住所がある、または勤務先があること
- ⑤地方税の滞納がないこと
- ⑥暴力団員でないこと (ほか)

▶募集期間

6/5(月)～6/9(金) 8:30～17:00

▶申込み

申込用紙、所得証明、納税証明、住民票謄本を添えて申込み。(所得/納税は高校生以上)

※応募者が多い場合、公開抽選。

※6/5(月) 11:00～11:30に、中松井(F-2067号)・富士見平団地の事前公開をします。(スリッパ持参)



小諸市自治基本条例

一緒に考えてみませんか

企画課 市民協働推進係

▶「小諸市自治基本条例」とは

本市の自治の基本原則並びに自治に関わる市民、市議会及び市の執行機関の役割や責任を明らかにするとともに、市政運営の基本的事項を定めることにより、市民主体のまちづくりを協働して推進し、自治の発展をめざすことを目的としています。

▶今年度の取組み（予定）

- ①「小諸市自治基本条例を考える意見交換会」を開催します。【詳しくは、広報7月号でお知らせします。】
- ②皆さんからの意見を集約し、「見直しの方向性（案）」をつくります。
- ③パブリックコメントで、ご意見をいただきます。
- ④見直しの方向性を決定します。（平成29年12月頃を予定）

平成22年4月に施行し、今年で7年が経過しました。今年度は皆さんと一緒に、条例の検討を行っていきます。大勢の皆さんのご参加やご意見をお待ちしています。

▶条例ができてからの取組み

- ・平成22年度 「小諸市自治基本条例」施行
- ・平成25年度 討議会により条例の見直し

提言→「条例改正は必要ないが、条例の理念に沿った取組みが不十分。」

条例を実効性のあるものにするための3点の提言

- ①地域自治組織のあり方 ②市民活動の拠点の機能 ③市政への市民参加の方法
- ・平成26年度 市民会議（3点の提言について各部会で検討）
- ・平成27年度 市民会議（地域自治組織のあり方を中心に、さらに検討）
- ・平成28年度 条例の運用
 - ①「区と行政の関係に関する規則」の検討と制定 ②「市民活動を考える市民講座」の開催
 - ③「市民参加手続きガイドライン」の検討



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。今回はこちらの地区です！

企画課 市民協働推進係

第9回 三岡地区

市区、耳取区、森山区
塩川宗一地区会長(森山区長)



まちづくりの将来像 『人の交流が促進するまち』

市の南東部、小海線以西に位置し佐久市に隣接。近年は佐久平への至便さから新たな居住者が増える等発展性の高い地域となっております。3区（市・耳取・森山）は区民の安全安心を第一に、自主防災組織の育成強化を共有し、地区全体の防災力アップ、住み心地良い地域作りに取り組み、3区の連携が良い地区です。♪緑豊けき～（三岡の唄）集落周辺は、のどかさ残る田園風景が広がり、その昔、春には観桃会が催され、今も桃の花が地域を染め上げ人々を楽しませます。北に浅間山の雄姿を仰ぎ対岸にある千曲川に架かる小諸大橋からの眺めは絶景です。西端の古刹玄江院の堂々たる山門～千曲川へ果樹の里三岡地区は四季折々の散策にとっても良いところです。

Q & A

Q. 「お薬手帳」は、どんなことに役立つの？

A. 「お薬手帳」とは、各医療機関で処方された薬の種類や量を整理して記入することで、医師や薬剤師にあなた自身がこれまでどんな名前の薬を飲んでいるかを正確に伝えるものです。薬の名前が分かることで、飲み合わせや副作用などの注意点を把握することができ、より安全で安心な薬物治療につながり、最近話題のポリファーマシー（多剤併用）の防止にも役立ちます。

Q. 血圧の薬や糖尿病の薬など、どんな病気で飲んでいるかは分かっているけれど、それではダメ？

A. 血圧の薬と言っても、血管を広げる作用で降圧効果を出す薬があったり、リラックスさせることで血圧を下げる薬があるなど、さまざまな種類があります。また、薬の成分によって薬同士の飲み合わせや、注意が必要な食べ物も異なり、さらには同じ成分だとしてもメーカーによって、名前が異なることがあります。薬の名称をすべて覚えることは大変困難なので、必ずお薬手帳に記載しましょう。

Q. いつも同じ薬をもらっているのに、「お薬手帳」は更新しなくていいのでは？

A. 災害時や旅先での急病やケガなどでかかりつけの医療機関に行けない場合にも、薬の記録が一目で分かる「お薬手帳」は治療に大変役に立ちます。同じ薬をずっと飲んでいても、第三者が見たときにご本人に直接確認できなかったら、現在は何も服用されていないと判断されてしまう可能性があります。飲んでいる薬は必ず更新しておきましょう。

お薬手帳のポイント

- ▶市販薬を購入するときも、持っていきましょう。購入した市販薬や服用しているサプリメント、合わなかった薬、緊急連絡先、既往歴、アレルギー歴など必ず記載しましょう。
- ▶体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。
- ▶飲んでいるすべての薬を「1冊」で記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに別々の手帳を作らないようにしましょう。
- ▶平成28年4月から国の決まりにより、お薬手帳を提示すると、お会計が安くなる場合もあります。



薬局には処方せんがなくても入れます。どなたでも薬や健康のことで分かりにくいことや、不安に感じるがありましたら薬局をいつでもご利用ください。（小諸北佐久薬剤師会より）

☎ 高齢福祉課 高齢者支援係



高齢になると服薬が多くなりますが、現在、「お薬手帳を見せてください」と薬局や病院等と言われる機会が多くなっていると感じていませんか。今回は、お薬手帳を活用することで得られる様々なメリットについてご紹介します。

「お薬手帳」を活用しましょう



MIYOTA

企画展 “縄文の技と美”



写真 美しい火焰型土器
(5000年前 新潟県森上遺跡出土)

▶内 容 華麗な装飾の縄文土器など長野や新潟の出土品をもとに縄文工芸の技と美をたどります。

▶日 時 8/31(木)まで好評開催中
※休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)
8月は全日開館

▶場 所 浅間縄文ミュージアム 企画展示室
▶入館料 大人500円 小学生から高校生 300円

■講演会 「美の考古学—古代人は何に魅せられてきたか」

▶日 時 6/3(土) 14:00~15:30
▶場 所 浅間縄文ミュージアム あつもりホール(聴講無料)
▶講 師 松木武彦先生 国立歴史民俗博物館教授

☎ エコールみよた浅間縄文ミュージアム ☎32-8922
(御代田町大字馬瀬口1901-1)

KARUIZAWA

軽井沢町植物園へお出かけください

～カルイザワテンナンショウが見頃を迎えます～

【植物観察会のお知らせ】

- ▶会 場 軽井沢町植物園
- ▶時 間 10:30~12:00
- ▶講 師 植物園園長
- ① 6/11(日) 園内で見られる仲夏の植物
- ② 6/25(日) 図鑑を使って初夏の植物を観察しよう

▶入園料 小学生以上100円
※この料金で展示館もご覧いただけます。

☎ 軽井沢町植物園 ☎48-3337
(軽井沢町大字発地1166)



カルイザワテンナンショウ

1929年(昭和4年)、軽井沢産の標本に基づいて新種として発表された植物です。本州(長野県)の林などに生える多年草で、黒紫色の仏炎苞ぶつえんほうは先が長く尾状になります。花はこの仏炎苞の中にあり、6月上旬から中旬頃に見頃を迎えます。

総合計画審議会 市民委員の募集

本年7月の改選により
市民委員を募集します

任期 平成29年7月17日～
平成31年7月16日

☎ 企画課 行政経営係

総合計画審議会は、市の最上位計画である総合計画及び行政経営全般に関する事項について、調査・審議する機関です。

- ▶会議概要 年間4回程度・平日昼間開催(会場は市役所)
- ▶募集人数 1人
- ▶選考方法 小論文(800字程度)と面接
- ▶申込期限 6月23日(金)

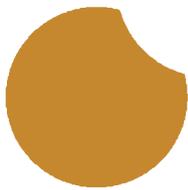
▶小論文テーマ

『私の考えるまちづくりと市政のあり方』

▶応募資格 市内在住又は通勤・通学する年齢20歳以上の方で、次のすべてに該当。

- ・市の他の審議会等の委員になっていない方
- ・市税及び市の料金に滞納がない方

▶応募方法 小論文に氏名、性別、生年月日、住所、電話番号を記載し、郵送、FAX又はEメールで応募。(様式は自由)



市立小諸図書館
KOMORO CITY LIBRARY



【6月のスケジュール】

休館日 毎週木曜日

各種イベント

●ひだまりサロン 6/3(土)・6/24(土)

●講演会 6/11(日)

●リサイクル本市 6/18(日)※下記参照

館内の企画展示

★ 漫画家小山田いく

✿ 私たちの浅間山

♫ 性の多様性、おむつ

🎵 父の日、雨・カエル ほか

おはなし会（各会とも10：30～）

●6/4(日) こうめちゃんおはなし会
大型絵本「ぞうくんのさんぼ」ほか

●6/11(日) おはなし玉手箱

テーマ「おとうさん」

●6/16(金) おはなしきしゃポッポ

テーマ「うたいましょ♪」

●6/25(日) すみれちゃんおはなし会

大型絵本「ねずみくんのチョコッキ」ほか

おはなし会に来てくれたら
カードにスタンプをおすよ！



何かが見つかる！役に立つ！すみれちゃん通信 今月は「広報」の役に立つ！

いよいよ、新しい広報が今月からスタートしましたね。広報というと縁遠いかもかもしれませんが、PTAや区のお知らせ、お店のチラシなど、誰かに何かを伝えることって意外とありませんか？伝えるって難しいですよ。そんな時には、こんな本を手にとってみてはいかがでしょうか？



増補改訂版 レイアウト基本の「き」

著者 佐藤 直樹
(あーじる)
出版 グラフィック社

〈その他の関連本〉

レイアウトの基本ルール 作例で学ぶ実践テクニック

著者 大崎 善治
出版 グラフィック社

広報・雑誌づくりのらくらく編集術

著者 西村 良平
出版 日本エディター
スクール出版部

PTA・自治会広報誌ラクラク作成ハンドブック 今日から役立つ入門書！

著者 増田 ゆきみ
出版 遊タイム出版

☀ ひだまりサロン ☀

6/3(土) 15：00～（30分）

小諸高校音楽科によるミニコンサート

6/24(土) 15：00～（30分）全国紙芝居まつり

長野大会実行委員会有志による紙芝居



DVD上映会のお知らせ

子どもたちに物語の世界の楽しみや興味を持ってもらうきっかけとして開催します。お気軽にご参加ください。

日時 6/24(土) 11:00～（45分）

会場 市民交流センター ステラホール

内容 「わたしのワンピース」ほか

毎年恒例！ リサイクル本市を開催します！

リサイクル本市は小諸図書館にある「古い合冊された雑誌」「保存期限が切れた雑誌（2014年のもの）」「当館では受け入れられなかった寄贈本」等を無償で配布するイベントです。

日時 6/18(日) 10：00～16：00

会場 市民交流センター 会議室2, 3

※持ち帰り用の袋等は各自でご用意ください。

多様な性や世界について知る、考える

“セクシュアルマイノリティ（性的少数者）”という言葉を知っていますか？約13人に1人がセクシュアルマイノリティ!?まずは知ることから、小諸図書館と一緒に始めてみませんか？

日時 6/11(日) 13：00～14：30

会場 市民交流センター 会議室6、7

講師 長岡 春奈先生

演題 性同一性障害の現状と課題

備考 申し込みは不要、無料です。

小山田いく先生 作品展示のお知らせ

“小山田いく先生プロジェクト”様より、小山田いく先生の作品や関連資料を多数ご寄贈いただきました。そこで、小山田先生の誕生日である6月10日を含む期間に館内で作品展を開催します。小諸の風景がたくさん描かれている先生の作品をぜひご覧ください。

すみれちゃんのつぶやき

6月から平日の閉館時刻が20時になります。お仕事帰りや夕涼みに、ぜひお立ち寄りください。



募 味工房小諸すみれ料理教室

6月のメニューは「かしわ餅」です。

- ▶日時 6/24(土) 9:00~
- ▶場所 小諸市農産物加工施設(御影)
- ▶定員 10名
- ▶費用 1,000円

☎ 味工房小諸すみれ ☎25-1706

募 米粉料理教室

米粉を使って「お好み焼き」「イチゴブラマンジェ」「すはま」を作ります。米粉のおみやげも有り!

- ▶日時 6/11(日) 10:00~13:00
- ▶場所 小諸市文化センター(調理室)
- ▶定員 30名
- ▶費用 500円
- ▶申込み 6/5(月)までに農林課まで申込み。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

知 住民票等のコンビニ交付サービス停止(停電)

市庁舎の電気設備点検に伴う停電により、コンビニ交付サービスを停止します。ご迷惑をお掛けします

- ▶停止予定時間 6/2(金) 22:00~6/3(土) 8:30
- ※やむを得ない事情により、点検できない場合は、6/9~6/10の同時刻を予備日とします。

☎ 市民課 市民係

募 花と緑の学校講座

▶日時・内容等

- ・6/10(土) 9:00~10:30
「病気と害虫の話」14名 費用:200円
- ・6/24(土) 9:00~10:30
「ラベンダーの魅力とカルトナーージュ」10名
費用:2,000円

▶申込み 駐車場ガーデンまで申込み。

☎ 駐車場ガーデン ☎24-2525

募 要約筆記入門講座の受講者

要約筆記は、中途失聴や難聴者のために、相手の話をその場で文字にして伝えることです。

- ▶日時 6/25(日)・7/2(日)・7/16(日)・7/23(日)・7/30(日)の全5回 10:00~12:00
- ▶場所 佐久市野沢会館

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 0267-23-8876

<http://www.city.komoro.lg.jp/>

募 第17回長野県障がい者スポーツ大会

参加者を募集します。

- ▶日時 9/10(日)
- ▶場所 松本市松本平広域公園陸上競技場 ほか
- ▶申込み 6/1(木)~6/20(火)までに厚生課へ申込み。
- ▶対象 12歳以上の身体障害者手帳所持者・知的障がい者・精神障がい者

※手続き、種目等はお問い合わせください。

☎ 厚生課 福祉係

募 クリーンヒルこもろ見学会

- ▶日時 7/17(月・祝)【午前の部】10:00~12:00
【午後の部】14:00~16:00
- ▶場所 クリーンヒルこもろ
- ▶定員 午前の部:30名 午後の部:30名
- ▶申込み 6/12(月)~6/30(金)までにクリーンヒルこもろへ申込み(先着順)。

【剪定枝チップを配布しています】

- ▶日時 毎週(火)・(木)の13:00~16:00
- ▶持ち物 乗用車の方は「チップを入れる袋」を、軽トラックの方はシートとロープ。

☎ クリーンヒルこもろ ☎26-0022



☎ 佐久広域連合 障害者相談支援センター
☎0267-63-5177

- ▶対象 佐久地域に居住または勤務の方
- ▶費用 無料
- ▶定員 20名
- ▶申込み 6/20(火)までに佐久広域連合障害者相談支援センターへ申込み。

募 健康長寿 こもろ教室

- ▶時 間 13：30～15：00
- ▶場 所 市民交流センター
- ▶対 象 概ね60歳以上 ※動きやすい服装で
- ▶費 用 無料 お越しく下さい。

	内容	講師
6/14(水)	介護保険制度について	高齢福祉課 保健師
6/28(水)	地域包括ケアシステムって？ ～地域の支え合いなどについて～	基幹包括支援センター長
7/12(水)	膝、腰、肩の痛みの予防と治療について	小諸厚生総合病院 整形外科診療部長 北側 恵史先生
7/25(水)	関節の痛みに対して生活の中でできる対処や運動	小諸厚生総合病院 理学療法士 佐藤 美智子先生

☎ 高齢福祉課 高齢者支援係

募 脳いきいき教室

認知症を予防していくための教室です。楽しく頭を使いながらの運動も行います。申込み不要。

- ▶日 時 6/23(金) 13：30～15：15
- ▶場 所 市民交流センター 4・5会議室
- ▶費 用 無料

☎ 高齢福祉課 高齢者支援係

知 もの忘れ相談

本人だけでなく、家族も相談できます。

- ▶日 時 6/13(水) 13：30～
- ▶場 所 市役所3階 第5会議室
- ▶費 用 無料
- ▶申込み 前日までに高齢福祉課へ申込み。

☎ 高齢福祉課 高齢者支援係

募 100歳への挑戦教室「食べ方で変わる体づくり」

噛んで食べて、脳と体を刺激します。

- ▶日 時 6/22(木) 13：30～15：30
- ▶場 所 市役所3階 第2会議室
- ▶費 用 無料
- ▶申込み 6/19(月)までに高齢福祉課へ申込み。

☎ 高齢福祉課 高齢者支援係

知 6月の児童手当の支給

平成29年2～5月分の児童手当を振り込みます。

- ▶振込日 6/15(木)
 - ▶対 象 0歳～中学校修了前の児童を養育している方
- ※所得制限限度額を超える対象者は、児童の年齢に関係なく、児童一人につき月額5000円が支給されます。

☎ 厚生課 家庭支援係

募 浅間山自然観察会

浅間山のすばらしい自然環境を知っていただく観察会です。(雨天中止)

- ▶日 時 6/10(土)
7：40車坂峠登山口集合 14：30浅間山荘まで下山し、バスで車坂峠に移動して解散。
- ▶内 容 草すべり周辺でユキワリソウの観察など
- ▶講 師 下野 綾子 氏 (東邦大学理学部講師)
- ▶費 用 500円
- ▶定 員 20名
- ▶申込み 6/5(月)までに下記まで申込み。
- ▶持ち物 登山ができる服装、雨具、昼食、飲料水

☎ 浅間山クラブ ☎090-7268-3338
火山館 ☎090-2458-8017 ☎080-1004-7817

募 コンバインの利用申込み (小麦・菜種)

コンバインによる収穫作業を行っています。

- ▶対 象 市内在住で、市内の農地で小麦・菜種を1枚のほ場で5アール以上栽培している方
- ▶費 用 10アールあたり6,000円 (目安)
- ▶申込み 6/16(金)までに市内の農協各事務所で申込み。
- ▶持ち物 位置図 (進入路記載)・農協の通帳印 (農協に口座のある方)

※申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

【コンバインオペレーターと作業補助員の募集】

- ▶内 容 コンバインで市内ほ場の菜種・そばなどの刈取り
- ▶期 間 ・菜種と小麦 7月上旬～7月下旬
・そばと大豆 9月下旬～11月中旬

▶応募資格

- ①普通自動車の免許を持っている方
- ②コンバイン及び2tキャリアカーの運転経験がある方
- ③ローテーション及び交代勤務での作業が可能な方

▶募集人数 2～3名

▶申込み 7/7(金)までに下記まで申込み。

☎ 農協あさま西部営農センター各事務所
農林課 農業ブランド振興係



募 食生活改善推進員養成講座受講者

健康づくりに関する講話・調理実習などを行います。

▶日 時 8/1(火)・8/23(水)・9/13(水)・10/6(金)
9:30~15:30

※3回以上出席した場合に修了となります。

▶会 場 佐久合同庁舎

▶対 象 佐久地域に在住で、家庭や地域で食生活を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

▶定 員 25名(先着順)

▶費 用 調理実習代1,000円程度がかかります。

▶申込み 7/18(火)までに下記まで申込み。

☎ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課

☎0267-63-3163

知 平成28年度 情報公開制度・個人情報保護制度運用実績

▶開示請求件数と請求者の内訳 (H28.4~H29.3)

区分	請求・申出の件数	開示の可否決定件数			開示の方法		
		開示	部分開示	不開示	閲覧	閲覧と写し交付	写し交付
開示請求件数	29件	14件	12件	3件	2件	件	24件

▶個人情報取扱業務の登録の状況

項目	27年度末現在	28年度中の増	28年度中の減	28年度末現在
個人情報取扱業務登録	553件	28件	14件	567件

▶自己情報の開示請求等の状況 (H28.4~H29.3)

項目	請求件数	決定件数		
		開示	部分開示	不開示
自己情報の開示請求	7件	7件	0件	0件

※訂正請求・削除請求・目的外利用等の中止請求は0件。

☎ 総務課 総務係

募 市民まつり「ドカンショ」参加連

踊りに参加する連を募集しています。

▶開催日 8/5(土)

▶申込み 7/7(金)までに小諸商工会議所へ申込み。

☎ こもろ市民まつり実行委員会窓口

小諸商工会議所 ☎22-3355

募 消防団協力事業所表示制度のご案内

市消防団に協力してくださる事業所または団体に対して、認定を行い、優遇措置をしています。

▶認定基準

- ・事業所に消防団員として、2名以上入団している
- ・災害時等に事業所の資機材を消防団に提供
- ・従業員が消防団活動に積極的に配慮している 等

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 6/27(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

募 留学生ホームステイ受入れ家庭

留学生が小諸の文化に触れることにより交流を深める「ディスカバー・こもろ」を開催します。

期間中のホームステイ受入れボランティア家庭を募集します。

▶期 間 8/25(金)~8/27(日)

▶内 容 家族との交流、夕食、朝食、宿泊、イベント会場までの送迎等

▶申込み 8/8(火)までに人権政策課へ申込み。

▶募集数 10家庭

【ワークショップ(参加型講演会)を開催します】

留学生の受入の方法について話し合いをします。

▶日 時 7/1(土) 15:00~

▶場 所 人権センター

▶費 用 無料

☎ 人権政策課



知 歯周病検診(無料)

前年度中に一年を通して国民健康保険に加入し、病院に受診しなかった世帯の方は、次のすべてに該当すれば受診できます。

- ・35歳以上の方
- ・その他の歯周病検診(節目、妊婦等)に該当しない方
- ・施設等に入所していない方
- ・国保税に滞納のない方

▶申込み H30.2/28(水)までに国民健康保険証と印鑑を持参し、市民課で申込み。

▶受診期間 H29.7/1(土)~H30.3/31(土)

☎ 市民課 国保年金係

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
6/4 (日)	○小諸病院(荒町)	22-0250
	○鈴木医院(六供)	26-1212
	●関歯科クリニック(柏木)	25-3456
	◎金澤薬局(荒町)	22-0038
6/11 (日)	○由井医院(田町)	22-0327
	○田村医院(市町)	22-0048
	◎わかな薬局(田町)	26-3636
6/18 (日)	○矢島医院(乙女)	22-8148
	○桜井クリニック(芝生田)	26-1188
	◎小諸あおぞら薬局(御幸町)	31-0981
6/25 (日)	○市川医院(栃木)	25-1200
	○ひかり医院(御幸町)	22-8878
	◎市町てんじん薬局(市町)	31-0992
	◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	26-1141

- ・都合により変更になる可能性があります。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 6/30(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 6/20(火) 9：30～16：30
7/5(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 6/1(木))

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】 6/21(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。(場所が分からない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】 6/15(木) 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。



マイナンバーカードで便利
コンビニで住民票や戸籍証明!!

1月から市内在住でマイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニのマルチコピー機で住民票などの証明書を取得できるようになりました。ぜひご利用ください。

詳細は、市民課市民係にお問い合わせください。

ご芳志ありがとうございました

- ▶交通安全のため「学童傘362本」
佐久浅間農協組合代表理事組合長 井出 健 様
- ▶交通安全のため「ハンカチ376枚」
上田信用金庫 様
- ▶慈善事業として「食材(乾麺)1箱」
小野寺 健一 様(駒ヶ根市)
- ▶信州小諸ふるさと応援寄附金として
265件(H29.3)
4,471,000円



編集後記
広報こもろのリニューアルいかがでしょうか？
これまでリニューアルに関する事でご協力くださいました皆様、また励ましのお言葉をくださいました皆様へ改めて感謝申し上げます。
リニューアルを機に、今まで以上に親しまれる広報、役に立つ広報をめざして努力してまいります。
今後ともご協力のほど、よろしくお願いたします。たまにはマジメなコメントで失礼します。笑
(高)



おうちでかんたん、おいしい手づくりガレット!

ガレットミックス粉に水を混ぜて焼くだけ。お好み具をのせれば、おいしい手づくりガレットのできあがりです!

NEW

長野県産そば使用 ガレットミックス粉 クラコナのガレットミックス1袋650円

そば粉からそば道具まで 粉の専門店

笹の粉屋 大西製粉

TEL0267-22-0585

〒384-0008小諸市東小諸甲1581

店内全品 **10%OFF**

有効期限2017年7月31日まで

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。

ことぶきの家
総合相談室
開設





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)

後期高齢者医療保険料

平成29年度から軽減制度が見直されます

後期高齢者医療制度の持続性を高めるため、世代間・世代内の負担の公平を図り、負担能力に応じた負担を求める観点から、保険料の軽減制度が見直されます。

7月以降に、市から保険料決定通知書をお送りします。

▶均等割額の5割・2割軽減の減額基準の見直し

世帯内の被保険者数に乗ずる金額を、5割軽減は「27万円」に、2割軽減は「49万円」にそれぞれ上げます。これにより、それぞれの軽減該当条件が拡充します。

軽減割合	世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計した額	軽減後の均等割額
5割軽減	33万円 + (27万円 ^{※1} × 世帯の被保険者数) 以下の場合 <small>※1 平成28年度は26万5千円でした。</small>	20,453円
2割軽減	33万円 + (49万円 ^{※2} × 世帯の被保険者数) 以下の場合 <small>※2 平成28年度は48万円でした。</small>	32,725円

▶所得割額軽減特例の段階的見直し

後期高齢者医療制度発足時の激変緩和措置として行われてきた、基礎控除後の総所得金額が58万円以下（年金収入で211万円以下）の被保険者の所得割額軽減特例を段階的に見直し、平成29年度は「2割軽減」、平成30年度以降は「軽減なし」となります。なお、上記金額が0円（年金収入で153万円以下）の場合は、所得割額はかかりません。

現在（平成28年度）	平成29年度	平成30年度以降
5割軽減	2割軽減	軽減はありません



▶元被扶養者の均等割額軽減特例の段階的見直し

後期高齢者医療制度発足時の激変緩和措置として行われてきた、後期高齢者医療制度の資格取得直前に被用者保険（市町村国民健康保険・国保組合を除く。）の被扶養者であった被保険者の均等割額軽減特例を段階的に見直し、平成29年度は「7割軽減」、平成30年度は「5割軽減」、平成31年度以降は「資格取得後2年間に限り5割軽減」となります。なお、所得割額は引続きかかりません。

現在（平成28年度）	平成29年度	平成30年度	平成31年度以降
9割軽減	7割軽減	5割軽減	5割軽減 (資格取得後2年間)

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



参加無料

ひよこの日

6/14(水) 入園前の親子の皆さま対象

「新聞紙で遊びましょう」

【受付】9:45~10:20 【活動時間】11:40まで
ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

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

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

AOBA 社会福祉法人 **小諸青葉福祉会** 小諸市大字柏木1328 ☎0267-23-9515

広告

新企画!!

ちょっとしたプレゼント付



てくてく
小諸人



『てくてく小諸人ウォーキング』

プレミアムフライデー企画

健康のために、みんなで一緒に市街地を歩きませんか！
6月から10月まで毎月1回市街地周辺を歩きます。記念すべき1回目は懐古園です。ポール、万歩計の貸出しもありますので、お気軽にご参加ください。申込みは不要です。

- ▶日時 6月～10月までの最終金曜日 18:00～(30分程度)
6/30・7/28・8/25・9/29・10/27 (計5回)
 - ▶集合場所 市民ひろば(市役所玄関前)
 - ▶持ち物 歩きやすい靴・タオル・飲み物
 - ▶参加費 無料
- ☎ 健康づくり課 健康支援係 ☎25-1880

ここが売り!!

- ①自然と絶景が楽しめる
- ②正しいウォーキング指導が無料で受けられる
- ③ポール・万歩計のレンタル有
- ④希望でサークルに加入できる

好評につき今年度も開催決定!

ウォーキング自主サークル「あさまウォーキング」の皆さんと一緒に歩く「ウォーキング教室」開催!

- ▶日時 6/17(土) 9:30～10:30
 - ▶場所 1000m林道周辺を歩きます。【集合場所:小諸ユースホステル(塩野3876-4)】
 - ▶持ち物 歩きやすい靴・タオル・帽子・飲み物
 - ▶申込み 6/16(金)までに健康づくり課へお申し込みください。
- ☎ 健康づくり課 健康支援係 ☎25-1880

小諸市総合体育館主催 新規開講教室紹介

6/16(金)

新規開講

『りらくすヨガ教室』

体を丁寧にほぐし、気持ちよく動かしていくことを大切にしたヨガ教室です。呼吸に合わせて、ポーズを初めて作る方も簡単にできます!

- ▶開催日時 6/16(金)・6/30日(金)・
7/7(金)・7/14(金)・7/21(金)
10:30～11:30
- ▶場所 総合体育館 会議室
- ▶料金 1回800円
- ▶持ち物 ヨガマット(レンタル有:100円)
- ▶講師 白石 奈美 先生
(N*yoga教室主宰)

※申込みは下記まで。

☎ 小諸市総合体育館 ☎23-3800



6/12(月)

新規開講

『健康の源ヨガ教室』

どなたでも無理なく始められる優しいヨガです!

体がかたい方、毎日いきいきと元気に暮らしたい方、一緒に始めてみませんか。

- ▶開催日時 6/12(月)・6/26(月)
10:30～11:30
- ▶場所 総合体育館 会議室
- ▶料金 1回800円
- ▶持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、ブランケット
- ▶講師 西川 真木枝 先生
(yoga Lantern主宰)

※申込みは下記まで。

☎ 小諸市総合体育館 ☎23-3800





土偶【石神遺跡出土】

市教育委員会では、市内の学校に通う児童・生徒に小諸のことをより知ってもらうため副読本として「こもろヒストリー」を作製しました。ここでは、その一部を連載してお伝えしていきます。

HISTORY No.1

縄文時代から弥生時代にかけて 小諸で発掘された土器

▶縄文時代

今から約1万年前、小諸では浅間山の中腹にムラをつくっていました。現在の八満地域にあたる石神遺跡からは、多くの縄文土器・石器、呪術に用いたであろう道具が発掘されています。



【石神遺跡出土】

▶発掘された石器



【磨製石斧（小諸市出土）】



【石皿（千曲小学校蔵）】

▶弥生時代

弥生時代には、米作りが始まり人々の生活は大きく変わりました。新しい形の土器や鉄器等が作られていきましたが、小諸では弥生時代の遺跡はほとんど見つかりません。

【弥生後期の土器（市立郷土博物館蔵）】

この時代の土器の多くは色が赤くぬられています。



ヒスイは、縄文時代からあこがれの宝石でした。日本では新潟県の糸魚川市を流れる姫川の上流でとれます。それが物々交換によって日本中に広がっていきました。

【大珠（久保田遺跡出土：耳取）】



小諸学
KOMORO GAKU

超大作

全12回

私が住むまち

小諸の歴史

K O M O R O
H I S T O R Y
歴史の なかに、 未来の ひみつが 横た わっている

こもろ未来プロジェクトシリーズ



学校をみんなの

笑

顔で染めていく

KOMORO

M I · R A · I

チャレンジャー★

No.1

小諸商業高校 「生徒会」のチャレンジ

「こもろみらいチャレンジャー」は、市内の高校に通う学生の頑張る姿に注目し紹介していきます。

昨

年の12月から小諸商業高校の生徒会を担

っている生徒会長の小川さん(中)、副会長の篠崎さん(左)と山口さん(右)。生徒会の活動は、様々なイベントの企画・運営・準備で「3年生を送る会」や「新入生歓迎会」「文化祭」「合唱コンクール」などがある。特に「大イベントとなるのが文化祭である「小商祭」。2日間にわたって行われる小商祭は想像を超えるほどの忙しさになる。

しかし、忙しく大変だけれども生徒会の活動は楽しいと話す。その理由には、生徒会を通じて自分自身の成長につながっているからだという。

生徒会の役員を担う中で、大勢の生徒との会話が增え、先生と対等に話し合

いできています。ことは、コミュニケーション能力の向上につながっている。また、人がやりたがらないことに積極的に手を挙げられるようになり、リーダーシップのとり方を学べるなど自身の成長につながることに楽しさを生むという。

また、今の生徒会は新しいことにチャレンジしている。「3年生を送る会」では、毎年合唱して3年生を送ってきたが、今年は新たに生徒会役員全員でダンスを踊った。練習期間も少ない中、役員が個々に動画を見て練習し当日を迎え大盛況。毎年同じようなことをするのではなく、今までの生徒会の良いところを活かしつつ、新しいことにチャレンジしていき、自



分たちの生徒会のあり方を追求していきたいと話す。生徒会役員40人いる中で、全員でアイデアを出し、まとめていく楽しさに辛いことも頑張れる。

今年の生徒会は「全校で活発な生徒会をつくり、学校をみんなの美しい笑顔で染めていく」をスローガンに取り組んでいきたいと意気込む姿に明るい小諸商業の未来が彼らには見えている。

▼取材協力

小川 桃香さん(生徒会長)
篠崎 彩音さん(副会長)
山口 柎さん(副会長)

■企画課

情報戦略推進係



地域の皆さんに支えられて19年目

CTKのキャスターが私の天職

「コミュニティテレビこもろ チーフキャスター 後藤 理恵さん (40歳)」

ケーブルテレビ局「コミュニティティーテレビこもろ(CTK)」でメインキャスターを務める後藤理恵さんは今年で入社19年目。今ではすっかり小諸の顔になっている。

出身は山形市。東京の大学に進学し、幼い頃からの夢を叶えるべく通っていたアナウンサー学校で、CTKの求人を見つけ就職した。

「小諸の皆さんは入社してすぐのころから気さくに受け入れてくれました。それから



おなじみの笑顔で旬の話題をお茶の間に届ける後藤さん。「『小諸のことはCTKを見ればわかる』と思ってもらえるよう、いろいろなジャンルの情報をお届けしたいです」

大きな局とは違い、キャスターは企画・取材・原稿作成のほか、時には撮影や映像編集も手掛ける。やりたい企画が通りやすいという小規模ならではの利点と、色々兼務しなければならぬ環境が後藤さんを鍛え、8年前からは報道制作部をまとめる立場となつている。ライフワークともいえるのが、入社3年目から毎年制作している健速神社祇園祭の特番。入社初年に取材したとき、地元の人が「人生に無くてはならない行事」というほどの祭りとはどんなものか知りたいと思った。戦後70年の節目に制作した特

攻隊のドキュメンタリーは、全国のケーブルテレビ局が制作したご当地歴史番組を集めた「ヒストリーアワード」で準グランプリを受賞。外部で評価されたことは、更なるやる気に繋がったという。「ケーブルテレビは小さなことでも吸い上げる力が魅力です。今後は、まだ取り上げていない小諸の魅力や歴史を



例えば同じ行事でも、毎年違った表情が見えるからこそ、相手や状況に合わせて取材の仕方や伝え方をその都度工夫する

最近、話し方講座の講師を頼まれるようになったという後藤さん。「CTKのキャスターという立場で活動が広がっていることが自分の財産です」と、とびきりの笑顔を見せてくれた。

(取材・文 村松 マヤ)

日本人はごぼう好き!?

ゆらさんの四季の薬膳

6月は新ごぼうが出回る時期。とところで、ごぼうを食用にしているのは世界中で日本だけって知ってました?ごぼうは縄文時代にすでに中国から伝来したといわれ、平安時代の書物には「タキス」の名で記載されています。しかし、中国では牛蒡子(ごぼうし)の名で果実が薬として用いられ、食用されることはないようです。このごぼう、野菜の中でも食物繊維が飛び抜けて多く、大腸で発がん性物質を除去したり、高血圧を改善する働きが期待されています。

薬膳でも熱を持った腫れものやできもの、便秘、口の渇き、コレステロール値の改善効果が。ごぼうというときんぴらが一般的ですが、今回はごぼうソースをご紹介します。ごぼう100gはすりおろし、だし汁3/4カップ、しょうゆ、みりん各大さじ1・5、酒大さじ2を加えて中火で混ぜながら煮ます。刻み葱を適量加え、片栗粉でとろみをつけて出来上がり。野菜、白身魚、肉、何にでも合うので、ぜひ。

(国際中医薬膳師 小清水由良)



～みんなで子育てを～

こもロッジでは毎月年齢別に保護者が集まり子育てについての情報交換をしています。離乳食やトイレトレーニングなど様々な話をします。

共感したり、工夫している話を聞いて、ママたちの大切な時間になっています。その間の子どもたちは別のお部屋でお留守番。ママの迎えを待つ子に淋しくて泣いてしまう子もいますが、子どもたちもママたちの気分転換にがんばって協力してくれています。

▶ママを待つ子どもたち



子どもセンター



だより

023-5567



お誕生日おめでとう ～5月の誕生会より～



おおい	さや	大井 咲弥ちゃん(3歳・三和)
おさわ	ゆうき	小澤 優樹ちゃん(3歳・和田)
おとべ	さなえ	乙部 佐南江ちゃん(2歳・和田)
おだなか	いと	小田中 いとちゃん(1歳・平原)
ひがしま	かなた	東濱 夏向ちゃん(1歳・本町)
やなぎだいら	ゆづき	柳 平 悠月ちゃん(1歳・芝生田)

さとう	しおり	佐藤 汐莉ちゃん(3歳・石峠)
よしし	さとし	吉池 聡志ちゃん(3歳・一ツ谷)
あいだ	しょうたろう	相田 勝太郎ちゃん(1歳・御影)
きたはら	いおり	北原 伊織ちゃん(1歳・新町)
かしわぎ	たける	柏木 健ちゃん(1歳・御影)
さとう	ゆい	佐藤 結依ちゃん(1歳・西原)

【順不同】

すくすく 子育て日記

塩川 愛美さん
ゆうと 優斗ちゃん(3歳1か月)
みゆ 深優ちゃん(1歳4か月)

3歳になった上の子は、本当に色々なことができるようになり、下の子もそれを見て育てているので、2人ともやんちゃで毎日たくたになるけど、2人と一緒に私も成長できたらなと思います。未熟な母ですが、ママ大好きの一言で頑張れます。

2人とも大好き♡
そして、こもロッジには本当に救われています。



6月の行事予定

時間：午前10時30分～

- 1日(木) 誕生会
- 6日(火) パンダの会
- 13日(火) うさぎの会
- 15日(木) 運動遊び
- 20日(火) コアラの会
- 22日(木) かるがも教室
- 23日(金) ハローアニマル
- 27日(火) 衣類交換会
- 29日(木) ふれあい歌遊び

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

- 5日(月) 芝生田区民会館
- 12日(月) 東児童館
- 19日(月) 水明児童館
- 26日(月) 芝生田区民会館

休館日
日曜日



今回、ご紹介する散歩道は、**ココ!!**



新日本歩く道紀行100選認定!! 標高2,000mの高原へ続く、 浅間山南麓・こもろ深沢溪谷の道

トレッキング好きにはたまらない、林道・遊歩道・登山道を合わせた全長約11kmの森の道です。上を見れば「浅間山」、下は「深沢溪谷」、周りは天然林を見ることができるこの道は、歩きごたえがあり、豊かな自然を一日満喫できるコースとなっています。



地球にやさしい、
身体にやさしい、
心に優しいマルシェを
小諸の真ん中で、ほっこり開催します！

▶日時

6/24(土) 10:00~15:00

▶場所

市民交流センター

※入場無料

※お子様向けプログラムあります。

■ 小諸まちなかマルシェ実行委員会
担当 篠原 ☎090-9146-9636



親子で作ろう！「食育レシピ」

5月・6月はアスパラが旬です

おすすめの料理!!



鶏肉とアスパラの みそマヨ炒め

【作り方（4人分）】

- ①アスパラの根元を切り落とし、皮むきで根元から1/3ほど皮をむく。
- ②アスパラは斜めの薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③一口大に切った鶏肉と、野菜、調味料を混ぜ合わせる。
- ④フライパンで鶏肉に火が通るまで炒める。完成！

※野菜が柔らかいほうが好きな方は、炒める前にサッとゆでるかレンジで加熱してください。

※地元産の旬のアスパラは直売所などで購入できます。

- ・鶏もも肉 240g
- ・にんじん 1/3本 (30g)
- ・アスパラガス 3本～4本 (40g)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・炒め油 適宜

アスパラには『アスパラギン酸』という栄養素が含まれていて、疲労回復や美容にも効果があります！貧血の方にもおすすめです。そんなアスパラを使った保育園給食のレシピから一品ご紹介いたします。

お子さんにアスパラの皮をむいてもらうなど、親子でも作ってみてください！



▶▶▶ レシピ考案 塚原管理栄養士

園 子ども育成課 子ども育成係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



クジャクチョウ

クジャクチョウは美しい蝶だ。^{はね}翅の裏はほとんど黒だが、翅を開くと深い赤色にクジャクの羽の模様似た大きな目玉模様がある。

小諸ではため池のまわりなど、標高の低い地域で6月末に羽化したての美しい蝶が見られる。7月になると、クジャクチョウは山を登るようで、標高1200m付近で幼虫が良く見つかる。8月に2回目の成虫が羽化してくる。8月のクジャクチョウは高峰高原などで見られ、薄紫のマツムシソウや、黄色のマルバダケブキに蜜を吸っている姿はえもいわれぬ美しさだ。低地で冬を越すので春に、タンポポなどで見られることもある。

ところが一昨年、昨年とクジャクチョウをほとんど見なかった。山で会う人に、クジャクチョウはどこで見られるかと訪ねられる。なぜ減ってしまったかの理由はわからないが、最近ではキベリタテハというやはり大型の美しいタテハチョウが激減してしまった。このような異変は何だか気持ちが悪い。

【文・写真 海野和男】



ため池の土手に咲くカセンソウの蜜を吸う

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。

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ24号は6月下旬配布開始!

特集予定 **情操教育**
アウトアクッキング

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

広告

液晶テレビも当たる!?

クイズに答えて食事券を**ゲット**しよう!!

広報こもるクイズ

▶今月の問題

表紙の子どもが持っているものは何でしょう？

▶今月のプレゼント

キャンディライト (☎24-5020 相生町2-2-7)

500円分の食事券を10名の方に!!

※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。



定番のオムライスやナポリタンが大人気です。そして、日替わりランチもやっています! (600円~) 皆様のご来店をお待ちしています。

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもるを読んだ感想(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、6月30日(金)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 TEL: 22-1700 (内線2353)
FAX: 23-8766

電子申請: 市ホームページで [「広報こもるクイズ」](#) 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等 「32インチ液晶テレビ」 1名
- ・ 2等 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)

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。)

市立 小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



▶ 6/4 (日)まで

日展長野県在住作家展

県内在住の日本画家を中心とした日展所属作家の作品を展示。洋画、書、工芸美術作品も展示。



昨年度の
展示作品

▶ 6/17 (金) ~ 7/30 (土)

大谷久子 もろさわようこ 米倉齊加年による

しえん その 志縁の苑展

— 自立する女性達の友情と魂の歩み —
6/17(土)トークイベントを開催しますので、お出かけください。



▶白鳥映雪「春の作品展」

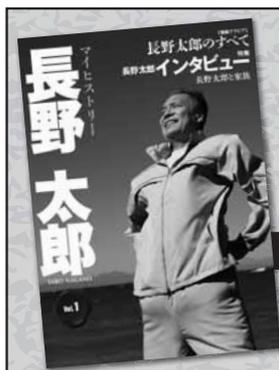
春をテーマにしたデッサン、絵画作品を展示します。映雪画伯の春の美をご鑑賞ください。

▶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

▶6月の休館日 月曜日、13日(火)~16日(金)

☎ 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎26-2070



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~

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



広告

Event Event Event Event Event Event

広報こもろ
イベント
第2弾

スマホの写真もOK!!
誰でも簡単に応募できる!!
1位になれば表紙確定!!



広報こもろ表紙 争奪 フォトコンテスト



子どもの写真、思い出の写真、ペットの写真、風景写真、面白い写真、不思議な写真などなど、どんな写真でも応募できるフォトコンテストを開催します。見事1位に輝いた写真は、広報こもろの表紙に採用します。詳細は下記のとおりです。ドシドシご応募ください。

- ▶ 応募期間 6/1(木)～6/30(金)
- ▶ 応募資格 どなたでも応募可(お一人1枚限り)
- ▶ 応募方法
 - ・メール joh@city.komoro.nagano.jp (下記QRコードもご利用いただけます)
 - ・ツイッター(ハッシュタグを付けてください。【#広報こもろ表紙】)
 ※その他の応募方法も受け付けますのでご相談ください。
- ▶ ファイル形式 10MBまで
- ▶ その他
 - ・選考は市役所企画課で行います。
 - ・第1位に選ばれた写真は広報こもろ8月号の表紙で掲載を予定しています。
 - ・加工した写真も応募可。

※メールの方は、お名前のみ
明記してください。



問 企画課 情報戦略推進係

QRコード

Event Event Event Event Event Event

地域密着型特養のぞみの郷入居者募集中!

小規模多機能型居宅介護事業所のぞみ
地域密着型特養のぞみの郷
地域交流スペースのぞみ食堂

複合施設 (小諸市和田) 開設しました

小規模多機能型居宅介護事業所 **のぞみ** (登録定員29名)
(要介護1以上の小諸市にお住まいの方)
必要な時はいつでも通って、泊まって、来てくれて...
ここがあるので、安心して自分の家で暮らし続けられます。
不安な間はお泊りも、退院しても安心です。

お問い合わせ・資料請求は
社会福祉法人のぞみ福祉会
☎0267-25-1160 小諸市和田966-151

R141 佐久北I.C.近く。黄色い看板が目印

☎0267-23-6644
小諸市御影新田2728-1

こもろ動物病院

至小諸 至佐久平

至上田 四ツ谷 至サンライオン 平原 至軽井沢

セブンイレブン ツルヤ ● ツツヤ ● ユニクロ
ダイナム ● 夢屋 ●
ここです ● 佐久北I.C.
佐久平駅 長土呂東

広告