

KOMORO5

広報こもろ  公民館報

2018
No.680

〔特集〕

小諸市動物園の テーマキャラクターが 決定!!

〔今月号の目玉〕

p8 中心市街地に複合型施設を計画します。

p12 こもろ健幸マイレージ

川上犬の
さくらがキャラクターに

／ 児童遊園地で使える ／

とく
**お得な
サービス券**

付けちゃいましたっ

サービス券を持って、
遊園地に行こう!!

p5 に添付

小諸市動物園のテーマキャラクター

決定!!

動物園がみんなに愛されるために

専門学校日本デザイナー学院と連携

150人の学生たちが

動物園の動物をキャラクター化

専

門学校日本デザイナー学院・日本写真芸術専門学校（東京都渋谷区）と小諸市は、今年1月に、学生の人材育成並びに市の地域活性化を目的とした包括連携協定を結びました。具体的な活動として、学生たちは、小諸市をテーマとした授業や作品の制作を行い、小諸市は作品を活用し、地域の発展につなげる内容となっています。今回、日本デザイナー学院の学生には、小諸市動物園の動物たちをキャラクター化していただきました。

／ 8種類の動物たちをキャラクター化 ／



学生たちが制作したイラストを
動物園のテーマキャラクターに。

学

生150人が一人ひとりイラストを制作し、その中の一つを動物園のテーマキャラクターに決定するため、今年の1月に「小諸市どうぶつイラスト総選挙」を実施。

150作品の中から、1次選考、2次選考を通して8作品を対象に、最終選考としてイラスト総選挙でテーマキャラクターを決めるというもの。選考では、動物園をはじめとする公共施設のほか、保育園や学校などに投票所を開設。また、インターネットでも投票を受け付けました。

3

186票もの投票が集まり、最多得票の815票を獲得した「NANA」さんの作品が動物園のテーマキャラクターとして決定しました。

3月18日には、児童遊園地で「小諸市動物園テーマキャラクターお披露目式」を開催し、大勢の皆様の前でキャラクターのお披露目を実施しました。

NANA」さんからは、「どうぶつイラスト総選挙で最優秀作品に選ばれてとても嬉しい。ちびキャラでゆるくかわいいキャラクターを作りたいと思い描きました。こだわりは、動物の着ぐるみ。動物の特徴をどのように描いたら見た人たちに伝わるか、何度も描き直して制作しました。」とのこと。

市として、このキャラクターが皆様に親しまれ、市の発展につながられるよう取り組みを進めていきます。



テーマキャラクターお披露目式では、児童遊園地オープニングイベントに合わせ、大勢のお客様の前で実施。

テーマキャラクターで制作した看板の除幕を、デザイナー学院の学生や一般の方に参加していただいた。



グランプリに輝いた「NANA」さんへ、市長から賞状が手渡された。

学校法人呉学園 専門学校
日本デザイナー学院

Japan
Designer
College



学校法人呉学園
専門学校日本デザイナー学院
日本写真芸術専門学校

理事長 宋 成烈 氏

Designer
College

専門学校日本デザイナー学院・日本写真芸術専門学校は、創立53年になるデザイン・イラスト・マンガ・写真の専門学校です。「Real Education」を教育理念に掲げ、教室での学びはもちろん、培った技術・知識をもとに、地域・企業の実践的製作課題を通じて、クリエイターや社会人としても成長できる機会を大切にしています。

今回「地域創生」をテーマにした実践教育を企画する中で、協働可能な候補地を探していました。小諸市は懐古園をはじめとした伝統的な観光資源も多くある地域でありながら、街づくりに関する新たな取組みを積極的に展開されています。共鳴する点が多く、今回の企

画をご相談させていただきました。小諸市の皆様のご協力により、動物園のキャラクターデザインを担当させていただきました。150人以上の学生がチャレンジしました。

グランプリを受賞した学生も、自分でも気がついていなかった強みを発見する機会になりました。今回のキャラクターデザインが小諸市の皆様に愛され、小諸市動物園の益々のご発展に少しでも貢献できたら幸いです。今後小諸市が持つ様々な魅力と私たちの学生が持つ強みがコラボレーションした新たな「価値づくり」ができることを楽しみにしています。この度は、本当にありがとうございました。

小諸市動物園に

おいで

動物園では、新たにテーマキャラクターを使用した催しを始めました！
皆さん、ぜひお出かけください。

いつでも OK
顔出しパネル de 記念撮影
テーマキャラクターと一緒に記念撮影ができます！

私たちと一緒に
写真を撮ろう



5/3 ~ 5/6 まで開催
スタンプラリー de キャラクターぬり絵ゲット
動物園内でスタンプラリー！色んなスタンプを集めよう。

スタンプを全部集めると、
キャラクターの
ぬり絵がもらえるよ！



近日販売！
テーマキャラクターグッズ販売
現在、製作中のグッズを紹介します。

どれもこれも
私の好み～

【缶バッチ】



【クリアファイル両面印刷】



デザインはイメージです。

【ガチャガチャ缶バッチ】
何が出るかはお楽しみ

1回100円～



期間限定 サービス券

[有効期限 5/1 ~ 6/30]

小諸市児童遊園地

2回 乗り物券

乗り物 1 回券につき、
お一人様ご利用いただけます。
定置式遊具、バッテリーカー
は対象外です。

乗り物
1 回券
切り取らず
に持参して
ください。

野菜ケーキってどんな
ケーキなんだろう？



みんな集まれ～

ポニーの『すみれ』& ヤギの『みやこ』の 誕生日会

野菜ケーキをプレゼントして、
みんなで一緒に祝いましょう。

日 時 5/20 雨天中止
13:00 ~ (20 分程度)
場 所 ポニー舎前

乗り物
1 回券

切り取らず
に持参して
ください。



今年もやります

小諸市動物園『写生大会』

毎年恒例の写生大会を開催します。
自分の好きな動物をよく観察して、絵を描こう！

日 時 5/12 雨天時 5/19
9:00 ~ 15:00 (受付終了 14:00)
対 象 保育園・幼稚園園児、小中学生
費 用 無料 (参加者及び引率者、保護者は入園料
が無料になります。)
各 賞 特別賞 6 点、特選約 20 点、入選約 20 点、
佳作約 20 点
発 表 5 月下旬
展示会 7/2 ~ 7/13
市役所 1 階 展示・情報コーナー
(特別賞・特選のみ)

写生大会の当日は、画用紙や画材の販売あり。
参加作品は、各園・各学校を通じて返却します。
詳細は、動物園ホームページをご覧ください。

参加賞でキャラクター
缶バッジをプレゼント



皆さんのお越しをお待ちしております

小諸市動物園飼育員 一同



流しアジ
近日公開

広報こもろイベント
第4弾

大勢の皆様にご参加いただきました。

大盛況!!



動物園テーマキャラクターと記念撮影



近日開催

広報こもろイベント 第5弾

みんなで広報こもろを特別な1冊にしよう

『わがやの人気者』 子どもや大人、ペットもOK！
人気者のベストショットを募集！

イベントの詳細は、広報こもろ6月号で！
皆さんが撮影したお気に入りの人気者の写真を
広報こもろに掲載します。記念になりますよ～!!。
問 企画課 情報戦略推進係

3月18日に開催した「広報こもろイベント第4弾」では、動物園テーマキャラクターで制作した横断幕を背景に、写真撮影会を開催しました。撮影した写真は、その場でプレゼントさせていただき、大勢の皆様の記憶、そして記録に残るイベントになりました。

ご参加いただきました皆様、本当にありがとうございました。



総勢
86組

ありがとうございました。

中心市街地に 複合型施設 を計画します。 No.3

問 企画課

福祉施設・コミュニティバスターミナル・
スーパーマーケット・公共駐車場を
複合化した施設整備



糠塚園での健康教室



子育て支援施設（イメージ）



こもろ愛のりくん

小諸市では、一時休業したスーパーツルヤ小諸店（相生町）を中心としたエリア一帯で、福祉施設、商業施設、公共交通ターミナル、公共駐車場からなる「複合型中心拠点誘導施設」の整備構想を昨年12月に公表しました。

この整備構想は、従来のコンパクトシティ施策の見直しを行った後に、策定に至ったものです。全ての市民の皆様は、自分の居住地域に誇りをもっている、各地域で特色ある地域づくりを進められるよう、中心拠点で「利便性の高いまちづくり」を進め、それぞれを公共交通で連結する「多極ネットワーク型コンパクトシティ」へ施策を発展させました。整備構想も、この新たな施策の一環であり、市内全域の利便性を高めるための事業構想です。

① 整備の目的

高齢化社会に対応した「利便性の高いまちづくり」を実現することを目的に、以前から施設整備に課題を抱えていた福祉施設と、コミュニティバス「こもろ愛のりくん」の乗り換え・待合所（ターミナル）と、スーパーマーケットを1つの施設にまとめ、総合病院や金融機関等に隣接した場所に整備します。

高齢者福祉センターである「糠塚園」は、多くの人の利用があるものの、老朽化が進み、再構築が課題となっています。また、「子育て支援施設」は、病児・病後児保育をはじめニーズが増加・多様化しており、様々な要望があります。さらに、現在の「こもろ愛のりくん」のターミナルは、駐車場所がなく、安全で円滑な運行に支障があります。

これらの施設を、市内全域の皆様が公共交通等で通いやすい場所として、中心市街地に整備します。また、中心市街地に唯一立地していたスーパーマーケット「ツルヤ小諸店」が休業したことから、スーパーマーケットの誘致に向けたテナントスペースも整備します。

「公共施設」「福祉施設」「総合病院」「商業施設」「金融機関」等を中心市街地に集約し、さらに郊外とつなぐ公共交通の結束点を再構築することで、一度の外出で様々な日常の用事を済ませることができる「利便性の高いまち」とし、高齢者の外出機会も増え、日常から「健康づくり」にもつながります。全ての市民の皆様にとって、将来にわたり「利便性の高いまちづくり」を実現します。

② 現在の取り組み

市内に本社を置く（株）ツルヤ様の誘致を行いながら、用地の確保をはじめ事業促進に向け、市が中心となり一体的な取り組みを行っています。

スーパーマーケットの誘致にあたっては、集客力が高く、継続的な営業を行っていただける事業者がふさわしいと考えています。そこで、（株）ツルヤ様は、小諸市に本社を置き、小売業として県内トップのブランド力を持つ優良企業であり、誘致にふさわしいと考えています。

（株）ツルヤ様とは、平成 29 年 12 月に再出店に向けた協議を行うこととした覚書を締結し、条件整理を進めています。

また、魅力あるスーパーマーケットの誘致のためには、健全な経営を継続できる一定規模の用地が必要です。現在、相生町では様々な法人の皆さんが土地を所有されているため、市が中心となって一体的に働きかけることで、用地の確保や事業化の促進が可能となります。既に、隣接地を所有する JA 佐久浅間様とも、公共事業への用地の協力に向けた話し合いを行っています。



複合型施設のイメージ



事業予定地



街路整備イメージ
(片側 1 車線・歩道)

③ 整備スケジュール

平成 32 年末の開業をめざし、整備構想を具体化した「施設基本計画」を平成 30 年 8 月頃を目途に策定します。(建築工事は平成 31 年度中を予定)

「施設基本計画」の策定には、説明会等を通じて、市民の皆様からご意見をいただくとともに、高齢者福祉センターなどの福祉施設などに関係する団体等の皆様とも話し合いを行い、より良い施設となるよう努めます。

また、国道 141 号線から市庁舎へ通じる街路の拡幅工事（車道の片側 1 車線と歩道の設置）を、平成 30 年度に実施する予定です。

	平成 30 年度				平成 31 年度				平成 32 年度		
	～ 6 月	～ 9 月	～ 12 月	～ 3 月	～ 6 月	～ 9 月	～ 12 月	～ 3 月	～ 6 月	～ 9 月	～ 12 月
街路整備	測量・設計・用地取得・工事										
施設整備	基本計画		設計・用地取得		建築工事（17 か月）						

④ 財源計画

事業費（概算）は、29 億円を想定し、財源として国からの交付金や有利な起債を活用します。また、商業施設については、整備費用相当分をテナント料として出店者から納めてもらう計画です。

市の「長期財政見通し」では、この施設整備を含め、現在予測される他の大型事業を実施しても、健全な財政運営を維持することができます。

平成 29 年 12 月に公表した市の「長期財政見通し」では、「歳入」で人口減少による財源の減少を見込む一方、「歳出」では、複合型中心拠点誘導施設のほか、小学校や保育園、市営住宅の建替えなどの大型事業も計上したところ、平成 38 年度末時点での基金残高は 32 億円、地方債残高は 168 億円、実質公債費比率は 10.5%（25%がボーダーラインと言われています）と見込まれ、健全な財政運営を維持できると判断できます。

事業費（概算）	
施設整備	25 億 7 千万円
（うち商業施設費用）	（9 億円）
街路整備費	3 億 3 千万円
合計	29 億円

財源	
国からの交付金	6 億円
市債（借入金）	11 億円
市費	12 億円
合計	29 億円

① 有利な市債の利用により交付税（国から市への財源）が 3 億円加算されます。

② 商業施設の整備費用相当分は、テナント料で回収を予定しています。

昨年 12 月 19 日の整備構想発表以降、地元区、関係団体、市内 10 地区を対象とした説明会を順次開催し、今後も引き続き開催していく予定です。幅広い世代、様々な立場の市民の皆様へ、本整備構想の周知を図り、ご意見をいただくとともに、いただいたご意見の基本計画への反映に努めていきます。

『公民連携』による 水道事業運営に向けた 使用者向け説明会を開催します。

【使用者向け説明会】 申込不要

公民連携による事業運営移行に至った経緯、取組みの進め方について説明会を開催します。

日時 5/23 19:00 ~

場所 市民交流センター「ステラホール」

【小諸市の水道の運営方法が変わります】

全国的に水道事業体は、老朽化した施設の更新や人口減少に伴う水道料金収入の減少、職員数の減少による専門的知識や技術力の低下等の様々な課題に直面しています。

こうしたなかで小諸市では、「**公民共同企業体の設立**」と「**指定管理による業務の移行**」を目指すこととしました。

移行については、これまで民間のノウハウや知識を活用した水道事業の運営に関する研究結果や、厚生労働省による支援事業の報告書、さらには平成28年度から複数回開催してきた上水道市民懇談会における市民との意見交換などの結果から総合的に判断しました。

公民共同企業体による水道事業運営は、すでにいくつかの事業体で行われています。

通常の民間委託とは違い、行政の関与が明確であり、民間が事業から撤退すること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にも期待ができます。

詳しくは、上水道課ホームページをご覧ください。

問 上水道課 経営改革係

木造住宅耐震診断と耐震改修補助金

【耐震診断】 無料

長野県建築士事務所協会を通じて専門の耐震診断士を派遣し、地震に対する安全性を診断します。診断後は結果説明とともに、安全性を確保するための補強方法と、おおよその費用をご提案します。

- 対象
- ・昭和56年5月31日以前に着工された市内の住宅（増改築がある場合は、お問い合わせください。）
 - ・個人所有の一戸建て住宅（長屋、共同住宅、賃借住宅は対象外）
 - ・木造在来工法の住宅

申込方法 耐震診断申請書を提出してください。（申請書は、建設課窓口又は、市ホームページからダウンロードできます。）

申込期限 9/28

- 注意点
- ・申込時に「印鑑」、「確認申請済証」など住宅の概要がわかる書類をお持ちください。
 - ・耐震診断の当日は立会いをお願いします。
 - ・申込みから診断実施まで時間がかかる場合があります。
 - ・予算額に達し次第終了となります。



【耐震改修補助金】 事前にご相談ください。

耐震診断の結果、「やや危険」又は「危険」と判断された住宅を改修する場合、耐震改修にかかる費用の一部を補助します。

補助額 耐震工事に要する費用の2分の1以内（上限100万円）

問 建設課 管理係

公の施設の指定管理者導入施設の案内

平成 30 年度の公の施設の指定管理者導入施設は次のとおりです。

問 企画課 行政経営係

指定管理者制度とは・・・

地方公共団体の指定を受けた「指定管理者」が、文化・体育・福祉施設などの住民サービスを提供する施設の管理運営をし、民間事業者等が有するノウハウを活かしながら、住民サービスの質の向上や経費削減を図ることを目的とした制度です。

施 設 名	指定先	所管課
小諸市総合体育館	株式会社セイウン	スポーツ課 スポーツ振興係
小諸市武道館		
屋内ゲートボール場すぱーく小諸		
小諸市アーチェリー場		
小諸市和田体育館		
小諸懐古射院	一般財団法人 小諸市体育協会	スポーツ課 スポーツ振興係
農村資源活用交流施設あぐりの湯こもろ	佐久浅間農業協同組合	農林課 農業ブランド振興係
小諸市農産物加工施設	味工房「小諸すみれ」	農林課 農業ブランド振興係
小諸市西小諸活性化施設	西小諸活性化施設運営委員会	農林課 農業ブランド振興係
小諸市北国街道ほんまち町屋館	本町区	商工観光課 商工振興係
小諸市北国街道与良館	与良区	商工観光課 商工振興係
小諸市民ガーデン	特定非営利活動法人 こもろの杜	商工観光課 商工振興係
ワークポート野岸の丘	特定非営利活動法人 ウィズハートさく	健康づくり課 健康支援係
小諸市野岸の丘総合福祉センター	社会福祉法人 小諸市社会福祉協議会	厚生課 保護社会係
小諸市福祉企業センター	社会福祉法人 長野県知的障害者育成会	厚生課 保護社会係
多機能型福祉施設小諸みかげ	社会福祉法人 長野県知的障害者育成会	厚生課 福祉係
小諸市児童発達支援施設	社会福祉法人 小諸学舎	厚生課 福祉係



指定袋に入れる際、
ビニール袋等は
使わないでください。



小諸市では、生ごみを肥料にリサイクルしています。

紙袋は生ごみと一緒に肥料になりますが、ビニール袋はリサイクルできません。レジ袋などのビニール袋が混入していると浅麓汚泥再生処理センターで生ごみを肥料化する際に、機械に絡まって故障する恐れがあります。

水気の多い生ごみは、水気を切ってから新聞紙に包んで生ごみの指定袋に入れてください。

食べ残しのお弁当箱や食品が残っているトレーはきちんと分別して捨ててください。

問 生活環境課 ごみ減量推進係

NEW

こもろ健幸 マイレージ

18 歳以上の市民におススメ

ウォーキングに参加したり、 健診を受けると、 500 円分の野菜券が貰える !!

Step1

ポイントカードをもらう



[配布場所]

市役所健康づくり課、図書館、
文化センター、こもろロッジ、
市内直売所、ウォーキング会場、
社会福祉協議会

Step2

ウォーキング教室および
各種健診を受け
ポイントをためる



1 回 100 ポイント付与。

Step3

500 ポイント貯めて
市内直売所で使える

500 円分の 野菜券 Get !!



対象者 18 歳以上の市民（高校生は除く）

ポイントの貯め方 ウォーキング教室への参加および健（検）診の受診が必要です。

（40 歳未満の人はウォーキング教室のみも可。）

野菜券への交換方法 ポイントカードと健（検）診結果をお持ちの上、健康づくり課にお越しください。

その場で野菜券（500 円分）を差し上げます。（交換は一人 1 回：平成 31 年 3 月 31 日まで）

こもろ健幸マイレージ
POINT CARD

様

100 100 100 100 100

特定健診ポイント

特定健診（個別、集団）又は
人間ドック、職場健診、35 歳
健診の結果をポイント交換時
にお持ちください。

がん検診ポイント

市で実施している検診（職場
での検診も可）の結果をポイ
ント交換時に一つお持ちくだ
さい。

[対象となる検診]

結核・肺がん検診 / 胃検診 / 大腸
がん検診 / 子宮がん検診 / 乳がん
検診 / 前立腺がん検診 / 肝炎ウイ
ルス検診 / 歯周病検診

ウォーキングポイント 下記の教室に参加すると、ポイントが付与されます。

- ・ 5/11 18：00 ～ 19：00 市役所前市民ひろば
- ・ 5/19 9：30 ～ 11：00 小諸ユースホステル 23-5732
- ・ 5/26 9：30 ～ 11：00 森山公民館

内容 「正しい歩き方・ストレッチ方法」

講師 こもろ医療センター 理学療法士

体の痛みの相談もできます。

希望者はボールを使用してのウォーキングも可。

ウォーキングの
基本を知りたい方

日常的にウォー
キングしたい方

体力の確
認

セカンドフライデーウォーキング 問健康づくり課 25-1880
5 月～ 8 月の第 2 金曜日 18：00 ～ 19：00 市役所前市民ひろば

あさまウォーキング 問小諸ユースホステル 23-5732
5 月～ 第 1・3 土曜日 9：30 ～ 10：30 小諸ユースホステル

三岡ウォーキング 問スポーツ課 22-1700
5 月～ 第 4 土曜日 9：30 ～ 10：30 森山公民館等

集合場所が月ごとに変更になることが
ありますので、お問い合わせください。

体力測定（要予約） 問 スポーツ課 22-1700
10/17 19：00 ～ 総合体育館

問 健康づくり課 健康支援係

高齢期の人生をより豊かなものにするためには、健康寿命を大きく左右する「要介護」状態にならないことが重要です。寝たきりなどで日常生活が制限される期間は、本人と家族の生活の質が大きく損なわれる期間ともいえます。

【小諸市における介護保険の新規申請に至る主な原因】

平成 28 年度結果 () 内は平成 25 年度結果

第 1 位 認知症 17.9% 3.3 ポイント↓
(21.2% / 第 1 位)

第 2 位 脳血管疾患 14.4% 5.7 ポイント↑
(8.7% / 第 6 位)

第 3 位 関節疾患 13.2% 3.4 ポイント↓
(16.6% / 第 2 位)

第 4 位 がん 10.9% 1.6 ポイント↑ (9.3% / 第 5 位)

第 5 位 骨折・転倒・骨粗鬆症 9.8% 3.6 ポイント↓ (13.4% / 第 3 位)

第 6 位 高齢による衰弱 8.6% 3.2 ポイント↓ (11.8% / 第 4 位)

その他、呼吸器疾患、心臓病、糖尿病などがあります。

介護保険の新規申請者のうち、8 割以上を占めているのが、75 歳以上の後期高齢者となっています。

介護の大きな原因となる「認知症」「脳血管疾患」「関節疾患」などの生活習慣病や老年症候群を予防していきましょう。

【健康寿命を延ばすための大切なポイント】

健診を定期的に受けて、生活習慣病の早期発見とコントロールを！

ささいな体の衰えや変化に早めに気づき、生活を見直し予防・改善していく！

＼健康寿命を延ばすためにオススメ／

～浅間南麓こもろ医療センターと共同開催～

健康長寿こもろ教室

健康長寿をめざして、介護予防や健康づくりについて学ぶ教室を開催します。毎回、30 分程度の軽い体操や運動をします。動きやすい服装でお越しください。

場所 市民交流センター 会議室 1 ～ 3 13：30 ～ 15：00

日 程	内 容	講 師
5/31	認知症の理解について	浅間南麓こもろ医療センター 認知症ケアチーム（露崎医師、薬剤師）
6/20	認知症の予防について 小諸市の現状と取組みについて	浅間南麓こもろ医療センター 認知症ケアチーム（高野認知症看護認定看護師、 管理栄養士） 小諸市 高齢福祉課
7/23	認知症の方との接し方について	浅間南麓こもろ医療センター 認知症ケアチーム（高野認知症看護認定看護師、 佐々木医療ソーシャルワーカー）



健康寿命と平均寿命の差を縮めよう！
健康寿命の要は「介護予防」です！

問 高齢福祉課 包括支援係

MIYOTA



写真 展示土偶 栃木県出土
(ニックネーム「ともぞう」)

争点！日本考古学 第2回講演会縄文農耕は本当にあったのか

狩りと植物採集の縄文時代、近年マメなどの植物栽培があったとする見方が出されています。
果たして農耕があったのか？ 植物考古学の最前線からその論争を検証します。

日時 5/12 13:30 ~ 15:00

場所 浅間縄文ミュージアム（エコールみよた）
あつもりホール

講師 中沢 道彦 氏（明治大学先史文化研究所）

入場無料

問 エコールみよた
浅間縄文ミュージアム
32-8922

企画展「土のなかからでてきたよ」
8/31 まで好評開催中です！
講演会と合わせてお越しください。

KARUIZAWA

堀辰雄文学記念館 野いばら講座



堀辰雄 昭和16年
軽井沢の別荘（№1412）にて

堀辰雄が亡くなった日にちなみ、今年も「野いばら講座」を開催します。
今回は、堀辰雄の師匠である芥川龍之介について、お話しいただきます。

日時 5/27 13:30 ~ 15:00

場所 堀辰雄文学記念館

講師 宮坂 覺 氏（フェリス女学院大学名誉教授）

演題 「そのままずんずんお進みなさい」

ー芥川龍之介文学の魅力とその水脈ー

定員 50名（中学生以上対象）

受講料 無料（入館料のみ）

入館料 大人：400円、小中高生：200円

電話又はFAXでお申し込みください。定員になり次第締め切りとなります。

駐車場は、堀辰雄文学記念館駐車場及び追分宿駐車場（浅間神社前）をご利用ください。

開館25周年企画展「堀辰雄とすばらしき文学者たち」開催中

期間 6/17 まで（休館日は水曜日ですが、祝日の場合は開館します。）

問 堀辰雄文学記念館 ・FAX45-2050

小諸市総合運動場
多目的グラウンド
竣工記念

サッカー 教室

参加費無料・申込み不要

当日は、J3で活躍するAC長野パルセイロの関係者を
講師に招き、サッカー教室を開催します。

日時 5/26 式典 9:00 ~

教室 9:30 ~

場所 小諸市総合運動場多目的グラウンド
（天池）

講師 AC長野パルセイロの元選手・スタッフ

対象 小学生以下（市内在住）

持ち物 サッカーボール（貸出あります。）・飲み物（水のみ）
トレーニングシューズ又は運動靴（スパイク不可）

問 スポーツ課 スポーツ振興係





5月のスケジュール

休館日

5/3、5/10、17、24、31

ひだまりサロン

5/12 15:00 ~

小諸高校音楽科によるミニコンサート

5/13 11:00 ~

小諸小唄シャンシャン体操の会による
「小諸小唄シャンシャン体操」

館内の企画展示

☀️ ビジネス本特集 意外と知らない身近なマナー

🌸 小諸の農業 今昔

👤 Let's try ウォーキング

👨👩👦 家族で楽しもう

5月のおはなし会 各回 10:30 ~ 11:00

👧 こうめちゃんおはなし会 (0才 ~ 3才向け)
5/6

テーマ「ママだいすき」

👧 おはなしたまてばこ (4才 ~ 低学年向け)
5/13

テーマ「おでかけ」

👧 おはなしきしゃポッポ (0才 ~ 3才向け)
5/18

テーマ「さんばにこころぞい！おー！」

👧 すみれちゃんおはなし会
(4才 ~ 低学年向け)
5/27

テーマ「どろんこ」



小諸図書館 で こんにちは ●

今月は「お話し玉手箱」の皆さんに、こんにちは

小諸図書館に関わる皆さんを紹介する「小諸図書館でこんにちは」。今月は、読み聞かせボランティア「お話し玉手箱」の皆さんをご紹介します。毎月開催の「おはなし玉手箱」や図書館のボランティア活動に積極的に参加してくださっています。



11年目の活動！ 子どもの笑顔がエネルギー！

『平成19年に発足し、今年で11年目を迎えます。毎月、子どもさんにどんな本を届けば良いのかを自分たちも童心に帰しながら絵本に触れ、職員の方にアドバイスをもらい、今のお話し玉手箱があります。』

小さい時から私たちのおはなし会に来てくれて、この春に小学2年生になる男の子もいます。楽しみに来てくれる子どもさんがいる限り、頑張ります。』

お話し玉手箱代表 東さん



紙芝居、大型絵本、お手玉遊びなど、子どもも大人も笑顔があふれるおはなし会です。

たくさん来てくれて
ありがとう!!

館長から賞状をお渡ししました ♪

平成29年度は延べ47回のおはなし会を開催しました。そこで、1年間に10回以上参加してくれたお友達に記念の賞状を館長からお渡ししました。



写真左から
塚田悠正さん (7才)
原 千憺さん (2才)
木次咲桜さん (3才)
土屋奏心さん (3才)
このほかに3人のお友達が10回以上参加してくれました。



おはなし会参加カードも
新しくなったよ！
皆、おはなし会に来てね！

食と農の総合情報データベース ルールルでーるるる~♪

今回は農作業ビデオが見られるーるるる~♪



農作業ビデオでは季節ごとの農作業のポイントや農機の点検整備術、雑誌「現代農業」取材ビデオなど約200本の作品を公開しています。

小諸図書館貸出用パソコンからご利用いただけます！ まずは、小諸図書館の利用者登録をカウンターでお願いします。



5/3 は臨時休館

夏休み期間の7/27から8/29までを休まず開館するため、5/3を休館させていただきます。ご理解をお願いします。

すみれちゃん クラブ参加者募集中!!

テキストを読み合いながら絵本について学びましょう！ 毎回、絵本の読み聞かせや手遊びも行います。

開催日 5/15、7/10
9/11、12/11
2/12

時間 13:00 ~ 14:30

場所 市民交流センター

お子さんと一緒に参加できます。
申込みは図書館まで。

知 不動産取得税のお知らせ

不動産取得税は、不動産（土地・家屋）を取得した際に、取得した人が納める税金です。不動産を取得した場合は、不動産取得申告書の提出が必要になります。

詳しくは、長野県ホームページをご覧ください。

対象 土地や家屋を取得した人

納付時期

- ・購入の場合 所有権移転登記の約4か月後
- ・新築の場合 新築した翌年8月ごろ

県税事務所から納税通知書が届きます。新築の場合、特例控除により免税点未満となり、納税通知書が届かない場合があります。

問 長野県東信県税事務所 課税第二係
0267-63-3138

知 軽自動車税 5月31日が納期

軽自動車税・自動車税は、小諸市と長野県のさまざまな事業を進める上で、大切な財源となっています。5月中旬に納税通知書が届きますので、必ず納期限までに納めましょう。

問 ・軽自動車税に関すること

税務課 市民税係

・自動車税に関すること

東信県税事務所 収税係 0267-63-3136

知 長野県知事選挙



平成30年8月31日に任期満了となる長野県知事選挙の日程が決まりました。

告示日 7/19

期日前投票期間 7/20 ~ 8/4

投・開票日 8/5

期日前投票所や当日の各投票所については、広報号外でお知らせします。

【長野県知事選挙 期日前投票所の臨時職員募集】

勤務予定日時 7/20 ~ 8/4 8:15 ~ 20:15
期間のうち、10日程度の出勤

賃金 日給 6,980円

(8時間超過分は、時間給の1.25倍を支給)

対象 市内に在住または通勤・通学している人

申込み 5/25 までに電話で下記へ申込み。

定員 10人程度 選考 面接により選考

問 選挙管理委員会

お詫びと訂正

広報こもろ4月号に掲載しました「平成30年度 施政方針」について、一部記載誤りがありました。(P4の2段目文中)

(誤) 野岸小学校管理棟は — 平成31年4月1日から

(正) 野岸小学校管理棟は — 平成31年1月から

訂正してお詫び申し上げます。

インフォメーション

Information



「イベント」「お知らせ」「募集」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/>

イ 保健推進員活動発表&講演会

日時 5/12

活動発表 13:35 ~ 14:05

講演会 14:10 ~ 15:10

場所 文化センター「ホール」

内容 保健推進員の活動紹介

「ちょっとずつ出し 健康長寿のまち
小諸を目指そう!」

講師: 一般社団法人 健康福祉広域支援協会

代表理事 中村 崇 氏

申込不要・参加費無料

問 健康づくり課 健康支援係

イ まちなかマルシェ

注目!!

安心な地元の食材の販売、身体に地球にやさしい食提案、添加物の心配のない手作りおやつ、心がなごむハンドメイド品販売、地元で活躍するいろんな皆さんの活動紹介などなどが集まって、遊びにくる皆さんも、出店の皆さんも、みんなが楽しめる、そんなマルシェです。

日時 6/2 10:30 ~ 15:00

場所 市民交流センター

問 小諸まちなか

マルシェ実行委員会

090-9146-9636

(担当: 篠原)



知 もの忘れ相談

認知症初期集中支援チーム員である看護師等が相談を受けます。ご家族も相談できます。

日時 5/15 13:30 ~

場所 市役所3階 第5会議室

費用 無料 要予約(前日までに)

問 高齢福祉課 包括支援係

募 【停車場ガーデン】花と緑の学校講座

日時・内容等

- ・ 5/12 9:00 ~ 10:30
「小諸八重紅枝垂の剪定と仕立て方」 14人
費用: 200 円
 - ・ 6/2 9:00 ~ 10:30
「キッチンハーブの寄せ植え」 8人
費用: 3,000 円
- 問 停車場ガーデン 24-2525

募 味工房小諸すみれ料理教室

5月のメニューは「草もち」です。

日 時 5/18 9:00 ~
場 所 小諸市農産物加工施設（御影）
募集人数 10人 費用 1,000 円
申込み 電話で下記へ申込み。
問 味工房小諸すみれ 25-1706

知 地産地消推進協力店を新たに認定

小諸産農産物を積極的に使用した商品づくりをしている事業者を「地産地消推進協力店」として新たに1店舗を認定しました。

Dressing Kitchen（ドレッシングキッチン）

080-7942-1002（相生町3-2-3）

弁当販売店。小諸産の米や旬の野菜を彩りよく、見た目にも楽しく盛りつけたお弁当を提供しています。



問 農林課 農業ブランド振興係

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 5/29 10:00 ~ 12:00

場所 市役所3階 第9会議室

問 厚生課 保護社会係

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人はご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

日時 6/4 10:00 ~ 15:00

場所 人権センター 担当 人権擁護委員

問 人権政策課

知 登山前に登録を！ メール配信サービス
SpeeCAN RAIDEN

市では、浅間山登山道における情報配信手段として、新しいメール配信サービスを始めます。安全に登山を楽しむために、市や気象庁からの情報をリアルタイムで入手できます。

登山道入り口の看板に掲載されている QR コードを読み取り、空メールを送った後、メールの指示に従って手続きいただくことで登録できます。

下山時は、登録を解除してください。

本サービスは登山届ではありませんので、登山届は別途提出をお願いします。

問 危機管理課 危機管理防災係

知 5/12 ~ 18 「民生委員・児童委員の日」活動強化週間

市では、安心して暮らしやすい地域社会を作るため、110人の民生・児童委員の皆さんが、生活上の心配事の相談、福祉サービスを利用するためのお手伝いなど、地域福祉の担い手として活動しています。

民生委員制度は、昨年で創設100周年を迎えました。今まで以上に、「地域のつながり、地域力の強化」、「さまざまな課題を抱えた人々の支援」のために、多くの関係機関と連携し、取り組みを進めていきます。

問 厚生課 保護社会係

知 肝炎ウイルス検診

対象 今年度中に 40・45・50・55・60・65・70 歳になる人

期限 7月 ~ 12月

検診回数 1回

過去に検査をした人、肝炎の治療をした人は対象外
費用 無料

対象の方には受診票を郵送します。

問 健康づくり課 健康支援係

知 「オオキンケイギク」の駆除

「オオキンケイギク」は、アレチウリと同じ特定外来植物です。鮮やかな黄色い花を長期間にわたり咲かせる植物ですが、栽培や移動は法律によって禁じられています。庭先などで見つけた際は、駆除してください。ご不明な点はお問い合わせください。



オオキンケイギク



アレチウリ

問 生活環境課 生活環境係

募 「二一八才」中国語会話教室

言葉は、友好と理解を深める大切な架け橋です。

中国語会話教室生徒（第1期）を募集します。

日時 昼の部【10回開催】 毎週水曜日

5/9 ~ 7/11 14:00 ~ 15:30

夜の部【10回開催】 毎週金曜日

5/11 ~ 7/13 18:00 ~ 19:00

場所 市民交流センター 会議室5又は7

定員 各部19人

費用 1,000円/回

10回分（10,000円）を開講日に持参

申込み 5/8 までに電話又はFAXで申込み。

問 「二一八才」中国語会話教室 /FAX22-8271

募 手話奉仕員養成講座

手話を基礎から学べる講座です。

日時 6/20 ~ 11/7 までの全20回

19:00 ~ 21:00

場所 佐久市ボランティアセンター

（佐久市猿久保249-2）

対象 ・佐久地域に居住または勤務されている人
・全課程に出席できる人

費用 3,000円（別途テキスト代3,240円）

定員 20人（先着順）

申込み 5/23 ~ 6/13 の間に下記へ申込み。

問 佐久広域連合 障害者相談支援センター
0267-63-5177

募 各種体育施設を活用しませんか

小諸市総合体育館や武道館は、ダンスや健康体操、運動会、社内行事などにも利用できます。公民館等の活動ができる会議室もあり、室内ランニングコースやトレーニングルームも完備しています。

すばやく小諸は、室内のフットサル 兼ゲートボール施設です。雨でも雪でも気にせず楽しめます。

月曜日と平日15 ~ 19時は予約が取りやすいです。予約状況や施設利用料は、お問い合わせください。

問 小諸市総合体育館 23-3800

ご芳志ありがとうございました

子どもたちの情操教育のため

「図書カード」

小諸ライオンズクラブ様

平成29年度信州ふるさと応援寄付金実績

5,761件 90,901,547円

全国の皆様から多額のご寄附を頂戴しました。

募 健口栄養相談室

食品サンプルを選ぶだけで、あっという間に栄養バランスを判定できるシステムと、簡単な自己チェックで身体や口の状態を知ってフレイル予防を始めましょう。

日時 5/8 10:00 ~ 11:30

場所 市役所3階 第2会議室

対象 市内在住の65歳以上の人

費用 無料 申込み不要

問 高齢福祉課 包括支援係

募 高齢者の簡単料理教室【男性限定】

常備菜（つくりおきおかず）を作ってみよう！

日時 5/24 10:00 ~ 13:00

場所 文化センター 調理室

費用 300円（食材費込み）

対象 概ね65歳以上の男性 定員：15人

持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、食器用布巾

申込み 5/21 までに電話で下記へ申込み。

問 高齢福祉課 包括支援係

募 小諸市総合体育館主催「ヨガ教室」

【りらくすヨガ教室】

体をほぐし、気持ちよく動かすヨガです。

開催日 5/11・18・25、6/8・15・22 金曜日

時間 10:30 ~ 11:30

場所 総合体育館 会議室

費用 800円/回

講師 白石 奈美先生（N*yoga）

動きやすい服装、ヨガマット必須

【健康の源ヨガ教室】

体が硬い、体力がない人におすすめのヨガです。

開催日 5/7・14・28、6/11・25 月曜日

時間 10:30 ~ 11:30

場所 総合体育館 会議室

費用 800円/回

講師 西川 真木枝先生（yoga Lantern 主宰）

動きやすい服装、ヨガマット、ブランケット必須

問 小諸市総合体育館 23-3800

募 脳いきいき教室

月ごとのテーマにそった話と、楽しく頭を使いながら軽い運動をします。

日時 5/23 13:30 ~ 15:15

場所 市民交流センター 会議室1 ~ 3

費用 無料 申込み不要

問 高齢福祉課 包括支援係

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
5/3	須江医院（赤坂）	22-2060
	由井医院（田町）	22-0327
	山口歯科医院（赤坂）	22-0442
	わかな薬局（田町）	26-3636
5/4	ひかり医院（御幸町）	22-8878
	佐藤外科医院（鶴巻）	22-0334
	小諸東のぞみ薬局（御幸町）	26-1141
5/5	こもろ医療センター（相生町）	22-1070
	小池歯科医院（紺屋町）	22-0130
	こもろ薬局（赤坂）	25-2002
	赤坂てんじん薬局（赤坂）	31-0407
5/6	東小諸クリニック（御影）	25-8104
	小諸病院（荒町）	22-0250
	御影のぞみ薬局（御影）	26-3981
5/13	小岩井整形外科（一ツ谷）	26-6788
	田村医院（市町）	22-0048
	堀籠歯科医院（御幸町）	23-0575
	小諸あさま薬局（一ツ谷）	26-6226
5/20	武重医院（本町）	22-0171
	関医院（大手）	22-2205
	ほんまち薬局（本町）	26-1193
	こもろ大手薬局（大手）	26-2567
5/27	市川医院（栃木）	25-1200
	うすだ医院（御影）	22-0483
	山口歯科医院西小諸診療所（芝生田）	24-8148
	市町てんじん薬局（市町）	31-0992
	みかげ薬局（御影）	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 6/1(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申込み。

佐久広域無料法律相談

担当 弁護士

- ▶日時 5/21(月) 9：30～16：30
6/6(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申込み。
- ☎ 0267-62-7721（受付開始 5/1(火) 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、一人悩まずご相談ください。

- ▶日時 5/16(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。直接お越しください。

行政相談

- ▶日時 5/10(木) 13：00～16：00
5/24(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との相談に応じます。
- ※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

先月号の編集後記では、広報担当になって 3 年が経ったことのご挨拶をさせていただきましました。そして、年度が切り替わり、4 年目に突入しました。皆様から引き続きのご愛顧を賜うことができた幸いです！今月号は、新たな企画として、遊園地のサービス券をつけました！実は、私と娘は児童遊園地がとても好きで、「こんなサービスあったらなあ」と日々考えていたものを実践してみました。この機会にサービス券を持って、遊園地でいっぱい遊びましょう！（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。

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園

障害者グループホーム
障害者支援施設
軽費老人ホーム

デイサービスセンター
認知症対応型グループホーム

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

農業委員会 だより

「農作業を依頼するとき」の 参考にしてください。

下表は、農作業を人に頼む際の目安として定めました。田畑の状況や作業の条件などで異なりますので、契約時は、双方の話し合いで決定してください。

実労働時間 8 時間 / 日

平成 30 年度 農作業標準労賃(平成 30 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日適用)

作業の種類	単位	小諸市	長野県
稲作	一般作業	1 日 6,640 円	1 時間あたり 820 円 6,640 円
	田植作業	1 日 7,360 円	1 時間あたり 910 円 7,360 円
畑	一般作業	1 日 6,640 円	1 時間あたり 820 円 6,640 円
果樹	剪定作業	1 日 10,720 円	1 時間あたり 1,320 円 10,720 円
	一般作業	1 日 6,640 円	1 時間あたり 820 円 6,640 円
その他	パート作業	1 時間 795 円	時間給 (作業内容により加減) -

平成 30 年度 機械作業標準料金(平成 30 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日適用)

作業の種類	単位	小諸市	長野県
耕起作業(水田)	10a	8,500 円	ロータリー 15cm 耕起を基準 8,500 円
耕起作業(A 畑)	10a	7,200 円	火山灰で作業が容易な畑 —
耕起作業(B 畑)	10a	8,500 円	粘土質等で作業が困難な畑 —
代かき水田	10a	7,800 円	7,300 円
田植作業	10a	11,400 円	植え付けのみ 11,400 円
バインダー水田	10a	12,500 円	結束ひも付 —
ハーベスター水田	10a	11,300 円	—
コンバイン水田	10a	25,600 円	結束料金は 2,100 円、カッター料金は 2,100 円を加算する 25,600 円
スピードスプレーヤー 防除肥料散布	10a	3,100 円	散布のみ —
マルチ張り	10a	14,500 円	地形等により勘案する —
刈払機による草刈り	1 時間	1,200 円	1 時間あたり —

空き家に付随した農地の下限面積が設定されました。

平成 30 年 4 月 1 日から空き家に付随した農地に関する下限面積は、「1a (100㎡)」です。

ただし、以下の要件を満たす場合が対象です。

- ・小諸市空き家バンクに登録してある物件及び過去に登録されていた物件に付随する農地
- ・農業振興地域内の農用地区域(青地)の指定を受けていない農地

平成 30 年度
小諸市農地賃借料情報

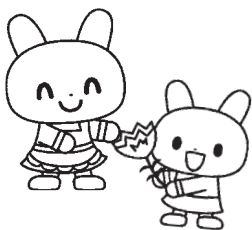
農地区分	項目	集計データ
田	平均値	6,840 円
	最高額	12,138 円
	最低額	2,315 円
畑	平均値	7,924 円
	最高額	14,155 円
	最低額	3,000 円
樹園地	平均値	8,873 円
	最高額	10,010 円
	最低額	4,921 円
牧草地	平均値	7,631 円
	最高額	9,551 円
	最低額	6,332 円

上の表は、昨年の賃借料を基に作成したもので、10a あたりの年額単価です。

口約束や個人契約のみの賃借は、トラブルになる可能性がありますので、農地の賃借については、農業委員会にご相談ください。

問 農業委員会

(農林課 農地調整係内)



参加無料
ひよこの日
5/10(木) 入園前の親子の皆さま対象
「体を動かして遊びましょう」
【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。

園児学いっでも
お受けしています

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



**隣地との境界を明確にして
お互いすっきりとしましょう!**
土地の境界／土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合もあります。

最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。
お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491 土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
小諸市六供1-3-17 丸山写真館3軒うえ (株)ユーアール測量設計代表

タバコには、約 200 種類もの有害物質と約 50 種類の発がん物質が含まれているといわれており、その影響は全身に及びます。

【3 大有害物質】

ニコチン

- ・一時気分が爽快になりますが、切れると「イライラ」「抑うつ」「不眠」など不快症状が出るため、また吸ってしまうという依存の原因になります。
- ・血管を収縮させ、高血圧や心拍数の増加を招きます。循環器系の疾患の危険もあります。
- ・胃酸分泌を高めるため潰瘍ができやすく、胃腸症状との関連性もあります。

タール

- ・発がん性物質が含まれており、肺がんだけでなく多くのがんの発症に関係しています。

一酸化炭素

- ・血液中のヘモグロビンと結合し、体が酸欠状態になるため、息切れがしやすく疲れやすくなります。
- ・血流が悪くなることで血管の中に血栓ができたり、ビタミン C が壊れやすくシワ・しみ・たるみ・くすみの原因になったり、薄毛が目立つようになります。また、歯茎が黒ずんだり、口臭や歯周病の原因になります。

【増え続ける COPD（慢性閉塞性肺疾患）】

「たばこ病」とも呼ばれ、長期の喫煙によりゆっくりと呼吸機能が低下する病気。気管支に炎症を起こし痰や咳が出たり、気道が狭くなります。さらに肺胞が壊れ、酸素の交換が十分にできず呼吸が困難になり、息苦しくなる症状が現れます。

【周囲への影響（受動喫煙）】

たばこの煙にも有害物質が含まれており、吸わない人もたばこの煙を吸うことで病気になる可能性が高まります。

特に子どもは、ぜんそく・急性気管支炎・肺炎・中耳炎などの病気を引き起こす原因にも。また、妊婦が吸うと胎盤の血流が悪くなり、低出生体重児・早産が起こりやすくなります。

健康面だけでなく、たばこを吸っている姿を見て興味を持った子どもが将来喫煙者になりやすい傾向もあります。

保
健
の
窓



禁煙に トライしよう！

禁煙に挑戦したいと思ってもなかなか続かず、「やめたいのにやめられない」と思っている方を対象に禁煙外来があります。

一定の条件を満たすと禁煙治療が保険適用になる場合もありますので、この機会にご自身や家族、周囲の方の健康のために禁煙について考えてみませんか。



NO SMOKING!

問 健康づくり課 健康支援係



ぼらせんこもろ

No.145

問 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
(愛称：ぼらせんこもろ)
☎26-0315 (三和1-2-9)

こもろ協働ス・タ・イ・ル

[小諸ミズオオバコ保全会議]

平成 15 年夏に、御影新田の田んぼで絶滅危惧種であるミズオオバコを偶然発見。水田一帯は灌漑用調整池の計画地になっていたため、この貴重な植物を保全できないかと考え、平成 16 年 8 月に小諸市と共に「小諸市ミズオオバコ保全連絡会議」を発足しました。

平成 18 年 11 月からは、「小諸ミズオオバコ保全会議」と名称を変更。市民主体の団体として自然環境の保全のため活動しています。

また、このピオトープで年間をととして幼児、小学生の自然体験プログラムを実施。6 月の企画は「泥んこになって田植え挑戦」です。市民の皆さんの参加をお待ちしています。

問 「小諸ミズオオバコ保全会議」

代表 鶏飼良郎

(株)浅間自然環境事務所内

& FAX 0267-32-1423

(事務局：平田聡子) URL <http://asama-eco.at.webry.info/>



「さくらさくライブ」 ボランティア募集 !!

5/20 に開催される「第 8 回さくらさくライブ」の事前準備のお手伝いや当日のスタッフを募集しています。被災地復興のサポートをしてみませんか？

内容：チラシなどの配布、会場づくり、運搬など。

問 実行委員 荻原
090-7280-7675

ここからボランティアをはじめませんか！
誰でも簡単に気軽にできます。

古切手の整理 5/22 ・ 6/19 13:30 ~ 15:00

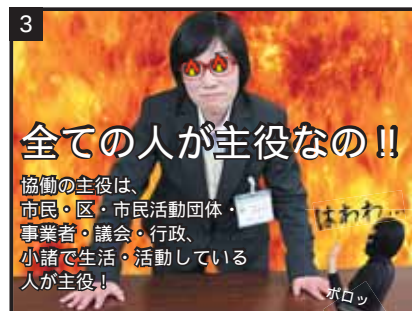
エコキャップの仕分け 5/18 ・ 6/22 13:30 ~ 15:00

も 今日どう？協働♡

悪の手下も納得

四コマ劇場 No.2

「協働」の主役は誰？篇



【平成 30 年度の予定】

交流活動 7・9・12 月 / しゃべり場 8・12・3 月 /
センター清掃 9/8 / 小諸駅おそうじ隊 11/10 /
ボラフェスタ 1/20

市では、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 № 10

戦後の復興



戦争が終わって15年ほど経ったころ

民主化教育

新しく「社会科」という教科ができ、小学校の「家庭科」は、男女ともに勉強するようになりました。「自由研究」も時間割の中に加えられました。
戦前の教科書は国が決めていましたが、戦後は民間の会社が作ったものを選んで使うようになりました。
中学校が義務教育となって、新しく中学校が建てられました。各学校では、児童会活動やPTA活動、地域では、公民館活動が始まりました。



昭和33年(1958年)の相生町

小諸町から小諸市へ

昭和29年(1954年)すでに北大井村、大里村、川辺村を合併していた小諸町に、三岡村と南大井村が一緒になって、小諸市が生まれました。

高度経済成長の時代へ

経済が成長して、生活が豊かになっていき、家庭でさまざまな電化製品を使うようになりました。

1950年代の後半は、電気釜、白黒のテレビ、冷蔵庫、洗濯機があこがれの商品でした。

1960年代になると、カラーテレビ、クーラー、自動車がしだいに普及していきました。



【白黒テレビ】

超大作

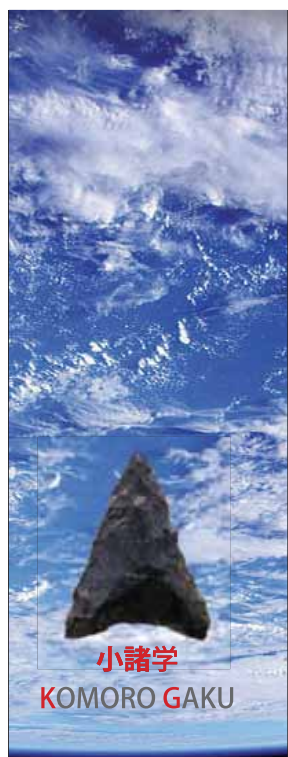
全12回

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





りょうかん
良寛を目標に、

テーマソングは『いのちの理由』（さだまさし）

曹洞宗僧侶 小林博道さん（69歳）Ⅱ市町Ⅱ

演歌からシャンソンまで、カラオケの上手い僧侶が小諸にいる。小林博道（俗名・博）さんだ。歌詞を使った説法もする。寺は持たず、法事で脇僧を務める他に仏事に関するよろず相談に応じている。以前にそば屋を経営していたので、そば打ちも上手だ。知人友人にそばを振る舞うので、腕は鈍らない。そば打ち名人の手ほどきを一度だけ受



け、その後は来る日も来る日も一人で打ち続けて30kgのそば粉が終わるころに技を完成させた。そば店主の前は喫茶店のマスターだった。手作りのケーキは「しあわせ信州婚活サポーター」としてボランティア活動をする際に役立つ。縁談の手土産やきつかけにするという。ケーキ作りはマスター時代の自己流。

小林さんが大きな衝撃を受けたのは「人間は生きていくのではなく、生かされているのだ」という近所の老人の何気ない言葉だった。「生かされている」自分に気が付いた。58歳の時だった。このことが仏門に入る動機になったとは言え、小林さんは記憶にない出生の時を入れると、

成人前に四回も死にかけている。偶然にも釣り人がいたり、登山中の医大生に手当てを受けたり、資材運搬用ヘリコプターに乗せられたりして長らえた。修業中は座禅を組んで「生かされているとはどういうことか。誰に生かされているのか」を考え続けたという。62歳からの修業は苦しかった。「一日でも先に入門すれば兄弟子」という不文律もあり、学校を出たの「兄弟子」が「謝れ」と言ってきたのを断固拒否。大損をしたが、どうにか65歳で一の許しを受けることができた。

小林さんが目標にするのは「良寛和尚のように生きる」とで、テーマソングは『いのちの理由』（さだまさし）。地域の人々の気持ちに寄り添っていききたいと話す。寺院の協力の下、ライフワークは

霊園付きの僧侶の仕事に決まりそう。小林さんが土木技師として50歳まで勤めた佐久市役所時代を知る人からの誘いだ。今では広大な土地を持つ造園業者になったその人は、申請書類の書き方を丁寧に教えてくれた小林さんを覚えていた。僧侶になったと聞いて連絡してきたのだ。霊園を造りたいと話した。「宗派にとらわれず、しかも誰もが利用できる価格帯で」と聞いて小林さんの気持ちが動いた。特に都会に多いと聞く、墓地に入れられていない自宅におかれたままの遺骨を救えると思ったからだ。

手打ちのそばと手作りケーキを武器に活動続ける小林さんには、昔の学友など大勢の知人友人の応援と期待が寄せられている。

（取材・文 佐藤 万千子）

春はウコンの出番

ゆらさんの四季の薬膳

ウコン、知ってますか？漢字で書くと「鬱金」。カレーの色と風味づけに使われている香辛料・ターメリックと聞けば、「あ、あれね」と納得です。実はウコン、春にぜひ使ってほしい香辛料なのです。理由は春に多い鬱々気分を解消し、血液の流れをよくすることで生理時の痛みを止めるだけでなく、最近の研究でアルツハイマー症の原因となるβアミロイドの蓄積抑制効果も報告されています。

春に活発になる肝臓を守ってくれる助入ですが、カレー以外に利用法がわからんという人にウコン入りご飯を紹介してみます。お米2カップにウコンは小さじ1/2。これに旬のグリーンピースを1/2カップ加え、塩小さじ1/2、水は2割増しで炊きます。サフランライスのような素敵な色に仕上がります。グリーンピースには胃の働きを助け、からだに溜まった湿や毒素を排出する効果も。他にもスープ、揚げ物の衣、クッキーなど、いろいろ遊んでみましょう。

（国際中医薬膳師 小清水由良）



こもロッジでは毎年、火災や地震など予期せぬ事態に見舞われても行動ができるよう利用者の皆さんにもご協力いただきながら訓練を行っています。

年2回は、小諸消防署のご協力をいただき消火器訓練や消防車の試乗体験などもさせていただきます。みんなの憧れである消防士さんとも会って子どもたちはいつも大喜びです!!



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 ~ 5月の誕生会より ~



うえだ なかにし まつぎ きつぎ こばやし 小林	みれい はるき このか なの まひろ	未鈴ちゃん(3歳・新町) 陽葵ちゃん(3歳・森山) 心花ちゃん(1歳・六供) 菜遥ちゃん(1歳・古城) 万寛ちゃん(1歳・市町)	さわい つかだ やなぎさわ なかざわ もちづき 望月	たくま たいせい はやと ひより はるひちゃん(1歳・六供)	拓真ちゃん(3歳・四ツ谷) 泰晴ちゃん(2歳・新町) 勇斗ちゃん(1歳・市) 日和ちゃん(1歳・与良)
---	--------------------------------	--	---	--	--

5月の行事予定

時間：午前10時30分～

- 8日 誕生会
- 15日 パンダの会
- 16日 ふれあい歌遊び
- 22日 うさぎの会
- 24日 かるがも教室
- 29日 コアラの会
- 30日 運動遊び

休館日

- 日曜日・3日・4日・5日
- 19日は、親子わくわくフェスティバル参加のため乳幼児閉館(雨天時開館)

すくすく子育て日記

渡辺 かおりさん

ひなた
日向ちゃん(2歳3か月)

あっという間の2年間でした。こもロッジへ行き始めた頃は泣き虫で有名でしたが、今では笑顔でマイペースに遊んでいます。男の子なのでゆっくり成長していて心配することもあります、その分ながーく育児を楽しめるとうれしい思いです。これから可愛い笑顔を見せてね!



親子わくわく フェスティバル

Let's
Enjoy!!

5/19

(雨天中止)

10:00~14:00

南城公園芝生広場

当日は、芝生広場と50mプール南側
駐車場の間をシャトルバスが運行しま
すのでご利用ください。

駐車台数に限りがありますので、乗合
でのご来場にご協力をお願いします。

問 子ども育成課 子ども育成係
(親子わくわくフェスティバル
実行委員会事務局)

- ・ステージパフォーマンス
- ・運動遊び

- ・作って遊ぼう!!

ストローロケット、スライム作り
しゃぼん玉 ほか

- ・花苗プレゼント

翌日の5/20は、

／さくらさくライブ／

10:00~16:15

大手門公園『せせらぎの丘』(小諸駅前)

雨天時は、東西自由通路にて開催(11:20~15:50)

今年も楽しみながら被災地を応援します。

観覧無料/義援金箱設置



問 さくらさくライブ実行委員会

☎ 090-7280-7675

親子で作ろう！
「食育レシピ」

栄養たっぷり★

小諸市食生活改善推進協議会が
おススメする



『野菜たっぷり肉豆腐』

今回は、小諸市食生活改善推進協議会の伝達講習から
レシピを紹介します。

野菜たっぷり肉豆腐【作り方（4人分）】

ごぼうは、さがきにしてお水に
さらす。しいたけ、ニンジン
は薄切り、ニラはざく切りにする。
玉ねぎ、にんにく、しょうがは
みじん切りにする。豆腐はよく
水を切って角切りにする。
合わせだれをつくる。倍量の水
で溶いた片栗粉をつくる。
フライパンに油を入れ、にんに
く・しょうが・豆板醤を入れ炒
める。香りがでたら、ひき肉を
入れて炒め、色が変わったら玉
ねぎ、ごぼう、にんじん、しい
たけを加えてよく炒める。

に合わせタレを加え、煮立っ
たら豆腐を加えて2～3分煮
る。最後にニラを入れ、ひと煮
立ちさせる。
水溶き片栗粉を加え、とろみが
ついたらごま油を加えてさっと
混ぜて、できあがり。

豚ひき肉 70 g
木綿豆腐 1/2丁
玉ねぎ 1/2個
ごぼう 15 g
人参 15 g
しいたけ 2個
ニラ 1/2束
サラダ油 小さじ1
にんにく 少々
しょうが 少々
豆板醤 小さじ1/2
片栗粉 小さじ2
ごま油 小さじ1
《合わせダレ》
水 80cc
酒・しょうゆ・みそ・砂糖
各小さじ1
鶏ガラスープの素
小さじ1

健康に関わる様々な学習を
行い、食を通じた健康づく
りを地域で推進するボラン
ティア団体です
私たちと一緒に活動してみ
ませんか。

問 健康づくり課
保健予防係



昆虫写真家

海野和男の小諸日記



リンゴの花とミツバチ

5月の声を聞くと、そろそろリンゴの花が
満開になる。最近はやかな年だと、4月下旬
に満開近くなることもあるので、小諸も暖か
くなっているのだと思う。

困ったことにリンゴは同じ木の花粉では受
粉しなかったり、陸奥など、品種によっては、
同じ品種の花粉では、他の木の花粉でも実を
実らせにくいものさえあると言う。

そこでリンゴ園では、他の品種のリンゴを
混植したりする。風でも受粉するけれど、主
に受粉をになうのはハチの仲間だ。リンゴ農
家ではマメコバチやミツバチを使って、自然
に受粉させるところも多い。ミツバチはリン
ゴの花が大好きだが、一度花に来ると、そこ
を覚えて、次々と同じ木の花を訪れるから、
あまり効率が良くないかもしれない。マメコ
バチやマルハナバチの方が気まぐれだから、
受粉に向いているといえるかもしれない。確
実に受粉させるために人の手で、人工的に受
粉させている農家も多い。5月の連休は人口
受粉のピークだから、小諸にお住まいの方に
は馴染みの光景だと思う。

【文・写真 海野和男】



子育てを応援するフリーマガジン「ママモ」

mamamo

ママモ29号は好評配布中です。

特集

親子で楽しもう！

年少さん、入園から1か月！
佐久平のおでかけガイド／新入園の悩みごと

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！



今回は、なんと「ペアお食事券」です!!

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

小諸市動物園の動物のキャラクター化は、
全部で何種類でしょうか?

今月のプレゼント

中華あすなろ (25-3088 柏木 483-8)

ペアお食事券を 5 人の方にプレゼント!!

[対象メニュー] 味噌野菜ラーメン・醤油野菜ラーメン・
塩野菜タンメン・チャーハン

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。



皮から手作りする特製餃子、ラーメン、チャーハン等の中華
をはじめ、豊富なメニューを揃えています。今回は、ペアの
お食事券をサービスいたします。ご家族、ご友人とお越しく
ださい。

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、5月31
日 必着でご応募ください。

(一世帯1通に限りです)

【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: 市ホームページ又は右記のQRコードで申請。



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30年1月~12月の1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】 協働

市立

小諸高原美術館・
白鳥映雪館



6/3 まで

企画展 小諸一水会展

一水会運営委員・常任審査員の廣畑正剛先生、お
よび一水会メンバーによる大作油彩画の展示。特
別賛助出品として小山敬三画伯の作品《浅間山風》
も展示中です。

禱

—— くよとのしだれ ——

廣畑 正剛



常設展示

季節の作品展 白鳥映雪・伊東深水

季節感あふれる作品を展示します。
白鳥映雪、伊東深画伯の名品を、
ぜひご覧ください。



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

5月の休館日 1日、7日、14日、
21日、28日

問 小諸高原美術館・白鳥映雪館 26-2070

高齢者の
お食事宅配 昼食 夕食
ご飯付き(1食分)
514円(税込)
※おかずのみは1食分411円(税込)
週1回おかず1食からのご注文も
フードサービスことぶきが
お届けします! **配達無料**で **ご自宅** まで
【配達エリア】小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。 **お届けします!**
●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!
TEL. 0267-25-8009
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1 **フードサービスことぶき** 検索 【受付時間】9時~17時(土・日・祝除く)

“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>

KOMORO
MOVIE
FESTIVAL

あの感動を再び・・・

こもろ映画祭2017
KOMORO MOVIE FESTIVAL

10/7 (日)

こもろ映画祭2018
開催決定

こもろプラザ ステラホール



首都圏の大学生が小諸を舞台に制作した短編映画を上映し、視聴者の投票によりグランプリを決める「こもろ映画祭」が今年も開催されます。

小諸の素晴らしい自然や歴史、そして市民の温かさを多くの人に知ってもらいたいという思いから、昨年初めて開催されました。

小諸市は、市外の学校や学生が小諸で行う活動を支援する「小諸キャンパス事業」として、慶應義塾大学岡原正幸ゼミによる「こもろ映画祭」をサポートします。

問 企画課 市民協働推進係

エキストラを募集

ちょっと映画に写ってみたいなど、映画製作にご協力いただける人を募集しています。

興味のある人は、QRコードからご応募ください。

詳しくは、企画課まで。



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。
小諸観光タクシーセンター
☎0267-22-616111月1日、小諸市御影に
オープン予定!自立型サービス付き
高齢者向け住宅 全50室〈全室に完備〉
浴室、トイレ、キッチン、床暖房
ウォークインクローゼットペットと
ともに
住まう

- 入居資格／60歳以上の方(お二人の場合どちらかが)
- 所在地／小諸市御影新田2569-1
- 事業主体／社会福祉法人のぞみ福祉会

お申し込み
お問い合わせ

のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274

http://www.nozomi-g.co.jp/

http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/

安心・便利
全てが徒歩圏内に揃う地に住まう

自立型サービス付き高齢者向け住宅
(11月オープン予定)

至R18 御影新田南
至R18 湯玉川橋北
至R18 佐久小諸JCT
至佐久平 上信越道
至佐久IC

のぞみ福祉会
ツルヤ
ユニクロ
スポーツデポ
甘利医院わたのぞみ接骨院
千曲ビューライン
佐久平駅
佐久医療センター
浅間総合病院
車で10分圏内!

小諸市の人口 42,532人(-69) 男 20,848人(-8) 女 21,684人(-61) 世帯 18,623(±0)