

KOMORO

広報こもろ 公民館報



私たちの
お父さんは。

HERO
地域を
守る ヒーロー

お父さん、
かっこいい!

お父さん、
がんばってね。

【トピックス】

p.02 複合型施設整備計画

p.04 旧脇本陣「糸屋」再生オープン

p.07 防災情報の伝え方が変わります

今月の表紙 -COVER-
「小諸市消防団ポンプ操法大会」
競技前のお父さんと応援する子どもたち
関連記事 30 ページ

7

2019
No.694

複合型施設整備計画

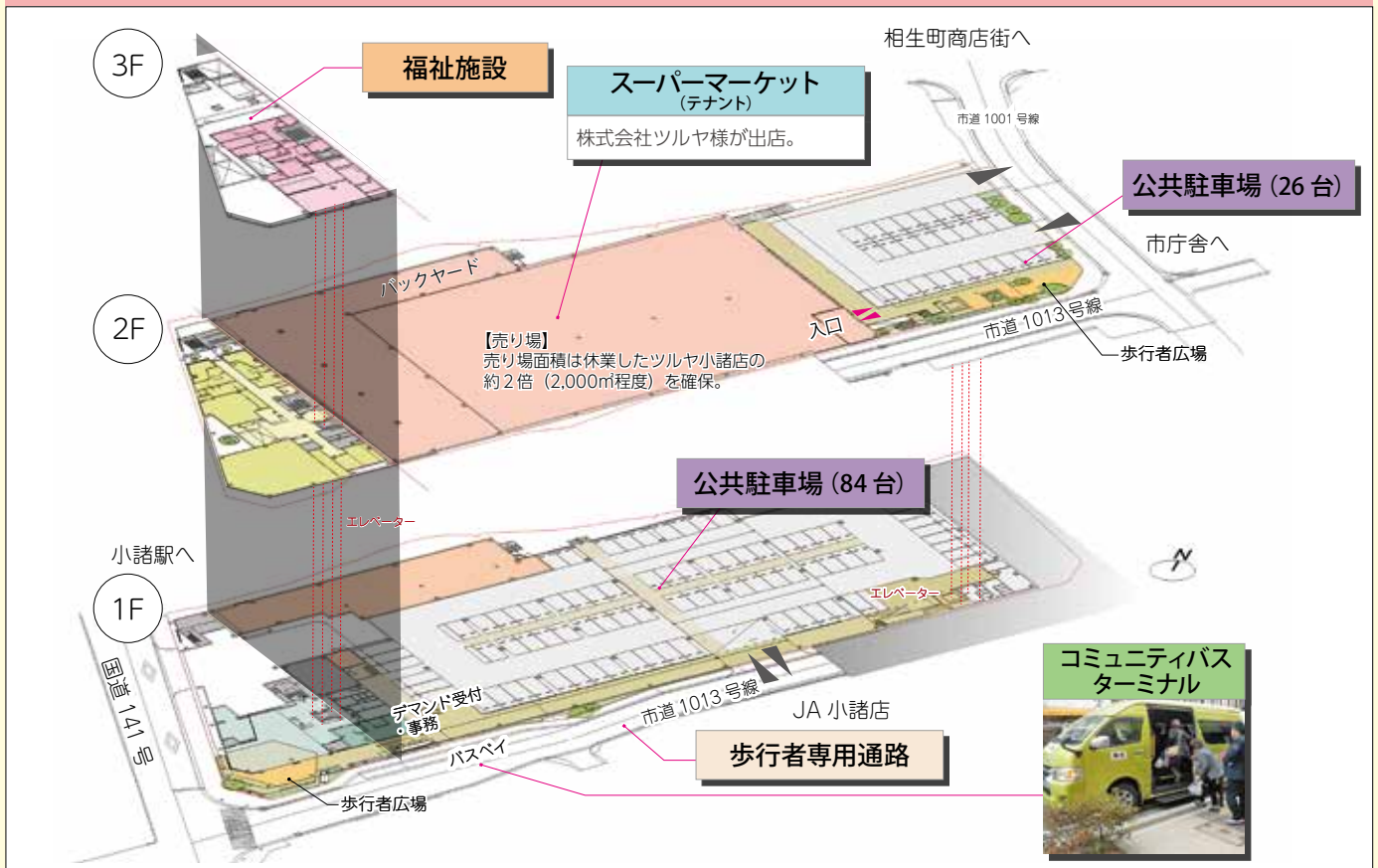
施設のレイアウト・スケジュール等について

複合型中心拠点誘導施設に係る基本計画に基づき、現地の条件や建築基準法等の関係法令と照らし合わせるとともに、福祉施設や商業施設等の関係事業者との協議により、施設の大枠を定めた基本設計を策定しましたので報告します。

問 都市計画課



施設全体レイアウト



施設の外觀

施設は、南北方向に大きく伸びており、明るい仕上げの外壁とするほか、アクセントをつけたデザインとすることで景観に配慮した外観とします。また、3階建てながら敷地の高低差を利用することにより、周辺と比べ突出した建物高にならないように配慮します。



施設の完成予想図

福祉施設側

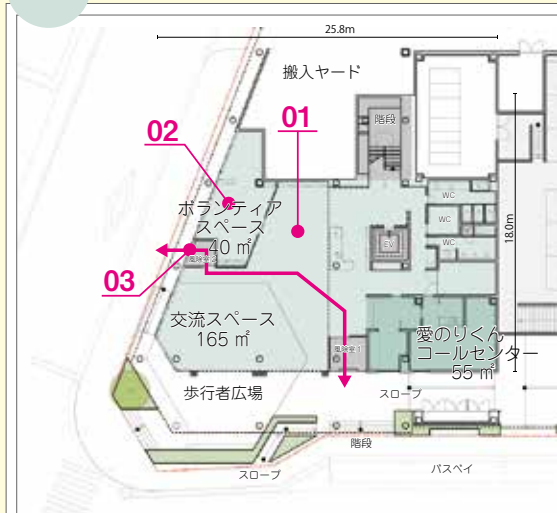


スーパーマーケット側



福祉施設のレイアウト

1階 交流・交通フロア



開放されたスペースとするため、こもろ愛のりくんコールセンター、多世代交流センター（ボランティアセンター・ファミリーサポートセンター、交流スペース）を配置し、交流スペースでは、飲食の提供やキッズスペースの確保に努め、様々な皆さんの交流を促進します。



「交流スペース」のサッシ開放時のイメージ

- 01 イス・テーブルのほか、キッチンカウンターを設置し、過ごしやすく多様な活動やイベントに対応できる空間とします。
- 02 活動の様子がみえるボランティアスペース。
- 03 スーパーマーケット方面と小諸駅方面の2箇所には出入り口を設け、通り抜けが可能で気軽に立ち寄れる空間とします。

2階 高齢者福祉フロア（高齢者福祉センター）

2階は、1階からのアクセスも良いため、利用者の多い高齢者福祉センターを配置します。

また、現在の施設と同規模の介護予防指導や憩いの場として利用できる大広間、浴室を設けるほか、趣味の講座等に利用できる会議室を設けます。

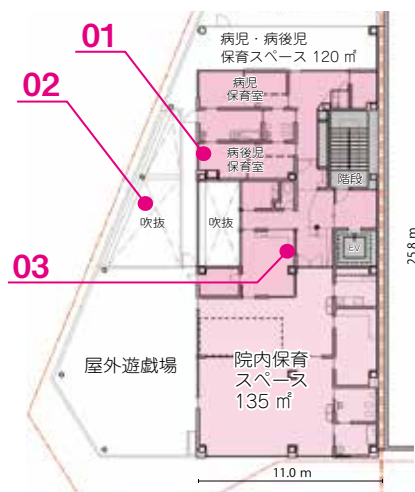


- 01 テラスに面した明るい浴室とし、開放的な空間を形成します。
- 02 入口部分には吹き抜けのあるロビーと立体テラスを設け、良好な日当たりや通風を確保し、開放的な空間を形成します。
- 03 大広間には連続した窓を設けるなど開放的な空間を形成し、施設内の活動をまちへ表出させ、賑わいの創出を図ります。

3階 子育て支援フロア（病児・病後児保育施設）

3階は、最も滞在時間の長い病児・病後児保育施設を配置することとします。

また、保育体制の確保のため、近接するこもろ医療センターの院内保育施設（テナント）を併設し、一体的な運営を図ります。



- 01 病児・病後児に対応した区画分けを行うことで、落ち着いた空間を形成します。
- 02 吹抜と立体テラスにより2階と3階をつなげます。
- 03 出入り口には、内側のみから開く扉を設置し、セキュリティの確保を図ります。

事業実施スケジュール等

本年度に工事事業者の選定および施設の詳細を定める実施設計を進め、令和2年度から建築工事を開始し、令和3年度8月までに工事完了するよう進めます。なお、事業実施においては、工事事業者のノウハウにより、工事期間の短縮や工法の工夫が図られるよう、工事事業者の提案が可能な入札方法を採用します。

また、工事費については、労務単価および資材単価の上昇が続いているところですが、基本計画でお示した19億5千万円（税抜）を上限に、コストの縮減に努めます。

施設基本設計【概要版】は、ホームページで掲載するほか、市役所展示・情報コーナー、図書館、文化センターで配布していますので、ご覧ください。

旧脇本陣が



として 7/5 再生オープン

江戸時代、参勤交代の大名や幕府役人、勅使などが休泊した本陣に次ぐ旅舎である脇本陣で、かつ旅籠でもあった糸屋は、昭和 20 年代まで旅館業を営んでいました。

歴史と格式を有する建物の利活用を進めるべく、市民参加のワークショップなどを経て、平成 28 年に市が「旧脇本陣活用計画」を策定。平成 31 年 3 月に再生整備工事を終え、この 7 月から再生オープンします。

地域の皆さんや団体などが利用できる貸室もありますので、市民の皆さんも新しくなった「糸屋」をぜひ、ご利用ください。

【施設概要】

- 収容員数 宿泊 21 名・茶屋 20 名
- 客室 5 室
- 貸室 2 室 (1 室 6 畳)
- 浴室 (共用) バスルーム 2・シャワールーム 1
- その他 トイレ (共用)・駐車場 3 台・全館禁煙

【お問い合わせ】

住所：小諸市市町 1 丁目 2-24
電話：27-1482 (FAX 共通)
受付時間：10:00 ~ 16:00
定休日：火曜日
Mail:kumeya-info@komoro-tour.jp
運営：一般社団法人 こもろ観光局

貸室

Rooms for Rent

活動や交流の場、コミュニティスペースとしてご利用ください。



ご利用時間・料金

区分	料金	
	9:00 ~ 12:00	12:00 ~ 17:00
雅(和室 6 畳・茶室)	1,500 円	2,500 円
誉(和室 6 畳)	1,500 円	2,500 円
暖房器具	200 円	400 円



茶屋

Cafe KUMEYA

歴史や木のぬくもりを感じながら、
ゆったりとした時間をお楽しみください。

営業時間 10:00 ~ 16:00
定休日 火曜日



1



2



施設外観

- 1_ 茶屋スペース。
- 2_ メニューは、コーヒーなどをご用意。詳細は、ホームページをご覧ください。
- 3_ 客室「桐」。平日2名様利用の場合 お一人11,000円(税別) ~ 1泊朝食付き。和室8畳+4畳+ベッド7.5畳。定員6名。
- 4_ 客室「柏」。平日2名様利用の場合 お一人6,000円(税別) ~ 1泊朝食付き。和室10畳。定員3名。
- 5_ フロント前にて。
- 6_ 朝食の和風御膳。料理の内容は季節により異なります。
- 7_ 浴室は宿泊者のみご利用できます。

※料金は予定の金額。人数、季節により料金は変動します。

旅籠

Rooms

江戸時代から昭和の旅人たちが
一息ついた場所で至福のひとつときを。

営業日 金・土・日曜日
定休日 火曜日
※月・水・木曜日は5名様以上のご予約で承ります。



3



4



5



6



7

桑屋ホームページ <http://www.kumeya.com/> (7月公開予定) 写真提供：一般社団法人 こもろ観光局



これが、
小諸の

市民まつり「みこし」

開催日 7月13日(土) 子どもみこし 13:20～15:45
大人みこし 16:10～20:50

無料シャトルバス運行のお知らせ
市民まつり「みこし」当日の午後は、こもろ愛のりくんを運休し、臨時駐車場(坂の上小学校)から市役所までの無料シャトルバスとして運行します。
運行時間/13:30～16:30、17:30～21:30
問 愛のりくんコールセンター ☎ 25-8008

市民まつり「ドカンショ」

開催日 8月3日(土)
ドカンショ広場 14:00～17:30(ステラホール)
オープニングセレモニー 17:50～(本部前)
ドカンショ(踊り) 18:45～20:30

両日も開催場所は、相生町商店街周辺です。開催場所周辺では、交通規制がかかりますのでご協力をお願いします。詳しくは、新聞折込チラシまたは市のホームページをご覧ください。
問 商工会議所 ☎ 22-3355

祭
今年もアツい夏が
やってくる



水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります

今年度から、水害・土砂災害について市町村が発令する避難情報（避難勧告等）は、5段階^{※1}の警戒レベルを付けて発令するようになります。

「警戒レベル4になったら全員避難」となっています。それぞれの警戒レベルをご理解いただき、「逃げ遅れゼロ」を目指して防災意識の向上に努めましょう。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 ^{※2}
警戒レベル4 【全員避難】	速やかに避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急） ^{※3}
警戒レベル3 【高齢者等は避難】	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は、避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 【気象庁が発表】
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう	早期注意情報 【気象庁が発表】

※1 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令します。

※3 地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合等に発令します。

【警戒レベル4】で
全員避難

【警戒レベル5】は、すでに災害が発生しています。
また、必ず発令されるものではありません。

**【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、
地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。**

防災気象情報や避難勧告等の伝達・収集方法

▶防災気象情報

台風の接近、前線の停滞、大雨が予想される際には、テレビやラジオ、インターネットなどで気象情報をこまめに確認しましょう。長野県提供の「長野県河川砂防情報ステーション」では、様々な気象に関する情報が得られます。また、携帯電話等に防災情報メール配信の登録も可能です。

▶避難勧告等の発令方法

小諸市では避難勧告等を発令した際には、防災行政無線、広報車及び区長さんを通じての呼びかけ、緊急速報メール、メールマガジン、SNS などにより市民の皆さんへお知らせいたします。

▶住民の皆さんにとっていただきたい避難行動

土砂災害警戒区域やがけ下、溪流沿いなどにお住まいの方は、大雨の際や避難情報が発表された際には、早めに安全な場所に避難しましょう。夜間に大雨が予想される場合には、暗くなる前に避難することがより安全です。

なお、豪雨などで避難場所への避難が困難な場合は、近くの頑丈な建物の二階以上に緊急避難したり、さらに困

難な場合は、がけから離れた部屋や二階などの少しでも安全な場所に移動しましょう。

災害時には、自ら様々なメディアを用いて防災情報を確認し、市が発信する避難情報などを判断材料として、悩むことなく、あらかじめ定めた避難行動を取ることができるようにしましょう。避難情報が出されていなくても「**自分の命は自分で守る**」という考えの下、身の危険を感じたら自主的に避難してください。



避難所情報、土砂災害・洪水ハザードマップは、今年、全戸配布させていただいた「小諸市防災と暮らしのガイドブック」に掲載されています。いざという時のために、地域の情報を把握しておきましょう。

図 危機管理課 危機管理防災係



みんなで防ごう！ 高齢者の虐待

介護する人もされる人も健やかに暮らしていくために

問 高齢福祉課 包括支援係

■たたく、けるといった「身体的虐待」だけが虐待ではありません！

高齢者虐待には次の5つの種類があります。虐待を行っている養護者（介護者）や、虐待を受けている高齢者がその行為を虐待としてとらえているかという『虐待の自覚』は問いません。

身体的虐待	・たたく、つねる、なぐる、ける ・ベッドに縛りつける ・無理やり食事を口に入れる ・やけどをおわせる など
心理的虐待	・子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視する ・排泄の失敗に対し恥をかかせる など
経済的虐待	・必要なお金を渡さない（使わせない） ・本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意向・利益に反して使う など
性的虐待	・排泄の失敗などに対して懲罰的に下半身を裸にして放置する ・キス、性器への接触などわいせつな行為を強要する など
介護／世話の放棄・放任	・入浴させない ・水や食事を十分に与えない ・おむつなどを放置する ・劣悪な状態や住環境で放置する など

このように、高齢者の権利を侵害したり、生命や健康、生活を損なうような行為が、高齢者虐待に該当します。

■「虐待の小さな芽」への気づきが大切です。

高齢者のなかには、虐待を受けていてもSOSのサインを出さない、もしくは出すことが出来ない人がいます。また、虐待をしている家族などに、その自覚がない場合や、「言うことをきかないから

仕方ない」などと考えていることもあります。

大きな問題が発生する前に高齢者、養護者（介護者）を支援するためにも、『高齢者が汚れたままの服を着ている』『天気が悪いのに高齢者が長時間外にいる』『家の中から家族の怒鳴り声や泣き声が聞こえる』などの小さなサインに気づくことが大切です。

■『もしかしたら虐待かも』と思ったら迷わず相談・通報を!!

虐待の疑いを感じたり、様子が心配な高齢者や養護者（介護者）がいる際は、高齢福祉課または地域包括支援センターにご相談ください。通報者の秘密は守られます。

通報を受けた市は、事実確認を行い、必要な場合は高齢者を保護し、相談支援や介護サービスを提供するなど、虐待をしてしまった養護者（介護者）を支える取り組みを行います。また、施設などで虐待があった場合は、市や県が法律による監督権限を使って、業務や適切な運営を確保することなどにより、高齢者の虐待防止や保護を図ります。

【相談・通報先】

高齢福祉課 ☎ 22-1700

地域包括支援センター ☎ 26-2250

■地域ぐるみで高齢者虐待と孤立を防ぎましょう!!

虐待をしてしまう人のなかには、孤立していて、誰にも相談できず悩む方がいます。「最近どう？」という気軽な声かけや、何気ない立ち話ができる地域づくりが虐待予防にとって大切な取り組みになります。

高齢者もその家族も、心身共におだやかに健やかに暮らしていけるよう、地域全体で見守り、支援することが大切です。

【お知らせ】 ご存知ですか？「見守り反射ステッカー」

この取り組みは、認知症等により、行方不明となるおそれがある高齢者等の靴のかかとに「見守り反射ステッカー」を貼ることで、地域の方に声かけや、見守りを行ってもらい、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことを目指す取り組みです。



「靴のかかと」にご注目!!

赤色ステッカーはSOSを発信中!!



赤色ステッカーの方を見かけたら、「すぐに保護」をして、下記へ連絡をお願いします。



黄色ステッカーの方を見かけたら、「どちらへ行かれますか？」など声かけをお願いします。

連絡先

小諸市役所 ☎ 22-1700

地域包括支援センター ☎ 26-2250

小諸警察署 ☎ 22-0110

公共施設使用料が変わります

消費税率の引き上げに伴うほか、施設の現状に合わせ、施設利用料等の見直しが必要なことから、下記のとおり各公共施設の使用料を改正します。

(令和元年 10 月 1 日から適用)

施設使用料の改正 () 内は改正前の金額です。【単位：円】

市民交流センター (使用料)

備品使用料にも変更があります。詳しくは施設にお問い合わせください。

室名	9:00～12:30	13:00～17:00	17:30～21:30	9:00～17:00	13:00～21:30	9:00～21:30
多目的ホール	4,700 円 (4,000 円)	5,300 円 (4,500 円)	5,300 円 (4,500 円)	9,000 円 (8,500 円)	10,600 円 (9,000 円)	15,300 円 (13,000 円)
小会議室 1・2	400 円 (350 円)	450 円 (400 円)	450 円 (400 円)	850 円 (750 円)	900 円 (800 円)	1,300 円 (1,150 円)
会議室 1・2	600 円 (500 円)	700 円 (600 円)	700 円 (600 円)	1,300 円 (1,100 円)	1,400 円 (1,200 円)	2,000 円 (1,700 円)
会議室 3	1,100 円 (1,000 円)	1,200 円 (1,100 円)	1,200 円 (1,100 円)	2,300 円 (2,100 円)	2,400 円 (2,200 円)	3,500 円 (3,200 円)
会議室 4・5	600 円 (500 円)	700 円 (600 円)	700 円 (600 円)	1,300 円 (1,100 円)	1,400 円 (1,200 円)	2,000 円 (1,700 円)
会議室 6・7	700 円 (650 円)	800 円 (750 円)	800 円 (750 円)	1,500 円 (1,400 円)	1,600 円 (1,500 円)	2,300 円 (2,150 円)

問 市民交流センター

農産物加工施設 (使用料・暖房器具利用料)

室名	8:00～12:00	13:00～17:00	18:00～21:00
味噌加工室	1 工程 4,700 円 (4,000 円)		
味噌加工室 (暖房)	1 工程 450 円 (300 円)		
体験室	800 円 (700 円)	800 円 (700 円)	600 円 (500 円)
体験室 (暖房)	450 円 (300 円)	450 円 (300 円)	400 円 (300 円)

問 農林課 農業ブランド振興係

本陣主屋 (使用料)

室名	9:00～12:00	13:00～17:00
広間	250 円 (300 円)	350 円 (400 円)
上段次の間	1,300 円 (900 円)	1,700 円 (1,200 円)

問 商工観光課 商工振興係

冷暖房使用料のみ改正 () 内は改正前の金額です。【単位：円】 詳しくは施設にお問い合わせください。

小諸高原美術館 (冷暖房使用料)

室名	9:00～12:00	13:00～17:00
市民展示室	1,000 円 (700 円)	1,300 円 (900 円)
絵画室	400 円 (300 円)	500 円 (350 円)
工芸室	400 円 (300 円)	500 円 (350 円)

高濱虚子記念館 (冷暖房使用料)

室名	9:00～12:00	13:00～17:00
会議室	400 円 (350 円)	500 円 (400 円)

人権センター (暖房使用料)

備品名	1 台 1 時間毎	改正前 (1 台 1 時間毎)
ファンヒーター	100 円	大型ストーブ 500 円 中型ストーブ 250 円 小型ストーブ 100 円

文化センターの使用料改定については、20 ページをご覧ください。

国保・後期高齢者医療保険のお知らせ

問 市民課 国保年金係 / 税務課 市民税係

[国民健康保険] 手続き・保険料納付について

▶ 「限度額認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

引き続き必要な方は、7月31日(水)までに市民課で申請してください。

▶ 国保加入手続き、喪失手続き

職場の健康保険に加入または脱退したときは、本人からの届け出が必要です。お済みでない方は市民課で手続きしてください。

▶ 納税通知書の送付・納付方法

- ・7月から令和2年2月まで、8回に分けて納めていただきます。
- ・現金で納入する方は、納税通知書に記載されている金融機関またはコンビニエンスストアで納期限までに納めてください。(納税通知書は7月中旬に発送します。)
- ・口座振替の方は、確実に引き落としができるよう、納期限の前日までに預金残高の確認をお願いします。
- ・口座振替を希望される方は、市内金融機関または税務課の窓口でお申し込みください。

▶ 特別徴収

特別徴収(年金から天引きによる徴収)となっている方、新しく特別徴収となる方には、7月下旬に特別徴収開始通知書をお送りします。

旬に特別徴収開始通知書をお送りします。

▶ 今年度からの変更点

①均等割・平等割の軽減判定所得の変更

減額区分	所得区分
7割軽減	世帯主と加入者の前年所得が33万円以下
5割軽減	世帯主と加入者の前年所得が33万円+28万円(改正前27万5千円)×加入者数以下
2割軽減	世帯主と加入者の前年所得が33万円+51万円(改正前は50万円)×加入者数以下

②課税限度額の変更

医療分の課税限度額が61万円(改正前は58万円)に改正されました。支援金分・介護分は変更ありません。

③軽減措置期間の変更

75歳以上の方が被用者保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、その被扶養者(65～74歳)が国保に加入する場合、均等割・平等割の軽減がありますが、令和元年度以降、加入した月以後、2年間に限っての適用となります。なお、所得割、資産割の軽減については変更ありません。

[後期高齢者医療保険] 手続き・保険料納付について

▶ 「被保険者証(保険証)」の更新

加入者全員に、7月下旬頃に8月からお使いいただく新しい保険証を発送します。

▶ 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

対象者へ7月下旬頃に新しいものを郵送します。(適用区分の変更により送付されない場合があります。)

※適用区分が「区分Ⅱ」で過去1年間の入院日数が91日以上の方、または新たに認定を受けようとする方は市民課で申請が必要です。

▶ 保険料納入通知書の送付

7月中旬に送付しますので納入をお願いします。口座振替の方は預金残高の確認をお願いします。

特別徴収の方は、9月に特別徴収開始通知書をお送りします。

▶ 保険料軽減特例措置の段階的見直し

後期高齢者医療制度の持続性を高めるため、保険料軽減特例の段階的見直しが実施されています。

・低所得者に係る均等割額の軽減特例の段階的見直し

年金収入80万円以下などの要件を満たす方で、これまで保険料軽減率が9割軽減となっていた方の保険料軽減率は、法令上7割軽減(年額12,200円)ですが、これまで特例的に9割軽減(年額4,000円)となっていました。

見直しにより、令和元年度は8割軽減(年額8,100円)、令和2年度以降は7割軽減(年額12,200円)に変更となります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【平成30年度】9割軽減 → 【令和元年度】8割軽減 → 【令和2年度以降】7割軽減

・元被扶養者に係る均等割額の軽減特例の段階的見直し

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方に係る均等割額の軽減特例は、平成30年度は「5割軽減」、令和元年度以降は「資格取得後2年間に限り5割軽減」となります。なお、所得割額は引き続きかかりません。

[国民健康保険] 高額療養費制度 / 医療費の領収書の保管について

1 か月に負担した医療費が世帯の限度額を超えると、限度額を超えた分が高額療養費として国保から支給されます。

該当の世帯へは、受診から 2～3 か月後に申請書を

お送りしますので、申請書が届いたら申請してください。申請には該当月の領収書が必要になりますので、医療費（病院、薬局等）の領収書は大切に保管してください。

[国民健康保険] 歯周病検診について（無料）

▶対象者

前年中、一年を通して国保に加入し、受診歴のなかった世帯の方で、次のすべてに該当する方は受診できます。

- ・ 35 歳以上の方
- ・ 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

- ・ 国保税の滞納がない方

▶申込み方法

令和 2 年 2 月 28 日までに国民健康保険証と印鑑を持参し、市民課窓口でお申込みください。

▶受診期間 7 月 1 日～令和 2 年 3 月 31 日

消費生活情報

光回線サービスの契約は、内容をよく理解してからにしましょう。

大手電話会社から光回線を借り受けた事業者より電話があり、「安くなる」「今なら無料」と勧誘され契約をした結果、料金が高くなってしまった、という相談が多数寄せられています。

契約の内容によっては今の料金より高くなる場合もあります。勧誘されてもすぐに返事はせず、契約内容をよく確認してからにしましょう。内容が理解できない、必要がないと思った場合はきっぱり断りましょう。

また、光回線の契約は、書面を受け取ってから 8 日以内であれば初期契約解除など解約ができる場合もあります。心配なときは、お早めに小諸市消費生活センターまでご連絡ください。

参考 国民生活センター

▼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

▼土、日、祝日の相談先（10：00～16：00）

- ・ 消費者ホットライン ☎ 188
※国民生活センターにつながります。（土・日・祝）
- ・ 公益社団法人 全国消費生活相談員協会
☎ 03-5614-0189（土、日のみ）

☎ 市民課 市民係

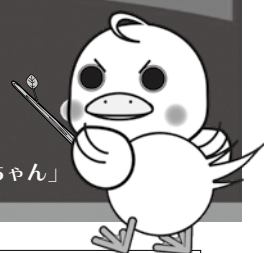


長野県消費生活センターと提携キャラクター
もシカっち

恒例!!

『減ちゃんのごみ分別相談所』

小諸市ごみ減量キャラクター「減ちゃん」



使わなくなった「雨具」の処分

いよいよ夏本番だね♪使わなくなった「雨具」は、どう処分したら良いかな？

- ・ カッパやレインコートは、「燃やすごみ」（一辺の長さを 50cm 以下に切断してください。）長靴も、「燃やすごみ」だよ。
- ・ 傘は、「埋立てごみ」だね。指定袋に入れて、口をしぼった時、1m 以内のはみ出しは大丈夫だよ♪

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係



鉄欠乏性貧血を予防しよう

～貧血で不調にならないために～

圃 健康づくり課 健康支援係

保
健
の
窓

平成 29 年度 小諸市国保特定健診では、男女とも貧血になったことがある方が多いことがわかりました。

貧血になると、全身に酸素を運ぶ赤血球やヘモグロビンが減少し、酸素不足が生じるため、身体にさまざまな症状を引き起こします。頭痛やだるさ、肩こりなどの症状も貧血が原因かもしれません。

一般に貧血の原因として最も多いのが鉄欠乏性貧血です。

バランスの良い食事が大切！

鉄欠乏状態にならないためには規則正しくバランスの良い食事を心がけることが大切です。

食事を抜いたり、過度なダイエットをしたり、インスタント食品で簡単に済ませたりしていると 1 日に必要な鉄分（男性 10mg、月経のある女性 15 mg）を摂ることができません。

特に成長期の子どもや月経のある女性、赤ちゃんへ栄養を送る必要のある妊婦さんは鉄が失われやすいので、意識して積極的に鉄分を摂りましょう。

日頃の食生活で鉄分補給！

1. 鉄分の多い食品を摂りましょう

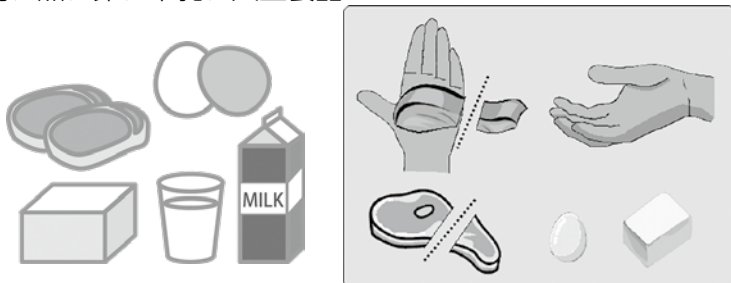
レバー、赤身肉、煮干し、めざし、まぐろ、あさり、小松菜、のり、ごま など



動物性の食品は鉄分の吸収に優れ、特に肝臓に多く含まれます。煮干しやあさりなど内臓ごと食べる食品に多いです！

2. 造血に必要なたんぱく質を毎食摂りましょう

肉、魚、卵、牛乳、大豆製品



※肉や魚を 1 回に摂る量は、自分の手の平 1 個分です。

3. ビタミンCで鉄の吸収率をアップ

パセリ、ブロッコリー、ピーマン、いちご、キウイ、レモン など

※ビタミンCは加熱すると壊れてしまうので、できるだけ加熱しない工夫をしましょう。



貧血度チェック ☑

チェックがついた方は、生活習慣の改善を心掛けましょう。

- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ インスタント食品や冷凍食品を頻繁に利用する
- ☐ 食事がごはんや麺などの炭水化物に偏っている
- ☐ 少し動くだけで疲れる
- ☐ 立ちくらみがする
- ☐ 顔色が悪いと人に言われる
- ☐ 起きるのがつらい
- ☐ 口の端が切れる
- ☐ 爪がもろくて割れやすい

貧血は血液検査で分かりますので毎年健診を受けて確認しましょう！

令和元年度 乳がん検診（マンモグラフィー）日程 ※申込み必須

今年度中に 40 歳以上の偶数年齢になる方を対象に乳がん検診を行います。

▶実施場所

【浅間南麓こもろ医療センター】

予約をされた方は、下記の日程表をご覧ください。

【検診車】

▶検診料金 1,000 円

▶申し込み先 健康づくり課

* 検診日程を変更したい場合は健康づくり課へご連絡ください。

▶こもろ医療センターで実施する検診の日程（今年度の申込みは終了）

検診月	対象地区	受診票発送時期
6・7月	菱野、井子、後平、諸、西原、滝原、芝生田、糠地 市、耳取、森山	発送済みです
8月	古城、市町、新町、両神、富士見平 大久保、氷、鴛久保、西浦、上ノ平、久保、大杭、宮沢、御牧ヶ原、諏訪山	発送済みです
9月	小原、東小諸、東山、乙女、御幸町、与良、鶴巻、赤坂、南町、緑ヶ丘	7月
10月	相生、本町、六供、田町、大手	8月
11月	荒町、紺屋町、八幡町、三和、天池、松井、東雲	9月
12月	御影、平原、和田、一ツ谷、谷地原	10月
1・2月	原村、中村、八代、西八満、東、藤塚、石峠、柏木上、柏木下、 四ツ谷、加増、荒堀、南ヶ原、乗瀬、ひばりヶ丘	11月

▶検診車で実施する検診の日程（申込み受付中）

検診日	会場	対象地区	受診票発送時期
9/24 (火)	御影コミュニティセンター	平原・御影・一ツ谷	8月下旬
	森山公民館	耳取・森山・乙女・東山	
9/25 (水)	市役所	緑ヶ丘・東雲・松井・天池・西浦・上ノ平・久保・大杭・宮沢	
	和田農村研修センター	和田・谷地原・市	
9/26 (木)	市役所	菱野・後平・諸・西原・滝原・芝生田・井子・糠地・大久保・氷・鴛久保・御牧ヶ原・諏訪山	
10/1 (火)		原村・中村・八代・西八満・四ツ谷・南ヶ原・乗瀬・ひばりヶ丘・東・藤塚・石峠・柏木上・柏木下・加増・荒堀	1月初旬
2/3 (月)、2/5 (水)、 2/6 (木)、2/12 (水)		小原・東小諸・御幸町・与良・鶴巻・赤坂・南町・相生・本町・六供・田町・大手・古城・市町・両神・紺屋町・八幡町・荒町・三和・富士見平・新町	

☎ 健康づくり課 健康支援係

私たちは、小諸市民の健康づくりをお手伝いします！

～小諸市健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」～



応援団体名：カーブス佐久こもろ

協力内容：運動に関する事業への協力

自分の身体を知るきっかけとして「身体バランス」や「血管年齢」を無料で測定します。
(開催日は随時ホームページでお伝えします。)

健康のためには、筋肉をつけることが大切です。まずは、自分の身体を知る機会として、お気軽に活用ください。

※小諸市民の健康づくりを応援していただける事業主の皆さんを、随時募集しています。

☎ 健康づくり課 健康支援係

第47回 信州御代田

龍まつり神

2019 7/27 (土)

龍神のスケジュール

13:00 ~ 14:30 (真楽寺)

開眼式・龍神の舞

16:40 ~ 17:50 (御代田駅前)

三郎・舞姫・龍神丸・雪窓丸の共演

19:30 ~ 21:00 (龍神の杜公園)

龍神の舞・花火

※真楽寺は、車両通行止めになりますので
シャトルバスをご利用ください。

※スケジュールは、変更になる場合もあります
のであらかじめご了承ください。

龍神まつり実行委員会事務局

☎ 32-3113



第71回 軽井沢夏期大学 ~日本列島人の起源~

軽井沢夏期大学は、大正7年に新渡戸稲造と後藤新平により創設され、戦前戦後は一時中断されていましたが、昭和24年に再開され、本年度で71回目を迎えます。

◆ 一般講座 (午前9:30 ~ 11:50、午後13:00 ~ 15:30)

2 (金)	午前	独立行政法人国立科学博物館人類研究部 海部 陽介 先生	「日本人はどこから来たのか？」 ~航海者だった祖先たち~
	午後	独立行政法人国立科学博物館人類研究部 篠田 謙一 先生	「DNA から見た日本人の起源と成立」
3 (土)	午前	札幌大学教授・元旭川市博物館館長 瀬川 拓郎 先生	「もうひとりの日本列島人」 ~オホーツク人と古代の日本列島~
	午後	愛媛大学教授 アジア古代産業考古学研究センター 村上 恭通 先生	「古代国家成立にいたる 鉄器生産の発展過程」
4 (日)	午前	東京大学名誉教授 神野志 隆光 先生	「『日本』という国名」 ~国号の由来と歴史~
	午後	小説家 池澤 夏樹 先生	「『古事記』の魅力」 ~そこからわかる古代日本人の性格~

KARUIZAWA

8/2 から 8/4 まで

場所：軽井沢町中央公民館

◆英会話ゼミナール

初心・初級と中・上級の2クラス

2日(金)・3日(土) 13:00 ~ 15:30 まで

講 師 軽井沢町小中学校英語指導助手

申込み 7/19(金)までに電話等で申込み

※受講料は、全講座無料です。
※昼食は、各自で用意してください。

※会場内の「喫茶ひまわり」で、
軽食を購入できます。

軽井沢町生涯学習課
(軽井沢町生涯学習課内)

☎ 45-8695

小諸市動物園 NIGHT ZOO 2019

日 時 8/8 (木)、9 (金)、10 (土) 18:30 ~ 20:30

※受付時間 18:00 ~ 18:30 まで

料 金 高校生以上 300 円、小・中学生 100 円 (小学生未満無料)

内 容 フクロウガイド、ムササビガイド、シカ谷散策

ペンギンのミニミニ運動会、アニマルシアター、

モルモットのぷりぷり大行進、工作会、

ふれあい (モルモット、パンダマウス、リクガメ)

※イベントの注意事項等の詳細は、小諸市ホームページに掲載してあります。
ご来園される前にご確認ください。

※予約不要

受付時間までにご来園ください。

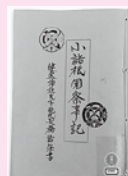


▼今月の郷土の小ばなしと一冊

健速神社祇園祭

祭神は牛頭天王（スサノオノミコト）。口伝では、昔、田町宮の窪（通称一本松）に祠が祀られ祇園の宮として多くの人に親しまれ、歴代藩主の崇敬も受け、特に仙石権兵衛秀久はよく参拝されたといわれています。延宝3年（1675年）に現在の地へ遷し、祭りを盛んにするようになりました。干ばつの時、雨乞いに神輿を担ぎ出し、中沢川をせき止めて川の中を練り歩き雨が降るまで放って置いたと伝えられており、今でも神輿練りの最中に雨乞いの名残の行事が行われています。

【参考文献】「小諸祇園祭事記」橋詰保／著 平成元年 【写真提供】丸山厚至氏



▼夏休みイベント

長野高専サイエンス・ツアー

「風力発電機を作ろう」

日時：8/9(金) 9:30～12:00

対象：小・中学生

（小学校低学年の方は保護者同伴）

定員：20名（7/1から受付開始）



▼文化講演会

「昔の小諸城をバーチャルタイムマシンで体験」

日時：7/28(日) 13:30～15:30（申込み不要・無料）

場所：市民交流センター ステラホール

図書館でVR体験もできるよ！

▼郷土こもろのひろばキャラクター選挙

こもろのひろばのメインキャラクターを決めます！

有権者は7～17歳の図書館利用者です。

公示：7/4(木) 期間中、選挙演説もあります。

投票日：7/21(日) 不在者投票 7/5～7/20

【候補者】



【うめちゃん】



【おっほっほ】



【キート】

▼館内イベントのごあんない

●工作イベント 第2弾●

「太古のアイドル 土偶キーホルダーを作ろう」

日時：7/13(土) 15:00～

参加無料・申込み不要（先着40名）

●ひだまりサロン●

「ウクレレコンサート」

日時：7/27(土) 15:30～16:00

出演：若木一寿さん



●おはなし会●

各回 10:30～11:00

◆ 7/7(日) こうめちゃんおはなし会（0才～3才向け）

◆ 7/14(日) おはなしたまてばこ（4才～低学年向け）

◆ 7/19(金) おはなしきしゃポッポ（0才～3才向け）

◆ 7/28(日) すみれちゃんおはなし会（4才～低学年向け）



▼ 7/1 から 4 周年記念講演会の申込み開始！

「身近な自然を楽しもう！」

日時：8/25(日) 10:00～（第2部 12:30～）

場所：市民交流センターステラホール

講師：盛口満氏（ゲッチョ先生）

夏はイベント盛り沢山！是非ご参加ください



小諸図書館キャラクター
すみれちゃん

イベントの詳細は図書館まで

知 献血にご協力ください

安全で安定した血液製剤の供給ができるよう、献血へのご協力をお願いします。

- ▶日時 7/26 (金) 9:30～11:30
13:00～15:30
 - ▶場所 市役所 1 階 (健康づくり課隣)
 - ▶種類 全血献血 (400ml)
 - ▶採血基準
年齢: 男性 17 歳～69 歳
女性 18 歳～69 歳
体重: 男女とも 50kg 以上
※ 65 歳～69 歳の方は 60 歳～64 歳までに献血の経験がある方
 - ▶持ち物 献血手帳・献血カード、写真入り身分証明証 (運転免許証など)
- ☎ 健康づくり課 保健予防係

知 福祉医療受給者証の更新

障がい者、母子・父子家庭の方は、8 月に受給者証の更新があります。資格要件に該当する方に、7 月下旬に受給者証を郵送します。(申請不要)
※所得証明書の提出が必要な場合があります。

- ▶次のいずれかに該当し、受給されていない方は申請をお願いします。
ただし、一部の資格に所得制限があります。
- ・重度の障がいがある方
- ・18 歳以下の方 (満 18 歳に達する日以降最初の 3/31 まで)
- ・母子、父子家庭で 20 歳未満の子どもがいる方 (18 歳以上は高等学校等に在学中の場合)

☎ 厚生課 家庭支援係

知 サマージャンボ宝くじ等販売開始

「サマージャンボ宝くじ」「サマージャンボミニ」が同時に販売されます。宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。収益金は長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

- ▶販売期間 7/2 (火)～8/2 (金)
- ▶抽せん日 8/14 (水)

☎ 企画課 市民協働推進係

知 主任児童委員の「子育て何でも相談」

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。

- ▶日時 7/30 (火) 10:00～12:00
- ▶場所 市役所 3 階 第 9 会議室
- ▶当日相談先 市役所内線 2379

☎ 厚生課 保護社会係

知 もの忘れ相談

認知症初期集中支援チーム員 (認知症に関する支援を包括的、集中的に行うチーム) である看護師等が相談をお受けします。ご本人だけでなく、ご家族も相談することができます。気軽にご相談ください。

- ▶日時 7/18 (木) 13:30～
- ▶場所 高齢福祉課
- ▶費用 無料
- ▶申込み 7/17 (水) までに下記へ電話で申込み

☎ 高齢福祉課 包括支援係

知 あぐりの湯こもろの休館・布引 2 号温泉スタンド使用禁止

布引 2 号源泉の湯量減少により、湯量回復工事を行います。工事に伴い送湯が停止いたします。ご迷惑おかけしますが、ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

【あぐりの湯こもろ】
7/23 (火)～8/6 (火) まで休館

【布引 2 号温泉スタンド (市民給湯)】
工事期間中 (7/19 (金)～8/9 (金) 予定) 終日使用禁止

☎ 商工観光課 商工振興係

知 飲食店への消火器の設置が義務化されます

2016 年 12 月に新潟県糸魚川市で大規模な火災が発生しましたが、火災発生の原因は、飲食店がコンロの火を消し忘れたことによるものでした。これを契機に、初期消火・火災の延焼防止を図るため、消火設備の設置基準の見直しがされました。

- ▶改正の主な内容
- ・火を使用する設備、器具を設けた飲食店等 (飲食物の調理を目的として使用するもの) は、面積に関わらず全てに消火器を設置。

※なお、火を使用する設備または器具の設置がない場合や調理油過熱防止装置、自動消火装置など、防火上有効な措置をしてある場合は、消火器の設置対象から除かれます。

- ▶設置義務期日 本年 10/1 (火) から

※該当する飲食店は期日までに設置をお願いします。

☎ 小諸消防署 ☎ 24-0119

第 66 回児童生徒夏季体育大会のお知らせ

- ▶女子ソフトボール
7/27 (土) 大栄小諸球場
- ▶柔道
7/27 (土) 小諸市武道館
- ▶少年野球
7/28 (日) 大栄小諸球場
- ▶剣道
7/28 (日) 小諸市武道館
- ▶ソフトテニス
7/30 (火) 乙女湖公園テニスコート



詳細は、各区長・育成会長・学校等を通じて要項・申込書を配布しますので、ご確認ください。

第 29 回市民マレットゴルフ大会参加者募集

- ▶日時 7/20 (土) ※小雨決行
受付 8:00～8:15
競技開始 9:00
- ▶場所 平成の森マレットゴルフコース
- ▶参加資格 市内在住または市内事業所に勤務する方
- ▶費用 無料
- ▶定員 140 名
- ▶申込み 7/1 (月)～7/12 (金) までに下記へ電話で申込み

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

募 初級・中級者対象 シルバー囲碁、将棋教室

囲碁、将棋を通じ交流の輪を広げましょう。指導者も募集します。

▶日時 8/23(金) 9:00～11:30
以後、毎週金曜日 10 回開催

▶場所 人権センター(御幸町 1-10-11)

▶内容 初歩から実戦までの囲碁・将棋教室

▶対象 原則 60 歳以上の方

▶費用 無料

▶定員 囲碁教室 8 人 将棋教室 8 人

▶申込み 8/21(水)までに下記へ電話で申込み

☎ 人権センター ☎ 23-5521

募 コンバインの利用申込み (そば・大豆)

▶対象 市内在住で、市内の農地において、一つのほ場で 10a 以上栽培している方

▶費用 10 a あたり 6,000 円(目安)

▶申込み 7/31(水)までに市内農協各事務所で申込み

▶持ち物

- ①位置図(住宅地図等に進入路、ほ場の位置、地番、面積を記入)
- ②農協の通帳印(農協に口座がある方)

【注意】
対象者要件や次の確認事項を満たしていない場合は申込みをお断りします。

- ・ほ場の草刈り等、コンバインの進入路の確保をお願いします。
- ・コンバインの故障を防ぐため、土手際の刈取りは手刈りでお願いします。
- ・刈取り日の指定はできません。刈り取る際は立ち合いをお願いします。
- ・刈り取る時期の指定や収量の確保を保障することはできません。

【コンバインオペレーター募集】

▶内容 コンバインでの市内ほ場の菜種・そば等の刈取り

▶期間 菜種・小麦: 7月上旬～7月下旬
そば・大豆: 9月下旬～11月中旬

▶応募資格

- ・普通自動車の免許をお持ちの方
- ・コンバイン及び 2t キャリアカーの運転経験がある方
- ・ローテーション及び交代勤務での作業が可能の方

▶募集人員 2～3 名

▶申込み 7/12(金)までに下記まで

☎ 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 停車場ガーデン 花と緑の学校講座

「コウモリランの板付と管理」

▶日時 7/27(土) 9:00～10:30

▶場所 停車場ガーデン

▶定員 8 名

▶費用 2,000 円

☎ 圃場ガーデン ☎ 24-2525

募 味工房小諸すみれ 料理教室

7 月のメニューは、「水まんじゅう」です。

▶日時 7/16(水) 9:00～

▶場所 小諸市農産物加工施設(御影新田 2107-1)

▶定員 10 名

▶費用 1,000 円

▶申込み 電話で下記へ申込み。

☎ 味工房小諸すみれ ☎ 25-1706

募 長野県高齢者作品展 出品者

信州ねりんピックの開催に合わせ飯山市公民館で高齢者作品展が開催されます。出品を希望される方はお申込みください。

▶出品票提出期限 8/23(金)

▶作品提出期限 9/10(水)

▶部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

▶申込み 下記まで直接申込み

【高齢者作品展について】

▶開催日 9/20(金)～9/22(日)

☎ 高齢福祉課 介護福祉係

募 脳いきいき教室 認知症サポート医の講演会

認知症という病気や認知症の方への理解を深めていただくために講演会を開催します。楽しく頭を使いながら、軽い運動も行います。ぜひお出かけください。

▶日時 7/26(金) 13:30～15:15

▶場所 市民交流センター 1～3 会議室

▶内容 認知症を知る
～病気、症状、予防について～

▶講師 医療法人山月会小諸病院
副院長 高木啓倫先生

▶費用 無料 ※申込み不要

☎ 高齢福祉課 包括支援係

募 ～ウォッチング・キャッチング～ 川の生き物観察会(無料)

川の生き物を見て、触れて、体験する観察会を開催します。ニジマスのつかみ取り体験があります。

▶日時 7/30(水) 10:00～12:00

▶場所 小諸大橋
(大杭つり橋下の河原)

▶定員 40 名 ※小学生は保護者同伴

▶申込み 7/8(月)～7/23(水)までに下記へ電話で申込み

☎ 生活環境課内 信濃川を守る協議会佐久ブロック事務局



募 健康長寿こもろ教室 ～フレイルってなに? 年を重ねても自分らしく生活するために～

すばやく、手軽に、簡単に、あなたの元気がわかるフレイルチェックをもとに生活を振り返りましょう。

▶日時 7/12(金) 13:30～15:00

▶場所 市民交流センター 1～3 会議室

▶内容 今日から始めるフレイル予防食事とお口

▶講師 高齢福祉課 歯科衛生士、管理栄養士

▶費用 無料 ※申込み不要

フレイルとは、今まで元気に生活できていたのに年齢と共に筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下していくことをいいます。

☎ 高齢福祉課 包括支援係

募 健口栄養相談 ～転ばぬ先のフレイルチェック～

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お口の状態を知り、フレイル予防を始めましょう。

▶日時 7/17(水) 10:00～11:30

▶場所 市民交流センター 3 会議室

▶対象 市内在住概ね 65 歳以上の方

▶費用 無料 ※申込み不要

☎ 高齢福祉課 包括支援係

[受験者募集]自治体推薦入学試験

問 企画課 市民協働推進係

明治学院大学と小諸市は、島崎藤村の縁を通じて平成18年度より連携協定を締結しています。この協定により、明治学院大学の入試制度に自治体推薦入学を設け、教育の推進を図っています。

小諸市から推薦者を決める自治体選抜試験の受験者を募集します。



▶募集学部・学科

明治学院大学
法学部 政治学科

▶募集人数

1名

▶出願期間

8/30(金)～9/13(金)

出願条件

- (1) 出願者と生計を一にする親族が小諸市に住所を有していること
- (2) 以下の項目のうち、いずれか一つに該当する者
 - ①高等学校又は中等教育学校を2020年3月卒業見込みの者
 - ②通常の課程による12年の学校教育を2020年3月までに修了する見込みの者
- (3) 明治学院大学法学部政治学科を第1志望とし入学を確約できる者
- (4) 全体の評定平均値が3.8以上の者
- (5) 在学する学校長等の推薦を受けた者

受験案内・出願書類は、市役所企画課で配布しているほか、市ホームページよりダウンロードいただけます。出願には、学校長の推薦書など事前準備が必要です。受験案内をよくお確かめのうえ出願してください。

市民活動促進事業補助金交付団体によるイベント情報

小諸市では、市民活動の活性化により、暮らしやすい小諸市の実現のため、市民活動団体が自ら企画し実施する活動について支援する「小諸市市民活動促進事業補助金」事業を実施しています。

この補助金には、初めて事業を実施する「チャレンジコース（補助上限額20万円）」と、過去に

補助対象となり、継続的・発展的に事業を実施する「ステップアップコース（補助上限額15万円）」の2つのコースがあります。

今年度は、6団体が交付決定を受け、事業を展開しています。イベントの詳細は各団体または、企画課へお問い合わせください。

問 企画課 市民協働推進係

▶チャレンジコース

団体名(事業名)	イベント名	開催日時・会場	問い合わせ先
糠地郷蝶の里山会 (糠地郷チョウの里山プロジェクト)	①蝶のはがき絵大賞展 ②アサギマダラ・マーキング会 ③蝶の観察会	①9/25～30 みはらし交流館 ②9月中旬～10月中旬(毎週土日) 糠地バタフライガーデン他 ③蝶の羽化状況により随時 糠地バタフライガーデン	大島：080-6994-0040
紺屋町ガーデン&ファーム実行委員会 (紺友ガーデン&ファーム・プロジェクト)	収穫祭	8/10(土) 紺屋町ガーデン&ファーム	企画課 市民協働推進係
小諸登校拒否・不登校・ひきこもりに 学ぶ親の会『はじめのいっぽ』 (子育て・共育講演会および子育て相談会)	子育て・共育講演会& 子育て相談会	7/20(土) 市民交流センター 参加費無料 講演会：10:00～12:15 ステラホール 相談会：13:30～16:00 会議室6・7	小山：090-1736-8542
市村キャノン砲 (小学生スポーツ雪合戦教室の実施)	小学生スポーツ 雪合戦教室	11月から週末に教室開催(小学生5・6年生対象) 和田体育館 ※「長野県雪合戦選手権大会 in 飯綱高原」へ参加(来年1月下旬)	田中：080-3384-7646

▶ステップアップコース

団体名(事業名)	イベント名	開催日時・会場	問い合わせ先
ココトラ「いつもココロに寅さんを」 (ココトラの活動内容を広める事業)	「男はつらいよ ぼくの伯父さん」上映会	8/10(土) 13:30～旧寅さん会館 入場料：大人1,000円、学生500円	渡辺：070-3181-5463
ヤンチャ区民クラブ (三世代交流広場創生事業)	遊具の作成・実のなる木の植樹	秋頃開催 滝原区民広場	企画課 市民協働推進係

令和元年度 自衛官候補生募集	令和元年度 佐久広域連合職員採用試験
▶区分 ①一般曹候補生（定年まで勤務したい方） ②自衛官候補生（任期制、任期満了時に継続か退職を選択） ③航空学生（パイロットを目指したい方） ④防衛大学校 学生（幹部自衛官を目指したい方） ⑤防衛医科大学校 医学科学生（医師として幹部自衛官を目指したい方） ⑥防衛医科大学校 看護学科学生（保健師、看護師を目指したい方） ▶資格 ①・② 18 歳以上 33 歳未満 ③海上自衛隊：高卒（見込み含）・23 歳未満 航空自衛隊：高卒（見込み含）・21 歳未満 ④～⑥高卒（見込み含）・21 歳未満 ※受付期間や試験日時、その他条件等については、区分によって異なります。詳しくは下記までお問い合わせいただくか、次の説明会にお越しください。 【東信地区公務員合同説明会】 ※申込み不要・無料 （長野県警察・佐久広域連合消防本部・自衛隊） ▶日時 7/6（土）9：00～11：30 ▶場所 佐久平交流センター（佐久市佐久平駅南 4-1） ▶対象 高校生及びその保護者 【東信地区自衛官等制度説明会】 ※申込み不要・無料 ▶日時 ① 7/21（日）9：00～11：00 ② 7/21（日）13：30～15：30 ▶場所 ①自衛隊上田地域事務所 （上田市天神 4-17-3 金井 MSTY ビル 1 階） ②佐久平交流センター ☎ 自衛隊上田地域事務所 ☎ 0268-22-5267	▶試験区分および採用予定人員 消防職員 ①初級 若干名 ②中級 若干名 ③上級 若干名 ▶試験日（第一次）9/22（日）初級 中級 上級 ▶試験会場 佐久広域連合消防本部 3 階講堂 ▶受付期間 7/22（月）～8/9（金） ▶提出書類 ①試験申込書（本人記入のこと） ②最終学校（卒業見込み）の学業成績証明書 ③受験資格に必要な免許等を有する者は免許証等の写し ※提出は、必ず本人が佐久広域連合消防本部へ持参すること ▶試験申込書の交付 ・佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で 7/8（月）から交付します。 ・郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角 2 型（120 円分の切手を貼付）を同封してください。 ▶受験申込み先・問い合わせ先 佐久広域連合消防本部総務課職員係 〒385-0051 佐久市中込 2947 ☎ 0267-64-0119 ※詳細は、広域連合ホームページをご覧ください。 

放送大学で学びませんか（第 2 学期 10 月入学生）

放送大学は、テレビなどを利用して授業を行う通信制の大学で、幅広い世代の学生が大学を卒業したい、学びを楽しみたい、など様々な目的で学んでいます。テレビによる授業だけでなく学生はインターネットで好きな時に受講することもできます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学

など約 300 の幅広い授業科目があり、1 科目から学ぶことができます。

▶出願期間

第 1 回：8/31（土）まで 第 2 回：9/20（金）まで

▶資料請求 下記まで電話 ※無料

☎ 放送大学長野学習センター（☎ 0266-58-2332）

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 **お届けします！**

【配達エリア】小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK！
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ！
フードサービスことぶき TEL. **0267-25-8009**
〒384-0808 小諸市御影新田ノ上2090-1

【受付時間】9時～17時（土・日・祝除く）

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

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

7/7 (日)	○市川医院（市町）	25-1200
	○花岡レディースクリニック（市町）	23-4103
	●わたなべ歯科医院（和田）	23-1100
	◎市町てんじん薬局（市町）	31-0992

7/14 (日)	○甘利医院わだ（和田）	26-5500
	◎アイン薬局和田店（和田）	31-5512

7/15 (月)	○桜井クリニック（芝生田）	26-1188
	○柳橋脳神経外科（諸）	23-6131
	●高橋歯科医院（市町）	23-2723
	◎てんじん薬局（諸）	31-6772

7/21 (日)	○小諸病院（荒町）	22-0250
	○小岩井整形外科（一ツ谷）	26-6788
	◎小諸あさま薬局（一ツ谷）	26-6226

7/28 (日)	○由井医院（田町）	22-0327
	○東小諸クリニック（御影）	25-8104
	◎わかな薬局（田町）	26-3636
	◎御影のぞみ薬局（御影）	26-3981

- ・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。

ご芳志ありがとうございました

▶信州小諸ふるさと応援寄付金として
4,796 件 (R1.5) 51,962,000 円

▶子どもたちの情操教育のため
「絵本（図書カード）」
市内保育園・子どもセンター・児童館・児童クラブへ
国際ソロプチミスト小諸 様

▶高齢者福祉のため「金一封」 李 鴻淑 様

【訂正とお詫び】

広報こもろ 6月号（3 ページ）に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。 誤：（小山）雄一さん 正：一雄さん

相談

相談はすべて無料です
お気軽にどうぞ

問 市民課 市民係

市民法律相談

担当 小山田弁護士

▶日時 8/9 (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込みください。

佐久広域無料法律相談

担当 弁護士

▶日時 7/17 (水) 9:30～16:30

8/7 (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込みください。

☎ 0267-62-7721（受付開始 7/1 (月) 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 7/17 (水) 15:00～17:00

※事前申込み。☎ 0267-25-1307

会場は申込みの際にご案内します。

行政相談

▶日時 7/11 (木) 13:00～16:00

▶場所 市役所 3 階第 5 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）

消費者生活に関するトラブルで悩んでいませんか？

訪問販売・クレジット契約・送りつけられた商品など、

消費者の方のお悩みについて、解決に向けた助言を

行いますのでお気軽にご相談ください。

※相談内容により、専門相談機関を紹介する場合があります。

※事業者の方の相談はお受けできません。

佐久 1 日合同行政相談所

不動産の登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、また、弁護士や税理士などの専門家への相談ができます。

▶日時 7/9 (火) 10:00～15:00（受付 14:30 まで）

▶場所 佐久市佐久平交流センター

（佐久市佐久平駅南 4-1）

※相談料無料・予約不要。混雑状況により予約を早めに締め切る場合があります。

問 総務省長野行政監視行政相談センター ☎ 026-235-1100

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ36号は好評配布中です！

特集

子どもの大事な「足」に注目

幼少期の足の成長を支えよう！

近くに魅力がいっぱい

夏休みのレジャースポット特集

便利、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！



ぼらせんこもろ

No. 152

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☆

「Hands for you (ハズフォーユー)」さん

Hands for you (ハズ・フォー・ユー) は 2018 年に発足し、東信チームは現在 6 名で活動をしています。定期的に勉強会を開催しスキルアップを図りながら、小諸市では「介護予防教室」などで各地区にお邪魔し、ハンドマッサージを通じて地域の皆様と楽しく交流をさせていただいています。

私たちが提供するののは香りの好いオイルを使い、両腕で 20 分程度の痛みのない、とても気持ちが良いマッサージです。「体が温まる」「肌がつやつやする」「手の疲れが取れる」など、大変ご好評をいただいております。毎回沢山の笑顔に会えるこの活動を、今後もひとつひとつ丁寧に楽しく続けてまいります。皆様、どうぞよろしくお願い致します！



グリーンボランティアの募集！！

小諸学舎さんでは、「花の菖蒲沢」のグリーンボランティアを募集しています。除草や株分け作業となります。

開催日：7/20 (土)、9/7 (土) 各 9 時～

問合せ先：小諸学舎 ☎ 22-5545

担当 高橋・山浦・遠藤

**ここからボランティアをはじめてみませんか！
興味のある人は、ぼらせんこもろに
お出かけください。**

▶ 7 月・8 月の予定

[古切手の整理]

・日時 7/16 (火)、8/20 (火) 13:30～15:00

[エコキャップの仕分け]

・日時 7/23 (火)、8/27 (火) 13:30～15:00
(ぼらせんこもろで開催しています。)

ぼらせん学校の授業

ぼらせん学校の授業として高校生夏季限定「Let's ボランティア 2019」を開催します。若い世代の皆さんにボランティア活動のきっかけの場として行っていきます。また、課外授業として子ども達の夏休みの期間に合わせた、工作・将棋や囲碁・学習支援等のボランティア活動を地域や児童館等で開催していく予定です。

9 月には、「炊き出し・災害ボランティア立上げ訓練」授業を開催します。ライフラインが止まったとき各家庭でできるカセットコンロを使用した食事作りの講習を行っていきます。大勢の皆様参加をお待ちしています。ご協力いただける方も募集しています。

ぼらせん学校とは、「ぼらせんこもろ」を学校に見立て、開催イベント・活動を「授業」と捉えて今年度より展開しています。

【ぼらせんからのお知らせ】

現在、ぼらせんこもろに登録し、活動されている団体や個人の方が、一緒に活動をしてくださる人を探しています。ボランティアに興味のある人、自分の特技や趣味を生かしたい人、時間ができたのでボランティアをしてみたい方を募集しています。興味のある方はぼらせんこもろまでお問合せ下さい。



ぼらせんこもろについて詳しく知りたい人はこちらの QR コードをご利用ください。





音楽のまち・こもろミニコンサート



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」をめざしていますが、その一環として、今年度から毎月1回ミニコンサートを開催しています。アマチュアもプロも出演するコンサートを開催することにより、市民の音楽活動を支援し、音楽文化の振興をめざします。7月の出演者をご紹介します。

～ 7月の出演者 ～

Melodia ～ メロディア

大工原 さやか / 木内 愛菜 / 齋藤 寧子
ピアノ 4手連弾・6手連弾
【日本ショパン協会長野支部】



7/19 (金)

18:00 ～ (開場 17:30)

場所：こもろプラザ ステラホール

【演目】「小犬のワルツ (ショパン)」 「トルコ行進曲 (ベートーベン)」
「ラ・カンパネラ (リスト)」

東信地域でのコンサートを約10年前から毎年行っており、美しいメロディをたくさん届けたい、身近に感じていただきたいという想いを込めて5年前に『メロディア』というコンサートを発足。聴き馴染みの曲を中心に4手連弾や6手連弾で演奏します。

今後の予定

8/30 (金) 小諸高校 音楽科
9/27 (金) 佐久古楽合奏団
10/25 (金) 小野寺 麻紀

開始時間はいずれの日程も18時～(30分程度)。
開催場所は、こもろプラザ ステラホール。
※先着150名までご鑑賞いただけます。

小諸 ふるさと 遺産 series

「小諸ふるさと遺産シリーズ」では、平成30年度に小諸ふるさと遺産として認定された地域のお宝（建造物、歴史、文化など）を紹介していきます。

図 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

現在、令和元年度「小諸ふるさと遺産」を募集中！
あなたの地域のお宝をふるさと遺産に申請してみませんか。
第2期：7/1 (月)～9/30 (月)まで

認定No. 1829 「浅間登山元標」



1920 (大正9) 年に、浅間山登山の出発地点として設置された元標です。ここから浅間山山頂まで3丁 (約327 m) ごとに、道標が設置されました。設置当時の登山道は、元標から山頂まで3里29丁 (14.9 km) と伝えられています。

所在地：小諸市八幡町1-7-1 (熊野神社境内内)

認定No. 1801 「大杭橋」



小諸市内で千曲川にかかる橋として現存する唯一の吊り橋です。1919 (大正8) 年3月に竣工し、1981 (昭和56) 年に大規模改修が行われました。竣工当時、川辺地区に電気を供給する機能も担っていました。隣にある現代的小諸大橋と重なる眺望風景が千曲川の風情を感じさせます。

所在地：小原区、大杭区境の千曲川上

小諸市で行われた様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。

5月中旬から6月の話題をご紹介します。

※不定期掲載



News01

第15回サイクリングフェスティバルあさま車坂峠ヒルクライム

5月19日(日)、第15回サイクリングフェスティバルあさま車坂峠ヒルクライムが開催されました。この大会は、標高差950m、距離11km(チェリーパークライン入口から車坂峠)を自転車で駆け抜ける大会で、ロードレーサーの部、マウンテンバイクの部、女子の部、エンジョイの部の合計243名が参加されました。リピーターも多いというこの大会。参加された皆さん、お疲れさまでした。



ロードレーサーの部1位のタイムは39分24秒



ゴール手前、懸命に自転車を漕ぐ選手

News02

小諸市消防団ポンプ操法大会

ポンプ車操法の部優勝「第1分団 3部」・小型ポンプ操法の部優勝「第3分団 菱野部」

6月2日(日)、小諸東中学校校庭にて小諸市消防団ポンプ操法大会が行われました。それぞれの部で優勝した分団及びラッパ隊は、7月7日(日)に御代田町で行われる北佐久消防協会ポンプ操法大会及びラッパ吹奏大会に出場されます。

大会結果

【ポンプ車操法の部】

- ・優勝 第1分団 3部
- ・2位 第3分団 諸部
- ・3位 第2分団 5部

【小型ポンプ操法の部】

- ・優勝 第3分団 菱野部
- ・2位 第7分団 糠地部
- ・3位 第4分団 1部



ポンプ車操法の部優勝 第1分団第3部



小型ポンプ操法の部優勝 第3分団 菱野部



News03

「RALLY KARUIZAWA 2019」小諸に往年のクラシックカーがやってきた！

5/25(土)～26(日)、ラリー軽井沢2019(一般財団法人ラリーニッポン主催)が開催されました。このラリーは、1974年以前に製造された約60台のクラシックカーが決められた公道を走り、走行ルートの正確性などを競うものです。小諸市では、小諸駅前、あぐりの湯がチェックポイントとなり、多くの方が貴重な名車に目を奪われていました。



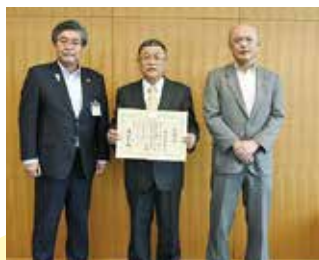
チェックポイント「あぐりの湯」にて。約60台の名車が勢ぞろいした。

News04

元行政相談員 赤尾さんに総務大臣感謝状

今年3月まで行政相談員を務められた赤尾正雄さんに総務大臣の感謝状が贈呈されました。行政相談員とは、身近な行政相談窓口として国が委嘱しているボランティアの方です。赤尾さんは、市で毎月行っている「行政相談」など14年間に渡りご尽力いただきました。

写真(中) 赤尾正雄さん / (右) 総務省行政監視行政相談センター阿藤所長 / (左) 市長



News05

東海大学スポーツ医科学研究所と連携協定締結

小諸市など8団体で構成している「小諸市エリア高地トレーニング推進協議会」と東海大学スポーツ医科学研究所が、連携協定を締結しました。高地トレーニングの“ブランド化”を進めるため、高地トレーニングの効果測定の研究など、連携・協力していきます。

写真(右) 東海大学スポーツ医科学研究所 宮崎 誠司 所長 / (左) 市長



News06

小諸市動物園 ペンギン赤ちゃんの成長記録

広報こもろ5月号(5ページ)で、今年3月に小諸市動物園にペンギンのヒナが誕生したことをお伝えしました。このペンギンのヒナは、5月に入ってから巣を出て歩き回るようになり、プールデビューも果たしました。体重は3kgほどで、大人とあまり変わらないほどの大きさに成長しました。また、性別検査の結果、「メス」であることもわかりました。

小諸市動物園10年ぶりに誕生したペンギンのヒナは、来園者の人気を集めています。市民の皆様もぜひお越しください。



ヒナの写真(6月11日撮影)

流しアジ

始めます

キラリと光るアジを華麗に食べる
ペンギンたちに会いに来てください。

8月中毎週土日
11時50時～12時

南城公園プールが今年もオープンします！！

7/6
(土)



8/25
(日)

【開場時間】

9:30～16:30

【休み】

7/10(水)・7/17(水)

【ご利用料金】

・3歳～小学生 100円
・中学生 200円
・高校生～一般 400円

プールまつり
8/10(土)

- ・自分の好きなものを1つもらえる!?
- ・「水ヨーヨー拾い」
- ・冷たい、カキ氷の無料提供!
- ・スーパーボールすくい など



わたしを
プールにつれてって☆



音楽プロデューサー

倉石 満さん (44歳) 〓 柏木 〓

音楽プロデューサーの倉石満さんは、名刺を持たずに仕事ができる。広島でドイツ語教師をしていた時に「ピアノは置かないのですか？」と尋ねた言葉が切っ掛けでこの仕事をするようになった。中古のピアノを見つけ、知り合いのピアニストを連れて来て、行きつけの店で開いたジャズライブが企画を成功させた初回となった。以来七年間で主催した演奏会は五十回を超え、その大部分はクラシックコンサートだ。会場は小ホールや

喫茶店、美術館などで数十人規模のものが多く。名刺の代わりには手持ちのコンサートチラシを手渡す。チラシには必ず自分の名前と連絡先がある。それに加えて童顔と笑顔と握手、類は友を呼んで自薦と他薦で演奏者の知人が増えていく。

「プロデューサーとは興行師みたいなもの」と話す仕事の内容は、最初にテーマを決めて選曲してから、演奏者に依頼。曲目を含めた内容は演奏者と練り上げて決定。日程、会場、チラシ、チケットの準備と配布など。演奏

会当日は司会進行。倉石さんは丁寧な解説や分かり易い訳詩朗読に努めている。

「チラシやチケットは手渡しが好き。アナログ人間ですよ」と言う倉石さんはパソコン作業の達人で、写真家を目指してい

た頃には自作絵葉書集のケースを山折り谷折りの指定をして作製していた。チラシやチケット作りは得意だ。

「クラシック音楽好きの父親の影響で、いつも音楽が身近にあった」倉石さんが音大への進学はしていない。「高校時代、心を驚つかみにされたのはドイツ文学で、特にトーマス・マンの『魔の山』。受験勉強もせずに読みふけり、この大作を読了したのは学園祭の最中だった」という。主人公が成長していく過程に、世の中に対立して存在するすべてが書かれているように思われ、作家から自分に与えられた人生の課題が重すぎて進路を決められなかった。やがて語学学校でドイツ語をマスターしたことで道が開けた。学校で知り合った親友の父親が経営する商社へ就職が決まったのだ。27歳になっていた。社長は新人の倉石さんにドイツ語を使う接待を任せてくれ、人

当たりの良さが磨かれた。その後二社を経て十二年間のサラリーマン生活に終止符を打つ。理由は安定した収入に、現場で苦労するような手ごたえを感じられなくなったからという。『魔の山』の課題が思い出され、ドイツ語教師の職を探した。広島から故郷に帰ったのは自然の美しさの中での演奏会をプロデュースした

かったから。演奏会の余韻を都会の喧騒で台無しにしたくなかった。畑作もしたかった。倉石さんは帰郷した今、ソバを栽培し学童保育の補助員を務め、グループホームの宿直も時には引き受け、手ごたえのある日々を送っている。どれも大切な時間なのだと話す。来年は大ホールで、地元ゆかりの演奏家によるヴェルディの歌劇『仮面舞踏会』をプロデュースする。倉石さんの兄

真さんはテノール歌手。妻あゆ美さんはヴァイオリニスト。(取材・文 佐藤 万千子)

からだの湿気を追い出せ！

令和初年の梅雨は、7月に入ってもジメジメが長く続くとの予報です。梅雨どきのからだは「重い」が特徴です。頭もからだも重く、下半身にむくみが出やすくなります。自然界の湿気の影響で、体内の水の代謝が悪くなるためです。

この時期の養生は、体内に湿気を溜めないこと。思いつめたリクヨクヨすると消化器系を傷つけるので、ストレスを溜め込まないことが大切です。食に関しては、湿気を体外に排出する作用のあるものを重点的にとります。旬のさやいんげん、枝豆、空豆にはだるさやむくみを取り除く働きがあります。

他にもキャベツ、豆もやし、モロヘイヤ、かに、しじみ、どじょう。オレガノ、セージ、バジル、カルダモンなどの香りの強いハーブ類、山椒、唐辛子などの辛味を上手に使うことで湿を払うことができます。くだものでは、旬のさくらんぼがおススメ。あの可憐な外観に似合わず、しびれや足腰の痛みにも効く小さな巨人です。

(国際中医薬膳師 小清水由良)





こもロッジの庭には桜の木があります。春にはたくさんの花を咲かせ、落ちた花びらでデザート作りをし、実を潰してジュース作りをします。秋の落ち葉もご飯の彩に使っています。桜の実を潰すと手が真っ赤になり石鹸で洗ってもなかなか落ちないという経験も楽しみの一つです。桜の木は小学生のままごとの素敵な素材になっています。

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 ～6月の誕生会より～



柏木 つむぎちゃん (3歳・一ツ谷)

佐藤 ^{なつき} 菜月ちゃん (2歳・東)

掛川 ^{そら} 蒼空ちゃん (1歳・久保)

宮島 ^{はる} 羽琉ちゃん (1歳・中村)

掛川 ^{れん} 漣ちゃん (1歳・久保)

松澤 ^{れな} 怜愛ちゃん (2歳・加増)

7月の行事予定 時間：午前10時30分～

2日(火) パンダの会

16日(火) コアラの会

3日(水) 誕生日会

17日(水) ふれあい歌遊び

七夕祭り

18日(木) かるがも教室

9日(火) うさぎの会

「母の体作り」

10日(水) 運動あそび

19日(金) 体重計測

新消防署建設に伴い、駐車場の確保が難しいため7/30(火)に予定していた「ロッジまつり」は中止とさせていただきます。

休館日 日曜日、15日(月)



すくすく 子育て日記

遠山 理沙さん

^{じんり} 仁利ちゃん (2歳3ヶ月)

歌って手遊びしたり、姉兄と走り回って遊んだり、元気いっぱいの仁利くん。つい最近トイレで大小も成功! 日々、色々な成長を見せてくれる息子に驚かされます。

3人姉弟、仲良く遊んだり、ケンカしたり大変なこともあるけれど、3人ともパパとママの大切な宝物です。これからも、たくさんの成長を見せてね。我が家に生まれてきてくれて本当にありがとう。大好きだよ。



親子で作ろう！
「食育レシピ」

ミルクくずもち

暑い夏にオススメの手作りおやつです。家にある材料で簡単に作れます！牛乳アレルギーがある場合は、代わりに水で作ってもおいしいですよ！

【材料（4人分）】

A	B
・片栗粉 大さじ3 (32g)	・牛乳 140cc
・砂糖 大さじ2 (19g)	・水 大さじ2 (30cc)
C	
・きな粉 大さじ1 (16g)	・砂糖 大さじ1 (9g)
・塩 少々 (0.3g)	

公立保育園では、緑色のうぐいす きな粉を使用しています。

【作り方】

- ①Aをよく混ぜ合わせる。
- ②よく混ぜたAにBを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③中火にかけ、とろみがつき始めるまで木べら等でゆっくりかき混ぜる。
- ④とろみがついてきたら弱火にし、ぼてっとするまで練りあげる。
- ⑤水でぬらしたバット等に流して荒熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥Cを混ぜ合わせておく。
- ⑦冷えた⑤を、手やすプーンでひと口大にちぎり、⑥であえる。

※加熱中、急にとろみがつき、重くなるので、焦がさないようにご注意ください。（右の写真参照）

※冷蔵庫で冷やし過ぎると食感が悪くなってしまうので、その日の内に食べるのがオススメです。



園 ども育成課 ども育成係

昆虫写真家 海野和男の小諸日記



ミヤマモンキチョウ

高山蝶と呼ばれるチョウの中で、小諸にも住んでいるチョウだ。浅間山、高峰温泉から東麓ノ登山にかけて、隣町の池ノ平湿原、湯ノ丸山などの標高が2000m近い場所にだけ住んでいる。高山蝶は氷河時代の生き残りと言われるチョウの仲間だ。暖かくなって、信州の限られた高山に取り残されたチョウだ。温暖化は高山蝶には厳しい。湯ノ丸のミヤマモンキチョウのいる場所はクマザサが繁茂してきて、ミヤマモンキチョウの幼虫が食べるクロマメノキや、同じく高山蝶のミヤマシロチョウの食べるメギがクマザサで覆われはじめている。群馬県の有志が食草のまわりのクマザサ刈りなどを行っている。

最近では普通のモンキチョウが高標高地まで上がってきて、ミヤマモンキチョウのメス求愛するという困った事態。

（前がモンキチョウのオス、後がミヤマモンキチョウのメス）求愛されたメスはモンキチョウの後について行ってしまう。まあ、交配することはほとんどないが、産卵を邪魔されてしまうのだ。

【文・写真 海野和男】



上の写真
下の写真
オス
ミヤマモンキチョウのメスに求愛するモンキチョウのオス

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

AOBA

参加無料

ひよこの日

7/10(水) 入園前の親子の皆さま対象

「いろんなゲームをしよう」

【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。

7/10(水)～2020年度入園についてご案内します

園見学いつ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

クイズに答えて食事券をGet !! しよう 広報こもろクイズ

▶アンケート内容

旧脇本陣が「〇〇」として7/5に再生オープンします。〇〇に入る施設の名前は？（漢字2文字）

▶今月のプレゼント

酒肴 山野草 ☎ 24-1288（国道141号沿い・大手二丁目信号そば）

お食事券500円分を10名様にプレゼント!!

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



「早く、安く、旨く」をモットーに、皆様に喜んでいただける店づくりに努めています。毎朝仕入れる旬の素材で提供する刺身は、当店の一番のおすすめです。豊富なメニューはボリュームもあり、お食事のみでもお楽しみいただけます。皆様のご来店をお待ちしております

【営業時間】17:00～23:00（2階▶17:00～22:45）

【ランチ】月～木 11:30～（ラストオーダー13:30）

【定休日】日曜日

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもろを読んだ感想（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7/31(水)必着でご応募ください。（一世帯1通に限ります）
当選者の発表は食事券の発送をもって代えさせていただきます。

【応募・問い合わせ先】

〒384-8501（所在地記載不要）

小諸市役所 企画課 FAX: 23-8766

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から、抽選で賞品をプレゼント

1年間の提供店12店で使える

2,000円分の食事券15名様

（提供：小諸飲食店組合）

2019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



7/17(水)～7/28(日)

～白鳥先生がお声がけした絵画教室～

かようかい
「可耀会 日本画 20周年記念展」

※入場無料

小諸市出身の日本芸術院会員、恩賜賞受賞の日本画家 白鳥映雪画伯（1912～2007年）がお声掛けした絵画教室「可耀会（かようかい）」は20周年を迎えました。これを記念した企画展を市民展示室・学芸室で開催いたします。受講生の皆さんによる約50点の日本画作品が展示されます。是非ご高覧ください。



《19の夏》依田 丁亥子

▶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（団体200円）
（ ）内は、30名以上の団体料金

▶7月の休館日 1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)

☎ 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

子育て世代を応援するフリーマガジン「ママモ」主催

ママモ！ まつり開催

- mamamo festival 2019 -

家族みんなで遊びに来てね!!

日時：2019年7月20日(土)

10:00～16:00(予定)

入場無料

場所：佐久平交流センター2F 第5会議室 佐久市佐久平駅南4-1

楽しい
イベント

●大キッズ撮影会 ●子育て応援企業ブース
●ママ作家による雑貨等販売 ●スタンプラリー

※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます

詳細は、只今無料配布中の「ママモ36号」に掲載しています!

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



「生きもの写真リトルリーグ」とは、小・中学生対象の「生きもの」をテーマにした写真コンテストで、全国7地区で行われた予選選考で選ばれた最優秀作品を市立小諸高原美術館で展示します。8/10に本選が行われ最優秀賞、優秀作品が選考されます。今年は、小諸地区内で一番多く応募した学校に対し、学校賞を設けました。小学生・中学生渾身の力作をお楽しみください。

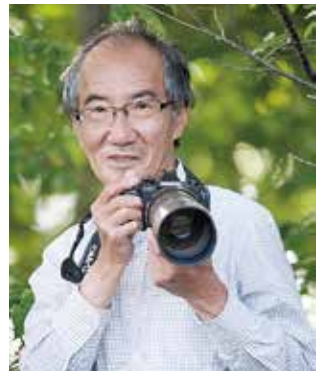
開催期間 7月24日(水)～8月28日(水)
市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 第1展示室
【大人500円 高校生以下無料】

オープニングテープカット・コンサート 7月28日(日) 生きもの写真リトルリーグ公式ホームページ
リトルリーグ本選・授賞式 8月10日(土) <http://ikimonosyasin-littleleague.jp>

【同時開催】

海野和男

7.24(水) ▶ 8.28(水)
同館第1・2展示室



写真展



小諸市にアトリエを構える世界的な昆虫写真家海野和男氏の写真展を開催します。同氏による小諸市を中心に撮影された写真とコメントで紹介される「小諸日記」は、20年の節目を迎えました。第1展示室の「小諸日記20年」の会場では、各テーマごとに再構成された「小諸日記」の大型写真作品を展示いたします。生きものたちの織り成す美しい色、姿かたちをご堪能ください。

第2展示室の「蝶・多様性の世界」では、海野和男氏が2年間で日本を含む熱帯地域の10か国で撮影された蝶の写真作品が一堂に並び、蝶の多様性あふれる世界をお楽しみいただけます。



☎ 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

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

小諸観光旅行センター
☎0267-22-6161

お電話一本で手配します。
お気軽にどうぞ。

自立型サービス付き高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

全てが徒歩圏内に揃う地に
ペットとともに住まう(全50室)

●ミニドッグラン●遊歩道●バーベキューコーナーも!

●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

社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-24-3311 小諸市和田
http://www.nozomi-g.co.jp/ 966-151
(山口)

小諸市御影
(ツルヤみかげ店様となり)に
オープン
入居者募集中!
介護が必要な方は
ご相談下さい
**随時見学
できます**
事前に御連絡下さい。