

KOMORO

広報こもろの公民館報

【トピックス】

- p.02 自然災害から身を守る
- p.04 市役所職員任用候補者募集
- p.05 小諸市のふるさと納税

今月の表紙 —COVER—
「～小諸で一番熱い一日～
小諸市民まつり みこし」
関連記事 31 ページ

8

2019
No.695

自然災害から身を守る

「心構え」と「日頃の備え」はできていますか？
日頃から防災に対する意識を高め、災害に備えましょう。

集中豪雨や台風の到来が心配される時期になりました。集中豪雨や台風は、洪水やがけ崩れ、土石流などを引き起こし、大きな被害をもたらすことがあります。

小諸市でも、平成29年10月の台風21号の接近に伴い、上ノ平区で土砂崩れが発生し、避難所が開設され、区民の方々が自主避難するまでに至りました。

平成 29 年、上ノ平区で発生した土砂崩れ

小諸市での台風 21 号に伴う主な被害

停電	最大 4,605 戸
倒木	63 件
崩落、落石等	8 件
越流、洗堀等	10 件
建物倒壊	2 件
生産物被害金額	987 万円

小諸市は「坂の町」と言われるように、急傾斜の地域が多く、土砂災害が発生する危険性が高い地域です。

「災害の発生を防ぐ」ことは難しいですが、日頃の準備と心構えをすることは、自らの身を守り災害の被害を最小限に抑える「減災」につながります。災害の際は、行政も最大限努力しますが、いざという時に備え、次の3つに取り組んでみてください。

①自分の命は自分で守る！

災害が起きた時、まず何よりも自分が無事でいることが第一です。そのために、自分の命は自分で守る、という意識を持ち、私たち一人ひとりが、折に触れて災害について考え、自分の身を守るために必要な対策を準備することが大切です。

②家庭用防災マニュアルを再確認してください！

災害への対策として、正しい知識を得ることが自分の身を守ることへの第一

歩です。そして、地域に目を向け、住んでいる場所や周辺の危険箇所を知っておくことが、被害を軽減することにつながります。

各戸に配布してある家庭用防災マニュアルには、風水害、震災、火山災害、火災等への対策の基礎知識、事前準備すること、発生した際に行うこと、土砂災害・洪水ハザードマップを掲載しています。

もう一度「家庭用防災マニュアル」を確認し、各家庭で防災について、話し合ってみましょう。

「家庭用防災マニュアル」がお手元にならない場合は、危機管理課までご連絡ください。





昨年の防災訓練。各区の皆さんが救護訓練などに取り組みました。

③ 防災訓練に 参加しましょう！

市では、皆さんに、より防災について意識していただくために、年に1回を基準として、区主体の防災訓練の実施を呼びかけています。（区の行事等で日程の都合がつかない区を除く。）

大規模な災害が発生した直後は、まず自分の身は自分で守る「自助」、自分たちの地域は自分たちで守る「共助」が重要です。

今年8月25日(日)の小諸市総

合防災訓練に合わせて、多くの区が訓練を実施します。（訓練実施の有無、内容、時間等はお住まいの区にご確認ください。）いざという時、混乱せず適切な対応をとるためにも、各区が行う防災訓練に参加しましょう。

また、総合防災訓練当日は、地震に関する訓練放送が市内全域に流れますので、地元区の訓練の実施の有無にかかわらず、この機会に、避難場所や緊急連絡先などを家族で確認しましょう。

図 危機管理課

佐久広域連合消防本部『災害案内ダイヤル』0267-64-8638

現在、佐久広域連合消防本部では、佐久広域管内で発生している火災・救助の災害情報及び消防指令センターで入手した管内での台風・地震等の被害状況やJアラート起動によるミサイル情報を災害案内ダイヤルで提供しています。

【火災発生時】

例：ただいま小諸市〇〇で建物火災が発生しました。

【地震発生時】

例：先ほど緊急地震速報が発信されましたが、現在、119番通報による出動はなく、被害は確認されておりません。

【警戒情報】

例：現在、線状降水帯発生により大雨特別警報が発表されました。佐久地域では時間雨量100ミリを超える降雨が予想されています。今後の大雨情報に、十分注意をしてください。

災害発生を確認する場合、0267-64-8638へお掛けください。

※災害案内ダイヤルの電話番号を登録しご利用ください。

※消防車両の出動直後は、災害案内ダイヤルの利用が集中し、繋がりにくい場合もあります。時間を置いてお掛け直してください。

図佐久広域連合消防本部 通信指令課 ☎ 0267-64-0119

中部電力のスマートフォン向けアプリケーション「停電情報お知らせサービス」

中部電力では、スマートフォン向けアプリケーション「停電情報お知らせサービス」を開始しました。

停電の発生を防ぐため、電力設備の点検・補修をしておりますが、自然災害等、やむを得ない事情により停電が発生する場合があります。

その際は、今回ご紹介する「停電情報お知らせサービス」のご利用をお勧めします。

当アプリケーションは、停電が発生している地域をマップ上に表示し、一目で状況確認が可能になる他、お住まいの地域等を登録するだけで停電・復旧情報をプッシュ通知で受け取ることができ、外出先でも停電情報をご確認いただけます。

ダウンロードは無料、簡単な設定ですぐにお使いいただけます。ぜひこの機会にご利用ください。

図 中部電力株式会社ネットワークコールセンター ☎ 0120-985-232

停電情報や電気に関するお問い合わせ、
これからは「スマホ」で、「アプリ」で。

チャット マップ プッシュ通知

App Store
からダウンロード

Google Play
で検索しよう



※ご利用可能な
iPhoneのバージョンは
iOS10以上となります。

※ご利用可能な
Android™のバージョンは
Android™ 6.0以上と
なります。

中部電力

市役所職員任用候補者募集！

行政Ⅱ、行政Ⅲ、行政Ⅳ、行政Ⅴ、土木Ⅲ、土木Ⅳ



さあ、
市が輝く未来へ共に歩もう



写真：今年度入庁職員

▶職種及び採用予定者数《いずれも若干名》

- 行政Ⅱ（高校卒業程度）
- 行政Ⅲ（実務経験者：公務員）
- 行政Ⅳ（実務経験者：学芸員）
- 行政Ⅴ（身体障がい者対象）
- 土木Ⅲ（土木課程の高校を卒業した者）
- 土木Ⅳ（実務経験者）

▶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Ⅱ】

- ・平成11年4月2日以降に生まれた人で、高校を卒業した人（令和2年3月卒業見込み含む）

【行政Ⅲ】

- ・高校卒業程度の学力を有し、公務員一般事務の実務経験が2年以上あり、昭和54年4月2日以降に生まれた人

【行政Ⅳ】

- ・博物館法の学芸員資格を有し、文化施設等で学芸員としての実務経験が2年以上あり、昭和54年4月2日以降に生まれた人

【行政Ⅴ】

- ・昭和54年4月2日以降に生まれた人で、高校卒業程度の学力を有する人
- ・身体障害者手帳の交付を受け、その障がいの程度が1～6級までの人
- ・勤務の遂行が、介護無しで可能な人
- ・活字印刷による出題及び口頭面接に対応可能な人

【土木Ⅲ】

- ・平成11年4月2日以降に生まれた人で、土木課程の高校を卒業した人（令和2年3月卒業見込み含む）

【土木Ⅳ】

- ・土木課程の大学や高等学校を卒業した人で、実務経験が2年以上あり、昭和54年4月2日以降に生まれた人

▶第一次試験の日時及び場所

日時：9/22（日） 場所：小諸市役所（午前9時 試験開始）

▶受験手続・申込受付（土日祝日は閉庁）

○申込受付 総務課職員係

○受付期間 8/1（木）～8/28（水）8：30～17：15

※郵便での申込みは、簡易書留等確実な方法により、82円切手を貼った返信用封筒を同封のうえ郵送してください。8/28（水）までの消印のあるものに限り受け付けます。

○受験申込書・案内書の交付

総務課職員係で交付します。

※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。

※市ホームページからダウンロードした書式でも可能です。

○受験票の交付

・受験票は、申し込みを受けた際に交付します。

・郵送の場合は、9/10（火）までに受験票が到達しないときは必ず照会してください。

・申込書類、試験の内容等の詳細は、受験案内書又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。

▶採用予定日 令和2年4月1日

▶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

昨年度寄附**2億円**突破。全国からあたたかいご支援を頂戴しました！

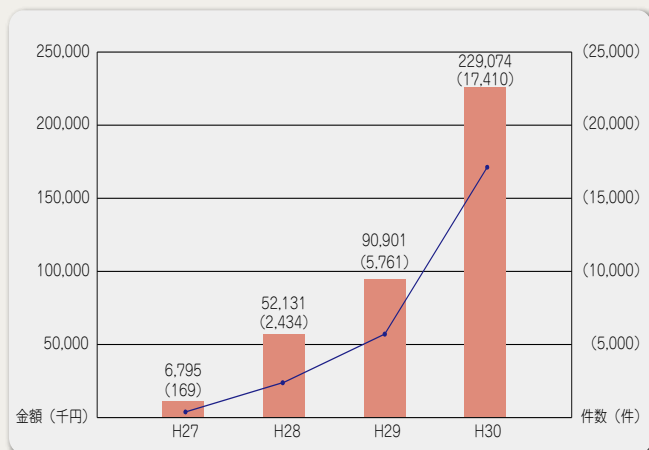
小諸市のふるさと納税



市では、自主財源の確保と小諸市の魅力を全国に発信することを目的に、寄附額1億円を目標に掲げ、平成28年度から「ふるさと納税」の取り組みを強化してきました。

今回は、小諸市における「ふるさと納税」の動向と、寄附金を活用して実施した事業についてご報告いたします。

寄附金が**33倍**になりました！



昨年度の小諸市への寄附実績は、229,074,000円となり、目標としていた1億円を大きく上回る結果となりました。平成27年度の寄附実績は6,795,000円であったことから、3年で33倍以上に伸ばすことができたことになります。

寄附額が伸びた要因としては、4品しかなかったお礼の品を小諸市の特産品などを中心に約200品目に増やし、魅力的な返礼品を取り揃えたこと。また、寄附を受け付けるインターネットのポータルサイトを複数導入したことにより、全国から手軽に寄附できる仕組みを確立したことが挙げられます。さらに、寄附金の活用メニューを細分化することで、寄附者にとって寄附金の使い道を分かり易く提示したことなども功を奏したと考えています。

寄附金を活用して実施した特徴的な事業を紹介します。

●福祉医療給付金の拡充



安心して子育てができる環境の整備と、保険診療に係る医療費の負担軽減のため、福祉医療給付金の対象を高校3年生まで拡大。平成30年8月診療分からは、福祉医療費の現物給付方式を導入しています。これにより、医療機関などの窓口で保険外診療分を除き1ヶ月最大500円を支払うことで医療を受けることができるようになりました。

平成30年度の実績として、37,977件、66,324,190円の現物給付を行いました。また、対象年齢を拡大した16歳から18歳までの対象者では、8,410件、18,865,306円の給付を行いました。

図 企画課 情報戦略推進係

●母子健康包括センターの運営



妊娠期から子育て期までの母子保健に関する様々なニーズに対して、切れ目なく総合的な相談支援を提供する「小諸市母子健康包括支援センター」を設置。

全ての妊産婦等に対して継続的な実情把握をするとともに、「母子育児相談」毎日開催するなど乳幼児が健やかに成長するための支援を行っています。平成30年度は夫婦で参加できる教室も開催し、きめ細かい支援に努めています。

活用メニュー	件数	金額
多極ネットワーク型コンパクト推進事業	5,141件	64,085,000円
子育て支援事業	4,615件	55,218,000円
市長にお任せ事業	3,839件	53,490,000円
地域振興事業	1,385件	20,269,000円
野生鳥獣対策事業	931件	12,313,000円
福祉医療費給付金の拡充	914件	13,022,000円
健康長寿事業	434件	7,218,000円
小諸キャンパス構想の推進	136件	2,094,000円
未選択	15件	1,365,000円
計	17,410件	229,074,000円

小諸市動物園ペンギンヒナの名前投票!

小諸市動物園で
10年ぶりに
ペンギンのヒナが
産まれました!



わたしの名前を
かんがえてね!



スケジュール

投票期間

8/8 (木) ~ 8/31 (土)

名前の発表

9月中旬

命名式

9/29 (日) 予定

今年3月に小諸市動物園に誕生したペンギンのヒナ(メス)の名前を皆さんの投票で決定します。名前の候補3つの中からひとつを選んで投票してください。投票された方の中から抽選で6名様にオリジナル賞品をプレゼント! さらに、当選された方は、9/29 (日)に開催する命名式にご招待させていただきますので、多くの皆さんの投票をよろしくお願いします。



インターネット投票の
二次元コード

名前の候補とその理由

① がっきー

懐古園のインスタ映える「石垣」から

② ゆめ

動物園の「夢」を膨らませてくれる
アイドルになってほしいため

③ まりん

3月の誕生石「アクアマリン」から

投票の方法

投票期間中(8/8 ~ 8/31)に、小諸市動物園にある投票用紙にペンギンヒナの名前候補一つと、その他必要事項を記入し、投票箱に入れて投票してください。インターネット投票は、小諸市動物園のホームページまたは、スマートフォンなどで上にある2次元コードを読み取り、投票してください。

抽選で、ペンギンぬいぐるみ、ペンギンマグカップなどの小諸市動物園オリジナル賞品を抽選で6名様にプレゼント!!

※投票はお一人1回とさせていただきます。
※当選の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。

小諸市動物園夏の風物詩

流しアジ♥
はじめました



毎日暑いが続きますが、ペンギンたちも流しアジで“涼”を味わっています。流れるアジに興奮するペンギンたちに会いに来てください!
日 時: 8月中の毎週土日 11:50 ~ 12:00
場 所: ペンギン舎前



「オオキンケイギク」の駆除をお願いします。

「オオキンケイギク」とは、あざやかな黄色い花を長期間咲かせますが、アレチウリと同じ**特定外来生物**で、多年草で繁殖力が強く、日本の生態系に大きな影響を与えることから、栽培や移動は法律により固く禁じられています。

写真のような植物を庭先等で見つけた時は駆除していただきますようお願いいたします。



駆除の方法

- ①種子をつける9月までに根ごと抜き取ります。
- ②種子が拡散しないよう、「燃やすごみ袋」に入れて袋の口をしっかりと閉め、燃やすごみとして処分してください。

図 生活環境課 生活環境係

アレチウリ駆除活動にご協力ください

懐古園西側の千曲川河畔から旧サイクリングロード周辺は、夏から秋にかけてアレチウリやオオブタクサに覆い尽くされ、植物の生態系や景観上としても問題となっています。

そこで、市民ボランティア、市内企業のCSR活動として「小諸アレチウリ駆除の会」と連携して下記により駆除活動を行います。多くの皆様のご協力をお願いいたします。



日 時	8/25 (日)・9/8 (日) 7:00～9:00
場 所	【集合場所】 サン・コーポラス小諸 北側駐車場 【作業箇所】 千曲川河畔・旧サイクリングロード周辺
持ち物	軍手、長靴、帽子、作業しやすい服装
その他	活動に参加いただける方は、保険の手続きのため8/9(金)までに商工観光課へお電話かメールでお申し込みください。 Eメール: kigyouno@city.komoro.nagano.lg.jp

※集合場所・
作業箇所は、
右の地図参照

図 商工観光課
企業立地
定住促進係



感動する演奏や合唱！

おいしい！

楽しい！

みんなあつまれ～！

こもろスクール's マーケット

komoro school's market 12th

(同時開催 相生坂公園マルシェ)

開催日時：9月1日(日) 10:00～14:30

開催場所：相生町2丁目・3丁目、藤村プロムナード

バザー及び出店団体【予定】

芦原中学校 小諸東中学校
小諸商業高等学校 卵の花作業所
しのめ作業所 小諸みかけ

ふれあい音楽会【予定】

小諸東中学校吹奏楽部 芦原中学校合唱部
芦原中学校吹奏楽部 水明小学校吹奏楽部
東小学校吹奏楽部 野岸小学校合唱部
坂の上小学校4年「坂の音楽隊」

その他各種
出店あり

屋台(やきそば・から
あげ・かき氷・チョコ
バナナ・やきとり等々)
日用雑貨、農産物
ほか

主催 こもろスクール's マーケット実行委員会
(芦原中学校 PTA 小諸東中学校 PTA 相生町商店街振興組合)
共催 小諸商工会議所(商業委員会) 芦原中学校 小諸東中学校 小諸商業高等学校
芦原中学校生徒会 小諸東中学校生徒会 小諸商業高等学校生徒会 参加各校
後援 小諸市 小諸市教育委員会 相生町区 大手区
協力 芦原中学校応援団 小諸東中学校白梅会 坂の上小学校おやじの会
協賛 金子塗装自動車工場 柳沢勝商店 金樹屋製パン セイケンハウス(株) ㈱酢徳 ㈱尚美堂
ナオミ ひろせ 市川石材店 ㈱ペシェ 南大井郵便局 ㈱フクダ屋商店 相生町郵便局
ローソン小諸御影店



平成 30 年度の経営状況の報告 & 土地をお売りします！

5月20日、小諸市土地開発公社の第1回理事会を開催し、平成30年度決算が承認されました。

平成30年度は、販売費及び一般管理費による支出を抑えることで、事業外収益等が支出を上回り、当期純利益は、7万円余となりました。

しかしながら、これまでの土地の取得等に伴う負債等が6億9,231万円余であり、ここから公社で保有する資産を差し引いた3億985万円余が債務超過となっています。

昨年度策定した経営健全化方針では、市の財政支援により5年で債務超過分を解消することとなっているため、公社としても現在保有している土地の売却や有効活用に努めていきます。

貸借対照表

単位：千円

資産合計	382,461
現金及び預金	111,206
完成土地	59,828
開発中土地	211,427
負債資本合計	382,461
負債合計	692,318
未払金	9,329
短期借入金	675,000
固定負債	7,989
資本合計	▲309,857
資本金	3,000
欠損金	▲312,857

【保有地の販売】



【中山住宅団地】

全7区画
280万円～320万円／区画
※農地等に利用いただける区画もあります。



【インター小諸工業団地】

5,600万円／2,800㎡
工場または事務所等を建設し、事業を営む者に限ります。



【押出用地】

販売金額は、要相談
7,355㎡
個人への売却も可能です。

詳細については、お問い合わせください。

100万円台の物件もあります

小諸市
空き家BANK

問 商工観光課 企業立地定住促進係

市では、市内における空き家等を有効活用し、移住・定住促進による地域活性化の取り組みを行っています。

具体的には、空き家バンク制度として、空き家所有者と空き家購入希望者をマッチングするものです。

空き家を所有していて処分に困っている方、市内で中古物件（空き家等）を探している方は、ぜひ小諸市空き家バンク制度をご利用ください。詳細は、お問い合わせください。ご利用いただく際は、登録が必要です。



詳細はこちらから



高齢者の転倒を防いで 健康寿命を延ばしましょう

問 高齢福祉課 包括支援係

高齢者に多い転倒事故

小諸市において、要介護状態になる方の原因のうち、認知症、脳血管疾患、関節疾患の次に多いのが骨折・転倒・骨粗鬆症です。(平成 28 年度介護保険の新規申請に至る主な原因調査結果)

一度転倒すると、けがや骨折がなくても、「また転ぶのではないか」との不安や恐怖で、歩くことや出かけることにも消極的になり、生活機能が低下し、寝たきりにつながってしまう恐れがあります。

転倒の原因は

○生活環境などから来る原因

室内のわずかな段差、滑りやすいフローリング、手すりや設置されていない階段や玄関、浴室、またサンダルなどの履き物があります。

○身体的なものから来る原因

病気や加齢による筋力や身体機能の低下、薬の副作用による足のふらつきや眠気、意欲の減退などがあります。

転倒を防ぐには？

○転倒を防ぐ環境づくり

- ・敷物には滑り止め対策をしましょう。
- ・電化製品のコードは部屋の壁沿いにまとめるようにして、足を取られないようにしましょう。
- ・玄関の上り口には踏み台を置くなど、住居内の段差を少なくしましょう。
- ・夜間のトイレに立つ時など転倒事故が多いので、手の届く場所に照明器具を置くなどしましょう。
- ・外出時には履きなれた歩きやすい靴を選びましょう。

○運動機能を高め転倒予防を

何もしないと足腰の機能は加齢とともに衰えていきますが、筋力はトレーニングによって何歳でも向上させることができます。体力や筋力にあわせて毎日少しずつ無理のない範囲で行うことが大切です。

【転倒予防のための運動について一部紹介します】

1 足の指の運動

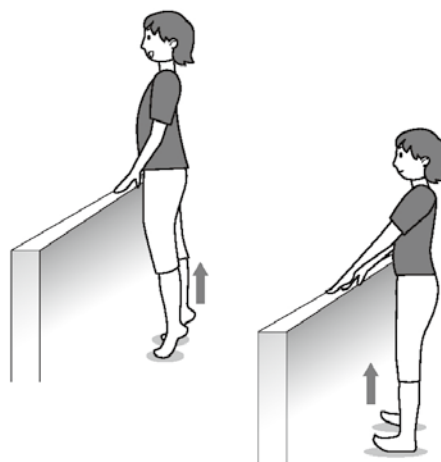
足の指を広げることでバランスがとれます。

椅子に座り、両方の足の指でグー、チョキ、パーと 5 回ずつ行います。

2 かかと上げ&つま先上げ(10回×3セット)

ふくらはぎと、すねの筋肉を鍛えます。

- ① 転ばないように、椅子や机などにつかまって立ちます。
- ② 肩幅に脚を開いてゆっくりかかとを上げて下ろし、次につま先をゆっくり上げて下ろします。



3 ふらつき予防運動(片脚 10回×3セット)

お尻の筋肉を鍛えます。

- ① 机などにつかまって立ちます。片方の脚を真横にゆっくりと上げて下ろします。
- ② もう片方の脚も同じように行います。



○毎日の食事にも気をつけましょう

しっかり食べなければ力が出ません。バランスの良い食事を取り、特に筋肉の材料となる肉や魚、卵、乳製品は意識して摂取するよう心がけましょう。

※「2」と「3」の運動については、『信州りらく 2019 年春号』『ネモケン先生のピンキラ講座』より転載
監修・根本賢一(松本大学大学院健康科学研究科教授)

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」～

応援団名：大塚酒造株式会社



<協力内容>

こもろ健幸マイレージお楽しみ抽選会の景品提供

健診を受けてウォーキング教室に参加するとポイントがたまる健幸マイレージのお楽しみ抽選会の景品として「甘酒」をご提供いただきます。

身体に良い発酵食品を日常に取り入れていただければと思います。夏は冷やして、冬は温めてお飲みください。

甘さ控えめで、粒も小さめなので飲みやすい甘酒（麴 100%）



応援団名：まきはうす（貸し部屋）



<協力内容>

運動に関する事業への協力

ウォーキングサークル「こもろウォーキング」の実施

日 時：第2土曜日 7時集合

集合場所：懐古園馬場（入園料は不要です）

内 容：懐古園の四季を感じながら
1時間程度ウォーキングします。

（※こもろ健幸マイレージポイント対象事業）

健康で歩く人が一人でも増えればいいと思い活動しています。仲間と楽しくウォーキングを続けましょう。



※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

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」



今回は、「夏に使うことが多いもの」

みんな、夏休みの計画はバッチリかな？ 使わなくなった「冷たさを保つもの」はどう処分したら良いかな？

- ・保冷剤や保冷バッグは、「燃やすごみ」だよ。
- ・クーラーボックスは、指定袋に入れて口をしぼることができれば、「埋立ごみ」で出せるよ。入らなければ、クリーンヒルこもろへ持ち込んでね。楽しい夏を過ごそうね☆（減ちゃんも夏休みほしいなあ…）



保冷剤、保冷バッグは「燃やすごみ」

クーラーボックスは、「埋立ごみ」

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係

令和元年 10 月 1 日から

幼稚園・保育園などの利用料の無償化制度

が始まります

10 月 1 日から、国の少子化対策の一環として、子育て家庭の経済的な負担を軽減するために、小諸市の確認を受けた幼児期教育や保育を行う施設の利用に対して給付する制度が始まります。

■ 幼稚園、保育所、認定こども園等の利用について

【対象者・利用料】

- ▶ 3～5 歳までのお子さんは、すべて対象となります。
 - ・ 保育園の保育料は、無償となります。
 - ・ 幼稚園の利用料は、25,700 円（月額上限）まで無償となります。
※幼稚園は、入園できる時期に合わせて、満 3 歳から対象となります。
- ▶ 0～2 歳までのお子さんは、ご家庭が市民税非課税の場合に対象となります。
 - ・ お子さんが 2 人以上のご家庭に対する利用料の減免制度も継続されます。
- ▶ 無償化の対象は保育料です。通園送迎費用、副食費（おかず・おやつ）、行事費などは保護者の負担となります。

【対象の施設・事業】

- ・ 幼稚園、保育園、認定こども園、地域型保育、企業主導型保育事業などです。

■ 幼稚園の預かり保育の利用について

【対象者・利用料】

- ・ 両親とも就労しているなど「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。
- ・ 利用日数に応じて、11,300 円（月額上限）まで無償となります。

■ 認可外保育施設等の利用について

【対象者・利用料】

- ▶ 両親とも就労しているなど「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。
 - ・ 保育園や認定保育園等を利用できていない方が対象となります。
- ▶ 3～5 歳までのお子さんは、37,000 円（月額上限）まで利用料が無償となります。
- ▶ 0～2 歳までのお子さんは、ご家庭が市民税非課税の場合に 42,000 円（月額上限）まで利用料が無償となります。

【対象の施設・事業】

- ▶ 一時保育、病児保育などです。
※将来的に実施予定のファミリーサポートセンター事業も対象となります。

■ その他

- ▶ 障がいをお持ちの 3～5 歳のお子さんの発達支援の利用料も無償化されます。

図 子ども育成課 子ども育成係

受給者のみなさまへ

『現況届』の提出をお願いします。

以下の各種手当を受給されている方に、厚生課から通知をお送りします。内容をご確認いただき、「現況届」の提出をお願いします。

「現況届」を提出されないと手当の支給ができませんのでご注意ください。

※いずれの手当も受給対象者や扶養義務者の所得が一定額を超える場合は支給停止になります。

●児童扶養手当

集中受付期日 8/8(木)・8/9(金)・8/15(木)・8/16(金)・8/23(金)

面談時間 9:00～18:00

受付時間 8:40～11:30、12:40～17:30

受付場所 市役所3階 第4会議室

※集中受付期日に手続きできない場合は、8/30(金)までに
厚生課窓口で手続きをしてください。(土・日・祝日を除く)

●特別児童扶養手当 ●障害児福祉手当 ●特別障害者手当

提出期間 8/9(金)～9/11(水) (土・日・祝日を除く)

受付時間 8:30～17:15

受付場所 厚生課窓口

☎ 厚生課 家庭支援係 / 福祉係

ぜひ一緒に始めてみませんか!! 「ヨガ教室」生徒募集

健やかな心と体をはぐくむ 『気づきのヨガ教室』初心者向けクラス 生徒募集

▶開催日 8/26(月)、9/2(月)、9/9(月)、9/30(月)

▶時 間 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・
バスタオルかブランケット
(体を覆えるサイズ)

▶講 師 にしかわ まきえ 先生

▶申込み 小諸市総合体育館受付窓口または、
電話で申込み ☎ 23-3800

ほっと安心して、呼吸が和らぐこと。
リラックスして、身体の緊張がほどけること。
柔軟性や体力のことよりも、
心が軽くなることを大切にしているクラスです。
身体の痛みや心地よさ、右と左の違い、
呼吸の感覚に気づきに向け
バランスのとれた健やかな心身をはぐくみましょう。



らくに、ゆる〜く、のんびりと 『りらくすヨガ教室』生徒募集

▶開催日 8/9(金)、8/23(金)、8/30(金)、
9/6(金)、9/13(金)、9/27(金)

▶時 間 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・ヨガマット必須

▶講 師 白石 奈美 N*yoga

▶申込み 小諸市総合体育館受付窓口または、
電話で申込み ☎ 23-3800

体を丁寧にほぐし、気持ちよく動かすことを
大切にしたいヨガです。
呼吸を合わせてポーズを初めて作る
初心者の方も簡単にできます。



姫の宿 小田井宿まつり

皇女和宮の行列を再現します。
当日は、姫行列のほかに龍神太鼓の演奏や、
さまざまな出店もあります。
ご家族そろってご来宿ください。

日 時 8/16(金) 正午開門
場 所 旧中山道 小田井宿

姫 行 列 午後 1 時から
龍神太鼓 午後 1 時 30 分から
送 り 火 午後 6 時
※催し物は変更となる場合があります。

☎ 御代田町産業経済課 商工観光係 ☎ 32-3113



第10回軽井沢リゾートマラソン参加者募集

KARUIZAWA

歴史と文化に彩られ、紅葉真っ盛りの軽井沢の風を感じて走り抜ける「軽井沢リゾートマラソン」が今年も開催されます。奮って参加してください。(今年は 10Km (ウィメンズ) を新設。19 (土) に「碓氷峠ラン 184」も開催されます。)

▶場 所 軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場 発着
▶申込期限 8/31 (土) ※定員になり次第締切

開催日	種目名	距離	参加資格 ※大会当日基準	参加費	定員
10/19 (土) 10/20 (日)	ハーフダブルエントリー (碓氷峠ラン・リゾートマラソン)	21.097 k m (× 2 日間)	18 歳以上	10,000 円	3,000 名
10/20 (日)	軽井沢リゾートマラソン ハーフ 男子の部 (公認・一般)	21.097 k m	18 歳以上	5,500 円	
	軽井沢リゾートマラソン ハーフ 女子の部 (公認・一般)				
	軽井沢リゾートマラソン 10Km	10 k m	女子 (高校生以上)	4,500 円	1,500 名

▶参加資格 参加申込用紙に記載の申込規約に同意頂いたランナーの方など。詳しくは大会 HP をご覧ください。
▶主 催 軽井沢リゾートマラソン実行委員会
▶申込方法 軽井沢リゾートマラソンのホームページ (<http://karuizawa-mfes.com/entry/>) から申し込み。
※エントリーには、RUNNET の会員登録 (無料) が必要です。
▶そ の 他 大会情報、碓氷峠ラン 184 の申し込みなど詳しくはホームページ (<http://karuizawa-mfes.com>) をご覧ください。
☎ 軽井沢マラソンフェスティバル事務局 ☎ 047-420-0577 <平日 9:30 ~ 17:30>
☎ 軽井沢事務局 ☎ 46-8960 <平日 9:00 ~ 18:00>

こもろ協働ス・タ・イ・ル☆紺屋町ガーデン&ファーム実行委員会



本年 2 月、遊休農地を地域の憩いや交流の場にしようと、紺屋町区に地元有志でつくる「紺友ガーデン&ファーム・プロジェクト」を立ち上げました。以前りんご畑だった場所 2 区画を所有者から無償で借り受け、それぞれガーデン (庭園) とファーム (農園) として、毎週土曜日の朝一時間ほど共同で作業しています。区民に賛助会員としての参加を呼びかけたところ、50 名を超える方から協賛をいただき、毎回 10 名前後のメンバーが花壇の整備や畑の雑草退治を楽しみながら行っています。定番のジャガイモ、サツマイモ、トウモロコシなどの他に、8 月の収穫祭に向けてメロンやスイカの栽培にも挑戦しています。お休み处も用意していますので、お気軽にお立ち寄り下さい。
紺屋町ガーデン&ファーム実行委員会 代表世話人 高橋 達夫

▼今月の郷土の小ばなしと一冊

【戌の満水】

江戸中期以降、過度の新田開発に異常気象が重なり水害や冷害が頻発しました。寛保2(1742)年、旧暦の7/27～8/1にかけての豪雨による大洪水は「戌の満水」といわれ、千曲川流域に未曾有の被害をもたらしました。

小諸では、中沢川と松井川が一つの土石流となって川筋の六供・田町・本町を押し流し、家屋や人を巻き込んで城中へと流れ込み、三の門や足柄門等が流失し、人々に物心両面にわたって大打撃を与えました。なお、佐久地方の8月1日の墓参りの風習は「戌の満水」で犠牲になった先祖を供養するためだともいわれています。

【参考文献】『寛保2年の千曲川大洪水「戌の満水」を歩く』 信濃毎日新聞社出版局／編 信濃毎日新聞社 平成14年



▼開館4周年記念講演会

8月25日(日)

ゲッチョ先生に教えてもらおう！

「身近な自然(せかい)の楽しみ方」

講師：盛口満氏(ゲッチョ先生)

時間：10:00～11:30

場所：市民交流センター ステラホール

定員：100名(要申込み)

【第2部】「ゲッチョ先生のたのしいおはなし！」

小学生以上対象(未就学児は保護者同伴)

時間：12:30～13:30

場所：すみれちゃんのへや

定員：20名(申込み不要)



▼館内イベントのごあんない

●ひだまりサロン●

GOKUさん「宮沢賢治を読む」

日時：8/9(金)

15:30～19:00～



「アルプホルンコンサート」

日時：8/10(土) 15:30～

出演：ALPHORN-ECHO-SAKUさん

「ヴァイオリン・ピアノコンサート」

日時：8/24(土) 15:30～

出演：パロミータ・ブランカ(白い鳥)



●逢魔が時サロン●

へびのうらみ(語り)/四ツ谷怪談(朗読劇)

日時：8/12(月) 18:15頃(閉館後)～

出演：職員

●おはなし会●

各回 10:30～11:00

◆8/4(日) こうめちゃんおはなし会(0才～3才向け)

◆8/18(日) おはなしたまてばこ(4才～低学年向け)

◆8/23(金) おはなしきしゃポッポ(0才～3才向け)

◆8/24(土) すみれちゃんおはなし会(4才～低学年向け)

▼図書館共催地域連携講座

「地域の過去を知り未来を考える」

日時：8/31(土)

受付：13:00 受講料：500円

第一講座 13:30～14:30

「信州地域史料アーカイブ」の案内

第二講座 14:40～16:10

天明3年の浅間山噴火と上信一揆

講師：斎藤洋一氏(小諸市古文書調査室長)

会場：市民交流センター ステラホール

主催：NPO長野県図書館等協働機構

長野県図書館協会

▼VRで小諸城を体験しよう！

期間：～9月(予定) 場所：こもろのひろば

受付：随時・カウンター どなたでも体験できます！

協力：長野大学、小諸フィルムコミッション

▼ロウドクノセカイ

四ノ巻出演者募集開始！(8/25締切)

▼蔵書点検のお知らせ

9/2(月)～9/5(木)は蔵書点検の為、**休館**です。蔵書点検前に貸出期間を延長します。

実施期間：8/13(火)～9/1(日)の貸出

貸出期間：3週間 貸出冊数無制限

※視聴覚資料は3点まで

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 令和2年成人式の開催

- ▶日時 1/3 (金・祝) 午後
▶場所 文化センター
▶対象者 H11/4/2～H12/4/1 生まれの市内在住または市内出身者。
※11/1時点で小諸市内に住所がある方は、11月中旬に案内状を送付します。住所が市外の方はご連絡ください。

【成人式実行委員の募集！】

成人式の企画・運営をしていただけの実行委員を募集します。お友達などもお誘いいただき、令和最初となる記念すべき成人式と一緒に創ってみませんか。

- ▶申込み 氏名、住所、連絡先を電話またはメールで下記までご連絡ください。

Eメール
gakushu@city.komoro.nagano.jp

☎ 文化財・生涯学習課
文化財・生涯学習係

知 第22回長野県障がい者文化芸術祭 in うえだ

県内在住の障がい者の絵画・手工芸・書道・写真・文芸等の作品の展示や文化芸能の発表。製作品の展示即売等が行われます。

- ▶期 日 9/14 (土)～9/15 (日)
▶場 所 上田市丸子文化会館
(上田市上丸子 1488 番地)
☎ 0268-42-0001

☎ 厚生課 福祉係

知 集団健康診査 (ヘルススクリーニング)

健診を受けて体の状態をチェック
しましょう！

集団健康診査(ヘルススクリーニング)は、10月下旬～11月中旬にかけて、市内の公民館や市役所(保健センター)等で実施する健診で、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの早期発見を目的としたものです。生活習慣病は自覚症状なく進行するため、1年に1度は健診を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。

▶対象者

- ・国民健康保険加入の40歳から74歳の方
- ・後期高齢者医療保険加入の方

- ▶申込み 8/23 (金)までに下記まで
電話で申込み

※申込みをされた方には、9月末に受診券を送付します。

※個別特定健診と集団特定健診、人間ドックを重複して受けることはできません。なお、小諸市の国保・後期高齢者医療保険に加入している方で人間ドックを受診した方は、市民課国保年金係で補助金の申請をしてください。

☎ 健康づくり課

知 胸部低線量 CT (旧らせん CT) 検診

- ▶実施日 8/9 (金)、9/11 (水)
10/24 (木)、10/25 (金)
▶場 所 市役所 1 階 (売店隣)
▶対象者 40 歳以上の方
▶費 用 4,000 円 (40・50・60 歳の方は、3,000 円)
▶申込み 下記まで電話で申込み

☎ 健康づくり課

知 小諸産農産物 「夕市」開催中！

市内直売所・地産地消推進協力店が出店する「夕市」が9月末まで毎週金曜に開催されています。採れたて新鮮な小諸産農産物や加工品等が販売されます。

- ▶8月の日時・出店者 (8/16は休み)
(開催時間はいずれも15:30～17:30)

- ・8/2 三岡ふれあいセンター直売所
食ママ倶楽部
そば七粉工房
- ・8/9 小諸大橋直売センター
Dressing Kitchen
お菓子工房虹心
- ・8/23 直売所たきばら駅
味工房小諸すみれ
お菓子工房虹心
- ・8/30 眺望一番ひしの直売所
風味堂
そば七粉工房

- ▶場 所 市民ひろば (市庁舎前)
☎ 農林課 農業ブランド振興係

知 胸部レントゲン検診

- ▶期 間 8/19 (月)～9/2 (月)※土日除く
▶場 所 各地区公民館、市役所ほか
▶対象者 40 歳以上の方
※「1日の喫煙本数」×「喫煙年数」が600以上で痰が出る方は、喀痰検査(無料)も受けられます。
▶費 用 無料
▶申込み 下記まで電話で申込み

☎ 健康づくり課

ゆるキャラグランプリ出場「こもろん」の応援をよろしくお願いします！

ゆるきゃらグランプリ 2019 に、小諸市地産地消推進キャラクター「こもろん」が出演していますので応援、投票をお願いします。



投票してね！



▶投票方法

- 1 QRコードを読み取り、投票ページへアクセス
- 2 ID登録画面で自分のメールアドレスを入力
- 3 メールを受け取り、記載されたURLにアクセス
- 4 パスワードを入力
- 5 ログインして投票

▶投票期間 10/25 (金)まで

※1日1回投票できます。
毎日の投票をよろしくお願いします。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

知 第77回 藤村忌 ～花と歌を捧げる集い～

文豪島崎藤村の命日にあたる毎年8/22に、花や歌を捧げてその遺徳を偲びます。大勢の皆様のご参列をお待ちしています。

- ▶日時 8/22(木) 9:30～
- ▶場所 市立藤村記念館前庭
- ▶内容 講話、俳句・短歌、合唱、草笛、独唱など
- ▶講師 細川正義氏
(関西学院大学名誉教授)

※雨天時は、旧寅さん会館地下「やすらぎ会館」で行います。

※駐車場は、旧寅さん会館駐車場をご利用ください。

☎ 藤村記念館

知 空き地等の適正管理にご協力ください

市では、良好な生活環境を保全し、清潔で美しいまちづくりをめざして、「小諸市ポイ捨て防止等 美しい環境づくりを進める条例」を制定し、空き地等の所有者（または管理者）に、所有（管理）する空き地等の適正管理を義務付けています。

普段から適正な管理を行わないと、雑草が繁茂し、次のような生活環境の悪化を招きます。

- ▶粗大ごみなどを不法投棄される場所になる
- ▶害虫の発生場所になる
- ▶雑草の花粉によるアレルギーの原因になる
- ▶雑草の丈が伸び、見通しが悪くなり危険

適正な管理にご協力をお願いします。

☎ 生活環境課 生活環境係

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。気軽に相談ください。

- ▶日時 8/19(月) 13:30～
- ▶場所 市役所 3階 第5会議室
- ▶費用 無料
- ▶申込み 8/16(金)までに下記へ電話で申込み

☎ 高齢福祉課 包括支援係

知 国民年金保険料の納付は、便利でお得な口座振替・クレジットカードをご利用ください

国民年金保険料のお支払いには、「便利」で「簡単」、「お得」な口座振替やクレジットカード納付をご利用ください。

【便利！】

- ・定期的なお支払いで、納め忘れの心配がありません。
- ・金融機関やコンビニ等へ支払いに行く手間と時間が省けます。

【簡単！】

- ・申出書に必要事項をご記入いただき、年金事務所へ郵送するだけで手続きできます。

【お得！】

- ・納付方法に応じて保険料が割引になります。また、クレジットカード会社によっては、ポイントが付与される場合があります。

【学生の皆さんへ】国民年金保険料の未納はありませんか？

国民年金保険料の納付が難しい際には、学生の方のみが申請できる「学生納付特例制度」があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

☎ 市民課 国保年金係
小諸年金事務所 ☎ 22-1482

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
※該当する施設には、6月下旬に小諸消防署より通知文を発送します。

☎ 小諸消防署 ☎ 24-0119

知 消費税軽減税率制度説明会

10/1から、消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられると同時に、消費税の軽減税率制度が実施されます。この制度は多くの事業者の皆さんに影響がありますが、準備はお済みですか。事業者の方なら、どなたでも参加できます。

- ▶日時 8/27(火)・28(水)・29(木)
① 13:00～14:30
② 15:00～16:30

▶会場 佐久税務署 別館 2階会議室
▶内容 軽減税率制度の概要（対象品目、帳簿・請求書の記載方法等）、適格請求書等保存方式の概要、軽減税率制度対策補助金、キャッシュレス・消費者還元事業 他

▶その他 参加無料、予約不要（先着順）

☎ 佐久税務署 法人課税第一部門
☎ 0267-67-3464

知 法人市民税の税率が変わります

▶法人税割の税率変更について

平成28年度税制改正により、地域間の税源の偏在性を是正し財政力格差の縮小を図ることを目的として、法人住民税法人税割の税率を引下げ、その引下げ分に相当する額を地方交付税の原資とすることとされました。この改正を踏まえ、R1/10/1以後に開始する事業年度から、税率を下表のとおり引下げます。

▶法人税割の税率変更

事業年度 開始日	H26/9/30 以前	H26/10/1 ～R1/9/30	R1/10/1 以降
法人税割 の税率	13.5%	10.9%	7.2%

▶予定申告における経過措置

R1/10/1以後に開始する最初の事業年度の予定申告の法人税割額は、次のとおり計算した額となる経過措置が講じられます。

経過措置：前事業年度の法人税割額
× 3.7 ÷ 前事業年度の月数
(通常は前事業年度の法人税割額 × 6 ÷ 前事業年度の月数)

☎ 税務課 市民税係

募 情報公開審査会の委員

- ▶ **活動内容** 審査請求及び情報公開に係る重要事項の調査審議等
- ▶ **活動頻度** 年 1 回程度(平日の昼間)
- ▶ **任期** 2 年 (R1/10/1 ~ R3/9/30)
- ▶ **募集人員** 1 名
- ▶ **選考** 書類選考及び面接
- ▶ **応募資格**
市内に在住又は通勤、通学する 18 歳以上で、次のすべての要件を満たす方
・市の他の審議会等の委員になっていない方
・市税等に滞納がない方
- ▶ **応募方法**
応募理由を記した書類(400 字程度)、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を記載の上、8/30(金)までに郵送又は FAX、E メールで応募してください。
FAX: 23-8766
E メール: ssomu@city.komoro.nagano.jp
☎ 総務課 総務係

募 駐車場ガーデン
花と緑の学校講座

- 「夏の宿根草リフレッシュ～切り戻しと剪定」
- ▶ **日時** 8/24(土) 9:00 ~ 10:30
- ▶ **場所** 駐車場ガーデン
- ▶ **定員** 10 名
- ▶ **費用** 200 円
- ☎ 駐車場ガーデン ☎ 24-2525

ゲートキーパー養成講座 参加者募集

毎年 9 月 10 日 ~ 16 日は自殺予防週間です。悩みを抱える家族や仲間など、身近な人の変化に気づいて声をかける。それが「ゲートキーパー(命の門番)」の第一歩です。身近な人の命を守るために、心の健康づくりに大切なことを一緒に学びませんか。身近な人とのコミュニケーションにも役立ちます。ぜひご参加ください。市民の方ならどなたでもご参加いただけます。

▶ **講座の詳細**

回数	日時	内容	講師
1 回目	9/17(火) 18:30 ~ 20:00	大切な命 ～命の価値をもう一度考える～	佐久大学看護学部准教授 朴 相俊 (パク サングン) 氏
2 回目	9/24(火) 18:30 ~ 20:00	支える命 ～自殺の心と向き合う～	
3 回目	10/1(火) 18:30 ~ 20:30	身近なこころの病気(うつ病、アルコール依存症について)	小諸高原病院 院長 山崎敏生氏

- ▶ **場所** 保健センター(市役所 2 階)
- ▶ **定員** 1・2 回目は 20 名(要申込み) 3 回目は、公開講座(申込み不要)
- ▶ **申込み** 9/10(火)までに右記へ電話で申込み ☎ 健康づくり課

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** 8/27(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 働き方改革相談窓口

- 長野働き方改革支援推進センターが委嘱する専門家があなたの事業所の働き方改革全般に対するご相談に応じます。
- ▶ **対象** 事業主、労務管理責任者
- ▶ **場所** 市役所 3 階 会議室
- ▶ **相談日** 8/7(水)、9/4(水)、10/2(水)、11/6(水)、12/4(水)、1/8(水)、2/5(水)
- ▶ **時間** 13:00 ~ 15:30
※事前の申込みは必要ありません。
☎ 商工観光課 企業立地定住促進係

募 脳いきいき教室

- 認知症の方への対応についての話と、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。
- ▶ **日時** 8/29(木) 13:30 ~ 15:15
- ▶ **場所** 市民交流センター 1 ~ 3 会議室
- ▶ **テーマ** 認知症初期集中支援チームの活動から
- ▶ **費用** 無料 ※申込み不要
☎ 高齢福祉課 包括支援係

知 小諸市プレミアム付き
商品券について

- 令和元年 10 月の消費税率引き上げの影響を緩和するため、プレミアム付き商品券の販売を行います。
- ▶ **対象者**
① 非課税者(令和元年度住民税が非課税の方) ※課税者に扶養されている方や生活保護世帯は対象外
② 3 歳未満の子(平成 28 年 4 月 2 日から令和元年 9 月 30 日の間に生まれた子)が属する世帯
- ▶ **申請方法**
① 非課税者の方は申請が必要となります。8 月上旬に対象となる可能性がある方あてに申請書を発送します。申請後、内容審査を行い決定者には、商品券引換券を送付します。
② 3 歳未満の子が属する世帯の方の申請は不要です。対象世帯には商品券引換券を送付します。(9 月下旬予定)
- ▶ **申請期間** 8/1(木) ~ 11/29(金)まで
- ▶ **申請窓口** 厚生課 商品券受付窓口
- ▶ **商品券販売**
商品券は 10/1 から市役所で販売をします。5 千円分(1 冊)の商品券を 4 千円で販売します。ただし、一人につき 5 冊まで
- ▶ **商品券利用期間**
R1/10/1 ~ R2/2/29 まで
※商品券は市内の取扱店のみで利用可能です。取扱店舗等の情報は商品券引換券の発送時にお知らせする予定です。
※詳しくは、お問い合わせいただくか、市のホームページをご覧ください。
☎ ・申請手続きについて
厚生課 保護社会係
・販売・利用について
商工観光課 商工振興係

知 人権特設相談所

- いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、その他の人権に関わる問題でお悩みの方はご利用ください。相談は無料で秘密は固く守られます。
- ▶ **日時** 8/21(水) 13:00 ~ 15:00
- ▶ **場所** 人権センター
(御幸町 1-10-11)
- ▶ **担当** 人権擁護委員
☎ 人権政策課

募 2019 信州ねりんピック スポーツ交流大会参加者

標記スポーツ交流大会が長野市にて開催されます。参加を希望される方はお申し込みください。

▶開催期日 10/26(土)

▶会場

- ・長野運動公園総合運動場
- ・犀川第2運動場マレットゴルフ場

▶参加資格 長野県内在住の60歳以上の方(S35.4.1以前に生まれた者)

▶参加費 1人500円

▶競技種目 ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ(10種目)

▶競技要項等 競技要項、参加申込書は、高齢福祉課及び小諸市社会福祉協議会にあります。

▶申込み先 参加申込書に記載し、長野県長寿社会開発センター本部、各支部または競技運営団体にお申し込みください。

▶申込期間 7/1(月)～8/23(金)

☎ 2019 信州ねりんピック実行委員会事務局(公益財団法人長野県長寿社会開発センター)
☎ 026-226-3741
ホームページ
<http://www.nicesenior.or.jp/>

募 市庁舎内売店の出店者

小諸市から市庁舎内の一部を借り受け、売店を運営する出店者を募集します。出店者は入札で決定するため、希望者は入札参加登録を申請してください。

▶貸付期間 R2/4/1～R5/3/31(予定)

▶貸付場所 市庁舎1階29.48㎡(倉庫7.99㎡含む)

▶貸付用途 売店(コンビニエンスストア形式を含む。)

▶貸付料 入札額に消費税相当を加算した額

▶出店者決定方法 貸付賃料を競う一般競争入札による

▶入札参加登録申請 事前に入札参加登録が必要です。9/2から入札参加申込書を配布します。

▶入札・開札日時・場所 10月上旬予定

※詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページで「小諸市役所市庁舎内売店の出店者応募要項」をご覧ください。

☎ 総務課 総務係
財政課 契約財産係

募 味工房小諸すみれ 料理教室

8月のメニューは、「きゅうりの佃煮」です。

▶日時 8/17(土)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 上級救命講習会

大切な人が目の前で倒れ、呼吸も心臓も止まってしまった。その時あなたはどうしますか?心臓マッサージやAED等の応急処置の知識・技術があれば、命を救うことができるかもしれません。

9月9日は救急の日です。上級救命講習会を受講して、大切な命をあなたの手で守りましょう!

▶日時 9/9(月)8:45～17:30

▶場所 佐久広域連合消防本部3階講堂

▶受付期間 8/5(月)～8/23(金)まで

▶受付場所 小諸消防署救急係

※電話のみでの受付はできません。(申込み用紙の記入が必要です)

※定員に達した時点で締め切ります。

▶費用 無料

☎ 小諸消防署救急係 ☎ 24-0119

募 男女共同参画セミナー 「聞き上手、話し上手で うまくいく」

あなたのコミュニケーション、うまくいってますか?聞き方・話し方のプロがコツをお伝えします。

▶日時 8/31(土)13:30～15:30

▶場所 市民交流センター3会議室

▶講師 土橋桂子さん
(コーチングアカデミー諏訪校校長・フリーアナウンサー)

▶定員 30名

▶託児 有り(事前申込み必要)

▶申込み 8/23(金)までに下記へ電話で申込み

☎ 人権政策課

佐久広域連合「連合章」デザイン募集

佐久広域連合11市町村の地域内融和の推進と、新時代「令和」を迎えた佐久地域の更なる躍進を目指して、新しい「連合章」のデザインを公募します。

▶募集内容

- ①佐久広域連合の将来像である「美しいふるさといきいきふれあい文化圏」を象徴するデザイン
- ②用紙の地色を含め、4色以内。(グラデーション不可)
- ③未発表作品であること。

▶募集方法

- ・一般公募(地域の限定なし)

▶応募期間

- ・8/1(木)～9/10(火) ※郵送の場合は当日消印有効

▶応募条件

- ・応募資格は問わず、同一人の応募は何作品でも可。
- ・応募用紙は、A4白色用紙を縦長サイズで使用(上下を明示)用紙1枚につき1作品。

▶応募方法

- ・佐久広域連合事務局への郵送または持参のみ

▶賞金

- ・最優秀賞(採用作品):10万円
- ・優秀賞(採用候補作品)2作品:各3万円

☎ 佐久広域連合事務局庶務課庶務係

☎ 0267-62-7721



市営住宅入居者募集

【募集団地】3 団地 4 戸

▶ 囃団地（東雲 6-7-1）

- ・ 241 号【簡易 2 階建て 3DKB】
昭和 58 年竣工、家賃 17,600 円～

▶ 中松井団地（東雲 5-4-1）

- ・ D-2045 号【中耐 3 階建て 3DKY(UB)】
平成 12 年竣工、2 階、家賃 27,800 円～
- ・ D-2046 号【中耐 3 階建て 3DKY(UB)】
平成 12 年竣工、2 階、家賃 27,800 円～

▶ 富士見平団地（丙 825-3）

- ・ 743 号【簡平 2DKB】
昭和 48 年竣工、平屋、家賃 4,900 円～

※囃団地・富士見平団地は給湯器・浴槽持ち込み

【応募要件】

- ①同居親族があること
(但し、60 才以上、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)
- ③住宅に困窮していることが明らかなこと

- ④小諸市に住所を有しているか勤務先が有ること
- ⑤地方税の滞納が無いこと
- ⑥入居者及びその同居者が暴力団員でないこと
- ⑦入居指定日に入居可能なこと

【募集期間】

8/5 (月)～8/9 (金) 8:30～17:15

【申込み】

申込用紙と所得証明と納税証明（所得証明 / 納税証明は高校生以上）と住民票謄本【単身者は戸籍謄本も】を添えて市役所 2 階の住宅供給公社へ提出してください。応募者が募集戸数を超えた場合は公開抽選となります。

【抽選日】8/19 (月)

【事前公開】

8/6 (火)（リッパ°を持参ください）

① 10:00～10:30 中松井団地 D-2045 号

② 10:45～11:15 囃団地 241 号

☎ 長野県住宅供給公社小諸管理センター

(市役所 2 階) ☎ 31-6790

県営住宅入居者募集

▶ 募集期間

8/20 (火)～8/29 (木) 8:30～17:15 (土)を除く

※(日)は受け付け。(火)、(木)は 19:00 まで

▶ 受付場所

佐久合同庁舎 4 階 長野県住宅供給公社佐久管理センター

※募集の詳細については、8 月上旬頃に長野県ホームページでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

☎ 長野県住宅供給公社佐久管理センター

☎ 0267-78-5413

取引・証明等に使用する 「はかり」の定期検査

商品の売買に利用したり、各種証明行為に使用する「はかり」をお持ちの皆さんは、2 年に 1 回の定期検査を受ける必要があります。下記の日程で実施されますので、必ず検査を受けてください。

※検査には手数料がかかります。

対象地区	実施日	時間
北大井・南大井	8/26 (月)	
中央	8/27 (火)	10:30～12:00 13:00～15:00
三岡・川辺・大里・西小諸	8/28 (水)	

▶ 場 所 すばーく小諸（屋内ゲートボール場）

☎ 長野県計量検定所 検定・検査課

☎ 0263-47-4006

公共職業訓練 10 月コース受講者募集

▶ 受講コース【R1/10/3～R2/3/31（6 か月訓練）】

電気設備技術科 15 名

ビル設備サービス科 15 名

▶ 場 所 ポリテクセンター長野

(長野市吉田 4-25-12)

▶ 対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている方

▶ 受講料 無料（テキスト代等別途）

▶ 内 容 ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身につけ、早期に就職をしていただくための公共職業訓練です。

▶ 申込み 7/29 (月)～9/6 (金)までにお近くの

ハローワークまで

☎ ポリテクセンター長野 ☎ 026-243-7856

高齢者の宅配お食事 昼食 夕食
週1回おかず1食からのご注文も
ご飯付き(1食分) 514円(税込)
※おかずのみは1食分411円(税込)
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。
フードサービスことぶき TEL.0267-25-8009
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1
※ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!
【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

**お中元に
ご利用下さい。**
信州そばの風味・香りをお手頃なセットで。
ご贈答に 信州小諸信濃半生そばセット2,000円
◎発送承ります...2,600円(送料込み)
「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい
そば粉からそば道具まで 粉の専門店
菅の粉屋 大西製粉 店内全品10%OFF
〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL0267-22-0585 有効期限2019年9月30日まで

休日緊急医・薬局



▶診療時間

○内科：9：00～17：00 / ●歯科：9：00～12：00

月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号
8/4 (日)	○須江医院（赤坂） ○小諸南城クリニック（小原） ●おおつか歯科医院（六供） ◎小諸コスモス薬局（小原）	22-2060 26-5222 24-6480 26-2282
8/11 (日)	○ひかり医院（御幸町） ○鈴木医院（六供） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町）	22-8878 26-1212 26-1141
8/12 (月)	○こもろ医療センター（相生） ●岡田歯科医院（和田） ◎こもろ薬局（赤坂） ◎赤坂てんじん薬局（赤坂）	22-1070 25-4182 25-2002 31-0407
8/18 (日)	○高橋内科医院（古城） ○うすだ医院（御影） ◎みかげ薬局（御影）	23-8110 22-0483 24-3344
8/25 (日)	○武重医院（本町） ○佐々木医院（南町） ●小林歯科医院（与良） ◎ほんまち薬局（本町） ◎さかもと薬局（本町）	22-0171 22-0503 25-3708 26-1193 23-8228

- ・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

問 市民課 市民係

市民法律相談

担当 小山田弁護士

▶日時 9/20(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 8/21(水) 9:30～16:30

9/4(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 8/1(水) 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 8/21(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 8/22(木) 13:00～16:00

▶場所 市役所 3 階第 6 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。

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
2,759 件 (R1.6) 27,726,000 円

▶学校教育での活用のため
「金 100 万円」 匿名

▶高齢者福祉のため
「金一封」 李 鴻淑 様

▶文化振興のため

「小山敬三作 絵画 3 点」 中嶋 蓉子 様

「藤村全集 全 12 巻」 工藤 和枝 様

「白鳥映雪作 掛け軸 1 点」 饗場 智子 様

「グランドピアノメンテナンスほか」

小諸ライオンズクラブ 様

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

ひよこの日 入園前の親子 参加 無料
の皆さま対象

8/28(水)「夏を楽しむおもちゃづくり」

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

2020年度
8/28(水)より入園受付開始!!
保育料無償化についてのご質問等
お気軽にお尋ね下さい

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



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。

8月の出演者をご紹介します。

～ 8月の出演者 ～

小諸高校音楽科

8/30 (金) 18:00 ～ (開場 17:30)

場所：こもろプラザ ステラホール



小諸高校音楽科は、県内で唯一の音楽科です。今回の出演は、声楽とピアノ専攻生です。ソプラノ独唱、テノール独唱、そして女声合唱をお楽しみ下さい。

主な演目 (ソプラノ独唱) O del mio amato ben「ああ愛する人の」 作曲：ドナウディ

(テノール独唱) Vaga luna「優雅な月よ」 作曲：ベッリーニ

(女声3部合唱) 女声合唱とピアノのための組曲「宇宙の果物」より「曙」 詩：宗 左近 作曲：鈴木輝昭

今後の予定

9/27 (金) 佐久古楽合奏団

10/25 (金) 小野寺 麻紀

11/29 (金) Swan&Shrimp

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：9/30(月)まで

認定No. 1802 「旧南大井小学校の 二宮金次郎像」

所在地：小諸市大字御影新田 2090-1

二宮金次郎像は、1924(大正13)年頃から全国の小学校に設置され始め、金次郎が実践した勉学と勤労の両立を顕し、多くの子どもたちを見守り続けていました。

二宮金次郎像は、現在でも市内各小学校で受け継がれています。



認定No. 1804 「氷風穴群」

所在地
小諸市氷区



天然の冷氣である風穴は、小諸では約300年前より使われていました。

明治期に入ると蚕種(蚕の卵)の保存が行われ、蚕の誕生時期を調節することで、それまでは年1回だった孵化が、年6回実施できるようになりました。

氷風穴は、最盛期には14基を数えましたが、現在は5基の風穴が残っており、今でも使用されている風穴もあります。

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」。
6月中旬から7月の話題をご紹介します。

※不定期掲載



News01

小山敬三画伯の御息女・中嶋蓉子様が「小山敬三作品」3点を市へ寄贈

小諸市出身の洋画家・小山敬三画伯の御息女である中嶋蓉子様より、「小山敬三作品」3点を市へご寄附いただきました。

ご寄附いただいた作品は、「紅浅間」、「路傍の冬」、「カヂノの女」の3点です。小山敬三画伯が生涯をかけて取り組んだ「浅間山」シリーズは絵画ファンに広く親しまれていますが、ご寄附された「紅浅間」は、中嶋様により長年大切にされてきたもので、数ある作品の中でも特に優れた作品です。また、「路傍の冬」、「カヂノの女」は、小山敬三画伯がフランスで絵の修行をしていた時代の作品です。

中嶋様からは、「こちらの作品は結婚のお祝いに中嶋家へ贈られたもので、一番大切にしてきた作品。より多くの人に見ていただきたい」とのお話がありました。

こちらの3点の作品は、本年中、小山敬三美術館にて展示される予定です。



寄附された中嶋蓉子様



「紅浅間」油彩・カンバス 制作年不詳



「路傍の冬」油彩・カンバス 制作年不詳

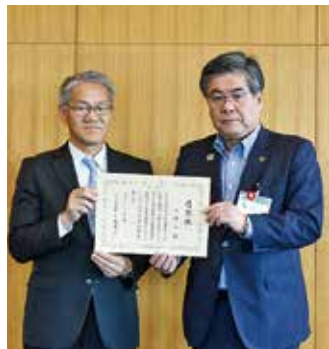


「カヂノの女」油彩・カンバス制作年 1926 年

News02

佐久税務署長より感謝状

平成 30 年分の所得税確定申告における市と国税とのデータ引継ぎ（申告データを e-Tax で送信する）に係る本市の取組みが評価され、佐久税務署長から小諸市長に感謝状が授与されました。市民の皆様には、ID の事前取得等ご協力いただきありがとうございました。



(左) 佐久税務署小林君人 署長
(右) 市長

News03

小諸消防署救助隊 関東地区指導会で入賞

7/5 (金)、第 48 回消防救助技術関東地区指導会が長野市で開催され、関東地区の消防本部救助隊員が結集し、競技が行われました。

小諸消防署は、県の代表として「障害突破」訓練に出場。全国大会出場はできませんでしたが、26 チーム中 10 位で入賞を果たしました。



News04

旧脇本陣「^{くめや}茶屋」7/5 に再生オープン

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茶屋。伝統と格式をそのままに再整備工事を行い、新たな宿として生まれ変わりました。

木造 2 階建てのこの施設は、5 タイプの宿泊部屋があるほか、貸室 (2 部屋) や茶屋もあります。茶屋では、珈琲、抹茶等をご用意してお待ちしております。散策の休憩や、ご友人とのティータイムにご利用ください。 ※施設の詳細は広報こもろ 7 月号参照



News05

北佐久消防協会ポンプ操法・ラッパ吹奏大会結果

7/7 (日)、御代田町で北佐久消防協会ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が行われ、小諸市の代表として、ポンプ車操法の部に第1分団3部、小型ポンプ操法に第3分団菱野部、消防団ラッパ隊が出場しました。当日は、悪天候でしたが、日頃の訓練で培った技術を発揮し、いずれも3位の成績を収めました。サポートいただいた地域やご家族の皆さん、ありがとうございました。



ラッパ隊



ポンプ車操法第1分団3部



小型ポンプ操法 第3分団菱野部

News06

小諸商業高校、小諸高校、野沢北高校の皆さん、いざ、全国大会へ!!

7月下旬から8月に開催される全国大会へ出場を決めた小諸商業高校、小諸高校、野沢北高校の皆さんが表敬訪問のため来庁されました。皆さんからは悔いのない試合をしたいなどの話がありました。全国大会でのご活躍を期待しています。



【小諸商業高校】

・ソフトテニス (全国高等学校総合体育大会ソフトテニス競技大会)

巢永 京花さん (3年) 三島 桜子さん (2年)

・卓球 (全国高等定時制通信体育大会)

女子団体 齋藤 舞雪花さん (1年) 高橋 あゆさん (1年) 三好 瑠唯さん (1年)

※齋藤 舞雪花さん、高橋 あゆさんは、個人でも出場

・珠算・電卓競技 (第66回全国高等学校珠算・電卓競技大会)

藤巻 知晃さん (3年) 小林 菜七実さん (2年)

【小諸高校】

・レスリング (全国高等学校総合体育大会レスリング競技大会)

53kg 級 堀内 真瑚さん (3年) 62kg 級 堀内 希莉さん (1年)

・陸上 (全国高等学校総合体育大会陸上競技大会)

やり投げ 犬飼 楓さん (3年)

【野沢北高校】

・ソフトテニス (全国高等学校総合体育大会ソフトテニス競技大会)

木村 琴さん (3年・小諸市在住)



写真上:
小諸商業高校
の皆さん

写真下:
小諸高校の皆
さん

News07

こもろ市民まつり「みこし」 小諸の夏を盛り上げる

7/13 (土)、市民まつり「みこし」が相生町周辺で開催され、子どもみこし19連、大人みこし22連、約3,000人の担ぎ手たちが威勢の良い掛け声を上げ、まちを練り歩き小諸の夏を盛り上げました。

みこしを担いだ方、スタッフとして荷台を引いた方、まつりや屋台を楽しんだ方、皆さんそれぞれが暑い一日を過ごしました。





形にとらわれない発想 ウェブデザインに活かす

ウェブデザイナー 清水 大蔵さん (37歳)

「他の教科が苦手だったので消去法です。美術の授業は楽しかったです」。デザインの道に進んだきっかけを笑いながら振り返る清水大蔵さんは、企業やお店のホームページを製作するウェブデザイナー。この春、相生町のシェアオフィ

ス「こもろ旅カフェ」に事務所を構えた。このビルの2階には、かつて清水さんが通った美術大学向け予備校「こもろ美塾」(当時は田町区に所在)がある。20年以上もの時を経て、恩師と同じビルで仕事をしているのだ。

美大で様々なデザインに触

れた中で、清水さんが選んだのはウェブの分野。東京の製作会社に就職し、実践で技術を身に付けた。結婚をし、子どもも生まれ、いずれは帰郷することを視野に入れて、長野市の製作会社に移った後、昨年1月に独立。仕事の大部分が遠隔でもできるため、取引先は市外県外に多い。

住まいは赤坂区の実家近くに空き家を借りた。妻・蓉子さんがインターアコーディネーターということもあり、



改装作業時の蓉子さん

自分たちでリノベーションできる古民家を探していた夫妻にとって、「家の改装も、残っている家具も自由にしたい」というのは好条件だった。昨年11月から、蓉子さんを中心に作業を開始。週末を利用して長野市から通い、壁を壊し、床を貼り、水回りや配線など専門分野以外は手作業でリノベーションした。「妻も初めての作業で楽しかったと言ってます。理想通りのものに仕上がりましたよ」と清水さん。

清水さんの屋号は「NADO」。これには、やることを定めすぎず、固定観念に縛られずにチャレンジしていきたいという思いが込められている。「ホームページを作る際は、相手の仕事をひと通り学ばなければならなりません。大変ですが、普段見られない部分が見られる楽しさもあります。クライアント本人も知らない新たな面を引き出し、ホームページで表現できたらいいですね。小諸に来て、今後は公私ともに新たな分野が広がっていけばと思います」。

(取材・文 村松 マヤ)



リノベーション後のご自宅

ゆらさんの四季の薬膳
きゅうりってスゴイんだぞ！

8月、信州の庭や畑ではきゅうりが最盛期。持て余している、なんてもったいないことなんてありませんか。でも、きゅうりの本当の力を知れば、この瞬間からきつと見る目が変わるはず。中国では、万里の長城へ行くとき、水筒がわりにきゅうりを持っていくと聞いたことがありますが。薬膳ではきゅうりはからだを冷やし体内に溜まった熱を取る一方で、必要な体液を補充し、のどの渇きを癒す働きがあるのです。滋養溢れる天然水、それも夏バテ防止の自然界からの贈り物といえます。

きゅうりは95%が水分で、ククルピタシンという自然界のステロイドの一種を含んでいます。ヘタ近くの苦み成分に多く含まれ、最近の研究で抗がん作用、増殖や転移などを抑える働きがあることがわかってきています。

きゅうりを見る目が変わりました？だからと言って食べすぎは禁物です。地球規模のプラスチックごみが問題になっている今こそ、地球にやさしいきゅうりを見直したいもの。

(国際中医薬膳師 小清水由良)



小学生、就園児が夏休みに入り、朝から夕方までにぎやかです。乳幼児は小学生のままとや体育館での遊ぶ声を聞くと、ちょっと様子を見に出掛けて行きます。小学生も乳幼児の体操の時間に一緒に体操と手遊びをし、少しの時間ですが関わることを楽しみにしています。「大きくなるとこんなにすごいこと出来るんだ」「小さい子達には優しくしないと」などお互いを感じながら一日を過ごしています。

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 ～7月の誕生会より～



佐藤 ^{はなか} 花香ちゃん (3歳・東山)

内堀 ^{まお} 真緒ちゃん (1歳・柏木)

北村 りんちゃん (1歳・御影)

中村 ^{さな} 紗凼ちゃん (1歳・柏木)

渡邊 ^{けいた} 景太ちゃん (1歳・石峠)

佐藤 なごみちゃん (3歳・石峠)

芦田 ^{じゅんぺい} 純平ちゃん (2歳・御影)

向井 ^{まなか} 愛夏ちゃん (2歳・四ツ谷)

保 ^{かんた} 柑太ちゃん (2歳・和田)

8月の行事予定 時間：午前10時30分～

- | | |
|----------------|------------------|
| 1日(木) 避難訓練 | 22日(木) 相談日(藤田先生) |
| 7日(水) 誕生会 | 31日(土) 異年齢の会 |
| 21日(水) ふれあい歌遊び | |

休館日 日曜日、12日(月)、13日(火)、14日(水)、
15日(木)、16日(金)、17日(土)

すくすく子育て日記

大伴 霞さん

^{ひなた} 光暖ちゃん (1歳3ヶ月)

まだまだ赤ちゃんだと思っていたのに、いつの間にか歌に合わせて踊ったり、下駄箱から靴が出せるようになったり、食器を下げるお手伝いをしてくれたり。日々の成長に驚くばかり!

大変なことも多いけど、よく笑ってよく泣いて、毎日元気いっぱいの光暖が大好き♡

いつもありがとう(^^)



親子で作ろう！
「食育レシピ」

トマトのタレで夏野菜をたっぷり！

トマトダレの夏野菜うどん

夏はあっさりともん類にしていますか。めん類に肉やたっぷりの夏野菜をのせてしっかりとエネルギーやビタミンも含まれる食事にしましょう。すりおろしたトマトのタレの酸味と薬味の風味が食欲をそそります。

【材料（2人分）】

うどん（ゆで）	340g
タレ	
（ トマト 2個 めんつゆ 大さじ2杯 ）	
豚肉（薄切り）	100g
生姜のすりおろし	小さじ1/2
料理酒	小さじ1
なす	1本
しめじ	1/2パック
きゅうり	1/2本
塩	少々
サラダ油	大さじ1
みょうが	1個
シソ	2～3枚

【作り方】

- ①うどんはゆでて、水気を切っておきます。
- ②豚肉は、生姜のすりおろしと料理酒をもみ込んでおきます。フライパンを熱しサラダ油で両面を焼き、細く切ります。
- ③なすは、縦に八つに切ります。しめじは石づきをとり小房に分けます。フライパンを熱しサラダ油で、なすとしめじを炒めます。
- ④きゅうりは薄く輪切りにして、少量の塩でもみ、しんなりしたら塩気を水で流して絞っておきます。
- ⑤みょうがとシソは、みじん切りにします。
- ⑥トマトを皮ごと、すりおろしてめんつゆを加えてタレを作ります。
- ⑦器に①をのせ、その上に②③④を盛り付けて、上から⑥をかけ、⑤を散らします。

図 高齢福祉課 包括支援係

昆虫写真家 海野和男の小諸日記

オニヤンマ



オニヤンマが路上を行ったり来たりしている。パトロール飛行とも呼ばれ、メスを探しているのだ。時速は10km ぐらいだろうか、走れば何とかついて行ける速度だ。時々別のオスが現れると、空中で2匹でぐるぐる回るように飛んで、空中高く舞い上がっていく。オス同士の喧嘩のようだ。その時のスピードは遙かに早い。大型のヤンマは時速50km ぐらいは出ると言われている。

オニヤンマは日本一大きなトンボだ。山道を行ったり来たりしている姿を見ると、空が飛べたらいいなと思う。オニヤンマの幼虫のヤゴは年中水のある小さな流れに住んでいる。田んぼの脇の水路も冬も水のある場所なら大丈夫だけれど、そうは多くない。

夏のある夜、ヤゴは水から出て草に登る。トンボになるのだ。夜明け頃にはすっかり羽が乾き、大空へ飛んでいく。

オニヤンマは4枚の羽を別々に動かすことができる。実はこれは旧式な飛行方法なのだが、トンボでは完成形で、大昔から姿も生き方も変えていない。空中でホバリングしていたと思ったら、向きを変えて一直線に大空めがけて飛び去るのを見ると、トンボってすごいなと思う。



ホバリング（空中停止飛行）するオニヤンマ

子育てを応援するフリーマガジン「mamamo」

mamamo

ママモ37号は8月下旬配布予定です！

特集
予定

子どもの体と運動能力／親子で楽しむ温泉

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！



クイズに答えて食事券をGet!! しょう 広報こもろクイズ

今月は、ペンギンヒナの名前投票です!

▶ アンケート内容

ペンギンヒナの3つの名前候補から一つを選び番号をご記入ください。(P6 参照)

▶ 今月のプレゼント

自然の恵み そばと、カフェ

凱-Toki- ☎ 31-0927 (滋野甲 591-1)

自家製くるみおはぎを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。



2015年オープン。自家農園で収穫した、そばや野菜、もち米も。
どれも食材本来の味を活かしたメニューです。

Lunch 11:30 ~ 15:00 (蕎麦がなくなり次第終了)

Cafe 15:00 ~ 17:00 (土・日)

定休日 月曜日・最終週火曜日

▶ 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 8/30(金)
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】 糸屋(くめや)

市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



~今年度も全国から多くの優秀作品が集まります~

東京写真月間「写真の日」記念写真展・2019

8/14(水)~9/1(日)

「写真の日・記念写真展2019」は、「感動発信、感動
共有!」をキャッチフレーズに、全国から200点を超
える様々な被写体の優秀作品が揃います。是非、お気
に入りの一枚を見つけにお出かけください。



第39回小諸美術会展・第42回小山敬三 美術館友の会主催人物写真会展

8/31(土)~9/8(日)オープニングテープカット8/31(土)10:00~

小山敬三美術館友の会主催の人物写真会で制作された
作品を中心に展覧会を開催します。美術愛好家の皆様に
よる意欲作が並びます。

併せて、小諸市近辺を中心に制作されている作家の
方々の作品も展示します。水墨画、日本画、水彩画、油
彩画など個性あふれる作品群をご覧ください。

◆美術講演会

9/8(日) 13:00~14:30

講師: 川原田 雅夫氏(藤村記念館 前館長)

素顔の映雪

~白鳥映雪画伯はどんな人?~

8/24(土) 13:30~15:00

小諸市滝原出身で、日本芸術院会員、恩賜賞受賞の日
本画家・白鳥映雪画伯。

画伯のご息女・白鳥アキ子氏と、画伯の晩年の創作活
動を身近で支えた舟田均氏が、「不屈の画家」として知
られる画伯の人となりについて語ります。

貴重なエピソードにもふれられる機会です。ぜひお出
かけください。

※いずれも入場無料

▶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

▶8月の休館日 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

☎ 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

お電話一本で手配します。
お気軽にどうぞ
小諸観光旅行センター
☎0267-22-6161



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
小諸市六供1-3-17 丸山写真館3軒うえ

土地家屋調査士 川上 陽次郎
(株)ユーアール測量設計代表

小諸市駅伝大会 **ゴール**

第36回小諸市駅伝大会

そのタスキ繋ぎ、
ゴールを目指せ

〒 小諸市体育協会

☎ 26-0286

komoro-taikyo@ctknet.ne.jp

開催日時：9/29(日) 小雨決行 8:30 開会式・9:15 スタート
 開場：開会式 小諸市役所前 市民ひろば
 受付：8/1(木)～8/27(火)
 チーム編成：監督1名、コーチ1名、登録選手6名、補欠3名以内
 参加費：1チーム3,000円
 参加資格：小学生3学年以上(市外チーム参加可)
 参加チーム数：先着60チーム

【コース】1周約3kmを6人でタスキを繋ぎます。

相生町あいおい公園前～荒町～与良(折り返し)～荒町～本町(折り返し)～相生町(折り返し)～相生町あいおい公園前(中継点・ゴール) 1周3km×6区間

※大会要項・参加申込書は、教育委員会、総合体育館で配布するほか市ホームページからダウンロードできます。

毎年恒例 夏祭り 11:00～17:00 8/4(日)
 1階ロビー&ビエントランス周辺
 焼きそば・焼き鳥・かき氷・生ビール・豚汁・ジュース・野菜販売・ミニプールヨーヨー・流しうめん

サンピアサマービュッフェ 8/12(月)～14(水)
 要予約 各日①11:00～②13:00～③17:30～④19:30～(各回1時間30分)
 ※8/14(水)は①②のみの開催
 大人(中学生～)2,800円/小学生1,400円/未就学児500円/(価格は税別)

花火大会 浅科花火大会を鑑賞しながらディナーを 8/14(水)
 【ディナー特別メニュー(和or洋)】(要予約)
 大人(中学生～)4,000円/小学生まで1,500円/(価格は税別)

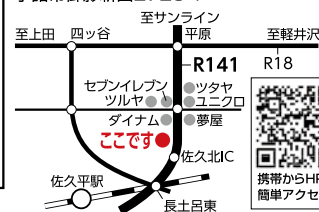
スパリゾート のぞみサンピア佐久 佐久市根岸3203-2 [休]第3木曜日 ☎0267-63-3900

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



小諸市の人口 42,407人 (-6) 男 20,795人 (+1) 女 21,612人 (-7) 世帯 18,896 (+34)