KOMORO

広報こもろ公民館報

【小諸市駅伝大会】

想いを込めて襷（たすき）を託す

11

2019
No.698

【トピックス】

p.02　第 36 回小諸市駅伝大会結果
p.03　第 3 回こもろ映画祭開催結果
p.04　ファミリーサポートセンター運営開始します

第36回 小諸市駅伝大会結果

【コース概要】
1チーム6人
1人1周3kmのコース（相生町▶荒町▶本町▶相生町）

9月29日(日)、市役所周辺で第36回小諸市駅伝大会が開催されました。
この日は、快晴で気温も上がり、駅伝日和となった一日。全46チーム（うち10チームは小学生チーム）が全員で熱い想いを込めて、一つのたすきをゴールへ繋ぎました。
本大会の結果をお知らせします。　　問　スポーツ課 スポーツ振興係

総合順位

優　勝　チームたてしな
（1時間1分15秒）

準優勝　チーム旦田城
（1時間2分23秒）

第3位　キウチーズA
（1時間3分30秒）

4位 四ツ谷
5位 日信猿飛ランナーズA
6位 信州大学ランニングサークル

チームたてしな

小学生の部順位

優　勝　佐久ドリームA
（1時間15分22秒）

準優勝　あさまねSC+1
（1時間19分44秒）

第3位　水明6年
（1時間23分30秒）

佐久ドリームA

個人区間賞

一般男子　依田 航太郎さん
（キウチーズA／9分1秒）

一般女子　牧内 大華さん
（四ツ谷／10分34秒）

小学生男子　伊東 諒さん
（あさまねSC+1／11分50秒）

小学生女子　土屋 夢萌さん
（佐久ドリームA／12分58秒）

個人区間賞の皆さん

激走 小諸市駅伝大会フォトギャラリー

❶優勝チームゴールの瞬間
❷沿道からのたくさんの応援
❸スタート直後、相生町を駆け上る選手
❹第5走者より、たすきをアンカーへ
❺開会式での選手宣誓
❻大会後、「特殊詐欺防止」のタスキをかけて、タイムトライアルを実施

第3回 こもろ映画祭

＼盛大に！／

開催しました

1

KOMORO MOVIE FESTIVAL

2

3

4

5

❶映画祭閉幕後、実行委員会・参加大学・招待者・出演者の皆さんで記念撮影
❷受付などの運営は大学生が主体
❸司会者は、前日からの綿密な打ち合わせやリハーサルを行いました
❹会場いっぱいの約 210 名の観客
❺開会セレモニーでは、美南ガ丘小学校合唱部が特別ゲストとして合唱を披露

10月6日㈯、第3回こもろ映画祭が開催されました。この映画祭の主催は慶應義塾大学の岡原正幸研究会で、「小諸の魅力を全国に発信したい」という思いから一昨年より始まり、今回で3回目の開催となります。

上映される映画は、いずれも関東地方の大学生が制作。小諸を舞台に撮影が行われたり、小諸市民がエキストラで参加したりと、小諸にこだわった15分ほどの短編映画で今年は5つの団体が出品しました。

多くの大学生が「小諸は、美しい景観が広がり、色彩が豊かで人の温かさがあふれるところ」と感じており、その大学生が手掛けた短編映画は、小諸に馴染みがある方々にはどこか新鮮で温かく、満席となった多くの観客の心を魅了しました。上映後、観客の皆さんの投票でグランプリが決定され、盛大な拍手の中、映画祭が閉幕となりました。

この映画祭を通じて、大学生と小諸市民がつながり、新たな出会いが生まれ、それが大きな輪となり、多くの人の心を動かしました。今後もこの映画祭は開催される予定です。小諸で活動する大学生の皆さんに温かいご支援をよろしくお願いします。

第３回こもろ映画祭実行委員長
海老原 紗衣さん

問　企画課
　　市民協働推進係

【第３回こもろ映画祭上映作品】

グランプリ「君が歌えば」
高崎経済大学 映画研究部

当日上映された５つの映画は、
Youtube 小諸市公式チャンネルで公開しています。
是非、ご覧ください。

◀ Youtube 小諸市公式チャンネルへアクセス！

準グランプリ「ノック」
千葉大学
シネマウント・フィルム・パーティー

第3位「イン・ザ・ライダラー」
大東文化大学
映画研究会

「りんご畑の樹の下で」
慶應義塾大学
映画製作パーティ BMT

「仄めく泡」
筑波大学
-ViCC 映画をつくる会 -

子育ての 手助けをして欲しい方 と お手伝いをしてくれる方 を結ぶ

ファミリー・サポート・センター

2020年4月～ 運営開始します

モデル：塩川孝之さん・侑佳さん
鳳大くん・叶大くん・愛大くん

子どもたちの笑顔のための支え合い

モデル：髙木 妙子さん
（小諸市更生保護女性の会）

モデル：山浦 澄子さん
（小諸市更生保護女性の会）

ファミリー・サポート・センターとは？

ファミリー・サポート・センターとは、地域で子育てを支える相互援助活動を行う組織で、子育ての手助けをして欲しい方（依頼会員）、子育てのお手伝いをしてくれる方（提供会員）それぞれが会員となり、ファミリー・サポート・センターがそれぞれの依頼や希望に応じて会員同士の仲介を行います。小諸市では小諸市社会福祉協議会に事業を委託し、実施していきます。

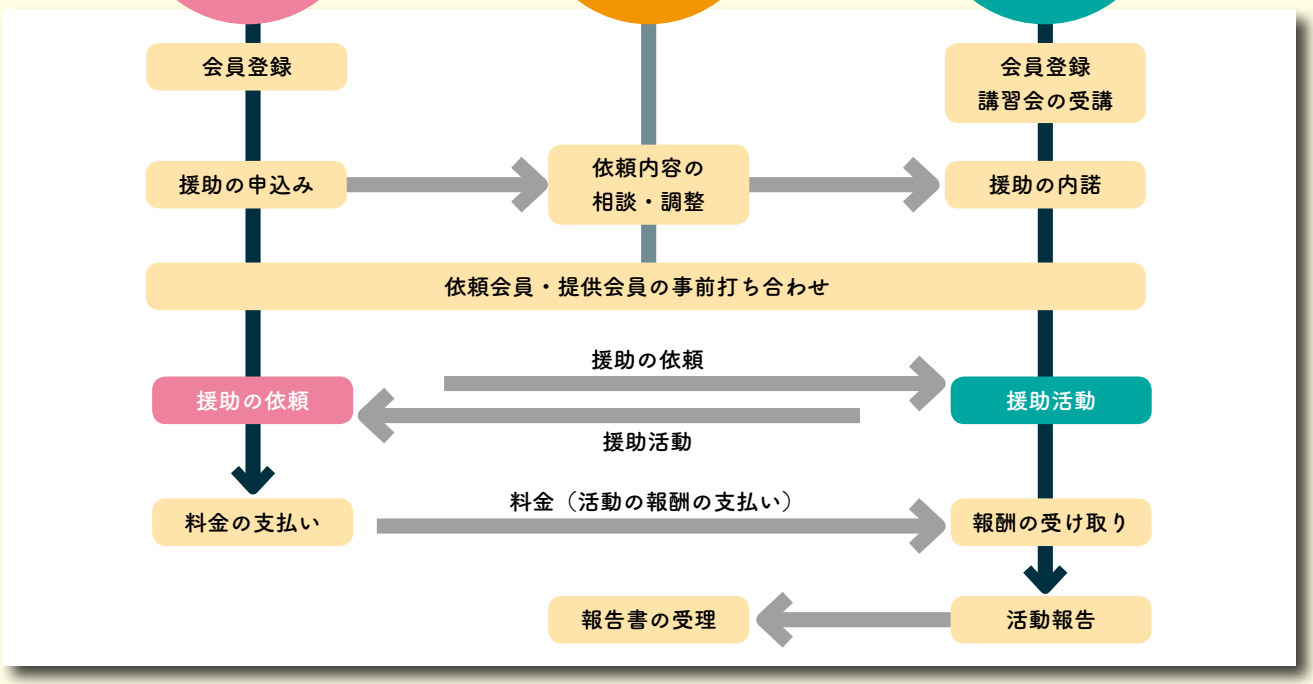
（2020年4月から運営開始予定）

相互援助活動の例

- 保育施設や子どもセンター、塾などへの送り迎え
- 保育施設の時間外や学校の放課後に子どもを預かる
- 通院や冠婚葬祭等の際に子どもを預かる
- 早朝・夜間などの緊急時に子どもを預かる

など

援助活動の流れ



【利用料】（依頼会員から提供会員へ支払う報酬額）

①月曜日から金曜日まで（祝日を除く）の午前７時から午後７時まで　１時間あたり 800 円

②上記以外の曜日または時間　１時間あたり 900 円

※その他、食事（ミルクを含む）、おやつ、おむつ等に係る費用、送迎の交通費は依頼会員が別途、支払います。

ご興味のある方は、ぜひ、説明会へご参加ください。

- ▸**日　時**　12 月 13 日㈮　13：30 ～ 15：30 まで
- ▸**場　所**　小諸市役所 3 階 第 1・2 会議室
- ▸**内　容**　ファミリー・サポート・センター事業についての説明
- ▸**費　用**　無料　※申込み不要

※当日、会員登録をしていただける方は、免許証等の身分証明書、印鑑をお持ちください。

問　子ども育成課 子ども育成係

小諸市人事行政の運営等の状況

市では年に一度、人事行政の運営状況を市のホームページで公表しています。
広報こもろでは、概要版として抜粋して公表します。　　問　総務課 職員係

1　職員数の状況（平成 31 年 4 月 1 日現在）

323 人（前年度比　-3 人）

一般行政部門 238 人（± 0 人）
特別行政部門　46 人（-1 人）
公営企業等会計部門 39 人（-2 人）

※特別行政部門とは、教育委員会事務局等に出向している職員を指します。

2　一般会計決算のうち、人件費の割合

14.4%（前年度比　2.1%）

	人口 (H31.1.1)	一般会計　A (決算額)	人件費　B	人件費率 B / A
平成 30 年度	42,464 人	16,831,759 千円	2,428,860 千円	14.4%
前年度比	-184 人	-2,492,526 千円	-61,231 千円	2.1%

3　職員の平均給与月額等の状況　（平成 31 年 4 月 1 日現在）

▶一般行政職

平均給料月額　**32 万 45 円**
（国の平均：32 万 9,433 円）

平均給与月額　**36 万 4,350 円**
（国の平均：41 万 1,123 円）

平 均 年 齢　**41.9 歳**
（国の平均：43.4 歳）

▶技能労務職

平均給料月額　**34 万 329 円**
（国の平均：28 万 7,312 円）

平均給与月額　**34 万 8,632 円**
（国の平均：32 万 9,380 円）

平 均 年 齢　**48.8 歳**
（国の平均：50.9 歳）

※給料は基本給のみ。
給与は基本給と諸手当を合わせたものです。

▶職員の手当の内訳（一般会計）

区分	平成 30 年度実績	職員 1 人あたり
扶養手当	24,522 千円	204,350 円
住居手当	12,756 千円	260,327 円
通勤手当	11,073 千円	51,986 円
管理職手当	19,821 千円	600,636 円
特殊勤務手当	140 千円	9,333 円
時間外勤務手当	51,884 千円	195,053 円

▶特別職等の報酬等の状況（平成 31 年 4 月 1 日現在）

区分	特別職等	給料月額等
給料	市長	893,000 円
	副市長	727,000 円
	教育長	622,000 円
報酬	議長	427,000 円
	副議長	354,000 円
	議員	333,000 円
期末手当	市長 副市長 教育長	（平成 30 年度支給割合） 6 月期 1.575 月　12 月期 1.775 月 計 3.35 月
	議長 副議長 議員	（平成 30 年度支給割合） 6 月期 1.575 月　12 月期 1.775 月 計 3.35 月

ご覧ください

令和元年度上半期 市の家計簿

市では、市民の皆さんに納めていただく税金や、国からの地方交付税、国・県支出金、市債（借入金）などの収入に基づいて予算をたて、市民サービスの向上と元気な小諸市にしていくため、様々な事業を行っています。そして、予算や収入・支出の状況などについて市民の皆さんに理解を深めていただくため、年２回「財政状況」として広報でお知らせしています。

問　財政課　財政係

主な会計の執行状況（万円未満四捨五入）

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	187 億 6,300 万円	77 億 4,572 万円	41.3%	64 億 6,810 万円	34.5%
国民健康保険事業	44 億 9,692 万円	15 億 8,401 万円	35.2%	16 億 7,988 万円	37.4%
後期高齢者医療	4 億 9,604 万円	1 億 6,145 万円	32.5%	2 億 2,587 万円	45.5%
介護保険事業	39 億 4,856 万円	15 億 8,688 万円	40.2%	15 億 4,350 万円	39.1%
小諸公園事業	1 億 4,330 万円	1 億 102 万円	70.5%	5,750 万円	40.1%
野生鳥獣商品化施設運営事業	2,561 万円	1,050 万円	41.0%	1,202 万円	46.9%

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」～

株式会社 キザキ

【協力内容】

①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「ウォーキングポール」を2名様にご提供します。

・専用グリップなので軽く、安定して握れます。
・ナチュラルアングルというシャフト曲げ加工により、ポールを垂直に置きやすくなります。
→リズムとバランスがとりやすくなり、美しい姿勢で歩行が楽に感じます。

②ウォーキングサークル「キザキウォーキング」

日時：毎週水、金曜日　8時集合

（祝日実施、雨天中止、年末年始等の開催については事前にお問い合わせください）

集合場所：キザキ本社　☎22-1354

内容：45分程度のウォーキング
希望者には、ポールの貸し出しや、歩行指導、歩行データ測定を無料で実施します。

〔スタッフから一言〕
ウォーキングポールを使用することで全身の90％の筋肉を活動させることができます。心拍数が増え、エネルギー消費量もアップします。
ぜひ、一緒に歩きましょう♪

あすか小諸

【協力内容】

運動に関する事業への協力

健康教室「Good　健康　School」の実施

日時：毎月最終水曜日　13時～

場所：あすか小諸1階ハピカム（相生町）☎22-6370

内容：理学療法士を講師に、腰痛予防や認知症対策など毎月テーマを決めて教室を実施します。終了後には、痛みの相談やウォーキング指導など個別の相談も行います。

〔スタッフから一言〕
介護保険施設のイメージが強いと思いますが、介護に関わらず、皆さんの健康づくりの拠点も目指しています。
お気軽にお立ち寄りください。

※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。

問　健康づくり課 健康支援係

旧北国街道沿いに店舗を開設する事業者へ補助金を交付します

小諸市では、まちなかの賑わい創出等のため、空き店舗等を活用して店舗を開設する事業者に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

▶補助対象区域
市町、本町および荒町地区の旧北国街道沿い等

▶業種
①飲食業（喫茶店、レストラン等）
②飲食料品小売業（パン・菓子等）

▶補助対象経費
①新規開設店舗の改修費等
②広告宣伝費

▶補助率
200万円を上限に補助対象経費の1/2以内を補助

▶募集期間
R1/10/1㈫～R2/3/13㈮

▶その他
申請方法、その他条件等はお問い合わせください。

問　商工観光課 商工振興係

大浅間火煙太鼓自主公演

希望のとき

大浅間火煙太鼓保存会は、昭和61年「小諸城築城500年祭」の記念事業として小諸市、小諸商工会議所、小諸市観光協会が中心となり多くの市民、企業、団体の皆様のご協力を得て創設されました。

勇壮な浅間山から堂々と立ち昇る火煙のように、常に変化し続け、躍動感のある和太鼓を目指しています。

今回の「希望のとき」では、令和という新たな時代を迎え、たくさんの変化が訪れました。そんな環境のなか、私たちの演奏で皆様に希望を持ってもらえることを目指し、日々懸命に練習しています。

会場で、私たちと「希望のとき」を共有していただけたら幸いです。

12/7（土）

[13：30 開場]

14：00 開演

小諸市文化センター

入場無料

大浅間火煙太鼓メンバー募集

［対象］社会人で35歳未満の人　［練習場所］やすらぎ会館（古城）

［練習日］週2回（火曜・木曜）　［練習時間］19：00～21：00

問 大浅間火煙太鼓保存会事務局（小諸商工会議所内）☎22-3355

消費者トラブル情報　～ご注意ください！～

冬がくる前に暖房機の点検を！

　これから本格的に寒くなり、お家でヒーターや石油ストーブ、電気カーペット等の暖房製品を使う機会が増えてくるかと思います。皆さんは暖房製品の点検、定期的に行っていますか？

　平成 20 年 4 月以降、ヒーター、電気カーペット、石油ストーブ等の暖房製品のリコール（注 1）が各メーカーから出ています。リコールのお知らせが出ている製品を使い続けると、火災、一酸化炭素中毒などに繋がり、最悪の場合、死にいたるおそれもありますので、製品の点検を定期的に行いましょう。

（注 1）欠陥製品を生産者が公表し、製品をいったん回収して無料で修理することなど

ワンポイントアドバイス

● リコール製品がお家にないか確認してみましょう。

・製品の問題が発覚したとき、メーカーは対象製品の回収、交換、点検、無償修理等を行っています。

・これらの情報は新聞広告や、消費者庁リコール情報サイトや国民生活センターのホームページで確認することができます。

▶消費者庁リコール情報サイト　https://www.recall.caa.go.jp

▶国民生活センターホームページ　https://www.kokusen.go.jp

● 製品の不具合がある場合は、すぐにメーカーや販売店等に連絡しましょう。

▼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（いやや）

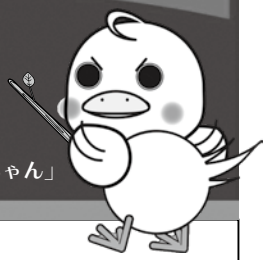
▼土・日・祝日の相談先（10：00 ～ 16：00）

・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）
　※ 12：00 ～ 13：00 の間はつながりません。

問　市民課 市民係

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、「お風呂あがりに使うもの」だよ！

　お風呂あがりに使う、珪藻土（けいそうど）バスマット。最近、使っているお宅も多いみたいだね。もし使わなくなったら、どう処分したら良いかな？

　こたえは、「埋立ごみ」だよ。陶器と同じ扱いになるんだ。

　ただし、同じ珪藻土でも壁材は建築廃材なので、収集・処理ができないんだ。専門の処理業者にお願いして、処分してもらってね。

問　生活環境課 ごみ減量推進係

母子健康包括支援センターでは、妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援を行っています！

保健の窓

問　健康づくり課　健康支援係

母子健康包括支援センターでは、「初めての妊娠で不安」、「産後のサポートをしてくれる人がいない」など、妊娠･出産･子育てに関する様々な悩みや疑問に対するご相談や、下記の各種事業等を通じて妊娠期からの継続的な支援を行っています。

心配なこと･不安なことは一人で抱えずに、お気軽にご相談ください。母子健康包括支援センターは皆さんの子育てを応援します。

場所：市役所２階 保健センター内
（２階中央廊下側 商工観光課隣の入り口）

※午後は、健康づくり課（１階９番の窓口）に直接お越しください。

母子健康包括支援センターの主な事業のご紹介

妊娠期

◉母子健康手帳の交付

母子健康手帳の交付と共に、新たな命を迎えるにあたっての悩みや不安に関する相談を行います。

◉プレママスクール（毎月１回）

妊娠期を安心して過ごせるよう助産師・栄養士・歯科衛生士による講話や個別相談を行います。

◉プレパパスクール（年３回）

夫婦で妊娠・子育てに関して一緒に考えていただき、出産に向けた準備につなげます。パパ同士の交流もあります。

産後

◉母子訪問

産後１ヶ月前後に、母の体調や児の成長確認と育児相談のため全出生児のお宅を保健師・助産師が訪問します。

◉産後ショートステイ事業

家族等から十分な支援が受けられない方や、産後の体力の回復に心配のある方に対して助産所等を宿泊して利用する際の費用を助成します。

◉母乳相談等助成事業

産後の母乳育児や児の成長等について助産所等で相談を行う際の費用を助成します。

◉育児相談

子育て期の様々な心配ごとに保健師等が相談に応じます。
時間：平日９：00 ～ 11：30

◉乳幼児健診・各種教室等

保護者の心配事を一緒に確認し、子育ての不安解消に向けた相談や児の成長への支援を行っています。健診等の際はお気軽にご相談ください。

【その他の支援】

不妊治療助成事業や、こもロッジでの体重測定・子育て支援教室（共催）の開催、発達に関する専門スタッフによる個別相談等、成長に合わせた切れ目ない支援を行っています。お住まいの地区毎に担当保健師がおり、安心して相談ができるよう顔の見える関係作りにも心掛けております。ご不明な点は下記までお問い合わせください。

問　健康づくり課 保健予防係 ☎ 25-1880（直通）

いつでもお気軽にご相談を！

保健師のほか、栄養士・歯科衛生士も相談に応じます。
ご希望の際は、事前にご連絡ください。

胃がん検診

▶対象
令和２年３月末までに 40 ～ 79 歳の誕生日を迎える方

▶期間
11/19 ㈫～ 12/9 ㈪　7：00 ～ 9：00
※土日を除きます
※ 11/28 ㈭のみ、10：00 まで

▶料金
1,000 円
※ 40・50・60 歳の節目年齢の方は無料です。
※生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は事前に申請すると無料になります。

▶検査内容
「胃部エックス線検査」
発泡剤とバリウムを飲み、体を何度か回転移動してＸ線撮影をします。むせてバリウムが気管に入る恐れのある人や自分で体を動かせない人などは検診が受けられません。

▶受診票
申込み者へ郵送しました。
※申込みをされていない方は健康づくり課までご連絡ください。
※指定された日時にご都合がつかない場合は、他の日時で受診することができます。健康づくり課への日程変更・キャンセルのご連絡は不要です。

問　健康づくり課 健康支援係

＜胃がん検診日程表＞

検診日	会場	対象地区
11/19 ㈫	諸公民館	諸・西原・滝原
11/20 ㈬	和田農村研修センター	和田
11/21 ㈭	森山公民館	森山・市
11/22 ㈮	乗瀬生活改善センター	原村・中村・乗瀬・八代 南ケ原・藤塚・西八満
11/25 ㈪	市役所	芝生田・井子
11/26 ㈫	久保公民館	大久保・氷・鴇久保・西浦 上ノ平・久保・大杭・宮沢 御牧ヶ原・諏訪山
11/27 ㈬	御影ｺﾐｭﾆﾃｨセンター	御影
11/28 ㈭	市役所	緑ヶ丘・天池・東雲・加増・荒堀
11/29 ㈮	市役所	小原・東小諸・東山 乙女・耳取
12/2 ㈪		与良・松井・八幡町・紺屋町 三和・柏木上・柏木下
12/3 ㈫		赤坂・古城・本町・田町・菱野
12/4 ㈬		御幸町・六供・新町・後平・糠地
12/5 ㈭		鶴巻・荒町・市町・両神 富士見平・南町・東
12/6 ㈮		平原・一ツ谷・谷地原
12/9 ㈪		相生・大手・石峠 四ツ谷・ひばりヶ丘

風しん抗体検査・予防接種

令和４年３月 31 日までの３年間に限り、公的な風しん予防接種を受ける機会がなかった昭和 37 年４月２日から昭和 54 年４月１日の間に生まれた男性に対し、段階的に風しん抗体検査・予防接種を実施します。是非この機会にお受けください。

今年度対象者：昭和 47 年４月２日～昭和 54 年４月１日生まれの男性（クーポン券郵送済み）
費　用：無料（抗体検査・予防接種共にクーポン券持参の場合のみ）
その他：昭和 37 年４月２日～昭和 47 年４月１日生まれの男性で今年度抗体検査・予防接種を希望される方は健康づくり課までご連絡ください。

風しんは感染者の飛沫（唾液のしぶき）などにより他の人にうつる感染症です。感染すると、発熱・発疹・リンパ節腫脹といった症状が認められ、多くの場合は数日で治ります。しかし、妊娠早期の妊婦が風しんにかかると、出生児が先天性風しん症候群（眼や耳、心臓に障がいが出ること）になる可能性があるため注意が必要です。あなたとこれから生まれてくる世代のこどもを守るために、風しん抗体検査・予防接種を受けましょう。

問　健康づくり課　保健予防係

転ばぬ先の杖

薬の管理が難しくなってきたら 薬局で相談してみませんか？

問　高齢福祉課　包括支援係

薬についてこんな悩みはありませんか？

・薬は毎日ちゃんと飲んでいるはずなのになぜか余ってきてしまう。

・薬が余ってきているが、処方してもらっている医師には余っていると言いだしにくく、誰に相談してよいかわからない。

そのような時は、かかりつけの薬局に相談してみませんか。薬の悩みは、薬局で相談すれば解決することも多いものです。では、薬局ではどのように解決することができるのでしょうか。

処方医に直接言いにくい残薬を薬剤師が間に入ることにより伝えることができます	飲めない理由を見つけて、飲みやすいように提案できます
薬を処方している医師に「ちゃんと薬飲んでますか？薬は余っていませんか」と聞かれても、申し訳ない気持ちから正直に言えないことも多いと思います。しかし、どれだけ薬を服用できているかというのは、医師の臨床判断にも影響を及ぼすことがあります。 たとえば、高血圧の治療で血圧を下げる薬を服用している患者さんの場合を考えます。高い血圧値が数か月続くと、血圧値をコントロールできていないため、医師も薬を増やした方がいいかと考えます。しかし、血圧が高くなっている原因が薬の飲み忘れが多いことによるものだとしたらどうでしょう？ 毎日服用していれば血圧をコントロールできていたかもしれなかったものが、薬を飲めていないことを伝えることができないため、薬が増えてしまうことになります。 医師は基本的に、処方してある薬を指示どおり飲んでいるものとして診察しています。ですので、直接医師に言いにくい場合でも薬剤師を通して、どれだけ服用できて、どれだけ残薬があるかを伝えることは重要です。	薬の飲み忘れが多い場合には必ず理由があります。薬剤師が患者さんの生活状況をうかがい原因を探り、飲みやすいように処方医に提案することができます。 たとえば、夕食後に服用する薬と、寝る前に服用する薬がある場合を考えます。夕食が 18 時で、就寝が 20 時の場合、夕食を片づけて少しテレビを見ているとすぐに 20 時になります。そうすると夕食後の薬を飲み忘れることが多くなります。薬の内容によっては、夕食後の薬を就寝前に変更しても問題ない場合があります。そのような場合、処方医に夕食後の服用時間を就寝前に変更することを提案できます。 また、毎食前と毎食後の薬がある場合も、服用のタイミングが多く飲み忘れることにつながります。薬の内容によっては、食前にまとめることができます。もちろん、薬の種類によっては必ず指示されたタイミングで服用しなければならない薬もありますが、薬剤師に相談することで飲めていない理由を見つけ、生活状況にあわせて服用できるようにすることができます。

薬をしっかり飲めるようになることは、病気のより良いコントロールにつながります。薬がたくさん余っている、飲み忘れが多く困っているが、誰に相談して良いかわからない。そのような方は、かかりつけの薬局・薬剤師にぜひ相談しましょう。

薬剤師はあなたの健康をサポートします。

＜記事：小諸北佐久薬剤師会 今井 諒 薬剤師＞

ぼらせんこもろ
No. 154

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☆

「フクシマの子どもサマーキャンプサポート隊」さん

サポート隊は、東日本大震災の原発事故に苦しむ子ども達に何かできないかと、2011年６月に発足し、夏休みを利用して被災地の子ども達を小諸に招き、自然の中で保養をしてもらう活動をしています。今年は９回目のキャンプを８月３日から３泊４日で行いました。参加者は南相馬市のNPO法人「南相馬こどものつばさ」が送り出してくれた小学生19人と保護者１人です。１日目は、みはらし交流館でのそば打ち・ピザづくり体験・キャンプファイヤーを楽しみながらテントでの１泊。２日目は、乙女湖公園の野鳥の森でブランコやツリーハウスを作る遊び。３日目は、ジャガイモ収穫体験、小諸東中学校生徒との交流会などで思いっきり楽しんでいました。個人や団体の皆様から多額の寄付、大勢のボランティアの方々のご協力などをいただき大変ありがとうございました。

第35回佐久地区ボランティア・地域活動フォーラム開催
テーマ「共に地域で暮らすために」

日時：11月２日㈯　開場12：00～
場所：市民交流センター　参加費無料
主催：第35回佐久地区ボランティア・地域活動フォーラム実行委員会
佐久ブロック社会福祉協議会
共催：社会福祉法人長野県社会福祉協議会

オープニング	小諸養護学校「太鼓クラブ」
基調講演	長野県身体障害者福祉協会「共に地域で暮らすために」
第１分科会	「地域での居場所づくり」
第２分科会	「若者・よそ者・ばか者による活動」
第３分科会	パラスポーツ「ボッチャ体験」
第４分科会	「災害ボランティアセンター・コミュニティマッチングの体験」

12月のぼらせん学校

「折り紙で作る干支飾り」

令和最初のお正月に折り紙で作った干支飾りを飾り新年を迎えてみませんか？どなたでも作れます。

日時：12月10日㈫　13：30～
場所：市民交流センター
会議室４・５
参加締切：11月29日㈮まで
参加費無料・募集人数30名

▶問い合わせ・参加申込み先
ぼらせんこもろ　土屋・甘利
電話・FAX　26-0315

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。

【第20回ボラフェスタ開催】

日頃のボランティアさんの活動の成果を発表・展示します。大勢の方のご来場をお待ちしています。

日時：令和２年１月25日㈯
10:00～15：00
場所：市民交流センター

興味のある方は、ぼらせんこもろにお出かけください。

▶11月・12月の予定

［古切手の整理］
・**日時**：11/19㈫、12/17㈫
13：30～15：00

［エコキャップの仕分け］
・**日時**：11/26㈫、12/24㈫
13：30～15：00

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

http://members.ctknet.ne.jp/borasen/

MIYOTA

農業青年クラブ御代田町浅間クラブ主催

野沢菜・大根収穫祭開催！

毎年、町内の方のみならず、県外からリピーターの方も来場されます。ご家族、ご友人お誘い合わせのうえご参加ください。
（当日は、収穫物が終わり次第終了）

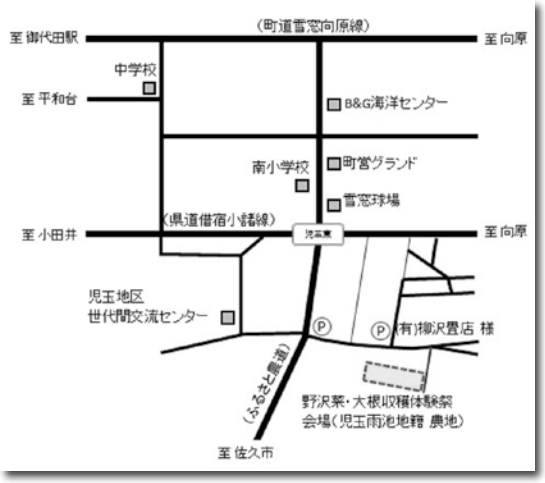
▶日　時　11 月 16 日㈯　午前 9 時から午後 3 時ごろまで
※雨天決行。ただし、荒天の場合は、翌 17 日㈰に順延

▶場　所　御代田町児玉雨池（㈲柳沢畳店様南側農地）

▶駐車場　㈲柳沢畳店様駐車場ほか
※「野沢菜・大根収穫体験祭駐車場」と標記された場所以外の駐車はご遠慮ください。

▶料　金　【野沢菜】○量り売り 1kgあたり 50 円
※ 20kg以上の場合は、採り放題料金
○採り放題（入場料）1 人あたり 1,000 円
※小学生以下は、無料
【大　根】○販売価格 1 本あたり 50 円

＜会場までの地図＞



問　浅間クラブ事務局
（御代田町産業経済課農政係）☎ 32-3113

KARUIZAWA

【イベント内容】
▶新そば祭り　軽井沢発地そばのふるまい
▶海産物祭り　鹿児島県枕崎漁港：物産販売、海鮮焼き
静岡県焼津市：海産物販売
▶直売所 秋の味覚　秋の味覚鍋ふるまい・地元産朝採れ野菜販売
その他、楽しいイベントや秋の味覚が盛りだくさん!!
多くの方のご来場をお待ちしています。
※詳しくは、軽井沢発地市庭（ほっちいちば）ホームページをご覧ください。
https://karuizawa.hotchi-ichiba.com/

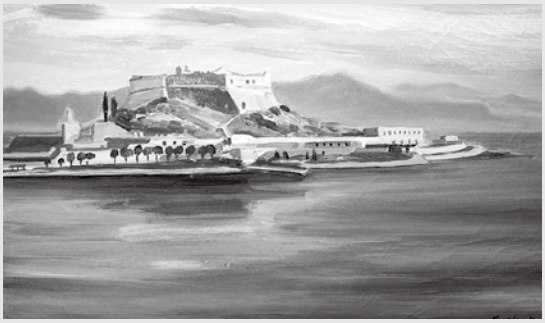
＜軽井沢発地市庭（ほっちいちば）の地図＞

問　軽井沢発地市庭（ほっちいちば）　☎45-0037

小山敬三美術館 秋冬期企画展

「小山敬三の海景展－澄みわたる空気感－」

11/9㈯～ 3/31㈫ 9 時～ 17 時
（12 月～ 3 月は 9 時～ 16 時で、12/4㈬～ 3/11㈬は水曜日休館）
懐古園内 小山敬三美術館（小諸市丁 221）


【敬三の海景展】アンチーブ港 1938 油彩

浅間山や白鷺城などの作品で知られる洋画家・小山敬三は、「海の風景」も数多く手がけています。小山は、山国信州小諸の生まれですが、神奈川県茅ケ崎の南湖海岸に住居兼アトリエを構えました。

国内外を旅して描いた「海景」は、他の主題にも共通する堅牢な構成と動勢とによって、観る者の心を惹きつける力があり、今回の企画展では、そうした小山敬三の「海の世界」を紹介します。なお、第一展示室では、小山敬三の代表作を展示します。

▶観覧料　美術館単独券　一般 200 円、小中学生 100 円
懐古園共通券　一般 500 円（400 円）、小中学生 200 円（150 円）
（　）内は 20 人以上の団体の場合

問　小山敬三美術館☎ 22-3428

市立小諸図書館
KOMORO CITY LIBRARY

【開館時間】平日　9：00～19：00
土日祝 9：00～18：00
【休館日】毎週木曜日　☎22-1019

Facebook　Twitter

▼今月の郷土の小ばなしと一冊

【梅花の徽章と南洲の詩額】

明治 34 年 9 月、小諸学校の佐藤寅太郎校長は、緋色のラシャと白ボタンで梅花を作り、これを校章と定め全校児童の胸に飾らせました。梅花は、学問の神様・菅公（天満宮）の象徴であり、冬のどんな厳しさにも堪えて春に先駆けて咲く気品の高い花で、学問を愛する意味を持つ花として小諸教育の中核に据えられました。昭和 32 年 4 月、小諸西中学校の高野禎吉校長は「耐雪梅花麗（雪に耐えて梅花麗しく）」「経霜楓葉丹（霜を経て楓葉丹し）」の額を講堂に掲げ、教育目標にしました。これは、西郷隆盛（南洲）が甥に贈った『天意を識れ』（五言律詩）の一節です。二つは対句で、苦難を経てはじめて大きな成果（成長）が得られると解釈されています。現在も額は、梅花教育の象徴として芦原中学校の講堂に掲げられています。

【参考文献】「明治大正小諸教育五十年史」林勇／著 小諸教育五十年史刊行会 1958
「小諸の梅花教育」塩川友衛／著 2014
「小諸学校沿革誌」小諸学校沿革誌編集専門委員会／編 小諸学校跡建碑の会 1982
「漢詩から読み解く 西郷隆盛のこころ」諏訪原 研／著 大修館書店 2017

複製された金型と徽章のレプリカを平成 15 年に大栄製作所さんより図書館に寄贈いただきました

▼おはなしの森フェスタ

日　時：11 月 16 日㈯
10:20 ～ 15:00 頃
場　所：すみれちゃんのへや
参加団体：おはなしきしゃポッポ
おはなし玉手箱・おはなしはらっぱたんぽぽ
キッズくらぶ・くりくり矢・シュガー＆ソルト
パパクラブ（五十音順）
絵本・ブラックパネルシアター・紙芝居など
楽しい 1 日です♪ ぜひお越し下さい。

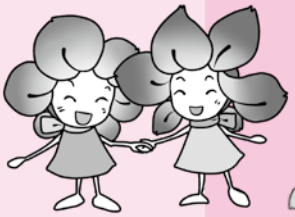
▼ふろく抽選会

日　時：12 月 1 日㈰
場　所：市民交流センター会議室 1 ・ 2 ・ 3
日　程：11:00　整理券配布
11:30　抽選会開始

※抽選券は 1 人 1 枚までです（本人のみ）
※乳児など自分で景品を選ぶことができないお子様のご参加は不可とさせていただきます。

▼イベントのお知らせ

●ひだまりサロン●
「箏・三絃・尺八ミニコンサート」
日　時：11 月 2 日㈯ 15:30 ～
出　演：ぐるーぷ悠
「ハーモニカコンサート」
日　時：11 月 16 日㈯ 15:30 ～
出　演：大島 恒さん
●おはなし会●
各回 10:30 ～ 11:00
◆ 11/3 ㈰こうめちゃんおはなし会（0 才～ 3 才向け）
◆ 11/24㈰すみれちゃんおはなし会（4 才～低学年向け）



▼ロウドクノセカイ 四の巻

テヱマ『シン』
日　時：11 月 23 日㈯ 13:30 ～
場　所：市民交流センター　ステラホール
朗読者：池田 真弓さん・市川 強さん
伊藤 博敏さん・岩下 克世さん
上原 智子さん・掛川 靖さん
中村 峻司さん・中村 哲郎さん
吉池 孝子さん　（五十音順）
音　楽：美馬 佳世さん

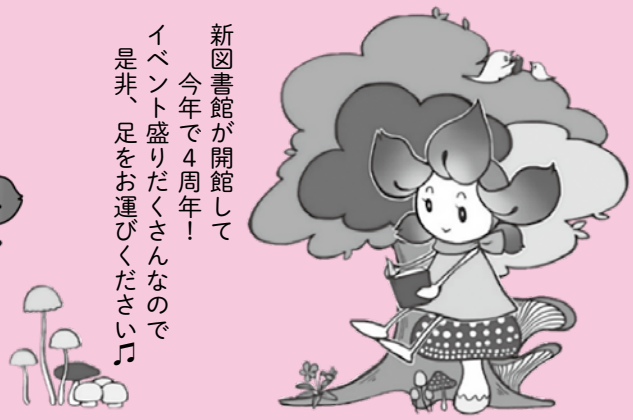
▼子ども読書活動推進計画ワークショップ

第 3 回「わたしたちの第 4 次子ども読書推進計画を見てみよう！！」
日　時：11 月 21 日㈭ 18:30 ～ 20:00
場　所：市民交流センター会議室 1 ・ 2

▼図書館アンケートのお願い

今年も 11 月 1 日から 1 か月の間、図書館アンケートを実施いたします。
図書館をより良くしていくためのアンケートです。ご意見、ご協力よろしくお願いいたします。

新図書館が開館して
今年で4周年！
イベント盛りだくさんなので
是非、足をお運びください♪



小諸図書館キャラクター
すみれちゃん

知 宝くじの助成金で整備しました

（一財）自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、諏訪山区が机や椅子、除雪機を、また消防団員の安全装備品として保護眼鏡（ゴーグル）を整備しました。

この事業は、宝くじの収益金により実施される社会貢献広報事業として市町村の明るく住みよいまちづくりの推進に役立っています。

問　・区の整備に関すること
　　企画課　市民協働推進係
　　・消防団に関すること
　　小諸消防署　☎ 24-0119

知 11 月は年金月間 11/30 は「年金の日」

11 月は「ねんきん月間」、11 月 30 日は「年金の日」です。年金制度に対する理解を深めていただき制度を身近に感じていただくことを目的としています。この機会に年金記録や受給見込額を確認し、未来の生活設計に思いを巡らしてみませんか。

「ねんきんネット」に登録すると、パソコンやスマートフォンで年金情報の確認や、さまざまな条件に応じた受給見込額の計算が出来ます。

詳しくは、ねんきんネットホームページまたは、下記までお問い合わせください。

問　ねんきんダイヤル
　　☎ 0570-058-555
　　小諸年金事務所　☎ 22-1482

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　11/27 ㈬ 13 時～ 16 時
▶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・カード、
　　顔写真入りの身分証明書
　　（運転免許証など）
問　健康づくり課 保健予防係

知 消防団による空家防火診断を行います

今年も秋の火災予防週間（11/9 ～ 11/15）に、小諸市消防団の協力による空家の防火診断を行います。市民のみなさまの火災に対する不安の声を解消するため、消防団員が地域の空家の見回りを行いますので、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

問　・消防団に関すること
　　小諸消防署　☎ 24-0119
　　・空家対策に関すること
　　建設課 管理係

知 トンネルの照明をＬＥＤにします

長野県では、トンネル照明の省電力対策・停電対策として、照明の LED 化工事を実施します。なお、具体的な工事の実施時期については、工事看板等によりお知らせします。

▶施工時期　11 月中旬～ 12 月中旬
▶場　所
　[主要地方道]
　・小諸軽井沢線（浅間サンライン）
　　高津屋トンネル・松井トンネル
　[一般県道]
　・八幡小諸線　宮沢トンネル
問　佐久建設事務所 佐久北部事務所
　　維持管理課 管理係
　　☎ 0267-63-3172

イ 紅葉の中・箏で奏でる藤村詩の世界

♪小諸なる古城のほとり♪

紅葉の懐古園、若き日、藤村が好んで散策した場所です。藤村記念館の前庭で、詩情豊かな藤村詩の世界を、箏、尺八、歌、草笛の演奏でお楽しみください。

▶日　時　11/3 ㈰
　　10：30 ～ 12：00
　　13：30 ～ 15：00
▶場　所　藤村記念館前庭
▶内　容　箏姫の会による演奏
▶費　用　無料（要懐古園入園料）
▶申込み　不要
問　藤村記念館　☎ 22-1130

イ 2019 人権フォーラム in こもろ

▶日　時　12/8 ㈰ 13：30 ～ 15：45
▶場　所　文化会館ホール
▶内　容
　①開会前：人権体操　13：15 ～
　　（佐久人権擁護委員協議会）
　②朗読劇　13：45 ～
　　（小諸東中学校演劇部）
　③人権落語　14：00 ～ 15：20
　　「気づけば高まる人権意識」
　　落語家：桂 七福さん
▶費　用　無料
▶申込み　不要
問　人権政策課

知 プレミアム付商品券（住民税非課税者分）申請期限について

消費税の引き上げによる消費への影響を緩和するため、小諸市ではプレミアム付商品券の販売を行っています。下記期限までに申請しないと購入できませんので、対象の方はお早めに申請してください。なお、取扱店については、小諸市ホームページまたは商工観光課にお問い合わせください。

▶申請期限　11/29 ㈮当日消印有効
▶対象者　住民税が非課税の方
　　※課税者に扶養されている方は対象外
▶申請窓口　厚生課
問　厚生課 保護社会係

知 年末調整説明会 青色申告決算等説明会

税務署では下記のとおり①年末調整説明会と、②青色申告決算等説明会を開催します。

①年末調整説明会

「年末調整のしかた」や、「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」などのパンフレットを用いて説明しますので、ご出席の際はお持ちください。

▶日程と会場

・11/12㈫　10：00～12：00　佐久平交流センター
・11/12㈫　14：00～16：00　佐久平交流センター
・11/14㈭　14：00～16：00　佐久市コスモホール

②青色申告決算等説明会

青色申告をされている個人の方を対象した青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについての説明会です。資料は、当日会場で配布し、講師は税務署職員（または税理士）が行います。

（1）農業所得関係

▶日　時　12/2㈪　10：00～12：00
▶場　所　佐久平交流センター（佐久市佐久平駅南 4-1）

（2）営業・不動産所得関係

▶日　時　12/3㈫　14：00～16：00
▶場　所　文化センター第 1 講義室

問　佐久税務署 個人課税第 1 部門　☎ 0267-67-3462

募 多文化共生「ふれあい人権サロン」

▶日　時　11/24㈰　10：30～13：30
▶場　所　人権センター（御幸町 1-10-11）
▶内　容　①外国籍市民の皆さんと一緒に餅つき体験と試食（昼食）　②全員で民踊体験
▶費　用　無料
▶定　員　50 人
▶申込み　11/22㈮までに下記へ電話で申込み

問　人権センター　☎ 23-5521

知 雪道に備え、準備をお願いします

小諸市では、冬の道路交通と市民生活の安全を確保するため、路線を決めて除融雪作業を行います。

迅速な除融雪の対応を心がけていますが、市で対応する路線は限られますので、指定路線以外の除融雪は地域の皆様のご協力をお願いします。

また、冬の雪道に備え、スタッドレスタイヤの装着など、早めの準備をお願いします。

問　建設課 維持係

知 歯科口腔健診はお済みですか？ ～後期高齢者歯科口腔健診～

高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行っています。

▶日　時　12/30㈪まで
▶場　所　県歯科医師会所属の歯科医院
▶内　容　歯科健診
▶対　象　S18.4.1～S19.3.31 生まれの被保険者（平成 30 年度に 75 歳の誕生日を迎えた方）
▶案内通知　対象者に対し、案内通知と受診券を 6 月下旬に送付しています。
▶費　用　無料

※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

▶申込み　対象医療機関へ直接予約をお願いします。

問　長野県後期高齢者医療広域連合 業務課 給付係☎ 026-229-5320

知 長野県農業大学校「収穫祭」中止について

長野県農業大学校研修部では毎年 11 月に「収穫祭」を行っていますが、今年は降ひょう等の影響により、リンゴ、豆類などの農作物が壊滅的な被害を受け、販売ができずやむを得ず本年の収穫祭を中止します。

秋野菜等は、近隣の直売所等に出荷する予定です。

問　長野県農業大学校研修部　☎ 22-0214

知 浄化槽設置の補助金制度が変わります

来年度より、合併処理浄化槽の設置に対する補助金制度の交付対象者が変更となります。以下に該当する場合は、来年度より交付対象外となりますのでご注意ください。

- **申請時点で小諸市に住所がない場合**（住宅の新築によって小諸市に居住予定の場合を除く。）
- **事業所**
- **アパート、マンション、貸家など賃貸目的の建物**
- **別荘**（申請者がそこに住所を有していない建物）
- **合併処理浄化槽から合併処理浄化槽への入れ替え**

※店舗併用住宅は、住居に相当する部分の床面積のみが補助の対象となります。

※補助金を受け取るには工事前の申請が必要です。また、予算に限りがあるため、例年 12 月末を目安に補助金申請を締め切ります。浄化槽の設置を検討されている方は、お早めに浄化槽設置業者へご相談いただきますようお願いいたします。補助金制度および交付の対象となるかについては下記までお問い合わせください。

問　下水道課 業務係

知 野焼きは法律で禁止されています！

「野焼き」は、煙やにおいにより近隣の皆さんに迷惑をかけるだけでなく、有害物質であるダイオキシン類の発生につながります。例外で焼却する場合は、天候や時間帯に十分注意してください。

▶例外の焼却とは

・農業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
・どんど焼きなど社会の習慣上の行事を行うために必要な焼却
・たき火など日常生活を営む上で通常行われる軽微な焼却

※例外事項を含め、苦情の連絡のあった野焼きについては、改善・指導の対象になります。

問　生活環境課 生活環境係

募 令和２年度 花いっぱい運動参加者

令和２年度の花いっぱい運動に参加を希望する団体と、花苗生産者の募集をします（令和２年６月実施）

▶参加団体

市提供の花苗を公共施設等に植えて、その後の維持管理を行い、市内の環境美化に取り組んでいただける団体。

▶花苗生産者

サルビア・マリーゴールド・ペチュニア・百日草・ベコニアの花苗それぞれ約１万本を市内で育苗し指定日までに納品できる方。

▶申込み　11/29 ㈮までに下記へ申込み

問　都市計画課 まち整備係

募 令和元年度 冬季 自衛官等募集案内

１．陸上自衛隊高等工科学校生徒

【推薦枠】

▶資　格　中卒（見込含）の男子で学校長が推薦できる方

▶受付期間　11/1 ㈮～ 11/29 ㈮

▶試験期日　R2/1/5 ㈰・6 ㈪

【一般枠】

▶資　格　中卒（見込含）の男子 17 歳未満の方

▶受付期間　11/1 ㈮～ R2/1/6 ㈪

▶１次試験　R2/1/18 ㈯

２．自衛官候補生

▶資　格　18 歳以上 33 歳未満の方

▶受付期間　年間を通じて受付け

▶試験期日　12/14 ㈯【予定】

※その他、詳しくは自衛官募集ホームページをご覧になるか、下記までお問い合わせ下さい。

問　自衛隊上田地域事務所
☎ 0268-22-5267

募 停車場ガーデン 花と緑の学校講座

クリスマス スワッグをつくろう！

▶日　時　11/23 ㈯ 9：00 ～ 10：30

▶場　所　停車場ガーデン

▶定　員　10 名

▶費　用　200 円

問　停車場ガーデン☎ 24-2525

募 健康長寿こもろ教室 ～脚、腰、関節の元気！を保つために～

脚、腰、関節の元気を保って生活し続けるためのお話と体操を行います。ぜひお出かけください。

▶日時・内容・講師

①日時　11/26 ㈫ 13：30 ～ 15：00
内容　腰・膝の痛みに対する対処、治療法について
講師　浅間南麓こもろ医療センター 診療部長・整形外科医長 北側 惠史 先生

②日時　12/3 ㈫ 13：30 ～ 15：00
内容　関節疾患を予防、重症化させないための運動
講師　浅間南麓こもろ医療センター 副総技師長 佐藤 美智子 理学療法士

▶場　所　市役所３階１・２会議室

▶費　用　無料

▶申込み　不要

問　高齢福祉課 包括支援係

募 健口（けんこう）栄養相談室 ～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。

※「フレイル」とは、筋力や心身の機能が低下し、弱った状態をいいます。

▶日　時　11/13 ㈬ 10：00 ～ 11：30

▶場　所　市民交流センター会議室３

▶対　象　市内在住の概ね 65 歳以上の方

▶費　用　無料

▶申込み　不要

問　高齢福祉課 包括支援係

募 味工房小諸すみれ 料理教室

11 月のメニューは、「野沢菜漬」です。

▶日　時　11/28 ㈭ 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

問　味工房小諸すみれ　☎ 25-1706

募 第二期小諸市子ども・子育て支援事業計画策定 市民懇談会

令和２年度から令和６年度の５年間の子育て施策の基本となる第二期小諸市子ども・子育て支援事業計画策定に向けて、今後の事業方策について検討を行う市民懇談会を開催します。

▶日　時　11/24 ㈰ 10：00 ～ 12：00

▶場　所　市民交流センター 会議室１～３

▶内　容　パネルディスカッション、意見交換会など

▶費　用　無料

▶定　員　50 名

▶申込み　11/15 ㈮までに電話または電子メールで下記へ申込み

問　子ども育成課 子ども育成係
kikusei@city.komoro.nagano.jp

募 認知症市民公開講座

認知症とともにその人らしく生活されているご夫婦の思いをお聞きし、それぞれの立場でできることを考えてみませんか？

▶日　時　11/24 ㈰ 14：00 ～ 15：30

▶場　所　市民交流センター ステラホール

▶内　容　講演「認知症 気づきから仲間づくりまで」
講師　八木二三子さん、定男さん（ご本人とご家族）

▶参加費　無料

▶申込み　不要

問　高齢福祉課 包括支援係

募 脳いきいき教室

「噛むチカラ」をつけて、いきいきとした脳を維持するためのお話と、楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。ぜひお出かけください。

▶日　時　11/27 ㈬ 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

募 くらしの市民講座

テーマは「ごみのことを考えよう」です。使い捨てプラスチックの削減やごみの減量化、リサイクルについて一緒に考えましょう。

▶日　時　12/16 ㈪
13：30 ～ 15：00
▶場　所　市役所３階第１・２会議室
▶講　師　長野県環境部
資源循環推進課 職員
▶内　容　ごみの減量化について
問　市民課 市民係

募 県営住宅 11 月募集

▶募集期間　11/1 ㈮～ 11/8 ㈮まで（土日祝日を除く）　8：30 ～ 17：15
▶受付場所　長野県住宅供給公社
佐久管理センター
（佐久合同庁舎４階）

※募集の詳細については、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。

問　長野県住宅供給公社
佐久管理センター
☎ 0267-78-5410

募 小諸市廃棄物減量・再資源化等推進市民会議委員

ごみの減量化や再資源化、適正処理の推進に必要なことを審議していただく委員を募集します。

▶活動頻度　年６回程度の会議
（平日の 18 時頃から開催）
▶任　期　令和２年１月～令和３年12 月までの２年間
▶募集人員　４名
▶選考方法　書類選考および面接
▶応募資格
・市内在住または市内に通勤・通学する 20 歳以上の方
▶応募方法
11/29 ㈮までに応募動機（400 字程度）、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を明記し、下記まで持参、郵送または電子メールで応募してください。
問　生活環境課 ごみ減量推進係

募 小諸市中小企業振興審議会委員

小諸市の商工業の振興施策・中小企業等の振興施策に関することを審議していただく委員を募集します。

▶活動頻度　年２回程度の会議
▶任　期　令和２年１月～令和３年12 月までの２年間
▶募集人員　１名
▶選考方法　書類選考および面接
▶応募資格
・市内在住または市内に通勤・通学する 20 歳以上の方
・市の他の審議会等の委員になっていない方
・市税および市の料金に滞納がない方
▶応募方法
11/29 ㈮までに応募動機（400 字程度）、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を明記し、下記まで持参、郵送または電子メールで応募してください。
問　商工観光課 商工振興係

地籍調査成果の閲覧（中央９区）

平成 30 年度に地籍調査の立会いを実施した中央９区（丁、乙、古城、相生町、赤坂、南町の一部）の成果（地籍簿案・地籍図案）を、土地所有者を含め皆様に閲覧していただく機会を設けます。

土地所有者の皆様には事前に案内文を送付しますので、必ず閲覧し成果の内容をご確認ください。

▶閲覧期間　11/18 ㈪～ 12/12 ㈭
※土、日、祝日を除く。ただし、11/23 ㈯および 12/8 ㈰の午前中は実施します。
▶持ち物　印鑑（認印・スタンプ印でも可）

期日	時間	閲覧場所
11/18 ㈪～ 11/22 ㈮	9 ～ 12 時 13 ～ 17 時	市役所３階 会議室
11/23 ㈯、12/8 ㈰	9 ～ 12 時	市役所１階 展示・情報コーナー
11/25 ㈪～ 11/29 ㈮ 12/2 ㈪～ 12/6 ㈮ 12/9 ㈪～ 12/12 ㈭	9 時～ 12 時 13 時～ 17 時	市役所２階 建設課窓口

問　建設課 国土調査係

お子さまの教育資金を「国の教育ローン」（日本政策金融公庫）がサポート！

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度のご案内です。

▶融資額　お子さま１人あたり 350 万円以内
▶金　利　年 1.71％　固定金利
※「母子家庭」、「父子家庭」、「世帯年収 200 万円（所得 122 万円）以内の方」　または「子ども３人以上の世帯かつ世帯年収 500 万円（所得 346 万円）以内の方」は年 1.31％（令和元年７月 31 日現在）
▶返済期間　15 年以内
※「交通遺児家庭」、「母子家庭」、「父子家庭」、「世帯年収 200 万円（所得 122 万円）以内の方」または「子ども３人以上の世帯かつ世帯年収 500 万円（所得 346 万円）以内の方」は 18 年以内

▶使いみち　入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など
▶返済方法　毎月元利均等返済（ボーナス時増額返済可）
▶保　証　（公財）教育資金融資保証基金
（連帯保証人による保証も可能）
※詳細は、ホームページ（「国の教育ローン」で検索）
問　教育ローンコールセンター　☎ 0570-008656
（ナビダイヤル）または、☎ 03-5321-8656

小諸市役所　〒384-8501　小諸市相生町 3-3-3
☎ 0267-22-1700　FAX0267-23-8766　https://www.city.komoro.lg.jp/

無料相談

相談はすべて無料です。お気軽にどうぞ

市民法律相談（担当：小山田弁護士）

▶日　時　12/6㈮　8：50 ～ 16：40
▶場　所　市役所 1 階 市民課相談室
※事前に下記まで申込み
問　市民課 市民係

佐久広域無料法律相談（担当：弁護士）

▶日　時　11/20㈬　9：30 ～ 16：30
　　12/4㈬　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 11/1㈮ 8：30 ～）

消費生活相談

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。
▶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）
※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。
問　市民課 市民係

行政相談

▶日　時　11/14㈭ 13：00 ～ 16：00
▶場　所　市役所 3 階 第 7 会議室
※予約不要。直接会場にお越しください。
問　市民課 市民係

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

多重債務等で悩んでいる方、一人で悩まずご相談ください。
▶日　時　11/20㈬　15：00 ～ 17：00
※事前に下記まで申込み
小諸クレジット・サラ金・商工ローンの被害をなくす会
☎ 25-1307　会場は申込みの際にご案内します。

司法書士の電話相談「空き家問題 110」

長野県青年司法書士協議会は、司法書士による空き家問題の無料電話相談会を実施します。
▶日　時　12/1㈰　10：00 ～ 16：00
▶電話番号　0120-448-788（フリーダイヤル）
▶相 談 例　空き家の売却や賃貸について
　　空き家の固定資産税について
　　空き家の利活用方法　など
問　長野県青年司法書士協議会
　☎ 026-232-0691

もの忘れ相談

看護師等が相談をお受けします。ご本人だけでなく、ご家族も無料で相談することができます。お気軽にご相談ください。
▶日　時　11/13㈬　13：30 ～
▶場　所　市役所 3 階 第 5 会議室
※前日までに下記へ電話で申込み
問　高齢福祉課 包括支援係

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。秘密は固く守られます。
▶日　時　12/1㈰　10：00 ～ 15：00
▶場　所　人権センター（御幸町 1-10-11）
▶申込み　不要。直接、お出掛けください。
問　人権政策課

外国籍の方のための一斉法律無料相談会

外国籍の方のために在留資格、労働問題、社会保障、結婚・離婚、家庭問題などあらゆる法律相談に応じます。（秘密厳守・予約は下記へ電話）
▶日　時　11/12㈫　13：00 ～ 17：00
▶場　所　弁護士会館 3 階（長野市妻科 432）
▶使用言語　ポルトガル語、タイ語、中国語、
　　タガログ語、韓国・朝鮮語
問　長野県弁護士会　☎ 026-232-2104

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
1,565 件（R1.9）20,624,000 円
▶高齢者福祉のため
「金一封」 李 鴻淑 様
▶文化振興のため
「水村 喜一郎作 絵画 1 点」水村 喜一郎 様
「谷内 俊夫作 絵画 1 点」 谷内 俊郎 様
「明治時代の教科書 2 冊」 山口 義治 様
▶懐古園その他公共施設整備のため
株式会社ツルヤ様
▶小中学生の健全育成のため
「こども六法」図書 120 冊
株式会社コミュニティテレビこもろ様

長野県内の最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10 月 4 日から時間額 848 円に改正されました。
賃金の引上げに向けた中小企業への助成金等支援制度がありますのでご活用ください。
問　・最低賃金について
　　長野労働局労働基準部賃金室
　　☎ 026-223-0555
　・助成金について
　　長野労働局雇用環境・均等室
　　☎ 026-223-0560

休日緊急医

［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
11/3 (日)	○市川医院（栃木） ○鈴木医院（六供） ◎市町てんじん薬局（市町）	25-1200 26-1212 31-0992
11/4 (月)	○甘利医院わだ（和田） ●山口歯科医院西小諸診療所（芝生田） ◎アイン薬局和田店（和田）	26-5500 24-8148 31-5512
11/10 (日)	○ひかり医院（御幸町） ○桜井クリニック（芝生田） ●甘利歯科医院（荒町） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町）	22-8878 26-1188 22-1557 26-1141
11/17 (日)	○須江医院（赤坂） ○小諸南城クリニック（小原） ◎小諸コスモス薬局（小原）	22-2060 26-5222 26-2282
11/23 (土)	○小諸病院（荒町） ○東小諸クリニック（御影） ●関歯科クリニック（柏木） ◎御影のぞみ薬局（御影）	22-0250 25-8104 25-3456 26-3981
11/24 (日)	○佐々木医院（南町） ○由井医院（田町） ◎赤坂てんじん薬局（赤坂） ◎わかな薬局（田町）	22-0503 22-0327 31-0407 26-3636

・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、市ホームページでご覧ください。

11 月は、児童虐待防止推進月間です

虐待されている子どもを見つけたときや、ご自身の出産や子育てに悩んだ時は、児童相談所や市町村窓口にご相談ください。

▶相談窓口
・佐久児童相談所
☎ 0267-67-3437
・24 時間ホットライン
☎ 026-219-2413
・児童相談所全国共通
3 桁ダイヤル　☎ 189
・子ども育成課 子ども相談係

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。

☎ 全国共通 3桁 ダイヤル **189**（いち はや く）

・お住まいの地域の児童相談所に繋がります。
・連絡は匿名で行うことも可能です。
・連絡者や連絡に関する秘密は守られます。
※一部の IP 電話からは繋がりません。
※通話料がかかります。

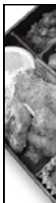
児童虐待とは…？

身体的虐待
殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、火傷を負わせる、溺れさせる など

性的虐待
子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト
家に閉じ込める、ひどく不潔にする、自動車の中への放置、食事を与えない、重い病気になっても医療機関を受診させない など

心理的虐待
言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い　など


高齢者の
お食事宅配
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）
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。
フードサービス ことぶき
〒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
●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ！
TEL.0267-25-8009
【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 丸山写真館様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

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。

11 月の出演者をご紹介します。　　問　文化財・生涯学習課　文化財・生涯学習係

～ 11 月の出演者 ～ Swan&Shrimp

11/29 (金) 18：00 ～ (開場 17：30)
場所：こもろプラザ ステラホール

【演目】「藤村の初恋」、「スケッチして」、「すっぽん人の歌」、「オー、氷川神社！」、「古城の恋～懐古園旅情～」など。

【プロフィール】

和風シャンソンユニット・夫婦（めおと）コミックソングユニット。東京演芸協会所属。オリジナルソングで、この世の全てを明るくもはかなくも、笑って楽しく歌ってゆく無法者な二人。

［**白鳥 加奈子**］岩手県金ケ崎出身。小学校の母校は宮澤賢治と同じ花巻小学校。モデルとして数十年、六本木でシャンソンを歌い、デパートで獅子舞も舞う。

［**海老沢 栄**］茨城県下妻市出身。大学では美術史を学び、演劇世界へ。舞台監督 30 年でサンドウィッチマンなどを手がける。ビートルズとボブ・ディラン、井上陽水を愛す。島崎藤村を愛す歴 40 年。

今後の予定

12/20 (金)	ゴスペるん♪こもろ、小山弥一
1/17 (金)	小諸高校音楽科
2/28 (金)	コピーヌクラブ

開始時間はいずれの日程も 18 時から 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）を紹介します。

問　文化財・生涯学習課
　　文化財・生涯学習係

認定No. 1814 「虚子庵」

近代俳句の巨匠、高濱虚子が小諸に疎開した昭和 19（1944）年から４年間を過ごした庵です。

虚子庵では、地元の俳人と句会を開催し、多くの文化人をこの庵に招いた虚子は、「小諸時代」と言われる「小諸百句」、「小諸雑記」、「虹」の三部作を世に送り出しました。

所在地：与良町 1-3-24

認定No. 1817 「(原)白いも」

御牧ケ原台地特有の粘土質土壌で栽培された、白くて肌が滑らかで美しい優れた品質の馬鈴薯です。

この馬鈴薯を一口で表現でき、かつ商品性を高めるために「白いも」と命名されました。昭和 35（1960）年８月より御牧ケ原台地の馬鈴薯は、すべて「(原)白いも」の銘柄で統一され、出荷されています。

[カメラ散歩]

Camera Walker

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」。
9月、10月の話題をご紹介します。
※不定期掲載

News01

秋晴れのなか、小学校、保育園等で行われた大運動会！

9月中旬から10月上旬にかけて市内の小学校や保育園などで運動会が開催されました。

これまで、一生懸命練習に励み、運動会当日は短距離走や、かけっこ、ダンス、組体操などが行われ、子どもたちは皆、全力を出しきりました。小学校6年生や、年長さんはそれぞれ最後の運動会になりました。それぞれの競技の後、子どもたちが成長した姿をしっかりと見届けたご両親やご家族の目には光るものがありました。

美南ガ丘小学校の運動会クライマックスは、5・6学年合同による組体操。
写真は、笛の合図で息を合わせ組体操を静止した瞬間

美里保育園は、「恐竜うんどうかい」を開催。
最後は、年長さん全員参加のリレーで、園庭を駆け回りました

News02

音楽のまち・こもろ第3回 作曲コンクール表彰式

9/22(日)、文化会館ホールで「音楽のまち・こもろ作曲コンクール表彰式」が行われ、入賞者の曲紹介と賞状が授与されました。

グランプリは、仁科 凱地(かいち)さん(小諸高校2年)の「幻日(あめあがり)の帰り道」で、審査に携わった作曲家の横山 克(まさる)氏より賞状が授与されました。この曲は、来年1月1日より、夕方の防災行政無線のサインメロディーとして採用されます。

横山 克氏(左)より仁科さん(右)に
グランプリの賞状が授与されました

受賞者と作曲コンクール審査員の皆さん

News03

小諸市動物園ペンギンヒナ命名式

9/29(日)、小諸市動物園でペンギンヒナ命名式が行われました。この3月に10年ぶりに誕生したヒナの名前は、3つの名前候補の中から皆さんの投票で「まりん」に決まりました。3月の誕生石「アクアマリン」が名前の由来です。

命名式では、「まりん」に投票した方の中から6名が命名式に招待され、招待者へ動物園から記念品が贈呈されました。

まりんは、園内でたくさん食べたり、お散歩したりと元気いっぱい。皆さんもぜひ、小諸市動物園にお越しください。

News04

株式会社 水みらい小諸営業開始

10/1㈫、株式会社水みらい小諸が業務を開始し、小諸市水道事業の指定管理業務への引継ぎ式および開所式が開催されました。

この水みらい小諸は、人口減少による給水収益の減少や、施設の更新費用増加等の課題に対応するため、平成 28 年度から民間企業と共同研究を開始し、業務開始に至りました。

上水道関係のお手続き（閉開栓、料金のお支払い、給水申請）は、「水みらい小諸」にて承ります。

小諸市長より、株式会社水みらい小諸 古澤 文人 代表取締役社長へ水道施設のカギの引継ぎが行われました

写真（上）建物外観、（下）内観

㈱水みらい小諸の住所

小諸市諸 132-5
（JA 佐久浅間大里店内）

国道 18 号「諸入口」を
小諸 IC の方へ曲がり、
次の信号の左側

株式会社 水みらい小諸　お客様電話番号・FAX 番号

電話番号 0267-31-6456

FAX 番号 0267-31-6477

News05

秋の Food、Foot、風土を満喫

10/6㈰、「信州小諸ふーどまつり」が開催されました。毎年大勢の皆さんがご来場するふーどまつり。秋の味覚を感じ、まちを歩いて、体験したりと、大人も子どもも楽しみました。

写真（上）相生町通りも骨董市や飲食店の出店等に多くの方がご来場しました
（左下）移動ミニ動物園「フクロウと記念撮影」（右上）バブルプール

News06

市内小学校で生演奏の音楽に触れる体験授業

小学 5 年生を対象とした、生演奏の音楽に触れる体験授業が 10/7㈪、10/8㈫にかけて市内全小学校で行われました。講師は小諸高校音楽科卒業生でつくる「きらら会」のメンバー 6 人で、普段触れることのないプロの音楽家の生演奏を体験することで、子どもたちの豊かな感受性を育むことを目的に、毎年開催しています。

演奏家 6 人での迫力ある演奏や、声楽（ソプラノ）、ピアノ、フルート、バイオリン、チェロ、オーボエそれぞれの演奏家より、楽器の紹介や独奏が行われたり、演奏家と児童のハンドベルや合唱の共演も行われ、子どもたちの笑顔があふれる楽しく貴重な授業となりました。

坂の上小学校にて。演奏家らと児童の合唱（ビリーブ）の共演

News【速報】

記録的な大雨をもたらした台風 19 号 小諸市も大きな被害

台風 19 号により被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。数十年に一度の超大型と言われた台風 19 号ですが、市では初めて「大雨特別警報」が発表され、市内各地で大きな被害を受けました。市では、災害復旧工事を行っていますが、下記路線が当面の間、通行止めとなります。ご迷惑おかけいたしますが、皆様のご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

- **市道 0106 号線（チェリーパークライン）土砂崩落・倒木のため（一般車両通行止め）**
- **県道諏訪白樺湖小諸線（布引トンネル付近）道路陥没のため（通行止め）**

チェリーパークラインの土砂崩落した現場

スポーツが取り持った縁、週末は小諸で土に親しむ

大塩 稔さん・芳恵さん夫妻＝東京都＝

大塩稔さんは福島県から上京して職を探していた時に「何かの切っ掛けになれば」と通ったスイミングスクールで知り合った会社社長から「ウチに来ないか」と誘われ、紙型職人になった。当時は真っ直ぐな刃を曲げて、紙などを打ち抜く刃を形作ったものだ。「今はパソコンを駆使して大まかに刃型ができるので、手直しだけ。達成感は昔の方があった」と話す。打ち抜かれた製品はケーキ用の箱や取っ手、キャラクターのシール、ノートのミシン目、スパイラルノートの綴じ穴から家電製品内部のプラスチック製基盤にまでおよぶ。スイミングスクールでは、妻の芳恵さんとも出会った。福井県出身の芳恵さんは介護福祉士で、視覚障がい者のガイドをしている。社会貢献をしようと始めたガイドの仕事は、依頼者の好みや状態に応じた臨機応変が求められる。

大塩夫妻は共に「韋駄天」。市民マラソンランナーが目指す男子三時間、女子四時間を切るタイムを出している。長距離をイーヴンペースで走る芳恵さんに対して「仕事はモクモクとやるが、走りはモクモクとはできない」のが稔さん流らしい。稔さんは今年、六十歳の節目で高い順位をねらう。膝を痛めている芳恵さんは応援にまわる。

マラソンに誘ってくれた恩人が小諸市内で自然農法による農業を始めたので、二人は泊りがけで見学や手伝いを始めた。味噌造りなどの共同作業に参加するうちに、小諸の涼しさと静けさが楽しくなってきた。ひと夏、トマト畑の管理を任されてついに夫妻は、畑付きの貸家を探すことにした。そしてそれは小諸市糠地にあった。小諸は芳恵さんの母方の祖父が住んでいたと聞いているし、家は友人が気兼ねなく来てくれるのに格好の古さで、気に入っている。

夫妻は夏季には毎週末を糠地の家で過ごしている。テレビは持ち込まずに二人だけの、時には友人を交えての宴会をする。気候が良く、話は尽きないという。滞在時間を最長にするため月曜の朝三時に起きて帰京する日を、夫妻は「朝帰り」と言って楽しんでいる。体力には自信があるのだ。

畑作のこれまでの成果はニンジン、ジャガイモ、玉ネギ、白菜、カブなど。グリーンアスパラガスは巨大に伸びすぎた。友人に「おいしい」と、ほめられるのは花豆と落花生。赤や黄色の豆の花も自慢して、見せる。

芳恵さんが「母や親せきに聞いておけば良かった」と残念に思うことがある。小諸に住んでいた祖父のことだ。「明治から大正の頃、小諸駅近くで材木屋をやっていた清水という人を知りませんか？」大塩夫妻は呼び掛けている。

（取材・文　佐藤 万千子）

ゆらさんの四季の薬膳

秋と肺とメランコリー

樹木が葉を落とし、草花も枯れる晩秋、人の心ももの悲しく憂鬱な気分に浸りやすくなります。中医学では、秋は肺への影響が大きく、情緒は「憂」と「悲」と考えます。秋の乾燥は肺を犯し、悲しみや憂鬱な気分に陥りやすくなるという意味です。内臓と情緒は関連していると考える中医学特有の考え方です。

ところで、潤いを好む肺が乾燥のダメージを受けると、まず風邪をひきやすくなり、咳や喘息、髪のパサつき、皮膚のカサつき、便秘などの症状が出ます。予防は、肺を潤す食物をとることに尽きます。また、情緒を安定させ、暴飲暴食や過食に気をつけることも大切です。

肺を潤す食物には、山芋、蜂蜜、アーモンド、銀杏、松の実、落花生などの種実類、アンズ、イチジク、リンゴ、柿、オレンジ、みかん、バナナなどの果物類を。さらに豆腐やゴマ、卵、チーズ、ごま油などがおススメ。肺を潤すことで精神も安定――ぜひこの機会に試してみてください。

（国際中医薬膳師　小清水由良）

こもロッジへようこそ

今、こもロッジに来ている2、3歳児の遊びが、一人遊びから友達と遊ぶ集団遊びへと変わって来ました。自分のやりたいことや使いたい物など思い通りにならずに泣いたり怒ったりする時もありますが、一緒に楽しく遊べる時には満面の笑顔で遊んでいます。この子ども同士のやり取りが成長にはとても大切になります。あたたかい目で見守って下さい。

子どもセンター こもロッジだより

☎23－5567

お誕生日おめでとう ～10月の誕生会より～

田中　晶（しょう）ちゃん（3歳・石峠）
塩川　紗永（さえ）ちゃん（1歳・柏木）
寺尾　泉輝（みずき）ちゃん（1歳・六供）
宮下　真緒（まお）ちゃん（1歳・加増）
荻原　心美（ここみ）ちゃん（3歳・新町）
茂木　くるみちゃん（1歳・八幡町）
柳澤　芽那（めいな）ちゃん（1歳・谷地原）
熊崎　蒼人（あおと）ちゃん（2歳・平原）
田中　もえちゃん（3歳・池の前）

11月の行事予定　時間：午前10時30分～

5日(火)	パンダの会	19日(火)	コアラの会
6日(水)	誕生会	20日(水)	ふれあい歌遊び
12日(火)	うさぎの会	21日(木)	ふれあい教室
13日(水)	救急法	25日(月)	体重計測
14日(木)	食の日	27日(水)	運動遊び

休館日　日曜日、4日(月)、23日(土)

すくすく子育て日記

角田 恵美さん
史大（ふみひろ）ちゃん（2歳2ヶ月）

あんなに小さかったのにもう2歳2ヶ月。周りの子どもより出来ることが少なく、友達の中に入れずに心配したけど、最近ではブロックで夢中になって遊び、友達と遊ぶのも楽しくなり、笑顔も沢山増えました。時には、おもちゃを取り合いハラハラすることもあるけど、日々成長を感じられ嬉しいです。

私自身、育児で悩み「こもロッジ」でママ達やスタッフに励まされ、ママ友達にも恵まれました。史大も大好きなこと、友達を増やし、元気に成長して欲しいです。

親子で作ろう！「食育レシピ」

長芋のふわふわグラタン

旬の食材と、長芋のホワイトソースで作ったグラタンです。家族で「ふーふー」温かい食卓を囲んで味わってみてはいかがでしょう♪

【材料（4人分）】

・生鮭	240g
・塩、こしょう	少々
・長芋	300g
・玉ねぎ	1/2個
・ブロッコリー	1/4株
・しめじ	1パック
・バター	10g
・牛乳	2カップ
・みそ	大さじ1
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・溶けるチーズ	80g
・パン粉	大さじ2

【作り方】

①鮭は塩こしょうをして焼く。皿に取り出し骨と皮を除き、大きくほぐす。
②長芋はすりおろす。
③玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐす。
④ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
⑤フライパンにバターを熱し③を炒める。牛乳を加え、人肌程度になったらみそを溶き、②を加えて塩こしょうで調味する。
⑥耐熱皿に油をぬり⑤を入れ、上に①④を並べ溶けるチーズとパン粉を振る。オーブントースターで10～15分焼き色がつくまで焼く。

◆レシピ随時募集！（季節は問いません）
あなたのイチオシレシピを紹介しませんか。
詳しくは、市ホームページで「食育推進」と検索。
または、広報こもろ9月号P30をご覧ください。

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

紅葉と虹

その日は、日が射したと思ったら雨が降ったりする変わりやすい天気だった。午後から紅葉を撮影に行こうかと山のカラマツ林の方に車を走らせた。一向に天気は良くならず、だめかなと思いつつも、もしかしたらドラマチックな風景が撮れるのではないかという淡い期待もあった。というのは、晴れた日だと、順光のフラットな写真になってしまうから、天気が変わりやすい日は天気の変わり目に、様々な表情を見せてくれることがあるから撮影日和になることもあるのだ。

前方は雲が立ちこめて暗くなってきた。雨が降りそうな天気だ。これはだめだなとあきらめて、引き返そうと車を止めた時に、突然後方の雲の切れ目から午後の強い光線が林に射した。紅葉したカラマツ林が艶やかに浮き上がった。気がつかなかったのだが前方は雨が降っていて、鮮やかな虹が出たのだった。晩秋の黄色く色づいた林に日があたり、えもいわれぬ美しさであった。

紅葉したカラマツ林を背景に美しい虹が出た

子育てを応援するフリーマガジン［ママモ］
mamamo
ママモ38号は好評配布中です!
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!
特集 忙しいママこそ「定期検診を」／佐久平のスイーツ2019
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

クイズに答えて食事券をGet!!しよう

広報こもろクイズ

▶今月のクイズ

10/6に行われた「こもろ映画祭」は、今年で何回目の開催だったでしょうか？

▶今月のプレゼント

甘味処 みつばち ☎22-4048（相生町2-1-10）

お食事券1,000円分を5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。

軽食から甘味まで、豊富なメニューをお手ごろな価格で提供しています。店の1番人気は、自慢のあんことフルーツ・白玉をふんだんに使った「抹茶クリーム白玉あんみつ」です。皆様のご来店をお待ちしております。

【営業時間 11:00～19:00 **定休**：火曜日**】**

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもろを読んでの感想（あればで可）を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかにより、11/29㈮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。）

【先月号の答え】 幻日（あめあがり）の帰り道

市立

小諸高原美術館・白鳥映雪館

12/1㈰～2/13㈭ 9：00～16：00

～日本を代表する広告・グラフィックデザインの作品展～

日本のアートディレクション展2019

開催は「東京」「小諸」「野々市」のみ

同時開催

～信州で活躍するアートディレクターの作品展～

長野ADC展

「東京アートディレクターズクラブ（通称：ADC）」は、昭和27年（1952）に設立された、第一線で活躍するアートディレクターの団体です。現在の会員数は77名で、東京を拠点に活発な活動を行っています。

この「ADC」が主催する公募展「日本のアートディレクション展2019」が、10/23から11/16まで東京銀座で開催され、その後、小諸市と石川県野々市市を巡回します。応募総数は約8,500点で、その中から厳選された受賞作品・優秀作品が展示され、日本の広告・デザインの分野の最先端の作品を観ることができる大変貴重な機会です。

なお、小諸会場では、「長野アートディレクターズクラブ（通称：長野ADC）」の信州にちなんだデザイン作品も展示します。この機会に、ぜひお出かけください。

2019年度ADC
グランプリ　井上嗣也

COMME des GARÇONS
「SEIGEN ONO」のポスター
ジェネラルグラフィック

▶開館時間　午前9時～午後4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

▶休館日　11月5㈫、11㈪、18㈪、25㈪～30㈯
12月2㈪、9㈪、16㈪、23㈪、29㈰～31㈫
1月1㈬～3㈮、6㈪、14㈫、20㈪、27㈪

問　小諸高原美術館・白鳥映雪館　☎26-2070

地域の親睦会・懇親会

◇送迎付・コミコミプラン

1泊2食　10,000円　日帰り昼食　5,000円

（諸税込　ワンドリンク付）※6名様以上でさらにお飲物のサービスがございます。

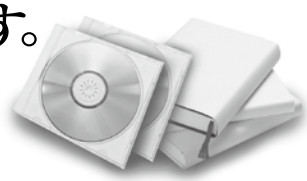
戸倉上山田温泉
湯楽ゆうざん

10名様以上で小諸市のご指定の場所より発着

☎026-275-2333

“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 11
令和元年11月1日発行
発行／小諸市　編集／総務部　企画課
〒384-8501　長野県小諸市相生町三丁目3番3号
☎0267-22-1700

小諸市児童遊園地 感謝祭 2019

11/23（土）・24（日）
9：30 ～ 16：30
※荒天中止

この一年の感謝を込めて
500円で乗り放題！
美味しい屋台もやってくる！

今年もたくさんの
笑顔をありがとね。
感謝祭でたくさん遊んで
来年もまた来てね。

問　懐古園事務所☎22-0296

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
SAKU KOMORO TOURIST
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

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
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
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］
便利　安心
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
●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
随時見学できます
事前に御連絡下さい。
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966-151
http://www.nozomi-g.co.jp/　（山口）

小諸市の人口　42,364人（-25）　男 20,776人（-13）　女 21,588人（-12）　世帯 18,881（-2）

資源保護のため植物油インク/再生紙を使用しています。
VEGETABLE OIL INK