

KOMORO

広報こもろ  公民館

【第24回小諸市綱引オープン大会】
与良マンテイスクラブ

五連覇

【トピックス】

p.02 台風 19 号を教訓に

p.04 第 1 回こもろ女性会議開催結果

p.06 令和元年【第1期分】認定 小諸ふるさと遺産

12

2019
No.699



写真：台風 19 号通過後の市内各地の様子

台風 19 号を教訓に

10/11 ~ 10/13 にかけて小諸市にも大雨を降らせた台風 19 号。超大型と言われたこの台風は、関東甲信越・東北地方を通過し、河川の氾濫など大きな被害をもたらしました。今回の台風を振り返り、防災対策についてお知らせします。

圃 危機管理課

小諸市に初の「大雨特別警報」発表

台風 19 号による3日間 (10月11日~10月13日) の総雨量は 223mm、10月平均雨量の約2倍という記録的な大雨となり、県内では河川の氾濫・決壊により、多くの市町村で甚大な被害をもたらしました。

今回、初めて警戒レベル5相当情報の「大雨特別警報」が発表され、市では市内全域に避難勧告を発令。市内各地で避難所が開設されました。幸い市内では人的な被害はなかったものの、大雨と強風により、倒木や土砂崩れ、道路や橋梁の崩壊、農地・農作物への影響など大きな被害がありました。

台風 19 号の観測情報

【雨量】

- ▶ 累積雨量 10/11 ~ 10/13 223.0mm
- ▶ 時間最大雨量 10/12 (13時~14時) 27.0mm/h

【風速】

- ▶ 最大瞬間風速 10/12 21:12 25.1m/s

被害の状況 (市内)

- ・倒木 33 箇所 ・道路関係 77 箇所
- ・河川水路関係 42 箇所 ・農作物 (果樹の落下等)
- ・農地 148 箇所 ・農道 31 箇所

市内 28 区で、停電が発生

【停電の原因】

台風などの強風で飛ばされたトタンなどで電線が切れたり、大雨の影響で発生した土砂崩れによって電柱が倒れ、電線が切れたりすると停電が発生します。今回の台風でも多くの箇所で倒木が発生し停電の原因となりました。

【停電の復旧まで】

電力会社担当者が緊急出動し、電柱を1本1本巡視して原因を特定。故障した設備の復旧作業や倒木などの原因を除去することで停電を復旧することができることから、大規模な災害の際は復旧まで時間を要します。



写真：木が電線にかかっている現場



写真：電柱が折れてしまった現場

今回の台風で自然災害の怖さを改めて実感された方も多くいらっしゃると思います。平成18年7月には、3日間で降水量229mmという豪雨災害が発生しましたが、このような災害はいつ、どこで発生するか分かりません。しかし、災害を想定し、自身や大切な「生命」を災害から守る備えをすることが防災や減災の第一歩となりますので、次のようなことを心がけましょう。

1. 日常的に心がけること

家庭での防災会議を定期的に！

家族で安否の確認方法や集合場所などを事前に話し合ったり、避難所やハザードマップで危険個所を確認しましょう。

ハザードマップは、今年全戸配布した「防災と暮らしのガイドブック」または市のホームページをご覧ください。

非常品・備蓄品の準備をしましょう。

【非常品の例】

- ・飲料水、食料品（缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、保険証など）
- ・救急用品（絆創膏、包帯、常備薬など）
- ・ヘルメット、マスク、軍手
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、電池、充電器
- ・衣類、下着、毛布やタオル など

水害・土砂災害について、気象庁が発表または、市が発令する5段階^{※1}の避難情報を確認しましょう。

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ます。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。

2. 雨風が強まってきたときは

- ・飛ばされそうなものを家の中に入れる、固定するなどの飛散防止対策をしましょう。
- ・窓や鍵、カーテンを閉めましょう。（窓が割れたときのガラスの飛散防止）
- ・早めに避難準備を整えましょう。また、不要な外出は控えましょう。
- ・テレビやラジオなどの気象情報や、市のお知らせに注意を払いましょう。（避難勧告や避難指示（緊急）等は、防災行政無線、緊急速報メール、区長さんを通じての呼びかけ、ホームページ、ツイッター、フェイスブックなど様々な手段で市民の皆さんへお知らせします。）

3. その他の災害に関する情報

災害の際は行政も最大限の努力をしますが、いざという時に備え、家庭用防災マニュアル等の再確認や地区の防災訓練への参加、その他下記の情報を確認しておきましょう。

●災害用伝言ダイヤル「171」

伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族等が伝言を再生できます。

●災害案内ダイヤル「0267-64-8638」

台風・地震等の被害状況などを案内しています。

●停電情報のお知らせ

中部電力ホームページや、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」で確認できます。

●ハザードマップ

洪水による浸水の想定範囲や土砂災害の被害の範囲等の区域を確認できます。



●家庭用防災マニュアル

日頃から心がけて頂きたい事項をまとめてあります。



●長野県河川砂防情報ステーション

さまざまな気象に関する情報が入手できます。



今こそ発揮！女性だからこそ見えていることがある

こもろ女性会議



こもろ女性会議は、

- ①女性の幅広い意見を把握し、市政に活かすこと。
- ②市政への女性の参加を推進すること。
- ③会議をきっかけに女性のさらなる活躍へ繋げること。

を目的に、10/20(日)に初めて開催され、当日は「女性がいきいき活躍できるまち“小諸”をめざして」をテーマに、講演会やパネルディスカッションのほか、意見交換会が行われました。

第1部 講演会 「女性がいきいき活躍できるまち“小諸”をめざして」

【日本の女性の現在(いま)】

日本の国会議員数は、衆議院で約10%、参議院は約20%。また、都道府県の首長は2人と低い現状です。女性の所得を見ても、男性と比べて約70%となっており、民間企業の役職員の男女比は、過去に比べ増えているものの20%以下との調査結果が出ています。

しかし、主婦で家事育児をしている方は、年間527万円の価値がある働きをしているとの調査結果もあり、現状は、男女平等ではない社会と言え、女性にもっと光をあてなければいけません。

【男女共同参画とは】

1999年に男女共同参画基本法が制定。この法律は、男女が家庭や仕事、地域など色々な分野で、希望する分野を自由に選択し、責任をもって活動することを自由に

できる社会にするというものです。女性は皆、働かなければいけないということではなく、なかには家事に専念したい方もいます。よって、誰もが自由に選べるということがポイントです。

「参画」というのは、参加だけでなく一緒に方針を考え、実行するということです。今まで家庭の中にいた女性にも色々な分野で活躍してもらい、日本の活力を上げる必要があることから、より男女共同参画が必要です。国は2020年までに女性の参画率30%を目指しています。

【女性がいきいき活躍するために】

「男女共同参画の社会」という意識をきちんと持ってください。また、問題解決のためには1人では解決できません。よって、同志を見つけ、今の状態を変えるためにはどうしたら良いのかを、考えてみてください。



【講師】 国立女性教育会館
学習相談員 小林 千枝子さん
【プロフィール】

小諸市出身。大学卒業後、総理府(現内閣府)に入府され、青少年行政に携わり、平成8年より国立女性教育会館で主に女性教育を担当され現在に至る。

第2部 パネルディスカッション

パネルディスカッションでは、3名のパネラーの方にご自身の経験を踏まえ、「女性が活躍していくためには」などをテーマにご意見をいただきました。



(株)コミュニティテレビこもろ
報道制作部長 後藤 理恵さん

テレビを通じて市民の方に元気になってもらえたらと思っています。誰かから評価されると前向きになり、「自分が認められる」と感じ、生き生きと輝けると思います。地域や社会で「認めあう」ことが必要だと感じています。



前美南ガ丘小学校 PTA 会長
柳 由紀さん

PTA 活動や仕事を通じ、子どもを斜めの立場から見守ってきました。女性が輝くためには、男性も子どもも輝かないといけません。何かしてもらいだけでなく、自分から動き、助け合っていくことが必要だと思います。



パパサークル
「パパカレッジ上田」
福盛 二郎さん

パパサークルでは、子どもとお父さんだけのキャンプや、お父さん同士で育児について相談したりしています。

「お願い」「あとは任せた」「一緒にやろうよ」という言葉が飛び交う関係性を築く必要があると思います。

第3部 意見交換会

意見交換会では、参加者の方から現状や将来像について様々なご意見をいただきました。

参加者の声



職場の同僚が出産しましたが、その夫がすぐに育休をとり、同僚も復職できました。そのような方が増えていくと、男女ともに輝く社会になると思います。



自立してきている女性が増えてきていますが、難しい社会であると思います。今後さらに政治にかかわるような女性が増えてきてほしいです。



子育てと社会人それぞれの責任を果たしていけるか、現状では不安があります。子育てと仕事の両立がしやすい小諸市になればよいと思います。

講師より

小諸市も男女共同参画が進んでいますが、まだ不安を抱える方もいらっしゃいますね。

活躍している女性もいらっしゃれば、そうでない方もいらっしゃいます。女性がいろいろなところで活躍することは、「社会的な力を発揮する」ということで、今の世の中を変える力があります。

働くだけ、地域で活動するだけ、ボランティアするだけが社会活動ではありません。広い形で社会を動かす力に女性たちになってほしいと考えています。女性だけでなく、子どもや高齢者も活躍できる社会を築き、小諸市の男女共同参画の向上を目指しましょう。



小諸市では、「こもろ女性会議」などを通じて、市民皆様のご意見をいただき、講演会などで男女共同参画についての理解を深め、今後さらに男女平等で皆さんが活躍できる小諸市を目指し、取り組みを行っていきます。

圃 企画課 市民協働推進係

小諸ふるさと遺産

～後世に守り伝えたい～

7/17の小諸ふるさと遺産選定委員会にて選定された令和元年度第1期「小諸ふるさと遺産」16件を紹介します。認定したふるさと遺産には、「認定証」を交付します。なお、第2期分は次号にて紹介予定です。

■ 文化財・生涯学習課



◀ふるさと遺産の詳細な位置は、
こちらから確認できます。(リンク先:もろもろマップ)



① 正眼院山門「黒門」
(原村区)

小諸城の本丸入口にあった一ノ門で、通称「黒門」と呼ばれている。瓦葺きの薬医門で、小諸城の城門にふさわしい重厚な建造物である。明治5年(1872)、入札払下げにより正眼院に移築された。



② 雷電為右衛門の「袂鐘」
(市町区)

雷電(1767年～1825年)は、生家の菩提寺が養蓮寺だったことから、帰郷の折にしばしば養蓮寺へ立ち寄った。この鐘は、大関昇進の報告と先祖の菩提のために雷電が寄進したもので、「江戸から袂に入れて持ってきた」と語った逸話から「袂鐘」と呼ばれている。



③ 聖徳太子立像(市町区)

父・用明天皇の病氣平癒を祈る16歳の聖徳太子(厩戸王)を表す立像で、養蓮寺境内の太子堂に収められている。作者不詳。文政12年(1829)、公家より養蓮寺へ寄贈された。推古朝において政権を担った厩戸王はやがて聖人化され、聖徳太子信仰が広まるなかで、このような像が造られるようになった。



④ 与良の大日堂(与良区)

大日堂は、大日如来を祀るお堂。蛇堀川の近くの小十王堂に祀られていた閻魔大王も安置されている。お堂は信仰の場所として、また地域の集会所として大切にされてきた。今も「大日会」の皆さんをはじめとする地域の方々利用されている。



⑤ 数奇な運命をたどった
馬頭観世音(与良区)

口碑では参勤交代で使役した馬を供養するために小諸城内の寿仏曲輪に建てられたものと伝えられる。小諸城廃城後、与良の蛇堀川にかかる橋の材料に転用されたが、その後、地元の人達の手によって現在の場所に移され、大切に祀られている。



⑥ 小諸駅の「煉瓦造油庫」
(相生区)

小諸駅に残る明治期の建物で、客車の室内灯(電灯)が普及する以前はランプが用いられた)や、信号灯などに用いる油類を保管していた。煉瓦造にした理由は耐火性にある。壁面の積み方はイギリス積で、旧信越本線の長野県内区間で残っているのは、小諸駅のみ。



⑦ わら馬引き

わら馬引きは、地域ごとに様々な形で行われる道祖神祭の一つで、2月の初午の日の伝統行事。お供え餅や、おはぎ等をのせた「わら馬」を、木製の台車で近くの道祖神まで子どもが引いていく。子どもの無病息災、家内安全、農作物の豊作を祈る。



⑧ 青い目の人形メアリー
(柏木下区)

親日家のアメリカ人、シドニー・ギューリック博士が、日米の子どもたちの国際交流によって平和と友情の精神が育まれることを願い、昭和2年(1927)、「フレンドシップ・ドール」として日本の小学校に贈った人形。長野県に贈られた286体のうち20体程が現存。小諸市では東小学校に1体だけ確認されている。



⑨ 与良えびす講
(与良区)

与良蛭子神社では、毎年1/19～20に「初えびす」が、11/19～20に「えびす講」が行われている。これは、えびす様が正月明けに旅に出て、秋には福を持ち帰ってくるという信仰に根差したもの。中に種銭が入った「福升」が販売され、町の人々の楽しみとして長く今日まで続いている。



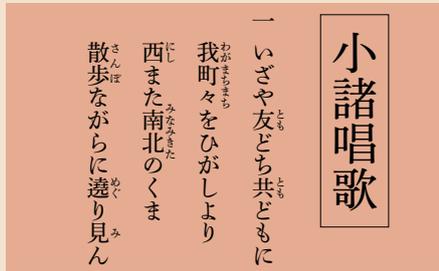
⑩ 北国街道与良館
(与良区)

北国街道与良館は、江戸時代末期に建てられた商家「松屋」で、江戸時代は漆器屋を、戦後は家具問屋を営んでいた。街道から奥に向かって主屋、中庭、蔵、離れが並ぶ。2006年に改修し、現在は地元区民の活動やまちづくりの拠点として利用されている。



⑪ 看板建築

看板建築は、木造建造物の正面だけを銅板や色モルタル、タイル、スレートなどで装飾した店舗建築の一形式。大正12年(1923)に発生した関東大震災の復興過程で誕生し、大正から昭和にかけ全国各地の商店街に広がった。市内では、与良町や荒町、相生町などで見ることができる。



⑫ 小諸唱歌

明治36年(1903)制作。作詞は池田蘆舟と星野香山、作曲は小諸学校唱歌専科の長尾玄三太。もともと63番まである長編歌で、大正15年(1926)、さらに118番まで追加された。小諸町を中心に名所、旧跡、自然、産物などが歌いこまれており、明治中期から大正末期の小諸の様子を知ることができる貴重な歌。



⑬ 野馬取水源地
(菱野区)

市内で最も古い近代水道の水源地である。大正10年(1921)に小諸町消防組合などから請願書が提出され、水道敷設が決定された。大正13年(1924)に給水を開始し、現在の取水量は1日に約4,100m³。



⑭ 坂の上配水池
(三和区)

野馬取水源地と同時に作られた市内で最も古い近代水道の配水施設で、大正13年(1924)に竣工。壁面には洋風の石積みで装飾が施されている。貯水量は約1,400m³。現在も、野馬取水源地や郷土水源などの水を貯め、市街地を中心に水を供給している。



⑮ 小諸義塾
(古城区)

教育者であり、キリスト教牧師でもある木村熊二が、明治26年(1893)に小山太郎ら小諸の青年の熱意ある要請に応じて設立した私塾。自主自立した人物の養成を教育の主眼と位置づけ、木村熊二のかつての教え子である島崎藤村らを教師に迎えて、質の高い中等教育を行った。



⑯ 小諸駅1番線ホームに使われた「古いレール」(相生区)

明治21年(1888)に製造されたイギリス・キャンメル社製のレール。日本の近代鉄道は当初、海外から輸入されたレールを使用しており、現在、その何本かが小諸駅1番線ホームの屋根を支える柱に再利用されている。ちなみに1888年は直江津線が開通し小諸駅が完成した年である。

第14回佐久広域連合防火ポスター展表彰式

佐久広域管内の小学校4～6年生が出品した「佐久広域連合防火ポスター展」の表彰式が、秋の火災予防運動期間中の11/10にイオンモール佐久平にて行われました。応募作品は、1,032点で市内の児童からは214点の応募があり、見事、右記のとおり11名の作品が受賞しました。

入選作品は、佐久広域各地で順次展示され、市内では12/6～12/11までの6日間、市立小諸図書館にて展示されます。

学年	受賞名	学校名	氏名
4年生の部	金賞	美南ガ丘小学校	市瀬 はるかさん
	銀賞	美南ガ丘小学校	長谷川 美空さん
	銅賞	美南ガ丘小学校	酒井 奏さん
	優良賞	美南ガ丘小学校	塩川 優奈さん
		美南ガ丘小学校	塩川 勇人さん
5年生の部	優良賞	坂の上小学校	斉藤 麗さん
		坂の上小学校	土屋 心音さん
		東小学校	福岡 彩乃さん
6年生の部	銅賞	東小学校	小林 稀美羽さん
	優良賞	野岸小学校	下崎 蒼市郎さん



市瀬はるかさん(4年生の部 金賞)



長谷川美空さん(4年生の部 銀賞)



酒井奏さん(4年生の部 銅賞)



小林稀美羽さん(6年生の部 銅賞)

12/3～12/9は「障害者週間」です

共に支え合い、共に生きる社会をめざして

「障害者週間」は、障がい者福祉について関心と理解を深め、障がいのある方が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加できることを目的として設けられています。

障がいのある・ないにかかわらず、誰もがお互いに人格と個性を尊重し合い、理解し合いながら生きることのできる「共生社会」をつくりましょう。

ヘルプマークを知っていますか？

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方が、そのことを周囲の人に知らせるマークがヘルプマークです。このマークは東京都が作成したもので、全国に普及が進んでいます。県や市でも、希望される対象者にヘルプマークを配付しています。

ヘルプマークを身に着けた方を見かけたときは、電車やバスの中で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



信州パーキング・パーミット制度にご協力ください

長野県では、「障がい者等用駐車区画」の適正利用を図るため、障がい者や高齢者、妊産婦など歩行が困難な方に、県内共通の利用証を交付しています。

下記の案内表示がある駐車区画は、案内表示と同じ利用証を掲示した自動車の駐車を優先する区画です。真に必要とする方が利用できるよう、ご協力をお願いします。



〔車いす使用者〕



〔車いす使用者以外〕

除融雪作業にご理解・ご協力を!!

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。

指定路線で防滑装置（スタッドレスタイヤ、チェーン等）を装着した車が安全運転で走行できる路面状態を目標に除融雪を行います。雪をすべて排除して路面を出すことを目標としていませんので、ご理解ご協力をお願いします。 関 建設課 維持係

▶除雪の出動基準については次のとおりです。

指定路線以外の除融雪は地域の皆様のご協力により対応をお願いします。

路線	除雪開始基準
第1次路線	10cm以上の降雪が予想される時
第2次路線	積雪 15cm以上になったとき
第3次路線	積雪 30cm以上となり、区長等の要請による時

指定路線は、
ホームページから
確認できます。



▶凍結防止剤（塩化ナトリウム等）の散布は、主要道路の日陰部や急な坂道を重点的に行っています。

小諸市では各区に凍結防止剤を支給していますので、それ以外の生活道路の必要箇所は、皆様のご協力により散布をお願いします。

▶円滑な除雪作業のため、特に次の点にご配慮ください。

- ・玄関、車庫前、歩道などは各家庭や地域の皆様のご協力でご除雪をお願いします。
- ・大変危険ですので、作業車には近づかないでください。
- ・道路に車を放置しないでください。
- ・道路へ雪を出さないでください。
- ・水路へ雪を捨てないでください。

▶排雪場所は次の4か所です。



お済みですか？ 水道の冬支度

関 上水道課 上水道係

【水道の凍結を防ぎましょう】

- ①メーターボックス内を保温してください。保温材（発泡スチロール等）を、濡れないようにビニール袋などに入れ、メーターボックス内に入れると外気から遮断します。
- ②水道管に凍結防止帯が設置されている場合は、電源の入れ忘れにご注意ください。
- ③寒い日や家などを留守にする場合は、不凍栓（水抜栓）による水道管の水抜きが効果的です。



【水道管が破裂してしまったら】

凍結により水が出なくなってしまった場合、絶対に熱湯をかけないでください。水道管の破損や破裂の原因となります。タオルや布をかぶせ、上からゆっくりとぬるま湯をかけて、とがしてください。ひどい凍結や、対策をしていても凍結する場合などは、小諸市水道指定工事業者にご相談ください。

また、水道管や蛇口が破裂し、水が噴き出してしまったときは、可能であれば次のような応急処置をし、市指定工事業者に修理を依頼してください。

- ①破裂した水道管の水抜き栓を閉め、水を止める。
 - ②破裂した部分に布やテープなどをしっかり巻きつける。
- ※市指定工事業者はごみ資源収集カレンダー、ホームページに掲載されています。



積雪期は、融雪型火山泥流に警戒を！

浅間山の火山活動で、冬期において最も気を付けなければならないのが「融雪型火山泥流」です。今年の8月には、小規模ながら二度の噴火が発生しました。8月の噴火時に比べ、火山活動の高まりは観測されていませんが、知識を身につけ、万が一に備えましょう。

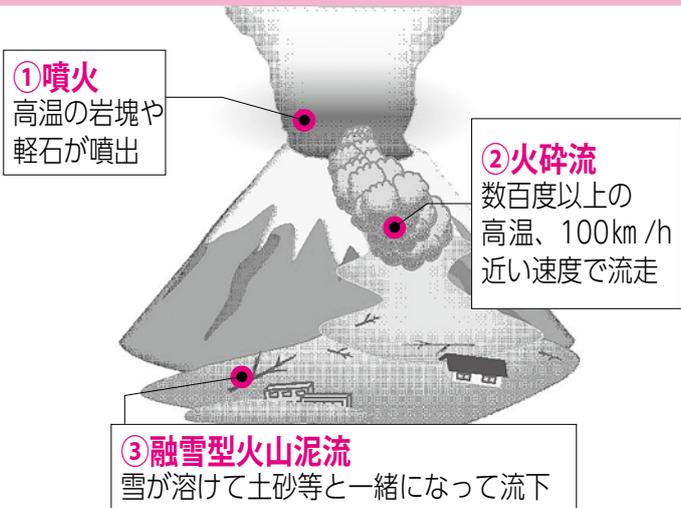
「融雪型火山泥流」とは、山頂付近に雪が積もっている時期に、噴火で高温の火砕流などが発生すると、雪が溶け、土砂、火山灰等と一緒に斜面を高速で流れ下る現象で、「融雪型火山泥流」が発生すると15分程度で居住地域に火山泥流が到達すると予想されており、市からの情報提供の前に被害が発生する可能性も考えられます。

「融雪型火山泥流」は、噴火に伴う現象なので、山頂付近に雪が積もっている時期に、噴火を察知したときは、自らの判断により早めに高台等の安全な場所への避難を心掛けてください。

また、今年7月に全戸配布した「浅間山火山防災マップ」により被害が及ぶ範囲を確認いただき、災害発生時の避難の参考としてください。「浅間山火山防災マップ」がお手元にない場合は、お手数ですが危機管理課までご連絡ください。

☎ 危機管理課

融雪型火山泥流のイメージ



国の対策工事が進んでいます

融雪型火山泥流等に備えるため、国土交通省の浅間山火山噴火緊急減災対策事業により、蛇堀川において砂防堰堤工事が進められています。



確定申告に便利なID・パスワードを取得しましょう

小諸市で確定申告をする場合は、国税庁の発行する「ID・パスワード」が1人につき1つ必要になります。小諸市では、申告当日の混雑緩和、スムーズな相談体制の確保のため、事前にID・パスワードを取得していただいています。まだ取得していない場合は、期限までに取得手続きをお願いします。

【取得手続き】

①～③のいずれかで手続きをしてください。なお、過去にe-Taxを利用したことがある方は、すでに「ID・パスワード」をお持ちですので、番号を控えて申告会場にお越しください。いずれの方法も困難な方は、お早めに市役所税務課にご相談ください。☎ 税務課 市民税係

手続き方法	注意事項等
①ご自身で取得	パソコン・スマートフォン・タブレットで「国税庁利用者識別番号取得」で検索。 URL： http://www.e-tax.nta.go.jp/todokedesho/kaishi3.htm 画面に従って取得し、番号を控えて申告会場にお越しください。
②市役所税務課で取得	・運転免許証等本人確認のできる書類をお持ちください。 ・番号の取得は、1番号につき5分程度お時間をいただきます。 ・受付時間 1/15(水)までの8:30～17:00(土・日・祝日を除く)
③佐久税務署で取得	・税務署で取得した場合、パソコン・スマートフォン・タブレットで確定申告(ID・パスワード方式)することができます。 ・運転免許証等本人確認のできる書類をお持ちください。 ・番号の取得は、1番号につき5分程度お時間をいただきます。 ・受付時間 12/27(金)までの9:00～16:00(土・日・祝日を除く)

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」～

丸山珈琲 小諸店

【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「ドリップコーヒーの詰め合わせ」（3種類を各5個）と「オリジナル手ぬぐい」を提供します。

【小諸ブレンド】

ミルクチョコ、オレンジ、キャラメル風味。高原の清々しさと風情のある街並みをイメージした清涼感と温もりを感じる小諸店オリジナルのブレンド

【丸山珈琲のブレンド】

創業当初から長年愛され続ける定番の深煎りコーヒー。華やかな香りとチョコレート感を大切にブレンド

【ブレンドクラシック】

1991年の創業当時の「丸山珈琲のブレンド」の味わいを再現したブレンド。明るいキャラメルのような甘さと共に心地良いピター感やスパイシーな後味を楽しめる。



【店長から一言】

今回提供する3種類のブレンドは当店の中でも人気商品です。ご家庭で当店の味をお楽しみください。

世界の丸山珈琲と言われるようになったのも地域の皆様のおかげだと思っています。お気軽にご来店ください。

食ママ倶楽部

【協力内容】

食育推進への協力（健康づくりに適した料理の共同研究）

食ママ倶楽部は、食育インストラクター・雑穀エキスパート・栄養士の資格を持つベテランママと子育て真っ最中のママさんが小諸の特産品や雑穀を使用した安心・安全な商品を開発・販売をしています。また、地元の食材を使ったお菓子等の商品開発や体に良い雑穀のセミナーや料理教室も開催しています。

そのようなノウハウを活かし、健康づくりに適した料理の共同研究等を行います。



【代表の高地さんから一言】

もともと栄養士であったことから食育や地産地消に携わってきました。自分の体調を感じながら選んで食べる力「選食力」をつけていただく協力ができればと思っています。

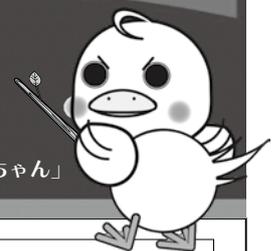
※小諸市民の健康づくりを応援していただける事業主の皆さんを随時募集しています。

☎ 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、ぽかぽかあったまるアレについてだよ！

お鍋がおいしい季節だね。使わなくなったカセットコンロ、どう処分したら良いかな？
こたえは、「埋立ごみ」だよ。ただし、カセットボンベと乾電池は外してね。乾電池は、9月・3月の一斉回収へ。

カセットボンベやスプレー缶は、中身を全部使いきってから「缶」として青いコンテナに入れてね。中身が残っていると、収集や処理ができないんだ。ガスを抜くときは、次のことに注意してね♪

【穴をあけないこと】 【屋外の火の気のない風通しの良いところで行うこと】

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係



毎日の食事を大切にして フレイル予防

圃 高齢福祉課 包括支援係

「フレイル」とは、筋力等心身の機能が低下し、弱った状態をいいます。ちょっとしたきっかけから、食欲低下や低栄養、筋力低下等を招き、歳だからとそのままにしておくとう要介護状態になると考えられています。フレイルとなる前に、身体の変化に早めに気が付き、いつもの習慣をちょっと見直して健康づくりや介護予防に取り組みましょう。

「フレイル」あなたは大丈夫？ ～生活や食事の振り返り～

- 握力が弱くなった
- 活動量が減った
- 歩く速度が遅くなった
- 疲れやすい
- 体重が減った

1～2個該当するとフレイル予備軍です。早めに食生活の見直しをして、健康づくりに取り組みましょう。

【食事のポイント】

生活習慣病予防も大切ですが、高齢期では低栄養を予防する食生活が大切です。エネルギーやコレステロールなどを気にし過ぎて、野菜や魚ばかり食べるのは食事内容が偏り、必要なエネルギーや栄養素が不足することがあります。いろいろな食品を食べることで、バランスの良い食事を心がけましょう。

しっかり食べる

▶ 丈夫な体になる

▶ 元気で活動的に
毎日を過ごせる

「たくさん食べる」より「まんべんなくいろいろな食品を食べる」

【1日にとりたい10食品群】★印は1日にとりたい食品の量の目安

たんぱく質 (血液や筋肉、骨をつくる)	肉類		★薄切り肉なら3枚程度 豚肉・鶏肉・牛肉・ハム・ウインナー等加工品など
	魚介類		★1切れ(約80g) 鮭・いわし・サバ・さんま・練り製品・缶詰 など
	卵		★1個(約50g) 鶏卵
	大豆 大豆製品		★豆腐100gまたは納豆1パック 納豆・豆腐・高野豆腐・おから・油揚げ など
	牛乳 乳製品		★コップ1杯(200ml) 牛乳・ヨーグルト・チーズ
ビタミン ミネラル 食物繊維 (体の調子を 整える)	海藻		わかめ・こんぶ・焼きのり もずく・めかぶ など
	いも類		じゃがいも・さつまいも 里芋・長芋 など
	果物		りんご・みかん・バナナ 缶詰・ドライフルーツ など
	緑黄色 野菜		色の濃い野菜 人参・ピーマン・トマト など
エネルギー (体を動かす)	油脂類		油を使ったおかず 揚げ物や炒め物 など

主食：ごはん、パン、
めん類など

※主食は毎食必要です。

1日3回の食事で、10食品群をまんべんなく食べることで栄養バランスが良くなります。

エネルギー不足に注意が必要です。筋肉を維持していくには、たんぱく質だけでなく、エネルギーも必要です。エネルギーの過不足をみる指標は体重です。定期的に計測をして、手帳などに記録しておきましょう。

【食欲がおちてきたら】

- ・おかずから食べる。
 - ・少しずつ数回に分けて食べる。
 - ・家族や友人と食事を楽しむ。
(一緒に食べる)
 - ・間食で不足しがちな栄養をとる
ことができるものを食べる。
- 例) チーズやヨーグルトなど乳製品、卵を使ったもの等。

※薬を服用の方、通院中の方は食事について、かかりつけ医に相談しましょう。

年末年始の施設等業務案内

施設・業務	12/27 (金)	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)	1/6 (月)
・市役所 ※1 ☎ 22-1700 ・保健センター ☎ 25-1880		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
・市民交流センター ☎ 25-1890 ・市立小諸図書館 ☎ 22-1019			休	休	休	休	休	休			
・水みらい小諸（上水道関係） ☎ 31-6456		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
・ごみの収集 ・し尿の収集（浅麓工業企業組合） ☎ 22-1322		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
・ごみの搬入（グリーンヒルこもろ） ※ 12/15(日) 9:00～11:30も 開設します。☎ 26-0022		休	休	9:00 ～ 11:30	休	休	休	休	休	休	
・人権センター ☎ 23-5521		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
・市民活動ボランティアサポートセンター ☎ 26-0315			休	休	休	休	休	休	休	休	
・文化センター ☎ 23-8880			休	休	休	休	休	休			
・総合体育館・武道館・すぱーく小諸 ☎ 23-3800 ・和田体育館 ☎ 23-3800			休	休	休	休	休	休			
・小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070			休	休	休	休	休	休			休
・高濱虚子記念館 ☎ 26-3010 ・小山敬三美術館 ☎ 22-3428 ・藤村記念館 ☎ 22-1130			休	休	休	休	休	休			
・小諸義塾記念館 ☎ 24-0985	休		休	休	休	休	休	休			休
・懐古園事務所（懐古園、動物園、 徴古館）☎ 22-0296			休	休	休	休	休	休			
・小諸市児童遊園地	休（12/1～3月中旬まで休み）										
・高齢者福祉センター糠塚園 ☎ 22-5550	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
・子どもセンターこもろっじ ☎ 23-5567 児童館、児童クラブ		希望 保育	休	休	休	休	休	休	希望 保育	休	
・市立保育園		希望 保育	休	休	休	休	休	休	希望 保育	休	
・佐久平斎場 ☎ 0267-88-8321 ※休業中も予約受付システムにて 予約受付業務を行います。		休				休		休			

※1 市役所の窓口業務案内 ☎ 22-1700

- ・出生、死亡、婚姻などの戸籍の届出は、市役所の宿日直で受け付けています。
- ・市税の納入については右記をご覧ください。
- ・上下水道料金及び閉開栓の受付は、水みらい小諸で12/27(金)まで承ります。
28日(土)以降の現金での納入は、コンビニ納付をご利用ください。
- ・水道事故の場合は、市役所宿日直へご連絡ください。

市税の納め忘れはありませんか？

市税は、市民の皆様が安心して豊かに生活できるよう、様々な施策や事業を行うために、皆様からいただいている貴重な財源です。期限内の納入をお願いします。12月は、次のとおり休日・時間外窓口を開設します。納税相談も行っていますのでご利用ください。

▶休日納税窓口 12/21(土)、22(日) 8:30～16:00

▶時間外納税窓口 12/20(金)、23(月)、24(火)、25(水)、
12/26(木)、27(金) 17:15～19:00

☎ 収納管理室

軽井沢町・御代田町のイベント情報などをお知らせします。

浅麓 せんろくウォーカー
Walker

Karuizawa Winter Festival 2020 大切な人に贈る軽井沢の冬

軽井沢・冬ものがたり WHITE CHRISTMAS in 軽井沢

12月25日(木)まで

イルミネーションの点灯時間 16時30分から21時30分まで

★軽井沢ウエディング合同バスツアー

と き 12月7日(土)・12月21日(土)

ところ 軽井沢ウエディング協会加盟の会場

★軽井沢クリスマスフェスティバル ミュージック&マルシェ

と き 12月15日(日) 12時から19時まで

ところ 軽井沢大賀ホール・矢ヶ崎公園グラウンド

★軽井沢国際カーリング選手権大会 2019

と き 12月19日(木)から12月22日(日)

ところ 風越公園軽井沢アイスパーク

※詳しくは、軽井沢・冬ものがたりホームページ

(<https://www.karuizawamonogatari.jp>) をご覧ください。

☎ 専用ダイヤル 軽井沢ウインターフェスティバル実行委員会 ☎ 48-6460



企画展

るうびんの壺 ～考古学から生まれるアート～

文化財修復家の堀江武史さんによる考古学アート作品展です。
出土品などからヒントを得たオリジナルアートが展示となります。
ぜひお越しください。

▶ 期 間 12月7日(土)～25日(水) 【入場無料】

休館日：月曜日

▶ 場 所 浅間縄文ミュージアム 企画展示室

☎ 浅間縄文ミュージアム (32) 8922

MIYOTA



展示作品

こもろ協働ス・タ・イ・ル☆

石峠区・株式会社大栄製作所が「災害時協定」を締結

この災害時協定は、地域住民が(株)大栄製作所の「組み立て工場」を一時避難施設として使用できる協定で、この工場は太陽光発電と蓄電池(2020年1月完成予定)により電力が供給され、停電しない工場のため、携帯電話の充電はもちろん、避難の際は工場内のエアコン3台を稼働させると約30分で暑さ・寒さがしのげる温度になるなど、安心して活用できる施設に整備されています。



同社の代表取締役社長の塩川秀忠さんは、「地域に貢献できるこのような取り組みが、ほかの企業にも広まっていくきっかけになるといい。」と話し、石峠区の佐藤輝雄区長は、「いざというときの避難場所の選択肢が広がった。この工場は、小学生の社会科見学や(株)大栄製作所主催のスポーツ大会で石峠区民や地域の大人が利用させてもらっている。日頃から交流し、いざというときに頼りになる企業が近くにあることは心強い。」と話しています。





Facebook



Twitter

▼今月の郷土の小ばなしと一冊

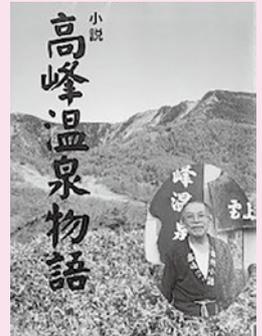
【小諸の温泉】

浅間山の麓、眼下に千曲川が流れる小諸市には効能や泉質の異なる八の源泉と十の温泉があります。このように市内にいくつもの源泉があるのは小諸の温泉の特徴で、千曲川流域にあるものと浅間山麓にあるものに分けられます。

標高 2000 メートルの絶景野天風呂で有名な高峰温泉。昭和 30 年代に浅間連峰の観光地として開発された高峰高原（こまくさの湯・薬師の湯）。鎌倉時代から湯治湯として知られ小諸藩主とゆかりの深い菱野温泉、浅間山麓の秘湯「日本一赤い温泉」と言われる天狗温泉。小諸義塾の創立者木村熊二が発見し、開設に尽力した中棚温泉は、かつて義塾で教師をしていた島崎藤村も度々訪れました。また、千曲川左岸「牛にひかれて善光寺参り」の伝説で広く知られる布引観音の下に湧き出る布引温泉。平成 3 年に小諸グランドキャッスルホテルで湧出に成功した小諸温泉など個性豊かな温泉があります。

【参考文献】

- ・『小諸市誌 近・現代篇』小諸市誌編纂委員会／編 小諸市教育委員会 2003
- ・『健康に役立つ信州の温泉利用法』渡邊和彦／著 郷土出版社 1997
- ・『信州小諸温泉山まっぷ』こもろ観光局 パンフレット



『小説高峰温泉物語』野口冬人／著 現代旅行研究所 2012

▼特別貸出期間について

小諸図書館は 12/29 (日)から 1/3 (金)まで年末年始の休館になります。それに合わせて貸出期限の延長をします！

期間：12/14 (土)～ 12/28 (土)

冊数：無制限 (CD・DVD は 3 本まで)

期限：3 週間 (延長は 2 週間)

読み切れる範囲内で沢山借りてください♪

忙しい季節、本を読んで気分転換

するのもいいかも♪



▼児童図書を寄贈していただきました

株式会社大栄製作所様から八十二銀行の地方創生応援私募債を活用し、児童図書を 109 冊寄贈していただき、11/3 (日)に、そのお披露目を開催しました。たくさんの本のご寄贈、ありがとうございました。



▼イベントのお知らせ

●第 4 回工作イベント●

「手作りお正月飾りで年を越そうゴボウジメ作り」

日時：12/21 (土) ① 11:00～② 13:00～ (2 回開催)

場所：ひだまりのひろば

対象：どなたでも

定員：各先着 10 名

内容：ゴボウジメ (しめ縄) 作り



●ひだまりサロン●

「ゴスペルコンサート」

日時：12/21 (土) 15:30～

出演：Gospel Gumbo

クリスマス間近！一緒にゴスペルを楽しみましょう♪

●おはなし会●

各回 10:30～11:00

◆ 12/1 (日) こうめちゃんおはなし会 (0 才～3 才向け)

◆ 12/8 (日) おはなしたまてばこ (4 才～低学年向け)

◆ 12/20 (金) おはなしきしゃポッポ (0 才～3 才向け)
サンタさんがくるかも？

◆ 12/22 (日) すみれちゃんおはなし会 (4 才～低学年向け)
クリスマススペシャル！

▼パブリックコメント実施！

『第 4 次子ども読書活動推進計画』パブリックコメントを実施します。

期間：12/1 (日)～ 12/27 (金)

閲覧：市ホームページ、図書館、市役所 (展示情報コーナー、文化財・生涯学習課)、文化センター

提出方法：下記まで書面を直接、郵送、メール、FAX にて提出

〒 文化財・生涯学習課

忙しい師走：
大掃除をする方にも
おすすめ片付けの
本などもありますよ♪



イベントの詳細は図書館まで



小諸図書館キャラクター すみれちゃん

知 令和2年度入札参加資格申請（中間年）

小諸市が発注する各種の入札、見積に参加するためには、2年ごとに小諸市が作成する入札参加資格者名簿に登載されている必要があります。令和元・2年度の定期審査を受けていない方を対象に、中間年審査の受付を行います。

▶業種内容

建設工事、建設コンサルタント、物品・業務委託

▶対象 令和元・2年度の定期審査を受けていない方

▶申請期間 1/6(月)～1/31(金)

▶申請書類

財政課窓口及び市ホームページに申請方法と併せて掲載します。

☎ 財政課 契約財産係

知 小諸市長選挙の主な日程

令和2年4月12日に執行予定の小諸市長選挙の立候補予定者に係る日程を決定しましたのでお知らせします。

▶立候補予定者説明会

日時 2/19(水) 10:00～

場所 市役所3階 第3会議室

▶立候補届出書類事前審査

日時 3/16(月) 9:00～17:00

場所 市役所3階 第2会議室

▶立候補届出受付

日時 4/5(日) 8:30～17:00

場所 市役所3階 第1会議室

▶期日前投票

日時 4/6(月)～4/11(土)
8:30～20:00

▶投・開票日

期日 4/12(日)

☎ 選挙管理委員会

イ 年賀状用の写真撮影をしよう!

来年の十二支は「ねずみ」です。年賀状用の写真を動物園で撮りませんか? 下記のとおり撮影会を行います。また、ねずみ年の顔出し看板を園内入口に設置しますので、皆様のご来園をお待ちしています♪

▶日時

12/7(土)、12/8(日)、12/14(土)、
12/15(日)、12/21(土)、12/22(日)
各 14:15～14:45

▶内容 パンダマウスとの写真撮影会(カメラをお持ちください)

☎ 懐古園事務所
22-0296



知 農林業に関する統計調査が実施されます

2020年2月1日を基準日に、農林業センサスが実施されます。1月頃から調査員が対象となる世帯を訪問し、調査票の配布・回収を行います。

調査関係者が調査票の記入内容を他に漏らしたり、他の目的に使用することはありませんので、調査へのご理解とご協力をよろしくお願ひします。

▶対象 農林産物の生産を行い、その生産または面積が一定以上の方

▶調査項目 経営の状態、労働力、耕地面積、農産物の生産・販売状況など

☎ 企画課 情報戦略推進係

知 電源立地地域対策交付金を活用しています

小諸市は、水力発電所があるため、国から電源立地地域対策交付金を受けています。

令和元年度の電源立地地域対策交付金455万4千円は、「児童館運営費」に充て、役立てました。

※「電源立地地域対策交付金」とは、水力発電施設等の所在する市町村の地域振興を目的とし、市町村が実施する公共用施設整備や住民福祉の向上に資する事業に対して、国から交付されるものです。

☎ 企画課 市民協働推進係

イ 第45回 新年走り初め & ウォーキング

懐古園馬場にて走り初め & ウォーキングを行います。運動後には温かいすいとんのサービスがありますので、ぜひ、ご参加ください。

▶日時 1/11(土)

9:00～12:00

▶場所 懐古園馬場

▶内容 ランニングおよびウォーキング(自分のペースで行います)

▶参加費 無料

▶申込み 不要

運動のできる服装でご参加ください。

☎ 小諸市スポーツ推進委員会事務局
(スポーツ課 スポーツ振興係内)

知 宝くじの助成金で整備しました

(公財)長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用し、乙女区が公民館の充実のためにエアコンや映像設備等を、御影区自主防災組織が災害に備えるために防災倉庫等を整備しました。

この事業は、宝くじの収益金により実施され、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。

☎ 企画課 市民協働推進係



乙女区で整備したエアコン



御影区で整備した防災倉庫

【訂正とお詫び】

広報こもろ 11月号(23ページ)で記載した「消防団安全装備品」は、(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ではなく、(公財)長野県市町村振興協会が実施している「地域助成事業」の誤りです。訂正してお詫び申し上げます。



知 ひとり暮らし高齢者等 軽度援助事業（雪かき）

在宅の虚弱なひとり暮らしの高齢者等に対して、雪かき等自然災害にかかる費用の補助を行います。除雪（※積雪 10cm 以上の場合）の範囲は日常生活に必要な部分です。公道等は援助の対象になりません。申請受付後、世帯状況等を調査し、当該事業の利用の可否を決定します。

▶対象

- ① 65 歳以上で、独居又は高齢者のみの世帯の方
- ② 年金収入と合計所得金額が 80 万円以下の方

▶費用負担 実施に要した費用の 10 分の 1 の金額

▶申込み 1/20 (月)までに下記へ申込み

☎ 高齢福祉課 介護福祉係

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です。

ぜひ、お出かけください。

▶日時・場所・内容

①日時 12/3 (火)

13:30～15:00

場所 市役所 3階 第 1・2 会議室

内容 関節疾患を予防、重症化させないための運動

②日時 12/17 (火)

13:30～15:00

場所 市役所 3階 第 3・4 会議室

内容 転倒、骨折予防のための運動

▶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

▶費用 無料

▶申込み 不要

☎ 高齢福祉課 包括支援係

知 家屋に関する届出は お早めに！

今年中（2019 年）に家屋を取り壊した方は、忘れずに滅失の届出をしましょう。

固定資産税は、毎年 1 月 1 日を賦課期日として、その所有者に課税されます。家屋を取り壊した場合、12 月末までに市への「家屋滅失届」の提出や、法務局での建物滅失登記を行わないと、引き続き課税される場合がありますのでご注意ください。

【未登記家屋の名義変更の届出】

物置や車庫など未登記の家屋をお持ちの方で相続、贈与、売買等で所有者が変更となった場合は、名義の変更が必要です。

税務課へ「未登記家屋に係る納税義務者変更届」を提出してください。※届出の用紙は、税務課窓口および市のホームページから取得できます。

☎ 税務課 資産税係

知 高齢者日常生活用具 (火災報知器、消火器) の給付

ひとり暮らし高齢者に対して、予算の範囲内で火災報知器・消火器を給付します。給付は 1 回のみで、過去に給付を受けた方は対象外です。

▶対象

①ひとり暮らし高齢者（災害時等要援護者台帳に登録のある方）

②市民税非課税世帯

③過去に火災報知器、消火器の給付を受けていない方

※審査の結果、給付対象にならないこともあります。

▶申込み 1/20 (月)までに下記へ申込み

☎ 高齢福祉課 介護福祉係

知 お得で便利、簡単！ 年金の口座・ クレジットカード決済

国民年金保険料のお支払には、お得で便利な口座振替・クレジットカード納付をご利用ください。

【申込みは簡単！】

申出書に必要な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。（申出書は、市役所、年金事務所でも配布しています。）

【お得がいっぱい！】

申し込みいただくと定期的なお支払で、金融機関やコンビニ等へ支払に行く手間と時間が省けます。

さらに、納付方法に応じて保険料が割引となり、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。

☎ 市民課 国保年金係

小諸年金事務所 ☎ 22-1482

知 造血細胞移植後の ワクチン再接種費用補助

下記に該当される方に予防接種の再接種費用を補助します。

▶対象者（①②ともに該当する方）

①小児がん等の治療を目的とした造血細胞移植（自家移植を除く）により、移植前に接種した定期予防接種による免疫の消失が想定され、ワクチンの再接種が必要であると医師が認める方

②予防接種を受ける日に 20 歳未満で、小諸市に住所を有する方

▶対象となる予防接種の種類

（①②ともに該当すること）

①定期予防接種 A 類疾患に定められている対象疾患のワクチン

※ただし、4 種混合ワクチンは 15 歳未満、BCG は 4 歳未満、ヒブワクチンは 10 歳未満、小児用肺炎球菌ワクチンは 6 歳未満に接種を行うこと

②ワクチンの再接種が必要であると医師が認める予防接種であること

▶補助額

接種をした年度の小諸市予防接種委託料単価を上限に、接種費用を補助します。

▶申請方法

予防接種前に申請が必要です。該当される方は、事前に下記まで申請してください。

☎ 健康づくり課 ☎ 25-1880

知 懐古園内施設の閉館時刻が変わります

懐古園内の次の施設の閉館時刻が変わります。

▶施設名 懐古園、小山敬三美術館、藤村記念館、小諸義塾記念館

▶期間 R1/12/1 (日)～R2/3/31 (火)

▶閉館時刻 16:30 (最終入館時刻 16:00)

※これまでは 17:00 閉館

☎ 懐古園事務所 ☎ 22-0296

募 駐車場ガーデン 花と緑の学校講座

「モダンなしめ縄飾り」を作りますよ。

- ▶日時 12/14(土)
9:00～10:30
- ▶場所 駐車場ガーデン
- ▶定員 8名
- ▶費用 3,000円

☎ 駐車場ガーデン ☎24-2525

募 味工房小諸すみれ 料理教室

12月のメニューは「そば打ち」です。

- ▶日時 12/10(火)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

義援金御礼

小諸市では、今年8月に九州北部で発生した豪雨(令和元年豪雨災害)、また、9月に千葉県へ上陸した台風15号(令和元年台風15号千葉県災害)により被災された方々を支援するため、9/19から10/16まで、市役所1階ロビー、小諸図書館受付、小諸市文化センターロビーに義援金箱を設置するとともに、市職員も義援金活動に取り組みました。

義援金箱を通じて寄せられた義援金額は市職員分と合わせて213,689円となり、それぞれの被災地に対して日本赤十字社長野県支部小諸市地区を通じて送金いたします。市民の皆様のおかげで支援ありがとうございました。

募 小諸・佐久地区 就職面接会

35歳以下の求職者および令和2年3月大学等卒業予定者を対象に就職面接会を開催します。事業所の人事担当者が事業概要や求人内容を直接説明します。

- ▶日時 12/7(土)13:30～16:00
受付時間 13:00～
- ▶場所 小諸グランドキャッスルホテル
小諸市古城1-1-5
☎22-8000

▶参加対象者

- ・概ね35歳以下の求職者
- ・令和2年3月大学、短大、専修学校等の卒業予定者

☎ ハローワーク佐久卒担当
☎0267-62-8609

募 公共職業訓練2月開講 コース期受講者募集

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

▶募集コース・定員・開講期間

- ・生産設備保全科 15名
R2/2/4(火)～7/22(水)
- ・CADものづくり塾[®]ト科 15名
R2/2/4(火)～7/28(火)

▶場所 ポリテクセンター長野
(長野市吉田4-25-12)

▶費用 無料(テキスト代等別途)

▶申込み 1/16(木)までにお近くの
ハローワークへ申込み

☎ ポリテクセンター長野
☎026-243-7856

募 新春賀詞交歓会・ 小諸市表彰式参加者募集

市民の皆様とともに新春を慶び、市政に功績のあった方々を表彰する「令和2年新春賀詞交歓会・令和元年度小諸市表彰式」を開催します。

この会は、市民の方ならどなたでも参加できます。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

▶日時 1/10(金)13:30～17:00
(受付:12:30～)

▶場所 ベルウィンこもろ

▶費用 2,500円

▶申込み 12/11(水)までに会費を添えて総務課窓口で申込みください。

☎ 総務課 総務係・企画課 秘書係

募 脳いきいき教室

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の軽い体操も行います。ぜひ、お出かけください。

▶日時 12/20(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
～認知症の診断と治療について～」

▶講師 医療法人山月会 小諸病院
副院長 高木 暁也 先生

▶費用 無料 ※申込み不要

☎ 高齢福祉課 包括支援係

募 第24期小諸市農業委員・農地利用最適化推進委員

第24期小諸市農業委員会の委員を募集します。

▶募集期間 令和2年1月10日(金)～2月10日(月)

▶場所 小諸市農業委員会事務局

▶募集方法 区長、団体推薦のほか一般募集

▶業務内容 農地法の案件調査、報告及び審議のほか
農地利用の最適化に向けた耕作放棄地の
解消、貸借契約の推進等

▶任期 令和2年7月20日～令和5年7月19日

▶報酬 市の条例に基づき報酬及び費用弁償を支払います。

▶可否 評価委員会の決定により通知します。

▶定員 ・農業委員18名
・農地利用最適化推進委員8名以内

▶申込み 所定の様式に必要事項を記入して
小諸市農業委員会事務局へ提出

☎ 農業委員会事務局(農林課農地調整係内)

第2回小諸市動物園 市民懇談会を開催します

小諸市では、動物園の再整備に向け、昨年の9月に市民シンポジウム、今年の2月には市民懇談会を開催し、皆様のご意見を伺う中で、4月に小諸市動物園将来構想を策定しました。この将来構想を基に基本計画案を作成しましたので、市民の皆さまに説明をさせていただくとともに今後の運営についての懇談会を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

- ▶日時 12/15(日) 14:00～ ▶場所 こもろプラザ「ステラホール」
▶内容 第1部 小諸市動物園再整備計画(案)について
第2部 小諸市動物園の今後の運営について

☎ 商工観光課

再整備に係るパブリック コメントを実施しています

- 意見募集の案件
小諸市動物園再整備計画(案)に対する意見募集
■意見募集期間
12/27(金)まで
■閲覧方法・場所
小諸市ホームページ、市役所、文化センター、こもろロッジ
※詳細は、市のホームページをご覧ください。
なるか商工観光課へお問い合わせください。

市役所から
求人(非常勤の職員)
のお知らせ

令和2年度 会計年度任用職員を募集します

これまで非常勤職員(臨時・嘱託職員)として任用してきた職種を、地方公務員法等の改正により令和2年4月1日からは「会計年度任用職員」として任用します。

- ▶任用期間 R2/4/1～R3/3/31
※職種により短期間のものがあります。
▶申込期間 12/2(月)～随時
※R2/4/1から勤務を希望する場合は、12/25(水)までに申込みのあった方を優先して選考します。
▶募集職種 一般事務、保育士、保健師、給食調理員等
※詳細は募集要項をご覧ください。
▶申込資格
・R2/4/1現在、満18歳以上の方
・通勤可能な方
・地方公務員法第16条の欠格事項に該当しない方
・資格免許を要する職種は当該免許を有する方

▶選考審査・採用

申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて総務課または担当課まで提出してください。必要事項を確認し、書類審査及び面接審査により担当課が選考し採用者に通知します。

任用する人員枠が限られており、希望者多数の職種等は任用期間内に採用されない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

▶募集要項・申込書(12月以降)

- ・市のホームページからダウンロードできます。
- ・市役所3階 総務課でも配布します。

☎ 総務課 職員係

市営住宅入居者募集

☎ 長野県住宅供給公社小諸管理センター
☎ 31-6790 (市役所2階)

【募集团地】1団地1戸

◆囁団地【小諸市東雲6-7-1】

227号【簡易、2階建て、3DKB】
昭和57年竣工、家賃17,300円～

▶募集期間

12/6(金)～12/12(木) 8:30～17:15
※土日は除く

▶事前公開 (スリッパをご持参下さい)

12/6(金) 10:00～10:30

▶応募要件

- ①同居親族があること(但し、60才以上の方または、障がい者等は単身入居可)
- ②所得が概ね158,000円/月以下(障がい者214,000円/月以下)
- 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

▶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階住宅供給公社へ申込みください。

※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 12/17(火)】

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 1/24(金) 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ください
☎ 市民課 市民係

佐久広域無料法律相談 (担当：弁護士)

▶日時 12/18(水) 9:30～16:30
1/8(水) 13:00～16:30
▶場所 佐久広域連合事務局
※事前に佐久広域連合事務局へ申込み
☎0267-62-7721 (受付開始 12/2(月) 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。

☎ 市民課 市民係

司法書士による年末困りごと相談会

生活の悩み、金銭的な悩み、職場や家庭の悩みなど、年内に解決したい相談をお受けします。

▶日時 12/21(土) 10:30～16:00
▶場所 長野市もんぜんぱら座
(長野市新田町 1485-1)
松本勤労者福祉センター
(松本市中央 4丁目 7番 26号)

▶電話相談 026-232-7499 (当日専用)

☎ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

行政相談

▶日時 12/12(木) 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。
☎ 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、一人悩まずご相談ください。

▶日時 12/18(水) 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

☎0267-25-1307 会場は申込みの際にご案内します。

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、ご家族も相談することができます。お気軽にご相談ください。

▶日時 12/16(月) 13:30～

▶場所 市役所 3階 第6会議室

▶費用 無料

※前日までに下記へ申込みください

☎ 高齢福祉課 包括支援係

地域発元気づくり支援金事前相談会

長野県が主催する令和2年度「地域発元気づくり支援金」事前相談会を開催します。希望の団体は、1/8(水)までにお申込みください。なお、日程変更の可能性もあります。

▶日時 1/10(金) 9:00～17:00

▶場所 市役所 3階 第5会議室

▶相談時間 1団体あたり 20分程度

▶申込み 電話で下記へ申込み

☎ 企画課 市民協働推進係

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

・2,318件 (R1.10) 30,748,000円

▶市公用車として

・普通自動車1台 若林自動車有限会社様

▶ほんまち町屋館の維持・管理のため

・寄附金10万円 株式会社長野銀行様

▶文化振興のため

・絵本など児童図書109冊 株式会社大栄製作所様

・島崎藤村に関する書籍204冊及び

「夜明け前」の碑の拓本(額装)1点 柳澤美玲様

編集後記

editorial note

降り止まない雨、夜中の暴風、そして突然の停電に多くの方が不安を抱えた台風19号。復旧作業が各地で行われていますが、寒い時期となり体調など心配です。いち早い復旧とこのような災害が起きないことを祈るばかりです。

今年も終わりに近づきましたが、この1年、小諸市でも様々な出来事がありました。皆さんは、どのような1年でしたか？「広報こもろ」にたくさんのご感想や応援メッセージをいただき、ありがとうございます。来年も、充実した見やすい紙面づくりをしたいと思います。引き続き、よろしく願いいたします。(小)

休日緊急医

[診療時間]

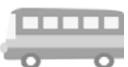
○医科：9：00～17：00 / ●歯科：9：00～12：00

月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号	月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号
12/1 (日)	○矢島医院(乙女) ○うすだ医院(御影) ●松永歯科医院(八幡町) ◎小諸あおぞら薬局(御幸町) ◎みかけ薬局(御影)	22-8148 22-0483 23-8488 31-0981 24-3344	12/29 (日)	○甘利医院わだ(和田) ●わたなべ歯科医院(和田) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 23-1100 31-5512
12/8 (日)	○関医院(大手) ○高橋内科医院(古城) ●浅川歯科医院(耳取) ◎こもろ相生薬局(相生) ◎美里薬局(耳取)	22-2205 23-8110 23-4050 31-6334 24-0032	12/31 (火)	○由井医院(田町) ○東小諸クリニック(御影) ●高橋歯科医院(市町) ◎わかな薬局(田町) ◎御影のぞみ薬局(御影)	22-0327 25-8104 23-2723 26-3636 26-3981
12/15 (日)	○市川医院(栃木) ○鳥山クリニック(八代) ●木村歯科医院(栃木) ◎市町てんじん薬局(市町) ◎小諸八満ほしまん薬局(八代)	25-1200 26-0308 23-1515 31-0992 26-0885	1/1 (水)	○こもろ医療センター(相生町) ◎こもろ薬局(赤坂) ◎赤坂てんじん薬局(赤坂)	22-1070 25-2002 31-0407
12/22 (日)	○武重医院(本町) ○桜井クリニック(芝生田) ◎ほんまち薬局(本町)	22-0171 26-1188 26-1193	1/2 (木)	○ひかり医院(御幸町) ○佐藤外科医院(鶴巻) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-8878 22-0334 26-1141
・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。			1/3 (金)	○須江医院(赤坂) ○小岩井整形外科(一ツ谷) ●おおつか歯科医院(六供) ◎小諸あさま薬局(一ツ谷)	22-2060 26-6788 24-6480 26-6226

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

農機具・建設機械・工作機械・自動車

離農、倉庫整理をお考えの方。眠っている機械を第二の不動、故障、水没、古い機械でも買取ります。活躍の場へ!
(取扱いの出来ない機械もございます)

現金で買取り! 高価買取・出張見積0円・県内全域対応

古物商許可証番号 第481100200025号
リユース買取長野.COM
ドットコム 佐久市新子田1870 reusekaitorinagano@nifty.com

お気軽にお電話下さい 営業時間 AM9:00~PM6:00 ☎0267-78-5492

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ39号は12月下旬配布予定です!

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!

大人も食べたい **小学校の入学準備 / お子様ランチ**

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

音楽のまち・こもろ ミニコンサート

「音楽のまち・こもろ」では、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。12月の出演者をご紹介します。

園 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

小山 弥一、ゴスเปอร์ん♪こもろ 12/20(金) 18:00～(開場 17:30) 場所：こもろプラザ ステラホール



【小山 弥一】

今から15年前ぐらい前だと思うのですが、当時消防団員だった頃、12月の夜警のとき、詰所で夜警を一緒にしていた仲間に『今消防団の歌を作っているんだよ』と話し、仲間は『いいじゃない』と言ってくれました。

それから何日かかったか忘れましたが、まず歌詞を考え、それからメロディーを口ずさみながら付け、また歌詞をそれに合わせて少し変えたりメロディーを変えたりと試行錯誤のうえに完成した歌です。

消防団活動に携わる中で団員の皆さんが「つらいとき」や「迷いを感じたとき」にこの歌を口ずさみ励みになればいいと思います。

【演目】：消防団の歌（作詞／作曲）小山 弥一



【ゴスเปอร์ん♪こもろ】

ゴスペル（GOD SPELL = 神様の言葉）を中心に、心に響く歌を歌い続けています。モットーは、「みんなちがって、みんないい」。個性豊かなメンバーの一人一人のちがった声が、合わさると、素敵なハーモニーが生まれます。そんなハーモニーが、うねりとなって、皆様の心に届くと信じています。クリスマス前のひとときを、ゴスเปอร์ん♪こもろの歌声でお楽しみください。

【演目】 Hallelujah、かいばのおけで～ Away in a manger、Happy Christmas 他

【今後の予定】

- 1/17(金) 小諸高校音楽科
- 2/28(金) コピーヌクラブ
- 3/19(木) 坂本 明夫

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。



日本そばチェーン店「小諸そば」の配送用車両が 小諸市のPRのため都内を走ります！

東京都を中心に日本そばチェーン店「小諸そば」約80店舗を展開している株式会社三ツ和様（東京都中央区）のご協力により、配送用車両5台に小諸市の観光名所をラッピングしました。

このラッピング車両は、東京都内を中心に神奈川県・千葉県を走り、小諸市の観光宣伝をします。市民の皆さんも東京などにお出かけの際は、ラッピング車両を探してみてください！





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」。
10月、11月の話題をご紹介します。

※不定期掲載

News01

人気漫画「センゴク」作者たちが繰り広げる歴史講義を開催！

10/19(土)、人気漫画「センゴク」作者の宮下英樹さんを招き、歴史秘話トークセッションなどが行われました。トークセッションでは、江戸時代の武将・小諸城主の仙石秀久が、どのような城下町づくりを計画していたのか、仙石家に縁のある小諸の方たちと熱い意見を交わしました。

また、作者宮下さんのライブペインティングが披露され、目の前で描かれる「センゴク」の絵に、来場者は圧倒されていました。この日は、オリジナルの顔出しパネルも披露されました。このパネルは、小諸駅に設置されています。

写真 ①ライブペインティングを披露する「センゴク」作者の宮下英樹さん
②ライブペインティングは、会場のスクリーンで映し出されました
③完成した作品 ④披露された顔出しパネル



News02

秋の相生町・本町「100円商店街」開催！

10/19(土)、第2回となる「100円商店街」が相生町通り・本町通りで開催されました。100円商店街とは、商店街の活性化とまちの賑わい創出を目的に、相生町・本町の約60店舗で100円で食べたり、買ったり、体験できるイベントで、今回で2回目の開催です。リピーターも多く、イベント開催前から商店前に列ができたり、子どもたちは両手にたくさんの商品を持ち、楽しそうに商店街を歩いていた。



相生町・本町が賑わいました



1億円の重さ体験

News03

市内各地で「秋の味覚」を楽しむイベント

10月から11月にかけて市内各地で収穫祭などの秋のイベントが開催されました。ワイン、新そばの振る舞いなどで、多くの方が「秋の味覚」を楽しんでいました。



「新そばまつり×みはらし交流館収穫祭(11/4)」では、小諸産の新そばの振る舞いも



「KOMORO WINE DAYS(10/26)」では、生産者の方たちとの会話や音楽、おいしいおつまみで、小諸産のワインを楽しみました



開館20周年記念「あぐり祭(10/19▶10/20)」もちつき大会や、抽選会などが行われました



News04

 Bangladesh 地方行政総局が小諸市を視察

独立行政法人国際協力機構 (JICA) は、Bangladesh で「群自治体機能強化プロジェクト」を実施しており、そのプロジェクトの一環で、Bangladesh 地方行政総局の幹部ら 8 名が 10/30 (水)、小諸市に視察のため訪れました。

視察の目的は、日本の地方自治体の総合計画や、日本の地方公務員の人材育成制度を学ぶことです。小諸市の総合計画などを学ばれた皆さんからは、「小諸市の総合計画は非常に良い取り組み。国づくりに役立てられるよう、帰国し提案していきたい」などの意見がありました。



News05

たくさんのカッコいいクルマが小諸に集結!

11/2 (土)、こもろカーニバルが相生町通り他で開催され、レーシングカーやスポーツカー、はしご車などの働く車など、普段なかなか見ることができない車が大集結し、乗車体験や、車にらくがき、オリジナルキーホルダー作りなどで多くの皆さんが楽しみました。



消防の防火衣を着て記念撮影 すぐそばで見るレーシングカーは、大迫力!

News06

動物園の動物のために募金をいただきました

小諸ロータリークラブ様では、ふーどまつりで出張動物園を開催し、小諸市動物園の動物たちのエサ代のための募金活動を行っています。今年も集まった募金 89,722 円を小諸ロータリークラブ様よりいただきました。募金は、動物園の動物たちのエサ代として活用されます。



写真(左から) 小諸ロータリークラブ 柏木副会長、小林会長

News07

野岸小学校管楽部、全国大会へ!

野岸小学校管楽部が東海代表として見事、全日本小学生バンドフェスティバルへ出場 (7 年連続) を決めました。

[大会日程: 11/23 (土) 大阪城ホール]

管楽部は、日頃の感謝の気持ちを込めて、サンクスギビングコンサートを行います。ぜひ、ご来場ください。

日時: 12/14 (土) 開場 13:00 開演 13:30 ~

場所: 小諸市文化センター (入場無料)



日々の練習でも笑顔を決やさない皆さん。野岸小学校体育館にて

News08

浅間山噴火警戒レベルが「レベル1」に引き下げ

11/6 (水)、気象庁より浅間山噴火警戒レベルを「レベル1」に引き下げるとの発表がありました。今年 8/7 に浅間山の小規模噴火の発生により噴火警戒レベル 3 となり、8/19 にはレベル 2 に引き下げられましたが、これまで市では「火口から 2km までの登山」と登山規制を行っていました。

噴火警戒レベル引き下げの発表を受け、市では 10 月の台風 19 号や大雨等による登山道への影響が懸念されたことから、11/7 (木) に遭難防止対策協議会・小諸警察署・小諸消防署で緊急登山点検を行い、安全が確認できたことから登山規制を「火口から概ね 500m までの登山」に緩和しました。

登山をされる皆さんは、ルールとマナーを守って、安全で楽しい登山をお楽しみください。



11/7 (木) 緊急登山点検の様子



リンゴ栽培から醸造まで、 私たちのストーリーを丸ごと味わって

アンワイナリー&ステイ 松村清美さん (51歳)

小諸駅から徒歩5分、市町
区のしなの鉄道高架脇。かつ
て衣料品店だった建物が、宿
泊もできるワイナリーとして
生まれ変わって約1年。11月
には今年のリングゴでできたフ
レッシュな「アンセストラル」
がリリースされたばかりだ。

代表の松村清美さんは、子
育てが落ち着いたころ自分の
やりたいことを考えるように
なった。思いついたのは、大
好きなワインのことだった。

果樹栽培にも興味があったの
で、自分でワインを作ってみ
ようと県主催のワイン生産ア
カデミーに参加。ワイナリー
で研修をしながら貸してもら
えるブドウ畑を探した。3年
ほどたった2015年、後継
者が居ないリングゴ畑に出会っ
た。浅間サンラインを通るた
び、景色が良いところだと感
じていた糠地区。リングゴな
らシードルが作れると即決し
た。運良く隣のブドウ畑も借
りることができ、すぐに栽培

に取り掛かった。その年に取
れたリングゴでさっそく醸造を
委託。『赤毛のアン』が大好き
な松村さん、「リングゴといえ
ばアン」というイメージから「ア
ンシードル」と名付けた。
自社醸造所は、町並みを気
に入った本陣近くで探した。
「もったいないという気持ち
強くて空き家活用にも興味が
ありました。建物もリングゴ畑
もありました。壊さずに活
かして先に繋げたいんです」。
外壁は城下町になじむように
墨色に、2階は遠方から醸造
を手伝いに来てくれる友人だ

けでなく旅行者も泊まれる
よう宿泊施設に改装した。
「小諸はとても愛されてい
る土地ですね。クラウドファ
ンディングでは小諸に縁のあ
る方が協力してくださった
り、オープンしてからは近所
の方が来店してくださった
り、皆さん『小諸で新しいこ
とを始めてくれるのが嬉し
い、応援したい』と仰って
くださいます。今後は、よりく
つろいでいただけるよう、バ
ルも充実させていきたいと
思っています」。
(取材・文 村松 マヤ)



松村さん(左端)と畑を手伝ってくれる仲間たち
アンワイナリー&ステイへの問い合わせは、☎22-1518
ショップは土日祝日11:00~16:00 営業(臨時休業あり)
詳細や宿泊予約は、<https://www.plusforest.com/> まで



シードルは甘口と辛口のほか、一次発酵
だけのアンセストラルを醸造。昨年自社
で初めて醸造したものは、今年ふじシ
ードルチャレンジで金賞と銀賞を受賞



9月~年末は醸造作業のピーク。ガラス
越しに様子が見られることも

ゆらさんの四季の薬膳

からだ、冷えてませんか？

日本では昔から「冷えは万病
のもと」といわれてきました。
最近気になるのは、女性だけで
なく子供や男性にも「冷える
人」が増えていることです。本
来男性や子供は陽(エネルギー)
が充ちていて冷えとは無縁とい
われてきました。それがクーラー
の登場や冷たい飲み物のとりす
ぎ、夏の野菜が通年で手に入る
食生活の変化、加えてストレス
などによって血や気の流れが悪
くなり、冷えが起るのです。

今回は外から入ってくる冷え
対策として、家庭で簡単にでき
る方法を紹介してみます。まず
は食生活の見直しから。朝は冷
たい牛乳をやめホットミルクに。
生野菜は温野菜にし、朝一番の
食事はからだを温めるものにし
ます。絶対のおススメが生姜紅
茶です。紅茶に黒糖と生姜のし
ぼり汁を入れるだけ。今は粉末
生姜も簡単に手に入るの、常
備しておくとも便利。黒糖
も生姜もからだを温める作用が
あるので、料理にも使います。
他にもにんにく、シナモン、
よもぎなど。新年を前に、から
だだけは温暖化へと舵を切って。
(国際中医薬膳師 小清水由良)



寒くなり、感染症が心配な季節になりました。幅の広い年齢層の利用者がいるこもロッジなので、利用する際には気をつけて欲しいことがあります。

- ・体調が悪い時の利用は控えて下さい。
 - ・感染症のための学級閉鎖中の園児、児童は感染・拡散予防のため利用は出来ません。
 - ・家族に感染者がいる場合は、利用を検討し、利用の時にはマスクの着用をお願いします。
- みんなで元気にこの冬を乗り切りましょう。

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 ~ 11月の誕生会より~



- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 清水 <small>はやと</small> 颯人ちゃん (1歳・大杭) | 柏木 <small>ゆづき</small> 結月ちゃん (1歳・一ツ谷) |
| 古越 <small>ゆうと</small> 友都ちゃん (1歳・御幸町) | 島田 <small>あかり</small> 燈ちゃん (3歳・田町) |
| 重田 <small>ゆうと</small> 結音ちゃん (1歳・御影新田) | 茂木 さくらちゃん (3歳・八幡町) |
| 鈴木 <small>ののか</small> 望乃華ちゃん (3歳・両神) | 小林 <small>ひろの</small> 広乃ちゃん (1歳・諸) |

12月の行事予定 時間：午前10時30分～

- | | |
|--------------|----------------------|
| 3日(火) パンダの会 | 17日(火) コアラの会 |
| 4日(水) 誕生会 | 18日(水) ふれあい歌遊び |
| 5日(木) 運動遊び | 19日(木) かるがも教室「生活リズム」 |
| 10日(火) うさぎの会 | 24日(火) 相談日(藤田先生) |

休館日 日曜日、30日(月)、31日(火)

すくすく 子育て日記

小林 嘉奈子さん
ひろの
広乃ちゃん (1歳)

「おぎゃー」「お父さんのタレ目に似てるー！」の出会いから早1年。最近の強い意思表示には、私の血を感じずにはいられません。2歳上のお姉ちゃんにも溺愛され、のびのびと成長中。微笑ましい姉妹に妬いてしまいます。

2人育児に押し流されて気づけば1歳。まだまだ赤ちゃんでいて思うこともあります。可愛くてたまらない次女。いろんな初めてを重ねていこうね。



親子で作ろう！
「食育レシピ」

チーズで白和え

♪ご応募いただいた食生活改善推進協議会会員の吉澤直美さんのレシピです。PRポイントは、カルシウム、食物繊維がたっぷり摂れ、さらに手作りカッテージチーズで減塩に！チーズを作る際に分離した水分は、栄養たっぷりの乳清です。すし酢やスープ、ドリンク等に活用できます！

【材料（4人分）】

*カッテージチーズ	100 g	
・にんじん	1/2 本 (100 g)	
・小松菜	1/2 束 (100 g)	
・しめじ	1パック (100 g)	
・つきこん	1袋 (150 g)	
A	・みりん	大さじ1
	・砂糖	小さじ1
	・薄口しょうゆ	小さじ2
	・塩	少々
	・みそ	小さじ1
・白ごま	大さじ1	

【作り方】

- ① つきこんを一口大に切り、サッとゆでる。
- ② にんじんを3cmのせん切りにする。
- ③ 小松菜、しめじを一口大に切る。
- ④ 鍋に①～③とAを入れ、野菜から出る水分で混ぜながら炒り煮にする。具がやわらかくなったら、みそを溶き入れて火を止める。
- ⑤ 手でつぶした白ごまとカッテージチーズを入れて、ざっくり混ぜれば完成。

*意外と簡単！カッテージチーズの作り方

- ① 鍋に牛乳500mlを入れ、火にかける。
- ② 沸騰直前（中央に小さい泡が出てきたら）に火を止め、レモン汁を大さじ3杯入れる。
- ③ なべ底をこするよう、ゆっくり軽く混ぜる。
- ④ 分離してくるので、5分放置した後、ザルの上に清潔なガーゼをのせてこす。

<♪栄養士から>

栄養や味付け、彩り等全体のバランスがいいメニューですね。手作りカッテージチーズは塩分もなくサラダやケーキ、ディップとしても使える万能チーズです。

◆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、健康づくり課まで

図 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

かくれんぼ名人の クワエダシヤク



12月も中旬を過ぎると、動く虫の姿もほとんどないから冬越ししている虫を探す。冬越しする虫を探すのは宝探しの趣があって、寒ささえ気にしなければ結構楽しいものである。けれど、被写体として写欲を誘うものはそうそうはない。

だいぶ前のことだが浅間を望む田んぼの脇に残された空き地にクワがたくさん生えていた。何かないかと探すと、クワの小枝にシャクトリムシがついているのを見つけた。調べるとクワエダシヤクというシヤクガの幼虫でクワにだけ付く虫だ。その日は天気あまり良くなかったので、数日後にもう一度出かけて、浅間を背景にクワエダシヤクのかくれんぼの写真を撮ることにした。越冬中は動かないから、まったく同じ場所にとまっていた。それでもあまりにかくれんぼ上手なので、再び見つけるのに時間がかかった。幼虫はそのまの姿勢でいたが、体をぴんと伸ばしているものも見つけた。こちらの方が被写体としては良い。本当にクワの枝のように見える。頭はクワの冬芽そっくりだ。ところでどこにシャクトリムシがいるかわかるだろうか？



クワエダシヤクは画面のほぼ真ん中にいます

高齢者の宅配 食事 昼食 夕食
お食事 宅配
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)

ひよこの日 入園前の親子 参加
の皆さま対象 無料
12/4(木)「ひよこのクリスマス」
【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 年少児クラス
1号認定・若干名募集
入園御希望の方はお問い合わせください。
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 広報こもるクイズ

▶クイズ内容

令和元年度第1期「小諸ふるさと遺産」は、何件認定されたのでしょうか。

▶今月のプレゼント

遠州家 ☎ 22-0045 (相生町 小諸駅前)

「きのこそば」のお食事券を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。



うなぎ、鯉料理を中心に各種定食、信州そばを用意しております。20名様までの宴会も承ります。

営業時間：10:00-20:00

定休日：毎週火曜日

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもるを読んだ感想(あれば可)を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかにより、12/27(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】 3回

市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



12/1(日)～2/13(木) 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

日本の広告・デザイン界を代表する「東京アートディレクターズクラブ(通称：ADC)」主催の公募展「日本のアートディレクション展2019」と、長野県内の広告・デザイン界で活躍している「長野アートディレクターズクラブ(通称：長野ADC)」の公募展「NAGANO ADC 2019」を小諸高原美術館で同時開催します。

「長野ADC」は、県内に在住するクリエイターの集団で、長野県の広告・デザイン界の牽引役としての位置を占めています。

日本と信州の最先端のデザイン作品を同時に観ることができるのは、小諸高原美術館だけです。この機会にぜひお出かけください。



長野ADCグランプリ
応龍(パッケージ/轟 理歩)
北斎漫画に登場する龍が印刷されたラベルと無色透明の酒瓶がシンプルに美しく調和された作品。無駄なデザインを一切省いており、生酒の清らかさが際立っています。

- ▶開館時間 午前9時～午後4時
(4時30分まで閲覧可能)
- ▶観覧料 無料(白鳥映雪館は有料)
- ▶休館日 12月2(月)、9(月)、16(月)、23(月)、29(日)～31(火)
1月1(水)～3(金)、6(月)、14(火)、20(月)、27(月)

☎ 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園

障害者グループホーム
障害者支援施設
軽費老人ホーム
デイサービスセンター
認知症対応型グループホーム

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

お歳暮にもご利用下さい そばの風味豊か

半生そば・乾麺・そば茶など人気商品を集めた、おすすめセットです
信州こもるふるさとセット
・長野県産そば100%使用
・半生そばは常温で2カ月保存可能 **4,000円(税込・送料込)**
●店頭持ち帰り価格3,400円(税込)

【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
笹の粉屋 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2020年1月31日まで



写真：交通死亡事故ゼロ記録700日顕彰(7/22)

年末の交通安全運動が始まります

▶実施期間 12月1日(日)から12月31日(火)まで

年末は、夕暮れ時の歩行・横断中の事故、交差点における事故が増えるほか、
飲酒機会の増加、積雪や凍結による道路環境の悪化から事故の発生率が高まります。
下記について心掛け、ゆとりを持ち、思いやり運転をしましょう。

○夕暮れ時と夜間の歩行者自転車乗用中の交通事故防止

ドライバーのみなさんは、横断歩道等の近くではスピードを落とし、歩行者に注意して思いやり運転に努めましょう。

歩行者のみなさんは、道路を横断する際は近くの横断歩道を利用して、安全確認をしっかりと行いましょう。小さなお子さんから目と心を離さず、周囲の大人がしっかり見守りましょう。



○高齢運転者の交通事故防止

高齢者マークを表示している車に対して、思いやり運転で見守りましょう。

○飲酒運転の根絶

職場・地域・家族が協力して、飲酒運転を「しない」「させない」を徹底しましょう。
「お酒を提供した人」「車を提供した人」「同乗した人」も厳しい処罰の対象となります。
ハンドルキーパー運動を推進しましょう!

○すべての座席で正しいシートベルトの着用

シートベルト・チャイルドシートは「命綱」です。後部座席のシートベルト着用率・チャイルドシート使用率が低調のため、すべての座席で正しく着用し、守れる命を確実に守りましょう。



よろしくお願ひします。
ゼロ引き続き、皆さんの思いやり運転を
小諸市は、10月31日
で交通死亡事故

交通安全



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 (ツルヤみかけ店様となり)にオープン

入居者募集中!
介護が必要な方もご相談下さい

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 (山口)

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

R141 佐久北I.C近く。黄色い看板が目印

こもろ動物病院

☎0267-23-6644
小諸市御影新田2728-1

至桑ライン 至軽井沢

至上田 四ツ谷 平原 R141 R18

セブンイレブン ツルヤ ユニクロ
ダイナム 夢屋
ここです ● 佐久北IC

佐久平駅 長土呂東

携帯からHPへ簡単アクセス!

小諸市の人口 (11/1 現在) 42,346人 (-18) 男 20,768人 (-8) 女 21,578人 (-10) 世帯 18,884 (+3)