# KOMORO

広報こもろ公民館報

## 野岸小学校管楽部

### こども音楽コンクール（小学校・管楽合奏部門） 全国１位

## 文部科学大臣賞受賞

11/23 全日本小学校バンドフェスティバルにて

1/26（日）、東京・赤坂の TBS 放送センター内で、令和元年度「こども音楽コンクール文部科学大臣賞選考会」が開催され、見事、野岸小学校管楽部が小学校・管楽合奏部門で全国１位にあたる文部科学大臣賞を受賞しました！
受賞された皆さん、関係者の皆さん、誠におめでとうございます。

**【トピックス】**

**p.02 小諸市長選挙について**
**p.06 小諸市児童遊園地オープニングイベント / アンブレラスカイこもろ**

3
2020
No.702

# 4月12日(日)は、
# 小諸市長選挙

令和元年度　明るい選挙啓発
ポスターコンクール
長野県審査「小学校の部」入選作品

美南ガ丘小学校 6 学年
池谷 蘭奈さん

坂の上小学校
6 学年
鈴木 夏渚さん

この選挙は、私たち市民が選挙を通じて市政に参加する大切な機会です。

選挙は、民主主義の基盤です。明るくきれいな選挙によって、小諸市長を選びましょう。

全国的に若年層を中心に投票率の低下が懸念されています。次世代を担う若い有権者の皆さん、棄権をしないで投票をしましょう。

## 投票できる方

▶満 18 歳以上（平成 14 年 4 月 13 日までに生まれた方）

▶令和 2 年 4 月 4 日現在で、小諸市に引き続き 3 か月以上住民登録されている方
（令和 2 年 1 月 4 日までに転入の届出をした方）

※平成 25 年 5 月の法改正により、成年被後見人の方の選挙権が回復しています。

※市内で転居した方のうち、3 月 17 日までに転居の届出をした方は、新しい住所地の投票所で投票できます。3 月 18 日以降に転居の届出をした方は、前の住所地の投票所で投票してください。

## 入場券

4 月 1 日頃から郵送します。投票日当日は、入場券に記載された指定の投票所で投票してください。

※入場券を紛失しても投票は可能です。投票所の係員に申し出てください。

## 不在者投票　※候補者名を記入する記名式

**▶病気等で入院、施設入所中の方**

病気等で入院・入所中の方は、その病院等が指定施設であれば、その指定施設で投票ができます。

【小諸市内の指定施設】
こもろ医療センター／小諸病院／小諸高原病院／愛灯園
やまびこ園／老人保健施設こまくさ／菊の園
メディトピア小諸／しののめの里／あさがお
※市外の施設であっても指定施設であれば投票は可能です。

**▶長期旅行・出張・学校など**

長期の旅行や仕事、遠方の学校等に通っているなどで投票期間中に小諸市に戻ってくることができない方は、滞在先の市町村で投票ができます。

※投票用紙の請求書類は選挙管理委員会事務局にお問い合わせいただくか、市ホームページでダウンロードできます。

**▶郵便投票のできる方**

身体に重度の障がいがある方で郵便等投票証明書の交付を受けている方は、自宅で投票できます。なお、郵便投票の投票用紙の請求は、4 月 8 日までです。

## 【投票日】　※候補者の欄に丸印をつける記号式

**【投票日】4 月 12 日(日)**

**【時　間】**7：00 ～ 20：00

**【持ち物】**入場券（入場券がなくても投票できます）

※開票は、21：00 ～総合体育館で行います。

## 【期日前投票】　※候補者名を記入する記名式

投票日に仕事などで投票所に行けないときは、期日前投票が利用できます。

**【場所／期間】**

▶小諸市役所 1 階ロビー　**4 月 6 日(月)～ 11 日(土)**

▶社会福祉協議会 1 階ロビー　**4 月 11 日(土)**

**【時　間】**8：30 ～ 20：00

**【持ち物】**入場券（裏面の期日前投票宣誓書に、あらかじめ記入して持参してください）

## 選挙公報

候補者の政見や経歴等が掲載された選挙公報を発行します。4 月 6 日頃に区を通じて各戸へ配布します。また、市役所、市民交流センターなどの公共施設のほか、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、病院、高齢者福祉施設等にも備え置く予定です。

※備え置きされていない店舗あり。

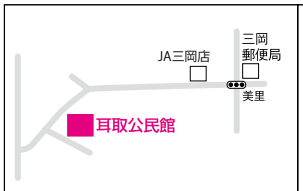
**【選挙キャンペーン】家族みんなで 投票に行こう**

**家族みんなで投票に行って、小諸市動物園オリジナルエコバッグをゲットしよう！**

**【投票期間】**
**4/6 (月)～ 4/12 (日)**

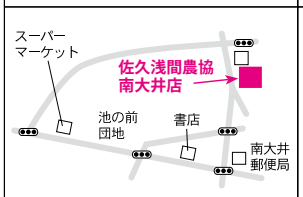
# あなたの投票所はこちらです

投票所の詳細情報は、スマートフォンなどでご覧いただけます。

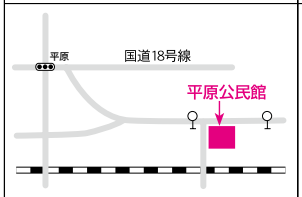



耳取区 — 第15投票区

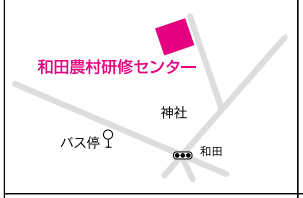
森山区 — 第16投票区



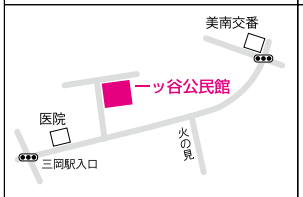

御影区
谷地原区 — 第17投票区




平原区 — 第18投票区

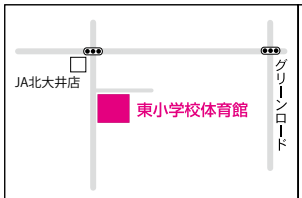



和田区 — 第19投票区

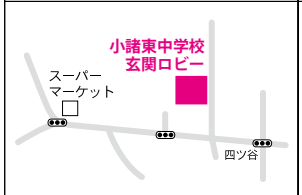



一ツ谷区 — 第20投票区

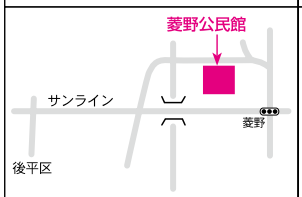
芝生田区
井子区
糠地区 — 第21投票区



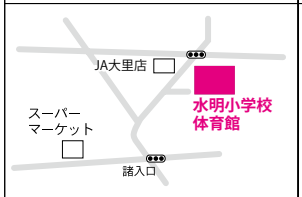

西八満区
東区
柏木上区
柏木下区
藤塚区
南ケ原区
石峠区 — 第8投票区



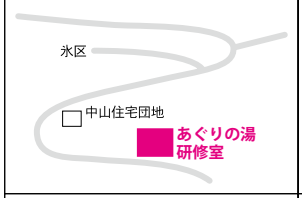

東山区
乙女区
御幸町区
四ツ谷区
加増区
荒堀区
ひばりケ丘区 — 第9投票区



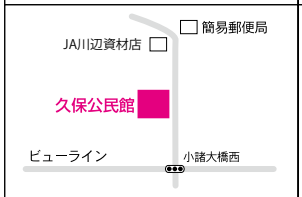

菱野区
後平区 — 第10投票区



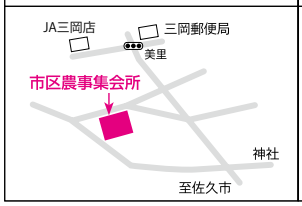

諸区
西原区
滝原区 — 第11投票区



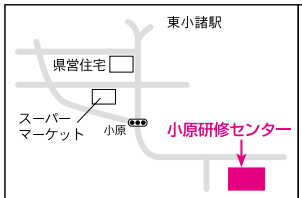

大久保区
氷区
鴇久保区
御牧ケ原区
諏訪山区 — 第12投票区



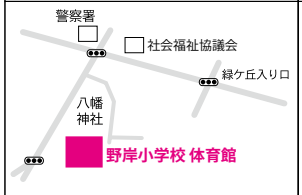

西浦区
上ノ平区
久保区
大杭区
宮沢区 — 第13投票区




市区 — 第14投票区

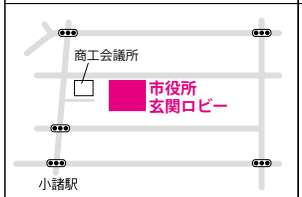



小原区
東小諸区 — 第1投票区

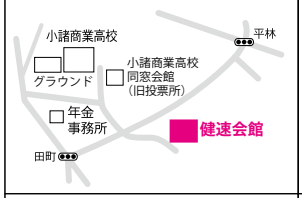



与良区
鶴巻区
緑ケ丘区
八幡町区
紺屋町区
南町区 — 第2投票区

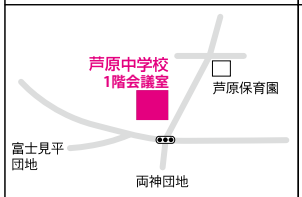
松井区
天池区
東雲区
三和区 — 第3投票区



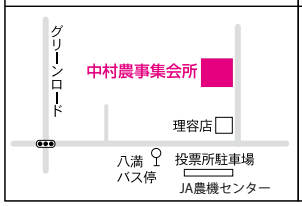

荒町区
赤坂区
相生区
大手区
本町区
古城区 — 第4投票区




田町区
六供区 — 第5投票区




市町区
新町区
両神区
富士見平区 — 第6投票区




原村区
中村区
八代区
乗瀬区 — 第7投票区

## ご利用ください　投票所直行便

4月12日のみ運行します。各指定の場所を小諸市の公用車が巡回しています。10～15分程度お待ちいただく場合があります。

| 1号車（5人乗） | 午前 | 午後 | 2号車（10人乗） | 午前 | 午後 | 3号車（10人乗） | 午前 | 午後 | 4号車（5人乗） | 午前 | 午後 | 5号車（5人乗） | 午前 | 午後 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 緑ヶ丘ふれあい館<br>⇕<br>**野岸小学校** | 9：00<br>～<br>9：40 | 13：00<br>～<br>13：40 | 乗瀬生活改善センター<br>⇕<br>**中村農事集会場** | 8：30<br>～<br>9：40 | 13：00<br>～<br>14：10 | 後平公民館<br>⇕<br>**菱野公民館** | 9：00<br>～<br>9：40 | 13：00<br>～<br>13：40 | 寝たきり予防センター<br>⇕<br>氷区生活改善センター<br>⇕<br>**あぐりの湯** | 9：00<br>～<br>10：00 | 13：00<br>～<br>14：00 | 西浦公民館<br>⇕<br>「上ノ平」バス停<br>⇕<br>**久保公民館** | 9：00<br>～<br>9：40 | 13：00<br>～<br>13：40 |
| 天池公民館<br>⇕<br>松井コミュニティセンター<br>⇕<br>**坂の上小学校** | 10：00<br>～<br>11：00 | 14：00<br>～<br>15：00 | ひばりヶ丘生活改善センター<br>⇕<br>**東中学校** | 10：00<br>～<br>10：50 | 14：30<br>～<br>15：20 | 滝原公民館<br>⇕<br>西原生活改善センター<br>⇕<br>**水明小学校** | 9：50<br>～<br>10：50 | 13：50<br>～<br>14：50 | | | | | | |
| 南町区公民館<br>⇕<br>**野岸小学校** | 11：20<br>～<br>12：00 | 15：20<br>～<br>16：00 | 南ケ原公民館<br>⇕<br>藤塚研修センター<br>⇕<br>石峠生活改善センター<br>⇕<br>**東小学校** | 11：00<br>～<br>12：20 | 15：30<br>～<br>17：10 | 糠地公民館<br>⇕<br>井子多目的集会施設<br>⇕<br>**西保育園** | 11：00<br>～<br>12：00 | 15：00<br>～<br>16：00 | 諏訪山公民館<br>⇕<br>御牧ヶ原公民館<br>⇕<br>鴇久保集出荷施設<br>⇕<br>**あぐりの湯** | 10：30<br>～<br>11：50 | 14：30<br>～<br>15：50 | 宮沢研修センター<br>⇕<br>大杭研修センター<br>⇕<br>**久保公民館** | 10：00<br>～<br>10：40 | 14：00<br>～<br>14：50 |

問　小諸市選挙管理委員会

～市内小中学校の改築・再編に向けて～

# 学校教育審議会の中間まとめを発表します

小諸市教育委員会では、長期的な学校改築の計画策定に向け、平成 30 年 11 月に「小諸市学校改築・再編基本方針」を定めました。この方針を踏まえた具体的な検討を進めるため、平成 31 年 3 月に附属機関である「小諸市学校教育審議会」へ学校改築・再編について諮問し、教育委員会への答申を求めることとしました。

審議会ではまず、今後の学校のあり方を論点に市内の現状と課題の把握や、小中一貫教育制度についての協議を進めました。子どもたちにとって、これからの社会で必要な力は何か、その力を育むために小中学校がどのような形になるのが望ましいのかなど、これからの議論の骨子がまとまりましたので発表します。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

**【日　時】** 3 月 23 日 (月)　19：00 ～

**【会　場】** 市民交流センター ステラホール

**【内　容】** **①審議の中間まとめについて**

これまで審議会で協議してきた「より望ましい学校の姿」やこれから子どもたちに伸ばしてほしい力は何か、これらを実現するためにはどのような学校体制が必要となるのかについて発表します。

**②今後の検討方針、進め方について**

**③意見交換**

問　学校教育課 教育総務係

# 小諸市動物園 再整備基本計画を策定しました

市では、施設の老朽化や動物の高齢化、飼育施設に求められる獣舎の改善など、様々な課題に直面している小諸市動物園の再整備に向け、市民懇談会、有識者会議、飼育員との意見交換会を行う中で、昨年 4 月に将来構想を策定し、将来構想に示された再整備の方向性と昨年度実施した基本計画調査の検討、計画案に対するパブリックコメントを通じて再整備基本計画を策定しましたのでお知らせいたします。

計画では、①地域の宝・地域の資源を有効活用した活気あふれる動物園　②人と動物にやさしい動物園　③これまでの実績を活かす動物とのふれあいを重視した動物園　④自然環境を守り、心豊かな人を育む動物園　⑤持続可能な動物園　の５つを基本的な考え方として、再整備の方針、土地利用計画、展示テーマ、ゾーニング計画、コレクションプランの方針、優先して整備するエリアの検討、管理運営計画を定めています。

計画の詳細、パブリックコメントの結果については、市のホームページをご覧ください。

なお、優先して整備するエリアは、喫緊で再整備が必要な施設としてふれあい休憩所とペンギン展示施設を予定しており、令和 3 年度に完成する計画で進めています。

問　商工観光課 観光交流係

優先して整備するエリアのイメージ

「もしも」に備えて。誰でも参加できるのが消防団です。

# 消防団員募集！！

消防団は、市町村の非常備の消防機関で、その構成員の消防団員は、他に本業を持ちながら、権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員です。「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、地域防災の担い手として、住民の皆さんの安心・安全のために消防防災活動を行っています。入団についてご興味のある方は、お気軽にお近くの消防団員または、消防課までお問い合わせください。

## 【消防団の活動／平常時】

**▶消火・防災訓練**
火災現場での活動を想定した訓練（放水訓練等）を行っています。

**▶防火啓発活動**
各区の防災訓練等に参加し、火災予防のポイント・消火栓等の取扱いについて指導を行っています。

**▶火災予防広報活動**
火災多発期等において巡回し、地域の防災意識の向上を促しています。

## 【消防団の活動／災害時】

**▶消火活動**
火災発生時には消火活動、後方支援などの活動を行います。

**▶捜索・救助活動**
災害発生時には連携をとり、捜索・救助活動・避難誘導を行います。

**▶水防活動**
風水害の際には、河川の水位の警戒、排水、浸水防止などを行います。

## 【入団要件】

・小諸市内に居住又は勤務、若しくは在学する方。
・年齢が 18 歳以上の方。
・心身ともに健康な方。

## 【消防団員の処遇】

・条例に基づき年報酬・手当が支給されます。
・活動に必要な被服を貸与します。
・公務災害補償、退職報償金（勤続５年以上）、表彰などの制度があります。
・信州消防団応援ショップ事業に協力している店舗からの割引等優遇措置が受けられます。

問　消防課（小諸消防署内）　☎ 24-0119

# 3/7(土)～小諸市児童遊園地 今シーズンオープンします！！

## オープニングイベント開催!!

【3日間限定】お一人様 **500円で**
**1日遊具乗り放題！**

屋台も多数出店します！！

**3/20(金・祝)～3/22(日)**
**9：30～16：30**
※パスポート販売終了 15：30

問　懐古園事務所　☎22-0296

# 第10回小諸市総合体育館
# スポーツフェスティバル

入場無料
雨天決行

大人気の
こもろんが
やってくる！

**3/15(日)**

**9：30～13：00**
**会場：小諸市総合体育館**

親子でふれあったり、いろいろなスポーツを体験しよう！

## スポーツ体験

バドミントン、卓球、ピックルボール、
トレーニング機器　(中学生以上)

## スポーツゲーム

ペットボトルボーリング、フリースロー、
ヒットザターゲット

## パンくい競走

スポフェス名物のパンくい競走

## キッチンカー

美味しいものたくさん！

## ミニえんにち

スポーツ以外のお楽しみ♪

当日アンケートに御協力頂いたお客様にドリンクをプレゼント！　問 小諸市総合体育館 ☎ 23-3800

# 相生坂公園アンブレラスカイ スタート！

相生坂公園と、商工会議所の間の遊歩道の上空に、色鮮やかな雨傘（アンブレラ）が張り巡らされました。

見る時間・天候により、光の加減が変わり、幻想的な空間となります。市民の皆さまも、ぜひお越しください。

**▶開催期間**：3月22日(日)まで

問　商工会議所　☎ 22-3355

佐久人権擁護委員協議会・長野地方法務局佐久支局 主催

# 「第 39 回全国中学生人権作文コンテスト長野県佐久地区大会」

最優秀賞を受賞した柳澤 遥さんの作品をご紹介します。

最優秀賞

## 「祖母から学んだ三つのこと」

芦原中学校 二年　柳澤（やなぎさわ） 遥（はるか）

私には、大好きな祖母がいます。いつも笑顔で、とてもやさしくしてもらいました。けれど、今年六月に七十五歳で天国へ旅立ちました。祖母は約十年前に、筋委縮性側索硬化症（通称ＡＬＳ）と診断され、ずっとこの病気と闘っていました。ＡＬＳとは、次第に全身の筋肉が動かせなくなってしまう難病です。祖母は、私が小学一年の秋に声帯を摘出する手術をしたため、声を失い、呼吸器をつけて文字盤で会話をしていました。顔の筋肉も動かなくなってしまうので、表情を出すことも難しくなりましたが、私が病院へ行くと、懸命に笑顔を向けようとしてくれた姿が忘れられません。そんな祖母が亡くなってしまい、とても悲しかったですが、その約一か月後、あるニュースが話題になったことで、私の心は大きく揺れました。祖母と同じＡＬＳ患者の舩後靖彦さんが、参議院選挙に当選したニュースです。これをきっかけに、私は、ＡＬＳという病気が世間の人々にどう認知されているのか、祖母の闘病中のことも思い出しながら知ろうと思いました。

そして、調べたり、祖母や周りの人たちを見ていて、感じたことが三つあります。

一つ目は、誰にでも生きている意味があるということです。私は、ＡＬＳについて調べる前は全く知らなかったのですが、ＡＬＳ患者の方は、「生産性も何もないのだから、生きている価値がない。」と言われてきたそうです。つまり、生きる屍だということです。さらに、国会議員になられた舩後さんも、入院中、看護師に自分の机を蹴られるなどの仕打ちを受けたそうです。また、文字盤での会話に時間がかかると、相手にすらされない人がわずかながらにもいることを知り、ショックを受けました。

しかし、私は、そのような事を一度も思ったことがありません。それどころか、私は祖母に勇気をもらっていました。私が、学校で「もう無理だ。嫌だ。」と思うようなことがあったとき、ふと祖母を思い出しました。そうすると、「私よりずっと辛く苦しい思いをしているのに、諦めないで生き抜こうとしているんだ。私がくじけていてはいけない。」と思えるようになり、あともう少しでも頑張ろうと行動することができたのです。祖母がどれほど苦しんでいたのか、私には到底分かるはずがありません。しかし、祖母がいたことで、辛くても諦めないということが大事だと分かりました。どんな不自由な体でも、その生き様が私に勇気を与えてくれ、今でも私にとって無くてはならない存在です。

二つ目は、一人ひとりを見捨てないことです。これは祖母が入院していた病院の看護師さんや、私の母を見て思ったことです。祖母は病気が進むにつれ、文字盤での会話さえも難しくなりました。自分の意志を伝えられずに過ごす祖母をいつも支えていたのが、看護師さんや母なのだと思います。母は、祖母の肌が乾燥していたらクリームを塗ったり、髪をとかしたり、こまめにマッサージをしたりと、祖母ができない代わりに、全てをこなしていました。看護師さんは、点滴を交換したり、簡単な検査をする時にも、「○○しますねー。」と必ず声掛けをしていました。何も言えなくても、必ず話し掛けていたのは母も同じです。会話ができないことからくる不安は、周りの人の「どんな人でも見捨てない」という気持ちで払われていたのではないかと思います。だから私も、誰にでも、困っている人には手を差し伸べ、祖母にもたくさんのことを話そうと思えるようになりました。

三つ目は、相手のことをよく知るということです。一つ目に書いたように、ＡＬＳ患者の方を差別している人は、その人についてよく知らず、見かけだけで差別しているのだと私は思います。

しかし、祖母の周りの人はそうではありませんでした。母が私に見せてくれた祖母についての資料を見てよりそう思えました。そこには、祖母のその時の様子が事細かに書かれていて、大勢の患者さんがいるのに、細かい所まで見ているのだなと思いました。さらに、会話がスムーズにできた頃は、祖母が好きな相撲の話をよくしていたそうで、祖母が安心できるよう、様々な工夫をして下さっていたのだと思いました。このことから、私は、まず相手の話を最後まで聞き、その人のことをよく知ろうと思いました。そうすることによって、相手も自分も安心して接することができるはずです。

私は生まれてからの十四年間、最後まで生き抜いた祖母から、たくさんのことを学びました。ＡＬＳという難病を患って十年、一時は生きることを諦めそうになったこともあったそうですが、生きていてくれて本当に良かったと思います。祖母が私に教えてくれたことは、私が実行しなければなりません。これから生きていく上で大切なことだから、いつも心に留めておきたいです。

# 令和２年度 人権センター講座・教室のご案内

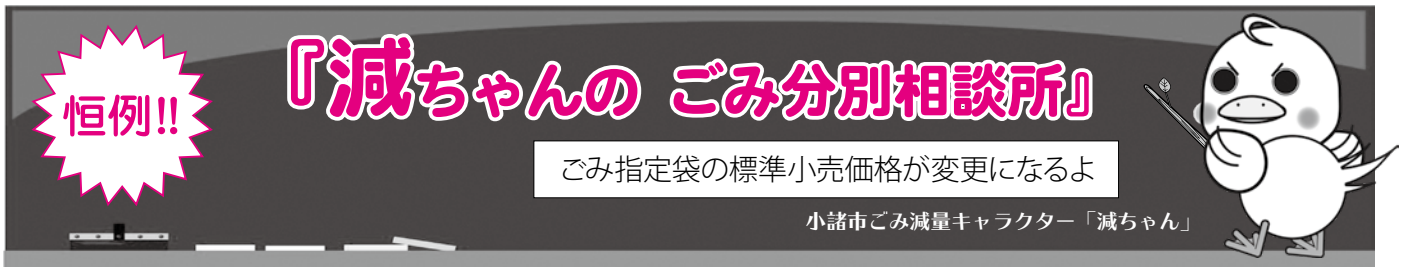
人権センターは、部落差別をはじめ、あらゆる差別をなくす「人権が尊重されるまちづくり」の拠点です。人と人とのふれあいからお互いを理解し、絆が出来ることをめざし、各種講座、教室を計画しました。皆様のご参加をお待ちしています。

**▶申込み方法**　人権センター窓口または電話で申込みください。（先着順）

**▶受付開始**　４月１日㈬～（窓口受付８：30～　電話・FAX 受付 13：00～）

問　人権センター（御幸町 1-10-11）　☎ 23-5521　FAX 23-5554

| 講座名 | 開催日 | 開催時間 | 定員 | 参加費 |
|---|---|---|---|---|
| 身体かろやか　いきいき体操教室 | 毎月第１火曜日<br>(全 12 回) | 13：30～15：00 | 50 人 | 無料 |
| 歌って長寿　カラオケ教室 | 毎月第２金曜日<br>(全 12 回) | 13：30～15：00 | 20 人 | 無料 |
| 心と身体を整える　気づきのヨガ教室 | 毎月第３火曜日<br>(全 12 回) | 13：15～14：30 | 35 人 | 無料 |
| 童謡を歌ってリフレッシュ教室 | 毎月第４水曜日<br>(全 12 回) | 13：30～15：00 | 60 人 | 無料 |
| 古文書をもとに部落史を学ぶ会 | 毎月第２水曜日<br>(全 12 回) | 19：00～20：30 | 15 人 | 無料 |
| シルバー卓球教室（原則60歳以上） | 毎月第１・３・４水曜日<br>(月３回　全 36 回) | 9：30～11：30 | 10 人 | ボール代<br>1,000 円 |
| 初心者大歓迎　パラリンピック正式種目 ボッチャ体験教室 | 5/7 ㈭、5/14 ㈭、<br>5/21 ㈭、5/28 ㈭<br>(全４回) | 14：00～15：30 | 15 人 | 無料 |
| 初心者大歓迎　めざせターゲットスポーツ吹矢体験教室 | 6/4 ㈭、6/11 ㈭、<br>6/18 ㈭、6/25 ㈭<br>(全４回) | 14：00～15：30 | 15 人 | 無料 |




４月１日から、原材料価格の高騰に伴い、標準小売価格が次のとおり変更になります。４月から製造されるごみ袋が対象となりますが、在庫状況により店舗ごと変更時期が異なります。

引き続き、ごみの分別・減量にご協力をお願いします♪

| 指定袋の種類 | 変更前 | 変更後 |
|---|---|---|
| 燃やすごみ（大） | 420 円 | 変更なし |
| 燃やすごみ（小） | 290 円 | 変更なし |
| 埋立ごみ（大） | 515 円 | 変更なし |
| 埋立ごみ（小） | 330 円 | 変更なし |
| プラスチック製容器包装 | 190 円 | 変更なし |
| 生ごみ（大） | 1,040 円 | 1,075 円 |
| 生ごみ（中） | 820 円 | 870 円 |
| 生ごみ（小） | 555 円 | 変更なし |

問　生活環境課 ごみ減量推進係

# 3月は自殺対策強化月間です！
# あなたのこころは元気ですか？

保健の窓

問　健康づくり課　健康支援係

３月は、環境の変化が大きくなり、こころにかかる負担も一層大きくなる時期です。ストレス等により、日常生活のささいなことから、うつ病を発症することがあります。うつ病は、生涯で 15 人に１人がかかる可能性のある身近な病気です。

こころが疲れている時は、大きな決断は後回しにし、まずは、こころと体をゆっくり休ませることが大切です。周りの人は、本人を温かく見守り、できるだけ今まで通り自然に接しましょう。そのような役割を「ゲートキーパー（命の門番）」と言います。日常生活の中で誰もがゲートキーパーになることができます。小諸市ではゲートキーパーを増やしていくための取組を行っており、来年度も養成講座を開催しますので是非、ご参加ください。（詳細は、今後掲載予定）

## 【各相談機関へのつなぎを行います】

小諸市では、医師会、薬剤師会、警察、産業保健、福祉関係者等で組織する自殺予防対策委員会を定期的に開催し、自殺予防に関して連携・協議を行っています。その中で、困った時の相談先を掲載した「相談先周知カード」を作成し、市内医療機関や薬局等へ設置しています。また、毎年９月と３月には駅前等で啓発活動を行っています。

悩みを抱えている方・支えている周囲の方へ声を届けられるように今後も活動を続けていきます。

## 【ひきこもり講演会を開催します！】

外に出ない家族にどう接したらよいのだろう？ などと、誰にも言えずに悩みを抱えていませんか。ひきこもりの原因は、ストレスや環境の変化によるもの、精神的な疾患によるものなど様々なことが考えられます。

ご本人を支えていくためのきっかけとなるよう、ひきこもりの方への周囲の対応の仕方を学びましょう。

**▶日　時**　3/12（木）　19：00 ～ 20：30
**▶場　所**　市役所３階 第２会議室
**▶講　師**　佐久大学看護学部　准教授　朴 相俊 氏
**▶演　題**　若者の孤立化と直面する課題
～ひきこもりへの理解～
**▶申込み**　3/9（月）までに健康づくり課へ申込み

## 【「はこべ会」に参加してみませんか？】

精神障がい者家族会「はこべ会」は、こころの病気を持つ方の家族の集まりで、毎月定例会を開催し、お互いの悩みや思いを話し合ったり、こころの病気への対応について勉強し、日々家族としてできることを考えています。

その他に、アルコール依存症からの回復をめざす自助グループや家族の会もあります。相談内容に合わせて、関係機関へおつなぎします。一人で悩まず、ご相談ください。

【こころに関する相談先】
健康づくり課　☎ 25-1880（直通）
月～金（祝日を除く）8：30 ～ 17：15
※ひきこもりに関するご相談もお受けします。

消費者トラブル情報 ～ご注意ください！～

# クーリング・オフ制度を活用しましょう

圖　消費生活センター

クーリング・オフ制度をご存知ですか？

訪問販売等で契約した後、冷静になって考え直したときに「契約をやめたい」と思ったら、契約書面を受け取った日を含めて 8 日（取引によっては 20 日）以内であれば、**理由を問わず消費者から一方的に契約を解除できる**制度です。（特定商取引法などの法律や約款などに定めがある場合に限ります。）

## クーリング・オフの対象となる取引

| 取引内容 | | クーリング・オフができる期間 |
|---|---|---|
| **訪問販売** | キャッチセールス・アポイントメントセールス<br>※催眠商法も含む | 8 日間 |
| **電話勧誘販売** | 電話をかけさせられた場合も含む | |
| **特定継続的役務提供** | エステティック・語学教室・家庭教師・学習塾・<br>パソコン教室・結婚相手紹介サービス・美容医療 | |
| **訪問購入** | 貴金属などを事業者が買い取る取引 | |
| **連鎖販売取引** | マルチ商法（ネットワークビジネス） | 20 日間 |
| **業務提供誘引販売取引** | 内職商法・モニター商法 | |

長野県消費者被害防止キャラクター
「もシカっち」

＊自ら店舗に行って交わした契約は、クーリング・オフできません。

＊通信販売には、クーリング・オフ制度はありませんが、通信販売業者の広告に「返品特約」の表示がない場合は、商品を受け取った日から 8 日間を経過するまでの間は、契約の解除が可能です（返品送料は購入者の負担）。

＊適法な契約書面をもらっていない場合や、契約書面の内容が適切でない場合は、適法な契約書面を受け取った日からクーリング・オフできる期間が開始します。クーリング・オフ妨害にあったときは、期間が過ぎていてもクーリング・オフが可能です。

＊クーリング・オフは、ハガキで行います。

＊上記の内容でも、クーリング・オフできない商品もあります。クーリング・オフできるかな？ と思ったら、消費生活センターまでご相談ください。

**▼相談窓口**（※土日祝日、年末年始の休日を除く）

・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。

転ばぬ先の杖

# みなさんのふだんのくらしをしえんします
# 「地域包括支援センター」

問 高齢福祉課 包括支援係

皆さんは、どこでどのように歳を重ねていきたいですか？「家族や仲間と共に、住み慣れた町や居心地の良い場所で暮らし続けたい。」そのように思われているのではないでしょうか。しかし、歳を重ねるごとに自分自身やご家族に健康や介護、生活全般の「困りごと」が起ることがあります。そんな困りごとに対する相談をお受けするのが「地域包括支援センター」です。

## ■ 地域包括支援センターってなに？

地域包括支援センターは、市町村が設置するおおむね65歳以上の方の総合相談窓口で、小諸市は社会福祉協議会に委託をしています。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が、自宅や病院などにお伺いし、それぞれの専門性を活かしながらご相談に応じます。

## ■ 地域を支える４つの役割

皆さんの暮らしを支えるため、地域包括支援センターでは、主に４つの役割を担っています。

### 1．一緒に考えます、あなたの困りごと（総合相談）

保健・介護・福祉・医療・暮らし等に関する様々な相談を受け、困りごとの解決に向けた提案や諸手続きのお手伝い、サービス等の調整を行います。

### 2．応援します、あなたの元気（介護予防ケアマネジメント）

心身の状態や体力に不安のある方などに対し、介護状態にならないよう、介護予防の取り組みを提案・調整します。

### 3．守ります、安心な暮らし（権利擁護）

近年増加している消費者被害や高齢者虐待、成年後見制度等に関する相談に応じます。

### 4．進めます、地域の協力体制（包括的・継続的ケアマネジメント）

ケアマネジャーや医療機関、市関係各課等と連携を取りながら、暮らしやすい地域づくりを進めていきます。

## ■お気軽にご連絡ください

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが、心身の状態によらず「ふだんの暮らし」を続けられるよう、医療・介護・福祉のほか様々な機関が連携し合う仕組みづくり（地域包括ケアシステム）を目指しています。

まずは、お気軽にお電話でご相談ください。

**【相談・連絡先】**小諸市地域包括支援センター　（野岸の丘総合福祉センター内）　☎ 26-2250

# ぼらせんこもろ
No. 156

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☆

### 「Dog's Bond（ドッグズボンド）」
代表　**赤池 千鶴** さん

「愛犬と社会貢献をしたい」と集まった有志で12年前に発足しました。ふれあい活動の訓練を積んだ愛犬と共に活動しています。チーム名の「ドッグズボンド」には「人と犬の絆」の意味を込めております。主な活動は、月に数回の老人福祉施設等への訪問です。訪問先では、その場にいる誰もが和やかな時間を過ごせるように気配り、ふれあいを大切にしています。

動物の温もり・愛らしい仕草・眼差しは、人の心を癒します。愛犬を介して生まれる利用者様との温かな交流が活動の張り合いになっています。

### 【御 礼】

第20回NPO・ボランティア交流集会を1月25日に開催しました。当日は、大勢の皆さんにご来場いただきありがとうございました。日頃ボランティア活動を行っている方々の成果を発表する事ができました。次回のボランティア交流集会にむけて実行委員一同、頑張ります。

ぼらせんこもろについて詳しく知りたい方はこちらの二次元コードをご利用ください。

### 3月のぼらせん学校

**「ノルディック・ウォーキング」**

春休みのひと時に親子でノルディック・ウォーキングをしてみませんか？歩き方の基礎を習い、楽しみながらウォーキングを行います。

**日　時**：3/24㈫　9：30
**場　所**：飯綱山公園
**参加費**：無料
**定　員**：30名
**申込み**：3/10㈫まで
※ポールの貸し出しあります。

・・・・・・・・・・・・・・・・

▶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。

### 【ぼらせんからのお知らせ】

令和2年度「ボランティア活動保険」の加入を受け付けています。ボランティア活動中の様々な事故によるケガや損害賠償責任について補償されます。お手続きをお忘れなく。

・・・・・・・・・・・・・・・・

令和2年度の会議室の予約を受け付けています。部屋の予約状況は、「ぼらせんこもろ」のホームページからご確認できます。

### 興味のある方は、ぼらせんこもろにお出かけください。

**▶3月・4月の予定**（13：30～15：00）

**[古切手の整理]**
・**日時**：3/17㈫、4/21㈫

**[エコキャップの仕分け]**
・**日時**：3/24㈫、4/28㈫

MIYOTA

## 西澤伊智朗　陶展　“静寂と喧噪のはざまに”

**長野市在住の西澤伊智朗が織りなす自由な陶芸の境地です。**

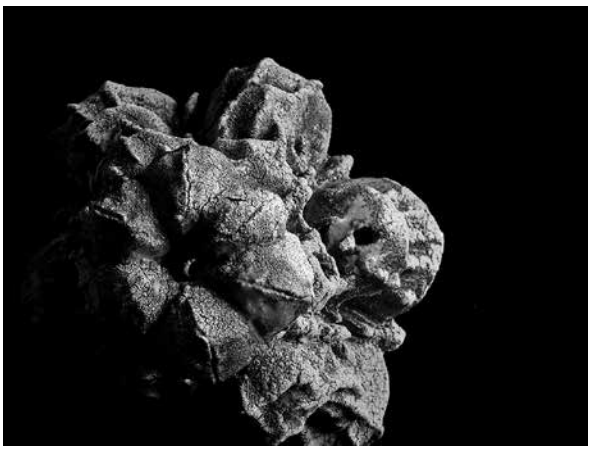
**▶期　間**　2/29㈯～ 3/15㈰

**▶時　間**　9：30 ～ 17：00

**▶休館日**　月曜日

**▶場　所**　浅間縄文ミュージアム
企画展示室　（入場無料）

問　浅間縄文ミュージアム　☎ 32-8922



展示作品

KARUIZAWA

## 堀辰雄文学記念館　企画展　「堀辰雄と旅 ―信濃路編―」

堀辰雄は、軽井沢を中心としながら、志賀高原や木曽など長野県内を数多く旅をして、それらを作品に著しました。

今回は、後に『大和路・信濃路』などに結びついた信濃路の旅について、書簡や作品などの関連資料を交えながら、堀辰雄の世界を紹介します。

**開催期間**　3/19㈭～ 6/14㈰
**開館時間**　9：00 ～ 17：00（最終入館 16：30）
**休 館 日**　水曜日（祝日の場合は開館）
**入 館 料**　大人：400 円、小中高生：200 円
※追分宿郷土館との共通券ですのであわせて見学できます。

○朗読会の開催
軽井沢図書館朗読ボランティア「オオルリ」の皆さんによる朗読会
**日　時**　3/21㈯　13：30 ～ 15：00
**場　所**　堀辰雄文学記念館
**参加料**　参加料は無料ですが、入館料が必要となります。

問　堀辰雄文学記念館　☎・FAX 45-2050

堀辰雄　昭和 16 年 東京杉並成宗の自宅にて

## 市民農園の利用者を募集します！

野菜や花を育てながら、土と触れ合ってみませんか？

**▶ 利用開始日**　令和2年4月1日
**▶ 面　　積**　1区画 50㎡ (約 15 坪)
**▶ 利 用 金 額**　年額 2,500 円
**▶ 応 募 方 法**　所定用紙に必要事項を記入のうえ、農林課までお申し込みください。
**▶ 申 込 期 限**　3/25㈬

**▶募集区画数**

| 農園名 | 募集区画数 |
|---|---|
| 釜神 | 2 |
| 六道 | 6 |
| 小原 | 1 |
| 東雲 | 4 |
| 六供 | 1 |

※応募者多数の場合、抽選になります。条件等、詳細はお問い合わせください。

問　農林課
農地調整係

# 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

### 【鈴木善人翁（善之助）の足跡】

鈴木善之助（本姓は栗田、号は善人）は、文政 11（1828）年生まれ、東京牛込出身で囲碁の一流派本因坊秀和門下で囲碁五段の名人です。文久 3(1863) 年に信州を訪れ、この地が気に入り、明治初年小諸荒町の海應院碧落庵に定住しました。号を善人と称し、自ら棋道に励みながら多くの門生も育成しました。小諸義塾塾長木村熊二も鈴木翁に囲碁を学んだ一人です。

明治 27（1894）年、門生や有志者らは、翁の 66 歳を記念して市内荒町の光岳寺の境内に鈴木翁之寿碑を建立しました。明治 32（1899）年死去。享年 72 歳。

没後、明治 39（1906）年 11 月 23 日付の信濃毎日新聞「信州奇傑傳（百三十五）」で、郷土の奇傑の一人として紹介されました。この中で、鈴木翁の人となりについて木村熊二が語っています。なお、鈴木翁之寿碑は、令和元年度小諸ふるさと遺産に認定されています。

【参考文献】「鈴木善人翁の足跡」鈴木翁之壽碑顕彰会 2010

## ▼ 100 万人達成日を当てよう！

市立小諸図書館は、まもなく来館者数が 100 万人に達する予定です。そこで、100 万人を達成する日を皆さんで予想して下さい。

見事、予想が当たった方には粗品をプレゼントします。ぜひ予想してみましょう！

**投票場所：**図書館カウンター
**投票期間：**3 月 1 日㈰～3 月 29 日㈰
**発表方法：**ホームページ、Facebook で行います。
※投票は利用者登録のある方のみになります

## ▼市民懇談会を開催しました

1 月 27 日㈪午後 6：00 から市民懇談会を開催しました。11 月に実施した利用者アンケートの集計結果と自由記述の様々な意見・要望に対する回答を報告し、それについて参加者の皆さんと意見交換を行いました。頂いた意見をもとに今後のよりよい運営につなげていきたいと思います。

## ▼イベントのお知らせ

**●ひだまりサロン●**
**「ピアノ・オカリナ・ウクレレミニコンサート」**
**日　時**：3 月 14 日㈯　午後 3：30 ～
**場　所**：ひだまりのひろば
**出　演**：美馬 佳代さん・宮崎 萌 さん
ジブリの曲など演奏します。

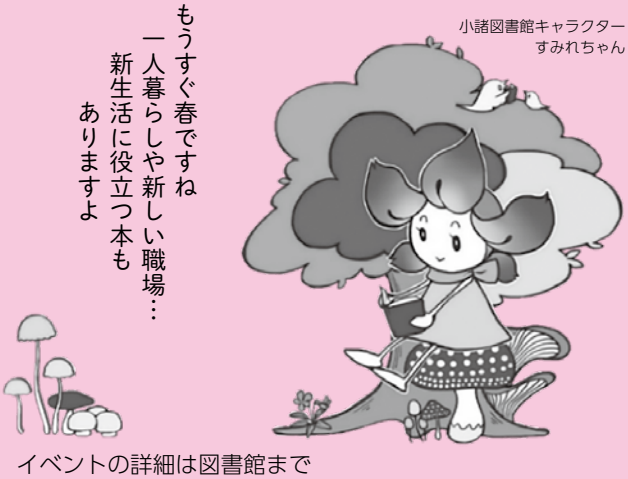
**●おはなし会●**
**各回午前 10:30 ～ 11:00**
◆ 3/1 ㈰　こうめちゃんおはなし会 (0 才～ 3 才向け )
◆ 3/8 ㈰　おはなしたまてばこ ( 4 才～低学年向け )
◆ 3/20 ㈮ おはなしきしゃポッポ (0 才～ 3 才向け )
◆ 3/22 ㈰ すみれちゃんおはなし会 ( 4 才～低学年向け )

## ▼市民学習会のお知らせ

本と人を結び、図書館を核としたまちづくりを目指し、皆さんと一緒に考えていく学習会を開催します。

**日　時**：3 月 14 日㈯ 午後 4：30 ～ 6：30
**場　所**：市民交流センターステラホール
**講　師**：奈良大学文学部教授
元瀬戸内市民図書館長
嶋田 学 氏

**内　容**：【第一部】
嶋田学氏講演会
「図書館・まち育て・デモクラシー」
【第二部】
対談『「わたしたちの図書館」を語る』
・嶋田 学 氏
・平賀 研也 氏（県立長野図書館長）
・大林 晃美（本途人舎代表理事）
**受講料**：500 円　※申込みは小諸図書館まで
**主　催**：NPO 法人本途人舎
**後　援**：小諸市、小諸市教育委員会
**協　力**：市立小諸図書館友の会 ( 仮称 )




イベントの詳細は図書館まで

## 知 春の火災予防運動（3/1 ～ 3/7）

「ひとつずつ いいね！ で確認 火の用心」を合言葉に、全国一斉春の火災予防運動が行われます。運動期間中は、市内で予防広報パレードや、住宅防火診断が行われます。皆さんのご協力をお願いします。

**▶屋外での火の取扱には要注意！**

春先は、たき火や土手焼きなどによる火災が非常に多く発生します。消火の準備をして風の強い日は避け、その場を離れることなく注意して行いましょう。また、屋外で火を取り扱う場合は、消防署まで届出をお願いします。

**▶住宅用火災警報器の設置**

住宅用火災警報器は、火災による熱や煙を感知し、音や音声により警報音を発し、火災の発生を知らせてくれます。条例により、すべての住宅の寝室、寝室がある階の階段上部に設置が義務付けられていますので、設置されていない方は、設置をお願いします。

問　小諸消防署　☎ 24-0119

## 知 成人風しん抗体検査・予防接種クーポン券有効期限延長

成人風しん抗体検査・予防接種クーポン券の有効期限を 1 年間延長します。既に郵送されたクーポン券は、そのまま使用できますので、風しんの感染拡大防止のため、早めに抗体検査と予防接種をお受けください。

**▶対象者**

S47/4/2 ～ S54/4/1 に生まれた男性

※風しん抗体検査を行い、十分な量の抗体価がない方が予防接種を受けることができます。
※ S37/4/2 ～ S47/4/1 生れの男性には、4 月頃クーポン券を郵送します。

**▶クーポン有効期限**

R3/3/31 ㈬まで

**▶費　用**

無料

※今年度対象となる方には、昨年 4 月にクーポン券をお送りしましたが、クーポン券紛失等の場合は、再発行しますのでご連絡ください。

問　健康づくり課 保健予防係

## 知 マイナンバーカードの申請が簡単に！

市民課の窓口に「マイナアシスト」を導入しました。二次元コード付き申請書があれば簡単にマイナンバーカードの申請ができます。

市民の方は、二次元コード付きの申請書が無くても、顔写真付きの身分証明書（運転免許証等）を持参すれば、5 分程度で申請可能です。ぜひ、ご利用ください。

問　市民課 市民係

## 知 浅間山火山防災講演会

NHK・ブラタモリ「浅間山～江戸時代の大噴火！ 衝撃の 1 日に何があった？ ～」に案内人として出演した安井 真也（まや） 氏をお招きし、浅間山に関する講演会を行います。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

**▶日　時**　3/14 ㈯ 13：30 ～ 15：00
**▶場　所**　市民交流センター ステラホール
**▶内　容**

「最近の浅間山の火山活動と情報発表」
気象庁浅間山火山防災連絡事務所長 北川 賢哉 氏
「浅間山大規模噴火と小諸市（仮題）」
日本大学文理学部 教授 安井 真也 氏

**▶費　用**　無料
**▶申込み**　不要

問　危機管理課 危機管理防災係

## 知 高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期予防接種

肺炎予防のため、この機会にお忘れなく接種しましょう。

**▶対　象**

過去に接種されていない方で、令和元年度中に次の年齢になる方
65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳、101 歳以上

**▶期　限**　3/31 ㈫まで
**▶費　用**　2,000 円

※対象となる方には、H31/4 時点で予診票をお送りしていますが、万一、予診票がない場合は、身分証明書等を持参の上、下記までお越しください。

問　健康づくり課 保健予防係

## 知 令和元年台風 19 号等で被災された方へ

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が、H31/1/1 時点の課税地目と R2/1/1 時点の現況地目が台風 19 号等の被害により異なる場合は、下記窓口またはお電話にてご相談下さい。また、その際は「平成 31 年度課税明細書」、「地図」、「現地写真」等をご用意ください。

問　税務課 資産税係

## 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いたします。

**▶日　時**　3/19 ㈭
9：30 ～ 11：30
13：00 ～ 15：30
**▶場　所**　市役所 1 階（健康づくり課隣）
**▶種　類**　全血献血（400ml）
**▶採決基準**
**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 長野労働局からのお知らせ

「働き方改革関連法」によるパートタイム・有期雇用労働法が、今年 4 月（中小企業は来年 4 月）に施行されます。同じ企業で働く通常の労働者とパートタイム労働者・有期雇用労働者との間で、あらゆる待遇について不合理な差を設けることが禁止されます。詳しくは、下記までお問い合わせください。

問　長野労働局雇用環境・均等室
☎ 026-227-0125

## 募 小諸市公園クリーン活動団体

小諸市公園クリーン活動奨励金を活用し、公園の清掃及び除草のボランティア作業をしてくださる団体の募集をします。

**▶活動内容**

月１回以上の清掃と年２回以上の除草（４月から３月までの１年間・途中参加可）

**▶奨励金（年額）**

・実施面積 240㎡以上
　面積（㎡）× 25 円（限度額 12 万円）
・実施面積 60㎡以上 240㎡未満
　6,000 円

**▶対象公園**

市が管理している都市公園や緑地公園等

※対象の公園等、詳細はお問い合わせください。

問　都市計画課 まち整備係

## 募 味工房小諸すみれ料理教室

３月のメニューは、「五目おこわ・赤飯」です。

**▶日　時**　3/19 ㈭ 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 脳いきいき教室

医療や介護等も含めたこれからの生活に関する「高齢期のこころづもり」についてのお話と、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。ぜひ、お出かけください。

**▶日　時**　3/24 ㈫ 13：30 ～ 15：15
**▶場　所**　市民交流センター １～３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体験と、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**　3/19 ㈭ 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

## 知 自動車の廃車・名義変更について

自動車税・軽自動車税は 4/1 現在の所有者に課税します。下取りや譲渡等をして、自動車がお手元にない場合でも、3/31 までに名義変更登録手続きが完了しないと、令和２年度の自動車税・軽自動車税は、あなたに課税されます。忘れずに手続きをしましょう。

問　自動車税に関すること
　長野県税務課 自動車税係
　☎ 026-235-7051
　軽自動車税に関すること
　小諸市税務課 市民税係

## 知 福祉医療費のお知らせ

▶２月下旬から３月上旬頃に長野県後期高齢者医療広域連合から「高額介護合算療養費等支給申請書」が郵送された方のうち、小諸市福祉医療費受給者証をお持ちの方に、福祉医療費のお知らせを同封しましたので確認をお願いします。

▶受給資格や年齢等の条件により福祉医療費受給者証の有効期限が異なりますので、ご使用の際には有効期限を確認してください。

▶加入する医療保険や振込口座の変更等があった場合は、厚生課で手続きをお願いします。

問　厚生課 家庭支援係

## 知 上水道関係のお手続きは、「㈱水みらい小諸へ」

上水道の閉開栓、使用者変更、給水申請等の手続きは、委託先の㈱水みらい小諸で承っていますので、下記電話番号へ連絡してください。料金のお支払いは従来どおり取り扱い金融機関、お近くのコンビニ及び市役所（八十二銀行派出所）でもお支払いいただけます。また、口座振替をご利用頂いているお客様は、新たにお手続き頂く必要はありません。なお、二次側（水道メーターよりも宅内側）の漏水の修理依頼は、小諸市の指定工事事業者に直接ご依頼いただきますようお願いいたします。（市ホームページやごみ資源収集カレンダーの最終ページに記載されています。）　問　上水道課

**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**

㈱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

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/

## 募 第６回小諸市地域野球交流会

小諸地域の小学生と高校生が互いに大好きな野球で交流し、人間的な成長と技術の向上をめざす地域野球教室が開催されます。
（主催：小諸市野球地域協議会）

**▶日　時**　3/15 ㈰　※雨天中止
開会式　9：00
閉会式　13：30

**▶場　所**　大栄小諸球場

**▶対　象**　小諸市内の小学校に通う児童及びスポーツ少年団または育成会の野球チームに所属する小学２～６年生の生徒と指導者

**▶費　用**　無料

**▶申込み**　3/6 ㈮までに電話で下記へ申込み

問　スポーツ課 スポーツ振興係

## 募 停車場ガーデン花と緑の学校講座

桜のステンシル型を作って、春らしい桜柄の小物作り・小諸で育てやすい植物や、寒さに強い植物などを紹介します。

**▶日時・内容**

① 3/14 ㈯ 9：00 ～ 10：30
「ステンシルで桜の小物作り」
費用 1,000 円　定員６名

② 3/28 ㈯ 9：00 ～ 10：30
「ガーデナーのおすすめ宿根草」
費用 200 円　定員 10 名

**▶場　所**　停車場ガーデン

問　停車場ガーデン　☎ 24-2525

## 募 令和２年度社会教育団体補助金の申請

社会教育団体に対し、補助金を交付します。

**▶対　象**　他から補助金を受けていない社会教育団体

**▶補助額**　市の予算の範囲内

**▶申込み**　申請書に必要事項を記入のうえ、事業計画書、予算書、総会資料を添付して 4/24 ㈮までに下記へ申込み。

※申請書類は、下記窓口で配布します。

問　文化財・生涯学習課
文化財・生涯学習係

北国街道小諸宿の「お人形さんめぐり」3/8 ㈰まで開催中。
本町・与良・相生町・大手・市町で古雛などが展示されます。

## 募 体育施設の予約受付

令和２年度の体育施設の予約受付を開始します。それぞれの窓口または電話で申込みください。

| 体　育　施　設 | 受付開始日・受付期間 | | 予約方法 | 予約・問合せ先（受付時間） |
|---|---|---|---|---|
| | (1) 市内在住または勤務・通学している方 | (2) 市外の方 | | |
| ・大栄小諸球場<br>・市営野球場<br>・総合運動場 | 2/25 ㈫～3/6 ㈮ | 3/13 ㈮～ | ４月～ 10 月分の予約を受け付け、申込み集約後、利用調整会議を経て利用日が決まります。(1)の方は、記載期日までに申込みください。3/13 ㈮から、(2)の方及び市内の方の受け付けを先着順で行います。 | スポーツ課<br>スポーツ振興係<br>☎ 22-1700<br>（平日 9:00 ～ 17:00） |
| 乙女湖公園運動場（テニスコート・ゲートボール場） | 2/28 ㈮～ | 3/13 ㈮～ | ４月から 10 月分の予約を受け付けます。調整会議等は行わず、先着順となります。 | 文化センター<br>☎ 23-8880<br>（平日 9:00 ～ 17:00） |
| ・総合体育館<br>・武道館<br>・屋内ゲートボール場 すぱーく小諸<br>・和田体育館 | 2/28 ㈮～ | 3/13 ㈮～ | 直接、問合せください。 | 総合体育館<br>☎ 23-3800<br>（9：00 ～ 21：00）<br>指定管理者：㈱セイウン |

## 募 【パブリックコメント募集】小諸市地域福祉計画・地域福祉活動計画の策定

**▶募集期間**　2/28 ㈮～ 3/24 ㈫

**▶意見提出の方法等**

① 郵送：厚生課宛
② FAX：22-1966
③ 持参
④ E-mail：shakai@city.komoro.nagano.jp
⑤ 意見書ポスト：市役所、小諸市社会福祉協議会

**▶意見を提出できる方**

小諸市内に在住、在勤、在学、活動する方又は、事務所を有する事業者

意見書の様式等、その他詳細については市ホームページをご覧ください。

問　厚生課 保護社会係

## 募 古文書学習講座 受講生募集

小諸市に関連する古文書をテキストにして、古文書の読み方や、郷土の歴史を学ぶ講座です。また、受講生を対象に、日中に小諸藩関係史料の解読会（月 1 回程度）を開催します。

| コース | 内容 | 定員 | 受講日 |
|---|---|---|---|
| ① 初級者コース（古文書いろは塾） | 字のくずし方、読み方など、古文書学習の基本的なことについて学びます。 | 先着 25 名 | 4/24、5/22、6/26、7/31、8/28、9/25、10/23、11/27、12/18、1/22、2/26、3/26 ※全日程金曜日 |
| ② 中級者以上コース（古文書ほへと塾） | 古文書の複製を読みながら、郷土史の理解を深めていきます。 | 先着 25 名 | 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18 ※全日程木曜日 |

**▶場　所**　古文書調査室（旧臨時小諸図書館）　**▶時　間**　18：30 ～ 20：00

**▶受講料**　各コース年間 1,000 円

**▶申込み**　3/11 ㈬～ 3/19 ㈭の期間内に下記まで、電話、郵便、E メール、FAX いずれかの方法で申込み。住所、氏名、電話番号、希望コースをご連絡ください。

問　文化財・生涯学習課　☎ 22-1700　FAX 23-8857　メール gakushu@city.komoro.nagano.jp

## 知 「ながの子育て家庭優待パスポート」を配布します！

令和 2 年 3 月末に、パスポートの有効期限が終了となります。パスポート更新のため、下記のとおり対象世帯に配布させて頂きます。

**▶対象世帯**

**①令和 2 年度中に 18 歳未満のお子さんが 1 ～ 2 人の世帯**

「ながの子育て家庭優待パスポート」を 2 枚配布

**②令和 2 年度中に 18 歳未満のお子さんが 3 人以上の世帯**

「ながの子育て家庭優待パスポート」と「多子世帯プレミアムパスポート」を各 2 枚配布

※県外から転入された方、また出産等でお子様が 3 人以上になった方で、「多子世帯プレミアムパスポート」がお手元に届かない方はお手数ですが担当課へご連絡ください。

**▶配付方法**

郵送で配布させていただきます。なお、更新パスポートが 3/31 までに届かない場合は、4/30 までにご連絡ください。

**▶費　用**　無料

**▶新規発行・紛失による再発行**

新規パスポート発行者（第一子出産・今年から転入したご家族等）や、パスポート紛失等による再発行は、下記のいずれかを持参し、子ども育成課で申請してください。

・パスポート発行対象者の身分証明書（母子手帳、健康保険証等）
　※兄弟姉妹がいる方は、末っ子の身分証明書のみで可。
・保護者の身分証明書（健康保険証、免許証等）

**▶サービス内容**

各店舗によって異なりますので、ウェブサイト「ながの子育て家庭優待パスポート事業協賛店舗検索サイト」をご覧ください。

問　子ども育成課 子ども育成係

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

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　3/17 ㈫　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
問　市民課 市民係

### 行政相談

▶日　時　3/12 ㈭ 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

### 佐久広域無料法律相談（担当：弁護士）

▶日　時　3/18 ㈬　9:30 ～ 16:30
　　4/　8 ㈬ 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 3/2 ㈪ 8:30 ～）

### 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　3/18 ㈬ 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。

### 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

### もの忘れ相談

「最近もの忘れが増えてきて気になる」「認知症の方の対応や関わりについて知りたい」といった、もの忘れに関連した相談を看護師等がお受けします。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　3/19 ㈭ 13：30 ～
▶場　所　市役所 3 階 第 5 会議室
▶費　用　無料
※前日までに下記へ申込みください。
問　高齢福祉課 包括支援係

## 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
401 件（R2.1）5,534,718 円
▶高齢者福祉のため　「金一封」　李 鴻淑 様
▶文化振興のため
・「小山敬三が使ったパレット 1 点」　小山 功 様
▶市民の健康意識向上のため
・「DVD 付テレビ・禁煙啓発用資材」株式会社万年堂 様

## 募 小諸市健康づくり推進協議会委員 募集

▶任　期　R2/4/1 ～ R4/3/31
▶内　容　健康づくりの推進についての協議
▶申込み　3/13 ㈮までに電話で下記へ申込み（要面接）
問　健康づくり課 健康支援係

子育てを応援するフリーマガジン［ママモ］
mamamo
ママモ40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　仕事をしたい気持ち、ありますか?　ママモおすすめ!
子育て期のママの「再就職」／お祝いで使いたいお店
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

# 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3/1 (日) | ○武重医院（本町）<br>○うすだ医院（御影）<br>◎ほんまち薬局（本町）<br>◎みかげ薬局（御影） | 22-0171<br>22-0483<br>26-1193<br>24-3344 | 3/20 (金) | ○市川医院（栃木）<br>○小岩井整形外科（一ツ谷）<br>◎市町てんじん薬局（市町）<br>◎小諸あさま薬局（一ツ谷） | 25-1200<br>26-6788<br>31-0992<br>26-6226 |
| 3/8 (日) | ○矢島医院（乙女）<br>○佐々木医院（南町）<br>●小池歯科医院（紺屋町）<br>◎小諸あおぞら薬局（御幸町）<br>◎さかもと薬局（南町） | 22-8148<br>22-0503<br>22-0130<br>31-0981<br>23-8228 | 3/22 (日) | ○小諸病院（荒町）<br>○桜井クリニック（芝生田）<br>●堀篭歯科医院（御幸町）<br>◎金沢薬局（荒町） | 22-0250<br>26-1188<br>23-0575<br>22-0038 |
| 3/15 (日) | ○関医院（大手）<br>○鳥山クリニック（八代）<br>◎こもろ相生薬局（相生）<br>◎ほしまん薬局（八代） | 22-2205<br>26-0308<br>31-6334<br>26-0885 | 3/29 (日) | ○甘利医院わだ（和田）<br>◎アイン薬局和田店（和田） | 26-5500<br>31-5512 |

・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。

～音楽のまち・こもろ～

## 2020 東信吹奏楽祭

東信地区の小学校、中学校、高校、大学、一般の吹奏楽団体による、単独または合同でのステージ発表会です。世代を超えた吹奏楽愛好家が一堂に会し、普段の交流活動の成果を皆様にお届けします。

**▶日にち**　3月8日㈰　　**▶場所**　小諸市文化会館ホール

**▶開演時間**
午前の部 10：00 ～　午後の部　13：15 ～
※午後の部の開演は、やや前後する可能性があります。

**▶参加団体**
東信地区の小学校、中学校、高等学校吹奏楽部、一般吹奏楽団体

問　野沢北高等学校（高野）
☎ 0267-62-0020

## ヨガ教室生徒募集

### 夜ヨガ教室（全8回程 木曜日）

**▶開催日**　4/9、4/16、4/23
5/14、5/21、5/28
**▶時　間**　18：30 ～ 19：30
**▶場　所**　総合体育館 会議室
**▶料　金**　1回 800 円
**▶講　師**　白石 奈美　N *yoga
**▶申込み**　事前に小諸市総合体育館受付窓口又は電話で申込み
☎ 23-3800
※動きやすい服装・ヨガマットをお持ちください。

### 長野県婚活支援センターのご紹介

県では婚活したいという方や親御さんなどから婚活に関する相談を受けています。秘密厳守で利用料はかかりません。
※直接のお相手紹介はしていません。

問　長野県婚活支援センター（県庁4階次世代サポート課内 長野市大字南長野字幅下 692-2）
開所時間：平日 8：30 ～ 17：00
☎ 026-235-7373　FAX 026-235-7087
E メール konkatsu@pref.nagano.lg.jp

# 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。３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

## 坂本 明央

**3/19 (金) 18：00 ～ (開場 17：30)**
**場所：こもろプラザ ステラホール**

【プロフィール】

青森県北津軽郡坂柳町出身。S40・41 民謡全国大会連続優勝。S43 クラウンレコードよりデビュー、全国ツアー開催。S46 津軽三味線名人 藤田淳一師の門下生となる。S50 日本コロムビアより「津軽を弾いて津軽を唄う」発売。H12 小諸市に移住、津軽芸能じょんがら座設立。H28 小諸市文化センターで芸道 50 周年記念リサイタル。現在も公演を続け、三味線、民謡の指導を行っている。

【プログラム】

・津軽三味線曲弾き「ねぷたじょんがら」
・津軽三味線の命～五代民謡三味線の弾き分け～
・民謡アラカルト～皆さん一緒に歌いましょう～
・ソーラン節、真室川音頭、弥三郎節　他

**入場無料**
**先着 150 名**

## 世界に一つだけのオリジナル表紙づくり ～2020 年の目標 ver.～ 開催しました！

1/26 (日)、世界に一つだけのオリジナル表紙づくりを開催しました。当日は、41 組 115 名の皆さんにご参加いただきました。完成したオリジナル表紙の一部を紹介します。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

### パンダマウスの「ぬり絵」
たくさんのご応募ありがとうございました。

田中 彩未さん (7 歳)

茂木 大志さん (5 歳)

柳沢 有実さん (10 歳)

坂本ほのかさん (9 歳)

# Camera Walker

小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。
1 月～ 2 月の話題をご紹介します。
※不定期掲載

News01

## 令和 2 年度「小諸市消防出初式」挙行

1/12 ㈰、小諸市消防出初式が挙行されました。文化センターホールで行われた式典では、消防団員など約 850 名が出席し、消防活動に貢献した団員の表彰が行われ、式典後、相生町商店街で団員・消防自動車のパレードと、幼年消防クラブ（小諸野岸幼稚園の皆さん）の行進が行われました。

昨年は、火災、行方不明者捜索のほか、台風 19 号災害対応などの活動をしました。引き続き市民の皆さんの安全・安心のため活動を行います。皆さんのご理解ご協力の程、よろしくお願いします。

式典（表彰式）の様子

News02

## 小諸商業高校からの陳情書に対し、市と議会が回答

小諸商業高校では、「主権者教育」について取組み、昨年 11 月に市議会と市に対して、駅前などの商業施設等の充実や、インスタ映えする景観の実現、交通機関の利便性向上などが謳われた「若者にとって魅力ある小諸市を創るための陳情書」を提出しました。

市議会 12 月定例会でこの陳情書が審査され、採択となったことから、1/14 ㈫に市議会議長、市長より陳情書への回答書が生徒の皆さんに交付されました。市では、若い皆さんが集える店舗や施設などが街中にできるよう、関係者との協議や、事業者への支援など出店しやすい取組みなどを行っていきます。

陳情書回答書が代表生徒へ手渡されました

News03

## 東小学校吹奏楽部、管楽器合奏フェスティバル東日本大会へ出場！

東小学校吹奏楽部が、長野県代表として「2020 全国小学校管楽器合奏フェスティバル・東日本大会 響け！みんなのハーモニー！」への出場を決めました。1/27 ㈪に代表児童の皆さんが市役所を訪れ、大会に向けた意気込みを語ってくださいました。

2/9 ㈰に横浜みなとみらいホール（横浜市）で行われた大会では、素晴らしい演奏を披露しました。

代表児童の上打田内 悠那さん、内堀 紗衣さん

News04

## ジャパンチャレンジャーアワード in 小諸 グランプリは、「田中 由希さん」

2/9㈰、「ジャパンチャレンジャーアワード in 小諸」がステラホールで開催されました。ジャパンチャレンジャーアワードとは、起業や新規事業などの夢を抱いている方々が、その夢を来場者の前で発表し、来場者の投票で見事グランプリに輝いた方にサポート企業から具体的な支援が得られるというもので、昨年行った「みんなの夢アワード」を名称変更し、開催されました。

ファイナリストに選ばれた７名がコンテスト当日まで講師のもとで勉強し、夢を実現するための事業計画を練り、当日のコンテストに臨みました。ファイナリストたちは、与えられた時間の中で、自分の思いが込められた夢を語り、大勢の観客は一人ひとりの夢に耳を傾けていました。

グランプリに輝いたのは、田中 由希さんで３月からこの夢の実現のため大きな一歩を踏み出します。

### ― プロジェクト名「花嫁さんがママになってもいきいきと輝ける押し花」―

押し花は今、すごく進化しており、花嫁のブーケ、母の日や長寿のお祝いなど、家族の大切な思い出となった花束を、押し花に加工して額に入れて残せる。押し花は、設備投資不要で自宅で作れ、顧客が喜んでくれるすごい事業になると確信し、東京などで押し花の技術を磨き、昨年５月に相生町にあるチャレンジショップでお店を開いている。

年間 5,000 件の結婚式が行われる軽井沢町では、年間約 500 個の押し花ブーケの需要があり、内 19%が押し花専門店が受注し、単価は３～５万円。まずは、年間 95 件の受注を目指し、５年間で 300 件の注文を獲得できるよう、押し花ができるママさんも増やしたい。現在は、SNS の発信や、海外からセレクトしたアクセサリーの販売などから、軽井沢ブライダル情報センターと取引きを開始。今後は、ネットショップを開設予定。

押し花は、花びらをバラバラにして乾燥させ、色をつけ、元の花に戻すという細かい作業が必要だが、作り手は大きな達成感を得られ、顧客は花束をもらった時の感動を忘れずにとっておける。押し花を通して、「花嫁さんがママになっても色あせない心の花をいつまでも咲かせ続けられる」それが、私の目指す事業。

グランプリ 田中 由希さん

### 惜しくもグランプリを逃すも、夢追うファイナリストの皆さん　※括弧内はプロジェクト名

**土屋 博昭さん**
「小諸市中の子どもを毎日笑顔にする男」

**櫻井 憲次さん**
「自然共存型のアウトドアパークをつくり、地域を活性化させたい」

**依田 和弘さん**
「“日本一の味噌汁”のある街 小諸」

**山田 久美さん**
「子どもの夢を応援！こころとゆとりの教育にやさしい街づくり」

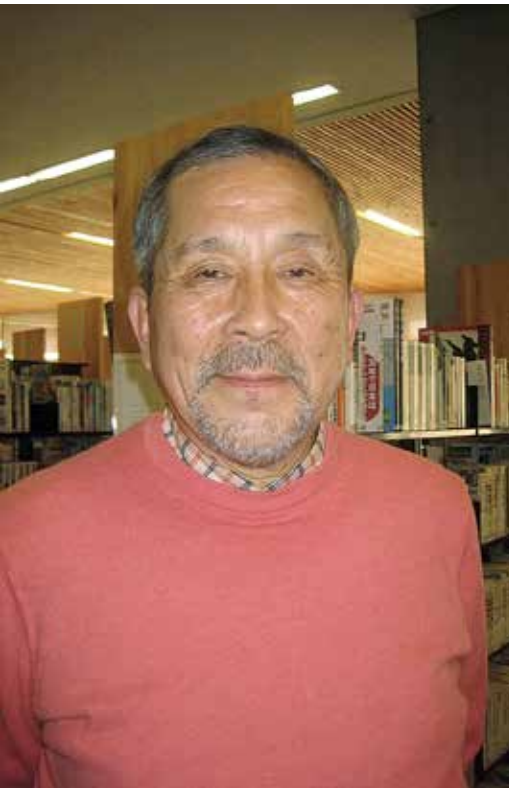
**深山 直樹さん**
「地域共存型拠点“みんなの家タブノキ”をつくります！」

**高地 仁美さん**
「住む人も訪れる人もストレスフリーに！ 情報発信基地・癒しミルクホール」

めじかじ通信 No.122

# 読み、聴き、語り、書くボランティア活動

## 市川　強さん（68歳）＝東山＝



市川強さんは今、第三の人生を楽しんでいる。学校を終えるまでが第一で、就職から退職までを第二の人生と割り振ってきた。定年まで二年を残して退職を決めた時に、新たに始める事は野菜作りと音訳ボランティア（視覚障がい者のために、書かれた文章を読み上げて音にする）の二つに決め、軽トラと耕運機を用意した。同じ頃に高校の先輩二人が「県のシニア大学は楽しいぞ」と教えてくれたので、直ちに登録をした。さらに市川さんの退職を知った高校の恩師から命令が下った「おい市川、囲碁のサークルを始めたから事務局をやってくれ」。恩師は小諸商業高校の部活「商業経済研究班」の顧問だった。この部活は市川さんの在籍当時「佐久平における商店経営（小諸市を中心として）」のレポートで県産業教育振興会コンクールに入賞。特に優れているとして他の二校と共に振興会会報に掲載された。

市川さんの第二の人生のスタートは、コンピューターの黎明期と重なっている。コンピューターは巨大な機械で、入力媒体には紙のロールテープが使われていた時代だ。社内で生産管理部門にいた市川さんは、自社専用ソフト開発のために富士通での研修に参加したことがある。第二の人生の最も忙しい頃、一か月の勤務時間は百二十時間を超えたという。恩師が事務局を任せたかったのは、パソコン作業の達人と知ってのことかも知れない。

市川さんの名刺には「聞き書き隊こもろ」「エッセイの会」「ひよこのいっぽ（朗読）」「りらの会（音訳ボランティア）」「囲碁の里　信州小諸づくり委員会」が印刷されている。「聞き書き隊」では戦争体験や郷土芸能などについて、よく知る高齢者から聞き取って録音から書き起こす。話し言葉をそのまま書き写しても、読者には分からないので苦心する。話し手の個性も伝わるよう努力している。「エッセイの会」は毎月自作を持ち寄って合評する会。「朗読の会」では児童館や福祉施設などへ出向く。賑やかにしていた子供たちが耳を澄まして聴いてくれる。「音訳」では図表や写真までも言葉にして伝えている。「囲碁の里」では企画運営の裏方を務める。修了書やチラシ作りはお手の物。子供たちの昇級が楽しみだ。

「人生の百の場面が書けたら、自分史になる」という講師の言葉が励みになって、最近はエッセイ書きに拍車がかかってきた。毎週通う座禅会のことを書いたら、住職が護持会の会報に載せてくれた。闘病記は大学病院の患者会で取り上げられた。青年期に見つかった病気は「無病息災でなく、一病息災」ということにして付き合っている。これまで大小九回の手術を受けたが「つばなれ（一つから数え始めて九つまでで、つが終わり）で縁起がいい」と気にしない。今期からは、看護師で手術室担当の過酷な仕事を勤め上げ、今は専業主婦業を楽しんでいる妻をシニア大学に誘ってみようと思っている。

（取材・文　佐藤　万千子）

---

ゆらさんの四季の薬膳

## 「な・く・せ」―えっ、何を？

「な」「く」「せ」が頭文字の春出回る野菜わかりますか。「な」はなずな、「く」はクレソン、「せ」はせりです。これらの野菜には、共通点があります。肝臓に働きかけ、春に乱れがちな肝臓の働きを正常に戻すのを助ける野菜たちなのです。

中国の伝統医学・中医学では、春は冬の間抑えられてきた陽気が外へ向かうため、気が上に上がりやすくなります。その結果イライラしたり怒りっぽくなる半面、自律神経の乱れから鬱々とした気分にも。そんなとき、なずなは肝臓の働きを正常にし目の充血や胃の不快感を解消してくれます。クレソンもイライラや咳を収め、血の滞りをなくし、動物性脂肪の消化を助けるというおまけまであります。

さて、せりはというと、利尿作用やイライラ、目の充血を軽減するだけでなく、熱でドロドロになった血を冷ましてサラサラにする働きもあります。ということで、「なくせ」ではなく、なくしてはいけない注目の春の野菜たちでした。

（国際中医薬膳師　小清水由良）

こもロッジへようこそ

子どもセンター

# こもロッジだより

☎23−5567

２月３日の誕生会では、豆まきをしました。今年の鬼は、鬼のお面のついた箱で、その鬼めがけて「鬼は外！」とお家の人と新聞紙で作った豆を投げました。

その後、福の神がやってきて、子どもたちが元気に大きくなれるようにと一人ひとりの所を回って“幸せスティック”で鈴をならしてくれました。短い時間でしたが、日本の伝統行事を楽しみました。

## お誕生日おめでとう　～２月の誕生会より～

小室　隼人（はやと）ちゃん（３歳・乙女）
田島　周（あまね）ちゃん（２歳・与良）
原田　柊歩（しゅうほ）ちゃん（２歳・八幡町）
山浦　香月（かづき）ちゃん（２歳・御幸町）
渋谷　橙利（とうり）ちゃん（１歳・御影）
小林　史苑（しおん）ちゃん（１歳・耳取）
小林　勇誠（ゆうせい）ちゃん（１歳・大手）
柏木　雪花（ゆきか）ちゃん（１歳・一ツ谷）
小林　拓未（たくみ）ちゃん（３歳・糠地）
谷内田 陸翔（りくと）ちゃん（３歳・南町）
谷内田 大翔（ひろと）ちゃん（１歳・南町）

### ３月の行事予定　時間：午前 10 時 30 分～

４日㈬　誕生会
７日㈯　異年齢の会
11 日㈬　ふれあい歌遊び
18 日㈬　体重計測

**休館日**　日曜日、20 日㈮

訂正とお詫び
広報こもろ２月号掲載の「すくすく子育て日記」に誤りがありました。
訂正してお詫び申し上げます。誤：相田 百花ちゃん　正：相田 百香ちゃん

## すくすく子育て日記

樫山 承見（つぐみ）さん
弦生（げんき）ちゃん（２歳１ヶ月）

３人きょうだいの末っ子、弦くん。

あっという間に２歳を迎えました。

表情豊かに色いろなお話をしては、家族皆を楽しませてくれます。最近では、しっかり役になりきって、お姉ちゃん、お兄ちゃんと一緒に、ごっこ遊びも楽しめるようになりました。

「ありがとう。」や「ごめんね。」など、自分の気持ちを素直に伝えてくれる弦くん、元気いっぱいの弦くん、笑顔がかわいい弦くん…。そんな弦くんから、毎日たくさんのパワーをもらい、子育てを楽しんでいます。

今、この時期にしか味わえない子育てを、これからもたくさん楽しみたいと思います。

親子で作ろう！
「食育レシピ」

## 丸ごと食べちゃう「じゃがベー焼き」

♪ご応募いただきました、滝澤 美香子さんのレシピを紹介します。

**【材料（4 人分）】**

| | |
|---|---|
| ・じゃがいも | 中 4 個 |
| ・ベーコンスライス | 4 枚 |
| ・ピザ用チーズ | 80g |
| ・バター | 20g |
| ・ドライバジル | 少々 |

**【作り方】**

① じゃがいもは皮をむき、割り箸をいもの手前と奥にはさむように置き、下まで切らないように 1㎝間隔に切り込みを入れる。
② ①をグラタン皿にのせ、ラップをして電子レンジ強（600W）で 1 個につき 4 分ほど加熱する。
③ ベーコンを 3㎝に切り、アルミホイルにのせオーブントースターで軽く焼く。※焼きすぎない
④ ②のいもに③のベーコンをはさみ、チーズをのせて、5 ～ 7 分焼き色がつくまで焼く。
⑤ ④にバターをのせ、好みでドライバジルをふる。

**♪ PR ポイント**
電子レンジとオーブントースターのみで作ることができます。アレンジとして、チーズ→明太マヨ、バター→オリーブ油と黒こしょうなどトッピングを変えるとお酒のおつまみにもなります！

**♪栄養士から**
火を使わないので親子で簡単にできますね。トッピングアレンジの他に、ミニトマトやブロッコリーなど野菜を加えても、さらにバランスがよい一品になるでしょう。
また、この時期は、じゃがいもから芽が出てきます。じゃがいもの芽は自然毒が含まれているので、しっかり取り除きましょう。

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
## 春の雪

3 月に入れば西高東低の冬型の気圧配置が緩み、暖かな日射しが降り注ぐ。晴れて風のない温かな日は気温が 20 度ぐらいまで上がることもある。そうかと思えば、冬型に気圧配置が換わり、晴れていても北風が吹き気温は 5 度ぐらいまでしか上がらない日もある。

3 月下旬になって、庭ではクロッカスの花が咲いている。クロッカスの花は夜になると花を閉じる。カタクリも同じだが、これは凍り付かないようにする春に花を咲かせる植物の知恵だ。暖かくなったとはいえ、夜は氷点下まで下がることも多い。そんな日に本州の南岸を低気圧が通過すると、結構な大雪になることもある。朝まで降り続くと、20 ～ 30cm ぐらいは積もる。けれど、大抵は午後には天気が回復し、どんどん雪が溶けていく。雪に埋もれてしまった庭のクロッカスも顔を出した。春の雪は溶けるのがはやい。

その日は夕方には南側はほぼ完全に雪が溶けてしまった。気温は 6 度ぐらいだったから、元々水分が多く溶けやすかったのだろう。雪の中で花を咲かせるクロッカスを撮りたかったが、気温はあまり上がらず、その日は雪が溶けても花を開かなかった。

雪の中から顔を出したクロッカス

クイズに答えて食事券をGet!!しよう

# 広報こもろクイズ

**▶アンケート内容**

4月に行われる「小諸市長選挙」投票日は、何日？

**▶今月のプレゼント**

**菱屋 海賊船**　☎22-2793（御影新田2746-1）

「和牛100%海賊風ハンバーグステーキ（180g）」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。

老若男女が訪れる菱屋海賊船の一番人気は、「海賊風ハンバーグステーキ」です。つなぎを一切使わずに和牛100%を使用し、お客様の前でカットして焼き上げます。ジューシーな「海賊風ハンバーグステーキ」をぜひお召し上がりください。

**▶応募方法**

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもろを読んでの感想（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、3/31㈫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
市ホームページ又は右記の二次元コードで申請。

▶小諸飲食店組合　食事券提供特別企画

広報こもろクイズ提供店12店で使える！
2,000円分の食事券を
抽選で15名様にプレゼント！
（提供：小諸飲食店組合）

2020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。食事券が1回当たった場合、残りの11通が抽選対象。）

【先月号の答え】　燃やすごみ

市立
# 小諸高原美術館・白鳥映雪館

～20年後の自分へ送るメッセージと自画像展～

## 令和元年度20年後のわたしへ展

市内6小学校6年生全員の「自画像」と20年後の自分に宛てた「メッセージ」の約370点が一堂に並びます。小学校卒業を間近に控えた6年生が、中学校という新しいステージへ羽ばたこうとする自分と向き合い、様々な技法で「今の自分」を表現しています。一人ひとりのメッセージにはどんな思いが込められているのでしょうか。是非、会場でご覧ください。

また、芦原中学校、小諸東中学校の生徒や小諸高校美術部の生徒の作品も併せて展示します。

**▶開催期間**　3/14㈯～4/19㈰

**▶場　　所**　小諸高原美術館 第1・2展示室

**▶観 覧 料**　無料

**▶開 館 時 間**

【～3月】9：00～16：30（16：00までに入館）

【4月～】9：00～17：00

**▶常設展観覧料**　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

**▶3月の休館日**　2日㈪、9日㈪～13日㈮、16日㈪、23日㈪、30㈪

問　小諸高原美術館・白鳥映雪館　☎26-2070


今、多言語対応が常識です　●WEBサイト・資料制作・各種印刷物など

翻訳（ほんやく）

アイクにお任せください！

対応言語
中国語（簡体）　中国語（繁体）　韓国語　ロシア語　タイ語　インドネシア語　マレー語　ベトナム語　英語　アラビア語
イタリア語　ウクライナ語　オランダ語　ギリシャ語　スウェーデン語　スペイン語　スロバキア語　セルビア語　チェコ語　デンマーク語　トルコ語
ドイツ語　ノルウェー語　ハンガリー語　フィンランド語　フランス語　ブルガリア語　ポルトガル語　ポーランド語　ルーマニア語　日本語　ほか

●言語、原稿量に応じて御見積致します。
お気軽にお問い合せください！

AIC 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
www.aic-ad.co.jp

KOMORO 3
令和2年3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
資源保護のため植物油インク再生紙を使用しています。
見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
UD FONT

小諸市空き家対策セミナー

# プロから学ぶ！整理収納の基本のキ

家が片づく仕組みの作り方、一緒に学んでみませんか？

自宅や実家を片づけたいけど、何から手を付ければ良いかお悩みの方、片付け自体が苦手な方！ きっかけ作りを一緒にしてみませんか？

一級建築士・住宅収納スペシャリストの 齊藤 絵美さんから、整理収納の基本を学ぶチャンス！

**【日　時】**
**3月20日(金)**
**13：20 ～ 15：00**
**（受付開始 13：00 ～）**

**【会　場】**
**市民交流センター**
**ステラホール**

受講無料
予約不要

問　建設課 管理係

講師　齊藤 絵美 さん
e-cube（イーキューブ）代表 （和田区）
一級建築士、インテリアコーディネーター
整理収納アドバイザー１級
住宅収納スペシャリスト

## 同時開催　あなたの相談に専門家がお答えする「空き家相談会」

実家が空き家のままになっている、空き家の耐震・改修、解体、空き家をどうしたら良いかわからない、空き家の売買等、空き家にお困りの皆様、お気軽にご相談ください。

▶日　　時　3月20日(金) 15：00 ～ 16：30（要予約）
▶場　　所　市民交流センター２階　会議室
▶相 談 料　無料（相談時間は概ね 20 分）
▶募集人数　10 名程度
▶申込方法　3月13日(金)までに電話で建設課 管理係へ申込みください。

**小諸市の人口**（2020年2月1日現在）　42,206人（-14）　男 20,697人（± 0）　女 21,509人（-14）　世帯 18,859（+9）