

KOMORO

広報こもろ 公民館報

新たな庁舎から
更なる安心を

【トピックス】

- p.02 小諸消防署・消防団本部 落成
- p.04 【市長対談】佐久広域の輝ける未来に向けて
- p.06 新型コロナウイルス感染症関連 支援制度一覧
- p.09 市内飲食店応援企画

写真：新庁舎への引っ越しを終えて整列する緊急車両

7

2020
No.705

佐久広域連合 小諸市 小諸消防署 落成 消防団本部



6月7日(日)、佐久広域連合消防本部小諸消防署並びに小諸市消防団本部の新庁舎が落成を迎えました。去る5月26日(火)には旧消防庁舎からの引越作業を終え、小諸市を含む佐久広域の安心・安全を守るための業務が新庁舎でスタートしています。

●これまでの経緯

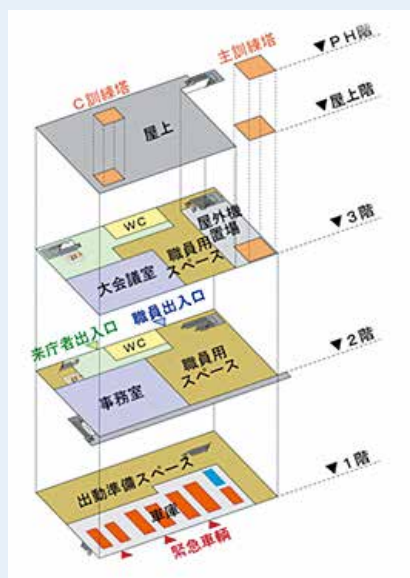
昭和49年に旧庁舎が建設されて以来約半世紀が過ぎ、生活様式の変化や深刻な少子高齢化など、社会状況が大きく変化の中で、各種災害の潜在的危険性も増大し、消防行政において多くの課題が発生していました。また、平成24年の耐震検査では地震に対する脆弱性も確認され、老朽化・狭隘化する旧庁舎では、防災拠点として十分な機能が発揮できない恐れがありました。そういった状況を受けて、多くの関係者の皆さまと新庁舎構想をすすめ、庁舎移転・建て替えを進めてきました。

●新庁舎の特徴

新消防庁舎のコンセプトは、「第2の災害対策拠点となる庁舎」「様々な機能を有する庁舎」「地震・各種災害に強い庁舎」「人と環境にやさしい庁舎」「市民に親しまれる庁舎」

建物は鉄骨造り、耐震基準をクリアした地上3階建て。屋上に訓練塔が設けられ、あらゆる災害を想定した訓練が可能です。1階車庫に緊急車両を配備。新たな車両も配備可能となり、広域的な応援体制の更なる強化が期待されます。

これまでなかった女性職員や女性団員に配慮した職場環境を整備。大会議室を設け、消防団員や防災士の育成、また、市民向けの救命講習などにも活用します。敷地高低差を活用し、約100台の駐車場を確保し、災害発生時には緊急消防援助隊の拠点となります。また、消防車両専用スロープを設け、国道側で事故があった場合でも、すぐに出勤できる動線を用意しています。



所在地	小諸市与良町 六丁目 5 番 6 号
電話番号	TEL 24-0119 FAX 23-2771
構造	鉄骨造地上3階建て
敷地面積	7311.73 m ²
延床面積	1883.40 m ² (庁舎棟)
付属施設	放水訓練壁、懸垂昇降装置 防火水槽、副訓練塔、水防庫
付帯設備	自家用発電設備、自動車排気設備 受水槽、緊急車両出動表示システム 緊急用汚水槽、空気充填設備

平成26年	・ 署内検討委員会を設置
平成27年	・ 市関係部局と討議
平成28年	・ 候補地検討委員会を組織 ・ 旧小諸高校跡地を 適性認定 (現在地)
平成29年	・ 市議会定例会で承認 ・ 移転建設説明会を開催 ・ 庁舎建設基本設計を実施 ・ 用地測量、地質調査実施
平成30年	・ 設計業務委託契約を締結
平成31年(令和元年)	・ 工事請負契約を締結 ・ 国道側出入口用地を取得 ・ 起工式を開催
令和2年	・ 引き渡し及び開庁式開催



屋上訓練施設

様々な訓練施設

複雑多様化する災害に対する消防署員の技術向上のため、様々な現場を想定した訓練が可能な施設を整備。消防団員や市民対象の研修を実施できる会議室や訓練塔もあります。



煙体験室



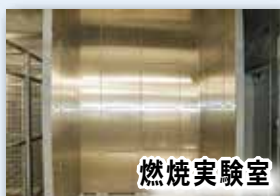
放水訓練壁

多機能な庁舎設備

全てのの人にやさしく利用しやすい庁舎環境への取り組みとして、バリアフリー等のユニバーサルデザインを取り入れ、女性専用の個室も完備。また、大規模災害時には緊急消防援助隊等の拠点としての役割も果たすことができます。



女子仮眠・更衣室



燃焼実験室



水防庫



副訓練塔



近年、全国各地で発生している自然災害や、複雑・大規模化する火災に対応するため、高いレベルの耐震性能を確保した庁舎と、機能強化された施設を最大限に活用するとともに、職員の資質向上を図り、市民の皆様の「安心して快適に暮らせるまちづくり」に向けてより一層、迅速・的確な災害対応に努めてまいります。引き続き皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



小諸消防署
署長 山本 博樹

防災活動拠点の耐震化と小諸市内全域の消防力を強化するため、建設を進めてまいりました小諸市消防庁舎が完成し、業務を開始できる運びとなりました。

市トップ対談



る未来に向けて

小諸市長
佐久広域連合 副連合長

小泉 俊博

Q これまでの4年間の
取り組みと今後の課題

●小諸に誇りを取り戻す

「小諸が自信を無くしている。そんな状況を変え、小諸に元氣と誇りを取り戻すことを目標に、この4年間を取り組んできました。先人たちが残してくれた自然や歴史、文化などの様々な宝物がある小諸に気づいていない市民の皆さんが多く、「もう一度自分たちの足元にある価値を見つめ直すことが必要だ」と、常に訴え、政策を進めてきました。」

●まちづくりのために…

自分たちのまちへの愛着と誇りがなければ、本当のまちづくりはできません。その点では、この4年間で、市民の皆さんの多くが自分たちのまち・小諸の良さに気付き始めています。」

●健幸都市こもろ

小諸市に限らず人口減少は大きな課題で、このまま対策を取らない限り、様々な厳しい事態が待っています。特に働く世代の減少は、市の税収に直結し、市民サービスや道路などインフラ整備の質も下がってしまい、人口減少は抑制していかねばなりません。」

これからの4年間で、「健幸都市こもろ」という名のもと、

「豊かな自然と環境を未来につなぐまち」「心豊かで自立した人が育つまち」「安心・安全の暮らしやすいまち」「すべての人のいのちが輝くまち」「稼ぐ力を持った元気なまち」「市民協働で支える健全な行政経営」の6つの柱で施策を進め、健康・健全で魅力あるまちづくりを実行することで、若い世代に選ばれていく、活力ある小諸市を実現していきます。」

Q 佐久広域連合での
小諸市・佐久市の役割

柳田市長…先の台風19号では、私は佐久広域連合長としての立場がありながらも、佐久市に大きな被害が発生し、広域全体を見回した動きができない状況がありました。」

その中で小泉副連合長は、まずは小諸市内の対応をしっかりとしていた上で、佐久広域の状況を現地で確認してくださいました。また、災害時に相互支援を行う取り決めとなっていた上田広域連合も大きく被災したことを受け、諏訪地域との支援関係を構築していただき、小諸市と佐久市は、そういった役割を支え合うことができる関係だと感じています。」

小泉市長…佐久広域11市町村において、市は、佐久と小諸のみです。その意味で、2市の動きは注目されています。広域として、その時々にお互いに支え合う関係性を実践していく必要があるのではないのでしょうか。」

Q 地域内融和を目指して

小泉市長…災害時だけでなく、様々な分野で広域連携は非常に重要です。佐久広域11市町村がお互いを尊重し合いながら、言いたいことはしっかりと伝え合い、そして、連携して地域の利益を考えて実現していきたいですね。」

柳田市長…広域連携の目的は「利害の一致だと思っています。例えば、新幹線の佐久平駅。この利用が進むことによる利益は、駅から近ければ近いほど大きくなります。私は佐久の野沢に住んでいます。私は佐久平駅からは小諸の方が近い部分もあるのです。また、北陸新幹線が使う「東京・大宮間」のレールは東北、上越新幹線も使っているわけです。これまで本数を増やしてきた北陸新幹線は、そういったライバルの本数減によって実現しています。小諸や長野、金沢とは、利害が共通する仲間として協調することが大切です。」



じっせんきゅうこう
【実践躬行】

自らの考えや発言を
身をもって実行する

掲げた政策、皆さんとの約束を
しっかりと実行していきます



小諸市・佐久

柳田 清二

佐久市長
佐久広域連合 連合長

佐久広域の輝け



現状の分析として、まず佐久市の人口ビジョンからお話します。佐久市の人口動向には3つの特徴があります。

●人口動向と課題

将来の人口予測に関する合計特殊出生率は、全国・全県平均よりも少し高い数値です。出産等ではない流入人口についても、目標としていた数値より、よい結果が出ています。

その一方で、「20代の女性に戻ってきにくい」という課題があります。大学や専門学校への進学で佐久を離れるという方が多い中で、20代で地元に戻って

◎これまでの佐久市政と今後に向けた思い

「交流人口の創出」「地域経済の活性化」「世界最高健康都市の実現」「安心・安全子育て支援」「徹底した情報公開による市民参加型市政」を5つの柱として、取り組んできました。

●台風19号後の対応

昨年10月の台風19号は、県調査によると240年に一度の大洪水だったことが分かっています。

今後、長野県の5か年計画として「信濃川流域緊急治水対策」が実施されます。この期間中に佐久市においても、大きな被害を受けた部分は回復をさせ、水害の原因となった部分についてはしっかりと除去していくことが、喫緊の課題だと思っています。

てくる男性と比べると、女性はその比率が非常に少ないのです。これは、学びのために首都圏へ出た女性が、就職や結婚などで故郷に戻る環境ができていないことを示しています。

この課題を克服するため、地元で学び続ける環境の強化として、佐久大学の学部新設が予定されています。ここから、地元での就職機会にも繋げていければと考えています。

◎お互いに期待すること 共に実現したいこと

小泉市長…柳田連合長は、常に広域的視点を持っています。私もサポートし、共に地域の利益を目指していきたいと思っています。

新型コロナウイルス感染症によって、わずか3か月で社会構造や人々の意識が大きく転換しました。広域連携の価値がより発揮される状況となりました。

佐久平駅アクセス道路の建設は、佐久と小諸が共同して進めていきたい事業です。道路完成により、三岡地区だけでなく小諸の西側地域も、移住定住や産業振興が進み、新幹線によるメリットが享受できます。

充実した医療体制は、佐久地域の強みです。この医療体制の維持についても行政として共に力を合わせて取り組んでいきたいと考えています。

また、観光業における連携も期待します。観光客にとっては、小諸も佐久も関係ありません。そのエリアで、どんなことが楽

わしてどうぞぜず
【和而不同】
協調を大切にしながら
自らの意見を堅固にもつ

皆さんと対話を続けながら、自らの考えを責任をもって実行します

しめるか」が重要なのです。近隣の軽井沢は、国内外から年間800万人の観光客が訪れる一大経済圏です。佐久や小諸、南佐久まで含まれる地域は、大軽井沢経済圏という認識で、お互いに協働していきたいところです。

柳田市長…佐久市も小諸市も、ひとつの見方では、「軽井沢郊外エリア」に位置づけられます。新幹線の「軽井沢・佐久平間」の所要時間は「東京・四ツ谷間」と同じなのです。軽井沢、小諸、佐久は同じ経済圏として理解できるのではないのでしょうか。

軽井沢に別荘をお持ちの方や長期滞在をされる方が、小諸の高原の美味しいレストランで食事をしたり、佐久平駅周辺で買い物をしたりするということは、もう当たり前になっています。この部分を膨らませていくことは十分に可能で、ふさわしい発展の方法だと思っています。小諸・佐久の情報と一緒に発信されることが利用者にとっては合理的なのだと思います。

新型コロナウイルス感染症関連 支援制度一覧

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う助成金・給付金や税の減免・猶予など、国・県・市が実施する支援の一覧を作成しました。申請期限のある制度もあります。表左端の **チェック欄** を確認して、該当する制度をご利用ください。

(6/17 時点の情報)

チェック欄	制度名等	種類	具体的内容	対象となる条件	問い合わせ先
市民（国民）	特別定額給付金	給付	10 万円／人 (原則世帯主を通して給付)	4 月 27 日に住民基本台帳に記載されている方 ※市から申請書が届きます ※申請締切 8 月 26 日	特別定額給付金室 (小諸市役所厚生課内) ☎ 0267-22-1700
休業で家計が維持できない方	緊急小口資金（特例）	貸付	10 万円／世帯（上限） ※無利子 ※場合により 20 万円	休業等により収入の減少があり生計が維持できない方 ※償還期限 2 年以内	小諸市社会福祉協議会 ☎ 0267-31-5531
失業で家計が維持できない方	総合支援資金（特例）	貸付	単身：15 万円（上限） 複数：20 万円（上限） ※無利子	収入減少や失業等により日常生活の維持が困難な方 ※貸付期間 3 か月以内（原則）	
離職等で住宅を失うおそれがある又は、失った方	住居確保給付金	給付	単身：31,800 円 複数：38,000 円～49,600 円 ※支給期間 3 か月（原則）	離職・廃業から 2 年以内の方又は、休業等により収入が減少し、離職等と同程度の状況の方	小諸市生活就労支援センター「まいさぼ小諸」 (小諸市社会福祉協議会内) ☎ 0267-31-5235
従業員等の休業補償をしたい方又は、受けたい方	雇用調整助成金（コロナ特例措置）	給付	1 日あたり 15,000 円／人（上限） 中小企業：5 分の 4（一定条件を満たした場合：10 分の 10）	雇用の維持を図るため、休業手当・賃金等に要した費用を助成	ハローワーク佐久 ☎ 0267-62-8609
	小学校休業等対応助成金（労働者雇用向け）	給付	1 日あたり 15,000 円／人（上限） (R2.4.1 以降の休暇)	小学校休業等により保護者である労働者に有給休暇を取得させた事業主に休暇中に支払った賃金相当額を助成	学校等休業助成金・支援金コールセンター ☎ 0120-60-3999
	小学校休業等対応支援金（委託を受けて個人で仕事をする方向け）	給付	7,500 円／日 ※就業できなかった日（R 2.4.1 以降）	小学校休業等により子どもの世話のため契約した仕事ができなくなった、個人で仕事をする保護者	
融資を受けたい方	無利子・無担保融資（コロナ感染症特別貸付）	融資	中小：6 億円（上限） 国民：8 千万円（上限） 利子補給：借入後当初 3 年間（一定の要件あり）※無担保	前年又は前々年の同期比 5%以上の売上減少	日本政策金融公庫 ☎ 0120-154-505
	新型コロナウイルス対策マル経融資（小規模事業者）	融資	別枠 1 千万円（上限） 利子補給：借入後当初 3 年間（一定の要件あり）	前年同期比 5%以上の売上減少	
	長野県新型コロナウイルス感染症対応資金	融資	3 千万円（上限） (設備・運転資金) 利率：年 1.3%又は 1.6% 利子補給：借入後当初 3 年間（一定の要件あり）	【年 1.3%の場合】 前年同期比 15%以上の売上減少 【年 1.6%の場合】 前年同期比 5%以上の売上減少	・取引先県内金融機関 ・佐久地域振興局商工観光課 ・小諸商工会議所
	長野県経営健全化支援資金（コロナ感染症対策）	融資	設備：6 千万円（上限） 運転：8 千万円（上限） 利率：年 0.8%	前年同期比 15%以上の売上減少 危機関連保証該当	・取引先県内金融機関 ・佐久地域振興局商工観光課
	小諸市新型コロナウイルス感染症対策資金	融資	運転：2 千万円（上限） 利率：年 0.8% 利子補給：借入後当初 2 年間（全額）	次のいずれかに該当 ・前年同期比 10%以上売上減少 ・危機関連保証該当 ・ゼーフティネット保証 4 号該当	・取引先市内金融機関 ・商工観光課 ☎ 0267-22-1700

チェック欄		制度名等	種類	具体的内容	対象となる条件	問い合わせ先
売上が減少した方	事業主	持続化給付金	給付	法人：200万円以内 個人事業主：100万円以内 ※前年1年間の売上からの減少分が上限	前年同月比50%以上の売上減少 ※資本金10億円以上の会社は除く	持続化給付金事業 コールセンター ☎0120-115-570 申請サポート会場 商工会議所3F(要予約)
		持続化補助金 (コロナ特別対応型)	補助	100万円(上限) 補助率3分の2 ※複数事業者の共同申請により上限額変動	経営計画を策定し、販路開拓等の取り組みを支援(小規模事業者)	小諸商工会議所 ☎0267-22-3355
		旅館業者への事業継続給付金	給付	10万円 ※～100万円 (宿泊定員数に応じて変動) ※前年の事業収入に応じ10万円を下回る場合あり	本年1月～5月のいずれかで前年同月比50%以上の売上減少	商工観光課 ☎0267-22-1700
		テイクアウト・出前ができる飲食店支援	支援	テイクアウト・出前可能店一覧チラシを作成・配布(第2弾割引券付 5/31発行) テレビCM放映(6月～)	—	小諸商工会議所 ☎0267-22-3355 商工観光課 ☎0267-22-1700
感染予防や新たな需要喚起をおこなった方		飲食店等感染予防対策交付金	補助	感染予防や新たな需要を喚起する代替措置に要した経費に対して 1店舗5万円を上限とし、3店舗まで(最大15万円)(R2.4.1以降の実施)	「新型コロナ対策推進宣言の店」として対面での販売・サービスを提供する者	商工観光課 ☎0267-22-1700
税金の支払が困難な方	個人法人	市税の徴収猶予制度	猶予	新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が一定期間大幅に減少した場合について市税(個人住民税、地方法人二税、固定資産税など)の徴収を1年間猶予する	・新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降の任意の期間(1か月以上)において、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること ・一時に納付すること、又は納入自体が困難であること	税務課 ☎0267-22-1700
	個人	国民健康保険税の減免	減免	新型コロナウイルス感染症の影響により、一定程度収入が下がるなどした世帯に対し、国民健康保険税を減免する	・主たる生計維持者が死亡した、または重篤な傷病を負った世帯又は ・主たる生計維持者の事業収入・不動産収入・山林収入または給与収入(以下「事業収入等」)の減少が見込まれる世帯(そのほか要件あり)	 小諸市公式 HP (税関係検索)
	事業主	中小事業者等の固定資産税・都市計画税の軽減	軽減	新型コロナウイルス感染症の影響により、厳しい経営環境にある事業者に対し、令和3年度課税分固定資産税・都市計画税を軽減する	詳細は、市役所税務課へお問い合わせいただくか、小諸市公式 HP でご確認ください。	
子育て中の方	個人	こもろ子育て応援チケット(商品券)	給付	児童1人につき3000円分商品券を給付 ※商品券は、「こもろ応援チケット(プレミアム商品券)」取扱店として登録されている市内店舗で使用可能	「子育て世代への臨時特別給付金」の受給資格を有する者 ※申請は不要です	厚生課 ☎0267-22-1700
国保・後期医療保険加入者で感染等により仕事を休んで給与等が支払われない方		新型コロナウイルス感染症に関わる傷病手当金	給付	直近の継続した3月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×2/3×日数	国保及び後期高齢者医療保険に加入しており、労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間(令和2年1月1日～9月30日の最長1年6月)	国保：市民課国保年金係 ☎0267-22-1700 後期：長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320
地代・家賃支払が困難な方	事業主	家賃支援給付金	給付	申請時の直近の支払家賃(月額)に係る給付額(月額)の6倍(6か月分) 給付率2/3 給付上限額(月額) 法人：50万円 個人事業主：25万円 ※複数店舗所有の場合等、家賃総支払額が高い者は例外措置あり	テナント事業者のうち、中堅企業・中小企業・小規模事業者・個人事業者 5月～12月において ・いずれか1か月の売上高が前年同月比50%減少 又は ・連続する3か月の売上高が前年同期比30%減少	申請方法等は 経済産業省 HP 等で公表予定

小諸市役所任用候補者



写真：今年度入庁した職員



求む、
共に市が輝く未来へ
新たな志。

募



集

▶職種及び採用予定者数《いずれも若干名》

- 行 政Ⅱ（高校卒業程度）
- 行 政Ⅲ（身体障がい者対象）
- 行 政Ⅳ（実務経験者・学芸員）
- 行 政Ⅴ（実務経験者・管理栄養士）
- 土 木Ⅱ（土木課程の高校を卒業した者）
- 保育士Ⅱ（実務経験者） ○保健師Ⅱ（実務経験者）

▶受験資格（次のすべてに該当する人）

- 採用後に市内に居住することが確実な人
- 日本国籍を有する人
- 地方公務員法第16条の規定に該当しない人
※各職種の年齢制限や実務経験等は、受験案内書をご確認いただくか、お問い合わせください。

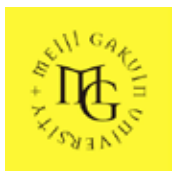
▶第一次試験の日時及び場所

日時：9月20日(日) 午前9時試験開始
場所：小諸市役所

▶受験手続・申込受付（土日祝日は閉庁）

- 申込受付 総務課職員係
- 受付期間
7月6日(月)～8月7日(金)
午前8時30分～午後5時15分（土日祝日除く）
- 受験申込書・案内書の交付
総務課職員係で交付します。
※市ホームページからダウンロードした書式でも可能です。
- 受験票の交付
受験票は、申込を受けた際に交付します。
郵送の場合、8月12日(水)までに受験票が届かないときは必ず照会してください。
- ▶採用予定日 令和3年4月1日(木)
- ▶給与 小諸市給与条例等の定めに従い支給します。

問 総務課 職員係



明治学院大学 自治体推薦 入学試験

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

小諸市から推薦者を決める自治体選抜試験の受験者を募集します。

▶募集学部・学科

明治学院大学
法学部 政治学科

▶募集人数

1名

▶出願期間

8/28(金)～9/11(金)

▶出願条件

- (1) 出願者と生計を一にする親族が小諸市に住所を有していること
- (2) 以下の項目のうち、いずれか一つに該当する者
 - ①高等学校又は中等教育学校を2021年3月卒業見込みの者
 - ②通常の課程による12年の学校教育を2021年3月までに修了する見込みの者
- (3) 明治学院大学法学部政治学科を第1志望とし入学を確約できる者
- (4) 全体の評定平均値が3.8以上の者
- (5) 在学する学校長等の推薦を受けた者

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

問 企画課 企画広報係





TAKE OUT

★ テイクアウトできるお店を紹介しています ★

#コロナに負けるな
コモロめし



小諸市内のテイクアウトや出前がとれる飲食店の情報を「小諸もろもろマップ」に掲載しています。

小諸もろもろマップは、小諸市内の暮らし・防災・観光などに役立つ情報を、住民や来訪者の皆さんへ地図上で提供するウェブマップで、どなたでも無料でご利用いただけます。お手持ちのスマートフォンやパソコンで閲覧可能で、ルート検索もできます。新型コロナウイルスの影響で、外食が難しくなっておりますが、テイクアウトや出前により市内の飲食店をご利用ください！ ※マップ登録順に紹介

Takeout

食べ呑み屋 雲雀亭

所 和田 865-1

☎ 41-0829

居酒屋

昼 11 時半、夜 17 時から。
「日替わり弁当 ¥500」「和風ハンバーグ弁当 ¥900」などのお弁当だけでなく、単品も充実しています。

Takeout

そば蔵 丁子庵

所 本町 2-1-3

☎ 23-0820

蕎麦

本場信州の手打ちそば処。
「信州手打ち生そば・つゆ付 1 人前 ¥540」で本場の味をご家庭で。「おやき 各種 1 個 ¥178」も。

Takeout

Cafe 花'co

所 相生町 3-3-3

☎ 24-8750

カフェ

図書館の隣で、焼き立てパンを淹れたてコーヒーと一緒に。「パン、サンドウィッチ ¥60 ~」。人気のロールケーキは要予約。

Takeout

くるまやラーメン

所 与良町 6-1-3

☎ 23-7182

ラーメン

手作りの豊富なメニューを取り揃えています。
「餃子弁当 ¥500」「チャーハン ¥720」「野菜炒め ¥660」など。

Takeout

ラックブラン Lac Blanc

所 相生町 1-2-2

☎ 31-5573

洋食

4/30 にオープンしたアメリカンダイニング。
100% ビーフの「プレーンバーガー ¥890」や「ロコモコ丼 ¥1000」など。

Takeout
出前

郷ごころ

所 森山 66-3

☎ 22-1789

蕎麦うどん

手打ちのそば、うどんをご家庭でも味わっていただけます。「生そば or 生うどん ¥735」「山菜天ぷら盛り合わせ ¥648」など。

Takeout

テールドシエル Terre de ciel

所 滋野甲 4063-5

☎ 41-6671

ワイン・シードル

標高 930m で自然と調和したワインづくりをしています。「家飲みシードルセット (375ml 3 本セット) ¥2,970」など。

Takeout

チッタスロー Citta Slow

所 与良町 1-1-2

☎ 27-0599

ピッツァ

地元食材を使った薪窯ピッツァが味わえます。「マルゲリータ ¥1,100」「ナポリターナ ¥1,150」「ジェノベーゼ ¥1,200」など。

Takeout

井泉庵

所 新町 1-3-31

☎ 22-3594

蕎麦

小諸産そば粉を使用した風味豊かな二八蕎麦をテイクアウト価格で。「蕎麦 2 人前 (つゆ付) ¥600」「山菜天ぷらセット 2 人前 ¥800」。

Takeout
出前

レストラン 服亭

所 南町 2-3-6
サンロードビル 1 階

☎ 23-4794

和洋食

人気のかつ丼から定食、麺類もテイクアウト & 出前。「かつ丼、焼肉定食、海老フライ定食など各種 ¥850」「ラーメン ¥650」。

Takeout
出前

ジオヒルズ

所 山浦富士見平 5656

☎ 48-6422

ベトナム料理

御牧ヶ原発、ベトナム料理とワインのマリアージュ。「バインミー (ベトナム風サンドイッチ) ¥648」「ジオヒルズ風フォー ¥810」。

Takeout

Hishiya 海賊船

所 御影新田 2746 -1

☎ 22-2793

ステーキ

信州牛・和牛の専門店！本物の味をご堪能ください。「海賊島バーガーセット (サイド付き) ¥1,058 ~」「ステーキ重 ¥1,620」など。



お口の健康 歯みがきとフッ化物

保健
の
窓

健康づくり課 健康支援係

毎日のお口のケアはむし歯・歯周病・呼吸器関係の感染症や誤嚥性肺炎予防のために、どの年代においてもかせません。磨き残しやすい場所を知り、丁寧な歯みがき（お口のセルフケア）を心がけましょう。



【こんな歯みがきしていませんか？】

- ①歯ブラシを横に大きく動かしている
- ②ゴシゴシと力を入れてみがいている

口をゆすぐだけでは取り除く事の出来ない歯垢（細菌の塊）を歯みがきで取り除くため、正しい歯みがきが大切となります。

【みがき残しやすい場所】

- ①歯と歯ぐきの境目 ②歯と歯の間 ③治療済みの歯
- ④前歯の裏側 ⑤歯の重なっている場所

歯みがきの際に鏡を使って確認したり、染め出し液などを使ってみがき残しを確認してみると良いです。



【正しい歯ブラシの使い方】

- ①力を入れすぎず鉛筆持ち
- ②みがく順番を決める
- ③毛先は歯と歯、歯と歯茎の間に当てる
- ④小刻みに動かす
- ⑤前歯の裏側は、歯ブラシのかかと部分を当てる



歯並びや歯の状態により、一人一人のブラッシング方法は異なります。定期的に歯科医院で確認してもらいましょう。

【むし歯予防のポイント】

むし歯菌の数を減らすため、歯みがきは毎食後に行うことが望ましいです。その上で、甘いお菓子や飲み物を減らしたり、間食の回数を減らすなど、歯が溶ける時間を短くする心がけも必要です。

また、歯みがき粉の多くにはむし歯予防に効くフッ化物が配合されています。

【フッ化物の虫歯予防効果】

フッ化物は、正しく使用することで、むし歯予防に高い効果を発揮します。

- 歯質強化（丈夫な歯を作る）
- 再石灰化（溶けかかった歯の修復を進める）
- 抗菌作用（むし歯菌の働きを弱める）

【歯みがき粉の上手な使い方】

歯みがき粉をたっぷりつけて磨くと、口の中が泡だらけになるため、すぐにうがいしてしまい、不十分なまま歯磨きを終えてしまうことがあります。

まずは、何もつけずに歯をみがき、ゆすいだ後に歯みがき粉をつけて磨くときれいに磨く事ができます。また、うがいの回数は1～2回（量は15ml、大さじ1杯程度）が目安。フッ化物の効果を高めるため、歯みがき後しばらく飲食をしないほうが良いです。

【フッ化物洗口について】

小諸市の12歳児一人当たりのむし歯本数は、県・全国と比較して多い状況が見られました。そこで現在、保育園・幼稚園、小学校においてフッ化物洗口を行っています。フッ化物洗口は、永久歯に生え変わる時期から開始することで、早期からの歯質強化とむし歯予防に繋がります。

年長のお子さんでも毎日上手に洗口をしており、歯みがきの意識も高まっています。子どもの頃から健康的な口腔環境を維持できるよう取り組んでいきましょう。

※フッ化物は年代により、使用する濃度が変わります。1000ppmを超えるものは、6歳未満のお子さんには使用を控えてください。詳しくは、歯科医院や健康づくり課におたずねください。



熱中症予防のための 6つのポイント

図 高齢福祉課 包括支援係



いよいよ夏がやってきます。熱中症にならないための生活のポイントを知り、元気に夏を乗り切りましょう！

1. 暑さを避けましょう

(1) 行動の工夫

- ①暑い日は無理をしない ②日陰を選んで歩く
- ③涼しい場所に避難する ④適宜休憩をとる
- ⑤暑い時間帯を避けて外出する

(2) 住まいの工夫

- ①窓を開けて風通しを良くする
 - ②すだれやフィルム等で窓からの光を遮る
 - ③冷房を入れ、扇風機も利用する
- 建物の立地や湿度、体調など考慮し、無理のない温度管理をこころがけ、室温が高い場合はエアコンの設定温度を低くすることも必要でしょう。

(3) 衣類の工夫

- ①ゆったりした衣服を選ぶ
- ②襟元を緩め、通気する
- ③吸汗・速乾素材を活用 ④炎天下では黒色系の素材は避ける ⑤日傘や帽子を使う（帽子は時々脱いで汗の蒸発を促しましょう）



2. こまめに水分を補給しましょう

人は知らず知らずに汗をかいています。軽い脱水時は、のどの渇きを感じません。渇く前に、暑い場所に行く前に、水分を補給することが大切です。

寝ている間や入浴時も汗をかくので起床時や入浴前後の水分補給も必要です。

なお、アルコールは尿量を増やして体内の水分を排泄するので、汗で失われた水分をビールなどで補うのは誤りです。



3. 急に暑くなる日に注意しましょう

暑くなり始めや急に暑くなった日、熱帯夜の翌日は特に注意が必要です。

人が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。暑い環境で運動や作業を徐々に増やしましょう。汗をかきやすくなり、急激な体温上昇が避けられ、汗に無駄な塩分が出ないようにになります。久しぶりに暑い環境で活動する場合は、暑さに慣れていませんので無理をしないことが大切です。

4. 暑さに備えた体作りをしましょう

本格的な夏の前に暑さに強い体を作りましょう。特に、汗をかく習慣づくりが大切です。

日ごろからウォーキングなどをして汗をかく機会を増やしていけば、夏の暑さに負けない体をつくることができます。



5. 体力や体調を考慮しましょう

汗は、血液中の水分と塩分から作られます。脱水状態や睡眠不足、食事抜きのような万全でない体調のまま暑い環境に行くことは避けましょう。

高齢者や心肺機能・腎機能が低下している人、循環機能や自律神経に影響を与える薬を飲んでいる方も熱中症になりやすいので注意しましょう。

6. 集団活動の場では注意をしましょう

暑い場所での運動や作業は短時間で済ませるようにします。こまめな休憩やいつでも水分補給ができる準備も必要です。集団での活動であっても、個人の体力や体調に合わせたペースを意識し、無理をしない・させないことが大切です。

恒例!!

今月は豪華2本立てだよ!

『減ちゃんのごみ分別相談所』

図 生活環境課 ごみ減量推進係



小諸市ごみ減量キャラクター「減ちゃん」

①ペットボトル



②金属製ボトル



③缶詰



④まわすタイプ(太)



⑥ひっぱるタイプ



⑤まわすタイプ(細)

身近な食べものや
飲み物には、
それぞれフタがついているよ。

いろんな「フタ」の分別
わかるかな?

《答え》

①…プラスチック製容器包装

→ 緑色の指定袋へ

②③…資源物(缶)

→ 本体と一緒に資源化! 青色コンテナへ

④⑤⑥…埋立ごみ

→ 金属として資源化! 青色の指定袋へ

ジーンズ



大きな石



生ごみの袋に、あんなものやこんなものが!

家庭から出された生ごみは、収集されて、浅麓汚泥再生処理センターにいくよ。そこで、機械で処理されて、肥料に生まれ変わるんだ。

だけど、異物が混じると、肥料として利用できなくなるし、処理機械の故障にもつながるから、困ってしまうよ。実際に、石や衣類が混じっていることがあるんだ。他にも、レジ袋やビニール袋で二重に包まれたもの、袋に入ったままの食材、金属類(フォークやスプーン)が混じっていることも…。

処理の途中で詰まったものを取り除くのに、半日以上かかってしまうこともあるんだ。もし機械が故障したら、ものすごく高い修理費用がかかるし、修理に長い時間がかかってしまうよ。そしたら、処理はもちろん、収集ができなくなってみんなが困ってしまうんだ。

水切りビニールネットも入れないでね♪ みなさんの協力をお願いします☆

スクープ!!

ぼらせんこもろ

No. 158

☎ 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☆

「和田ひまなスターズ」さん

「私達は和田ひまなスターズと申します。」このように公民館、デイサービスセンターなどで自己紹介すると会場からはどっと笑い声がかかります。住んでいるところが小諸市和田、定年後に開始したので「ひま」、名字の星野から「スター」、それで「和田ひまなスターズ」なのです。

東京での仕事を終え小諸にUターンして15年になります。「歌声出前ボランティア」を頼まれあちらこちらに出かけて行きますが、固定の会場が3か所、月に6回以上は地域の皆さんと歌声を楽しんでいます。



パソコンで歌詞を編集してプロジェクターでスクリーンに映し、ギター伴奏はその時の会場の皆さんにキーの高さを合わせています。マイクで歌のリードをしますが主役はそこに参加しておられる方々です。



ぼらせん学校からのお知らせ【予告】

9月に「災害ボランティアセンター立上げ訓練」を実施します。昨年の台風19号豪雨災害では長野県内でも大きな被害があり、多くのボランティアの方々から災害支援にご協力いただいています。

災害発生時のボランティアについて、一緒に考えてみませんか？ どなたでも参加できますよ！



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。

ぼらせんこもろで 集めています！

【エコキャップ】

エコキャップ運動の一環として、エコキャップ収集を行っています。

エコキャップ運動は、ペットボトルキャップを収集し、そのリサイクルで発生した利益で世界の子どもたちにポリオなどのワクチンを届けようという取り組みです。ポリオワクチン1人分=キャップ860個です。

《キャップを集める際のお願い》

- キャップを洗って水分を拭き取り乾燥させてください。
- シールは、はがしてください。

【古切手】

誕生日ありがとう運動を推進するため、古切手を集め、啓発団体に送付しています。

誕生日ありがとう運動では、ハンディキャップを持つ方々への理解を広めるために、古切手利用をとおして活動しています。

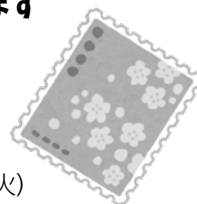
また、ぼらせんこもろでは、古切手を利用してしおりを作っています。

《切手を集める際のお願い》

- 封筒やはがきに貼ってある切手を周り1cm位で切り取って下さい。

エコキャップ・古切手整理のお手伝いを 募集しています

- ▶ 7月・8月の予定
会場: ぼらせんこもろ
時間: 13:30 ~ 15:00
〔古切手の整理〕
日時: 7/21 (火)、8/18 (火)
〔エコキャップの仕分け〕
日時: 7/28 (火)、8/25 (火)



5000 年前のほほえみ 縄文人 ゆきえ デビュー

浅間縄文ミュージアムに満を持して 5000 年前の縄文女性が登場します。その名は「ゆきえ」。監修はNHKスペシャルの人類進化の総監修をたびたび務める馬場悠男博士。「縄文女性の顔って芸能人でいえばどんな顔??」馬場先生に聞いたところ「う〜ん、仲間由紀恵かな〜」ということで、知らず知らずに「ゆきえ」という愛称に。

近年、不可能といわれた縄文人の核DNAの抽出により、ゲノム（全遺伝情報）の解読に成功、我々本土日本人の中に約 10%の縄文人の遺伝子が残されていることがわかりました。

髪の毛がくせっ毛、瞳が茶色、お酒に強い、お肌にシミがある、こうした遺伝的特徴のどれかをあなたは受け継いでいるはずです。

※令和元年度地域発!元気づくり支援金「縄文人復活!プロジェクト」事業による製作

問 浅間縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922



追分宿郷土館 企画展開催

KARUIZAWA

○追分宿郷土館収蔵品展「江戸時代の旅の持ち物」

期 間 7月18日(土)から12月27日(日)まで
時 間 9時~17時 ※入館は16時 30 分まで
会 場 追分宿郷土館企画展示室
休館日 11月1日(日)以降の水曜日
入館料 大人: 400円、小中高生: 200円

○「稲垣黄鶴―書の世界」

期 間 7月23日(木・祝)から10月31日(土)まで
時 間 9時から17時まで ※入館は16時 30 分まで
会 場 離山公園雨宮邸新座敷
休館日 無休
入館料 無料

問 追分宿郷土館 ☎ 0267-45-1466



「木曾街道追分宿 浅間山眺望」(溪斎英泉)

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合があります。

令和2年度 南城公園プールの営業中止について

「南城公園プール」は、7月11日(土)より営業開始予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の営業は行わないこととなりました。

併せて、8月8日(土)「プールまつり」につきましても中止となります。

利用を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

問 教育委員会事務局 スポーツ課





Facebook



Twitter

▼相互貸借の送料について

図書館は、県立をはじめ県内の図書館間で、自館に所蔵のない資料で他図書館に所蔵のある資料について「相互貸借」という制度でお互いに協力しあって利用者の利便性向上に努めています。

平成29年度の郵送料値上げに伴い、皆様には年間の冊数制限や対応に時間をいただく(まとめて依頼するため)等々、協力をお願いしてきたところですが、昨年度よりの利用者増や資料要求の多様化により予算内に収めることが難しくなってきました。そのため、引き続き年間の相互貸借の冊数制限と対応まで時間をいただくことに加え、**7月1日(水)より市外在住者からの相互貸借につきましては、送料の一部(1冊につき300円)を負担していただくことになりました。**皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



▼書庫蔵書点検のお知らせ

7月1日(水)～7月15日(水)の間、小諸図書館の書庫蔵書点検を行います。それに伴いまして、期間中の書庫資料の貸出ができなくなります。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。(蔵書点検…1年に1回行う図書館内の資料の所在確認と調査)

▼郷土展示(予定)

【こもろのひろばガラスケース展示】

小諸市内の七五三掛(しめかけ)遺跡から出土した縄文時代の人骨(一部)を展示します。小諸・佐久地域の縄文から弥生時代にかけての人の体格の特徴を知るうえで貴重なものです。この機会にぜひご覧ください。

≪展示期間≫ 7/17(金)～8/19(水)(予定)

【同時開催・こもろのひろば企画展示】

「めざめる!埋蔵文化財」

≪展示期間≫ 7/17(金)～9/2(水)



石神遺跡出土
板状土偶

▼図書館からのお願い

蔵書点検中、とても残念な発見をしました。写真のようにバーコードシールが剥がされたり、傷つけられています。さらにICタグシールも全て剥がされていました。悪意があつてのこととは思いたくありませんが、心の痛む行為です。

図書館の本は市民の皆さんの大切な本です。本によっては、もう手に入らないものもあります。

万が一このような行為を見かけたら、すぐに職員までお知らせ下さい。



▼今月の郷土の小ばなしと一冊

【郷土食・はりこし】

島崎藤村の『千曲川のスケッチ』の中に「君はまだ「ハリコシ」なぞという物を食ったことがあるまい…」という一節があります。(その六・山村の一夜)

「ハリコシ」とは、「はりこしまんじゅう」のことです。南佐久郡川上村に古くから伝わるこびり(おやつ)です。そば粉をぬるま湯でこね、ネギやショウガを入れ、味噌で味付けしたタネをお椀を使ってお手玉のように高く放り上げながら形を整えて囲炉裏で焼いたものです。お椀の中のタネを、家の梁を越すほど高く放り上げてつくるまんじゅうということで、「梁越(はりこし)まんじゅう」と呼ばれるようになったといわれています。

川上小唄(川上村)にも、「客の顔見て梁越まんじゅう馬も顔出すいろりばた」と唄い込まれています。

【参考資料】

「信州の郷土食」
長野県商工連合会婦人部／編
銀河書房 1985
「信州の郷土料理」高野悦子／著
信濃毎日新聞社 1982
「佐久郷土の民謡・民俗芸能」
佐久教育会地域研究民謡・わらべうた研究委員会／編
佐久教育会地域研究民謡・わらべうた研究委員会 1990



図書館は
新型コロナウイルス
感染症予防対策のため、
7月も平日7時までの
開館予定です。
覚えておいてね!



小諸図書館キャラクター
すみれちゃん

知 小諸市国民健康保険 歯周病検診（無料）

前年度中に一年を通じて国民健康保険に加入し、病院等を受診しなかった世帯の方は、次のすべての項目に該当すれば無料で受診できます。

- 35歳以上の方
- その他の歯周病検診（節目、妊婦等）に該当しない方
- 施設等に入所していない方
- 国保税に滞納のない方

▶申 込

令和3年2月末までに国民健康保険証と印鑑を持参し、市民課窓口で申請してください。

▶受診期間

R2/7/1～R3/3/31

☎ 市民課 国保年金係

知 福祉医療受給者証の 更新

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

次のいずれかに該当し、受給されていない方は申請をお願いします。（ただし、一部の資格に所得制限あり）

▶該当要件

- 重度の障がいがある方
- 18歳以下の方（満18歳に達する日以降最初の3/31まで）
- 母子、父子家庭で20歳未満の子どもがいる方（18歳以上は高等学校等に在学中の場合）

☎ 厚生課 家庭支援係

知 骨髄バンクドナー 助成を開始します

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄・末梢血管細胞提供あっせん事業の提供者（ドナー）及びドナーが勤務する事業所に助成金を交付します。

▶対象者及び要件

○ドナー

- ・令和2年4月以降に、日本骨髄バンクを通じて骨髄などを提供し、証明する書類の交付を受けた方
- ・骨髄の提供時に小諸市に住所を有しており、市税の滞納のない方
- ・他団体から同様趣旨の助成金、又は補助金等を受けていない方

○ドナーが勤務する事業所

要件に該当するドナーが骨髄等の提供日に勤務している事業所（ドナーが個人事業主の場合を除く）

▶申請期間

提供完了後90日以内に申請してください。

▶助成金額

○ドナー

1日につき2万円（10日が上限）

○ドナーが勤務する事業所

ドナー1人当たり1日につき1万円（10日が上限）

☎ 健康づくり課 健康支援係

知 高校再編整備計画に関する住民説明会を開催

現在、小諸地区においては、小諸高校と小諸商業高校の統合についての検討が進められています。第2回旧第6通学区「再編・整備計画【一次】（案）」に係る住民説明会を開催します。

▶日 時 7月16日（木）午後3時／午後6時（2部制）

▶会 場 佐久市佐久平交流センター

▶参加方法 事前申込制

☎ 長野県教育委員会事務局 高校教育課 高校再編推進室 ☎ 026-235-7452

知 第11回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の申請手続きが始まります

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日において公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

- ①今年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した方
- ②戦没者の子
- ③戦没者等の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹（戦没者等の死亡時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかにより、順番が入れ替わります）
- ④1から3以外の三親等内の親族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方。

▶申請期間 R5/3/31まで（小諸市では、8月より申請受付開始。混雑回避のため地区別受付）

詳細は広報こもろ8月号に掲載します。

☎ 厚生課 保護社会係

高齢者の宅配お食事

昼食 夕食

ご飯付き（1食分）
530円（税込）
※おかずのみは1食分430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。

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

イ スポーツイベント・大会の中止について（7月）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、7月に開催予定だった下記のスポーツイベント・大会が中止となります。皆様のご理解の程よろしくお願いいたします。

▶中止となる大会

「第51回小諸市ママさんバレーボール大会」

期日：7/5（日）

会場：小諸市総合体育館

「第30回市民マレットゴルフ大会」

期日：7/18（土）

会場：平成の森マレットゴルフ場

「第67回児童生徒夏季体育大会」

（女子ソフトボール・少年野球・ソフトテニス・柔道・剣道）

期日：7/25（土）～26（日）

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

イ 脳いきいき教室 認知症サポート医による講演会

認知症という病気や認知症の方への理解を深めていただくための講演会を開催します。

楽しく頭を使いながら軽い体操も行います。ぜひお出かけください。

▶日 時

7/30（木）13:30～15:15

▶場 所

市役所 3階第1・2会議室

▶内 容

「認知症 家族の対応について」

▶講 師

医療法人山月会小諸病院

副院長 高木啓倫 先生

▶参加費

無料（申込不要）

※参加される際はマスクの着用をお願いします。

※体温を測定し、風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。

※中止等の情報は高齢福祉課までお問い合わせください。

☎ 高齢福祉課 包括支援係

知 環境配慮型住宅の助成金制度

環境にやさしく、体にやさしい、地域の工務店で建てるあたかな住まいで、快適・健康に暮らしませんか。

【新築タイプ】

▶対象要件

・住宅省エネ基準適合

・長野県産木材を活用

▶助成額

30～80万円

【リフォームタイプ】

▶対象要件

・省エネルギー化

・バリアフリー化

・県産木材使用

・自然エネルギー設備導入

▶助成額

工事費の20%まで（最大50万円）

☎ 長野県 建築住宅課

☎ 026-235-7339



詳細はコチラ

募 夏季自衛官等募集

2020年度夏季自衛官等を募集しています。

▶区 分

①一般曹候補生（定年まで勤務）

②自衛官候補生（任期制）

③航空学生（パイロット）

④防衛大学校学生（幹部自衛官候補）

⑤防衛医科大学校医学科学生

（医師として幹部自衛官候補）

⑥防衛医科大学校看護学科学生

（保健師、看護師を目指したい方）

▶資 格

①・② 18歳以上 33歳未満

③海上自衛隊：高卒（見込含）

23歳未満

航空自衛隊：高卒（見込含）

21歳未満

④～⑥高卒（見込含）・21歳未満

※受付期間や試験日

時、その他条件等につ

いては、区分によって

異なります。詳しくは

二次元コードでご確認

ください。



詳細はコチラ

☎ 自衛隊上田地域事務所

電話 / FAX 0268-22-5267

知 コンバインの利用申込（そば・大豆）

コンバインでの収穫作業を行っています。

▶対 象

市内在住で、市内の農地において、一つのほ場で10a以上栽培している方

▶費 用

10aあたり6,000円（目安）

▶申 込

7/31（金）までに市内農協各事務所で申込

▶持ち物

①位置図（住宅地図等に進入路、ほ場の位置、地番、面積を記入）

②農協の通帳印

（農協に口座がある方）

▶注 意

・対象要件や次の確認事項を満たしていない場合は申込をお断りします。

・コンバインの故障を防ぐため、土手際刈取りは手刈りでお願いします。

・刈り取る時期の指定や収量の確保を保証することはできません。

☎ 農協あさま西部営農センター

各事務所

農林課 農業ブランド振興係

募 コンバインオペレーターと作業補助員の募集

コンバインを運転して、市内ほ場の菜種・そば等の刈取りのできる方を募集します。

▶期 間

菜種・小麦：7月上旬～7月下旬

そば・大豆：9月下旬～11月中旬

▶応募資格

・普通自動車の免許を持っている方

・コンバイン及び2tキャリアカーの運転経験がある方

・ローテーション及び交代勤務での作業が可能なる方

▶募集人数 2～3名

▶申 込 7/17（金）までに下記へ申込

☎ 農協あさま西部営農センター

各事務所

農林課 農業ブランド振興係

8月1日は国民健康保険被保険者証（保険証）の更新日

国民健康保険の保険証は、7月31日で有効期限が終了し、8月1日から新しい保険証に更新されます。新しい保険証は、**7月中旬から順次郵送で世帯主宛にお送りします**。7月下旬までに届かない場合はご連絡ください。

◆新しい保険証

一般被保険者証は**空（そら）色**です。今年度から**70歳以上75歳未満の方の保険証と高齢受給者証がひとつになり、1枚の証で医療機関を受診できるようになります**。

◆保険証を2枚持っている？ 国保の届出（加入・離脱）を忘れずに！

日本では、病気やけがをした時に安心して医療が受けられるように、すべての人が健康保険に加入します（国民皆保険制度）。会社などを辞めた場合には、原則として国民健康保険に加入することになります。国保加入の届出をしないと、医療費を全額自己負担することになり、さかのぼって国保税を納めることになります。また、会社などに勤め、**職場の健康保険に加入した場合には、国保離脱の届出が必要です**。（職場の健康保険などと異なり、国保は各自で届出が必要です。）

◆入院・高額な外来受診をする前には「限度額認定証」の申請を

保険証と「限度額認定証」を保険医療機関（病院・保険薬局等）に提示することで、窓口負担が自己負担限度額までになります。※世帯によって異なります。

☎ 市民課 国保年金係

こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人 参加者募集

健（検）診を受けて、ウォーキングをすると500円分の野菜券がもらえる「こもろ健幸マイレージ」。さらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会に参加できます。皆さんもウォーキングを続けて、「てくてく小諸人」になろう！

こもろ健幸マイレージの詳細は、広報こもろ5月号又は市ホームページをご覧ください。今年度の抽選会結果は33ページに掲載しています。

☎ 健康づくり課 ☎ 25-1880



仲間とウォーキングしたい方におすすめ（予約不要・無料）

名称	日程	時間	場所（地区）	問い合わせ先
セカンドフライデーウォーキング	第2金曜日 (8月まで)	18:00～19:00	小諸市役所前市民ひろば	健康づくり課 ☎ 25-1880
あさまウォーキング	第1・3土曜日	9:30～10:30	小諸ユースホステル（南ヶ原）	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	第2日曜日	7:00～7:30	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
キザキウォーキング	お問い合わせ ください	8:00～9:00	㈱キザキ本社（加増）	㈱キザキ ☎ 22-1354
ブルーマリン ノルディックウォーキング	第3金曜日 (8月まで)	10:00～11:00	ブルーマリンスポーツクラブ 小諸店玄関前（御影新田）	ブルーマリンスポーツ クラブ ☎ 23-3535

※記載されたウォーキングは、自主サークル活動となります。保険等の加入は、各自でお願いします。また、活動中の体調管理等は、ご自身で責任を持っていただきますようお願いいたします。

※中止等の情報は、市ホームページまたは各会場にお問い合わせください。



詳細はこちらの
2次元コードを
読み取ってご覧
ください。

国保・後期高齢者医療保険のお知らせ

図 市民課 国保年金係 / 税務課 市民税係

[国民健康保険] 手続き・保険料納付について

▶ 「限度額認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

引き続き必要な方は、7月31日(金)までに市民課で申請してください。

▶ 国保加入手続き・離脱手続き

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

▶ 納税通知書の送付・納付方法

- ・保険料は7月から令和3年2月まで、8回に分けて納めていただきます。
- ・現金で納入する方は、納税通知書に記載されている金融機関またはコンビニエンスストアで納期限までに納めてください。(納税通知書は7月中旬に発送します。)
- ・口座振替の方は、確実に引き落としができるよう、納期限の前日までに預金残高の確認をお願いします。
- ・口座振替を希望される方は、市内金融機関または税務課の窓口でお申込ください。

▶ 特別徴収

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

▶ 今年度からの変更点

①均等割・平等割の軽減判定所得の変更

減額区分	所得区分
7割軽減	世帯主と加入者の前年所得が33万円以下
5割軽減	世帯主と加入者の前年所得が33万円+28万5千円(改正前28万円)×加入者数以下
2割軽減	世帯主と加入者の前年所得が33万円+52万円(改正前は51万円)×加入者数以下

②課税限度額の変更

医療分の課税限度額が63万円(改正前は61万円)に改正され、介護分の課税限度額が17万円(改正前16万円)に改正されました。支援金分は変更ありません。(19万円)

[後期高齢者医療保険] 手続き・保険料納付について

▶ 「被保険者証(保険証)」の更新

加入者全員に、7月下旬頃に8月からお使いいただく新しい保険証を発送します。

▶ 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

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

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

▶ 保険料納入通知書の送付

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

特別徴収の方は、9月に特別徴収開始通知書をお送りします。

▶ 保険料軽減特例措置の段階的見直し

・低所得者に係る均等割額の軽減特例の段階的見直し

世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等を合計した額が33万円以下の場合は、世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下(その他各種所得なし)に該当する場合は令和2年度から7割軽減、該当しない場合は、令和2年度は7.75割軽減、令和3年度は7割軽減が適用となります。

・元被扶養者に係る均等割額の軽減特例の段階的見直し

後期高齢者医療制度の資格取得直前に被用者保険(市町村国民健康保険、国保組合を除く。)の被扶養者であった方に係る均等割額の軽減特例は、令和元年度以降は「資格取得後2年間に限り5割軽減」となっております。なお、所得割額は引き続きかかりません。

[国民健康保険] 高額療養費制度 / 医療費の領収書の保管について

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

該当の世帯へは、受診から2~3か月後に申請書を

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

令和2年度乳がん検診（マンモグラフィ）日程について

令和2年度の乳がん検診を申込まれた方には、随時受診票をお送りしています。地区ごとに下記期間で検診を行っています。受診票をご確認いただき、検診日を各会場へ電話でご予約ください。

まだ申込をされていない方についても受け付けておりますので、健康づくり課までお問い合わせください。

☎ 健康づくり課 健康支援係

対象者：今年度 40 歳以上の偶数年齢の方

料 金：1000 円（年度中に 40、50、60 歳の節目年齢になる方は無料）

会場及び日程：①浅間南麓こもろ医療センター（新規申込不可） 予約連絡先 ☎ 22-1070（保健予防課）

検診月	対象地区	受診票発送時期
6・7・8月	原村、中村、八代、西八満、東、藤塚、石峠、柏木上下、四ツ谷、加増、荒堀、南ヶ原 乗瀬、ひばりヶ丘 御影、平原、和田、一ツ谷、谷地原、天池、松井、東雲	発送済み
9・10月	大久保、氷、鶴久保、西浦、上ノ平、久保、大杭、宮沢、御牧ヶ原、諏訪山 菱野、後平、諸、西原、滝原、芝生田、井子、糠地 小原、東小諸、東山、乙女、御幸町、与良、鶴巻、赤坂、南町、緑ヶ丘	8月
11・12月	市、耳取、森山 荒町、紺屋町、八幡町、三和、相生、本町、六供、田町、大手 古城、市町、新町、両神、富士見平	10月
1・2月 (R3年)	市内全域 ※上記日程で受診できない場合	

②検診車（小諸市役所隣）（新規申込可）

予約連絡先 ☎ 25-1880（小諸市健康づくり課）

日程	令和2年9月24日(木)・25日(金) / 10月21日(水)・22日(木) / 12月9日(水) 令和3年1月15日(金) / 2月1日(月)
----	---

ご芳志ありがとうございました

▶ふるさと納税寄付金

1,579 件 (R2.5) 22,892,000 円

▶子どもたちの感染予防のため

「次亜塩素酸水溶液 (66,000 円相当)」 元喜接骨院 様

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶子どもセンターこもろロッジ 遊具として

「スートパズル 2 組」 上原 淳一 様

▶子どもたち、学校関係者感染予防のため

「不織布マスク 3,650 枚」	株式会社みつわ 様
「不織布マスク 800 枚」	株式会社 ENEOS ウイング 様
「不織布マスク 200 枚」	塩川 士甲 様
「不織布マスク 5 枚」	金井 佐和子 様
「手作りマスク 19 枚」	柳沢 美保子 様

イラスト・九間ハート



それでは病院に
向かいます！

ハイっ！
お願いします！

「私たちの安心・安全は、庁舎だけではなく、そこで働く頼もしい署員の皆さんあってこそ」。そんなことを、身に沁みて感じる機会となりました。（塩）

今月号では、小諸消防署新庁舎を特集いたしました。県内有数の機能を備えた新庁舎は、壮観です。皆さまも、ぜひご覧になってください。

先日、こんなことが…。ハイテンション状態で走る息子（2歳）が、妻と激突↓妻、左膝の皿を大きく脱臼（劇痛）全く身動き取れず、慌てて119番に相談。来てくれたのは、3名の救急隊員さん。状況を把握し、テキパキと妻を救急車へ。おかげで、最小限の怪我で済みました。

編集後記
editorial note

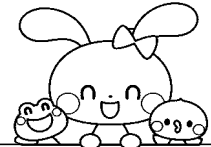
緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園



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

お気軽に遊びに来てください

参加無料



あそび
ひよこの日

7/14(火)

入園前の親子の
皆さま対象

「動物さんとふれあおう！」(雨天中止)

【集合場所】ハローアニマル【集合時間】10時

【持ち物】ハンドタオル・着替え

ご予約不要

詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

認定こども園

こもろようちえん

☎0267-22-0355

<http://www.komoroyouchien.ed.jp>

小諸市三和
1-5-16

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：弁護士）

▶日時 8/7（金） 8:50～16:40

▶場所 市役所3階

※事前に下記まで申込ください

☎ 市民課 市民協働・相談係

佐久広域無料法律相談（担当：弁護士）

▶日時 7/15（水） 9:30～16:30

8/ 5（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ください

☎ 0267-62-7721（受付開始 7/1（水） 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

☎ 0267-31-5100

※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 市民協働・相談係

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

▶日時 7/15（水） 15:00～17:00

※事前に下記まで申込

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 会場は申込の際にご案内します。

行政相談

▶日時 8/20（木） 13:00～16:00

▶場所 市役所3階 第4会議室

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になることもございます。事前にお問い合わせください。

☎ 市民課 市民協働・相談係

空き家問題に関する無料電話相談

▶日時 8/10（月） 10:00～16:00

▶番号 0120-448-788（フリーダイヤル）

☎ 長野県青年司法書士協議会 ☎ 026-262-1706

主任児童委員の「子育て相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて、主任児童委員が相談に応じます。お気軽に申し込ください。

▶日時 7/12（日） 10:00～12:00

▶場所 人権センター小会議室1（御幸町1-10-11）

☎ 厚生課 保護社会係

+ 休日緊急医

【診療時間】

○内科：9:00～17:00 / ●歯科：9:00～12:00

月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号	月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号
7/5 (日)	○由井医院（田町） ○小岩井整形外科（御影新田） ◎わかな薬局（田町） ◎小諸あさま薬局（御影新田）	22-0327 26-6788 26-3636 26-6226	7/12 (日)	○ひかり医院（御幸町） ○佐々木医院（南町） ●岡田歯科医院（和田） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町） ◎赤坂てんじん薬局（赤坂）	22-8878 22-0503 25-4182 26-1141 31-0407
7/19 (月)	○甘利医院わだ（和田） ◎アイン薬局和田店（和田）	26-5500 31-5512	7/23 (木)	○須江医院（赤坂） ○矢島医院（乙女） ●小林歯科医院（与良） ◎小諸あおぞら薬局（御幸町）	22-2060 22-8148 25-3708 31-0981
7/24 (金)	○関医院（大手） ○桜井クリニック（芝生田） ◎こもろ相生薬局（相生町）	22-2205 26-1188 31-6334	7/26 (日)	○小諸南城クリニック（小原） ○鳥山クリニック（八満） ◎小諸コスモス薬局（小原） ◎小諸八満ほしまん薬局（八満）	26-5222 26-0308 26-2282 26-0881

・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。

新型コロナウイルス感染症と災害時の避難

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。市としても感染拡大防止に努めますが、市民の皆さんも以下に注意し、『新型コロナウイルス感染症と災害時の避難方法』についてご確認ください。

(1) 避難とは「難」を「避」けること

安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

(2) 避難先は、小中学校・公民館だけではありません

安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

(3) 必要なものは、出来るだけ避難先に持参してください

マスク・消毒液・体温計等も持ち出せるよう用意しておきましょう。

(4) 今のうちに、自宅が安全かどうかを確認しましょう！



《災害時の避難行動判定フロー》

スタート

ハザードマップ(※)で自分の家を確認し、印をつけてみましょう

※ハザードマップは浸水や土砂災害の発生するおそれの高い地域を着色した地図。着色されていないところでも災害が起こる可能性はあります。



家がある位置に色がついている

いいえ

はい

災害の危険があるので原則として危険エリアの外に避難が必要！

【低い土地や崖のそばにお住まいの方】
気象台の発表する避難警報等や市からの避難情報等を参考に、必要に応じて避難してください。

自分または一緒に避難するひとは避難するのに時間がかかる

浸水の危険があっても以下の場合には自宅に留まり安全確保することも可能です

はい

警戒レベル3で避難開始

いいえ

警戒レベル4で避難開始

- ①洪水により家屋が倒壊、または崩壊してしまうおそれの高い区域外である
- ②浸水する深さよりも高いところにいる
- ③浸水しても水がひくまで我慢できる水・食料などの備えが十分にある

安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚・知人がいる

はい

安全な親戚や知人宅へ避難
(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

指定避難所へ避難

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう。

図 危機管理課 危機管理防災係

しなの鉄道 新型車両『SR1 系』 有料快速列車の運行開始について

しなの鉄道では7月4日(土)から、新型車両『SR1 系』の運転を開始します。平日は通勤に便利な朝夕時間帯に『しなのサンライズ号』、『しなのサンセット号』として4本の列車を運行し、土休日は沿線地域への観光やショッピング等にご利用いただける『軽井沢リゾート号』として同じく4本を運行いたします。

この列車は、沿線の皆様からご支援をいただき完成しました。新型車両には、車いす対応トイレ、電源コンセント、無料 Wi-Fi などが搭載され、とても便利な車両となっております。

皆様のご利用をお待ちしております。

☎ しなの鉄道株式会社 お客様センター

☎ 0268-21-3470



小諸市古城を走る新型車両『SR1 系』

小諸産農産物市「夕市」を開催します!

市内直売所・地産地消推進協力店が出店する「夕市」を7～9月の毎週金曜日に開催します。採れたて新鮮な小諸産農産物や加工品等が販売されます。

地産地消推進協力店も毎回出店します!

▶7月の日時・出店者【各 15:30～17:30】(7/24 休)

7/3 - 直売所たきばら駅 7/10 - グリーンロード直売所

7/17 - 眺望一番ひしの直売所 7/31 - グリーンロード直売所

▶場所 小諸市役所 市民ひろば(市庁舎・病院正面)

☎ 農林課 農業ブランド振興係

ゆるきゃらグランプリ2020 THE FINALに 「こもろん」出場!



【最後のゆるきゃらグランプリ】に小諸市地産地消推進キャラクター「こもろん」が出場します!

皆さまの応援、投票をお願いします。

▶投票方法

- ① 2次元コードで投票ページへ
- ② 登録画面でメールアドレスを入力
- ③ メールを受取り、公式サイトへ
- ④ パスワードを入力
- ⑤ ログインして投票

▶投票期間 7/1(水)～9/25(金)



2次元コード

※1日1回投票できます。

毎日の投票をよろしくお願いします。

サマージャンボ宝くじ等の販売が開始されます!

「サマージャンボ宝くじ」「サマージャンボミニ」の2種類が同時販売されます。宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。

宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、[ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。](#)

▶販売期間

7/14(水)～8/14(金)

▶抽選日

8/21(金)

宝くじ公式サイトで
宝くじを購入できる
ようになりました!

宝くじ公式サイトはコチラから



お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索し
メールアドレスの登録
(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



めじかじ
通信

No.126

読書家 荻原伸夫さん（70歳） Ⅱ乙女Ⅱ

法律家を目指していた大学院生の時、荻原伸夫さんは大きく進路を変えた。法曹界で活躍するには自分に緻密さが欠けていると思われ、法律書ばかり学ぶ生活を止めた。そして以前のように様々な本を読むようになった。子供の頃は引越しが多く、新しい生活になじむまでは本が友達だった。当時の愛読書は『ロビンソン・クルーソー』や『シャーロックホームズ』シリーズで、後にコナン・ドイルやサマセツト・モームの作品などは原文で読むまでに読書歴を重ねた。

書店員時代の荻原さんは、新刊書の入荷時に本の装丁を記憶

し目次で内容を掴んだ。店内用に書きで書籍の広告を作り、本の在り処ばかりか背表紙の色まで答えられる凄腕の店員だった。しだいに読書相談なども受けるようになり、顧客が増えていった。資料作成の依頼を受ければ、国会図書館に通うなどして調べ上げた。

出版界や古書店業界、文壇の事情などもよく知るようになった。本はその後、公共図書館スタッフとして本の選定や歴史資料の整理に携わった。脱サラした古書店主の経営を助けたこともある。つらい作業だったと思いつくのは故人の蔵書の始末。「手ず



てきた」と話す。蔵書の始末は荻原さん自身の課題でもある。よく知る古書店の店先に、そつと置いて譲ってくることさえあるが、減った分だけまた購入してしまう。全ての読書人に、この読書家から自戒を込めた忠告がある。「書棚の本の前に本を並べないこと。本の上に本を平積みしないこと」。必要な本を取り出す手間が大変で、同じ本をまた買ってしまうからだという。

「今は楽しみのためだけに読書をする」荻原さんが読むのは「明治以降の日本文学、それも随筆のみ。小説はあらずしが予想できてつまらなくなった」から。海外の作家ではサマセツト・モームとドストエフスキーを特に評価しているが「再度大作に挑むのは体力的に無理を感じる」という。ある日本人英文学者が「欧米人だったら普通に分かる行間の事実が、自分には読み取れない」と嘆くのを聞いたことも、日本文学へ向かわせる理由の一つだ。



荻原伸夫さんの書棚

全集に入っていない、内田の日記が発見された。出版後すぐ購入、のちに増補版が文庫で出た時に、荻原さんはハードカバーのほうを図書館に寄贈した。日記を読むと作品がいつ書かれたか知ることができる。百閒先生の信奉者にはそれがうれしい。

荻原さんは岡山県の吉備文学館を遠からず再訪する。この文学館には岡山市出身である百閒先生の資料がそろっている。ついでに愛用の折り畳み自転車、しまなみ海道（尾道と今治間全長70km）を走り瀬戸内の風に吹かれてくる。読書のための体力は、登山とサイクリングで培ってきたのだ

（取材・文 佐藤 万千子）

ゆらさんの四季の薬膳

免疫力強化② 梅



店頭には梅が並ぶ季節到来です。梅干し、梅酒、梅酢、梅ジャム、梅シロップなどバリエーションも豊富。最近では蜂蜜に青梅を漬けてできたエキースでジュースを作るのが、梅干しはむしろかしそう」という「梅入門者」にウケているようです。梅は中国から伝来し、平安時代には梅干しがすでに食されていたものの、庶民の食卓に上るようになったのは江戸時代になってから。

もともと中国でも日本でも薬用に使われてきた梅ですが、実は梅の実は種には、免疫力を強化するベンズアルデヒドという有機化合物が含まれています。この成分には免疫力強化の他にも抗酸化・抗炎症作用、さらにリラックス効果まで期待できるのです。

薬膳では、梅は心臓以外のすべての臓器に影響を及ぼします。のどの渇き、咳、多汗、下痢、腹痛、関節痛、腰痛のどこに何かが詰まっているような梅核気、疲労にも効果を発揮する、マルチ・プレーヤー。梅、見直しましたか？

（国際中医薬膳師 小清水由良）



News01

複合型中心拠点誘導施設の起工式が開催

5月26日(火)、一時休業したスーパーツルヤ小諸店(相生町)を中心としたエリア一帯に建設される複合型中心拠点誘導施設の起工式が行われました。

小諸市が進める多極ネットワーク型コンパクトシティ構想の一環で、利便性の高いまちづくりを支える拠点として、病児・病後児保育施設や高齢者福祉センターなどの福祉施設、スーパーマーケット(テナント事業)、公共駐車場、コミュニティバスターミナルなどが複合した施設として建設されます。

鉄骨造り地上3階建て、建築面積は4,392㎡、延床面積は7,797㎡。工期は令和3年7月まで。同8月には公共施設、10月にはスーパーマーケット「ツルヤ」がオープンする予定です。



用地提供など、整備事業推進に多大なご尽力をいただいた
佐久浅間農業協同組合様に感謝状が贈呈されました。
(写真右：代表理事組合長 浅沼博様)



完成予想図①(公共部分)



完成予想図②(商業部分)

News02

米・食味分析鑑定コンクール：国際大会 in 小諸 実行委員会が始動！

第23回米・食味分析鑑定コンクール：国際大会が2021年12月、小諸市で開催されます。

このコンクールは、米・食味鑑定士協会及び開催地域実行委員会が主催する世界最大のお米の国際大会です。出品数は年々増加傾向にあり、近年大会では約6,000検体が出品。受賞米は、国内外の市場から高い評価を受ける傾向にあり、小諸市からも、第17回大会以来4名の入賞者が出ています。

6月1日(月)、全8団体による大会実行委員会が組織され、小諸大会の成功に向けてスタートを切りました。今後、広報こもろで続報をお届けしていきますので楽しみに！



(写真左より) 佐久農業農村支援センター所長 西澤滝太 / (一社) 小諸観光局理事長 花岡隆
(敬称略) 佐久浅間農業協同組合組合長 浅沼博 / 小諸市長 小泉俊博 / 小諸市農業委員長 荻原勝己
小諸商工会議所会頭 掛川興太郎 / 小諸米スターズクラブ会長 清水紀久夫 / 小諸市農業青年クラブ会長 清水健一

こもろ健幸マイレージ【お楽しみ抽選会】を開催しました！

こもろ健幸マイレージは、検診を受けて指定のウォーキングサークルに参加をした方全員に
市内直売所で使える 500 円分の野菜券をプレゼントする取り組みです



令和元年度からパワーアップした『こもろ健幸マイレージ』の「お楽しみ抽選会」を開催しました。抽選会景品は「健康づくり協力事業所」から提供いただいた商品です。当選者の皆さん、おめでとうございます！

今年度も『こもろ健幸マイレージ』を実施していますので、コロナ太り解消のためにもぜひご参加ください！詳細は、25 ページに掲載しています！

当選した上原さん（一ツ谷）

当選しました！ 色々なウォーキング教室に参加して楽しんでます。今年もどんどん参加していく予定です！



事業所名	内 容	当選者
生活クラブ 生活協同組合小諸支部	バックだし	黒岩さん（六供）
信州ほしの株式会社	小諸七兵衛セット	遠山さん（森山）
大塚酒造株式会社	甘酒	小川さん（八代）
ホクト株式会社 小諸きのこセンター	生しいたけセット	武者さん（芝生田）、小泉さん（森山）
ブルーマリンスポーツクラブ株式会社	ペア特別優待券	眞木さん（古城）、上原さん（一ツ谷）
株式会社 丸山珈琲	ドリップコーヒー詰合せとオリジナル手ぬぐい	古屋さん（南ケ原）
信州味噌株式会社	味噌と醤油セット	古屋さん（南ケ原）
株式会社キザキ	ウォーキングポール	土屋さん（東雲）、塩川さん（森山）

※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募集しています。

図 健康づくり課 健康支援係

七月二十二日 大暑

小諸の夏も盛り。トマトやズッキーニなど、地ものの夏野菜もだいが出回ってきました。土から、太陽から、エネルギーを感じます。

農家さんたちも少し夏バテ気味。土曜の丑、暑気払いの時期ですね。またまた農家さんと集まりまして、今日は本気のインドカレーに挑戦です。がんばり野菜の石井さんのところの真っ赤なトマトをたっぷり使って。スパイスとハーブをふんだんに。チャパティも焼いてみたり。

リンゴ家 SUKEGAWA の鮎川さんが、自家製のりんごのスパイス煮を持ってきてくれました。これがカレーに本当によく合う。フレッシュハーブはお湯で煮出して、冷やしてティーに。

暑気払いなのに、野菜が元気なので、私たちのエネルギーもマックスな感じになってしまいましたが…。

料理・文 鴨川知征 (BISTRO AOKUBI)

「小諸の土」産チーム

(調理方法やレシピは農林課窓口にもご用意しています)

"小諸の土"産 二十四節気レシピ



ご飯、チャパティ
チキンカレー
りんごのスパイス煮
きゅうりのライタ
ハーブティー

詳細レシピはコチラ



"つくる農" から "つなぐ農" へ

図 農林課 農業ブランド振興係

親子で作ろう！
「食育レシピ」

茄子と鯖缶の さっぱり和え

使うのは電子レンジだけ！暑い夏でもさっぱり、食べごたえのあるサバの水煮缶を使ったレシピです。麺類だけで済ませがちなこの季節。そうめんやうどんに一品足すだけで野菜とたんぱく質が摂れてバランスがよくなります。ミョウガや大葉、ショウガなど、薬味をのせれば食欲がアップします。

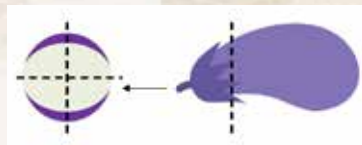
【材料（2人分）】

サバの水煮缶	1缶
ナス（中）	2本
しょうゆ	小さじ1/2（※）
ミョウガ	お好みで
大葉	お好みで
ショウガ	お好みで

※サバの水煮缶はメーカーによって塩気が変わるので、しょうゆは調整してください。

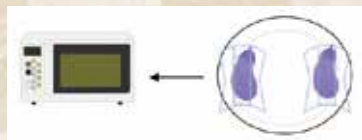
【作り方】

①ナスは洗ってヘタを取り、包丁で十字に切れ目をいれる。（右図）



②水気が残ったままのナスを1本ずつラップにふんわり包む。

③電子レンジの耐熱皿にナスを離して2本並べて4～5分加熱する。（右図）



④ナスが冷めたら切れ目から好みの大きさに割く。

⑤サバ缶の身を1口大に箸でほぐしてナスと軽く和える。

⑥しょうゆをかけて薬味をのせればできあがり。

※電子レンジ 550W の場合。電子レンジによって加熱時間を加減してください。

※ナスをさわって柔らかく、水分が出てきたら火が通っているサイン。熱いのでやけどに注意してください。

図 高齢福祉課 包括支援係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

チョウトンボ



大きな翅を持つチョウトンボは優雅なトンボだ。黒っぽい翅は光の当たり方で美しい青紫に輝く。とまっている時に翅を動かすので、翅の色が変化して見える。薄曇りの柔らかな日射しの時が最も美しく見える。翅をひらひらさせて飛んでいると、まるでチョウのようだというのでこの名がある。

チョウはひらひらと言っても、翅を180度上下に激しく動かして飛ぶので、真っ直ぐ飛ばず上下にぶれる。けれどチョウトンボは4枚の翅をばらばらに動かし、ホバリングしながらゆっくりと飛ぶので、実際には飛び方はずいぶん違う。

小諸周辺では20年も前はとても少ないトンボだった。小諸に来た頃は、チョウトンボに会いに埼玉県や千葉県に撮影に行った。ところが近年は至る所で発生している。小諸に多いため池で、水面にヒシなどの植物が多い場所では、7月から9月にどこでも多く見ることができる。もともと暖かな地方に多いトンボだから、やはり確実に温暖化は進んでいるわけだ。



翅を開いて美しい色を見せるチョウトンボ

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

対応言語
中国語(簡体)
中国語(繁体)
韓国語
ロシア語
インドネシア語
マレー語
ベトナム語
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



小諸市御幸町2-12-1
Tel.0267-23-4474
www.aic-ad.co.jp

アイクにお任せください！ ●言語、原稿量に応じて御見積致します。お気軽にお問い合わせください！

クイズに答えて食事券をGet !! しよう 広報こもるクイズ

▶アンケート内容

市が、藤村との縁で連携協定を締結している学校は？

▶今月のプレゼント

中華坊 胡同 (☎ 25-7111 八満 1073)

500 円分食事券を 10 名様にプレゼント !!

(テイクアウトや出前でもご利用可能)

※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。



平成 17 年オープンの八満グリーンロード沿いにある中華料理店です。麺類、ご飯類、餃子、一品料理等の本格的な中華を味わうことができます。リーズナブルな価格でご提供しています。

皆様のご来店をお待ちしております。

▶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、7/31(金)必着でご応募ください。(一世帯 1 通に限りです)

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より応募



▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

広報こもるクイズ提供店 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】 氷土土器

市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



美術の専門書がたくさん!

談話室に「資料閲覧コーナー」を新設!

小諸高原美術館・白鳥映雪館は、展覧会の図録や作品集など数多くの美術専門書を所有しています。そこで、来館された皆様に気軽に美術書に親しみ、楽しんでいただけるよう、談話室に「資料閲覧コーナー」を新設しました。白鳥映雪や伊東深水はもちろん、地元ゆかりのある作家の作品集などが充実しています。

美術館の落ち着いた雰囲気の中でじっくりと美術に触れるひとときをお過ごしください。



▶開館時間 9:00～17:00

▶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

▶7 月の休館日 6 日(月)、13 日(月)、18 日(土)～22 日(水)、27 日(月)

問 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ42号は好評配布中です!

特集

親子で楽しめる

親子でできる

おすすめ絵本/クッキング/「イライラママ」から「サヨナラ」する秘訣教えます!

便利、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからもどうぞ。

企画・編集・発行: 株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661



小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています!



AVERAGE
※市によって変動します。空き家が
売れる。

52%

小諸市 空き家バンク



小諸市空き家バンク成約率

2件に1件のペースで成約になっています。

管理していない空き家の老朽化は著しい。しかし、管理するのも大変。

空き家にも固定資産税は課税されます。

空き家バンクは無料で掲載でき、手続きも簡単です。

空き家を手放したい、利用したい方は、小諸市空き家バンクをご利用ください。

【空き家バンク】手続きの流れ

＼その場で簡単手続き／

1 市役所窓口で空き家情報登録の
手続きをします。空き家情報登録申込書は
郵送で提出することもできます。

＼多少の補修は問題なし／

2 市と不動産協会が物件を
外から確認します。立会いは不要です。
物件を確認し、空き家バンク
に登録可能か判断します。

＼市内の不動産屋が担当／

3 空き家バンクとして
ホームページに掲載。物件を担当する不動産屋が決まり、
物件の価格も決定した後、
物件情報をネットに掲載します。

＼成約率 50% 超え／

4 買い手と売り手が合意
したところで成約。引き合いがあり、価格交渉等も成立
したところで、不動産屋を介して
契約の手続きとなります。

※建物の状態、権利関係により、空き家バンクに掲載できない場合があります。

※成約時に、担当不動産業者への仲介手数料が発生します。

※必ず成約できるものではありません。



お問い合わせ先

小諸市役所商工観光課 ☎0267-22-1700

【小諸市空き家バンクホームページ】 <https://www.city.komoro.lg.jp/kurasu/akiya/index.html>

ご用命お待ちしております。

小諸観光タクシー
☎0267-22-2424佐久小諸観光タクシー
☎0267-65-8181

JR指定券・乗車券の発券業務も行っております

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

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 全てが徒歩圏内に揃う地に
御影 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お申し込み
お問い合わせ社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-24-3311 小諸市和田
http://www.nozomi-s.co.jp/ 966-151
(山口)

入居者募集中!

介護が必要な方も
ご相談下さい3ヶ月以上の
短期入所もできますのぞみサンピア、
佐久平駅方面への
無料送迎バス運行小諸市和田
966-151
(山口)