

# KOMORO

広報こもろ  公民館報

小諸から世界に繋がる!



## 【トピックス】

- p.02 グランfond KOMORO 開催!
- p.04 こもろ健幸マイレージの参加方法など
- p.07 小諸市動物園リニューアル計画のお知らせ
- p.08 新企画「小諸人と話そう」

写真：国内外から約 1700 人が参加したグランfond KOMORO2020



2020  
No.706

# グランフォンド

## KOMORO2020 開催しました!



©YAKUSHIKAN



新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が全国に発令された4月16日(木)から3か月が経過しました。

以降、感染症拡大防止策として、小諸市でも「市民まつり」をはじめとした多くのイベントが中止・延期となりました。

「新しい生活様式」というキーワードとともに収束に向けた日々が続くなかで、小諸から世界に向けて明るい話題が発信されました。

「今年の冬に新型コロナウイルスが発生し、様々なイベントの開催が厳しくなるなか、毎年見てきた皆さんの笑顔が忘れられませんでした。小諸で何かできないか、そんな思いでスタートし、オンラインサイクリングイベントを開催できることになりました。」

6月28日(日)「GRANFONDO KOMORO feat. LongRider Stories! Enjoy Ride」が、大会実行委員長 花岡隆太さんの言葉と共にスタートしました。

夢野温泉・薬師館で行われた開会式は、イベントに参加する世界中のサイクリスト(自転車愛好家)に向けて生配信されました。

「グランフォンドKOMORO」は、小諸で毎年行われている自転車レース。起伏に富んだ浅間山麓にある小諸の地は、自転車愛好家の人気スポットで、この大会には毎年全国各地から300人以上が集まります。

また、「アニメやマンガ」が好きなサイクリスト向け大会でもあり、それらをあしらったあざやかなウエアで、小諸の「激坂」を登る姿を見ることもできます。

参加する方の多くが小諸で宿泊し、小諸で観光を楽しみながら大会に臨みます。平成29年にスタートして以来、サイクリストの皆さんだけでなく、小諸市にとっても非常に大切なイベントとなっています。



画像提供: (株)アウローラ

### ●国内最大級のサイクリングイベント

新型コロナウイルスの影響で今年のグランフォンドが中止になり、こもる観光局ではソーシャル・ディスタンスを確保することができないイベントを模索。

室内で自転車をこぎながら仮想空間コースを走るサービス「Zwift」(※)を使ったバーチャルサイクリングイベントを企画し、多くの団体の協力のもと、開催にこぎつけました。

6月27日(土)には、ゲストとして声優の東城咲耶子さん、「ろんぐらいだあすとーりーず!」(※)作者の三宅大志さんを迎え、小諸の特産品などが当たる大会前日祭をYouTubeで配信。

当日は、国内外から1691人が参加し、A・B・Cの3グループ(各12km、50km、110kmコース)に分かれ、ともに完走を目指しました。特設会場からの生配信は5時間を越える長丁場となりましたが、最初から最後まで「小諸」尽くし。「コロナ禍において、世界に向けた大きな大きな「小諸アピール」となりました。

前日祭で紹介された小諸産の特別シードルは、注文殺到で即日完売する人気ぶり!



### 『ろんぐらいだあすとーりーず』とは…

自転車のロングライドや輪行旅などを題材にしたコミックで、「月刊ブシロード」にて連載中。前作「ろんぐらいだあす!」では小諸も登場。現在、新装版を12ヶ月連続刊行中。(作者:三宅大志)



©三宅大志 BUSHIROAMEDIA



©Zwift

### ズイフト 世界中の仲間と仮想空間での「Zwift」とは… サイクリングを提供するサービス

参加者は、パソコンなどからインターネット上の仮想空間にアクセス。自宅などでローラー台に固定した自転車をこぐと、専用機器を通じて心拍数や回転数が認識され、その計測値が仮想世界上の自身の分身(アバター)に反映される。



仮想空間で坂道を登ると、実際のペダルも連動し、ずっしりと重くなる

# スタート

開会式は英語通訳とともに



09:45

初の試みが盛りだくさん  
今年のグランfond KOMORO  
皆さんのコメントとともに振り返ります！



さて、たくさんの方が参加して楽しみ！落車の心配はないけど、熱中症に気をつけて、完走目指して100km ちょっがんばりましょう！

@takenoko2009



10:00

日本だけでなく、世界から参加者が！ブラジルやフランスの国旗もみえます！

自転車乗りには欠かせないのが補給食（エイド）。小諸ならではのエイドを紹介！



10:30

**走**っている姿は見えなくても、「画面の向こう側にはたくさんの方が走っていて、YouTube ライブを見てくれている」と強く感じられるイベントで、私もMCをしながらとても楽しめました！



けんたさん

自転車系ユーチューバー  
初心者優しいライド、キャンプコンテンツなど  
自転車と相性の良い動画を日々発信中

**毎**年、参加させていただいている GF KOMORO、今回は初のバーチャルでした！最初は想像がつかなかったけど、画面越しに一緒に走っている感覚がしっかりあって「繋がってる！」って感じが嬉しかったです。しかも海外の方もいて、また違った楽しさがありました。



東城咲耶子さん

声優、サイクリスト  
「ろんぐらいだあす！」など出演多数  
好きなもの：ロードバイク/コスプレ/サバゲー/アルパカ

10:40

Aグループ参加の東城さん、途中、マシントラブルありながらも40分で12km完走！



体力回復には、小諸産リンゴジュース&いちご

11:00

12:35



三宅太志さん



「ろんぐらいだあすとーりーず！」原作者  
自身も自転車に乗り、今大会では  
Bグループゲストライダーとして参加！

今回のオンラインイベントは、たくさんの方に楽しんでいただけたいいイベントになったのではないかと思います。ただ、やはり実際に現地の景色や美味しいものをしめるGF KOMOROの魅力は格別。次回開催を楽しみにしています！

**楽**

Bグループ、2時間34分で完走しました〜。お疲れ様でした😊

@ohgamik



NYから参加してました！日本で開催されるイベントは普段参加出来ないで、今回ZwiftでNYからでも参加出来たのすごく嬉しかったです。めちゃくちゃ楽しかった。本当にありがとうございました！

@RieTamuro



16:10

110km完走の石井さんを囲んでエンディング！

# ゴール

当日映像はコチラから



グランfond KOMORO  
YouTube 公式アカウント

# こもる健幸マイレージ



## 参加方法・ポイントの貯め方について

「こもる健幸マイレージ」とは、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、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る、楽しく健康になれる企画です。 ☎ 健康づくり課 ☎ 0267-25-1880

小諸市公式 HP



まずは、ファーストカードに挑戦!(切り取って使えます✂)

▶ 500ポイント貯めると、市内直売所で使える¥500分野菜券と交換できるカード

対象: 小諸市に住所がある18歳以上(高校生除く)

※市外に住所があり、市内で勤務又は学んでいる方はウォーキングカードにのみ挑戦可



### R2 こもる健幸マイレージ ファーストカード

対象のウォーキング教室、特定健診、及びがん検診受診で各100ポイント付与します。カードの有効期限は2021年3月31日です。

No. 2-6

名前: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_

ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	特定健診	がん検診
100	100	100	100	100

キリトリ線

## ★ 500ポイントの貯め方★

- 1 以下のウォーキングポイント獲得条件を1つクリアするごとに100ポイント
  - 2 特定健診または人間ドック、職場健診、35歳健診のどれか1つ受けて100ポイント
  - 3 市実施の以下検診(職場等で受けた検診可)のどれか1つ受けて100ポイント
    - ◇結核・肺がん検診 ◇胃検診 ◇大腸がん検診
    - ◇子宮頸がん検診 ◇乳がん検診 ◇歯周病検診
    - ◇前立腺がん検診 ◇肝炎ウイルス検診
- ※18~39歳の方は、「特定健診」「がん検診」ポイントをウォーキングポイントで貯めることが可能

## ウォーキングポイント獲得の条件

① 下記指定のウォーキングサークルに1回参加する ⇒ 100ポイントゲット

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	8/21(金)	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
こもるウォーキング	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	(株)キザキ本社(加増)	(株)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)	ブルーマリンスポーツクラブ ☎ 23-3535

② 8月以降、スマホ歩数計で月平均歩数5,000歩以上(画面提示) ⇒ 月ごとに100ポイントゲット  
または、健康づくり課で貸し出す歩数計で1週間の累計歩数4万歩以上 ⇒ 100ポイントゲット



続いて、ウォーキングカードに挑戦!!

▶ 500ポイント貯めると、お楽しみ♪抽選会に参加できるカード

対象: ファーストカードを完了した方(小諸市に住所がある方)

市内で勤務又は学んでいる方(18歳以上、高校生除く)

※1人何枚でも申請可

## ★ 500ポイントの貯め方★

カード配布場所: 各ウォーキング会場 健康づくり課

上記ウォーキングポイント獲得の条件を1つクリアごとに100ポイントゲット



昨年度寄附 **3億円**突破。全国からあたたかいご支援を頂戴しました！

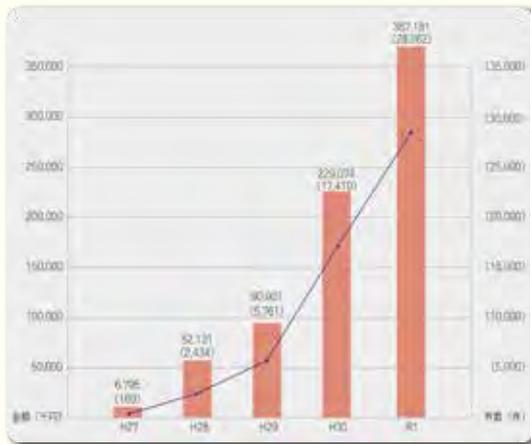
# 小諸市のふるさと納税



市では、自主財源の確保と小諸市の魅力を全国に発信することを目的に、平成28年度から「ふるさと納税」の取り組みを強化し、4年間で寄附額は**54倍**になりました。

☎ 企画課 企画広報係

令和元年度 寄附額 **3億6千7百万**！



## ふるさと納税で小諸が元気に！

全国の皆さまからいただいたご寄附により、小諸市の子育て支援事業やコンパクトシティ推進事業など様々な事業に活用させていただいています。昨年度は、令和元年東日本台風災害支援の寄附で全国から1千8百万円余りの寄附をいただき、災害復旧費に充てています。

また、寄附額のおよそ3割は返礼品提供事業者の売り上げとなるため、1億円余りの経済効果として地元企業等に還元されています。

## 返礼品提供事業者、募集中！

市では、自社製品などをふるさと納税返礼品に登録していただける事業者を募集しています。品物代や送料、サイト掲載料等は市が負担しますので、リスクを少なく販路拡大や新商品開発にチャレンジすることができます。

昨年度は3千万円余りを売り上げた事業者もあります。ぜひ、市のふるさと納税にご協力ください。詳しくは、小諸市公式ホームページをご覧ください。



ふるさと納税寄附金  
協力事業者募集要項

## べいはんかんのうかんでいし 米飯官能鑑定士養成講座を開催します

参加者大募集

米飯官能鑑定士は米・食味鑑定士協会の公認資格で、おいしいお米の見分け方やおいしく炊くコツなどを、お米のプロから講習・実技等をとおして学びます。受講者は有資格者として認定され、認定証が交付されます。

▶日時 令和2年8月29日(土) 9:00～12:30

▶場所 小諸市文化センター

▶内容 お米の構造等(講習)、実技(炊飯)、食味審査(実食)

▶費用 無料(小諸市が負担)

▶定員 30名

▶申込 8/21(金)までに、氏名・住所・年齢・連絡先を明記してメールかFAXで申込(電話も可)

☎ 農林課 農業ブランド振興係

TEL: 0267-22-1700 (内線 2221) FAX: 0267-24-3570 Mail: noshin@city.komoro.nagano.jp

米・食味分析鑑定コンクール:国際大会が  
来年12月に小諸市で開催されます!

【広報こもろイベント】

# わたしの懐古園 フォトコンテスト

#わたしの懐古園  
で応募!

みんなのオススメ  
おしえてね!

懐古園の写真大募集! あなたの懐古園おすすめスポットを写真とコメントで投稿してください。応募作品は、広報こもろやSNSで紹介させていただきます! 大賞には、プレゼントもありますよ!

## ▶応募条件

撮影機材は問いません。自作で未発表の写真に限ります。

## ▶応募方法

- ① SNSで「#わたしの懐古園」をつけて、写真&コメント投稿
- ② 写真に100文字程度のコメントを添えて、以下にメール

## ▶応募期限

8月31日(月)まで

## ▶問い合わせ・応募先

企画課 | 企画広報係

☎ 0267-22-1700

✉ joho@city.komoro.nagano.jp

詳細はコチラ



写真で小諸の観光を  
応援しよう!

## 小諸産農産物市「夕市」

市内直売所・地産地消推進協力店が出店する「夕市」を、9月までの毎週金曜日に市民ひろばで開催します。

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。

### ▶8月の日時・出店者【各 15:30 ~ 17:30】(8/14 休)

- 8/7 小諸大橋直売センター・味工房小諸すみれ  
Ai's dressing kitchen
- 8/21 三岡ふれあいセンター直売所・虹心家  
そば七粉工房
- 8/28 眺望一番ひしの直売所・風味堂  
Ai's dressing kitchen

### ▶場所 小諸市役所 市民ひろば(市庁舎・病院正面)

圃 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」出場中!



【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 メールを受け取り、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)

※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。

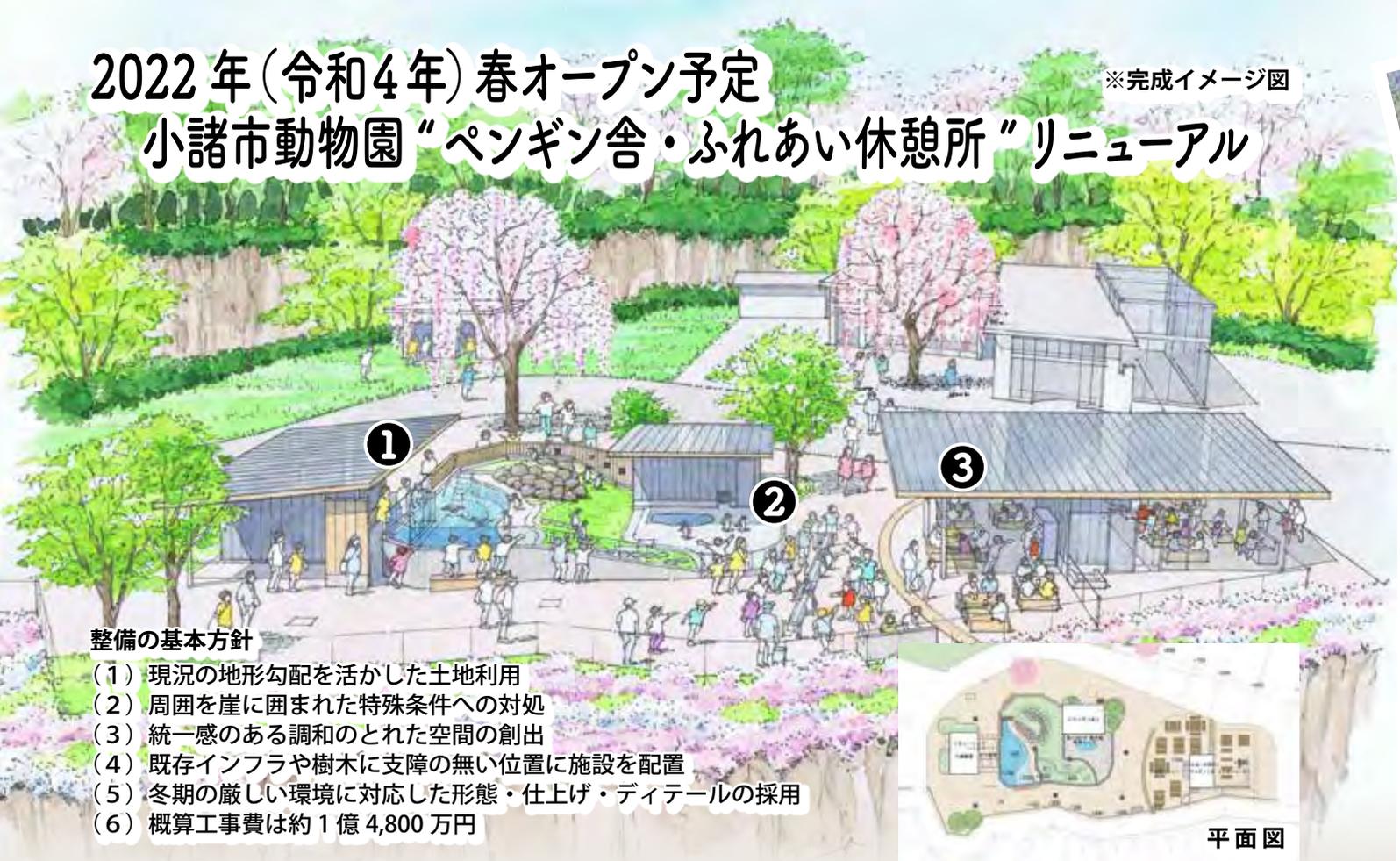


2次元コード

# 2022年(令和4年)春オープン予定

※完成イメージ図

## 小諸市動物園“ペンギン舎・ふれあい休憩所”リニューアル



### 整備の基本方針

- (1) 現況の地形勾配を活かした土地利用
- (2) 周囲を崖に囲まれた特殊条件への対処
- (3) 統一感のある調和のとれた空間の創出
- (4) 既存インフラや樹木に支障の無い位置に施設を配置
- (5) 冬期の厳しい環境に対応した形態・仕上げ・ディテールの採用
- (6) 概算工事費は約1億4,800万円



平面図



泳ぐ姿を“ビューイングシェルター”で観察

新しいペンギン舎は、園内の白鶴橋東側に位置します。フンボルトペンギンが生息する環境と基準を満たした飼育スペースを確保し、ペンギンが泳ぐ姿を観察できるビューイングシェルターも備えます。

小諸市では、小諸市懐古園運営委員会からの答申を受けて小諸市動物園の再整備を進めています。これまで、市民の皆さんとのシンポジウムや懇談会、有識者との検討会を重ね、基本構想、基本計画を策定しました。この度、この基本計画に基づき「ペンギン舎・ふれあい休憩所」の建設に向けた基本設計が完成しました。



大人気の“ペンギンの流しアジ”はこちらで

一方、ふれあい休憩所は、パンダマウスなどと触れ合うスペースに加え、ご家族でお弁当を広げられるテーブル等を設けたスペースも備えます。また、小諸市動物園の人気イベント「ペンギンの流しアジ」や「もぐもぐペタペタタイム」、「モルモットの行進」も、このスペースで開催を予定しています。

再整備にあたり、動物園の一時休園を予定しています。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

また、基本設計をはじめ、基本構想、基本計画は小諸市HPのほか、市立小諸図書館でご覧いただけます。



休憩スペースでお弁当を楽しもう

### 再整備の今後のスケジュール

内容	2020年					2021年					2022年													
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
実施設計																								
解体工事																								
建設工事																								
休園予定																								
オープン																								

# 小諸人と話そう

その巻



塩川 秀忠 さん

(株)大栄製作所代表取締役社長。  
小諸商工会議所副会頭として小諸を盛り上げる企画を行っている。ほかに、こもろ観光局副理事長、小諸市代表教育委員 など



## 緊急事態の中で知った 小諸の「食の魅力」

「小諸って、歴史・文化や豊か  
な自然があるのに、あんな  
り活かされていないよね」。市外  
の方から言われた言葉です。「どう  
やったら盛り上げられるだろう  
か」と、ずっと考えています。  
今回、新型コロナウイルス感  
染症によって社会が大きな影響  
を受けるなかで、小諸は観光や  
自然だけでなく、「食」において  
も魅力があることに気づかされ  
ました。商工会議所がクーポン  
付チラシを発行する際、50を超  
える飲食店が参加したんです!!  
テイクアウトできるお店がこ  
んなに沢山あることは、間違  
なく小諸の強みですよ。

## ◎「食の魅力」で小諸は どんなことができる?

テイクアウトが推奨されるな  
かで、実際に飲食店に足を  
運ぶようにしていました。飲食  
店をひとつひとつ回り、毎日紹  
介しています。テイクアウトを  
70食以上食べました(笑)。  
観光に関わるようになって分  
かりましたが、歴史や自然だけ  
でリピーターを作るのは本当に  
難しい。例えば、三の門。それ  
自体は素晴らしいですが、観光  
客はそれだけを見に、2回、3  
回は来ないですよ。



相生坂公園でスタートさせ  
たフードステージは、ま  
ちなかに賑わいを生んでいる

## ◎相生坂公園での FOODSTAGE: きっかけは何だった?

んです。「食」を盛り上げるこ  
とで、観光や様々なものが盛り  
上がってほしいなと思いま  
す。「食」は人間の基本ですよ。

当初は「何で冬に傘なの?」  
という批判的な声もありまし  
たが、結果として市内の皆さん  
はもちろん、市外県外から遊  
びに来てくれた方もいました。だ  
んと人が集まってくれたよう  
になったので、飲食店にお菓子  
やお弁当を販売してもらう催し  
をはじめました。

そうこうしているうちに、新  
型コロナウイルスによる影響が  
大きくなり、飲食店は店舗での  
営業が難しくなってきました。  
そこで、週2回、水曜日と金曜  
日に複数店舗が集まり、飲食の  
テイクアウトを販売できる場が  
できました。これがフードス  
テージで、今に続きます。  
7月21日からは、相生坂公園



「小諸センゴク甲冑隊」としても活躍中の塩川さん

で市内の飲食店さん達が集ま  
り、「お弁当市場」を開催する  
ようです。会議所の皆さんの  
チカラで新たな拠点のきっか  
けづくりができたこと、とて  
も嬉しく思います。

## ◎小諸人(読んでいるあなたと 一緒にやりたいことは?)

小諸の飲食店の皆さんは、  
まだまだ元気です。「商都・小諸、  
商人の血が流れているんだな」  
と思われたいです。それでも今  
は支援が必要な、厳しい時期。  
市からの支援だけでなく、皆  
さんの応援も必要です。  
最近、「小諸はすごいんだね」  
と言われるようになってきま  
しました。小諸と一緒に盛り上  
げましょう!



# 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。

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。

いまだ新型コロナウイルスの影響が続くなかで、テイクアウトや出前により市内飲食店をご利用ください!

Takeout  
出前

## 古久清食堂

☎ 与良町 6-1-8

☎ 22-2692

大衆食堂

小諸消防署新庁舎隣。創業46年、地産地消で、変わらぬ味を守っています。「カツカレー ¥1,000」「焼き肉定食 ¥950」など。

Takeout

## 居酒屋割烹 やまろく

☎ 相生町 1-2-11

☎ 46-8859

和食

昼食も食べられる居酒屋さん。オススメは「海鮮丼(酢飯) ¥1,500」。おかずも一緒に楽しめてお得になっています。

Takeout

## ジャムジャムクレープ

☎ 森山 521

☎ 090-2767-3165

クレープ

メニューは30種類近く人気は、「小諸産いちごチョコクレープ ¥500」。小諸産いちごは、生クリーム、チョコとの相性絶品。

Takeout

## おはぎ Café 福まる

☎ 与良町 3-10-7

☎ 22-1153

おはぎ

小豆あんは毎日3時間かけて煮上げます。「クルミ入りおはぎ(あんこ、きなこ) 各 ¥150」「チーズケーキ ¥300」「ピザトースト ¥300」など。



小諸市では、市内飲食店を応援する Youtube チャンネル「**コモロバーチャルめしちゃんねる**」を立ち上げ、飲食店紹介動画を公開しています。

一人称視点の VR"風" で、小諸市の美味しいお店に「行ったつもり」になって、いつの間にか「ホントに行ってみたくなる」。そんな体験型ショートムービーとなっています。ぜひ、ご覧になって実際に足を運んでみてください。撮影を希望される飲食店も募集中です!



動画はコチラから

☎ 企画課 企画広報係



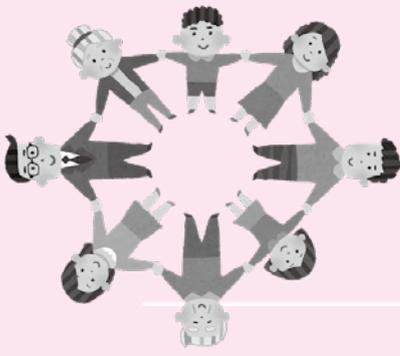
小諸商工会議所商業委員会では、新型コロナウイルス感染症対策を徹底しながら、飲食店がお弁当やサンドイッチなどのテイクアウト商品を出張販売する**【KOMORO FOOD STAGE】**を開催しています。

新たに市内直売所の出店もスタート。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

- ▶開催日時 毎週水曜日、金曜日  
11:00~14:00 (売り切れ次第、終了)
- ▶開催会場 相生坂公園 歩道脇
- ▶出店情報 小諸商工会議所 Facebook で公開中

※出店を希望される方は小諸商工会議所までお問い合わせください。

☎ 小諸商工会議所 ☎ 0267-22-3355



# 地域の見守りは みんなが主役!



図 高齢福祉課 包括支援係

いま日本では、高齢者人口が増え続けています。それとともに、地域との関わりが少なく、社会的に孤立する方も増えています。

高齢者には、困っていても「助けてほしい」「手を貸してほしい」とすぐに言えない方もいます。そういった状況に気づくには、地域の方向士が互いに「変わりはないかな?」「元気かな?」といった気遣いやあいさつを通じた声かけ、さりげない見守りを行うことが必要です。

## ◆なぜ、孤立は問題なの?

社会的孤立とは「いざというときに頼れる人がいない」ということです。孤立をすると…

- ・生きがいの低下
- ・心身の健康状態が悪化
- ・悪徳商法の被害にあう
- ・孤立死

といったリスクを高めてしまうため、社会的孤立は解決しなければならない課題です。

## ◆地域のすべての方が当事者です

見守りにおいて大切なのは、地域の誰もが見守りに関わる当事者であるという意識を持つことです。

ご本人は積極的に地域活動に参加し、地域の方とながりをもち、お互いに「助けて」といえる関係をつくりましょう。

地域の方は、監視や見張りではない、さりげない気遣いの中で見守りを行い、日常のなかで「様子がおかしい」「いつもと違う」と気づくことが大切です。

## ◆見守りポイント① ～本人に会ってみて～

- 顔色が悪く、具合悪そうに見える
- あいさつをしなくなった (前と様子が変わった)
- 話がかみ合わない / 同じ話を何度もする
- 服や髪が乱れている (汚れている、季節に合わない)
- 身体にアザや傷あとがある

## ◆見守りポイント② ～住まいの外側から～

- 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている
- 何日も同じ洗濯物が取り込まれない
- 昼間でも電気がつけっぱなしになっている
- 夜でもカーテンが開いている
- 庭の手入れがされず、荒れている
- 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- 普段見かけない人 (業者らしき人) の出入りが増えた

## ◆見守りポイント③ ～よく見かける場所で～

- 地域の集まりや行事に参加しなくなった
- お店などで、会計がうまくできない  
買っているものが不自然
- 長い間、出会わない

## ◆気になったら、すぐ連絡・連携・相談!

「どうしたんだろう?おかしいな」という気になるサインがあった時はすぐに連絡、連携、相談しましょう。

高齢福祉課・地域包括支援センター  
☎ 26-2250

地区の民生委員  
ご近所や知り合い

警察・消防  
※生命に関わる場合など

## 【お知らせ】ご存知ですか? 「見守り反射ステッカー」

この取り組みは、認知症等により、行方不明となるおそれがある高齢者等の靴のかかたとに「見守り反射ステッカー」を貼ることで、地域の方に声かけや、見守りを行ってもらい、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことを目指す取り組みです。

**「靴のかかと」にご注目!!**  
赤色ステッカーは SOS を発信中!!



### 赤色 黄色

赤色ステッカーの方を見かけたら、「すぐに保護」をして、下記へ連絡をお願いします。

黄色ステッカーの方を見かけたら、「どちらへ行かれますか?」など声かけをお願いします。

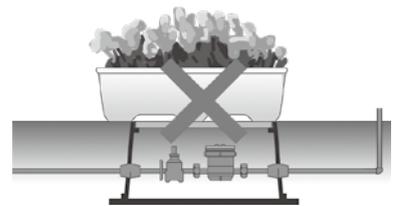
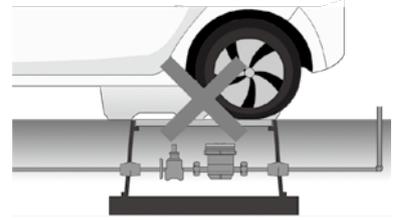
連絡先	電話番号
小諸市役所	☎ 22-1700
地域包括支援センター	☎ 26-2250
小諸警察署	☎ 22-0110

# 水道メーター検針時のお願い

水道料金は、皆さん（水道使用者）が使用した水量に応じてお支払いいただくことになっています。そのため、2カ月に1度、水道検針員が水道メーターの検針を行い、使用水量を確認のうえ、水道料金を算出しています。

毎回の使用水量を比較することにより漏水を発見できることがありますので、検針ができるようご協力をお願いします。以下のように、メーターボックスが目視できるよう、周辺の整理をお願いします。

- メーターボックス周辺の草刈をする
- 車、資材等はメーターボックスに載せない  
また、犬はメーターボックスから離れた所につなぐ
- メーターボックス内を清掃し、メーターが見えるようにする



上水道の窓口業務は、令和元年10月1日から【株式会社水みらい小諸】で行っています。上水道の閉開栓、使用者変更、給水申請等の手続きは、株式会社水みらい小諸までご連絡ください。

**株式会社 水みらい小諸**

☎ 0267-31-6456



## 【熱中症】予防行動のポイント



**小諸消防署よりお知らせ**

☎ 小諸消防署 ☎ 24-0119

### 新しい生活様式のなかで…

昨年、小諸消防署管内では**16名**の方が熱中症（疑い含む）で救急搬送されました。

新型コロナウイルス感染症の出現によって、身体的距離の確保やマスク着用、手洗い・うがい、3密を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

そこで新しい生活様式のなかでの熱中症予防を、**5つのポイント**からお伝えします。



#### ①暑さを避けましょう！

- エアコンや扇風機等で温度を調整し、換気を行う
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない ●涼しい服装にする

#### ②適宜マスクを外しましょう！

- 気温・湿度の高いなかでのマスク着用は十分注意する
- マスク着用での激しい作業や運動は避けましょう

#### ③こまめに水分補給しましょう！

- 喉が渇く前に水分補給（1日1.2ℓが目安）
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに

#### ④日頃から健康管理をしましょう！

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養

#### ⑤暑さに備えた体作りをしましょう！

- 暑くなり始めの時期から、適度な運動を
- 無理のない範囲で毎日30分程度の運動を



# 自然災害から身を守る

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

小諸市でも、昨年の令和元年東日本台風の際は、3日間（10月11日から13日）の総雨量は223mmと、10月平均雨量の約2倍という記録的な大雨となりました。

また、初めて、「大雨特別警報」が発表され、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、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、道路や橋梁崩壊、農地への影響など大きな被害がありました。



令和元年度東日本台風による大杭橋流失

## ① 「とるべき避難行動」を確認してください！

**災** 害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則。一方で、新型コロナウイルス感染症が収束しない中、避難先が密になることで、感染リスクは高まります。

避難とは「難」を「避」けることであり、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。また、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。

今のうちに、ハザードマップで自宅が安全かどうかを確認



し、とるべき避難行動を確認してみてください。（ハザードマップは各戸配布済の「家庭用防災マニュアル」に掲載）

## ② 複数の方法で情報を入手しましょう！

**非** 常時には、「停電でテレビが見られない」「暴風で防災行政無線が聞こえない」など様々な理由で、必要な情報が入手できないことがあります。次のうち、2つ以上の方法で災害情報が取得できるようにしましょう。

### ◆小諸市公式ホームページ

市公式ホームページでは、災害時に特設ページを作成し、情報を集約してお知らせしています。

### ◆小諸市公式SNS

市公式SNSでは、より細かくリアルタイムに、写真や画像とともに防災・災害情報を発信しています。



### ◆小諸もろもろマップ

小諸もろもろマップでは、災害による通行止めや土砂崩れ

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

情報を公開しています。また、防災情報を含む小諸市メールマガジンにも登録できます。

## ③ 防災訓練に参加しましょう！

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

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



市区 夜間避難所開設訓練

いざという時、適切な対応をとるためにも、各区の防災訓練に参加しましょう。特に、今年8月30日(日)の

## 災害時等要援護者支援制度に登録を！

小諸市では、高齢者や障がい等がある方が災害緊急時に支援を必要とする場合に安全に避難できるよう、平成24年度から支援制度を開始し、安心して暮らすことができる地域づくりを推進しています。

この制度は、本人申請・同意による登録情報を事前に民生児童委員、区長、社会福祉協議会、警察署、消防署に提供し、住民の皆さんと協力して、助け合い、支え合う仕組みづくりを進めるものです。

いざという時のために、登録申請の手続きをお願いします。

【申請窓口：高齢福祉課、厚生課】

危機管理課

# クリーンヒルこもろからお知らせ

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係

## 燃やすごみが増え続けています

小諸市の燃やすごみは、平成26年度から**6年連続で増加**。増加分は6年間で約1,700トンに上ります。この間、小諸市の人口は約1,400人減少していますが、燃やすごみは1.3倍にも増え、憂慮すべき事態となっています。クリーンヒルこもろ（焼却施設、リサイクル施設）では、平成28年1月に稼動してから毎年度、当初計画を大きく上回る量の燃やすごみを受け入れています。このため、施設のごみピット（ごみをため置くところ）は、満杯の状態が続いています。

このまま燃やすごみの増加が続くと、適正な処理を続けることができなくなり、**施設での受け入れ中止も検討しなければならない状況**です。また、毎年のように全国で大規模な自然災害が発生しているなか、小諸市においてもクリーンヒルこもろで災害廃棄物を受け入れる事態がいつ発生するか分かりません。しかしながら、現在のクリーンヒルこもろは、そのような非常事態に備えられる状態ではありません。

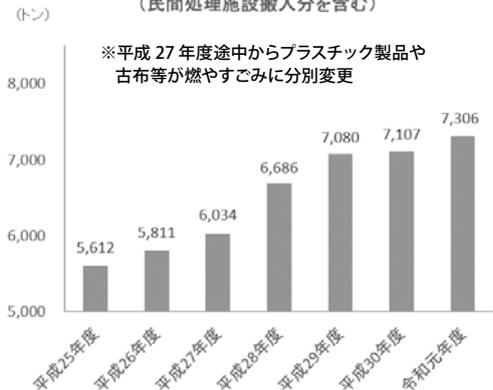
## 危機的状況が続いています

## 今すぐ、ごみを減らす行動を

クリーンヒルこもろに搬入される燃やすごみの量を当初計画まで減量するには、令和元年度実績で年間978トンの減量が必要です。そのためには、市民の皆さんが**1人1日あたり約64グラム**のごみを減らさなければなりません。たとえば、たまご（Lサイズ）1個分の重さです。

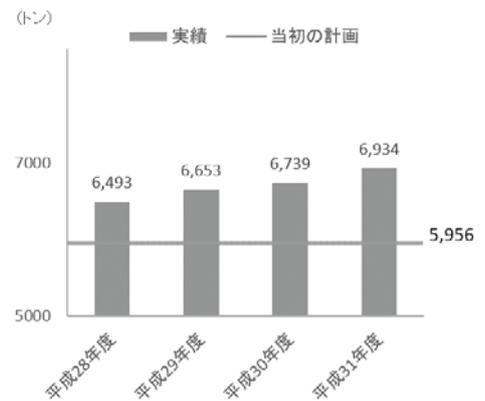
まず、「**本当に必要なもの**」かどうか、**買う前によく考えましょう**。そして、**ごみを捨てる前にもう一度、「まだ使えるか」「ほかに必要とされている人がいるか」「資源になるか」と考えてみてください**。ごみ減量のため、少しでも「できること」から始めましょう。

小諸市の燃やすごみの推移  
(民間処理施設搬入分を含む)



※平成27年度途中からプラスチック製品や古布等が燃やすごみに分別変更

クリーンヒルこもろにおける燃やすごみ搬入量の実績



## NTT 東日本と災害時における相互協力協定を締結

小諸市とNTT 東日本は、災害の発生に伴う大規模通信障害発生時等に市民生活の早期安定を図るため、各々がもつ資源を効果的に投入する協定を締結しました。これにより、**大規模災害で通信インフラに被害が及んだ場合において、早期の通信障害復旧**が期待できます。

### 【協定の具体的内容】

- ・災害復旧に必要な道路通行のための、倒木処理、道路除雪等道路啓開処置
- ・防災、減災を目的とした事前伐採
- ・小諸市が管理する公園等の敷地、施設の提供
- ・小諸市への通信設備の提供



## 御代田町産

### コシアブラを「とらない・食べない・出荷しない」にご協力を

御代田町内に自生するコシアブラから、食品衛生法の基準値を超える放射性物質が検出されました。

5月14日(木)付けで長野県から御代田町内産のコシアブラ採取、出荷、摂取に対して、自粛要請が出されていますが、6月18日(木)付けで国からも出荷制限が出されました。

今後も、御代田町内産コシアブラについては「とらない」「食べない」「出荷しない」にご協力をお願いします。

☎ 御代田町 産業経済課 耕地林務係  
☎ 0267-32-3113



## 歴史民俗資料館 企画展開催

### 「あつまれ!お話に出てくる道具たち」

資料館に展示してある民具の中から、教科書や昔話などのお話に出てくる道具に注目し、紹介します。

資料館では、学校の授業で習った昔の道具や、アニメなどに出てくる道具も展示していますので、ぜひお越しください。

期 間 10月18日(日)まで  
時 間 9時から17時まで ※最終入館 16時30分  
休館日 開催期間中は無休  
入館料 大人400円 小中高生200円

☎ 軽井沢町 歴史民俗資料館  
☎ 0267-42-6334

## KARUIZAWA



※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。

### 自治基本条例の実践 こもろ協働 ス・タ・イル☆「八幡町主催 夏まつり」

毎年8月14日に、八幡町主催の夏まつりが開催されています。(今年度は中止)  
総勢300名以上のたくさんの方に参加してもらおう工夫として、八幡町だけでなく荒町区・三和区・紺屋町区と一緒に行っていることや、参加した全員がわくわくできるように、ギフト券などが当たる「お楽しみ大抽選会」も行います。

子どもたち対象の花火大会やおかし・おもちゃすくい、大人はビールや焼き鳥を片手にいつもの仲間やお盆で帰省している方との交流を深めています。

この夏まつりをきっかけに、近くの区と協力して活動することの大切さを感じ、また、たくさんの方に楽しんでもらう新たな試みについても模索中です。

☎ 総務課



















Facebook



Twitter

### ▼文化講演会のお知らせ

毎年好評の「地域の歴史を学ぶ」文化講演会を開催します。今回は、浅間山麓と縄文文化を中心に、縄文人のルーツ、小諸市の石神遺跡から出土した板状土偶についてなど、縄文初心者でも楽しく学べる内容です。小学生から大人の方まで参加いただけます。

みなさまのご来場をお待ちしています。

【日時】8月10日(月・祝) 13:30～15:30

【場所】こもろ市民交流センター ステラホール

【演題】『浅間山麓に生きた縄文人を追って』

【講師】東京大学大学院人文社会系研究科講師 堤 隆氏

【申込】事前申込制(先着70名)

### ▼イベントのお知らせ

#### ●工作イベント●

##### 「おうちでパタパタレース」

風受け付きの車をうちわであおいで走らせよう!

【日時】8月8日(土) 10:00、13:00、16:00(3回)

【対象】親子各4組 場所:ひだまりのひろば  
※新型コロナウイルス対策として、事前申し込み制とさせていただきます。

#### ●おはなし玉手箱●

##### 「夏休みスペシャルおはなし会」

【日時】8月9日(日) 10:30～11:00

【場所】ひだまりのひろば

#### ●ひだまりサロン●

##### 「ブラス・フェスト・アンサンブル演奏会」

【日時】8月15日(日) 15:30～

【出演】ひだまりトリオのみなさん  
オーボエ・クラリネット・ファゴットなどの木管楽器演奏会です。美しい音色をお楽しみください。

#### ●逢魔時サロン～怪談朗読劇～●

##### 「蜘蛛の糸」「鐵輪(かなわ)～丑の時詣りの話～」

【日時】8月9日(日) 18:30～(閉館後)

【場所】ひだまりのひろば

### ▼ロウドクノセカイ出演者募集!

小諸図書館5周年記念朗読イベント『ロウドクノセカイ 伍ノ巻』の出演者を募集します!

【日時】11月23日(月・祝) 13:30～15:30(予定)

【場所】市民交流センター ステラホール

【テーマ】『ユウ』【出演者】朗読者7組(予定)

【募集期間】8月1日(土)～8月30日(日)

### ▼夏休み・山の日企画

#### 「目指すはエベレスト!みんなの笑顔ですみれちゃんの山を作ろう!」

もうすぐ山の日! すみれちゃんも自分の名前のついた山を作りたいなあ…  
そうだ! 図書館に来てくれるみんなにも手伝ってもらって、「すみれちゃん山」を作ろう!



自分や動物、好きなキャラクターの顔の絵を描いてすみれちゃん山を作ろう!  
参加者プレゼントもあり♪

【募集期間】7月10日(日)～8月9日(金)

【展示期間】7月17日(金)～8月17日(月)

【対象】小学生

### ▼小諸図書館に8耐バイクが来る!

去年の鈴鹿8時間耐久ロードレース(通称8耐)を走った”チーム長野”さんのバイクを図書館で展示します。ぜひ、近くで見えてみて下さい!

【展示期間】

7月31日(金)～

9月2日(水)

【場所】

ひだまりのひろば



2017年展示の様子



小諸図書館キャラクター すみれちゃん

今年も逢魔時サロンを開催予定だよ!  
パワーアップした怖い話を聞きに来てね!



※図書館は新型コロナウイルス感染症予防対策中です。開館日等の最新の運営情報はホームページをご覧ください。

## 知 集団生活習慣病予防健診 ヘルススクリーニング

生活習慣病予防健診は、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)の早期発見を目的とした健診です。生活習慣病は自覚症状なく進行するため、1年に1度は健診を受け、ご自身の健康状態を知ることが大切です。

### ▶対象

- ①国保加入の40歳～74歳の方
- ②後期高齢者医療保険加入の方

- ▶日時 10月下旬～11月中旬
- ▶場所 公民館や市役所等
- ▶申込 8月21日(金)までに連絡  
(申込された方は不要)

※申込をされた方には9月末に受診券を送付します。

※若年(19歳～39歳)の方で健診を希望する場合は、自己負担6,490円で受けることができます。

※個別生活習慣病予防健診と集団生活習慣病予防健診、人間ドックを重複して受けることはできません。なお、小諸市国保・後期高齢者医療に加入している方で人間ドックを受診した方は、市民課で補助金申請をしてください。

☎健康づくり課 健康支援係

## 知 働き方改革相談窓口

「時間外労働の上限規制」「同一労働同一賃金」への対応はお済みですか？

長野働き方改革推進支援センターが委嘱する専門家があなたの事業所の働き方改革全般に対するご相談に応じます。

### ▶対象

事業主、労務管理責任者

### ▶場所

市役所3階会議室

### ▶相談日

8/5(水)、9/2(水)、10/7(水)、  
11/4(水)、12/2(水)、1/6(水)、  
2/3(水)、3/3(水)

### ▶時間

13:00～15:30

▶費用 無料 ▶申込 不要

☎商工観光課  
企業立地定住促進係

## 知 胸部レントゲン検診 胸部低線量CT検診

### 【胸部レントゲン検診】

▶対象 40歳以上の方

▶期間 8/17(月)～8/31(月)  
※土日除く

▶場所 各地区公民館、市役所  
1階(相生町側)ほか

▶費用 無料

※《1日の喫煙本数》×《喫煙年数》  
が600以上で、痰が出る方は、  
喀痰検査(無料)も受けられます

### 【胸部低線量CT検診】

▶対象 40歳以上の方

▶実施日 8/12(水)、9/11(金)  
10/23(金)

▶場所 市役所1階(相生町側)

▶費用 4,000円(40・50・60  
歳の方は3,000円)

※事前申込が必要です

※上記検診は重複受診できません

☎健康づくり課 健康支援係

## 知 平和祈念の黙とうをお願いします

原爆死没者と戦没者のご冥福と非戦、核兵器廃絶を願い、あわせて世界恒久平和の実現を祈念し、全国で1分間の黙とうが捧げられます。

それぞれの家庭や職場、地域などで、黙とうを捧げましょう。

### ▶日時

広島原爆忌 8/6(木) 8:15

長崎原爆忌 8/9(日) 11:02

終戦記念日 8/15(土) 12:00

小諸市では、戦争を防止し、原水爆の脅威から人類を護ろうとする世界連邦建設の趣旨に賛同し、全世界の人々と手を携えて、人類永遠の平和確立のため努力する平和都市であることとして、**昭和43年9月27日に「世界連邦平和都市宣言」**を、また、平和憲法の精神にのっとり、あらゆる国の核兵器の廃絶を全世界に強く訴え、核兵器の全面撤廃と軍縮推進を促し、世界の恒久平和達成をめざすこととして**昭和59年6月25日「非核平和都市宣言」**をしています。

☎総務課

## 知 人権特設相談所 開設します

いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、その他の人権に関わる問題でお悩みの方はご利用ください。秘密は固く守られます。

▶日時 8/19(水)13:00～15:00

▶場所 人権センター

▶費用 無料 ▶申込 不要

☎人権政策課

人権同和男女共同参画係

**高齢者の宅配お食事**

週1回おかず1食からのご注文も

ご飯付き(1食分)  
**530円(税込)**  
※おかずのみは1食分430円(税込)

フードサービスことぶきが  
お届けします!

**配達無料**で **ご自宅** まで  
お届けします!

【配達エリア】小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!  
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。

**フードサービスことぶき** TEL.0267-25-8009

〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1

【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

**お中元に  
ご利用下さい。**

信州そばの  
風味・香りをお手頃なセットで。

ご贈答に 信州小諸信濃半生そばセット2,000円  
◎発送承ります…2,600円(送料込み)

**【小諸市民限定クーポン】ご利用下さい**

>キリトリ<

そば粉からそば道具まで 粉の専門店

**蕎麦の粉屋 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9月30日まで

## 募 JPQR 導入説明会 (事業者向け)

「JPQR」はQRコード決済の統一規格です。複数社ある決済QRコードを1枚のQRコードにまとめることで、複数社の決済に対応できます。

- ▶日時 8/24(月)  
 昼の部 14:00～15:30  
 夜の部 19:00～20:30
- ▶場所 市民交流センター  
 第1会議室
- ▶内容 JPQRの特徴、利点、  
 利用申込等について
- ▶定員 各回20名
- ▶申込 8/14(金)までに電話・FAX・  
 メール等で連絡

※定員になり次第、受付を終了します  
 ※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります

☎ 商工観光課 商工振興係

## 知 【三才山トンネル】 回数券の使用期限について

長野県道路公社が管理する有料道路(三才山トンネル)について、令和2年9月1日(火)より無料開放されます。

小諸市で販売している有料道路時間帯割引通行券の払戻は行いませんので、計画的な使用をお願いいたします。

- ▶使用期限 8/31(月)まで
- ※道路公社及び管理事務所で購入された回数通行券については、9/1(火)以降に払戻が予定されています

☎ 建設課 管理係

## 募 ストレッチポール教室 生徒募集中!(予約制)

筋肉を緩める、背骨が整う、呼吸が深くなる! 日常生活や、仕事で疲れている体をほぐしリラックスしてみませんか。腰痛予防体操や腹筋運動等取り入れた教室です。是非始めてみませんか。

- ▶開催日時(全て水曜日)  
 8/5・19・26、9/2・9・16・23  
 10:30～11:30
- ▶場所 総合体育館 会議室
- ▶料金 1回1,000円
- ▶講師 おかだ あつし
- ▶その他 動きやすい服装でヨガマット・バスタオル持参

☎ 小諸市総合体育館  
 ☎ 0267-23-3800

## 募 成人式実行委員の募集

令和3年開催、成人式の内容を企画して運営する実行委員を募集します。懐かしい仲間と一緒に、想い出に残る会を創りましょう!

- ▶対象 H12/4/2～H13/4/1生まれの市内在住者または市内出身者
- ▶内容 式の内容を検討する会議(4回程度)および当日の運営
- ▶申込 氏名、住所、電話番号、メールアドレスをご連絡ください

## 募 手話奉仕員養成講座 (入門課程)

厚生労働省カリキュラムによる講義及び手話実技表現・基本文法等によって、手話を基礎から学べる講座です。

- ▶対象
  - ・佐久地域に居住又は勤務している方
  - ・全課程に出席できる方
- ▶日時 R2/9/2(水)～R3/1/27(水)  
 19:00～21:00 全20回  
 ※R2/12/30・R3/1/6を除く水曜
- ▶場所 佐久市福祉総合センター  
 (佐久市猿久保249-2)
- ▶受講料 3,000円  
 (別途テキスト代3,300円)
- ▶定員 20名(先着)
- ▶申込 8/7(金)～8/20(木)に  
 電話申込

☎ 佐久広域連合  
 障害者相談支援センター  
 ☎ 0267-63-5177

## 《成人式について》

- ▶日時 令和3年1月3日(日)午後
- ▶会場 未定
- ▶その他 開催時間など詳細は、実行委員会で決定します

☎ 文化財・生涯学習課  
 文化財・生涯学習係

## 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

令和5年3月31日(金)まで  
 ※混雑回避のため受付を地区別といたします。地区別受付期間に来庁できない方は、令和5年3月31日まで厚生課で申請を受け付けております。

☎ 厚生課 保護社会係

	期 間	地区名	会 場
8月	17日(月)～20日(木)	中央地区	市役所3階第2会議室
	24日(月)、25日(火)	北大井地区	市役所3階第4会議室
	26日(水)	大里地区	//
	27日(木)	川辺地区	//
	28日(金)	三岡地区	//
9月	4日(金)、7日(月)	南大井地区	市役所3階第2会議室
	8日(火)	西小諸地区	//
	9日(水)	予備日	//

## 募 令和2年度 佐久広域連合職員採用試験

### ▶試験区分(募集種)

消防職員(初級・中級・上級)

### ▶採用予定人員

すべて若干名

### ▶第一次試験日

10/18(日)

### ▶試験会場

佐久広域連合消防本部

### ▶提出書類

①試験申込書(本人記入のこと)

②最終学校(卒業見込み)の学業

成績証明書

③受験資格に必要な免許等を

有する者は免許証等の写し

### ▶受付

8/24(月)～9/11(金)

※試験申込書は佐久広域連合事務局、佐

久広域連合消防本部、最寄りの消防署

で8月11日(火)から交付します。郵送に

よる請求は、宛先明記・切手添付した

返信用封筒角2型を同封してください。

☎ 佐久広域連合消防本部

総務課職員係 ☎0267-64-0119

## 知 脳いきいき教室

高齢者にやさしい地域づくりなど小

諸市における認知症の取組みについて

のお話と、楽しく頭を使いながらの軽

い体操を行います。ぜひお出かけくだ

さい。

### ▶日時

8/26(水)  
13:30～15:15

### ▶場所

市役所3階  
第1・2会議室

### ▶費用

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。

※発熱、風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。

※中止等は、お問い合わせください。

☎ 高齢福祉課 包括支援係

## 知 受給者の皆さまへ「現況届」の提出をお願いします

以下の各種手当を受給されている方には通知を送付しますので、内容をご確認いただき、期限内に「現況届」の提出

をお願いします。「現況届」の提出がないと、手当の支給ができませんのでご注意ください。

☎ 厚生課

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

### ●児童扶養手当

▶集中受付 8/11(火)、12(水)、17(月)、18(火)

▶面談時間 9:00～18:00(※)

▶受付時間 8:50～11:30、12:50～17:30

▶受付場所 市役所3階 第4会議室

### ●特別児童扶養手当 / 障害児福祉手当 / 特別障害者手当

▶提出期間 8/12(水)～9/11(金) (土・日・祝日を除く)

▶受付時間 8:30～17:15 ▶受付場所 厚生課窓口

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、面談は短時間で行います。  
ご協力をお願いします。

## 知 10万円の特別定額給付金の 申請はお済みですか？

「新型コロナウイルス感染症緊急経  
済対策」による1人あたり10万円の  
特別定額給付金の申請はお済みでしょ  
うか？ **申請期限は、8月26日(水)まで**  
となっています。

まだ申請の済んでいない方は、早め  
にご申請ください。申請書類は、5月  
下旬に対象の皆さまに送付させていた  
だいています。

申請書類が見当たらない、申請につ  
いてわからない等の不明なことがある  
方は、下記まで、ご連絡ください。

☎ 厚生課 特別定額給付金室

(内線 2103・2108)

## 知 <sup>けんこう</sup>「健口栄養相談室 ～転ばぬ先のフレイルチェック～」

食品サンプルを選ぶだけで、あっと  
いう間に栄養バランスを判定できるシ  
ステムと、簡単な自己チェックで身体  
やお口の状態を知ってフレイル予防を  
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

### ▶日時

8/20(木) 10:00～11:30

### ▶場所

市役所3階 第1会議室

### ▶対象

市内在住概ね65歳以上の方

### ▶費用

無料

### ▶申込

不要

## 募 公共職業訓練 10月開講コース期

ものづくりの技術、設備の保守な  
どの知識・技能・技術を身に付け、  
早期に就職をしていただくための公  
共職業訓練の参加者を募集します。

### ▶募集コース

- ・電気設備技術科
- ・ビル設備サービス科

### ▶訓練期間

令和2年10月6日(火)～

令和3年3月30日(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(テキスト代等要)

### ▶定員

各15名

### ▶募集期間

7/22(水)～9/4(金)

※お近くのハローワークへ電話申込

☎ ポリテクセンター長野

☎026-243-7856

## 募 男女共同参画セミナー 「アサーショントレーニング」

感情に任せて強い言葉を発した時、  
もやもやした気持ちを感じたことがあ  
りませんか？

“自分も相手も大切に”自己表  
現力を身につけるトレーニングで自分  
の気持ちをさわやかに伝えましょう。

### ▶日時

8/25(火)  
13:30～15:30

### ▶場所

市民交流センター会議室3

### ▶講師

伊藤おるさん

(株式会社コミュニケーションズ・アイ代表取締役)

### ▶費用

無料

### ▶定員

20名

### ▶託児

あり(要事前申込)

### ▶申込

8/18(火)までに申込

☎ 人権政策課

## ひとり親世帯臨時特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯の子育て負担の増加や収入の減少に対する支援を行うため、次のいずれかに該当する方に臨時特別給付金を支給します。

対象者

- 令和2年6月分の児童扶養手当が支給された方
- 公的年金等(※)の受給により、令和2年6月分の児童扶養手当を受給していない方  
 ※遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償等
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方(児童扶養手当を申請したことがない方も対象)

### 【①の対象者】

基本給付は申請不要です。受給拒否、児童扶養手当支給口座を解約して口座を変更する場合は、別途、届出が必要。追加給付は申請が必要です。8月現況確認時に申請してください。

### 【②、③の対象者】

基本・追加給付ともに申請が必要です。申請書に振込先口座情報などを記入し、必要書類とともに厚生課に直接、または郵送で申請してください。

支給手続き

		①の対象者	②の対象者	③の対象者
基本給付	支給額	1世帯5万円 ※第2子以降一人につき3万円加算		
	申請	不要	要	
	支給時期	～8月末	可能な限り速やかに	
追加給付	支給額	収入が減少した場合 5万円		
	申請	要(定例の現況確認時等)	要	
	支給時期	可能な限り速やかに		

※申請書は市ホームページの様式をご利用いただくか、窓口でもお渡ししています  
 関 厚生課 家庭支援係

## 市営住宅入居者募集

関 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】2団地5戸

### ●囃団地【小諸市東雲6-7-1】

①213号 ②218号

【簡二、二階建て、4軒長屋、3DKB】  
 昭和56年竣工、家賃17,100円～

### ●中松井団地【東雲5-4-1】

③B-2019号

【中耐、3階建ての2階、3DKY(UB)】  
 平成9年竣工、家賃27,500円～

④F-2070号 ⑤F-2077号

【中耐、3階建ての3階、3DKY(UB)】  
 平成12年竣工、家賃27,800円～

### ▶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(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ください。

※応募者が募集戸数を超えた場合は、公開抽選となります

【抽選日 8/17(月)】

### ▶現地事前公開8/5(水)

①10:00～10:30に囃団地218号

②10:45～11:15に中松井団地F-2070号

### ▶応募要件

- 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能な場合も有。要相談)
- 所得が概ね158,000円/月以下(障がい者214,000円/月以下)
- 住宅に困窮していることが明らかなこと
- 小諸市に住所を有しているか勤務先が有ること
- 地方税の滞納が無いこと
- 入居者及びその同居者が暴力団員でないこと
- 入居指定日に入居可能なこと

▶募集期間 8/5(水)～8/12(水) 8:30～17:15 ※土日祝除く

## 県営住宅入居者募集

関 長野県住宅供給公社佐久管理センター  
 ☎0267-78-5410 FAX0267-78-5413

### ▶募集期間

8/19(水)～8/28(金) ※土曜日休み  
 8:30～17:15 ※木曜日のみ19:00まで  
 ※募集の詳細は、8月上旬に長野県ホームページまたは上記までお問い合わせください。

### ▶受付場所

佐久合同庁舎4階(佐久市跡部65-1)  
 長野県住宅供給公社佐久管理センター

# 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
8/2 (日)	○市川医院(市町) ○花岡レディースクリニック(市町) ◎市町てんじん薬局(市町)	25-1200 23-4103 31-0992	8/9 (日)	○うすだ医院(御影新田) ○小諸病院(荒町) ●林歯科(相生町) ◎みかげ薬局(御影新田)	22-0483 22-0250 22-0152 24-3344
8/10 (月)	○浅間南麓こもろ医療センター(相生町) ◎こもろ薬局(赤坂) ◎勉強堂薬局(相生町)	22-1070 25-2002 22-0508	8/16 (日)	○高橋内科医院(古城) ○武重医院(本町) ●山口歯科医院(赤坂) ◎ほんまち薬局(本町)	23-8110 22-0171 22-0442 26-1193
8/23 (日)	○ひかり医院(御幸町) ○佐々木医院(南町) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町) ◎金沢薬局(荒町)	22-8878 22-0503 26-1141 22-0038	8/30 (日)	○由井医院(田町) ○須江医院(赤坂) ●小池歯科医院(紺屋町) ◎わかな薬局(田町)	22-0327 22-2060 22-0130 26-3636

・都合により変更になる可能性があります。休日夜間緊急医案内サービス ☎0570-088-199 でご確認をお願いします。  
・浅麓地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページをご覧ください。

## 第37回小諸市駅伝大会の中止について

9月27日(日)に開催を予定していた第37回小諸市駅伝大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。  
園 教育委員会事務局 スポーツ課

ご芳志ありがとうございました

### ▶ふるさと納税寄付金

3,944件 (R2.6) 57,443,000円

### ▶高齢者福祉のため

「金一封」 李鴻淑様

### ▶学校教育のため

「1,000,000円」 匿名様

### ▶新型コロナウイルス感染拡大防止のため

「不織布マスク 50枚」 匿名様  
「布マスク 170枚」 匿名様  
「布マスク 40枚」 社会福祉法人七草会 グループホームおむすび様  
「消毒液 5ℓ」 及び  
「不織布マスク 500枚」 第一生命保険株式会社東信ブロック様

**レジ袋、いりません!**



イラスト・丸間ハート

**編集後記**  
editorial note

7月から、全国でレジ袋有料化が始まりました。これまで数えきれないほど袋をもらっていたコンビニでも、有料化。店員さんと「袋はご利用になりますか?」「お願いします」というやり取りを経ること、数回。普段から持ち歩ける小さめのエコバッグ(保冷機能付!)を購入してみました。最近のものは、高機能でデザインもオシャレですね。今月号では、小諸市ごみ焼却施設のお話も掲載しました。分別・リサイクルだけでなく、「ゴミを出さない」工夫も求められる時代になっていきます。できることから取り組んでいこうと思います。(塩)

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る  
**やまびこ園**



障害者グループホーム

障害者支援施設

軽費老人ホーム

デイサービスセンター

認知症対応型グループホーム

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

こもろようちえんが新しく生まれかわります

\*2021年4月\*  
**リニューアルスタート!**

現在、園舎を建て替えています

2021年度入園受付については ☎0267-22-0355 お電話にてお尋ねください。

認定こども園 **こもろようちえん** <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 会議室

※事前に下記まで申してください

☎ 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 8/19(水) 9:30～16:30

9/ 2(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してください

☎0267-62-7721 (受付開始 8/3(月) 8:30～)

## 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

## クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

▶日時 8/19(水) 15:00～17:00

※事前に下記まで申してください

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

## 養育費に関する無料電話相談

▶日時 9/12(土) 10:00～16:00

▶番号 0120-567-301 (当日のみ)

☎ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

## 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  
に申してください。

▶日時 8/9(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



## 消費者トラブル情報

～かしこい消費者になるために～

# 小諸市消費生活センターをご存知ですか？

☎ 小諸市消費生活センター (市役所 市民課内) ☎0267-31-5100  
月曜～金曜 (祝日除く) 8:30～17:15



長野県消費者被害防止キャラクター  
「もシカっち」

困ったときは、  
お気軽に  
ご相談を！

訪問販売、クレジット契約、送りつけられた商品など、消費生活に関するトラブルについて、「困った」「どうしよう…」と悩んでいませんか？

そんなときは、一人で悩まず、消費生活センターにご相談ください！

## 《皆さんに知っていただきたいこと》

### ①消費生活に関する相談の窓口です！

消費者の方が、事業者から商品を購入やサービスを利用した際などに生じた消費生活上の問題に関する相談窓口です。個人間、家族間のトラブルや、労働問題に関する相談は受付していません。

### ②できるだけ、本人からご相談を！

問題の当事者である、ご本人の意思が重要です。

### ③詳しいお話を教えてください！

問題解決のために、詳しい情報が必要です。契約書やパンフレットなど関係書類がある場合は、ご用意ください。相談者の氏名、住所、電話番号、年齢などもお聞きします。

### ④事業者あての書面を書いていただくことも

契約当事者としての意思を明確にするため、契約の取消・解除や返金を求めるなどの書面を書いていただく場合もあります。書き方や出し方は相談員がお手伝いします。

### ⑤消費生活センターでできないこと

- ・特定事業者の信用性に関する問い合わせや指導
- ・相談者の代理人になること など

### ⑥その他

- ・相談は無料
- ・相談の秘密は厳守
- ・個人情報 は相談処理の目的のみで利用

※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

※事業者間のトラブルの相談はお受けできません

# 第4回 作曲コンクール

作曲に挑戦!!

## 作品大募集

音楽のまち・こもろ



### ▶応募期間

7/20(月)～8月28日(金)

### ▶応募部門

- ①部門A「作曲に挑戦!」小学生の部 / 中高生の部
- ②部門B「たのしいメロディーに挑戦!」  
※部門B入賞作品には、小諸高等学校音楽科の先生に伴奏を付けていただきます

### ▶表彰

10/25(日)に市民交流センター ステラホールにて表彰式を行います。部門A「作曲に挑戦!」のグランプリ作品は防災行政無線サインメロディーに採用します。

今年度も「音楽のまち・こもろ作曲コンクール」を開催します。大勢の児童、生徒の皆さんに参加していただけるように、曲づくりが初めての方も簡単に参加できる部門「たのしいメロディーに挑戦!」を新設しました。

入賞作品は「夕方の防災行政無線サインメロディー」をはじめ、様々な場面で使用します。心に残る素敵な曲をお待ちしています。

図 「音楽のまち・こもろ作曲コンクール」  
実行委員会事務局(文化財・生涯学習課内)

## 再開 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。8月の出演者をご紹介します。

図 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

### コピーヌクラブ

8/21(金) 18:00～(開場 17:30)

場所:こもろプラザ ステラホール



ヴァイオリン フルート ピアノ  
吉田 枝理佳 椎名 真美子 竹鼻 恵子

2008年結成。結婚式、地元イベント、企業パーティー等、小諸市を中心に長野県内外で演奏。クラシックから童謡唱歌まで、あらゆるジャンルを幅広くこなす。

軽妙なトークと独自のアレンジを駆使した肩肘張らない気楽なパフォーマンスを得意とする。

#### 【プログラム】

日本の四季メドレー・生命の奇跡  
「交響曲第25番」第1楽章より  
It's only a paper moon・情熱大陸

※入場無料、先着70名までご鑑賞いただけます

#### 【今後の予定】

9/25(金) 坂本 明央 開始時間:18時～(30分程度) 開催場所:こもろプラザ ステラホール

ウイズ  
コロナ  
時代

# 感染症対策を取り入れた プログラム体験モニターさん

こもろ応援チケット使用できます♪

詳しくは  
こちら▶



## 募集!

地元の方でも小諸を満喫できるとっておきのプログラムを多数ご用意しました。ご家族やグループで体験してください。また今回限りのモニター特別価格となり、参加者様にはアンケートにご協力いただきます。

お問い合わせ

一般社団法人 **こもろ観光局**

〒384-0031 小諸市大手一丁目6番16号 小諸観光交流館  
☎0267-22-1234 FAX:0267-46-9077  
E-mail info@komoro-tour.jp

### 体験プログラムメニュー

## 小諸の山・ジオ・花を楽しもう♪

ディスカバー信州  
割引クーポン  
使用可!!!  
[8/31まで]

**1** 地元の山に登ろう!  
絶景の黒斑山登山(ガイド付)

雄大な浅間山の絶景を間近に眺めながら、思いっきり深呼吸してみませんか。

- 開催日/8/1(土)
- 料金/おひとり様 **1,000円(税込)**
- 提供/ホームタウントリップジャパン



**2** 小諸×ガケ(崖)ぶらり

一万年以上前に浅間山の噴火で降り積もった軽石大地の上に人々が住み始めた坂の町小諸を巡ります。

- 開催日/9/8(火)・10/6(火)
- 料金/【大人】おひとり様 **500円(税込)** 【子ども】**無料**
- 提供/小諸コースホテル

**3** 池の平湿原ガイド付ツアー

普段の生活圏では見る事のできない山の景色、花や鳥の声などをガイドが付いてゆっくりとご案内いたします。

- 開催日/7/25(土)・8/8(土)
- 料金/【大人】おひとり様 **1,000円(税込)**  
小学生以上高校生未満 **500円(税込)**
- 提供/ランプの宿 高峰温泉

**4** 標高2,106m  
高峰山フラワートレッキング

花の百名山である高峰山を自然観察を交えてゆっくりトレッキング。初級コースになるので親子で参加もOK。地元の魅力を再発見しましょう。

- 開催日/8/10(月・祝)
- 料金/おひとり様 **500円(税込)** ※参加対象:小学3年生以上
- 提供/浅間山麓国際自然学校

### 体験プログラムメニュー

## 小諸で伝統文化を体験してみよう♪

ディスカバー信州  
割引クーポン  
使用可!!!  
[8/31まで]

**1** 特別! 無料“金継ぎ”教室

ご自分の壊れた器をお持ちください。いくつでも大丈夫です。1回では完成しませんので、その後2回以上有料で通える方に限ります。(2回目以降、1回2,000円)

- 開催日/7/29(水)・9/2(水)
- 料金/1回目のみ**無料!!**
- 提供/山岳マルシェ



**2** はりこし亭で教わるそば打ち体験

自分で打ったおそばを信州ならではの伝統的な食べ方「おとうじ」(お煮かけ)そばでぜひ!

- 開催日/7/24・25・31、8/19・4・5、10/2・3
- 料金/【大人】おひとり様 **2,000円(税込)** 【子ども】**無料**
- 提供/中棚温泉 中棚荘



**3** 江戸時代創業の老舗味噌蔵「信州味噌」で  
麹2倍の仕込み体験!

小諸駅からガイドさんと一緒に北国街道を通り、特別に味噌蔵へ入れて頂き体験します。

- 開催日/8/22(土)・9/26(土)
- 料金/1樽2kg **500円(税込)**
- 提供/信州味噌株式会社



**4** 小諸宿 本陣主屋で教わるお守り作り

五街道のひとつ北国街道 小諸宿として栄えた小諸に、今も残る当時の着物類。とても貴重な帯を使った手作りのお守りを、大切な人へ贈ってみては。

- 開催日/8/5(水)・15(土)・25(火)
- 料金/【大人】おひとり様 **500円(税込)** 【子ども】**無料**
- 提供/本陣主屋手仕事ギャラリー



### 体験プログラムメニュー

## 小諸の食・ワイン・里山を楽しもう♪

ディスカバー信州  
割引クーポン  
使用可!!!  
[8/31まで]

**1** 手ぶらでOK! BBQプラン×引馬・乗馬体験

標高1,400mの空気と美味しいバーベキューを味わう!馬に乗って森のお散歩付き。

- 開催日/7/31(金)~9/13(日)  
※期間中先着順受付
- 料金/おひとり様 **3,500円(税別)**
- 提供/天狗温泉浅間山荘



**2** 気軽にワインテイスティング

小諸産をはじめ世界中のワインを味わいながら、あなた好みのワインをみつけてみませんか。

- 開催日/7/31(金)~8/31(月)
- 料金/おひとり様 **1,000円(税込)**
- 提供/小諸なる小宮山酒店



**3** 薪の匂い漂う五右衛門風呂体験

薪のはじける音と炎を大自然の下でガス風呂では味わえない醍醐味をお楽しみください。希望により、風呂焚きも体験可。

- 開催日/8/4・6・11・18
- 料金/おひとり様 **300円(税込)**
- 提供/里山暮らし体験宿 青雲館



※申し込みは先着順とし、プログラムによっては予約が既に定員に達し、募集終了となっている可能性があります。

※掲載写真は昨年のものです。

# あなたの応援が笑顔につながる!



# コロナ禍で話題になった「マスクのひも」も。親子で新商品を開発

A. Y. Judie 社長 土屋 香南子さん (32歳)  
 会長兼デザイナー 土屋 順子さん (62歳)

新型コロナウイルスの影響でマスクが品薄となり、手作りする人が増えると、今度は材料までもが不足していった。そんな中、手元にあるハンカチを簡単にマスクの代用にできるクリップ付きゴム「なんでもマスク」が全国的に注目された。オンラインの予約販売が1分たたずに売り切れる状態が10週も続いたというこのアイデア商品、実は市区の会社で作られている。

「なんでもマスク」が、自分が使いたいと思えるものにはなかなか出会えなかった。ならばデザインに優れ、使い勝手がいいものを自ら作ろうと2006年に生活雑貨の企画販売「A. Y. Judie」を設立。数年後には長女で現社長の香南子さんもスタッフに加わった。新商品のアイデアは互いに出し合っ。デザインは主に順子さん、発信していくのは香南子さんの担当。スタッフの意見や反応も見ながらすすめる。今年3月には香南子さんが社長に就任。

元来ものづくりが好きで順子さんは、「これでデザイナーに専念でき、今が楽しくて仕方ない」という。取り扱うのは名札ケースやパスケースなどで、若い会社員層がターゲット。販売は大型雑貨店やオンラインが中心で商圏は全国だ。「良い商品さえあれば販路拡大は難しくありません。それよりも生産体制の面で信用を築き、良いものを作ってもらうのが難しいんです。東信地方の気質なのか、取引先の皆さん妥協せずにつけてくれます。国産にこだわっているうちにとって、地元での人脈こそが財産なんです」と香南子さん。

「なんでもマスク」のヒットにより、会社には感謝のコメントが多く寄せられた。「幅広い層が必要とするもの、感謝され安心感を与えるものが作れたことは貴重な経験となりました。今後自分たちがどういうものを作ればいいのかを示してもらった気がします」と順子さん。今、テレワークなど、仕事の仕方が変わってきている。その中でもまた素敵なグッズを小諸から全国に送り出してくれるだろう。

(取材・文 村松マヤ)



常に頭の片隅には開発中の商品のことがあるという土屋順子さん(左)と香南子さん親子。素材選びや展示会も一緒に出掛ける。親子というよりもビジネスパートナーのよう。



商品の情報・購入はホームページ参照 <https://ayjudie.com/>



利便性のいいビューライン沿いながら木立を抜ける風が心地い立地

## ゆらさんの四季の薬膳 夏本番とココナッツ



8月、いよいよ夏本番です。汗がダラダラ。その分からだにとって必要な水分(体液)が減少。この体液を補うことが、夏をご機嫌に過ごすカギとなります。水分なら水を飲めばいい、と思えますよね。薬膳では水だけでなく、食物も体液を補う重要な役割を担っていると教えてくれます。体液を補う作用のあるきゅうりやトマトなどの夏野菜たち、梨、ぶどう、西瓜、メロンなどと一緒にこの夏注目してほしいのが、ココナッツです。最近ではココナツミルク、ココナツオイル、ココナツウォーター、ココナツシュガーと種類も豊富。ココナツには中鎖脂肪酸が含まれ、この脂肪酸は即エネルギー源となるにもかかわらず、脂肪が蓄積されにくい。つまり抗動脈硬化があり、肥満になりにくいのです。最近ココナツオイルの認知症予防効果も注目されています。島崎藤村の「椰子の実」が21世紀に再び脚光を浴びるなんて楽しいなと思いませんか。(国際中医薬剤師 小清水由良)



## News01

**市立小諸図書館 来場者 100 万人達成!**

市立小諸図書館は6月22日(月)午前11時半頃に、来館者100万人を達成しました。平成27年11月28日の新図書館開館から4年7カ月での達成となりました。過去には、開館から156日目の同28年5月1日に入館10万人達成、812日目の平成30年2月16日に入館50万人を達成しています。

100万人目は、御代田町からご利用いただいている富田恵美子さん。新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、100万人達成セレモニーは実施しませんでした。この日来館された皆さんには、「特製ストラップ」をプレゼントいたしました。セレモニーは11月28日(土)の「開館記念日」に改めて行う予定です。



開館から4年と7カ月、ご利用いただいた多くの皆さんに心から感謝いたします。これからも市民の皆さまと一緒に図書館を大切に育てていきたいと思ひます。

## News02

**オンライン移住相談会を開催しました!**

6月27日(土)、小諸市への移住をお考えの皆さん向けに、お互いの顔を見ながら会話ができるインターネット電話を利用して、オンライン移住相談会を開催しました!

当日は、首都圏にお住まいの方々を中心に多くのお申込をいただき、小諸移住への関心の高さがうかがえました。新型コロナウイルスによる"新しい生活様式"に対応した方法として、今後も開催します。



先輩移住者の視点から【移住担当職員】と【地域おこし協力隊隊員】がどんな質問にもお答えします!

## News03

**「1,000 m林道の草刈り」を今年も実施**

7月1日(水)、小諸市建設協議会・小諸市水道工事協会の「クリーンアップ事業」にあわせ、小諸商工会議所建設委員会と高地トレーニング推進特別委員会が協働する「1000 m林道の草刈り」が今年も実施されました。

高地トレーニングを目的に小諸市を訪れるアスリートが増加するなかで、気持ちよくトレーニングを行ってもらえるよう、総勢46人が参加して道路沿いの草刈りが実施されました。



今年度の第2回「クリーンアップ事業」は小諸市水道工事協会が担当し、8月に開催予定です。

# 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」～

## 有限会社 大西製粉(東小諸)



### 社長より一言

"健幸都市"を目指している小諸市に共感し、協力したいと思いました。健康を意識した方々に、信州小諸のそばを食べて、歩いて、もっと元気になって欲しいと願っています。

1

協力内容：「健幸マイレージ」の  
お楽しみ抽選会 商品提供

提供商品：「信濃そば 4食入り  
半生麺 そばつゆ付き」



### MEMO

風味豊かな小諸のそばを使用した半生麺です。  
そばは、健康に良い食材として昔から知られていますが、最近はスーパーフードとしてさらに注目されています。

2

協力内容：食育推進への協力・健康づくりに  
適した料理の共同開発

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

## 八月二十三日 処暑

風にも少し冷たいものが混じって、秋の気配が伝わってきます。

昨年の小諸は雹が降り、大きな台風がきて、農業に甚大な被害が出ました。恵みをもたらしてくれる自然ですが、比べて人間の無力さ、改めて畏怖を感じます。

土の中の微生物は根の周りに多く、多様な根がある方が生物の多様性が保たれて良いそうです。

サラダを作りながら、これはなんか同じだな、と思います。丁寧にサラダを作ると、多様な野菜から出るエキスが混ざり合い、一つになって、それがドレッシングの元となります。それをそれぞれの野菜がまとうことで、かえてそれぞれの野菜の味わいがはっきりします。

農家さんが丁寧に土の手入れをするように、シンプルなサラダですが、丁寧に作って、自然をありがたくいただきたいと思います。残暑の折、今日は冷たいもの、さっぱりとした献立を。

料理・文 鴨川知征 (BISTRO AOKUBI)  
"小諸の土"産チーム

## "小諸の土"産

## 二十四節気レシピ



焼きなすの冷たいスープ / カジキマグロの燻製  
フルーツのサラダ / パン(麦香炉のフォカッチャ)



レシピは  
コチラ



## "つくる農" から "つなぐ農" へ

☎ 農林課 農業ブランド振興係  
(調理方法やレシピは農林課窓口にもご用意しています)



親子で作ろう！  
「食育レシピ」

# 万能玉ねぎ糰

こもろ健幸応援団に登録いただいた、食ママ倶楽部代表 高地清美さんに教えていただきました！

コロナに負けない体づくりと夏の暑さを乗り切るために、地元タマネギと米糰を使用した万能発酵調味料!!



## 【材料(つくりやすい分量)】

米糰(生)	100g
天日塩	35g
玉ねぎ	300g(約1個半)

※塩分が少ないと腐敗してしまう恐れがあるので、塩は米糰の35%程度にしてください。

## 【作り方】

①米糰と塩を良く混ぜる。全体がしっとりとし、手でギュッと握って固まるくらいがめやす。

【ポイント】塩が全体に行き渡らないと、塩糰が腐ってしまいます。

②分量のタマネギをすりおろし、①と混ぜ合わせる。

③②を殺菌したビンに入れ、常温で直射日光の当たらない場所で1週間発酵させる。全体がなじむよう、しゃもじ等で一日一回、空気を含ませようかき混ぜる。

※全体が糰の香りに変わります。その後は冷蔵庫で保存してください。冷蔵庫で3ヶ月、冷凍なら1年保存可。

## ●和洋中どれにも合う優れもの

塩糰と同様に使え、うまみと甘みが強いので、コンソメ代わりとしても、そのまま野菜と和えて即席漬物、梅酢とオイルを混ぜてドレッシングにも。

原液を水で薄めるだけで美味しい麺つゆに。+ゴマ油で冷やし中華風、+オリーブ油で冷製パスタ、+醤油でそうめん・そばつゆにもなります。

肉・魚を漬けて焼いてもふっくら美味しくいただけます。味玉は最高です。野菜と一緒に漬けて！

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



## ミヤマカラスアゲハ

暑い日が続き、夕立が降った次の日は、山あいの林道に行くことにしている。林道といっても古くからの道で、山菜を採ったり山仕事をするための地元の人が利用する軽トラが入るぐらいの小さな道だ。

そんな場所には、たいてい何匹かのチョウがとまっている。梅雨明けの頃ならスジボソヤマキチョウ、7月末から8月ならミヤマカラスアゲハなどだ。ときには何匹も群れている。チョウは水を飲んでいるのだ。見ているとさかんにおしっこをしている。それでも水を飲み続けているのだから、のどが渇いたというだけではない。実は、チョウは水に含まれるナトリウム分が欲しくて水を飲んでいるのだということがわかっていく。

慌てて近づくと、チョウは驚いて飛び立ってしまう。1匹が飛び立つと、他のチョウも一斉に飛び立って、どこかへ行ってしまふ。そんな時はしばらく、じっとして待つ。蝶が何匹もとまっていた場所なら、それはチョウが好むミネラルを豊富に含んだ水がある場所だ。しばらく待っていれば、必ずまたチョウがやってくる。



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

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!



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

# 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

小諸市の令和元年度ふるさと納税寄附額は？

## ▶今月のプレゼント

ごはんや みんけい (☎ 23-0227 平原 1074-3)

500円分食事券を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。



めん類、定食など豊富なメニューを取りそろえ、ボリュームも満点です！特に家族連れのお客様に人気です。皆様のご来店をお待ちしています。

## ▶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、8/31(月)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】 明治学院大学

## 3店回って応募！小諸飲食店組合

### 「こもる応援チケット」スタンプラリー

期間中に参加店で「こもる応援チケット」を利用すると応募はがきを差し上げます。豪華賞品を用意しています！応募は複数回可能。

参加店舗一覧



市立

## 小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



### 海野和男写真展

## 「庭の自然とフェアブル昆虫記の世界」

昆虫写真家の第一人者として世界を舞台に活躍している海野和男氏が小諸市内にアトリエを構えている御縁から、市立小諸高原美術館・白鳥映雪館では、毎年、「海野和男写真展」を開催しています。

本展覧会では、フェアブルにまつわる庭及び海野和男氏のアトリエ周囲の庭の写真などを合わせて展示します。フェアブルは、晩年、ほとんど敷地内から出なかつたと言われています。

今年は、海野和男氏もアトリエに広がる庭に遊ぶ昆虫たちを撮影の中心としました。そこに広がる豊かな自然と昆虫たちによる不思議で美しい世界を紹介します。



▶日時 7/23(木)～8/23(日)

▶場所 小諸高原美術館・白鳥映雪館  
第1・第2展示室

▶時間 午前9時～午後5時

▶観覧料 一般500円(400円)、高校生以下無料  
( )内は、30名以上の団体料金

▶8月の休館日

8/3(月)、11(火)、17(月)、24(月)～28(金)、31(月)

☎ 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 [mamamo]

# mamamo

ママモ43号は8月下旬配布予定です！

withコロナ  
特集予定 **こどもとの関わり方** / **子連れでも安心 美容室特集**

※特集内容は予告なく変更になる場合がございます

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

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



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



# あぐりの湯こもろ

## ビアガーデン、はじめました🍻🍻



浅間山の絶景を望むテラスで涼みながら、美味しいビールはいかがですか?夏季限定のビアガーデン、金・土・日夕方に開催中です! (17:00 ~ 20:00 雨天中止) あぐりの湯 公式 HP

### 【あぐりの湯こもろ】

営業時間 10:00 ~ 21:00  
利用料金 大人 500円 小人 300円  
電話番号 0267-24-4126



### 自立型サービス付き高齢者向け住宅

### 入居者募集中!

## 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  
966-151 (山口)

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

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

### R141 佐久北I.C.近く。黄色い看板が目印



☎0267-23-6644

小諸市御影新田2728-1

