

# KOMORO

広報こもろ  公民館報

## 【トピックス】

p.02 【特集】 小諸ふるさと遺産

p.06 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種について

p.08 令和2年度 高地トレーニング事業報告

p.11 【転ばぬ先の杖】 成年後見制度について

写真：「希望の光 in KOMORO ～ブルーイルミネーション&アンブレラスカイ～」  
(相生坂公園にて 3/31 まで)

# 3

2021  
No.713



# ～守り、伝え、活かす～ 小諸ふるさと遺産

市内各地には、意外と知られていない地域の宝「小諸ふるさと遺産」があります。

新たな遺産認定にあわせて、小諸ふるさと遺産を守り、伝えている方々にお話を伺いました。

No.101 「高峰高原で眺める星空」

No.032 「雷電為右衛門の袂鐘」  
たもとがね



No.018

「三岡の桃」



組んでいます。

冊子『小諸ふるさと遺産集（第1集・第2集）』の刊行、小諸ふるさと遺産など文化財の保存・継承・活用を考えるシンポジウムの開催等を通じて、認定された遺産の魅力発信にも取り組んでいます。

認定証（プレート）の贈呈、この制度は平成30年にスタート。初年度には30件、令和元年度には31件が認定されました。

小諸市の地域で大事に  
守り伝えられてきたもの、地域のシンボルなどその歴史的、文化的価値にかかわらず、後世に残していきたいものを「小諸ふるさと遺産」として、小諸市教育委員会が認定するのが「小諸ふるさと遺産制度」です。



No.020 「ひしの南蛮」

後世に伝えたいもの

《教育長にききました》

Q: 小諸ふるさと遺産とは？

A: 私たちは、とかく「今」ばかりを考えてしまいます。でも、その「今」は、先人たちの様々な想いのうえに成り立っています。私たちは、卓越した「歴史と文化」をもつ小諸の最先端に生きているのです。そう考えると、「今」の見え方が変わってくるのではないのでしょうか。

小諸ふるさと遺産は、日常に新たな見方を与えてくれ、故郷に対する誇りを与えてくれるものだと思います。



Q: 市の文化財とは違う？

A: 文化財指定されると、保存や管理に関して、厳しいルールが課されます。

ふるさと遺産に認定することとて、そういった縛りから自由になりながら、地域で愛されてきたシンボルを守り、伝えていくことができます。

No.011 「小諸町道路元票」

Q: これからの活用方法は？

A: 認定そのものが、目的ではありません。大勢の方に知ってもらったことが大切です。全部を覚えるのは難しいですが、心に残った遺産を、頭の片隅に置いてほしいですね。

知ることが、伝えることや愛することのスタートです。「小諸ふるさと遺産」地域の宝物を通して、皆さんが、小諸の歩んできた歴史に興味をもってもらえるように、広く情報発信をし、学びの素材にしていきたいです。

小諸市教育長  
小林 秀夫

「小諸ふるさと遺産集」  
ご覧ください！



「No.」は遺産集での掲載番号です。

広報こもろ 令和3年3月号



## 絆をつくる場所

花川親水公園の桜は、20年ほど前に、「花川に名所をつくらう」という区民の想いから、「花川を愛する会」が中心となって植えたものです。以来、区民有志が、この憩いの場の管理を続けています。お花見だけでなく、保育園の散歩や芦原中学校生のトレーニングにも使われています。

新町には、平成24年から「新町区・歴史的遺産を守る会」があります。歴史的遺産の発掘・保存・継承が目的です。当時は、歴史に興味がある方が区の役員に

多く、いい仲間たちに恵まれていましたね。

時代や生活の移り変わりで、人とひとの繋がりは、徐々に少なくなっています。人それぞれですが、私は「自分のことだけでなく、地域の人たちと関わり合う人生」を好みます。これからも歴史的遺産や伝統行事を通して、地域の絆をつくれればと思います。(高橋さん)

### No.005「新町の三大桜」

花川親水公園、押出しの桜並木、手代塚城址の三大桜名所は、地域住民が協力して管理し、地域のコミュニティ活動の重要な場所となっている。

新町区・歴史的遺産を守る会 会長  
高橋 要三さん



小諸市高峯土地改良区  
理事長 中込 新一郎さん(右)  
総括監事 土屋 政紀さん

## 恵みの水を守る

女堰の始まりは古く、室町時代にまで遡るといわれます。「遺産」といつても、

現役の用水路です。昭和27年に水源を含む国有林が大里村(当時)に払い下げられ、翌年に水路改修のため「高峯土地改良区」が設立されました。限られた地域しか利用できていなかった「恵みの水」が広がってきました。

生活に密着した用水路です。草刈りが欠かせません。毎月の点検に加え、年2回、100人以上で堰普請をします。これが、本当に大変なんです(笑)。

女堰の管理に関わるよう

### No.078「女堰」

大里地区で利用される用水路。延長4kmにも及ぶ、大地を育む大切な用水路。女の人が、出水を念じて「しこ」を踏んだところ、そこから水が湧き出したという言い伝えがある。



になってから、先人の知恵と苦勞の跡を至る所にみつけます。「それほどまでに、白いお米が食べたかったんだなあ」「どうやってたら、こんな改修ができたんだ」と、思いをはせます。菱野には、もう一つ「荒堰」という水路もあります。田畑に携わる人は減ってしまいましたが、今後も守っていかねければなりません。(中込さん)

## まずは知り、見ることに

市外の方々へのガイドでは、ふるさと遺産に認定されている建物や遺物を紹介することもあるんです。特に、徳川秀忠ゆかりの品々やその逸話には、皆さん驚かれます。

でも、本当は小諸の皆さんにこそ知ってほしいです。謡曲師匠・日向吉次郎や囲碁棋士・鈴木善人(よしひと)について知っていますか? 地元の歴史を知ることって、楽しいですよ。(清水さん)

海應院には、徳川秀忠から賜ったとされる品々があり、そのなかから下馬札(げばふだ)がふるさと遺産に認定されました。それぞれに「由緒」がありますが、「おそらくそうであろう」という想像に頼るところも。伝承の難しさです。それでも、こういった品物を目の前にすると、先人の思いや過去の出来事へと、想像力をかき立てられます。そのことが大切なのだと思います。

と、先人の思いや過去の出来事へと、想像力をかき立てられます。そのことが大切なのだと思います。

あおいもんちらしうわ  
葵紋散団扇



こうらいちやわん  
高麗茶碗



(矢嶋住職)



### No.068「潜龍の松」

勇壮な枝ぶりから「潜龍の松」と呼ばれる。推定樹齢370年以上。





令和2年度

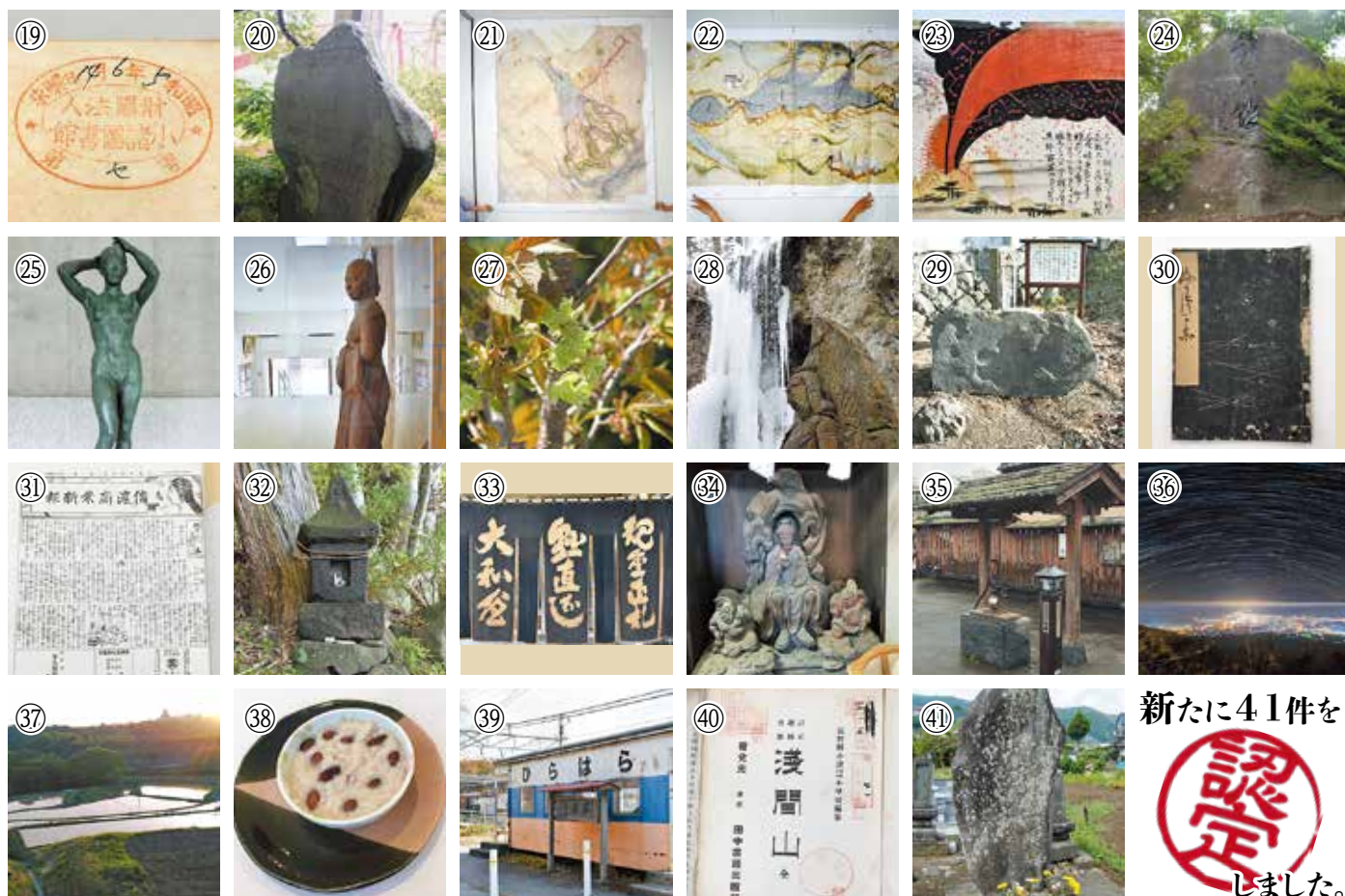
度  
小諸ふるさと遺産

～後世に守り伝えたい～

長野県地域発元気づくり支援金活用事業を活用して小諸市が進める、市独自の認定制度です。

令和2年9月までに、新たに41件を認定（認定順に掲載）。認定した小諸ふるさと遺産には、「認定証」を交付します。

また、これまでに認定した小諸ふるさと遺産をまとめた冊子を、  
 1月より小諸市教育委員会窓口ほか市内公共施設にて配布します。



新たに41件を

しました。



|   |                                      |       |                                                                                  |
|---|--------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ① | てんのうしゃ もとみや<br>天王社跡に建てられた元宮          | 新町    | 仙石秀久による城下町整備で清水駅 <small>しみずのうまや</small> の天王社が移され、その跡地に建てられた祠。                    |
| ② | 日向吉次郎の記念碑                            | 荒町    | 江戸幕府の滅亡後、諸国を流浪して小諸にやってきた謡曲師匠・日向吉次郎の碑。                                            |
| ③ | つむぎ<br>小諸紬（信州紬）                      | —     | くず繭 <small>まゆ</small> を草木で染めた手つむぎ糸で、平織りされた緋模様または縞模様が特徴。                          |
| ④ | 学童集団疎開の碑                             | 六供    | 太平洋戦争末期に集団疎開した、学校の卒業生による恒久平和を願う碑。                                                |
| ⑤ | 「アゝありがたきかな此の水」の碑                     | 御牧ヶ原  | 県営御牧ヶ原農業水利改良事業及び団体営事業の竣工を記念し、建立された碑。                                             |
| ⑥ | りゅうどすい げんばおけ<br>竜吐水と玄蕃桶              | 与良    | 小諸の城下町に配備されていた消火用具。江戸後期から明治期に使用された。                                              |
| ⑦ | 御影用水                                 | 御影    | 軽井沢町 <small>せんがたき</small> の千ヶ滝を水源とする上堰と、白糸の滝を水源とする下堰 <small>したせき</small> からなる用水。 |
| ⑧ | 「柏木小右衛門生誕之地」の碑                       | 四ツ谷   | 江戸初期に私財を投じ御影用水を開削した、柏木小右衛門の誕生地を記念した碑。                                            |
| ⑨ | 菱野小唄                                 | —     | 昭和初期に野口雨情が菱野温泉に滞在し、自然豊かな温泉地の様子を唄にした。                                             |
| ⑩ | 徳川秀忠ゆかりの下馬札                          | 荒町    | 徳川秀忠が関ヶ原へ向かう途中、小諸城に留まった際に使われたといわれる。                                              |
| ⑪ | ろくどうじぞう<br>小原六道地藏                    | 小原    | 小原区六道原にある7体の地藏尊。地域では「身代わり地藏」と呼んで親しまれる。                                           |
| ⑫ | せんりゅう<br>潜龍の松                        | 荒町    | かいおういん<br>海應院の境内にあり、枝ぶりから「潜龍の松」と呼ばれる。樹齢は、推定 370 年以上。                             |
| ⑬ | 南ヶ原開拓記念碑                             | 南ヶ原   | 太平洋戦争後に進められた苦しい開拓の歴史、繁栄への願いをつたえる碑。                                               |
| ⑭ | みちしるべ<br>布引観音への道標                    | 新町・川辺 | 「牛にひかれて善光寺詣り」で有名な、布引山釈尊寺 <small>しゃくそんじ</small> （通称 布引観音）への道標。                    |
| ⑮ | 真楽寺への道標                              | 荒堀・平原 | 江戸時代後期に多くのひとが参詣したことをうかがわせる、真楽寺への道標。                                              |
| ⑯ | 薬師菱野温泉への道標                           | 菱野    | 遠方より湯治で菱野温泉を訪れる人たちのための、案内を刻んだ5つの道標。                                              |
| ⑰ | せき<br>女堰                             | 大里    | 古くから大里地区で利用される用水路。大地を育む大切な水路として管理される。                                            |
| ⑱ | 小諸市動物園                               | 古城    | 大正 15 年（1926）に開園。県内では最古、国内でも 5 番目に古い歴史を持つ。                                       |
| ⑲ | 市立小諸図書館                              | 相生    | 小諸義塾に設置された図書室を基とし、設置運動により大正 3 年（1914）に開館。                                        |
| ⑳ | 大久保橋架橋の寄付金記念碑                        | 大久保   | 明治 23 年（1890）に架けられた大久保の橋建設における、周辺住民寄付金の記念碑。                                      |
| ㉑ | いぬ まんすい<br>小諸城下町の戌の満水絵図              | —     | 1742 年（寛保 2 年戌年）に起きた「戌の満水」による小諸城下の壊滅的被害を描写。                                      |
| ㉒ | 千曲川流域の戌の満水絵図                         | —     | 大水害「戌の満水」での、千曲川やその支流、川沿いの道や集落を丁寧に描写。                                             |
| ㉓ | てんめい やぶん おおやけのず<br>天明 3 年浅間山夜分大焼之図   | —     | 「天明の浅間焼け」と呼ばれる天明 3 年（1783）の浅間山大噴火を伝える絵図。                                         |
| ㉔ | 純水館記念碑と工女の墓                          | 六供    | 明治 23 年（1890）に設立され、小諸の製糸業を支えた製糸場「純水館」の記念碑。                                       |
| ㉕ | 内堀功の作品群                              | 各所    | 大正 6 年（1917）旧小沼村乗瀬出身の彫刻家。弟子から小諸市へ寄贈された作品群。                                       |
| ㉖ | 清水芳仙作「山国の女」                          | 西浦    | 明治 10 年（1877）旧川辺村宮沢出身の木造彫刻家。写実性の高い作品。                                            |
| ㉗ | チェリーパークライン <small>ぎょいこう</small> の御衣黄 | 天池    | チェリーパークライン入口の標高 1,000 m 付近に植えられた、珍しい緑色の桜。                                        |
| ㉘ | 不動の滝                                 | 菱野    | 厳寒期には水しぶきが凍って 10 m ほどの氷柱となる。「小諸眺望 100 選」。                                        |
| ㉙ | 諸の七不思議（伝説）                           | 諸     | しみずのうまや<br>東山道清水駅を中心に、室町時代より前から伝わる七つの不思議な伝説。                                     |
| ㉚ | 句集『ぬかづか集』                            | —     | 糠塚山に庵を建て多くの文人を招いた、江戸時代の俳人・小山魯恭が編集した句集。                                           |
| ㉛ | 『信濃商業新報』                             | —     | 明治 45 年から大正 2 年まで旧小諸町の塩川勤が中心となって発行した新聞。                                          |
| ㉜ | 津嶋神社の疫病退散の祭典                         | 芝生田   | 疫病の終息を願って、明治 34 年（1901）から行われる、祠 <small>ほくら</small> を拠り所とした祭典。                    |
| ㉝ | 大和屋呉服店ののれん                           | —     | 「現金正札、懸直なし＝安く仕入れて安く売る」。小諸商人の気風をつたえる。                                             |
| ㉞ | えんのぎょうじゃ<br>山岳信仰の役行者と不動明王            | 与良    | しんかいこうしゃ<br>信開講社で大切に受け継がれてきた、山岳信仰を伝える「役行者」と「不動明王」。                               |
| ㉟ | 藤村の井戸と馬場裏通り                          | 大手    | 島崎藤村が小諸に住んでいた頃（1899～1905）に使っていたといわれる井戸。                                          |
| ㊱ | 高峰高原で眺める星空                           | —     | 晴天率が高く、標高 2,000m には市街地の明かりも届かず、満天の星空が広がる。                                        |
| ㊲ | 菱野の棚田の風景                             | 菱野    | 山ひだに沿って広がる棚田。「日本の棚田百選」、「ふるさと信州風景 100 選」。                                         |
| ㊳ | おなっとう                                | —     | こうじきん<br>温かいご飯に麴菌を加えて保温し、黒豆やささげ豆の甘煮を加えた、郷土料理。                                    |
| ㊴ | 平原駅                                  | 平原    | 南大井村・北大井村の誘致活動により、昭和 27 年に南大井村平原に開業した駅。                                          |
| ㊵ | 小諸尋常高等小学校編『浅間山』                      | —     | 浅間山研究会が収集した多数の資料をもとに、浅間山地誌や歴史文化が記される。                                            |
| ㊶ | のぶしげ ぼひょう<br>武田信繁の墓標                 | 大久保   | くびづか<br>川中島合戦において戦死した武田信繁（武田信玄の弟）の首塚とつたわる墓標。                                     |

新型コロナウイルス感染症は全国的に感染が拡大しており、  
いまだ終息の目途が立たない状況です。新型コロナウイルス  
感染症の発症を予防し、死亡者や重症者の発生をできる限り  
減らし、結果として新型コロナウイルス感染症のまん延の防止を  
図るため、全国民を対象としたワクチン接種が始まります。



新型コロナウイルスの

接種が始まります。

【対 象】 確保されるワクチンの量に限りがあることから、  
重症化リスクの高い65歳以上の高齢者から開始し、  
国から示された接種順位に基づき、順次接種します。

【時 期】 令和3年4月以降開始

【通 知】 令和3年度中に65歳以上に達する方には、3月中旬  
以降に接種券を郵送します。接種日時等の詳細は、  
接種券郵送時に同封する通知をご確認ください。  
その他の方には、時期を追って順次通知します。

【会 場】 市民交流センター 問 健康づくり課 保健予防係

市民交流センターは、4月以降集団接種会場として使用するため、  
当面の間利用できなくなります。大変ご不便をおかけしますが、  
会議等の会場につきましては、下記施設のご利用をお願いします。



【小諸市所有の貸館施設】 ※詳細は各施設へお問い合わせください

| 施設名                 | 室名                   |              | 利用料               | 利用時間          | 休館日等         | 連絡先     |
|---------------------|----------------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|---------|
| 文化センター              | 公民館                  | 会議室          | 800～2,900円        | 午前9時～午後10時    | 祝日の翌日        | 23-8880 |
|                     |                      | 第1 講義室       | 1,700～6,000円      |               |              |         |
|                     |                      | その他の部屋       | 800～2,900円        |               |              |         |
|                     | 女性の家                 | 料理教室         | 1,400～5,700円      |               |              |         |
|                     |                      | 軽運動室         | 1,000～4,000円      |               |              |         |
|                     |                      | 講習室（1）       | 500～2,000円        |               |              |         |
|                     | 文化会館                 | 講習室（2）       | 700～2,500円        |               | 月曜日<br>祝日の翌日 |         |
|                     |                      | ホール          | 14,900～118,800円   |               |              |         |
| 楽屋及び練習室             |                      | 800～3,300円   |                   |               |              |         |
| 人権センター              | 乙女湖体育館               | 2,200～9,700円 | 午前9時～午後9時         | 祝日の翌日         | 23-5521      |         |
|                     | 大会議室                 | 1,500～6,000円 | 午前8時30分<br>～午後10時 | 土日・祝日         |              |         |
|                     | 小会議室                 | 500～2,300円   |                   |               |              |         |
|                     | 和室                   |              |                   |               |              |         |
|                     | 調理教室実習室              |              |                   |               |              |         |
| 総合体育館               | 会議室                  | 500～600円     | 午前9時～午後9時         | 第3月曜日         | 23-3800      |         |
| ほんまち町屋館             | 1 階和室                | 200～900円     | 午前9時～午後10時        | 月曜日<br>(例外あり) | 25-2770      |         |
|                     | 2 階和室                | 200～1,200円   |                   |               |              |         |
|                     | 2 階洋室                | 500～1,500円   |                   |               |              |         |
| 与良館                 | 1 階和室                | 200～900円     | 午前9時～午後10時        | 火曜日           | 23-8040      |         |
|                     | 2 階和室                | 300～900円     |                   |               |              |         |
|                     | 調理室                  | 500～1,500円   |                   |               |              |         |
| 旧脇本陣滞在型<br>交流施設（桑屋） | 和室6畳×2室<br>（入口側・中庭側） | 1,500～4,000円 | 午前9時～午後5時         | 火曜日           | 27-1482      |         |



4月1日から

市庁舎周辺 第2・第3駐車場の運用が変わります

市庁舎周辺の第2・第3駐車場について、本年8月に  
オープン予定の新複合施設『こもテラス』の駐車場に  
合わせた運用内容へ変更することになりました。  
こもテラスのオープンに先行して、第2・第3駐車場  
については4月1日より別表のとおり変更となります  
ので、お知らせします。 問 施設管理室

|      | 変更前 (3/31 まで)               | 変更後 (4/1 以降)               |
|------|-----------------------------|----------------------------|
| 料 金  | 2 時間まで無料<br>それ以降 1 時間 100 円 | 無料                         |
| 使用時間 | 2 4 時間                      | 8 時 30 分～21 時 30 分<br>(予定) |

※使用時間外は施錠をします。時間外の入出庫は  
できなくなりますので、ご注意ください。

# 「第2弾こもろ応援チケット」の利用期限について

問 (株)まちづくり小諸 ☎ 27-0156 / 商工観光課 商工振興係 (内線 2215)

## ▶第2弾こもろ応援チケット利用期限(延長しました)

令和3年 **3月31日** (水)

## ▶第2弾こもろ応援チケットの利用方法 ※取扱加盟店での利用となります

| 商品券の種類 | 利用できる取扱加盟店 |     |          |
|--------|------------|-----|----------|
|        | 大型店        | 一般店 | 飲食店・宿泊施設 |
| ①ピンク券  | ○          | ○   | ○        |
| ②ブルー券  | ×          | ○   | ○        |
| ③グリーン券 | ×          | ×   | ○        |



## ▶その他注意事項

- ・支払い金額が商品券額面に満たない場合でも、つり銭は出ません。
- ・商品券の交換及び売買は行わないでください。
- ・自店の商品や自らの事業上の取引(仕入れ等)には利用できません。
- ・商品券の紛失/盗難/利用期限切れ等による損失については一切の責任を負いかねます。
- ・加盟店の商品等でも商品券が利用できない場合があります。店舗で確認をしてください。

## ▶取扱加盟店の皆様へ

- ・最終換金日を過ぎた商品券の換金はできません。
- 換金場所・換金についての問い合わせ先：(株)まちづくり小諸 (本町2丁目3番13号 ☎ 27-0156)

取扱加盟店一覧



# 小諸市飲食店等緊急支援金について

問 商工観光課 商工振興係 (内線 2215)

## ▶小諸市飲食店等緊急支援金とは

新型コロナウイルス感染拡大により大きな影響を受けている飲食店または、旅館業者の方の経営維持と事業継続を支援するため、県と連携して予算の範囲内で支援金を交付する制度です。

詳細はコチラ



## ▶支給対象者

市内に店舗等を有する飲食店または旅館業者のうち、長野県が進める「新型コロナ対策推進宣言の店」としてサービスの提供を行うもの。

※ただし、県支給のエリア指定(小諸市内の指定区域対象)新型コロナウイルス拡大防止協力金の支給対象者は除く

## ▶交付額

1店舗当たり 20万円 (1回限り)

## ▶申請期間

令和3年2月22日(月)～3月19日(金)

## ▶申請方法

郵送または持参にてお申込みください。郵送の場合は、簡易書留等により郵便物追跡ができる方法をご利用ください。

# 新型コロナウイルス感染症対策資金を拡充

問 商工観光課 商工振興係 (内線 2215)

市内中小企業者向け融資制度である新型コロナウイルス感染症対策資金を右記のとおり、拡充しました。

## 【相談及び申込先】

取引先の市内金融機関が、相談及び申込窓口となります。

| 主な変更点 | 変更前    | 変更後    |
|-------|--------|--------|
| 貸付限度額 | 3,000万 | 5,000万 |
| 貸付期間  | 84月以内  | 120月以内 |

※令和3年9月30日までとする(融資実行日)



令和2年度

# 高地トレーニング推進事業【報告】



イメージキャラクター  
高トレマン™



今年度の主な活動について、ご報告いたします。

図 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

## アスリートの合宿受入実績

| 実績年度   | 令和元年度 | 令和2年度          | 前年度比   |
|--------|-------|----------------|--------|
| 延人数(人) | 2,962 | 1,583<br>(見込み) | ▲1,379 |

～主な受入競技～

- ①トライアスロン ②競歩  
③実業団・大学駅伝 ④マラソン

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う、緊急事態宣言の発出や首都圏との往来の制限などの影響により、予定されていた合宿のキャンセルが相次ぎ、受入人数が減少しています。

## 主な取り組みを紹介します

### ◆「こもろ高トレサポーター」資金活用

市内企業・個人の皆様より募りました「こもろ高トレサポーター資金」を、小諸市で合宿を行う選手をサポートするために活用させていただきました。活用事例を紹介します。

#### 「トレーニング用 インドアバイク」

雨天時でも充実したトレーニングができるよう、新たに2台を、宿泊施設に配備し、活用していただいています。



#### 「アスリート用寝具 マット・枕」

アスリートに重要な“睡眠”をサポートするため、国内の多くのアスリートも愛用するメーカーの寝具を宿泊施設に導入しました。

### ◆中心市街地にタペストリー掲示

市役所通り・駅前・相生町通りに高トレのロゴ・スローガンをあしらったタペストリーを、合計 50 枚、掲示しました。

(R2/5/1 相生町振興会へ寄贈)



### ◆「高トレマン」保育園 訪問交流会

小諸市高地トレーニング推進 PR キャラクター「高トレマン」が、園児の皆さんと“フットダーツ”というニュースポーツを行いました。



### ◆「こもろ高トレサポーター」募集!

一人でも多くの方に関わっていただき、共に支援することを通じて、小諸の魅力を体感し、スポーツの振興につなげるため、「こもろ高トレサポーター制度」を設けています。令和3年4月～のサポーターを募集します! (図 スポーツ課)

【概要】

- ・ゴールドサポーター 資金での応援
- ・シルバーサポーター 物資での応援(野菜など)
- ・ブロンズサポーター 労力での応援(イベントなど)



人権センターはあらゆる差別をなくし「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・教室を開催します。

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

▶ **受付開始** 4/1（水）～（窓口 8:30～ 電話・FAX 13:00～）

| 講座名               | 講師<br>(敬称略) | 開催日                        | 開催時間        | 定員  | 参加費           |
|-------------------|-------------|----------------------------|-------------|-----|---------------|
| 身体かるやか「いきいき体操教室」A | 田澤幸枝        | 毎月第1火曜(全12回)               | 13:30～14:15 | 25人 | 無料            |
| 身体かるやか「いきいき体操教室」B | 田澤幸枝        | 毎月第1火曜(全12回)               | 14:30～15:15 | 25人 | 無料            |
| 歌って長寿「カラオケ教室」     | 土屋千明        | 毎月第2金曜(全12回)               | 13:30～15:00 | 20人 | 無料            |
| リラックス「ヨガ教室」       | 白石奈美        | 毎月第3火曜(全12回)               | 13:30～15:00 | 35人 | 無料            |
| 「童謡を歌ってリフレッシュ教室」  | 臼田隆子        | 毎月第4水曜(全12回)               | 13:30～15:00 | 40人 | 無料            |
| 「古文書をもとに部落史を学ぶ会」  | 市川包雄        | 毎月第2水曜(全12回)               | 19:00～20:30 | 15人 | 無料            |
| やさしい「日本画教室」       | 田辺満知子       | 5～10月 第2・4火曜<br>(月2回 全12回) | 13:30～15:00 | 10人 | 無料<br>(材料費あり) |
| 初めての「太極拳教室」       | 小出義宗        | 5～10月 第1・3金曜<br>(月2回 全12回) | 14:00～16:00 | 25人 | 無料            |

## 高齢福祉課の係体制が新しくなります

### ☎ 高齢福祉課

高齢者が住み慣れた地域で、安心していきいきと暮らせる地域づくりを推進するため、令和3年4月より、保健福祉部 高齢福祉課の係体制を以下のとおりとします。

#### 長寿支援係

高齢者の健康づくり・介護予防を推進します。

##### ●主な業務

- ・介護予防事業
- ・認知症施策の推進
- ・介護家族支援
- ・在宅療養者等訪問指導

旧包括支援係内にあった、基幹包括支援センターについては、令和3年3月で名称を廃止します。

#### 地域ケア推進係

地域共生社会の実現に向け、地域包括ケアシステムを推進します。

##### ●主な業務

- ・地域ケア会議の推進
- ・生活支援体制の整備
- ・権利擁護（虐待対応・成年後見制度利用促進）
- ・在宅福祉サービス
- ・高齢者の生きがいづくり
- ・災害時等要援護者支援制度
- ・養護老人ホーム入所等措置

#### 介護保険係

持続可能な介護保険制度の構築に取り組めます。

##### ●主な業務

- ・介護認定申請受付
- ・介護保険料の賦課
- ・介護サービス給付に関すること
- ・介護保険事業者指定、指導管理
- ・重度要介護高齢者家庭介護者慰労金
- ・在宅要介護高齢者介護用品支給
- ・施設の高齢者虐待対応





# ～食事から考える～ 出産に向けた体づくり

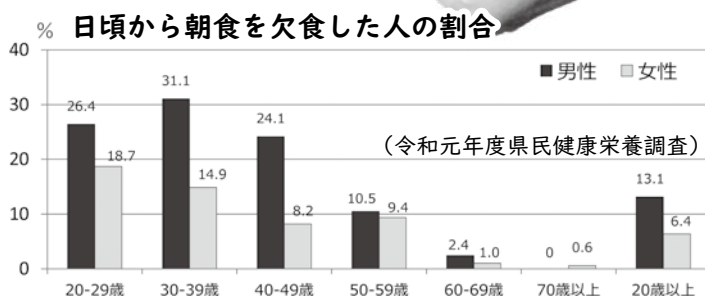
保  
健  
の  
窓

問 健康づくり課 保健予防係

妊娠期の食事は胎児の成長につながるだけでなく、母体の安全にも深くかわります。20～30代の女性の食生活調査の結果から、健康な身体づくりや妊娠期に気をつけたい食事のポイントについて考えてみましょう。

## ●3食きちんと食べていますか？

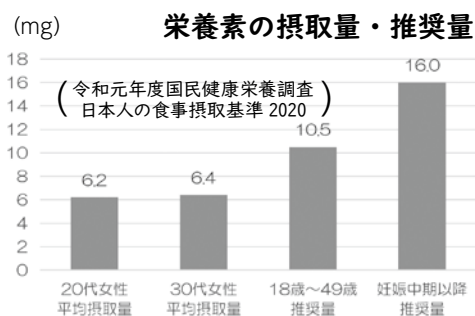
20代、30代の欠食率が高い現状があります。1日2食では単純に必要な栄養の2/3しか摂れないため、欠食は体の負担となります。1日2食の習慣の方は、3食摂る習慣作りをしましょう。



## ●主食だけの単品食になっていませんか？

ごはん、パン、麺などの主食だけに偏り、主菜・副菜が摂れていない食事は、たんぱく質、鉄、葉酸といった妊娠期に特に必要な栄養素の不足を招きます。妊娠前から必要な主菜・副菜を摂るよう心がけましょう。

【主菜とは…】たんぱく質中心のおかずのことをいい、鉄分も多く含みます。20代、30代女性の摂取量平均と妊娠中期以降の推奨量を比較すると、かなりの差があります。妊娠期は母体と赤ちゃんの成長に必要な量を意識して摂取する必要があります。

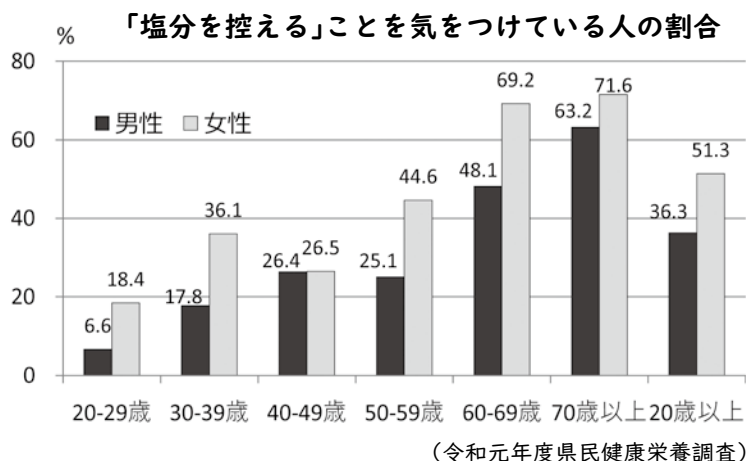


【副菜とは…】野菜のおかずのことをいい、葉酸をはじめとする、妊娠期に必要なビタミンやミネラルを多く含みます。葉酸はサプリメントでの摂取も推奨されていますが、あくまで「バランスの良い食生活」をしていることが前提です。

## ●塩分量は気にしていますか？

塩分量は男女ともに国の目標量（男性 8g 未満、女性 7g 未満）を上回っており、特に若い世代は塩分に関する意識が低いようです。妊娠中は血液量も増え、血圧のコントロールが大切な時期です。

妊娠中の高血圧は母体だけでなく胎児にも影響を及ぼすため、妊娠期から塩分量に気をつけた「健康な体づくり」を意識しましょう。



## ●3食しっかり食べること。

そして、主食・主菜・副菜を揃えて薄味で！

妊婦だけでなくご家族も普段からの食事を整え、家族みんなが元気で、いつでも赤ちゃんを迎えられるように健康でいましょう。そして、家庭の食事は子どもたちの健康の礎になります。健康的な食生活を子どもたちの財産として次世代に繋げていきましょう。



判断能力が十分でない方の権利と暮らしをサポート

# 「成年後見制度」



問 高齢福祉課 包括支援係

## 成年後見制度ってどんな制度？

認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、判断能力が十分でない方を対象に、家庭裁判所が選んだ援助者（成年後見人等）が、本人のために活動し、財産と生活を守る制度です。お気軽にご相談ください。

### ■こんなときに成年後見制度利用の検討を！

- 最近もの忘れがひどくなってきたので、通帳やお金の管理が心配。
- 認知症でひとり暮らしの母を、悪質商法などから守りたい。
- 認知症で施設に入所した父の財産を処分し、入所費用にあてたい。
- ひとりでいろいろな契約や手続きの正しい判断ができるか心配。
- 障がいのある、わが子の将来が心配。

#### 【制度に関する相談窓口一覧】

- 小諸市地域包括支援センター ☎ 26-2250
- 小諸市高齢福祉課 包括支援係
- さく成年後見支援センター  
(福) 佐久市社会福祉協議会内 ☎ 64-5255  
✉ kouken@sakusi-shakyo.or.jp  
(平日 8:30 ~ 17:15)  
(佐久市取出町 183 番地 野沢会館2階)

### ■成年後見制度には、2つの種類があります

#### ①法定後見制度

既に判断能力が衰えた方を支援し、利用する人の判断能力の程度に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの種類に分けられます。

#### ②任意後見制度

現在は判断能力がある人が、将来認知症などで判断能力が衰えた際に、財産管理や日常生活での契約などの法律行為を本人に代わり行う人をあらかじめ自分自身で決めておく制度。

無

判断能力

有

#### 【後見】判断能力を欠く状態

- 日常の買い物も一人では困難
- 家族の名前もわからない



成年後見人が  
支援します

#### 【保佐】判断能力が著しく不十分な状態

- 日常の買い物は一人で可能
- 重要な財産の管理は一人では難しい



保佐人が  
支援します

#### 【補助】判断能力が不十分な状態

- 財産管理を一人でできるかもしれないが、不安がある



補助人が  
支援します

### ■後見人の仕事は大きく2つ

#### ◆財産管理—本人のために適切な財産管理を行います

預貯金（通帳・カード）の管理 / 年金などの収入支出管理  
不動産など重要な財産の管理や処分 / 相続手続き（遺産分割への参加）

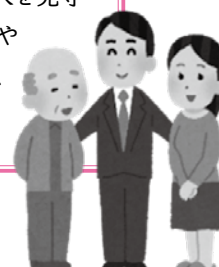
#### ◆身上保護—本人にとって良い環境であるように配慮します

施設入所の手続き（入退所契約）  
病院での治療及び入院手続きの支援  
介護サービスの契約や支払い



#### 【チームでご本人の生活を 応援します！】

ご本人に身近な親族、福祉・医療、地域の関係者と後見人がチームとなって日常的にご本人を見守り、ご本人の生活の希望や状況を継続的に把握して、必要な対応を行います。







# 今よりも電話料金が 安くなるって本当？

《光回線サービス篇》



## 【小諸市地産地消推進キャラクター「こもろん」】

いま契約している電話会社の代理店って名乗るところから電話がきたんだ！  
「固定電話の料金が安くなるプランがある」っていうから、お願いしたんだよ。

今日も、こもろんが  
もシカっちに相談中。  
話を聞いてみましょう！



## 【長野県消費者被害防止キャラクター「もシカっち」】

そのときに、「今契約している電話会社に何かの番号を聞いてくれ」っていわれなかった？  
正式には「**転用承諾番号**」ってものなんだけど、代理店によっては違う言い方をしていたかもしれないね。



うん。そう言われて、番号を教えたんだよ！それで昨日、登録完了通知っていうのが届いたんだ。  
そしたら、ビックリ!! 知らない会社と契約していたんだ…。これは一体どういうことなの？



NTT 東日本・西日本から光回線サービスを卸売りされた業者が、  
光回線の乗り換えサービスを提供しているんだよ。いわゆる「光コラボ」ってやつだね。  
回線乗り換えには、消費者本人が「転用承諾番号」を取得することが必要なんだ！  
契約に納得できなければ、「**初期契約解除制度**」を使って解約できる場合もあるよ！



そうだったのかあ。  
安くなるって言われて、急いで契約しちゃった…。  
契約内容を、じっくり見直してみよう！



## Check 初期契約解除制度とは…

- 契約期間縛りのある携帯電話サービスと、光インターネットサービスの契約を解除できる制度です（電気通信事業法）。
- 契約書面が届いてから8日間以内にハガキを出せば、違約金なく解約可能です。ただし、クーリング・オフとは異なり、事務手数料や工事費、既に利用したサービス料などは支払わなければならないです。出し方は、センターへお問合せを！



## 注意点まとめ

### ①現在の契約と、新しい契約の内容を比較・検討しましょう！

業者名 / サービス名 / 月額料金 / オプションサービス / 解約料 などで見比べてみましょう。

### ②その場ですぐ契約せず、よく考えてから契約しましょう！

別会社と契約した後に、元の会社と再契約しても、電話番号などが引き継げないことがあります。

### ③新しい契約をする前に、相談しましょう！

少しでも「おかしいな」と思ったら、周りの人や消費生活センターに相談しましょう。



## こんな事例も

「料金が今より安くなる」と言われ、契約してみたら…

○事業者はそのまま、必要のないオプションをたくさんつけられていた！

○現在契約している会社と解約するため違約金がかかり、乗り換えたことで、結果的に高いお金を払っていた！

### ▼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



困ったときは、  
お気軽に  
ご相談を！

# ぼらせんこもろ

## No. 162

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☆

#### 「モチーフの会」さん

私達モチーフの会は、平成元年に発足し 33 年目に入りました。市民の皆様から不要になった毛糸を寄付していただき、その毛糸を会員がそれぞれ自宅に持ち帰り、ひざ掛け・ベスト・帽子・マフラー・靴下カバー・座布団を編みます。

例会を月に一度開き、作品を持ち寄ります。作品はふれあいまつりやボラフェスタ等のイベントで販売しています。売り上げは福祉に役立ててもらうため、また、豪雨・地震・台風等の被災地への支援金として、社協等へ寄付しています。

現在 60 代～80 代の会員 9 名で活動しています。色とりどりの毛糸が届くので、皆で楽しみながら、生きがいをもって作品を編んでいます。



【活動日】第 3 水曜日 13:30～15:00

【場所】ぼらせんこもろ

#### 【ボランティアを始めませんか？】

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】3/16 (火)、4/20 (火)

〔エコキャップの仕分け〕

【日時】3/23 (火)、4/27 (火)



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。

#### 【ぼらせん学校】

～令和 2 年度最後の授業～

#### 「笑いヨガ&脳トレ」

笑いヨガは“笑いの体操”と“ヨガの呼吸法”を組み合わせた有酸素運動であり、ストレス解消や免疫力向上などの効果があります。

脳トレは手遊びや記憶のゲームで楽しく脳を活性化させます。笑って、頭を使って、コロナに負けず元気に過ごしましょう！

皆さんの参加をお待ちしています。

▶ 日 付 3/18 (木)

▶ 時 間 13:30～(受付開始 13:00～)

▶ 場 所 高齢者福祉センター糠塚園

▶ 参加費 無料

▶ 定 員 15 名

▶ 申 込 3/10 (水) まで

※新型コロナウイルス感染防止対策により、中止となる場合があります。

【問い合わせ・参加申込先】

ぼらせんこもろ 土屋・高橋

笑ってコロナを  
吹き飛ばそう！

#### 【ぼらせんからのお知らせ】

令和 3 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 3 年度の会議室の予約について、7/30 (金) までの分を受け付けています。

会議室の予約状況は、ぼらせんこもろのホームページから確認できます。



## 御代田町の指定文化財 “前田遺跡の初期須恵器”

御代田町の前田遺跡から発見された4点の焼き物は、5世紀、近畿・東海地方からもたらされた須恵器という貴重な焼き物であることがわかりました。

須恵器は、素焼きではなく、窯で焼いた硬質な焼き物です。1点は蓋、3点はハソウという珍しい焼き物で液体を入れ、中央の穴に筒をさして、急須のように使ったことが考えられます。

ぜひ、現物を浅間縄文ミュージアムでご覧ください。

☎ 浅間縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922



前田遺跡の初期須恵器

## 堀辰雄文学記念館 春期企画展

### 「堀辰雄の品々 - 新収蔵品を中心に -」

堀辰雄文学記念館開館以降に堀家や関係者から収集した書籍、書簡等の新収蔵資料により、堀辰雄の文学を紹介します。

【期 間】 3/18 (木) ~ 6/22 (火)

【時 間】 9:00 ~ 17:00 まで (最終入館 16:30)

【入館料】 大人 400 円 / 小中高生 200 円

【休館日】 水曜日 (祝日の場合、休館)

※入館料は、追分宿郷土館と共通です。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催期間が変更となる場合があります。

☎ 堀辰雄文学記念館 ☎ 0267-45-2050

## KARUIZAWA



大正10年 一高時代の堀辰雄

## 市役所庁舎内での展示販売事業者を募集します

☎ 施設管理室

昼の時間帯に弁当等の飲食物を展示販売する、事業者を募集します。曜日ごと、庁舎内3区画に各1事業者とし、市内に店舗を有する事業者が優先となります。応募多数の場合は、販売品目等を考慮して調整させていただきます。

▶申請期間 令和3年3月1日(月) ~ 3月12日(金)まで

▶販売場所 ①市庁舎1階正面玄関ロビー右側 階段付近  
②市庁舎1階正面玄関ロビー左側 展示情報コーナー  
③市庁舎1階あいおい公園側出入口内側 自動販売機コーナー

▶使用料 無料

▶許可期間 令和3年4月1日 ~ 令和3年9月30日まで / 11:00 ~ 14:00 まで  
(水曜日・金曜日を除く開庁日)



# 公民館報



# 公民館報

# 公民館報



# 公民館報

# 公民館報



# 公民館報

# 公民館報



Facebook

Twitter

### ▼ DVD 上映会開催！(図書館友の会共催)

『ニューヨーク公共図書館』(上映時間約 4 時間、字幕ドキュメンタリー) の上映会を開催します。

公共とは何か、民主主義とは何かを、映画を鑑賞していっしょに考えませんか？

【日 時】3/27(土) 第1部 10:30～12:15  
第2部 12:50～14:30

【会 場】市民交流センター ステラホール

【定 員】100 名(申込不要・無料)

【座談会】14:40～15:40(交流センター会議室4・5)



### ▼図書館利用者懇談会を開催します

11 月に実施したアンケート結果の発表と、これからの図書館運営を考える図書館利用者懇談会を開催します。どなたでもお気軽にご参加下さい♪

【日時】3/24(水)  
18:00～19:30 頃

【場所】市民交流センター  
会議室 2・3



### ▼小諸図書館 2020 年ベストリーダー本♪

2020 年 1 月～12 月の間に小諸図書館で借りられた本の中で、貸出回数の多かった本ベスト 10 を発表します！



#### 一般書部門

- 1 位 41 回 『かがみの孤城』  
辻村深月／著 ポプラ社
- 2 位 32 回 『コンビニ人間』  
村田沙耶香／著 文藝春秋
- 『九十歳。何がめでたい』  
佐藤愛子／著 小学館
- 4 位 31 回 『そして、バトンは渡された』  
瀬尾まいこ／著 文藝春秋
- 『流浪の月』  
凧良ゆう／著 東京創元社
- 6 位 29 回 『君の臓腑をたべたい』  
住野よる／著 双葉社
- 7 位 28 回 『蜜蜂と遠雷』 『少年と犬』  
恩田陸／著 幻冬舎 馳星周／著 文藝春秋
- 9 位 27 回 『告白』  
湊かなえ／著 双葉社
- 10 位 26 回 『昨日がなければ明日もない』  
宮部みゆき／著 文藝春秋
- 『ライオンのおやつ』  
小川糸／著 ポプラ社

#### 児童書部門

- 1 位 81 回 『わにわにのおふろ』  
小風さち／ぶん 福音館書店
- 2 位 75 回 『こんとあき』  
林明子／さく 福音館書店
- 3 位 68 回 『ペンギンたいそう』  
齋藤槇／さく 福音館書店
- 4 位 67 回 『おつきさまこんばんは』  
林明子／さく 福音館書店
- 5 位 65 回 『11 ぴきのねこ』  
馬場のぼる／著 こぐま社
- 6 位 62 回 『どうぞのいす』  
香山美子／作 ひさかたチャイルド
- 7 位 60 回 『おててがでたよ』  
林明子／さく 福音館書店
- 8 位 59 回 『わたしのワンピース』  
にしきまかやこ／えとぶん こぐま社
- 9 位 57 回 『ぐるんぱのようちえん』  
西内ミナミ／さく 福音館書店
- 10 位 55 回 『びっくりまつぼっくり』  
多田多恵子／ぶん 福音館書店

『だるまさんが』  
かがくいひろし／さく ブロンズ新社

『おなべおなべにえたかな？』  
こいでやすこ／さく 福音館書店

※ 3 月のイベントにつきましては、  
ホームページ等でご確認ください。

特に一般書は話題になった本や賞を取った小説が人気ですね。

『コンビニ人間』『告白』は根強い人気ですが、ランクインした本のほとんどは 2～3 冊同じ本を所蔵しているため、その分、貸出回数が増えます。

唯一『昨日がなければ明日もない』は、1 冊のみの所蔵でこの貸出回数です。  
1 冊あたりの貸出数で考えたら、実は 1 番かもしれません。



## 知 小諸市動物園 & 児童遊園地よりお知らせ

### ●小諸市動物園の一時再開

小諸市動物園は再整備に伴う解体工事に伴う休園中ですが、下記の期間は一時再開します。

▶日 時 3/1 (月) ~ 5/9 (日)

### ●児童遊園地オープニングイベント

3/6 (土)からの営業開始にあたり、オープニングイベントを開催します！

▶日 時 3/20 (土) ~ 21 (日)

9:00 ~ 16:30

▶場 所 小諸市児童遊園地

▶内 容 「のりもの券」1人1枚をプレゼント！

☎ 懐古園事務所 ☎ 22-0296

## イ 第7回佐久地域野球協議会 小諸北佐久部会 野球交流会

小諸北佐久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目的に、野球交流会を開催します。参加は無料です。

▶日 時 3/14 (日) ※雨天中止

【開会式】9:00 【閉会式】13:30

▶場 所 大栄小諸球場

▶対 象

小諸北佐久地域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(令和2年度)の児童と指導者

▶申込期間 ~3/5 (金)まで

※下記に該当する方は、ご遠慮ください。

【37.5度以上の発熱、咳など風邪症状のある方】【ご家族など身近に風邪の症状がある方】【その他、体調のすぐれない方】

※感染症対策のため、中止や変更となる場合は、別途お知らせします。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

## イ こころの健康づくり講演会 (オンライン)

3月の自殺対策強化月間に合わせ、講演会を開催します。外に出ない家族にどう接したら良いか、悩みを抱えている方はいませんか。

感染対策のためオンラインで開催しますので、お気軽にご参加ください。

▶日 時 3/17 (水) 19:00 ~ 20:00 (10分前より接続可)

▶内 容 「若者の孤立化と直面する課題ーひきこもりへの理解ー」

▶講 師 佐久大学看護学部・大学院看護学研究科 准教授 朴相俊 氏

▶受講料 無料 ※通信費用は自己負担となります。

▶定 員 100 回線まで接続可能

▶申 込 不要

▶視聴方法

①右の二次元コードを読み取ってください。

② ZOOM アプリをインストールし、ミーティング参加をク リックし『ミーティング ID: 916 5765 6374、パスコード: 307028』を入力ください。

※配信中はパワーポイントを映します。資料が必要な方、またネット環境のない方は 3/11 (木)までにご連絡ください。

☎ 健康づくり課 健康支援係 ☎ 25-1880 (直通)



## 知 市税・料金等が PayPay・LINE Pay で納付できます

スマホ決済アプリ「PayPay」「LINE Pay」を使って納付書に記載されたバーコードを読み込むことで、自宅にいながら 24 時間いつでも支払いができるようになりました。

▶事前に用意するもの

①アプリをインストールしたスマートフォン等

②コンビニ収納用のバーコードが印字された納付書

▶利用方法

①アプリを起動し、バーコードを読み取る

②納付内容を確認し、電子マネーで納付

※詳細は、各社のホームページ等をご確認ください。

▶利用上の注意事項

・領収書は発行されません。

・納付ができる料金は、30 万円以下です。

・コンビニ取扱期限を過ぎたもの、汚れなどによりバーコードの読み取りができないものは取扱いできません。

☎ 収納管理室

PayPayでの支払方法



LINE Payでの支払方法



## 募 【景観まちづくり事業】小諸市公園クリーン活動団体を募集しています

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を募集しています。任期は4月から3月までの1年間で、途中参加も可能です。

▶活動内容

月1回以上の清掃と年2回以上の除草

▶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(詳細はお問い合わせください。)

☎ 都市計画課 まち整備係



## 募【久保産直会】 新規会員の募集

東都生協（東都生活協同組合）の人氣商品「高原露地トマト」や「じゃがいも」の生産者団体であり、川辺地区で半世紀近く活動している「久保産直会」では、会に加入し東都生協との契約栽培をする生産者を募集しています。

特に「高原露地トマト」は、大変ご好評をいただいております。毎年安定した価格で沢山の注文があることから、生産が追いつかない状況です。

販路の拡大や新規作物の導入を計画している方は、ぜひ久保産直会への加入をご検討ください。

### ▶栽培条件

#### 【栽培地】

川辺地区周辺（川辺・小原等）で

露地栽培 ※他のほ場での栽培も可

#### 【品 種】

トマト：サンロード

じゃがいも：男しゃく

#### 【栽培の流れ】

タネの共同購入 ⇒ 各ほ場で育苗～栽培 ⇒ 久保集荷所から出荷

※必要に応じて栽培講習会や栽培ほ場見学等も実施します。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

## 募【参議院議員補欠選挙】 期日前投票所の会計年度任用職員

### ▶勤務日時（予定）

4/9（金）～4/24（土） 8:15～20:15

※4/7（水）、2時間程度の研修を予定

※16日間のうち、10日程度勤務

### ▶給与額

時給916円

### ▶応募資格

通勤可能な満18歳以上の方

### ▶応募方法

「小諸市会計年度任用職員採用申込書」を3/12（金）までに、直接持参いただくか、郵送にて選挙管理委員会までご提出ください。

### ▶試験内容

面接試験（面接日は、追って連絡）

### ▶募集定員

20名程度

### ▶その他

無投票の場合、投票事務はありません。

☎ 選挙管理委員会

## 募【市民農園】 利用者の募集

野菜や花を育てながら、土と触れ合ってみませんか？

▶開始日 4/1（木）

▶面積 1区画50㎡（約15坪）

▶金額 年額2,500円

### ▶応募・申込み

所定用紙に必要事項を記入のうえ、3/24（水）までに、農林課までお申し込みください。

### ▶募集区画数

| 農園名   | 募集区画数 |
|-------|-------|
| 釜神    | 2     |
| 六道    | 1     |
| 小原    | 7     |
| 東雲    | 9     |
| ひばりヶ丘 | 1     |

※応募者が募集区画数を超えた場合は抽選になります。

※条件等、詳細はお問い合わせください。

☎ 農林課 農地調整係

## 募 統計調査員の募集

統計調査員とは、各種統計調査において、調査票の配布・回収・点検などの仕事を行う非常勤の国家公務員または地方公務員です。

調査現場の最前線にあって、世帯や事業所などの調査対象と直接やりとりを行う、重要な役割です。

### ▶主な仕事

○調査員事務説明会への出席

○調査票の配布と記入依頼

○記入された調査票の回収

○集めた調査票の検査・整理

○調査票などの書類提出

### ▶報酬

1回の調査で概ね20,000円から50,000円程度

### ▶応募要件

○市内在住の満20歳以上の方

○税業務・警察業務・選挙等に直接関係のない方

○調査で知り得た情報を保護できる方

○責任を持って調査を遂行できる方

### ▶応募・申込み

応募を希望される方は、企画課までご連絡ください。応募書類をお送りしますので、記入のうえ持参ください。

☎ 企画課 企画広報係

## 知【市内体育施設】 指定管理者の変更

総合体育館、武道館、すばく小諸、アーチェリー場、和田体育館の指定管理者が（株）セイウンから（一財）小諸市体育協会に代わります。

期間は、令和3年4月1日から3年間です。施設の電話、FAX番号に変更はありません。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

## 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（金）9:30～11:30 / 13:30～15:30

### ▶場 所

市役所 1階北側（旧売店横）

### ▶種 類

全血輸血（400ml）

### ▶採血基準

【年齢】男性 17歳～69歳

女性 18歳～69歳

【体重】男女とも50kg以上

※65～69歳の方は、60～64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）

☎ 健康づくり課 保健予防係

## 知 脳いきいき教室

「準備して安心した生活を送る」のお話や楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。お出かけください。

▶日 時 3/22（月）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

# 令和 3 年度 体育施設の予約受付

令和 3 年度の体育施設予約受付を開始します。それぞれの窓口または電話でお申込みください。

| 体 育 施 設                                          | 受付開始日                          |            | 予約方法                                                                                             | 予約・問合せ先<br>(受付時間)                                     |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                  | ①<br>市内在住ま<br>たは勤務・通<br>学している方 | ②<br>市外の方  |                                                                                                  |                                                       |
| ・大栄小諸球場<br>・市営野球場<br>・総合運動場                      | 2/25 (木) ~<br>3/5 (金)          | 3/15 (月) ~ | 4月～10月分の予約を受け付け、申込み集約後、利用調整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。3/15 (月) 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<br>(テニスコート・<br>ゲートボール場)                 | 2/26 (金) ~                     | 3/26 (火) ~ | 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<br>すぱーく小諸<br>・和田体育館 | 3/1 (月) ~                      | 3/16 (火) ~ | 直接、お問合せください。                                                                                     | 総合体育館<br>☎ 23-3800<br>(9:00 ~ 21:00)<br>指定管理者：小諸市体育協会 |

## いろは塾 ほへと塾 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。

| コース                     | 内 容                                    | 定 員     | 受 講 日                                                                         |
|-------------------------|----------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ① 初級者コース<br>(古文書いろは塾)   | 字のくずし方、読み方など、<br>古文書学習の基本的なことについて学びます。 | 先着 25 名 | 4/23、5/21、6/25、7/30、8/27、9/24、<br>10/22、11/26、12/17、1/28、2/25、3/25<br>※全日程金曜日 |
| ② 中級者以上コース<br>(古文書ほへと塾) | 古文書の複製を読みながら、郷<br>土史の理解を深めていきます。       | 先着 25 名 | 4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、<br>10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17<br>※全日程木曜日 |

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

▶受講料 各コース年間 1,000 円

▶申込み 3/8 (月) ~ 3/19 (金) の期間内に下記まで、電話、郵便、Eメール、FAX いずれかの方法でお申込みください。  
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 ✉ [gakushu@city.komoro.nagano.jp](mailto:gakushu@city.komoro.nagano.jp)



**2021年4月から**  
**新しい園舎での**  
**保育がスタートします**  
**園児募集** ●年少児(1号認定) 若干名  
●未満児(1号認定) 若干名  
園見学いつでもお受けしています

認定こども園  
**こもろようちえん** ☎0267-22-0355 小諸市三和  
<http://www.komoroyouchien.ed.jp> 1-5-16



緑の丘にふれあいの鐘が鳴る  
**やまびこ園**

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

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



## 無料相談

相談はすべて無料です。お気軽にどうぞ。  
※感染症対策により中止となる場合があります。

### 市民法律相談 (担当：弁護士)

▶日時 3/26 (金) 8:50 ~ 16:40  
▶場所 市役所 3階 会議室  
※事前に下記までお申込みください  
☎ 市民課 市民協働・相談係

### 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。お気軽にお越しください。

▶日時 3/14 (日) 10:00 ~ 12:00  
(今後の予定：4/11 (日)、5/9 (日)、6/13 (日))  
▶場所 人権センター 小会議室 1  
☎ 厚生課 保護社会係



### 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？ 消費者のお悩みについて、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 (市民課内)  
※相談内容により専門相談機関を紹介する場合があります。  
※事業者の方の相談はお受けできません。  
☎ 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100  
消費者ホットライン ☎ 188 (休日はコチラ)

### 佐久広域無料法律相談 (担当：弁護士)

▶日時 3/18 (木) 9:30 ~ 16:30  
▶場所 佐久広域連合事務局  
※事前に下記へお申込みください  
☎ 0267-62-7721 (受付開始 3/1 (月) 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、ひとりで悩まずにご相談ください。

▶日時 3/17 (水) 15:00 ~ 17:00  
※事前に下記までお申込みください  
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 会場はお申込みの際にご案内します

### 行政相談

国の仕事や国からの法定受託事務として、地方公共団体などが行っている仕事に関する意見・要望をお聞きします。

▶日時 3/11 (木) 13:00 ~ 16:00  
▶場所 市役所 3階 第4会議室  
☎ 市民課 市民協働・相談係

### 新型コロナウイルスお困りごと相談センター

「どこに相談したらよいか分からない」「どんな支援があるか分からない」などの皆様の不安解消等につなげるための電話相談センターです。

▶番号 026-235-7077  
▶受付 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日を含む)  
☎ 長野県 企画振興部 広報県民課

## 意見募集

小諸市の計画についてパブリックコメントを募集しています。  
詳細は市ホームページをご覧ください。

### ●「第2期小諸市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）」の中間評価及び見直し

小諸市国民健康保険被保険者の健康保持増進のための本計画の、中間評価 及び 見直しを行います。

▶募集期間 3/1 (月) ~ 3/15 (月) ▶閲覧方法 市民課 国保年金係窓口、市ホームページ  
▶提出方法 ご意見と氏名・連絡先を明記して下記のいずれかの方法で提出してください。  
①持参又は郵送 ②FAX (26-6544) ③メール (shien@city.komoro.nagano.jp)  
▶問い合わせ・提出先 市民課 国保年金係 / 健康づくり課 健康支援係

### ●「第3次小諸市食育推進計画」(案)

総合的に小諸市の食育を推進する計画として、第3次計画を策定します。

▶募集期間 3/1 (月) ~ 3/15 (月) ▶閲覧方法 健康づくり課窓口、市ホームページ  
▶提出方法 ご意見と氏名・連絡先を明記して下記のいずれかの方法で提出してください。  
①持参又は郵送 ②FAX (26-6544) ③メール (shien@city.komoro.nagano.jp)  
▶問い合わせ・提出先 健康づくり課



# 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                                     |
|-------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 3/7<br>(日)  | ○甘利医院わだ(和田)<br>○小諸病院(荒町)<br>◎アイン薬局和田店(和田)              | 26-5500<br>22-0250<br>31-5512            | 3/14<br>(日)                                                                                         | ○鳥山クリニック(八満)<br>○桜井クリニック(滋野)<br>●山口歯科医院 西小諸診療所(滋野)<br>◎小諸八満ほしまん薬局(八満) | 26-0308<br>26-1188<br>24-8148<br>26-0881 |
| 3/20<br>(日) | ○佐々木医院(南町)<br>○矢島医院(乙女)<br>◎小諸あおぞら薬局(御幸町)<br>◎金沢薬局(荒町) | 22-0503<br>22-8148<br>31-0981<br>22-0038 | 3/21<br>(日)                                                                                         | ○鈴木医院(六供)<br>○武重医院(本町)<br>●甘利歯科医院(荒町)<br>◎ほんまち薬局(本町)                  | 26-1212<br>22-0171<br>22-1557<br>26-1193 |
| 3/28<br>(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でご確認ください。<br>●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確認ください。 |                                                                       |                                          |



## 市営住宅入居者募集

☎ 長野県住宅供給公社小諸管理センター  
☎ 31-6790 (市役所2階)

【募集团地】1団地3戸《随時募集》

◆中松井団地【小諸市東雲5-4-1】(世帯向け)

①E-2054号

【中耐、3階建、3DKY(UB)】

平成14年竣工、家賃28,100円～

②F-2070号 ③F-2077号

【中耐、3階建、3DKY(UB)】

平成12年竣工、家賃27,800円～

## ▶応募要件

①同居親族があること

※ただし、60才以上の方または、障がい者等は  
単身入居可です。ご相談ください。

②所得が概ね158,000円/月以下

(障がい者214,000円/月以下)

③住宅に困窮していることが明らかなこと

④小諸市に住所を有しているか勤務先があること

⑤地方税の滞納が無いこと

⑥入居者及びその同居者が暴力団員でないこと

⑦入居指定日に入居可能なこと

## ▶申込方法

申込用紙・所得証明・納税証明(所得証明/納税証明は高校生以上)、住民票謄本(単身者は戸籍謄本も)を添えて、市役所2階住宅供給公社へ申込みください。

## ▶募集期間

随時募集に用意している住戸が終わるまで。

応募数が募集戸数に達した時点で締め切ります。

(受付：土・日・祝を除く平日8:30～17:15)

## ご芳志をいただきました

## ▶ふるさと納税寄付金

507件 10,461,000円(R3.1)

## ▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

## ▶社会福祉充実のため

「金2万円」 小諸市建築士会 様

## ▶新型コロナウイルス感染症対策のため

「金15万円」

明治安田生命相互保険会社 長野支社 様

## ▶児童・生徒の健康増進のため

「スキー場、子供リフト1日券3,300枚」

佐久スキーガーデンパラダ 様

## 【お詫びと訂正】

広報こもろ1月号(24頁)で記載した宝くじ助成金整備は、(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」ではなく、(公財)長野県市町村振興協会が実施する「地域助成事業」によるものです。訂正して、お詫び申し上げます。



### 編集後記 editorial note

今月号では、小諸ふるさと遺産を特集しました。新規認定の41件だけでも読者の皆さんにお話を伺いましたが、紙面の都合で、紹介できたのは熱い思い、言葉のほんの一部です。

取材のなかで初めて知る遺産・逸話が沢山ありました。皆さんが毎日通る、見慣れた道にも、意外なお宝や先人の思いがひっそりと隠れているのかもしれない。(塩川)

# ～春の火災予防運動～

3月1日(月)～3月7日(日)



## ◆春の火災予防運動

「その火事を防ぐあなたに金メダル」(令和2年度全国統一防火標語)をスローガンに、3月1日から7日までの間、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。

春先は屋外で火を取り扱うことが多く、一年を通し、最も火災が発生しています。この時期を迎えるにあたり、火災予防意識の一層の向上を図ることで、火災の発生を防止し、火災による死者や負傷者を減少させることを目的としています。

## 【小諸市の主な実施内容】

- ① 火災予防パレード (3月1日)
  - ② 火災予防広報活動 (期間中)
- ※感染症対策として中止する内容もあります。

## 小諸消防署よりお知らせ

☎ 小諸消防署 予防係 ☎ 24-0119



## ◆屋外での火の取扱いは要注意

小諸市内では一年間に発生する火災の大半が、枯草焼き・土手焼きなどを原因とする火災です。

また、発生した火災のほとんどが、火が消えたことを確認せずにその場から離れてしまったことや、燃えやすい物のそばで火を取り扱ったことによるものです。

春先は空気の乾燥や、突風など、特に火災が起きやすい季節です。そのため、出火してしまった時は、より延焼する危険があります。この様な原因で火災に発展させないために防火意識を持つようにしましょう。

## ◆たき火について

【野焼きとは…】  
適法な焼却施設以外の場所で廃棄物(家庭ごみを含む)を燃やすことを言います。

野焼きには地面で直接焼却を行う場合だけでなく、ドラム缶やブロック囲いなど、法律で定められた構造基準を満たしていない焼却炉での焼却も含まれ、小規模な場合など、一部の例外を除き法律で禁止されています。

※違反した場合は厳しい罰則が設けられています。

## 【たき火の注意点！】

たき火など、屋外で火を取扱う際には、以下の事に注意しましょう。

- ① 消防署に必ず届出を行う。  
草を刈り取らず火をつける場合や、森林又は森林の周囲1キロメートルの範囲内にある土地の火入れには、農林課で「火入れ許可」が必要です。
- ② 風が強いときは、屋外での火の取り扱いを中止する。
- ③ 火を取り扱う際は、複数人で行い、火を管理する。
- ④ 燃えやすい物の近くで火は取り扱わない。
- ⑤ 完全に消火するまでその場を離れない。また、必ず消火器具を用意する。

## ◆お願い【警報器の設置】

住宅用火災警報器の設置は、お済みですか？警報器の設置は、全ての家庭で義務となっています。

設置されていない方は、この機会に設置をお願いします。設置されている方は、点検や設置位置の確認をお願いします。ご不明な点は、小諸消防署までお問合せ下さい。



## 隣地との境界を明確にして お互いすっきりしましょう！

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 丸山亭真館様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

高齢者の  
お食事宅配

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！

高 齢 者 の  
お 食 事 宅 配

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！

屋 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)

配達無料でご自宅まで  
お届けします！

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

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ！  
TEL.0267-25-8009  
【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)



# 恒例!!「減ちゃんのごみ分別相談所」

## 不法投棄を防ぐためには…

### & ごみ指定袋の価格が変わります

問 生活環境課 ごみ減量推進係

ごみ減量推進  
キャラクター  
「減ちゃん」



「いつの間にか自分の土地に、ごみが捨てられていた(怒)。  
市役所で何とかしてくれ!」こんな相談が増えています。

### 監視パトロールや回収を行っていますが…

小諸市では、職員による不法投棄監視パトロールの実施や不法投棄ごみの回収、  
県の監視員と連携した監視指導体制構築を行うほか、区や衛生自治会協力のもと、  
啓発看板や監視カメラを設置し、不法投棄の早期発見と未然防止に取り組んでい  
ます。その他、善意のボランティアによるごみ拾い活動  
もしていただいています。

しかし、当然ながら市内全域において、常時対応する  
ことは困難です。不法投棄をさせないためには、**自分の  
土地は自分で守るという強い決意と行動**、そして、**市民  
による「地域の監視の目」が重要です。**

私有地に捨てられたごみ(不法投棄物)は、行政では  
回収できません。



【令和元年度実績】不法投棄監視パトロールを年212回実施。  
道路や河川等に不法投棄されたごみ約13トン回収。

## 自分の土地の管理を徹底する、自分自身で守る!

自らの所有地や管理地に不法投棄され、ごみの投棄者が判明しない場合、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」第5条(清潔の保持等)の規定により、土地の所有者・管理者が自らの責任でごみを処理しなければなりません。不法投棄されない環境づくりに努めましょう。

### 予防対策

- ①こまめに草刈りをする等、見通しのきく、きれいな状態にしておく。
- ②周囲に柵や囲いを設ける、入口に鍵を設ける、ネットやロープを張る等、車両等が進入しにくい環境をつくる。(物理的対策)
- ③定期的に見回りをする等、土地の状況を把握する。

※実際に、「不法投棄が行われている」「不法投棄をして逃げて行った」という現場に遭遇した場合は、すぐに警察へ連絡しましょう。



## 4月から、ごみ指定袋の価格が変わります

4月1日から、標準小売価格が変更になります。

4月から製造される  
ごみ袋が対象となるけど、  
在庫状況により、店舗ごと  
変更時期が異なるよ!



|             | 変更前     | 変更後   |
|-------------|---------|-------|
| 燃やすごみ(大)    | 420 円   | 415 円 |
| 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)      | 1,075 円 | 変更なし  |
| 生ごみ(中)      | 870 円   | 変更なし  |
| 生ごみ(小)      | 555 円   | 変更なし  |



## News01

### 議長に清水喜久男氏、副議長に丸山正昭氏

2月2日(火)に開催された2月議会臨時会において、議長・副議長の改選が行われました。

正副議長は本会議の選挙で決定され、投票の結果、清水喜久男氏が議長に選出されました。その後の副議長選挙では、丸山正昭氏が選出されました。

新しい正副議長の任期は、令和5年1月までの2年間となります。



新議長 清水喜久男氏



新副議長 丸山正昭氏

## News02

### コロナ対策のもと、小諸市表彰式を開催

2月8日(月)、小諸市表彰規則に基づき、市の発展に寄与された皆様への表彰及び優良建設工事業者の皆様への表彰を開催。令和2年度は、37の個人・団体が表彰となりました。

例年は賀詞交歓会と合わせて開催している本表彰式ですが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、式典を簡素化し懇親会等は行わずに実施されました。

広報こもろ4月号では、改めて、受賞者の皆様をご紹介します。

受章者代表として挨拶する  
西川宏氏



令和2年度

## 浅間山火山防災講演会のお知らせ

問 危機管理課 危機管理防災係

今年度の浅間山火山防災講演会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、コミュニティテレビこもろの協力のもと、講演内容を同局で放送します。講師は、昨年、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、日本大学文理学部教授の安井真也氏です。

浅間山大規模噴火等に関する、最新の調査・研究結果を聞くことができる、大変貴重な講演会です！ぜひご覧ください！

【放送日】①3/17(水) 17:00～ ②3/18(木) 8:00～ ③3/18(木) 14:00～

【チャンネル】コミュニティテレビこもろ 11ch

【講演内容】演題：「浅間山火山防災と小諸市」

内容：「浅間山火山の形成史・最近の研究・小諸市の火山防災」

※小諸市公式YouTubeチャンネルでも、3/18(木)から公開します！



日本大学 文理学部 地球科学科  
教授 安井真也氏

### 噴火警戒レベルが引き下げられました

令和3年2月5日、気象庁から発表された浅間山の噴火警戒レベルの引下げ（レベル2からレベル1）に伴い、登山規制の緩和を行いました。

これにより、火口から概ね500m前掛山の山頂まで登山が可能になりました。入山の際は活火山であることに留意し、安全装備（ヘルメット等）を持参しましょう。



小諸市公式YouTubeでの  
視聴はコチラ（3/18～）





## 餅つき名人

# 大井 郁夫さん (59歳) 東雲

中学生の頃に父親から餅つきを教えられ、高校生時代には「一人前に餅がつけるようになっていた」という大井郁夫さんは、一度に素早く二十五臼も平気でつき上げる。まず杵による「練り」が肝心だ。蒸しあげたもち米の山が大井さんの手にかかる、とあつという間に平らになる。普通は臼の周りを五回から六回ほど回りながら練るが、大井名人だとわ

ずか三周。全体重をかけるのがコツ、という。「練り」が完璧に出来ていると次の「つき」の時間が短くなる。愛用の軽めの杵で楽々ついて完成だ。「つき」のコツは「杵を下ろした最後は野球のバットを握るようにすること」。

餅つき名人になるための最後の決め手はどうやら器用さと体力らしい。これまで餅つきを育成会やPTAのバザーで披露してきたほか、地域の子供にピエロ

の衣装を着てバルーンアートを見せて楽しませ、しめ縄作りを教えてきた。わが子の野球やサッカーの応援のためなら一日に1200kmの運転もしたし、毎朝10kmの走り込みを楽しんでいたから「負荷のかかりすぎだ」とホームドクターに止められた。今でもスポーツクラブでのトレーニングは欠かさない。

大井さんは高校生時代にバスケットボールの選手だった。身長に恵まれなかったが、スリーポイントシュートを得意にしていた。就職後はスキーに転向し、一級に続けてクラウンプライズ（急斜面不整地での技術資格）の認定を受け、芝スキーインストラクターの資格も取った。結婚前後に持っていた四着のスキーウェアの内「一番気に入っていたのが、青空を背景に見栄えのする白のウェア」と話す。純子さんと結婚して旅行先に選んだのはカナダ。二人で新雪の上を滑ってきた。

二人はその後、四人の男児に恵まれ、その四人ともが野球やサッカーで大学や実業団のチームで活躍した。純子さんは家に食べ盛りの子が大勢いた頃、朝に晩に一升の米を炊き、カレーや煮物は市販で最大のアルマイトの鍋で作った。当時を知る親しい人は「家に田んぼや畑があったからこそ皆、大きく育った」と話す。大井さん一家は大会出場を果たした息子や兄弟の応援のために、高校野球の甲子園と大学野球の神宮球場の両方に駆け付けた。

大井郁夫さんの愛車は軽のダンプカーで、これはグラウンド整備に尽くした思い出の車だ。今は臼と杵を積んで出掛けて仲間と餅つきを楽しんだり、愛用のスキー板四組を載せたりしている。四組は滑るコースと雪質による使い分けのため。ダンプカーをキャンピングカーに替えて、旅行をしながら息子四人の家を回るという将来の夢もある。ただし今は東北福祉大野球部員で、プロ入りを目指している四男の夢の実現を応援している。

(取材・文 佐藤 万千子)

ゆらさんの四季の薬膳

元気が出ないときの切り札

春がそこまでやってきているのに元気が出ない。長い自粛生活の副作用かもしれない。そんな、そうでなくとも陰の世界から陽の世界に変わる春先は体調を崩しやすいとき。今回はそんなときの切り札をご紹介します。私の大先輩が愛用していたスッポンスープです。正確には「スッポンスープのニラ玉小鍋」。スッポンなんていわず、体力回復の一手として活用してみてください。

【材料】 スッポンスープの缶詰1缶、木綿豆腐1丁、ニラ1束、むきエビ5尾、卵2個、みりん小さじ1、塩ひとつまみ。

【作り方】 小鍋にスッポンスープをあげ、卵以外の材料をすべて入れ煮立てる。最後に溶き卵を回し入れれば出来上がり。

スッポンは腎臓の働きの低下、体力低下、老化、耳鳴り、不眠、リンパ節の腫れ、肌の衰えにも効果的で、コレステロール値を下げる働きも。スープ缶はネットでも簡単に手に入る、ぜひ春の冒険を試みてください。

(国際中医薬膳師 小清水由良)





## 第6回 ジェンダー のこ

# みんなの目標 SDGs

### SDGs

世界をよりよく変えるための「持続可能な開発目標」。

国連サミットで採択された、2030年までに達成を目指す目標です。

「世界を変える!？」なんて、自分には関係ないと感じるかもしれません。

でも、あなたのほんの少しの意識と工夫で暮らしや働き方が変わり、一人ひとりの行動が、世界を変える第一歩になるのです。

SDGsは政府が推進し、いま、自治体・企業・地域へと広がっています。

5

ジェンダー平等を  
実現しよう



みんなの目標：その5

「ジェンダーの平等を実現しよう」

.....  
ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児の  
エンパワメントを図る

ジ

ェンダーとは、日本語で「社会的性別」と訳されます。  
例えば、「男の子だから青色・女の子だからピンク色」や、  
「男らしく・女らしく」など、社会の中でつくられたイメージや  
役割分担をいいます。

ジェンダーによる不平等は世界のいたるところにあり、7億  
5000万人の女性と女児が18歳未満で結婚し、教育を満足に  
受けられない状況にあります。教育で不利益な立場に置かれ  
れば技術を身に着けることもできず、就業の機会も限られてし  
まい、結果的に社会的にも不利な立場に置かれてしまいます。

こ

の目標は、女性が潜在能力を十分に発揮して活躍でき  
るようにするため、教育や訓練の充実はもとより、女性  
と女児に対するあらゆる形態の差別と暴力を無くすことを目指  
しており、具体目標（ターゲット）を掲げています。

- あらゆる場所において、女性及び女児へのあらゆる差別を撤廃する。
- 公共サービス、インフラ及び社会保障政策の提供と、各国の状況に応じた  
世帯・家族内における責任分担を通じて、無報酬の育児・介護や家事労働  
を認識・評価する。
- 政治、経済、公共分野でのあらゆる意思決定において、女性の参画及び平  
等なリーダーシップの機会を確保する。 など9項目

参考：国際連合広報センターホームページ

## 【私たちが日常でできること】

### ◆自分に偏見や固定概念がないか、意識してみよう!

日頃から、無意識のうちに「男性だから、こうあるべき」  
「女性だから、こうあるべき」と決めつけていませんか？  
意識することが、偏見をなくすことの第一歩です。



図 企画課 行政経営係

イラスト・九間ハート



# 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。3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

## 山口直美&小宮山愛

～フルート・ピアノコンサート～

3/26 (金) 18:00 ～ (開場 17:30)

会場：こもろプラザ ステラホール



山口 直美さん



小宮山 愛さん

今こそ音楽の力で希望と元気を…。来場された皆様の心の拠り所になれるよう、佐久市出身のフルート山口直美さんと小諸市出身のピアノ小宮山愛さんが演奏します。

プログラムは癒しのクラシックと懐かしい日本唱歌が中心です。どうぞお越しください。

### 【プログラム】

歌の翼による幻想曲 メンデルスゾーン

精霊の踊り グルック / カルメン幻想曲より抜粋 ビゼー

愛の夢 リスト / 宵待ち草変奏曲 / 赤とんぼ変奏曲

※入場無料、先着 78 名まで鑑賞いただけます

### 【今後の予定】

4/28 (木) 小諸高等学校音楽科 【時間】 18:00 ～ 【会場】 小諸市文化センター

## 三月二十日 春分

春分の日です。自然をたたえ、生き物を慈しむ日とされています。生き物といえば、我々にとっては土の中の微生物。ならば小諸では、春分の日、日頃大変お世話になっている微生物様をたたえ、慈しむ「土壌微生物の日」にしようというのか？と農家さんに声をかけ、集まり、寿司と天ぷらで祝おうということに。

土壌微生物って目に見えませんが、写真で見るとカタチが色々で面白い。しかもとってもカラフル！

せっかくだと、慈しむのですから、微生物を模して、小さくてカラフルな手まり寿司、カタチが色々で面白い山菜の天ぷらにしましょうとなりました。

地元の方が、手に取れたての天然ワサビを携えてやってきました。今日はラッキーですね。小諸には女性杜氏の大塚酒造がありますので、そこの浅間嶽でお清めを。

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



## "つくる農" から "つなぐ農" へ

図 農林課 農業ブランド振興係

## "元気な土"から生まれた 二十四節気レシピ



色々な手まり寿司 / 山菜の天ぷら  
新酒 (大塚酒造の浅間嶽)

レシピは  
コチラ



### 「色々な手まり寿司」

【材 料】酢飯 / お刺身 (マグロ、イカ、えび、いくらなど) / 錦糸卵  
木の芽 / ごま / 大葉 / カイワレ / しょうゆ / わさび

【作り方】酢飯、錦糸卵を作る。ラップに刺身と一口大の酢飯をのせ手で丸める。いくらや錦糸卵、木の芽、ごまなどをお好みで彩りよくトッピングする。綺麗に並べ、醤油、わさびを添えて。



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2年度 20年後のわたしへ展

3月14日(日) ～ 4月18日(日)

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」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。一人一人のメッセージには、どんな思いが込められているのでしょうか。ぜひ、会場にてご覧ください。

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

なお、昨年度は、コロナ禍により会期の途中で臨時休館となってしまったため、昨年度の小学校6年生の作品を再度展示します。



昨年度の小学校6年生の自画像作品も再展示します

## ◆会場

小諸高原美術館 第1・2展示室、市民展示室

## ◆開館時間

【3月末まで】9:00～16:00

【4月以降】9:00～17:00

## ◆休館日

3/15(月)、22(月)、29(月)、4/5(月)、12(月)

☎ 小諸高原美術館・白鳥映雪館

☎ 26-2070

## 昆虫写真家

## 海野和男の小諸日記



## あるルリタテハの死

この写真を撮った前年の11月末に、松の木の幹にルリタテハが下を向いてとまっているのを見つけた。時々観察に行っていたのだが、そのままの姿勢で動かなかった。冬を越しているのである。

ルリタテハは年に2～3回発生する。9月以降にチョウになったルリタテハは、成虫の姿で冬を越す。表は鮮やかな瑠璃色だが、翅を閉じれば見事な保護色になり、木の幹にとけ込んでしまう。だから動かないチョウを探すというのはとても難しい。今まで冬に越冬しているルリタテハを見つけたことは2度しかない。いつ頃飛び立つのかをととても楽しみにしていた。

ところが春も近づいたある日、行ってみると、いるはずの場所にとまっていない。寒い日で、飛び立つわけではないから、どうしたのだろうと探してみると、雪の上に翅が1枚落ちていた。もう少しというところでカラ類かエナガに見つかって食べられてしまったのだろう、ルリタテハはとても素早いチョウなので、動ける時なら鳥に襲われることはほとんどないと思う。成虫で冬を越すというのはチョウにとってたいへんなことなのだなと思った。



運用代行サービスいたします!

twitter facebook Instagram Youtube Google YouTube

## これから始めるWEB広告

こんなお悩みございませんか?

WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない...

自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない...

そもそも良くわからないし、忙しくてやてられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

Q1 どのくらい費用がかかるの?

1ヶ月の目安

～日1,000円～始められます!

60,000円～(税別)

※その他、条件により承ります。

内訳 ◎広告費:30,000円～(税別) ◎運用代行費:30,000円～(税別)

Q2 運用代行って具体的に何を?

- 結果を分析し、予算の中で効率化します
- 利用開始の手続き
- 表示する広告原稿の制作(※制作する内容により、別途お見積り)など

A/C

地域情報&amp;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



# クイズに答えて食事券をGet !! しよう 広報こもるクイズ

## ▶今月のクイズ

文化的価値にかかわらず、地域に愛され後世に残していきたいものを認定する「小諸ふるさと遺産制度」。令和2年度に新たに認定された件数は？

## ▶今月のプレゼント

日本料理 音羽 ☎ 22-2225（小諸市鶴巻 2-2-27）

「1000 円分食事券」を 5 名様にプレゼント！

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



数え年で創業 99 年を迎えた料亭音羽です。日頃の感謝の気持ちも込めまして、お食事券をプレゼントさせていただきます。皆様のご来店をお待ちしております。

【営業時間】 11:00~14:00、17:00~20:00LO（ラストオーダー）

【定休日】 月曜（不定休）

## ▶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、3/31（水）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

（右二次元コードから申請可能です）



## ▶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）

2021 年 1 月～12 月の一年間、食事券当選者を除いた全正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】 ウエルネス

親子で作ろう！  
「食育レシピ」

## 春色サラダ

ジャムはパンに塗って食べるだけでなく、ドレッシングも作れます！

意外な使い方ですが、いちごの香りがさわやかな春らしいサラダです。

## 【材料（4 人分）】

|      |          |        |
|------|----------|--------|
| キャベツ | 1/8 玉    | (120g) |
| きゅうり | 1/2 本    | (40g)  |
| にんじん | 1/4 本    | (20g)  |
| コーン  | 大さじ 1 ほど | (20g)  |

## ●ドレッシング

|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| いちごジャム | 小さじ 1 | (8g)   |
| 酢      | 小さじ 2 | (10g)  |
| 油      | 小さじ 1 | (4g)   |
| 塩      | 少々    | (0.8g) |
| こしょう   | 少々    |        |



## 【作り方】

- ①キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは半月切りにする。
- ②切った野菜をゆでてすぐに水で冷やし、水気を切っておく。
- ③酢と油をよく混ぜ、ジャム、塩こしょうも混ぜる。
- ④ゆでた野菜とコーンにドレッシングをかけるか、和えて完成！

図 子ども育成課 子ども育成係

子育てを応援するフリーマガジン「ママモ」

次号 vol.47 でリニューアルします!!

# mamamo

ママモ46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

おうちで、家族で、  
遊んで育てる子どもの力

焼き立ての美味しいパンが食べたい!  
佐久平のパン屋さん

お便利、お写真など投稿募集中 → ママモ で検索

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



ママモクラブ会員募集中!



# 市民みんなの力で「コロナ差別ゼロ」に

小諸市は、昨年12月に小諸青年会議所を発起人として、関係16団体とともに「コロナ差別ゼロ」こもろ共同宣言を行いました。(広報1月号に記事掲載)

小諸市民が一丸となり、新型コロナウイルス感染症を乗り越えるために必要なのは、みんなで支え合い、助け合う心です。

「この思いを皆さんと共有できるように」と市民の方からご提案をいただき、ポスターを作りました。



ご賛同いただける方のお名前を書くこともできます！

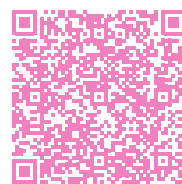
市民や地域事業所の皆さんなど、多くの方々のご賛同をお願いします。

賛同いただける場合は、ホームページからポスターをダウンロードして、事業所や個人宅で掲示してください。

スマホ、携帯電話の待受画面に使えるバージョンも用意しています。

## 【ダウンロード方法】

「小諸市 人権ポスター」で検索、または、右の2次元コードから小諸市公式ホームページにアクセス。用途から画像を選び、ダウンロードしてください。



市民みんなの力で、  
「コロナ差別ゼロ」を  
めざしましょう。

☎ 人権政策課

**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**

小諸市御影  
見学できます  
(予約制)

全てが徒歩圏内に揃う街で、ペットとともに住もう。  
3ヶ月以上の短期入所もできます 介護が必要な方はご相談ください

只今、**コロナに負けない！**  
**キャンペーン実施中!!**

3月31日(水)までに  
入居申込みをされた方に限定

●詳細はお問い合わせください  
コチラからも詳細をご覧ください→

【問】☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7 ✨ <http://www.nozomi-g.co.jp/>