

KOMORO

広報こもろ  公民館報

小諸を

歩いて

"健幸"に

【トピックス】

p.02 【特集】 こもろ健幸マイレージで、健やか、幸せに！

p.06 【観光調査】 首都圏のひとは、小諸のことをどう思ってる？

p.08 小諸市の土地情報登録制度 / 住宅用地の一般競争入札

p.10 「小諸市学校教育審議会」からの答申・報告会のお知らせ

写真：1000m 林道での「あさまウォーキング」(毎月第1・3土曜日 9:30 から開催中)

5

2021
No.715

こもろ健幸マイレージで 健やか、幸せに！



「健幸で、お得に！」をテーマにスタートした健康促進事業【こもろ健幸マイレージ】。市内直売所や健幸応援団の皆様に協力をいただきながら、今年度で4年目となりました。

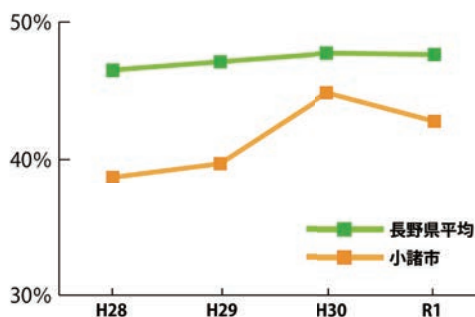
どんどん進化するこもろ健幸マイレージに、ぜひご参加ください。

図 健康づくり課

健康意識が低かった小諸

平成29年の小諸市の生活習慣病予防健診（特定健診）の受診率は39.7%（長野県内19市中15位）で、その数値は伸び悩んでいます。また、小諸市では「定期的に運動する習慣がない人」の割合が高く、特に男性にその傾向が多くみられました。このような状態では、心や体の不調を招きやすくなり、病気の発見も遅れる可能性があります。

国民健康保険加入者の健診受診率



この状況を打破するため、平成30年度に「こもろ健幸マイレージ事業」がスタートしました。

皆さんと力を合わせて

こもろ健幸マイレージ事業は、ウォーキングをして健（検）診を受けることで、500円分の野菜券がもらえ、更にウォーキングを続けることで小諸市特産品が当たる抽選会に参加できるというものです。（詳細は4ページ）

市内のウォーキングサークル・抽選会の景品を提供いただいている事業所等が「こもろ健幸応援団（全18団体）」となり、事業を支え、盛り上げてくれています。こもろ健幸マイレージへの参加の輪も広がり、令和2年度には100名の方が目標を達成しました。

●「こもろ健幸応援団」って？

市民の健康寿命延伸に向けて、小諸市と一緒に活動いただく事業所や団体です。新たな参加団体も募集しています。

●どんな協力をするの？

- ・運動事業や食育推進に対するプログラムの体験や講話等の実施
- ・「こもろ健幸マイレージお楽しみ抽選会」への景品提供
- ・健康づくりメニューレシピの作成協力

新たなアプリを開発

今年度からは、今までのカード式での参加を継続しつつ、スマートフォンで利用可能な専用アプリからも参加ができるようになります。

今回は、新たなアプリに加えて、こもろ健幸マイレージ制度の概要やウォーキングサークル、ウォーキングのコツなどを紹介します。この機会にぜひ、ご参加ください。これから市民の皆さんの健幸を支援できるような取り組みを進めていきます。



ウォーキングサークルへの参加や健診受診等でスタンプをためることができるファーストカード。今年度からは、スマホでも！

スマホで簡単に参加できる！

【こもろ健幸マイレージ】専用アプリができました！

※引き続き、紙のポイントカードでも参加できます。



このアプリでできること

● 1日、1カ月の歩数が簡単に確認できる！

ひと月の平均歩数が5000歩以上を達成すると、スタンプをゲット！自分の歩数や達成状況も一目でわかります。

● 体調の変化を確認できる！

毎日の体重、血圧の記録ができます。日々の変化がグラフ化されて、簡単にチェックすることができます。

● スマホから達成申請するだけで、特典がもらえる！

スタンプが全てたまったら、スマホからアンケートに答えてください。回答後、野菜券が郵送されます。

● そのほかにも、便利な機能が沢山！

- ・ 指定項目を入力し、提出ボタンを押すだけで、健(検)診スタンプをゲットできます。
- ・ 小諸市からの健康づくりに関する情報が受け取れます。



ダウンロード方法

公式ポータルサイトにアクセスしていただくと、お使いのスマートフォンに応じてアプリをダウンロード・インストールすることができます。※スタンプがたまるのは5/1から。
【<https://komoro-genki.com/portal/>】



アプリがダウンロードできるポータルサイトはこちらから。

どうやって参加するの？何がもらえるの？

▶ 参加方法

① アプリをダウンロードするか、スタンプカードをもらう！

《カード配布場所》健康づくり課、市内直売所、指定ウォーキングサークル、市立小諸図書館、小諸市文化センター、こもロッジ、小諸市社会福祉協議会

② 「各種健(検)診の受診」や「指定のウォーキングサークルへの参加」で、スタンプをためる！

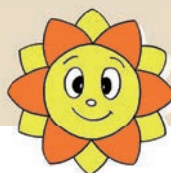
③ 5つスタンプをためて、500円分の野菜券をもらう！

▶ 対象者 (いずれかに該当)

○ 小諸市に住所がある18歳以上の方(高校生は除く)

○ 小諸市に勤務している方(※ウォーキングカードのみ、ためられます)

げんきくん
(健幸イメージキャラクター)



こもろ健幸マイレージ スタンプのため方をチェック♪

1 まずは、ファーストカードに挑戦！



① ひと月平均歩数が 5000 歩以上でウォーキングスタンプをゲット！

【ファーストカードとは…】

▶ 全てためると、市内直売所で使える ¥500 分野菜券がもらえます。

▶ 対象：小諸市に住所がある 18 歳以上の方（高校生は除く）

※市外の方は、ウォーキングカードにのみ挑戦できます。

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 つ受けるとスタンプゲット！

③ 市で実施している以下の検診（職場等で受けた検診も可）のどれか 1 つを受けるとスタンプゲット！

◇結核・肺がん検診 ◇胃検診 ◇大腸がん検診 ◇乳がん検診

◇子宮がん検診 ◇前立腺がん検診 ◇肝炎ウイルス検診 ◇歯周病検診

※ 40 歳未満の方は、②③をウォーキングスタンプに代えて獲得できます。

2 続いて、ウォーキングカードに挑戦！

【ウォーキングカードとは…】

▶ 5 つウォーキングスタンプをためると、「お楽しみ♪抽選会」に参加できます。

▶ 対象：ファーストカードのスタンプがたまった方（小諸市に住所がある方）

または小諸市に勤務又は学んでいる方（18 歳以上、高校生除く）

※ウォーキングスタンプのため方は、ファーストカードと同じです。

※ウォーキングカードは 1 人何枚でも獲得できます。獲得することに当選率がアップします。



「こもろ健幸応援団」提供の特産品が当たります！



ウォーキングサークルの紹介（仲間と一緒に歩きたい方向け）

専用アプリもスタートしましたが、引き続き、紙のスタンプカードでも参加できます。（アプリとの併用可）
以下のウォーキングサークルに 1 回参加で、1 つスタンプがもらえます！

名 称	特 徴	日 程	時 間	集 合 場 所	問 合 せ 先
セカンドフライデー ウォーキング	仕事終わりにふらっと参加できる、市街地ウォーキングです。	第 2 金曜日 (5 月～)	18:00 ~ 19:00	小諸市役所広場	健康づくり課 ☎ 25-1880
 あさまウォーキング	景色抜群の 1000 m 林道を歩きます。	第 1、3 土曜日 (5 月～)	9:30 ~ 10:30	小諸ユース ホステル	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
 こもろウォーキング	日曜日の朝、懐古園を自分のペースで歩けます。	第 2 日曜日 (6 月～)	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	ウォーキングボールの使い方、きれいな姿勢で歩くコツが学べます。	毎週水曜日 (5/12 ~)	8:00 ~ 9:00	㈱キザキ本社	㈱キザキ本社 ☎ 22-1354
 ブルーマリン ノルディックウォーキング	トレーナーさんが本格的なウォーキング方法を教えてください。	決定次第、お知らせします			ブルーマリンスポーツクラブ 小諸店 ☎ 23-3535



ウォーキング教室も開催しています！

浅間南麓こもろ医療センターの理学療法士の皆さんを講師に、「正しい姿勢の歩き方」が学べる教室も開催します。ぜひ、ご参加ください。

名 称	日 程
セカンドフライデーウォーキング	5/14 (金)
あさまウォーキング	5/15 (土)
こもろウォーキング	6/13 (日)

※時間・集合場所・問合せ先は、上に同じです。

理学療法士
白倉隼人さん

理学療法士
福井和馬さん



～専門家にききました～

まずは、自分が気持ちよく 歩ける速度で

ウォーキングの いいところ

ウォーキングには大きく4つのメリットがあります。まずは、道具を使わなくても気軽に始められる運動であることです。続いて、身体機能の観点からは、血行促進・心肺機能の向上、骨粗しょう症の予防が期待できること。3つ目は、リラクセスや気分転換の効果があること。4つ目として、生活習慣病の予防効果が挙げられます。

歩き方のコツ・ポイント

①歩く姿勢

- 前かがみや、腰をそらし過ぎないようにまっすぐ身体を伸ばす。

②足の出し方

- まっすぐ前に出して、踵^{かかと}からつく。
- つま先が外に開きすぎないように注意。
- 足の真上に体重を乗せるイメージで。

③腕の振り方

- 力を抜いて、大きく振る。
- こぶしを強く握りこまない。
- 後ろへ引くことを意識する。

④目線・呼吸・リズム

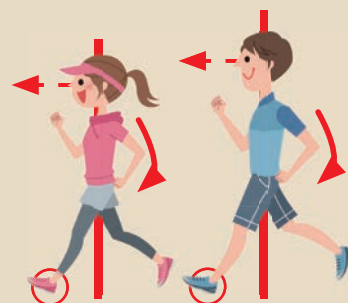
- 目線は、まっすぐ先を。
- 呼吸は止めず、自然に。
- 自分が快適と思うリズム・スピードで。

【服選び】

気温の影響を大きく受けるので、脱いだり着たりがしやすい服がオススメです。

【靴選び】

衝撃を和らげる一般的な運動靴がオススメです。



予防・健康増進という 大きな視点で

肥満や高血圧などの生活習慣病の予防・改善効果の大きいウォーキングですが、同じ予防という観点では、腰痛やひざ痛、「フレイル（虚弱）」にも効果的です。健康増進という大きな視点で、日々の生活の中で、日々を生き生きと活動的に過ごしていきたいという方には、ぜひウォーキングに取り組んでいただきたいです。

現在の歩数にプラス 1000歩を目標に

厚生労働省は、「一日一万歩」を理想的な目安としています。が、なかなか難しい方も多いと思います。まずは、「現在の一日の歩数＋一千歩」を目標にはじめてみましょう。日々、目標を確認・更新して取り組むのが大切です。一千歩分を歩くのには、だいたい10分程度かかります。意識してみてください。

また、ウォーキングは目的に合わせて運動強度を変えることが重要です。「筋力をつける」、「体重を減らす」といった目的の場合は、自分が快適だと思えるスピードよりも、少し速めに歩くのも効果的です。とはいえ、無理をして怪我をしてはいけません。ウォーキングポールを使うと、つまづきなどの危険を減らしながら、しっかりウォーキングができますよ！



首都圏のひとは、 小諸のことをどう思ってる？



詩情あふれる 高原の城下町
～ようこそ！スケッチ文化都市へ～

こもろ観光局
KOMORO TOURISM BUREAU

こもろ観光局 CMO
(Chief Marketing Officer) の
小室がお送りします♪



2017年4月から営業している【こもろ観光局】では、小諸への来訪者を増やしていくため、色々なデータを集めて事業活動に活かしています。2016年のマーケティング調査の結果から、データの裏付けをもって、誘客のターゲットを「首都圏」としました。それ以来、首都圏にお住まいの方が「小諸のことをどう思っているのか」、経年変化を測ってきました。

今月号より3回にわたり、こもろ観光局の具体的な活動内容をご案内したいと思います。まずは、首都圏向けに行ってきた調査結果をご報告しながら、ちょっと目を引くデータをご紹介します！

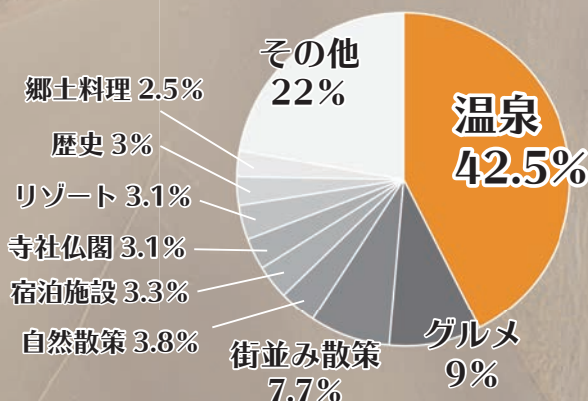
【2020年度】調査方法…インターネット調査 対象者……東京、千葉、埼玉、神奈川の18～74歳の方、
(回収回答 10,000、有効回答数 7,278、その中から 1,000 人を抽出)

【首都圏 1,000 人】と【あなたの身近】の 価値観は、一緒ですか？ 違いますか？

1年に1回以上国内旅行に行っていて、小諸周辺への旅行経験がある方への調査結果です。

●好きな旅行スタイルは？

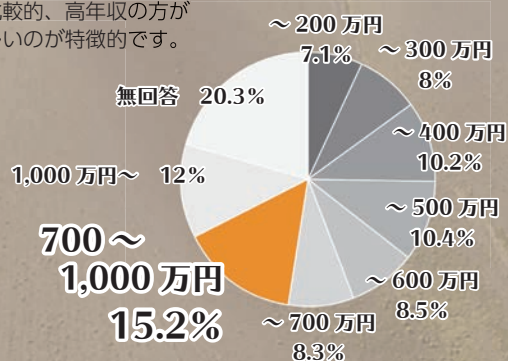
データ分析すると、20代以下の方は、「グルメ目的」が特に高いようです。



●世帯年収は？

首都圏からの立地の良さもあり、偏りなく幅広い世帯の方が旅行に来られています。

比較的、高年収の方が
多いのが特徴的です。



●1泊2日の旅行で使う金額は？

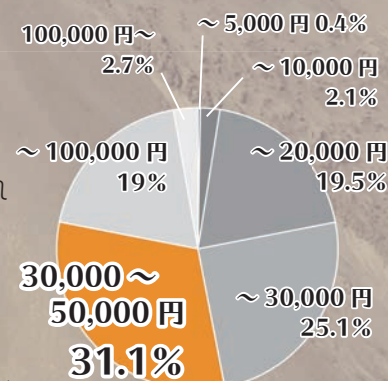
※大人一人分の予算

平均額は

“31,620円”。

年代が上がるにつれ
旅行で使う金額が
多くなります。

子育て世代の30代が
20,000円以下、という結果に。
節約志向が強めです。



●日常的に使っているSNSは？

世代が下がるほどSNS利用率が上がりますが、
60代以上でも60%以上の人が何らかのSNSを
使用しているようです。

SNSについて	20代以下	30代	40代	50代	60代以上	全体値
YouTube	93.0%	83.5%	77.9%	72.3%	61.6%	75.9%
LINE	93.9%	87.4%	77.3%	68.2%	62.0%	75.8%
Twitter	79.7%	57.1%	45.6%	36.0%	20.8%	44.7%
Instagram	67.5%	48.3%	36.3%	28.2%	14.4%	36.1%
Facebook	25.4%	36.2%	27.8%	25.6%	22.8%	26.9%

意外にも？ Facebook の使用率が 20% 台まで落ちてきています。

小諸に関するデータ

「小諸」という地名は、首都圏では意外に知られていないことを、2018 年の本誌でお知らせしてきました。

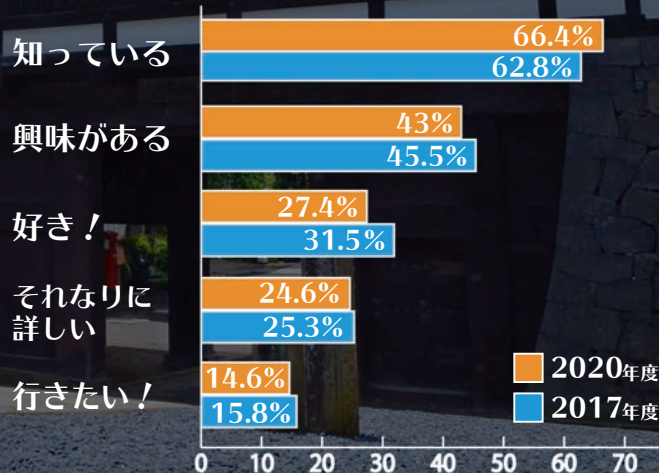
それ以降、小諸の活動がニュースで取り上げられたり、広告宣伝を行った結果、2020 年度には認知度が 3.6 ポイントアップ！特に 40 ～ 50 代の男女からの認知度が顕著に向上しました！

これを首都圏人口で推計すると、この 3 年間で首都圏 130 万人以上の方に、初めて「小諸」を知っていただけた、という結果になります。

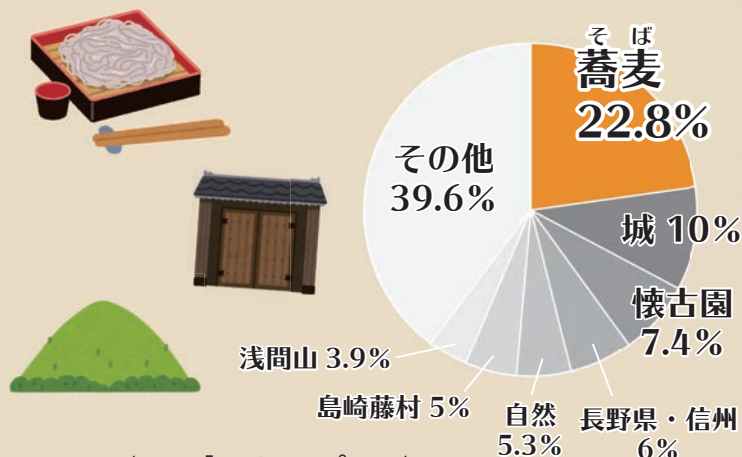
※平成 27 年国勢調査データより算出

しかしながら、新型コロナウイルス感染症も影響してか、「興味がある」以下が下がってしまう結果に…（右表参照）さらに小諸の「魅力」に磨きをかけた発信が必要です！

●小諸を知っていますか？



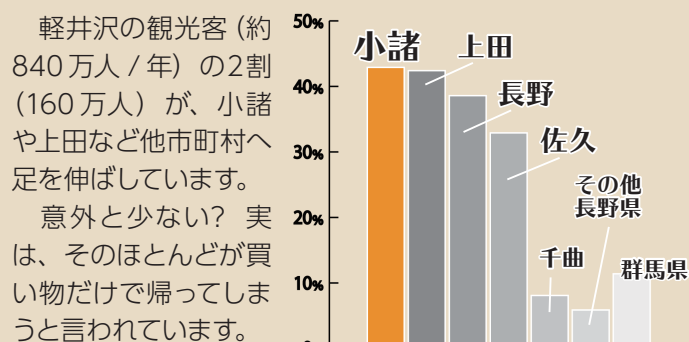
●「小諸」と聞いて 思い浮かぶものは？



一方で、「アイコンパワー」、いわゆる資源に“惹かれる強さ”は、【浅間山】が 1 位 30%、次いで【蕎麦】、【懐古園】、【小諸城址】などとなっています。

●軽井沢からどこへ観光しましたか？

※軽井沢へ観光で訪れた方に対する質問



軽井沢の観光客（約 840 万人 / 年）の 2 割（160 万人）が、小諸や上田など他市町村へ足を伸ばしています。意外と少ない？ 実は、そのほとんどが買い物だけで帰ってしまうと言われています。

小諸への来訪理由は、蕎麦、小諸城址 懐古園、浅間山、高峰高原、温泉が多数。個別施設はマンズワイン、各りんご園、丸山珈琲、こもろ布引いちご園、遊園地、動物園、スーパーツルヤ、布引観音、アサマ 2000 パーク、小諸高原ゴルフ場が上位！

●「島崎藤村」を知っていますか？



最近の教科書には載っていないという話を聞きますが、30 代以上では 8 割以上が認識あり！

知られる作品は、「夜明け前」「破戒」が上位。小諸に縁のある「初恋」「千曲川のスケッチ」などは 3 割ほど。

学校の授業で知った方がほとんどのようですが、テレビや web、ゲームなどからの認知も若干あるようです！

島崎藤村について	作品を読んだことがある	どんな作品を執筆したかは知っている	名前は知っている、聞いたことがある	知らない
60 代以上	57.5%	18.0%	22.5%	2.0%
50 代	34.0%	23.0%	38.5%	4.5%
40 代	21.0%	26.0%	41.5%	11.5%
30 代	11.5%	21.0%	48.0%	19.5%
20 代以下	10.5%	21.0%	35.5%	33.0%
全体	26.9%	21.8%	37.2%	14.0%

いかがでしたか？「意外！」と思うデータもあったのではないのでしょうか。

こもろ観光局は、これからも小諸の魅力を宣伝していきます。

ぜひ、皆様からも魅力の発信を！



手放したい宅地・山林などをお持ちの皆様へ 小諸市が、その土地の 活用方法を考えます。



小諸市では、移住や住宅団地の造成等に係る問い合わせや企業のオフィス移転の需要に迅速に対応するため、「売りたい」「貸したい」土地の情報を登録する「土地情報登録制度」を実施しています。小諸市に不動産（土地）をお持ちの方で手放したい土地がある方は、ご登録ください。
※建物を手放したい方は、空き家バンク制度をご利用ください。

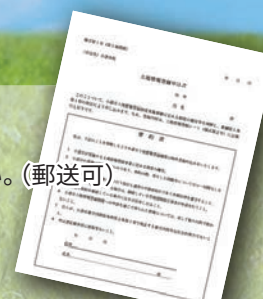
【活用事例】

- 200 ㎡の土地 ▷ 戸建て住宅の斡旋
- 1,000 ㎡の土地 ▷ オフィス建設の斡旋
- 3,000 ㎡の土地 ▷ 宅地分譲化の斡旋
- 5,000 ㎡～の土地 ▷ 工場建設の斡旋

※活用事例はあくまで一例です。
※土地の形状や、地目により活用できない場合があります。

【登録方法】

「土地情報登録申込書」と「土地情報登録シート」を作成し、商工観光課までご提出ください。（郵送可）
土地所有者の代理で申し込む場合は、委任状もご提出ください。
※申込書等は、所定の書式があります。市ホームページからダウンロードしてください。
※インターネット環境がない方は、担当までご連絡ください。



【登録できる土地】

- ・一つの土地の大きさがおよそ 200 ㎡以上であること。（複数の土地が一体となって 200 ㎡以上ある場合も対象）
- ・未相続の土地ではないこと

☎ 商工観光課 企業立地定住促進係

（注）土地利用条件付き一般競争入札



[小諸市所有地]

住宅用地を売却します。

[入札参加申込期間] 4月30日(金) から 5月27日(木) まで

[入札日] 6月3日(木) 午後1時30分から

[受付場所] 小諸市 財政課 / [提出書類] 入札参加申込書・納税証明書 ※印鑑持参

市では、定住人口の増加を目的に、市有地を住宅用地として売却します。売却方法は、「土地利用条件付き一般競争入札」で、入札参加申込期間中に参加申込みを行い、入札日に最低売却価格以上で最も高い価格を提示された方と土地売買契約を締結することとなります。区画図面及び入札に関する詳細は、市ホームページまたは下記までお問い合わせください。

区画 No.	所在地	地番	地目	面積 (㎡)	最低売却額
1	小諸市大字平原 字曲沢	1057 番 13	雑種地	546.37	7,134,000 円
2		1057 番 23	雑種地	791.27	4,211,000 円

※区画 No.2 は土地の造成工事が必要になることを見込み、最低売却価格が低くなっています。



☎ 商工観光課 企業立地定住促進係



「農作業を依頼するとき」の参考にしてください。

小諸市農業委員会は、令和3年度（2021年度）の農作業標準労賃と機械作業標準料金を設定しました。これは、農作業を人に頼む際の目安として定めたものです。

田畑の状況や作業の条件などで異なりますので、契約時は、双方の話し合いで決定してください。

※実労働時間 8 時間 / 日

2021 年度 農作業標準労賃（2021 年 4 月 1 日～2022 年 3 月 31 日適用）

作業の種類		単位	小諸市		長野県
稲作	一般作業	1 日	6,880 円	1 時間あたり 860 円	6,880 円
	田植作業	1 日	7,600 円	1 時間あたり 950 円	7,600 円
畑	一般作業	1 日	6,880 円	1 時間あたり 860 円	6,880 円
果樹	剪定作業	1 日	11,200 円	1 時間あたり 1,400 円	11,200 円
	一般作業	1 日	6,880 円	1 時間あたり 860 円	6,880 円
その他	パート作業	1 時間	849 円	時間給（作業内容により加減）	—

2021 年度 機械作業標準料金（2021 年 4 月 1 日～2022 年 3 月 31 日適用）

作業の種類	単位	小諸市		長野県
耕起作業（水田）	10a	8,800 円	ロータリー 15cm 耕起を基準	8,800 円
耕起作業（A 畑）	10a	7,400 円	火山灰で作業が容易な畑	—
耕起作業（B 畑）	10a	8,700 円	粘土質等で作業が困難な畑	—
代かき水田	10a	7,900 円	—	7,600 円
田植作業	10a	11,600 円	植え付けのみ	11,600 円
バインダー水田	10a	12,000 円	結束ひも付	—
ハーベスター水田	10a	11,000 円	—	—
コンバイン水田	10a	24,800 円	結束料金は 2,100 円、カッター料金は 2,100 円を加算する	24,800 円
スピードスプレーヤー 防除肥料散布	10a	3,100 円	散布のみ	—
マルチ張り	10a	14,500 円	地形等により勘案する	—
刈払機による草刈り	1 時間	1,300 円	1 時間あたり	—

2021 年度 小諸市農地賃借料情報

農地 区分	項目	集計データ
田	平均値	7,323 円
	最高額	12,407 円
	最低額	2,428 円
畑	平均値	6,935 円
	最高額	12,116 円
	最低額	2,282 円
樹園地	平均値	5,799 円
	最高額	10,548 円
	最低額	2,355 円
牧草地	平均値	14,418 円
	最高額	16,129 円
	最低額	12,708 円

上の表は、昨年の賃借料を基に作成したもので、10a あたりの年額単価です。

口約束や個人契約のみの賃借は、トラブルになる可能性がありますので、農地の賃借については、農業委員会にご相談ください。

空き家に付随した農地について下限面積が設定されました。

農地を耕作するために農地法第3条により農地を購入または借りる場合、「許可後の経営面積の基準（下限面積）」を満たさなければ、農業委員会で許可を得ることができません。

区域ごとの下限面積は従来どおりですが、平成30年4月1日より空き家に付随した農地に関する下限面積が新しく設定されました。



【空き家に付随した農地について下限面積は 1a（100㎡）とする】

ただし、以下の要件を満たす場合が対象となります。

- ①小諸市空き家バンクに登録してある物件及び過去に登録されていた物件に付随する農地
- ②農業振興地域内の農用地区域（青地）の指定を受けていない農地

下限面積（別段面積）	下限面積（別段面積）を適用する区域
30a	旧小諸町、旧滋野村の区域
40a	旧大里村、旧北大井村、旧川辺村の区域
50a	旧南大井村、旧三岡村、旧小沼村の区域

～市内小中学校の改築・再編に向けて～

「小諸市学校教育審議会」

平成 31 年に小諸市教育委員会から「小中学校改築・再編」について
諮問し、2 年間で 20 回にわたる審議を重ねていただき、このたび、
答申をいただきました。答申の概要をお知らせします。

からの答申

問 学校教育課

「児童生徒『一人一人』の学びを支える教育の推進を図る学校」を 実現するための「小学校の再編、通学区の見直し」

～芦原中学校と小諸東中学校を学区とする併設型小学校・中学校の形態で
小中一貫教育を推進することが望ましい～

中学校は両校共に 11 ～ 12 学級以上を今後も長く維持できることから現状のままとし、中学校区を基本とした併設型小中一貫教育を進めるための小学校の再編を提案する。

【芦原中学校区】坂の上小、水明小、千曲小

いずれの小学校も 10 年後の児童数将来推計では「望ましい学校の規模」を維持できず、また小規模校化による専科教員不足の課題もあり、1 日も早く 3 校を統合し 1 校とすることが望ましい。

【小諸東中学校区】東小、野岸小、美南ガ丘小

児童数将来推計では児童数の減少傾向はしばらく緩やかではあるが、野岸小学校の小規模化は進み、東小学校の小規模化も心配される。美南ガ丘小学校は長期的にも「望ましい学校の規模」が維持できる。こうした状況から野岸小学校、東小学校を統合した小学校と美南ガ丘小学校の 2 校に再編することが望ましい。

《小学校再編における配慮事項及び望ましい学校の実現》

- ・新校建設は中学校隣接か近い距離とし、求められる教育の具現化を図る設計とする。
- ・スクールバスの導入と通学路の安全確保の取り組み
- ・小諸市の教育の個性化、小中一貫性のある教育の先行実施、地域と連携・協働の学校づくりの推進

通学区の見直しは、区の中で進学する学校が複数に分かれることのないよう、荒町区、八幡町区、赤坂区、南町区は野岸小学校区とし、古城区は芦原中学校区の統合小学校区とする。また、乙女区は野岸小学校区とする。見直しは関係する中学校区の小学校再編と同時期に行うこととする。

小諸市の今後の進め方（再編計画策定に向けて）

- ①審議会の報告会を開催し、審議の内容をご説明します。
- ②今回の答申を参考に、令和 3 年中を目途に小諸市教育委員会として「学校再編計画（案）」を作成します。
- ③学校再編計画を策定するため、計画案の作成後に説明会、パブリックコメント募集を予定しています。

【今後のスケジュール】 ※新型コロナウイルス感染状況により、予定・日程が変更になることがあります。

令和 3 年				令和 4 年	
4 月	5 月	～ 7 月	～ 12 月	1 月～	
答申	報告会 ①	意見募集	再編計画案 作成 ②	小学校区ごとに市民説明会 パブリックコメント募集 ③	再編計画策定

これまでの経過と お知らせ

平成 28 年、市内の小学校の大半が建築後 40 年以上経過したことから、計画的な改築計画の作成が必要な状況となり、取り組みがスタートしました。「児童数の推計」や「市の財政状況」も考慮しながら、「子どもたちにとって、学校はどうあるべきか」に主眼を置き、市民の皆様のご意見をお聴きしながら計画作成を進めてきました。

学校改築市民懇話会（H28.5 月） 長期学校改築計画市民学習会（H28.10 月）

小諸市長期学校改築計画検討会（H28.12 月～ H30.1 月）

長期学校改築計画に関する懇談会・報告会（H30.5 月～ H30.9 月）

小諸市学校改築・再編基本方針策定（H30.11 月）

「学校改築・再編基本方針」の 3 つの要点

- ① 基本的な考え方
個別具体案検討においては、「小諸市で育つ子どもたちにとって『より望ましい学校の姿』はどうあるべきか」という視点を最優先として議論を進める。
- ② 望ましい小学校の規模
「1 学級の児童数が 20～30 人前後」で「1 学年の学級数が少なくとも 2～3 学級」とする。
- ③ 小学校の配置及び校区
・区の中で学校が複数に分かれることのないよう、学校再編とあわせて通学区の見直しも検討する。
・小中一貫教育制度のあり方について検討する。
・学校再編にあたっては、通学路の安全確保や遠距離通学に配慮する。

小諸市学校教育審議会（H31.3 月～）

【審議経過と内容】

- ① 児童生徒をとりまく社会・教育の変化と小諸市における教育施策、学校の取り組みを整理し、これからの時代を生きる児童生徒が育つ「より望ましい学校の姿」を明確化し、「児童生徒『一人一人』の学びを支える教育の推進を図る学校」とする。
- ② 「児童生徒『一人一人』の学びを支える教育を推進する学校」を実現するために必要な取り組み、自己肯定感、人間関係形成能力、自立心などの「非認知能力」の向上と、考えた筋道を書き表し、伝え合う学習を支える「言語能力」を育てる学校を目指す。
- ③ 「より望ましい学校の姿」を実現するための学校運営のあり方
・小中一貫性あるカリキュラムづくりとマネジメントを推進できる学校づくり
・発達段階を踏まえた幼保小、小中、中高の接続
・児童・生徒の「資質・能力」の育ちを評価、課題を共有し、一人一人に必要な指導を進めることができる仕組みづくりの必要性
- ④ 「一人一人」の学びを支える組織づくり（ひと・もの・こと）と環境整備、体制づくり
・限られた予算と人員を集約することによる教育体制の充実
・信州型コミュニティスクール、学習ボランティアなど市民参加による教育の推進
・一人一人の主体的な学びの実現、全ての児童生徒の個別学習と学び確保のための ICT 機器の充実と活用
・保護者を支える相談、支援体制と「合理的配慮」、「ユニバーサルデザイン」に基づく学校、学習体制の整備
・小中一貫教育制度導入の必要性

審議結果報告会を開催します Check

- ▶日時 令和 3 年 5 月 15 日（土）
【第 1 部】15:00～16:30 【第 2 部】18:00～19:30
- ▶場所 小諸市文化センター ホール
- ▶内容 審議会の答申内容を説明、意見募集





自粛生活が続く今だからこそ

人とのつながり、 交流を大切に



問 高齢福祉課 長寿支援係

■交流が週1回未満だと健康リスクに！

約1万2千人の要介護認定を受けていない高齢者を10年にわたって追跡した結果、10年前の時点で、人との交流頻度が乏しかった人ほど、その後に、要介護や認知症、死亡に至っている人が多いことが明らかになりました。

具体的には、10年前の時点で人との交流が「毎日頻繁」だった人と比べて、「月1～週1回未満」の人々は、その後1.3～1.4倍程度、要介護認定に至りやすいという結果でした。

※地域づくりによる介護予防を推進するための研究より

■つながりを失うことがフレイルの入口！

【フレイルって？】

年齢と共に心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

多くの人がこのフレイル状態を経て、要介護状態になると考えられています。

社会とのつながりが失われてしまうと、生活範囲が狭くなり、活動量が減少することでドミノ倒しのように心身の機能低下が加速していきます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、人と会ったり、会食したりすることが難しい今だからこそ次のような工夫を意識して、人とのつながり、交流を大切にしていきましょう。

■人とのつながり、交流を持ち続ける工夫

個人で ➡ 電話、メール、手紙、屋外で話す



数人で ➡ 感染対策をして
屋外で集まる、話をする

■身近な教室に参加しましょう！

地域の公民館や市役所では、新型コロナウイルス感染予防対策を行い、様々な教室を開催しています。

いつもの生活にプラス週1回、交流の機会を増やしてみませんか。

○各地域で開催（問 社会福祉協議会 ☎ 25-7337）

【健康達人区らぶ】

地区の公民館等で地域の方と交流しながら、健康づくりと介護予防のための話や簡単な体操、レクリエーションを行う教室です。日程は隣組回覧でお知らせします。



【介護予防地域交流事業】

地区の公民館等を会場にして、介護予防教室、サロン等を実施し、地域の皆さんの交流を図っています。

○市役所で開催（問 高齢福祉課）

【脳いきいき教室】（申込不要）

毎月のテーマに沿ったお話と、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。

▶日程 5/26(水)、6/28(月)

▶5月の話のテーマ

「転倒予防は日頃から」～多い事故とその対策～

▶時間 13:30～15:00

▶会場 市役所3階 第1・2会議室

【^{けんこう}健口栄養相談室】（申込不要）

食育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り、ご自身にあった食事のとり方やお口のケアをお伝えします。

▶日程 6/15(火)

▶時間 10:00～11:30

▶会場 市役所3階 第2会議室



これまであった人とのつながり、
交流をやめてしまうのではなく、
新型コロナウイルス感染症が落ち着いてきた時に
再開できるよう、心身の体調を整えていきましょう。

ぼらせんこもろ

No.163

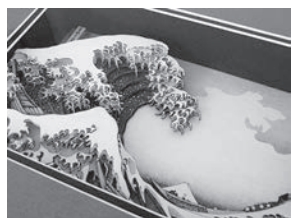
☎ 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
(愛称：ぼらせんこもろ)
☎ 26-0315 (三和 1-2-9)

こもろ協働ス・タ・イ・ル☆

ドリームボックス さん ～シャドーボックスで感動と喜びを～

「シャドーボックス」とは、数枚の同じ絵を切り重ね立体的に仕上げていく 3D アートのひとつです。コツコツと根気のいる作業ですが、皆とおしゃべりをしながら作っているといつの間にか出来上がり、額装した時の感動はひとしおです。

絵柄も花や風景はもとよりお正月、ひな人形、クリスマスなどイベント物も豊富にあるので、お部屋のアクセサリーに最適です。友達や施設等にプレゼントをすると、とても喜ばれます。



毎月第2・4水曜日、ぼらせんこもろにて、和気あいあいと作製中。随時お仲間を募集しています。興味のある方は、ぼらせんこもろまでご連絡ください。

※ 8 月から活動場所が人権センターに変わります。

【イベント開催のお知らせ】

音楽のまち・こもろ
震災・災害復興応援チャリティーイベント

「第10回 さくらさくライブ」

～忘れないこの想いを伝えたい～

- ▶ 日 時 5/23 (日) 10 時～16 時 (雨天中止)
 - ▶ 場 所 小諸駅前大手門公園せせらぎの丘
 - ▶ その他 駐車場ガーデンマルシェも同時開催！
- ※ 詳細は、さくらさくライブ HP 等をご確認ください。



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。

【ぼらせん学校からのお知らせ】

ぼらせん学校では、ぼらせんこもろを“学校”に見立て、イベント・活動など様々な“授業”を実施しています。

皆さまの参加をお待ちしています。

.....

● 今後の予定

6/12 (土) 「利用者の集い」

6/26 (土) 「ぼらせん掃除」

▶ お問い合わせ先

ぼらせんこもろ 土屋・高橋

電話・FAX 0267-26-0315

【ぼらせんこもろ 移転のお知らせ】

ぼらせんこもろは、8 月 23 日より小諸市複合型中心拠点施設「こもテラス」へ移転します。

【ぼらせんこもろは、こんなことをしています】

- ▶ ボランティアをはじめとする各種相談をお聞きします。
- ▶ 市民活動や助成金情報等をお届けします。
- ▶ ボランティアを依頼したい人とボランティアをしたい人をつなぎます。

【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。

5 月・6 月の予定 (13:30～15:00)

○ 古切手の整理

▶ 日時 5/18 (火)、6/15 (火)

○ エコキャップの仕分け

▶ 日時 5/25 (火)、6/22 (火)



エコールサロンコンサートへのお誘い

エコールみよたのエントランスホールで無料のサロンコンサートを開始します。身近で音楽に触れる良い機会です。ご家族、ご友人とぜひお出かけください。

日時 5/22(土) 17:30 ~ 18:00
場所 エコールみよたエントランスホール
演奏者 北村 宗太 (ギター)、福沢 恵介 (伴奏)
曲目 「恋心」、「さやかに星は輝き」、
「栄冠は君に輝く」他

※新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください。
※検温とマスク着用にご協力ください。

☎ 御代田町教育委員会生涯学習係 (エコールみよた内)
☎ 0267-32-2770



定期的に行われているサロンコンサートの様子

堀辰雄文学記念館 野いばら講座

堀辰雄の命日(5月28日)にあわせて、「野いばら講座」を今年も開催します。今回は、堀辰雄の愛した音楽についてお話をいただきます。

日時 5/23(日) 13:30 ~ 15:00
場所 堀辰雄文学記念館
講師 庄司 達也 氏 (横浜市立大学教授)
演題 「音楽で出会う堀辰雄 - 蓄音機、SPレコードで聴く -」
定員 20名 (中学生以上対象)
受講料 無料 (入館料のみ)
入館料 大人 400円、小中高生 200円

※電話またはFAXでお申込みください。定員になり次第締め切りとなります。
※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止となる場合があります。
※堀辰雄文学記念館駐車場及び追分宿駐車場(浅間神社前)をご利用ください。

☎ 堀辰雄文学記念館 ☎ 0267-45-2050

KARUIZAWA



昭和13年 軽井沢水源地近くの新居にて



4/14 現在、噴火警戒レベル2のため、賽の河原分岐点までの登山をお楽しみいただけます。

浅間山開き ～安全祈願祭の開催～

☎ 一般社団法人こもろ観光局 ☎ 22-1234

活火山浅間と共に生きる暮らし。山がもたらす地盤、農作物、温泉、人々の暮らし。感謝の気持ちを込めて山の一年の安寧と、山麓住民、観光・登山者の安全を祈願します。

本年は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点により、関係者のみにて執り行い、セレモニーや記念登山は行いません。安全祈願祭の見学は可能ですが、感染予防対策へのご協力をお願いいたします。

▶ **日時** 5/8(日) 7:00 ~ (雨天決行・荒天中止)
▶ **場所** 浅間山登山口 (天狗温泉 浅間山荘前)



Facebook

Twitter

▼おうちで小諸さんぽ

図書館のこもろのひろばでは「こもろ散歩」として、市内小学校の周辺の歴史や建物を職員作成の手書き地図と一緒に紹介しています。4～5月は「千曲小学校・川辺地区」をテーマに開催中です。今回の展示に関連する情報を地元の方からいただいたので、それをご紹介します。

川辺地区にある「上ノ平神社」は、かつて山浦村・大久保村の両戸長役場があった場所の裏山（通称：堂山）に昭和24年（1949）に遷宮された神社です。現地には約100年前に植えられたというヤマツツジがあり、このヤマツツジを区民でもっと楽しもうと考えて「堂山のつつじ祭り」が始められました。つつじが見頃の5月に区民で集まり、焼き鳥や綿アメなどを用意して小さなお祭りを開いて、現在でも区民の交流の場となっているそうです。

企画展示「こもろ散歩」では、このような地元ならではの情報を募集しています。ご存知の方はぜひ図書館にお寄せ下さい。

【参考資料】『川辺村誌』川辺村誌編纂会／編（川辺村誌編纂会 1957）

『公民館報こもろ 平成28年8月号』小諸市公民館報編集委員会／編（小諸市 2016）



〈職員手書き地図より〉



〈上ノ平神社〉

▼がん相談再開します

佐久医療センターがん相談支援センタースタッフががんに関する相談にお答えします。ご家族、地域の方どなたでもご利用いただけます。がんにに関するお悩み、ご質問、お気軽にご相談下さい。

【日時】5/19（水） 13:30～15:00

【場所】こころとからだのひろば



▼読み聞かせボランティア交流会

市内で読み聞かせをしているボランティアの方、いろいろな方と情報交換しませんか。

【日時】5/29（土） 18:15～19:15（閉館後）

【場所】すみれちゃんのへや

※読み聞かせにおすすめの絵本を一冊お持ち下さい。

※参加希望の方は図書館までご連絡下さい。

▼大人のおはなし会はじまります

絵本専門士による大人向けおはなし会です。大人の皆さんに向けた絵本の読み聞かせ、語り、絵本の紹介などを行います。

絵本でほっとひと息つきませんか？



【日程】

R3/5/25（火）、7/13（火）、8/24（火）、10/26（火）、
R4/1/25（火）、3/15（火）（年6回）

【時間】10:30～11:00

【場所】すみれちゃんのへや

▼イベントのお知らせ

●おはなし会（各回 10:30～10:50）

- ◆ 5/2（日） こうめちゃんおはなし会（0才～3才向け）
- ◆ 5/9（日） おはなし玉手箱（4才～低学年向け）
- ◆ 5/21（金） おはなしきしゃポッポ（0才～3才向け）
- ◆ 5/23（日） すみれちゃんおはなし会（4才～低学年向け）

●ひだまりサロン

「マンドリンコンサート」

【日時】5/9（日） 15:30～

【場所】ひだまりのひろば

【出演】マンドリン合奏団「玄」のみなさん

【演目】北の国から（さだまさし作曲）ほか



今年もテラスの草むしりが
始まります！
もし、お手伝いができる
という方がいましたら
カウンターまで！



小諸図書館キャラクター
すみれちゃん



知 小諸市体育振興事業 補助金

区・公民館又は育成会で体育施設
整備又は体育器具を購入する場合に、
予算の範囲内で補助金を交付します。

▶体育施設の整備

(運動場、マレットゴルフ場等)

【補助金額】

- ・対象事業費の3分の1以内
- ・限度額 35 万円

▶体育器具の購入

(卓球台、バレーボール支柱やネット、
マレットゴルフ用具等)

【補助金額】

- ・対象事業費の2分の1以内
- ・限度額 3 万円

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

知 【新型コロナウイルス】 傷病手当金の支給

▶対 象

国民健康保険及び後期高齢者医療
に加入しており、新型コロナウイルス
に感染、または発熱等の症状
があり感染が疑われ、仕事を休ん
で給与等が支払われない方

▶支給要件

直近の継続した3カ月間の給与
収入の合計額を就労日数で除した
金額×2/3×休んだ日数

▶適用期間

R2/1/1～R3/6/30

☎ 市民課 国保年金係

イ 【小山敬三美術館友の会】 着衣人物写生会

▶日 時

6/13(日)、7/4(日)

9:00～17:00

▶会 場

小諸市文化センター

▶講 師

桶田明夫(第1美術協会)

白鳥純司

(小諸高原美術館・白鳥映雪館学芸員)

▶持ち物

画材、イーゼル、キャンバス、

昼食

▶参加料

無料(予約不要)

※アルコールによる除菌、換気、検温等
にご協力ください。

☎ 小山敬三美術館 ☎ 22-3428

小諸市新型コロナ ワクチンコールセンター



0570-07-1700

【受付時間】9:00～17:00(土日・祝日を除く)

【受付内容】新型コロナウイルスワクチン接種に関する問い合わせ

知 令和3年度 飼い主のいない猫不妊去勢手術費補助金

飼い主のいない猫の増加を抑え、市民の生活環境保持を図るため、飼
い主のいない猫の不妊去勢手術費に対し、補助金を交付しています。

▶期 間

R4/3/31(木)まで

※期間途中で申請額が予算額に達した場合は受付終了とします。

▶対 象

市内に居住する個人または市内で活動する団体であって、市内で
生息する飼い主のいない猫に、動物病院で手術を受けさせたもの。

▶金 額

不妊手術：上限 10,000 円 / 1 回

去勢手術：上限 6,000 円 / 1 回

▶提出物

申請書(獣医師証明が必要)、手術費用領収書の原本
手術前後の写真(手術済識別の耳カットなど)

▶申 請

申請書に必要な書類を添えて下記へご提出ください。

詳細は小諸市公式ホームページをご覧ください。

☎ 生活環境課 生活環境係

知 小諸市ファミリーサポートセンター事業説明会

小諸市では、令和2年度4月よりファミリーサポートセンター事業を
開始しました。ファミリーサポートセンター事業とは、育児の援助を受
けたい方(依頼会員)と育児の援助を行いたい方(提供会員)が登録し、
地域で子育てを支え合っていく制度です。

つきましては、事業の説明会を開催しますので、ご興味のある方はお
気軽にご参加ください。

▶日 時

5/13(木) 9:00～12:00

▶場 所

小諸市社会福祉協議会 2階会議室

▶内 容

ファミリーサポートセンター事業についての説明

▶費 用

無料 ▶その他 事前申込不要です。

☎ 子ども育成課 子ども育成係

知 【福祉医療制度】 マイナンバー(個人番号)を利用した情報連携

小諸市医療費特別給付金事業(福祉医療制度)の申請をされる場合、
転入等の理由により小諸市で所得情報がわからない方は、原則として所
得課税証明書等を提出していただいていたりましたが、新たに令和3年6月
からマイナンバー(個人番号)を利用した情報連携により、同意書を提
出していただくことで、所得課税証明書等の提出を省略することができ
ます。同意いただけない場合には、原則どおり所得課税証明書等をご提
出ください。

※未申告の場合や申請した内容に誤りがある場合など、同意書の提出を
いただいても情報連携が行えない場合があります。制度詳細は、下記
へお問い合わせください。

☎ 厚生課 家庭支援係

知 不動産取得税について

不動産取得税は、不動産（土地・家屋）を取得したときに、取得した方に納めていただく税金（県税）です。

土地や家屋を購入された場合などは、所有権移転の登記月から概ね5ヵ月後に、納税通知書をお送りしますので納税をお願いします。住宅等を新築された場合は、通常、新築された翌年8月頃に納税通知書をお送りします。（特例控除で免税点未満となり、納税通知書が送付されない場合もあります。）

また、不動産を取得した場合は、不動産取得申告書の提出をお願いします。

詳細は、長野県公式ホームページをご覧ください。

☎ 長野県東信県税事務所 課税課
課税第二係 ☎ 0267-63-3138
✉ zei-toshin@pref.nagano.lg.jp

募 公共職業訓練8月開講コース期受講者募集

ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・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です。受講料は無料です。（テキスト代等 別途）

▶募集コース

生産システムマネジメント科 20 名
CAD ものづくりサポート科 15 名

▶訓練期間（6ヵ月訓練）

R3/8/3（火）～ R4/1/31（月）

▶会場

ポリテクセンター長野
（長野市吉田 4-25-12）

▶対象

ハローワークに求職の申込みをしている方

▶受講料

無料（テキスト代等 別途）

▶申込

5/6（木）～ 6/28（月）の間に、お近くのハローワークへご連絡ください。

☎ ポリテクセンター長野
☎ 026-243-7856

知 【Jアラート】
全国一斉情報伝達試験

緊急時に、市民の皆さんに迅速かつ確実に情報が伝達されるよう、今年も全国一斉情報伝達試験が行われます。

※小諸市以外の地域でも、全国的に試験放送が流れます。

▶日時

- ① R3/5/19（水） 11:00 ～
- ② R3/10/6（水） 11:00 ～
- ③ R4/2/16（水） 11:00 ～

▶内容

防災行政無線屋外スピーカー、戸別受信機、防災ラジオにおいて、以下の放送が流れます。

「チャイム音（♪ピンポンパンボン）」

「これは、Jアラートのテストです。」×3回

「こちらは、広報こもろです。」

「チャイム音（♪ピンポンパンボン）」

※この試験では、皆さんの携帯電話へ緊急速報メール（エリアメール）が配信されることはありません。

☎ 危機管理課 危機管理防災係

知 経済センサス - 活動調査を実施します

令和3年6月1日を基準日に経済センサス - 活動調査を実施されます。皆様のご協力をお願いいたします。

▶日時

令和3年5月～6月

▶対象

市内で事業を営んでいる全ての事業所

▶内容

調査員が各事業所を訪問し、活動状況を確認のうえ調査票を配布します。活動状況、従業員数、売上高などの項目についてお答えください。

▶回答方法

オンライン回答または調査員による回収。



☎ 企画課
企画広報係

知 木造住宅耐震診断（無料）・耐震改修工事補助金

災害に強いまちづくりの推進を図ることを目的に木造住宅の耐震診断（無料）を行います。

▶対象住宅

昭和56年5月31日以前に建築、着工された木造在来法による一戸建ての住宅

▶診断方法**①建設課へ申込み**

建物の概要をお聞きます。印鑑と建物の概要がわかる書類をお持ちください。

②耐震診断

木造耐震診断士を派遣します。診断当日は、立会いをお願いします。

③フォローアップ

診断後、診断士が結果のご説明と補強方法をご提案します。

※申請書は市ホームページからダウンロードできます。申込から診断まで時間がかかる場合があります。

【耐震改修工事補助金】

耐震診断の結果、倒壊の危険のある住宅を改修する場合、耐震改修工事にかかる費用の一部を補助します。

▶補助金額

耐震工事に要する費用の4/5の額（上限100万円）

▶申込期限 ～9/30（木）

※予算に達し次第、終了。

☎ 建設課 管理係

知 「民生委員・児童委員の日」活動強化週間（5/12～18）

小諸市では、安心して暮らしやすい地域社会を作るため、111人の民生・児童委員の皆さん（うち、8人は主任児童委員）が、生活上の心配事の相談、福祉サービスを利用するためのお手伝いなど、地域福祉の担い手として活動しています。

今まで以上に、「地域のつながり、地域力の強化」「さまざまな課題を抱えた人々の支援」のために、多くの関係機関と連携し、取り組みを進めていきます。

☎ 厚生課 保護社会係

新 規 認 定

小諸市地産地消推進協議会は、小諸産農産物や農産加工品等を提供している事業所等を認定・PRしています。

小諸産農産物を積極的に使用した商品づくりをしている事業者を、地産地消推進協力店として新たに3店舗認定しました！

☎ 農林課 農業ブランド振興係

●こもろ食堂 (相生町 3-4-5 2 階) ☎0267-41-6114

小諸市産のお米、野菜を使用し、手作りにこだわって家庭的でリーズナブルなメニューを提供。

●蒸しぱん屋 粉花 (相生町 1-4-7)

☎080-5153-0423

信州地粉と年間を通じて小諸市産農産物を使用したおいしく安心・安全な蒸しぱんを提供。

●RISTORANTE AZUMAYA (南町 1-4-9)

☎0267-31-0910

小諸市産や自宅で栽培した野菜も使って気軽においしく楽しんでいただける料理を提供。



委 員 募 集

小諸市の計画に関して審議していただく委員を募集しています。

総合計画審議会は、市の最上位計画である総合計画及び行政経営全般に関する事項について、調査・審議する機関です。委員改選にあたり、市民委員を募集いたします。

▶概 要

年間 3 ～ 4 回程度・平日開催

▶任 期

R5 (2023) /3/31 まで

▶選 考

小論文 (800 字程度) と面接
「テーマ：私の考えるまちづくりと市政のあり方」

▶資 格

市内に在住又は通勤若しくは通学する年齢 20 歳以上の方で、次のいずれの要件も満たす方

- ・市の他の審議会等の委員になっていない方
- ・市税及び市の料金に滞納がない方

▶応募方法

小論文に氏名、性別、生年月日、住所、電話番号を記載し、郵送、FAX 又は E メールでご応募ください。(様式自由)

▶申込期限 5/21 (金)

▶応募先

企画課 行政経営係 〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3

☎0267-22-1700 (FAX 0267-23-8766) ✉keiei@city.komoro.nagano.jp



草刈り

お任せください！

1坪あたり 70円～110円 (税込)

別途 基本料金 2,000円

※草丈や地形(傾斜)によって料金が変わります。
※草の処分費は別途ご相談
※お見積り後の追加料金はありません。

【その他サービス】
・お庭の剪定
・雑木伐採
・荒廃農地整備

お見積り無料
お気軽にお問い合わせください

アルファーム 農産事業部 ☎0268-75-7472
〒389-0516 東御市田中253-1 担当:小林
10:00～17:00(日曜日除く)

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

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

▶日時 6/25(金) 9:30～16:30
▶場所 市役所3階 会議室
※前々日までに下記までお申込みください。
☎ 市民課 市民協働・相談係

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・要望をお聞きます。

▶日時 5/13(木)・5/20(木) 13:00～16:00
▶場所 市役所3階 第5会議室
☎ 市民課 市民協働・相談係

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？ 訪問販売、クレジット契約など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（祝日除く）
8:30～16:00（相談受付時間）
▶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

▶日時 5/19(水) 9:30～16:30
6/2(水) 13:00～16:30
▶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 5/6(木) 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。※事前に下記までお申込みください

▶日時 5/19(水) 15:00～17:00
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

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、お気軽にご相談ください。

▶日時 5/9(日) 10:00～12:00
※今後の予定：6/13(日)、7/11(日)、8/8(日)
▶場所 人権センター 小会議室1
☎ 厚生課 保護社会係

人権特設相談所

いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借など人権に関わる問題でお悩みの方は、ご利用ください。

▶日時 6/4(金) 10:00～15:00
▶場所 人権センター（御幸町1-10-11）
☎ 人権政策課

新型コロナウイルス感染症関連

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金

☎ 厚生課 家庭支援係

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得のひとり親・ふたり親子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、食費等による支出の増加の影響を勘案し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

【ひとり親世帯】

- ▶支給対象者
- ①令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けている方（申請不要）
 - ②公的年金等を受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方（児童扶養手当の支給制限限度額を下回る場合のみ）
 - ③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）
- ▶支給手続き
- ① ⇒ 申請不要。（受給拒否、児童扶養手当の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）
 - ②、③ ⇒ 申請が必要。必要書類とともに厚生課へ直接、または郵送で申請してください。（なお、申請受付は、5月中旬以降を予定しています）
- ※令和2年度に「ひとり親世帯臨時特別給付金」の申請をされた方には申請書を送付します。
- ▶支給時期
- ①の対象者 ⇒ 児童扶養手当受給口座へ令和3年5月末までに支給します。
 - ②・③の対象者 ⇒ 申請内容の審査後、可能な限り速やかに支給します。

【その他の低所得の子育て世帯（ふたり親世帯）】

現在、国において具体的な制度を検討中のため、支給対象者や支給時期など、詳細が決定次第お知らせします。

【支給額】（児童1人当たり）

一律 **5万円**



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
5/2 (日)	○関医院（大手） ○武重医院（本町） ◎ほんまち薬局（本町） ◎こもろ相生薬局（相生町）	22-2205 22-0171 26-1193 31-6334	5/3 (月)	○甘利医院わだ（和田） ◎アイン薬局和田（和田）	26-5500 31-5512
5/4 (火)	○浅間南麓こもろ医療センター（相生町） ●木村歯科（市町） ◎こもろ薬局（赤坂） ◎勉強堂薬局（相生町）	22-1070 23-1515 25-2002 22-0508	5/5 (水)	○鳥山クリニック（八満） ○東小諸クリニック（御影） ◎小諸八満ほしまん薬局（八満） ◎御影のぞみ薬局（御影）	26-0308 25-8104 26-0881 26-3981
5/9 (日)	○小諸南城クリニック（小原） ○ひかり医院（御幸町） ●高橋歯科医院（市町） ◎小諸コスモス薬局（小原） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町）	26-5222 22-8878 23-2723 26-2282 26-1141	5/16 (日)	○花岡レディースクリニック（市町） ○矢島医院（乙女） ◎小諸あおぞら薬局（御幸町）	23-4103 22-8148 31-0981
5/23 (日)	○市川医院（市町） ○佐々木医院（南町） ◎市町てんじん薬局（市町）	25-1200 22-0503 31-0992	5/30 (日)	○小岩井整形外科（御影新田） ○柳橋脳神経外科（諸） ●おおつか歯科医院（六供） ◎小諸あさま薬局（御影新田） ◎てんじん薬局（諸）	26-6788 23-6131 24-6480 26-6226 31-6772

●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。
●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。

市民まつり「みこし」及び「ドカンショ」の中止について

〔問〕 商工観光課 商工振興係

令和3年度のこもろ市民まつり「みこし」及び「ドカンショ」は、市民まつり実行委員会において、**新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、昨年度に引き続き、中止と決定いたしました。**
なお、「みこし」「ドカンショ」に替わるイベントの開催を実行委員会で検討しております。
詳細等が決定次第、お知らせいたします。

※イベント開催に関する細かな指針として、長野県より「3月23日以降の長野県としての対応について」が公開されています。（<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kenko/kenko/kansensho/joho/corona-kinkyu.html>）
イベント等を企画・開催される際には、ご確認いただき、感染症対策を徹底するようお願いいたします。

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

917件 14,841,000円（R3.3）

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶文化振興のため

「資料写真4点」 高橋 公一 様

「外国語絵本41冊」

佐久地区日本語学習リソースコーナー運営委員会 様

編集後記 editorial note

表紙の写真は、小諸ユー
スホステルさんからス
タートし、1000m林
道を歩く「あさまウォー
キング」の様子です。4
月上旬の撮影ですが、青空と新緑
に包まれる素敵な環境で、キツツ
キやリスと遭遇する場面も。
巻頭特集では、魅力的なウォー
キングサークルを他にも紹介して
います。ぜひ、ご参加していただき、
野菜券をゲットしてください！
今月号では、こもろっジ日より
が復活しました。感染症対策を徹
底した新たな形態で、今年度のお
誕生日会がスタートです。一年ぶ
りの撮影で、子どもたちから元氣
をもらいました。（塩川）

恒例!!

「減ちゃんのごみ分別相談所」

問 生活環境課 ごみ減量推進係

前略 クリーンヒルこもろより

& 廃棄物減量・再資源化等推進市民会議がスタート!

ごみ減量推進キャラクター

「減ちゃん」

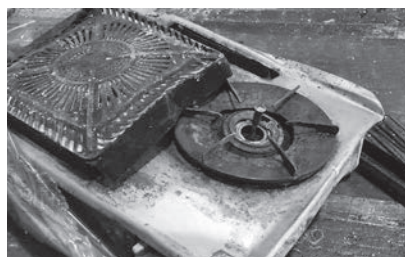


資源物を選別する作業をしていたら、なんと火花が!!

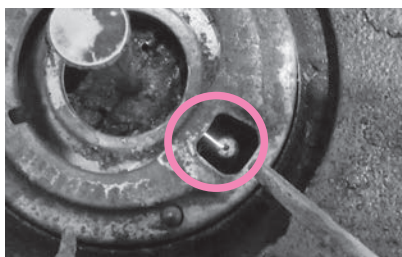
ある日のこと、ごみ処理施設「クリーンヒルこもろ」に運び込まれた埋立ごみ指定袋に、家庭用ガスコンロ（ガスレンジ）が入っていたんだって。それ自体は問題ないんだけど…。

いつものように、クリーンヒルの作業員が、資源として活用できる物と、そうでない物に分ける作業（手選別）をしていたら、そのガスコンロから「カチカチ」という音が聞こえてくる。「なんだ？なんだ？」とよく見ると、**スパーク**が発生しているじゃあ～りませんか（驚）。

大事には至らなかったけど、こんな状態のごみが運び込まれたら、収集車にしても、クリーンヒルこもろにしても火事になりかねないよ。あぶない！あぶない！



埋立ごみとして出されたガスコンロ



着火時に出るはずのスパーク（火花）が！



コンロのなかには乾電池が…



お願い

乾電池を用いて使用する複合製品（ガスコンロ・ガスレンジ以外も含む）は、必ず乾電池を取り除いてから、排出しましょう！

乾電池（蛍光管、水銀含有ごみ）は資源化のため、年2回の回収へ。回収乾電池は適正に処理されて、資源としてリサイクルされているよ。ごみ・資源収集カレンダー（16ページ）と各家庭に回ってくる回覧文書を確認してね。回収場所は、普段使っているごみ集積所とは別の場合もあるよ！

ごみについて話し合う、市民会議がスタート!

3月15日、市役所にて、第1回小諸市廃棄物減量・再資源化等推進市民会議が行われました。この市民会議では、ごみの減量化、再資源化及び適正処理の推進のため、必要な事項が審議されます。

会議に先立ち、小泉市長より12名の委員に委嘱書を交付（任期2年間）。第1回会議では会長・副会長が選任され、市民会議の概要・進め方を確認しました。



委員の皆さんからは、早くもごみ減量・再資源化にける熱い想いが語られました。



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

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

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。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!
フードサービスことぶき **TEL.0267-25-8009**
〒384-0808
小諸市御影新田池ノ上2090-1 **フードサービスことぶき** 検索 【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)



News01

相生町2・3丁目交差点が開通 (3/31)

こもテラス建設工事と同時期に施工してきた相生町2・3丁目交差点の拡幅工事が完了し、令和3年3月31日より、供用開始となりました。

これまで、一方通行となっていた道路が交差点となり、中心市街地の回遊性・利便性が高まりました。



現在建設中の「こもテラス」側から撮影

News02

スマートカート [egg] の試験運行始まる (4/16)

外出機会の創出につながる新たな公共交通の研究・実証実験として、小諸駅・市役所・旧北国街道・相生町通りを回遊するスマートカート [egg]*の試験運行が始まっています。(4/16~5/29 金・土のみ 10:00 ~ 16:00)

原則、どなたでもご乗車いただけます。ぜひ、試験運行にご参加ください。

※ Maas 事業を検討する(株)カワイチが所有するもので、ご協力により無償で利用しています



運行コース・乗車方法等については、小諸市役所 都市計画課にお問い合わせください。

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。5月の出演者をご紹介します。

※会場は小諸市文化会館（文化センター内）です。

團 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

金のほし

～リコーダー・鍵盤ハーモニカ・ピアノアンサンブル～

5/27 (木) 18:00 ~ 18:30 (開場 17:30)

会場：小諸市文化会館（文化センター内）



歌や身近な楽器の演奏、また紙芝居等を用いた音楽物語などを中心に、上田市内の保育園や幼稚園、介護老人保健施設・生活介護施設や県内外のこども病院・観光施設などで活躍中。メンバーは音楽教室講師として、幅広い年代の方々のグループや個人レッスンを行っています。

<演奏曲目> ねこバス (久石譲) / 浜辺の歌 (成田為三) / 世界はあなたに笑いかけている (いしわたり淳治) / ねこふんじゃった (作曲者不祥) / ルパン三世のテーマ (大野雄二) / 瑠璃色の地球 (平井夏美) / リベルタンゴ (ピアソラ)

※入場無料・申込不要、先着 300 名まで鑑賞いただけます。

【今後の予定】 6/25 (金) 佐藤安秀&久美子 (尺八・琴) 【時間】 18:00 ~ 【会場】 小諸市文化会館



小諸市営火山館館長

神田 恵介さん (70歳)

「湯の平」

浅間の山の神を祀る祠のかたわらに、誰が名付けたか今となっては定かでないが明治初期には『火山館』という山小屋ができていた。山小屋は山岳信仰を持って浅間山頂を目指す人や、数少ないレクリエーション活動で登山を楽しむ人々の休息の場として重宝がられていた。現在の市営『火山館』もこの地（火口から2.3km地点）にある。小諸市湯の平、と地図に載っているこの場所は林野庁の地割りでは「北佐久郡御代田町大字塩野字浅間山国有林167林小班」となっていて、人が山を管理する苦労がにじみ出るような名称になっ

ている。

平成十一年に設置された市営『火山館』で、当初から館長を務めている神田恵介さんは設置のいきさつを次のように話した。「当時は白馬山荘で登山者の世話をする仕事をしながら、登山を楽しんでいました。浅間山の『火山館』が利用に耐えないほど老朽化していたので、折に触れては小諸市役所に建て替えの必要を訴えていました。小諸市民の登山規制緩和を求める活動が盛んになってきていると知り、協力し合うようになりました」その結果が市営『火山館』で登山者の休憩場所と緊急避難場

（シエルター、百二十人収容）の機能がある。館長は常駐ができる神田さんに決まった。市民グループはその後『浅間山クラブ』を結成して、神田さんの活動を支えている。

神田館長は「自分が山にしているのは注意喚起のため」と言っていて、丸一日山を空けるのは年間で五日ほど。その「注意」とは「命を守れ。命を捨てるな。貴重な動植物を傷つけたり盗んだりするな」ということで、にらみを利かせている。不審な人に会えば盗まぬよう、死なぬように巧みな雑談で「気をそらして、下山させる」。神田さんは「山男、山女なら皆がそうする」と言うが、手本の山男なのだろう。

山の一人暮らしは厳しく忙しい。必要な薪を準備するのは『浅間山クラブ』メンバーに協力をあおぐ大仕事だ。黒斑山から引いてくる水が途絶えたら水路の点検に行く。直らなければ雪を溶かして使う。備品や設備の修理も怠らない。食事は『浅間山クラブ』の人たちが運び上げてくれたものを工

夫して料理する。食材についてはリクエストをしない。神田さんは古書店巡りがしたくて、神田神保町にあった喫茶店で二十年ほどマスターをしていた。今は読書をする時間が少ないと話す。ギターの練習は続けている。

浅間山にいる人は登山者ばかりではない。多くの研究者が滞在している。研究の対象は火山や動植物だ。その一人、カモシカの研究者は言う「神田さんはね、入山者の無事な下山を必ず確認しています。小諸の皆さん、もったいないですよ。浅間に親しんでください。眺めは美しい箱庭のようですから。火山館で山のことを教えてもらってください」。この研究者はフィールドを富士山に移してからも神田館長に会うため、浅間登山を続けている。

「山にいてだけで幸せを感じる」という館長が仕事を辞めた後に備え、里に家を買った。当面は山で親しくなった研究者たちに便利に使ってもらおうつもりだ。

（取材・文 佐藤万千子）

ゆらさんの四季の薬膳

春のトラブルと「気」

「目に青葉」の気持ちの良い季節到来です。「気持ち」を初め「気楽」「気分」「気休め」など、日本語には「気」に関する言葉がたくさんあります。ところで、「気」って何でしょう。中医学では、からだの維持に必要な生命エネルギーのことをいいます。各臓腑の気はからだの生理的活動にかかわっているのですが、春は気が上にあがりやすく、肺の気が上がると喘息や呼吸困難を起こし、胃の気が上がると嘔吐やげっぷ、しゃっくりなど。肝臓の気が上がるとイライラや怒り、目赤などの症状が起きます。

気を下げる身近な食材の筆頭が大根で、嘔吐や痰のある咳、消化不良を感じたらぜひお試しを。大根の消化促進効果はよく知られていますが、他にも血栓の予防、解毒機能を強化するなどのパワーが。大根の他にもかぶ、にら、ラッキョウ、ラディッシュ、グレープフルーツなどにも気を下す作用があるので、ぜひお試しを。

（国際中医薬膳師 清水由良）



第8回 緑の豊かさ も守ろう

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。

15 陸の豊かさ
も守ろう



みんなの目標：その15

「陸の豊かさも守ろう」

森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、ならびに
土地の劣化阻止・回復及び生物多様性損失の阻止を図る

森

林は、地球上の陸地面積の約31%を占め、二酸化炭素の吸収や蒸発散作用により、地球の温暖化防止に重要な役割を果たしています。また、水源を豊かにし、洪水や土砂崩れを防ぎ、動植物の生態系を守るほか、私たちが吸う空気、飲み水や食料など生命の維持や心身の安定、文化学習・経済活動など、その多面的機能は生物や人間の暮らしと深く関わりを持っています。

世

界では、毎年1300万ヘクタールの森林が違法伐採や・森林火災等で失われています。また、毎年1200万ヘクタール(1分間に23ヘクタール)の土地が干ばつ及び砂漠化しています。

確認されている8,300の動物種のうち、8%は絶滅し、22%が絶滅の危機にさらされています。

S

DGsは、持続可能な形で森林を管理することで、劣化した土地の回復と砂漠化対策を成功させ、自然の生息地の劣化を食い止め、生物多様性の損失に終止符を打つため、個別目標を設定しています。

●保護対象の動植物種の密猟及び違法取引を撲滅するための緊急対策を講じるとともに違法な野生生物製品の需要と供給の両面に対処する

などの12項目

参考：林野庁・農林水産省・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】

◆紙製品をリサイクルしよう!

牛乳パック(1ℓ)6個分

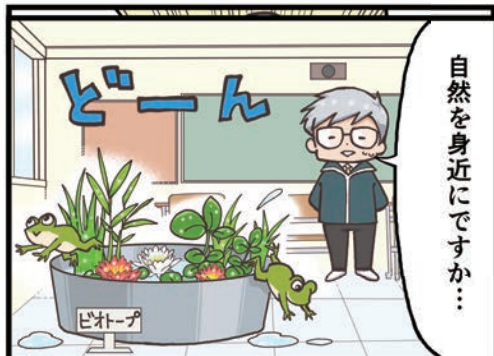
トイレットペーパー1ロールに生まれ変わっていますよ!



【小諸市では…】(第11次基本計画より)

森林や農地等の適切な維持管理や水路等の農業用施設の強靱化を進め、良好な環境を保持していくことで、自然災害から地域を守ります。

企画課 行政経営係



イラスト・九間ハート



エリンギと豚肉のピカタ

～霜降りひらたけとトマトのフレッシュソースで～

(エネルギー 285kcal/人 塩分 0.7g/人)

A's dressing
Kitchen

& HOKUTO & 健康づくり課
Presents

「キノコ」レシピ



きのこで菌活！ ～豊富な栄養素で健康な身体と美容を～
低カロリーで食物繊維が多いことは知られていますが、
きのこに含まれる栄養素は身体にいいこといっぱいです。

◇ビタミンB1・B2で疲労回復効果！

疲労物質の乳酸を代謝し、体のだるさや筋肉のケアに役立ちます。

◇βグルカンで免疫力を向上！

食物繊維の一種で腸内細胞を刺激。免疫力をアップさせます。

◇オルニチンで肝臓を元気に！

■肝臓の働きを助け、アルコール分解を促進します。

◇ビタミンDで骨を丈夫に！

カルシウムの吸収を促進します。



©2002 HOKUTO/H/T

<材料(4人分)>

- エリンギ《大2本》 ●豚肉スライス《8枚(80g)》
- 小麦粉《大さじ1》 ●にんにく1/2片
- オリーブオイル《大さじ2》 ●塩こしょう《少々》
- 霜降りひらたけ《お好みで》

A【ピカタ用卵液】

- 粉チーズ《大さじ2と1/2》 ●卵《3個》

B【ソース】

- 霜降りひらたけ《1/2パック》⇒割いてトースターで230℃4分ほど焼いて刻んでおく(数個は飾り用にとっておく)
- 赤玉葱《1/2玉》⇒みじん切りにし、水にさらしておく
- パセリ《少々》⇒みじん切りにしておく
- プチトマト《8個ほど》⇒みじん切りにしておく
- レモン果汁《大さじ1弱》 ●オリーブオイル《大さじ2と1/2》
- 酢《大さじ1》 ●塩《ひとつまみ》

<作り方>

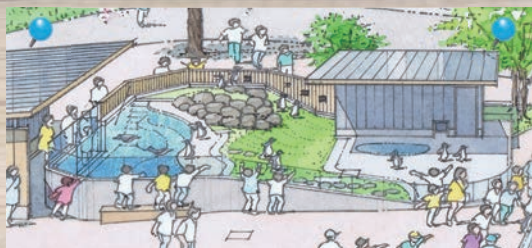
- ①B【ソース】の材料を切り、調味料を加えてソースを作る。
- ②エリンギは1本を縦に4枚にスライスする。
- ③スライスしたエリンギに、豚肉を平らになるように巻いて塩こしょうをしてから小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにみじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを入れ弱火にかけ香りが出てきたら③の豚肉巻をA【ピカタ用卵液】に絡め、焼いていく。
- ⑤弱火で2分ほど経ったら、ひっくり返して蓋をして弱火で3～4分、蓋を外してさらに1～2分ほど焼く。
- ⑥焼きあがったピカタを皿に盛り付け、B【ソース】をかける。
お好みで焼いた霜降りひらたけを数個飾って添える。

こんにちは！小諸市動物園です。

一時再開していましたが、5月10日から建設工事のため休園いたします。(令和4年5月オープン予定)

今月は、これから建設する「フンボルトペンギンの飼育施設」についてご紹介します。 関 懐古園事務所

新しい フンボルト ペンギンの 飼育施設



南米のチリやペルーの沿岸に生息するフンボルトペンギン。
新しい飼育施設は、ゴツゴツした岩場や泳いだり潜ったりできるプール、
泳いでいる様子を観察できるビューイングシェルターを設けます。
グルッと見渡せるアイランド型施設のお好きな場所から観察してください。



ヤクシカ

今年は^{うし}丑年！ウシの仲間のヤクシカです！
ヤギとヒツジもウシの仲間だよ！
ちなみに角があるのはオスで、角が無いのがメスなんだ！

市立
小諸高原美術館・
白鳥映雪館

匠の技と現代彫刻の融合

政所新二 木彫展 — 美は細部に宿る —



6月6日(日) ~ 7月16日(金)

小諸市東雲在住の彫刻家、政所新二氏は、「政所工務店」に在籍しながら、独学で創作活動を続けています。

宮大工の立川流二代目、立川和四郎富昌(たてかわわしろうとみまさ)の作品に感銘を受け、その結果、創作作品は、伝統的な造形表現の上に、幾何学な形態と緻密さが加わって、現代的な造形美を生み出しています。

本展覧会では、構造材木組みや創作作品を含む約20点のほか、作品の写真等も合わせて展示します。匠の技をどうぞご堪能ください。



「たま」

◆会場 小諸高原美術館 第1・2展示室

◆時間 9:00 ~ 17:00

◆観覧料 一般 500 円 (400 円)

中学生 250 円 (200 円)

※() 内は、30 名以上の団体料金

◆休館日(会期中)

6/7(月)、14(月)、21(月)、28(月)、7/5(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

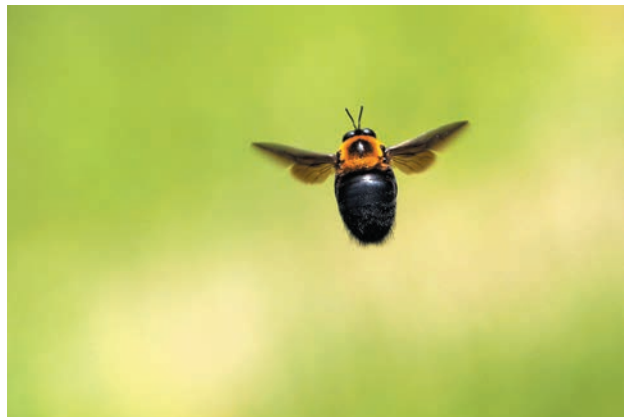


庭でホバリングするクマバチ

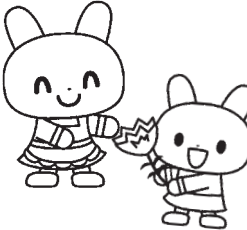
ゴールデンウィークのころから中旬にかけて、真っ黒な大きなハチがみはらしのよい場所で、ブンブンと羽音を立てて空中に浮遊するように空中停止飛行(ホバリング)をしている。別のクマバチが来るとすごいスピードで追いかけていき、また元の場所に戻ってくる。これはメスが現れるのを待ってテリトリーを張っているオスだ。だから別のオスが来ると追い払う。

こんな姿を見ていると恐そうに見えるけれど、実はおとなしいハチだ。だいたいホバリングしているハチはオスなので針をもっていない。ハチの針は産卵管が変化したものでメスにしかないのだ。子どもの頃にいじめっ子がくると、ぼくはこのハチをつかまえて見せつける。そうすれば次からいじめられることはなかった。

メスは勿論針をもっているけれど、掴まない限り刺すことはない。危険なハチは集団でくらすハチで、何かの弾みで人を刺すのはスズメバチ、アシナガバチ、ミツバチだけだ。これらのハチは危険が迫ると匂いを出して仲間知らせるので、ミツバチでも髪の毛に絡みついたりすると他のハチもやってきて刺されることもある。



クマバチ



参加無料

ひよこの日

5/13(木)

入園前の親子の皆さま対象

いっしょに遊ぼう! 楽しいな、こもろようちえん

【受付】9:45~10:20 【活動時間】11:40まで
ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

園児学いいつでもお受けしています

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

動画製作

お任せください!

4K・8K対応

空撮ドローン対応

- プロモーションPR
- 商品サービス紹介
- WEB動画
- 会社・学校等施設紹介
- ブランディング
- テレビCM
- デジタルサイネージ
- マニュアルHow to
- インバウンド向け



お見積・ご相談 無料

サンプル動画はこちらからご覧ください→

A/C

地域情報&広告
株式会社

アイク

小諸市御幸町2-12-1
TEL.0267-23-4474



クイズに答えて食事券をGet !! しよう 広報こもろクイズ

▶ 今月のクイズ

「健幸で、お得に！」をテーマにスタートし、健診受診やウォーキングでスタンプをためることで、様々な特典がもらえる小諸市の健康促進事業の名前は？

▶ 今月のプレゼント

Spica(スピカ) 麦の穂 ☎ 46-8433 (甲 4599-5)

「スピカパイ プレゼント券」を 10 名様に！

※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。



標高 900m の地にあるパン屋さん。国産 100% 小麦を石臼でひいて自家培養天然酵母菌、自然海塩使用。そのパンは、蒸すとモチリ、焼くとカリッと、小麦の甘味・香りが楽しめます。
【営業時間】 10:00 ~ 17:00 【定休日】 日・月曜日

▶ 応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもろを読んだ感想（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、5/31 (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

(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

広報こもろクイズ提供店 12 店で使える！

2,000 円分の食事券を

抽選で 15 名様にプレゼント！

(提供：小諸飲食店組合)

2021 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】 KANOWA (かのわ)

親子で作ろう！
「食育レシピ」

はちく竹と 山菜のおこわ

はちく竹は、春先のたけのこのように土の中から掘り出すのではなく、地面から伸びたやわらかい部分を折り、茹でていただきます。この時期、小諸市のはちく竹が旬を迎えます。学校給食では、毎年この時期に地元のはちく竹を使っておこわを作ります。

「破竹（はちく）の勢い」という言葉のとおり、1 日に 10 cm も伸びると言われるほど成長が早いだけのこです。あくがが少ないのが特徴です。煮物などにしても美味しいですよ。

【材料(5 人分)】

はちく竹	100g	だし汁	適量
山菜水煮	30g	干しシイタケの戻し汁	40cc
油揚げ	1/2枚	酒	小さじ3
干しいたけ	1枚	薄口しょうゆ	大さじ2
細切り昆布	ひとつまみ	みりん	小さじ3
人参	1/5本	砂糖	小さじ1
うるち米	1合		
もち米	2合		

【作り方】

- ① はちく竹は、あくがが少ないので、皮をむいて 30 分位茹でて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは油ぬきをする。干しいたけ・細切り昆布はもどす。
- ③ 人参・油揚げ・干しいたけは細めに切る。
- ④ だし汁に具を入れ、調味料を加えて煮る。
- ⑤ 米は、洗い、炊く寸前に④の具の煮汁を加えて炊き、具を合わせる。

※米の水加減は、米と同量の水分（水 + 具の煮汁）で炊く。

図 学校教育課

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ47号は好評配布中です！

入園から1ヶ月

特集

保育園・幼稚園の心配ごと、悩みごと／お子さんの名前の由来エピソード

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

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！

始まりました

mamamoの LINE



QRより「お友だち追加」をお願いします！

●「お友だち追加」でうれしい特典●

① ママモの表紙モデルに
応募できる！

② 会員さん限定のお得な
情報をゲット！ などなど…

音楽のまち・こもろ
震災・災害復興応援チャリティーイベント

第10回

さくらライブ

忘れない この想いを伝えたい

私たちは、音楽でつながり
音楽のできる支援の輪を広げ、
音楽を通じて
被災された各地の
復興活動を応援しています

2021

5/23 (日)

10:00 ~ 16:00

【会場】小諸駅前大手門公園「せせらぎの丘」

※雨天中止

【出演】

森谷明仙 / うらな会 / コピーヌクラブ
赤塩正樹 / 坂本明央とじょんがら座
劇団佐久サムライ / ハーモニカのかっくん
土屋芳美ジャズダンス教室 / 坂口由起子
あやこ村長 / オギタカ & 星山剛 & ショウ
AMANA / ゴスぺるん♪こもろ

【新型コロナウイルス感染症対策】(感染対策声明文より抜粋)

- 開催2週間前(5/9)時点での地域感染状況に応じて、無観客開催、延期を決定する場合があります。
- 公演関係者は、体調確認・感染予防を徹底します。
- 出演者や来場者が触れ合うような演出は行いません。
- 舞台と客席、来場者同士の距離を確保します。
- ブースごとに消毒液等を用意します。
- 当日、体調不良の方は参加をご遠慮ください。

《主催》さくらさくライブ実行委員会 ☎ 090-8328-1065 (児玉)

《後援》長野県、小諸市、小諸市社会福祉協議会、(一社)こもろ観光局、小諸商工会議所、小諸市文化協会、信濃毎日新聞社、
東信ジャーナル社、小諸新聞・佐久市民新聞、週刊さくだいら、(株)エフエム佐久平、(株)エフエムとうみ、(株)コミュニティテレビこもろ、
3.11 東日本大震災チャリティー「みんなでつくるコンサート」



公式 HP



YouTube



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

浅間山を一望できる
天然温泉

温泉の後は湯上がり味処のぞみ

新メニュー続々登場 テイクアウトも充実



【営】10:00~21:30(最終受付21:00)味処11:00~20:30(ラストオーダー20:00)他各施設要問合せ【休】第3木曜日【入浴料】●さんぽあ温泉地域会員証をお持ちの方／大人600円・小学生300円・4歳~未就学児100円・3歳以下無料・●お持ちでない方／大人850円・小学生400円・4歳~は上記料金

スパリゾートのぞみサンピア佐久 佐久市根岸3203-2 ☎0267-63-3900

【併設】有料老人ホームウェルサンピア(住宅型・介護付) ◎入居のご相談は☎0267-22-9274