

KOMORO

広報こもろ



本当はすごい!

【トピックス】

p.02 【特集】 本当はすごい! 小諸の農

p.06 【あなたが主役!】 こもろ観光局の活動紹介

p.08 こもテラス整備計画 No.20「貸館施設の利用方法について」

p.10 国保・後期高齢者医療保険のお知らせ

写真: 白土馬鈴薯の種芋を植える千曲小学校5年生(御牧ヶ原台地で行われた「土のがっこう」より)

7

2021
No.717

本当はすごい！ 小諸の農

ワイン用
ブドウ

ブロッコリー

あさま
浅間
水蜜桃
すいみつとう

さいこう
最高
金賞米
きんしょうまい

みまき
御牧
いちご

世界で評価される
国産プレミアム
ワインの産地！

生産量、県内1位。
標高差で長期間
収穫可能！

ふるさと納税
返礼品としても
大人気！

米・食味分析鑑定
コンクール国際大会
金賞受賞！

いちご生産 &
ジャム製造の
発祥の地！

知恵と努力で、農産物の質を高めてきた「小諸の農」。

長野県東部に位置し、浅間山麓の南西傾斜地と千曲川沿いの台地からなる起伏に富んだ地形を有する小諸市。耕地の標高は580mから1,200mに及び、一般的には不利な耕作条件である「中山間地」が広がります。

このような耕作条件下でも、農家の皆さんが火山灰土・粘土質・砂地等の多様な土壌を活かし、自然に寄り添いながら適地適作を進めてきたことから、現在では質が高く魅力的な農産物（品目）が、数多く生産されるようになっていきます。



課題を乗り越えるために、新たな風を吹かせます。

小規模ながら質の高い農産物を生産してきた小諸の農業ですが、日本中の生産地と同じく、【生産者の高齢化】【後継者不足】などの課題に直面しています。「中山間地域」と「小規模農家」という小諸の特徴は、日本の農業の縮図ともいえます。

市では農家や農業団体とともに、これからも小諸の風土を活かした農業の営みが続いていくよう、小諸の魅力的な農産物全体をブランド化し、更なる付加価値をつける取り組みを進めています。



本特集では、「小諸の農の魅力と課題」を皆さんにも知っていただけるよう、小諸で活躍する農業人にお話を伺うとともに、市の取り組みや地元農産物を楽しめる地産地消協力推進店・直売所を紹介します。

学びは、尽きない

「農業自体は、まだまだヒヨッコなんですよ」。電機・機械業界に20年以上勤務した後、農家に転職した清水さん。米・食味分析鑑定コンクールで最高賞を受賞した父・紀久夫さんのもとで米づくりをはじめ、7年が経ちました。米をより深く学びたいと思い「農産物検査員」の資格を取得。コロナ禍でも、「販売士」資格を取得し、通販サイトを開設しました。サイトでは、他の農家の野菜や加工品も購入できる仕組みになっています。

「どちらかというと理系で、勉強する時間は、苦ではない。農業って、理科の実験的な部分もあるんです。」と話す清水

「アグリシフト」

さん。限られた労働力でも効率的に生産ができる、機械化・IT化された「スマート農業」を目指しています。

米・食味分析鑑定コンクール

国内外最大のお米コンクール。第1次審査「食味計」、第2次審査「味度計」による機械分析で一定品質以上のものを選抜し、最終審査で米・食味鑑定士が実際に食して評価が行われます。

毎年約6,000点が出品され、第24回コンクールは2022年に、小諸で開催されます。

《清水信^{まこと}さん》

「さくさく農園」（小諸市山浦）で、米・白土馬鈴薯をはじめ、様々な農作物を生産。「米・食味分析鑑定コンクール第20回大会 栽培別部門」金賞受賞。

この時期は、
「どんなものができるかな」
「今年はどううまくいかな」
と、ワクワクします。

清水さんは、農業と地域の関わりを深める取り組みにも力を入れています。
「子どもたちにも、土と触れ合ってほしい。小諸の元気な農産物が気軽に買える場所も増やしていきたいですね。」



て作ってきた「元気な土」を強みに、地域のブランド化を目指すプロジェクトです。小諸の土の良さは、「土壌微生物の多様性・活性値」という科学的観点からも明らかになっています。

農業の魅力と土づくり

一年間の計画からはじまり、種をまき、育て、収穫し、出荷し、お金をいただく。他にも、経理やHP更新、お客様への営業など…。

「農業には、ひとつの会社のなりわいが全て詰まっています。もちろん、自分ひとりで全てできるわけではなく、たくさん仲間と一緒に頑張っています。仲間づくりだって、大切な仕事です。」

「土づくりはまだまだ始まったばかり。スマート農業なんていっても、田・畑に出ることが大切なのは変わりません。農業の本当の醍醐味、わかるのはこれからです（笑）」。

「土づくりはまだまだ始まったばかり。スマート農業なんていっても、田・畑に出ることが大切なのは変わりません。農業の本当の醍醐味、わかるのはこれからです（笑）」。



1 千曲小5年生との「土のがっこう」。「農業全体が元気になることが大切」と語る清水さん。農業や農産物を身近に感じてもらうため、様々な活動に尽力している。

2 【幻の白いも】白土馬鈴薯の種まき。



一生できる仕事が出来た。

久保産直会会員

小池宏昌 さん



未来と魅力を感じて

大手居酒屋チェーンで、長野・山梨県店舗の店長を勤めた小池宏昌さん。飲食業界で頑張るつもりでしたが、昼夜逆転で、3カ月毎に職場が変わる働き方に限界を感じます。親戚のレストランを手伝いながら、次の仕事を探していたとき、目が向いたのが農業。「温暖化で、小諸でも良いワイン用ぶどうが育てられるという話を聞き、農業って面白そうだな、と思いました。」

露地栽培の大玉トマト

いま、小池さんがなりわいとしているのは「大玉トマト」の栽培です。農大の現地研修で出会ったのが、久保の露地トマト。ハウス栽培で黄色の

まま出荷・輸送される市場の

トマトと比べ、久保のトマトは露地で育て、真っ赤に完熟するまで出荷しないため、美味しさが全く違うといえます。生産者たちと知り合うなかで、ある衝撃を受けました。

「80歳を超えるおじいさんたちが、どっちがよいトマトを作るか、とバチバチやり合っていたんです。その熱さが素直にかっこよかった。トマトをはじめると決めた瞬間です。」

販路はあるのに…

「高原の露地栽培大玉トマト」は、卸先の東都生協では、新規購入希望を受付けられないほど大人気。「それでも、生産者が減って困っています。いつも、仲間を探しています。」

「高原の露地栽培大玉トマト」一緒に作りませんか？

「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。育て方の伝授や資材提供など、生産をはじめるとのサポートも充実しています！

図 農林課 農業ブランド振興係



小諸に惚れ込んで

「後半の人生は、土と触れ合いたいと思っていて。子どもの頃からこの地域を何度も訪れ、好きだったんです。」

そう話してくれた岡本なるみさんは、東京で四半世紀勤めた出版会社をやめ、小諸でワイン用ぶどう栽培をスタートして、4年が過ぎました。

東信地域と縁を作りたいという思いもあり、千曲川ワインアカデミーで栽培・醸造を学んだあと、里山の美しい風景が広がる糠地の地に惹かれ、移住してきました。

多くの人に喜びを…

自らの畑で初収穫となったぶどうで、今年初めてワイ

ンをリリース。初商品は全287本がネットですぐに完売し、ひと安心。それとに分かったことがあります。「買ってくださった方々が、家族や大切な人とワインを楽しんでいる写真やメッセージをSNSでどんどん送ってくれました。この瞬間のためにやってきたんだ！と確信しましたね。」

岡本さんには、他にも小さな夢が。「知り合いを呼べる露天風呂を作りたい。小さな醸造所も作り、皆さんにふるまえたなら素敵ですね。」



のうはな 農花ヴィンヤード園主
岡本なるみ さん



憧れの地で、土と触れ合う。

つくる農から “つなぐ農”へ



ー KOMORO AGRI SHIFT プロジェクトー

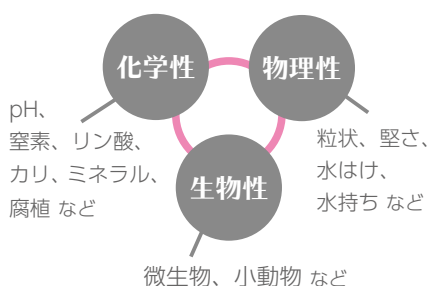
小諸市は、農家・農業団体等と一体となり、“小諸の農”のファン獲得に向けて、収穫して終わりではなく、その想いや考えを様々な人に届けるまでやりきる“つなぐ農”を「KOMORO AGRI SHIFT プロジェクト」として推進しています。

このプロジェクトでおこなった生物性の「土壌の健康診断」によって、小諸は「土壌の微生物が多様で活発な稀有な地域である」ことが分かってきました。小諸とその農業が、100年先まで続く産地・産業となるために、先人たちが長きにわたって試行錯誤を繰り返してきた「元気な土づくり」を強みとして、「元気な生命をつなぐ」、採れたて料理を通じて「農家の想いをつなぐ」、癒しの農体験を通じて「農が持つ力をつなぐ」という3つのアクションに取り組んでいます。

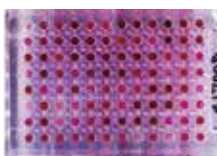
100年続く産地を目指した、小諸の農のファンづくりプロジェクト

「元気な土」の見える化

土の豊かさを表す3つの視点



生物性に着目し、特許技術「土壌微生物多様性・活性値」を用いて見える化。



「元気な農産物」と 農家の想いを 採れたて料理で伝える



レシピ開発 &
ファン交流の場
「Cooking
Lab」

農家の想いを伝える「二十四節気レシピ」



「耕す農」から「共有する農」へ 農の持つ力をつなぐ

農風景・農作業・農文化・農業技術の共有



野外美食イベント
「ダイニングアウト」



ワイン生産者と
収穫体験 & メーカーズディナー

元気な農産物や加工品を楽しめる「地産地消地域推進協力店」

小諸市地産地消推進協議会では、小諸産農産物や農産加工品などを提供し、小諸の顔となる事業者を「小諸市地産地消推進協力店（事業所）」として認定しています。（現在までに、56店舗を認定。）
魅力あふれる「おいしいこもろ」をぜひご堪能ください。

地産地消協力店の皆さんの情報や小諸の旬の情報はコチラ →



旬の野菜がいっぱい!! 市内7つの「農産物直売所」

- ①直売所 たきばら駅 ㊦ 滝原 52-10 ㊦ 22-8295
- ②眺望一番 ひしの直売所 ㊦ 菱平 312 ㊦ 22-1451
- ③グリーンロード直売所 ㊦ 八満 1104 ㊦ 23-2246
- ④三岡ふれあいセンター直売所 ㊦ 耳取 615-3 ㊦ 24-4177
- ⑤小諸大橋直売センター ㊦ 山浦 916-2 ㊦ 25-6441
- ⑥あぐりの湯 直売所 ㊦ 大久保 1145-1 ㊦ 24-4126
- ⑦浅間自由市場直売所 浅間のかおり ㊦ 御影新田 493-1 ㊦ 46-8548



※各直売所の営業期間・時間等は
お問い合わせください。



ご宿泊

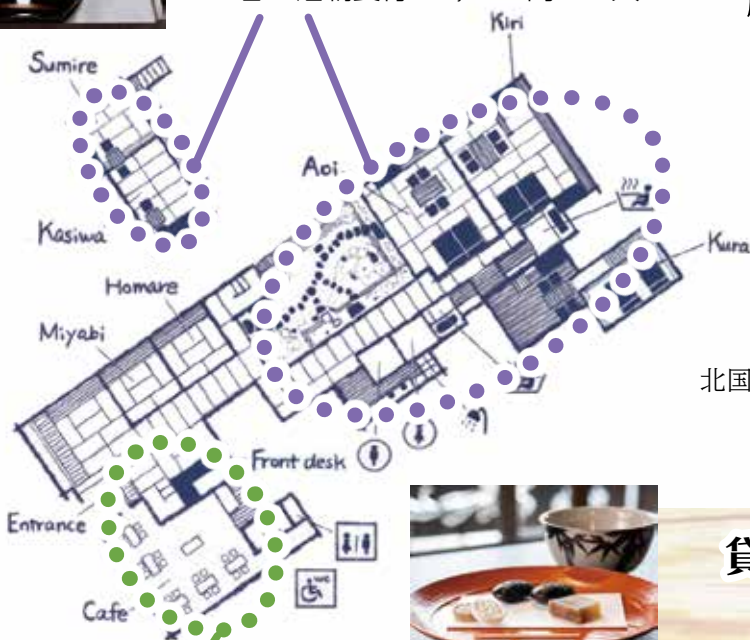
2名1泊朝食付 11,000円～/人

国登録有形文化財

“脇本陣の宿”^{くめや} 茶屋で楽しむ！

小諸駅から徒歩5分、市町区にある茶屋は、江戸時代に参勤交代の大名などが宿泊した本陣に次ぐ旅舎、脇本陣です。

小諸市により格式高い建物が改修され、2019年7月5日に宿泊/茶屋/貸室施設としてリニューアルオープンしました。北国街道小諸宿のブランド維持や外国人集客の施設として、こもろ観光局が運営しています。



貸館スペースではこんな取り組みも。 お気軽にお越しください！

茶屋くめや

“茶屋くめや”では、温かい歴史ガイドさんがお迎え♡ 珈琲 300円、抹茶 500円、おにかけそば 600円などをお楽しみいただけます。

【営業時間】

11:00～16:00

【定休日】

火・水曜日



懸釜 (かけがま)



気軽に、茶道（呈茶）体験できます！

【参加費】1,000円

【日時】7/4(日)、11(日)、18(日)
11:00～16:00

季節の料理教室 基本をおさえた時短料理

【講師】こもレピ
【日時】7/14(水)、8/18(水)
10:00～12:00
【参加費】各3,000円
【定員】6名
【申込】こもろ観光局
☎ 22-1234



“すりおろしきゅうりの冷やし麺”
& 火を使わないスイーツ

ヨガやコスプレなども

色々なイベントや会議などで、ご利用いただいています。



【オープン2周年記念】懸釜フォトコンテストを開催！

【特賞】茶屋の一番いい部屋に、朝食付きで一泊ペアでご招待！

懸釜に参加し、撮影した写真をお寄せください！詳細は、茶屋 ☎ 27-1482 まで。

※参加条件あり。入選した写真は、小諸市や茶屋の宣伝などに使用させていただきます。

小諸を知るにはまずはココから！ こもろ観光局の活動紹介。 ～ あなたが主役篇 ～



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～
一般社団法人 こもろ観光局
KOMORO TOURISM BUREAU

ディープな小諸を体験プログラムにまとめました！
vol.1 ～ vol.3 まで、特集ページを組んで展開中！
みなさんも“小諸とりっぷ”してみませんか？



vol.2 浅間山・^{くめや}糸屋 特集



vol.1 布引観音・
氷風穴 特集
こおりふうけつ

こもろ観光局や
観光案内所、
宿泊施設で
配布中！

女子オススメプラン



vol.3 女子旅 特集

眼下一面のラベンダー畑は、7月がおススメ！

“私のキメワイン”、探してみませんか？ ^{ほか}たくさん！

特集以外にも… 天空の星空♡ や 星空ワイナリー♡

子どもが夢中!? カブトムシが集まるところ

などの情報も！

電動アシスト自転車やオートバイ、軽自動車の

レンタルのご相談は、観光案内所（☎ 22-0568）まで！



懐古園の園内ガイドを Voicy[ボイシー]で発信！

他にも温泉の音や観光情報などが、通信環境さえあれば、無料でスマホで聴けるんです！ 懐古園ガイドは、こもろ観光ガイド協会による監修、というお墨付きです！



◀正統派ガイドならコチラ

mirei の癒し懐古園ガイド



■ Voicy [ボイシー] とは、ビジネスのプロや芸能人の「声のブログ」や新聞社・WEBメディアのニュース記事等が声で聴ける無料アプリ。

▼オモロいガイドならコチラ

人力車・喜楽屋笑太



こもテラス 整備計画

皆さんの「出会い・語らい・ふれあい」のよりどころ

図 施設管理室

多目的スペース「コモールひろば」のご紹介

「コモールひろば」は大開口部を開放することで、室内外を一体的に利用することができ、多様な活動やイベントに対応します。

またフロア内では、施設のシンボリックなアップライトピアノから軽快なメロディが流れ、さらに、サイネージの充実や、キッズスペースなども整備しており、あらゆる世代の方に居心地の良い空間を提供します。



占有でのご利用も可能です

出店やイベントでの利用など、個人や団体による占有でのご利用も可能です。なお、占有利用にあたっては、使用申請が必要となります。

施 設	使用料 (1時間あたり)
コモールひろば	20 円 / m ²

※利用目的等により、変動があります。

演奏会や展示会、フリーマーケットなど様々な用途でご活用ください。



充実したキッズスペースも特徴。ぜひ親子連れで、お出かけください。

高齢者福祉センター「こもれび」の利用について(8/23~)

「こもれび」は、小諸市にお住まいの 60 歳以上の方がご利用いただけます。

利用できる施設	運動指導室、サークル室、娯楽室、入浴施設
利用時間	9:00 ~ 16:30 ※入浴施設は 10:00 ~ 16:00
休館日	第 1・3・5 土曜日、日曜日、祝日・年末年始
利用料金	入浴施設 200 円（その他施設は無料）

※利用するには、利用者の全員が「利用者証」を提示する必要があります。また、団体がサークル室等を利用する際は、申請が必要となります。7/1 から「高齢者福祉センター糠塚園」で申請を受け付けます。

「こもれび」の一部（運動指導室・サークル室）については、下記時間帯に貸館施設としてのご利用が可能です。なお、利用にあたっては、使用申請が必要となります。

施 設	9:00 ~ 12:30	13:00 ~ 16:30	9:00 ~ 17:00	13:00 ~ 21:00	9:00 ~ 21:00	17:00 ~ 21:00
	日曜日のみ利用可能な時間区分					全日
運動指導室	1,400 円	1,400 円	3,200 円	3,200 円	4,800 円	1,600 円
サークル室	700 円	700 円	1,600 円	1,600 円	2,400 円	800 円

※利用の目的等により、変動があります。

～感染症予防とともに～ お口の健康づくり

図 健康づくり課 保健予防係



新型コロナウイルス感染症を予防するため、日常的にマスクを着用する生活が続いています。

このような生活の変化に伴い、口腔内では、むし歯や歯周病の増加や重症化、さらに全身の健康状態の悪化が危惧されます。お口の清潔を保つことは、感染予防にもつながります。

■当てはまるものにチェック！

- ◆歯に痛みがある ◆歯みがきすると血がでる
- ◆グラグラしている歯がある
- ◆歯ぐきが腫れて、ぶよぶよしている
- ◆冷たいもの等で、歯がしみる

当てはまる項目が1つでもあると、歯やお口の病気かもしれません。

■お口を健康に保つ歯みがきのポイント！

- ①鉛筆持ちで軽く握る
- ②磨く順番を決める
- ③毛先は歯と歯、歯と歯ぐきの境目に当てる
- ④小刻みに動かす
- ⑤前歯の裏側は、歯ブラシのかかと部分を当て、かきだすように動かす
- ⑥一か所につき、20回を目安にみがく
- ⑦歯ブラシが届きにくい所には、糸ようじや歯間ブラシも併用する



一人ひとりのお口の状況によって、ブラッシング方法は異なります。定期的に、歯科医院で確認してもらいましょう。

■家庭や集団での歯みがき時の注意点！

まずは、飛沫を飛ばさないよう歯ブラシを持つ反対の手で口を覆い、歯ブラシは小刻みに動かします。

また、吐き出しもシンクに顔を近づけて行うと飛沫拡散防止になります。

使用後の歯ブラシやコップを洗う際にも、シンクに近い位置で行いましょう。



■マスク生活による影響について

マスクは、感染症予防のために飛沫を防いでくれるありがたい存在ですが、一方で気をつけたいポイントもあります。

①水分不足

意識しないと水分を摂取する機会が減ってしまい、熱中症や脱水症状になります。

熱中症や脱水症状防止のために、意識して水分を取りましょう！



②むし歯や歯周病のリスク

人と会話する機会の減少により、だ液の分泌も減少し、自浄作用の低下によるむし歯・歯周病の重症化が懸念されます。

③口呼吸

人は本来、鼻で呼吸をしていますが、マスクを日常的にしていることで、息苦しさから「口呼吸」になりやすいと言われています。お口が乾燥してしまうことで、だ液の量が減り、口腔内の細菌が増加。細菌や汚れを洗い流す自浄作用も低下してしまいます。

④お口周りの筋肉の衰え

喋らなくなることでお口周りの筋肉を動かさなくなり、歯・舌・のど・口周りの筋肉など、口のはたらき（口腔機能）が衰えます（➡オーラルフレイル）。早めに気づいて対応することが、フレイルの予防にもつながります。

だ液には食べ物の消化を助けるだけでなく、様々な予防・保護効果があります。

だ液分泌を促すために、お口周りのマッサージや舌を意識して動かすことが大切です。

マスクをしながらでもできるお口の体操がおすすめです。



国保・後期高齢者医療保険のお知らせ

問 市民課 国保年金係 / 税務課 市民税係

◆8月1日は、国民健康保険被保険者証（保険証）の更新日

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

【新しい保険証】昨年度から70歳以上75歳未満の方の被保険者証と、負担割合を記載した高齢受給者証がひとつになり、1枚の証で医療機関を受診できるようになりました。



新しい保険証は、うぐいす色です。

◆届出（加入・離脱手続き）を忘れずに！

日本では、病気やけがをした時に安心して医療が受けられるよう、すべての人が健康保険に加入します（国民皆保険制度）。会社等を辞めた場合は、原則、国民健康保険に加入することになります。

【加入届出をしないでいると…】医療費を全額自己負担することになり、さかのぼって国保税を納めることになります。また、会社などに勤め、職場の健康保険に加入した場合には、国保離脱の届出が必要です。職場の健康保険などと異なり、国保は、各自で届出が必要です。

◆「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請・更新

保険証と「認定証」を保険医療機関に提示することで、窓口負担が自己負担限度額までとなります。発行期日は申請のあった月の初日ですので、入院・高額な外来受診をする前に手続きをしてください。引き続き必要な方は、更新が必要です。原則、国保税に滞納のない世帯に交付します。

【70歳以上の方は…】限度額区分によって認定証が不要ですので、事前にお問い合わせください。

◆納税通知書の送付・納付方法

○保険税は7月から令和4年2月まで、8回に分けて納めていただきます。

○現金で納入する場合は、納税通知書に記載されている金融機関またはコンビニエンスストア等で納期限までに納めてください。（納税通知書は7月中旬に発送します。）

○口座振替の場合は、確実に引き落とされるよう、納期限前日までに預金残高の確認をお願いします。（口座振替を希望される場合は、市内金融機関または税務課窓口でお申込みください。）

※その他詳細については、通知書や小諸市ホームページをご確認ください。

【後期高齢者医療保険について】

◆対象となる方

○75歳以上の方（75歳の誕生日当日から被保険者となります。加入手続き不要。）

○65歳から74歳で、一定程度の障がいがあり、加入を希望する方

※市民課に申請し、長野県後期高齢者医療広域連合の認定を受けることが必要です。
さかのぼっての認定はできません。

◆被保険者証・保険料納入通知書について

○「被保険者証（保険証）」の更新

7月中旬に、加入者全員に、8月からお使いいただく新しい保険証を発送します。

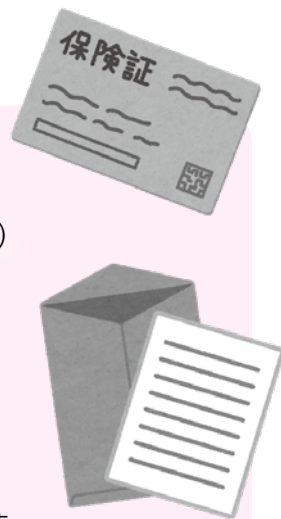
○「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

7月中旬に、対象者へ新しい認定証を郵送します。（適用区分変更により、送付されない場合あり。）

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

○保険料納入通知書の送付

7月中旬に送付しますので納入をお願いします。口座振替の方は、預金残高確認をお願いします。特別徴収の方は、9月に特別徴収開始通知書をお送りします。



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（ひとり親世帯以外の 低所得の子育て世帯分）給付事業

問 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、低所得の子育て世帯の生活支援を行うため、ひとり親以外の住民税非課税の子育て世帯を対象に、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。



制度に関する詳細は市ホームページをご覧ください。

▶ 支給対象となる方

令和3年3月31日時点で、18歳未満の児童*（障害児の場合、20歳未満）を養育する父母等で、以下の①、②いずれかに該当する方（ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く）

※令和3年4月2日以降から令和4年2月末までに生まれた新生児も対象となります。

① 令和3年度住民税（均等割）が非課税の方

② 令和3年1月1日以降の収入がコロナウイルス感染症の影響により家計が急変し、非課税相当の収入となった方

▶ 支給額

児童1人当たり一律5万円 ※支給にあたっては、申請が不要な場合と必要な場合があります。

▶ 支給手続き

① ①に該当する方で、令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者

➡ 申請不要。対象となる方には、通知をお送りします。

※児童手当等の指定口座を解約しているなど、支給に支障がある場合や受給を希望しない場合は、届出が必要です。

② 上記①以外の方または支給対象者②の方（例：高校生のみを養育している方、収入が急変した方）

➡ 申請が必要。申請受付開始は、7月中旬以降を予定しています。

ア 該当する高校生のみの世帯には、申請書を送付します。

イ ②に該当する方は、申請書を市ホームページからダウンロードするか、市役所厚生課窓口でお受け取りください。必要書類とあわせて、ご提出ください。

▶ 支給時期

① ➡ 7月上旬予定

② ➡ 申請受付後、順次支給します。

▶ 申請期限

令和4年2月28日（月）

※未申告の場合は、所得判定ができないため支給されない場合があります。

◆ 保険料の軽減について

所得の低い方や制度加入直前に被用者保険の被扶養者だった方には、保険料軽減措置があります。

① 所得の低い方の軽減措置

減額区分	所得区分
7割軽減	世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額の合計額が43万円＋10万円×（給与所者等の数*－1）以下
5割軽減	世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額の合計額が43万円＋（28.5万円×被保険者数）＋10万円×（給与所者等の数*－1）以下
2割軽減	世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額の合計額が43万円＋（52万円×被保険者数）＋10万円×（給与所者等の数*－1）以下

※世帯内の被保険者と世帯主のうち、55万円を越える給与収入を有する者の数と公的年金等の収入が125万円を越える者（給与所得を有する者を除く）の数の合計

② 被扶養者の軽減措置

制度加入直前に、被用者保険の被扶養者であった被保険者は、所得割額がかからず、制度加入から2年間は、均等割額が5割軽減となります。



ネット通販に注意！ そっくりな詐欺・模倣品サイト

～ネットの落とし穴 篇～

図 消費生活センター



【長野県消費者被害防止キャラクター「モシカっち」】
こもろん、ネット通販って使ったことある？

新型コロナウイルス感染症の影響で、利用者する機会が増えているネット通販。便利で助かりますが、特有の危険もあります。話を少し聞いてみましょう。



【小諸市地産地消推進キャラクター「こもろん」】

うん！よく利用するよ。最近、詐欺サイトや模倣品を売っているサイトの話を聞いたんだけど…。見分けるポイントってあるのかな？



そうだね。「商品が届かない」「偽物が届いた」というトラブルがよくあるんだ。多くは海外事業者で、なかには正規サイトとそっくりだったり、ロゴをそのままコピーしていたり、見分けるのが難しいサイトもあるよ。下の図を見ながら、見分けるポイントを一緒に考えよう！

Check ここが見分けるポイント！

- ① URL が不自然
個人情報の入力画面で SSL（情報を暗号化された通信方法）が導入されていない。（http × https ○）
- ② 字体や日本語表現が不自然
通常使用されない旧字体が混じっている。
- ③ 一般の流通価格より大幅に安い
あまりに安いとセモノの可能性も…。
- ④ 支払先が個人名義の銀行口座
すぐ引き出されてしまうと、返金が難しい。
- ⑤ 住所が実在しない、番地記載がない
- ⑥ 電話番号がなく、フリーアドレスしかない

【図】詐欺・模倣品サイトの例



今回紹介したポイントは、あくまで目安だよ！少しでも不安を感じたときは、購入をやめよう！それから、ネット通販には必ず、**特定商取引法に基づく表記**があるよ。



特定商取引法？聞いたことがあるような…。それはどんなものなの？



ネット通販のキャンセルや返品は、特定商取引法に従うことになるんだ。
購入前にしっかり読んで、ネット通販にはリスクがあることを理解して、利用しよう！

▼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



だより No. 164

☎ 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)

ぼらせんこもろは、 8月23日(月)より「こもテラス」へ移転します。

移転に伴う引越作業のため、8/14(土)～8/22(日)まで臨時休館となります。



【住所】〒384-0025 小諸市相生町 2-2-22 こもテラス 1F

【電話番号】☎ 0267-26-0315 (変更はありません)

【開館時間】平日、第2・4土曜日 9時～17時

【提供設備】印刷機等をご利用いただけます。(登録者のみ)。

※会議室等の貸館スペースはありません。市内貸館等の情報については、ぼらせんこもろへお問い合わせください。

古切手・エコキャップのボランティア変更のお知らせ(7月1日以降)

ぼらせんこもろでは、“ボランティアを始めるためのきっかけづくりの場の提供”を目的に、古切手・エコキャップの収集・整理活動を実施してきましたが、事業内容の見直しを行い、ぼらせんこもろの本活動を終了することとなりました。これまで多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

収集ボランティア活動を行っていただける個人・団体の方へ、下記の活動方法をご紹介します。

【古切手】



啓発団体「NPO 法人 誕生日ありがとう運動本部」への寄付にご協力いただける方は、下記まで送付をお願いします。(送料は各自でご負担ください)

「NPO 法人 誕生日ありがとう運動本部」

〒650-0025 兵庫県神戸市中央区 4-3-1
神戸ストークビル 805

ー収集のポイントー

封筒やはがきに貼ってある切手を消印ごと切り取ってください。

※誕生日ありがとう運動本部では、古切手の利用をととして、ハンディキャップを持つ方々への理解を広める取り組みをしています。他にも使用済みプリペイドカード、ベルマーク、プルトップを集めています。

【エコキャップ】



エコキャップ運動にご協力いただける方は、リサイクル業者等へ直接お持ちください。

①ベストプラ (小諸市和田 483-33)

受付時間：8時～17時(平日のみ受付)

②三井金属 (東御市田中 656-1)

受付時間：8時～17時(定休日：日曜)

ー収集のポイントー

キャップを洗い、シールをはがしてください。

【ベストプラへ持ち込む際のお願い】

持ち込む前にベストプラへ連絡し、窓口でぼらせんこもろの紹介で来たこと伝えてください。☎ 0267-22-2268

【三井金属へ持ち込む際のお願い】

窓口でぼらせんこもろの紹介で来たことを伝え、なるべくまとまった量をお願いします。(段ボール1箱分以上)

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

両耳壺 【りょうじこ】

豊昇宮平遺跡からは、両側に対で耳のような取っ手の付いた土器が発見されています。4,500年前のもので、とても均整のとれた美しい道具であり、壺と名前は付いているものの、煮炊きに使ったナベと考えられています。

豊昇宮平遺跡からは、シカやイノシシの骨も見つかっており、こうした肉などを煮るのに使用したかもしれません。現在、常設展にて展示中です。

休館日 月曜日と祝日の翌日

※照明工事のため、以下の3日間は臨時休館となります。

【7/2(金)、3(土)、4(日)】

問 御代田町縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922



両耳壺

軽井沢町歴史民俗資料館 特別企画展

KARUIZAWA

軽井沢のルーツを探る! ~この土地に住んでいた縄文人とは?~

歴史民俗資料館では、軽井沢町内の縄文時代の遺跡である茂沢南石堂遺跡にスポットを当てた展示を行います。

また、8月以降特別企画展に関連した講座等も予定していますので、詳しくはホームページをご覧ください。

日時 7/17(土)~ 11/14(日) 9:00 ~ 17:00

会場 軽井沢町歴史民俗資料館

入館料 大人 400 円 小中高生 200 円

休館日 11/1(月)、8(月)

※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止または変更となる場合があります。

問 軽井沢町歴史民俗資料館 ☎ 0267-42-6334



茂沢南石堂遺跡

【救急の日】上級救命講習会を受講してみませんか?

問 小諸消防署 救急係 ☎ 24-0119

いま、自分の目の前で突然大切な人が倒れたら、あなたは救うことができますか? そのような場面に遭遇した場合には、応急手当、心肺蘇生法が必要です! 大切な人のために、受講しましょう!

▶日時 9/9(木) 8:45 ~ 17:30

▶場所 佐久広域連合消防本部 3階講堂(佐久市中込)

▶内容 心肺蘇生法、AED 取り扱い、応急処置

▶費用 なし ▶定員 24 名

▶申込 8/2(月) ~ 20(金)までに電話でお申込みください。



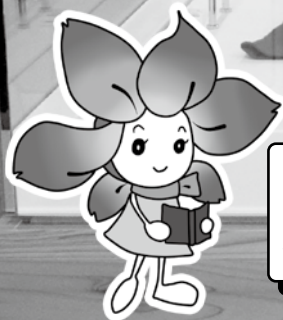


Facebook



Twitter

撮影：こもろのひろば



こもろのひろばに、東小学校からのお客様、
メアリーちゃんとキャシーちゃんが来ているよ！
ぜひ、会いに来てね♪



メアリー

長野県 小諸市立東小学校



●おはなし会 各回 10:30～11:00

7/4(日) こうめちゃんおはなし会 (0才～3才向け)

7/11(日) おはなし玉手箱 (4才～低学年向け)

7/13(火) 大人のおはなし会

7/16(金) おはなしきしゃポッポ (0才～3才向け)

7/25(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

@ひだまりのひろば

【新型コロナウイルスと ワクチンを知る】

新型コロナウイルスとワクチンについて、
専門家にお話を伺います。

▶日時 7/3(土) 15:30～

▶講師 外資医薬医療系会社歴任
柳沢浩一さん

【朗読会】

▶日時 7/17(土) 15:30～

▶出演 朗読のひととき

▶内容 「黄金風景」太宰治 他

●工作イベント

@ひだまりのひろば

【図書館で夏祭り】

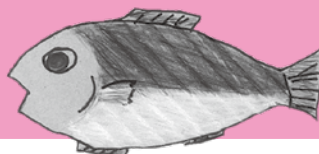
段ボールの魚を自由に塗って、釣って
みよう！事前申込制です。

▶日時 7/10(土) (3回開催)

① 10:30～

② 13:30～

③ 15:30～(各回5組)



《図書館文化講演会》

「危機を乗り越え
来るべき時代に備える
～江戸時代の小諸の歴史に学ぶ～」



前回講演会の様子

講師：斎藤洋一氏

▶会場 市役所3階 会議室1・2

▶日時 7/25(日) 13:30～15:00

▶定員 50名

▶申込(参加無料)

参加ご希望の方は、事前にお電話か図書館カウンターでお申し込みください。



夏は、子ども向けイベント盛り沢山！

「うめちゃんポイントカード」はじまるよ！

4月の子ども選挙で当選した「うめちゃん」の公約「うめちゃんポイントカード」が始まるよ！図書館に来たら、カウンターでポイントがもらえます。10ポイントためて可愛いグッズと交換しよう！

※ポイントカードは100枚限定です。

▶開始 7/2(金)～ ▶対象 高校生まで



【図書館のデータベースで 調べてみよう！】

図書館のパソコンを使って自分が生まれた日の新聞記事をみてみよう！

▶期間 7/19(月)～8/22(日)

▶対象 小学校高学年～高校生

【イチオシ本のポップを書こう！】

好きな本のポップを書いて応募しよう！参加者には特製ブックカバーをプレゼント！

▶募集期間 7/2(金)～8/15(日)

▶対象 中学生・高校生

知 高齢者福祉センター 糠塚園の閉園について

現在建設中の複合施設「こもテラス」内に、新たに「高齢者福祉センターこもれび」がオープンします。

「高齢者福祉センター糠塚園」は、**8月12日をもって閉園となります。**

長年、憩いの場として多くの皆様に利用をいただきありがとうございました。8月からは新しい高齢者福祉センターで、引き続き皆様のご利用をお待ちしております。

※「高齢者福祉センターこもれび」の利用については、8ページをご覧ください。

☎ 高齢福祉課

知 小諸市国民健康保険 歯周病検診（無料）

▶対象者

前年度中に一年を通じて国民健康保険に加入し、病院等の受診がなかった世帯の方は、次のすべての項目に該当すれば受診できます。

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

▶申 込

令和4年2月末までに国民健康保険証を持参し、市民課窓口で申請してください。

▶受診期間

R3/7/1～R4/3/31

☎ 市民課 国保年金係

知 脳いきいき教室

「軽い尿漏れの予防と対処」のお話を聞き、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 7/29(木) 13:30～15:00

▶場 所 市役所3階 第1・2会議室

▶費 用 無料 ▶申 込 不要

※参加される方は、マスク着用をお願いします。
※発熱、風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 【新型コロナワクチン接種高齢者対象集団接種】 接種日時の前倒し変更について

小諸市では、新型コロナワクチン集団接種について、予め1回目の接種日時を指定し全対象者へ通知しましたが、ワクチン接種の迅速化及び「7月末までに希望する高齢者への接種を終了するように」という国からの強い要請を踏まえ、接種日時の前倒し変更を行っています。

このことにより、全対象者の2回分の接種が7月末までに完了となる見込みです。

対象となる方には、6/7付で変更後の接種日程を通知しています。ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

▶日時変更の対象となる方

1回目の接種日時が**7月8日(木)以降**となっている方

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 乳幼児・児童福祉医療の制度見直し

令和3年度中に18歳に達する学年までの児童が受ける柔道整復師接骨院・整骨院等の施術療養費について、令和3年8月診療分より自動給付方式から現物給付方式となります。

これにより、医科・調剤等と同様に窓口での負担額が診療報酬明細書（レセプト）1枚につき500円までとなります。対象の方には、7月下旬に新しい受給者証を郵送しますので、8月からは郵送された受給者証をお使いください。（申請不要）

☎ 厚生課 家庭支援係

知 【国民年金の納付が困難…】 免除等の制度 ご案内

所得が少ないなど、国民年金保険料を納めることが困難な方のために、免除等の制度があります。

【全額免除・一部免除】

本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業があった場合に、保険料の全額または一部が免除されます。

【納付猶予】

50歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業があった場合に、保険料の納付が猶予されます。

▶申請のできる期間

申請日の2年1カ月前～申請日の翌年6月分まで申請できます。

▶免除・納付猶予等を受けると…

免除等を受けた期間があると、全額納付した場合に比べて、将来受け取る年金が少なくなります。これを補うために、10年以内であれば後から保険料を納めること（追納）ができます。（免除等を受けた期間の翌年度から3年度目以降に追納する場合は、加算額が上乗せされます。）

※学生の方には、「学生納付特例」の制度があります。お問い合わせください。

☎ 小諸年金事務所 ☎ 22-1080 / 市民課 国保年金係

知 南城公園プールの 営業中止について

今シーズンの南城公園プールも、新型コロナウイルス感染拡大防止のため昨年に引き続き営業を中止します。

皆様のご理解をお願いいたします。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係



知 【福祉医療受給者証】 更新・申請について

障がい者、母子・父子家庭の方は、8月に受給者証の更新があります。資格要件に該当する方には、7月下旬に受給者証を郵送します。

申請は不要ですが、所得証明書の提出が必要な場合があります。

【次のいずれかに該当し、受給されていない方は申請をお願いします】

○重度の障がいがある方
○18歳以下の方（満18歳に達する日以降最初の3/31まで）

○母子、父子家庭で20歳未満の子どもがいる方（18歳以上は高等学校等に在学中の場合）

※一部資格に所得制限あり。

☎ 厚生課 家庭支援係

知 雨水は、敷地内で 処理しましょう

近年のゲリラ豪雨や台風などの大雨で、道路に流れ出た雨水により道路側溝が溢れ浸水する被害が増えています。

このような水害の防止や軽減のため、敷地内での浸透による雨水処理にご協力をお願いします。

☎ 建設課 管理係

知 【新和田トンネル有料道路】 割引回数通行券について

長野県道路公社が管理している「新和田トンネル有料道路」は、令和4年4月1日午前0時から無料開放となります。

小諸市が販売している、新和田トンネル有料道路の時間帯割引回数通行券は、払戻しや他の路線の通行には利用できませんので、計画的なご購入、ご利用をお願いします。

☎ 建設課 管理係

募 空き家バンク登録会 & 空き家相談会（無料）

専門家の先生をお招きし、空き家を売却したい方、空き家についてお悩みの方のお話を伺います。お気軽にご相談ください。

▶日時 7/31(土) 13:30～16:30

▶場所 市役所1階情報・展示コーナー

▶人数 9名程度

▶申込 7/21(水)までに電話でお申込みください。

☎ 建設課 管理係

知 高齢者外出機会創出 応援チケット

小諸市では、新型コロナウイルス感染症により、外出機会の減っている高齢者の皆様へ応援チケット（商品券3,000円）を交付します。

商品券利用により、高齢者の皆様の外出機会を創出するとともに、市内事業者の事業継続支援を図ります。

▶対象者

75歳以上（昭和21年4月1日以前生まれ）の高齢者で、令和3年6月1日現在、小諸市に住所を有する者。

▶交付額

高齢者1人につき3,000円

※商品券は「第3弾こもろ応援チケット」取扱店として登録されている市内店舗でご利用いただけます。

▶利用期間

R3/7/10(土)～10/31(日)

▶交付方法

7月上旬（予定）までに簡易書留郵便にて世帯ごと送付します。

※申請は不要です。

☎ 高齢福祉課

知 小諸市病児・病後児保育施設「こもろスマイル園」が開園します

「こもろスマイル園」が、8月23日より、新複合施設こもテラス3階で開園します。

▶病児・病後児保育とは…

病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適当ではなく、かつ保護者の勤務等の都合で家庭での保育ができない児童を、専門の保育室で看護師等の専門スタッフがお預かりするサービスです。

▶利用できる児童

市内に居住している、または市内事業所に勤務している保護者の児童で1歳～小学校就学前までの児童

▶利用料金 ※利用日時：月曜から金曜 ただし祝日及び年末年始（12/29～1/3）除く

区分	時間	3歳以上児	3歳未満児
保育料	8:00～12:00	450円	1,000円
	12:00～16:00	450円	1,000円
	16:00～18:00	1時間につき150円	

▶利用するには…

利用を希望する場合、事前に登録が必要です。7月1日（木）より利用登録の受付を開始します。「小諸市病児・病後児保育利用登録申請書」を子ども育成課へ提出をお願いします。

※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎ 子ども育成課 子ども育成係

募 がんばる女性の 再就職セミナー

再就職を目指している女性のためのセミナーです。無料託児（先着順）もあります。

- ▶日 時 7/16 (金) 10:00～11:40
- ▶場 所 佐久平交流センター
- ▶費 用 無料
- ▶定 員 10名（先着順）
- ▶申 込 ☎0120-640-234 に電話でお申込みください。

※こもロッジでも、9/17 (金)に再就職希望の女性向けお出かけ相談会を行います。

☎ 商工観光課 商工振興係

募 障がい者職業訓練

「パソコン実務とビジネスマナー科2」の受講者を募集します。

- ▶訓練期間 8/17 (火)～11/16 (火) (3カ月間)
- ▶訓練場所 アナハイムパソコンスクール（上田市）
- ▶対象者 公共職業安定所に求職登録をしている障がいのある方

- ▶募集人員 5名
- ▶募集期間 6/1 (火)～7/30 (金)
- ▶入校選考 8/6 (金) 13:30～
- ▶受講料 無料（教科書代等実費）
- ▶申 込

現在お住まいの地域のハローワークへお申込みください。

☎ 長野県佐久技術専門学校
☎0267-62-0549
ハローワーク佐久 小諸出張所
☎0267-23-8609

募 【衆議院議員選挙期日前投票所】 会計年度任用職員募集

▶勤務予定日時

○9月～10月に想定される期日前投票期間の11日間

○8:15～20:15
（上記時間内での変則勤務）

※事前に2時間程度の研修を予定

▶給与額

時給916円～1,145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7/30 (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します。

▶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

知 コンバインの利用申込 （そば・大豆）

コンバインでの収穫作業を行っています。

▶対 象

市内在住で、市内の農地において一つのほ場で10a以上栽培している方

▶費 用

10aあたり6,000円（目安）
※市補助金除く

▶申 込

7/30 (金)までに市内農協各事務所でお申込みください。

▶持ち物

- ①位置図（住宅地図等に進入路、ほ場の位置、地番、面積を記入）
- ②農協の通帳印（農協に口座がある方）

▶その他

- 対象要件や次の確認事項を満たしていない場合は、申込できません。
- コンバインの故障を防ぐため、土手際の刈取りは手刈りをお願いします。
- 刈り取る時期の指定や収量保証はできません。

☎ JA 佐久浅間西部営農センター各事務所
農林課 農業ブランド振興係

募 【輸血を必要としている方のために】 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 7/26 (月) 9:30～11:30 13:00～15:30

▶場 所 市役所 1階北側

▶種 類 全血献血（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歳～69歳の方は、60歳～64歳までに献血の経験がある方

▶持ち物 献血手帳・カード、顔写真入りの身分証明書（運転免許証など）

☎ 健康づくり課 保健予防係



信学会

しらかば幼稚園

～自然とともに すくすく! のびのび!～



小諸市甲東小諸1812-2
TEL.0267-22-2327
<http://k15.shingakukai.or.jp/>

令和4年度 入園願書
受付開始日

7月20日(火)

遊びに来てくださいね♪
各日限定30組

園庭開放日 7月6日(火)

園見学日 7月17日(土)

詳細・お申し込みは、こちらから→



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

▶日時 8/20(金)、9/15(水) 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。※事前申込不要
▶日時 7/8(水) 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

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

佐久広域無料法律相談

▶日時 7/21(水) 9:30～16:30
8/4(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 7/1(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 7/21(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

消費生活相談

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)

+ 休日緊急医

【診療時間】

○内科 9:00～17:00 ●歯科 9:00～12:00

月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号	月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号
7/4 (日)	○小諸南城クリニック(小原) ○須江医院(赤坂) ◎小諸コスモス薬局(小原)	26-5222 22-2060 26-2282	7/11 (日)	○花岡レディースクリニック(市町) ○高橋内科医院(古城) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	23-4103 23-8110 26-1141
7/18 (日)	○東小諸クリニック(御影) ○市川医院(市町) ◎御影のぞみ薬局(御影) ◎市町てんじん薬局(市町)	25-8104 25-1200 26-3981 31-0992	7/22 (木)	○佐藤外科医院(鶴巻) ○ひかり医院(御幸町) ●林歯科医院(相生町) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-0334 22-8878 22-0152 26-1141
7/23 (金)	○柳橋脳神経外科(諸) ○小諸病院(荒町) ●山口歯科医院(赤坂) ◎てんじん薬局(諸)	23-6131 22-0250 22-0442 31-6772	7/25 (日)	○関医院(大手) ○鈴木医院(六供) ●ゆみ歯科医院(御影) ◎こもろ相生薬局(相生町)	22-2205 26-1212 26-2580 31-6334

・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。

こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人

問 健康づくり課 ☎ 25-1880

「こもろ健幸マイレージ」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ことで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。今年度は、市内協力飲食店で使える**食事券1,000円分**がもらえます！ぜひご参加ください♪



5月からは専用アプリがスタートしました。ダウンロードはこちらから

① 仲間とウォーキングしたい方におすすめ（予約不要・無料）⇒1回参加でスタンプゲット！

名称	日程	集合時間	集合場所（地区）	問い合わせ先
セカンドフライデーウォーキング	7/9（金）	18:00 （20分ほど歩きます）	小諸市役所 正面玄関前	健康づくり課 ☎ 25-1880
あさまウォーキング	7/3（土） 7/17（土）	9:30～10:30	小諸ユースホステル（南ヶ原）	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	7/11（日） 7/25（日）	7:00 （20分ほど歩きます）	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
キザキウォーキング	毎週水曜日	8:00 （20分ほど歩きます）	（株）キザキ本社（加増）	（株）キザキ ☎ 22-1354

② 自分のペースで歩きたい方におすすめ（対象：専用アプリの利用が難しい方）

名称	内容	貸出場所	問い合わせ先
図書館ウォーキング	開業時間内に歩数計を貸出します。 3000歩以上でスタンプを付与。 （1日1回まで）	市立小諸図書館	市立小諸図書館 ☎ 22-1019
野岸の丘ウォーキング		ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎ 24-1244

※上記ウォーキングへ参加された際は、紙のカードでスタンプをためてください。カードは各ウォーキング会場や健康づくり課などで配布しています。専用アプリと合算する場合は、健康づくり課窓口までお越しください。

※自主サークル活動となりますので、活動中の体調管理等はご自身で責任を持ってお願いします。

※中止になる場合がありますので、市ホームページで確認するかまたは各会場にお問い合わせください。

最新情報はこちら



ご芳志をいただきました

▶ ふるさと納税寄付金

1,264件 21,391,000円（R3.5）

▶ 企業版ふるさと納税寄附金

「50,000,000円」 株式会社カクイチ様

▶ 高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑様

▶ 文化振興のため

「金一封」 株式会社長野銀行様

「日本画1点」 渡辺幸子様

「歴代横綱（初代～63代）生まれ育った故郷巡り（書籍）

20冊」 渡辺敏紀様

「小山敬三の絵画3点・額1点」（故）小山裕子様

▶ 社会体育振興のため

「金一封」 小諸市早起き野球連盟様

編集後記
editorial note

今月号は、「小諸の農」を特集しました。皆さんは、小諸の農産物といったら何が思い浮かびますか？やはりリンゴのイメージが強いでしょうか？今回紹介した野菜や果物は、意外なものが多かったのかもしれない。恥ずかしながらも魅力的な農産物があることを知りませんでした。

直売所や地産地消協力推進店など、皆さんに食べて楽しんで、魅力を知っていただける場所も増えていきます。ぜひ、食べてみてください！（塩川）





令和2年国勢調査 結果速報

問 企画課 企画広報係

令和2年国勢調査では、市民の皆様にご協力をいただきありがとうございました。
5月31日に、長野県より結果速報が発表されましたのでお知らせします。

5年前の前回調査（平成27年）と比較すると1,504人減少、増減率△3.5%となりましたが、小諸市は引き続き魅力あふれるまちづくりを進め、移住・定住促進に取り組みます。

【総人口】

人口	前回（平成27年10月1日）との比較	
	増減数	増減率
総人口 41,008 人	△1,504	△3.5%
男 19,974 人	△649	△3.1%
女 21,034 人	△855	△3.9%

【世帯】

世帯数	前回（平成27年10月1日）との比較		1世帯当たりの人員
	増減数	増減率	
16,787 世帯	125	0.8%	2.4（人／世帯）

お盆中のマイナンバーカード 交付について

問 市民課 市民係

お盆期間中にマイナンバーカードの特別交付日を設けます。仕事や学業で平日受け取ることが難しい方は、ぜひご活用ください。

▶日 時 8/14（土） 9:00～15:00
15（日） 9:00～12:00

▶場 所 市役所1階 市民課窓口

▶申 込

両日とも電話での**完全予約制**になりますので、**8/12（木）まで**にお申込みください。



住宅火災の予防ポイント

～ついていますか？住宅用火災警報器【住警器】～

問 小諸消防署 予防係

住宅火災を予防するには、早期発見が重要です。そのために役立つのが住宅用火災警報器です。

【大きな火災にならずに済んだ事例（小諸市内）】

隣に住む1人暮らしの高齢者宅から、警報器の音声が聞こえたため、確認すると白い煙がでていたのを発見！119番通報し、高齢者は無事救助された。



【住警器の点検、していますか？】

月1回は、点検用にひもを引くか、本体の点検用ボタンを押して、警報音が鳴るか確認しましょう！

119番



草刈り

お任せください！



お見積り
無料

1坪
あたり

70円～110円（税込）

別途 基本料金 2,000円

お気軽に
お問い合わせください

※草丈や地形（傾斜）によって料金が異なります。
※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

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）

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。

フードサービスことぶき
〒384-0808
小諸市御影新田池ノ上2090-1

●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）



News01

長野県市町村対抗駅伝 結果 (4/24)

第30回長野県市町村対抗駅伝競走大会（一般の部）・第16回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会（小学生の部）が松本市で開催され、一般の部が過去最高位の5位に入賞！小学生の部は16位でした。6年生が1人と大変不利な状況でしたが、大健闘しました。

選手、関係者の皆さん、応援いただいた皆さんありがとうございました。

※一般の部のこれまでの最高順位は、第2回（H4）と第14回（H16）の7位。



監督・選手の皆さん

News02

千曲川硬式野球クラブ、全国大会準優勝 (5/31)

小諸市を拠点に活動する社会人野球チーム、千曲川硬式野球クラブが北信越大会で優勝し、第45回全日本クラブ野球選手権大会（岐阜）へ出場。5/29にスタートした本大会は、無観客で開催されました。

安定した強さで勝ち上がり、決勝戦は過去最多優勝を誇る全足利クラブ（栃木）との対戦に。3-2で惜しくも敗れましたが、堂々の準優勝でした。

※これまでの最高順位は、第41回（H28）の準優勝。

激励式 (5/10)



関本成主将（右から2人目）、大森洋一監督（中央）、ユニフォームスポンサー株式会社大栄製作所 塩川秀忠社長（左から2人目）

音楽のまち・こもろ ミニコンサート

7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。

☎ 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

オギタカ & 剛 & 池野礁

～歌・ピアノ・ブルースハープ・ギター・パーカッション～

7/30 (金) 18:00 ～ 18:30 (開場 17:30)

会場：小諸市文化会館（文化センター内）



小諸を愛するシンガーソングライター・作編曲家「オギタカ」と、百戦錬磨の実力派ミュージシャン「池野礁」「剛」によるユニット。コロナ禍だからこそ「楽しむこと」「つながりを感じ合えること」を大切に、皆様と一緒に時間を紡いでいきます。

【演奏曲目】「世界がとても素晴らしい光に満ちてることを」「ミマキガハラ」「ハーモニー」「あなたを想う心のゆとり」「さよなら」などのオリジナル曲を中心に、「What A Wonderful World」などのカバー曲も。

※入場無料・申込不要、先着 300 名までご鑑賞いただけます。

【今後の予定】 8/27 (金) 中山櫻子 & 柳澤里乃 (ハープ・フルート) 【時間】 18:00 ～ 【会場】 小諸市文化会館

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。

14 海の豊かさを守ろう



みんなの目標：その14
「海の豊かさを守ろう」
.....
海洋と海洋資源を保全し
持続可能な形で利用する

地 球の70%を覆う海には、多くの生物の営みがあり、その数は数百万種に及ぶと推測されています。この広大な海は、地球の水や熱、有機物、無機物などの循環に大きな役割を果たし、気候・気象に大きく影響するなど、地球上の生命を維持するために不可欠であり、漁業や物流など経済活動を支えています。

し かし、汚染による沿岸水域の劣化や海洋の酸性化、魚介類の乱獲によって、その生態系に悪影響を及ぼし、小規模漁業にも多大な影響が及んでいます。

私 たちは海の無い地域に住っていますが、日々、店舗に並ぶ海産物を食べたり、レジャーで出かけたりして、なにかしら海に関わり、恩恵を受けて生活をしています。小諸市も海のある富山県滑川市や神奈川県大磯町と姉妹都市として交流もしています。

将来に渡り、この海の恵みを得ながら人類が生存していくために、SDGsはターゲットを掲げています。

- ◆ 2030年までに、漁業、養殖及び観光の持続可能な管理などで、後発開発途上国等の海洋資源の持続的な利用による経済的便益を増大させる。 (ほか9項目)

参考：国際連合広報センター・環境省ホームページ

【私たちが日常でできること】

◆紙製ストローやスプーンを使ってみよう!

市内では、テイクアウトの際に、紙製品での提供をしている飲食店もあります!



【小諸市ができること】(第11次基本計画より)

- ◆ 海洋へ注ぐ河川の上流の自治体の責任として河川パトロールや環境学習などを通し、河川の汚染防止と自然環境を保全し、海と海洋資源の保全を図ります。(生活環境課)
- ◆ 河川放流される排水の削減を図るため、生活排水処理サービスの普及に注力し、公共用水域の保全を図ります。(下水道課)

関 企画課 行政経営係



イラスト・九間ハート

恒例!! 「減ちゃんのごみ分別相談所」

図 生活環境課 ごみ減量推進係

減ちゃん × SDGs

コラボ企画だよ!



海洋プラスチックは、2050年には魚の量を上回る!

世界経済フォーラム(2016年:通称ダボス会議)で発表されたこの予測に、世界中が驚きました。あれからもう5年が経ってしまいました。この間、私たちは何ができたのかな?



環境省の資料によると、1964～2014年の50年間で、世界のプラスチック生産量は20倍以上に急増し、毎年少なくとも800万トンものプラスチックが海に流れ出てしまっているということです。

モウズデニ、プラスチックヲノミコンダサカナヲタベテシマッテイルカモ…。

(参考:政府広報オンライン、環境省、日本ユニセフ協会ホームページ)

「信州プラスチックスマート運動」実施中!～プラスチックと賢く付き合おう～

河川の上流に位置し、海のない長野県において、海洋プラスチック問題について考え取り組むため、「3つの意識した行動」を実践しましょう。今、一人ひとりが行動し、この地球規模の問題に向き合しましょう。

意識して「選択」

何気なく受け取っているストローやレジ袋、不要なら断る! 使い捨ての食器や容器など、プラスチックの使用量を減らそう。

少しずつ「転換」

できるだけマイバッグやマイボトルを使うよう心がけよう! シャンプーや洗剤は詰め替え製品を選ぶようにする。

分別して「回収」

役目を終えたプラスチック製品は決められた分別ルールで適切に排出&回収へ。「ちゃんと捨てること = 適切に処理すること」だね!



サマージャンボ宝くじ等の販売が開始されます!

図 総務課 総務係

「サマージャンボ宝くじ」「サマージャンボミニ」が2種類同時販売されます。宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われており、長野県の販売実績により配分されますので、[ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください](#)。また、PCやスマホからもインターネット購入できます。

- 販売期間
7/13(火)～8/13(金)
- 抽選日
8/25(水)

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会費限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! **今すぐ会員登録!**



本件に関するお問い合わせ先

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



子どもセンター

こもロッジ

だより

023-5567



【7月の行事予定】

8日(木) 誕生会
12日(月) 体重測定・育児栄養相談
14日(水) 親子うた遊び
19日(月) お話の会



【7月の休館日】

土・日曜日、22日、23日

こもロッジの利用方法など
詳細はこちらから

お誕生日おめでとう！

～6月生まれ誕生会より～



車と虫が
大好きなれんくん。
色々なことに
チャレンジして
いこうね！

れんちゃん(3歳)



いつも元気で
笑顔が素敵な
つづるくん。
すくすく
マイペースに
育ってね！

つづるちゃん(1歳)



これから
たくさんの
笑顔と
成長を見せてね！
ひま、大好きー♡

ひまちゃん(2歳)



とてもやんちゃで
いつでも
元気いっぱい。
元気で楽しく
過ごそうね！

ゆきちゃん(1歳)



食べること、
お歌、ブーブー、
ワンワン
大スキ！
元気いっぱい
成長してね！

えいとちゃん(2歳)



笑顔がかわい
いはるくん。
これから
元気いっぱい
大きくなってね。

はるちゃん(1歳)

こんにちは！小諸市動物園です。

「環境教育の場」としての役割

小諸市動物園では、ムササビ・ホンドタヌキ・ホンドテン・ホンドギツネを飼育しています。園にいるホンドギツネは人が餌付けをしてしまい、山から下りてきてしまうようになり、農作物を荒らしてしまう恐れがあるため動物園で保護されました。

里山に暮らす動物たちと同じ環境をつくれるように、丸太で巣を作ったり、落ち葉を入れるなど野生に近い飼育展示をしています。

そして、有害鳥獣として駆除されたシカを無駄にしないように、里山の動物たちや肉食動物の食事として与える取り組みも行っています。

園 懐古園事務所



シカ肉を使った
お肉ケーキ



小諸俳句会会長

野中威さん (69歳) Ⅱ 相生町 Ⅱ

野中威という俳号を持ち、句作歴四十年。宗匠であり、俳句講座講師としても「先生」と呼ばれるようになった佐藤成俊さんには、幼い頃に立派な先生との出会いがあった。その小学校教諭は時には烈火のごとく怒って叱りもしたが、生徒のほめるべき所は見逃さなかった。クラス内で盗難事件があった時の処理が見事で、誰も傷つかなかった。障がいを持つ子について「身体が悪いのだから皆で守らなければならない」と全

員に言いつけて手助けの仕方を教えた。先生に工作を褒められたことが、佐藤さんが美大を目指すきっかけになったという。

佐藤さんの絵をこきおろしたのは、高学年になった時の教師で「絵が固定化されている」と言われたのを覚えていいる。「先生」とは距離を置くようになったが、絵はあきらめなかった。高校時代の美術班顧問は絵の愛好家で美術教師ではなかった。美術班の生徒たちは顧問に「出

してみろ」と励まされて「長野県美術展」に応募。佐藤さんの作品が入選した。入選を果たして一矢を報いたものの、大阪で過ごした美大生時代には文学に興味が移っていた。詩を書き、短歌も作ってみた。いつも何か新しい出会いを探しまわっていた。美大の授業よりも大阪人の性根のたくましさ面白かった。「どしょっ骨ですよ」佐藤さんは懐かしむ。大都市なので絵画展も多くあり、画家の達者さに圧倒されてしまった。美術教師として生きるの気が進まなかった。

俳句と出会ったのは、小諸に帰り家業の印刷会社を手伝い始めた頃。下職（下請けをする専門的技術者）としてタイプ印刷をしていた女性が、自分の作品を見せてくれた。短歌を作ったことのある佐藤さんは、旧仮名遣いにも旧漢字にも慣れている。思わず「俺にも作れそう」と言ったところ、句会に誘われた。「ビギナーズラックだった」と佐藤さんは謙遜するが、初体験の句会の互選で出した四句中三句が選ばれて内一句は準特選になった。

俳号の「野中」は妻の旧姓を、「威」

は「後期を除いて作品のほとんどを読んだ」「三島由紀夫の本名「公威」きみたけ」から拝借した。毎月三十句から五十句作ることを日常にしている野中さんは「たかが俳句されど俳句」だという。「無くてもいいけれど、遊びのある人生につながる」のだという。ゆるい中にも型がしっかりあるところも気に入っている。母校の芦原中学校三年生に続けている出前講座が楽しい。句作は自我が確立する高校生から、と言われているが「手ほどきになれば」と思う。生徒の小さな感想から作品の鑑賞に導く、授業の展開に工夫を凝らす。もちろん生徒全員の俳句に評を書いて、アドバイスを欠かさない。「教師に向いていたのかな」とさえ思えて、俳句との出会いに感謝している。

野中さんが初心者に向けて自選した三句は次の通り。

卒業や暗き空より箒星

ボーラーの黒染めボルト春の雷

真夜中を先頭歩くレノンの忌

（取材・文 佐藤万千子）

ゆらさんの四季の薬膳

老化防止は筋力アップから

前回、人のからだだと水分（体液）の話をしました。成人男性の体重の6割は水で、女性だと5割弱。ところが、老人になると男性で5割、女性は4割まで減少してしまいます。細胞内液量が減少するため。

からだの器官で最も水を貯えているのはどこだと思いませんか。答えは筋肉です。高齢者が水分不足を起こしやすい原因のひとつに、筋肉量の低下があります。筋肉は年齢に関係なく鍛えられます。コロナ禍で不活発病になります。今、筋肉トレーニングに励むことも大切です。

さて、薬膳で体液を増やす食物はというと――豆乳、豆腐、アスパラ、オクラ、きゅうりなどのウリ類、トマト、もやし、レンコン、梅、キウイ、ココナッツ、西瓜、梨、パイナップルなどの果物類、牛乳、チーズ、ヨーグルト、甘酒、紅茶、緑茶など。また筋骨を強くする食物には、山芋、カリフラワー、キャベツ、いわし、うなぎ、牛肉、鹿肉などがあります。この夏は、筋力アップを。

（国際中医薬膳師 小清水由良）



小諸高原美術館・ 白鳥映雪館

～昆虫たちの豊かな世界～ 海野和男写真展
昆虫の擬態・バタフライガーデン



開催期間 7/22 (木) ～ 8/22 (日)

昆虫写真家の第一人者として世界を舞台に活躍されている海野和男氏が小諸市内にアトリエを構えているご縁から、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。

今年は「昆虫の擬態」と「バタフライガーデン」をテーマとした二本立ての展覧会とし、海野和男氏が日本をはじめ、世界各地で取材し数十年に渡って撮りためた約200点の擬態昆虫写真、海野氏の市内アトリエの庭に造られたバタフライガーデンに集う蝶を撮影した約200点の写真を展示します。

合わせて「生きもの写真リトルリーグ」の過去入賞作品も展示します。「リトルリーグ」は、来年度開催に向けて、クラウドファンディングの募集も予定しています。詳細は、来月号でお知らせいたします。



ハナカマキリの幼虫が花の近くで虫を待っている。この後、ミツバチをつかまえるところを動画で撮影した。(マレーシア 2020年1月)

▶会場 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館

第1・第2展示室

▶時間 9:00 ～ 17:00

▶観覧料 一般 500円 (400円) 小中高生 無料

※()内は、30名以上の団体料金 (白鳥映雪館は有料)

▶休館日 7/26 (月)、8/2 (月)、10 (火)、16 (月)

▶イベント オープニングマルシェ 7/22 (木)

〒 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



絶滅危惧種のウラギンスジヒョウモン

ウラギンスジヒョウモンは草地に住むヒョウモンチョウの仲間で、いつの間にか姿を消した場所が多く、今は絶滅危惧種に指定されている。ぼくの庭には住み着いていて、見ていると庭からほとんど外に出ない。

春に幼虫はスミレの葉を食べて成長。7月の初めに羽化し、8月初めまで活動して、真夏は休んでいる。9月になると再び活動をはじめ産卵する。他の大型ヒョウモン類は8月は涼しい高原に避暑に行き、9月にまた戻ってくるのだけれど、ウラギンスジヒョウモンはどうやら、生まれた場所から離れないようだ。

小諸では平地から高原まで、広く分布するが、いる場所が局地的なのは、住める場所が少なくなっているということだろう。



庭の草むらで交尾するウラギンスジヒョウモン



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
TEL 0267-22-9491
小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ

土地家屋調査士 川上 陽次郎
(株) ユーアール測量設計代表

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

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

「つくる農から"つなぐ農"へ」を合言葉に、小諸市が農家や農業団体の皆さんと一緒に取り組んでいるプロジェクトの名前は？（ヒント：カタカナ6文字）

▶今月のプレゼント

HARADA ☎ 22-0253（相生町 2-2-1）

「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。



1898 年創業の老舗そば屋とイタリアンベースのレストランが融合したお店。地元産食材が積極的にメニューに取り入れられ、こもろん味噌を使った「コモローゼ」もおすすめです。

【営業時間】 11:00～14:30 17:30～21:00 【定休日】 日曜日

※人数制限を実施しているため、事前予約にご協力ください。

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもろを読んだ感想（あれば可）を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、7/31（土）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】 トライアスロン



玉ねぎジャム

玉ねぎは風邪の初期や冷え性、便秘にも有効で、心身疲労の回復の助けにもなります。

また、玉ねぎ特有の香りは、「硫化アリル」という成分で殺菌性が強く、免疫力をアップしてくれます。



栄養士・調理師
雑穀エキスパート
食養リーダー

高地 清美さん

【材料(4人分)】

玉ねぎ (できれば新玉ねぎ)	2個(600g)
バターまたはオイル	35g
砂糖	大さじ 1 ⅓
酢(梅酢)	大さじ ⅓

【作り方】

- ① 玉ねぎを薄くスライスして、耐熱ボールに入れ、バターをまばらに置き、電子レンジで 10～15 分温める。(玉ねぎが透明になるまで)
- ② 温めた玉ねぎをフライパンに移し、水分を飛ばしながら焦がさないように炒める。(20 分前後)
- ③ 玉ねぎの水分が飛び、薄いきつね色になったところに砂糖を入れて全体をなじませ、最後に酢を加えて出来上がり。

※味見をして甘さが足りない場合は、砂糖を足す。

※殺菌した瓶に保存し、冷蔵庫で約 1 カ月保存可能。

【応用レシピ】

チーズトーストや魚のソテーに合わせると、Good！
豚肉、ハム、ソーセージなどのソースにもなります。

☎ 健康づくり課 保健予防係

参加無料

ひよこの日

7/7(水) 入園前の親子の皆さま対象

「夏を楽しむおもちゃづくり」

【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。

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

オープンデー

毎週水曜日の
午前中(9:00～11:30)
園庭開放
しています

園見学いつでもお受けしています

子育てを応援するフリーマガジン「mamamo」

mamamo

ママモ48号は好評配布中です！

特集 **・こどものココロとカラダ育て**
・サカナとあそぼう

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！

LINE 会員募集中

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://mamamo.info/>

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

求む!! 新たな 仲間。



市役所職員任用候補者 募集



▶職種及び採用予定者数《いずれも若干名》

- 保育士Ⅰ（専門学校・短大卒業程度）
- 行政Ⅱ（高校卒業程度）
- 行政Ⅲ（身体障がい者対象）

▶受験資格（次のすべてに該当する人）

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

▶第一次試験の日時（会場：小諸市役所）

- 9/19(日) 9:00~

▶受験手続・申込受付（土日祝日は閉庁）

- 受付期間 7/5(月)~8/6(金)

8:30 ~ 17:15（土日祝日除く）

※受験申込書・案内書は、総務課職員係で交付します。

※市ホームページからダウンロードした書式でも可能です。

- 受験票の交付

受験票は申込時に交付します。郵送の場合、8/20(金)

までに受験票が届かない場合は、必ずご連絡ください。

▶採用予定日 R4/4/1

▶給与 小諸市給与条例等の定めに従い支給します。

☎ 総務課 職員係



明治学院大学 自治体推薦 入学試験



受験案内・出願書類はこちらから

▶出願条件

- 1 出願者と生計を一にする親族が小諸市に住所を有していること
- 2 以下の項目のうち、いずれか一つに該当する者
 - ①高等学校又は中等教育学校を2022年3月卒業見込みの者
 - ②通常の課程による12年の学校教育を2022年3月までに修了する見込みの者
- 3 明治学院大学法学部政治学科を第1志望とし入学を確約できる者
- 4 全体の評定平均値が3.8以上の者
- 5 在学する学校長等の推薦を受けた者

☎ 企画課 企画広報係

明治学院大学と小諸市は、島崎藤村の縁を通じて連携協定を締結し、自治体推薦入学制度を設け、教育の推進を図っています。小諸市からの推薦者を決める自治体選抜試験の受験者を募集します。

▶募集学部・学科

明治学院大学
法学部 政治学科

▶募集人数 1名

▶出願期間

8/27(金)~9/10(金)

▶選抜試験日 9/27(月)

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あります

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

わくわく×学び×安心
民間学童保育

年長さんから入れる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱい子どもたちの放課後を見守ります。

1階 学童保育スペース
【預かり時間】学校のある平日……………14:00~18:00
土・祝・休校日・長期休み(日・年末年始を除く) 8:00~18:00
(7:00~8:00、18:00~19:00(延長あり・要予約))

2階 習い事スペース **のぞみkidsの習い事**
習い事だけでも通う事ができます ●学研教室 ●英会話 ●プログラミング ●そろばん ●ピアノ
定期的にわくわくイベント開催中!! どなたでも参加できます

のぞみkids
佐久市長土呂1199-1
☎0267-68-1155
(担当:木内)
メール nozomikids@nozomi-g.co.jp
https://nozomikids.com/

小諸市の人口（2021年6月1日現在） 41,888人（12） 男 20,524人（10） 女 21,364人（2） 世帯 18,988（10）

※（ ）内は前月比