

# KOMORO

広報 こともろ 公民館 報



## こもテラス KOMO TERRACE

8.22 Pre-OPEN

### 【トピックス】

p.02 複合型中心拠点誘導施設「こもテラス」公共施設棟が OPEN

p.04 【新型コロナワクチン接種】接種券通知と今後の手続きについて

p.05 "こもろ・まちたねプロジェクト"でソーシャルグッド活動を促進!

p.10 【防災情報】自然災害から身を守る

写真：8/22 に公共施設棟がオープンする「こもテラス」（国道 141 号線側から撮影）

# 8

2021  
No.718

小諸市複合型中心拠点誘導施設

# こもテラス

公共施設棟が  
オープンします!!



## 【施設概要】

- ▶敷地面積 約 5,200㎡
- ▶規模構造 地上 3 階建 鉄骨造
- ▶建築面積 4,391.76㎡
- ▶駐 車 場 収容台数 110 台



8 月末から、小諸産農産物市「夕市」も  
コモールひろばで、毎週開催!  
初回は、8/27(金) 15:30 ~。



## 来

たる8月22日(日)、「複合型  
中心拠点誘導施設 こもテ  
ラス」の公共施設棟がオープン  
します。(商業施設棟を含めたグ  
ランドオープンは、10月予定)

## こ

もテラスは、一時休業し  
たスーパーや小諸店  
の敷地を含めたエリア一体で、  
交流施設・福祉施設・交通施設・  
商業施設からなる複合型施設で  
す。「中心拠点」と「生活拠点」  
を形成し、それらを充実した交  
通ネットワークで連結する、「多  
極ネットワーク型コンパクトシ  
ティ」の理念に基づき構想され、  
市街地のさらなる利便性の向上  
を目指します。プレオープンと  
なる公共施設棟は、次の3機能  
で構成されています。

- 交流・交通ゾーン (1階)
- 高齢者福祉ゾーン (2階)
- 子育て支援ゾーン (3階)

## 様

々な世代・地域の皆さん  
にご利用いただき、小諸  
市の中心拠点・生活拠点として  
「出会い・語りい・ふれあい」の  
場となることを期待しています。

## 声 -Voice-

こもテラスのオープンで、小諸が大いに活気づいていくと思います。相生町商店街としても、大歓迎の気持ちです。

オープンに合わせて様々なイベントや企画を考えています。例えば、

こもテラスロゴをあしらったエコバッグ（お買い物バッグ）を、商店街で使える500円分クーポン付で販売します（8月上旬～）。

各店舗で特別なサービスも用意しています。歓迎の気持ちを込めて、パン屋さんを集めたマルシェも開催します（8/12 相生会館にて）。「こもテラス」を利用しながら、相生町商店街でのお買い物もお楽しみください。



相生町商店街振興会  
会長 市川 信行さん



相生区長・小諸市区長会  
会長 依田 勝彦さん

計画から建設までの長い期間、地元や関係する様々な皆さんの協力があったのオープンだと思います。本当に感謝の気持ちがあります。

複合型中心拠点誘導施設「こもテラス」のオープンは、近隣の地域だけでなく、高齢化の進んでいる小諸市全体にとっても大きなことです。コンパクトシティとして市役所・病院・郵便局などが集まったところへ、食料品・生活用品の購入や、仲間たちと趣味・交流ができるようになります。便利な公共交通とあわせて、私たちの生活を支えてくれる施設・エリアになるのが理想ですね。

グランドオープンは  
(スーパーマーケット ツルヤ小諸店 オープン)  
10月の予定です。

## こもろスマイル園

(3階 子育て支援フロア)

3階は、病児病後児保育施設が配置され、こもろ医療センターがまちづくりへの寄与の一環として、テナントとして入居する院内保育所と一体的に運営します。各居室の区分けに特に配慮した設計とすることで、落ち着いた空間を形成します。

出入口には、内側からのみ開放操作が可能な自動扉を設置し、セキュリティを確保します。



## こもれび

(2階 高齢者福祉フロア)

現在の糠塚園が移転をし、2階全フロアが高齢者福祉センターとなります。介護予防教室の会場や憩いの場所などに使用する「運動指導室」は、開放的な空間とします。他には、「サークル室」や「娛樂室」、「浴室」を設置します。

運動指導室とサークル室は高齢者福祉センターの営業時間外となる平日の夜間と日曜日に、一般の方が会議等で利用できる貸館として運用します。



## コモールひろば

(1階 交通・交流フロア)

1階フロアは多目的スペース、ぼらせんこもろ、ファミリーサポートセンター、愛のりくんコールセンターという多くの施設で構成されます。多目的スペース「コモールひろば」は、大勢の人々が交流する場であることから、天井を高くし、開口部を大きくとり、明るく伸びやかで開放的なスペースとします。

またフロア内には、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ます。更に、フリーWi-Fiを整備し、あらゆる世代の方に居心地の良い空間を提供します。



# 【新型コロナワクチン接種】 接種券をお届けしました

～今後の手続き等をご確認ください～

健康づくり課 保健予防係

小諸市では、7月中旬に、市内に住民票のある16～64歳の方へ新型コロナワクチンの接種券を送付しました（12～15歳の方の接種券は後日送付予定です）。今後のワクチン接種の進め方の概要につきましては、下記のとおりとなります。



新型コロナワクチン接種券のイメージ  
(7月中旬に送付済)

## ▶ ワクチン接種の進め方 (7月12日現在)

今後のワクチン接種は、市民交流センターを会場とした**集団接種を中心に実施**してまいります。また、**国からのワクチン供給の状況を見定めながら**、下記のとおり段階的に進めていく予定です。詳細につきましては、正式に決定した事項より、随時お知らせしてまいります。

## 今後の小諸市新型コロナワクチン「集団接種」実施の流れ



※基礎疾患のある方とは… ①国が定める14種類の病気や状態で通院・入院している方  
②基準 (BMI30以上) を満たす肥満の方



## **I** 60～64歳※の方は…

※令和3年度中に60歳に達する方  
(昭和37年4月1日以前に生まれた方)

### ▶ 指定日時をご確認のうえ、接種会場へご来場ください

60～64歳の方については、全ての方が8月末までに2回の接種を終えるよう日程を組み、接種券を送付する際に、指定日時等の詳細を記載した通知文を同封しております。通知文の内容をご確認いただき、ご都合が悪い場合は、コールセンターで日時変更の手続きをしてください。接種当日は、駐車場に限りがあることから、送迎バスのご利用をお願いします（会場周辺地区の方は徒歩等でご来場ください）。

## **II / III / IV** 59歳以下の方は…

### ▶ 調査へのご回答をお願いします

ワクチン接種を段階的に進めるため、新型コロナワクチン接種に関する調査を実施しております。既に接種済みの方も含め、59歳以下の**全ての皆様にご回答をお願いします**（詳細については接種券発送時に同封の「お知らせ」でご確認ください）。なお、未回答の方は、指定日時の通知が遅れる場合があります。



### ▶ 段階的に指定日時を通知します

調査結果を踏まえ、予め無作為割当により接種日時を指定させていただきます。上記「集団接種実施の流れ」に基づき、段階的に指定日時の通知をしてまいりますので、通知文が届きましたら内容をご確認ください。なお、指定日時の都合が悪い場合は、通知文の到着以降、コールセンターで変更が可能です。

小諸市新型コロナ  
ワクチン接種コールセンター



0570-07-1700

【受付時間】

9:00～17:00（土日・祝日を除く）



# "こもろ・まちたねプロジェクト"で ソーシャルグッド活動を促進します!

岡 都市計画課

小諸市は、市内民間団体や事業者と連携し、大手門公園・あいおい公園・駅前広場をはじめとする公共空間で、ソーシャルグッド活動を行いながら、後押しする仕組みを検討しています。



Q. 「ソーシャルグッド活動」ってなに？

A. 企業の環境活動・ボランティア・寄付活動とは違い、**収益追求と社会貢献の両立**を目指しながら、**子育て・健康づくり・交流・産業の振興・生涯学習・コミュニティづくり**などを通じて**社会全体に良い影響を与える活動**です。

Q. "まちたねプロジェクト"ってなに？

A. **ソーシャルグッド活動の種を"まちたね"**とし、実際に複数の"まちたね"を育てる活動を行いながら、市が後押しする仕組みを検討する**課題解決型の調査・検討プロジェクト**です。小諸市は、下記3つの点から事業者をサポートします。

### ①構想段階での連携

必要な情報を提供し、構想段階から、具体的な企画の立案、仕組みづくりをともに検討し、市民グループや民間事業者と連携できるよう、パートナー募集や働きかけを行っていきます。

### ②公共空間の提供

活動を行う場・機会として公共空間を提供し、所管する関係機関との調整を連携して行います。

### ③情報発信

活動、社会実験の様子等を情報発信し、個別のまちたねやプロジェクトの浸透を図ります。また、新たな仲間との出会いや市内プラットフォームとの連携創出を促します。

## 現在構想中の"まちたね"

### ●大手門公園の新たな活用検討

個人的な公園利用にはない、新しい広場利用をカタチにできる場を"まちたね広場"とし、大手門公園で活用方法の社会実験を実施。



大手門公園  
×  
市民グループ  
×  
スマイル小商店街

### ●コミュニティ交通による外出機会の創出

スマートカート"egg"により市民の回遊、観光客の散策の支援、新たな出会い・交流のきっかけづくりにつながるか社会実験を実施。



コミュニティ交通  
×  
(株)カクイチ  
外出のきっかけづくりを  
交通手段により解決

### ●小諸駅周辺の多様なコミュニケーションの創出

小諸駅周辺における公共空間を活用し、多様なコミュニケーション創出に向けて社会実験を実施。



道路・公園  
×  
(株)アマナ  
写真による  
まちづくり活動

### 浅間国際フォトフェスティバル 2021 PHOTO KOMORO

浅間山麓で繰り広げられるアートフォトの祭典が、今年は小諸市でも開催されます。テーマは、「NEO RETRO PHOTO in KOMORO 懐カシクテ古クテ新シイ写真体験」。国内外の著名な写真家たちの作品が、ユニークな形態で小諸の街じゅうに展示されます。懐古園、北国街道沿いの町屋の外壁など、街を回遊しながらアート体験をお楽しみください。

▶会期 令和3年8月28日～11月

▶会場 懐古園内(馬場跡、武器庫、酔月橋)、  
ほんまち町屋館、糸屋、東西自由通路 ほか

# 新保育園の名称投票にご参加ください!

**投票締切**

令和3年

8月18日(水)

中央保育園・芦原保育園を統合した新保育園が小諸市南城公園 50 mプール跡地へ建設され、令和4年度に開園予定です。子どもたちや保護者、地域の方々からも親しみやすい名称を募集したところ、多くのご応募をいただきました。ありがとうございます。

全56点の中から下記5点を選定し、名称候補といたしました。皆さんの投票で新保育園の名称を決定します。多くの投票をお持ちしております。



(6/28) 建設予定地での起工式

名称候補 (受付順)	番号	名称	名称の説明 (こめられた思いなど)
	1	あおぞら保育園	一年を通して澄んだ青空が多い小諸市で、この地にも縁のある「上を向いて歩こう」にちなんで、子ども達が空(上)を向いて育っていきけるようにという思いを込めて。
	2	<small>みなみじょうもり</small> 南城森の保育園	「南城」と聞けば、保育園の場所がイメージしやすい。また、保育園の特徴の一つでもある「公園と一体感を感じる森の園庭」から小諸の自然のイメージをプラスして。
	3	すみれ保育園	小諸市の花の「こもろすみれ」から。「すみれ」は、中央保育園の学年の名にも使われているように、子どもたちにも親しみがある言葉。
	4	<small>かぜ おか</small> 風の丘保育園	丘の上の風のなかで、たくさんの事を学び、自然にふれ、のびのび成長してほしいという思いから。また、風通しがよく職員が生き生きと働き、質の高い保育が提供できるような保育園を目指して。
	5	<small>よ ほ</small> 四ツ葉保育園	四つ葉の意味である「希望」「愛情」「幸福」などが、新しい保育園で過ごす子どもたちに訪れるように。「いい保育園になりそう」という子どもの意見から。

▶投票締切

8/18(水)【必着】

▶投票資格

小諸市にお住まいの方、小諸市内に通勤・通学されている方  
※投票は1人1回です。2回以上の投票は無効となります。

▶投票方法

氏名・電話番号・住所等の必要事項を記入のうえ、右記投票先・方法にてご投票ください。下記投票用紙もご利用ください。

▶投票先 (お問い合わせ先)

小諸市教育委員会事務局 子ども育成課  
【郵送】〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3  
【TEL】0267-22-1700  
【FAX】0267-23-8857  
【Eメール】kikusei@city.komoro.nagano.jp

らじおで聞きたいです。	1	あおぞら保育園
	2	南城森の保育園
	3	すみれ保育園
	4	風の丘保育園
	5	四ツ葉保育園

(ふりがな) 氏名 _____	住所 〒 _____
電話番号 _____	
(小諸市在住ではない方は、学校名または勤務先名をご記入ください。) 学校 勤務先 _____	

# 東京 2020 パラリンピック聖火フェスティバル

## ～採火された火を灯した「ランタン」を展示します!!～

小諸市公式高地トレーニング推進 PR キャラクター  
「高トレマン」も参加するよ！ 見に来てね！



東京 2020 パラリンピック聖火フェスティバルが長野県内 10 圏域で実施され、小諸市では「聖火ビジット」が開催されます。この機会に、「パラリンピックの火」をぜひご覧ください。 関 スポーツ課

### ～東京 2020 パラリンピック聖火フェスティバルでは、以下のイベントが実施されます～

- ▶採火式 … ランタンに着火する式      ▶聖火ビジット … 採火された火を灯したランタンの展示等を行うイベント
- ▶集火式 … 県内各地で採火・ビジットされた複数の火を集約して「長野県の火」とする式
- ▶出立式 … 「長野県の火」を開催都市東京に向けて出立する式

### 【聖火ビジット開催詳細】

- ▶日 時 8/14 (土) 12:00 ～ 16:00
  - ▶場 所 駐車場ガーデン (小諸駅すぐ近く)
  - ▶その他 どなたでも自由にご覧いただけます。  
感染症対策(右記)にご協力ください。
- 密集回避のため、会場ではスタッフが誘導させていただきます。
  - マスク着用や手指消毒、検温へのご協力をお願いします。
  - 下記事項に該当する方のご来場は、お控えください。
    - ・平熱を超える発熱がある    ・咳、のどの痛みなど風邪の症状がある
    - ・だるさ、息苦しさがある    ・嗅覚や味覚の異常がある
    - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
    - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある



駐車場ガーデン (入口)



ランタン展示場所



周辺地図

## 小諸市体育協会自主事業 スポーツ教室

関 小諸市総合体育館 ☎ 23-3800 FAX 25-0070

8月から、小中学生・一般向けのスポーツ教室を開催します。ぜひ、ご参加ください。

教室名	コモロレイアップキッズ教室 (バスケットボール)	りらっくすヨガ教室	ストレッチボール教室
日 時	毎週木曜日 19:00 ～ 21:00 (8月～R4/3月まで) 【当面の開催日】 8/19、26、9/2、9、16、30、 10/7、14、21、28	毎週金曜日 10:00 ～ 11:00 【当面の開催日】 8/6、20、27、9/3、 10、17、10/8、15、 29	毎週土曜日 9:00 ～ 10:00 【当面の開催日】 8/7、21、28、9/4、 11、18、25、10/2、9、 23、30
場 所	総合体育館 (アリーナ)	小諸市武道館 (柔道場)	総合体育館 (会議室)
参加費	月 2000 円 / 人 (8 月 1000 円)	一回 800 円 / 人	一回 1000 円 / 人
対象 / 定員	小 4 ～ 中 3 * / 30 人	一般 / 20 人	一般 / 20 人
申 込	8/10 (火) までに参加費 (月謝) を添えて申込みください。受付時間は 17:00 まで。	随時受付。電話にてお申込みください。参加費は、当日持参。	随時受付。電話にてお申込みください。参加費は、当日持参。
講 師	清水 雄二	白石 奈美	岡田 淳史
その他	※上記以外は要相談	・初心者大歓迎 ・途中からの参加も可	途中からの参加も可

トレーニングルーム  
開設中です！

- ▶開設場所 総合体育館 2 階
- ▶利用時間 9:00～21:00
- ▶利用料金  
1 回 350 円  
11 回券 3500 円  
1 カ月券 5000 円



# 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 ～ワーキンググループ篇～



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

こもろ観光局では、会員事業者がワーキンググループ（WG）というチームをつくり、色々な楽しい活動を行っています。今回は、その活動の一部をご紹介します。

長年、地域で営業されている事業者さんは、小諸の楽しみ方を一番よく知っているんです！！

## ワーキンググループ 滞在プログラム WG

宿泊、フルーツ狩り、アウトドア事業者さんなどが、他地域に先駆けて**感染症対策を充実**させ、昨年5月～今年1月にかけて、地域の安心な体験プランを開催しました。（11事業者：全28回）

掲載写真の他にも、**登山** / **花トレッキング** / **金継** / **蕎麦打ち** / **味噌仕込み** / **古布でお守りづくり** / **五右衛門風呂体験**など、なかなか体験できない小諸を100名以上の方に体験いただき、感染症対策も含めとても好評でした！

先月号で紹介した「小諸とりっぴい」も、このWGによる発行です。



小諸ユースホステル・崖ツアー



天狗温泉浅間山荘  
乗馬体験



小宮山酒店  
ワインテイस्टング体験



ホームタウントリップジャパン  
黒斑山登山



高峰温泉  
スノーシューガイド

## インバウンド WG



メンバーの皆さん  
(全13名)

「インバウンド = 訪日外国人観光客」を迎えるため、英語のパンフレット作成やSNS発信、勉強会を行っています！

感染症収束後に、世界中の人々に小諸のファンになってもらえるよう、今できることをコツコツと積み上げています。

観光案内所で  
配布中です！ →



## 次世代育成 WG



50歳以下の民間事業者さんが、毎月色々な勉強会を行っています。写真は、斬新な経営手腕が評価されているキングコング西野亮廣さんによるオンラインセミナーに参加した様子（参加者200名程）。

また、小諸の“和のブライダル”のブランド化も進めています！

小諸の観光情報は  
こちらから！  
こもろ観光局公式  
web サイト



市内事業者の皆さんが、こもろ観光局を観光関連活動の場として利用し、様々な事業を行い、小諸の観光を支えています！市民の皆さんも、これらを活用して小諸を楽しんでくださいな！



～みんなで支える介護保険～

# 介護保険の運営状況を知ろう

図 高齢福祉課 介護保険係

## ◆高齢者の増加とともに事業費も増加

小諸市の令和2年度の高齢化率は32.2%、介護保険認定率（要支援、要介護者数の割合）は13.4%ですが、今後、その割合は増加する見込みです。

令和2年度の介護保険事業費は36億6280万円で、前年度から1.7%増加しました。令和3年度から5年度では、介護報酬の引き上げや後期高齢者の増加傾向を踏まえ、事業費は徐々に増加するものと試算しています。

## ◆保険料は据え置きとします

小諸市の令和2年度の介護保険料収入額は、8億1469万円となりました。介護保険料の金額は、国・県・市からの公費や第2号被保険者保険料の財源を除いた、事業費の23%分を賄うように決定しています。

令和3年度から5年度は、事業費が増加する見込みですが、財源が不足した場合は基金を取り崩すことで対応し、令和2年度と同額（据え置き）としました。小諸市の平均保険料は月額5,320円で、全国平均6,014円、県平均5,623円を下回っています。

## ◆保険料の納入方法

介護保険料は、第1号被保険者（65歳以上）と第2号被保険者（40～64歳）では、保険料の計算方法や納め方に違いがあります。

種類	第1号被保険者 (65歳以上)	第2号被保険者 (40～64歳)
保険料の計算方法	前年の所得や課税状況等をもとに11段階で決定。	加入する健康保険料に上乗せ。
納入方法	原則として年金天引き。	健康保険料と合わせて支払い。

## ◆制度改正が行われます（8月より） ※詳細は市ホームページに掲載しています

○高額介護サービス費の区分「現役並み所得者」について、年収額による3区分に変更されます。

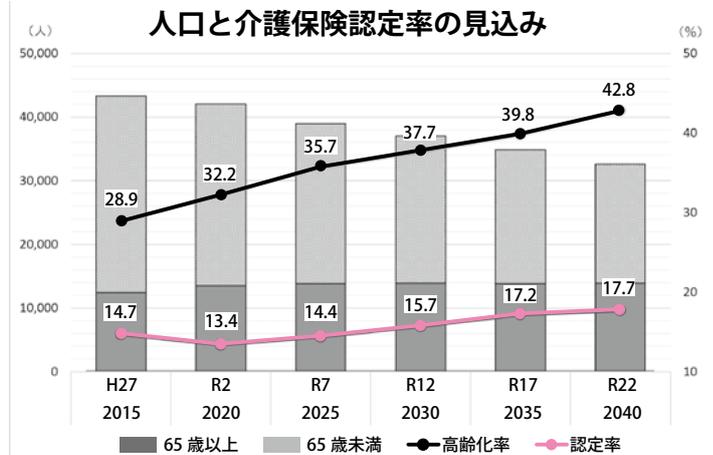
○介護施設利用者の1日あたり食費の基準費用額が引き上げられます。

また、住民税非課税世帯の方の居住費等及び食費について、第3段階の区分変更及び食費の引き上げ、及び適用判断の基準となる預貯金等の基準額が変更となります。

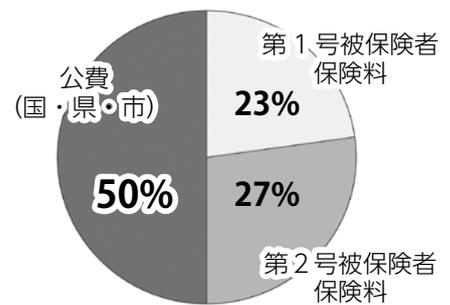


## ◆持続可能な制度とするために

これからも需要が増え、厳しい運営状況が見込まれますが、介護予防事業、介護人材確保、介護サービスの質向上、生活を支える多様なサービスの推進、高齢者の社会参加と活躍の場創出などに力を入れて取り組んでいきます。



## 介護保険の財源内訳



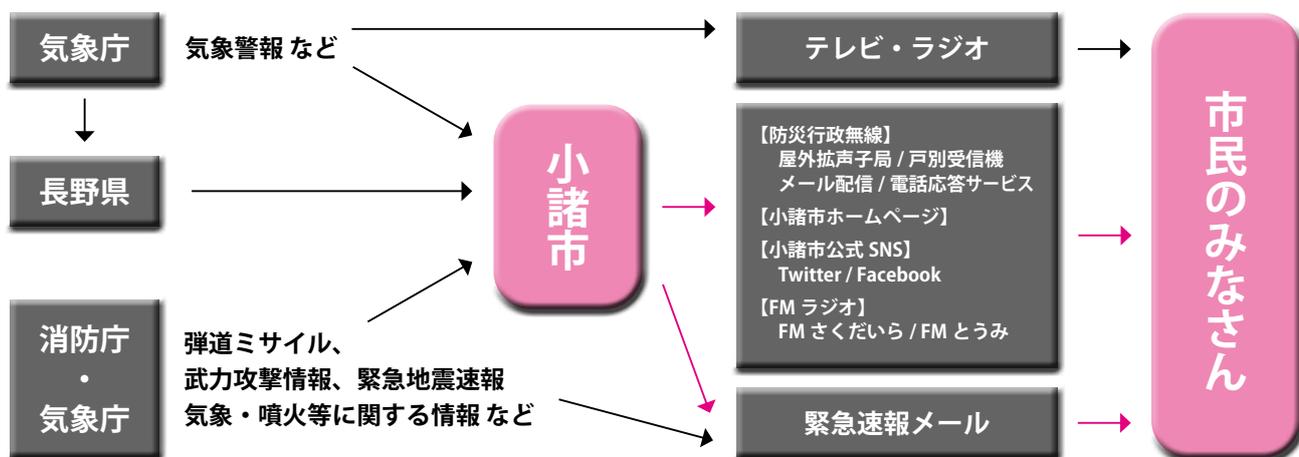
# 「心構え」と「日頃の備え」、できていますか？ 普段から防災意識を高め、災害に備えましょう。

図 危機管理課 危機管理防災係

## ■複数の方法で情報を入手しましょう！

地震、噴火、風水害などから身を守るためには、いざというときに備えた防災情報を確実に入手することが大切です。正しい情報を、できるだけ多くの伝達経路から入手する環境を整えましょう。

### 防災・災害情報等の主な伝達経路



※このほか、ケーブルテレビ、広報車等、様々な広報手段を活用します。

### ◆防災行政無線（屋外拡声子局、戸別受信機）

小諸市役所、小諸警察署及び小諸消防署から、無線で子局（屋外スピーカー）や防災関係機関などに設置されている戸別受信機に一斉放送します。

### ◆メール配信サービス（小諸もろもろマップメールマガジン）

防災行政無線の放送内容をメールでお知らせするサービスです。ご利用にあたっては、事前にユーザー登録し、防災・防犯情報の取得希望欄にチェックする必要があります。

登録はこちら



### ◆電話応答サービス（固定電話による聞き直しサービス） ※携帯電話からは利用不可

防災行政無線の放送内容を固定電話で確認することができるサービスです。☎ 0120-910-285 (通話無料)

### ◆小諸市公式ホームページ

市公式ホームページでは、災害時に特設ページを作成し、情報を集約してお知らせします。また、「防災行政無線放送履歴」のページで、防災行政無線の過去放送内容が確認できます。

### ◆小諸市公式 SNS

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

### ◆FMラジオ

市は、FM さくいだいら・FM とうみと災害協定を締結しており、災害発生時等には、同局から避難情報や避難所の開設情報等の防災情報を入手できます。(FM さくいだいら 76.5MHz FM とうみ 78.5MHz)

### ◆緊急速報メール ※事前登録不要

気象庁・消防庁・市による災害・避難情報等を、回線混雑の影響なく小諸エリア内のスマートフォン・携帯電話に強制的に一斉配信するシステムです。

# 自然災害から身を守る

## ■ 5月20日から、新しい避難情報の運用が開始されています！

災害対策基本法の改正により、避難情報が以下のとおりに見直されました。

台風や豪雨時は、気象庁の発表する防災気象情報や市の発令する避難情報等を確認し、適切な避難行動を取りましょう。特に、警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、災害発生のおそれのある場所にいる方は直ちに避難しましょう。



警戒レベル	避難情報等	市民のみなさんがとるべき行動	防災気象情報 (気象庁等の情報)
5	<b>緊急安全確保</b> 【市が発令】	<b>命の危険 直ちに安全確保！</b> 既に災害が発生・切迫している状況です。 命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。	・大雨特別警報 ・氾濫発生情報 など
～ 警戒レベル4までに必ず避難 ～			
4	<b>避難指示</b> 【市が発令】	<b>危険な場所から全員避難！</b> 災害が発生する危険が高まっています。 速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。	・土砂災害警戒情報 ・氾濫危険情報 など
3	<b>高齢者等避難</b> 【市が発令】	<b>危険な場所から高齢者等は避難！</b> 避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。 その他の人は、避難の準備をしましょう。	・大雨警報 ・洪水警報 ・氾濫警戒情報 など
2	<b>大雨注意報 洪水注意報</b> 【気象庁が発表】	<b>自らの避難行動を確認！</b> 避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	・氾濫注意情報 など
1	<b>早期注意情報 (警報級の可能性)</b> 【気象庁が発表】	<b>災害への心構えを高めましょう</b>	



## ■ もしもに備え、事前に「とるべき避難行動」を確認しましょう！

災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則ですが、避難とは「難」を「避」けることであり、安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。また、小中学校・公民館だけでなく、安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

今のうちに、ハザードマップで自宅が安全かどうかを確認し、ひとりひとり「とるべき避難行動」を確認しましょう。



**土砂災害ハザードマップ**



**洪水ハザードマップ**  
(最大想定規模降雨)

※その他詳細については、小諸市公式HP「小諸市ハザードマップについて」をご確認ください。

【国重要文化財】

# 旧小諸本陣の保存修理工事が が始まります

重要文化財「旧小諸本陣」は、江戸時代後期頃の建造物で、宿場の機能を知るうえで重要な遺構です。しかし、建設から長い年月を経て、破損・沈下・変形といった現象が顕著になり、倒壊の危険が生じています。

地域の貴重な文化財を適切に保存し、次世代へと継承していくため、保存修理工事を実施します。

## 重要文化財 旧小諸本陣

- ▶ 指定日 昭和 48 年 6 月 2 日
- ▶ 時代 江戸後期
- ▶ 構造 桁行 15.6 m、梁間 15.3 m  
総二階建 切妻造 妻入 棧瓦葺

### 概要

江戸時代、北国街道小諸宿の本陣と問屋場を兼ねた総二階建の建物です。道路に面した部分は、総二階建の構造を強調するように、二階を太い出桁によって 75cm 前方に持ち出し、二階壁面には連続した格子窓を設け、その上の妻の壁面に看板を下げるための小型の切妻屋根が付けられています。

なお、本陣の御殿と伝えられる建物は、明治 11 年（1878 年）、佐久市鳴瀬の桃源院に移築されましたが、平成 7 年（1995 年）、桃源院から小諸市に寄贈され、「せせらぎの丘」に再移築しました。

※北国街道…江戸幕府により整備された街道で、中山道から追分宿で分かれ越後（現新潟県）へと向かう交通路。大名の参勤交代をはじめ、佐渡金山の金銀輸送、善光寺参りなどで賑わった。

※本陣…江戸時代、参勤交代の大名、幕府役人などが休泊した宿泊施設。

※問屋場…公用旅行者の荷物や幕府の書状等を、次の宿場まで運ぶことを業務とする公共施設。



## 保存修理工事の内容

大手門改修時の素屋根建設の様子

今回の根本的な修復工事を行うため、建物全体を覆う「素屋根」を建設し壁や床、造作、そして瓦、屋根を取り外し、柱だけの状態にして建物の傾きを修正します。「素屋根」を建設することで、建物前面の市道における通行の支障とならないよう、建物の位置を移動させる必要があるため、建物を持ち上げる「揚げ屋」、持ち上げた建物を後ろに移動させる「曳家」を行います。工事期間は、大規模な工事となるため数年間を見込んでおり、今年度は、第 1 期工事として建物の一部と門の解体を進めていきます。



解体工事

- ・構造調査
- ・史料調査
- ・復原案検討

復原方針決定

組立工事

- ・公開活用関連工事
- ・環境整備工事
- ・防災工事

完成

## 旧小諸本陣に関する史料を探しています

旧小諸本陣の今後の修理や活用に生かしていくため、史料調査を進めています。そこで、旧小諸本陣に関連する絵図や古文書などをお持ちの方を探しています。お心あたりのある方は、下記までお知らせください。

☎ 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係 ☎ 22-1700（内線 2281） ✉ gakushu@city.komoro.nagano.jp

# 新しい生活様式での「熱中症 予防行動」のポイント！

☎ 小諸消防署 救急係 ☎ 24-0119

昨年、小諸消防署管内では18名の方が熱中症で救急搬送されました。新型コロナウイルスがあらわれたことで、身体的距離の確保、マスク着用、手洗い・うがい、3密を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。そこで今回は、熱中症予防と合わせて5つのポイントをお伝えします。



## ①暑さを避けましょう

- エアコン・扇風機等で、部屋の温度を調整し、換気扇や窓開放による換気を行う。
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない。涼しい服装にする。



## ②適宜マスクを外しましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は、十分注意。
- マスク着用時、負担のかかる作業や運動は避け、人との距離を十分とって、適宜マスクを外し休憩する。

## ③こまめに水分補給

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

## ④日頃から健康管理をしましょう

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

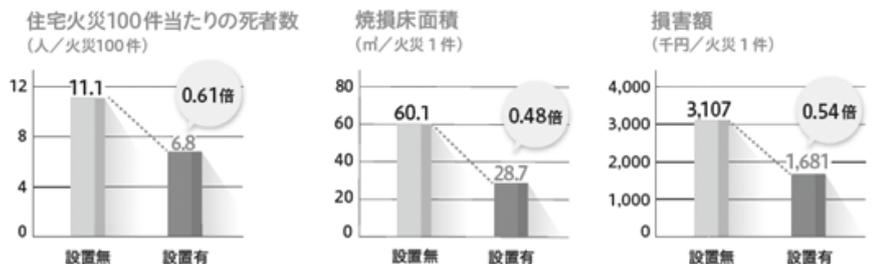
## ⑤暑さに備えた体作りをしましょう

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

# 【ついていませんか?】住宅用火災警報器の効果について

☎ 小諸消防署 予防係 ☎ 24-0119

【住警器】を設置することで、**火災による死者数や損害額が大幅に減少します**。平成28年からの3年間における失火を原因とした住宅火災について、【住警器】の効果进行分析したところ、大きな効果がありました。



※出典:消防庁HP住宅用火災警報器Q&Aより

死者数、焼損床面積、損害額でみると、【住警器】が設置されている場合は、設置されていない場合に比べ、**被害状況がおおむね半減**。



**【住警器】が、家族の命や大切な財産を守ります。**

小諸消防署では住宅火災による死者ゼロを目指し、火災予防広報を実施しています。  
【住警器】を設置して家族の命や、大切な財産をみんなで守りましょう！

# 【8月20日から】市内巡回線を運行します

☎ 都市計画課 都市計画係 / こもろ愛のりくんコールセンター ☎ 25-8006



「小諸市コミュニティバス運行事業に係る基本的な考え方 (R3/2)」に基づいて、8/20 (金)より、市内巡回線 (無料) 実証運行を開始します。

## ▶巡回路線

- ①**市内巡回線 (小諸高原病院方面)**  
小諸駅を起点に、小諸高原病院方面へ巡回。
- ②**市内巡回線 (あぐりの湯方面)**  
小諸駅を起点に、あぐりの湯方面へ巡回。
- ③**千曲小学校巡回線**  
朝夕の千曲小学校登下校利用を見込み、巡回。  
※詳しい時刻・路線は、市役所・小諸駅・市公式ホームページに掲載します。ご確認ください。

- ▶**運行日** 月～金曜日
- ▶**料金** 無料 (R4/3/31まで)  
※指定期間以降は、利用状況により検討し決定します。
- ▶**車両**  
EVバスとマイクロバス (29人乗り) を併用  
※朝夕定時定路線「こもろすみれ号」は、8/19 (金)より休止の予定です。ご移動の際は、予約制相乗りタクシー「こもろ愛のりくん」をご利用ください。

## 企画展「縄文人 暮らしの道具展」

MIYOTA

御代田町内の出土品から、縄文人の暮らしの様子をみる企画展です。ぜひ、ご覧ください。

**日時** ~ 8/31(火) 9:30 ~ 17:00  
**会場** 浅間縄文ミュージアム企画展示室 (入場無料)  
**休館日** 8月無休

※新型コロナウイルスの影響で入館者の地域制限や臨時休館をおこなうことがあります。お越しの際は、お電話でお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

☎ 御代田町縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922



いりり 囲炉裏に使った土器 (国重要文化財)

## 軽井沢町追分宿郷土館 特別企画展

KARUIZAWA

### 軽井沢を愛したフランス人浮世絵師 ポール・ジャクレー全木版画展

軽井沢にゆかりの深いフランス人画家ポール・ジャクレー没後60年を期して、全木版画162点を、2期に分けて紹介します。

**日時** 【前期】 8/1(日) ~ 9/12(日) 【後期】 9/15(水) ~ 10/31(日)  
 9:00~17:00 (入館は 16:30 まで)

**会場** 軽井沢町追分宿郷土館  
**入館料** 大人 400 円 小中高生 200 円  
**休館日** 9/13(月)~14(火) (展示替え)



ジャクレー 軽井沢の自宅前 (写真: 遺族提供)

※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。

☎ 軽井沢町追分宿郷土館 ☎ 0267-45-1466

## 【太陽光・蓄電池】グループパワーチョイス参加者を募集

☎ 生活環境課 生活環境係

長野県では、太陽光パネル・蓄電池をみんなでおトクに購入する、「グループパワーチョイス (共同購入)」の参加者の募集をしています。日々の生活に使う電気を自宅の屋根で発電できる太陽光パネル、そして発電した電気を夜間も有効に活用し災害時にも役立つ蓄電池。

おうちで過ごす時間が増える今こそ、みんなでおトクに購入しませんか？

▶**対象となる方** 住宅用・事業用太陽光パネル (10kW 未満) または  
 家庭用蓄電池 もしくはその両方の設置を希望されている方

▶**参加登録期限** ~ 8/31(火)

▶**説明会** 参加登録や詳しい情報は専用 WEB サイトを参照ください。(https://group-buy.jp/solar/nagano/home) または、「ながの みんなのおうちに太陽光」と検索。



# 公民館報



**市立小諸図書館**  
KOMORO CITY LIBRARY

☎ 0267-22-1019

【開館時間】平日 9:00～20:00  
土日祝 9:00～18:00

【休館日】8/26(木)

※新型コロナウイルスの感染状況で変更になる場合があります。

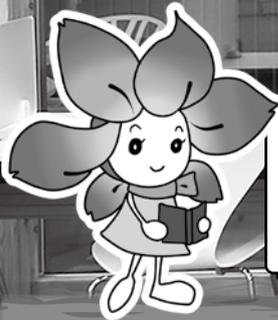


Facebook



Twitter

小諸の秋



7月には七夕の願いを募集して飾ったよ！  
さらに、おみこしの模型も展示しました♪  
8月は、26日まで毎日開館予定。  
暑い日は、ぜひ涼みに来てね！

## ●図書館で夏祭り！

7/10に続いて8月も図書館で縁日をやるよ！  
更に楽しいゲームがたくさん！遊びに来てね♪

【日時】8/7(土) 10:30～16:00

【内容】テラスでお星さますくい・  
オススメ本くじ・  
バランスゲーム

※当日は、館内が騒がしくな  
りますがご了承下さい。



## ●おはなし会 各回 10:30～11:00

- 8/1(日) こうめちゃんおはなし会 (0才～3才向け)
- 8/8(日) おはなし玉手箱 (4才～低学年向け)
- 8/20(金) おはなしきしゃポップ (0才～3才向け)
- 8/22(日) すみれちゃんおはなし会 (4才～低学年向け)
- 8/24(火) 大人のおはなし会
- 8/29(日) 小学生おはなし会

## ●影とあそぼう～知ってる？幻灯機～

写真や絵を投影する、現在の映写機、プロジェク  
ターの原型にあたる幻灯機。昔は授業などで使わ  
れていたそうです。実際の幻灯  
機を見たり、影を使って遊んだ  
りするイベントを開催します♪

【日時】8/9(月・祝) 10:30～

【場所】すみれちゃんのへや

※事前申込制。詳細はお問い合わせください。



## ●イチオシ本のポップをかこう！

先月に引き続き、イチオシ本のポップ募集中！

今月からは、投票も開始します♪

応募者全員に特製ブックカバー、さらに上位入賞者  
にはオリジナルグッズをプレゼントします！

【募集期間】7/2(金)～8/15(日) (中学生・高校生対象)

【投票期間】8/16(月)～9/20(月) (どなたでも投票可)

## ●ひだまりサロン

「ウクレレコンサート」

【日時】8/21(土) 15:30～

【出演】若木一寿さん

【演目】エーデルワイス ほか



## ●逢魔時サロン

「信州のこわ～い話」

【日時】8/9(日・祝)

18:30～(閉館後)

【出演】図書館職員



昼と夜、雰囲気の違い二つのサロンを  
お楽しみください！

## ●投句募集のお知らせ

10/24(日)のひだまりサロン「秋です一句 俳句入門  
講師：野中威」にて紹介する俳句を募集します。応  
募作の中から3句は、ひだまりサロンで講評と鑑  
賞を行います。投句していただいた俳句は全て講  
師が添削をしてお返しします。

【募集期間】8/1～9/30 【投句数】1人最大2句

【お題】【季語】秋の空・七夕・きりぎりす・

紅葉・初秋(はつあき)のどれかを使用

投句は、誰でも参加できます！  
初心者歓迎！ぜひ投句してね！



※イベントの詳細内容は館内ポスターをご覧ください。

## 知 脳いきいき教室

「高齢期を元気に過ごすための食事」のお話や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。(無料・申込不要)

▶日時 8/26(木) 13:30～15:00

▶場所 こもテラス 2階

高齢者福祉センター  
「こもれび」(相生町)

※今回から、会場が変更となります。

※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 けんこう 健口栄養相談室 ～転ばぬ先のフレイルチェック～

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

▶日時 8/18(木) 10:00～11:30

▶場所 市役所 3階 第2会議室

▶対象 市内在住の概ね65歳以上の方

▶申込 不要 ▶費用 無料

※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 男女共同参画セミナー「初対面からスムーズに話せるコミュニケーション術」

聞き方や話し方のスキルを学ぶことでコミュニケーション能力が高まり、人間関係もスムーズになります。

仕事でも役に立つ「初対面からスムーズに話せるコミュニケーション術」、この機会に身につけませんか。

▶日時 8/28(土) 13:30～15:30

▶場所 人権センター 大会議室

▶講師 コミュニケーション

アドバイザー 鈴木 優子

▶定員 20名

▶託児 無料(事前申込)

▶申込 8/20(金)までに電話、FAX、メールでお申込みください。

☎ 人権政策課

## 小諸市新型コロナ ワクチン接種コールセンター



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 【高齢者福祉センター「こもれび」オープン記念】 体チェックと楽しく体操教室

簡単な体チェックで自分の体の状態を知り、理学療法士からの個別アドバイスと体操で、動き続けられる体を目指しましょう。

体組成計(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重、BMI)、握力等の測定とアドバイス、体操等を行います。1人30分程度。参加無料です。

▶日時 9/17(金) 10:00～11:30

▶場所 こもテラス 2階 高齢者福祉センター「こもれび」(相生町)

▶対象 60歳以上の方 ▶定員 25名(先着) ※15分毎5人ずつ

▶申込 8/27(金)までに電話または高齢福祉課窓口でお申込みください。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係



## 知 【受給者の皆さまへ】「現況届」の提出をお願いします

各種手当を受給されている方に通知を送付します。期限内での現況届の提出をお願いします。現況届の提出がないと、手当の支給ができませんのでご注意ください。

※受給対象者や扶養義務者の所得が一定額を超える場合は支給停止となります。

▶提出方法 郵送または窓口

▶受付時間 8:30～17:15(お越しいただく場合) ※土日祝日除く

▶受付場所 厚生課窓口(お越しいただく場合)

【児童扶養手当】(家庭支援係 内線 2145、2144)

個別相談をご希望の方は、電話で予約してお越しください。

▶提出期間 8/2(月)～8/31(火) ※土日祝日除く

【特別児童扶養手当】【障害児福祉手当】【特別障害者手当】(福祉係 内線 2146)

窓口での手続きをご希望の方は、電話で予約してお越しください。

▶提出期間 8/12(木)～9/10(金) ※土日祝日除く

☎ 厚生課 家庭支援係/福祉係

## 知 【くらしの市民講座】消費生活講座 ～悪質商法について学ぶ～

悪徳商法の手口などを一緒に学び、賢い消費者になりましょう!

▶日時 8/30(月) 13:30～15:15

▶場所 市役所 3階 第1・2会議室

▶申込 8/25(水) 17:00までに電話でお申込みください。

※感染症拡大防止の観点から中止となることがあります。事前申込にご協力ください。

☎ 市民課 市民協働・相談係

## 知 第37回小諸市駅伝大会の中止について

9/26(日)に開催を予定していた第37回小諸市駅伝大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度に引き続き中止することとなりました。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

## 知 【大規模盛土造成地】 第二次スクリーニング計画を策定

平成30年度から国の宅地耐震化推進事業の緊急対策として実施された第一次スクリーニングにより判明した、小諸市内の大規模盛土造成地について、国が定めたガイドラインに基づき、安全性の把握のための調査と事前対策工事に係る優先度評価を実施しました。

調査の結果、直ちに滑動崩落を示す変状が認められる大規模盛土造成地は存在しませんでしたので、お知らせします。

調査結果や優先度評価結果を第二次スクリーニング計画として策定しました。詳細はホームページよりご確認ください。

☎ 都市計画課 都市計画係

## 知 取引・証明等に使用する「はかり」の定期検査

商品の売買に利用したり、各種証明行為に使用する「はかり」をお持ちの皆さんは、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。

下記の日程で実施されますので、必ず検査を受けてください。

※検査には手数料がかかります。

### ▶開催日

【中部地区】8/24(火)

【三岡、川辺、大里、西小諸地区】8/25(水)

【北大井、南大井地区】8/27(金)

### ▶時間

10:30~12:00、13:00~15:00

### ▶場所

すぱーく小諸内クラブハウス

☎ 長野県計量検定所検定・検査課  
☎ 0263-47-4006

## 知 要約筆記はじめてみませんか

「要約筆記」とは、話の内容をその場で要約し、文字で表して耳の聞こえにくい方々に伝える通訳の方法です。

### 【要約筆記体験教室】(無料)

▶日時 8/25(水)10:00~12:00

▶場所 市役所3階第1・2会議室

### ▶内容

- ・難聴者の体験談 / 要約筆記とは何か
- ・要約筆記の方法 / 書いてみよう
- ・聴覚障がい者のコミュニケーションの方法

▶定員 10名(先着)

▶申込 8/18(水)までに電話でお申込みください。

### 【要約筆記入門講座】(無料)

▶日時 10:00~12:00(全3回)

第1回9/15(水)「聞こえにくいとは」

第2回9/22(水)「要約筆記ってなに」

第3回9/29(水)「PC要約筆記体験」

▶場所 佐久市野沢会館

▶対象 佐久地域に居住又は、勤務されている方

▶定員 15名(先着)

▶申込 9/8(水)までに電話でお申込みください。

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

## 知 集団生活習慣病予防健診ヘルススクリーニング

生活習慣病予防健診は、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)の早期発見を目的とした健診です。



生活習慣病は自覚症状なく進行するため、1年に1度は健診を受け、ご自身の健康状態を知ることが大切です。

### ▶対象

①国保加入の40歳~74歳の方

②後期高齢者医療保険加入の方

▶日時 10月下旬~11月中旬

▶場所 公民館や市役所等

### ▶申込

8/20(金)までに健康づくり課へご連絡ください。(申込された方は不要)

※申込をされた方には9月末に受診券を送付します。

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

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

☎ 健康づくり課 健康支援係

## 知 第11回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求受付

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

①今年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した方

②戦没者の子

③戦没者等の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹(戦没者等の死亡時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかにより、順番が入れ替わります)

④1から3以外の三親等内の親族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方。

▶支給内容 額面25万円の記名国債(5年償還)

▶請求期限 R5/3/31(金)まで

※期限を過ぎると請求ができなくなります。済んでいない方は、お手続きください。

※請求受付から国債券交付までは、概ね1年程度かかる場合があります。

☎ 厚生課 保護社会係

## イ 第79回藤村忌 ～花と歌を捧げる集い～

文豪島崎藤村の命日(8/22)に、花や歌を捧げてその遺徳を偲びます。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、小諸市文化センターで開催します。

大勢の皆様のご参列をお待ちしています。

- ▶日時 8/22(日) 10:30～12:15
- ▶場所 小諸市文化センター
- ▶内容 講話、俳句・短歌、合唱、草笛、独唱、献花など
- ▶講師 宮城学院女子大学名誉教授 伊狩 弘
- ▶演奏 小諸草笛会、明治学院大学 グリークラブ、きらら会
- ▶申込 申込不要

☎ 藤村記念館 ☎ 22-1130

## 募 情報公開審査会委員

審査請求及び情報公開に係る重要事項の調査審議等にご参加いただけます。

- ▶活動 会議(年1回程度 平日昼間)
- ▶任期 2年(10/1～R5/9/30)
- ▶募集 1名
- ▶選考 書類選考及び面接
- ▶応募方法

応募理由を記した書類(400字程度)、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を記載のうえ、8/31(火)までに郵送、FAXまたはメールで応募してください。

FAX: 23-8766

☎: ssomu@city.komoro.nagano.jp

※応募資格等についてはお問い合わせください。

☎ 総務課 総務係

## 募 令和4年成人式実行委員を募集しています

令和4年開催、成人式の内容を企画・運営する実行委員を募集します。懐かしい仲間と一緒に、思い出に残る成人式にしましょう!

- ▶対象 H13/4/2～H14/4/1 生まれの市内在住者、または市内出身者
- ▶内容 成人式の内容や記念品を検討する会議(4回程度)、当日運営
- ▶申込 氏名、住所、電話番号を下記メールへお知らせください。  
☎: gaku@city.komoro.nagano.jp

### 【令和4年成人式について】

- ▶日程 R4/1/9(日) ▶会場 小諸市総合体育館
- ▶その他 開始時間など詳細は、実行委員会で決定します。

※案内状は、11/1時点の市内在住者と事前に連絡があった市外在住者へ11月中旬に送付します。

### 【令和3年成人式の延期について】

8/14に予定していた令和3年成人式は、感染症対策の観点から再延期することといたしました。新成人の皆さん、ご家族の皆さんなどの健康と安心安全の確保のため、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

- ▶日程 R4/1/3(月) ▶会場 小諸市総合体育館
- ☎ 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

## 募 座学と実技で学ぶ! 「犬のしつけ方教室」

しつけのポイント、犬の習性、病気の知識等の習得、飼い主にとってのぞましい行動を増やしていくしつけを実技で学びます。

- ▶受付期間 8/6(金)～27(金) ▶募集人員 30名(先着順)
- ▶受講料 5,000円(動物愛護会年会費1,000円含む)
- ▶参加資格 元気に動ける犬/市町村へ登録済の犬/狂犬病予防注射済の犬  
混合ワクチン接種済の犬/全課程に参加できる犬及び飼育者  
動物愛護会佐久支部の会員(受講当日に入会可)

講習内容	日 時		場 所
学科講習(開講式)	9/5(日)	9:30～12:00	佐久合同庁舎 401号会議室
実技講習	第1回	9/12(日)	9:30～11:30 佐久合同庁舎 駐車場
	第2回	9/19(日)	
	第3回	9/26(日)	
	第4回	10/3(日)	
	第5回	10/10(日)	
	第6回	10/17(日)	

### ▶問合せ・申込先

長野県動物愛護会佐久支部事務局(佐久保健福祉事務所内) ☎ 0267-63-4191

# 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)

【その他サービス】

- ・お庭の剪定
- ・雑木伐採
- ・荒廃農地整備

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。

お気軽に  
お問い合わせください

0268-75-7472

農産事業部  
担当: 小林

アルファーム  
〒389-0516 東御市田中253-1

10:00～17:00(日曜日除く)

## ひよこの日

入園前の親子  
の皆さま対象

【参加  
無料】

### 8/25(水)「いろんなゲームをしよう!」

【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。

2022年度

### 8/25(水)より入園受付開始!!

入園を希望される方は  
お気軽にお問い合わせ下さい。

認定こども園  
こもろようちえん

☎0267-22-0355  
<http://www.komoroyouchien.ed.jp>

小諸市三和  
1-5-16

# 無料相談

相談はすべて無料です。お気軽にご利用ください。

## 市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日時 8/20(金) 9/15(水) 9:30～16:30  
 ▶場所 市役所3階 会議室  
 ㊦ 市民課 市民協働・相談係

## クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会 (事前申込制)

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 8/18(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 (会場はお申込時にご案内します)

## 人権特設相談所 (申込不要)

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

▶日時 8/18(水) 13:00～15:00  
 ▶場所 人権センター  
 ㊦ 人権政策課

## 主任児童委員の「子育て相談」(申込不要)

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 8/8(日) 10:00～12:00  
 ▶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 (事前申込制)

▶日時 8/18(水) 9:30～16:30  
 9/1(水) 13:00～16:30  
 ▶場所 佐久広域連合事務局  
 ☎0267-62-7721 (受付開始 8/2(月) 8:30～)

## 行政相談 (申込不要)

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 8/19(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 (申込不要)

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 (休日はこちら)

# + 休日緊急医

## [診療時間]

○医科 9:00～17:00 ●歯科 9:00～12:00

月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号	月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号
8/1 (日)	○武重医院(本町) ○小岩井整形外科(御影) ●山口歯科医院(赤坂) ◎ほんまち薬局(本町) ◎小諸あさま薬局(御影)	22-0171 26-6788 22-0442 26-1193 26-6226	8/8 (日)	○甘利医院わだ(和田) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 31-5512
8/9 (月)	○浅岡南麓こもろ医療センター(相生町) ●小池歯科医院(紺屋町) ◎こもろ薬局(赤坂) ◎金沢薬局(荒町)	22-1070 22-0130 25-2002 22-0038	8/15 (日)	○矢島医院(乙女) ○市川医院(市町) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町) ◎市町てんじん薬局(市町)	22-8148 25-1200 26-1141 31-0992
8/22 (日)	○桜井クリニック(滋野) ○高橋内科医院(古城) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	26-1188 23-8110 26-1141	8/29 (日)	○佐々木医院(南町) ○柳橋整形外科(諸) ●堀籠歯科医院(御幸町) ◎さかもと薬局(南町) ◎てんじん薬局(諸)	22-0503 23-6131 23-0575 23-8228 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。

# こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人

☎ 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**飲食券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	8/20(金)	18:00 (約20分)	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	8/7(土) 8/21(土)	9:30 (約1時間)	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	8/8(日) 8/22(日)	7:00 (約20分)	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 (約20分)	(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、健康づくり課の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



## 飲食券(1,000円分)の利用方法



▶交換締切 R4/1/14 (野菜券交換は、R4/3/31まで可能)

▶利用期間 ~ R4/2/28

▶利用可能飲食店一覧 Nao's kitchen/七福神/食事処 まこと/得得 小諸店/古久清食堂/ジオヒルズ/うな藤/そば蔵 丁子庵/Cittaslow つるやホテル/Hishiya 海賊船 HARADA/天麩羅割烹 懐/日本料理 音羽/すし処 魚がし/和食処 みよし/中棚荘/はりこし亭/農カフェわのん ナパキッチンカー/蒸しぼん屋 粉花/風味堂/BISTRO AOKUBI/Ai's dressingkitchen/クレッセント/郷ごころ/やまへい/レストラン八億 中華飯店 喜鶴/中華飯店 夜来香/中華坊フートン/麺工房 幸村(計32店)

このマークがあるお店が目印! →



## 「こもろ健幸マイレージ お楽しみ抽選会」を開催しました

令和2年度中にファーストカードを達成し、さらにウォーキングを続けた方を対象に「お楽しみ抽選会」を開催しました。抽選会の景品は「健康づくり協力事業所\*」から提供いただいた商品です。

こもろ健幸マイレージは、今年度も実施中です。ご家族、お友達をお誘いのうえご参加ください。

	健康づくり協力事業所*	景品	当選者
1	信州ほしの株式会社	小諸七兵衛そば	10名
2	生活クラブ生活協同組合 小諸支部	ケチャップ&パックだし	4名
3	大塚酒造株式会社	甘酒	1名
4	ホクト株式会社 小諸きのこセンター	生どんこ&ぶなしめじ&エリンギセット	10名
5	有限会社 大西製粉	信州そば4食入り半生麺そばつゆ付き	5名
6	ブルーマリンスポーツクラブ株式会社	特別優待券	5名
7	株式会社 丸山珈琲	ドリップ珈琲の詰合せ	2名
8	信州味噌株式会社	味噌と醤油のセット	1名
9	有限会社 芳光	ご飯によく合う和食セット	1名
10	株式会社キザキ	ウォーキングボール	2名

\*市民の健康づくりにおける協力事業所で、マイレージ抽選会の景品提供や食育への協力等は無償で行っていただいています。

## 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】 2 団地 3 戸

●**囃団地**【小諸市東雲 6-7-1】

- ① **208 号**【簡二、二階建て、6 軒長屋、3DKB】  
昭和 55 年竣工、家賃 16,300 円～
- ② **213 号**【簡二、二階建て、4 軒長屋、3DKB】  
昭和 56 年竣工、家賃 17,100 円～

●**城下団地**【小諸市乙 1215-4】

- ③ **864 号**【簡二、二階建て、8 軒長屋、3DKB】  
昭和 62 年竣工、家賃 18,600 円～

▶**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（単身者は戸籍謄本も）を添えてお申込ください。応募者が募集※戸数を超えた場合は、公開抽選【抽選日 8/17 (火)】

▶**現地事前公開**【8/5 (木)】

- ① 囃団地 208 号 - 10:00 ~ 10:30
  - ② 城下団地 864 号 - 10:45 ~ 11:15
- ※スリッパをお持ちください。

▶**応募要件**

- ① 同居親族があること（但し、60 才以上の方または、障がい者等は単身入居可能な場合も有。要相談）
- 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有ること
- 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

▶**募集期間**（土日祝除く）

8/5 (木) ~ 8/12 (木) 8:30 ~ 17:15

【**随時募集**】

●**中松井団地**【小諸市東雲 5-4-1】

- **E-2052 号 (世帯向け)**【中耐、三階建て、3DKY (UB)】  
平成 14 年竣工、家賃 28,000 円～

## 県営住宅入居者募集

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

▶**募集期間**

8/18 (水) ~ 27 (金) 8:30 ~ 17:15  
 ※土日除く

▶**受付場所**

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

※詳細は、長野県ホームページまたは上記までお問い合わせください。

## ご芳志をいただきました

▶**ふるさと納税寄付金**

1,872 件 34,128,000 円 (R3/6)

▶**高齢者福祉のため**

「金一封」 李 鴻淑 様

▶**小中学校教育のため**

「1,000,000 円」 匿名

▶**小中学校教育での楽器購入・維持のため**

「2,000,000 円」 匿名

●**編集後記**  
*editorial note*

「こもテラス」オープンを巻頭でお知らせしました。相生町商店街では、プレ・グラウンドオープンに合わせて、感染症対策のもと、様々な特別企画・サービスが予定されています。商店街の各店舗にも、ぜひ足を運んでみてください！

今月号は、「ワクチン接種」「まちたね」「保育園名称投票」「防災情報」「本陣保存修理」と中くらの特集記事が盛りだくさんで、情報量が多い広報です。皆さんは、どの記事・情報が一番気になりましたか？

広報こもろでは、ご意見やご感想をお待ちしています。巻末クイズとあわせてお寄せください。  
 (塩川)

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

**お中元にご利用下さい。**

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

「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

そば粉からそば道具まで 粉の専門店  
**菅の粉屋 大西製粉** 店内全品 **10%OFF**  
 〒384-0008 小諸市東小諸甲 1581 TEL 0267-22-0585 有効期限 2021 年 9 月 30 日まで

# 「第3弾こもろ応援チケット」 「高齢者外出機会創出応援チケット」の利用方法について

問 (株)まちづくり小諸 ☎ 27-0156

## ▶利用期限 **R3/10/31 (日)**

- ・期限を過ぎたチケットは、利用できません。
- ・未使用分チケットの払い戻しは行いません。

必ず利用期限までに、  
ご利用ください!



## ▶利用方法（取扱加盟店のみで利用可能）

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	×	×	○
④オレンジ券*	○	○	○

\*オレンジ券＝高齢者外出機会創出応援チケットは、75歳以上の市民の方に郵送しています。

## ▶その他注意事項

- ・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。
- ・商品券を現金化することはできません。
- ・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。
- ・購入した商品券の紛失・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もあります。店舗にてご確認ください。  
(たばこ、商品券・図書券等の換金性の高いもの、処方箋が必要な医薬品等は利用できません)

### 1 ピンク券



### 2 ブルー券



### 3 グリーン券



### 4 オレンジ券



## 【取扱加盟店の皆様へ】

換金場所・換金についてのお問い合わせ先は以下のとおりです。

(株)まちづくり小諸（本町2丁目3番13号） ☎ 27-0156

最新の取扱加盟店  
一覧はこちら



新型コロナウイルス感染症  
生活困窮者自立支援金

## 支給申請を受付けています

問 厚生課 保護社会係

長野県社会福祉協議会が実施している総合支援資金の再貸付が終了した、不承認になった等の事情で、さらなる貸付を利用できない世帯に対し支援金を給付します。

### ▶対象条件（下記条件をすべて満たす必要があります）

- 総合支援資金の再貸付が終了した世帯、再貸付が不承認になった世帯で以下の要件を満たす世帯
- 申請月の世帯の収入が①市町村民税均等割り非課税となる金額の1/12 + ②住宅保護基準額以下
- 資産（預貯金）が①の6倍以下（100万円が上限）
- ハローワーク等で求職活動を行っている者または、生活保護申請を行い、処分が決定していない者

### ▶申請期限 ～R3/8/31 (火)

### ▶支給額 単身世帯6万円・2人世帯8万円・3人世帯10万円

### ▶支給期間 3ヵ月

### ▶その他 受給者が支給期間に生活保護費や職業訓練受講給付金を受給した場合は支給を中止します。

第11回  
平和と公正  
を考える

# 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が。  
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。

16 平和と公正を  
すべての人に

みんなの目標：その16  
「平和と公正をすべての人に」  
.....  
公正・平和かつ包括的な  
社会づくりを推進する



**世** 界中では、いまこの時も紛争や暴力等犯罪が起きており、  
そのかげに怯え、暮らしている人々があります。紛争により毎日  
100人に及ぶ死者が推定され、暴力等犯罪により年間約44万人  
もの人々が命を奪われています。

また、子どもに対する暴力・性的暴力や人身取引などの権利侵害  
の実態がありながら、過少報告やデータの欠如により問題の悪化  
を助長している課題があります。

**争** いや暴力からは、憎しみや悲しみしか生まれません。平  
和で包摂的な社会（排除・摩擦・孤立・孤独から援護し  
支え合う社会）を目標に、SDGsでは具体目標を掲げています。

- ◆あらゆる場所において、すべての形態の暴力に関連する死亡事故を大幅  
に減少させる。 ほか

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】

- ◆世界情勢を知ろう!  
世界ではどんなことが起こっているのか、  
目を向けることでその課題と向き合えます。
- ◆お互いを受け入れよう!  
ひとり一人の価値観が違って当たり前。  
多様性を受け入れてみましょう。



## 【小諸市ができること】(第11次基本計画より)

- ◆障がいや児童虐待などで支援を必要とする子どもや家庭へ、関係  
機関と連携して支援を行い、適切な養育や、子どもの健やかな成  
長・発達・自立を促進します。(子ども育成課)
- ◆家庭、地域、学校、企業等の様々な場において学習や啓発、交流  
活動を行い、差別や偏見をなくし、すべての人の人権が尊重され  
る社会を目指します。(人権同和教育課・人権政策課)

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」

圃 生活環境課 ごみ減量推進係

## 新コーナー「教えて! 減ちゃん」

ごみ減量推進キャラクター

「減ちゃん」



### 減ちゃんに教えてほしいこと、募集します!

ごみに関する疑問や質問はありませんか? 皆さんからお寄せいただいた質問に、減ちゃん(僕)が可能な限り、お答えします♪  
質問とその答えは、来月以降の広報紙でお知らせしていくよ!

#### 【質問方法】

タイトル「教えて! 減ちゃん」を記入のうえ、住所・氏名・電話番号・質問内容を明記し、ハガキ、メール、FAX、直接持参のいずれかの方法により、生活環境課ごみ減量推進係まで、お気軽にご提出ください。

#### 【応募・問い合わせ先】

〒384-8501 (所在地記載不要)  
小諸市役所 生活環境課ごみ減量推進係  
✉ genryo@city.komoro.nagano.jp  
FAX 0267-23-8766

こちらからも  
質問できます!



※個人情報を掲載することはありません。

※電話・口頭での質問にはお答えしておりません。

※お寄せいただいたすべての質問にお答えするものではありません。ご了承ください。

### 【再度お知らせ】ごみ・資源収集カレンダーをよく確認してね!

4月号でもお知らせしたけど、今年は東京2020オリンピック・パラリンピック開催に合わせて、祝日が移動しているよ! 収集日や収集品目がいつもと異なっているので、もう一度、令和3年度版「ごみ・資源収集カレンダー」を確認してみてね!

## こんにちは! 小諸市動物園です。

### 【ムササビ】、知っていますか?

日本の固有種であるムササビは、前肢と後肢の間に飛膜という膜があります。樹の上で生活する夜行性の動物で、飛膜を広げて木から木へ滑空します。顔の白い模様や長い尻尾が、特徴的です。モモンガと間違われやすいですが、モモンガより大きいです。

木の葉・樹皮・どんぐり・木の実などを好んで食べます。動物園では、このほかにもリンゴやサツマイモを与えています。夜行性なので動物園でもなかなか姿を現しません。もし見ることができたら、とってもラッキー!

開園したら、ぜひ会いに来てください!

圃 懐古園事務所



滑空中のムササビ



### 【8月の行事予定】

5日(木) 誕生会  
24日(火) お話の会

### 【8月の休館日】

土・日曜日  
9日、12日、13日、16日



こもロツジの利用方法など  
詳細はこちらから

## お誕生日おめでとう！

～7月生まれ誕生会より～



誕生日  
おめでとう!!  
すくすく  
おおきくなってね。

みさき ちゃん (2歳)



口を大きく  
開けていっぱい  
笑うとつくん。  
その笑顔、  
大好きだよ！

ときや ちゃん (1歳)



お友達と  
うれしいこと  
すてきなこと  
けいけんしてね♡

おうすけ ちゃん (1歳)



おうすけ、  
1歳おめでとう！  
元気いっぱい  
スクスク  
育ってね！

おうすけ ちゃん (1歳)



みんなを笑顔に  
してくれる  
にかちゃん♡  
のびのび  
育ってね！

にか ちゃん (1歳)



お姉ちゃんと  
2人で仲良く  
笑っている姿に  
いつも  
癒されています。  
1歳おめでとう。

いちか ちゃん (1歳)



いつもかわいい  
笑顔を  
ありがとう！  
これからも元気に  
成長してネ！

こはく ちゃん (1歳)



お歌大好き  
甘えん坊の  
たんけんか  
探検家さん。  
元気いっぱい  
大きくなってね！

あきと ちゃん (1歳)



散歩が大好きな  
みーちゃん。  
いっぱい食べて  
遊んで、  
大きくなあれ!!

みー ちゃん (2歳)

## 保育士を募集しています！

子ども育成課 子ども育成係



小諸市立保育園で働いていただける保育士を募集しています。詳細については、お問い合わせください。

### 小諸市立保育園（市内7園への勤務）

職名	資格	勤務時間	報酬	期末手当	保険等
保育士	保育士資格等	7.5 時間	時給 1,093 円	年 2 回 (合計 2.5 か月程度)	社会保険 加入 雇用保険 加入

※保育士資格のほか、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭の免許をお持ちの方も、ご相談ください。

※上記の時間以外の勤務時間もありますので、お問合せください。



# 「共に生きる」という暮らし方を提案

## みんなの家 タブノキ代表 深山直樹さん(45歳)



「0〜3歳までの赤ちゃんを連れてきてくださった方には、御礼として昼食付き1000円をお渡しします」。そんなチラシを見て興味を持ったタブノキさん。ホームページには「お互いがお互いにとっての役割となるような 子供からお年寄りまで、障害のある方もない方も 共に過ごすことのできる居場所をみんなと一緒に作っていきます」とある。事業内容は、通所介護・障害児対象の放課後等デイサービス・地域の集いの場などさまざま、誰でも気軽に遊びに行ける介護施設といったイメージだ。

記者自身、祖父母の知人たちが毎日のように訪ねてくる環境で育ち、大往生だった祖母を見て生きがいがある人に「はり」を与えると実感してきた。出産してからは、育児中の孤独が心身を蝕むことも痛感している。「私も居場所が欲しい!」と、早速子どもを連れて遊びに行ってみた。

この日は皆で畑へ。地域共生社会のモデルとして、小諸エコビレッジを運営していたアバンティや佐久総合病院の有志と連携してオーガニックコットンを育てている。木陰で休む人々を見ながら「人が来て楽しんでくれていいこと」と畑の主・池田さんご夫妻も嬉しそうだ。

屋食は、お年寄りも遊びに来た人もできることをやり一緒に作る。食後、利用者さんがお昼寝をする傍らで、代表の深山さんに話を伺った。外からは、水遊びする子どもたちの声も聞こえる。(うちの子はこの後お風呂まで入り、我が家のように過ごしました)。

タブノキは、古民家をほぼセルフリノベーションして昨年4月に開業。こちらのよう小規模で誰でも受け入れ、地域と交流をもつ施設は「富山型デイサービス」と呼ばれ、全国に広がっているがこの辺りではまだ珍しい。「開業前から地域の方に助けられています」と深山さん。「今後は、アパートを丸ごと使って、引きこもりの方や身寄りのない方たちが楽しく暮らせる家も作りた

いですし、地域の交流の場として『みんなの食堂』にも力を入れていきたいです。どなたでもお気軽にご参加ください。ランチは月々土曜毎日、水曜のみ18時〜夕食も提供する。大人一人300円、家族連れなら何人でも一世帯当たり500円。(取材・文 村松 マヤ)

皆くつろいでいて、誰が利用者でスタッフでボランティアなのかわからない。深山さんの奥様まどかさん曰く「それがタブノキなんです」。

私が夏によく作るのは「きゅうりのしらす炒め」。きゅうり3本をたたいてほぐし、熱したごま油にしょうが、ねぎのみじん切りを炒めた後、きゅうり、しらす干し大さじ2を加えて炒め、塩、胡椒、醤油小さじ1で味つけすれば出来上がり。翌日は、さらに美味。(国際中医薬膳師 小清水由良)

家庭菜園で夏の人気者・きゅうり。しかし、江戸時代の武士は食べなかつたそう。理由はきゅうりの切り口が徳川家の葵の紋に似ているため。さらに遡ると、「下品の瓜」とか田舎者呼ばわりで、人気はいまひとつだったようです。原産はインド側のヒマラヤ山麓で、紀元前千年頃にはすでに栽培されていたといえます。汗をかき、体液を消費する夏のためにある野菜で、約95%は水分なのです。からだの熱を冷まし、体液を補い、夏に多いむくみを解消。さらに苦み成分のククルビタシンは抗がん作用があることがわかってきました。特に頭のへたの部分に多いので、捨てないようにはしましょう。

ゆらさんの四季の薬膳

### きゅうりのヒ・ミ・ツ



タブノキの前で。最新情報はホームページからSNSをチェック。問い合わせは、☎ 0267-31-5605 まで。



皆くつろいでいて、誰が利用者でスタッフでボランティアなのかわからない。深山さんの奥様まどかさん曰く「それがタブノキなんです」。

市立  
小諸高原美術館・  
白鳥映雪館



第2回 白鳥映雪作品ギャラリートーク  
「追想(琉球ようどれ廟)平和への祈り」

日本芸術院会員で小諸市滝原出身の日本画家・白鳥映雪。その作品の創作背景や技法などについて、わかりやすく解説し、あらためて映雪作品の魅力に迫る「白鳥映雪作品ギャラリートーク」をシリーズで開催しています。



第2回目は「追想(琉球ようどれ廟)」。本作品では、昭和47年、日本に返還された沖縄をテーマとし、浦添城跡の陵墓を背景に琉球王国の王女の幻影を描いています。より深く白鳥映雪の世界にふれられる機会です。ぜひ、お出かけください。

- ▶日時 8/21(土) 13:30～
- ▶会場 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館  
白鳥映雪特別展示室
- ▶参加費 一般500円(通常観覧料として)
- ▶講師 舟田均(白鳥映雪研究者)  
白鳥純司(小諸高原美術館・白鳥映雪館学芸員)

—創立40周年記念— 「第40回小諸美術会展」

- ▶日時 8/29(日)～9/5(日) 9:00～17:00
- ▶会場 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館  
第1・第2展示室

☎ 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



ブルービー

ブルービーとも呼ばれるルリモンハナバチは、幸せを呼ぶハチとも言われる。珍しいことと美しいことに由来するが、8月に庭ではルリモンハナバチが多い。ルリモンハナバチが好きな花はバーバナハスタータやブルーサルビアなどで、他にもキバナコスモスやオミナエシも好きだ。有名なと地域によっては絶滅が心配されるハチで、小諸に来る写真愛好家には、このハチを目指してくる人もいるぐらいだ。

実はルリモンハナバチは、蜜を飲むが花粉は集めない。ハナバチだから、花粉で子供が育つものだけれど、ルリモンハナバチはコシブトハナバチの巣に侵入し卵を産む。カッコウのように托卵するハチなのだ。よく見ればなかなか悪そうな顔をしていると思う。



ブルーサルビアの花に来たルリモンハナバチ

**高齢者の宅配** 昼食 夕食  
お食事 **宅配**  
週1回おかず1食からのご注文も  
ご飯付き(1食分) **530円(税込)**  
※おかずのみは1食分430円(税込)  
フードサービスことぶきが  
お届けします! **配達無料**で **ご自宅**まで  
お届けします!  
【配達エリア】小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!  
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。  
●ご注文・お問い合わせはお気軽どうぞ!  
**フードサービスことぶき** TEL.0267-25-8009  
〒384-0808 小諸市御影新田/上2090-1  
【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

りん ち きょう かい めい かく  
隣地との境界を明確にして  
お互いすっきりとしましょう!  
土地の境界 / 土地の境界には公的に区分する「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があります。  
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  
土地家屋調査士 **川上 陽次郎**  
小諸市六供1-3-17 丸山写真館棟3軒え (株)ユーアール測量設計代表

# 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

市街地のさらなる利便性の向上を目指す、小諸市複合型拠点誘導施設「こもテラス」のプレオープン（公共施設棟のオープン）の日付は、何月何日？

## ▶今月のプレゼント

茶房 読書の森 ☎ 25-6393（御牧ヶ原 5179-1）

「珈琲 500 円分無料券」を 10 名様にプレゼント！

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



御牧ヶ原台地の緑あふれる森にある、アートなカフェ。丁寧に焙煎された最上質の豆を、ご注文に応じて一杯ずつネルドリップで提供する珈琲が自慢です。

【営業時間】 10:00 ~ 18:30 【定休日】 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、8/31(火)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】 アグリシフト



親子で作ろう！  
「食育レシピ」

## カレーマーボー

いつものマーボー豆腐をちょっとアレンジ！

カレー風味で食欲が増進。お好みで夏野菜を加えてもおいしいですよ。

### 【材料(4人分)】

豆腐	1丁	(320 g)
豚ひき肉	80 g	
にんにく	1/2 かけ	(2 g)
炒め油	適宜	
にんじん	中 1/2 本	(40 g)
玉ねぎ	大 1/2 個	(120 g)
ピーマン	小 1 個	(20 g)



A	砂糖	小さじ 1 弱	(2 g)
	しょうゆ	小さじ 2	(12 g)
	酒	小さじ 1	(4 g)
	カレー粉	小さじ 1/6	(0.4 g)
塩	少々		
片栗粉	小さじ 1	(4 g)	



### 【作り方】

- ①野菜は、みじん切りにする。豆腐は、さいの目に切る。
- ②にんにく、豚ひき肉を炒め、野菜も加えて炒める。
- ③水をひたひたになるくらい加え、A の調味料も加えて煮る。
- ④豆腐を加えて煮て、塩で味をととのえる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！

圃 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]

# mamamo

ママモ49号は8月下旬配布予定です！

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！

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…

特集  
予定

復職、再就職、一人企業

私の働き方どうする？ / 家族の気楽なお祝いスタイル

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



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



本プロジェクトの概要や  
寄付方法、寄付者への御  
礼等については、下記2  
次元コードからご確認ください。



## クラウドファンディングにご協力ください！

～「生きもの写真リトルリーグ」再開に向けて～

「生きもの写真リトルリーグ」は、小諸高原美術館・白鳥映雪館をメイン会場に、2015年から5年連続で開催された「動植物をテーマにした日本で唯一の全国の小・中・高校生を対象とした写真コンテスト」です。昨年は新型コロナウイルスの影響により、開催することができませんでした。2021年には本プロジェクトを再開するため、現在クラウドファンディングにて支援をお願いしています。自然を愛する子どもたちに発表・活躍の場をつくり、光をあてつづけるため、ご支援をよろしく願います。

☎ 生きもの写真リトルリーグ実行委員会

▶ 受付期間 ～ R3/8/22 (日)

▶ 寄付方法 プロジェクト概要をご確認いただき (右上)、趣旨にご賛同いただける方は、ご寄付をお願いいたします。(URL : <https://camp-fire.jp/projects/view/433875>)

### 子どもたちの作品を 展示しています！

現在、小諸高原美術館では、昆虫写真家として活躍されている海野和男氏の写真展「昆虫の擬態・バタフライガーデン」を開催中。2019年までの「生きもの写真リトルリーグ」入賞作品約150点をあわせて展示しています。

この機会にぜひ、自然を愛する子どもたちによる素晴らしい作品をご覧ください。

# 音楽のまち・こもろ ミニコンサート

**中山櫻子 & 柳澤里乃**  
～ハープ・フルートコンサート～

**8/27 (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)



ハープは、マリーアントワネットが愛した歴史的ロマンのあふれる楽器で、美しい旋律を奏でるフルートとの相性は抜群です。神奈川から御代田に移住したハープ中山櫻子と、軽井沢在住のフルート柳澤里乃が癒しのハーモニーをお届けします。音楽の様々な顔をお楽しみ下さい。

【演奏曲目】アントラクト/J、イバール メヌエット/ピゼー  
スカボロ・フェア/イギリス民謡 赤とんぼ/山田耕筰  
花のワルツ/チャイコフスキー 他  
※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】 9/29 (金) 蒼井大地 (チェロ) 【時間】 18:00 ~ 【会場】 小諸市文化会館

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  
で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!!

**のぞみkids**  
after school

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/>

## R141 佐久北I.C.近く。黄色い看板が目印

☎0267-23-6644

小諸市御影新田2728-1

携帯からHPへ簡単アクセス!