

KOMORO

広報こもろ 公民館報

れいれい よみがえ
令和に蘇る

初恋

【トピックス】

p.02 【特集】 消費者トラブルと小諸市消費生活センター

p.06 島崎藤村『初恋』が、令和に蘇る！

p.08 【学生支援】 おうちでこもろ事業

p.11 スカウト型合同企業説明会 2021

表紙：島崎藤村『初恋』が、VTuber 戌亥とこさんとコラボ（6p 詳細）

©ANYCOLOR,Inc. / イラスト 花ヶ田

11

2021

No.721

【特集】消費者トラブルと小諸市消費生活センター

小諸市消費生活センター（市役所1階市民課窓口）

【相談受付】 8:30～16:00 月曜～金曜（祝日は除く）【電話相談】 ☎ 0267-31-5100（センター直通）

【国民生活センター休日相談窓口】 10:00～16:00 土日・祝日 ☎ 188



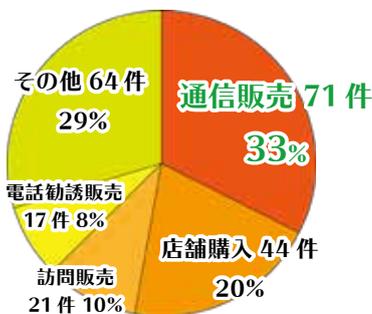
ネット関連の
コロナ禍で、消費者トラブルが増えています

感

染対策としての巣籠もり。パソコンで買い物をしたり、スマホでゲームをしたりと、インターネットを利用する機会がこれまで以上に増えたのではないのでしょうか。自宅に居ながらにして、いろいろなサービスを楽しめる「ネット」。便利で楽しい反面、たくさん危険も潜んでいます。

昨年度、全国の「ネットに関するトラブル」相談件数は過去最高の約37万件となりました。小諸市でも同様に、一番多かった相談は「ネットに関するトラブル」となりました。

小諸市消費生活センター受付相談内容及び割合（R2）



「通信販売＝ネット」に関するトラブルが全体の3分の1を占めています！

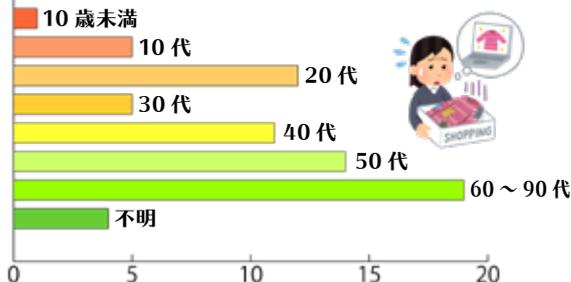
ネットに関する相談トップ3！

- 第1位 定期購入 34%
(1度の注文で毎月商品が届いてしまう)
- 第2位 商品未着 9%
(商品が届かない)
- 第3位 返品規約 6%
(返品したいができない等)



ネットでの買い物はクーリング・オフができません！ 注文前に返品規約をよく確認しましょう！

小諸市消費生活センター受付 ネットに関する相談件数 年齢別（R2）



トラブルの当事者を年齢別に見ると、60歳以上が一番多く、次いで50代・20代・40代となっています。

教えて! 消費生活センターって どんなところ?

~こもろん、消費生活相談員にインタビュー!~

消費者生活センター窓口



消費生活相談員 北沢さん

小諸市消費生活センターで働く

消費生活相談員さんに話を聞いてきたよ!

「知識があれば結果が変わる!」という

経験から「誰かの手助けをしたい!」と

消費生活コンサルタントの資格を取得したんだって!

小諸市地産地消推進キャラクター
「こもろん」



こんにちは。最初に「消費者相談」って、いったいどのような相談なのか教えてください。

例えば、「心当たりのない請求や商品が届いた」「一度しか注文していないのに、次々と商品が届いた」など、モノやサービスの売買に関わるトラブルや製品事故など、「消費生活に関する相談」のことを、まとめて消費者相談と言います。

誰でも相談できるの?!

誰でもできます! と言いたいところですが、次の条件があります。

- ①小諸市に住んでいること
- ②事業者でないこと

ただし、事業者であっても、事業契約に関するものでなければ、相談できます。相談の際は、お名前・ご住所・電話番号・年齢などをお聞きしています。

相談すると、どんな風に進んでいくの?!

まず、状況を把握するために、本人に、いつ・どこで・誰と契約したのかなどの経緯や金額など、詳しく伺います。聞き取りだけで、30分以上かかることもあります。

時間がかるんだね! 本人からの相談でないとダメなの?

ダメ、というわけではないのですが、「本人がこれからのうしたいのか」という意向にそった解決方法を探しますので、できる限り、ご本人からの相談をお願いしています。ご本人同席の元で、ご家族の方からの相談もお受けいたしますよ。

その後は、どうするの?!

聞き取った内容を整理し、「相談者の意向にそった解決方法はあるのか」考えます。そして、解決のために、どうすれば良いのかアドバイスをします。

例えば、クーリング・オフできる内容であれば、ハガキの書き方・出し方をお伝えしたり、専門相談機関を案内したりもします。

クーリング・オフって制度を知らない人、大勢いるよね。

そうですね! 消費者と事業者との情報力には大きな差があります。その道の専門家に比べて、劣るのは当たり前。この消費者と事業者との情報・知識・交渉力の格差を埋めるお手伝いをするのが、セン

ターの役割の一つです。他にも大切な役割があるのですが、なんだと思います?

大切な役割... なんだろう?

消費者の自立のための支援です。私達は「消費者教育」と言っています。トラブル解決のために自分で内容を整理し、業者に交渉をする過程を経験すると、もし同じようなトラブルにあった時に、慌てずに済みますよね。それでも、解決しない場合は、センターが交渉のお手伝いもします。

相談員さん、今日はありがとう! 困ったら、相談にくるね。

センターに話せば、全て解決! というわけではありませんが、お力になれることはあるはず。悩んだ時は迷わず、相談してくださいね。

センターにできないこと

消費者トラブルについての助言など、相談者をサポートする機関のため、特定事業者の信用性に関する問い合わせへの回答や指導、相談者の代理人になることは、できません。ご理解ください。

次は 実際にトラブルにあった方の「解決事例」、「生の声」を紹介!

恥ずかしさを捨てて、相談してみしてほしい。

相談者 Aさん

(小諸市在住 40代男性)

トラブルの内容と解決までの流れ

- 「外国製品を輸入し販売するノウハウを伝授」という広告を動画サイト閲覧中に見つけ、「儲かるなら、やってみるか」と、初回無料のオンラインセミナーに参加。
- 話を聞くだけのつもりが「今日申し込みば、70万円の入会金が50万円になる」と言われ、契約してしまった。
- 入会金として、約50万クレジットカードで支払った。その後、疑問が湧き、家族に相談。小諸市消費生活センターに相談することとした。



- センターにて経緯や、契約書、その他資料を精査。「オンラインミーティングに参加できるアプリでセミナーに参加し、その場で初めて有料のコースを案内され勧誘された」ことから、電話勧誘販売に相当すると判断。
- 電話勧誘販売はクーリング・オフの対象であり、その適用期間内の相談だったため、クーリング・オフするよう相談者に助言。同時に、クレジットカード会社へ連絡し、経緯書を作成し、送付するよう助言した。

- 無事に解約ができ、50万円も引き落とされずに済んだ。



「同じように困っている人が、相談してみようと思えるきっかけになれば」と、今回インタビュアーに話してくれたAさん。小諸市消費生活センターに相談しようと思った経緯や、消費者トラブルに遭って思うことなど、詳しくお話ししてくださいました。



大変な経験をされましたね。

そうですね。あの時は、やりたい！儲かる！という気持ちですが、先走っていました。



「簡単に稼げる」とうたう副業に関する相談は、全国的に増えていきます。いつ頃から、疑問を持ち始めたのですか？

冷静になってから、改めて契約書を確認した時、説明されていない内容の記載があった。それで疑問が湧きました。



それですぐ、センターに相談されたんですか？

セミナーの際、「クーリング・オフは出来ない」とハッキリ言われたので、半ば諦めてもいて…。センターの存在も知らなかったし、誰かに相談しようとも思えませんでした。



一人で解決しようかと？

「騙されてしまった自分」というのが恥ずかしくて。諦めの気持ちもありましたし…。



でも、額が額なので、いずれはバレると思います。意を決して、妻に打ち明けました。



50万円という大金ですもんね。奥様は、何でおっしゃいました？

妻は叱るよりも前に、このような契約に走ってしまった、私の気持ちを理解してくれました。そして、一緒に解決方法を探してくれました。その過程で、消費生活センターについて知りました。



素敵な奥様ですね。「恥ずかしい」「叱られるんじゃないか」と一人で抱え込んでしまい、周りの方が気づいた時には大変なことになってた、ということも少なくないんですよ。



誰にも相談していなかったら、クーリング・オフ期間が過ぎ、借金が残っていたと思います。そう思うと、とても怖かったです。



その後、センターに相談してみようでしたか？

「なんとか、少額でも取り戻せないか」と、業者とのやりとりや契約書の内容など、細かく見てくれて、嬉しかったんです。とても心細かったのですが、強い味方を得た感じもして、心強かったですね！



相談をためらっている方に、一言いただけますか？

我を取り戻し、冷静に物事を進めるのには、クーリング・オフが可能な期間は、とても短いと感じました。少しでも疑問に思ったなら、恥ずかしさを捨てて、迷わず相談してみてください！



クーリング・オフ

特定の取引に関して契約申込や締結をした場合でも、8日間以内であれば、無条件で撤回や解除できる制度。

取引種類によって、適用期間等に違いがあります。まずは、センターに相談！





消費者トラブル情報 ～かしこい消費者になるために～

オンラインゲームの課金トラブルに注意!

問 小諸市消費生活センター



【小諸市地産地消推進キャラクター「こもろん」】

もシカっち！今日は困っている友達を連れてきたんだ！なんとかしてあげて！

【こもろんの友だち：小諸トモ子さん】



クレジットカードの請求を見て、ゲーム会社から15万円の請求があることが分かって。小学生の息子に確認すると、私のクレジットカードを持ち出して、オンラインゲームに課金したことを認めました。私(親)は許可していないので、「未成年者取消」をしたいんですが…。



【長野県消費者被害防止キャラクター「もシカっち」】



トモ子さんが言うように、「未成年者取消」ができる可能性はあるよ。ただ、「未成年者取消」に応じるかどうかは、各事業者の判断となるんだ。今回の場合、クレジットカードの管理状況が良くない、親の管理責任が不十分として取消を拒まれる可能性があるね。

Check もシカっちからのアドバイス

クレジットカードの管理は適切に！

①カード情報は登録しない、子どもの手の届くところにカードはしまわない！

カードをスマホケースに入れたまま、カード情報をスマホやタブレットに登録したままにしていると、子どもが自由に課金できてしまいます。

②クレジットカードの利用履歴はこまめに確認を！

メールで利用通知が来るように設定しておく、便利！



現金の管理は適切に！

自宅の現金を持ち出し、プリペイドカードを購入して課金していたという事例も…

安易に大人のスマホを子どもに貸さない！

「両親・祖父母のスマホを貸して、子どもだけで使わせていたら、知らないうちに課金になっていた」という事例もあります。大人名義のスマホを子どもが利用していたことの証明は難しく、返金にならないケースが多いです。

子ども専用の端末はペアレンタルコントロールの利用を！

購入・支払などの制限をかけることも有効です。

「一切使わない」でも、「使い放題」でもなく、
家庭でルールを決めて、楽しく利用しようね！



明治の文豪

VTuber



島崎藤村 × 戌亥とこ

しまざきとうそん

いぬい



「まだあげ初めし前髪的林檎のもとに見えしとき前にさしたる花櫛の花ある君と思ひけり」。小諸城址懐古園、中棚温泉中棚荘などにゆかりのある明治の文豪・島崎藤村。数々の作品の中に、時代が変わっても多くの方が体験し共感できる詩「初恋」があります。

コロナ禍で現地に観光で訪れられない方も多く、多くの人々のなかで少しずつ小諸が遠のいてしまっています。そんな中で、オンライン上で、懐古園や小諸とのつながり、小諸の空気を感じていただけるように、島崎藤村の「初恋」を、現代の人気クリエイターと一緒に令和版の「初恋」として制作しました。

(一社)こもろ観光局

歌唱 戌亥とこ



まいど! 戌亥とこです。ライバーとしてデビューしてから色々なことを経験してきましたが…小諸市とコラボが出来るなんて、

今でもまだ実感が湧かずふわふわしています。このために制作された楽曲を大切に歌わせていただいたので、沢山の方が小諸市を知るきっかけに、そして小諸市の方がもっと小諸市を好きになるきっかけになれば幸いです。

★ Profile

にじさんじ所属。寂れた和風喫茶で働く女の子。店長の趣味でメイド服を着せられている。足下に見え隠れする尻尾が本物かどうかは、触れた人のみぞ知る。満月の夜は何か不思議な事が起きるらしい?

イラスト 花ヶ田



イラストレーターの花ヶ田と申します。仕事ではライトノベルの表紙や挿絵、ソーシャルゲーム等でイラストを描かせて頂くことが多いです。

自治体とのコラボでイラストのお仕事をさせて頂いたことが今まで無かったので、今回こもろ観光局と戌亥とこさんのコラボでのイラストとのこと、とても新鮮な気持ちで描かせて頂きました。小諸市、戌亥とこさんの魅力をイラストからも感じて貰えたら嬉しいです。

★ Profile

花ヶ田さんの作品は、下記 URL からご覧いただけます。
【pixiv】
<https://www.pixiv.net/users/1813972>
【Twitter】
<https://twitter.com/Lv870>

作詞・作曲 山本恭平



この度は僭越ながら、島崎藤村の「初恋」を原作に楽曲制作をさせて頂きました。美しい詩の情景を思い浮か

べながら、一本の映画を作るようなイメージで詞曲を作り上げ素晴らしい歌と映像によってとても鮮やかに彩られたこの楽曲。戌亥さんの歌が本当に素敵なので是非、一度だけでなく何度でも聴いて頂ければ幸いです。

🍃 Profile

1992年生まれ。神奈川県出身。2015年より桑原が率いる「Arte Refract」に参加。『あんさんぶるスターズ!』や『アイドルマスター SideM』をはじめ、様々なコンテンツに楽曲提供をしている。戌亥とこ 2nd Single 「Engaged Stories」も手掛けた。

音楽プロデュース 桑原聖



「Arte Refract」という音楽ブランドで、アニメ・ゲームなどを中心に音楽制作をさせて頂いております。

この度のように島崎藤村「初恋」という偉大な作品を自分たちの解釈で「新たな音楽作品」として世に産み出させて頂けたことは、我々の活動理念の本懐に近く、それでいて新しいエッセンスとの出会いとなりました。このような機会を頂けたことを大変光栄に思います。「戌亥とこ」さんによる、色めき初めた瞬間を表現した艶やかな歌声と共に、この作品を楽しんで頂けたら幸いです。

🍒 Profile

1984年生まれ。東京都出身。2011年に音楽制作チーム「Arte Refract」を設立。数々のアニメ主題歌やキャラクターソングを手掛け、2015年より『あんさんぶるスターズ!』のCDやライブ、舞台などの音楽プロデュースを担当。2020年からは自身のバンド『Sir Vanity』の活動をスタートさせるなど、幅広く勢力的に活動している。

🍎 島崎藤村と小諸

島崎藤村は、かつての恩師、木村熊二に招かれて明治32年(1899年)に小諸義塾に赴任。国語と英語の教師として約6年間を小諸で過ごし、その間に「雲」「千曲川のスケッチ」「落梅集」などが生まれ、大作「破戒」が起稿されました。

🍎 「にじさんじプロジェクト」とは…

「にじさんじプロジェクト」は多種多様なインフルエンサーが所属するVTuber/バーチャルライバープロジェクトであり、各種イベントやグッズ・デジタルコンテンツの販売、楽曲制作などを通じて次世代のエンタメを加速させていくことを目的としています。現在、約100名の所属ライバーが個性を存分に活かし、YouTube等の動画配信プラットフォームにて活動しています。

戌亥とこ

公式YouTubeチャンネルで

「初恋」MV公開中!



牧野伸英が描く小諸の風景と島崎藤村の『千曲川のスケッチ』

島崎藤村は小諸義塾の教師をしていた時代、詩作と決別し、小説家を志しました。<物を見る稽古>という写生の方法を用いることで、千曲河畔一帯の自然と人間を克明に観察、スケッチし、その客観的描写の中から新しい自然の見方や人間認識の方法を体得しようと試みたのが『千曲川のスケッチ』です。

藤村が『千曲川のスケッチ』で描き出した小諸の風景を、日本画家・牧野伸英の視点で捉え直し、描いた現在の小諸の風景を展示するとともに、『千曲川のスケッチ』について解説します。皆様のご来場をお待ちしております。

▶会 期 10/10(日)～12/12(日) (休館：水曜日)

▶時 間 9:00～17:00(12月は、9:00～16:30)



『懐古園から望む千曲川』 牧野伸英



小学生・中学生・高校生に向けた
"生きもの" フォトコンテスト

自然や生きものに興味を持つ、全国の小学生・中学生・高校生を対象に写真作品を募集します。子どもたちが自然や生きものを見つめ、自然と人の共生を自発的に考える機会として、写真や芸術の表現力を育む機会になればと願っています。

生きものたちの魅力を表現した写真をお待ちしています。

生きもの写真リトルリーグ 2021 応募要項

■写真コンテストテーマ

「生きもの」 ※植物・きのこなどを含み、人は含みません。

■応募資格

小学生、中学生、高校生(新設)の個人の応募

※応募にあたっては、保護者の方の同意が必要となります。

■応募形態

単写真または最大4枚の組写真。応募は最大5作品まで。

一枚につき10MB以下のJPEGデータでご応募ください。

単写真と組写真をそれぞれご応募いただくことも可能です。

■応募受付期間

～11/30(火)

応募やその他詳細は
こちらから

■受賞作品展示・閲覧

生きもの写真リトルリーグ公式HP

にて展示公開。2022年夏には、
小諸高原美術館での展示を予定。



音楽のまち・こもろミニコンサート

柳沢実花・竹内遙香
～オーボエ&ハープコンサート～

11/30(火) 18:00～18:30(開場17:30)

会場：小諸市文化会館(文化センター内)



オーケストラの演奏会で、最初に聴こえてくる音を知っていますか？
オーボエが吹くチューニングの「ラー♪」という音なんです！

誰もが知っている名旋律からコミカルな音まで、オーケストラでは大活躍のオーボエ。今回はハープとの二重奏をじっくりお楽しみください。

【演奏曲目】

風笛/大島ミチル、新世界より/A、ドヴォルザーク、白鳥の湖/チャイコフスキー ほか

※入場無料・申込不要。先着300名までご鑑賞いただけます。

【次回出演】小諸高等学校 音楽科・吹奏楽部 【日時】12/17(金) 18:00～ 【会場】小諸高等学校音楽棟 音楽ホール

☎ 文化財・生涯学習課

「おうちでこもる事業」をご利用ください!

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のために市内への帰省を自粛している学生を、小諸の特産品を送って支援します!

☎ 企画課 企画広報係



支援対象となる方

以下の条件をすべて満たす方が対象となります。

- ① 修学のため市外に居住している学生 (中学、高校、大学、専修学校、予備校等)
- ② 修学のため市外に転居する以前に、小諸市に住民登録があった、または、現在も住民登録のある者
- ③ 小諸市に住民登録がある家族 (学生と同一生計の者) が居住していること

申込方法

申込期限

2022年1月31日(月)

学生本人または、学生の家族より申請が可能です。「インターネット申請」または「郵送」にて、下記の必要事項を記載のうえ、学生証等 (在学が証明できる書類) の写しを添付してください。

- ① 申請者 (家族) の氏名、連絡先、メールアドレス、住所、電話番号
- ② 学生の氏名、住所、生年月日、電話番号
- ③ 希望する品物

※申込書は小諸市公式ホームページでダウンロード可能。企画課窓口での受付も行っています。その他注意事項については、申請時にご確認ください。

スマホからの
申込はコチラ



支援の品物一覧 (ふるさと納税返礼品事業者より選定)

足柄食糧	1	小諸産こしひかり 12kg
	2	小諸産こしひかり 7kg & 御牧ヶ原ポタージュスープ 7袋
	3	小諸産こしひかり 5kg & 鴨だしせいろ蕎麦つゆ付き 5袋
株式会社 久商店	4	フリーズドライ 15食
	5	おやき 5種 12個
株式会社 フーズデリカテッセン山吹	6	ソーセージ詰合せ 5点セット
そば七粉工房 (有)大西製粉	7	浅獄玄蕎麦 200g 10袋
社会福祉法人小諸学舎 しのめ作業所 (有)富士屋醸造	8	小諸産こしひかり 3kg と 信州そばのセット
(有)松井農園	9	クッキー 6種
	10	味噌・つゆ・漬物等の詰合せ
株式会社 アーデン	11	りんご 5kg (その時期の旬のりんご)
	12	りんごジュース 1ℓ、ジャム 3本
マンズワイン株式会社 小諸ワイナリー 松澤農園	13	カレー・スープセット (6種 15個)
Toe's company	14	メルロー樽熟成 2019 (750ml)
	15	りんごジュースおまかせ 5本セット
株式会社 やまへい	16	プレミアムミルクQueen (無洗米) 2kg
	17	プレミアムいのちの壺 (無洗米) 2kg
	18	お漬物 3品セット



※写真はイメージです。実際にお届けするものとは、個数や種類が異なる写真もあります。ご了承ください。



【令和3年度】小諸市人事行政の運営等の状況

人事行政の運営状況（概要版）を公表します。詳細は小諸市公式ホームページでご確認ください。 〇 総務課 職員係

1 職員数の状況（令和3年4月1日現在）

323人（前年度比 +4人）

一般行政部門 243人（-1人）

特別行政部門 50人（+5人）

公営企業等会計部門 30人（0人）

※特別行政部門とは、教育委員会事務局等に
出向している職員を指します。

2 一般会計決算のうち、人件費の割合

12.3%（前年度比 -1.3%）

	人口 (R3.1.1)	一般会計 A (決算額)	人件費 B	人件費率 B / A
令和2年度	41,988人	24,672,575千円	3,027,263千円	12.3%
前年度比	-232人	7,437,170千円	678,645千円	-1.3%

3 職員の平均給与月額等の状況（令和3年4月1日現在）

▶一般行政職

平均給料月額 **30万8,220円**

平均給与月額 **35万7,186円**

平均年齢 **42.4歳**

▶技能労務職

平均給料月額 **34万4,188円**

平均給与月額 **36万3,123円**

平均年齢 **50.7歳**

※給料は基本給のみ。
給与は基本給と諸手当を合わせたものです。

▶職員の手当の内訳（一般会計）

区分	令和2年度実績	対象職員1人あたり
扶養手当	28,167千円	227,153円
住居手当	14,594千円	275,358円
通勤手当	12,530千円	62,030円
管理職手当	19,102千円	682,178円
特殊勤務手当	59千円	6,444円
時間外勤務手当	47,759千円	194,935円

▶特別職等の報酬等の状況（令和3年4月1日現在）

区分	特別職等	給料月額等
給料	市長	893,000円
	副市長	727,000円
	教育長	622,000円
報酬	議長	427,000円
	副議長	354,000円
	議員	333,000円
期末手当	市長	(令和2年度支給割合)
	副市長	6月期 12月期 計
	教育長	1.675月 1.625月 3.30月
	議長	(令和2年度支給割合)
	副議長	6月期 12月期 計
	議員	1.675月 1.625月 3.30月

ご覧ください

令和3年度上半期 市の家計簿

主な会計の執行状況（万円未満四捨五入）

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	192億8,600万円	81億7,635万円	42.4%	72億576万円	37.4%
国民健康保険事業	42億5,350万円	14億6,742万円	34.5%	14億8,780万円	35.0%
後期高齢者医療	5億3,178万円	1億7,505万円	32.9%	1億8,022万円	33.9%
介護保険事業	39億6,700万円	15億9,377万円	40.2%	16億5,108万円	41.6%
小諸公園事業	1億7,000万円	7,068万円	41.6%	5,292万円	31.1%
野生鳥獣商品化施設運営事業	4,300万円	1,871万円	43.5%	2,070万円	48.1%

市では、市民の皆様様に納めていただく税金や、国からの地方交付税、国・県支出金、市債（借入金）などの収入に基づいて予算をたて、市民サービスの向上と元気な小諸市にしていきたいため、様々な事業を行っています。

そして、予算や収入・支出の状況などについて皆様に理解を深めていただくため、年2回「財政状況」としてお知らせしています。

〇 財政課 財政係

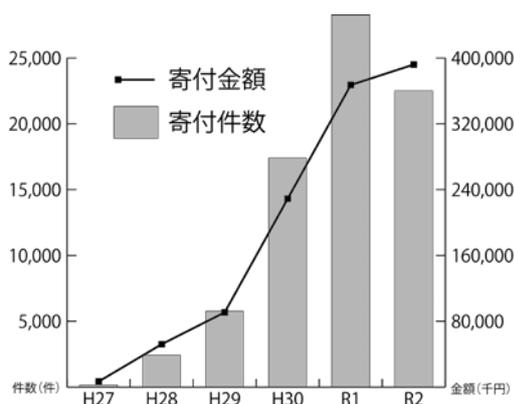
小諸市のふるさと納税



市では、自主財源の確保と小諸市の魅力を全国に発信することを目的に、平成28年度から「ふるさと納税」の取り組みを強化し、5年間で寄附額は**58倍**になりました。

圃 企画課 企画広報係

皆様のPRのおかげで、令和2年度 寄附額 **3億9千2百万!**



ふるさと納税で小諸が元気に!

全国の皆様からいただいたご寄附により、小諸市の子育て支援事業やコンパクトシティ推進事業など様々な事業に活用させていただいています。

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

市外に住んでおられるご家族・ご親戚・ご友人に
小諸市のふるさと納税をご紹介します!

返礼品提供事業者さん、募集しています!

市では、自社製品などをふるさと納税返礼品に登録していただける事業者を募集しています。**品物代や送料、サイト掲載料等は市が負担**しますので、リスクを少なく販路拡大や新商品開発にチャレンジすることができます。**ポータルサイトへの登録や商品PR用の写真撮影などもサポート**しますので、お気軽にお声がけください。

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



ふるさと納税寄附金
協力事業者募集要項

新規返礼品の**開発事例紹介!** ~ 事業者さんにお話を伺いました ~

Q. この商品はどうやって生まれたのですか?

A. 「数多くある小諸産ワインをもっと多くの方に知ってもらいたい!」と思っていたとき、市役所の方から、「飲み比べセット」の提案をいただいたのがきっかけです。

Q. 商品開発は、大変ではなかったですか?

A. こういったセット商品は、それぞれの生産者さんとの関係・協力が不可欠ですが、農林課の方が間に入ってくださり、スムーズに話を進めることができました。6本全てが異なる種類のセットは珍しいので、とても好評なんですよ!



小諸なる小宮山酒店
岩下順子さん



千曲川ワインバレー 小諸産ワイン
飲み比べ6本セット (赤)



千曲川ワインバレー 小諸産ワイン
飲み比べ6本セット (白・ロゼ)



オンライン開催

スカウト型合同企業説明会

2021

autumn ver.

商工観光課 企業立地定住促進係

【参加申込み】

STEP1 申込みフォームから「参加する」。

11/25(木) 締切

URL : <https://forms.gle/x5xhtb3mzw1fLu3r7>
上記 URL からアクセスまたは、右 2次元コードから申込みフォームへアクセスしてください。



STEP2 職歴などの自己 PR を記入する。

申込みフォームにアクセスすると、住所や氏名などの情報のほかに、学歴や職歴、PR 文を作成する項目があります。特に、職歴や PR 文は、スカウトに直結する重要項目になりますので、しっかりと記入するようにしましょう。

STEP3 スカウトを待つ。

参加申込後、企業側から気になる参加者にスカウト（メール）をします。スカウトは、開催日の前日まで行います。スカウトが届いた方は、スカウトを受けるか選択できます。

STEP4 企業説明会に参加する。(オンライン)

説明会当日は、オンライン会議ツール「Zoom」を使用します。説明会専用の URL をメールで送りますので、説明を聞きたい企業を選択し、参加してください。事前にスカウトがあった方は、第2部で企業との個別面談を行います。※スカウトタイムで使用する URL は個別に送信します。

【参加企業一覧】

製造業 01	OKI ネクステック株式会社 採用予定数：2名（大卒）
製造業 02	株式会社コマヤマ 採用予定数：4名（短大卒2名・大卒1名・中途1名）
製造業 03	みすず精工株式会社信州工場 採用予定数：4名（大卒2名・中途2名）
製造業 04	株式会社ユウワ 採用予定数：5～6名（内訳なし）
製造業 05	三映電子工業株式会社 採用予定数：3名（短大卒1名・大卒1名・中途1名）
製造業 06	株式会社小諸村田製作所 採用予定数：4名（内訳なし）
製造業 07	浅間エンジニアリング株式会社 採用予定数：2名（内訳なし）
製造業 08	浅間技研工業株式会社 採用予定数：1名（大卒）

小諸市内の優良企業が一堂に介し、オンラインにて企業説明会を実施します。企業説明会に参加するには、事前に参加申込みが必要になります。

参加申込み時に記入する学歴、職歴、PR 文を参考に、企業側から気になる人（話を聞きたい人）に対して、スカウトができる仕組みになっています。

企業からスカウトが来た人は、スカウトを受けるかどうかを選択することができます。

スカウトを受けると回答した場合は、説明会当日の第2部のスカウトタイムで企業と個別面談を行います。

※複数の企業からスカウトが届く場合があります。

※「スカウト」＝（イコール）「採用」ではありません。

【開催日】

11.27 13:00-17:00

[sat]

第1部	第2部
13:00-13:20 合同企業説明会①	15:00-15:20 スカウトタイム①
13:30-13:50 合同企業説明会②	15:30-15:50 スカウトタイム②
14:00-14:20 合同企業説明会③	16:00-16:20 スカウトタイム③
14:30-14:50 合同企業説明会④	16:30-16:50 スカウトタイム④

食品製造業 09	株式会社やまへい 採用予定数：2名（内訳なし）
酒類製造業 10	軽井沢蒸留酒製造株式会社 採用予定数：複数名（大卒・中途）
農林業 11	ホクト株式会社小諸きのごセンター 採用予定数：6名（短大卒2名・大卒2名・中途2名）
運輸業 12	千曲バス株式会社 採用予定数：若干名（内訳なし）
放送・通信業 13	株式会社コミュニティテレビこもろ 採用予定数：2名（内訳なし）
介護・福祉 14	TBC シルバーサービス株式会社 採用予定数：2名（中途）
宿泊業 15	常盤館 採用予定数：4名（短大卒2名・大卒1名・中途1名）
宿泊業 16	株式会社中棚温泉 採用予定数：1名（大卒以上）

参加企業の情報は、小諸市ホームページからご覧いただけます。

小諸市 スカウト型合同企業説明会 秋





ご自身やご家族の排泄ケアで悩んでいませんか？ おむつやパットなどの排泄ケア用品を身体の状態や生活にあわせ上手に選んで使うことができると、介護負担が軽減したり、生活の範囲が拡大し前向きに生活することができます。

排泄ケア用品の選び方

排泄ケア用品にはアウター（外側）とインナー（内側）があります。お体の状態や、生活状況にあわせて排泄ケア用品を選ぶことで、介護負担の軽減やコストの削減ができます。

身体の状態	一人て外出できる	介助があれば歩ける～座れる	寝ていることが多い
	おすすめ用品 アウター（外側） インナー（内側）	普通の下着 + 尿失禁パッド 下着のような紙パンツ	介護用紙パンツ + 尿とりパッド（紙パンツ専用）

💡 テープ式パンツは、自身での交換が困難な方に使用します。少し大きめに作られているので下着のサイズより一つ小さいサイズを選びましょう。

💡 アウター（外側）のパンツに、インナー（内側）のパッドを組み合わせ使用しましょう。パッドのみの交換で済むことも増えて、交換が楽になります。また、尿量に応じたパッドを使用することで回数も減らせます。

💡 アウター（外側）パンツ内でパッドを何枚も重ねて使用すると、尿が適切に吸収されず漏れの原因となります。おむつ内の温度・湿度の上昇により肌トラブルの原因ともなり、快適性が低下するのでやめましょう。

「排泄ケア」教室のご案内

市役所で開催している排泄ケア教室では、おむつやパッドの選び方、あて方などのコツをさらに詳しく知ることができます。先々のために聞きたいという方も、ぜひご参加ください！

【家族の排泄ケア】

おむつやパットの選び方・あて方などを学び、介護負担を軽減させましょう！

【日時】12/16（木）13:30～15:30

【会場】市役所3階 第1・2会議室

【定員】10人

【申込】12/9（木）までに高齢福祉課まで電話でお申込みください。



💡 排泄ケア教室では、透明な人形を用いて、実際におむつとパッドをあてる実習を行います。

ぼらせんこもろ だより No.166

問 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
(愛称：ぼらせんこもろ)
☎ 26-0315
(相生町2-2-22 こもテラス1階)

こもテラスへ、
お引越ししました！

企業×市民活動！

こもろ協働ス・タ・イ・ル☆

「小諸シャンシャン体操の会」

「小諸市にご当地体操を！」と集まったボランティア団体です。平成28年に体操を考え、楽曲の編成・録音、DVD作成を行い、その後、体操の普及のために「マスター養成」やメンバーの研修を開催してきました。地域での集まりで体操を活用していただけるよう、活動を続けています。

～しゃしゃりこシャンシャン～のリズムに乗って皆様の健康増進・介護予防のお役に立ちたいと考えています。気軽に声をかけていただきたいと思います。



ウエルシア薬局小諸御幸町店

～「ウエルカフェ」のご紹介～

「ここ来ると話し相手がいるととても楽しい」そんな場所を目指して、地域協働コミュニティスペース「ウエルカフェ」を作りました。

井戸端会議・地域活動・文化活動の場所等として、地域の皆様に無料でお使いいただけます。



ウエルカフェで活動を始めてみませんか？お気軽にお声がけください。

【利用時間】10:00～18:00

【利用人数】8名程度

※感染症の状況により、利用できない場合があります。

利用状況については店舗までお問い合わせください。

▼問い合わせ・申し込み先

ウエルシア小諸御幸町店 ☎ 26-2205

ぜひ、ぼらせんこもろをご利用ください！

～ぼらせんこもろの役割について～

- *市民活動・ボランティア活動に関する相談をお聞きします。
- *ボランティアをしてほしい人・したい人をつなぎます。
- *市民活動・ボランティア活動に関する情報を収集・発信します。
- *ボランティア保険加入手続きを行います。
- *市民活動・ボランティア活動の啓発および人材育成を行います。

～センターへの登録、お待ちしております～

登録すると…

- *センターを通じて、皆さんの活動のPRができます。
(ホームページに掲載する、チラシ等を設置するなど)
- *センターの各設備をご利用いただけます。
(打ち合わせスペース・貸しロッカー・印刷機・コピー機)
- *文化センター、人権センターの利用料減免が受けられます。



詳細はこちらから、
ご覧ください。



11/3(水・祝)
縄文・文化の日

博物館無料開放デー!

焼町土器(国重要文化財)

11月3日(水・祝)は、縄文・文化の日として浅間縄文ミュージアムの無料開放を行います。皆さん、ぜひお越しください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点か、食品のふるまいや各種体験、クイズ等はお休みさせていただきます。ご理解くださいますよう、お願いいたします。

☎ 御代田町縄文ミュージアム
☎ 0267-32-8922



追分宿郷土館
企画展

稲垣黄鶴 書の世界

-浅間嶺は けむりしづかに 雲の峰-

KARUIZAWA

追分に生まれた、女流書家 稲垣黄鶴の書の展覧会を開催します。日本の古典、作家自作の短歌や俳句、四季折々の言葉などをテーマとした作品や遺愛の品々を紹介します。黄鶴の書の世界をご覧ください。

会期 11/3(水・祝) ~ R4/3/22(火) ※11/3は無料開館
時間 9:00 ~ 17:00 (最終入館 16:30)
入館料 大人 400円、小中高生 200円
休館日 水曜日(祝日開館)、12/28(火)~ R4/1/5(水)

※新型コロナウイルスの感染状況等により、期間等を変更する場合があります。詳細は、軽井沢町ホームページをご覧ください。

☎ 追分宿郷土館 ☎ 0267-45-1466



稲垣黄鶴 90歳(平成6年)

【令和3年度】冬季自衛官等募集案内

☎ 自衛隊上田地域事務所 電話・FAX: 0268-22-5267 HP: <https://www.mod.go.jp/pco/nagano/>

①陸上自衛隊高等工科学校生徒

【推薦】(資格:男子で中卒(見込含)の学校長が推薦できる人)

●受付期間 R3/11/1(月) ~ 12/3(金)

●試験期日 R4/1/8(土) ~ 1/11(火)のいずれか1日

【一般】(資格:男子で中卒(見込含)17歳未満の人)

●受付期間 R3/11/1(月) ~ R4/1/14(金)

●1次試験 R4/1/22(土)・23(日)

②自衛官候補生(資格:18歳以上33歳未満の人)

●受付期間 年間を通じて行っています。

●試験期日 R3/11/13(土)、12/18(土)に予定

※採用人数に達した場合、採用試験を見送る可能性があります。資格等については、条件により異なります。詳しくは、ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



公民館報



Facebook



Twitter



今年も図書館アンケートを実施します。
図書館をより良くしていくためのアンケートです。
ご意見、ご協力をよろしくお願いします♪

●休館日のお知らせ

11/21(日)は、市庁舎・病院・こもろプラザ一斉電気設備点検のため、休館日とさせていただきます。
本の返却はこもろプラザ建物外側の返却ポスト、地下駐車場B1・B2のエレベーターホール前のポストをお願いします。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

●ひだまりサロン

「和田嘉壽子先生を偲ぶ朗読会」として、紙芝居「牛にひかれて」のDVD上映や、「葉っぱのフレディ」を朗読します。
【日時】11/20(土) 15:30～
【会場】ひだまりのひろば【出演】朗読「わ」の会

●おはなし会 (各回 10:30～10:50)

11/7(日) こうめちゃんわらべうたの会(0才～3才向け)
11/28(日) すみれちゃんおはなし会(4才～低学年向け)

●すみれちゃん

おはなしの森フェスタ

今年のテーマは「**ここにこの森**」。紙芝居・大型絵本・パネルシアターなど盛りだくさんです！

【会場】すみれちゃんのへや

【日時】11/13(土)、14(日) 10:00～12:00

【出演】おはなしきしゃポッポ、紙芝居のくりくり矢おはなし玉手箱、市内小学校読み聞かせボランティア 他



家でもない！
学校(職場)でもない！
わたしのサードプレイス！

居心地のいい サードプレイス 第3の場所 図書館

図書館は、みんなの「居場所」です。

市立小諸図書館は、本好きな人だけが行くトクベツな場所ではありません。
待ち合わせや、持てあました時間をつぶしに、トクベツな用事がなくても、フラッと立ち寄れる場所です。新聞や雑誌を眺めながら、マンガを読みながら、一日中過ごすこともできます。

「本は読まない」という人も、「図書館」と聞いただけで行く気のしない人も、一度くらいは足を運んでみてください。

「みんなの居場所」なので、お互いにちょっとだけ譲り合う気持ちは必要ですが

居心地のいい「わたしの居場所」になるように、図書館はいつでも開かれています。

市立小諸図書館が目指しているのは、とびっきり居心地のいい「**第3の場所**」です！



知 【脳いきいき教室】

「ヒートショック、低体温に注意！」
のお話や楽しく頭を使いながらの体操を行います。お出かけください。

▶日時 11/18(木) 13:30~15:00

▶場所 高齢者福祉センター「こもれび」

▶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 ^{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、あつという間に栄養バランスを判定できるシステムと、簡単な自己チェックで身体やお口の状態を知ってフレイル予防を始めましょう。(「フレイル」とは筋力や心身の機能が低下し弱った状態。)

▶日時 11/16(火) 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

▶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 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 11/17(水) 9:30~11:30
13:00~15:30

▶場所 市役所1階北側

▶種類 全血献血(400ml)

▶採決基準

●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

知 【申請期限が延長されました】 新型コロナウイルス生活困窮者自立支援金

▶対象となる世帯

●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
または、再貸付が不承認になっており、以下の要件を満たす世帯。

【収入要件】 収入が①②の合算額を超えないこと(月額)

①市町村民税均等割非課税額の1/12

②生活保護の住宅扶助基準額

【資産要件】 預貯金が①の6倍以下であること(ただし100万円以下)

【求職等要件】(以下のいずれかの要件を満たすこと)

・ハローワークに求職の申込をし、誠実かつ熱心に求職活動を行うこと

・就労による自立が困難であり、本給付終了後の生活の維持が困難と見込まれる場合には、生活保護の申請を行うこと

▶申請期限 R3/11/30(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カ月

※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。

☎ 厚生課 保護社会係

知 新しい生活様式住宅リフォーム支援事業補助金

新型コロナウイルス感染症と社会生活の維持両立を図るため、以下の要件を満たす住宅リフォームについて、工事費用等の一部を補助します。

▶対象となる条件等

●小諸市に住所を有し、次の①~⑤に該当するリフォーム工事等を行う専ら自らが居住の用に供する住宅を所有しているもの(店舗・事業所等は除く)

①自動水洗器具の設置 ②自動洗浄トイレ器具の設置 ③換気設備の増設

④モニター付きインターホンの設置 ⑤宅配ボックスの設置

●市税及び上下水道料金等を滞納していないこと

●令和4年2月末日までに実績報告書が提出できるもの

▶補助金額 市内の施工業者によりフォーム工事等を行ったとき工事費の1/2以内(上限5万円)

▶受付期間 12/1(水)~R4/2/14(月) ※予算上限に達し次第、終了

※補助決定前に工事が着手された場合は、補助が受けられません。必ず事前に補助対象となるか建設課へご相談ください。その他詳細は、HPをご確認ください。

☎ 建設課 管理係

知 宝くじの助成金で整備しました

(公財)長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用し、地域活動に用いられる備品を整備しました。この事業は、宝くじの収益金により実施され、社会貢献広報事業の一環として、自治会等のコミュニティ活動に必要な備品の整備に役立っています。

▶整備された備品

●防火衣(小諸市消防団)

●非常用小型発電機(柏木下区自主防災組織)

●会議テーブル等(石峠区)

☎ 総務課 総務係/消防課 消防係(小諸消防署内)



知 要約筆記入門講座

要約筆記は、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。要約筆記を始めてみませんか。

▶日時 19:00～21:00(全3回)

- ① 12/3(金)「聞こえにくいとは」
- ② 12/10(金)「要約筆記ってなに」
- ③ 12/17(金)「要約筆記体験」

▶場所 佐久市野沢会館

▶対象 佐久地域に居住または勤務されている方

▶受講料 無料

▶定員 15名(先着)

▶申込 11/26(金)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 【新和田トンネル有料道路】 割引回数通行券について

「新和田トンネル有料道路」は、R4/4/1 から無料開放となります。

小諸市が販売している、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。計画的なご利用をお願いします。

☎ 建設課 管理係

募 【令和4年度】景観まちづくり 花いっぱい運動参加者募集

花いっぱい運動に参加を希望する団体と花苗生産者の募集をします。

●参加団体

市提供の花苗を公共施設等に植えて、その後の維持管理を行い、市内の環境美化による景観まちづくりに取り組んでいただける団体。

●花苗生産者

サルビア・マリーゴールド・ペチュニア・百日草・ベコニアの花苗それぞれ約1万本を市内で育苗し、指定日までに納品できる方。

▶申込 11/30(火)までに下記へお申込みください。

☎ 都市計画課
まち整備係



知 【2021 人権フォーラム in こもろ】 講演会をオンライン配信します！

今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、講演会を録画配信します。

▶期間 12/1(水)～12/10(金)

▶演題 「認知症が私たち家族にくれたギフト」

▶申込 パソコン・スマホ等で「ながの電子申請 小諸市」と検索して、お申込みください。記載されたメールアドレスに講演動画のURLをお送りします。

▶締切 11/19(金)

※配信期間終了後、「コミュニティテレビこもろ」で放送します。放送日は市HP・広報でお知らせします。

☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係



C 萩庭桂太

【講師】信友 直子

映画監督・ノンフィクション作家

知 【11/12(金)～25(木)】 「女性に対する暴力をなくす運動」週間です

暴力は、その対象や加害者、被害者間の間柄を問わず決して許されるものではありません。特に、配偶者からの暴力、性犯罪、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為等、女性に対する暴力は女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会づくりをすすめる上で重要な課題です。

この機会に、女性に対する暴力について考え、暴力のない社会づくりを進めましょう。

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク



相談窓口	受付時間	連絡先
長野県女性相談センター	8:30～17:15【月～(金)】	☎ 026-235-5710
長野県男女共同参画センター	9:00～12:00、13:00～16:30 【祝日除く、(火)～(土)】	☎ 0266-22-8822
児童虐待、DV24 時間ホットライン	毎日 24 時間	☎ 026-219-2413
長野県性暴力被害者支援センター「りんどうハートながの」	毎日 24 時間	☎ 026-235-7123

※この他にも相談窓口があります。市公式ホームページからご確認ください。

☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係

知 地籍調査成果の閲覧(中央11区)

令和2年度に地籍調査の立会いを実施した中央11区(甲、乙、八幡町一丁目、八幡町二丁目、八幡町三丁目、紺屋町一丁目、紺屋町二丁目、紺屋町三丁目、三和一丁目、三和二丁目、六供一丁目、六供二丁目、荒町一丁目、荒町二丁目)の一部)の成果(地籍簿案・地籍図案)を、皆様に閲覧していただく機会を設けます。

土地所有者の皆様には事前に案内文を送付しますので、必ず閲覧し成果の内容をご確認ください。

▶閲覧期間 11/15(月)～12/10(金) ※土日祝除く(一部例外あり)

期日	時間	閲覧場所
11/15(月)～12/10(金) ※下記除く	9:00～12:00 13:00～17:00	市役所3階 第3会議室
11/20(土)、12/5(日)	9:00～12:00	市役所1階 展示・情報コーナー

▶持ち物 印鑑(認印・スタンプ印でも可)

☎ 建設課 国土調査係(内線 2236)

募 県営住宅補充募集

県営住宅の入居者を募集します。

▶受付期間

11/1(月)～8(月)
8:30～17:15
(土日祝日除く)



▶受付場所

長野県住宅供給公社
佐久管理センター

▶その他

募集詳細については、10月下旬に長野県公式ホームページでご確認いただくか、下記へお問合せください。



☒ 長野県住宅供給公社 **公式HP**
佐久管理センター
(佐久市跡部 65-1 佐久合同庁舎 4階)
☎ 0267-78-5410
FAX0267-78-5413

募 小諸市の各種委員を募集

- ▶対象 ●市内在住または通勤・通学する20歳以上の方
●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

【小諸市交通安全対策委員】 ☒ 生活環境課 生活環境係

交通安全基本計画の策定や計画の進捗状況の確認と評価をしていただきます。

- ▶活動 年2～3回程度の会議へ出席(平日の昼間)
▶任期 R3/12月～R5/11月の2年間 ▶募集人員 若干名
▶申込 11/26(金)17:00までに応募動機(400字程度、様式自由)・氏名・生年月日・住所・電話番号を記載し、郵送または持参、FAX、Eメールでご応募ください。必要に応じて、面接を行う場合があります。

【小諸市中小企業振興審議会委員】 ☒ 商工観光課 商工振興係

商工業、中小企業等の振興施策に関する事項を審議いただきます。

- ▶活動 年2回程度の会議へ出席(平日の昼間)
▶任期 R4/1月～R5/12月の2年間 ▶募集人員 1名
▶申込 11/30(火)17:00までに応募動機(400字程度、様式自由)・氏名・生年月日・住所・電話番号を記載し、郵送または持参、FAX、Eメールでご応募ください。その後、面接を行い、選考します。

募 【浅間南麓こもろ医療センター】第38期実践保健大学

「誰もが健康で安心して暮らすこと」は、地域で生活する私たちみんなの願いです。そして、この願いを実現するためには、そこで暮らす住民自身が「自分の健康は自分で守る」「暮らしの主人公は自分自身である」という自覚を持って、主体的に行動することが何より大切です。

実践保健大学は、健康に関する知識と意欲を高め、家庭の中で健康づくりを実践する人、さらには地域の中で健康づくり活動を実践・推進するリーダーを養成するために開講しており、今年で38回目を迎えます。修了生は1,050名を超え、健康づくりのリーダーや仲間たちは、それぞれの家庭や地域で大いに活躍されています。

暮らしのなかで実践できる健康づくりについて私たちと一緒に楽しく学びませんか？

▶内容

医師・看護師等、病院職員による「健康づくりに関する講座」

▶日程 (各回 13:00～16:00)

第1回 R3/12/11(土) 第2回 R3/12/25(土)
第3回 R4/1/8(土) 第4回 R4/1/22(土)
第5回 R4/2/12(土) 第6回 R4/2/26(土)

▶定員 30名

▶会場 浅間南麓こもろ医療センター 6階会議室

または、老人保健施設こまくさ

▶費用 資料代 5,000円(全6回分)

▶申込 下記に、電話でお申込みください。

☒ JA長野厚生連 浅間南麓こもろ医療センター
事務局：保健予防課(担当：白石、饗場)

☎ 0267-22-1070(代表)

高齢者の宅配お食事 昼食 夕食
ご飯付き(1食分) 530円(税込)
※おがずのみは1食分430円(税込)
週1回おがず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!
TEL.0267-25-8009
TEL0267-22-9491
小諸市御影新田池ノ上2090-1 配達サービスことぶき 検索 【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

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丸山写真館様3軒うえ (株)ユーアール測量設計代表

国民健康保険の給付について

問 市民課 国保年金係

国民健康保険からの給付には申請等が必要な場合もあります。各手続きをご確認ください。

●医療費が高額になったとき

【医療費を支払い済みの場合】 同じ月内の医療費自己負担が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分を高額療養費として支給します。該当する場合には、医療を受けた月の2～3ヵ月後に申請の案内通知を、世帯主あてに送付しますので申請をしてください。(手続きを簡素化する申請をしている場合は、支給額と振込日のお知らせします。)

【入院等でこれから高額の医療費がかかる場合】 受診時に「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額証」を提示をすると、個人単位で一医療機関の窓口での支払いが限度額までとなります。証の交付を受けるには、申請が必要です。(70歳以上の方は証が不要の区分もありますので、お問い合わせください。)申請した月の初日からの発行期日となりますので、事前に交付申請をしてください。

※原則、国民健康保険税の滞納がない場合に交付します。 ※オンラインで所得区分が確認できる医療機関では認定証の提示は不要です。

70歳未満の方の自己負担限度額

区分	所得区分 ※1	自己負担限度額 (月額)	自己負担額 (4回目以降) ※3
ア	所得が901万円超	252,600円 + (医療費の総額 - 842,000円) × 1%	140,100円
イ	所得が600万円超 901万円以下	167,400円 + (医療費の総額 - 558,000円) × 1%	93,000円
ウ	所得が210万円超 600万円以下	80,100円 + (医療費の総額 - 267,000円) × 1%	44,400円
エ	所得が210万円以下 (住民税非課税世帯を除く)	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯 ※2	35,400円	24,600円

※1 所得とは、総所得金額から基礎控除を差し引いた額のことです。

※2 同一世帯の世帯主と世帯員全員が、住民税非課税世帯の被保険者。

※3 過去12月か月間で、高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目から該当。

70歳以上 75歳未満の方の自己負担限度額

区分	区分 (課税所得)	自己負担限度額 (月額)		自己負担額 (4回目以降)
		外来のみ (個人単位)	入院+外来 (世帯単位)	
現Ⅲ	690万円以上	252,600円 + (医療費の総額 - 842,000円) × 1%		140,100円
現Ⅱ	380万円以上	167,400円 + (医療費の総額 - 558,000円) × 1%		93,000円
現Ⅰ	145万円以上	80,100円 + (医療費の総額 - 267,000円) × 1%		44,400円
一般	145万円未満等	18,000円 (年間上限額 144,000円)	57,600円	44,400円
低Ⅱ	住民税 ※1	8,000円	24,600円	-
低Ⅰ	非課税世帯 ※2	8,000円	15,000円	-

※1 同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税の被保険者。

※2 同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税で、各所得金額から必要経費・控除(公的年金は控除額80万円。令和3年8月以降は、給与所得からさらに10万円を控除)を差し引いたときに0になる被保険者。

●出産したとき

42万円の出産育児一時金を支給します。原則として国保から医療機関に直接支払われます。(直接支払制度)。直接支払制度を利用しなかった場合や出産費用が出産育児一時金に満たなかった場合には、申請が必要です。

※1年以上社会保険等の被保険者であった方が資格を喪失したのち6か月以内に出産したときは喪失した保険者から支給を受けることができ、この場合には国保からの支給は行いません。

●亡くなったとき

葬祭を行った方に5万円の葬祭費が支給されますので、申請をしてください。

※社会保険等の資格を喪失した後、3か月以内に死亡したときは、喪失した保険者から、これに相当する給付を受けることができ、この場合には支給は行いません。

【令和3年度】市役所職員任用候補者 募集

問 総務課 職員係

▶職種及び採用予定者数《若干名》

○行政Ⅳ（初級事務）
主に小諸市動物園で動物飼育業務及び事務に従事。

▶受験資格（一部抜粋）

○学校教育法における高等学校を卒業している者、かつ日本動物園水族館協会加盟の動物園又は水族館において2年以上の飼育業務の職務経験を有する者で、昭和56年4月2日以降に生れた者。

▶第一次試験の日時及び場所

○日時 12/12（日）
○場所 小諸市役所（9:00 試験開始）

▶受験手続・申込受付（土日祝日は閉庁）

○申込受付 〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3
小諸市役所 総務部 総務課 職員係
○受付期間 11/1（月）～11/12（金） 8:30～17:30
※郵便での申込みは、簡易書留等確実な方法により、84円切手を貼った返信用封筒を同封のうえ郵送してください。11/12（金）までの消印有効。
○受験申込書・案内書の交付
11/1（月）から総務課職員係で交付します。ホームページからもダウンロード可能です。郵便により請求する場合は、140円切手を貼った宛名明記の返信用封筒を同封してください。

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る健康事業です。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、楽しく健幸になれます。また今年度は、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！



専用アプリがご利用できます。ダウンロードはこちらから

▶▶▶ ウォーキングサークル（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（歩く時間）	集合場所（地区）	問い合わせ先
あさまウォーキング	11/6（土） 11/20（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	11/28（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 （11/3 休み）	8:00 （約20分）	（株）キザキ本社（加増）	（株）キザキ ☎22-1354

※市立小諸図書館、ワークポート野岸の丘での歩数計貸出は、引き続き実施中です。

【佐久・小諸】就職面接会

問 ハローワーク佐久 ☎0267-62-8609

各事業所の人事担当者が事業内容や求人内容を直接説明する面接会です。入場無料で、事前申込は不要です。

▶日時 11/19（金） 午前の部 10:30～12:30
午後の部 14:00～16:00

▶場所 佐久平交流センター

▶対象者 ① R4/3月、大学・短大・専修学校・
高等学校卒業予定者
② 一般求職者

参加企業等情報はこちら（11月上旬掲載予定）→



【児童遊園地】感謝祭を開催！

問 懐古園事務所

今年も遊園地をご利用いただいた皆様へ、感謝の気持ちを込めて感謝祭を開催します！

ご来園の皆様には、来年3月のオープン以降に使用できる「のりもの券（2枚）」をプレゼントします！

▶日時 11/20（土）、21（日） 9:00～16:30

▶場所 小諸市児童遊園地

※「1日乗り放題券の販売」及び「屋台の出店」はございません。また、新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。

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
11/3 (水)	○東小諸クリニック(御影) ○武重医院(本町) ◎御影のぞみ薬局(御影) ◎ほんまち薬局(本町)	25-8104 22-0171 26-3981 26-1193	11/7 (日)	○関医院(大手) ○うすだ医院(御影) ●わたなべ歯科医院(和田) ◎こもろ相生薬局(相生) ◎みかげ薬局(御影)	22-2205 22-0483 23-1100 31-6334 24-3344
11/14 (日)	○小岩井整形外科(御影) ○矢島医院(乙女) ◎小諸あさま薬局(御影) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	26-6788 22-8148 26-6226 26-1141	11/21 (日)	○小諸病院(荒町) ○佐々木医院(南町) ●高橋歯科医院(市町) ◎さかもと薬局(南町)	22-0250 22-0503 23-2723 23-8228
11/23 (火)	○鳥山クリニック(八満) ◎小諸八満ほしまん薬局(八満)	26-0308 26-0881	11/28 (日)	○桜井クリニック(滋野) ○柳橋脳神経外科(諸) ◎てんじん薬局(諸)	26-1188 23-6131 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。

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。

※新型コロナウイルスの感染状況により延期または中止する場合があります。

市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日時 12/17(金) 9:30~16:30

▶場所 市役所3階 会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係



佐久広域無料法律相談 (事前申込制)

▶日時 11/17(水) 9:30~16:30

12/1(水) 13:00~16:30

▶場所 佐久広域連合事務局

☎ 0267-62-7721 (受付開始 11/1(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相談窓口。

▶日時 11/11(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

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 11/14(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



詳細はこちら

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、その他の人権に関わる問題でお悩みの方は、ご利用ください。秘密は固く守られます。

▶日時 12/5(日) 10:00~15:00

▶場所 人権センター

☎ 人権政策課

ご芳志

▶ふるさと納税寄付金 1707件 30,218,000円 (R3/9)

▶高齢者福祉のため 「金一封」 李 鴻淑 様

▶健康づくり推進のため

「私の地元応援募金 (522,500円)」

明治安田生命保険相互会社 様

▶文化振興のため

「小山敬三作 油彩1点」 瀬在 幸安・喜代江 様

▶市内小中学校へ、地域貢献・人材育成のため

「TV会議システム一式 (TV8台、PC6台、Webカメラ8台)」

日精エー・エス・ビー機械株式会社 様



「私の地元応援募金」寄附受納式



小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。9、10月の話題をご紹介します。

News01

【こもテラス】グランドオープンイベントを開催！(10/9)

10/9(土)に「こもテラスグランドオープンイベント」が開催されました。イベントでは、延期となっていた施設愛称表彰式が執り行われ、受賞者の皆様へ賞状が贈呈されました。

また、「野岸小学校管楽部」、小諸高校音楽科卒業生グループ「きらら会」によって記念演奏が披露され、グランドオープンを祝いました。



1 施設愛称最優秀賞 三田玉青さん



2 野岸小学校管楽部による演奏会

3 きらら会による演奏会

News02

ヤマト運輸(株)、JRバス関東(株)と連携協定締結(9/13、10/12)

ヤマト運輸株式会社は、日本全国に網羅する宅急便ネットワークを活用し、地域に密着したサービスやソリューションを提供し、行政(Government)と連携して地域課題の解決に貢献する「プロジェクトG」を推進しています。小諸市はヤマト運輸株式会社と「地域活性化包括連携協定」を締結することで、お互いに強みや専門性を活かしながら、地域活性化に向けた取り組みを推進します。

JRバス関東株式会社は、1956年の小諸自動車営業所の開設以降、公共交通の基幹となるバス路線を長きにわたり、運行してきました。人口減少や少子高齢化が進む中で、市民の皆様の移動手段の確保・地域間交流の推進を図り、持続可能な活力ある地域社会を維持するため、小諸市は、首都圏を含む広い営業区域と高速バス路線のネットワークを有するJRバス関東と、より一層の連携を図っていきます。



こんにちは！小諸市動物園です。

園 懐古園事務所

「大人のための飼育体験」に参加してみませんか？

小諸市動物園は、来年度のリニューアルに向けた工事で休園中ですが、動物達への餌やり・獣舎の掃除など、飼育は毎日休まず行っています。

飼育体験を通じて、飼育の苦労や普段見ることができない動物達の表情を知り、動物達への愛着を持ってもらい、ファンになっていただくと幸いです。飼育員と一緒に、一日飼育体験をしてみませんか！



- ▶対象 18歳以上の方(高校生を除く)
- ▶内容 動物の飼育、餌の仕分け、獣舎清掃など
- ▶日時 ①11/16(火) ②11/23(火・祝)
両日とも8:30～16:00
- ▶参加費 無料
- ▶募集期間 11/1(月)～11/10(水)
- ▶募集人数 各日1名 ※応募者多数場合は、抽選
- ▶申込 懐古園ホームページの応募要領をご確認
いただき、お申込みください。

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。

9 産業と技術革新の基盤をつくる

みんなの目標：その9
「産業と技術革新の基盤を作ろう」
安全かつ強靱なインフラを整備し、持続可能な産業化の促進及びイノベーションの拡大を図る。

強 じん
強靱なインフラ構築は産業の発展をもたらし、雇用を増加させ人々の生活水準を向上させます。しかし、多くの開発途上国では依然として、道路・情報通信・電力・水道等の基礎インフラが整備されていない状況にあり、アフリカでは、企業の生産性が約40%損なわれている国も多くあります。

ま た、技術の進歩は資源効率や省エネの向上をはじめとする環境目標の達成に向けた取り組みの基盤となり、新たな産業が生まれるとともに新たな開発を促進させます。

技術支援、技術革新、情報通信技術等の拡大を通じて安定した産業化を図ることを目指し、8項目のターゲットを掲げています。

- 2030年までに、資源利用効率の向上とクリーン技術及び環境に配慮した技術・産業プロセスの導入拡大を通じたインフラ改良や産業改良により持続可能性を向上させる。 (ほか7項目)

※インフラ：電気・ガス・水道・道路・公共施設等生活を支えている基盤のこと。
※イノベーション：新しい技術の発明やアイデアを取り入れ、新たな価値を生み出し、社会に大きな変革を起こすこと。

参考：国際連合広報センター HP

【私たちが日常でできること】

- ◆ どんな技術が実用化に向けて開発されているかを調べてみよう！
持続可能な暮らしの為に「あったらいいな」を想像してみよう！

【小諸市ができること】 (第11次基本計画より、一部紹介)

- ◆ 豊かな自然環境や気候風土など地域の特色を活かした経済活動の定着を図るため、企業誘致や企業・事業者支援に取り組み、安定した雇用環境の創出をめざします。(商工観光課)



図書館ではSDGsが掲げるゴールに沿った本を紹介中です。
「これもSDGsなんだ!」という発見の1冊がみつかるかも!



恒例!! 「減ちゃんのごみ分別相談所」

きれいな小諸市を目指して

ダメ・ゼッタイ 不法投棄は犯罪です

ごみ減量推進
キャラクター

「減ちゃん」



図 生活環境課 ごみ減量推進係

「1個だからいいや」が新たなごみを呼ぶ

年度	日数	回収量
H28年度	218日	約12.3 t
H29年度	223日	約15.4 t
H30年度	202日	約11.6 t
R元年度	212日	約13.3 t
R2年度	181日	約9.8 t

左表は小諸市職員が、不法投棄が多い道路や河川を中心に、定期的にパトロールをした結果だよ。ごみが捨てられている(残されている)場所には、さらに



不法投棄は、実際にはたばこの吸い殻や空き缶、ペットボトル、お弁当の食べ残しなどの小さなごみの場合がとて多いんだ!



すごい量なんだよ!

ごみが捨てられてしまうから、猛暑の日も、雨の日も雪の日もパトロールをして、一生懸命回収しているんだけど…。不法投棄はなくなる。

「1個だからいいや」、「ここなら誰にも見られてないし」、「ごみがたまって場所だから、ちょうどいいや」なんて安易な気持ちでポイ捨てをしていないかな? でもそれは不法投棄、つまり犯罪なんだ。100回行えば100個、それを100人が行えば10,000個のごみが不法投棄されたことになるよ。

ニュースや新聞でも報道されているとおり、最近はやっとした不法投棄(ポイ捨て)でも、警察に検挙され、罰を受ける事案を目にするよ。1,000万円以下の罰金もしくは5年以下の懲役、またはその両方が科せられる、とても重い犯罪なんだ。

自分の土地は、自分で守る

自分の所有地や管理地に不法投棄され、ごみの投棄者が判明しない場合、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」第5条(清潔の保持等)の規定により、土地の所有者・管理者が自らの責任でごみを処理しなければならないんだ!

そうならないためには普段から土地の管理を徹底することが重要。不法投棄の防止には、住民の監視の目が一番。

不法投棄が行われている現場に遭遇した場合は、車両のナンバーを控えるなどして、すぐに警察に連絡しよう。

【令和3年度】明るい選挙啓発ポスターコンクール 受賞作品の紹介

市内小学校4校・中学校1校の児童生徒の皆さんから、啓発ポスターの応募作品が180点ありました。その中から、「小諸市長賞」「小諸市選挙管理委員会委員長賞」を決定しましたので紹介します。

また、受賞作品2点を含めた40点を佐久地方審査へ出品しています。このコンクールは長野県審査、全国審査まで行われ、結果は11月に発表予定です。受賞作品は、今後の選挙啓発活動に利用させていただきます。

図 選挙管理委員会事務局



小諸市長賞

美南ガ丘小学校6年 酒井 奏さん



小諸市選挙管理委員会委員長賞

美南ガ丘小学校6年 長谷川 美空さん

子どもセンター

こもろツジ

だより

023-5567



【11月の行事予定】

- 8日(月) 誕生会
- 15日(月) お話の会
- 16日(火) 体重計測
育児栄養相談



【休館日】
土・日曜日、3日(水)、23日(火)

利用方法など
詳細はこちらから

※市内感染状況により、行事を中止・延期することがあります。

たんじょうび お誕生日おめでとう!

～10月生まれ 家族のメッセージとともに～



1才おめでとう。
いつも
のあちゃんの
笑顔から元気を
もらっているよ♡

のあちゃん(1歳)



お誕生日
おめでとう♡
ジャンプの練習
がんばろうね!

みゆうちゃん(2歳)



可愛い笑顔で
皆を楽しませて
くれて
ありがとう。
成長が楽しみです。

がくちゃん(1歳)



食べることが
大好きなゆり♡
これからも
元気いっぱい
成長してね!

ゆりちゃん(2歳)



食べるのが
大好きな
りゅうちゃん!
ねえねと
たくさん遊んで
大きくなってね!

りゅうちゃん(1歳)



熊と絵本が
大好きないにあ。
笑顔と
おしゃべりに
いつも
和まされるよ。

いにあちゃん(2歳)



お誕生日
おめでとう♡
元気いっぱい
ニコニコで
大きくなってね!

うたちゃん(1歳)



たくさん食べて
いっぱい遊んで
大きくなってね。
お誕生日
おめでとう!

かなちゃん(2歳)



おにいちゃん、
猫、ぶどうが
大好きなちのちゃん。
楽しい一年に
しようね。

ちのちゃん(2歳)

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園

障害者グループホーム
障害者支援施設
軽費老人ホーム

デイサービスセンター
認知症対応型グループホーム

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

ひよこの日 入園前の親子 参加 無料
の皆さま対象

11/17(※)「秋のごっこ遊びを楽しもう!」

【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。

オープンデー 毎週水曜日
9:30~11:30
園庭開放 お気軽に遊びに
来て下さい。

園見学いつでも
お受けしています

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



商店が活気付けば、きつと小諸が元気になる

御菓子司 高橋義英さん (49歳)

イベントや他店とのコラボレーション企画などで最近よく目にする和菓子店「風味堂」。「これはきつと熱い思いがあるに違いない！」というわけで、お話を伺いました。

* * *

創業は明治21年。現在の店主・高橋義英さんは5代目だ。もともとは着物の帯紐を作っていたが、洋装への変化で需要が減り、義英さんの曾祖母が饅頭を売ったのが始まりだというから小諸の老舗の歴史は面白い。先代が本格的に菓子作りを学び、和洋

菓子の店となったが、現在は和菓子に特化。生菓子は毎朝作りたてが並ぶ。

4年ほど前、市役所での出張販売をきっかけに、様々なイベントに出店するようになり、他店とコラボする機会も増えていった。コラボに対する熱意を聞くと「断れないだけ」と冗談めかすが、続く言葉にプロの心意気を感じた。「うちに期待して声をかけてくださるのだからありがたい。できることはしなきゃね」。そういえばこの取材も「自分が役に立てるのなら」と引き受けてくれた。義英さん

のスタンスは一貫している。

与良から荒町、相生町、本町と商店が連なり活気ある時代になった義英さん、「小諸が元気になるためには、商店が元気になるなければ」と話す。だから、菓子の材料はなるべく地元のお店や生産者から仕入れる。「店で待つだけでなく、売りに行く時代」と、イベントにも積極的に参加する。小諸商店会連合会と荒町実業会の会長として、商店が協力して盛り上げられるよう尽力もしている。

「風味堂」といえば、店の前に貼っていた「書」を思い浮かべる人もいるだろう。最初の

目的は壁の穴隠しだったそうだが、先代の奥様がしたためた、自由で詩的な言葉たちにはほっこりさせられたものだ。お客様をもてなすあたたかな気持ちは、和菓子の味と共に義英さんと奥様が受け継いでいく。

(取材・文 村松マヤ)



サービス精神旺盛な高橋義英さん。最新情報はインスタグラムで配信中。風味堂 ☎ 23-1815



駅前のカフェ「小諸駅のまど」の依頼では、有塩バターを使ったオリジナルどら焼きを製作。



11月末まで開催される、「城下町小諸で秋のスイーツめぐり」の限定商品「栗あん団子」。



ゆらさんの四季の薬膳

アケビとザクロ

秋のくだものの梨、柿、りんご...いづれも乾燥しやうしい秋の空気から肺を守ってくれます。秋から冬にかけて自然界も人のからだも乾燥し、皮膚や髪のパサつきが気になる頃。内臓で一番ダメージを受けるのが肺で、風邪をひき、咳や痰に悩まされことに。乾燥を嫌う肺のために自然界が用意してくれた秋のくだもの、積極的にとりたいたいものです。

今回は同じくだものでもより野性味の強いアケビとザクロの話をしたと思います。店頭で秋の一時だけ並ぶアケビは、ビタミンCがレモンよりも多く、抗動脈硬化だけでなく抗がん作用の高いくだもの。食物繊維が多く整腸作用が期待できます。アケビのツルを乾燥させた木通は生薬で、尿の出をよくしたり、口内炎の治療にも使われています。

さて、ザクロは女性ホルモンと同じ分子構造を持ち、糖尿病や循環器疾患、がん、さらに慢性下痢などに効果が。ただし、アケビもザクロも過食は禁物です。ほどほどに。

(国際中薬膳師 小清水由良)



市立
小諸高原美術館・
白鳥映雪館



山口マオの世界

—「わにわに」から宮沢賢治作「シグナルとシグナレス」まで—

絵本の「わにわに」シリーズや「マオ猫」で広く親しまれている絵本作家・山口マオ氏の展覧会を開催します。

本展覧会では、「わにわに」シリーズの原画、立体作品のほか、「宮沢賢治絵本シリーズ」（ミキハウス発行）で山口マオ氏が絵を担当した最新作「シグナルとシグナレス」の原画22点を含む約100点の作品を紹介します。

山口マオ氏の不思議な絵本の世界を存分にお楽しみいただけます。この機会に、ご家族でお出かけください。



- ▶会期
11/28(日)～12/26(日)
【11月】9:00～17:00
【12月】9:00～16:00
- ▶会場
第1・第2展示室
市民展示室
- ▶観覧料
一般 500円
小中学生 250円

～第3回白鳥映雪作品ギャラリートーク～
「菊慈童 美の創造」

- ▶日時 11/20(土) 13:30～
- ▶会場 白鳥映雪特別展示室
- ▶参加費 通常観覧料
- ▶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）
- ▶休館日 11/1(月)、8(月)、15(月)、22(月)～27(土)、29(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



ホウジャク

漢字で書くと蜂雀。スズメガの仲間だが、とてもガには見えない。長い口を持つ変なハチといったたずまいだ。様々な種がいるけれど、生態はハチドリに似ていて、間違えられることもある。いずれも空中停止飛行をしながら、長い口で花の蜜を吸う。成虫で冬を越す種類もいて、ホウジャク類ということでは、春から秋遅くまで見られる。小諸では9月中旬から11月中旬にホシホウジャクやヒメクロホウジャクが特に多く見られる。

下向きに咲くセージ類のような花は、蝶はほとんど蜜を吸うことはできないけれど、ホウジャクなら下から長い口を花に差し入れて蜜を吸うことができる。去年、庭にローズリーフセージという花を植えてみた。セージ類は基本的に花の蜜を集めるハナバチに受粉を助けてもらうのだが、この花が咲いたのは10月末だった。その季節には、ハナバチ類は活動をやめてしまっていたのだが、ホシホウジャクは元気に活動していて花が咲くと同時にやってきて蜜を吸っていた。残念ながら小諸の気候ではこのセージは冬越しはできず、11月中旬に霜が降りると枯れてしまった。



ローズリーフセージの花の蜜を吸うホシホウジャク

運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram YouTube Google Youtube
これから始めるWEB広告

- こんなお悩みございませんか?
- WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない...
 - 自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない...
 - そもそも良くわからないし、忙しくてやっつけられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

- Q1 どのくらい費用がかかるの? 1ヶ月の目安 一日1,100円～始められます! (税込) 66,000円～ (税込) ※契約期間6か月以上の場合、6か月に満たない場合、初期費用が必要となります。
- Q2 運用代行って具体的に何を? 結果を分析し、予算の中で効率化します ● 利用開始の手続き ● 表示する広告原稿の制作 (※制作する内容により、別途お見積り) など
- ※広告費: 33,000円～ (税込) ● 運用代行費: 33,000円～ (税込)

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
www.aic-ad.co.jp

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

市役所市民課内にあり、モノやサービスの売買に関わるトラブルや製品事故などの相談に乗ってくれるセンターの名前は？（ヒント：小諸市〇〇〇〇センター）

▶今月のプレゼント

吉久清食堂 ☎ 22-2692（与良町 6-1-8）

「500円分お食事券」を10名様にプレゼント！

※プレゼントは、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。



昭和の雰囲気漂うお店です。国産豚肉を使ったかつ丼、肉・天ぷら・玉子の入ったスペシャルうどんが人気です。

【営業時間】 11:00～14:30 17:00～20:00

【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、11/30(火)必着でご応募ください。（一世帯1通に限ります。）

※当選者発表は、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応募可能）



▶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】 LINE



とろろなど擦って食べることの多い長いもですが、加熱するとホクホク、ふわふわに！

旬の長いもをいつもとちょっと違うポテトサラダにしてみませんか？

【材料（作りやすい分量）】

長いも	300g
きゅうり	1本
ハム	40g
マヨネーズ	大さじ3
こしょう	適宜



【作り方】

- ① 長いもは皮を剥き、半月の1cmに切り耐熱容器に入れ、600Wで5分加熱する。熱いうちにフォークで潰しておく。
- ② きゅうりは、薄切り・塩もみ（分量外）をしておく。ハムは、3～4mm幅に切っておく。
- ③ ①に②を入れ、マヨネーズ・胡椒で味を整え、できあがり。

"長いも"の栄養

- 長いもに含まれているねばり成分は、胃腸を保護する効果があり、消化に優れています。
- 糖質をエネルギーに変えるのをサポートするビタミンB1や食物繊維も摂取できます。

問 健康づくり課

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ50号は好評配布中です！

整理収納／そうじ／料理

特集

年末が来る前に身軽になろう／アイラブパフェ

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

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



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

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…

PHOTO

KOMORO

ASAMA INTERNATIONAL PHOTO FESTIVAL

8/28—11/21 2021

浅間国際フォトフェスティバル 2021

PHOTO KOMORO

イベント情報

11月21日まで小諸市内で開催中の「浅間国際フォトフェスティバル 2021 PHOTO KOMORO」から、写真体験の楽しさを広げる2つのイベント開催のお知らせです。ぜひご応募、ご参加お待ちしております。

11/6
~
11/7

asics WALKING presents
歩いて、描こう。
"足あと"がアートになる、
日光写真にチャレンジ!



**太陽の光でプリントする
「日光写真」を体験するワークショップ**

太陽の光を利用して画像を焼き付ける「日光写真」。自分の足あとがアート作品のようにプリントされる不思議な体験を楽しんでみませんか? 会場にはアシックスのウォーキングシューズやキッズシューズの展示や、プロのカメラマンによる撮影会も実施予定!

時間：11/6(土)-7(日) 両日10時~15時受付終了
※計6回実施予定。詳細は応募ページよりご覧ください。
※1回あたり定員5組
※事前予約制になります。空きがある場合は当日参加も可。

会場：ほんまち町屋館
対象年齢：全年齢対象 ※未就学児 小学校低学年は親子同伴



11/19
~
11/21

Tomorrow Together
KDDI au presents
おもいでケータイ
再起動



**古いケータイに眠っている
思い出の写真を復活させよう!**

過去にご使用されていたガラケーを充電・再起動し、お客さまの思い出の写真をプリントして、専用フォトフレームに入れてプレゼント。au 以外のケータイでも対応可能です。

時間：11/19(金) 13:00~17:00、11/20(土)、21(日) 11:00~17:00
※事前予約制になります。空き状況がある場合は当日参加も可能。

会場：こもテラス 1階 コモールひろば
対象年齢：全年齢対象
持ち物：昔使用されていたケータイ
※ケータイや電池パックの状態によってはご希望に沿えない場合もございますのでご了承ください。※お一人につきケータイ3台までのお持ち込みとさせていただきます。※ご来場の際はマスクの着用をお願いしております。



ご用命お待ちしております。

小諸観光タクシー
☎0267-22-2424
佐久小諸観光タクシー
☎0267-65-8181

JR指定券・乗車券の発券業務も行っております

お電話一本で手配します。
お気軽にどうぞ。
小諸観光旅行センター
☎0267-22-6161

自立型サービス付き
高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ
小諸市御影
見学できます
(予約制)

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

只今実施中 **コロナに負けない! キャンペーン**
不安な暮らしから安心できる住まいへ
●詳細はお問い合わせください コチラからも詳細をご覧ください→

[問] ☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7 *http://www.nozomi-g.co.jp/