

KOMORO

広報こもろ  公民館報

文豪・島崎藤村

生誕150年

- いまに甦るその姿 -

【トピックス】

- p.02 《特集》令和に甦る文豪・島崎藤村
- p.04 《集中連載》小諸市自治基本条例
- p.05 令和4年度認定 小諸ふるさと遺産
- p.06 《こもろの時間》ALT -Assistant Language Teacher-

表紙：島崎藤村と縁のある宿・中棚荘では、毎年10月に、藤村『初恋』にちなんだ「初恋りんご風呂」がはじまります。甘酸っぱい香りに、優しく包まれます。

写真：日高慎一郎（小諸市地域おこし協力隊）

11

2022
No.733

いま、再注目される文豪

島崎藤村 生誕 150 年

カタチを変えながら、変わらずに愛される

令和に甦る文豪・島崎藤村

縁の地・小諸でのいまの姿

文

豪・島崎藤村（1872～1943）の生誕から、今年で150年が経ちました。昨年から（小説の映画化）や（各地での朗読劇開催）、（作詞した詩が、Vtuberによりリバイバル）など、その魅力が再注目されています。

こ

の秋には、若者を中心に大きな人気を誇る文豪を題材としたPC・スマホゲームと小諸藤村記念館のタイアップも企画され、多くの方が藤村記念館や藤村ゆかりの地を訪れています。

小

諸には、少しずつカタチを変えながら、変わらず愛されつつける藤村の姿があります。

新たなカタチで注目される文豪・島崎藤村

昨年より、小諸の地では藤村の新たな魅力を生み出す企画や活動が行われています。

①明治の詩が最新のコンテンツで甦る（昨年）

コロナ禍でも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、こもろ観光局が島崎藤村の詩を、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。Vtuber 戌亥とこさんが歌唱する「初恋」は、YouTubeで125万回再生を突破しています。



楽曲視聴はコチラ →



コラボを紹介した広報こもろ 2021 年 11 月号を読みに市外・県外から多くの方が来訪されました。

②藤村作品を朗読と音楽で愉しむ（9月）

県内を巡ってきた舞台「藤村文学と出会う朗読と音楽のひととき」が、島崎藤村ゆかりの宿・中棚荘の別邸「はりこし亭」で開催。バイオリンとチェロの演奏をバックに、「千曲川のスケッチ」「十三日の祇園」などが披露され、藤村が紡いだ小諸の情景が甦りました。

③特別企画展・特別タイアップ（10月～）

藤村初の長編小説『破戒』出版までの小諸時代に焦点をあて、支援を受けた神津猛との親交、『破戒』の浄書本や文机などを展示する企画展を開催。同時に、DMM GAMES が配信するゲーム『文豪とアルケミスト』と藤村記念館が限定グッズでタイアップ！（詳細左記）



担当者に聞きました！



藤村記念館スタッフ
小山田沙希さん

質問―藤村の魅力は、どんなところ？
小山田―個人的には、藤村の作品のなかでも読みやすい『千曲川のスケッチ』が好きです。私が小諸出身だからかもしれませんが（笑）。
藤村作品には「家族」「家」「出会い・別れ」といった、いま生きている私たちにとつても変わらぬ身近なテーマが溢れています。多くの地を転々とした藤村は、知らない土地や新しい環境での、もの悲しさや悩みを率直に記しています。その姿が、私たちに自分を重ね合わせ、共感を生んでいるのではないのでしょうか。

質問―島崎藤村と小諸には、どんなつながりがある？
小山田―藤村は、恩師である木村熊二が開設した小諸義塾に、国語と英語の教師として招かれたことで小諸にやってきました。その後、6年間にわたり小諸で教師をする傍ら、『千曲川のスケッチ』など様々な作品を執筆していました。
現在でも市内には、藤村ゆかりの地・施設などが多く残っており、その足跡を辿り、たくさんの方が訪れています。藤村記念館では、義塾時代の教え子や親交のあった方々からご提供いただいた書簡や遺品などを主に展示し、小諸時代の藤村の様子が見られるようになっています。



藤村ゆかりの地
(こもろ観光局 HP)

藤村と小諸のつながり

新たな世代にも

普遍的なテーマがある

質問―昨今、若い世代にも注目されている？
小山田―もともと、藤村記念館を訪れてくださるのは、学生時代とその作品に触れた方々が多かったのですが、最近では10代・20代の方々が、様々な新しいコンテンツをきっかけに来られることもあります。今回のタイアップのように、藤村との出会いや入口は皆さん様々ですが、記念館に来られると、展示をみながら、藤村の生活の様子を見て楽しんでくださいます。



『文豪とアルケミスト』とは…

DMM GAMESにて好評配信中の文豪転生シミュレーションゲーム。登録者数は現在までに140万人を突破。キャラクターに史実の関係性を反映させ、現世に転生し再会したらどうなるのか、同じ時代に生きていながら会えなかった人達が実際に会ったらどんな関係を築くのかをコンセプトにゲームが作られている。

© 2016 EXNOA LLC



描きおろされた藤村のイラスト



藤村記念館 ☎ 0267-22-1130

▶開館時間 9:00～17:00 (12月～翌3月は、～16:30)
▶休館日 12月～3月中旬までの水曜日、年末年始

“あなたと島崎藤村”のエピソードを募集します！

こもろ観光局では、「あなた（ご家族やお知り合い）と島崎藤村とのエピソード」を募集しています。「先祖と藤村が、こんな関わりがあった」「書簡のやりとりから、藤村は実はこんな人だったらしい」「藤村作品のおかげで、こんなことがあった」などといった、皆様がお持ちの逸話を寄せていただければ幸いです。

▶エピソードの募集期間 ～11/14(月)

▶エピソードの投稿方法

小諸藤村記念館（懐古園内）設置の専用投稿BOXまたは下記メールアドレスへ、氏名・連絡先・年齢・性別と合わせてご投稿ください。

▶エピソードの利用方法

ご投稿いただいた内容は、こもろ観光局が主催する「島崎藤村生誕150年記念ウォーキングガイドツアー」にて参加者の皆様へ披露、また「広報こもろ12月号」にて紹介させていただくことがあります。※氏名・連絡先などの個人情報は、公表いたしません。

☎ (一社) こもろ観光局

☎ 22-1234 ✉ info@komoro-tour.jp

ツアー詳細



小諸市自治基本条例



【自治基本条例とは…】

市民が主役の自治（まちづくり）を進めるための、基本的なルールを定めたもの。私たちの生活に深く関わっている条例です。

平成19年度の市民学習会に始まり、市民会議やWG、市民フォーラムでの取り組みを踏まえ、平成22年の市議会定例会で議決され、その年の4月に施行されました。

問 企画課 企画調整係

全文と解説



自治基本条例に関して【よくある疑問】

自治基本条例の説明を聞いても、いまいちよくわからない？ 3つの質問から解説します！

どうして、この条例が必要なの？

私たちのまちで、いま課題になっていることは何か、一番よくわかっているのは、私たちです。誰もが生き生きと暮らし続けていける地域社会をめざし、分権型社会が進む中、どのように課題を解決し、どのようなまちにしていきたいのか、自ら考え、選択し、決定し、実践していく

「自治」が重要です。しかし、地方自治法には、住民参加や協働、情報公開や説明責任といった「自治運営」にとって重要

な事項が規定されていません。そのため、市民参加や協働といった、よりよい自治（まちづくり）のための基本的な共通ルールを定めたのが自治基本条例です。先人たちが守り育ててきたものを大切にし、市民憲章に謳われる「生きがい」「働きがい」「住みがい」のあるまち、つまり「暮らしやすい地域社会」の実現に向け、まちづくりを進めていきます。



まちづくりって、何をすること？

地域が抱えている課題を解決し、互いに暮らしやすい地域社会を実現するための取り組みのこと。たとえば、市民活動、区の活動、事業者の地域貢献などです。（第3条まちづくりの定義より）



まちづくりは、誰がするもの？

市内に居住する人、市内で働く人、学ぶ人、活動する人もしくは団体、事業活動を行う事業所や行政など、小諸市に関わる様々な人や組織が行います。これら大勢の人が地域のために相互に関わっていくことが重要であり、力を合わせて協働することで、住みやすいまちづくりが可能となります。例えば、「街中の道路脇にある花壇」はいつもきれいに手入れされているけれど、そういえば、誰がやってくれているのかな？ 身近なところで、身近なひとがまちづくりに参加していますよ。



令和4年度認定

小諸ふるさと遺産

後世に守り伝えたい

●小諸ふるさと遺産とは…

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

●これまでの取り組み

この制度は平成30年度にスタート。初年度には30件、令和元年度には31件、令和2年度には41件認定されています。また、認定証（プレート）の贈呈、冊子『小諸ふるさと遺産集』の刊行、小諸ふるさと遺産・文化財の保存・継承、活用を考えるシンポジウムの開催等を行ってきました。

●令和4年度の取り組み

7月12日の小諸ふるさと遺産選定委員会、8月3日定例教育委員会を経て、新たに3件が認定されましたのでご紹介します。合計認定数は、105件となりました。

ふるさと遺産の詳細は市HPにて



ふるさと遺産の詳細位置はこちら



ほんじんおもや
本陣主屋（大手区）

本陣主屋は、北国街道小諸宿を通った参勤交代の大名などが休泊した建物で、市町にある国指定重要文化財「旧小諸本陣（問屋場）」と一体をなす建物です。

明治に入り、佐久市鳴瀬の桃源院に買い取られ本堂や庫裏として使われていましたが、平成7年（1995）、小諸市に寄贈され、旧地にほど近い大手門公園内に移築されました。

『小諸ふるさと遺産集』を配布しています！

小諸市教育委員会では、平成30年度～令和2年度までに認定となった小諸ふるさと遺産を一冊にまとめ、刊行しました。建造物、自然環境、民芸品、特産物、伝承、郷土料理、伝統行事など、多種多様な地域のお宝が掲載されています。市役所2階教育委員会窓口で、無料、で配布中です。市内各地に残る遺産の数々を、ぜひご覧ください。

※在庫がなくなり次第、配布終了。お一人様一冊。

図 文化財・生涯学習課



こもろはんじょうき
小諸繁昌記

『小諸繁昌記』は永井活版石版所の永井與三郎が明治38年（1905）に編集発行した本です。

小諸町の繁昌の全貌を、政治、経済、社会、文化などの全分野から限なく多彩に誌した貴重な資料です。（後に『復刻小諸繁昌記』も出版されています。）



小諸を舞台にした 小山田いくの作品

小山田いくは、小諸出身の漫画家です。その作品のいくつかには、小諸市内各所の風景が情緒豊かに描かれています。

代表作『すくらっぷ・ブック』は、出身校である芦原中学校をモデルにした「芦ノ原中学校」の生徒たちの学生生活を描いたもので、読者が小諸を訪れる、いわゆる「聖地巡礼」の先駆けとなりました。©小山田いく / 大洋図書



英語教室

こもろの時間

岡 小諸市教育委員会事務局

A LTとは外国語指導助手の
ことで、英語を母国語、

2時限目 ALT

Assistant Language Teacher

公用語とする国の出身の方、もしくは同程度の能力を有する方が採用され、英語の授業において、学級担任または教科担当教員の補助を行っています。小諸市では現在6名（小学校4名、中学校2名）にお勤めいただいています。子どもたちがより英語を身近に感じ、実践的に英語を学ぶサポートを行っています。

INTERVIEW! ALTの先生に聞いてみた!

Question1

生徒（児童）たちには、どのように
英語を学ぶ必要性を伝えていますか？



チーニ先生
(オーストラリア出身)

子どもたちはもともと英語を学びたいという強い願望を持っています。私の祖国のオーストラリアをはじめ多様な文化と習慣を伝えることで、良いモチベーションになると考えています。



ライアン先生
(アメリカ出身)



世界は大きくて素晴らしい場所です。そのため、英語を学ぶことで世界を探索できることを伝えています。

Question2

生徒（児童）たちには、どのように
英語の力をつけてほしいですか？



リチャード先生
(ニュージーランド出身)

生徒が受け身の姿勢になるのではなく、積極的に自ら発見と実践を通じて学ぶことをサポートしています。



英語を学ぶには
一歩一歩少しずつ
力をつけてほしいです。



デニス先生
(カナダ出身)



Question3

英語を学ぶためには、どんな姿勢が
大切だと思いますか？



デオ先生 (ウガンダ出身)

学習で間違えることを
恐れないでください！



心を開いて！
間違えても
大丈夫だと思
うこと！



クラーク先生
(アメリカ出身)



※このインタビューは、英語で回答していただいたものを市教委で翻訳・意訳したものです。

11月1日(火) 日直 こもろん

小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター

こもテラス 1 階 ☎ 26-0315
(月)～(金)・第 2・4 (土) 9:00～17:00
※年末年始・祝日除く

KOMORO 市民活動図鑑 No.003



千野久雄さん (会長)

信州こども食堂 in こもろ 実行委員会の活動情報 (現在はお弁当配布)

- ▶日時 毎月第 4 土曜日
11:30～12:10
- ▶場所 相生会館
- ▶料金 こども無料、大人 200 円

※ 4 日前までに事前予約 (先着 50 名)

【問い合わせ】

千野 ☎ 0267-22-5211
小林 ☎ 090-3473-8387

■次回メニューや活動の様子は、
Facebook で発信中！

■スタッフも募集中！
見学・相談など
大歓迎です！



公式 Facebook

ぼらせんこもろ No.172 だより

ぼらせんこもろは、市民活動を行う NPO・ボランティア
団体・地域組織・企業・市民をつなぎ、市民活動を支援、
促進するための活動を行っています。



公式 HP では市民活動情報を発信中！↑

信州こども食堂 in こもろ実行委員会

～こども達の居場所づくりを～

笑顔のために

三世代交流によるこどもた
ちの居場所づくりとして、こ
ども食堂を始め、今年で 7 年
目を迎えました。これまで、
皆と一緒に食事を作って食べ
るというスタイルでしたが、
現在は「お弁当のテイクアウ
ト」に変更して継続中。

スタッフは、栄養バランス
や彩りを意識して献立を考
え、実際に食べてくれるこ
も達の笑顔を思い浮かべなが
ら、愛情を込めて作っていま
す。「お米が炊けていなかっ
た」など、失敗談もあります
が、米や野菜の寄付等、地域
の方からもご協力いただきな

から運営しています。

こども食堂では、食事を通
じたコミュニケーションを大
事にしています。コロナ前の
ように、皆さんと顔を合わせ
ゆっくり話すことは難しいで
すが、LINE を活用するな
ど工夫しています。

また、学習支援として、高
校生が中心となり、小・中学
生に勉強を教えています。年
齢が近い同士、良い関係性が
できていたようです。現在コ
ロナ禍で活動は休止中。早く
再開したいですね。

次世代へつなぐ

こども食堂が市内にもっと
増えたらいいと思います。



お弁当づくりの様子。
9 月のメニューは「おはぎ」。

行政区単位が理想です。参加
者同士が顔見知りになり、困
ったことがあった時に助け合え
る関係性が築けるといいです
ね。次世代の担い手にとって、
私たちの活動が参考になれば
嬉しいです。

お知らせ -infomation-

「まちづくりボランティアフォーラム 2022」の開催について

- ▶日時 R4/12/3 (土)～4 (日)
- ▶会場 佐久大学 (対面と配信のハイブリッド方式)
- ▶内容 パネルディスカッション、展示、分科会 ほか
- ▶対象者 ボランティア・地域活動に関わる方など

【主催】社会福祉法人長野県社会福祉協議会
長野県まちづくり・ボランティアフォーラム実行委員会 (県社協)

地域活動・ボランティア活動の実践事例を通じ、活動の
歩みや価値について振り返るとともに、「信州の未来の暮
らしを豊かにするにはどうしたらよいか」を互いに語り
合いましょう！

※詳細は、ぼらせんこもろの公式 HP をご覧ください。

小諸 オモシロ 農家

10人いれば、10通りの農家があります。小諸市農ライファンの武藤千春が、こもろ農家の生活をお届け。

#08

小諸の地でシャインマスカットを栽培している井澤さんは定植5年目の今年、初めての出荷を迎えます。自家用にほんの少しのつもりで苗を植えたことが始まりでした。小諸市は醸造用ブドウの栽培は盛んで、その栽培面積も右肩あがり。その一方で、生食用ブドウを栽培する農家さんは珍しい存在。その理由は、小諸市の標高や気象条件、栽培技術等の問題から「生食用ブドウ」の栽培に適さない地域という認識がひろがり、生産振興がなされてこなかったから。しかし、地球温暖化による栽培適地の変遷やJA佐久浅間の産地形成の取り組みが実り、今秋、小諸市産のシャインマスカットがJA佐久浅間を介した初の出荷に至りま

した。栽培を始めた当初は、台風で樹が倒れてしまったたり、ほとんど動物にたべられてしまったりと、うまくいかないこともあったそうです。「自然との戦いだけど、作業自体は苦にならないんです。ちゃんと手をかけて、きれいで美味しいシャインマスカットができたときは本当に嬉しい。今後はぶどうの棚の隙間を埋めて、広げていきたいです。次の世代に引き継いでいければ。」と語る井澤さんと大きな粒がそろったシャインマスカットは、その名のとおり輝いていました。

はら
きち
続こ



今月の
オモシロ
農家さん

株式会社井沢

井澤みつ江さん

〒384-0044 西原 328-1
☎ 0267-31-0039

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。詳細は市公式 HP でご確認ください。 図 総務課 職員係

1 職員数の状況（令和4年4月1日現在）

322 人（前年度比 -1 人）

一般行政部門 241 人（- 2 人）

特別行政部門 51 人（+ 1 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

14.3%（前年度比 2.0%）

	人口 (R4.1.1)	一般会計 A (決算額)	人件費 B	人件費率 B / A
令和 3年度	41,756 人	21,059,921 千円	3,008,914 千円	14.3%
前年度比	-232 人	- 3,612,654 千円	- 18,349 千円	2.0%

3 職員の平均給与月額等の状況（令和4年4月1日現在）

▶一般行政職

平均給料月額 **30 万 7,621 円**

平均給与月額 **35 万 3,504 円**

平均年齢 **42.4 歳**

▶技能労務職

平均給料月額 **35 万 0,069 円**

平均給与月額 **36 万 0,435 円**

平均年齢 **52.6 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3年度実績	対象職員 1 人あたり
扶養手当	28,850 千円	227,165 円
住居手当	17,603 千円	266,712 円
通勤手当	12,512 千円	56,360 円
管理職手当	18,934 千円	631,113 円
特殊勤務手当	44 千円	7,333 円
時間外勤務手当	50,923 千円	192,162 円

▶特別職等の報酬等の状況（令和4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3年度支給割合) 6 月期 12 月期 計 1.65 月 1.5 月 3.15 月
	副市長	
	教育長	
	議長	(令和3年度支給割合) 6 月期 12 月期 計 1.65 月 1.5 月 3.15 月
	副議長	
	議員	

ご覧ください！

令和4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）

図 財政課 財政係

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	188 億 3,200 万円	81 億 7,246 万円	43.4%	65 億 4,849 万円	34.8%
国民健康保険事業	43 億 7,200 万円	14 億 8,862 万円	34.0%	14 億 9,691 万円	34.2%
後期高齢者医療	5 億 4,100 万円	1 億 7,987 万円	33.2%	1 億 8,554 万円	34.3%
介護保険事業	40 億 6,800 万円	16 億 5,468 万円	40.7%	16 億 3,477 万円	40.2%
小諸公園事業	1 億 4,200 万円	8,194 万円	57.7%	6,736 万円	47.4%
野生鳥獣商品化施設運営事業	4,220 万円	1,611 万円	38.2%	2,003 万円	47.5%

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。

「尊厳を守る（権利擁護）」を考える

図 高齢福祉課 地域ケア推進係



◆「尊厳を守る」ってどういうことだろう？

私たちは日々、どこに住み、何を食べ、何時に寝て、どこへ行くか、何にお金を使うかを選びながら、生活しています。これらを決定するのは、自分自身であり、暮らし方は一人ひとり異なります。このように、地域で尊厳のある生活を送ることは、全ての人に「権利」として保証されています。「尊厳を守る」ということは、「その人らしさを尊重し、自分のことを自分で決め、自分らしく生きることを大切にする」と言い換えることができます。

◆「良かれと思って…」こんな経験、あなたにはありませんか？

- ①本人のことは、家族が一番よく分かっているからと、家族が良かれと思って、本人の代わりに全部決めてしまっている。
- ②ご本人が何らかの意思を示していても、周囲の人が、「客観的にみて適切ではない、不合理だから」と考え、ご本人の意思に反した決定をしている。

家族や支援者からのこのような扱いが続くことで、ご本人は、「自分のことを自分で決め、自分らしく生きる」ことをあきらめるようになってしまうかもしれません。



◆「自分のことを自分で決め、自分らしく生きる」を応援するためのポイント

- ①「〇〇したい！」と思えるための支援
 - ご本人が「〇〇したい！」と思えるために、必要な情報が説明されていますか。
 - 言葉だけではなく、パンフレット等で文字や図、表を使って説明していますか。
 - 本人が理解している内容に、事実と違うことはありませんか。
- ②「〇〇したい！」と言えるための支援
 - ご本人と時間をかけてコミュニケーションを取っていますか。決断を急ぎ、ご本人を焦らせていませんか。
 - ご本人が慣れている場所で、話しやすく安心する人が聞き取ったり、同席するなどの配慮をしていますか。
 - ご本人の考えは、時間の経過や状況等によって変わることもあります。時間を置いて、繰り返し確認していますか。
- ③『〇〇したい！』を実現するための支援
 - ご本人のできることを最大限に活かしていますか。
 - ご家族、ご近所、専門職などチームによる支援や社会資源（介護保険制度や成年後見制度など）の利用など、利用できる様々な手段の検討をしていますか。



◆権利擁護の一つの方法に、「成年後見制度」があります

「物忘れがひどくなって、通帳やお金の管理が心配」「認知症で一人暮らしの親を悪質商法から守りたい」等の心配はありませんか？成年後見制度は、認知症・知的障がい・精神障がい等によって、判断能力に心配がある方を対象に、家庭裁判所が選んだ援助者（成年後見人等）が、本人のために活動し、財産と生活を守る制度です。制度に関する相談は、市や地域包括支援センターが受けています。お気軽にご相談ください。

成年後見制度
利用支援事業



みんなが主役！



『一人ひとりが生きがいや役割をもち、助け合いながら暮らしていくことのできるこもろ』をみんなで築いていくための『小諸市地域福祉計画・地域福祉活動計画』。

今回は1つ目の目標『お互いの顔がみえる地域づくり』と、その実現にむけた3つの取り組み（基本施策）のうち『安全安心な地域づくり』についてご紹介します。

図 厚生課 保護社会係・福祉係

基本施策 1-1 「安全安心な地域づくり」

◆1つ目の目標「お互いの顔がみえる地域づくり」とは…

身近な地域でお互いの顔がみえる関係づくりを進めたり、災害や緊急時の助け合い、社会的孤立を防止する施策などを通じて、安全で安心して暮らせる地域を実現することを目指しています。これらを実現するため、最初に挙げられている取り組みが「安全安心な地域づくり」です。



【人とのつながりは、本当に希薄になっている？】

人口減少、少子高齢化、核家族化等により、地域の中で人とのつながりが希薄になっていると言われますが、本計画策定の際に行ったアンケートでは、約90%の人が「ご近所とのつきあいがある」と答えており、小諸には地域の結び付きがまだ残っていることがうかがえました。



その強みを生かすため、市民同士での見守りや、災害など、いざという時の支え合いのため、日頃からご近所で声を掛け合い、区や地域の力で安全安心な地域の実現を目指しましょう。

【目標実現のために取り組んでみましょう！】

▶お互いが支え合う体制づくり

- 区の行事へ誘い合って参加しよう！
- ご近所同士であいさつや声掛けをしよう！



▶災害・緊急時の支え合い強化

- ハザードマップを家族で確認しよう！
- 市や区が行う防災訓練や災害時住民支え合いマップの更新に参加しよう！

地域福祉計画・地域福祉活動計画の【基本理念】 「お互いさま」のこもろで育む支えあうまち・こもろ

目標		基本施策1-1	安全安心な地域づくり【今回】
		基本施策1-2	健康・長寿の地域づくり
目標①	お互いの顔がみえる地域づくり	基本施策1-3	社会参加の環境づくり
		基本施策2-1	地域福祉の仕組みづくり
目標②	支え合う地域の仕組みづくり	基本施策2-2	地域のネットワークづくり
		基本施策3-1	福祉の理解を高める取り組み
目標③	地域の支え合いを担う人づくり	基本施策3-2	地域福祉の担い手づくり

地域福祉計画

地域福祉活動計画

その2

「感染症」を知りましょう!

図 健康づくり課 健康支援係

保
健
の
窓

◆新型コロナウイルス感染症が流行したこれから

ここ2年間は新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、手指衛生やマスクの着用、3密の回避等の感染対策がされており、例年流行していたインフルエンザ感染者は減少していましたが、今冬は新型コロナウイルス感染症との同時流行も心配されます。

感染経路

①接触感染

感染者（感染源）への直接的な接触やドアノブ、手すり、便座など共通で使用するものを介して感染する



②飛沫感染

咳やくしゃみなどの飛沫を吸い込むことにより感染する（咳やくしゃみは半径2m拡散します）



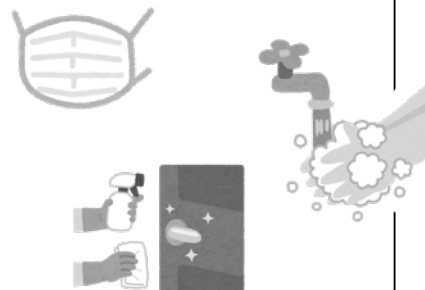
③空気感染

空気中を漂う微細な粒子を吸い込むことにより感染する

予防対策

①ウイルスや細菌が体内に入ることを防ぐ

- マスクの着用
- 手洗いや手指の消毒
（帰宅時、食事・調理、鼻をかんだ後、多くの人が触れる物を触った、トイレ後、ゴミ出し後、介護する前後）



②ウイルスや細菌を取り除く

- 良く触れる場所の消毒（ドアノブ・スイッチ・トイレの周辺など）
- 部屋の換気 ○手洗い（洗っていない手で目や鼻、口、顔を触らない）
- 朝昼晩の歯磨き ○密を避ける



③免疫力を高める

私たちの身体は一度感染した病原体の特徴を覚え、次に同じ病原体が入ってきた際に攻撃を仕掛ける「抗体」が作り出される仕組みが備わっているため、下記のような免疫力を高める生活を日頃から心がけることが大切です。

- 十分な休息と睡眠時間の確保
- バランスの良い食事
- ストレス軽減（気分転換）
- ワクチン接種



新型コロナワクチン オミクロン株対応ワクチンの接種について

小諸市では、10月1日より、市の集団接種会場および個別接種実施医療機関において、オミクロン株対応ワクチン（従来株とオミクロン株の2価ワクチン）の接種を開始しました。オミクロン株対応ワクチンは、12歳以上の方の追加接種（3・4・5回目接種）において、一人1回接種できます。 **問 健康づくり課 保健予防係**



オミクロン株対応ワクチン接種の概要

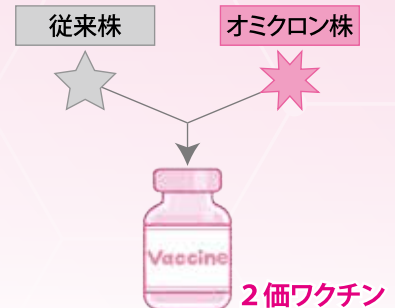
対象者 初回接種（2回目接種）を完了した12歳以上の全ての方

接種間隔 前回の接種完了日から5か月以上経過後（10月下旬を目途に短縮される見込み）

使用ワクチン ファイザー社製（12歳以上）およびモデルナ社製（18歳以上）の2価ワクチン

オミクロン株対応ワクチンの効果

- オミクロン株に対して、従来型ワクチンを上回る重症化予防効果とともに、持続期間が短い可能性があるものの、感染予防効果や発症予防効果も期待されています。
- 2価ワクチンであることにより、より多様な新型コロナウイルスに反応すると考えられ、今後の変異株に対して有効である可能性がより高いことが期待されています。



今後のワクチン接種の進め方

小諸市では、オミクロン株対応ワクチン接種について、市内各医療機関における個別接種と、市役所隣接特設会場における集団接種を併用して実施します。（この他にも、県や国の大規模接種会場における集団接種や、企業や大学等における職域接種も実施されます。）

使用する接種券や予約方法などは、接種状況別に下表のとおりです。

接種状況	使用接種券	予約方法	使用ワクチン
① 1・2回目接種 未接種の方	送付済の1・2回目 接種券を使用	【集団接種】 コールセンターで予約 ※当面1・2回目は集団接種のみ	従来型ワクチン
② 3回目接種 未接種の方	送付済の3回目 接種券を使用	【個別接種】 各医療機関で予約	オミクロン株 対応ワクチン 接種対象 （一人1回）
③ 3回目接種済 60歳以上の方 基礎疾患・医療従事者等	送付済の4回目 接種券を使用	【集団接種】 コールセンターで予約	
④ 3回目接種済 12～59歳の方	9月下旬以降順次 4回目接種券送付	【個別接種】 各医療機関で予約 ※接種券が届き次第予約可能	
⑤ 4回目接種済の方	10月下旬以降順次 5回目接種券送付	【集団接種】 接種券同封の申込票で申込み →後日指定日時を通知	

※紛失等により送付済接種券の再発行を希望される方は、下記コールセンターへご連絡ください。

※その他、詳細は、接種券に同封のお知らせ文書をご覧ください。下記コールセンターまでお問い合わせください。

お問い合わせ先

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）

市ホームページ



県設置の接種会場でもオミクロン株
対応ワクチンの接種を受けられます

長野県ワクチン接種会場運営事務局

☎026-480-0400
（土日祝日含む9:00～17:30）



長野県会場
予約サイト

11/3 縄文・文化の日 博物館無料開放デー

11/3 (木・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。
無料体験も用意していますので、皆さまぜひお越しください。 ※当日は、通常体験は中止。

博物館講座「平安時代の災害－仁和 888 と天仁 1108－」

秋季企画展「平安時代は平安でなかった」とのコラボ企画です。
平安時代に信濃国を襲った仁和 4 年 (888 年) の千曲川大洪水
と天仁元年 (1108 年) の浅間山大噴火を、これまでの調査を
もとに、2 人の講師が解説します。

日時 11/20 (日) 13:30 ~ 15:30
会場 エコールみよた あつもりホール
講師 川崎保 (長野県埋蔵文化財センター調査部長)
櫻井秀雄 (長野県埋蔵文化財センター飯田支所長)

※企画展「平安時代は平安でなかった」は、11/27 (日)まで開催中です。(常設展を含めた入場料が必要。)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止もしくは延期になる場合があります。

☎ 浅間縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922

～好評につき、会期を延長して開催中～

KARUIZAWA

特別企画展 「正宗白鳥展 ～拝啓 正宗様～ 白鳥に宛てた書簡を中心に」

秋季特別展 「ポール・ジャクレー展」～軽井沢を愛したフランス人浮世絵師ポール・ジャクレー木版画展～

夏から秋にかけて歴史民俗資料館で行われた、特別企画展および秋季特別展の
会期を延長して開催しています。明治から昭和にかけて小説家・劇作家・評論家と
して活躍をした、正宗白鳥の軽井沢での姿や、生涯のほとんどを日本で過ごしたフ
ランス人浮世絵師、ポール・ジャクレーの木版画をぜひご覧ください。

会期 ～ 11/15 (火) 9:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで) ※ 11/7、14 休館

会場 歴史民俗資料館

入館料 大人 400 円、小中高生 200 円 (常設展、旧近衛文麿別荘も併せて観覧可)

※ 11/3 (木・祝) は、無料開館します。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、変更・中止となる場合があります。



正宗白鳥 昭和 37 年の肖像
撮影：土門拳、土門拳記念館所蔵

☎ 歴史民俗資料館 ☎ 0267-42-6334

募集

炊飯ボランティアをやってみませんか？

☎ 農林課 農業ブランド振興係 ☎ 22-1700 (内線 2221) FAX24-3570 ✉ noshin@city.komoro.nagano.jp

国内外最大のお米コンクールである「第 24 回米・食味分析鑑定コンクール：国際大会」が小諸市で
開催されます。出品されたお米の炊飯や、審査員への配膳等のスタッフを募集します。

▶日時 12/2 (金)、3 (土)

▶場所 小諸市文化センター (乙女湖公園内)

▶申込 電話、FAX、メール等で農林課までお申込みください。

※ボランティアのため、報酬等はありません。昼食は、市で用意します。

※ボランティア保険は、市で加入します。

※スタッフ研修会を、11 月中旬に開催する予定です。



知 脳いきいき教室

【お薬との上手な付き合い方】

「お薬との上手な付き合い方」のお話しや楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。



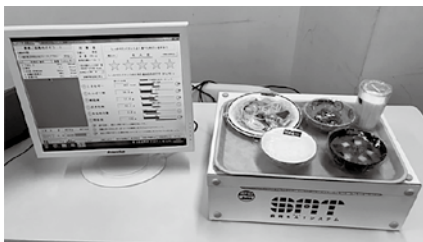
- ▶日時 11/22(木) 13:30～15:00
▶場所 市役所 3階 第1・2会議室

【講演:認知症 診断と治療について】

認知症の方への対応について理解を深めるための講演会を開催します。

- ▶日時 12/2(金) 13:30～15:00
▶場所 市役所 3階 第1・2会議室
▶講師 医療法人山月会小諸医院
副院長 高木 暁也 医師
▶定員 40名
▶申込 12/1(木)までに電話でお申込みください。

知 けんこう 健口栄養教室



食品サンプルを選んでのせるだけであつという間にカロリーや塩分量の過不足が判定できるシステムで食事バランスをチェックできます。握力とお口の周りの筋肉の働きを測定し、自分の身体の状態を知って元気に過ごしましょう。

- ▶日時 11/21(月) 10:00～11:30
▶場所 高齢者福祉センターこもればい
▶対象 60歳以上の市民

上記2教室は、新型コロナウイルス感染警戒レベルによって、中止となる場合があります。

参加される方は、マスクの着用をお願いします。発熱、風邪症状が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 【11/12(土)～25(金)】 「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

暴力は、その対象や加害者、被害者間の関係性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進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 【祝日除く、(月)～(金)】	☎ 026-235-5710
長野県男女共同参画センター「あいとぴあ」	9:00～12:00、13:00～16:30 【祝日除く、(木)～(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	☎ #8891 ☎ 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 【令和4年 生活のしづらさなどに関する調査】 にご協力ください

厚生労働省では、都道府県・市区町村を通じて「生活のしづらさなどに関する調査(全国在宅障害児・者等実態調査)」を実施します。

【生活のしづらさなどに関する調査(全国在宅障害児・者等実態調査)とは…】

障がいのある方の福祉施策を改善するための基礎資料を得るため、障がい児・者(難病等患者やこれまでの法制度では支援の対象とならない方を含みます)の生活実態とニーズを把握することを目的とし、国勢調査の調査区約99万地区から無作為に選ばれた全国5,363地区で実施されます。



厚生労働省 HP

▶調査方法等

市内で選ばれた調査対象地区に調査員がお伺いします。

調査の趣旨をご理解いただき、調査へのご協力をお願いいたします。

☎ 厚生労働省 社会・援護局障害保健福祉部企画課
☎ 03-5253-1111(内線 3029) / 厚生課 福祉係

知 地籍調査成果の閲覧(中央12区)

令和3年度に地籍調査の立会いを実施した中央12区(甲、与良町、八幡町、加増の一部)の成果(地籍簿案・地籍図案)を、皆様にご覧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 11/17(木)～12/14(水)の平日(会場:市役所 3階 第3会議室)
11/26(土)、12/11(日)(会場:市民交流センター 2階 会議室1)

▶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 2237)

知 長野県最低賃金について

県内事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が10月1日(土)から改正されています。

▶最低賃金 908円

☎ 小諸労働基準監督署 ☎22-1760
長野労働局労働基準部賃金室
☎026-223-0555

知 11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」です

「労働保険」とは、業務または通勤に起因して負傷等を被った労働者に対して補償を行う労災保険と、労働者が失業した場合等に生活安定を図る雇用保険により構成される制度で、労働者福祉の向上を目的としています。

労働保険は、労働者（パート・アルバイト含む）を一人でも雇用していれば、事業主が加入しなくてはならないものです。11月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」として、個人事業主への訪問指導等を実施しますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

☎ 長野労働局
☎026-223-0552
小諸労働基準監督署
☎22-1760

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、献血へのご協力を願います。

▶日 時 11/14(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 小諸市議会議員一般選挙(R5/1/22)の日程

【立候補予定者説明会】

▶日時 11/28(月) 9:30~ ▶場所 市役所3階 第1・2会議室

【立候補届出書類事前審査】

▶日時 12/22(木) 9:00~17:00 ▶場所 市役所3階 第2会議室

【立候補届出受付】

▶日時 1/15(日) 8:30~17:00 ▶場所 市役所3階 第1・2会議室

【期日前投票】1/16(月)~21(土) 8:30~20:00

【投・開票日】1/22(日) (投票) 7:00~20:00

※詳細は、広報こもろ1月号に掲載します。

☎ 選挙管理委員会事務局

知 宝くじの助成金で整備しました

(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、西八満区がエアコン・柏木上区が会議用テーブル等・糠地区自主防災組織がテント等を整備しました。また、(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、森山区がエアコンを整備しました。

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。

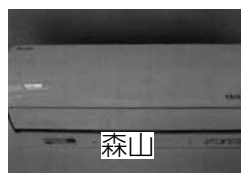
☎ 総務課 総務係



西八満



柏木上



森山



糠地

知 空き家バンク登録会&空き家相談会

空き家を売却したい方の空き家バンク登録、空き家についてお悩みの方のお話を伺います。対面での相談だけでなく Zoom でのオンライン相談なども行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

▶日 時 12/1(木) 13:30~16:00

小諸市空き家バンク 物件一覧

▶場 所 市役所3階 第6会議室

▶定 員 5名程度

▶申 込 11/25(金)までに、電話でお申込みください。

☎ 建設課 管理係 / 商工観光課 企業立地定住促進係



募 【佐久地区】県営住宅の入居者を募集します

▶募集期間 11/1(火)~11/8(火) (※土日祝日除く) 8:30~17:15

▶受付場所 佐久合同庁舎4階(佐久市跡部65-1)

▶その他 詳細については、長野県 HP をご確認ください。か、長野県住宅供給公社佐久管理センターへお問い合わせください。

☎ 長野県住宅供給公社 佐久管理センター

☎0267-78-5410 FAX0267-78-5413

イ 児童遊園地 感謝祭

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「のりもの券」をプレゼント！

▶日 時 11/26 (土) ~ 27 (日)
9:30 ~ 16:00

▶場 所 児童遊園地

※「一日乗り放題券の販売」及び「屋台の出店」はございません。
※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。
☎ 懐古園事務所

知 電源立地地域対策 交付金を活用しています

小諸市は、水力発電所があるため、国から電源立地地域対策交付金を受けています。令和4年度の電源立地地域対策交付金466万5千円は保育園の運営費（保育所運営事業）に充てられます。

【電源立地地域対策交付金とは…】水力発電施設等の所在する市町村の地域振興を目的とし、市町村が実施する公共用施設整備や住民福祉の向上に資する事業に対して、国から交付されるものです。
☎ 企画課 企画調整係

知 小諸市公式LINEを ご登録ください！

市公式LINEでは、防災・防犯情報をお知らせしています。情報取得に、ぜひご利用ください。

☎ 危機管理課
危機管理防災係

登録はこちら



知 「第十一回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」の 請求はお済みですか？

▶請求期限 R5/3/31 (金)

※請求期限を過ぎると請求ができなくなります。

▶支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日（基準日）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に、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令和2年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した方 ②戦没者等の子
③戦没者等の①父母②孫③祖父母④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以外の戦没者等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）

▶請求窓口 厚生課

☎ 厚生課 保護社会係（内線2141）

募 「花いっぱい運動」に参加者しませんか

令和5年度の「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。（令和5年6月実施）

▶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・ペ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事業者。

▶申込方法 R4/11/30 (水)までに、下記へお申込みください。

☎ 都市計画課 まち整備係

最新号の通知も届く！



マチイロで広報こもろが
スマホで読める！

「広報こもろ」の情報をもっと身近に活用していただくため、無料アプリ「マチイロ」を利用して、スマホ・タブレット端末へ配信しています！

ダウンロードはこちら➡

iOS



Android





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>

ひよこの日 入園前の親子 参加無料
の皆さま対象

11/16⑧「森のお店屋さんこっこ」

【受付】9:45~10:00 ご予約いりません。
【活動時間】11:40まで 詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

・幼稚園のお兄さんお姉さんが
お店屋さんになって待っていますよ。
・お買い物をして楽しみましょう。

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

健康

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は、健（検）診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。
今年度は直売所利用券と飲食券が合計 1,000 円分もらえ、さらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会に参加できます。18 歳以上（高校生を除く）の方が対象です！



最新情報

仲間と歩きたい方におすすめ（予約不要・無料）⇒ 1 回参加で、1 スタンプゲット！

名称	日程	集合時間（歩く時間）	集合場所	問い合わせ先
あさまウォーキング	11/5（土）、19（土）	9:30（約 1 時間）	小諸ユースホステル	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	11/6（日）※ 雨天中止	8:00（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 ※23 日休み	8:00（約 20 分）	㈱キザキ本社	㈱キザキ ☎ 22-1354

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必要な感染症対策を行いながら、開催しています。

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。	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	（1 日 1 回まで）	ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎ 24-1244

～わたしたちのウォーキングサークルここがおすすめ！～

【あさまウォーキング】

- 1000 m 林道を歩きます。平らで歩きやすく 1 時間（約 4 km）でちょうど良いコースです。仲間と自然の中での交流が楽しいです。
- 浅間山・ハケ岳・佐久平を一望できます。見渡す景色が最高です！
- 夏は木陰を歩けるので涼しく、冬は雪道も歩いています。



【キザキウォーキング】

- 約 2km をポールを使用して歩きます。会場でポール貸出もあります。
- アップダウンあるコースですが、ポールを使用すると苦痛なく歩いて距離もちょうど良いです。
- 雨の日もポールを使ってストレッチや体操ができます。



【こもろウォーキング】

- 懐古園という身近な場所でゆったりと歩けるコースなのでウォーキング初心者におすすめです。
- ウォーキングサークルに初めて参加する人が多いので、初回の方もお気軽にご参加ください。
- 見晴らし台が 2 カ所あり、きれいな景色が一望できます。



こもろ健幸マイレージ登録者の声

- スタンプが増えていくのが目に見えて楽しいです。
- 生活の中で動くことを意識するようになりました。
- 歩くとなんかスッキリ。ストレス解消になって体調も良くなり次の健康診断の結果が楽しみです。

こもろ健幸マイレージに取り組んでいる皆さんの声をお伝えしました。まだ体験されていない方も、ぜひ登録し、歩いてみてください！

**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
TEL 0267-22-9491

土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
（株）ユーアール測量設計代表

小諸市六供1-3-17 丸山写真館3軒うえ

**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）

人気
御礼

「減ちゃんのごみ分別相談所」 使用済みインクカートリッジと トナーカートリッジを回収しています！



年賀状を刷る前に！
もう一度確認してね



問 生活環境課 ごみ減量推進係

こんにちは あるいは こんばんは。みんなは、プリンター等の使用済みインクカートリッジはどうしてる？
使用済みインクカートリッジは資源だから、リサイクルできるんだ！ 市内2カ所で回収ボックスを設置しているよ！

非純正品、トナーカートリッジも！

小諸市では今まで、一部プリンターメーカーによる「インクカートリッジ里帰りプロジェクト」に参加して、参加メーカー（エプソン、キャノン、ブラザー、ヒューレット・パッカード）の純正品しか回収できなかったんだ。今回、ジット株式会社と協力して、**上記以外の純正・非純正品に加えてトナーカートリッジも回収できる**ようになったよ。

限りある資源を有効活用できるように、使用済みのインクカートリッジとトナーカートリッジは、市役所と文化センターの正面玄関に設置した回収ボックスに入れてね！



ごみの出し方や分別方法が簡単にわかる分別辞典Webサイト「**小諸市ごみ資源分別ガイド**」をご利用ください。

スマホやパソコンから、五十音・キーワード検索で簡単にごみの分別を調べることができます。（下記↓）



知 教育委員が 任命されました

9月市議会定例会において、田中隆之氏（1期4年）の再任が同意され、小泉市長から教育委員として任命されました。

田中委員の任期は、令和4年10月9日から4年間です。
問 学校教育課 教育総務係



知 【乙女湖公園】 園路舗装工事に伴う通行止めについて

乙女湖公園の園路（車道部）舗装工事に伴い、期間中は車両の通り抜けができなくなります。

【通行止め概要】

文化センター、公民館、テニスコート、ゲートボール場、遊具広場の利用は可能です。誘導員の指示に従い、迂回にご協力をお願いします。
なお、天候により、工事期間が変更となる場合があります。市HPや案内看板等により、最新の情報をご確認願います。

▶期 間 11/7（月）～11/18（金）（※11/9、12、13、15、16除く）
8:30～17:00（夜間は通行可）

▶場 所 乙女湖公園（小諸市甲字隠田）
問 都市計画課 まち整備係（内線2242）

詳細は
コチラ



ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

1,057件 18,269,000円（R4/9）

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶学校教育のため

「1,000,000円」匿名 様

▶文化振興のため

「小山敬三の絵画（スケッチ）711点」 中嶋 慶八郎 様

▶文化振興のため

「絵本で学ぶSDGs 10冊」
NPO法人 本途人舎 様

保険

農業保険制度に加入しましょう

☎ 長野県農業共済組合 佐久支所 ☎ 0267-58-2580 Fax 0267-58-2581 ✉ toshin-soumu@nosai-nagano.or.jp

【農業者のみなさん 自然災害等のリスクへの備えはできていますか？ 農業保険がサポートします！】

農業経営には、自然災害や価格低下など様々なリスクがあります。全国では毎年のように豪雨や台風、地震などにより甚大な被害が発生しています。農業経営の安定のために、農業保険を是非ご利用ください。

【2つの農業保険：農業経営収入保険事業と農業共済事業】

様々なリスク、品目を総合的にカバーしたい方は収入保険へのご加入を、主に自然災害のリスクに対して品目ごとにカバーしたい方は農業共済（農畑作物共済、果樹共済など）がおすすめです。このほかに、農業施設や農機具が受けた損害を補償する園芸施設共済や農機具共済へのご加入もおすすめします。農業保険は公的保険なので、保険料及び掛金の一部は国が補助しています。万一の大災害時にも国のバックアップでしっかり補償します。詳しい補償内容など、お気軽にお問い合わせください。

※収入保険は、青色申告を行っている方が対象です。

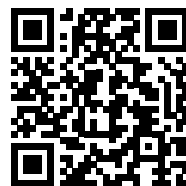
※一部共済事業（建物、農機具）では掛金の国の補助はありません。



NOSAI 長野 HP



農林水産省 HP



技能

令和5年度高等職業訓練校 訓練生募集！

☎ 長野県認定 佐久高等職業訓練校 ☎ 0267-62-2276

佐久高等職業訓練校では、下記職種の訓練生を募集しています。技能職に必要な知識と技術を専門講師や、経験豊かな職業訓練指導員により即戦力となる技能が学べます。

【募集期間】R4/11/1(火) ～ R5/1/31(火)



【普通課程 募集科】(入校資格：募集科職種に従事しており、雇用主より派遣される方)

	科名	授業料 / 年	訓練期間	授業日	定員
①	建築施工系木造建築科	134,000 円～	3 年	週 1 日	各科 10 名 最低開講人数 3 名
②	木材加工系木工科	134,000 円～	3 年		
③	建築仕上げ系左官・タイル施工科	154,000 円～	3 年		
④	塗装系建築塗装科	154,000 円～	2 年		
⑤	設備施工系配管科	174,000 円～	2 年		

※授業料は入校生の雇用形態により 134,000 円～ 540,000 円まで、詳細はお問い合わせ下さい。

【ガーデニング講座】(受講資格：18 歳以上の方)

庭やベランダを四季折々の草花や樹木でコーディネートしてみませんか！

講座期間	受講料	定員
R5/4 月～12 月 (全12回)	30,000 円	10 名 最低開講人数 5 名

佐久高等職業訓練校
公式 HP

【DIY 講座】(受講資格：18 歳以上の方)

大工さんや専門の職人さんから教えて頂く専門性のあるDIYをやってみませんか！

講座期間	受講料	定員
R5/4 月～10 月 (全12回)	35,000 円 (材料代実費負担)	6 名 最低開講人数 4 名

無料相談



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・要望をお聞きます。

▶日 時 11/10 (木) 13:00 ~ 15:00

▶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)

消費生活に関するトラブルに悩んでいませんか？
訪問販売、クレジット契約など消費者のお悩みについて、解決に向けた助言を行いますので、お気軽にご相談ください。

▶日 時 月曜～金曜（祝日除く） 8:30 ~ 16:00

▶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)

消費者トラブル情報バックナンバー

これまで広報こもろに掲載してきた「消費者トラブル情報」を、市公式 HP にまとめて紹介しています。



※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。事前にお問い合わせください。

佐久広域無料法律相談 (事前申込制)

▶日 時 ① 11/17 (木) 10:00 ~ 16:00

② 12/7 (水) 13:00 ~ 16:30

▶場 所 ①小諸市役所 3 階 会議室

②佐久広域連合事務局

☎ 佐久広域連合事務局

☎ 0267-62-7721 (受付 11/1 (火) 8:30 ~)

人権擁護委員による人権特設相談 (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 12/4 (日) 10:00 ~ 15:00

▶場 所 人権センター ☎ 人権政策課

相続・贈与・成年後見ワンストップ相談会 (事前申込制)

「生前に土地を整理しておきたい」「生前贈与と相続では、税金はどう違う?」「父が認知症になり、通帳の管理ができない」などの相談をお受けします。

▶日 時 11/21 (月) 13:30 ~ 16:30

▶場 所 佐久市市民創縁センター

▶申 込 ①予約フォームから申込み (➡)

②長野県司法書士会事務局

(下記)へ電話で申込み

☎ 長野県司法書士会事務局 ☎ 026-232-7492



+ 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
11/3 (木)	○矢島医院 (乙女) ○高橋内科医院 (古城) ●高橋歯科医院 (市町) ◎金沢薬局 (荒町) ◎古城てんじん薬局 (古城)	22-8148 23-8110 23-2723 22-0038 31-6556	11/6 (日)	○小諸南城クリニック (小原) ○うすだ医院 (御影) ●小諸コスモス薬局 (小原) ●みかげ薬局 (御影)	26-5222 22-0483 26-2282 24-3344
11/13 (日)	○市川医院 (市町) ○由井医院 (田町) ◎市川てんじん薬局 (市町) ◎わかな薬局 (田町)	25-1200 22-0327 31-0992 26-3636	11/20 (日)	○佐々木医院 (南町) ○小諸医院 (荒町) ●おおつか歯科医院 (六供) ◎さかもと薬局 (南町)	22-0503 22-0250 24-6480 23-8228
11/23 (水)	○桜井クリニック (滋野) ○須江医院 (赤坂) ◎お天気堂薬局 (相生町)	26-1188 22-2060 25-4193	11/27 (日)	○甘利医院わだ (和田) ●岡田歯科医院 (和田) ◎アイン薬局和田店 (和田)	26-5500 25-4182 31-5512

※最新情報は、休日夜間緊急医案内サービス (☎ 0570-088-199) をご利用いただくか、市公式 HP からご確認ください。

図書館ひろば



市立小諸図書館

KOMORO CITY LIBRARY

☎ 0267-22-1019

図書館で

SDGs
エスディー・ジョーズ

月の行事	
3 日(木)	小学生おはなし会
6 日(日)	こうめちゃん わらべうたの会
12 日(土)	ひだまりサロン「オカリナコンサート」
13 日(日) 13:00	DVD 上映会「つつんで、ひらいて」 会場：ステラホール
18 日(金)	おはなしきしゃぼっぽ
19 日(土)	親子でふれあいあそび
20 日(日)	ひだまりサロン 金の星「音の玉手箱」
23 日(水)	ロウドクノセカイ「カイ」 会場：ステラホール
27 日(日)	すみれちゃん おはなし会
29 日(火)	大人のおはなし会

※おはなし会はすべて 10:30 ～

居心地のいい図書館

みんなのサードプレイスを目指して



誰一人取り残しません
図書館はすべての市民のための施設です
図書館の本は多様性に満ち満ちています
誰もが公平に使うことができます



市立小諸図書館公認キャラクター

すみれちゃん

図書館こそ

SDGs
エスディー・ジョーズ

①大きい本と小さい本を混ざって
いっしょに並べている

②大人の本と子どもの本を
混ざっていっしょに並べている

③書籍と雑誌を混ざって
いっしょに
並べている



図書館を活用しよう！

スキルアップクイズ ～中級篇～

◀ 小諸図書館の本の並べ方の特徴である「混排(こんぱい)」とは、具体的にどういうことでしょうか？わかった人は図書館カウンターに来てね。正解した人にはスタンプを押すよ！ 今月の締切は、11/27。(正解は12月号)

10月号の正解は「①スマホで貸出」だよ。

詳しい図書館情報はこちら



HP



TWITTER



FACEBOOK

【開館時間】 平日 9:00 ～ 19:00
土日祝 9:00 ～ 18:00

【休館日】 木曜日



さかいたいき
堺大紀

小諸市役所地域おこし協力隊。
好きな食べ物はミートソーススパゲッティ。

こばやしまさき
小林昌樹

中吉 店主。
好きな食べ物は
ロースカツカレー。



むらまつたけのり
村松丈徳

村松商店 副店主 七代目。
好きな食べ物は白飯。



小諸の宵語り

地域おこし協力隊が、小諸で
仲良くなったおじさんと語ります。

良いものは、残る。



村「荒町に昔、いい駄菓子屋があったの。無愛想なじじいが、ひめくりカレンダーで袋を作りながら店番やってて。」

堺「へえー」

村「いらっしやいも何も言わないんだよね。んで、【すいません、おじさんこれください】ってお菓子持つていくと、無言で睨むようにしてさ、持っていった駄菓子屋を思いっきり【ブツ】って唾飛ばしながら膨らました袋に入れてくれんのよ。」

堺「ええー（笑）」

村「子どもの頃は何か思わなかったけど、あのおやじ（笑）。でもよかったんだよね、無愛想でさ。子どもにぜったいに迎合しないっていうのがさ。そういう駄菓子屋を、俺もやってみたいんだよ」



堺「村松さんにはできないよ。一緒に遊んじゃうもん（笑）」

村「んで、よく来たな、持つてけー」ってね（笑）。いやあ、駄菓子屋やりてえな」

小「駄菓子屋やりたいよね」

村「本屋さんもやりたいな」

小「じゃあ、本屋さん兼駄菓子屋さん、やればいいじゃん」

村「それいいね。気の利いたのじゃなくて、古い古民家みたいなところで。」

堺「なんで、そもそも駄菓子屋やりたいんですか？」

村「最近のはさ、みんな子どもたちにすり寄ってるじゃん（笑）。昔はさ、【チクシヨーあいつ】って思われるようなひとがいたんだよ。何もやってねえのにさ、【何やってんだこのヤロー！】って怒鳴ってくるようなひとがさ。」

小「わかるわかる、居たよね。」

堺「カミナリ親父的な（笑）」

村「今はそういう理不尽さがないから。みんないいひとじゃん。【あのじいさん怒らないけど、目を光らせてる】みたいなのはない。」

堺「たしかに。そうゆうひとたちがいるから、社会がうまく回ってたり！」

村「言葉にすると難しい。不思議な存在。駄菓子屋ってさ、儲けるのは大変そうだからこそ、余生を楽しむっていう意味でやりたいけど、おれが余生とか言ってる頃には駄菓子屋なんて言葉なくなっちゃってんじゃないかな」

堺「いや、そんなことはないと思いますよ。今だって、僕らみたいな大人が懐かしくって買うこともあるし、子どもが小さいお小遣いでも買えるものって他にないから、なくなることはないと思う。レコードだって残ってるんだし。世の中に必要なものなら、残っていくんじゃないかな。」

小「みんなオワコンっていうけど、結局終わらないもんね」

堺「そうなんです。流行が過ぎても、良いものは好きな人がちゃんと引き継いでいく。本当の意味で終わることはないんですよ」（続）

【令和4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



小諸市長賞
美南ガ丘小学校6年 高野紗綾さん



小諸市選挙管理委員会委員長賞
小諸東中学校2年 林奏汰さん

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234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」を決定したので紹介します。

また、受賞作品2点を含めた60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

渡辺パイプ(株)からの企業版ふるさと納税を 高原ウェルネスリゾート推進プロジェクトに活用

関 商工観光課 観光交流係



今年度導入したEバイクの前で小泉市長へ
目録を手渡す渡辺圭祐社長

小諸市は、上信越高原国立公園（浅間山・高峰高原）の環境保全と利活用により、高品質・高付加価値なアクティビティや食の体験を（一社）こもろ観光局や地域の事業者とともに強化し、滞在者のココロとカラダを癒す通年型の高原ウェルネスリゾートを目指しています。

昨年に引き続き、渡辺パイプ株式会社（東京都中央区）から1,000万円の企業版ふるさと納税の申し出があり、9/15に寄附受納式を行いました。

渡辺パイプ（株）は、水・住まい、農業の事業領域で生活インフラをつなぎ、元気で快適な生活環境を提案する企業です。



サイクルガイド講習

Eバイクを坂のまち小諸の観光に活かすため、サイクルガイドの基礎知識を身に付けることを目的に、10/5-6にサイクルガイド講習を実施しました。山岳ガイドや観光事業者など10名が参加し、今後の商品づくりの検討も行っています。



矢羽根型
路面表示の設置

この青色標示は、自転車の通行位置・方向を明示して、自転車の安全な通行を促し、自動車ドライバーに対しても、自転車通行位置を知らせる路面標示です。高地トレーニングや車坂峠ヒルクライムなどが行われるチェリーパークラインへ2kmごとに設置しました。



火山館トイレ
バッテリー交換

浅間山登山道にある市営火山館は、登山者の安全登山、自然観察・学術研究の拠点施設で、電力はすべて太陽光発電で賄っています。企業版ふるさと納税と国の補助金を活用して、10/3-6にパイオトイレバッテリー（20個、59kg/1個）の交換を実施しました。

姉妹都市

神奈川県 大磯町を訪れてみませんか

関 商工観光課 観光交流係

小諸市と大磯町は、島崎藤村生誕100年を契機に姉妹都市協定を結び、間もなく50年を迎えています。圏央道が湘南エリアまで開通し、太平洋の海がグッと近くなりました。藤村ゆかりの地や近現代の文化に触れ、今年初開催となる「大磯まつり」を訪れてみませんか。

【大磯町とは…】 明治18年に日本初の海水浴場が開設され、相模湾と高麗山などの山々に囲まれた美しい街です。また、伊藤博文や吉田茂などの歴代首相をはじめ多くの著名人・文化人がその温暖な気候から別荘地として移り住み、現在でもその多くが邸宅として保存されています。島崎藤村は、「大磯の左義長」を見て移り住み、晩年の2年間を過ごしました。



■大磯まつり

- ▶日時 11/26(土) 10:00～19:00
- ▶場所 大磯プリンスホテル 第1駐車場
- ▶内容 ①グルメやお土産、約150店舗が集結！
②キッチンカー大集合！
③大磯ロングビーチの夜空を花火が彩る！

■小諸市×大磯町 友好記念ツアー

- ▶日程 11/26(土)～11/27(日)（宿泊：大磯プリンスホテル）
- ▶代金 お一人様49,800円（入湯税・消費税込）
- ▶行程 **【1日目】** 小諸市役所→OISOCONNECT（昼食・買い物）→地福寺→旧島崎藤村邸→旧吉田茂邸 / 郷土資料館→ホテル→大磯まつり
【2日目】 ホテル→鎌倉大仏殿高德院→長谷寺→長谷駅（江ノ電）→鎌倉駅→小町通り散策と自由昼食→鶴岡八幡宮→小諸市役所



ツアー詳細は
こちらで発信



子どもセンター こもろツジだより

023-5567

お誕生日おめでとう!

～9・10月生まれ 家族のメッセージとともに～



お誕生日
おめでとう!
すくすく
育ってね☆

よう ちゃん (1歳)



かぞくみんなが
ほっちゃんのこと
だいすきだよ!
1歳おめでとう。

ほたか ちゃん (1歳)



お誕生日
おめでとう!
元気にたくさん
遊ぼうね。

ゆい ちゃん (1歳)



いつも元気
いっぱい
ゆりちゃん♡
これからも
すくすく育ってね!

ゆり ちゃん (3歳)



お誕生日
おめでとう!
禅はみんなの
宝物だよ。
元気に
大きくなあれ。

ぜんぜん ちゃん (1歳)



元気いっぱい
遊んで大きく
なったね!
3歳おめでとう
大好きだよ♡

ゆう ちゃん (3歳)



たくさん遊んで
たくさん食べて
大きく
育ってね!

いろ ちゃん (1歳)

【11月の行事予定】

- 7日(月) 誕生会
- 15日(火) 親子うた遊び
- 17日(木) 相談日 (藤田心理士)
- 21日(月) お話の会
- 24日(木) 相談日 (内堀助産師)
- 28日(月) 体重計測・育児栄養相談

【休館日】

土・日曜日、3日(木)、23日(木)

※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。



利用方法など
詳細はこちらから

音楽のまち・こもろ ミニコンサート

小諸市は、市民の音楽活動を支援し、音楽文化の振興を目指しています。 図 文化財・生涯学習課

心に届けたい「励ましの歌」～ジャズ～
三坂ケイ&ギタートリオASK
相良 博 (ギター)・藤巻 良康 (ベース)・笹田 和裕 (ドラムス)

日時：11/25 (金) 18:00 ～ 18:30 (開場 17:30)
会場：市民交流センター ステラホール

入場無料
先着 150 名



阪神大震災を経験した歌手として、聴く人の心を励ましたいという思いで歌い続けています。今回はギタートリオASKと共演し、ファーストアルバム『Feeling Good』(フィーリンググッド)からジャズやポピュラーなど心に響く曲をお届けします。プロのミュージシャンの歌と演奏をご堪能ください。【プログラム】Desperado (デスペラード)、You Raise Me Up (ユー・レイズ・ミー・アップ)、I Dreamed A Dream (アイ・ドリームド・ア・ドリーム) 他

【次回】小諸高等学校吹奏楽部・音楽科 12/16 (金) 18:00 ～ ステラホール

大好きなパリの街を描き続け、快挙。
皆さんも好きなことに突き進んで

土屋敏子さん 田町

今年5月の第117回太平洋展で、田町在住の土屋敏子さんの絵が東京都知事賞を受賞した。主催する太平洋美術会は、130年以上の歴史を誇る日本最古の西洋美術団体だ。文部科学大臣賞に次ぐ榮譽ある賞を、油彩ではなく水彩画での受賞に本当に驚いたという。

旧丸子町出身の土屋さんは、幼いころから絵が好きだった。褒められたりして制作の楽しさにどんだんのめりこんでいった。中学でも高校でも描き続け、尊敬する師に出会ったことで教員の道を選んだ。絵なら佐伯祐三とモロー、

音楽ならシャンソン、映画ならフランス映画、と学生時代からパリに憧れていた土屋さん。勤めて間もない頃、機会を得てパリを訪れ、更に夢中になった。教員仲間にパリの絵を太平洋展に出したらと勧められ、20代半ばで初出展。実力が認められ、一般から会友、会員へと順調にステップアップした。それから四十数年、折に触れ渡仏してはパリを描いてきた。ここ数十年は毎冬、取材旅行に赴く。「小諸も好き。シャキツとする寒さや光がパリに似てるの」。小諸の冬は土屋さんをパリへと駆り立てる。パリのアパートに

2週間ほど滞在し、モチーフを探す。学生街・オペラ座近く、チーズ屋の隣り…。アパートは毎回変える。どんな景色



東京都知事賞を受賞した『パリ日曜の朝』。展覧会もなくパリにも行けず、創作意欲がわかない中、描きたい風景に出会い、奮い立たせて描き上げた。

に会えるかドキドキする。ハプニングすら「生きてる感じがしていい」と楽しむ。鉛のような冬のパリに光が当たっていく感じが大好きで、早朝から街中を歩く。相棒はスケッチブックと水彩色鉛筆。画材屋・Bioショップ・美術館

毎日ユーチューブでパリの動画を見る。バターと卵の甘い匂い、香水、パンの匂い…。街の匂いを思い出しながら。とはいえ土屋さんに感傷に浸っている暇はない。有機野菜を育て、服を作り、織物も染め物もステンシルもする。仕事も現役。渡仏に備えてフランス語の勉強も欠かさない。とにかくパワフルなのだ。「旅はいいよ。好きなものがあつたら、その本場へ。言葉も学んでチャレンジしなきゃ」。土屋さんと話していると、自信のない自分も狭い世界から飛び出せそうな気がしてくるから不思議だ。



パリでのクロッキーを手に。地元のつながりを大切にしたいからと小諸美術会のほか、信州、東信の各美術会にも所属。個展のできる会場探しています。

なども巡り、心にとめておきたいものをクロッキーで残す。「美術館・博物館はフリーパスが便利なの！」「パリオリンピックも注目よ！」パリの話をする土屋さんの瞳は輝いている。そんな土屋さんだが、コロナ禍で2年間パリに行けていない。

(取材・文 村松マヤ)

柿と干し柿

ゆらさんの四季の薬膳



生の柿と干し柿、あなたはどちら派ですか？ 柿は東アジア特有の果物で、『古事記』『日本書記』にも登場。少なくとも8世紀には栽培されていたようで、今や「KAKI」で通用の国際派です。

生の柿と干し柿ですが、薬膳的効能が少し違います。生の柿はα・カロテンを含み、から咳、口内炎や熱のある下痢などに効果が。一方の干し柿はβ・カロテンを生のに5倍、カリウムは3.5倍増加し、肺と腸の調子を整えてくれ、高血圧の人にもおススメです。さらに生の柿はからだを冷やすのに対し、干し柿は温める効能が。冷え性の人はぜひ干し柿を選びましょう。

柿だけでなく、干すことで性質が変わり栄養価が高くなる食物は他にもたくさんあります。しいたけがよい例で、干すことでカルシウム吸収を助けるビタミンDが、生の約10倍にも。れんこんも生はからだを冷やしのどの痛みなどに効きますが、加熱することで性質が穏やかになり、疲労や足腰の衰えを防ぎます。

この秋は野菜やきのこ、果物の天日干しにぜひ挑戦を。(国際中医薬膳師 小清水由良)

市立

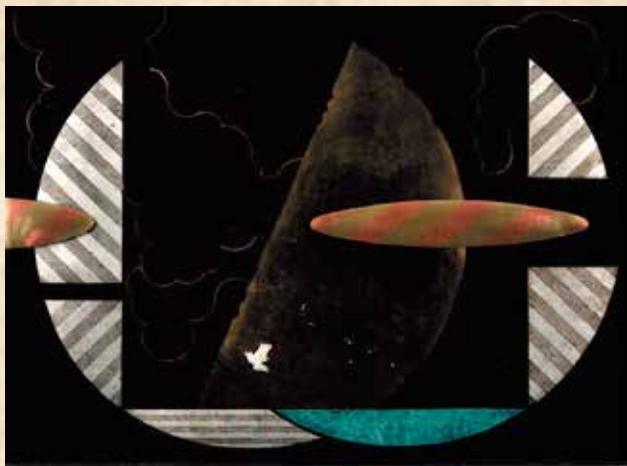
小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



松木光治 金工展 ～金属の響き～

会期：11/27(日)～12/25(日) ※月曜休館

本企画展では、改組新第7回日展の工芸美術で特選を受賞した東御市御牧ヶ原在住の松木光治氏の金工作品にスポットを当て、銅や真鍮を用いた円形や長方形などの様々な形の金属を組み合わせた金工作品約60点を展示し、独自の金工芸術の世界を紹介いたします。どうぞご覧ください。



▶開館時間

【11月】9:00～17:00 【12月】9:00～16:00

▶入館料

大人（高校生以上）500円、小中学生 250円

【会期中のイベント】

▶制作者によるギャラリートーク

12/3(土) 13:30～ 第1・2展示室

※予約不要・通常入館料が必要。

▶ワークショップ「シルバーリングを作ろう」

12/10(土) 13:00～16:00 講師：松木光治氏

※先着10名・参加費800円

☎ 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



一回限りのお化粧

11月に入ると、朝の冷え込みがきつくなり、0度を下回ることも多くなる。そして庭にも霜が降りる。まだ咲いている花に霜が降りるととても美しい。

花壇の花には宿根草と1年草がある。宿根草の花は霜に強く、一度霜に当たったからと、枯れてしまうものは少ない。けれど、花壇に植える1年草は、もともと暖かい地方の植物が多く、霜に当たると、花の寿命は尽きてしまう。

花壇のアゲラタムの花に霜が降りた。花に霜がついてとても綺麗だったが、アゲラタムは1回の霜で葉までもしおれてしまった。だから、このお化粧は1回限りだ。

アゲラタムは1年草だが、花期は長い。初夏に花を買ってきて植えておけば、霜が降るまではずっと咲き続けている。花の色は薄紫で、チョウやハナバチが好む色だ。ただし、背が低いので、大型のチョウはあまりやってこず。小型のチョウやハチに好まれる花だ。



運用代行サービスいたします!

twitter facebook Instagram YouTube Google Yahoo!

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、忙しくてやってられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

Q1 どのくらい費用がかかるの?

1ヶ月の目安

一日1,100円～始められます!
(税込)
66,000円～

内訳 ◎広告費: 33,000円～(税込) ◎運用代行費: 33,000円～(税込)

Q2 運用代行って具体的に何を?

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



A/C 地域情報&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

この度、令和4年の小諸ふるさと遺産に認定された、北国街道小諸宿を通った参勤交代の大名などが休泊した建物の名前は？（漢字4文字）

▶今月のプレゼント

中華 杏亭 ☎ 22-2407（大字御影新田 2746-1）

「五目あんかけラーメン 一食無料券」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。



ランチタイムはお得な日替麺ランチ&定食を提供しています。麺類、ご飯類、一品料理は豊富なメニューを揃えて、皆様のご来店をお待ちしております。

【営業時間】11:30～14:00 (L.O) 17:00～21:00 (L.O)

【定休日】水曜日・第1火曜日

▶応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んでの感想（あれば可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、11/30(木)に必着でご応募ください。（一世帯1通に限りします。）

※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）



【先月号の答え】 縁JOY！小諸

▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

ダイソンコードレスクリーナーや
広報こもろクイズ提供店12店で使える
食事券を、抽選でプレゼント！（合計16名様）
（提供：小諸飲食店組合）

2022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。）



ぶり大根

根菜がおいしい季節になってきました。根菜は体を温める働きがあるので秋冬におすすめです！臭みが出やすい「ぶり」ですが、保育園給食では一度揚げて臭みを抑えています。

お子さんに大根の皮むきのお手伝いをしてもらって、親子でおいしく作ってみてください♪

【材料】（約4人分）

ぶり	4切れ分	200g
おろししょうが	少々	4g
しょうゆ	小さじ1弱	4g
砂糖	小さじ1	3.2g
片栗粉	小さじ5	16g
揚げ油	適宜	
大根	6cmほど	320g
しょうが	少々	4g
砂糖	小さじ1強	4g
しょうゆ	小さじ2	12g
みりん	小さじ1	6g
水	120cc	



【作り方】

- ① ぶりを一口大に切り、下味をつけておく。
 - ② 大根をちょう切りにし、下ゆでする。
 - ③ 薄切りにしたしょうが、水、砂糖、しょうゆ、みりんで大根を煮る。
 - ④ ①のぶりに片栗粉をまぶして揚げ、味が染みた③に加え、からめたら完成！
- ※ 揚げずに一緒に煮てもおいしいです。

問 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56号は好評配布中です！

特集

こどもの目の健康知っていますか？/目にも舌にもおいしい♡ケーキ特集

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！

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…

【正規社員募集】

小諸市の
企業に
勤めよう。

申込制

＼オンライン開催／

市内企業限定のオンライン企業説明会を実施します。
参加を希望する方は、下記からお申し込みください。
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（話しを聞きたい人）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。



スカウト型合同企業説明会

2022 秋

【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：4名（大卒2名・中途2名） |
| 製造業
02 | 株式会社コミヤマ
採用予定数：4名（短大卒1名・大卒1名・中途2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：最大10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 | 株式会社アーデン
採用予定数：4名（短大卒3名・大卒2名） |
| 建設業
07 | 竹花工業株式会社
採用予定数：3名（内訳なし） |
| 介護事業
08 | TBC シルバーサービス株式会社
採用予定数：2名（短大卒1名・中途1名） |

11.18 [fri.]

第1部/合同企業説明会 (13:00-14:50)

第2部/スカウトタイム (15:00-17:00)

対象者

転職希望者ならどなたでも参加できます。
2023年3月卒業見込みの学生も参加できます。

お申し込みは
こちらから。

→ → → → →
(締切：開催日の2日前)



小諸市 スカウト型合同企業説明会 秋

Information

小諸市役所 商工観光課 企業立地定住促進係 〒384-8501 長野県小諸市相生町3-3-3
☎: 0267-22-1700 fax: 0267-24-3570 mail: kigyou@city.komoro.nagano.jp

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
小諸観光タクシー
☎0267-22-6161

自立型サービス付き
高齢者向け住宅
タウンコートのもみ



ペット同居可

全てが徒歩圏内に揃う街
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

小諸市御影
見学できます
(予約制)

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

小諸市の人口 (2022年10月1日現在) 41,649人 (-22) 男 20,425人 (-6) 女 21,224人 (-16) 世帯 19,080 (-9)
※ () 内は前月比