KOMORO

広報こもろ公民館報

今年はドカンショやるんだぜーット!!

【トピックス】

p.02【特集】こもろ市民まつり「ドカンショ」アニキ連参加者募集中
p.04 こもろ市民まつり「みこし」に関するお知らせ
p.09 市長と語ろう！まちづくり懇談会を開催します
p.13 熱中症・紫外線・食中毒に注意しましょう

写真：小諸城址懐古園内での水木一郎さん（写真提供：㈱イエローバード様）

7
2023
No.741

ありがとう！アニキ

4年ぶりにこもろ市民まつり ドカンショが帰ってくる

コロナ禍の影響を受け、2019年を最後に中断していたこもろ市民まつり「ドカンショ」が8月5日（土）に4年ぶりに開催されます。

「こもろドカンショ」は、**アニキ**の愛称で親しまれ、令和4年12月6日に永眠された**水木一郎さん**が歌唱しています。水木さんは長年この歌を歌い、市のPR動画へ出演するなど、小諸の魅力を発信し続けてくださいました。

そこで今回のドカンショでは、水木さんを偲ぶため**「アニキ連」を結成**してドカンショを盛り上げるほか、**水木さんの小諸での活動を紹介する写真展を開催**します。皆様のご参加・ご注目・ご声援をお願いします。

第51回こもろ市民まつり ドカンショ
『アニキ連』参加者募集中

▶日　程　R5/8/5 (土)
▶時　間　17:20 集合
▶場　所　小諸市市民交流センター2階　第6・7会議室
▶開会式　17:30 ～ 18:10（現地への集合時間は18:20頃）
▶時　間　18:45 ～ 20:30（予定）
▶参加費　無料
▶申　込　電話受付（企画課）又はながの電子申請
▶締　切　R5/7/3 (月)
▶対　象　市民及び「小諸ふるさと市民」
▶その他　新作アニキマフラーをみんなで装着しよう！
▶特　典　抽選でプレゼントあり・アニキの未公開オフショット動画限定公開

▲申込・詳細はコチラ

※小諸ふるさと市民とは…市外在住で小諸を応援してくださる方のことです。
気軽に登録できて特典もあります。

水木一郎 写真展　～アニキと小諸～

▶日　時　R5/8/1 (火) 17:00 ～ 8/5 (土) 20:30 まで
▶場　所　小諸駅東西自由通路
▶その他　展示写真は当日抽選会にてプレゼント！

アニキマフラー

※写真はイメージです

問　企画課　企画広報係　☎22-1700（内線2353）

写真で見る、アニキと小諸

釈尊寺で高さに驚くアニキ

人力車でご満悦のアニキ

小諸のお蕎麦を堪能中

ふるさと市民に登録したんだゼェーット

市内りんご園でキメポーズ

市役所の前でもゼェーット

2022/11/23 アニソン BIG3 スーパーライブ 2022

高峰山頂にて

「水木さんと小諸」年表

1968 年
水木さんが**歌手としてデビュー**。

1975 年
水木さんが**「こもろドカンショ」を歌唱**。

2006 年 8 月
水木さん「市民まつりこもろドカンショ」にて、**特別コンサートを開催**。

2019 年 10 月
水木さん、**PR 動画「アニキと旅する信州・小諸」を市内で撮影**。

2022 年 6 月
水木さん、市内にて**「ドカンショ PR 動画」の撮影**。

2022 年 11 月
小諸市文化センターにて**「アニソン BIG3 スーパーライブ 2022」を開催**。
長年の貢献に対し、小諸市から表彰。

2022 年 12 月
水木さん、肺がんのため永眠。

ファンから寄せられたメッセージの一部をご紹介

この世に生を受けたときから、アニキの歌をずっと聴いてきました。間違いなくわが青春の１ページです。それも、まだまだ終わらない１ページ。アニキが旅立たれてからは、鎮魂の意味で今でも歌を聴いています。アニキはいつまでも我が魂に･･･。

小諸市がアニキと深い縁があることは、闘病公表後から毎日見ていたツイッターで知りました。それも、デビュー間もないころからずっと・・・、だと？私が知らない、アニキの世界がまだまだたくさんあるンだ、とアニキの奥深さに驚いた次第です。

アニキが愛した小諸市の地、訪れたい気持ちが大きくなります。俺はアニキの魂に会いに行くンだぜェーットッ！！
走れ、走れ、まっしぐら！（50 代男性）

▶アニキと小諸市が制作した PR 動画もチェックだぜェーット！

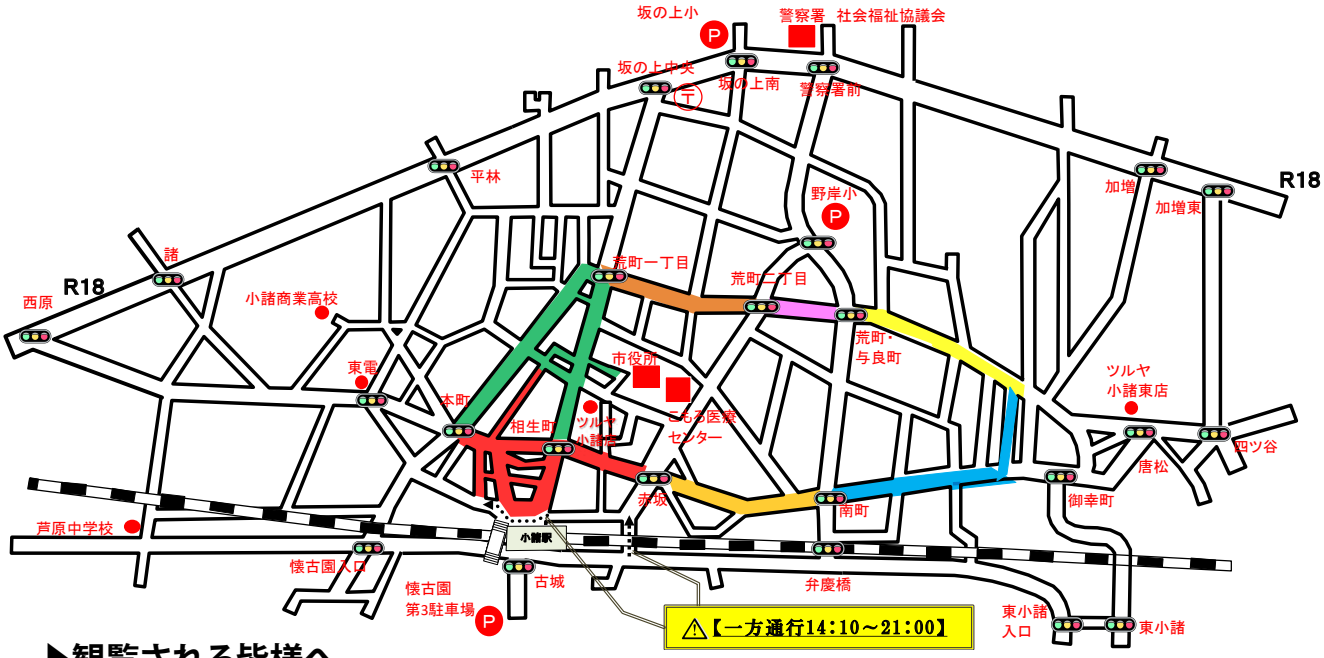
こもろ市民まつり「みこし」に関するお知らせ

問　商工観光課　商工振興係

7/8（土）、第51回こもろ市民まつり「みこし」が4年ぶりの開催となり、小諸駅前を中心に交通規制が下図のとおり行われるため、周辺道路が大変混雑することが予想されます。皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

第51回こもろ市民まつり「みこし」7月8日（土）交通規制図

A	歩行者専用道路　13:00～21:30	E	車両通行止　16:40～19:00	◂……	一方通行
B	歩行者専用道路　14:10～21:00	F	車両通行止　17:00～19:30	P	臨時駐車場 12:00～22:30（無料） ・坂の上小学校校庭 ・野岸小学校校庭（雨天駐車禁止） ・懐古園第3駐車場
C	車両通行止　16:30～18:10	G	車両通行止　13:00～15:20・17:00～19:30		
D	車両通行止　16:40～18:40				



▶観覧される皆様へ

○体調のすぐれない方は、ご来場をお控えください。
○お出かけ・お帰りの際は公共交通機関をご利用ください。
○小諸駅への送迎は小諸駅東西自由通路「懐古園口」をご利用ください。
○ごみのお持ち帰りにご協力ください。
○露店の出店があります。

▶本部前通過時間（予定）

場所：相生坂公園前
○子どもみこし
　14:30頃 ～ 15:30頃
○大人みこし
　19:00頃 ～ 20:50頃

募集　長野県シニア作品展に出品してみませんか

問　高齢福祉課　地域ケア推進係

2023信州ねんりんピック「長野県シニア作品展」が上田市の丸子文化会館セレスホールで開催されます。出品を希望される方は、高齢福祉課へ出品票、作品を提出してください。募集案内は高齢福祉課窓口にてお渡しします。

▶資　格　県内在住の60歳以上のアマチュア
▶部　門　日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
▶開催日　9/8（金）～ 9/10（日）
▶締　切　8/18（金）

「小諸宿本陣主屋」を便益施設（飲食施設）として改修工事します。

これまで教養施設として活用してきた本陣主屋を、まちなかの賑わい創出、観光需要の回復、地域経済の発展を目的として活用するため、令和５年７月から改修工事を実施します。

問　商工観光課　企業立地定住促進係

【パース】　※あくまでもイメージです。

本陣主屋は、数回の移築を繰り返しているため、建物のほとんどは新建材を使用していますが、所々に建築当時の部材が使用されているため、改修工事に当たっては、当時の部材はそのまま活用したり、一部撤去する箇所においては、後で復元できるよう配慮し、部材等を大切に保管します。また、これまで冬季は休館していましたが、改修後は、通年で開館することになります。

【平面図】

基本的に外観は改修せず、内装工事のみになります。本陣主屋の入り口を階段仕上げにし、事務所があったスペースをキッチンスペースに改修します。

大広間はメインダイニング、その両隣は、バーカウンターやオープンキッチンにします。床は畳を撤去し、フローリング又は絨毯に改修します。壁は一部撤去しますが、天井などはそのまま使用する予定です。

令和５年１月２３日に開いた記者会見の様子。
写真左：株式会社藤屋　写真右：小諸市

令和５年１月23日に、「小諸本陣主屋活用プロジェクト」と題して、株式会社藤屋様と小諸市とで共同記者会見を開きました。

株式会社藤屋様（藤屋御本陣）は、長野市善光寺門前でレストランとウエディング事業を手掛けており、改修後の便益施設となった本陣主屋の運営を担っていただきます。

本陣主屋は、地元産食材を堪能できる飲食店として運営していただくとともに、本陣主屋を含めた小諸の歴史に関する情報発信をしていきます。

［運営事業者］
株式会社藤屋（長野市大門町80）
［施設整備に要する費用］
総事業費6,827万円（内、国補助金1,360万円／市補助金1,360万円／事業者4,107万円）
※市補助金については、国から追加で交付税措置による負担軽減があります。

KOMORO WINE 50th Anniv.

ワインと農に魅せられ、自然に囲まれた小諸の地で、ブドウづくりワインづくりへ情熱を注ぐ生産者たちがいます。その想いを、自身もワインづくりに取り組む小諸市農ライフアンバサダーの**武藤千春**が、お届けします。

#04

ワインのラベルのモデルにもなっている大きな犬とともに笑顔で出迎えてくれた中根さん。２０１２年に小諸市に移住し第二の人生としてほかのこともやってみたいと、高校の数学教師を早期退職し、ワインの世界に飛び込みました。移住してから退職するまでの３年間は、職場があった埼玉県まで通勤し、仕事を続けていました。２０１５年、東御市にあるワインの学校アルカンヴィーニュで一期生としてワインづくりを学び、その翌年２０１６年には遊休荒廃地を開拓、ブドウの定植をしました。現在は８５００㎡の広さの畑で、４品種のブドウ畑の作業をほとんど一人でこなしています。ミリ・ボーテ（Mille Beauté）はフランス語でミリ（Mille）は「千」、ボーテ（Beauté）は「美しさ」の意味があります。「千」という言葉は数字の意味だけでなく、古くから数が多いことを表す言葉としても使われてきました。山々の間を縫うように美しく流れる千曲川や周囲に浅間山、八ヶ岳、北アルプス、富士山を望める美しい風景。そういった地域に広がる数多の美しさをワインを通して表現したいという思いが込められています。

「しっかりと手をかける部分と、この程度でいいと割り切って作業をする部分といったように、メリハリのある作業計画を実施することで、効率がアップし作業時間も短縮できます。良いブドウからしか良いワインはできないという思いを大切に、自分の作ったワインを味わった人たちが喜んでくれたら嬉しいですね。」

〝美しい〟ワインや風景を目指し、中根さんの農ライフは続きます。

はらきち続こ

Mille Beauté
ミリ・ボーテ

中根 靖さん
〒384-0041 菱平1072-2
☎090-6488-4117
millebeaute09@gmail.com

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
㈪～㈮・第２・４㈯ 9:00 ～ 17:00
※年末年始・祝日除く

ぼらせんこもろ №176 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！⬆

ぼらせんこもろでは・・・
若い世代の地域でのチャレンジ応援します！

高校生をはじめとする若い世代が「地元を盛り上げたい」「新たなチャレンジをしてみたい」など、それぞれに思いを抱き、地域で活動しています。ぼらせんこもろでは、若い世代の「やってみたい」を応援し、若者と地域の活動をつなぐサポートをしています。

今回は、子どもから大人まで思いきり遊ぶイベント「まちタネ遊び」にサポーターとして参加した高校生を紹介します！

佐久長聖高校３年生
福島　葵　さん（左）
工藤 一花 さん（右）

参加のきっかけは？

▸何かイベントのお手伝いをしたいと思い、ぼらせんこもろへ相談しました。まちタネ広場を紹介してもらい、活動につながりました。

どんな活動をしましたか？

▸「まちタネ遊び」というイベントでサポーターとして活動しました。主催者と一緒に企画を考え、当日の進行を他のサポーターと行いました。

福島さん

サポーターとして参加して、子どもとふれあうのは楽しいと改めて感じました。

工藤さん

サポーターで参加した高校生同士が新たにつながり、皆で協力してイベントを盛り上げ、良い経験になりました。

まちタネ広場事務局　イベント主催者からのコメント

▸小諸に愛着を持ってもらいたいという思いで、さまざまなイベントを企画しています。今回のイベントは、小諸に住む高校生が中心となり盛り上げてくれました。また一緒に楽しいイベントをやりましょう！

▸まちタネ遊びで、福島さん・工藤さんが企画した「プラ板作り」は大好評！

地域の皆さんへ

地域の活動で、マンパワーが必要な場面はありませんか？若い世代とつながるきっかけづくりなど、ぼらせんこもろがサポートします。皆さんの活動に関する情報などを、当センターまでお寄せください！

学生さん いらっしゃ～い！

学校の活動以外に何かやってみたい
地域のことを知りたい など

みなさんが一歩踏み出すためのお手伝いをします！
プログラム内容「先輩ボランティアの話を聞こう」
「私のやりたいことを発見しよう」ほか

「市民活動にチャレンジ！」参加者募集

▶日　時　7/7 ㈮　17:00 ～ 19:00
▶会　場　こもテラス１階 コモールひろば
▶対　象　高校生・専門学校生・大学生等
▶定　員　15 名（先着順）
▶参加費　無料
▶申　込　7/5 ㈬までに Google フォームで

毎朝の習慣！続けよう朝ごはん
～朝食は一日の始まり～

保健の窓

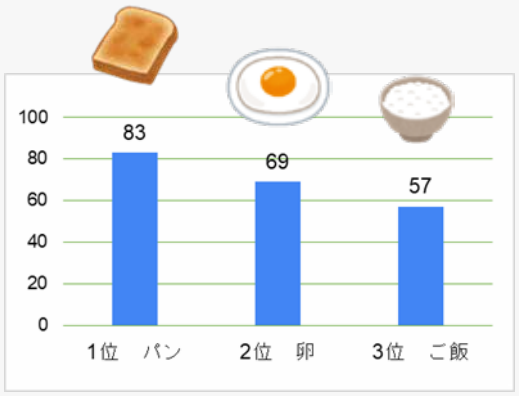
問　健康づくり課　保健予防係

朝食は、英語で“Breakfast”といい、直訳すると“絶食を絶つ”という意味になります。私たちは、寝ている間体温を保ったり、血液を循環させるなどの生命活動をしており、朝食を食べることで寝ている間に消費したエネルギーを補給したり、脳や身体に栄養や水分を取り込み、午前中の活動の原動力となります。

子どもたちの朝食の現状と朝食アンケートでは・・・

第３次小諸市食育推進計画の調査では、小諸市の小・中学生における朝食欠食率は小学生 9.7％、中学生 14.6％と全国平均（小学生 5.5％、中学生 8.0％　2018 年度文部科学省より抜粋）より多い状態です。そこで、子どもたちが食べたいと思う朝ごはんを調査し、朝食について振り返る機会になればと、令和４年度市内小学５年生及び中学２年生を対象に「あなたが食べたい朝ごはんを３つ教えてください」というアンケートを実施しました。

★小学生の結果　回答者数 187 人



★中学生の結果　回答者数 213 人

・小・中学生共に１位はパン。
・２位、３位は卵とご飯となり、小諸市の小・中学生は朝食では主食にパンかご飯、主菜に卵を食べたいという意見が多かった。
・卵は、目玉焼き、卵焼き、スクランブルエッグなどの卵料理をあげている子どもが多く、特に目玉焼きが圧倒的に多い結果に。

①朝食抜き ⇒ ×

朝食を抜くと、昼食後、夕食後の血糖値が上昇しやすくなります。欠食をして食事と食事の時間が空きすぎると、空腹時と食後の血糖値の差が大きくなりすぎ、結果的に血管が傷つきやすくなります。欠食をせず、１日３食（朝・昼・夕）食べましょう。朝食を食べる習慣がない方は、スープや牛乳などから試してみてください。

②主食を食べましょう

アンケートで子どもたちが上位にあげてくれた「パン」や「ご飯」は、毎食食べてほしい食品です。特にご飯は、体や脳のエネルギー源として利用しやすく、ゆっくり消化されるため腹持ちも良くおすすめです。アンケートの回答に『主食』が上位に入っていることは大変素晴らしいと思います。※菓子パンは主食になりません。

③たんぱく質を摂りましょう

たんぱく質は、体温を上げ、血や筋肉のもとになります。アンケートで上位の「卵」は、『完全栄養食品』といわれる程、栄養価の高い食品です。貧血予防の鉄分、骨形成を助けてくれるビタミンＤなども豊富です。１日１個を目安に食べたいですね。栄養価の高いものを朝食に食べたいと選択できたことはすばらしいですね。

卵に足りない栄養素は“食物繊維とビタミンC”。野菜を追加してバランスアップ！

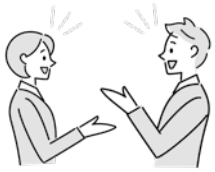
『巣ごもり卵』

① カット野菜を耐熱皿に盛り、真ん中をくぼませておく。
② ①を 600W のレンジで２分ほど加熱する。
③ ②の真ん中に卵を割り入れ、卵が爆発しないよう黄身につまようじで何度か穴をあける。
④ ふんわりとラップをして、600W の電子レンジで１分半ほど加熱し出来上がり。しょうゆや塩など味付けはお好みで。
※フライパンやオーブントースターでも作れます。

お知らせ 市長と語ろう！まちづくり懇談会を開催します

問　企画課　秘書係

市民の皆様と市長が膝を交えて語り合い、より良いまちづくりを行うために「まちづくり懇談会」を開催します（全９回）。今回は特に来年度に策定予定の小諸市総合計画（第 12 次基本計画）の素案作成に向けて、市政全般にわたるご意見をお聴きしたいため、多くの皆様の参加をお待ちしております（申込不要）。



▶内　容　〇市長プレゼン（小諸市のまちづくり、ウエルネスシティ信州小諸）
〇小諸市総合計画（第 12 次基本計画）の策定について
〇意見交換　　※懇談会に関する資料は、事前に市 HP に掲載します。

▶開催日・開催場所

お住まいの地区への参加を基本としますが、ご都合が悪い場合は他地区にご参加ください。

	日　時	会　場	対象地区
1	7/14 ㊎　19:00 ～ 20:30	諸公民館	大里
2	7/18 ㊋　19:00 ～ 20:30	芝生田公民館	西小諸
3	7/20 ㊍　19:00 ～ 20:30	久保公民館	川辺
4	7/21 ㊎　19:00 ～ 20:30	佐久浅間農協　北大井店	北大井
5	7/24 ㊊　19:00 ～ 20:30	佐久浅間農協　三岡店	三岡
6	7/25 ㊋　19:00 ～ 20:30	和田研修センター	南大井
7	7/26 ㊌　19:00 ～ 20:30	市民交流センター　ステラホール	東南部・東部
8	7/27 ㊍　19:00 ～ 20:30	市民交流センター　ステラホール	中部・西部
9	7/29 ㊏　13:30 ～ 15:00	市役所３階 第１、２会議室	地区指定なし

イベント 令和６年「二十歳を祝う会」実行委員の募集

問　文化財・生涯学習課　文化財・生涯学習係　✉gakushu@city.komoro.nagano.jp

令和６年１月３日に開催する、「二十歳を祝う会」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想い出に残る式をつくってみませんか！

【募集内容について】

対　象	H15/4/2 ～ H16/4/1 生まれの市内在住者 または 市内出身者
活動内容	式典の内容や記念品を検討する会議（4 回程度）および当日の運営
申込方法	氏名、住所、電話番号を下記メールへお知らせください。 【宛先】gakushu@city.komoro.nagano.jp 連絡は主にメールで行い、会議はオンラインでの参加も可能です。

【二十歳を祝う会について】

▶日　程　R6/1/3 ㊌　14:00 ～（13:00 受付開始）

▶会　場　小諸市文化会館ホール（小諸市文化センター内）

▶案内状　R5/11/1 時点の市内在住者と、R5/10/31 までにご連絡いただいた市外へ転出した小諸市出身者を対象に 11 月下旬ごろ発送します。

▶その他　市外へ転出した小諸市出身者で出席を希望する場合は、氏名・送付先・電話番号を上記メールアドレスへご連絡いただくか、市ホームページのお問合せフォームよりお申込みください。なお出席者数を把握するため、転出者の申込締切は R5/10/31 ㊋とさせていただきます。

転ばぬ先の杖

みんなで支える介護保険

～介護保険からのお知らせ～

問　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

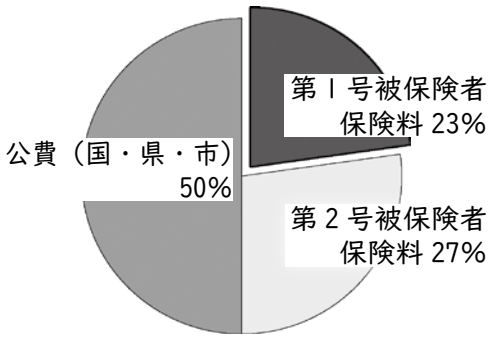
小諸市の令和４年度末の高齢化率は 32.98%ですが、その割合は今後増加していく見込みです。

令和４年度の介護保険事業費は 38 億 4,563 万円で、前年度から 1.4%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。

保険料はどうなるのでしょう？

介護保険の財源



令和４年度の介護保険料の収入額は８億 2,778 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。

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。

介護保険料の金額は７月に決定します。介護保険料納入通知書は、普通徴収（納付書払、口座引落）は７月中旬、特別徴収（年金からの天引）は９月中旬に郵送します。

介護や支援が必要なときは・・・

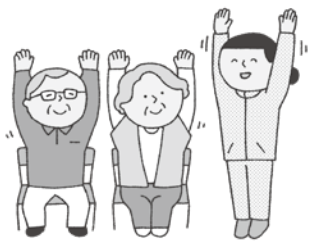
介護保険制度では、寝たきりや認知症等で介護を必要とする状態や、家事や身支度等の日常生活に支援が必要な状態『要支援・要介護状態』になったときに介護サービスを利用することができます。まずは、小諸市地域包括支援センターや市高齢福祉課へご相談ください。

65 歳以上の方のほか、特定疾病により介護や支援が必要と認定された 40 歳～ 64 歳の医療保険加入者の方も利用できます。（小諸市地域包括支援センター ☎ 26-2250）

◆介護保険の保険証（介護保険被保険者証）は、65 歳になった方に郵送しています。要介護（支援）認定の申請、ケアプランなどの作成、サービスの利用の際に必要ですので、記載内容を確認し、大切に保管してください。

◆要介護・要支援認定者や事業対象者には、利用者負担の割合が記載されている「介護保険負担割合証」が交付されます。サービスを利用するときは介護保険の保険証と一緒に提示してください。

◆介護保険被保険者証や介護保険負担割合証を紛失してしまった場合は、再発行できますので、高齢福祉課までお問い合わせください。



歯科口腔健診を受けましょう

後期高齢者歯科口腔健診のお知らせ

問　長野県後期高齢者医療広域連合　保健事業室
☎ 026-229-5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性（ごえんせい）肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎）を起こすことがあります。

お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

▶対象者

① S22/4/1 ～ S23/3/31 生まれの被保険者（令和４年度に 75 歳の誕生日を迎えた方）

② S18/4/1 ～ S22/3/31 生まれの被保険者
（令和４年度に 76 ～ 79 歳の誕生日を迎えた方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和４年度に歯科医療の受診がなかった方

▶案内通知　６月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します。

▶健診期間　R5/7/1 ㈯　～　R5/12/30 ㈯

▶健診費用　無料（健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。）

▶医療機関　県歯科医師会所属の歯科医院（一部の病院を除く）

▶予約方法　対象医療機関へ直接予約をお願いします。

▶受診時に必要なもの

〇受診券（必ずお持ちください）
〇被保険者証（必ずお持ちください）
〇お薬手帳（無い場合は不要です）

年金　国民年金保険料がスマホアプリで納付できます

問　市民課　国保年金係

国民年金保険料の納付について現金、口座振替、クレジットカード等による納付に加え、R5 年 2 月より新たにスマホアプリでの電子（キャッシュレス）決済での納付が可能になりました。ぜひご活用ください。

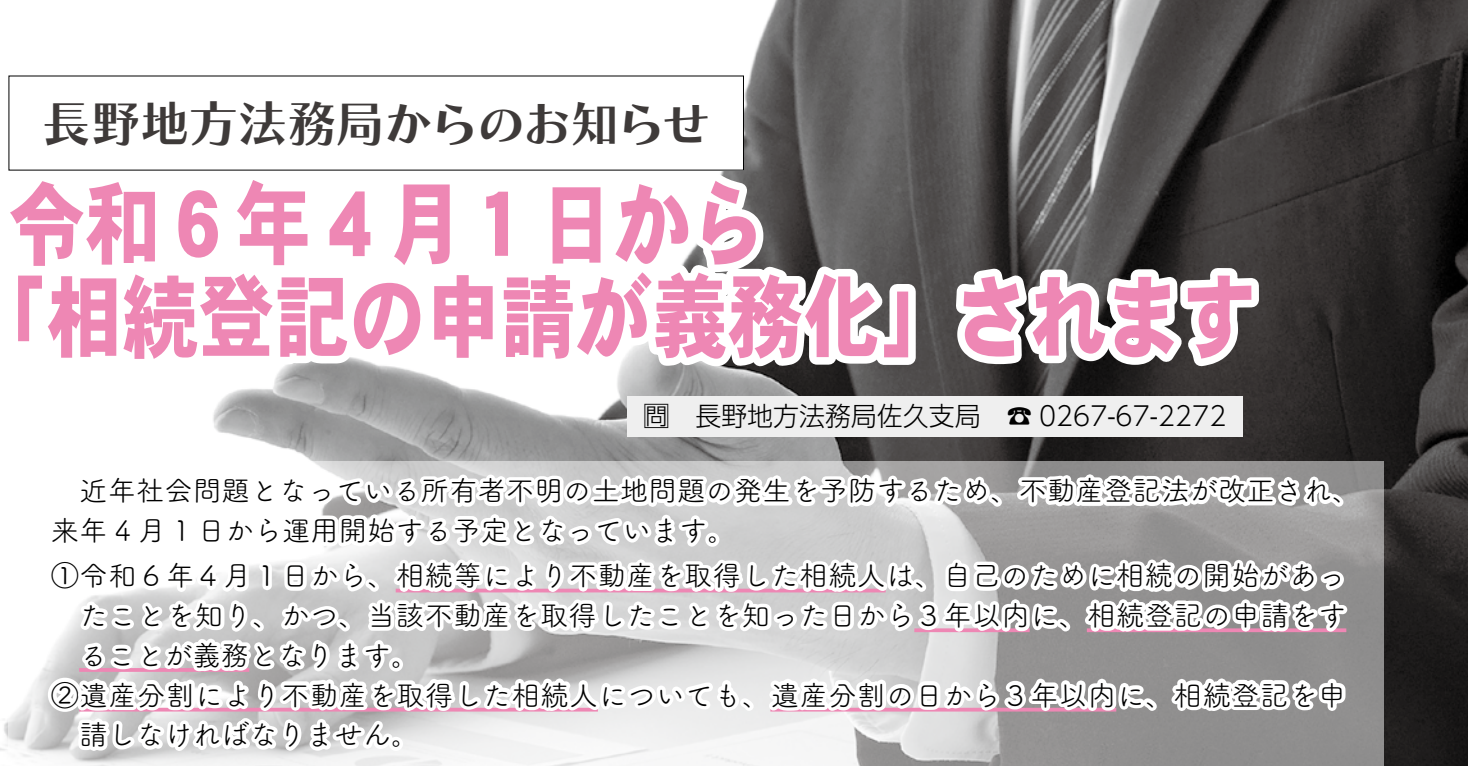
【必要なもの】
納付書、スマホ
決済アプリ

【対象アプリ】
au PAY、ｄ払い、PayB、PayPay、楽天 Pay

①アプリをダウンロード
②氏名等を登録
③納付書記載のバーコードを読み取る
④内容を確認
⑤パスワードを入力

国民年金は 20 歳で必ず加入する制度です。老後の生活のためだけではなく、病気・事故で一定の障害を負った場合などにも受け取ることができます。納付が難しい場合は免除・納付猶予等の手続きをしましょう。

長野地方法務局からのお知らせ



令和６年４月１日から「相続登記の申請が義務化」されます

問　長野地方法務局佐久支局　☎ 0267-67-2272

近年社会問題となっている所有者不明の土地問題の発生を予防するため、不動産登記法が改正され、来年４月１日から運用開始する予定となっています。

①令和６年４月１日から、相続等により不動産を取得した相続人は、自己のために相続の開始があったことを知り、かつ、当該不動産を取得したことを知った日から３年以内に、相続登記の申請をすることが義務となります。

②遺産分割により不動産を取得した相続人についても、遺産分割の日から３年以内に、相続登記を申請しなければなりません。

正当な理由がないのに、これらの申請を怠ったときは、10万円以下の過料の適用対象になります。

☑ 令和６年４月１日より前に開始した相続によって不動産を取得した場合であっても、相続登記をしていない場合には、相続登記の申請義務の対象となります。ただし、３年間の猶予期間が設けられており、猶予期間中に相続登記を行えば、過料の適用対象となることはありません。

☑ 相続登記の申請義務を履行するための簡易な方法として、相続人申告登記という制度も併せて新設されます。この相続人申告登記の申出をした方は、上記①の申請義務を履行したものとみなされます。もっとも、上記②の申請義務（遺産分割後の申請義務）については、相続人申告登記の申出によっても履行することはできませんのでご注意ください。

ご案内はこちら

身の回りの不動産を確認し、速やかに相続登記を行えるよう、備えましょう！

相談　司法書士事務所における相続登記特別無料相談

問　長野県司法書士会　☎ 026-232-7492

令和５年４月27日から相続土地国庫帰属制度の運用が始まり、令和６年４月１日からは、相続登記の義務化が開始します。相続登記の義務化という市民の皆様に大きな影響が予想される改正に際し、少しでも不安や疑問を解消していただきたいと考えているため、県内の各司法書士事務所で相続登記に関する無料相談を実施します。

▶日　時　R5/8/3 ㈭ ～ 8/9 ㈬（土日を除く）　9:00 ～ 16:00
▶場　所　県内各司法書士事務所（必ず電話でお問合せの上お出かけください）
▶相談料　無料
▶予　約　相談を希望する司法書士事務所に直接お問い合わせください
▶相談例　〇登記名義人が先々代のままになっている
〇相続登記が義務化されると、どのように変わるのか
〇実家が相続登記をせずに空き家となっている
〇相続した土地を国が引き取ってくれる制度について知りたい
〇法定相続情報証明制度について知りたい
〇遺言について知りたい
〇法務局で遺言を預かってくれる制度について知りたい

◀会員名簿の検索はコチラから

▶問合先　長野県司法書士会　☎ 026-232-7492
お近くの司法書士事務所へお問い合わせの上、お出かけください。お近くの司法書士事務所については、 長野県司法書士会（☎ 026-232-7492）へお問合せいただくか、当会 HP に掲載している会員名簿をご覧ください。（URL：https://www.na-shiho.or.jp/list）

熱中症・紫外線・食中毒に注意しましょう

問　健康づくり課　健康支援係

熱中症予防対策

熱中症は、暑さなどの高温多湿な環境により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり発症します。子どもや高齢者、持病や障害のある方は特に注意が必要です。一人ひとりが周囲の方にも注意を払って見守りましょう。

環境省熱中症予防情報サイト

- のどの渇きを感じていなくても、小まめに水分を補給しましょう。多量に汗をかいた場合は、汗で失われた塩分を適切に補える経口補水液も有効です。
- 外出する時は、日傘や帽子で直射日光を避け、日陰などで小まめに休憩しましょう。天気の良い日中の外出を控える工夫もしましょう。
- 室温をこまめに確認し、扇風機やすだれ、エアコン等を利用し室温の調節をしましょう。
- 体の蓄熱を避けるために、通気性が良く、吸湿性・速乾性の良い衣類を選びましょう。

自分で水分が飲めない、反応がおかしい時は救急車を呼ぶか、医療機関を受診！！

紫外線対策

紫外線は、体のカルシウムを代謝するのに必要なビタミンDを皮膚で合成するために必要ですが、過剰に浴びすぎた場合には、日焼け、しわ、シミ等の原因となるほか、長期に浴び続けていると皮膚がんや白内障等を引き起こすことがあります。特に紫外線量が増えるこの時期は、紫外線の浴びすぎに注意しましょう。紫外線対策は熱中症予防対策と重なることが多いです。

全国の紫外線情報

- 外出は紫外線の強い時間帯をさけましょう。
- 日陰を利用しましょう。
- 日傘を使い、帽子をかぶりましょう。
- 袖や襟のついた服で覆いましょう。
- 紫外線防止効果（UVカット）のあるメガネをかけましょう。
- 日焼け止めを上手に使いましょう。

食中毒予防対策

高温多湿になるこれからの季節は食品中の細菌が増えやすいため、食中毒の発生にも気をつけましょう。

▶購入時のポイント

- 肉や魚などの生鮮食品は、肉汁や魚の水分が漏れないよう、それぞれ袋などに分けて包みましょう。
- 要冷蔵や冷凍食品は買い物の最後にして、購入後はなるべく早く冷蔵・冷凍庫に保管しましょう。

▶調理、食事時のポイント

- 調理を始める前に手をよく洗い、布きんや調理器具は清潔に保ちましょう。
- 食品は十分加熱する。電子レンジ使用時は、使用可能な容器を用い時々かき混ぜて全体に熱が通るようにしましょう。
- 調理後の料理は、常温で長く放置しないようにしましょう。
- 温かい料理は、常温まで冷めたら冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べきりましょう。

募集 浅麓水道企業団（水道用水供給事業）職員採用試験

問　浅麓水道企業団 庶務課　☎ 0267-67-3512

浅麓水道企業団にて、水道用水供給事業に従事する職員を募集します。

▶職　　種　上級行政職

▶採用予定者数　１名

▶受験資格

・H7/4/2 から H14/4/1 までに生まれた者のうち、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業又は R6/3/31 までに卒業見込みの者

・普通自動車を運転可能な免許を所持している者（採用時までに当該免許を取得する見込みのある者を含む）

・日本国籍を有している者

・地方公務員法第 16 条の欠格条項に該当しない者

▶住所要件

・採用後は、災害等の非常時への迅速な対応のため、構成市町（佐久市、小諸市、御代田町、軽井沢町）に居住すること。

▶第１次試験の日時・場所

・日時　R5/9/3 ㈰　9:00~

・場所　浅麓水道企業団（佐久市岩村田 542）

▶受験手続き

R5/ 7/10 ㈪　～　R5/8/4 ㈮

午後５時までに試験申込書他書類を提出してください。

◀詳細はコチラ

募集 令和５年度 税務職員採用試験

問　佐久税務署 総務課　☎ 0267-67-3460（音声案内２番）

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員（国家公務員）を募集します。

▶資　　格

１　令和５年４月１日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して３年を経過していない者及び令和６年３月までに高等学校又は中等教育学校を卒業見込みの者

２　人事院が１に掲げる者に準ずると認める者

▶試験の程度　高等学校卒業程度

▶申込方法等

【原則】インターネット申込み

○次のアドレスへアクセスし、説明に従い入力する。

https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html

人事院（ネット申込）

○受付期間

R5/6/19 ㈪ 9:00 ～ R5/6/28 ㈬ [受信有効]

▶試験日

第１次試験　R5/9/3 ㈰

第２次試験　R5/10/11 ㈬ ～ 10/20 ㈮のいずれか第１次試験合格通知書で指定する日時

▶合格者発表日

第１次試験合格者　R5/10/5 ㈭　9:00

最終合格者　R5/11/14 ㈫　9:00

▶問合せ先

○インターネット申込みに関する問合せ

人事院人材局試験課

☎ 03-3581-5311　内線 2333

9:00 ～ 17:00（土・日及び祝日等の休日は除く）

○上記以外の問合せ

関東信越国税局人事第二課試験係

TEL：048-600-3111　内線 2097

9:00 ～ 17:00（土・日及び祝日等の休日は除く）

国税庁（税務職員採用試験）

人事院（採用情報ＮＡＶＩ）

募集 令和５年度佐久広域連合消防職員採用試験

問　佐久広域連合消防本部 総務課 職員係　☎ 0267-64-0119

佐久広域連合職員採用試験を実施します。

▶試験区分　消防職員（初級・中級・上級）
▶採用予定数　すべて若干名
▶第１次試験　R5/9/17 ㈰（初級・中級・上級）
▶試験会場　佐久広域連合消防本部 ３階講堂
▶提出書類
①試験申込書（本人記入のこと）
②最終学校（卒業見込み）の学業成績証明書
③受験資格に必要な免許等を有する者は免許証等の写し
※提出の際は、必ず本人が佐久広域連合消防本部へご持参ください。

▶受　付
R5/7/24 ㈪ ～ 8/10 ㈭
17:00 までに試験申込書他書類を提出してください。

▶その他
・受験資格等の詳細は佐久広域連合ホームページをご覧ください。
・試験申込書は佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で 7/10 ㈪から交付します。郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角２型（120 円分の切手を貼付）を同封してください。

お知らせ 地震防災対策に係る住民向けアンケートにご協力ください

問　内閣府政策統括官（防災担当）　付参事官（防災計画担当）付　大竹・吉田　☎ 03-3501-6996

内閣府では、今後の防災対策に向けて、多くの皆さまの声を反映させるため、避難意識等に関する調査を実施します。多くの皆さまのご意見をお寄せいただきますようお願いいたします。

▶回答フォーム URL
https://en.surece.co.jp/kaiko2023/
▶実施期間　7月～8月頃を予定

〇回答は1人1回限りとなります。
〇回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。
〇選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。また、記述式の設問は可能な限り具体的にご回答ください。

回答はこちら

公共職業訓練３ヶ月コース

学び 「簿記・パソコン科」訓練生の募集について

問　長野県佐久技術専門校　☎ 0267-62-0549

パソコンの基礎「ワード・エクセル」の実務的な活用と、商業簿記を学び資格を取得して、総務・経理などの一般事務職への就職を目指しましょう！

取得目標　**『日商 PC 検定（文書作成・データ活用）』『日商簿記検定』　各３級**

▶期　間　R5/8/18 ㈮ ～ R5/11/17 ㈮　３か月間
▶場　所　臼田経理専門学校　（佐久市原 67-1）
▶人　員　20 名　**▶受講料**　無料（教科書代等は実費）
▶対　象　求職者（ハローワークに登録しており、受講指示、受講推薦又は支援指示を受けられる方）であり、パソコンの基本操作ができる方
▶募集期間　R5/7/24 ㈪まで　**▶入校選考**　R5/7/28 ㈮　8：30 受付
▶選考場所　佐久技術専門校
▶応募先　住所地管轄のハローワーク（ハローワーク小諸　小諸市御幸町 2-3-18　☎ 23-8609）

▲技術専門校 HP はコチラ

この訓練は、長野県佐久技術専門校が臼田経理専門学校様に委託して実施します。

MIYOTA

企画展
「みよた縄文ワンダーランド」展示物紹介

浅間縄文ミュージアム開館 20 周年を記念した本企画展は、展示物の全てが御代田町で出土した遺物です。その中には、底が尖っている砲弾の様な形の縄文土器があります。この土器は約 7,000 年前の縄文土器で、塩野地区の下弥堂遺跡から出土しました。

尖った底を土に埋めてから、周りに薪など燃やして煮炊きをしたと考えられています。縄文土器は、時期や地域によってさまざまな形をしています。

本企画展でもさまざまな形の縄文土器を展示していますのでぜひご覧ください。

問　御代田町縄文ミュージアム　☎ 32-8922

KARUIZAWA

「高原の村　信濃追分物語」

追分宿郷土館では、軽井沢町町制施行 100 周年を記念し特別企画展を開催します。宿場町として繁栄した追分は、大正 12 年、信濃追分駅や旧軽井沢測候所が開設されるなど、新たな歴史を刻みました。本展では、追分の 100 年の歩みを関係資料により紹介します。

KARUIZAWA Town's 100 Anniversary

－特別展示－

特別企画展開催期間中、新選組副長・土方歳三、初代筆頭局長・芹沢鴨ゆかりの刀を展示します。また、刀剣見学会も開催します。

日　時　7/23(日) ～ 8/27(日)
9:00 ～ 17:00（入館は 16:30 まで）
会　場　追分宿郷土館
入館料　大人 400 円、小中高生 200 円
（堀辰雄文学記念館も入館できます。）
休館日　水曜日 (祝日は開館) ※特別企画展開催期間中は無休

昭和初期の追分宿（絵はがきより）

問　追分宿郷土館　☎ 45-1466

ビオマルシェ 第1回 まちタネライブ♪
早川潔 & 野岸小学校管楽部
小諸市消防団音楽隊が演奏します♪

問　文化財・生涯学習課
文化財・生涯学習係

まちじゅうに音楽があふれる「音楽のまち・こもろ」をめざして、今年度よりまちタネ広場で行われるビオマルシェで、まちタネライブ♪を開催します。コンセプトは『聴くだけじゃない　観るだけじゃない　一緒に音楽を楽しもう！』です。第 1 回目は、ブラスアーティスト早川潔＆野岸小学校管楽部・小諸市消防団音楽隊が演奏します。まちタネ広場にどうぞお越しください！

♫ 日　時　7/15(土)　11:30 ～
♫ 場　所　まちタネ広場　ビオマルシェ内　音楽ステージ

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

知 こもれび体チェック教室

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。運動習慣がない方でも安心して参加できます。

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、体操を行います。（一人 30 分程度の予約制）

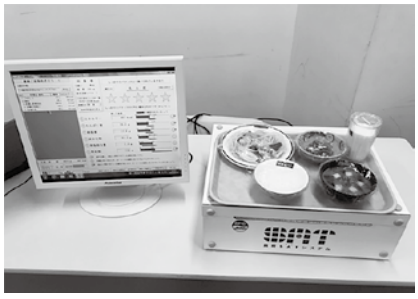
▶日　時　7/24 ㈪ 9:30 ～ 11:30
▶場　所　高齢者福祉センター こもれび
▶対　象　60 歳以上の市民
▶定　員　20 名
※ 30 分毎 5 人ずつ
▶申　込　7/14 ㈮までに、電話でお申込みください。

問　高齢福祉課　長寿支援係

知 健口（けんこう）栄養講座

「筋力を維持する食事」と「噛み合わせと姿勢について」をテーマにお話をします。

簡単な測定機を使った発声テストや食事のチェックもできますのでお気軽にご参加ください。



▶日　時　7/14 ㈮ 13 :30 ～ 15 :00
▶場　所　高齢者福祉センター こもれび
▶対　象　60 歳以上の市民
▶費用・申込　不要

問　高齢福祉課
長寿支援係

イ 第 69 回児童生徒夏季体育大会

問　スポーツ課
スポーツ振興係

第 69 回児童生徒夏季体育大会を次により開催します。

〇種目①　女子ソフトボール
▶開催日　7/22 ㈯　【予備日】7/29 ㈯　**▶会　場**　大栄小諸球場
〇種目②　柔道
▶開催日　7/23 ㈰　**▶会　場**　小諸市武道館（柔道場）
〇種目③　少年野球
▶開催日　7/23 ㈰　【予備日】7/30 ㈰　**▶会　場**　大栄小諸球場
〇種目④　剣道
▶開催日　7/30 ㈰　**▶会　場**　小諸市武道館（剣道場）
〇種目⑤　ソフトテニス
▶開催日　8/26 ㈯　【予備日】8/27 ㈰
▶会　場　乙女湖公園運動場テニスコート

※詳細については、各区長・育成会長・学校等を通じて要項・申込書を配布いたしますので、ご確認ください。

イ 【小諸市農産物市】「夕市」を開催します！

市内直売所・地産地消推進協力店が出店する「夕市」を９月末まで毎週金曜日に開催します。

採れたて新鮮な小諸産農産物や加工品を、ぜひお買い求めください。

▶日　時　7/14 ～ 9/29　毎週金曜日（8/4、8/11 を除く）
【7・8 月】16:00 ～ 18:00【9月】15:30 ～ 17:30
▶場　所　相生坂公園
▶出　店　たきばら駅直売所 / 小諸大橋直売センター /
三岡ふれあいセンター直売所 / グリーンロード直売所
あぐりの湯直売所 / 直売所浅間のかおり

※上記直売所が週替わりで出張。小諸市地産地消推進協力店も出店予定です。

問　農林課　農業ブランド振興係

知 福祉医療受給者証の更新について

障がい者、母子･父子家庭等の方は、８月に受給者証の更新があります。資格要件に該当する方には、７月下旬に８月１日からお使いいただく受給者証を郵送します。（申請不要）

※転入等により所得が分からない方は、所得照会同意書または所得証明書の提出が必要です。

※未申告等により所得が分からない場合は、所得申告後に受給者証を送付いたします。

▶次のいずれかに該当し、受給されていない方は申請をお願いします。
※一部の資格に、所得制限があります。
〇重度の障がいがある方
〇 18 歳以下の方（満 18 歳に達する日以降最初の 3/31 まで）
〇母子、父子家庭で 20 歳未満の子どもがいる方
（18 歳以上は高等学校等に在学中の場合）

問　厚生課　家庭支援係

小諸市役所　〒384-8501　小諸市相生町 3-3-3
☎ 0267-22-1700　FAX0267-23-8766　https://www.city.komoro.lg.jp/

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

最新情報

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！

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	7/1 ㈯、15 ㈯ 8/5 ㈯、19 ㈯	9:30（約 1 時間）	小諸ユースホステル（南ケ原）	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	7/23 ㈰、8/27 ㈰	8:00（約 30 分） ※雨天中止	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	8:00（約 30 分）	㈱キザキ本社（加増）	㈱キザキ ☎ 22-1354

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した際は、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、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際は、健康づくり課窓口までお越しください。
※自主サークル活動となります。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 HP または各会場にお問い合わせください。

専用アプリをコチラから⬆

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　7/25 ㈫
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 ～ 69 歳
女性 18 ～ 69 歳
【体重】男女とも 50kg 以上
※ 65 ～ 69 歳の方は、60 ～ 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）

問　健康づくり課　保健予防係

知 小諸市国民健康保険歯周病検診（無料）

▶対象者
前年度中に 1 年を通して小諸市国民健康保険に加入し、病院等に受診しなかった世帯の方で、次の全ての項目に該当する方
○ 35 歳以上の方
○その他の歯周病検診（節目、妊婦等）に該当しない方
○施設等に入所していない方
○国保税に滞納のない方
▶申込
令和 6 年 2 月末までに国民健康保険証を持参し、市民課窓口でお申込みください。
▶受診期間
R5/7/1 ㈯ ～ R6/3/31 ㈰

問　市民課
国保年金係

知 脳いきいき教室

▶内　容
「心地よい眠りのために～生活や薬のこと～」
▶講　師　小諸のぞみ薬局
薬剤師　池田伸也氏
▶日　時　8/8 ㈫ 13:30 ～ 15:00
▶場　所　市役所 3 階　第 1・2 会議室
▶費用・申込　不要

問　高齢福祉課　長寿支援係

知 サマージャンボ宝くじ等が販売されます

「サマージャンボ宝くじ」「サマージャンボミニ」が 2 種類同時販売されます。
宝くじ収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われており、長野県の販売実績により配分されますのでぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。
▶販売期間　7/4 ㈫ ～ 8/4 ㈮
▶抽選日　8/18 ㈮

問　総務課　総務係

募 味工房小諸すみれが料理講習会を開催します！

7月のメニューは「炭酸まんじゅう」です。

▶日　時　7/9㈰　9:30～
▶場　所　小諸市農産物加工施設（御影新田 2107-1）
▶持ち物　エプロン、三角巾、マスク
▶費　用　1,000円
▶定　員　先着10名
▶申込み　味工房小諸すみれ ☎ 25-1706（市外の方も申込可）

問　農林課　農業振興ブランド係

知 長野県市町村対抗駅伝結果報告

4/29、松本市で長野県市町村対抗駅伝競走大会（一般の部）・市町村対抗小学生駅伝競走大会（小学生の部）が開催され、小諸市選手団も参加しました。

結果は、（一般の部）18位、（小学生の部）29位でした。選手、関係者の皆さん、応援いただいた皆さん、誠にありがとうございました。

問　スポーツ課　スポーツ振興係

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金
966件 17,315,000円（R5/5）

▶寄付金
「300,000円」　丸山 友一 様

▶新入学児童のヘルメット購入費用のため
「50,000円」小諸ロータリークラブ様

▶高齢者福祉のため
「金一封」　李 鴻淑 様

知 令和4年度　小諸市立保育所給食調理業務委託 総合評価結果（10月～3月分）

令和3年4月から保育所給食調理業務の民間委託を実施しています。
民間委託後も、これまで提供してきた「安全でおいしい、こだわりの給食」やその運営体制が確保されているか確認するために、業務評価を行いました。

▶A ブロック受託者（株式会社魚国総本社　名古屋本部）

施設名	評価	ブロック全体の評価（子ども育成課）
東保育園	A	●前年度に続き、整備されているマニュアルや他自治体等での実践例などを生かし、衛生面やアレルギー対応の面でより安全な実施体制がとれた。 ●食育については、地域の食材を使用した食育体験の計画や、保護者や祖父母を招いた食育計画を園の職員と連携して実施し、園児にとって貴重な体験となった。次年度も、安全でおいしい給食の提供や園児が楽しく学べる食育の実施に努められたい。
美里保育園	A	
南保育園	A	

▶B ブロック受託者（株式会社メフォス）

施設名	評価	ブロック全体の評価（子ども育成課）
千曲保育園	A	●前年度に続き、整備されているマニュアルや他自治体等での実践例などを生かし、事故なく給食が提供された。 ●食育については、食に関する情報を、園児や保護者の方の目を引くような掲示方法を工夫し、食育について学ぶ機会を作ることができた。次年度も、園児と関わる機会を多くとり、園の職員とも連携しながら、安全でおいしい給食の提供や効果的な食育活動の充実に協力されたい。
西保育園	A	
南城森の保育園	A	

▶評価基準
特に優れている＝S / 優れている＝A / 適正である＝B / 改善が必要である＝C

問　子ども育成課　子ども育成係

知 コンバインの利用申込みについて（そば・大豆）

市内在住で、市内の農地において、一つのほ場で10a以上栽培している方を対象に、コンバインでの収穫作業を行っています。

▶費　用　10aあたり6,000円（目安）（市補助金除く）
▶申　込　7/28㈮までに、市内農協各事務所へお申込ください。
▶持ち物　①位置図（住宅地図等に進入路、ほ場の位置、地番、面積を記入）
②農協の通帳印（農協に口座がある方）

【対象要件や次の確認事項を満たしていない場合は申込みをお断りします】
○コンバインの故障を防ぐため、土手際の刈取りは手刈りでお願いします。
○刈り取る時期の指定や収量の確保を保障することはできません。

問　農協あさま西部営農センター各事務所
農林課　農業ブランド振興係

あなたの「学びたい」を応援します　≪1科目から学べます≫
手軽で　自由で　経済的
10月入学生募集中！
出願期間は 9月12日（火）まで
放送大学
お問い合わせ資料の請求は　長野学習センター　☎ 0266-58-2332

草刈り・剪定・伐採
お任せください！　お見積り無料　お気軽にお問い合わせください
草刈り　1坪あたり　100円～150円（税込）※草丈や地形（傾斜）によって料金が変わります。
剪定　1時間あたり　3,000円（税込）※樹高4mまで
伐採　1本あたり　2,000円～10,000円（税込）※樹高5mまで
※各作業 別途基本料金 2,000円
アルファーム　総合サービス事業部　担当：小林
〒389-0516 東御市田中253-1
☎ 0268-75-7494
携帯 090-8803-7472
※9:00～19:00（月曜日除く）

小諸市役所　〒384-8501　小諸市相生町 3-3-3
☎0267-22-1700　FAX0267-23-8766　https://www.city.komoro.lg.jp/

保険証 8/1 は国民健康保険被保険者証の更新日

問　市民課　国保年金係

国民健康保険の保険証は、7/31 で有効期限が終了し、8/1 から新しい保険証に更新されます。新しい保険証は、７月中旬から順次郵送で世帯主宛にお送りします。７月下旬までに届かない場合はご連絡ください。有効期限が切れた保険証は、ご自身でハサミを入れるなどして破棄していただくか、市民課国保年金係までご返却ください。

◆新しい保険証

新しい被保険者証は空色です。なお、令和 2 年度から 70 歳以上 75 歳未満の方の被保険者証と、負担割合を記載した高齢受給者証がひとつになり、1 枚の証で医療機関を受診できるようになっています。

◆国保の届出（加入・離脱手続き）を忘れずに！

日本では、病気やけがをした時に安心して医療が受けられるよう、すべての人が健康保険に加入します。退職等で職場の健康保険を脱退した方、健康保険の被扶養者でなくなった方など、どの健康保険にも加入していない状況になった時には、原則、国民健康保険に加入をしていただくようになります。

国保加入の際には、これまで加入していた健康保険（組合）資格喪失証明書が必要です。また、会社などに勤め、職場の健康保険に加入した場合には、国保離脱の手続きが必要です。国保離脱の際には、新しい健康保険証（加入された全員分の保険証）の写しが必要です。

◆入院や高額な外来受診をする前には、「限度額認定証」の申請を

保険証と「限度額認定証」を保険医療機関（病院や薬局等）に提示することで、窓口負担が自己負担限度額までとなります。詳細はお問い合わせください。（原則として、国保税に滞納のない世帯のみ交付させていただきます。）

保険証 後期高齢者医療保険について

問　市民課　国保年金係 / 長野県後期高齢者医療広域連合　☎026-229-5320

◆対象となる方

長野県後期高齢者医療広域連合 公式 HP

①	**75 歳以上の方**	75 歳の誕生日当日から被保険者となります。加入手続きは不要です。
②	**65 ～ 74 歳で、一定程度の障がいがあり、加入を希望する方**	市民課国保年金係に申請し、長野県後期高齢者医療広域連合の認定を受けることが必要です。（過去にさかのぼっての認定はできません。）

◆被保険者証・保険料納入通知書について

○「被保険者証（保険証）」の更新

７月中旬に８月からお使いいただく新しい保険証を発送します。色はだいだい色で、有効期限は令和６年７月 31 日です。

○「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

対象者へ７月中旬に新しいものを郵送します。（適用区分の変更により送付されない場合があります。）

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

○保険料納入通知書の送付

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

編集後記 editorial note

いよいよ夏本番です。記事にもありますが、熱中症などには気をつけたいものですね。そして今年は市民まつりが４年ぶりに開催されます。コロナ禍になる前は足・腰・肩を痛くしながらも、毎年参加する側で楽しんでいました。今年は広報担当となり写真撮影にまわるため、色々な連を見ながら、いつもとは違った視点で満喫したいと思います。皆さんのとっておきの一枚をカメラに収めたいと考えていますので、黄緑色の市の腕章を付けた私を見かけたら、ぜひ撮影にご協力ください。（小山）

無料相談

弁護士による佐久広域法律相談（事前申込 7/4㈫ 8:30～）

▶日　時　①7/20㈭　10:00～16:00
　　②8/2㈬　13:00～16:30
▶場　所　①小海町役場
　　②佐久市生涯学習センター（野沢会館）
問　佐久広域連合事務局　☎0267-62-7721

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・要望を行政相談員がお聞きします。
▶日　時　7/20㈭ 13:00～15:00
▶場　所　市役所３階　第４会議室
問　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。
問　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。

＋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
7/2㈰	○甘利医院わだ（和田） ●堀篭歯科医院（御幸町） ◎アイン薬局和田店（和田）	26-5500 23-0575 31-5512	7/9㈰	○小諸南城クリニック（小原） ○髙橋内科医院（古城） ◎小諸コスモス薬局（小原） ◎古城てんじん薬局（古城）	26-5222 23-8110 26-2282 31-6556
7/16㈰	○うすだ医院（御影） ○小岩井整形外科（一ツ谷） ◎みかげ薬局（御影） ◎小諸あさま薬局（一ツ谷）	22-0483 26-6788 24-3344 26-6226	7/17㈪	○関医院（大手） ○鳥山クリニック（八満） ●小池歯科医院（紺屋町） ◎こもろ相生薬局（相生） ◎小諸八満ほしまん薬局（八満）	22-2205 26-0308 22-0130 31-6334 26-0881
7/23㈰	○矢島医院（乙女） ○花岡レディースクリニック（市町） ◎金沢薬局（荒町） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町）	22-8148 23-4103 22-0038 26-1141	7/30㈰	○小諸医院（荒町） ○須江医院（赤坂） ●山口歯科医院西小諸診療所(芝生田) ◎お天気堂薬局（相生）	22-0250 22-2060 24-8148 25-4193

※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、小諸市公式 HP からご確認ください。

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もあります。
最新のGPS（衛星からの）測量技術で正確さを競っています。
お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491
小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ
土地家屋調査士 川上 陽次郎
（株）ユーアール測量設計代表

図書館ひろば

市立小諸図書館
KOMORO CITY LIBRARY
☎ 0267-22-1019

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

令和５年７月のイベント	
2日(日)	こうめちゃんわらべうたの会
9日(日)	おはなし玉手箱
16日(日) 17日(月)	リサイクル本市 13：00～ 於：市民交流センター会議室１～３
19日(水)	大人のおはなし会
21日(金)	おはなしきしゃポッポ
30日(日)	文化講演会 13：30～ 於：市民交流センターステラホール

※時間のあるもの以外は10:30～です。

われら夏休み宿題3レンジャー
～みんなの宿題をおたすけするよ～

暑い夏は図書館で乗り切れ!!
～図書館はクールシェアスポット!!～

◆図書館　夏の目玉イベント◆

「リサイクル本市」
16日(日)・17日(月)祝 13:00～15:00
市民交流センター 会議室１～３
保存期限の切れた雑誌等を配布致します。
営利・転売目的でのご利用はお断りさせていただきます。
詳しくは館内チラシをご覧ください。

「市立小諸図書館文化講演会」
30日(日)　13:30～15:00
市民交流センター　ステラホール
『小諸宿を通った人ともの』
～加賀藩の参勤交代と佐渡の金を中心に～
講師：市川包雄 氏
（小諸市古文書調査室長）
先着：100名　※申込不要

詳しい図書館情報はこちら

HP　TWITTER　FACEBOOK

【開館時間】平　日 9:00～20:00
土日祝 9:00～18:00
【休館日】木曜日※7/27～8月は無休

10時限目
子育ての時間

こもろの時間

小諸市では、質の高い幼児期の教育・保育の提供や地域の子育て支援に係る取組みを実施し、次代の社会を担う子どもを健やかに産み育てる環境の整備を図っています。そこで、子育て中の皆さんをサポートする取組み「ファミリーサポートセンター」と「病児・病後児保育」について紹介します。（場所:こもテラス　相生町2-2-22）

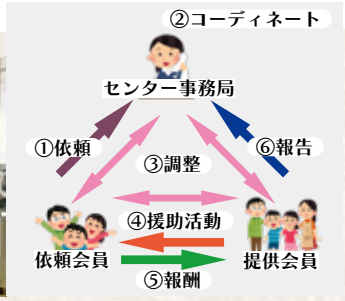
問 子ども育成課 子ども育成係(2294)

問 小諸市教育委員会事務局

7月3日(月) 晴れ 日直 こもろん

ファミリーサポートセンター（ファミサポ）

子育ての手助けをしてほしい人（依頼会員）と子育てのお手伝いをしたい人（提供会員）が会員として登録し、ファミリーサポートセンター（ファミサポ）が仲介して、子育ての相互援助活動を行っています。小諸社会福祉協議会に事業を委託しています。



○主な子育て援助活動(令和4年度)
保護者の産後等の援助、スポーツクラブ塾等への送迎、入園前の預かり、放課後児童クラブ終了後の子どもの送迎・預かり 等

▶利用した感想

上の子の参観日の時にコロナで下の子を連れていくことができず困っていたところ、ファミサポを知り預かっていただきました。おかげで参観日にも出席できたので良かったです。

病児・病後児保育施設「スマイル園」

保育室

病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適当でなく、保護者のやむを得ない事情により家庭で保育できない児童を、専用の保育室で看護師等の専門スタッフが預かります。

○令和４年度の実績　利用児童　11人

▶利用した感想

子どもの風邪が悪化し、何日も仕事を休む訳にいかない時にスマイル園を利用しました。 予約の電話の際も親切に対応していただき、実際に行ってみると穏やかな雰囲気で安心しました。保育室は個室で、手洗いやおもちゃ等が完備されて、窓からは小諸駅の電車も見え、ゆっくり体を休ませながら、先生と飽きずに楽しんだようです。1日の経過観察記録も丁寧に記入され安心しました。

▶パブリックコメント募集中

問 学校教育課 教育総務係(内線2323)

隣組回覧・市HPでお知らせしたように教育委員会では、小諸市学校再編計画(案)を決定したため、R5/6/12からパブリックコメントを募集しています。

(1) 対象者　小諸市自治基本条例第3条第1項に規定する市民
(2) 期　間　~R5/7/12(水)　17:00まで
(3) 閲　覧　事務局窓口、市役所1階展示・情報コーナー、図書館、文化センター、市HP
(4) 意　見　紙、データ、googleフォーム
(5) 提　出　窓口提出、メール、郵送、web（いずれも7/12 17:00必着）

◀詳細はこちら

子どもセンター

☎23−5567

こもロッジだより

お誕生日おめでとう!

～6月生まれ 家族のメッセージとともに～

【7月の行事予定】

4日(火)　計測・相談
6日(木)　誕生会
12日(水)　相談日
20日(木)　親子うた遊び
24日(月)　お話の会

【休館日】

土・日・17日(月)

おしゃべりがとっても上手になってきたね。元気に大きくなぁれ!!

かい ちゃん（2歳）

「パパママあーちゃん」と言ってお話する姿がすごくかわいいよ♡

あー ちゃん（2歳）

生まれてきてくれてありがとう！いっぱい遊んで大きくなってね☆

はる ちゃん（1歳）

にこにこ笑顔ですくすく育ってね。

せいちゃん たくちゃん（1歳）

元気で健康にすくすく大きくなってね！いつも幸せをありがとう♡

みー くん（1歳）

家族皆ひなちゃんの事が大好き♡元気いっぱい大きくなってね!!

ひな ちゃん（1歳）

ねぇねと仲よくいっぱい遊んで、元気に大きくなってね。

はる くん（2歳）

好奇心旺盛で運動神経抜群のゆうくん。健康で元気に過ごそうね！

ゆう くん（2歳）

誕生日おめでとう♡元気いっぱいすくすく大きくなってね！

ゆう ちゃん（2歳）

保育士を募集中です！

小諸市では、市立保育園等で働いていただける保育士を募集しています。

問　子ども育成課　子ども育成係

小諸市立保育園（市内6園への勤務）

職名	資格	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1,147円	年2回（合計2.4ヶ月程度）	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、養護教諭免許をお持ちの方も、ご相談ください。上記時間以外の勤務時間もありますので、お問合せください。

子どもセンター（こもロッジ）

職名	資格	時間	報酬	期末手当	保険等
補助 厚生員	不問	15:30～19:00 3.5時間	時給956円	年2回（合計2.4ヶ月程度）	社会保険未加入 雇用保険未加入

恒例！「減ちゃんのごみ分別相談所」

ペットボトル、古紙類排出時の注意事項について

問　生活環境課 ごみ減量推進係

皆さん、こんにちは！あるいはこんばんは！今回は、ペットボトルと古紙類の正しい出し方についてだよ！

まずペットボトルは、集積所の専用ネットに出してもらっているけど、キャップとラベルが付いたまま入っていることがあるんだ。

キャップとラベルは、プラスチック製容器包装だから、指定袋（透明・緑文字）に入れてね。

次に、古紙類についてだけど、縛るときにビニールひも・麻ひも等を使う人が多く、収集作業員が困っているんだ。
紙ひも以外はリサイクルできないから、その都度ひもを除去しなければならず、収集に時間が掛かってしまうんだ。

◀キャップとラベルは分別して緑色の指定袋へ入れよう！

新聞紙、雑誌・雑がみ、段ボール、紙パック等の種類ごとに**紙ひもで縛って**、集積所に出してね。

紙ひもだったら、古紙類と一緒にリサイクルできるから、収集がスムーズになるよ。

もうすぐ夏！！今年も猛暑かな？？炎天下でも、ごみを収集する作業員のためにも、ずくを出して正しい排出に協力してね。詳しい内容は、ごみ・資源収集カレンダーの 13・14・16 ページに書いてあるから確認してね。

◀ビニール紐の場合は作業員さんが一つ一つ切って収集しているんだよ。効率的な収集のためにも協力してね！

「ゼロカーボンシティこもろ」を目指して⑤

ゼロカーボンアクション30

小諸市では、2050 年までに「ゼロカーボンシティ（二酸化炭素排出量実質ゼロ）」を目指しております。日本の二酸化炭素排出量の約６割が衣食住を中心とするライフスタイルに起因しています。そのため、ゼロカーボンの達成には一人ひとりの意識と行動変容が大切です。日常生活でできる〝脱炭素〟につながる取組みを紹介します！

問　生活環境課　生活環境係

消費エネルギーを見える化しよう

近年は家電製品の性能の向上により省エネルギー型の製品が多く登場し、家庭に導入されているものの、家庭のエネルギー消費自体は増えています。補助制度を活用し、省エネ性能の高い家電製品への買換えなどで、節電や電力等のエネルギー削減につなげることはもちろんですが、家庭内での電力等の使用状況や料金を〝見える化〟することで、どうすれば節電や節約につながるかといった効率的エネルギーの使い方に取組むことができます。

家庭でできる消費エネルギーの見える化

手軽な取り組みとしては、電力会社の検針票を確認し、電気料金と電気使用量を数字として把握することです。電気料金と電気使用量を記録しておくと、前月・前年との比較が可能で、「何が原因で電気代が上がったのか」という推測ができ、具体的な対策へとつなげることができます。また、凍結防止用ヒーター等の切り忘れといった気づきにもつながります。　家庭での消費エネルギーは、ちょっとした生活の変化によって影響を受けます。まずは、身近な電気の使用量を〝見える化〟することから始めてみてはいかがでしょうか。

信州にUIターンした女性に聞き取り
女性の生き方・働き方を研究しています
北陸大学 経済経営学部 助教 ～育休中～ 奥田 純子さん（32歳）

信州にUIターンをした女性に焦点を当て、その理由や仕事の変化などをインタビューしている方がいると聞き、話を伺いたいと思った。私自身Uターンを機に仕事や生き方が変わった身で、興味をそそられたからだ。

奥田純子さんは現在、お茶の水女子大学のジェンダー学際研究専攻 博士後期課程に在籍。前出のインタビューは、「Uターン移動含む地方への移動要因の分析」をテーマにした博士論文のための調査だった。

▶奥田純子さん。大学での専門は公共政策や地域連携。

埼玉出身で京都大学法学部から官僚を目指していた純子さんは、公共政策を学ぶために北海道大学の大学院に進んだ。今までのコミュニティーから離れたことで、「周りの評価を気にせず自由に生きていい」「敷かれたレールの上を進まなくてもいい」と思えるようになった。それからの純子さんは、自分らしくいられる道を選んで歩むようになった。教育から地域活性にアプローチする方策に面白さを感じて白馬高校公営塾「しろうま學舎」の塾長に就任。生徒たちが地域に興味を持ち、一旦都会に出ても戻って来たくなるように、地域の課題に自主的・探求的に取り組む学習を取り入れた。白馬での任期を終えると、地域マネジメントに関わる教員を募集していた北陸大学に就職。翌年にはそれと並行し、お茶の水女子大学での研究を開始した。今後、女性の労働と家庭の両立やキャリア形成について研究を進めていきたいという。

2021年末には産育休に入り、もともと軽井沢で働いていたご主人と同居するために小諸に移住した。「お城のある町が好きですし、冬でも晴れの日が多くて気持ちがいいです。暖かい時期には駅前で、毎週のようにマルシェが開かれていて子どもとお散歩していました。知り合いもできやすかったです」と小諸での生活は充実している様子。

▶「しろうま学舎」で指導していたころ。

◀母として研究者として自分らしく。「同年代の方とつながれたら嬉しいです」

「Uターンした方の中から、『田舎は何もない。東京にいれば何でもあって楽しいのに』という声が聞かれました。〝貰って満たす〟感覚だと地方は何もないように思えるかもしれません。でも、自発的に自分の足で歩いて人とつながってみると意外と面白いものもあります。『何もない』という人には、一緒に歩こうよと言いたいです」。

（取材・文　村松マヤ）

エイジングと薬膳

水分補給はチビチビ派で

太陽の下でビールや冷たい水をグビグビ飲みたいな～。

このグビグビ一気飲み、実は薬膳ではNG。中国の茶芸では小さな器でチビチビ時間をかけて飲みますが、この飲み方がからだには優しいのです。薬膳では一口づつゆっくりを「飲」といい、ビールのCMでお馴染みのグビグビ飲みを「渇（かつ）」と区別しています。

ようやく最近、1日に必要な水分量は1・5ℓが定着してきました。「乾燥は老化」といわれるほど水分は必要な半面、摂りすぎるとむくみになり、少ないと肌や髪が潤いを失う原因にも。この夏はからだに水分（体液）補給してくれる食物にも注目してみてほしいと思います。

夏の野菜たち、きゅうりなどの瓜類、桃、梨、スイカ、パイナップルなどの果物、豆乳、牛乳、豆腐、ヨーグルト、甘酒、紅茶、緑茶などなど。

飲料はチビチビ飲み、夏野菜たっぷりの食事で、からだの乾燥を防ぎましょう。次回は水と筋肉の関係について。

（国際中医薬膳師　小清水ゆら）

市立

小諸高原美術館・白鳥映雪館

海野和男写真展
- 世界最大のトリバネアゲハ -

小諸市にアトリエを構える世界的昆虫写真家・海野和男氏が撮影した緑色の羽根が美しい「トリバネアゲハ」の展示を中心に、第１展示室ではコラボレーション企画として高嶋清明氏による昆虫の飛翔（ストップモーション）をテーマにした「超スローモーションの世界」を公開します。そのほか、「NEXT GENERATION」と題して、10代から20代の若手写真家の作品も紹介します。

複数の写真家による美しい作品が一堂に展示されますので、ぜひ美術館までお越しください。

▶期　間
7/22㈯～8/20㈰
▶会　場
第１・２展示室
▶観覧料
一般500円、
高校生以下無料
▶開館時
9:00～17:00 ※金・土は18:30まで
▶上記展覧会中の休館日
7/24㈪、7/31㈪、8/7㈪、8/14㈪

【7/22㈯のイベント】
10:00～ マルシェ、オープニングテープカット
12:30～ ほほえむコンサート（ギター：真辺雄一郎、ボーカル：今泉由香）（ホワイエ／無料）
13:30～ 海野和男ギャラリートーク（第１展示室／要入館料）

【8/6㈰のイベント】（予定）　※詳細は８月号にて
13:30～14:30　海野和男×高嶋清明クロストーク
15:00～16:00　民族楽器の世界　- 二胡コンサート -

問　市立小諸高原美術館・白鳥映雪館　☎26-2070

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

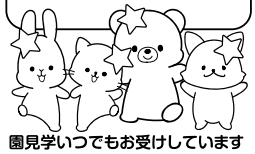
夏の花壇

蝶を呼び寄せるために様々な花を植えている。宿根草と呼ばれる、一度植えると、毎年花を咲かせてくれる植物をメインにしている。本当は日本の在来種の花でバタフライガーデンを作りたいが、裏庭では元々ある野草を大切にしているが、入手が困難なので、この写真の庭には少ししか在来種はない。宿根草はおのおの１ヶ月強しか花を咲かせないので、花が絶えないように種類を選んでいる。小諸駅前の停車場ガーデンは様々な宿根草を植えている素敵な庭を作っている。苗も売っているので覗いてみると良いと思う。

７月は花の盛りで、うちの庭ではモナルダやフロックスが盛りだ。モナルダはアメリカに行った時に、たくさんの蝶が群れていたので、植えることにしたものだ。モナルダとフロックスは暖かい地方では育ちが悪く、小諸にとても適した花だ。蝶を呼び寄せるには背の高い植物の方が良いが、両方とも合格だ。

参加無料
ひよこの日（あそぼ）
7/6㈭
入園前の親子の皆さま対象
「夏の夜空をかざりましょう☆」
【受付】9:45～10:00【活動時間】11:45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
毎週水曜日の
午前中(9:00～11:30)
園庭開放しています



園見学いつでもお受けしています
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

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

長年「こもろドカンショ」を歌い続けた『アニソン界の帝王』こと水木一郎さんの愛称はカタカナ３文字で「●●●」？

▶今月のプレゼント

「リストランテ　イリス」　☎23-7758（市676-14）

「500円分お食事券」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。

今年３月にオープンしました。料理は予約制の３コース（A:3,500円、B:5,500円、C:8,800円）。人気のチーズリゾットほか、魚介類・地元の野菜などにもこだわっています。

【営業時間】11:00～14:00　17:00～21:00

【定休日】　火曜日（不定休日あり）

▶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、7/31㈪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）

【先月号の答え】「脱炭素」先行地域

▶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
食事券を、抽選でプレゼント！（合計15名様）

（提供：小諸飲食店組合）

2023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。）

７月～９月にかけて一番の旬を迎えるズッキーニ。カロテンやビタミンCが豊富に含まれており、ナスと同様に油と相性が良く、ほのかな甘みもあります。糖質やデンプンが少なく、カロリーが低いのも特徴です。今回は食卓にも映えるダイナミックなズッキーニボートをご紹介！

【材料】

ズッキーニ	１本
ツナ缶	１缶
マヨネーズ	大さじ２
塩こしょう	適量
溶けるチーズ	適量

【作り方】

① ズッキーニは縦に半分に切り、種の少し周りまでスプーンでくりぬく。

② くりぬいた中身を粗く刻み、油を切ったツナとマヨネーズ、塩コショウで和える。

③ ②を①にのせ、チーズをかけ、200℃のオーブンで20分焼く。

問　農林課　農業ブランド振興係
レシピ紹介：味工房小諸すみれ

子育てを応援するフリーマガジン［ママモ］
mamamo
ママモ60号は好評配布中です！
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！
特集　わたしたちの市・町・村の子育て支援を知りたい　教えて キミの夢中
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
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●
❶ママモの表紙モデルに応募できる！
❷会員さん限定のお得な情報をゲット！　などなど…

令和5年7月1日発行
発行：小諸市　編集：総務部 企画課
〒384-8501 長野県小諸市相生町三丁目3番3号
☎0267-22-1700

［カメラ散歩］
Camera Walker

小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。5～6月の話題をご紹介します。

News 01

KOMORO WINE DAYS 2023 NIGHT (5/27)

今年は小諸産ワインが誕生して50周年です。5月27日に停車場ガーデンのせせらぎの丘でワインイベントが開催されました。当日は天候にも恵まれ、2,000人を超える来場者が訪れました。出店数も過去最多の15店となり、各ブースには行列ができるなど、会場は大盛況となりました。またワインに合う料理も楽しめるようにと、数多くの飲食店も出店。来場者は初夏の風にあたりながら、ワイン・料理と満喫しました。

News 02

第55回小諸市消防団ポンプ操法大会(6/11)

4年ぶりとなる消防団ポンプ操法大会が開かれました。今年は会場を小諸消防署に移して初めての開催。雨が降ったり止んだりする足場が悪い状況でしたが、出場した選手は気合の入った掛け声とともに、日頃の訓練の成果を発揮しました。ポンプ車操法の部は第1分団第3部が、小型ポンプ操法の部は第3分団菱野部がそれぞれ優勝。両チームは6月25日に佐久合同庁舎で開催される、北佐久消防ポンプ操法大会へ出場します。

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。　問　文化財・生涯学習課

片桐聡福　ジャズ　ラテン　トリオ　Jazz&Latin Trio

日時：7/28㈮ 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

トリオから奏でられる音の表情には、喜びや楽しさ、そして暖かさが感じられるよう…。人とつながりから生まれる音楽、心と体のケアに通じる音楽、そんなひとときをご一緒に過ごせたら嬉しいです。皆様のお越しをお待ちしております。

【プログラム】
♪「Relaxin' at Camarillo」Charlie Parker
♪「Blue Bossa」Kenny Dorham　♪「Love for Sale」Cole Porter
♪「My Little Suede Shoes」Charlie Parker

【次回】おとぼけ de ブラザーズ　ミニライブ　8/25㈮　18:00～　ステラホール

ご用命お待ちしております。
小諸観光タクシー
☎0267-22-2424
SAKU KOMORO TOURIST
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
全てが徒歩圏内に揃う街
3ケ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
ペット同居可
小諸市御影
見学できます
（予約制）
【問】のぞみグループ本部　☎0267-22-9274　小諸市和田841-7　http://www.nozomi-g.co.jp/

小諸市の人口（2023年6月1日現在）　41,534人（13）　男20,398人（25）　女21,136人（-12）　世帯19,274（28）
※（ ）内は前月比

資源保護のため植物油インク再生紙を使用しています。
VEGETABLE OIL INK
見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
UD FONT