

KOMORO

広報こもろ  公民館 報



【トピックス】

- p.02 《特集》小諸市学校再編計画を策定しました
- p.04 《自然災害から身を守る》災害に備えましょう
- p.05 出没頻繁！夏・秋のクマに要注意
- p.06 第37回小諸市駅伝大会参加チーム 募集します

表紙：千曲小学校1年生の児童の皆さん。立派なメロンが採れました。

9

2023
No.743

小諸市学校再編計画を策定しました

図 学校教育課 教育総務係

小諸市教育委員会は、子どもたちの資質・能力を育てるため、また、そのための「より望ましい学校の姿」を目指して次のとおり学校再編を進めていくことを決定しました。

計画の3つの骨子

1 教育の方針

- ・令和10年度の芦原中学校区統合小学校の開校を待つことなく、子どもたちの資質・能力を育てるために小諸市全体で小中一貫教育を推進し取り組む。
- ・学園制、義務教育学校の導入に向け検討を進める。
- ・子どもの育ちを考慮し、6-3制だけではなく4-3-2制、5-4制の導入等についても検討する。
- ・学校の地域拠点機能について検討する。

2 芦原中学校区の再編

- ・芦原中学校区の統合小学校（水明小学校、坂の上小学校、千曲小学校）は、令和10年度の開校を目指し芦原中学校敷地に併設する。
- ・検討事項については、開校までに解決に向けて段階的に取り組んでいく。

3 小諸東中学校区の再編

- ・小諸東中学校区の再編については、芦原中学校区の再編後に実施する。ただし、児童生徒数の推移等について継続的な把握に努め、再編のための準備を進める。また、大規模改修、必要な維持補修工事を継続実施する。

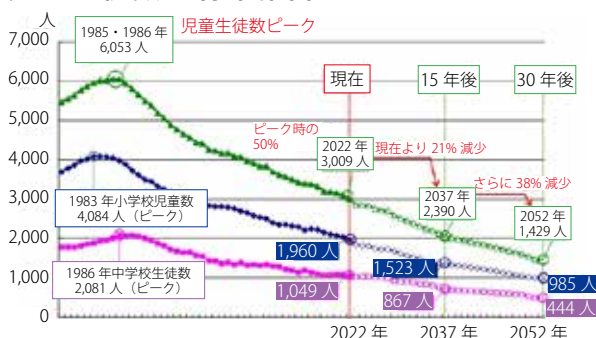
**小諸市が目指す
小中一貫教育制度**

グローバル化の進展や技術革新等により社会が急速に変化している中、今の子どもたちが働くころには、定年70歳時代になると言われています。このような時代にあつて学校教育には、子どもたちに50年間働く礎となる資質・能力（「認知的能力」「非認知的能力」「言語能力」）を育てていくことが求められています。

子どもたちの育ちは連続の中にあるため、小中学校の先生が「児童生徒がどのように育つことを目指すか」という目標と指導方針を共有し、教師集団としてきめ細かく育成していく必要があります。また、同年齢だけではなく異学年の子ども同士の交流や、地域・保護者といった異世代の交流の中でも子どもたちの資質・能力が育つと考えています。

このような状況を踏まえ小諸市では、小中学校9年間を通して連続的・系統的に指導する「小中一貫教育制度」が必要な教育システムと捉え、本計画を策定しました。

児童生徒数の将来推計



2022年まで：実数（特別支援学級含む）
2023年から：将来推計

学校再編基本構想策定後の取組経過

R4/6	小諸市学校再編基本構想策定
R4/9～R5/3	小諸市学校再編計画検討懇話会
R5/1～R5/2	中間説明会（市内6小学校）
R5/5	現地見学会・説明会
	小諸市学校再編計画（案）決定
R5/6～R5/7	パブリックコメント、市民説明会
R5/7	小諸市学校再編計画策定

▶ H28年からの取組状況及び小諸市学校再編計画の全文はHPでご確認ください。





“子どもたちが学び、成長するために”

なぜ学校再編が必要なのか

市 内の小学校の建物の多くは、建築後40年以上が経過し、老朽化が進行しています。また、全国的に進む少子高齢化は小諸市も同様であり、児童生徒数の将来推計から、1学年1学級（単学級）の小学校が増えることが予想されます。

その様な状況において、前述した小諸市の目指す教育を実現するための「より望ましい学校の姿」について検討を重ねてきた結果、学校再編を進めることとしました。

芦原中学校区から進める理由

小 諸市の児童生徒数の将来推計によると、小諸東中学校区に比べ芦原中学校区の減少がはやく進みます。そのため芦原中学校区の3小学校は、単学級となるタイミングがはやくなるため、先行して再編することとしました。

統合小学校の進め方について

再 編を先行して実施する芦原中学校区については、新校

に関わる基本計画等の業務委託事業者をプロポーザルにより今年度内に選定する準備を進めていきます。

委託事業者決定後は、基本計画・設計等に1～2年、建設に約2年の期間を見込んでおり、令和10年度の開校を目指して取り組みを進めます。なお、基本計画・設計には、学校関係者をはじめ多くの方のご意見をお聞きする場を設けます。

小諸市が進める学校再編計画に 一層のご理解ご協力をお願いします

本市の学校再編については平成28年から検討を本格化し、この度、学校再編計画として策定しました。これまで各学校区にお住いの皆様には、子どもたちを、学校を、先生方を本当に大事にいただきました。先行して再編する芦原中学校区においては、皆様の地域の学校に寄せる熱い思いを決して忘れることなく新校づくりに邁進して参ります。

子どもは、環境と指導の長期的、連続的な影響を受けて成長します。学級・学年を超えて、学校・地域・家庭という多様な集団の中で、また1年間だけで育つものでなく、失敗を経ながら、その克服の中で自立に向けた資質・能力を獲得していきます。どうぞ、子どもたちの成長を応援してください。そのための学校づくりに力をお貸しください。



小諸市教育長 山下千鶴子



自然災害から身を守る

「心構え」と「日頃の備え」、できていますか？

普段から**防災意識**を高め、災害に備えましょう。

図 危機管理課

近年、自然災害が激甚化、頻発化しています。令和元年東日本台風では、小諸市でも大雨特別警報が発表されたほか、道路等の損壊、農作物の被害、停電等多くの被害が発生しました。

■自らの命は自らが守る「自助」が基本です

災害による被害を少なくするためには、「自助」、「共助」、「公助」が重要だとされていますが、その中でも基本となるのは、「自助」で、一人ひとりが**自らの命は自らが守る意識**を持ち、自分の身の安全を守ることが大変重要です。

■事前に自宅周辺を ハザードマップで確認しましょう

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

平時のうちに、ハザードマップで自宅が安全かどうかを確認しておきましょう。



■防災情報を自ら取得しましょう

災害から命を守るためには、**正確な防災情報を自ら取得**することがとても重要です。「自助」の第一歩として、防災情報を自ら積極的に取得しましょう。

小諸市公式 LINE

お友だち登録をされた皆さまに、防災・防犯に関わる情報、防災行政無線で放送した内容（選挙公報除く）をお届けします。小諸市ホームページやハザードマップへのリンクもあります。



Android・iOS 共通

信州防災アプリ

防災を学び、災害に備える。平時も非常時も役立つアプリ。

- ・特徴1 TOP 画面に情報を集約
- ・特徴2 マイ・タイムラインを簡単に作成
- ・特徴3 避難情報をプッシュ通知、避難計画自動表示



Android



iOS

スマートフォン用アプリ 「My POTEKA」

市内のピンポイントの気象情報（雨量・気温・気圧・相対湿度・風向風速等）をリアルタイムで閲覧できます。防災対策や熱中症対策にご活用ください。



Android



iOS

出沒頻繁 夏・秋のクマに 要注意!!

圃 農林課 林務係

令和5年4月以降、県内におけるツキノワグマの目撃、人身被害件数がともに前年を上回っていることから、長野県森林づくり推進課鳥獣対策室は、7月からツキノワグマとの遭遇を防ぐため注意を呼び掛けています。

佐久地域でも目撃件数等が増えており小諸市内にあっては、7月末までに7件の目撃と5件の農業被害が報告されています。夏から秋にかけて身近な場所でツキノワグマの出没が想定されます。クマが暮らす自然環境が身近にあります。クマの生態に関心をお持ちいただき、遭遇・人身被害等を未然に防げるよう皆さまのご理解とご協力をお願いします。

知っておきたい！ 「夏・秋のクマ」 の特徴



▶山の**食べ物**が少なくなる

特に夏の終わりごろは1年のうちで最も食べ物が少なくなるため、人里近くに出没し生ごみをあさったり、農作物に被害を出すことがあります。

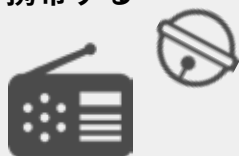
▶ツキノワグマの**交尾期**にあたる

6～8月は交尾期となり、オスとメスが共に過ごすことが多くなります。また1～2歳の子グマが母グマと別れて暮らし始めます。

▶若い個体が**標高の低い地域**で活動する

山を登り標高の高い地域で生活するクマ（主に成獣のオス）がいる一方、若い個体は、山を登るクマを避けて、標高の低い地域で行動することが多くなります。

鈴、ラジオ、笛などを携帯する
登山やキャンプ、農作業
に当たっては、音が出る
物を鳴らしながら行動し
ましょう。



林内・溪流沿いでは周囲を確認
川の音などでクマも人も互いの存在
に気が付きにくいことがあります。
周囲を確認しながら注意して移動し
てください。



クマのいる場所に近づかない

山中はクマの生息地です。事前に
クマの目撃情報などを確認し、林
内等でクマの足跡や糞などを見つ
けたらそれ以上近づかず引き返
しましょう。また、クマの行動範囲は広範に及ぶ
ことがあります。近隣自治体での目撃情報など
も日ごろから確認するようにしましょう。



今日からできる対策6選

朝夕の行動は**複数人**で

朝夕にクマが出没しやすい場所での行動や山中に入ることは避けましょう。農作業等で出掛ける場合は、複数人で行動しましょう。



子グマを見たら立ち去る

子グマの近くには必ず母グマがいます。人と遭遇した場合、子グマを守るため人へ攻撃することがあります。子グマを見かけたら、そのまま静かに立ち去りましょう。

里地に寄せ付けない

クマが好むトウモロコシや果樹などを栽培している畑の周囲は、電気柵の設置や藪草の刈払いをし、防除対策を取り、クマを寄せ付けない対策を取りましょう。また、生ごみもクマのエサとなります。一度、餌付いてしまうとその場所に執着し、たびたび出沒するようになり、人に見つかることを恐れなくなるなど、人身被害の可能性が高まります。

※ツキノワグマを目撃したら、静かにその場を離れ、安全を確認でき次第、小諸市役所までご連絡ください。



小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。7～8月の話題をご紹介します。

News 01

快挙!小諸商業高校 情報処理部 全国大会優勝!(7/23)

小諸商業高等学校情報処理部の皆さんがR5/7/23に開催された「第35回全国高等学校情報処理競技大会」の団体の部において、長野県初となる「優勝」という栄誉を勝ち取りました!競技は、情報処理の知識や技術などに関する筆記試験。今回の全国大会には各都道府県予選を勝ち抜いた231人が集結し、個人の部でも塩川貴斗さんが準優勝、土屋心翔さんが8位、上村吏理さんが27位と、優秀な成績を収めました。

情報処理部の皆さんは7/26に市長のもとを表敬訪問し全国大会優勝を報告。「優勝することができたので本当に嬉しいです、感謝の気持ちでいっぱいです!」と喜びをあらわにしていました。



(左から) 小林透馬さん、塩川貴斗さん、上村吏理さん、土屋心翔さん

News 02

第51回こもろ市民まつり「ドカンショ」小諸の夏を盛り上げる!(8/5)

水木一郎さんの歌声で知られるドカンショが4年ぶりに開催!水木さんは昨年12/6に永眠されたため、長年の感謝と偲ぶ気持ちを込めて、今年は「アニキ連」も結成され祭りを盛り上げました。全部で31の連が参加し、1,490人の踊り手と、28,000人の観客が熱い一日を過ごしました。



第37回小諸市駅伝大会参加チーム募集します

- ▶開催日 10/29(日) 8:30 開会式 9:15 スタート
- ▶受付期間 9/1(金)～9/20(水) 9:00～18:00 (日曜日は17:00まで受付)
- ▶チーム編成 監督1名、コーチ1名、登録選手9名以内(内訳は選手6名、補欠3名以内)
- ▶参加費 1チーム 3,000円(登録後の返金不可)
- ▶参加資格 小学校3年以上(市内外、問わず)
- ▶コース 相生町あいおい公園前～荒町～与良(折り返し)～荒町～本町(折り返し)～あいおい公園前(中継点・ゴール) 一周約3.0km×6区間

※大会要項・参加申込書は、教育委員会、総合体育館に設置します。

なお、市公式HP、体協HPにも掲載します。

※内容は変更となる場合があります。※先着60チームの申込を受付けます。

※登録補欠選手の個人記録計測レースは開催しません。

※その他詳細は、下記へお問い合わせいただくか、市公式HPをご覧ください。

【申込み・問い合わせ先】

小諸市体育協会事務局 ☎/FAX 26-0286 ✉ komoro-taikyo@ctknet.ne.jp



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

ぼらせんこもろ No.177 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！↑



KOMORO 市民活動図鑑 No.007

小諸日本語教室

～日本語学習のサポート～



日本語教室とは？

思います。

「支えたい」の原動力

外国にルーツのある方を対象とした日本語学習支援を行っています。「日本語での日常会話のレベルを上げたい」、「日本語能力検定を受けて資格を取りたい」など、学習者さんは、それぞれの目的を達成するために頑張っています。学習者さんはテキスト等を使って学習を進め、スタッフをサポートします。

今回は、初めて参加する方に、日本の映画やアニメの雑誌を用意しました。これで面白い話ができるかなど。あとは、何を知らたいか、学びたいか、学習者さんに聞こうと思います。「教えることは習うこと」

学習者さんが職場の昇格試験で小論文を書くことになり、私が添削しました。驚いたのは内容が素晴らしいこと。日本人でもこんな文章書けない。学習者自身がいつぱい勉強して頑張ったことが伝わりましたね。その努力を支えていくことができたらいいなと思う瞬間でした。

活動の魅力

スタッフ自身も勉強しながら、学習者の皆さんに寄り添います。「教えることは習うこと」

「これが活動の基本であり、やりがいの一つです。悩んだ時には、他のスタッフの意見をもらいながら解決します。また、学習者さんとのコミュニケーションはとても面白く、話すことが好きな方におすす



笑い声も飛び交い、和やかな雰囲気の教室

スタッフ（代表） 片井俊茂さん



【小諸日本語教室】

開催月：4 月～11 月
昼の教室：水曜日

10:00～11:30
夜の教室：土曜日

19:00～20:30
場所：小諸市市民交流センター
勉強したい人は、市役所人権政策課に電話してください。

電話番号：☎ 0267-22-1700

▽令和 5 年 7 月現在

学習者数 約 22 名（申込総数）

ボランティアスタッフ 約 11 名

幅広い年齢層が活躍しています。スタッフも随時募集中です。詳細はぼらせんこもろホームページをご確認ください。

市民活動を行う団体・法人・個人として
ぼらせんこもろに登録しませんか？

センター登録者数（令和 5 年 7 月現在）

団体 136 件 個人 44 件

登録団体に関する情報は、センターホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

市民活動を行いたい法人も大歓迎！



▽登録すると、こんなメリットがあります▽

*センターを通じて、皆さんの活動の PR ができます。

（ホームページへの掲載、チラシ等の設置など）

*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。



東京で雑誌の編集者をして
いた岡本なるみさん。
40代半ばで早期退職し、
ワイン用ブドウの栽培を
始めました。以前から植
物が好きで、農的暮らし
に憧れがあったという岡
本さんは、雑誌の連載で
日本ワインを取り上げた
際に知った、東御市の千
曲川ワインアカデミーに2
期生として通いワイン造
りを学びました。「いろ
いろ考えてしまうと、で
きない理由が思い浮かん
でしまうので、あまり考
えずに最初はとりあえず
走ってみる」と始めたの
がきっかけ。約30aの畑に
は、自身が好きなぶどう
の品種がたくさん植えら
れています。一つの品種だ
けでは収量が足りず醸造
ができないため、異なる
品種のブドウを同時期に
収穫して混醸するフィール
ドブレンドという方法で
醸造をしています。「初
めて醸造するときに、品

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。

#06

種ごとに仕込むと収量が
足りずどうすればいいん
だろうってテールドシエ
ルの栽培醸造家である葉原
さんに相談したら「全部
一緒に仕込めばいいんで
すよ」って言われて。ま
さに目から鱗でした」と
話す岡本さん。様々な熟
度のブドウを全部一緒に
仕込むことで味に複雑さ
が生まれるのだそう。自
然を相手にすると、自分
が求める条件が必ずしも
揃っているわけではあり
ません。その中で自分の
できることをやっていく
造園をしたり、絵を描
いたり、剪定したブドウ
の枝でリースを作ったり。
暮らしの中にワインを取
り込んで、「農ライフ」を
実践する岡本さん。その
魅力的な人柄や暮らしに
心が温かくなりました。



農花 nouhana

岡本 なるみさん

小諸市滋野甲（糠地区）

<https://nouhana.com/>

セルフケアでこころを健康に

レジリエンスを高めよう

図 健康づくり課 健康支援係

保
健
の
窓

レジリエンスという言葉を知っていますか？「心の回復力」や「しなやかさ」、「打たれ強さ」を意味する心理学用語です。

変化の多い今の時代、社会でも身の回りでも、予想もしないことが起きています。ストレスに耐えて立ち直り、自力で前に向かおうとする力「レジリエンス」は、生涯を通しての生きやすさにつながります。

今回は、こころを健康に保つポイントとレジリエンスを高めるコツをご紹介します。

生活習慣を整えることが大切

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することは、こころの健康の基礎固めになります。ストレスがたまった時は、腹式呼吸やぼんやり過ごす、ストレッチや好きな音楽を聴くなどリラックスできる時間を持つことも大切です。

頭を柔らかくしよう

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

たとえば、「実際にできていることに目を向け、頑張っている自分を褒める」「何事にも完璧を求めず、白でも黒でもないグレー部分を見つける」「自分を大切にしよう」といった考え方を身に付けることができると良いでしょう。

困った時は誰かに相談しましょう

困った時やつらい時、身近な人に話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

その一方で、こころと体の不調が続く場合には、早めに専門家へ相談してください。

9/10～9/16は
自殺予防週間です。

こころに関する相談窓口

健康づくり課

☎0267-25-1880 (直通)

✉shien@city.komoro.nagano.jp

家族会のご紹介

「はこべ会」に参加してみませんか

精神障がい者家族会「はこべ会」はこころの病気を持つ方の家族の集まりです。毎月定例会を開催しお互いの悩みや思いを話し合ったり、心の病気への対応について勉強し、日々家族としてできることを考えています。

その他に、アルコール依存症からの回復をめざす自助グループや家族の会もあります。ご相談内容に合わせて、関係機関へおつなぎいたします。

一人で悩まずご相談ください。



ご長寿のお祝い

長い間、家庭や地域、社会のために尽くしてこられた高齢者の皆さんへ感謝の気持ちを込め、心からご長寿をお祝い申し上げます。今後ともお体をいたわり、お元気で過ごしていただきますことをお祈り申し上げます。100歳以上のご長寿の方を紹介します。(生年月日順)

甘利一晴さん(乗瀬)	106歳
小林さついさん(柏木上)	105歳
五加ヨネさん(荒堀)	104歳
田中ノブさん(平原)	104歳
小林直さん(柏木下)	104歳
三宅みつさん(荒町)	103歳
竹内いえさん(古城)	103歳
柳澤のり子さん(市)	103歳
小林君代さん(松井)	103歳
土屋千代さん(東山)	103歳
松木君江さん(和田)	102歳
山崎順造さん(森山)	102歳
井出フサヨさん(鍋久保)	102歳
細谷いくよさん(柏木下)	102歳

市村カネ子さん(赤坂)	102歳
土屋和子さん(六供)	101歳
井出トミ子さん(与良)	101歳
望月はつ江さん(上ノ平)	101歳
林はつ江さん(市)	101歳
茂木むつさん(御幸町)	101歳
塩川さとゝさん(乗瀬)	101歳
中田政次郎さん(東小諸)	101歳
清水長生さん(鶴巻)	101歳
片桐節子さん(糠地)	101歳
發田まつよさん(六供)	101歳
田中忠人さん(平原)	101歳
竹花つぐさん(相生)	101歳
佐藤はるさん(滝原)	100歳

高橋厚子さん(耳取)	100歳
星野文さん(和田)	100歳
掛川金子さん(両神)	100歳
有賀濱代さん(御影)	100歳
丸山美代子さん(耳取)	100歳
柳澤モトエさん(原村)	100歳
山浦まさごさん(耳取)	100歳
高橋梅子さん(耳取)	100歳
山浦久美子さん(滝原)	100歳
東城保恵さん(御影)	100歳
高瀬はやのさん(平原)	100歳

※年齢は、R6/3/31時点の到達年齢。
※公表に同意された方のみ掲載。
(R5/8/9現在)

☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係

お知らせ 電動キックボード等「特定小型原動機付自転車」について

☎ 税務課 市民税係

令和5年7月1日から以下の要件を満たす電動キックボード等は「特定小型原動機付自転車」として新たな交通ルールが適用されています。

「特定小型原動機付自転車」とは？

- ・最高速度：20km/h以下であること
- ・原動機の定格出力：0.6kw以下であること
- ・車体の大きさ：長さ1.9m以下、幅0.6m以下であること



16歳以上であれば、免許が無くても乗ることは可能ですが、車道を通行しなければなりません。なお公道の走行に当たっては、

- ①車両が道路運送車両の保安基準に適合し、
- ②ナンバープレートを小諸市税務課で申請し取り付け、
- ③自賠責保険(共済)に加入してください。

ナンバープレートの交付、交換に必要なもの

新規交付に必要なもの	交換の場合に必要なもの
・販売証明書 ・車両の規格等が記載された書類や写真 ・免許証等本人確認ができるもの	・現在使用しているナンバープレート ・車両の規格等が記載された書類や写真 ・免許証等本人確認ができるもの



R5/7/1より前にナンバープレートが交付されている車両については、そのまま使うことも、新しい標識への交換も可能です。



9月は世界アルツハイマー月間です！

～認知症と共によりよく暮らしていくために～

問 高齢福祉課 長寿支援係

9月は世界アルツハイマー月間、 9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

認知症は、誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものとなっています。できる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、認知症を正しく理解し、望ましい対応の仕方を知る人を増やすことが重要です。市では、世界アルツハイマー月間にあわせ、認知症を正しく理解していただくための講演会の開催の他、動画での啓発、図書館にて特設コーナーを開設しています。

また、年間を通じ、下記のような取り組みも行っています。みなさん一緒に誰もが住みやすい小諸市を目指しましょう。

いまずぐ参加できる、小諸市での取り組み

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守り、支援する応援者を養成するための講座。出前講座をご希望の方は高齢福祉課までお問い合わせください。



高齢者見守り事業所

高齢者の見守り事業に賛同する市内約 600 事業所が登録。高齢者が困っている時の声掛けや日常的な見守り、行方不明高齢者について家族より搜索協力依頼があった際に通常業務の中で可能な範囲で搜索に協力していただいています。

高齢者見守り反射ステッカー

認知症などにより地域での見守りが必要な高齢者の靴のかかとに「見守り反射ステッカー（赤色・黄色）」を貼ることにより、地域の方に見守りや声かけを行っていただきいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせることをめざした取り組みを行っています。



このステッカーが目印！

黄色のステッカーを見かけたら…

- 「どちらへ行かれますか？」など声掛け
- 様子が気になる場合は、保護&連絡

赤色のステッカーを見かけたら…

- すぐに保護&連絡

【連絡先】 ○市役所 ☎ 22-1700
○地域包括支援センター ☎ 26-2250
○小諸警察署 ☎ 22-0110

行方不明情報メール配信

防災・医療・暮らし・観光に役立つ情報等の地図情報をインターネット上のウェブマップを利用して、住民や来訪者に提供しているのが「小諸もろもろマップ」です。行方不明者が発生した場合、あらかじめ登録した利用者にメールマガジンによる情報提供を行っており、高齢者の見守りに役立っています。ぜひご登録いただきご活用ください。

小諸もろもろマップ



参考

令和5年4月1日現在、小諸市の65歳以上の人口は13,679人、高齢化率は32.98%です。65歳以上の介護保険の要支援・要介護の認定を受けている方は1,857人。そのうち65.3%の方に認知症状がありますが、認知症状があっても介護保険の認定を受けずに生活されている方の数を含めるともっと多くなると考えられます。

「投資で簡単に儲かる」 「投資で確実に儲かる」は詐欺！？ SNS 投資詐欺にご注意ください！

近年、投資への関心が高まるとともに増えている「投資詐欺」。
小諸市内でも SNS を利用した手口の投資詐欺被害が急増して
います。被害者は若者のみならず、中高年もターゲットになっ
ています。投資によるトラブルでお困りの際は、一人で悩まず、
小諸市消費生活センターへご相談ください。

問 小諸市消費生活センター

SNS 投資詐欺の手口はこれだ！

- ☑ SNS のダイレクトメッセージで「友達になりませんか？」とコンタクトを取ってくる
- ☑ SNS のダイレクトメッセージから LINE に誘導される
- ☑ 何気ない日常のやりとりで裕福な生活をアピールしてくる
- ☑ 「投資で簡単に儲かった」と言い、投資に勧誘してくる
- ☑ 「年金破綻」などの話題を出し、金銭的な不安を煽ってくる
- ☑ 「暗号資産」「再生可能エネルギー」など、近年話題のテーマを取り入れてくる
- ☑ 高額な自動売買ソフト等を購入させる
- ☑ 最終的に、個人名義の口座への入金を誘導してくる



SNS 投資詐欺に騙されないための 5 か条

- ☑ 「簡単に儲かる」などのうまい話や甘い言葉を信用しない！
- ☑ SNS だけで繋がっている相手とのやりとりは高リスク！
- ☑ 相手を簡単に信用しない！
- ☑ 金融商品取引法に基づく登録を受けていない業者は違法！
- ☑ 入金先が個人口座なら詐欺と疑う！

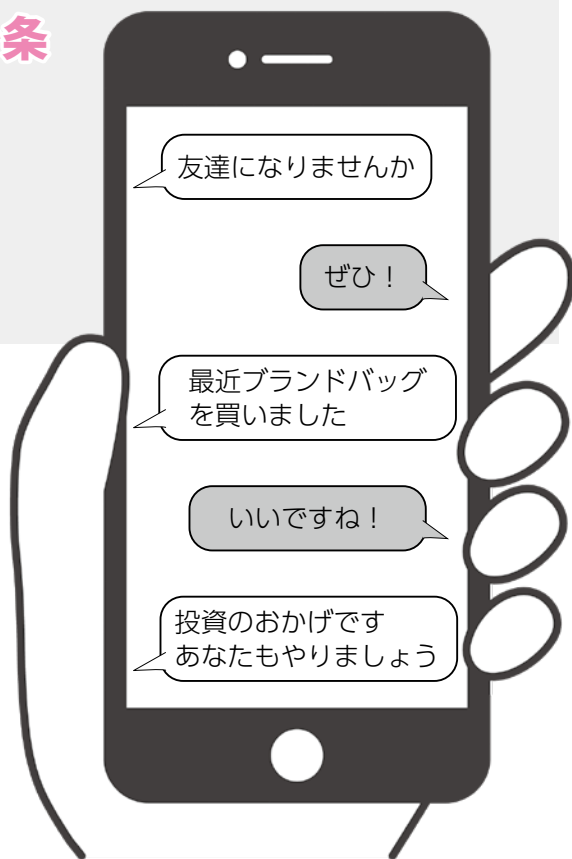


◀ 国民生活センター HP
(詐欺的な投資勧誘トラブル)



◀ 金融庁 HP
(免許・許可・登録を受けている業者一覧)

- ▶ 相談窓口 ○小諸市消費生活センター (市民課内)
☎ 31-5100 ※土日祝日年末年始除く
○金融サービス利用者相談室
☎ 0570-016811 ※平日 10:00 ～ 17:00
○警察相談専用電話 ☎ # 9110
- ▶ 休日相談 ○消費者ホットライン ☎ 188(いやや)



こま そうだん
- 困っていることを相談しませんか？ -

がいこくじん

むりょうそうだんかい

外国人のための無料相談会

がいこくじん おりょう かね そうだん そうだんかい
外国人が無料で（お金をかけずに）相談できる相談会があります。
ぜひ、使ってみてください。

ねん がつ にち すいようび じ じ
2023年9月13日（水曜日）10時～15時まで

ばしょ こもろし しみんこうりゅうせんたー かいぎしつ
●場所 小諸市 市民交流センター 会議室3

そうだん
●相談できることば

ぽるとが りんご ちゅうごくご たいご たがろくご ベトナムご
ポルトガル語、中国語、タイ語、タガログ語、ベトナム語、
いんどねしあご えいご
インドネシア語、英語 など

※この他のことばもあります。電話で聞いてください。

※通訳者がいないときは電話で通訳します。

ひみつ
秘密は
まも
守ります

そうだん おりょう
相談は無料

せんもん ひと そうだん たと
専門の人に相談できます！ 例えば…

✓ ざいりゅうしかく にゆうかんてつづき し
✓ 在留資格や入管手続きについて知りたい → ぎょうせいしよし
行政書士

✓ きゅうりょう はら
✓ お給料を払ってもらえない

✓ お金が返せないで困っている → しほうしよし
司法書士

✓ しやくしよ てがみ とど
✓ 市役所から手紙が届いたけど…

✓ せいかつ がっこう こま
✓ 生活や学校のことで困っています → しやくしよ ひと そうだん
市役所の人もいます。相談にきてください。



わ 分からないことを聞きたいとき

◆長野県多文化共生相談センター

Tel : 026-219-3068

080-4454-1899

LINE で電話もできます →

電子メール : tabunka-center@anpie.or.jp

ホームページ : <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/> →

◆小諸市人権政策課

Tel : 0267-22-1700 (内線 2311)



このページは、【やさしい日本語】で作成されています。

やさしい日本語（やさしいにほんご）とは、平易な表現を使用する、文の構造を簡単にする、漢字にふりがなを振るなどして、子どもや日本語に不慣れな外国人にもわかりやすくした日本語です。

7月20日に開催された、第25期農業委員会定例会第1回総会において、新会長に小山田武氏（柏木上）が再任されました。

第25期農業委員長 小山田 武さん

市内遊休農地は、微増傾向にあります。
その一方で、新規就農者の方も増えています。
小諸市では農地の集積・集約化を進めていますので、ご相談をお待ちしています。



図 農林課 農地調整係

小諸市農業委員 農地利用最適化推進委員の紹介

農業委員会は、農地の売買・貸借の許可、農地転用案件の相談、遊休農地の調査・指導などを中心に農地に関する事務をおこなう行政委員会です。

	議席	氏名	行政区	調査担当地区
農業委員	1	おやまだ たけし 小山田 武	柏木上	柏木上・柏木下・石峠
	2	たかぎ らんこ 高木 蘭子	六供	六供・本町（東沢含む）
	3	こうち とみお 高地 富男	市	市
	4	あるが かずひさ 有賀 和久	芝生田	芝生田
	5	はやし いさお 林 功	平原	平原
	6	しおかわ のりひと 塩川 範仁	東山	小原・東小諸・東山・乙女・鶴巻・南町・古城
	7	しおかわ きよし 塩川 清志	乗瀬	乗瀬・南ヶ原
	8	こばやし まさあき 小林 正明	八代	東・ひばりヶ丘・四ツ谷
	9	ほりうち ひろし 堀内 廣	市町	大手・田町・市町・新町・両神・富士見平
	10	やまうら としかず 山浦 敏捷	耳取	耳取
	11	みさいづ じゅんこ 美齊津 順子	原村	原村・中村・八代・藤塚・西八満
	12	あんどう よしひこ 安藤 好彦	鵠久保	氷・大久保・鵠久保
	13	おおいけ みつお 大池 満雄	加増	一ツ谷
	14	しみず きよかず 清水 清和	御影	御影・池の前
	15	ひらい なおいち 平井 直一	滝原	滝原
	16	かけがわ まさし 掛川 和司	西浦	西浦・上ノ平・諏訪山・御牧ヶ原
	17	きたざわ すみと 北澤 住人	菱野	菱野・後平
	18	さくらい まさはる 櫻井 昌治	菱野	紺屋町・与良・緑ヶ丘・荒町・八幡町・三和・赤坂・相生
農地利用最適化推進委員	19	やなぎさわ むねと 柳澤 宗人	糠地	井子・糠地
	20	しらとり ひとし 白鳥 仁志	滝原	谷地原
	21	さとう しゅんいち 佐藤 俊一	加増	御幸町・加増・荒堀
	22	かけがわ わたる 掛川 渡	久保	宮沢・大杭・久保
	23	おかむら ひであき 岡村 英昭	西原	西原・諸
	24	あまり ふみお 甘利 文雄	和田	和田
	25	しみず かずまさ 清水 和正	森山	森山
	26	のぐち ひろゆき 野口 博幸	天池	天池・松井・東雲

小諸の顔 駅前広場の改善に向け 小諸駅前広場（ロータリー）で交通社会実験を行います

問
都市計画課
都市計画係

小諸駅前広場は、通勤・通学の方、遠方から来訪される方など、さまざまな方が利用している一方、歩車道の分離がなく、無秩序な駐車も見られるなど、大変危険な状態になっています。

本社会実験では駅利用者の皆さまからのご意見を踏まえて、歩行者の安全確保に加え、休憩できる空間や、様々な活動に使える空間づくりを目指し、期間中に駅前広場の形状を一部変更いたします。

社会実験期間中は、一般車両の駐車場が変わりますので、ロータリー内の走行には十分ご注意ください、安全に配慮してご利用ください。

なお、この社会実験で得られたデータは、将来的な小諸駅前広場の整備に活用します。

▶実施期間
R5/9/23(土)～R5/11/10(金)
※社会実験の準備・撤去を含む



駅前広場の様子



詳細は、QRコードからご確認ください。
(市HP)



「ゼロカーボンシティこもろ」を目指して⑦

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）」を目指しています。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。ゼロカーボンの達成には、一人ひとりの意識変化が大切です。日常生活でできる脱炭素の取り組みを紹介します！



問
生活環境課
生活環境係

おうちを快適に「蓄電池・蓄エネ給湯器の導入」

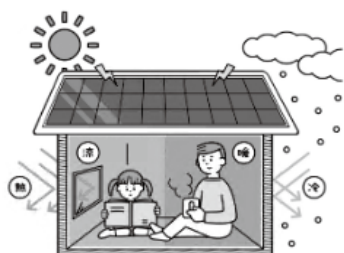
日中の余った電気を家庭用蓄電池に貯め、夜間等の必要な時に電気を使ったり、EV車、給湯や家電への給電に使用することで、ガソリン代・光熱費の節約につながります。また、停電時にも非常用電源などに活用でき災害対応力の向上にもつながります。

例えば！

ご家庭のガス、または石油給湯器をヒートポンプ式給湯器に置き換えた場合



年間121kg/人のCO2を削減



ご家庭への蓄電池や蓄エネ給湯器の導入を進めるため、国や県、市にて補助金制度を設けております。住宅の新築や購入、リフォームにあたっては、積極的にご活用してみたいはいかがでしょうか。

▶小諸市蓄電システム導入補助金

補助タイプ	補助額
太陽光発電システムと蓄電システムを同時に導入する場合	20万円
蓄電システムのみを導入する場合	10万円

太陽光パネルと組み合わせた自宅への蓄電池の導入支援です。

▶小諸市電気自動車充電設備設置補助金

補助タイプ	補助額
V2H機器を設置する場合	10万円
普通充電設備を設置する場合	2万円

電気自動車の充電設備の導入支援です。



秋季企画展

「おとなりの縄文土器

八ヶ岳山麓富士見町・原村の縄文土器」

縄文土器は時期や地域によって色々な文様があります。約 5000 年前に、浅間山麓で焼町土器が作られていた頃、八ヶ岳の向こう側では異なる文様の縄文土器が作られていました。10 月からの企画展では、浅間山麓と八ヶ岳山麓の縄文土器の文様の違いをご覧くださいと思います。また、富士見町、原村出土で長野県宝に指定された縄文土器も展示予定になっています。

日時 10/1 (日) ~ 11/23 (木) 祝日

入館料 大人 500 円 子ども (小学生~高校生) 300 円

休館日 10/ 2 (月)、7 (土)、10 (火)、16 (月)、18 (水)、23 (月)、26 (木)、30 (月)、
11/6 (月)、13 (月)、20 (月)

☎ 御代田町縄文ミュージアム ☎ 32-8922



生き物の姿が見える
縄文土器 (富士見町出土)

町制施行 100 周年記念・軽井沢町無形民俗文化財指定記念企画展

「追分節 (追分馬子唄・信濃追分) と熊野皇大神社 太々神楽」展



KARUIZAWA

今年 6 月に軽井沢町の文化財に指定された無形民俗文化財『追分節 (追分馬子唄・信濃追分)』と『熊野皇大神社 太々神楽』の記念企画展を追分宿郷土館で開催します。

■「追分節 (追分馬子唄・信濃追分) と熊野皇大神社 太々神楽」展

とき 9/16 (土) ~ 11/ 5 (日) (11/ 1 (水) は休館)
9:00 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)

■無形民俗文化財披露・講演会

追分節保存会と軽井沢御神楽保存会による披露と講師を招いて講演会を行います。

とき 10/21 (土) 13:00 ~ 16:00

ところ 追分宿郷土館

定員 50 名 (9/ 1 (金) より電話にて要申し込み)

入館料 大人 400 円、小中高生 200 円 (堀辰雄文学記念館と共通)



追分節 (追分馬子唄・信濃追分)



熊野皇大神社 太々神楽

☎ 追分宿郷土館 ☎ 45-1466

お知らせ

屋外広告物の適正管理にご協力ください

☎ 都市計画課 まち整備係

案内看板や店舗などの屋外広告物は、良好な景観の形成、住民の安全確保のためにルールが定められていますので、設置する前には必ずご相談ください。

▶毎年 9 月 1 日から 10 日は屋外広告物適正化旬間です。

旬間に違反広告物パトロールの実施を予定していますので、ご理解ご協力をお願いします。

▶屋外広告物の定期点検が義務付けられています。

屋外広告物の落下により歩行者が負傷する事故が起きていることを受け、平成 29 年 10 月 1 日から定期点検が義務となりました。

安全面や景観上からも管理者の適切な維持管理をお願いします。



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）

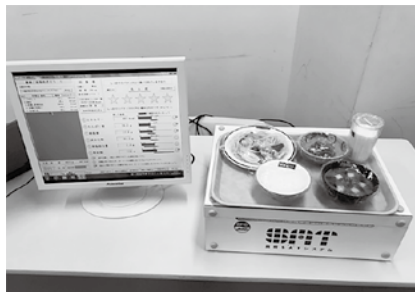
- ▶日時 10/4（水）9:30～11:30
- ▶場所 高齢者福祉センター こもれび
- ▶対象 60歳以上の市民
- ▶定員 20名
- ▶申込 9/27（水）までに、電話でお申込みください。

※今年度参加済みの方は対象外となります。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 けんこう 健口栄養教室

管理栄養士が「骨を守る食事」、歯科衛生士が「効果的なお口のケアについて」をテーマにお話をします。食事のバランスが一目で分かる機械を利用した食事チェックや、お口やお食事についてのご相談もできますので、お気軽にご参加ください。



- ▶日時 9/20（水）10:00～11:30
- ▶場所 高齢者福祉センター こもれび
- ▶対象 60歳以上の市民
- ▶費用・申込 不要

☎ 高齢福祉課
長寿支援係



募 【佐久地域ゲートキーパー養成研修会】 ゲートキーパーになってみませんか？

「ゲートキーパー」とは、自殺を予防する命の門（ゲート）の守り人（キーパー）のことです。あなたのまわりの大切な命を守るために参加してみませんか。

【初級編】（対象者：ゲートキーパーに関心のある方）

- ▶日時 10/23（月）13:30～15:30
- ▶会場 佐久市佐久平交流センター第5会議室（佐久市佐久平駅南 4-1）
- ▶内容 研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」（講師）佐久市役所 心といのちの支援相談員 保健師 神津 公子 氏
研修Ⅱ「心の健康の理解～うつ病・アルコール問題を中心に～」（講師）独立行政法人 国立病院機構 小諸高原病院 院長 村杉 謙次 氏
- ▶申込 10/6（金）までに下記までお申込みください。

【中級編】（対象者：初級編に参加した方）

- ▶日時 11/24（金）13:30～15:30
- ▶会場 佐久市佐久平交流センター第5会議室（佐久市佐久平駅南 4-1）
- ▶内容 研修「ゲートキーパー養成講座 中級編 ～あなたもできる 気づき、傾聴、つなぐ、見守る～」（講師）NPO 法人ウィズハートさく ワークポート野岸の丘 所長 精神保健福祉士 新津 薫 氏
- ▶申込 10/6（金）までに下記までお申込みください。

※初級編と中級編の両方を受講された方には修了証をお渡しします。

☎ 健康づくり課 ☎ 25-1880 ✉ shien@city.komoro.nagano.jp

知 【マイナンバーカード】 マイナポイントの申込みは9月末までです

マイナポイントは令和5年2月末までにマイナンバーカードの申請をした方が申込みでき、期限は令和5年9月末までとなっています（一部の決済サービスを除く）。

市役所1階にマイナポイント申込支援窓口を開設しています。ぜひご利用ください！

なお申込みにはマイナンバーカードが必要です。申請後カードを取りに来ていない方は、お早めに市民課まで受け取りに来てください。

- 開設日 R5/9/1（金）～9/29（金）※土日祝日を除く
- 時間 9:00～17:00
- 場所 市役所1階 展示情報コーナー
- 内容 ①マイナポイント申込、②健康保険証利用申込、③公金受取口座登録
- 持ち物 ・マイナンバーカード（上記①②③）
※マイナンバーカードに設定した4桁の暗証番号を使用します。
・決済サービス（WAONカード、paypayアプリ、nanacoカード、dカードなど）
※事前に決済サービスをご準備しお持ちください。
・通帳またはキャッシュカード

☎ 市民課 市民係

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	9/2（土）、16（土） 10/7（土）、21（土）	9:30（約 1 時間）	小諸ユースホステル（南ヶ原）	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	9/24（日）、10/22（日）	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）	（株）キザキ本社（加増）	（株）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。	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

※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。



専用アプリはコチラから↑

イ 長野県障がい者文化芸術祭 In ながの



第 26 回長野県障がい者文化芸術祭が開催されます。ぜひお出かけください。

▶日時 9/23（土）～ 9/24（日）

▶場所

長野県障がい者福祉センター
「サンアップル」

長野市下駒沢 5 8 6

☎ 026-295-3111

▶内容

県内障がい者の絵画・手工芸・書道・写真・文芸等の作品展示・文化芸能の発表・製作品の展示即売等

☎ 厚生課 福祉係

募 体力年齢を測ってみましょう！

体力・運動能力調査の参加者を募集します。

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20m シャトルラン・立ち幅跳びの総合評価で体力年齢がわかります。

▶日時 10/4（水）19:00～

▶場所 小諸市総合体育館

▶対象 20～64 歳

※対象年齢以外の方も参加可能。

ただし、調査項目は対象年齢

までのメニューとなります。

▶費用 無料

▶持ち物 運動靴、飲み物、
運動ができる服装

▶申込

9/27（水）までに、
電話または右二
次元コードよ
り、お申込みく
ださい。



☎ スポーツ課 スポーツ振興係

知 脳いきいき教室

▶内容

「認知症を知ろう～本人も周囲も笑顔で過ごすコツ～」をテーマにお話したり、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。ぜひお出かけください。

▶日時 9/28（木）13:30～15:00

▶場所 高齢者福祉センターこもれば

▶費用・申込 不要

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 県下一斉司法書士無料法律相談会

▶日時 10/7（土）13:00～16:00

▶場所 市民交流センター

▶主催 長野県司法書士会佐久支部

▶内容 不動産の登記・会社の登記・
不動産の売買や贈与・相続・
遺言・成年後見・空き家に関
する相談 他

▶費用・予約 不要

☎ 渡邊貴樹司法書士・行政書士事務所
☎ 0267-31-6472

知 令和5年住宅・土地統計調査にご協力ください

10月1日現在で、住宅・土地統計調査が全国一斉に実施されます。この調査は、住宅や世帯に関する調査で、小諸市では、約1,800世帯が調査対象となります。統計調査員が9月下旬から調査対象世帯へ訪問いたしますので、調査にご協力くださいますようお願いいたします。

☎ 企画課 企画広報係

知 消防団背負い式消火水のうを整備



公益財団法人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、消防団に背負い式消火水のうを整備しました。この事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として 地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。

☎ 消防課 消防係

知 小諸市長選挙について

☎ 選挙管理委員会事務局

小諸市選挙管理委員会は定例委員会において、R6/4/18に任期満了となる小諸市長選挙の選挙期日を決定しました。

▶告示日 R6/3/31(日)

▶選挙期日 R6/4/7(日)

▶期日前投票期間 R6/4/1(月)～4/6(土)

※期日前投票所や当日の各投票所については、改めて広報こもろ等でお知らせいたします。

【立候補を検討されている方】

政治活動の看板を設置する予定の方は、証票が必要になります。選挙管理委員会事務局までお問合せください。

募 小諸市歯科保健推進協議会委員になりませんか

▶内容 歯科保健の事業の推進に関する事項

▶任期 R5/7/1～R7/6/30

▶活動頻度 会議 年1回 ▶募集人数 1名

▶応募資格 75歳未満の方 ▶その他 面接あり

▶申込 R5/9/22(金)までに下記までお申込みください。

☎ 健康づくり課 保健予防係



募 【市民ガーデン】指定管理者を募集します

次の施設の指定管理者を募集します。

▶対象施設

・名称 市民ガーデン

・所在地 相生町一丁目及び大手一丁目

・面積 6,796㎡

・施設の概要 停車場ガーデン(管理棟・ガーデンカフェ含む)、せせらぎの丘、浅間山麓野草園他

▶指定管理期間 R6/4/1～R9/3/31

▶募集期間 R5/9/1(金)～9/29(金)

▶応募条件 小諸市内に事務所または事業所を有する法人その他の団体

▶詳細等 公募にかかる詳細な要項は、市HPまたは商工観光課商工振興係へお問合せください。

☎ 商工観光課 商工振興係



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)によって料金が異なります。

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
〒389-0516 東御市田中253-1

総合サービス事業部
担当:小林

☎ 0268-75-7494
携帯 090-8803-7472
※9:00～19:00(月曜日除く)



園児学いっ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

9/6(※)「リズムにのって ふれあい遊び」
講師の先生を招いて楽しく体を動かして遊びます。
ぜひお出かけください

【受付】9:45～10:00【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。

2024年度 入園申込受付中!
園児募集 ご相談も受付けておりますのでお気軽にご連絡下さい。
定員に近づいています。お早めにどうぞ!

募 味工房小諸すみれが料理講習会を開催します

9月のメニューは「トマトソース」です。

- ▶日時 9/23(土) 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 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

ご芳志を いただきました

- ▶ふるさと納税寄付金
1,353 件 24,853,000 円 (R5/7)
- ▶市内学校で使用する楽器の
購入・維持のため
「金 350 万円」 匿名 様
- ▶学校教育に資するため
「金 100 万円」 匿名 様
- ▶高齢者福祉のため
「金一封」 李 鴻淑 様
- ▶小諸高原美術館・白鳥映雪館
の充実のため
白鳥映雪作「美人画」掛軸
近田 穰 様

知 【上水道をご利用の方へ】水道メーターの交換について

水道メーターは、計量法で有効期限が 8 年と定められており、有効期限に近づいた水道メーターの交換を順次実施しています。取換作業は、依頼を受けた小諸市指定工事事業者が行っています。敷地内へ入っての作業となりますのでご協力をお願いします。取換作業の際、家屋内の給水栓（蛇口）等の修繕の斡旋や浄水器の販売などを行うことはありません。



- ▶対象 有効期限が近付いた水道メーターの使用者
- ▶作業期間 11 月末までを予定
- ▶交換費用 無料

問 (株)水みらい小諸（指定管理者） ☎0267-31-6456

イ 島崎藤村学会全国大会開催のご案内

島崎藤村学会全国大会が島崎藤村ゆかりの地 小諸市で開催されます。一般の方の参加も歓迎いたします。参加を希望される方は、小諸市立藤村記念館へお申し込みください。

- ▶日時 9/23(土) 10:00～16:45（受付開始 9:30）
- ▶場所 小諸市市民交流センター ステラホール
- ▶内容 ○研究発表
「藤村における「スケッチ」―「柳橋スケッチ」考―」
五十里文映（盛岡中央高等学校非常勤講師）
○講演
「島崎藤村展を企画・編集して―新しい藤村像の構築をめざして―」
中山弘明（徳島文理大学教授）
○シンポジウム「『破戒』を読む」

▶費用 資料代 1,500 円（当日受付にてお支払いください）

問 文化財・生涯学習課 藤村記念館 ☎22-1130

テイクアウト 市庁舎 1 階 昼食時展示販売事業者を募集します

問 財政課 マネジメント推進係

市庁舎内において、昼の時間帯に弁当等の飲食物を展示販売する事業者を募集します。4 区画に各 1 事業者とし、曜日ごとに事業者を決定します。

市内に店舗を有する事業者を優先し、応募多数の場合、抽選とします。なお、販売に必要な机・椅子等の備品、つり銭は事業者でご用意をお願いします。

- ▶許可期間 R5/10/1(日)～R6/3/31(日) 11:00 から 14:00 まで（水曜日を除く開庁日）
- ▶販売場所（4 区画・各区画 3㎡まで）
 - ①市庁舎正面玄関ロビー右側 階段付近
 - ②市庁舎正面玄関ロビー左側 展示情報コーナー
 - ③市庁舎あいおい公園側出入口内側 階段付近
 - ④市庁舎あいおい公園側出入口内側 自動販売機付近

▶使用料 1 日の売上に応じ、1 日最低 500 円から徴収します。詳細は、お問い合わせください。

▶申請方法 R5/9/1(金)～9/12(火)の間に、申請書をご提出ください。

※申請書は市 HP から印刷していただくか、ご連絡をいただければ郵送いたします。

▶その他 調理器具の持込不可。電気使用不可。

詳細はこちら▶



無料相談

消費生活相談 (申込不要)

訪問販売、クレジット契約など消費者のお悩みについて、解決に向けた助言を行いますので、お気軽にご相談ください。

▶日時 月曜～金曜 (祝日除く)

8:30～16:00 (相談受付時間)

▶場所 小諸市消費生活センター (市民課内)

※相談内容により専門相談機関を紹介する場合があります。
※事業者の方の相談はお受けできません。

☎ 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100
消費者ホットライン ☎ 188 (休日はこちら)

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日時 9/22 (金) 9:30～16:30

▶場所 市役所 3階 第5会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係

※市民を対象とした法律相談です。(事業者は相談対象外)

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 9/1 (金) 8:30～)

▶日時 ① 9/14 (木) 10:00～16:00
② 10/4 (水) 13:00～16:30

▶場所 ①御代田町役場

②佐久市振興公社ビル (旧野沢会館)

☎ 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 9/21 (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
9/3 (日)	○小諸南城クリニック (小原) ○高橋内科医院 (古城) ●木村歯科 (市町) ◎小諸コスモス薬局 (小原) ◎古城てんじん薬局 (古城)	26-5222 23-8110 23-1515 26-2282 31-6556	9/10 (日)	○鳥山クリニック (八満) ○小岩井整形外科 (一ツ谷) ◎小諸八満ほしまん薬局 (八満) ◎小諸あさま薬局 (一ツ谷)	26-0308 26-6788 26-0881 26-6226
9/17 (日)	○小諸医院 (荒町) ○東小諸クリニック (御影) ◎御影のぞみ薬局 (御影)	22-0250 25-8104 26-3981	9/18 (月)	○武重医院 (本町) ○ひかり医院 (御幸町) ●わたなべ歯科医院 (和田) ◎ほんまち薬局 (本町) ◎小諸東のぞみ薬局 (御幸町)	22-0171 22-8878 23-1100 26-1193 26-1141
9/23 (土)	○矢島医院 (乙女) ○須江医院 (赤坂) ◎美里薬局 (耳取)	22-8148 22-2060 24-0032	9/24 (日)	○うすだ医院 (御影) ○柳橋脳神経外科 (諸) ◎みかけ薬局 (御影) ◎てんじん薬局 (諸)	22-0483 23-6131 24-3344 31-6772

※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。

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

りん ち きょう かい めい かく
**隣地との境界を明確にして
お互いすっきりとしましょう!**

土地の境界 / 土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合もあります。

最新のGPS (衛星からの) 測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL 0267-22-9491

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軒うろ
(株) ユーアール測量設計代表

図書館ひろば

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

市立小諸図書館

KOMORO CITY LIBRARY

☎ 0267-22-1019

令和5年9月のイベント

3 日(日)	こうめちゃんわらべうたの会
10 日(日)	おはなし玉手箱
15 日(金)	おはなしきしゃポップ
20 日(水)	出張がん相談 13:30 ~ 15:00
23 日(土)	親子でふれあい遊び
	大人の図書館ツアー 14:00 ~
	ひだまりサロン 15:30 ~ クラシックギター演奏
27 日(水)	大人のおはなし会

※時間のあるもの以外は10:30~です。

図書館の こんな使い方

アリです!

親子でのんびり
すごす

アリです

信毎、読売、朝日、日経、
小諸新聞、東信ジャーナル…
いろんな新聞を読む

アリです

病院の待ち時間に
映画鑑賞

アリです

図書館には、まだまだ色々な
アリ があるよ。
ぜひ一度きてみてね!

◆ 図書館 蔵書点検のお知らせ ◆

蔵書点検中は、図書館は
お休み いたします。
9/11(月) ~ 14(木)

8/25(金) ~
9/10(日)
貸出冊数と貸出期間が
増えます!!



蔵書点検は、本がちゃんと図
書館にあるか確認する大切な
作業です。



冊数: 10冊 → **20 冊**
※ CD・DVD は 3 本まで
期間: 2 週間 → **3 週間**

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、9/11(月) ~ 9/14(木)

12時限目
文化・芸術の時間

こもろの時間

文化財・生涯学習課では、文化財の保存・継承・活用のための、保存修理やパトロール、補助金の交付、埋蔵文化財の発掘調査等を行っています。また、市民の皆さんが生きがいをもって生活できる生涯学習社会の実現を目指して、芸術・文化に触れる機会の創出や主体的な学びを支援する取組等のほか、青少年の育成・補導、二十歳を祝う会の開催など、とても幅広い取組を行っています。今回は、その中から所管する美術館・記念館等の文化施設をご紹介します。ぜひ足を運んでみてください。



▲施設等の
詳細はコチラから

小諸市教育委員会事務局
文化財・生涯学習課



小山敬三美術館

本市出身で文化勲章受章、名誉市民である洋画家、小山敬三画伯が建設し、作品と共に市に寄贈したもので、画伯の代表作品をはじめ多くの作品を展示しています。建物も建築界で文化勲章を受章した村野藤吾氏の設計によるものです。敬三画伯のアトリエも記念館として移築されています。



小諸高原美術館・白鳥映雪館

地域文化の集大成と美術振興の拠点として開館した美術館で、企画展のほか、絵画や書道の講座も開催しています。白鳥映雪館には、本市出身で日本芸術院会員の日本画家白鳥映雪画伯の文展初入選以降の代表作を展示しています。隣接には「スタラス小諸」もオープン。



藤村記念館

文豪・島崎藤村が小諸で過ごした6年余の間に生まれた「雲」「千曲川のスケッチ」「旧主人」、そして大作の「破戒」などの作品や資料、直筆の原稿や実際に使っていた小物などを多数展示しています。建物は、日本最高峰の建築家谷口吉郎氏の設計によるものです。



小諸義塾記念館

本館建物は義塾閉鎖後、小諸商工学校や小諸幼稚園の校舎などとして使われた後、市に寄贈され、かつての校地の向かいに記念館として復元移築されました。木村熊二によって創設され、島崎藤村も教鞭をとった小諸義塾の資料を展示しています。



高濱虚子記念館

近代俳句の巨匠・高濱虚子の作品を読み親しむ多くの俳句愛好者から寄付を受けて開館した記念館で、虚子の偉業を顕彰するとともに小諸時代の貴重な作品・資料を保存展示しています。「虚子・こもろ全国俳句大会」、「こもろ日盛俳句祭」を開催しています。



天領の里・御影用水史料館

御影新田は、江戸時代に千ヶ滝と湯川を水源とする用水開削により新田開発され、佐久小県地方の八十七ヶ村三万石の幕府直轄領「天領」を支配する代官所として、御影陣屋が置かれました。当史料館には、御影地区に残る歴史的資料を収蔵展示しています。

今年度で30回目を迎えた小諸藤村文学賞の作品を募集中です。皆様のご応募お待ちしております。
【締切】中学生・高校生の部：11月30日、一般の部：令和6年1月31日

9月1日(金) 晴れ 日直 こもろん

こもロツジ だより

お誕生日おめでとう!

～8月生まれ 家族のメッセージとともに～

【9月の行事予定】

- 7日(木) 誕生会
- 11日(月) 計測・相談
- 13日(水) 相談日(内堀助産師)
- 20日(水) ふれあい教室
- 25日(月) お話の会(図書館より)
- 28日(木) 親子うた遊び

【休館日】

土・日・祝日



お誕生日おめでとう。元気に大きくなってね!

れい ちゃん (1 歳)



ゆうちゃんの笑顔が大好き♡たくさん遊んで元気に大きくなってね!

ゆう ちゃん (1 歳)



いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう!元気に大きくな～れ!

はる くん (1 歳)



みんなうるちゃんのことぐだいすきだよ♡2さい、おめでとう!!

うる ちゃん (2 歳)



9月から幼稚園だね。お友達と楽しい幼稚園生活送れますように!

こう ちゃん (3 歳)



生まれてきてくれてありがとう!元気に大きく育ってね!

ニックネーム にやおは (1 歳)



ちいさな怪獣なぎちゃん!たくさん遊んで、のびのび育ってね♡

なぎ ちゃん (1 歳)



戦隊ヒーロー好き☆みんなに愛されるヒーローになれるといいね♡

おうすけ くん (3 歳)



2歳のたんじょうびおめでとう!楽しい思い出たくさん作ろうね!

ゆう ちゃん (2 歳)



元気に大きくなってね!いつも沢山の笑顔进行がとう!

はると くん (1 歳)



いつもママとパパに楽しくて幸せな毎日をありがとう

ゆき ちゃん (3 歳)

ほの ちゃん (1 歳)

保育士さん募集中!



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。詳細は子ども育成課までお問合せください。

☎ 子ども育成課 子ども育成係

恒例！「減ちゃんのごみ分別相談所」

プラスチック製容器包装についてのお知らせ

問 生活環境課 ごみ減量推進係

みんな、こんにちは あるいは、こんばんは。

プラスチック製容器包装を出す時、緑色の指定袋に分別してもらっているよね。

先日、プラスチック製容器包装のリサイクルをしてくれている業者の品質検査で、小諸市から回収されたプラスチック製容器包装の中に異物（汚れが付着したプラスチック製容器包装、紙製容器包装等）や禁忌品（インシュリン注射器等の医療系廃棄物、ガラス等の危険品）が入っていたよ。

みんなに分別して出してもらっているプラスチック製容器包装が適切にリサイクルされるように、「プラスチック製容器包装の適切な排出方法」についてお知らせするね。



汚れの付いた
プラスチック製容器包装



医療系廃棄物（インシュリンの注射器）



危険品（割れたガラス等）



紙製の容器包装等

プラスチック製容器包装ってどんなごみ？

「食品トレイ、生鮮食品のラップ、菓子類の外袋、シャンプーのボトル、ペットボトルのキャップ・ラベル」等がプラスチック製容器包装に該当するよ。

プラスチック製容器包装は「プラ」と記載された識別マークが付いているから、プラマークがあるか確認してね。ごみを出す時に気を付けて欲しいのは、

- ・水やお湯でゆすいで乾燥させてから指定袋（緑色）に入れる
- ・二重袋（レジ袋等で、プラスチック製容器包装を包む）にしない ということなんだ。

汚れているプラスチック製容器包装は、リサイクルできないんだよ。どうしても汚れが取れない場合は、燃やすごみ指定袋（赤色）に入れて、燃やすごみとして排出してね。また、二重袋にして排出しないように協力してね。



指定袋は緑色！



こんなごみは間違えやすい！

プラスチック製容器包装は、プラスチック製品類（ストロー、歯ブラシ、洗面器、スプーン等）と間違えやすいから気を付けてね。プラスチック製品類は、燃やすごみ（赤色の指定袋）だよ。

また最近、紙製のカップラーメン容器やヨーグルト容器が増えてきたよ。これらのごみの汚れが取れない場合は、燃やすごみ指定袋（赤色）に入れてね。

プラスチック製容器包装とプラスチック製品類については、「ごみ・資源収集カレンダー」の11～13ページを確認してね。



誰かがよろこんでくれるのが私の原動力

チョークアートで癒されて

チョークアートデザインポッケ

チョークアーティスト

松原 絵理さん (37歳)

チョークアートは、黒板にオイルパステルという画材で描かれた作品。カフェなどの看板で時折見かけるおしゃれなアレである。

「何色もオイルパステルで色を重ねて、指でグラデーションをつくっていくのですが、できあがった色にいつも癒されています。体温や混ぜ方の違いで個性が出て、同じ作品はふたつとありません」。松原絵理さんは、オーダー制作や講座などでチョークアートの魅力を伝えている。教室名は「Poke」(ぽけ)。絵理さん

についての「Poke」(ぽけ)とは大切なものが沢山詰まっているところ。作品を思わずぼっけに入れて、「ずっと側にあって欲しい」、そんな作品や空間を届けたいという。「集中して取り組んだ後はスッキリする」「絵理先生に出会えてよかった」という生徒さんも多い。チョークアートを通して、「見る人」も「描く人」も笑顔になってほしいという絵理さんの想いが伝わっているようだ。

絵理さんは千葉県出身。誰かのために心地よい癒しの空間を作ることに興味があった。大学では福祉を学び、卒業後はヨガスタジオのマネージャーや、パリス

タなどを経験。もともと、絵を描くことを仕事にしたいという思いもあり、チョークアートの勉強も続けていた。結婚を機に長野県へ移住し、5年前からはPokeを始動した。今後やりたいことを伺うと、「みんなが自分らしく元気でいられる居場所をつくれたらいいですね。例えば森の中のような(笑)ホッとして、日常生活を忘れられるような。そのためにも今できることをコツコツと。自分の所に来てくださった方には誠心誠意向き合っています」と、素敵な夢を話してくれた。

(取材・文 村松 マヤ)



▲作品同様、柔らかい印象の絵理さん



イベントなどの最新情報はインスタグラムで



▲ Pocke の作品展。今年は 57 名の出展があった



▲絵理さんの作品。Pocke には、子ども向け・基本・プロを目指すコース・体験など色々なコースがある

エイジングと薬膳

夏バテから脱出



米国のニューズウィーク誌が、日本は四季から二季になったと報じていました。今年の夏は殺人的に暑く長く、春と秋はどんどん短くなっている気がします。からだへのダメージも大きく、食欲不振、栄養不足は年齢を重ねるほど深刻な問題となります。まず消化器系を健康にしておくことが大切で、ご飯にはきびや黒米などの雑穀を加え、芋類、豆類、かぼちゃ、人参、にんにく、白菜、ブロッコリー、アジ、イワシ、鯛、ブリ、牛肉、烏骨鶏の卵、卵黄などで疲労回復、体力気力低下を回復させましょう。さらに薬膳には解暑(げしよ)といい夏バテに効果のある食物があります。いんげん、緑豆、トマト、苦瓜、ふくろだけ、もやし、イチゴ、コナツツ、スイカ、パイナップル、まくわ瓜、メロン、レモンなどです。食べることで命をつないでいることを忘れず、秋に向け力を蓄えましょう。次回からは五臓をパワーアップするための食養生です。(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

- レタッチによる

ハイテクの日本風景と自然の融合 -

サム・プリチャード展 full circle



イギリス出身で、現在小諸市在住のフォトグラフィック・アーティスト、サム・プリチャードによる個展「Full Circle」を開催します。大学で写真を学んだ後、ロンドンのデザインスタジオで、画像の補正・修正・加工を行うレタッチャーとして勤務。そこで培った高度なレタッチ技術が施された大型写真作品をはじめ、日本への憧れを抱くきっかけとなった日本製電子機器へのオマージュであるデジタル作品のほか、初出展である小諸市を題材にした作品群や、電子機器によるアッサンブラージュなど約 100 点が一堂に会します。

2008 年の来日以降、15 年間で制作した作品たちが Full Circle (完全な円) となっていく過程をぜひご鑑賞ください。



▶ 期 間 9/10 (日) ~ 10/4 (水)

▶ 会 場 第1・2 展示室

▶ 観覧料 一般 500 円、小・中学生 250 円

▶ 時 間 9:00 ~ 17:00 ※金・土は 18:30 まで

▶ 上記展覧会中の休館日

9/11 (月)、19 (火)、25 (月)、10/2 (月)

【会期中のイベント】

○マルシェ 9/18 (月) 10:00 ~

○ギャラリートーク 9/18 (月) 13:30 ~

サム・プリチャード

ロジャー・マクドナルド (フェンパーガーハウス館長、美術史家)

大谷典子 (ギャラリスト)

図 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

ツリガネニンジン



8 月の末ごろから、ツリガネニンジンの可憐な花が目立つようになった。ツリガネニンジンはニンジンと名がついていて、根は乾燥させて、薬用に用いられ、咳などに効果があるという。長野ではトトキとかミツバと呼ばれ、若葉はさっと茹でておひたしなどにすると美味しいそうだ。

昨年、駐車場に生えていたツリガネニンジンを買って裏庭に移植した。裏庭は、そこに生えている日本の野草で作っている。今年の 5 月に知らない植物がたくさん芽を出していた。ツリガネニンジンを買ったことなどすっかり忘れていた。ホタルブクロを買ったつもりだったが、多くは横に生えていたツリガネニンジンだったようだ。知識のないぼくには植物は花が咲かないと種名がわからないのが困りものだ。ネットで検索しても葉だけではわからず、そうだツリガネニンジンもあったと思い出して検索して、ようやくわかった。



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

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
TEL.0267-25-8009
〒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)

動画製作 お任せください!

4K・8K対応 空撮ドローン対応

●プロモーションPR ●商品サービス紹介 ●WEB動画
●会社・学校等施設紹介 ●ブランディング ●テレビCM
●デジタルサイネージ ●マニュアルHow to ●インバウンド向け

お見積・ご相談 無料 サンプル動画はこちらからご覧ください→

A/C 地域情報&広告 アイク 小諸市御幸町2-12-1
株式会社 TEL.0267-23-4474

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

子どもたちのため「より望ましい学校の姿」を目指し、今回小諸市教育委員会で策定したのは「小諸市●●●●計画」？

▶今月のプレゼント

「猫雑貨とカフェ ねこのや」☎ 27-0038

(相生町 1-3-1 小諸ロイヤルビル宮坂食品 2 階)

「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。



小諸駅のすぐ近く、可愛い猫雑貨を取り扱うカフェです。
猫をモチーフにしたドリンクメニューをたくさん取り揃えて
います。Wi-Fi も整備していますので、おくつろぎください。
【営業時間】 11:00 ～ 19:00 (時期によって変更あり)
【定休日】 木曜日

▶応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報
こもろを読んだ感想(あれば可)を記入のうえ、
はがき・FAX・電子申請のいずれかで、9/30(土)
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】 8 月 26 日



▶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。)

親子で作ろう!
「食育レシピ」

災害対策用パッククッキング 麻婆高野豆腐

家にストックされている高野豆腐、麻婆豆腐の素が災
害の時に大活躍!!

パッククッキングは、災害の時のみならずアウトドア
や普段から活用できる調理法です。

覚えておくといざという時にも役立ちます。

【材料】1 人分

災害時を想定し、1 人ずつ
配布できる分量です。

材料	分量	目安量
高野豆腐	1 枚	
麻婆豆腐の素	20g	カレースプーン 2 杯程度
玉ねぎ	20g	中 1/8 個
グリーンピース缶(あれば)	2g	3 ～ 4 粒
水	50 ～ 80ml	

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。高野豆腐は水に浸し柔
らかくなったらしぼり、1.5cm 角に切る。
- ②ポリ袋に玉ねぎ、高野豆腐、グリーンピース缶、麻婆豆
腐の素、水を入れる。
- ③空気を抜き、袋をねじってしっかり結ぶ。
- ④鍋に水をいれ沸騰したら中火にして③を
入れ、落とし蓋をして 20 分煮る。途中ひっ
くり返してまんべんなく煮る。
- ⑤火を消して 10 分ほど蒸らす。



健康づくり課 保健予防係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ61号は好評配布中です!

特集

みんなの防災特集

子どもと一緒に楽しめるスパイス特集

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...

人気長寿番組の名物コーナーが
小諸にやって来る！出張！なんでも鑑定団
in小諸 開催！！

- 開催日 令和5年11月23日（木・祝）
- 会場 小諸市文化会館
（小諸市甲1275番地2 小諸市文化センター内）
- 時間 開場 12:00 開演 13:00

とっておきの『お宝』をお持ちの方は是非ご応募を！
観覧申込も絶賛受付中！

詳細は本誌19ページ（公民館報こもろ）をご覧ください。

【問合せ先】小諸市文化センター ☎23-8880



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。 圃 文化財・生涯学習課

小諸高等学校音楽科

日時：9/29（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



小諸高等学校音楽科の皆さんによる、ソロ・アンサンブルのコンサートです。県下の公立高校で、唯一音楽科のある小諸高等学校。著名な演奏家による公開レッスン・演奏会を通して、一人ひとりの音楽性を高めています。将来、優れた音楽専門家として、文化の発展に貢献し、幅広く社会で活躍できる人材の育成を目指しています。自分の夢に向かって毎日研鑽を積む、小諸高等学校音楽科の皆さんの感動の演奏をお聴き下さい。

【次回】オープンガク堂による音楽と朗読 10/27（金）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

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

佐久市 根岸 のぞみグループの自立型施設

小諸市 和田

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア
本館 一般居室

自由に活動的な生活を
（ペット同居可／日帰り温泉施設併設）
本館 一般 ● 自立～ 透析の方も可

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

全てが徒歩圏内に揃う
街に住まう（ペット同居可）

● 自立～
60歳以上の方

〈介護が必要な方もご相談ください〉

【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/

