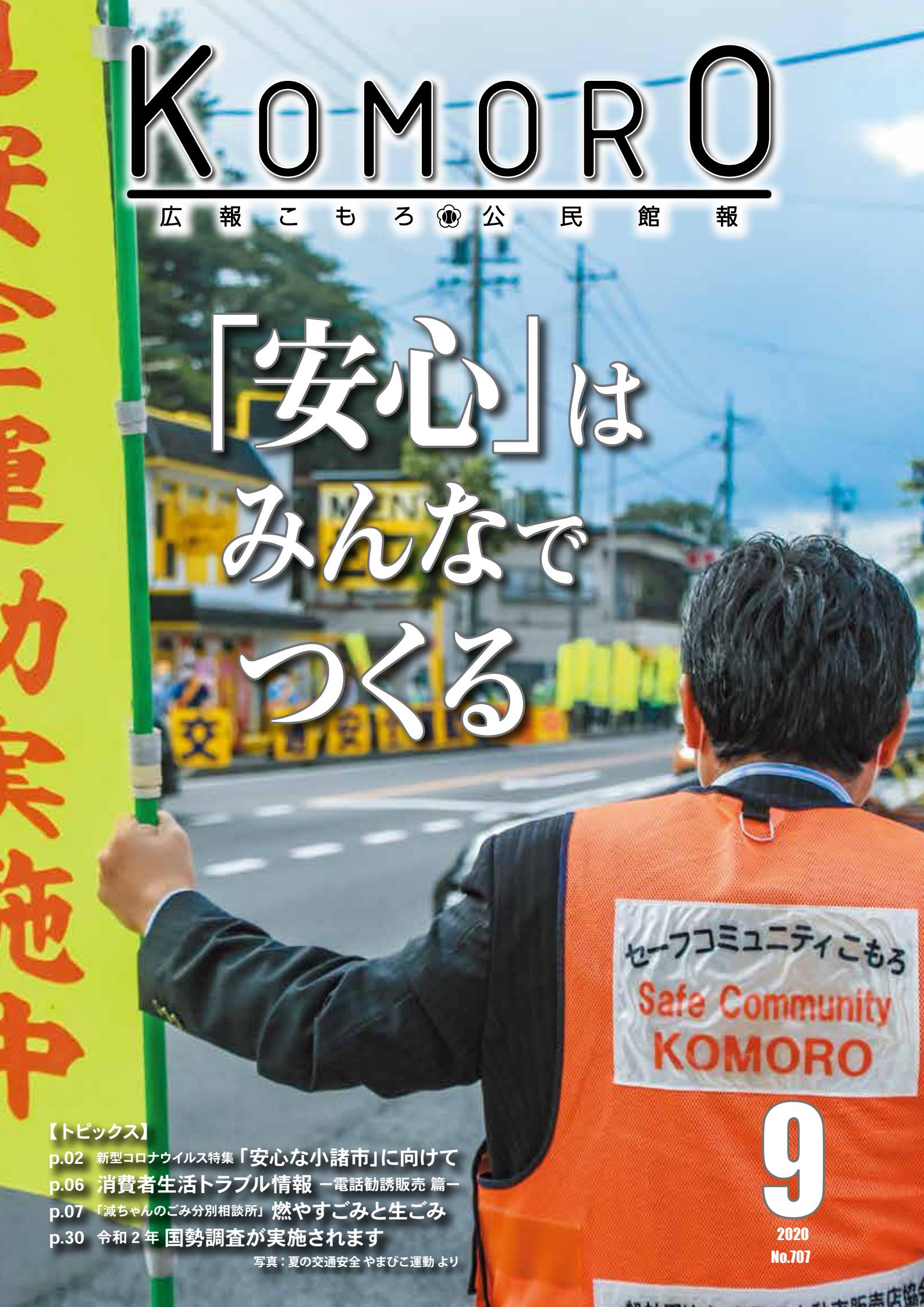


KOMORO

広報こもろ 公民館報

「安心」は みんなで つくる



【トピックス】

- p.02 新型コロナウイルス特集 「安心な小諸市」に向けて
- p.06 消費者生活トラブル情報 ー電話勧誘販売 編ー
- p.07 「減ちゃんのごみ分別相談所」燃やすごみと生ごみ
- p.30 令和2年 国勢調査が実施されます

写真：夏の交通安全 やまびこ運動 より

9

2020

No.707

・新型コロナウイルス感染症 特集・

「安心な小諸市」に 向けて

8月18日(火)時点で、小諸市内において、新型コロナウイルス感染が、4例確認されています。小諸市を含む佐久広域圏に「新型コロナウイルス警報」が発令されるなかで、小諸市から市民の皆さまへのお願いです。

県内、市内の状況を知る

県内4地域に新型コロナウイルス警報が発令

8月4日(火)、長野県は、直近1週間の人口10万人あたり新規感染者数が1.2人を超えていることを目安として、基準に該当する小諸市を含む佐久圏域、上田圏域及び北信圏域の感染警戒レベルをレベル3に引き上げました。

8月12日(木)、北アルプス圏域にも同様の措置がとされました。

レベル3=「過度な活動自粛する必要はない」

警戒レベル3は、徹底的な感染防止策を講じながら、社会経済活動との両立を図るために全力を尽くしていく段階です。

長野県は県として感染症対策を強化しますが、「マスク着用や手洗い・うがいの徹底、三密を避けるなどの“新しい生活様式”で感染症対策が行われていれば、通常の買い物や公共交通機関、職場で感染が拡大する状況ではない」としています。



※8月18日(火)時点

長野県新型コロナウイルス感染症・感染警戒レベル

市内における感染状況

7月28日(火)、小諸市職員の新型コロナウイルス感染が確認されました。市民の皆様にご心配をおかけしたことを、お詫び申し上げます。

また、30日(木)には市内理容店に勤務する方の感染が確認され、感染の可能性がある期間中に当該理容店を利用された方が多数いたことから、長野県は、当該理容店の同意のもと、店名を公表しました。

その後、感染者と接触していた利用者の検査が行われ、8月7日(金)時点での結果は、右表のとおりです。以降、8月18日(火)現在まで、市内での感染者は発生していません。

※市職員の感染に関する詳細については、広報こもろ号外にてお知らせしました。(8月上旬に全戸配布)

同内容や最新情報については、市ホームページや公式SNSでお知らせしています。

レベル	直近1週間 10万人あたりの 新規感染者数	アラート (警戒情報)	状態
1		平常時	感染者の発生が落ちている
2	0.4人以上	注意報	感染が確認されており注意が必要
3	1.2人以上	警報	感染の拡大に警戒が必要
4	2.5人以上	特別警報	感染が拡大しつつあり 特に警戒が必要
5	5.0人以上	非常事態宣言 (県独自)	感染が顕著に拡大している
6		緊急事態宣言 (特措法に基づく)	国民生活及び国民経済に 甚大な影響を及ぼすおそれがある

市内理容店感染事例に関連した検査結果

検査数	陽性	陰性
191	2	189

※長野県プレスリリース 及び 長野県健康福祉部保健・疾病対策課への聞き取りによる
※8月7日(金)時点

市民みんなで行動する

新型コロナウイルスの感染を広げないための「8つの行動目標」を作成しました。小諸市に住んでいる方、仕事や学業のために小諸市に来られる方、そのすべての皆さまが安心して日々を過ごせるように作った目標です。

毎日すべてを完璧に実践するのは大変かもしれません。それでも、市民みんなが一緒に取り組むことで、「安心な小諸市」に繋がります。



市民みんなで人権を守る

誰もが感染する可能性があります

市内の感染事例では、感染拡大防止のために、当該事業所が勇気をもって店名公表をしてくださったこと、くわえて、佐久保健所のスムーズな検査実施によって、早期の結果判明に繋がりました。

新型コロナウイルス感染症は、正しい情報を手に入れて感染予防を徹底していても、感染してしまうことがあります。感染した方や治療にあたった医療関係者及びそのご家族、感染の拡大している地域から来られた方、外国の方等に対して、差別や中傷、いじめ等を行なうことは絶対にやめましょう。

差別やいじめが起きたら…

差別やいじめ等を受けたら、一人で悩まず、相談窓口にご相談ください。

そういう事例を見かけた場合も、ご連絡ください。安心して暮らせる小諸市を一緒につくりましょう。

みんなの人権 110 番	0570-003-110	平日 8:30～17:15
子どもの人権 110 番	0120-007-110	平日 8:30～17:15
女性の人権ホットライン	0570-070-810	平日 8:30～17:00
外国語人権相談ダイヤル (Foreign-language Human Rights Hotline)	0570-090911	平日 9:00～17:00
長野県人権啓発センター 人権相談専用電話	026-274-3232	原則 火～日曜日 8:30～17:00
小諸市人権政策課	0267-22-1700	平日 8:30～17:15

こもろ健幸マイレージ



1,000円分の飲食券をプレゼント！

健（検）診を受けて、ウォーキングをすると500円分の野菜券がもらえる、「こもろ健幸マイレージ」。今年度は、さらに1,000円分の飲食券も追加されました。

詳細はコチラ



問 健康づくり課 ☎ 25-1880



歩いて健幸！！ 食べて健幸！！

こもろ健幸マイレージの景品に、新型コロナウイルス感染症経済対策の一環として、登録飲食店で使える1,000円分飲食券が追加されました！飲食券は、小諸市に住民票がなくても、仕事や通学（専門学校）により市内で活動される方も対象となります。

事業主の皆さん！ぜひ、社員の皆さまの健康管理の一環として、こもろ健幸マイレージを活用ください。



参加方法と景品について

小諸市に住民票がある方

継続してウォーキングを続けると、こもろ健幸応援団提供の「お楽しみ抽選会」にも参加できます。

- ◇方法：①生活習慣病健診およびがん検診を受ける
②指定ウォーキングサークルへの参加 or 基準歩数を歩き、ポイントを貯める
- ◇景品：市内直売所で使える野菜券（500円分）+登録店で使える飲食券（1,000円分）

仕事等により市内で活動する方

- ◇方法：指定のウォーキングサークルへの参加 or 基準歩数を歩き、ポイントを貯める
- ◇景品：登録店で使える飲食券（1,000円分）+お楽しみ抽選会への参加

※ポイントの詳しい貯め方や景品獲得に必要なポイント数などは、小諸市公式ホームページをご覧ください。



飲食券の使い方について

ポイントが貯まったら、健康づくり課で申請してください。その場で飲食券をプレゼントします！

- ◇交換締切：2021/1/15（金） ◇利用期間：2021/2/28（日）
- ◇利用可能な飲食店一覧

※野菜券交換、お楽しみ抽選会への参加申込は2021/3/31（水）まで可能

Ai's dressingkitchen / BISTRO AOKUBI / Cafe 花'co / Citta Slow / HARADA / TEPPAN kitchen PORKY
うな藤 / 喜鶴 / ジオヒルズ / そば蔵 丁子庵 / つるやホテル / ナパキッチンカー / はりこし亭
風味堂 / やきとり 街あわせ / レストラン 八億 / 古久清食堂 / 七福神 / 蒸しばん屋 粉花 / 中棚莊
天麩羅割烹 懐 / 得得 小諸店 / 日本料理 音羽 / 農力フェ わのん / 和食処 みよし（アルファベット
あいうえお順）

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し、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、お元気でお過ごし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。

(令和2年8月17日現在)



甘利 さやさん（乗瀬）108歳
依田 美代美さん（南町）107歳
高橋 節さん（諸）105歳
和田かついさん（御幸町）105歳
土屋かくゑさん（東雲）103歳
甘利 一晴さん（乗瀬）103歳
荻原 重さん（井子）102歳
掛川 久子さん（南町）102歳
高橋おちいさん（荒堀）102歳
内堀 やもさん（谷地原）102歳
掛川まき江さん（西浦）102歳

芦田川とら子さん（古城）102歳
五加 ヨネさん（荒堀）101歳
小林 直さん（柏木下）101歳
高瀬はつみさん（平原）101歳
田原モリイさん（両神）101歳
中野 静子さん（西原）101歳
三宅 みつさん（荒町）100歳
中村よいさん（天池）100歳
有賀 郁夫さん（古城）100歳
竹内 いえさん（古城）100歳
藤原 チカさん（相生）100歳

柳澤 のり子さん（市）100歳
石橋 綾子さん（御影）100歳
小林 君代さん（松井）100歳
南澤まきよさん（平原）100歳
佐藤 春江さん（ひばりヶ丘）100歳
橋本かばえさん（滝原）100歳
土屋 千代さん（東山）100歳
山浦ふさいさん（耳取）100歳

※年齢は令和3年3月31日時点の到達年齢。公表に同意された方のみ掲載（生年月日順）。

問 高齢福祉課 介護福祉係

こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人 参加者募集

健（検）診を受けて、ウォーキングをすると500円分の野菜券がもらえる「こもろ健幸マイレージ」。今年度は、もれなく1,000円分の市内飲食券もプレゼント。

ウォーキングを続けて、「てくてく小諸人」になりましょう！

問 健康づくり課 ☎ 25-1880



△△△ 仲間とウォーキングしたい方におすすめ（予約不要・無料）→1回参加で100ポイント

名称	日程	時間	場所（地区）	問い合わせ先
あさまウォーキング	第1・3土曜日	9:30～10:30	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	第2日曜日	7:00～7:30	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
キザキウォーキング	毎週水曜日	8:00～9:00	（株）キザキ本社（加増）	（株）キザキ ☎ 22-1354

△△△ 自分のペースでウォーキングしたい方におすすめ

方法	獲得ポイント
スマホの歩数計で、月1日平均歩数5,000歩以上（画面を提示）	月ごとに100ポイント
健康づくり課で貸し出す歩数計で、1週間累計4万歩以上（スマホをお持ちでない方）	1回100ポイント

※記載されたウォーキングは、自主サークル活動となります。保険等の加入は、各自でお願いします。また、活動中の体調管理等は、ご自身で責任を持っていただきますようお願いします。
※中止等の情報は、市ホームページまたは各会場にお問い合わせください。



詳細はこちらの
2次元コードを
読み取ってご覧ください。

強引な勧誘に根負けして契約をしてしまったとき…どうすればいいの?

消費者トラブル情報
～電話勧誘販売 篇～

長野県の消費者被害防止啓発キャラクター

モシカっち

こもろん

小諸市の農産物が大好きな、小諸市のキャラクター



こもろんが被害にあったトラブルについて、モシカっちに相談しています。
こもろんと一緒に、かしこい消費者になりましょう！

1. クーリング・オフを使う

この間、魚介類が有名な地方の業者から、「カニはいらないか。お得なパックを1万円で送る」って電話があったんだ。

へえー。それで注文したのかい？

高いから、「いらない」って思ったんだけど、代引き配達で送るからって、しつこくて…。仕方なく、応じてしまったんだ。昨日、荷物が届いたらビックリ！量も少ないし、**話と全然違う中身**だったんだ。だから手もつけないままにしているんだよ。どうしたらいいの？

それは大変な目にあったね。でも、大丈夫！電話で勧誘されているから、この場合は、**特定商取引法の電話勧誘販売**で法定契約書面を交付する義務があるんだ。契約書はカニと一緒に届いたのかな？

届いたカニのパックと一緒に入っていたよ！

クーリング・オフと、商品返送（着払い）しよう。電話勧誘販売は契約書面が届いて**8日以内**なら、**消費者から一方的に契約を解除**（クーリング・オフ）できるんだ！詳しいやり方は、消費生活センターに聞いてね！

2. 断ることが一番大事

- 商品も返せて、お金も戻ってくるなんて…。ありがとう！早速クーリング・オフをしてみる！
- でもね、クーリング・オフをしたからといって必ずお金が戻ってくるとは限らないんだ。
- え、戻ってこないこともあるの？1万円も払ったのに困るよ…。
- もちろん、きちんと返金する業者もいるけど、そうでない**悪質な業者**もいるんだ。代引きで既に支払ってしまっていると、お金を取り戻すのが難しいんだよ。だから、**きっぱり断ることがとても大切！**
- でも、話す隙もあたえられなかったら、どうすればいいの？断りづらいんだよね。
- そういう時は、**電話を切ってしまって大丈夫**。電話を途中で切ることは、失礼なことじゃないんだよ。
- ありがとう！断れずに注文して、悲しい思いをするなら、**勇気をもって断ったほうがいいね**。

【まとめ：電話勧誘販売を受けたときは…】

- しつこく勧誘されてもいらないなと思ったら、勇気を出して断りましょう。
断る隙がなかったり、断りづらいときは電話を切ってかまいません。
- その場ですぐ契約せず、よく考えましょう。
- あれ？と思ったら、周りの人や消費生活センターに相談してみましょう。

▼相談窓口

- 小諸市消費生活センター ☎ 31-5100(消費者相談専用)
- 長野県東信消費生活センター ☎ 0268-27-8517
- 消費者ホットライン ☎ 188

恒例!! 「減ちゃんのごみ分別相談所」

燃やすごみと生ごみ

ごみ減量推進
キャラクター

「減ちゃん」

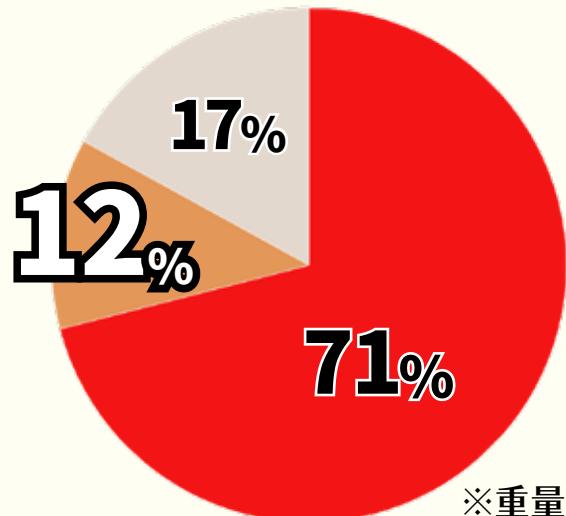
下にあるグラフを見てもらつてもいいかな。

実は、みんなの家から出るごみを調べてみると、

燃やすごみに約 12%も生ごみが入ってたんだ。

小諸市では、燃やすごみと生ごみをきちんと分別して

ごみを出すようにをお願いしているんだけど…



燃やすごみ袋の中身調査

2019年11月実施

- 燃やすごみ
- 生ごみ
- その他

※重量比 約30%は間違った分別…

燃やすごみを8袋集めると約1袋分が生ごみ!

どひやー^o
おどろき!



Q. どうして燃やすごみに生ごみを混ぜてはいけないの?

A. 生ごみは資源になるから。

家庭から出された生ごみは収集されて、浅麓汚泥再生処理センターで、機械処理をおこなうことで、肥料に生まれ変わるんだ。

つまり、生ごみは資源に生まれ変わるってことだね。資源になるものを「たくさんのお金をかけてまで、燃やす」のは、本当に必要かな?



ち・な・みに、生ごみは水分が多くて重いから、ごみ収集や処理のときに人や機械にたくさん負担がかかってしまうんだ。さらに、燃やすときにはより多くの燃料が必要。それだけ環境によくないんだ。また、生ごみが入っていると、カラスや猫等が集まって袋を破って集積所を汚してしまうよ。それを地域の役員の方やごみ収集員が片付けるのは、とても大変なことだよ。



破かれて、中身が散乱しているごみ袋



マイナポイント 還元が始まります



マイナンバーカードをお持ちの方で、キャッシュレス決済をご利用の場合に、
最高5,000円をポイント還元する「マイナポイント」制度がはじまりました。
スマホから予約・申込の手続きをスタートできます。
市民課窓口では、マイナポイントの予約が出来る端末も用意しておりますので、
お気軽にご相談下さい。

まずは、ポイントの予約・申込に必要なアプリをダウンロード！

スマホからの予約・申込には専用アプリのダウンロードが
必要です。（※）

それぞれ右の2次元コードからダウンロードしてください。

※スマホやパソコンがない場合は、市民課窓口やコンビニ等にある端末から
予約・申込が可能です。

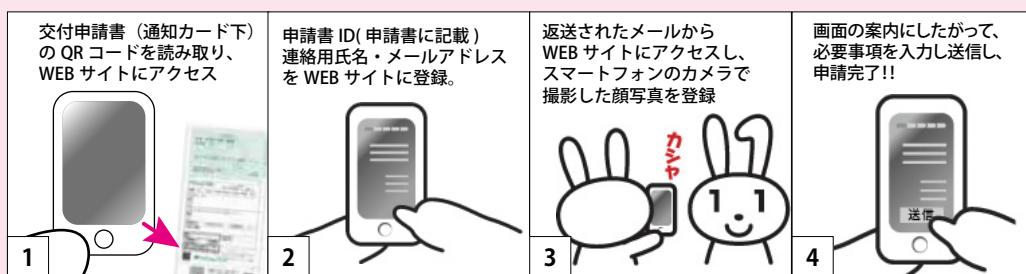
Android



iPhone



まだマイナンバーカードを持っていない方は…



※左の図は、スマートフォンでの
申請方法です。郵送申請の場合は、
交付申請書に必要事項を記入し、
顔写真を貼って、封筒に申請書を入れて投函することで
申請完了となります。

※申請後に郵送される「カード交付通知書」を市民課へ持参いただき、カード交付となります。

小諸市動物園 臨時休園のお知らせ

動物園再整備に伴う解体工事のため、下記の期間を臨時休園します。

ご不便お掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶期間 9/1（火）～10/23（金）
11/24（火）～2/28（日）

※懐古園および園内の他の施設は開館します

動物園再整備に関する基本設計、将来構想、基本計画は小諸市HP、市立小諸図書館でご覧いただけます。

問 小諸市懐古園事務所

土地利用条件付きで売却します

宅地を売ります

問 商工観光課 企業立地定住促進係

小諸市では、定住人口の増加および若い世代が家を持てるまちをめざして、さまざまな施策を展開しています。

現在、市営住宅が建設されていた旧北団地の一部を「土地利用条件付き」で売却しています。売却している区画数は2区画です。

区画図面等に関する詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

売却方法

売却価格以上で購入のお申込みをしてくださった方に先着順で受付し、審査のうえ売却します。

随時受け付けておりますので、普通財産譲与（譲渡）申請書に、住民票等関係書類を添えて、窓口までお持ちいただくか、郵送してください。

受付場所：小諸市役所 商工観光課 窓口

※現地及び資料の内容をご確認・ご承知のうえ、お申込みください。

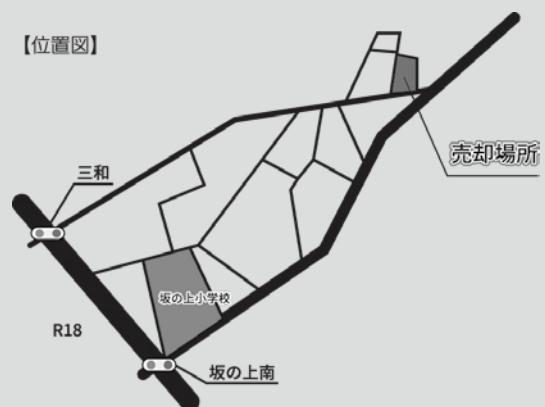
※代理の場合は、委任状及び受任者本人の確認ができるものをご提出ください。

※法人の場合は、印鑑証明書を提出してください。

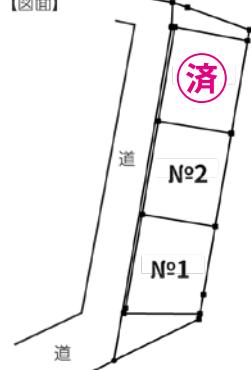
区画	No.	所在地	地番	登記地目	登記地積	売却価格（最低）
1	1	東雲七丁目	3785番6	宅地	251.79m ²	1,693,000円
2	2	東雲七丁目	3785番7	宅地	251.38m ²	1,690,000円



【位置図】



【図面】



「空き家バンク登録会」と 「空き家相談会」

空き家を売却したい方、空き家バンクに登録しませんか？
空き家の管理にお困りの方、専門家に相談してみませんか？

お悩みを抱えたままでは、空き家はどんどん老朽化し、問題が大きくなるばかりです。
空き家バンク登録会＆空き家相談会で、問題解決の第一歩を踏み出しましょう。

▶日 時 9/12(土) 14:00 ~ 16:00
事前予約制（相談時間は20分程度）

▶場 所 市民交流センター

▶相談料 無料

▶申 込 9/10(木)までに建設課管理係へお電話ください

▶その他の 相談会に参加される皆さまにおかれましては、マスク着用や手洗いなど、

感染症対策に努めていただきますようお願いします。

情勢によっては、予定を変更する可能性もあります。

物件の成約率は
県内トップクラス！



問 建設課 管理係

あなたのこころ お元気ですか？

問 健康づくり課 健康支援係

保健の窓

9月10日～16日は、自殺予防週間です。

新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの生活に大きな影響を与えています。仕事や生活に、ストレスを感じる方も、少なくないのではないでしょうか。

こころの不調が重く、長く続くようなときは「うつ病」が疑われます。強い不安や絶望感、罪悪感などのこころの不調に加え、眠れない、食欲がないなど、からだの不調を引き起こす場合も…。

さらに悪化すると、過度なマイナス思考に陥ったうえ、判断力の低下により自殺のリスクが高くなることもあります。



自分の心の状態を知りましょう

- これまで楽しんでやっていたことが楽しめない
- 何事もおっくうでやる気が出ない
- わけもなく疲れ、元気が出ない
- 突然、不安になることがある
- 集中力や行動力に欠ける
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- なかなか寝つくことができない
- 夜中に目が覚め、そのあと眠れない

あてはまる項目が多ければ、すでに生活に支障が出ている可能性があります。このような状態が2週間以上毎日続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。ため込みで話をしてみましょう。

新型コロナウイルスに関するこころの電話相談

電話番号：026-227-1810

相談日：月～金（祝日、年末年始は休み）

時間：8時30分～17時15分

アルコール、薬物、ギャンブル、ネットなどへの「依存」の悩みはありませんか。

不安解消を理由に飲酒などが習慣化すると、その量が増え次第に自分でコントロールできなくなる場合があります。依存症は、うつ病や不眠を併発しやすく、周囲とのトラブルを生じることも多くみられます。依存症に関する正しい知識や理解を深めるための当事者や家族のグループミーティングがあります。お気軽に健康づくり課の保健師へご相談ください。

ゲートキーパーを知っていますか

ゲートキーパーとは「命の門番」とも呼ばれ、悩んでいる人に気づき・声をかけ・話を聞いて・必要な支援につなげ・見守ること。身近な人の様子が気になった時、まずは声をかける。それがゲートキーパーの第一歩です。誰もが身近な人のゲートキーパーになれます。

【ゲートキーパー養成講座】

今年は、オンラインで開催します。ご自宅で研修を受けられます！日常生活の中で人とのコミュニケーションにも役立ちます。

■定員：20名

■申込：9/18(金)までに健康づくり課へ連絡
※パソコン・スマートフォン等のインターネット環境が必要

	日 時	演 題	講 師
第1回	10/8(木)	大切な命 ～命の価値をもう一度考える～	佐久大学 看護学部准教授 朴相俊 氏
第2回	10/16(金)	支える命 ～自殺の心と向き合う～	
第3回	10/26(月)	身近な心の病気 うつ病、アルコール依存症について	小諸高原病院長 村杉謙次 氏



「認知症と共に咲かせよう 自分らしさの花」



問 高齢福祉課 包括支援係

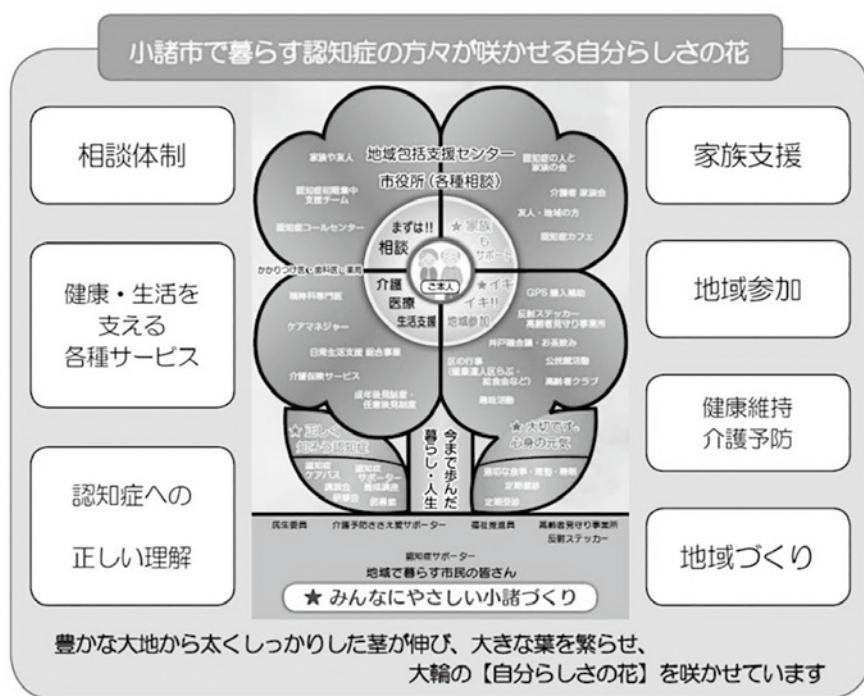
◆誰もが関わる可能性のある身近な病気

厚生労働省の推計によると、2025年には認知症の患者が700万人を突破します。これは65歳以上の5人に1人が認知症になるということで、認知症がいかに身近な病気であるかがわかります。

◆認知症になっても自分らしくイキイキと

小諸市では「私がわたしらしく豊かに安心して暮らせる地域」を基本理念とし、誰もが住み慣れた環境のもとで自分らしく生活ができる、支え合う地域の実現を目指しています。

右図のように、小諸市で暮らす認知症の方々がご本人を中心に大輪の【自分らしさの花】を咲かせられるように、小諸市に暮らし、関わる全ての皆さんと様々な取り組みを進めていきます。

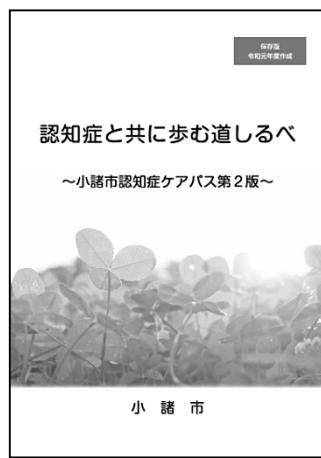


豊かな大地から太くしっかりした茎が伸び、大きな葉を繁らせ、
大輪の【自分らしさの花】を咲かせています

◆『認知症と共に歩む道しるべ ～小諸市認知症ケアパス第2版～』

認知症は、進行とともに状態が変化する病気なので、変化していく状態に応じて適切なサポートを受けることが大切です。

この冊子では、どのような状態のときに、どのような支援が受けられるか、知っておきたい相談窓口や、地域のサービスを紹介しているほか、対応や介護のヒント、ご本人の「想い」を記入するページ、小諸市に暮らす認知症と共に歩んでいるご本人やご家族、医療・介護・福祉関係者や地域の皆さんからのメッセージを掲載しています。



◆この冊子はご本人・ご家族と支援者が 一緒に活用します

『認知症と共に歩む道しるべ』は、ご本人・ご家族だけで利用いただくのではなく、地域包括支援センター職員やケアマネジャーなど、相談援助を行う支援者と一緒に活用いただく冊子です。

一緒に活用することで、ご本人に合った地域資源や制度、介護サービスを検討したり、ご本人の大切にしていることや役割、強みを大切にできることができます、ご本人やご家族の安心につながります。



⇒ 市内のケアマネジャー・介護事業所等を対象にケアパス活用研修を行い、活用時のポイントや留意点を確認しました。

◆相談がはじめの一歩！

小諸市地域包括支援センター ☎ 26-2250
小諸市高齢福祉課 包括支援係

『認知症と共に歩む道しるべ』は、市ホームページ・市立小諸図書館でもご覧いただけます

小諸市農業委員会

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。



第24期農業委員会長 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

	議席	氏名	行政区	調査担当地区
農業委員	1	やまうら としかず 山浦 敏捷	耳取	耳取
	2	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
	3	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
	4	こばやし まさあき 小林 正明	八代	東・ひばりヶ丘・四ツ谷
	5	おやまだ たけし 小山田 武	柏木上	柏木上・柏木下・石峠
	6	たかぎ らんこ 高木 蘭子	六供	六供・本町(東沢含む)
	7	しみず きよかず 清水 清和	御影	御影・池の前
	8	しらとり ひとし 白鳥 仁志	滝原	谷地原
	9	きたざわ すみと 北澤 住人	菱野	菱野・後平
	10	しみず ふさお 清水 房雄	宮沢	紺屋町・与良・緑ヶ丘・荒町・八幡町・三和・赤坂・相生
	11	もりやま まさゆき 森山 正行	森山	森山
	12	まえだ とみたか 前田 富孝	氷	氷・大久保・鶴久保
	13	はやし いさお 林 功	平原	平原
	14	おねざわ まさひろ 小根澤 正廣	芝生田	芝生田
	15	しおかわ きよし 塩川 清志	乗瀬	乗瀬・南ヶ原
	16	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
	17	やまうら かずしげ 山浦 和茂	大杭	宮沢・大杭・久保
	18	こばやし ちあき 小林 知明	諸	西原・諸
農地利用最適化推進委員	19	あまり いちぞう 甘利 一造	和田	和田
	20	しみず けんいち 清水 健一	諏訪山	西浦・上ノ平・諏訪山・御牧ヶ原
	21	あいば まさお 相場 理雄	滝原	滝原
	22	おかむら ひであき 岡村 英昭	西原	一ツ谷
	23	こうち とみお 高地 富男	市	市
	24	おおいけ みつお 大池 満雄	加増	御幸町・加増・荒堀
	25	べっぷ のりお 別府 典夫	井子	井子・糠地
	26	ほしの けさお 星野 今朝雄	松井	天池・松井・東雲

令和2年7月20日の改選に伴い、4期12年にわたり農業委員を務められ、
うち平成28年4月から4年3ヶ月間、農業委員会長としてご活躍いただいた
荻原勝己さんが退任されました。在任期間中のご尽力に、感謝申し上げます。



ぼらせんこもろ

No. 159



問 小諸市市民活動・
ボランティアサポートセンター
(愛称: ぼらせんこもろ)
☎ 26-0315 (三和 1-2-9)

こもろ協働ス・タ・イ・ル☆

「こもろ銭太鼓」さん

銭太鼓は島根県出雲地方に古くから伝わる伝統芸能楽器の一種です。主に踊りの伴奏に用いられるリズム楽器で、2本の筒の中には銭が仕込まれており、銭の触れ合う音を利用します。今ではご当地ソング・懐メロ・民謡とジャンルも幅広く演奏され、メロディーに合わせた歯切れの良い音と軽快に動く太鼓は魅力的です。また、認知症予防や運動不足解消にもなり、健康的です。

メンバーは入会数か月～9年目の15名で、スキル向上をモットーに、そして和（輪）を大切に、月2回小諸市文化センターで練習しています。市内や上田・佐久を中心に活動し、公民館行事や介護施設等での活動も昨年は36回を数え、皆様には大変喜んでいただいている。私達も心をひとつにし、楽しくパフォーマンスをさせていただいている。



ぼらせんこもろからのお知らせ

興味のある方は、ぼらせんこもろにお出かけください。

▶ 9月・10月の予定 (13:30～15:00)

[古切手の整理] 9/15(火)、10/20(火)

[エコキャップの仕分け] 9/29(火)、10/27(火)

※ 9月は第4火曜が祝日のため、第5火曜に実施



ぼらせんこもろについて詳しく知りたい方は
こちらの二次元コードをご利用ください。

ぼらせん学校の 授業を紹介します

9月災害ボランティアセンター立上げ訓練

長野県社会福祉協議会の職員を講師としてお招きし、昨年の台風19号災害を振り返るとともに、災害ボランティアセンターの立上げや運営について皆さんと一緒に考えていきます。災害ボランティアに興味がある方、ぜひご参加ください。(事前に申込みが必要です)

【開催日時】 9/16 (水) 13:00～

【開催場所】 小諸市社会福祉協議会

※新型コロナウイルス感染防止対策により中止となる場合があります



▶問い合わせ・参加申込み先

ぼらせんこもろ 土屋・高橋
電話・FAX 0267-26-0315

ボランティア活動 のい・ろ・は

ボランティア活動保険について

ボランティア活動中の様々な事故によるケガや賠償責任を補償します。災害発生時に被災地でボランティア活動をされる方は、お住まいの市町村社会福祉協議会で事前に加入手続きをしましょう。ぼらせんこもろにて受け付けています。

【年間保険料】

①基本プラン 350円

②天災・地震補償プラン 500円

(地震・噴火・津波に起因する死傷も補償)

【補償期間】

加入手続きの完了した日の翌日から

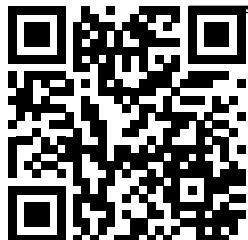
令和3年3月31日まで

※天災・地震補償プランについては、大規模災害特例が適用された場合は加入手続き完了と同時に補償期間となります。

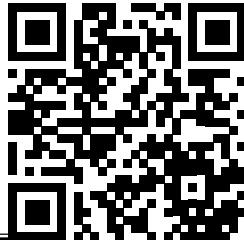
テレビ会議で講座を開催しています

御代田町公民館、浅間縄文ミュージアム、みよた学の3社連携事業で浅間山をテーマとした、WEB講座を開催しています。

今後も、テレビ会議システムを使用し、講座を開催していく予定です。最新の情報は、町公民館SNSからご確認ください。



御代田町公民館
公式 Facebook



御代田町公民館
公式 Twitter



エコールみよた

~歴史的文化遺産で聴く~ 軽井沢リゾートコンサート

9月から10月にかけて、下記の文化施設でリゾートコンサートを開催します。

とき	ところ	出演	定員
9/20 (日)	① 11:00～ ② 14:00～ 旧雨宮邸 ギャラリー「蔵」 (申し込み☎ 45-8695)	尾尻雅弘(ギター) 杉原桐子(ヴァイオリン) 田中美恵子(ヴァイオリン・ヴィオラ)	各回 20名
10/3 (土)	① 11:00～ ② 14:00～ 堀辰雄文学記念館 (申し込み☎ 45-2050)	清水範子(箏) 市川正文(ギター)	各回 15名
10/18 (日)	① 11:00～ ② 14:00～ 追分宿郷土館 (申し込み☎ 45-1466)	竹内遙香(ハープ)	各回 20名

○料金：大人 400円 / 高校生以下 200円 (施設入館料)

※当コンサートは事前申し込み制となります。

※新型コロナウイルスの感染状況等により公演が中止となる場合があります。

※詳しくは、軽井沢町ホームページをご覧いただくか問い合わせください。



問 生涯学習課 文化振興係 ☎ 0267-45-8695 (平日8:30～17:15)

市役所庁舎内の展示販売事業者を募集します！

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。曜日ごと、庁舎内3区画に各1事業者とし、市内に店舗を有する事業者が優先となります。応募多数の場合は抽選で決定します。

詳細については、お問い合わせください。

問 施設管理室 施設管理係

▶申請期間 2020/9/1 (火)～9/18 (金)

▶販売場所 ①市庁舎1階 正面玄関ロビー右側 階段付近

②市庁舎1階 正面玄関ロビー左側 展示情報コーナー

③市庁舎1階 あいおい公園側出入口内側 自動販売機コーナー

▶使用料 販売1回ごとに売上額に応じた額(最低 500円から)

▶許可期間 2020/10/1 (木)～2021/3/31 (水) 11:00～14:00 (水曜日・金曜日を除く開庁日)

"新しい生活様式"で
お弁当やテイクアウトの
人気が高まってます!



Facebook



Twitter

▼今月の郷土の小ばなしと一冊

【草笛禪師 横山祖道さん】

懐古園の藤村記念館に近い馬場の一隅に横山祖道さんの碑は立っています。

横山祖道さん(1907-1980)は、宮城県登米市出身。昭和12年に出家し、澤木興道氏(曹洞宗僧侶)に師事しました。晩年の昭和33年、京都にあった安泰寺を離れて小諸に移り住みました。

74歳で亡くなるまでの22年間、雨と雪の日以外は毎日懐古園に足を運び、竹やぶの下を「太陽山青空寺」と称して、旅人や子ども達などを相手に草笛を吹き、坐禅を組んで過ごしていました。

なかでも好んで吹いたのは「小諸なる古城のほとり」だそうです。「…草笛を吹くのは布施、草笛の音色は愛語、草笛で旅人の心をなぐさむるは利行、草笛を吹いて旅人の友となるは同事。正法眼藏の四摂法の巻を葉っぱ一枚で出来るってそう思ってね。」と語っていた祖道さんの草笛は、多くの旅人の心を慰めました。後に分かったことですが、修学旅行生などから送られた数千通の便りは、大切に保存されていたそうです。

【参考文献】

『唄のふるさと』信濃毎日新聞社編集局／編 信濃毎日新聞社 1994

『草笛禪師 横山祖道人と作品』横山祖道遺稿刊行会／編 紀尾井書房 1981



▼オーディオブックがお試しできます

「音で聴く本」オーディオブックがインターネット利用者サービスにて期間限定でご利用できます。対象となるのは図書館に利用登録をされている方となります。

期間：9/30(水)まで

※簡単なアンケートにご協力いただきます

※PC版利用者のみのサービスになります。

▼イベントのお知らせ

●図書館使い方講座●

～インターネット利用者サービス編～

予約から読書履歴まで、便利な図書館のインターネット利用者サービスを使ってみませんか？

日時：9/6(日) 10:30 ~ 11:30/13:30 ~ 14:30

場所：ひだまりのひろば

定員：各回5名(要申込 8/22より受付)



●工作イベント●

「9月12日は宇宙の日★宇宙で運動会」

うちわを煽いで走る宇宙探査機を作ろう！

日時：9/12(土) 3回開催

① 10:00 ~ ② 13:00 ~ ③ 16:00 ~

場所：ひだまりのひろば

対象：各回親子4組(要申込)

●ひだまりサロン●

「ピアノコンサート」

お子さんでも楽しめるジブリやオリジナル曲等のミニコンサートです♪

日時：9/19(土) 15:30 ~ 場所：ひだまりのひろば

出演：美馬佳代さん

▼レターパックサービスを実施しました

7/30 ~ 8/7 の臨時休館中、予約確保になった本を希望の方に郵送するサービスを実施しました。これは日本最大の検索サイト『カーリル』より寄贈されたレターパックを活用しています。

このサービスは、新型コロナウィルス感染症予防対策等で図書館が休館になった際の限定的なサービスです。図書館閉館中も、インターネットで本の予約が出来ますので、インターネット利用者サービスに是非ご登録・ご利用下さい。

※レターパックが終了次第

郵送での貸出は終了します



※図書館ホームページでは開館情報等を随時更新しています。今後の状況により運営が急に変更になる場合もございますので、確認をしてからお出かけくださいますようお願いいたします。

通常通り開館します
9月の7~9日は
蔵書点検が終わつたので
臨時休館中に



知

【市独自事業】ひとり親の子育て世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、子育てと仕事を一人で担うひとり親の子育て世帯を支援するため、**児童一人につき1万円**を支給します。

▶給付額

ひとり親世帯の児童一人につき
1万円（1回限り）

▶対象者

国事業の「ひとり親臨時特別給付金」で基本給付の支給を受けた方

▶申請

原則不要。受給を拒否される方、
□座変更された方は届出が必要

▶支給

国事業の「ひとり親臨時特別給付金」で指定された銀行□座へ順次支給

問 厚生課 家庭支援係

募

高齢者活躍人材確保育成事業セミナー受講者募集

セミナーに参加し、スキルを習得することで、シルバー人材センターでの活躍の場が広がります。ぜひご参加ください。

▶内容

花のある暮らしとガーデニング講座

▶開催日

10/23(金)

▶対象

60歳以上で、シルバー人材センターに入会し、就業を希望する方

▶受講料

無料

▶募集期間

9/7(月)～10/9(金)

▶申込・問い合わせ先

小諸北佐久シルバー人材センター

☎ 0267-24-0333

知

ブロック塀等除去の補助金について

道路に面する危険なブロック塀等の除去に対し補助金を交付します。

▶対象

- 市内に住宅又は事業所を有する方
または使用する方
- 市税等の滞納が無い方

▶補助金額

除去に要する工事費の1/2以内の金額（上限5万円）

▶申請方法

補助が決まる前に着工された場合は、補助金が受けられませんので、必ず事前に補助対象となるか建設課へご相談ください。

▶申請期間

2020/12/25(金)まで
(ただし、予算に達し次第終了)

▶その他

自力での除去は補助対象外です。
詳細はお問い合わせください。

問 建設課 管理係

募

市民ガーデンの指定管理者を募集します

下記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 7,816m²
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、本陣主屋他

▶指定管理期間

2021/4/1(木)～2024/3/31(日)

▶募集期間

2020/9/1(火)～9/30(水)

▶応募条件

小諸市内に事務所 又は事業所を有する法人その他の団体

※詳細な募集要項は、市ホームページ
又は下記までお問い合わせ下さい。

問 商工観光課 商工振興係

知

小諸市ファミリーサポートセンター事業講習会

小諸市では令和2年度4月よりファミリーサポートセンター事業を開始しました。この事業は、育児の援助を受けたい方（依頼会員）と育児の援助を行いたい方（提供会員）が会員となり、地域で子育てを支え合っていく制度です。

つきましては、事業の講習会を開催しますので、会員の方はもちろん、興味ある方もご参加をお願いたします。

▶日 時

9/28(月) 9:00～12:00

▶場 所

小諸市社会福祉協議会2階 大会議室

▶内 容

主に提供会員向けファミリーサポートセンター事業についての講習会（消防によるAED講習、子どもの身体の発達について等）

▶費 用

無料

▶託 児

ご希望の方は事前に相談ください。

▶申 込

講習人数把握のため事前申込をお願いします。（事前申込がなくても参加可能）小諸市社会福祉協議会 ☎ 0267-25-7337

問 子ども育成課 子ども育成係

こもろようちえんが新しく生まれかわります
♪2021年4月♪
リニューアルスタート!
現在、園舎を
建て替えています
お電話にてお尋ねください。
認定こども園
こもろようちえん ☎ 0267-22-0355
http://www.komoroyouchien.ed.jp

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 デイサービスセンター
軽費老人ホーム 認知症対応型グループホーム
AOBA
社会福祉法人 小諸青葉福祉会 小諸市大字柏木1328 ☎ 0267-23-9515

募

『ナイトヨガ教室』 新規開校による生徒募集！

ゆっくりと呼吸をしながら、静と動、両方のポーズで身体と心を緩めていきます。

ヨガで1日の疲れを癒しましょう。

▶開催日 9/3(木)、9/17(木)、10/1(木)
10/15(木)、10/29(木)

▶時 間 18:30 ~ 19:30

▶場 所 総合体育館 会議室

▶料 金 1回 800円

▶講 師 白石奈美 (N*yoga)

▶申 込 小諸市総合体育館

☎ 0267-23-3800

※動きやすい服装で、ヨガマットをご用意ください。

募

長野県高齢者作品展の 作品募集について

2020信州ねんりんピック高齢者作品展が開催されます。出品を希望される方はお申込ください。

今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、作品はホームページ等での紹介となります。

▶出品票提出期限 10/16(金)

▶作品提出期限 10/30(金)

▶申込 高齢福祉課 又は 佐久保健福祉事務所福祉課(佐久合同庁舎内)

問 高齢福祉課 介護福祉係

募

【停車場ガーデン】 花と緑の学校講座

次の講座を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

申込は停車場ガーデン(☎ 24-2525)まで。

①「押し花のキャンバスアートづくり」

▶日 時 9/12(土) 10:00 ~ 12:00

▶会 場 本陣母屋

▶費 用 2,500円(材料費込)

▶定 員 10名(申込締切9/4(金))

②「小諸八重紅枝垂の剪定と仕立て方」

▶日 時 9/26(土) 9:00 ~ 10:30

▶会 場 停車場ガーデン

▶費 用 200円

▶定 員 5名

※必ずマスク着用のうえで、ご参加ください。

募

要約筆記入門講座 受講者募集

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

▶日 時

全3回(10:00 ~ 12:00)

第1回 9/16(水)「要約筆記とは」

第2回 9/23(水)「要約筆記の実技①」

第3回 9/30(水)「要約筆記の実技②」

▶場 所

佐久市野沢会館(佐久市取出町)

▶対 象

佐久地域に居住又は勤務している方

▶受講料 無料

▶定 員 10名(先着)

▶申 込 9/9(水)までに電話申込

問 佐久広域連合

障害者相談支援センター

☎ 0267-63-5177

知

小諸市戦没者及び満州開拓犠牲者追悼式の中止

幾多の戦争事変において戦没された方々と満州開拓で犠牲となられた方々のご冥福をお祈りし、ご遺族の心の平安と、世界の恒久平和を祈念するため、毎年10月に戦没者及び満州開拓犠牲者追悼式を執り行っています。

しかしながら、本年度は、新型コロナウイルスの感染防止の観点から参列者の皆さまの安全面を考慮し、追悼式を中止いたします。

問 厚生課 保護社会係

小諸産農産物市「夕市」

市内直売所・地産地消推進協力店が出店する「夕市」を、毎週金曜日に市民ひろばで開催します。採れたて新鮮な小諸産農産物や加工品等が販売されます。

▶9月の日時・出店者【各15:30 ~ 17:30】

9/4 直売所たきばら駅・味工房小諸すみれ
そば七粉工房

9/11 小諸市農業青年クラブ・風味堂
Ai's dressing kitchen

9/18 グリーンロード直売所・食ママ俱楽部
そば七粉工房

9/25 小諸大橋直売センター・風味堂・虹心家

▶場所 小諸市役所市民ひろば(市庁舎・病院正面)

問 農林課 農業ブランド振興係



ゆるきゃらグランプリ2020 THE FINALに
「こもろん」出場中!

【最後のゆるきゃらグランプリ】に
小諸市地産地消推進キャラクター
「こもろん」が出場します!
皆さまの応援、投票をお願いします。

▶投票方法

- ① 2次元コードで投票ページへ
- ② 登録画面でメールアドレスを入力
- ③ メールを受け取り、公式サイトへ
- ④ パスワードを入力
- ⑤ ログインして投票



▶投票期間 9/25(金)まで

※1日1回投票できます。

2次元コード

毎日の投票をよろしくお願いします。

知 脳いきいき教室

小諸市における認知症に関する取り組みのお話と、楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。

ぜひ、お出かけください。

▶日 時

9/25(金)

13:30～15:15

▶場 所

市役所3階 第1・2会議室

今月号の広報こもろ「転ばぬ先の杖」(11ページ)では、「認知症」がテーマとなっています。ご一読ください。

知 「健口栄養相談室 ～転ばぬ先のフレイルチェック～」

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

※「フレイル」とは筋力や心身の機能が低下し弱った状態

▶日 時

9/15(火) 10:00～11:30

▶場 所

市役所3階 第2会議室

▶対 象

市内在住概ね65歳以上の方

知 水道メーターを 交換しています

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、検定期間満了になる水道メーターの交換を12月まで行っています。対象になるお宅には、取り換えを行う市内指定業者がお伺いしますのでご協力を願います。

なお、交換費用は無料です。

問 (株)水みらい小諸

☎ 0267-31-6454

(上水道課 上水道係)

知 子育て世帯臨時特別給付金 申請は済んでいますか?

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策による児童手当を支給する世帯に支給される「子育て世帯への臨時特別給付金」について、**公務員の方は申請が必要です。**

まだ申請の済んでいない方は、所属庁で支給対象である証明を受けたうえで、申請してください。

▶申請期限

9/30(木)

問 厚生課 家庭支援係
(内線 2144・2145)

募 こもろ応援チケットの 再販について

事前予約制で販売した「こもろ応援チケット」について、キャンセル分を下記のとおり販売いたします。

◆販売数 619冊

◆販売方法 先着順

◆販売日時 9/13(日) 10:00～12:00
(売切れ次第販売終了)

◆販売場所 小諸市役所1階ロビー

◆購入上限 一人5冊(5万円分)まで

◆販売者 (株)まちづくり小諸

※1冊1,000円券12枚綴を10,000円で販売します。12枚内訳は大型店専用券5枚、一般店専用券4枚、飲食・宿泊施設専用券3枚となっています。(左記参照)

※チケットが利用できる取扱加盟店は随時更新されています。小諸市ホームページをご覧ください。

問 商工観光課 商工振興係

◆その他注意事項

- 商品券額面に満たない場合でも、つり銭はできません。
- 商品券の交換及び売買は行わないでください。
- 商品券を現金化することはできません。
- 自店の商品や自らの事業上の取引(仕入れ等)には利用できません。
- 紛失・盗難・利用期限切れ等による損失は一切の責任を負いかねます。
- 加盟店の商品等でも商品券が利用できない場合もあります。**
(たばこ、商品券・図書券等の換金性の高いもの、処方箋が必要な医薬品等は利用できません)

ギャンブル等依存症 家族講座のご案内

ご家族のギャンブルについて

「借金をしてまで繰り返す」「人間関係を壊してしまった」「嘘をつく」
ことなどで悩んでいませんか？

パチンコやスロット、競馬などのギャンブルやスマートフォンなどの課金ゲームは、過度にのめり込むと本人がやめたくてもやめられない「依存症」に陥る心配があります。依存症になると、本人の意思の力や家族の管理だけで回復することは困難です。しかし、家族が「ギャンブル等依存症」という病気に対する正しい知識を学び、適切な対応をとることで本人が回復へつながる有効なきっかけとなります。

家族講座が開催されますので、お申込みください。

▶対象者 家族のギャンブル等（パチンコ、スロット、課金ゲーム等）による問題に悩む方

▶日時・内容

第1回：10月1日（木）13:00～16:00

- ①公開講座「ギャンブル等依存症の理解」（一般公開：家族以外も参加可）
- ②体験発表・わかちあい「回復者と家族の声、参加者によるわかちあい」

第2回：11月5日（木）13:00～16:00

- ①講義「ギャンブル等依存症に関する法律・施策と精神保健センターの取り組み」
- ②講義・演習「ギャンブル依存症を抱える家族の対応について」
- ③グループミーティング

▶場 所 長野県佐久合同庁舎4階404号会議室

▶申 込 長野県精神保健福祉センター依存症担当まで電話申込

定員20名程度 締切：9/18（金）

問 長野県精神保健福祉センター（長野市若里7-1-7）☎ 026-227-1810



道路に張り出した樹木等の伐採のお願い

最近、市役所に次のような苦情が多く寄せられています。

1. 車道や歩道に樹木や枝が張り出し、通行の支障になる
2. 枯れ枝等が落下し、通行の支障になる
3. 竹林の繁茂により、通行の支障になる
4. 枯れ木が道路側へ傾いて倒木の恐れがある

これらの状態の樹木等は、倒木して道路通行の支障となる緊急時を除き、市で伐採・枝払いはできませんので、所有者の方に対応をお願いしています。

伐採・剪定等の管理を行わず、歩行者や自動車等に損害を与えた場合は、所有者に賠償責任が問われる場合があります。

このようのことから、通行の安全確保のため、樹木等を所有している方は、日頃から樹木等の伐採及び枝払いをお願いします。



問 建設課 維持係



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
9/6 (日)	○甘利医院わだ(和田) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 31-5512	9/13 (日)	○小諸病院(荒町) ○うすだ医院(御影) ◎みかげ薬局(御影)	22-0250 22-0483 24-3344
9/20 (日)	○矢島医院(乙女) ○桜井クリニック(滋野) ●堀篠歯科医院(御幸町) ○小諸あおぞら薬局(御幸町)	22-8148 26-1188 23-0575 31-0981	9/21 (月)	○佐藤外科医院(鶴巻) ○市川医院(市町) ○市町てんじん薬局(市町)	22-0334 25-1200 31-0992
9/22 (火)	○鳥山クリニック(八満) ○小岩井整形外科(御影) ●山口歯科医院 西小諸診療所(滋野) ○小諸八満ほしまん薬局(八満) ○小諸あさま薬局(御影)	26-0308 26-6788 24-8148 26-0881 26-6226	9/27 (日)	○関医院(大手) ○東小諸クリニック(御影) ●こもろ相生薬局(相生) ○御影のぞみ薬局(御影)	22-2205 25-8104 31-6334 26-3981

- 都合により変更になる可能性があります。休日夜間緊急医案内サービス ☎ 0570-088-199 でご確認をお願いします。
- 浅瀬地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページをご覧ください。



《先日の出来事》

編集後記 editorial note

ごめんなさい!
え、もう
売り切れ!?
12時になった
ばかりなのに…
すごい人気!
イラスト・九間ハート
「KOMORO FOOD STAGE」、利用されたこ
とはありますか？お昼どきに、市内の飲食店
さんが作る美味しいお弁当などをテイクアウト
できます。(毎週水曜・金曜、11時から14時)
私もたまに利用するのですが、初めて食べる
感がありますよね。
お弁当は、いつもワクワク
感がありますよね。
同じ相生坂公園で、「お
弁当市場」も新たにスタート。こちらは、市内居酒屋
で、なかなかの人気ですが、登場する特製
弁当で、なかなかの人気です。もちろん、
「ワクワク感」、「ぜひ味わってみてください。(塩川)
離の確保」など感染対策はしっかりと実施されています。(毎週火曜、11時半から)
最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。

ご芳志ありがとうございました

▶ふるさと納税寄付金

2,322件 (R2.7) 33,782,000円

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶文化振興のため

「和算研究に関する書籍 218冊」

長野県和算研究会 関口 哲男 様

【お詫びと訂正】広報こもろ8月号

広報こもろ8月号「プログラム体験モニターさん募集！」(30歳～)につきまして、表現に一部誤りがありました。正しくは、下記のとおりです。お詫びして訂正いたします。

誤：五街道のひとつ北国街道 → 正：主要街道である北国街道

りんち
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。一般にはこの二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
(株)ユアール測量設計代表
〒384-0808
小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うち

高齢者の
お食事
七面
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)

フードサービスことぶき
TEL.0267-25-8009
受付時間 9時～17時(土・日・祝除く)

【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ともお気軽にお問い合わせください。

ご注文・お問い合わせはお気軽におどうぞ!
お届けします!

無料相談

市民法律相談（担当：弁護士）

▶日 時 9/25(金) 8:50～16:40

▶場 所 市役所3階 会議室

※事前に下記までお申込みください

問 市民課 市民協働・相談係

主任児童委員の「子育て相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて、主任児童委員が相談に応じます。お気軽にお申込みください。

▶日 時 9/13(日) 10:00～12:00

▶場 所 人権センター 小会議室1

問 厚生課 保護社会係

消費生活相談

消費者生活に関するトラブルで悩んでいませんか？訪問販売・クレジット契約・送りつけられた商品など、消費者の方のお悩みについて、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（祝日は除く）8:30～17:15

▶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

相談はすべて無料です。お気軽にどうぞ。

佐久広域無料法律相談（担当：弁護士）

▶日 時 9/17(木) 9:30～16:30

10/7(火) 13:00～16:30

▶場 所 佐久広域連合事務局

※事前に下記へお申込みください

☎ 0267-62-7721 (受付開始 9/1(火) 8:30～)

長野県司法書士会法律相談

不動産登記、多重債務、不動産の売買、空き家に関する相談、成年後見等の財産管理、相続、裁判所の提出書類の作成、企業の法務に関することなどご相談ください。※感染症対策のため、完全予約制

▶日 時 10/6(火) 13:30～15:30

▶場 所 小諸市市民交流センター会議室

▶申込 依田淑史司法書士事務所

☎ 0267-66-3567(10:00～16:00)

行政相談

▶日 時 9/17(木) 13:00～16:00

▶場 所 市役所3階 第5会議室

※感染症対策により中止となる場合もあります。

問 市民課 市民協働・相談係

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

▶日 時 9/16(水) 15:00～17:00

※事前に下記までお申込みください

小諸クレジット・サラ金・商工ローンの被害をなくす会

☎ 0267-25-1307 会場はお申込みの際にご案内します

受講者募集

公共職業訓練12月開講コース

ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身につけ、早期に就職していただくための公共職業訓練です。

▶対象者 ハローワークに求職申込をしている方

▶会 場 ポリテクセンター長野（長野市）

▶受講料 無料

▶申込 9/7(月)～10/29(木)にお近くのハローワークへ連絡

【職業訓練施設の見学会】

ポリテクセンター長野で実施される職業訓練の説明、施設見学等を行います。

▶日 時 9/9(水)、9/23(水) 9:45～12:30

▶対象者 ハローワークに求職の申込をしている方

▶会 場 ポリテクセンター長野（長野市）

問 ポリテクセンター長野 ☎ 026-243-7856

下記講座の受講者を募集しています。

ファイナンシャルプランナー2級オンライン講座

小諸商業高校主催の地域貢献講座が開催されます。ご興味ありましたら、ぜひご参加ください。

▶内 容 ファイナンシャルプランナー2級のオンライン学習（実技：資産設計提案業務）

▶対象者 FP3級合格者等

▶会 場 在宅学習（PCやスマホを利用）

▶期 間 9月末～12月末

▶受講料 無料（別途テキスト代等4,000円）

▶申込 ・Googleアカウントを取得（無料）

（締切9/25）・下記フォームから申込をおこなう
<https://forms.gle/QZFJX3VVcZCmoGVm7>

問 〒384-0028 小諸市田町3-1-1

小諸商業学校 FP2級講座 担当：小林

☎ 0267-22-0103 ☎ 0267-25-3785

✉ waookoba@nagano-c.ed.jp



申込フォーム
2次元コード



音楽のまち・こもろミニコンサート



「音楽のまち・こもろ」では、アマチュアもプロも出演するコンサートを開催することにより、市民の音楽活動を支援し、音楽文化の振興をめざします。9月の出演者をご紹介します。

問 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係



坂本 明央

9/25(金) 18:00 ~ (開場 17:30)

場所: こもろプラザ ステラホール

【プロフィール】

青森県北津軽郡坂柳町出身。S40・41 民謡全国大会連続優勝。S43 クラウンレコードよりデビュー、全国ツアー開催。S46 津軽三味線名人 藤田淳一師の門下生となる。S50 日本コロムビアより「津軽を弾いて津軽を唄う」発売。H12 小諸市に移住、津軽芸能じょんがら座設立。H28 小諸市文化センターで芸道50周年記念リサイタル。現在も公演を続け、三味線、民謡の指導を行っている。

【プログラム】

- ・津軽三味線曲弾き「ねぷたじょんがら」
- ・津軽三味線の命～五代民謡三味線の弾き分け～
- ・民謡アラカルト～皆さん一緒に歌いましょう～
- ・ソーラン節、真室川音頭、弥三郎節 他

入場無料

先着 78名

【今後の予定】

10/30(金) 美馬 佳世 ピアノ・オカリナ演奏 開始時間: 18時~(30分程度) 開催場所: こもろプラザ ステラホール

九月七日 白露

"小諸の土"産二十四節気レシピ

秋です。

きのこ狩りに連れて行ってもらいました。

小諸はやはり山。浅間山の登山口でもあります。山では、天然のきのこが取れます。

リコボウ(ハナイグチ)は有名ですが、種類もいろいろ。覚えきれません。

天然ではありませんが、ホクトの「生どんこ(しいたけ)」の工場もあります。小諸のスーパーでは1年中、きのこのコーナーが広くスペースを取っています。ということで、今日はきのこ汁。

本来は山で作る料理ですが、持つて帰って家で。

秋刀魚の塩焼きととろろご飯という、まさに秋を満喫な献立となりました。

料理・文 鶴川知征 (BISTRO AOKUBI)
"小諸の土"産チーム



"つくる農"から"つなぐ農"へ

問 農林課 農業ブランド振興係

(調理方法やレシピは農林課窓口にもご用意しています)



「きのこ汁」

材料(約4人前): きのこ - たくさん / 鶏肉 - 100g
なす - 1本 / 信州みそ - 適量

作り方: きのこは落ち葉や泥などを水でよく洗う。鶏肉、なすは一口大に切る。鍋に溢れるくらいきのこを入れ、なす、鶏肉も入れる。水をひたひたに入れて中火にかける。沸いたらアクを取り、火を弱めてきのこが煮えるまで煮る。みそを溶き入れ、器に盛り、いただく。きのこ汁は本来はきのこ狩りに行って、山で作るみそ汁です。なすを入れるのは元々、毒消しの意味があるそうです(毒キノコは入っていませんが)。



令和2年 国勢調査が実施されます

令和2年10月1日を基準日に、令和2年国勢調査が全国一斉に実施されます。大正9年（1920年）第1回国勢調査実施から100年目となる今年の国勢調査は、日本に住んでいる全ての人・世帯（外国の方を含む）に回答の義務がある大切な調査です。

イメージキャラクター
センサスくん

国勢調査は100年の
節目を迎えます
歴史と概略は
コチラから



市内在住のすべての方が対象です

国勢調査は10月1日現在でお住まいの市町区村で回答となります。

ただし、以下の場合には**市外の調査対象になります。2重回答にご注意ください。**

- 10月1日時点で、市外の病院や社会福祉施設に入院・入所中で既に3ヶ月滞在している方。
もしくは3ヶ月以上滞在予定の方。
- 10月1日時点で、市外に単身赴任、出張中であり、3ヶ月以上滞在している方。
もしくは3ヶ月以上滞在の予定の方。
- 市内と市外に2カ所以上住居を所有しており、普段は市外に滞在されている方

9月上旬より調査票が届きます

9月上旬より調査員が調査票を配布いたします。新型コロナウイルス感染拡大予防のため、調査票は郵便受けへ投函させていただきます。

インターネットもしくは郵送でご回答ください

新型コロナウイルス感染症予防のため、インターネットまたは、郵送でご回答ください。

インターネット回答用IDと郵送提出用封筒は、調査票と一緒に配布されます。

郵送回答の場合は、一枚の調査票で4名まで記入することができます。

世帯員が5名以上で調査票が不足する場合は、お問い合わせください。

調査票イメージ

インターネット回答期間

9/14 (月) → 10/7 (水)

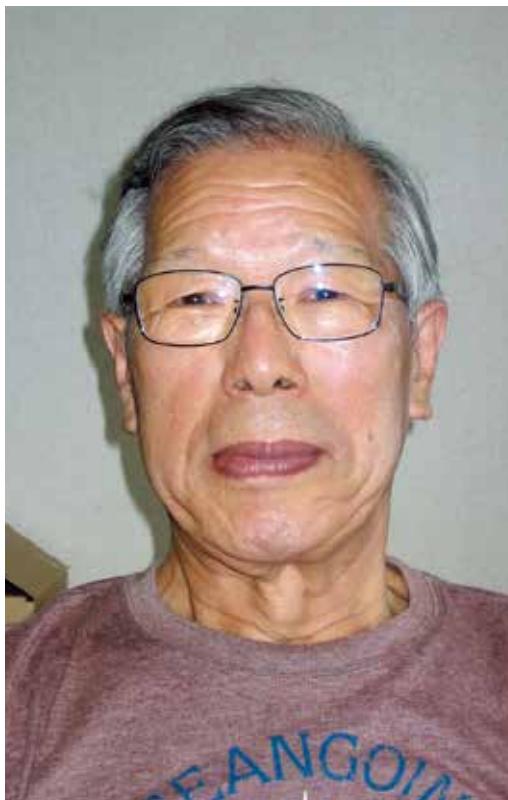
※ 10月7日までに回答が確認できなかった場合は調査員が回収に伺います。
調査員との接触を減らすため、インターネットまたは、郵送での回答にご協力ください。



問 企画課 企画広報係

アマチュア囲碁二段 井沢輝男さん(78歳)＝本町＝

井沢輝男さん(78歳)＝本町＝



囲碁を手掛かりにした町づくりを目指す「囲碁の里 信州小諸づくり委員会」の委員として井沢輝男さんは最初に、江戸生まれて小諸の蚕糸会社でボイラー焚きの仕事をしながら囲碁を教えた棋士、鈴木善人の伝記刊行にかかわった。井沢さんは光岳寺境内にある「鈴木翁之壽碑」を見て、顯彰碑建立には千曲川水系全域から多くの賛同者があつたことが分かった。囲碁の腕前に加えて、鈴木善人には人柄の魅力が備わっていたに違いないと確信した」という。委員会はその後、囲碁文化の普及

活動(囲碁教室や出前講座)と囲碁を通じた交流(小諸でのセミナーなど)を進めてきた。さらに福祉施設入所者との対局などを行う計画がある。

毎月数回開かれる「北国街道ほんまち町屋館」での囲碁教室には、小学生から大人まで十五人ほどが市内外から参加している。半数は女性だという。東小学校囲碁クラブへの出前講座はこれまで四回開催できた。

「退職したら、まつたら。会議は決めることが大事」がモットーの囲碁文化の普及

井沢さんは人脈豊富で、大勢を巻き込み楽しく企画運営することが得意。働きながら通つた大学で励ました親友とは今でも連絡を取り合い、初任地の小学校のP.T.Aメンバーとも交流が続いている。最後に教鞭をとつたのは上田染谷丘高校で、「十七年社会科を教えた。創立百周年に当たったため、記念事業事務局を拝命した」と思い出を語る。

この時は、美術班や音楽班を中心に生徒、卒業生、教職員に地域の人までが協力して創作オペラ『つつじ乙女』を上演した。「寄付金が目標額の一億円を超えたのは、オペラ出演のオーディションを受けるよう協力者全員に呼びかけたことによるかも知れない」井沢さんは秘訣を話す。

囲碁の魅力について井沢さんは「囲碁は対局相手との手談。発想が自由になる。ルールが簡単で、三百六十一の交差点上のどこかに石を置いて自分を表現することが楽しい」と説明する。

「囲碁の里 信州小諸委員会」の活動で一番うれしかったことは「去年、囲碁教室出身の中学生三人を県大会に連れて行った



井沢さんは人脈豊富で、大勢を

巻き込み楽しく企画運営するこ

とが得意。働きながら通つた大

学で励ました親友とは今で

も連絡を取り合い、初任地の小

学校のP.T.Aメンバーとも交流

が続いている。最後に教鞭をとつ

たのは上田染谷丘高校で、「十七

年社会科を教えた。創立百周年に当たったため、記念事業事務局を拝命した」と思い出を語る。

この時は、美術班や音楽班を中心

に生徒、卒業生、教職員に地

域の人までが協力して創作オペ

ラ『つつじ乙女』を上演した。「寄

付金が目標額の一億円を超えた

のは、オペラ出演のオーディショ

ンを受けるよう協力者全員に呼

びかけたことによるかも知れない

」井沢さんは秘訣を話す。

囲碁の魅力について井沢さん

は「囲碁は対局相手との手談。

発想が自由になる。ルールが簡

単で、三百六十一の交差点上の

どこかに石を置いて自分を表現

することが楽しい」と説明する。

「囲碁の里 信州小諸委員会」

の活動で一番うれしかったこと

は「去年、囲碁教室出身の中学生三人を県大会に連れて行った

」井沢さんは決めている。

『食べる投資－ハーバードが教える世界最高の食事術』。最近読んだ本のタイトルです。

研究論文からビジネスパー

ソソン向けに書かれた本ですが、なるほどと思われる部分も多く、健康を自分の人生を豊かにする投資という視点も新鮮でした。平均寿命の延びど、多くの人が日本の実情です。

本で紹介されている投資の一つに、『白い主食』に別れないのが日本の実情です。

「健康寿命」とは一致してい

ないのが日本の実情です。

健康で自立した生活が送れる

こと。大会の雰囲気を味合わせてやれて良かった」と話す。「囲

碁を教えるのではなく、囲碁の樂しさや文化を伝えること」に任じる井沢さんは、強くなりそ

うだと期待していた生徒がス

ポーツに転向しても気にしない。

自分も父と兄の対局を見ていい

がら、すぐに囲碁を始めなかつ

たし、六年もの中断の時期があ

るのだ。

教職についていた時には、ずっと商業と社会科を「教えて」いた。

「教えるよりも伝えたほうがいい」と気づいたのは退職が近づいた頃だったという。「これからも大勢に囲碁を伝えていく」と

井沢さんは決めている。

(取材・文 佐藤万千子)

（国際中医薬膳師 小清水由良）



小諸市立東小学校囲碁クラブで

『食べる投資－ハーバードが教える世界最高の食事術』



ゆらさんの四季の薬膳

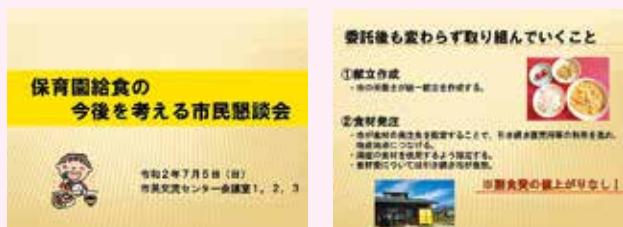
こだわりの保育園給食を未来に！

小諸市立保育園給食のいいところ！自園調理・地産地消・食育・天然だし・国産食材などなど、自慢できるところがたくさんあります。この質の高い給食をこれからも続け、未来へつなげていくために、来年度から調理業務を民間に委託していく計画です。

自園での調理はそのままで、安全で美味しい心のこもった給食を届け続けます。

●「保育園給食の今後を考える市民懇談会」を開催

7月5日(日)に「保育園給食の今後を考える市民懇談会」を開催いたしました。保護者の方、直売所の方、食材を納品してくださっている方など、36名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。



皆さまからは、「現在の質の高い給食の継続」「食育活動の推進」「調理員の雇用や待遇」「委託料への疑問」「請負業者への不安」などのご意見をいただきました。これらのご意見に対する市の考え方は、市ホームページに掲載しています。

●市立保育所給食の調理業務に係る運営方針

市民懇談会のご意見やアンケートなど、皆さまからいただいたご意見に応える内容として、運営方針を定めました。この方針により、安全で美味しい給食の提供を続けていきます。

- ① 子どもたちに美味しく安全な給食を安定的に提供できる給食調理体制を長期的に維持する。
- ② 給食調理員確保等の課題を解消するため、令和3年度から全保育園の調理業務を「委託方式」に転換していく。ただし、自園での調理を継続する。
- ③ 委託の業者選定については、価格のみでなく、総合的な観点から判断する「プロポーザル方式」により決定する。
- ④ 委託後も市管理栄養士が引き続き献立を作成し栄養管理を行い、委託先へのアレルギー対応等も含めた調理指示やチェックを適切に行い、美味しく安全な給食が提供されるよう管理する。
- ⑤ 給食の提供が調理室の中だけで完結するのではなく、委託業者と子どもとのふれあいや保育士との連携等から食育の推進を図る。
- ⑥ 委託にあたっては、現職員の委託業者への採用について配慮する。また、食材の購入については、地産地消の推進とともに安全性の高い食材が確保できるよう市で行う。
- ⑦ 令和3年度からの委託化に向けて、関係者や市民への情報提供や意見収集を図るとともに、委託後も様々な機会を通じて意見収集を行い、運営に活かしていく。

市民懇談会の内容や保育園給食の今後については、担当課までお問い合わせください。

問 子ども育成課 子ども育成係

私たちは、小諸市民の健康づくりをお手伝いします！

～小諸市健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」～

Ai's dressing Kitchen (アイズ ドレッシングキッチン)



協力内容：健康づくりに適した料理の開発

店主より一言

女性のお客さんも多く、野菜をたくさん使ったお弁当を提供していることもあります。健康づくりに協力をしたいと思いました。

ドレッシング・キッチンのお弁当は、野菜を多く取り入れること、食べ終わった後にちょうど良い満足感、そしてお土産にしたくなる見た目にもこだわったお弁当を日々目指しています。

小諸市民の健康づくりを応援していただける事業主の皆さんを、随時募集しています。 圖 健康づくり課

Ai's dressing Kitchen & 大西製粉 & 健康づくり課 Presents 「そばの実」レシピ 4ヶ月連続企画

そばの実は、生活習慣病を気にするアナタにも、美容を気にするアナタにも、オススメ！

- ・食物繊維やルチンが多く含まれている → 脳卒中、高血圧、動脈硬化の予防
- ・そばの実を丸ごと食べると、脂肪の吸収を抑え体外に排出しやすくなる
→ ダイエット効果も期待でき、さらにコレステロール値も低下

そばの実のトマトフルシ (214kcal 塩分1.1g)

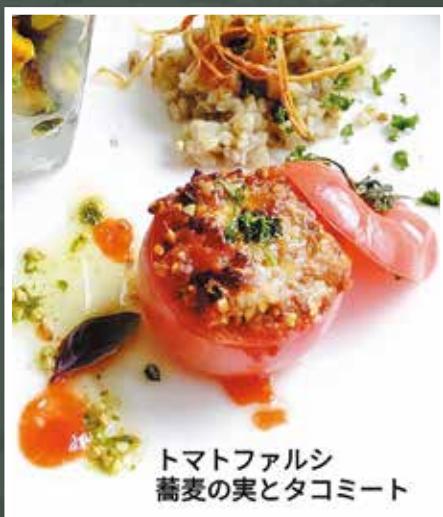
(そばの実とタコミートのトマト詰め)

<材料(4人前)>

- トマト 中4個
- 牛豚合い挽き肉 120g
- 炒り蕎麦の実 50g
- 玉ねぎのみじん切り 100g
- ケチャップ 大さじ3杯
- タバスコ 少々
- コンソメ or 和風だし 120cc
- オリーブオイル 大さじ1杯)
にんにくみじん切 1片 A
- しょうゆ 大さじ1/2)B
砂糖 大さじ1/2
- とろけるチーズ 適量
- 塩、コショウ 少々
- チリパウダー お好みで

<作り方>

- ①トマトの真ん中よりやや上を切り、中身をくり抜く。座りをよくするため底を少しきつとる。そばの実はフライパンで乾煎りをしておく。
- ②Aを弱火にかけ香りが出たら肉、炒ったそばの実を加え中火で炒める(カリッとするまで)
- ③色が変わったら玉ねぎを加えてさらに炒める。透き通ったらBを加え、くり抜いたトマト果肉、ケチャップ、タバスコを加えてさらに炒める。
- ④塩、こしょう、コンソメスープ(または和風だし)を入れて煮詰める
- ⑤クッキングシートの上にトマトを並べ、中に④を詰めてチーズを乗せ、200℃に余熱したオーブンで7~8分焼き、その後トマトの上部分を入れてさらに7~8分焼く。仕上げにパセリなどで彩りよく盛り付け完成!



トマトフルシ
蕎麦の実とタコミート

親子で作ろう！
「食育レシピ」

ゴーヤとツナのサラダ

ゴーヤには夏の強い日差しに負けない元気な体を作るために必要なビタミンCやカリウム等の栄養素が豊富に含まれています。

特有の苦みもツナやマヨネーズを合わせることでマイルドになります。ゴーヤを食べて残暑を元気に乗り切りましょう！

【材料（4人分）】

ゴーヤ	1本	
塩	小さじ1/2	
人参	60g（約1/3本）	
ツナ缶	1缶	
A	マヨネーズ	大さじ2
	ポン酢	大さじ1
	塩・こしょう	適量

【作り方】

- ① ゴーヤは両端を切り落とし、縦半分に切ってスプーンで種とワタを取り、薄切りにする。ボウルに入れても塩をふり、軽くもんで3分ほどおく。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ ①と②をさっとゆでてザルにとり、水気を絞る。
- ④ ③と汁をきいたツナ、Aを加えて和える。

図 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

秋の気配



9月になると、日中の暑さも和らぎ、スキモも穂を出し秋になった感じがするのだが、自然の中で生きているチョウも秋が来るのを察知する。

ぼくの庭にはヒョウモンチョウの仲間がたくさん住み着いているのだが、梅雨が開けると、めっきりその数が減る。ヒョウモンチョウの仲間は長生きで、年1回、5月末頃から庭で羽化して10月まで生きる。気温が低めの梅雨明けまでは庭の花壇や草地で過ごしている。今年は梅雨明けが遅れ、7月末までたくさんいたのだが、8月になってほとんど見なくなってしまった。暑いのが苦手で、夏眠といって、活動しなくなったり、種類によっては涼しい山に避暑に行ってしまう。

8月末には、再びヒョウモンチョウの仲間が多くなる。まだ暑いのに、夏眠から覚めたり、山から下りて、産卵のために再び庭に戻ってくるのだ。その頃は庭の林縁にヒョウモンチョウの好きなオトコエシやウドの白い花が咲きはじめる。日本の植物の多くは昼間の時間が長くなったり、短くなったりすることで花を咲かせる。オトコエシは短日植物で、お盆のころから花を咲かせはじめる。



庭のオトコエシの花で蜜を吸うミドリヒョウモン

葡萄直売発送

15種類以上を時期に合わせて直売・発送します！

ナガノパープル
シャインマスカット
バイオレットキング
雄宝（ゆうほう）
クイーンセブン
翠峰（すいほう）
etc

ご注文（発送のご予約）
(初めての方)は、まずはお電話下さい。
TEL 080-5679-2199 又は
080-5454-9576

8月下旬より
HP・FAXで受付ます！

直売所（ぜひお出掛け下さい）
オープン期間：9月中旬～10月上旬
(湯楽里館の北300m右手、葡萄園内)

まんかえん

mankaen
東御市和4044 kaju-mankaen.com/

子育てを応援するフリーマガジン【ママモ】

mamamo

ママモ43号は好評配布中です！

特集 コロナに負けない子育て

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！

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://mamamo.info/>

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

クイズに答えて食事券をGet !! しよう 広報こもろクイズ

▶アンケート内容

国勢調査はスタートしてから、今年で何年目？

▶今月のプレゼント

BISTRO AOKUBI (☎ 27-1395 本町3丁目2-18)

500円分食事券を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。



元床屋さんを改装し、本町、北国街道沿いにオープン。
素敵なイタリア料理がいただけます。
テイクアウトメニューあり。

▶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）を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかにより、9/30(火)必着でご応募ください。（一世帯1通に限ります）

当選者の発表は食事券の発送をもって代えさせていただきます。

【応募・問い合わせ先】

〒384-8501 (所在地記載不要)

小諸市役所 企画課 FAX: 23-8766

市ホームページ又は右記の二次元コードより応募



▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

広報こもろクイズ提供店12店で使える！

2,000円分の食事券を

抽選で15名様にプレゼント！

(提供: 小諸飲食店組合)

2020年1月～12月の一年間、食事券当選者を除いた全正解者の中から抽選で賞品が当たります。(毎月1通、年間で12通の応募が可能。食事券が1回当たった場合、残りの11通が抽選対象。)

【先月号の答え】 3億6千7百万

3店回って応募！小諸飲食店組合

「こもろ応援チケット」スタンプラリー

期間中に参加店で「こもろ応援チケット」を利用すると応募はがきを差し上げます。豪華賞品を用意しています！応募は複数回可能。



市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



～女性像の美を特集～

「艶色(つやいろ)－小諸高原美術館の美人画展－」

9/12(土)～10/4(日)

現在、小諸高原美術館・白鳥映雪館では、白鳥映雪の日本画やデッサン320点をはじめ、数多くの作品を所蔵しています。その中には、女性の美を主眼として描いた人物絵画「美人画」の作品も含まれています。

本展覧会では、伊東万耀をはじめ、神津港人、荻原克哉、辻村八五郎、棟方志功等による約20点の人物画を紹介します。彼らの作品は、様々な意味で「艶」を帯びているといえます。

作品に描かれた女性の所作や表情などから、「艶」を帯びた情感、美しさを感じていただければ幸いです。



伊藤万耀 《フラメンコ(部分)》.

▶場 所 小諸高原美術館・白鳥映雪館

第1・第2展示室

▶時 間 午前9時～午後5時

▶観覧料 一般 500円(400円)

小中学生 250円(200円)

()内は、30名以上の団体料金

▶9月の休館日

9/14(月)、23(水)、28(月)

問 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

運用代行サービスいたします!

twitter facebook 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1,000円～始められます！

60,000円～(税別)より承ります。

内訳 ○広告費: 30,000円～(税別) ○運用代行費: 30,000円～(税別)

Q2 運用代行って具体的には何を？

●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



令和2年8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

資源保護のため植物油インク
再生紙を使用しています。
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。

体験コーナー

- ・放水体験
- ・防火衣着装
- ・レスキューボードなど

展示コーナー

- ・消防車両
- ・活動紹介など

見学コーナー

- ・訓練披露
- ・庁舎見学ツアー
- ・はしご車など

10/17(土)

9:00 ~ 12:00 @小諸消防署

主催：佐久広域連合 小諸消防署 共催：小諸市消防団

お問い合わせ 0267-24-0119

集まれ!
未来の消防士!

・悪天候時には、一部内容を変更させていただきます。
・災害発生時には、開催を中止することもあります。
・市内における新型コロナウイルス感染状況により、開催を中止することもあります。

ご用命お待ちしております。

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

JR指定券・乗車券の発券業務も行っております。

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

「今」を大切にお考えの皆様へ
自立型サービス付き高齢者向け住宅 入居者募集中!

タウンコートのぞみ

小諸市 御影 全てが徒歩圏内に揃う地に
ペットとともに住もう [全50室] 便利 安心

全室に完備 | ●浴室 ●トイレ ●キッチン
●床暖房 ●ウォークインクローゼット

●入居資格 / 60歳以上の方(お二人の場合どちらかが)
●所在地 / 小諸市御影新田2569-1 ●事業主体 / 社会福祉法人のぞみ福祉会

お申し込み
お問い合わせ

社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-24-3311
<http://www.nozomi-g.co.jp/> (山口)

介護が必要な方も
ご相談下さい
短期入所(3ヶ月以上)も可
オンライン見学可
のぞみサンピア、
佐久平駅方面への
無料送迎バス運行