

# KOMORO

広報こもろ 公民館報



8

2018  
No.683

[写真特集] こもろ市民まつり p2-3 / 広報こもろイベント「わがやの人気者」p30-31

[トピックス] 複合型施設整備計画 p4-5 / ナイトズー予約受付開始 p7

# こもろ市民まつり



7月6日、46回目を

迎えた「こもろ市民まつりみこし」が盛大に開催された。

全国的に酷暑となり小諸も今年一番の暑さの中、多くの露店と観客がまちを埋めつくしていた。

大浅間火煙太鼓の音色がまち全体に響き渡り、子どもみこしと大人みこしを合わせた44連のみこしが「ヨイヨイ！」の掛け声とともにまちを練り歩き、小諸の夏を盛り上げた。

みこしを担いだ人、みこしのスタッフとして荷物を引いた人、掛け声や演奏をした人、観客として祭りを楽しんだ人、それぞれの祭りへの想いが重なった小諸の祭りは、最高の日となつた。





想いが重なる瞬間

# おが、小諸の ひみつ祭り



# 複合型施設整備計画

福祉施設×商業施設×公共交通ターミナル×公共駐車場

問 企画課

今回は、整備計画の中で複合型施設への整備を計画している「ぼらせんこもろ」と「ファミリー・サポート・センター」について説明します。



## 「ぼらせんこもろ」とは？

小諸市市民協働・ボランティアサポートセンターの愛称を「ぼらせんこもろ」といいます。

小諸市には、たくさんのボランティアや市民活動をされている皆さんにおいて、自主的に地域の課題解決に向け、取り組んでいただいている。

様々な地域課題がある中で、ボランティア、市民活動をされている皆さんの方は、行政だけでは対応できない部分にまでおよび、地域にとってではなくてはならない活動になっています。

こうした、ボランティアの皆さんの活動の拠点となるのが「ぼらせんこもろ」です。

ぼらせんこもろは、平成15年に小諸市が設置し、小諸市社会福祉協議会に運営を委託しており、幅広いネットワークや地域に根ざした強みなどを活かした取組みが行われています。

### 【主に行っている事業】

- ・ボランティアの活動支援、マッチングなど
- ・登録団体や個人が講師となり、地域住民の皆さんと話し合う場としての「しゃべり場」
- ・地域住民を対象にボランティア活動につながる講座を開催し、幅広い皆さんにボランティア活動のすそ野を広げる「交流活動」
- ・ボランティア活動に対する知識と理解を深め、活動者同士の交流やネットワークを広げる「ボランティアフェスティバル」
- ・センター登録者が一堂に会して情報交換をし、分野を越えたつながりを作る「利用者の集い」
- ・気軽に始められる活動として「古切手の整理」「エコキヤップの仕分け」



## 「ぼらせんこもろ」が複合型施設へ移転するメリット

- ・バリアフリーにより今までよりも利用しやすくなります。

現在の施設は、2階を利用する場合、階段しかなく、1階についても通路が狭く、多少の段差があることからバリアフリーの施設に移転することにより、どなたでも「ぼらせんこもろ」を利用しやすくなります。

- ・駐車場が今までよりも利用しやすくなります。

現在の駐車場は、不整形で面積も狭いことから、大勢の皆様が集まる際には車を詰めて駐車したり、近隣の駐車場をお借りして対応していましたが、新しい施設では駐車スペースが確保でき、利用しやすくなります。

- ・新たな交流の輪が広がります。

現在の施設は、「ぼらせんこもろ」がほぼ単独（一部、長野県商工会連合会東信支所が使用）で使用していますが、大勢の皆さんのが集まる新施設に移転することで、新たな出会いの機会が増え、市民活動やボランティア活動を広げていくきっかけになります。



### しゃべり場

一つのテーマをきっかけとして、地域住民が集まり、語り合える場を提供することにより、同じ興味を持った人たちがつながり、地域活動に発展する仕組みづくりをしていく。



### 交流活動

ボランティア活動をしている、興味のある地域住民を対象に地域活動につながる講座を開催し、ボランティア活動のすそ野を広げていく。



### ボランティアフェスティバル

地域住民のNPO・ボランティア活動に対する知識と理解を深め、また様々な活動者同士の交流やネットワークを拓げる機会として、NPO・ボランティア等の「公益的市民活動」の促進に寄与することを目的に開催。



### 利用者の集い

ばらせんこもろに登録している団体・個人を対象に情報交換とほかの人の活動を知ることにより、分野を超えた横のつながりを作り、連携できる体制を整えていく。



### 古切手の整理

寄附された古切手を福祉活動団体に送るために、また古切手を利用したしおりを作成するための分類を兼ねて、参加者同士の交流、ボランティアを始めるきっかけ作りをする。



### エコキャップの仕分け

エコキャップ推進事業の一環として、ペットボトルのキャップを集めて世界の子どもにワクチンを届ける。



## 「ファミリー・サポート・センター」とは？

「ファミリー・サポート・センター」とは、子育てを手助けしてほしい人と子育てをお手伝いしたい人を会員として、子育ての相互援助活動を行う会員組織です。

複合型施設へは、会員同士を仲介し、連絡・調整等を行う事務所の設置を計画しています。

安心して子育てができるよう、地域における育児の相互援助活動を推進するとともに、育児に関する多様なニーズへの対応を図ることを目的としています。

現在、県下19市のうち小諸市以外の18市はすでに「ファミリー・サポート・センター事業」を実施しており、社会一般的に需要があることが考えられます。また、昨年10月に実施したアンケート調査の結果からも「必要である」との回答が8割に達していることから、早急な整備を検討しているところです。

### 【主に予定している活動】

育児の支援を必要とする子どもを対象とした単純で短期的な活動でおおむね下記のとおりです。

- 保育施設の保育開始前や保育終了後の子どもの預かり
- 保護者の冠婚葬祭や通院、就職活動等、一時的に保育ができないときの子どもの預かり

○買い物や習い事等、外出するときの子どもの預かり

※子どもの預かり場所は、原則として提供（お手伝いしたい）会員または依頼（手助けしてほしい）会員の自宅となります。

※相互援助活動は、有償とする予定です。

### 平成29年度 アンケート調査結果

#### 【調査対象】

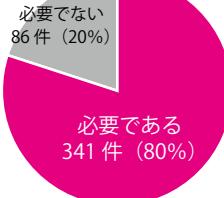
- ・公立保育園入園児保護者
- ・乳幼児健診受診児保護者
- ・ばらせんこもろ登録団体

#### 【有効回答件数】

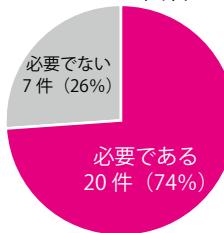
保護者 426 件  
ばらせん登録団体 28 件

【調査実施期間】  
平成29年10月下旬から  
11月上旬

#### 保護者回答



#### ばらせん回答





## 小諸八幡宮

小諸市重要無形文化財

# 八朔相撲

### 【タイムスケジュール】

- 11:00 ~ 町内パレード
  - 12:00 ~ 力士が八幡宮に到着  
土俵開き
  - 12:15 ~ 子ども力士土俵入り
  - 13:30 ~ 子ども相撲取り組み
  - 14:10 ~ 青年相撲取り組み
  - 14:50 ~ 子ども相撲 3人抜き  
子ども相撲 5人抜き
  - 15:15 ~ 子ども三役相撲取り組み
- ※雨天の場合は、  
子ども力士の土俵入りのみ行います。

元禄4年  
時的小諸城主石川能登神の命により  
奉納相撲として始められ、  
今まで310余年に亘り  
由緒ある伝統行事として受け継がれた。  
小諸市重要無形文化財である  
八朔相撲が今年も開催される。

9/2 (土)  
komoro hatimangu  
**HASSAKU**  
S U M O

KOMORO

# NIGHT ZOO

真夏の夜の動物園 [ ナイトズー ]

8/9・10・11

(Thu.)

(Fri.)

(Sat.)

18:30 ~ 20:30

各日 200 名限定 (要予約)

※ 8/5 (日) 9:00 ~ 予約受付開始  
(定員に達し次第受付終了)

予約は、懐古園事務所 (22-0296)  
までお電話ください。

【料金】

大人 300 円、小人 100 円

※ 小学生未満無料

【イベント内容】

ライオンもぐもぐタイム

フクロウガイド

ムササビガイド

シカ谷散策

ペンギンミニミニ運動会

アニマルシアター

ナイト ZOO 限定工作会

ふれあい体験

(リクガメ)

(モルモット)

(パンダマウス)

夜行性動物たちの  
色々な動きを観察しよう



問 懐古園事務所 ☎ 22-0296

どなたでも  
参加できますよ☆

## ～かつて登拝された山～ 浅間古道トレイル

約半年間の調査期間を経て、ついに浅間山が修験者たちに登拝された靈験あらたかな歴史をたどることができるコースができました。ていねいなガイド付き、小諸駅から登ります！ 10/13(土)・10/14(日) 7,800円(予定)



### 浅間山周遊登山

10/6(土) 5,800円

浅間登山の「黒斑コース」と「火山館コース」を両方楽しめる周遊登山です。

### トラウマ克服登山～黄金のカラマツ火山館コース～

10/20(土) 4,800円

子どもの頃の登山で山が嫌いになった人や山に苦手意識をお持ちの人向けのガイドさんやスタンプラリー付きの楽しい登山です。

色々楽しめますよ☆



### 小諸をバスでめぐるツアー

小諸の観光の名所を周ることができるコースと浅間山の周遊登山を可能にするコースの2つのツアーをご用意。11/25まで、土日祝にご利用いただけます。

(お一人様 1,500円)



### 山吹色の味噌仕込み体験

定番人気プログラムとなった、町歩き付き(株)信州味噌で行う味噌仕込み体験プログラム。市民の皆様にもたくさんご参加いただいています。

8/25(土)・9/22(土) 3,600円／樽



こもろ観光局  
KOMORO TOURISM BUREAU

～詩情あふれる高原の城下町～

小諸の魅力を  
どんどん  
磨いています

観光を切り口として、小諸の地域活性化に取組む「こもろ観光局」では、たくさんの皆様に小諸を訪れていただけるように、小諸の魅力をどんどん磨いて、このまちらしい滞在プログラムを開発・実施しています。市民の皆さんもどうぞご利用ください！

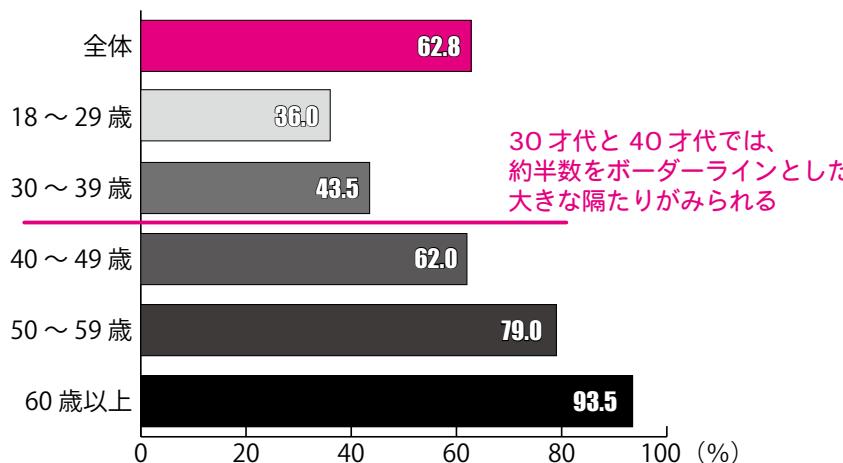


### 信州・小諸温泉山マップ

小諸は8つの異なる源泉と10のユニークな隠れた名湯のまち。小諸の温泉の魅力を楽しいマップにしました。観光のお客様にも大好評！(無料配布)



## ▶首都圏在住者における「小諸」の名称認知率



### 【30才代以下の半数にも名前が知られていない「小諸】

- ・全体（19歳以上男女）の認知率は63%と一定の水準
- ・50歳代以上は約8割以上の非常に高い認知
- ・30歳代以下の若年層は半数以下の認知

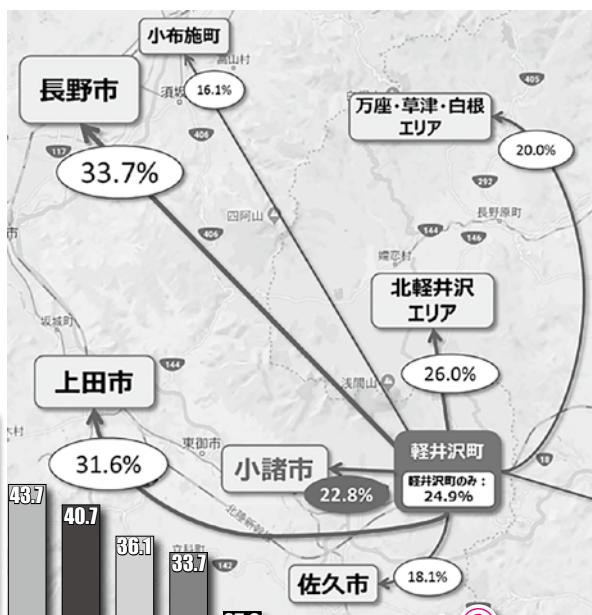
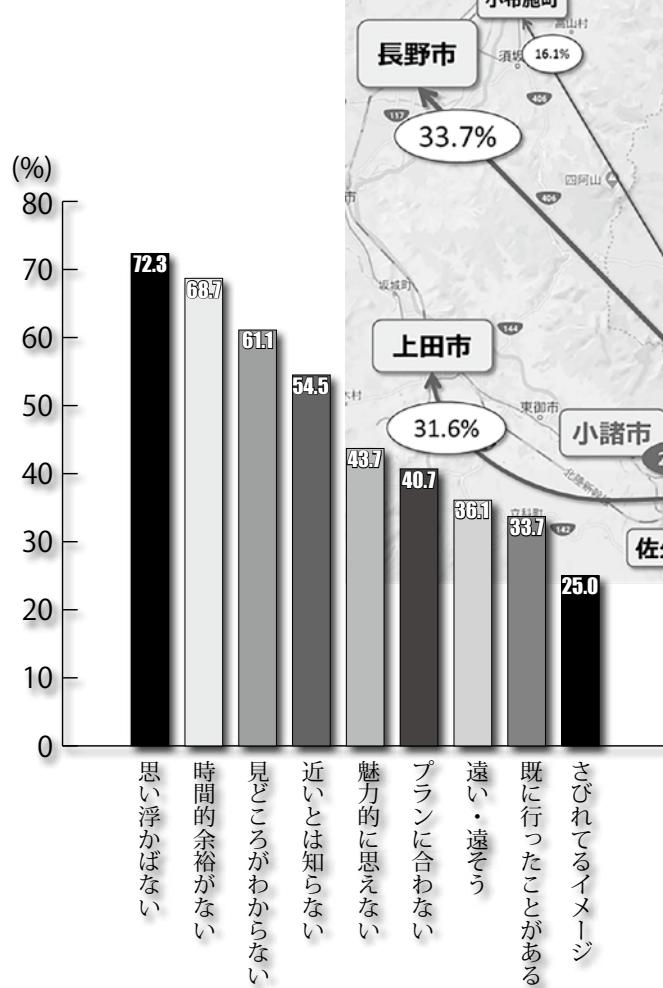
強化①

中長期的な将来の来訪者を考えると、  
ファミリー層を含む

30歳代へのアプローチに注力していくことが重要

～名前を知らないことには興味を持ってもらえないし、来訪にもつながらない～

## ▶軽井沢来訪者の周遊状況・小諸を来訪しない理由



強化②

まずは、名称認知・存在感を高め  
的確なメッセージを  
発信していくことが重要

～軽井沢からしなの鉄道で24分、車で約30分～

### 【アンケート概要】

対象：①首都圏（一都三県）に居住している18歳以上の男女一般  
②首都圏居住者で小諸の近隣観光地3年以内来訪者  
アンケート数：20,000～30,000サンプル（有効回収1,500サンプル）



こもろ観光局  
KOMORO TOURISM BUREAU

首都圏の居住者、  
軽井沢への旅行者  
をターゲットに  
取組みを強化！

首都圏在住の30代、その中でも、特に小諸から近い観光地である軽井沢を訪れる人を主なターゲットとして取組みを進めています。インターネットによるマーケティング調査からは、これらの皆様に小諸にお越しいただくための課題が見えてきました。今後は、「小諸」の名前をより多くの皆様に知っていただく活動も進めていきます。

### 【軽井沢来訪者の小諸への来訪は2割程度】

- ・軽井沢来訪者の4人に3人が近隣地域を回遊
- ・軽井沢から小諸を飛び越し、長野市、上田市に3割以上が来訪
- ・北軽井沢エリアでも26%と高い。

### 【来訪しない理由は「思い浮かばなかった」】

「認知の低さ」と「理解の浅さ」が非来訪に大きく影響している。



# 自然災害から身を守る

## 「心構え」と「日頃の備え」

—— 防災に対する意識を高め、災害に備える ——

問 危機管理課

集中豪雨や台風は、洪水やがけ崩れ、土石流などを引き起こし、大きな被害をもたらすことがあります。小諸市でも、昨年10月の台風21号の接近に伴い、上ノ平区で土砂崩れが発生し、避難所が開設され、区民の皆様が自主避難しました。

小諸市は「坂の町」と言われるよう、急傾斜の地域が多く、土砂災害が発生する危険性が高い地域です。「災害の発生を防ぐ」ことは難しいですが、「心構え」と「日頃の備え」をすることは、自らの身を守り災害の被害を最小限に抑える「減災」につながります。

いざという時に備え、次の3つに取り組んでみてください。

## 01 自分の命は自分で守る！

災害が起きた時、まず何よりも自分が無事でいることが第一です。そのために、自分の命は自分で守る、という意識を持ち、私たち一人ひとりが、折に触れて災害について考え、自分の身を守るために必要な対策を準備することが大切です。

## 02 家庭用防災マニュアルを再確認してください！

災害への対策として、正しい知識を得ることが自分の身を守ることへの第一歩です。そして、地域に目を向け、住んでいる場所や周辺の危険箇所を知つておくことが、被害を軽減することにつながります。

各戸に配布してある家庭用防災マニュアルには、風水害、震災、火山災害、火災等への対策の基礎知識、事前に準備すること、発生した際に行うこと等を掲載しています。

もう一度、家庭用防災マニュアルを確認し、各家庭で防災について、話し合ってみましょう。

## 03 小諸市総合防災訓練への参加

今年は、全区を対象に開催します。大規模な災害が発生した直後は、まず自分の身は自分で守る「自助」、自分たちの地域は自分たちで守る「共助」が重要です。

いざという時、混乱せず適切な対応をとるためにも、小諸市総合防災訓練に参加しましょう。

▶日時 8/26(日)

▶内容 8:30～ 各区にて

避難訓練・各種体験訓練（消火器・無線機等）

13:00～ 東小学校にて

市と関係機関等との連携訓練（見学自由）

※日程の都合上、訓練を実施できない区や別日程で訓練を実施する区があります。



▲台風21号に伴う主な被害（昨年）

- ・停 電：最大4605戸
- ・倒 木：63件
- ・崩落、落石等：8件
- ・越流、洗堀等：10件
- ・建物倒壊：2件
- ・生産物被害金額：987万円



# 市役所職員採用試験



行政II (高校卒業程度)

土木IV (実務経験者)

行政III (身体障がい者)

保育士II (実務経験者)

土木III (土木課程の高校卒業)

社会福祉士 (大学卒業程度)

## 受験資格 次のすべてに該当する人

- 採用後に市内に居住することが確実な人
- 日本国籍を有する人
- 地方公務員法第16条の規定に該当しない人

### 【行政II】

平成10年4月2日以降に生まれた人で、高校を卒業した人（平成31年3月卒業見込み含む）

### 【行政III】

- ・昭和53年4月2日以降に生まれた人で、高校卒業程度の学力を有する人（平成31年3月卒業見込み含む）
- ・身体障がい者手帳の交付を受け、その障がいの程度が1～6級までの
- ・通勤及び勤務の遂行が介助なしで可能な人
- ・活字印刷による出題及び口頭面接に対応可能な人

### 【土木III】

平成10年4月2日以降に生まれた人で、土木課程の高校を卒業した人（平成31年3月卒業見込み含む）

### 【土木IV】

土木課程の大学や高校を卒業した人で、実務経験が5年以上あり、昭和53年4月2日以降に生まれた人

### 【保育士】

保育士の資格を有し、実務経験が5年以上あり、昭和43年4月2日以降に生まれた人

### 【社会福祉士】

昭和53年4月2日以降に生まれた人で、社会福祉士の資格を有する人

（平成31年3月末で、社会福祉士資格を取得見込み含む）

【採用人数】  
いずれも若干名  
【採用予定日】  
平成31年  
4月1日採用

## 受験内容

▶試験日時・場所 9/16(日) 9:00～ 小諸市役所

### ▶申込方法

受験申込書に必要事項を記入のうえ、総務課職員係まで申込み。郵便による申込みの場合は、82円切手を貼った返信用封筒を同封して8/21(火)までに郵送してください。（消印有効）

※申込書は、総務課窓口または市ホームページからダウンロードできます。郵便で請求する場合は、140円切手を貼った宛名明記の返信用封筒を同封してください。

▶申込期間 8/1(水)～8/21(火) 8:30～17:15 (土・日・祝を除く。)

▶受験票交付 8/31(金)までに受験票を送付します。

※申込書類、試験の内容等の詳細は、受験案内書または市ホームページをご覧いただき、不明な点はお問い合わせください。

▶給与 小諸市給与条例等の定めに従い支給します。

問 総務課 職員係

# 芦原保育園及び中央保育園の再構築に関する現地説明会を開催しました



7/16 に移転統合建替候補地である南城公園 50 m プールで現地説明会を開催しました。

現地説明会では、園舎や園児が遊ぶ場所の周辺や保護者が送迎で利用される駐車場を見ていいただきました。

問 子ども育成課 子ども育成係



## Q & A

### 市民の皆様からの主な意見

Q : 両園の移転統合建替候補地として、南城公園 50 m プール以外の場所は検討したのか？

A : 検討会では、交通の利便性が良く、両園に地区的にも近い市街地とその周辺で必要な面積が確保できそうな「南城公園 50 m プールとその周辺」、「郷土博物館とその周辺」の 2 か所を建設候補地として検討。その中で「南城公園 50 m プールとその周辺」を最終的に適地と判断しました。

Q : 芦原保育園、中央保育園以外の保育園の検討は行つたのか？

A : 両園は老朽化が著しく、防災上懸念される立地条件であるため、子どもたちの「安全・安心の確保」を優先して検討を進めてきました。他の園については、児童数の動向や私立保育園、幼稚園も含めた配置のバランスを考慮し慎重に考えていきます。

Q : 南城公園 50 m プールへ向かう道路は坂道で冬季は危険ではないか？

A : 小原から総合体育館へ向かう市道は、幅員のある道路で、南城公園 50 m プール入口手前から総合体育館に向かって長く傾斜が続きます。積雪時は交通の支障が懸念されるため、優先的な除雪対応が必要になると想っています。

Q : 南城公園は発電所の調整池があった場所で、戦前に決壊事故の歴史があるが、50 m プールとその周辺が崩れる心配はないか？

A : 南城公園は、昭和 3 年にダムが決壊し廃止となつた小諸発電所第一調整池の跡地ですが、第一調整池にあった場所は、現在の流水プールの周辺で、ダムはプール管理棟辺りに位置。50 m プールはその調整池跡の左岸上に位置しています。昭和 61 年に完成した 50 m プールは、建設当時に基礎調査を行い、地盤の安全性を確認して建設しています。保育園の建設にあたっては周辺も含め現地の調査、検証を行い安全性を確認します。

夏は、水分の多い果物や野菜などの「生ごみ」が多く出ます。  
「生ごみ」を上手に減らして、快適な生活を送りましょう。

小諸市ごみ減量キャラクター  
「減ちゃん」

### ▶困っています！

生ごみに、プラスチック（ビニール）などの異物が多く混入しています。これらは肥料にならないうえ、リサイクル施設の故障の原因につながります。正しい分別について改めてご協力をお願いします。

### ▶生ごみを出すときのポイント

○生ごみの水切りをしよう！

生ごみの水分がごみの嫌な臭いや重さの原因です。

○ごみの元をつくらない！

夏は食品が傷みやすく捨てる量が増えがちです。

必要な分だけ買い、残さず食べましょう。

問 浅瀬環境施設組合 ☎ 22-7710 / 生活環境課 ごみ減量推進係



# 受給者のみなさまへ 『現況届』の提出をお願いします。

下記の各種手当を受給されている人には、厚生課から通知を送付しますので、内容をご確認いただき、それぞれの期限内に「現況届」の提出をお願いします。

「現況届」の提出がないと手当の支給ができないためご注意ください。

※いずれの手当も受給対象者や扶養義務者の所得が一定額を超える場合は支給停止になります。

## ●特別児童扶養手当

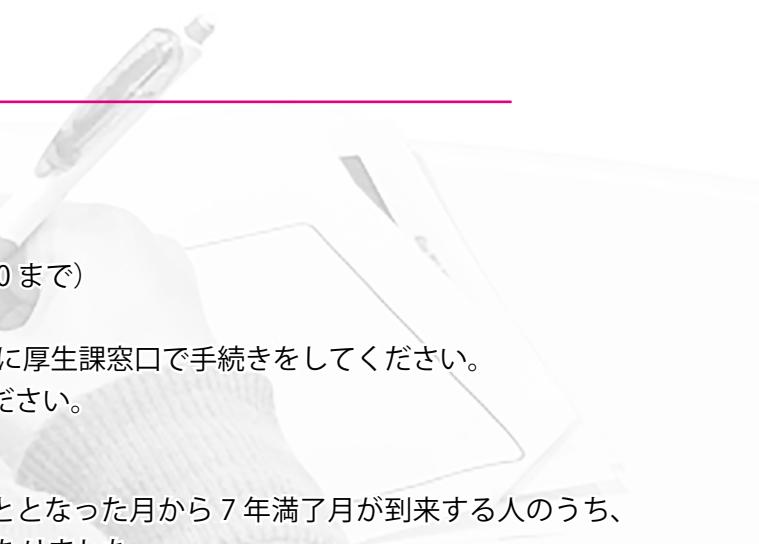
提出期限 8/13(月)～9/11(火) ※(土)・(日)を除く

受付時間 8:30～17:15

受付場所 厚生課窓口

## ●障害児福祉手当

## ●特別障害者手当



## ●児童扶養手当

集中受付期間 8/9(木)・10(金)、8/15(水)～17(金)

受付時間 9:00～18:00 (8/10(金)のみ、19:00まで)

受付場所 市役所3階 第4会議室

※集中受付期間に、手続きできない場合は、8/31までに厚生課窓口で手続きをしてください。

予約制のため、都合の良い日時を電話でお知らせください。

### 【求職中の人へお知らせ】

支給開始月から5年または手当の支給要件に該当することとなった月から7年満了月が到来する人のうち、求職中の人提出いただく書類が平成29年度から変更になりました。

6～8月の期間中に公共職業安定所の相談や紹介、労働者派遣会社の派遣登録など求職活動が2回以上行われた証明が必要になります。

問 厚生課

## みんなの力で/ 『こもろ映画祭』を 盛り上げよう!!

こもろ映画祭は、首都圏の大学生が小諸を舞台に撮影した短編映画の映画祭で、大学生主催の映画祭は全国的にも非常に珍しい取組みです。

小諸市をPRするために精力的に活動する学生たちを、ガバメントクラウドファンディングを通じて応援しませんか。

▶実施期限 9/30(日)まで

▶申込方法 下記QRコードまたは企画課までご連絡ください。

▶寄附特典

- ・こもろ映画祭入場券(希望者※先着50人)
- ・映画収録DVD(寄附者全員)

問 企画課 情報戦略推進係



ふるさと  
チョイス



ふるまる



【ガバメントクラウドファンディング(GCF)】とは  
自治体の掲げる取組みや問題解決のために、賛同いただける皆様が寄附をする仕組みです。  
自治体の課題解決に、皆様の意志を反映することができ、納付した寄附金は所得税や住民税の還付・控除の対象になります。

## 浅間国際フォトフェスティバル

旧メルシャン軽井沢美術館跡地を活用し、浅間国際フォトフェスティバルが開催されます。

会期中は屋内外でのアート写真展示やワークショップが開催され、おいしいフードコーナーもありますので、ぜひお越しください。

▶開催期間 8/11(土)～9/30(日)

10:00～18:00 (無休) ※入場無料

8/11(土)～8/19(日)は、  
ワークショップやイベントが盛りだくさん！

※別途参加費がかかるワークショップもあります。

詳しくは、お問い合わせください。

問 浅間国際フォトフェスティバル実行委員会

☎ 0267-32-3112 (平日 8:30～17:00)



Photo  
MIYOTA  
Asama International Photo Festival

浅間国際フォトフェスティバル

KARUIZAWA

## 第9回サンスボ軽井沢リゾートマラソン

歴史と文化に彩られ、紅葉真っ盛りの軽井沢の風を感じて走り抜ける「軽井沢リゾートマラソン」が今年も開催されます。

▶場 所 軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場 発着

▶申込期限 9/17(月・祝) ※定員になり次第締切

開催日	種目名	距離	参加資格	参加費	定員	
10/27(土)・28(日)	ハーフ&ハーフマラソン男子の部 (軽井沢リゾートマラソン+碓氷峠ラン184)	計 42.195km	18歳以上	9,500円	8,000名	
	ハーフ&ハーフマラソン女子の部 (軽井沢リゾートマラソン+碓氷峠ラン184)					
10/28(日)	軽井沢リゾートマラソン一般ハーフ(男子の部)	21.0975km	18歳以上	5,500円		
	軽井沢リゾートマラソン一般ハーフ(女子の部)					
	軽井沢リゾートマラソン5km男子の部	5.1km	高校生以上	4,400円		
	軽井沢リゾートマラソン5km女子の部					

※今年度から27日(土)に駅伝の部を開催します。

申込方法など、詳しくは大会ホームページ (<http://karuizawa-mfes.com/gaiyo/>) をご覧ください。

問 軽井沢マラソンフェスティバル事務局 ☎ 03-6800-4519 (平日 10:00～17:00)

軽井沢事務局 ☎ 0267-46-8960 (平日 10:00～18:00)

小諸市議会  
議員選挙

小諸市選挙管理委員会は、7月4日に開催した定例委員会において、平成31年1月31日に任期満了となる小諸市議会議員選挙の選挙期日を決定しましたのでお知らせします。

▶告示日 平成31年1月13日(日)

▶選挙期日 平成31年1月20日(日)

※期日前投票期間は、平成31年1月14日(月)～19日(土)までの6日間となります。

期日前投票所や当日の各投票所についてあらためて広報号外でお知らせします。

※立候補を検討されており、政治活動の看板を設置する予定の人は、証票が必要になりますのでお問い合わせください。

問 選挙管理委員会

広報こもろ 平成30年8月号

















## 市立小諸図書館 KOMORO CITY LIBRARY

22-1019



Facebook



Twitter

### 8月のスケジュール

#### ★休館日

8/30 (木) ※夏休み中は休まず開館します

#### ★ひだまりサロン

8/25 (土) 15:00 ~ 15:30

音楽と私と図書館と Vol.2

「愛と平和を感じるひととき」コンサート

#### ★館内の企画展示

「つくる作る創る」／「ZOO図書館」

「浅間山」／「小諸の遺跡」

「糖尿病」

「みんなのかお」／「古代に思いを馳せて」

### ★8月のおはなし会 各回 10:30 ~ 11:00

8/5 (日)

テーマ「どうぶついろいろ」

8/17 (金)

テーマ「みずあそびチャプチャプ」

8/19 (日)

テーマ「空をみあげて」

8/26 (日)

「あしたてんきになあれ」ほか



## 小諸図書館 で こんにちは ●

### 今月は“高齢者施設読み聞かせボランティア”のみなさん

小諸図書館では、月に2回、市内にある2つの高齢者施設で施設利用者様に向けた読み聞かせ事業を行っています。季節感のあるテーマで、本や紙芝居の他に唱歌や歌謡曲、簡単な手遊びなどを取り入れて楽しんでいただいている。図書館の職員だけでは継続できない高齢者施設読み聞かせ事業を支えていただいている明るく元気なボランティアのみなさんをご紹介します。



打合せの様子



施設での読み聞かせの様子

『職員の皆さんの助言をいただきながらその時の季節や風物を意識した本、昔の生活が感じられる本を選んでいます。

30分位のお話会ですが笑いあり、時には涙あり。

いつも聞き入って下さる姿に感謝感謝！

懐かしの唱歌を歌ったり、山椒大夫や岸壁の母など、重厚な題材を選べることも楽しみの一つです。』

高齢者施設読み聞かせボランティア 鈴木ひとみ

## 出演者募集！

### 第3回 朗読イベント

#### 「ロウドクノセカイ」

#### 朗読者と演奏者等募集！

内容：

- ・テーマ「ヘン」が含まれる文学作品を朗読（5～10分程度）して下さる方
- ・音楽コーナー（10～15分）で演奏等してくださる方またはグループ（ジャンル要相談）

募集期間：7/21 (土)～8/26 (日)

※応募多数の場合は初めての参加者優先

数回の打ち合わせ、リハーサルあり

日時：11/23（金・祝）13:30～15:00

場所：ステラホール

詳細は、担当 古川・金子まで。

## 蔵書点検のお知らせ

9/3 (月)～6 (木)

館内蔵書点検のため  
休館となります。

8/20 (月)～9/2 (日)

この期間3週間貸出を行います。  
点検期間中ご不便をお掛けしま  
すがよろしくお願ひします。



## 信州発・これからの図書館フォーラム in 小諸 わたしたちの図書館をめざして

### 第2回 「意思」のある図書館運営とは

- 鹿児島県指宿市立図書館の取り組みをもとに -

日時 8/12 (日) 13:30～16:00

会場 ステラホール

講師：下吹越 かおる氏

NPO法事そらまめの会代表  
指宿市立図書館長

今回は鹿児島県指宿市で指定管理者として公共図書館を運営されている「そらまめの会」の代表の下吹越さんをお招きします。そらまめの会は図書館でボランティア活動をされていた女性が中心となり、ゼロから立ち上げられたNPO法人です。地域に愛される図書館を10年かけてつくりあげ、近年はクラウドファンディングにより移動図書館車「ブックカフェ」も実現されました。

申込み・参加費ともに不要です。  
主催：県立長野図書館 共催：市立小諸図書館

## 知 成人式の開催・実行委員募集

- ▶日時 1/3 (木・祝) 午後
- ▶場所 小諸市文化センター
- ▶対象 H10.4/2～H11.4/1 生まれの市内在住または市内出身者

※ H30.11/1 に市内に住所がある人は、11月中旬に案内状を送付します。住所がない人はご連絡ください。

### 【成人式実行委員の募集】

成人式の企画・運営をしていただける実行委員を募集します。ご友人もお誘いいただき、一生に一度の特別な成人式を一緒に創ってみませんか。

- ▶申込み 氏名・住所・連絡先を明記し、電話またはメールで申込み。
- 問 生涯学習課 生涯学習係  
メール : gakushu@city.komoro.nagano.jp

## 知 第76回 「藤村忌」

小諸は文豪島崎藤村が詩から小説へと転換していく町です。毎年、命日にあたる8/22に、花や歌を捧げてその遺徳を偲びます。大勢の皆様のご参列をお待ちしています。

- ▶日時 8/22 (水) 9:30～ 市立藤村記念館前
  - ▶内容 講話、俳句・短歌、合唱、詩吟、草笛など
  - ▶講師 関谷 由美子 氏 (文教大学講師)
- ※雨天時、旧寅さん会館 地階 「やすらぎ会館」  
※駐車場は旧寅さん会館駐車場をご利用ください。  
問 藤村記念館 ☎ 22-1130

## 知 主任児童委員の「子育てなんでも相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて相談に応じます。当日は電話相談も行います。市役所内線2378までご相談ください。

- ▶日時 8/28 (火) 10:00～12:00
  - ▶場所 市役所3階 第8会議室
- 問 厚生課 保護社会係

## 知 アレチウリ駆除活動のご協力

「小諸市アレチウリ駆除の会」は、在来の生き物減少や地域の植生物等のバランスを守るために、毎年駆除活動を実施しています。アレチウリの駆除活動にご協力いただける人を募集します。

- ▶日時 8/19 (日)・9/9 (日) 7:00～9:00
  - ▶場所 小諸市文化センター付近の繰矢川河川敷  
(集合場所: 市文化センター第2駐車場)
- 問 生活環境課 生活環境係

## Information インフォメーション

「イベント」「お知らせ」「募集」などの情報コーナーです。

小諸市役所 (〒384-8501小諸市相生町3-3-3)  
☎ 0267-22-1700 FAX 0267-23-8766  
<http://www.city.komoro.lg.jp/>



## 知 あぐりの湯こもろ休館期間の延長

小諸市農村資源活用交流施設「あぐりの湯こもろ」では、施設の更新や修繕等の工事に伴い、全面休館しています。

当初予定していた休館期間を、8/6から9月中旬以降に延期しますのでお知らせします。  
ご迷惑をお掛けしますがご理解をよろしくお願いします。

問 あぐりの湯こもろ ☎ 24-4126  
農林課 農業ブランド振興係

## 知 ゆるきゃらグランプリ「こもろん」出場

ゆるきゃらグランプリ2018の開催にあたり、小諸市を代表するキャラクター「こもろん」が出場しますので応援をお願いします。

### ▶投票方法

- 1 QRコードを読み取り、投票ページへアクセス
- 2 ID登録画面で自分のメールアドレスを入力
- 3 メールを受け取り、記載されたURLにアクセス
- 4 パスワードを入力
- 5 ログインして投票

### ▶投票期間 8/1 (水)～11/9 (金)

※1日1回投票できます。毎日の応援よろしくお願いします。



小諸市  
地産地消推進  
キャラクター  
「こもろん」



QRコード

問 農林課 農業ブランド振興係

## 知 平井寺トンネル有料道路無料開放

長野県道路公社が管理している「平井寺トンネル有料道路」は、平成30年8月25日午前0時から無料開放となります。

問 長野県道路公社本社 ☎ 026-234-6883  
平井寺トンネル有料道路管理事務所  
☎ 0268-38-8688

## 募 脳いきいき教室

月ごとのテーマにそった話と楽しく頭を使いながら軽い運動を行います。

- ▶日時 8/30(木) 13:30～15:15
- ▶場所 市民交流センター 1～3会議室
- ▶費用 無料 ※申込不要
- 問 高齢福祉課 包括支援係

## 募 味工房小諸すみれ料理教室

8月のメニューは「菱野南蛮のおやつ」(信州の味コンクールアイデア賞受賞)です。

- ▶日 時 8/24(金) 9:00～11:00
- ▶場 所 小諸市農産物加工施設(御影新田2107-1)
- ▶定 員 10人
- ▶参加費 1,000円
- ▶申込み 電話で下記へ申込み。  
問 味工房小諸すみれ ☎ 25-1706

## 募 小諸市景観審議会の委員

小諸市景観審議会は、市の景観形成に関する重要な事項について審議する機関です。

- ▶会議概要 年2回程度 平日昼間に開催
- ▶任 期 H30.10/1～(2年間)
- ▶募集人数 3人
- ▶応募資格 市民で会議に出席できる人
- ▶応募方法 8/31(金)までに作文「小諸の景観を守り育てていくために」(400字程度)に住所、氏名、性別、電話番号、生年月日を明記し、メールまたは郵送、都市計画課窓口まで直接提出してください。  
問 都市計画課 まち整備係  
メール: seibi@city.komoro.nagano.jp

## 募 健康長寿「こもろ教室」

健康長寿をめざして、浅間南麓こもろ医療センターと共同で開催します。

- ▶日時 8/29(水) 13:30～15:00
- ▶場所 市役所3階 第1・2会議室
- ▶内容／講師
  - がんの予防について／  
浅間南麓こもろ医療センター 緩和ケアチーム  
外科 林 医師
  - 小諸市の取組みについて／健康づくり課
- ※30分程度の軽い運動をしますので動きやすい服装でお越しください。  
問 高齢福祉課 包括支援係

## 知 胸部レントゲン検診

- ▶期 間 8/20(月)～9/3(月) ※(土)・(日)を除く
- ▶場 所 各地区公民館、市役所1階 ほか
- ▶対 象 40歳以上
- ※1日の喫煙本数×喫煙年数が600本以上の喫煙者で痰が出る人は、喀痰検査(無料)も受けられます。
- ▶費 用 無料
- ▶申込み 健康づくり課まで申込み。(申込みが済んでいない人)  
問 健康づくり課 健康支援係

## 知 胸部低線量CT(旧らせんCT)検診

- ▶期 間 8/10(金)・9/12(水)・10/16(火)・17(水)
- ▶場 所 市役所1階
- ▶対 象 40歳以上
- ▶費 用 4,000円(40・50・60歳の人は3,000円)
- ▶申込み 健康づくり課まで申込み。(申込みが済んでいない人)  
問 健康づくり課 健康支援係

## 知 もの忘れ相談(無料・要予約)

認知症初期集中支援チーム員である看護師等が相談を受けます。ご本人だけでなく、ご家族も相談できます。

- ▶日時 8/21(火) 13:30～
- ▶場所 市役所3階 第5会議室
- 問 高齢福祉課 包括支援係

## 知 人権特設相談所の開設

いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、その他人権に関わる問題でお悩みの人はご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

- ▶日時 8/22(水) 13:00～15:00
- ▶場所 人権センター ▶担当 人権擁護委員
- 問 人権政策課

## 知 集団特定健診(無料)

注目!!

集団特定健診は、10月下旬～11月中旬に市内の公民館や市役所(保健センター)などで実施する健診です。

- ▶対 象 ①国民健康保険加入の40歳～74歳の人  
②後期高齢者医療保険加入の人
- ▶申込み 8/24(金)までに健康づくり課へ連絡。  
(申込みが済んでいない人)

※申込みをされた人には9月末に受診券を送付します。  
※個別特定健診と集団特定健診、人間ドックは重複して受けられません。人間ドックを受診した人は市民課国保年金係で補助金の申請をしてください。

- 問 健康づくり課 ☎ 25-1880

## 募 2018信州ねんりんピック スポーツ交流大会

- ▶日程 10/20(土)
- ▶場所 東御中央公園・海野マレットゴルフ場
- ▶資格 県内在住の60歳以上の人
- ▶費用 500円／人
- ▶競技 ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレー、ペタンク、ウォーカラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
- ▶申込期間 7/2(月)～8/17(金)

※申込方法等はお問い合わせください。

- 問 2018信州ねんりんピック実行委員会事務局  
(公益財団法人長野県長寿社会開発センター)  
☎ 026-226-3741

## 募 県民手話講座（入門編）

- ▶日 時 9/28(金) 14:00～16:00
- ▶場 所 市役所3階 第3・4会議室
- ▶内 容 日常会話に関する手話単語を学ぶ
- ▶定 員 20人
- ▶対 象 手話に興味のある人
- ▶申込み 下記へ申込み。※参加費無料
- 問 佐久保健福祉事務所 福祉課  
☎ 0267-63-3143

## 募 公共職業訓練受講生（受講料無料）

- 【医療クラーク養成科】
- ▶訓練期間 9/7～12/6
  - ▶場所 ニチイ学館上田校
  - ▶対象・定員 求職者20人
  - ▶申込み 8/7(火)までにハローワークへ申込み。
  - 問 長野県工科短期大学校 ☎ 0268-39-1111

## イ ~夢・アートフェスタながの~ 第21回長野県障がい者文化芸術祭

障がい者の文化芸術活動の振興と社会参加の促進を図るため、文化芸術活動の成果を発表し、出会いとふれあいの輪を広げる場です。

- ▶期間 9/15(土)・16(日)
- ▶場所 長野県障がい者福祉センター  
(長野市下駒沢586)
- ▶内容
  - ・絵画、手芸、工芸、写真等の作品の展示・表彰
  - ・障がい者による文化芸能の発表、製作品の展示即売
  - ・著名人による舞台芸能の鑑賞、文化・教養等の講演
- 問 長野県障がい者福祉センター  
☎ 026-295-3111

## 募 ダイバーシティ「適材適所」セミナー

- ▶日 時 8/23(木) 13:30～17:00(受付12:30～)  
(名刺交換交流会17:00～)
- ▶場 所 上田信用金庫「しんきんイベントホール」  
(上田市材木町1-17-12)
- ▶内 容
  - ・講 演 「人手不足解消のためのダイバーシティ経営の有効性」  
講 師 (株)VoiceVisionエグゼクティブコミュニティプロデューサー  
田中 和子 氏
- ※その他、ワークショップ等を予定しています。
- ▶定 員 50人 ※参加費無料
- ▶申込み 8/15(水)までに下記へ申込み。  
問 (一財)浅間リサーチエクステーションセンター  
☎ 0268-21-4377

## 募 シルバー卓球教室

- 卓球を通じて交流の輪を広げましょう。
- ▶日 時 8/28(火) 9:30～11:30  
※8/28以降、毎週火曜日(平成31年3月まで)
  - ▶場 所 人権センター(御幸町1-10-11)
  - ▶対 象 60歳以上の人
  - ▶申込み 8/21(火)までに人権センターへ申込み。  
※参加費無料、ラケット持参
  - 問 人権センター ☎ 23-5521

## 募 介護者家族の集い

- 在宅で介護されている人同士で、お茶を飲みながらほっと一息できる集いを開催します。認知症認定看護師による介護に役立つお話もあります。
- ▶日時 8/29(水) 13:30～15:00
  - ▶場所 地域交流スペースのぞみ食堂(和田966-151)
  - ▶対象 市内在住の高齢者を介護している家族  
※要介護高齢者ご本人の参加も可。
  - ▶費用 無料 ※申込不要
  - 問 高齢福祉課 包括支援係

## 募 花と緑の学校講座

- ▶日時・内容等
  - ・8/25(土) 9:00～10:30  
「夏の宿根草リフレッシュ～切り戻しと剪定」
- ※持ち物や詳しい内容はお申込み時にお問い合わせください。
- 問 停車場ガーデン ☎ 24-2525





## 市営住宅 入居者募集

問 長野県住宅供給公社  
小諸管理センター  
☎ 31-6790 (市役所2階)



### 富士見平 団地

(富士見平区)  
平屋建  
風呂、給湯機器持込

#### ▶ 706号

(2K・33.3m<sup>2</sup>・昭和47年竣工)  
家賃: 4,200円~

#### ▶ 776号

(2K・41.6m<sup>2</sup>・昭和49年竣工)  
家賃: 5,800円~

## 8/7(火)に 事前公開します

9:00 ~ 9:30

【富士見平団地: 776号】

9:40 ~ 10:10

【団地: 214号】

※スリッパを持参してください。



### 団地

(東雲区)  
2階建  
メゾネット式  
風呂、給湯機器持込

#### ▶ 214号

(3K・64.9m<sup>2</sup>・昭和56年竣工)  
家賃: 17,100円~

### ▶ 応募要件

- 同居親族があること (ただし、60歳以上、障がい者等は単身入居可)
- 所得が 158,000円/月以下 (障がい者 214,000円/月)
- 住宅に困窮していることが明らかなこと
- 市内に住所がある、または勤務先があること
- 地方税の滞納がないこと ほか

### ▶ 募集期間

8/6(月) ~ 8/10(金) 8:30 ~ 17:15

### ▶ 申込み

申込用紙、所得証明、源泉徴収票、納税証明、住民票謄本 (単身者は戸籍謄本も) を添えて申込み。  
(所得/納税は高校生以上)

※応募者が多い場合、公開抽選

※抽選日 8/15(水)

※入居説明会 8/23(木)



## 県営住宅 入居者募集

▶ 募集期間 8/21(火) ~ 8/30(木) 8:30 ~ 17:15

▶ 受付場所 佐久合同庁舎4階 (佐久市跡部65-1)  
長野県住宅供給公社 佐久管理センター

※募集の詳細は、下記までお問い合わせいただか、長野県ホームページをご覧ください。

問 長野県住宅供給公社 佐久管理センター ☎ 0267-78-5410

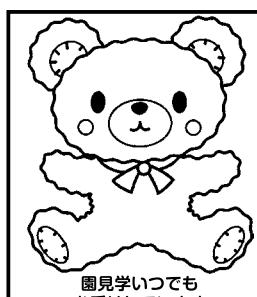
## 長野県佐久技術専門校 平成31年4月入校訓練生の募集

### 【生産技術システム科 (普通課程)】

- ▶ 訓練期間 1年 (平成31年4月~平成32年3月)
- ▶ 授業料 118,800円/年 (教科書代等は別途)
- ▶ 応募資格 高校を卒業 (見込み) の者または同等以上と認める者
- ▶ 募集定員 20人
- ▶ 募集期間 推薦: H30.10/1 ~ 10/18  
一般第1回: H30.11/5 ~ 11/21  
一般第2回: H30.12/10 ~ H31.1/9

### 【機械CAD加工コース (短期課程)】

- ▶ 訓練期間 6ヶ月 (平成31年4月~平成31年9月)
- ▶ 授業料 無料 ※在職者は有料 (教科書代等は別途)
- ▶ 応募資格 ものづくり関係企業に就職を希望する者
- ▶ 募集定員 10人
- ▶ 募集期間 一般第1回: H30.12/10 ~ H31.1/9  
一般第2回: H31.1/28 ~ 2/8
- 問 長野県佐久技術専門校 ☎ 0267-62-0549  
ハローワーク佐久小諸出張所 ☎ 23-8609



ひよこの日 入園前の親子の皆さま対象 参加無料

8/29(水)「作って遊びましょう」

【受付】9:45~10:20 【予約りいりません。  
活動時間】11:40まで 詳しくは電話で  
ご相談も受付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。

2019年度  
8/29(水)より入園受付開始!!  
2017年4月1日までに生まれたお子さま対象  
ご相談も受付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。

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>



## 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

小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ

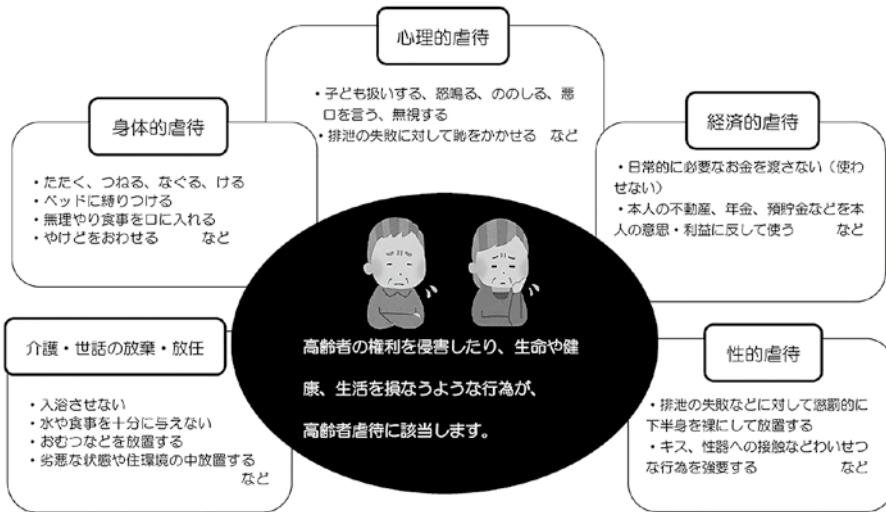
と ち か お く ち う さ し

土地家屋調査士

川上 陽次郎

(株) ユアール測量設計代表

## ▶どのようなことが「高齢者の虐待」にあたるのか。



※虐待をしている養護者（介護者）や受けている高齢者が虐待として捉えているかという「虐待の自覚」は問いません。

## ▶「虐待の小さな芽」への気づきが大切

高齢者のなかには、虐待を受けていてもSOSのサインを出さない、または出すことができない人がいます。また、虐待をしている家族などに、その自覚がないことも少なくありません。

認知症による徘徊を防ぐために部屋に鍵をかけて閉じ込めたり、夜間の失禁をなくすために過剰な水分を制限したりと、「高齢者のために」との思いや、その気はなくとも結果的に虐待につながっていることがあります。

大きな問題が発生する前に高齢者、養護者（介護者）を支援するためにも、『高齢者が汚れたままの服を着ている』『天気が悪いのに高齢者が長時間外にいる』『家中から家族の怒鳴り声や泣き声が聞こえる』などの小さなサインに気づくことが大切です。

## ▶「もしかしたら虐待かも」と思ったら迷わず相談・通報を！

高齢者本人やその家族に限らず、地域の人も含めて、虐待の疑いを感じたら、高齢福祉課・地域包括支援センターにご相談ください。通報者の秘密は守られます。

市は通報をもとに、事実確認を行い、必要な場合は高齢者を保護します。また、相談支援や介護サービスの提供など虐待をしてしまった養護者を支える取組みを行います。

施設などで虐待があった場合は市や県が法律による監督権限を使って、業務や適切な運営を確保することなどにより、高齢者の虐待防止や保護を図ります。

**【相談・通報先】** 高齢福祉課／地域包括支援センター☎ 26-2250

## ▶地域ぐるみで高齢者虐待と孤立を防ぎましょう！

虐待をしてしまう人の中には、孤立していて、誰にも相談できず悩む人がいます。「最近どう？」という気軽な声かけや、何気ない立ち話ができる地域づくりが虐待予防にとって大切な取組みになります。

高齢者もその家族も、心身共におだやかに健やかに暮らしていくよう、地域全体で見守り、支援することが大切です。



# 地域で防ごう！高齢者の虐待

介護する人もされる人も健やかに暮らしていくために

問  
高齢福祉課  
包括支援係





# はつらつとしてキラキラ輝いて……。充実した生活で元気になりましょう

ヒーリングサロン ものやこと オーナー 竹内早苗さん (49歳)



家庭でも楽しめることからアロマに力を入れている竹内さん。エッセンシャルオイル上級スタイリストの資格を持つ。最新情報についてはホームページ (<https://www.monoyakoto.com>) や Facebook をチェック

荒町のビルの一角に、笑顔になれる、健康になれる、ワクワクしてハッピーになれる“もの”や“こと”にきっと出会える場所がある。ここは、「女性を輝かせるお手伝いがしたい」というオーナー！竹内早苗さんの思いが詰まつた癒しの空間。普段店内では、セラピストである竹内さんのアロマとエステのサロン「ストレチア」が営業しているほか、様々な知識を持つメン

バーによるワークショップ・講習会・ボディケア・カウンセリングなどが不定期で開催されている。また、月に一度のマルシェ（8月以降は定期）では、施術やクラフト販売など10組ほどが出店し賑わいを見せる。

若い頃から原因不明の体調不良に悩まされ、整体やカイロプラクティックに通っていた竹内さん。いつしか自分も誰かの元気を手助けしたいと

思うようになった。子育てが落ち着いたのを機に勉強を始め、11年前六供にサロンを開業。「月1回の楽しみとして通ってくださる方が多かつたのですが、日々の生活に戻るとすぐにストレスが溜まり疲弊する様子が見て取れました。根本となるライフスタイルを変えなければ意味がないと気付き、生活を充実させる提案をしたいと思いたちました」。そのためには1対1で接するサロンでは限界があった。いろんなことに出会い、多くの選択肢から好きなことを見つけられる場を作ろうとマルシェを計画。「ものやこと」のオープンに繋がった。大々的に出店募集はせず、お客様や知人に声を掛けてスタート。人づてに輪が広がった。ここで好きなものを見つけた人が腕を磨き、出店する側になつたこともある。竹内

さん自身、右も左もわからぬ



次回のマルシェは8月8日(火)。子どもも楽しむ出店

予定

い状態で開業したことから、開業希望者のスタートの場、仲間作りの場として活用してほしいと、出店料も安く設定している。

「女性がキラキラ輝いていると、家庭も社会も元気になると思うんです。年齢関係なく、はつらつとした女性が増えてくれることが私の願いです」。心も体も早めに勞わってあげて、生きがいを持ち充実した生活を送る。それが病気を遠ざけ健康に繋がるのではない。竹内さんはじけるよう

な笑顔にはそう感じさせる力があつた。

(取材・文 村松 マヤ)

8月も緑茶で解暑  
ゆらさんの四季の薬膳

学校の夏休みが終わる頃、信州では秋風を感じられたなんて、今や昔話の世界。30度以上の日が当たり前の昨今、暑さ対策、つまり解暑が重要なっています。そこで、7月に続き緑茶を使った「薬茶」第2弾をお届けします。緑茶は体内の熱を取り除き、余分な水分を排出する、夏バテにもつてこいのお茶。やる気が起きないときは、緑茶にミントの葉を入れてみましょう。からだの熱を取り、だるさや食欲不振を改善してくれます。夏風邪で熱があるときは、緑茶5gにハツカ2gを加えた「ハツカ茶」を。また、消化不良で胃が張るときには、夏風邪で熱があるときは、緑茶9gに醤油30mlを注いで「醤油茶」がおススメです。

もしのどが渴く、痰がたくさんでるといったときには、緑茶1gにりんごの皮50gを煮て蜂蜜を加えて飲みます。最後は高血圧で悩んでいる方へ。緑茶1~1.5gと刻んだトマト50~100gと一緒に煮た「緑茶トマトスープ」をぜひ試してみてください。楽しい夏を。

(国際中医薬膳師 小清水由良)



まーちゃん (年齢非公開)  
カワイイ動物

thank you  
very much

# 『わがやの人気者』

広報こもろイベント第5弾を開催しました。  
ご応募いただいた『人気者』の皆様をご紹介します☆  
たくさんのご応募ありがとうございました。

photo 06



ここちゃん(1歳7か月)

お指くわえて  
おすましさん  
～女神湖にて～

photo 05



maaakun (5歳)

いつも元気いっぱい！  
そしてやんちゃですが  
優しい子です！  
我が家の人気者です♪

photo 04



しーくん (9歳)

食べる事と特撮が  
大好きな笑顔が  
可愛い息子です。

photo 03



あやちゃん (6歳)

いつもニコニコして、  
とっても頼りになる  
お姉ちゃんです！

photo 02



よっちゃん (3歳)

牛乳大好きで  
笑顔が可愛い、  
よっちゃんです！

photo 11



あゆむ (1歳1か月)  
んまっ！

photo 10



はな (2歳6か月)  
おしゃべり大好き  
わがまま姫。

photo 09



ペーちゃん (11か月)  
もうすぐ一歳。  
大きくなあれ！

photo 08



こっちゃん (7歳)  
わが家の甘え上手な  
末っ子です♪

photo 07



あさちゃん (1歳)  
みんなから可愛がられて  
る、わがやの末っ子☆

ちおりちゃん (1歳9か月)  
やっとお髪がしぶれるく  
らい伸びました！  
わが家の宝物！  
可愛さ天井知らずの  
ちーちゃんです。

photo 13



photo 12



あかりちゃん (3歳)  
「ねえ、本、読んで♪」

photo 18



ほのか (8か月)

昨年10月に生まれた我が家のかわいが家のかわい担当♥笑顔で疲れを吹き飛ばしてくれます。

photo 17



たいよう (1歳9か月)

公園遊びが楽しくなってきた近頃。親は追いかけるのが大変。

photo 16



けいくん (2歳)

はじめての  
ソフトクリーム

photo 15



鷹野 愛梨 (6歳)

小諸のお祭りが  
好きです！

photo 14



しゅう (9か月)

いつもニコニコ♥  
我が家のかわいです♥

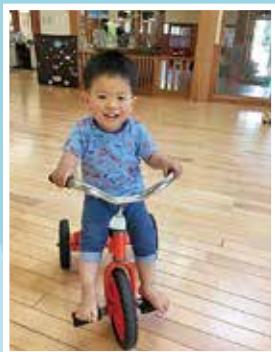
photo 22



れなちゃん (1歳)

1歳になったよ！！

photo 21



しょうちゃん (2歳)

元気いっぱいの、優しい  
お兄ちゃんになってね！

photo 20



直坊 (1歳)

お腹がすくと  
「まんまんま！」と叫びます。

photo 19



ようはる (7歳・2歳)

羊の散歩 兄はご満悦♪  
弟は引き気味(-\_-;)

photo 25



さくら (4歳)

わが家人気者、愛犬さくらは動物愛護センターから譲り受けました。誰に対しても吠えたることなく、もの静かな性格が飼い主としては自慢です。

photo 28



ピコ (7歳)

我が家のかわいい奴です。

photo 24



佐藤みるく (1歳)

群馬県の猫保護団体から譲渡いただき縁あって小諸に住むことになりました。

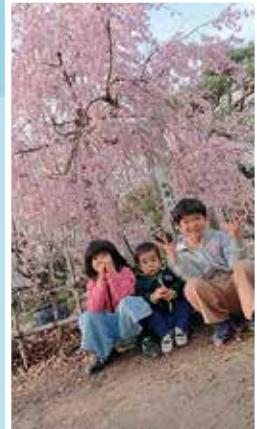
photo 27



みかんちゃん (1歳)

柴犬のみかんちゃんです。

photo 23



ゆうな★  
はな★  
たいち★

(8歳・6歳・1歳)

今年の春、懐古園にお花見に行った時の写真です！

綺麗な桜と我が家のかわいが3姉弟、お気に入りの写真です。

photo 26



チェリー  
(12歳)

お散歩途中で、毎日新鮮なお野菜を頂き、12才になりましたが毛並みツヤツヤ、元気いっぱいです！



こもロッジで七夕飾りをしました。  
ママたちの願いには、子どもの成長を願う短冊が多く見られました。一方小学生の願いは様々です。「お金持ちになりたい」「小学校の先生になりたい」「お医者さんになりたい」など、これから未来を担う子どもたちの願い事が叶うよう、こもロッジも手助けをしていきます!



## お誕生日おめでとう

～7月の誕生会より～



まるやま 丸山	はると 暖人ちゃん (3歳・市)	あるが 有賀	りお 莉緒ちゃん (3歳・御影)
つちや 土屋	なつき 夏希ちゃん (3歳・西原)	やなぎだ 柳田	こうせい 幸誠ちゃん (3歳・市町)
さとう 後藤	ひろと 広仁ちゃん (3歳・松井)	よしこ 吉池	とおる 透ちゃん (2歳・田町)
おさわ 小澤	ひかりちゃん (2歳・和田)	たもつ 保	かんた 柑太ちゃん (1歳・和田)
うえはら 上原	だいち 大智ちゃん (1歳・四ツ谷)	しみず 清水	ゆいと 結斗ちゃん (1歳・和田)
もりた 森田	ひかりちゃん (1歳・赤坂)	あしだ 芦田	じゅんぺい 純平ちゃん (1歳・御影)
むかいか 向井	まなか 愛夏ちゃん (1歳・四ツ谷)		

## 8月の行事予定

時間：午前 10時 30分～

- 2日(木) 誕生会
- 3日(金) 避難訓練
- 7日(火) パンダの会
- 21日(火) うさぎの会

- 22日(水) 運動遊び
- 28日(火) コアラの会
- 29日(水) ふれあい歌遊び

休館日 日曜日、11日(土)、  
13日(月)～16日(木)

## すくすく 子育て日記

山辺 美沙子さん

歩ちゃん (1歳2か月)

クルクルがかわいいね～とよく言われる歩は産まれた時から少しクルクルしていました。みんなからの愛情を受けてクルクルも日々成長しているようです。

産まれた時は病院の中で1番小さかったのですが、ご飯を人一倍食べてとても大きくなり、ハイハイは目標物があるとチーターのように高速で捕らえに行きます。

子どもの成長は早いですが、これからも家族みんなで一歩ずつ歩んでいきたいです。



# 流しアジ



## イベント 開催日時

**8/4 (土) ~ 26 (日) の  
土曜日・日曜日  
【11:45 ~ 12:00】**

【問い合わせ先】  
懐古園事務所  
☎ 22-0296

流しそうめんならぬ  
「流しアジ」  
キタ——(^^)/ !!



小諸市動物園  
テーマキャラクター  
「ペンギン」



## こもろ協働ス・タ・イ・ル☆

### 中部地区会

中部地区会は、小諸市の中心市街地を含む相生区、本町区、六供区、田町区、大手区の5区で構成しています。

市の総合計画第5次基本構想においては、「人と人が出会い、集い、交わり、賑わうまち、歴史・文化を守り、伝え、きずなを育むまち」という地区の将来像を描きました。

将来像の実現に向け、これまでに地区内のまち歩きや祇園祭の学習会を通じ、地域の歴史と文化を学んできました。今年度は、長野県の元気づくり支援金を活用し、「地域の宝物」でもあり、地域コミュニティの核となる祇園祭、市民まつりの活性化のため、会場となる大手門公園を提灯などで飾り、地区を挙げてお祭りの雰囲気を盛り上げました。



問 企画課 市民協働推進係

親子で作ろう！  
「食育レシピ」

夏バテにはこの一品☆

## ミネストローネ

旬の野菜を食べて夏バテを吹き飛ばしましょう！味付けは塩だけですが、野菜の甘みがとてもおいしいです。意外な食材が入り、保育園でも人気のメニューです！

### 【作り方】(4人分)

- ①切干大根はさっと水洗いし、多めの水でよく戻しておく。(戻し汁は後で使うので捨てない)
- ②野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③トマトはへたをとり、1cm角に切る。
- ④水で戻した切干大根、ベーコンも1cmくらいに切る。
- ⑤ベーコン、玉ねぎを弱火でよく炒める。
- ⑥トマト以外の野菜も加えてよく炒める。
- ⑦水、切干大根、切干大根の戻し汁を加え煮る。
- ⑧トマト、マカロニも加え、塩胡椒で味を調える。
- ⑨オクラは別鍋でゆでて小口切りにし、最後にのせて完成！

※ベーコンと玉ねぎを弱火でよく炒めるのがポイント。

※トマトの皮が気になる場合は、4つ切りにしてから煮込むと皮がはがれてくるので取り除く。

問 子ども育成課 子ども育成係

## お中元に ご利用下さい。

ご贈答に  
一番人気!!

信州小諸信濃半生そばセット2,000円  
◎発送承ります・2,600円(送料込み)

「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

信州そばの  
風味・香りを  
お手頃なセットで。

店内  
全品  
10%OFF  
有効期限2018年9月30日まで



そば粉からそば道具まで 粉の専門店  
俵の粉屋 大西製粉

〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL0267-22-0585

## 昆虫写真家 海野和男の小諸日記



## クロアナバチ

地面を虫を引っ張って歩いているハチを見たことがないだろうか。カリウドバチと呼ばれる仲間のハチで、獲物を捕まえて針で刺す。殺すのではなく麻酔をかけるのである。それから巣に持つて帰る。巣と言っても、ハチが住む巣ではなく、幼虫を育てるために作った巣で、巣の中で獲物に卵を産むと、母バチはどこかへ行ってしまう種類が多い。

クロアナバチはキリギリスの仲間を捕まえるハチだ。小諸では8月に現れヒメクサキリを狩る。以前は小諸では見なかつたが、最近、高原美術館の庭に住んでいるのを見つめた。このハチは地面に並べて3つほど穴を掘る。そのうち使うのは1つだけ。あとの2つはフェイクの穴だ。寄生バエなどの敵を欺くために使わない穴まで掘るという手の込んだことをする。

今年の夏のぼくの写真展はファーブル昆虫記がテーマだ。ファーブルはカリウドバチを詳しく研究した。ファーブル昆虫記ゆかりの写真と、実際のハチを見ていただくとよいと思う。

【文・写真 海野和男】



緑の丘にふれあいの鐘が鳴る  
やまびこ園



またまた、「うなぎ」です!!

# クイズに答えて食事券をゲットしよう!!

# 広報こもろクイズ

## ▶今月の問題

真夏の夜の動物園イベントのイベント名は何でしょう?

## ▶今月のプレゼント

うな藤 ☎ 0267-23-8065 【赤坂1-8-3】

『うな重(2,360円税込)』一食無料券を3人にプレゼント!!

※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。



鰻重・天重をメインとして他に献立、祝席、法要、各種ご会食を和室でゆったりとお楽しみいただけます(イス席もございます)。仕出料理・弁当も承ります。皆様のご来店をお待ちしております。

## ▶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、8月31日(金)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

電子申請: 市ホームページ又は右記のQRコードで申請。



## ▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

1年間のクイズ正解者の中から、抽選で賞品をプレゼントします。

1年間の提供店12店で使える

2,000円分の食事券 15人

(提供: 小諸飲食店組合)

平成30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通の応募が可能です。仮に食事券が1回当たった場合、残りの11通が抽選の対象となります。)

【先月号の答え】 ドカンショ

またまた、「うなぎ」です!!

市立

# 小諸高原美術館・白鳥映雪館



9/2(日)まで

## 海野和男写真展・ ファーブル昆虫記と 小諸の虫



昆虫写真家の海野和男氏が撮影したファーブルにまつわる南フランスの風景とそこに生息する昆虫写真を小諸の昆虫写真と並べて展示。

【生きもの写真リトルリーグ 2018】

8/4(土)~9/2(日) ※8/18(土)リトルリーグ本選・授賞式  
全国の小・中学生を対象とした「生きもの」の写真コンクール。大型ディスプレイで入賞作品を展示。

9/1(土)開催 ※入場無料

## 川畠成道コンサート

世界的ヴァイオリニストの川畠成道氏のコンサートを開催します。  
英国王立音楽院、首席卒業。美しい音色が美術館に響きます。



【東京写真月間】 8/21(火)~9/2(日) ※入場無料

学芸室にて様々な写真を展示。

▶ 開館時間 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

▶ 8月の休館日 3日(金)、6日(月)、13日(月)、

20日(月)、27日(月)

問 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

子育てを応援するフリーマガジン【ママモ】

# mamamo

ママモ31号は8月下旬配布予定です!

特集  
予定

パパ、ママと一緒に 夏はやっぱり  
運動遊び／簡単バーベキュー

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!





第35回

# 小諸市駅伝大会

9/30(日)

【開会式】 8:30～  
【スタート】 9:15～

【コース】 市役所周辺の1周約3km×6人でタスキを繋ぎます。

【受付期間】 8/2(木)～28(火)

【チーム編成】 監督1人、コーチ1人、登録選手6人、補欠3人以内

【参加費】 1チーム3,000円

【参加資格】 小学校3年生以上（市内外のチームは問いません）

【チーム数】 60チーム（先着）

※大会要項・参加申込書は市ホームページをご覧ください。

問 小諸市体育協会事務局 ☎ 26-0286

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**

11月1日小諸市御影にオープン予定!

全てが徒歩圏内に揃う地に、**便利 安心**  
ペットとともに住もう【全50室】

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

ミニドッグラン、遊歩道、BBQコーナーも!

●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 ☎ 0267-22-9274 小諸市和田 841-7  
※http://www.nozomi-g.co.jp/ ※http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/

R141佐久北I.C近く。黄色い看板が目印



☎ 0267-23-6644

小諸市御影新田2728-1

至サンライン 平原 至軽井沢

携帯からHPへ  
簡単アクセス!

小諸市的人口 42,575人 (+2) 男 20,872人 (+8) 女 21,703人 (-6) 世帯 18,741 (+23)