

KOMORO

広報こもろ 公民館 報

冬の夜空に 復興の想い咲く

【トピックス】

- p.02 【対談企画】 小諸市× A.Y.Judie
- p.04 復興花火事業を開催
- p.05 「小諸市気候非常事態宣言」を表明
- p.06 複合型中心拠点誘導施設 愛称5候補が決定

表紙：11/3に千曲川沿川自治体で同時に打ち上げられた復興花火

12

2020

No.710



対談

企画

今回の対談のお相手は…

株式会社 A.Y.Judie (エイワイジューディ) は、小諸に本社を置きながら、IDケースやパスケースなどビジネスシーンで使う小物を中心に扱っています。店頭からマスクが消えた今年4月、「なんでもマスク」を世に送り出し、一躍注目を浴びています。会長兼デザイナーの土屋順子さん、社長の土屋香南子さんに、お話を伺いました。
(聞き手：市長 小泉俊博)



「なんでもマスク」

クリップを生地に留めることで、文字通りどんな生地も簡易マスクにできる、マスク用ストラップ。
発売当初は、入荷即完売となりました。
現在は、常時購入できます。

「小諸の地から いいモノ こだわりの製品を」

——A.Y.Judie という会社のスタートについて、教えてください。

順子さん——2006年に設立した会社です。私はもともと幼稚園から高校までずっと小諸に住んでいたんです。縁あって軽井沢で結婚し、そこで初めて小売業を始めました。皆さんにモノを買っていただき、喜んでもらえることの楽しさを学びました。当時は経済が右肩上がりで成長を続ける時代で、お店も大きくなっていました。お店も大きくなっていたが、「大量生産・大量消費」という考え方に、私自身が馴染めなくなっていました。

「いいモノをデザインし、作って、売っていききたい」という思いが強くなったので、小売業をリセットして、他のことがやってみたいとなりました。

モノづくりの完全な素人にも関わらず立ち上げたのが、今の会社です(笑)

——40代での起業だったと伺っています。どのような苦労や葛藤があったのでしょうか。

順子さん——年齢的なものを感じませんでしたが、むしろ、進学で子どもたちが私のもとかから離れていったことで「今がチャンス！」と考

えていたくらいです。

——自分が一つことを起こそうと考えているときって、年齢は関係ないですね。

順子さん——関係ないと思います！でも、希望に満ちた起業ではなかったんです。自分の仕事のやり方に悩み、苦しんでいたことで、「押し出されるように」新たな会社をスタートしていたからです。



土屋 順子さん

——当時、香南子さんは大学生になる頃だったそうですが、新たな決断をされたお母さんを見てどうでしたか？

香南子さん——やりたいことをやっていく母でしたので、「やらずにはいられない」のだと思って応援していました。起業してしばらく、電話をするたびに母は、「次はうまくいきそうなのがある」「今度こそは…」という話をしていたのを覚えていて。一回や二回の失敗で挫けずにポジティブに、「次は…」と考えられることが母の強いところだと思います。

——新型コロナウイルス感染症の流行以来、働き方そのものが変化しています。小諸に本社を置く、AYJUDIEさんの考え方を教えてください。

香南子さん——母の起業そのものは軽井沢で始まり、神戸や横浜に出店しましたが、満足いく形にはなりませんでした。現在、小諸市に本社を置

いている大きな理由は、生産・製造の拠点が東信地方にあるからです。海外や国内の縫製工場に依頼したこともありましたが、モノづくりの素人であつた私たちの製品を受け入れてくれ、高い品質で実現してくれるところは、なかなか見つかりませんでした。そんなときに、「私、やって



「なんでもマスク開発秘話」

マスク不足の状況は理解しながらも、衛生用品という未経験のジャンルに手を出していいものか、と悩んでいた順子さんと香南子さん。そんな時、「こんなのできないかな?」と小諸の内職リーダーさんがふらっと持ってきたのが、【クリップとゴムひもをホチキスでとめたもの】。

「私たちにできるのはこれだ!」と製作を即決し、一週間後には、製品発表までなんとかこぎつけたそうです。

「この地域だから、安心して作れる」

「魂を込めたモノをしつかりと届けられれば、使ってもらえる。それを実現できるのがこの地域だったと...」

香南子さん——一朝一夕ではできない製造網があることの安心感は代えがたいものです。人の多さや取引先本社とのやり取りなど、営業面では東京に利点があります。それでも、今はオンラインサイトで販売できますし、小諸は新幹線のアクセスも良いですね。

一つひとつのモノづくりを誠実に取り組んでくれる皆さんへの信頼が、小諸に本社を置き、今後もここで働いていきたいと思う理由です。



土屋 香南子さん



小諸市MEMO

コロナ禍で増えている地方移住や本社移転ニーズの高まりを踏まえ、移住定住や企業誘致施策に力を入れています。新たに「ふるさと納税返礼品」として、小諸体験ツアー(3泊4日)を企画。テレワークや移住相談、休日の楽しみ方が自由に体験できる返礼品は全国初で、大きな話題を集めています。

——コロナ禍で必要とされる製品を作られたことで、大きく注目されました。今後はどんな仕事を目標としていますか。

小諸は、県内で最初に図書館・動物園がつくられたように、チャレンジ精神の溢れる土地だと思っています。新たなチャレンジに向かう皆さんへ、エールをお願いします。

香南子さん——「人は、自分が思っている以上に、大きなことができる」と、私は思っています。やってみたいことを何度も言葉にしていると、思いもよらないところから手助けしてくれる人が現れます。信念をもって言葉にしていこうとがとても大切なのだと感じています。

復興花火事業を開催しました。

"ONE NAGANO" ~想いをひとつに~

東日本台風災害から1年を迎えるなかで、「復興に向けた希望の象徴」

「災害復旧・復興ボランティアの方々への感謝」を表すため、

さらに「新型コロナウイルスの終息祈願」「医療従事者への感謝」

「経済の復興」「県民マインドの回復」に向け、

小諸市を含む千曲川流域の県内12市町で

同日同時刻(11月3日(火・祝)18:30)に、

花火を打ち上げました。

密を避けるため、打ち上げ場所は

非公開で実施しました。

小諸市での花火の様子は、

YouTube 小諸市公式チャンネルにて公開中です。

下記2次元コードから、ご覧ください。



「小諸市 復興花火 YouTube」と
インターネット検索いただいても
ご覧いただけます。

近隣の方々や開催にあたりご協力いただいた

すべてのみなさまに感謝申し上げます。

ご支援いただいた市内企業

長野沖電気(株) / (株)ユウワ / (株)ツルヤ / (株)コミヤマ / エイワ税理士法人

(株)大栄製作所 / (株)こうりょう / 千曲運輸(株) / (株)小池自動車硝子店

(有)小山種苗 / うな藤 / コスモプロダクツ(株) / 大池物流(株) / 荻原農機(株)

小諸市金融団 (八十二銀行小諸支店、長野銀行小諸支店、長野県信用組合小諸支店、上田信用金庫小諸支店・和田森支店)

(株)佐久電気 / 佐久産業(株) / 三映電子工業(株) / JRバス関東(株)小諸支店 / セイケンハウス(株)

(株)コトブキ / (株)まちづくり小諸 / (株)渡辺建設工務 / (株)浅間鋼機 / (有)加藤自動車板金工業

(有)金寿し / (株)香坂建設 / 信濃培養土(株) / 東信建材(株) / 日測設計(株) / やきとり街あわせ

おみやげのみさやか / 古久清自動車工業 / (株)ダスキン小諸 / 福与シート / 丸山写真館

(株)名城工業 / (株)山浦管工 / (有)ヨシダ

問 千曲川沿川令和元年東日本台風復興花火事業実行委員会(小諸商工会議所内)

「小諸市気候非常事態宣言」 を表明しました

小諸市気候非常事態宣言

現在、地球温暖化の影響とみられる記録的な猛暑、干ばつ、集中豪雨や洪水などの異常気象が世界各地で頻繁に発生しています。また、我が国においても50年に一度、100年に一度といわれる猛暑や集中豪雨、大型台風などの自然災害が毎年のように発生し、

昨年10月に東日本の広範囲にわたり甚大な被害をもたらした「令和元年東日本台風」では、本市においても土砂崩落や河川の越水など、道路や農地などへの被害が発生し、市民生活に多大な影響をもたらしました。

気候変動によって発生する気象災害は本市にとっても極めて深刻な脅威となっています。

昨今の異常気象の多発は、温室効果ガスの排出量の増加から、地球温暖化が加速されている状況にあり、国の環境白書でも「気候変動問題」が今や「気候危機」といえる状態まで深刻化しているとされています。

このまま気候の異常が進行すれば、未来を担う世代に持続可能な社会を引き継ぐことはできないと強い危機感を抱かざるをえません。

本市では2007年12月に市議会で「脱地球温暖化のまちづくり宣言」が決議され、2009年には地球温暖化防止に向け「共に取り組むCO2削減計画こもろ（小諸市地球温暖化対策地域推進計画）」を策定し、市民・事業者・行政等全ての主体が責任をもって地球温暖化対策に取り組むこととしています。

ここで改めて、市民一人ひとりが危機感を持ち、国連で採択されたSDGsによる持続可能な社会の実現に向け、力を合わせ取り組む必要があります。

そのため、本市は、ここに気候非常事態を宣言し、小諸市の豊かな自然と環境を次世代に引き継ぐために、

市民、事業者、行政が一丸となって、2050年の二酸化炭素排出量実質ゼロの実現に向け、省エネルギーの徹底、自然と調和した再生可能エネルギーの導入、3R(Reduce・Reuse・Recycle)の徹底によるごみの減量、里山保全活動による森林の適正管理など、地球温暖化対策に取り組み持続可能なまちづくりを目指します。

令和2年(2020年)9月29日
小諸市長 小泉 俊博

市民のみなさま、事業者のみなさまへ

小諸市は、長野県による「気候非常事態宣言-2050ゼロカーボンへの決意-」に賛同しています。

市議会3月定例会における「気候非常事態宣言に関する決議」を受け、9月定例会において「小諸市気候非常事態宣言」を表明しました。

小諸市の豊かな自然と環境を次世代に引き継ぐため、2050年の二酸化炭素排出量実質ゼロ(ゼロカーボンシティ)を目指します。

気候非常事態という認識を共有いただき、地球温暖化防止の取り組みにご協力いただけるよう、

広報こもろでも、「減ちゃんのごみ分別相談所」や「みんなの目標SDGs」などのコーナーで、みなさまにお知らせ・お願いをしています。

複合型施設整備計画

交流施設 × 福祉施設 × 商業施設 × 公共交通施設

図 施設管理室

愛称の市民投票を実施します！

10月8日(木)～11月6日(金)までの間、当施設の愛称を募集したところ、407件の応募をいただきました。

たくさんのご応募ありがとうございました！応募作品から愛称候補作品を選定するため、11月13日(金)に愛称検討委員会を開催しました。委員会では小諸高校、小諸商業高校の生徒の皆さんに委員として参加いただき、選考の結果、以下5点の候補作品を選定しましたのでお知らせします！

選ばれた愛称候補のなかから、**皆さんの投票で施設の愛称を決定します！**
大勢の皆さんに親しまれ、利用してもらえるよう、ぜひご参加ください。

応募総数

407件



愛称候補 (受付順)

候補1

ふえりあ

ふれあい、複合の「ふ」→「F」→「f」→「f」とし、fを音や音楽のイメージにみせて、f-エリア(ふえりあ)としました。「音楽のまち・こもろ」から、音楽が流れ、人と人とのふれあいの場となるようにイメージしました。

候補2

アニマートあいあい

アニマートは音楽用語で「元気に、活き活きと。」という意味があります。音楽のまち・こもろにピッタリの愛称になることと思います。

候補3

こもこむ

こも= KOMO:小諸
こむ= COM:compact, complex, communication, combination, community
複合的な交流、連携を組み合わせ、地域に賑わいを生み出す施設をイメージしました。

候補4

こもテラス

市民にとっての「庭」の様な場所、そしてこれから小諸の未来を「照らす」存在となるようにねがいを込めました。また、国内屈指の晴天率を誇る小諸市の特徴も「照らす」という意味に含めました。

候補5

ゆめコモール

「夢」と「小諸」と「モール」をかけて。
愛と夢のこもるような温かいよりどころになってほしいという願いを込めました。

愛称市民投票について

【投票期間】11月26日(木)～12月22日(火)(必着)

【投票資格】小諸市にお住まいの方、小諸市内に通勤・通学される方
※投票は1人1回です。2回以上はすべて無効となります。

【投票方法】必要事項を記入の上、郵送、FAX、Eメール、投票箱への投函のいずれかにより、投票してください。

《必要事項》投票する愛称候補名、氏名、住所、電話番号(小諸市在住でない方は、学校名または会社名と会社住所)
※必要事項が明記されていない場合は無効となります。個人情報、この市民投票事業以外の目的には使用しません。

【投票箱設置場所】(あわせて投票用紙も設置します)

市役所庁舎1階(総合案内)、市立小諸図書館、市民交流センター、文化センター、こもロッジ、糠塚園
ツルヤ小諸東店、ツルヤみかげ店

【記念品】投票された方のなかから抽選で、50名様にツルヤ商品券500円分をプレゼントします。

なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

皆さんの投票で
施設の愛称を決めましょう！

作曲コンクール入賞作品決定

音楽には、人に元気や勇気、潤いや癒しを与え、人生を豊かにする力があります。小諸市は、まちじゅうに音楽があふれる「音楽のまち・ころもろ」をめざし、「音楽のまち・ころもろ第4回作曲コンクール」を開催しました。

今年度は、これまであったA部門には27曲、この度新設した「たのしいメロディに挑戦」(B部門)には155曲の応募がありました。

グランプリ作品は、来年より、夕方5時に市内に流れる防災行政無線のサインメロディーとして採用されます。

音楽のまち・ころもろ 第4回 作曲コンクール 入賞作品

A部門

👑 グランプリ

曲名 たそがれ、香る。 作曲 かみむら 上村 勇希 小諸高等学校1年

【小学生の部】

最優秀賞 優しさ 依田 響 坂の上小学校6年

優秀賞

小諸の夕やけ 柳澤 天雄 水明小学校6年
雨宿り (Schutz vor dem Regen) 坂中 美結乃 東小学校6年
花ひらく 葛城 由布姫 水明小学校6年

佳作

またあした 久保 れみは 東小学校4年
小犬と夕暮れ散歩 鎌田 桃華 美南ガ丘小学校5年

【中高生の部】

最優秀賞 たそがれ、香る。 上村 勇希 小諸高等学校1年

優秀賞

佳夕 (かせき) 上條 晴翔 小諸高等学校2年

佳作

巡り合わせ 春原千歩 小倉花恵 小諸商業高等学校2・3年
橙色 (とうしょく) 雲 高橋くるみ 大井翼 小諸高等学校3年
梨本 大嵩

B部門

優秀賞

車にのっておでかけ 桜井 幸太 水明小学校2年
夏祭りの夜 小林大郎 掛川夏淋 千曲小学校5年
井出恵怜那

佳作

たこやき焼けた! 中村 奏太 野岸小学校6年
七色 佐藤 希美 坂の上小学校5年
飛べ! ロケット 荒井道尊 掛川花帆 坂の上小学校6年

※今年度より新設、「たのしいメロディに挑戦」部門

INTERVIEW



【グランプリ受賞】

上村 勇希さん

僕は、今年初めて小諸に来て、小諸高校で音楽を学んでいます。小諸に来て最も強く感じた、「小諸の自然や空の美しさ」をイメージした曲です。

この曲が、小諸の皆さんの日常に溶け込んでくれば嬉しいです。ありがとうございました。



【最優秀賞受賞】

依田 響さん

「聴いてくださる皆さんがやさしい気持ちになってくれたら」という想いで作った曲です。音楽には、人を元気づけたり、癒したりする、すごい力があると思います。

これからも作曲の勉強を続けていきます。ありがとうございました。

入賞作品の一部を、本人演奏で「YouTube 小諸市公式チャンネル」で公開します。右の2次元コードを読み取ってご覧いただくか、インターネット検索エンジンで「YouTube 小諸市」と検索し、素晴らしい楽曲をご覧ください。



第15回 佐久広域連合防火ポスター展表彰式

○佐久広域管内の小学校及び小諸養護学校4～6年生を対象にした「佐久広域連合防火ポスター展」の表彰式ですが、新型コロナウイルス感染防止のため、11月8日(日)に佐久広域連合消防本部にて行われました。

○応募作品735点の内、小諸市内からは120点の応募がありました。その内、4年生で銅賞1名、優良賞1名、5年生で金賞1名、優良賞3名、6年生で銅賞1名、優良賞1名、計8名の作品が受賞しました。

○入賞作品は、佐久広域各地で順次展示されます。市内では、12月4日(金)～12月9日(水)までの6日間、市立小諸図書館にて入賞作品が展示されます。

学年	受賞名	学校名	氏名
4年生の部	銅賞	野岸小学校	大西 舞 さん
	優良賞	美南ガ丘小学校	新津 要 さん
5年生の部	金賞	野岸小学校	坂本 凜 さん
	優良賞	坂の上小学校	坂下 勇午 さん
		坂の上小学校	塩川 美琴 さん
6年生の部	銅賞	東小学校	田方 楓香 さん
	優良賞	小諸養護学校	鮎川 芭 さん



大西 舞さん
4年生の部 銅賞 (野岸小学校)



坂本 凜さん
5年生の部 金賞 (野岸小学校)



田方 楓香さん
6年生の部 銅賞 (東小学校)

12/3～12/9は「障害者週間」です

共に支え合い、共に生きる社会をめざして

「障害者週間」は、障がい者福祉について関心と理解を深め、障がいのある方が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加できることを目的として設けられました。

障がいのある・ないにかかわらず、誰もがお互いに人格と個性を尊重し合い、理解し合いながら生きることのできる「共生社会」をつくりましょう。

ヘルプマークを知っていますか？

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方が、そのことを周囲の人に知らせるマークがヘルプマークです。このマークは東京都が作成したもので、全国に普及が進んでいます。県や市でも、希望される対象者にヘルプマークを配付しています。

ヘルプマークを身に着けた方を見かけたときは、電車やバスの中で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



信州パーキング・パーミット制度にご協力ください

長野県では、「障がい者等用駐車区画」の適正利用を図るため、障がい者や高齢者、妊産婦など歩行が困難な方に、県内共通の利用証を交付しています。

下記の案内表示がある駐車区画は、案内表示と同じ利用証を掲示した自動車の駐車を優先する区画です。真に必要な方が利用できるよう、ご協力をお願いします。



〔車いす使用者〕



〔車いす使用者以外〕



山野めぐみちゃん

ろうすいくん

水道管助

みずのおはなし

◆水道の凍結に注意しましょう！

- ・水道管に凍結防止帯が設置されている場合は、電源の入れ忘れにご注意ください。
- ・寒い日や家などを留守にする場合は、不凍栓（水抜栓）による水道管の水抜きが効果的です。
- ・メーターボックス内を保温してください。保温材（発泡スチロール等）を濡れないようにビニール袋などに入れ、メーターボックス内を外気から遮断します。



◆白い水垢はカルキじゃない！

小諸市では特によく目にする光景ですが…

自然の恵みをそのまま残した水は、ミネラルが豊富でおいしく、健康にも良い反面、蒸発した後に残る白い水垢が気になります。この白い水垢のことを「カルキ」と呼ぶ方もいらっしゃるようですが、正確にはカルキとは異なります。これらは、「蒸発残留物」と呼ばれ、水が蒸発する際に水に含まれるカルシウム等が残り固まったもので、ミネラルが豊富なためにおきる現象です。このような水垢を残さないようにするためには、付着した水が蒸発してしまう前に、ミネラルごと水分をふき取ることが必要です。



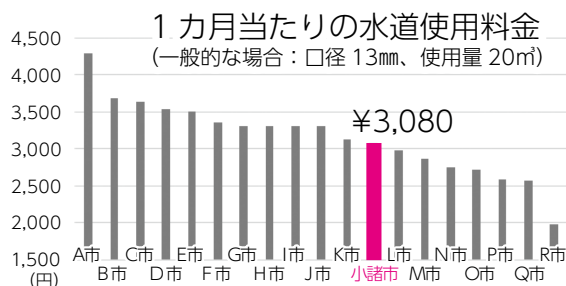
◆水道料金を比べてみると…

水道メーターの口径 13mm（一般家庭用）で 20m³ 使用した時の水量で県内の他市と比較すると、高い方から 12 番目、安い方から 8 番目となります（※）。

※順位は県内の 19 市中です。

※比較するために 1 か月あたりの水道使用料金としています。

※上下水道料金を併せて 2 か月ごとに使用料の請求をしています。



上水道料金の
早見表はコチラ



水道豆知識は
コチラ

株式会社 水みらい小諸
0267-31-6456

料金、支払方法及び検針に関するお問い合わせ、上水道の閉開栓、使用者変更等、水道管の管網図の確認は、(株)水みらい小諸までご連絡ください。



住所：小諸市諸 132-5 (JA 大里店内)
(国道 18 号「諸入口」を小諸 IC の方へ進み、次の信号の左側)



積雪期は、融雪型火山泥流に警戒を！

☎ 危機管理課

昨年、浅間山では、小規模ながら2度の噴火が発生しました。昨年11月に噴火警戒レベルが1に引下げられたものの、今年6月には火山活動の高まりにより、警戒レベルが1から2に引き上げられています。いざという時のために知識を身につけ、万が一に備えましょう。

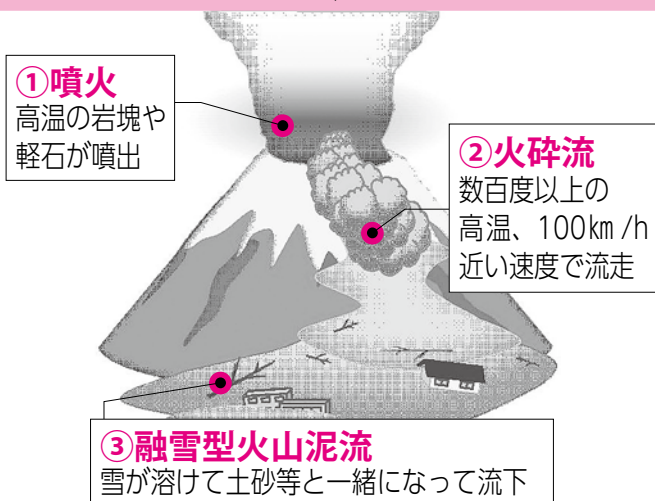
浅間山の火山活動で、冬期において最も注意すべきなのが「融雪型火山泥流」です。「融雪型火山泥流」とは、積雪期に噴火で高温の火砕流などが発生すると、雪が溶け、土砂・火山灰等と一緒に斜面を高速で流れ下る現象です。「融雪型火山泥流」が発生すると、市内では、15分程度で居住地域に到達すると予想されており、市の情報提供前に被害が発生する可能性も考えられます。噴火に伴う現象なので、山頂付近に雪が積もっている時期に噴火を察知したときは、自らの判断により早めに高台等の安全な場所への避難を心掛けてください。

また、昨年7月に全戸配布した「浅間山火山防災マップ」により被害が及ぶ範囲を確認いただき、災害発生時の避難の参考としてください。

浅間山火山防災マップはコチラ



融雪型火山泥流のイメージ



国の対策工事が進んでいます

融雪型火山泥流等に備えるため、国土交通省の浅間山火山噴火緊急減災対策事業により、蛇堀川において砂防堰堤工事が進められています。



マイナンバーカードをつくりましょう！



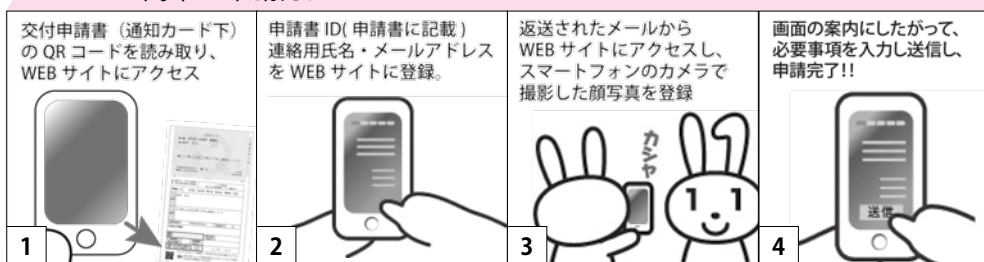
マイナンバーカードを取得すると、身分証明書としての利用やコンビニでの各種証明書発行が可能になります。

また、マイナンバーカードをお持ちの方がキャッシュレス決済をご利用する際に、最高5,000円分のポイントを還元する、「マイナポイント制度」もスタートしています。マイナポイント制度のポイント還元期限は、来年の3月31日となっています(※)。お早めに申請をお願いします。

☎ 市民課

※カードの発行には約1ヵ月かかりますので、ポイント獲得には、遅くとも2月中のカード申請が必要です。

スマホでの簡単な申請方法



●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、添付用封筒に申請書を入れて投函することで申請完了です。

●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。

【マイナンバーカードの年末交付について】

年末にマイナンバーカードの特別交付日を設けます。仕事や学業で平日に受け取ることが難しい方は、ぜひご活用ください。

※完全予約制となりますので、12/24(木)までにご予約ください。

なお、予約は平日8:45~17:00に、電話受付しています。

▶日時 12/26(土)、27(日) 9:00~15:00

▶会場 市役所1階 市民課窓口

除融雪作業にご理解・ご協力を!!

冬の道路交通と市民生活の安全を確保するため、路線を決めて除融雪作業を行います。

指定路線で防滑装置（スタッドレスタイヤ、チェーン等）を装着した車が安全運転で走行できる路面状態を目標に除融雪を行います。雪をすべて排除して路面を出すことを目標としていませんので、ご理解ご協力をお願いします。

問 建設課 維持係

▶除雪の出動基準については次のとおりです

指定路線以外の除融雪は地域の皆様のご協力により対応をお願いします。

路線	除雪開始基準
第1次路線	10cm以上の降雪が予想されるとき
第2次路線	積雪 15cm以上になったとき
第3次路線	積雪 30cm以上となり、区長等の要請によるとき

指定路線は、
ホームページから
確認できます。



▶凍結防止剤（塩化ナトリウム等）の散布は、主要道路

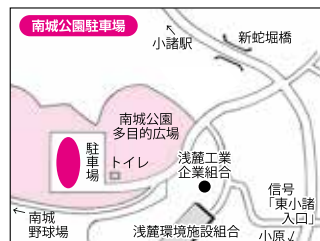
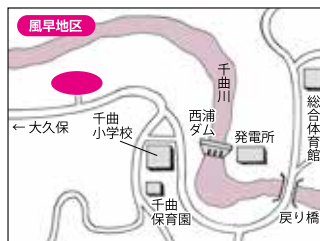
の日陰部や急な坂道を重点的に行っています

小諸市では各区に凍結防止剤を支給していますので、それ以外の生活道路の必要箇所は、皆様のご協力により散布をお願いします。

▶円滑な除雪作業のため、特に次の点にご配慮ください

- ・玄関、車庫前、歩道などは各家庭や地域の皆様のご協力で除雪をお願いします。
- ・大変危険ですので、作業車には近づかないでください。
- ・道路に車を放置しないでください。
- ・道路へ雪を出さないでください。
- ・水路へ雪を捨てないでください。

▶排雪場所は次の4か所です



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、さらにお楽しみ抽選会に参加できる、楽しく健康になれる企画です。今年度は、野菜券に加えて1000円分の市内飲食券もプレゼントします。あなたもウォーキングを続けて、てくてく小諸人になろう！

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）

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	お問い合わせください	8:00～9:00	㈱キザキ本社（加増）	㈱キザキ本社 ☎ 22-1354

自分のペースでウォーキングしたい方におすすめ

スマホの歩数計で1か月の平均歩数が1日5,000歩以上	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週間の累計歩数4万歩以上	100ポイント



詳細は、広報こもろ8月、9月号、又は、こちらの2次元コードを読み取ってご覧ください。



～人生の最終段階の医療とケアについて考えよう～

知っていますか? 「人生会議」

図 高齢福祉課 包括支援係



「人生会議」とは、「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組み」のことです。

「ACP：アドバンス・ケア・プランニング」ともいわれます。

人生の締めくくりのときを、どこで、誰とどのように過ごしたいのか、考えておきましょう。

◆いざ「そのとき」になると、決められないかもしれません

誰でも、いつでも、命に係わる大きなケガや病気をする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、70%の方が、これからの医療やケアについて、自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。もしも、あなたがそのような状態になった時、誰かがあなたの気持ちをくんで、「こうしてほしい」と伝えてくれる人はいますか？

普段の生活から、自分の価値観（どういった暮らしを大切に思い暮らしているか）があなたの家族など信頼できる人に伝わっていれば、「あなたならたぶん、こう考えるだろう」とあなたの気持ちを想像しながら、医療・ケアチームと話し合いを進めることができます。

◆70%が、医療機関で亡くなっています

人生の最終段階で医療や介護を受けたい場所を調査すると、30～50%の方が「医療機関で最終段階を過ごしたい」とする一方で、「自宅」を希望する方も多くいます（※）。

しかしながら、実際には、75%の方が医療機関で亡くなっています。最近では、高齢者施設などで最期を迎える方も増えています。漠然と「自分の家で」と思っているだけでは、自分の望む最後の場所は得られないかもしれません。具体的に考えておくことが大切です。（※厚生労働省の調査より）

◆繰り返し、話し合ってみましょう

自分がどうしたいのかを考え、それを家族や信頼できる人に伝え、結果を紙に書いて残しておく、という作業をしておきましょう。年齢を重ね、自分の体の状態が変われば、考えも変わります。繰り返し自分の思いを伝え、自分以外の人に知ってもらうことで、あなたの希望が大切にされると同時に、あなたの信頼する方の負担を減らせます。

自分の最後について考えたり人に伝えたりすることをためらわず、また、自分の家族や友人が最後の時についての考えを話されたときは、きちんと向き合い気持ちを受け止めましょう。



話し合いの進め方（例）

あなたの大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できるのは誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため
何度でも繰り返し考え、話し合いましょ

年末年始の施設等業務案内

施設・業務	12/25 (金)	12/26 (土)	12/27 (日)	12/28 (月)	12/29 (火)	12/30 (水)	12/31 (木)	1/1 (金)	1/2 (土)	1/3 (日)	1/4 (月)
・市役所 ※1 ☎ 22-1700 ・保健センター ☎ 25-1880		休	休		休	休	休	休	休	休	
・市民交流センター ☎ 25-1890 ・市立小諸図書館 ☎ 22-1019					休	休	休	休	休	休	
・水みらい小諸（上水道関係） ☎ 31-6456		休	休		休	休	休	休	休	休	
・ごみの収集 ・し尿の収集（浅麓工業企業組合） ☎ 22-1322		休	休		休	休	休	休	休	休	
・グリーンヒルこもろ（ごみの搬入） ※ 12/13（日）9:00～11:30 も 開設します。☎ 26-0022		休	休		9:00 ～ 11:30	9:00 ～ 11:30	休	休	休	休	
・人権センター ☎ 23-5521		休	休		休	休	休	休	休	休	
・市民活動ボランティアサポートセンター ☎ 26-0315			休		休	休	休	休	休	休	
・文化センター ☎ 23-8880	公民館 / こもろ女性の家 乙女湖体育館				休	休	休	休	休	休	
	文化会館		休	休	休	休	休	休	休	休	休
・総合体育館 / 武道館 / すぱーく小諸 ☎ 23-3800 ・和田体育館 ☎ 23-3800					休	休	休	休	休	休	
・小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070	休（展示替えに伴い 12/21～1/4 まで休み）										
・小山敬三美術館 ☎ 22-3428 ・藤村記念館 ☎ 22-1130			休		休	休	休	休	休	休	
・小諸義塾記念館 ☎ 24-0985	休		休	休	休	休	休	休	休	休	休
・懐古園事務所（懐古園、徴古館） ☎ 22-0296					休	休	休	休	休	休	
・小諸市動物園	休（再整備工事に伴い、11/24～2/28 まで休み）										
・小諸市児童遊園地	休（12/1～3月中旬まで休み）										
・高齢者福祉センター糠塚園 ☎ 22-5550		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
・子どもセンターこもろっぴ ☎ 23-5567 ・児童館、児童クラブ			休		休	休	休	休	休	休	
・市立保育園			休	希望 保育	休	休	休	休	休	休	希望 保育
・佐久平斎場 ☎ 0267-88-8321 ※休業中も予約受付システムにて 予約受付業務を行います。						休		休			

※1 市役所の窓口業務案内 ☎ 22-1700

- ・出生、死亡、婚姻などの戸籍の届出は、市役所の宿日直で受け付けています。
- ・市税の納入については右記をご覧ください。
- ・上下水道料金及び閉開栓の受付は、水みらい小諸で 12/28（月）まで承ります。
29 日（火）以降の現金での納入は、コンビニ納付をご利用ください。
- ・水道事故の場合は、市役所宿日直へご連絡ください。

市税の納め忘れはありませんか？

市税は、市民の皆様が安心して豊かに生活できるよう、様々な施策や事業を行うために、皆様からいただいている貴重な財源です。期限内の納入をお願いします。

12 月は、次のとおり休日・時間外窓口を開設します。納税相談も行っていますのでご利用ください。

▶休日納税窓口 12/19（土）、20（日） 8:30～16:00

▶時間外納税窓口 12/18（金）、21（月）、22（火）、23（水）、
24（木）、25（金） 17:15～19:00

☎ 収納管理室

スソノアキコ 帽子展

～あたなに棲むものたち～

イラストレーターで帽子作家のスソノアキコさんの
作品展です。ぜひお越しください

- 期 間 12/5 (土) ～ 27 (日) (入場無料)
- 休館日 月曜日
- 場 所 浅間縄文ミュージアム 企画展示室

☎ 浅間縄文ミュージアム
☎ 0267-32-8922



(展示作品)

Karuizawa Winter Festival 2021 心で手をつなごう、軽井沢の冬

KARUIZAWA

今年も心あたたまる、この季節がやってきました。

軽井沢ウインターフェスティバル2021のテーマは“心で手をつなごう、軽井沢の冬”です。幻想的な冬の軽井沢を体感できます。ぜひお楽しみください。

★ぐるっとマルシェ開催中

軽井沢町内各店舗に訪問し、「ぐるっとマルシェで来た」と伝えていただいた方に
プチクリスマスプレゼントを贈呈！抽選により豪華プレゼントが当たります。

【とき】 12/25 (金)まで 【ところ】 軽井沢町内各店舗 (参加店舗数 39 店)

軽井沢・冬ものがたり公式ホームページ <https://www.karuizawamonogatari.jp>



★イルミネーション装飾開催中

【とき】 2/24 (水)まで (点灯時間：16:30～21:30) 【ところ】 軽井沢町内各所

☎ ウインターフェスティバル専用回線 ☎ 0267-41-6016

こもろ協働 ス・タ・イ・ル☆新町区 大正琴「すみれ会」

新町区の大正琴の会の歴史は古く、約40年前に公民館活動としてスタートしました。現在の「すみれ会」の会員は現在8名で、メンバーのなかで一番経験が長い方は15年間活動しています。

大正琴を始めて良かったことは、①演奏は、左手で白と黒の音階ボタンを押しながら、右手で弦を弾いて音を出すという両手が別の動きをするので脳が活性化し、集中力が増して認知症予防につながる。②曲はそれぞれのパートにわかれているため、月2回の全体練習は誘い合って参加し、連帯感が生まれる。③同じ目標を持った仲間との語らいのひとときなどです。

新町区の老人会で「高校3年生」や「祝い酒」を披露した際には、大正琴の哀愁あるやさしい音色にみんなが自然と歌を口ずさみ、昔を懐かしんで盛り上がりしました。目標は、長野県で活動する100グループが集まる信州大会で演奏することです。先生の熱意に引っ張られながら、毎日の個人レッスンを積み重ねていきます。

(☎ 総務課 総務係)



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



Facebook



Twitter

▼文化講演会のお知らせ

毎年好評の＜地域の歴史を学ぶ＞市立小諸図書館文化講演会を開催します！

今回は、浅間山麓の縄文文化を中心に、縄文人のルーツ、小諸市の石神遺跡から出土した板状土偶についてお話していただきます。考古学が初めての方、小学生も楽しめる内容の講演会です。この機会に地域の歴史について学んでみませんか。みなさまのご来場をお待ちしております！

【日時】2021/1/11(月・祝)

13:30～15:30

【場所】小諸市市民交流センター ステラホール

【定員】事前申込制 先着 100 人(参加費無料)



石神遺跡板状土偶

当日は、マスク着用で
お越しください！

◆第1部 講演会

【演目】浅間山麓に生きた縄文人を追って

【講師】堤 隆 氏

東京大学大学院人文社会系研究科講師
浅間縄文ミュージアム館長

◆第2部 ワークショップ

本物の土器に触れてみよう・縄文クイズ

▼ふろく抽選会

毎年恒例のふろく抽選会は新型コロナウイルス感染症予防対策として、参加整理券配布を抽選会前日までに行います。ご注意下さい。当日はマスクの着用・手指消毒へのご協力をお願いいたします。

◆整理券配布

【期間】12/13(日)～ 【場所】図書館カウンター

【定員】先着 50 名

※整理券をお渡しする際に、利用券番号(お持ちでない方は連絡先)を控えていただきます。ご了承下さい。

◆ふろく抽選会

【日時】12/27(日) 【場所】交流センターステラホール

▼防火ポスター展示

第15回佐久広域連合防火ポスター展入賞作品を展示します。力作を是非ご覧ください。

【期間】12/4(金)～9(水)

【場所】ひだまりのひろば

▼イベントのご案内

●おはなし会●各回 10:30～11:00

◆12/6(日) こうめちゃんわらべうたの会(0才～3才向け)

◆12/27(金) すみれちゃんおはなし会(4才～低学年向け)

●ひだまりサロン●

「古楽器コンサート」

【日時】12/19(土) 15:30～ 【場所】ひだまりのひろば

【出演】佐久古楽合奏団

●本の福袋●

毎年恒例の福袋を今年も開催します！お楽しみに！

【期間】1/4(月)～

▼おはなしの森フェスタ&クリスマス

恒例のすみれちゃんおはなしの森フェスタ、今年はクリスマスおはなし会も兼ねてステラホールで行います！

「おはなし会のまき」

ハンドベルの演奏やサンタさんも来るよ！ぜひ来てね！

【日時】12/20(日)

10:00～12:00

【場所】市民交流センターステラホール

【出演】おはなし玉手箱・おはなしきしゃポッポ
キッズクラブの子ども達・図書館職員

「思い出メッセージのまき」

おはなし会のボランティアの皆さんに向けてメッセージを書こう！書けたらカウンターに来てね♪
参加してくれたお子さんにはプレゼントもあり♪

【期間】11/15(日)～12/20(日)

【場所】AV ブース前

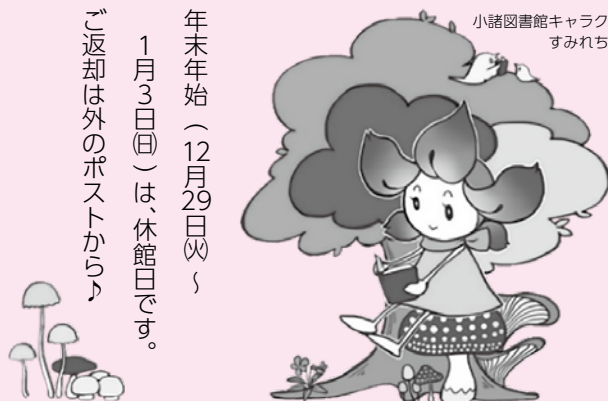


ご返却は外のポストから♪

1月3日(日)は、休館日です。

年末年始(12月29日(火)～)

小諸図書館キャラクター
すみれちゃん



募 小諸市都市計画審議会の 委員を募集します

都市計画の策定等への参画をしていただきます。

▶活動 年4回程度、平日昼間に開催

▶任期 2年(2021/2～2023/1)

▶人数 1名

▶資格

市内在住又は通勤・通学する満20歳以上で、市税等に滞納がない人

▶応募

12/28(月)までに応募動機(400字程度、様式自由)、住所、氏名、電話番号、生年月日、性別を明記し、メール又は郵送、直接提出(下記へ)してください。

☎ 都市計画課 都市計画係

募 「ぼらせんこもろ」の 運営委員を募集します

小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター(ぼらせんこもろ)の運営委員を募集します。

▶活動 年3回程度の会議

平日18:30～20:00

▶任期 2年(2021/4～2023/3)

▶人数 2名(全9名)

▶資格

市内在住又は通勤・通学する満20歳以上で、市税等の滞納がない人

▶応募

1/15(金)までに、下記までお問い合わせください。

☎ 市民課 市民協働・相談係

知 「新春賀詞交歓会」の中止

1月8日(金)に予定していた「新春賀詞交歓会」は、感染症拡大防止のため、開催を中止いたします。

☎ 総務課 総務係

知 高齢者日常生活用具の 給付について

ひとり暮らし高齢者に対して、10世帯を上限に、火災報知器・消火器を給付します。給付は1回のみで、過去に給付を受けた方は対象外です。

▶対象

①ひとり暮らし高齢者(災害時等要援護者台帳に登録のある方)

②市民税非課税世帯

③過去に火災報知器、消火器の給付を受けていない方

※審査の結果、給付対象にならないこともあります。

▶申込

1/20(水)までに、下記へお申込みください。

☎ 高齢福祉課 介護福祉係

知 【小諸市動物園】 再整備に伴う臨時休園

動物園再整備に伴う解体工事のため、下記期間を臨時休園します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

▶休園期間 11/24(火)～2/28(日)

☎ 懐古園事務所

知 産前産後期間の国民年金保険料の免除制度について

国民年金の第一号被保険者が出産したとき、届け出をすれば一定の期間、国民年金の保険料が免除になります。免除となった期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

対象となる期間は、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間です。多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠)の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間です。

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めの届け出をおすすめします。また、出産後であっても届け出ができます。

▶対象 第一号被保険者で、出産日が平成31(2019)年2月1日以降の方。

☎ 小諸年金事務所 ☎0267-22-1482

知 【乳がん検診をお申込みの方へ】 予約はお済みですか?

今年度より、日時の予約が必要となります。お早めにご連絡ください。

▶日時 12/9(水)、1/15(金)、2/1(月)

▶場所 市役所1階

※まだ検診のお申込みをされていない方も、これから実施する検診については、受付可能です。健康づくり課までお早めにご連絡ください。

☎ 健康づくり課 健康支援係

☎0267-25-1880

募 【小諸市男女共同参画こもろプラン】 【小諸市部落差別等あらゆる差別をなくす総合計画】 ご意見をお寄せください

「小諸市男女共同参画こもろプラン」「小諸市部落差別等あらゆる差別をなくす総合計画」の策定に向けて、パブリックコメントを募集します。

▶期間 12/1(火)～18(金)

▶方法

①郵送または持参 ②FAX(23-8857)

③メール(seisaku@city.komoro.nagano.jp)

▶意見できる方

小諸市在住・在勤・在学・活動する方、または団体、事業所を有する方

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 人権政策課

ゆうだんで会食&宿泊

GOTO

トラベルで

半額!

地域共通クーポン券もご利用された場合

1泊2食お一人様
通常10,600円→**4,890円**
(消費税・入湯税込み)

2021年1月末日まで/2名様よりOK

●夕食時のお酒類、ソフトドリンクは無料でご自由にお召し上がり頂けます! ●和食お料理はきっちりと満足頂ける11品! ●夕食朝食とも会場は貸切です! ●グループ様には送迎サービスなどの特典があります。お問い合わせください。

戸倉上山田温泉
湯楽ゆうだん

TEL.026-275-2333 〒389-0821 千曲市
上山田温泉2-32-11

高齢者の
お食事宅配

昼食 夕食

ご飯付き(1食分)
530円(税込)
※おかずのみは1食分430円(税込)

週1回おかず1食からのご注文も

フードサービスことぶきが
お届けします!

配達無料で **ご自宅** まで
お届けします!

【配達エリア】小諸市・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。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!

フードサービス ことぶき

TEL.0267-25-8009

小諸市御影新田池ノ上2090-1

【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

知 令和3・4年度 入札参加資格申請について

【建設工事・建設コンサルタント等】

令和元・2年度建設工事・建設コンサルタント等の入札参加資格の有効期間を1年間延長し、令和4年3月31日までとすることとします。

令和元・2年度の定期審査を受けていない方で新規に申請を希望する方、または既に入札参加資格者名簿に登録されている方で、業種の追加及び総合点数の変更(再審査)を希望する方については、中間審査を実施します。

【物品購入・業務委託等】

小諸市が発注する、物品購入、業務委託の入札及び見積に参加するためには、原則として2年ごとに小諸市が作成する入札参加資格者名簿に登録されている必要があります。令和3・4年度の資格審査申請受付を次のとおり行いますので、入札及び見積に参加を希望される方は、忘れずに申請してください。

▶申請期間 2021/1/4(月)～1/29(金)

▶申請書類 財政課窓口及び市ホームページに申請方法と合わせて掲載します。

☎ 財政課 契約財産係

知 小諸市ファミリーサポートセンター事業説明会

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。ファミリーサポートセンター事業とは、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、事業の説明会を開催しますので、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。参加費は無料です。

▶日時 12/10(木) 13:30～

▶場所 小諸市社会福祉協議会 2階会議室

▶内容 ・ファミリーサポートセンター事業についての説明会
・提供会員さんとの交流会も開催します。

▶申込 説明会人数把握のため事前に申込をお願いします。
(申し込みがなくても参加はできます。)

☎ 子ども育成課 子ども育成係

イ スポーツイベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のスポーツイベントを中止することとなりましたのでお知らせします。

▶第46回新年走り初め&ウォーキング
2021/1/9(土) 懐古園馬場

▶第25回小諸市綱引オープン大会
2021/2/14(日) 小諸市総合体育館
☎ スポーツ課 スポーツ振興係

募 公共職業訓練受講者募集

ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身に付け、早期に就職をしていただくための公共職業訓練です。2月コース期の受講生を募集します。

▶募集コース

①生産設備保全科

②CADものづくりサポート科

▶定員 各15名

▶期間(各6ヵ月)

①2021/2/2(火)～2021/7/20(火)

②2021/2/2(火)～2021/7/22(木)

▶会場 ポリテクセンター長野
(長野市吉田4-25-12)

▶対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方

▶受講料 無料(テキスト代等 別途)

▶申込 11/16(月)～12/28(月)にお近くのハローワークへご連絡ください。

☎ ポリテクセンター長野
☎ 026-243-7856

知 脳いきいき教室

「脳のはたらきとお口の関係」のお話や楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。お出かけください。

▶日時 12/25(金) 13:30～15:15

▶場所 市役所3階 第1・2会議室

▶費用 無料 ▶申込 不要

※マスクの着用をお願いします。
※発熱、風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。

☎ 高齢福祉課 包括支援係

宝くじの助成金で整備しました

(公財)長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用し、東区が公民館の充実のためにテーブルや椅子等を整備しました。

この事業は、宝くじの収益金により実施され、社会貢献広報事業の一環として、自治会等のコミュニティ活動に必要な備品の整備に

役立っています。

☎ 総務課 総務係



募 【浅間南麓こもろ医療センター】第37期実践保健大学

「誰もが健康で安心して暮らすこと」は、地域で生活する私たちみんなの願いです。そして、この願いを実現するためには、そこで暮らす住民自身が「自分の健康は自分で守る」「暮らしの主人公は自分自身である」という自覚を持って、主体的に行動することが何より大切です。

実践保健大学は、健康に関する知識と意欲を高め、家庭の中で健康づくりを実践する人、さらには地域の中で健康づくり活動を実践・推進するリーダーを養成するために開講しており、今年で37回目を迎えます。

実践保健大学の修了生は1,000名を超え、健康づくりのリーダーや仲間たちは、それぞれの家庭や地域で大いに活躍されています。

暮らしのなかで実践できる健康づくりについて私たちと一緒に楽しく学びませんか？

▶内 容 医師・看護師等、病院職員による「健康づくりに関する講座」

▶日 程 (各回 13:00 ~ 16:30)

第1回 2020/12/12 (土) 「上手な医者のかかり方」

第2回 2020/12/26 (土) 「生活力を高めよう」

第3回 2021/1/9 (土) 「安全な食をすすめよう」

第4回 2021/1/23 (土) 「最後まで自分らしく生きよう」

第5回 2021/2/13 (土) 「健康な体を維持しよう&認知症を理解しよう」

第6回 2021/2/27 (土) 「健康で安心な地域づくりのために…私たちができること」

▶定 員 30 名

▶会 場 浅間南麓こもろ医療センター 6階会議室
または老人保健施設こまくさ

▶費 用 資料代 5,000 円 (全6回分)

▶申 込 下記に、電話でお申込みください。

☎ JA長野厚生連 浅間南麓こもろ医療センター
事務局：保健予防課 (担当：白石、花里)
☎ 0267-22-1070 (代表)



イ 健康スノーシュー in 高峰高原

冬期間の運動不足解消のため、標高約2000mの高地にて、スノーシューを使用したスノーウォーキングイベントに参加しませんか？

浅間南麓こもろ医療センタースタッフによる、からだチェック(血圧、脈拍、身体計測)の実施や、日頃の運動・健康管理法の指導も行います。

▶日 時 2021/3/6 (土)
9:00~14:30

▶場 所 集合：高峰高原ホテル
※小諸駅往復JRバス(自己負担)も運行しています。

▶定 員 50 名

▶参加費 5,000 円
(軽食代、入浴券付・からだチェック料・ガイド料)
※スノーシューをレンタルする方は別途1,000円

▶コース設定

①アクティブコース - 約2km

②新雪満喫コース - 約2km

③森の散策コース - 約2km

▶お問い合わせ・お申込み

下記に、電話でお申込みください。
浅間山麓国際自然学校

☎ 0267-23-3124

※新型コロナウィルス感染対策を実施したうえで開催します。



佐久大学 自治体推薦入試

令和3年4月より、佐久大学では、国家資格である社会福祉士や精神保健福祉士の受験資格を得ることができる、人間福祉学部人間福祉学科が開設します。

地域社会で活躍できる人材育成を目的に、学校推薦型選抜(市町村制)において、小諸市における推薦者を定める自治体選考試験の受験者を募集します。

▶募集学部・学科

人間福祉学部 人間福祉学科

▶募集人数

若干名

▶出願期間

2021/1/4 (月) ~ 1/15 (金)

▶出願条件

- (1) 出願者と生計を一にする親族が小諸市に住所を有していること
- (2) 以下の項目のうち、いずれか一つに該当する者
 - ① 高等学校又は中等教育学校を令和3年(2021年)3月卒業見込みの者
 - ② 通常の課程による12年の学校教育を令和3年3月までに修了する見込みの者
- (3) 佐久大学 人間福祉学部 人間福祉学科を第一志望とし、入学を確約できる者
- (4) 在学する学校長等の推薦を受けた者

☎ 企画課 企画広報係

受験案内・出願書類は、市役所企画課で配布しているほか、市ホームページよりダウンロードいただけます。出願には、学校長の推薦書など事前準備が必要です。受験案内をよくお確かめのうえ出願してください。



市役所から
求人（非常勤の職員）
のお知らせ

令和3年度 会計年度任用職員を募集します

- ▶ **任用期間** 2021/4/1 ~ 2022/3/31
※職種により短期間のものがあります。
- ▶ **申込期間** 2020/12/7 (月) ~ 随時
※ 2021/4/1 から勤務を希望する場合は
12/25 (金) までに申込みのあった方を、
優先して選考します。
- ▶ **募集職種** 一般事務、保育士、保健師、給食調理員等
※詳細は募集要項をご覧ください。
- ▶ **申込資格**
 - ・ 2021/4/1 現在、満 18 歳以上の方
 - ・ 通勤可能な方
 - ・ 地方公務員法第 16 条の欠格事項に
該当しない方
 - ・ 資格免許を要する職種は当該免許を
有する方

▶ 選考審査・採用

申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて
総務課または担当課まで提出してください。必要事
項を確認し、書類審査及び面接審査により担当課が
選考し採用者に通知します。

任用する人員枠が限られており、希望者多数の職
種等は任用期間内に採用されない場合がありますの
で、あらかじめご了承ください。

▶ 募集要項・申込書（12 月以降）

- ・ 市のホームページからダウンロードできます。
- ・ 市役所 3 階 総務課でも配布します。

☎ 総務課 職員係



市営住宅入居者募集

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

【募集团地】 2 団地 3 戸

◆ 囃団地【小諸市東雲 6-7-1】

- ① 830 号〈簡易、2 階建、7 軒長屋、3DKB〉
昭和 59 年竣工、家賃 17,800 円～

◆ 中松井団地【小諸市東雲 5-4-1】

- ② E-2054 号〈中耐、3 階建、3DKY(UB)〉
平成 14 年竣工、家賃 28,100 円～
- ③ E-2057 号〈中耐、3 階建、3DKY(UB)〉
平成 14 年竣工、家賃 28,100 円～

▶ 募集期間

12/4 (金) ~ 12/11 (金) 8:30 ~ 17:15
※土日は除く

▶ 応募要件

- ① 同居親族があること（但し、60 才以上の方または、
障がい者等は単身入居可。ご相談ください。）
- ② 所得が概ね 158,000 円 / 月以下
（障がい者 214,000 円 / 月以下）
- ③ 住宅に困窮していることが明らかなこと
- ④ 小諸市に住所を有しているか勤務先が有ること
- ⑤ 地方税の滞納が無いこと
- ⑥ 入居者及びその同居者が暴力団員でないこと
- ⑦ 入居指定日に入居可能なこと

▶ 申 込【抽選日 12/17 (木)】

申込用紙と所得証明と納税証明（所得証明 / 納税
証明は高校生以上）と住民票謄本（単身者は戸籍
謄本も）を添えて市役所 2 階住宅供給公社へ申込
みください。

※応募者が募集戸数を超えた場合は公開抽選となります。

▶ 事前公開【12/4 (金)】

- ① 囃団地 830 号 10:00 ~ 10:30
 - ② 中松井団地 E-2057 号 10:45 ~ 11:15
- ※スリッパをお持ちください。



「空き家バンク登録会」&「空き家相談会」

空き家管理にお困りの方、専門家に相談しませんか？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せんか？

▶ **日 時** 12/19 (土) 14:00 ~ 16:00

▶ **場 所** 市民交流センター

▶ **相談料** 無料

▶ **申 込** 12/14 (月) までに、お電話で建設課管理係へ申込みください。

（相談協力団体：行政書士会、建設協議会、建築士会、司法書士会、不動産協会）

☎ 建設課 管理係

空き家バンクの成約率は
県内トップクラス！
（事前予約制・相談時間は 20 分程度）



障害年金を受給しているひとり親家庭が、 「児童扶養手当」を受給できるよう見直されます



現在、公的年金等を受給するひとり親家庭は、年金額が児童扶養手当額を上回る場合、児童扶養手当を受給することができません。そのため、障害年金を受給しているひとり親家庭で就労が難しい方は、厳しい経済状況におかれています。そこで、児童扶養手当法の一部を改正し、障害年金を受給している方は、令和3年3月分（令和3年5月支払い）から、**児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給**することができるように見直されます。

※障害年金以外の公的年金等（遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償等）を受給している方は、これまでと変わりません。

（例）2人世帯（母と子）で、母が障害基礎年金2級を受給し、児童扶養手当の全部支給の所得制限内の場合

現状	●児童扶養手当（月額）43,160 円…① ●障害年金（月額）83,883 円…② （《障害年金月額 781,700 円 + 子加算分月額 224,900 円》÷ 12 か月 = ②）	①<②のため 児童扶養手当の差額分の支給なし
2021 年 3月分から	●児童扶養手当（月額）43,160 円…③ ●障害年金の子加算分（月額）18,741 円…④ （子加算分月額 224,900 円 ÷ 12 か月 = ④）	③>④のため 差額 24,420 円（端数調整）の 児童扶養手当を支給

※家族構成や所得により支給額が発生しない場合もあります。

■手当を受給するための手続き

①児童扶養手当受給資格者（障害年金受給のため児童扶養手当が支給停止の方）

➡ 申請は、不要です。

②それ以外の方（児童扶養手当の認定請求をしたことがない方）

➡ 児童扶養手当を受給するための申請が必要です。令和3年3月1日より前であっても事前申請可能です。
必要書類など、詳しくはお問合せください。

■申請期限

令和3年2月26日（金）（手当は申請の翌月分から支給開始となります）※事前申請可能

ただし、令和3年3月1日に支給要件を満たしている方は、令和3年6月30日までに申請することで、令和3年3月分の手当から受給できます。

☎ 厚生課 家庭支援係

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

1,479件 28,762,000円(2020/10)

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶市内小中学校の音楽活動のため

「6万円（ながぎん地域応援募債）
千曲運輸株式会社 様

▶市内小中学生の遠隔授業のため

「Wi-Fi モバイルルーター70台」
千野 久雄様 ほか17名 様

▶文化振興のため

「小山敬三の絵画2点」中嶋 蓉子 様
「郷土に関する資料書籍24冊」
白鳥 純生 様
「御影用水に関する史料8冊」
匿名希望
「森禮子の書籍22冊」匿名希望

お歳暮にもご利用下さい

半生そば・乾麺・そば茶など人気商品を
集めた、おすすめのセットです

信州こもろふるさとセット

・長野県産そば100%使用
・半生そばは常温で2ヵ月保存可能

4,000円（税込・送料込）

●店頭持ち帰り価格3,400円（税込）

「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

そば粉からそば道具まで 粉の専門店

そばの粉屋 大西製粉

〒384-0008小諸市東小諸甲1581 TEL0267-22-0585

店内
全品
10%OFF

有効期限2021年1月31日まで

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



社会福祉法人

小諸青葉福祉会

小諸市大字柏木1328

☎0267-23-9515

無料相談

相談はすべて無料です。お気軽にどうぞ。

市民法律相談 (担当：弁護士)

▶日 時 12/4 (金) 8:50 ~ 16:40
▶場 所 市役所 3階 第2会議室
※事前に下記までお申込みください
☎ 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。お気軽にお越しください。

▶日 時 12/13 (日) 10:00 ~ 12:00
(今後の予定：2021/1/10 (日)、2/14 (日)、3/14 (日))
▶場 所 人権センター 小会議室 1
☎ 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？ 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。
☎ 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100
消費者ホットライン ☎ 188 (休日はコチラ)

佐久広域無料法律相談 (担当：弁護士)

▶日 時 12/16 (水) 9:30 ~ 16:30
1/6 (水) 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 12/1 (水) 8:30 ~)

年末困りごと電話相談会 (担当：司法書士)

「借金や労働問題で困っている」「相続問題で悩んでいる」「新型コロナウイルスの影響で生活が苦しい」など、年内に解決したいお悩みをご相談ください。相談無料、秘密は守られます。

▶日 時 12/26 (土) 10:00 ~ 16:00
▶番 号 ☎ 0120-448-788 (当日のみ専用番号)
☎ 長野県司法書士会 ☎ 026-232-7492

行政相談

▶日 時 12/17 (木) 13:00 ~ 16:00
▶場 所 市役所 3階 第2会議室
※感染症対策により中止となる場合もあります。
☎ 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 12/16 (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

+ 休日緊急医

[診療時間]

○内科：9:00～17:00 / ●歯科：9:00～12:00

月／日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号	月／日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号
12/6 (日)	○鈴木医院（六供） ○須江医院（赤坂） ●高橋歯科医院（市町） ◎金沢薬局（荒町）	26-1212 22-2060 23-2723 22-0038	12/13 (日)	○佐藤外科医院（鶴巻） ○武重医院（本町） ◎ほんまち薬局（本町）	22-0334 22-0171 26-1193
12/20 (日)	○佐々木医院（南町） ○柳橋脳神経外科（諸） ◎さかもと薬局（南町） ◎てんじん薬局（諸）	22-0503 23-6131 23-8228 31-6772	12/27 (日)	○ひかり医院（御幸町） ○小諸病院（荒町） ●おおつか歯科医院（六供） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町）	22-8878 22-0250 24-6480 26-1141
12/31 (木)	○うすだ医院（御影） ○小諸南城クリニック（小原） ●岡田歯科医院（和田） ◎みかげ薬局（御影） ◎小諸コスモス薬局（小原）	22-0483 26-5222 25-4182 24-3344 26-2282	・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。 ・浅麓地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページでご覧ください。		

「おうちでこもる事業」をご利用ください!

「おうちでこもる事業」は、新型コロナウイルス感染症の影響で、市内への帰省を自粛している学生に向けて、小諸の特産品を送る学生支援事業です。このたび、申請期間を延長しました。

あらためて、小諸市の学生支援事業をお知らせします。

図 企画課 企画広報係



支援対象となる方

以下の条件をすべて満たす方が対象となります。

- ①修学のため県外に居住している学生（中学、高校、大学、専修学校、予備校等）
- ②修学のため県外に転居する以前に、小諸市に住民登録があった、または、現在も住民登録のある者
- ③小諸市に住民登録がある家族（学生と同一生計の者）が居住していること

申込み方法

学生本人または、学生の家族より申請が可能です。「インターネット申請」または「郵送」にて、下記の必要事項を記載のうえ、学生証等（在学が証明できる書類）の写しを添付してください。

スマホからの申込みはコチラ

- ①申請者（家族）の氏名、住所、電話番号
- ②学生の氏名、住所、生年月日、電話番号
- ③希望する品物

申込み期限

2021年1月31日(日)

※申込書は小諸市公式ホームページでダウンロード可能。企画課窓口での受付も行っています。

※その他注意事項については、申請時にご確認ください。



支援の品物一覧

（ふるさと納税返礼品事業者より選定）

- ①ビーフが主役のカレー 8 個
野菜が主役のカレー 7 個
（株式会社アーデン）



- ②小諸産こしひかり 10kg
（足柄食糧）

- ③蕎麦とお米詰合せ
（有限会社大西製粉）



- ④クッキー 6 種類
（社会福祉法人小諸学舎しのめ作業所）

- ⑤フリーズドライ 24 食
（株式会社群久商店）



- ⑦無洗米 2kg [ミルキークイーン]
（Toe's company）



- ⑨りんご 5kg [旬な種類をお届け]
（有限会社松井農園）



- ⑪りんごジュース 4 本
（松澤農園）



- ⑥浅獄玄蕎麦 200g×10袋
（そば七粉工房）

- ⑬千曲川 マスカット・ベリー A
（株式会社マンスワイン）



- ⑧味噌、だしつゆ、味噌漬け
味噌菓子等詰合せ
（有限会社富士屋醸造）



- ⑩りんごジュース 1ℓ ジャム 3 本
[ふじ、紅玉、ブルーベリー]
（有限会社松井農園）



- ⑫りんご 5kg [サンふじ]
（松澤農園）



第3回 飢餓を 考える

みんなの目標 SDGs

SDGs

世界をよりよく変えるための「持続可能な開発目標」。

国連サミットで採択された、2030年までに達成を目指す目標です。

「世界を変える!？」なんて、自分には関係ないと感じるかもしれません。

でも、あなたのほんの少しの意識と工夫で暮らしや働き方が変わり、

一人ひとりの行動が、世界を変える第一歩になるのです。

SDGsは政府が推進し、いま、自治体・企業・地域へと広がっています。

2 飢餓を
ゼロに



みんなの目標：その2

「飢餓をゼロに」

.....
食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに
持続可能な農業を推進する

世 世界の食糧は、地球上の人々にとって十分な量が生産されており、私たち日本人もスーパーやコンビニ等で手軽に食べたい食料が手に入る環境にあります。

そ れにも関わらず、世界人口の9人に1人(8億人以上)が飢餓(栄養不良)に陥っています。慢性的な貧困や多発する紛争が飢餓の大きな原因で、加えて近年の異常気象から起こる災害が人々の暮らしを更に脅かしています。また、開発途上国の農業における収穫・加工段階での食料廃棄や先進国による消費段階での食品ロスが、世界の食料生産量のうちの3分の1も占めているといった驚きの事実があります。

飢 餓を無くすために、貧しい人々を中心に栄養改善や食料安全保障を強化し、グローバルな食料・農業システムの根本的な変革を進めることが急務となっています。日本で生活している私たちも、日々の無駄をなくすことで食料資源の有効利用に貢献でき、ひいては地球全体の飢餓を減らすことにつながっていきます。

参考：国際連合広報センターホームページ
農林水産省ホームページ
世界食糧計画(WFP)ホームページ

傷があっても
味は変わらないよ!



【私たちが日常でできること】

◆食品ロスを減らしましょう!

冷蔵庫の中身をこまめにチェックすることで、消費期限等の確認ができ、適量の買い物ができます。「訳あり品」を買ってみましょう!大きさを形が規格に合わないだけで「ワケアリ」になっている野菜や果物がたくさんあります。

◆感謝を忘れず、なんでも食べて免疫力を高めよう!

あなたの食卓に並んでいるものには、必ず誰かが関わっています。苦手な食材も調理して、食べてみましょう!

問 企画課 行政経営係



イラスト・九間ハート



長野県で唯一の多様な技法のレース編み講師。 アメリカンフラワーと共に普及したい

レース編み・アメリカンフラワー創作作家

小山 納津美さん（51歳）

「ほかの人と同じはイヤで、何でも自分で作りたくなっちゃうんです」。小山納津美さんが制作するのは「アメリカンフラワー」とレース。どちらも1本のワイヤーや糸から形づくり、自分だけの世界が広がっていくところが小山さんの性分に合っている。

20年ほど前にビーズアクセサリを作り始めた小山さん。もともと一から作りたいと思っていたところに出会ったのが、ワイヤーで花卉や葉の輪郭を作り、専用の樹脂液で膜を張っ



「レースは難しいと思われるかもしれませんが、技法も道具も様々で、気軽に始められるものもあります。やってみたいという気持ちを大切に、お問い合わせください。」(ARTES FLOR ☎080-5108-4449)
最新情報は、Instagram (<https://www.instagram.com/artesflor723/>)に掲載しています。



Instagram



レース編みとアメリカンフラワーがマッチした小山さんの作品

てパーツを作り、整えて花を完成させる「アメリカンフラワー」だった。松本市の教室に通い、今では師範1級の資格を持つ。作った花をレースなどで飾り付けているうちに、そのレースさえも自分で作り

「一つの作品に行き詰ったら、他のレース技法やアメリカンフラワーの制作に移るの

現在、小山さんは小諸市と長野市に教室を持ち、まちなかマルシェなど小諸のイベントをはじめ、各地のクラフトフェアに出展し手芸の魅力を伝えている。

「私は習いたくても近くに先生がいなかった。県下や近隣県でお声が掛かればなるべく出向こうと思っています。レースに興味を持つ人が増え、県内を飛び回る講師になるのが夢です。」

（取材・文 村松 マヤ）

冬は温める&蓄える

ゆらさんの四季の薬膳



冬眠しエネルギーを温存する動物や余分な葉を落として春を待つ木々のように、人も寒い冬の間はエネルギーを蓄え腎臓への負担を減らすことが大事です。そのためにはまずからだを温めることで、冬出回る白菜、大根、人参、かぶ、ほうれん草、ネギ、生姜、ニラ、にんにく。鮭、海老、ブリ、羊肉も温性のもの。さらに信州の冬の食卓の定番・酒粕は血流をよくし、ゆずには消化を助ける働きがあります。

さて、師走の忙しい時期、簡単に冬にぴったりの山梨県の郷土料理「おつけ団子」を紹介しましょう。おつけとは、みそ汁のこと。白菜やかぼちゃ、人参、ほうれん草など冬野菜を食べやすい大きさに切り鍋に。煮立ったら鰹節を多めに加え煮る。その間に小麦粉（1人50g）を水（1人50cc）で溶き、はしでちぎって入れ、味噌で味付け。団子が浮いてきたらできあがり。インスタントの味噌汁でもできるので、ぜひお試しを。1月は、温か続きで鍋といきましょう。

（国際中医薬膳師 小清水由良）

恒例!!「減ちゃんのごみ分別相談所」

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係

"出したら終わり"ではありません

～思いやる心で、自信と責任をもってごみを出そう～

ごみ減量推進
キャラクター

「減ちゃん」

"ごみは集積所に出して終わり!" そう思っていないですか?
今回は、ごみを出したあと…「ごみ収集現場のお話」をするよ!

なにげなく出したごみで、収集作業員が怪我を負ったり 大きな事故が起きたりするとしたら?

ガスボンベやスプレー缶、ライター、モバイルバッテリーなどに使われているリチウムイオン電池。適切な処理がされなかったり、誤った分別で混入ごみとして集積所に排出されたりすると、ごみ収集作業員の命を脅かす可能性があります。

令和2年度に入り、小諸市では、**ごみ収集車の火災事故**が発生しました。誤って埋立ごみの指定袋に入れて排出された充電式リチウムイオン電池もしくは、使いきっていないライターが、ごみ収集車内で押しつぶされたときに、ガス漏れ、ショートなどにより引火・発火したものとみられます。収集作業員が適切な対応をしたため、幸い、作業員が怪我を負うこともなく、ごみ収集車が損傷することもありませんでした。が、**一歩間違えば、大事故**です。



ガスボンベやスプレー缶は、中身を全部使い切ってから「缶」として集積所の青いコンテナに。(フタ別)



収集作業員さんの「生の声」を聞きました!

「ガラスあり」、「刃物」、「串注意」、「^{ぼら}薔薇^{とげ}(棘に気を付けて)」など、指定袋の中に**危険物が入っていることを知らせてくれるメッセージ**はありがたいですね。

缶びんの中身が残っていると、収集作業中に液体が飛び散り、服がひどく汚れてしまいます。もっと困るのは、**容器内に残った液体に誘われたスズメバチ**がひそんでいること。とても危険です。

ごみ収集時刻は、毎日同じではありません。出されたごみの量や天候、工事による通行止めや渋滞といった交通事情により、異なります。通行する道順を精査し、効率的に収集を行わないと、決められた時間までにごみ処理施設へ搬入することができないからです。だから、いつも時間との勝負なんです。

記名がされていなかったり、分別ができていない指定袋も含め、すべての指定袋をチェックしています。収集できないことを知らせるシールに改善をお願いしたい事項を書き込む作業も、けっこう大変です。その作業にかかる時間が短ければ短いほど、「**たくさんの方がルール通りごみを出してくれている**」と思って、うれしくなります。

→ あらかじめ危険な内容物がわかれば、より気をつけて収集ができます!

→ 中身は全部出して、残り水などで軽くゆすいでから排出してください!

→ 朝6時から8時までにごみを出してください。また、いつもより収集が遅いなどと思っても、少し様子を見ていただけたらありがたいです!

→ 誰でも間違いがあります。回収されなかった場合でも、「恥ずかしい」と思わずに、改善シールを読んでみてください!

広報こもろ8月号でお知らせしたとおり、燃やすごみが増加しています。このまま増え続けると、将来的に適正な処理を続けることが難しくなるおそれがあります。ごみについて興味を持ち、みなさんにご協力いただけるよう、毎月、広報こもろでごみや資源に関する様々な情報をお知らせしています。ご意見・感想をお待ちしています。



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。12月の出演者をご紹介します。

圖 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

小諸高等学校吹奏楽部 (アンサンブル演奏)

12/18 (金) 18:00 ~ (開場 17:30)

場所: こもろプラザ ステラホール



小諸高校吹奏楽部は10月に新体制となり、お客様に心から音楽を伝えることを目標に毎日練習に励んでおります。今回は、冬に控えたアンサンブルコンテストの曲目や、皆様に元気をお届けする合唱を、精一杯演奏します。

【プログラム】

管弦八重奏「忘れがたみの丘」
木管八重奏「テレプシコーレ舞曲集」
金管八重奏「あの虹の向こう」
トランペット五重奏「X 1」他

入場無料
先着 150 名

【今後の予定】 1/22 (金) 出演: 市内小中学校合唱部児童・生徒による重唱

時間: 18:00 ~ (30 分程度) 会場: 小諸市文化センター

最終回

Ai's dressing Kitchen & 大西製粉 & 健康づくり課

Presents 「そばの実」レシピ

そばの実おこげのとろとろ中華スープ

(エネルギー 285kcal/人 塩分 2.1g/人)

そばの実でおこげを作り、その上にとろとろとろみをつけた、
野菜たっぷりの熱々のスープをかけます。

しょうががピリリと効いた、寒い時期にホッと温まるスープです♪



<材料 (4 人前)>

◆おこげ

そばの実 120g
塩 (茹でる用) 少々
ごま油 大さじ 2

◆スープ A

・鶏ひき肉 40g
・ねぎ 25g
・にんにく 1片
・しょうが 50g
・ごま油 大さじ 1

※しょうがの辛みが苦手な方は量を半分に。

◆スープ B

・人参 50g
・玉ねぎ 1/2 玉
・しめじ 100g
・塩 小さじ 1
・こしょう 少々
・酒 大さじ 1
・しょうゆ 大さじ 1/2
・みりん 大さじ 1/2
・水 800ml
・鶏がらスープの素 2g
・たまご 1個
・長いも 60g

※とろみを片栗粉ではなく
長芋で作ります。

<作り方>

◆そばの実のおこげ

1. そばの実は塩を入れた多めの水でゆでる。強火で沸騰後、中火にして 10 ~ 12 分 (少し柔らかめになるまで) ゆで、なべふたをしたまま冷めるまで蒸らす。
2. クッキングシートに茹でた蕎麦の実をうすく平らにのばす。
3. 電子レンジ (500w) に 8 ~ 10 分間かけ、乾燥させる。
4. 乾いたら、ごま油を全体にまわしかけて、160℃のオーブンで 7 ~ 10 分間焼く。

※そばの実の固さは、焼き時間により変わります。お好みで。

◆スープ

1. A のねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。B の人参は 5mm 厚の短冊切りに、玉ねぎも同じ程度に薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。長いもは、すりおろす。
2. 鍋に A を入れ、火にかけ炒める。肉に火が通ったら B、塩、こしょうを加え、軽く炒める。
3. しんなりしたら酒、しょうゆ、みりんを入れ、水と鶏がらスープの素をくわえる。
4. 沸騰したら中火に弱め、1 ~ 2 分間軽く煮て、すりおろした長芋、溶き卵をくわえる。
5. ふわっとしたら軽くまぜて火を止め、完成。

カップにスープを注ぎ、お好みのお大きさに割った「そばの実おこげ」を浮かべます！
お好みでラー油、しょうが、ネギなどをトッピング！



レトルトのお粥にサラダチキンと野菜をのせるだけで栄養満点に！

1年の疲れがでて風邪を引きやすいこの季節。血行を良くし体を温める働きのあるショウガをたっぷり入れて風邪を予防しましょう。鶏肉は他の肉よりも消化吸収されやすいので、胃腸が弱っているときにもおすすめです。

【材料(2人分)】

白がゆレトルト	2パック
サラダチキン(ほぐし)	1パック
青菜(小松菜、青梗菜など)	100g
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ショウガ	お好みで
白ごま	お好みで

※サラダチキンには味がついているので、鶏がらスープの素は調節してください。

※味付けメンマや紅しょうがを添えるのもおすすめです。

【作り方】

- ①お粥をレトルトパックのまま沸騰したお湯に入れて温めます。
※お粥を温める時間はレトルトパックを確認してください。
- ②青菜を茹でて水気を切り、好きな大きさに切ります。
ショウガはすり下ろすか千切りにします。
- ③温めたお粥を器に盛りつけ、鶏がらスープの素を入れて軽く混ぜ、サラダチキン、青菜、ショウガ、白ごまをのせて出来上がりです。

図 高齢福祉課 包括支援係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

むひょう 霧氷の付いたヒメリンゴ



12月はマイナス5度以下に気温が下がる日が多い。そんな日、上空はもっと気温が低いので、浅間山側では千曲ビューラインの下まで雲が下りてきて帯状にかかる。雲と言っても、中に入れば霧で、霧が樹木について霧氷が発生する。天気が悪ければ雪になる。霧氷が出た日に行ってみると、ヒメリンゴに霧氷が少し付いていた。

リンゴ園の大きなリンゴがまだ残っていれば、とても美しい光景だと思う。雪が降ればさらに美しい。11月なら、まだ収穫していない品種もあるが、11月の雪はちらつく程度だ。12月はリンゴはもう全て収穫は終わっているから、リンゴに雪や霧氷というシーンは小諸ではほとんど見る事ができない。

リンゴ農園は観光シーズンは終わっているが、1本ぐらいリンゴがなったまま残したら、冬の観光の目玉になるのではないだろうかと思った。リンゴに積もった雪が見られるとなると、その光景を見るために訪れる観光客も結構な数いるのではないだろうか。



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

2021年度入園受付については 三三三 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 小諸市三和1-5-16
http://www.komoroyouchien.ed.jp

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

最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください

TEL0267-22-9491 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軒うえ (株)ユーアール測量設計代表

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

第4回作曲コンクール、グランプリとなった曲名は？

▶今月のプレゼント

TEPPAN kitchen PORKY (☎ 23-0639 山浦 939-5)

500円分食事券を10名様にプレゼント!!

※プレゼントは、小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



広島風お好み焼きをはじめ、鉄板を使ったあつあつの料理をご提供しています。

自然豊かな環境のなか、最高のお酒、料理、人、空間をごゆっくりお楽しみください。

▶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により、**12/31(木)**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】 仙石秀久

.....

終了間近! 第2弾こもろ応援チケットも使用可能!

「こもろ応援チケット」スタンプラリー

参加店で「応援チケット」を利用すると応募ハガキを差し上げます。3店分のスタンプで応募可能。豪華賞品をご用意しています。(応募締切: 12月末)

参加店舗一覧



市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



CORNER

学芸員が選ぶ美術館所蔵の逸品

矢島 貞男 《上高地》

小諸高原美術館・白鳥映雪館のホワイエでは、矢島貞男[1916年(大正5年)～1992年(平成4年)]の油彩画「上高地」を展示しています。

矢島貞男は、1916年(大正5年)、小諸市に生れ、旧制岩村田中学を経て東京美術学校西洋画科に入学しました。1946年(昭和21年)、母校の岩村田高校美術科教諭に赴任。その後、長野県美術展、自由美術協会展等に出品し、1959～62年(昭和34～36年)に佐久美術会会長、県展運営副委員長、1967年(昭和42年)には、自由美術協会会員となりました。

本作品は、大正池に映る初冬の穂高岳です。清涼感を感じさせ、画面内側から外側へ躍動感あふれる険しい穂高岳が強調されています。迫力あるこの逸品を当美術館で、どうぞご覧ください。



▶開館時間 9:00～16:00

▶12月休館日 7日(月)、14日(月)、21日(月)～31日(木)

☎ 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 [mamamo]

mamamo

ママモ45号は12月下旬配布予定です!

特集
予定

始めよう!

小学校入学準備

食事もレジャーも

子どもと行ける

※特集内容は予告なく変更になる場合がございます

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!



「こもろ応援チケット・こもろ子育て応援チケット」の利用について

◆チケットの利用期限(利用期限を過ぎた商品券の利用、払い戻しはできません)

▶第1弾 こもろ応援チケット・こもろ子育て応援チケット

→ **令和2年12月31日(木)**

※利用期限は、第2弾利用期限まで延長されません。
※こもろ子育て応援チケットは対象世帯に配布されています。



▶第2弾 こもろ応援チケット

→ **令和3年2月21日(日)**



◆チケットの利用方法(市内取扱加盟店での利用となります)

- ① 第1弾【大型店専用券】、④ 第2弾【ピンク券】
→ 「大型店」、「一般店」、「飲食・宿泊施設」のどこでも利用できます。
- ② 第1弾【一般店専用券】、⑤ 第2弾【ブルー券】
→ 「一般店」、「飲食・宿泊施設」で利用できます。
- ③ 第1弾【飲食・宿泊施設専用券】、⑥ 第2弾【グリーン券】
→ 「飲食・宿泊施設」のみで利用できます。
- ⑦ こもろ子育て応援チケット
→ 「大型店」、「一般店」、「飲食・宿泊施設」のどこでも利用できます。



◆取扱加盟店情報



◆その他注意事項

- ・商品券額面に満たない場合でも、つり銭は出ません。
 - ・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。
 - ・購入した商品券の紛失・盗難・利用期限切れ等による損失について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ので、お店で確認をしてください。
- (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)

取扱加盟店情報は、(株)まちづくり小諸ホームページや
小諸市役所商工観光課窓口で確認できます。

☎ (株)まちづくり小諸 (本町2丁目3番13号) ☎ 27-0156

のぞみグループ 介護施設ご案内

有料老人ホーム 佐久市 根岸 ウェルハウスのぞみサンピア 本館・別館 天然温泉付(住宅型137室、介護付30室) 小諸市和田 ケアホームわだ (住宅型) 小諸市東雲 ケアホームささやき (住宅型)	介護型軽費老人ホーム 小諸市 和田 ケアハウスのぞみ 地域密着型特養 小諸市 和田 のぞみの郷 グループホーム 小諸市 和田 のぞみの家
小規模多機能型居宅介護 佐久市 根岸 さんぴあの家 小諸市 和田 のぞみ	自立型サービス付高齢者向け住宅 小諸市 和田 タウンコートのぞみ

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

R141 佐久北I.C.近く。黄色い看板が目印

こもろ動物病院

☎ 0267-23-6644
小諸市御影新田2728-1

至 上田 四ツ谷 至 サンライン 至 軽井沢

R141 R18

セブンイレブン ツルヤ ユニクロ ダイナム ここです ● 佐久北I.C. 佐久平駅 長土呂東

携帯からHPへ簡単アクセス!