

KOMORO

広報 こともろ 公民館 報



【トピックス】

p.02 【高トレ特集】上田藍選手特別インタビュー 小諸から"高み"へ

p.06 【小諸のファンが増加中!】こもろ観光局の活動紹介

p.10 【新型コロナウイルス感染症】集団接種がスタートしました!

p.30 こもテラス整備計画 No.19「各施設愛称、ロゴ決まる!」

写真: 布引観音前でバイクトレーニングを行うトライアスロン上田藍選手(左・日本ランク1位)、岸本新菜選手(同3位)

6

2021

No.716

上田 藍 選手 特別インタビュー

— 小諸から高みへ —

《 上田藍 選手 Profile 》

京都府京都市出身。京都府立洛北高等学校卒業。パリエ・グリーンタワー・ブリヂストン・稲毛インター所属。愛称は「藍ちゃん」。

トライアスロン女子日本選手権を6回優勝(最多)。世界ランキングの最高位3位。オリンピック3回出場。長年に渡って、日本トライアスロン界の第一人者として活躍している。2017年より、小諸の地で高地トレーニングを行っている。日本ランク第1位(2021/5/14現在)。

高峰マウンテンホテルにて、お話を伺いました。



この競技との出会い その魅力

中学生の頃、陸上部に所属しながら、マウンテンバイクで25分かけてスイミングスクールに通っていました。そんな私をみて、同じスクールのトライアスロン愛好家のおじさんたちが「三種目揃っているのだからやってみたら?」と声をかけてくれました。これがトライアスロンとの出会いです。

その後、水泳・陸上をそれぞれ個別に取り組んでいましたが、なかなか勝てない時期がありました。そんなときに「私が好きな二種目にバイクを加えれば、トライアスロンに挑戦できる!」と気づきました。

そして、三種目揃ったときに、自分の強みを活かすことで、勝つことができたんです。

トライアスロンとは...

「3つの競技」を意味するトライアスロンは、水泳・自転車・長距離走の3種目を、この順番で連続して行う競技。

オリンピックでは、スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmの距離で行われる。



TRIATHLON

小諸の地で

トレーニングする理由

トライアスロンは三種目あるため、トレーニング環境を探すのが難しいのですが、小諸市にはその全てが揃っています。

例えば、自転車で車坂峠を登ったり下ったりすることで、平地では難しい「タフな身体づくり」ができます。ランニングでは、標高2000mの高峰高原にある林道で走るることができます。固いアスファルトではないので、足への負



「三種目もあって過酷」と言われることが多いですが、私にとっては、どれも好きな種目。3倍やりがいいあって、3倍楽しいんです。そんなところが一番の魅力です。

高トレの効果

持久競技のトライアスロンでは、身体に疲れたと感じさせる「乳酸」を少なくすることが大切です。そのためには、酸素が必要になります。酸素の薄い高地でトレーニングすることで、身体が、よりたくさん酸素を取り込めるようになります。「きつい」と感じてそこからさらに頑張れる、レースに強い身体ができるんですよ!

担も少なく、質の高い練習ができます。水泳でも、ブルーマリンスポーツクラブさんに助けていただいています。

「全て揃っている」と言いましたが、この環境は小諸の皆さんに「揃えてもらっている」と感じています。皆さんに作ってもらった素晴らしい環境で、厳しい練習に、楽しみながら取り組んでいます。

合宿を終えるときには、「いつてらっしゃい!」と温かく家族のように送り出していただけるので、いい成績を残してまた帰ってきたいと思うんです。

感謝の気持ちを大切に

トライアスロンをしていると、朝早く施設を開けてもらったり、100kmを越える自転車練習に同行してもらったり、たくさんのひとに助けてもらいます。アスリートの生活は一人では成り立ちません。

私は、皆さんへの感謝を常に忘れず、そして感謝を口に出して伝えることを大切にしています。

感謝を伝え、皆さんと繋がっていくことは、競技へのエネルギーにもなるんです。練習や試合で辛いときにも「弱音を吐いてちゃだめだ!この辛さを乗り越えて自信をつけて、本番で笑顔でフィニッシュするんだ!」と思えます。感謝を力に変えられれば、マイナスイなことをプラスに

メダル獲得を目指して

コロナ禍で厳しい状況が続いている方が非常に多いと思います。

私たちアスリートは、日本中の皆さんに「応援したい!」と思ってもらえる状況で開かれるオリンピックが7月にあることを願いながら、そこに向けて準備をしています。

これまで「オリンピックで

考えていけるんです。

スポーツは、「できなかったことができるようになること」の楽しさを教えてくれます。この楽しさは、今でも変わりません。

のメダル獲得」を目標に、自分の可能性を信じて練習してきました。メダルを手にするよう、今後も、自分の限界に挑戦していきます。



《岸本新菜 選手》

福井県スポーツ協会・稲毛インター所属。日本ランク第3位(2021/5/14現在)。上田選手とともに小諸でトレーニングを行う、トライアスロン界のホープ。



小諸市エリア高地トレーニング推進協議会では、トップアスリートと市内児童・生徒との交流を企画し、スポーツの魅力や楽しさを知るきっかけづくりを行っています。

写真: 美南が丘小学校で開催した上田選手と児童の交流会(2019年)より

小諸市を訪れるアスリートの皆さんは、徹底した体調管理と、PCR検査などを始めとした新型コロナウイルス感染症対策を、万全に実施したうえで合宿を行っています。

新たなステージへ。

小諸市エリア
高地トレーニング推進協議会
事務局 長

市 村
憲 一

さん



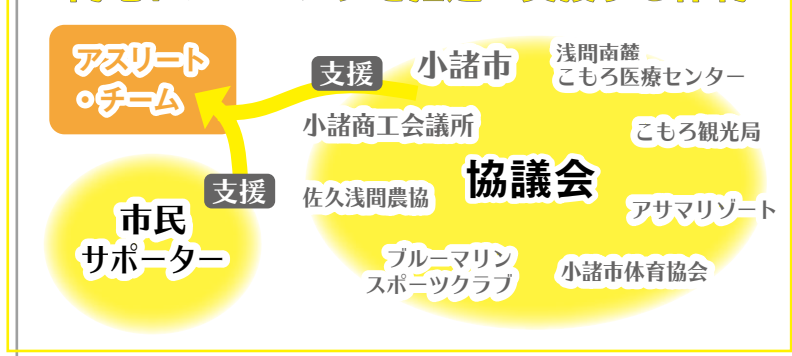
小諸市エリア高地トレーニング推進協議会の立ち上げに携わり、協議会の事務局長として高地トレーニング事業の推進に尽力している。

これまでに振り返り！

2017年の小諸市エリア高地トレーニング推進協議会（以下…協議会）の設立からこれまでを振り返ると、この数年でここまでの成果を挙げられたことに驚いています。これは、小諸市や小諸商工会議所、こもろ観光局など協議会のメンバーが主体的に動いてくださったおかげだと思っています。

また、小諸市長をはじめとした受入側が、アスリートやチーム関係者と対話を行い、彼らが必要としている「こと・もの」をしっかりと理解して

高地トレーニングを推進・支援する体制



環境整備に取り組んできたことが成功の秘訣だと思います。この協議会の仕組みは、「官民連携」事例の最たるものです。各メンバーが「小諸から表彰台へ」というスローガン・目標を共有しながら、それぞれの強みを生かし、役割を担って活動しています。その結果として、小諸市エリアはアスリートに選ばれるトレーニング地になることができました。

唯一無二の練習環境

小諸市エリアは、標高2000mに拠点を構えながら、2000m、1000m級の地点でトレーニングをすることが出来ます。これは、最も効果的な高地トレーニングを実現できる、国内でも非常に希少な環境なんです。

こういった強みは、実際に視察やトレーニングを行ったアスリートたちから「求めていた環境だ!」と評価され、更なるアスリートを呼び込んでいます。

「アスリート」だけの「ためではない」

協議会が見据える目標の一つは、小諸市の交流人口の増加です。

「アスリートの皆さんに最高の練習をしていただくこと」はもちろん大切ですが、これは今後の交流人口増加という大きな目標を達成するためのプロセスの一つであると考えています。

小諸市エリアがアスリート

に選ばれ有名になることで、日本中のスポーツ愛好家が小諸を訪れるようになります。そして、多くの人々が小諸を訪れば、宿泊や飲食などの消費活動が必ず発生します。それは、観光・商業・農業分野などの地元経済に還元されることを意味します。

「私たち」の健康増進へ

高地トレーニングが与えてくれる身体的な効果は、アスリートだけのものではありません。協議会は、小諸市民の健康増進へと役立てるような取り組みも計画しています。

今後、包括連携協定を結ぶ東海大学スポーツ医学研究所とともに、高地トレーニングの効果を様々な観点から調べ、活かしていきます。



ウェルネス・シティ「健幸都市こもろ」に向け、今後も取り組みます。



【御礼】 サポーターの皆さまの温かいご支援（サポーター資金）により、新たにトレッドミル 2 台を導入させていただきました。

小諸市の"高トレ"、

～小諸を訪れるアスリート・チームを皆で応援！～

第 2 期「こもろ高トレサポーター」を募集します。

問 スポーツ課 スポーツ交流係 / 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

小諸市エリア高地トレーニング推進協議会では、「小諸・高峰高原を訪れるトップアスリートの合宿での滞在から、市民との交流、そして、おもてなし」を推進し、一人でも多くの市民の方に関わっていただき、共に支援することを通じて、小諸の魅力を体感し、スポーツの振興につなげるため、「こもろ高トレサポーター」制度を設けています。

アスリート・チームを応援してくださる、第 2 期サポーター（～ 2024 年 3 月まで）を募集します！

「資金」で



ゴールド・サポーター

【企業・団体】 1 口 10 万円～

【個人】 1 口 1 万円～

「物資」で



シルバー・サポーター

野菜や果物などの

提供をとおして

「労力」で



ブロンズ・サポーター

環境整備やイベント時の

スタッフとして

小諸でトレーニングをする

アスリートの皆さんからコメントをいただきました！



やまにし としかず

山西 利和 選手（愛知製鋼）

○ドーハ 2019 世界選手権 20km 競歩 金メダル

○東京 2020 オリンピック 20km 競歩 日本代表選手内定

私達のやっている競歩という種目は、ルールを守りながら勝負をするという、速さと美しさの両立が必要な競技です。そこに面白さや奥深さが詰まった競技だと感じています。

小諸には 2019 年から合宿でお世話になっています。冷涼かつ高地の環境下で練習できることは、長距離系種目の選手にとって最高の環境です。今夏のオリンピックでの金メダルをターゲットに、またその先に向けて精進して参ります。

すずき ゆうすけ
鈴木 雄介 選手（富士通）

○ドーハ 2019 世界選手権 50km 競歩 金メダル

○東京 2020 オリンピック 50km 競歩 日本代表選手内定

©FUJITSU SPORTS



私の出身の石川県は、とても競歩が盛んで、中学生のカテゴリーでも競歩大会があります。競歩をはじめたのもそのときからです。

競歩は陸上競技の中で唯一、判定のある種目で、失格もあり、歩型（フォーム）もとても重要です。その歩型により記録も伸びるので、単純に体力向上目的に練習するのでは無く、速く美しく歩くために何が必要かを常に考えて練習する所が難しいと思います。しかし、その難しさも競歩の魅力です。

小諸市は、標高 2000m 級に宿泊施設があったり、麓に下りると標高 1000m に林道があったりと、高地トレーニングに最適な環境であり、合宿地として利用させていただいています。東京オリンピックでいいパフォーマンスを見せられるように頑張ります。

観光客向けのパンフレットには、
小諸を楽しむポイントが詰まっています♪

実は、小諸を楽しむパンフレット
こんなにあるんです！

移住者の皆さんにも大人気！
小諸駅の観光案内所や
こもろ観光局店頭などで
無料配布中です！

小諸って
楽しいかも！
小諸をもっと
楽しもう！



小諸を楽しみ尽くす一冊！
次号で詳しくご紹介します。

市民団体等が作った素晴らしい
パンフレットもたくさん！



小諸城の歴史紹介



浅間高峰
トレッキングガイドマップ



源泉・温泉マップ



スイーツめぐりマップ



フルーツ狩りマップ

かっこいいPR動画も
作っています！



小諸城や北国街道、浅間山、高峰高原の
プロモーションVTRも制作予定！

こもろ観光局公式 YouTube



小諸市役所も
様々なPR動
画を制作して
います！



その他、全国放送のTVや雑誌などでも、小諸がたくさん紹介されています！

- 【TV】 ■ TV 東京「土曜スペシャル」(旅特番) (1月2日) ■ NHK「日本最強の城スペシャル」(1月3日)
■ フジテレビ「お気楽さんぽ」(出演：国分太一さん) (4月15日～5月中旬)
■ フジテレビ「サザエさん (オープニング1カット)」⇒ (布引観音 釈尊寺) (4月～)
- 【You Tube】 ■ さばいどるチャンネルかほなん 【雑誌】 ワンダーフォーゲル、るるぶ などなど

小諸に興味を持つ人が増加中！

こもろ観光局の活動

を紹介します

小諸



訪れる街の歴史の城下町
～ようこそ！スタッチ文化都市へ～
一般社団法人 こもろ観光局
KOMORO TOURISM BUREAU

公式 HP

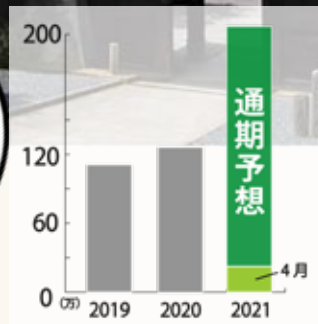


こもろ観光局は、観光客やビジネス客、皆様のご親戚やご友人にできるだけ長く滞在していただくよう、様々な活動を行っています。

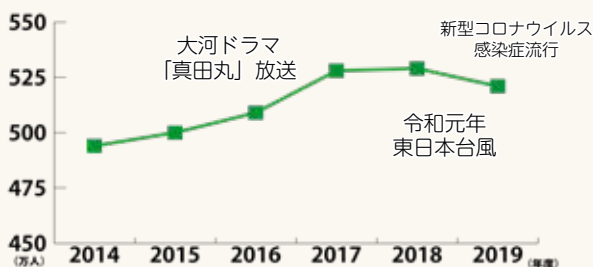
そして、「いろ～んな所へ行ってもらおう！」ことで、小諸全体としての利益アップを目指しています。



4月に
サイト改修！
アクセス数
急増中です！



■観光局の web サイトアクセス数 (年間)



■小諸市の交流人口増減数 (年間)

※鉄道、高速道路、高速バスの合算利用者数

そして、浅間山・高峰高原や小諸城をはじめとする、この地の DNA に紐づいた歴史や伝統、生活文化など、**小諸の光を觀に来ていただく観光を応援！**

”小諸” が世界に知れ渡り、誇れる名称、憧れられる時代が続けば、とっても嬉しいですね♪
そこに向けた取り組みをご紹介します。

新型コロナウイルス感染症への対応 (一部)

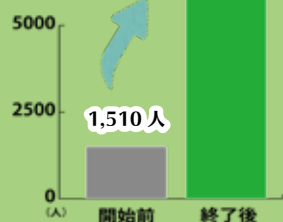
●感染対策ポスター配布！

こもろ観光局の会員店舗を中心に、お店側、お客様側に、感染防止の対策徹底をお願いしました。

●特産品をモニタープレゼント！

28 社 50 品以上を体験してもらう
約 500 名を Twitter で大募集！

6,152 人



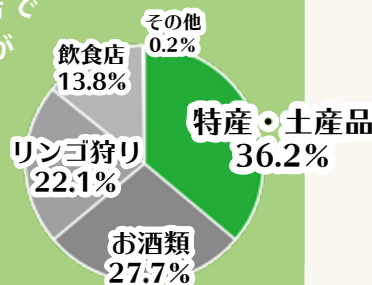
■こもろ観光局の Twitter フォロワー数

「こもろ絶対いく！」「初めての出会いに感謝！」など当選者の声多数

●小諸で泊まろうキャンペーン

宿泊者へ、市内参画店 28 店で
リンゴ狩りや飲食、産品等が
貰えるチケットを進呈！
使用数：5431 枚 (3 ヶ月)

それ以上にお買いものも
楽しんでいただきました♪



この取り組みは、
日本テレビ
「NEWS ZERO」
でも紹介！

宿と店の連携・
信頼関係も UP!

宿泊客



求む!! 新たな 仲間。



写真：今年度入庁した職員

市役所職員任用候補者 募集

▶職種及び採用予定者数《若干名》

○行政Ⅰ（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
- 平成3年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した程度の学力を有する人（令和4年3月卒業見込み含む）

▶第一次試験の日時及び場所

日時：7月11日(日)

場所：小諸市役所（午前9時試験開始）

※新型コロナウイルスの影響により、試験日程が変更する場合があります。変更する場合は、市のホームページ等によりお知らせします。

▶受験手続・申込受付（土日祝日は閉庁）

○申込受付 総務課職員係

○受付期間

5月20日(木)～6月10日(木)

午前8時30分～午後5時15分（土日祝日閉庁）

※郵便での申込みは、簡易書留等確実な方法により、84円切手を貼った返信用封筒を同封のうえ郵送してください。6月10日(木)の消印有効。

○受験申込書・案内書の交付

総務課職員係で交付します。

※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。

※市ホームページからダウンロードした書式でも可能です。

○受験票の交付

受験票は、申込みを受けた際に交付します。

郵送の場合、6月24日(木)までに受験票が届かないときは必ず照会してください。

申込書類、試験の内容等の詳細は、受験案内書又は、市ホームページをご覧ください。不明な点はお問い合わせください。

▶採用予定日

令和4年4月1日(金)

▶給与

小諸市給与条例等の定めに従い支給します。

小諸市公式
ホームページ



試験や申込み等の詳細は
こちらからご確認ください。

☎ 総務課 職員係

【次の職種を広報こもろ7月号で募集予定】

▶職種及び採用予定者数《いずれも若干名》

○行政Ⅱ（高校卒業程度）○行政Ⅲ（障がい者枠）

▶受験資格（一部抜粋）

- 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
- ※詳細は7月号でお知らせします。

▶第一次試験の日時及び場所

日時：9月19日(日) 場所：小諸市役所

▶受付期間 7月6日(月)～8月7日(金)

※なお、申込書類、受験資格、試験内容等の詳細は、7月上旬に総務課窓口又は市ホームページでご案内いたします。

☎ 総務課 職員係



新保育園の詳細については、こちらをご覧ください。
電子申請で、名称応募も可能です！



新保育園
の
名
前
を
考
え
よ
う
！

新たな保育園（中央保育園・芦原保育園を統合）を、小諸市南城公園 50m プール跡地へ建設中です。（令和4年度開園予定）
子どもや保護者、地域の方々からも親しみやすい、新保育園の名称を皆様から募集します。

☎ 子ども育成課 子ども育成係

- ▶ **応募資格** 市内にお住まいの方、市内に通勤・通学されている方
- ▶ **応募方法** 専用の応募用紙又は任意の用紙に、必要事項（①名称、②名称を付けた理由、③応募者の氏名・住所・電話番号（住所が市外の方は通勤・通学先も）を記入のうえ、持参、郵送、FAX または E メールでご応募ください。
(FAX 0267-23-8857 / ✉ kikusei@city.komoro.nagano.jp)
- ▶ **応募期限** 6/18 (金) (郵送の場合、必着)
- ▶ **選考方法** 応募作品の中から、小諸市新保育園プロジェクト会議にて5点ほど選定。
8月頃に発表し、市民投票にて決定します。
- ▶ **結果発表** 最終受賞者には直接お知らせするとともに、広報こもろ、市ホームページにてお知らせします。また、記念品を贈呈いたします。

※採用作品の著作権、商標権、その他一切の権利は小諸市に帰属します。

※応募作品について、補作や一部変更する場合があります。

※必要事項の記載がない応募は無効となる場合があります。



保育スタッフを募集します！

☎ 子ども育成課 子ども育成係

小諸市立保育園で働いていただけるスタッフを募集しています。詳細については、お問い合わせください。

小諸市立保育園（市内7園への勤務）

職名	資格	勤務時間	報酬	期末手当	保険等
保育士	保育士資格等	7.5 時間	時給 1,110 円	年 2 回 (合計 2.5 か月程度)	社会保険 加入 雇用保険 加入

※保育士資格のほか、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭の免許をお持ちの方も、ご相談ください。

※上記の時間以外の勤務時間もありますので、お問合せください。

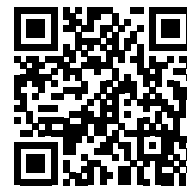
【新型コロナウイルスワクチン】

高齢者を対象とした集団接種がスタートしました

健康づくり課 保健予防係

小諸市では、国からのワクチン供給スケジュールに合わせて、5月12日より65歳以上の高齢者を対象とした集団接種を開始しました。(会場：市民交流センター)

対象となる65歳以上の方には、既に接種券・予診票と合わせて接種に関する詳細情報を郵送にてお知らせしていますが、ワクチン接種の流れ・手順、また接種日時の変更方法等について、改めてお知らせいたします。



「ワクチン集団接種の流れ」を動画で公開しています。ぜひ、ご覧ください。

▶ ワクチン集団接種までの流れ

1 接種券・予診票等の確認

接種券(2回分)・予診票(2回分)・通知文書等を郵送しています。開封し、内容をご確認ください。通知文書内には、地区ごとの集団接種の指定日時が記載されています。ご都合が悪い場合は、コールセンターで日時変更の手続きをお願いします。(下記参照)



2 自宅等での事前準備

集団接種を円滑に進めるため、事前に予診票の全項目記入をお願いします。気になること等についても予診票に記入してください。

【接種に不安のある方は…】持病をお持ちの方や、薬を内服中の方等は、ワクチン接種の可否について、あらかじめ、かかりつけ医にご相談ください。

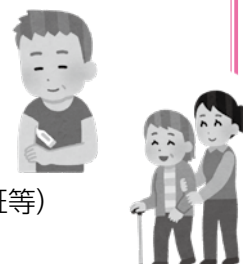


3 集団接種当日(出発前に…)

検温し発熱がある場合は接種日を変更してください。移動が心配な方は介助者の同伴をお願いします。マスクの着用を忘れずにお願いします。

【当日の服装】半袖の上に上着を着るなど肩を出しやすい服装で来場してください。

【当日の持ち物】・接種券 ・予診票(事前記入) ・本人確認書類(免許証・保険証等) ・お薬手帳(内服中の方のみ)



4 集団接種当日(接種会場内の流れ)

①バス送迎	②受付	③予診票確認	④予診	⑤接種	⑥接種済証の交付等	⑦経過観察	⑧帰宅
指定場所で乗降ください	検温消毒のうえ、受付	看護師が内容確認	医師による予診	肩に筋肉注射を行います	2回目の日時も調整	30分間経過観察	バスを利用ください。(※)

※一部(会場周辺)の地区では、送迎バスの用意がありませんので徒歩等での移動をお願いします。

▶ ワクチン接種日時の変更について

国より「7月末までに全高齢者のワクチン接種を完了する」という方針が示されました。小諸市としては、国の方針に対応するべく、現在、具体策を検討しており、内容が固まり次第、改めてお知らせしてまいります。

なお、現段階でも他の方のキャンセル等によりできた予約枠へ前倒すことが可能です。当初の指定日時が7月以降となっている方で、早めの接種を希望される場合は、下記までご連絡ください。

小諸市新型コロナワクチンコールセンター



0570-07-1700

【受付時間】9:00～17:00(土日・祝日を除く)

5 2回目の集団接種

2回目の集団接種も、基本的に1回目と同じ流れで実施します。

▶ ワクチン接種に関する詐欺に注意

小諸市職員から「ワクチン接種の代理予約をします」と訪問・電話することはありません。

少しでも「おかしいな?」「怪しいな?」と思ったり、不安な場合は下記までご相談ください。

新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン



0120-797-188

【受付時間】10:00～16:00(土日・祝日を含む)

ついてますか？ 住宅用火災警報器【住警器】

☎ 小諸消防署 予防係 ☎ 24-0119

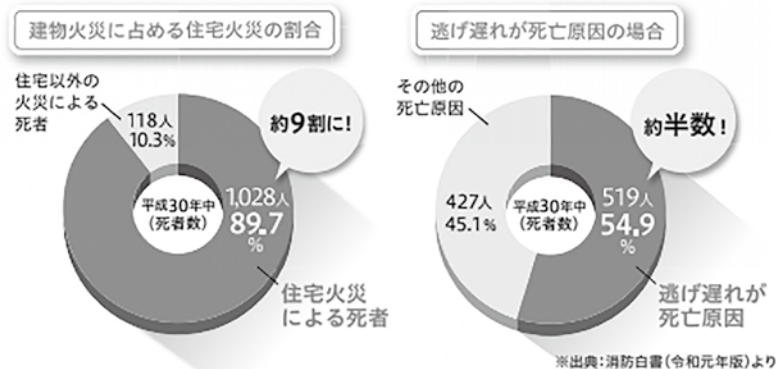
住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知し、音や音声により警報を発して火災発生をいち早く知らせしてくれる機器です。

ご自分やかけがいのない家族の命・大切な財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

▶ 住宅火災の現状は？

建物火災に占める住宅火災による死者は約 9 割と非常に高く、**逃げ遅れが死亡原因の約 5 割**となっています。

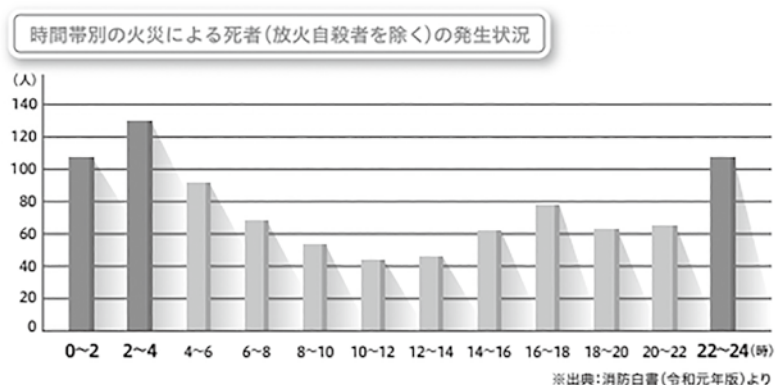
住宅火災では、**逃げ遅れによる死者が非常に多い**状況にあります。



▶ 就寝時間帯が最も危険！

昼間と比べて**就寝時間帯の死者数が多い**、なかでも高齢者に多い状況です。

住宅火災による死者を減らすには、**いち早く火災に気づき行動に移る**ための住宅用火災警報器の設置が必要です。



「第3弾こもろ応援チケット」の販売について

☎ (株)まちづくり小諸 ☎ 27-0156 / 商工観光課 商工振興係 (内線 2215)

小諸市では、新型コロナウイルス感染症の影響により大きく落ち込んでいる地域経済の回復、事業者の事業継続支援及び市民の生活支援を図るために、地域応援・消費回復プレミアム商品券の第3弾(プレミアム率 25%)を発行します。

取扱加盟店一覧



対象者	小諸市に住所を有する者
発行総数	60,000 冊
販売価格	1 冊 4,000 円 (額面 5,000 円)
【1 冊内訳】	・ 飲食・宿泊用 1 枚 (500 円) ・ 一般・飲食・宿泊用 5 枚 (2,500 円) ・ 大型・一般・飲食・宿泊用 4 枚 (2,000 円)
購入限度額	1 人 40,000 円 (10 冊 額面 50,000 円)
利用期間	7/10 (土) ~ 10/31 (日)

※詳細は、各戸配付中の購入予約案内をご覧ください。

※購入予約案内が届かない場合は、商工観光課にてお渡しします。

▶ 購入までの流れ

- ① 購入予約案内を、区長配付にて各戸配付します。【5/27 (木)~】
- ② 予約案内(ハガキ) で事前予約してください。【~ 6/27 (日)必着】
- ③ 事前予約をされた方に、購入引換券を発送します。【7/8 (木)頃、到着予定】
- ④ プレミアム商品券を販売します。【7/10 (土)、11 (日)】

令和2年度

情報公開制度・個人情報保護制度運用実績

図 総務課 総務係

小諸市情報公開条例・小諸市個人情報保護条例の規定に基づき、令和2年度の「情報公開制度」と「個人情報保護制度」の実績を公表します。「情報公開制度」では、市が所有する情報について、個人に関する情報を除き原則として公開しています。また、個人に関する情報については、「個人情報保護制度」により適正に管理しています。

開示請求件数と請求者の内訳（令和2年4月～令和3年3月）

区 分	請求・申出 の件数	開示の可否決定件数			開示の方法		
		開示	部分開示	不開示	閲覧	閲覧と写し交付	写し交付
開示請求件数	31 件	17 件	13 件	1 件	1 件	0 件	29 件

個人情報取扱業務の登録の状況

項 目	令和元年度末現在	令和2年度中の増	令和2年度中の減	令和2年度末現在
個人情報取扱業務登録	616 件	22 件	7 件	631 件

自己情報の開示請求等の状況（令和2年4月～令和3年3月）

項 目	請求件数	決定件数		
		承諾	一部承諾	不承諾
自己情報の開示請求	8 件	6 件	2 件	0 件
自己情報の訂正請求	0 件	0 件	0 件	0 件
自己情報の削除請求	0 件	0 件	0 件	0 件
目的外利用等の中止請求	0 件	0 件	0 件	0 件

ご覧ください
令和2年度下半期

市の家計簿

図 財政課 財政係

市では、年2回「市の家計簿」として、予算や収入・支出の状況をお知らせしています。

今回は、令和2年度下半期（3月31日現在）の財政状況をお知らせします。

※出納整理期間（4月1日から5月31日）中の変動があるため、決算の数値とは異なります。



主な会計の執行状況（万円未満四捨五入）

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	245 億 3,900 万円	211 億 225 万円	86.0%	216 億 8,861 万円	88.4%
国民健康保険事業	43 億 242 万円	38 億 6,424 万円	89.8%	38 億 4,277 万円	89.3%
後期高齢者医療	5 億 3,089 万円	5 億 1,759 万円	97.5%	5 億 1,352 万円	96.7%
介護保険事業	39 億 6,700 万円	38 億 2,203 万円	96.3%	34 億 6,654 万円	87.4%
小諸公園事業	1 億 3,029 万円	8,365 万円	64.2%	1 億 506 万円	80.6%
野生鳥獣商品化施設運営事業	3,587 万円	3,726 万円	103.9%	3,398 万円	94.7%



～健診、医療（後期高齢者医療）、介護のデータから～

小諸市の高齢者の健康状況



図 高齢福祉課 長寿支援係

健診

75 歳以上の方の、健診受診率【13%】(令和元年度)

⇒ **県平均 21.9% と比べ、低い状況です。** 😡

☞ 生活習慣病 1 人あたりの医療費をみると、健診受診者の方が未受診者の方に比べ、1 人あたりの医療費が月 2 万円以上低くなっています。(令和元年度)

医療

後期高齢者医療 1 人当たりの医療費は、【1 ヶ月 59,378 円】(令和元年度)

⇒ **国 71,642 円、県 63,011 円 と比べ、低い状況です。** 😊

☞ 医療費は、外来では「高血圧症」「不整脈」「慢性腎臓病（透析あり）」「糖尿病」の占める割合が高く、入院では「骨折」「筋骨格系等の疾患」「脳梗塞」の割合が高い状況です。全体の医療費の中で最も割合が高いのは「慢性腎臓病（透析あり）」となっています。75 歳以上の方のうち、約 7 割の方が生活習慣病で受診をしており、更にその 7 割以上が高血圧症で受診しています。(令和 2 年 10 月)

2つのポイント!



- ① 75 歳以降も定期的に健診を受診し、「高血圧」「慢性腎臓病」「糖尿病」等の生活習慣病に関するデータを確認!
- ② 「高血圧」「慢性腎臓病」「糖尿病」で経過観察中や治療中の方は、受診を継続し病状をコントロール!

介護

介護保険要介護、要支援認定率は【13.3%】(令和 2 年 3 月末現在)

⇒ **国 18.3%、県 17.2% と比べ、低い状況です。** 😊

☞ 介護保険申請時の平均年齢（65 歳以上）は、男性 83.6 歳、女性 85.1 歳。(令和元年度) 主な原因は、1 位「認知症」2 位「骨折・転倒・骨粗しょう症」3 位「高齢による衰弱」となり、フレイル（虚弱）に関連する項目が上位を占めています。男性は「がん」「脳血管疾患」「呼吸器疾患」の割合が高く、女性は「認知症」「骨折・転倒・骨粗しょう症」「関節疾患」の割合が高くなっています。(令和元年度) 介護保険認定率は低く抑えられており、介護予防の取り組みの一定の成果と考えられます。

フレイル予防の 4つのポイント!



- ① 低栄養を防ぐ生活（たんぱく質の摂取が大切!）
- ② お口のケアと定期的な歯科健診
- ③ ウォーキング等の有酸素運動に加えて筋力トレーニングをプラス
- ④ 自分に合った社会参加、外出機会をつくる!

後期高齢者歯科口腔健診のお知らせ

対象となる方には、6 月下旬にご案内と受診券をお送りします。健診期間は、7 月から 12 月までとなっていますので、ぜひこの機会に受診しましょう。

- 【対象者】
- ① 昭和 20 年 4 月 1 日 ～ 昭和 21 年 3 月 31 日生まれの方
 - ② 昭和 16 年 4 月 1 日 ～ 昭和 20 年 3 月 31 日生まれの方のうち案内が届いた方（直近で生活習慣病に係る受診歴があり、かつ令和 2 年度に歯科受診をされていない方）

図 長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 ☎ 026-229-5320

縄文人のペンダント

4000 年前の縄文人の珍しいペンダントが、塩野滝沢遺跡から発掘されています。

滑石^{かつせき}というとても柔らかい石を円形に磨き、彫刻をほどこし、ヒモを通す穴をくりぬいたものです。表面をよく見ると、赤い塗料のあとが残っており、真っ赤に彩色されたペンダントであったことがわかります。

この出土品は、浅間縄文ミュージアムで展示されています。

休館日 月曜日と祝日の翌日

※新型コロナウイルスの影響で入館者の地域制限、臨時休館などがあります。お越しの際は、お電話でお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

☎ 御代田町縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922



縄文人のペンダント

軽井沢町植物園 季節展示 花図鑑 初夏～夏編

KARUIZAWA

初夏から夏に見頃を迎える植物の由来や不思議などを写真とともに紹介します。植物の特徴や漢字を問うワークシートもご用意しています。

日時 6/5(土) ～ 8/1(日)

場所 軽井沢植物園 展示館

参加料 入園料のみ

入園料 小学生以上 1 人 1 回 100 円
(展示館入館料含む)

※軽井沢町植物園では、園内の排水路改修工事を行っています。
工事の状況により、季節展示がご覧いただけない場合があります。

☎ 軽井沢町植物園 ☎ 0267-48-3337



カルイザワテンナンショウ
(花は、6月上旬～7月上旬ごろ)

【8月23日から】こもろ愛のりくん・愛のりすみれ号の運行が変わります

☎ 都市計画課 都市計画係 / こもろ愛のりくんコールセンター ☎ 22-8006



コールセンターが複合型中心拠点誘導施設「こもテラス」内に移転します。

【主な変更点】

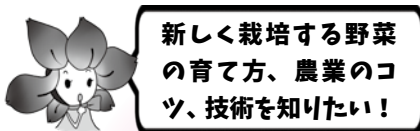
- ①「こもろ愛のりくん」の運行開始が、朝8時(予約開始は朝9時)からに拡大します。
- ②「こもろ愛のりくん」の運行時間拡大に伴い、朝夕の定時定路線「愛のりすみれ号」は全路線休止します。
- ③「こもろ愛のりくん」の利用者の少ない土曜日午後3時からの便とタクシー応援便は、休止します。
- ④「こもろ愛のりくん」の利用が集中する目的地への移動をサポートする巡回線の試験運行を開始します。(計画：千曲小学校(遠距離通学範囲)の巡回、小諸駅と小諸高原病院との巡回)

※こもろ愛のりくんと愛のりすみれ号の変更詳細については、広報こもろ7・8月号でお知らせします。

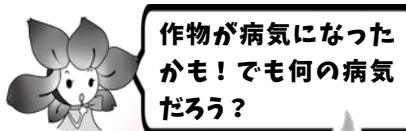


▼図書館のデータベースを使おう！～その① ルーラル電子図書館を使おう！～

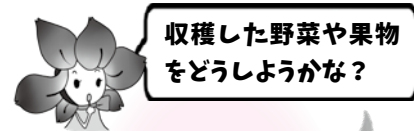
ルーラル電子図書館は、農山漁村文化協会（以下：農文協）が提供する農業情報提供サイトです。これから農業や園芸を始めようと思っている方、すでに始めている方々のお悩み、疑問にお答えします。



農文協発行の雑誌や書籍から簡単に調べることができるほか、農作業ビデオが見放題！



特徴から病害虫や防除したい雑草の診断をしたり、鳥獣害対策について検索ができます！



過去に農文協発行の雑誌や書籍に掲載された豊富なレシピを見ることができます！

便利な機能が盛り沢山のルーラル電子図書館は、図書館貸出パソコンで見ることができます！利用者カードを使って是非ご利用ください。

▼イベントのお知らせ

●工作イベント●

「作ってあそぼう お手玉」

手ぬいでお手玉を作ります！

終わった後に遊び方のミニ講座

もあるので初めての方でも安心♪

【日時】6/26(土) ① 10:30～ ② 14:00～ (2回)

【場所】ひだまりのひろば

【定員】各回5名 【対象】小学校4年生以上

※参加無料。事前に図書館までお申込みください。

●おはなし会●各回 10:30～11:00

◆ 6/6(日)こうめちゃんおはなし会 (0才～3才向け)

◆ 6/13(日)おはなし玉手箱 (4才～低学年向け)

◆ 6/18(金)おはなしきしゃポッポ (0才～3才向け)

◆ 6/20(日)小学生おはなし会

◆ 6/27(日)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●

「オカリナ・フルートコンサート～笛の魅力～」

【日時】6/19(土) 15:30～

【場所】ひだまりのひろば

【出演】神津 勇さん

【演目】アヴェ・マリア 3種

「リーでいんぐ・ふぁーましー ～初夏～」

【日時】6/27(日) 15:30～

【出演】GOKUさん 【内容】朗読



▼子ども選挙、結果発表！

4/25(日)に行われた「郷土こもろのひろばのキャラクターを選ぼう！」子ども選挙の結果は、以下のとおりです。

【投票数 143 票 有効投票 143 票 無効票 0 票】

①うめちゃん 79 票★

②キート 42 票

③石神ばんじょ 22 票

当選したうめちゃんには、「こもろのひろば」のキャラクターとして活躍してもらいます！

また公約の「うめちゃんグッズ」がもらえる「うめちゃんポイントカード」は、6/27(日)からはじまります！お楽しみに！



当選！

子ども選挙に投票してくれてありがとう！
「すみれちゃん」と「うめちゃん」はよく似ているけど、
「小諸図書館」のキャラクターなのでよろしくね♪

小諸図書館キャラクター
すみれちゃん



知 ブロック塀等除却の 補助金

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。
自力での除去は補助対象外となります。
ご注意ください。

▶対 象

- 市内に住宅また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

▶金 額

除去に要する工事費の1/2以内の金額（上限5万円）

▶申請期間

12/24（金）まで

※予算に達し次第、終了します。

※補助が決まる前に工事が着手された場合は、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。

☎ 建設課 管理係

知 脳いきいき教室

「認知症の方への声掛けを体験してみよう」のお話をきき、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 6/28（月）13:30～15:00

▶場 所 市役所3階 第1・2会議室

▶費 用 無料 ▶申 込 不要

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 けんこう【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 6/15（火）10:00～11:30

▶場 所 市役所3階 第2会議室

▶対 象 市内在住の概ね65歳以上の方

▶費 用 無料 ▶申 込 不要

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

【上記の2教室について】

※参加される方は、マスク着用をお願いします。

※発熱、風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください。

小諸市新型コロナ ワクチンコールセンター



0570-07-1700

【受付時間】9:00～17:00（土日・祝日を除く）

【受付内容】新型コロナウイルスワクチン接種に関する問い合わせ

知 児童手当の現況届は忘れずに（6月支給のお知らせ）

児童手当・特例給付の受給者の方は、6月1日現在の養育状況について届出の必要があります。6月上旬に対象者へ現況届を送付しますので、ご確認の上、忘れずに提出してください。

提出がない場合は、6月以降の児童手当・特例給付が受けられないのでご注意ください。

▶支 給 2～5月分の児童手当を、6/15（火）に支給します。

▶対 象 0歳から中学校修了前の児童を養育している方。

▶月 額

【3歳未満】（一律）1万5千円

【3歳から小学校修了前】1万円（第1子・第2子）、1万5千円（第3子以降）

【中学生】（一律）1万円

※特例給付（所得制限限度額に該当する場合）児童一人につき月額5千円

☎ 厚生課 家庭支援係

知 小諸市ファミリーサポートセンター事業講習会

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）が登録し、地域で子育てを支え合っていく制度です。事業講習会を開催しますので、会員の方はもちろん、興味のある方もご参加をお願いいたします。

▶内 容 提供会員向けのファミリーサポートセンター事業についての講習会（消防署によるAED講習、子どもの発達について等）

▶日 時 6/24（木）、25（金） いずれも9:00～12:30

▶場 所 小諸市社会福祉協議会2階 大会議室

▶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みにご協力ください。

※申込みがなくても参加可能です。

☎ 子ども育成課 子ども育成係

募 こもろ健幸マイレージ参加飲食店を募集！

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、市内飲食店支援及び健康づくり拡充のために、こもろ健幸マイレージ[※]の景品に1,000円分の飲食券を加えます。飲食券を利用できる飲食店を募集します。

※健（検）診を受け、指定ウォーキングサークルへ参加または専用アプリ等で基準歩数を達成した方に、市内直売所で使える500円野菜券をプレゼントする等の健康促進事業。

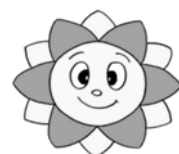
▶対 象 市内飲食店

▶利用期間 R3/7/1（木）～ R4/2/28（月）

▶申 込 6/18（金）までに下記までご連絡ください。
手続き等の詳細をご説明します。

☎ 健康づくり課 健康支援係

健幸イメージキャラクター
げんきくん



イ 【小学生対象】 消防宿泊体験学習

消防署に宿泊し、消防の仕事を経験し防災知識を学び、学校とは違う環境の中で「規律、責任感、郷土愛」を養ってみませんか？

▶日 時

7/31 (土)、8/1 (日) 13:30～翌 11:00

▶対 象

佐久広域管内の小学5・6年生

▶費 用

500円(保険料等・返金不可)

▶定 員

20名(先着制)

▶申 込

6/28 (月)から署窓口でお申込みください(保護者)。受付時に中止基準、感染対策等の詳細をご説明します。

☎ 小諸消防署 庶務係

☎ 24-0119



募 佐久地域流域水循環 計画への意見募集

佐久地域流域水循環協議会(佐久地域11市町村及び東御市)では、地域共有の貴重な水資源を未来に確実に継承していくことを目的とした計画の策定を行います。

皆さまからご意見を募集します。

▶募集期間

6/17 (木)～7/7 (水)

▶計画素案の閲覧場所

市ホームページ、生活環境課窓口

▶意見提出方法

指定様式により、郵送・メール(kankyo@city.komoro.nagano.jp)・FAX(62-2289)・直接持参・ながの電子申請のいずれかの方法でご提出ください。

※電話・口頭でのご意見はお受けできません。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 生活環境課 生活環境係

知 緊急地震速報訓練

緊急時に、市民の皆さんに迅速かつ確実に情報が伝達されるよう、今年も緊急地震速報訓練が行われます。小諸市以外の地域でも、全国的に訓練放送が流れます。

▶日 時

① 6/17 (木) 10:00～

② 11/5 (金) 10:00～

▶内 容

「(♪チャイム) こちらは、広報こもろです。」
「ただいまから訓練放送を行います。」

「(チャイム音) 緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」×3回
「こちらは、広報こもろです。」
「これで訓練放送を終わります。(♪チャイム)」

※防災行政無線屋外スピーカー、戸別受信機、防災ラジオから放送されます。
※この試験では、皆さんの携帯電話へ緊急速報メール(エリアメール)が配信されることはありません。

☎ 危機管理課 危機管理防災係

知 雑草イネ(赤米)対策

市内水田の一部では、雑草イネが発生し、米の等級下落等が懸念されています。雑草イネの特徴と防除対策についてお知らせします。

▶特 徴

7月中旬から8月上旬にコシヒカリより早く穂が出て、粳の先が赤いイネ。玄米が赤いため、「赤米」とも呼ばれます。

▶防除対策

○抜き取りによる防除

抜き取りが困難な場合は、地際から刈り取る。
(穂が出てから、2週間後まで)

○代かきによる防除

浅水で2回行くと効果あり。

○除草剤による防除

雑草イネの有効な成分を含む除草剤をご利用ください。
(田植え前後2週間)

○秋起こしをしない

土壌表面の種子を低温により死滅させる。地表面に雑草イネが出ていると鳥が食べてくれます。

※雑草イネの種子は、3年程度生存します。3年間は徹底的に防除を行いましょう。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

知 コンバインの利用申込 (小麦・菜種)

コンバインでの収穫作業を行っています。

▶対 象

市内在住で、市内の農地において、一つのほ場で10a以上栽培している方

▶費 用

10aあたり6,000円(目安)

※市補助金除く

▶申 込

6/25 (金)までに市内農協各事務所で申込みください。

▶持ち物

①位置図(住宅地図等)に進入路、ほ場の位置、地番、面積を記入)

②農協の通帳印
(農協に口座がある方)

▶その他

○対象要件や次の確認事項を満たしていない場合は、申込できません。

○コンバインの故障を防ぐため、土手際の刈取りは手刈りをお願いします。

○刈り取る時期の指定や収量保証はできません。

☎ JA 佐久浅間西部営農センター
各事務所
農林課 農業ブランド振興係

募 コンバインオペレーターと 作業補助員の募集

市内ほ場の菜種・そば等の刈取りのできる方を募集します。

▶期 間

【菜種・小麦】7月上旬～7月下旬

【そば・大豆】9月下旬～11月中旬

▶応募資格

○普通自動車の免許を持っている方

○コンバイン及び2tキャリアカーの運転経験がある方

○ローテーション及び交代勤務での作業が可能な方

▶人 数

2～3名

▶申 込

6/30 (水)までに、下記へお申込みください。

☎ JA 佐久浅間西部営農センター
各事務所
農林課 農業ブランド振興係

募 令和3年度 夏季自衛官等募集

1 自衛隊幹部候補生

大学等から幹部自衛官を目指す方

▶受験資格

(大卒程度試験)

- 20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者(卒業見込みを含む)
 - 22歳以上26歳未満の者
 - 26歳以上28歳未満で修士課程等を修了(学位取得見込みを含む)
又はこれに相当する者
- (院卒者試験)

- 20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者(卒業見込みを含む)

※資格は R4/4/1 現在

- ▶受付期間 R3/3/1(月) ～ 6/18(金)
- ▶1次試験 R3/6/26(土)

2 一般曹候補生

職種の特化スペシャリストとして、定年まで勤務したい方

- ▶資格 18歳以上33歳未満の者
- ▶受付期間 R3/7/1(木) ～ 9/6(月)
- ▶1次試験 R3/9/16(木) ～ 19(日)の内1日

3 自衛官候補生

任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職かを選択できる制度

- ▶資格 18歳以上33歳未満の者
- ▶受付期間 年間を通じて行っております。
- ▶試験期日 受付時にお知らせします。

4 航空学生

高校卒業後、最短でパイロットを目指す方

▶受験資格

- 海上自衛隊 - 18歳以上23歳未満の者(高卒(見込含))
- 航空自衛隊 - 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込含))

- ▶受付期間 R3/7/1(木) ～ 9/9(木)
- ▶1次試験 R3/9/20(月・祝日)

5 防衛大学校学生

幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方

- ▶受験資格 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込含))

【推薦試験】

- ▶受付期間 R3/9/5(日) ～ 9/10(金)
- ▶試験期日 R3/9/25(土)、26(日)

【総合選抜】

- ▶受付期間 R3/9/5(日) ～ 9/10(金)
- ▶1次試験 R3/9/25(土)

【一般】

- ▶受付期間 R3/7/1(木) ～ 10/27(水)
- ▶1次試験 R3/11/6(土)、7(日)



6 防衛医科大学校 医学科学生

医師たる幹部自衛官を目指す方

- ▶受験資格 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込含))
- ▶受付期間 R3/7/1(木) ～ 10/13(水)
- ▶1次試験 R3/10/23(土)

7 防衛医科大学校 看護学科学生

保健師、看護師を目指す方に!

- ▶受験資格 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込含))
- ▶受付期間 R3/7/1(木) ～ 10/6(水)
- ▶1次試験 R3/10/16(土)

資格等については、条件により異なります。詳しくは下記までお問い合わせください。

新型コロナウイルスの影響により上記受付期間及び試験期日の変更となる可能性があります。変更が確定し次第、自衛隊長野地方協力本部ホームページへ掲載及びSNSで発信します。また、各種説明会及びイベントが中止又は延期となっている状況であり、採用については個別相談も承っています。

☎ 自衛隊上田地域事務所
(上田市天神 4-17-3 金井ビル MSTY1F)
☎・FAX 0268-22-5267

【自衛隊長野地方協力本部】



公式ホームページ



公式 Twitter



公式 Instagram

高齢者の宅配お食事 昼食 夕食
週1回おかず1食からのご注文も
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がお届けします!
【配達エリア】小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。
配達無料でご自宅までお届けします!
フードサービスことぶき TEL.0267-25-8009
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1
【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

お中元にご利用下さい。
信州そばの風味・香りをお手頃なセットで。
ご贈答に 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
そば粉からそば道具まで 粉の専門店
蕎麦の粉屋 大西製粉 店内全品10%OFF
〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL0267-22-0585
有効期限2021年7月31日まで

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

▶日時 6/25(金)・8/20(金) 9:30～16:30
▶場所 市役所3階 会議室
※前々日までに下記までお申込みください。
☎ 市民課 市民協働・相談係

行政相談

国の仕事や、国からの法定受託事務として、地方公共団体などが行っている仕事に関する意見・要望をお聞きします。

▶日時 6/10(木) 13:00～16:00
▶場所 市役所3階 第5会議室
☎ 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、お気軽にご相談ください。

▶日時 6/13(日) 10:00～12:00
※今後の予定：7/11(日)、8/8(日)、9/12(日)
▶場所 人権センター 小会議室1
☎ 厚生課 保護社会係

佐久広域無料法律相談

▶日時 6/16(水) 9:30～16:30
7/7(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 6/1(火) 8:30～)

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

多重債務等で悩んでいる方、ひとりで悩まずにご相談ください。※事前に下記までお申込みください

▶日時 6/16(水) 15:00～17:00
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

消費生活相談

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

▶日時 月曜～金曜(祝日除く)
8:30～16:00(相談受付時間)
▶場所 小諸市消費生活センター(市民課内)
※相談内容により専門相談機関を紹介する場合があります。
※事業者の方の相談はお受けできません。
☎ 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100
消費者ホットライン ☎ 188 (休日はコチラ)



こもろラボ

ITエンジニア養成スクール 受講生を募集します

☎ イノベーションハブこもろラボ ☎ 070-5373-8749 / 商工観光課 企業立地定住促進係

今年度より小諸駅前に進出する株式会社BTM(本社：東京都渋谷区)と小諸市が連携するITエンジニアの養成スクールが開校します。第一線で活躍できるエンジニアを目指す皆さんの受講をお待ちしています。学生の皆さんの参加も大歓迎です。

- ▶**受講会場** イノベーションハブ こもろラボ[相生町1-2-3ヒシヤビル2階(小諸駅から徒歩30秒)]
- ▶**受講期間** R3/7/28(水)～R4/3/30(水)(毎週水曜3時間・土曜5時間)
水曜日18:30～21:30(オンライン講座)/土曜日10:00～16:00(対面講座、1時間休憩)
- ▶**受講費用** 小諸市民(市内事業所勤務者、市内学校通学者含む) ➡ テキスト代のみ10,000円
上記以外 ➡ テキスト代10,000円+受講料80,000円
- ▶**受講資格** ITエンジニアになりたい方
・インターネット検索など簡単なPC操作経験がある方*
・Microsoft Officeを使用して、簡単な文書作成等の経験がある方*
※必須要件ではありませんが、Web面接時にヒアリングいたします。
- ▶**申込期限** 6/25(金) ※申込み後に、Web面接を予定しています。

▶申込先



Google フォーム

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
6/6 (日)	○桜井クリニック(滋野) ○鳥山クリニック(八満) ◎小諸八満ほしまん薬局(八満)	26-1188 26-0308 26-0881	6/13 (月)	○浅間南麓こもろ医療センター(相生町) ●岡田歯科医院(和田) ◎こもろ薬局(赤坂) ◎赤坂てんじん薬局(赤坂)	22-1070 25-4182 25-2002 31-0407
6/20 (日)	○由井医院(田町) ○小諸病院(荒町) ◎わかな薬局(田町)	22-0327 22-0250 26-3636	6/27 (水)	○甘利医院わだ(和田) ●小林歯科医院(与良) ◎アイン薬局和田(和田)	26-5500 25-3708 31-5512

●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でご確認ください。

●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確認ください。



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)

【募集団地】2団地2戸

●富士見平団地【丙455番地】(単身可能)

① 797号【簡平、平屋建、4軒長屋、3DKB】
S50年竣工、家賃6,700円～

●中松井団地【東雲5-4-1】(条件付単身可能)

② C-2032号【中耐、3階建、2DKY(UB)】
H10年竣工、家賃21,600円～

▶申込方法

申込用紙・所得証明・納税証明(所得証明/納税証明は高校生以上)と住民票(単身者は戸籍謄本も)を添えて、市役所2階住宅供給公社へお申込みください。

▶募集期間【抽選日6/16(水)】

6/4(金)～11(金) 8:30～17:15(土日除く)

※応募者が募集戸数を超えた場合は、公開抽選となります。

▶現地事前公開【6/4(金)】

① 10:00～10:30 中松井団地 C-2032号

② 10:45～11:15 富士見平団地 797号

※スリッパをご持参下さい

▶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)
- 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

※定期募集の他に随時募集も受付中です。

県営住宅入居者募集

☎ 長野県住宅供給公社佐久管理センター

☎0267-78-5410 FAX0267-78-5413

▶募集期間

6/1(火)～8(火) 8:30～17:15
※土日除く

▶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

※詳細は、長野県ホームページまたは上記までお問い合わせください。

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

3,099件 46,116,000円(R3.4)

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

編集後記 editorial note

トライアスロン女子で活躍を続ける、上田藍選手にお話を伺いました。トップアスリートの練習風景を間近で見ると、そのスピード・迫力に圧倒されます。表紙の写真を撮るのも一苦労でした(笑)。そんな厳しい練習後のインタビューでも、笑顔を絶やさない上田選手。「**向上心に限界はない**」。上田選手が座右の銘として大切にしている言葉です。(塩川)

恒例!! 「減ちゃんのごみ分別相談所」

【問】 生活環境課 ごみ減量推進係

長野県が6年連続日本一達成!

～ごみ排出量の少なさランキング～

ごみ減量推進キャラクター

「減ちゃん」



4月20日、一般廃棄物処理事業実態調査（令和元年度実績）の調査結果が環境省から公表されたよ。それによると、1人1日あたりのごみ排出量が少ない都道府県として長野県が第1位に輝いたんだ! やったね。

「今年も日本一達成! これで終わり!」でいいのかな…?

ごみ排出量の少ない都道府県トップ3と
全国平均（令和元年度実績）

順位	1人1日当たりのごみ排出量	
1	長野県	816g
2	京都府	836g
3	滋賀県	837g
	全国平均	918g

1人1日当たりのごみ排出量	
小諸市	814g

令和元年東日本台風災害による可燃ごみの増加などにより、前年度（平成30年度）実績【811g】と比べて、5g増の【816g】となったけれど、結果として6年連続で日本一を達成したよ。

日本一となった要因として「一人ひとりのごみ減量意識や行動（例えば、ちょっと「ずく」を出して分別するなど）」が挙げられるね。

ちなみに小諸市は、平成30年度実績【803g】、令和元年度実績【814g】。
2年ともに、長野県全体の数値より少ないんだ。

長野県廃棄物処理計画（第5期）では、「1人1日あたりのごみ排出量790g（2025年度）に減らす」という目標が掲げられているよ!どうしてもごみが出やすいコロナ禍だからこそ、例えば「買う前に本当に必要かどうか考えてみる」など、一人ひとりが「できること」を実践していこう!

1人1日当たりのごみ排出量の長野県・小諸市の推移

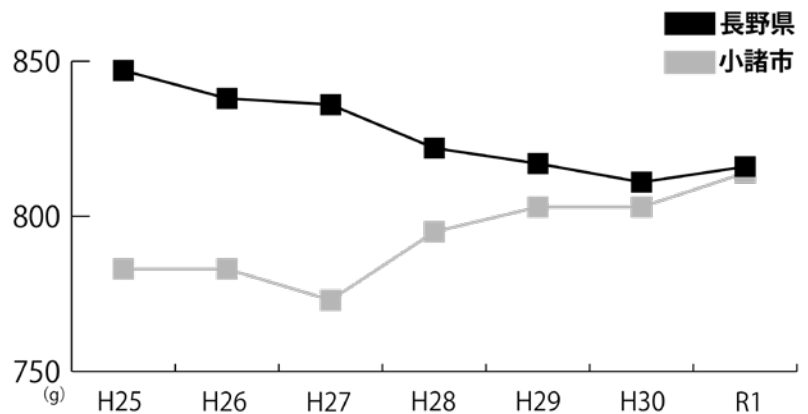
（平成25年度～令和元年度）



長野県平均が減少傾向にあるのに比べ、小諸市は、増加傾向なのがあるね。

一人ひとりの結果を積み重ね

たのが全体の結果。それぞれがちょっとずつでも「できること」に取り組めば、小諸市全体のごみの量は、確実に減っていくよ!



緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園



障害者グループホーム

障害者支援施設

軽費老人ホーム

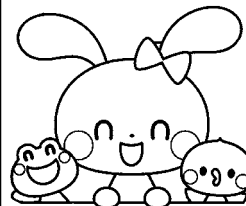
デイサービスセンター

認知症対応型グループホーム



社会福祉法人 小諸青葉福祉会

小諸市大字柏木1328
☎0267-23-9515



園見学いつでも
お受けしています

認定こども園

こもろようちえん

参加無料

ひよこの日

6/10(木)

入園前の親子の
皆さま対象

「春の自然を楽しもう!」

【受付】9:45～10:00 【活動時間】11:40まで
ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

☎0267-22-0355 小諸市三和1-5-16
http://www.komoroyouchien.ed.jp

早川先生の

音楽のまち・こもろ

おもしろ作曲ランド～！

参加者募集！

「誰でもできる作曲講座！」

みなさんが毎日何気なくお話しすることばや耳に入る音を使うと、なんとステキな音楽が出来てしまうのです！

「おもしろ作曲ランド」では、普段使っていることばや音を使って曲を作ります。ことば遊び、リズム遊びを通して、新しい曲と一緒に作っちゃいましょう！楽しい演奏やおもしろパフォーマンスもお楽しみ下さい！



♪ 早川 潔 先生 プロフィール ♪

(小諸市音楽指導講師 / The Music Box 主宰)

指揮者であり、ジャンルを問わず金管楽器は何でも演奏するマルチな音楽家。国立音楽大学を首席で卒業後渡米。南カリフォルニア大学大学院に進み、米国プロデビュー。米国西海岸を中心として数多くの演奏団体公演に参加しながら指導者としても研鑽を積む。帰国後も複数の演奏団体を主宰しながら、演奏家及び指揮者、指導者としての活動を展開している。次代を担う子ども達のための「心の育成を伴う音楽教育」の実践にも精力的に取り組んでいる。

音楽のまち・こもろ ミニコンサート

- ▶日時 6/25 (金) 18:00～18:30
- ▶場所 小諸市文化会館 (小諸市文化センター内)
- ▶費用 無料 ▶定員 300人 (事前申込みは必要ありません)

【佐藤安秀・久美子 尺八&琴コンサート】

佐藤ご夫婦によるコンサート。日本の伝統音楽には、西洋音楽では表現できない微妙な表現の良さがあります。

尺八や琴の名曲を通して日本の伝統音楽をお楽しみ下さい。



【プログラム】小室節 / 日本民謡、さくら さくら / 日本古謡、荒城の月 / 滝廉太郎、春の海 / 宮城道雄、もののけ姫 / 久石譲 他

【7月のミニコンサート】

オギタカ&剛&池野礁ライブ

「おもしろ作曲ランド～！」概要

- ▶日時 7/25 (日) 13:30～15:30
- ▶会場 小諸文化センター 2階 視聴覚室
- ▶定員 小学生 15人
- ▶持物 鍵盤ハーモニカ
- ▶申込

7/21 (水)までに、学校名・学年・名前・住所・連絡先を下記アドレスへメールでお申込みください。

〒384-8501 小諸市相生町三丁目3番3号

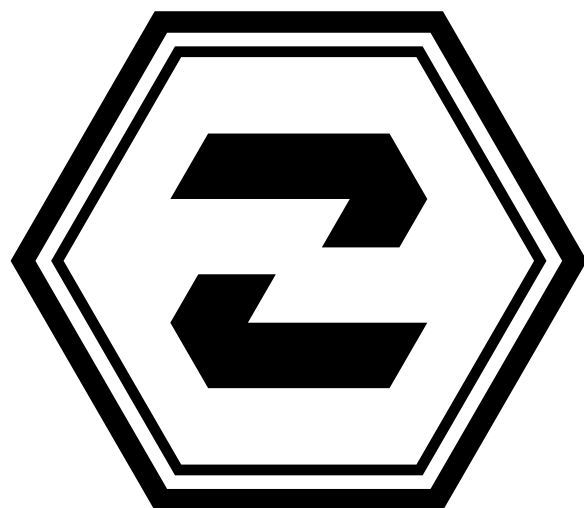
小諸市教育委員会事務局 文化財・生涯学習課内

「音楽のまち・こもろ 作曲コンクール」実行委員会事務局

【FAX】 0267-23-8857

【Eメール】 ongakunomachi@city.komoro.nagano.jp

愛称とロゴ決まる！



こもテラス

KOMO TERRACE

現在、相生町二丁目で建設が進む小諸の新しい顔となる複合施設の愛称とロゴが決定しました



ロゴデザインについて

シンボルは、こもテラスの「こ」の字と、広場の形である六角形をモチーフに家紋風にデザインしています。ロゴタイプは、複合施設らしさを感じるためのゴシック体です。2つを組み合わせ、北国街道の宿場町の景色をイメージさせる、小諸らしいV.I. (ビジュアル・アイデンティティ) としました。

【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」存在となるよう願いを込めて。また、国内屈指の晴天率を誇る小諸市の特徴も「照らす」という意味に含めた。

【コモールひろば (多目的スペース)】

市民投票で2番目の得票数だった「夢コモール」のコモールを取り、「ひろば」と合わせた。「こもろ」と「モール」をかけ「コモール」。

【こもれび (高齢者福祉センター)】

こもろの「こも」と施設内テラスにシンボルツリーがあることから。

【こもろスマイル園 (病児・病後児保育)】

どんな病気にも負けず、笑顔を絶やさないで、前向きな気持ちになれるように。



スーパーマーケット
ツルヤ
10月オープン



多目的スペース
コモールひろば



高齢者福祉センター
こもれび



病児病後児保育
こもろスマイル園



公共施設
8月22日オープン



小諸の農・食文化を支えてきた雑穀を多くの方に知ってほしいと、豊富な種類の雑穀と地元農産物を加工した商品を開発・提供している「食ママ倶楽部」。運営しているのは、子育て真っ最中の30代ママから、60代のベテランママまで世代の異なる4人の主婦。事務・製菓・食品加工・商品開発など、各々が得意分野を担当している。

さんは、メンバーになり3年以上。「畑仕事が好き。好きなことに関わって充実しています」とはつらつとした笑顔を見せる。

代表は栄養士・日本総合医学会食養リーダー・食育インストラクター・雑穀エキスパートなど多くの資格を持ち、「広報こもろ」ほか地域誌でレシピコーナーを持つ高地清美さん。食ママ倶楽部主催の料理講座で講師も務める。

出がちなイチゴ・リンゴのレシピ、旬に採れすぎてしまう夏野菜の有効活用など多岐に渡る。子ども連れでも、個人・少人数でも対応してくれるので好評だ。参加できない場合は、材料とレシピを併せた加工セットを用意してくれることも。

今年、農業農村支援センターや生産者と協力し、「信州雑穀復活プロジェクト」を始動。タカキビ・モチアワ・モチキビを工房敷地内の畑で栽培する。6月には種まきが始まるので、栽培に興味がある人は栽培講習を兼ねて参加してほしい。本格的な生産を目指す人には、高地さんがコーディネー



講座のお知らせや商品購入特典がある友の会は随時参加者を募集中。活動・講座・商品詳細は、SNSやホームページ (<http://shokumama.com/>) で。問い合わせは、☎41-6905。商品の予約販売や食に関する相談にも対応。



扱う商品は60種類以上で、どれも保存料・殺菌剤等は不使用。素朴で子どもに食べさせたいという味わい。「りんごの万能たれ」や「しそ塩」が人気。

昨年、雑穀畑の様子。「食ママの雑穀畑に遊びに来てください。いつでも、お子さん連れでも大歓迎です。農作業をお手伝いしてくださった方には、雑穀商品での還元も計画中です」。



(取材・文 村松 マヤ)

雑穀や発酵。伝統の味を美味しく楽しく。
6月からは、雑穀畑が始動します！
食ママ倶楽部 (市区)

ゆらさんの四季の薬膳
正しい水分補給してますか？



水分補給でまず頭に浮かぶのが、水やお茶、ジュースなどの飲料水のはず。そこで質問です。「人が1日に必要とする水分量はどれくらい？」。答えは2.5ℓ。というのも汗や尿などで対外に排出される水分が1日2.5ℓで、失われた分を補う必要があります。次が、肝心要の質問。「ゴクゴク飲んだ水分は体液でしようか？」。体液とはからだを維持するのに必要な組織や器官を満たす液体を指します。他に汗、尿、鼻水などを含めると、体液は成人男性で体重の60%、女性は男性の8割程度といわれています。

質問2の答えは、水と体液にはならないのです。なぜか。体液は、真水ではなく電解質と呼ばれるナトリウムやカリウムなどのミネラルを含んでいるからです。薬膳では体液を増やすことを生津(せいしん)作用といい、野菜や果物、牛乳、ヨーグルト、梅、甘酒などにその作用があります。詳しくは来月、「老人と水」の中で具体的に紹介します。(国際中医薬膳師 小清水由良)

第9回 水とトイレ を考える

みんなの目標 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。

6 安全な水とトイレ
を世界中に

みんなの目標：その6

「安全な水とトイレを世界中に」

.....

すべての人々に水と衛生への確保と
水源の質の持続可能をめざす

私 たちは衛生保持のために、歯磨き・入浴・洗濯をし、食べる為に、食材を洗い、調理して、そして必ずトイレへ行きます。水は、生きていくためには欠かせない資源です。生活用水だけでなく、モノを作り育てる過程（工業用・農業用）でも無くてはならないものです。

私たちは、当たり前のように蛇口をひねり安全な水を利用していますが、世界人口の10人に3人は安全に管理された水を利用できず、10人に6人は安全に管理された衛生施設（公衆トイレ）を利用できません。この劣悪な衛生状態により毎年180万人以上が命を落とし、亡くなっているほとんどが子どもたちです。

日 本では、自然災害によって、断水等で水を利用できない状況が発生しています。東日本大震災では19都道県に被害があり、累計約257万戸が断水を経験しています。

水資源を持続可能に管理することは、食料やエネルギー（再生可能エネルギー）の生産管理が改善され、健康や経済成長等に寄与します。さらに、生態系を保全し気候変動への対策につながります。

参考：国際連合広報センターホームページ、厚生労働省ホームページ

【私たちが日常でできること】

◆節水を心掛け、安全な水を使えることに感謝しよう！

蛇口をひねれば1分間に11ℓ～13ℓの水が流れます。

【小諸市ができること】(第11次基本計画より)

- ◆自然豊かで安全なおいしい水道水をえられる環境を整備し、安定した供給を図ります。(上水道課)
- ◆利用環境に関わらず水洗トイレを利用できるよう、状況に応じた適切な排水処理サービスを提供します。(下水道課)
- ◆中心市街地に設置された公衆トイレを適切に維持・管理し、まちなかで快適に利用できる衛生管理の整備を推進します。(都市計画課)

図 企画課 行政経営係



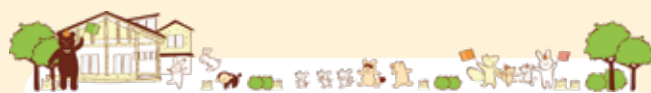
イラスト・九間ハート

子どもセンター

こもロッジ

だより

023-5567



【6月の行事予定】

9日(水) 誕生会 (10:15 ~)

21日(月) お話の会 (11:00 ~)



【6月の休館日】

土・日曜日

こもロッジの利用方法など
詳細はこちらから

お誕生日おめでとう！

～4月・5月生まれ誕生会より～



とおり ちゃん (1歳)

おだやかな
性格のとおり。
楽しい家族の
なかで沢山
笑って大きく
なってね。

ウインク★



かのん ちゃん (2歳)

お歌大好き！
絵本大好き！
こもロッジ大好き！！
これからも元気に
大きくなってね。



ゆいな ちゃん (1歳)

大人の
真似っこが、
上手なゆいな。
たくさん遊んで
大きくなってね。



あお ちゃん (1歳)

笑顔いっぱい
健やかに
大きく
なってね。



そう ちゃん (2歳)

甘えん坊で
かわいい
そうちゃんの
成長がとって
も楽しみ。



りお ちゃん (2歳)

いつも家族を
笑顔にしてくれ
てありがとう。
元氣いっぱい
成長してね。



あお ちゃん (2歳)

優しくて笑顔が
可愛いあおちゃん。
あおちゃんらしく
スクスク
育ってね♪



しゅん ちゃん (1歳)

食べること
歩くこと
兄ちゃん大好き！
たくさん遊んで
大きくなってね。

こんにちは！小諸市動物園です。

動物園再整備を進めるにあたり、基本となるのが令和2年1月に策定された「小諸市動物園再整備計画」です。
今回は、再整備計画の基本的な考え方をお伝えします。

園 懐古園事務所

動物園の役割

これまで動物園は、レクリエーションとしての側面が強い傾向にありましたが、現在は「環境教育」や「種の保存」への取り組みも重要な役割になっています。また、動物福祉の視点に立った環境づくりと、動物愛護の普及啓発も重要視されています。

これらの役割を踏まえ、リニューアル後の動物園では、飼育環境を整え、動物とのふれあいを重視した運営を行っていきます。



「種の保存」を推進するため、フンボルトペンギンは他園へ引越し、繁殖に取り組んでいます。

園内の自作看板は、皆さんに動物への興味や関心を持ってもらうよう工夫しています。



市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館

映雪の魅力にあらためて迫る

白鳥映雪作品ギャラリートーク

—伊東深水と白鳥映雪の師弟の絆—

日本芸術院会員で小諸市滝原出身の日本画家・白鳥映雪。その作品の制作背景や技法などについて、わかりやすく解説し、あらためて映雪作品の魅力に迫る「白鳥映雪作品ギャラリートーク」をシリーズで開催します。

第1回目は、「立秋」。疎開先の小諸を去った師伊東深水のもとで制作された日本の復興を夕暮れのビルの屋上から眺める三人の女性に託して描いた映雪の代表作です。伊東深水との師弟の絆をはじめ、より深く白鳥映雪の世界にふれられる良い機会です。ぜひお出かけください。



「立秋」

- ▶日時 6月26日(土) 13:30 ~ 15:00
- ▶会場 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館
白鳥映雪特別展示室
- ▶参加費 通常の観覧料
- ▶講師 舟田 均 (白鳥映雪研究者)
白鳥 純司 (小諸高原美術館・白鳥映雪館学芸員)

※令和3年度は、下記3作品を紹介・解説します。

- ①「立秋」6/26(土)
- ②「追想(琉球ようどれ廟)」8/21(土)
- ③「菊慈童」11/20(土)

☎ 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070



昆虫写真家

海野和男の小諸日記

チョウを呼ぶムシトリナデシコ



ムシトリナデシコは園芸種として江戸時代には人気があった。小野小町の名前をとってコマチソウとも呼ばれた。もともとフランス南部などの比較的乾燥した場所の植物だ。ムシトリナデシコの名の由来は、花の付け根に粘液があり、アリなどがくっつくことがあるからだが、食虫植物というわけではない。この花はチョウを非常に良く呼ぶ花だ。6月は庭にこの花があるだけで、いつもチョウがあふれている。

ムシトリナデシコは道路端や、千曲川の河川敷などに結構あるが、種は売っていないので、道ばたから採取するしかない。種を取るなら7月中旬頃が良いかなと思う。鞘の中にとっても小さな種がたくさん入っていて、逆さまにするだけで種が取れる。庭のムシトリナデシコも高原美術館に細々と咲いていたムシトリナデシコから採取したのがはじまりだ。



6月の庭にはムシトリナデシコが咲き乱れる



**隣地との境界を明確にして
お互いすっきりとしましょう!**

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

最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491

土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
(株)ユーアール測量設計代表

動画製作

お任せください!

4K・8K対応

空撮ドローン対応

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

お見積・ご相談 無料 (サンプル動画はこちらからご覧ください→)

A/C 地域情報&広告 株式会社 **アイク**

小諸市御幸町2-12-1
TEL.0267-23-4474



クイズに答えて食事券を**Get!!**しよう 広報こもろクイズ

▶今月のクイズ

「3つの競技」を意味する言葉で、水泳・自転車・長距離走の3種目を、この順番で連続して行うスポーツの名前は？（ヒント：カタカナ7文字）

▶今月のプレゼント

ハケ倉 小諸店 ☎ 24-0205（加増 179-13）

「ソフトドリンク無料券」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。



バラエティーに富んだメニューは120種類以上で、飽きることはありません。地元産の食材を大切に、手間暇かけて料理をお出しする事にこだわっています。

【営業時間】11:00～21:00（L.O20:30）【定休日】不定休

▶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）を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、6/30(水)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
（右二次元コードから申請可能です）



▶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）

2021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】 健康マイレージ



甘酒入り ラタトゥイユ

美容と体力回復に効果的な夏の栄養ドリンク「甘酒」を夏野菜と一緒に！

甘酒には疲労を回復させるビタミンB1、腸内環境を整える食物繊維やオリゴ糖、免疫力をアップさせる必須アミノ酸が含まれています。

【材料（2人分）】

甘酒	50g
鶏もも肉	1枚
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
なす	1個
トマト	中2個
にんにく （みじん切り）	1片



オリーブオイル	大さじ1
水	大さじ1½
白ワイン	大さじ1½
塩	小さじ¼
こしょう	少々
バジル	適宜

【作り方】

- ① 鶏肉はひとくち大に切り、塩・こしょうを振る。
- ② にんにく・玉ねぎはみじん切り、ピーマン・なす・トマトは角切りにする。
- ③ フライパンに、にんにく・オリーブオイルを入れ香りが出てきたら、鶏肉の皮目を下にして並べ、焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③に、玉ねぎ・なすを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ トマト・甘酒・Aを加え、時々混ぜながら10分煮る。ピーマンを加え、汁気がなくなるまで煮詰め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ 器に盛って、バジルをのせて出来上がり。

問 健康づくり課 保健予防係

子育てを応援するフリーマガジン「ママモ」

mamamo

ママモ48号は6月下旬配布予定です！

特集
予定

こどものココロとカラダ育て／サカナとあそぼう

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！

始まりました

mamamoの LINE



QRより「お友だち追加」をお願いします！

●「お友だち追加」でうれしい特典●

① ママモの表紙モデルに
応募できる！

② 会員さん限定のお得な
情報をゲット！ などなど…

特定外来生物の駆除にご協力ください

これらの3種は、特定外来生物に指定されています！



敷地内等で見つけたら駆除しましょう！



オオキンケイギク



キク科の多年草。春から初夏にかけて、直径5～7cmの黄橙色の花を咲かせる。葉は細長いへら状をしており対生する。
みちばた路傍、河川敷、線路際等の日当たりの良い場所に生育する。

※キレイな花ですが、栽培してはいけません

オオハンゴンソウ



キク科の多年草。夏に、はなびら花弁が10枚程度で、やや垂れ下がった直径10cmを超える大きな黄色い花を咲かせる。葉は3～5裂で互生し、毛が生えていて触るとザラザラしている。

アレチウリ



ウリ科の一年草、葉はザラザラしており、粗い毛を密生したつるを伸ばして群生する事が多い。夏から秋に直径1cm程度の黄白色の花が咲き、鋭い棘が密生した果実をつける。日当たりの良い場所を好み様々な土壌に生育できるが、特に栄養豊富な場所を好む。

駆除や処分は、どうすればいいの？

特定外来生物とは、海外起源の外来種で生態系や人の生命・身体・農林水産業への被害を及ぼすもの、また及ぼす恐れのある生物で、外来生物法（特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律）に基づいて指定された生物の事です。

特定外来生物に指定された生物は、飼養・保管・運搬・売買・譲渡・輸入・野外に放つこと・種をまく事等は原則禁止されており、違反すると罰則が科せられることもあります。

駆除方法

処理する際は、**根こそぎ駆除**しましょう。同じ場所で、翌年も続けて抜き取りすると効果的です。また、場所によっては除草剤による駆除も効果的です。

処分方法

抜いたその場所から種子が飛散して**拡がらないよう**、小諸市指定の燃やすごみの袋に入れ、**しっかりと口をしばって**集積所に出しましょう。

注意事項

駆除作業を行う際は、生育している場所の土地所有者や管理者に了解を得てください。



関係 生活環境課 生活環境係

わくわく×学び×安心 民間学童保育

年長さんから入れる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱい子どもたちの放課後を見守ります。

1階 学童保育スペース

【預かり時間】学校のある平日……… 14:00～18:00
土・祝・休校日・長期休み（日・年末年始を除く） 8:00～18:00
（7:00～8:00、18:00～19:00（延長あり・要予約））

2階 習い事スペース

習い事だけでも通う事ができます ● 学研教室 ● 英会話 ● プログラミング ● そろばん ● ピアノ

定期的にわくわくイベント開催中!! どなたでも参加できます



のぞみkids

佐久市長士呂1199-1

☎0267-68-1155

（担当：木内）

メール nozomikids@nozomi-g.co.jp

https://nozomikids.com/

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

