

KOMORO

広報こもろ・公民館報

防災情報に特化した公式LINE、
はじめました。

小諸市防災LINE
登録はコチラ



【トピックス】

- p.02 【特集】 小諸市の防災情報を手に入れましょう！
- p.06 令和2年度 決算報告
- p.08 【新型コロナワクチン接種】 集団接種を進めています
- p.10 令和4年度 保育園（認可保育施設）入園児募集

写真：長野県農業大学校で実施された小諸市避難所開設訓練（8/30）より

10

2021
No.720

小諸市からの防災情報発信方法

様々な手段で防災情報などを発信しています。
受け取りたい情報やご自身の状況に応じて選んでください。

発信方法	発信する情報				利用方法	
	災害 	防犯 	野生鳥獣 			
防災行政無線 (屋外放送)		アナログ波は終了予定。ただし、引き続き、デジタル波で放送。	○	○	○	各地区のスピーカーからお聴きください。
個別受信機 (デジタル)		デジタル対応の戸別受信機を設置することで、防災行政無線の放送内容を取得可能。	○	○	○	公共施設等に設置しています。
小諸市公式 ホームページ		緊急時の災害情報や防災行政無線の放送履歴など行政全般の内容を掲載。	○	○	○	閲覧はコチラ
小諸市公式 LINE		防災・防犯に特化した情報を発信。防災行政無線と一部連動。	○	○	○	※
小諸市公式 Twitter		防災情報だけではなく、様々な情報を発信。小諸市公式ホームページなど、より詳しい情報元へのURLリンクなども同時に発信。	○	△	△	閲覧・フォロー
小諸市公式 Facebook		防災情報だけではなく、様々な情報を発信。小諸市公式ホームページなど、より詳しい情報元へのURLリンクなども同時に発信。	○	△	△	閲覧・フォロー
テレビ・ラジオ コミュニティテレビこもろ FMさくだいら(76.5MHz) FMとうみ(78.5MHz)		各局と災害協定を締結しており、災害時には各局を通じて情報を発信。	○	×	×	コミュニティテレビこもろは、視聴契約が必要です。
小諸市メール マガジン		防災行政無線と、同内容をE-mailで発信。	○	○	○	※
電話応答サービス ☎ 0120-910-285		防災行政無線の聞き逃し確認サービス。直近の放送内容を聞くことが可能。(固定電話のみ)	○	○	○	左記番号に、固定電話からおかけください。
市広報車		避難等が必要な緊急時に、広報車で市内を巡回し、情報やお願いを放送。	○	×	×	広報車の情報を、お聴きください。

*公式LINE(ライン)・メールマガジンの利用方法は、次頁で詳しく紹介。

アナログ波防災行政無線のデジタル波移行に伴い、
令和4年12月1日から

【特集】 ご家庭の防災行政無線戸別受信機と 防災ラジオが使えなくなります。



防災行政無線戸別受信機
(アナログ波)



防災ラジオ

総務省では、今後、電波利用ニーズの高まりが想定されることから、電波の有効利用を促進するため、アナログ方式の電波をデジタル方式に変換することとしました。そのため、小諸市としても平成27年から防災行政無線のデジタル化を進め、現在は、アナログ波とデジタル波を併用し防災行政無線を稼働しています。

来年12月1日から、デジタル波への完全移行を実施いたします。それに伴い、現在各ご家庭でご利用いただいている「防災行政無線戸別受信機(アナログ波)」「防災ラジオ」が使用できなくなります。代替手段を含む、小諸市の情報発信手段をお知らせいたしますので、ご確認ください。

様々な方法で、情報を発信しています。

特集目次

- 1 様々な防災情報発信 それぞれの特徴 (3p)
- 2 小諸市防災LINEのお知らせと登録方法 (4p)
- 3 防災情報以外にも! 「小諸市のSNS」 (5p)

本号では、市が提供する複数の情報発信手段をお知らせするとともに、本年9月1日から運用を開始したLINE小諸市公式アカウントについても詳しく紹介します。

近年、「想定外」といわれる規模の災害が全国的に増加しています。小諸市でも令和元年の台風第19号では、大雨特別警報が気象庁から発表されました。いま、災害に対し、命を守るために備えが必要です。

その備えとして、防災情報を取得することはとても重要です。しかし、以前と比べ生活様式が多様化していることから、小諸市では、その人に合った取得方法を選択できるように、様々な手段を用いて防災情報を発信しています。

防災情報入手方法
「イロイロ」な発信方法

▶小諸市メールマガジンの利用方法

下記2次元コードを読み込み、登録をお願いします。登録後、防災行政無線の情報をメールで受け取れるようになります。ただし、各端末の設定によっては受信できない場合がありますので、moro2mail@city.komoro.nagano.jpからのメールを受信できるように設定をお願いします。



▶他にもある！防災・災害時に役立つ情報源

●キキクル（危険度分布）-気象庁

大雨による災害危険度の高まりを5段階色分けで地図上に表示するウェブサイト。

急に激しい雨が降ったときは、このページで最新の情報を入手しましょう。アプリを利用することで、メールやスマホへ通知が届きます。



キキクル（小諸市情報）

●停電情報-中部電力パワーグリッド

台風などの災害時に県・市区町村別の停電に関する情報がいち早く掲載され、過去7日間の停電復旧情報も確認できます。

引込線の断線や建物内設備の不具合に起因した停電には対応していませんので、ご注意ください。



停電情報（小諸市情報）

9月1日より、小諸市の公式LINEアカウントを開設しました。このアカウントでは「お友だち登録」をされた皆さんへ、防災・防犯情報に特化した情報を配信します。ぜひ、ご利用ください。

間 危機管理課 危機管理防災係



公式LINEはじめました。

友だち募集中！
アンケートにもご協力ください！

どんな情報が届くの？



防災に関わる情報をお届けします。具体的には、
防災・防犯に関わる情報、防災行政無線で放送した内容（選挙公報除く）です。



情報を手に入れるためには、どうすればいいの？

次の手順で、2次元コードを読み取って「お友だち登録（追加）」をしてください。



- スマートフォンなどの端末によっては、カメラで「登録用2次元コード」を読み取るだけで、登録できます。
- 「LINE（ライン）」を利用してない方は、「登録用2次元コード」を読み取ることで、アプリのダウンロード画面に移行することができます。（ご利用の端末によっては、利用できません。）

※「LINE」は、LINE株式会社が提供するソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）で、無料通話やチャットを行えるツールです。自治体におけるLINEの運用に関しては、国から、自治体など行政機関がLINEを利用する際のガイドラインが公表され、個人情報を取り扱わない業務への利用に関しては「許容される」と示されています。

そのほかの小諸市公式SNSを紹介



小諸市公式チャンネル (YouTube)

小諸の様々な情報を動画で公開しています！ 小諸の「再発見」にお役立てください。



小諸市公式Instagram

小諸の四季折々の風景や出来事、お知らせを画像で発信しています！



小諸市公式note

小諸市のふるさと納税を通じて、イイモノ・イイトコ・イイヒトを発信！ 小諸のストーリーをお楽しみください。



決算報告

令和2年度

令和2年度に実施した主な事業（金額単位：万円）

都市再生整備計画事業（複合型中心拠点誘導施設）	123,071	企業立地推進事業	19,099
新型コロナウイルス関連緊急経済対策事業	48,748	ふるさとPR事業	19,185
新型コロナワクチン接種事業	6,031	児童手当	68,321
新型コロナウイルス感染症対応予防接種事業	4,935	生活保護等扶助費	43,502
新型コロナ対策学校衛生環境対策事業	12,090	保育所運営事業	35,222
クリーンヒルこもろ運営事業	28,158	市民協働推進事業	3,806
保育所建設事業	361	市単道路等整備事業	21,618
社会資本整備総合交付金事業（橋梁ほか2事業）	15,612	市道維持修繕事業	4,756
消防庁舎整備事業	65,327	浄化槽維持管理補助事業	3,416



皆さんに納めていただいた税金は、この一年間でどのように使われたのでしょうか。一般会計を中心にお知らせします。コロナ禍により、例年に比べて決算額が大きくなっています。

財政課 財政係

主な特別会計・企業会計決算状況

会計名	歳入決算額	歳出決算額
国民健康保険事業	41億7,682万円	40億9,433万円
後期高齢者医療	5億1,763万円	5億1581万円
介護保険事業	38億7,204万円	37億6,420万円
小諸公園事業	1億4,783万円	1億971万円
水道事業	収益的収支 10億2,508万円	9億3,931万円
	資本的収支 1億8,873万円	4億5,755万円
下水道事業	収益的収支 11億9,778万円	11億3,755万円
	資本的収支 5億5,909万円	9億1,037万円
農業集落排水事業	収益的収支 3億5,800万円	2億9,842万円
	資本的収支 5,290万円	1億941万円

・特別会計とは、特定の事業の収入・収支を明確にするため分離した会計のこと。
・企業会計では、資本的収入が支出に対して不足する場合には、減価償却費などの企業内部で留保されている資金などの補てん財源で補てんするものとされています。

歳出を市民一人当たりに換算すると 586,959円

民生費	139,614円	衛生費	31,241円
土木費	73,550円	商工費	36,726円
教育費	53,063円	農林水産業費	11,250円
総務費	158,807円	その他	44,801円
公債費	37,907円	計	586,959円

用語解説

- 1_ 市税…市民税、固定資産税、たばこ税など。
- 2_ その他特定財源…分担金、使用料、手数料など。
- 3_ 交付金・譲与税…地方譲与税、自動車税環境性能割交付金など。
- 4_ 地方交付税…一定の行政サービスが行えるよう国から交付されるお金。
- 5_ 国・県支出金…特定の事業に対して交付されるお金
- 6_ 扶助費…児童や高齢者、障がい者などへの支援に要する経費。
- 7_ 公債費…市の借入金の返済に要する経費。
- 8_ 物件費…消耗品や備品、委託料など。

財政健全化判断比率

地方公共団体は、財政の早期健全化や再生の必要性を判断するため、財政状況を共通の方法で表すよう、次に示す指標の算定及び公表が義務付けられています。

実質赤字比率 連結実質赤字比率

黒字のため
数値は
ありません

一般会計や特別会計の赤字額の標準的な収入規模に対する割合。黒字であり、健全な財政運営が行われています。

実質公債費比率

7.1%
県内19市中
8番目に低い

市の借金返済の標準的な収入規模に対する割合。早期健全化基準は25%であり、現在の借金返済額は少ないことを示しています。

将来負担比率

23.0%
県内19市中
8番目に低い

市が将来負担すべき負債の標準的な収入規模に対する割合。早期健全化基準は350%であるため、将来財政を圧迫する可能性が低いことを示しています。

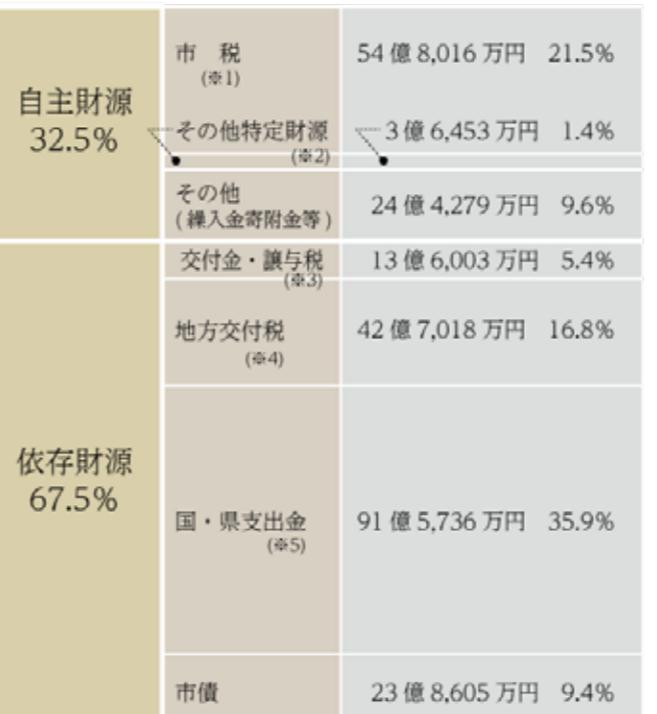
公営企業会計 資金不足比率

資金不足は
ありません

公営企業会計（水道や下水道など）の資金不足額の割合で、経営状況の悪化の度合いを示す割合。資金不足ではなく、健全な運営が行われています。

歳入 254億6,110万円

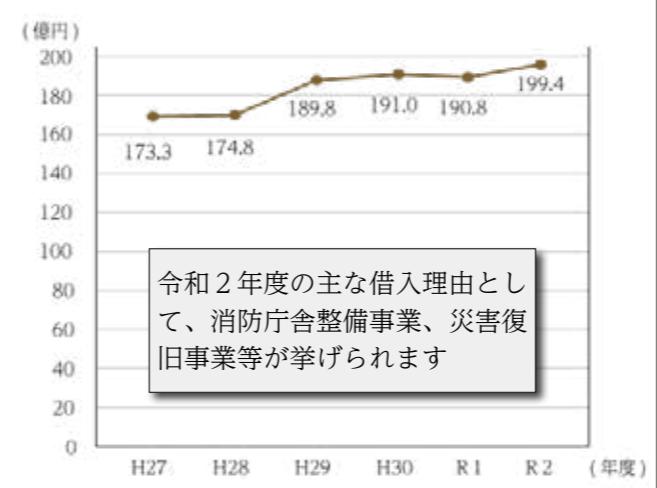
一般会計の歳入総額は、254億6,110万円で、前年度比73億6,303万円の増となりました。歳入のうち最も多いのは、国・県支出金の91億5,736万円で、全体の35.9%を占めています。また、市税は、54億8,016万円で、全体の21.5%を占め、国庫支出金とともに歳入の柱となっています。



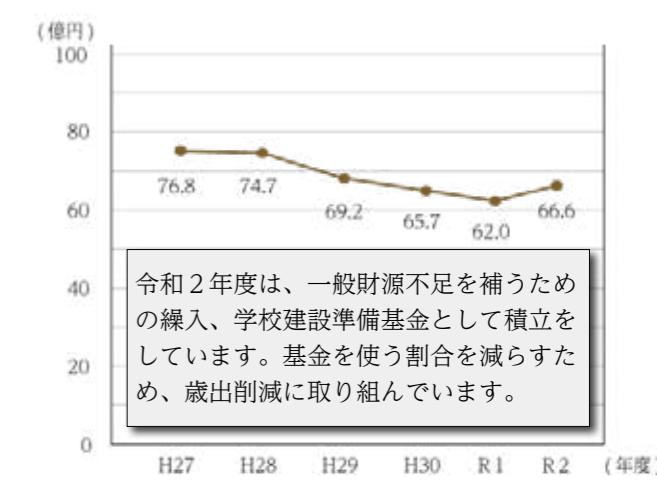
*各用語については、左頁の用語解説をご覧ください。

*金額は、原則として万円未満で切り捨て、端数調整をしていないため、合計等、一致しない場合があります。

市債（市の借金）の残高



基金（市の貯金）の残高



10月1日より

小諸市 予約制相乗りタクシー こもろ愛のりくん 利用促進プランをスタートします。



図 都市計画課 都市計画係

予約制相乗りタクシー「こもろ愛のりくん」は、「くらしの用事」や「お出かけ」などの際に、「くらしの足」として、ご利用いただいている。そして、自家用車を運転している方をはじめ、こもろ愛のりくんを利用いただいている方でも、運転が心細いときや駐車場の混雑する施設へ行くとき、親族・知人にお願いせずに送迎してもらいたいときなどに、こもろ愛のりくんの利用をお勧めします。

そこで、「こもろ愛のりくん」の使い方や利便性を体験していただくため、利用促進プランを用意しました。

①お出かけ★ 65 チケット

今年度 65 歳になられる市民の方へ、こもろ愛のりくんの試乗券引換券を配布（郵送）。主に自家用車を運転している方を対象に、こもろ愛のりくんの利便性を体験いただき、移動手段の選択肢に入れていただくことを目的としています。

配布内容

試乗券引換券（乗車券 4 枚分）

③免許証返納者向け試乗券

運転免許証返納時にあわせて、試乗券引換券（乗車券 4 枚分）を配布。運転免許証を返納した方を対象に、こもろ愛のりくんの使い方を知っていただくことを目的としています。

配布内容

試乗券引換券（乗車券 4 枚分）

▶利用期間 令和3年10月から令和4年3月まで

▶総合窓口 乗車券引き換え／回数券販売は、こもろ愛のりくんコールセンター（こもテラス1階☎ 25-8008）にて行います。

新しい公共交通 ぜひ、体験してください！

●市内巡回線「こもこむ号」

旧北国街道を通り、あぐりの湯こもろへ。こもこむ号でのんびり、ゆったり温泉プチ旅行はいかかですか！



【運行】平日（土日祝日、年末年始は運休）

【料金】無料（令和4年3月31日まで）

●スマートカート「egg」

小諸駅 - 市役所 - 旧北国街道を結ぶ
1周約15分のコース上のお好きな
場所で乗り降り自由（無料）。まち
の音・香り・景色を体験してください！
【運行】金・土曜日（11月中旬まで） 11:00～17:00



【新型コロナワクチン接種】 集団接種を進めています

問 健康づくり課 保健予防係



▶ワクチン集団接種の進捗状況

小諸市では、市民交流センターを会場とした集団接種を中心に新型コロナワクチン接種を実施しております。一部優先接種対象者を除き、年齢区分順に上の年代から順次接種を進めており、現在の各年代の実施状況は表のとおりとなります。

▶未接種の方で接種を希望される場合は…

(未接種の方は接種をご検討ください)

7月に実施した意向調査に未回答の方や、希望しないと回答いただいた方でも、改めてご希望される場合、今から接種いただけます。下記の年代別受付期間にご注意いただき、コールセンターで接種日をご予約ください。



県の接種会場もご利用いただけます

長野県が設置する接種会場では、18歳以上の方を対象としてワクチン接種を実施しています。18歳から39歳の方を対象とした「若者枠」の設定もございます。詳細は県のホームページをご覧ください。



県ホームページ

未接種の方の接種予約受付について

(下記コールセンターまでご連絡ください)

- ・40代以上の方：受付中（すぐに予約可能です）
- ・30代の方：9月30日より電話受付開始
- ・20/10代の方：10月7日より電話受付開始

集団接種会場におけるお願い

- ・会場では感染対策のため入場者数を制限して運営しております。受付会場へは受付締切時刻の **15分前より入場可能** とさせていただいており、定刻より早くご来場いただきますと、屋外等でお待ちいただくことになります。**時間正確にご来場** いただくよう、ご協力をお願いいたします。
- ・会場での所要時間は概ね1時間程度です（延長となる場合もございます）。
- ・接種当日、体調のすぐれない時や体温37.5℃以上の場合は、ご来場を取りやめ、改めてコールセンターで接種日をご予約ください。



ワクチン接種後も感染対策をお願いします

- ・ワクチンを接種することで、接種した人の発症を予防する効果だけでなく、感染を予防する効果も示唆するデータが報告されています。しかしながら、その効果は100%ではないため、感染者数を十分抑えることができるまでは、**引き続き感染予防対策を継続**していただくようお願いします。
*マスクの着用、3密（密集・密接・密閉）の回避、手洗いや消毒の励行など
- ・ワクチンは1回目を接種して2週間が経過してから効果が出始めます。また、2回目を接種して7日目以降から十分な免疫ができるとされています。

お問い合わせ先
小諸市新型コロナワクチン接種コールセンター

0570-07-1700

【受付時間】
9:00～17:00
(土日・祝日を除く)

最新の情報は、小諸市のホームページをご覧ください。

小諸 ワクチン接種



皆さんお育てた「自慢のお米」、出品してみませんか。

第2回お米コンクールこもろ & 第3回JA佐久浅間一番うまい米コンテスト

12月4日(土) 小諸市文化センター

同時開催 長野県風さやかコンテスト

来年12月。「米・食味分析鑑定コンクール：国際大会」第24回大会が、小諸市で開催されます。

国際大会に向けたプレ大会として、佐久地域の水稻生産者をはじめとする関係者の意欲・知識・技術等の向上のため、また地域住民が関心を持ち、おいしいお米の産地としての機運を醸成する機会として、JA佐久浅間との共同により「第2回お米コンクールこもろ&第3回JA佐久浅間一番うまい米コンテスト」を開催します。

【コンクール参加者募集要項】

- ▶対象者 JA佐久浅間行政区（小諸市・佐久市・東御市・旧北御牧・佐久穂町・軽井沢町・御代田町・立科町）の米生産者
▶出品条件 令和3年産米（品種は問いません）
▶出品方法 最寄りのJA佐久浅間あさま西部営農センター各事務所、または農林課で申込みを済ませてください。
受付場所に専用袋を用意しますので、出品用の玄米（250g）を提出してください。
※出品者名は非公開とします。 ※2次審査進出者は玄米（2kg）を再度提出いただきます。

イベントサポーターを募集しています

「第2回お米コンクールこもろ&第3回JA佐久浅間一番うまい米コンテスト」の運営補助をしていただける方を募集します。

- ▶募集人数 20名程度
▶活動内容 コンテストで審査されるお米の炊飯 及び 審査員への配膳
▶応募資格 ・小諸市及び近隣にお住いの方または勤務・就学されている高校生以上の方
・炊飯講習会に可能な限り出席できる方（11月中旬実施予定）
・国際大会に向けて継続的にご協力をいただける方
▶応募方法 10/29（金）までに、氏名・住所・年齢・連絡先を明記してメールかFAXでお申込みください。（電話も可）
▶その他 ・ボランティアのため報酬等（費用弁償含む）はございません。ご了承ください。
・ボランティア保険は市で加入します。

問 農林課 農業ブランド振興係

☎ 0267-22-1700（内線2221） FAX 0267-24-3570 ☐noshin@city.komoro.nagano.jp



こもりいきいきフォーラム ~男女が主役の子育て~

問 人権政策課 ☎ 22-1700（内線2311） FAX 23-8857 ☐seisaku@city.komoro.nagano.jp

男女共同参画社会の実現に向けて、こもりいきいきフォーラムを開催します。今年は「男女が主役の子育て」をテーマに、仕事と子育て、家庭生活の両立について、小諸市内外で活躍されている方々の講演、パネルディスカッションを行います。皆様のお申込みをお待ちしています。



▶日 時 11/14（日）13:30～15:45（受付13:00～）

▶会 場 小諸市文化センター 第1講義室

▶内 容 ①講演「男女（みんな）が主役の子育て」
②パネルディスカッション ③意見交換会

▶費 用 無料

▶託 児 あり（無料・先着5名）

▶応募方法

10/29（金）までに電話・FAX・メールにより、
人権政策課へ住所・氏名・連絡先・託児有無・
子育てで気になる事をお知らせください。

令和4年度 保育園（認可保育施設）



問 各保育施設
子ども育成課 子ども育成係

- ▶保育料
●保護者の市民税額等により決定します
●3歳児（年少児）～5歳児（年長児）は無料。
●0歳児～2歳児クラスは保育料がかかります。
※副食費（おかず・おやつ）、行事費等は別途かかります。



▶申込期間
11/1（月）～11/30（火）

※ご注意ください！
令和4年度中に入園を希望する方（5月～
翌年3月までの年度途中での入園も含む）は、
必ず申込期間にお申し込みください。

▶保育施設（公私保育園・認定こども園・幼稚園）について

	保育園	認定こども園		幼稚園
		保育（3号・2号）	教育（1号）	
対象者	0～5歳児（R4/4/1時点の年齢） ※保護者の就労等、保育の必要性があること			満3～5歳児
保育料	0～2歳児は市町村民税額により決定 3～5歳児は無償となります。			無償となります。

▶小諸市保育施設一覧（土曜保育の内容は各施設にお問い合わせください。）

	保育園	所在地	電話番号	保育時間（延長保育時間含む）	
				平日	土曜日
保育園	南保育園	御影新田1265-1	22-2090	7:30～19:00	7:30～17:30
	東保育園	八満70	22-2553		
	美里保育園	市662-10	22-1687		
	千曲保育園	山浦3190-1	22-0504		
	西保育園	滋野甲907-1	22-4059		
	※新保育園	南城公園内	—		
認定こども園	私立 ポッポの家保育園	与良町3-3-5	23-3819	7:00～19:00	7:00～17:30
	私立 小諸幼稚園	三和1-5-16	22-0355	7:30～18:30	7:30～18:00
	私立 さくら保育園	六供1-7-1	23-1601	7:00～19:00	7:00～18:00
	私立 みすゞ幼稚園	東雲3-15-4	22-1138	7:30～19:00	7:30～17:00
小規模保育事業所	私立 ひなたぼっこ	東雲3-15-4	22-1337	7:30～19:00	7:30～17:00
施設型給付園	私立 暁の星幼稚園	田町2-3-33	22-0693	7:30～18:30	—
	私立 しらかば幼稚園	甲1812-2	22-2327	7:30～19:00	7:30～19:00
	私立 野岸幼稚園	与良町2-9-13	22-2406	7:30～19:00	7:30～19:00

※令和4年度より、中央保育園と芦原保育園が統合し、新保育園となります。新保育園については、子ども育成課にお問い合わせください。

明治学院大学との連携協定を更新しました

問 企画課 企画広報係

平成18年8月22日、文豪島崎藤村を縁として、明治学院大学と小諸市は協働連携に関する基本協定を締結。3回の更新を経て15年間、様々な取り組みを通じて相互の発展を図ってきました。

先の延長から3年が経過し、協定期間の満期を迎えることから、連携推進委員会(7/27開催)において評価等をまとめ、協定期間を更新することを確認しました。

▶この3年間の検証・評価について

連携事業が目的に沿ったものであるかを連携推進委員会において検証し、小諸市では「相互の発展につながる内容となるよう常に見直しを行いつつ、新たな事業の創出にも取り組み、連携を一層深めていきたい」、明治学院大学では、「各事業が一定の成果を上げている一方で、コロナ禍に起因する新たな課題も浮き彫りになっている。オンラインでの協働連携事業を模索し、意義ある連携事業を実現したい」と評価をしました。

また、アフターコロナの人的交流を伴う事業の実施について、率直な意見や要望も出されました。



小諸市土地開発公社 令和2年度の経営状況報告

問 商工観光課 企業立地定住促進係

令和2年度事業収益は、保有土地の賃貸等収益による853千円余でした。この額から事業活動に要した販売費及び一般管理費457千円余を差し引いた事業利益は395千円余で、これに事業外収益、事業外費用、特別利益と特別損益を計上した結果、当期純利益は20,785千円余の決算となりました。

欠損金については、市補助金など特別利益を計上したものの、土地評価額の見直しによる特別損益を計上したことから、2億8,885万円の債務超過の状態となっております。

小諸市土地開発公社は、現在保有している土地の売却や有効活用により、超過債務の解消に努めています。

賃借対照表	単位：千円
資産合計	264,397
現金及び預金	154,747
完成土地	3
開発中土地	109,647
負債資本合計	264,397
負債合計	550,249
未払い金	249
短期借入金	550,000
固定負債	0
資本合計	▲ 285,852
資本金	3,000
欠損金	▲ 288,852

住宅火災の主な原因を知りましょう！

問 小諸消防署 予防係

死者が発生した住宅火災の出火原因是、「ストーブ」「コンロ」「たばこ」といった普段から使用しているものが、大きな割合を占めています。これは、日常のちょっとした油断が火災の原因になっているということです。

日々の心掛けを忘れないようにするとともに、もしもの時に、いち早く火災に気付くことができる「住宅用火災警報器」を設置することが大切です。



これで安心！軽い尿もれの予防と対策

問 高齢福祉課 長寿支援係

60歳以上の約8割が、何らかの排尿トラブルを抱えているといわれています。排尿トラブルには、主に「頻尿」「尿の出が悪くなる」「尿もれ」があります。これらのトラブルは、病気が原因である場合もあります。年のせいと決めつけず、まずはかかりつけ医や泌尿器科で相談してみましょう。

また、病気でない場合には、体操などの日頃からの予防や適切な専用品の使用が重要です。予防と対策を知り、安心して、外出やご自身の時間を楽しみましょう。



【予防】体操で筋力を保ちましょう！

おしつこを切ったり、おならを我慢する時の筋肉は、出産や運動不足、加齢などにより衰えます。日頃の体操で、尿もれを予防しましょう。

尿もれ予防体操

- ①机のそばに立ち、足を肩幅に開く。
- ②手を肩幅に広げ、机につける。
- ③体重を腕にのせ、背筋を伸ばし、頭を上げて前を見る。
- ④肩とお腹の力を抜いて、肛門、膣（女性）、尿道の順に締める。
- ⑤5秒締め、ゆっくり力を抜いて5秒数える。
※①～⑤を自分のペースで無理なく繰り返しましょう。

ポイント

- ・お腹に力が入らないように。
- ・体の力を抜き、肛門、膣（女性）、尿道を意識。
- ・すき間時間でちよこちよこ繰り返す。



①～③は
こんな姿勢でも行えます！

排泄ケア教室を開催します！

今後のために知っておきたい方も、ぜひご参加ください。

①【これで安心！「軽い尿もれへの対応】

普段なかなか人に言えない尿もれ、排泄ケアについて、一緒に学んでみませんか？

- ▶日時 10/26(火) 10:00～12:00
- ▶会場 市役所3階 第1・2会議室
- ▶定員 40人
- ▶申込 10/19(火)までに電話でお申込みください。

②【家族の排泄ケア】

家族の排泄ケアで悩みはありませんか？おむつやパットの選び方・あて方などを学び、介護負担を軽減させましょう！

- ▶日時 12/16(木) 13:30～15:30
- ▶会場 市役所3階 第1・2会議室
- ▶定員 10人
- ▶申込 12/9(木)までに電話でお申込みください。



軽井沢町・御代田町のイベント情報などをお知らせします。

M I Y O T A

縄文ミュージアム
秋季企画展

「信州の焼町土器」

信州各地で発掘された縄文時代中期(約5,000年前)の焼町土器を展示する企画展です。ぜひ、ご覧ください。

※川原田遺跡(塩野)で出土した、焼町土器は国重要文化財に指定。

【期間】10/16(土)～11/28(日) 9:30～17:00

【場所】浅間縄文ミュージアム企画展示室

【休館日】月曜日、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、臨時休館などを行う場合があります。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。



発掘された焼町土器（川原田遺跡）

問 御代田町縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922

KARUIZAWA

堀辰雄文学記念館
企画展

～矢野綾子生誕110年 物語の小径へ～ 風立ちぬと堀辰雄

昭和8年、軽井沢で堀辰雄は矢野綾子に出会い、彼女と過ごした日々をもとに『美しい村』や『風立ちぬ』などの物語を紡ぎました。本展では、物語が生まれた背景や執筆前後の書簡をひもとくことで、堀辰雄と作品の魅力を紹介します。

【期間】10/1(金)～R4/3/15(火)

【入館料】大人400円、小中高生200円

【休館日】水曜日(10/31(日)まで無休、祝日は開館)、年末年始

■ 堀辰雄を語る会(秋の講演会)

【とき】10/30(土) 13:30～15:00 【ところ】堀辰雄文学記念館

【演題】立原道造の建築と堀辰雄

【講師】種田元晴氏(文化学園大学造形学部建築・インテリア学科准教授)

【定員】20名 【参加費】入館料のみ

【申込】10/4(月)9:00より、電話か窓口でお申込みを受けます。(先着制)

※新型コロナウイルスの感染状況等により、変更・中止となる場合があります。



昭和9年頃の堀辰雄

問 堀辰雄文学記念館 ☎ 0267-45-2050

ハロウィンジャンボ宝くじが販売中です！

問 総務課 総務係

「ハロウィンジャンボ宝くじ」「ハロウィンジャンボミニ」が2種類同時に販売されています。ぜひ、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。また、インターネットなら24時間いつでも宝くじが購入可能です。

この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりや高齢化対策に使われています。ぜひ、ご購入ください。

▶販売期間 9/22(水)～10/22(金)

▶抽選日 10/29(金)



公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

知 【脳いきいき教室】

「回想法～市内の街並みなどの今昔～」のお話や楽しく頭を使いながらの体操を行います。お出かけください。

▶日 時 10/27(水) 13:30～15:00

▶場 所 高齢者福祉センター
「こもれび」(こもテラス2階)

▶費 用 無料

▶申 込 不要

※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。

問 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320

知 公証制度をご存知ですか

10月1日～7日は公証週間です。
遺言・任意後見・お金や不動産の貸借／売買・養育費・慰謝料等の約束事には公証証書の作成をおすすめします。

無料で相談を受付けています。

問 佐久公証役場 ☎ 0267-54-8305

知 【日本政策金融公庫】
国の教育ローンのご案内

「国の教育ローン」は、高校・大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度。お子さま1人につき350万円以内を、固定金利【年1.66%】(令和3年7月1日現在)で利用でき、在学期間内は利息のみでのご返済することができます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索(下記2次元コード)いたしかば、下記コールセンターへお問合せください。

問 日本政策金融公庫
教育ローンコールセンター
☎ 0570-008656 (ナビダイヤル)
☎ 03-5321-8656

**知** 後期高齢者医療の医療費通知について

令和3年分から医療費通知の送付を、年2回から年1回に変更いたします。令和3年1月～10月までの受診分については、令和4年1月下旬頃に送付いたします。令和3年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は、当該医療費通知とあわせて、11月及び12月受診分の医療機関等からの領収書を基に申告をお願いします。

※令和3年11月及び令和3年12月受診分は、令和4年1月から令和4年10月までの受診分と併せて、令和5年1月下旬頃の送付となります。ご了承ください。

問 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320

知 国民健康保険高額療養費の手続きを簡素化します

令和3年10月から、国保加入者が70歳以上の世帯に限らず、初回の申請以後、月ごとの申請手続きなく、指定口座へ高額療養費が振り込まれます。

▶手続き 10月以降、対象世帯に申請書をお送りします。

※申請済世帯の方は、令和3年10月以後に対象となる高額医療費から適用されます。

※国民健康保険税に滞納があると、簡素化の手続きが開始できません。期限までの納付をお願いします。

問 市民課 国保年金係

知 高齢者のインフルエンザ予防接種

▶対 象 満65歳(接種日当日に65歳)以上の方

▶期 間 10/15(金)～12/31(金)(予定) ▶費 用 1,300円

※生活保護世帯の方は、事前に申請することで無料になります。

▶接種方法(県外医療機関は対象外)

- 市内医療機関の場合は、事前予約をして接種を受けてください。
- 市外医療機関の場合は、事前に希望する医療機関へ予防接種実施の有無についてご確認のうえ、接種を受けてください。

問 健康づくり課 保健予防係

知 第47回小諸市戦没者及び満州開拓犠牲者追悼式

いくた
幾多の戦争事変において戦没された方々と満州開拓で犠牲となられた方々のご冥福をお祈りし、ご遺族の心の平安を願うとともに、世界の恒久平和を祈念するため追悼式を執り行います。

▶日 時 10/1(金) 10:00～(小雨決行) ▶会 場 平和公園(御幸町)

問 厚生課 保護社会係

知 6～9月分の児童手当を支給します(10/15)

▶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

問 厚生課 家庭支援係



市立小諸図書館 KOMORO CITY LIBRARY

☎ 0267-22-1019

【開館時間】平日 9:00～19:00
土日祝 9:00～18:00

【休館日】毎週木曜
※新型コロナウイルス感染状況で
変更になる場合があります。


Facebook

Twitter

秋のこもろ市民まつり in 小諸図書館

●リサイクル本市

雑誌2017.4～2019.3出版のもの(週刊誌は2018.4～2020.3)、除籍本などを無償配布します。

【場所】図書館外(図書館入口右側)
すみれのひろば前広場
館外スペース

●どこコレ?@信州小諸篇

図書館所蔵や皆さんから募集した「昔の小諸の写真」が「いつ」「どこ」の写真か知っている情報、思い出をお寄せ下さい。

【場所】ひだまりのひろば 【期間】10/1(金)～31(日)

●ハローちいちゃん紙芝居

落語家立川談慶師匠のお母さんによる読み聞かせです。

【場所】すみれちゃんのへや
【日時】10/16(土) 10:30～10:50

●紙ずもう大会 秋場所

紙ずもう力士を作つて対戦しよう!

【場所】すみれちゃんのへや
【日時】10/17(日) (受付) 10:30～(対戦) 11:00

●ハロウィン・収穫祭

お星さまくいやバランスゲームなどで遊んだり、魔女っ娘すみれちゃんと写真を撮ろう!

【日時】10/31(日) 11:00～16:00

●ひだまりサロン

朗読「リーでいんぐふあーましー 秋」

【日時】10/17(日) 15:30～16:00
【出演】GOKU

●「秋です!俳句入門」

館内等で募集した俳句の講評と鑑賞会です。

【日時】10/24(日) 15:30～16:00
【講師】野中威

●つなが LIB

小山敬三関係の絵画のレプリカや資料を展示予定。

無料相談

市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

- ▶日 時 10/27(水) 9:30～16:30
 ▶場 所 市役所3階 会議室
 ▶問 市民課 市民協働・相談係

佐久広域無料法律相談 (事前申込制)

- ▶日 時 10/20(水) 9:30～16:30
 11/10(水) 13:00～16:30
 ▶場 所 佐久広域連合事務局
 ☎0267-62-7721 (受付開始 10/1(金) 8:30～)

空き家相談会＆空き家バンク登録会 (事前申込制)

空き家を売却したい方、空き家についてお悩みの方、お気軽にご相談ください。(定員6名程度)
 ▶日 時 10/22(金) 15:00～18:30
 ▶場 所 市役所3階 第3会議室
 ▶申 込 10/15(金)までに電話でお申込みください。
 ▶問 建設課 管理係

消費生活相談 (申込不要)

訪問販売、クレジット契約など消費者のお悩みについて、解決に向けた助言を行いますので、お気軽にご相談ください。
 ▶日 時 月曜～金曜(祝日除く)
 8:30～16:00(相談受付時間)
 ▶場 所 小諸市消費生活センター(市民課内)
 ※相談内容により専門相談機関を紹介する場合があります。
 ※事業者の方の相談はお受けできません。
 ▶問 市民課 市民協働・相談係 ☎0267-31-5100
 消費者ホットライン ☎188(休日はこちら)

多重債務専門相談窓口 (申込不要)

ローンやクレジットの返済にお悩みの方からの相談を受付けています。必要に応じて、法律の専門家を紹介します。匿名でも構いませんので、ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。
 ▶電話窓口 ☎026-234-2970
 ▶受付時間 平日 8:30～12:00、13:00～16:30
 ▶問 長野財務事務所 ☎026-234-2970

相談はすべて無料です。お気軽にご利用ください。
 ※新型コロナウイルスの感染状況により延期または中止する場合があります。

行政相談 (申込不要)

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

- ▶日 時 10/7(木) 10/21(木) 13:00～16:00

- ▶場 所 市役所3階 第5会議室

- ▶問 市民課 市民協働・相談係

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会 (事前申込制)

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。

- ▶日 時 10/20(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(会場はお申込時にご案内します)

主任児童委員の「子育て相談」(申込不要)

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 10/10(日) 10:00～12:00

(今後の予定 11/14、12/12、1/9)

- ▶場 所 人権センター 小会議室1

- ▶問 厚生課 保護社会係

多重債務無料相談会 (事前申込制)

借金に関するトラブル、ひとりで悩んでいませんか？この機会に弁護士や司法書士にご相談ください。

- ▶日 時 10/26(火) 10:00～17:00

- ▶場 所 東信消費生活センター(上田合同庁舎6階)

- ▶申 込 10/1(金)～22(金)に、下記までご連絡ください。(土日祝除く 8:30～17:00)

- ▶問 東信消費生活センター ☎0268-27-8517

県下一斉司法書士無料法律相談会 (申込不要)

不動産登記・会社登記・不動産売買・贈与・相続・遺言・成年後見・空き家などに関する相談をお受けします。(主催：長野県司法書士会佐久支部)

- ▶日 時 10/23(土) 10:00～16:00

- ▶場 所 小諸市文化センター

- ▶問 渡邊貴樹司法書士・行政書士事務所
 ☎0267-31-6472

こもろ健幸マイレージ×出てくる小諸人

問 健康づくり課 ☎25-1880

「こもろ健幸マイレージ」とは、健(検)診を受けてウォーキングをすると、500円分の野菜券がもらえる健康事業です。さらにウォーキングを続けることで、お楽しみ抽選会に参加でき、楽しく健幸になります。また今年度は、市内協力飲食店で使える飲食券1,000円分がもらえます！

ぜひご参加ください♪

専用アプリがご利用できます。ダウンロードはこちらから



①仲間とウォーキングしたい方におすすめ (予約不要・無料) ➔ 1回参加でスタンプゲット！

名称	日程	集合時間(歩く時間)	集合場所(地区)	問い合わせ先
あさまウォーキング	10/2(土) 10/16(土)	9:30 (約1時間)	小諸ユースホステル(南ヶ原)	小諸ユースホステル ☎23-5732
こもろウォーキング	10/10(日) 10/24(日)	7:00 (約20分)	懐古園馬場	まきはうす ☎090-1047-8065
キザキウォーキング	毎週水曜日	8:00 (約20分)	株キザキ本社(加増)	株キザキ ☎22-1354

②自分のペースで歩きたい方におすすめ (対象:専用アプリの利用が難しい方)

名称	内容	貸出場所	問い合わせ先
図書館ウォーキング	開業時間内に歩数計を貸出します。 3000歩以上でスタンプを付与。 (1日1回まで)	市立小諸図書館	市立小諸図書館 ☎22-1019
野岸の丘ウォーキング		ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎24-1244

※上記ウォーキングへ参加された際は、紙のカードでスタンプをためてください。カードは各ウォーキング会場や健康づくり課などで配布しています。専用アプリと合算する場合は、健康づくり課の窓口までお越しください。

最新情報はこちら



※自主サークル活動となりますので、活動中の体調管理等はご自身で責任を持ってお願いします。

※中止になる場合がありますので、市ホームページで確認するか各会場にお問い合わせください。

私たちは、小諸市民の健康づくりをお手伝いします！

～小諸市健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」～

協力項目：運動に関する事業協力

協力内容：ワークポート野岸の丘開業時間内に歩数計を貸し出します。貸出当日に3,000歩以上歩くとスタンプを付与します。

※こもろ健幸マイレージポイント対象事業
●小諸市福祉施設ワークポート野岸の丘
与良町6丁目5番3号 ☎0267-24-1244

スタッフより「皆さんへのメッセージ」

ワークポート野岸の丘は、心の病を持つ方々が回復を目指す施設です。夏はアイス、秋から冬にかけては石焼き芋を販売しております。周辺を気持ちよくウォーキングされた後、ぜひお立ち寄りください。



※小諸市民の健康づくりを応援していただける事業主の皆さんを、随時募集しています。詳しくは健康づくり課までご連絡ください。

恒例!!「減ちゃんのごみ分別相談所」

10/30は、食品ロス削減の日



10月は【食品ロス削減月間】です!

10月30日は「食品ロス削減の日」だって知ってる？日本では「食品ロス＝本来食べられるのに捨てられてしまう食品」が、平成29年度に年間612万トン（推計）発生しているんだよ。これは、国民1人当たり、毎日ご飯茶碗1杯分（約132g）を捨てている計算になるんだ。



すぐできる！【てまえどり】

ぼくたちは、「おうちの中の食品ロス」だけでなく、「おうちの外の食品ロス」も減らすことができるよ！その一つが、購入してすぐに食べる場合に、「商品棚の手前にある商品」や「販売期限の迫った商品」を積極的に選ぶ、【てまえどり】。賞味・消費期限が近づいて値引きされている商品を買うことは、家計にも環境にも優しい一石二鳥な行為だよ！

食べ残し

- ★作り過ぎないように、食べきれる量を考えよう！
- ★食べきなかった料理は、別メニューにリメイク！
- ★冷凍保存を活用し、計画的に食べよう！
- ★買すぎを減らすため、買い物前に冷蔵庫チェック！
- ★あらかじめ献立を考え、人数分の食材を購入！
- ★具材に合った保存方法で、食品を長持ち！
- ★葉っぱや皮、端切れもひと工夫でおいしく食べられる！
- ★皮を薄くむきたいときは、ピーラーを使おう！
- ★だしガラの昆布や鰹節は佃煮などにアレンジできる！

直接廃棄

過剰除去

こんにちは！小諸市動物園です。

動物園は、来年度のリニューアルオープンに向けて工事を進めています。今月は、工事現場の様子をお伝えします。



【予告】10月以降、動物たちの様子や工事現場の状況をSNS動画で配信する予定です。配信の詳細は懐古園ホームページ・動物園Twitter・Facebook等でお知らせします。ぜひご覧ください。



問 生活環境課 ごみ減量推進係
ごみ減量推進キャラクター

「減ちゃん」



第13回
全ての人
に教育を！

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。



みんなの目標：その4

「質の高い教育をみんなに」

すべての人々に包括的かつ公平で
質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する



教

育は、SDGsの達成において大きな鍵を握っています。質の高い教育を受けることができれば、貧困の連鎖を断ち切ることや、平等の達成と健康で持続可能な生活を送る能力を培うことができ、人々の間で寛容な心が育まれ、より平和な社会の実現に貢献できるでしょう。

開発途上国の小学校就学率は91%に達していますが、依然として5700万人の子どもが学校に通っていません。

全世界で6億1700万人の若者が、基本的な算術と読み書きの能力を欠いている現実もあります。

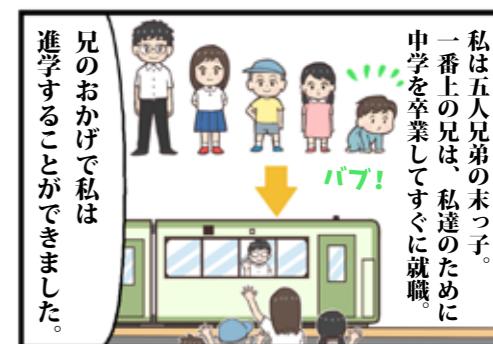
S

DGsはすべての子どもが、平等に質の高い教育や高等教育を受けられるようにすることを目指しています。

働きがいのある仕事や企業に必要な技能を備えた若者・成人の割合を大幅に増加させることを狙う等、10項目のターゲットを据えています。

●2030年までに、すべての子どもが男女の区別なく、適切かつ効果的な学習成果をもたらす、無償かつ公正で質の高い初等教育及び中等教育を修了できるようにする。
ほか9項目

参考：国際連合広報センターHP



【私たちが日常でできること】

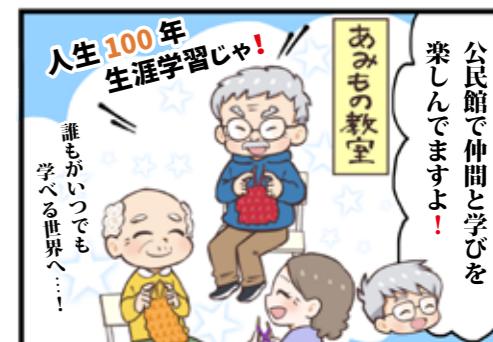
◆世界や日本の学びの環境を知ろう！

日本では小中学生は義務教育ですが、世界はどうでしょうか。知る事が、新たな学びに繋がります！

【小諸市ができること】(第11次基本計画より、一部紹介)

◆「梅花教育」の精神のもと、新学習指導要領が求める主体的・対話的で深い学びの充実に向けて、教職員の研修を進めるとともに、児童・生徒に一人1台配備する情報端末を有効活用することで学習の質の向上と効率化を図ります。(学校教育課)

問 企画課 行政経営係



イラスト・九間ハート

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

小諸市が9月1日よりスタートさせた防災・防犯に特化した情報を発信するSNSの名前は?
(ヒント: 小諸市公式〇〇〇〇 → ローマ字4文字)

▶今月のプレゼント

隠れ家カフェ「ガーディアン」

☎ 31-0358 (御影新田 1949-2)

「1000円分お食事券」を10名様にプレゼント!
※プレゼントは、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。



唐松に囲まれた風見猫が目印の静かなカフェ。ハンモックチェアとロフト、陽当たりの良い場所には猫たちも。開放的な空間で、かわいい猫と穏やかなひとときを満喫できます。

【営業時間】10:30～17:00 【定休日】月・火曜日

▶応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んでの感想(あれば可)を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、10/31(日)必着でご応募ください。(一世帯1通に限ります)
※当選者発表は、食事券の発送をもって代えさせていただきます。

▶応募・問い合わせ先

〒384-8501 (所在地記載不要)
小諸市役所 企画課 FAX 23-8766
(右二次元コードから応募可能)



▶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】穴城

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

m@momo

ママモ50号は10月下旬配布予定です!

特集予定 整理・そうじ・料理 年末の前に身軽になろう! / アイラブパフェ

食べてつくって 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!

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…



市内小中学校の給食では、「信州を味わう日」として、地元で採れた食材を使用した献立や郷土料理を取り入れています。

今回は、「信州を味わう日」のメニューのなかでも人気のある【ブルーベリージャム】を紹介します。

【材料(作りやすい量)】

ブルーベリー(冷凍可)	300g	
グラニュー糖	70g	(好みで調整)
レモン汁	小さじ1/2	

※通常のジャムより糖分控えめで保存性が低いので、お早めにお召し上がりください!

【作り方】

- ① ブルーベリーを洗い、水分をきる。
- ② 鍋に①とグラニュー糖を入れ、弱火で焦がさないように煮る。
【ポイント】あくが出たら、こまめに取りましょう。
- ③ 仕上げにレモン汁を加え、とろみがついてきたら火を止め、冷ます。



■ 学校教育課

市立 小諸高原美術館・ 白鳥映雪館

第35回小山敬三記念小諸公募展
「入賞・入選作品展」



開催期間 10/17(日)～11/21(日)

小諸市出身の洋画壇の巨匠・小山敬三画伯の功績を永く後世に伝えるとともに芸術文化の振興に寄与することを目的に、全国から浅間山、千曲川、小諸の風景等を描いた作品を公募する「小山敬三記念小諸公募展」。本年度は、第35回を迎える「入賞・入選作品展」には、審査によって選び抜かれた油彩画、水彩画、日本画などの力作、約150点が並びます。



入賞・入選作品をおして、小山敬三画伯がこよなく愛した浅間山や千曲川、そして故郷小諸の素晴らしさを再発見いただけたら幸いです。どうぞお出かけください。

第34回小山敬三記念大賞

「小諸大橋から街を眺む」三井弘夫(埼玉県)

◆主な賞 小山敬三記念大賞、長野県知事賞、小諸市長賞、小諸市教育長賞、小諸市議会議長賞、審査員長賞、第35回展記念特別賞(新規)、協賛企業賞、学生賞など

◆表彰式 11/3(木)(文化の日) 14:00～

※当日は、一般の方の入館は午前中のみ。

◆入館料 大人(高校生以上) 500円、小中学生 250円

◆休館日 10/18(月)、25(月)、11/1(月)、8(月)、15(月)

■ 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

ノコンギクとコルチカム

庭に多いノコンギクは野生のアスターだ。10月は花が満開で、なかなか美しい。庭に元々たくさんあったのだが、花壇に植えたら増えすぎて困ってしまった。根をどんどん伸ばして広がっていくので、花壇に植える場合は、地中に仕切り板などを埋めて、広がらないようにする工夫が必要なようだ。10月に蝶が最も良く来る花の一つだ。

ノコンギクより花期は短いが、突然コルチカムが茎を伸ばし、大きなピンクの花を咲かせた。コルチカムはユリ科の植物で、春先に芽を出し、6月頃までは結構綺麗な見事な葉を広げる。いつになったら花が咲くのかと期待していると、夏には葉は枯れてしまう。そして9月末頃から突然花穂を伸ばし、10月には見事な花を咲かせる。小諸の気候には良く合うようで、毎年同じ場所から花が咲くけれど、どういうわけか広がることはない。綺麗な花だが、チョウが来たのを見たことがない。もっとも大型のアゲハ類などはもう活動をやめている。



左側のピンクの花がコルチカム、右はノコンギク

ママモ50号は10月下旬配布予定です!

整理・そうじ・料理 年末の前に身軽になろう! / アイラブパフェ

食べてつくって 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

ママモの 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…

運用代行サービスいたします! [twitter](#) [facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#) [Google](#) [Yahoo!](#)

これから始めるWEB広告

こんなお悩みございませんか?

WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない…

自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない…

そもそも良くわからないし、忙しくてやつられない…

どのくらい費用がかかるの?

1ヶ月の目安 **66,000円~**
内訳 ◎広告費: **33,000円~** (税込) ◎運用代行費: **33,000円~** (税込)

運用代行って
Q1
Q2
結果を分析し、予算の中で効率化します
具体的には
利用開始の手続き
表示する広告原稿の制作 (※制作する内容により、別途お見積り)など

A/C 地域情報&広告 株式会社アイク
小諸市御幸町2-12-1
Tel.0267-23-4474
www.aic-ad.co.jp

しょうぼう 消防あいフェスティバル in こもろ 10/17(日) 9:00~12:00

■消防車両展示



■放水体験



■訓練披露



■ロープ渡り



■煙体験



■救命講習



消防車・レスキュー隊の訓練を間近で見てみませんか？楽しいイベント盛りだくさんで、皆さんをお待ちしています！

問 小諸消防署 ☎ 0267-24-0119

タウンコートのぞみ
自立型サービス付き
高齢者向け住宅

全てが徒歩圏内に揃う街で、ペットとともに住まう。
3ヶ月以上の短期入所もできます 介護が必要な方はご相談ください

只今 実施中 コロナに負けない！キャンペーン
不安な暮らしから安心できる住まいへ

●詳細はお問い合わせください コチラからも詳細をご覧いただけます→ <http://www.nozomi-g.co.jp/>

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

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

資源保護のため植物油インク
再生紙を使用しています。



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

UD FONT

R141 佐久北I.C近く。黄色い看板が目印



☎ 0267-23-6644



小諸市の人口（2021年9月1日現在） 41,861人 (-43) 男 20,528人 (-19) 女 21,333人 (-24) 世帯 19,007 (-2)
※（ ）内は前月比