

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

【特集】

防災情報を手に入れましょう！

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

アナログ方式の

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)

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、命を守るための備えが必要です。

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。

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^{イン}小諸市公式アカウントについても詳しく紹介していきます。

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。			発信する情報			
発信方法			災害 	防犯 	野生鳥獣 	利用方法
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。

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」をされた皆さまへ、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。

☎ 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。



①ホームをタッチ



②友だち追加を
タッチ



③ 2次元コード
をタッチ



④ 2次元コード (右)
を読み取る



登録用
2次元コード

- 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)」を利用していない方は、「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。

▶小諸市メールマガジンの利用方法

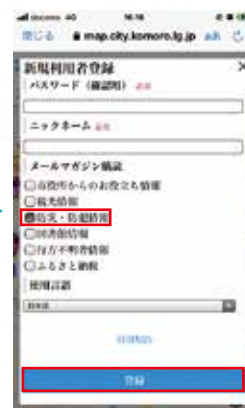
下記 2 次元コードを読み込み、登録をお願いします。登録後、防災行政無線の情報をメールで受け取れるようになります。ただし、各端末の設定によっては受信できない場合がありますので、moro2mail@city.komoro.nagano.jpからのメールを受信できるように設定をお願いします。



①ログインをタッチ



②新規利用者登録をタッチ



③防災・防犯情報を選択し、登録

▶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）



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。



イン스타그램 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！



ノート 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。

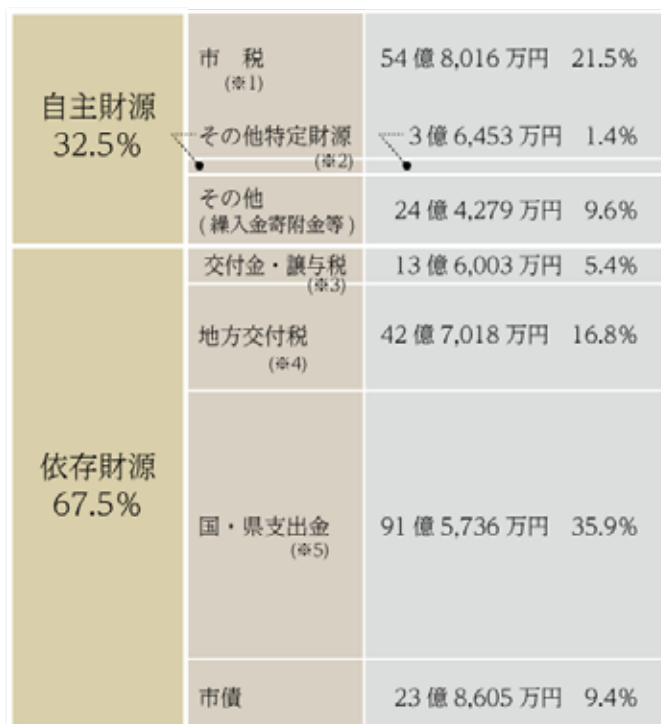


決・算・報・告

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。 図 財政課 財政係

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。

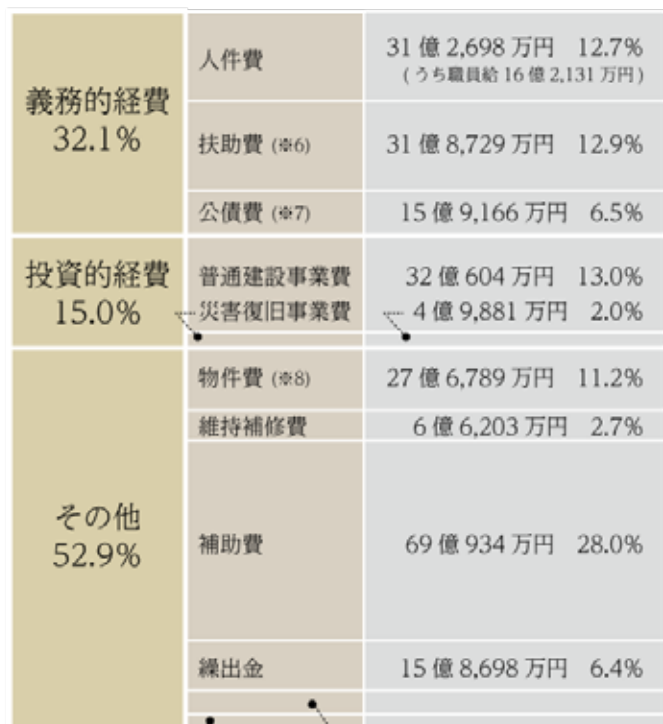


※各用語については、左頁の用語解説をご覧ください。

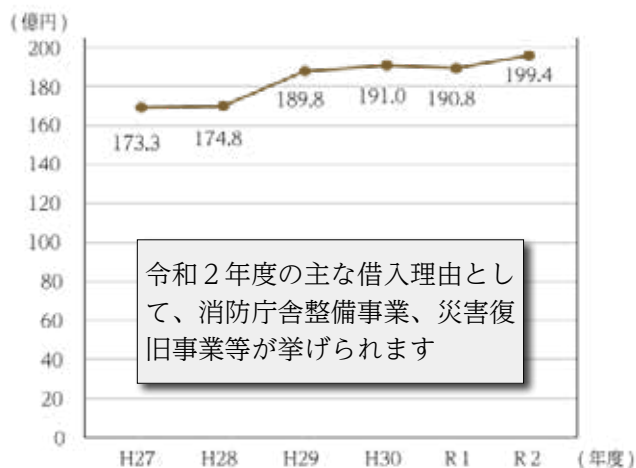
※金額は、原則として万円未満で切り捨て、端数調整をしていないため、合計等、一致しない場合があります。

歳出 246 億 4,522 万円

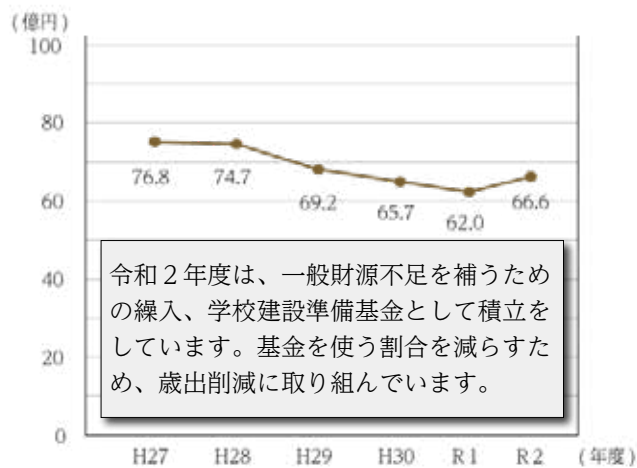
一般会計の歳出総額は、246 億 4,522 万円で、前年度比 74 億 2,915 万円の増となりました。内訳では、補助費が 69 億 934 万円で、全体の 28.0%を占めています。



市債 (市の借金) の残高



基金 (市の貯金) の残高



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	市道維持補修事業	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



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 1,581 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
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。資金不足はなく、健全な運営が行われています。

【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。



年代等	実施状況 (終了予定時期)
・60代以上	8月までに終了
・優先接種対象者	9月までに終了
・50代	9月上旬より実施中 (10月上旬終了予定)
・40代	9月中旬より実施中 (10月中旬終了予定)
・30代	9月下旬より実施中 (11月上旬終了予定)
・20/10代	10月中旬より実施予定 (11月中旬終了予定)

※30代の一部と20/10代の方の接種日時は9月下旬頃に通知

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

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

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いたします。
*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始まります。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



10月1日より

小諸市 予約制相乗りタクシー

こもる愛のりくん

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

予約制相乗タクシー「こもる愛のりくん」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ます。そして、自家用車を運転している方をはじめ、こもる愛のりくんを利用いただいていない方でも、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・知人にお願ひせずにお送りしていただきたいときなどに、こもる愛のりくんの利用をお勧めします。

そこで、「こもる愛のりくん」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、こもる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、こもる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）

②フロ得・愛のり回数券

60 歳以上の市民の方に、お得な入浴券・入浴割引券がセットになったこもる愛のりくん回数券を販売。高齢者の外出機会が創出されることを目的としています。

販売内容

乗車回数券（乗車券 10 枚）
+ 高齢者福祉センター「こもれび」入浴券 2 枚
+ 「あぐりの湯こもる」入浴割引券 5 枚

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、こもる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）

④障がい者支援助成回数券

障がい者手帳をお持ちの方を対象に、利用助成として、専用回数券（10 回券 3,000 円相当を 1,000 円に助成）を販売。障がい者の外出支援を、引き続き行うことを目的としています。

販売内容

助成回数券（乗車券 10 枚）

▶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、こもる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。

【各チケットの詳細は…】

①・②高齢福祉課
③生活環境課 ④厚生課
までお問合せください。

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、あぐりの湯こもるへ。こもこむ号でのんびり、ゆったり温泉プチ旅行はいかがですか！

【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）



小諸市では、小諸駅周辺における「居心地の良い、ひらかれた」拠点づくりを進めています。新しい公共交通手段を利用して、良いコト・新しいコト・楽しいコトを体験してください！

●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





入園児募集



図 各保育施設
子ども育成課 子ども育成係

▶入園基準

保育園は次の理由により、家庭内で保育ができないときに保護者に代わってお子さんを保育する施設です。

- 保護者が家庭外で仕事をしている場合
- 保護者が家庭内で家事以外の仕事（自営業、内職等）をしている場合
- 母親が妊娠中、または出産して間もない場合（産前産後各3ヵ月間）
- 保護者が病気や負傷、心身に障がいがある場合
- 保護者が就学している場合 など

▶新規申込の方法

子ども育成課へお申込みください。申込用紙は子ども育成課、各保育施設で10/1(金)から配布します。

▶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）、行事費等は別途がかかります。

▶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	公立	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
		小諸幼稚園	三和 1-5-16	22-0355	7:30～18:30	7:30～18:30
		さくら保育園	六供 1-7-1	23-1601	7:00～19:00	7:00～18:00
		みすず幼稚園	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。

皆さんが育てた「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、佐久地域の水稲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 佐久浅間行政区内(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) ▶**募集期間** R3/9月末～R3/11/12(金)
- ▶**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 ▶**活動日時** R3/12/4(土) 8:00～12:00(予定)
- ▶**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まいの方または勤務・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。



☎ 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

こもろいきいきフォーラム ～みんなが主役の子育て～

☎ 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、こもろ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 ▶**定員** 50名(先着順)
- ▶**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。



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。



令和2年度「排泄ケア教室」の様子

【予防】体操で筋力を保ちましょう！

おしっこを切ったり、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。
- ・すき間時間でちょこちょこ繰り返す。



①～③は

こんな姿勢でも行えます！



【対策】専用品を使いましょう！

尿もれ経験者にお話を伺うと、女性の約半数は生理用品を使用、男性の半数以上はティッシュペーパーを使用し、専用品を使っている方が少ないことが分かりました。

ドラッグストアやスーパー、薬局などの介護用品や生理用品売り場に、女性専用だけでなく男性用品も売られています。

専用品の選び方

尿もれ対策専用品は、「～cc」という表記で尿の吸収量ごとに分かれています。

パッドや下着形状薄型、歩行アシストのパンツ型など様々な種類があります。夜間使用や長時間の外出など、場面別で使い分けると快適です。

症状と吸収量の目安

- 少量 → 1回あたり 20cc や 45cc
- 洋服まで染みる量 → 80cc や 100cc
- それ以上の量 → 120cc 以上

尿もれが心配で外出を控えることは、生活の質を低下させ、認知機能へも影響を与えてしまいます。専用品を上手に利用しましょう。

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？ おお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。

明治学院大学との連携協定を更新しました

関 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。



明治学院大学 白金祭

小諸市土地開発公社 令和 2 年度の経営状況報告

関 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きます。

貸借対照表	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！

関 小諸消防署 予防係

死者が発生した住宅火災の出火原因は、「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。



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）

☎ 御代田町縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922

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会い、彼女とす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)～10/31(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付けます。（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

☎ 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！

☎ 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

公民館報



Facebook



Twitter



10月の「秋のこもろ市民まつり」と
連動して図書館でも色々なイベントを計
画しています！ぜひ、ご参加下さい♪

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

【日時】10/3（日）、9（土）、10（日）、16（土）、17（日）、
23（土）、24（日） 13:00～15:00

※日によって出る雑誌が変わります。お目当ての
雑誌がある場合は事前にご確認下さい。

※新型コロナウイルス対策の為お名前とご連絡先
の記入をお願いします。

※袋や箱は各自でご用意ください。



館外スペース

●「小諸城の歴史展」と小諸城DVD上映

【場所】こもろのひろば

【期間】10/3（日）～10/24（日）

●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

紙ずもう力士を作って対戦しよう！

【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

お星さます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



●おはなし会（各回 10:30～10:50）

10/3（日）こうめちゃんわらべうたの会（0才～3才向け）

10/10（日）おはなし玉手箱（4才～低学年向け）

10/15（金）おはなしきしゃポッポ（0才～3才向け）

10/24（日）すみれちゃんおはなし会（4才～低学年向け）

10/26（火）大人のおはなし会

10/31（日）小学生おはなし会（小学生向け）



●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

●つながり LIB

小山敬三関係の絵画のレプリカや資料を展示予定。



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。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

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。

☎ 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と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)いただくか、下記コールセンターへお問合せください。

☎ 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



日本政策金融公庫
公式HP

詳細はこちらから
ご確認ください。

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。

☎ 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。

☎ 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。

☎ 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

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)

☎ 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

☎ 厚生課 家庭支援係

知 廃棄物（家庭ごみ）の焼却は禁止です！

廃棄物焼却は、ダイオキシン類や悪臭の煙を排出するなど人体や自然環境に悪影響を及ぼします。また、火災となる危険性もあります。野焼きは一部の例外を除き、法律で禁止され、違反すると5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金またはその両方が科せられます。

例外焼却の土手焼きをする時は、農林課の許可が必要で、火災と間違えないよう消防署への事前届出も必要となります。例外焼却は、近隣の迷惑とならないよう風向き・時間帯・量などを考えて、火災とならないよう十分配慮してください。

また、家庭ごみは燃やさず、ごみカレンダー通りに分別して市指定袋に入れて集積所に出すなど、適正に処理しましょう。

☎ 生活環境課
生活環境係



知 【令和3年】社会生活基本調査の実施

総務省統計局（長野県）では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。

この調査は、わたしたちが1日のうちのどのくらいの時間を仕事・家事・地域での活動などに費やしているかや、過去1年間の自由時間にどのような活動を行ったかについて調査し、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進、少子高齢化対策などの政策に必要な基礎資料を得ることを目的としています。

8月下旬から事前調査が開始され、10月上旬から中旬にかけて、調査をお願いする世帯に調査員が伺います。趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。

☎ 企画課 企画広報係

知 「第3弾こもろ応援チケット」「高齢者外出機会創出応援チケット」の利用方法

▶利用期限 R3/10/31（日）

- ・期限を過ぎたチケットは、利用できません。
- ・未使用分チケットの払い戻しは行いません。

必ず利用期限までに、ご利用ください！



▶利用方法（取扱加盟店のみで利用可能）

商品券の種類	利用できる取扱加盟店		
	大型店	一般店	飲食店・宿泊施設
①ピンク券	○	○	○
②ブルー券	×	○	○
③グリーン券	×	×	○
④オレンジ券*	○	○	○

※オレンジ券＝高齢者外出機会創出応援チケットは、75歳以上（S21/4/1以前生まれ）で、R3/6/1現在小諸市にお住まいだった方に郵送しました。

▶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。

▶取扱加盟店の皆さまへ

換金場所・換金についても下記へお問い合わせください。

☎ (株)まちづくり小諸（本町2丁目3番13号）☎ 27-0156

知 第2弾 こもろ子育て応援チケットを交付します

新型コロナウイルス感染症が長期化する中で、未来を担う子どもたちの健やかな成長を応援するとともに、子育て家庭の生活費負担軽減、消費低迷により売上が落ち込む市内事業者の支援につなげるため、商品券を交付します。

▶対象児童 R3/7/31現在住民登録のある、H18/4/2～R3/7/31に生まれた児童

▶交付対象 対象児童がいる世帯の養育者または世帯主

▶交付額 児童1人につき10,000円分の商品券

▶交付方法 10月下旬から順次、簡易書留でお送りします。

▶利用方法 「第3弾こもろ応援チケット」取扱店で利用できます。

▶利用期間 R3/11/1（月）～R4/1/31（月）

☎ 厚生課 家庭支援係

知 新保育園名称が決定 「南城森の保育園」

小諸市新保育園の名称について、子どもたちや保護者・地域の方々からも親しみやすい名称を募集し、選定された候補のなかから、市民投票を実施しました。

119件の投票の結果、「南城森の保育園」に決定しました。

☎ 子ども育成課 子ども育成係

知 固定資産税評価替えに向けた標準地等の実地調査

固定資産税の評価額は、3年に一度、評価替え（価格見直し）を行います。令和6年度評価替えに向けた現地確認調査を行います。ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

▶日時 10月

▶調査員 委託業者【(株)パスコ】

※調査員は身分証明書を所持。

☎ 税務課 資産税係

募 【国民・障がい者スポーツ大会】 愛称・スローガンを募集

2028年に長野県で開催される「第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会」の気運を高めるため、大会を象徴し、広く県民に愛されるような愛称とスローガンを募集します。



詳細はコチラ

▶期 間 ～10/12(火)

▶賞 金 (愛称・スローガンそれぞれ)

最優秀賞(1作品) 5万円

優秀賞(3作品) 1万円

(中学生以下は、賞金相当額の図書カード)

問 長野県準備委員会事務局

(県庁国民スポーツ大会準備室内)

☎ 026-235-7442

募 文化財めぐりポール ウォーキング講座 in 小諸

小諸駅付近や懐古園内の文化財について学びながら、ポールウォーキングでめぐってみませんか。

▶日 時 11/3(水) 9:30～11:30

▶場 所 大手門公園(集合)

▶持ち物 飲み物、ポール(貸出あり)

▶費 用 100円(傷害保険料)

▶定 員 先着20名

▶申 込

氏名・年齢・連絡先をメール、

FAXまたは電話でお申込みく

ださい。(受付:10/11～10/29)

※申込時に詳細をお知らせします。

※新型コロナウイルス感染の拡大状況により、内容変更・中止となる事があります。

問 東信教育事務所生涯学習課/柿沼

☎ 0267-31-0252

Fax:0267-31-0140

✉ toshinkyō-shogai@pref.nagano.lg.jp

知 令和3年度第58回小諸市社会福祉大会の開催

2011/3/11の東日本大震災からおよそ10年が経ちました。また、2019/10に発生した台風19号は、佐久圏域をはじめ県内でも多くの爪痕を残しました。災害発生から復興していく過程では「つながり」が大きな力になります。そのためには、平時からのつながりや支え合いについて考える必要があります。

今大会は、東日本大震災の衝撃と悲しみの中で喪失感や葛藤を抱えながらも、一人ひとりの小さな希望やつながりにより復興に向けて歩み出していく復興ドキュメンタリー映画を通して、災害や防災について、自分のこととして取り組める地域を目指すべく開催します。

▶日 時 10/23(土) 13:00～15:30

▶会 場 小諸市文化センター(乙女湖公園内)

▶内 容 (1)式典・表彰 (2)映画上映「一陽来復 Life Goes On」・舞台挨拶
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前に体温を測定いただき、風邪症状等ある場合は来場をご遠慮ください。あわせて当日のマスク着用、手指消毒へのご協力をお願いいたします。

※10月上旬の感染状況によって、式典・上映は中止し、表彰者へ個別対応をする場合があります。

問 社会福祉法人小諸市社会福祉協議会 地域福祉係

(小諸市与良町六丁目5番1号) ☎ 25-7337

募 養育家庭「フォスターホーム」を募集

長野県では、里親支援事業を(福)敬老園「うえだみなみ乳児院」に委託し、0～2歳の赤ちゃんを短期間(数日～数か月程度)ご自宅でご預かってくださる「フォスターホーム」を募集しています。

乳児に限らず、子どもを預かっていただける方、大歓迎です。具体的なご相談でなくても、お気軽に下記までお問い合わせください。

▶「フォスターホーム」とは…

様々な事情で家族と暮らせない子どもを、児童福祉法の規定に基づき一定期間ご自分の家庭に迎え入れて子育てをする「養育里親」のことです。

▶しっかりとサポートします！

「フォスターホーム」が地域で活躍していただけるよう、うえだみなみ乳児院が関係機関と連携しながらサポートいたします。

問 うえだみなみ乳児院 上田原事務所 ☎ 0268-28-1192

✉ kateiyōgo@keiroen.or.jp

小諸市に「フォスターホーム」を



フォスターホーム HP

世界で注目のスーパーフード 体の中から「元気」になろう！

そばの実

お米と一緒に炊くだけ、栄養満点の一杯に！

豊富な食物繊維
良質なたんぱく質
ポリフェノール

300g(税込み) **640円**

玄そば100%(国産)
・遮光性アルミバック包装

レシピはHPでご覧頂けます。

キトリ

「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

蕎麦の粉屋 大西製粉

〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL 0267-22-0585

店内全品 **10%OFF**

有効期限2021年11月30日まで

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。

●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

〒384-0808 小諸市御新田池ノ上2090-1

TEL.0267-25-8009

【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人

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、楽しく健幸になれます。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。

※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。

最新情報はこちら



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」～

ワークポート野岸の丘



歩数計を使って、3000 歩
ウォーキングしてみませんか？

協力項目：運動に関する事業協力

協力内容：ワークポート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。

無料相談

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。

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

☎ 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。

☎ 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。

☎ 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

☎ 長野財務事務所 ☎026-234-2970

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

☎ 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

☎ 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)

☎ 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

☎ 渡邊貴樹司法書士・行政書士事務所

☎0267-31-6472

[診療時間]

○医科 9:00~17:00 ●歯科 9:00~12:00

月/日	○医院 ●歯科 ◎薬局	電話番号	月/日	○医院 ●歯科 ◎薬局	電話番号
10/3 (日)	○甘利医院わだ(和田) ◎アイン薬局和田店(和田)	22-5500 31-5512	10/10 (日)	○佐々木医院(南町) ●林歯科医院(相生町) ◎赤坂てんじん薬局(赤坂)	22-0503 22-0152 31-0407
10/17 (日)	○佐藤外科医院(鶴巻) ○由井医院(田町) ●浅川歯科医院(耳取) ◎わかな薬局(田町)	22-0334 22-0327 23-4050 26-3636	10/24 (日)	○浅間南麓こもろ医療センター(相生町) ●木村歯科(市町) ◎こもろ薬局(赤坂) ◎勉強堂薬局(相生町)	22-1070 23-1515 25-2002 22-0508
10/31 (日)	○須江医院(赤坂) ○ひかり医院(御幸町) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-2060 22-8878 26-1141	※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。		

社小諸管理センター
(所 2 階)

小諸幼稚園

運動会

10/9(土) 9:00~

雨天中止

場所:坂の上小学校グラウンド

未就園対象の競技あります

9:15にはお越し下さい

詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

認定こども園

こもろようちえん

0267-22-0355

<http://www.komoroyouchien.ed.jp>

小諸市三和 1-5-16



小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。8、9月の話題をご紹介します。

News01

【こもテラス】公共施設棟がオープン！ 備品が寄贈される

8/22(日)に、こもテラスがオープンしました。8/20(金)にはオープンに先立ち、小諸市エリア高地トレーニング推進協議会様より高齢者福祉センター「こもれび」(2階)で使用する健康増進のための運動器具を、国際ソロプチミスト小諸様からは、多目的スペース「コモールひろば」(1階)に設置するキッズコーナーの費用の一部をご寄贈いただきました。

また、オープニングセレモニーでは、株式会社コミュニティテレビこもろ様よりご寄贈いただいたアップライトピアノが披露されました。



News02

【こもテラス】TSURUYA (ツルヤ) 小諸店の工事が進んでいます！

こもテラスにテナントとして出店されるツルヤ小諸店の工事が進んでいます。現場では店舗看板の設置も行われ、オープンまでいよいよ1カ月を切りました。

ツルヤ小諸店は、10/14(木)オープンです！



音楽のまち・こもろ ミニコンサート

かなくぼゆうじ
金久保裕之
ピアノコンサート

10/27(水) 18:00 ~ 18:30 (開場 17:30)

会場：小諸市文化会館 (文化センター内)



長野県で教員をしながら演奏活動をしている、金久保さんのピアノコンサートです。

今回のプログラムでは、チェコの音楽を取り上げます。チェコは、スメタナとドヴォルザークという大家を輩出した国で、その音楽には、親しみやすい旋律と踊りのリズムが満ちています。チェコ音楽の魅力を味わいながら、楽しくご鑑賞ください。

【演奏曲目】

ドヴォルザーク/ユモレスク第7番、スメタナ/ダリア・ポルカ、ドヴォルザーク/スコットランド舞曲、ドヴォルザーク/『詩的な音画』より パッカーナレ、スメタナ/『チェコ舞曲集』第2集より フリアントほか

※入場無料・申込不要。先着 300 名までご鑑賞いただけます。

【今後の予定】 11/30(火) 柳沢実花・竹内通香
～オーボエ&ハープ～

【時間】 18:00 ~

【会場】 小諸市文化会館

第13回 すべての人に 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。

4
質の高い教育を
みんなに

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。

SDGs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】

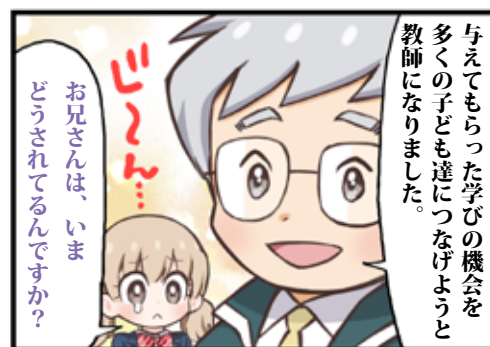
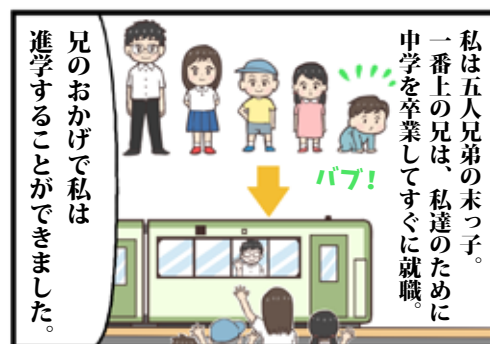
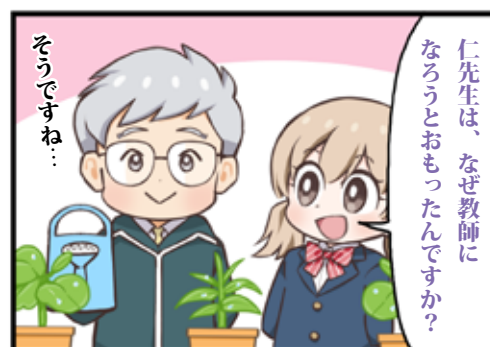
◆世界や日本の学びの環境を知ろう!

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)

図 企画課 行政経営係



イラスト・九間ハート

恒例!!「減ちゃんのごみ分別相談所」

園 生活環境課 ごみ減量推進係
ごみ減量推進キャラクター

10/30 は、食品ロス削減の日

「減ちゃん」



10月【食品ロス削減月間】です!

10月30日は「食品ロス削減の日」だって知ってた? 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。

あらためて、「家庭系ロスの大きな理由3つ」と「その対策」を紹介するよ! 毎月10日と30日は冷蔵庫の中身を確認、整理してみてね!



日本の年間食品ロス

家庭系ロス
284万トン

事業系ロス
328万トン

平成29年度実態調査(環境省)より

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!
- ★食べきれなかった料理は、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!

直接廃棄

- ★買いすぎを減らすため、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!

過剰除去

- ★葉っぱや皮、端き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!

こんにちは! 小諸市動物園です。

園 懐古園事務所

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。

ペンギンプール建設現場の状況です。基礎工事、コンクリート壁の立ち上がり工事までが終わり、プールの形も少しずつ見えてきました。

北側(ライオン舎側)から

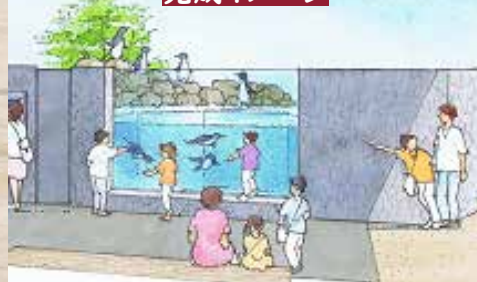


南側から



【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。

完成イメージ



プールに設けるビューイングシェルター。
ペンギンたちが泳ぐ姿を観察できます!

こもロツジ

だより

023-5567



【10月の行事予定】

7日(木) 誕生会
12日(火) 小児救急法
19日(火) お話の会
20日(水) 親子うた遊び

【休館日】
土・日曜日



利用方法など
詳細はこちらから



※市内感染状況により、行事を中止・延期することがあります。

たんじょうび お誕生日おめでとう！

～9月生まれ 家族のメッセージとともに～



わがやの
プリンセス
ももちゃん♡
3歳も元気に
楽しく過ごしてね。

もも ちゃん (3歳)



ケンカしたり
笑いあったり、
これからも
2人仲良く
育ってね。

かずちゃん (3歳)
りなちゃん (1歳)



お姉ちゃんと
遊ぶのが好きな
♡けいちゃん♡
お誕生日
おめでとう！

けい ちゃん (1歳)



のり みずあそ
海苔、水遊び
お姉ちゃんが
大好き☆
元気いっぱい
成長してね！！

あやちゃん (1歳)



うれしいこと
楽しいこと 2倍！
2人の笑顔は
満点！元気に
大きくなあれ！

ごうちゃん (2歳)
りのちゃん (2歳)



体を動かすことが
大好きなかいと。
これからも
すくすく
成長してね☆

かいと ちゃん (2歳)



えがお かわい
笑顔が可愛い
れいじくん。
これからも
すこ
健やかに
大きくなあれ。

れい ちゃん (1歳)



お誕生日
おめでとう♡
生れてきて
くれて
ありがとう♡

みー ちゃん (1歳)



2歳のお誕生日
おめでとう。
2歳のピース
できるよう
なったね！

ゆう ちゃん (2歳)



これからも
いろちゃんは
いろちゃんらしく
大きくなってね！

いろは ちゃん (2歳)



おとちゃん
いつもニコニコ
してくれて
ありがとうね♡

おと ちゃん (1歳)

保育士を募集中！

市立保育園で働いていただける方を募集しています。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。短時間勤務も可能です。

園 子ども育成課

詳細はコチラ





ガールスカウト長野県連盟 第17団 団委員長

太田利津子さん (72歳)

「古城」

ゆらさんの四季の薬膳

人生の秋と木の实



太田利津子さんは今年、長年にわたるガールスカウト活動により長野県将来世代応援県民会議会長表彰を受けた。

日本のガールスカウト運動は昨年百周年を迎えた。そして今年、小諸にある第17団は発団47周年にあたり、50周年記念行事の計画が始まっている。

ガールスカウトは世界最大の少女と女性のための団体で、活動の重点に①自己開発 ②様々な人との交流 ③野外活動

を掲げている。日本には47都道府県すべてに活動の拠点があって、五歳から百歳を超える女性まで約四万人が参加しているという。

第17団の発団には、当時育成会長だった大塚清人さんが尽力した。近隣のガールスカウトを訪ねて話を聞き活動を記録したフィルムを借りてくることから始め、保護者に説明して団員を集めた。初代団委員長には小山絹さんが就任。以後、戸塚そのさん、小山圭

さん、武知明子さん、和田嘉寿子さん、金子智津子さんが続いた。太田さんは七代目になる。

太田さんは三十六年前に入団した二人の娘とともに、ガールスカウトの活動を開始した。医療事務の仕事もあって、たびたび二泊三日の研修会に参加するのは大変だったが、家族の協力で乗り切ることができた。その後、家庭に病人を抱えてもお活動をあきらめなかったのは「何か夢を持つて期待して入団してくる少女たちと共に活動できることは、楽しく嬉しく希望に燃えるから」という。月に二、三回行う集会にきた団員が楽しく歌やゲームをして、時には工芸品作りに挑戦し、キャンプの練習をした帰りぎわに「バイバイ、リーダー！」と元気な挨拶をしてくれると毎回「今日も集会を開いて良かったと思える」と話す。

近年の活動としては、県の依頼で麻薬撲滅運動のチラシ

を配る活動や、ユニセフ募金から動物園のエサ代のための募金に立つことや、ごみゼロ運動への参加があげられる。

太田さんは「戸隠にはガールスカウト日本連盟が所有する広大なキャンプ場があります。ここでのキャンプのためにはロープの様々な結び方からテントの組み立て方までを教えます。水難救助ができて、ブルーシートがあれば小屋が組み立てられる女性に育てます。ガールスカウトで学んだことは必ず非常時に役立ちます。世界組織ですから、海外の催しに派遣することもできます。入団に審査はありません。ユニフォームの貸与をします。成人女性もぜひ、ボランティア活動の選択肢に入れて参加してください」と呼び掛けている。

第17団への問い合わせは、知り合いのガールスカウトまたは活動拠点の小諸市文化センターへ。

(取材・文 佐藤万千子)

人生の秋って、一体いつから？ 中医学では、女性のからだは28歳から35歳、男性は32歳から40歳にピークを迎えると考えられています。その後は老化に向かいゆるやかな坂を下っていく...と。となると、男女とも40、50代は人生の秋といえそう。

季節の秋もそうですが、秋は収穫のときで、その先の冬への準備期間でもあります。からだでいえば、肺と腎臓の働きが大事になってきます。さて自然界に目を移すと、秋の実は梨や柿、りんごなどの果物、栗や胡桃など木の実は果物は肺を潤しますし、木の実実は腎臓を滋養します。自然界も人が必要なものを提供してくれているのですね。

特に栗と胡桃は発育不良や老化の改善をする働きがあるため、人生の秋から冬にかけてぜひとりたいものの代表格。カシューナッツや蓮の実、松の実にも同様の効果があります。今回は肺と果物の関係をさらに詳しくお話しします。

(国際中医薬膳師 小清水由良)



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、『入賞・入選作品展』には、
審査によって選抜された油彩画、水彩画、日本画など
の力作、約150点が並びます。



入賞・入選作品をと
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、小諸市議会議員賞、
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(水)(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)

図 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、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

運用代行サービスいたします!

twitter facebook Instagram YouTube Google Youtube

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
やてられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

Q1 どのくらい
費用が
かかるの?

1ヶ月の目安

一日1,100円～始められます!
66,000円～※契約期間6ヵ月以上の場合。
6ヵ月に満たない場合、初期
費用が必要となります。

内訳 ◎広告費:33,000円～(税込) ◎運用代行費:33,000円～(税込)

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

クイズに答えて食事券を**Get!!**しよう 広報こもるクイズ

▶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・広報こもるを読んだ感想（あれば可）を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、**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

広報こもるクイズ提供店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



親子で作ろう！
「食育レシピ」

果実のフレッシュな味わいを楽しもう！

ブルーベリージャム

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 (お好みで調整)
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。

小諸市の給食で、
子どもたちが
食べているジャム。

ぜひ、おうちで作って
みてください！



図 学校教育課

子育てを応援するフリーマガジン「ママモ」

mamamo

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！

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…

しょうぼう

消防ふれ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

自立型サービス付き
高齢者向け住宅

タウンコートのもみ

小諸市御影
見学できます
(予約制)

全てが徒歩圏内に揃う街で、ペットとともに住もう。
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ください→

【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 佐久平 至 佐久北 至 佐久

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IC 長土呂東

携帯からHPへ 簡単アクセス!