

もう、夜だち

KOMORO

広報こもろ公民館報

一緒に遊べば

【トピックス】

今月の表紙：新保育園へ統合される芦原・中央保育園の園児交流会

p.02 【市長×教育長 対談】小諸市の教育

p.04 【子育て】こだわりはそのままに～市立保育園 委託給食～

p.06 【空き家バンク】空き家問題は先手必勝

12

2021
No.122

対 談
企 画

小諸市長
小泉俊博

小諸市教育委員会
教育長
山下千鶴子
ちづこ



“選ばれるまち”となる「健幸都市こもろ（小諸版ウェルネス・シティ）」を実現していくには、小諸市の教育が「健康で健全な教育」であることが不可欠です。

我々を取り巻く環境は刻々と変化しており、教育に寄せられる期待が大きくなっています。それは教育の在り方が、市民一人ひとりの生き方や幸せに直結するとともに、社会の発展の基礎をつくり、未来を決定する大変重要な問題だからです。

今回は、新たに小諸市教育長に就任された、山下千鶴子さんにお話を伺います。

山下教育長の経歴と
小諸市の教育の特色

市 はじめに、山下教育長の経歴を教えてください。

教 小諸生まれの小諸育ちで、坂の上小学校・芦原中学校で学び、教員になりました。その後、水明小学校や東小学校に赴任し、最後は坂の上小学校で定年退職いたしました。

市 教員生活のかなり長い期間を小諸で過ごされたんですね。

教 14年くらいですので、教員生活の三分の一くらいが小諸だったことになります。生まれ育った地で長く教員ができたことはありがたかったです。

市 小諸の教育の特色はどんなものでしょうか？

教 子どもたちに向かう教員が研究・研修を重ね、高め合うという文化は小諸の特徴です。「梅花教育」の歴史が、今こそ

教員に根づいてほしいです。学校は授業が勝負ですから、そのための支援をしっかりとしたいです。

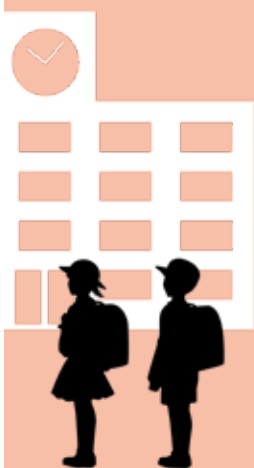
人権・同和教育に力を入れているのも特色です。

市 LGBTQにつながる、平等と多様性の大切な学習ですね。

魅力ある「教育」で
選ばれるまちに

市 コロナ禍における、小諸市の教育現場についてどのようなお考えですか。

教 この間、全国規模で何度も休校が実施されましたが、小諸市では休校に入る前に数日の猶予期間を設けていました。これは、子どもたちの心のケア、休校中の学習環境整備を第一に考えていたからです。緊急を要する場面であったことは十分に承知していますが、必要な期間だったと思います。



「地域にとって、学校を身近な存在に」

学校って、どうしても敷居が高いとおもわれがちです。

本当は、もっと地域との関わりがあってもいい場所なのではないでしょうか。

関わり合いのなかで、子どもたちのコミュニケーション力が育まれます。



教 教育委員という立場から、非常時の対応マニュアル、学校の連絡が機能していた状況を安心して見ていました。先生たちの指導のもと、教育現場での感染対策もしっかりと行われていましたね。

小諸市では、「教育委員会」と「市の行政部門」とが、それぞれの専門分野で、役目を果たしながらしっかりと連携しています。

現在、小諸市学校教育審議会の答申を受けて、小中学校の再編について議論・検討を重ねています。改めて、市民の皆さんにご説明し、ご意見をいただいく予定です。

教 私の息子も小学生の頃には毎日おかわりしていたようですし、小諸に赴任した先生たちは口を揃えて、「小諸の給食は、どうしてこんなに美味しいの？」というんです（笑）。



"おいしい給食"は、小諸の魅力

市 いま、「特色ある教育」が実践されている自治体への移住が増えています。小諸市の教育には、どんな魅力があるのでしょうか。

教 様々な魅力があると思いますが、そのひとつは「給食・食育」だと思います。栄養士さんたちが工夫して考えたメニューを地元の食材をふんだんに使い、調理されています。「今日の給食は、なんだろう」と毎日楽しみにしている子どもたちが多いんです。

市 ライフスタイルが多様化するなかで、食事が不安定になりがちな家庭もあります。「1日3食の内、しっかりとした食事が必ずしも提供される」という環境は、重要な子育て支援なのではないでしょうか。

この「おいしい小諸の給食」の歴史をつないでいくのは、私たちの責任ですね。

「好奇心は枯れない」生涯学習の大切さ

市 「学ぶこと」は、子どもだけのものではなく、豊かな人生を送るために大切です。

教 かつて、大先輩から教えてもらった面白い話に【「いま何時？」があります。これは、「80歳まで生きるとして、いまの年齢を1日の24時間に当てはめてみる」というものです。例えば、20歳のひとは、【朝6時】。成人しても、実はそのひとの人生は、始まったばかりなんです！

この話は、一生の基礎となる「幼児教育・学校教育の大切さ」、そして「そのあとの人

生には本当に多くの時間が残されているということ、その時間は誰にも平等に与えられているということ」を教えてくださいます。私たちは常に色々な夢を描けますし、可能性にあふれているのです。

市 山下教育長は社会教育指導員として、文化センターで様々な市民講座の企画もされてきました。

教 企画する立場でありながらも、「自分の知らない世界がこんなにもあるのか」と日々、発見と感動を繰り返す、大変に刺激的な期間でした。

受講してくださった皆さんも「次はこんな講座をやってください！」「覚えたことを地域のみんなに教えてみたよ」と、常に熱意にあふれていました。

私は、教育は人生そのもので、本当に、「学びには終わりはない」のだと思っています。





こだわりの給食

献立は引き続き、市の栄養士が立てています。これまでこだわってきた「天然のだし」「塩分控えめ」「地元産食材」「手作り」等を継続しています。

食材の発注

食材選びや発注は市で行っています。直売所の方、地元生産者の方、地元業者の方など、これまでお世話になってきた方々に引き続きご協

力いただき、子どもたちに安全でおいしい給食を提供しています。

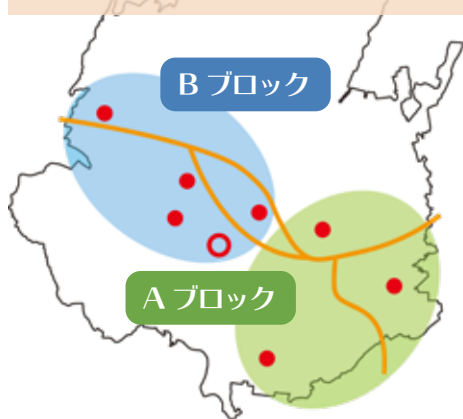
自園での調理

センター方式ではなく、各園にある調理室で給食を作っています。温かい物は温かく、冷たい物は冷たく、できたての給食を食べられます。

給食を作っている姿が見え、おいしいそうな匂いもしてきます。子ども達の五感を刺激することが、食育の面でとても大切です。

給食委託のブロック図

地域性を考慮し、市内をA・Bの2ブロックに分け、それぞれ「株式会社魚国総本社 名古屋本部」「株式会社メフォス」に給食調理業務を委託しています。



こだわりはそのままに ～市立保育園 委託給食～



小諸市立保育園では長年にわたり、子どもたちの体と心の成長のために、安全でおいしい、こだわりの給食を自園調理で提供してきました。子どもたちに愛され、子どもたちを育ててきた「こだわりの給食」の継続を目的に、令和3年4月から「給食調理業務」の民間委託を行っています。

コモロ
トピックス
その1

南城森の保育園

新保育園の建設が進んでいます

新保育園「南城森の保育園」は、令和4年度に開園します。現在、新園舎建設工事を進めるとともに、市内公立保育園の主任保育士を中心とした新保育園プロジェクト会議を立ち上げ、保育目標などを協議しています。

また、統合される芦原・中央保育園の園児交流会（表紙）も定期的を開催し、新保育園のスタートに向けた準備を進めています。



新保育園の名称は、萩原有紀美さんの応募により決定しました。

給食委託が始まり、 子どもたちにとってよかったこと



充実した食育活動

小諸市では委託開始前から、子ども達に「食べることに興味をもてて、食べる事が好きになってほしい」と願い、様々な食育活動を行ってきました。委託開始後もその願いは変わらず、受託された業者の方々も同じ気持ちです。

新型コロナウイルス対策をしながら、受託業者の方々の食育のアイデアも加わり、子ども達により幅広い体験をしてもらっています。

安全安心な給食

「衛生面」「食物アレルギー対応」は、命にかかわるとても重要なことです。受託された業者の方々のノウハウが加わることで、今まで以上に安全安心を追求した給食の提供につながっています。

今後の給食委託について



市や保育園と受託された業者の方々とで連携し、これまでの給食へのこだわりを継続しながらも、子ども達にとって「委託になってよかった」と思えることを増やしていけるよう努めます。

また、市が定期的に業務評価を行い、受託業者の方々の業務実施状況を確認していきます。

園 子ども育成課 子ども育成係



食育にチカラを入れています

地元農家や委託業者の皆さんと一緒に、様々な素材・教材を用いながら、小諸市食育年間計画や各園の保育のテーマ等に沿った食育活動を行っています。

こもろ
トピックス
その2

病児・病後児保育施設をご利用ください

病児・病後児保育とは…

病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適当ではなく、かつ保護者の勤務等の都合で家庭での保育ができない児童を、専用の保育室で看護師等の専門スタッフが預かるサービス。



これまで小諸市の病児・病後児保育事業については、市外の病児・病後児保育施設を利用する形態となっており、市内からのアクセスの不便さが大きく影響し、利用実績が少ない状況になっていました。

今年8月に、病児・病後児保育施設「こもろスマイル園」を、中心市街地の「こもテラス」内に開園いたしました。このことで、ニーズの高い病児・病後児保育を、より多くの方が利用しやすいようになりました。また、近接する二次救急医療を担う「浅間南麓こもろ医療センター」と連携することで、緊急時の安全性も確保できるようになっています。

利用には、事前登録が必要です

現在では多くの方が利用者登録をされ、ご活用いただいています。今後の利用を考えている方はもちろん、そうでない方も、まずは事前登録をお願いします。



施設・制度についてや事前登録はこちら

施設名称は、瀧崎瑞貴さんの応募により決定しました。

空き家バンク

近年、全国的に空き家の増加が大きな社会問題となっており、小諸市においても深刻な問題となっています。少子高齢化や核家族化などにより、更なる増加が予想されています。「うちは大丈夫」と思っている、将来誰にも起こりうる問題として、空き家の事を考えてみませんか。

【空き家を放置すると…】

人が住んでいない家は、管理されていないと急速に劣化していきます。敷地内の雑草や立木の繁茂、害虫害獣の発生等による景観や治安の悪化、不動産価値の低下、家の倒壊など、地域や所有者にさまざまな悪影響を及ぼす場合があります。

【小諸市空き家バンク】

一方で、昨今コロナ禍による移住希望者の増加やDIYブームなどにより、空き家に住みたい・活用したい人々が増えています。

小諸市では平成26年より「空き家バンク」が発足し、空き家を「売りたい・貸したい人」から「買いたい・借りたい人」へ橋渡しをしています。登録された物件は、市内の空き家バンク協力不動産会社が仲介を担当し、市役所ホー

【空家等対策の推進に関する特別措置法について】

空家等は個人の資産であり、所有者、管理者には空家等を適切に管理する「責務」があると法律で定められています。

屋根や外壁が落下、崩れるなどして他人がけがをした場合、空家の所有者、管理者の責任となり損害賠償を求められる場合があります。

また、法律に基づく調査により「特定空家等」と判断されたものは、なんらかの措置の助言、または指導、勧告、命令、代執行の行政措置が行われます。

行政措置のうち代執行が行われた場合は、特定空家等の所有者、管理者に対して代執行に要した費用の全額が請求されることとなります。



【小諸市空き家バンク HP】

登録されている物件が、「地域」「種別種別」「こだわり条件」「希望価格」の条件で検索できます。

成約率

※空き家バンクに登録になった空き家数から購入に至った割合

小諸市及び長野県全体で、移住促進事業を展開する中で、移住者数が増加傾向にあります。このことから、空き家バンクを通じて、移住を決断する方が増え、成約率がアップしています。

2019 /

52.8%



2020 /

67.7%

【空き家問題は先手必勝】

ムページに物件情報を掲載することで、住まいを探している方々へ情報提供を行います。これまでに登録された物件のうち、成約が67.7%と県内トップクラスを誇ります。しかしながら、空き家を求める人々の需要に応えられる物件数の登録がなく、需要と供給に差が生じています。市内には多くの空き家があり、まだ十分活用が可能とされる物件が散見されます。空き家バンク制度を多くの方々に知っていただく物件の掘り起しが課題となっています。

人が住んでいない空き家は、状態が悪くなることはなく、日々劣化をし、所有者や地域に負担を与えます。空き家の売却を決めた後、雨漏りや破損が発覚し、解体を余儀なくされた例、室内に荷物がたくさん残され、多額の撤去費用が発生した例があります。状態の良いうちに空き家を活用できれば費用負担も少なくて済み、買い手もつき、資産価値も下がらずに済みます。

今すぐには処分等がでなくても、空き家を放置せず、残置物の片付けをしたり、室内の空気の入替えや、草木の手入れなど管理を続けることで、将来の家族や地域の負担を軽減することができます。

「家は古いから売れない…」「荷物がいっぱいあって…」「相続が終わっていない…」など空き家にまつわるご相談は随時、商工観光課及び建設課にて承っています。

また、定期的に相談会を開催し、司法書士、不動産業、建設・建築業の専門家に無料相談できる機会も設けています。

一緒に空き家のより良い活用方法を考えましょう。

「空き家バンク登録会」&「空き家相談会」

空き家管理にお困りの方、専門家に相談しませんか？
空き家を売却したい方、空き家バンクに登録しませんか？
空き家バンク登録会&空き家相談会で、問題解決の第一歩を踏み出しましょう

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

▶日時 12/17(金)、18(土) 13:30～16:00

▶場所 市役所 会議室

▶相談料 無料

▶申込 12/13(月)までに建設課管理係へ電話でお申込みください。

(相談協力団体：司法書士会、不動産協会)

問 建設課 管理係



共に支え合い、共に生きる社会をめざして

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

障がいのある人もない人も、すべての人が共に支え合い、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていくことができる「地域共生社会」をつくりましょう。

ヘルプマークを知っていますか？

ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方が、そのことを周囲の人に知らせるためのマークです。



このマークは東京都が作成したもので、全国に普及が進んでいます。県や市でも、希望される対象者にヘルプマークを配付しています。

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

信州パーキング・パーミット制度

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

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



〔車いす使用者〕



〔車いす使用者以外〕

令和3年11月1日現在、県内964施設で「障がい者等用駐車区画」が整備されています。



制度に関する詳細はこちら

こんにちは！小諸市動物園です。

問 懐古園事務所

今月は、ふれあい体験イベント等でも人気のモルモット（テンジクネズミ）を紹介します！



モルモットは、そのときの感情によって色々な鳴き方をするよ。耳をすませて聞いてみてね！再整備工事では、ふれあいスペースもリニューアルしています。開園後は、ふれあいイベント等も再開の予定ですので、ぜひお越しください。

鳴き声	感情や状態
プイプイプイ	ご機嫌
キーキー	・怖がっている ・怒っている
ルルルル〜	・オスがメスに求愛 ・心地よく嬉しい

「ぶりぶり大行進」、練習してます！





山野めぐみちゃん

ろうすいくん

水道管助

みずのおはなし

◆水道の冬支度は、お済みですか？

水道管の凍結を防ぐため、立ち上がり管や蛇口に凍結防止帯や保温材を巻くなど、外気から水道管を保護してください。また、水抜きをする場合は、不凍栓を完全に閉め切った後、蛇口を全開にし、水が出ないことを確認してください。不凍栓を完全に閉めていない場合、常時、水が地下に流れてしまいます。

なお、長期間、家を留守にする場合は閉栓届・水抜きを行ってください。



Check

- 凍結防止帯が設置されている場合は、電源の確認！（器具が古い場合は交換検討）
- 寒い日や家などを留守にする場合は、不凍栓（水抜栓）による水道管の水抜き！
- 不凍栓は全閉しているか確認！完全に閉めないで漏水することがあります！
- 閉栓する場合は、（株）水みらい小諸へ連絡！

◆水道工事申請、ご存知ですか？

給水装置の新設・改造等の工事を行う際は、小諸市指定給水装置工事事業者による**工事申請**が必要です。

無届工事の場合は、工事のやり直しが必要になったり、条例規定で過料が科されることがあります。ご注意ください。

事前調査（現地・配管状況）

給水装置の工事申請
【新設・改造・撤去】

工事の着手
【新設・改造・撤去（解体等）】

小諸市指定給水装置
工事事業者にお任せ
ください！



株式会社 水みらい小諸
0267-31-6456

料金、支払方法及び検針に関するお問い合わせ、上水道の開閉栓、使用者変更等、水道管の管網図の確認は、（株）水みらい小諸（営業時間8:30～17:15）までご連絡ください。（年末年始の業務案内は13p参照）

給水装置工事の例

※工事を行う前に申請が必要

新設	新しく水道を引くとき。新築等。
改造	「蛇口数を増やす」「引き込み管の太さを変える」など。増改築やリフォーム等。
撤去	家の取り壊しなどで水道の設備を撤去するとき。解体等。



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

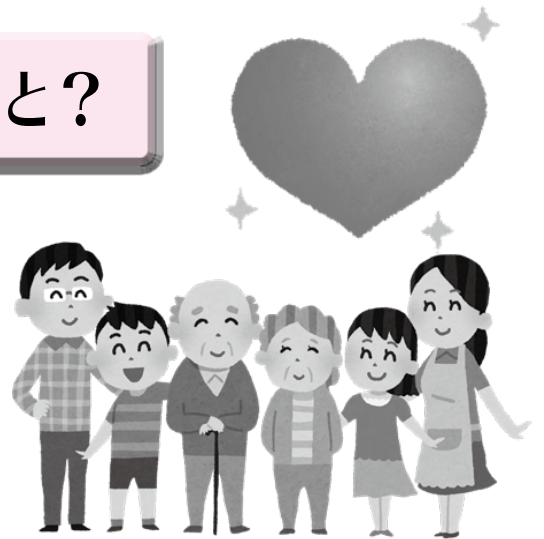


■「尊厳を守る」ってどういうこと？

私たちは普段、あまりにも当然に自分なりの生活を営んでおり、自分なりの生活を送ることに「人権」や「権利」が深くかかわっているという感覚を持っていないことが多いのではないのでしょうか。

どこに住み、何を買い、何を食べ、何時に寝て、どこへ行くか行かないか、どのようなサービスを利用しそこに対価を払うのか…これらを決定するのは自分自身であり、その生活は一人ひとり違っているものです。そして、地域において尊厳ある生活をこのように営んでいくことは、全ての人に「権利」として保障されています。

「尊厳を守る」ということは、「その人の人格を尊重し、その人が自分のことを自分で決め、自分らしく生きることを大切にすること」と言い換えられます。高齢となり、認知症やその他の疾患で心身機能の低下や判断能力が不十分になったとしても、「自分のことを自分で決め、自分らしく生きる」権利を奪われることはありません。



■こんな場面ありませんか？

- ①本人のことは家族が一番よく分かっているからと、ご家族が良かれと思って、**本人の代わりに全部決めてしまっている。**
- ②本人が何らかの意思表示をしたとしても、「客観的にみて適切ではない、不合理だから」と考慮せずに、**「これが本人のためだから」と決めてしまっている。**

このような家族や支援者からの扱いが続くことで、本人は、「自分のことを自分で決め、自分らしく生きる」ことをあきらめてしまうようになってしまいかもかもしれません。

本当は…
違うんだけど…



■「自分で決め、自分らしく生きる」を応援するためのポイント

①「〇〇したい!」という思いをつくることの支援

- ・本人が「〇〇したい!」という意思を形成するのに、**必要な情報が説明されていますか。**
- ・言葉だけではなく、**文字にして確認**できるようにしたり、図や表を使って説明していますか。
- ・本人が理解している**事実**に誤りがないですか。

②「〇〇したい!」を表明することの支援

- ・本人と**時間をかけてコミュニケーション**を取っていますか。決断を迫るあまり、ご本人を焦らせていませんか。
- ・本人が**慣れた場所で、話しやすく安心する人**が聞き取ったり、同席するなど、環境に配慮していますか。
- ・本人の表明した意思は、時間の経過や本人が置かれている状況等によって変わることもあります。**最初に示された意思にこだわらず、その意思を確認**していますか。

③『〇〇したい!』を実現するための支援

- ・本人の**出来ることを最大限に活かす**ことへの配慮をしていますか。
- ・家族 / 近所 / 専門職などチームによる支援や社会資源（介護保険制度や成年後見制度など）など、**利用できる様々な手段の検討**をしていますか。



冬の道路交通と市民生活の安全を確保するため、路線を決めて除融雪作業を行います。指定路線で防滑装置（スタッドレスタイヤ、チェーン等）を装着した車が安全運転で走行できる路面状態を目標に除融雪を行います。雪をすべて排除して路面を出すことを目標としていませんので、ご理解・ご協力をお願いします。

▶除雪の出動基準

指定路線以外の除融雪は地域の皆様のご協力により対応をお願いします。

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

指定路線は、
ホームページから
確認できます。



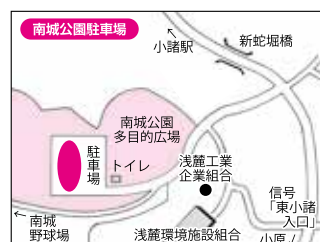
▶凍結防止剤（塩化ナトリウム等）の散布は、主要道路の日陰部や急な坂道を重点的に行います

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

▶円滑な除雪作業のため、特に次の点にご配慮ください

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

▶排雪場所は次の4か所です



令和4年1月開催予定の「令和3年成人式」ならびに「令和4年成人式」の開催基準は、下記のとおりです。中止または延期する場合は、市公式ホームページ及び実行委員によるSNSでお知らせしますので、ご確認ください。



▶開催可否の判断基準

長野県独自の新型コロナウイルス感染警戒レベルが佐久圏域において「レベル3」以下であること。

▶開催判断

12/3（金）時点で警戒レベルが「レベル4」以上の場合は、延期している「令和3年成人式」は中止とし、「令和4年成人式」はR5/1/3（火）に延期とします。また、12/3（金）から開催日までの間に「レベル4」になった場合も同様とします。

【令和3年 成人式について】

- ▶開催日 R4/1/3（月）
- ▶開催時間 14:00～15:00
（受付開始 13:00）
- ▶開催会場 小諸市総合体育館



公式HP

【令和4年 成人式について】

- ▶開催日 R4/1/9（日）
- ▶開催時間 14:00～15:00
（受付開始 13:00）
- ▶開催会場 小諸市総合体育館



公式HP

(注) 土地利用条件付き一般競争入札

【小諸市所有地】



住宅用地を売却します。

問 商工観光課 企業立地定住促進係

【入札参加申込期間】 11/24 (水)～ 12/24 (金)

【入札日】 R4/1/6 (木) 13:30～

【受付場所】 市役所 3 階 財政課

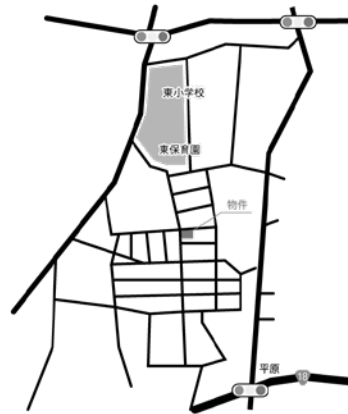
【提出書類】

- ・ 入札参加申込書
- ・ 納税証明書
- ・ 印鑑

市では、定住人口の増加を目的に、市有地を住宅用地として売却します。売却方法は、「土地利用条件付き一般競争入札」で、入札参加申込期間中に参加申し込みを行い、入札日に最低売却価格以上で最も高い価格を提示された方と土地売買契約を締結することとなります。

区画図面及び入札に関する詳細は、市ホームページでご覧いただくか、商工観光課までお問い合わせください。

所在地	地番	地目	面積	最低売却額
八満字前原	93 番地 65	宅地	292.31 m ²	5,305,000 円



防災

ゆうせつがたかざんでいりゅう 積雪期は「融雪型火山泥流」に警戒を！

問 危機管理課

浅間山の火山活動で、冬期に最も気を付けなければならないのが「融雪型火山泥流」です。「融雪型火山泥流」が発生すると、市内では、15分程度で居住地域に到達すると予想されており、市からの情報提供の前に被害が発生する可能性があります。

「融雪型火山泥流」は、噴火に伴う現象なので、冬期に噴火を察知したときは、自らの判断により早めに高台等の安全な場所への避難を心掛けてください。

また、令和元年に全戸配布した「浅間山火山防災マップ」により被害が及ぶ範囲を確認いただき、災害発生時の避難の参考としてください。マップがお手元にはない場合は、危機管理課までご連絡ください。

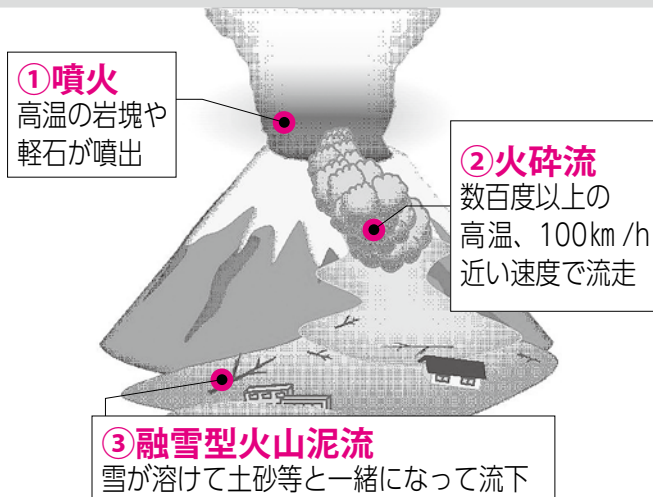
融雪型火山泥流とは…

山頂付近に雪が積もっている時期に、噴火による高温の火砕流などの発生を受け、溶けた雪が、土砂・火山灰等と一緒に、斜面を高速で流れ下る現象。



浅間山火山防災マップはコチラ

融雪型火山泥流のイメージ



国の対策工事が進んでいます

融雪型火山泥流等に備えるため、国土交通省の浅間山直轄火山砂防事業により、蛇堀川において砂防堰堤工事が進められています。



利根川水系砂防事務所HPはコチラ



年末年始の施設等業務案内

施設・業務		12/25 (土)	12/26 (日)	12/27 (月)	12/28 (火)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)	1/3 (月)	1/4 (火)
・市役所 ※1 ☎ 22-1700 ・保健センター ☎ 25-1880		休	休			休	休	休	休	休	休	
・市民交流センター ☎ 25-1890 ・市立小諸図書館 ☎ 22-1019						休	休	休	休	休	休	
・こもテラス	ぼらせんこもろ ☎ 26-0315		休			休	休	休	休	休	休	
	ファミリーサポートセンター ☎ 31-5093		休			休	休	休	休	休	休	
	こもれび ☎ 22-5550		休			休	休	休	休	休	休	
	こもろスマイル園 ☎ 46-9331	休	休			休	休	休	休	休	休	
・水みらい小諸 ☎ 31-6456		休	休			休	休	休	休	休	休	
・ごみの収集 / し尿の収集 ※2 (浅麓工業企業組合) ☎ 22-1322		休	休			休	休	休	休	休	休	
・グリーンヒルこもろ (ごみの搬入) ☎ 26-0022		休	休			9:00~ 11:30	9:00~ 11:30	休	休	休	休	
・人権センター ☎ 23-5521		休	休			休	休	休	休	休	休	
・文化センター ☎ 23-8880	公民館 / こもろ女性の家 乙女湖体育館					休	休	休	休	休	休	
	文化会館	改修工事のため、3月まで休館										
・総合体育館 / 武道館 / すぱーく小諸 ・和田体育館 ☎ 23-3800						休	休	休	休	休	休	
・小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070				休	休	休	休	休	休	休	休	休
・小山敬三美術館 ☎ 22-3428 ・藤村記念館 ☎ 22-1130						休	休	休	休	休	休	
・小諸義塾記念館 ☎ 24-0985				休 ※冬季 (12月~3月) は、土日祝のみ開館								
・懐古園事務所 (懐古園、徴古館) ☎ 22-0296						休	休	休	休	休	休	
・小諸市動物園		再整備工事のため、5月上旬まで休園予定										
・小諸市児童遊園地		3月上旬まで冬季休園										
・子どもセンターこもロッジ ☎ 23-5567 ・児童館、児童クラブ			休			休	休	休	休	休	休	
・市立保育園			休			休	休	休	休	休	休	自由保育
・佐久平斎場 ☎ 88-8321								休	休			

※2 ごみの収集は、28日(火)が年内最終日です。グリーンヒルこもろの日曜受付・年末受付については、今号31pやごみカレンダーをご確認ください。

※1 市役所の窓口業務案内 ☎ 22-1700

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

市税の納め忘れはありませんか？

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

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

▶休日納税窓口 12/25(土)、26(日) 8:30 ~ 16:00

▶時間外納税窓口 12/20(月)、21(火)、22(水)、23(木)、
24(金)、27(月) 17:15 ~ 19:00
☎ 収納管理室

縄文ミュージアム 企画展

パラレルワールド Kazu イラスト展

御代田町在住で16歳の絵描き“Kazu”が、下書き無し、ボールペン一本で描く、おもしろくて、ちょっと怖い不思議なパラレルワールドをお楽しみください。

会 期 12/3(金)～12/12(日)

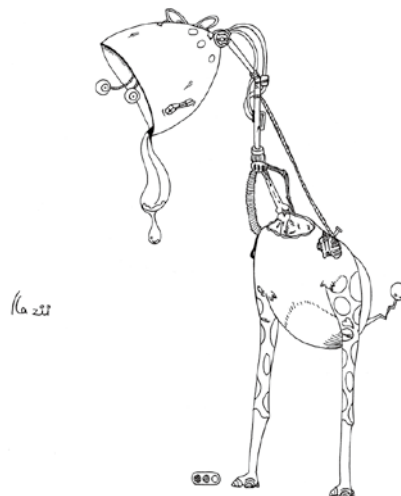
時 間 9:00～17:00(最終日は15:30まで)

休館日 12/6(月)

会 場 浅間縄文ミュージアム 企画展示室(企画展見学は無料)

※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、電話でお問い合わせいただくかホームページで確認してください。

☎ 御代田町縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922



Karuizawa Winter Festival 2022

KARUIZAWA

軽井沢町内各所 イルミネーション装飾

R4/2/28(月)まで(点灯時間 16:30～21:30)

今年も心あたたまる、この季節がやってきました。軽井沢ウインターフェスティバル2022のテーマは“**素敵な思い出を、冬の軽井沢で**”。

幻想的な冬の軽井沢を体感できます。ぜひお楽しみください。

ぐるっとマルシェ 開催中です

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

期 間 ～12/25(土)

場 所 軽井沢町内各店舗

※他にも多くのイベントが開催されています。詳しくは
公式HPをご覧ください。

☎ ウインターフェスティバル専用ダイヤル ☎ 0267-41-3850(軽井沢観光協会)
軽井沢・冬ものがたり公式HP(<https://www.karuizawamonogatari.jp>)



R3/11/20(土)～R4/2/28(月)には、
インスタグラムフォトコンテストを開催。
優秀作品投稿者には、プレゼントも。
たくさんの投稿をお待ちしております。

↑ Karuizawa Winter Festival 2022 公式HP

【年末年始】大掃除は、防火対策を実践するチャンス！

☎ 小諸消防署 予防係

普段あまり掃除できないところには、火災原因が潜んでいることもあります。年の瀬の大掃除に合わせて、下記のような、防火対策を行ってみましょう。

- ▶ 差込みっぱなしのプラグ、一度抜いてきれいにしよう！
- ▶ コンロ周辺にこびりついた油、取り除こう！
- ▶ 住宅用火災警報器の点検・交換をしよう！



公民館報

公民館報

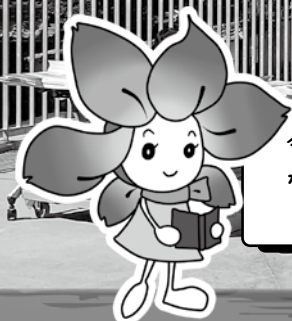
公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報



今年のリサイクル本市は、新しい図書館に
なって初めて、外で開催しました！
毎土日、沢山の人来てもらったよ！

●おはなし会 (各回 10:30～10:50)

- ◆ 12/5(日) こうめちゃんわらべうたの会 (0才～3才向け)
- ◆ 12/12(日) おはなし玉手箱 (4歳～低学年向け)
- ◆ 12/17(金) おはなしきしゃポッポ (0歳～3歳向け)
- ◆ 12/25(土) すみれちゃんクリスマスおはなし会
今年もサンタさんがやってくるよ！
ハンドベル・パネルシアター
お楽しみに♪



●ひだまりサロン

- ◆ 「リコーダーコンサート」
【日時】12/18(土) 15:30～
【出演】どんぐりリコーダー
【演目】「カントリー・ロード」他
- ◆ 「リーでいんぐ・ふあーましー ～冬～」
【日時】12/19(日) 15:30～
【出演】GOKU 【内容】詩の朗読

※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。

●年末年始の貸出し

12/29(水)～1/3(月)は、年末年始休館です。それに
伴い、12/15(水)～28(火)まで、貸出し期間を3週間、
貸出冊数無制限とします。ご利用ください。

●楽しいよ！図書館 (利用者インタビュー)

10/17(日)に開催した「紙ずもう大会」に参加して
くれた二人に話を聞きました。

はっね
鈴見 初都音さん (11歳)
ちなつ
鈴見 知奈都さん (8歳)

「紙ずもう大会」色を塗ったり、
対戦したり、シールを集めたり
楽しかったよ！

図書館はいろんな本があって楽し
いよ。借りた本は、図書館から帰
る車の中や、暇な時に読んでるよ。
折り紙の本を見て、いっぱい
折り紙を折ったよ！



「静かで にぎやかな 図書館」

市立小諸図書館は、南北に広がったフロアを動と静で使い分けて

静かさとにぎやかさを融合させた図書館です。

おしゃべり禁止でもないし、足音を忍ばせなくてもいいんです。館内にはBGMも流れています。

図書館に入って左側は「**静のエリア**」で、右側は「**動のエリア**」となっています。

「静のエリア」奥には、さらに静かに読書に浸りたい方のための「しずかなへや」があります。

反対側の奥に児童コーナーがある「動のエリア」は日常会話の聞こえるにぎやかなエリアです。

図書館に入ってすぐの中央エリアは、ときどきイベントスペースにもなります。

ミニコンサートや朗読会などを開催しています。「静かさ」だけではなく、少しだけにぎやかな
公園のような図書館です。まずは、気軽に立ち寄ってみてください。

図書館メインキャラクター
すみれちゃんが
図書館をご案内します！



知 【脳いきいき教室】認知症 サポート医による講演会

認知症の方への対応について理解を深めるための講演会「認知症 診断と治療について」を開催します。

- ▶日時 12/3(金) 13:30~15:00
- ▶場所 市役所3階 第1・2会議室
- ▶講師 医療法人山月会小諸病院
副院長 高木暁也 医師
- ▶定員 40名
- ▶申込 12/2(木)までに電話でお
申込みください。

※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 【医療費助成を受けている方へ】 保険証が変わったら、届出を

福祉医療受給者証（18歳までのお子さん、ひとり親家庭の方、障がいのある方）、自立支援医療受給者証（精神通院・更生医療・育成医療）をお持ちの方は、健康保険証が変わったら届出が必要です。

届出をせずに受診すると、助成が受けられないことがあります。就職・結婚・引っ越しなどで健康保険証が変わったときは、必ず市役所に届出をお願いします。

- ▶持ち物 健康保険証・受給者証

☎ 【福祉医療について】

→ 厚生課 家庭支援係（内線2144）

【自立支援医療について】

→ 厚生課 福祉係（内線2146）

イ 感染症拡大防止による イベント・行事の中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のイベント・行事は中止といたします。ご理解ください。

- ▶令和4年新春賀詞交歓会
 - ▶第46回 新年走り初め&ウォーキング
R4/1/8(土) 懐古園馬場
 - ▶第25回 小諸市綱引オープン大会
R4/2/13(日) 小諸市総合体育館
- ☎ 総務課 総務係
スポーツ課 スポーツ振興係

知 今年度の各種検（健）診は、済んでいますか？

検（健）診はご自身の身体の状態を知る機会です。検（健）診期間の終了間際になると、申込を受けられない場合もあります。

お早めに申込、受診をしてください。

▶検（健）診名と実施期間

【国保の方が対象】

- ・生活習慣病予防健診（R3/12月末まで）

【市民の方が対象】

- ・肝炎ウイルス検診〔40歳～70歳で5歳刻年齢〕（R3/12月末まで）
- ・大腸がん検診〔40歳以上〕（R3/12月末まで）
- ・子宮頸がん検診〔20歳以上偶数年齢〕（R4/2月末まで）
- ・乳がん検診〔40歳以上偶数年齢〕（R4/2月まで）

☎ 健康づくり課 健康支援係



知 家屋に関する届出はお早めに！

▶令和3年中に家屋を取り壊した方は、滅失届をご提出ください。

固定資産税は、毎年1月1日を賦課期日として、その所有者に課税されます。家屋を取壊した場合、市への「家屋滅失届」の提出や、法務局での建物滅失登記が行われないと、翌年度以降も課税される場合がありますので、取壊した年の12月末までに手続きをお願いします。

▶未登記家屋の名義変更の届出をお願いします。

物置や車庫など未登記の家屋をお持ちの方で、相続・贈与・売買等で所有者が変更となった場合は、名義の変更が必要です。税務課へ「未登記家屋に係る納税義務者変更届」を提出してください。

※届出の用紙は、税務課窓口および市のホームページから取得できます。

☎ 税務課 資産税係

知 宝くじの助成金で整備しました

（公財）長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」と、高齢者や障がい者等すべての住民にやさしいまちづくりを進めるため、（一財）自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、下記のとおり備品を整備しました。

これらの事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、自治会等のコミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくり等に対して助成を行い、地域社会の発展と住民福祉の向上に寄与することを目的とするものです。

▶整備された備品

- 発電機・AED等（与良区自主防災組織）
- 椅子式昇降機（一ツ谷区公民館「老人憩いの家」）

☎ 総務課 総務係 / 高齢福祉課 地域ケア推進係



知 市内巡回線試験運行を一部見直します

市内巡回線は、予約制相乗タクシー「こもろ愛のりくん」の運行サポートや外出機会の創出のため、マイクロバス1台による試験運行を行っています。この度、運行状況から試験運行の一部を見直します。

▶千曲小学校コース

朝・夕の運行で、「こもろ愛のりくん」では対応できない多くの利用があることから、今年度中の運行を継続します。

▶小諸駅・小諸高原病院コース

午前を中心とした運行で、利用が限定的であることから、「こもろ愛のりくん」では対応ができない朝8時便のみを継続し、残りの便は休止とします。

▶小諸駅・あぐりの湯コース

午前を中心とした運行で、利用が限定的であり、「こもろ愛のりくん」でのあぐりの湯への利用も減少していることから、休止とします。

今後は、“コト（イベントや企画などの外出の目的となる場）”と連携した便や、多くの方が利用できる土日便等の試験運行を検討します。
☎ 都市計画課

募 簡易郵便局受託者募集

日本郵政株式会社信越支社では、簡易郵便局を受託いただける方を募集しています。

▶募集地域 大字菱平

▶委託手数料

「基本額」及び取扱い件数等に応じた「取扱料」等の合計額で構成される委託手数料をお支払いします。

▶応募方法等

応募方法及び応募要件等の詳細は、日本郵便(株)のホームページをご確認いただくか、下記までお問合せください。

☎ 日本郵便(株)信越支社 経営管理部 簡易局担当 ☎ 026-231-2479

知 子育て世帯生活支援特別給付金、申請はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、収入が減少した子育て世帯（ひとり親世帯、その他世帯）を対象とした「子育て世帯生活支援特別給付金」の申請を受け付けています。対象となる方でまだ申請がお済みでない方は、令和4年2月28日までに必要書類を添付のうえ、申請をしてください。詳しい制度や申請方法についてはHPをご確認ください。

☎ 厚生課 家庭支援係



ひとり親世帯



その他世帯

知 令和4・5年度入札参加資格申請

小諸市が発注する【建設工事・建設コンサルタント等】【物品購入・業務委託等】の入札及び見積に参加するためには、原則として2年毎に小諸市が作成する入札参加資格者名簿に登録されている必要があります。

○建設工事・建設コンサルタント等

令和4・5年度の資格審査申請受付を次のとおり行いますので、入札及び見積への参加を希望される方は、忘れずに申請してください。受付終了期日が近づくと大変混み合います。早めの申請にご協力をお願いします。

○物品購入・業務委託等

令和3・4年度の定期審査を受けていない方を対象に、中間年審査の受付を行います。

▶業 種 物品・業務委託

▶対 象 令和3・4年度の定期審査を受けていない方

【申請について】

▶申請期間 R4/1/4 (火) ～ 1/31 (月)

▶申請書類 財政課窓口及び市ホームページに申請方法と併せて掲載。

☎ 財政課 契約財産係



小諸市 HP

知 義援金募金にご支援ありがとうございました

小諸市では、静岡県を中心に発生した【令和3年7月大雨災害】により被災された方々の支援として、7月12日から10月31日まで、市役所1階ロビー、小諸図書館受付、小諸市文化センターロビーに義援金箱を設置いたしました。

市職員も義援金活動に取り組み、義援金箱を通じて寄せられたものを含み義援金額は264,986円となり、被災地に対して、日本赤十字社長野県支部小諸市地区を通じて送金いたします。

市民の皆様のあたたかいご支援ありがとうございました。

☎ 総務課 総務係

知 電源立地地域対策交付金を活用しました

小諸市は、水力発電所があるため、国から電源立地地域対策交付金を受けています。

令和3年度の電源立地地域対策交付金467万2千円を保育園の運営費に充てました。

※「電源立地地域対策交付金」とは、水力発電施設等の所在する市町村の地域振興を目的とし、市町村が実施する公共用施設整備や住民福祉の向上に資する事業に対して、国から交付されるものです。

☎ 企画課 行政経営係

募 小諸市地産地消協力 推進店（事業所）

小諸市地産地消推進協議会では、小諸の農産物や農産加工品などをお客様に提供し、小諸の顔となる事業者を「小諸市地産地消協力推進協力店（事業所）」として認定しています。



認定店一覧

また、小諸の農産物や加工品を多くの方に食べていただくための目安として、認定プレートを交付しています。

▶募集要項・申込書

農林課窓口及び市ホームページにご用意しています。

▶申請方法

申請書記入のうえ、農林課にお申込みください。

※申請後、推進協議会での審査を経て、認定が決定します。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

募 ハロートレーニング 3月開講コース

ものづくりの知識・技能・技術を身に付ける公共職業訓練です。

▶募集コース・人員

①機械 CAD / NC 加工科 15 名

②建築 CAD デザイン科 20 名

▶期 間 R4/3/1 (火) ~ 8/24 (水)

▶会 場 ポリテクセンター長野

▶受講料 無料 (テキスト代等別途)

▶申 込

1/25 (金)までに、お近くのハローワークへお申込みください。

☎ ポリテクセンター長野

☎ 026-243-7856

募 小諸市環境審議会委員を公募

環境基本計画の策定や計画の進捗の確認・評価をしていただく、環境審議会委員を公募します。

▶対 象 ●市内在住または市内に通勤・通学する 20 歳以上の方

●市の他の審議会等の委員になっていない方

●市税及び市の料金に滞納がない方

▶活 動 年 2 回程度の会議へ出席 (平日の昼間)

▶任 期 R4/2 月 ~ R6/1 月の 2 年間

▶募集数 3 名まで

▶申 込 12/28 (火) 17:00 までに応募動機 (400 字程度、様式自由)・氏名・生年月日・住所・電話番号を記載し、生活環境課へ郵送または持参、FAX、E メールでご応募ください。面接を実施し選考します。

☎ 生活環境課 生活環境係

募 令和 4 年度 会計年度任用職員

▶任用期間 R4/4/1 ~ R5/3/31 ※職種により短期間のものがあります。

▶申込期間 R3/12/7 (火) ~ (随時)

※ R4/4/1 からの勤務を希望する場合は、R4/1/7 (金)までに申込みのあった方を優先して選考します。(所管課が学校教育課、子ども育成課の申込は R3/12/24 (金)まで)

▶募集職種 一般事務、保育士、保健師、給食調理員等

※詳細は募集要項をご覧ください。

▶申込資格 ・R4/4/1 現在、満 18 歳以上の人

・通勤可能な人

・地方公務員法第 16 条の欠格事項に該当しない人

・資格免許を要する職種は当該免許を有する人

▶選考審査・採用

申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて総務課または担当課まで提出してください。希望職種等を確認し、書類審査及び面接審査により担当課が選考し採用者に通知します。任用する人員枠が限られていますので、希望者多数の職種等は任用期間内に採用されない場合がありますがご了承ください。

▶募集要項・申込書

総務課窓口及び市ホームページからダウンロードできます。

☎ 総務課 職員係

高齢者の宅配お食事

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

【配達エリア】小諸市・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。

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)

レトルト商品新発売! 手軽においしく、とってもヘルシー! そばの栄養が丸ごと摂れます!

そばの実 トマトリゾット

そばの実(長野県産100%使用)を完熟トマトとチーズで煮込みました!
1人前(200g)600円(税込) 御歳暮にもおすすめです HPもご覧下さい

【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

蔵の粉屋 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2022年1月31日まで

健康

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てさらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会に参加できる、楽しく健康になれる企画です。

さらに今年度は、コロナ禍の飲食店応援のため飲食券 1,000 円分がもらえます！ 飲食券は 12 月までのポイントで換算するため、今月が飲食券をゲットするラストチャンスです！ まだの方は、ぜひポイントをためてゲットしてください！

（飲食券の申請期限は令和 4 年 1 月 14 日まで）

5 月から専用アプリがスタートしました！
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	12/4（土） 12/18（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	12/26（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 （29 日はお休み）	8:00 （約 20 分）	㈱キザキ本社（加増）	㈱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



健康

小諸市健康づくり協力事業所のご紹介

問 健康づくり課

健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康寿命延伸に向け、小諸市と一緒に活動いただける事業所です。認定された事業所には、登録ステッカーを交付するとともに、市と連携して市民の健康づくりを推進していただいています！ 小諸市では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。

さくさく農園（山浦）



協力内容：商品提供の協力（お米、菜種油、米粉菓子）

商品特徴：「米・食味コンクール国際大会で金賞を受賞した農家が作るお米」「100%小諸産の菜種油」

さくさく農園 清水さんから一言

学校給食にも提供している、「小諸の土」産（こもろのみやげ）*で、健康長寿や幸せづくりに貢献することが私たちの喜びです。

※「食べ物のスタート地点の土が元気なら、そこで育ったものも元気になる」という考えのもと、「元気な土づくり」から本気でこだわって育てた、元気な農産物のこと。

KOMORO AGRI SHIFT プロジェクトの詳細はこちら →



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 12/17 (金) 1/21 (金) 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 12/15 (水) 9:30 ~ 16:30
1/5 (水) 13:00 ~ 16:30
▶場 所 佐久広域連合事務局
☎ 0267-62-7721 (受付開始 12/1 (水) 8:30 ~)

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)

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 12/16 (木) 13:00 ~ 16:00
▶場 所 市役所 3 階 第4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 12/15 (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)

年末困りごと電話相談会 (申込不要)

「借金で苦しんでいる」「生活に困り年が越せない」「新型コロナの影響で生活が苦しい」など、生活・金銭・職場・家庭の相談をお受けします。

▶日 時 12/25 (土) 10:00 ~ 16:00
▶番 号 0120-448-788 (当日のみの専用番号)
☎ 長野県司法書士会 ☎ 026-232-7492

+ 休日緊急医

[診療時間]

○内科 9:00~17:00 ●歯科 9:00~12:00

月/日	○医院 ●歯科 ◎薬局	電話番号	月/日	○医院 ●歯科 ◎薬局	電話番号
12/5 (日)	○小諸南城クリニック (小原) ○由井医院 (田町) ●おおつか歯科医院 (六供) ◎小諸コスモス薬局 (小原) ◎わかな薬局 (田町)	26-5222 22-0327 24-6480 26-2282 26-3636	12/12 (日)	○高橋内科医院 (古城) ○須江医院 (赤坂) ◎お天気堂薬局 (相生町) ◎古城てんじん薬局 (古城)	23-8110 22-2060 25-4193 31-0407
12/19 (日)	○東小諸クリニック (御影) ○佐藤外科医院 (鶴巻) ●岡田歯科医院 (和田) ◎御影のぞみ薬局 (御影)	25-8104 22-0334 25-4182 26-3981	12/26 (日)	○武重医院 (本町) ◎ほんまち薬局 (本町)	22-0171 26-1193
12/31 (金)	○佐々木医院 (南町) ○矢島医院 (乙女) ●小林歯科医院 (与良) ◎ウエルシア薬局小諸御幸町店 (御幸町) ◎金沢薬局 (荒町)	22-0503 22-8148 25-3708 26-2207 22-0038	※都合により変更になる可能性があります。 最新情報は、休日夜間緊急医案内サービス (☎ 0570-088-199) をご利用いただくか、小諸市公式 HP でご確認ください。 		

公式HP

新型コロナ ワクチン集団接種体制の規模縮小

関 健康づくり課

小諸市では、11月14日(日)をもって、市の集団接種会場での接種を希望されたすべての方に、2回目までの新型コロナワクチンの接種を終了しました(自己都合で日程変更されている方などを除きます)。

これを受けまして、集団接種会場としての市民交流センターの専用使用を終了とさせていただきます。長期間にわたりご迷惑をおかけしましたが、ご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございました。

なお、今後も規模を縮小して集団接種を継続しますので、これまで接種を希望されてこなかった方や、その他特別な事情等により未接種の方であっても、改めてワクチン接種を希望される場合は、今から接種いただけます。また、個別接種を受けられる市内医療機関もございます。詳細は、小諸市新型コロナワクチン接種コールセンターまでお問い合わせください。



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)

市民交流センターの利用を再開します

集団接種会場としての専用使用が終了となったことから、12月1日(水)より市民交流センターの利用を再開いたします。予約方法等の詳細につきましては、市のホームページをご覧ください。市民交流センターまで直接お問い合わせください。(新型コロナウイルス感染症対策のため、利用時間など一部制限がございます)

関 小諸市市民交流センター ☎ 0267-25-1890

ご芳志をいただきました

- ▶ ふるさと納税寄付金
1,413件 29,368,000円 (R3/10)
- ▶ 高齢者福祉のため
「金一封」 李 鴻淑 様
- ▶ 文化振興のため
「彫刻3点」 政所 新二 様
「油彩画」 尾沼 昭 様

編集後記 editorial note

今年号の表紙は、保育園へ統合予定の芦原・中央保育園園児交流会からの一枚です。その日はじめて対面する子どもたち。「どんな雰囲気になるのかな」と心配しましたが、あっという間に、仲良く手をつなぎ、元気に走り回っていました。子どもたちの「チカラ」に感心です。

今年も多くの皆様から「広報こもろ」や小諸市へのお言葉をいただきました。本当にありがとうございます。今後とも、ご意見・ご感想をお待ちしております。

(塩川)

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

AOBA

★ ★ ★
ひよこの日 入園前の親子の皆さま対象 参加無料

12/2(木)「ひよこのクリスマス」
みんなでクリスマス飾りを作って
楽しみましょう!! ぜひ来てね!

【受付】9:45~10:20 【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。

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



News 01

2期5年務められた、小林教育長が退任(10/2)

10/2(土)任期満了に伴い、小林秀夫教育長が退任されました。小林秀夫教育長は、平成23年から小諸市立小山敬三美術館館長及び市立小諸高原美術館・白鳥映雪館館長を務めたのち、平成28年から5年3カ月にわたり、小諸市教育長を務められました。

教育長として豊富な識見と卓越する手腕を発揮され、梅花教育の理念の元、長期学校改築計画の策定や統合新保育園の整備に取り組まれました。また、市民が後世に残していきたい地域のお宝を教育委員会が認定する「小諸ふるさと遺産」認定事業の創設や「音楽のまち・こもろ」作曲コンクール/ミニコンサートなど、教育文化行政の進展に寄与されました。

退任の辞令交付式では、小泉市長より、功労をたたえた表彰状が贈られました。



教育委員(教育長職務代理者)
矢嶋 真 さん

小林教育長の退任に伴い、新たな教育長として山下千鶴子さんが就任されました。(詳細は2・3p)
教育委員(教育長職務代理者)には、坂の上小学校校長、小諸市教育委員会指導主事等を歴任した、矢嶋真さんが就任されました。

News 02

高原ウエルネスリゾート推進PJがスタート(10/25)

小諸市は、「小諸版ウエルネスシティ」の実現に向けて、浅間山や高峰高原の環境保全と利活用による、通年型の高原ウエルネスリゾートを目指してきました。この度、渡辺パイプ株式会社(東京都中央区)から企業版ふるさと納税の申し出をいただき、共同で新たなプロジェクトを立上げる運びとなりました。

このプロジェクトでは、2025年までに環境に配慮した多様で利便性の高い交通インフラ整備を進め、より多くの旅行者を受け入れられる環境を整備しつつ、温室効果ガス削減に努めます。また、雪道の安全対策強化や火山防災設備・登山道整備を進め、旅先での事故やそのリスクを軽減することで、満足度向上とリピーター増加につなげていきます。



プロジェクトスタートに合わせ、小諸市・渡辺パイプ共同記者会見を開催しました。(左:小泉小諸市長 右:渡辺パイプ株式会社 渡辺圭祐代表取締役副社長)



音楽のまち・こもろ ミニコンサート

～小諸高等学校音楽科・吹奏楽部～

12/17(金) 18:00～18:30(開場 17:30)
会場:小諸高等学校 音楽棟 音楽ホール



コロナ感染で、活動の制約が大きかった令和3年度。この困難な中でも日々夢に向かって努力を続ける音楽科・吹奏楽部の皆さんのコンサートです。音楽科の皆さんは独唱・独奏を、吹奏楽部の皆さんはアンサンブルの演奏を披露します。

小諸高等学校吹奏楽部は、今年度、東海吹奏楽コンクール金賞受賞、全日本管楽合奏コンテスト全国大会出場と素晴らしい結果を残しています。生徒の皆さんの磨き抜かれたサウンドをどうぞお楽しみ下さい。

※入場無料・申込不要。先着80名様までご鑑賞いただけます。

【次回出演】小中学校合唱部によるアンサンブル 【日時】1/21(金) 18:00～ 【会場】こもろプラザ ステラホール

☎ 文化財・生涯学習課

第15回 またたびし 気候変動

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。

13
気候変動に
具体的な対策を

みんなの目標：その 13
「気候変動に具体的な対策を」
.....
気候変動とその影響に立ち向かうため、
緊急対策を講じる。

気 候変動は、国際社会が一体となって直ちにに取り組むべき重要な課題です。温室効果ガス（二酸化炭素・一酸化二窒素・メタン・フロン等）の排出量は現在、史上最高水準に達しており、18世紀の産業革命から現在までに世界の平均気温が約1度上昇しています。

2 015年12月にパリで開催された「第21回国連気候変動枠組条約締約国会議（COP21）」では、2020年以降の温室効果ガス排出削減等のための新たな国際枠組みについて全ての国の合意のもと「パリ協定」が採択され、「気温上昇を2℃より低く1.5℃に抑える努力をすること」が世界共通目標とされました。

日本も長期戦略の最終到達点として、「脱炭素社会＝2050年までに温室効果ガスの排出量から、植林、森林管理などによる吸収量を差し引いて、排出量を実質ゼロとする、カーボンニュートラルを目指す」ことを宣言しています。

参考：環境省・外務省 HP、国際連合広報センター HP

【私たちが日常でできること】

- ◆地球温暖化について学んでみよう！
これまでの経過を知り、これからすべきことを認識しよう！
自然災害に備えることも、温暖化対策です！

【小諸市ができること】（第11次基本計画より、一部紹介）

- ◆ごみを出さない（Reduce）、繰り返し使用する（Reuse）、資源として再利用する（Recycle）の【3R実践】により、資源やエネルギーの無駄を減らし、ごみの減量を図ることで、温室効果ガスの削減に努め、地球温暖化の防止を図ります。（生活環境課）
- ◆森林や農地の適切な維持管理、農業用施設の強靱化を推進し、良好な環境を保持していくことで、気候変動等による悪影響を最小限に抑制するなど、自然災害等から地域を守る対策を講じます。（農林課）

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」

年末年始 皆さんへのお願い

クリーンヒルこもろの利用 & おいしい食べきり

図 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」



今年も、あっという間に12月だね。毎年、師走に僕は掃除をするよ！
そのときのごみ、みんなはどうしてる？

【クリーンヒル】年末は非常に混雑します！

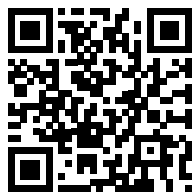
例年、年末のごみ持込の受付日は、多くの方がクリーンヒルに訪れ、とても混雑します（1時間以上お待ちいただく場合も）。

そのため、日曜受付日（毎月第3日曜日、受付時間は9:00～11:30、一般受入のみで事業者は受入不可）である12月19日や、平日に利用する等、あらかじめ余裕をもって計画していただくことをおすすめします。

クリーンヒルこもろの利用にあたっては、「ごみ資源・収集カレンダー」の7・8ページをあらかじめ確認していただくと、スムーズです。受付時間や処理手数料、搬入時のルール等、ご

案内しています。

気持ちよく利用し、
清々しい気持ちで年
越しができるよう、
皆さんのご理解・ご
協力をお願いします。



クリーンヒルこもろ
公式HP

「おいしい食べきり」実践しよう！

年末年始は、外食やテイクアウトの機会が増える時期。楽し過ぎて、意外と食べ残してしまうこともあるよね？ そんな時だからこそ、おいしく残さず食べて、食品ロスを減らしていこう！

【外食時には…】

○お料理は残さず食べきる

適量注文でおいしく食べきろう！



○料理のお持ち帰り

食べきれない料理は、お店に確認して持ち帰ろう！

【テイクアウト時には…】

○食べきれる量の購入を

テイクアウトでも油断は禁物。

おいしく食べきれる量を購入しよう！

【令和3年度】明るい選挙啓発ポスターコンクール 受賞作品の紹介

市内小学校4校・中学校1校の児童生徒の皆さんから、啓発ポスターの応募作品が180点ありました。その中から、「小諸市長賞」「小諸市選挙管理委員会委員長賞」を決定しましたので紹介します。

また、受賞作品2点を含めた40点を佐久地方審査へ出品しています。このコンクールは長野県審査、全国審査まで行われ、結果は11月に発表予定です。受賞作品は、今後の選挙啓発活動に利用させていただきます。

図 選挙管理委員会事務局

※広報こもろ 11月号にて掲載した受賞者氏名に誤りがありました。お詫びするとともに、改めて掲載いたします。



小諸市長賞

美南が丘小学校6年 酒井 奏さん



小諸市選挙管理委員会委員長賞

美南が丘小学校6年 長谷川 美空さん

こもロツジ

だより



【12月の行事予定】

7日(火) 誕生会
13日(月) お話の会

【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！

～11月生まれ 家族のメッセージとともに～



お誕生日
おめでとう！
ゆいの笑顔が
大好きだよ。
優しい子に
育ってね。

ゆい ちゃん（1歳）



すくすく大き
くなって
本当に
ありがとう！
いっぱい
遊ぼうね。

こう ちゃん（1歳）



1歳おめでとう！
お姉ちゃんと
仲良く
たくさん遊んで
大きくなってね。

あき ちゃん（1歳）



おしゃべりが
大好きな
よーちゃん。
スクスク
育ってね！

よー ちゃん（1歳）



いつも元気
いっぱいな
りおちゃん。
これからも
笑顔で
過ごそうね！

りお ちゃん（1歳）



かんちゃん
1歳おめでとう！
ニコニコ
笑顔が
大好きだよ♡

かん ちゃん（1歳）



ご飯が大好きな
ひなのちゃん♡
元気に遊んで
いっぱい
寝ようね！

ひな ちゃん（1歳）



あっちゃん
お誕生日
おめでとう！
これからも
よろしくね♡

あっ ちゃん（1歳）



みーちゃん
おめでとう！
お友だちや
先生と
一緒に遊べて
嬉しいね☆

みー ちゃん（2歳）



大好きな
お兄ちゃんと
すくすく
元気に
大きく
なってね♡

ひな ちゃん（2歳）



誕生日
おめでとう！
これからも
元気に大き
くなってね。

ちー ちゃん（2歳）



できることが
たくさん
増えたね！
にこにこ
元気なあおが
大好きだよ。

あお ちゃん（2歳）



これからも
元気いっぱいな
たいちゃん
いてね！

たい ちゃん（3歳）





天然酵母パン屋 「スピカ麦の穂」

降矢泰次さん みゆきさん

〓 天池 〓

ゆらさんの四季の薬膳

ウコンのち・から



バターもジャムもつけずに素材そのものをじっくりと味わいたいと思わせるパンがある。厳選された材料だけを用い、じっくりむように焼き上げるのは、天然酵母パン屋「スピカ麦の穂」をいとなむ降矢泰次さん、みゆきさん夫妻だ。

浅間山とその連峰を眼前に望む標高千メートルにほど近い高原に店を開いたのはさまざま

な経緯があるようだが、その美しい風景も一役買ったことは間違いないようだ。それまでは東京の閑静な住宅街の広がる、いわばパンの激戦区で二十五年間店を構えた。

短時間で大量にパンを作る方法が他にあるにもかかわらず、はるかに手間のかかる天然酵母方式のパンを焼くのは理由がある。当時アトピーに苦し



んでいたお子さんを持つ店主の降矢さんは、症状を少しでも軽く出来ればと食に着目し、生産者の顔の見える安全な材料を用い、砂糖や油を使わずに素材そのものの味を引き出すパン作りを目指すようになった。折しも一九八六年に起きたチェルノブイリ原発事故もより安全性の高い国内産の材料に目を向ける後押しとなった。

現在、主原料となる小麦やライ麦は近隣地域の数少ない生産者のものを使う。彼らの手によりすでに選り分けられた小麦の粒から、目を凝らしてさらに不揃いの粒や小さなゴミを取り除くのは妻のみゆきさんの仕事だ。気の遠くなるような作業だが、このひと手間が後々生きて来る。選別し終えた麦の粒を振るいにかけて優しく撫でるようにこすりつける。すると受けのボールの中にはごくわずかに粒の表面に付着していたゴミや塵が落ちてくるのが見える。

「こんなに小さな塵も取るんですか？」と筆者が驚きの声を上げると、「これをやらないとせっかくのパンに雑味が残るんです」

と当たり前のよう

に答える主人の言葉にも同様に雑味がない。

天然酵母パンの命とも言える



のが、継ぎ足し継ぎ足し使い続けているパン種だ。店の石臼で麦を挽いて出来た全粒粉に地粉と自然海塩と水を加えて寝かせ、発酵させて作る。全粒粉を振るいにかける際にこそぎ取られた成分は「ふすま」と呼ばれ、麦の甘皮の部分に当たる。独特の旨味を持つふすまは捨てずに後々生地に加えて使う。彼らの手間暇を惜しまぬパン作りでは、麦に付いたゴミや塵以外は捨てるものがないのも魅力だ。

そのパン種に新たに石臼で挽いた小麦粉やライ麦粉を加えて練り、一次・二次発酵と繰り返し寝かせてパン生地を作る。つまり発酵の進



んだ種（親）を新たな粉に混ぜて生地（子）を作って行くのだ。



そして自然に膨らむのを待つ…。親の特徴や才能を受け継いで、徐々に大きくなって行く…：なんだか子育てのようだ。

この店のパンは食の領域を超えて、慌ただしく結果を求めて生きる現代人に、ゆっくりじっくり生きることを促してもいるようだ。だからであろうか、せわしなく口いっぱい頬張るのではなく、ひと口ひと口時間をかけて味わって食べるのが似合う。

何より高原のパン屋を訪れてまず作り手の二人を見て、そしてパンの数々を見ると、まさしくそれらが彼らの育てた「子」であることに気付かされるのだ。

（取材・文 たかがきしげお）

CMのコピーのようなタイトルですが、ウコンを知らない人はまずいと思います。カレーの黄色、たくあんの黄色：いずれもウコンの力です。英語名では、ターメリック。熱帯アジアで栽培されるショウガ科の多年草。大きさはシヨウガの親分。日本抗加齢医学会理事で順天堂大学大学院教授の白澤卓二氏が認知症予防で勧めているのが、今回の主人公・ウコンなのです。

白澤氏によると、米国とインドのアルツハイマー病患者の数を比較すると、インドのほうが1/4の少なさとか。

ここでインドの国民食カレーの香辛料ウコンの登場です。ウコンにはクルクミンというポリフェノールが多く含まれ、抗炎症、抗認知症、抗酸化作用があります。薬膳では血流を改善し、痛みを止める効果も。実際インドでは水で溶き、切り傷にも塗るのだそう。ウコンは春と秋の2回収穫されますが、秋ウコンにはクルクミンが10倍。来月はウコンの活用術をお話します。

（国際中薬膳師 小清水由良）

小諸高原美術館・
白鳥映雪館

山口マオの世界

—「わにわに」から宮沢賢治作「シグナルとシグナレス」まで—

小諸高原美術館・白鳥映雪館では、12月26日(日)まで、絵本作家・山口マオ氏の展覧会を開催中です。第1展示室では、代表作「わにわに」シリーズの原画や立体作品、第2展示室では「宮沢賢治絵本シリーズ」(ミキハウス発行)で山口マオ氏が絵を担当した最新作「シグナルとシグナレス」の原画22点、市民展示室ではオリジナルの創作作品を紹介します。

山口マオ氏の不思議な絵本の世界をご堪能ください。



- ▶会 期 11/28(日)～12/26(日) 9:00～16:00
- ▶会 場 市立小諸市高原美術館・白鳥映雪館
第1・第2展示室、市民展示室
- ▶観覧料 一般500円、小中学生250円
- ▶休館日 12/6(月)、13(月)、20(月)、27(月)～31(金)

☎ 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



霧氷舞う

12月中旬から1月はじめは、浅間山の麓に霧氷が出る日が多い。霧氷というと真冬のものと思いがちだが、真冬の乾燥が厳しい小諸では12月下旬と3月初めによく出る。霧氷は霧の中で木に付くから、朝に霧が出ていることも条件だ。朝の気温がマイナス4度ぐらいが霧氷の出やすい気温で、弱い風があった方が霧氷が成長する。

9時過ぎになって青空が広がるような天気の日、風に舞う霧氷が見られる。今まで撮影したのは、だいたい9時半から10時までの間だ。日射が強くなり、少し風が吹いただけで木々に張り付いている霧氷が風に舞う。霧氷が舞う写真はいろいろなシャッター速度で撮って、写り具合を比べるのも面白い。風の具合で異なるが完全に止めるには1/1000以上、霧氷が流れるように写すには1/125以下のシャッター速度で撮る。この写真は1/640で撮影。



しらかば幼稚園

～自然とともに すくすく! のびのび!～



小諸市甲東小諸1812-2
TEL.0267-22-2327
<http://k15.shingakukai.or.jp/>

0歳・1歳・2歳対象 幼稚園公開日

12月17日(金)

遊びに来てくださいね♪

(事前予約制) (限定30組)

簡単なクリスマス制作をして楽しみましょう!

どんぐり教室

(入園前親子教室)

無料体験

事前予約で随時
行なっています。



詳細・お申し込みは、こちらから→

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

空き家を「売りたい・貸したい人」から「買いたい・借りたい人」へ橋渡しとなり、市が物件登録を呼びかけている制度の名前は？（ヒント：小諸市空き家〇〇〇）

▶今月のプレゼント

らーめん みそ丸 小諸店 ☎ 31-6066（西原 488-1）
「500 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。



大吟醸信州味噌を使った、味噌ラーメン専門店。こだわりのもちもち自家製極太麺やまろやかスープを、やわらかチャーシューやシャキシャキ野菜と一緒に。

味噌丸 ¥750

【営業時間】 11:00 ～ 15:00 / 17:30 ～ 21:30（L.O）

【定休日】 不定休（月 1 日程度）

▶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、12/31（金）必着でご応募ください。（一世帯 1 通に限りです。）

※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】 消費生活



タンドリーチキン

ヨーグルトにはお肉を柔らかくする働きがあります！ 12 月はクリスマスもありますね。いつもとは違うチキンを試してみたいはかがでしょうか♪

【材料（4 人前）】

鶏もも肉	240g	
塩こしょう	少々	
にんにく	1/4 かけ	0.8g
しょうゆ	小さじ 1	6g
プレーンヨーグルト	35g	
カレー粉	小さじ 1/2	1.2g
酒	小さじ 1/4	1.2g
ケチャップ	小さじ 2/3	4g

A

【作り方】

- ① 鶏もも肉に、塩こしょうする。
- ② にんにくをすりおろし、A の材料とよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に鶏もも肉をつけ込んでおく。
- ④ 天板にクッキングシートを敷いて、鶏もも肉を並べ、オーブンで火が通るまで焼く。
※フライパンで焼いても作れます。



問 子ども育成課 子ども育成係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ51号は12月中旬配布予定です！

特集
予定

小学校入学準備／冬の減量特集

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…



音楽のまち・こもろ

第5回

作曲コンクール入賞作品決定

音楽好きな子どもや若者を育成し、小諸市の音楽文化のさらなる発展を図ることを目的とし、今年も「音楽のまち・こもろ 作曲コンクール」を開催しました。A部門「作曲に挑戦！」には18曲、B部門「たのしいメロディーに挑戦！」には165曲の応募がありました。その中から入賞作品が決定しましたので、お知らせいたします。

グランプリ受賞曲は、来年1月より夕方の防災行政無線で流れるサインメロディーに採用されます。 図 文化財・生涯学習課

音楽のまち・こもろ 第5回 作曲コンクール 入賞作品

A部門



グランプリ

曲名 帰り道(チェロ二重奏) 作曲 平木 二湖 美南ガ丘小学校3年

【小学生の部】

最優秀賞 曲名 帰り道 (チェロ二重奏) 作曲 平木 二湖 学校名・学年 美南ガ丘小学校3年

優秀賞 曲名 うさぎとてんし ~「ピロードのうさぎ」より 作曲 原田 榎乃 学校名・学年 野岸小学校1年

佳作 曲名 おつかれさま 海 作曲 掛川 佳佑 坂の上小学校3年
福田 小晴 坂の上小学校4年

【中高生の部】

最優秀賞 曲名 優しさが生まれる場所 作曲 佐伯 美音 学校名・学年 小諸東中学校3年

優秀賞 曲名 悠か 雨晴れの空 作曲 上村 勇希 小諸高等学校2年
上條 晴翔 小諸高等学校3年

佳作 曲名 雨雲 坂中 美結乃 小諸東中学校1年
夕暮れシンドローム 水間 妃奈乃 小諸高等学校1年
おもいだす 上村 勇希 小諸高等学校2年

※B部門「たのしいメロディーに挑戦！」の入賞者は、公式HPにて紹介しています。

INTERVIEW



【グランプリ受賞】

平木 二湖 さん

この度は、グランプリに選んでいただきありがとうございます。

私は、小諸が大好きです。皆さんに小諸の思い出を振り返ってほしいとおもい、4歳から習っているチェロで作曲しました。低音も高音も出せるチェロの良いところを活かしてみました。

来年1月から流れる『帰り道』を、皆さんにも聴いてほしいです。

第5回作曲コンクール入賞作品
演奏動画はこちら



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

全てが徒歩圏内に揃う街
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

小諸市御影
見学できます
(予約制)

ペット同居可

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

R141 佐久北!C近く。黄色い看板が目印

☎0267-23-6644
小諸市御影新田2728-1

至サンライン 至軽井沢

至上田 四ツ谷 至平原

R141 R18

セブンイレブン ツルヤ ユニクロ
ダイナム ここです 夢屋

佐久平駅 佐久北!C 長土呂東

こもろ動物病院

携帯からHPへ
簡単アクセス!

小諸市の人口 (2021年11月1日現在) 41,835人 (-4) 男 20,504人 (-5) 女 21,331人 (1) 世帯 19,030 (24)

※()内は前月比