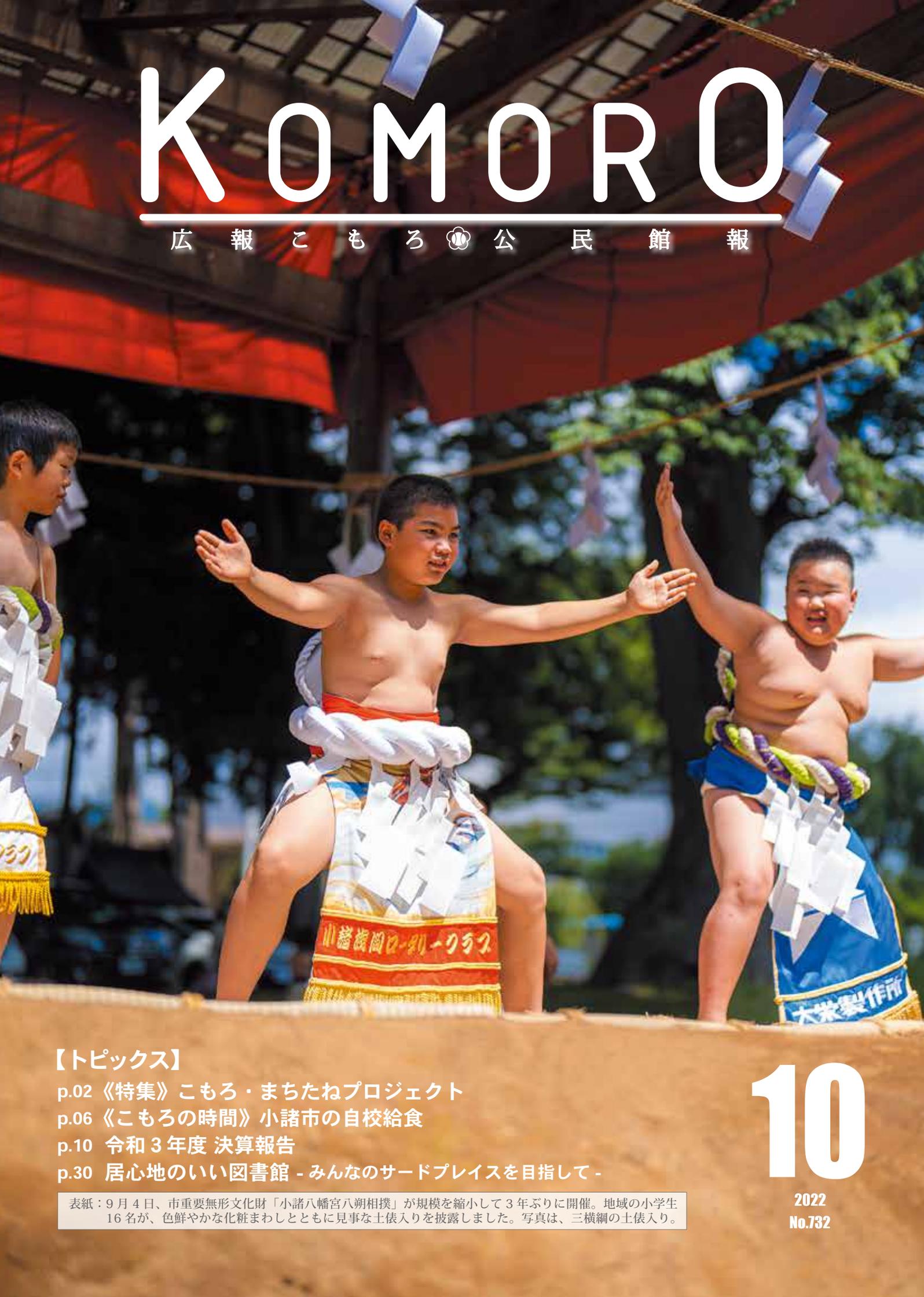


KOMORO

広報こもろ  公民館報



【トピックス】

p.02 《特集》こもろ・まちたねプロジェクト

p.06 《こもろの時間》小諸市の自校給食

p.10 令和3年度 決算報告

p.30 居心地のいい図書館 - みんなのサードプレイスを目指して -

表紙：9月4日、市重要無形文化財「小諸八幡宮八朔相撲」が規模を縮小して3年ぶりに開催。地域の小学生16名が、色鮮やかな化粧まわしとともに見事な土俵入りを披露しました。写真は、三横綱の土俵入り。

10

2022
No.732

あなたの行動が活かされる！
こもろ・まちたねプロジェクト

みんなにとって、もっと魅力的な場所に…

小諸駅から始まるプロジェクトで

新たな体験、してみませんか？

小 諸市は昨年より、民間団体や事業者と連携し、まちタ

ネひろばや停車場ガーデン、駅前広場をはじめとする公共空間で、小諸駅前の周辺地域の活性化を後押しする仕組みを検討し、社会実験として実施してきました。この秋からは、公共交通とICT（情報通信技術）を組み合わせた「縁JOY！小諸」の第2期が、これまで得られた実績と情報をもとに新たにスタートしています。（詳細は今号4ページ）

社 会実験の詳細とその狙いを、改めてお知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしています。

関係 都市計画課 都市計画係



「こもろタッチ」と「縁JOY！小諸ポータル」、「こま～す」は、データ連携を行っており、様々なカタチで情報発信を行っています。

①屋外型電子掲示板 こもろTouch

画面にタッチすることで、おもてなしとなる、まちなかのイメージ情報をお知らせします。「こもろタッチ」は、小諸駅入口、懐古園入園口、こもテラス・ツルヤ小諸店入口に設置されています。

②ウェブサイト 縁JOY！小諸 ポータル

小諸のすごし方や楽しみ方の“タネ”になる、施設・店舗、イベントなどの詳細な情報をお知らせします。なお、紹介した施設・店舗等に関するSNSの投稿情報も掲載されます。



③LINEアプリ 信州こもろ こま～す

地図情報サービス「こま～す」で、施設・店舗までの経路検索や周辺施設情報の検索、こもろ周遊チケットとしての鉄道周遊券の電子切符を購入できます。



担当者に聞きました!

社会実験の背景・実績・狙い

「駅周辺だけを整備すれば完成」というわけではなく、多くの皆さんにとって使いやすい居住地のよい場所となるよう、仕組み・仕掛けを作っていくことが大切です。具体的には、駅からアクセスする公共交通の利便性を検討することや、この地域をより良く知ってもらうため

質問ーなぜ「こもろ・まちたねプロジェクト」を行っているのですか?
五十嵐ー小諸市は、「コンパクトシティの推進」を掲げて事業に取り組んでいます。社会実験「こもろ・まちたねプロジェクト」も、この一環としてスタートしています。
 小諸コンパクトシティ構想は、本当に簡単に説明すると「小諸駅の周辺地域を小諸市全体にとって役立つ場所にし

なぜ、はじめたのか



効果的な情報発信などがあります。
 小諸駅周辺地域には、市役所や病院、商工会議所や郵便局といった施設だけでなく、歴史的建造物や魅力的な店舗が多く揃い、新たな出店も進んでいます。その一方で、市民の皆さんへの認知が必ずしも進んでいない状況があります。このプロジェクトを通して、どんな場所が求められているのか、ニーズの集め方、そして情報発信のあり方を調べています。



小諸駅そばの「まちタネひろば」も社会実験のひとつ。「自分たちで考え、自分たちでつくる公園」として多くの方に利用されています。



夏祭りも開催 →

これまでの実績と分析

質問ーこれまでの取り組みで、どのような結果が出ていますか? その結果をどのように考えていますか?

五十嵐ー昨年から行ってきた事業とその数字から、わかったことをお話しします。

居住地別ランキング

(まち巡り便利利用者の統計)

1位	市内	34.6%
2位	東京都	12.0%
3位	佐久市	10.0%
4位	上田市	7.5%
5位	軽井沢町	3.6%
6位	神奈川県	3.2%
7位	群馬県	2.7%
8位	埼玉県	2.5%
9位	長野市	2.3%
	御代田町	2.3%



運行ルート

利用いただきました。その結果として、小諸駅周辺を利用される方のうちで市民以外は、6割以上にも上ることが分かりました。小諸駅前には、様々な場所から、様々な年代の方が来ていることは分かっていますが、今回の社会実験によって更に詳細



北国街道まち巡り便の運行

期間	R4/4/16 ~ 6/11の土曜日(11日間)
時間	11:00 ~ 17:00
車両	3輪電動カート 3台
コース	小諸駅周辺 1週 3.5km
利用	専用アプリでのチケット購入

今年の春におこなったスマートカー「egg」とEVバス「こもこむ号」を活用した北国街道まち巡り便は、延べ1296人の方に

な情報を獲得できています。GW期間中にも運行していたため、観光目的での利用者が多いことが分析されますが、なかでも興味深いのが佐久市や上田市といった近隣市からの来訪者が多いことです。
 ウェブサイト「縁JOY!小諸ポータル」では、どんなタイミングでどんな情報が閲覧されているか分析し、また、LINEアプリ「信州こもろ・こまろ」では地図情報の検索やチケットの購入のタイミングを分析する予定です。

情報をどう活かすか

質問ーそういったニーズや情報を、どのように活用していくのですか?

五十嵐ー現在、LINEアプリ「信州こもろ・こまろ」登録者は約1500人に上り、今後は分析結果をもとに、小諸駅周辺地域への来訪と滞在を促すとともに、来訪された方には市内全域のスポット情報を発信することで、小諸の様々な楽しみ方を案内する予定です。

縁JOY!小諸では、情報発信サービスと連携し、小諸駅から出発するスマートカート「egg」及びEVバス「こもこむ号」、デマンドタクシーの新交通により、市内の見どころへと案内します。例えば、「ワイン用ぶどう収穫体験」などのイベントをあわせて案内するなど、各スポットや地域との連携を図っていきます。

egg で北国街道の 小諸宿のまち巡り。



低速で解放感のある3輪電動カートで、北国街道小諸宿の趣きを残した町並みやコンパクトシティの新しいまちをご案内します。



【受付時間】

10:30 ~ 16:00

【所要時間】

小諸駅から1周約 25分

【乗車方法】

LINE 公式アカウント信州こもろ・こま~すで購入した無料の電子カートチケットを係員へ提示し、乗車してください。また、コース上であれば、どこでも降車可能であり、座席に余裕があれば、コース途中からでも乗車いただけます。

【利用料金】

無料 ※無料電子チケットを購入

デマンドタクシーで 布引観音・氷風穴巡り。



相乗り専用のデマンドタクシーで、千曲川を渡り、布引観音、氷風穴（こおりふうけつ）、温泉施設、ワイナリー、千曲川の眺望をご案内します。

【利用予約】

ご希望時間を事前に、予約受付センター（☎0267-27-1194）へお電話ください。なお、他のお客様との相乗りとなること、定員に達した場合は予約受付ができないこと、ご了承ください。また、帰りの便の予約も同様です。



布引観音・風穴巡り便 乗降場所

1	小諸駅
2	布引観音
3	氷風穴
4	あぐりの湯こもろ
5	読書の森
6	ジオヒルズワイナリー
7	小諸大橋
8	中棚荘

【利用登録】

乗車前に小諸駅舎内のカフェ「小諸駅のまど」にて、利用登録の手続きをとっていただきます。運行時間中には、利用登録と予約受付を同時に、「小諸駅のまど」にて行うことができます。

【乗車方法】

LINE 公式アカウント信州こもろ・こま~すで購入した電子チケットを運転手に提示して下さい。なお、降車時も同様です。

【利用料金】

共通フリー電子チケット 500円(こども 250円)

【運行スケジュール】

▶ 9月 - 23(金)、24(土)

▶ 10月 - 1(土)、2(日)、8(土)、9(日)、15(土)、22(土)、29(日)

▶ 11月 - 3(木・祝)、5(土)、12(土)、19(土)

【新交通乗場／当日窓口】

小諸駅／カフェ「小諸駅のまど」で当日窓口

【運行に関する問合せ】

株式会社まちづくり小諸
☎ 0267-27-1194

EVバスでワインと りんごの里巡り。



窓が大きく静かなEVバスで、浅間南麓の高原にある老舗ワイナリー、りんご園、美術館、ぶどう畑が広がる眺望をご案内します。



【乗車方法】

LINE 公式アカウント信州こもろ・こま~すで購入した電子バスチケットを車内の読取機へかざしてください。なお、降車時も同様です。

【利用料金】

共通フリー電子チケット 500円 (こども 250円)

バス停名	EVバス・こもこむ号						
小諸駅	10:00	10:55	11:50	13:25	14:20	15:20	16:15
中松井農園前	10:06	11:01	11:56	13:31	14:26	15:26	16:21
大池農園前	10:07	11:02	11:57	13:32	14:27	15:27	16:22
みはらし交流館・緑地	10:20	11:15	12:10	13:45	14:40	15:40	16:35
小諸高原美術館	10:30	11:25	12:20	13:55	14:50	15:50	16:45
マンズワイン 小諸ワイナリー	10:39	11:34	12:29	14:04	14:59	15:59	16:54
小諸駅	10:50	11:45	12:40	14:15	15:10	16:10	17:05

1日乗車券で 浅間の自然巡り。



しなの鉄道1日フリー電子乗車券で、上田・小諸区間、軽井沢・小諸区間の2区間で、車窓から広がる雄大な自然をご案内します。

【乗車方法】

LINE 公式アカウント信州こもろ・こま~すで購入した、しなの鉄道1日フリー電子乗車券「信州こもろパス」を駅員へ提示してください。

【利用料金】

しなの鉄道1日フリー電子乗車券「信州こもろパス」
上田・小諸区間 660円 往復乗車券より 160円オトク
軽井沢・小諸区間 800円 往復乗車券より 200円オトク

まちタネひろば

10月のイベント

朝の環 -asa no wa-

ちょっと早起きして、美味しいものと嬉しい笑顔。お店の人とお話ししながら買い物したら好きな場所をみつけて、一緒に朝ごはんを食べませんか。



10/1(土) 7:00 ~ 9:00

まちタネヨガ

朝の新鮮な空気で深呼吸して、緩めてのびしてリフレッシュしましょう。



10/1(土) 7:30 ~ 8:15 10/16(日) 10:00 ~ 17:00

第28回 信州小諸ふーどまつり

風土【地域性】Food【食文化】Foot【街歩き】見て、歩いて、食べて、感じて小諸の風土、再発見！今年規模縮小で開催。さわやかな小諸の秋の風（風土）を感じながら、のんびりとお買い物をお楽しみください。



10/2(日) 10:00 ~ 15:00

【まちタネ広場全体へのお問合せ】

まちたね広場事務局 ☒machitane-hiroba@urlk.co.jp / 小諸市役所 都市計画課 ☎22-1700 (代表)

Komoro Classic Car Meeting

Alfa Romeo Junior ZAGATO をフィーチャーし、Junior ZAGATO Register の協力で実現したクラシックカー展示イベント。希少で美しい車を堪能できます。



10/15(土) 9:00 ~ 14:00

ASAMAYA MARCHE

“農”を感じるマルシェ「アサマヤマルシェ」第2回が開催。市内農家やショップはもちろん、市外・都内の有名飲食店・ショップなども多数出店。さまざまな角度から“農”や“自然”の魅力をたっぷり感じてください！



Bio マルシェ



身体と心と環境にやさしいオーガニック&エシカル、サステイナブルなマルシェです。

10/22(土) 10:00 ~ 15:00

ねこマルシェ in キッチンカーだけじゃない祭り！

5年前にワークショップのみではじまったねこマルシェが小諸で初開催！毎回三世代が楽しめるイベントとして、皆さん心待ちにしてくれています。ワークショップやキッチンカーが大集合します！



10/30(日) 10:00 ~ 16:00

まちタネ広場の最新情報は
こちらから →



縁JOY!小諸

各種公共交通の利用方法

ご用意いただくもの・こと



- スマートフォンを持参。
- カメラを起動し、チラシやポスター等に掲載されている2次元コード(右上)を読取。
- LINEアプリが起動しますので、「信州こもろ・こま〜す」を友だち追加。
- 「チケット購入」を選択し、乗車する公共交通のチケットを購入。

★小諸駅/カフェ「小諸駅のまど」で、**利用方法を丁寧に説明いたします。**

→ **自分でできなくても大丈夫！**

★家族やグループで乗車される場合は、**お一人が人数分を購入できます。**

→ **スマホが無い人がいても大丈夫！**

➡ **購入したチケットをスマホ画面で表示することで、乗車できます！**

こもろの時間



図 小諸市教育委員会事務局

小 諸市の小中学校では各学校内の給食調理室で調理をする自校給食を行っています。各学校に1名ずつ

1時限目 自校給食

栄養士を配置し給食調理員48名が調理を行っており、各学校で栄養バランスの取れたおいしい給食を提供しています。

自 校給食には「できたてを食べることができる」「子どもたちの声が現場に届きやすい」「アレルギ―や学校行事に柔軟に対応することができる」といった特徴があります。また、食材の調達も学校ごとに行っているため、子どもたちの考えたお楽しみ献立や地域の食材を使った献立などを作ることができます。そのため残食量が少なく、環境省による「食品ロス調査」では給食残食量は全国平均で、子ども一人当たり年間7.1kgだったのに対して、小諸市（2015年時点）では、子ども一人当たり年間0.93kg（全国平均の約1/7）。この数年間では、年間約0.5～0.6kgとなっています。

学校の食育は、学校給食を中心におこなわれます！

食育は、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通して、食に関する知識と、自分自身で選択できる力を身に付け、生涯を通じて健康的な食生活を実践できる人を育てることです。



食育の中心となる給食のほか教科等と連携し、学校の教育活動全体を通じて取り組んでいます！

献立は、栄養バランスや衛生・安全だけでなく「食育6つの視点」から考えられています。

食事の重要性

食事の喜び、楽しさ、大切さを理解する。

感謝の心

食べ物を大事にし、自然や食に関わる全ての人々へ感謝する心をもつ。

食文化

地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を知り、尊重する心を育む。

社会性

食事のマナーや食事を通じて、人と人とのつながりを大切にする。

心身の健康

望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自分の健康づくりに取り組む力を身に付ける。

食品を選択する能力

食べ物に関する正しい知識・情報をもとに、自ら判断し食べ物を選択できる能力を身に付ける。

10月1日(土) 日直 こもろん

子どもたちの健やかな成長のために、保護者の方だけでなく地域の皆さんにも一緒に、食事からできることを考え、食育活動を見守っていただければと思います。

学校教育課からのお知らせ

学校再編計画検討懇話会を、原則一般公開で開催します。詳細は、今号26ページをご覧ください。

小諸 オモロク 農家

今回は番外編。小諸市農ライファンバサダーの**武藤千香**が、地域の農産物をふんだんに使ったこだわりの食を味わえる小諸市の学校給食に注目。東小学校の子どもたちと一緒に給食を楽しみました。

#00

小諸市内全ての小中学校で70年ほど前から取り組んでいる自校給食。学校ごとに栄養士の先生が市内農産物や旬の食材をふんだんに取り入れ、メニューにこだわっています。栄養バランスはもちろん、苦手な野菜や魚を克服できるよう工夫された日々の献立。都会で育った私には、毎日学校に食材を運んでくる農家さんの姿はなかなか見慣れないものでしたが、子どもたちにとってはごく当たり前な日常。こんなにも《農》を身近に感じられる環境にいるのは素晴らしいし、私が子ども頃も頃もこうだったらよかったです。とても羨ましい気持ちになりました。子どもたちは皆、給食の時間を心から楽しんでいて、食文化や農産物にも興味津々。校内放送では「お味噌汁で使われ

ている味噌は豆からできているんです。」とアナウンスしていたのが印象的でした。「食育」と聞くとどうしても「お勉強」というイメージになりますが、暮らしのなかでごく自然に旬や大地の恵みを感じ、それらを当たり前前の景色にして楽しむことが子どもたちの大きな力になるのでは？と改めて感じました。小諸の美味しい給食を食べて育った子どもたちはパワフルで逞しく、元氣いっぱい。小諸の明るい未来を作っていく子どもたちやこだわりの学校給食を、地域の魅力としてさらに多くの方々に伝えていきたいです。

はら
動画
こちら



藤村を支えた人々 ～赤壁の家 神津猛～

図 文化財・生涯学習課 藤村記念館 ☎ 22-1130

島崎藤村生誕 150 年記念特別企画展として、藤村初の長編小説『破戒』出版までの小諸時代に焦点をあてます。

『破戒』を出版するにあたって支援を受けた、佐久市志賀の神津猛との生涯にわたる親交の深さが偲ばれる書簡等とともに、藤村が神津猛に贈った『破戒』の浄書本や小諸時代に使っていた文机などを展示します。この機会に、ぜひご覧ください。



神津 猛



神津家 書簡



神津家 机



「文豪とアルケミスト」
×
小諸市立 藤村記念館

藤村生誕 150 年を記念して、DMM GAMES が配信するゲーム「文豪とアルケミスト」と藤村記念館がタイアップ！ 詳細は、市公式 HP をご覧ください。

©2016 EXNOA LLC

- ▶日時 10/1 (土) ～ 12/18 (日)
- ▶場所 小諸市立 藤村記念館 (懐古園内)
- ▶入館料 大人 500 円 中学生以下 200 円 (懐古園共通入場券)

パラリンピック正式種目

ボッチャを体験しよう！

図 スポーツ課 スポーツ振興係

ボッチャは、子どもから大人まで、また障がいの有無を問わず、誰もが気軽に楽しめるスポーツとして注目されており、小諸市ではボッチャの普及に取り組んでいます。

ルールを学び、実践までできる体験会を開催します。わかりやすく指導しますので、どなたでもご参加ください。(参加費無料・複数参加可)

- ▶開催日 10/21 (金)、10/22 (土)、11/18 (金)、11/27 (日)、12/7 (水)、12/17 (土)
 - ▶時間 10:00 ～ 11:30 まで (9:30 受付)
 - ▶場所 乙女湖体育館
 - ▶対象 市内在住・在勤・在学の方 (小学生以上) ※小学生は保護者同伴
 - ▶申込 開催 1 週間前までに申込書をスポーツ課まで提出 (電子申請可)
 - ▶持ち物 運動できる服装、マスク、体育館履き、タオル、飲み物
- ※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止する場合があります。



電子申請はこちら

コロナ

ひとり親世帯分・ひとり親世帯以外の世帯分 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金

図 厚生課 家庭支援係

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が減少し、住民税非課税の水準となった世帯や、ひとり親世帯で児童扶養手当受給者と収入が同等の水準となった低所得の子育て世帯を対象に「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給しています。まだ申請の済んでいない方は申請してください。詳細は、市公式 HP 内で検索していただくか、右二次元コードよりご確認ください。

※既に、0～18 歳のお子さんのいる世帯で住民税非課税の方及び児童扶養手当受給者の方には、支給済みです。

- ▶申請期限 **R5/2/28 (火)**



市公式 HP
(手当・支援)

アナログ波防災行政無線のデジタル波完全移行に伴い、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。

小諸市では、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て防災行政無線を稼働しております。本年12月1日から、デジタル波へ完全移行するため、各ご家庭でご利用いただいている「防災行政無線個別受信機（アナログ波）」「防災ラジオ」が使用できなくなります。

近年、大規模な自然災害が全国的に増加しています。令和元年東日本台風では、小諸市でも大雨特別警報が発表されたほか、道路等の損壊、農作物の被害、停電等、多くの被害が発生しました。そうした災害から命を守るためには、正確な防災情報を取得することがとても重要です。

小諸市では、その方の生活様式にあった取得方法を選択できるように、様々な手段により防災情報を発信しています。受け取りたい情報やご自身の状況にあわせて、取得方法を選んでください。



防災行政無線戸別受信機
(アナログ波)



防災ラジオ

図 危機管理課

発信方法		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。ただし、引き続き、デジタル波で放送。	○	○	○
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。	○	○	○
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。	○	○	○
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。	○	△	△
小諸市公式 Facebook		○	△	△
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。	○	×	×
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)	○	○	○
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。	○	×	×



公式 LINE
ご登録ください。

どんな情報が届くの？



防災に関する情報をお届けします。具体的には、防災・防犯に関する情報、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？



スマホなどのカメラで下記を読み取るだけで、受信できるようになります！



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。

圃 財政課 財政係

歳入 218 億 2,882 万円

一般会計の歳入総額は、218 億 2,882 万円で、前年度比 36 億 3,228 万円の減となりました。歳入のうち最も多いのは、国・県支出金の 55 億 7,171 万円で、全体の 25.5% を占めています。また、市税は、54 億 646 万円で、全体の 24.8% を占め、国・県支出金とともに歳入の柱となっています。

自主財源 38.2%	市税 (※1)	54 億 646 万円	24.8%
	その他特定財源 (※2)	4 億 91 万円	1.8%
	その他 (繰入金寄附金等)	25 億 2,778 万円	11.6%
依存財源 61.8%	交付金・譲与税 (※3)	16 億 1,337 万円	7.4%
	地方交付税 (※4)	44 億 7,321 万円	20.5%
	国・県支出金 (※5)	55 億 7,171 万円	25.5%
	市債	18 億 3,499 万円	8.4%

歳出 210 億 1,978 万円

一般会計の歳出総額は、210 億 1,978 万円で、前年度比 36 億 2,544 万円の減となりました。内訳では、扶助費が 41 億 5,643 万円で、全体の 19.8% を占めています。子育て世帯や住民税非課税世帯等の臨時特別給付金給付事業が増加したことが主な理由です。

義務的経費 43.3%	人件費	31 億 809 万円	14.8%	(うち職員給 16 億 2,816 万円)
	扶助費 (※6)	41 億 5,643 万円	19.8%	
	公債費 (※7)	18 億 1,942 万円	8.7%	
投資的経費 12.6%	普通建設事業費	25 億 1,336 万円	12.0%	
	災害復旧事業費	1 億 3,340 万円	0.6%	
その他 44.1%	物件費 (※8)	31 億 2,256 万円	14.9%	
	維持補修費	4 億 5,956 万円	2.2%	
	補助費	30 億 1,567 万円	14.3%	
	繰出金	11 億 2,413 万円	5.3%	

※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。

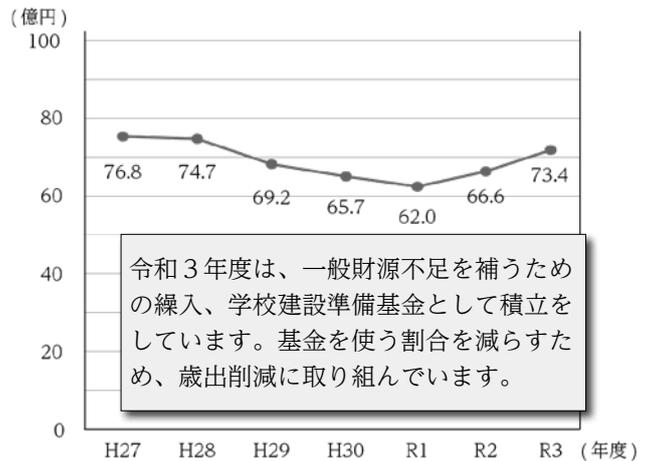
積立金 7 億 8,655 万円 3.7%
投資・出資金・貸付金 7 億 8,061 万円 3.7%

市債 (市の借金) の残高



令和3年度の主な借入理由として、保育園建設事業、都市再生整備計画事業等が挙げられます。

基金 (市の貯金) の残高



令和3年度は、一般財源不足を補うための繰入、学校建設準備基金として積立をしています。基金を使う割合を減らすため、歳出削減に取り組んでいます。

令和3年度に実施した主な事業（金額単位：万円）

保育所建設事業	51,205	道路メンテナンス事業（老朽化道路インフラ）	14,272
新型コロナワクチン接種事業	57,698	防災・安全社会資本整備交付金事業（舗装修繕・歩道整備）	9,572
新型コロナウイルス関連緊急経済対策事業	22,811	小学校施設維持管理事業	10,318
子育て世帯等臨時特別支援事業	60,231	中学校施設維持管理事業	21,114
住民税非課税世帯等臨時特別給付金給付事業	39,441	保育所運営事業	35,840
ふるさとPR事業	20,105	旧小諸本陣建造物保存修理事業	6,198
農業農村振興事業	7,926		
観光地域づくり事業	28,699		
中心拠点形成促進事業	88,203		
市単道路等整備事業	24,450		



小諸市新保育園「南城森の保育園」

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	44億3,509万円	43億2,172万円	
後期高齢者医療	5億2,941万円	5億2,748万円	
介護保険事業	40億3,464万円	38億9,350万円	
小諸公園事業	1億1,593万円	1億795万円	
水道事業	収益的収支	10億1,836万円	9億2,995万円
	資本的収支	2億7,542万円	5億2,556万円
下水道事業	収益的収支	11億6,502万円	11億3,923万円
	資本的収支	7億3,006万円	11億3,280万円
農業集落排水事業	収益的収支	3億5,334万円	2億9,127万円
	資本的収支	7,585万円	1億1,100万円

・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 **503,396** 円

民生費	178,286円	衛生費	42,722円
土木費	65,189円	商工費	39,097円
教育費	41,904円	農林水産業費	11,786円
総務費	61,205円	その他	19,634円
公債費	43,573円	計	503,396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を示すもの。黒字のため健全な財政運営が行われていることを示しています。

実質公債費比率

7.2%

県内19市中
10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を示すもの。早期健全化基準は25%であり、現在の借金返済額が少ないことを示しています。

将来負担比率

10.2%

県内19市中
7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を示すもの。早期健全化基準は350%であり、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もの。数値がないため、健全な運営が行われていることを示しています。

ふせごう！高齢者虐待



岡 高齢福祉課 地域ケア推進係

◆高齢者虐待には5つの種類があります

高齢者の権利を侵害したり、生命や健康を損なったりする行為が、高齢者虐待に該当します。

身体的虐待	たたく、つねる、なぐる、ける / ベッドに縛りつける / 外から鍵をかけて閉じ込める
心理的虐待	怒鳴る、ののしる、悪口を言う / 威圧的な態度、無視、嫌がらせにより精神的苦痛を与える
経済的虐待	日常的に必要なお金を渡さない / 入院や受診、介護保険サービス等に必要な費用を支払わない
性的虐待	下半身を裸や下着のまま放置する / ひと前でオムツ交換をする / キス、性器への接触などわいせつな行為を強要する
放棄・放任	入浴させない / 水や食事を与えない / おむつなどを交換をしない / 不衛生な環境下に放置する

※上記は一例です

◆地域の「見守り」と「気づき」が虐待防止の第一歩！

高齢者虐待は、どこの家庭でも起こりうる身近な問題です。介護を担う家族が心身ともに疲労し、追い詰められ、自覚がないままに「虐待」に至ってしまうこともあります。介護が必要な高齢者や介護をしている家族などが地域から孤立しないようにすることが、高齢者虐待を防ぐ第一歩です。

「汚れたままの服を着ている」「家の中から家族の怒鳴り声や高齢者の泣き声が聞こえる」などの小さなサインにも気づけるよう、日ごろから地域の中での見守りや、介護などについてお互いに話し合える関係作りが大切です。

◆「虐待かも…」と思ったら、迷わず相談・通報を！～通報者の情報は守られます～

高齢者虐待は、小さなものから場合によっては生命の危機に陥るなど、エスカレートする傾向があります。虐待の「小さな芽」を早期に発見することで、事態の深刻化を防ぐことができます。相談・通報は、高齢者を守るばかりではなく、虐待をしてしまった養護者（介護者）を救うことにもつながります。

虐待の疑いを感じたり、心配な高齢者や養護者がいる際は、ご相談ください。

相談・通報先 高齢福祉課・地域包括支援センター ☎ 26-2250

こもれび 一周年記念イベントを開催！

岡 高齢福祉課 地域ケア推進係

開館一周年を記念し、運転シミュレーター体験や骨密度測定、健康相談等を行います！

▶日時 10/14(金) 10:00～12:00 13:00～16:00

▶会場 高齢者福祉センター こもれび
(こもテラス2階)

▶対象 市内在住で60歳以上の方

※こもれびの利用者証登録がない方は、新たにご登録いただきます。



運転シミュレーター

4つの体験プログラムで、自分の運転を見つめ直しましょう！



食育サットシステム

食品サンプルからメニューを選べば、栄養価が一目でわかる！

みんなが主役!



みなさんは、『小諸市地域福祉計画・地域福祉活動計画』をご存知ですか？この計画は、『「お互いさま」のこころで育む支え合うまち・こもろ』を目指して、市と小諸市社会福祉協議会で策定しました。

小諸市に暮らし、関わる全ての皆さんが主役の計画です。今月から「広報こもろ」で、計画の内容や目標実現に向けた取り組みを紹介していきます。

◆何のための計画？

「地域共生社会」実現のための計画です。小諸に暮らす、すべての皆さんの年齢や性別、障がいの有無、制度・分野ごとの「縦割り」や「支える側」「支えられる側」という関係を超えて、人と人、人と社会がつながり、一人ひとりが生きがいや役割をもち、助け合いながら暮していくことのできる「こもろ」をみんなで築いていくための計画です。

◆どんな中身？

『「お互いさま」のこころで育む支え合うまち・こもろ』を基本理念に3つの目標とそれを達成するための7つの基本施策（取り組み）で構成されています。

【基本理念】「お互いさま」のこころで育む支えあうまち・こもろ			
目標①	お互いの顔がみえる地域づくり	基本施策1-1	安心安全な地域づくり
		基本施策1-2	健康・長寿の地域づくり
		基本施策1-3	社会参加の環境づくり
目標②	支え合う地域の仕組みづくり	基本施策2-1	地域福祉の仕組みづくり
		基本施策2-2	地域のネットワークづくり
目標③	地域の支え合いを担う人づくり	基本施策3-1	福祉の理解を高める取り組み
		基本施策3-2	地域福祉の担い手づくり



◆ポイント① みんなが主役!

この計画を推進するためには、小諸に暮らし、関わる全ての皆さん一人ひとりが「我が事」として地域福祉に関心を持ち、自らが「担い手」として役割を担い、地域のつながりをつくっていくことが大切です。計画には、目標実現に向けて、「住民・隣組」「区・地区」「社会福祉協議会」「市」それぞれが担う役割が盛り込まれています。

住民・隣組

区・地区

社会福祉協議会

小諸市

◆ポイント② 2つの計画が連動!

地域福祉の理念を定める『地域福祉計画』（小諸市が策定）と、その実現に向けた行動計画である『地域福祉活動計画』（社会福祉協議会が策定）を一体的に策定しました。車の両輪のように、2つの計画が連動し、実効性のある計画となっています。

☆今後、このコーナーも『社協情報ささえーるこもろ』と連動し計画についてご紹介していきます!



☎ 厚生課 保護社会係

地域福祉計画 ● 地域福祉活動計画

秋季
企画展

「平安時代は平安でなかった ～仁和の千曲川大洪水と天仁の浅間山大噴火～」

みやびな王朝文化が華ひらく平安時代は大きな災害の多い時代でした。信濃国（現在の長野県）でも仁和4年（888年）に千曲川の大洪水、天仁（元年1108年）に浅間山の大噴火がおきました。

今回の企画展では、それらの2つの大災害と発掘調査で解明されてきた平安時代の様子を展示紹介していきます。（有料展示）

会期 10/1(土)～11/27(日) 9:30～17:00(入館16:30まで)

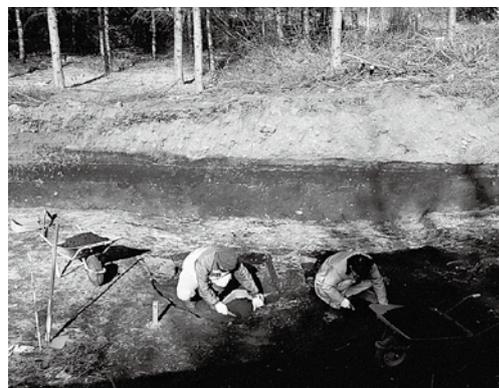
会場 浅間縄文ミュージアム企画展示室

休館日 月曜日、祝日の翌日ほか

※新型コロナウイルスの影響で入館者の地域制限、臨時休館などがあります。

お越しの際は、お電話でお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

☎ 浅間縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922



遺跡に積もる追分火砕流

追分宿郷土館
企画展

浅間根腰の三宿 ～軽井沢宿・杓掛宿・追分宿～

江戸時代、江戸と京を結ぶ中山道の浅間山の南麓に位置した3つの宿場町、軽井沢宿・杓掛宿・追分宿は「浅間根腰の三宿」とよばれ、繁栄しました。軽井沢宿は、上野国（現群馬県）から険しい碓氷峠を越え、信濃国（現長野県）の玄関口として、杓掛宿は、草津へ通じる草津道の分岐点として、追分宿は、越後国（現新潟県）へ通じる北国街道の分岐点として、多くの人々が往来しました。

本企画展では、この3つの宿場町について関係資料により紹介します。

会期 ～12/27(日) 9:00～17:00(入館16:30まで)

会場 追分宿郷土館

入館料 大人400円、小中高生200円(堀辰雄文学記念館も入館できます)

休館日 水曜日(祝日開館 10/31(月)まで無休)

※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。

☎ 追分宿郷土館 ☎ 0267-45-1466



浮世絵木版画

「木曾街道追分宿浅間山眺望」 溪斎英泉
(追分宿郷土館所蔵)

イベント

市民活動・ボランティア活動 情報交換会

☎ 市民活動・ボランティアサポートセンター ☎ 26-0315

活動者同士が顔を合わせ、活動の悩みや工夫を共有します！ぜひ、ご参加ください！

▶日時 10/22(土)【午前】10:00～12:00 【午後】13:30～15:30

▶会場 市民交流センター 会議室3

▶対象 市民活動・ボランティア活動を行っている方

▶申込 10/14(金)までに電話でお申込みください。(先着制・各回定員12名)

※午前の部は活動分野問わず、午後の部は【児童福祉・子育て支援等の分野】がテーマです。

※感染状況により、中止となる場合があります。



公民館報

知 簡単!食事チェック

食品サンプルを選んでのせるだけで、あつという間にカロリーや塩分量の過不足を判定! 食事バランスをチェックできます。お気軽にお立ち寄りください。(一人10分程度)



- ▶日時 10/27(木) 13:30~15:00
- ▶場所 高齢者福祉センター
こもれび
- ▶対象 60歳以上の市民

知 脳いきいき教室

「知って防ごう脳卒中」のお話や楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。



- ▶日時 10/25(火) 13:30~15:00
- ▶場所 高齢者福祉センター
こもれび

知 こもれび 体チェック教室

簡単な体チェックで自分の体の状態を知り、理学療法士からの個別アドバイスと体操で、動き続けられる体を目指しましょう。運動習慣がない方でも安心して参加できます。



体組成計(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重、BMI)、握力等の測定とアドバイス、体操等を行います。

- ▶日時 10/20(木) 13:30~15:15
※1人30分(予約制)
- ▶場所 高齢者福祉センター
こもれび
- ▶対象 60歳以上の市民
- ▶定員 30名(先着順)
※15分毎5人ずつ
- ▶申込 10/14(金)までに電話
でお申込みください。

上記3教室は、新型コロナウイルス感染症警戒レベルによって、中止となる場合があります。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 【新型コロナワクチン接種に関するお知らせ】 オミクロン株対応ワクチン・5~11歳の方の3回目接種

▶オミクロン株対応ワクチンの接種について

9月12日、厚生労働省において、オミクロン株に対応した改良型ワクチンが薬事承認されました。初回接種(2回目接種)を完了した12歳以上の全ての方が対象とされていますが、現時点(9月13日)では、スケジュールなどの具体的な実施方法は未確定です。今後、決定された事項について、随時、広報等でお知らせしてまいります。また、最新情報は市公式HPをご覧ください。

※すでに3回目接種・4回目接種の対象者となっていて、未接種の方は、オミクロン株対応ワクチン接種を待つことなく、従来ワクチンを使用した速やかな接種をご検討ください。

▶5歳以上11歳以下の方の3回目接種について

9月6日より、小児(5~11歳)3回目接種の実施が可能となりました。3回目接種は、2回目接種日から5カ月経過後に接種可能となります。詳細は、対象者へ個別にご案内します。(接種可能となる日の少し前に接種券等と一緒にご案内の文書を郵送します。)

▶お問い合わせは、下記へお電話ください

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)



市公式HP

知 10月は、児童手当の支給月です

6月~9月分までの児童手当を、10/14(金)に支給します。

- ▶対象 0歳から中学校修了前の児童を養育している方
- ▶月額 ○3歳未満(一律) 1万5千円
○3歳から小学校修了前 1万円(第1子・第2子)
1万5千円(第3子以降)
○中学生(一律) 1万円

※特例給付(所得制限限度額に該当する場合)児童一人につき月額5千円

※令和4年度児童手当制度改正により、令和3年分所得額が所得上限限度額以上となった方には支給されません。該当する方へ8/10に通知を送付しましたので、確認をお願いいたします。

☎ 厚生課 家庭支援係

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(土)~12/31(土)(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 **【JR 東日本小海線】**
小海～野辺山間 列車運休

下記期間において、鉄道の安全安定輸送のため、昼間帯に保守工事を行いますので一部列車が運休となります。ご理解・ご協力をお願いします。

- ▶ **期 間** 11/7(月)～11(金)
- ▶ **区 間** 【小海線】小海～野辺山間
- ▶ **詳 細**

上記期間中、概ね 9:30～15:00 頃までの上下 4 本の列車を運休します。

【運休となる便】

上り(小海発) 9:29、13:10
下り(野辺山発) 10:41、14:15

※代替輸送はありません。
☎ JR 東日本お問合せセンター
☎ 050-2016-1600 (6:00～24:00)

知 **水道メーターを交換**
しています

水道メーターは、計量法で有効期限が 8 年と定められており、検定期間満了になる水道メーターの交換を 12 月までにかけて行っています。

対象となるお宅には、取り換えを行う市内指定業者がお伺いいたしますのでご協力をお願いします。なお交換費用は無料です。

☎ 指定管理者 (株)水みらい小諸
☎ 0267-31-6454
上水道課 上水道係



知 **【今年度より、開催方式の見直し】**
令和 4 年度 小諸市社会福祉大会の開催

例年、小諸市社会福祉大会につきましては、多くの皆様にご参集いただくようご案内をしておりましたが、大会の開催方式につきまして今年度より見直しを行うことといたしました。

今後の大会につきましては、地域福祉推進の功績をたたえる『表彰式』は毎年開催し、多様な地域の主体が、地域の暮らしをつくる「ふくし」に触れる機会を共有する講演会やパネルディスカッション等の活動を共有する『イベント』につきましては、SNS 等の活用も考慮し、隔年でイベントを共有したいと考えております。

そのため、今年度の大会は、表彰式を中心とした式典のみを執り行うことといたします。なお、本来ですと多くの皆様にご参会のご案内をしておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受彰者のみのご案内とさせていただきますのでご了承の程お願い申し上げます。

- ▶ **日 時** 10/31(月) 13:30～
 - ▶ **会 場** 小諸市 市民交流センター ステラホール
 - ▶ **内 容** 式典及び表彰
- ☎ 社会福祉法人小諸市社会福祉協議会 地域福祉係
(与良町六丁目 5 番 1 号) ☎ 25-7337

募 **【～子どもに家庭のくらしを～ 小諸市から始めましょう!】**
養育家庭「フォスターホーム」を募集します

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、主に 0～2 歳の赤ちゃんを短期間(数日～数か月程度)ご自宅で預かってくださる「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、フォスターホーム HP 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。

☎ うえだみなみ乳児院 上田原事務所
☎ 0268-28-1192 ✉ kateiyogo@keiroen.or.jp



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 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。
TEL.0267-25-8009
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1

そばの実 トマトリゾット
そばの実を、毎日の食生活に手軽においしく
そばの栄養が丸ごと摂れて、とってもヘルシー
つぶつぶ食感の長野県産そばの実と完熟トマトをじっくり煮込みました!
パスタソースで…パンのお供に…など、いろいろなアレンジでお楽しみいただけます
ご贈答用にもおすすめ 1人前(200g) 540円(税込)
HPもご覧下さい
キリトリ
そばの粉屋 大西製粉 店内全品 10%OFF
〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL.0267-22-0585
有効期限2022年11月30日まで

知 【公正証書の作成】 相談をお受けします

10/1(土)～7(金)は、公証週間です。遺言、お金の貸し借り、不動産の売買・賃借、離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払い、任意後見契約などの大切な「契約」「取引」については、公証証書の作成をおすすめしています。お近くの公証役場にご相談ください。

☎ 佐久公証役場 ☎ 0267-54-8305
(佐久平駅北 26-7 藤ビル 2階)

知 廃棄物(家庭ごみ)の 焼却禁止!

野焼きは、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、火災となる危険性があります。

野焼きは一部例外を除き、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**。家庭ごみは燃やさず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。

※例外焼却するときも近隣の迷惑とならないよう風向き・量・時間帯を考慮して事前に近所にお知らせするなど対策をして少量短時間としてください。

☎ 生活環境課 生活環境係

知 議会と語る会の 開催中止について

10/22(土)に開催を予定していた議会報告会(議会と語る会)は、新型コロナウイルスの感染状況収束の見通しが立たないため、来場者の安全・安心を第一に考え、中止いたします。ご理解・ご協力お願い申し上げます。

☎ 議会事務局

募 「ぴんぴんもぐもぐ」健やかプロジェクト健康川柳

佐久地域の健康づくりを推進するため、健康づくりに関係した健康川柳を募集します。本事業で募集した川柳は、健康づくりの啓発に活用されます。

▶応募内容

- ①形態は、川柳とします。
- ②内容は、次の分野とします。
 - ア.減塩や野菜摂取等の食生活に関する内容
 - イ.体を動かすことや歩く等の運動に関する内容
 - ウ.低栄養やロコモティブシンドローム等、フレイル予防に関する内容
 - エ.生活習慣病予防に関する内容
 - オ.その他健康づくりに関する内容



▶応募資格 長野県内に居住、通勤、通学している者(年齢問わない)

▶応募期間 R4/10/11(火)～11/30(水)

▶応募方法 電子申請、郵送、またはFAXにて応募。作品は未発表とし、1人10点まで。応募用紙は、佐久保健福祉事務所健康づくり支援課ほか、HPからダウンロード可能。

【任意用紙を用いる場合】

- ①氏名(ふりがな)、②年齢、③住所、④電話番号、⑦職業(または所属団体)、⑧作品、⑨柳号(ペンネーム)、⑩作品を考えた経緯、思い、メッセージ

▶その他 受賞者は、佐久合同庁舎で開催予定(R5/2/8)の「健康づくりフォーラム」にて表彰いたします。

☎ 長野県佐久保健福祉事務所
健康づくり支援課 健康川柳担当

☎ 0267-63-3163

✉ sakuhō-kenko@pref.nagano.lg.jp



申込はこちら
(ながの電子申請)

知 ハロウィンジャンボ宝くじ等が販売中です。 ぜひ、長野県でご購入を!!

「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ています。市町村の明るく住みよいまちづくりや、高齢化対策などに使われていますので、ぜひご購入ください。

▶販売期間 9/21(水)～10/21(金)

▶抽選日 10/28(金)

☎ 総務課 総務係



宝くじ 公式サイト **いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!**

24時間いつでもネット購入

宝くじ LOTO ロト BINGO 5 NUMBERS 7-05やん Quick One ワイッワワン NEW いつでも買える。秒で結果出る。

24時間買えて、ポイントもたまる! 今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)



農業 農地(畑)からの耕土流出防止に関するお願い

問 農林課 農業ブランド振興係

近年、台風や夕立等によるゲリラ豪雨等により、畑から耕土が道路や側溝等に流出する事案がたびたび発生しています。畑の耕作者の皆様は、こうした問題を引き起こさないように、耕土の流出防止対策を実施していただきますよう、ご理解・ご協力をお願いします。

■事故やトラブルの原因になっています！

道路に流出した土砂等は車両や人の通行に支障をきたし、それが側溝に詰まると排水不良により道路に水が流出し、道路冠水やスリップ事故の原因にもなり大変危険です。また、地形によっては、流出した耕土が坂道を流れ下って宅地等に流入することもあり、思いがけないトラブルを引き起こす原因となります。



畑から耕土が道路に流出

■土地の所有者（管理者）の責任です！

耕土の片付けは、基本的に流出した土地の所有者が行うこととなります。耕土流出が原因で事故等が発生すると、責任を問われる恐れもあります。やむを得ず耕土が流出してしまった場合は、速やかに撤去をお願いします。

耕土流出防止の対策例

- 道路・側溝と畑の境に十分な畦畔^{けいはん}を設ける または、畑の周りに草木を植える / 土留めを設置する
- 農作業機械が畑から出る際に、土を道路に落とさない

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は、健（検）診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。今年度は直売所利用券と飲食券が合計 1,000 円分もらえ、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ます。18 歳以上（高校生を除く）の方が対象です！



最新情報

仲間と歩きたい方におすすめ（予約不要・無料）⇒1回参加で、1スタンプゲット！

名称	日程	集合時間（歩く時間）	集合場所	問い合わせ先
あさまウォーキング	10/1（土）、15（土）	9:30（約1時間）	小諸ユースホステル	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	10/2（日）※雨天中止	8:00（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	8:00（約20分）	㈱キザキ本社	㈱キザキ ☎ 22-1354

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必要な感染症対策を行いながら、開催しています。

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。	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	（1日1回まで）	ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎ 24-1244

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

AOBA 社会福祉法人 **小諸青葉福祉会** 小諸市大字柏木1328 ☎0267-23-9515

小諸幼稚園 運動会

10/8（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。
感染症等の拡大状況により変更がある為、HP等でご確認ください。

認定こども園 **こもろようちえん** ☎0267-22-0355 小諸市三和 1-5-16 <http://www.komoroyouchien.ed.jp>

知 河川整備計画(変更原案)に対するご意見と回答

信濃川水系河川整備計画(変更原案)に対していただいたご意見と回答について、信濃川水系河川整備計画 HP に掲載しています。(下記二次元コードからもアクセス可能。)

なお、同資料は市役所 2 階(建設課窓口)で閲覧いただけます。(～10/31)



国土交通省
千曲川河川
事務所 調査課
☎ 026-227-9434

信濃川水系河川
整備計画 HP

知 【一般公開】学校再編計画検討懇話会を開催します

学校再編計画検討懇話会を下記日程で開催します。原則公開となりますので、傍聴を希望される場合は、感染対策を実施のうえ、お越しください。

▶開催時間

18:30～20:00 頃まで
(概ね 90 分)

▶開催会場

市役所 3 階 第 1・2 会議室

▶開催日程

- 【第 1 回】R4/9/29(木)
- 【第 2 回】R4/10/14(金)
- 【第 3 回】R4/10/25(火)
- 【第 4 回】R4/11/10(木)
- 【第 5 回】R4/12/14(水)
- 【第 6 回】R5/1/10(火)
- 【第 7 回】R5/2/14(火)
- 【第 8 回】R5/3/24(金)

▶その他

新型コロナウイルスの感染状況等により、延期・中止となる場合があります。懇話会の詳細を含め、市公式 HP でご確認ください。



市公式 HP

学校教育課 教育総務係

募 令和 4 年度 食生活改善推進員養成講座

佐久地域在住で、家庭や地域で食生活を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員として活動していただける方向けの養成講座です。

健康づくり(食事・運動・休養等)に関する講話・実習等を行います。ぜひ、ご参加ください。※全日程を受講で修了となります。

- ▶日時 【第 1 回】R4 10/19(水) 13:30～16:30
【第 2 回】R4 11/15(火) 9:30～12:30
【第 3 回】R4 12/6(火) 9:30～12:30
【講演会】R5 2/8(水) 13:30～16:30

▶場所 佐久合同庁舎 4 階 401 号会議室

▶費用 無料(別途、実習食材費 1,000 円程度)

▶定員 20 名(申込順)

▶申込 10/14(金)までに電話でお申込みください。

☎ 長野県佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 担当:原田・井出
☎ 0267-63-3163



小諸市の「食改さん」
によるレシピ動画

募 令和 4 年度 秋季自衛官等募集案内

【陸上自衛隊高等工科学校生徒】

卒業後、中核隊員として活躍。防衛大、航空学生(海・空)合格者も輩出。

《推薦》▶受験資格 男子で中学校卒(見込含)の、学校長が推薦できる者

▶受付期間 R4/10/1(土)～12/2(金)

▶試験期日 R5/1/5(木)～7(土) ※いずれか 1 日を指定

《一般》▶受験資格 男子で中学校卒(見込含)の、17 歳未満の者

▶受付期間 R4/10/1(土)～R5/1/6(金)

▶試験期日 (1 次) R5/1/14(土)、15(日)

【自衛官候補生】

自衛官になる最もベーシックなコースです。

▶受験資格 18 歳以上 33 歳未満の者

▶受付期間 年間を通じて受付

▶試験期日 R4/11/25(金)～27(日)、R5/1/20(金)～22(日)

※新型コロナウイルスの影響により上記受付期間及び試験期日に変更となる可能性があります。変更が確定し次第、自衛隊長野地方協力本部 HP へ掲載及び SNS で発信します。

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



公式 HP

最新号の通知も届く!



マチイロで広報こもろが
スマホで読める!

「広報こもろ」の情報をもっと身近に活用していただくため、無料アプリ「マチイロ」を利用して、スマホ・タブレット端末へ配信しています!

ダウンロードはこちら▶

iOS

Android



生活 市営住宅の入居者を募集しています

☎ 長野県住宅供給公社小諸管理センター（市役所2階） ☎ 31-6790

▶募集团地（1団地2戸）

	団地・号・住所	仕様等	家賃
①	富士見平団地710号（丙791）	簡平、平屋建4軒長屋2DKB（S47年竣工）	4,200円～
②	富士見平団地812号（丙835番地1）	簡平、平屋建4軒長屋3DKB（S51年竣工）	7,600円～

▶応募要件

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

▶募集期間 R4/10/5（水）～10/12（水）（受付：土・日・祝を除く8:30～17:15）

▶申込方法 申込用紙・所得証明・納税証明（所得証明/納税証明は高校生以上）・住民票謄本【単身者は戸籍謄本も】を添えて、住宅供給公社（市役所2階）へ提出してください。【抽選日10/19（水）】

▶事前公開 10/5（水） 10:30～11:00 富士見平団地812号 ※スリッパをご持参ください。

報告 小諸市土地開発公社 令和3年度 経営状況

☎ 商工観光課 企業立地定住促進係

令和3年度事業収益は、開発中土地売却収益と保有土地賃貸等収益による83,684千円余で、事業原価は開発中土地売却原価の20,747千円余、事業総利益は差額の62,936千円余となりました。この額から事業活動に要した販売費及び一般管理費1,180千円余を差し引いた事業利益は61,755千円余で、これに事業外収益、事業外費用、特別利益を計上した結果、当期純利益は121,924千円余の決算となりました。

欠損金については、債務超過が昨年度の288,851千円余から当期純利益分改善され、166,927千円余となりました。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。

【保有地の販売】※個人への売却可
販売金額要相談 7,355㎡



貸借対照表	単位：千円
資産合計	371,688
現金及び預金	211,623
完成土地	3
開発中土地	160,062
負債資本合計	371,688
負債合計	535,615
未払金	45,615
短期借入金	490,000
固定負債	0
資本合計	▲163,927
資本金	3,000
欠損金	▲166,927

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

714件 13,523,000円（R4/8）

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

知 第48回小諸市戦没者及び満州開拓犠牲者追悼式

幾多の戦争事象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 10/7（金） 10:00～

▶場所 小諸市 市民交流センター ステラホール

☎ 厚生課 保護社会係

無料相談



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 10/6(木)、10/20(木) 13:00～15:00
- ▶場所 市役所3階 第5会議室
- ☎ 市民課 市民協働・相談係

無料調停手続相談会 (申込不要)

民事(お金の貸借、相隣関係等)、家事(夫婦関係・相続問題等)の調停、手続利用に関する相談をお受けします。(先着順、秘密厳守)

- ▶日時 10/29(土) 10:00～15:00
- ▶場所 佐久平交流センター
- ☎ 長野地方・家庭裁判所佐久支部 ☎0267-67-2077

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・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。

- ▶日時 10/22(土) 13:00～16:00
- ▶場所 小諸市 市民交流センター
- ☎ 渡邊貴樹司法書士・行政書士事務所 ☎0267-31-6472

※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。事前にお問い合わせください。

市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

- ▶日時 10/26(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
- ※市民の方を対象とした法律相談です。(事業は対象外)

佐久広域無料法律相談 (事前申込制)

- ▶日時 10/19(水) 9:30～16:30
11/2(水) 13:00～16:30
- ▶場所 佐久広域連合事務局
- ☎0267-62-7721 (受付開始 10/4(火) 8:30～)

借金問題に関する無料相談会 (事前申込制)

- 弁護士・司法書士が相談をお受けします。
- ▶日時 10/24(月) 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 10/3(月)～20(木)(土日祝日除く)に下記へご連絡ください。
 - ☎ 東信消費生活センター ☎0268-27-8517

消費者トラブル情報バックナンバー

これまで広報こもろに掲載してきた「消費者トラブル情報」を、市公式HPにまとめて紹介しています。



+ 休日緊急医

[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
10/2(日)	○甘利医院わだ(和田) ●浅川歯科医院(耳取) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 23-4050 31-5512	10/9(日)	○東小諸クリニック(御影) ○須江医院(赤坂) ●山口歯科医院(赤坂) ◎御影のぞみ薬局(御影)	25-8104 22-2060 22-0442 23-1515
10/10(月)	○鳥山クリニック(八満) ○武重医院(本町) ◎ほんまち薬局(本町) ◎小諸八満ほしまん薬局(八満)	26-0308 22-0171 26-1193 26-0881	10/16(日)	○関医院(大手) ○柳橋脳神経外科(諸) ◎こもろ相生薬局(相生町) ◎てんじん薬局(諸)	22-2205 23-6131 31-6334 31-6772
10/23(日)	○浅間南麓こもろ医療センター(相生町) ●わたなべ歯科医院(和田) ◎こもろ薬局(赤坂) ◎勉強堂薬局(相生町)	22-1070 23-1100 25-2002 22-0508	10/30(日)	○ひかり医院(御幸町) ○小岩井整形外科(御影) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町) ◎小諸あさま薬局(御影)	22-8878 26-6788 26-1141 26-6226

※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、市公式HPからご確認ください。



小諸市地域おこし協力隊の**日高**です。
今回は、協力隊でどのような活動をしているかを紹介します。

「坂のまち小諸市」と、市内で看板を見るたびに
まちに坂があるメリットとデメリットを考えていました。
何かこの坂を生かしたプロモーションは作れないか。
そう考えていたある朝、思いついたのは
「おむすびこもりん」でした。

どんなに坂のメリットを考えてPRしても、
「坂があるから小諸に行こう！」とはなりません。
ならば、シンプルで子どもも大人も楽しめるもの
の**「おむすびこもりん」**の動画を作りました。

この動画では、4Kで撮影した小諸市の絶景を
見ることはできません。その店のこだわりや物語が
聞けるわけでもありません。市内の坂の途中にあるお店や
ひとにお願いし、ただただおじさんが
おむすびを追いかける動画です。

この動画を見たひとが、いつか小諸にやって来て、
「あ、ここおむすび転がった場所だ」と
記憶につながる動画になってくれると幸いです。
メイキングも公開予定ですので、
お楽しみに。

おむすびは
転がすもんやない
美味しく食べる
もんやで…



制作した動画は**こちら**から →



恒例!! 「減ちゃんのごみ分別相談所」 正しいごみの出し方を知ろう!



古紙はリサイクル!
ということは…



生活環境課 ごみ減量推進係

皆さん、こんにちは あるいは こんにちは。ごみの分別、皆さんに協力してもらっているけど、たまに間違っ
て分別されていることもあるよ。前回に引き続き、実際にあった間違い例を紹介して、正しい出し方を教えるね。

古紙を捨てる時は、紙ひもで!

みんなは、古紙をどのように出しているかな。新聞紙、雑
誌・雑がみ、段ボール、紙パック等の種類ごとにひもで縛っ
て、ごみ集積所に出してね。ここでのポイントは、

紙ひもで縛ることだよ。

ビニールひもで出す人がいるんだけど、**絶対に止めてね!**

なぜなら、ビニールひもはリサイクルできないから、回収時
に外すため時間が掛かってしまうんだ。紙ひもは、古紙類と
一緒にリサイクルできるし、回収もスムーズなんだ。必ず紙
ひもを使用してね。減ちゃんからのお願いだよ!



ごみの出し方や分別方法
が簡単にわかる分別辞典
Webサイト「**小諸市ごみ
資源分別ガイド**」をご利用
ください。

スマホやパソコンから、
五十音・キーワード検索で
簡単にごみの分別を調べる
ことができます。(下記↓)



今年度、図書館は図書館建設時のワークショップでみなさんが語ってくれた
「こうだったらいいな」を、ひとつひとつ実験しています。

本を読みながら、
 コーヒー飲めたらいいのに！

1日中、いられるような
 図書館がいいな！

館内でちょっとしたもの
 食べられるとうれしい！



平成 21 年1月
 図書館ワークショップ

子どもが小さくても
 気兼ねなく行けるような
 図書館がいいな！



子どもたちが
 少しくらい騒いでも
 怒られない図書館がいい！

当日利用していただいた皆さんの声

実験その① 図書館カフェ

協力：CAFÉ 花'co

読書とコーヒー、
 テッパンの組み合わせ
 いつもあるとうれしい！

美味しいものを
 つまみながら
 読書できたら
 最高！



実験その② 子どもの日

ちよつとくらい
 さわいでもいい日



はじめて やったけど
 上手になったよ！

ほら！お父さんより
 上手につれたよ！

ワイズ 書庫ツアー
 おもしろかった！
 もっとやりたい



10月のイベント

～2日(日)	休館
3日(月)～	開館
9日(日)	おはなし玉手箱
9日(日) 15:30～	ひだまりサロン GOKU さん リーでいんぐふあーましー「果実実る。」
10日(月)	小学生おはなし会
15日(土)	親子でふれあいあそび (10:30～)
15日(土)	ひだまりサロン 「がん治療中にしておきたいこと」
22日(土) 23日(日)	すみれちゃんおはなしの森フェスタ (10:30～12:00)
26日(水) 15:00	朗読のひととき (友の会) 「江國香織 ミニ特集」
30日(日)	図書館使い方講座 「郷土・医療」コーナー



※おはなし会はすべて 10:30～

雨の日はぬれずに図書館に入れるし、
 知りたいことを(カボチャの美味しいレシピ
 編み物に挑戦したい etc.) 探すとき
 お手伝いする職員もいるし、
 今日も図書館は あなたののために
 開かれていますよ。だから...

図書館は、みなさんの
 「その声」に応えるために、
 立ち止まることなく
 一步一步 進んでいます。

「その声、図書館へ行こう！」



1. スマホで貸出
2. スマホで貸出延長
3. スマホで予約

図書館を活用しよう！

スキルアップクイズ ～サービス
 問題 篇～

← 図書館は、9月末にシステム更新を行いました。
 新たに出来るようになった便利な機能は、次の
 うちどれでしょう？ わかった人は図書館カウン
 ターに来てね。正解者にはスタンプを押すよ！
 今月の締め切りは、10/23。(正解は11月号)

9月号の正解は「3. こもろプラザ」だよ

詳しい図書館情報はこちら



HP



TWITTER



FACEBOOK

【開館時間】 平日 9:00～20:00
 土日祝 9:00～18:00

【休館日】 木曜日



居心地のいい図書館

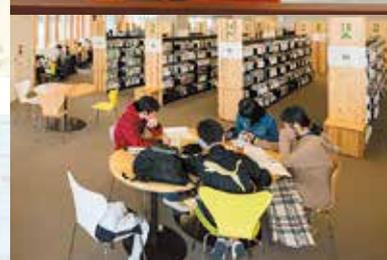
みんなのサードプレイスを目指して

小諸に住む 大人も子どもも、みんなが心豊かで健康に暮らしていくために、家以外、学校・仕事場以外で、心の安息地「サードプレイス」があったらいいと思いませんか？



サードプレイスの8つの条件

- 1つ 出入り自由で、来た人がくつろぐことができる
- 2つ だれでも制限なく、使うことができる
- 3つ 会話が楽しく、活気に満ちている
- 4つ 中にいる人たちが協調的
- 5つ 常に新しい人を受け入れ、心地よい空気感
- 6つ シンプルな使い勝手
- 7つ 明るく、遊び場的な雰囲気
- 8つ もうひとつの家、もうひとつの家族



わたしたちの小諸図書館は、そんな場所です。

ひとりひとりを、ありのままに受け入れ、
ひとりひとりが、自分らしく居られる場所。

小諸図書館は

みんなの **サードプレイス** を目指しています。

「図書館に行ったことがない」

「図書館に用事はない」

「図書館は息がつまる」

「本なんて読まない」

という人にこそ、

図書館に来てもらいたくて

「お、図書館、いいじゃん」

「おもしろいね」

「いい場所だね」

と言ってもらいたくて、

日々奮闘しています！



なんにもすることがないとき

でもなんとなく出かけたいたい時

「そうだ、図書館に行こう」。

そんなふうに気軽に出かけに来ててください！

子どもセンター こもろツジだより

023-5567

お誕生日おめでとう!

～8・9月生まれ 家族のメッセージとともに～

【休館日】土・日曜日、10月
イベントや利用方法
などの詳細はこちら →



物知りで
世話好きなのは
はるちゃん ☺
元気いっぱい
大きくなってね♪

はる ちゃん (2歳)



おたんじょうび
おめでとう。
いつも笑顔が
ありがとう♡

ここ ちゃん (2歳)



お誕生日
おめでとう!
これからも
たくさん食べて
大きくなあれ～!

うみ ちゃん (1歳)



たくさんの笑顔が
ありがとう。
みおらしく
元気いっぱい
大きくなあれ!

みお ちゃん (1歳)



自己主張できる
ようになったね。
これからの成長が
楽しみです。

みー ちゃん (1歳)



遊ぶことが大好きで
パワフルな
あやちゃん☆
ニコニコのびのび
大きくなろうね♡

あや ちゃん (2歳)



いつも元気な
りなちゃん。
たくさんあそんで
大きくなってね。

りな ちゃん (1歳)



お誕生日
おめでとう。
いつも皆に
笑顔と幸せを
ありがとう。

ゆき ちゃん (2歳)



お誕生日
おめでとう。
元気に
育ってね!

とむ ちゃん (2歳)

音楽のまち・こもろ ミニコンサート

小諸市は、市民の音楽活動を支援し、音楽文化の振興を目指しています。 圃 文化財・生涯学習課

嶋田多華子
～秋風かおるソプラノコンサート～

日時：10/28(金) 18:00～18:30(開場17:30)
会場：市民交流センター ステラホール

入場無料
先着150名



ピアノ
小池典子

小諸市の美しさを堪能できる、秋という季節ならではの童謡と、この季節にピッタリな昭和ヒット曲をお送りします。また、お子様にも楽しんでもらえるよう、ディズニーの名曲も選曲。演奏は、小諸高等学校音楽科卒業・きらら会のソプラノ嶋田多華子さん&ピアノ小池典子さんです。【プログラム】秋の子(童謡)、秋桜(山口百恵)、いつか夢で(眠りの森の美女:ディズニー)、Let it go(アナと雪の女王:ディズニー)ほか

【次回】三坂ケイ(ジャズ) 11/25(金) 18:00～ステラホール



学習塾チャンピオン 塾長

山口輝大さん(29歳) 和田



山口輝大さんは、母が立ち上げた『学習塾チャンピオン』をこれまで折に触れて手伝ってきた。小学校退職後に母から塾長の座を譲られて2年が過ぎた。今までの半生で得た経験を武器に、小学生から高校生までに全ての教科を教えている。

先日こんなことがあった。塾の教室に入ってきた半ベソの小学生にいきなり抱きつかれた。訳を尋ねると、漢字テストが37点だったので担任の先生から7枚ものドリルが宿題に出たと言う。話を聞いて

いた自習中の中学生が口をはさむ「そんなのゼンゼンいいじゃん。俺なんかひとケタだった事あるよ」。聞いたとたん小学生的の顔が輝き、7枚の課題を元気に片づけた。小規模塾ならではの光景だ。おかげで翌日の漢字テストは満点が取れた。

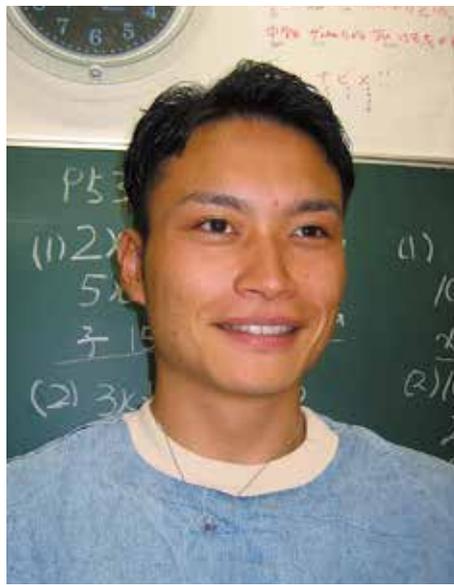
山口塾長は自分の中学生時代の通知表を大切にしている。年間を通して「2」一つ、あとは「1」と「評定不能」ばかりの通知表の威力を知っているからだ。これを見せると評価「2や3」に悩む子が元気になる。高校生の頃にこの

て資格を取り、小学校教師として勤めることができたから」と言う。輝大さんはプロテニス選手を目指していた。軽井沢でレッスンを受けていたが挫折し、バイクのスピードと爆音にのめり込むようになった。当時、警官から「お前、こんなことしてないで将来は白バイに乗れよ」と言われ、この人とは少し仲良くなつた。髪を赤く染めていながら、近所の誰彼にきちんと挨拶をする不思議な青年と思われていたらしい。「どん底から這い上がる」きっかけは、真冬の「外仕事の最中」にあった。佐

久市内にある中学校を解体する工事に雇われていた輝大さんの目に、室内でお茶を飲む恩師の姿が映った。「寒くてキツくて、この仕事を一生は続けられない」と思っていたその時だった。教員になって子供たちに教える夢ができたが「大学受験勉強に費やした3年間が今までで一番つらかった」。高校へはスポーツ推薦で入学したので、人生最初の受

験勉強が始まった。1年目は自習、2年目に予備校の選抜試験に合格して2年間通った。「記述式でなくマークシート方式だったから」と輝大さんは言うが、国立琉球大学工学部に合格。その後、私立大教育学部に転部して通信教育で教職課程を修了した。

最近、山口さんの学習塾に不登校児も通うようになってきている。「不登校の子は心にエネルギーが無くなっている。エネルギーが溜まり始めると顔が明るくなってくる」と塾長は言う。「生きていくのが楽しい」と思っほしくて、保護者や学級担任と話し合い、慎重に不登校の原因を探っていく。「勉強したほうがいいのは自分の世界が広がるからだよ」と塾生に教える。自分を支えてくれたのは「俺には分からない分数を、お前は分かるんだろ？ だったら勉強を続けるよ」という、バイク仲間だった友人の言葉だ。こんな言葉をいつも探している。



通知表を持って駆け付け、屋根の上で拗ねている子を救出したこともあると話す。塾長として自信を持って教えられるのは「自分が人生のどん底から這い上がっ

た」。高校へはスポーツ推薦で入学したので、人生最初の受

験勉強が始まった。1年目は自習、2年目に予備校の選抜試験に合格して2年間通った。「記述式でなくマークシート方式だったから」と輝大さんは言うが、国立琉球大学工学部に合格。その後、私立大教育学部に転部して通信教育で教職課程を修了した。

(取材・文 佐藤万千子)

ゆらさんの四季の薬膳

秋のお芋三きょうだい

秋が深まるにつれ、自然界の空気は乾燥してきます。その乾いた空気が直接肺に入るため、口やのど、鼻のかわきや咳の原因となります。肺は潤いを好む臓器で、乾燥が進むと免疫力が落ち、風邪をひきやすくなるのです。便秘や肌の乾燥、しわの原因ともなるので要注意です。

一般に秋のくだものは肺を潤してくれませんが、意外な助っ人を今日は紹介しましょう。「お芋三きょうだい」です。山芋、さつまいも、里芋さん(三)ズ。まず山芋さんから。からだに必要な潤いを与え、肺を潤し腎機能を高めてくれます。さらに胃腸の働きを高め消化にもよいことから、猛暑で疲れた胃には特におススメです。

さつまいもからだを潤す働きがあり、胃腸の働きを高めて便秘改善。むくみにも効果があります。さて、里芋ですが、胃腸の機能を整えるだけでなく、老廃物や痰を出し、むくみを取り除いてくれます。となると、今晚は三きょうだいがゴロゴロ入った芋煮汁かな？

(国際中医薬膳師 小清水由良)



市立

小諸高原美術館・白鳥映雪館

第36回小山敬三記念小諸公募展

「入賞・入選作品展」



会期：10/16(日)～11/20(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36回を数え、『入賞・入選作品展』には、審査によって選ばれた油彩画、水彩画、日本画などの力作百数十点が並びます。

様々な視点で描かれた郷土の風景画を、お楽しみください。



▶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、協賛企業賞、学生賞 など

▶表彰式

11/3(木) 文化の日 14:00～

▶入館料

大人 500 (400) 円 ※高校生以上

小中学生 250 (200) 円

※ () 内は 30 名以上の団体料金

▶期間中の休館日

10/17(月)、24(月)、31(月)、11/7(月)、14(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



ベランダのアマガエル

小諸の家の庭にはアマガエルがとても多い。庭に花を植えてあり、虫が集まるからだ。アマガエルは餌になる虫が来る場所で陣取っている。つい先日までは花の上で虫を待っているものが多かったが、10月も半ばになると、庭の花は少なくなるので、灯りのついている場所に集まってくる。花の上にいるカエルは、緑色だが、家の灯りがある場所は黒っぽいのでアマガエルも色が変わる。

ベランダの壁に鉄製の鹿の角のようなものがある。その上に明かりがあるので、ここはアマガエルのお気に入りの場所だ。特に大きいアマガエルが多い。小さいのは追い払われてしまうようだ。丸々と太ったアマガエルが多くいる。もう寒くなり、気温は夜は5度もあるかないかだ。そろそろ冬越しの準備をした方が良いのではと思うのだが。もっとも、この写真を撮った後、日に日にアマガエルが減っていくように思う。地面に潜り始めたのだろうか。



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、忙しくてやってられない...

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! (税込) 66,000円～ (税込) ※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。
- 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
- 内訳 ◎広告費: 33,000円～ (税込) ◎運用代行費: 33,000円～ (税込)

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 広報こもろクイズ

▶今月のクイズ

専用ポータルサイトやLINE アプリ、屋外型電子掲示板などの情報通信技術と、公共交通を組み合わせた、市の社会実験の名前は？（ヒント：〇〇〇〇！〇〇）

▶今月のプレゼント

CittaSlow (チッタスロー) ☎ 27-0599 (与良町 1-1-2)

「デザートサービス券」を 20 名様にプレゼント！

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



古い蔵をリノベーションしたイタリアンレストラン。蔵の趣を残したおしゃれな空間で、イタリアンが楽しめます。長野県産の小麦粉を使い、薪窯で焼いたピッツァが自慢。
【営業時間】11:00～15:00 (L.O) 17:30～21:00 (L.O)
【定休日】火・水曜日

▶応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んだ感想（あれば可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、10/31(月)に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）



【先月号の答え】 こもろの時間

▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

ダイソンコードレスクリーナーや
広報こもろクイズ提供店 12 店で使える
食事券を、抽選でプレゼント！（合計 16 名様）
（提供：小諸飲食店組合）

2022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。）



BISTRO AOKUBI
鴨川 知征 さん



小諸の“土産” 二十四節気レシピ ～10月23日 霜降～

小諸には、ざるそばのような定番の食べ方だけでなく、「おにかけ」という特徴的な食べ方があります。小諸の多様な野菜や山間地域特有の風味豊かな山菜を入れた具沢山の汁とともにそばをいただくという食べ方です。そばでも、うどんでも、すいとんでも美味しくいただけます。

【材料】（約4人分）

新そば (乾麺可)	4人分	しめじ	1パック
白菜	1/8個	油揚げ	2枚
長ねぎ	1本	みそ	大さじ3
大根	1/8本	しょうゆ	大さじ3
人参	1/2本	煮干し	30g
ごぼう	1本	昆布	5cm
		水	1.5ℓ

【作り方】

- 鍋に水と煮干し、昆布を入れ一晩置く。白菜、人参、大根は短冊に切る。長ねぎは斜めに切る。ごぼうはささがきにする。しめじは小房に分ける。油揚げはトースターなどで炙った後、短冊に切る。
- 鍋を沸かし煮立ったら、昆布と煮干しを取り除き、具材を入れて煮込む。柔らかく煮えたら、みそ、しょうゆで調味する。新そばは茹でて水にとり、小さな玉にしてザルに並べる。
- 鍋とそばを食卓に並べる。とうじかごに小玉のそばを入れ、具材も入れて、汁の中で温め、汁を切らずにおわんに盛っていただく。七味をお好みでかける。竹を編んだ「とうじかご」はなかなかないと思いますので、みそこしで代用できます。



⇐ 全二十四節気レシピはこちら

☎ 農林課 農業ブランド振興係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ56号は10月下旬配布予定です！

特集
予定

こどもの目の健康知っていますか？/目にも舌にも美しいケーキ特集

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…

令和5年度 保育園（認可保育施設）

入園児募集



▶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り、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9/26(月)から配布します。

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

10/24(月)～11/23(水・祝)
※休日受付：11/20(日)、11/23(水・祝)
※令和5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		無償	

▶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		
		南城森の保育園	甲 1991	22-2400		
	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
認定こども園	私立	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

自立型サービス付き
高齢者向け住宅

タウンコートのおぞみ

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
介護が必要な方はこちらにご相談ください

小諸市御影
見学できます
(予約制)

ペット同居可

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

R141 佐久北I.C.近く。黄色い看板が目印

こもろ動物病院

☎0267-23-6644
小諸市御影新田2728-1

至 上田 四ツ谷 至 サンライン 平原 至 軽井沢

セブンイレブン ツルヤ ユニクロ ダイナム 夢屋
ここです

佐久平駅 佐久北IC 長土呂東

QRコード: 携帯から5HPへ簡単アクセス!